உ
சிவமயம்

"தாமோதரம்"

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

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

உ

சிவமயம்

ஈழஊர், பூநகரி பிறப்பிடமாகவும்,

வேரவில் பூநகரி வதிவிடமாகவும் கொண்ட

அமரர்

சுப்பிரமணியம் தாமோதரம்பிள்ளை

அவர்களின்

இறைபதப்பேறு குறித்த 31ம் நாள்

நினைவு மலர்

01.05.2023

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

சமர்ப்பணம்

எங்கள் குடும்பத்தின் அணையா
விளக்காய் பிரகாசித்து, எம்மை பெற்று
வளர்த்து இப்பாரினில், நல் வாழ்க்கைக்கு
வழிகாட்டி, இன்று வானுறையும்
தெய்வத்துள், அடைக்கலம் பெற்று நிற்கும்
எமது அன்புத் தெய்வத்தின்
ஆத்மசாந்திக்காக எல்லாம் வல்ல
இறைவனை வேண்டி தாமோதரம்
என்னும் மலரினைச்
சமர்ப்பிக்கின்றோம்.

ஓம் சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!!

குடும்பத்தினர்

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

உ

சிவமயம்

அன்னைமடியில்

1940.10.10

சிவன் திருவடியில்

2023.04.01

அமரர்

சுப்பிரமணியம் தாமோதரம்பிள்ளை

திதி நிர்ணய வெண்பா

சொல்லவரு சுபகிருதில் தோன்றிடு பங்குனி மாதம்
வெல்லவளர் ஏகாதசித் திதியதுவாய் - நல்லவராம்
பேசுபுகழ் சுப்பிரமணியம் சின்னம்மா பெற்றெடுத்த
தாமோதரம்பிள்ளை தேசுதிகழ் வீடுற்றார் தெளிந்து.

Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org

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

உ

சிவமயம்

தோத்திரப்பாடல்கள்

திருச்சிற்றம்பலம்

விநாயகர் துதி

வாக்குண்டாம் நல்ல மனமுண்டாம் மாமலராள்
நோக்குண்டாம் மேனி நுடங்காது - பூக்கொண்டு
துப்பார் திருமேனி தும்பிக்கையான் பாதம்
தப்பாமற் சார்வார் தமக்கு.

தேவாரம்

ஓவு நாள்உணர் வழியும் நாள்உயிர்
போகும் நாள்உயர் பாடைமேல்
காவும் நாள்இவை என்ற லாற்கரு
தேன்கி ளர்புனற் காவிரிப்
பாவ தண்புனல் வந்தி ழிபரஞ்
சோதி பாண்டிக் கொடுமுடி
நாவ லாஉனை நான்ம றக்கினும்
சொல்லும் நாநமச்சி வாயவே

திருவாசகம்

உற்றாரை யான் வேண்டேன் ஊர் வேண்டேன் பேர்வேண்டேன்
கற்றாரை யான் வேண்டேன் கற்பனவு மினியமையுவ்
குற்றாலத் தமர்துறையுங் கூத்தாகவும் குரைகழற்கே
கற்றாவின் மனம் போலக் கசிந்துருக வேண்டுவனே.

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

திருவிசைப்பா

ஒளிவளர் 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

மன்னுக தில்லை வளர்கநம் பக்தர்கள்
வஞ்சகர் போயகல
பொன்னின் செய் மண்டபத்துள்ளே
புகுந்து புவனியெல்லாம் விளங்க
அன்னநடை மடவாள் உமைகோன்
அடியோ முக்கருள் புரிந்து
பின்னைப் பிறவி அறுக்க நெறிதந்த
பித்தற்குப் பல்லாண்டு கூறுதுமே.

திருப்புராணம்

இறவாத இன்ப அன்பு
வேண்டிப் பின்வேண்டு கின்றார்
"பிறவாமை வேண்டும்" மீண்டும்
பிறப்புண்டேல் உன்னை என்றும்
மறவாமை வேண்டும் இன்னும்
வேண்டும்நான் மகிழ்ந்து பாடி
அறவாநீ ஆடும்போதுன்
அடியின்கீழ இருக்க என்றார்.

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

திருப்புகழ்

இசைந்த ஏறுங்கரி உரி போர்வையும் எழின் நீறும்
இலங்கு நூலம் புவியதன் ஆடையும் மழுமானும்
அசைந்த தோடும் சிரமணி மாலையும் முடிமீதே
அணிந்த ஈசன் பரிவுடன் மேவிய குருநாதா
உசந்த சூரன் கிளையுடன் வேரற முனிவோனே
உகந்த பாசங் கயிறொடு தூதுவர் நலியாதே
அசந்த போதென் துயர்கெட மாமயில் வரவேணும்
அமைந்த வேலும் புயமிசை மேவிய பெருமாளே.

வாழ்த்து

வான்முகில் வழாது பெய்க மலிவளம் சுரக்க மன்னன்
கோன் முறை அரசுசெய்க குறைவிலாது உயிர்கள் வாழ்க
நான்மறை அறங்களோங்க நற்றவம் வேள்வி மல்க
மேன்மைகொள் சைவநீதி விளங்குக உலகமெலாம்.

திருச்சிற்றம்பலம்

மகளைப்பெற்ற அப்பாக்களுக்கு
மட்டுமே தெரியும் தன்னைப் பெற்ற
அன்னையின் மறுபிறவிதான் மகள் என்று....
தலைக்கு மேலே உட்கார வைத்து அழகு
பார்க்கும் அப்பாவை...
நான் ஒரு நாளும் தலைகுனிய
வைத்து விடக்கூடாது.

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

வாழ்க்கைச் சுவடுகள்

சிவபூமி என்னும் சிறப்புப் பெறும் நாடு ஈழமணித்திரு நாடு (இலங்கை) ஒன்றேயாகும். இலங்கை வடமாகாணம் கிளிநொச்சி மாவட்டம், பூநகரி பிரதேச செயலர்பிரிவில் அடங்கிய கிராம் பழைமை வாய்ந்த ஆதிக்கிராமம் ஈழஊர் என்பதாகும். கிராமசபை அமைவிடம், சிதம்பரம் கதிரவேலு, சி.இரத்தினம், சி.கணபதிப்பிள்ளை, உபதபாலதிபர்வளவு இவ்விடங்கள் புதிய குடியேற்ற இடங்கள் ஆகும். இவ்விடம் வேரவில் என அழைக்கப்பட்டது.

ஈழவூர்ப்பகுதியில் பத்துப்பளை வளவு என்னும் காணியில் வாழ்ந்த குடும்பம் கதிரவேலு, சிதம்பரம் என்போர் ஆவார். சைவப்பாரம்பரியம் கொண்டவர்கள். இருபாலை, நீர்வேலி பகுதியைச் சார்ந்தவர்கள், சைவப்பரம்பரையினர், புராண படனமரபினர், திருமுறை ஓதும் சிவசைவப்பரம்பரை உடையவர்கள் ஆவார்கள். இவர்கள் 9 மகவுகளை பெற்றனர் முன்பெற்ற மகவுகள் அக்கால நோய்த்தாக்கம் காரணமாக சிவபதம் அடைந்துவிட்டனர். சிவகாமவல்லி, (குஞ்சப்பள்ளை) நாகபூசணி (அம்மா) சின்னம்மா, குமாரசாமி - திருநீலகண்டர் ஆகியோர்மட்டும் எஞ்சி இருந்தனர். திருநீலகண்டர் ஒருவயதாகுமுன் தந்தையார் கதிரவேலு சிவபதம் அடைந்து விட்டார்.

சிதம்பரம் அவர்கள் தன் பிள்ளைகளை சுயமுயற்சியால் நற்குணமுடைய சான்றோர்களாக வளர்த்து எடுத்த பெருமை பெற்றார். குஞ்சுப்பிள்ளை - சிவகாமசுந்தவல்லி - சிறந்த சங்கீத வித்தகியாகத் திகழ்ந்தார்.

நாகபூணி - அம்மா அவர்களும் சிறந்த திருமுறை ஓதுவாராக திகழ்ந்தார். குமாரசாமி அவர்கள் சிறந்த பௌராணிகராக, ஓதுவாராக, பூசகராக, கிராமசபைத் தலைவராக, பலநோக்கு கூட்டுறவுச் சங்க நிர்வாகியாக திகழ்ந்தார். திருநீலகண்டர் - தர்மலிங்கம் அவர்கள் திருமுறை ஓதுவாராக, தபாலகராக சிறந்த சாரதியாகத் திகழ்ந்தார்.

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

சின்னம்மா, சுப்பிரமணியம் என்பவரைத் திருமணம் செய்து ஏக புத்திரனாக பிறந்தவர் தாமோதரம்பிள்ளை அவர்கள் சிறுவயதில் தன் பெற்றோர் இருவரையும் இழந்து விட்டார். சிதம்பரம், ஆச்சி - குஞ்சியாச்சி - குஞ்சுப்பிள்ளை, குஞ்சியாத்தை - நாகபூசணி, அம்மா இவர்களுடன் மூத்த அம்மான் - குமாரசாமி சின்னஅம்மான், தர்மலிங்கம் இவர்களின் அரவணைப்பு இவரின் வாழ்கை நெறிப்படுத்தலில் முக்கியம் பெற்றது.

குஞ்சுப்பிள்ளை சிதம்பரப்பிள்ளையை திருமணம் செய்து ஒரு குழந்தை பிறந்து அமரர் ஆகியதால், மனம் சோர் வடைந்து உளத்தாக்கம் ஏற்பட்டது. சிதம்பரப்பிள்ளை அவர்களும் குஞ்சுப்பிள்ளை அவர்களும் திருக்கேதீஸ்வரத்தில் குடியேறினார்கள்.

திருக்கேதீஸ்வரத்தில் இருந்து தானதர்மங்கள் செய்து வந்தனர். திருக்கேதஸ்வரப்பெருமான் கௌரி அம்பாளுக்கு திருஅமுது படைக்கும் அருபணியை இருவரும் செய்து வந்தனர். ஓதுவார்களாக இருந்து அமரர்களானார்கள். இவர்களுடன் திருக்கேதீஸ்வரம் சென்று வழிபடுவதும் தாமோதரம்பிள்ளை அவர்களுடைய பண்பாக அமைந்தது.

