

அதிகாலை எழுவதின் சிறப்புகள்

பிரம்மமுகூர்த்தத்தின் மகத்துவம் பற்றி நாம் அனைவரும் முழுவதுமாக தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். அதாவது அதிகாலை 4.00 மணி முதல் 6.00 மணி வரையான காலப்பகுதி பிரம்மமுகூர்த்தம் என்று பெயர். இரவில் உறங்கும் உயிர்கள் மீண்டும் எழுவதே மறுபிறவி போன்றது தானே. எனவே ஒவ்வொரு நாளும் காலையில் உயிர்கள் மறுபிறவி பெறுவதை சிருஷ்டி படைத்தல் என்று சொல்லலாம். படைக்கும் தொழிலைச் செய்பவர் பிரம்மா. எனவே இவரது பெயரால் விடியற்காலைப் பொழுதை பிரம்மமுகூர்த்தம் என்று வைத்துள்ளார்கள். பிரம்மமுகூர்த்தம் வேலைக்கு திதி வார நட்சத்திர யோக தோஷங்கள் கிடையாது. இந்த நேரம் எப்போதுமே சுபவேளைதான். இந்நேரத்தில் எழுந்து குளித்து இறைவழிபாட்டைச் செய்து நமது வேலைகளைச் செய்ய தொடங்கினால் அன்று முழுவதும் வெற்றிதான். பிரம்மமுகூர்த்தத்தில் வீட்டில் விளக்கேற்றி வழிபடுவதன் மூலம் சகல சௌபாக்கியங்களையும் பெறலாம் என்பது ஐதீகம்.

அதிகாலை நேரமான பிரம்மமுகூர்த்த நேரத்தில் எழுந்து படிப்பதும், திருமணம், வீட்டு கிரஹப்பிரவேசம் என்று பல நல்ல காரியங்களை அந்த நேரத்தில் நாம் பயன்படுத்தினால் மென்மேலும் மேன்மையடையலாம் என்பது சித்தர்களும், முனிவர்களும், ஞானிகளும், பெரியோர்களும் சொல்லிச் சென்ற கருத்துகளாகும்.

உலகப் புகழ்பெற்ற பல தொழில்துறை ஜாம்பவான்கள், பன்னாட்டு நிறுவனங்களின் தலைவர்கள், உலகப் பெரும் பணக்காரர்கள் அனைவரிடமும் உள்ள ஒரு ஒற்றுமை எது தெரியுமா? அனைவரின் ஒற்றுமை அதிகாலை எழுவதுதான்.

Early to bed and early to rise,

Makes a man healthy wealthy and wise.

(Benjamin Franklin)

அதிகாலையில் எழுந்து காலைக்கடன்களை முடித்து குளித்து முடித்து தோல், துகில், தாபை இதில் ஏதாவது ஒன்றை விரித்து அதன் மேல் வடகிழக்கு முகமாக பத்மாசனத்தில் அமர வேண்டும். இதை பிரம்மமுகூர்த்தத்தில் செய்வது மிகவும் நல்லது. தூய காற்று நமது உடலுக்கும் செல்லும். அது மனதை சாந்தப்படுத்தும். இந்த நேரத்தில் மூச்சு பயிற்சி செய்து வந்தோம் என்றால் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் நல்லது.

அதிகாலையில் எழுந்தால் வாழ்க்கையில் மேன்மை அடையலாம்

புத்தி யதற்குப் பொருந்து தெளிவாக்கும்
சுத்த நரம்பின்பு றாய்மையும் பித்தொழியும்
தால வழி வாழ பித்தஞ் தத்த நிலை மன்னுமதி
காலை விழிப்பின குணத்தைக் காண்!!!

இதன் விளக்கம்

புத்தி தெளிவு உண்டாகி நரம்பு மண்டலங்களின் இயக்கம் சீராகும். படபடப்பு, மன அழுத்தம், மனப்பிதற்றல் நீங்கும். உயிர் ஆற்றல்களாகிய வளி, அழல், ஐயம் ஆகியவற்றின் இயக்கம் சீராகும். இதனால் உடல் உறுப்புகள் முழுமையும் இயக்கங்கள் சீராகும் என்பதே இந்த சித்தர் பாடல்களாகும். பிரம்மமுகூர்த்த நேரத்தில் மனதை ஒருநிலைப்படுத்தி தியானத்தில் அமர்ந்து இறைவனைத் தேடத் தொடங்கினால் நாம் அடுத்த நிலையை நோக்கி பயனிக்கலாம் என்பதே சிறப்பு.

இயற்கையோடு இணைந்திடுவோம் !
ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை உருவாக்கிடுவோம்!!

SIDDHAS HEALTHY LIFE ADVISORY CENTRE