

மலர் - 03



தேர் - 02

சிண்மய நாதம்

ரூபா 40/=

ஜ்யூசி - மார்ச்சு 2015



இந்துவாக வாழ்வோம் செயற்திட்டம் - 2015



பஜனை நிகழ்வின் போது



ஆரம்ப விழாவில்



கண்காட்சியின் சில அம்சங்கள்

சிம்மய நாதம் CHINMAYA NADHAM

சிம்மய மீஷன் வடமேற்குணக் கிளையின்
கொல்கத்தா சிம்மய இஷ்ட



ஸ்தாபகர் சுவாமி சிம்மயானந்தா

ஆசிரியர் ஆலோசனைக்குழு

- தலைவர் 1- ஸ்வாமி தேஜோமயானந்தா
அங்கத்தவர்கள் 1- பிரம்மச்சாரி தர்சன் சைதன்யா
பிரம்மச்சாரி ஜாக்ரத சைதன்யா
பிரம்மச்சாரினி மகிமா சைதன்யா

ஆசிரியர் குழு :

- ஆசிரியர் 1- செல்வி ஓங்காரரூபி சண்முகநாதன்
அங்கத்தவர்கள் 1- திரு. செ.சிங்கந்நவேல்
திரு. சி.தேவதிரவேல்
செல்வி புகழிதா

சந்தா விபரம்

- | | |
|-------------|---------------------------------|
| காலம் | வீதம் |
| 1 வருடம் | ரூபாய் 270/- (கூடுதல் செலவுகள்) |
| தனிப் பிரதி | ரூபாய் 40/- |

சிம்மய நூலகம், சிம்மயா மிஷன்,
கி.ல.09, செட்டிவாசல் குளக்கை, நல்லூர், யாழ்ப்பாணம்.
தொ.மேல்:- 021 222 3447
மின்னஞ்சல்:- info@chinmayamissionjaffna.org
இணையத்தள முகவரி:-www.chinmayamissionjaffna.org

சிம்மய போதனை

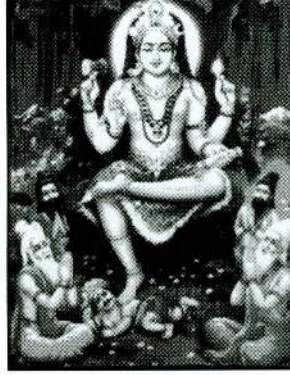


நாம் அகைய முடியாத
பொருள் இருக்க முடியாது.
ஏதோ ஆன்மிக வாழ்வு
சமயப்பற்று
வாழ்க்கையில் ஏமாற்றம்
கண்டவர், நியமற்றவர்,
நோய்க்கி கண்டவர், இவர்
களுக்கே என்ற எண்ணம்
வலுவடைந்து வருகின்றது.
இது உண்மை அல்ல.
உவதாந்தம் நல்ல உடல்
நிலையும் மன வலிவும்
புத்தித் திறமையும் பெற்ற
உலகியல் மனிதருக்கு
காகவும் உள்ள
பொருளேதான்.

பொருளடக்கம்

விபரம்	பக்கம்
01. பிரார்த்தனை	03
02. குரு தியானம்	04
03. ஒற்றுமையே பலம்	05
04. இயற்கை எழில் கொஞ்சம் இமயம் சுவாமி தபோவன் மகராஜ்	06
05. ஆசிரியர்களுக்கான அறிவுரைகள் சுவாமி சின்மயானந்தர்	07
06. நாம் ஏன் இறைவனை வழிபடுகிறோம் சுவாமி தேஜோமயானந்தர்	13
07. மன அமைதிப் பூங்காவுக்கு... சுவாமி சிவானந்தர்	16
08. அறிவின் சிகரம் எளிமையின் சின்னம்	20
09. சேவையின் வகைகள்	22
10. யோகாசனம் ஏன்	24
10. நாம் உண்ணா நோன்பு மேற்கொள்வது ஏன்?	27
11. பக்தி	29
12. தடுத்துக்கொள் தவிர்த்துக்கொள்	31
13. அகிலமெலாம் அன்புமழை	33
14. குருதேவரிடமிருந்து குழந்தைகட்டு... சுவாமி சிவானந்தர்	34
15. அம்மாவின் எட்டு பொய்கள்	37
15. கோபத்தின் வடுக்கள்	40
16. செய்திகள்	41
17. நிகழ்வுகள்	47

பிரார்த்தனை



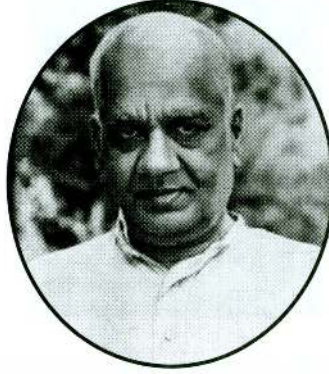
राहूग्रस्तदिवाकरेन्दुसदृशो मायासमाच्छादनात्
सन्मात्रः करणोपसंहरणतो योऽभूत्सुषुप्तः पुमान् ।
प्रागस्वाप्समिति प्रबोधसमये यः प्रत्यभिज्ञायते
तस्मै श्रीगुरुमूर्तये नम इदं श्रीदक्षिणामूर्तये ॥

ராஹுக்கர்ஸ்ததிவாகரேந்துஸத்ரிஷோ மாயாஸமாச்சாதநாத்
ஸந்மாத்ர: கரணோபஸந்ஹரணதோ யோபூத்ஸுஷுப்த: புமாந்
ப்ராகஸ்வாப்ஸமிதி ப்ரபோதஸமயே ய: ப்ரத்யபிஜ்ஞாயதே
தஸ்மை ஸ்ரீகுருமூர்தயே நம இதம் ஸ்ரீதக்ஷிணாமூர்தயே

ராகுவினால் பீடிக்கப்பட்டு சூரியசந்திரர் இருப்பதுபோல், மாயை யினால் மூடப்பட்டமையால், இந்திரியங்களை உள்ளிழுத்துக் கொள்வதால், எவன் இருப்பு மாத்திரமாக உறங்கும் மனிதனாக மாறுகிறானோ, பின்பு மாறி உணர்ந்தெழும் சமயத்தில் எவனொருவன் முன்பு நான் உறங்கினேன் என நினைவு கூருகிறானோ, அந்த குருவடிவான ஸ்ரீதக்ஷிணாமூர்த்திக்கு இந்த நமஸ்காரம்.

- தக்ஷிணாமூர்த்தி ஸ்தோத்திரம் -

குரு தியானம்



नवाय नवरूपाय परमार्थिकरूपिणे ।
सर्वज्ञानतमोभेद-भानवे विद्वनाय ते ॥

நவாய நவ-ரூபாய

பரமார்த்தைக-ரூபிணே ।

ஸர்வாஜ்ஞான-தமோ-பேத-

பானவே சித்தகரைய தே ॥

எல்லா அஞ்ஞான இருளையும் நாசம் செய்யும் சூரியன் போன்றவரும், அறிவே வடிவாகியவரும், பரமார்த்தமாகிய ஒன்றே உருக் கொண்டவரும் என்றும் புதிதாயும். புது வடிவினராயும் விளங்குபவருமான உமக்கு நமஸ்காரம்.

குரு கீதை 3- 48

ஒற்றுமையே பலம்

“ஒன்றுபட்டாலுண்டு வாழ்வே - நம்மில்
ஒற்றுமை நீங்கி லனைவர்க்கும் தாழ்வே
நன்றிது தேர்ந்திடவ வேண்டும் - இந்த
ஞானம் வந்தாற் பின் நமக்கெது வேண்டும்?”

- சுப்பிரமணிய பாரதியார் -

இன்று மனித சமுதாயத்தில் ஒற்றுமையின்மையால் பல தொல்லைகள் கவலைகள், துன்பங்கள் எனப் பல நெருக்கடிகள் உருவாகியுள்ளன. இதனால் மக்கள் நிம்மதியின்றி அலைகின்றனர். இதற்கு மனிதர் ஒவ்வொருவரும் சாதி, மத பேதங்களை வளர்த்து தமக்குள் உயர்வு தாழ்வுகளை உருவாக்குவதே முக்கிய காரணமாக அமைகின்றது. ஏன்? நாம் இவ்வாறு வேற்றுமைகளை வளர்க்கின்றோம்? எதனால் இந்நிலை தொடர்கின்றது?

ஆம், இதற்கெல்லாம் முக்கிய காரணம் எமது அறியாமையே, எல்லோரும் ஒரே இறைவனின் குழந்தைகளே.

இமைப்பொழுதும் எந்நெஞ்சில்
நீங்காதான் தாள் வாழ்க

- சிவபுராணம் -

எம் ஒவ்வொருவரிதயத்துள்ளும் ஒரே இறைவன் இமைப்பொழுதும் நீங்காமல் இருக்கின்றார். யாம் எமது அறியாமையால் அதனை உணராது வேற்றுமைகளை வளர்க்கின்றோம். வெவ்வேறு இனங்கள், மதங்களிடையே தான் இத்தகைய வேறுபாடுகள் உள்ளனவா? என்று பார்த்தால், இல்லை. ஓர் இனத்துக்குள்ளேயே, ஒரு மதத்தவருக்குள்ளேயே பல பிரிவுகள் வேறுபாடுகள், ஒவ்வொருவரும் தாம் தான் பெரியவர், தாந்தான் சிறந்தவர் என்று கூறி ஒற்றுமையை சிதைக்கின்றார்கள்.

இதன் விளைவு என்ன? ஒவ்வொருவரும் பலவீனப்பட்டு எதையும் சாதிக்க முடியாமையே. குறிப்பாக எமது இந்து மதத்துள் எத்தனை பிரிவுகள் எத்தனை அமைப்புக்கள்! ஒவ்வொரு அமைப்புக்குள்ளும் எத்தனை பிளவுகள்? இவை அனைத்தும் ஒன்றுபட்டு வேற்றுமைகளை மறந்து செயற்படுமானால் இந்துக்களால் சாதிக்கமுடியாதது எதுவுமில்லை.

அடம்பன் கொடியும் திரண்டால் மிடுக்கு” - ஓளவையார் -

ஒற்றுமையாக வாழ்வோம்,
உயர்ந்த நிலையை அடைவோம்

ஓம் தத் சத்

இயற்கை எழில் கொஞ்சும் இமயம்

(சுவாமி தபோவன் மகராஜ்)

மஹாதேவரின் மாமனாரும், ஒப்பற்ற புகழ் வாய்ந்ததும், இயற்கையிலேயே புனிதமானதுமான, சிறப்பான பெரிய வெள்ளை மலை இருக்கிறது. ஆகாயம், ஆகாயமாகவும், கடல் கடலாகவும் பிரகாசிப்பது போல் இமயமும் அப்பழுக்கற்ற பெருமையுடன் பிரகாசிக்கிறது. ஹா! ஹா! இமயத்தின் சிறப்பை யாரால்தான் விவரிக்க முடியும்? "ஸ்தாவராணம் ஹிமாலயா:" (கீதை 10:25) அசையாப் பொருட்களில் நான் இமயம் - என பகவான் கிருஷ்ணர் தன் பெருமையை கீதையில் விளக்குகிறார். இமயம் உலகில் பலம் பொருந்திய மலைத் தொடராக விளங்குகிறது. அது 1500 மைல்கள் நீளமும், 200 மைல்கள் அகலமும் கொண்டது. அதில் உயர்ந்த பனி சூழ்ந்த சிகரங்களான கௌரி சங்கர், கஞ்சன் ஜங்கா, தவளகிரி ஆகியவை உள்ளன. ஆனால் அதன் பெருமை அத்தோடு முடியவில்லை. புனித நதிகளான பாகீரதி, யமுனா, சிந்து, பிரம்மபுத்திரா, சரயு, கண்டகி ஆகிய நதிகளின் தாயாகவும் இது விளங்குகிறது. அதோடு புராணங்களில் புகழ் வாய்ந்த கைலாஸ், கந்தமண்டனம், த்ரோணகிரி ஆகிய பெரிய "மலைச் சிகரங்கள் இமயத்தின் கிளைகளாகும். தீர்க்க தரிசிகளான யோகிகள் இமய மலையில் தனித் தனியே தியானம் செய்து உலகின் உண்மை தத்துவத்தைக் கண்டனர். இயற்கை அழகிலும் மனதைக் கவருவதிலும் இமயத்திற்கு ஈடு இணையே கிடையாது.

நவ சிபீரஷ்டர்களின் உறைவிடம்

பெரிய முனிவர்களான உத்தாலகர், சாண்டிலியர், ஆங்கீரஸ் புலஹர், வசிஷ்டர். விஸ்வாமித்ரர், ஜமதக்னி, மதங்கர், மார்க்கண்டேயர், நர, நாராயணர், பிருகு, சுகர் ஆகியோர் இங்கு தங்கி கடுமையான தவம் மேற்கொண்டனர். ராஜரிஷிகளான பகீரதனுக்கும், பரதருக்கும் தவத்தின் அழகான இடமாக இது அமைந்தது. தன்னுடைய பரந்த அரசைத் துறந்து, யதிஷ்டரர் தனது கடைசிப் பயணத்தை இங்கு (மஹா பிரஸ்தானம்) தொடர்ந்தார். தன் மனைவியும், சகோதரர்களும் ஒருவர் பின் ஒருவராக விழுந்து இறந்தாலும், திரும்பிப் பார்க்காமல் பயணம் செய்தார். தன்னுடைய கலப்பு ஜாதி நாயைப்பார்த்துக்

கொண்டு முன்னேறி, இதே இமயத்திலிருந்து உலகை விட்டுச் சென்றார். கௌதமர் - மந்தாகினி நதி அருகில் வசித்தார். (மந்தாகினி கேதார்நாத் அருகில் ஆரம்பித்து பத்ரிநாத் வழியாக ஓடி அலகந்தாவில் உப நதியாக ஓடுகிறது) ஜைமினியும் பத்ரிநாத் அருகில் சரஸ்வதி நதிக்கரையில் வசித்தார். எல்லோரும் தங்களுடைய சாஸ்திரங்களால் புகழ்பெற்றதாக ஆய்வு செய்யும் பண்டிதர்கள் தேவையான ஆதாரத்துடன் கூறுகிறார்கள். சங்கர பகவத்பாதர், பௌத்த மதத்தால் பெருமை குன்றிய வேத மார்க்கங்களைப் புதுப்பித்தார். இறைவனின் அவதாரமும், ஆன்மிகத்தில் உயர்ந்த நிலையை அடைந்த வருமான ஆச்சார்யபாதர், பத்ரிகாஸ்ரமத்தில் இருந்து பிரம்ம சூத்திரத்தின் விளக்கத்தை எழுதியதாகக் கூறுகிறார்கள். த்ரோணகிரியில் வசித்த பொழுது கர்க மகரிஷி - ஜோதிட சாஸ்திரப் புத்தகத்தை எழுதியதாகக் கூறுகிறார்கள். ஆயுர்வேதத்தில் தலைசிறந்த சஷ்ருதாவும் சரகரும் இமயத்தில் தங்கிய பொழுது பல செடிகளையும் கொடிகளையும் பரிசோதனை செய்து ஆயுர்வேதத்தில் சிறந்த ஆராய்ச்சி அறிவைப் பெற்றனர். புகழ்வாய்ந்த மருந்துகளான மிருத சஞ்சீவினியும், விசால கரணியும் இரவில் பிரகாசிக்கும் தாவரங்கள். த்ரோண கிரியிலிருந்து ஹனுமான் எவ்வாறு இந்த மருந்துகளை, லக்ஷ்மணனைக் காப்பாற்றுவதற்காகக் கொண்டு வந்தார் என்ற கதை இராமாயணத்தில் பிரசித்தமானது.

