இரண்டு வார்த்தை

நம் உடம்பைப் பேணிக் காத்திட, உணவுக் கட்டுப்பாடு, பத்தியம், வைத்தியம், உடற்பயிற்சி ஆகியவை தேவைப் படுகின்றன. பொய்யான உடம்பிற்கு 'மெய்' என்று பெயர். அது மெய்யாக இருந்தால் உடம்பு அழியாது. உடம்பிற்கு மெய் என்ற பெயர் வரக் காரணம் என்ன?

விளக்கு இருக்கிறது, அதில் திரி போட்டு ஏற்றினாலும் விளக்கு என்றே பெயர்; அதேபோல இந்த உடம்பில் இருக்கும் ஆன்மாவில் இறைவன் உறைவதால் உடம்பிற்கு மெய் என்று பெயர் ஏற்பட்டது. நிலையான மோட்சத்தை அடைய நிலையற்ற உடம்பு தேவைப் படுகிறது. அதனால் தான் ஊன் உடம்பை, உத்தமனார் தம் கோயிலென்று சித்தர் கள் எல்லாம் போற்றி அதனை நன்கு பேணிக் காத்தனர்.

முன் காலங்களில் ஆகாரமே மருந்தாக விளங்கி உடம்பைக் காத்தது. உடம்பில் உயிர் நிலை பெற்றிருக்க அன்னமே பிரதானமாக இருந்தது. அதனால் தான் 'ப்ராணோவா அன்னம்: சரீர மன்னாதம்! ப்ராணே சரீரம் பிரதிஷ்டதம்; சரீரே ப்ராணப்பிரதிஷ்டித:'' என்று வேதம் சொல்லியது. ஆனால் இந்தக் கலி காலத்தில் ஆகாரம், காற்று, ஜலம் ஆகியவற்றுடன் மருந்தும் இல்லாமல் வாழ முடியாது என்பது திடர்சனமான உண்மையாகும். இக்காலத்தில்

மருந்தில்லாமல் இயங்குவது கடினம். வள்ளுவர் காலத்தில் மருந்தே வேண்டாம்; சாப்பிடும் உணவை சரிவரச் சாப்பிட்டாலே போதும் என்ற நிலைப்பாடு இருந்தது. அதனால் தான்,

''மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு
அருந்தியது
அற்றது போற்றி உணின்!''

என்று கூறினார்.

ஆனால் இன்றைய காலத்தில் கட்டுப்பாட்டை உணவிலும் உண்பதிலும் கடைப்பிடிக்காத காரணத்தால், உணவோடு மருந்தும் மிக அவசியத் தேவையாகி விட்டது. அந்த மருந்தும் வேலை செய்ய உதவுகிற கடவுள் தன்வந்திரி பகவான். மருந்துச் சாப்பிட்டும் குணமாகவில்லை என்று பலர் வருந்துகிறார்கள். அப்படி வருந்தாமல் அவர்களைத் தம் அருளால் குணப்படுத்துவர் கருணாமூர்த்தியான ஸ்ரீதன்வந்திரி.

உடம்பைக் கவனித்தே ஆக வேண்டும். தானமும், தவமும் நடத்திட அவசியமாக ஆரோக்கியமான உடம்பு தேவை. ஆரோக்கியமான உடம்பு இல்லை யென்றால் அதிகச் செயல்பாடுகளிருப்பினும், அவை பயனற்றவை. சித்தர்களும், முனிவர்களும் அந்தக் காலத்தில் யாகம், யக்ஞம், தபஸ் ஆகியவற்றின் மூலமே தம் உடம்பை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொண்டனர். மூலிகைகள் மூலமாக பச்சிலைகள் வாயிலாக, யாகப் புகையினைச் சுவாசித்தும், யோகாப்பிசாசம், பிராணாயாமம், சூரிய நமஸ்காரம் என இப்படி பல வழிக ளில், தம் உடம்பைக் காத்து வந்தனர். அதற்குத் துணை நிற்கும் தெய்வமாக தன்வந்திரி விளங்குகிறார்.

