



வேலணை 4ம் வட்டாரத்தை பிறப்பிடமாகவும்
கல்வியங்காட்டை வசிப்பிடமாகவும் கொண்ட

அமரர் சின்னத்துரை செல்வரத்தினம்

அவர்களின்

(25வதுவது செவ்வாய்க்கிழமை)

சிவபுத்தேவனு குறித்த

நிகைவு மலர்



வேலணையை, பிறப்பிடமாகவும்
கல்வியங்காட்டை வதிவிடமாகவும் கொண்ட
அமரர்

சீனத்துரை செல்வரத்தினம்

(செல்வம் புடவையகம்)

அவர்களின் சிவபதப்பேறு தமிழக

தீனையு மலர்

08.02.2012



சமஸ்ப்பணம்

அன்பான அப்பாவே
ஆற முடியவில்லை
ஆற்றவும் யாருயில்லை
ஊனிகளை உருக்கி - எம்
உள்ளொளி பெருக்கியவரே
உலகை அறிமுகப்படுத்தி
உறவாகி நின்றவரே
அன்பைக் குழைத்து அதில்
சரிபாதி மனிதம் இட்டு
நானும் பொழுதும் ஊட்டியவரே
தாயாகி நின்ற தயவானவரே
பார்க்கும் இடமெல்லாம்
நீக்கமற நிறைந்தவரே
ஒளியாக நீயிருந்து எமை
ஏற்றமுற வைத்தவரே
பாயில் படுக்காது நோவாது
கடைமைப்படாது காரியம் முடித்து
விண்ணுலகை வயிதென்ன
மண்ணுலகின் எம் தெய்வமே
விண்ணாள - விழிநீர்சொரிந்து
புண்ணியவரே உன்பாதமதில்
படைக்கின்றோம் இம் மலரை

இங்ஙனம்
குடும்பத்தினர்

விநாயகர் விதி.
கல்வியாங்காடு.



31 ம் நாள் நினைவாக

பிறப்பு

1952

12

08

இறப்பு

2012

01

09

அமரர்

சின்னத்துரை செல்வரெத்தினம்

**திதி- அமிர்த சித்தம்
இருபத்திநான்காம் நாள்**

நிதி நிர்ணயம்

**ஆண்டு கரவருட ஆனதொரு மார்கழியில்
பூண்ட பூர்வபட்ச பூரணைத் - திதிதனில்
நீண்ட புகழ்சேர் சின்னத்துரை செல்வரெத்தினம்**

காண்டினான் ஈசன் கழல்

rooham.org | Bakassan.org

உ

சிவமயம்



திருமுறைப் பாடல்கள்

திருச்சிற்றம்பலம்

விநாயகர் துதி

திருவாக்கும் செய்கருமம் கைகூட்டும் செஞ்சொற்
பெருவாக்கும் பீடும் பெருக்கும் - உருவாக்கும்
ஆதலால் வானோரும் ஆனைமுகத்தானைக்
காதலால் கூப்புவர்தம் கை.

தேவாரம்

தாயினும் நல்ல தலைவரென் றடி யார்
தம்மடி போற்றிசைப் பார்கள்
வாயினும் மனத்தும் மருவிநின் றகலா
மாண்பினர் காண்பல வேடர்
நோயிலும் பிணியுந் தொழிலர்பா னீக்கி
நுழைதரு நூலினர் ஞாலம்
கோயிலுஞ் சனையும் கடலுடன் சூழ்ந்த
கோணமா மலையமர்ந் தாரே.

திருவாசகம்

அம்மையே அப்பா ஒப்பிலாமணியே
அன்பினில் விளைந்த ஆரமுதே
பொய்மையே பெருக்கிப் பொழுதினைச் சுருக்கும்

புழுத்தலைப் புலையனேன் தனக்குச்
செம்மையே யாய சிவபதம் அளித்த
செல்வமே சிவபெருமானே
இம்மையேயுன்னைச் சிக்கெனப் பிடித்தேன்
எங்கெழுந் தருளுவ தினியே.

திருவிசைப்பா

ஓளிவளர் விளக்கே உலப்பிலா வொன்றே
உணர்வுசூழ் கடந்ததோர் உணர்வே
தெளிவளர் பளிங்கின் திரள்மணிக் குன்றே
சித்தத்துள் தித்திக்கும் தேனே
அளிவளர் உள்ளத் தானந்தக் கனியே
அம்பலம் ஆடரங் காக
வெளிவளர் தெய்வக் கூத்துகந் தாயைத்
தொண்டனேன் விளம்புமா விளம்பே!

திருப்பல்லாண்டு

பாலுக்குப் பாலகன் வேண்டியமுதிடப்
பாற்கடல் ஈந்தபிரான்
மாலுக்குச் சக்கரமன்றருள் செய்தவன்
மன்னிய தில்லை தன்னுள்
ஆலிக்கும் அந்தணர் வாழ்கின்ற
சிற்றம்பலமே இடமாகப்
பாலித்து நடட்டம் பயிலவல் லானுக்கே
பல்லாண்டு கூறுதுமே.

தீருப்புராணம்

பரமனை மதித்திடாப் பங்கய ஆசனன்
ஒருதலை கிள்ளியே ஒளிந்த வானவர்
குருதியும் அகந்தையும் கொண்டு தண்டமும்
புலிதரு வடுகளைப் போற்றி செய்குவாம்

தீருப்புக்ம்

இறவாத இன்ப அன்பு வேண்டிப்பின் வேண்டுகின்றார்
பிறவாமை வேண்டும் மீண்டும் பிறப்புண் டேலுனை
என்றும்
மறவாமை வேண்டும் இன்னும் வேண்டும் நான் மகிழ்ந்து
பாடி
அறவா நீ ஆடும் போதுன் அடியின் கீழ் இருக்கவென்றார்

வாழ்த்து

வான்முகில் வழாது பெய்க
மலிவளஞ் சுரக்க மன்னன்
கோன்முறை அரசு செய்க
குறைவிலா துயிர்கள் வாழ்க
நான்மறை அறங்கள் ஓங்க
நற்றவம் வேள்வி மல்க
மேன்மை கொள் சைவ நீதி
விளங்குக உலகமெல்லாம்.

திருச்சிற்றம்பலம்

அற்றுப்போன அழகின் வாழ்க்கைச் சுவடுகள்

நேற்றுவுரை புனிச்சிறிப்பை உதிரீந்து உத்தம இல்லத் தலைவனாய் உவகை கொள்ள உலா வந்த அன்புத் தெய்வமாம் அமரர் சின்னத்துரை செல்வரெத்தினத்தின் வாழ்க்கைச் சுவடுகளை கண்காணுடன் மீட்டுப் பார்க்கின்றோம். உலகத் தமிழினத்தின் உரிமைக்குரியதாம் ஈழத்தின் வடபால் யாழ்ப்பாடி பரிசு பெற்ற யாழகத்தின் அருகே இயற்கை எழில் கொஞ்சம் இதிய பதியாம் வேலையை கல்விச் சாலைகளையும் கவினுறு சோலைகளையும் அழகிய மருதநில வயல்களையும் அரண் செய்து காத்திடும் நெய்தல் நிலமாம் கடலன்களை சூழ்ந்திட்ட இடம் என்பதல்லால் நாலா புறமும் ஆலயங்களும் அறிஞர்களும் நிரம்பிய வேலையையுநில முன்னினற்றருள் புரியும் பெருங்குளம் முத்துமாரியம்மன் கோவிலடியில் இல்லறமதை நல்லறமாக்கிய சின்னத்துரை இராசம்மா தம்பதியினருக்கு முன்னராவது மகனான 1952 ஆம் ஆண்டு மார்கழித்திங்கள் எட்டாம் நாளில் அவதரித்திட்டவரே அமரர் செல்வரெத்தினம் ஆவார்.

உரிமையோடு உறவென்று அழைத்து மகிழ சசோதரங்க ளெனவே துரைராசா, முத்துலிங்கம், இராஜேஸ்வரி ஆகியோர் வாய்க்கப்பெற்றனர். அமரர் அவர்கள் தனது ஆரம்பக் கல்வியை வேலையை கிழக்கு மகா வித்தியாலயத்திலே கற்றுத்தேறி இடைநிலை க்கல்வி மற்றும் உயர் நிலைக்கல்வியை வேலையையின் அறிவாலயமாம் மத்திய கல்லூரியில் கற்றுத் தேறினார். கல்வியும் ஒழுக்கமும் கைவரப்பெற்ற அன்னார் சுவட்டுறவுத் துறைதனில் தொழில் பெற்ற உடுவில் பலநோக்கு சுவட்டுறவுச் சங்கமதில் சிறப்புற பணியாற்றிய பின் சயமாக தொழில் புரிய விரும்பிய இவரும் தன் அண்ணனுடன் இணைந்தே சாவகச்சேரி நகரினில் வாணியமதை சிறப்புற

மேற்கொண்டிருக்கையில் சாவகச்சேரி பிரதேசத்தில் உறவுகள் மேம்பட உன்னதமாய் உழைத்திருந்த வேலைகளில் இல்லற பந்தத்தில் இணைந்தே மகிழ்ந்திட விரும்பிய உறவுகளும் உத்தமன் வாழ்வை உயர என எண்ணி அல்லும் பகலும் அவன் வாழ்வை பற்றி சிந்தித்திடவே உரிய வயதுகளில் பெற்றோர் சம்மதத்துடன் மூத்தோர் முடிவு செய்திட வாழ்க்கைத் துணைதனை நாடியே தன்னூராம் வேலைகளை மணம் தந்த மகள் குணரட்டாம் திலகவதி செய்தவப் பயனாய் வந்துதித்திட்ட விஜயலக்ஷ்மியவளை கைப்பிடித்தார். அவையோர் சாட்சியாக அக்கினி சாட்சியாக தேவாதி தேவர்கள் சாட்சியாக 1983 ஆம் ஆண்டில் இல்லறத்தில் இணைந்திட்டார்.

“அன்பும் அறமும் உடைத்தாயினால் இல்வாழ்க்கை
பண்பும் பயனும் அது”

என்ற பொய்யாமொழிய் புலவன் வள்ளுவர் வாக்கிற்கமைய
இல்லறமதை நல்லறமாக்கியே

“இல்வாழ்வான் என்பான் இயல்புடை மூவர்க்கும்
நல்லாற்றினி நின்று துணை”

என்ற குறளுக்கமைய இல்லறமதனை நல்லறமாக்கியே சாவகச்சேரிதனில் வாழ்ந்திட்ட வேளைகளில் அன்புச் செல்வங்கள் நால்வரை நானிலம் போற்ற பெற்றே பெருமகிழ்வுற்றார். மூத்த மகனாம் பிரான்ஸ் வாழ் ராதீவ்தனையும், மூத்த மகளெனவே செந்துஷாதனையும், இளையவர்களெனவே நவநீதன் மற்றும் மதுருஷா ஆகியோரை மக்கள் என அழைத்து மகிழ்வுற்றார். இவர்களில் மூத்த மகனான ராதீவ் என்பவரை பொருள்வளம் பெருக்கிட சீரிய வாழ்வை வாழ்ந்திட வேண்டி



பிரான்ஸ் நாட்டுக்கு அனுப்பியும் மூத்த மகளான செந்துவாவை கல்விக்கலைகளில் சிறப்புற ஆளாக்கி யாழ்ப்பாணம் பல்கலைக்கழகம் பட்டதரியாக்கியே மகிழ்வுற்று இலங்கையின் வடபால் முதன் முதல் நிறுவப்பட்ட மகளிர் கல்லூரியாம் உடுவில் மகளிர் கல்லூரி ஆசிரியையும் ஆக்கி மகிழ்ந்திட்டார். ஏனைய இருவரையும் கல்வியில் சிறப்புற வைப்பதற்கு தன்கை அர்ப்பணித்து உழைத்திருந்தார். சாவகச்சேரிதனில் சொந்தப் புடவை வணியம் செய்து வந்தவர் பின் இரண்டாயிரம் ஆண்டு முதல் கல்வியங்காட்டினை தற்காலிக வதிவிடமாக்கி நல்லூர் மார்க்கட் சந்தையடியில் செல்வம் புடவையகம் எனும் தனியான வர்த்தக ஸ்தாபனத்தை ஆரம்பித்து நேர்மையுடன் உழைத்து வந்திருந்தார் எல்லோரதும் அன்புக்கும் பாத்திரமாக விளங்கிய இவர் தன் கடமைகளை செவ்வனே ஆற்றி வந்ததடன் தன் மூத்த மகளின் மண வாழ்வது காண விழைந்திருந்த வேளை பொல்லாத காலனவனின் கண்பட்டிலே மின்னாமல் முழங்காமல் ஓரரு நாட்கள் பிடித்த காய்ச்சல் எனும் நோயினால் புண்ணுடல் நீத்து அழியாப்புகழுடல் பெற்றார். மனையாளர் மணமீது வீழ்ந்தழ மக்கள் தடித்தழ உற்றார் உறவுகள் ஓங்கிட எம்மவனும் விரைந்தான் விண்ணுலக மார்கழிப் பூரணை நன்னாளில்.