இமயத்தின் புனித நதிகளான பாகீரதி போன்றவற்றின் கரைகளில் புகழ்வாய்ந்த முனிவர்களின் ஆஸ்ரமங்கள் இருந்தன. ஒவ்வொரு ஆஸ்ரமத்திலும் பல மாணவர்கள், குருகுல முறையில் படித்தார்கள். முனிவர்கள் அவர்களுக்கு பலவிதமான கல்வியை போதித்தனர். அந்த மாணவர்கள் இந்த கல்வி அறிவை மக்களுக்கு போதித்தனர்.

நவீன பல்கலைக்கழகங்களைப் போல் வசதிகள் இல்லாவிட்டாலும் ஒவ்வொரு ஆஸ்ரமும் பல்கலைக்கழகங்களைப் போல பாடங்களைப் போதித்தன. நெடுங்காலமாக, இமாலயம் பல பெருமைகளுடன் பிரகாசித்து முனிவர்களால் உத்தர்காண்ட் என அழைக்கப்பட்டு, பூமியில் மிகவும் புனிதமான இடமாகக் கருதப்படுகிறது.

பாரத வர்ஷத்தின் ஆன்மிகப் பெருமையும், பல துறைகளில் அறிவின் செழிப்பும் இமாலயத்திற்கு கடமைப்பட்டவையே. இதற்கு பல ஆதாரங்கள்

உள்ளன. பழங்காலத்திலும் தற்காலத்திலும் பெரிய ஆன்மிக வாதிகளும், தனிமையை விரும்பும் துறவிகளும் இமாலயத்தில் அடைக்கலம் புகுந்தனர்.

मनोनुकूले न तु चक्षुः पीडने ।

गुहनिवाताश्रयणे प्रयोजयेत् ॥

மானோனு கூலே ந து சக்ஷு பீடனே I

குஹநிவாதாசர்யணே ப்ரயோஜயேத் II

கண்களைத் துன்புறுத்தாத மனதிற்கு இனிமையான அல்லது காற்றில்லாத குகை போன்ற இடத்தில் அமர்ந்து, மனதை உயர்ந்த நிலையில் ஈடுபடச் செய்ய வேண்டும். (ஸ்வேதாஷ்வர உபநிஷத்)

புலன்களைக் கவரும் பொருட்களைத் தவிர்த்த இடத்தை தஞ்சம் அடையாமல் ஒருவன் ஆத்மனிடம் இடையறாது சிந்தனை செய்ய முடியாது, இறை அருளையும் பெற முடியாது. மனம் தூய்மையாகவும், ஒரே நோக்கு டலும் இருக்கும் பொழுது மனதை மேல் நோக்கி கொண்டு செல்லும் எண்ணங்கள் எழுந்து உயர்ந்த நல்லதை அடைய உதவும். இன்பத்தைக் கொடுக்கும்பெண்கள், செல்வங்கள் நம் மனதை ஈர்ப்பதில் அளவற்ற சக்தி யுள்ளவை, மனதைக் கொந்தளிக்கச் செய்யக்கூடியவை. அவைகள் அருகாமையில் இருப்பதால் நாம் அவற்றைப் பற்றி சிந்தித்து, பந்தத்தையும் ஆசையையும் ஏறப் படுத்துவதால் இவை, தூய மனதின் ஒரே குறிக்கோளுக்கு தடையாகின்றன. நாம் புலன் சம்பந்தப்பட்ட விஷயங்களிலிருந்து தள்ளி இருக்கும்போது, அமைதி ஏற்படுகிறது. அதனால் தான் முற் காலத்தில் சாதனை பயிலும் பொழுதும் ஆசிரியர்கள் மாணவர்களுக்கு தனிமையில் இருக்குமாறு உபதேசித்தனர்.

ஆகையால் புலன் சம்பந்தப்பட்ட விஷயங்களைத் தவிர்த்து தனிமையில் உண்மை நிலையைப்பற்றி சிந்திப்பவர்களுக்கு - ஊக்கத்தை அளிப்பதாகவும், சிறிதளவு கூட புலன் சம்பந்தமான விஷயங்கள் இல்லாததாகவும் இமாலயம் விளங்கியதில் அதிசயம் ஒன்றும் இல்லை. இயற்கை எழில் நிறைந்த இடங்கள் மனதை கீழ்த்தரமான எண்ணங்களிலிருந்து மேலே கொண்டு செல்லக்கூடியவை. உண்மை நிலையைப்பற்றி தியானம் செய்ய முனிவர்களுக்கும், அவர்களுடைய பாத தூளிகளால் அலங்கரிக்கப்பட்டதும், அவர்களுடைய கடுந் தவத்தால் பிரகாசிப்பதுமான இந்த உத்தர்காண்ட் மனதிற்குத் தூய்மையும் அமைதியும் அளிக்க வல்லது. உயர்ந்த நம்பிக்கை யுள்ள எல்லா மக்களும் இதை அனுபவித்துள்ளனர்.

ஆசிரியர்களுக்கான அறிவுரைகள்

- சுவாமி சின்மயானந்தர்

நாட்டின் கலாசாரத்தைச் சிறார்களுக்கு அறிவுறுத்துவதும், அவர்களுக்கு ஆன்மிக விழுமியங்களை ஊட்டுவதும், பாரிய கட்டடங்களிலும், அழகிய சுற்றாடல்களிலும் அவற்றைக் கொண்டு நடாத்தும் திறமை வாய்ந்தவர்களிலும் மட்டும் தங்கியிருக்கவில்லை. முற்றாகவே, ஆசிரியர்களிலிருந்து ஊற்றெடுக்கும் ஆர்வம் மிக்க உண்மைத்தன்மை, நம்பிக்கை, உயர் இலட்சியங்கள் இவற்றிலேயே தங்கியுள்ளது.

ஆசான்களிடத்து, நாட்டின் எதிர்காலச் சந்ததியை சீராக உருவாக்கும் அதி உச்ச தேவை இப்பொழுதே உள்ளது.

பிள்ளைகள் ஆசான்களின் உகந்த கருவியாக உள்ளனர். முழுப் பாடசாலையுமே ஆசான்களில் தங்கியுள்ளது. இந்நாட்டில், ஆசிரியர்கள் தாம் பெறும் ஊதியத்திற்காகவோ, குருதட்சணைக்காகவோ என்று அறிவைப் பரப்பியதில்லை.

ஆசிரியர்களின் பொறுப்பு மிக உயர்ந்தது; தொழில், ஆக்க எழுச்சி மிக்கது. பிள்ளைகளின் தன்னிறைவு அவர்களின் மலர்ச்சியிலேயே துலங்குகின்றது. அதுவே பெற்றோர்களினதும் ஆசிரியர்களினதும் தன்னிறைவும் ஆகும்.

உலகில் எல்லாச் செயற்பாடுகளிலும், சிறார்களை முறையாக உருவாக்குவதும், வாழ்வின் சரியான பாதையில் அவர்களை வெற்றிகரமாக வழிநடத்துவதுமே மிகவும் சூட்சுமமானதும் மென்மையானதுமான செயலாகும். சிறுவர் பாடசாலைகளில் இரண்டோ, மூன்றோ வருடங்கள் பிள்ளைகளைப் பயிற்றுவிப்பது என்பது, சரியாகச் சொல்வதாயின் உபநயனம் மட்டுமே, அங்கு அவர்கள் ஆசிரியர்களுக்கும், சரியான பாதைக்கும் அண்மையில் கொண்டுவரப்படுகிறார்கள்.

கூழ்நிலைகளின் முக்கியத்துவத்தை அதன் சரியான தோற்றத்தில் காண வேண்டும். தகுந்த சுற்றாடல், கற்றலுக்கு உகந்த சூழலை உருவாக்கும் என்பதால் கூழ்நிலை என்பது ஒரு முக்கிய அம்சமே ஆகும். எனினும், எந்தச் சூழ்நிலையும் தானாகவே எந்த அற்புதத்தையும் நிகழ்த்தாது. இமாலயப் பள்ளத்தாக்குகளில் உள்ள கிராமப்புறப் பிள்ளைகள் அழகிய சுற்றாடலில் பிறந்து, அழகின் மத்தியிலேயே வாழ்ந்து இறப்பவர்கள். ஆயினும் அவர்கள் அதனை உணராதிருக்கலாம். அவர்களைக் கல்வி மாண்களாகவும், பண்பாளர்களாகவும் உருவாக்கி சுற்றாடலின் ரம்மியத்தை இரசிப்பதற்கு மேலும் ஏதோ ஒன்று தேவைப்படுகிறது. அது ஊட்டப்படல் வேண்டும்.

பிள்ளைகள் செவி மூலம் கற்பதைவிடக் கண் மூலம் கற்பது சலபம் என்ற கோட்பாட்டின் அடிப்படையிலேயே சூழ்நிலையின் முக்கியத்துவம் வலியுறுத்தப்படுகிறது. எனினும், துரதிஷ்டவசமாக, இன்றைய பெற்றோராலும், முதியோர்களாலும் அரசியல்வாதிகளாலும், நிர்வாகிகளாலும், ஏன்? ஆசிரியர்களாலுமே இந்த அடிப்படைக் கோட்பாடு மறக்கப்பட்டு விடுகிறது. எல்லாப் புத்திசாதுர்யங்களுமே செவி வழியாக ஊட்டப்படலாம் என அவர்கள் நம்புகிறார்கள். துரதிஷ்டவசமாக, அப்படி நடப்பதில்லை. நாம் கேட்பதை நாம் பார்க்கும்போதே ஆளுமை வளர்ச்சி ஏற்படுகிறது. அதனாலேயே உபநிடதங்களில் “பஸ்யதி” (பார்த்தால், தரிசித்தல், காணல் அல்லது அனுபூதி பெறல்) என்ற சொல் பாவிக்கப்படுகிறது. இதுவே உறுதிப்படுத்தும் கருத்தைக் கொடுக்கும்.

ஆசிரியரானவர் தன்னுடைய நடத்தை, பாடசாலையில் தான் கற்பிப்பதற்கும் தன் வலியுறுத்தல்களுக்கும் அமைவாக இருக்க வேண்டும் என்பதை நினைவிற் கொள்ளல் வேண்டும். இது பாடசாலை நேரத்தில் மட்டுமல்லாது வாழ்நாள் முழுவதிலும் இருத்தல் வேண்டும். பாடசாலை நேரம் அல்லாத நேரங்களில், தான் விரும்பியதை ஆசிரியர் செய்யலாம் என்று எண்ணக்கூடாது.

நீங்கள் ஓர் ஆசிரியர் ஆயின், ஒரு வருடத்தில் 365நாளும் தினமும் 24 மணித்தியாலமும் நீங்கள் ஆசிரியரே. வாழ்நாள் முழுவதும் நீங்கள் முறையாக வாழல் வேண்டும். தனிமையில் உங்கள் அறையிலும் கூட

நீங்கள் ஆசிரியர் எனும் உணர்விலிருந்து ஓய்வெடுத்தல் ஆகாது. ஏனெனில் எவரும் உள்ளே பார்க்கலாம்; அவதானிக்கலாம், ஆசிரியர்களுக்குப் பிரத்தியேகமானது என்றொன்றில்லை. நீங்கள் சந்தையில் நின்றாலும், பேருந்து நிலையத்தில் நின்றாலும், எங்கு நின்றாலும் உங்கள் நடத்தைகள் சிறுவர்களால் அவதானிக்கப்படும் என்பதை நீங்கள் நினைவிற் கொள்ள வேண்டும், அவர்களது சிறு பார்வையில் உங்கள் ஒவ்வொரு சிறு நடத்தையும் பெரிதாகத் தோன்றும். உங்கள் ஒரு சிறு தவறும் (எவ்வாறு ஓர் எறும்புக்கு உங்கள் கால்விரல் ஒரு மலைபோல் தோன்றுமோ அவ்வாறே) அவர்களுக்கு உங்களை ஓர் இராக்க்ஷசனாகத் தோற்றுவிக்கும், ஆகவே, தினமும் 24 மணித்தியாலமும் ஆண்டுதோறும் உங்கள் நடத்தைகள் சிறார் களுக்கு முன்மாதிரியாய் இருக்கும் வண்ணம் அழகாய் அமைதல் வேண்டும்.

ஆசிரியர்கள் பிள்ளைகளை மனனம் செய்யப் பழக்கக்கூடாது. பிள்ளைகளின் மனதில் சிந்தனைகள் உருவாகச் செய்ய வேண்டும். முழுச் சுற்றாடல்களையும் பிள்ளைகள் அவதானிப்பர். சுற்றாடல்களின் இரம்மியத்திலிருந்தும் தாம் பெறும் அன்பிலிருந்தும் அறிவுறுத்தல்கள் ஊட்டப்படுகின்றன. கதைகள் வடிவில் இலட்சியங்களை ஊட்டுங்கள். அவற்றினுள் கருத்துக்களைச் செலுத்துங்கள்.

இன்று நீங்கள் உங்களை நோக்குவீர்களானால், நீங்கள் வெளிப்படுத்தும் யாவுமே உங்கள் இளம் பராயத்திலே நீங்கள் கண்டவைகளும், உங்களுக்கு மற்றையவர்கள் சொன்னவைகளுமேயாகும் என்பதை உணர்வீர்கள். தேசிய உணர்வாயினும், சங்கீதத்துக்கான ஈர்ப்பாயினும், ஓவியம், வாசிப்பு அல்லது அத்தகைய படைப்பார்வம் கொண்ட ஈர்ப்பு உங்களுக்கு இருக்குமானால் (அது உங்கள் இருப்பின் பிரிக்க முடியாத அம்சமாகி) அவ்வியல்புகள் யாவுமே, உங்களைச் சுற்றியிருந்த பெற்றோரையும் மற்றோரையும் நீங்கள் அவதானித்ததால் ஏற்பட்டு உங்களுள் உள்வாங்கப்பட்டவையே என்பதைக் காண்பீர்கள். அத்தகைய மன எழுச்சியால் உங்கள் இதயம் உருவானது. பெரும் சரிதங்களை நீங்கள் வாசிக்கும் போது, அவ்வரலாற்றாசிரியர் அக்கருத்துக்கள் தம் பெற்றாரிடத்திருந்தோ மாமனிடமிருந்தோ சகோதரர்களிடமிருந்தோ வந்ததாகக் கூறுவதை நீங்கள் அவதானித்திருக்கலாம், அவர்கள் எதுவும் கூறாமலோ, நேரடியாக

அறிவுறுத்தாமலோ இருந்திருப்பினும், நீங்கள் சில விடயங்களை அவதானித்து அவ்வவதானித்த சிந்தனைகள் இப்பொழுது வெளிப்படுவ தாயிருக்கும். நாம் சிறார்களுக்கு உள்வாங்குவதற்கு சந்தர்ப்பம் வழங்க வேண்டும். நீங்கள் அதனை முறையாக வழங்காவிட்டால் அவர்களால் உள்வாங்க முடியாது தானே!

அதனாலேயே பண்டைக்கால முனிவர்களின் ஆச்சிரமங்களில் ஆயிரக்கணக்கில் மாணவர்களும் ஒரே ஒரு ரிஷியும் (அல்லது ரிஷி அம்மை யாரும்) இருந்ததனால் அம் மாணவர்கள் யாவரும் கலாசாரம் மிளிரும் திறமைசாலிகள் ஆயினர். அவர்கள் தம் முன் இருந்த உதாரணங்களை போதனைகளிலும் மேலாக அவதானித்தனர். நவீன கற்பித்தல் முறைகள் பயன்படுத்தப்படக்கூடாது என்பது இதன் பொருளல்ல. நவீன முறைகளைக் கையாளுங்கள். ஆயினும் அவற்றின் வரையறைகளை மறந்து விடாதீர்கள்.

