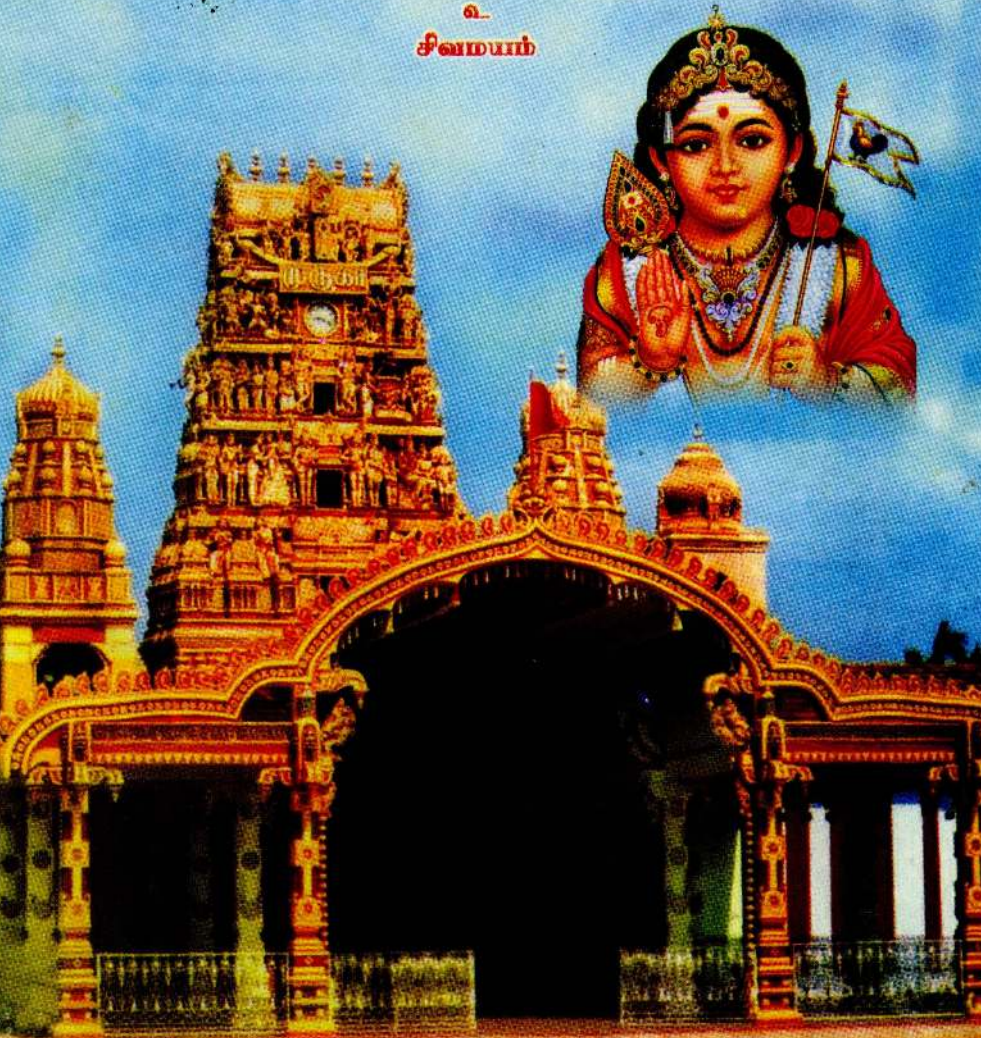


உ-  
சிவமயம்



அமரர் சிவகுருநாதன் ஸ்ரீகாவதி  
அவர்களின்  
சிவதப்பேறு குறித்த

16<sup>ம்</sup> நாள் நீவைவு மலர்

22.06.2008

Digitized by Nandanam Foundation  
nandanam.org | sivanandanam.org





உ

சிவமயம்



யாழ்ப்பாணம் கல்வியன்காட்கடப் பிறப்பிடமாகவும்  
வடமராட்சி கிழ்க்கரவைப்பதியை வசிப்பிடமாகவும் கொண்ட  
வீரவாகுதேவர் மரபினரும் செங்குந்தகுலைத் தலைவியும்  
காலஞ்சென்ற திரு. சிவகுருநாதன் அவர்களின்  
பிரிய தர்மபத்தினியும் ஆகிய

**அமரர்**

**சிவகுருநாதன் லீலாவதி**

அவர்களின்

சிவாதம்பேறு குறித்த

**16<sup>ம்</sup> நாள் நினைவு மலர்**

**22.06.2008**



# சமர்ப்பணம்



போற்றி நம்மை கையகத்தில்  
 யாரும் புகழ நன்றாய்  
 ஆற்றுப் படுத்தி அன்புடனே  
 நல்மொழிகள் பேசி நின்றாய்!  
 கூற்றம் கவர எம் கூர்வியி  
 நீர்சிந்த அம்மா! உந்தன்  
 தோற்றம் மறைத்துப் போனாய்!  
 ஆற்றோமாய் அழுது, நினம்  
 ஊற்றாய் எம் நெஞ்சிற் சுரக்கும்  
 அம்மா...!, உன் நிகைவைப்  
 போற்றித் தந்தோம் இம்மரை.  
 ஏற்பாய் அம்மா...!

சிவ்ஙமை

குடும்பத்தினர்

அறநெறி நுன்று சிவநெறி அடைந்த

மலர்வு

15

06

1948

உதிர்வு

07

06

2008



அமரர்

தருமத் சீவகுருநாதன் லீலாவதி

திதி வெண்பா

சீர்வருகு சர்வதாரி நல்லாண்டி அறித்திங்கள்  
பூர்வாக்க நற்சுதார்தி யேவெயங்கள் தாயாராம்  
லீலா வதிசேய் சிவகுரு நாதனவன்  
காஷையிற் சேர்ந்திட நாள்.



தோற்றம்

09

10

1946



மறைவு

06

06

1992



தோற்றம்

15

06

1948



மறைவு

07

06

2008

## சுயமர்கள் சிவகுருநாதன் ஸீலாவதி

தம்பதியர்

இணைவு:- 29.01.1978

மாவடுவகிர் அன்ன கண்ணி பங்கா!  
நின்மலர் அடிக்கே  
கூவிடு வாய்

— ஸாதலர்—





உ  
சிவமயம்

# பஞ்சபுராணம்



திருச்சிற்றம்பலம்

## விருடயகர் துத்

திருவாக்கும் செய்கருமம் கைகூட்டும் செஞ்சொல்  
பெருவாக்கும் பீடும் பெருக்கும் உருவாக்கும்  
ஆதலால் வானோரும் ஆனை முகத்தானை  
காதலால் கூப்புவர்தம் கை.

## தேவாரம்

உற்றுமை சேர்வது மெய்யினையே  
உணர்வது நின்னருள் மெய்யினையே  
கற்றவர் காய்வது காமனையே  
கனல்விழி காய்வது காமனையே  
அற்ற மறைப்பது முன்பணியே  
அமரர்கள் செய்வது முன்பணியே  
பெற்று முகந்தது கந்தனையே  
பிரமபுரத்தையு கந்தனையே

## திருவாசகம்

நீண்ட மாலு மயனும் வெருவ  
நீண்ட நெருப்பை விருப்பிலேனை  
யாண்டு கொண்ட வென்னா ரமுதை  
யள்ளு றுள்ளத் தடியார்முன்  
வேண்டுந் தனையும் வாய்விட்டலறி  
விரையார் மலர் தூவிப்  
பூண்டு கிடப்ப தென்று கொல் லோவென்  
பொல்லா மணியைப் புணர்ந்தே?

