

13

ஆன்மீக மேம்பாட்டுக்கான வழிமுறைகள்

أَلَا، إِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ،

وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ." (رواه البخاري).

“மனித உடலில் ஒரு தசைத்துண்டு உண்டு. அது சீர்பட்டால் உடல் முழுதும் சீர்படும் அது சீர்கெட்டால் உடல் முழுதும் சீர்கெடும். அறிந்து கொள்ளுங்கள் அதுதான் உள்ளமாகும்.” (புஹாரி)

மனிதன் அல்லாஹ்வின் பூமியில் இருந்து பெறப்பட்ட ஒருபிடி மண்ணும் அல்லாஹ் விடமிருந்து ஊதப்பட்ட ருஹும் (ஆன்மா) ஒன்று சேர்ந்ததனால் உருவானவனே மனிதனாவான். இவ்வகையில் மனிதன் தனது உடலை மண்ணிலிருந்தும் ஆன்மாவாகிய உயிரை அல்லாஹ்விடமிருந்தும் பெற்றுள்ளான்.

“நபியே உமதிறைவன் மலக்குகளைப் பார்த்து நான் களிமண்ணினால் மனிதனைப் படைக்கப் போகிறேன். எனவே நான் அவனை செம்மைப்படுத்தி எனது ருஹில் இருந்து அவனில் ஊதியதும் நீங்கள் அவனுக்காக ஸுஜூத் செய்யுங்கள் என்று கூறியதை (நினைவுபடுத்துவீராக)” (38 லாத் :71,72)

உடல் உயிர் ஆகிய இரு கூறுகளும் சீராகின்றபோதே மனிதன் பூரண ஆரோக்கியம் பெறுகின்றான். உடல் மண்ணிலிருந்து பெறப்பட்டது என்ற வகையில் உடலாரோக்கியம் மண்ணைச் சார்ந்தும் ஆன்மா அல்லாஹ்விடம் இருந்து கிடைக்கப் பெற்றது என்ற வகையில் அதன் ஆரோக்கியம் அல்லாஹ்வைச் சார்ந்தும் அமைந்துள்ளது. ஆகவேதான் அல்லாஹ்வை ஈமான் கொள்வது ஆன்மாவை ஆரோக்கியப்படுத்துவதற்கான முதற் படியாகக் கருதப்படுகிறது.

மனிதனில் ஆன்மா முக்கியம் பெறுவதனால் அது பற்றி நபி ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம் அவர்கள் “அறிந்து கொள்ளுங்கள் மனித உடலில் ஒரு தசைத் துண்டு உண்டு. அது சீர்பட்டால் உடல் முழுதும் சீர்படும் அது சீர்கெட்டால் உடல் முழுதும் சீர்கெடும். அறிந்து கொள்ளுங்கள் அதுதான் உள்ளமாகும்” (புஹாரி) என்று கூறியுள்ளார்கள்.

உள்ளத்தின் முக்கியத்துவத்தை எல்லா மதங்களும், தத்துவங்களும் ஏற்றுக் கொள்வதால் அதை சீராக்கவும் பலப்படுத்தவும் அவற்றின் நம்பிக்கைகளுக்கு ஏற்ப பல்வேறு வழிமுறைகளைக் கையாள்கின்றன. நவீன அறிவியல், உளவியல் மூலம் உள்பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வு காண முயல்கிறது. இஸ்லாம் அல்லாஹ்வுடன் தொடர்பு படுத்துவதன் மூலம் உள்ளத்தை சீர்படுத்தவும் பலப்படுத்தவும் வழிகாட்டுகிறது.

தொழுகை, ஸக்காத், நோன்பு, ஹஜ், குர்ஆன் திலாவத், திகர், இறைவனின் படைப்புக்கள் பற்றிய சிந்தனை போன்றன ஆன்மாவை பரிசுத்தப்படுத்தக் கூடிய இஸ்லாம் காட்டித்தரும் பயிற்சிகளாகும். இப்பயிற்சி வெற்றியளிக்கின்றபோது மனிதன் உயர்ந்த ஆன்மிகப் பண்புகளை வெளிப்படுத்துவான். இப்பண்புகளை அல்குர்ஆனும் ஸுன்னாவும் பாராட்டுவதுடன் அதனைக் கடைப்பிடிக்குமாறும் போதிக்கின்றன. ஸபர், தவக்குல், மஃரிபா, ரிழா என்பன அவ்வான்மீகப் பண்புகளுள் சிலவாகும்.