(நன்றி : தவோவன் பிரசாத் - செப்ரெம்பர் 2012)

குருதேவரின் “ஆசிரியரும் மாணவரும்” என்ற கட்டுரையிலிருந்து



தீபாவளி...



நரகாசுரன் என்பவன் அறியாமையில் மூழ்கி பல கொடுமைகளைச் செய்து வருவதை தடுப்பதற்காக கிருஷ்ண பரமாத்மா அவனை வதம் செய்ய முனைந்தபோது உயிர் பிரியும் தருணத்தில், கிருஷ்ணரின் அருளால் அஞ்ஞானம் நீங்கப்பெற்றவனாய், தான் ஒரு கொடியவன், தான் இறக்கும் இத்தினத்தை எல்லோரும் சந்தோஷமாகக் கொண்டாடவேண்டும் என்று வேண்டிக்கொண்டான்.

அன்று முதல் அந்தநாள் தீபங்கள் ஏற்றி வழிபாடு செய்யும் தீபாவளி தினமாக கொண்டாடப்படுகின்றது. அதாவது அஞ்ஞான இருள் நீங்கும் போது ஞானஒளி உண்டாவதை இது குறித்து நிற்கின்றது.

நாம் ஏன் இறைவனை வழிபடுகிறோம்?

- சுவாமி தேஜோமயானந்தர்

நாம் ஏன் இறைவனை வழிபடுகிறோம்? மக்கள் பெரும்பாலும் நினைக்கிறார்கள்-தாம் இறைவனை வழிபட்டால், தம் வாழ்வில் பிரச்சினைகள், கவலைகள் இரா என்று. எனினும், உண்மையான பக்தர்களும் வழிபடுவோரும் கூட, தம் வாழ்வில் கஷ்டங்களை எதிர்கொள்ள வேண்டியுள்ளது. மக்கள் தாம் தினந்தோறும் பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்ள வேண்டி இருந்தால், வழிபாட்டின் பயன்தான் என்ன என்று யோசிக்கிறார்கள்.

எம் வாழ்வில் ஏற்படும் ஒவ்வொரு சம்பவத்திற்கும் காரணம் எமக்குத் தெரிவதில்லை. கர்மவிதியால் எம் வாழ்வு வழிநடத்தப்படுகிறது எம் சில வினைகள் துன்பமான அனுபவங்களில் முடிகின்றன. எனினும் எம் மனநிலையே, நாம் எவ்வாறு அவற்றை ஏற்றுக்கொள்கிறோம் என்பதையும் அவற்றால் துயருறுகிறோமா என்பதையும் தீர்மானிக்கிறது. வழிபாட்டின் முக்கிய நோக்கம் எம் இதயத்தை இறைபக்தியால் நிரப்புவதாகும். இறைபக்தியால் எம் இதயம் நிறையும்போது எச் சூழலிலும் இறைவனின் கருணை எனும் குடை எம்மைத் துயரங்களில் இருந்து பாதுகாக்கும் அரண் ஆகிறது.

பக்தி சாஸ்திரம் எனும் நூலில் துன்பமுற்றிருக்கும் ஒருவர் ஆறு தலுக்காக இறைவனை வழிபடலாம் என்று கூறப்பட்டுள்ளது. உங்களுக்கு செவ்வம் வேண்டுமாயின் நீங்கள் இறைவனை வழிபடலாம். உங்களுக்கு அறிவு வேண்டுமாயின் அதற்காக நீங்கள் வழிபடலாம். கருணைக் கடலாம் இறைவன் சொல்கிறார் “உங்களுக்கு ஏதும் பிரச்சினை இருந்தால் என்னிடம் வாருங்கள் வேறெவரிடமும் செல்லாதீர்கள்” என்று. உங்கள் மகனுக்கோ மகனுக்கோ ஏதும் பிரச்சினை இருந்து அதை உங்களிடம் சொல்லாமல் அயலவருக்குச் சொல்லி உதவி கோரினால் அதை நீங்கள் விரும்புவீர்களா? அவ்வாறே இறைவன் சொல்கிறார் “உனக்கு ஏதும் ஆசைகள் இருந்தால் அவற்றை என்னிடம் கேள். உலகின் முன் கையேந்தாதே” என்று.

எல்லா வழிபாடுகளினதும் முக்கிய நோக்கம் இறைபக்தியை வளர்ப்பதேயாம், முக்கிய இலக்கு பக்தியேயாம். மேலும், நாம் இறைவனை வழிபடும்

போது எல்லாவற்றுக்குமாக நன்றியைத் தெரிவிக்கிறோம். அவர் எமக்குத் தாராளமாகத் தந்துள்ளார். ஒருவர் எமக்கு ஒரு பொருளை (உதாரணம் கைக்கடிகாரம்) தரும்போது நாம் அவருக்கு நன்றி செலுத்துகிறோம், ஆனால் எமக்குக் கைகளைத் தந்த இறைவனுக்கு நாம் நன்றி சொல்ல மறக்கிறோம். உடல், மனம், புத்தி இவற்றின் ஆற்றல்களை நாம் இறைவனிடத்திலிருந்து பெற்றுள்ளோம். அதற்காக பக்தி வழிபாட்டின் மூலம் இறைவனுக்கு நன்றிக்கடன் செலுத்துவது எம் கடமையாகிறது. எம்மிடமிருந்து வணங்குதலை இறைவன் தன் பொருட்டு எதிர்பார்ப்பதில்லை. நாம் இறைவனை வழிபடும் போது இறைவனின் பேரியல்புகளில் நாம் தியானம் செய்து அவற்றை எமதாக்குகிறோம்.

உலகில் சிலர் ஆற்றல் மிக்கவர்களாக ஆனால் கருணை அற்றவர்களாக இருக்கக் காண்கிறோம். ஒரு பிச்சைக்காரன் ஒருமுறை ஒரு பணக்காரனிடம் சென்று உணவு, உடை யாசித்த போது, பணக்காரன் "இங்கு எதுவும் இல்லை; போய் விடு" என்று கூற, பிச்சைக்காரன் அப்படியாயின் உங்கு ஏன் இருக்கிறாய்? என்னுடன் வரலாமே? என்று பதில் சொன்னான் பணக்காரனிடம் உதவும் தகைமை இருந்தது. ஆனால் கருணை இருக்கவில்லை. நாம் அடிக்கடி சொல்வோம்; "உங்கள் மீது நான் மிகவும் நல்லுணர்வு கொண்டுள்ளேன். இருந்தும், எதுவும் செய்ய முடியாதிருப்பதற்கு வருந்துகிறேன்" என்று. இறைவனோ, எம்போலல்லாது பேராற்றலும் பெருங்கருணையும் ஒருங்கே கொண்டவர்.

தேவர்களும் அசுரர்களும் பாற்கடலைக் கடைய நஞ்சு வெளிவந்த போது, சிவபிரானால் மட்டுமே அதனை எடுக்க முடிந்தது. அதனை உண்பதற்கு மனையாள் பார்வதியிடம் அனுமதி கோரியதும் பின் அதனை உண்டு சிவபிரானின் கழுத்து நீல நிறமாகியதும் சுவாரஸ்யமான கதை, நஞ்சு அவர் கழுத்தை நீல நிறமாக்கியது. அதனால் அவர் நீலகண்டர் என அழைக்கப்படுகிறார். இந்தச் சம்பவம் சிவபிரானின் பேராற்றலையும், பெருங்கருணையும் எடுத்துக்காட்டுகின்றது.

நாம் சிவபிரானை வழிபட்டு "ஓம் நீலகண்டாய நமஹ" என்று சொல்வோமானால் அவருடைய நல்லியல்புகள் எமக்கும் செறியும்.

இறைவனின் இன்னொரு பெயர் திரிலோசன அல்லது த்ரயம்பக என்பதாகும். இதன் பொருள் முக்கண்ணுடையவன் என்பதாகும். முக்கண்களின் சிறப்பினை நாம் விளங்கிக்கொள்ள வேண்டும். அண்டசராசரங்களின் தலைவன் என்ற வகையில் செயல்களின் மீது ஆதிக்கம் செலுத்து பவனாகி வினைப்பயனை எமக்குத் தருபவர் ஆகிறார். அதனைச் செய்யும் போது அவர் நீதி நெறி வழுவாதிருத்தல் வேண்டும். ஆகவே சிவபிரானது ஒரு கண் நீதி பரிபாலனம் செய்வதாயுள்ளது. நீதியானது அன்பு, கருணை இவற்றைச் சார்ந்ததாய் இருத்தல் வேண்டும். இவ்வியல்பை இரண்டாவது கண்குறிக்கிறது. நீதியையும் பெருங் கருணையையும் பேணுவதற்கு ஞானம் வேண்டும். ஞானத்தை நெற்றிக்கண் குறிக்கிறது. பெற்றோரும் தம் பிள்ளைகளை வழிப்படுத்த மூன்று கண்கள் தேவை, பிள்ளைகளுடன் கடும் கண்டிப்பாக இல்லாது அன்புடனும் கருணையுடனும் அவர்களை ஒழுக்கத்தில் நிலைநிறுத்த வேண்டும்.

சிவபிரான் கங்கையைத் தலையில் சூடியவர். அது அவர் தம் அன்புறும் சிரசை என்றும் குளிர்மையையாய் வைத்திருப்பதைக் குறிக்கிறது. நாம் பிரச்சினைகளை எதிர்நோக்கும்போது தெளிந்த சிந்தனை கொண்டவர்களாக இருத்தல் வேண்டும் என்பதை இது குறிக்கிறது. சிவபிரான் தன் கழுத்தைச் சுற்றி ஒரு நச்சுப்பாம்பினை அணிந்துள்ளார். தலையில் குளிர்ந்த அமிர்த்தத்தினைப் பொழியுமாறு பிறையையும் சூடியுள்ளார். மகிழ்ச்சி, துயரம், வெற்றி - தோல்வி போன்ற இரட்டைகள் வாழ்வில் சகஜமானவை இவற்றின் மத்தியில் நாம் மனதை அமைதியாக வைத்திருத்தல் வேண்டும்.

நாம் இறைவனின் புகழைப் பாடிக்கொண்டே போகலாம். அதற்கு எல்லை கிடையாது. நாம் ஓர் இலகுவான பிரார்த்தனையுடன் நிறைவு செய்வோம்!

“ஓ இறைவா! உன் எல்லையற்ற தன்மை எனக்குத் தெரியாது. எவ்வாறிருப்பினும், உனக்கு என் நமஸ்காரங்கள். யார் யார் எங்கெங்கிருப்பினும் சிவபிரானதும் அன்னை பார்வதியினதும் கருணையையும் ஆசீர்வாதத்தையும் வேண்டி இறைஞ்சுகிறேன்”

நன்றி : தபோவன் பிரசாத் பெர்வாசி 2015

மன அமைதிப் பூங்காவுக்கு ஒரு நல் வாழ்க்கைப் பாதை பகவத்கீதை!

அன்றாடம் உதவும் அருமருந்து!

- ஸ்வாமி சிவானந்தர்

கடவுளின் அளவுகோல் என்பது எது? எத்தனைமுறை பிரார்த்தனை செய்யப்பட்டது, எத்தனை தடவை மந்திரங்கள் ஐபிக்கப்பட்டன. எத்தனை முறை விளக்குகள் ஏற்றப்பட்டு ஆரத்தி காண்பிக்கப்பட்டது. எத்தனைமுறை மணி அடிக்கப்பட்டு, மறைநூல்கள் வாசிக்கப்பட்டன போன்றவற்றால் மனிதரின் செயல்களை தெய்விக அளவுகோல்கள் மதிப்பிடுவதில்லை. உங்கள் இதயத்தில் எழும் எண்ணங்களின் தரத்தைப் பொறுத்து, எத்தகைய வார்த்தைகளை நீங்கள் உங்கள் அண்டை அயலாரிடம் பயன்படுத்துகிறீர்களோ அவற்றைப் பொறுத்து, உங்கள் வாழ்வை நீங்கள் யார் யாருடன் கழிக்க வேண்டும் என்று இறைவன் விதித்திருக்கிறானோ அவர்களுடன் நீங்கள் ஈடுபடும் ஒவ்வொரு செயலையும் பொறுத்தே தெய்வீக அளவுகோல்கள் மனிதனை மதிப்பிடுகின்றன என்று நான் திட்டவாட்டமாக உங்களுக்குக் கூறுகின்றேன்.

உங்களுக்கு மன அமைதி வேண்டுகுமா?

நல்லாரோக்கியமும், பொருளாதாரப் பாதுகாப்பும் மன அமைதிக்கு மிகவும் இன்றியமையாதவை என்பது எல்லோரும் அறிந்ததே.

ஆனால் இவை இரண்டும் இருப்பினும், பலரும் தொடர்ந்து மன அமைதியின்றி அல்லலடிகின்றனர் நீங்கள் இந்த வகையைச் சேர்ந்தவர்களா? ஆமாம் என்று நீங்கள் பதில் சொன்னால் மேலும் இதைப் படியுங்கள். உங்களது தொல்லைகள் பெரும்பாலும் நீங்களாகவே உண்டாக்கிக்கொண்டவை என்பதால், அவை தவிர்க்கப்படக் கூடியவையே, எப்படி என்று நாம் பார்ப்போம்.

நீங்கள் அடிக்கடி பிறர் விஷயங்களில் தலையிடுகிறீர்களா? அவர்கள் தவறாகவே இருக்கலாம். ஆனால் அதை முன்னிட்டு நீங்கள் அல்லல்கூறுவானேன்? யாரையும், எதற்கும், குறை கூறாதீர்கள்.

பிறருக்குத் தீர்ப்பளிக்கும் அதிகாரத்தை கடவுள் உங்களுக்கு கொடுக்கவில்லை, எல்லோரும் அவரவர் விருப்பப்படியே நடக்கின்றனர். ஏனெனில் அவர்களுக்குள்ளே இலங்கும் கடவுள் அவர்களை அப்படிச் செய்யத் தூண்டுகிறார். உங்கள் அமைதியைப் பாதுகாக்க நீங்கள் உங்கள் சொந்த வேலையில் மட்டும் கவனம் செலுத்தினால் போதும் என்பது ஒரு நல்ல விதியாகும்.

வேலை - அதுவே ஒரு தியானம்

உங்கள் வேலையில் நீங்கள் கவனம் செலுத்துங்கள் மன அமைதிக்கு முக்கியத்துவம் தருவோர் எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக கடைப்பிடிக்க வேண்டிய நியதி இது. இந்த உலகத்தில் எதுவுமே உங்கள் கவனத்தை வேண்டுவதில்லை அனைத்தையும் கவனிக்க ஓர் ஆண்டவன் இருக்கிறார் உண்மையில் உங்களையும் கவனிப்பது அவர்தானே! இந்த உண்மையை மறக்கக் கூடாது.

குறை கூறலாமா?

