கந்தர் இராசதுரை

அவர்களின் சிவபதப்பேறு குறித்த

பொன்ராசதீபம்

26.11.2022

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உ

சிவமயம்

பூநகரி மட்டுவில் நாடு என்னும் இடத்தினைப்
பிறப்பிடமாகவும்
பல்வராயன் கட்டு பூநகரி என்னும் பகுதியை
வதிவிடமாகவும் கொண்ட

அமரர்

கந்தர் இராசதுரை

அவர்களின் சிவப்பேறு குறித்த

"பொன்ராசதீபம்"

26.11.2022

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சமர்ப்பணம்

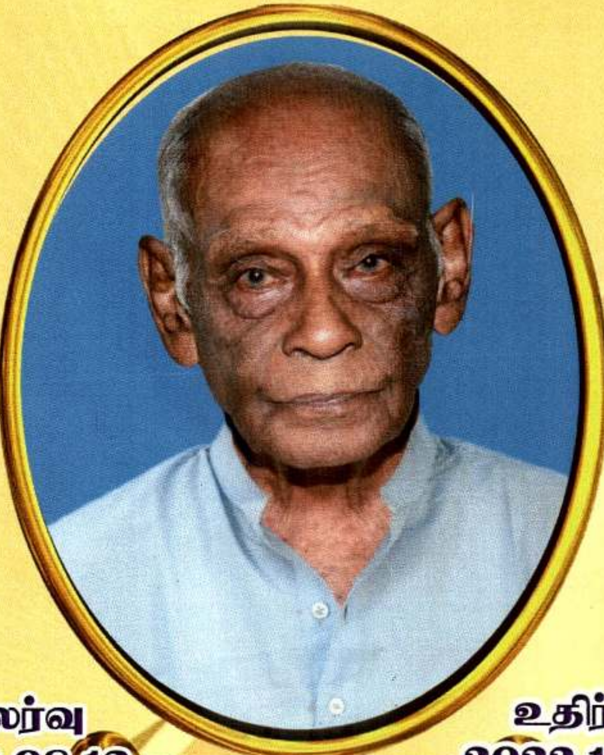
அன்புடன் அரவணைத்து, அறநெறி
வாழ்வுப்பாதையும் காட்டி, அறிவூட்டி
அவனிவாழ வழியைக் காட்டி
பண்புடன் பரிவும் சேர்த்து
பாரினில் உயர வைத்த
தந்தையே உன் நினைவால்
உம் திருவடிகளில்
நினைவு மலரைச் சமர்ப்பிக்கின்றோம்.

ஓம் சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!!

குடும்பத்தினர்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

"வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்பவன் வானுறையும்
தெய்வத்துள் வைக்கப்படும்"



மலர்வு
1933.08.12

உதிர்வு
2022.10.27

கந்தர் இராசதுரை

திதி நிர்ணய வெண்பா

சொல்லவரு சுபகிருதில் தோன்றிடுமைப் பசிமாதம்
வெல்லவளர் துவிதியையே திதியதுவாய் - நல்லவராம்
பேசுபுகழ் கந்தரவர் பெற்றவரே இராசதுரை
தேசுதிகழ் வீடுற்றார் தெளிந்து.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

"வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்பவன் வானுறையும்
தெய்வத்துள் வைக்கப்படும்"

இராசதுரை பொன்னு

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உ
சிவமயம்

தோத்திரப் பாக்கள்

திருச்சிற்றம்பலம்

விநாயகர் துதி

விநாயகனே வெவ்வினையை வேரறுக்க வல்லான்
விநாயகனே வேட்கை தணிவிப்பான்
விநாயகனே விண்ணிற்கும் மண்ணிற்கும் நாதனுமாம்
தன்மையினால் கண்ணிற்ப் பணிமின் பணிந்து

தேவாரம்

என்ன புண்ணியம் செய்தனை
நெஞ்சமே யிருங்கடல் வையத்து
முன்னநீ புரிநல்வினைப் பயனிடை
முழுமணித் தரளங்கள்
மன்னு காவிரிசூழ் திருவலஞ்சுழி
வாணனை வாயாரப்
பன்னி ஆதரித்து ஏத்தியும் பாடியும்
வழிபடு மதனாலே

திருவாசகம்

கண்களிரண்டும் அவன் கழல் கண்டு களிப்பன ஆகாதே
காரிகை யார்கள்தம் வாழ்விலென் வாழ்வு கடைப்படும் ஆகாதே
மண்களில் வந்து பிறந்திடு மாறு மறந்திடும் ஆகாதே
மாலறி யாமலர்ப் பாதம் இரண்டும் வணங்குதும் ஆகாதே

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பண்களி கூர்தரு பாடலொ டாடல் பயின்றிடும் ஆகாதே
பாண்டிநன்னாடுடை யான்படை யாட்சிகள் பாடுதும் ஆகாதே
விண்களி கூர்வதோர் வேதகம் வந்துவெளிப்படும் ஆகாதே
மீன்வலை வீசிய கானவன் வந்து வெளிப்படும் ஆயிடிலே

திருவிசைப்பா

கற்றவர் விழுங்கும் கற்பகக் கனியைக்
கரையிலாக் கருணைமா கடலை
மற்றவர் அறியா மாணிக்க மலையை
மதிப்பவர் மனமணி விளக்கைச்
செற்றவர் புரங்கள் செற்றஎம் சிவனைத்
திருவீழி மிழலை வீற்றிருந்த
கொற்றவன் தன்னைக் கண்டு கண்டு உள்ளம்
குளிர என் கண் குளிர்ந்தனவே.

திருப்பல்லாண்டு

மன்னுக தில்லை வளர்க நம்
பக்தர்கள் வஞ்சகர் போய் அகல
பொன்னின்செய் மண்டபத்துள்ளே புகுந்து
புவனி யெல்லாம் விளங்க
அன்னநடை மடவாள் உமைகோன்
அடியோ முக்கருள் புரிந்து
பின்னைப் பிறவியறுக்க நெறிதந்த
பித்தற்குப் பல்லாண்டு கூறுதுமே.

திருப்புராணம்

சிவனடியே சிந்திக்கும் திருப்பெருகு சிவஞானம்
பவமதனை அற மாற்றும் பாங்கினில் ஓங்கிய ஞானம்
உவமையிலா கலைஞானம் உணர்வறிய மெஞ்ஞானம்
தவ முதல்வர் சம்பந்தர் தாம் உணர்ந்தார் அந் நிலையில்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

திருப்புகழ்

பக்தியால் யானுனைப் பலகாலும்
பற்றியே மாதிருப் புகழ்பாடி
முத்தனா மாறெனப் பெருவாழ்வின்
முத்தியே சேர்வதற் கருள்வாயே
உத்தமா தானசற் குணநேயா
ஒப்பிலா மாமணிக் கிரிவாசா
வித்தகா ஞானசத் தினிபாதா
வெற்றிவே லாயுதப் பெருமாளே

வாழ்த்து

வான்முகில் வழாது பெய்க மலிவளம் சுரக்க மன்னன்
கோன்முறை அரசு செய்க குறைவிலா துயிர்கள் வாழ்க
நான்மறை அறங்கள் ஓங்க நற்றவம் வேள்வி மல்க
மேன்மைகொள் சைவநீதி விளங்குக உலகமெல்லாம்

திருச்சிற்றம்பலம்

காலையில் சாப்பிடாமல் பட்டினியாக இருக்கக் கூடாது. இதனால் மூளைக்குத் தேவையான ஊட்டச் சத்து கிடைக்காமல் போகிறது. அதை ஈடு செய்ய காலை உணவு சாப்பிட வேண்டும். எனவே நீங்களும் உங்கள் குடும்பத்தில் உள்ள அனைவரும் கட்டாயமாக காலையில் டிபன் சாப்பிட வேண்டும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வாழ்க்கை வரலாறு

சிவபூமி எனத் திருமூலநாயனார் சிறப்பித்து போற்றிய நாடு இலங்கை மணித்திருநாடு. இந்நாட்டில் வடபால் கிளிநொச்சி பூநகரி மட்டுவில் நாடு சிறப்புப்பதியாகும். பனைவளம், நீர், நிலவளம் மிக்கதும் செந்நெல் சிறப்பாக விளையும் விளை நிலங்கள் நிறைவான புண்ணியபூமியாகும். தெய்வீகம் சிறப்புமிகும் சைவாலயங்கள் நிறைவான சைவ மணங்கமழும் சிறப்புறு பிரதேசமாகும். பூநகரி பிரதேச செயலகப்பிரிவுள் அடங்கிய இடமாகும். திருமுறை பாராயனம் பண்ணும் பண்பு, புராண படனம், சிவபூசை செய்யும் சிறப்புக்கள், கொண்ட குடும்பம் கந்தர், சீதா தேவன் பிள்ளை குடும்பம், சிறப்புமிக்க தம்பதிகள் என்றால் மிகையாகாது. இவர்களுக்கு மூன்றாவது புத்திரனாக 1933ம் ஆண்டு ஆவணி மாதம் 12ம் திகதி பூமியில் இராசதுரை என்னும் நாமம் பூண்டு ஜெனனமானார். இளமையில் துடிப்பு மிக்க சிறுவனாகத் திகழ்ந்தார்.

