மலர் – 03

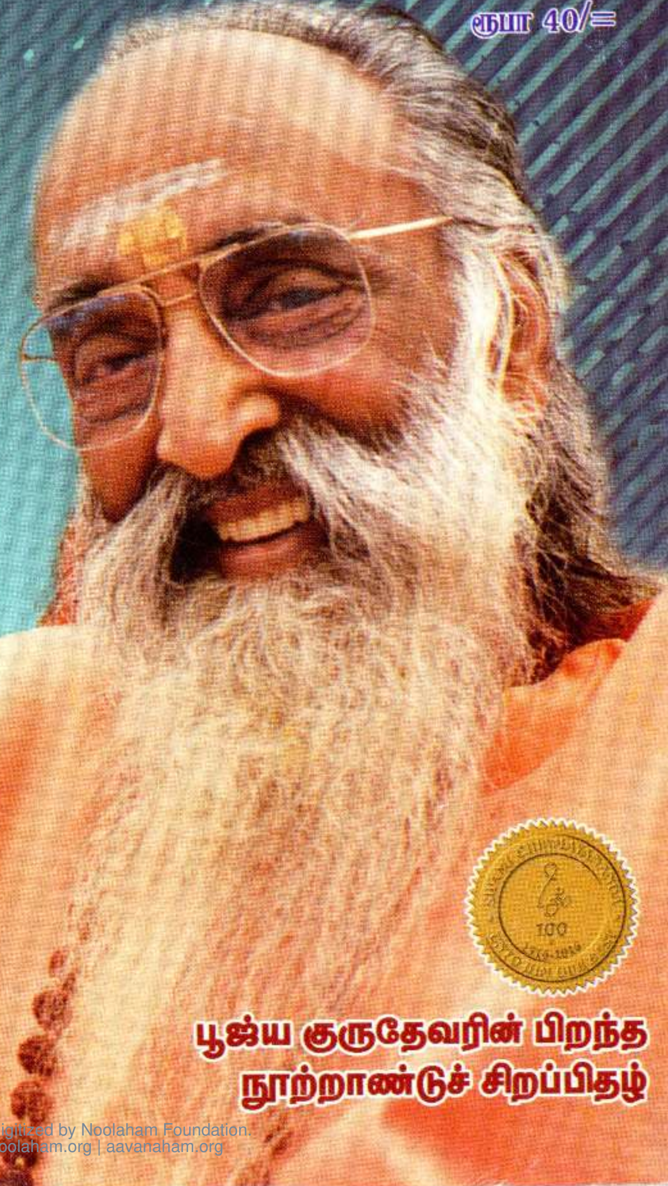
இதழ் – 04

சின்மய நாதம்

சின்மயா மிஷன் – வடமாகாணக் கிளையின்
காலாண்டு ஆன்மிக இதழ்

சித்திரை – ஆனி 2016

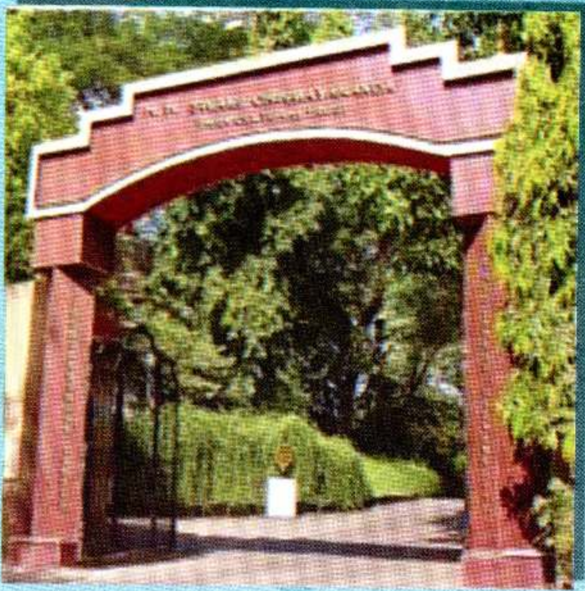
ரூபா 40/=



பூஜ்ய குருதேவரின் பிறந்த நூற்றாண்டுச் சிறப்பிதழ்

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

மும்பை ஆச்சிரமத்தின் முகப்புத் தோற்றம்



ஆச்சிரம ஆலயத்தில் அமைந்துள்ள ஜெகதீஸ்வரர்

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

சின்மய நாதம்
CHINMAYA NADHAM

சின்மயா மிஷன் வடமாகாணக் கிளையின்
காலாண்டு ஆன்மிக இதழ்

SRI LANKA

ஸ்தாபகர்

சுவாமி சின்மயானந்தா

ஆசிரியர் ஆலோசனைக்குழு

தலைவர் :- ஸ்வாமி தேஜோமயானந்தா
அங்கத்தவர்கள் :- பிரம்மச்சாரி தர்சன் சைதன்யா
பிரம்மச்சாரி ஜாக்ரத சைதன்யா
பிரம்மச்சாரிணி மகிமா சைதன்யா

ஆசிரியர் குழு :

ஆசிரியர் :- செல்வி.ஓ.சண்முகநாதன்
அங்கத்தவர்கள் :- திரு. செ.சிறீகந்தவேல்
திரு. அ.த.கதிரவேல்
திரு.மு.பத்மரூபன்
செல்வி. பு.சுமிதா
திரு.எஸ்.தெய்வேந்திரன்

சந்தா விபரம்

காலம்	வீதம்
1 வருடம்	ரூபா 270/- (தபாற் செலவுடன்)
தனிப் பிரதி	ரூபா 40/-

சின்மய ஞானவேல், சின்மயா மிஷன்,
இல.09, செட்டித்தெரு ஒழுங்கை, நல்லூர், யாழ்ப்பாணம்.
தொ.பேசி:- 021 222 3447
மின்னஞ்சல்:- info@chinmayamissionjaffna.org
இணையத்தள முகவரி:-www.chinmayamissionjaffna.org

சின்மய போதனை

சின்மய போதனை

நாம் அறியாமை என்னும் இருளில், துரிதமாக இயங்கிக் கொண்டிருக்கும் உண்மையற்ற உலகை எம்முடன் இணைத்துக் கொள்கின்றோம்.

ஞானம் என்னும் ஒளியில் உண்மையும் நிரந்தரமானதுமான அந்தப் பொருளை எம்முள் அடையாளப்படுத்துவோமாக.

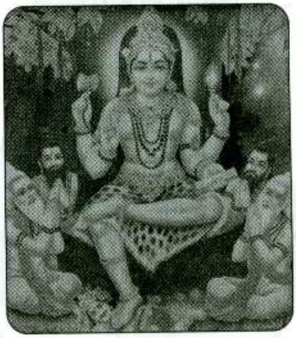
Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பொருளடக்கம்

விபரம்	பக்கம்
01. பிரார்த்தனை	03
02. குரு தியானம்	04
03. பூஜ்ய குருதேவரின் பிறந்த நூற்றாண்டு சிறப்பிதழ்	05
04. குருதேவரின் புதுவருடச் செய்தி	06
05. உலகம் சிரத்தையில் நிலைத்துள்ளது	07
06. தியானத்தின் தத்துவம்	10
07. சித்திரை வருடப்பிறப்பும்...	14
08. பூஜ்ய குருதேவர் அவர்களின் வாழ்க்கை வரலாறு	16
09. மன அமைதிப் பூங்காவிற்கு...	33
10. வெற்றிக்கு கடுமையான உழைப்பு...	39
11. யோகா ஏன்?	42
12. ஒழுக்கம் பேணுவோம்	46
13. அன்பே கடவுள்	48
14. அடியார்களின் கேள்விகளும்...	50
15. செய்திகள், நிகழ்வுகள்	53
16. விசேஷ தினங்கள்	55

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

பிரார்த்தனை



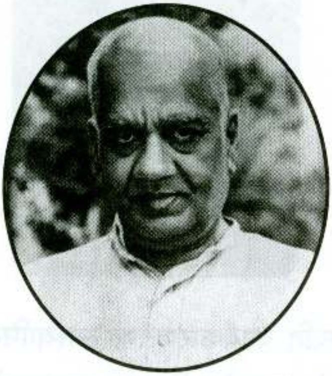
विश्वं पश्यति कार्यकारणतया स्वस्वामिसंबन्धतः
शिष्याचार्यतया तथैव पितृपुत्राद्यात्मना भेदतः ।
स्वप्ने जाग्रति वा य एष पुरुषो मायापरिभ्रामितः
तस्मै श्रीगुरुमूर्तये नम इदं श्रीदक्षिणामूर्तये ॥८॥

விஷ்வம் பஷ்யதி கார்யகாரணதயா ஸ்வஸ்வாமிஸம்பந்தத:
ஷிஷ்யாசார்யதயா ததைவ பித்ரிபுத்ராத்யாத்மநா பேதத:
ஸ்வப்நே ஜாக்ரதி வா ய ஏஷ புருஷோ மாயாபரிப்ராமித:
தஸ்மை ஸ்ரீகுருமூர்தயே நம இதம் ஸ்ரீதக்ஷிணாமூர்தயே

எவன் புருஷன் மாயையால் அலைக்கழிக்கப்பட்டு இந்த உலகத்தினை கனவிலும் விழிப்பு நிலையிலும் காரிய காரணமாக, தனது - உடைமையாளன் உடையது என தொடர்புள்ளதாக, கற்பவன் - கற்பிப்பவனாக, அதேபோல் தந்தை மகன் போன்ற உருவங்களால் வித்தியாசப்பட்டவனாக பார்க்கிறானோ அந்த குருவடிவான ஸ்ரீதக்ஷிணாமூர்த்திக்கு இந்த நமஸ்காரம்.

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

குரு தியானம்



निर्गुणं निर्मलं शान्तं जंगमं स्थिरमेव च ।
व्याप्तं येन जगत्सर्वं तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥

நிர்க்குணம் நிர்மலம் சாந்தம்
ஜங்கமம் ஸ்திரமேவச
வ்யாப்தம் யேன ஜகத்ஸர்வம்
தஸ்மை ஸ்ரீ குரவே நம:

குணமற்றவராயும், மாசற்றவராயும், சாந்தராயும் உள்ள எவரால் அசைவதும் அசையாததுமான இவ்வுலகனைத்தும் வியாபிக்கப்பட்டுளதோ அந்த குருவிற்கு நமஸ்காரம்.

குரு கீதை
அத் 1 - 53

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

பூஜ்ய குருதேவரின் பிறந்த நூற்றாண்டுச் சிறப்பிதழ்

மனித சமுதாயத்தை நெறிப்படுத்துவதற்காக இறைவனால் அருளிச் செய்யப்பட்ட "சனாதன தர்மம்" நலிவடைந்து அதர்மம் மேலோங்கி அழிவுகள் ஏற்படும் தருணங்களில், இறைவனே பல வடிவங்கள் தாங்கி வந்து தர்மத்தை நிலைநாட்டியுள்ளார்.

அந்தவகையில் வேதங்கள் சிதைவடையாமல் அவற்றை ஒழுங்கு படுத்து முகமாக "வேத வியாசர்" என அழைக்கப்படும் வியாச பகவான் தோன்றி வேதங்களை நான்காக வகுத்து அவற்றை பாதுகாக்கவும் வகை செய்தார். பாரதத்தில் புத்த மதத்தினர் அவர்களுக்குள்ளேயே பிளவுபட்டு மதத்தின் பெயரால் பல நாசவேலைகளில் ஈடுபட்டு அழியும் தறுவாயில் பகவான் ஆதி சங்கரர் அவதரித்து, குழந்தைப் பருவத்திலேயே சந்நியாசம் பூண்டு தனது பிஞ்சுக் கால்களால் பாரதத்தை பல தடவைகள் வலம் வந்து தர்மத்தை நிலை நாட்டியதுடன் அத்வைத வேதாந்த தத்துவத்தையும் பரப்பிச் சென்றார்.

19ஆம் நூற்றாண்டில் சுவாமி இராமகிருஷ்ண பரமஹம்சரின் சிஷ்யனான சுவாமி விவேகானந்தர் இந்து மதத்தின் பெருமையை, அதனைப் பின்பற்றி ஒழுகுவதால் கிடைக்கும் நன்மைகளை மேற்கத்தய நாடுகளுக்குச் சென்று பரப்பினார்.

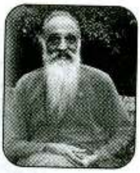
20ஆம் நூற்றாண்டில் சனாதன தர்மத்தின், அதாவது இந்து தர்மத்தின் சாரங்களைக் கூறும் ஸாஸ்த்திர நூல்கள் மூன்றினுள் ஒன்றான "பகவத்கீதை"யை (பாரத போர்க்களத்தில் மனம் சஞ்சலப்பட்டு சோர் வடைந்த பார்த்தனுக்கு பகவான் கிருஷ்ணரால் உபதேசிக்கப்பட்ட தர்ம ஸாஸ்த்திரம்) ஆங்கில மொழியில் அகிலத்தின் பல பகுதிகளிலும் சென்று பரப்பியவர் சிம்மக்குரலோன் சின்மயானந்தர் அவர்கள் ஆகும்.

பூஜ்ய குருதேவர் சுவாமி சின்மயானந்தர் அவர்களின் பிறந்த நூறாவது ஆண்டு நிறைவடையும் இக்காலப் பகுதியில் (மே மாதம் 8ஆம் திகதி) எமது "சின்மய நாதம்" காலாண்டிதழின் மூன்றாவது ஆண்டு நிறைவு மற்றும் சித்திரைப் புத்தாண்டு பிறப்பு ஆதியனவும் கூடி வருகின்றன. இவற்றை முன்னிட்டு இவ் இதழை பூஜ்ய குருதேவரின் பிறந்த நூறாவது ஆண்டு சிறப்பிதழாக வெளியிடுவதில் பெரு மகிழ்வடைகின்றோம்.

ஓம் தத் சத்

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

குருதேவரின் புதுவருடச் செய்தி



இவ்வருடம் எம்மில் ஒவ்வொருவரும் வாழ்வை ஒழுங்குபடுத்தி, பிரதிச்செயல்களை உரியவாறு சரிப்படுத்தி செயற்பாடுகளைத் திட்டமிட்டு வாழ்வின் உயர்ந்த உன்னத விழுமியங்களைக் கீழ்மைப்படுத்தாது வாழ் வோமாக. உள்ளே தேடுங்கள். சந்தோஷமாக இருங்கள் உங்கள் சொந்த மான பூரணமான உண்மையான தனித்துவத்தைக் கண்டுபிடியுங்கள். உங்களிலிருந்து ஒளித்து எவ்வளவு காலம் தான் துன்பமுறப் போகிறீர்கள்?

இந்தப் புனித வருடம் எவருமே தமது வாழ்க்கைப் பிரச்சினைகளி லிருந்து தப்பியோட முயற்சிக்கலாகாது. எமது உள்ளார்ந்த திட நம்பிக்கை களிலிருந்து உதித்த துணிவுடன் எமது பிரச்சினைகளுக்கு முகம் கொடுத்து, உபநிடதங்களில் சுட்டிக்காட்டப்பட்ட நிலையான விழுமியங்களுக்கமைய வாழ்வோம்.

உங்கள் நாளாந்த ஆன்மிக நிகழ்ச்சி நிரலை ஒழுங்காகக் கடைப்பிடி யுங்கள். உங்கள் நாளாந்த நிகழ்ச்சி நிரலை நீங்களே தயாரியுங்கள் ஆரம்பத்தில் அது சிறியதாயும் இருக்கலாம். இருந்தாலும் நீங்கள் எவ்வாறு வாழ உத்தேசிக்கிறீர்களோ அதன்படி முறையாக வாழுங்கள், அச்சொட் டாகக் கடைப்பிடியுங்கள். சுய கட்டுப்பாடு கொண்ட அவ் வாழ்க்கை உங்கள் தீர்மானங்களுக்கு மிகப்பெரும் விசுவாசத்தையும், உங்களுக்கான அதி உன்னத சுய மரியாதையையும், தளராத துணிவையும், உங்கள் இதயத்தில் உறுதிப்பாட்டையும் உருவாக்கும்.

நீங்கள் வழுவக்கூடும், விழக்கூடும், இவை எதிர்பார்க்கப்படுபவையே. அதனால் என்ன? வழுவும் ஒவ்வொரு தடவையும், விழும் ஒவ்வொரு தடவையும் எழுந்திருங்கள். உங்கள் தோல்விகளிலிருந்து கற்றுக் கொள்ளுங்கள். உரிய பாதையில் உங்களை இட்டு மகிழ்வுடன் வீறு நடை போடுங்கள்.

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

உலகம் சிரத்தையில் நிலைத்துள்ளது

சுவாமி தபோவன் மகராஜ்

சிரத்தை (Shraddha) என்பது ஒரு சிறந்த குணமாகும். உண்மையில் சிரத்தை என்பது தான் உலகம். உலகம் சிரத்தையில் நிலைத்துள்ளது எனலாம். சிரத்தை இல்லாமல் உலக விஷயங்களோ ஆன்மீக விஷயங்களோ நடை பெறாது. சிரத்தையின் பொது அர்த்தம் நம்பிக்கை, தெரிந்தோ, தெரியா மலோ மக்கள் அவரவர்களின் சம்ஸ்காரத்திற்குட்பட்டு, ஏதோ ஒன்றில் நம்பிக்கை வைத்துச் செயல்படுகிறார்கள்.

ஒரு மனிதன் அவன் சிரத்தைப்படியே உள்ளான். இந்த சிரத்தை புனிதமானால், அது உயர்ந்த நிலையான மோட்சத்தை அளிக்க இயலும், இந்த புனிதமான சிரத்தையின் முக்கியமான பகுதி சாதுக்களிடம் வைக்கும் உண்மையான பக்தியும், நம்பிக்கையும் ஆகும். சாதுக்கள் இரண்டு வகைப் படுகின்றனர் – ஞானம் அடைந்தவர்கள், ஞானம் அடைய ஆசைப்படுபவர்கள்.

ஆசையற்றவர்களும், சம்சாரத்திலிருந்து விடுதலையை விரும்பு பவர்களும் மட்டுமில்லாமல், உலகப் பொருட்களை நாடும் மக்களும், ஆன்மீகப் பாதையில் பயணம் செய்யும் மகாத்மாக்களை வழிபட வேண்டும் என நமது வேதங்கள் தெளிவாக ஆலோசனை கூறுகின்றன. முன் பிறவி களில் நல்ல, மெச்சத்தக்கக் காரியங்கள் செய்யாததால், சில மக்களிடமும் சில இடங்களிலும் சாதுக்களிடம் சிரத்தை என்பது குறைந்துள்ளது. இந்தியாவை பொறுத்தவரை சாதுக்களின் சேவையிலும் பக்தியிலும் வட மாநிலங்கள் தென் மாநிலங்களைவிட அதிக முன்னிலையில் உள்ளன. தெற்கே, முக்கியமாக கேரளாவில் சாதுக்களிடம் மரியாதையும், அவர்களுக்கு சேவை செய்வதும் குறைவாகவே காணப்படுகிறது.

