ஆன்மீகம் ஒரு அறிமுகம்

(Introduction to spirituality - Tamil)

முன்னுரை

ஸனாதன் ஸன்ஸ்தாவின் ஸாதகர்கள், பல இடங்களில் தங்கள் ஸாதனையின் ஒரு பகுதியாக சொற்பொழிவுகள் மற்றும் ஸத்ஸங்கங்களை நடத்துகிறார்கள். இந்த சொற்பொழிவுகளில், முதன்முறையாக எடுக்கும் ஸத்ஸங்கங்களில், ஆன்மீகம் என்ற பரந்த கடலிலிருந்து எந்த தலைப்பை எடுப்பது என்ற சந்தேகம் அவர்களுள் எழுகிறது. அவர்களின் உதவிக்காக அல்லது இது போன்ற சொற்பொழிவுகள், ஸத்ஸங்கங்களில் பங்கு கொள்ள இயலாதவர்களின் உதவிக்காக இந்நூல் எழுதப்பட்டுள்ளது.

தர்மசாஸ்திரத்தில் கூறப்பட்டுள்ள ஆயிரக்கணக்கான ஸாதனை வழிகளில் எந்த வழியை பின்பற்றுவது என்பது பலருக்கு தெரிவதில்லை. அதன் பலனாக ஆன்மீக ஸாதனை செய்யாதவர் மற்றும் தவறான வழியை பின்பற்றுபவர் ஆன்மீக சொற்பொழிவைக் கேட்பதினால் நன்மை அடைவதில்லை. மாறாக, தவறான வழிகளைப் பின்பற்றுவதால் அனுபூதிகள் கிடைக்காமல் ஆன்மீகத்தின் மீதே நம்பிக்கையை இழக்கிறார்கள். கீர்த்தனம் மற்றும் உபன்யாஸங்களைக் கேட்க கோவிலுக்கு செல்பவர் தாங்கள் ஆன்மீக ஸாதனை செய்வதாக நினைத்துக் கொண்டிருக்கின்றனர். தார்மீக நூல்களைப் படித்து அதை பயில்பவர் தங்களுக்கு ஆன்மீக ஞானம் வந்துவிட்டதாக நினைக்கின்றனர். இது இரண்டுமே தவறு. கீர்த்தனம், உபன்யாஸத்திற்கு செல்பவர், புத்தகம் படிப்பவரில் பெரும்பான்மை யினர் அதை ஒரு பொழுதுபோக்கிற்காக செய்கின்றனர். அவர்கள் உண்மையில் ஸாதனை செய்வதில்லை. ஸாதனை என்றால் என்ன, ஸாதனை செய்வதற்கான சரியான வழி எது என்பதை எல்லோரும் அறிய வேண்டும் என்பதற்காக ஸனாதன் ஸன்ஸ்தா, சொற்பொழிவுகள் மற்றும் ஸத்ஸங்கங்களை நடத்துகிறது.

ஸத்ஸங்கம் ஒன்றிலிருந்து ஒன்றரை மணி நேரம் வரை நடக்கும். இந்நூலில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள அனைத்து

விஷயங்களும் ஸத்ஸங்கத்திற்காகவே எழுதப்பட்டன. இதில் எந்தெந்த பகுதிகளை ஸத்ஸங்கத்தில் எடுக்க வேண்டும் என்று தெரிவதற்காக அந்தந்த தலைப்புகள் அடிகோடிட்டு காட்டப் பட்டுள்ளன. இவை அட்டவணையில் நக்ஷத்திரக் குறியுடன் காணப்படும். ஒன்றிலிருந்து ஒன்றரை மணி நேர வாராந்திர ஸத்ஸங்கங்களில் இந்த விஷயங்களை சிறிது சிறிதாக எடுக்கலாம். பின்னர் ஸனாதன் ஸன்ஸ்தாவின் மற்ற ஆன்மீக நூல்களிலிருந்து தொடர்ந்து படிப்படியாக விஷயங்களைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம்.