1. அஸ்-ஸபர் الصَّبْر

ஸபர் என்றால் பொறுமை என்று பொருள்படும். அவசரம், கோபம், பதட்டம், பேராசை, பழிக்குப் பழி போன்ற தீய குணங்களை அடக்கும் ஆற்றல் கொண்ட பலம் பொருந்திய உயர் பண்பு பொறுமையாகும். ஆகவேதான் நபி ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம் அவர்கள் “மல்யுத்தத்தில் வெற்றி பெறுபவன் உண்மையான வீரனல்லன். கோபத்தின் போது தன்னை அடக்கிக் கொள்பவனே உண்மையான வீரனாவான்” (புஹாரி) என்றார்கள்.

பொறுமையின் முக்கியத்துவம் பற்றியும் அதன் சிறப்பு பற்றியும் அல்குர்ஆனும் ஸுன்னாவும் கூறியுள்ளவற்றுள் சில வருமாறு:

“...எங்கள் இறைவனே எங்கள் மீது பொறுமையை சொரிவாயாக. (உனக்கு) முற்றிலும் வழிப்பட்டவர்களாக (எங்களை ஆக்கி) எங்களை நீ கைப்பற்றிக் கொள்வாயாக. (7 அல் அஃராப் : 126)

“முஃமினின் காரியங்கள் ஆச்சரியத்தைத் தருகின்றன. அனைத்தும் அவனுக்கு சிறப்பாகவே முடிவுறுகின்றன. முஃமின் அல்லாத வேறு எவருக்கும் அவ்வாறு வாய்ப்பதில்லை. அவனுக்கு மகிழ்ச்சி ஏற்பட்டால் நன்றி செலுத்துவான். அது அவனுக்குச் சிறந்த முடிவைக் கொடுக்கிறது. துன்பம் நேர்ந்தால் பொறுமை கொள்வான். அதுவும் அவனுக்குச் சிறந்த முடிவைக் கொடுக்கிறது”. (முஸ்லிம்)

அடியானின் ஆன்மா பக்குவப்பட்டுள்ளதா என்பதை அல்லாஹ் பல வழிகளிலும் சோதிக்கின்றான். பொறுமையாளர்கள் மட்டுமே அந்த சோதனையில் வெற்றி பெறுவர்.

“நாம் உங்களை அச்சம், பட்டினி மூலமும் செல்வம், உயிர், விளைச்சல் ஆகியவற்றில் இழப்புக்களை ஏற்படுத்துவதன் மூலமும் சோதிப்போம். நபியே பொறுமையாளர்க்கு நன்மாராயம் கூறுங்கள். பொறுமையாளர் யாரெனில் அவர்களுக்கு ஏதும் துன்பம் நிகழ்ந்தால் நாம் அல்லாஹ்வுக்குரியவர்கள் அவனிடமே நாம் மீள்பவர்களாகவும் உள்ளோம் என்று கூறுவார்கள்”. (2 அல் பகரா : 155, 156)

பொறுமை கொள்ள வேண்டிய சந்தர்ப்பங்களுக்கு ஏற்ப பொறுமையின் வடிவங்கள் வேறுபடுகின்றன. உதாரணத்துக்காக சிலவற்றை இங்கே தருகின்றோம்

கோபம் வருகின்றபோது - அடக்கிக்கொள்ளல், பேராசை வருகின்றபோது- போதுமாக்கிக் கொள்ளல், சோதனைகள் வருகின்றபோது - தாங்கிக் கொள்ளல், கவலையும் துக்கமும் வருகின்றபோது - சகித்துக் கொள்ளல், பாவத்தின் பால் உள்ளம் ஈர்க்கப்படும் போது-தவிர்ந்து கொள்ளல், நற்காரியங்களில் சோர்வு ஏற்படும் போது- திட உறுதியாய் நிற்றல், இழப்புக்கள் ஏற்படும் போது-பொருட்படுத்தாமல் நிற்றல், வாழ்க்கைச் சுமைகள் அதிகரிக்கின்ற போது-தாங்கிக் கொள்ளல், பிரச்சினைகள் வரும் போது-எதிர்கொள்ளல், பழிக்குப் பழி உணர்வு ஏற்படும் போது-மன்னித்தல், விருப்பத்துக்கு மாறான முடிவுகளைக் கேட்கும் போது - ஏற்றுக் கொள்ளல்.