மட்டுவில் நாடு பூநகரி, கிளி/அ.த.க பாடசாலையில் கல்வி கற்றுத் தேர்ந்தார். தந்தை வழி பரம்பரையாக செய்து வந்த வேளாண் சேவையை சிரமேற் கொண்டு குடும்பத்தின் குல விளக்காகத் திகழ்ந்தார். இறைபக்தி கொண்டமை இளமைக்காலம் முதல் இவரது மனதில் பதிந்து கொண்டமை தனிச்சிறப்பாகும். சைவ சமய தீட்சை பெற்று, சைவப்பற்றுடன் பெற்றோர், ஊரவர், உறவினர் போற்றும் பண்பாளனாக வாழ்ந்து வந்தார். கால வயது திருமணப்பருவம் அடைந்ததும் பெரியோர் நிச்சயித்தபடி பூநகரி பல்லவராயன்கட்டு பிரதேசத்தில் கற்பக விநாயகர் ஆலயம் சூழவுள்ள பிரதேசத்தில் சிறப்புற விவசாயச் செய்கை, இறைபக்தி, மிக்க குடும்பமாகத் திகழ்ந்த கந்தையா - மாரிமுத்து தம்பதிகளின் 2வது புத்திரியான பொன்னு என்னும் பெயர் கொண்ட நங்கையை பெரியோர் நிச்சயித்தபடி திருமணம் நிறைவாகி வாழ்ந்து வந்தனர்.

பல்வராயன்கட்டு வாடியடி முருகன் மீது பற்றுக் கொண்ட பொன்னு என்னும் பெயர் அம்மங்கையில் குணநலனில் நிறைவாகத் தெரியும். படியாக சிறப்புறு இல்லறம் நிறைவாக நன்மக்களை

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பெற்றெடுத்தனர். இராசதுரை பொன்னு தம்பதிகள் 6 ஆண்குழந்தைகளையும் 5 பெண்குழந்தைகளையும் பெற்றெடுத்து பெருவாழ்வு வாழ்ந்தனர்.

தமது மழலைச் செல்வங்களுக்கு சிறப்புறு தெய்வமணங்கமழும் பெயரிட்டு வளர்த்து வந்தனர். தவமணி, சிவசுப்பிரமணியம், செல்வரத்தினம், லீலாவதி, மதிமனனன், தெய்வேந்திரம், சிலோன்மணி, பரமேஸ்வரன், கலாவதி, கணேசலிங்கம், தங்கவேலாயுதம் எனத் தங்கள் இல்லற மழலைச்செல்வங்களுக்கு தெய்வீகப் பெயரிட்டு அழைத்து இல்லறம் நல்லறமாக வாழ்ந்து வந்தனர்.

பிள்ளைகளை அக்கால நேரத்துக்கமைய இயன்ற வரை கல்வி கற்க ஏற்பாடுகளை இயன்ற வரை செய்து கொடுத்தார்கள். கல்வியில், பண்பாடுகளில் சிறந்து விளங்கினார்கள். சிவசுப்பிரமணியம் - சிவம் நீர்பாசனத் திணைக்களத்தில் பணியாற்றி இப்போது ஓய்வு நிலையில் உள்ளார். பிள்ளைகள் மணப்பருவம் அடைந்ததும் தவமணிதேவி - நாகலிங்கம் என்பவரை திருமணம் செய்து 4 பெண் குழந்தைகள், 2 ஆண் குழந்தைகள், சிவம் - சிவசுப்பிரமணியம் சுமாதேவியை கரம்பற்றி 2 பெண், 4 ஆண் மகவுகளும், லீலாவதி - பொன்னையாவைக் கரம்பற்றி மட்டுவில் சாவகச்சேரி பகுதியில் 3 பெண்களும், ஒரு ஆண், மதிமனனன் - றஞ்சினிதேவியை மணவாட்டியாகப் பெற்று 2 ஆண், 4 பெண், தெய்வேந்திரம் - நிதி என்னும் பெயருடைய பெண்ணை கச்சாய் பகுதியில் மணமுடித்து 4 பெண், ஒரு ஆண், சிலோன்மணி கோணாவில் நவேந்திரன் என்பவரை மணம் முடித்து 2 ஆண், 4 பெண், பரமேஸ்வரன் - புஸ்பராணி என்பவரை மணம் முடித்து 2 ஆண், 1 பெண், கலாவதி - பஞ்சலிங்கம் என்பவரை மணம் செய்து 5 பெண், 2 ஆண், கணேசலிங்கம் - சசிகலாவை திருமணம் செய்து 2 பெண் ஒரு ஆண், தங்கவேலாயுதம் - பத்மாவதி என்னும் பெண்ணை திருமணம் செய்து மூன்று ஆண், ஒரு

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பெண்ணையும் மழலைச் செல்வங்களாக பெற்றெடுத்து வாழ்ந்து வருகின்றனர். எல்லோரும் பரம்பரை சொந்த பணியாகிய விவசாயத்தை தங்கள் குடும்ப வாழ்க்கைத் தொழிலை விடாது செய்து வருகின்றனர். தங்கள் மழலைகளை இயன்றவரை கற்பித்து அரச தொழில், வெளிநாடு என்று சிறப்புறு முன்னேற்றத்துடன் வாழ்ந்து வருகின்றனர். பேரப்பிள்ளைகள் பெயர் விபரங்கள் சந்ததி விருத்தியில் பார்க்கலாம்.

இராசதுரை அவர்கள் விவசாயம், வியாபாரம் என்னும் தொழில்களைச் செய்து சிறப்புறு அருள்ச் செல்வம் மிக்கவராக வாழ்ந்து வந்தார். திருமதி பொன்னு இராசதுரை அவர்கள் 1987ம் ஆண்டு இயற்கை எய்தினார். இராசதுரை அவர்கள் தன்னுடைய பிள்ளைகளுடன் வாழ்ந்து வந்தார். இறுதிக் காலத்தில் இல 89, கரியாலை நாகபடுவான், சோலை பல்லவராயன் கட்டு, என்னுமிடத்தில் வாழ்ந்து வந்தார். திருமுறை பாராயணம், கந்தசஷ்டி கவசம், சிவபுராணம் என தோத்திரங்கள் படிப்பது, சமய அனுட்டானங்கள் செய்து சிறப்புற வாழ்ந்து வந்தார். 2022ம் ஆண்டு 10ம் மாதம் 27ம் திகதி அதிகாலை 12.25 மணி வியாழக்கிழமை வளர்பிறை துவிதியை திதியில் பூவுலகை விட்டு இறையடி சேர்ந்தார். இல்லறம் என்னும் நல்லறத்தினை தன் காலத்தில் சிறப்புற வாழ்ந்த பெருமகனாரின் ஆன்மா அவர் வணங்கி துதி பாடி வந்த பல்லவராயன்கட்டு வாடியடி முருகன் திருப்பாதம் சென்றடையப் பிரார்த்தித்து அமைதி அடைவோம். பொன்னு அம்மா அவர்கள் வழி செல்லும் காலம் கனிந்தது என்றுணர்வோமாக.

அமரர்களின் ஆத்மாக்கள் இறையடி சேர மீண்டும் மீண்டும் பிரார்திப்போமாக. அவர்களின் பாதக்கமலங்களை என்றும் எம் சிரமேற்கொண்டு எமது சந்ததி சிறக்க அவர்கள் ஆசி கிடைக்க வேண்டி ஆதிசிவன் திருதாழ்களை இறைஞ்சி "பொன்ராசதீபம்" என்னும் நினைவுப் பொக்கிஷத்தை சமர்பணம் செய்து சாந்தி அடைவோமாக.

ஓம் சாந்தி ஓம் சாந்தி ஓம் சாந்தி

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

விநாயகர் அநுபூதி

நாநலம் பெற

1. பூவார் புனிதா! புவனத்தலைமைத்
தேவா! கரியின் சிரமே உளவா!
மூவாத் தமிழால் முறையே உனைஎன்
நாவால் புகழும் நலமே அருள்வாய்

சொல் வன்மை பெற

2. வில்லாண் மையரும் விரிமா தமிழில்
வல்லாண் மையரும் வளமாய்ப் புகழும்
நல்லாண் மையது நனியே மிளிரும்
சொல்லாண் மைகொடு எந்துரியப் பொருளே!

கீழ்மைப் பண்புகள் அழிய

3. காமா திகளாம் கயமைப் பிணிகள்
போமா(று) அருள்வாய் புரைதீர்த்து எனைஆள்
கோமா! கருணைக் குகனார் தமையா!
பூமா! பொலமார் புலவா! வருவாய்!

முழு முதலை உணர

4. அந்தே வர்களும் அயன், மால் அரனும்
சுத்தாத் துவிதத் துறைநின் றவரும்
'கத்தா கரிமா முகத்தான்' எனவே
வித்தா ரமொடு விளம்பும் இறையே!

குருவாய் வந்து அருளுவான்

5. காவா எனைஐங் கரனே! மதுரப்
பாவா ணர்புகழ் பரமென் குருவே!
நீவா விரைவாய் நிமலன் புதல்வா!
தாவா கருணைத் தளிர்சே வடியே!

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பேரின்பம் பெற

6. ஒருகொம் புடையான், உயர்மோ தகமே
விரும்பும் பெருமான், விடையோன் குமரன்,
சுரும்பார் தொடையன், சுகமா குமெலாம்
அருள்வான், அருள்வான், அடியார் அவர்க்கே!

விதியினால் வரும் வேதனை நீங்க

7. பேழ்வாய்ப் பெரியோன் பெரும்பூங் கழலைச்
சூழ்வார், பணிவார், துதிப்பார் அவர்க்கே
ஊழ்வே தனைதீர்த்(து) உளமே மகிழ
வாழ்வே தரும்வல் லபைநா தனரே!

பேய், பூதம், பில்லி, சூனியங்களால் வரும் துன்பங்கள் அகல

8. பேய்பூ தமொடு பிலிசூ னியமும்,
பாய்வேங் கையதும் பரையின் அருமைச்
சேய்வா ரணனார் திருப்பேர் புகலப்
போய்மாய்ந் திடுமே புனிதம் வருமே!

