மலர் – 04

இதழ் – 01

சின்மய நாதம்

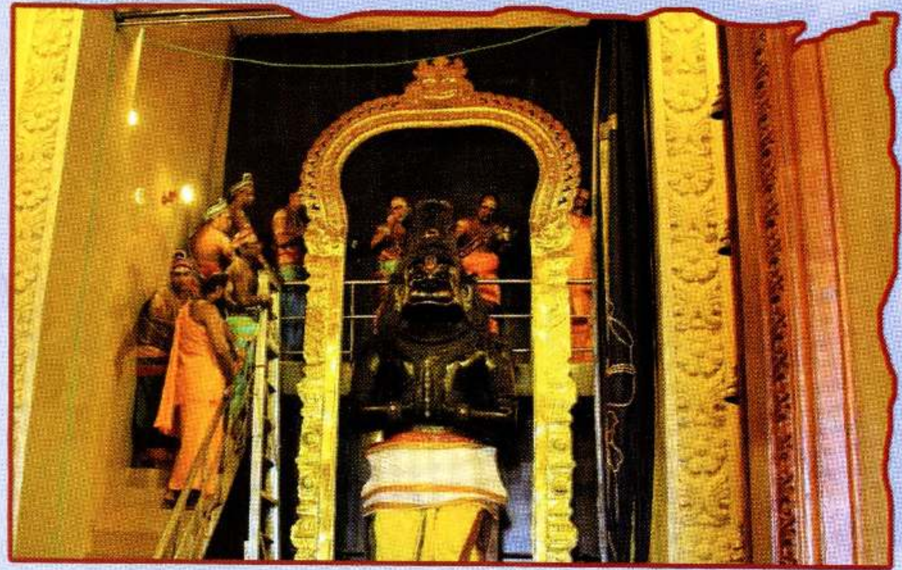
சின்மயா மிஷன் – வடமாகாணக் கிளையின்
காலாண்டு ஆன்மிக இதழ்

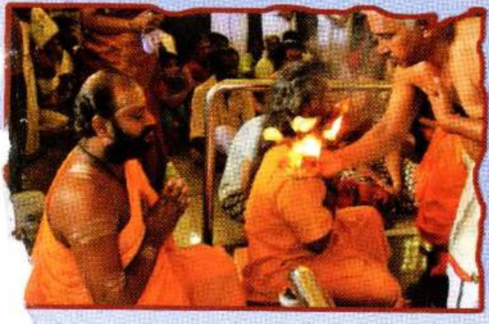
ஆடி – புரட்டாதி 2016

ரூபா 40/=

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

இரம்பொடவில் இரண்டாவது குடமுழுக்கு நிகழ்வில்





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

சின்மய நாதம்
CHINMAYA NADHAM

சின்மயா மிஷன் வடமாகாணக் கிளையின்
காலாண்டு ஆன்மிக இதழ்

Quarterly
Spiritual Magazine of
Chinmaya Mission of Srilanka (North)

CHINMAYA MISSION
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. சு.பாலச்சந்திரன்
திரு.மு.பத்மரூபன்
செல்வி. பு.சுமிதா
திரு.எஸ்.தெய்வேந்திரன்

சந்தா விபரம்

காலம்	வீதம்
1 வருடம்	ரூபா 270/- (தபால் 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

சேவை

தன்னலமற்ற
உணர்வுடனும்,
நேர்மையான
மனப்பாங்குடனும்
செயலில் ஈடுபட்டால்
அதன் மூலமாகவே
ஒருவருக்கு அள்ள,
அள்ளக் குறையாத
இன்பமும், ஆழம்காண
இயலாத உற்சாகமும்,
துணிவும் பொங்கிப்
பெருகும் இத்தகைய
வற்றாத ஊற்றிலிருந்து
பயன்பெறுவோமாக.

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

பொருளடக்கம்

விபரம்	பக்கம்
01. பிரார்த்தனை	03
02. குரு தியானம்	04
03. நல்லைக்கந்தா வல்லமை தாராயோ	05
04. சந்நியாசி கடவுளைத் தியானிப்பதில் தவறென்ன?	06
05. தியானிப்பது எப்படி?	08
06. சிறந்த சாதனையாளர்கள் எவ்வாறு தடைகளை முறியடிக்கின்றனர்?	12
07. மன அமைதிப் பூங்காவிற்கு	16
08. அக உருவச் சீர்திருத்தமே வாழ்வின் வெற்றி	21
09. குரு பூர்ணிமா - வியாச ஜெயந்தி	24
10 . யோகாசனம் ஏன்?	25
11. திருவாசகம் என்னும் தேன்..	28
12. மெஞ்ஞானமே எம்மை வழிநடத்தும் அதுவே மகா சக்தியாகும்	37
13. கண்ணாடி அறை	38
14. இரம்பொடவில் ஸ்ரீ பக்த ஹனுமானுக்கு...	41
15. செய்திகள்	42
16. நிகழ்வுகள்	45
17. யாழ் சின்மயா மிஷன் ஆச்சிரமத்திற்கு...	47
18. விசேஷ தினங்கள்	48

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

பிரார்த்தனை

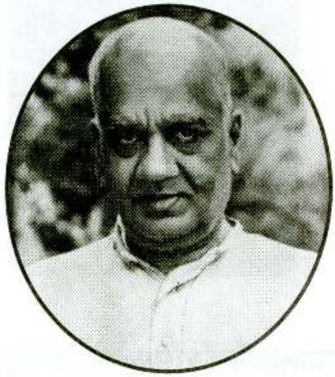
भूरम्भांस्यनलोऽनिलोंबरमहर्नाथो हिमांशुः पुमान्
इत्याभाति चराचरात्मकमिदं यस्यैव मूर्त्यष्टकम् ।
नान्यत्किञ्चन विद्यते विमृशतां यस्मात्परस्माद्विभोः
तस्मै श्रीगुरुमूर्तये नम इदं श्रीदक्षिणामूर्तये ।।

பூரம்பாந்ஸ்யநலோ.நிலோம்பரமஹர்நாதோ ஹிமாந்ஷு: புமாந்
இத்யாபாதி சராசராத்மகமிதம் யஸ்யைவ மூர்த்யஷ்டகம் .
நாந்யத்கிஞ்சந வித்யதே விம்ரிஷதாம் யஸ்மாத்பரஸ்மாத்விபோ:
தஸ்மை ஸ்ரீகுருமூர்தயே நம இதம் ஸ்ரீதக்ஷிணாமூர்தயே

எவனின் வியாபகனின் எட்டு புறப்பாடு மாத்திரமாக இந்த அசையும் அசையா பொருட்கள், புவி, நீர், நெருப்பு, காற்று, ஆகாயம், பகலவன், சந்திரன், மனிதன், என பூரணமாக ஒளிருகிறதோ, ஆராய்ந்தறிபவர் களுக்கு எவனின் மேலாய்/வேறாய் சிறிதும் அறிந்திட வேறில்லையோ. அந்த ஸ்ரீகுருவடிவான ஸ்ரீதக்ஷிணாமூர்த்திக்கு இந்த நமஸ்காரம்

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

குரு தியானம்



मुनिभिः पन्नगै-र्वापि सुरैर्वा चापि तोयदि ।
कालमृत्यु भयाद्वापि गुरुः सन्त्राति पार्वति ॥

முனிபி: பன்னகைர் – வாபிஸ்•ரைர்வா சாபிதோயதி
கால – ம்ருத்யு – பயாத்வாபி குரு: ஸந்த்ராதி பார்வதி

பார்வதி! முனிவர்களிடமிருந்தும், பாம்புகளிடமிருந்தும், தேவர்களிடமிருந்தும், மேகங்களின் இடி மின்னல்களிடமிருந்தும், கால ம்ருத்யு பயத்திலிருந்தும் குரு காப்பாற்றுவார்.

குரு கீதை
அத் 2 - 37வது சுலோகம்

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

நல்லைக்கந்தா வல்லமை தாராயோ!

நல்லூரான் திருவடியை
நான் நினைத்த மாத்திரத்தில்
எல்லாம் மறப்பேனடி – கிளியே
இரவு பகல் காணேனடி

நல்லூரைக் கும்பிட்டு நீ பாடு – அதனாலே
நாட்டில் உள்ள பிணிகள் ஓடும்.

– யோகர் சுவாமிகள்

செல்லப்பா சுவாமிகள், அவரது சிஷ்யனான யோகர் சுவாமிகள் ஆகிய ஞானிகள், சித்தர்கள் தினமும் உலாவி, பல சித்துக்களைப் புரிந்த புனித பூமி நல்லூரர் எம் அறிவுக் கொட்டாமல் பல ஞானிகள் நடமாடியதால் புனிதமடைந்த இடத்தில் இவர் களும் வாழ்ந்து மேலும் சிறப்படையச் செய்துள்ளார்கள் எனவும் வரலாறுகள் கூறு கின்றன. இத்தகைய ஞான பூமியில் குடிகொண்டிருந்து அருள்பாலிக்கும் கந்தப் பெரு மானைக் குறித்து யோகர் சுவாமிகள் அனுபவித்து பாடிய பாடல்களே மேலுள்ளவை.

அருள் நிறைந்த இவ் ஆலயத்தில் இவ்வருடம் ஆகஸ்ட் 3ஆம் திகதி முதல் செப்டம்பர் 2ஆம் திகதிவரை மஹோற்சவம் நடைபெறுகின்றது. நாட்டின் நாலாபக்கங்களில் இருந்தும் மற்றும் வெளிநாடுகளில் இருந்தும் மக்கள் வெள்ளம் நல்லூரை நோக்கி வந்துகொண்டிருக்கின்றது. தமது நேர்த்திக்கடன்களை நிறைவேற்றத் துடிப்போர். கந்தனின் கவினுறு அழகைத் தரிசித்து விடவேண்டும் என்று வருவோர், தேரடியில் சற்றுநேரம் இருந்து தியானித்தால் போதும் என்று சிந்திப்போர் எனப் பல்வகை நோக்கங்களுடன் நல்லூரை அணுகும் மக்கள் கூட்டம்.

இத்தகைய அருள் நிறைந்த ஞான பூமியில், யாழ் சின்மயா மிஷன் நிரந்தரமாக அமைய வேண்டும் என்ற கந்தப் பெருமானின் அருள் நோக்கால் ஓர் காணி கிடைக்கப்பெற்றுள்ளது. அக்காணியில் நிரந்தர கட்டடத் தொகுதிகள் அமைத்து வெகுவிரைவில் அதன் செயற்பாடுகள் ஆரம்பிக்கும் வல்லமையையும் தந்தருள வேண்டும் என்று கந்தப் பெருமானிடம் விண்ணப்பிப்போம். கந்தப் பெருமானின் திருவருளாலும், பூஜ்ய குருதேவர் அவர்களின் குருவருளாலும் எல்லாம் இனிதே நிறைவேறும்.

ஓம் தத் சத்

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

சந்நியாசி கடவுளைத் தியானிப்பதில் தவறென்ன?

சுவாமி தபோவன் மகராஜ்

சந்நியாசியின் தலையாய கடமை பிரம்ம ஞானத்தை அடைந்து அதில் திளைப்பது என்பது வேதாந்திகள் அறிந்த உண்மை. சந்நியாசம் என்பது அந்த ஞானத்தை அடைய உதவும் கருவிதான். இடையறாது தன்னுடைய இரண்டற்ற பிரம்ம நிலையை "நான் பிரம்மன்" எனக் கூறிக் கொண்டு நினைவில் நிறுத்தும் சந்நியாசி, எப்படி இறைவனையும், இறைவியையும் வணங்கித் துதி பாடமுடியும்? மக்கள் இவ்வுலகிலோ, மறு உலகிலோ ஏதாவது ஒன்றை வேண்டியே இறைவனை வழிபடுகின்றனர். நமஸ்கரிக்கின்றனர். ஆனால் சந்நியாசிக்கு இந்த பொருளின் அவசியம் உண்டோ?

சந்நியாசி பிரம்மனின் தன்மை கொண்டவர், ஆகையால் அவர் பிரம்மா, விஷ்ணு, மகேஸ்வரன், இந்திரன், சந்திரன் மற்ற தெய்வங்களின் உருவமானவர், சந்நியாசி எல்லோருடைய உள்ளத்திலும் இருக்கும் ஆத்மா. எல்லோர்க்கும் தலைவர். அப்பேற்பட்ட சந்நியாசி கடவுளை நமஸ்கரித்தால், அது தன்னைத் தானே நமஸ்கரிப்பது போல் ஆகாதா? என விவாதம் செய்பவர்களால் இந்த விவாதம் கூறப்படுகிறது. நான் அவைகளுக்கு பதில் கூறவேண்டும்.

இறைவன் எல்லா பிரபஞ்சங்களையும் நிர்வகிப்பவன். எல்லா ஜீவன்களின் செயற்பாட்டிற்கும் பலனளிப்பவன். முன்வினைக்கு ஏற்றபடி ஒரு ஜீவனுக்கு அக்ஞானத்தையும் மற்றொரு ஜீவனுக்கு ஞானத்தையும் அளிக்கிறான். பிரம்ம ஞானம் என்பது, பிரம்மனின் வெளிப்பாடு. மனதின் எண்ண ஓட்டங்கள், மனதின் மாறுதலாகும். மனம், உணர்வுகள், உடல் ஆகியவை தன்னிலை அற்றதின் சேர்க்கையாகும். இந்த பரந்த பிரபஞ்சத்தின் சூட்சும தோற்றமானதால் – பரமாத்மாவின் ஆட்சியில் உள்ளது. தன் ஆட்சியில் உள்ளது. தன் ஆட்சியில் உள்ள மனிதனின் மனதில் இந்த பிரம்மனின் நினைவை தோற்றுவிக்கவோ, அழிக்கவோ அந்த இறைவனால்

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

முடியும். பிரம்மனைப் பற்றிய எண்ணத்தை மட்டுமில்லாமல், உலக எண்ணங்களால் ஏற்படும் இன்பம், துன்பம் ஆகியவற்றை உண்டாக்கவும் அழிக்கவும் அந்த இறைவனால் முடிவதால், அவர் செய்கைகளின் பலன்களை அழிப்பவராகக் கருதப்படுகிறார். அவ்வாறு இருக்கும் பொழுது, இறைவன் பிரம்ம ஞானத்தை அளிப்பவர் என்றும் அந்த பிரம்ம ஞானத்தில் நிலைத்தால், அவர் உலகத்தில் நிலையற்ற பொருட்களினால் ஏற்படும் வாசனைகளை அழித்து, மாறாத அமைதியையும் அருளையும் இந்த வாழ்விலேயே அளிக்கிறார் என்பது தெளிவாகிறது. இது ஞானியான சந்நியாசிகளுக்கு இன்னும் பொருத்தமாக உள்ளது. அவ்வாறு இருக்கும் பொழுது ஞானத்தை அளிப்பவரும், இரண்டு விதமான மோட்சங்களை அளிப்பவரும், நம் எல்லோருக்கும் எஜமானருமான அந்த கயிலை இறைவனை பரமஹம்ஸர்களும் வணங்குவதில் என்ன தவறு இருக்கமுடியும்?

கண் சிமிட்டும் நேரத்தில் கணக்கற்ற பிரம்மாண்டங்களை ஆக்கவும், அழிக்கவும் சக்தி பெற்றவர், நம் எல்லோருடைய உள்ளத்தில் இருப்பவரும், எல்லா செய்கைகளுக்கும் சாட்சியாக இருப்பவரும், சூரியனையும் சந்திரனையும் கண்களாகக் கொண்டவரும் பார்வதியின் எஜமானரும் எல்லா பிரபஞ்சங்களையும் அடக்கியாள்பவரும் ஆன அந்த கயிலாய மலையின் இறைவனுக்கு, கர்ம சந்நியாசியாக இருந்தாலும், அத்வைத வேதாந்தத்தை பின்பற்றும் பரமஹம்ஸனான நான் – என் மனம், வாக்கு, செய்கை ஆகியவற்றுடன், மிகுந்த பக்தியுடன் திரும்பத் திரும்ப கோடி முறை நமஸ்காரத்தைத் தெரிவிக்கிறேன்.

எதற்கும் அஞ்சாத நேர்மையை வளர்த்துக் கொண்டுள்ள மனிதன் எந்த சூழ்நிலையிலும் வெற்றி படைக்கும் தலைவனாக விளங்கு கிறான். அவனது முயற்சிகள் அனைத்திலும் வெற்றியை தரக் கூடியதும், பிறரைக் கவர்ந்திழுக்க கூடியதுமாக ஒளிரும் தன்னம் பிக்கையைக் காண்கிறோம்.