இதுபோன்ற சந்தர்ப்பங்களில் கடைப்பிடிக்கும் பொறுமையானது மனிதனுக்கு அவனின் வெற்றிப் பாதையை வெளிச்சமிட்டுக் காட்டுகிறது. அதனால் தான் நபி ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம் அவர்கள் “பொறுமை ஒளியாகும்” (முஸ்லிம்) என்று அதனை வர்ணித்தார்கள்.

2. அத்-தவக்குல் التَّوَكُّلُ

‘தவக்குல்’ என்பதன் மொழிக்கருத்து பொறுப்புச் சாட்டுதல் என்பதாகும். இது முயற்சி, அல்லாஹ்வின் மீதுள்ள நம்பிக்கை ஆகிய இரண்டினதும் சேர்க்கையாகும். ஆகவேதான் இஸ்லாமிய வழக்கில் எமது முயற்சிகளின் முடிவை அல்லாஹ்விடம் பொறுப்புச் சாட்டுதல் தவக்குல் எனப்படுகின்றது. இது அல்லாஹ்வின் மீதுள்ள நம்பிக்கையின் வெளிப்பாடாகும். “நம்பிக்கையாளர் யாரெனில் அல்லாஹ் அவர்களுக்கு நினைவு கூறப்பட்டால் அவர்களது உள்ளங்கள் நடுங்கும். அவனது வசனங்கள் அவர்களுக்கு ஒதிக் காண்பிக்கப்பட்டால் அவர்களது ஈமான் அதிகரிக்கும். இன்னும் தங்கள் றப்பின் மீதே தவக்குல் வைப்பார்கள்” (8 அன்பால்:2)

அல்லாஹ் உலகில் ஒவ்வொரு காரியத்தினதும் வெற்றியை இன்னொன்றில் -ஸபர்களில் (காரண காரியங்கள்) தங்க வைத்துள்ளான். என்றாலும் முடிவைத் தீர்மானிப்பவன் அல்லாஹ் மாத்திரம் தான். ஆகவே உண்மையான தவக்குலை உடைய ஒரு முஃமின் ஸபங்களைக் கடைப்பிடிப்பதுடன் முடிவை அல்லாஹ்விடம் சாட்டுவான். அல்லாஹ்மீது நம்பிக்கை இல்லாதவர்கள் ஸபங்கள் மீதே முழு நம்பிக்கை வைப்பார்கள். அவர்களின் இறுதி முடிவும் அல்லாஹ்வின் நாட்டப்படியே நடக்கும்.

முஃமின்கள் இரு காரணங்களுக்காக அல்லாஹ் மீது தவக்குல் வைப்பார்கள்.

- ★ ஸபபும் அல்லாஹ்வின் ஏற்பாடே. அல்லாஹ்வின் நாட்டமின்றி ஸபுகளினால் மாத்திரம் வெற்றியடைய முடியாது.
- ★ அல்லாஹ்வின் மீது நம்பிக்கை வைப்பதன் மூலம், அல்லாஹ் இம்மையிலோ மறுமையிலோ அதற்குரிய கூலியைத் தருவான் என்பதில் உறுதிகொள்ளல்.

எனவே முஃமினானவன் அல்லாஹ்வுக்குப் பொருத்தமான காரியத்தைச் செய்ய நாடினால் அதற்குரிய ஸபங்களை இயலுமான அளவு கடைபிடிப்பான். முடிவை

அல்லாஹ்விடம் பொறுப்புச்சாட்டுவான். யாருக்கும் அஞ்சாமல் முயற்சியில் தொடர்ந்தும் ஈடுபடுவான்.

“அன்றி ஒரு சிலர் அவர்களிடம் வந்து உங்களுக்கு எதிராகப் போர் புரிய எல்லா வகுப்பினரும் நிச்சயமாக ஒன்று சேர்ந்திருக்கின்றனர். ஆதலால் அவர்களுக்குப் பயந்து கொள்ளுங்கள் என்று கூறிய சமயத்தில் அவர்களுக்குப் பயம் ஏற்படுவதற்குப் பதிலாக நம்பிக்கையே அதிகரித்தது. அன்றி அல்லாஹ்வே எங்களுக்குப் போதுமானவன். அவன் சிறந்த பொறுப்பேற்பவனாகவும் (பாதுகாவலனாகவும்) இருக்கின்றான் என்று கூறினார்கள்” (3 ஆல இம்ரான் :173).