காரணம் எதுவானாலும். அது ஒரு பரிதாபப்படக்கூடிய நிலை. சந்நியாச தர்மத்தை நாடு முழுவதும் நிலைநாட்டி, சந்நியாசம் இல்லாமல் ஒருவர் மோட்சம் அடையமுடியாது என வலியுறுத்திய, சந்நியாசிகளுள் தலைசிறந்தவர் எனக் கருதப்பட்ட ஆதிசங்கர பகவத்பாதர் பிறந்த

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

கேரளாவில் சந்நியாசிகள் அலட்சியம் செய்யப்படுவது பொருந்தாது. அலட்சியம் செய்யப்படுவதால், சாதுக்கள் அங்கு செல்வதில்லை. ஆகையால் மலையாளிகளுக்கு 'சத்சங்'கின் உயர்ந்த, சிறந்த பலன்கள் கிடைப்பதில்லை. கேரளாவில் வீடுகளுக்குச் சென்று பிக்ஷை கேட்பவர்கள், பிச்சைக்காரர் களாகக் கருதப்படுகிறார்கள். பொதுவாக, காவி உடை ஏழ்மையின் சின்னமாகவும், காவி உடை அணிந்தவர்கள் உதவியற்றவர்களாகவும் கருதப் படுகிறார்கள். பாரதத்தில் ஆன்மீக உயர்வு உள்ளது எனக் கருதினால், அது சாதுக்களால் தான். இது பெரிய சிந்தனையாளர்களின் கருத்து. இது தெற்கே உள்ள மக்களுக்குத் தெரியாது. தெற்குப் பிரதேசங்களில், வீடுகளுக்கு சாதுக்கள் மதுகரி பிக்ஷைக்குச் சென்றால், ஆண்களும், பெண்களும், தங்களுடைய மொழிகளில் "இல்லை. செல், செல்" எனக் கூறுகிறார்கள். ரிஷிகேசத்தில் இருந்து இந்த இடங்களுக்குச் சென்றிருந்த, வட இந்திய சாதுக்கள் இந்த வார்த்தைகளின் அர்த்தம் என்ன என்று என்னிடம் கேட்பார்கள். வடக்குப் பிரதேசங்களில் குழந்தைகளும், பெண்மணிகளும் சாதுக்களை மரியாதையுடனும் அன்புடனும் நடத்துகிறார்கள். அவர் களுடைய நல்ல சம்ஸ்காரத்தைக் காணும் பொழுது வியப்பாக உள்ளது.

विश्रामं विना परिश्रमो न करणीयस्तथैव च कार्यं विना विश्रामः ॥१॥

எல்லா ஜீவராசிகளின் உடலிலும் நெருப்பாக இறைவன் வசிப்பதால் சாதுவாக இருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும், இந்த நெருப்பிற்கு உணவளிப்பது இறைவனை வழிபடுதலாகும். இந்தப் புனிதமான சிரத்தையால், சாதுக்கள் இந்த இடங்களுக்கு அதிகமாகப் பயணம் செய்கிறார்கள். அதனால் அங்குள்ள இந்துக்கள் சத்சங்கம், இறைபக்தி, வேதாந்த அறிவு ஆகியவற்றை பெருமளவில் பெறுகின்றனர்.

இந்தப் புனித சிரத்தை, நேபாளத்திலுள்ள பொதுமக்களிடமும், உயர் மட்டத்திலுள்ள பணக்காரர்களிடமும், அவர்களுடைய இரத்தத்தில் பரம்பரை யாகப் பெற்றது போல் உள்ளது. வெளிப்படையாக குணாதிசயங்களும், சிறப்பு களும் இல்லாதது போல் தோன்றும் சாதுக்களை மிகப்பெரிய மரியாதை யுடன் வரவேற்க வைப்பது வேறு எதுவாக இருக்கமுடியும்? சாதுக்களிடம் ஆழ்ந்த அன்பும், பக்தியும் உடைய பல முக்கிய மனிதர்கள் "நான் கயிலைப் பயணத்தை மேற்கொள்ள விரும்புகிறேன்" என்று கூறியிருந்தவுடன்,

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

வியப்பை வெளிப்படுத்தினர். என்னுடைய உடல் மலேரியா காய்ச்சலால் மெலிந்தும் இளைத்தும் இருந்ததால் அப்பொழுது அந்தப் பயணம் மேற் கொள்ள வேண்டாம் என என்னைத் தடுத்தனர். இந்த உடல் நிலையில் பல மலைகளைக் கடந்து மேற்கொள்ளும் பயணம் பொறுப்பற்றதாக இருக்கும் என அவர்கள் கருதினர். என்னுள் இருந்த சம்ஸ்காரங்களால் தூண்டப்பட்டு, எது நடக்க வேண்டுமோ அது நடந்தேறும் என நினைத்து அவர்கள் ஆட்சேபித்ததை நான் லட்சியம் செய்யவில்லை. பயணம் செய்யும் என் தீர் மானத்தை அசைக்க முடியாது என அவர்கள் அறிந்து என்னுடைய பக்தர்களும், நண்பர்களும் பயணத்திற்கு ஏற்பாடு செய்யத் தயாரானார்கள். ஆனால் நான் அரச குடும்பத்தைச் சேர்ந்த ஒரு பக்தரின் ஏற்பாட்டை மட்டும் ஏற்றுக்கொண்டு பயணத்தை ஆரம்பித்தேன்.

"கைலாச யாத்திரை"
என்ற நூலில் இருந்து எடுக்கப்பட்டது.

குருதேவர் குறித்து...

சுவாமி சிவானந்தரின் சிந்தனையில்

முதல் ஞான யக்ஞம் முடிவடைந்ததும் சுவாமி சின்மயானந்தர் ரஷிகேசம் சென்று சுவாமி சிவானந்தரிடம் நடந்தவற்றை எடுத்துரைத்தார் குருதேவரின் செயல்களால் மகிழ்ச்சியுற்ற சுவாமி சிவானந்தர் அவர் பணி இந்தியாவிற்கு மிகவும் தேவையானதென்று ஊக்கப்படுத்தினார்.

குறுகிய கால யக்ஞங்களை நடத்தும்படி ஆலோசனை வழங்கி, அனைவரும் வசதியாய் கலந்துகொள்ள ஏதுவாய் இருக்கும் என்றும் கூறினார் குருதேவர் விடைபெற்றுச் சென்ற பின்பு அங்கிருந்த தனது மாணவர்களிடம் **"இங்கு பல சீடர்கள் இருக்கிறனர், ஆனால் சின்மயாவைப் போல் தைரியமும் வீரமும் உடையவர் எவருமில்லை"** எனக் கூறினார்.

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

தியானத்தின் தத்துவம்

சுவாமி சின்மயானந்தர்

தறிகெட்டுத் திரியும் விஞ்ஞான யுகத்தில் வளர்ந்துவரும் தற்கால மனிதன் கேட்கும் இந்தக் கேள்வி இயல்பான கேள்விதான். சரித்திரம் காணாத காலத்தில் உதித்த ரிஷிகளுடைய கட்டளை "தியானம் செய்" என இருந்தாலும் "எதற்காக" என்பதை விஞ்ஞான முறைப்படி விளக்கிக் காட்டி, பகுத்தறிவுக்கு அதில் திடமான நம்பிக்கை ஏற்படும்படி தர்க்க ரீதியாக நிரூபிக்க வேண்டும்.

நம்மில் ஒவ்வொருவரும் "டாக்டர் ஜெக்கல் அண்ட் மிஸ்டர் ஹைட்" வியாதியால் பீடிக்கப்பட்டிருக்கிறோம். தீவிரத்தைப் பொறுத்தவரை ஆளுக்கு ஆள் அது வேறுபடக்கூடும் அவ்வளவு தான். சாதாரண மனிதன் தடைகள், கட்டுப்பாடுகள் இவற்றுக்கு உட்பட்டவன், ஆகவே, தன்னுடைய தன் மைகளில் ஒன்றை டாக்டர் ஜெக்கலுடைய கதையில் நிகழ்ந்த அளவுக்கு அவன் வெறியிழந்து ஓட விடுவதில்லை. ஆயினும் மனிதனுக்குள் இருக்கும் வெவ்வேறு இயல்புகளில் ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொரு திசையில் பிய்த்துக் கொள்ளத்தான் துடிக்கிறது. ஒன்றுக்கொன்று முரண்பட்ட அந்தச் சக்தி களுக்கு இருப்பிடமாக இருந்துகொண்டு அவன் தடுமாறுகிறான். ஒத்து நடை போடாத இரண்டு காளைகள் ஒரு வண்டியில் பூட்டப்பட்டிருப்பதாகக் கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். இன்னும் சரியாக உதாரணம் சொல்லப் போனால் முன்நோக்கி ஒரு கால்வைத்து, அடுத்தபடியாகப் பின்னால் கால் வைக்கும் ஒரு விசித்திர மனிதனைக் கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். அவன் மூன்றாவது அடியை வலதுபக்கம் வைத்து நான்காவதாக அதற்கு நேர் பின்னால் வைக்கிறான். அடுத்தாற்போல் இடதுபக்கம் கால் வைத்துச் சட்டென்று பின்வாங்கி விடுகிறான். இவன் எந்தத் திசையில் முன்னேறுவான் என்று எதிர்பார்க்கிறீர்கள்? ஊழிக்காலம் வரை அடியெடுத்து வைத்துக் கொண்டேயிருந்தாலும் அவன் எந்த இடத்தையுமே அடைய மாட்டான். தன் முயற்சிகளைத் தானே தகர்த்துக்கொண்டு விடுகிறானே அவன்! ஒன்றோ டொன்று மோதும் ஆசைகளால் அவன் கிழிக்கப்படுகிறான். அதன் காரண மாக அவன் தன் சக்தியைப் பெருமளவில் செலவழித்து அதன் விளைவாக

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

களைப்படையவும் கூடும். ஆயினும், அதிகம் போனால் அவனால் தட்டா மாலைதான் சுற்றமுடியும். முடிவில் தோல்வியுற்றுத் தலைமயிரைப் பிய்த்துக் கொண்டு அவன் கீழே விழுந்து தான் ஆக வேண்டும். இத்தகையவனுக்கு நாம் சொல்லக்கூடிய யோசனை 'உன்னை நார் நாராகக் கிழிக்கும் குழப்பங் களை அடக்கி, ஒரு குறிப்பிட்ட திசையில் செல்ல மனத்தைத் திட்டப்படுத்திக் கொண்டு முழுபலத்துடன் முன்னேறு, என்பது தான். அவனைப் பின்னுக்கிழுப் பதற்கு ஏதுமில்லாவிடில், தேர்ந்தெடுத்த லட்சியத்தை அடைவது உறுதி. அப்படிச் செய்தாலன்றி சக்தியும் சிதறிப் போகும் சாதனையும் சூனியமாகிவிடும்.

மாபெரும் சக்தி

மேற்சொன்னதிலிருந்து, நமக்குள்ளேயிருக்கும் வெவ்வேறு தன்மைகளை இணைத்துக்கொள்ளவேண்டிய அவசியம் புலனாகும். உடலும் மனமும் புத்தியும் ஆன்மாவும் ஒன்றுபோல் ஒற்றுமையாக இயங்க வேண்டும். இந்த ஒத்துழைப்பைச் சாதிக்கும் மார்க்கமே தியானம். ஆன்மிகப் பயிற்சியிலே மிகச் சிறந்தது இது. தியானத்தின் மூலம் மனிதனால் உள்ளும் புறமும் ஆழ்ந்த அமைதியை அனுபவிக்க முடிகிறது. ஆசைகளுக்கிடையே உள்ள கலகங்கள் ஒழிகின்றன. கடமைகளுக்கிடையே உள்ள மோதல்கள் அவன் நரம்புகளுக்கு முறுக்கேற்றுவதில்லை. வாழ்க்கையை முழுமையாகப் பார்ப்பது அவன் மனத்துக்குச் சாத்தியமாகிறது. அவன் எடுத்த காரியம் யாவினும் வெற்றிதான். அதை எதனாலும் தடுக்க முடியாது. ஏனெனில், அவனது அர்த்தமற்ற அலைச்சல்களும் படபடப்புகளும் அடங்கிவிட்டன. தனது சக்திகள் அனைத்தையும் அவன் ஒன்று திரட்டி ஒருமுகப்படுத்தும் பொழுது எதுவுமே அவனுக்கு எதிரில் நிற்க முடியாது.

ஒருமுகப்பட்ட மனத்தின் பலன்களை உங்களைச் சுற்றியுள்ள உலகத்தில் நீங்கள் கவனித்திருப்பீர்களே? பூதக்கண்ணாடி வழியே ஒரு புள்ளியாகக் குவிக்கப்பட்ட சூரியனின் கிரகணங்கள், குறிவைத்த பொருளை எரித்துவிட வில்லையா? தொழிலில் ஆகட்டும், கல்வியில் ஆகட்டும் வெற்றி பெற்று உச்சிக்கு வந்த மனிதர்களின் வெற்றிக்குக் காரணம் ஒருமுகப்பட்ட முயற்சிகளே, சிதறாத கவனம் கடினமான சாதனை. அரை மனத்தைப் பயன் படுத்துங்கள் அரைகுறையான பலன்களே கிடைக்கும். ஒவ்வொரு மனிதனுக்குள்ளும் ஒரு மேதை ஒளிந்து கொண்டிருக்கிறான் என்று நமது

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

சாத்திரங்கள் தெரியாமலா சொல்லியிருக்கின்றன? நமக்குள்ளே அடங்கி யிருக்கும் எல்லையற்ற சக்திகளில் ஓர் அற்பமான பகுதியையே நம்முள் பலர் உபயோகப்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறோம். ஆகவே ஏமாற்றமே நமது சொத்தாகிறது.

நமக்குள் எத்தனை கட்டுக்கடங்காத சக்திகள் இருக்கின்றன. அவற்றைப் பயன்படுத்தப் பழகிக் கொள்ளாமலிப்பது நம் துரதிர்ஷ்டம் தான். வேறு எங்கும் போக வேண்டாம் எல்லாம் உள்ளேதான் இருக்கின்றன. அவற்றை நாம் மறுபடியும் கண்டுகொள்ள வேண்டும். மேலெழுந்தவாரியான வாழ்க்கைக்குக் கீழே, நமது பற்பல தன்மைகளுக்கும் பொதுவான ஓர் அம்சம் இருக்கிறது. அதைக் கண்டுபிடித்து அதன் வழியே நமது வெவ்வேறு தன்மைகள் எல்லாவற்றையும் வழவழப்பாகவும் விரைவாகவும் கலைந்து விடாமலும் முன்செலுத்த வேண்டும்.

பொருளினின்று பொருளுக்குத் தாவுவதில் மனம் எப்போதும் ஈடு பட்டிருக்கின்றது. எண்ண ஓட்டத்துக்கு ஓய்வு ஏது? பயிற்சியின் மூலம் பண் படுத்தப்பட்டாலன்றி அதை எதன் மீதும் ஒரு முகப்படுத்த முடியாது என்பது வெளிப்படை தியானத்தின் போது வெளிப் பொருள்களினின்று மனம் தன் கவனத்தை இழுத்துக்கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது. புத்தியானது மனத்தின் மீதுள்ள தனது அதிகாரத்தைச் செலுத்தி, பொதுத் தன்மை ஒன்றைந் தவிர மற்ற எல்லா எண்ணங்களையும் நிறுத்தும்படி கட்டளையிடுகின்றது. கடுமை யான பயிற்சியின் மூலம் ஒரு குறிப்பிட்ட சமயத்தில் ஒரு குறிப்பிட்ட விஷயத்தைப்பற்றிச் சிந்திக்க மனம் கற்றுக்கொள்கிறது. இத்தகைய மனத்தை ஒரு மாபெரும் சக்தி என்று கூறலாம். ஏன், தோல்வி காணமுடியாத சக்தி என்று கூடச் சொல்லலாம்.

வாழ்க்கைக்குப் புது மெருகு

தன்னுடைய உண்மையான இயல்பை உணர்ந்துகொண்ட மனம் தற்காலிக துன்பங்களாலும், தோன்றி மறையும் இன்பங்களாலும் கலைக்கப் பட முடியாது. செல்வத்தால் அதை சீரழிக்க முடியாது. வறுமையால் அதைத் தாழ்த்த முடியாது. ஜடப்பொருள், சக்தி ஆகியவற்றின் உருவங்கள் அழிக்கப் படலாமே தவிர, அவற்றை அழிக்க முடியாது என்ற உண்மையை விஞ்ஞானி

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

கள் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். அதன் காரணமாக, ஜடப்பொருள், சக்தி ஆகியவற்றால் ஆக்கப்பட்ட பொருள்களுக்குப் புது அர்த்தம் பிறந்துவிடுகிற தல்லவா? அதுபோல், தியானத்தில் ஆழ்ந்த மனம், புத்தி இவற்றால் உணரப் படும் சச்சிதானந்தம், வாழ்க்கைக்கு ஒரு மெருகைக் கொடுக்கும். உலக நாடகத்தின் கவர்ச்சியைக் கிழித்தெறிந்து, போலித்தனத்தை வெளிப்படுத்தும். தினசரி செய்யப்படும் தியானத்தின் மூலம் மெய்யுணர்விலே மனம் ஊன்றப் படுகிறது. அதன் கூரிய நோக்கின் முன், திரைகளெல்லாம் தாமாகவே விழுந்து விடும். பொய்மை ஒழிந்து ஐயங்களும் அச்சங்களும் விலகிப்போகும்.

லௌகிகக் கண்கொண்டு பார்த்தாலும் தியானத்தின் தேவையை வலியுறுத்த இதைக் காட்டிலும் வேறு என்ன வேண்டும்? பணியாரத்தின் தரம் தின்று பார்த்தால் தெரிந்து விடுகிறது. இப்போதிருந்து தியானத்தைத் துவக்கினீர்களானால், ஒப்பற்ற அனுபவங்கள் கிட்டும். அப்புறம் பேச்சுக்கே இடமிராது.

தவறாமல் தியானியுங்கள், முழு மனத்தோடு தியானியுங்கள், தூய்மை யோடு தியானியுங்கள். தியானத்துக்குத் தோல்வியில்லை. என்றைக்கும் அதற்கு வெற்றிதான். வாழ்க்கையில் வெற்றியடைவதைக் காட்டிலும் தியானத்தில் தோல்வியடைவது அதிக லாபத்தைத் தரும். தியானியுங்கள், தியானியுங்கள், தியானியுங்கள்.

"தியானமும் வாழ்க்கையும்"
என்னும் நூலில் இருந்து...

குருதேவர் குறித்து...

பூஜ்ய குருஜியின் சிந்தனையில்...

குருதேவர் சுவாமி சின்மயானந்தா அவர்கள் அசாதாரண ஆன்மிக சக்தி மிக்கவராக விளங்கி அரும் பணிகளைப் புரிந்த மகாபுருஷர், அவரின் கருணைக்கு அளவே இல்லை. மனித சமுதாயம் உய்வுறுவதற்காக உன்னத தத்துவங்களின் கருத்துக்களை விரித் துரைத்து உலகெங்கனும் பரப்பிய மகா ஞானி அவர்.

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

சித்திரை வருடப்பிறப்பும் மூலிகை சிறப்பும்

சித்திரை வருடப்பிறப்பன்று விஷ•புண்ணிய காலத்தில் மருத்து நீர் தேய்த்துக் குளிப்பது இந்துக்களின் வழக்கம். மருத்துநீர் என்பது ஒரு மருத்துவ குணமுள்ள நீராகும். அதில் பல மூலிகைச் சரக்குகள் இடம்பெறுகின்றன. அவற்றை அவித்து உடலில் தேய்த்துக் குளிப்பதன்மூலம் தேகத்துக்குக் குளிர்ச்சியும், புத்துணர்ச்சியும், நறுமணமும் உண்டாகின்றன. இருமல், சுரம், தோல்வியாதிகள் நீங்குகின்றன.