பூஜ்யகுருதேவர் சுவாமி சின்மயானந்தர்

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

தியானிப்பது எப்படி?

பூஜ்ய குருதேவர் சுவாமி சின்மயானந்தர்

சற்றுத் தொலைவில் வரும்பொழுதே ஒரு மனிதனின் முகத்திலிருந்து அவனது உற்சாகத்தையோ சோர்வையோ எளிதில் தெரிந்து கொண்டு விடலாம். நமது ஊகம் தப்பவே தப்பாது. அவனது நெற்றிச் சுருக்கங்களிலோ முகத்தின் கோடுகளிலோ இருக்கும் ஏதோ ஒன்று, அவனுடைய மனநிலையைத் தெளிவாக பறைசாற்றி விடுகின்றன.

சட்டையின் கையைச் சுருட்டி விட்டுக்கொண்டு, நரம்புகள் புடைக்கும் வண்ணம் முட்டிகளை மடக்கிக்கொண்டு நீங்கள் அன்பையும் பக்தியையும் வெளியிடமுடியாது. தரையில் முழந்தாளிட்டுக் கைகளை நீட்டி முகத்தை மேல்நோக்கி நிமிர்த்தி இருக்கும்போது, கொடுமை, வெறுப்பு, வஞ்சம் ஆகிய உணர்ச்சிகளை வெளியிடுவதென்பதும் முடியாது.

உண்மையில், மனநிலை தன்னுடைய தன்மையை உடலின் மீது விளம்பரப்படுத்துவதோடு அல்லாமல் உடலிருக்கும்விதமும் அதன் நிலையும் மன நிலையைப் பெருமளவுக்கு நிர்ணயித்துக் கட்டுப்படுத்துவதைக் காணலாம். இவ்வாறாக உடலிருக்கும் விதத்துக்கும் மன நிலைக்கும் நெருங்கிய உறவுண்டு.

இந்த அடிப்படையான கருத்து, நமது பண்டைய மகான்களாலும் முனிவர்களாலும் வற்புறுத்திக் கூறப்பட்டுள்ளது. ஏற்ற ஒரு விதத்தில் உட்கார்ந்துகொண்டால் பிரார்த்தனைக்கும் தியானத்துக்கும் மிகவும் உதவியாக இருக்கும் என்று அவர்கள் அழுத்தமாகக் கூறியிருக்கிறார்கள். அனேகமாகப் பல ஆண்டுகள் பரிசோதனைகள் நடத்தியபின் அவர்கள் இந்த முடிவுக்கு வந்திருக்கக்கூடும். உடல் எப்படிக் கிடந்தாலும், முதிர்ந்த சாதகருக்குத் தியானம் செய்வது சாத்தியமே. ஆனால் ஆரம்ப சாதகனுக்கு மனத்தின் அலைச்சலைக் கட்டுப்படுத்தக்கூடிய – ஒரு விஞ்ஞான பூர்வமாக ஆமோதிக்கப்பட்ட – ஆசனம் தேவை.

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

சிபாரிசு செய்யப்படும் ஆசனம் இதுதான். தரைக்குச் செங்குத்தாகவும் நிமிர்ந்தும் முதுகெலும்பு நிற்க, கால்களும், தொடைகளும் எவ்வளவு விரிவான இடத்தை அடைக்க முடியுமோ அப்படி அடைத்துக் கொள்ளும்படி உட்காரவேண்டும். கால்களை எப்படி வைத்துக்கொள்வது என்பது பற்றி விதி எதுவும் கிடையாது. நீண்டநேரம் உட்கார்ந்திருந்த போதிலும், நமக்குக் குறைந்த பட்சக் களைப்பு ஏற்படும் விதத்தில் கால்களை வைத்துக் கொண்டால் சரிதான். உடற்கூறு சாத்திரப்படி கால்களை மடித்துக் கொள்வதன் மூலம் ஏற்படும் அனுகூலம் என்னவென்றால், உடலில் கீழ்பகுதிக்கு ரத்தம் அதிகமாகச் செல்லவேண்டிய அவசியம் இருக்காது. தியானம் காரணமாக மூளைக்குத் தேவைப்படக்கூடிய அதிக ரத்தம் கிட்டும். தியானத்தின்போது மூளை வெகு நுட்பமாக வேலை செய்யவேண்டியிருக்கும். ஆதலால், எவ்வளவுக்கெவ்வளவு அதிகமாகத் தூய ரத்தம் அதற்குக் கிடைக்கிறதோ, அவ்வளவுக்கவ்வளவு அதனுடைய வேலை எளிதாக்கப்படும்.

முதுகுத் தண்டை நிமிர்த்தி வைத்துக்கொள்வது, ஆரோக்கியத்துக்கு எவ்வளவு அவசியம் என்பதை இன்றைய விஞ்ஞானம் கூட அறிவுறுத்துகின்றது. வளைந்த அல்லது சிரமத்துக்குள்ளாக்கப்பட்ட முதுகுத் தண்டு, நரம்புகளின் வேலைக்குத் தீங்கிழைத்து, நமது உணர்ச்சிகளும் அறிவும் குழப்பமடையச் செய்துவிடுகின்றது. மேலும் கால்களை அகற்றிச் சௌகரியமாக உட்கார்ந்துகொள்வதால் அனாவசியமாக அசையவோ, நோவுக்குள்ளாகவே நேராது.

தியானிப்பவன் இவ்வாறு ஆசனமிட்டு உட்கார்ந்ததும், வெற்றிகரமான தியானத்துக்கு இன்றியமையாத ஒரு முன்னேற்பாட்டைச் செய்து கொண்டவனாகிறான். அடுத்தபடியாக அவன் கவனிக்கவேண்டியது, அவ்வாசனத்தில் உட்கார்ந்தபடி உடலைத் தளர்த்துவது. வாழ்க்கையில் ஒவ்வொரு வினாடியும் நம்முடைய ஆயிரக்கணக்கான தசைகளை முடுக்கிக் கொண்டும், விறைப்பாக்கிக்கொண்டும் இருக்கிறோம். பகல் முழுவதிலும் மட்டுமல்லாமல் உறக்கத்தின்போதும் அவற்றை விறைப்பாக வைத்துக் கொள்கிறோம். அனேகமாக உடலை முழுமையாகத் தளர்த்தி அறியோம். தசைகளை வேண்டுமென்றே தளர்த்துவதால் அவற்றுக்குப் புத்துயிர் உண்டாகிறது. இதன் மூலம் தீராத நோய்களையும் தீர்த்துவிடலாம்.

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

வலுவிழந்த ஒரு குறிப்பிட்ட உறுப்பை, நினைத்த மாத்திரத்தில் தளர்த் தக்கூடிய தந்திரத்தைத் தெரிந்து கொண்டுவிட்டால் போதும்.

ஆகவே தான், அனுபவப்பட்ட ஆசான்கள், தியான ராஜ்யத்துக்குள் நுழைய முயலுமுன்னால் ஆற அமர உட்கார்ந்து உடலைத் தளர்த்திக்கொள் ளுமாறு ஆன்மிக சாதகர்களுக்கு யோசனை சொல்கிறார்கள். தளர்த்து தலைச் சாதகன் ஏற்படுத்திக்கொள்ள பின்பற்றும் வழிக்கு, "மனத்தைக் கொண்டு உடம்பைப்பிடித்து விட்டுக்கொள்ளல்" என்று பெயர்.

அதாவது, தியானிப்பவன் மூடிய கண்களோடு தனது எண்ணங் களை முறைப்படி உடலெங்கும் அனுப்பி, ஒவ்வொரு தசையையும் கவனத் துடன் பிடித்துவிட்டுத் தளர்த்தவேண்டும். உதாரணமாக, கழுத்திலிருந்து துவங்குகிறான் என்று வைத்துக்கொள்வோம். எண்ணத்தின் மூலமாக அவன் தனது உடலின் வெவ்வேறு உறுப்புகளைப்பிடித்து விடுகிறான். கழுத்தி லிருந்து ஆரம்பித்து, கழுத்தைச் சுற்றியுள்ள தசைகளெல்லாம் முற்றிலும் தளர்த்தப்பட்டிருக்கவேண்டும் என்று தீர்மானிக்கிறான்.

அடுத்தப்படியாகத் தோள்களுக்கு இறங்கி, தோள் தசைகளைத் தளர்த்திய பின் அந்தத் தீர்மானத்தால் விளைந்த எண்ணம் மார்பையும் வயிற்று தசைகளையும் பரிசோதிக்கிறது. உடலெங்கும் திரிந்து ஒவ்வொரு மூலையையும் சரிபார்த்து, அவனுடைய எண்ணங்கள் இடுப்பை வலம் வந்து முதுகு, தொடைகள், கால்கள் இவற்றைக் கடந்து கால்விரலின் நுனிவரையில் வருகின்றன. கை, மணிக்கட்டு, உள்ளங்கை, விரல்கள் இவற்றையும் விடுவ தில்லை. தளர்த்தப்பட்ட கைகளை என்ன செய்வது? விரல்களோடு விரல் களைப் பூட்டி நமக்கு முன்னால் அனாயாசமாக கிடத்திவிட்டால் வெகு சுகுமாக இருக்கும்.

உடல் செம்மையாகத் தளர்த்தப்பட்டவுடன் உங்கள் நிறை அதிகரித் திருப்பதை உணர்வீர்கள். அதாவது நீங்கள் உட்கார்ந்திருக்கும் பலகை அல்லது தரை முன்னைக் காட்டிலும் அதிக பலத்துடன் உங்கள் தொடைகளை அழுத்துவதை உணர்வீர்கள். இந்த ஆசனம் சரியாகச் செய்யப் பட்டால், ஆடாமல் அசையாமல் நிற்கும் முதுகுத்தண்டாலும் தோள்பட்டைகளாலும்

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

ஆன ஒரு சிலுவையின் மீது உங்கள் உடல் மாட்டப்பட்டிருப்பது போலிருக்கும். சாதகனுக்கு, தன் உடல் தன்னுடன் இருப்பதாகவே தோன்றாது. மெள்ளக் கழற்றப்பட்டு ஆணிமீது கோட் மாட்டப்படுவது போல் தோள்பட்டைகளில் தொங்கவிடப்பட்டிருப்பது போன்ற அனுபவம் ஏற்படும். தியானத்துக்குத் தேவையான முன்னேற்பாடுகளில் உடல் சம்பந்தப்பட்டவை இத்துடன் பூர்த்தியடைகின்றன.

இந்தச் சந்தர்ப்பத்தில் நான் இன்னொன்றையும் குறிப்பிடுவது அவசியம். நீங்கள் எதன் மீது உட்கார்ந்திருக்கிறீர்கள் என்பதைப் பொறுத்து தியானத்தின் தரம் அமைவதில்லை. படுக்கையில் கூடத் தியானம் செய்யலாம். சோபாவின் மீதோ, கைப்பிடிச்சுவர் மீதோ, எந்த நிலையிலும், எப்படி உட்கார்ந்துகொண்டும் செய்யலாம் – அதாவது தியானக் கலையைக் கற்றுக்கொண்ட பின்னர்.

சைக்கிள் ஓட்டத்தெரிந்துவிட்டால் எந்தக் கூட்டத்திலும் எந்த நிலையிலும் ஓட்டலாம். ஆனால் சைக்கிள் ஓட்டக் கற்றுக்கொண்டிருக்கும் பொழுது, நமது நன்மைக்காகவும் நம்மைச் சுற்றியிருப்பவர்கள் நன்மைக்காகவும் ஒரு திறந்த வெளிக்குச் செல்வதே நல்லது, அதுபோல, தியானம் பயில்கிற வர்கள் இஷ்ட தெய்வத்தின் படத்துக்கு முன்னால் உட்கார்ந்து மேற் சொன்ன முன்னேற்பாடுகளைச் செய்த பிறகு, தியானத்தைக் துவங்குவது நலம்.

இதையெல்லாம் எழுதிப்படிக்கும் போதோ, அல்லது கேட்பதை நினைவுப்படுத்திப் பார்க்கும் பொழுதோ, எல்லாம் ஒரே குழப்பமாகவும், புரிந்துகொள்ள முடியாதது போலவும் தோன்றக்கூடும் – ஆனால் பயிற்சியை ஆரம்பித்துவிட்டால் எல்லாம் வெகு எளிதாகத் தெரியும். கஷ்டம் துளிக்கூடக் கிடையாது. என்னை நம்பாவிட்டால், குளிப்பது, கடிதம் எழுதுவது, தண்ணீர் குடிப்பது போன்ற ஒரு சாதாரண செயலில் அடங்கி உள்ள அசைவுகள் அத்தனையையும் எழுதிப்பாருங்கள். தெரியும் அப்போது கண்ணுக்கு நேராகச் செய்துகாட்டிப் புரியவைப்பது எவ்வளவு எளிது. அதைச் சொல்லிலே வடித்து விளக்குவது எவ்வளவு கடினம் என்பதை உணர்வீர்கள். இப்போது தியானிக்க முயல்வோம். ஏட்டைக்கீழே வைத்துவிட்டு பயிற்சியின் மூலமாக அதைக் கற்றுக்கொள்வோம்.

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

சிறந்த சாதனையாளர்கள் எவ்வாறு தடைகளை முறியடிக்கிறார்கள்?

பூஜ்ய குருஜி சுவாமி தேஜோ மயானந்தர்.

तदा निराशानिरुत्साहादिदोषानुत्सृज्य धैर्यं चात्मविश्वासं च
दृढीकुर्वन् साधनमार्गे अग्र एव प्रस्थितव्यम्

ததா நிராசா – நிருத்ஸாஹாதி – தோஷான் – உத்ஸ்ருஜ்ய தைர்ஜம்
சாத்மவிச்வாசம் ச த்ருடீர்வன் ஸாதன – மார்கே அக்ர ஏவ
ப்ரஸ்திதவ்யம் (6)

ததா – பிறகு, நிராசா – நிருத்ஸாஹாதி – தோஷான் – சோர்வு,
மனத்தளர்ச்சி முதலானவற்றை உத்ஸ்ருஜ்ய – விட்டு விட்டு
தைர்யம் – உற்சாகம் ச – மேலும் ஆத்மவிச்வாசம –தன்னம்பிக்கை ச
– மேலும் த்ருடீகுர்வன் – பலப்படுத்தி
ஸாதன – மார்கே – வெற்றிப் பாதையில் அக்ர – முன்னேறி
ஏவ – மட்டும் பரஸ்திதவ்யம் – சென்று கொண்டேயிருக்க வேண்டும்.

II 6. அத்தகைய தருணங்களில், சோர்வு மனத்தளர்ச்சி ஆகியவற்றை உதறித் தள்ளிவிட்டு, உற்சாகத்துடனும், தன்னம்பிக்கையுடனும் ஒருவர் வெற்றிப் பாதையில் முன்னேறிச் சென்று கொண்டேயிருக்க வேண்டும்.

சிறந்த வழிகள்

நாம் செய்யும் எந்த வேலையிலும் ஏற்படும் இடையூறுகள், தடைகள் மற்றும் தொந்தரவுகள் பொதுவாக நம்மை தன்னம்பிக்கை இழக்க வைத்துவிடும். அதனால் பொறுமை இழந்து, சோர்வுற்று, மனத்தளர்ச்சியடைந்து ஊக்கமின்றி இருக்க நேரிடும். எதிர்பார்ப்புக்கள் நிறைவேறப் படாததால் ஆர்வம் குன்றி விடும். அத்தகைய எதிர்மறை உணர்வுகள் நம்மை மேலும் புதிய முயற்சிகள் எடுப்பதை தடுத்து விடும். அந்த உணர்வுகளே, வெற்றிக்கு மாபெரும் தடைகளாக அமைந்து விடும். ஒருவர் "ஆரம்பத்

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

திலேயே, இந்த வேலை சரியாக நடை பெறாது என்ற எண்ணம் எனக்கு ஏற்பட்டது. பிறகு நான் உங்களுடைய ஊக்கமூட்டும் கொள்கையைக் கடைப்பிடித்தேன். இப்பொழுது நான் "இது நன்றாக நடைபெறாது" என்ற உறுதியான எண்ணம் கொண்டுள்ளேன். என்று கூறினார். இத்தகைய எண் ணங்கள் தான் பெரும் பிரச்சனைகளாக உருவெடுக்கின்றன.