நல்ல புலமை பெற

9. பல்காப் பியங்கள் பகரும் திறமும்
ஒல்காப் புகழும், உயர்செல் வமதும்
நல்காய் நலமாய், நளின மலர்த்தாள்
செல்வா! திகழ்சித் திவிநா யகனே!

சிறியவனும் அருள் பெற

10. பூந்தார் சூழல் வில் புருவம், தளிர்போல்
ஆந்தே கம்மிளிர் அணியார் இருவர்
சார்ந்தே விளங்கும் தனிமா முதலே!
தேர்ந்தே தொழுதேன் சிறியேற்(கு) அருளே!

புலன்களை அடக்க

11. வஞ்சப் புலன்என் வசமாய் நிசமாய்க்
கொஞ்சிக் குலவிக் குணமாய் மிளிர
எஞ்சித் தமதில் இனிதே உனது
கஞ்சக் கழல்வை கணநா யகனே!

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வறுமை நீங்கிச் செல்வம் பெருக.

12. பொல்லா வறுமை, புரைசால் கொடுநோய்
எல்லாம் ஒழித்தே எனைஆண் டிடவே
வல்லாய் வருவாய், வளமே தருவாய்,
உல்லா சமிளிர் ஒருகை முகனே!

இப்பிறவிப் பயன் பெற்று வீடு பேறு பெற

13. மகத்தாய் அணுவாய், மதியாய்க், கதிராய்,
செகத்தாய், அறிவாய்த் திகழ்சாட் சியதாய்,
அகத்தும், புறத்தும் அகலாப் பொருளாய்,
இகத்தும் பரத்தும் இருக்கும் பரமே!

நிறைந்த அருளைப் பெற

14. கருணைக் கடலைங் கரனே! கபிலர்க்(கு)
அருளே கொடுத்தாய், அபயம் அளித்தாய்!
தருவே அனையாய்! தமியன் தனைஆள்
குருவே பொறுமை குணநா யகனே!

அருட்பாடல்கள் இயற்ற

15. கற்பார் இதயக் கமலத்(து) உறையும்
அற்பார் ஒளியே! அழகுஆ னைமுகா!
பொற்பாய் உனது பொலந்தாள் மலர்க்கே
நற்பா கொடுத்தேன் நனிஏற்(று) அருளே!

செய்த பிழைகள் எல்லாம் தீர

16. ஆற்றல் அறியேன் அடிசெய் பிழைதீர்
சீற்றம் தவிர்வாய் திகழ்சிற் பர! யான்
சாற்றும் தமிழ்மா லைதனைத் துதிக்கை
ஏற்றே அருள்வாய்! அருள்வாய் இனிதே.

எல்லாப் பிறவிகளிலும் இறை எண்ணம் பெருக

17. எந்நப் பிறப்பை எடுத்தா லும்உனைச்
சொந்தத் தமிழால் துதிசெய் திடவே
கொந்தே அலர்தார்க் குழல்வல் லையாள்!
சிந்தைக்(கு) உகந்தாய்! சிறப்பாய் அருளே!

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பழைய பாவங்கள் தீர

18. சிந்தா மணிதான் திகழ்மார் புடையாய்!
முந்தை வினையை முழுதும் தொலைத்(து)ஆள்
எந்தாய்! எளியேன் எனைநீ எழிலாய்
வந்துஆள்! உயர்ஓ வடிவப் பொருளே!

வலிமை பெற

19. பகையார் அவர்முப் புரமே பொடியா
நகைசெய் தபிரான் நலமாம் கனியை
வகையாய் அருள வலம்வந் தவனே!
தகையாய்! திடம்நீ தருவாய் மணியே!

எல்லாச் செல்வங்களும் பெற

20. சீரோங் கிடும்நல் திறமும் பெருகும்
ஏரோங் கிடுமே இனிதாம் திடமே
பேரோங் கிடும்நல் பெரும்வே ழமுகன்
தாரோங் கடியைத் தொழுவார் தமக்கே!

குழந்தைப் பேறும் செல்வமும் பெற

21. மகப்பே(று) அருள்வான், மகிழ்வாய் நிதியை
அகத்தே தருவான், அணியன், கரிமா
முகத்தான் அடியை முறையாய் நிறையாய்ச்
செகத்தீர் தொழுமின்! தொழுமின் தினமே!

நவக்கிரகங்களும் நல்லருள் புரிய

22. பெருமைப் பரிதி, பிறை, இத் தரைசேய்,
அருமால், குருவே, அசுரர் குரவன்,
கருமை அரவு கள்இவை நலமாம்
ஒருகை முகன்பேர் உரைப்பார் அவர்க்கே!

மன அமைதி பெற

23. ஓடித் திரிவாய் உலகுஏ ழும்மிக
வாடித் திரிவாய் மனனே! தகுமோ
கூடிக் குலவா ஒருகோ டனைநீ
பாடிப் பணிவாய் பணிவாய் நலமே!

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பயமின்றி வாழ

24. ஏகாக் கரனை எழில்ஐங் கரனைப்
பூகாப் பவனைப், பொறுமைக் குணனை,
மாகா எியவள் மகனை, மனனே!
நீகா எனவே நிதமும் பணியே!

நலங்கள் பல வந்து சேர

25. தேடிப் பணிவார் சிலபேர், சிறப்பாய்
ஆடிப் பணிவார் சிலபேர், அணியாய்ப்
பாடிப் பணிவார் சிலபேர், அவரை
நாடித் தருவான் நலம்ஐ முகனே!

பகை நீங்க

26. துட்டர் குதர்க்கர் தொலைந்தே பொடியாய்ப்
பட்டே இரியப் படையை விடுவாய்!
சிட்டர் புகழும் திறமே! வளரும்
மட்டில் மதமார் மழலைத் களிறே!

இதமான வாழ்வு பெற

27. விண்நீ உடுநீ மிளிர்வா யுவும்நீ
மண்நீ அனல்நீ புனல்நீ மதிநீ
கண்நீ மணிநீ கவினார் ஒளிநீ
எண்நீ எனைஆள் இதம்செய் பவனே!

நல்ல வழியில் செல்ல

28. தீய நெறிநாத் திகத்தில் திளைத்தே
ஆய நெறியை அறியா திருந்தேன்
தாய நெறியின் தொடர்காட் டினைநீ
ஆயும் நெறியும் அறிவித் தனையே!

பிறவித் துன்பம் நீங்க

29. தொல்லைப் பிறவித் துயர்மா கடலுள்
அல்லல் வழியில் அழுந்தல் முறையோ?
செல்வா! பிரமச் செழுமா மணியே!
நல்லாய் கரைஏற் றிடும்ஐங் கரனே!

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அறியாமை அழிய

30. மாயை எனும்கார்த் திரையைத் தெரித்துஎன்
பேயை விரட்டும் பெருமான் ஒருவன்
தாயை நிகர்த்த தனிமா முதல்வன்
காயைக் கனிஆக் குவன்கண் ணியனே!

நன்மைகள் பெற

31. அயில்கை உளநம் அறுமா முகற்கே
மயிலூர் திதனை மகிழ்ந்தே அளித்தான்
செயிர்தீர் அடியார் சிறப்பாம் வகையில்
ஒயிலாய் நலம்தந்(து) உயர்த்தும் அவனே

அர்ச்சித்து அருளைப் பெற

32. கரிமா முகனின் கருணை அறியார்
எரிவாய் நரகில் இடரே படுவார்
விரிமா தவரும் விரும்பும் பெரியோன்
அரிதா அருச்சித்(து) அவனைப் புகழே

எண்வகைச் சித்திகளைப் பெற

33. இருநான்(கு) அவதா னம்எண்சித் திகளும்
பெருமான் உமையின் பெரும்பிள் ளையவன்
தருவான்! தருவான்! தரவே விரைவாய்
வருவான்! வருவான்! வழுத்தாய் மனனே!

பிரணவப் பொருளை உணர

34. கருமால் வினையைக் களைந்தே அருளும்
திருவைந் தெழுத்தும், திகழா றெழுத்தும்,
இருநான் கெழுத்தும் எமதுஐங் கரனார்
ஒருபேர் எழுத்தே உணர்வாய் மனனே!

இறை எண்ணம் பெற

35. அளவைக் கடந்தான் அகிலம் கடந்தான்
உளதத் துவத்தின் உயர்வைக் கடந்தான்
வளமாம் நிலைமேல் வசிப்பான் பெரியோன்
உளமே அறிந்துஇன் புறவே வருவாய்!

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

படித்தோர் துன்பம் நீங்க

36. கத்தும் தரங்கக் கடல்சூழ் புவியில்
தித்தித் திடும்செந் தமிழ்மா லைசெயும்
வித்தர் களின்தீ வினையை விலக்கும்
அத்தித் தலையன் அருட்பார் வையதே!

நல்ல கவி பாட

37. ஆரா அமுதம் எனஆ சுகவி
சீராப் புகலும் திறமே அருள்வாய்!
தீராக் கலைகள் திகழ்வா ரிதியே!
வாராய்! வளமே வளர்வா ரணனே!

விநாயகனைக் கண்டு மகிழ

38. வேதா கமமே மிகவும் புகழும்
பாதாம் புயனே! பணிசெய் அடியேற்(கு)
ஆதா ர!நின(து) அருட்காட் சிதர
வாதா எழில் 'ஓ' வடிவா னவனே!

விநாயகனின் அருளைப் பெற

39. உம்பர் புகழும் உறுதிப் பொருளே!
தும்பிச் சிரனே! தொழுதேன் தொழுதேன்
நம்பும் எனைநீ நழுவ விடாமல்
அம்பொன் கரத்தாய் எனைஆண்(டு) அருளே!