சித்திரை மாத இளவேனிற்காலத்தை எதிர்கொள்ள உதவும் மூலிகைக் குளியலாகவும் இது அமைகிறது. மருத்து நீரில் சேரும் முக்கிய மருந்துச் சரக்குகளாவன – தாழம்பூ, தாதுமாதுளம் பூ, துளசி, வில்வை இலை, விஷ்ணு கிராந்தி, அறுகு, சீதேவியார் செங்கழுநீர், பீர்க்கம் இலை, சுக்கு, மிளகு, திற்பலி, மஞ்சள், கோசலம், கோமயம், கோரோசனை, குங்குமப்பூ, பச்சைக் கற்பூரம் என்பவையாகும்.

"கூடுந்தாளை பீர்க்கறுகு கோரோசனை கோமயங்கோநீர்
தேடுந்தாதுமாதுளை மாதேவி வில்வம் பால் கமல
நீடு மஞ்சண் முக்கடுக நீரில் கலந்து நெறிகாய்ச்சி
நாடு மருத்து நன்னீரானனைக்கச் சிரசைத் துயரறுமே.

என்ற பாடல் இதனைத் தெளிவுபட எடுத்துக் கூறுகிறது. இம் மூலிகை களின் மருத்துவ குணங்களை இத்தொடரில் நீங்கள் அறிந்து கொள்ள முடியும்.

சந்தனம்

சந்தனத்தில் செஞ்சந்தனம், வெண்சந்தனம் என்ற பேதங்களுள சந்தனமரம் நடுத்தரமான உயரமுடையது, நன்கு முற்றிய சந்தனமரக் கட்டையே மருந்தாகப்பயன்படுகிறது. சந்தனக்கட்டையை நீர் அல்லது பன்னீர் விட்டரைத்து உடலெங்கும் பூசிவர குளிர்ச்சியைக் கொடுக்கும் வெப் பத்தைத் தணிக்கும்.

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

கண்ணில் ஏற்படும் கட்கட்டிக்குச் சந்தனப் பூச்சு சிறந்த மருந்தாகும். சந்தனத்தை முலைப்பால் அல்லது பன்னீர் விட்டரைத்துக் கண்ணைச்சுற்றிப் பூசிவரக் கட்கட்டி மாறும்.

தலைவலிக்குத் தேசிப்புளிச்சாறு விட்டரைத்து நெற்றியில் பற்றிடலாம். வெண்சந்தனத் தூளைப் பாலுடன் கலந்து வெள்ளை சாய்தல், மூல நோய் என்பவற்றுக்கு உள்ளுக்குக் கொடுத்துவர மாறும்.

சிவகரந்தை

வயல்வெளிகளிலும், தரிசு நிலங்களிலும் காணப்படும் சிறு பூண்டு. பெரும்பாலும் நெல் அறுவடையின் பின் வயல்களில் காணப்படும் நறுமணமுடையது. எனவே இதனை நாறுகரந்தை என்றும் அழைப்பர்.

இதன் இலை, பூ, வேர் முதலிய எல்லாப் பாகங்களுமே மருத்துவ குணமுடையன. இச்செடியை உலர்த்தி இடித்துப் பொடிசெய்து 1/2 – 1 தேக்கரண்டியளவில் எடுத்துப் பனங்கட்டியும் சுடுநீரும் சேர்த்துக் காலை, மாலை சாப்பிட்டுவர மலம் நன்கு கழியும். சொறி, சிரங்கு, கரப்பன் முதலிய தோல் நோய்கள் நீங்கும். மூலச்சூடும் தணியும் இதனைப் பச்சையாக எடுத்துக் குடிநீர்செய்து அருந்தினாலும் இந்நோய்கள் மாறும்.

விஷ்ணுகரந்தை

சிவனுக்குச் சிவகரந்தைபோல விஷ்ணுவுக்குகந்ததாக விஷ்ணு கரந்தை சொல்லப்படுகிறது. விஷ்ணு கிராந்தி என்றும் இது அழைக்கப்படும். நிலத்தையண்டிப்படரும் சிறு பூடாகும். பூக்கள் கருநீல நிறமாகக் கார்மேக வண்ணனை நினைவூட்டும். காய்ச்சலுக்குச் சிறந்த அவுடதம் விஷ்ணுகிராந் தியை வேருடன் எடுத்து நிழலில் உலர்த்தி வைத்துக் கொண்டு சிறிது துளசி யிலை, கொத்தமல்லி, சீரகம் என்பனவும் சேர்த்து குடிநீர் செய்து காய்ச்சல் உள்ளபோது கொடுத்துவர காய்ச்சல் முறைச்சுரம், இருமல் என்பன நீங்கும்.

Dr.சே.சிவசண்முகராஜா M.D.(s)
தலைவர்/சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர்
சித்தமருத்துவத்துறை
யாழ். பல்கலைக்கழகம்.

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

பூஜ்யகுரு தேவர் அவர்களின் வாழ்க்கை வரலாறு

பகவான் கிருஷ்ணரால் பார்த்தனுக்குப் போர்க்களத்தில் உபதேசிக் கப்பட்ட தர்ம சாஸ்த்திரம் "பகவத்கீதை". இதனை இன்று பாரெங்கும் சென்று மக்களுக்கு உபதேசித்து அவர்களை மனவலிமை பெற்று மகிழ்வுடன் வாழ வழிவகுக்கும் பணியைச் செய்து வருவதில் அதிக அக்கறையுடன் செயற் படுவது. "சின்மயா மிஷன்". இதன் ஆரம்பகால நிறுவுனர் பூஜ்ய குருதேவர் சுவாமி சின்மயானந்தர் அவர்கள்.

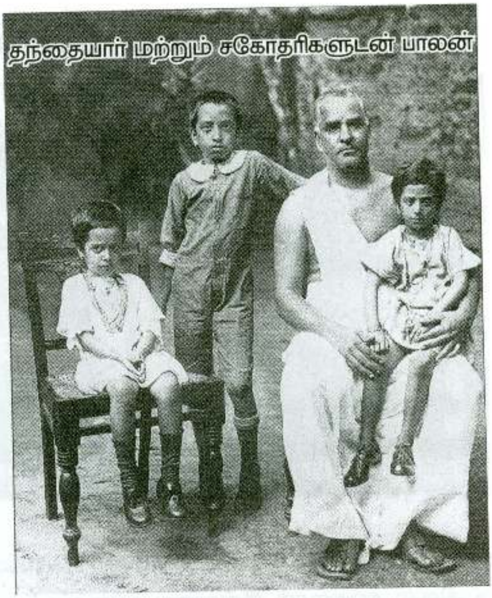
அவரது பிறந்த நூற்றாண்டு 2015 மே 8 முதல் 2016 மே 8வரை உலகளாவிய ரீதியில் கொண்டாடப்பட்டு வருகின்றது. இக்காலகட்டத்தில் குருதேவரின் வாழ்க்கை வரலாறு குறித்து வாசகர்களுக்கு வழங்குவதில் பெருமகிழ்வடைகின்றோம்.

குருதேவர் அவர்கள் பகவான் ஆதிசங்கரர் தபோவன் மகராஜ் இன்னும் பல மகான்கள் அவதரித்த பாரதத்தின் கேரள மாநிலத்தில் எர்ணா குளம் என்னும் பிரதேசத்தில் பெரும் நிலச்சுவாந்தராக வாழ்ந்த குட்டன் மேனன், பார்வதி தம்பதியினர் செய்த தவப்பயனாய் 1916ஆம் ஆண்டு மே மாதம் 8ஆம் திகதி முன் இரவு 7.30 மணிக்கு அவதரித்தார். இவரது பிறந்த நேர பலனைக் கணித்த ஜோஸ்யர் இக்குழந்தை எதிர்காலத்தில் பெரும் புகழ் பெற்று வாழ்வான் என்று கூறினார்.

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

சட்டம்பிச் சுவாமியார்

அடுத்து, இவர்களது குடும்பத்துடன் மிகவும் நெருக்கமான மகான் சட்டம்பிச் சுவாமியார், குழந்தையைப் பார்த்து, பகவான் கிருஷ்ணரால் அருளிச் செய்யப்பட்ட பகவத் கீதையை உலகெங் கணும் பரவச் செய்யும் உத்தமனாக வர உள்ளவர் என்பதை உத்தேசித்து பால கிருஷ்ணன் என நாமம் சூட்டினார். வீட்டில் உள்ளவர்கள் அனை வரும் பாலன் என்றே அழைத்தனர்.


தந்தையார் மற்றும் சகோதரிகளுடன் பாலன்

குழந்தை பாலன் நாளொரு வண்ணமும் பொழுதொரு மேனியுமாக வளர்ந்துவரும் நாளில் இரண்டு வயது நிரம்பியதும் சட்டப்பிச் சுவாமியார் மீண்டும் அவர்களது வீட்டுக்குவந்து குழந்தை பாலனுடன் நீண்ட நேரம் ஏதோ ஒரு மொழியில் உரையாடினார். குழந் தையும் குதித்து மகிழ்ந்து குதூகலித்தது. தாயார் சாமி யாரிடம் பாலனிடம் என்ன கதைக்கின்றீர்கள் என்று வினாவினார். அதற்குச் சாமி யாரும் "நான் கூறிய தெல் லாவற்றையும் குழந்தை புரிந்துகொண்டான். நான் கூறவேண்டியதெல்லாம் கூறியாயிற்று பயப்பட வேண்டாம்" என்று பதிலளித்தார்.

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

இவ்வாறான சந்தோஷமான வாழ்க்கை ஓட்டத்தில் பாலனின் 5ஆவது வயதில், தாயார் மூன்றாவது பிரசவத்தில் மரணமானார். தாயாரின் பிரிவு குழந்தையைப் பாதித்தது. அதனை நீண்ட காலம் உணரவிடாமல் வீட்டில் உள்ள ஏனையோரின் அரவணைப்பு அந்த சோகத்தில் இருந்து மீள வைத்தது.

பாலனின் தாயார்

இக்குடும்ப பெண்கள், குழந்தைகள் அனைவரும் சேர்ந்து தினமும் மாலை வேளையில் சுவாமி அறையில் பூஜையில் ஈடுபடுவது வழக்கம் இது குறித்து தன் அனுபவத்தை பின்னாளில் சுவாமி சின்மயானந்தர் குறிப்பிட்டதைப் பார்ப்போம்.

"கண்கள் தூங்காமல் இருக்கச் சாமிப்படங்களில் கண்களை லயப் படுத்துவேன். சரஸ் வதியின் கைகளில் வீணை, இத் தோற்றம் என்னைக் கவர்ந்தது. நானும் கைகளில் வீணை ஏந்தியிருப்பது போல் கற்பனை செய்து அதனை மீட்டுவேன். அதில் இருந்து இனிய ஓசை எழுந்து என் காதில் விழுவது போல எண்ணி மகிழ்வேன். லட்சுமி தேவியைப் பார்ப்பேன். சமநிலை தவறாமல் இவ்வளவு காலமாகக் கம்பீரமாகத் தாமரைப் பூவில் எப்படி நிற்க முடிகிறது? என் மனம் ஆச்சரியப்படும். குழலூதும் கண்ணன் எவ்வளவு கொள்ளை அழகு! குனித்த புருவமும் கொவ்வைச் செவ்வாயும் அகன்ற நெற்றியும், தலையில் சடையும் அதில் பிறைச் சந்திரனும்

எர்ணா குளத்தில் இளமையில் பாலன் வாழ்ந்த வீடு

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

கங்கையுமாகக் காட்சி தரும் சிவபெருமானின் தோற்றம் என்னைப் பெரிதும் கவர்ந்தது. கண்களை மூடி விழித்துப் பார்க்கிற போதெல்லாம் அத்தோற்றம் என் முன் காட்சியளிக்கும் அளவுக்குப் பயிற்சியை வளர்த்துக் கொண்டேன்." ஓம் நமசிவாய, ஓம் நமசிவாய."

மேலும் அந்நாளைய பூஜை அறை பழக்கம் பின்னாளில் தனது மன ஒடுக்கத்துக்கு பெரிதும் உதவியதாக குருதேவர் பல இடங்களில் குறிப் பிட்டுள்ளார்.

பள்ளிப் பருவத்தில் தாயை இழந்த குழந்தை மீது ஏனையோர் காட்டும் அதீத பரிவு பாசம் ஆகியன பாலனை குறும்புத்தனமான பிள்ளையாக மாற்றி பாடசாலையில் குறும்பு கள் செய்வது, கிண்டல் கேலிகள் முதலிய வற்றில் ஈடுபட வைத்தாலும் இயல்பான மாணவர்களிடையே பரிவு பாசம் என்னும் பண்புகளிலும் சிறந்து விளங்கினான்.

பள்ளிப்பருவத்தில் பாலன்

வாழ்கையின் பொருள் என்ன? என்பதை அறியவேண்டும் என்ற ஆவல் மிகுந்திருந்தாலும், பார்க்கும் சாதுக்களை யெல்லாம் வணங்குதல், ஏன் எதற்கு என ஆராயாமல் இயந்திரத்தனமாய் ஆலயம் சென்று வருதல் போன்றவற்றை கேலி செய்யவும் தவறுவதில்லை. இவ்வாறு வெளித் தோற்றத்திற்கு இறை நம்பிக்கையற்றவன் போல், காட்சிதந் தாலும் தினமும் 'ஓம் நமசிவாய' ஜபம் செய்வதை வழக்கமாகக் கொண்டிருந்தார். ஆம், வீட்டுச் சூழல் அவ் இளைஞனை அந்நிலைக்குக் கொண்டு சென்றது. இந் நிலையில் பாலன் மேற்படிப்புக்காக லக்னோ பல்கலைக்கழகம் செல்லும் நோக்குடன் வீட்டை விட்டுப் பிரியநேர்ந்தது.

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

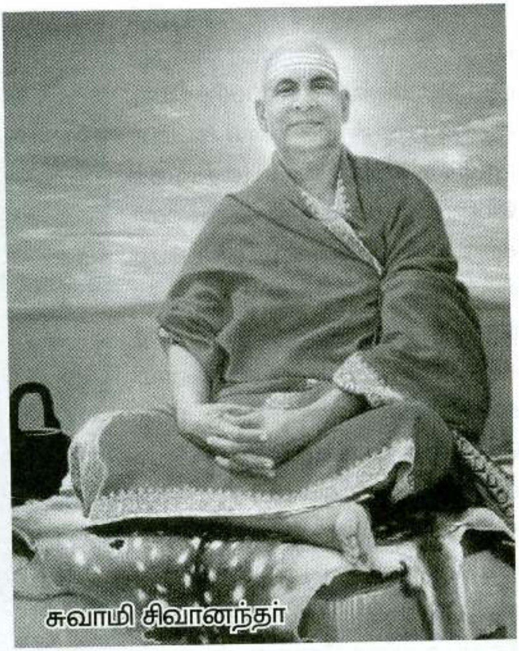
கல்லூரிப் படிப்புக்காகச் சென்ற பாலகிருஷ்ண மேனனை அக்காலத்தில் தீவிரமாக நடைபெற்றுக்கொண்டிருந்த இந்தியாவின் சுதந்திரப் போராட்டம் கவர்ந்தது. கல்லூரியைவிட்டுப் போராட்டத்தில் ஈடுபட்டான். தீவிர நடவடிக்கைகளின் விளைவாக அவனைக் கைதுசெய்ய வாரண்ட் பிறப்பிக்கப்பட்டது. இதனால் தலைமறைவாக காஷ்மீர் பகுதியில் வாழ்ந்துவந்தார். இக்காலத்தில் மீண்டும் டில்லிக்கு வந்து போராட்டத்தில் செயற்பட நினைந்தபோது கைது செய்யப்பட்டு டில்லி சிறையில் அடைக்கப்பட்டார். சிறையில் கொடியநோய் பரவி பலர் இறக்க நேரிட்டது. சிறைக்காவலாளிகள் இறக்கும் தருவாயில் இருந்த பாலனை வீதியில் வீசிவிட்டார்கள். வீதியில் வந்த பெண்ணொருவர் அவனை வீட்டுக்கு எடுத்துச்சென்று தகுந்த வைத்தியம் செய்ததால் உடல் தேறினான். உடல் நலம் தேறியதும் தன்னைக் காப்பாற்றிய அந்தப் பெண்ணிடம் விடைபெற்றுக்கொண்டு மேலும் தன் உடலைத் தேற்றுவதற்காக தனது நண்பர் ஒருவர் வீட்டில் தங்கியிருந்தார்.

அக்காலத்தில் ஓர் பத்திரிகையாளனாக எழுத்துத்துறையில் தனது ஆர்வத்தை செலுத்தினார். இக்காலகட்டத்தில் இமயத்தில் வாழும் துறவிகள் (சந்நியாசிகள்) குறித்த ஒரு தொடர் கட்டுரையை வாசித்தார். இது அவரது வாழ்க்கையில் பெரும் திருப்பத்தை ஏற்படுத்தியது. இதிலிருந்தே ரிஷிகேசத்தில் ஆனந்தக் குடிலில் இருந்து ஆன்மிகப் பணியாற்றிய சுவாமி சிவானந்தா அவர்களைப்பற்றியும் அறிந்துகொண்டார். பத்திரிகைத்துறையில், ஆங்கில மொழியில் முதுகலைப்பட்டம் பெற்ற பாலகிருஷ்ண மேனனுக்கு பல மேல்தட்டு மக்களின் வாழ்க்கைமுறை, அவர்களின், எல்லாம் இருந்தும் மன நின்மதியற்றநிலை, இவைகளைப்

கல்லூரி மாணவர்களுடன் பாலன்

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

புரிந்துகொள்ளும் வாய்ப்புக் கிட்டியது. இதனால் வாழ்க்கையின் அர்த்தம் என்ன? சதா துயரக் கடலில் மூழ்கி இருப்பது தானா? இதனைவிட சதா இன்பத்தில் திளைக்கக் கூடிய வழி இருக்கின்றதா? என்பது குறித்து சிந்திக்கத் தொடங்கினார். இதனை மேலும் தெளிவுபடுத்த விரும்பிய பாலன் இந்தியாவின் பல இடங்களுக்கும் பிரயாணம் செய்தான். அப்போது ரமண மகரிஷியின் ஆசி பெறும் வாய்ப்பும் கிட்டியது.


சுவாமி சிவானந்தர்

இதனைத் தொடர்ந்து இமயத்தில் வாழும் சந்நியாசிகள் என்ன செய்கிறார்கள் என அறிய விரும்பிய பாலனின் பூர்வ ஜன்ம கர்மாவால் ரிஷிகேசத்தில் தங்கியிருக்கும் துறவிகளை, குறிப்பாக சுவாமி சிவானந்தரைச் சந்திக்கும் வாய்ப்பைப் பெற்றார். மேலை நாடுகளில் டாக்டர் சிவானந்தர் வைத்தியத் தொழிலில் ஈடுபட்டிருந்தவர், அதனைத் துறந்துவிட்டு ரிஷிகேசத்தில் கங்கைக் கரையில் 'ஆனந்தக்குடில்' எனும் ஆச்சிரம் அமைத்து அதிலிருந்து ஆத்ம போதனை செய்து கொண்டிருந்தார். அத்துடன் அங்கு வாழும் துறவிகள், மக்கள் அனைவருக்கும் எவ்வித வேறுபாடுமின்றி தனது செலவிலேயே வைத்திய சேவை செய்து வருவதைக் கண்டு வியந்தான். சில நாட்கள் ஆச்சிரமத்தில் தங்கச் சென்ற பாலன் மூன்று மாதங்கள் ஆனந்தக் குடிலில் சுவாமிகளின் தொண்டனாக இருந்து அவரது நல்லாசியைப் பெற்றான்.