## திருவிசைப்பா

இடர்கொடுத் தென்னையாண்டு கொண்டென்னுள்  
இருப்பிழும்பற வெறிந்தெழுந்த  
சுடர்மணி விளக்கினுள் ளொளி விளங்குந்  
தூயநற் சோதியுட் சோதி  
அடல்விடைப் பாகாவம் பலக்கூத்தா  
அயனொடு மாலறியாமைப்  
படரொளி பரப்பிப் பரந்து நின்றாயைத்  
தொண்டனேன் பணியுமா பணியே.

## திருப்பல்லாண்டு

ஆரார் வந்தார் அமரர் குழாத்தில்  
அணியுடை ஆதிரைநாள்  
நாராயணனொடு நான்முகன் அங்கி  
இரவியும் இந்திரனும்  
தேரார் வீதியில் தேவர் குழாங்கள்  
திசையனைத்தும் நிறைந்து  
பாரார் தொல்புகழ் பாடியும் ஆடியும்  
பல்லாண்டு கூறுதுமே.

## திருப்புகழ்

நின்றாலும் இருந்தாலும் கிடந்தாலும் நடந்தாலும்  
மென்றாலும் துயின்றாலும் விழித்தாலும் இமைத்தாலும்  
மன்றாடும் மலர்ப்பாதம் ஒருகாலும் மறவாமைக்  
குன்றாத உணர்வுடையார் தொண்டராம் குணமிக்கார்.

## திருப்புகழ்

சந்ததம் பந்தத் தொடராலே  
சஞ்சலம் துஞ்சித் திரியாதே  
கந்தனென் றென்றுற் றுணை நாளும்  
கண்டு கொண்டன் புற்றிடுவேனோ  
தந்தியின் கொம்பைப் புணர்வோனே  
சங்கரன் பங்கிற் சிவை பாலா  
செந்திலங் கண்டிக் கதிர்வேலா  
தென்பரங்குன்றிற் பெருமாளே.

## வாழ்த்து

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



## அமரர் திருமத் சீவகுருநாதன் லீலாவத் அவர்களின்

### வாழ்க்கைப் பாதையில் ....

சிவபூமி எனத் திருமூரால் சிறப்பிக்கப்பட்ட ஈழமணி நாட்டின் சிரமென விளங்கும் யாழ்ப்பாணத்தின் வடபால் சிறந்த கல்வி ஒழுக்கம் நிரம்பிய பெரியவர்கள் வாழும் கல்வியன்காட்டில் பூபதி வித்தியாபதி தம்பதியருக்கு மூன்றாவது மகனாக அவதரித்தவர் தான் லீலாவதி என்னும் தாயார். இவர் சிறுவயதில் நல்ல ஒழுக்கமும் விவேகமும் உடையவராக வளர்ந்து வந்தார்.

ஒரு பெண் எம்படியிருக்க வேண்டும் என்பதை இவரைப் பார்த்துத் தெரிந்து கொள்ள முடியும். அமைதியான பேச்சு, பெரியவர்கள் சொல்லுவது போல் பூமிநோகாமல் நடக்கும் நடை, காண்பவரோடு இன்சொல் பகிர்தல் என்பன அவர்தம் இரத்தத்தில் ஊறிய பண்புகள். வளர்ந்த போது கூட அவை இவரிடம் மாறாமல் இருந்தது என்றால் இவரின் குலப்பெருமையே காரணம் எனலாம். குலத்தளவே ஆகுமாம் குணம் என்பார் ஓளவையார்.

இத்தகைய பண்புநிறை பெருமாட்டியை, கல்வி வளமும் நற்கடல்வளமும் சிறந்தோங்கிச் சான்றோர் பலரைக் கொண்ட வடமராட்சி கீழ்க் கரைவையூரில் யோகர் காத்திகேசு செல்லாச்சி என்பவரது சற்புத்திரனாகப் பிறந்த சீவகுருநாதன் அவர்கள் தனது இல்றைத் துணைவியாகக் கொண்டு தனது வாழ்க்கைப் படகை அற்புதமாக நடத்தி நின்றார்.

நன்குற இருவரும் இருந்தோம்பி இல்வாழ்க்கையை பேணும் நாளில் அவ் இல்றைத்தை அலங்கரிக்கும் நற் கலங்களாக சுமதி, சுதமதி என்னும் புத்திரிகள் இருவர் பிறந்தார். இருவரும் பூரித்து இன்பமுடன் வாழும் நாளில்

தற்காத்து தற்கொண்டான் பேணித் தகைசான்ற  
சொற்காத்துச் சோர்விலாள் பெண்

என்ற வள்ளுவரின் குறளுக்கு இனங்க லீலாவதியும் தன்னைக்  
கொண்டவனையும் தன்பிள்ளைகளையும் நன்கு பேணி நின்றார்.

இவ்வறு வாழும் நாளில் 1992ம் ஆண்டு சடுதியாய் வந்த  
நெஞ்சுக்குத்து கணவன் உயிரைப்பறிக்க தன் புதல்வியரோடு கடுந்துயர்  
எய்தி வாழ்க்கைப்படகை செலுத்த முடியாது தவித்தார் அவ்வேளை  
கணவனின் தமக்கை நமசிவாயம் கைகொடுக்க அவரின் துணையோடு  
வாழ்க்கை சென்றது.

அறன் எனப்பட்டதே இவ்வாழ்க்கை அஃதும்  
பிறன் பழிப்பதில்லாயின் நன்று

என்ற குறளுக்கு இலக்கணமாய் வாழ்ந்து, பிள்ளைகளை  
வளர்த்து மனைக்குத் தக்க மாண்புடையளாகி நின்றார்.

தையலில் தான் பெற்ற தீறமையை தன் பிள்ளைகளுக்கும்  
கற்பித்து அவர்கள் செய்யும் வேலைகள் கண்டு மகிழ்ந்திருந்து, தனது  
முத்த மகள் சுமதிக்கு மகேஸ்வரநாதன் என்பவர் தம்மை மணம் முடித்து  
வைத்து அவர்கள் வாழ வழிவகை செய்தார்.

எவர்க்கும் நல்லவராய் எச்சோலிகட்கும் செல்லாதவராய்  
அன்பானவராய் அனைவரும் மதிக்க அவனியில் வாழ்ந்து தன் மக்கள்  
பெற்ற பேரன் சாதூரியன் தன்னோடு அன்பொடு பழகி பாசமாய் பேசி அவன்  
செய்யும் சாதூரியங்களைக் கண்டு களிப்பெய்தி இருந்தார்.

இருக்கும் போது நோய் குடிபுகுந்து இயலாமை தோன்ற  
வைத்தியசாலைக்கு விடைபெற்றுச் சென்றார். அன்று அவர் பெற்ற விடை  
பிள்ளைகள் மனத்தில் பெரும் கேள்வியை எழுப்ப, மீண்டவர் வந்தார்  
உயிர் மட்டும் இல்லை.