நான் திரும்பவும் கூறுகின்றேன், உங்கள் வேலையை நீங்கள் பாருங்கள், எவரையும், எதற்கும் குறை கூறாதீர்கள், குறை கூறுதல் என்பது திட்டவாதற்கு நிகர். எது நடந்தாலும், அது கடவுளின் இச்சையால் நடக்கின்றது. கடவுளின் அநுக்கிரகமின்றி எதுவுமே நிகழ்வதில்லை. ஏதாவது நிகழ்ந்தது என்றால் (அது உங்கள் பார்வையில் நல்லதாகவோ கெட்டதாகவோ இருக்கலாம்). அதற்கு கடவுளின் அனுமதி இருக்கிறது என்றுதான் பொருள் நீங்கள் அதைக் கண்டனம் செய்தால் கடவுளின் விருப்பத்தை, கடவுளின் பேரறிவை, கடவுளின் தீர்ப்பை விமாசிக்கின்றீர்கள் என்றுதானே அர்த்தம்? அதைச் செய்யாதீர்கள் உங்களுக்கு அமைதிகிட்டும்.

நம் விருப்பமா உலகை ஆட்குகிறது?

கடவுள் பொருள்களை முழுமையாகப் பார்க்கிறார். மனிதன் பொருள்களைப் பகுதியாகப் பார்க்கிறான். மனிதன் கடந்த காலம் மற்றும் எதிர்காலத்திலிருந்து பிரிந்து, நிகழ்ச்சிகளை நிகழ்காலத்தில் மட்டுமே பார்க்கிறான். கடவுளுக்குோ முன் நடந்ததும், பின் நடக்க வேண்டுவதும் தெரியும். அதனால் தான் கடவுள் ஒற்றுமையைக் காண்கிறார். மனிதன்

வேற்றுமையைக் காண்கின்றான். கடவுள் பூரணமான நியாயத்தைக் காணும் அதே தருணத்தில் மனிதனோ அதைக் காண்பதில்லை. நீங்கள் உங்களை கடவுளின் ஸ்தானத்தில் வைத்துப் பாருங்கள். நீங்களே கடவுள் என உணருங்கள். பிரபஞ்சம் முழுவதும் உங்களது படைப்பே என்றும், அனைத்தும் உங்கள் விருப்பத்தாலேயே நிகழ்கின்றன என்றும் உணருங்கள். உடனேயே உங்களுள் அபரிமிதமான அமைதியும் ஆற்றலும் ஊற்றெடுப்பதை நீங்கள் உணர்வீர்கள்.

பிறர் நம்மைத் திட்டும்போது பிறர் உங்களைக் காரணமின்றித் திட்டிவதாகவும் காரணமின்றித் துன்புறுத்துவதாகவும் நீங்கள் காரணமின்றித் கூறுகின்றீர்கள். அது உண்மையாக இருந்தாலும்கூட அதற்காக அலட்டிக் கொள்ளாதீர்கள். நிலைமையைப் பொறுமையுடன் சமாளியுங்கள். இக்கட்டான நிலைமைகளைச் சமாளிப்பதில் அமைதி ஒரு சக்தி வாய்ந்த ஆயுதம் என்பதை நீங்கள் காண்பீர்கள் யாராவது உங்களைத் திட்டினால் கண்களை மூடிக்கொண்டு பொறுமையாக இருங்கள். பிறர் அவர்கள் விருப்பம் போல் நினைக்கட்டும் அவர்கள் விரும்புவதைச் சொல்லட்டும்.

இந்த உலகம் முட்டாள்கள் நிறைந்தது. நீங்கள் அறிவுடையவராக விளங்குங்கள்.

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

பகைமை- எடுத்தாரை கடும் வெருப்பு

உங்களைத் திட்டுபவர் அல்லது துன்புறுத்துபவர் மீது உங்கள் இதயத்தில் எந்தவிதமான பகைமை உணர்ச்சியையும் கொள்ளாதீர்கள், வெளிப்படையாகக் கோபத்தைக் காட்டுவதைவிட இது மிகவும் மோச

மானது இது மானஸீகப் புற்றுநோய் பகைமையை வளர்க்காதீர்கள். மறவுங்கள் மன்னியுங்கள் ஏதோ ஒரு லட்சியவாத பழமொழி அல்ல உங்கள் அமைதியைப் பாதுகாக்க ஒரேவழி இதுதான். உள்ளே பகைமையை வளர்ப்பது என்பது ஒருவனுக்கு கெடுதியைச் செய்யும்.

எவ்வாறெனின், உங்களுக்கு தூக்கம் போய்விடும் உங்கள் இரத்தத்தை நீங்கள் நஞ்சாக்குகின்றீர்கள் இரத்தக்கொதிப்பும், படபடப்பும் உங்களிடம் அதிகரிக்கும். பழிச் சொல்லோ, அவதூறோ உங்களுக்குக் கடந்த காலத்தில் எப்பொழுதோ செய்யப்பட்டது. அது முடிந்துபோன விஷயம். சிந்திய பால் அது. அதையே மீண்டும் மீண்டும் நினைத்து அந்த அவதூறு அல்லது பழிச் சொல்லின் துன்பத்தை ஏன் நீடிக்கிறீர்கள்? பகைமை மற்றும் வெறுப்பு எனும் ஆறுகின்ற காயத்தை நீங்கள் குத்திக் குத்தி மீண்டும் ஏன் புண்ணாக்குகிறீர்கள்? இது மிகவும் முட்டாள்தனம் இல்லையா? இந்தச் சிறிய விஷயங்களில் நேரத்தையும், வாழ்க்கையையும் வீணடிப்பது என்பது தகாத ஒன்று இந்தத் தீய வழக்கத்தை விடுங்கள். ஏனெனில் மனிதனின் வாழ்வு மிகவும் சுருங்கியது. இன்றிருப்பார் நாளை இல்லை.

உங்களுக்கு விருப்பமான வேலை ஒன்றில் பூரணமாக மனத்தை லயிக்கச் செய்வது நீங்கள் செய்யவேண்டிய சிறந்த காரியமாகும்.

உங்களுக்குப் பிடித்தமான வேலை அல்லது பொழுது போக்கில் நீங்கள் சுறுசுறுப்பாக ஈடுபடுவீர்களானால் உங்களுக்கு மிகுந்த மன அமைதி கிட்டும். அப்பொழுது ஒன்றைப் பெற்றோம். ஒன்றைச் செய்தோம் என்ற மனத்திருப்தி உங்களுக்கு கிட்டும். மனிதன் வெறும் உணவால் மட்டுமே வாழமுடியாது என்ற பழமொழியை நினைத்துப் பாருங்கள். பணத்தைக் காட்டிலும் மன அமைதியே பெரிது என நீங்கள் எண்ணினால் அதிக வருமானத்துடன் கூடிய ஆனால் நீங்கள் விரும்பாத ஒரு வேலையைவிட, குறைவான வருமானத்துடன் கூடிய மன அமைதி தரும் ஒரு வேலையை நீங்கள் மனமுவந்து ஏற்பீர்கள்.

அடுத்த இதழில் தொடரும்...



அறிவின் சிகரம்! எளிமையின் சின்னம்! கலாநிதி அப்துல் கலாம்



அதியுயர் அறிவாற்றல் மிக்க உயர்ந்த மனிதரான A.P.J அப்துல் கலாம் அவர்கள் பாரதரத்னா விருது பெற்றதுடன் பறக்கும் இயல் (றொக்கற்) விஞ்ஞானியாக, அரசியல் தலைவராக சிறந்த ஆசிரியராக, ஆன்மிக வழி காட்டியாக மற்றும் எல்லா சிறப்புக் களையும் ஒருங்கே அமையப் பெற்ற மகானாக விளங்கினார்.

நல்லிதயமும் அறிவாற்றலும் ஒருங்கே அமையப் பெற்ற இப் பெருமனிதர், தன் இளமைக் காலத்தில் மிகவும் எளிமையான சூழ்நிலையில் வாழ்ந்தவர். அக்காலத்தில் தனக்குதவி செய்தவர்களை தாம் அதியுயர் பதவிகளில் திகழ்ந்த போதும் நினைவு கூர்ந்து மகிழ்ந்த பெருந்தகை.

உதாரணமாக அண்மையில் அவர் ஜனாதிபதியாக இருந்த பொழுது யாழ் பல்கலைக்கழகத்திற்கு வருகை தந்திருந்தார். அங்கு அவர் தமிழில் உரையாற்றும் பொழுது தனக்கு இளமையில் கணித ஆசிரியராக இருந்த யாழ்ப்பாணத்தைப் பிறப்பிடமகவும், இராமேஸ்வரத்தில் வசித்து வந்த வருமான கனகசுந்தரனார் என்பவரை நினைவு கூர்ந்தார். தான் அவரிடம் கணித பாடம் மட்டுமல்ல பல அறிவியற் சிந்தனைகளையும் கற்றுக் கொண்டதாக கூறினார். மேலும் தனது ஆசிரியர் பிறந்த இடமான “யாழ்ப்பாண மண்ணை வணங்குகின்றேன்” என்றார்.

இத்தகைய பெருந்தன்மை படைத்த கலாம் அவர்கள், இந்திய நாட்டின் ஜனாதிபதியாக இருந்த காலத்தில் தாய் நாட்டின் முன்னேற்றத்தில் தலையாய பற்று வைத்து உழைத்தார். நேர்மையின் இலக்கணமாகத் திகழ்ந்த ஜனாதிபதி அவர்கள் அக்காலத்தில் பல நாடுகளுக்கும் சென்று வர

வேண்டிய தேவை இருந்தது. செல்லும் நாடு ஒவ்வொன்றும் இன்னொரு நாட்டின் தலைவர் தத்தம் நாட்டுக்கு விருந்தாளியாக வரும் பொழுது பரிசுப் பொருட்கள் வழங்கும் சம்பிரதாயத்தின் படி பரிசில்களை அவருக்கு வழங்கினர். அவற்றை ஏற்றுக் கொள்ளாவிடில் வழங்குபவர்களின் கௌரவத்திற்கு இழுக்கு. அது பெருந்தன்மையும் அல்ல. எனவே அவற்றை ஏற்றுக் கொண்டு வந்தவுடன் அவற்றைப் புகைப்படமெடுத்து அப்படங்களைப் பட்டியலில் சேர்த்து விட்டு அவற்றைக் காட்சிச் சாலைக்கு அனுப்பிவிடுவார்.

கலாம் அவர்கள் குரான் மீது எவ்வளவு பக்தி விசுவாசம் வைத்திருந்தாரோ அந்தளவு பகவத் கீதை மீதும் பக்தி செலுத்தி அதனைக் கற்று அதன் படி நடந்தார். சுத்த சைவ உணவையே உட்கொண்டார்.

இவர் விஞ்ஞான அறிவும் மெஞ்ஞான அறிவும் ஒருங்கே பெற்றிருந்தார். அது மட்டுமல்ல முழு உலகையும் ஜாதி மத பேதமின்றி ஒன்றாக ஐக்கியப்படுத்தியவர்.

தன்னைச் சார்ந்த எந்தச் செலவிற்கும் நாட்டின் (பொது) சொத்தைப் பயன்படுத்தாதவர். தனது வங்கி இருப்புகள் எல்லாவற்றையும் அனாதைகளுக்கும், தான் பிறந்த கிராமத்தின் முன்னேற்றத்திற்கும் வழங்கினார்.

அவரது உடலைவிட்டு உயிர் பிரியும் போது அவரிடம் இருந்த சொத்துக்கள் அன்றாட பாவனைக்கான சில உடுப்புக்களும் 2500 க்கு மேற்பட்ட புத்தகங்களுமேயாகும்.

அவர் பெற்ற பட்டங்கள் பாரத ரத்னா, பத்ம ஸ்ரீ, பத்ம பூஷன், 16 கலாநிதிப் பட்டங்கள் ஆகியவையாகும்.

எளிமையில் பிறந்து பூரண மனிதனாக வாழ்ந்து, என்றும் மறக்க முடியாத தன் அரும் பண்புகளை மக்களுக்கு வழங்கிச் சென்ற மகான். அவரது வாழ்வு இன்றைய சமுதாயத்திற்கு ஒரு ஊன்றுகோலாக அமையட்டும்.



சேவையின் வகைகள்

உடனடியாக பொருள் ஆதாயம்

பெரும்பாலோர் பிழைப்பிற்காகப் பொருளீட்டவே பணியாற்றுகிறார்கள். 'நான் என்ன அடைந்து கொண்டிருக்கிறேன், நாளை என்ன கிடைக்கும்' என்ற எண்ணங்களிலேயே மூழ்கியுள்ளனர். அரசுப்பணியில் உள்ளவர், தனியார் நிறுவன ஊழியர், அல்லது தனி நபராய் இருந்தாலும் அவர்கள் தங்களைப் பணியில் அமர்த்தியவர்கள், பொதுமக்கள் ஆகியோருக்கு என்ன கிடைக்கிறது என நினைப்பதேயில்லை. இத்தகைய மனிதர்கள் என்றுமே மன நிறைவடைவதில்லை. சற்றே அதிக நேரம் வேலை செய்தாலும் அதற்காக குறைபட்டுக் கொண்டு "ஓவர்டைம்" மூலம் அதிக வருமானத்தை அடைகிறார்கள். அதே சமயம் தாமதமாகப் பணிக்குவந்தால் அதை நியாயப்படுத்த முயல்கின்றனர்.

நீண்டகால பொருள் ஆதாயம்

சிலர் தற்சமயம் செய்து கொண்டிருக்கும் வேலையில் பொருள் ஆதாயத்தை தவிர்த்து பிற்காலத்தில் பெரும் ஆதாயத்தை எதிர்பார்த்து கடினமாக உழைத்துக்கொண்டிருக்கிறார்கள். உதாரணமாக ஒருவர் தனது சக ஊழியருக்கு உதவி செய்து அவர்களின் உரிமைக்குப் போராடி, அதன் மூலம் பாராட்டுகளையும், புகழையும் அடைந்து தொழிற்சங்க தலைவராக தேர்ந்தெடுக்கப்படுகிறார். அதன்பிறகு அவர் வேலையே செய்யத் தேவையில்லை. இத்தகைய மனம் "நான் எனது இலக்கை அடைந்து வெற்றிபெற முடியுமா? என்பது போன்ற சிந்தனைகளிலேயே மூழ்கியுள்ளது.

கடமை உணர்வுடன் கூடிய பணி

கடமை உணர்வுடன் சிலர் நேர்மையாக உழைத்து, மன அழுத்தம், குறைகள், மனக்கிளர்ச்சிகள் ஏதுமின்றி தானாகக் கிடைப்பதை பெற்றுக் கொள்கின்றனர். இத்தகையோர் தங்களுக்கு ஒதுக்கப்பட்டுள்ள பணிகளை செம்மையாக நிறைவேற்றுவதிலேயே மனநிறைவுடன் மகிழ்ச்சியடைந்து வாழ்கின்றனர்.

மற்றவர்களை மகிழ்விப்பதற்காக

பலர் மற்றவர்களுக்கு மகிழ்ச்சி அளிப்பதற்காகவே பணியாற்றுகின்றனர். இத்தகைய பணி அதிக செயல் திறனையும், நேர்மையையும் கொண்டுள்ளது. இவர்கள் அடுத்தவர்களின் வேதனைகளில் பங்கெடுத்து அவர்களை மகிழ்வுட்ட புது வழிகளை கண்டுபிடிக்கிறார்கள். எனவே அவர்கள் பணியில் புதியதோர் துவக்கத்தை கலை நயத்துடன் கலந்து மிளிர்கிறார்கள். இத்தகையோர் உற்சாகத்துடனும், நேர்மையுடனும் மற்றவர்களுக்காக பணியாற்றி மிகுந்த திருப்தியையும், அமைதியையும் அடைகின்றனர்.