மீண்டும் தனது தொழிலை மேற்கொள்ளச்சென்ற மேனனால் அதில் முழுமையாக ஈடுபட முடியவில்லை. இக்காலகட்டத்தில் அவனது நெருங்கிய நண்பர் ஒருவர் நோய்வாய்ப்பட்டு இறந்துவிட்டார். குடும்பம் தவித்தது. இது

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

இன்னும் மேனனின் மனதில் வாழ்க்கையின் நிலையாமை பற்றிய நினைவைத் தீவிரப்படுத்தியது. இனிமேல் தான் முன்னைய ஆடம்பர வாழ்க்கைக்கு திருப்புவதில்லையென்றும் ஆன்மிக சாஸ்திரங்களைக் கற்று இவ்வாறெல்லாம் நடைபெறுவதற்கான மூலகாரணம் என்ன? யார் இதை நடத்துகிறார்? என்பதை அறிய வேண்டும் என்று கூறி சுவாமி சிவானந்தரிடம் தான் துறவு மேற்கொள்ளல் வேண்டும் என்று தெரிவித்தார். இது திடீரென எடுக்கக் கூடிய முடிவல்ல. நன்றாகச் சிந்தித்து முடிவெடுக்க வேண்டும் என்று காலத்தைத் தள்ளிப்போட்டார். இத்தகைய உயர்ந்த நோக்குடன் ஆனந்தக் குடிலிலேயே தங்கிய மேனன் இமயத்தின் விஷேச யாத்திரைத் தலங்களான ஜமுனோத்திரி, கங்கோத்திரி, பத்திரிநாத், கேதார்நாத் ஆகிய தலங்களுக்கு கால்நடையாகவே யாத்திரிகர்களுடன் இணைந்து யாத்திரை மேற்கொண்டான்.

இமயமலை யாத்திரைக்கு ஆயத்தமாகும் பாலன்

யாத்திரையின்போது கங்கோத்திரி சென்று மீண்டும் வரும்போது உத்தரகாசியில் தவ வாழ்வு மேற்கொண்டு வாழ்ந்த மகான் சுவாமி தபோவனம் அவர்களை சந்திக்கும் வாய்ப்பைப் பெற்றார். யாத்திரையின் போது பெற்ற அனுபவங்களும் மேனனுக்கு தீவிர வைராக்கியத்தை ஏற்படுத்தியது. யாத்திரை முடிந்து ரிஷிகேசம் திரும்பியதும் சுவாமி சிவானந்தர் மேனனை நோக்கி சந்நியாசம் பெறுவதற்கு பெற்றோரின் அனுமதி வேண்டும், என்றும் அதனைக் கடிதமூலம் பெறுமாறும் பணித்தார். மேனனும் மனமகிழ்வுடன் தந்தையாருக்கு கடிதம் எழுதினார். கடிதத்தைப் பார்த்து தந்தையார் தன் மகன் உலகியலில் ஊதாரியாகத் திரிவதிலும் இது எவ்வளவு மேல் என்றுணர்ந்து தனது சம்மதக்கடிதத்தை அனுப்பினார்.

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

25.02.1949இல் புனிதமான சிவராத்திரி தினத்தில் மேனனுக்கு தெய்வீகமான துறவு வாழ்வு – சந்நியாச தீட்சை சுவாமி சிவானந்தரால் அளிக் கப்பட்டது. சந்நியாசம் பெறு வதற்கான சடங்குகள் நடாத்தப் பெற்று, இதுவரை பாலகிருஷ்ணமேனன் எனும் நாமத்துடன் வாழ்ந்த இளைஞன் சுவாமி சின்ம யானந்த சரஸ்வதி என்ற பெயருடன் ஆன்மிக ஞானியாகப் பரிணமித்தார்.

சந்நியாச தீட்சை பெற்றதன் பின்னர் குருவுடன்...

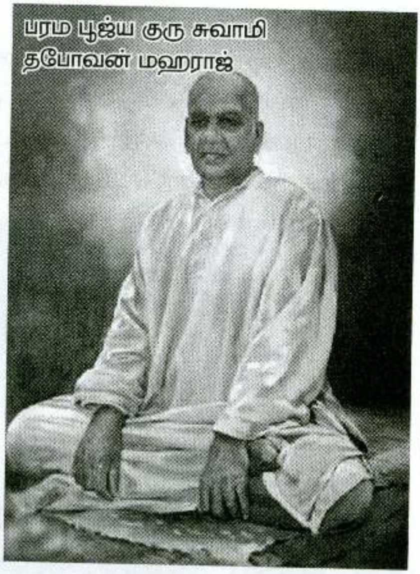
சுவாமி சின் மயானந்தர், சனாதன தர்மத் தைக் காத்து வரும் சாஸ்திர நூல் களான பகவத் கீதை, உப நிஷத்துக் கள் இவற்றை முற்றாகக் கற் றுத் தேர்ச்சி பெறுவதே நோக்கமாகக் கொண்டிருந்தார். அவரது நோக்கத்திற்கு ஏதுவாக சுவாமி சிவானந்தரும் அவரை சுவாமி தபோவனம் அவர்களிடம் சென்று ஞானத்தை பெற்றுக்கொள்ளுமாறு பணித்தார்.

ரிஷிகேசத்தில் இருந்து உத்தரகாசிக்கு கால்நடையாகச் சென்ற சின்மயானந்தர் சுவாமி தபோவனம் அவர்களால் பல சோதனைகளுக்கு உள் ளாக்கப்பட்ட நிலையில் சிஷ்யனாக ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டார். சுவாமி சிவானந்தரால் "இமயத்தின் புகழ்" என்று போற்றப்பட்ட சுவாமி தபோவன் மகராஜ் சீடர்களிடம் சீரிய ஒழுக்க நெறிகளையும், ஒருமுகப்பட்ட கவனம் உயர்ந்த பண்புகள் ஆகியவற்றை எதிர் பார்க்கும் கண்டிப்புடன் கூடியவராக இருந்தார். சின்மயானந்தர் சுவாமி தபோவன் மகராஜ் அவர்களுடன் ரிஷிகேசம், உத்தரகாசி, கங்கோத்ரி ஆகிய இடங்களில் சீதோஷ்ண நிலை களுக்கு ஏற்ப தங்கி படித்து வந்தார்.

இவ்வாறு கல்வி ஞானத்தைப்பெற்ற சின்மயானந்தர் பகவத் கீதையை பகவான் எச்சந்தர்ப்பத்தில் யாருக்கு உபதேசித்தார் என்பதை

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

ஆழ்ந்து சிந்தித்து போர்க்களத்தில் சாதாரண ஷத்திரியனான (ஞானியோ அல்லது துறவியோ அல்ல) அர்ஜுன னுக்கு உபதேசிக்கப்பட்டது. ஆதலால் இதுவே இன்று வசதிவாய்ப்புகளுக்கு மத்தியிலும் சதா தொல்லைகள் துயரங் களுடன் போராடும் மக்களுக்கு உகந்த சாஸ்த்திரம் இதனை நாம் மக்களுக்கு உபதேசிக்க வேண்டும் என்று சிந்தித்தார். இது குறித்து குருவின் விருப்பத்தை அறிய விரும் பினார்.



குரு ஞானத்தை அடைய விரும்புபவர்கள் தேடி வர வேண்டும். நாம் தேடிச்சென்று கொடுக்க வேண்டியதில்லை என்று கூறினார். மனப்போராட்டத்துடன் மலையிலிருந்து ஓடி வரும் கங்கா மாதாவின் அழகை ரசித்தபடி சிந்தித்துக் கொண்டிருந்தார். அப்போது கங்கா மாதா ஏதோவொரு செய்தியைக் கூறுவதுபோல் உணர்ந்தார். "மகனே என்னைப் பார்த்தாயா? இமயத்தில் உற்பத்தி யாகி, சமவெளிகளில் பாய்ந்து, செல்லும் வழியெல்லாம் மக்களுக்கு உதவுகின்றேன். நாம் பெற்றிருப்பதை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்வதில் தான் நிறைவு ஏற்படுகின்றது என்பதே அந்தச் செய்தி எனச் சிந்தித்தார்.

இவையெல்லாவற்றையும்விட "உயர்ந்த இமயத்தில் தனது தனிப் பட்ட ஆன்மிக நிறைவை விட மக்கள் வாழ்வில் ஓர் புதிய பார்வையை ஏற் படுத்தி ஒளிபெறச் செய்வதே உயர்ந்தது. மிகவும் முக்கியமானது" என எண்ணினார். சின்மயானந்தரின் தீவிர நாட்டத்தை உணர்ந்த குரு தபோவன் மகராஜ் முதலில் சந்நியாச யாத்திரை ஒன்றை மேற்கொள்ளுமாறு பணித்தார்.

சுவாமி சின்மயானந்தர் சந்நியாசியாக (துறவியாக) சமூகத்தில் வாழும்போது ஏற்படும் சவால்களை சந்திப்பதற்கு 1951மே மாதம்

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

தயாரானார். இதன்போது தங்குமிடம் உணவு ஆகியவற்றாலும், இவரை உணர்ந்து கொள்ள மறுக்கும் மக்களாலும் பல பிரச்சனைகளை எதிர் கொள்ள வேண்டி இருந்தாலும், தனது நோக்கத்தில் உறுதியாக இருந்தார்.

குரு தபோவனம் அவர்களுடன் சின்மயா

குரு தபோவன் மகாராஜ் அவர்களினதும், தீட்சா குரு சுவாமி சிவானந்தரின் "செல், விவேகானந்தரைப்போல் முழங்கு" என்ற ஆசீச் செய்தி களுடன் தனது முதலாவது "ஞான யக்ஞம்" கேனோபநிஷத், புனே நகரில் ஹரி ஹர விநாயகர் ஆலயத்தில் நூறு நாட்கள் நடைபெற்றது முதல் நாள் ஏழுபேர் மட்டுமே வருகை தந்திருந்தாலும், செய்தி நாளடையில் பரவி 100வது நாளில் பல நூற்றுக்கணக்கான அடியார்கள் பங்குபற்றி வேத கோஷங் களுடன் கூடிய ஒரு ஹோமத்துடன் நிறைவேறியது.

பின் சென்னையில் தனது பணிகளை ஆரம்பித்தார். பலவித எதிர்ப்பு களுடன் ஆரம்பித்த பணிகள் நாளடைவில் பல்லாயிரக் கணக்கானோரின் ஆதரவைப்பெற்று பெருகியது. சுவாமிஜியின் புகழ் நாடு முழுவதும் வளர்ந்து வரும் வேளையில் 1953ஆம் ஆண்டு ஆகஸ்ட்மாதம் அடியார்கள் சின்மயா மிஷன் என்ற பெயரில் ஓர் அமைப்பை உருவாக்க சுவாமியிடம் அனுமதி கேட்டனர்.

இயக்கத்தை ஆதரித்த சுவாமிஜி பெயர் சின்மயாமிஷன், என்பதை எதிர்த்தார். அடியார்கள் 'சின்மயா' என்றால் 'ஞானமயம்' என வாதிட்டதன் பேரில் தனது கண்டிப்பைத் தளர்த்தினார். இயக்கம் ஆரம்பித்தவேளையில் "இந்த மிஷன் ஒரே குடும்பம். ஒரே எண்ணத்துடன் செயலாற்றுங்கள்" இதையே மறக்காமல் குறிக்கோளாகக் கொள்ளுங்கள் என்று கேட்டுக் கொண்டார். அதுவே இற்றைவரை கொள்கையாகக் கடைப்பிடிக்கப்படுகின்றது.

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

குருதேவரின் ஆன்மிக உரைகள் பல்லாயிரக்கணக்கான மக்களைக் கவர்ந்தது. இக்காலகட்டத்தில் 1957இல் சுவாமி தபோவன் மகராஜ் உடல் பல வீனமடைந்தார். அவரைப் பார்க்கச்சென்ற சின்மயானந்தர் மனம் நெகிழ்ந்து அழுதபொழுது தபோவன் மகராஜ் ஆதரவாக "சின்மயா... எப்போது நாம் பிறக்கிறோமோ அப்போதே இறப்பும் நம்முடன் பிறந்து விடுகின்றது. இங்கு எத்தனை அமைதியுடன் வாழ்ந்தேன். அதே அமைதியுடன் கங்கா மாதாவின் தெய்வீக ஒலியைக் கேட்டுக்கொண்டே என்னால் உயிர்துறக்க முடியாதா? அழாதே நீ சென்று உன் பணிகளைத் தொடர்ந்து செய் என்று கூறினார்.

குரு மஹா சமாதி அடைந்த செய்தி அறிந்தவுடன் அவரது கண்கள் குளமாகின. மகான்களும் மனித உணர்வுகளுக்கு அப்பாற்பட்டவர்கள் அல்ல என்பதை உணரக் கூடியதாக இருந்தது.

ஒரு குருவிற்கும் அவரது சீடருக்கும் இடையே உள்ள அன்பு தன்னலமின்மையையும், தூய்மையையும் மேம்படுத்தக்கூடியதாகும். அது தடைகளற்ற, நான் எனும் தன்மையற்ற எந்த எதிர்பார்ப்புகளும் அற்ற தெய்வீக அன்பாகும். சுவாமிஜி பெரும் இழப்புடன் தனிமையில் ஆன்மிக சாதனையை மேம்படுத்திக் கொள்ள ரிஷிகேசத்தில் சில நாட்கள் தங்குவதற்காகச் சென்றார்.

பணிகள்

குருதேவர் சுவாமி சின்மயானந்தரின் பணிகள் நாடாளவிய ரீதியில், உலகளாவிய ரீதியில் எனப் பல்கிப் பெருகின. சகல மக்களிடமும் ஆன்மிக ஞானம் பரவவேண்டும் எனும் நோக்குடன் வெவ்வேறு பிரிவுக்குழுக்களை உருவாக்கினார் சமூகசேவை, ஆன்மிகம் ஆகியவற்றை பெண்கள் கற்க 'தேவிகுருப்'. சிறுவர்களுக்கு கலாசாரத்தைக் கற்பிக்க 'பாலவிஹார்' இளைஞர்களை சரியானபடி உருவாக்கவும் ஆன்மிகப் படிப்பையும், கலாசார

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

நிகழ்ச்சிகள் சமூக சேவைத்திட்டங்களை நிறைவேற்றவும் கருத்தரங்குகள் மூலம் மேம்படுத்தவும் 'யுவகேந்திரா' என அணிகளை உருவாக்கினார்.

நாடெங்கிலும் பல சின்மய வித்தியாலயங்கள் ஆரம்பிக்கப்பட்டு விழுமியக்கல்வியும் இணைத்து வழங்கப்படுகின்றன. மேலும் 1951ஆம்

சிஷ்யன் தேஜோ மயானந்தாவுடனும் ஏனைய ஆச்சாரியர்களுடனும்...

ஆண்டில் இருந்து 1963ஆம் ஆண்டுவரை தனியாகவே ஒரு துறவியாகப் பணியாற்றிய சுவாமிஜி மேலும் இப்பணிகளைத் தொடர்ந்து செய்வதற்கு உரியவர்களை உருவாக்கும் நோக்கில் 11.04.1963அன்று 'சாந்தீபனி சாதனாலயா" என்னும் பெயரில் வேதாந்தப் பல்கலைக்கழகம் ஒன்றை மும்பையில் ஆரம்பித்தார். 'சாந்தீபனி' என்பது கிருஷ்ணரின் குருவின் நாமம். கிருஷ்ணரைப் போல் மக்களுக்கு உபதேசம் செய்வதற்கு அடுத்த தலை முறையை உருவாக்க வேண்டும் என்னும் நோக்குடன் இந்நாமம் சூட்டப் பட்டது. இதன்மூலம் பல நூற்றுக்கணக்கான இளம் ஆண், பெண் துறவிகள் உருவாக்கப்பட்டு இன்று உலகளாவிய ரீதியில் 400வரையான நிலையங் களில் மிஷனின் பணிகளை ஆற்றிக்கொண்டிருக்கின்றார்கள். இவர்களுக் கான கல்வி குருகுல முறையில் இலவசமாகவே வழங்கப்பட்டு வருகின்றது.

குருதேவர் மக்களிடையே ஆன்மிக ஞானத்தை மட்டுமன்றி சகல துறைகளிலும் மக்களின் வாழ்வு வளம் மிக்கதாக அமைந்து அவர்கள் மகிழ்ச் சியாக வாழ வேண்டுமென்பதில் மிகுந்த அக்கறையுடன் செயற்பட்டார்.

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

அதனால் மனிதர்களை மேம்படுத்தக்கூடிய மதம் சம்பந்தப்பட்ட உண்மைகள் அடங்கிய வேதம் போன்றவைகள் ஒரு குறிப்பிட்ட பகுதியினரால் மட்டும் ஓதப்பட்டுவந்த காலத்தில் அவற்றைச் சகலரும் கற்று பயன்பெறவேண்டும் என்று அதற்கான வழிவகைகளை பல எதிர்ப்புகளுக்கு மத்தியிலும் செய்து முடித்தார்.

பிரம்மச்சாரிப் பயிற்சி மாணவர்களுடன் குருதேவர்

ஜாதி, இன, மத வேறுபாடின்றி அனைத்து மக்களும் ஒருவரை ஒருவர் நேசிக்க வேண்டும் என்றும், சகலரும் வேதங்கள், உப நிஷதங்கள் மந்திர பாராயணம், தியானம், சேவை ஆகியவற்றினைக்கற்று இணைந்து செயற்பட வேண்டும் என்று அதற்கு வழிவகுத்தார்.

சாந்தீபனி சாதனாலாயா அலுவலகத்தில்...

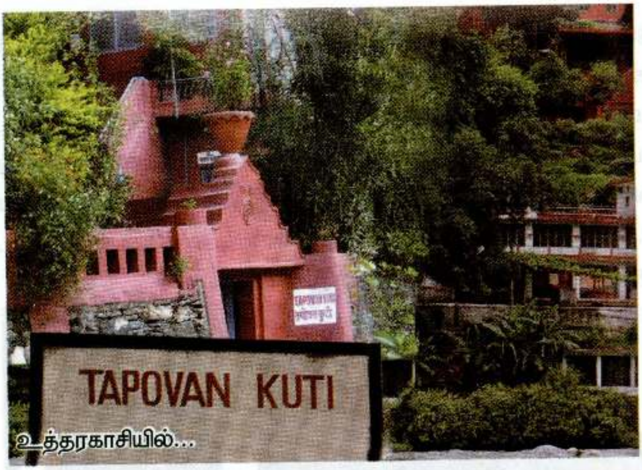
பெண்கள் வேதம் ஓத, வேதாந்தம் படிக்க மற்றும் அனைத்து ஆன்மிகப் பணிகளிலும் ஈடுபட அவர்களுக்கு ஊக்கமளித்தார். இவ்விதத்தில் பெண்கள் விடுதலைக்கு வித்திட்டார்.

