REVIEW OF RESEARCH
IMPACT FACTOR : 5.7631(UIF) UGC APPROVED JOURNAL NO. 48514 ISSN: 2249-894X

VOLUME - 8 | ISSUE - 1 | OCTOBER - 2018

பெண்மையும் யோகமும்

Dr. K. Nagarasan[1] and S. Kalavathi[2]
[1]Professor, Simplified Kundalini Yoga, Coimbatore.
[2]PhD Research Scholar, Bharathiar University, Coimbatore.

ஆய்வுச் சுருக்கம் :
பெண்மையும் யோகமும் இரண்டறக் கலந்த ஒன்று, பெண்மைதான் அனைத்து உயிர்களையும் உருவாக்குகிறது, வாழவைக்கிறது. யோகம் என்றாலே இறைநிலையோடு இரண்டறக் கலத்தல். யோகம் என்பது வாழ்க்கை நெறி. வாழ்க்கையை சரியாக தானும் வாழ்ந்து மற்றவர்களையும் வாழ வைப்பவர்கள் யோகிகள். பெண்மை என்றால் அனைத்தையும் இயக்கும் சக்தி, பெண்கள் யோக நெறியை முறையாகப் பயின்று தனக்கும் தன் குழந்தைகளுக்கும் சமுதாயத்திற்கும் உதவ வேண்டும். இதற்காகவே பெண் படைக்கப்பட்டாள். இந்த உலகத்திலே வாழுகின்ற மக்கள் எல்லோருமே பெண்ணினத்தின் அன்பளிப்பு. (வேதாத்திரி மகரிசி) இறைவனின் படைப்பில் பெண்கள் அற்புதத்திற்கும் அற்புதமான படைப்புகளாக உள்ளனர். (சுவாமி முக்தானந்தா) ஆன்மீக வாழ்வில் சமுதாயம் உயர பெண்களின் பங்கு மிக முக்கியம். இறையுணர்வும், அறநெறியும் இணைந்தது தான் ஆன்மீக வாழ்வு. ஆன்மீகத்தை இரண்டே வார்த்தைகளுக்குள் அடக்கிவிடலாம் அவை உணர்வு, நினைவு, உணர்வைப் பெருக்குதல் ஆன்மீகம் (ஸ்ரீ பகவத்). பெண்ணின் நிலை ஆணின் நிலையை விட உயர்வாகக் கருதப்படுகிறது. பெண்ணின் உருவ அமைப்பும், அவர்களுடைய வெளிப்பாடும், மனவளர்ச்சியும் ஆணைவிட அதிக அழகும் ஆற்றலும் கொண்டதாக உள்ளது. (சுவாமி முக்தானந்தா) பெண்கள் தனித்தன்மை கொண்டவர்கள். பெண்களின் குணங்களுக்கு நாம் பெரும் மரியாதையை செலுத்த வேண்டும். (ஓசோ)

பெண்களிடம் ஆன்மீக விழிப்புணர்வு இயல்பாகவே அதிகமாக உள்ளது. பெண்களின் மூலாதாரச் சக்கரம் மிக எளிதில் தொட்டு விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தக் கூடியதாக உள்ளது. பெண்களின் உடலிலுள்ள உயிர் சக்தி உடலின் எல்லா இடங்களிலும் எளிதில் சென்று பரவக்கூடியதாக உள்ளது. மனித வாழ்கையில் பெண்களின் பொறுப்பை ஆன்மீகப் புரட்சி மூலம் தான் நிறைவேற்ற முடியும். புதிய சமுதாயத்தை அமைக்க இது மிகவும் இன்றியமையாதது. பெண்கள் மேலும் அறிவில் உயர வேண்டும், தங்களுடைய ஆளுமைத்திறனை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அவர்கள் புலன்களால் காணாதவற்றைக் காணும் திறனுடையவர்களாக, மற்றவர்கள் மனதில் உள்ளத்தைப் பிரதிபலிப்பவர்களாக, தீர்க்கதரிசிகளாக, சந்நியாசிகளாக, கல்வியில் உயர்ந்தவர்களாக வர வேண்டும். (சுவாமி முக்தானந்தா) பெண்கள் அவர்கள் வழி நடந்தால், அவர்கள் இயல்புப்படி போனால், முக்தியை நோக்கிப் போக முடியும். அவை தெய்வீகப் பாதையை நோக்கிப் போக உதவும் குணங்கள். (ஓசோ) பெண்களிடத்தில் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதே இக்கட்டுரையின் நோக்கம்.