நாகபூசணி + சின்னத்தம்பி (றைவர்) அவர்களை திருமணம் செய்து வேரவில் பகுதியில் வாழ்ந்தனர். இவர்களின் பிள்ளைகளை சிறப்புறத் தாமோதரம்பிள்ளை அவர்கள் வளர்த்த பெருமை உடையவரானார். விக்கினேஸ்வரன் கேதீஸ்வரன், ஜெகதீஸ்வரன், இராசஇராசேஸ்வரி, சிவயோகேஸ்வரி, ஆகியோரின் அருமை அண்ணனாகத் திகழ்ந்தார் தாமோதரம்பிள்ளை. குமாரசாமி + செல்வலட்சுமி அவர்களை கரம் பற்றினார். அவர்களின் பிள்ளைகளை வளர்ப்பதில் முன்னுதாரணமாக திகழ்ந்தார். குமாரசாமி செல்வலட்சுமி நெறிப்படுத்தலுடன், தான் வளர்ந்தது போன்று அவர்களின் பிள்ளைகளை வளர்த்துப் பெருமை அடைந்தார்.

சுமுகலிங்கம், வரதராசன், சண்முகலிங்கம், யோகராசா, கதிரவேற்பிள்ளை, சண்முகதாசன், பரமநாதன் ஆகியோர் மீது பெரும்பற்றுடன் இருந்தமை மறக்க முடியாது. பழைமையான

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

உறவுமுறை தான் இறுதிக் காலம் வரை கைக்கொண்டவர். திருநீலகண்டர் + பாக்கியநாயகியைக் கரம் பற்றி பாலசுப்பிரமணியம் தர்மகுலசிங்கம் - ஜெயம், தெய்வநாயகி - தங்கம், பரமேஸ்வரி - ராணி, இராசேஸ்வரி - ராசாத்தி பரராசசிங்கம் - இந்திரன், நகுலேஸ்வரன் - கண்ணன் ஆகியவர்களை பெற்றெடுத்தனர் அவர்களை வளர்த்து பெருமை பெற்றார். இவர்களுடன் கூட்டுக் குடும்பமாக ஆச்சியுடன் இப்போதிருக்கும் வீட்டிலேயே வாழ்ந்து வந்தார். இவர் இளமைக் கல்வியை கிளி/வேரவில் இந்து மகா வித்தியாலயத்தில் கற்றார். அக்காலத்தில் இவ்வித்தியாலயத்தில் மேல் வகுப்புக்கள் எதுவும் இருக்கவில்லை. இவர் தனது மாமன்மாருடன் இணைந்து பாரம்பரியமான விவசாயத்தை மேற்கொண்டார். **"உழுதுண்டு வாழ்வாரே வாழ்வார் மற்றெல்லாம் தொழுதுண்டு பின்செல்வர் பேசு"** என்ற வள்ளுவர் அடிகளுக்கு அமைய சிறப்புற தன் விவசாயத் தொழிலை மேற்கொண்டார்.

அத்துடன் குலதெய்வமாக அமைந்த ஈழவூர் பூர்ணா புஸ்கலா உடனுறை துத்தியில் ஐயனார் ஆலயம், நாச்சிமார் ஆலயங்களின் பூசகராகவும், ஆகவும் வெள்ளிப்பள்ளத்து வீரகத்திப்பிள்ளையாரை இஸ்ட தெய்வமாகவும் போற்றி துதிசெய்து வந்தார். பிள்ளையார் ஆலயத்தில் தான் இருக்கும் வரை உளவாரப்பணியை திறம்பட செய்து வந்தார். இரு ஆலயங்களினதும் பங்குடமை ஆளராக இருந்தார்.

இவ்வாறு இருக்கும் காலத்தில் கட்டாடிவயல், பெரும் சைவசமயியாகவும், வைத்தியராகவும், பூசகராகவும், பௌராணிகராகவும், ஓதுவாராகவும் இருந்தவர் இரத்தினசிங்கம் அவர்கள். இரத்தினசிங்கம் இவரின் தாய்மாமன் ஆவார். இரத்தினசிங்கம் செல்லம்மா பெற்றெடுத்த மழலைச் செல்வங்கள், சாரதாதேவி, அன்னலட்சுமி, சோதிலிங்கம், ஏரம்பமூர்த்தி ஆகியோர் ஆவர். இவர்களில் மூத்த புத்திரியாகிய சாரதாதேவியைக் 1970ஆம் ஆண்டு கரம்பற்றினார்.

இவர்களுக்கு, விக்கினேஸ்வரி, நாகேஸ்வரி, தயாபரன், பராசக்தி என்னும் நான்கு மகவுகளைப் பெற்று சிறப்புடன் வாழ்ந்து வளர்ந்தார். முன்னர் தனது இளமைக் காலத்தில் எவ்வாறு தன்

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

உடன்பிறவா சகோதரர்களை வளர்த்தாரோ அதே போன்று தன் பிள்ளைகளையும் சிறப்புற பண்புள்ளவர்களாக வளர்த்தார். நற்பண்புள்ள மகவுகள் இயன்ற வரை கல்வியில் உயர்ந்தினார். நாகேஸ்வரி + தெய்வசீலன் அவர்கள் மணம்முடித்து துசாந், கஜந்தினி, கம்சன் ஆகிய மழலைச் செல்வங்களைப் பெற்றனர். துசாந் உயர்தரம் வரை கல்வி கற்றுள்ளார். கஜந்தினி அவர்கள் பதுளை ஊவாவெல்லச பல்கலைக்கழகத்தில் கற்று வருகிறார். கம்சன் - மன்/சித்தி விநாயகர் இந்துக் கல்லூரியில் கல்வி கற்று வருகிறார். தயாபரன் ஆத்திமோட்டையைச் சேர்ந்த கந்தையா - (பாக்கியநாதன்) சிவஞானவதி(ஞானம்) அவர்களின் புத்திரியாகிய தாட்சாயணி என்பவரை கரம்பற்றினார். கஜநிலவன், தினுஜா என்னும் இருமழலைச் செல்வங்களை பெற்று வாழ்ந்து வருகின்றார். இவர்கள் மன்னார்/வெள்ளாங்குளம் அ.த.க. பாடசாலையில் கற்று வருகின்றனர். தயாபரன் சிறந்த வர்த்தகராக வெள்ளாங்குளத்தில் வசித்து வருகின்றார். பராசக்தி நோய்களால் இளம் வயதில் சிவபதமடைந்து விட்டார்.

பராசக்தியின் இழப்பு இவரது மனதில் பெரும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியது. இருப்பினும் வாழ்க்கை வாழ்ந்து ஆக வேண்டும் என்ற குறிக்கோளுடன் இயன்றவரை தெய்வீகப் பணிகளைச் செய்து தனது புத்திரர்களுடன் இல்லறமே நல்லறமாக வாழ்ந்து வந்தார். தான் தனித்திருக்கும் காலத்திலும் தன் வீட்டிற்கு வரும் விருந்தினரை தன்னால் இயன்றவரை உபசரித்து வந்தார். இவ்வாறு இருக்கும் காலத்தில் உடல்நிலை குன்றத் தொடங்கியது. 01.04.2023 அன்று வளர்பிறை ஏகாதசி திதி கூடிய நேரத்தில் இவரது ஆத்மா பூலோகத்தை விட்டு செல்லும் காலமாக அமைந்தது. இவரது ஆத்மா திருக்கைலாயம் திருப்பாதம் சென்றடைய பிரார்த்தித்து அனைவரும் சாந்தி பெறுவோமாக.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி

"பாடை ஏறினும் ஏடு கைவிடேல்"

இவற்றிற்கு அமைவாக இவ்வரலாறும் இதன் உள்ளடக்கமும் வெளிவருவது இறைசித்தமே ஆகும்

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

உ

சிவமயம்

எல்லோர்க்கும் மூத்தவன் என் அண்ணன்

கதிரவேலு - சிதம்பரம் குடும்பம் சுத்த சைவ பூசகர் பரம்பரையினர். இவர்களின் வழித்தோன்றல்களில் சுப்பிரமணியம் சின்னம்மா பெற்றெடுத்த அருந்தவப் புதல்வன் தாமோதரப்பிள்ளை. இளமையில் பெற்றோரை இளந்தார். இருப்பினும் அவருக்கு தனிமை தெரியாதவாறு அவரது தாய் வழி உறவுகள் அரவணைப்பு, ஆச்சி(சிதம்பரம்) அவர்கள், மூத்தம்மான், சின்னம்மான், பெரியாச்சி, குஞ்சாச்சி ஆகியோரின் அன்புப் பிணைப்பு அமைந்தது. எங்களின் பிறப்பின் பின்னால் அவர் எம்மீது அளவிட முடியாத பற்றுடன் எம்மை நெறிப்படுத்துவார். எமது கல்வி, பண்பாடுகள், அனைத்தையும் கண்காணிப்பார்.

அன்புக்கோர் அருமை அண்ணன்
அரவணைப்புக்கோர் ஆசை அண்ணன்
அறநெறிபுகட்டும் மாண்புயர் அண்ணன்

அயலாரை நேசிக்கும் மதிப்புயர் அண்ணன், அவன் தான் தாமோதரன் - காத்தற்கடவுளாம் நாராயணன் நாமம் கொண்டவன் "ஓம் ஸ்ரீ தாமோதராய நமஹா" என்பது அவரது நாமமுடைய மந்திரம். இப்பொருளுக்கு அமைவாக வாழ்ந்து காட்டியுள்ளார்.

எங்கள் கதிரவேலு சிதம்பரம் குடும்பத்தில் எல்லோருக்கும் மூத்தவனாக அன்றும், இன்றும், என்றும் வாழ்ந்து கொண்டவன் ஆன்மா திருக்கைலாயன் திருப்பாதம் சென்றடைய பிரார்த்தித்து அனைவரும் மனச்சாந்தி அடைவோமாக.

