

ஆரண்ய பிரசாதம்

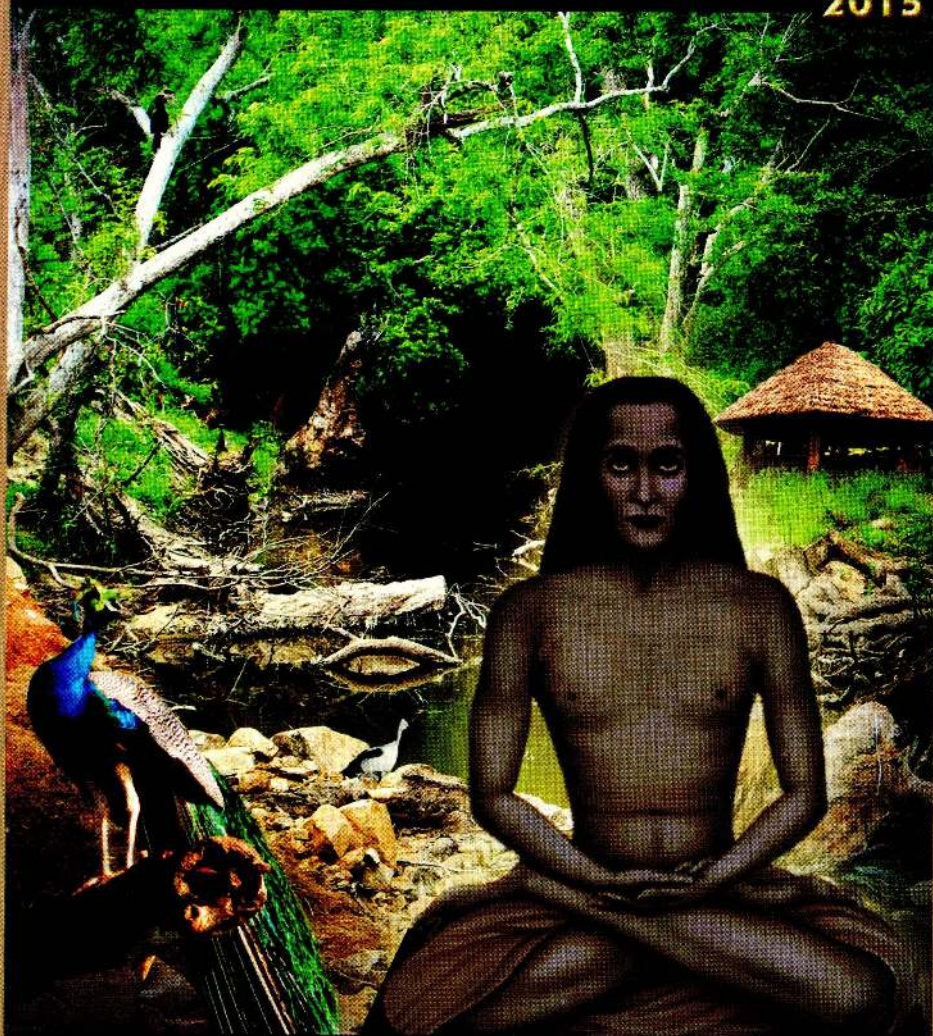


Aaranya Prasad

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

ஆரண்ய ப்ரசாதம்

2015



AARANYA PRASAD

ஆரண்ய பிரசாதம்

மலர் - 7

2015

கனகராயன்குள ஆச்சிரமத் திருப்பணி
விசேட மலர்

ஓம் கிரியா பாபாஜி யோக ஆரண்யம்

இல.95, வேலுவனராம தொடர்மாடிச் சனசமூகநிலையம்

வெள்ளவத்தை, கொழும்பு - 06

தொ. பே. இல: 011-2366590

மின்னஞ்சல்: yogaaranyam@gmail.com

இணையத்தளம்: www.yogaaranyam.org

அன்பளிப்பு - 250/=

குறிப்பு: இந்நூலில் வரும் ஆக்கங்களுக்கு அவ்வாசிரியர்களே
பொறுப்பவர்கள்

பொருளடக்கம்

1. ஆசிச் செய்தி - சுவாமி சர்வரூபானந்த	3
2. ஆசிச்செய்தி - சின்மயா மிஷன்	4
3. Felicitation Message - Swami Ramana Swaroopananda Acharya	5
4. விநாயகர்	6
5. யோகத்திற்கு ஓர் அறிமுகம்	10
6. ஓங்கி வளரும் ஓம் கிரியா பாபாஜி யோக ஆரண்யம்	17
7. கனகராயன்குளத்தின் புராதனமும் வரலாறும்	19
8. ஆன்மிக ஆச்சிரமம் - கனகராயன்குளம்	42
9. மேல் - கீழ் ஆசனம்	44
10. பாதி மீன் ஆசனம்	46
11. கலப்பை ஆசனம்	48
12. பாம்பு ஆசனம்	50
13. யோக முத்திராசனம்	52
14. பாதிசக்கர ஆசனம்	55
15. ஆன்மிகம்	57
16. Tat- Tvam-Asi	58
17. அரன் தனக்கு அருளது சத்தியாகும்	60
18. திருமுறை முற்றோதல்	64
19. இறையன்பில் மணிவாசகப் பெருமான்	70
20. திருத்தொண்டர் புராணம் சிறப்பித்துக் கூறும் மெல்வினைகளும் வல்வினைகளும்	74
21. திருவிளக்கு வழிபாடு	83
22. Yoga and Meditation	87
23. Where is Happiness?	93
24. நாவலர் பணியில் நாம்....	95
25. அகம் பிரம்மாஸ்துமி நான் ஓர் விஞ்ஞான மாணவன்	97
26. மருந்தில்லா மருத்துவம்	101
27. ஒரு கோப்பை தேநீருடன் தி(யா)னம்	104



RAMAKRISHNA MISSION

(Ceylon Branch)

40, Ramakrishna Road, Colombo 6.

Phone - 2588253 & 5013805

Fax - 2361438

Email - rkncey@gmail.com

ஆசிச் செய்தி

ஓம் கிரியா பாபாஜி யோக ஆரண்யம் தனது ஆரண்ய பிரசாதம் 7ஆவது இதழ் வெளிவர இருப்பதை அறிந்து மகிழ்ச்சியடைகிறேன்.