அரிய சொற்கள் : பெண்மை, யோகம், ஆன்மீகம், அறநெறி, விழிப்புணர்வு.

அறிமுகம் :

யோகம் மனித வாழ்க்கையோடு தொடர்புடையது. பெண்மையும் யோகமும் இரண்டறக் கலந்த ஒன்று. பெண்மைதான் உலகில் அனைத்து உயிர்களையும் உருவாக்குகிறது, வாழவைக்கிறது. யோகம் என்றாலே இறைநிலையொடு இரண்டறக் கலத்தல். யோகம் என்பது வாழ்க்கை நெறி. வாழ்க்கையை சரியாக வாழ்ந்து மற்றவர்களையும் வாழ வைப்பவர்கள் யோகிகள். அந்த யோக நெறியை பெண்கள் முறையாகப் பயின்று தனக்கும் தன் குழந்தைகளுக்கும் சமுதாயத்திற்கும் உதவ வேண்டும். இதற்காகவே பெண் படைக்கப்பட்டாள்.

இந்த உலகத்திலே வாழுகின்ற மக்கள் எல்லோருமே பெண்ணினத்தின் அன்பளிப்பு. (வேதாத்திரி மகரிசி) இறைவனின் படைப்பில் பெண்கள் அற்புதத்திற்கும் அற்புதமான படைப்புகளாக உள்ளனர். (சுவாமி முக்தானந்தா) 'பெண்ணே ஆணைப்படைத்து வளர்ப்பவள். பெண்ணே ஆணை ஆட்கொண்டு வாழ்விப்பவள். உலக நடவடிக்கைகளில் பெண்கள் முழுப்பங்கு கொண்டு உழைக்க வேண்டும். அவ்வாறு உழைத்தால் அல்லாமல் உலகம் ஒருநாளும் நல்ல அமைதியான நிலைமையை அடைய முடியாது'. என்கிறார் பெர்னாட் சா. பெண்மை என்பது அமைதித்தன்மை, அமைதி நிலை, இறையென்பது, பெண்ணைப் பெண் தெய்வமென்று போற்றுதல் வேண்டும். (திரு.வி.க). உயிரினங்கள், தோற்றங்கள், காப்பு இவற்றை பெண்மையினிடத்தே அருட்பேராற்றல் அமைத்திருக்கும், ஒப்புவித்திருக்கும் பேருண்மையை உணரும் போது எல்லோரும் பெண்ணினத்தின் பெருமையை உணர்ந்து போற்ற வேண்டியுள்ளது. (வேதாத்திரி மகரிசி). பெண் உயர்வான இனத்தைச் சேர்ந்தவள், தியாகம். அஹிம்சை ஆகியவற்றின் சின்னம் (மகாத்மா காந்தி).