நாசிக்கை சேர்ந்த ப.பூ. பேஜன் ந. தேசாய் அவர்கள், இந்நூல்களின் ஆங்கில மொழிபெயர்ப்பைப் படித்துக் கூறிய திருத்தங்களுக்கும் அவரளித்த ஆசீர்வாதத்திற்கும் நாங்கள் அவருக்கு நன்றிக்கடன் பட்டுள்ளோம்.

இந்நூலில் கூறியுள்ள ஸாதனையைப் புரிந்து கொண்டு சிலராவது அதை செயல்படுத்தி ஸாதனை செய்ய ஆரம்பிக்க வேண்டும் என்பதே ஸ்ரீகுருசரணங்களில் நாங்கள் செய்யும் பிரார்த்தனை. - **தொகுத்தவர்**

வாசகர்களுக்கு ஒரு விண்ணப்பம்!

'ஸம்ஸ்க்ருதம்' தேவமொழியாதலால் அதில் சைதன்யம் நிரம்பியுள்ளது. இதிலுள்ள சைதன்யத்தை வாசகர்கள் பெற வேண்டும் என்பதற்காக ஸனாதன் நூல்களில் பல ஸம்ஸ்க்ருத ஸ்லோகங்கள் ப்ரசுரிக்கப்பட்டுள்ளன. எல்லா மொழிகளின் தாயாக விளங்கும் ஸம்ஸ்க்ருதமே ஹிந்துக்களின் செழுமை மற்றும் கலாச்சார சிறப்பின் சின்னமாக விளங்குகிறது. நூல்களில் ஸம்ஸ்க்ருத ஸ்லோகங்களை ப்ரசுரிப்பது என்பது ஒரு விதத்தில் ஹிந்து கலாச்சாரத்தைப் போற்றி பாதுகாக்கும் ஒரு சிறு முயற்சியாகும். இந்த ஸ்லோகங்களில் ஏதாவது தவறு தென்பட்டால் அவசியம் எங்களுக்குத் தெரிவியுங்கள்.

அட்டவணை

(சில முக்கிய குறிப்புகள் * சின்னத்தின் மூலம் காட்டப்பட்டுள்ளது)

1. **ஸனாதன் ஸன்ஸ்தா** 20

1 அ. ஸ்தாபகர் 1ஆ. ஸன்ஸ்தா ★ 20

2. **சொற்பொழிவு மற்றும் சத்சங்கங்களின் முக்கியத்துவம் ★** 22

3. **சொற்பொழிவாளர் : ஆன்மீகத்திற்கு வருவதற்கான காரணங்கள்** 23

4. **தலைப்பும் அதன் முக்கியத்துவமும்** 26

4அ. உயிர்கள் வாழ்வதன் நோக்கம் - உன்னத, நிரந்தர பேரானந்தத்தை அனுபவித்தல் ★ 26

4 ஆ. மனிதன் மறுபடியும் பிறப்பு எடுப்பதன் காரணம் 26

4 இ. மனித வாழ்க்கையும் மகிழ்ச்சியும்-துக்கமும் ★ 27

4 ஈ. மகிழ்ச்சிக்கும்-துக்கத்திற்குமான காரணங்கள் ★ 27

4 உ. ஒரு துக்கத்திற்கான காரணம், புத்திக்கூர்மையினால் அடையாளங்காண முடியாததும் ஆன்மீகமானதும் என எவ்வாறு நிர்ணயம் செய்வது ? 28

4 ஊ. ஆன்மீகத்தின் முக்கியத்துவம் 28

4 எ. பௌதிக விஞ்ஞானமும் ஆன்மீக மெய்ஞானமும் ★ 29

4 ஏ. நாத்திகம் 33

4 ஐ. அர்த்தமற்ற அறிவுஜீவிகள் 33

4 ஐ 1. அறிவுபூர்வமாக பெற்ற தகவல், அனுபூதி மூலம் பெற்றுக் கொண்ட ஞானத்தை விட தரம் தாழ்ந்தது 36