அன்பின் தங்கை
திருமதி இராசேஸ்வரி இந்துராசா
ஜேர்மனி

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

கிளி/வேரவில் இந்து மகாவித்தியாலயம்
KN/ Veravil Hindu Maha Vidyalayam
ID-1104004
Reg - 10014
T.P- 0213208219
Veravil
வேரவில்

நீங்காத நினைவலைகள்

வேரவில் கிராமத்தில் பிறந்து இம்மண்ணிலேயே வாழ்வாங்கு வாழ்ந்து 01.04.2023 அன்று இயற்கை எய்திய அமரர் சுப்பிரமணியம் தாமோதரம்பிள்ளை அவர்கள் இப்பாடசாலையின் பழைய மாணவரும் இவ்வூரில் உள்ள வேரவில் வெள்ளிப்பள்ளத்து பிள்ளையார் ஆலயம், துத்துயில் ஐயனார் ஆலயம் போன்றவற்றிற்கு தன் வாழ்நாள் முழுவதும் தொண்டாற்றியவரும் ஆவார்.

நான் இப்பாடசாலையில் கல்வி கற்க வந்த காலம் தொடக்கம் இவரை நன்கு அறிவேன். எந்த நேரமும் இன்முகத்துடனேயே காணப்படுவார். தனது பிள்ளைகள் இப்பாடசாலையில் கல்வி கற்ற காலங்களில் தவறாது பாடசாலையில் நடைபெறும் பெற்றோர் கூட்டங்களிலும் அனைத்து விழாக்களிலும் கலந்து சிறப்பிப்பார் அத்துடன் இவர் தன்னுடைய வாழ்நாளில் ஒருவரையும் மனம்நோகும்படி நடந்து கொண்டமையை நான் அறியேன். எல்லோருடனும் இன்முகத்துடன் பேசுபவர் அவ்வாறான ஒரு மாண்புமிகு மனிதனை இழந்துள்ளமை இப்பிரதேசத்தின் பேரிழப்பாகும். இவருடைய ஆத்மா சாந்தியடைய பிரார்த்திப்பதுடன் இவரை இழந்துள்ள குடும்பத்தாரிற்கு ஆறுதலையும் கூறி நிற்கின்றேன்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி

ஐ.கேசவன்
அதிபர்
கிளி/வேரவில் இந்து ம.வி
வேரவில் பூநகரி

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

உ

சிவமயம்

தமிழ் அர்ச்சனை

விநாயகப் பெருமானைத் தினமும் துதிசெய்ய அறுகம்புல், பத்திரங்கள், புஸ்பங்கள் அர்ச்சிக்க சிறப்புறு தமிழ் மந்திரம்

1. ஓம் பால கணபதியே போற்றி
2. ஓம் மகா கணபதியே போற்றி
3. ஓம் விக்கின கணபதியே போற்றி
4. ஓம் மும்முக கணபதியே போற்றி
5. ஓம் யோக கணபதியே போற்றி
6. ஓம் விஜய கணபதியே போற்றி
7. ஓம் வீர கணபதியே போற்றி
8. ஓம் வர கணபதியே போற்றி
9. ஓம் வல்லபை கணபதியே போற்றி
10. ஓம் வலம்புரி கணபதியே போற்றி
11. ஓம் வரசித்தி கணபதியே போற்றி
12. ஓம் வாதாபி கணபதியே போற்றி
13. ஓம் நிருத்த கணபதியே போற்றி
14. ஓம் துண்டி கணபதியே போற்றி
15. ஓம் காரிய சித்தி கணபதியே போற்றி
16. ஓம் செல்வ கணபதியே போற்றி
17. ஓம் சித்தி கணபதியே போற்றி
18. ஓம் சிந்தாமணி கணபதியே போற்றி
19. ஓம் சிருஷ்டி கணபதியே போற்றி
20. ஓம் தருண கணபதியே போற்றி
21. ஓம் பஞ்சமுக கணபதியே போற்றி

விநாயகர் வழிபாடு அர்ச்சனை மாலை (16)

1. ஓம் சுமுகனே போற்றி
2. ஓம் கணஞ்செயனே போற்றி
3. ஓம் ஏரம்பனே போற்றி
4. ஓம் தரணிதரனே போற்றி
5. ஓம் அமோக சித்திதரனே போற்றி

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

6. ஓம் அமிர்தனே போற்றி
7. ஓம் சம்புசுதனே போற்றி
8. ஓம் லம்போதரனே போற்றி
9. ஓம் வக்ரதுண்டனே போற்றி
10. ஓம் கணேஸ்வரனே போற்றி
11. ஓம் விக்கின ராஜனே போற்றி
12. ஓம் கணநாயகனே போற்றி
13. ஓம் சிந்தாமணியே போற்றி
14. ஓம் துண்டி விநாயகனே போற்றி
15. ஓம் கௌரி புத்திரனே போற்றி
16. ஓம் விக்கின விநாயகனே போற்றி

விநாயக புராணம்

உலகத்துக்காதியாய்த் தேவருக்காதியாய் உலவாச்
சுகத்துக் காதியாய்ச் சுரர்களுக்கீசராய்ச் சுட்டும்
மகத்துக்கீசராய்க் கணங்களு சீசராய் மதிப்போர்
அகத்துக்கூடிய கணேசனின் அடியினைத் தொழுவோம்

பலன்

மாதச் சதுர்த்திக்கு ஒவ்வோர் பலன் உண்டு

சித்திரை - விஷ்ணு லோகம்
வைகாசி - சர்கர்ஷணலோகம்
ஆனி - சுவர்க்க லோகம்
ஆடி - நினைத்த காரியம் கைகூடும்
ஆவணி - எல்லா விருப்பமும் நிறைவேறும்
புரட்டாதி - சுகம் பெறலாம்
ஐப்பசி - பரசிவனுக்கு பூசை செய்த பலன் உண்டு
கார்த்திகை - பெண்கள் எண்ணியவை ஈடேறும்
மார்கழி - இகபர சுகம்
தை - தனலாபம்
மாசி - ஆரோக்கியம்
பங்குனி - எண்ணிய எணியாங்கு எய்தப் பெறும்

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

இது அப்பாவை நேசிப்பவர்களுக்கானது!

அப்பாவிற்கு அழத்தெரியாது!
குடும்பத்திற்காக மாடாய் உழைத்த போதும்,
பிள்ளைகளின் பசியாற்ற ஓடாய் தேய்ந்த
போதும், என்னடா வாழ்க்கை இது என
ஒரு நாளும் அழுதிருக்க மாட்டார்!

மனைவியை நெஞ்சில் சுமந்து,
பிள்ளைகளை தோளில் சுமந்து குடும்பப்
பொறுப்புக்களை தலையில் சுமந்து, போகும்
வழி தெரியாமல் விழிபிதுங்கி நின்ற போதும்!
தான் கலங்கினால் குடும்பம் உடைந்து விடும்
என கல்லாய் நின்றவர்!

அம்மாவிடம் ஒட்டிக்கொள்வோம்!
அப்பாவிடம் எட்டி நிற்போம! முகம் கொடுத்து
பேசிய வார்த்தைகள் சொற்பம் என்போம்!
ஆனால், தோல்வியில் துவளும் போது
பிடித்துக்கொள்ள அப்பாவின் கைகளைத்
தான் முதலில் தேடுவோம்!

நாம் திண்ணும் சோறும், உடுத்தும் உடையும்,
படித்த படிப்பும், அப்பாவின் வேர்வையில்
தான் என ஒரு நாளும் அவர் சொல்லிக்
காட்டியதில்லை, நேரில் நம்மிடம்
நாலு வார்த்தை கூட பேசாதவர்,
ஊர் முழுக்க நம்மை பற்றிதான் பெருமையாக பேசி
திரிவார். அம்மாவின் பாசத்தை அங்கலாய்க்கும் நாம்,
அப்பாவின் பாசத்தை உணரக்ககூட இல்லையோ.

நமக்கு மீசை முளைத்தால் அவர் குதூகலிப்பார்!
தோளுக்கு மேல் வளர்ந்துவிட்டால்

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

அவரே உயரமானதாக உணர்வார்!
வாழ்க்கையில் நம்மை முன்னே நடக்க விட்டு
பின்னே நின்று பெருமிதத்துடன் ரசிப்பார்!

நம் வாழ்க்கையின் பின்னால், அப்பா
எப்போதுமே இருப்பார்!
அப்பாவிற்கு பாசத்தை வெளிப்படுத்த
தெரியாது!

அப்பாவிற்கு கொஞ்சதெரியாது.
அப்பாவிற்கு போலியாய் இருக்க தெரியாது!
அப்பாவிற்கு தன் கஷ்டத்தை வெளிக்காட்ட தெரியாது!
அப்பாவிற்கு தனக்காக எதையும் சேர்த்து
வைத்துக்கொள்ள தெரியாது!

வளர்த்த கடா மார்பில் பாய்ந்த போதும், ஒரு
வேளை சோற்றுக்காக உறவுகளுக்கு
வேலைக்காரனாய் மாறிப்போன போதும்,
முதியோர் இல்லத்திற்கு தூக்கி வீசப்பட்ட போதும்,
அவர் அழுதவரில்லை! நம் சந்தோஷத்திற்காகவே
எதையும் தாங்கும் ஆன்மா அவர்!

பாசமோ! மன்னிப்போ! அழுகையோ!
உணர்வுகளை அவரிடம் உடனே
வெளிப்படுத்தி விடுங்கள்! ஒரு வேளை
உங்கள் நண்பனின் அப்பா மரணமோ!
உங்கள் அப்பா வயதுடைய யாரோ ஒருவரின்
மரணமோ! உங்களை புரட்டி போட்டு அவர்
பாசம் புரிந்து அப்பாவை தேடி ஓடி வரும் போது
வீட்டில் அப்பா சிரித்துக் கொண்டிருக்கலாம் புகைப்படத்தில்!

பாவம் அவருக்குத்தான் அழத்தெரியாதே!

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

தினசரி வாழ்வில் செய்ய வேண்டியதும் செய்யக்கூடாததும்

தினசரி வாழ்வில் எத்தனையோ செயல்கள் செய்கிறோம். சில பழக்க வழக்கங்கள் சரியா தவறா என்பது நமக்குத் தெரியாது. ஏன் அப்படிச் செய்ய வேண்டும் என்பதும் நமக்குத் தெரியாது. எதைச் செய்ய வேண்டும், எதைச் செய்யக்கூடாது என்பதும் புரிவதில்லை.