சமுதாயத்தில் பெண்களின் பங்கு :

ஆன்மீக வாழ்வில் சமுதாயம் உயர பெண்களின் பங்கு மிக முக்கியம். இறையுணர்வும், அறநெறியும் இணைந்ததுதான் ஆன்மீக வாழ்வு. ஆன்மீகத்தை இரண்டே வார்த்தைகளுக்குள் அடக்கிவிடலாம். அவை உணர்வு, நினைவு உணர்வைப் பெருக்குதல் ஆன்மீகம் (ஸ்ரீ பகவத்). பெண்ணின் நிலை ஆணின் நிலையை விட உயர்வாகக் கருதப்படுகிறது. பெண்ணின் உருவ அமைப்பும், அவர்களுடைய வெளிப்பாடும், மனவளர்ச்சியும் ஆண்களைவிட அதிக அழகும், ஆற்றலும் கொண்டதாக உள்ளது. (சுவாமி முக்தானந்தா). பெண்கள் தனித்தன்மை கொண்டவர்கள். பெண்களின் குணங்களுக்கு நாம் பெரும் மரியாதையை செலுத்த வேண்டும். (ஓசோ). உலகத்தில் ஒளிமிக்க எதிர்காலம் வர வேண்டுமானால் எல்லோரும் இயற்கை நியதியை மனதில் கொண்டு பெண்களை மதிக்க வேண்டும் (வேதாத்திரி மகரிசி)

பெண்களின் ஆன்மீக விழிப்புணர்வு :

பெண்களிடம் ஆன்மீக விழிப்புணர்வு இயல்பாகவே அதிகமாக உள்ளது. ஒரு பெண் அல்லது சிறு பெண் குழந்தையின் முக வெளிப்பாடு, அழகை ரசிப்பதாகவும், இளமையாகவும், கருணையுடனும், எளிதில் புரிந்து கொள்ளக்கூடியதாகவும் உள்ளது. இது அவர்களின் உள் மனதின் நிலையைக் குறிப்பதாக உள்ளது. பெண்களின் மூலாதாரச் சக்கரம் மிக எளிதில் தொட்டு விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தக் கூடியதாக உள்ளது. பெண்களின் உடலிலுள்ள உயிர் சக்தி உடலின் எல்லா இடங்களிலும் எளிதில் சென்று பரவக்கூடியதாக உள்ளது. (சுவாமி முக்தானந்தா). நீதி பிறக்க வேண்டும் என்றால் பெண்கள் எல்லோரும் ஒன்று கூடி மதச் சட்டங்களையும், அரசியல் சட்டங்களையும் எழுத வேண்டும். அதற்கான காலம் வந்துவிட்டது. (வேதாத்திரி மகரிசி).

பெண்களின் ஆன்மீகப் புரட்சி :

மனித வாழ்க்கையில் பெண்களின் பொறுப்பை ஆன்மீகப் புரட்சி மூலம்தான் நிறைவேற்ற முடியும். புதிய சமுதாயத்தை அமைக்க இது மிகவும் இன்றியமையாதது. பெண்கள் புலன்களால் காணாதவற்றைக் காணும் திறனுடையவர்களாக, மற்றவர்கள் மனதில் உள்ளதைப் பிரதிபலிப்பவர்களாக, தீர்க்கதரிசிகளாக. சந்நியாசிகளாக, கல்வியில் உயாந்தவர்களாக வர வேண்டும். (சுவாமி முக்தானந்தா). பெண்கள் அவர்கள் வழி நடந்தால் அவர்கள் இயல்புப்படி போனால் முக்தியை நோக்கி போக முடியும். (ஓசோ). பெண்களுக்கு என்று, பெண் குலத்திற்கு என்று உலகசமுதாய சேவா சங்கம் அகில உலக பெண்கள் ஆன்மீக கல்வி அறக்கட்டளை என்று அமைத்திருக்கிறது. (வேதாத்திரி மகரிசி).