மேலும் , இன்னொருவர், "உங்களுடைய இலக்கைக் காண நீங்கள் தவறும் பொழுது, நீங்கள் பார்ப்பது எல்லாம் பிரச்சனையாகிறது", என்று கூறினார். மன ஒருமைப்பாடு தவறி, இலக்கிலிருந்து உங்களுடைய பார்வை விலகும் பொழுது, சிறிய தடைகள் கூட பெரியதாகத் தோன்றி ஆர்வமிழக்கச் செய்து விடும்.

சிறந்த மனிதர்கள், இடையூறுகளால் சோர்வடைய மாட்டர்கள். அவர்கள், அலுவலக நேரத்தில் காரில் செல்லும் பொழுது, அதிகம் போக்கு வரத்து இருக்கத்தான் செய்யும் என்பதை ஏற்றுக் கொள்கிறார்கள். அதற்காக அவர்கள் எவரையும் குறை கூறவோ கோபப்படவோ மாட்டார்கள். அவர் கள், தடைகளால் பாதிக்கப்படும் பொழுது கூட, உடனடியாக பொங்கி எழுந்து புதிய உற்சாகத்துடனும் தைரியத்துடனும் தடைகளை வென்று மேற்செல் கிறார்கள். அவர்கள் எப்பொழுதும் தன்னம்பிக்கையையோ சமநிலை யையோ இழப்பதில்லை. தடைகள் வெற்றிக்கு படிக்கற்களாக அமைந்து விடு கின்றன. ஒரு விஞ்ஞானி தன்னுடைய பரிசோதனையில் பலமுறை தோல் வியடைந்தார். மனந்தளராமல் அவர், "நான் பரிசோதனையை எவ்வாறு நடத்தக்கூடாது என்ற இருபது வழிகளைக் கண்டு பிடித்துவிட்டேன். இருபத் தொன்றாவது வழியாக, அதை எவ்வாறு நடத்த வேண்டும் என்று கண்டு பிடிப்பேன்' எனக் கூறினார்.

முயற்சி திருவினையாக்கும்.

ஒரு அரசன் போரில் தோற்ற அவன் நாட்டை விட்டு ஓடி விட்டான். அவன் காட்டில் உள்ள ஒரு குகையில் ஒளிந்து வாழ்ந்து கொண்டிருந்தான். அங்கு ஒரு சிலந்தி மெல்லிய இழையில் ஏற முயன்று பல தடவை தோற் பதைக் கண்டான். அந்த சிலந்தி தன் முயற்சியைக் கைவிடவில்லை. அது மீண்டும் மீண்டும் முயன்று இறுதியில் வெற்றி பெற்றது. அதைக்கண்டு

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

உற்சாகமடைந்த அரசன் தன் படைகளை எல்லாம் திரட்டிக்கொண்டு எதிரியின் மீது படையெடுத்தான். அவன் வெற்றியடையும் வரை போராடினான்.

சிலர் தங்களுடைய ஆரம்ப முயற்சிகள் எதிர்பார்த்த பலனை கொடுக்காத பொழுது, குறுக்கு வழிகளையும் நேர்மையற்ற பாதைகளையும் கையாள்வார்கள். ஒரு கொள்ளைக் கும்பல் "மேலும் மேலும் முயலுங்கள் ,நீங்கள் வெற்றி பெறவில்லையென்றால், துப்பாக்கியை எடுங்கள் என்பதைத் தங்களுடைய குறிக்கோளாக வைத்திருந்தது. இது நிச்சயம் வெற்றி பெறாது.

ஒருவன் மதுக்கடையில் அதிகமாக மது அருந்திக் கொண்டிருந்தான். ஒரு துறவி அவனை அணுகி, அவன் ஏன் மிகவும் பரிதாபமாகக் காணப்படுகிறான் என்று கேட்டார். துறவியின் முகத்தில் காணப்பட்ட கருணையைப் பார்த்த அவன், தன்னுடைய வியாபரத்தில் மிகவும் நஷ்டப்பட்டு விட்டதாகவும், அத்துக்கத்தை மறைக்க மது குடிப்பதாகவும் கூறினான். அதற்கு அந்த துறவி "மது அருந்துவதால் உனது பிரச்சினை முடிவுக்கு வருமானால், அதனுடைய செலவை நான் ஏற்றுக் கொண்டு உனக்கு உதவ விரும்புகிறேன்" என்று கூறினார். இது அவனை அதிர வைத்தது. அவன் நிமிர்ந்து உட்கார்ந்து துறவியின் வார்த்தைகளைக் கேட்டான்.

மேலும் தொடர்ந்த துறவி, உண்மையிலே நீ அனைத்தும் இழந்து விட்டாயா? பணத்தை மட்டும் தான் இழந்தாய் .அப் பணத்தை சம்பாதிக்க உதவிய மனத்தை நீ இழக்கவில்லையே!, அது உன்னிடம் தான் உள்ளது. அம்மனதை மது அருந்தி அழித்து விடாதே" என்று அறிவுரை கூறினார். அது அவனது வாழ்வில் திருப்பு முனையாக அமைந்தது. அவன் அதற்கு பின் கடுமையாக உழைத்து பெரிய வியாபாரி ஆனான்.

தன்னம்பிக்கையும் பொறுமையும்

சுவாமி விவேகானந்தர் அவர்கள், "இறைவனிடம் நம்பிக்கை வைக்காதவன் நாத்திகன் என மக்கள் நினைக்கிறார்கள். ஆனால், தன்னிடமே நம்பிக்கை இல்லாத ஒருவன் தான் நாத்திகன் என நான் கூறுகிறேன்". என்று சொன்னார். நம்பிக்கையையும் பொறுமையையும் இழந்த பின் அவைகளை எவ்விதம் பெறுவது என்று மக்கள் கேட்பது

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

விநோதமாக உள்ளது. அவர்கள் அந்த இரண்டையும் முதன்மையான இடத்தில் எவ்வாறு வைத்துக் கொள்வது என்பதைக் கற்றுக் கொள்ள விரும்பவில்லை. நீங்கள் அவைகளை ஒரு தடவை இழந்து விட்டால் மறுபடியும் பெறுவது மிகவும் கடினம். நம்பிக்கை "என்னால் முடியும், என்னாலும் முடியும், எவ்வளவு கடினமாக இருந்தாலும் என்னால் முடியும்" என்ற உறுதியான கூற்றுகள் மூலமாக வெளிப்படுகிறது. உறுதியான தீர்மானம் "நான் அவசியம் செய்தாக வேண்டும்" என்றும் பொறுமை,"நான் செய்வேன் என்றும் கூறுகின்றன.அத்தகைய உடன்பாடான எண்ணங்கள் தாம் நம்மை மனதளவில் பலப்படுத்தி முன்னே செல்ல ஊக்குவிக்கின்றன. "நம்மால் செய்ய முடியும். நாம் அவசியம் செய்தாக வேண்டும்". (WE CAN , WE MUST) என்பது நம் அனைவருக்கும் பூஜ்ய குருதேவர் விடுத்த எழுச்சி அறை கூவல் ஆகும்.

....

சமய சேவை

சமயசேவை என்பது கலையைவிட நுணுக்கமானது. விஞ் ஞானத்தைக் காட்டிலும் அதிக உழைப்பை வேண்டுவது. இலக் கியத்தை காட்டிலும் துல்லியமானது. விண்வெளியில் நடப்பதைக் காட்டிலும் துணிச்சலும் பரப்பரப்பும் நிறைந்தது. எனவே சாதகர் களை வழிநடத்திச் செல்வதற்கும், மற்றவர்களுக்கு சேவைசெய்யத் தொடங்குவதற்கும் முன், நம்மை நன்றாகத் தயார் செய்து கொள்ளுதல் அவசியம். விரும்பத்தகாத, முரண்பாடான அனைத்து அம்சங்களையும் நம் வாழ்க்கையிலிருந்து அகற்றவேண்டும். நம் மிடமுள்ள அனைத்துக் குறைகளுக்கும் பலஹீனங்களுக்கும் அருமருந்து வெளியில் இல்லை நம்மிடமே உள்ளது.

பூஜ்யகுருதேவர் சுவாமி சின்மயானந்தர்

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

மனஅமைதிப் பூங்காவிற்கு ஒரு நல்வாழ்க்கைப்பாதை

ஸ்வாமி சிவானந்தர்

சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி...

பகவத்கீதை அன்றாடம் உதவும் அருமருந்து

வேண்டாததை நிறுத்துங்கள்!

நல்லறிவு அல்லது ஞானம் இல்லாததால் நம்மில் பெரும் பாலோர் துன்புறுவதில்லை. மாறாக அந்த ஞானத்தைக் கடைபிடிக்காததால் தான் அல்லலுறுகிறோம். உங்களுக்கு மன அமைதி வேண்டுமென்றால் நீங்கள் செய்யக்கூடாது என்று எதையெல்லாம் உன்மனது சொல்கிறதோ, அந்த எல்லாக் காரியங்களையும் செய்யாமல் நிறுத்துங்கள்.

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

பிறரிடம் நம்பிக்கை தேவை. எளியவரிடமும் அன்பு காட்டப்பட வேண்டும். தன்னலமின்மையைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். பணமோ, பொருளோ, ஒரு புன்னகையையோ கூட தானம் செய்ய வேண்டும். வைராக்கியத்தைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். பக்தியை வளர்க்க வேண்டும். இந்தக் குணங்களெல்லாம் திடீரென்று ஒரே நாளில் நம்மிடம் வந்து விடாது. உங்கள் வாழ்வின் ஒரு இயற்கையாக, பிரிக்க முடியாது, முக்கிய அங்கமாக அவை ஆக வேண்டுமானால், தினமும் சிறிது சிறிதாக பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

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

வினை விதைத்தால், தினையாகுமா?

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

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

இப்படியான நிஜமான ஆன்மீக முன்னேற்றத்தால் மட்டுமே மன அமைதி ஏற்படுகின்றது. ஆன்மீக முன்னேற்றம் என்பது அகமுகமார்க்கம். ஆன்மீக வாழ்வு என்பது மனதை உள்முகமாகச் செலுத்தி நமக்கும் இந்தப் பிரபஞ்சத்துக்கும் உள்ள சூக்கும தொடர்பை அறிவதே! இந்த அகமுக வளர்ச்சியானது புற ஆதரவுடன் பெரிதும் ஊக்குவிக்கப்படுகிறது. அதுபோல புறவாழ்வில் உள்ள ஒவ்வாதவைகளால் இது பெரிதும் சீரழிக்கப்படுகின்றது.

எனவே தான் சாத்வீக உணவு, சாத்வீக உடை, சாத்வீக படிப்பு, சாத்வீக நட்பு சேர்க்கை, சாத்வீக சூழ்நிலை சாத்வீக பழக்கவழக்கங்கள் தேவை என்று சொல்கிறார்கள். எனவேதான் பிரார்த்தனை, யாத்திரை, சத்சங்கம், விரதங்கள் மற்றும் மத விழாக்களை அவர்கள் வலியுறுத்து கிறார்கள். இந்த சக்தி வாய்ந்த புற உதவிச் சாதனங்களை விட்டு விடாதீர்கள். மாறாக விரைவான முன்னேற்றத்திற்கு அவற்றை உறுதியாகக் கடைப் பிடியுங்கள். நீங்கள் நன்கு முன்னேறி விட்டால் வெற்றுச் சடங்குகள் தாமாகவே கழன்றுவிடும். விதை முளைவிடத் தொடங்கிய பின்பு மூடியிருந்த உறை கழன்று விடும், ஆனால், முளைக்கும் முன்பு அதுவும் தேவைதானே?

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

தற்கொலை எனும் மூடத்தனம்.

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

சிலர் மது அருந்துதல் மற்றும் தவறான வழிகளில் சென்று அம்முறைகளால் தங்களது கவலைகளை மறக்கலாம் என்று தப்புக்கணக்குப் போடுகின்றனர். அது முடியவே முடியாது. அவர்களது இந்த தீர்வு வியாதியைக் காட்டிலும் மிகவும் மோசமான மருந்தாகும். தூக்க மாத்திரைகள் பிரச்சினையைத் தீர்க்கமாட்டா அவை உண்மை நிலையை உங்களால் எதிர் கொள்ள முடியாத அளவுக்கு உங்களிடம் மனத்தளர்ச்சியை உண்டாக்கும். தற்கொலையோ மகா முட்டாள்தனம்! நீங்கள் பிசாசாக மாறுவீர்கள். மனிதனாக இருக்கும் நிலையைக் காட்டிலும் அது அதிகம் தொல்லை நிறைந்தது.

மன அமைதியைப் பெருக்க முடியும்.

உங்கள் மன அமைதியைப் பெருக்கிக் கொண்டே போக முயலுங்கள். இடையில் தயங்க வேண்டாம். மேலும் மேலான நிலைக்குப் போக முடியும். தயங்கி நின்றால் தான் மோசமானது. ஏனெனில் அது சில சமயங்களில் நிலைமையை மோசமாக்கிவிடும். உங்கள் அக வாழ்க்கையின் தரத்தை உயர்த்துங்கள். அகத்தேயுள்ள செல்வ நிலையே (மன நிறைவே) உண்மையான செழிப்பாகும். உங்கள் செல்வம் உள்ளே உருவாக்கப்படட்டும். இது நிச்சயம் புற வாழ்வுவிலும் செல்வத்தைக் கொணர்ந்து விடும். ஒரு மனிதனை அவனது செயலால் தீர்மானிக்காது, அவன் எப்படி "இருக்கிறான்" என்பதைக் கொண்டு தீர்மானிக்க வேண்டும் என்று ஆச்சார்யப் புருஷர்கள் சொல்கிறார்கள். அனைத்து லௌகீக ஆவல்களையும் விடுங்கள். அதன் இடத்தில் ஆன்மீகத்தில் வளர்ச்சியடைய, துறவில் வளர்ச்சி அடைய விரும்பும்

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

ஆவலை வளருங்கள். எல்லா சிறிய ஆசைகள் மற்றும் ஆவல்களை இந்த ஓர் இலட்சியத்தால் இடப்பெயர்ச்சி செய்யுங்கள் என்று, ஒரு முறையான இலட்சியத்தை உங்கள் முன் வைத்துக கொண்டால், அதன் பின் உங்களுக்கு நீங்களே உண்மையாக இருக்க ஆரம்பியுங் கள். உங்கள் சிந்தனை, சொல், செயலுக்கிடையே மேலும் மேலும் ஒற்றுமையைக் கொண்டு வாருங்கள். நீங்கள் சொல்வதைச் செய்யுங்கள். எல்லாப் போலித்தனைத்தையும் விடுங் கள். உங்கள் வாழ்விலிருந்து எல்லாப் போலித்தனத்தையும் அகற்றுங்கள். மன அமைதியின் முக்கிய பகைவன் போலித்தனமேயாகும்.

ஆன்மீக ஒப்பிடலும் லௌகீக ஒப்பிடலும்

லௌகீக அளவில் உங்களை விட கீழான நிலையில் இருப்போருட னும், ஆன்மீக அளவில் உங்களை விட மேல்நிலையில் உள்ளோருடனும் உங்களை ஒப்பு நோக்குங்கள். இது உங்களிடம் லௌகீக திருப்தியையும், ஆன்மீக அதிருப்தியையும் தூண்டும், அதில் தான் முன்னேற்றமும் அமைதி யும் அடங்கியுள்ளது. ஆனால், இதற்கு மாறாக ஆன்மீகத்தில் கீழ் நிலையில் உள்ளோருடனும் லௌகீக நிலையில் மேலான நிலையில் உள்ளோருடனும் நீங்கள் உங்களை ஒப்பு நோக்கினால் (அநேகர் இப்படித்தான் செய்கின்ற னர்) அது பயங்கர விளைவுகளாக லௌகீக அதிருப்தியையும் ஆன்மீக கர்வத்தையும் கொணரும். மன உளைச்சல் நரகத்திற்கு இதுதான் நேர்வழி.

யாருடன் நட்பு?

ஒரு சில நம்பகமான நண்பரகளிடம் மட்டுமே பழகுங்கள். பழக்கத்தைப் பெருக்க வேண்டாம். எவருடனும் அதிகமாக நெருங்கிப் பழக வேண்டாம். அதிக நெருக்கம் அலட்சியத்தை உருவாக்கி, உணர்ச்சிகளை உருக்குலைத்து, மன அமைதியைக் கெடுக்கிறது.