இன்சொல் கொண்டு கொழுநன் தொழு தெழுந்து மனைக்குத் தக்க  
மாண்புடையளாகி வையத்தில் வாழ் வாங்கு வாழ்ந்தவர் வானுறையும்  
தெய்வத்தை நாடிச் சென்று விட்டார்.

அவரின் ஆத்மா சாந்தியடையப் பிரார்த்திப்போமாக  
ஓம் சாந்தி! ஓம்சாந்தி!! ஓம் சாந்தி!!!

## பீள்களாகி புலம்பல்

எமதருமைத் தாயே நீ  
எமைவிட்டு எங்கு சென்றாய்  
நமது மனம் நொருங்கி  
நல்வாழ்வு நலிந்ததம்மா!

கண்ணென்றும் மணியென்றும்  
கவின்கொள் நல்லமுதை  
உண்ணென்றும் ஊட்டியநீ  
என்னென்று எமைப்பிரிந்தாய்?

கண்ணொன்று போனதனால்  
காட்சிகளும் பிழைக்குதம்மா!  
புண்ணொன்று விழுந்தெங்கள்  
புந்திமிக வலிக்குதம்மா!

அன்புடனே அறம்சொல்லி  
அற்புதமாய் எமை வளர்த்தாய்  
துன்பமின்றி நாமிருந்தோம்  
துடிக்கவிட்டுச் சென்றாயே....!

அந்தரத்தில் எமைவிட்டு  
அம்மாநீ மறைந்தால்  
சொந்தமெக் காரம்மா?  
சற்றெமக்குச் சொல்லம்மா?

அம்மாவென்று அழுகின்றோம்  
அன்புமுகம் காட்டாயோ?  
சும்மாவொரு தடவை வந்து  
சுமதி சுதா என்னாயோ?

## பருமகன் புலம்பல்

மருமகனாய் வந்தவென்னை  
மகனென்று பார்த்தவளே - நீ  
கருவியொரு வார்த்தைதனை  
கனவினிலும் சொன்னதில்லை

மாமியென்று நானழைத்தால்  
மனந்திறந்து கதைசொல்வாய் - உன்னைச்  
சாமியென்று நான்நினைத்தேன்  
மனதினிலே நான்மதித்தேன்

தூரங்கள் பல சென்றுநான்  
தொழில்நிமித்தம் தங்கிடினும்  
தீரமுடன் வீடதனை  
நீ பேணிக் காத்திடுவாய்!

வேலைக்கு நாம் சென்றால்  
எம்மகனை அரவணைத்து  
மாலைவரை மகிழ்ந்திருந்தாய்  
மனநிறைவாய் வாழ்ந்திருந்தாய்!

இருதாய்கள் எனக்கென்று  
இறுமாந்து நானிருந்தேன்  
ஒருதாயாம் உன்னையின்று  
பறிகொடுத்துப் பதைக்கின்றேன்....!

அதிகமாக உண்பவன் மீது கருணை  
காட்டாதே அவன் இழிவானவன்.  
மாட்டைப் போல கொழுப்பு ஏற்பட்டால்  
கழுதையைப் போல கஷ்டப்படுவான்

## பேரன் புலம்பல்

அம்மம்மா என்றழைத்தால்  
அன்புடனே அரவணைப்பாய்  
சும்மா நான் ஓடினாலும்  
பின்னால் நீ வந்திடுவாய்!

பிள்ளையாய் இருக்குமென்  
பிரியமான தோழிநீ - இன்று  
உள்ளத்திலே ஒருகேள்வி  
அம்மம்மா எங்கயம்மா?

மெழுகு வர்த்தியைப் போன்று ஒருவன் கல்வி  
தேடுவதில் கரைந்து உருக வேண்டும்.



உன்னிட முள்ள இரகசியங்களை  
யெல்லாம் உன் நண்பனிடம் சொல்லி  
விடாதே. அவன் உன் விரோதியாக  
மாறமாட்டான் என்று உனக்கு  
நிச்சயமாகத் தெரியுமா?

நேருக்கு நேர் பேசும்போது ஆட்டைப் போலவும்  
உனக்குப் பின்னால் ஓநாயைப் போலவும்  
இருப்பவர்களை நம்பாதே! மற்றவர்களைப் பற்றி  
உன்னிடம் குறைவாக பேசுகிறவர்கள் உன்னைப்  
பற்றி வேறு மனிதர்களிடம் இழிவாகப் பேசுவார்கள்.



## மைத்துனி புலம்பல்

தம்பிக்குத் தாரமாகித்  
தாயுமாகி நின்றவளே!  
இம்மையிலே உனையிழந்தேன்  
இனியெங்கே யான் பெறுவேன்!

அம்மை நலம் இம்மை நலம்  
அத்தனையும் வேண்டாமல்  
தம்பிக்கு தலைவியாய்  
வந்தவுன்னை நான் காத்தேன்!

தனித்தென்னை தவிக்கவிட்டு  
மைத்துனியே நீ போனாய்!  
இனித்தமுடன் நீ பேசும்  
இன்மொழிகள் இங்கில்லை!

தாயாக எனைக் கருதி - மிக்கத்  
தயவாக நடந்தவளே!  
சேய்போல மனம்கொண்ட - என்  
சோதர மைத்துனியே!

கொள்ளியிட்டு உன்னை நான்  
சுடுகாடு அனுப்பி வைத்தேன் - என்  
பிள்ளையுன்னைப் பிணமாகப்  
பார்த்து நின்றேன். ஐயோ!

## உற்றார் உறவினர் புலம்பல்

அடுத்தவர்கள் நெஞ்சினை  
அடித்திடும் வார்த்தையில்லை  
அடுத்தவர் தங்களை நீ  
அன்பாக அரவணைப்பாய்!

எடுத்துவைக்கும் அடிதனில்  
எள்ளளவும் வன்மமில்லை!  
கடுத்து உன் முகமோ என்றும்  
காராக இருண்டதில்லை!

முகத்தினிலே புன்முறுவல்  
மறைந்தொருநாள் இருந்ததில்லை!  
அகத்தினிலே அகம்பாவம்  
ஆட்சி செய்திருந்தல்லை!

இத்தனையும் இன்றில்லை - நீ  
இருந்த இடம் வெளியாச்சே  
எத்தினத்தில் நீ வருவாய்...!  
என்றேங்கி நிற்கின்றோம்

### தேற்றம்

மாணிடத்தில் வந்துநிம்போர் யாருமொரு நாளில்தம்  
ஊனுடலம் விட்டுப்போ தல்நிஜம் - வீணாகத்  
துன்பமுற்று வாழ்வதிலும் மிக்கவே தேறிநின்ற  
உன்கருமம் செய்வாய் உவந்து.