தேற்றம்

ஆண்டாண்டு தோறும் அமுது புரண்டாலும்
மாண்டார் வருவரோ மாநிலத்தீர் - வேண்டா
நமக்க மதுவழியே நாம் போமளவும்
எமக்கென்னை றிட்டுணர்நமம்

மனைவியின் மனத்துயர்

கட்டிய நாள்முதலாய்
 கண் கலங்காது காத்தவரே
 கண் முன்னே விரியுதையா
 கடந்து வந்த காலங்கள்
 பொன்னான என் வாழ்வதும்
 மண்ணாகிப் போகுமென்று
 எண்ணாதிருந்தேனே
 இடியென நள்ளிரவில் வந்தசேதி
 இன்னும் தாங்க முடியவில்லையே
 மக்களின் வாழ்வு மலர்ந்திட
 மண்ணினில் நீ பட்ட துயரங்கள்
 எண்ணிலடங்கா என் தெய்வமே
 மணி விழாக் கண்ட நீயும்
 பவள விழா காண்பாய் என்றிருக்க
 அறுபது வயதில் என்ன அவசரம்
 காலமெல்லாம் என்னை காத்திருக்க
 உன் நிழலில் இளைப்பாற
 எண்ணியிருந்த என் இதயமது
 நொருங்குண்டு போனதே
 எத்தனை கனவு கண்டாய்
 அத்தனையும் வீணாச்சே
 அவசரமாய் போயாச்சே
 ஆத்மா சாந்தி பெற
 உன்னவள் வேண்டுகிறாள்

உயர்க்குறையி

மக்களின் துயரம்

அன்பான அப்பாவே
 அல்லும் பகலும் அயராதுழைத்து
 அவனியில் நாம் வாழ உனை
 அர்பணித்தவரே.....
 பிறந்த நாள் முதல் எமை
 பிரியாது காத்தவரே
 நோய் என்று வந்துவிட்டால்
 நொந்து போவீன
 நம் வாழ்வை மலர
 நாளும் பொழுதும் உமை உருக்கி
 உருக்குலைந்து போனவரே
 கலைகள் பல பெற வைத்து
 களிப்புடன் மகிழ்ந்தீரே
 மண வாழ்வை நாம் காண
 மனதார வாழ்த்துவீரென
 மாநிலத்தில் கற்பனைகள் காண
 காலனவன் உமை கவர்ந்து விட்டதேன்
 யார் செய்த பாவம் இது
 பாவிகள் நாம் பதறுகின்றோம்
 பாரினில் நாம் வாழ
 விண்ணேகிய தெய்வமே
 ஆசீர்வதித்திடுவாய்

21 சூலை 2021

கடவுளின் அளவு கோல் என்பது...

எத்தனை முறை பிரார்த்தனை செய்யப்பட்டது, எத்தனை தடவைகள் மந்திரங்கள் ஐபிக்கப்பட்டன, எத்தனை முறை விளக்குகள் ஏற்பாடு ஆரத்தி காண்பிக்கப்பட்டது, எத்தனை முறை மணி அடிக்கப்பட்டு, மறை நூல்கள் வாசிக்கப்பட்டன போன்றவற்றால் மனிதரின் செயல்களை தெய்விக அளவுகோல்கள் மதிப்பிடுவதில்லை. உங்கள் இதயத்தில் எழும் எண்ணங்கள் தரத்தைப் பொறுத்து எத்தகைய வார்த்தைகளை நீங்கள் உங்கள் அண்டை அயலாரிடம் பயன்படுத்துகிறீர்களோ அவற்றைப் பொறுத்து உங்கள் வாழ்வை நீங்கள் யார் யாருடன் கழிக் வேண்டும் என்று இறைவன் விதித்திருக்கிறானோ அவர்களுடன் நீங்கள் ஈடுபடும் ஒவ்வொரு செயலையும் பொறுத்தே தெய்விக அளவுகோல்கள் மனிதனை மதிப்பிடுகின்றன என்று நான் திட்டவட்டமாக உங்களுக்கு கூறுகிறேன்.

உங்களுக்கு மன அமைதி வேண்டுமா?

நல்லோராக்கியமும் பொருளாதாரப் பாதுகாப்பும் மன அமைதிக்கு மிகவும் இன்றியமையாதவை என்பது எல்லோரும் அறிந்ததே. ஆனால், இவை இரண்டும் இருப்பினும், பலரும் தொடர்ந்து மன அமைதியின்றி அல்லல்படுகின்றனர். நீங்கள் இந்த வகையைச் சேர்ந்தவர்களா? ஆமாம் என்று நீங்கள் பதில் சொன்னால் மேலும் இதைப் படியுங்கள். உங்களது தொல்லைகள் பெரும்பாலும் நீங்களாகவே உண்டாக்கி கொண்டது என்பதால், இவை தவிர்க்கப்படக்கூடியவையே. எப்படி என்று நாம் பார்ப்போம்

நீங்கள் அடிக்கடி பிறர் விஷயங்களில் தலையிடுகிறீர்களா? அவர்கள் தவறாகவே இருக்கலாம். ஆனால், அதை முன்னிட்டு நீங்கள் அல்லல் உறுவானேன்? யாரையும், எதையும், குறை கூறாதீர்கள்.

பிறருக்குத் தீர்ப்பளிக்கும் அதிகாரத்தை கடவுள் உங்களுக்குக் கொடுக்கவில்லை. எல்லோரும் அவரவர் விருப்பப்படியே

09

நடக்கின்றனர். ஏனெனில் அவர்களுக்குள்ளே இங்கும் கடவுள் அவர்களை அப்படிச் செய்யத் தூண்டுகிறார். உங்கள் சொந்த வேலையில் மட்டும் கவனம் செலுத்தினால் போதும் என்பது ஒரு நல்ல விதியாகும்

வேலை - அதுவே ஒரு தியானம்

உங்கள் வேலையில் நீங்கள் கவனம் செலுத்துங்கள். மன அமைதிக்கு முக்கியத்துவம் தருவோர் எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக கடைப்பிடிக்க வேண்டிய நியதி இது. இந்த உலகில் எதுவுமே உங்கள் கவனத்தை வேண்டுவதில்லை. அனைத்தையும் கவனிக்க ஒரு ஆண்டவன் இருக்கிறார். உண்மையில், உங்களையும் கவனிப்பது அவர்தானே! இந்த உண்மையை மறக்கக்கூடாது.

குறை கூறலாமா

நான் திரும்பவும் கூறுகின்றேன், உங்கள் வேலையை நீங்கள் பாருங்கள். எவரையும், எதையும் குறை கூறாதீர்கள். குறை கூறுதல் என்பது திட்டவாதற்கு நிகர். எது நடந்தாலும், அது கடவுளின் இச்சையால் நடக்கிறது. கடவுளின் அனுக்கிரகம் இன்றி எதுவுமே நிகழ்வதில்லை. ஏதாவது நிகழ்ந்தது என்றால் அது உங்கள் பார்வையில் நல்லதாகவோ அல்லது கெட்டதாகவோ இருக்கலாம். அதற்கு கடவுளின் அனுமதி இருக்கிறது என்று தான் பொருள். நீங்கள் அதைக் கண்டணம் செய்தால் கடவுளின் விருப்பத்தை, கடவுளின் பேரறிவை, கடவுளின் தீர்ப்பை நீங்கள் விமர்சிக்கின்றீர்கள் என்று தானே அர்த்தம். அதைச் செய்யாதீர்கள். உங்களுக்கு அமைதிகிட்டும்.

நம் விருப்பமா உலகை இயக்குகிறது?

கடவுள் பொருள்களை முழுமையாகப் பார்க்கிறார். மனிதன் பொருள்களை பகுதியாகப் பார்க்கிறான். மனிதன் கடந்த காலம் மற்றும் எதிர்காலத்திலிருந்து பிரிந்து, நிகழ்ச்சிகளை நிகழ் காலத்தில் மட்டுமே பார்க்கிறான். கடவுளுக்கோ முன் நடந்ததும்,

10

பின் நடக்க வேண்டுவதும் தெரியும் அதனால் தான் கடவுள் ஒற்றுமையைக் காண்கிறான். கடவுள் பூரணமான நியாயத்தைக் காணும் அதே தருணத்தில் மனிதனோ அதைக் காண்பதில்லை. நீங்கள் உங்களை கடவுளின் ஸ்தானத்தில் வைத்துப் பாருங்கள். நீங்களே கடவுள் என உணருங்கள். உடனையே உங்களுள் அபரிமிதமான அமைதியும், ஆற்றலும், ஊற்றெடுப்பதை நீங்கள் உணர்வீர்கள்.

பிறர் நம்மைத் திட்டும் போது.....

பிறர் உங்களைக் காரணமின்றி திட்டிவதாகவும், காரணமின்றி துன்புறுத்துவதாகவும் நீங்கள் கூறுகின்றீர்கள். அது உண்மையாக இருந்தாலும் கூட அதற்காக அலட்டிக் கொள்ளாதீர்கள். நிலைமையைப் பொறுமையுடன் சமாளியுங்கள். இக் கட்டான நிலைமைகளைச் சமாளிப்பதில் அமைதி ஒரு சக்தி வாய்ந்த ஆயுதம் என்பதை நீங்கள் காண்பீர்கள். யாராவது உங்களைத் திட்டினால் கண்களை மூடிக் கொண்டு பொறுமையாக இருங்கள். பிறர் அவர்கள் விருப்பம் போல் நினைக்கட்டும். அவர்கள் விரும்புவதைச் சொல்லட்டும்.

இந்த உலகம் முட்டாள்கள் நிறைந்தது. நீங்கள் அறிவுடையவராக விளங்குங்கள்.

எல்லோர் முன்னிலையிலும் பணிவுடன் இருங்கள். எந்த நிலைமையிலும் அடக்கமாக இருங்கள். நான் உயர்ந்தவன் அல்லது தாழ்ந்தவன் என்ற எண்ணத்தை விடுத்து அனைவரிடமும், அனைத்திடத்தும் கடவுளைக் காணக்கற்றுக் கொண்டால் தான் இது சாத்தியமாகும். கடவுள் அப்படி விரும்புகிறார். எனவே அது அப்படி இருக்கட்டும். பிறர் உங்களை நிந்திக்கையில் நீங்கள் மௌனமாக இருங்கள். கலக்கம் அடையாதீர்கள். பழிச்சொற்களை ஏற்றுக் கொண்டால் அடக்கத்திலும், தூய்மையிலும் நீங்கள் வளர்ச்சி அடைவீர்கள். அதுவே ஒரு தவம். ஆன்மீகத்தில் நீங்கள் உயர்வடைவீர்கள்.