குறை தீர

40. கவிஞன் புகலும் கவின்ஆர் தமிழ்உன்
செவிஏ றியும்நீ திருகல் சரியோ?
புவிதான் புகழும் புழைக்கைய! கரம்
குவிவேன் மகிழ்வேன் குறைதீர்த்தருளே!

அருள் மழையில் நனைய

41. மங்கை வலவை மணவா ளன்அருள்
பொங்கும் புனல்போல் பொழிந்தே புவனம்
எங்கும் நிறைந்தே இருக்கின் றதுகண்!
துங்கக் குணத்தீர்! புசியின் தொழுதே!

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஆணவம் அகல

42. மூல மலவா தனைதீர் முதல்வா!
சீல செழும்செம் சடையன் சிவனார்
பால! உயர்தற் பரனே! அருள்தா!
கோலம் மிளிரும் குணமார் பொருளே!

பக்குவம் பெற

43. சித்தி தரும்சத் திநிபா தமதே
எத்தி னமதில் எனைவந்(து) உறுமோ?
அத்தி முகவா! அருமைத் தலைவா!
சத்தி தனையா! தமியற்கு உரையே!

துயரம் நீங்க

44. முதல்வா படவே முடியா(து) இனிநோ
இதமே அருளா(து) இருத்தல் எனை? பொற்
பதமே உடையாய்! பணிந்தேன்! பரையின்
புதல்வா அருளாய்! புரைதீர்ப் பவனே!

பேரருள் பெற

45. சீலன் துதிக்கைச் சிரனை அனவே
ஞாலத் தினிலே நலம்ஈ வர்எவர்?
கோலச் சிகிவா கனனாம் குகனும்
சாலப் புகழும் தனிமன் அவனே!

கவலைகள் ஒழிய

46. திண்தோள் சதுரும், திகழ்ஐங் கரமும்,
வண்டார் குழலார் மகிழ்ந்தே மருங்கில்
பண்டே வளர்கோ லமதைப் பணிவாய்க்
கண்டேன் களித்தேன் கவலை இலனே!

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஞானம் பெற

47. மோன நிலையில் முழுசித் திபெறும்
ஞானம் தருவாய்! நலமார் பெரியோய்!
தீனன் எனைஆள் திருமன் கருணைத்
தேனம் எனவே திகழ்கின் றவனே!

பிறவி அச்சம் நீங்க

48. அச்சம் விடுத்தேன் அரனார் முதலோர்
மெச்சும் படியாய் மிளிர்ஐங் கர!நின்
பச்சைத் தளிராம் பதமே பலமாய்
இச்சை யுடனே பிடித்தேன் இதமே!

சகல சித்திகளும் பெற

49. பக்தி நெறியில் பலமாய் உறைவார்
அத்தி முகனின் அடியைப் பணிவார்
முத்தி பெறுவார் முதன்மை உறுவார்
சித்தி அடைவார் திடமே! திடமே!

புகழைப் பெறுவதற்கு

50. தாதா சரணம், சரணம் தளிர்த்தாள்
நீதா சரணம் சரணம், நிகர்இல்
வேதா தரனே சரணம், மிளிர்ஐம்
பூதா சரணம்! புகழ்நாற் புயனே!

உலகம் வாழ

51. ஊழி முதல்வன் உயர்வே ழமுகன்
வாழி! திருசத் திகளும் அணியாம்
வாழி! கவினார் வாச மலர்த்தாள்
வாழி! அடியார் வளம்வா ழியவே!

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

திருவிளையாடற் புராணம்

(கதைச் சுருக்கம்)

இந்திரன் பழிதீர்த்த படலம்

முற்காலத்தில் கிரேதாயுகத்தில் சுவர்க்கலோகத்தின்கண் தேவேந்திரன் இனிய ஆடலைக் கண்டும் பாடலைக் கேட்டும் பெண் மயலில் மூழ்கிக் கிடந்தான். அந்த மயக்கத்தால் அவன் அப்போது அங்கு வந்த தேவ குருவாகிய வியாழ பகவானையும் வழிபடாமல் அவமதித்தான். குருவை அவமதித்த குற்றத்தால் இந்திரனின் செல்வம் குன்றியது. நாட்டில் பஞ்சம் பரவியது குருவும் திரும்பிச் சென்றுவிட்டார்.

இந்திரன் தன் குருவைத் தேடிக் காணாமல் பிரமதேவரிடம் முறையிட்டான். பிரமதேவர் அசுரகுல குருவாகிய துவட்டாவின் மகன் விசுவரூபன் என்பவனைக் குருவாகக் கொள்ளுமாறு கட்டளையிட்டார். இந்திரனும் அவ்வாறே கொண்டு தன் பொருட்டு ஒரு யாகம் செய்யுமாறு அக்குருவை வேண்டினான். விசுவரூபன் அதற்கு உடன்பட்டு வாக்கால், "தேவர்களுக்கு ஆக்கம் பெருக" என்று கூறி, மனத்தினால், "அசுரர்களுக்கு ஆக்கம் உண்டாக, தேவர்கள் துன்பம் அடைக" என யாகம் செய்தான். இதனை ஞான திருஷ்டியினால் அறிந்த இந்திரன் தன் வச்சிரப் படையால் அவனுடைய மூன்று தலைகளையும் வெட்டினான். அவை மூன்றும் காடையும், ஊர்க்குருவியும், சிச்சிலியுமாய்ப் பறந்தன. அதனால் இந்திரனை பிரமக்கொலைப் பாவம் பற்றி கொண்டது. தேவர்கள் அதனைத் தீர்க்க விரும்பி மரம், மண், தண்ணீர், பெண்கள் முதலியவர்களுக்கு அப்பாவத்தைப் பகுத்தளித்ததால், இந்திரன் சுத்தம் அடைந்து விளங்கினான்.

தேவேந்திரன், தன் மகனாகிய விசுவரூபனைக் கொன்ற செய்தி கேட்டு துவட்டா ஆற்றமுடியாத சீற்றம் கொண்டான். அவன் ஒரு வேள்வி செய்து விருத்திராசுரன் என்னும் இரக்கமில்லா அரக்கனைப் படைத்தான். தருமம் செய்யாதவர் பாவம் நாடோறும் வளர்வதைப்போல, விருத்திராசுரன் பருத்துக் கொழுத்து வளர்ந்தான். துவட்டா அவனை, "இந்திரனைக் கொன்று வருக" என ஏவினான். இந்திரன் அவனுடைய சண்டை செய்து தோல்வியடைந்தான். பின்னர், ததீசி முனிவர் தந்த முதுகெலும்பால் அவன் புதிய

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வச்சிராயுதம் செய்து விருத்திராசுரனுடன் போரிடப் புறப்பட்டான். விருத்திராசுரன் நடுகடலில் தவம் செய்பவர் போல ஒளிந்து இருந்தான். இந்திரன் அகத்திய முனிவரை வேண்டிக் கடல் நீரைக் குடித்து வற்றுமாறு செய்தான், பின்னர் விருத்திராசுரனின் தலையை வெட்டி வீழ்த்தினான். அதனால் சிந்திய இரத்தம் வற்றிய கடலையும் நிரப்பிற்று தேவேந்திரனைப் பிரமகத்தி தோஷம் மீண்டும் பிடித்துக் கொண்டது. இந்திரன் வியாழ பகவானின் ஆலோசனைப்படி பூலோகத்தில் தலயாத்திரைகள் செய்தான். அவன் திருக்கேதாரம், காசி, காஞ்சி முதலிய சிவ தலங்களைக் கடந்து கடம்பவனத்தை அடைந்தான்.

அங்கு அவனுக்குப் பிடித்திருந்த பிரம்மஹத்தி தோஷம் அவனை விட்டு நீங்கியது. அவ்வனத்தில் குயில்கள் "ஓம் ஓம்" எனக் கூவியும் கிளிகள் "நமசிவாய" என்று இடைவிடாது ஓதியது. மேலும் கடம்பமரத்தின் நிழலில் சிவலிங்கம் கண்டு மகிழ்ச்சி அடைந்து, தேவ புஷ்பங்களை வைத்து பூஜை செய்தான். பின் தேவ தச்சன் விஸ்வகர்மாவை அழைத்து விமானம் ஒன்றை அமைக்க அருகே இருந்த தாமரை குளத்தை இறைவன் பொற்றாரை பூத்து குலுங்க செய்து, அப்பொற்றாமரை வைத்து சிவபூஜை செய்து மகிழ்ந்தான். அக்குளத்தை பொற்றாமரைக் குளம் எனப் பெயரிட்டான்.

அப்போது விண்ணிலிருந்து மாணிக்க விமானம் ஒன்று எட்டு யாகைகள், முப்பத்தி இரண்டு சிங்கங்கள், அறுபத்து நான்கு சிவகணங்கள் ஆகியவை தாங்குமாறு தேவதச்சனால் படைக்கப்பட்ட விமானம் சோமசுந்தர பெருமானுக்கு சாத்தி விட்டு பூஜை செய்து வணங்கி துதித்தான்.

அவன் பூஜையை மெச்சி இறைவன் என்ன வரம் வேனும் என்று கேட்க தேவேந்திரன் தங்கள் பக்தனாக இருந்திட விரும்புகிறேன் என்று கூறினார்.

