

## நம்பர் ஒன் யோகா - "மஹாமந்திர ஜப யோகா"

### பொருளடக்கம்

#### பாகம் 1 - ஜப யோகா பற்றிய விளக்கங்கள்

1. 'மஹாமந்திர ஜப யோகம்'  
ஓர் அறிமுகம்: ----- **4**
2. 'மஹாமந்திர ஜப யோகம்'  
செய்வது எப்படி? ----- **6**
3. மஹாமந்திர ஜப யோகத்தின் முழுபலனையும்  
பெற என்ன வழி? ----- **9**
4. மஹா மந்திர ஜப யோகம் செய்வதற்கான  
விதிமுறைகள் யாவை? ----- **13**
5. இந்து மத சாஸ்திரங்கள் ஜபயோகாவை  
ஆதரிக்கின்றனவா? ----- **14**
6. மற்ற மதங்கள் ஜபயோகாவை  
ஆதரிக்கின்றனவா? ----- **17**
7. மஹா மந்திர ஜப யோகத்தின்  
தனிச் சிறப்புகள் யாவை? ----- **19**

#### பாகம் -2 - ஜபயோகாவும் மற்ற யோக முறைகளும்

1. கர்ம யோகமும் ஜப யோகமும் ----- **24**
2. ஞான யோகமும், ஜப யோகமும் ----- **25**
3. அஷ்டாங்க யோகமும், ஜப யோகமும்? ----- **26**
4. குண்டலினி யோகமும், ஜப யோகமும்? ----- **32**
5. அஷ்ட சித்திகளும், ஜப யோகமும்? ----- **33**

**யோகம்** என்றால் என்ன? மந்திரம் என்றால் என்ன? மஹாமந்திரஜப யோகம் என்றால் என்ன? அதை சொல்வது எப்படி? அதன் பலன் என்ன? கட்டுப்பாடுகள் என்ன? மத சார்பானதா? விஞ்ஞான பூர்வமானதா? சாஸ்திரங்கள் ஆதரிக்கின்றதா? எந்த யோகம் இக்காலத்திற்கு பொருந்தும்? எது உண்மை யோகம்? எது உயர்வான யோகம்? என்ற பலவிதமான கேள்விகளுக்கு பதிலளிக்கும் முயற்சியாக இந்த முதல் பாகம் துவங்குகிறது.

## பாகம் 1 – ஜப யோகா பற்றிய விளக்கங்கள்



### I. ‘மஹாமந்திர ஜப யோகம்’ ஓர் அறிமுகம்:

#### 1.1 ‘மஹாமந்திரம்’ ஓர் விளக்கம்:

எது மஹா மந்திரம்?

"ஹரே கிருஷ்ண ஹரே கிருஷ்ண  
கிருஷ்ண கிருஷ்ண ஹரே ஹரே  
ஹரே ராம ஹரே ராம  
ராம ராம ஹரே ஹரே"

என்ற 16 வார்த்தைகள் அடங்கிய மந்திரமே மஹாமந்திரம்.

மஹாமந்திரம் "இஸ்கான்" உருவாக்கியதா?

இல்லை. இம் மஹாமந்திரம், "கலி சந்தரண உபநிஷத்" என்ற உபநிஷத்தில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

## ‘மந்திரம்’ என்றால் என்ன?

‘மன்’ என்றால் மனம் என்றும், ‘திரா’ என்றால் விடுவிப்பது என்றும் பொருள். ஆகையால் மந்திரம் என்றால், மனதை விடுவிப்பது என்று பொருள். அதாவது துன்பங்களில் இருந்து மனதை விடுவிப்பது மந்திரம் எனப்படும்.

## ‘மஹாமந்திரம்’ என்றால் என்ன?

எல்லா மந்திரங்களுக்கும் பெரிய மந்திரம் “மஹாமந்திரம்”. சாதாரணமாக ஒரு மந்திரம், ஒரு குறிப்பிட்ட துன்பத்திலிருந்து மனதை விடுவிக்கும். ஆனால் “மஹா மந்திரம்” என்றால், எல்லா வகையான துன்பங்களில் இருந்தும் மனதை விடுவிக்கும் சக்தி வாய்ந்தது என்று பொருளாகும்.

## 1.2 ‘ஜப யோகம்’ ஓர் விளக்கம்:

### ‘யோகா’ என்றால் என்ன?



‘யோகா’ என்ற சமஸ்கிருத வார்த்தைக்கு ‘இணைத்தல்’ என்று பொருள். அதாவது யோகப் பயிற்சி செய்வரை மிக உயர் சக்தியாகிய இறைவனுடன் இணைத்தலே யோகா எனப்படும்.

### ‘ஜபம்’ என்றால் என்ன?

பகவானின் நாமங்களை, தினசரி குறிப்பிட்ட எண்ணிக்கையில் விடாது உச்சரித்து வருவது, ஜபம் எனப்படும்.

### ‘ஜப யோகம்’ என்றால் என்ன?

பகவானின் நாமங்களை, தினசரி குறிப்பிட்ட எண்ணிக்கையில் விடாது உச்சரித்து வருவதால், இறைவனுடன் தொடர்பு கொள்வதே ஜப யோகம் எனப்படும்.

### 1.3 'மஹாமந்திர ஜப யோகம்' என்றால் என்ன?

ஹரே கிருஷ்ண ஹரே கிருஷ்ண  
கிருஷ்ண கிருஷ்ண ஹரே ஹரே  
ஹரே ராம ஹரே ராம  
ராம ராம ஹரே ஹரே

என்ற 16 வார்த்தைகள் அடங்கிய மஹாமந்திரத்தை குறிப்பிட்ட எண்ணிக்கையில் தினசரி விடாது உச்சரித்து வரும் ஜப யோகமே, 'மஹாமந்திர ஜப யோகம்' எனப்படும்.

### 2. 'மஹாமந்திர ஜப யோகம்' செய்வது எப்படி?

2.1 மஹாமந்திரத்தை உச்சரிக்கும் முன் சொல்ல வேண்டிய மந்திரம் என்ன?



"ஸ்ரீகிருஷ்ண சைதன்ய பிரபு நித்யானந்த

ஸ்ரீஅத்வைத கதாதர ஸ்ரீவாஸாதி கௌர பக்த விருந்த''

என்ற பஞ்ச தத்வ மந்திரத்தைக் கூறி, ஸ்ரீகிருஷ்ண சைதன்ய மஹாபிரபு, ஸ்ரீநித்யானந்த பிரபு, ஸ்ரீஅத்வைத ஆச்சாரியர், ஸ்ரீகதாதர பண்டிட், ஸ்ரீவாஸ பண்டிட் ஆகிய ஐவரின் அருள் பெற்று மஹாமந்திரத்தை கூற வேண்டும்.

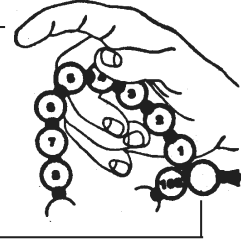
## 2.2 மஹாமந்திர ஜபயோகம் செய்ய ஜபமாலை வேண்டுமா?

கட்டாயம் வேண்டும். பல நூற்றாண்டு காலங்களாக, ஆச்சாரியர்கள் அனைவரும் ஜபமாலை வைத்தே ஜபம் செய்துள்ளனர்.

## 2.3 ஜபமாலையில் எவ்வாறு ஜபம் செய்வது?

### மாலையை எவ்வாறு பிடிப்பது?

ஆள்காட்டி விரல் ———  
மாலையை தொடாதபடி



கிருஷ்ண மணி  
(தலையாய மணி)

முதலில் ஜபமாலையை வலது கையில் பிடியுங்கள். ஜபமாலையை, வலது கை கட்டை விரலுக்கும், நடுவிரலுக்கும் இடையில் நடுவிரலில் தொங்கும்படி பிடிக்கவும். ஆள்காட்டி விரல் மாலையைத் தொடாதவாறு பார்த்துக் கொள்ளவும்.

### ஜபம் சொல்ல ஆரம்பிப்பது எப்படி?

மாலையில் எல்லா மணிகளையும் விட, தலையாய மணி ஒன்று குஞ்சத்துடன் உள்ளது. இது கிருஷ்ண மணி எனப்படும். இக் கிருஷ்ண மணிக்கு அடுத்துள்ள பெரிய மணியை கட்டை விரலால் தொட்வாறு,



"ஹரே கிருஷ்ண ஹரே கிருஷ்ண  
கிருஷ்ண கிருஷ்ண ஹரே ஹரே  
ஹரே ராம ஹரே ராம  
ராம ராம ஹரே ஹரே"



என்ற மஹாமந்திரத்தை ஒரு முறை முழுவதும் சொல்லவும். அதே சமயம் உங்கள் காதுகள் மந்திர உச்சாடனத்தை தெளிவாகக் கேட்கட்டும்.

## ஐபத்தை தொடர்ந்து, முதல் சுற்றை முடிப்பது எப்படி?

பின் கட்டை விரலால், அவ்விரல் தொட்டுக் கொண்டிருக்கும் மணியை உள் இழுக்கவும். அடுத்த மணியை கட்டை விரல் தொட்டுக் கொண்டிருக்கும். இப்பொழுது மறுபடியும் மஹாமந்திரத்தை முழுவதும் சொல்லவும், கேட்கவும் செய்யுங்கள். இவ்வாறு மாலையில் உள்ள 108 மணிகளையும் நகற்றி, 108 முறை மஹாமந்திரத்தை முழுவதும் உச்சரியுங்கள், கேளுங்கள். இப்பொழுது நீங்கள் ஒரு சுற்று சொல்லி முடித்திருப்பீர்கள். அதே சமயம் கிருஷ்ண மணியின் மறுபக்கத்தையும் அடைந் திருப்பீர்கள்.

## ஐபத்தின் இரண்டாம் சுற்றை செய்வது எப்படி?

கிருஷ்ண மணியில் ஐபம் செய்யாதீர்கள், அதைத் தாண்டவும் செய்யாதீர்கள். ஆகவே மாலையில் ஒரு சுற்று முடிந்தவுடன், அடுத்த சுற்றை ஆரம்பிக்க, முந்தைய சுற்றின் கடைசி மணியில் ஐபத்தை ஆரம்பித்து, முந்தைய சுற்றின் முதல் மணியில் முடியுங்கள். இப்போது இரண்டாவது சுற்றை முடித்து விட்டீர்கள்.