பகைமை - எடுத்தாரை சுடும் நெருப்பு

உங்களைத் திட்டுவவர் அல்லது துன்புறுத்துபவர் மீது உங்கள் இதயத்தில் எந்த விதமான பகைமை உணர்ச்சியையும் கொள்ளாதீர்கள். வெளிப்படையாக கோபத்தை காட்டுவதைவிட இது மிகவும் மோசமானது இது மானஸீகப் புற்று நோய். பகைமையை வளர்க்காதீர்கள். மறவுங்கள், மன்னியுங்கள். இது ஏதோ ஒரு வெறும் இலட்சியவாத பழமொழி அல்ல. உங்கள் அமைதியைப் பாதுகாக்க ஒரே வழி இதுதான் உள்ளே பகைமையை வளர்ப்பது என்பது ஒருவனுக்கு மிகுந்த கெடுதியைச் செய்யும் உங்களுக்குத் தூக்கம் போய்விடும். உங்கள் இரத்தத்தை நீங்கள் நஞ்சாக்குகின்றீர்கள். இரத்தக் கொதிப்பும், படபடப்பும் உங்களிடம் அதிகரிக்கும். பழிச்சொல்லோ அவதூறோ உங்களுக்குக் கடந்த காலத்தில் எப்பொழுதோ செய்யப்பட்டது. அது முடிந்து போன விஷயம். சிந்தியபால் அது. அதையே மீண்டும் மீண்டும் நினைத்து அந்த அவதூறு அல்லது பழிச் சொல்லின் துன்பத்தை ஏன் நீங்கள் நீட்டிக்கிறீர்கள்? பகைமை மற்றும் வெறுப்பு எனும் ஆறுகின்ற காயத்தை நீங்கள் குத்திக் குத்தி மீண்டும் ஏன் புண்ணாக்குகிறீர்கள்? இது மிகவும் முட்டாள்தனம் இல்லையா? இந்தச் சிறிய விஷயங்களில் நேரத்தையும், வாழ்க்கையையும் வீணடிப்பது என்பது தகாத ஒன்று. ஏனெனில் மனிதனின் வாழ்வு மிகவும் சுருங்கியது. இன்றிருப்பார் நாளை இல்லை. இந்தத் தீய வழக்கத்தை விடுங்கள். உங்களுக்கு விருப்பமான வேலை ஒன்றில் பூரணமாக மனதை லயிக்கச் செய்வதே நீங்கள் செய்ய வேண்டிய சிறந்த காரியமாகும்.

உங்களுக்குப் பிடித்தமான வேலை அல்லது பொழுது போக்கில் நீங்கள் சுறுசுறுப்பாக ஈடுபடுவீர்களானால் உங்களுக்கு மிகுந்த மன அமைதி கிட்டும். அப்பொழுது ஒன்றைப் பெற்றோம் ஒன்றைச் செய்தோம் என்ற மனதிருப்தி உங்களுக்குக் கிட்டும். மனிதன் வெறும் உணவால் மட்டுமே வாழ முடியாது என்ற

பழமொழியை நினைத்துப் பாருங்கள். பணத்தைக் காட்டிலும் மன அமைதியே பெரிது என நீங்கள் எண்ணினால் அதிக வருமானத்துடன் கூடிய, ஆனால் நீங்கள் விரும்பாத ஒரு வேலையை விட, குறைவான வருமானத்துடன் கூடிய மன அமைதி தரும் ஒரு வேலையை நீங்கள் மனமுவந்து ஏற்பீர்கள்.

புகழ் மனிதனுக்குத் தேவையா?

உலகப் புகழ், உலகப் பெருமையை விரும்பாதீர்கள். மானஸீக மற்றும் பௌதீக அமைதியின்மைக்கு இதுதான் முக்கிய காரணமாகும். பிறர் உங்களை மதிக்க வேண்டும் என ஏன் நீங்கள் விரும்புகிறீர்கள்? அந்த மற்றவர் பெரும்பாலும் முட்டாள ஜனங்களே. இந்த உலகில் பெரும் வெற்றி அடைந்த மாகா புருஷர்கள் பிறரின் அங்கீகரிப்பை, சமூக மரியாதையை எதிர் பார்த்தவர்களல்ல என்பதை நினைவில் வைப்புகள்.

மற்றவர்களது மதிப்பிற்காக நாம் ஏன் இவ்வளவு தூரம் அலட்டிக் கொள்ள வேண்டும்? அதற்குப் பதிலாக கடவுளது ஆசீர் வாத்திற்காக, ஞானம் மிக்க மகான்களது ஆசிகளுக்காக நாட்டம் கொள்ளுங்கள். இதுவே செய்யத் தகுந்தது. முயலவேண்டியது.

பொதுமக்கள் கருத்துக்கு எவ்வளவு மதிப்பு

பொது மக்களின் கருத்துக்கு மிகுந்த முக்கியத்துவம் அளிக்காதீர்கள். பெரும்பாலும் பொது மக்களின் கருத்து தவறாக உள்ளது. ஒழுக்க நியதிகள், நன்னெறிகள், மறைநூல் வாக்கியங்கள், அறிஞர்கள் மற்றும் மகான்களது கருத்துக்களுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுங்கள். நீங்கள் வாழ்வில் தவறவேமாட்டீர்கள்.

நம் விதிதான் நமக்கு

பொறாமை அடிக்கடி மன அமைதியைக் குலைக்கிறது. நீங்கள் எவர் மீதாவது பொறாமைப்படுகிறீர்களா, பொறாமை ஒரு வியாதி. உங்களது அலுவலகத்தில் திரு. க. உங்கள் பதவி உயர்வைத் தடுத்தார் என்பதாலோ அல்லது உங்கள் வியாபாரத்தில் திரு. கே போட்டியிட்டுக் குலைத்தார் என்று நீங்களாக கற்பனை செய்வது தவறு. திரும்பத் திரும்ப எண்ணுங்கள் உங்களது முன்னேற்றத்தை எவரும் ஆக்கவோ, அழிக்கவோ முடியாது. உங்களது தொழிலும், உங்களது வாழ்க்கையும் உங்கள் முன்வினையால் உருவாக்கப்படுகிறது. தீதும் நன்றும் பிறர் தர வாரா! நீங்கள் முன்னேற வேண்டும் என்று விதி இருந்தால் உலகம் முழுவதும் ஒன்று திரண்டாலும் அதைத் தடுத்து நிறுத்த முடியாது. அதற்கு மாறாக நடக்க வேண்டுமெனில் அப்பொழுதும் உலகம் முழுவதானாலும் ஒன்றும் செய்ய இயலாது. ஒவ்வொரு மனிதனும் அவனது விதியினாலேயே ஆளப்படுகிறான். ஒருவரை சார்ந்திருப்பது போலத் தென்பட்டாலும் ஒருவரது வாழ்விலிருந்து அடுத்தவருடையது வேறுபட்டது ஆகும். இதை நினைவு கொள்ளுங்கள். இந்தக் கருத்தைத் தெளிவாகப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். ஒரு பொழுதும் பிறர் மீது பொறாமை கொள்ளாதீர்கள் அல்லது உங்கள் துன்பத்திற்கு பிறரைப் பழிக்காதீர்கள்

கூழ்நிலைக்கேற்ப நாம் மாற வேண்டும்

உங்கள் அமைதியைக் குலைக்கும் உங்களது ஒரு கூழ்நிலை உங்களுக்குப் பிடிக்காமல் இருக்கலாம். கூழ்நிலையை மாற்றுவதற்குப் பதிலாக நீங்கள் உங்களுடைய இப்பொழுதை விட நல்ல நிலைமைக்கு மாற்றி அமையுங்கள். இப்படி நீங்கள் செய்வதால் வருடக்கணக்காக உங்களுக்கு கெட்டதாக தென்பட்ட உங்களது கூழ்நிலை அதிசயிக்கத்தக்க விதத்தில் நல்ல விதத்தில் மாறத் தொடங்குவதைக் காண்பீர்கள். நீங்கள் மென்மேலும்

தூய்மை அடையும் போது சூழ்நிலையும் மென்மேலும் ஒத்த விதத்தில் வளர்ச்சி அடையும். எப்படி? என்று கேட்காதீர்கள். முயன்று பாருங்கள், அனுபவத்தில் தெரியும் நண்பரே.

பொறுமை தரும் பலம்

எது நடந்தாலும் அதைப் பொறுத்துக் கொள்ளுங்கள். எதைக் குணப்படுத்த முடியாதோ அதைப் பொறுத்தேயாக வேண்டும். மகிழ்சியுடன் பொறுத்துக் கொள்ளுங்கள். காலை முதல் நடு இரவு வரை நூற்றுக் கணக்கான வசதி குறைவுகள், தொல்லைகள் மற்றும் துன்பங்களுடன் வாழக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். பொறுமை, உள்பலம் மற்றும் இச்சாசக்தி உங்களிடம் அதிகரிக்கும். பிரதிகூலமானதை அனுகூலமானதாக நீங்கள் மாற்றி அமைப்பீர்கள்.

ஒருவரது அடிப்படைத் தேவைகளுக்குக் கூட மற்றவரை அண்டி இருப்பது தான் ஒருவரது அமைதியை இழப்பதற்கான முக்கியமான காரணமாகும். “பராதீனம் ப்ராணசங்கடம்.” பிறரை அண்டி இருப்பது என்பது துன்பம் தருவதுதான். சுதந்திரம் ஆனந்தம் அளிக்கும். எனவே தன் காலில் நிற்க முயலுங்கள். முடிந்த மட்டும் முயலுங்கள்.

மனப்பூர்வமாக முயன்றால் பல்வேறு துறைகளில் உங்களால் தன் காலில் நிற்க முடியும் என்பதை நீங்கள் கண்டு கொள்வீர்கள். உங்கள் உடைகளை நீங்களே துவைத்துக் கொள்ளுங்கள், உங்கள் உணவை நீங்களே சமைத்துக் கொள்ளுங்கள், உங்கள் கடிதங்களை நீங்களே டைப் அடித்துக் கொள்ளுங்கள். இவற்றை நீங்கள் தினமும் செய்துதான் ஆக வேண்டும் என்பதில்லை. தீராது என்ற நிலையில் இந்தச் சிறிய திறமைகள் உங்களுக்குப் பெரும் உதவியாக அமையும்.

பொறுப்புக்களை என்ன செய்வது?

பொறுப்புக்களைத் தட்டிக் கழிக்காதீர்கள், தப்பி ஓடப் பார்க்காதீர்கள். அப்படிச் செய்தால் உங்களுக்கு மன அமைதி கிட்டாது. அதிகமான கவலைதான் உங்களைச் சேரும். ஏனெனில் உங்களது கடமைகளை நீங்கள் தட்டிக் கழிக்க பார்க்கிறீர்கள் என்ற எண்ணமே உங்கள் மனதை அரித்து ஏற்கனவே உங்களிடம் இருந்த கொஞ்ச அமைதியையும் இல்லாதாக்கிவிடும். இதைவிட உங்களால் முடிந்த மட்டும் திறமையுடன் உங்களது பொறுப்புக்களை நிறைவேற்றப் பாருங்கள். ஆனால், ஒன்றை முக்கியமாக இங்கே மனதில் கொள்ள வேண்டும். “நான் செய்கிறேன்” என்ற ஆணவத்துடன் தினமும் மேலும் மேலும் புதிய புதிய பொறுப்புக்களை கூட்டிக்கொண்டு போகக்கூடாது. சாதாரண நடைமுறை பாதையில் “இதுதான் வம்பை விலைக்கு வாங்குவது” எனப் பொருள் படும். இதற்கு மாறாக உங்களது பொறுப்புகளுக்கேற்ப உங்கள் புறவேலைகளை மென்மேலும் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள். அதிக நேரத்தை பிரார்த்தனை, சிந்தனை மற்றும் தியானத்தில் செலவிட விருப்பம் கொள்ளுங்கள். மனமே இல்லாதாகும் பொழுதுதான் பூரண திருப்தி கிட்டுகிறது. மனம் என்பது எண்ணங்களின் குவியலே. எண்ணங்கள் என்றால் சலனம். செயல் குறைய குறைய எண்ணங்களும் குறையும். எவ்வளவுக்கெவ்வளவு எண்ணங்கள் குறைகின்றனவோ அந்த அளவு மன அமைதி அதிகரிக்கும். எண்ணமின்மைதான் பூரண அமைதி நிலவும் மிக உயர்ந்த நிலையாகும்.

