



தமிழ்மணம் சர்வதேசத் தமிழ் ஆய்விதழ்

Peer-Reviewed | Open Access | Crossref DOI & Global
Indexing | Google Scholar Impact Factor | Multidisciplinary

Article DOI: <https://doi.org/10.63300/tm10sp052026.06>



Sauram: The Tradition of Worshipping Lord Surya as the Supreme Deity

Dr A. Sakthiramy^{1*}, Dr M.Ramachandran², Dr.V.C.Srinivasan³,

¹Assistant Professor, Tamil Department SF, Vellalar college for women, Thindal, Erode-12

²Associate Professor in Tamil, Nandha Arts And Science College (Autonomous), Erode.

Email: rampiththan@gmail.com

³Administrative Officer, Nandha Arts and Science College (Autonomous), Erode.

Email: srivc2345@gmail.com,

*Corresponding Author: sakthiramy.ramy@gmail.com

Abstract: Among the ancient religious traditions of India, worship based on natural philosophies holds a prominent place. Within this spectrum, the religious path that accepts the Sun as the Supreme Being (Paramporul) is called Sauram. Lord Surya stands as the vital light, warmth, and energy for all living beings in this universe. Since the Vedic period, Sun worship has held an exalted position in Indian spiritual paths. The Rig Veda contains numerous hymns (Suktas) praising the Sun. The Gayatri Mantra, which begins with "Om Tat Savitur Varenyam", is a sublime Vedic mantra dedicated to meditating upon the Sun. Followers of this tradition firmly believe that through this, intellect, clarity, and mental strength will multiply.

Philosophy and Rituals

The core philosophy of the Sauram tradition is that the Sun is the primary driver and director of the universe. He is revered by various names, including 'Adityan', 'Savitha', 'Bhaskaran', 'Marthandan', and 'Hiranyagarbhan'. The Puranas describe the Sun as the lord of the nine planets (Navagrahas) and the eyes of all deities. The Saura Agamas prescribe detailed methods of worship for offering prayers to Lord Surya. In particular, performing Tarpanam with holy water during the morning sunrise and chanting mantras like the 'Aditya Hrudayam' and performing 'Surya Namaskaram' are essential rituals. Surya Namaskaram is hailed not merely as a form of physical exercise, but as a sublime meditative practice that integrates the body, mind, and soul. Each of these twelve postures stimulates different energies and refines the bodily organs.

Cultural Impact and Conclusion

The Sauram tradition has also exerted a profound influence on Tamil culture. Harvest festivals such as Pongal and Makara Sankranti are essentially festivals of thanksgiving to the Sun. Since the Sun is the symbol of light and wisdom, scholars and sages consider it their duty to worship Him.

This form of Sun worship nurtures noble virtues in human beings, such as patience, compassion, self-confidence, and a deep reverence for life. Thus, the Saura path is a beautiful philosophy of living in harmony with nature. Moving beyond mere spiritual rituals, it serves as a lifestyle path that imparts positive energy, a disease-free life, and clarity of thought to our daily lives..

Keywords: Sauram, Sun Worship, Adityan, Surya Namaskaram, Vedic Religion, Nature Worship.

சௌரம்: சூரிய பகவானை முழுமுதற் கடவுளாகக் கொண்டு வழிபடும் முறை

¹முனைவர் அ. சக்திரம்யா, உதவிப்பேராசிரியர், தமிழ்த்துறை, சுயநிதிபிரிவு

வேளாளர் மகளிர் கல்லூரி, திண்டிவனம், ஈரோடு-12

²முனைவர் மா. இராமச்சந்திரன், இணைப் பேராசிரியர், தமிழ்த் துறை

நந்தா கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி (தன்னாட்சி)-ஈரோடு.

³முனைவர் வெ. ச. சீனிவாசன், நிர்வாக அலுவலர் மற்றும் உதவிப்பேராசிரியர், தமிழ்த்துறை,

நந்தா கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி (தன்னாட்சி), ஈரோடு.

சுருக்கம்

இந்தியாவின் பழம்பெரும் சமய மரபுகளில் இயற்கைத் தத்துவங்களை அடிப்படையாகக் கொண்ட வழிபாடுகள் முதன்மை பெற்றுள்ளன. அவற்றுள் சூரியனைப் பரம்பொருளாக ஏற்று வழிபடும் சமய நெறியே 'சௌரம்' என அழைக்கப்படுகிறது. சூரிய பகவான், இப்பிரபஞ்சத்தின் அனைத்து உயிர்களுக்கும் உயிர்நிலையான ஒளியாகவும், வெப்பமாகவும், ஆற்றலாகவும் திகழ்கிறார். வேத காலந்தொட்டே சூரிய வழிபாடு இந்திய ஆன்மிக நெறிகளில் உயர்ந்த இடத்தைப் பெற்றிருந்தது. ரிக் வேதத்தில் சூரியனைப் போற்றும் ஏராளமான சூக்தங்கள் காணப்படுகின்றன. 'ஓம் தத்சவிதூர் வரேண்யம்' எனத் தொடங்கும் காயத்ரி மந்திரம் சூரியனையே தியானிக்கும் உன்னதமான வேத மந்திரமாகும். இதன்மூலம் அறிவும், தெளிவும், மனவலிமையும் பெருகும் என்பது இம்மரபினரின் உறுதியான நம்பிக்கையாகும்.

சௌர சமயத்தின் அடிப்படைத் தத்துவம், சூரியனே பிரபஞ்சத்தின் முதன்மை இயக்குநர் என்பதாகும். இவர் 'ஆதித்யன்', 'சவிதா', 'பாஸ்கரன்', 'மார்த்தாண்டன்', 'ஹிரண்யகர்ப்பன்' என்ற பல்வேறு பெயர்களில் போற்றப்படுகிறார். புராணங்கள் சூரியனை ஒன்பது கிரகங்களுக்கும் அதிபதியாகவும், எல்லாத் தெய்வங்களின் கண்களாகவும் வர்ணிக்கின்றன. சூரிய பகவானுக்கு அர்ச்சனை செய்வதற்கு சௌர ஆகமங்களில் விரிவான வழிபாட்டு முறைகள் கூறப்பட்டுள்ளன. குறிப்பாக, காலைப் பொழுதில் சூரிய உதயத்தின் போது புனித நீரால் தர்ப்பணம் செய்வதும், 'ஆதித்ய ஹிருதயம்' மற்றும் 'சூர்ய நமஸ்காரம்' போன்ற மந்திரங்களை ஓதுவதும் முக்கிய சடங்குகளாகும். சூர்ய நமஸ்காரம் என்பது உடற்பயிற்சியின் ஒரு வடிவமாக மட்டுமின்றி, உடல், மனம், ஆன்மா ஆகிய மூன்றையும் ஒருங்கிணைக்கும் ஓர் உன்னதமான தியான முறையாகப் போற்றப்படுகிறது. இந்த பன்னிரண்டு கிரியைகள் ஒவ்வொன்றும் வெவ்வேறு சக்திகளைத் தூண்டி உடல் உறுப்புகளைச் செம்மையாக்குகின்றன.