## ஐபத்தின் மற்ற சுற்றுக்களைத் தொடர்வது எப்படி?

இவ்வாறு திசையை மாற்றி மாற்றி, மூன்று, நான்கு, ஐந்து என சுற்றுக்களை தொடர்ந்து சொல்லுங்கள்.

சிங்கம் ஒன்று கர்ஜிக்கும் போது  
மற்ற சிறு விலங்குகள் பயத்தால்  
ஓடுவது போல, ஒருவர்  
பகவானின் நாமங்களை  
உதவியற்ற நிலை யிலோ அல்லது  
விருப்பம் இல்லாமலோ எப்படி  
உச்சரித்தாலும், அவருடைய  
பாவங்கள் யாவும் அவரை விட்டு  
நீங்குகின்றன.

- கருட புராணம்





### 3. மஹாமந்திர ஜப யோகத்தின் முழுபலனையும் பெற என்ன வழி?

#### 3.1 அலைபாயும் ஐம்புலன்களை ஒழுங்குசெய்து மஹாமந்திரத்தில் ஈடுபடுத்த வேண்டும். அது எப்படி?



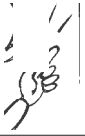
'வாய்' மஹாமந்திரத்தைச் சொல்லட்டும்.



'காது' மஹாமந்திரத்தைக் கேட்கட்டும்.



'கண்கள்' பகவானைத் தரிசிக்கட்டும்.



'கரங்கள்' ஜப மாலையை ஸ்பர்சிக்கட்டும்.



'நாசி' பகவானின் பிரசாத மாலையை நுகரட்டும்.



இவ்வாறு ஐம்புலன்களையும் ஈடுபடுத்துவதால், புலன்கள் உயர் சுவையை அடைய, தாழ்ந்த சுவையில் அலை பாயாது. குறைந்த பட்சம் இரு புலன்களாவது ஈடுபட்டும்; வாய் சொல்லட்டும், காதுகள் கேட்கட்டும்.

### 3.2. ஜபம் அதிகம் சொல்லி பலன் பெறலாமா?

ஆமாம். பகவான் ஸ்ரீகிருஷ்ணரின் நாமத் திற்கும், அவருக்கும் எந்த வேறுபாடும் இல்லை. ஆகையால் அதிக முறை மஹாமந்திரம் சொல்லும் போது, கிருஷ்ணருடனும், அவருடைய ஆன்மீக சக்தியுடனும் அதிகத் தொடர்பு கொள்கிறீர்கள். ஆகையால் எத்தனை சுற்றுக்கள் அதிகமாக ஜபம் செய்ய முடியுமோ, அத்தனை சுற்றுக்கள் சொல்லலாம். அதிக பலனும் பெறலாம்.

### 3.3 ஜபத்தின் பலனை அதிகம் பெற ஒவ்வொரு சுற்றையும் எவ்வளவு நேரத்திற்குள் சொல்வது நல்லது?

ஒவ்வொரு சுற்றையும் ஐந்தரை நிமிடங்கள் முதல் ஏழு நிமிடங்களுக்குள் சொல்வது, அதிகப் பலனைத் தரும்.

ஐந்தரை நிமிடங்களுக்கு குறைந்தால் எண்ணிக் கையில் குறைவு இருக்கலாம். அல்லது மஹா மந்திரத்தின் வார்த்தைகள் அனைத்தும் உச்சரிக்கப் படாமல் விடப்பட்டிருக்கலாம்.

ஏழு நிமிடங்களுக்கு அதிகமானால், கவனம் சிதறி இருக்கலாம், கனவு கண்டிருக்கலாம், ஆழ்ந்த சிந்தனையில் ஆழ்ந்திருக்கலாம், அல்லது உறங்கி இருந்திருக்கலாம்.

### 3.4 அதிக பலன் பெறும் முறையில் ஒரு நாளைக்குரிய சுற்றுக்களை சொல்வது எப்படி?



ஒரு நாளுக்கு உரிய சுற்றுக்கள் அனைத் தையும், ஒரே தடவையில் தொடர்ந்து சொல்வது, அதிகப் பலன் தரும். ஏனெனில் ஆரம்பத்தில் சொல்லப்படும் சில சுற்றுக்கள், மனதை ஒருநிலைப் படுத்துவதிலேயே பயன்படுத்தப்படும். பின்னால் சொல்லப்படும் சுற்றுக்களில் தான் மனம், ஜபத்தில் ஈடுபட ஆரம்பிக்கும்.

மேலும் விட்டு விட்டு சுற்றுக்களைச் சொல்லும் போது, ஒவ்வொரு முறையும் மனதை ஒருநிலைப் படுத்து வதிலேயே அதிக சக்தி விரயம் ஆகும். ஒரு நேரத்திற்கான உணவை, முறையாக ஒரே தடவை உண்பதற்கும், அதே உணவை விட்டு விட்டு பல முறை உண்பதற்கும் சமமாகும் இது.



### 3.5 அதிக பலன் பெறும் வகையில் ஜபம் செய்யும் நேரம் எது?

ஆன்மீக சாதனைக்கு மிக உகந்த, பிரம்ம முகூர்த்த நேரமான, சூரிய உதயத்திற்கு ஒன்றரை மணி நேரம் முன்பு ஜபம் செய்வது மிகவும் பலன் தரக் கூடியது. அது சாத்தியமில்லை என்றால், நாளின் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தை தேர்வு செய்து, தினசரி அதே நேரத்தில் ஜபம் செய்து வருவது நல்ல பலன் தரும். இவ்வாறு ஒரே நேரத்தில் தொடர்ந்து ஜப பயிற்சி செய்து வந்தால், நீங்கள் அறியாமலேயே அந்த குறிப்பிட்ட நேரம் நாளில் வரும் பொழுது உங்களது மனம், உங்களை ஜபம் செய்யத் தானாகவேத் தூண்டும். குறிப்பிட்ட நேரத்தில் உண்டு பழகியவர் களுக்கு, அந்நேரம் வந்தவுடன் தானாக எவ்வாறு பசியெடுக்கிறதோ, அது போலத் தான் இதுவும்.

ஒரு குறிப்பிட்ட நாளில் ஜபம் செய்ய முடியாமல் போய்விட்டால், மறுநாள் கட்டாயம் செய்துவிடுங்கள். ஆனால் இதையே பழக்கமாக வைக்காதீர்கள். தொடர்ந்து ஜப பாக்கி வைக்காதீர்கள்.

### 3.6 அதிக பலன் பெற விலக்க வேண்டிய செயல்கள் எவை?

மாமிசம், போதை, சூது, தவறான ஒழுக்கம் இவற்றிலிருந்து முற்றிலும் விலகி இருங்கள். இது உங்கள் மனதை, ஜபம் செய்யும் போது ஒருநிலைப் படுத்த உதவும்.

ஓட்டைப் பானையில் நீர் சேர்க்க இயலாதது போல், ஒழுக்கமில்லாத வாழ்விலும், ஆன்மீகம் வளராது.

### 3.7 ஓடும் மனதை ஒருநிலைப்படுத்தி, ஜபத்தின் பலனை பெறுவது எப்படி?

தனியாக ஜபம் செய்யாதீர்கள், மாயைக்குப் பலியாகாதீர்கள். தனியாக ஜபம் செய்பவர்களால், ஓடும் மனதை என்றும் வழிக்கு கொண்டு வர முடியாது. மாறாக, பக்தர்களின் சத்சங்கத்தில், அதிலும் குறிப்பாக கோயிலில், பகவான் முன்னிலையில் உங்கள் ஜபத்தை சொல்லுங்கள். சிதறிய கவனத்தை உடன் இருக்கும் பக்தர்கள் ஒழுங்கு செய்வார்கள்.

ஜபத்தில் சுவை தருமாறு, இறைவனிடம் மன்றாடுங்கள். தாயைப் பிரிந்த சேயின் மனோ நிலையில், ஜபத்தை செய்து வாருங்கள்.

ஜபம் செய்யும் போது, தேவையற்ற இடைப் பேச்சுக்கள், அரைத்தூக்கம், அலைபாயும் பார்வை, மணிகளை குலுக்குதல், யாருக்கும் புரியாத குளறலான ஜபம், மற்றும் பகல் கனவு காண, மனம் அலைபாய, கவனம் இன்றி செய்யும் ஜபம் இவற்றைத் தவிர்ப்பது, ஜபத்தின் பலனை அதிகம் பெற உதவும்.

கிருஷ்ணரைப் பற்றியும், கிருஷ்ண நாம மகிமைகளைப் பற்றியும், கற்றுக் கொள்வது மஹாமந்திரம் ஜபிப்பதில் அதிக நம்பிக்கையை உண்டாக்கும். இஸ்கான் கோயில்களில் கிடைக்கும் சுவாமி ஸ்ரீலபிரபுபாதா எழுதிய பகவத்கீதை உண்மையுருவில், ஸ்ரீமத் பாகவதம், சைதன்ய சரிதாம்ருதம், மற்றும் நூற்றுக்கணக்கான புத்தகங்களைப் படிப்பது இதற்கு உதவும்.

### **3.8 ஜபத்தின் முழுபலனைப் பெற எவற்றை யெல்லாம் தவிர்க்க வேண்டும்?**

ஆரம்ப நிலையில் ஒருவர், அநேக குறைபாடுகளோடு, ஜபம் சொல்ல ஆரம்பித்தாலும், படிப்படியாக அக்குறைபாடுகளை நீக்கிச் சொல்வது ஜபத்தின் முழுபலனைப் பெற உதவும். அதிலும் பத்ம புராணம் குறிப்பிடும் கீழ்வரும் பத்து குற்றங்களை ஒருவர் தவிர்க்க வேண்டும்.