## சாந்த வழிமுறைகள்

### அறிமுகம்

எமது வாழ்க்கையில் சில வேளைகளில் நாம் நெருக்கீடாக உணர்ந்து கொள்கின்றோம். அவ்வாறான நெருக்கீட்டு நிலைமைகளில் எங்கள் உடலிலும் உள்ளத்திலும் பலவிதமான மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. நெருக்கீடான ஒரு சூழலில் ஒருவர் பசியின்மை நித்திரைக் குறைபாடு போன்றனவற்றை அனுபவிப்பார். இவ்வேளைகளில் பயம், அந்தரம் எச்சரிக்கை உணர்வு போன்றன மனதிலே ஏற்படும். பரபரப்பு, நெஞ்சுப் படபடப்பு, மூச்சு வாங்குதல், தசைகளில் இறுக்கம் போன்றவை உடலிலே ஏற்படும். நெருக்கீடான சந்தர்ப்பங்களின்போது எம்மில் ஏற்படும் இத்தகைய உடல், உள மாற்றங்கள் அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களை நாம் எதிர்கொள்ள உதவுகின்றன. அந்தவகையில் இம்மாற்றங்கள் எமக்குப் பயனுள்ளவையே.

ஆனால் எம்மில் ஏற்படும் இத்தகைய மாற்றங்கள் அளவுமீறிப் போகும்போதும், எம்மில் இம்மாற்றங்கள் தொடரும் பொழுதும் இவை நமக்குப் பாதிப்பானவையாக அமைகின்றன.

இம்மாற்றங்கள் அளவிற்கு மீறி ஏற்படும்போது, எம்மால் நெருக்கடி வேளைகளில் செம்மையாகச் செயற்பட முடியாது போகின்றது. உதாரணமாக, சடுதியான நெருக்கீடான சந்தர்ப்பங்களின்போது எம்மில் ஏற்படும் உளச் செயற்பாட்டு மாற்றங்கள் எல்லை மீறிப் போவதாலேயே கைகால்களை அசைக்க முடியாது போவதும், வாய் பேச முடியாது போவதும் போன்ற நிலை ஏற்படுகின்றது. இவை எமக்குப் பாதகமானவையாக அமைந்து, சூழ்நிலைகளைச் சமாளிக்க முடியாது போகின்றது.

அதேபோல, ஒரு சம்பவம் நடந்து பல காலங்களில் பின்பும், எம்மில் அதனால் ஏற்பட்ட உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்புத் தொடர்ந்தும் இருக்குமானால், நாம் எமது சாதாரணமான நாளாந்த வாழ்க்கையை வாழ்வதற்கும், ஏனைய நெருக்கீடுகளின்போது திறமையாக ஒரு சமநிலையுடன் நடந்து கொள்வதற்கும் முடியாது போய்விடும்.

எம்மில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் இத்தகைய நிலைகளைத் தவிர்த்துக் கொள்வதற்குப் பல்வேறு வழிமுறைகள் உள்ளன. உளவளத்துணை, மருந்துகளின் பாவனை என்பவற்றோடு முக்கியமாகப் பயன்தரும் ஒரு முறையாக சாந்த வழிமுறைகள் அமைந்திருக்கின்றன.

எமது உடலையும் உள்ளத்தையும் அமைதிப்படுத்தி, ஒரு தளர்வான நிலையிலே வைத்திருப்பதற்குச் சாந்த வழிமுறைகள் உதவுகின்றன. எமது உடலும் மனமும் அநேகமான சந்தர்ப்பங்களில் ஒரேவிதமாகவே தொழிற்படுகின்றன. அதாவது உடல் மனம் என்கின்ற இரண்டிலே ஒன்று இறுக்கமாக வந்தால் மற்றையதும் இறுக்கமாகிவிடும். ஒன்று இறுக்கமாகவும் மற்றையது தளர்வாகவும் இருப்பதில்லை. அதேபோல, உடல், மனம் என்கிற இரண்டில் ஒன்று இறுக்கமற்ற தளர்வு நிலையை அடையுமானால், மற்றையதும் தளர்வான நிலையை அடைந்துவிடும். இதுவே சாந்த வழிமுறைகள் பலவற்றின் அடிப்படைத் தத்துவமாக இருக்கின்றது.

நாங்கள் சாதாரண வாழ்க்கையில் மிக எளிமையான வழிமுறைகளைப் பின்பற்றி எமது உடல், உள இறுக்கங்களில் இருந்து விடுபடுகின்றோம். ஓரிடத்தில் அமைதியாக இருத்தல், போதியளவு ஓய்வு எடுத்தல், தேவையான அளவு நித்திரை கொள்ளுதல், மென்மையான இசையை நயத்தல், இயற்கையை இரசித்தல், காலாற நடத்தல், உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடுதல், தசைகளைப் பிடித்து விடுதல், நண்பர்களோடு அளவளாவுதல், கோயில் போன்ற வழி பாட்டிடங்களுக்குச் சென்று வழிபடுதல், கலைகளில் ஈடுபாடு கொள்ளுதல் போன்றன பொதுவாகக் கடைப்பிடிக்கப்படும் சிலமுறைகளாகும்.

ஆயினும், நெருக்கீடுகளின் தாக்கம் அதிகமாக இருக்கும் பொழுது, அதனால் ஏற்படும் உடல், உள விளைவுகள் கூடும்பொழுது அல்லது நின்று நிலைக்கும் பொழுது பின்வரும் சாந்த வழிமுறைகள் மிகுந்த பயனைத் தருகின்றன.

- \* சுவாசப் பயிற்சி
- \* தசைத் தளர்வுப் பயிற்சி
- \* மந்திர உச்சாடனம்
- \* தியானம்

இந்த வழிமுறைகளைப் பயிற்சி செய்யும்பொழுது சில பொதுவான விடயங்களைக் கவனிக்க வேண்டும்

**இடம்:** அமைதியான, காற்றோட்டமான, குழப்பங்கள் ஏற்படாத ஒரு இடமாக இருக்க வேண்டும்.

**நேரம்:** ஒரு நாளிலே காலையிலும் மாலையிலும் என இரண்டு தடவைகள் பயிற்சி செய்வது நல்லது. ஒவ்வொரு தடவையும் குறைந்தது அரை மணித்தியால அளவேனும் பயிற்சி செய்தல் மிகவும் நல்லது.

**உடை:** உடைகள் இறுக்கம் இல்லாதும், தளர்வாகவும் இருத்தல் வேண்டும். பருத்தி ஆடைகள் அணிவது மிகவும் பொருத்தமானதாக இருக்கும்

**உணவு:** சாந்த வழிமுறைகளைப் பயிற்சி செய்யும் பொழுது வயிற்றினுள் (இரைப்பையினுள்) மிகக் குறைவான உணவு இருக்குமாறு அல்லது உணவு இல்லாதவாறு பார்த்துக் கொள்ளுதல் வேண்டும்.

இங்கே குறிப்பிடப்படுகின்ற ஒவ்வொரு வழிமுறையையும் பொறுமையாகவும், அமைதியாகவும் செய்வது முக்கியமானது. இந்தப் பயிற்சிகளைக் கஷ்டப்பட்டோ, “கடமைக்கோ” அல்லது அவசரமாக முடிக்க வேண்டும் என்ற மனநிலையோடோ செய்வது பிரயோசனமாக இருக்காது.

சாந்தவழிமுறைப் பயிற்சிகள் ஒன்றிலோ அல்லது பலவற்றிலோ ஓரளவு தேர்ச்சி பெற்ற பின்னர், இவற்றைத் தேவையான பொழுதுகளில் உபயோகித்துப் பயன்பெறலாம். உதாரணமாக ஒரு நெருக்கீட்டை அனுபவிக்க நேர்ந்தால் அதன்பொழுது சுவாசப் பயிற்சியையோ, மந்திர உச்சாடனத்தையோ உபயோகிக்கலாம். ஓய்வாக இருக்கின்ற இன்னுமொரு வேளையில் தசைத் தளர்வுப் பயிற்சியைச் செய்வதன் மூலம் மன ஆறுதலை அதிகரிக்கலாம்.