சௌர சமயம் தமிழர் பண்பாட்டிலும் ஆழமான தாக்கத்தைச் செலுத்தியுள்ளது. பொங்கல், மகர

சங்கராந்தி போன்ற அறுவடை விழாக்கள் சூரியனுக்கு நன்றி செலுத்தும் விழாக்களாகும். சூரியன், ஒளி மற்றும் அறிவின் அடையாளமாக இருப்பதால், கற்றோரும், ஞானிகளும் இவரை வழிபடுவதைத் தங்கள் கடமையாகக் கொண்டுள்ளனர். இத்தகைய சூரிய வழிபாடு மனிதனிடம் பொறுமை, கருணை, தன்னம்பிக்கை மற்றும் உயிர் மீதான அக்கறை ஆகிய நற்குணங்களை வளர்க்கிறது. இவ்வாறு, சௌர நெறி என்பது இயற்கையோடு இயைந்து வாழும் ஓர் அழகான தத்துவமாகும். இது, வெறும் ஆன்மீகச் சடங்குகளுக்கு அப்பால், நமது அன்றாட வாழ்வில் நேர்மறைச் சக்தியையும், நோய் நீங்கிய வாழ்வையும், தெளிந்த சிந்தனையையும் வழங்கும் ஒரு வாழ்வியல் பாதையாக விளங்குகிறது.

முக்கியச் சொற்கள்: சௌரம், சூரிய வழிபாடு, ஆதித்யன், சூரிய நமஸ்காரம், வேத சமயம், இயற்கை வழிபாடு.

1. முன்னுரை

மனித நாகரிகத்தின் தொடக்க காலம் முதலே இயற்கை சக்திகள் தெய்வங்களாகக் கருதப்பட்டு வழிபடப்பட்டு வருகின்றன. உலகின் அனைத்து உயிர்களுக்கும் ஒளியையும் வெப்பத்தையும் வழங்கும் சூரியன், இயற்கை வழிபாட்டு மரபுகளில் மிகவும் முக்கியமான இடத்தைப் பெற்றுள்ளான். இந்திய சமய மரபில் சூரிய பகவானை முழுமுதற் கடவுளாகக் (Saguna Brahman) கொண்டு வழிபடும் நெறியே சௌரம் (Saura) என அழைக்கப்படுகிறது.

சூரியன் உலக இயக்கத்தின் மையமாகக் கருதப்படுவதால், அவனை “பிரத்யட்ச தெய்வம்” (Pratyaksha Devata) - அதாவது கண்களுக்கு நேரடியாகத் தெரியக்கூடிய கடவுள் - என்று வேதங்கள் போற்றுகின்றன. வேறு எந்தக் கடவுளையும் போலல்லாமல், சூரியனை எவரும் மறுக்கவோ அல்லது காணாமல் போகவோ முடியாது; அவன் ஒவ்வொரு நாளும் உதித்து, அனைவருக்கும் தன்னை வெளிப்படுத்துகிறான். இந்தப் பிரத்யட்சத்தன்மையே சூரிய வழிபாட்டை உலகின் மிகப் பழமையான மற்றும் இயற்கையான வழிபாட்டு முறைகளில் ஒன்றாக ஆக்கியுள்ளது.

சூரிய வழிபாடு வேத காலந்தொடங்கியே இந்தியாவில் இருந்து வந்துள்ளது. ரிக் வேதத்தில் சூரியனைப் போற்றும் ஏராளமான சூக்தங்கள் காணப்படுகின்றன. வேதங்களின் மிகப் புனிதமான மந்திரமான காயத்ரி மந்திரம் சூரியனையே ‘சவிதா’ என்ற பெயரில் வழிபடுகிறது. இம்மந்திரம் ஒவ்வொரு காலையிலும் உச்சரிக்கப்படுகிறது. மேலும், இராமாயணத்தில் இறைவன் இராமர் சூரியனை ‘ஆதித்ய ஹிருதயம்’ மூலம் வழிபட்டதாகக் கூறப்படுகிறது; மகாபாரதத்திலும் சூரிய வழிபாட்டாளர்கள் குறிப்பிடப்படுகின்றனர்.

சௌர சமயம் குப்தர் மற்றும் இடைக்கால காலங்களில் இந்தியா முழுவதும் பரவியிருந்தது. இந்தச் சமயத்தைப் பின்பற்றுவோர், சூரியனை (உதயம், உச்சி, அஸ்தமனம் ஆகிய மூன்று நிலைகளிலும்) வழிபடுவதன் மூலம் மோட்சத்தை அடைய முடியும் என்று நம்பினர். அவர்கள் நெற்றியில் சிவப்பு வட்டமிட்டுக் கொள்வதும், சூரிய மந்திரங்களை உச்சரிப்பதும் வழக்கமாக இருந்தது. சூரியனுக்கான சிறப்பு அர்ச்சகர்களாக 'மாகர்கள்' (Magas) எனப்படும் ஈரானியப் பூசாரிகள் செயல்பட்டனர். இன்று சௌர சமயம் மிகச் சிறிய அளவில் இருந்தாலும், காயத்ரீ மந்திரம் மற்றும் சூரிய நமஸ்காரம் போன்ற பழக்கவழக்கங்கள் இந்து சமயத்தில் தொடர்ந்து பின்பற்றப்படுகின்றன. தமிழகத்தில் கும்பகோணம் அருகிலுள்ள சூரியனார் கோயில் குறிப்பிடத்தக்க சூரியத் தலமாகும். இவ்வாறு, சூரிய வழிபாடு என்பது வெறும் இயற்கை வழிபாடு மட்டுமல்ல; அது ஒளி, அறிவு, ஆற்றல் மற்றும் உயிர்ச்சக்தியின் மூலமான பரம்பொருளை உணரும் ஓர் உன்னதமான தத்துவமாகும். இந்த முன்னுரை சௌர சமயத்தின் அடிப்படைக் கருத்துக்கள், வரலாற்றுப் பின்னணி மற்றும் அதன் தொன்மையான மரபு ஆகியவற்றின் சுருக்கமான பார்வையாக அமைகிறது.