தியானம் எனும் அற்புத மருந்து

ஒழுங்கான தியான நேரத்தை கண்டுபிடிங்கள். தியானம் மனதை அமைதிப்படுத்துகிறது. மனதில் நிச்சலத் தன்மையை அது உருவாக்குகிறது. ஒரு மணி நேரம் நீங்கள் ஆழ்ந்து தியானித்தால்

கூட அந்த தியானத்தின் மூலம் மனதில் ஏற்படுத்தப்பட்ட பதிவு மீதமுள்ள இருபத்து மூன்று மணி நேரமும் மனதில் தங்கி நிற்கிறது. முன் போல மனம் அலைந்து திரியாது. படிப்படியாக தினசரி தியானத்தின் கால அளவைக் கூட்டுங்கள். இது உங்கள் அன்றாட வேலையுடன் குறுக்கிடுவது. ஏனெனில் தியானம் உங்களது பல்வேறு திறமைகளை அதிகரித்து குறைந்த நேரத்தில் வேலைகளை செய்வதற்கான ஆற்றலை உங்களுக்கு அளிக்கிறது.

பயனுள்ள வேலை

எப்பொழுதும் ஏதாவது பயனுள்ள, நன்மை பயக்கும் வேலையைச் செய்யுங்கள். இதைச் செய்யலாமா, அதைச் செய்யலாமா? என்று அலைந்து திரிவதில் நேரத்தை வீணாக்காதீர்கள். இதனால் பயனற்ற மனப் போராட்டத்தில் நீங்கள் நாட்கள், வாரங்கள், மாதங்கள் ஏன், வருடங்களைக் கூட வீணாக்கி கடைசியில் ஒன்றும் செய்யாமல் போய்விடுவீர்கள். அதிகமாக திட்டங்களைத் தீட்ட வேண்டாம். திட்டம் போடுவது கடவுள்தான். எப்பொழுதும் ஏதாவது நல்லதைச் செய்து கொண்டிருங்கள். ஆக்கபூர்வமான உங்கள் காரியத்தில் இடைவெளி எதுவும் இருக்க வேண்டாம். ஒரு சில கவனக் குறைவான விநாடிகள் கூட வாழ்வில் உங்களை கீழே தள்ளிவிடும். காலமே வாழ்வு. நேரத்தை பொன் போலப் பாதுகாத்து அதை மிகவும் பயனுள்ள விதத்தில் செலவிடுங்கள்.

நீங்கள் உடலளவில் ஓய்வெடுத்துக் கொண்டிருந்தாலும் மனதை வெறுமையாக வைத்திருக்காதீர்கள். ஐயம், மானஸீகப் பிரார்த்தனை மற்றும் ஏதாவது பயனுள்ள நூல்களைப் படிப்பதில் ஈடுபடுங்கள். எல்லாத் தொல்லையும் மனதில்தான் ஆரம்பிக்கிறது. கடும் சொற்களும், தீய செயல்களும் மனதில்தான் உதிக்கின்றன. எனவே ஆரம்ப ஸ்தானத்தை சுத்தமாக வைத்திருங்கள். உங்கள் வாழ்வாகிய நதி ஸ்படிகம் போல தூய்மையாகப் பாயும்.

தோல்வி என்பது தோல்வி அல்ல!

செயல்களைச் செய்வதானது தன்னம்பிக்கையை அளிக்கும். ஆரம்பத்தில் நீங்கள் தோல்வி அடைந்தாலும் பரவாயில்லை. உங்கள் குறைகளைத் திருத்திக் கொண்டு அடுத்த முறை நீங்கள் வெற்றி அடையலாம். நாற்காலியில் அமர்ந்து கொண்டு கவலைப்படுவதால் எதுவும் நிகழப்போவதில்லை. அது உங்களை ஒரு நம்பிக்கை அற்றவராக ஆக்கிவிடும்.

சிலர் சில நல்ல காரியங்களை செய்யத் தொடங்கும் போது மன உறுதி குலைந்து நம்பிக்கையை இழக்கின்றனர். அதனால் விக்கினங்களை உண்டாக்கின்றன. எந்த நல்ல காரியம் செய்யும் பொழுதும் விக்கினங்கள் ஏற்படுவது இயற்கையே. காரியம் செய்பவருடைய மன உறுதியைச் சோதிப்பதற்காகவே அவை வருகின்றன.

அவரது நம்பிக்கை, உறுதி மற்றும் மனத் தூய்மையை சோதிக்கவே அவை வருகின்றன. ஏதாவது உருப்படியாகச் செய்ய வேண்டும் என்று உங்களது உறுதி அதிகரிக்கின்ற அளவு எதிரிடை சக்திகளும் பலமடையும். அதைக் கண்டு மனம் தளர வேண்டாம். அதற்கு மசிய வேண்டாம்.

கடவுளிடமும் மற்றும் உங்களிடமும் நம்பிக்கை கொண்டு அந்த இடுக்கண்களை வெல்லுங்கள். சோதனைகளையும் இடுக்கண்களையும் எதிர்கொள்ளாமல் எந்தத் துறையிலும் உங்களால் வெற்றியை அடைய முடியாது. தகுந்த தேர்வு எழுத விருப்பம் இல்லாமல் பட்டம் பெற விழைவது நியாயமாகாது அல்லவா?

இடுக்கண்களை சந்திப்பது தீன்பேய்

இடுக்கண்களை எதிர்கொள்ள நீங்கள் தயங்கினால் உங்களால் வாழ்க்கையில் எதையுமே சாதிக்க முடியாது. ஏதொ காலத்தைக் கழிக்கலாமே தவிர, அது வாழ்வாகாது. உண்மையாக வாழ்வது என்றால், அது இலட்சியம் உடையதாயிருக்க வேண்டும்.

அடைவதற்கான இலட்சியங்கள், முயல்வதற்கான குறிக்கோள்கள் இருத்தல் வேண்டும். எதிர்ப்பை சமாளிக்காமல் இலட்சியங்களை அடைய முடியாது. இத்தகைய எதிர்ப்புகள் உங்களது அமைதியைக் குலைக்கக் கூடாது. மாறாக வாழ்க்கை போராட்டத்தை வீரத்துடன் எதிர் கொள்ள அது உங்களுக்கு ஆற்றலை அளிக்க வேண்டும். நடைமுறை வாழ்வில் இத்தகைய எதிர்ப்புச் சக்திகளை தவிர்க்க முடியாது தீங்கு என்று ஏற்றுக் கொண்டு அவற்றை அன்றாட வாழ்வின் ஒரு அங்கமாக பார்க்க நீங்கள் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

நினைவிருக்கட்டும் நிகழ்ச்சிகள் முன்பு நிச்சயிக்கப் பட்டவை!

எதற்கும் வருத்தப்பட வேண்டாம். உங்களுடைய கடந்தகால அனுபவங்களிலிருந்து நீங்கள் பாடங்களை கற்றுக் கொள்ளுங்கள். அந்தப் பாடங்களை அடிக்கடி நினைத்துப் பாருங்கள். அந்தப் பாடங்கள் உங்கள் எதிர்காலச் செயல்களுக்கு வழிகாட்டியாக அமையட்டும். ஆனால் கடந்த காலத்தைப் பற்றிய கவலையில் மூழ்காதீர்கள். நான் அப்படிச் செய்திருந்தால் இப்படி ஆகியிருப்பேன், இப்படிச் செய்திருந்தால்.... என்று எண்ணுவதெல்லாம் வீணாண சிந்தனையாகும். நேரம் வீண்சக்தி வீண். ஏனெனில் கவலை சக்தியை கரைத்து விடுகிறது. வேறு எதுவும் அது செய்வதில்லை

உண்மை என்னவெனில் எது நடந்ததோ அது அப்படித்தான் நடக்க வேண்டும் என்பது ஆண்டவனின் திட்டம். அதற்கு மாறாக அது நடந்திருக்க முடியாது. ஒரு சிறு துகளின் அசைவு முதல் பிரபஞ்சத்தின் பிரம்மாண்டமான இயக்கம் வரை கடந்த காலம் நிகழ்காலம் மற்றும் எதிர்காலத்தில் ஒவ்வொரு நிகழ்ச்சியும் எல்லாம் வல்ல எல்லாம் அறிந்த எங்கும் நிறைந்த பரம் பொருளின் அருளால் இப்படித்தான் நிகழ வேண்டும் என்று தீர்மானிக்கப்

பட்டினுக்கிறது. நிகழ்ச்சிகள் எவ்வாறு நிகழ வேண்டும் என்ற விதிக்கப்பட்டிருக்கின்றனவோ அவ்வாறு நிகழ்கின்றன. அவன் கணக்குப்படியே அனைத்தும் நிகழும். கடவுளின் விருப்பத்தை மாற்ற எந்த மனிதனாலும் இயலாது. நிகழ்வது நிகழ்ந்தே தீரும் என்பது பிரபஞ்சமெங்கும் உள்ள ஒரு உண்மையாகும். கவலைப்படுவது, வருந்துவதென்பது உங்கள் கோழைத் தனத்தை வெளிப்படுத்தி, ஒன்றுமில்லாத ஒன்றிற்காக உங்கள் மன அமைதியைக் குலைத்து கொள்வதைக் குறிக்கும். ஒவ்வொரு நிகழ்விலும் இறைவனின் திருஅருள் இயங்குகிறது என்பதைக் கண்டு உணர்ந்து உங்களுக்குள்ளும் உலகத்துடனும் அமைதியாக வாழ்வதே அறிவுடைமை ஆகும்.

சுயநலம் அமைதியைப் பெறுவதில்லை

நீங்கள் முழுக்கவும் சுயநலவாதியாக அல்லது சில சமயங்களிலாவது நீங்கள் பிறரைப் பற்றி நினைக்கின்றீர்களா? சுயநலவாதிக்கு அமைதியே கிட்டாது. மாறாக நீங்கள் சுயநலமற்று இருந்தால் எந்தவிதப் பிரதிபலனும் எதிர்நோக்காமல் செயல்பட்டால் உடனையே நீங்கள் பேரமைதியை அனுபவிப்பீர்கள். பிரதிபலன் எதிர்பார்க்காத தொண்டு தூய மகிழ்ச்சியை அளிக்கிறது. பிறரை சந்தோஷப்படுத்துங்கள், அவர்களது மகிழ்ச்சியில் நீங்கள் ஆனந்தத்தை அனுபவிப்பீர்கள். இது அனைவராலும் அனுபவிக்கக்கூடியதொன்றாகும். சிறியதோ பெரியதோ உங்களால் முடிந்த மட்டும் பிறருக்குத் தொண்டு புரியுங்கள். ஆனால் பிரதி பலனையோ நன்றியையோ எதிர்பார்க்கக்கூடாது.

தொண்டிற்காகவே தொண்டு செய்யப்பட வேண்டும் எப்பொழுதெல்லாம் வாய்ப்பு கிட்டுகிறதோ அப்பொழுதெல்லாம் தொண்டு செய்யப்பட வேண்டும்.

சுமார் இருபது வருடங்களுக்கு முன்பு நடந்த நிகழ்ச்சி கீழே:

ஒரு பெரிய நகரம். மாலை வேளை. இருள் சூழும் நேரம். நான் மாலை உலாவலுக்குச் சென்றிருந்தேன்.

அமைதியான தனி இடத்தில் ஒரு பெண் என்னிடம் வந்து, பாயி ஸாஹேப், டர் லக்தா ஹை (சகோதரா, எனக்குப் பயமாயிருக்கிறது) என்றாள். வினாடிப் பொழுதில் நான் அவள் நிலைமையை உணர்ந்து கொண்டேன். அந்த தனி இடத்தில் ஒரு ரிக்ஷாக்காரன் அவளைப் பின் தொடர்ந்து வந்திருக்கிறான். பயந்து போன அந்தப் பெண் எங்கு போவது என்பது தெரியாமல் தன் வீட்டுக்குப் போகும் வழியைத் தவற விட்டு விட்டாள். நான் அவளுக்குத் தைரியமூட்டினேன் சிறுது நேரத்தில் அவளது வீட்டை இருவருமாகச் சேர்ந்து தேடினோம் நாங்கள் நின்று கொண்டிருந்த இடத்திலிருந்து அவளது வீடு ஒரு ஃபர்லாங் தூரத்தில்தான் இருந்தது என்பதையும் கண்டு பிடித்தோம்.