இறைவனின் குழந்தைகளுக்குத் தொண்டு செய். உனக்கு அப்படித் தொண்டு செய்யும் ஒரு பாக்கியம் இருந்தால், அவர்களுக்குத் தொண்டு செய்தவனாகிறாய்.

ஒவ்வொரு உயிரும் தெய்வத் தன்மையைத் தன்னுள் அடக்கி வைத்துக் கொண்டிருக்கின்றது. தனக்கு உள்ளும் புறமும் உள்ள இயற்கைச் சக்தியைக் கட்டுப்படுத்துவதன் மூலம் தெய்வத்தன்மையை வெளிப்படச் செய்வது தான் வாழ்க்கையின் இலட்சியம். கர்மத்தின் மூலமாகவோ, பக்தியின் மூலமாகவோ, ஞானத்தின் மூலமாகவோ, யோகத்தின் மூலமாகவோ, அல்லது இவை அனைத்தின் மூலமாகவோ அத்தெய்வத் தன்மையை வெளிக்கொண்டு வரலாம் என்று சுவாமி விவேகானந்தர் கூறுகின்றார்.

அந்த வகையில் ஓம் கிரியா பாபாஜி யோக ஆரண்யம், ஒவ்வொரு வரும் தம்மிடம் இருக்கும் தெய்வத் தன்மையை பிறருக்குச் சேவை யாற்றுதல், இறைவனிடமும், பிற உயிர்களிடத்தும் அன்பு செலுத்துதல், மற்றும் தியானம் என்பவற்றின் மூலம் வெளிப்படுத்துவதற்கான பயிற்சிகளை வழங்கி வருகின்றது. யோக ஆரண்யத்தின் சேவைகள் சிறந்த முறையில் வளர எல்லாம் வல்ல இறைவனின் அருளை வேண்டுவதோடு என் அன்பையும் வாழ்த்துக்களையும் தெரிவிக்கின்றேன்.

22.09.2015

இறை பணியில்

சுவாமி சர்வரூபானந்த

சுவாமி சர்வரூபானந்த

தலைவர்



CHINMAYA MISSION OF SRI LANKA

(Incorporated by Act No. 28 of 1981, of Parliament of Democratic Socialist Republic of Sri Lanka)
32, - 10th LANE, COLOMBO 03, SRI LANKA TEL : + 94 11 2591344
SHRI BHAKTA HANUMAN TEMPLE & ASHRAM, WAVENDON HILLS, RAMBODA, SRI LANKA. TEL : +94 32 2259645.
web: www.chinmayalanka.org email: info@chinmayalanka.org

ஆசிச்செய்தி

ஓம் கிரியா பாபாஜி யோக ஆரண்யத்தால் வெளியிடப்படுகின்ற ஆரண்ய பிரசாதம் எனும் வருடாந்த மலர் 7ஆவது தடவையும் இம்முறை வெளியிடப்படுவது மகிழ்ச்சிக்குரியது. இம்மலரானது பல சிறந்த ஆக்கங்களைக் கொண்டு ஒவ்வொரு வருடமும் வெளியிடப்படுவது பாராட்டுக்குரியது.