இறைவனை மகிழ்விக்க

இறைவன் அனைத்து உயிரினங்களிலும் இருக்கிறார் என்ற உணர்வுடன் இவர்கள் மற்றவர்களுக்காக பணிபுரிகின்றனர். இவர்களுக்கு “செய்யும் தொழிலே தெய்வம்.” அமைதியுடன் கூடிய பரிசுத்தமான மனதையும், மகிழ்வையும், மகத்தான உள்ள நிறைவையும் இவர்கள் அடைகின்றனர். அவர் களது இதயம் என்றும் அன்பால் நிரம்பிவழிகிறது. மற்றவர்களுக்காக பணி புரிவதே நமது வாழ்வின் தலையாய கடமை என இவர்கள் கருகின்றனர்.

முழுமையான மனநிறைவடைவதற்காக

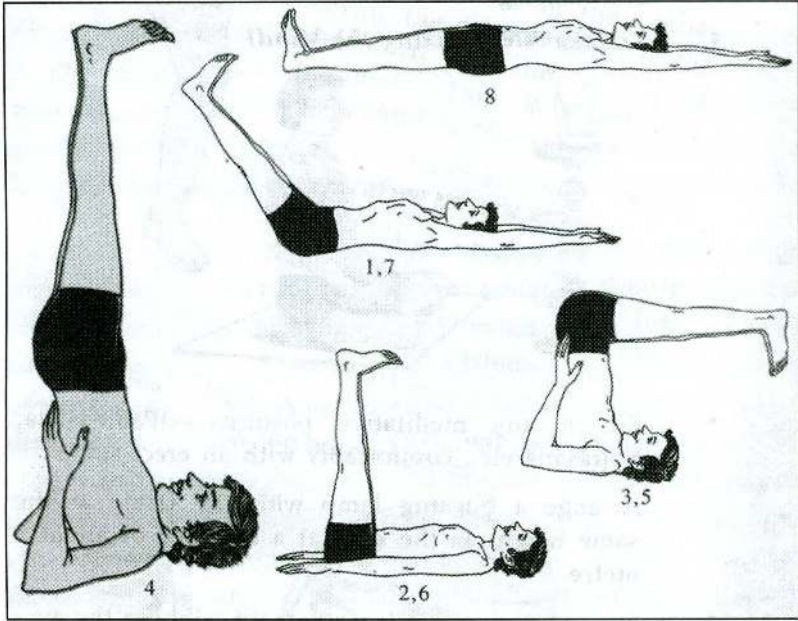
சாதகன் சேவை செய்வதனால் முழுமையான மன நிறைவடைவதாக உணர்கின்றான் உயரிய பேரின்பத்தை அடைந்ததன் மூலமாக முழு மன நிறைவடைந்தவர்களால் மட்டுமே மன நிறைவுடன் தொண்டு செய்ய இயலும். இவர்களுக்கு தொண்டு செய்தல் என்பது அன்பு, கருணை ஆகிய வற்றின் வெளிப்பாடாக அமைந்துவிடுகிறது. எனக்கு தலை வலித்தால் நான் அதை குறுகிய, அல்லது நீண்டகால பொருள் ஆதாயத்திற்காகவோ, கடமை உணர்வினாலோ, தூய்மையடையவோ, மற்றவர்களையோ அல்லது இறைவனை திருப்திப்படுத்தவோ அதை சரி செய்ய முயல்வதில்லை. அது என் மீது கொண்டுள்ள அன்பின் வெளிப்பாடால் செய்யப்படுவது. இவ்வுலகம் இறைவனின் வெளிப்பாடு. ஞானமுள்ள ஒருவன் தன்னைப் போலவே பிறரையும் நினைத்து தானாகவே, நிபந்தனைகளின் இயல்பாகவே தன்னிச்சையாக அனைவருக்கும் சேவை செய்கிறான். அவன் கடமையுணர்வினாலோ, கட்டாயத்தின் பேரிலோ அப்படிச் செய்வதில்லை. மற்றவர்களின் நல்வாழ் விற்கான அவனுடைய அன்பு சேவையாக மிளிர்கிறது. இத்தகையவர்கள் மிக உயர்ந்தவர்கள். இறைவன் இவர்களை மிகவும் நேசிக்கிறான். இவர்களுக்கு விருப்பமான சேவகனாக நான் உள்ளேன் என இறைவன் கூறுகிறான்.

யோகாசனம் ஏன்?

இவ்விதழில் நாம் மேற்படி தலைப்பின்கீழ் 7வதும் 8ஆவது ஆசனங்களைப்பற்றியும் பார்ப்போம்.

7வது ஆசனம்

வியரீத கரணி ஆசனம்



ஒழுங்குமுறை

1. குதிக்கால்கள் ஒன்றாகவும் பெருவிரல்களை விலக்கியும் வைத்திருத்தல்.
2. முதுகுப்புறமாகப் படுக்கவும்.
3. கால்களை மேல் உயர்த்தவும் முழுங்காலை தலைகீழ் 'L' வடிவில் வளைத்துக்கொள்ளவும் இடுப்பின் பின்புறம் தரையில் பட வேண்டும்.

4. உள்ளங்கையைத் தரையில் அழுத்தி உடலையும் கால்களையும் மெதுவாக உயர்த்த வேண்டும். உடல் நிறையைத் தாங்கிக்கொள்வதற்குக் கைகளை இடுப்புப்பகுதியில் வைக்க வேண்டும். முழங்கை மூட்டைத் தரையில் முடிந்த அளவிற்கு அருகருகில் வைத்திருக்க வேண்டும் இப்பொழுது புவிவீர்ப்பின் மையப்பகுதி தெஞ்சுப்பகுதியில் இருக்கும்.

நன்மைகள்

இதன் நன்மைகள் சர்வாங்க ஆசனத்திற்கு ஒத்ததாகக் காணப்படுகின்றது. இது இடுப்பைப் பலப்படுத்துகின்றது. இத்துடன் முழங்கால்களும் பலம் பெறுகின்றன. இது மனத்தை ஒரு நிலைப்படுத்தவும் துணைபுரிகின்றது.

இவ்வாது

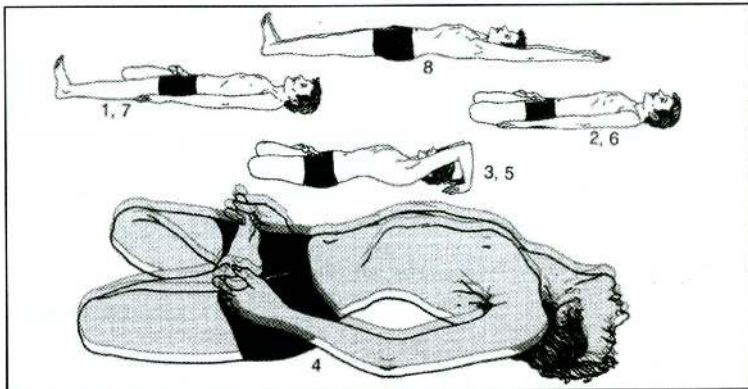
இருதயநோய், உயர்ந்த இரத்த அழுத்தம், தைரொய்ட் மிகைசுரப்பு, தண்டுவடத்தில் எலும்புப் பிசகு, தண்டுவடத்தில் வளர்ச்சிக்குறைபாடு மாதவிடாய் சக்கரத்தின் தொடக்க நாட்களில் உள்ளவர்களும் இவ்வாசனஞ் செய்வதைத் தவிர்க்கவும்.

8 வது ஆசனம்

பாதி மீன் ஆசனம்

ஒழுங்குமுறை

1. குதிக்கால்கள் ஒன்றாகவும் பெருவிரல்களை விலக்கியும் வைத்திருக்கவும்



2. முதுகுப்புறமாகப் படுக்கவும்
3. முழங்கையைத் தரையில் ஊன்றிக்கொண்டு இடுப்புக்கு மேலுள்ள பாகத்தை உயர்த்தவும் அப்போது நெஞ்சப்பகுதியும் தலையும் ஒரே நேர் கோட்டில் இருக்கும்.
4. வில்போன்று பின்பக்கமாக வளைத்து உச்சந்தலை தலையில் படுமாறு வைத்துக்கொள்ளவும். பின்பு கைகளைத் தொடையில் வைத்து முழங்கை முட்டி தரையில் படுமாறு வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு 15 - 30 செக்கன்கள் வரை தொடர்ந்து இருக்கவும்.
5. மீண்டும் 3ம் நிலைக்கு வந்து பின்பு 2ம் நிலைக்கு தோள்பகுதியையும் தலையையும் தரையை நோக்கி நகர்த்தி கைகளைப் பக்கவாட்டில் வைத்துக் கொள்ளவும்.

நன்மைகள்

- * இருதயவியாதி தொடர்பானவர்களுக்குப் பயன்தரும் இத்துடன் தொடர்ந்து இருமல் வியாதியினால் தொல்லைப்படுபவர்கள் ரொன்சில் (Tonsil) ஆஸ்த்துமா, சுவாசக்குழாய் பிரச்சனை உள்ளவர்களுக்குச் சிறந்த ஆசனம்.
- * மூலத்தின் எரிவு, இரத்தக்கசிவு, மலச்சிக்கல் உடையவர்களுக்கும் சிறந்த பயிற்சியாகின்றது.
- * மாதவிடாய் தொடர்பான ஒழுங்கற்ற தன்மைகளைச் சீர்ப்படுத்துகின்றது Uterine எனப்படும் கருப்பை தொடர்பான ஒழுங்கீனங்களையும் சீர் செய்கின்றது. நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்துகின்றது.



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

அன்புடன் கடவுளை வணங்குபவர்கள் ஒவ்வொரு பொருளிலும் கடவுள் என்ற உருவில் அன்பு செலுத்துவர்.

- தபோவன் மகராஜ் -

நாம் உண்ணாநோன்பு மேற்கொள்வது ஏன்?

இறைபக்தி நிறைந்த பெரும்பாலான இந்தியர்கள் விசேஷ நாட்களிலோ அல்லது குறிப்பிட்ட சில நாட்களிலோ உண்ணா நோன்பு மேற்கொள்கின்றனர். சிலர் இந்நாட்களில் எவ்வித உணவும் உண்ணாமலிருப்பர். சிலர் ஒருவேளை உண்பார்கள் அல்லது பழங்களோ வேறு எளிய உணவோ புசிப்பர். வேறு சிலர் நாள் முழுவதும் நீர் கூட அருந்தாமல் கடுமையான விரதம் அநுஷ்டிப்பார்கள். உண்ணா நோன்பு பலகாரணங்களுக்காக மேற்கொள்ளப்படுகிறது. இறைவனை மகிழ்விக்க, சுயகட்டுப்பாட்டிற்காக, ஒருவரின் எதிர்ப்பை தெரிவிக்கவும் கூடவும் தான். ஆங்கில ஆட்சிக்கு எதிர்ப்பு தெரிவித்து மகாத்மா காந்தி அவர்கள் உண்ணா நோன்பு மேற்கொண்டதை இங்கு நினைவு கூரலாம்.

நாம் ஏன் உண்ணாவிரதம் மேற்கொள்கிறோம்?

உணவை மிச்சப்படுத்தவா? அல்லது உண்ணாவிரதத்திற்கு பிறகு நல்ல விருந்து சாப்பிட வயிற்றில் பசியை ஏற்படுத்திக்கொள்ளவா? நிச்சயமாக இல்லை. அப்படியானால் உண்ணாநோன்பின் நோக்கம்தான் என்ன? சமஸ்கிருத மொழியில், உண்ணாவிரதத்திற்கு 'உபவாசா' என்று பெயர். 'உப' என்றால் 'அருகில்' என்று பொருள். 'வாசா' என்றால் 'இருத்தல்' என்று பொருள். ஆகவே 'உபவாசா' என்றால் (இறைவனுக்கு) 'அருகில் இருத்தல்' என்று பொருள், அதாவது மனத்தளவில் இறைவனுடன் நெருங்கிய தொடர்பை ஏற்படுத்திக் கொள்வது. அவ்வாறென்றால் உணவிற்கும் உபவாசத்திற்கும் உள்ள தொடர்பு என்ன?

நம்முடைய நேரம், சக்தி ஆகியவற்றின் பெரும் பகுதி உணவுப் பொருள் களை வாங்குவது சமைப்பதற்குத் தயார் செய்வது, சமைப்பது, சமைத்த உணவை உண்பது, உண்ட உணவை செரிமானம் செய்வது போன்றவற்றில் கழிந்து விடுகிறது. சிலவகை உணவுகள் நமது மூளையை மந்தமாக்கி, சஞ்சல மடையச் செய்கின்றன. எனவேதான் சில நாட்களில் நேரத்தையும், சக்தியையும் வீணாகாமல் தவிர்க்க, எளிதில் செரிக்கக்கூடிய உணவை உட்கொண்டோ அல்லது உணவை முற்றிலும் தவிர்த்தோ விரதம் இருப்பது வழக்கம். இதனால் மனம் தூய்மை பெறுகிறது. கூர்மை பெறுகிறது, ஒருமுகப்படுகிறது.

சாதாரணமாக உணவைவப்பற்றிய சிந்தனைகளில் மூழ்கி விடும் மனம் இப் பொழுது புனிதமான, உன்னதமான எண்ணங்களில் ஈடுபடுகிறது. இறைவனுடன் நெருங்கி நிற்கிறது. இந்த விரதம் ஒருவர் தனக்குத் தானே விதித்துக் கொள்ளும் கட்டுபாடு என்பதால் அது மகிழ்ச்சியுடன் அனுசரிக்கப்படுகிறது.

மேலும் உடலின் எந்த ஒரு உறுப்பிற்கும் ஓய்வு அவசியம்; தன்னையே புதுப் பித்துக்கொள்ள நேரம் அவசியம் அப்பொழுதுதான் அந்த உறுப்பு மீண்டும் சீரிய முறையில் செயல்படமுடியும். உண்ணாநோன்பினால் ஜீரண உறுப்பு களுக்கு ஓய்வு கிடைக்கிறது. உண்ணப்படும் உணவில் ஒரு மாறுதல் இருக்கிறது. இது ஜீரண உறுப்புகளுக்கும், முழு உடலுக்கும் மிகுந்த நன்மை அளிக்கிறது.

எந்த அளவிற்கு நாம் நமது ஐம்புலன்களின் விருப்பங்களுக்கு அடிமையாகி செயல்படுகிறோமோ அந்த அளவுக்கு அவைகளின் வேட்கையும், தூண்டுதலும் அதிகமாகும். உண்ணாவிரதம் புலன்களை நமது கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்திருக்க உதவுகிறது; ஆசைகளையும், விருப்பங்களையும் உன்னதமானவையாக மாற்றுகின்றது. மனதை அமைதியாகவும், நிதானம் இழக்காமலும் எப்பொழுதும் சமநிலையில் இருக்கச் செய்கிறது.

உண்ணாவிரதம் நம்மை பலவீனப்படுத்தவோ, பொறுமையிழக்கச் செய்யவோ கூடாது. மேலும் விரதம் முடிந்தவுடன் நாவின் தீவிரமான வேட்கைக்கு அடிமையாகக் கூடாது. உண்ணாவிரதத்தின் பின்னே ஒரு உயர்வான நோக்கம் இல்லையென்றால் மேற்சொன்ன, விரும்பத்தகாத விளைவுகள் ஏற்படவாய்ப்பு உண்டு. உதாரணம், உடல் எடையை குறைப்பதற்காக உண்ணாமல் இருப்பது.