நெருக்கீடுகள் உள்ளவர்களும், நெருக்கீடுகள் அற்ற சாதாரணமானவர்களும் இவற்றைத் தொடர்ச்சியாக நாளாந்தம் செய்வதன் மூலம் உடல் உள சமநிலையைப் பேணுவதோடு, ஒரு ஆராக்கியமான, சாந்தமான வாழ்க்கையை வாழ முடியும்.

## சுவாசப் பயிற்சி

மன அமைதியற்ற நிலையில் சுவாசமானது ஒழுங்கற்றதாகவும், ஆழமற்றதாகவும் காணப்படும். இதனால் உடல் ரீதியாகப் பல மாற்றங்கள் ஏற்படும். சுவாசத்தை ஒழுங்காகவும் ஆழமாகவும் நெறிப்படுத்துவதனால் மேற்குறிப்பிட்ட உடல், உள மாற்றங்களைச் சீராக்கி மனச் சாந்தியை உண்டாக்கலாம். இதன் மூலம் உடலும் தளர்வு பெறும்.

இப்பயிற்சியின் போது இறுக்கம் இல்லாத ஒரு நிலையில் உடலை வைத்திருக்க வேண்டும். இதற்காகப் பத்மாசனம் அல்லது சித்தாசனம் போன்ற யோகாசன நிலைகளைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம். அல்லது, தத்தமக்கு ஏற்றவாறு வசதியான இருக்கையைத் தெரிந்து எடுத்து, உதாரணமாக ஒரு கதிரையில் அமர்ந்து கொண்டு அல்லது படுக்கையில் நேராகவும் மேலே பார்த்தபடியும் படுத்துக்கொண்டு, இந்தப் பயிற்சியைத் செய்யலாம்.

தெரிந்தெடுத்த நிலையிலே தளர்வாகவும் சாந்தமாகவும் இருந்துகொண்டு சுவாசம் உட்கொள்வதனையும் வெளிவருவதனையும் சில விநாடிகள் அவதானித்தபடி இந்தப் பயிற்சியைத் தொடங்கலாம்.

பொதுவாக நாம் சுவாசிக்கும்போது எமது மார்புப் பகுதி பாவிக்கப்படுவதனை உணரலாம். ஆனால் இந்தப் பயிற்சியின்போது வயிற்றுப் பகுதியைக் கூடுதலாகப் பாவிக்கப் பழகுவதல் நன்று. இதனை அவதானிப்பதற்காக, தேவையெனில் உங்கள் இரண்டு கைகளையும் லேசாகப் பிணைத்தபடி வயிற்றின்மேல் வைத்திருக்கலாம். இதன்மூலம் வயிற்றுத் தசைகள் சுருங்குவதனையும் விரிவடைவதனையும் கண்டு கொள்ளலாம்.

வயிற்றுப் பகுதித் தசைகளும், மார்புத் தசைகளும் விரிவடைவதனால் காற்று உட்சென்று எமது சுவாசப் பைகளை நிறைக்கின்றது. இதனைச் சற்றுக் கவனமாக அவதானித்து உணரவும். பின்பு, வயிற்றுத் தசைகளும், மார்புத் தசைகளும் தளர்வடைவதனால் சுவாசம் தானாகவே இலகுவாக வெளியேறு கின்றது. இதனையும் சற்று ஆழ்ந்து கவனிக்கவும். இவ்வாறு சுவாசம் உட்புகுவதனையும், வெளியேறுவதனையும் பல தடவைகள் அவதானிக்கவும்.

சுவாசத்தை உள்ளெடுக்கும்பொழுது மெதுவாகவும் தொடர்ச்சியாகவும், ஆழமாகவும் உள்ளெடுக்கவும். அதுபோல், சுவாசத்தை வெளிவிடும்பொழுது ஆறுதலாகவும், மெதுவாகவும் அதனை வெளி விடவும். இதன் பொழுது எந்தவிதமான சத்தங்களும் ஏற்படாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும். உள் - வெளிச் சுவாசங்களின் போது படிப்படியாக வயிற்றுப் பகுதியைக் கூடுதலாக உபயோகித்துச் சுவாசிக்கப் பழகிக் கொள்ளவும்.

இதன்பின்னர், மூச்சை உள்ளெடுக்கும்/வெளிவிடும் செய்முறையை ஒரு காலப் பிரமாணத்தினுள் செய்யப் பழகவேண்டும். மூச்சை உள்ளெடுக்கும் பொழுது ஒன்றிலிருந்து மூன்றுவரையும் ஒழுங்காக மனதினுள் எண்ணவும். பின்பு மூச்சை வெளிவிடும் பொழுது இதேபோன்று மனதினுள் எண்ணவும். படிப்படியாக உள்ளெடுக்கும் நேரத்தையும், வெளிவிடும் நேரத்தையும் உங்களால் முடியுமான அளவுக்கு அதிகரிக்கவும்.

எண்களுக்குப் பதிலாகச் சொற்களை (மந்திரங்களை) மனதினுள் உச்சரிக்கலாம். எளிமையாக “ஓம்” எனும் சொல்லை உபயோகிக்கலாம் “ஓம்” என்று மனதினுள் உச்சரித்தபடி மூச்சை உள்ளெடுத்து “ம்” என்று உச்சரித்தபடி வெளிவிடலாம். நீங்கள் விரும்பினால் ஒரு குருவின் வழிநடத்தலின் கீழ், குறிப்பிட்ட நேரத்திற்கு மூச்சை உள்ளெடுத்து, மூச்சை உள்ளடக்கி, பின் மூச்சை வெளிவிடலாம். (முறையே 1:4:2 என்ற நேரவிகிதம் அல்லது அதன் கூட்டல் விருத்தி)

இந்தப் பயிற்சியின்போது, சுவாசச் செயன்முறையானது கஷ்டமில்லாததாகவும், இலகுவானதாகவும் இருக்குமாறு பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.

மற்றுமொரு முறையாக, சுவாசித்தலின்போது காற்று உட்புகுவதனையும் அல்லது வெளிவருவதனையும் அவதானிக்கப் பழகலாம். நாசி, மேலுதடு போன்ற இடங்களில் காற்றினால் ஏற்படுத்தப்படும் ஸ்பரிசத்தினூடாக இதனை உணர்ந்து கொள்ளலாம். அதுபோல, சுவாசத்தின்போது வயிறு மேலும் கீழும் அசைவதனை அவதானிக்கலாம். இவ்வாறு சுவாசச் செயற்பாட்டில் கவனத்தைச் செலுத்து வதன் மூலம் மனதை ஒரு நிலைப்படுத்த முயலவேண்டும்.