உடல் நலத்திற்கும், மன நலத்திற்கும் நன்மை புரியும் பழக்க வழக்கங்கள் இங்குத் தொகுத்து கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

தேரையர் என்ற சித்தர் உடல் நலம் காக்க கீழ்க்கண்டுள்ளபடி கூறுகிறார்.

பாலுணவை உண்போம்.
எண்ணெய் தேத்துக் குளிக்கும்பொழுது வெந்நீரில் குளிப்போம்.
பகலில் உறங்க மாட்டோம்.

தன் வயதைவிட மூத்தபெண்ணோடும், பொது மகளிரோடும் உடலுறவு கொள்ளமாட்டோம்.
காலை இளம் வெயிலில் அலையமாட்டோம்.
மலம், சிறுநீர் ஆகியவற்றை அடக்கமாட்டோம்.
படுக்கும்பொழுது இடக்கைப்புறம் ஒருக்களித்துப் படுப்போம்.
புளித்த தயிருணவை விரும்பி உண்போம்.

முதல்நாள் சமைத்த கறியை அடுத்தநாள் உண்ணமாட்டோம்.
பசிக்காதபோது உண்ணமாட்டோம், பசித்தபோது மட்டும் உண்போம்.

ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை மட்டும் உண்போம்.
பகலில் தூங்கமாட்டோம் - இரவில் நன்றாகத் தூங்குவோம்.
மாதம் ஒரு முறை மட்டும் உடலுறவு கொள்வோம்.

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

உணவு உண்ணும்பொழுது தாகம் அதிகரித்தாலும் இடையில் நீர் அருந்தமாட்டோம்.

பிஞ்சு வாழைக்காய்களையே கறிசமைத்து உண்போம். மிக முற்றிய காய்களை உண்ணமாட்டோம்.

உணவு உண்டபின் சிறிது தூரம் நடப்போம்.

ஆறுமாதங்களுக்கொருமுறை வாந்தி மருந்து உட்கொள்வோம்.

நான்கு மாதங்களுக்கு ஒரு முறை பேதி உட்கொள்வோம். ஒன்றரை மாதத்திற்கு ஒருமுறை மூக்கிற்கு மருந்திடுவோம். இதனால் சளி முதலிய பீனிச நோய் வராமல் தடுப்போம்.

வாரம் ஒரு முறை முகச்சவரம் செய்து கொள்வோம்.

நான்கு நாட்களுக்கோரு முறை எண்ணை தேய்த்துக் குளிப்போம். மூன்று நாட்களுக்கு ஒரு முறை கண்ணுக்கு மையிடுவோம்.

மணம் வீசும் மலர்களை இரவில் நுகரமாட்டோம்.

ஆடு, கழுதை முதலியவை வரும் பாதையில் எழுகின்ற புழுதி நம் உடல்மேல் படுமாறு நெருங்கி நடக்கமாட்டோம்.

தரை சுத்தம் செய்யும் இடத்தில் கிளம்பும் தூசி மேலே படும்படி நடக்கமாட்டோம்.

இரவில் விளக்கு ஒளியில் நிற்போரின் நிழலிலும், மரநிழலிலும் நிற்க மாட்டோம்.

அந்திப்பொழுதில் உறங்குதல், உணவு உண்ணல், காமச்செயல் புரிதல், அழுக்கு உடை அணிதல், தலைவாருதல் ஆகியவை செய்யமாட்டோம்.

நம்மிடம் இரக்கம் உள்ள தெய்வங்கள், பித்ருக்கள், குரு ஆகியோரை எப்பொழுதும் வணங்குவோம்.

பிறர் கை உதறும்பொழுது நகத்திலிருந்து வரும் தண்ணீரும் மேலே தெறித்துவிழும் இடத்தில் நடக்கமாட்டோம்.

இப்படி நாம் நடந்தால் எமன் நம்மை அணுக அஞ்சுவான், நீண்டகாலம் ஆரோக்கியமாக வாழுவோம்.

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

தேரையரின் பாடல்

பாலுண்போம் எண்ணெய் பெறின் வெந்நீரில் குளிப்போம்
பகல் புணரோம் பகல் துயிலோம் பயோதரமும் மூத்த
ஏலஞ்சேர் குழலியரோ டிளவெயிலும் விரும்போம்
இரண்டடக்கோம் ஒன்றை விடோம் இடது கையிற் படுப்போம்
மூலஞ்சேர் கறி நுகரோம் மூத்ததயிற் உண்போம்
முத நாளில் சமைத்தகறி அமுதெனினும் அருந்தோம்
ஞாலந்தான் வந்திடினும் பசித்தொழிய உண்ணோம்
நமனார்க்கிங் கேதுகவை நாமி ருக்கு மிடத்தே

உண்பதிருபோதொழிய மூன்று பொழுதுண்ணோம்
உறங்குவது இரவொழிய பகலுறக்கம் கொள்ளோம்
பெண்ணுறவு திங்களொருக் காலன்றிப் மருவோம்
பெருந்தாக மெடுத்திடினும் பெயர்த்து நீர் அருந்தோம்
மண்பரவு கிழங்குகளில் கருணையன்றிப் புசியோம்
வாழையிளம் பிஞ்சொழிய காயருந்தல் செய்யோம்
நண்புபெற உண்டபின்பு குறுநடையும் பயில்வோம்
நமனார்க்கிங் கேதுகவை நாமிருக்கு மிடத்தே

ஆறுதிங்கட் கொருதடவை வமனருந் தயில்வோம்
அடர் நான்கு மதிக்கொரு கால் பேதியுரை நுகர்வோம்
கேறுமதி ஒன்றரைக் கோர் தரநசியும் பெறுவோம்
திங்களரைக் கிரண்டுதரம் சவலிவி ருய்புறுவோம்
வீறுசதுர் நாட்கொருக்கால் நெய்முழுக்கைத் தவிரோம்
விழிகளுக் கஞ்சனம் மூன்று நாட்கொருக்கா விடுவோம்
நாறுகந்தம் புட்பமியை நடுநசியில் நுகரோம்
நமனார்க்கிங் கேதுகவை நாமிருக்கு மிடத்தே!

பகத்தொழுக்கு மாதர் அசம்கரம் துடைப்பமிவைதாள்
படநெற்கோம் தீப மைந்தர் மரநிழலில் வசியோம்
சுகப்புணர்ச்சி அசனவச னத்தருணஞ்செய்யோம்
துஞ்சலுண விருமலஞ்செய் யோக மழுக்காடை

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

வகுப்பெருக்கிற் சிந்துகேசம் இவைமாலை விரும்போம்
வற்சலம்தெய் வம்பிதுர்சற்குருவை விடமாட்டோம்
நகச்சலமும் முடிச்சலமும் தறிக்குமிடமணுகோம்
நமனார்க்கிங் கேதுகவை நாமிருக்கு மிடத்தே!

காலை விழிப்பு

சூரிய உதயத்திற்கு முன் படுக்கையை விட்டு எழவேண்டும். இதனால் சூரிய வெப்பம் உடல்மூலம் நம்மைத் தாக்காது. இப்படி எழுவதால் நரம்புத் தளர்ச்சி, இரத்தக் கொதிப்பு ஏற்படாது.

ஆனால் சூரியன் உதயமானபின் படுக்கையை விட்டு எழுந்தால் சூரியவெப்பம் உடல்மூலம் இரத்தத்தில் தாக்கும். இதனால் நரம்புத் தளர்ச்சி, இரத்தக்கொதிப்பு ஆகியவை உண்டாகும்.

இரவில் கண்கள் ஓய்வு பெறுகின்றன. காலையில் எழுந்த உடன் கண்கள் படிப்படியாக அதன் இயல்பு நிலைக்குத் திரும்ப வேண்டும். எனவே, சூரியன் உதிக்கும் முன்பாக படுக்கையை விட்டு எழுந்தால் மெல்ல மெல்லப் பரவும் ஒளிச்சக்திக்கு ஏற்ப கண்கள் அதன் சக்தியை இரவு உறக்கத்திற்குப்பின் மீண்டும் படிப்படியாகப் பெறுகின்றன.

ஆனால் சூரியன் உதித்தப் பின்னர் படுக்கையைவிட்டு எழுந்தால் பளிச்சென்ற ஒளியை நம் கண்கள் சந்திக்கும் பொழுது கண்கள் பழுதடைகின்றன.

சூரிய உதயத்திற்கு முன் விழித்தால் புத்தி தெளிவடையும். பித்தம் நீக்கும் வாத பித்தங்கள் தத்தம் நிலையைப் பொருந்தும்.

எனவே விடியற்காலையிலேயே படுக்கையை விட்டு எழவேண்டும். முன் இரவில் தூக்கம் உடல் அயர்வைத் தீர்க்கும். பின் இரவில் தூக்கம் மனம் தெளிய உதவும். பிரம்ம முகூர்த்த

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

நேரம் அதாவது காலை 4 மணிமுதல் 5 மணிக்குள் எழுவது அன்று முழுவதும் மனத்தெளிவைத் தொடர்ந்து இருக்கச் செய்யும். அதிகாலை விழிப்பின் பலனைத் தேரையர் கூறுகிறார்.

புத்தி யதற்குப் பொருந்து தெளிவளிக்கும்
சுத்த நரம்பினறல் தூய்மையுறும் - பித்தொழியும்
தாலமதில் வாதபித்தம் தத்தம்நிலை மன்னும் அதி
காலை விழிப்பின் குணத்தைக் காண்.

காலை கல்லும், மாலை புல்லும், ஆளை வெல்லும் என்பது சித்தர் வாக்கு. காலையில் சூரியன் தோன்றும் முன் கல்தரையில் நடைப்பயிற்சி செய்யவேண்டும். மாலையில் சூரியன் மறைந்தபின் பத்து நிமிடம் அருகம்புல் தரையில் நடக்கவேண்டும். இது உடல் நலத்திற்கு நல்லது.

காலைக்கடன்

மலம்கழிப்பதையும், சிறுநீர் கழிப்பதையும் அடக்கிக் கொள்ளக்கூடாது. காலையில் எழுந்ததும் எட்டு டம்ளர் தண்ணீர் குடித்துவிட்டு சற்று நேரம் நடந்தால் மலச்சிக்கல் ஏதுமின்றி மலம் கழியும்.

