

# மன அழுத்தமும் - இராமாயணமும்

## Stress and Ramayana

<sup>1</sup>சீ.நாராயணி

S.Narayane

<sup>2</sup>முனைவர் அன்பழகன்

Dr.Anbalagan

### Abstract

The modern world is facing so many dangers like Science, Warfare, Technology and so on. These are external forces which worry human beings. But a more dangerous menace to man is his mind. It causes much stress out of individual problems, family, job, social, political, religious and so on. There may be some solutions which are available for the external stress. But on the other hand, the internal stress eats away the human kind. But apart from science, ancient epics and Puranas paved the way for a peaceful mind without any stress. This Paper deals with how the Epic Ramayana proposes an antidote to stress. Sita when abducted by Purana, alone was facing much stress. But the focused mind of her on Rama alone could get her out of that stress. Meditation, in simple terms, is the only way to overcome stress. That is the sole objective of this Paper which took the help of Ramayana to bring out that phenomena.

**Key Words :** Stress, Mental Agony, Ramayana, Sita, One focused mind, Meditation, Solution.

### முன்னுரை

வெள்ளம் வரும் முன் அணை போட்டுத் தடுக்க வேண்டும். நோய் வருமுன் காக்க வேண்டும் என்பது முதுமொழி. இது மன அழுத்தத்திற்கும் பொருந்தும். காற்றைப் போன்று கண்ணுக்குத் தெரியாமல் இருக்கும் இந்த மன அழுத்தம் அனைவரிடமும் உள்ளது. மன அழுத்தத்தின் வெளிப்பாடு கெடுதலாக மட்டுமே இருக்காது. ஒரு குறிப்பிட்ட அளவிற்கான மன அழுத்தம் ஊக்கப்படுத்தும் ஊக்கியாகவும் உள்ளது.

அந்தக் குறிப்பிட்ட அளவைத் தாண்டினால் மட்டுமே, அதன் விளைவு உடல் நலத்தை பாதிக்கும்.

### மன அழுத்தமும், தியானமும்

இந்நாட்களில் மன அழுத்த மேலாண்மை வழிகளைப் பெரும்பாலும் பலவகையாகப் பின்பற்றி வருகிறோம். பல புதிய முறைகளை நாம் பின்பற்றினாலும், சில பழையமான முறைகளை இதிகாசங்களில், நம் முன்னோர்கள் பின்பற்றி வந்தனர். அதில் பெரும் பான்மையான ஒன்றே தியானப்பயிற்சி. நம்முடைய முன்னோர்கள்

<sup>1</sup> S Narayane is a Ph.D. Research Scholar, Department of Life Long Learning, Bharathidasan University, Trichy, Tamil Nadu

<sup>2</sup> Dr. Anbalagam is a Professor, Department of Life Long Learning, Bharathidasan University, Trichy, Tamil Nadu.

தியானத்தைப் பயிற்சியாக இல்லாமல் வாழ்க்கையோடு ஒன்றிணைத்து வாழ்ந்து வந்தார்கள். நம் முன்னோர்களுக்கு தியானம் ஆன்மிகத்திற்கான முதற்படியாக விளங்கியது. ஆனால், தற்போது நாம் தியானத்தை மன அழுத்தத்தை வெளியேற்றும் ஒரு கருவியாக மட்டுமே பார்க்கிறோம். பல இடங்களில் தியானத்தை சுய உணர்தலுக்காகவும் பின்பற்றுகிறோம். இதற்கு உதாரணமாக இதிகாசங்களில் ஒன்றான இராமாயணத்திலிருந்து ஒரு சில உதாரணங்களை விவரிக்கலாம்.