இந்திரன் வேண்டுதலை கேட்டு ஒவ்வொரு சித்ரா பௌர்ணமி அன்று சிவபூஜை செய்ய பணித்தார். வருடம் முழுவதும் செய்திடும் பூஜை ஒரு நாள் பூஜையில் அதன் பலனை அடையலாம் என்று கூறிமறைந்தார். அவ்வாறே பூஜை செய்து தேவலோகம் சென்று அடைந்தான்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பெற்றோர்களிடம் குழந்தைகள் எதிர்பார்ப்பதை அறிவோம்

01. நான் நல்ல வேலையைச் செய்யும் பொழுது என்னை ஊக்கப்படுத்துங்கள்.
02. நான் உங்களுக்கு சில விஷயங்களைக் கற்றுக் கொடுக்க அனுமதியுங்கள். எப்பொழுதும் நீங்களே கற்றுக் கொடுப்பவராகவே இருக்காதீர்கள்.
03. பொது இடங்களில் உங்களின் அதிகப் பாசத்தை வெளிப்படுத்தாதீர்கள்.
04. உங்கள் இளம் வயதில் நீங்கள் செய்ததைப் போன்றே என்னையும் சில சோதனைகளை மேற்கொள்ளவிடுங்கள்
05. நான் அதிகம் விரும்பும் நடவடிக்கைகளான பந்து விளையாட்டுக்கள், பள்ளி விளையாட்டுக்கள் போன்றவற்றை இழக்கச் செய்யாதீர்கள்.
06. என் தனிமைக்கு மதிப்பளியுங்கள்.
07. "இல்லை" அல்லது "வேண்டாம்" என்பதைவிட "சரி" "செய்" என்பதை அதிகம் பயன்படுத்துங்கள்.
08. சிறிய காரியங்களுக்காக நீங்கள் செல்லும்போது நான் விரும்பினால் என்னையும் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
09. எனக்கு ஒரு செல்லப் பிராணியை அளிப்பது மிக்க மகிழ்ச்சி அளிக்கும்.
10. நான் பார்க்கக் கூடிய தொலைக்காட்சியின் தன்மைகளை நிர்ணயித்துச் சொல்லுங்கள்.
11. வாழ்நாள் முழுமைக்கும் நிலைக்கும் திறனை அல்லது சிறப்பு ஆற்றலை நான் பெற உதவுங்கள்.
12. உங்களின் எதிர்பார்ப்புகளுக்கு என்னிடம் காரணம் கூறுங்கள்.
13. எனக்கு இடும் குடும்பவேலைகள் என்னை எல்லோரிடமும் நெருக்கமான உணர்வை உணரச் செய்கிறது.
14. நல்ல விஷயங்களை எனக்கு விளக்க நேரம் ஒதுக்குங்கள்.
15. சிலசமயம் நான் விசித்திரமாக உணர்கிறேன். எனவே நான் விசித்திரமாக நடந்து கொள்வதை தங்கள் மனதில் கொள்ளாதீர்கள்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

16. சில சமயங்களில் என்னைவிட்டு அண்டியிருங்கள்.
17. சில சமயங்களில் நான் நடந்துகொள்வது தங்களைக் கேலி செய்வது போல் இருக்கலாம். என்னை அறியாமலே நடந்துவிடுகிறது. இதை ஒரு பொருட்டாக எண்ணாதீர்கள்.
18. என் புகைப்படத்தை நீங்கள் சந்திக்கும் நபர்களிடமெல்லாம் காண்பிக்காதீர்கள். இது எனக்கு தர்ம சங்கடத்தைக் கொடுக்கிறது.
19. குடும்ப பிரச்சினைகள் அல்லது மற்ற பிரச்சினைகள் பற்றியும் என்ன நடக்கிறது என்பதை என்னிடம் சொல்லுங்கள். இவற்றை என்னிடம் தவிர்த்தால் பின்னர் தெரிய வரும்பொழுது என் மனம் மிகவும் புண்படுகிறது.
20. பலகை விளையாட்டுக்கள் குடும்பத்துடன் விளையாடுவது மனமகிழ்வாக இருக்கும்.
21. நீங்கள் சொன்ன வாக்குறுதிகளைக் காப்பாற்றுங்கள்.
22. எனக்காக பிரார்த்தனை செய்து கொண்டிருங்கள். அது எனக்கு பாதுகாப்பு உணர்வை மிகவும் தருகிறது.
23. சில சமயங்களில் என் மன்னிப்பை கேட்டுப் பெறுங்கள்.
24. நான் கேட்டுக் கொண்டு இருப்பதைத் தொடர்ந்து கொடுத்துக் கொண்டிருக்காதீர்கள்.
25. நீங்கள் கேள்வி கேட்கும்பொழுது, நான் சொல்லும் பதிலை உன்னிப்பாகக் கேளுங்கள்.
26. என்னிடம் நீங்கள் காட்டும் அன்பை வெளிப்படுத்தும் சிறந்த வழி நீங்கள் என்னைக் கவனித்துக் கேட்பதுதான்.
27. என் நண்பர்களுடன் அதிகநேரம் தொலைபேசியில் நான் பேசினால் அதை கண்டுகொள்ளாதீர்கள
28. என்னை, என் சகோதரர்கள் அல்லது சகோதரிகள் அல்லது என் வகுப்பு நண்பர்களுடன் ஒப்பிடாதீர்கள். நாங்கள் அனைவரும் மாறுபட்டவர்கள். எங்களைத் தனித்தனியாகத்தான் பாவிக்க வேண்டுமென கேட்டுக் கொள்கிறேன்.
29. நான் ஏதேனும் இழந்தால் அதற்காக சிந்திக்க எனக்கு அவகாசம் கொடுங்கள். பின்னர் நான் செய்த தவறு என்ன, நான் செய்த சரியான செயல் என்ன, என்பதை என்னிடம் சொல்லுங்கள்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

30. எனக்காக எப்பொழுதும் நவீன நாகரீக உடைகளை வாங்குங்கள். நீங்கள் அணிய விரும்புவதை வாங்காதீர்கள்.
31. பெற்றோர்களாகிய உங்களின் அன்பான அரவணைப்பை நான் விரும்புகிறேன்.
32. நான் விரும்பும் இசையையோ அல்லது உடைகளையோ கேலி செய்யாதீர்கள்.
33. மிக உயர்ந்த நற்பண்புகளை எனக்கு உணர்த்துங்கள்.
34. நீங்கள் எனக்கு முக்கியமானவராக இருப்பதால் காரை ஓட்டும்பொழுது இருக்கை பட்டையை அணியுங்கள்.
35. நீங்கள் என்னை விரும்புவதையும், என்னைப்பற்றி பெருமைப்படுவதையும் அடிக்கடி சொல்லிக் கொண்டிருங்கள்.
36. பெரியவர்களிடம் எப்படி நடந்து கொள்வது என்று எனக்கு கற்பியுங்கள்.
37. என் நண்பர்கள் முன்னிலையிலும், வேறு எப்பொழுதும் என்னைத் தாழ்வு படுத்தாதீர்கள்.
38. எனக்குத் தகவல் தேவைப்படுவதால் எல்லாப் பொருட்களைப் பற்றியும், அவை உணர்வுபூர்வமானவையாக இருந்தாலும் என்னிடம் பேசுங்கள்.
39. எனக்குத் தேவையான பணத்தை நானே சம்பாதித்துக் கொள்ள என்னை ஊக்கப்படுத்துங்கள்
40. எழுத்தாலும், பேச்சாலும் வார்த்தைகளால் என்னை நானே எப்படி வெளிப்படுத்திக் கொள்வது என்று எனக்கு கற்பியுங்கள். என் சிந்தனைகள் சிறப்படைய இது உண்மையிலேயே உதவும்.
41. என்னுடன் சேர்ந்து பிரார்த்தனை செய்யுங்கள்.
42. பல மதங்கள், கலாச்சாரங்கள், இனங்கள் பற்றி எனக்கு கற்பியுங்கள்.
43. என் நண்பர்களைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். நம் குடும்ப வைபவங்கள் சிலவற்றில் அவர்களையும் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
44. திரைப்படங்களைப் பார்த்த பின்னர் அவற்றைப் பற்றி கலந்துரையாடுங்கள். இதனால் விஷயங்களை அலசுவது பற்றி நான் கற்றுக் கொள்ள முடியும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வெளியே செல்வதானால், அவசியம் கைத்தடி ஒன்றை வைத்துக் கொள்ளுங்கள். கால் இடறி, கீழே விழுந்து அடிபட்டுக் கொள்வதைவிட கைத்தடியைக் கவனமாகப் பற்றிக்கொண்டு, அடி அடியாக எடுத்து வைப்பது நல்லது. பொருத்தமான காலணி அணிந்து செல்ல வேண்டும். Balance Training Exercise செய்ய வேண்டும். நடக்கும் போது உங்களைச் சமநிலையில் வைத்துக் கொள்ள, இந்த உடற்பயிற்சி உதவும்.

முதுமையில் கீழே விழுதல் சகஜமான ஒன்று அப்போது இலேசான அடி அல்லது எலும்பு முறிவு மற்றும் மண்டைக் காயம் ஏற்படும் வாய்ப்புகள் அதிகம். ஐம்பது வயதுக்கு மேற்பட்டு, முதல் முறையாக கீழே விழுதல் தாங்கள் முதுமையின் முதல் படியிர் இருக்கிறீர்கள் என்ற எச்சரிக்கையை உங்களுக்கு விடுகின்றது. மற்ற நோய்களிலிருந்துகூட தற்காத்துக் கொள்ளலாம் ஆனால், எலும்பு முறிவு என்பது மிகக் கொடியது மனதளவிலும் உடலளவிலும் பெரிய பாதிப்பை இது ஏற்படுத்தும்.