திரு ஆறுமுகம் ஐயா அவர்களின் வழிகாட்டலில் யோக ஆரண்யமானது யோகக் கலையைப் பரப்புவதிலும் பல அறநெறி வகுப்புக்களை நடாத்துவதிலும் அறச்செயற்பாடுகளைச் செய்வதிலும் முன்னணியில் திகழ்கிறது. இவை மேலும் வளர்ச்சியடையவும், கனகராயன்குளத்திலே யோக ஆச்சிரமம் சிறந்து விளங்கிடவும், ஆரண்ய பிரசாதம் 7ஆவது மலர் சிறப்பாக வெளிவரவும் எல்லாம்வல்ல நல்லைக்கந்த பெருமானையும், பூஜ்ய குருதேனுவரையும், சிவசுவாமி சின்மயானந்தரையும் ஆசிவேண்டி பிரார்த்திக்கின்றோம்.

இன்பமே சூழ்க! எல்லோரும் வாழ்க!

இறை பணியில்

ஜாக்ரத் சைதன்யா

சின்மயா மிஷன்

9, செட்டித் தெரு ஒழுங்கை

நல்லூர், யாழ்ப்பாணம்

021-2223447

FELICITATION MESSAGE FROM ATMA VIDYA MANDIR

Atma Vidya Mandir
Thiruvannamalai

Yoga Aranyam dedicated to the propagation of Sri Babaji's Kriya Yoga is doing a yeoman service in Creating a healthy Society of Physically fit, Mentally relaxed and Positionally evolved human feelings. Led from the front leg, it's founder yoga achariyar Sri Arumugam Aiya, Yoga Aranyam is now spreading it wings in the war torn North and East too, Soothing the troubled hearts of Eela veera Tamils

I congratulate Sri Arumugam Aiya my beloved Vedanta Student, the trustees and all the teachers and students of Yoga Aranyam for their ability to inspire the generation next to lead a meaningful life of simple living high thinking and lofty nobler ideals.

I sincerely invoke the blessings of Arunachala (the holy hill which bestows muktian just remembering il) to keep all of you inspired together and bonded for the noble cause you have taken up. Om!

At his feet



Swami Ramana Swaroopananda Acharya

விநாயகர்



முன்னவனே யானை முகத்தவனே முத்தி நலம்
சொன்னவனே தூய்மெய் சுகந்தவனே - என்னவனே
சிற்பரனே ஐங்கரனே செஞ்சடைச் சேகரனே
தற்பரனே நின் தாழ் சரண்

பூஜ்ய குருதேவர் - சுவாமி சின்மயானந்தர்

சிவபெருமானுடன் இருந்து தொண்டாற்றும் கணங்களின் தலைவராகவும் (கணபதி), தலை சிறந்த முதல்வனாகவும் (விநாயகர்), இடையூறுகளுக் கெல்லாம் அதிபதியாகவும் (விக்னேஸ்வரர்) வர்ணிக்கப்படுபவர். சிவபெருமானின் தலைப் புத்திரராவர். விநாயகரது மேற்கண்ட திரு நாமங்கள், அனைத்துச் சந்தர்ப்ப நிலைகளுக்கும் நாயகன் அவன் என்பதை சுட்டிக்காட்டுகின்றன. அதனால் அன்றோ கல்விக்கதிபதியாகவும், சாதனைகளின் வீரனாகவும் விளங்கும் அவரது திருவருளைத் தியானித்து ஆரம்பிக்கும் சமய அனுட்டானங்களோ, சடங்குகளோ நம்முடைய மதத்தில் இல்லை.

ஆனால் இதனை நகைக்கத்தக்கதும், கேலிக்கிடமானதுமாகக் கருதும் மேலைத்தேய மக்களுக்கு, “இவ் உருவம் இந்துக்களின் வழிபாட்டிற்கு உரியது” என்பது, அதிர்ச்சி தரும் செய்தியாகவே உள்ளது. ஆயினும் வேத சாத்திரங்களின் படி துன்பமெல்லாம் களையும் ஆனைமுகத்தான், குற்றமற்ற புத்தி தீட்சண்யமுடைய, முற்றுமுணர் வேதாந்திக்கு ஒப்பிடப் பட்டுள்ளார்.