### மன அழுத்தமும் இராமாயணமும்

இராமாயணத்தில் சீதை இராவணனால் கடத்தப்பட்டபோது, அவள் உச்சக்கட்ட மன அழுத்தத்தில் இருந்தாள். எந்தவொரு பெண்ணும் தன்னுடைய கணவனைப் பிரிந்த சமயத்தில், ஒரு அழுத்தமான எதிர்மறைக் கதாபாத்திரத்தை எதிர்கொள்வதில் இதை, “பெண் மான் ஒன்று தன் இடத்தை விட்டுப் பிரிந்து வேட்டை நாய்களால் தூழப்பட்டதைப் போன்று நடுங்கிக்கொண்டு இருந்தாள்” சீதை. (சீதையின் சீற்றம் ஆரண்ய காண்டம்) அச்சமயத்தில் சீதை தன்னுடைய கணவனையே தியானித்து அந்தச் சிரமத்தில் இருந்து தன்னை வெளிக்கொண்டு வந்தாள். இராவணன் எவ்வளவு அச்சுறுத்தினாலும், அவள் தன்னுடைய கணவனையும், அவருடைய கோட்பாடுகளையுமே தியானித்துக் கொண்டு, அச்சுழ்நிலையை எதிர்கொண்டாள். இதை “குனிந்த தலை நிமிராமல், ஒற்றைப் பின்னலுடன், ஒற்றை ஆடையுடன், புழுதி படிந்த மேனியுடன், தாரை தாரையாகக் கண்ணீர் சிந்தியபடி அமர்ந்திருந்தாள். எப்பொழுதுமே இராமரையே எண்ணி ஏங்கி அவரையே தியானித்தபடி அமர்ந்திருந்தாள். ஏக்கம், பயம் இவற்றால் பீடிக்கப்பட்டவளாய் அச்சம் கொண்ட பார்வையை உடையவளாய் இருந்தாள். இராமரைத் தேடி அங்குமிங்கும் கண்ணைச் செலுத்திக்கொண்டு இருந்தாள்.

“(சீதையின் சீற்றம் ஆரண்ய காண்டம்).

அத்தியானமே அவளுக்கு நம்பிக்கையையும், பொறுமையையும் அளித்தது. இதேபோல், அங்கு சீதையைத் தேடி தெற்கு நோக்கிப் புறப்பட்ட இராமர் சீதையை அடைய வேண்டும் என்ற எண்ணத்தையே தியானித்தபடி, முயற்சித்து இருந்தார். இதை ஆரண்ய காண்டத்தில், ஐடாயு மோட்சம் அடைந்த பகுதியில் - சீதையைத் தேடினார், ஐடாயு மோட்சம், அயோமுகி என்னும் அரக்கி மற்றும் கிஷ்கிந்தா காண்டத்தில், நட்பு கொண்டார் பகுதியில் வசந்த காலம் என்னும் கூற்றுகளில் விரிவாக விளக்கப்பட்டுள்ளது. இராமருடைய கோட்பாடுகளும், சீதை நமக்காகக் காத்திருப்பாள் என்ற எண்ணமுமே சீதைக்கும் இராமருக்கும் நம்பிக்கையை அளித்தது.

இதுவே தியானத்தின் முதல்படி. எந்தவொரு விஷயத்தையும் நம் மனதில் நிறுத்தி தியானித்துக் கொண்டிருந்தால், அது நமக்கு நம்பிக்கையை அளிக்கும். நம் மனதில் நம்பிக்கையை அளிப்பதோடு, நம்மை அந்த நம்பிக்கையின் வெளிப்பாட்டை உணரச் செய்யும். அப்படிப்பட்ட நம்பிக்கையின் வெளிப்பாடே அனுமன். இராமர் அனுமனை தூதுவனாக இலங்கைக்குச் சீதையைத் தேடி அனுப்பினார்;. சீதையைத் தேடி இலங்கைக்கு வந்த அனுமான், தன் கணவனையே அனுஷணமும் தியானித்துக் கொண்டிருக்கும் சீதையை அசோக வனத்தில் கண்டார். இராமர் தன்னை வந்து மீட்டுச் செல்வார் என்ற நம்பிக்கையுடன் சீதை இருப்பதை அனுமன் கண்டார். இதை, “நான் இங்கிருப்பது அவருக்குத் தெரிய வாய்ப்பில்லாமல் போய் இருக்கும். அவர் அதனைத் தெரிந்து கொண்டிருந்தால், இலங்கையில் உள்ள அரக்கர்களை எல்லாம் இந்நேரம் கொன்றிருப்பார். என்னை துன்பப்படுத்தும் இந்த அரக்கியர் தத்தம் கணவரை இழந்து வாடப்போவது உறுதி” என்று சீதை கூறியதாக (சுந்தர காண்டத்தில்

சீதையின் துன்ப நிலைப் பகுதியில்) குறிப்பிட்டுள்ளது.