## தசைத்தளர்வுப் பயிற்சி

மன இறுக்கம் காரணமாகவோ அல்லது வேறு காரணங்களினாலோ எமது உடம்பின் தசைகளிலே தொடர்ச்சியாக ஒரு இறுக்கம் நிலவுப்போது எமது உடம்பில் பல்வேறுவிதமான உளைவுகள்/குத்துக்கள் போன்ற நோக்களும், உள்ளத்தில் பயம், பரபரப்பு, பதகளிப்புப் போன்ற உணர்வுகளும் தோன்றலாம். அப்படியான வேளைகளில் மனதைக் கொண்டு எமது தசைகளைப் படிப்படியாகத் தளர்வடையச் செய்வதன் மூலம் ஓர் ஆழமான தளர்வு நிலையை அடையலாம். இந்தத் தளர்வானது எமது உடல், உள் அறிகுறிகளை நீக்கிப் புத்துணர்ச்சி பெற உதவும்.

இந்தத் தளர்வுப் பயிற்சியைச் செய்வதற்குத் தகுந்த அமைதியான, தொந்தரவுகள் அற்ற இடமொன்றைத் தெரிவு செய்யவும். ஒரு விரிப்பில் அல்லது படுக்கையில் எந்தவிதமான ஆரவாரமோ, அவசரமோ இல்லாமல் மெதுவாக மல்லாந்து படுக்கவும். இதன்போது உடலுக்கு அசௌகரியத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய இறுக்கமான ஆடைகள், கொண்டை, தலைக்கு அணியும் கவ்விகள், மணிக்கூடு, இடுப்புப்பட்டி போன்றவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

உங்கள் கால்கள் நீட்டியபடி இருக்க, கைகளை உள்ளங்கைகள் மேற்பார்க்குமாறு பக்கங்களில் வைத்திருக்கவும், உடலை எவ்வளவு இலேசாக வைத்திருக்க இயலுமோ அவ்வளவு தூரத்துக்கு இயல்பாகவும் இறுக்கமில்லாதும் வைத்திருக்கவும். உங்களது முகத்தை மிகவும் தளர்வாகவும் இலேசாகவும், சாந்தமாகவும், அமைதியாகவும், இருக்கும் நிலைக்குக் கொண்டுவரவும். பின்பு மெதுவாகக் கண்களை மூடவும்.



அடுத்து, தூரத்தில் கேட்கும் சத்தங்களைக் கவனமாகச் செவிமடுக்கவும். சிறிது நேரம் செல்ல, கிட்டவுள்ள சத்தங்களைச் செவி மடுக்கவும். சிறிது நேரத்தின் பின்னர் உங்களது சொந்தச் சுவாசத்தில் கருத்தூன்றவும், மெதுவானதும் அமைதியானதுமான சுவாசத்தில் காற்று உள்ளே செல்வதையும், வெளியே வருவதையும் அவதானிக்கவும். உட செல்லும் காற்று குளிர்வதையும், வெளிச்செல்லும் காற்று சுடுவதையும் உங்கள் நாசியால் உணரவும். சிறிது நேரம் இவ்வாறு கழியட்டும்.

இப்பொழுது தசைத் தளர்வுப் படிமுறையைத் தொடங்குங்கள். உங்கள் மனதை மெதுவாகக் கால்விரல்களை நோக்கிச் செலுத்தவும். “எனது கால்விரல்கள் தளர்வடைந்து கொண்டிருக்கின்றன” என எண்ணியபடி மெதுவாக உங்கள் கால்விரல்களைத் தளரவிடவும். கால் விரல்கள் நன்றாகத் தளர்ந்த நிலைக்கு வந்ததன் பின்னர் “எனது கால் விரல்கள் இப்பொழுது நன்றாகத் தளர்ந்து விட்டன. சாந்தி! சாந்தி! சாந்தி!” என்று எண்ணவும். அடுத்ததாக உங்கள் மனதை பாதங்களுக்குச் செலுத்தியபடி “எனது பாதங்கள் தளர்வடைந்து கொண்டிருக்கின்றன.” என்று எண்ணியபடி பாதங்களைத் தளர்வான, இளகிய நிலைக்குக் கொண்டுவரவும். அவை நன்றாகத் தளர்ந்துவிட்ட நிலையில் “எனது பாதங்கள் இப்பொழுது நன்றாகத் தளர்ந்து விட்டன. சாந்தி! சாந்தி! சாந்தி!” என்று எண்ணவும்.

இவ்வாறாக, கால்விரல்கள் தொடக்கம் தலைவரை உடம்பின் ஒவ்வொரு பகுதியாகத் தளர்த்திக் கொண்டு வரவும். கால்விரல்கள், பாதங்கள், குதிக்கால்கள், கணைக்கால்கள், முழங்கால்கள், தொடைகள், ஆண் - பெண் குறி, மலவாசல்பிட்டப்பகுதி, இடுப்பு, அடியயிறு, மார்பு, முதுகு, கைவிரல்கள், உள்ளங்கைகள், மணிக்கட்டுக்கள், முழங்கைகள், மேற்கைகள், தோள் மூட்டுக்கள், கழுத்து, தாடை, வாய், மூக்கு, கன்னங்கள், காதுகள், கண்கள், நெற்றி, பிடரி, தலை என உடலின் எல்லாப் பகுதிகளையும் படிப்படியாகத் தளர்த்திக் கொண்டு வரவும். ஒவ்வொரு பகுதியையும் மனத்தில் எண்ணும்போது, முதலில் அப்பகுதி தளர்ந்துகொண்டு வருவதாகவும், பின்னர் அது தளர்ந்து விட்டதாகவும் எண்ணிக் கொள்ளவும். ஒரு பகுதியைத் தளர்த்தும் பொழுது அதற்கு முன்பு தளர்த்திய பகுதிகளைத் தொடர்ந்தும் தளர்வுற்ற நிலையிலேயே

வைத்திருக்க வேண்டும். இறுதியாக எல்லாப் பகுதிகளுமே தளர்வடைந்த ஒரு நிலையில் உடலானது உயிரற்ற பொருள் போன்று இருக்கவேண்டும். உதாரணமாக, இந்த நிலையில் யாராவது உங்கள் கால்களைத் தூக்கிவிட்டால், அது மரக்கட்டைபோல விரிப்பில் விழ வேண்டும். இவ்வாறு உடல் முழுமையாகத் தளர்வடைந்த ஒரு நிலையில் “எனது உடலின் எல்லாப் பகுதிகளும் தளர்வடைந்து இருக்கின்றன. எனது உடல் இலகுவாக இருக்கின்றது. எனது மனம் அமைதியாக இருக்கின்றது. சாந்தி! சாந்தி! சாந்தி!” என்று எண்ணவும். இந்த அமைதியான நிலையில் விரும்பியளவு நேரம் இருக்கவும்.

இந்தப் பயிற்சியை நிறைவுக்குக் கொண்டு வருவதற்கு முன்னர் மீண்டும் உங்கள் சுவாசத்தைச் சிறிது நேரம் அவதானிக்கவும், அதன்பிறகு மனதைத் தலையிலிருந்து கால்வரை செலுத்திக்கொண்டு ஒவ்வொரு அங்கமாக இலேசாக அசைக்கவும். கண்களை விழிக்கவும், மெதுவான வசதியான பக்கத்திற்குத் திரும்பி எழுந்து உட்காரவும். இருந்தபின் அவசரமில்லாமல் ஆறுதலாக எழும்பவும்.