ஆயினும், சிலர் இறையருளைப் பெறவும், தங்கள் விருப்பங்களை பூர்த்திசெய்து கொள்ளவும் விரதம் இருக்கின்றனர். வேறு சிலர் மனோவலிமையை வளர்த்துக்கொள்ளவும், புலன்களைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கவும் விரதம் மேற்கொள்கின்றனர். விரதகாலத்தில் தங்களது வசதிகளை குறைத்துக்கொண்டு தவ வாழ்க்கை நடத்துவோரும் உண்டு. பகவத்கீதையில் நாம், மிகக்குறைவாகவோ, அளவுக்கதிகமாகவோ உண்ணாமல், தக்க அளவு உணவை உட்கொள்ள வேண்டும் என்று கூறப்பட்டுள்ளது. அது 'யுக்த ஆகாரம்' என்று குறிப்பிடப்படுகிறது. ஆகவே உண்ணா விரதம் இல்லாத நாட்களிலும் கூட நாம் எளிமையான, தூய்மையான, சத்துள்ள ஸாத்வீக உணவை உட்கொள்ள வேண்டும் என்பது தெளிவு.

பக்தி

'அன்பு' என்பது மூன்று வழிமுறைகளில் ஏற்படுகின்றது.

1. தன்னிலும் தாழ்ந்தவற்றின் மீது ஏற்படும் அன்பு. இது கருணையால் பிறப்பதாகும்.
உதாரணமாக ஐடப்பொருட்கள், பிராணிகள் என்பன மீது ஏற்படுவது
2. தனக்குச் சமமானவற்றின் மீது ஏற்படும் அன்பு. இது நட்பு, உரிமை என்பவற்றால் பிறப்பதாகும். உதாரணமாக நண்பர், உறவினர் போன்றோர் மீது ஏற்படுவது.
3. தன்னிலும் உயர்ந்தவற்றின் மீது ஏற்படும் அன்பு. இது மரியாதையால் பிறப்பதாகும்.

உதாரணமாக இறைவன், குரு போன்றோர் மீது ஏற்படுவது.

இந்த வகையில் உயர்ந்த இலட்சியம் ஒன்றின் மீது எவ்வித எதிர்பார்ப்பும் இன்றி, பிரதிபலன் எதுவும் கருதாமல் சுத்தமாக, தூய மனதோடு செலுத்தப்படும் அன்பே பக்தி ஆகும்.

பகவத்கீதையில் (அத் 9-34) இறைவன் "மனதை என்னிடம்வைத்து, என்பால் பக்தி பண்ணி, எனக்கு யாகம் செய்து என்னை வணங்கு என்னைக் குறியாகக் கொண்டு உள்ளத்தை உறுதிப்படுத்தி என்னையே அடைவாய்"

என்று கூறியுள்ளார். எனவே இறைவன் மீது முழு மனதுடனும், புரண விசுவாசத்துடனும் பக்தி செலுத்த வேண்டும்.

இறைவன் மீது செலுத்தப்படும் பக்தி இரண்டு வகைப்படுகிறது.

1. நிர்குண பக்தி

இறைவனை எல்லாம் வல்லவராக, எங்கும் நிறைந்தவராக எல்லாம் அறிபவராக ஏற்றுக்கொண்டு, சர்வமும் வியாபித்துள்ள அவ் இறைவன் மீது செலுத்தும் பரிசுத்தமான அன்பு

2. ஸுகுண பக்தி

இறைவனை விரும்பிய ஒரு வடிவில் உருவப்படுத்தி, விரும்பிய நாமம் ஒன்றைச் சூட்டி பரிசுத்தமாக அன்பு செய்தல்

பகவத் கீதையில் (அத் 9 - 26) இறைவன் மேலும் கூறுகிறார், "எவன் ஒருவன் இலை, மலர், பழம், நீர் இவற்றில் ஏதாவது ஒன்றை பக்தியோடு எனக்குச் சமர்ப்பிக்கிறானோ அத்தாய்மனத்தானது பக்தியை நான் பெருவிருப்போடு ஏற்றுக்கொள்கிறேன்" இவ்வாறு மிகவும் எளிமையான வழியை இறைவனே எமக்குச் சொல்லித் தருகிறார். தூய்மையான அன்பே மிகவும் முக்கியம் இத்தகைய பக்தியில் ஒன்பதுவிதமான மார்க்கங்கள் காணப்படுகின்றன. இதனை நவ வித பக்தி என்றும் கூறுவர்.

1. சிரவணம்

இறைவனின் புகழைச் செவிமடுத்தல்

உ - ம் : பரீட்சித் மகாராஜா

2. கீர்த்தனம்

இறைவனின் புகழைப்பாடுதல்

உ - ம் : நாரத மகரிஷி

3. ஸ்மரணம் இறைவனின் இயல்பையும் அழகையும் இடைவிடாது சிந்தித்தல்

உ - ம் : துருவன்

4. பாதஸேவனம்

'நான்' என்ற உணர்வு இல்லாது இறைவனின் பாதத்தைப் போற்றுதல்

உ - ம் : பரதர், பிரகலாதன்

5. அர்ச்சனம்

மந்திரங்கள், பாசுரங்கள் என்பவற்றுடன் கிரியா முறைப்படி இறைவனை வழிபடல்

6. வந்தனம்

இறைவனுக்கு நிவேதனம் செய்து வணங்குதல்

7. தாஸ்யம்

தொண்டு செய்தல்

8. ஸக்யம்

உரிமையுடனும், நேயத்துடனும் இறைவனுடன் நட்புறவு கொள்ளல்.

உ - ம் : குசேலர்

9. ஆத்ம நிவேதனம்

பரிபூரண சரணாகதியுடன் தன்னையே அர்ப்பணித்தல்

உ - ம் : மகாபலிச்சக்கரவர்த்தி

நாமும் எமக்கு உகந்த வழியில் இறைவன் மீது பக்தி செலுத்தி உய்வோமாக.

செல்வி சி.காய்தீர்
சின்மயா மிஷன், அளவெட்டி.

தருத்துக் கொள் விர்த்துக் கொள்

“வாழ்க்கை என்பது வாழ்வதற்கே. எப்படியும் வாழ்வதற்காக வாழ்க்கையைல்ல”

மகத்தான மனிதப்பிறவியினை எடுத்து வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோம். சரித்திரத்தில் இடம்பிடிக்காவிடினும் எம்மவர் மனங்களிலாவது சாதனை படைத்தோராய் வாழவேண்டும் சாதனைக்கான எமது செயல் வடிவங்கள் எண்ணங்களில் இருந்தே தோற்றம் பெறுகின்றன. எம் மனதில் எழும் எண்ணங்களை தோற்றுவிப்போரும் நாமே அழிப்போரும் நாமே. எம் மன எண்ணங்களிற்கும் செயல் வடிவங்களிற்கும் ஐம்புலன்களும் துணை நிற்கின்றன.

அதாவது மெய், வாய், கண், மூக்கு, செவி என்பன கொண்டு நாம் மேற்கொள்ளும் செயற்பாடுகளே வெற்றிக்கும், அழிவிற்கும் காரணமாய் அமைகின்றன. இவற்றிற்கும் மேலாக கால சூழ்நிலைகளும் ஒருவனது வெற்றி தோல்வியை நிர்ணயம் செய்கின்றன. ஒவ்வொரு சூழ்நிலையும் சில வேளைகளில் கசப்பான அனுபவத்தையோ இன்பமான அனுபவத்தையோ பெற்றுத்தருகின்றது. வாழ்வை உயர்த்திச் செல்லும் இனிய அனுபவங்களைப் போல் கசப்பான அனுபவங்கள் வாழ்க்கைக்குப் படிப்பினைகளாக மாறி வாழ்வை சிறப்படையச் செய்கின்றன. ஆனால் நாம் விழைவது இனிய அனுபவங்களை மாத்திரமே கசப்பான அனுபவங்களை நாம் எதிர்கொள்ளும் போது வாழ்வில் சலிப்படைந்து விரக்திக்குள்ளாகிறோம்.

உண்மையில் நாம் எம் வாழ்வில் வளம் பெற கசப்பான அனுபவங்களினை மூலதனமாக்க தெரிந்துகொள்ள வேண்டும் எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக எமக்கு ஏற்படும் சூழ்நிலைகளை கையாளக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். அப்போது தான் இறைவனை அடையும் வழி எமக்குக் கிட்டும். அதுவே மனிதப் பிறவியின் இலக்கு, சூழ்நிலை என்பது ஒருவரை மாயைத்

தோற்றம். அதனைத் தடுத்து வாழ்க்கையில் வெற்றி கொள்ளலாம் அல்லது எமக்கு ஏற்படும் சூழ்நிலைகளை தவிர்த்து வாழ்க்கையை வெற்றிகொள்ளலாம். எம் வாழ்வில் நினைத்த விடயங்கள் கைகூடாமலும் எம் இலட்சியக் கனவு கலைந்தோடவும் காரணம்: எம் வாழ்விற்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் சூழ்நிலைகள், சம்பவங்கள் தோன்றுகையில் அவற்றினை தவிர்க்கக் கூடியதாய் இருந்தும் அவற்றினை தவிர்க்காமல் விட்டு விட்டு அற்ப சொற்ப சந்தோசத்தைப் பெற முற்பட்டு வாழ்வின் பாதியினை பயனின்றி கழித்துக் கொண்டிருக்கிறோம். அதேபோல் எம் வாழ்வில் ஏற்படும் சவால்களை தடுக்கக்கூடியதாய் இருக்கின்றபோதும் அவற்றினை தடுக்க எள்ளளவேனும் முயற்சி எடுப்பதில்லை.

இன்றிலிருந்தாவது நாம் தவிர்த்துக்கொள்ளக்கூடியவற்றை தவிர்க்கவும், தடுக்கக்கூடியவற்றை தடுக்கவும் முயற்சிகள் எடுப்போம். இதை நாம் செய்தேயாக வேண்டும்.

வெற்றி காண்போம் :

வெற்றி தடை போடுவோம்



பு.சுமிதா
யாழ் பல்கலைக்கழகம்
கலைப்பீடம்
சின்மய யுவகேந்திரா.

சமையலறை வேதாந்தம்

“பாலைக் கடைந்த பின் இறுதியாய்க் கிடைப்பது நெய். அது மீண்டும் பாலாக மாற வாய்ப்பில்லை. அதேபோல், தன் ஸ்வரூபத்தை உணர்ந்தவனுக்கு, உலகத் தோடு மீண்டும் ஒட்ட இயலாது. அவன் ஆனந்தத்தில் திளைத்து உயர் நிலையில் மிதந்து கொண்டிருப்பான்... கிருஷ்ணா... கிருஷ்ணா...”



அகிலமெல்லாம் அன்பு மழை

பள்ளத்தை நாடிவரும் வெள்ளம் போல
பாரினிலே பக்தரெலாம் உன்னைத் தேடி
தெள்ளிய நற்சிந்தையுடன் வந்து உந்தன்
திருப்பாதம் பணிகின்றார் பசுமை கூடி!

துன்பியலாம் துயரமது ஒழிய வேண்டும்!
தூயவொளி உலகெங்கும் பரவ வேண்டும்!
அன்புமழை அகிலமெலாம் பொழிய வேண்டும்!
அனைவருமே அதில் மூழ்க அருள வேண்டும்!

உயிர்கள்மேல் உன்னதமாய்க் காட்டு மன்பே
உயர்தருமம், உலகினிலே ஒப்பே இல்லை
கயமை எனும் பகைமையினை களைந்து அன்பால்
நயம் பெருகு நாம மகிமை காப்பாய்ப்பா!

செல்வி.சி.உமையாள்
சின்மாயா மிஷன்
அளவெட்டி.

என்ன கஷ்டம் ஏற்பட்டாலும் தவறாமல் உனது பிரார்த்தனைகள்
தியானம் ஆகியவற்றை செய்வாயாக

— தபோவன் மகராஜ் —

கருதேவரிடமிருந்து கமந்தைகடக...

வியாசருடைய எழுத்தாளர்

பராசுரர் என்னும் மாமுனிவரின் மகன் பகவான் வியாசர். வேதங்களை முதல் முதலில் தொகுத்து எழுதியவர் இவர்தாம். எனவே இவர் வேதவியாசர் எனப்பட்டார்.

வியாசர் கூர்மையான அறிவும், பரந்த, ஆழ்ந்த கல்வியறிவும் உடையவர். ஒரு சமயத்தில் மகாபாரதம் முழுவதையும் தன் மனத்திலேயே கருத்து வடிவில் அமைத்துக்கொண்டார். அதை நூல் வடிவில் வெளியிட எண்ணம் கொண்டார். ஆனால் இந்த வேலை மகத்தானது. யாரைக் கொண்டு இதை எழுதுவது? யாரும் கிடைக்காததால், அமைதியாக தியானத்தில் அமர்ந்தார். படைக்கும் கடவுளான பிரம்மாவைத் தியானித்தார். பிரம்மா அவர் முன் தோன்றியபொழுது வியாசர் அவரைப்பார்த்து, “சுவாமி மகாபாரதம் முழுவதையும் எழுதவேண்டும் என்று விரும்புகிறேன். ஆனால் எனக்கு நிகராக அமர்ந்து எழுதக்கூடியவர் யார் இருக்கிறார்கள்?” என்று கேட்டார். அதற்குப் பிரம்மா, “கணபதியை நோக்கி தவம்செய். அவரையே எழுதும்படி வேண்டிக்கொள்” என்று கூறினார். வியாசர் கணபதியைத் தியானித்தார்

அஜம் நிர்விகல்பம் நிராகாரமேகம்
நிரானந்தமானந்த மத்வைத பூர்ணம்
பரம் நிர்குணம் நிர் விசேஷம் நிரீஹம்
பரப்பிரம்ம ரூபம் கணேசம் பஜேம

பிறப்பற்றவரும், பிரம்ம சொரூபமானவரும், உருவமற்றவரும் ஆனந்தமே உருக்கொண்டவரும், அதற்கு அப்பாற்பட்டவரும், ஏகமும் முடிவற்றவருமான கணேசப் பெருமானுக்கு எமது வந்தனங்கள். நிர்குணமானவரும், வேறுபாடு அற்றவரும், விருப்பமற்றவரும் பரப் பிரம்மானவரும் ஆன ஆனைமுகனுக்கு வந்தனங்கள்.

குணாதீத மானம் சிதானந்த ரூபம்
சிதாபாஸகம் சர்வகம் ஞானகம்யம்

முனித்யேய மாகாச ஶூபம் பரேசம்

பரப்பிரம்ம ஶூபம் கணேசம் பஜேம

குணங்களுக்கு அப்பாற்பட்டவரும் ஞானவடிவானவரும், பேரானந்தமும் தேஜோ வடிவம் கொண்டவரும், எங்கும் நிறைந்தவரும், ஞானத்தின் முடிவானவரும், ஞானிகள் தியானத்தில் வழிபடும் பொருளாகவும் வடிவமற்றவரும், ஆகாசம் போல் பரந்து இருப்பவரும், பரம்பொருளாக இருப்பவரும் யாரோ அந்த பரப்பிரம்மத்தை கணபதியை வழிபடுகிறோம்.

ஐகத்காரணம் காரணக்ஞானஶூபம்

ஸூராதீம் முகாதீம் குணேசம் கணேசம்

ஐகத்வியாபினம் விஸ்வ வந்த்யம் சுரேசம்

பரப்பிரம்மஶூபம் கணேசம் பஜேம

ஐகத் தோன்றுவதற்குக் காரணமாகவும், பரஞான ஶூபமாகவும், சுரர்களுக்குத் தோற்றுவாயாகவும், சுகத்திற்குப் பிறப்பிடமாகவும், குணங்களுக்கு அதிபதியாகவும் தேவதைகளுக்குத் தலைவராகவும், உலக முழுவதும் நீக்கமற நிறைந்திருப்பவரும், அனைவராலும் தொழப்படுபவரும், தேவர்களுக்குத் தலைவராகவும் இருப்பவர் எவரோ அந்தக் கணபதியே மேலான பரப்பிரம்மம் ஆவர்.