காரணத்துடன் மட்டும் பேசுங்கள் எல்லாவிதமான தேவையற்ற பேச்சையும் தவிருங்கள். அளந்தே பேசுங்கள் களங்கமற்ற, நல்ல நோக்கம் கொண்ட வார்த்தைகளே சில வேளைகளில் தவறாகப் புரிந்து கொள்ளப் பட்டு, பிரிவை உண்டாக்குகிறது. எதிலும் எவருக்கும் புத்திமதி சொல்லப் போகா தீர்கள். நீங்கள் கேட்கப்பட்டாலன்றி, நாம் நமது வேலையை மட்டும் பார்ப்போம்.

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

வேண்டாம் விவாதம்

விவாதம் செய்யாதீர்கள். ஒரு பொழுதும் தர்க்கத்தில் ஈடுபடாதீர்கள். விவாதத்தில் வெற்றி பெறவேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்புகிறீர்களா,? அது உங்களுக்கு எந்த விதமான உருப்படியான விளைவுகளையும் தராது. அது உங்கள் ஆணவத்தைப் பெருக்கும். மற்றவரைப் புண்படுத்தும். நண்பர்களுக்கிடையே பிளவை உண்டாக்கும்.

அடுத்த நபர் அவரது கொள்கையில் நிற்கட்டும். திருத்தவே முடியாத மகாமுட்டாளும், நியாயத்தைப் பார்க்க முடியாத பரம மூடர்களும் இந்த உலகில் உள்ளனர். உங்களது காலத்தையும், பிராணனையும் அவர்கள் விஷயத்தில் வீணாக்காதீர்கள். சோர்வுதான் உங்களுக்கு மிஞ்சும். பகைமையும் வளரும். நமக்கு இது வேண்டுமா? என்ன?

எதிர்பார்ப்பு ஏமாற்றமானால்...

எதையும் எதிர்பார்க்காதீர்கள். ஏனெனில் எதிர்பார்ப்பு பரபரப்பையும், ஏமாற்றத்தையும் அளிக்கிறது. அன்றாடம் தபால்காரரை நீங்கள் எதிர்பார்த்து நிற்கிறீர்கள். கடைசியில் உங்கள் நண்பரிடமிருந்து நீங்கள் எதிர்பார்க்கும் அந்தக் கடிதத்தை அவர் கொண்டு வருவதில்லை. உங்கள் கலக்கத்திற்கு எல்லையே இல்லை எதற்காக இந்த மன உளைச்சல்? எதிர்பார்ப்பு இல்லையேல் ஏமாற்றமும் இல்லை. நீங்கள் எதை அனுபவிக்க வேண்டும். அல்லது எதில் துன்பப்பட வேண்டும் என்று விதிக்கப்பட்டிருக்கிறதோ அதை அனுபவித்து அதில் துன்பப்பட்டே ஆக வேண்டும். உங்கள் துன்பம் அல்லது இன்பத்தின் அளவைக் கூட்டவோ அல்லது குறைக்கவோ எவராலும் முடியாது.

இதை அறிந்த பின்னும் நீங்கள் ஏன் உங்கள் காலத்தையும், சக்தியையும் கவலையில் அழிக்க வேண்டும்? கடந்த காலத்தை மறவுங்கள். எதிர்காலத்தைப்பற்றி எண்ணவேண்டியதில்லை. நிகழ்காலத்தில் வாழுங்கள். உங்கள் முழுத்திறமையையும் பயன்படுத்தி உங்களது பொறுப்புக்களை உங்கள் முன் அவை எவ்வாறு தோன்றுகின்றனவோ அவ்விதமே நிறைவேற்றுங்கள். பலன்களைக் கவனிக்க கடவுள் ஒருவர் இருக்கிறார். நாம் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை.

சுவாமி சிவானந்தரின் கட்டுரையிலிருந்து தொகுப்பு: தொடரும்....

திருமதி.சாரதாதேவி சிவராசா

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

அக உருவச் சீர்திருத்தமே வாழ்வின் வெற்றி...

நாம் வாழும் உலகம் மிகப்பெரியது. இங்கு பல இன மக்கள் வாழ்கிறார்கள். வாழும் முறையிலே எல்லோருக்கும் பொதுவான செயல்கள் பல உண்டு. அவற்றை எல்லாம் சேர்த்துத் திரட்டி வாழ்வாங்கு வாழும் முறையைப் போதிப்பவையே சாஸ்திர நூல்கள் ஆகும். இவற்றின் பாடுபொருளை எளிய நடையில், மக்களைச் சென்றடையும் வகையில் போதனை மூலமும் தாம் வாழ்ந்து காட்டும் சாதனை மூலமும் எம்மை எல்லாம் வழிநடத்திக் கொண்டிருக்கும் மகான்களைப் பற்றிச் சிந்திப்பதும் நினைவு கூருவதும் வாழ்வை வளப்படுத்தும், வாழும் முறையை நெறிப்படுத்தும் செயல்களாகும்.

இவற்றைப் பேச்சோடு பேசி காற்றோடு விட்டுவிடாமல் எம் வாழ்வில் இணைத்து வாழ்வோமானால் எம்முள் உறங்கி இருக்கும் உயர்ந்த தகுதிகள் தட்டி எழுப்பப்பட்டு தன் உணர்வுடன் செயலில் ஈடுபடத் தொடங்கி விடும்.

நாம் பிறந்ததிலிருந்து இறக்கும் வரையிலான செயல்களின் தொடர்ச்சியே வாழ்க்கை ஆகும். இங்கே நாம் எவ்வாறு வாழ்கிறோம் என்பதே வாழ்க்கை முறை ஆகும். நாகரீக அறிவு மிக்க சமுதாயமாக மனிதர்கள் வளர்ந்தும், வசதிகள், சௌகரியங்கள் இருந்தும் மனிதன் கவலையுடன், அதிருப்தியாகவே வாழ்கிறான். தன்னைத் தாக்கும் சவால்களை எதிர்கொள்ளும் பக்குவம் இன்றி வாழ்கின்றனர் மனிதர். உலகத்தோடு சரியான தொடர்பை ஏற்படுத்திக் கொள்ளும் கலையை அறிந் திருப்பதில்லை. இதற்கு காரணம் கட்டுப்பாடற்று அதீத புலன் இன்பங்களில் ஈடுபடுவதே ஆகும்.

ஒவ்வொரு ஜீவராசியும் இயற்கையில் சுதந்திரமாக இருப்பதையே விரும்பும். மனிதனும் இதற்கு விதி விலக்கல்ல. உண்மையில் சுதந்திரம்

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

என்பது புறப் பொருட்களில் சார்ந்திருக்கும் அடிமைத் தனத்திலிருந்து விடுபடுவதே ஆகும்.

"சிந்தனைகளை உள்ளப் புயல்களுக்கு மேலே வைத்திருப்பதே வாழ்வின் வெற்றிக்கான இரகசியம்"

என்பார் சுவாமி சின்மயானந்தர். தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வது என்பது தவறில்லை. தேவைக்கப்பால் தரம், அளவு என்பவற்றில் உயர்ந்ததை நாடும் ஆசை தவிர்க்கப்பட வேண்டிய ஒன்றாகும்.

வெறுமனே புலன் வழி போகாது, தத்தமது தலையாய கடமைகளை உணர்ந்து, சிரத்தையோடு அவற்றைச் செய்யும்போதே அதில் ஒரு திருப்தியைக்கண்டு, ஆனந்தத்தை அனுபவித்து அந்த சுதந்திரத்தில் திளைப்பவர்களே ஞானிகள், மகான்கள் ஆவர்.

எனவே மனச் சிதறல்களை அடக்கி, ஒரு பரந்த நோக்கை வளர்த்து, ஒரு சிறந்த இலக்கைத் தேர்ந்தெடுத்து, முழு அர்ப்பணிப்புடன் செயற்பட்டு அதிலேயே திருப்தி காண்பதே வாழ்வின் வெற்றி ஆகும்.

இதற்கு உள்நோக்கிய விழிப்புணர்வான அக உருவச் சீர் திருத்தமே அவசியமாகிறது. வெறுமனே பொருளாதார வளம் மாத்திரம் இருந்தும் பயனேதும் இல்லை. அக உருவச் சீர்திருத்தத்தின் மூலமே புற உலக விஞ்ஞான வளர்ச்சியை முறையாக, முழுமையாக, சரியாக அனுபவிக்க முடியும்.

இதனை ஒவ்வொருவரும் உணர்ந்து வாழ்வை அனுபவிக்க முற்பட்டால், அந்த சுதந்திர சுகத்தை, நிம்மதியை அனுபவிக்கத் தொடங்கி விட்டால், சமுதாயத்தில் சாந்தி நிலவும்.

சுயநலம் அற்ற பொது நலம் அதாவது ஒருமைப்பாட்டுணர்வு, ஒழுக்கம் என்பவையே ஓர் அமைதியான சிறந்த தேசத்தின் முக்கிய அம்சங்கள் ஆகும்.

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

நேர்மை, ஒழுக்கம், ஒற்றுமை உள்ள ஒரு சமுதாயத்திலேயே புற உலக வளர்ச்சியின் பலன்களைக் கூட முறையாக அனுபவிக்க முடியும். இத் தகைய சிறந்த சமுதாயமே ஏனையவற்றுக்கும் முன்னோடியாக விளங்கும். எனவே வாழ்வின் மேன்மையான நீதி, தத்துவம் என்பவற்றை உணர்ந்து அங்ஙனம் ஒழுகி, வாழ்வாங்கு வாழ்ந்து, உயர்வடைவதே எம் ஒவ்வொருவரினதும் தலையாய கடமையாகும்.

இத்தகைய அக உருவச் சீர்திருத்தமே வாழ்வின் வெற்றி ஆகும்.

Let us reform ourselves with
moral refinements
and
attain the reward of great success!!!

செல்வி.காயத்திரி ஸ்ரீகந்தவேல்
சின்மய யுவகேந்ரா

இறைசேவை

ஒப்புயர்வற்ற இறைவன் அனைவர் மனதிலும் உறைந்திருக்கிறான். நம்முடைய இந்திரியங்களின் வாயிலாக அவனது சக்தியும், பெருமையும் வெளிப்படுகின்றன. நம் இந்திரியங்களைத் தூய்மைப்படுத்தி, கூர்மையாக வைத்திருந்தால், இறைவனது சக்தியும், தெய்வீக சந்நிதானமும் கூடுதலான வேகத்துடன் அவற்றின் வழியே வெளிப்படும். இதைத்தான் நம்முடைய திறமைகள், செயற்றிறன் என்று கூறிக்கொள்கின்றோம்.

எனவே நம் திறமைகளை மேம்படுத்திக்கொண்டு, இந்திரியங்களைக் கூர்மைப்படுத்தி முழுமையாக பயன்படுத்திக்கொண்டு பிறருக்கு சேவை செய்வதுதான் இறைவனை அடையும் வழியாகும். அதுவே இறைவனுக்கு சேவை செய்யும் வழியுமாகும். உன்னதமான நோக்கங்களும், போற்றுதற் குரிய இலட்சியங்களும் ஒரு மனிதருக்கு அவர் கனவுகளை நிறைவேற்று வதில் உதவிசெய்வதே ஒரு பெரும் தபஸாகும் என்று உலக சமயங்கள் அனைத்தும் கூறுகின்றன.

பூஜ்யகுருதேவர் சுவாமி சின்மயானந்தர்

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

குரு பூர்ணிமா - வியாச ஜெயந்தி

ஆடி மாத பூரணை தினத்தை "குரு பூர்ணிமா" தினம் என்றும், வேதங்களை நான்காக வகுத்துத்தந் தருளிய வியாச பகவானின் ஜெயந்தி தினம் என்றும், எமது சாஸ்த்திர நூல்களை குறிப்பாக "பிரம்ம சூத்திரம்" மற்றும் உபநிஷதங்களைக் கற்க ஆரம்பிக்கும் புனித தினமாகவும் மற்றும் குரு வணக்கத்திற்குரிய விஷேஷ தினம் எனவும் சிறப்பாகக் கொண்டாடினாலும், இது குறித்த ஆழ்ந்த முக்கியத்துவம் வாய்ந்த கருத்துள்ளது.

குரு பூர்ணிமா என்பது ஒரு புனித தினத்தைக் குறிப்பதல்ல, ஒரு சம்பவமோ அல்ல, சந்தர்ப்பமும் அல்ல மற்றும் ஒரு சடங்கும் அல்ல இது சிஷ்யர்கள் குருவின் உள்ளார்ந்த நிலையுடன் தமது மனதை ஒத்திசைய (tune in the mind? வைக்க முயற்சிக்கும் ஓர் உணர்வு நிலையாகும்.

அதாவது, அதியுயர் ஞானத்தின் பூரண தெளிவினால் அக இருள் நீக்கப்பட்டு ஒளி ஏற்றப்படும் நிலை. அதுவே குருபூர்ணிமா. பூரணை நிலவு ஆகும். எனவே நாமும் எமது மனங்களை எமது குருதேவருடன் ஒத்திசைய செய்வோம். குருதேவர் தபோவன் மகராஜ் தாழ் பணிந்து வியாச பகவானின் பாதம் பணிவோம்.

பூஜ்ய குருதேவர்
சுவாமி சின்மயானந்தர்.

குரு வீதியில் அமைக்கப்பட்டிருக்கும் திசைகாட்டி போன்றவர். பாதையை மட்டுமே சுட்டிக்காட்டுவார்.

பூஜ்யகுருதேவர் சுவாமி சின்மயானந்தர்

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

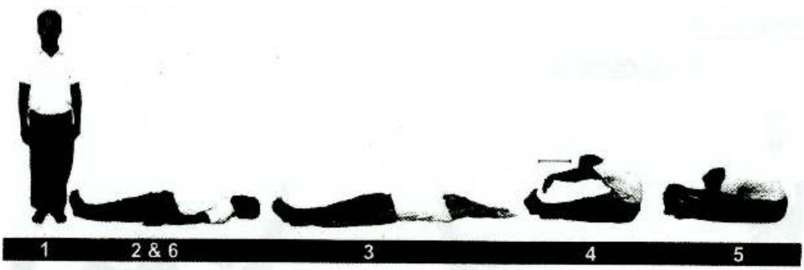
யோகாசனம் ஏன்?

கடந்த கால இதழ்களிலே ஒன்று தொடக்கம் 12 ஆசனங்கள் வரை பார்த்திருந்தோம்.

இவ்விதழிலே ஆசனங்கள் 13 ஐயும் 14 ஐயும் பற்றிப் பார்ப்போம்.

<u>ஆசனம் – 13</u>

<u>அமர்த்த கொக்கு ஆசனம்</u>



<u>செய்யும் முறை</u>

1. குதிக்கால்கள் ஒன்றாகவும் பெருவிரலை அகட்டியும் வைத்திருக்கவும்.
2. முதுகுப்புறமாகப் படுக்கவும்.
3. இரு கைகளையும் தலைக்கு மேல் நீட்டிக் கொள்ளவும்.
4. அப்படியே மெதுவாக எழும்பி உட்கார்ந்து இடுப்புக்கு மேலுள்ள பகுதியை முன்னோக்கி வளைத்து கைகளை காற்பாதங்கள் வரை நீட்டி முன்னும் பின்னுமாக மேலுடலை அசைக்கவும்.
5. அசைப்பதை நிறுத்தி காற் பெருவிரலைப் பிடித்து மெதுவாக நெற்றியால் முழங்காலைத் தொடவும்.
6. கைகளைத் தலைக்குமேல் கொண்டு வந்த நிலையில் மல்லாந்து கைகளைப் பக்க வாட்டில் வைத்தபடி ஓய்வு பெறவும்.

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

நன்மைகள்

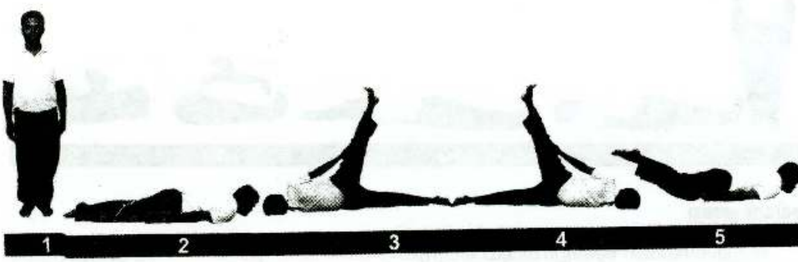
முள்ளந்தண்டை கூடிய அளவிற்கு நீட்டிக் கொள்ள உதவுகின்றது. இத்துடன் முதுகெலும்பு சார்ந்த தசைகளும் இழுபட்டுக் கொள்வதால் இறுக்கமான நிலை அகற்றப்படுகின்றது. நரம்பு அமைப்பைச் சீர் செய் கின்றது. சமிபாட்டை விருத்தி செய்கின்றது. மலச்சிக்கலை நீக்குகின்றது. இரத்த அழுத்தம் குறைத்தவர்களுக்குத் துணைபுரிகின்றது. வயிற்றுப் பாகத்தில் தோன்றும் தசைவளர்ச்சியைக் கட்டுப்படுத்துகின்றது.