பகவான் கிருஷ்ணரின் சேவையில் ஈடுபட்டிருக்கும் பக்தர்களை நிந்தனை செய்வது, மற்ற தேவர்களின் நாமங்களை, பகவான் கிருஷ்ணரின் நாமத்திற்கு இணையாக அல்லது மேலாக கருதுதல், குருவின் கட்டளையை மீறுதல், சாஸ்திரங்களை நிந்தனை செய்தல், பகவான் கிருஷ்ணரின் நாம மகிமைகளை கற்பனை என்று கருதுதல், பகவான் கிருஷ்ணரின் நாமங்களுக்கு ஜடமான விளக்கம் கொடுத்தல், பகவான் கிருஷ்ணரின் நாம மகிமையால் பாவ காரியங்களைச் செய்தல், பகவான் கிருஷ்ணரின் நாம உச்சாடனத்தை மதச் சடங்காகக் கருதுதல், நம்பிக்கையற்றோருக்கு பகவான் கிருஷ்ணரின் நாம மகிமையை எடுத்துக் கூறுதல், பகவான் கிருஷ்ணரின் நாம மகிமையை கேட்ட பின்பும் ஜடவுலக பிணைப்புக்கு உட்பட்டிருத்தல்.



## 4. மஹா மந்திர ஜப யோகம் செய்வதற்கான விதிமுறைகள் யாவை?

மஹாமந்திர ஜப யோகம் செய்ய எந்த வகையான குறிப்பிட்ட விதிமுறைகளும் இல்லை. எந்த சட்ட திட்டங்களும் இல்லை.

### 4.1 யார் சொல்லலாம்? எப்போது சொல்லலாம்?

எல்லா மதத்தினரும், இனத்தினரும், ஜாதியினரும், மொழியினரும் எவ்வித வேறுபாடும் இன்றி சொல்லலாம்.

எந்த இடம், நேரம், சூழ்நிலைகளிலும் சொல்லலாம். உட்கார்ந்தோ, நின்றோ, நடந்தோ, எந்நிலையிலும் சொல்லலாம். பயணத்தின் போதும், பல இடங்களில் காத்திருக்கும் பொழுதும், உறக்கத்தின் இடையிலும் கூட சொல்லலாம்.

### 4.2 உடல் சுத்தம், உள் சுத்தம் தேவையா?

சுத்தமாகவோ, சுத்தமற்ற நிலையில் இருந்தாலும் சொல்லலாம். மனம் குழம்பிய அல்லது தெளிவான நிலையிலும் சொல்லலாம். விரும்பியோ, விரும்பாமலோ சொல்லலாம்.

### 4.3 குறைபட சொன்னால் பாவமா?

குறைபட சொன்னாலும், குறையில்லை. எப்படி சொன்னாலும், இம்மந்திரம் நன்மையே பயக்கும். குறைபட சொல்பவர்களின் குறைகளையும், இம்மந்திரமே, அதன் மகிமையால், படிப்படியாக நீக்கி விடும். பகவத்கீதை 10.25-ல், “யாகங்களில் நான் ஜப யாகமாய் இருக்கிறேன்” என்று கிருஷ்ணர் கூறுவது ‘பகவானின் நாமமே, ஜபமாக செய்யப்பட வேண்டும்’ என்பதை வலியுறுத்துகிறது.

### 4.4 தொடர்ந்த வழிகாட்டுதல் தேவையா?

தினசரி மந்திரத்தை சொல்வதற்கு, தொடர்ந்த வழிகாட்டுதல்கள் தேவையில்லை.

## 5. இந்து மத சாஸ்திரங்கள் ஜபயோகாவை ஆதரிக்கின்றனவா?

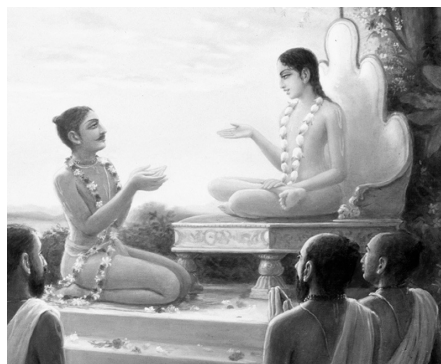
ஆம். பகவத்கீதை, ஸ்ரீமத்பாகவதம் மற்றும் புராணங்கள், உபநிஷத்துக்கள் இவற்றில் ஜப யோகத்தை வலியுறுத்தி பல சான்றுகள் உள்ளன.

### 5.1 ஜபயோகம் பற்றி பகவத்கீதை கூறுவது என்ன?



பகவத்கீதை 9.14ல், “பக்தர்கள் எந்நேரமும் என் கீர்த்தனையைப் பாடி உறுதியுடன் என்னை இடையறாது வழிபடுகின்றனர்” என்று கிருஷ்ணர் கூறுவது, ‘பக்தர்கள் விரும்பும் யோகம் பகவானின் நாமம் பாடும் ஜபயோகமே ஆகும்’ என்பதை வலியுறுத்துகிறது.

### 5.2 ஜபயோகம் பற்றி ஸ்ரீமத்பாகவதம் கூறுவது என்ன?



ஸ்ரீமத்பாகவதம் 12.3.52-ல், “சத்திய யுகத்தில் விஷ்ணுவை தியானிப்பதாலும், திரேதா யுகத்தில் யாகங்கள் செய்வதாலும், துவாபர யுகத்தில் கோயில் வழிபாடு செய்வதாலும் பெறக்கூடிய அனைத்து பலன்களையும் கலியுகத்தில் ஹரி நாமத்தை உச்சரிப்பதாலேயே

பெற முடியும்” என்று உரைப்பதானது, ‘கலியுகத்தில் ஹே வழி ஹரி நாமமே’ என்ற கருத்தை வலியுறுத்துகிறது.

ஸ்ரீமத் பாகவதம் 12.3.5-ல், “இக்கலியுகம் முழுவதும் குறைபாடுகள் நிரம்பியதாக இருந்தாலும், ஹே ஒரு விஷயத்தில் சிறப்பு வாய்ந்ததாக உள்ளது. இக்கலியுகத்தில் ஹே கிருஷ்ண மஹாமந்திரத்தை ஜபம் செய்வதாலேயே, ஒருவர் இந்த ஜடவுலக பந்தங்களிலிருந்து விடுபட்டு ஆன்மீக உலகை அடையலாம்” என்று கூறுவதானது, ‘கலியுக முக்திப் பாதை ஹே கிருஷ்ண மஹாமந்திரமே’ என்பதை உறுதிப்படுத்துகிறது.

ஸ்ரீமத் பாகவதம் 3.33.6-ல், “நாயைத் தின்னும் சண்டாள குடும்பத்தில் பிறந்திருந்தாலும், பகவான் நாமத்தை ஒரு முறை உச்சரித்தாலோ, பகவானின் நாமத்தை ஜபம் செய்தாலோ, அவருடைய லீலைகளை கேட்டாலோ, அவருக்கு வணக்கம் செலுத்தினாலோ அல்லது நினைத்தாலோ ஒருவர் உடனே வேத யாகங் களைச் செய்யும் தகுதியைப் பெறுகிறார்” என்று கூறுவது, ‘ஹரி நாமம் ஜாதி மதங்களுக்கு அப்பாற்றப்பட்டது’ என்பதை உறுதி செய்கிறது.

**5.3 ஜபயோகம் பற்றி மற்ற சாஸ்திரங்கள் கூறுவது என்ன?**

**கலிசந்தரண உபநிஷத்,** “ஹே கிருஷ்ண ஹே கிருஷ்ண கிருஷ்ண கிருஷ்ண ஹே ஹே; ஹே ராம ஹே ராம ராம ராம ஹே ஹே’ என்ற பதினாறு வார்த்தைகளைக் கொண்ட இம்மந்திரம், கலியின் கேடுகளை எதிர்த்து அழிக்கும் சக்தி வாய்ந்தது” என்று கூறி, ‘ஹரி நாமமே கலியின் கேடுகளை அழிக்கும்’ என்பதை உறுதி செய்கிறது.



**பிருஹண் நாரதீய புராணத்தில்,** “ஹரிநாமம், ஹரிநாமம், ஹரிநாமம். இக்கலியுகத்தில் நற்கதி அடைய இதை விட வேறு வழியில்லை, வேறு வழி யில்லை, வேறு வழியில்லை” என்று கூறப்படுவது ‘கலியுக கதி ஹரி நாமம் மட்டுமே, வேறுவழியில்லை’ என்பதை உறுதிப்படுத்துகிறது.

**நாரத பஞ்சராத்ராவில்**, “கர்ம காண்டம், ஞான காண்டம்,



உபாசன காண்டம் என்ற மூவகை வேத முறைகள், வேத மந்திரங்கள், தேவர்களை வழிபடும் முறைகள் ஆகிய அனைத்து வேதங்களின் சாரமும், ‘ஹரே கிருஷ்ண, ஹரே கிருஷ்ண’ என்கின்ற எட்டு அக்ஷரத்தில் அடங்கியுள்ளது” என்று கூறப்படுவது ‘சர்வ

**வேதங்களின் சாரமும் ஹரே கிருஷ்ண மஹாமந்திரமே’** என்பதை உறுதிப்படுத்துகிறது.

**கருட புராணத்தில்**, “ஒரு சிங்கம் கர்ஜிக்கும் போது, சிறு விலங்குகள் பயந்து ஓடுவது போல், பகவானின் நாமங்களை அநாதரவான நிலை யிலோ, விருப்பமின்றியோ, எப்படி உச்சரித்தாலும், ஒருவருடைய பாவ விளைவுகள் உடனே அவரை விட்டு நீங்குகின்றன” என்று கூறப்படுவது, ‘சர்வ பாவ நிவாரணி பகவானின் நாமமே’ என்பதை உறுதிப்படுத்துகிறது.



**பத்ம புராணத்தில்**, பிருஹத் விஷ்ணு சஹஸ்ரநாம ஸ்தோத்ரா 72.335ல், சிவபெருமான் பார்வதி தேவியிடம், “நான் ராம, ராம, ராம என்ற புனித நாமத்தை உச்சரித்து அவ்வொலியில் ஆனந்தம் அடைகிறேன். இந்தப் புனித ராம நாமம், ஆயிரம் விஷ்ணு நாமங்களுக்குச் சமமானதாகும்” என்று கூறுவது ‘**விஷ்ணு நாமத்திலும், ராம நாம உயர்வை’** விளக்குகிறது.



**பிரஹ்மாண்ட புராணத்தில்**, “பகவான் விஷ்ணுவின் ஆயிரம் நாமங்களை மூன்று முறை உச்சரிப்பதால் பெறக் கூடிய புண்ணியத்தை, கிருஷ்ணரின் திருநாமத்தை ஒரு முறை உச்சரிப்பதாலேயே பெற முடியும்” என்று கூறுவது ‘**ராம நாமத்திலும், கிருஷ்ண நாமத்தின் உயர்வை’** உறுதிப்படுத்துகிறது.