Ranjitha Traders

Importers, General Merchants & Commission Agents
No. 121, 5th Cross St, Colombo-11,
Sri Lanka
Fax: 011-24228350

No. 180, Colombo St,
Kandy, Sri Lanka
Tel: 081-2232350, 081-2229155
081-2229156

விநாயகர் அகன்ற இரு செவிகளைக் கொண்டவர். அறிவுபூர்வமான வற்றைத் தொடர்ச்சியாகச் செவிமடுத்தலை இது குறிக்கின்றது. இதன் மூலமே வேதாந்தம் பயிலும் மாணவன், அவற்றைக் கிரகித்து, அவற்றின் உண்மைத் தத்துவங்களைப் புரிந்துணர்ந்த, தனது ஞான வழிக்கான நுண்ணிய அறிவை வளர்த்துக்கொள்ள இயலும்.

பிள்ளையார் பரந்த நோக்குடைய அகன்ற பார்வையைக் கொண்டவர். அதாவது உள்ளும் புறமும் நோக்கத்தக்கவர். புறத்தே தோன்றும் நிலையற்ற உலகியல் நடத்தைகளைக் காணக்கூடிய அதேவேளை, தன்னுள்ளே கொண்ட மனம், புத்தி ஆகியவற்றின் செயற்பாடுகளையும் அவதானிக்கக் கூடியதாக இருத்தல் வேண்டும். உள்ளும் வெளியும் சர்வ வியாபகமான பிரம்மத்தை நிலையற்றவற்றிலிருந்து காணக்கூடியதாக இருத்தல் வேண்டும்.

மனிதனால் செய்யமுடியாத ஒரு நுட்பம் ஆனையின் தும்பிக்கையால் இயலும். அதாவது மிகப்பெரிய மரத்தை வேரறுக்கும் அதேவேளை சிறிய தொரு ஊசியை நிலத்திலிருந்து எடுக்கவும் முடியும். தும்பிக்கையானது முறையே பலமும், நுண்ணிய உணர்வும் ஒருங்கே கொண்டமைந்தது போல, எமது விவேகம், உலகியல் நடத்தைகளைப் பிரித்தறியும் அதே வேளை உள்ளுணர்வுகளையும் வேறு பிரித்தறியக்கூடியதாக அமைதல் வேண்டும்.

விநாயகரின் தும்பிக்கையின் இருபுறமும் உள்ள தந்தங்களானவை நாம் வாழ்வில் உணரும் இருமைகளைக் குறிக்கும். நாம் கொண்ட பகுத்தறிவின் மூலம், சரி, தவறு, நல்லது கெட்டது என்பவற்றை இனம் கண்டு தீர்மானம் ஒன்றை எடுக்கின்றோம். அதன் பிற்பாடே வாழ்வில் முடிவுகளை மேற்கொள்கின்றோம். ஆனாலும் ஐங்கரன் தனது இரு தந்தங்களில் ஒன்று உடையப்பெற்றவர். பரமேஸ்வரனின் அதி உன்னத பக்தன் பரசுராமன். அவனுடன் மூண்ட போரின் போதே ஒரு தந்தத்தை இழந்தார்.

இந்தத் தோற்றமானது ஒரு சிறந்த வேத சிஷ்டனின் தனிப்பட்ட உணர்வுகளானது; இவ் இருமைகளைத் தாண்டியது. அனைத்து நட்புகளும் (செயற்பாடுகளும்) அவனுக்கு ஒரே மாதிரியானவையாகவே தோன்றும் தன்மையை உணர்த்துகின்றது.

Vasantham Foods

PALMARAH FOODS & SNACK

100% Vegetarian Foods

Indian Sweets / Jaffna Snacks / Mixture

423, Galle Road, Wellawatte, Colombo -06

அதீத பசியும், பெரிய வாயும் கொண்டவர் கணபதி. அவர் ஒருமுறை 'சுவர்க்கத்தின் செல்வம்' எனக் கூறும் அளவிற்கு செல்வச் செழிப்பு மிக்க குபேரனால் செய்யப்பட்ட விருந்தோம்பலுக்கு அழைக்கப்பட்டார். அங்கு சமைக்கப்பட்ட அனைத்துப் பண்டங்களையும் அருந்திய பிற்பாடும் பசி தீராதவராய் பாத்திரங்களையும் பந்தல்களையும் உண்ணத் தொடங்கி விட்டார். இருப்பினும் பசி அடங்கியபாடில்லை. அப்பொழுது சிவ பெருமான் அவியலாக்கப்பட்ட ஒரு பிடி சோற்றைக் கொடுத்தார். அதை உண்டதும் பிள்ளையாரின் பசி நீங்கியது. குபேரனின் கர்வமும் அடங்கியது.