நான் அவளுக்குத் துணையாகச் சென்று அவளை அவளது வீட்டில் சேர்த்து விட்டு என் வழியே நான் போனேன். ஒரு சிறிய உதவிதான். அதனால் எனக்கு பெரிய நஷ்டமொன்றில்லை. ஆனால் அதனால் நான் பெற்ற மகிழ்ச்சியும் மன நிறைவும் எவ்வளவு! இப்பொழுது அதைப்பற்றி நினைத்தாலும் மனதில் அது அமைதியை அளிக்கிறது. எந்தவிதச் செலவு இல்லாமலே அல்லது மிகக் குறைந்த செலவிலோ ஒருவர் பிறருக்குப் பல விதங்களிலும் உதவ முடியும். தேவை: ஒரு தூய்மையான இதயம்தான்.

மன அமைதி பெற வழிகளும் நிறைய

வாழ்க்கையில் மன அமைதியை விரும்பும் ஒருவன் ஒவ்வொரு நிலையிலும், நிகழ்விலும் விவேகத்துடன் செயல்பட வேண்டும். எது சரி, எது தவறு, எது முடியும், எது முடியாது என்பது

பற்றி நமக்குத் தெளிவாக நம் முன்னோர்கள் நிறைய நூல்களில் சொல்லி விட்டு போயிருக்கிறார்கள். அவை கல்ப காலத்திற்கும் பொருந்துபவை. ஒரு குறிப்பிட்ட நிலைமையில் சான்றோர்கள் சொன்ன நெறி முறை எது? மறை நூல்கள் கூறுவது என்ன? உங்கள் மனசாட்சி கூறுவது என்ன? இந்த மாதிரி தருணங்களில் மகாத்மாக்கள் எப்படி நடந்து கொண்டிருக்கிறார்கள்? இப்படி ஒவ்வொரு நிலையிலும் நமது பார்வையை தெளிவுபடுத்திக் கொள்ளலாம். சரியான பாதையைக் கண்டுபிடிக்க ஆதம் சோதனை செய்வது மிக எளிது! மனம் போன போக்கெல்லாம் போய் புலன்கள் மற்றும் உணர்ச்சிகளின் வழியில் இயந்திரமாகச் செல்வது என்பது மாயை விரித்த வலையில் நேராக சென்று விழுவதேயாகும்.

எது இனிய வழி அதுவே நம் வழியாக இருக்கட்டும்

“பிரேயோ மார்க்கம் சிரேயோ மார்க்கம்” அதாவது இனிய வழி மற்றும் நல்வழி இரண்டினையும் எப்போதும் பகுத்து ணருங்கள்.

உலகத்தவர் வழியில் செல்ல உங்கள் மனம் உங்களைத் தூண்டும் போதெல்லாம் நீங்கள் இதை மிண்டும் மீண்டும் செய்ய வேண்டும்.

பிறரைக் காப்பி அடிக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் மிகவும் சக்தி வாய்ந்தது. அது அறிஞரையும் அடிமைப்படுத்தவல்லது. உங்கள் நண்பர்கள் எல்லோரும் ஸ்கூட்டரில் வருகிறார்கள் என்பதற்காக ஸ்கூட்டருக்கான தேவை எங்களுக்கு இல்லாத போது ஸ்கூட்டரை வாங்கத் தேவையான பணத்தைப் பற்றிக் கலைப் படாதீர்கள். உங்கள் அக்கம் பக்கத்தவர் அவர்கள் வீட்டுப் பிள்ளைகளை கலிஃபோர்னியாவிற்கும், கேம்பிரிட்ஜுக்கும் அனுப்பியிருக்கிறார்கள் என்பதற்காக எங்கள் மகளை அமெரிக்க காவிற்ரு அனுப்புவது எப்படி என்பது பற்றி கவலைப்படாதீர்கள்.

எல்லாவிதத் தூண்டுதல்களிலிருந்தும் விலகியிருங்கள். தூண்டுதல்களை உண்டாக்கும் இடங்களுக்குச் செல்லாதீர்கள். பிறகு தூண்டுதல்களை தவிர்க்கப் போராட வேண்டியிருக்கும். தேவை இல்லாமல் அது உங்கள் இச்சா சக்தியை வீணடிக்கும். தூண்டுதலைத் தடுப்பதில் நீங்கள் வெற்றி பெற்றாலும் அது உங்கள் மனதில் ஒரு ஆசையை விட்டுச் செல்லும். ஆசை அல்லது விருப்பமோ மன சஞ்சலத்தை தூண்டுகிறது.

குறைந்த தேவைகள் - நிறைந்த வாழ்வு!

உங்கள் தேவைகளைப் பெருக்கி கொள்ளாதீர்கள் பிறகு பிச்சைக்காரனைப் போல திரியாதீர்கள். உங்கள் தேவைகளைக் குறைத்துக் கொண்டு ராஜாவைப் போல வாழுங்கள். வீட்டில் உங்களுக்குத் தேவையான உடைகள் இருக்கும் பொழுது எதற்காக ஒரு துணிக்கடைக்குள் நுழைந்து பல்வேறு ரகங்களைக் காண வேண்டும்? பணமிருந்தால் தேவையற்றவற்றை வாங்குவீர்கள். இல்லாவிட்டால் ஓ, என்னிடம் இது இல்லையே! இதை நான் வாங்கினால் எவ்வளவு நன்றாக இருக்கும்? என்று எண்ணி மனம் வருந்துவீர்கள்.

மன அமைதியும், பொருள்களில் பேராசையும் ஒன்றுக் கொன்று முரணானவை அவை இரண்டும் ஒத்துப் போகாது. உங்களுக்கு எது தேவையோ அதை தேர்ந்தெடுங்களேன்.

உங்கள் பொதுவான புற வேலைகளுக்கேற்ப தேவையான வற்றை மிக மிகக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள். ஆசைகளும் தேவைகளும் மிக மிகக் குறையும் போது மன அமைதி மிகவும் அதிகரிக்கும். உடைமைகள் துன்பத்தை தருகின்றன. யோசித்தால் இந்த விஷயம் மிகவும் தெளிவானது. இதற்கு விளக்கமே தேவையில்லை. ஒரு காரை சொந்தமாக வைத்திருப்பதற்குப் பதில் ஒரு டாக்ஸியில் செல்லுங்கள். சொந்த வீட்டில் வசிப்பதற்குப்

பதிலாக வாடகை வீட்டில் வசிப்பது கௌரவக் குறைவல்ல. சிந்தித்துப் பார்த்தால் இந்த பூமியில் எந்த ஒரு அடி மண்ணும் எவருக்கும் நிரந்தரமான சொந்தமல்ல என்பது விளங்கும். ஒருவன் ஒரு வீட்டை வாங்கும் போது 50,60 ஆண்டுகளுக்கான மொத்த வாடகையைத் தருகிறான் என்றே பொருள் திருவருளின் சித்தமின்றி ஒரு துண்டு ரொட்டியைக் கூட ஒருவன் விற்கவும் முடியாது வாங்கவும் முடியாது என்பதை உணருங்கள்.

வேண்டாததை நிறுத்துங்கள்!

நல்லறிவு அல்லது ஞானம் இல்லாததால் நம்மில் பெரும்பாலோர் துன்புறுவதில்லை. மாறாக அந்த ஞானத்தை நமது அன்றாட வாழ்வில் கடைப்பிடிக்காததால் தான் நாம் அல்லலுறுகிறோம். உங்களுக்கு மன அமைதி வேண்டுமென்றால் நீங்க செய்யக்கூடாது என்று எதையெல்லாம் உள் மனது சொல்கிறதோ, அந்த எல்லாக் காரியங்களையும் செய்யாமல் நிறுத்துங்கள்.

அதைப் போல நீங்கள் செய்ய வேண்டும் என்று உள் மனது நினைக்கும் காரியங்களை உடனே செய்யத் தொடங்குவதும் அதைப் போல முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததாகும். இது உங்களை நன்னெறிப்படுத்தும். நல்ல வாழ்வில் கடவுள் கிருபை வரத் தொடங்கி வாழ்வை மென்மேலும் புனிதமாக்கும். நீங்கள் மன அமைதி பெற்று உங்களைச் சுற்றிலும் அந்த அமைதியைப் பரப்புவீர்கள்.

பிறரிடம் நம்பிக்கை தேவை. எளியவரிடமும் அன்பு காட்டப்பட வேண்டும். தன்னலமின்மையைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். பணமோ, பொருளோ, ஒரு புண்ணகையையோ கூட தானம் செய்ய வேண்டும். வைராக்கியத்தை கடைப்பிடிக்க வேண்டும். பக்தியை வளர்க்க வேண்டும். இந்த குணங்களெல்லாம் திடீரென்று ஒரே நாளில் நம்மிடம் வந்துவிடாது. உங்கள் வாழ்வின் ஒரு இயற்கையாக, பிரிக்க முடியாது, முக்கிய அங்கமாக அவை

ஆகவேண்டுமானால் தினமும் சிறிது சிறிதாக பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

விதை விதைத்தால் திணையாகுமா?

நீங்கள் பிறரை வெறுத்தால் நீங்கள் பிறரை துன்புறுத்தினால், உங்கள் வேலைக்காரர்களை நீங்கள் திட்டினால், எங்கள் குழந்தைகளை நீங்கள் இம்சித்தால், வீட்டில் உங்கள் மனைவியையும் அலுவலகத்தில் உங்கள் கீழ் உள்ளவர்களையும் நீங்கள் மோசமாக நடத்தினால், வியாபாரத்தில் நீங்கள் மக்களை ஏமாற்றினால் இவை போன்ற இன்னும் பல செயல்களைச் செய்துவிட்டு, மன அமைதியையும் எதிர்பார்த்தால் நீங்கள் முடியாத ஒன்றை எதிர்பார்க்கிறீர்கள்.

அது மட்டுமல்ல அதைப்பெற உங்களுக்குத் தகுதியும் கிடையாது. பிறரது மன அமைதியைக் குலைக்கும் ஒருவனுக்கு தனது மன அமைதியைப் பெற விழைவதற்குத் தகுதி கிடையாது. எனவே இனி நீங்கள் எப்படி செயல்பட போகிறீர்கள்?

இப்படியான நிஜமான ஆன்மீக முன்னேற்றத்தால் மட்டுமே மன அமைதி ஏற்படுகின்றது. ஆன்மீக முன்னேற்றம் என்பது அகமுக மார்க்கம். ஆன்மீக வாழ்வு என்பது மனதை உள்முகமாக செலுத்தி நமக்கும் இந்த பிரபஞ்சத்திற்கும் உள்ள சூக்கும தொடர்பை அறிவதே! இந்த அகமுக வளர்ச்சியானது புற ஆதரவுடன் பெரிதும் ஊக்கிவிக்கப்படுகிறது. அது போல புற வாழ்வில் உள்ள ஒவ்வாதவைகளால் இது பெரிதும் சீரழிக்கப்படுகிறது.

எனவே தான் சாத்வீக உணவு, சாத்வீக உடை, சாத்வீக படிப்பு, சாத்வீக நட்பு சேர்க்கை, சாத்வீக சூழ்நிலை, சாத்வீக பழக்க வழக்கங்கள் தேவை என்று சொல்கிறார்கள். எனவே தான் பிரார்த்தனை, யாத்திரை, சத்சங்கம், விரதங்கள் மற்றும் மத விழாக்களை அவர்கள் வலியுறுத்துகிறார்கள். இந்த சக்தி வாய்ந்த புற உதவிச் சாதனங்களை விட்டு விடாதீர்கள் மாறாக விரைவான முன்னேற்றத்திற்கு இவற்றை உறுதியாகக் கடைப்பிடிங்கள். நீங்கள் நன்கு முன்னேறிவிட்டால்

வெற்றுச் சடங்குகள் தாமாகவே கழன்றுவிடும். விதை முளைவிடத் தொடங்கிய பின்பு மூடியிருந்த உறை கழன்று விடும். ஆனால், முளைக்கும் முன்பு அதுவும் தேவைதானே?