தேவையற்ற மாத்திரைகளை நிறுத்திவிட வேண்டும். தினமும் இரண்டு முதல் இரண்டரை லிட்டர் தண்ணீர் பருக வேண்டும். உடற்பயிற்சி செய்வதோடு நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ள உணவைச் சேர்க்க வேண்டும். உதாரணமாக கோதுமை, கொள்ளு, கைக்குத்தல் அரிசி, கீரை வகைகள், வாழைத்தண்டு, பேரிச்சம்பழம், மாம்பழம், அத்திப்பழம், கொய்யா, மிளகு, கொத்துமல்லி, ஓமம் போன்றவற்றைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

நார்ச்சத்து மிக மிகக் குறைவாக உள்ள பால், சர்க்கரை, முட்டை, மீன், இறைச்சி போன்ற உணவுகளை குறைத்துக் கொள்ளலாம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இப்படி கீழே விழுவதற்கு என்ன காரணம்?

* பாலன்ஸ் இல்லாமல் போவது
* கண்பார்வைக் குறைபாடு.
* காது கேளாமை

வழுவழுப்பான அல்லது நரை, போதிய வெளிச்சம் இல்லாமை தவிர தேவையற்ற மிதிபடிகள் காலை இடறும். இவை வெளிக் காரணங்கள் இதயம், மூளை, எலும்புகள், மூட்டுகள், தைராய்ட் பிரச்சினை, நீரிழிவு நோய் காரணமாக உட்காரவோ, நிற்கவோ முடியாமல் போய் கீழே விழுந்து விடுவார்கள்.

முதுமையில் மூட்டுவலி அதிகமாகத் தாக்கும். இதற்கான சரியான காரணம் இதுவரை கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை. உடல் எடை அதிகரித்தல், காயப்படுதல், பிறவிக் குறைபாடு இவை முதுமையில் மூட்டுவலி வரக் காரணமாகக் கருதப்படுகின்றன. உடல் பருமன் ஒரு முக்கியமான காரணம் என்றால் முதுமை இன்னொரு காரணம். மூட்டிலுள்ள ஜவ்வு பாதிக்கப்பட்டு வலி உண்டாகும். பெண்களுக்குப் பரம்பரையாகவே வர வாய்ப்பு அதிகம்.

முழங்கால் மூட்டுவலி நம் நாட்டில் அதிகம் என்றால், மேலைநாட்டில் இடுப்பு வலி! மூட்டு வலி ஏற்படுவதால், நடை குறைந்து போய்விடும். தூக்கமின்மை வந்து சேரும். அடிக்கடி கீழே விழவும் நேரிடலாம். அதனால் மற்றவரைச் சார்ந்திருக்க வேண்டிய நிலை ஏற்படும். பிறருக்கு பாரமாக இருக்கிறோமே என்று தோன்ற ஆரம்பித்து மனஅழுத்தம் உண்டாகும். முழங்கால் மூட்டு வலிக்குச் சிகிச்சை இருக்கிறது.

> **நெடுநீர் மறவி மடிதுயில் நான்கும்**
> **கெடு நீரார் காமக் கலன்**
>
> **(திருவள்ளுவர்)**
>
> பொருள்: எதையும் ஒத்தி வைத்தல், மறதி, சோம்பல், அளவுக்கு மிஞ்சிய தூக்கம் ஆகிய இந்நான்கும் கெட்டழிகின்ற இயல்புடையார் விரும்பி ஏறும் மரக்கலமாகும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

தில்லைத் தலத்தின் தனிச்சிறப்பு

செந்ததமிழ்ச் செல்வர், புலவர், டாக்டர்
ஐ. ஆனந்தநடராஜ தீட்சிதர்
எம்.ஏ.,பி,ஓ.எல்.,பி.எச்.டி
இணைப்பேரராசிரியர், தமிழ்துறை
அண்ணாமலை பல்கலைக்கழகம், அண்ணாமலை நகர்

கோயில்

கோயில் என்று பொதுப்படையாக கூறினால் சைவர்களுக்கு சிதம்பரத்தையும், வைணவர்களுக்கு திருவரங்கத்தையும் குறிக்கும் என்பத சமய மரபு.

சங்ககாலத்திற்கு முன் தொட்டே சிவன், திருமால் இருவருக்கும் கோயில் இருந்தது.

"பிறவா யாக்கை பெரியோன் கோயிலும்"
"நீலமேனி நெடியோன் கோயிலும்"

என்பர் இளங்கோவடிகள். இவ்விரு பெருங்கடவுளரையும் ஒரு சேர இணைத்து ஒரே இடத்தில் நின்று தரிசனம் செய்யத்தக்க அமைப்பைப் பெற்றிருப்பது சிதம்பர தலத்தின் தனிச்சிறப்பு.

சிதம்பரம் என்று சொன்னால்தான் இக்காலத்தில் புரியும். புலியூர் பெரும்பற்றப்புலியூர், வியாக்கிரபுரம், தில்லைவனம், பூலோக கைலாசம், புண்டரீகபுரம், பொன்னம்பலம் என்பன இதன் வேறு பெயர்கள். இவை உலக வழக்கில் இல்லை.

சிதம்பரத்தலம் சைவர்களுக்கு இதயத்தானம் போன்ற முதன்மையும், மேன்மையும், சிறப்பும் வாய்ந்தது. காரணம் மூர்த்தி, தலம், தீர்த்தம் என்னும் மூன்றினாலும் மேன்மை பெற்று விளங்குவது இத்தலமேயாகும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

தில்லையின் சிறப்புகள்

உலகம் விராட்புருடனது வடிவம் என்று கொண்டால் திருவாரூர் அதன் மூலாதாரம் என்பர். திருவானைக்கா கொப்பூழ், திருவண்ணாமலை, மணிபூரகம், திருக்காளத்தி கண்டம்: காசி புருவ மத்திமம்: சிதம்பரம் இருதயத்தானம். இத்தலக் கோயிலின் அமைப்பு பாராட்டுதற்குரியது. இதன் பரப்பளவு நாற்பது ஏக்கர். எனவே இது தமிழ் நாட்டிலுள்ள பெரிய கோயில்களுள் ஒன்றாக விளங்குகின்றது.

உடலமே கோயில்

ஒவ்வொரு உடலிலும் யோகியர்களால் அறியப்படுவன மூலாதாரம், சுவாதிஷ்டானம், மணிபூரகம், அநாகதம், விசுத்தி, ஆக்ஞை என்னும் ஆறு ஆதாரங்களாகும்.

இவ்வாறும் இக்கோயிலில் முறையே கர்ப்பக்கிரகம், அர்த்த மண்டபம், மகா மண்டபம், ஸ்நானமண்டபம், அலங்கார மண்டபம், சபா மண்டபம் என்ற பெயர்களால் அமைந்துள்ளன.

தில்லைத் திருக்கோயிலில் ஐந்து சபைகள் உள்ளன. அவை ஆனந்தத்தாண்டவம் புரியும் சித்சபை, கனகசபை, தேவசபை, ராசசபை, நிருத்தசபை என்பன.

சித்சபையும் கனகசபையும் சேர்ந்திருக்கின்றன. இவ்விடம் பொன்னம்பலம் எனப்படும்.

பொன்னம்பலத்தின் உச்சியில் ஒன்பது தங்கக் கலசங்கள் உள்ளன. இவ்வொன்பதும் ஒன்பது சக்திகளாகும். பொன்னம்பலத்திலுள்ள 64 கைம்மரங்களும் 64 கலைகளைக் குறிக்கும். தங்கத்தாலான 21,600 ஓடுகள் கூரையில் வேயப்பட்டுள்ளன. இவை ஒரு மனிதன் விடும் சுவாசங்களை க்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

குறிக்கும். இவ்வோடுகளில் 72000 ஆணிகள் பொருத்தப்பட்டுள்ளன. இவை மனிதனின் சுவாச சஞ்சார ஆதாரமான நாடிகளின் கணக்கை உணர்த்துவன.

ஒவ்வொரு பொன் ஓட்டிலும் "சிவாய நம" என் பஞ்சாட்சரம் எழுதப்பட்டுள்ளதாக "தில்லை உலா" கூறுகின்றது. மனிதனுடைய இருதயத்தில் இருக்கின்ற இறைவனே இப் பொன்னம்பலத்திலும் எழுந்தருளியுள்ளார் என்பதை உணர்த்த மனித உடல் போலவே இவ்வம்பலம் அமைந்துள்ளது. காயமே கோயிலாக என்பர் பெரியோர். மனித உடலில் இதயம் உடல் நடுவில் இல்லாமல் இடப்புறம் தள்ளி இருப்பதை போலவே, கருவறை கோயில் மத்தியில் இடப்புறம் சற்று தள்ளி அமைந்துள்ளது. இருதயத்தில் இரத்தம் நேராக செல்லாமல் பக்கங்களிலுள்ள குழாய் வழியாகச் செல்வது போல இத்திருக்கோயிலுள் புகும் வழிகளும் இரு பக்கங்களில் அமைந்துள்ளன.

கனகசபையில் அமைந்துள்ள 18 தூண்களும் பதினெண் புராணங்களை குறிப்பன. ஐந்து வெள்ளிப்படிகளும் பஞ்சாட்சர மந்திரத்தை உணர்த்துவன. வெள்ளிப் பலகணிகள் தொண்ணூற்றாறும் தொண்ணுற்றாறு தத்துவங்களை குறிக்கின்றன.