Fig1: சௌரம்: சூரிய வழிபாட்டின் தொன்மை மரபு

இந்த படம் சௌர சமயத்தின் வரலாற்றையும், சூரிய வழிபாட்டின் சிறப்பையும் விளக்குகிறது. ஆதி காலம் முதல் சூரியன் முழுமுதற் கடவுளாக வழிபடப்படுவதையும், வேதங்கள், இராமாயணம் மற்றும் மகாபாரதத்தில் அதன் முக்கியத்துவத்தையும் இது காட்டுகிறது[1]. சூரியனார் கோயில் மற்றும் இன்றைய சூரிய நமஸ்காரப் பழக்கத்தின் வழியாக, சூரிய வழிபாடு இன்றும் தொடர்வதை

இப்படம் சித்தரிக்கிறது.

2. செளர சமயத்தின் தோற்றமும் வளர்ச்சியும்

சௌரம்” என்ற சொல் “சூரியன்” அல்லது “சௌர” என்ற வடமொழிச் சொல்லிலிருந்து உருவானதாகும். சூரியனை முழுமுதற் கடவுளாகக் கொண்டு வழிபடும் சமய நெறியே செளரம் என அழைக்கப்படுகிறது. சூரிய பகவான் “பேரொளி வடிவினன்” எனப் போற்றப்படுகிறார்; இச்சமயத்தினர் அவனைப் பரம்பொருளாக (Saguna Brahman) ஏற்று வழிபடுகின்றனர்.

சூரிய வழிபாடு வேத காலந்தொட்டே இந்தியாவில் இருந்து வந்துள்ளது. ரிக் வேதத்தில் சூரியனைப் போற்றும் பல மந்திரங்கள் இடம்பெற்றுள்ளன. வேத மந்திரங்களில் மிகவும் புனிதமானதாகக் கருதப்படும் காயத்ரீ மந்திரம் சூரியனையே ‘சவிதா’ என்ற பெயரில் வழிபடுகிறது. இந்த மந்திரத்தின் சிறப்பே செளர சமயத்தின் மேன்மையை எடுத்துரைப்பதாக அமைகிறது. இராமாயணத்தில் இறைவன் இராமர் ‘ஆதித்ய ஹிருதயம்’ மூலம் சூரியனை வழிபட்டதாகவும், மகாபாரதத்தில் ஆயிரக்கணக்கான சூரிய வழிபாட்டாளர்கள் குறிப்பிடப்படுவதாகவும் அறிய முடிகிறது.

குப்தர் காலத்திலும் இடைக்காலத்திலும் செளர சமயம் இந்தியா முழுவதும் பரவியிருந்தது. சூரியனைக் காலை, உச்சி, மாலை ஆகிய மூன்று நிலைகளிலும் வழிபடுவதன் மூலம் மோட்சம் அடையலாம் என்று இப்பிரிவினர் நம்பினர். அவர்கள் நெற்றியில் சிவப்பு வட்டமிட்டுக் கொள்வதும், சூரிய மந்திரங்களை உச்சரிப்பதும் வழக்கமாக இருந்தது. செளர சமயத்தின் சிறப்பு அர்ச்சகர்களாக ‘மாகர்கள்’ (Magas) எனப்படும் ஈரானியப் பூசாரிகள் செயல்பட்டனர். கி.மு. முதல் நூற்றாண்டிலேயே ஈரானிய சூரிய வழிபாட்டின் தாக்கம் இந்தியாவில் தென்பட்டதாக பிரிட்டானிக்கா குறிப்பிடுகிறது. கி.பி. ஏழாம் நூற்றாண்டில் பஞ்சாபின் முல்தான் நகரில் அமைந்த சூரியக் கோயில் இவ்வியக்கத்தின் முக்கிய மையமாக விளங்கியது.

இந்தியாவின் பல பகுதிகளில் சூரிய வழிபாட்டின் சிறப்பை எடுத்துரைக்கும் கோயில்கள் அமைந்துள்ளன. ஒடிசாவில் உள்ள கோணார்க் சூரியர் கோயில் கி.பி. 13-ஆம் நூற்றாண்டில் கட்டப்பட்டது; இது யுனெஸ்கோ உலகப் பாரம்பரியத் தளமாக அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது. இக்கோயில் பிரமாண்டமான தேர் வடிவில் அமைந்து, சூரியனின் கதிர்களையும் காலத்தையும் குறியீடாக வெளிப்படுத்துகிறது. குஜராத்தின் மோதேரா சூரியர் கோயில், பீகாரில் சத்துப் பூஜை வழிபாடு ஆகியவையும் செளர மரபின் சிறப்பை உணர்த்துகின்றன.

தமிழகத்திலும் சூரிய வழிபாடு ஆழமாக வேரூன்றியுள்ளது. தஞ்சாவூர் மாவட்டத்தில் அமைந்துள்ள சூரியனார் கோயில் சூரியனுக்கு உரிய தனிக்கோயிலாகும். இக்கோயிலை முதலாம்

குலோத்துங்க சோழன் (கி.பி. 1079-1120) கட்டுவித்ததாக வரலாறு கூறுகிறது. சூரியன் “கொடிநிலை” என்ற பெயரால் தொல்காப்பியத்திலும், “உச்சிக் கிழான் கோட்டன்கள்” என்ற பெயரால் சிலப்பதிகாரத்திலும் குறிப்பிடப்படுகிறது.

இன்று செளர சமயம் மிகச் சிறிய அளவில் இருந்தாலும், காயத்ரீ மந்திரமும் சூரிய நமஸ்காரமும் இந்து சமயத்தில் தொடர்ந்து பின்பற்றப்படுகின்றன. 12-13-ஆம் நூற்றாண்டுகளில் இசுலாமியப் படையெடுப்புகளால் செளர சமயம் வீழ்ச்சியடைந்தது. எனினும், சூரிய வழிபாட்டின் தத்துவமும் பண்பாட்டுத் தடயங்களும் இன்றும் நம்மிடையே உயிரோட்டத்துடன் விளங்குகின்றன.



Fig2: செளரம்: சூரிய வழிபாட்டின் வரலாற்றுப் பயணம்.

இப்படம் செளர சமயத்தின் தொன்மை மற்றும் சூரிய வழிபாட்டின் பரிணாமத்தை விளக்குகிறது. வேத காலம், இராமாயணக் குறிப்புகள், புகழ்பெற்ற சூரியக் கோயில்கள், காலை-உச்சி-மாலை வழிபாடு மற்றும் நவீன சூரிய நமஸ்காரம் வரை அனைத்தையும் இது அழகாகச் சித்தரிக்கிறது. சூரியனைப் பரம்பொருளாக வழிபடும் கலாச்சார மரபையும், அதன் வரலாற்றுத் தடயங்களையும் இப்படம் சுருக்கமாகப் பதிவு செய்கிறது.