வேறு எவ்வித நினைப்பும் இல்லாது இதைச் செய்ய வேண்டும். அங்கு போய் பேப்பர் படிப்பதோ, புத்தகம் படிப்பதோ கூடாது.

மலம் கழிக்கும்போது அடிவயிற்றின் இடதுபாகத்தை வலதுகையால் அழுத்திவிட வேண்டும். இதனால் மலம் நன்றாக வெளியேறும். அடிவயிற்றின் வலது பாகத்தை இடது கையால் அழுத்திவிட்டால் நீர் நன்றாகப் பிரியும். இவ்வாறு செய்வதால் மூத்திரக்காயில் கல் உண்டாகாது.

நான்கு மாதங்களுக்கு ஒரு முறை அடிவயிற்றில் சேரும் மலம், கிருமிகள் நீங்க பேதிமருந்து உட்கொள்ள வேண்டும்.

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

குளியல், எண்ணெய் முழுக்கு

ஆண்கள் புதன் மற்றும் சனிக்கிழமைகளில் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்கலாம்.

பெண்கள் செவ்வாய் மற்றும் வெள்ளிக் கிழமைகளில் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்கலாம்.

அமாவாசை, பௌர்ணமி, மாதப்பிறப்பு மற்றும் ஜென்ம நட்சத்திரம் ஆகிய தினங்களில் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்கக்கூடாது.

தலையில் தேய்த்த எண்ணெயை வழித்து உடம்பில் பிற பகுதிகளில் தேய்க்கக் கூடாது.

ஞாயிறு எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்கக்கூடாது.

உறவினர்களை ஊருக்கு அனுப்பிவிட்டு உடனே எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்கக்கூடாது.

விடியற்காலையிலும், மாலையிலும், பிறந்த நாள், திருமண நாள், உபவாச நாள் ஆகிய நாட்களில் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்கக்கூடாது.

தீபாவளி அன்று விடியற்காலை எண்ணெய் தேய்த்து வெந்நீரில் குளிப்பது கங்கையில் குளிப்பதற்குச் சமம்.

எண்ணெய் தேய்த்துக் குளித்த அன்று உடலுறவு கொண்டால் நரம்புத் தளர்ச்சி ஏற்படும்.

குளியல்

உணவு உண்டபின் குளிக்கக் கூடாது.

நள்ளிரவில் குளிக்கக் கூடாது.

நாளெல்லாம் உடுத்தியிருக்கும் வேட்டியோடு குளிக்கக் கூடாது.

சூடான தண்ணீரை ஒருபோதும் தலையில் ஊற்றவேண்டாம். இதனால் தலையில் உள்ள நரம்புகள் பலவீனம் அடைகின்றன.

குளிக்கும்பொழுது உடம்பை நன்றாகத் தேய்க்க வேண்டும். உடம்பின் மேல் உள்ள உரோமத் துவாரங்களில் அழுக்கு நீங்கிச் சுத்தமாகும்போது உடல் நலத்தை அனுபவிக்க முடிகிறது.

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

அமாவாசை, பௌர்ணமி தவிர பிறநாட்களில் கடலில் நீராடக்கூடாது. மனைவி கர்ப்பிணியாக இருக்கும்பொழுது கடல் நீராடக் கூடாது. பிறப்பு, இறப்பு தீட்டுகளில் வெந்நீரில் குளிக்கக்கூடாது.

ஆடையின்றி குளிக்கக்கூடாது.

முடிவெட்டிக் கொண்ட நாட்களிலும், முகச் சவரம் செய்த நாட்களிலும் எண்ணெய் தேய்த்து குளிக்கக்கூடாது.

அதிக சூடான நீரில் ஆண்கள் தொடர்ந்து குளித்தால் அவர்களது உயிர்ச்சக்தி பாதிக்கப்படும். எனவே அதிக சூடான நீரில் ஆண்கள் குளிக்கக் கூடாது.

அதுபோல் மிகவும் குளிர்ந்த நீரிலும் குளிக்கக்கூடாது. மிக குளிர்ந்த நீர் நமது தோலுக்கு அடியில் உள்ள இரத்தக் குழாயை இறுக்குகிறது. இதனால் அந்தப் பகுதிக்கு ஆக்சிஜன் செல்வது குறையும். இதனால் விரைவில் தோல் சுருங்கி வரும். எனவே வெதுவெதுப்பான நீரில் குளிப்பதே நன்று.

உணவு

ஒரு நாளைக்கு இருமுறை உண்டால் போதும் என்னும் பழக்கத்தை மாற்ற இயலாதவர்கள் மூன்றுமுறை உண்ணலாம்.

சர்க்கரை வியாதியுடையவர்கள் வயிறு புடைக்க உண்ணாமல் மூன்று வேளை உணவை நான்கு அல்லது ஐந்து வேளைகளில் உண்ணலாம்.

தினமும் குறித்த நேரத்தில் உண்ணவேண்டும். ஒவ்வொரு நாளும் ஒவ்வொரு நேரத்தில் உண்ணக்கூடாது.

கை, கால் வாய் கழுவி உண்ண வேண்டும். காலில் ஈரம் உலர்வதற்கு முன்பே உண்ணத் தொடங்க வேண்டும்.

உண்ணும் பொழுது பேசிக்கொண்டும், சிரித்துக் கொண்டும், படித்துக் கொண்டும் உண்ணக்கூடாது. தெருக்கதவைச் சாத்தாமல் உண்ணக் கூடாது.

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

நிலவின் ஒளியில் உண்ணக்கூடாது. பௌர்ணமியில் நிலாச் சாப்பாடு தனியாகச் சாப்பிடாமல் பலருடன் சேர்ந்து சாப்பிடலாம்.

பிரதோஷ காலம் எனப்படும் மாலை நேரத்தில் உண்ணக் கூடாது. மொட்டை மாடியிலும், வெட்ட வெளிச்சத்திலும், இருட்டிலும் உண்ணக்கூடாது.

காலணி அணிந்து கொண்டு உண்ணக்கூடபர்.

சூரியன் தோன்றும் பொழுதும், மறையும் பொழுதும் உண்ணக்கூடாது.

பகலில் உணவு சிறப்பான விருந்தென்றால் இரவில் உண்ணக்கூடாது. பசியில்லாத பொழுது கடனே என்று மேலும் மேலும் அடைக்கக் கூடாது.

அளவிற்கு அதிகமாக உண்டால் நோய்வரும். ஆயுள் குறையும். எனவே வயிறுபுடைக்க, மூச்சுமுட்ட உண்ணக்கூடாது.

அளவிற்குக் குறைவாக உண்டாலும் உடலில் சக்தி குறையும்.

உடலுழைப்பு அதிகம் உள்ளவர்கள் அரிசி, கோதுமை, நெய், தயிர், உருளைக்கிழக்கு, முட்டைக்கோஸ், நிலக்கடலை, நல்லெண்ணெய் அதிகம் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

மன உழைப்பு அதிகம் உள்ளவர்கள் அரிசி உணவு குறைவாகவும், கோதுமை, பால், வெண்ணெய், தேன், பாதாம் பருப்பு, முந்திரி பருப்பு, தக்காளிசாறு, ஆப்பிள், திராட்சை, மாதுளை, ஆரஞ்சு, பசலைக்கீரை, புடலங்காய், பாகற்காய் ஆகிய ஊட்டச்சத்துக்களையும் புதிய காய்கறிகளையும் நிறைய உண்ணவேண்டும்.

எப்படி அதிக உணவு சோம்பலை ஏற்படுத்தி உடலுக்கு நோயைக் கொடுக்கிறதோ அது போல் தேவைக்குக் குறைந்த உணவு உண்டாலும் சோர்வைக் கொடுக்கும்.

வயிற்றில் பாதியளவு உணவு, கால்பகுதி தண்ணீர், அடுத்த கால்பகுதி காற்றின் சஞ்சாரத்திற்கு ஏற்றபடி கொள்ளும் உணவே மிக உணவு.

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

வயது முதிர்ந்த பொழுது பாதியளவே உண்பவர்கள் நீண்ட நாட்கள் வாழ்கின்றனர்.

இருட்டிலோ, நிழல்விழும் இடங்களிலோ அமர்ந்து உண்ணக்கூடாது.

சாப்பிடும் பொழுது நடுவில் எழுந்து சென்று மீண்டும் வந்து அமர்ந்து உண்ணக்கூடாது.

உடல் உழைப்பு உள்ளவர்களுக்கு உணவு அதிகம் தேவை. உழைப்பின்றி நாற்காலியில் அமர்ந்து பகல் முழுவதும் வேலை பார்ப்பவர்கள் உணவை குறைக்க வேண்டும். உடல் உழைப்பு இல்லாததால் உடலில் கசடுகளாகத் தங்கி துன்பம் கொடுக்கும்.

நாம் உண்பவற்றை லபக் லபக் என்று விழுங்கக் கூடாது. நன்றாக மென்று மெல்ல மெல்ல உண்ண வேண்டும். அது உமிழ் நீரோடு கலந்து விரைவில் சீரணத்திற்கு வழிவகுக்கிறது. இப்படி மென்று உண்பதால் பல்நோய்கள் தடுக்கப்படுகின்றன. வாய், தாடை, கண், மூக்கு இவைகள் நன்கு வளர்ந்து முகத்திற்கு பொலிவைத் தரும். நொறுங்கத் தின்றால் நூறு வயது.

அதிக கவலை, துக்கம், கோபம் ஆகியவற்றுடன் உண்ணக்கூடாது. அதிகமான அளவு உண்பதால் இரைப்பையின் உறுதித்தன்மை குறைந்து தொப்பை உண்டாகிறது.

உணவில் முதலில் இனிப்பு உண்ண ஆரம்பித்து தொடர்ந்து புளிப்பு, உப்பு, காரம், கசப்பு என்று உண்டு முடிவில் துவர்ப்பு உண்ண வேண்டும்.

இடது கையினைத் தரையில் ஊன்றிக் கொண்டும், சாப்பிடும் தட்டினைக் கையில் ஏந்திக் கொண்டும் உண்ணக்கூடாது.

உணவில் உப்பு, புளி, மிளகாய் அதிகம் சேர்க்கக் கூடாது.