சித்சபையில் உள்ள ஐந்து தூண்களும் ஐம்பொறிகளை குறிப்பன. பிரம்ப பீடத்தில் அமைந்துள்ள 10 தூண்களில் கீழுள்ளவை ஆறு ஆறு சாத்திரங்களையும், நான்கு வேதங்களையும் குறிப்பனவாகும். இவ்வாறு தத்துவப் பொருள் முழுவதும் அமையக் கட்டப்பட்டிருப்பது இக்கோயிலின் மற்றோர் தனிச்சிறப்பாகும். எனவே கோயில் என்றால் அது சிதம்பரம் என்றேயாக வேண்டும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஒரு தாய், தந்தையின் உள்ளத்திலிருந்து எழுந்த இன்றைய குழந்தைகள் பற்றிய நிலை

1. பெற்றோருக்குப் பயப்பிடுவதில்லை, கட்டுப்படுவ்தில்லை, சொல்லுவதைக் கேட்பதும் இல்லை.
2. பள்ளி சென்று விட்டு வந்து கிடைக்கும் நேரத்தில் எல்லாம் டி.வி பார்த்துக் கொண்டிருப்பது.
3. அறிவுரை கூறினால் கூறியவர்களை வெறுப்பது, அறிவுரைகளை ஏற்றுக் கொள்ளாத குணம்.
4. எதற்கெடுத்தாலும் கோபப்படுவது, டி.வி பார்க்காதே என்று சொன்னால் கோபித்துக் கொண்டு டி.வியை நிறுத்தி விட்டுத் தனியே செல்வது.
5. ஏன் கூறுகிறார்கள், நம்முடைய நன்மைக்காகத்தானே கூறுகிறார்கள் என்பதை நினைத்துப் பார்க்காதது.
6. பணிவு இல்லாமை, சட்டதிட்டங்கள், ஒழுங்குகளைக் கடைப்பிடிக்காமை
7. தனக்கு வேண்டியதை மட்டும் பார்த்துக் கொள்வது, கேட்டுக் கொள்வது, குடும்பத்தை பற்றிய அக்கறை, வீட்டில் உள்ளவர்கள் பற்றிய அக்கறை இல்லாமல் இருப்பது.
8. நல்ல பழக்க வழக்கங்களைக் கடைப்பிடிக்காமை, காலில் உள்ள காலணிகளைக் கூட சரியாகக் கழற்றி வைக்காமல் இங்கொன்றும், அங்கொன்றுமாக வீசுவது, போட்டது போட்ட படி கிடந்தாலும் அதை எடுத்து வைப்போம் என்ற எண்ணம் இல்லாதது.
9. எதிலும் அலட்சிய மனப்பான்மை, எதையும் சீரியஸ் ஆக எடுத்துக் கொள்ளாமை.
10. எதிலும் போட்டி மனப்பான்மை. உடன் பிறந்தவர்களுடன் போட்டி. இவர்களுடன் ஒற்றுமையாக இல்லாதது, விட்டுக் கொடுக்கும் மனப்பான்மை இல்லாதது. இப்போதே இப்படி இருந்தால் எதிர்காலத்தில் அண்ணன், தம்பி, அக்காள், தம்பி

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

என்ற உறவிற்கே இடமில்லாமல் வேற்று மனிதர்கள் போல் அவரவர்கள் வேலையைப் பார்த்துக் கொள்ளும் நிலை உருவாகும்.

11. ஞாபக மறதி - எதை எங்கு வைத்தோம் என்று தேடிக் கொண்டிருப்பது
12. காலையில் கெகுநேரம் கழித்துப் படுக்கை யை விட்டு எழுவது. அதிகாலையிலேயே படுக்கையை விட்டு எழ வேண்டும் என்று கூறினாலும் கேட்பதில்லை.
13. பிறருக்கு உதவும் மனப்பான்மை இருப்பதில்லை. தான், தன் சுகம் என்று இருப்பது.
14. வீட்டில் பணம் இருப்பு நிலை தெரிவதில்லை. எது வேண்டுமோ அதை உடனே வாங்கிக் கொடுக்க வேண்டும். புரிந்து கொள்வதும் இல்லை. சொன்னாலும் கேட்பதில்லை.
15. நெருங்கிய நண்பர்களைத் தவிர பிறருடன் கலந்து பழகாமை, தனித்திருத்தல்
16. குழந்தைகள் பெரியவர்களிடம் பயந்து நடந்து கொண்டிந்த காலம் போய், குழந்தைகளிடம் பெரியவர்கள் பயந்து நடந்து கொள்ள வேண்டிய சூழ்நிலை உள்ளது.

இதையெல்லாம் கூறிய அவர் நான் என்ன செய்ய முடியும்? சொல்லுங்கள் என்றார். இதையெல்லாம் அவர்களை விட்டே படிக்கச் சொல்லுங்கள். படித்து அவர்களாக யோசித்தால் மட்டுமே இவற்றை சரி செய்ய முடியும்.

எனவே வாரத்தில் ஓர் நாளாவது குடும்பத்தில் உள்ள அனைவரும் ஒன்றாக உட்கார்ந்து சாப்பிடுவது, அப்படிச் சாப்பிடும் போது எவை எல்லாம் நல்ல பழக்கவழக்கங்கள் என்று கூற வேண்டும். அப்படி சொல்லும் போது குழந்தைகளைக் குறை கூறாமல் கூற வேண்டும். கூறினால் அவர்கள் கோபித்துச் கொண்டு சாப்பிடாமல் சென்று விடுவார்கள்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

தன் வந்திரி வழிபாடு
நோய்கள் தீர மந்திரம்

உடல் நலம் சரியில்லையா, ஏதாவது நோய் வந்துள்ளதா? மருத்துவம் பார்த்துக் கொள்வதன் மூலம் நோயைக் குணப்படுத்திக் கொள்ளும் சமயம் தன்வந்த்ரி பகவானின் கீழ்கண்ட சக்தி வாய்ந்த சுலோகத்தை கூறி வாருங்கள்.

குழந்தைக்கு உடல் நலம் சரியில்லையா? சிறிய குழந்தையாக இருந்தால் அதை மடி மீது படுக்க வைத்து இதைக் கூறுங்கள்.

வயதானவர்களுக்கு உடல்நிலை சரியில்லையா? அவர்கள் அருகில் அமர்ந்து அவர்கள் காதில் விழும்படி இதைக் கூறுங்கள்.

ஓம் நமோ பகவதே வாஸுதேவாய,
தந்வந்தரயே அம்ருதகலச ஹஸ்தாய,
ஸர்வ ஆமய நாசநாய,
த்ரைலோக்ய நாதாய,
ஸ்ரீ மஹா விஷ்ணுவே நமஹ

திரும்பத் திரும்பக் கூறுங்கள். உறுதியாக நோய்கள் குணமாகும். நம்பிக்கையுடன் கூறினால் நோய் நிச்சயம் குணமாகும். மனதிற்குத் தைரியம் கிடைக்கும்.

தன்வந்திரி காயத்ரி

ஓம் தத்புருஷாய வித்மஹே அம்ருத கலச ஹஸ்தாய தீமஹி தந்தோ தன்வந்திரி ப்ரசோதயாத்

இதை தினமும் ஒன்பது முறை கூறுங்கள்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மங்களம் அளிக்கும் சர்வமங்களா

சுக்ல பட்ச சதுர்த்திக்கும், கிருஷ்ண பட்ச துவாதீயைகும் உரியவள் ஸ்ரீ சர்வமங்களா. ஆயுதம் தரிக்காமல் சாந்த ரூபிணியாய் காட்சியளிப்பவள்.

எல்லாவித மங்களங்களையும் அதாவது திருமணம், குழந்தை பிறப்பு, கல்வி, வேலைவாய்ப்பு, செல்வம், செல்வாக்கு, புகழ், கௌரவம், அந்தஸ்து கிடைக்கவும் ஆன்மிகத்தில் ஈடுபாடு பெறவும் இவளை வணங்கவும். பிரயாணங்களில் ஆபத்து வராது.

ஓம் சர்வ மங்களாயை வித்மஹே
சந்த்ராதித்யகாவை தீமஹி
தந்தோ நித்யா ப்ரசோதயாத்

* * *

பொறுமையிலும் உயர்ந்த தவமில்லை
திருப்தியிலும் உயர்ந்த இன்பமில்லை
அவாவிலும் பெரிய தீமையில்லை
கருணையிலும் பெரிய அறமில்லை
மன்னித்தலிலும் ஆற்றல் மிக்க ஆயுதமில்லை.

எனவே பொறுமையாக இருக்கக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். கிடைத்ததை கொண்டு திருப்தியாக இருக்க கற்றுக் கொள்ளுங்கள். எந்தப் பொருளைக் கண்டாலும் ஆசைப்படாமல் இருக்க கற்றுக் கொள்ளுங்கள். பிறரிடம் எந்த சூழ்நிலையிலும் அன்பாக இருக்க கற்றுக் கொள்ளுங்கள். மன்னிக்க கற்றுக் கொள்ளுங்கள். இதனால் யாரோடும் பகைமை இருக்காது.

எல்லா நிலைகளிலும் நீங்கள் உயர்ந்து நல்ல பண்பாடுகளுடனும், குறிக்கோள்களுடன் வாழுங்கள். ஆண்டவன் என்றும் துணையிருப்பான். **ஒரு ஒளிமயமான எதிர் காலம் உங்களுக்காக காத்திருக்கின்றது.**

* * *

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நன்றி நவிலல்

எங்கள் அன்பு, அறிவுத் தெய்வம் **அமரர். கந்தர் இராசதுரை** அவர்கள் காலமான செய்தி கேட்டு ஓடோடி வந்து உதவிகள் புரிந்த உற்றார் உறவினர், நண்பர்களுக்கும் அன்னாரின் இறுதிக் கிரியைகளில் கலந்து கொண்டோருக்கும் கண்ணீரஞ்சலி பத்திரிகை, பதாதைகள் மூலம் பிரசுரித்தோருக்கும் நிகழ்வில் கலந்து கொள்ள முடியாது தொலைபேசி மூலம் தொடர்பு கொண்டு எமது துயரில் பங்கெடுத்துக் கொண்டோருக்கும், அந்தியேட்டி சபிண்டீகரணக் கிரியைகளைத் திறம்படச் செய்த ஆச்சாரியப் பெருந்தகைகளுக்கும் இம்மலரை அழகுற அச்சிட்டுத் தந்த பதிப் பகத்தினருக்கும் மற்றும் இம்மலர் சிறப்புற வழிகாட்டி ஆக்கிய பெரியோர்கட்கும் எமது மனமார்ந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி!! ஓம் சாந்தி!!!

