

திருமந்திரத்தில் பிராணாயாமம்

கீதாஞ்சலி, த.. முகுந்தன், ச.

இந்நூலாசிரிகத்துறை, இந்துக்கற்கைகள் பீடம், யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்
keethathanabal@gmail.com

பிராணாயாமம் என்பது யோகாச்சாரங்களின் ஒரு முக்கியமான அம்சமாகும். பிராணாயாமம் உடல் மற்றும் மனத்தின் ஒருங்கிணைப்பை மேம்படுத்தும் ஒரு பிரம்மாந்தரப் பயிற்சி ஆகும். மேற்கத்தேய அறிவியற் சிந்தனைகளுக்குள் மூழ்கியிருக்கும் தமிழ் மொழி பேசும் சமூகமானது யோகா மற்றும் அதற்குட்கிடையான பிராணாயாமம் போன்ற அறிவியல் சிந்தனைகளில் பாரிய கவனக்குவிப்புக்களைச் செலுத்தாமையே இவ்வாய்வு மேற்கொள்ளப்படுவதற்கான பின்னணியை வழங்குகின்றது. திருமந்திரமானது ஆழமான அறிவியற் தத்துவங்களை கொண்டுள்ள யோகநூலாகும். திருமந்திரத்தின் முக்கிய பேசுபொருளாகிய பிராணாயாமமானது, தியானம் மற்றும் ஆன்மீக சாதனைகளுக்கு அத்தியாவசியமான அடிப்படைகளை வழங்குகின்றது. மனிதரின் வாழ்வியலில் உள்ளார்ந்த அமைதி, மனதின் தெளிவு மற்றும் உடல் ஆரோக்கியத்தை அடைய உதவுகிறது. திருமந்திரத்தில் பிராணாயாமத்தின் உண்மையான அங்கத்தை ஆராய்ந்து, அதன் ஆழமான பயன்களை விளக்குவதனை நோக்காகக் கொண்டுள்ள இவ்வாய்வானது பிராணாயாமத்தின் உள்நிலை, பயிற்சி முறைகள் மற்றும் நேர்மறைப் பெறுமானங்கள் என்பவற்றை தொகுக்கின்றது. பண்புசார் ஆய்வாக இரண்டாம் நிலைத்தரவுகளையும் வரலாற்று விபரணப் பகுப்பாய்வு முறையியலையும் அடிப்படையாகக் கொண்டு இவ்வாய்வு கட்டமைக்கப்பட்டுள்ளது. யோக நூலாகவும் மருத்துவ நூலாகவும் கொள்ளப்படும் திருமந்திரத்தில் பிராணாயாமமானது விரவிக் காணப்படுகின்றமை சிறப்பாகும். அவற்றைத் தொகுத்து காட்டுவதோடு சிலவற்றுக்கான அறிவியல் விளக்கத்தையும் எடுத்துக்காட்டுவதாக இவ்வாய்வு அமையப்பெற்றுள்ளது. மேலும் பிராணாயாமத்தின் சமகால வகிபாகத்தினையும் இவ்வாய்வு வெளிப்படுத்துவதோடு திருமந்திரத்தில் பிராணாயாமம் என்பது மெய்யறிவுக்கு புறந்தோன்றிய ஒரே வழி என்றும், அதன் மூலம் உயிர் சக்தி செயற்படுகிறது என்றும் கூறப்படுகிறது. பிராணாயாமம் ஆன்மீகத்தைக்காட்டிலும் அறிவியல் என்ற எடுகோளோடு ஆரம்பித்த ஆய்வானது ஈற்றில் திருமந்திரத்திலுள்ள பிராணாயாமக் கருத்துக்களைக் கண்டறிவதுடன் அதன் அறிவியல் முக்கியத்துவத்தைப் பிரதிபலிக்கின்றது.

திறவுச்சொற்கள்: அறிவியல், தந்திரங்கள், திருமந்திரம், திருமூலர், பிராணாயாமம்