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

நந்தி

1. நந்தி என்றால் ஆனந்தம், மகிழ்ச்சி தருபவர் என்று பொருள்.
2. நந்தியின் வேலை தடுப்பது ஆகும். அதாவது இவர் அனுமதி பெறாமல் ஈசன் உறையும் இடங்களுக்குள் யாராலும் செல்ல இயலாது. நந்தி அனுமதி கிடைத்தால்தான் ஈசன் அருளைப் பெற முடியும். எனவேதான் முக்கிய சம்பவங்களின் போது யாராவது தடுத்தால். "எவன் இவன் நந்தி மாதிரி தடுக்கிறான்" என்று சொல்லும் வழக்கம் ஏற்பட்டது.
3. பிரதோஷ காலங்களில் நந்தியை தவறாமல் வழிபடுபவர்களுக்கு அருள் வரம் தரும் பேறு கிடைக்கும் என்பது உறுதி.
4. நந்தி தேவர் சிவபெருமானுக்கு பூஜை செய்யும் அற்புத காட்சி ஒன்று நாகை மாவட்டம் ஆத்தூர் மந்தாரவனேசுவரர் கோவிலில் உள்ளது.
5. சென்னை சிந்தாதிரிப் பேட்டையில் உள்ள ஆதி புரீஸ்வரர் கோவிலில் பிரமாண்ட அதிகார நந்தி வாகனம் உள்ளது. இந்த அதிகார நந்தியை தமிழ்ப் பேரறிஞர் தெ.பொ. மீனாட்சி சுந்தரனாரின் தந்தை பொன்னுசாமி கிராமணி என்பவர் செய்து கொடுத்தார்.
6. ஆந்திர மாநிலம் லேபாட்சியில் உள்ள கருங்கல்லில் வடிக்கப்பட்ட நந்தியே இந்தியாவில் உள்ள கல் நந்திகளில் பெரிய நந்தியாம்.
7. தமிழ்நாடு மக்களுக்கு நந்தி என்றதும் தஞ்சைப் பெரிய கோவில் நந்திதான் நினைவுக்கு வரும். இந்த நந்தி ஒரே கல்லால் ஆனது.

> **தான் தடுமாறி விழுந்த இடங்களில்**
> **தவறி கூட மகன்**
> **விழுந்து விடக்கூடாது என்று**
> **மனதார நினைப்பவர் 'அப்பா'**

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

நந்தி

"அப்பனை நந்தியை ஆரா அமுதினை
ஒப்பிலி வள்ளலை ஊழி முதல்வனை
எப்பரிசு ஆயினும் ஏத்துமின் ஏத்தினால்
அப்பரிசு ஈசன் அருள் பெறலாமே"

- திருமூலர் திருமந்திரம்

சிலாத முனிவர் - சாரு லட்சனை தம்பதிக்கு நெடுங்காலமாக புத்திர பாக்கியம் கிட்டவில்லை. அதனால் சிவபெருமானை நோக்கி கடுந்தவம் புரிந்தார் சிலாதர். அவரது தவத்துக்கு இரங்கிய சிவபெருமான் மழலை வரம் அருளினார். இறை அருளால் பிறந்த பிள்ளைக்கு நந்தி எனப் பெயர் சூட்டி வளர்த்தனர்.

ஆனாலும் மகன் பிறந்த மகிழ்ச்சியை அத் தம்பதியர் முழுமையாக அனுபவிக்க முடியவில்லை. ஏனெனில் பிள்ளைக்கு ஆயுள் எட்டு வருடங்கள்தான் என்ற நிபந்தனை விதித்திருந்தார் சிவபெருமான்.

அந்தக்காலம் நெருங்க நெருங்க பெற்றோரின் கவலை அதிகரித்தது. இதை உணர்ந்த சிறுவனான நந்தி காரணம் கேட்க, வேறு வழியின்றி உண்மையைக் கூறினர். "கவலை வேண்டாம்" என்று அவர்களை ஆறுதல் படுத்திய நந்தி, தனியே சென்று சிவனைக் குறித்து புவன நதியில் நின்று தவம் மேற்கொண்டான். சிவனருளால் பூரண ஆயுள் பலமும், கயிலைக்கே காவலனாகும் பேறும் பெற்றான். அதனால் அதிகார நந்தி எனப் பெயரும் பெற்றான்.

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

நந்தி தத்துவம்

நந்தியின் நிறம் வெள்ளை, வெண்மை தூய்மையைக் குறிப்பது. அறமாகிய தர்மத்தின் நிறமும் வெண்மையே, நந்தி தூய்மையும் ஆண்மையும் நிறைந்தது. ஆக, தர்மதேவதையே சிவபெருமானின் வாகனமாக அமைந்துள்ளது. சிவபெருமானின் வாகனமும் கொடியும் ரிஷபமே (காளை).

தருமதேவதை, சிவபெருமானிடம் தன்னை வாகனமாக ஏற்கும்படி கூறியது. அவ்வேண்டுகோளுக்கு இணங்க சிவபெருமான், ஒவ்வொரு யுகத்திலும் நான்கு, மூன்று, இரண்டு, ஒன்று என்ற பாதங்களால் நீ நடக்க வேண்டும். நானே உனக்கு உயிராய் இருந்து உன்னை நடத்துவதால் நம்மை வணங்குவோர் செய்யும் பாவங்கள் கூட அறமாக மாறும் என்று வரமருளினார் சிவபெருமான்.

சிவாலயங்களில் உள்ள நந்திதேவர் மூன்று கால்களை மடக்கி ஒரு காலை மட்டும் நிமிர்த்தியுள்ளதை நாம் காண முடியும். கலியுகத்தில் ஒரு காலால் நடக்க வேண்டும் என்ற சிவபெருமானின் ஆணைக்கேற்பவே அவ்வாறு உள்ளது.

நந்தி வழிபாட்டுக்கான கிழமைப்பலன்

பிரதோஷ தின நந்தி வழிபாட்டில் ஒவ்வொரு கிழமைக்கும் ஒவ்வொரு பலன் உண்டு.

ஞாயிறு - சுப மங்களத்தைத் தரும்.

திங்கள் - சோம சூத்ர பிரதட்சிணநாள். நல்ல சிந்தனைகள் தரும். பல அசுவமேத யாகங்கள் செய்த பலன்கிட்டும்.

செவ்வாய்- வறுமை விலகும்.

புதன் - புத்திரப்பேறு கிட்டும். கல்வி கேள்விகளில் திறமை வலுப்பெறும்.

வியாழன் - குருவருளோடு, இறை அருள் கிடைக்க பித்ருக்கள் உதவுவர். அனைத்து ஆபத்தும் விலகிப் போகும்.

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

வெள்ளி - எதிர்ப்புகள் நீங்கும். எதிரிகள் வலுயிழப்பார்கள்.
சனி - மகா பிரதோஷ நாள். பதவி உயர்வு வரும். அஷ்ட லக்ஷ்மிகளின் பரிபூரண ஆசி கிடைக்கும்.

பிரதோஷ அபிஷேகப் பொருட்களும் அவற்றின் நன்மைகளும்

தண்ணீர்	- மனத்தூய்மை
மஞ்சள்	- வசீகரம், மங்கலம், நல்லநட்பு பெருகும்.
பச்சரிசி	
மாவுப்பொடி	- கடன் தீரும், குபேரசம்பத்து உண்டாகும்.
பால்	- ஆயுள் விருத்தி
தயிர்	- குழந்தை பாக்கியம், உடல் வலு
பஞ்சாமிர்தம்	- நீண்ட ஆயுள், உடல் பலம், வெற்றி.
நெய்	- சுக வாழ்வு
தேன்	- சூரலினிமை
நல்லெண்ணெய்	- பக்தி, சுகம், நலம் பெருகும்.
கரும்புச்சாறு	- தோஷம், பிணி நீங்கும்.
சர்க்கரை	- பகை, எதிரிகள் ஒழிவர்
பழ வகைகள்	- வியாபார முன்னேற்றம்
எலுமிச்சை	- மரணபயம் நீங்கும்
இளநீர்	- ராஜயோக, நல்ல மக்கட்பேறு
அன்னாபிஷேகம்	- அரசுப் பதவிகள் கிட்டும்
கற்கண்டு	- ஒற்றுமை ஓங்கும்
விபூதி	- சகல ஞானமும் கைகூடும்
குங்குமம்	- மங்களம் உண்டாகும்.
மலர்கள்	- தெய்வ தரிசனம் கிட்டும்
பன்னீர்	- சரும நோய்கள் அகலும்

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

பிரதோஷ வழிபாடு

நந்தீஸ்வரர் பெருமை

நந்திஎம் பெருமான் தன்னை
நாடொறும் வணங்கு வோர்க்குப்
புந்தியில் ஞானம் சேரும்
பொலிவுறு செல்வம் கூடும்
சிந்தையில் அமைதி தோன்றும்!
சிறப்புறு மக்கள் சேர்வர்!
இரந்திர போகம் கிட்டும்!
இணையிலா வாழ்வு தானே!