தற்கொலை எனும் மூடத்தனம்

நீங்கள் முற்றிலும் மனம் தளர்ந்து, நம்பிக்கை இழந்து இருக்கும் பொழுது, நமது மறை நூல்களின் பக்கம் உங்கள் கவனத்தை திருப்புங்கள். அல்லது மகான்களின் சிறந்த நூல்களைப் படியுங்கள், அல்லது ஒரு மாதம் விடுமுறை எடுத்துக் கொண்டு ஒரு யாத்திரையை மேற்கொள்ளுங்கள், அல்லது ஒரு புனித இடத்திற்கு விஜயம் செய்து அங்கே பதினைந்து நாட்களோ, அல்லது ஒரு மாதமோ தங்குங்கள். நேரத்தை பிரார்த்தனை, ஜபம், கீர்த்தனை, தியானம், நீண்ட நடை பயணங்களில் செலவிடுங்கள். சிதறுண்ட உங்கள் மனத்தையும் உடலையும் சீர்படுத்தி, உங்களிடம் புதிய தெம்பினையும், மகிழ்ச்சியினையும் ஏற்படுத்த இவையெல்லாம் சிறந்த வழிமுறைகளாகும்.

சிலர் மது அருந்துதல் மற்றும் தவறான வழிகளில் சென்று அம்முறைகளால் தங்களை கவலைகளை மறக்கலாம் என்று தப்புக் கணக்குப் போடுகின்றனர். அது முடியவே முடியாது. அவர்களது இந்த தீர்வு வியாதியைக் காட்டிலும் மிகவும் மோசமான மருந்தாகும். தூக்க மாத்திரைகள் பிரச்சனையைத் தீர்க்கமாட்டா. அவை உண்மை நிலையை உங்களால் எதிர்கொள்ள முடியாது அளவுக்கு உங்களிடம் மனத் தளர்ச்சியை உண்டாக்கும். தற்கொலையோ மகா மூட்டாள்தனம்! நீங்கள் பிசாசாக மாறு வீர்கள். மனிதனாக இருக்கும் நிலையைக் காட்டிலும் அது அதிகம் தொல்லை நிறைந்தது.

மன அமைதியைப் பெருக்க முடியும்

உங்கள் மன அமைதியைப் பெருக்கி கொண்டே போக முயலுங்கள். இடையில் தயங்க வேண்டாம். மேலும் மேலான

நிலைக்குப் போக முடியும். தயங்கி நின்றால்தான் மோசமானது. ஏனெனில் அது சில சமயங்களில் நிலைமையை மோசமாக்கிவிடும். உங்கள் அக வாழ்க்கையின் தரத்தை உயர்த்துங்கள். அகத்தேயுள்ள செல்வ நிலையே (மனநிறைவே) உண்மையான செழிப்பாகும். உங்கள் செல்வம் உள்ளே உருவாக்கப்பட்டும். உங்கள் குழந்தைகளின் செல்வம் அகத்தே உருவாக்கப்பட்டும். இது நிச்சயம் புற வாழ்விலும் செல்வத்தைக் கொணர்ந்துவிடும். ஒரு மனிதனை அவனது செயலால் தீர்மானிக்காது, அவன் எப்படி “இருக்கிறான்” என்பதைக் கொண்டு தீர்மானிக்க வேண்டும் என்று ஆச்சர்யப் புருஷர்கள் சொல்லுகிறார்கள். அனைத்து லௌகீக ஆவல்களையும் விடுங்கள் அதன் இடத்தில் ஆன்மீகத்தில் வளர்ச்சியடைய, துறவில் வளர்ச்சியடைய விரும்பும் ஆவலை வளருங்கள். எல்லா சிறிய ஆசைகள் மற்றும் ஆவல்களை இந்த ஒரு லட்சியத்தால் இடப்பெயர்ச்சி செய்யுங்கள்.

ஒரு முறையான இலட்சியத்தை உங்கள் முன் வைத்துக் கொண்டால், அதன் பின் உங்களுக்கு நீங்களே உண்மையாக இருக்க ஆரம்பியுங்கள். உங்கள் சிந்தனை, சொல், செயலுக்கிடையே மேலும் மேலும் ஒற்றுமையைக் கொண்டு நீங்கள் சொல்வதைச் செய்யுங்கள். எல்லாப் போலித்தனத்தையும் விடுங்கள். உங்கள் வாழ்விலிருந்து எல்லா போலித்தனத்தையும் அகற்றுங்கள். மன அமைதியின் முக்கிய பகைவன் போலித்தனமேயாகும்.

ஆன்மீக ஒப்புடலும் லௌகீக ஒப்புடலும்

லௌகீக அளவில் உங்களை விட கீழான நிலையில் இருப்போருடனும், ஆன்மீக அளவில் உங்களைவிட மேல் நிலையில் உள்ளோருடனும் ஒப்பு நோக்குங்கள். இது உங்களிடம் லௌகீக திருப்தியையும், ஆன்மீக அதிருப்தியையும் தூண்டும். அதில்தான் முன்னேற்றமும் அமைதியும் அடங்கியுள்ளது. ஆனால், இதற்கு மாறாக ஆன்மீகத்தில் கீழ் நிலையில் உள்ளோருடனும்,

லௌகீக நிலையில் மேலான நிலையில் உள்ளோருடனும் நீங்கள் உங்களை ஒப்பு நோக்கினால் (அநேகர் இப்படித்தான் செய்கின்றனர்) அது பயங்கர விளைவாக லௌகீக அதிருப்தியையும் ஆன்மீக கர்வத்தையும் கொணரும். மன உளைச்சல் நரகத்திற்கு இதுதான் நேர்வழி.

யாருடன் நட்பு

ஒரு சில நம்பகமான நண்பர்களிடம் மட்டுமே பழகுவர்கள். பழக்கத்தைப் பெருக்க வேண்டாம். எவருடனும் அதிகமாக நெருங்கிப் பழக வேண்டாம். அதிக நெருக்கம் அலட்சியத்தை உருவாக்கி உணர்ச்சிகளை உருக்குலைந்து, மன அமைதியைக் கெடுக்கிறது.

காரணத்துடன் மட்டும் பேசுங்கள் எல்லாவிதமான தேவையற்ற பேச்சையும் தவிருங்கள், அளந்தே பேசுங்கள், களங்கமற்ற, நல் நோக்கம் கொண்ட வார்த்தைகளே சில வேளைகளில் தவறாகப் புரிந்து கொள்ளப்பட்டு, பிரிவை உண்டாக்கின்றது. எதிலும் எவருக்கும் புத்திமதி சொல்லப் போகாதீர்கள் நீங்கள் கேட்கப்பட்டாலன்றி நாம் நமது வேலையைப் பார்ப்போம்.

வேண்டாம் விவாதம்

விவாதம் செய்யாதீர். ஒரு பொழுதும் தர்க்கத்தில் ஈடுபடாதீர்கள். விவாதத்தில் வெற்றி பெற வேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்புகிறீர்களா? அது உங்களுக்கு எந்தவிதமான உருப்படியான விளைவுகளையும் தராது. அது உங்கள் ஆணவத்தைப் பெருக்கும். மற்றவரைப் புண்படுத்தும். நண்பர்களிடையே விளவை உண்டாக்கும்.

அடுத்த நபர் அவரது கொள்கையில் நிற்கட்டும் திருத்தவே முடியாது மாகா முட்டாள்களும், நியாயத்தை பார்க்க வைக்க முடியாத பரம மூடர்களும் இந்த உலகில் உள்ளனர். உங்களது காலத்தையும், பிராணனையும் அவர்கள் விஷயத்தில் வீணாக

காதீர்கள். சோர்வுதான் உங்களுக்கு மிஞ்சும், பகைமையும் வளரும். நமக்கு இது வேண்டுமா?

எதிர்பார்ப்பு ஏமாற்றமானால்

எதையும் எதிர்பார்க்காதீர்கள். ஏனெனில் எதிர்பார்ப்பு பரபரப்பையும், ஏமாற்றத்தையும் அளிக்கிறது. அன்றாடம் தபால்காரரை நீங்கள் எதிர்பார்த்து நிற்கிறீர்கள். கடைசியில் உங்கள் நண்பரிடமிருந்து நீங்கள் எதிர்பார்க்கும் அந்த கடிதத்தை அவர் கொண்டு வருவதில்லை. உங்கள் கலகத்துக்கு எல்லையே இல்லை. எதற்காக இந்த மன உளைச்சல்? எதிர்பார்ப்பு இல்லையேல் ஏமாற்றமும் இல்லை. நீங்கள் எதை அனுபவிக்க வேண்டும் அல்லது எதில் துன்பப்பட வேண்டும் என்று விதிக்கப்படுகிறதோ அதை அனுபவித்து அதில் துன்னப்பட்டே ஆக வேண்டும்.

உங்கள் துன்பம் அல்லது இன்பத்தின் அளவைக் கூட்டவோ அல்லது குறைக்கவோ எவராலும் முடியாது.

இதை அறிந்த பின்னும் நீங்கள் ஏன் உங்கள் காலத்தையும், சக்தியையும் கவலையில் அழிக்க வேண்டும். கடந்த காலத்தை மறவுங்கள். எதிர்காலத்தைப் பற்றி எண்ண வேண்டியதில்லை. நிகழ்காலத்தில் வாழுங்கள். உங்கள் முழுத் திறமையையும் பயன்படுத்தி உங்களது பொறுப்புக்களை உங்கள் முன் அவை எவ்வாறு தோன்றுகின்றனவோ அவ்விதமே நிறைவேற்றுங்கள். பலன்களைக் கவனிக்க கடவுள் ஒருவர் இருக்கிறார். நாம் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை.

கவலைப்படுவதன் பலன் என்ன

"எனக்கு என்ன நேரிடுகிறது என்பதைப் பற்றி எனக்கு கவலையில்லை. ஆனால், பிறரைப் பற்றித்தான் எனக்கு கவலை"

என்று சிலர் சொல்லுவர். இது இன்னொருவித அறியாமையாகும். இவ்வாறு சொல்லுபவர்கள் தங்களைத் தாங்களே ஏமாற்றிக் கொள்ளுகிறார்கள். உங்கள் மகனின் பைத்தியக்காரத்தனம் பற்றியோ அல்லது உங்கள் மகள் வேறு ஒருவனுடன் ஓடிவிட்டாள் என்பது பற்றியோ நீங்கள் கவலைப்படாதீர்கள்.

எல்லா விதத்திலும் வாழ்வின் துக்கங்களைக் குறைப்பதற்கு உங்களால் முடிந்த அனைத்தையும் செய்யுங்கள். ஆனால், துளிகூட கவலைப்படாதீர்கள். ஒவ்வொரு தனிமனிதனும் அவனவனுடைய பூர்வஜென்ம வினையினால் ஆளப்படுகிறான். (உலகின் எல்லா புகத்தறிவுவாதிகளும் என்ன வேண்டுமானாலும் சொல்லட்டும்) ஒருவனது தலைவிதியை கொஞ்சம் கூட எவராலும் மாற்ற முடியாது. “அ” மூலம் கடவுள்தான் செயல்படுகிறார். “அ” செயல்படுவதில்லை. (அது “கே” வின் பூர்வஜென்ம வினை) ஒரு முறை இதை நீங்கள் புரிந்து கொண்டால் மற்றவர்களைப் பற்றியோ அல்லது உங்களைப் பற்றியோ கவலைப்படமாட்டீர்கள். கவலை சக்தியை உறிஞ்சி நேரத்தை வீணாக்குகிறது. அது மூடத்தனம். கவலைப் படுபவன் ஆன்மீக விதிகளை பற்றிய அறியாமையை வெளிப்படுத்துகிறான்.