ஒருவன் தன் வீட்டைவிட்டு வெளியே செல்கின்றபோது, ஒரு தொழில் முயற்சியில் ஈடுபடும்போது, கற்றல் நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடும்போது, தன் எதிரியை எதிர்கொள்கின்றபோது, தூங்கச் செல்கின்றபோது என பல சந்தர்ப்பங்களில் அல்லாஹ் மீது தவக்குல் வைக்கவேண்டியவனாக இருக்கின்றான். அல்லாஹ்வின் தூதர் அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களை நினைவுபடுத்தித் தவக்குல் வைப்பதை வலியுறுத்தியுள்ளார்கள்.

“எவர் தனது வீட்டை விட்டு வெளியேறும் போது

بِسْمِ اللَّهِ تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ என்று கூறுவாரோ அவருக்கு

“நீர் நேர் வழியில் செலுத்தப்பட்டீர், போதுமாக்கிக் கொள்ளப்பட்டீர், எதிர்பார்ப்பு நிறைவேற்றப்பட்டீர். அத்துடன் ஷைத்தான் உன்னை விட்டும் வெருண்டு ஓடிவிடுவான்.” என்று சொல்லப்படும். (அபூ தாலூத்)

“இப்ராஹீம் அலைஹிஸ்ஸலாம் நெருப்பில் தூக்கி எறியப்பட்டபோது கூறிய இறுதி வார்த்தை حَسْبِيَ اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ என்பதாகும்” (புஹாரி)

அல்லாஹ் கூறுகின்றான். “...நீங்கள் ஒரு விடயத்தை செய்ய முடிவு செய்தால் அல்லாஹ்விடம் பொறுப்புச் சாட்டுங்கள். அல்லாஹ்விடம் பொறுப்புச் சாட்டுவோரை அல்லாஹ் நேசிக்கின்றான். (3 ஆல இம்ரான் - 159)

3. அல்-மஃரிபா الْمَعْرِفَةُ

மஃரிபா என்பதன் மொழிக்கருத்து அறிவு என்பதாகும். இஸ்லாமிய ஆன்மிகப் பரிபாசையில் இரட்சகனாகிய அல்லாஹ்வைக் கண்ணால் காண்பது போன்று அறிவதன் மூலம் உளப் பேரின்பமடைவதைக் குறிக்கின்றது.

இமாம் கஸ்ஸாலி ரஹிமஹுல்லாஹ் அவர்கள் கூறினார்கள்: “ஒவ்வொன்றினதும் இன்பம் அதற்குரிய இயல்பிலேயே தங்கியுள்ளது. கண்ணின் இன்பம் அழகிய காட்சியைப் பார்ப்பதன் மூலம் கிடைக்கின்றது. காதின் இன்பம் அழகிய ஓசையைச் செவிமடுப்பதன் மூலம் கிடைக்கின்றது. உள்ளத்தின் இன்பம் அல்லாஹ்வை அறிவதன் மூலம் கிடைக்கின்றது”

முஹ்யுத்தீன் அப்துல் காதிர் ஜீலானி ரஹிமஹுல்லாஹ் அவர்கள் கூறினார்கள்: “நீ அல்லாஹ்வின் தீர்ப்பைக் கொண்டு படைப்புக்களை விட்டும், அவனது

கட்டளைகளைக் கொண்டு உனது ஆசைகளை விட்டும், அவனது செயலைக் கொண்டு உனது நாட்டத்தை விட்டும் வெறுமையாகி நில். அல்லாஹ்வின் அறிவைச் சுமக்கும் பாத்திரமாக மாறுவதற்கு நீ தகுதி பெறுவாய்”.

மஃரிபா எனும் பேரின்ப நிலையை அடைந்தவர் அல்லாஹ்வுக்காகத் தான் அடையும் துன்பங்களையும் இன்பமாகக் காண்பார். அல்லாஹ்வின் ஷரீஅத்தை முழுமையாகப் பின்பற்றுவதிலும் அவனை வணங்குவதற்காக அதிகமதிகம் நேரம் ஒதுக்குவதிலும் அவனுக்காக தன்னிடமுள்ள அனைத்தையும் அர்ப்பணிப்பதிலும் தயங்கவும் மாட்டார். பின்நிற்கவும் மாட்டார். முழுமையாக அல்லாஹ்விலேயே தங்கி நிற்பார்.

4. அர்-ரிழா الرِّضَا

‘ரிழா’ என்பதன் மொழிக் கருத்து பொருந்திக் கொள்ளல் என்பதாகும். எமக்கு அல்லாஹ்வின் ஏற்பாட்டின்படி அமையும் அனைத்து நிலைகளையும் பொருந்திக் கொண்டு மனத்திருப்தியடைவதற்கே ரிழா என்று சொல்லப்படும். இது ஈமான் கொண்ட முஃமினின் உயர்ந்த உள நிலையாகும். அந்நிலையில் அல்லாஹ் அடியானைப் பொருந்திக் கொள்கின்றான். அடியான் அல்லாஹ்வைப் பொருந்திக் கொள்கின்றான்.