நலம் தரும் நந்தி

கந்தனின் தந்தையைத் தான் சுமந்து செல்வாய்
நந்தனார் வணங்குவதற்கு நடையினில் விலகி நின்றாய்
அந்தமாய் ஆதியாகி அகிலத்தைக் காக்க வந்தாய்
நந்தியே உனைத்துதித்தேன் நாடி வந்தெம்மைக் காப்பாய்
ஒன்பது கோள்களுக்கும் உயரியபலம் கொடுப்பாய்
பொன் பொருள் குவிய வைப்பாய் புகழையும் வளர்த்து வைப்பாய்

சிந்தனை வளம்கொடுப்பாய் சிகரத்தில் தூக்கி வைப்பாய்
நந்தியே உனைத்துதித்தேன் நாடிவந்தெம்மைக் காப்பாய்
மாலைகள் ஏற்க வைப்பாய் மழலைகள் பிறக்க வைப்பாய்
வேலைகள் கிடைக்கவைப்பாய் விதியையும் மாற்றி வைப்பாய்
சோலையில் வண்ணப் பூவைச் சூடிடும் நந்தி தேவா
நாளும் நான் உனை துதித்தேன் நாடி வந்தெம்மை காப்பாய்

தஞ்சையில் பெரிய நந்தி தளிருடல்வெண்ணெய் சாத்தி
அஞ்சாத வேந்தன் நந்தி அழகிய நெகமம் நந்தி
குஞ்சர வேந்தன் அழகிய நெகமம் நந்தி
குஞ்சர முகத்தான் குந்திடும் ரிஷப நந்தி
தஞ்சமாய் உனையடைந்தேன் தயங்காது எமைக் காப்பாய்

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

நலம் சேர்க்கும் நந்தீஸ்வரா

சிவனாரை என்றைக்கும் சுமக்கும் நந்தி
சேவித்த பக்தர்களைக் காக்கும் நந்தி
கவலைகளை எந்நாளும் போக்கும் நந்தி
கயிலையிலே நடம்புரியும் கனிந்த நந்தி
ஓம் நமசிவாய ஓம் நமசிவாய ஓம் நமசிவாய

பள்ளியறைப் பக்கத்தில் இருக்கும் நந்தி
பார்வதியின் சொல்கேட்டுச் சிரிக்கும் நந்தி
நல்லதொரு ரகசியத்தைக் காக்கும் நந்தி
நாள்தோறும் தண்ணீரில் குளிக்கும் நந்தி
ஓம் நமசிவாய ஓம் நமசிவாய ஓம் நமசிவாய

செங்கரும்பு உணவு மாலை அணியும் நந்தி
சிவனுக்கே உறுதுணையாய் விளக்கும் நந்தி
மங்களங்கள் அனைத்தையும் கொடுக்கும் நந்தி
மனிதர்களின் துயர் போக்க வந்த நந்தி
ஓம் நமசிவாய ஓம் நமசிவாய ஓம் நமசிவாய

அருகம்புல் மாலையையும் அணியும் நந்தி
அரியதொரு வில்வமே ஏற்ற நந்தி
வரும் காலம் நலமாக வைக்கும் நந்தி
வணங்குகிறோம் எமைக்காக்க வருக நந்தி
ஓம் நமசிவாய ஓம் நமசிவாய ஓம் நமசிவாய

பிரதோஷ காலத்தில் பேசும் நந்தி
பேரருளை மாந்தருக்கு வழங்கும் நந்தி
வரலாறு படைத்து வரும் வல்ல நந்தி
வறுமையினை எந்நாளும் அகற்றும் நந்தி
ஓம் நமசிவாய ஓம் நமசிவாய ஓம் நமசிவாய

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

கெட்டகனா அத்தனையும் மாற்றும் நந்தி
கீர்த்தியுடன் குலம் காக்கும் இனிய நந்தி
வெற்றிவரும் வாய்ப்பளிக உதவும் நந்தி
விதியினைத்தான் மாற்றிவிட விளையும் நந்தி
ஓம் நமசிவாய ஓம் நமசிவாய ஓம் நமசிவாய

வேந்தன் நகர் நெய்யினிலே குளிக்கும் நந்தி
வியக்க வைக்கும் தஞ்சையிலே பெரிய நந்தி
சேர்ந்த திருபுன் கூரிலே சாய்ந்த நந்தி
செவி சாய்த்து அருள் கொடுக்கும் செல்வ நந்தி
ஓம் நமசிவாய ஓம் நமசிவாய ஓம் நமசிவாய

கும்பிட்ட பக்தர் துயர்நீக்கும் நந்தி
குடம்குடமாய் அபிஷேகம் பார்த்த நந்தி
பொன் பொருளை வழங்கிடவே வந்த நந்தி
புகழ்விக்க எம் இல்லம் வருக நந்தி!
ஓம் நமசிவாய ஓம் நமசிவாய ஓம் நமசிவாய

நாட்டமுள்ள நந்தி

நந்தியிது நந்தியிது நாட்டமுள்ள நந்தியிது
நந்தனுக்கு நலம்புரிந்த நலமான நந்தியிது
செந்தூரப் பொட்டுவைத்து சிலிர்த்துவரும் நந்தியிது
சிந்தையில் நினைப்பவர்க்கு செல்வம்தரும் நந்தியிது (நந்தி)

தில்லையில் நடனமாடும் திவ்யநாதன் நந்தியிது
எல்லையில்லா இன்பம்தரும் எம்பெருமான் நந்தியிது
ஒற்றை மாடோட்டியெனும் உலகநாதன் நந்தியிது
வெற்றிமேல் வெற்றிதரும் வேந்தன்நகர் நந்தியிது (நந்தி)

பச்சைக்கிளி பார்வதியாள் பவனிவரும் நந்தியிது
பார்ப்பவர்க்கு பலன்கொடுக்கும் பட்சமுள்ள நந்தியிது
சங்கம் முழங்கவரும் சங்கரனின் நந்தியிது
எங்கும் புகழ்மணக்கும் எழிலான நந்தியிது (நந்தி)

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

கொற்றவன் வளர்த்துவந்த கொடும்பாளூர் நந்தியிது
நற்றவர் பாக்கியத்தால் நமக்குவந்த நந்தியிது
நெய்யிலே குளித்துவரும் நேர்மையுள்ள நந்தியிது
ஈஎறும்பு அணுகாமல் இறைவன்வரும் நந்தியிது (நந்தி)

வானவரும் தானவரும் வணங்குகின்ற நந்தியிது
காணவரும் அடியவர்க்கும் கருணைகாட்டும் நந்தியிது
உலகத்தார் போற்றுகின்ற உத்தமனின் நந்தியிது
நகரத்தை வளர்த்துவரும் நான் மறையின் நந்தியிது (நந்தி)

நமசிவாய மாலை

ஓம் நமசிவாயஓம் ஓம் நமசிவாய
ஓம் நமசிவாயஓம் ஓம் நமசிவாய

ஆதியான அஞ்சிலும் அனாதியான நாவிலும்
சோதியான மூன்றிலும் சொரூபமற்ற ரெண்டிலும்
நீதியான தொன்றிலும் நிறைந்து நின்ற வஸ்துவை
ஆதியான தொன்றுமே யற்றதஞ் செழுத்துமே

சக்தி நீ தயவு நீ தயங்கு சங்கினோசை நீ
சித்தி நீ சிவனும் நீ சிவாய மாமெழுத்து நீ
முத்து நீ முதலும் நீ மூவரான தேவர் நீ
அத்திபுர மும்முளே யறிந்துணர்ந்து கொள்ளுமே

ஆறு நாடு தேடினும் ஆனை சேனைதேடினும்
கோடிவாசி தேடினும் குறுக்கே வந்து நிற்குமோ
ஓடி இட்ட பிச்சையும் உகந்து செய்த தர்மமும்
சாடிவிட்ட குதிரைபோல் தர்மம் வந்து நிற்குமே

கண்ணிலே இருப்பவனே கருங்கடல் கடந்துமால்
விண்ணில் இருப்பவனே மேவியங்கு நிற்பனே
தன்னுளே இருப்பவனே தராதலம் படைத்தவன்
என்னுளே இருப்பவனே எங்குமாகி நிற்பனே

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

அண்டமேழு முழலவே யனிந்தயோனி யுழலவே
பண்டு மாலயனுடன் பரந்து நின்றுழலவே
எண்டிசை கடந்து நின்றிருண்ட சக்தியுழலவே
அண்டரண்ட மொன்றதாய் ஆதி நடமாடுமே.

நந்திதேவர் வணக்கம்

[ஆடுக ஊஞ்சல் ஆடுகவே என்ற மெட்டு]

வழிவிடு நந்தி வழிவிடுவே
வாழ்வில் நாங்கள் வளர்ந்துயர
வழிவிடு நந்தி வழிவிடுவே
வையகம் வளர வழிவிடுவே (வழிவிடு)

எம்பிரான் சிவனைச் சுமப்பவனே
எல்லா நலனும் தருபவனே
ஏழைகள் வாழ்வில் இருளகல
என்றும் அருளைச் சுரப்பவனே (வழிவிடு)

நீரில் என்றும் குளிப்பவனே
நெய்யில் என்றும் மகிழ்பவனே
பொய்யில்லாத வாழ்வு தர
பொங்கும் கருணை வாரிதியே (வழிவிடு)

உந்தன் கொம்பும் இரண்டிடையே
உமையாள் பாகன் காட்சிதர
தேவர் எல்லாம் அருள் பெற்றார்
தேனாய் இனிக்கும் செய்தி அப்பா (வழிவிடு)

தேடிய பலனைத் தந்திடுவாய்
தேவர் போற்றும் நந்திதேவா
வாழ்வில் வளமே வந்துயர
வழியே காட்டி அமைந்திடுவாய் (வழிவிடு)

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

நந்தனார் போற்றும் நந்தி தேவா
நாலுந் தெரிந்த வல்லவனே
எம்பிரான் அருளை எமக்கருள
என்றுந் துணையாய் நிற்பவனே (வழிவிடு)

பிரதோஷம் என்றால் உன் மகிமை
பெரிதும் வெளியில் தெரிந்திடுமே
தேவர்க்குக் காட்சி உன்மூலம்
தெரிய செய்த பெரியவனே (வழிவிடு)

நந்திதேவர் துதி

நந்திஎம் பெருமான்தன்னை நாள்தோறும் வழிபட்டால்
புத்தியில் ஞானம் சேரும் புகழ்கல்வி தேடிவரும்
இவ்வுலக இன்பம்யாவும் இவரடி தொழ உண்டு!
அவ்வுலக அருளும் கூட அவர்துதி பாட உண்டு!
முற்பிறவி வினைகள் யாவும் தீயிட்ட மெழுகாகும்
நந்தியின் பார்வை பட நலங்கள்உடன் கிட்டும்!
ஈசனுக்கு எதிர் அமர்ந்து இறைஊஞ்சல் ஆட்டுவிக்கும்
நந்தீசர் நற்பாதம் நாம் தொழுவோம்!