மேற்கண்ட கதை நமக்கு அறிவுறுத்துவது யாதெனில் முழுமையடைந்த மனிதனுக்கு இவ் உலகியல் நடப்புகள், பொருட்கள் அத்தனையும் பிரம்மத்தின் வெறும் நாடகங்களாகவே தோன்றும். அவற்றை அனுபவிப்பதால், அவனுக்குண்டான 'உள்ளத் தேடலுக்கான' பசி நிவர்த்தியடைவதில்லை. சிவபெருமான் குருவாகி நின்று அருளும், கல்வி எனும் நெருப்பில் வாசனைகள் அத்தனையும் எரிக்கப்பட்ட, அந்த தூய அனுபவத்தின் சிறுபகுதி போதும் அவனது பசி தீர்வதற்கு.

விநாயகரது மகா வயிறானது எதனையும் செரிக்கச் செய்யக்கூடியது. அதுபோன்றதே சீடர்களின் மனப்பக்குவமும், அவர்கள் அனுபவிக்கும் நல்லது தீயது என்ற அனைத்தையும் ஒரே மாதிரிக்கொள்ளும் தன்மையுடையது.

பூர் விநாயகருக்கு அருகாமையில் ஓர் எலி இருப்பதை அவதானிக்கலாம். நன்றே ஆக்கப்பட்ட பலவகையான பண்டங்களும் சுற்றிவர இருக்கின்றன. ஆயினும் அவ் எலியானது எதையும் அண்மிக்காது, பயத்தில் நடுங்கியபடி விநாயகரை அண்ணாந்து நோக்குகின்றது. விநாயகரும் சில வேளைகளில் மட்டுமே உண்பதற்கு அனுமதியளிப்பார். காரணம் சின்னஞ்சிறு பிராணியாயினும் அதன் கூரிய பற்களால் சிறிது சிறிதாகக் கொறித்து உணவை அழிப்பதால் ஏற்படும் நஷ்டமோ மிகப் பாரதூரமானது.

அவ்வாறே நம்முள்ளும் 'ஆசை' எனப்படும் எலி உள்ளது. அது நமது புண்ணியங்களையும் சாதனைகளையும் ஒருங்கே அழிக்க வல்லது. அதனால் தான் பூரணத்துவம் எய்தியவன், விரும்புதல், அனுபவித்தல், தனக்கே என வைத்திருந்தல், போன்றவைற்றைத் தூண்டும் 'ஆசை'யை முழுமையாகத் தனது கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருக்கிறான். ஞானியான



PATTAKANNUS

Pattakannus (Private) Limited

S.A. Thaigarajah, Chairman/ Managing Director Corporate Office,

120, New Chetty Street, Colombo 13, Tel: 2323818, 2422304, 2423168, 2431759,

Fax: 2433780, Email: thiagarajah@pattakannus.com, Web WWW.pattakannus.com

வன் உலகை அருளும் ஆசை ஏற்படினும், அவன் விரும்பினால் மட்டுமே அவ் ஆசையை வாகனமாக்கி உலகை வலம் வருவான்.

ஆனைமுகத்தான் ஒருமுறை தனது எலி வாகனத்தில் வலம் வரும் போது தவறி விழுந்துவிட்டார். இதனைக்கண்டு சந்திரன் நகைக்கவே, கோபம் மேலிட, விநாயகர், அந்த நாளில் யாராலும் சந்திரனைக் காண முடியாது என சபித்துவிட்டார். அன்றே விநாயகர் சதுர்த்தி. எம்மைப் போன்ற சாதாரண மனிதர்களுக்கு, பூரணத்துவம் எய்தியவன் கொண்ட ஆசையானது அவனுக்குச் சற்றும் பொருந்தாதுபோல் தோன்றுவதனாலேயே அதைக்கண்டு பயன்ற நகைப்பு நம்முள் ஏற்படுகின்றது.