பெண்களிடத்தில் விழிப்புணர்வு :

பல நூற்றாண்டு காலம் செயலற்றதாக இருந்த பெண் தெய்வம் இன்று மனித ஆன்மாவில் விழிப்புணர்வு பெற்றுள்ளது. பெண் தெய்வத்தின் தாக்கம் தற்காலப் பெண்களிடத்தில் உருப்பெற்று, மறந்துபோன மூலதார ஆற்றலை ஒருங்கிணைத்ததோடு மட்டுமல்லாமல் பெண்களிடத்தில் புதைந்து கிடக்கும் அளவற்ற, ஆழமான, ஆற்றலை செயல்படுத்த ஆரம்பித்துள்ளது. எனவே தற்காலப் பெண்கள் இந்த வழக்கற்றுப் போன, பொருத்தமற்ற கருத்துக்களிலிடமிருந்து விடுபட்டு தங்களுடைய முன்னேற்றத்திற்குத் தடைக்கல்லாக இருப்பவைகளை எளிதில் எதிர்கொள்ள முடியும். அத்தகைய பெண்கள் புதிய உணர்வுகளுடன் செயல்பட்டு ஒரு புதிய அத்தியாயத்திற்கு வழி வகுப்பார்கள். அது இன்றைய மக்களிடம் புதிய, பண்பான, மகிழ்ச்சியான, அன்பான, வாழ்க்கைக்கு அடிகோல்வதாக அமையும். இவ்வாறு தங்களிடம் புதைந்துள்ள ஆற்றலை ஒவ்வொரு பெண்ணும் வெளிப்படுத்தி நீடித்த நிலையான பேரின்ப நிலையை நிலைக்க வித்திட வேண்டும். (சுவாமி முக்தானந்தா).

பெண்கள் தனித்தன்மை கொண்டவர்கள் :

பெண்களின் குணங்களுக்கு நாம் பெரும் மரியாதையை செலுத்த வேண்டும். இந்தக் குணங்களே நிறைய மோசமான விசயங்களைத் தடுக்கிறது. நிறைய நல்ல விசயங்களை பாராட்டி ஊக்கப்படுத்துகிறது. பெண் அவள் வழி அவள் நடந்தால், அவள் இயல்புபடி அவள் போனால் முக்தி நோக்கிப் போக முடியும். அவை தெய்வீகப் பாதையை நோக்கிப் போக உதவும் குணங்கள். (ஓசோ).

பெண்களின் முன்னேற்றம் :

உலக அளவில் தேர்தலில் வெற்றி பெற்றுள்ள பெண் தலைவர்களின் எண்ணிக்கை கடந்த பத்து ஆண்டுகளில் மட்டும் இரண்டு மடங்கு ஆகியுள்ளது. உலகின் 15 நாடுகளுக்கு தற்போது பெண்கள் தலைமை பொறுப்பு வகிக்கின்றனர். அவர்களில் எட்டுப் பேர் தங்கள் நாட்டின் முதல் பெண் தலைவர்கள் ஆவார்கள் என்று பியூ ரிசர்ச் சென்டர் என்னும் அமைப்பின் ஆய்வு கூறுகிறது. அரசியலின் தலைமை பொறுப்புகளில் இருப்பது மட்டுமே, அன்றாட வாழ்வில் சமத்துவத்தை அதிகரிப்பதற்கு வழிவகுக்கும் என்னும் கருத்தை நிலை நாட்டுவதற்கான ஆதாரங்கள் உள்ளன. (மங்ககையர் சிகரம்).

பெண்களின் வலிமை :

இன்று உலகின் முக்கிய நாடுகளான ஜெர்மனி, தென்கொரியா, பிரேசில், கொசோவோ, அயர்லாந்து, செர்பியா, மாளவி, பங்களாதேʼ போன்ற நாடுகளில் பெண் அதிபர்கள் உள்ளனர். உலகின் உயர்ந்த விருதான நோபல் பரிசினை பெண்கள் பெற்றுள்ளனர். அமைதிக்கான நோபல் பரிசினை ஏமனைச் சார்ந்த தவக்கல் என்ற பெண்மணியும், கென்யாவினைச் சார்ந்த மதாயும் கூட்டாக பெற்றுள்ளனர். பர்மாவில் 20 ஆண்டுகளுக்கு மேலாக சிறை சென்றாலும் போராடி ஜன நாயகத்திற்கு நோபல் பரிசு பெற்ற ஆங் சன் சூகி வழி வகுத்துள்ளனர்.