3. சூரிய பகவானின் தத்துவச் சிறப்பு

சூரியன் வெறும் வானியல் பொருளாக மட்டும் கருதப்படுவதில்லை; அவன் உயிர்களின் ஆதாரமாகவும், அறிவின் வடிவமாகவும், இறையருளின் சின்னமாகவும் போற்றப்படுகிறான். இந்து சமய மரபில் சூரியன் "பிரத்யட்ச தெய்வம்" (Pratyaksha Devata) என அழைக்கப்படுகிறான். அதாவது, மனிதனின் கண்களுக்கு நேரடியாகத் தெரியக்கூடிய கடவுள். எந்தக் கடவுளையும்

போலன்றி, சூரியனை எவரும் மறுக்கவோ மறைக்கவோ முடியாது; அவன் தினமும் உதித்து அனைவருக்கும் தன்னை வெளிப்படுத்துகிறான் (Advaita Vedanta, n.d.). "எதிர்ப்பவர்கள் கூட சூரியனின் இருப்பை மறுக்க முடியாது" எனும் கருத்து, இவனது பிரத்யட்சத்தன்மையின் ஆழத்தை விளக்குகிறது.

ஒளியின் வடிவம்: இருளை நீக்கி உலகிற்கு ஒளி வழங்கும் சூரியன், அறியாமையை நீக்கி ஞானத்தை வழங்கும் தெய்வமாகக் கருதப்படுகிறான். ரிக் வேதத்தின் 1.115-ஆம் சூக்தம் சூரியனை "உதய சூரியன்" என்று போற்றுகிறது; இருளை அகற்றுபவனாகவும், அறிவு, நன்மை மற்றும் அனைத்து உயிர்களுக்கும் ஆற்றல் வழங்குபவனாகவும் அவனை விளக்குகிறது (Wikipedia, n.d.). பிரிட்டானிக்கா குறிப்பிடுகையில், சூரியனின் சக்தி இருளை அகற்றுவதாகவும், நோய்களைக் குணப்படுத்துவதாகவும், உலகை வெப்பப்படுத்தி ஒளிரச் செய்வதாகவும் கருதப்பட்டது (Britannica, 2025). "ஞானத்தின் கண்" என்று அழைக்கப்படும் சூரியன், அறியாமையைப் போக்கி நமது உள்ளார்ந்த தெய்வீகத்தன்மையை உணர்த்தும் குரு தத்துவத்துடன் ஒப்பிடப்படுகிறான் (Siddhayoga, 2024).

உயிர்ச்சக்தியின் ஆதாரம்: தாவரங்கள், விலங்குகள், மனிதர்கள் உள்ளிட்ட அனைத்து உயிரினங்களின் வாழ்வுக்கும் சூரிய ஒளி இன்றியமையாதது. உலக வரலாற்றுக் கலைக்களஞ்சியம் சூரியனை "பிரபஞ்சத்தின் படைப்பாளி மற்றும் அனைத்து உயிர்களின் மூலம்" என்று விவரிக்கிறது (World History Encyclopedia, n.d.). சூரியன் ஒவ்வொரு நாளும் தனது பொன் தேரில் வானத்தில் பயணிப்பதாகவும், அனைத்து உயிர்களுக்கும் ஒளியையும் வெப்பத்தையும் வழங்குவதாகவும் புராணங்கள் கூறுகின்றன.

காலத்தின் இயக்குநர்: பகல், இரவு, பருவநிலை, காலச்சுழற்சி ஆகிய அனைத்திற்கும் சூரியன் அடிப்படையாக விளங்குகிறான். பிரிட்டானிக்காவின் கூற்றுப்படி, சூரியன் "காலத்தின் சுழற்சியை ஒழுங்குபடுத்துபவன்" என்று கருதப்படுகிறான். காலை, உச்சி, மாலை என மூன்று நிலைகளில் சூரியனை வழிபடுவது மோட்சத்தை அடைவதற்கான வழியாக செளர சமயத்தினரால் கருதப்பட்டது (Britannica, 2009).

நீதியின் குறியீடு: எல்லோருக்கும் சமமாக ஒளி வழங்கும் சூரியன் சமத்துவத்தின் அடையாளமாகப் போற்றப்படுகிறான். சாதி, மத, இன வேறுபாடின்றி அனைவருக்கும் ஒரே போல் ஒளி தருபவன் என்பதால், அவன் பாரபட்சமற்ற நீதியின் பிரதிநிதியாகக் கருதப்படுகிறான். சூரியனின் ஒளி மனிதனின் அகங்காரத்தைத் தூய்மைப்படுத்தி, அறியாமையை ஞானமாக மாற்றும் சக்தி கொண்டது என்று தத்துவ நூல்கள் விளக்குகின்றன (Sandhu, n.d.).



Fig3: சூரியன்: பிரபஞ்சத்தின் பிரத்யட்ச தெய்வம்.

இப்படம் சூரியனை பிரத்யட்ச தெய்வமாகவும், அறிவொளி மற்றும் உயிர்ச்சக்தியின் ஆதாரமாகவும் சித்தரிக்கிறது. இருளை நீக்கும் ஞான வடிவமாகவும், காலச் சுழற்சியை ஒழுங்குபடுத்தும் நீதியின் குறியீடாகவும் சூரியன் போற்றப்படுவதை இப்படம் விளக்குகிறது. மனித வாழ்வின் ஒவ்வொரு நிலையிலும் சூரியனின் முக்கியத்துவத்தை இது அழகாக உணர்த்துகிறது.

4. சௌர சமயக் கொள்கைகள்

சௌர சமயம் சூரியனை முழுமுதற் கடவுளாக ஏற்று வழிபடும் ஒரு தொன்மையான சமய நெறியாகும். இச்சமயத்தின் கொள்கைகள் வெறும் சடங்குகளை மட்டுமல்லாமல், மனிதனின் உடல், மனம், ஒழுக்கம் மற்றும் சுற்றுச்சூழல் ஆகிய அனைத்து பரிமாணங்களையும் உள்ளடக்கியதாக அமைந்துள்ளன.

1. சூரியனை பரம்பொருளாக ஏற்றல்

சூரியனே உலக உயிர்களின் மூல காரணம் என சௌரம் வலியுறுத்துகிறது. சூரியன் “பேரொளி வடிவின்” என்று போற்றப்படுகிறான். இச்சமயத்தினர் சூரியனை சகுண பிரம்மமாக (Saguna Brahman) ஏற்று வழிபடுகின்றனர். வேதங்களில் சூரியனைப் போற்றும் பல மந்திரங்கள் இடம்பெற்றுள்ளன. குறிப்பாக காயத்ரீ மந்திரம் சூரியனையே ‘சவிதா’ என்ற பெயரில் வழிபடுகிறது; இது சௌர சமயத்தின் உயரிய வழிபாட்டு வடிவமாகக் கருதப்படுகிறது. சூரியனே

பிரபஞ்சத்தின் அனைத்து இயக்கங்களுக்கும் காரணமான பரம்பொருள் என்பது இச்சமயத்தின் அடிப்படை நம்பிக்கையாகும்.