### மன அழுத்தமானது எப்பொழுது ஏற்படும்?

ஒரு மனிதன் தன்னுடைய நெறிமுறைகளை மீறினால் ஏற்படும் தவறுகளையும், தண்டனைகளையும் ஏற்கும்பொழுது, வரம்புக்கு மீறிய ஆசையைத் தொடும்பொழுதும் மன அழுத்தம் ஏற்படும்.

உதாரணமாக, சீதை தன் கணவருடனும், மைத்துனனுடனும் வனவாசத்திற்கு அனைவரின் உத்தரவை ஏற்றுப் புறப்பட்டாள். ஒரு நாள் காலையில் மூவரும் கோதாவரி ஆற்றங்கரையில் நீராடச் சென்றனர். நீராடி முடித்து பித்ருக்களுக்கும், தேவதைகளுக்கும் ஜல தர்ப்பணம் செய்து தம் பர்ணசாலைக்குத் திரும்பி வந்தனர். அங்கு தர்ப்பனகை வந்தாள். அவள் அங்கு இராமரைக் கண்டு அவரின் பேரழகில் மயங்கினாள். மோகம் கொண்டாள். காம உணர்ச்சிக்கு ஆட்பட்டு, மதி கெட்டு இராமனிடம் சென்று தன்னை இராவணினின் தங்கை என்று அறிமுகப்படுத்திக் கொண்டாள். மேலும் அவள் இராமரிடம் தன்னை மணந்துகொள்ள வேண்டினாள். இதை “நான் தங்களைக் கண்டவுடன் தங்கள் அழகில் சொக்கிப் போய் விட்டேன். அது முதல் தங்களைக் கணவனாக அடைய வேண்டும் என்பதிலேயே நான் அதிக நாட்டம் உடையவளாய் இருக்கிறேன்” என்று தர்ப்பனகை கூறியதாக (ஆரண்ய காண்டத்தில், வினையாட்டு வினையானது பகுதியில் தர்ப்பனகை வந்தாள்) குறிப்பிட்டுள்ளது. ஆனால், ஏகபத்தினி விரதனான இராமனோ தர்ப்பனகையின் வேண்டுகோளை நிராகரிக்க, சீதையின் மேல் சினம் கொண்ட அவள் சீதையைக் கொல்ல முற்பட்டாள். இதைக் கண்டு சினம் கொண்ட இலட்சுமணன் தன்னுடைய வாளைக் கொண்டு தர்ப்பனகையின் முக்கையும், காதையும் வெட்டினான்.

கோபம் கொண்ட தர்ப்பனகை இலங்கைக்குத் திரும்பினாள். அங்கு இராவணனிடம், அவள் சீதையின் அழகை வர்ணித்து, “இப்படிப்பட்ட ஒப்பற்ற அழகுடைய பெண், உனக்கு மனைவியாக அமைந்தால், உன் பெருமை கூடும், உனக்கு அவள் மனைவியாகக் கிடைத்தால் நீ மகிழ்ச்சி அடைவாய் என்று நான் கருதினேன், உனக்காக அவளைத் தூக்கிக் கொண்டு வர முயன்றேன்: ஆனால் கோபம் கொண்ட இலட்சுமணன், என்னை இப்படி மானபங்கப் படுத்திவிட்டான். (ஆரண்ய காண்டம் இராவணனிடம் கதறினாள்). இராம இலட்சுமணர்களைக் கொண்டு சீதையை அடைந்து இன்பமாய் நீ வாழலாம், என்று கூறிய தர்ப்பனகையின் வார்த்தைகளைக் கேட்ட இராவணன் திட்டமிட்டுச் சீதையைக் கடத்த முடிவு செய்தான். அதனால், இராம இலட்சுமணரை மாயையால் விலகச் செய்து சீதையைக் கடத்த யுத்திசெய்து, தனது மாமனான மாரீசன் என்னும் அரக்கனை மானின் வடிவில் அவ்விருவரையும் திசைத்திருப்பி அனுப்பினான். தங்கமாணக் கண்டதும் சீதை ஆசை கொண்டு அதைப் பிடித்துவர இராமனிடம் வேண்டினாள். சீதையின் பாதுகாப்பை எண்ணி இலட்சுமணனைக் காவலாக வைத்துச் சென்றார் இராமன். மான் வடிவில் இருந்த மாரீசன் வெகுதூரம் இராமனை அழைத்துச்செல்ல, அது மாயை என்று அறிந்து பாணம் எய்தான் இராமன். இறக்கும் தருவாயில் இராமன் உதவிக்கு அழைப்பது போல் குரலெழுப்பினான் மாரீசன். அதைக் கேட்டு, தன் கணவர் ஆபத்தில் இருப்பதாகக் கருதி, சீதை இலட்சுமணனைக் கட்டாயப்படுத்தி இராமனின் உதவிக்கு அனுப்பினாள். அண்ணனின் கட்டளையை மீற மனமில்லாத இலட்சுமணன் அண்ணியாரின் கட்டாயத்திற்கு இணங்கி, புறப்பட முடிவு செய்தான். ஆயினும், சீதையின் பாதுகாப்பை எண்ணி, தன் சக்தியைக் கொண்டு, ஒரு ரேகாவை உண்டு செய்தான்,