சிலர் இந்தப் பயிற்சிகளைச் செய்துகொண்டிருக்கும் பொழுது நித்திரையாகிவிடலாம். இது எதிர்பார்க்கக் கூடியதே. ஆயினும் இந்தப் பயிற்சியைச் செய்யும் பொழுது விழிப்பு நிலையிலேயே செய்தால் பயிற்சியினுடை முழுப்பலனையும் பெறலாம்.

இந்தப் பயிற்சியைச் செய்து முடிக்கும்வரை மனம் பயிற்சியிலேயே லயித்திருதல் வேண்டும். இடையில் ஏதாவது குழப்பங்கள் ஏற்பட்டால், பயிற்சியை முதலில் இருந்து மீள ஆரம்பித்து, ஒவ்வொரு பகுதியாகத் தளர்த்திக்கொண்டு வரவும். விட்ட இடத்திலிருந்து தொடர்வது நன்மையளிக்காது.

இந்தத் தசைத் தளர்வுப் பயிற்சியானது யோகாசனத்தில் உள்ள சாந்தியாசனம் அல்லது சுவாசனத்தைத் தழுவிவதாகும்.

## மந்திர உச்சாடனம்

ஒரு சொல்லை அல்லது ஒரு சொற்றொடரைத் திரும்பத் திரும்ப ஒரேவிதமாக உச்சரிக்கும் பொழுது அது எங்களுக்கு மன அமைதியை

ஏற்படுத்தும். மனம் சாந்தமாகின்றபோது உடலும் ஒரு தளர்வான நிலையை அடையும். இதனால்தான் எல்லாச் சமயங்களிலும், எல்லா வழிபாட்டு முறைகளிலும் இவ்வாறான செயற்பாடுகள் (மந்திர உச்சாடனம் செய்தல், ஜெபம் சொல்லுதல் போன்றன) காணப்படுகின்றன.

இம்முறையினைப் பழகும்பொழுது, முதலில் நீங்கள் ஏதாவது ஒரு சொல் அல்லது சொற்றொடரைத் தேர்ந்தெடுக்கவும். அது உங்களுக்கு உத்தேசிக்கப்பட்ட ஒரு மந்திரமாகவோ, வேதவசனமாகவோ, கடவுளரின் நாமமாகவோ, இறைவனை இறைஞ்சும் ஒரு வரியாகவோ, அர்த்தமுள்ள ஒரு சொல்லாகவோ, வசனமாகவோ இருக்கலாம். சிலர் சுலபமாகப் பிரணவ மந்திரமாகிய “ஓம்” என்னும் சொல்லை உச்சரிப்பதனை விரும்பக்கூடும்.

நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்த சொல்லை அல்லது சொற்றொடரை மெதுவான தொனியிலே ஒரே விதமான ஓசையோடும், கால இடைவெளியோடும் திரும்பத் திரும்பச் சொல்லவும்.

இவ்வாறு உச்சாடனம் செய்கின்றபொழுது, ஓர் அமைதியான, குழப்பமில்லாத இடம் ஒன்றைத் தெரிவு செய்தல் அவசியம். கண்களை உங்கள் விருப்பம்போல் மூடியோ, திறந்தோ வைத்திருக்கலாம். ஒரு நாளில் இரண்டு தடவைகளேனும் இவ்வாறு உச்சாடனம் செய்வது பிரயோசனமானது. சிலர் இவ்வேளைகளில் கைகளிலே உருத்திராக்க மாலை, ஜெப மாலை போன்றவற்றை வைத்திருந்து அவற்றினை உருட்டியபடி உச்சாடனம் செய்ய விரும்பலாம்.

ஆரம்பத்திலே, உங்களுக்கு இயலுமான தடவைகள் இவ்வாறு திரும்பத் திரும்ப உச்சரிக்கவும். படிப்படியாக இந்த எண்ணிக்கையை அதிகரிக்கவும், உதாரணமாக 100 தடவைகளுக்கு மேல், சமயத்தில் 108 அல்லது அதன் கூட்டல் விருத்தி எண்ணிக்கையில் உச்சாடனம் செய்யலாம்.

இவ்வாறு தொடர்ந்து செய்கின்றபொழுது, சில காலங்களின் பின்பு, இந்த உச்சரித்தல் இலேசாகி விடும். சில நேரங்களில் உங்கள் கவனம் அல்லது முயற்சி இல்லாமல் உச்சாடனம் தானாகவே நடக்கும்.

காலம் செல்லச் செல்ல, உச்சாடனத்தில் பரிச்சயம் ஏற்படும்பொழுது, அதனை இரகசியம் பேசுவது போன்று சொல்லிப் பழகலாம். பின்னர் ஒலி வெளிவராது, நாக்கு மற்றும் பேசுவதற்கு உபயோகிக்கும் தசைகளின் அசைவுகளுடாக உச்சரிக்கவும். இதிலே தேர்ச்சிபெற்ற பின்னர், தசைகள் எவற்றினதும் அசைவின்றி மனதிலே மட்டும் அந்த உச்சரிப்பை மேற்கொள்ளலாம். இறுதிப் படியாக எந்தவிதமான உச்சரிப்புமின்றி, இந்தச் சொல்லை அல்லது சொற்றொடரை மனதிலே எண்ணுவதன் மூலம் மட்டும் தேவையானளவு உள-உடல் சாந்த நிலைகளைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

## தியானம்

தியானத்தில் ஈடுபடுவதற்கு ஒரு அமைதியான சூழலும், பொருத்தமான இடமும், வசதியானதொரு நேரமும் முக்கியமானது. நீண்ட நேரம் சிரமமின்றி இருக்கக்கூடிய ஒரு இருக்கையை நீங்கள் தெரிவு செய்யலாம். ஆயினும், இந்த இருக்கையின்பொழுது உங்கள் முதுகெலும்பு நேராகவும், தலை நிமிர்ந்தும் இருக்குமாறு கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும். தினமும் குறித்ததொரு நேரத்தில் தியானத்தை மேற்கொள்ளுதல் நல்லது.

நீங்கள் தியானிக்கும்பொழுது, மனதில் நிறுத்தித் தியானிப்பதற்காக உங்களுக்கு விரும்பிய ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுப்பது முக்கியமானது. அது உங்களுடைய இஷ்ட தெய்வத்தின் அல்லது ஒரு பெரியாரின் உருவத் தோற்றமாகவோ, அல்லது அழகானதொரு இயற்கைக் காட்சியாகவோ, தீபமொன்றின் சுடராகவோ இருக்கலாம். இவற்றிற்குப் பதிலாக ஒரு சொல்லையோ அல்லது சொற்றொடரையோ மனதில் வைத்துத் தியானிக்கலாம். அல்லது சுலபமாக உங்கள் சுவாசத்தை, அதாவது சுவாசம் உட்செல்வதனையும் வெளிச்செல்வதனையும் நுணுக்கமாக அவதானித்துத் தியானிக்கலாம்.

முதற்படியாக உங்களுக்கு விருப்பமான வகையிலே, முறையாக இருந்துகொண்டு, உடலைத் தளர்வானதொரு நிலையிலே வைத்துக்கொள்ளவும். பின்னர் முதலில் சுவாசப் பயிற்சியையும், பின்பு மந்திர உச்சாடனத்தையும் செய்யவும்.