ஒவ்வாதது

இடுப்பு, முதுகு, நரம்பு பின்னல் வலி உள்ளவர்கள் இவ்வாசனத்தைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

ஆசனம் – 14

விட்டில் ஆசனம்



1. குதிக்கால்கள் ஒன்றாகவும் பெருவிரலை அகட்டியும் வைத்திருத்தல்.
2. குப்புறப்படுத்துக் கொண்டு கைகளைப் பக்கவாட்டில் வைத்துக் கொள்ளவும்.
3. வலது கையை வலது புற இடுப்பிலிருந்து 10CM தூரத்தில் வைத்து தலை தரையில் இருக்க இடதுபக்கமாகத் திரும்பி இடதுகையைத் தொடைமேல் வைத்துக் கொண்டு இடது காலைத் தூக்க வேண்டும். கத்திரிக் கோல் இயங்குவது போல் காலை மேலும் கீழும் இயக்க வேண்டும்.
4. நடுநிலைக்கு வந்து இதே போல் மறுபுறமும் மேற்கொள்க.
5. மீண்டும் நடுநிலைக்கு வந்து இருகைகளின் பெரு விரல்களையும்

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

உட்புறமாக மடித்து ஏனைய விரல்களை பொத்திப் பிடித்தவாறு இரு தொடைகளுக்கும் கீழே வைத்துக் கால்களை இடுப்பிலிருந்து உயர்த்தவும்.

6. செயற்பாட்டை நிறுத்தியபின் கைகளைப் பக்க வாட்டிற்கு கொண்டு வந்து ஓய்வு எடுக்கவும்.

நன்மைகள்

காற்றறைகளை வலுப்படுத்துகின்றது, இடுப்பைச் சீராக்குகின்றது. இடுப்பில் தோன்றும் கொழுப்பை அகற்றி விடுகின்றது, மாதவிடாயை ஒழுங் காக்குகின்றது.

ஒவ்வாதது

இதயநோய் மற்றும் இதயம் பலவீனமானவர்கள் இவ்வாசனத்தை தவிர்ப்பது நல்லது.

தொகுப்பு
அ.த.கதிவேல்
ஓய்வுபெற்ற வங்கி முகாமையாளர்.

தியானம் செய்வதற்கு ஏற்ற மனநிலையை மாலை அரைமணி நேரத்தில் அவசரகதியில் இயந்திரத்தை இயக்கி அடைய முடியாது என்பதை நாம் நினைவில் கொள்ள வேண்டும். நாள் முழுவதும் ஒவ்வொரு செயலிலும் சோர்வின்றி ஊக்கத்துடன் உழைத்து ஒவ்வொரு சாதகனும் தியானம் செய்யத் தகுந்த மனநிலையை அடைய வேண்டும். பகுத்தறிவோடு புத்திசாலித்தனத்துடன் ஒரு நாளில் இருபத்து மூன்றரை மணி நேரம் வாழ் தாலன்றி தியானம் செய்யும் மன நிலையைப்பெற நாம் எதிர்பார்க்க முடியாது.

பூஜ்யகுருதேவர் சுவாமி சின்மயானந்தர்

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

திருவாசகம் என்னும் தேன்

பரமனை அடைவதே அதாவது வீடுபேறு அல்லது முத்தி இன்பத்தைப் பெற்றுக் கொள்வதே சைவ சமயத்தவர்களது வாழ்க்கையின் குறிக்கோளாக இருந்து வந்துள்ளது. வீடு பேற்றை பெறவேண்டுமானால் அகந்தையும் ஆணவமும் மனிதனை விட்டு அகல வேண்டும். அதனால் தான் நான் அற்ற நல்லோர்க்கெல்லாம் நான் இதோ என்று எளிதாய் தோன்றுவான் இறைவன் என சைவ சமய சாஸ்த்திரங்கள் கூறுகின்றன. இந்த உடம்பும் உலகும் பொய் இறைவன் ஒருவனே மெய் என்ற உணர்வும் அவனின்றி வேறெதையும் வேண்டாத பக்தியும் மனித மனங்களில் மேலோங்கும் போது தான் "நான்" என்ற மலம் மனிதனை விட்டு அகல்கின்றது.

இவ்வாறு திருமுறைச்செல்வி சைவப்புலவர், செல்வி. கிருபா வீரசிங்கம் (M.Phil in Edu) மணிவாசகப் பெருமான் அருளிய திருவாசம் பற்றி சின்மய நாதத்திற்கு வழங்கிய விசேட நேர்காணலில் தெரிவித்தார். அவர் தொடர்ந்து கூறிய கருத்துக்களை கேள்வி பதில் வடிவத்தில் சின்மய நாதம் வாசகர்களுக்கு தொகுத்து தருகிறோம்.

கேள்வி

உலக மொழிகளிலே தமிழுக்கான தனித்துவத்தைத் தருபவை பக்தி இலக்கியங்கள் அவற்றுள் தலை சிறந்தது மணிவாசகப் பெருமான் அருளிய திருவாசகம் என்று விதந்துரைக்கப்படுவது ஏன்?

பதில்

உலகில் உள்ள மொழிகளில் தமிழ் மொழியைப்பக்தி மொழி என்று அறிஞர் கூறுவர். தமிழ் மொழியின் வளர்ச்சிக்கும், அதன் இலக்கிய செழுமைக்கும் சைவத்திருமுறைகள் பன்னிரண்டும் நாலாயிர திவ்ய பிரபந்தங்களும் அளித்த பங்கு அளப்பரியது. இவற்றின் பக்தி உணர்வினூடாக உள்ளத்தை உருக்கும் வகையில் பாடப்பட்டு இருப்பதே மாணிக்கவாசகப் பெருமான் அருளிய திருவாசகம். அதனால் தான் திருவாசகத்துக்கு உருகார் ஒரு வாசகத்துக்கும்

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

உருகார் என மேலைத்தேய பாரதியான பாப்பையர் என அழைக்கப்படும் ஜி.யு.போப் மகிழ்ந்துரைத்தார். மணிவாசகப் பெருமானின் ஒவ்வொரு பதிகமும் நெஞ்சத்தை நெக்குருக வைத்து வீடு பேற்றை அடைவதற்கான அவாவை மனித உள்ளங்களிலே தூண்டி விடுகின்றது. திருவாசகம் பக்தி இலக்கியங்களில் தலை சிறந்தது என விதந்து ரைக்கப் படுகின்றமைக்கான காரணத்தை கேட்கிறீர்கள் சொல்லுகிறேன்.

திரு என்ற சொல்லுக்கு பல அர்த்தங்கள் தமிழ் மொழியில் உண்டு. இலஷ்மி தேவியை திரு என்போம். அழகையும் திரு என்போம். அது போல் தெய்வத் தன்மையையும் திரு என்போம். வாசகம் என்றால் மொழி அல்லது வார்த்தை எனப் பொருள்படும். ஆகவே திருவாசகம் எனக் கூறும் போது திரு + வாசகம் = திருவாசகம் ஆகிறது. அதன் அர்த்தம் வீடு பேற்றை அல்லது இறை நிலையை அளிக்கும் பாடல்கள் கொண்ட நூல் திருவாசகம் எனப் பொருள்படும்.

மணிவாசகர் பாடிய 51 திருவாசகப் பதிகங்களையும் பரிசீலித்தால் அவை வீடு பேற்றை வேண்டி நிற்கும் மெய்யடியார்களின் வாழ்க்கையில் ஏற்படும் சிக்கல், வெற்றிகள், தோல்விகள் இறைவனின் லீலைகள் போன்ற உணர்வுபூர்வமான அனுபவங்களைத் தம்மகத்தே கொண்டிருப்பதைக் காணலாம்.

மாணிவாசகப் பெருமான் தமது பக்திச் சுவை மிக்க திருவாசகப் பதிகங்களை நவரசங்கள் மேலோங்கப் பாடியிருப்பது பக்தனைப் பரவச நிலைக்கு இட்டுச் செல்வது மட்டுமன்றி அவன் பக்தி மார்க்கத்தினூடாக இறைவனை அடை வதற்கான பாதையையும் சுட்டிக் காட்டுகிறது. அதனால் தான் பக்தி இலக்கியங் களில் தலைசிறந்தது திருவாசகம் எனப் போற்றப் படுகிறது.

கேள்வி

பக்தியால் பரமனை அடைய முடியுமென்றால் அந்தப்பக்தியை வளர்க்கும் பயிற்சிப்பட்டறையாக திருவாசகம் திகழ்கின்றது என்று ஒரு சிவபக்தர் சொல் கிறார். இதற்கான உங்கள் விளக்கம் என்ன?

பதில்

ஆம், பரமனை அடைவதே அதாவது வீடுபேறு அல்லது முத்தி இன்பத்தைப் பெற்றுக் கொள்வதே இந்து சமயத்தவர்களது வாழ்க்கையின் குறிக்கோளாக இருந்து வந்துள்ளது. வீடு பேற்றை பெறவேண்டுமானால் அகந்தையும் ஆணவமும்

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

மனிதனை விட்டு அகல வேண்டும். அதனால் தான் நான் அற்ற நல்லோர்க்கெல்லாம் நான் இதோ என்று எளிதாய் தோன்றுவான் இறைவன் என சைவசமய சாஸ்த் திரங்கள் கூறுகின்றன. இந்த உடம்பும் உலகும் பொய் இறைவன் ஒருவனே மெய் என்ற உணர்வும் அவனின்றி வேறெதையும் வேண்டாத பக்தியும் மனித மனங்களில் மேலோங்கும் போது தான் "நான்" என்ற மலம் மனிதனை விட்டு அகல்கின்றது.

இவ்வாறு நான், எனது என்ற மலங்கள் நீங்கி இறைவன் மீது கொண்ட பக்தி மேலோங்கும் போது தான் நாம் இறைவனுடன் சங்கமமாக முடியும். இந்த பக்தி எம்மில் வளர திருவாசகம் துணை செய்கின்றது. திருவாசகத்தில் ஒரு பாடலை நாம் தெரிந்து வைத்திருந்தாலே போதும் அது தெப்பமாக எம்மை கரை சேர்க்க உதவும். திருவாசகம் பக்தி உணர்வினையே எமக்கு முக்கியமாக உணர்த்துகின்றது.

இன்னொரு விடயத்தையும் இங்கே நான் குறிப்பிட்டுச் சொல்ல வேண்டும். மனிதனுடைய உள்ளத்தில் புகுந்துள்ள சிற்றியல்புகள், அந்தச் சிற்பியல்புகளை களையும் முறைகள். இறைவனை நாடுவோர் பெறவேண்டிய பேரியல்புகள், அப்பேரியல்புகளை வளர்க்கும் முறைகள், அருள் தாகம் கொள்ளுதல், அருளைப் பெறுதல், அருளில் ஆழ்ந்து போதல், இறைவனோடு தொடர்பு கொள்ளுதல் அவனிடமிருந்து பெற வேண்டியதை பெறுதல், பக்தியை பெருக்குதல், பக்தி பரபக்தியாக வடிவெடுத்தல், இறைவனடி சேருதல், இத்தனை தெய்வீகப் படித்தரங் களும் அமையப் பெற்றது திருவாசகம். அதில் எப் பகுதியை உணர்வூன்றிப் படித்தாலும் அது ஜீவனை பக்தி வெள்ளத்தில் அமிழ்த்தி சிவசொருபமாக்க வல்லதாம். இன்னோரன்ன காரணங்களினால் தான் அந்த சிவ பக்தரின் பார்வை யில் திருவாசகம் பக்தியை வளர்க்கும் பயிற்சிப்பட்டறையாக மிளிர்கின்றது எனலாம்.

கேள்வி

நான் அற்ற நல்லோர்க்கெல்லாம் "நான் இதோ" என்று எளிதாய் தோன்றுவான் இறைவன். இந்த உண்மையை திருவாசகத் திருப் பாடல்கள் எவ்வாறு படம் பிடித்துக் காட்டுகின்றன.

பதில்

இறைவனது எல்லையில்லாச் சக்தியை திருவாசகத்தின் மூலம் நாம் உண்ர்ந்து கொண்டோமானால் நான், எனது என்ற எம்மைப் பிடித்துள்ள

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

அறியாமைகள் எம்மை விட்டு நீங்கும். இவை அகன்றதும் பணிவு, பக்தி, தன்னடக்கம் போன்ற நற்குணங்கள் எமது மனதில் குடி கொள்கின்றன. "நான்", "எனது" என்ற நோய் அகன்று பணிவும், பக்தியும் பற்றிகொண்ட உள்ளத்திலே இறைவன் காட்சி கொடுக்கின்றான்.

பாருங்கள் திருவாசகத்தில் உள்ள திருச்சதகத்தில் ஒரு பாடல்

"யானே பொய் என் நெஞ்சும் பொய் என் அன்பும் பொய்
ஆனால் வினையேன் அழுதால் உன்னைப் பெறலாமே"

இங்கே மணிவாசகப் பெருமான் கூறுவது இது தான் நான் என்ற ஒன்று இல்லாது நீயே நீக்கமற எங்கும் வியாபித்து இருக்கும் போது "நான்" என்ற எண்ணமே பொய்யானது தானே. உன்னை எண்ணாது என்னை வேற்றுமைப்படுத்தி எனக்கொரு நிலையான இருப்பு இருப்பதாக நான் கற்பனை பண்ணியதால் அந்தக் கற்பனையான "நான்" என்ற நிலை பொய்யானது. ஆகவே "யானே பொய்" என்றார்.

அது மட்டுமல்ல, நான் ஒரு முக்கியமானவன் என்ற எண்ணத்தை தனது மனதில் வளர்த்து வந்தமையால் "என் நெஞ்சும் பொய்" என்கிறார் அவர். நான் அற்ற நிலையே இறைவா உன் நிலை, அவ்வாறு நான் அற்ற நெஞ்சில் நீ வந்து குடி புகுந்து கொள்கிறாய், ஆனால் என் நெஞ்சம் நான் என்றொரு கற்பனையை வளர்த்து வந்துள்ளது. அந்தளவில் என் நெஞ்சும் அதன் சிந்தனையும் பொய்யே என்று கூறுகிறார்.

தன் நெஞ்சும் பொய்யே என்று கூறிய மணிவாசகர் பின்னர், தன் அன்பும் பொய் என்கிறார். பொய்யான நெஞ்சத்திலே இறைவனை நோக்கிய உண்மையான அன்பு எவ்வாறு உருவாக முடியும்? அதனால் தான் இறைவன் மீது கொண்ட தனது அன்பும் பொய் என்கிறார் அவர். அப்படியானால் இறைவன் எப்போது தன்னை வந்து ஆட்கொள்வார் என்றால் "வினையேன் அழுதால் உன்னைப் பெறலாமே "என்று சொல்கிறார். அதாவது இனியும் பாவங்களைச சுமக்கும் படியாக நடந்து கொள்ள மாட்டேன் என்று பிழையுணர்ந்து வருந்தி அழுதால் உன்னைப் பெறலாமே என்று கூறுகிறார்.

சுருங்கச் சொன்னால் "நான்" என்பது அழியும் போது தான் இறைவன் மீது ஆராத அன்பு பெருக்கெடுக்கும், அவனின் அன்பை வேண்டி அழுகை வரும். அந்த அன்பை வேண்டி அழுத வண்ணம் இறைவனை நோக்கி நாம் ஓர் அடி எடுத்து வைக்கும் போது அவன் எம்மை நோக்கி நூறு அடி எடுத்து வைக்கிறான்.

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

மேலும் அச்சோப்பதிகத்தில் இறைவன் மணிவாசகப் பெருமானை ஆணவம், கன்மம், மாயை என்பவற்றில் இருந்து விடுத்து வெண்ணீறு அணிவித்து தையலார் மையலிலே வீழ்ந்து விடாதபடி ஓங்காரத்தின் உட்பொருளை உபதேசித்து உய்யும் நெறியை உணர்த்தி அவரை சிவமயமாக்கி தன் பாதாரவிந்தங் களில் சேரும் வண்ணம் பணித்தமை கூறப்பட்டது. இவ்வாறு திருவாசகப் பாடல்கள் பலவற்றை உங்கள் கேள் விக்குப் பதிலாகக் காட்ட முடியும்.