அது லக்ஷ்மண ரேகா என்று அழைக்கப்பட்டது”.

இதில், தூர்ப்பனகை மற்றவர் கணவரின் மீது கொண்ட ஆசையின் தண்டனையும், இராவணன் சுய அறிவை இழந்து, தூர்ப்பனகையின் தவறை அறிய முற்படாமல் அவளின் பொய்க்கூற்றை நம்பி இழைத்த தவறாலும், அதன் விளைவால் நெறிமுறைகளை மீறிச் சீதையை கடத்தியதின் தண்டனையாக அசுரகுலம் அழிந்தது. அதுபோல் லக்ஷ்மணன் சீதையை விட்டுச் சென்ற தவறும், சீதை லக்ஷ்மணனின் வார்த்தையை மீறியதற்காக தண்டனையும், சீதை மாயமானைக் கண்டு கொண்ட ஆசையினாலும், ஏற்பட்ட விளைவே இந்த மன அழுத்தம்.

வினா எழும் இடத்திலே தான் விடை இருக்கும் என்பார் கூற்றின்படி, மன அழுத்தத்தின் காரணிகளை விளக்கிய இராமாயணத்திலேயே அதைப் போக்கும் வழிமுறைகளையும் குறிப்பிட்டுள்ளனர். இதையே “கூட்டு உணர்வு” (Collective Consciousness) என்று உரைப்பர். கூட்டு உணர்வு என்பது ஒரே சிந்தனையுடன் இருப்பதாகும். கூட்டு உணர்வானது மனதில்

நம்பிக்கையும், வாழ்வில் நேர் மறையாக்கத்தையும் அளிக்கும். இராமனும், சீதையும் கூட்டு உணர்வுடன் இருந்ததாலே, அவர்கள் நம்பிக்கையுடனும், நேர்மறை எண்ணங்களை கொண்டும் இருந்தார்கள்.

#### முடிவுரை

தியானமே மன அழுத்தத்தின் முடிவாகும். இராமன் மற்றும் சீதையின் தியானத்தின் விளைவே அனுமனின் வரவு. அனுமன் சீதையைக் கண்ட இந்த பகுதியை இராமாயணத்தில் சுந்தர காண்டம் என்று அழைக்கப்பட்டது. இக்காலத்தில், மன அழுத்தமும், வாழ்க்கையில் போராட்டங்களும் கொண்ட மக்கள், இராமாயணத்தின் இப்பகுதியை தெளிவும் நம்பிக்கையும் பெற பாராயணம் செய்வார்கள். இதுபோன்ற, எண்ணற்ற கூற்றுகள் நம் இதிகாசங்களில் அடங்கியுள்ளன. மன அழுத்தத்தின் முதலையும் முடிவையும் நமக்கு உணர்த்திய இராமாயணத்தில், மன அழுத்தத்தைப் போக்க நிறைய வழிமுறைகள் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது, அதில் சிலவற்றையே சுட்டிக்காட்ட இந்தக் கட்டுரை உதவியது.

#### Bibliography

V.Jothi (M.A.) Vaalmeeki Ramayanam (Vol II) - Varthamanan Publications.

V.Jothi (M.A.) - Vaalmeeki Ramayanam (Vol III) - Varthamanan Publications Adhyathma Ramayan Gita Press, Gorakhpur.