2. இயற்கையைப் போற்றுதல்

இயற்கை வளங்களைப் பாதுகாத்து, இயற்கையோடு இணைந்து வாழ்வதை செளர சமயம் வலியுறுத்துகிறது. சூரியன் இயற்கையின் முதன்மைச் சக்தியாகக் கருதப்படுவதால், அவனை வழிபடுவது என்பது இயற்கையின் ஒவ்வொரு அங்கத்தையும் மதித்து நடப்பதாகும். சூரிய ஒளியே அனைத்து உயிர்களின் வாழ்வாதாரமாக இருப்பதால், இயற்கையைப் பாதுகாப்பது இச்சமயத்தின் முக்கிய கடமையாகும். இன்றும் பல இந்துக்கள் காலை மாலை சந்தியா வழிபாடுகளில் சூரியனை வழிபடுகின்றனர்.

3. ஒழுக்கமான வாழ்க்கை

காலக்கட்டுப்பாடு, தூய்மை, நேர்மை மற்றும் ஒழுக்கம் ஆகியவை செளர சமயத்தின் அடிப்படை நெறிகளாகும். சூரியன் காலை, உச்சி, மாலை என மூன்று நிலைகளில் வழிபடப்படுகிறான். இந்த மூன்று வேளை வழிபாடுகள் மனிதனுக்கு காலக்கட்டுப்பாடு மற்றும் ஒழுக்கத்தின் முக்கியத்துவத்தை உணர்த்துகின்றன. சூரியனின் ஒளி எல்லோருக்கும் சமமாகக் கிடைப்பதால், அது சமத்துவம் மற்றும் நேர்மையின் அடையாளமாகவும் கருதப்படுகிறது. செளர சமயத்தினர் நெற்றியில் சிவப்பு வட்டமிட்டுக் கொள்வதும், சூரிய மந்திரங்களை உச்சரிப்பதும் ஒழுக்க வாழ்வின் அங்கங்களாகும்.

4. ஆரோக்கிய வாழ்வு

உடல் நலனைப் பேணும் யோகப் பயிற்சிகள் மற்றும் சூரிய நமஸ்காரம் போன்ற வழிமுறைகள் செளர சமயத்தில் முக்கியத்துவம் பெறுகின்றன. சூரிய நமஸ்காரம் என்பது உடற்பயிற்சியின் ஒரு வடிவமாக மட்டுமின்றி, உடல், மனம், ஆன்மா ஆகிய மூன்றையும் ஒருங்கிணைக்கும் ஓர் உன்னதமான தியான முறையாகப் போற்றப்படுகிறது. சூர்யோபநிஷத் கூறுகையில், சூரியனை பிரம்மமாக வழிபடுவோர் வலிமையும், சுறுசுறுப்பும், நல்ல உடல்நலமும், நீண்ட ஆயுளும் பெறுகின்றனர்.

இவ்வாறு, செளர சமயக் கொள்கைகள் மனிதனின் உடல், மன, ஒழுக்க மற்றும் ஆன்மிக வளர்ச்சிக்கு வழிகாட்டும் ஒரு முழுமையான வாழ்வியல் அமைப்பாக விளங்குகின்றன. சூரியனை மையமாகக் கொண்ட இந்தக் கொள்கைகள் இயற்கையோடு இணக்கமாகவும், ஒழுங்கானதாகவும், ஆரோக்கியமானதாகவும் வாழ்வதற்கான பாதையைக் காட்டுகின்றன.



Fig4: செளரம்: முழுமையான வாழ்வியல் நெறி.

இப்படம் செளர சமயத்தின் வாழ்வியல் கொள்கைகளை விளக்குகிறது. சூரியனைப் பரம்பொருளாக வழிப்படுதல், இயற்கையைப் போற்றுதல், காலமுறை ஒழுக்கத்தைப் பின்பற்றுதல் மற்றும் சூரிய நமஸ்காரம் மூலம் ஆரோக்கியமான வாழ்வை அடைதல் ஆகியவற்றை இது காட்சிப்படுத்துகிறது. ஆன்மீக மற்றும் உடல் நலனை இணைக்கும் செளர சமயத்தின் முழுமையான வாழ்வியல் பார்வையை இப்படம் அழகாகப் பதிவு செய்கிறது.

5. சூரிய வழிபாட்டு முறைகள்

சூரிய பகவானை வழிபடும் முறைகள் செளர சமயத்தில் பல்வேறு வடிவங்களில் அமைந்துள்ளன. ஒவ்வொரு வழிபாட்டு முறையும் உடல், மனம் மற்றும் ஆன்மாவை ஒருங்கிணைக்கும் வகையில் அமைக்கப்பட்டுள்ளன.

காலை வழிபாடு: சூரிய உதய வேளையில் நீராடி சூரியனை வணங்குவது சிறந்த வழிபாடாகக் கருதப்படுகிறது. வேத மரபுகளின்படி, ஒவ்வொரு காலையிலும் இந்தச் சடங்கைச் செய்வது சூரியனின் நேர்மறை உயிர்ச்சக்தியை (பிராணன்) பெற உதவுகிறது. சந்தியா வழிபாடு எனப்படும் காலை மற்றும் மாலை நேர வழிபாடுகள் இந்து சமயத்தில் இன்றும் தொடரப்படுகின்றன.

அர்க்யம் செலுத்துதல்: கைகளில் நீரை ஏந்தி சூரியனை நோக்கி அர்ப்பணிப்பது "அர்க்யம்" எனப்படுகிறது. இது வேதகால மரபில் சூரியனுக்கு நீர் வழங்கும் சடங்காகும். அர்க்யம் செலுத்தும்போது, கிழக்கு நோக்கி நின்று, இடுப்பு உயரத்தில் இருந்து மெல்லிய நீர்த்தாரையாக ஊற்ற வேண்டும்; இதனால் சூரிய ஒளி நீர்த்துளிகளில் விலகி ஒளிரும். சூரியன் உதயமான ஒரு

மணி நேரத்திற்குள் இதைச் செய்வது சிறப்பாகும். அர்க்யம் முடிந்ததும், நீரை வலது கை விரல்களால் தொட்டு நெற்றி, கண்கள், இதயம், தொண்டை ஆகியவற்றில் பூசிக்கொள்ள வேண்டும்.