இதற்குப் பிறகு, நீங்கள் தியானிப்பதாகத் தேர்ந்தெடுத்த அந்த ஒன்றின்மீது (உருவம்/காட்சி/சுடர்) படிப்படியாக மனதை ஒருமுகப்படுத்தித் தியானிக்கவும். அதாவது, உங்கள் மனம் தேர்ந்தெடுத்த அந்த ஒன்றின் மீது தொடர்ச்சியாக இருக்குமாறு பார்த்துக்கொள்ளவும். மனம் வேறு எண்ணங்களில் அலைந்து சென்றால், அதனை அமைதியாக அவதானித்து, மனதை மெதுவாகத் திருப்பி, மீண்டும் தேர்ந்தெடுத்த அந்த ஒன்றின்மீது செலுத்தவும். இதனை அவசரமின்றியும். வலுக்கட்டாய மில்லாமலும், இலேசாகவும், மென்மையாகவும் செய்தல் வேண்டும்.

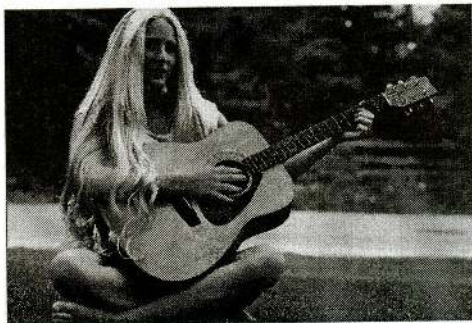
மெல்ல மெல்ல மேலே குறிப்பிட்டவாறு, மனதை ஒரு பொருளிலேயே தொடர்ச்சியாகத் தங்கி நிற்கப் பழக்குதல் வேண்டும். தொடர்ச்சியாகப் பயிற்சி செய்கின்றபோது, படிப்படியாக மனதை இலகுவாகவே ஒரு பொருளிலே ஆழ்ந்து இருக்க வைக்க முடியும்.

ஆரம்பத்தில் ஐந்து நிமிடங்கள் வரையில் இவ்வாறு செய்து பழகலாம். போகப் போகத் தியானிக்கும் நேரத்தைக் கூட்டிக் கொண்டு செல்லலாம்.

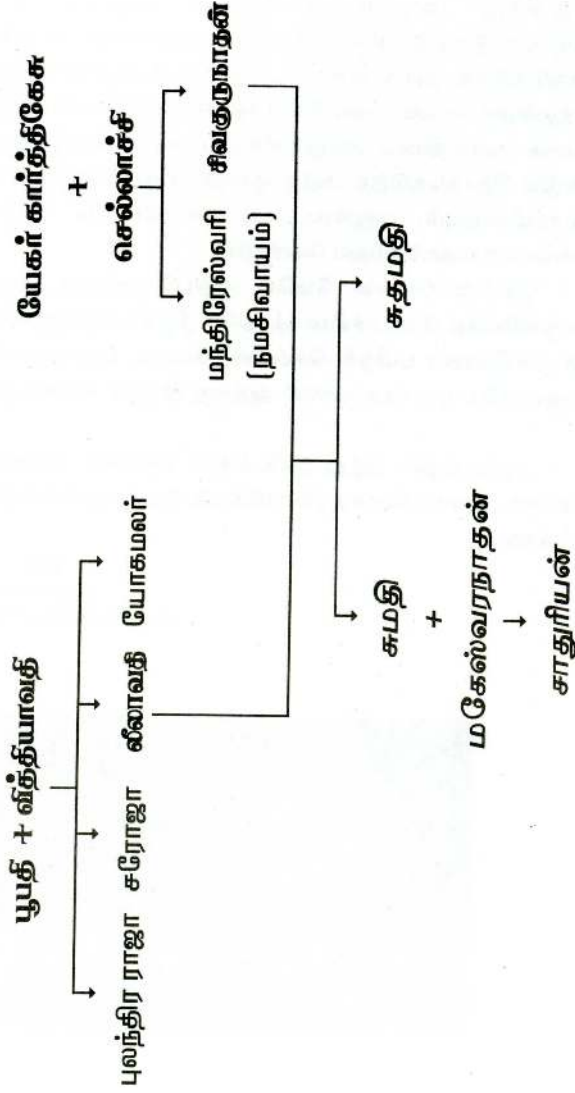
நன்றி

உளநலச்சங்கம்

ஆதாரவைத்தியசாலை தென்மீயழை



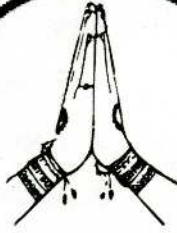
# வம்ச விருட்சம்





அன்றே  
என்றன் ஆவியும்  
உடனும்  
உடைமை எல்லாமும்  
குன்றே அனையாய்!  
என்னை  
ஆட்கொண்டபோதே  
கொண்டுகையோ?  
இன்றோர் இடையூறு  
எனக்கு  
உண்டோ?  
எண்டோள்  
முக்கண்  
எல்லானே!  
நன்றே செய்வாய்,  
பிழைசெய்வாய்  
நானோ  
இதற்கு நாயகமே!

- வாசுதேவர் -



## நன்றி நவிலல்

வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்ந்து யாரும்  
எதிர்பாராத வகையில் எங்களை தவிக்க  
விட்டு துயில் கொண்ட எம் குடும்பத்  
தலைவியின் இறுதிக் கிரியைகளில்  
கலந்து கொண்டு பல்வேறு வழிகளிலும்  
பேருதவி புரிந்த உற்றார், உறவினர், நண்பர்கள்,  
அயலவர்கள் அனைவருக்கும், எம் துயரில் பங்கு  
கொண்டவர்களுக்கும், அந்தியேட்டி  
கிரியைகளில் கலந்து கொண்டவர்  
களுக்கும் இன்னும் பல வழிகளில்  
உதவியவர்களுக்கும் எங்கள்  
மனமார்ந்த நன்றிகளைத்  
தெரிவித்துக்கொள்கின்றோம்

செங்குந்தர் வீதி,  
கரவெட்டி கீழ்க்ஞ,  
கரவெட்டி.

இங்ஙனம்  
குடும்பத்தினர்

புத்ரான் 398, ஆஸ்பத்திரி வீதி, யாழ்ப்பாணம்.





# கீதாசாரம்



எது நடந்ததோ அது நன்றாகவே நடந்தது.  
எது நடக்கறதோ அது நன்றாகவே நடக்கிறது.

எது நடக்க ஒருக்கறதோ  
அதுவும் நன்றாகவே நடக்கும்.

உன்னுடையது எதை இழந்தாய்

எதற்காக நீ அழுகறாய்?

எதை நீ கொண்டு வந்தாய்?

அதை நீ இழப்பதற்கு.

எதை நீ படைத்திருக்கறாய்

அது வீணாகுவதற்கு.

எதை நீ எடுத்துக் கொண்டாயோ

அது இங்கிருந்தே எடுக்கப்பட்டது.

எதை கொடுத்தாயோ

அது இங்கேயே கொடுக்கப்பட்டது.

எது ஒன்று உன்னுடையதோ

அது நாளை மற்றொருவருடையதாகிறது.

மற்றொருநாள் அது வேறொருவருடையதாகும்.

ஆவே உலக நியதியம்

எனது படைப்பின் சாரம்சமுகும்.

பகவான் ஸ்ரீ கிருஷ்ணர்.



Sivaranjanam