குடும்பத்தினர்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வம்சா

கந்தர் + சிதாதேவன்பிள்ளை

*தாமோதரம்பிள்ளை *பொன்னம்பலம் *இராசதுரை *தங்கம்மா

1. நாகலிங்கம் + த

உதயகுமார் + சுமுதினி — சுதர்சினி + சிவானந்தன்; துஸ்யந்தினி; பொபின்தன்; யசிந்தன்

சுதர்சினி + சிவானந்தன் — கதினியன்; வக்சிதா

உதயகுமார்+சுபாஜினி — தேனுசன் (கனடா); தேனுஷா; இந்துஜன்

*சதானந்தன்

ரஸ்வதி + கிருஷ — மாதுஷன்; தமிழ்வே; தமிழ்வே

2. சிவசுப்பிரமணியம் + ச

சுயந்தன் + றஞ்சினி — பானுஜா; டினுசன்

*லோகறஞ்சினி

காண்டீபன் + ஆதித்யா — சர்விகா

3. செல்வரத்தினம் + வ

ராசி + பிரபாகரன் — டிசாந்தன்; பிரசாந்தன்; வினுசாந்தன்

றோசி + சதீஸ்குமார் — அபிசாந்; கிரிசாந்; திசாந்

கௌசி + துசியந்தன்

ராகினி + — பானு; சானு

4. லீலாவதி + பொன்

சதீஸ்குமார் + றோசி — அபிசாந்; கிரிசாந்; திசாந்

கண்ணன் + சந்திரவதனி — விதுஷன்; நிருஜன்; கவிசாந்

ஜெனகன் — க; பா

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ம்சாவழி

கந்தையா + மாரிமுத்து

*வேலுப்பிள்ளை *செல்லம்மா *பொன்னு *மீனாட்சி

+

பிள்ளைகள்

+ தவமணி

கிருபைரத்தினம் சுபாஜினி + செல்வரத்தினம் செல்வராசா + சுபா *சந்திரன் + நந்தினி

ஷைன்
வேணு
வேணி

லக்சி
எழில்
கபிலன்

அங்கயகண்ணன்
நிருசா
கவிசன்

சாரங்கா
பிரியங்கா
கம்சிகா

+ சுமாதேவி

ா துஸ்யந்தன் (பிரான்ஸ்) + றகீசனா (பிரான்ஸ்) சுலக்சனா + சதீபன் (பிரான்ஸ்) பிரணவன்

அர்வின் (பிரான்ஸ்)

+ லலிதாதேவி

+ சுசிநந்தன் ரகுகரன் (ஆசிரியர்) + சுவேதா றஜிந்தன் + தனுசா ராஜ்குமார் + ராதிகா

பானுசன்
சானுசன்

தன்விகா

தீபிகா
காவியா
ஓவியா

ான்னையா

ன் + சாந்தகுமாரி முரளிதரன் + சந்திரமலர்

கவிசன்
பாவனா

தர்சிகன்
டிலக்சன்
சஞ்சிதா

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

5. மதிமன்னன் + ரஞ்ச

சசிகுமார் + பிறேமலதா (பிரான்ஸ்)
↓
பாலினி
சங்கவி

சந்திரமோகன் + மாலினி
↓
சதுக்சிகா
டதுர்சன்

சிவஉஉமைசெல்வன் + அனித
↓
சாருமதி
நிதுர்சன்
யஸ்மினி

6. சிலோன்மணி

நவநீதன்

நவலோஜினி + யோகநாதன்
↓
சுதர்சன்

அமுதா + விஜயகாந்
↓
நிதர்சன்

நந்தா +*
↓
அ
பு

7. தெய்வேந்திரம் + கலா

சுரேந்திரன் + கல்பனா (அவுஸ்ரேலியா)
↓
சாகித்தியா
நிவாகினி (அவுஸ்ரேலியா)

ஜெயவதன் + ரேகா
↓
றக்சன்

தேஞ்சனா (மலேசியா)

8. பரமேஸ்வரன் + புஸ்பரா

சஜீபன்

அஜீபன்

9. பஞ்சலிங்கம் + கலா

அருளானந்தம் + சுகிர்தா
↓
புயலவன்
யாளினி
சேயோன்

உதயகுமார்* + றஜிதா
↓
டயானா
மதுமிதா
சாதனா

சுகிந்தன் + கிருபா
↓
தர்சன்
தர்மிகா

மோகன்ராஜ்
↓
கீர்த்
யது

புவிராஜ் + தனுசி
↓
சோபிகா
லக்ஷன்

10. கணேசலிங்கம் + சசிகலா

திஷந்தினி + கவிதரன்

திவியா

தர்சன்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

+ ரஞ்சினிதேவி

அனிதா உமையாளன் + தனுசியா மகேஸ்வரன் + சத்தியா கேதீஸ் நமேஸ்

கவிசாந்
வேதுசா

புவிதரன்
சதீஸ்
தருண்

ாமணி

தா +*சத்தியராஜ் நவநிதா + சுவராஜ் நவலோஜன்

அபிதா
புகழ்

விவினிதா

+ கலாநிதி

சியா) தேனுசா நிதர்சனா

புஸ்பராணி

பன் டக்சலா

+ கலாவதி

ன்ராஜ் + சுகிந்தினி கிருபாகரன் + பேபிகா நிருஷன் + தமிழ்செல்வி விமலேந்திரன்

கீர்த்திகா
யதுஷா

பிரியந்தன்
யஸ்மிகா

கரஞ்சிகா
திரஷா

11. தங்கவேலாயுதம் + பத்மாவதி

+ தனுசியா பிறேம்நாத் + வேணி வதன்ராஜ் + நிசாந்தினி பானுராஜ்

பிகா
ஷன்

சதுஷன்

விதுசிகா

* அமரரைக் குறிக்கும்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நன்நெறிகள்

1. தினமும் துவைக்கப்பட்ட எளிமையான ஆடைகளையே உடுத்துங்கள். தினசரி பகட்டான விலை உயர்ந்த ஆடைகள் அணியத் தேவை இல்லை. கிழிந்த ஆடைகளை அணியாதீர்கள்.

2. பிறரிடம் வாக்குவாதம் வராதவாறு பேசுங்கள். பேச்சு, தேவை இல்லாமல் வளருகிறதா என்று யோசியுங்கள். அந்த இடத்தில் பேச்சை நிறுத்திக் கொள்ளுங்கள். தேவையற்ற பேச்சு, பிறரைப் பற்றிய பேச்சு எப்போதும் வேண்டாம்.

3. தான் பிடித்த முயலுக்கு மூன்று கால்தான் என்ற பழமொழிப்படி நீங்கள் சொல்லுவதையே சொல்லிக்கொண்டிருக்காதீர்கள். அவரவர் கோணத்தில் பிறருக்கு நீங்கள் சொல்லுவது சரியாகவும் படலாம். தவறாகவும் படலாம்.

4. நம்மிடம் தேவை இல்லாத, அநாகரிகமான பழக்கங்கள் உள்ளனவா? என்று நீங்களே சுய ஆய்வு செய்து கொள்ளுங்கள். இருந்தால், அதை படிப்படியாகக் குறைத்து பிறகு விட்டு விடுங்கள். மிகச் சத்தமாகப் பேசுதல், படபடவென்று பேசுதல், பேசியதையே பேசுதல், கண்ட இடத்தில் துப்புதல் போன்றவை சில மிகத் தவறான பழக்கங்கள்.

5. நம்முடைய மனநிலை கொடூரமாக உள்ளதா? அமைதியாக உள்ளதா? என்று அவ்வப்போது உங்களை நீங்களே கேட்டுக்கொள்ளுங்கள். கொடூரமாக இருந்தால் சாந்த நிலைக்கு வாருங்கள். அந்த நிலையிலேயே எப்போதும் மனதை வைத்துக் கொள்ளப் பழகுங்கள்.

6. எடுத்த பொருளை எடுத்த இடத்தில் வைப்பதும், வீட்டைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளுவதும் நடைமுறைப்படுத்தப்பட வேண்டும். நீங்கள் இவ்வாறு செய்தால் வீட்டில் உள்ளவர்களும் உங்களைப் பின்பற்றிச் செயல்படுவார்கள். எதிலும் ஒரு ஒழுங்கு இருக்குமாறு பார்த்துச் செயல்படுங்கள்.

7. பிறர் உங்களைப் பாராட்டும்போது எதற்காக பாராட்டுகிறார்கள். ஒரு காரியம் நடத்திக் கொள்ளவா? கடன் கேட்கவா? அல்லது வேறு ஏதாவது உதவி எதிர்பார்த்தா? என்பதை யோசியுங்கள். பாராட்டில் மயங்கி அதிகப்படியான செயல்கள் செய்யக்கூடாத செயல்களை செய்யக்கூடாது.

8. நாம் செய்யும் தவறு யாருக்குத் தெரியப் போகிறது என்று தவறான செயல்களில் ஈடுபட்டால் அதன் கொடூரமான பின் விளைவுகள் நமக்கு எதிர்காலத்தில் பெரிய துன்பத்தைக் கொடுத்துவிடும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org