இன, மத ஒற்றுமையைப் பேணி வளர்க்க பல முயற்சிகளையும் மேற்கொண்டார். அனைத்து மதத் தலைவர்களையும் சந்தித்து மகாநாடுகள் நடாத்தினார். அவர்களுடன் அடிக்கடி சந்தித்து தொடர்பில் இருந்தார்.

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

வெளிநாடுகளில்

பாரதநாட்டிலேயே பல பணிகளில் ஈடுபட்ட குருதேவர் பக்தர்களின் வேண்டுகோகளின்படி 1965 இல் 12 வெளிநாடுகளுக்குச் சுற்றுப் பயணம் மேற்கொண்டு அங்குள்ள மக்களுடன் கலந்து பேசி அவர்களின் மனநிலைகளைப் புரிந்து கொண்டு திறமையாகச் செயற்பட்டார். இதனால் வேற்று இன, மத மக்களும் வேதாந்த ஞானத்தை விரும்பிக் கற்க முன்வந்தார்கள். இவையே பின்னாளில் சகல நாடுகளிலும் சின்மயா மிஷன் தனது பணியை ஆற்ற வழிவகுத்தது.



உத்தரகாசியில்...

அனைத்து மக்களிடமும் அன்பாகப் பேசி அவர்களுக்கு ஆன்மிக போதனைகளையும் செய்தார். "வேதாந்தம், சுய முன்னேற்றமடைவதற்கு சிறந்த வழி" என்பதை மக்கள் மனதில் பதியவைத்தார். குருதேவரின் எளிமை, இனிமையான, பண்பான பேச்சு என்பன அவரைச் சந்திக்கும் மக்களை அவர்பால் ஈர்த்தது.

இலங்கையில்

இத்தகைய மகான் இலங்கையில் 1979, 1980, 1981, 1982 ஆகிய நான்கு ஆண்டுகளில் ஒவ்வொருமுறை வருகை தந்து கீதைப் பேருரைகளை ஆற்றினார். இக்காலகட்டத்தில் அடியார்களின் விருப்பத்திற்கிணங்க இலங்கையிலும் சின்மயாமிஷன் கிளை ஒன்று நிறுவ சம்மதித்து ஆசிவழங்கினார். இதன் பிரகாரம் 25.06.1980இல் அன்பர்கள் சேர்ந்து கூட்டத்தை ஆரம்பித்து செயற்குழுவும் தெரிவுசெய்யப்பட்டது. 1981ஆம் ஆண்டு பாராளு

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

மன்றத்தின் 18ஆவது சட்டத்தின் மூலமாக இவ்வமைப்பு அரச அங்கீகாரத்தைப் பெற்றது.

1981இல் இலங்கைக்கு வருகைதந்த போது குருதேவர் இலங்கையிலும் ஆன்மிக நிலையம் ஒன்றை நிறுவ வேண்டும் என்று விரும்பினார். அதற்கு இராமயணத்துடன் தொடர்புகொண்ட ஊர்களைக் கொண்ட நுவரெலியா மாவட்டத்தில் நிறுவுவது நல்லது என்று அங்குசென்று வெவண்டன் மலையில், அதன் ரம்மியமான சூழல் நல்லதென உணர்ந்ததன் பிரகாரம் அரசிடம் இருந்து 10ஏக்கர் காணியை கொள்வனவு செய்யப்பட்டது. அக்காணிக்கு குருதேவர் 'ராம்போத' என நாமம் சூட்டினார்.

சித்தபாரியில் குருதேவரின் சமாதியும் ஆலயமும்...

1983இல் இருந்து இனக்கலவரங்களால் இலங்கைச் சின்மயா மிஷனின் செயற்பாடுகள் முடக்கப்பட்டிருந்தன. 1989இல் மீண்டும் தனது பணியைத் தொடர்ந்து. ஆரம்பித்தது. தற்போது இலங்கையில், 6

சித்தபாரியில் காட்சிதரும் ஆஞ்சநேயர்...

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

ஆச்சார்யார்கள் கொழும்பு, ரம்பொட, கண்டி, யாழ்ப்பாணம், திருகோண மலை, கிளிநொச்சி ஆகிய இடங்களில் பணியாற்றி வருகிறார்கள்.

மேலும் சின்மயா மிஷன் இவ்வாறாகப் பல்வேறு பரிணாமங்களில் பாடசாலைகள், வைத்திய சாலைகள், என தனது சேவைகளை வழங்கி வரும் வேளையில் உத்தர காசி, சித்தபாரி ஆகிய இடங்களிலும், ஆச்சிரமம் அமைத்து அங்கும் பணிகள் தொடர வழிவகுத்தார். சித்த பாரியில் இராமர் ஆலயம் ஆஞ்சனேயர் சிலை என்பன நிறுவப்பட்டுள்ளன.

சின்மய விபூதியில் ஜீவன் தர்ஷன் காட்சியில்

1993ஆம் ஆண்டில் நடைபெற இருந்த அகில உலக சர்வமத மாநாட்டிற்குத் தலைமை ஏற்று நடத்த வேண்டுமென சுவாமி அழைக்கப் பட்டிருந்தார். ஆனால் அதற்குமுன் ஏற்கனவே சில அறுவைச் சிகிச்சைகளுக்குள்ளாகி தளர்வுற்ற உடல் நிலையிலும் மனோ வலிமையுடன் பணியாற்றிக் கொண்டிருந்தவரின் உடல்நிலை மீண்டும் தளர்வடைந்தது. உடன் இருதய சத்திர சிகிச்சைக்குட்படுத்தப்பட்ட நிலையில் ஆகஸ்ட் மாதம் 3ஆம் திகதி அமெரிக்காவின் சாண்டியாகோ நகரில் பிரம்மத்துடன் இரண்டறக் கலந்தார்.

சின்மய விபூதியில் ஆஞ்சநேயர் ஆலயம்

அவரது உடல் சமயச் சின்னங்கள் பொறிக்கப்பட்டு உட்கார்ந்த நிலையில் டில்லிக்கு எடுத்துவரப்பட்டு அங்கிருந்து சித்தபாரி ஆச்சிரமத்

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

திற்கு எடுத்துச்செல்லப்பட்டு அங்கு உரிய சமயச் சடங்குகளுடன் ஏற்கனவே குறித்தொதுக்கப்பட்ட இடத்தில் சமாதி வைக்கப்பட்டது. ஆயிரக்கணக்கான பக்தர்கள் குருதேவருக்கு தமது இதய அஞ்சலியை, பஜனைகள் பாடி, மந்திரங்கள் பாராயணம் பண்ணி இரவு முழுவதும் விழித்திருந்து செலுத் தினர். குரு தேவரது உடல் மறைந்தாலும், ஆத்மா என்றும் அருள்பாலித்துக் கொண்டி ருக்கும்.

குருதேவரின் மகிமையைப் போற்றும்வகையில் தற்போதைய சின்மயாமிஷன் தலைவர் பூஜ்ய குருஜி தேஜோமயானந்தர் அவர்கள் இந்தியாவின் புனே நகரில் கொல்வான் பிரதேசத்தில் 60 ஏக்கர் விஸ்தீரண மான அழகிய மலைகள் சூழ்ந்த இடத்தில் 'சின்மய விபூதி' என்ற பெயரில் ஆச்சிரமம் ஒன்று அமைக்கப்பட்டு சிறந்த முறையில், பராமரிக்கப்பட்டு வருகிறது. அங்கு சின்மய ஜீவன் தர்ஷன்' என்று ஓர் ஓவியப்படக் காட்சியாக குருதேவர் சுவாமி சின்மயானந்தர் அவர்களின் வாழ்க்கை வரலாறு காட்சிப்படுத்தப்படுகின்றது. அது குருதேவர் அங்கு ஜீவித்திருக்கின்றார் என்ற உணர்வை ஏற்படுத்துகின்றது.

சின்மய விபூதியில்...

குருஜியின் குடில்

விநாயகர் மண்டபம்

கேட்போர் கூடம்

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

மனஅமைதிப் பூங்காவிற்கு ஒரு நல்வாழ்க்கைப்பாதை

ஸ்வாமி சிவானந்தர்

சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி...

பகவத்கீதை அன்றாடம் உதவும் அருமருந்து

தோல்வி என்பது தோல்வி அல்ல!

செயல்களைச் செய்வதானது தன்னம்பிக்கையை அளிக்கும் ஆரம்பத்தில் நீங்கள் தோல்வி அடைந்தாலும் பரவாயில்லை. உங்கள் குறைகளைத் திருத்திக்கொண்டு அடுத்தமுறை நீங்கள் வெற்றி அடையலாம். நாற்காலியில் அமர்ந்து கொண்டு கவலைப்படுவதால் எதுவும் நிகழப் போவதில்லை. அது உங்களை ஒரு நம்பிக்கை அற்றவராக ஆக்கிவிடும்.

சிலர் சில நல்ல காரியங்களைச் செய்யத் தொடங்கும்போதே மன உறுதி குலைந்து நம்பிக்கையை இழக்கின்றனர் அதனால் விக்கினங்கள் உண்டாகின்றன. எந்த நல்ல காரியம் செய்யும் பொழுதும் விக்கினங்கள் ஏற்படுவது இயற்கையே. காரியம் செய்பவருடைய மன உறுதியைச் சோதிப்பதற்காகவே அவை வருகின்றன.

அவரது நம்பிக்கை, உறுதி மற்றும் மனத்தூய்மையை சோதிக்கவே அவை வருகின்றன. ஏதாவது உருப்படியாகச் செய்ய வேண்டும் என்று உங்களது உறுதி அதிகரிககின்ற அளவு எதிரிடை சக்திகளும் பலமடையும் அதைக்கண்டு மனம் தளர வேண்டாம்.

கடவுளிடமும் மற்றும் உங்களிடமும் நம்பிக்கைகொண்டு அந்த இடுக்கண்களை வெல்லுங்கள். சோதனைகளையும் இடுக்கண்களையும் எதிர்கொள்ளாமல் எந்தத் துறையிலும் உங்களால் வெற்றியை அடையமுடியாது. தகுதித் தேர்வு எழுத விருப்பம் இல்லாமல் பட்டம்பெற விழைவது நியாயமாகாது அல்லவா?

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

இடுக்கண்களை சந்திப்பது இன்பமே

இடுக்கண்களை எதிர்கொள்ள நீங்கள் தயங்கினால் உங்களால் வாழ்க்கையில் எதையுமே சாதிக்க முடியாது. ஏதோ காலத்தைக் கழிக்கலாமே தவிர, அது வாழ்வாகாது. உண்மையாக வாழ்வது என்றால் அது இலட்சியம் உடையதாக இருக்கவேண்டும். அடைவதற்கான இலட்சியங்கள், முயல்வதற்கான குறிக்கோள்கள் இருத்தல் வேண்டும். எதிர்ப்பை சமாளிக்காமல் இலட்சியங்களை அடையமுடியாது. இத்தகைய எதிர்ப்புகள் உங்களது மன அமைதியைக் குலைக்கக்கூடாது. மாறாக வாழ்க்கைப் போராட்டத்தை வீரத்துடன் எதிர்கொள்ள அது உங்களுக்கு ஆற்றலை அளிக்க வேண்டும். நடைமுறை வாழ்வில் இத்தகைய எதிர்ப்புச் சக்திகளைத் தவிர்க்க முடியாத தீங்கு என்று ஏற்றுக்கொண்டு அவற்றை அன்றாட வாழ்வின் ஒரு அங்கமாக பார்க்க நீங்கள் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

நினைவிருக்கட்டும் நிகழ்ச்சிகள் முன்பே நிச்சயிக்கப்பட்டவை!

எதற்கும் வருத்தப்பட வேண்டாம். உங்களுடைய கடந்தகால அனுபவங்களிலிருந்து நீங்கள் பாடங்களைக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். அந்தப் பாடங்களை அடிக்கடி நினைத்துப் பாருங்கள் அந்தப் பாடங்கள் உங்கள் எதிர்காலச் செயல்களுக்கு வழிகாட்டியாக அமையட்டும். ஆனால் கடந்த காலத்தைப்பற்றிய கவலையில் முழ்காதீர்கள். நான் அப்படிச் செய்திருந்தால் இப்படி ஆகியிருப்பேன், இப்படிச் செய்திருந்தால்... என்று எண்ணுவது எல்லாம் வீணான சிந்தனையாகும். நேரம் வீண், சக்தி வீண், ஏனெனில் கவலை சக்தியைக் கரைத்து விடுகிறது. வேறு எதுவும் அது செய்வதில்லை.

உண்மை எதுவெனில், எது நடந்ததோ அது அப்படித்தான் நடக்க வேண்டும் என்பது ஆண்டவனின் திட்டம் அதற்குமாறாக அது நடந்திருக்க முடியாது. ஒரு சிறு துகளின் அசைவுமுதல் பிரபஞ்சத்தின் பிரமாண்டமான இயக்கம்வரை, கடந்தகாலம் நிகழ்காலம் மற்றும் எதிர்காலத்தில் ஒவ்வொரு நிகழ்ச்சியும் எல்லாம் வல்ல, எல்லாம் அறிந்த எங்கும் நிறைந்த பரம்பொருளின் அருளால் இப்படித்தான் நிகழ வேண்டும் என்று தீர்மானிக்கப்பட்டிருக்கிறது. நிகழ்ச்சிகள் எவ்வாறு நிகழ வேண்டும் என்று விதிக்கப்பட்டிருக்கின்றனவோ அவ்வாறு நிகழ்கின்றன. அவன் கணக்குப் படியே அனைத்தும் நிகழும் கடவுளின் விருப்பத்தை மாற்ற எந்த மனித

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

னாலும் இயலாது. நிகழ்வது நிகழ்ந்தே தீரும் என்பது பிரபஞ்சமெங்கும் உள்ள ஒரு உண்மையாகும். கவலைப்படுவது, வருந்துவது என்பது உங்கள் கோழைத்தனத்தை வெளிப்படுத்தி, ஒன்றுமில்லாத ஒன்றிற்காக உங்கள் மன அமைதியைக் குலைத்துக்கொள்வதைக் குறிக்கும். ஒவ்வொரு நிகழ்விலும் இறைவனின் திரு அருள் இலங்குகிறது என்பதைக் கண்டு உணர்ந்து உங் களுக்குள்ளும் உலகத்துடனும் அமைதியாக வாழ்வதே அறிவுடைமை ஆகும்.

சுயநலம் அமைதியைப் பெறுவதில்லை

நீங்கள் முழுக்கவும் சுயநலவாதியா அல்லது சில சமயங்களிலாவது நீங்கள் பிறரைப்பற்றி நினைக்கிறீர்களா? சுயநலவாதிக்கு அமைதியே கிட்டாது. மாறாக, நீங்கள் சுயநலமற்று இருந்தால் எந்தவிதப் பிரதிபலனும் எதிர்நோக்காமல் செயல்பட்டால் உடனேயே நீங்கள் பேரமைதியை அனு பவிப்பீர்கள். பிரதிபலன் எதிர்பார்க்காத தொண்டு தூய மகிழ்ச்சியை அளிக் கிறது. பிறரைச் சந்தோஷப்படுத்துங்கள். அவர்களது மகிழ்ச்சியில் நீங்கள் ஆனந்தத்தை அனுபவிப்பீர்கள். இது அனைவராலும் அனுபவிக்கக் கூடிய தொன்றாகும். சிறியதோ பெரியதோ உங்களால் முடிந்தமட்டும் பிறருக்குத் தொண்டு புரியுங்கள் ஆனால் பிரதிபலனையோ நன்றியையோ எதிர் பார்க்கக்கூடாது.

தொண்டிற்காகவே தொண்டு செய்யப்பட வேண்டும். எப்பொழுது எல்லாம் வாய்ப்பு கிட்டுகிறதோ அப்பொழுதெல்லாம் தொண்டு செய்யப் படவேண்டும்.

சுமார் இருபது வருடங்களுக்கு முன்பு நடந்த நிகழ்ச்சி இது:- ஒரு பெரிய நகரம். மாலைவேளை இருள்சூழும் நேரம். நான் மாலை உலாவலுக்குச் சென்றிருந்தேன்.

அமைதியான தனி இடத்தில் ஒரு பெண் என்னிடம்வந்து, பாயி ஸாஹேப், டர்லக்தாஹை (சகோதரா, எனக்குப் பயமாயிருக்கிறது) என்றாள் வினாடிப் பொழுதில் நான் அவள் நிலைமையை உணர்ந்து கொண்டேன். அந்தத் தனி இடத்தில் ஒரு ரிக்ஷாக்காரன் அவளைப் பின்தொடர்ந்து

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

வந்திருக்கிறான். பயந்துபோன அந்தப் பெண் எங்கு போவது என்பது தெரியாமல் தன் வீட்டுக்குப் போகும் வழியைத் தவறவிட்டு விட்டாள். நான் அவளுக்குத் தைரியமூட்டினேன். சிறிது நேரத்தில் அவளது வீட்டை இருவருமாகச் சேர்ந்து தேடினோம். நாங்கள் நின்று கொண்டிருந்த இடத்திலிருந்து அவளது வீடு ஒரு ஃபர்லாங் தூரத்தில் தான் இருந்தது. என்பதையும் கண்டுபிடித்தோம்.

நான் அவளுக்குத் துணையாகச் சென்று அவளை அவளது வீட்டில் சேர்த்துவிட்டு என் வழியே நான் போனேன். ஒரு சிறிய உதவிதான் அதனால் எனக்குப் பெரிய நஷ்டமொன்றுமில்லை. ஆனால் அதனால் நான்பெற்ற மகிழ்ச்சியும் மனநிறைவும் எவ்வளவு! இப்பொழுது அதைப்பற்றி நினைத்தாலும் மனதில் அது அமைதியை அளிக்கிறது. எந்தவிதச் செலவு இல்லாமலே அல்லது மிகக் குறைந்த செலவிலோ ஒருவர் பிறருக்குப் பல விதங்களிலும் உதவ முடியும். தேவை: ஒரு தூய்மையான இதயம் தான்.

மன அமைதிபெற வழிகளும் நிறைய

வாழ்க்கையில் மன அமைதியை விரும்பும் ஒருவன் ஒவ்வொரு நிலையிலும், நிகழ்விலும் விவேகத்துடன் செயல்பட வேண்டும். எது சரி, எது தவறு, எது முடியும். எது முடியாது என்பதைப்பற்றி நமக்குத் தெளிவாக நம் முன்னோர்கள் நிறைய நூல்களில் சொல்லிவிட்டுப் போயிருக்கிறார்கள். அவை கல்ப காலத்திற்கும் பொருந்துபவை. ஒரு குறிப்பிட்ட நிலைமையில் சான்றோர்கள் சொன்ன நெறிமுறை எது? மறை நூல்கள் கூறுவது என்ன? உங்கள் மனச்சாட்சி கூறுவது என்ன? இந்த மாதிரி தருணங்களில் மகாத்மாக்கள் எப்படி நடந்து கொண்டிருக்கிறார்கள்? இப்படி ஒவ்வொரு நிலையிலும் நமது பார்வையை தெளிவுபடுத்திக்கொள்ளலாம். சரியான பாதையைக் கண்டுபிடிக்க ஆத்ம சோதனை செய்வது மிக எளிது! மனம் போன போக்கெல்லாம் போய் புலன்கள் மற்றும் உணர்ச்சிகளின் வழியில் இயந்திரமயமாக செல்வது என்பது மாயை விரித்த வலையில் நேராக சென்று விழுவதேயாகும்.