## 6. மற்ற மதங்கள் ஜபயோகாவை ஆதரிக்கின்றனவா?

ஆம். கிறிஸ்துவ மதம், இஸ்லாம் மற்றும் புத்த மதங்களிலும் பகவானின் நாமங்களை உச்சரிக்கும் ஜப யோகம் தொன்று தொட்டு வழக்கத்தில் இருந்து வந்துள்ளது.

இன்றும் கிறிஸ்தவர்கள், தங்கள் ரோசரி மணி மாலையில் இறைவனின் பெயரை உச்சரிப்பதும், முஸ்லீம்கள் அல்லாவின் திருப்பெயர்களை தங்கள் திருமணி மாலையில் ஜபமாக சொல்வதும் வழக்கத்தில் காணலாம்.

### 6.1 ஜபயோகத்தை ஆதரித்து கிறிஸ்துவ மதம் கூறுவது என்ன?

ரோமன்ஸ் 10,13ல் புனித பால், “தேவனின் திருப்பெயரை கூறி அழைக்கும் ஒவ்வொருவரும் காப்பாற்றப்படுவர்” என்று ‘பகவானின் நாமம் பக்தனுக்கு பெரும் பாதுகாப்பு’ என்பதை உறுதிப்படுத்துகிறார்.

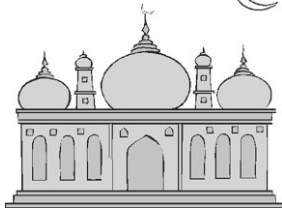


சால்ம்ஸ் 133,3-ல் அரசர் டேவிட், “சூரிய உதயத்திலிருந்து சூரிய அஸ்தமனம் வரை தேவனின் திருப்பெயர் உயர்த்தப்பட வேண்டும்” என்று ‘உணர்வு இருக்கும் நேரம் எல்லாம் உன்னதமானவரின் பெயர் கூறப்பட வேண்டும்’ என்பதை வலியுறுத்துகிறார்.

### 6.2 ஜபயோகத்தை ஆதரித்து இஸ்லாம் கூறுவது என்ன?

குர் ஆன் 87.1ல், “உன்னுடைய மிக உயர்வான இறைவனின் நாமத்தை துதிப்பாடு” என்றும், 87.2ல், “உன்னுடைய தேவனின்

நாமத்தை எல்லாவற்றிலும் உயர்வாக துதிப்பாடு” என்றும், 69.52-ல், “உன்னுடைய எல்லையற்ற இறைவனின் நாமத்தை ஜபிப்பா யாக” என்றும் கூறுவது ‘இறைவனின் நாமம் எல்லா வற்றையும் விட உயர்வானது, அதுவே துதி பாடுவதில் முதன்மையானதாகவும் இருக்க வேண்டும்’ என்பதை வலியுறுத்துகிறது.

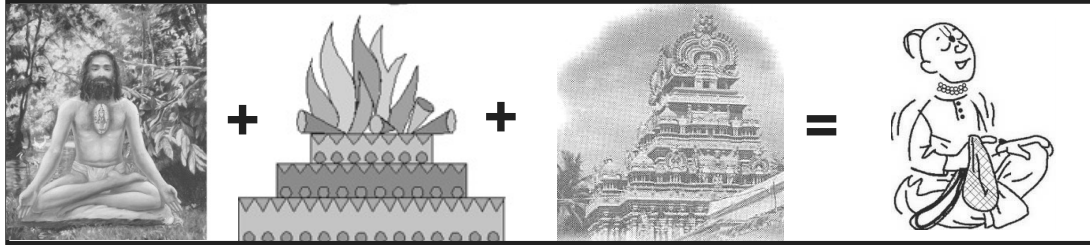


குர் ஆன் 7.180ல், “மிக அழகிய நாமங்கள் அல்லாவிட்கே உரியது. அவற்றால் அவரை அழையுங்கள்” என்பதும் ‘பகவான் நாமத்தின் மகிமை’யைக் கூறுகிறது.

குர் ஆன் 76.26-ல், “ஆகையால் இரவு முழுவதும் அவரைத் துதியுங்கள்” என்றும், 33.42ல், “மேலும் காலையும் மாலையும் அவரை துதிபாடுங்கள்” என்றும் கூறுவது, ‘இறைவனின் பெயர் அல்லும் பகலும் ஜபிக்கப்பட வேண்டும்’ என்பதை வலியுறுத்துகிறது.

### 6.3 ஜபயோகத்தை ஆதரித்து புத்த மதம் கூறுவது என்ன?

அமித பிக்ஸா உறுதிகள் 18ல் புத்தர், “யார் யார் நேர்மையுடன் என்னுடைய பெயர்களை உச்சரிக்கிறார்களோ, அவர்கள் இறப்பிற்கு பின் என்னிடம் வருவார்கள். நான் அவர்களை சொர்க்கத்திற்கு அழைத்துச் செல்வேன்” என்று ‘நாம ஜபம் சொர்க்கத்திற்கு வழிகாட்டுவதை’ உறுதிப்படுத்துகிறார்.



**ஈ**த்திய யுகத்தில் விஷ்ணுவை தியானிப்பதாலும், திரேதா யுகத்தில் யாகங்கள் செய்வதாலும், துவாபர யுகத்தில் கோயில் வழிபாடு செய்வதாலும் பெறக்கூடிய அனைத்து பலன்களையும் கலியுகத்தில் ஹரி நாமத்தை உச்சரிப்பதாலேயே பெற முடியும்”

- ஸ்ரீமத் பாகவதம் 12.3.52

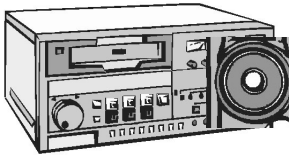


## 7. மஹா மந்திர ஜப யோகத்தின் தனிச் சிறப்புகள் யாவை?



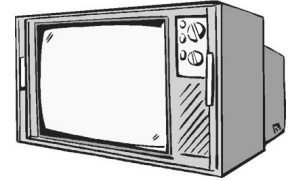
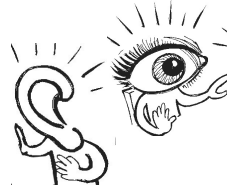
### 7.1 முற்றிலும் விஞ்ஞானப் பூர்வமானது:

ஐம்புலன்களில் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட புலன்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட விஷயத்தில் ஈர்க்கப்படுமானால், மனமும் தானாகவே அதில் குவிய ஆரம்பிக்கும்.



உதாரணமாக ஒருவர் ரேடியோவை விட டிவியில் அதிக ஈடுபாடு காட்டுவது இயல்பு. ஏனெனில் டிவியில் பார்த்தல், கேட்டல் ஆகிய இருபுலன்களும் ஈர்க்கப்படுகின்றன. ஆனால் ரேடியோவில் கேட்கும் புலன் மட்டும் ஈர்க்கப்படுகின்றது.

மஹாமந்திர ஜப யோகாவில் வாய் பகவான் நாமத்தைக் கூற, காது பகவான் நாமத்தைக் கேட்க, கைகள் துளசி மாலையைத் தொட, கண்கள் பகவான் திருவுருவை தரிசனம் செய்ய, மூக்கு பகவானுக்கு



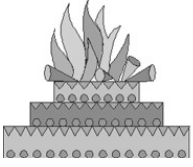
அர்ப்பணிக்கப்பட்ட மலர்கள் மற்றும் அகர்பத்தி இவற்றின் மணத்தை நுகர ஐம்புலன்களும் ஒருசேர பகவானிடம் ஈர்க்கப்படுகின்றன. மேலும் பகவானிடம் ஈர்க்கப்படும் இச்சுவை, வேறு எல்லா சுவைகளையும் விட மிக உயர்வான சுவை, ஆகையால் நிரந்தரமாக மனம், பகவானிடம் ஒன்றுகிறது. இவ்வாறாக, மஹாமந்திர ஜப யோகம் முற்றிலும் விஞ்ஞானப் பூர்வமானது.

## 7.2 கலியுக தர்மம் ஹரிநாம சங்கீர்த்தனம்:

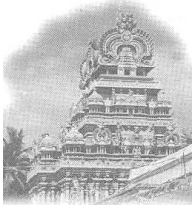
ஸ்ரீமத் பாகவதம் சத்ய யுகத்திற்கு தியானத்தையும், திரேதா யுகத்திற்கு யாகத்தையும், துவாபர யுகத்திற்கு கோயில் வழிபாட்டையும், கலியுகத்திற்கு ஹரிநாம சங்கீர்த்தனத்தையும், யுக தர்மங்களாக குறிப்பிட்டுள்ளது. அதாவது கலியுகத்தில் அதிக பலன் தரக்கூடியது மஹாமந்திர ஜபமே ஆகும்.



“தியானம்” அஷ்டாங்க யோகத்தின் ஏழாவது அங்கம். முதல் இரண்டு அங்கங்களான, யம, நியமங்களை கலியுகத்தில் தாண்டுவது கனவே. தியான யோகத்திற்கு இன்றியமையாத தனிமையான இடமும், ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகள் வாழ்நாளும், குவிந்த மனமும், நூற்றுக்கு நூறு தூய்மையான வாழ்வும், பரிபக்குவமான சூழ்நிலையும் கலியுகத்தில் பெறுவதற்கு அரிதானது.



“யாகம்” செய்யத் தேவைப்படும் குறையில்லாது மந்திரங்களை உச்சரிக்கும் முனிவர்கள், தகுதி வாய்ந்தவர்களுக்கு தானம், யாக முறைகள், இவை கலியுகத்தில் மிகவும் சிதிலமடைந்த நிலையில் உள்ளது. அதனால் கலியுகத்தில் செய்யப்படும் யாகங்கள் விரும்பிய பலனை அளிப்பதில்லை.



“கோயில் வழிபாடு” கலியுகத்தில் மிகவும் கீழ்நிலையை அடைந்துள்ளது என்பது கண்கூடான உண்மை. பெரிய கோயில்களை கட்டுவதோ, அவைகளை குறையின்றி நிர்வகிப்பதோ, பூஜை, நைவேத்தியங்கள் செய்யத் தகுதி வாய்ந்த அந்தணர்களைப் பெறுவதோ, பகவானின் சேவைகளையும், திருவிழாக்களையும், குறையின்றி நடத்துவதோ எவ்வளவு கடினம் என்பது எல்லோரும் அறிந்த உண்மை. ஆகவே பல கோயில்கள் மூடப்பட்டுள்ளன. மற்றும் பல கோயில்கள், கோயில்களாகச் செயல்படுவதில்லை.