4 ஒ. சமூகக்கடமைகள் 37

4 ஓ. சார்வாக் தத்துவம் 38

4 ஔ. சத்சங்கங்களில் கற்பிக்கப்படும் பல தலைப்புகள் 38

5. **தலைப்பை எவ்வாறு வழங்கப் போகிறோம்?** 39

5 அ. தனிநபர் ஸாதனை ★ 39

5 ஆ. பார்வையாளர்களின் வகைகளும், தலைப்பை அளிக்கும் விதமும் 39

5 ஆ 1. படிப்பறிவில்லாதவர்கள் 39

5 ஆ 2. பள்ளி மாணவர்கள் 40

5 ஆ 3. மகிழ்ச்சியற்றவரும், சிறிதே ஆர்வமுள்ளவரும் 40

5 ஆ 4. ஆன்மீகத்தில் அதிக ஆர்வமுள்ளவர், ஞானி, முமுக்ஷு (மோக்ஷத்தில் நாட்டமுடையவர்) 40

5 இ. சந்தேகம் தெளிவுறுதல் ★ 41

5 இ 1. கேள்விகள் கேட்பதன் முக்கியத்துவம் 41

5 இ 2. கேள்வி கேட்பவர்கட்கு ஆலோசனைகள் 42

5 ஈ. அனுபூதிகளை விவரித்தலின் முக்கியத்துவம் 43

5 உ. 'விடையைப் பிறகு புரிந்துக்கொள்வீர்கள்!' 44

5 ஊ. நவீன விஞ்ஞானப் பதங்களோடு தலைப்பை முன்வைப்பது 44

5 எ. சூட்சும பரிமாண சோதனைகள் 45

5 ஏ. கால வரையறை இல்லை! 46

5 ஐ. மற்றவரின் முன் ஸாதகரின் தவறுகளைச் சுட்டிக்காட்டுதல் 46

6. **பார்வையாளர்கள்** 46

6 அ. வகைகள் 46

6 ஆ. எவ்வளவு காலம் ஒருவர் சத்சங்கங்களில் பங்கேற்கவேண்டும்? 47

7. **சத்சங்கம்** 48

7 அ. சத்சங்கத்தின் தன்மை 48

7 அ 1. பிரார்த்தனையுடன் துவக்கம் ★ 49

7 அ 2. கூட்டு நாமஜபம் ★ 49

7 அ 3. புனித நூல்களிலிருந்து தத்துவ பகுதிகள் ★ 50

7 அ 4. 'ஸனாதன் பிரபாத்' -ல் வெளியிடப்படுகின்ற தார்மீக, அரசியல் மற்றும் சமூக நிகழ்வுகள் பற்றிய விவாதங்கள், அதன் மூலம் தர்ம விழிப்புணர்வு மற்றும் தேசப்பாதுகாப்பு பற்றிய கண்ணோட்டம் அளித்தல் ★ 51

7 அ 5. ஸாதனையை மறு ஆய்வுசெய்தல் ★ 52

7 அ 6. ஸாதகர்களின் தவறுகளைப் பரீசீலித்து அவர்களின் குறைகளையும் அஹம் பாவத்தையும் குறைப்பதற்கு வழிகாட்டுதல் ★ 52

7 அ 7. நன்றியுடைமை ★ 52

7 ஆ. சத்சங்கத்தில் பங்கேற்கும் பொழுது, வாசனைத் திரவியங்களைப் பயன்படுத்தாதீர்கள்! 53

7 இ. கட்டணமில்லை 53

8. ஸாதனை 54

8 அ. முக்கியத்துவம் ★ 54

8 ஆ. ஸகாம (எதிர்பார்ப்புள்ள) ஸாதனை, நிஷ்காம (எதிர்பார்ப்பற்ற) ஸாதனை 55

8 ஆ 1. நிஷ்காம ஸாதனை செய்யும் பொழுது, ஸகாம நோக்கில் தன் குடும்பத்தினருக்காக கூட கடவுளிடம் ஸாதகர் எதுவும் கேட்கக்கூடாது 55