குமாரஸ்தவம்

ஓம் ஷண்முக பதயே நமோ நம
ஓம் ஷண்மத பதயே நமோ நம
ஓம் ஷட்க்ரீவ பதயே நமோ நம
ஓம் ஷட்கிரீட பதயே நமோ நம 4
ஓம் ஷட்கோண பதயே நமோ நம
ஓம் ஷட்கோச பதயே நமோ நம
ஓம் நவநிதி பதயே நமோ நம
ஓம் சுபநிதி பதயே நமோ நம 8
ஓம் நரபதி பதயே நமோ நம
ஓம் சுரபதி பதயே நமோ நம
ஓம் நடச்சிவ பதயே நமோ நம

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

ஓம் ஷடக்ஷர பதயே நமோ நம 12
ஓம் கவிராஜ பதயே நமோ நம
ஓம் தபராஜ பதயே நமோ நம
ஓம் இகபர பதயே நமோ நம
ஓம் புகழ்முனி பதயே நமோ நம 16
ஓம் ஜயஜய பதயே நமோ நம
ஓம் நயநய பதயே நமோ நம
ஓம் மஞ்சுள பதயே நமோ நம
ஓம் குஞ்சரி பதயே நமோ நம 20
ஓம் வல்லீ பதயே நமோ நம
ஓம் மல்ல பதயே நமோ நம
ஓம் அஸ்த்ர பதயே நமோ நம
ஓம் சஸ்த்ர பதயே நமோ நம 24
ஓம் ஷஷ்டி பதயே நமோ நம
ஓம் இஷ்டி பதயே நமோ நம
ஓம் அபேத பதயே நமோ நம
ஓம் சுபோத பதயே நமோ நம 28
ஓம் வியூஹ பதயே நமோ நம
ஓம் மயூர பதயே நமோ நம
ஓம் பூத பதயே நமோ நம
ஓம் வேத பதயே நமோ நம 32
ஓம் புராண பதயே நமோ நம
ஓம் பிராண பதயே நமோ நம
ஓம் பக்த பதயே நமோ நம
ஓம் முக்த பதயே நமோ நம 36
ஓம் அகார பதயே நமோ நம
ஓம் உகார பதயே நமோ நம
ஓம் மகார பதயே நமோ நம
ஓம் விசாக பதயே நமோ நம 40
ஓம் ஆதி பதயே நமோ நம
ஓம் பூதி பதயே நமோ நம
ஓம் அமார பதயே நமோ நம
ஓம் குமார பதயே நமோ நம 44

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

ஸ்ரீ வாராஹி தேவி அவதாரம்

பண்டாசுரன் என்னும் அசுரன் ஒருவன் இருந்தான். அவ்வசுரனின் தோளில் இருந்து விசுக்ரன் என்பவன் தோன்றினான். இவன் தவம் இருந்து ஒரு அதிசய வரத்தினைப் பெற்றான். எனக்கு மரணம் ஏற்படுவதாக இருந்தால் அது தாயின் வயிற்றில் பிறக்காத ஒரு பெண்ணால் மட்டுமே ஏற்பட வேண்டும். மேலும் அந்தப் பெண்ணும் பன்றி முகம் உடையவளாகவும் இருக்க வேண்டும் என வரம் பெற்றான்.

தாயின் வயிற்றில் பிறக்காமல் பெண் உருவாக முடியாது. மேலும் அழகை விரும்பும் எந்தப் பெண்ணும் பன்றி முகத்துடன் தோன்ற விரும்பமாட்டாள் என்பது அவனது நம்பிக்கை. எனவே, தனக்கு நிச்சயம் மரணம் ஏற்படாது என்பது அவனது அசைக்க முடியாத நம்பிக்கை.

எனவே, தேவர்களை அச்சுறுத்தி, துன்புறுத்தி அழித்து வந்தான். அவன் தொல்லைகளைத் தாங்க முடியாத தேவர்கள் அவனிடமிருந்து தப்பிக்க ஒரு பெரிய யாகம் வளர்த்தனர். அந்த யாகத் தீயில் தங்கள் கை, கால் முதலியனவற்றையும் வெட்டிப் போட்டு லலிதாம்பிகையின் வரம் வேண்டினர். அவர்களின் பக்தியின் பெருமை கண்டு மகிழ்ந்த லலிதாம்பிகை யாகத்திலிருந்து தோன்றி அவர்களைக் காப்பதாக அருளினாள்.

உடனே ஸ்ரீ லலிதாம்பிகை ஸ்ரீவாராஹியை பன்றி முகத்துடன் தோற்றுவித்தாள். அசுரனை அழித்து தேவர்களைக் காக்கும்படி அன்னை ஸ்ரீ லலிதாம்பிகை கூறினாள்.

தன்னை எதிர்க்க பன்றி முகத்துடன் வந்த ஸ்ரீவாராஹி தேவியைக் கண்டு விசுக்ரன் அஞ்சினான். ஆனாலும் அவனது அசுரகுணம் ஸ்ரீவாராஹியை எதிர்க்கத் தூண்டியது. அவனது தந்தை பண்டாசுரனுடைய மந்திரிகள் விசுக்ரனுக்குத் துணை நின்றார்கள். அவர்கள் கோடி சூரியனின் பிரகாசத்தை உடையவர்கள். அவர்களின் ஒளிமயமான உடலைக் கண்ட தேவர் படைகள் திகைத்தன.

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

உடனே ஸ்ரீவாராஹி ஒரு கணையை ஏவினாள். பண்டாசுரனின் அமைச்சரின் கண்கள் குருடாகின. அவர்களின் தலைகளை வெட்டி எடுத்து மாலையாக அணிந்து கொண்டாள். அதன்பின் விசுக்கிரனையும் கொன்றாள்.

வாராஹி துதி

வாராஹி பாதமதைப் பற்றிடுவோர்க்கு
வரமது தந்திடுவாள் - அவள்
ஓடோடி வந்தே உயர்வினைத் தந்தே
உறுதுணை ஆகிடுவாள்!
உள்ளம் வெள்ளம் ஆனந்தமென்றே
உணர்வில் நின்றிடுவாள்அவள்
உள்ளம் தந்திடும் நோய்களையெல்லாம்
பஸ்பம் செய்திடுவாள்!
கள்ளம் இல்லா நெஞ்சத்துடனே
கற்பனை தந்திடுவாள் - அவள்
எங்கும் எதிலும் இன்பப்பெருக்காய்
இதயம் நிறைந்திருவாள்!
சொல்லும் சொல்லை அவளுக்கென்றால்
சொந்தும் துணையாவாள் - அவள்
கொல்லும் நோய்நொடி பொடிப் பொடியாக
வேங்கை வடிவெடுப்பாள்!
குதிரை மீதினானில் அமர்ந்தாளவளை
கொண்டாடி மகிந்திடவே - அவள்
மதுரை மீனாட்சி காமாட்சியென்றே
மனதினில் பலமாவாள்!
எத்தனை நோய்கள் எப்படியாயினும்
செப்பிடு வித்தையவள் - அவள்
எத்தனை விழிகளை மோகித்திருக்கவே
மெத்தம் வளமாவாள்!

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

அப்பா....

அப்பா என்றாலே பெண்பிள்ளைகள் உருகக் காரணம்....
இந்த உலகத்தில் தன்னை
ஒருபோதும் ஏமாற்ற நினைக்காத
ஒரே ஆண் அப்பா மட்டுமே.

சிறு வயதில் என் கைப்பிடித்து
நடை பயில சொல்லிக்கொடுத்த அப்பா
என் கரம் பிடித்து நடந்த போது
என்ன நினைத்திருப்பார்?

கேட்ட உடனே கொடுப்பதற்கு
முடியாததால் தான் அப்பாவை
அனுப்பி இருக்கிறாரோ கடவுள்?

மழுங்கிப்போன அப்பாவின்
கண்ணாடியை அணிந்த போது
பூதாகரமாய் தெரிந்தது
எங்களுக்காக அவர் தொலைத்த
வாழ்க்கை!

கடைசிவரை புரிந்துகொள்ள முடிளாத ....
புரிந்து கொள்ளும் போது
படிக்கக் கிடைக்காத புத்தகம் அப்பா...

அன்பை உள்ளே வைத்துக்கொண்டு
எதிரியைப் போல் தெரியும் ஒரே உறவு...
அப்பா

வாழ்க்கையின் கஷ்டங்களை
பிள்ளைகளுக்குத் தெரியாமல்
பிள்ளைகளின் மகிழ்ச்சியில்
தன் கஷ்டங்களை கரைப்பவர்தான் அப்பா...

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

நன்றி நவிலல்

எமது அன்புத் தெய்வம் **அமரர் சுப்பிரமணியம் தாமோதரம்பிள்ளை** அவர்களின் மரணச் செய்தி கேட்டு ஓடிவந்து உதவி புரிந்த அயலவர்கள், உற்றார், உறவினர், நண்பர்கள் அனைவருக்கும் இறுதிக்கிரியையின் போது வருகை தந்தவர்களுக்கும் தொலைபேசி மூலம் அனுதாபம் தெரிவித்தோருக்கும், உணவு வழங்கியோருக்கும், பதாதைகள், அஞ்சலி பிரசுரங்கள், இறுதிக்கிரியை அந்தியேட்டி, சபிண்டீகரண கிரியைகளை சிறப்புற நடாத்திய குருமார்களுக்கும் பெருமக்களுக்கும், நோய்வாய்ப்பட்டிருந்த வேளை உதவிய அனைவருக்கும் இம் மலரினை அச்சிட்ட பதிப்பகத்தினருக்கும், ஆத்ம சாந்திக்காக பிரார்த்தித்த அனைத்து உள்ளங்களுக்கும் எமது இதயம் கனிந்த நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

இவ்வண்ணம்

குடும்பத்தினர்.

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

வம்சா வழி

கதிரவேலு* + சிதம்பரம்*

↓

அமரர் | அமரர் | சின்னம்மா* | சிவகாமசுந்தரவல்லி* (குஞ்சுப்பிள்ளை) | நாகபூசணி* (அம்மா) | குமாரசாமி* | திருநீலகண்டர்*

சின்னம்மா* + | சுப்பிரமணியம்*

↓

தாமோதரம்பிள்ளை * + சாரதாதேவி

↓

விக்கினேஸ்வரி | நாகேஸ்வரி | தயாபரன் | பராசக்தி*

நாகேஸ்வரி + தெய்வசீலன்*

↓

துசாந்
கஜந்தினி
கம்சன்

தயாபரன் + தட்சாயினி

↓

கஜநிலவன்
தினுஜா

இரத்தினசிங்கம்*
+
செல்லம்மா

↓

சாரதாதேவி
சோதிலிங்கம்
அன்னலட்சுமி
ஏரம்பமூர்த்தி

* அமரரைக் குறிக்கும்

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

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

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