தன்முன் எழுந்தருளிய கணபதிக் கடவுளைக் கண்டதும் வியாசர் “ஐயனே! எனக்கு தாங்கள் தாம் எழுதுபவராக இருந்தருள வேண்டும். நான் மகாபாரதத்தைக்கூறி வரும்பொழுது நீர் எழுதிக்கொண்டே வரவேண்டும். தயவுசெய்து அருள்புரிவீராக” என்று வேண்டினார்.

கணபதி புன்னகைத்து, “நான் உமக்கு எழுத்தாளராக இருக்கிறேன். ஆனால் ஒரு நிபந்தனை. எந்த நேரத்திலும் நான் எழுதுவதை நிறுத்த இயலாது. நீங்கள் தொடர்ந்து கூறிக்கொண்டே வரவேண்டும்.” என்றார்.

உண்மையில் இது கடினமான செயல்தான். ஒருகணம் யோசித்த வியாசர் “சரி உங்கள் நிபந்தனைக்கு உடன்படுகிறேன். என் நிபந்தனைக்கும் நீங்கள் உடன்பட வேண்டும். நீங்கள் நான் சொல்வதை புரிந்துகொண்டால் ஒழிய எழுதக்கூடாது” என்றார்.

கணபதி நிபந்தனையை ஏற்றுக்கொண்டார். நடுநடுவே பாடல்களைத் தெளிவாக சிந்திக்க வியாசருக்கு நேரம் தேவைப்பட்டது. குளிப்பதற்கும், வழிபாட்டிற்கும், உண்பதற்கும், சற்று உறங்குவதற்கும் காலம் தேவைப்பட்டது. பின்னர் பாடல்களை மிகத் தெளிவாக இயற்றிக் கூறுவார். கணேசப் பெருமானும் தன் பங்கிற்கு, சற்று நிறுத்திப்பாடலின் கருத்தைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டிச் சிறிது நேரம் எடுத்துக்கொண்டார். இதற்கிடையில் வியாசர் அடுத்து வரவேண்டிய கவிதைகளை மனதிற்குள் இயற்றிவிடுவார். அல்லது சாப்பிட்டு, இளைப்பாறி வந்துவிடுவார்.

இப்படியாக மகத்தானதும் இதிகாசம் எனப்படுவதுமான மகாபாரதம் கவிமுனி வியாசர் கூற கணபதி எழுத, முடிவடைந்தது.

(பாரதி)

குறிப்பு : சிறு குழந்தைகள் இப்பாடல்களைக் கற்கத் தூண்டவேண்டும். அன்றாடம் காலைப்பொழுதில் படிப்பதற்கு முன் இப்பாடல்களைக் கூற வேண்டும். தேர்வுகளில் நல்லபடியாக எழுத கணபதி திருவருள் புரிவாராக.

- நன்றி -

“ஒரு கதை சொல்”



கேதார கௌரி விரதம்

உலகை உய்விக்கும் பொருட்டு சிவன் சக்தி இருவராக பல திருவிளையாடல்களைப் புரிந்து திருவருள் செய்துள்ளனர். அந்தவகையில் கௌரி அம்மையார் 21 நாட்கள் விரதமிருந்து சிவனையடைந்ததாகவும், சிவன் அம்பாளருக்கு தன் உடலில் சரிபாதியை வழங்கி அர்த்தநாரீசுவரராகக் காட்சி கொடுத்ததாகவும் புராணங்கள் கூறுகின்றன. அதுவே கேதார கௌரி விரதமாக அனுஷ்டிக்கப்படுகின்றது. இதனை பெண்கள் மேற்கொண்டு நல்ல கணவனை அடையலாம் என்று உலகியல் ரீதியில் கூறுவது வழக்கம்.

ஆனால் சகல ஜீவாத்மாக்களுமே இவ்விரதத்தை மேற்கொண்டு இறைவனை அடையலாம். ஜீவாத்ம-பரமாத்ம ஐக்கியத்தையே இது குறித்து நிற்கின்றது.

அம்மாவின் எட்டு பொய்கள்

நான் ஓர் ஏழை. எப்போதாவது சிறிய உணவு கிடைக்கும். என் அம்மா தன் பங்கு உணவையும் எனக்கே சாப்பிடத்தந்து விடுவாள். அவள் தட்டிலிருக்கும் உணவை என் தட்டில் வைத்து, “இந்தா! இதையும் சாப்பிடு. எனக்குப் பசியில்லை” என்பாள்.

இது அம்மா அடிக்கடி சொல்லும் முதல் பொய்.

அம்மா தன் ஓய்வு நேரங்களில் வீட்டிற்கு அருகில் இருக்கும் ஆற்றில் மீன்பிடிக்கச் செல்வாள்.

ஒருதடவை அவள் இரண்டு மீன்கள் பிடித்துவந்து அதை சூப் செய்தாள். நான் சூப்பை அருந்தும்போது என் அருகில் அமர்ந்து கொண்டாள். நான் சாப்பிட்டுவிட்டு, தட்டில் மீதமிருந்த எலும்பை எடுத்து உண்டாள். அந்தக் காட்சி என் இதயத்தைத் தொட்டது.

மற்றொரு முறை நான் ஒரு மீனை அவளுக்குத் தந்தபோது, அவள் உடனே மறுத்து, “மகனே! நீயே சாப்பிடு! எனக்கு மீனை பிடிக்காது” என்றாள். இது அவளது இரண்டாம் பொய்.

பிறகு, என் படிப்பிற்காக அவள் தீப்பெட்டித் தொழிற்சாலைக்கு வேலைக்குச் செல்ல ஆரம்பித்தாள். வீட்டுக்குத் திரும்பி வரும்போது காலித் தீப்பெட்டிகளையும் அவற்றில் அடுக்குவதற்காகத் தீக்குச்சிகளையும் எடுத்து வருவாள். அதன் மூலம் கிடைத்த பணத்தால் குடும்பத் தேவைகளை ஓரளவுக்குச் சமாளித்தோம்.

ஒரு குளிர்கால இரவு, தூக்கத்தின் நடுவில் நான் விழித்துப்பார்த்தேன். அம்மா தீக்குச்சி அடுக்கிக் கொண்டிருந்தாள். நான், “படுமமா, காலையில் மீதி வேலையைப் பார்க்கலாம்” என்றேன். அவள் சிரித்துக்கொண்டே, “நீ போய்த் தூங்கு. எனக்கு ஒன்றும் கஷ்டமாக இல்லை” என்றாள்.

இது அவளது மூன்றாம் பொய்.

நான் எனது இறுதித் தேர்வை எழுதச் செல்லும் போது, அம்மா என்னுடன் வருவாள். கொளுத்தும் வெயிலில் பல மணி நேரம் எனக்காகக் காத்திருப்பாள். பரீட்சை முடிந்ததும் வெளியே வரும்போது, தான் கொண்டு வந்திருந்த தேநீரை எனக்குத் தருவாள்.

அம்மாவின் அன்புக்கு முன், தேநீர் எனக்கு ஒரு பொருட்டல்ல; நான் குடித்துவிட்டு, அம்மாவையும் குடிக்கச் சொன்னேன். “நீயே குடி! எனக்கு அவசியமில்லை” என்றாள். இது நான்காம் பொய். அப்பா திடீரென்று இறந்த பின், அம்மாவே எல்லாப் பொறுப்புகளையும் ஏற்றாள். எங்கள் வாழ்வு மிகவும் சிக்கலானது. வறுமையின் கோரப்பிடயில் சிக்கித் தவித்தோம்.

அக்கம் பக்கத்தில் உள்ளவர்கள், எங்கள் வறுமை நிலை கண்டு, என் அம்மாவை மறுமணம் செய்து கொள்ளும்படி வற்புறுத்தினர். அதற்கு அவள், “எனக்கு அப்படி ஓர் உறவு மறுபடியும் தேவையில்லை” என்று மறுத்து விட்டாள். இது அவளுடைய ஐந்தாவது பொய். படிப்பை முடித்தபிறகு, எனக்கு ஒரு வேலை கிடைத்தது. ‘அம்மாவை நான்காப்பாற்ற வேண்டும்’ என்ற எண்ணம் என்னுள் தோன்றியது. அப்போது அவள் சந்தையில் காங்கரிகள் விற்றுவந்தாள்.

நான் அவளுக்கு அனுப்பிய பணத்தை, எனக்கே திருப்பி அனுப்ப ஆரம்பித்தாள். காரணம் கேட்டபோது, “என்னிடம் தேவையான பணம் உள்ளது” என்றாள். இது அவள் சொன்ன ஆறாவது பொய்.

நான் முதுநிலைப் படிப்பைப் பகுதி நேரமாகப் படிக்க ஆரம்பித்தேன். நான் வேலை பார்த்து வந்த நிறுவனம் அதற்கு உதவிப் பணம் வழங்கியது. நான் பெற்ற முதுநிலைப் பட்டம் என் சம்பளத்தைப் பெரிய அளவில் உயர்த்தியது.

அம்மாவை என்னுடன் அமெரிக்காவில் வைத்துக்கொள்ள முடிவு செய்தேன். அந்தச் சுகபோக வாழ்வை விரும்பாத அம்மா என்னிடம், “இங்கு நான் மகிழ்ச்சியாகத்தான் வாழ்கிறேன்” என்றாள்.

இது அவளுடைய ஏழாவது பொய். முடிவில் புற்றுநோயால் அவதிப்பட்ட அம்மா ஆஸ்பத்திரியில் சேர்ந்தாள். வெளிநாட்டில் வாழ்ந்து

வந்த நான், சிகிச்சை செய்து கொண்ட அம்மாவைப் பார்க்கத் தாய் நாட்டுக்குத்திரும்பினேன்.

என்னைப் பார்த்துப் புன்சிரிப்புடன், “அழாதே! எனக்கு வலிக்க வில்லை” என்றாள். இதயம் சுக்கு நூறாய் நொறுங்கினாற்போல் இருந்தது எனக்கு. இது அவளது எட்டாவது பொய். அவள் கூறிய கடைசிப் பொய்யும்கூட. ஆம், அம்மா இறந்து விட்டாள். அவள் ஒரு தேவதை.

அம்மா எனக்கு வழங்கியவை எண்ணிடலங்காதது. என்னைக்காக்க அவள் சிந்திய கண்ணீர்த்துளிகள் ஏராளம். எப்போதும் அன்பின் ஒளிவீசும் கண்கள். எப்போதும் சரியானவற்றை, சரியாகச் செய்யும் பாங்கு – மொத்தத்தில் ‘அம்மா’ என்பதில் இந்த அகிலமும் அடங்கும்.

நன்றி.

ஸ்ரீராம கிருஷ்ண விஜயம்



சிம்மய நாதம் ஒன்பதாவது இதழ் வெளியீட்டின் போது

கோபத்தின் வருக்கள்

ஓரளவாவது தன் செயல்களால் தான் பாதிப்படைகிறேன் என்று உணர்ந்து கொண்ட ஒரு மனிதன், அண்மையில் வசித்து வந்த சந்நியாசி ஒரு வரையடைந்து நான் அடிக்கடி கோபப்படுகின்றேன். என்றும் அதனால் பல இன்னல்களை அனுபவித்து வருகின்றேன். என்றும் இதனை எப்படித் தடுப்பது என்றும் கேட்டான்.

சந்நியாசியாரும் உனக்கு கோபம் வரும் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் ஓர் ஆணியை எடுத்து குறிப்பிட்ட ஒரு மரத்தில் சுத்தியலால் அடித்துவிடு என்று கூறினார். அதனை நம்பிக்கையுடன் ஏற்றுக் கொண்ட மனிதன், தனக்கு கோபம் வரும் நேரம் எல்லாம் சந்நியாசியார் கூறியபடி ஒரு மரத்தில் ஓர் ஆணி அடித்து வந்தான். சில நாட்களில் அவனுக்கு கோபம் வருவது ஓரளவு கட்டுப்பட்டிருப்பதை உணர்ந்தான்.

சந்நியாசியாரிடம் சென்று “எனக்கு இப்போது ஓரளவு கோபம் வருவது குறைந்துள்ளது என்று கூறினான். சந்நியாசியார்” நல்லது மேலும் இனி கோபம் வரும் போது நீர் அடித்த ஒவ்வொரு ஆணியாக கழற்றிவாரும் என்று கூறினார்.

அவனும் அவ்வாறே ஒவ்வொரு முறையும் ஒவ்வொரு ஆணியாக கழற்றி வந்தான். இறுதியாக சகல ஆணிகளையும் கழற்றப்பட்ட பின் தனக்கு கோபம் வருவது முற்றாக இல்லாமல் போயிருப்பதை உணர்ந்தான். சந்நியாசியாரிடம் கூறி சென்று மகிழ்ந்தான் அப்பொழுது அச் சந்நியாசியார் “நீ கோபம் வருவதில் இருந்து விடுபட்டு விட்டாய் நல்ல காரியம். ஆனால் அந்த மரத்தைப் பார்த்தாயா? அதில் நீ ஆணி அடித்த வடுக்கள் மறைந்து விட்டனவா? இல்லையே இவ்வாறுதான் நீ கோபத்தினால் செய்யும் செயல்கள், பேசும் வார்த்தைகள் யாவும் உன்னிலும் உன் சார்ந்தவர்களிலும் பல வடுக்களை ஏற்படுத்தி விடும். எனவே முற்கூட்டியே இறை நம்பிக்கை தியானம் முதலியவற்றை மேற்கொண்டு கோபத்தை அடக்க முயற்சிப்பது நல்லது.” என்று கூறினார்.

இந்துவாக வாழ்வோம்

– மனிதனாக வாழ்வோம் –

நல்லைக் கந்தப் பெருமானின் மஹோற்சவ காலத்தை முன்னிட்டு யாழ் சின்மயாமிஷன் 2013ஆம் ஆண்டில் இருந்து “இந்துவாக வாழ்வோம்” எனும் தலைப்பிலான செயற்றிட்டத்தை முன்னெடுத்து வருகின்றது. அந்த வகையில் 2015ஆம் ஆண்டில் இச் செயற்றிட்டம் சத் சங்கம், பஐனை, “மனிதனாக வாழ்வோம்” எனும் கருப்பொருளில் கண்காட்சி எனும் மூன்று அம்சங்களை உள்ளடக்கியதாக அமைந்திருந்தது.



குருதேவரை அறிவோம் பகுதியில்...

இதில் சத்சங்கம், மஞ்சத் திருவிழாவில் இருந்து பூங்காவனத் திருவிழாவரை தினமும் நல்லூர் கந்தப்பெருமானின் நடை சாத்தப்பட்ட வுடன் 45 நிமிடங்கள் வரை மகேஸ்வர மணிமண்டப் முன்றலில் நடைபெற்றது. தினமும் நூற்றுக்கு மேற்பட்டோர் இதில் கலந்து பயன் பெற்றனர்.

பஜனை நிகழ்வில் நல்லூர் மஹோற்சவ தினங்களில் காலையில் சுவாமி உள் வீதி உலாவரும் போது, சுவாமியைப் பின்தொடர்ந்தும் மாலையில் வெளி வீதி உலாவரும் பொழுது சுவாமியைப் பின் தொடர்ந்தும்



இப்பஜனை நிகழ்வு இடம்பெற்றது. இதில் காலையில் வடக்கு மாகாணத்தின் பல பகுதிகளிலு முள்ள பாடசாலை மாணவர்கள் இரண்டாயிரம் பேர் வரை பங்குபற்றும் வாய்ப்பைப் பெற்றனர். மாலையில் யாழ் மாவட்டத்தில் உள்ள அறநெறிப் பாடசாலை மாணவர்கள் மற்றும் ஏனைய நிறுவனங்கள் சிலவற்றின் மாண வர்களும் கலந்து சிறப்பாக நடைபெற்றது. .