ஆனால் “மஹாமந்திர ஜபம் யோகம்” செய்ய, எவ்விதக் கட்டுப்பாடும் இல்லை. காசும் தரவேண்டிய தில்லை. குறைபட செய்தாலும் எதிர்விளைவுகள் இல்லை. ஆகவே புத்தி மந்தமாகவும்,

---

சோம்பேறித் தனம் அதிகமாகவும் உள்ள இக்கலியுகத்தில், செய்யக் கூடிய ஒரே யோகம் “மஹாமந்திர ஜப யோகம்” மட்டுமே.

### **7.3 மஹாமந்திர ஜப யோகத்தில் மட்டுமே பொய் ஆணவம் விடுபடுகிறது:**

மஹாமந்திர ஜப யோகம் செய்யும் பக்தன், எந்நிலையிலும் பகவானின் அடியாருக்கு அடியாராக செயல்படுபவதால், அவன் தன்னுடைய பொய் ஆணவத்தை, பகவானின் பக்தன் என்னும் உண்மை ஆணவமாக மாற்றி உயர்வடைகிறான். ஆணவத்தை உருவாக்கக் கூடிய எதற்கும் அவன் உரிமை கொண்டாடுவதில்லை. இதனையே சைதன்ய சரிதாம்ருதம் 20.108ல் கூறிய படி, பக்தன் “ஜீவனின் சுயரூபம், கிருஷ்ணரின் நித்யதாஸன்” என்ற உண்மை நிலையில் செயல்படுவதால் அவனிடம் பொய் ஆணவம் ஒழிகிறது.

### **7.4 மஹாமந்திர ஜப யோகம், மனதின் அழுக்குகளை நீக்குகிறது:**



சைதன்ய மஹாபிரபுவின், ஷிக்ஷாஷ்டகம் ஸ்லோகம் -1 குறிப்பிடுவது போல், “கிருஷ்ண சங்கீர்த்தனமானது , மனதின் அழுக்குகளை, மஹா அக்னி போல் எரித்து அழிக்கிறது”.

### **7.5 ஸர்வ சக்தியும் பொருந்திய மஹாமந்திர ஜபயோகம் செய்ய தடை ஏதும் இல்லை:**

சைதன்ய மஹாபிரபுவின், ஷிக்ஷாஷ்டகம் ஸ்லோகம் -2 குறிப்பிடுவது போல், “பகவானின் நாமம் ஸர்வ சக்தியும் பொருந்தியது. கூறுவதற்கோ, நினைப்பதற்கோ காலவரையறை இல்லை. கூப்பிடும் முன் வந்து கருணை செய்யவும், கடவுள் காத்திருக்கிறார்”

### **7.6 தொடர்ந்து ஜபயோகம் செய்யத் தேவையான மனநிலை என்ன?**

சைதன்ய மஹாபிரபுவின், ஷிக்ஷாஷ்டகம் ஸ்லோகம் -3 குறிப்பிடுவது போல், “புல்லைக் காட்டிலும் பணிவாகவும்,

மரத்தைக் காட்டிலும் பொறுமையாகவும், மற்றவர்களுக்கு மரியாதை கொடுத்தும், தான் மரியாதை எதிர்பார்க்காமலும் இருக்கும் பொழுது, சதா ஹரிநாம கீர்த்தனம் செய்ய முடியும்”.

### 7.7 மஹாமந்திர ஜப யோகத்தில் எதை எதை விலக்க வேண்டும்; எதை நாடி நிற்க வேண்டும்?

சைதன்ய மஹாபிரபுவின், ஷிக்ஷாஷ்டகம் ஸ்லோகம் -4 குறிப்பிடுவது போல், “தனம், ஜனம், சுந்தரியை விலக்கி, எத்தனை பிறவி எடுத்தாலும் அனன்ய பக்தியை நாடி நிற்க வேண்டும்”.

### 7.8 மஹாமந்திர ஜபயோகம் செய்யும் மனோபாவம் என்ன?

சைதன்ய மஹாபிரபுவின், ஷிக்ஷாஷ்டகம் ஸ்லோகம் -5 முதல் 8 வரை குறிப்பிடுவது போல், “பகவானிடம் பிறவிப் பெருங்கடலில் இருந்து, தன்னை மீட்டு அவருடைய திருவடிகளில் பாத தூசியாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டுதல். கண்களில் தாரை தாரையாக நீர் வடிய, உதடுகள் நடுங்க, உடல் சிலிர்க்க பகவான் நாமம் கூற வேண்டும். பகவானைப் பிரிந்திருக்கும் ஒவ்வொரு நிமிடத்தையும் யுகமாகவும், பகவானை உணராத போது ஜகத் ஸர்வர்த்தையும் சூன்யமாகவும், உணர வேண்டும். கிருஷ்ணர் அணைத்து தரிசனம் தந்தாலும், இல்லாமல் துன்பப்படுத்தினாலும் தன்னுடைய பிராணநாதன் வேறு யாரும் இல்லை என்று உறுதியாக இருக்க வேண்டும்.”

\* \* \*

ஹரே கிருஷ்ண ஹரே கிருஷ்ண  
கிருஷ்ண கிருஷ்ண ஹரே ஹரே  
ஹரே ராம ஹரே ராம

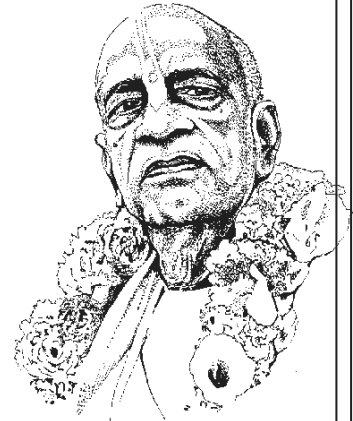
ராம ராம ஹரே ஹரே

இந்த மந்திரத்தினை உச்சரித்து

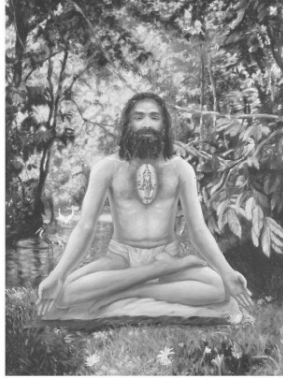
கேட்பதால் மனம் ஒருநிலை பெறும்!

- பிரபுபாதா

(பிப்ரவரி 12, 1969 லாஸ்ஏஞ்சல்ஸ்)



## பாகம் -2 - ஐயோகாவும் மற்ற யோக முறைகளும்



கர்ம யோகம், ஞான யோகம், அஷ்டாங்க யோகம், குண்டலினி யோகம், அஷ்டசித்தி இவையெல்லாம் என்ன? இவற்றையெல்லாம் விட மஹாமந்திர ஐயோகம் எப்படி சிறந்தது? என்ற பலவிதமான கேள்விகளுக்கு பதிலளிக்கும் முயற்சியாக இந்த இரண்டாம் பாகம் துவங்குகிறது.

**எல்லா யோகங்களும், பக்தி யோகத்திற்கு கொண்டு செல்லும் பழகளே:**

கர்ம யோகத்தில் இருந்து பக்தி யோகம் வரையிலுள்ள, வெவ்வேறு யோகங்கள், ஆன்ம உணர்விற்கான மிக நீண்ட பாதையாகும், பலன் நோக்காத கர்ம யோகமே இந்த ஆன்மீகப் பாதையின் முதல் படியாகும். அறிவிலும் தியாகத்திலும் கர்ம யோகம் உயரும் போது, அந்த நிலை ஞானயோகம் என்றழைக்கப்படுகிறது. பல்வேறு உடல்நிலை முறைகளால் இந்த ஞான யோகம் பரமாத்மாவின் மீதான, தியானத்தில் உயர்வடைந்து மனம் பரமாத்மாவில் நிலை பெறும் பொழுது, அந்த நிலை அஷ்டாங்க யோகம் என்றழைக்கப்படுகிறது. அந்த அஷ்டாங்க யோகத்தையும் தாண்டி, யோகி பகவான் ஸ்ரீகிருஷ்ணரை அறியும் நிலைக்கு உயரும் பொழுது, ஆன்மீகத்தின் அந்த இறுதிப்படியே, பக்தி யோகம் என்றழைக்கப்படுகிறது.

யோகியானவன், அவன் நிலைபெற்றிருக்கும் யோக நிலையை ஒட்டி, கர்ம யோகி, ஞான யோகி ராஜ யோகி, ஹட யோகி என்ற பல பெயர்களால் அறியப்படுகிறான்.

## 1. கர்ம யோகமும், ஜப யோகமும்?

### 1.1 கர்மம் புரிந்து கொள்வதற்கு கடினமானது:

பகவத்கீதையின் 4.16 இல் கூறுவது போல், “அறிவுடையோரும் செய்யத்தக்கது எது?, செய்யத்தகாதது எது? என்று முடிவு செய்வதில் குழம்புகின்றனர்” என்றும்,



ப.கீ. 4.17 இல், “ செயலைப் புரிந்து கொள்வது கடினமானது. செய்யத்தக்கது என்பது என்ன? செய்யத்தகாதது என்பது என்ன?, செயலின்மை என்பது என்ன? என்பதை ஒருவர் தெளிவாக அறிய வேண்டும்” என்றும் கூறுவது, கர்மயோகம், அதாவது செயல்களை யோகமாக செய்வது, மிக மிகக் கடினமானது என்பதை உணர்த்துகிறது.

### 1.2 கர்மயோகத்தை விட ஜப யோகம் உயர்வானதா?

ஆம். நிஷ்காம கர்மா, அதாவது கடமைகளை செய்து பலன்களை பகவானுக்கு அர்ப்பணிப்பதானது, ஸகாம கர்மா, அதாவது உலக ஆசைகள் அற்ற செயல்களை விட உயர்வானது.