விக்னேஸ்வரரின் பாசக்கயிறு, கோடரி, மோதகம், அபயம் கொண்ட 4 கைகளும் 4 செயல்களை உணர்த்தும். கோடரி கொண்டு தனது பக்தர்களின் பற்றுக்களை அறுத்து, கயிறு கொண்டு, உண்மைக்கு அருகாமையில் இழுத்துச் சென்று அதனுடனேயே கட்டிவிடுவார். அதனால் உருவான பலனான இன்பத்தை (மோதகத்தை) அருளுவார். மனிதனது தடைகள் அவனது சொந்த ஆசைகளே, அதனின்றி எம்மை விடுவித்துத் தொடர்ந்த ஆன்மிகப் பாதையில் செல்ல அபயம் அளிப்பார்.

மேற்கூறப்பட்ட கருத்துக்கள் வியாசரால் கண்டு, உணரப்பட்டு சொற்களால் தீட்டப்பட்ட ஓவியம் ஆகும். இதனை உணர ஒருவனுக்கு, ஒரு கவிஞனுக்குரிய ஆழ்ந்த பிரதியுணர்வும், ஒரு விஞ்ஞானிக்குரிய ஆழ்ந்த பிரதியுணர்வும், நுண்மையான அறிவும், அன்பும் கொண்ட வனுக்குரிய மென்மையும், இருத்தல் வேண்டும். மேலெழுந்த வாரியான விளக்கமும், சாதாரண அறிவும் கொண்டோரால் இவ் உருவங்களை, அதன் தன்மைகளைப் புரிந்துகொள்ள இயலாது. அவை வெறும் கருத்தற்ற கிறுக்கல்களாகவே தோன்றும்.

உன்னைத் தாழ்த்திப் பேசும் போது ஊமையாயிரு. உயர்த்திப் பேசும் போது செவிடனாயிரு. வாழ்வில் எளிதில் வெற்றி பெறுவாய். பிறர் முதுக்குப் பின்னால் நாம் செய்ய வேண்டிய வேலை தட்டிக் கொடுப்பது மட்டும் தான்.

சுவாமி விவேகானந்தர்



The Auto Printer

Printers & Stationers

Dealers in Account Books & Printing Ink

122, Central Road, Colombo-12, Sri Lanka.

Tel: 0094-11-2433351 Mob: 0094-777485097

E-mail : ttautoprinter@gmail.com

Fax: 0094-11-2321843

யோகத்திற்கு ஓர் அறிமுகம்

சுகி. சிவம்

யோகா என்பது, தன்னை உணரவைத்து இறைவனோடு ஒன்றுபட வைக்கும் விஞ்ஞான ரீதியான கலையாக காலத்தினால் நினைவுகூர முடியாத வகையில் ஆதி காலந்தொட்டே நமது முன்னோர்களால் ஒரு பூரணத்துவமான விஞ்ஞானப் பயிற்சியாக மேற்கொள்ளப்பட்டு, உடல் மற்றும் மனநலம் காக்கும் கலையாகக் கடைப்பிடிக்கப்பட்டுள்ளது. யோகக் கலையானது ஒருவித பயிற்சிக் கலையாக அமைந்து, உடல் ஆரோக்கியத்தை மட்டுமன்றி, எதிர்காலத்தில் உடலில் ஏற்படக்கூடிய பலவித நோய்களை, வருமுன் காக்கும் விதத்தில் தடுத்து உதவி நலந்தரும் அற்புதக் கலையாகும். Holistic என்பதே, ஒரு நோயின் அறிகுறிகளை விட, ஒருவனை முழுவதுமாகக் குணப்படுத்தும் முழுமைத்துவம் எனப்படுகிறது. கிரியா என்பது அதற்கான சக்தியைப் பெறுவதற்கான முறையான பயிற்சி யாகும். 'The Holistic Kriya Yoga' என்பது முறையான பயிற்சிகள் மூலம், தன்னை முழுமையாக அறிய வைத்து, உடல் மற்றும் மன நலம் காக்கும் ஒரு தெய்வீக விஞ்ஞானக் கலையாகும்.

ஒருவன் இக்கலையைக் கற்று முறையான பயிற்சிகளை மேற்கொள்வதன் மூலம் அனைத்து சக்திகளையும் பெற வைக்கும் விதத்தில் ஐந்து விதப் பாதைகளைக் கொண்டதாகும். அவையாவன. உடல், உயிர், மனம், அறிவு, ஆன்மீகம் என நம் உடலில் உள்ள சக்தியைக் குறிப்பதாகும். இவ்வாறாக அனைத்து யோகப் பயிற்சிகளும் காலங் காலமாய் ஒரு கலாசார மரபாகக் கடைப்பிடிக்கப்படுகிறது.