அந்த அந்தஸ்தை ஸஹாபாக்கள் பய்அதுஷ் ஷஜரா எனும் ஒப்பந்தத்தின் போது அடைந்து கொண்டார்கள். அவ்வொப்பந்தம் பய்அதுர் ரிழ்வான் என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. நபி ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம் அவர்கள் கண்ட கனவின் அடிப்படையில் உம்ராவை நிறைவேற்றுவதற்காக மனமகிழ்வுடன் ஸஹாபாக்கள் மக்காவை நோக்கிச் சென்றார்கள். அவர்கள் தடுத்து நிறுத்தப்பட்ட போது தம் உடைவாளுடன் பெரும் படையை எதிர்த்துப் போராட நிர்ப்பந்திக்கப்பட்டனர். ஸஹாபாக்கள் இதை மனப்பூர்வமாக ஏற்றுக் கொண்டார்கள். இத்தகையோரையே “...அல்லாஹ்வும் அவர்களைப் பொருந்திக் கொண்டான் அவர்களும் அல்லாஹ்வைப் பொருந்திக் கொண்டார்கள்” (98 பய்யினா :8) என்று அல்குர்ஆன் பாராட்டுகிறது.

இமாம் குஷைரி ரஹிமஹுல்லாஹ் அவர்கள் கூறினார்கள்: “ரிழா எனும் அந்தஸ்தை அடைய விரும்புகின்றவர் அல்லாஹ் திருப்தியடைகின்றவற்றைக் கடைப்பிடிக்கட்டும்” என்றார்கள். புழைல் இப்னு இயாழ் ரஹிமஹுல்லாஹ் அவர்கள் கூறினார்கள்: “உலகில் பற்றற்று வாழ்வதை விட ரிழா எனும் மனத்திருப்தி மேலானது. ஏனெனில், மனத்திருப்தியடைந்தவன் தனது அந்தஸ்த்துக்கு மேலாக எதிலும் ஆசைப்பட மாட்டான்” என்றார்கள்.

மேலே கூறப்பட்ட ஆன்மீகப் பண்புகள் அனைத்தும் ஒன்றுடன் ஒன்று தொடர்புபட்டதாகும். அவை அனைத்தும் உள்ளத்தைப் பரிசுத்தப்படுத்துகின்றன.

அடியானின் உள்ளத்தை கல்புன் ஸலீம் எனும் தூய நிலைக்குக் கொண்டு வந்து சேர்க்கின்றன. மறுமையில் அடியான் அல்லாஹ்வைச் சந்திக்கும்போது அல்லாஹ்வின் ரூஹைச் சுமந்துள்ள உள்ளம் அப்பரிசுத்த நிலையை அடைந்திருக்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கின்றான். அதுவே மனிதனின் வெற்றியடைந்த நிலையுமாகும்.

“அந்நாளில் செல்வமோ பிள்ளைகளோ பயனளிக்காது. தூய உள்ளத்துடன் அல்லாஹ்வை வந்தடைந்தவர்களைத் தவிர” (26 ஷுஅரா - 88-89)

பாடத்தில் இடம்பெற்றுள்ள அரபுச் சொற்கள்

﴿يَعْلَمُ السَّخَرَةَ﴾ ﴿يَعْلَمُ الرِّضْوَانَ﴾ ﴿الْمُسْتَحَبَّ﴾ ﴿قَلْبٌ سَلِيمٌ﴾ ﴿الشَّرِيعَةَ﴾ ﴿الْوَاجِبُ﴾

பயிற்சி

1. பின்வருவனவற்றுக்கு சிறுகுறிப்பு எழுதுக.

★ தவக்குல் ★ ஸப்ர் ★ ரிழா ★ மஃரிபா

2. பொறுமைக்குரிய சந்தர்ப்பங்களையும் அதன்போது கடைப்பிடிக்க வேண்டிய பொறுமையின் வடிவங்களையும் அட்டவணை மூலம் காட்டுக.

3. “உடலாரோக்கியம் மண்ணைச் சார்ந்துள்ளது. உள ஆரோக்கியம் அல்லாஹ்வைச் சார்ந்துள்ளது” என்ற கூற்றை தெளிவுபடுத்துக.