தற்காலத்தில் பெண்களின் நிலை :

விஞ்ஞானத்துறையில் பெண்கள் முன்னேறிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். பெண்கள் சட்டத்தை எழுதும் காலம் வந்து கொண்டு இருக்கிறது. இது ஒளி மிக்க காலம். (வேதாத்திரி மகரிசி). தற்போது பெண்கள் எல்லாத் துறைகளிலும் அடியெடுத்து வைத்துள்ளனர். ஆன்மீகத்துறை, அறிவாற்றல் மிக்க கல்வித்துறை, விஞ்ஞான வளர்ச்சியிலே, ஆராய்ச்சியிலே, அரசியலிலே, விண் ஆராய்ச்சியிலே, காவல்துறை, ராணுவம். வான்படை, கப்பற்படை என்று பல துறைகளிலும் அவர்களுடைய ஆர்வம் மட்டுமின்றி பங்கீடும் உள்ளதைக் காண முடிகின்றது. பெண்கள் அரசியல் தலைவர்கள் ஆனால், அறிவியல் அறிஞர்களானால், கவிதை, ஓவியம் போன்றவைகளிலும் சிறந்தவர்களானால் எல்லாவற்றிலும் ஒரு முழுமையான புதுக் கண்ணோட்டம் கொண்டு வருவார்கள். (ஓசோ).

தலையில் துப்பாக்கிக் குண்டு பாய்ந்தாலும் பரவாயில்லை என்று பெண் கல்விக்காக குரல் கொடுக்கும் பாகிஸ்தானைச் சார்ந்த மலாலா, விண்வெளிப் பயணத்தில் ஆண் துணையில்லாது விண்கலத்தின் தலைமைப் பொறுப்பை ஏற்றுத் திரும்பிய சுனிதா வில்லியம், லண்டன் ஒலிம்பிக்கில் பதக்கம் வாங்கிய மேரி கோமும், சாய்னா நேவாலும், அண்டை நாட்டின் அத்து மீறிய செயலை ஆண்டுப் போரில் ஒடுக்கியும், ஆப்கானிஸ்தான் தீவிரவாதிகளை ஒடுக்கி தன் உயிர் போனாலும் பரவாயில்லை என்ற உலகிற்கு காட்டிய இந்திரா காந்தியும், வல்லரசு அமெரிக்காவில் இந்திய வம்சாவழி பொருளாதார நிபுணராக பொறுப்பேற்றிருக்கும் இந்திரா நூயி, ஆணாதிக்க மிக்க தமிழகத்தில் சிறை சென்றாலும் ஐந்தாவது முறையாக அரியணை ஏறிய ஜெயலலிதா ஆகியோராலும் பெண்கள் முன்னேற முடியும் என்று உலகிற்குக் காட்டப்பட்டுள்ளது. (மங்கையர் சிகரம்).

பொது வாழ்வில் பெண்கள் பெரும் வெற்றி அந்நாட்டில் உள்ள பெண்களின் கனவுகளைத் தூண்டும் வகையில் இருப்பதும், பெண் தலைவர்களைக் கொண்டுள்ள நாடுகள், அங்குள்ள பெண்களின் வாழ்க்கைத் தரத்தை உயர்த்துவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகமாக இருப்பதும் திண்ணம். (மங்கையர் சிகரம்).