கேள்வி

தத்துவ விளக்கத்தில் தலை சிறந்து விளங்குவது சிவபுராணம் என்று சொல்லப்படுவது ஏன்?

பதில்

ஆம், சைவசமயம் தத்துவ விளக்கங்கள் நிறைந்த ஒன்றே. அந்த வகையில் சிவபுராணம் அனுபவமாக கண்ட தத்துவங்கள் நிறைந்தது. சுருங்கக் கூறின் சிவபுராணம் ஒரு தத்துவப் பெட்டகம். மேலான கருத்துக்களையும் தத்துவங் களையும் சிறந்த சொல்லோவியமாக வடிக்கும் பொழுது அது வேதம் எனப்படு கிறது. எனவே சிவபுராணத்தையும் வேதம் என அழைப்பதில் தவறில்லை. விரிவு அஞ்சி சிவபுராணத்தில் உள்ள தத்துவப் பெட்டகத்தில் உள்ள பொக்கிஷங்களில் ஒன்றை மட்டும் தொட்டுக் காட்டி நிறுத்திக் கொள்கிறேன்.

கேள்வி

"வேகங் கெடுத்தாண்ட வேந்தனடி வெல்க " என்கிறது சிவபுராணம்.

இதிலே அடங்கியுள்ள தத்துவக் கருத்து என்ன?

பதில்

எமது உள்ளத்திலே எந்நேரமும் எண்ணங்கள் அலை பாய்ந்து கொண்டு இருக்கின்றன அந்த எண்ணங்களை நிறைவேற்ற நாம் பிறவிகள் எடுத்துக் கொண்டே இருக்கின்றோம். எண்ணங்களுக்கு சக்தி கொடுப்பது ஆசை, ஆதலால் ஆசையையே இங்கு வேகம் என்று குறிப்பிடுகிறார். ஆசைக்கு இருப்பிடம் அஞ்ஞானம், இறைவன் அருள் எம்மை வந்தடையும் போது அஞ்ஞானம் அகல்கின்றது. ஆசை அடங்கும் போது எண்ண அலை அமைதியடைந்து விடுகிறது. இவ்வாறு எண்ண அலை ஓயும் போது எண்ணத் தின் கூட்டாக உள்ள மனமும் அமிழ்ந்து விடுகிறது. மனம் அற்ற இடத்தில் இறைவன் நிறைகிறான்.

சித்தம் அல்லது மனம் ஒரு தடாகத்தைப் போன்றது. தடாகத்தில் சேறு நிறைந்திருந்தால் அதன் அடிமட்டம் கண்களுக்குப் புலப்படுவதில்லை. அடிமட்டத்தை பார்க்க வேண்டுமானால் தடாகத்தின் நீர் தூயதாக இருக்க வேண்டும்.

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

அங்கே அலைகள் எழாது இருக்க வேண்டும். அப்போது தான் தடாகத்தின் தரை கண்களுக்கு காட்சி தருகிறது. இதைப் போலவே மனதில் ஆசை, பந்தபாசம் போன்ற அழுக்குகள், அலைகள் இருத்தலாகாது. இந்த அழுக்குகள் இல்லாத போது தான் மனதிலே மூலப் பொருளாகிய ஆத்ம தரிசனம் கிட்டும். வேகங்கெடுத்தாண்ட வேந்தனடி வெல்க என்ற ஒரு அடியில் எவ்வளவு அற்புதமான தத்துவக்கருத்துக்கள் பொதிந்துள்ளன என்று பார்த்தீர்களா? இதைப்போல சிவபுராணத்தின் ஒவ்வொரு அடியிலும் தத்துவ விளக்கங்கள் நிறைந்திருப்பதைக் காணலாம்.

கேள்வி

சிவபுராணத்தில் "இமைப்பொழுதும் என் நெஞ்சில் நீங்கா தான்" என்றும், பிடித்த பத்தில் யானுனைத் தொடர்ந்து சிக்கெனப் பிடித்தேன் எனவும் பாடி தனது பரபக்தியை வெளிப்படுத்திய மாணிக்கவாசகர் திருச்சதகத்தில் "யானே பொய், என் நெஞ்சும் பொய், என் அன்பும் பொய்" என்று பாடி தன்னுடைய பொய்மையை இறைவனிடம் எடுத்துக் கூறுவது எதைப்புலப்படுத்துகிறது?

பதில்

உங்களது மூன்றாவது கேள்விக்கான எனது பதிலில் இந்த வினாவுக்கான பதிலும் அடங்கி இருப்பதாக நினைக்கிறேன். இருப்பினும் அதை இன்னும் விரிவாக கூறவேண்டுமானால் எனது இந்தக் கருத்தையும் அதனுடன் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். அதாவது ஒரு வினாடி கூட தன் நெஞ்சை விட்டு அகலாது இருப்பவன் இறைவன் என்பதை இமைப்பொழுதும் என் நெஞ்சில் நீங்காதான் என்ற சிவபுராண அடியின் மூலம் உணர்த்திய மாணிக்கவாசகர். பிடித்த பத்தில்

பால் நினைந்தூட்டும் தாயினும் சாலப்
பரிந்து நீ பாவியேனுடைய
ஊனினை உருக்கி உள்ளொளி பெருக்கி என்று பாடி இறுதியில்
"யானுனைத் தொடர்ந்து சிக்கெனப்பிடித்தேன்
எங்கெழுந் தருளுவ தினியே" என்றுகேட்டு முடிக்கிறார்.

அதாவது, அழு முன்னே அறிந்து பாலூட்டும் தாயைப் பார்க்கிலும் இரக்கமுடையவன் இறைவன் என்கிறார் மாணிக்கவாசகர். மறப்பும், நினைப்பும் இல்லாது எப்போதும் உதவுகின்ற கடவுளின் கருணை எல்லையற்றது. அது தாயின் கருணையை விட சிறந்தது. என்று சொல்லும் அவர் நான், எனது என்ற செருக்கில் விளைந்த மயக்கம் எம்மை விட்டு நீங்கும் போது தான் கடவுளின் கருணை எம்

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

பக்கம் திரும்புகிறது. இந்த மயக்கம் எம்மிடம் இருக்கும் வரை இறைவனிடம் நாம் கொண்ட அன்பும் பொய்யாகி விடுகிறது. எனவே நான், எனது என்ற பொய்மை விட்டு நீங்காமல் இருப்பதை மாணிக்கவாசகர் உணர்ந்திருந்ததால் தான் யானே பொய் என் அன்பும் பொய் என்று பாடினார்.

எனவே இந்த மலங்களை அடியோடு கழுவினால் தான் நாம் இறைவனிடம் பரிபூரணமாகச் சரணகதி அடைய முடியும். இதையே இந்த பாடல் வரிகள் புலப்படுத்துகின்றன.

கேள்வி

மாயை என்ற சொல்லை மணிவாசகப் பெருமான் பத்தொன்பது தடவைகள் திருவாசகத்தில் பதிவு செய்திருப்பதாக சொல்லப்படுகிறது. இந்த மாயை என்ற மலத்துக்கு அவர் இவ்வளவு முக்கியத்துவம் கொடுப்பதற்கான காரணம் என்ன?

பதில்

ஓயாது மாறி விடும் தன்மை எதனிடத்தில் இருக்கின்றதோ அது மாயை எனச் சொல்லப்படுகிறது. இந்தப் பிரபஞ்சம் ஒரு மாயை அதன் தோற்றங்கள் ஓயாது மாறிக் கொண்டேயிருக்கின்றன. இந்தப் பிரபஞ்சத்திலே நாம் பிறப்பது, வளர்வது, வாழ்வது, மறைவது எல்லாமே மாயை.

எம்மிடமுள்ள நான், எனது என்ற எண்ணங்கள் மாயை, காலச் சக்கரம் ஒரே மாதிரி என்றும் இருப்பதில்லை. ஆக கால தேச வர்த்தமானம் என்பது மாயை.

மனிதனிடத்து மனதாய் மிளிர்வது மாயை. ஏனென்றால் மனிதன் விழிப்பாய் இருக்கும் போது உலகத்தை காண்கிறான். அவன் உறங்கும் போது உலகம் அவனிடம் இருந்து மறைகிறது. அவனுக்கு உலகம் இருப்பது முற்றிலும் மனதைப் பொறுத்தது. மனது கனவின் போது தனக்குள்ளேயே ஓர் உலகத்தை சிருஷ்டிக்கிறது. இதனால் தான் உலகை ஒரு மாயை இந்திர ஜாலம் என ஆத்மீக வாதிகள் அழைக்கின்றனர்.

மாயையின் தோற்றங்கள் அனைத்துக்கும் இகம் என்று பெயர். அதற்கு அப்பால் இருக்கும் பரநிலைக்குப் பரம் என்று பெயர். இகம், பரம் ஆகிய இரண்டும் பரமனிலேயே இடம்பெற்றுள்ளன. திரையில் படம் தோன்றுவது போன்றும்

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

கண்ணாடியில் விம்பம் தோன்றுவது போன்றும் பரமனில் பிரபஞ்சம் எனும் மாயை தென்படுகிறது. இந்த மாயையில் கட்டுண்டு கிடப்பது வாழ்க்கையின் குறிக்கோள் அல்ல. மாயையை வென்று இறைவனை அடைவதே வாழ்க்கையின் குறிக்கோள். இறைபதம் வேண்டுவோர்க்கு இதை உணர்த்தவே மணிவாசகர் திருவாசகத்தில் மாயைக்கு இத்தனை முக்கியத்துவம் கொடுக்கிறார்.

கேள்வி

எல்லாச் சைவ ஆலயங்களிலும் மார்கழி மாதத்தில் மணிவாசகப் பெருமானால் அருளப்பட்ட திருப்பள்ளி எழுச்சியும் திருவெம்பாவையும் பாடப்படுவது மரபு. இந்தப் பாடல்களை அவர் பாடிய பின்னணி என்ன?

பதில்

ஆம், மாணிக்கவாசகருக்கு முன்னைய காலத்தில் துயிலெடை என்றொரு வழக்கம் இருந்தது. துயிலெடை என்றால் தனது வீரபராக்கிரமத்தால் பகைவரை வென்று வாகை மாலை சூடி அறையில் எவ்வித கவலையுமின்றி படுத்துறங்கும் மன்னவனைச் சூதர் (புகழ் பாடுவோர்) காலையிற் சென்று அவன் புகழ்பாடித் துயிழெப்புவதாகும். இந்த துயிலெடை முறையினை அனுசரித்தே மணிவாசகப் பெருந்தகை திருப்பெருந்துறையில் உறையும் சிவபெருமானை விழித்து திருப்பள்ளி எழுச்சியைப் பாடினார்.

மேலும் மணிவாசகப் பெருமான் திருவண்ணாமலையில் இருந்த காலத்தில் பெண்கள் நீராடல் நோன்பு என்னும் நோன்பை நோற்பதை அவதானித்தார். மார்கழி மாதக் குளிரையும் பொருட்படுத்தாது திருவண்ணா மலையில் உள்ள பெண்கள் அதிகாலையில் எழுந்து நீராடி அகிலாண்டேஸ் வரியை வழிபடுவதை கண்ட மணிவாசகப் பெருமான் அக்கன்னியர்களின் மனதில் தோன்றிய எண்ணங்கள் இறைவன் அருளால் ஈடேற வேண்டும் என விரும்பி, தம்மை ஒரு பெண்ணாகப் பாவித்து இறைவனை தலைவனாக கொண்டு தான் கண்ட இறை அனுபவத்தை இருபது இனிய தமிழ் பாடல்களாக யாத்து திருவெம்பாவையாக எமக்குத் தந்துள்ளார்.

ஆகவே துயிலெடை, நீராடல் நோன்பு என்ற இரு நிகழ்வுகளின் பிரதிபலிப்பாகத்தான் திருப்பள்ளியெழுச்சியும் திருவெம்பாவையும் பாடப்பட்டன. இறைவனுடைய விரதங்களில் மார்கழித் திருவெம்பாவையும் பாடப்பட்டது. இறைவனுடைய விரதங்களில் மார்கழித் திருவெம்பாவை அதன் இறுதி திருநாளான

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

ஆருர்த்தர தரிசனமும் சிறப்பு வாய்ந்தவை. திருவெம்பாவை பாடல்களின் இறுதி வரிகளில் எம்பாவாய் என்று பாடப்பட்டிருப்பதால் இப்பாடல்கள் திருவெம்பாவை பாடல்கள் என போற்றப்படுகின்றன.

அஞ்ஞான இருளில் மூழ்கிக் கிடைக்கும் ஆன்மாக்கள் மெய்ஞ்ஞானம் பெற்று பிறவிப் பெருங்கடலைக் கடக்க உதவும் எளிமையான உபாயமாக திருவெம்பாவை வழிபாடு விளங்குகின்றது. இம்மைக்கும், மறுமைக்கும் நற்பேறுகள் நல்கும் திருவெம்பாவை நோன்பு பக்தர்களின் ஆன்மாவை சுத்தி செய்து இறைவன் திருவடியை அடைய வழிசெய்கின்றது.

கேள்வி

இறுதியாக எமது சின்மயநாதம் வாசகர்களுடன் நீங்கள் பகிர்ந்து கொள்ளும் செய்தி என்ன?

பதில்

சைவ சமயிகளை இறைவனுடன் இரண்டற கலக்க வைப்பதையே சைவசமயம் தனது இறுதி இலக்காக கொண்டுள்ளது. சைவ சமயிகள் இந்த இலக்கை பக்தி மார்க்கத்தினூடாக அடையும் வழியை மணிவாசகரின் திருவாசகம் அற்புதமாக எடுத்துச் சொல்கிறது. மனிதனுடைய மனதில் புகுந்துள்ள சிற்றியல்புகள், அந்தச் சிற்றியல்புகளைக் களையும் முறைகள், இறைவனின் பாதார விந்தங்களை அடைவதற்கு பெறவேண்டிய பேரியல்புகள், அப் பேரியல்புகளை வளர்க்கும் முறைகள், இறைபக்தியில் ஆழ்ந்து தோய்தல், பக்தி பரபக்தியாக வடிவெடுத்தல், இறைவனை காணுதல், அவனோடு இரண்டறக் கலத்தல் ஆகிய இவையெல்லாவற்றையும் எடுத்துக் கூறுவது திரு வாசகம். அதன் எப் பகுதியை ஆராய்ந்து பார்த்தாலும் அது ஜீவனை சிவ சொரூபமாக ஆக்க வல்லது. எனவே திருவாசகக் கருத்துக்களை உள்வாங்கி அதனூடாக முக்தி இன்பம் பெற வேண்டும் அதாவது இறைவனடி சேர வேண்டும் என்பதே சின்மய நாதம் வாசகர்களுடன் நான் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்பும் செய்தியாகும்.

செவ்வி கண்டவர்
ஆர்.புண்ணியமூர்த்தி

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

மெஞ்ஞானமே எம்மை வழி நடத்தும் அதுவே மகா சக்தியாகும்

எங்கள் சமயமானது உலகியற் பண்பாட்டிற்கு சிறந்த பல கலாச் சாரப் பண்பாடுகளை அற்புதமான முறையில் எடுத்துக் கற்றுக் கொடுக்கின்றது. விஞ்ஞானத்திலும் பார்க்க மெஞ்ஞானமே உயர்ந்தது. வாழ்க்கைக்கு எவ்வளவோ அனுபவ உண்மைகளை எடுத்துக் கூறுகின்றது என்பதை இந்து மதத்தை நன்கு படித்தவர்கள் தெரிந்தவர்கள் ஏற்றுக் கொள்கிறார்கள். மக்களின் அன்றாட வாழ்வில் வைகறையில் எழுதல் முதல் இரவு நித் திரைக்குச் செல்லும் வரை இறைவன் வகுத்த வழியே நம் வாழ்வை வழி நடத்துகின்றது. "நன்றுந் தீதும் பிறர் தர வாரா" "எல்லாமே அவன் செயல்". "கடமையைச் செய் பலனை எதிர்பாராதே" என்பதெல்லாம் எமது சமயம் காட்டும் நன் நெறிகள் ஆகும்.