தேவாசுரர்கள் பாற்கடலைக் கடைந்தபோது அமிர்த கலசத்துடன் தோன்றியவர் தன்வந்திரி. அவர் கொணர்ந்த அமிர்தத்தைப் பருகிய தேவர்கள்

சாகாவரம் பெற்றனர். பூவுலகில் மக்கள் பிணியாலும், நோய் நொடிகளாலும் துன்புறுவதைப் பொறுக்காத ரிஷிகள் அதற்குத் தீர்வு காண ஸ்ரீபரத்வாஜ முனிவரை தேவருலகு அனுப்பி உயிர் காக்கும் ஆயுர்வேத ரகஸியத்தையும் மூலிகை மருத்துவத்தையும் அறிந்து வரச் செய்தனர். அவர் பூலோகத்துக்குத் திரும்பிய பின் எண்ணற்ற முனிவர்கள் அவரிடம் இந்த மருத்துவ முறைகளை அறிந்து மக்களின் பிணியைத் தீர்க்கத் தொடங்கினர். இந்த ஆயுர்வேத வைத்திய ரகசியங்களை தன்வந்திரி முதலில் பிரம்மாவிற்கு அறிவுறுத்த, அவர் தக்ஷப்பிரஜாபதிக்கும், அவரிடமிருந்து அசுவினி குமாரர்களுக்கும், அவர்களால் இந்திரனுக்கும் உபதேசமானதை பரத்வாஜ முனிவர் கற்று பூமிக்குக் கொண்டு வந்தார். அவர் மூலம் ஆங்கிரஸர், ஆத்ரேய புனர்வசு, அக்னிவேசர் முதலானவர்கள் வழி வழியாகக் கற்று இந்த வைத்திய சாஸ்திரத்தை உலகெங்கும் நடைமுறைப்படுத்தினர். ஐந்தாவது வேதமாகக் கருதப்படும் இந்த ஆயுர்வேதத்தின் கடவுள் தான் தன்வந்திரி பகவான்.

பக்தி பலமும், தெய்விக பலமும், ஆன்மிக-உடல் பலமும் அனைத்தும் தருபவர் தன்வந்திரி. விண்ணையும் மண்ணையும் இணைக்கும் மருத்துவக் கடவுள். தனமல்லாதவரும், தேக பலமில்லாதவரும் இவரை வழிபட்டால் தனவந்தராகவும், ஆரோக்கியவானாகவும் ஆகலாம்!

தன்வந்திரி பகவானின் அவதாரிகை, வழிபாட்டு முறைகள் மற்றும் மந்திரம், ஆரோக்கியம் தரக்கூடிய அற்புத மூலிகைகள் விவரம், ஸ்வாமி தேசிகனின் ஆகார நியமம், வள்ளலார் பெருமான் அருளிய 'அன்னபான விதிகள்' ஆகியவையும் இந்நூலின்

இடம் பெற்றுள்ளன. பரமஹம்ஸ ஸ்ரீ புவனேஸ்வரி ஸ்வாமிகளின் கருத்துகள், உபாசனைத் தத்துவங்கள், கண்டதும் கேட்டதுமான ஆன்மிக அனுபவங்கள் இப்புத்தகத்தில் உள்ளன. பலருக்குப் படிப்பினையாகவும் இருந்து வழிகாட்டும் நூல்!

ஆரோக்கியமாக வாழுங்கள்! ஆகார நியமங்களை உதாசீனம் செய்யாமல் கைக் கொள்ளுங்கள்! தன்வந்திரி பகவானைப் பணிந்து (துணைக் கொண்டால், குன்றாத இளமையுடன் இருக்கலாம்; நீண்ட நெடுங்காலம் பிணியின்றி வாழலாம்!

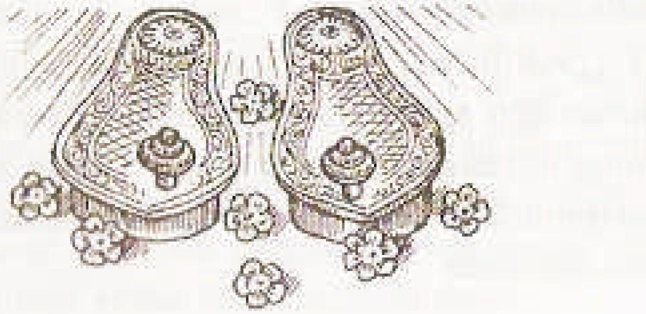
ஏராளமான தகவல்களுடன் உருவாகியுள்ள இந்நூலை நம்முடைய நூல்களை வழக்கமாக வெளியிட்டு வரும் மதி நிலையம் பதிப்பகத்தார் அவர்கள் நல்ல முறையில் சிறப்பாகப் பதிப்பித்து வெளியிட்டிருப்பது குருவருளே.

இந்நூலை படிக்கும் அன்பர்கள் அனைவருக்கும்

நீங்காத செல்வம் நிறைந்து வாழ

ஸ்ரீமத்புவனேஸ்வரிஸ்வாமிகளின்

திருவடிகளைச் சிந்திக்கிறேன்.

ஸ்வாமிகளின் திருவடிகளில்

பரமஹம்ஸ ஸ்ரீபரத்வாஜ் ஸ்வாமிகள்