எது இனிய வழி அதுவே
நல்வழியாக இருக்கட்டும்

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

"பிரேயோ மார்க்கம் சிரேயோ மார்க்கம்" அதாவது இனியவழி மற்றும் நல்வழி இரண்டினையும் எப்போதும் பகுத்துணருங்கள்.

உலகத்தவர் வழியில் செல்ல உங்கள் மனம் உங்களைத் தூண்டும் போதெல்லாம் நீங்கள் இதை மீண்டும் செய்யவேண்டும்.

பிறரைக் காப்பி அடிக்கவேண்டும் என்ற எண்ணம் மிகவும் சக்தி வாய்ந்தது. அது அறிஞரையும் அடிமைப்படுத்தவல்லது உங்கள் நண்பர்கள் எல்லோரும் ஸ்கூட்டரில் வருகிறார்கள் என்பதற்காக, ஸ்கூட்டருக்கான தேவை உங்களுக்கு இல்லாதபோது ஸ்கூட்டரை வாங்கத் தேவையான பணத்தைப்பற்றிக் கவலைப்படாதீர்கள். உங்கள் அக்கம் பக்கத்தவர் அவர்கள் வீட்டுப்பிள்ளைகளை கலிஃபோர்னியாவிற்கும், கேம்பிரிட்ஜுக்கும் அனுப்பியிருக்கிறார்கள் என்பதற்காக உங்கள் மகளை அமெரிக்காவிற்கு அனுப்பு வது எப்படி என்பது பற்றி கவலைப்படாதீர்கள்.

எல்லாவிதத் தூண்டுதல்களிலிருந்தும் விலகியிருங்கள் தூண்டுதல் களை உண்டாக்கும் இடங்களுக்குச் சொல்லாதீர்கள் பிறகு தூண்டுதல்களை தவிர்க்கப் போராடவேண்டியிருக்கும் தேவை இல்லாமல் அது உங்கள் இச்சாசக்தியை வீணடிக்கும் தூண்டுதலைத் தடுப்பதில் நீங்கள் வெற்றி பெற்றாலும் அது உங்கள் மனதில் ஒரு ஆசையைவிட்டுச் செல்லும் ஆசை அல்லது விருப்பமே மனச் சஞ்சலத்தைத் தூண்டுகிறது.

குறைந்த தேவைகள் – நிறைந்த வாழ்வு

உங்கள் தேவைகளைப் பெருக்கிக் கொள்ளாதீர்கள் பிறகு பிச்சைக் காரனைப் போல திரியாதீர்கள். உங்கள் தேவைகளை குறைத்துக்கொண்டு ராஜாவைப் போல வாழுங்கள். வீட்டில் உங்களுக்குத் தேவையான உடைகள் இருக்கும் பொழுது எதற்காக ஒரு துணிக்கடைக்குள் நுழைந்து பல்வேறு ரகங்களைக் காண வேண்டும்? பணமிருந்தால் தேவையற்றதை வாங்குவீர் கள். இல்லாவிட்டால் ஓ, என்னிடம் இது இல்லையே! இதை நான் வாங்கினால் எவ்வளவு நன்றாக இருக்கும்? என்று எண்ணி மனம் வருந்துவீர்கள்.

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

மன அமைதியும் பொருள்களில் பேராசையும் ஒன்றுக்கொன்று முரணானவை. அவை இரண்டும் ஒத்துப்போகாது உங்களுக்கு எது தேவையோ அதைத் தேர்ந்தெடுங்களேன்.

உங்கள் பொதுவான புறவேலைகளுக்கேற்ப தேவையானவற்றை மிக மிகக் குறைத்துக்கொள்ளுங்கள் ஆசைகளும் தேவைகளும் மிக மிகக் குறையும் போது மன அமைதி மிகவும் அதிகரிக்கும். உடைமைகள் துன்பத் தைத் தருகின்றன. யோசித்தால் இந்த விஷயம் மிகவும் தெளிவானது. இதற்கு விளக்கவே தேவையில்லை. ஒரு காரை சொந்தமானதாக வைத்திருப்பதற் குப் பதில் ஒரு டாக்சியில் செல்லுங்கள். சொந்த வீட்டில் வசிப்பதற்குப் பதிலாக வாடகை வீட்டில் வசிப்பது கௌரவக்குறைவல்ல சிந்தித்துப் பார்த் தால் இந்த பூமியில் எந்த ஒரு அடி மண்ணும் எவருக்கும் நிரந்தரமான சொந்தமல்ல என்பது விளங்கும். ஒருவன் ஒரு வீட்டை வாங்கும்போது 50, 60 ஆண்டுகளுக்கான மொத்த வாடகையைத் தருகிறான் என்றே பொருள். திருவருளின் சித்தமின்றி ஒரு துண்டு ரொட்டியைக்கூட ஒருவன் விற்கவும் முடியாது. வாங்கவும் முடியாது என்பதை உணருங்கள்.

தொடரும்...

தொகுப்பு
திருமதி.சாரதாதேவி சிவராஜா

சமையல் அறை வேதாந்தம்

"அரிசி மற்றும் உளுந்தை அரைக்கும் போது தேவையான அளவு தண்ணீர் சேர்க்க வேண்டும். மேலும், மாவு புளிப்பதற்குப் போதுமான நேரம் பொறுத்தல் வேண்டும். இல்லையென்றால், இட்லி கடினமாய், கல்போல் ஆகிவிடும். அதேபோல், ஞானத்தின் இறுக்கத்தைப் பக்தியைக் கொண்டு இலகுவாக்கி, மனனம் செய்தல் வேண்டும்.

பின்பு பாருங்கள்... ஆ... அதன் பலனை"

(சுவாமி சின்மயானந்தர்)

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

வெற்றிக்கு கடுமையான உழைப்பு மிகவும் அவசியமா?

பூஜ்ய குருஜி தேஜோமயானந்தர்

ஓய்வின்றி பணி செய்யக்கூடாது;
பணி செய்யாமல் ஓய்வெடுக்கக்கூடாது

ஓயாத உழைப்பும் ஓய்வு இன்மையும்

அனைத்து உயிரினங்களும் தங்களுடைய வேலையையும் ஓய்வையும் சமன்படுத்திக் கொள்வதற்கான திட்டத்தை பிறப்பிலேயே கொண்டுள்ளன. கடுமையாக உழைக்கும் எறும்பும் விழிப்புடன் இருக்கும் காவல் நாயும் ஓய்வெடுக்கின்றன. எல்லா உயிரினங்களைப் போல் மனிதனின் உடற்கூறு பகலில் பணிபுரியவும் இரவில் ஓய்வு எடுக்கவும் தகுந்தபடி அமைக்கப் பட்டுள்ளது. இரவுத் தூக்கம் நம்மை புத்துயிர்பெற உதவுகிறது. நமக்கு ஏற்படும் புத்துணர்ச்சியினால் பகலில் புதிய சக்தியுடனும் ஆர்வத்துடனும் பணி செய்ய முடிகிறது.

மின்சாரத்தின் கண்டுபிடிப்புக்குப் பிறகு நாம் இரவையே பகல்போல் வெளிச்சமாக்கி விட்டோம். இப்பொழுது நாம் பகலில் செய்யும் எல்லா வேலைகளையும் இரவிலும் செய்ய முடிகிறது. இரவு கிரிக்கெட் விளையாடுகிறோம்; இரவு முழுவதுமாக களியாட்ட நிகழ்ச்சிகட்குச் செல்கிறோம். பின்னிரவு தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளைப் பார்க்கிறோம். மேலும், பின்னிரவில் படிப்பது, உண்பது, வேலை செய்வது மற்றும் சமூக பணிகளில் ஈடுபடுவது ஆகியவற்றை செய்கிறோம். இத்தகைய செயற்கையான வாழ்க்கைமுறை நம் உடலையும் உள்ளத்தையும் பெருமளவு பாதிக்கிறது. இரவில் வேலை செய்வதால் நாம் பகலில் சோர்வடைந்துவிடுகிறறோம். மேலும் எரிச்சலும், வேலைத்திறமையின்மையும் ஏற்படுகிறது.

சிறந்த சாதனை செய்தவர்களைப் பற்றிய பல கதைகள் நம்மிடம் உள்ளன. அதிக ஊதியம் வாங்கும் பல இளம் மேலாளர்களைப் பற்றி நாம் கேள்விப்பட்டிருக்கிறோம். அவர்கள் வியாபார நிமித்தம் உலகையே அடிக்கடி வலம் வருகிறார்கள். அவர்கள் இருபத்து நான்கு மணி நேரமும்

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

வேலை செய்கிறார்கள். அவர்களைப் பற்றிய வெற்றிக் கட்டுரைகள் பல தொழில் சம்பந்தமான சஞ்சிகைகளில் வெளிவந்துள்ளன. ஆனால் அவர்களில் பெரும்பாலோர் வயிற்றுப்புண்களாலும் மனத்தளர்ச்சியாலும் அவதியுறுகிறார்கள். அவர்கள் விரைவிலேயே தங்களுடைய செயல்திறனை இழந்து விடுகிறார்கள். முப்பது வயதுக்குள்ளேயே ஓய்வெடுப்பது பற்றி பேசுகிறார்கள். மருத்துவர்கள், படுவேகமான அலுவலகப் பணியை குறைத்துக் கொள்ளும்படி எச்சரிக்கிறார்கள். அவ்வாறு செய்யாதபோது, அவர்களுடைய மோசமான உடல்நிலை அவர்களை ஓய்வெடுக்கும்படி கட்டாயப்படுத்தி விடுகிறது. இருநூறு ஆண்டுகள் சரியான முறையில் இயங்குவதற்காகப் படைக்கப்பட்ட இதயம் முப்பது ஆண்டுகளுக்குள் நின்று விடுவதைப் பற்றிய சம்பவங்களை நாம் கேட்கிறோம்.

விநோதமாக, இத் தகைய சம்பவம் அந்த அலுவலகத்தின் மேலாளர் தவிர வேறு எவருக்கும் மகிழ்ச்சியளிப்பதில்லை. எப்பொழுதும் வேலை செய்து கொண்டிருப்பவர்கள் நிரந்தரமாக மன அழுத்தத்திலேயே இருப்பார்கள். அவர்கள் குடும்பமும் எப்பொழுதும் கவலையில் ஆழ்ந்திருக்கும். குழந்தைகள் தங்கள் தகப்பனாரைப் பார்க்கமுடிவதில்லை. கணவனோ அல்லது மனைவியோ எப்பொழுதும் மனக்குறையுடனே இருப்பார்கள். சக ஊழியர்கள் பொறாமைப்படுவார்கள். அவர்களுக்கு நண்பர்கள் கூட இருக்கமாட்டார்கள். மகிழ்ச்சியோ, அமைதியோ, உடல்நலமோ, வாழ்க்கையில் இணக்கமோ இல்லாத போது, வெற்றியினால் என்ன பயன் கிடைக்க முடியும்? பலருக்கு எவ்வாறு ஓய்வெடுப்பது என்றோ உடலையும் மனதையும் தளர்த்திக்கொள்வது என்றோ தெரிவதில்லை. இயல்பாகவே அவர்கள் அமைதியின்றி படபடப்பாகவே இருப்பார்கள். இது அவர்களை எப்போதும் எதையாவது செய்து கொண்டிருக்கும்படி தூண்டிவிடும். சிலர் தங்களுடைய அலைபேசியுடனே படுக்கையில் தூங்குகிறார்கள்.

அவர்களுடைய இரவு முழுவதும் அவசியமற்ற தகவலைத் தெரிவிக்கும் சப்தங்களாலேயே தடைப்படும். சிலர் ஓய்வெடுத்துக் கொள்வதை கூட குற்றமாகவே நினைப்பார்கள். சிலர், தாங்கள் எப்பொழுதும் வேலை செய்து கொண்டிருந்தால் தான், பயனளிக்கக்கூடிய

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

வரும் திறமையானவரும் ஆக கருதப்படுவோம் என்று எண்ணுவார்கள். எப் பொழுதும் செயல்நிலையிலேயே இருப்பதுதான் தம்மை வெற்றியாளராக் கும் என்றும் நினைப்பார்கள். சிலர் எல்லா வேலைகளையும் முடித்த பிறகுதான் ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்றோ அல்லது எவ்வளவு நேரமானாலும் குறிப்பிட்ட ஒரு பணியை முடித்தவுடன் தான் ஓய்வெடுக்க வேண்டும் என்றோ எண்ணுவார்கள். ஆகையால் அவர்களுடைய ஓய்வில்லாத வேலைப் பளுவினால் சீக்கிரம் களைப்படைந்து விடுகிறார்கள். பணி என்றுமே 'முடிவடைவதில்லை' என்பதை ஞாபகத்தில் வையுங்கள். பணிதான் நம்மை 'முடித்துவிடும்' மேலும் நமக்கு எப்பொழுதும் ஓய்வு நேரம் கொடுக்கப்படாது. நாம் தான் ஓய்வு நேரத்தை 'எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்' நாம் ஓய்விற்காக நேரம் ஒதுக்கவேண்டும்.

ஓயாத ஓய்வும் – உழைப்பின்மையும்

சிலர் செயலற்று இருக்கும் விதியை கடைப்பிடிப்பார்கள். அவர்கள் வற்புறுத்தப்பட்டால் ஒழிய வேலை செய்ய மறுத்துவிடுவார்கள்.

பூஜ்ய குருதேவர், "நீங்கள் (அதிகமாக) ஓய்வெடுத்தால், உடல் மற்றும் மன ரீதியில் துருப்பிடித்து விடுவீர்கள்" என்று கூறினார். நாம் நமது உடலையும் மனதையும் ஒழுங்காகப் பயன்படுத்தவில்லையென்றால், அவை களைக் கட்டவிழ்த்துவிட்டவராகி விடுவோம் அல்லது இழந்து விடுவோம்.

முடிவாக, ஓய்வின்றியோ அல்லது குறைவான ஓய்வுடனோ உழைக் காதீர்கள்; வேலையின்றியோ அல்லது குறைவான வேலையுடனோ, ஓய் வெடுக்காதீர்கள். நமது உடலையும், மனதையும் தவறாக பயன்படுத்தி னாலோ அல்லது முறையற்ற விதத்தில் பயன்படுத்தினாலோ, அவைகளி னால் எந்த பயனும் இல்லை. மிகச் சிறந்து செயலாற்றும் வகையில் அவை களைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

"வாழ்க்கைச் சூத்திரங்கள்"
என்னும் நூலில் இருந்து...

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

யோகா ஏன்?

எமது கட்டுரையில் நாம் இதுவரை 1 – 10 ஆசனங்களைப்பற்றி பார்த்திருந்தோம். இவ் விதழில் ஆசனங்கள் 11ஐயும் 12ஐயும் பற்றிப் பார்ப்போம்.

11வது ஆசனம்

யோக முத்திராசனம்

முதல் வகை

அ) குதிக்கால்களைச் சேர்த்தும் பெரு விரல்களை விலக்கியும் வைத்தபடி நில்லுங்கள்.

ஆ) அமருங்கள்

இ) இடது காலை வலது தொடை மேல் வையுங்கள். இடது கையால் இடது முழங்காலை மென்மையாக மேலும் கீழும் அசைத்து ஆறுதல் அளியுங்கள். இயலாதவர்கள் சுகாசனத்தில் அமர்க.

உ) கைகளால் காற் பெருவிரல்களை பிடித்து கொள்ளுங்கள். உங்கள் மேலுடம்பை முன்னால் வளையுங்கள். பின்புறங்கள் (பிட்டம், தரையில் அமர்ந்திருக்கட்டும்). முதுகை நன்கு நீட்டி வளையுங்கள். மெல்ல மெல்ல அசைத்து அசைத்து நெற்றியால் நிலத்தைத் தொட முயலுங்கள். நெற்றியால் நிலத்தைத் தொட முடிந்த பிறகு மூக்கால் பின்பு முகவாய் மெல்ல நிமிர்ந்து பழைய நிலைக்கு மீளுங்கள் தளர்க.

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

இரண்டாம் வகை

நாபி முத்திரை கைகளில் முட்டி பிடித்து இரண்டு கைமுட்டிகளையும் ஒன்றோடொன்று சேர்த்து, விரல் முழிகள் அல்லது கணுக்களின் மேடுகள் பள்ளங்களில் பதியு மாறு வைத்துக் கொண்டு அவற்றை மேலும் கீழும் அசை யுங்கள். இரண்டு பற் சக்கரங்கள் ஒன்றில் ஒன்று பதிந்து உருள்வதைப் போல இது விரல்களின் அடிப் பாகத்திலிருக்கும் நரம்பு முடிப்புக்களை உருவி விட்டு ஆறுதலளிக்கின்றது.

கைமுட்டிகளை அசைப்பதை நிறுத்துங்கள். அவற்றை ஒன்றோ டொன்று சேர்த்த நிலையில் அப்படியே அடிவயிற்றில் வைத்துக் கொள்ளுங் கள். இப்போது முன்னோக்கி வளையுங்கள். பலமுறை வளையுங்கள். கைமுட்டிகள் அடிவயிற்றில் அழுத்தியபடி இருக்கட்டும். பத்மாசன நிலையில் நீங்கள் அமர்ந்திருந்தால் (அதாவது தொடைகளின் மேல் கால்களை வைத்து அமர்ந்த நிலையில் இருந்தால் குதிக்கால்களை அழுத்தியபடி இருக்கட்டும்).

மூன்றாம் வகை

கைகளை முதுகுக்குப் பின்னால் கட்டி முடிந்தால் உங்கள் கால் பெரு விரல் களைப் பிடித்து கொள்ளுங்கள். (முடியாவிட்டால் கைகளைப் பின்னால் கட்டிய நிலையில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்) முன்னால் வளையுங்கள். இதனைப் பலமுறை செய்யுங்கள். கைகளை கால்களைப் பழைய நிலைக்குக் கொண்டு வந்து தளர்க.

எதற்கு உகந்தது

குண்டலினி ஆற்றல் எந்தத் தடையும் இல்லாமல் மேலேற உதவுகிறது. நிலைகொள்ள உதவுகின்றது.

முதல்வகை

Lumber Lordosis என்ற திமிர்வாத நோய்க்கு நல்லது. மார்பின் கொள்ளளவை கூட்டுகின்றது.

இரண்டாம் வகை

(கை முட்டிகள் இரண்டும் சேர்ந்த நிலை, மலச் சிக்கலை நீங்கும், கைகளில் உள்ள நரம்புகளுக்கு ஆறுதல் அளித்து வலுவேற்றும் தொப்புள் பகுதியில் அமைந்திருக்கும் மணிப்பூரகச் சக்கரத்தை உசுப்பும்.

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

மூன்றாம் வகை (கைகளை முதுகுக்குப் பின்னால் கட்டிய நிலை)

தோள், முழங்கை, மணிக்கட்டு ஆகியவற்றில் உண்டாகும் பிடிப்புக் களைத் தளர்த்துகின்றது. மேல்நிலை ஆதாரங்களில் ஆற்றலைச் சேமிக்க உதவுகின்றது.