9. ஸாதனைக்குத் தேவையான குணங்கள் 56

9 அ. நம்பிக்கை, ஸாதனை, வெளிப்பட்ட ஆன்மீக உணர்வு, அனுபூதி, திடப்பற்று, பக்தி, வெளிப்படாத ஆன்மீக உணர்வு மற்றும் ஆத்மானுபூதி ★ 56

9 அ 1. நம்பிக்கை 56

9 அ 2. வெளிப்பட்ட ஆன்மீக உணர்வு 56

9 அ 3. திடப்பற்று 57

9 அ 4. வெளிப்படாத ஆன்மீக உணர்வு 62

9 ஆ. ஆன்மீகத்தில் முன்னேறியவர்களின் கருத்துக்களைக் கேட்பது ★ 64

9 இ. புத்தியின் தடையை வெற்றி கொள்ளுதல் 65

9 ஈ. விடாமுயற்சி 66

9 உ. குருவைத் தேடிப் போக வேண்டாம்! ★ 66

10. உண்மையான ஆன்மீகப் பயிற்சி 67

* சம்ப்ரதாய ஸாதனையின் வரம்புகள் ★ 67

* ஆன்மீக நிலைகளை கருத்தில் கொண்டு யோக வழிகளின்படி ஸாதனை ★ 69

* வர்ணத்தின்படி ஆன்மீக நிலைக்கேற்ற ஸாதனை ★ 75

  * பிராம்மணன் ★ 78

  * க்ஷத்ரியர் ★ 80

  * வைசியர் ★ 82

  * சூத்திரர் ★ 84

  * வர்ணப்படியான உண்மையான ஸாதனை 84

* தனிநபர் குறைகளைக் களைவதற்கான முயற்சிகள் ★ 87

* அஹங்காரத்தை அகற்றுவதற்கான முயற்சிகள் ★ 89

* நாம ஜபம் 90

  * விளக்கம் ★ 90

  * முக்கியத்துவம் ★ 90

  * நன்மைகள் ★ 91

  * எந்த நாமத்தை ஜபம் செய்வது? 92

* எங்கு நாமம் ஜபம் செய்வது? 107
* திடப்பற்று மற்றும் நன்னடத்தையுடன் கூடிய நாமஜபம் 108
* நாமஜபத்தின்பொழுது மனதில் எழும் மற்ற எண்ணங்கள் 109
* பிற சம்பிரதாயங்களில் நாமஜப முறை 109
* நாமஜபத்தால் ஏற்படும் கஷ்டம் 112
* ஸத்ஸங்கம் ★ 113
* சேவை ★ 118
* ஸத்யத்திற்காக தியாகம் ★ 119
* தானம் (காணிக்கை) ★ 121
* உண்மையான சுயத்தோடு ஒன்று கலப்பதற்கு, எல்லாவற்றையும் இறுதியில் தியாகம் செய்ய வேண்டும்? 124
* ஆன்மீக உணர்வு விழிப்படைய முயற்சிகள் ★ 125
* ஸமஷ்டி மற்றும் வ்யஷ்டி ஸாதனை 128
* படித்தல் ★ * அன்னதானம் 130
* கற்றதை உடனே நடைமுறைப்படுத்துதல் ★ 133
* இல்லறத்தில் இருந்து கொண்டே ஸாதனை ★ 133

11. ஆன்மீக முன்னேற்றம் 140

12. முடிவுரை 141

12 அ. ஸத்ஸங்கங்களைப் பற்றிய தகவல்கள் ★ 141
12 ஆ. அடுத்த சொற்பொழிவு/ஸத்ஸங்க தகவல்கள் ★ 141
12 இ. செயலூக்கமுள்ள ஸாதகர்களின் சந்திப்பு ★ 141

குறிப்பு - ஒன்றரை மணி நேர முதல் சொற்பொழிவில் எந்தெந்த விஷயங்களைக் கூற வேண்டும் என தெரிந்து கொள்ள அட்டவணையில் (★) குறியிட்ட தலைப்பைப் பார்க்கவும்.