யோகக் கலை என்பது புராதன கால இந்திய தேசத்தில், சித்தர்களால் மேற்கத்திய மருத்துவம் தோன்றுவதற்கு முன்பே கண்டுபிடிக்கப்பட்டதாகும். அக்கால சித்தர்கள், கடும் தவம், தியானம் எனப்படும் நிஷ்டையில் அமர்ந்து, தங்களது உள்ளுணர்வின் மூலம் மனதை ஒருமுகப்படுத்தி யோக சக்திகளின் அற்புதத் தன்மைகளை தங்களது ஞானத்தினால் கண்டறிந்துள்ளனர். அந்த வழியில் 'கிரியா பாபாஜி' நாகராஜ் அவர்கள் 18 சித்தர்களின் வழிமுறை நுட்பமான மரபுகளைப் பின்பற்றித் தெள்ளத் தெளிவான ஒரு யோகக் கலையைத் தற்காலத்திற்கு ஏற்ற வகையில்

K.M. & CO.

General Merchant Importers

Dealers in Aluminium Ware Shop Goods.

Cotton Ropes, Nylon Ropes, Glass Ware, Gifts Items, Enamel Items, Plastic Items etc

No. 190, Gas Work Street, Colombo-11.

Tel: 011-2432407, 011-2440513

அனைவருக்கும் உதவக்கூடிய பயிற்சியைக் கண்டறிந்தார். அதுதான் 'கிரியா யோகா' ஆகும். அதனால் தான் கிரியா யோகாவின் தந்தை என அவர் அழைக்கப்படுகிறார். பாபாஜி அவர்கள் 203 A.D. இந்தியாவில் சிறந்து, மறைந்தும் மறையாத அகஸ்தியர் போகநாதர் போன்ற சித்தர்கள் அருளிய குண்டலினியோகப் பயிற்சியைக் கற்றறிந்து நமக்கெல்லாம் அறிமுகப்படுத்தியுள்ளார். யோக நிலையின் பக்தி எனப்படும் - சொரூப சமாதி - எனும் (மெய்) விஞ்ஞான ரீதியான மரணத்தை வென்ற உயர்ந்த நிலை சித்தியில் அன்றும், இன்றும் இமயமலை சிகரத்தில் வாழ்ந்து கொண்டு இருப்பதோடு ஆயிரக்கணக்கான தனது அடியார்களின் வாழ்வியல் வழிகாட்டியாக விளங்கி வருகிறார்.

சித்தர்கள் அனைவருமே, தங்களது உடலை ஒரு ஆலயம் அல்லது ஆத்மா தங்கியிருக்கின்ற தெய்வீகத் தன்மை பொருந்திய ஒரு இடம் என்று தான் கருதினார்கள். எனவே தான் தூய்மையும் ஆரோக்கியமான வழியில் உடலை நிர்வகிப்பதென்பது இந்த யோகாவின் முக்கிய குறிக் கோள்களில் ஒன்றாக இருக்கிறது. முழுமையான கிரியா யோகா என்பது நமது உடலில் உள்ள பஞ்சபூதங்களின் தன்மைகளை முழுமையாக அறிந்துணர்ச்செய்து, ஒன்றிணைந்த முன்னேற்றங்களை ஏற்பட வைக்கின்றது. மேலும் இயற்கையின் பஞ்சபூதங்கள் எனப்படும் நிலம், நீர், நெருப்பு, காற்று மற்றும் ஆகாயம் (அண்டவெளி) எனப்படும் சக்திகள் செயல்படுத்தும் தன்மைகளை உடலுக்குள் ஏற்படுத்துகின்றது.