காயத்ரி மந்திர ஜெபம்: சூரிய வழிபாட்டில் காயத்ரி மந்திரம் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. "ஓம் பூர் புவஸ் சுவஹ, தத் சவிதுர் வரேண்யம், பர்கோ தேவஸ்ய தீமஹி, தியோ யோ நஹ் ப்ரசோதயாத்" என்ற இம்மந்திரம் சூரியனையே 'சவிதா' என்ற பெயரில் வழிபடுகிறது. அர்க்யம் செலுத்தும்போது காயத்ரி மந்திரத்தை 108 முறை ஓதுவது மரபாகும். சூரிய காயத்ரி மந்திரமான "ஓம் ஆதித்யாய வித்மஹே, திவாகராய தீமஹி, தன்னோ ஸூர்ய: ப்ரசோதயாத்" என்பதும் சூரிய வழிபாட்டில் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

சூரிய நமஸ்காரம்: யோக மரபில் இடம்பெறும் சூரிய நமஸ்காரம் உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகிறது. இது உடற்பயிற்சியின் ஒரு வடிவமாக மட்டுமின்றி, உடல், மனம், ஆன்மா ஆகிய மூன்றையும் ஒருங்கிணைக்கும் ஓர் உன்னதமான தியான முறையாகப் போற்றப்படுகிறது. சூரிய நமஸ்காரத்தை தொடர்ந்து செய்வதால் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும்.

விரதமும் விழாக்களும்: ரத சப்தமி, மகர சங்கராந்தி, சத்துப் பூஜை போன்ற திருவிழாக்கள் சூரிய வழிபாட்டின் முக்கிய நிகழ்வுகளாகும். ரத சப்தமி (சூரிய ஜெயந்தி) சூரிய பகவானின் பிறந்தநாளாகக் கொண்டாடப்படுகிறது. மகர சங்கராந்தி அன்று சூரியனுக்கு அர்க்யம் செலுத்தி வழிபடுவது மரபு. சத்துப் பூஜை என்பது சூரியனை முதன்மைக் கடவுளாகக் கொண்டாடும் நான்கு நாள் திருவிழாவாகும்; இதில் பெண்கள் 36 மணி நேரம் நீரற்ற விரதம் இருந்து சூரிய உதய மற்றும் அஸ்தமன வேளைகளில் அர்க்யம் செலுத்துகின்றனர்.



Fig5: சூரிய பகவான் வழிபாட்டு முறைகள்

இப்படம் சூரிய பகவானை வழிபடும் பல்வேறு முறைகளை விளக்குகிறது. மையத்தில் சூரியன் தன் தேரில் காட்சியளிக்கிறார். அவரைச் சுற்றி காலை வழிபாடு, அர்க்கியம் செலுத்துதல், காயத்ரி மந்திர ஜெபம், சூரிய நமஸ்காரம் மற்றும் ரத சப்தமி போன்ற விரதங்கள்/விழாக்கள் பற்றிய விளக்கப்படங்கள் உள்ளன. இது ஒரு முழுமையான ஆன்மீக வழிகாட்டியாகும்.

6. தமிழ் இலக்கியங்களில் சூரிய வழிபாடு

தமிழ் இலக்கியங்கள் சூரிய வழிபாட்டின் தொன்மையான மரபை வெளிப்படுத்தும் அரிய களஞ்சியங்களாக விளங்குகின்றன. தமிழர்கள் சூரியனை 'ஞாயிறு' என்றும், 'கதிர்வன்' என்றும், 'பகலவன்' என்றும், 'செங்கதிரோன்' என்றும், 'உச்சிக்கிழான்' என்றும் பல்வேறு பெயர்களில் அழைத்துப் போற்றியுள்ளனர்.

சங்க இலக்கியங்கள் சூரியனை உலக இயக்கத்தின் ஆதாரமாகச் சுட்டுகின்றன. சங்கப் புலவர்கள் சூரியன், பூமி, வியாழன், புதன், வெள்ளி, சனி போன்ற கோள்கள் பற்றிய அறிவைப் பெற்றிருந்தனர். பரிபாடலில் 'மாசில் ஆயிரம் கதிர் ஞாயிறு தொகூஉம்' (பரி. 3-22) என்றும், 'உலகிருள் அகற்றிய பதினமரும் இருவரும்' (பரி. 8-4) என்றும் சூரியனின் ஒளிச் சிறப்பு போற்றப்படுகிறது. பதிற்றுப்பத்திலும் சூரியனின் மகத்துவம் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. அகநானூறு சூரியனின் ஒற்றைச் சக்கரத் தேரையும், ஏழு குதிரைகளையும் குறிப்பிடுகிறது. 'ஞாயிற்றன்ன வெந்திறல் ஆண்மையும்' என்று புறநானூறு (55:13-16) சூரியனை ஆண்மைக்கு

உவமையாக்குகிறது. நற்றிணையில் 'முந்நீர் மீமிசை பலர் தொழத் தோன்றி' (283:6-7) என்று சூரியனை உலகம் தொழும் சுடராகப் போற்றுகிறது.

ஐம்பெருங் காப்பியங்களில் முதன்மையான சிலப்பதிகாரம், கடவுள் வாழ்த்தின் தொடக்கத்திலேயே 'ஞாயிறு போற்றுதும் ஞாயிறு போற்றுதும்' என்று சூரியனை வழிபடுகிறது. மற்ற இயற்கை வழிபாடுகளான நிலா, மழை போன்ற தெய்வங்கள் சூரியனுக்குப் பின்னரே குறிக்கப்படுகின்றன. சிலப்பதிகாரம் சூரியக் கடவுளை 'உச்சிக்கிழான்' என்று ஏத்திக் கூறியுள்ளது. மணிமேகலை காப்பியத்தில் மணிபல்லவத்தில் மணிமேகலை சூரியனின் கதிர்கள் குறித்த செய்திகளைக் கூறுகிறது. மணிமேகலையில் 'விழாவறை காதை' என்ற பகுதி சூரிய விழாக்கள் பற்றிக் கூறுகிறது.

பக்தி இலக்கியங்களிலும் சூரியனின் மகத்துவம் போற்றப்படுகிறது. சூரியனை இறை ஒளியின் வடிவமாகக் கருதும் பாடல்கள் காணப்படுகின்றன. 'ஞாயிறு போற்றுதும்' என்ற மரபு தமிழர் பண்பாட்டில் ஆழமாக வேரூன்றியுள்ளது.