உதவிக்கு யாரை அழைப்பது

உங்களைப் பற்றி எவருமே நாட்டம் கொள்வதில்லை - இந்த விஷயத்தை நன்கு நினைவில் கொள்ளுங்கள். உங்களது ஒவ்வொரு மோசமான நிலைமையிலும் உங்களது உதவிக்கு உலகம் ஓடி வரும் என்று எதிர்பார்க்காதீர்கள். கடவுளிடம் நம்பிக்கை கொண்டு தொடர்ந்து முயற்சியில் ஈடுபடுங்கள். உங்களுக்கு கடவுள் துணை இருந்தால் உலகமெல்லாம் எதிர்த்தாலும் நீங்கள் வெற்றி அடைவீர்கள் ஆனால், நீங்கள் கடவுளை இழந்து உலகின் உதவியை எல்லாம் பெற்றாலும் நீங்கள் தோல்வியை அடைவீர்கள். கடவுளின் நட்பை பெறுங்கள். அதுவே

மிகச் சிறந்த செல்வம். அதைப் பெற்றுவிட்டால் மன அமைதி உங்களுடையதே. அப்பொழுது உங்களிடம் அனைத்தும் இருக்கிறது. பயம் ஓடி விட்டது. பரபரப்பு மறைந்துவிட்டது.

அனைத்திலும் ஆண்டவனைக் காணுங்கள். அனைவரிடமும் அனைத்திடத்திலும் ஆன்மீக அளவில் ஒருமைப்பாட்டை உணருங்கள். படைப்பில் மற்றவரிடமிருந்து நீங்கள் வேறல்ல உங்களிடம் உள்ள அதிசயமான வாழ்க்கை தத்துவத்தின் மற்றொரு பெயரே கடவுள். அதை வாழ்க்கை என்று அழைத்தாலும், உணர்வு என்று அழைத்தாலும், இருப்பு என்று அழைத்தாலும், இந்த அதிசய தத்துவம் எங்கும் நிறைந்தது, என்றும் உள்ளது. காரண காரியம் அற்றது. மகிழ்ச்சியாயிருங்கள். உங்களிடம் நிலவும் கடவுளுக்குப் பெருமை சேர்க்கும் விதத்தில் சிந்தியுங்கள், பேசுங்கள், நடவுங்கள், கீழ்மகன் ஒருவனின் இலக்கணங்களான கயமை, இழிகுணம், ஏமாற்றுத்தனம், சுயநலம், ஆகியவற்றை ஒதுக்குங்கள். அனைவருடனும் ஆன்மநேய ஒருமைப்பாட்டை உணருங்கள். நேரிய பாதையில் உங்கள் வாழ்க்கை செல்லத் தொடங்கும். உங்கள் ஆன்மீக முன்னேற்றம் விரைவாயிக்கும். நீங்கள் விருப்பம் அனைத்து மன அமைதியும் உங்களிடம் நிலவும்.

பிரார்த்தனை முக்கியம்

தினமும் காலையில் படுக்கையை விட்டு எழுந்திருக்கும் போது இரண்டு நிமிடம் கடவுளிடம் பிரார்த்தனை செய்யுங்கள். உங்களை படைத்தவருக்காக இந்ந நேரத்தை நீங்கள் ஒதுக்கலாம் இல்லையா! "இறைவா, இன்று உமது விருப்பத்தை நிறைவேற்ற எவ்விதம் நீர் விரும்புகிறீரோ அவ்விதம் என்னை பயன்படுத்துவீராக. நான் என்னை ஒன்றுமில்லாதவனாக ஆக்கி உங்கள் பொறுப்பில் என்னை முழுக்கவும் விட்டுவிடுகிறேன்."

பல வருடங்களுக்கு முன் அகில இந்திய வானொலியில் நான் ஒரு பாடலை கேட்டேன். அதில் ஒரு வரி என்றும் என் நினைவில் இருக்கிறது. அனைவரும் அதை படுக்கையிலிருந்து எழுந்திருக்கும் முன் எச்சரிக்கலாம். “ஆஜ் மேரி கதி தும் ஹாரி ஆரதி பன்ஜாய்” (இன்று என் வாழ்க்கை உமக்கு நான் செய்யும் ஆரத்தியாக அமையட்டும்). இதை நீங்கள் சொன்னால், நான் முழுவதும் உங்கள் பிரார்த்தனையை நினைவு கூர்ந்தால் தவறான செயல் செய்வதற்கு முன்னும் தடுமாறி விழும் முன்னும் நீங்கள் ஒரு முறைக்கு இருமறை சிந்திப்பீர்கள். அன்றைய தினத்தின் முடிவில் பகவானுக்கு நீங்கள் செலுத்தும் (நற்செயல்கள்) மாலையில் அதிகமதிகம் பூக்கள் அமையும் விதத்தில் அதிகம் நல்ல செயல்களால் அன்றைய தினத்தை நிரப்புவீர்கள்.

சிரித்தலும் அழுதலும் இன்றி...

வாழ்க்கையில் நேரிடும் ஒவ்வொரு அநுபவத்தையும் அது வரும் விதத்திலேயே ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். முணுமுணுக்காதீர்கள், எரிச்சல் கொள்ளாதீர்கள், வருந்தாதீர்கள். மகிழ்ச்சி அடைபவம் வேண்டாம். அமைதியாயிருங்கள் செயலும் விளைவும் எப்பொழுதும் அன்றாட வாழ்வில் உண்டு.

இப்பொழுது நீங்கள் சிரித்தால் பின்னர் நீங்கள் அழு வேண்டியிருக்கும். தீய எண்ணத்துடன் எதைப் பற்றியாவது நீங்கள் மகிழ்ச்சி கொண்டால், நீங்கள் தொல்லையை விலை கொடுத்து வாங்குகின்றீர்கள் என்று அர்த்தம். சமமான தரைப் பரப்பில் நீங்கள் ஒரு மண் மேட்டை உருவாக்க விரும்பினால் வேறு ஏதாவது ஒரு இடத்தில் நீங்கள் பூமியை தோண்டி மண் எடுக்க வேண்டியிருக்கும். பள்ளம் இன்றி மேடு இல்லை, கண்ணீர் இன்றி களிப்பு இல்லை. எனவே எப்போதும் சமநிலையில் இருங்கள். எப்பொழுதும் அடக்கமாக இருங்கள். எக்களிப்பையும் பெரும் சிரிப்பையும் தவிர்ந்து விடுங்கள். தவிர தற்காலிகமாக கவலையை மறைக்கும் மகிழ்ச்சியைவிட அடக்கமே மேலானது.

உங்கள் வாழ்வின் ஒவ்வொரு நிகழ்ச்சியையும் இறைவனது விருப்பமாக ஏற்றுக்கொள்ளக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். "இறைவா! உமது விருப்பமோ எனக்கு நிகழும்." வாழ்க்கையில் நிகழும் ஒவ்வொரு நிகழ்ச்சிக்கும் இதுவே உங்கள் ஓரெ பிரதிச் செயலாக இருக்கட்டும். உங்களது உண்மையான நண்பன் கடவுளே. அவரே நமது மிகப் பெரிய நலம் விரும்பி. உங்களை உருவாக்க, திருத்த, செம்மைப்படுத்த, அவரது விருப்பத்தை நல்லதொரு கருவியாக இருந்து செயல்படுத்த நல்லது, தீயது ஆகிய பல்வேறு அநுபவங்களை அவர் உங்களுக்குத் தருகிறார்.

அவரது தெய்வீக கரங்களால் உங்களைத் திருத்தி அமைக்க அனுமதித்து விடுங்கள். உங்களை அவரது பொறுப்பில் விட்டுவிடுங்கள்.

நாம் சண்டை புரியலாமா?

போரிட வேண்டாம், எதிர்க்க வேண்டாம், கடவுளின் இச்சையால் உங்களை உருவாக்க விட்டுவிடுங்கள். ஊழிப் பெரும் காற்றில் நீங்கள் ஒரு துரும்பாக ஆகிவிடுங்கள். தனிப்பட்ட ஆணவம் வேண்டாம். கடவுள் இருக்கிறார். அவரது இச்சை செயல்படுகிறது என்பதை நீங்கள் உணர்ந்தால்தான் மனிதனுடைய அனைத்து முயற்சிகளை இயக்குவது கடவுளின் இச்சாசக்தியே என்பதை நீங்கள் உணர்ந்தால்தான், இவ்வாறு நீங்கள் ஆக முடியும்.

பணிவு பலவீனம் அல்ல. அதுவே பலம். பணிவு அதிகமானால் சக்தியும் அதிகரிக்கும். கடவுளது இச்சைக்கு நீங்கள் எதிர்ப்புத் தெரிவிக்காததால் உங்களது வாழ்க்கையும் அமைதியாகச் செல்லும். அதில் எந்தவித சிக்கலும் இராது. உங்கள் விருப்பம் மற்றும் முயற்சியால் நீங்கள் எதையும் சாதிப்பது என்பது இல்லையாதலால் அங்கே எவ்வித தோல்வியும் இராது. வெற்றி டத்தை நோக்கி காற்று பாய்வது போல ஆணவம் அகன்ற உங்களுக்குள்ளே இறை அருள் மற்றும் அமைதி பெருகுவதால் உங்கள் வாழ்க்கை மிகப் பெரும் வெற்றியாக மாறி அமையும். இது உறுதி!

33

கண்ணீர் கண்ணீர்களை

மலர்வு

1952

12

08

உதிர்வு

2012

01

09



அமரர் சின்னத்துரை செல்வரெத்தினம்

அன்பு என்பதன் அர்த்தம் புரிந்து
 அடுத்தவர் மனதை நோக்கடிக்காமல்
 தியாகம் என்பதன் உணர்ச்சியைத் தொடர்
 ஆசை என்பதை அறியுந்து நின்று
 ஈகை என்பதை இலக்கணமாய் ககாண்டு
 பாசம் என்ற பதத்தை புரிந்து
 பண்பு என்பதன் இலக்கணம் காந்து நின்றாய்
 உமபுகழ் பரவும் சூப்புவியில் என்றும்!

ஓம் சாந்திய ஓம் சாந்திய ஓம் சாந்திய

வேலணை

உங்கள் பிரிவால் கலங்கி நிற்கும்
 பெற்றாமகன்
 மு.ராசா

இதய அஞ்சலி

மலர்வு

1952

.

12

.

08

உதிர்வு

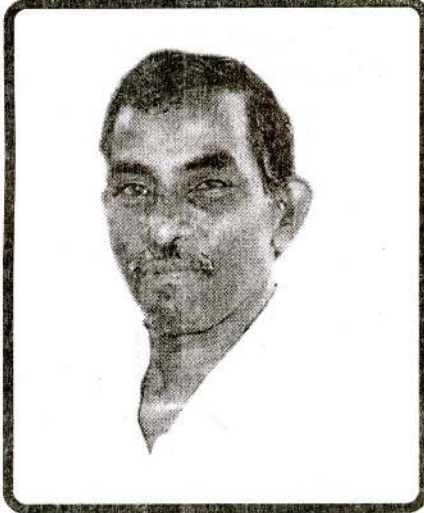
2012

.

01

.

09



அமரர் சின்னத்துரை செல்வரெத்தினம்

(செல்வம் ரெக்கரைஸ் - கல்வியங்காடு)

தாங்கவில்லை எங்களால்...
செய்திகெட்டுச் சிதறிப்போனோம்
உங்களின் சிரித்த முகம் மட்டும்
கீனனும் எம் கண்களிலே பசுமையாய்...
என்ன செய்ய முடியும் எங்களால்
அழுவதைத் தவிர, விழிநீர் திரள
உங்களை வழியனுப்பி வைக்கின்றோம்.

ஓம் சாந்தி! சாந்தி !! சாந்தி!!!

உதவி செய்து கொடுக்க தயவு
பண்ணுங்கள் நண்பர்கள்

கண்ணீர் அஞ்சலி

மலர்வு

1952

12

08



உதிர்ப்பு

2012

01

09



பரமேஸ்வரன் லவன் அவர்களின் அன்பு மாமனாராகிய

அமரர் சின்னத்துறை செல்வரெத்தினம்

(செல்வம் ரெக்கரைலன் - கல்வியாங்காடு)

அன்பின் ஒளிவிளக்கே! பண்பின் சீகரமே!