அடுத்து "மனிதனாக வாழ்வோம்" எனும் கருப்பொருளை உள்ளடக்கிய கண்காட்சி நல்லூர் வடக்கு வீதியில் அமைந்துள்ள மகேஸ்வரன் மணிமண்டபத்தில் நடைபெற்றது. இது "சவால்கள்," "வாழ்க்கை எனும் விளையாட்டு," "வாசிப்பை நேசிப்போம்," "நான் காணும் ஆன்மீகம்" எனும் தலைப் பிலான படைப்பாக்கத்திறன் கண்காட்சி, சிறிய திரைக்கூடம், குரு தேவரை அறிவோம் எனும் ஆறு அம்சங்களை உள்ளடக்கியதாக அமைந்திருந்தது.

இவை மஞ்சத் திருவிழாவன்று ஆரம்பிக்கப்பட்டு பூங்காவனத் திருவிழா வரை நடைபெற்றது. இதில் சவால்கள் எனும் பகுதியில் மனிதனாக வாழ்வதற்கு இந்நாளில் உள்ள சவால்கள், அவற்றில் இருந்து எப்படி விடுபட்டு மனிதனாக வாழ முடியும். என்பதனை விளக்கக்கூடிய வகையில் காட்சிப்பொருட்களை அமைத்து விளக்கங்கள் வழங்கப்பட்டன. இப் பகுதியை யாழ் மாநகரசபை சித்த மருத்துவப்பிரிவு பொறுப்பெடுத்து நடாத்தியது.

அடுத்து வாழ்க்கை எனும் விளையாட்டு எனும் பொருளில் சின்மய பாலவிஹார் சேவகர்களும் மாணவர்களும் இணைந்து இப்பகுதிக்கான காட்சிப்பொருட்கள் பதாதைகள் தயாரித்து காட்சிப்படுத்தப்பட்டதுடன் பாலவிஹார் குழந்தைகளே விளக்கமளித்தமை பலரின் கவனத்தை ஈர்த்தது குறிப்பிடத்தக்கது. வாசிப்பை நேசிப்போம் எனும் தலைப்பிலான பகுதியில் பல்வகை அறிவு நூல்கள் காட்சிப்படுத்தப்பட்டதுடன், வாசிப்புப் பழக்கத் தினால் ஏற்படும் நன்மைகள் நூலகங்கள் செய்யும் சேவை எனப் பல விடயங்கள் காட்சிப்படுத்தப்பட்டதுடன், விளக்கங்களும் அளிக்கப்பட்டன.



அடுத்து “நான் காணும் ஆன்மிகம்” எனும் கருப்பொருளைக் கொண்ட படைப்பாக்கத்திறன் கண்காட்சி இடம்பெற்றது. இதில் “ஆன்மிகம் அன்றாட வாழ்க்கை இரண்டும் வேறானவை அல்ல; ஒன்றோடொன்று பின்னிப் பிணைந் தவையே” எனும் பொருளை விளக்கக்கூடியமுறையில் புகைப்படங்கள், ஓவியங்கள், மற்றும் சிலைகள் ஆகியனவும் இவை குறித்து நிற்கும் பொருளை கவிதை சிறிய கட்டுரைகள் மூலம் வெளிக்கொணர்ந்து காட்சிப்படுத்தப்பட்டிருந்தது. இவை, ஆன்மிகம் என்றால் அவற்றைவிட்டு விலகி ஓடும் இந் நாளில், அப்படியல்ல அன்றாடவாழ்வில் நாம் காணும் பொருட்கள் செயல்கள் ஒவ்வொன்றிலும் ஆன்மிகம் இணைந்துள்ளது என்பதை வெளிப்படுத்துவதாக அமைந்திருந்தது. இக் கண்காட்சிக்கு ஆக்கங்கள் வழங்கியோரில் திறமை அடிப்படையில் பரிசில்கள் வழங்கப் படவுள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது.



சிறிய திரைக்கூடம்

இதில் இன்றைய இளைஞர்களுக்கு தன்னம்பிக்கை ஊட்டும் வகையிலான சிறு சிறு காட்சிகள் திரையிடப்பட்டன. அடுத்து குருதேவரை அறிவோம் எனும் பகுதியில் குருதேவர் சுவாமி சின்மயானந்தரின் வாழ்க்கைக் குறிப்புகள் சித்திரங்களாக வரையப்பட்டு அதில் அவற்றின் விளக்கங்களும் கொடுக்கப்பட்டு காட்சிப்படுத்தப்பட்டிருந்தன. அத்துடன் விளக்கங்களும் அளிக்கப்பட்டன. இவற்றை ஆயிரக்கணக்கான மக்கள் பார்வையிட்டதுடன், சிலர் தமது கருத்துக்களையும் பதிவேட்டில் பதிந்து சென்றனர்.

ஓடி விளையாடு பாப்பா பால விஹார் முகாம்

யூலை 30 அம் திகதியில் இருந்து ஆகஸ்ட் 2 ஆம் திகதி வரை யாழ் மாவட்டத்தில் தேர்ந்தெடுத்த சில பாடசாலைகளில் இருந்து 6,7,8 ஆம் வகுப்புக்களைச் சேர்ந்த 103 மாணவர்கள் பங்கு பற்றிய ஓடி விளையாடு பாப்பா என்ற பால விஹார் நான்கு நாள் வதிவிட முகாம் இம்முறை யாழ்ப்பாணம் தேசிய கல்வியற் கல்லூரியிற் கல்லூரி வளாகத்தில், கல்லூரி பீடாதிபதி மற்றும் உயர் கல்வி அமைச்சின் ஒத்துழைப்புடன் நடாத்தப் பெற்றது.

நிகழ்வில் பங்குபற்றிய மாணவர்களுக்கு யோகாசனம், தியானம், ஆன்மிக வகுப்புக்கள், விளையாட்டு, படைப்பாக்கற் செயற்பாடுகள், பஜனை, ஓய்வு கலாசார நிகழ்வுகள் மற்றும் முகாம் தீ எனப் பல பிரயோஜனமான நிகழ்வுகளில் பங்கு பற்றும் வாய்ப்பு வழங்கப்பட்டது.

நிகழ்வுகளை ஆச்சார்யார் பிரம்மச்சாரி ஜாக்ரத சைதன்யா அவர்களுடன், வளவாளர்கள் சின்மய யுவகேந்திரா மற்றும் சின்மய சேதுகாரி அணியினரும் இணைந்து சந்தோஷமாக நடாத்தினர்.



உன்னை நீ அறிவாய்

பயிற்சிப் பட்டறை

ஒக்ரோபர் முதலாம் திகதியில் இருந்து 6ஆம் திகதி வரை ரம்பொட சின்மய கோவில் வளாகத்தில் அமைந்துள்ள சின்மய - சபா மண்டபத்தில், இந்தியா, சேலம் சின்மயா மிஷன் ஸ்வாமி கிருஷ்ணாத்மானந்தா அவர்களால் உன்னை நீ அறிவாய் எனும் பொருளில் பயிற்சிப்பட்டறை நடாத்தப்பட்டது. இதில் ஆதிசங்கரர் இயற்றிய பிரகரண கிரந்தங்களில் ஒன்றாகிய 'ஆத்ம போதம்' எனும் நூலின் விளக்கம் விரிவாக ஸ்வாமிகளால் வழங்கப்பட்டது.

இந்நூலில் மொத்தம் 68 சுலோகங்கள் உள்ளன. அதி அற்புதமான இயற்கைச் சூழலில் 5நாட்களில் 30 மணித்தியாலையங்கள் அதி ஆழமான வேதாந்தக் கருத்தை மிக இலகுவாகப்பரியக் கூடிய வகையில் குருதேவர் அருளிச் செய்த விளக்கவுரையுடன் மேலும் இலகுபடுத்தும் நோக்குடன் பல கருத்துக்களையும் புகுத்தி ஆனந்தமாக எம்மையும் என்றும் (5 நாட்களுள்) இன்பமாக இருக்க வைத்து ஆத்ம ஆனந்தத்தை அள்ளித் தந்தார்.

அமுத மழை பொழிந்தாலும் ஏற்கும் பாத்திரத்தின் கொள்ளளவைப் பொறுத்தே அதனைச் சேகரிக்க முடியும். நாமும் எமது கொள்ளளவுக்கு ஏற்ப அதனை உள்வாங்கிக் கொண்டோம்.

மேலும் ரம்பொடவில் ரம்மியமான சூழலில் அமைக்கப்பட்ட சின்மய நிவாச கட்டத்தொகுதியில் புதுப் புது, மனிதர்களுடன் சேர்ந்து வாழ்ந்து ஆஞ்சனேயப் பெருமானைத் தரிசித்து 'அன்ன பூரணி' உணவகத்தில் உணவருந்தி ஆன்மிக மழையில் தோய்ந்தமை என்றென்றும் நினைவு கூரத்தக்கவை.



பண்ணிசைப் பயிற்சி

யாழ்ப்பாண சைவபரிபாலன சபையின் ஏற்பாட்டில் இந்தியாவின் மதுரையம்பதியில் இருந்து ஓதுவார் குமாரசாமி இராமச்சந்திரன் அவர்கள் இலங்கைக்கு வருகைதந்து யாழ் சின்மயா மிஷன் ஆச்சிரமத்தில் தங்கியுள்ளார். இவர் நல்லூர் பிரதேசத்திலும் ஏனைய பிரதேசங்களிலும் பண்ணிசைக் கச்சேரிகள் நடாத்தியதுடன் யாழ் கல்வி வலயத்தின் ஏற்பாட்டில் யாழ் வலய சங்கீத ஆசிரியர்களுக்கு பண்ணிசைப் பயிற்சியை சின்மயாமிஷன் ஆச்சிரமத்தில் நடாத்தி வருகின்றார்.

நிகழ்வுகள்...

சின்மய சங்கமம்

நவம்பர் மாதம் 10ஆம் திகதி மாலை 3.30 மணிக்கு யாழ் சின்மயாமிஷன் ஆச்சிரமத்தில் 'தீபாவளி' தினத்தை முன்னிட்டு சின்மய சங்கம நிகழ்வு இடம்பெற உள்ளது. அன்று யாழ் சின்மயா மிஷனின் காலாண்டிதழான சின்மய நாதம் சஞ்சிகை வெளியீடும் இடம்பெறவுள்ளது. இதன் போது வெளியீட்டுரையை வலம்புரி நாளிதழ் ஆசிரியர் ந.விஜயசுந்தரம் அவர்கள் வழங்கவுள்ளார்.

கந்தசஷ்டி ஞானயக்ஞம்

ஸ்கந்த ஷஷ்டியை முன்னிட்டு நவம்பர் மாதம் 12ஆம் திகதி வியாழக் கிழமை முதல் 6 நாட்கள் தினமும் 3.30மணிமுதல் 4.15வரை நல்லூர் வடக்கு வீதியில் அமைந்துள்ள மகேஸ்வரன் மணிமண்டபத்தில், யாழ் சின்மயா மிஷன் வதிவிட ஆச்சார்யார் பிரம்மச்சாரி ஜாக்ரத சைதன்யா அவர்களால் கந்தபுராணம் கூறும் வாழ்வியல் தத்துவங்கள் குறித்து, ஞான யக்ஞம் நடைபெறவுள்ளது.

மேலும் தினமும் நல்லைக் கந்தப் பெருமான் வீதி உலாவரும்போது சின்மய ஸ்வராஞ்சலி அணியினரின் பஜனையும் இடம்பெற உள்ளது.

விசேஷ தினங்கள்

ஒக்டோபர் - 2015

- | | |
|-----------------------------|-----------------------|
| 8. வி - ஏகாதசி | 22. வி - விஜயதசமி |
| 10. ச - பிரதோஷம் | 23. வெ - ஏகாதசி |
| 12. தி - அமாவாசை | 25. ஞா - பிரதோஷம் |
| 13. செ - நவராத்திரி ஆரம்பம் | 27. செ - பூரணை விரதம் |
| 16. வெ - சதுர்த்தி விரதம் | திருமூலர் குருபூஜை |
| 21. பு - ஸரஸ்வதிபூஜை | 29. வி - கார்த்திகை |

நவம்பர் - 2015

- | | |
|----------------------------------|-----------------------------|
| 7. ச - ஏகாதசி | 17. செ - ஸ்கந்த ஷஷ்டி |
| 9. தி - பிரதோஷம் | 22. ஞா - கீதா ஜெயந்தி |
| 10. செ - தீபாவளி | ஏகாதசி, தபோவன் ஜெயந்தி |
| 11. பு - அமாவாசை | 23. தி - பிரதோஷ விரதம் |
| கேதார கௌரிவிரதம் | 25. பு - பூரணைவிரதம் |
| 12. வி - ஸ்கந்தசஷ்டி விரதாரம்பம் | திருக்கார்த்திகை |
| 15. ஞா - சதுர்த்தி | 26. வி - விநாயக விரதாரம்பம் |

டிசம்பர் - 2015

- | | |
|-----------------------|---------------------------------|
| 7. தி - ஏகாதசி | 17. வி - திருவெம்பாவை |
| 8. செ - பிரதோஷம் | 21. தி - சுவர்க்கவாயில், ஏகாதசி |
| 11. வெ - அமாவாசை | 25. வெ - பூரணை விரதம் |
| 15. செ - சதுர்த்தி | 26. ச - ஆர்த்திரா தரிசனம் |
| 16. பு - விநாயக ஷஷ்டி | |

அன்பான சந்தாதாரர்களுக்கு!

தங்கள் இருவருட சந்தா நிறைவு பெற்றுவிட்டதால் தயவு செய்து இனிவரும் இதழ்களைப் பெறுவதற்காக ரூபா 270/= செலுத்தி தங்கள் சந்தாவைப் புதுப்பிக்கவும்.

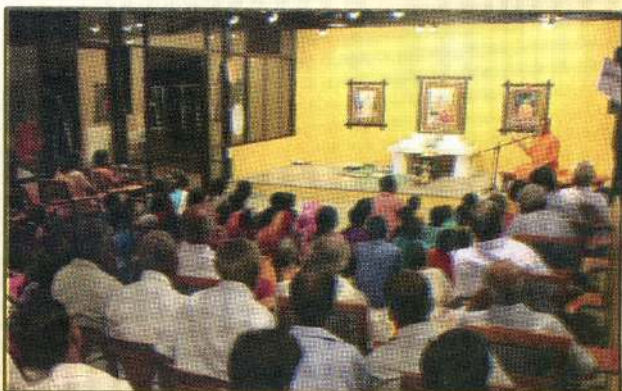
நன்றி.



“உன்னை நீ அறிவாய்” பரிற்சி முகாம் – ரம்பவாட



சுவாமி கிருஷ்ணாத்மானந்தாஜி உரையாற்றும் போது



சுவாமி கிருஷ்ணாத்மானந்தாஜியின் யாழ் விஜயத்தின் போது



மாழ்ப்பாண தேசியக் கல்விமியல் கல்லூரி வளாகத்தில் மாழ்ப்பாண சிவமயா நிஷனினால்
ஆடி 30 - ஆவணி 02 வரை நடாத்தப்பட்ட "ஒடி விவையாடு மாழ்ப்பா" மாலவிஷணின் கல்வி

மங்குமற்றிய மாணவர்கள், வளவாணவர்களுடன் ஆச்சாரப்பா