ஆயினும், நிஷ்காம கர்மாவில், செயல்களின் பலன்களே பகவானுக்கு அர்ப்பணிக்கப்படுவதால், அது மறைமுகமான பக்தியோகமாகும். ஆனால் பகவான் நாமம் கூறும் பக்தி யோகத்தில், நேரடி பக்திக் காரியங்களான பாடுதல், ஆடுதல், கேட்டல், நினைத்தல் என்று நேரடியாக பகவானுக்காகச் செயல்கள் அர்ப்பணிக்கப்படுவதால், இது கர்ம யோகத்தை விட உயர்வானதாகும்.

## 2. ஞான யோகமும், ஜப யோகமும்?

### 2..1 ஞானயோகம், கலியுகத்தில் மிகக்கடினமானது:

ஸ்ரீமத் பாகவதம் 1.1.10, “கலியுகத்தில் மக்கள் மந்த புத்தியுள்ளவர்களாகவும், தவறான பாதையில் செலுத்தப்பட்டு பாக்கியமற்றவர்களாகவும், மேலும் குழப்பமானவர்களாகவும் உள்ளனர்” என்று குறிப்பிடுகிறது.



அதாவது கலியுகத்தில் உலக வாழ்க்கை அறிவை விருத்தி செய்து கொள்வதே கடினமாக இருக்கும் பொழுது, ஞான மார்க்கத்தில் செல்வதைப் பற்றி நினைக்கவே வழியில்லை. ஞானமார்க்கத்திற்கு மிக உயர்ந்த, தரமான, குழப்பமற்ற புத்தியும், தெளிவான மனமும் வேண்டும். கலியுகத்தில் இவை சாத்தியமல்ல. மேலும் ஞானமார்க்கத்திற்கு வேண்டிய, வேத ஞானத்தை தவறின்றி தரக் கூடிய தகுதியான குருவும், கலியுகத்தில் கிடைப்பது கடினம்.

### 2.2 ஞானயோகத்திலும் ஜப யோகம் உயர்வானதா?

ஆம். ஞான யோகம் பக்தி யோகத்தின் ஒரு படியே. பகவத்கீதை 7.19, “பற்பல பிறவிகளுக்குப் பின், ஞானியும், ஸர்வமும் வாசுதேவன் என்று சரணடைகிறான்” என்று குறிப்பிடுவது, ஞானி இறுதியில் வந்தடைய வேண்டிய இடம், பகவான் நாமம் கூறி பக்தி செய்வதே என்பதை உறுதிப்படுத்துகிறது.

பிரம்மாவின் நான்கு குமாரர்களான சனகர், சனாதனர், சனந்தர், சனத்குமாரர் ஆகிய நால்வரும், நவயோகேந்திரர்களும் மற்றும் சுகரிஷியும் ஆரம்பத்தில் ஞான யோகிகளாக இருந்தனர். ஆனால் இறுதியில் பக்தியோகிகளாக மாறி வாழ்வின் பரிபூர்ண நிலையை அடைந்தனர். ஆனால் பக்தி யோகிகள், ஞானிகளாக மாறிய வரலாறு இல்லை. ஞான யோகமானது, பக்தி யோகத்திற்கு முந்தைய படியாகும்.

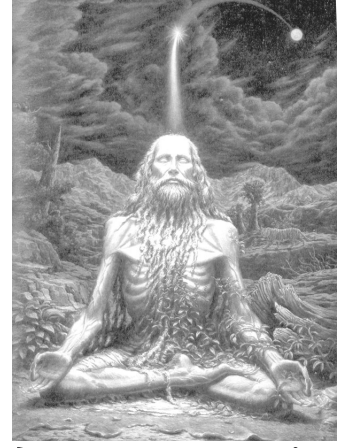


### 3. அஷ்டாங்க யோகமும், ஜப யோகமும்?

ஆம். சந்தேகத்திற்கு இடமின்றி, அஷ்டாங்க யோகத்தினை விட பக்தியோகமான ஜபயோகமே சிறந்தது.

#### 3.1 அஷ்டாங்க யோகம் என்றால் என்ன?

அஷ்ட அங்கங்கள் அல்லது எட்டு படிகளைக் கொண்ட யோகம் அஷ்டாங்க யோகம் ஆகும். யோகி ஒவ்வொன்றாக கடக்க வேண்டிய அந்த எட்டு படிகள், யம, நியம, ஆசன, பிராணாயாம, பிரத்யாஹார, தாரண, தியான மற்றும் சமாதி என்பவையாகும்.



முதல்படியான 'யம' என்பது "சமுதாய பொது ஒழுங்கு" ஆகும். இந்த அங்கம், அஹிம்சை, சத்யம், அஷ்டேயா (தீருடாமை), பிரம்மச்சர்யம், அபரிகிரஹா (சொந்தம் கொண்டாடாமை) என்ற ஐந்து ஒழுங்குகளைக் கொண்டது.

இரண்டாவது படியான, 'நியம' என்பது "தனி மனித ஒழுங்கு" ஆகும். இந்த அங்கம் செளசம் (தூய்மை), சந்தோஷம் (தீருப்தி), தவம், ஸ்வாத்யாய (கல்வி), ஈஸ்வர ப்ரணிதானா (புகவானிடம் சரணடைதல்) என்ற ஐந்து ஒழுங்குகளைக் கொண்டது.

மூன்றாவது படியான, 'ஆசன' என்பது "அமரும் நிலை" ஆகும். அதாவது, யோகியானவன் ஆன்மீக முன்னேற்றத்திற்கு உதவும் வண்ணம், உடலை குறிப்பிட்ட நிலையில் இருக்க பயிற்சி செய்வதாகும்.

நான்காவது படியான, 'பிராணாயாம' என்பது "சுவாச ஒழுங்கு முறைகள்" ஆகும். அதாவது முறையான சுவாசப் பயிற்சியால் ஆன்மீக சாதனைக்கு அதிமுக்கியமான, பிராணா உயிர்ச் சக்தியை உருவாக்குவதாகும்.

ஐந்தாவது படியான, 'பிரத்யாஹார' என்பது "புலன்களை புலன் நோக்குப் பொருட்களில் இருந்து விலக்குதல்" ஆகும். அதாவது, புலன்களை, புலன் விஷயங்களில் இருந்து விலக்கி, யோகியானவன் ஆன்மீக சக்தி சிதறி விடாமல் காக்கிறான்.



---

ஆறாவது படியான, 'தாரண' என்பது "ஆழ்ந்த சிந்தனை" ஆகும். அதாவது யோகியானவன் அடைய வேண்டிய ஆன்மீக குறிக்கோளைப் பற்றிய சிந்தனையில் ஆழ்வதாகும்.

ஏழாவது படியான, 'தியானம்' என்பது "முற்றிலும் ஆழ்ந்த சிந்தனை" ஆகும். அதாவது யோகியானவன் வேறு எந்த சிந்தனையும் இன்றி அடைய வேண்டிய குறிக்கோளில் முற்றிலும் ஆழ்ந்து போகும் நிலையாகும்.

எட்டாவது படியான, 'சமாதி' என்பது "அஷ்டாங்க யோகத்தின் இறுதி நிலை" ஆகும். அதாவது யோகி, அஷ்டாங்க யோகத்தின் குறிக்கோளை அடைதலாகும்.

### **3.2 அஷ்டாங்க யோகத்தின் சிரமங்கள் யாவை?**

அஷ்டாங்க யோகம் என்பது படிப்படியாக பயிற்சி செய்து கடக்க வேண்டிய எட்டு நிலைகளை கொண்டது. ஒவ்வொரு படியும் கடப்பதற்கு மிகச் சிரமமானதாகும்.

முதல்படியில் பயிற்சி செய்ய வேண்டிய ஐந்தில், பிரம்மச்சர்யம் ஒன்றே போதும், மிகமிகக் கடினமானது. யக்ஞவால்க்ய ஸ்ம்ருதி எனும் நூல், "செயலால், மனதால், சொல்லால் எந்நிலையிலும், எந்நேரத்திலும், எவ்விடத்திலும் காமத்தில் இருந்து முற்றிலும் விலகி இருக்கும் உறுதியே பிரம்மச்சர்யம் ஆகும்" என்று குறிப்பிடுகிறது. இத்தகைய பிரம்மச்சர்யத்தை நடைமுறையில் கொண்டு வருவது எவ்வளவு கடினமானது என்பது எல்லோருக்குப் புரியும்.

இரண்டாவது படிக்கு ஒருவர் செல்ல, முதல் படியின் ஐந்து ஒழுங்குகளிலும் பூரணம் அடைந்த பின்னரே செல்ல வேண்டும். இரண்டாவது படியிலும் பயிற்சி செய்ய வேண்டிய ஐந்து ஒழுங்குகள் நடைமுறைப் படுத்த மிக மிக சிரமமானவை.

'சௌசம்' அல்லது தூய்மை என்பது உடல், உள்ளம், வார்த்தை அனைத்திலும் தூய்மையாக இருப்பதைக் குறிக்கும்.

'தவம்' என்பது உடல், உள்ளம், வார்த்தை மூன்றிற்கும் பொருந்தும். பகவத்கீதை 17.14-16ல் கூறுவது போல், "பகவான், இரு பிறப்பாளர், குரு, மற்றும் வழிபடத் தகுந்தவர்களை பூஜித்தல், தூய்மை, எளிமை, பிரம்மச்சர்யம், அஹிம்சை இவை உடலின்

தவங்களாகும்”. “கிளர்ச்சி செய்யாத வாக்கியம், சத்தியமான, பிரியமான, நன்மை பயக்கும் பேச்சு வேதக் கல்வி பயிற்சி இவை வாக்கின் தவங்களாகும்”. “மனத் திருப்தி, வஞ்சனை இல்லாமை, மௌனம், சுயக்கட்டுப்பாடு, தன் இருப்பின் தூய்மை, இவை மனதின் தவங்களாகும்”.

‘ஈஸ்வர ப்ரணிதானா’ அல்லது பகவானிடம் சரணடைதல் என்பது பகவத்கீதை 18.66 கூறுவது போல், “ஸர்வ தர்மங்களை விடுதல்”, மேலும் “அவரை மட்டுமே சரணடைதல்” இவ்விரண்டும் அவ்வளவு எளிதானதல்ல.