பாசத்தின் திருப்பிடமாய்

பண்பின் உரைவிடமாய்

நெசமுடன் எம்முடன் பழகி

எல்லோருடனும் அன்பு மழை பொழிந்து

எல்லாநாளும் எம்முடன் சிரித்து பழகிய நீங்கள்

சொல்லாமல் பேசாமல் சென்றீர்களே

உங்கள் குடும்பத்தின் தூய்போடு நாளும்

நொந்து நெருட தூடிக்கின்றோம்.

அன்னாரின் மீறியல் வாரும் அவரது குடும்பத்தினருக்கு

எனது ஆழ்ந்த அனுதாபத்தைத் தெரிவிப்பதோடு

அன்னாரின் ஆத்மா சாந்தியடைய ஆரவணைப் பிரார்த்திக்கின்றோம்

104, சட்டநாதர் வீதி.

நல்லூர்.

Sun Supper Market

விரிநீரி செனாரிசீகிராமம்

1001வ

1952

.

12

.

09



உதிர்வு

2012

.

01

.

09



சின்னத்துரை செல்வரத்தினம்

(செல்வம் ரெக்கல் நடவடிக்கை நகலியங்காடி -உரிசையாளர்)

சங்கிலியன் சனாசமுக நிகையத்தின் உப செயலாளரும்
 சங்கிலியன் விளையாட்டுக்கழகத்தின்
 தலைவருமான பரமேஸ்வரன் வைன்
 அவர்களின் அன்பு மாமனாராகிய
 அமரர் சின்னத்துரை செல்வரத்தினம்
 அவர்களின் திடீர் மறைவினால் ஆறாத்தயரில்
 ஆழ்ந்திருக்கும் அன்னாரின் குடும்பத்தினருக்கு
 எமது ஆழ்ந்த அனுதாபங்களை தெரிவிப்பதோடு
 அன்னாரின் ஆத்மா சாந்தியடைய
 உறையவைப் பிரார்த்திக்கின்றோம்

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி!

10.01.2012

பிரிவால் தயாரும்
 நம்மூர் சங்கிலியன் மன்றத்தினர்

CAXTON Printers Kalivankodu

விழிநீர் துளிகள்

கலை

03.12.1952



உதீழ்

09.01.2012

அமரர் சின்னத்துரை செல்வரெத்தினம்

மறைந்தவர்கள் எல்லோரும்
 மண்ணாவதில்லை!
 மாறாக..... மறைந்தும்
 மறையாத சூரியனாய்
 எம் மனதில் என்றும்
 அழியாது வாழ்பவர்கள்
 சிலர் உள்ளார்.....
 அவர் விசுவயல்
 சிலையானீர் - உமக்காய்
 தலை வணங்குகிறோம்!



மிரிவால் துயருறும் உம் உறவுகளுடன்

கல்விப்பக்காடு

ஏறாயின் குடும்பத்தினர்

CAXTON Printers Kalyankota

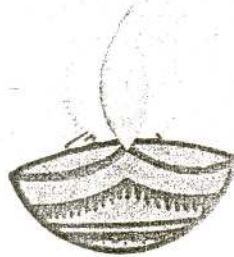
துயர் பகிர்கிறோம்

தோற்றம்

08

12

1951



மறைவு

2012

01

09

அமரர் சின்னத்துரை செல்வரெத்தினம்
உரிமையாளர் செல்வம் புடைவையகம்
கல்வியங்காடு

தோற்றமும் மறைவும்

தொல்லுலகின் இயல்பு

போற்றி வளர்த்தாய் - தக்க

கல்வி தந்தாய்

கண்ணை இமை காப்பது போல்

எம் நம்பி

ஆஷாயையும் சகோதரர்களையும்

எப்படி அப்பா மறந்தீர்கள்

விதியின் வேதனையை வெல்ல

ஆருளர்

தந்தை பிரிவால் கரைந்துருகும்

நின் குழந்தைகளுடன்

துயர் பகிர்ந்து கொள்கின்றோம்.

ஓம்சாந்தி! ஓம்சாந்தி!! ஓம்சாந்தி!!!

நண்பிகள்.

கண்ணீர் அஞ்சலி



தோற்றம்
1952.12.08



மறவு
2012.01.09

அமரர்

திரு. சின்னத்துரை செல்வரத்தினம்

பூவுலகில் வந்துகித்த உத்தமனே
நிலையில்லா இவ்வுலகில் நிலைத்திட்டாய் நின் அன்பால்
தவிக்கின்றனர் உன் சுற்றத்தார் தலைவனே சென்றதேனோ
தத்தளிக்கும் உறவினர் துடிக்கின்றனரே உன் மிரிவால்
பிறந்தவர் அனைவரும் இறையடி
சேர்வது நியதி - ஆனால்
நல்லவர்கள் திறக்கும் யோது
தாங்க முடியாது யுதிதவிக்கின்றோம்
கிருந்தும் அவர் இறையடி
சேர ஆண்டவரைப் பிரார்த்திக்கின்றோம்.

எமது சக நண்பன் செல்வரத்தினம் ராஜீப் அவர்களின் அன்புத்தையாரின் பிரிவுந்துயர்
அறிந்து அதிர்ச்சியடைவதுடன் அவர்களது குடும்பத்தினருக்கு எமது ஆழ்ந்த அனுதாபங்களை
தெரிவிப்பதோடு அன்னாரது ஆத்மா சாந்தியடைய கிறைவனைப் பிரார்த்திக்கின்றோம்.

சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!!

யாழ் / முற்பகல் கல்லூரி,
2003 (A/L)
மாணவர்கள்



கண்ணீர் அஞ்சலி



அன்னை
மடியில்

ஆண்டவன்
அடியில்



1951

2012



-

-



12

01



-

09



சின்னத்துரை செல்வரத்தினம்

வாய்பாடு சிந்து மலர் கல்லூரி மாணவி மதுரை அரைக்கவிள் அன்பு தம்பையர்

நண்கள் போல் பாசம் கொண்டு

நம்முடன் பழகுவது கண்டா

விண்ணவர் வாறணம் கொண்டு

விரைந்து அழைத்தனர்

மதுவின் அம்மா நம் அம்மா என அழைப்பதே

மறந்திரோ சின்று ?

நாம் சினி உம்மைக் காண்பது

சிந்த மண்ணில் என்று?

மண்ணிலே நின் பிரிவுத்துயர்

மாறவே மாறது அம்மா

கண்ணிலே வொங்கி வடிவம்

கண்ணீரே எம் கைமாறு அடும்.



அன்னாரின் பிரிவால் துயரமும் குடும்பத்தினருக்கு ஏறது அழ்ந்த
ஆறுநாயாங்களைத் தெரிவிப்பதோடு அன்னாரின் ஆத்மா சாந்தியடைய எண்ணம்
வல்ல சிறைகளைப் பிரார்த்திக்கின்றோம்.

ஓம்சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!!

கண்ணீர்க்காடு,
பாடுபாணம்.

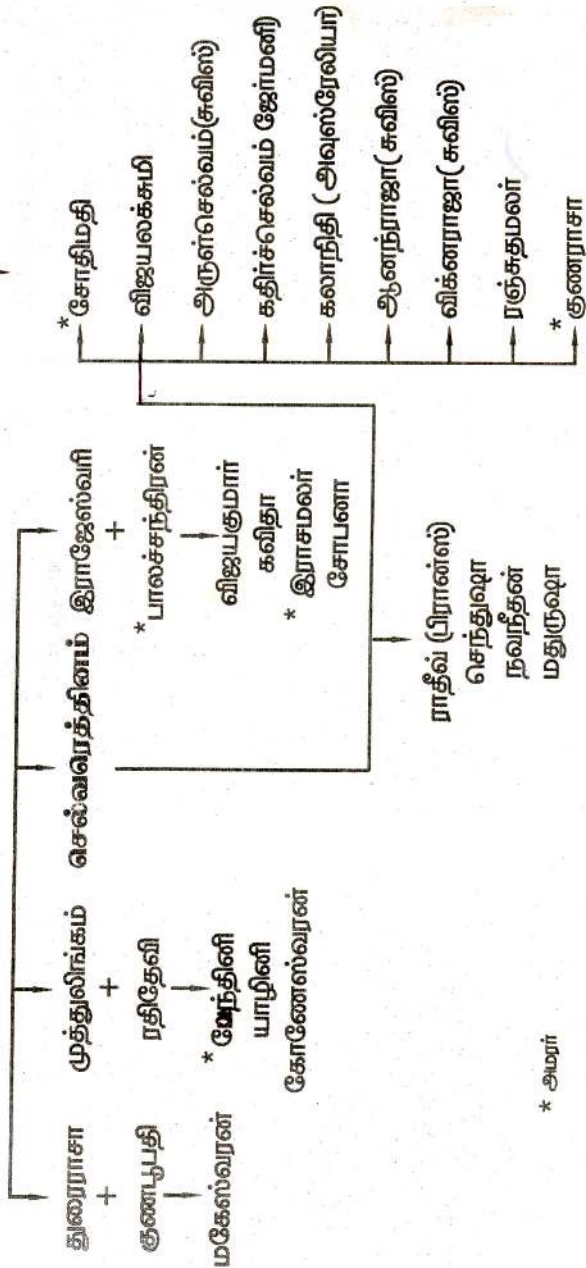
பிரிவுக் குயல்கள்
நண்ணிகள்



பின்னையார் குச்சகம், நல்லூர்.

* குணரடணம் + திலகவதி

* இராசம்மா + சின்னத்துரை



* அமரர்



நன்றி நவில்கின்றோம்

எங்கள் துடும்பத்தின் ஒளி விளக்காய் திகழ்ந்து
ஆறாத் துயரில் ஆழ்த்திவிட்டு மீளாத்துயில்
கொண்ட சின்னத்துரை செல்வரெத்தினம்

அவர்கள் மறைவுற்று லீவளை எங்கள்
இல்லத்திற்கு வந்தோர்க்கும் அனுதாபச்
செய்தி கிட்டு பல வழிகளிலும் ஆறுதல் கூற
உற்றுார் உறவினர் நண்பர்களுக்கும்
மற்றும் பல்வேறு வகையில் உதவிகள்
செய்தவர்களுக்கும் மலர் மாலைகள்
மலர் வளையங்கள் வைத்து அஞ்சலி
செலுத்தியோருக்கும்

கண்ணிர் அஞ்சலிப் பிரசாரங்கள் வெளியிட்டு அஞ்சலி
செலுத்தியவர்களுக்கும் மற்றும் நன்றி கூறத்
தவறிய அனைவருக்கும் எமது மனமார்ந்த
நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

08.02.2012

இங்ஙனம்
குடும்பத்தினர்

கீதாசாரம்



“எது நடந்ததோ,
அது நன்றாகவே நடந்தது.
எது நடக்கிறதோ,
அது நன்றாகவே நடக்கிறது.
எது நடக்க இருக்கிறதோ,
அதுவே நன்றாகவே நடக்கும்.
உன்னுடையதை எதை மீழ்த்தாய்?
எதற்காக நீ மீழுகிறாய்?
எதை நீ கொண்டு வந்தாய்.
அதை நீ மீழ்ப்பதற்கு.
எதை நீ படைத்திருந்தாய்,
அது வினாவதற்கு.
எதை நீ எடுத்தீர்கள் கொண்டுபோய்,
அது மீள்கிருந்தே எடுக்கப்படுகிறது.
எதைக் கொடுத்தாயோ,
அது மீள்கையே கொடுக்கப்படுகிறது.
எது மீன்று உன்னுடையதோ,
அது நானா
என்பிறாருவருடையதாகிறது.
என்பிறாருடைய,
அது வேறொருவருடையதாகும்”.

ஒதுவே உகை நியதியும்,
எனது படைப்பின் சாரம்சமுமாகும்.

- பகவான் ஸ்ரீ கிருஷ்ணர் -