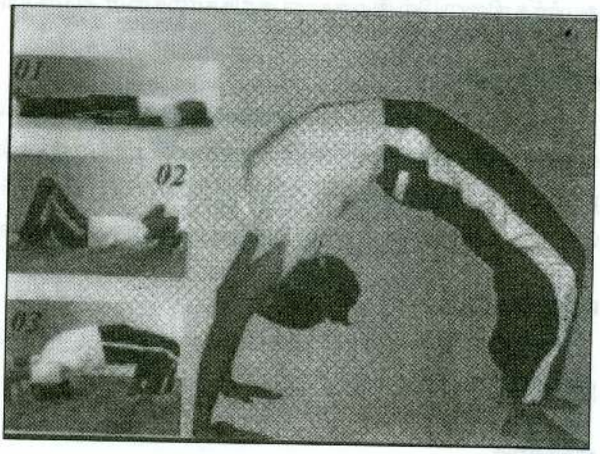
எதற்கு ஒவ்வாதது?

முழங்கால் பிடிப்புக்கள், இதயநோய் மோசமான முதுகுவலி நோய், அறுவை மருத்துவத்திற்கு ஆட்பட்டவர்கள் அண்மையில் குழந்தை பெற்றவர் கள் செய்ய ஒவ்வாதது.

12வது ஆசனம்

அர்த்த சக்கராசனம் — பாதிச் சக்கராசனம்

1. குதிக்கால்களைச் சேர்த்தும் பெருவிரல்களை விலக்கியும் வைத்தபடி நில்லுங்கள்.



2. மல்லாக்காகப் படுங்கள்
3. கால்களை மடக்கி, பின்னங் கால்கள் பின் புறங்களில் (பிட்டத்தில்) அருகில் இருக்குமாறு வையுங்கள். தோள் அகலத்துக்கு இடைவெளி இருக்கலாம். முழங்கால் மேல் நோக்கியிருக்கட்டும்.
4. கைகளை தோளுக்கு அருகில் உள்ளங்கை தரையில் படுமாறு வையுங்கள். முழங்கை மேல் நோக்கியிருக்கட்டும்.
5. தரையில் படிந்திருக்கும் உடம்பை மேலே உயர்த்துங்கள். குறைந்தபட் சம் ஆறு விரல்கடை அளவாவது தலையைப் பின்நோக்கிக் கீழே தொங்க விடுங்கள். உச்சந்தலை தரையைத் தொடட்டும். உடம்பு எடையைக்

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

காலகள், கைகள், தலை மூன்றும் சமமாகப் பங்கிட்டுக்கொள்ளும்படி பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

6. தலையை இருபுறமும் அசைத்துத் தளர்த்திக்கொள்ளுங்கள்.

எதற்கு உகந்தது?

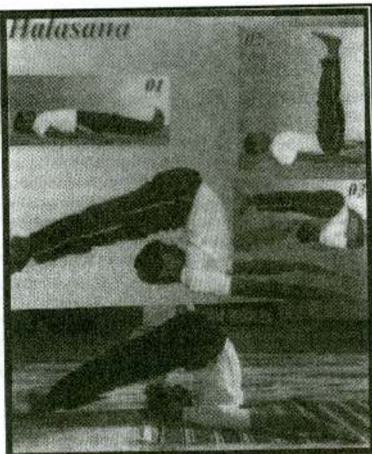
பிட்டியூட்டரி மற்றும் பீனியல் சுரப்பிகளைத் தூண்டுகின்றது. உச்சந் தலைப்பகுதியில் உள்ள சகஸ்ராரச் சக்கரத்தை உசுப்புகின்றது. நினைவாற் றலை அதிகரிக்கின்றது. முதுமையைத் தள்ளிப்போட உதவுகின்றது. முதுகுத் தண்டில் ஏற்பட்டிருக்கும் வட்டெழும்புப் பிசகைச் சரிசெய்ய உதவுகின்றது. தசைகளுக்கு மெருகேற்றுகின்றது.

எதற்கு ஒவ்வாதது?

கழுத்துப் பாகத்தில் கீல்வாதம் முற்றிய முதுகுத்தண்டு வட்டெழும்பும் பிசகுகள் (முதுகுத்தண்டு வட்டெழும்பும் பிசகை அதன் ஆரம்ப நிலையில் சரி செய்யலாம். இதய நோய், இரத்தக் கொதிப்பு ஆகிய நோய்களால் பாதிக்கப் பட்டவர்கள் இதைச் செய்ய வேண்டாம்.

தவறுக்கு வருந்து கின்றோம்.

சென்ற இதழில் "கலப்பை ஆசனம்" படம் தலைகீழாக வந்துள்ளது. சரியான 'கலப்பை ஆசனம்' படம் இங்கே தரப்படு கின்றது.



தொகுப்பு
அ.த.கதிரவேல்
(சின்மயநாத இதழ் ஆசிரியர் குழு உறுப்பினர்)

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

பாலவிஹார் குழந்தைகளிடமிருந்து...

ஒழுக்கம் பேணுவோம்

'ஒழுக்கம் விழுப்பம் தரலான்

ஒழுக்கம் உயிரினும் ஓம்பப்படும்'

என்பது வள்ளுவர் வாக்கு. ஒழுக்கத்தால் மட்டுமே விழுப்பம் சிறப்பு வந்து சேரும். ஆதலால் ஒழுக்கத்தை நாம் உயிரினும் மேலாகக் கருதிக் கண்ணெனப் போற்றுதல் நம் கடமையாகும்.

ஒருவருக்குப் பல்வேறு திறமைகள் இருக்கலாம். பல்வேறு பதவிகள் இருக்கலாம். ஆனால் அவரிடம் ஒழுக்கம் இல்லை என்றால் எதுவுமே இல்லை எனலாம். மாணவர்கட்கு ஒழுக்கமே தலைசிறந்ததாக வேண்டப் படுகிறது.

மகாத்மா காந்தியடிகள் மனிதருள் மாணிக்கம் எனப் போற்றப்படு பவர். அவர் மாணவர்களுக்குக் கூறுகிறார். **"நீங்கள் கீதை சுலோகங்களை மனப்பாடம் செய்வதால் மகிழ்ந்துவிட மாட்டேன். வரலாறு, கணிதம், சமஸ்கிருதம் முதலியவற்றைக் கற்றாலும் கற்காவிட்டாலும் கவலை இல்லை முக்கியமாக ஒழுக்கம் பயில வேண்டும்."**

காந்தியடிகளின் இக்கூற்று, நமக்கு எதனை உணர்த்துகிறது? ஒழுக்கம் பேணுதலே நமது தலையாய கடமை என்பதனை உணர்த்துகிறது. 'தன் ஆசிரியரை உதாசீனப்படுத்துபவன் எவ்வளவு பெரிய அறிவாளி ஆனாலும் அவன் கல்வி வீணாகிவிடும்' என்றும் சுட்டிக்காட்டுகிறார்.

இன்றைய மாணவரே நாட்டின் வருங்காலத் தலைவர்கள்

'ஏடு தூக்கிப் பள்ளியில்

இன்று பயிலும் சிறுவரே

நாடு காக்கும் தலைவராய்

நாளை விளங்கப் போகிறார் – என்கிறார் குழந்தைக் கவிஞர் அழ.வள்ளியப்பா நாளைய தலைவர்களாக விளங்கப்போகும் இன்றைய சிறுவர்கள் ஒழுக்கமுள்ள ஒரு சமுதாயமாக வளர்த்தெடுக்கப்படல் வேண்

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

டும். உலகத்தோடு ஒட்ட ஒழுகுதலும், தீய சொற்களைப் பேசாதிருப்பதும் ஒழுக்கத்தின் பாற்படும். பெரியோரை மதித்து நடத்தல், தன் கொள்கையில் மாறாது நிற்றல், பிறருக்கு உதவுதல் ஆகிய குணங்கள் சேர்ந்தே ஒரு மனிதனின் ஒழுக்கத்தை நிர்ணயிக்கின்றன. மனிதன் மனிதனாக வாழ்வதே தலைசிறந்த ஒழுக்கம் எனலாம்.

"நன்றும் தீதும் பிறர்தர வாரா" நன்மையும் தீமையும் நமது கைகளிலேயே தங்கியிருக்கின்றன.

ஒழுக்கம் பேணி உயர்வடைவோமாக!

க.மிதுன்ராஜ்
யாழ/மத்திய கல்லூரி
தரம் – 06

குழந்தைகளை வழிப்படுத்தும் குருதேவர்...

குருதேவர் ஞானயக்ஞத்தின் பொருட்டு வெளியிடத்தில் ஒரு பெரியவரின் இல்லத்தில் தங்கி இருந்தார். அந்நாட்களில் பெரியவரின் பேரக் குழந்தை தினமும் பாடசாலை செல்லுமுன் அதற்கான வெள்ளை உடை அணிந்து குருதேவரிடம் வந்து ஆசிபெற்றுச் செல்வார். குருதேவரும் தனது காலை உணவில் அவளுக்கு ஊட்டி விடுவார். ஒருநாள் தனது நாளாந்த நிற உடையுடன் காலை குருதேவரிடம் வந்தார். குருதேவர் அவளைக் கவனிக்காமல் தனது உணவை முடித்துக் கொண்டு தன் பணிக்குப் புறப்பட்டுவிட்டார். குழந்தை வீட்டில் அழுது அடம்பிடித்தாள்.

மாலையில் குருதேவரிடம் சென்றாள். குருதேவர் இன்று ஏன் பாடசாலை செல்லவில்லை? பாடசாலைக்குச் செல்லாத குழந்தைகளை எனக்குப் பிடிக்காது. ஆதலால்தான் இப்படி நடந்து கொண்டேன். குழந்தாய்! ஒவ்வொரு நாளும் பாடசாலை செல்லவேண்டும். விடுமுறை நாட்களில் மட்டும்தான் வீட்டில் நிற்கவேண்டும் என்று அறிவுரை கூறினார்.

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

குருதேவரிடமிருந்து குழந்தைகட்கு...

அன்பே கடவுள்

வெகு காலத்திற்கு முன்பு, அரேபிய நாட்டில், மத நம்பிக்கைக் கொண்ட, பெரும் பக்தன் ஒருவன் வாழ்ந்து வந்தான். அனைவருக்கும் தன்னால் இயன்ற அளவிற்குத் தொண்டுபுரிந்து வந்தான். அரேபிய நாடு முழுவதிலும் அவன் பெயரும் புகழும் பரவி சீலத்திற்கும், விருந்தோம்பும் பண்பிற்கும் எடுத்துக் காட்டாகத் திகழ்ந்தான்.

ஒரு நாள் இரவு வேலைகள் முடிந்த பின்னர், பணியாட்கள் அனைவரும உறங்கச் சென்றுவிட்டனர். குடும்பத்தார் அனைவரும் ஆழ்ந்து உறங்கிக் கொண்டிருந்தனர். அப்பொழுது யாரோ கதவைத்தட்டும் ஓசை கேட்டது. பலமாகக் கதவைத் தட்டியதால் விழித்துக்கொண்ட அரேபியர் எழுந்து சென்று, கதவைத் திறந்தார். ஒரு முதியவர், அழுக்கேறிய உடலும், களைப்பும், பசியும் மிக்கவராய் நின்று கொண்டிருந்தார். "ஐயா மிகுந்த பசியோடு இருக்கிறேன். கடந்த ஒருவாரமாக நான் சாப்பிடவில்லை. உண் பதற்கு ஏதேனும் தருகிறீர்களா?" என்று வேண்டினான்.

முதியவரின் துன்பம்கண்டு அரேபியர் மனம் இரங்கினார். அன்புடன் உள்ளே வருமாறு அழைத்தார். அவரை அமருமாறு கூறிவிட்டு, உள்ளே சென்றார். பணியாட்களும், குடும்பத்தினர்களும் இரவு வெகுநேரம் வேலை செய்து கொண்டிருந்ததால் களைத்து உறங்கிக் கொண்டிருந்தனர். அவர் களை எழுப்பாமல் அடுக்களைக்குச் சென்று, தாமே உணவு தயாரிக்கத் தொடங்கினார். விரைவாகத் தயாரித்து ஒரு தட்டில் வைத்து, முதியவர் இருக்குமிடம் வந்தார். முதியவரைப் பார்த்து "ஐயா, இறைவன் திரு நாமத் தில் நம்பிக்கை வைத்து, என் விருந்தோம்பலை ஏற்று என்னை வாழ்த்தும், இறைவன் புகழ் வாழ்க" என்று கூறியபடி உணவுத்தட்டை அவர் முன் வைத்தார்.

பசியோடு இருந்த முதியவர், தட்டை தன் அருகில் வைத்துக் கொண்டு உடனே உண்ணத் தொடங்கினார். "உங்கள் உணவிற்கு நன்றி. ஆனால் ஏன் இறைவன் பெயரைக்கூற வேண்டும்? எதற்காக அவரது பெயரில் நம்பிக்கை

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

வைக்க வேண்டும்? இறைவன் எங்கே இருக்கிறார் வணங்குவதற்கு? எல்லாம் பொய்" என்று கடுமையாகக் கூறினார்.

அரேபியருக்குக் கோபம் தாங்கமுடியவில்லை. "நீ கடவுளை நம்பவில்லை. கடவுள் திருவருள் இல்லாமல் நீ உன்னைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியும் என்று கருதுகிறாய். அப்படியானால் என் வீட்டைவிட்டு வெளியே போ. நாஸ்திகர்களுக்கு என் வீட்டில் இடமில்லை" என்றார். கோபத்தில் உணவுத்தட்டை எடுத்துக்கொண்டு அந்தக் கிழவரை வீட்டை விட்டு வெளியே தள்ளிக் கதவை மூடினார். மனம் புழுங்கியவராய் உறங்கச் சென்றார். கடவுளை வாழ்த்தியபடி உறங்கிவிட்டார்.

அவர் கனவில் இறைவன் தோன்றி "மகனே! உண்பதற்கு முன்னரே அந்தக் கிழவரை ஏன் பிடித்துத் தள்ளினாய்? பாவம், மிகுந்த பசியோடு இருந் தார். வயிறார உண்டபின்னர் அவரைத் தள்ளியிருக்கலாமே?" என்று கேட்டார்.

எல்லாம் வல்ல இறைவன் முன்னால் நடுங்கியபடி நின்ற அரேபியர், "ஓ! இறைவா! அவன் விரும்பினால், அதிக அளவு உணவை அளிப்பதாகத் தான் இருந்தேன். ஆனால் நீங்களே இல்லை என்று உங்கள் இருப்பை ஏற்க மறுத்தபொழுது என்னால் தாங்கமுடியவில்லை. இறைவன் இல்லை என்று கூறுகிற நாஸ்திகனை பொறுத்துக்கொள்வது எப்படி?" இறைவன் சிரித்தபடி "மகனே கடந்த தொண்ணூறு ஆண்டுகளாக அவன் நான் இல்லை என்று கூறி வந்துள்ளான், நான் அவனுக்கு இந்நாள் வரை இருவேளை உணவு வழங்கி வந்தேன். ஒருநாள் உன்னால் பொறுத்துக் கொள்ளமுடியாதா?" என்று கேட்டார்.

அரேபியர் வெட்கித் தலைகுனிந்தார். கண்ணீர் விட்டபடி இறைவன் முன் கீழே விழுந்து வணங்கினார். "ஐயனே நீங்கள் அன்பின் திருவுருவம் எங்கள் குற்றங்களை மன்னிப்பதோடு எமக்கு வேண்டுவனவற்றையும் தாங் கள் அளித்து வருவது உமது எல்லையற்ற கருணையினால் என்பதை நான் அறிந்துகொண்டேன். பிரபுவே! உலக உயிர்களிடம் நானும் இனிமேல் இதே போன்ற அன்பைக் காட்டும் வண்ணம் திருவருள் புரியவேண்டும். எந்த காரணத் தைக் கொண்டும் நான் கோபம்கொள்ளக்கூடாது என்ற வரத்தையும் அருள் வீராக. இக்குறையை மன்னித்து என்னை ஏற்பீராக என்று மனமுருகி வேண்டினார்.

நன்றி

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

அடியார்களின் கேள்விகளும் ஆச்சார்யார் தரும் பதில்களும்

பூஜ்ய குருதேவர், சுவாமி சின்மயானந்தர் அவர்களின் பிறந்த நூற்றாண்டை முன்னிட்டு யாழ் சின்மயா மிஷன் வதிவிட ஆச்சார்யார் பிரம்மச்சாரி ஜாக்ரத சைதன்யா அவர்களால் இவ் ஆண்டு முழுவதும் ஐந்து செயற்றிட்டங்கள் முன்னெடுக்கப்பட்டு நடைபெற்று வருகின்றன அவை.

i. தினந்தோறும் ஆச்சிரமத்தில் குரு பாதுகா பூஜை
ii. வெள்ளிதோறும் வித்தியாலயங்களில் விழுமிய உரை (காலையில்)
iii. வெள்ளிதோறும் ஆலயங்களில் அருளுரை (மாலையில்)
iv. இல்லம் தோறும் பகவத்கீதை (மாதம் ஒருநாள்)
v. கிராமம் தோறும் ஞான யக்ஞம்.

இதில் இல்லம்தோறும் பகவத்கீதை நிகழ்வின் 10ஆவது நிகழ்வு நல்லூரைச்சேர்ந்த அடியார் ஒருவரின் இல்லத்தில் 13.03.2016இல் நடைபெற்றது. அதில் முக்கிய நிகழ்வுகளாக பாதுகா பூஜை, பஜனை, சத்சங்கம் (கீதை சத்சங்கம்) ஆகியன இடம்பெறுவது வழக்கம்.

அந்தவகையில் இந்நிகழ்வின் போது ஆச்சார்யார் அவர்கள் சத்சங்கத்தை ஆரம்பிக்கும்போது அடியார்களிடம் உங்களுக்கு ஏதாவது ஐயங்கள் இருந்தால் கேளுங்கள் என கோரினார். அதன் பிரகாரம் அடியார்கள் கீழ்க் காணும் வினாக்களை முன்வைத்தனர்.

1. வாழ்வில் மனிதர்கள் உயர்வடைவதற்கோ தாழ்வடைவதற்கோ காரணம் கோள்களா?
2. மனித வாழ்வின் ஏற்றத்தாழ்வுக்கு ஊழ்வினை காரணமா?
3. பஜனை பாடுவதனால் என்ன பயன்?
4. மனிதனுக்கு மறதி ஏற்படுவதற்கு கோள்கள் காரணமா?
5. மறதி வராமல் எப்படித் தடுப்பது?
6. ஆலயங்களில் அர்ச்சனை செய்யும் போது, இறைவன் எல்லாம் அறிந்தவராக இருக்கும்போது ஏன் பெயர், நட்சத்திரம் சொல்ல வேண்டும்?

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

7. எப்போதும் சந்தோஷமாக இருப்பது எப்படி?