தமிழர் வேளாண் வாழ்க்கையில் சூரியன் முக்கிய பங்கு வகித்ததால், அவரை நன்றியுணர்வோடு வழிபடும் மரபு உருவானது. பொங்கல் திருநாள் சூரியனுக்கு நன்றி செலுத்தும் விழாவாகும். தை முதல்நாளில் சூரிய பகவானுக்குப் பொங்கல் படைத்து வழிபடும் மரபு இன்றும் தொடர்கிறது. இவ்வாறு, தமிழ் இலக்கியங்கள் சூரிய வழிபாட்டின் தொன்மையையும், அது தமிழர் வாழ்வியலோடு எவ்வாறு பின்னிப்பிணைந்துள்ளது என்பதையும் அழகுற வெளிப்படுத்துகின்றன.



Fig 6: தமிழ் இலக்கியங்களில் ஞாயிறு வழிபாடு.

இப்படம் தமிழ் இலக்கியங்களில் சூரிய வழிபாடு போற்றப்படுவதை விளக்குகிறது. சங்க இலக்கியங்கள், சிலப்பதிகாரம் மற்றும் மணிமேகலை போன்ற காப்பியங்களில் சூரியன் 'ஞாயிறு', 'உச்சிக்கிழான்' எனப் போற்றப்படுவதையும், அது தமிழர் பண்பாட்டில் பொங்கல் திருநாளோடு எவ்வாறு இணைந்துள்ளது என்பதையும் இது காட்டுகிறது. சூரியனின் ஒளிச் சிறப்பையும், தமிழர்களின் நன்றியுணர்வையும் இப்படம் அழகாகச் சித்தரிக்கிறது.

7. சௌரமும் அறிவியலும்

சூரிய வழிபாடு என்பது வெறும் சமயச் சடங்காக மட்டும் அமையாமல், ஆழமான அறிவியல் அடிப்படையையும் கொண்டுள்ளது. நமது முன்னோர்கள் சூரியனை வழிபட்டது ஆன்மிகக் காரணங்களுக்காக மட்டுமல்ல; சூரிய ஒளி மனித உடலுக்கு அளிக்கும் பல்வேறு நன்மைகளை அவர்கள் அனுபவப்பூர்வமாக உணர்ந்திருந்தனர். இன்றைய அறிவியல் ஆய்வுகள் அந்தப் பழங்கால அறிவை உறுதிப்படுத்துகின்றன.

வைட்டமின் D உருவாக்கம்: சூரிய ஒளி மனித உடலில் வைட்டமின் D உருவாக்கத்திற்கு முதன்மைக் காரணமாக அமைகிறது. சூரிய ஒளியில் உள்ள புற ஊதா (UVB) கதிர்கள் சருமத்தின் மேல் அடுக்கில் உள்ள 7-டி ஹைட்ரோகொலெஸ்டிரால் என்ற மூலக்கூறை வைட்டமின் D3 ஆக மாற்றுகின்றன. இந்தியாவில் நடத்தப்பட்ட ஆய்வின்படி, போதிய அளவான வைட்டமின் D-ஐப் பெற தினமும் 2 மணி நேரத்திற்கு மேலாக முகம், கைகள், முன்கைகள் மீது சூரிய ஒளி படும் விதமாக இருக்க வேண்டும். வைட்டமின் D எலும்புகளின் ஆரோக்கியத்திற்கும், நோய் எதிர்ப்புச் சக்திக்கும் அடிப்படையான ஊட்டச்சத்தாகும். மேலும், 90% வரையிலான வைட்டமின் D சூரிய ஒளி மூலமே உடலில் உருவாகிறது.

நோய் எதிர்ப்பு சக்தி: வைட்டமின் D நோய் எதிர்ப்பு அமைப்பின் செயல்பாடுகளில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. பல ஆய்வுகள் வைட்டமின் D அளவிற்கும் காசநோய் போன்ற தொற்று நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பிற்கும் இடையே தொடர்பு இருப்பதைக் கண்டறிந்துள்ளன. சூரிய ஒளி வெள்ளை இரத்த அணுக்களின் செயல்பாட்டை மேம்படுத்துகிறது; காலை சூரிய ஒளி சருமத்தில் உள்ள நோய் எதிர்ப்பு அமைப்பை வலுப்படுத்தி, தொற்று நோய்களில் இருந்து பாதுகாக்க உதவுகிறது.

உயிரியல் கடிகாரம் (Circadian Rhythm): சூரிய ஒளி நமது உடலின் உயிரியல் கடிகாரத்தை ஒழுங்குபடுத்துகிறது. இயற்கை சூரிய ஒளி, செரோடோனின் என்ற நரம்புத் தூதுப் பொருளின் வெளியீட்டைத் தூண்டுகிறது; இது மனநிலை, அமைதி மற்றும் கவனத்தை மேம்படுத்துகிறது.

பகலில் மெலடோனின் என்பதை அடக்கியும், இரவில் அது உயர அனுமதித்தும் உயிரியல் கடிகாரத்தை ஒழுங்குபடுத்துகிறது. தவறான ஒளி-இருள் சுழற்சிகள் மனநிலைக் கோளாறுகளுக்கு வழிவகுக்கும்.

மனநல மேம்பாடு: சூரிய ஒளி மனநலத்தில் ஆழமான தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது. 25 சீரற்ற கட்டுப்பாட்டு ஆய்வுகளின் பெரிய மதிப்பாய்வில், வைட்டமின் D உட்கொள்ளல் மன அழுத்த அறிகுறிகளைக் கணிசமாகக் குறைப்பதாகக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. வைட்டமின் D உட்கொள்ளலும் சூரிய ஒளி வெளிப்பாடும் மன அழுத்த அளவுகளைக் குறைப்பதாக மற்றொரு ஆய்வு தெரிவிக்கிறது. காலை சூரிய ஒளி மனநிலையை மேம்படுத்தி மன அழுத்தத்தைக் குறைக்க உதவுகிறது.

சூரிய நமஸ்காரத்தின் அறிவியல்: சூரிய நமஸ்காரம் உடல், மன ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகிறது. இது வைட்டமின் D அளவை உயர்த்தவும், உயிரியல் கடிகாரத்தை ஒழுங்குபடுத்தவும் உதவுகிறது. மேலும், இது அறிவாற்றல் செயல்பாடுகளையும் வாழ்க்கைத் தரத்தையும் மேம்படுத்துகிறது.

இவ்வாறு, சூரிய வழிபாடு ஆன்மிகத்திற்கும் அறிவியலுக்கும் இடையே ஒரு பாலமாக விளங்குகிறது. நமது முன்னோர்கள் அறிவியல் அறிவு இல்லாத காலத்திலேயே சூரிய ஒளியின் நன்மைகளை உணர்ந்து வழிபாட்டு முறைகளாக வடிவமைத்தனர். இன்று அறிவியல் அந்த உண்மைகளை உறுதிப்படுத்துகிறது.