எமது மானிட உடம்பே இறைவன் குடியிருக்கும் கோவில் உள்ளம் பெருங் கோவில் ஊன் உடம்பு ஆலயம் என்பார் திருமூலர். எனவே தான் நாம் ஒருவரை ஒருவர் காணும் போது கைகூப்பி வணங்கி வருகின்றோம். ஒருவரை ஒருவர் வணங்கும் போது எம்மிடம் உள்ள ஆணவம், சுயநலம், பொறாமை, யாவுமே நீங்க வழியாகின்றது. இதன் மூலம் நல்வாழ்வு அமைய வாய்ப்பாகின்றது.

இன்றைய உலகில் நடக்கும் எதனையும் நாம் நன்கு சிந்தித்துப் பார்த்தால் மக்கள் இறையுணர்வைப்பற்றி மதியாது மனம் போன போக்கிற் சென்று துன்பங்கட்கு ஆளாவதாகவே தெரிகின்றது. எனவே எமக்கு அப்பாற்பட்ட மகாசக்தியை உள்ளன்புடன் மனத்திருத்தி எக்காரியத்தையும் செய்யும் போது எமது ஆத்மா சாந்தி பெறுகின்றது. வாழ்வில் ஒரு வித நிறைவும், அமைதியும் ஏற்படுகின்றது. எனவே மெஞ்ஞானமாகிய இயற்கை மகாசக்தியை என்றும் போற்றி வாழ்வோம்.

செ.சாருஜன்
சின்மயா யுவகேந்திரா

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

குருதேவரிடமிருந்து குழந்தைகட்கு...

கண்ணாடி அறை

- சுவாமி சின்மயானந்தர் -

மணிபாலர் என்ற வல்லமை மிக்க மன்னர் மகத நாட்டை ஆண்டு வந்தார். இந்தியா முழுவதிலும் அவரது புகழ் பரவியிருந்தது. இந்த சிறந்த அரசருக்கு நிறங்கள் என்றால் மிகவும் விருப்பம். எனவே, ரோஜா நிறத்திலும், கத்தரிப்பூ நிறத்திலும், சிவப்பு நிறத்திலும், ஆரஞ்சு நிறத்திலும், புள்ளி போட்ட பொன் நிறத்திலும், துளிர்ப்பச்சை நிறத்திலும், பற்பல ஆடைகளை அணிந்துகொண்டு தன்னை அழகு பார்ப்பதில் மகிழ்ந்திருந்தார். நிறங்களின்மீது அவருக்கிருந்த நுண்ணிய ருசியானது சிறிதளவே வேறுபட்டிருந்தாலும் ஒரே நிறத்தில் கிடைக்கக்கூடிய இருவித சாயங்களைப் பாகுபடுத்தக் கூடிய திறமையை அவர் பெற்றிருந்தார். அவருடைய அழகிய அரண்மனையில், முழுவதும் கண்ணாடியாலேயே செய்யப்பட்ட அறை, நடுநாயகமாக இருந்து அனைவரையும் கவர்ந்திருந்தது. மணிபாலர் அரண்மனையை விட்டுச்செல்வதற்கு முன் ஒவ்வொரு முறையும் இந்தக் கண்ணாடி அறைக்கு விஜயம் செய்வதை குறிக்கோளாக கொண்டிருந்தார். அச்சமயங்களில் அவர் கண்ணாடி முன் நின்று அதில் தோன்றும் தனது பல்லாயிரக்கணக்கான பிம்பங்களைப் பார்த்து அவற்றிலிருந்து கம்பீரத்தையும், இளமைத் தோற்றத்திலிருந்த அழகையும் கண்டு மகிழ்வார்.

மிருகங்களிடம் அதிகமான ஆர்வம் கொண்டிருந்த ராஜா மிகச் சிறந்த மிருக சாலையை அமைத்திருந்தார். அங்கிருந்த பிரியமுள்ள பிராணிகளிடையே, பெரிய உருவமும் பயங்கரத்தோற்றமும் கொண்ட, செல்ல அல்சேஷன் நாய் ஒன்று இருந்தது. இந்த அல்சேஷனைப் பற்றிய நினைவு தம் மனத்தில் எழுந்த மாத்திரத்திலேயே அதைத் தன்னிடம் அழைத்து வருமாறு பணித்து விடுவார் வேந்தர். பின்னர் அதைக் கொஞ்சி, வெண்ணை பிஸ்கட்டுகளாலும், சாக்லேட் துண்டுகளாலும் அதன் வயிற்றை நிரப்புவார். நாயும் அவர் தரும் உயர்தர பிஸ்கட்களையும், சாக்லேட்களையும் உண்டுவிட்டு வேறு எந்த விதமான தின்பண்டங்கள் அளிக்கப்பட்டாலும் அவற்றை நுகர்ந்துகூடப் பார்க்காமல் இருந்தது.

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

ஒருநாள் காலை அவரது நாட்டில் செல்வச் சீமான்களால் நிறுவப்பட்ட புதிதான பெரிய பஞ்சாலையைத் திறந்து வைப்பதற்காக தன்னை மிகவும் அழகாக அலங்கரித்துக்கொண்டு ஆடை உடுத்தியிருந்தார் மன்னர். இந்நிகழ்ச்சிக்காக அவர், கத்தரிப்பூ நிறத்தில் சிகப்பும் பொன் நிறமும் கலந்த மேலங்கிகளைப் பெற்ற ஆடையினை உடுத்த நினைத் திருந்தார். அவரது கிரீடமானது மிகவும் விசேஷமான, விலைமதிப்பற்ற கற்களால் அமைக்கப்பட்டிருந்தன. திறப்பு விழாவிற்கு அவரை அழைத்துச் செல்வதற்காக வாயிலில் அலங்கரிக்கப்பட்ட தேர் ஒன்று காத்து நின்றது. மிக அழகாக உடை உடுத்தியிருந்த அரசர் வழக்கம் போலவே கண்ணாடி அறையில் நுழைந்து சுவர்களை அலங்கரித்த கண்ணாடிகளில் தெரிந்த பற்பல பிம்பங்களைக் கண்டு மனநிறைவு பெற்று அங்கிருந்து வெளியேற்றினார்.

அவ்வறைக்கு வெளியே நின்றுகொண்டிருந்த அல்சேஷன் நாய் "அவ்வறையில் என்னதான் இருக்கும்" என்று தெரிந்துகொள்ள விரும்பியது. தனது எண்ணத்தைச் செயலாக்கியது. அடடா! அறையில் நுழைந்ததும் அதன் முன் பல்லாயிரக்கணக்கான அல்சேஷன் நாய்கள் அதைப்போலவே வீறாப்புடனும் அதிசயத்துடனும் தன்னைப் பார்த்துக்கொண்டிருப்பதைக் கண்டது. இப்பொழுது அது தனக்குத்தானே "இதுதான் மர்மமா? நான்தான் செல்லம் என்று இதுநாள் வரை நினைத்திருந்தேனே! என்னுடைய வீரத்தைப் பற்றியும் மதிப்பைப் பற்றியும் இவற்றிற்குத் தெரிவிக்கவே மன்னர் தினமும் இங்கு வந்து செல்கிறார் என்பதை இப்பொழுதுதான் தெரிந்துகொண்டேன்" என்று கூறிக் கொண்டது. பொறாமையால் பீடிக்கப்பட்ட அந்த நாய் உறுமிக்கொண்டே தனது பற்களை நறநறவென்று கடிக்க ஆரம்பித்தது. ஆனால் தன்னைப் போன்றே வேகத்துடனும் குரோதத்துடனும் மற்ற நாய்கள் உறுமி, பற்களைக் கடித்தது ஆச்சரியம் தரும் விஷயமாக இருந்தது. இப்பிராணிகளின் மீது தனக்கிருந்த கோபத்தை இதற்கு மேலும் கட்டுப்படுத்த முடியாமல் அவற்றின் மீது பாய்ந்து அவற்றைத் தாக்க ஆரம்பித்தது.

பஞ்சாலையை வெற்றிகரமாகத் திறந்து வைத்து, மாலையில் சந்தோஷத்துடன் அரண்மனைக்குத் திரும்பினார் வேந்தர். மற்றும் ஒரு முறை அவர் கண்ணாடி அறைக்குள் நுழைந்தார். அங்கு தரையிலிருந்த

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

மூன்று அடி உயரம்வரை சுற்றியிருந்த எல்லாக் கண்ணாடிகளுமே உடைந்திருப்பதைக் கண்டார். கண்ணாடிகளின் மீது இரத்தம் சிதறித் தெறிந்திருந்தது. மன்னரின் கோபம் உச்சத்தை எட்டியது. முள்ளின் மீதமர்ந்தது போலிருந்தது அவருக்கு. திரும்பிப்பார்த்த அவர் அறையின் மூலையில் எல்லாப் பற்களையும் இழந்து, வீரம் நிறைந்த தனது அருமை அல்சேஷன் நாயைக் கண்டார். கண்ணாடி அறையில் ஏற்பட்ட துக்க சம்பவத்திற்கு யார் காரணம் என்பது அவருக்கு விளங்கிவிட்டது. இந்த செயலுக்குக் காரணம் யாராக இருக்கமுடியும் என்பது அவருக்கு தெளிவானது. தனது அறிவீனத்தால் தான் கண்ட பிம்பங்கள் அனைத்தையும் சந்தோஷத்துடன் அனுபவிக்காமல் தன்னுடைய கற்பனைக்கு தன்னையே பலியாக்கிக்கொண்டிருந்தது அந்த நாய்.

நாம் வாழும் இவ்வுலகமும் கதையில் வரும் கண்ணாடி அறை போலத்தான். பரம்பொருள் தத்துவத்தைத் தவிர வேறல்லாத நாம்தான் கதையின் மன்னர். ஆனால் அறிவீனத்தால் மதி மயங்கி உலகம் தரும் துன்பங்களையும் துயரங்களையும் கஷ்டப்பட்டு அனுபவிக்கின்றோம். உலகம் காட்டும் நம்முடைய பற்பல பிம்பங்களைக்கண்டு சந்தோஷப் படாமல் அந்த நாய் போல நாம் காணும் பிம்பங்களின் கொடூரத்தையும், துயரத்தையும், துன்பத்தையும் அனுபவிக்கின்றோம். பரம் பொருளுடன் நாமும் ஒன்று என்பதை அறிந்துகொள்ள வேண்டும். அப்பொழுது கண்ணாடி அறை நமக்கு சந்தோஷத்தையும் இன்பத்தையும் தரும் பொருளாக விளங்கும். அறியாமையால் அந்த நாயைப்போன்று நாமும் இந்தக் கண்ணாடி அறைக்குள் நுழைந்தால் நமக்கு வாய்க்கும் துயரத்தை அனுபவிக்க வேண்டியதுதான். உலகம் எனும் கண்ணாடி அறைக்குள் நாயைப் போலல்லாமல் கடவுளைப்போல் நுழைய வேண்டும்.

நமக்குள்ள குறுகிய நேரத்தை, சென்றதைப்பற்றிய வீணான வருத்தத்திலோ அல்லது எதிர்காலத்தைப்பற்றிய அவசியமற்ற கவலைகளிலோ வீணடிக்கக்கூடாது

பூஜ்யகுருதேவர் சுவாமி சின்மயானந்தர்

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

இரம்பொடவில் ஸ்ரீ பக்த ஹனுமானுக்கு இரண்டாவது குட முழுக்கு

திரேதா யுகத்தில் தர்மத்துக்கும் அதர்மத்துக்கும் இடையில் இராம பிரானுக்கும் இராவணேஸ்வரனுக்கும் இடையில் நடைபெற்ற யுத்தத்திற்கு காரணமாக அமைந்தது பெண்ணாசை. இதனால் இராவணன் இராம பிரானின் தர்ம பத்தினியாகிய சீதா பிராட்டியை வஞ்சனையாகக் கவர்ந்து வந்து இலங்கையில் அசோகவனத்தில் சிறைவைத்தார். மனைவியைப் பிரிந்த துயரத்துடன் அவரைத் தேடிப் புறப்பட்ட இராமபிரானுக்கு ஹனுமானின் சந்திப்பு கிட்டியது. இராமபிரானை உணர்ந்து அவரையே சரணடைந்த ஹனுமன் அவரது பணிக்கு துணைபுரிய முன்வந்தார். ஸ்ரீ ஹனுமன் ராம நாம ஜபத்தின் பலத்தால் வான் வழியாகக் கடலைக் கடந்து இலங்கைக்கு வந்து கால்பதித்த இடமே, தற்போது ஸ்ரீ பக்த ஹனுமன் ஆலயம் அமைந்துள்ள இரம்பொட (ராம்போத) என்பது ஐதீகம்.

இவ்விடத்தை 1981ஆம் ஆண்டில் இலங்கைக்கு வருகை தந்த பூஜய குருதேவர் சுவாமி சின்மயானந்தர் அவர்கள், சின்மயா மிஷனின் குருகுல மாகிய "சாந்தீபனி" சாதனாலாய அமைப்பதற்கென தன் அருள் நோக்கால் தேர்ந்தெடுத்தார். இவ்விடத்தில் குருதேவரின் அருளால் பூஜ்ய குருஜியின் ஆசீர்வாதத்துடன் அமைக்கப்பட்ட ஸ்ரீபக்த ஹனுமன் ஆலயத்தில் முதன் முறையாக 2001ஆம் ஆண்டு குடமுழுக்கு இடம்பெற்றது. தற்பொழுது ஆலயத்துடன் தங்குமிடவசதி, உணவகம் என வசதிகள் செய்யப்பட்ட நிலையில் அவற்றின் திறப்பு விழாவுக்காக 2014 டிசம்பர் மாதம் இலங் கைக்கு வருகை தந்திருந்த சின்மயா மிஷனின் தற்போதைய தலைவர் பூஜ்ய குருஜி அவர்கள் கோவில் உட்பட அனைத்துக் கட்டடத் தொகுதிகள் அடங்க லாக உள்ள பகுதிக்கு "சின்மய கோவில்" என நாமம் சூட்டினர். இவ்வால யத்தில் 2016 யூலை மாதம் 10ஆம் திகதி இரண்டாவது குடமுழுக்கு வெகு சிறப்பாக நடைபெற்றது. இவ்விடத்தில் குருதேவரின் எண்ணப்படி "சாந்தீபனி" குருகுலமும் வெகு விரைவில் ஆரம்பிக்கப்பட உள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது.

இது குறித்த படங்கள் முன் அட்டையின் உள்பக்கத்தில்...

ஓம் ஸ்ரீ ஹனுமந்தாய நம!

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

செய்திகள்

பூஜ்ய குருதேவர் அவர்களின் நூறாவது ஜெயந்தி தினம்

பூஜ்ய குருதேவர் சுவாமி சின்மயானந்தரின் பிறந்த நூற்றாண்டை முன்னிட்டு 2016மே மாதம் 1 ஆம் திகதி முதல் 8ஆம் திகதிவரை, யாழ் சின்மயா மிஷனால் சின்மய வாரம் அனுஷ்டிக்கப்பட்டது. இதன்போது முதல் ஏழு நாட்களும் காலை 6.30 முதல் 7.30வரை தியானப்பயிற்சி வகுப்பும், மாலை 6.30முதல் 7.30வரை கீதை காட்டும் பாதை என்னும் பொருளில் ஞானயக்ஞமும், வதிவிட ஆச்சார்யார் பிரம்மச்சாரி ஜாக்ரத சைதன்யா அவர்களால் நடாத்தப்பட்டது. குருதேவரின் பிறந்த தினமான 8ஆம் திகதி காலை ஆச்சிரமத்தில் இரத்ததான நிகழ்வும் இடம்பெற்றது.

அன்று மாலை 5.00மணிமுதல் சின்மய ஞானவேல் ஆச்சிரமத்தில் பூஜ்ய குருதேவர் சுவாமி சின்மயானந்தரின் நூறாவது ஜெயந்தி தினம் விஷேடமாக அனுஷ்டிக்கப்பட்டது.

இதில் நாம ஜபம், பஜனை சத்சங்கம் வீடியோ படக்காட்சி தொடர்ந்து பாதுகா பூஜை என்பன நடைபெற்றன. இதன்போது அடியார்கள் பலர் ஒரே நேரத்தில் குரு தேவரின் படம் வைத்து பாதுகாபூஜை செய்தனர்.

அழகாக, அமைதியாக, ஆனந்தமாக நடைபெற்ற நிகழ்வுகளின் இறுதியில் சகலரும் மௌனமாக பிரார்த்தனை செய்துகொண்டு குருதேவர் அவதரித்த நேரமான முன் இரவு 7.30 மணிக்கு நூறு தீபங்கள் ஏற்றி வழிபாடாற்றினர்.