முடிவுரை :

மேற்கண்ட உண்மைகளிலிருந்து பெண்களில் நிலை தெளிவாகிறது. சமுதாயத்தில் பெண்களின் பங்கு மிக முக்கியமாகக் கருதப்படுகிறது. பெண்களின் ஆன்மீக விழிப்புணர்வு வெகுவாக முன்னேறியுள்ளது என்பதும் பெண்களிடத்தில் ஆன்மீகப் புரட்சி தேவை என்பதும் உறுதியாகத் தெரிகிறது. அதற்கான விழிப்புணர்வை பெண்களிடத்தில் மட்டுமல்ல ஆண்களிடத்திலும் ஏற்படுத்த வேண்டும். பெண்கள் தனித்தன்மை கொண்டவர்கள் பெண்களின் முன்னேற்றம் அவர்களின் வலிமையைக் கொண்டே கருத்திடலாம். தற்காலத்தில் பெண்களில் நிலை மிக உயர்ந்த நிலைக்குச் சென்று கொண்டிருப்பதைக் கவனித்தால் நமது தற்கால சமுதாயத்தில் மிகப் பெரிய மாற்றத்தை நமக்கருகில் காண இயலும். அதற்காக நாம் ஒவ்வொருவரும் பெண் குலத்தின் மதிப்பை போற்றுவதோடல்லாமல் அவர்களை ஆன்மீகம் கலந்த விஞ்ஞானப் பார்வையில் இட்டுச் செல்வது நமது கடமை என்பதை அறிந்து செயல்பட வேண்டும். பெண் குலத்தை ஆன்மீகப் பாதையில் இட்டுச் சென்று, சமுதாயத்தை மேம்படுத்தும் பணியை உருவாக்க உறுதுணையாக இருப்பது யோகம். தற்காலத்திற்கேற்ப, பெண்களுக்கு ஏற்ற, பெண்மையை மேம்படுத்தும் உடல், உள, வாழ்க்கைத் தத்துவங்களை தன்னகத்தே கொண்ட வேதாத்திரி மகரிசி அவர்களால் வடிவமைக்கப்பட்ட அரியதான பயிற்சி முறையே எளியமுறைக் குண்டலினி யோகம். இப்பயிற்சியினை பெண்குலம் முழுமைக்கும் எடுத்துச் சென்று சீர்பட்ட சமுதாயம் அமைப்போம்.

நூற்பட்டியல்:

1. சுவாமி முக்தானந்தா, நவயோகினி தந்திரம். யோகா பப்ளிகேசன்ஸ் டிரஸ்ட், முங்கர், பிஹார், இந்தியா, 1977, பக்கம் 4,5,8,93,103.
2. ஸ்ரீ பகவத், அனு டான ஆன்மீகம்,. ப்ரவாகம் பப்ளிகேசன்ஸ், சேலம், இந்தியா, அக்டோபர், 2012, பக்கம் 108.
3. ஓசோ, பெண்ணின் பெருமை, கண்ணதாசன் பதிப்பகம், தியாகராய நகர், சென்னை, இந்தியா, பக்கம் 235, 362, 363.

4. மங்கையர் சிகரம், சிகரம் பப்ளிக்கேசன், மதுரவாயல். சென்னை, இந்தியா, ஜுன், 2018, பக்கம் 48,49,50.
5. ஜீவானந்தம்,ப, புதுமைப்பெண், Project Madurai மதுரை தமிழ் இலக்கிய மின் தொகுப்புத் திட்டம், மதுரை, இந்தியா, பக்கம் 13
6. திரு.வி.கலியாண சுந்தரனார், பெண்ணின் பெருமை அல்லது வாழ்க்கைத்துணை, சாது அச்சுக்கூடம், ராயப்பேட்டை, சென்னை, இந்தியா, 1927, பக்கம் 441 ரூ 445.
7. யோகிராஜ் வேதாத்திரி மகரிசி, மனவளக்கலை, தொகுப்பு மூன்று, வேதாத்திரி பதிப்பகம், ஈரோடு, தமிழ்நாடு, இந்தியா, பக்கம் 200, 208, 209, 210.
8. மகாத்மா காந்தி, ஆரோக்கிய வாழ்வு, வர்த்தமானன் பதிப்பகம், 21, இராமகிருட்ணா தெரு, தியாகராாக நகர், சென்னை. இந்தியா. பக்கம் 587.