Fig7: சூரிய ஒளியின் அறிவியல் பயன்கள்: ஒரு மண்டலப் பார்வை.

இப்படம் சூரிய ஒளியின் அறிவியல் பயன்களை ஒரு மண்டல வடிவில் விளக்குகிறது. இது சூரிய ஒளி வைட்டமின்-D உற்பத்தி, நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிப்பு, உயிரியல் கடிகாரத்தை ஒழுங்குபடுத்துதல் மற்றும் மனநல மேம்பாடு ஆகிய நான்கு முக்கிய நன்மைகளைத் தருகிறது என்பதை அழகாகச் சித்தரிக்கிறது. ஆன்மீகத்தையும் அறிவியலையும் இணைக்கும் சூரியனின் முக்கியத்துவத்தை இப்படம் உணர்த்துகிறது.

8. முடிவுரை

சௌரம் என்பது சூரிய பகவானை மட்டுமன்றி, அவனது ஒளிவடிவான பேராற்றலையே முழுமுதற்கடவுளாக ஏற்று வணங்கும் ஒரு பழம்பெரும் ஆன்மீக மரபாகும். இந்தச் சமய நெறி வெறும் சடங்குகளைக் கடந்து, மனிதனின் அகவாழ்வையும் புறவாழ்வையும் ஒருங்கிணைக்கும் தனித்துவமான பண்பாட்டுக் களஞ்சியமாக விளங்குகிறது. சூரியனின் ஒளி இருளைப் போக்குவதுபோல, சௌரத் தத்துவம் மனிதனின் அறியாமை என்ற இருளை அகற்றி ஞானத்தின் ஒளியைத் தருகிறது. அறிவு, நேர்மை, காலக்கட்டுப்பாடு, உடல் நலம், இயற்கையோடியைந்த வாழ்வு என ஐந்து முக்கியப் பண்புகளை வளர்ப்பதில் இம்மரபு அசைக்க முடியாத பங்கு கொண்டுள்ளது.

வேதகாலப் பாரம்பரியம் முதல் இன்றைய நவீன யோகப் பயிற்சிகள் வரை, சூரிய வழிபாடு எக்காலத்திலும் பொருந்தக்கூடிய வாழ்வியல் நெறியாகத் திகழ்கிறது. காயத்ரி மந்திரத்தின் மூலம் சூரியனை தியானிப்பதும், அர்க்யம் செலுத்தி சூரிய ஒளியின் நேர்மறை ஆற்றலைப் பெறுவதும், சூரிய நமஸ்காரத்தின் மூலம் உடல் நலத்தை மேம்படுத்துவதும் இந்தச் சமயக் கொள்கைகளின் அறிவியல் பூர்வமான சிறப்புகளாகும். காலை, உச்சி, மாலை என மூன்று வேளைகளில் சூரியனை வழிபடும் மரபு, மனிதனுக்கு ஒழுக்கத்தையும் நேரமாண்பையும் போதிக்கிறது. மேலும், சூரியனை முதன்மைக் கடவுளாகக் கொண்டாடும் மகர சங்கராந்தி, சத்துப் பூஜை போன்ற திருவிழாக்கள் சமூக ஒற்றுமையை வலுப்படுத்தும் மையங்களாக அமைகின்றன.

இத்தகைய பன்முகப் பயன்கள் நிறைந்த சௌரச் செம்மரபு, வெறும் சமயச் சடங்காக நின்றுவிடாமல், உலகியல் வாழ்க்கையில் நடைமுறைப் பயன்களை அளிக்கும் ஒரு நேரிய வழியாகும். நவீன வாழ்வியல் சவால்களுக்கு மத்தியில் இந்த இயற்கை நேய மரபைப் பாதுகாப்பது என்பது மிகவும் அவசியமானதாகும். இது மனிதனுக்கு அகில உலகம் தனது குடும்பம் என்ற பரந்த பார்வையையும், இயற்கையின் ஒவ்வொரு அங்கமும் வழிபடத்தக்கது என்ற பண்பாட்டு உணர்வையும் வழங்குகிறது. எனவே, சௌரம் எனும் இந்த அரிய ஆன்மீகப் பொக்கிஷத்தை அடுத்த தலைமுறையினருக்கு எடுத்துச் செல்வது நம் அனைவரின் முதன்மைக் கடமையாகும். இந்த

மரபு வாழ்நாள் முழுவதுமான நல்வாழ்விற்கு வழிகாட்டும் ஒரு நிரந்தரமான ஒளிவிளக்காக என்றும் ஒளிரும்.

9. துணைநூற்பட்டியல்

- [1]. Britannica, T. Editors of Encyclopaedia (2024). *Sun worship*. Encyclopedia Britannica.
- [2]. Advaita Vedanta. (n.d.). *Surya is the Atma of All and Best Approximation for Brahman*. Britannica, T. Editors of Encyclopaedia. (2009). *Saura sect*. Encyclopedia Britannica. Britannica, T. Editors of Encyclopaedia. (2025, September 26). *Surya*. Encyclopedia
- [3]. Sandhu, J. P. S. (n.d.). *The Sun: Source of All Existence*.
- [4]. Siddhayoga. (2024). *Lord Surya: The Effulgence of Pure Consciousness*.
- [5]. Wikipedia. (n.d.). *Surya*.
- [6]. World History Encyclopedia. (n.d.). *Surya*.
- [7]. *Surya Namaskara – An Energising Practice*. (n.d.). Yoga Magazine.
- [8]. *The Hindu roots of yoga: Surya Namaskar*. (2023, May 22). Hindu American Foundation.
- [9]. Times of India. (2024). *Ratha Saptami 2024: How to worship Lord Surya as per your zodiac sign*.
- [10]. Times of India. (2026). *This is the correct way to offer water to the Sun (Surya Arghya)*.
- [11]. சங்க இலக்கியத்தில், காளிதாசன் நூல்களில் சூரியன் வழிபாடு-2. (2025, ஆகத்து 14).
- [12]. சிலப்பதிகாரம் – கொங்கு நாட்டான் தளம். (n.d.)
- [13]. தொல்தமிழில் ஞாயிறு – முனைவர் த. மகாலெட்சுமி. (n.d.)
- [14]. Wacker, M., & Holick, M. F. (2013). Sunlight and Vitamin D: A global perspective for health. *PMC*.
- [15]. *Surya Namaskar as a Gender-sensitive Intervention*. (2025). *PMC*.



Copyright © 2024 by the author(s). Published by Department of Library, Nallamuthu Gounder Mahalingam College, Pollachi. This is an open access article under the Creative Commons Attribution (CC BY) license <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>.