இவற்றுக்கு ஆச்சார்யார் பதிலளிக்கையில்,

மனிதனுடைய வாழ்வை நிர்ணயிப்பது அவனேதான். கருவடைந்து குழந்தையாகி வாழ்க்கைப் போராட்டத்தில் உழன்று மரணமடையும் வரை அவன் அனுபவிப்பவை நல்லதோ தீயதோ அத்தனைக்கும் அவனே தான் காரணம். மனிதனின் பிறவிக்குக் காரணம் முற்பிறவி வாசனைகள்; அதாவது அவர்களது முற்பிறவி ஆசைகள், எண்ணப் பதிவுகளே பிறவிக்கு காரணமாக அமைகின்றது. ஜாதகம், ஜோதிடம் என்பன பொய்யல்ல. ஆனால் அதை நிர்ணயிப்பது, அதாவது அவர் இந்த ஜாதகத்தில் ஜனனமாக வேண்டும்; இந்த பெற்றோருக்கு குழந்தையாகப் பிறக்க வேண்டும் என்பதை எல்லாம் நிர்ண யிப்பது அவர்களது முற்பிறவி வாசனைகளே. எனவே கோள்களில் குறை கூறாமல் நாம் செய்த வினைகள் தான், அதாவது நாம் தான் இவைக்கு காரணம் என்பதை உணர்ந்து, இப்பிறவியில் வாழும் நாட்களில் நல்ல வற்றைச் செய்து சாஸ்த்திரங்களைப்படித்து அதன்படி ஒழுகி ஆசைகளை வென்று வாசனைகளை அகற்றி பிறப்பு, இறப்பு அற்ற பெருவாழ்வை அடைய முயல வேண்டும் என விடைபகன்றார்.

அடுத்து பஜனை செய்வதன் பயன், சதா எதையாவது எண்ணி அலைந்து கொண்டிருக்கும் எமது மனதை ஒருநிலைப்படுத்துவதாகும். எந்த வொரு செயலைச் செய்வதற்கும் மனமானது சிதறாமல் ஒரு நிலைப்பட்டி ருந்தால் மட்டுமே அச் செயலைச் சிறப்பாகச் செய்யமுடியும். மாணவப் பருவத்தில் படிப்பதாக இருந்தாலும், வளர்ந்து தொழில் புரிவதாக இருந்தாலும் இறைவனை வழிபடுவதாக இருந்தாலும் மன ஒருமைப்பாடு அவசியமாகும். இதற்கு மனதைப் பயிற்றுவிப்பதற்கு பஜனை செய்வது ஒரு முறையாகும்.

மறதி ஏற்படுவதற்குக் காரணம் மனம் ஒரு நிலைப்பாடு இல்லாமையே. கல்லூரியில் ஆசிரியர் கற்பிக்கும் போதோ. சத்சங்கங்களில் பங்குபற்றும் போதோ அன்றி எந்த ஒரு சந்தர்ப்பத்திலும் மனம் அலை பாயா மல் அந்த ஒரு நிகழ்விலேயே கருத்தூன்றிச் செயற்பட்டால் மறதி ஏற்படு வதற்கு வாய்ப்பில்லை. ஆகவே மறதி வராமல் தடுக்க வேண்டுமெனில் எந்த ஒரு செயலையும் விழிப்புணர்வுடன், மனதை ஒருநிலைப்படுத்திச் செயல்பட

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

வேண்டும். இதற்காகத்தான் எமது சாஸ்த்திரங்களைப் படிக்கும்போது சிரவணம், மனனம், நிதித்தியாசனம் எனும் படிமுறைகளைக் கையாள வேண்டும். கேட்டவற்றை மனனம் செய்து பின் அதன்படி நிற்கும் போது மறக்க வாய்ப்பில்லை என்றார்.

ஆலயங்களுக்குச் செல்வது, அர்ச்சனை செய்வது எல்லாம் ஆன்மிகத்தின் ஆரம்பப் படிகளே. ஆலயத்துக்குச் சென்று அர்ச்சனை செய்து விட்டு பரீட்சைக்குத் சென்ற மாணவன் பரீட்சையில் சித்தியடைகின்றான். காரணம் அவனுடைய இறைவன் மீதான நம்பிக்கை, அவனுடைய மனோ பலத்தை அதிகரித்திருக்கின்றது. மனோபலம் அதிகரித்திருந்தமையால் குழப்பங்கள் இன்றி தெளிவாகச் சிந்தித்து பரீட்சையில் வெற்றி பெறு கின்றான்.

ஆகவே ஆலய வழிபாடு, அர்ச்சனை செய்வது என்பவற்றின் அடிப்படை நோக்கம் மனோபலத்தை அதிகரிப்பதும் மன ஒருமைப்பாட்டைக் கூட்டுவதும் ஆகும். யார் முறையாக, முழுமையாக நம்பிக்கை வைக்க வில்லையோ, யார் வழிபாட்டைச் சரியாகச் செய்யவில்லையோ அவர் களுக்குத்தான் தோல்வி ஏற்படுகின்றது.

அடுத்து என்றும் சந்தோஷமாக இருப்பதே மனிதப் பிறவியின் நோக்கம். இதற்கான முயற்சியில் நாம் எம்மைத் தயார்ப்படுத்தி ஆசாபாசங் களைக் குறைத்து, எந்தச் செயலைச் செய்தாலும், பகவான் கீதையின் கர்ம யோகப் பகுதியில் கூறியபடி 'பற்றின்றி, பலனை எதிர்பாராமல், நான் செய்கின்றேன் என்ற அகந்தையில்லாமல் எல்லாம் அவன் செயல் நான் கருவியாகச் செயல்படுகின்றேன்' என்ற மனப்பாங்குடன் செய்து வந்தால், தொடர்ந்து இந்த ஆன்மிக சாதனைகளில் எம்மை ஈடுபடுத்தும் போது என்றும் சந்தோஷமாக இருக்கும் நிலையை எய்தலாம் என்று கூறினார்.

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

செய்திகள்

சின்மய சங்கம நிகழ்வும் சின்மய நாதம் வெளியீடும்

தைப்பொங்கல் தினத்தை முன்னிட்டு 2016 ஜனவரிமாதம் 15ஆம் திகதி வெள்ளிக்கிழமை மாலை 3 மணிமுதல் பொங்கல் பூஜை மற்றும் சின்மய சங்கம நிகழ்வுகளும் 4.30மணிக்கு சின்மயநாதம் சஞ்சிகை வெளியீடும் நடைபெற்றன. நிகழ்வில் யாழ் பல்கலைக்கழக இந்து நாகரிகத் துறைத் தலைவர் சிரேஷ்ட பேராசிரியர் மா.வேதநாதன் ஐயா அவர்கள் சஞ்சிகையை வெளியிட்டு வைத்தார்.

மகா சிவராத்திரி விழா

மகா சிவராத்திரி தினத்தை முன்னிட்டு மார்ச் மாதம் 7ஆம் திகதி திங்கட்கிழமை இரவு 6 மணி முதல் செவ்வாய்க்கிழமை காலை 6 மணிவரை சின்மயா மிஷன் ஆச்சிரமத்தில் 4 யாமப்பூஜைகள் பஜனை, கலை நிகழ்வு கள் ஆதியன இடம்பெற்றன. 50வரையான அடியார்கள் இரவு முழுவதும் விழித்திருந்து சிவ சிந்தனையில் திளைத்திருந்தனர்.

நிகழ்வுகள்

புதுவருட சங்கம நிகழ்வும் சின்மயநாதம் சஞ்சிகை வெளியீடும்

புதுவருட தினத்தை முன்னிட்டு 2016ஆம் ஆண்டு ஏப்ரல் மாதம் 14ஆம் திகதி வியாழக்கிழமை மாலை 3.30முதல் 5.30வரை புதுவருட சின்மய சங்கம நிகழ்வுகளும் தொடர்ந்து சின்மயநாதம் சஞ்சிகை வெளியீடும் இடம்பெற ஏற்பாடாகி உள்ளது. சின்மயநாதம் வெளியீட்டு வைபவத்தில் பேராசிரியர் சிவலிங்கராஜா ஐயா அவர்கள் வெளியீட்டுரையை வழங்கி சஞ்சிகை வெளியிட்டு வைக்க உள்ளார்.

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

பூஜ்ய குருதேவர் சுவாமி சின்மயானந்தர் அவர்களின் பிறந்த நூற்றாண்டை முன்னிட்ட இறுதி நிகழ்வுகள்.

பூஜ்ய குருதேவரின் நூறாவது பிறந்த தினம் 2016 மே மாதம் 8 ஆம் திகதியாகும். இதனை முன்னிட்டு 2015 மே 8 இல் இருந்து ஒரு வருடமாக செயற்படுத்தப்பட்டு வரும் செயற்றிட்டங்கள் நிறைவுக்கு வரும் இவ்வேளை யில் இவ்வருடம் மே மாதம் 1ஆம் திகதியில் இருந்து மே மாதம் 8ஆம் திகதி வரை 'சின்மய வாரம்' ஆக அனுஷ்டிக்க உள்ளோம்.

01. இக் காலப்பகுதியில் மே மாதம் முதலாம் திகதி ஞாயிற்றுக்கிழமை – கர்மயோகம் – சின்மய குடும்பத்தினர் அனைவரும் சேர்ந்து ஆச்சிரம வளாகத்திலும் சூழலிலும், சிரமதானம் செய்யப்பட உள்ளது.
02. மே மாதம் 1ஆம் திகதி முதல் 7ஆம் திகதிவரை தினமும் காலையில் 6.30 மணிமுதல் 7.30 மணிவரை தியானப்பயிற்சி. மாலை 6.30 மணியில் இருந்து 7.30 மணி வரை 'ஞானயக்ஞம்' "வாழ்க்கைப்பாதை அதுவே கீதை" எனும் தலைப்பில் நடைபெறவுள்ளது.
03. 2ஆம் திகதி ஆச்சிரமத்தில் இரத்ததான நிகழ்வு இடம்பெற உள்ளது.
04. ஏப்ரல் 15ஆம் திகதியில் இருந்து ஏப்ரல் 29ஆம் திகதிவரை வலம்புரி பத்திரிகையில் 'பகவத்கீதை' வினாவிடை வெளியிடப்பட்டு அது குறித்த வினாவிடைப் போட்டி எழுத்துப்பரீட்சையாகவும் தொடர்ந்து இறுதிப்போட்டி வாய்மொழிப் பரீட்சையாகவும் நடாத்தப்பட உள்ளது.
05. மே 1ஆம் திகதியில் இருந்து மே 8ஆம் திகதி வரை பத்திரிகைகளில் சின்மய சிந்தனை வெளியிடுதல்
06. நூற்றாண்டு மலர் வெளியிடுதல்
07. மே மாதம் 8ஆம் திகதி ஞாயிற்றுக்கிழமை மாலை 5.30முதல் 7.30வரை பாதுகா பூஜை, பஜனை, சத்சங்கம் ஆதியன நடைபெற்று குரு தேவரின் ஜன்ம நேரமான 7.30மணிக்கு ஆரத்தியும் இடம்பெற உள்ளது.
08. குருதேவரின் ஜெயந்தியை முன்னிட்டு உதவி தேவைப்படும் பள்ளிச் சிறார்களுக்கு நன்கொடை வழங்கல்.
09. மே மாதம் 29ஆம் திகதி ஞாயிற்றுக்கிழமை மாலை 4.00 மணிக்கு நல்லூர் துர்க்கா மணி மண்டபத்தில் பூஜ்ய குருதேவரின் பிறந்த நூற் றாண்டு விழா சிறப்பாகக் கொண்டாடப்பட உள்ளது. நிகழ்வில் நூற் றாண்டுச்சிறப்பு மலர் வெளியீடும், கலை நிகழ்வுகளும் இடம்பெற உள்ளன.

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

விசேஷ தினங்கள்

ஏப்பிரல் - 2016

3	ஞாயி	ஏகாதசி விரதம்	17	ஞாயிறு	ஏகாதசி விரதம்
5	செவ்	பிரதோஷ விரதம்	19	செவ்	பிரதோஷ விரதம்
7	வியா	அமாவாசை விரதம்	21	வியா	சித்திரா பூரணை
14	வியா	வருஷப்பிறப்பு	22	வெள்	ஹனுமன் ஜயந்தி
15	வெள்	ஸ்ரீராம நவமி	30	சனி	நடேசரபிஷேகம்

மே - 2016

2	திங்	திருநாவுக்கரசர் குருபூஜை	9	திங்	அக்ஷய திருதியை
			10	செவ்	சதுர்த்தி விரதம்
3	செவ்	ஏகாதசி விரதம்	17	செவ்	ஏகாதசி விரதம்
4	புத	பிரதோஷ விரதம்	19	வியா	பிரதோஷ விரதம்
6	வெள்	அமாவாசை விரதம்	21	சனி	பூரணை விரதம் வெசாக்
7	சனி	கார்த்திகை விரதம்			
8	ஞாயிறு	பூஜ்ய குருதேவர் ஜெயந்தி	24	செவ்	திருஞானசம்பந்தர் குருபூஜை

யூன் - 2016

1	புத	ஏகாதசி விரதம்	16	வியா	ஏகாதசி விரதம்
6	வியா	பிரதோஷ விரதம்	17	வெள்	பிரதோஷ விரதம்
3	வெள்	கார்த்திகை விரதம்	20	திங்	பூரண விரதம்
4	சனி	அமாவாசை விரதம்	30	வியா	ஏகாதசி விரதம்
8	புத	சதுர்த்தி விரதம்	30	வியா	பூஜ்ய குருஜி ஜென்ம தினம்

இதயத்தில் பக்தியும் தீவிரமாக பணியாற்ற ஆயத்தமும் இருந்தால் அத்தகைய ஒருவரிடமிருந்து வெற்றியானது எவ்வாறு தப்பிக்க முடியும்?

சுவாமி சின்மயானந்தர்

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

அன்பார்ந்த வாசகப் பெருமக்களுக்கு...

பூஜ்ய குருதேவர் சுவாமி சின்மயானந்தர் அவர்களின் நூறாவது ஜயந்தியை முன்னிட்டு சின்மயநாதம் 12ஆவது இதழ் சிறப்பிதழாக வெளிவருகின்றது. அத்துடன் புத்தாண்டு மற்றும் இச் சஞ்சிகையின் 3ஆவது ஆண்டு நிறைவு ஆகியனவும் கூடி வருகின்றமை குறிப்பிடத் தக்கது.

மேலும் பூஜ்ய குருதேவரின் ஜெயந்தியை முன்னிட்டு பல செயற்றிட்டங்கள் நடாத்தப்படவுள்ளன. எனவே இச் செயற்றிட்டங்களை நிறைவேற்றுவதற்கான பணியில் நீங்களும் பங்குகொண்டு பொருளுதவியோ அன்றி நிதியுதவியோ வழங்கலாம் என்பதை அன்புடன் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம். வழங்க விரும்புவோர் ஆச்சிரமத்தில் நேரிலோ அன்றி இதில் குறிப்பிட்ட தொலைபேசி இலக்கம் மற்றும் மின்னஞ்சல் மூலம் தொடர்புகளை மேற் கொள்ளலாம்.

நன்றி.

அன்பான சந்தாதாரர்களுக்கு!

சின்மய நாதம் சஞ்சிகை (12ஆவது) இதழுடன் 3ஆவது ஆண்டை நிறைவு செய்கின்றது. தயவு செய்து அடுத்த இதழைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கு ஏதுவாக தங்கள் சந்தாவைப் புதுப்பித்துக் கொள்ளுமாறு தயவுடன் கேட்டுக்கொள்கின்றோம். மேலும் புதிய சந்தாதாரர்களையும் அறிமுகப்படுத்தி அவர்களுக்கும் இந்த ஞானம் கிடைக்க உதவுங்கள்.

நன்றி

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

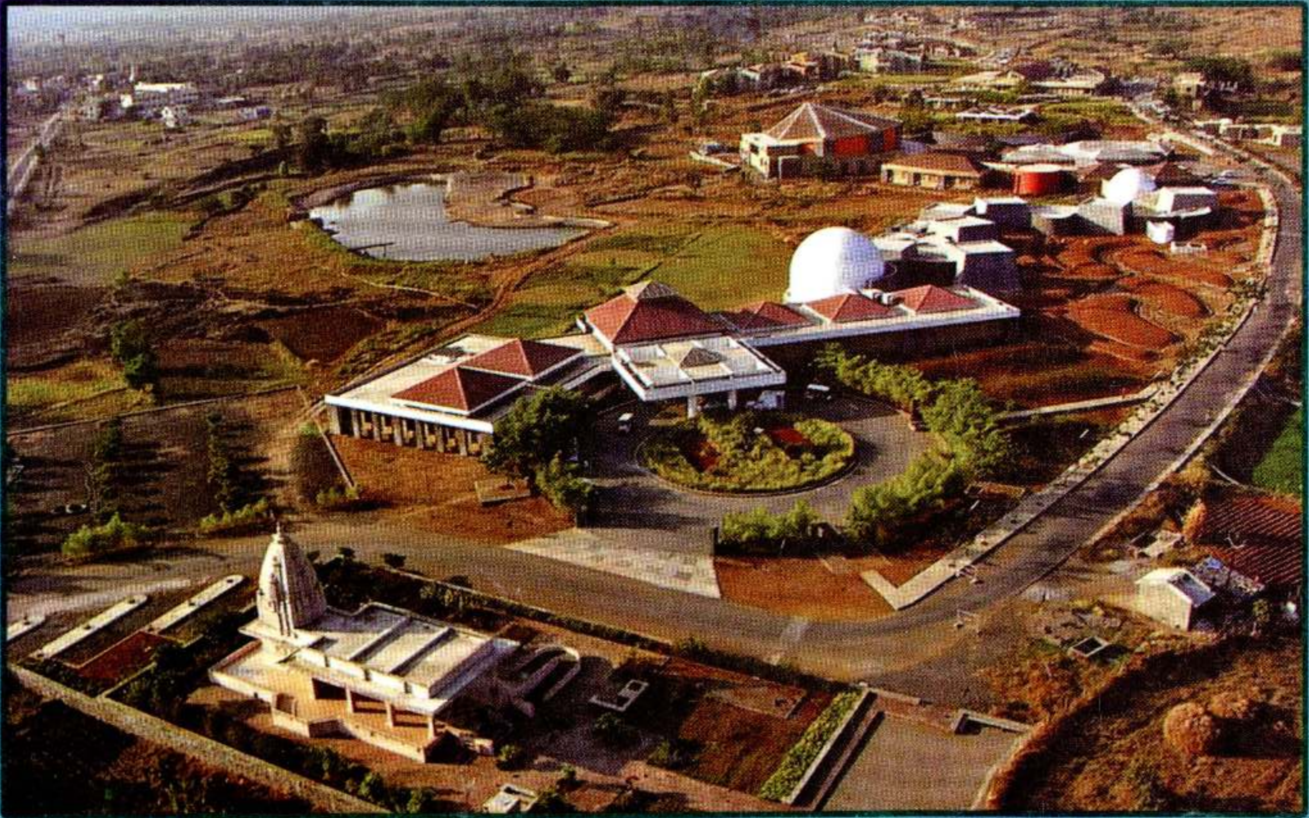
சின்மயநாதம் 11வது இதழ் வெளியீட்டு நிகழ்வில்...

யாழ் பல்கலைக்கழக
இந்துநாகரிகத்துறைத் தலைவர்
சிரேஷ்ட பேராசிரியர் திரு.மா.வேதநாதன்
அவர்கள் வெளியீட்டுரை வழங்குதல்

இந்நிகழ்வில் கலந்து
கொண்டோர்

சின்மயா மிஷன் ஆச்சிரமத்தில் மஹா சிவராத்திரி விழா

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



சின்மய விபூதி - வான்வழித் தோற்றம் (Aerial View)

MATHI COLOURS
Nallur 021 2229285

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