மூன்றாவது படியான, ‘ஆசன’ என்ற நிலைக்கு, முதலிரண்டு படிகளின் பத்து ஒழுங்குகளிலும் பரிபூரணம் அடைந்தவரே செல்ல வேண்டும். இந்த படி நிலையும் கடினமானதே. பகவத்கீதை 6.11-12ல், “தூய்மையான இடத்தில் நிலையாகவும், அதிஉயரமும், தாழ்வும் இல்லாமலும், மெல்லிய துணி மற்றும் மான் தோலால் மூடப்படும், தர்பைப் புல் பரப்பியும், அமைக்கப்பட்ட ஆசனத்தில் மனம், புலன், செயல்களை அடக்கி ஒருமுக மனதோடு ஆத்ம சுத்திக்காக யோகியானவன் யோகம் பயில வேண்டும்” என்று கூறுவது இம்மூன்று படியும் எவ்வளவு கடினமானது என்பதை புரிய வைக்கும்.

நான்காவது படியான பிராணாயாமா என்ற நிலைக்கு முதல் மூன்று படிகளிலும் பரிபக்குவம் அடைந்த ஒருவரே செல்ல வேண்டும். சுவாசப் பயிற்சியை ஒழுங்கு படுத்த விரும்பும் ஒருவர் நேரடியாகப் பிராணாயாம பயிற்சிக்கு வர இயலாது. வந்தாலும் சிதறிய மனமும், பலமற்ற உடலும் அப்பயிற்சியை பலனற்றதாகச் செய்து விடும்.

ஐந்தாவது படியான ‘பிரத்யாஹாரா’வில் , முதல் நான்கு படிகளில் வெற்றி பெற்ற ஒருவரே நுழைய முடியும். புலன் நுகர்விலிருந்து விடுபட விரும்பும் ஒருவர், கட்டாயப்படுத்தியோ அல்லது செயற்கையாகவோ அச்சுவையிலிருந்து விடுபட இயலாது. எவ்வளவு முயற்சி செய்தாலும் அதற்கான சுவை மனதில் இருப்பதால் மீண்டும் அச்சவைக்கு பலியாவார்.

ஆறாவது படியான, ‘தாரணா’வில் நொடிக்கு ஆயிரக்கணக்கான எண்ணங்கள் அலைபாயும் மனம் உடைய ஒருவரால் , எப்படி ஒரே விஷயத்தில் சிந்தனையைச் செலுத்த முடியும்.

ஆறாவது படியான, 'தாரண' அல்லது ஒரே விஷயத்தில் சிந்தனையைச் செலுத்த இயலாத ஒருவர் ஏழாவதுபடியான 'தியானம்' அல்லது 'முற்றிலும் தொடர்ந்த சிந்தனையை ஒரே விஷயத்தில் செலுத்துதல்', எவ்வாறு இயலும்?

இந்த ஏழு இயலாத படிகளையும் தாண்டிய ஒருவரே, அஷ்டாங்க யோகத்தின் எட்டாவது படியும் இறுதி இலக்குமான 'சமாதி' அல்லது நிரந்தரமாக ஒரு விஷயத்தில் லயிக்க முடியும்.

### **அஷ்டாங்க யோகத்திற்கு தகுதியான குரு தேவை:**

அஷ்டாங்க யோகம், அதிகாரப் பூர்வமான, பக்குவம் அடைந்த குருவின் வழிகாட்டலின் கீழ் செய்யப்பட வேண்டும். அஷ்டாங்க யோகப் பயிற்சியில் தவறு இருந்தால், மன நோய்கள் உண்டாகும். மனமும், உடலும் நாசமாகும்.

### **அஷ்டாங்க யோகம் அர்ஜுனனாலும் முடியாத யோகம்:**



சுமார் 5000 வருடங்களுக்கு முன்பே, சூழ்நிலைகள் அஷ்டாங்க யோகத்திற்கு சாதகமாக இருந்த போதே பெரும் வீரரான அர்ஜுனன் கிருஷ்ணரிடம், "கிருஷ்ணா! மனம் அமைதியற்றதும், குழப்பம் நிறைந்ததும், அடங்காததும், சக்தி வாய்ந்ததும் ஆயிற்றே. வீசும் காற்றை அடக்குவதை விட, மனதை அடக்குவது கடினமாகவே எனக்குத் தோன்றுகிறது. நீங்கள் இப்போது கூறிய யோகமுறை (அஷ்டாங்க யோகம்) நடைமுறைக்கு ஒத்து வராததாகவும், தாங்கி முடியாததாகவும் தோன்றுகிறது" என்று பகவத்கீதை 6.33-34ல் கூறுகிறார்.

இது அஷ்டாங்க யோக முறை எவ்வளவு சிரமமானது என்பதைப் புரிய வைக்கிறது.

### 3.3 அஷ்டாங்க யோகத்தின் பலன்கள், பக்தி யோகத்தில் எளிதாக அடையப் படுகின்றதா?

அஷ்டாங்க யோகத்தின் படிகளை, நேரடிப் பயிற்சியால் கடப்பது கடினமானது. ஆனால் பக்தியோகியோ பக்தியால், மிகச் சலபமாக அஷ்டாங்க யோகத்தின் அனைத்து படிகளையும் பயிற்சி செய்த பலனைப் பெறுகின்றான்.

**யம:** பகவான் நாமம் கூறும் ஜபயோகியாகிய பக்தியோகியானவன் எந்த உயிரையும் துன்புறுத்துவதில்லை (அஹிம்சை), உண்மையுள்ள வனாக இருக்கிறான் (சத்யம்), அவனுக்குச் சொந்தம் இல்லாத எதையும் உரிமை கொள்ள விரும்புவதில்லை (அஸ்டேயா), பக்தன்/பக்தை பிரம்மச் சர்யம்/ கற்பை பகவான் சேவைக்காக நிலை நாட்டு கின்றனர் (பிரம்மச்சர்யம்). மேலும் எல்லாம் பகவானுக்குச் சொந்தம் என்பதை அவர்கள் அறிவார்கள். அதனால் எதற்கும் உரிமை கொண்டாடுவதில்லை (அபரிகிரஹா).

**நியம:** பகவானை சேவிப்பதால், ஜப யோகி தூய்மையானவனாக இருக்கிறான் (சௌசம்), அவன் பகவான் சேவையில் திருப்தி அடைவதால் முற்றிலும் சந்தோஷமானவனாக இருக்கிறான் (சந்தோஷம்), அவன் பகவான் சேவைக்காக எல்லாக் கஷ்டங்களையும் ஏற்றுக் கொள்கிறான் (தவம்). அவன் பண்டிதனாக இல்லா விட்டாலும் பகவானால் அளிக்கப்பட்ட ஞானத்தால் தெளிவானவனாக இருக்கிறான் (ஸ்வாத்யாயா), பக்தி யோகி சரணடையும் அளவிற்கு வேறு யாரும், பகவானிடம் சரணடைய இயலாது (ஈஸ்வர ப்ரணி தானா).

**ஆசன:** ஜப யோகி நேரடியாக ஆசனங்களோ, உடற்பயிற்சிகளோ செய்யாவிட்டாலும், மது, மாமிசம், தவறான ஒழுக்கம், இவற்றைத் தவிர்ப்பதால் அவனுடைய உடலை ஆன்மீக முன்னேற்றத்திற்கு பொருத்தமாக வைத்துக் கொள்கிறான். ஆனால் பக்தி யோகி அல்லாதவன், என்ன தான் ஆசனங்களை பயிற்சி செய்தாலும், அவனுடைய தவறான பழக்க வழக்கங்களால் உடலை ஆன்மீக முன்னேற்றத்திற்கு பொருத்தமாக வைப்பது இயலாது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

**பிராணாயாமா:** ஜபயோகி, வெளிப்படையாக பிராணாயாமம் செய்யாவிட்டாலும், ஹரே கிருஷ்ண மஹாமந்திர ஜபத்தை பதினாறு சுற்றுக்கள் தினசரி ஜபம் செய்வதால் ஆன்மீக முன்னேற்றத்திற்காக தேவையான சக்தியை, பிராணாயாமத்தில் பெறக் கூடியதை விட பன்மடங்கு அதிகமாகப் பெறுகிறான்.

**பிரத்யாஹாரா:** ஜப யோகி தன்னுடைய புலன்களை எல்லாம் மிக உயர்ந்த சுவையான பகவானிடம் திருப்பி விடுவதால், தன்னுடைய புலன்களை எல்லாம் முறையான வழியில் ஒழுங்கு படுத்துகிறான். ஜப யோகி, பிரசாதம் உண்பதால் நாவையும், பகவானின் புனித நாமங்களைக் கேட்பதால், செவியையும், பகவானின் தீவ்ய தரிசனத்தைப் பார்ப்பது, அவருடைய புனித நூல்களை படிப்பது இவற்றால் கண்களையும், பகவானுக்கு நைவேத்யம் செய்யப்பட்ட மலர்களை முகர்வதால் நாசியையும், மற்றும் மிகப் பிரியமான துளசி மணியால் ஜபம் செய்வது, துளசி மணி மாலை கழுத்தில் அணிவது, இவற்றால் தொடு உணர்வையும் ஒழுங்கு படுத்துகிறான். இவ்வாறாக எல்லாப் புலன்களையும் எந்தவித சிரமமும் இன்றி கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டு வருகிறான்.

**தாரண:** ஜபயோகி அவன் ஆரம்பம் முதலே வாழ்வின் இறுதிக் குறிக்கோளான, பகவானை எவ்வாறு அடைவது? என்று இடைவிடாது சிந்தித்து செயல்படுகிறான்.

**தியான:** ஜப யோகிக்கு ஸ்மரணம் அல்லது நினைப்பது என்பது பக்தி பாதையில் மூன்றாவது படியாகும். அவன் பகவானை மறந்து விடாமலும், எப்பொழுதும் நினைப்பவனாகவும், குறிக்கோளை இழந்து விடாமலும், மிகக் கவனமாக இருப்பதால் அவனுடைய தியானம் எல்லா வகையிலும் பரிபூரணமானது.

**சமாதி:** ஜப யோகியும், தன்னுடைய இறுதிக் குறிக்கோளான பகவானை, பக்தியோகத்தால் இறுதியில் அடைகிறான். ஆனால் அஷ்டாங்க யோகத்தின் பரிபூரணத்திற்கும், பக்தியோகியின் பரிபூரணத்திற்கும் வேறுபாடு உள்ளது. ஜப யோகி முழுமுதற்கடவுளின் சுய ரூபமான பகவானை அடைகிறான். ஆனால் அஷ்டாங்க யோகியோ, முழுமுதற்கடவுளின் பகுதி விரிவாக்கமான பரமாத்மா ரூபத்தை அடைகிறான்.