சின்மய பிறந்த நூற்றாண்டு விழா

சின்மய பிறந்த நூற்றாண்டு விழாவானது 29ம் திகதி வைகாசி மாதம் 2016 ஞாயிற்றுக்கிழமை பி.ப 4.00மணிக்கு நல்லூர் துர்க்கா மணிமண்ட பத்தில் பிரம்மப் பிரார்த்தனையுடன் இனிதே ஆரம்பமாகியது. பிரம்மப்

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

பிரார்த்தனையைத் தொடர்ந்து, துறவியர்களிடமும் குருமார்களிடமும் ஆசிர்வாதம்பெறும் நிகழ்வு இடம்பெற்றது.

அதனைத் தொடர்ந்து நல்லை திருஞானசம்பந்தர் ஆதீன குருமகா சந்நிதானம் ஸ்ரீலஸ்ரீ சோமசுந்தர தேசிக ஞானசம்பந்த பரமாச்சாரிய சுவாமி களதும், இணுவில் தர்மசாஸ்தா குருகுலம், காயத்ரீபீட அதிபர் சிவஸ்ரீ.தா.மகாதேவக் குருக்கள் அவர்களினதும் ஆசியுரைகள் இடம் பெற்றன. இதன்பின்னர் யாழ்ப்பாணம் சின்மயா மிஷன் வதிவிட ஆச்சாரியார் பிரம்மச்சாரி ஜாக்கிரத சைதன்யா அவர்களின் ஆச்சாரியர் உரை இடம்பெற்றது.

அடுத்த நிகழ்வாக துறவியர், குருமார் கௌரவிப்பு இடம்பெற்றது. அதனைத் தொடர்ந்து நூற்றாண்டுவிழா மலராகிய "சின்மயம்" வெளியீடு நடைபெற்றது. வெளியீட்டுரையை யாழ் பல்கலைக்கழக வாழ்நாள் பேராசிரியர் ப.கோபாலகிருஷ்ண ஐயர் நிகழ்த்தினார். நூலின் முதற் பிரதியை பிரதம விருந்தினர், இந்திய துணைத்தூதர் திரு.ஆ.நடராஜன் அவர்கள் பெற்றுக்கொண்டார். நூலின் மதிப்பீட்டுரையை பிரம்மஸ்ரீ ப.சிவானந்த சர்மா அவர்கள் மேற்கொண்டார்.

அடுத்து பகவத்கீதை பற்றிய பேச்சு இடம்பெற்றது. அதன்பின்னர் பகவத்கீதை வினா விடைப் போட்டி நடைபெற்றது. அதனைத்தொடர்ந்து "நாம் இந்துக்களாக இருப்போம்" என்ற தலைப்பில் பேச்சு இடம்பெற்றது. அதன் பின்னர் பாலவிஹார் சிறார்களால் வில்லுப்பாட்டு நிகழ்த்தப்பட்டது. அதனைத்தொடர்ந்து சின்மய யுவகேந்திரா அணியினரால் இசை ஆராதனை நிகழ்வு மேற்கொள்ளப்பட்டது.

அடுத்த நிகழ்வாக "நான் காணும் ஆன்மீகம்" போட்டிகளில் வெற்றிபெற்றவர்களுக்கான பரிசில்களை சிறப்பு விருந்தினர் யாழ் மாவட்ட அரச அதிபர் திரு.நா.வேதநாயகன் வழங்கி வைத்தார். இதன்பின்னர் சிறப்பு விருந்தினர் உரை இடம்பெற்றது.

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

இவ் உரையினைத் தொடர்ந்து பாலவிஹார் சிறார்களின் நடனம் இடம்பெற்றது. பின்னர் குருதேவர் பற்றிய பேச்சு இடம்பெற்றது. அதனைத் தொடர்ந்து வாத்திய இசைச் சங்கமம், ஸ்வராஞ்சலி அணியினரின் குழுப்பாடல், தனிநடனம், நாடகம் போன்ற கலை நிகழ்வுகள் நடைபெற்றன.

இதன்பின்னர் சமயப் பெரியார்களும், துறைசார் பெரியார்களும் கௌரவிக்கப்பட்டனர். இறுதியாக பிரதமவிருந்தினர் உரையும் பகவத்கீதை வினாவிடைப் போட்டிக்கான பரிசில் வழங்கலும் இடம்பெற்றன. நன்றியுரை, சின்மய வாக்குறுதி என்பவற்றுடன் பி.ப 8.20 மணிக்கு விழா சிறப்புற நிறைவுற்றது.

ஜன்மதின நிகழ்வு

30.06.2016 வியாழக்கிழமை மாலை பூஜ்ய குருஜி தேஜோமயானந்தா அவர்களின் ஜன்ம தினத்தை முன்னிட்டு மாலை 5.30 மணிக்கு ஆரம்பமாகி விஷேட பூஜை, பஜனை சத்சங்கம் ஆகிய நிகழ்வுகள் சின்மயா மிஷன் ஆச்சிரமத்தில் இடம்பெற்றன.

குருபூர்ணிமா தினம்

19.07.2016 செவ்வாய்க்கிழமை அன்று குரு பூர்ணிமா தினத்தை முன்னிட்டு சின்மயா மிஷன் ஆச்சிரமத்தில் வியாச பகவானுக்கும் குருதேவருக்கும் பாதுகா பூஜை, அஷ்டோத்தர நாம அர்ச்சனை ஆகியன இடம் பெற்றன. தொடர்ந்து குரு பூர்ணிமாவின் சிறப்புப் பற்றி ஆச்சார்யார் சத்சங்கம் நிகழ்த்தினார்.

என் பக்தன் என்றும் அழியமாட்டான்... நான் உன்னை எல்லாவித தவறான பாதையினின்றும் காப்பேன்... யோகங்களில் உயர்ந்தது மனதின் சமநிலை...

பகவத் கீதை

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

நிகழ்வுகள்

இந்துவாக வாழ்வோம்

நல்லைக் கந்தப் பெருமானின்

ஆலய மஹோற்சவ காலத்தை முன்னிட்டு யாழ் சின்மயா மிஷனால் 2013ஆம் ஆண்டு முதல் ஒவ்வொரு வருடமும் "இந்துவாக வாழ்வோம்" எனும் தொனிப்பொருளில், பல அம்சங்களை உள்ளடக்கியதான செயற்றிட்டம் நடைபெற்று வருகின்றது. இதில் இவ்வருடம் ஆகஸ்ட் மாதம் 8ஆம் திகதி ஆரம்பமாகும் மஹோற்சவ காலத்தில் (1) பஜனை, (2) சத்சங்கம், (3) வீடியோப் படக்காட்சி எனும் 3 அம்சங்களைக் கொண்டதாக அமையவுள்ளது.

பஜனை

நிகழ்வில் யாழ்ப்பாணம், கிளிநொச்சி, முல்லைத்தீவு ஆகிய மாவட்டப் பாடசாலை மாணவர்கள் காலை நேர பஜனை நிகழ்வில் கலந்து கொள்ளவுள்ளனர்.

மாலைநேர நிகழ்வில் யாழ்ப்பாணத்தின் பல பகுதிகளிலுமுள்ள அறநெறிப் பாடசாலை மாணவர்கள் கலந்துகொள்ள உள்ளனர்.

சத்சங்கம்

ஆகஸ்ட் 17ஆம் திகதி புதன்கிழமை மஞ்சத் திருவிழாவில் இருந்து செப்ரெம்பர் 2ஆம் திகதி வரை நல்லூர் ஆலய வடக்கு வீதியில் அமைந்துள்ள மகேஸ்வரன் மணிமண்டபத்தில் மாலை 7.15 மணியில் இருந்து 8.00 மணி வரை சற்சங்கம் நடைபெறவுள்ளது.

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

வீடியோ படக்காட்சி

ஆகஸ்ட் 17ஆம் திகதியில் இருந்து செப்ரெம்பர் 2ஆம் திகதிவரை யாழ் சின்மயா மிஷனின் புதிய அமைவிடமான இல 702, பருத்தித்துறை வீதியில் அமைந்துள்ள காணியில் 6.45முதல் 8.45வரை வீடியோப் படக்காட்சி இடம்பெறவுள்ளது.

"On a Quest" (குருதேவரின் வாழ்க்கை வரலாறு) அடங்கிய திரைப்படம்

செப்ரெம்பர் 11ஆம் திகதி காலை 09.00மணிக்கு "On a Quest" எனும் குருதேவரின் வாழ்க்கை வரலாறு அடங்கிய திரைப்படம் தமிழில், யாழ்ப்பாணம் கஸ்தூரியார் வீதியில் அமைந்துள்ள ராஜா தியேட்டரில் காட்சிப்படுத்தப்படவுள்ளது. அனைவரும் பார்த்து பயன்பெற வேண்டு கின்றோம்.

மனதை வெல்வதற்கு நாம்

1. பற்றுகளைக் குறைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.
2. பொருட்களை அடைவதும், அதன் மூலம் ஆனந்தமடைய வேண்டும் என்ற வேட்கையை ஒழிக்க வேண்டும்
3. மனதை வெல்லும் ஆவல் அதிகரிக்கும்போது மனதில் எண்ணங்கள் குறைகின்றது.
4. பொருட்களின் கண்டுணர்வு என்ற எண்ணெய் நமது மனமெனும் இயந்திரத்தை இயக்குகின்றது. இந்த சக்தியை மனதுக்கு (அபாவனா) அளிக்காமல் இருக்கவேண்டும். இவ்வாறு மேற்குறிப்பிட்டவைகளை ஒவ்வொன்றாய் உதறித்தள்ளத்தள்ள மனம் தூய்மையடைந்து உயர்ந்த இடத்தில் அமருகின்றது.

பூஜ்யகுருதேவர் சுவாமி சின்மயானந்தர்

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

யாழ் சின்மயா மிஷன் ஆச்சிரமத்திற்கு புதிய நிரந்தர அமைவிடம்

நல்லைக்கந்தப் பெருமானின் திருவருளாலும், பூஜ்ய குருதேவர் சுவாமி சின்மயானந்தர் அவர்களின் குருவருளாலும், யாழ் சின்மயா மிஷன் சின்மய ஞானவேல் ஆச்சிரமம் அமைப்பதற்கு புதிய அமைவிடமாக நல்லூர் கந்தசுவாமி ஆலய பிரதான வாயிலில் இருந்து சிறிது தூரத்தில் பருத்தித்துறை வீதியின் தென் புறமாக ஓர் காணி கிடைத்துள்ளது. பெரு மனம் படைத்த வயோதிபத் தம்பதியினரின் கருணையால் பல சித்த புருஷர்கள் உலாவிய புனித பிரதேசமான நல்லூரில் இவ் இடம் இலவசமாகக் கிடைத்துள்ளமை பெரும் பாக்கியமாகும்.

இக்காணியின் அங்குரார்ப்பண நிகழ்வு ஆகஸ்ட்மாதம் 3ஆம் திகதி பூஜ்ய குருதேவரின் ஆராதனை தினத்தில் (சமாதி தினம்) நடைபெற்றது. இந் நிகழ்வில் யாழ் சின்மயாமிஷன் வதிவிட ஆச்சார்யார், இலங்கை சின்மயா மிஷனின் தலைவர், உபதலைவர், பொருளாளர் மற்றும் செயற்குழு உறுப் பினர் ஆகியோருடன், யாழ் சின்மயா மிஷனைச் சார்ந்த அன்பர்கள் அடியார் கள், சின்மய யுவகேந்திராவினர் மற்றும் சின்மய பாலவிஹார் குழந்தைகள் ஆகியோரும் கலந்து சிறப்பித்தனர்.

விரைவில் இப் புதிய இடத்தில் கட்டட நிர்மாணப்பணிகள் நிறை வேறவும், குருதேவர் அவர்களின் நோக்கத்திற்கிணங்க **"அதிகளவு மக் களுக்கு அதிகளவு நேரம், அதிகளவு சந்தோஷத்தை வழங்கும்"** நிலையமாகத் திகழவும், எல்லாம் வல்ல பரம்பொருளினதும், குருதேவரினதும் ஆசிகளை வேண்டிப் பிரார்த்திப்போமாக. இக் கட்டட நிர்மாணப்பணிகளில் பங்கு கொள்ள விரும்பும் அடியார்கள் தாராளமாக நன்கொடை வழங்கலாம். நன்கொடை வழங்க விரும்புவோர், சின்மயா மிஷன், இல 9 செட்டித்தெரு ஒழுங்கை நல்லூர் என்னும் விலாசத்தில் தொடர்பு கொள்ளலாம். அல்லது தொலைபேசி 0212223447, மின்னஞ்சல்:**info@chinmayamissionjaffna.org** மூலமும் தகவல்களைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

நிகழ்வுகளின் நிழல்கள் முன் அட்டையில்...

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

விசேஷ தினங்கள்

யூலை – 2016

1	வெள்	கார்த்திகை விரதம்	17	ஞாயிறு	பிரதோஷ விரதம்
2	சனி	சனிப்பிரதோஷ விரதம்	19	செவ்	பூரணை விரதம்
4	திங்	அமாவாசை விரதம்			குரு பூர்ணிமா
8	வெள்	மணிவாசகர் குருபூசை			வியாச ஜெயந்தி
		சதுர்த்தி விரதம்	28	வியா	கார்த்திகை விரதம்
10	ஞாயி	ஆனி உத்தரம்	31	ஞாயி	பிரதோஷ விரதம்
15	வெள்	ஏகாதசி விரதம்			

ஆகஸ்ட் – 2016

2	செவ்	அமாவாசை விரதம்	14	ஞாயிறு	ஏகாதசி விரதம்
3	புத	பூஜ்யகுருதேவர் சமாதி	15	திங்	பிரதோஷ விரதம்
		சின்மய ஆராதனை தினம்	17	புத	நல்லூர் மஞ்சம்
5	வெள்	ஆடிப்பூரம்	18	வியா	பூரணை விரதம்
6	சனி	சதுர்த்தி விரதம்	24	புத	கார்த்திகை விரதம்
8	திங்	நல்லூர் கொடியேற்றம்	25	வியா	கிருஷ்ண ஜெயந்தி
10	புத	சுந்தரமூர்த்தி	28	ஞாயி	ஏகாதசி விரதம்
		நாயனார் குருபூஜை	29	திங்	பிரதோஷவிரதம்
12	வெள்	வரலக்ஷ்மி விரதம்	31	புத	நல்லூர் தேர்

செப் – 2016

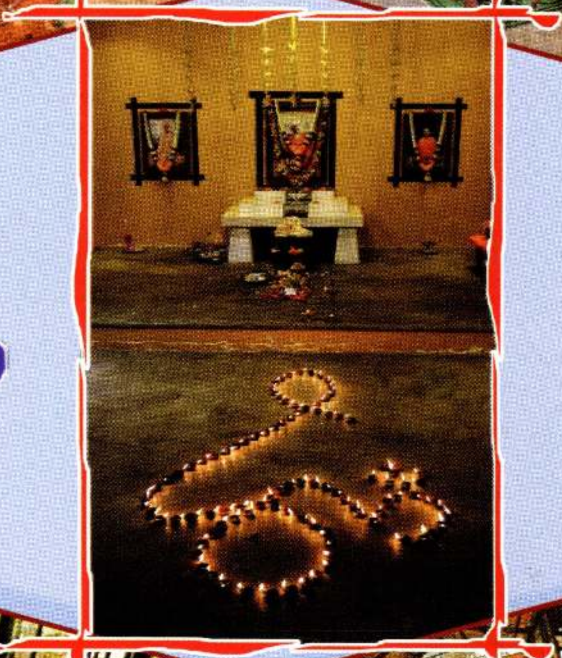
1	வியா	அமாவாசை விரதம்	17	சனி	மஹாளயபக்ஷாரம்ப
		நல்லூர் தீர்த்தம்	21	புத	கார்த்திகை விரதம்
5	திங்	விநாயகர் சதுர்த்தி	26	திங்	ஏகாதசி விரதம்
12	திங்	ஏகாதசி விரதம்	28	புத	பிரதோஷ விரதம்
14	புத	பிரதோஷ விரதம்	30	வெள்	அமாவாசை விரதம்
16	வெள்	பூரணை விரதம்			மஹாளய பக்ஷமுடிவு

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

சுவாமி சின்மயானந்தர்

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

பூஜ்ய குருதேவர் அவர்களின் நூறாவது ஜெயந்தி தின நிகழ்வுகள்



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

சின்மய நூற்றாண்டு விழாவில்...

MATHI COLOURS
Nallur 021 2229285

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