## 4. குண்டலினி யோகமும், ஜப யோகமும்?

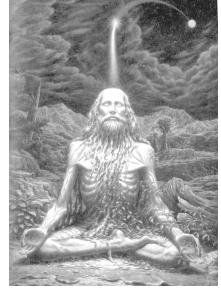
### 4.1 குண்டலினி யோகம் மிக மிகக் கடினமானது:

குண்டலினி யோகம் பயில்பவர் முக்தாஸனம் என்னும் யோக ஆசனத்தில் அமர்ந்து, குண்டலினியை படிப்படியாக உடலின் ஆறு ஸ்தானங்களுக்கு உயர்த்தி பிரம்ம பூத நிலையினை அடைய முயல்கிறார். குண்டலினியை மூலாதாரச் சக்கரத்திலிருந்து, வரிசையாக ஸ்வாதிஷ்டான சக்கரம், மணிபூரச் சக்கரம், அனாஹதச் சக்கரம், விசுத்தச் சக்கரம் இவற்றிற்கு உயர்த்தி இறுதியாக அஜ்ஞா சக்கரத்திற்கு உயர்த்துகிறார். இந்த ஆறு சக்கரங்களும் முறையே நாபி, வயிற்றுப் பகுதி, இதயம், மார்பு, மேல்வாய், புருவ இடைவெளி ஆகியவற்றில் அமைந்துள்ளன. அஜ்ஞா சக்கரத்தை அடைந்த குண்டலினி யோகி பிரம்மரந்திரம் அல்லது மண்டை ஓட்டுத் துளையை ஊடுருவி விரும்பிய லோகத்தை, கிருஷ்ண லோகம் உட்பட அடைகிறார். யோகத்தில் முழுநிறைவு பெறாத காலம் வரை அவர் தன் உடலை விட்டு இப்பிரபஞ்சத்திற்கு உள்ளேயும், வெளியேயும் எங்கு வேண்டுமானாலும் செல்லலாம்.

குண்டலினி யோகத்தை ஒருவர் முக்தாஸனத்தில் ஆரம்பிக்க வேண்டும். அதற்கு உண்ணுதல், உறங்குதலில் கடுமையான விதிகள் உண்டு. காமம் மனசாலோ, சொல்லாலோ, உடலாலோ அறவே கூடாது. இத்தகைய கடுமையான விதிமுறைகளை பின்பற்றிய பின்னரே ஒருவர் முக்தாஸனத்தில் அமர்ந்து குண்டலினி யோகத்தை ஆரம்பிக்கலாம். ஆரம்பத்திலேயே இத்தனை சிரமங்கள், கட்டுப்பாடுகள்.

### 4.2 குண்டலினி யோகத்தை விட ஜப யோகம் உயர்வானதா?

ஆம். ஆனால் மேற்கூறிய சிரமங்கள் ஏதுமின்றி ஜப யோகியானவன் குண்டலினி யோகி அடைய பாடுபடும், பிரம்மபூத நிலையை தாண்டி நேரடியாக பகவானை அடைகிறான். பகவத்கீதை 14.26-ல் இத்தகைய பக்தன், “ப்ரஹ்ம பூயாய கல்பதே” அதாவது இயற்கையாகவே பகவான் நாமம் கூறும் பக்தன் எந்நிலையிலும் பிரம்ம பூத நிலையிலேயே இருக்கின்றான்“ எனக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. இத்தகைய ஜபயோகி மரணத்திற்கு பின்



பகவானை எந்தத் தடங்கலுமின்றி அடைகிறார்.

குண்டலினி யோகத்தில் இறுதி இலக்கு ஜபயோகத்தில் தானாகவே அடையப்பட்டு விடுவதால், ஜபயோகிக்கு குண்டலினி யோகம் தேவையில்லாத ஒன்று.

## 5. அஷ்ட சித்திகளும், ஜபயோகமும்

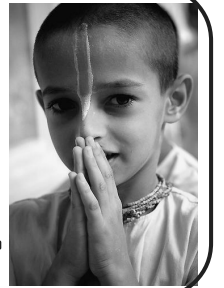
அஷ்ட சித்திகள் எனப்படுபவை கீழ்க் கண்டவையாகும்.

1. அனிமா : அணுவிலும் சிறியதாகுதல்
2. லகிமா : இறகிலும் லேசாகுதல்
3. ப்ராப்தி: எங்கிருந்தாலும் எதையும் பெறுதல்
4. மகிமா : மிகக்கனமானதை விட கனமாகுதல்
5. ஈசித்து : தடையின்றி எதையும் படைப்பது அல்லது அழிப்பது.
6. வசித்து : எல்லாவற்றையும் வசியப்படுத்தும்சக்தி
7. ப்ரகாம்ய: எந்த ஆசையையும் நிறைவேற்றிக் கொள்ளுதல்
- 8.காம வஸாயிதா: விரும்பிய வடிவத்தைப் பெறுதல்

ஆனால் மேற்கூறிய அஷ்ட சித்திகள், இந்த ஜட உலகை அடக்கியாள விரும்புவோருக்கு வேண்டுமானால் உதவலாம். ஆனால் ஆன்மீக உலகிற்கு அவை ஒருவனை கொண்டு செல்லாது. நிலையற்றதும், சுகமற்றதுமான இந்த ஜட உலகில் ஆதிக்கம் செலுத்த பகவானின் நாமம் கூறும் பக்தர்களான பக்தி யோகிகளுக்கு ஆர்வமில்லை. அவர்கள் உயர் சுவையான 'பரம் த்ருஷ்ட்வா' அதாவது பகவானின் சேவையில் சுவை கண்டதால் இந்த ஜட உலகையோ, அதை கட்டி ஆளவோ அவர்கள் விரும்புவதில்லை. அவர்களுக்கு இந்த அஷ்ட சித்திகள் எவ்வகையிலும் பயன்படாததால் அற்பமே.

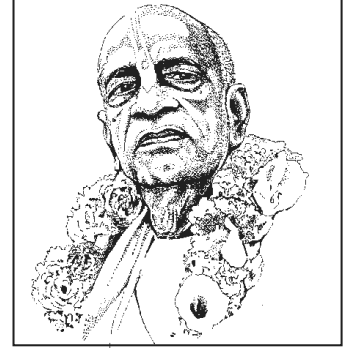
\*\*\* \*\* \*

ஒவ்வொரு ஞாயிறும் மாலை 6 மணி முதல் 8 மணி வரை  
இஸ்கான் கோயிலில் நடைபெறும் சிறப்பு நிகழ்ச்சிகளில்  
பங்கேற்று மந்திர தியானம் குறித்த விபரங்களில் மேலும்  
தெளிவு பெற இஸ்கான் உங்களை அன்புடன் அழைக்கின்றது.



# ஸ்ரீல பிரபுபாதா யார்?

'ஸ்ரீலபிரபுபாதா' என்று எல்லோராலும் அன்போடு அழைக்கப்படும் தெய்வத்திரு. அ.ச. பக்தி வேதாந்த ஸ்வாமி அவர்கள் நமது பாரத தேசத்தின் கல்கத்தாவில் 1896ல் பிறந்தவர் ஆவார்.



காவியுடை காற்றில் படபடக்க, இடை இடையே ஹார்ட் அட்டாக்குடன் சரக்குக் கப்பலில் சுமார் 35 நாள் பயணத்திற்கு பின், 1965ல் நியூயார்க்கில் தனது காலடிகளை எடுத்து வைத்த போது ஸ்ரீலபிரபுபாதாவுக்கு துணையாக இருந்ததோ பகவான் ஸ்ரீகிருஷ்ணரின் கருணை மட்டும் தான்.

ஆனால் 12 வருடங்களுக்குப் பின் 1977ல் அவர் இந்த உலகை விட்டு செல்லும் சமயம் ஸ்ரீகிருஷ்ணரின் கருணையால் சுமார் நூற்றுக்கும் மேற்பட்ட இஸ்கான் கோயில்களையும், பல்லாயிரக் கணக்கான பக்தர்களையும் உருவாக்கியிருந்தார். அதுமட்டுமல்லாமல் 80க்கும் மேற்பட்ட புத்தகங்களை எழுதி, ஜாதி, மத, இன பேதமின்றி பல மொழிகளில் அச்சிட்டு உலகம் முழுவதும் வாழும் அனைத்து வகையான மக்களிடமும் சென்றடையுமாறு செய்திருந்தார்.

குறிப்பாக மதிமயங்கி, வாழ்வில் போதை மற்றும் தவறான பழக்க வழக்கங்களினால் சீரழிந்து கொண்டிருந்த பல்லாயிரக் கணக்கானோர், இவர் உரை எழுதிய 'பகவத்கீதை உண்மையுருவில்' - நூலைப் படித்து, மனம் திருந்தி அமைதியாகவும், சந்தோஷமாகவும் வாழ்ந்து வருகின்றனர். இன்று பல நாட்டுப் பல்கலைக் கழங்கள் இவரது நூல்களில் பலவற்றை பாட நூலாக வைத்துள்ளன. பெயர் பெறுவதற்காகவும், பொருள் ஈட்டுவதற்காகவும் மட்டுமே காவியுடை அணிந்து சுவாமிகளைப் போல பலர் நடமாடும் இந்த கலியுகத்தில், வெளிநாட்டினருக்காக நம் பாரதப் பண்பாட்டை கூட்டியோ, குறைத்தோ கொடுக்காமல் உள்ளது உள்ளபடி அப்படியே தனது அகில உலக கிருஷ்ண பக்தி இயக்கமான இஸ்கான் மூலம் திக்கெங்கும் பறைசாற்றிய பெருமை ஸ்ரீலபிரபுபாதாவைச் சாரும் என்றால் மிகையில்லை.

'No. 1 Yoga' - Supplement of KRISHNAAMUTHAM Owned by ISKCON-MADURAI and published by Shankhadhari das from 12/37, Mani Nagaram Main Road, Madurai-1 Printed at: OCC, Sivakasi. Designed by: ISKCON Design Group, Madurai. Editor: Karunasindhu Krishna das. All Krishna art works and the works of Srila Prabhupada are copyrighted by BBT international.