ஹோலிஸ்டிக் கிரியா யோகா நமது ஆத்மாவினைப் பற்றி விழிப்புணர்வையும், அதன் மூலம் மன அமைதியையும் ஏற்படுத்தி அனைத்து உடல் பகுதிகளையும் இசைந்து செயல்பட வைக்கின்றது. வேற்றுமையில் ஒற்றுமை காணும் தன்மையென, ஆண், பெண், வயது, இனம், மதம் என்ற எந்தவித வேறுபாடில்லாத பயனளிக்கும் ஆன்மிகக் கலை என்பதே அனைவரின் பொதுவான நம்பிக்கையாகும். அன்றாட வாழ்க்கையின் யதார்த்த நிலையில் காலை எழுந்தது முதல் இரவு உறங்கப்போகும் வரை, இதனை மேற்கொள்ளும்போது நாம் செய்கின்ற அனைத்துச் செயல்களிலும் முழு அர்ப்பணிப்புடன் ஈடுபட வைப்பது மட்டுமன்றி, மன அமைதியையும், முழுத்திருப்தியையும் தந்து நிறைவு கொள்ள வைக்கின்றது. மறுநாள் காலை ஒருவிதப் புத்துணர்ச்சியுடன் எந்தவித மனக்கவலைகளுக்கும் இடம் தராமல் அன்று முழுவதும் சுறுசுறுப்பாக

Karuna Trading Centre

Importers, Wholesalers & Retailers General Merchants
Dealers in Aluminium, Brass, Porcelain ware, Silver ware,
Enamelware, Glassware & Fancy Goods etc.

No. 46 Dam Street, Colombo 12, Sri Lanka

Tel: 011 2435796, Fax: +94 11 2438737

இருக்க வைக்கின்றது. இவ்வாறாக ஒருவன் தனது அன்றாட வாழ்வை அமைத்துக் கொள்வதினால் எந்தவித மன இறுக்கத்தையும் எளிதாக்கி வாழ்க்கையின் இன்பங்களை எளிதாகப் பெற வைத்து அமைதியுடனும் ஆனந்தத்துடனும் வாழ முடியும்.

இன்றைய உலக வாழ்க்கையின் யதார்த்த நிலையானது, தினமும் மனச் சங்கடங்களும், மன இறுக்கம் சூழ்ந்த பல்வேறு இடர்ப்பாடுகளை எதிர்கொள்ள வேண்டிய சூழ்நிலை கொண்ட ஒரு பெரும் பிரச்சினையாக அமைந்தள்ளது. இதனை எதிர்கொள்ள யோகப் பயிற்சிதான் மேற்கொள்ள வேண்டும் என்பதில்லை. மாறாக நாம் செயல்படும் அனைத்துச் செய்கைகளையுமே, ஆத்மார்த்தமான யோகாவைப் போன்றே மனதையும் எண்ணங்களையும் ஒருமுகப்படுத்திச் செயல்படுவதினாலே, அனைத்தும் இயல்பாகவே அமைந்து, நாம் ஈடுபடும் ஒவ்வொரு செயலிலும் ஒரு உறுதியுடனும், தீர்மானத்துடனும் செயல்பட வைக்கும். எனவே யோகா என்பது, ஒருவனின் செயற்பாடுகள் அனைத்தையும் கவனத்துடன் முழுமை பெறச் செய்து, உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியத்திற்கு மகிழ்ச்சியைத் தரும் கலையாகும்.

ஆரத்தி காடும் விதம்

வீட்டில் விளக்கேற்றி பாடல்கள் சுலோகங்கள் சொல்ல வேண்டும். அது முடிந்ததும் கற்பூர ஆரத்தி அல்லது தீப ஆரத்தி காண்பிக்க வேண்டும். இறைவனுக்குரிய உபசாரங்களில் விசேஷமானது இது. வழிபாடு செய்பவன் வலக்கையால் ஆரத்தி தட்டினை எடுத்துக் கொண்டு பூஜிக்கும் தெய்வத்தின் அங்கம் முழுவதும் தீப ஒளி படருமாறு காண்பிக்கவேண்டும். இதனை பிரணவ மந்திரமான ஓம் வடிவில் மூன்று முறை சுற்றும்படி ஆகம சாஸ்திரம் கூறுகின்றது. சில ஆகமங்களில் சுவாமியின் பாதத்தில் நான்கு முறையும் வயிற்றுப் பகுதியில் இருமுறையும், முகத்துக்கு நேராக ஒரு முறையும் சுற்றிய பின் இறுதியில் சுவாமியை முழுவதுமாக மூன்று முறை சுற்றிக் காண்பிக்க வேண்டும் என்று கூறப்பட்டுள்ளது.

தீபம் ட்ரெடர்ஸ்

THEEPAM TRADERS



General Merchants Dealers in Plastic &
Aluminium Wares etc.

No. 50, Dam Street, Colombo-12, Tel: 0112326903, Fax: 011 2441714

**First International Yoga Day At Indian High Commission Colombo
& Galle Face On 21/6/2015**



வெது ஆண்டு விழா நிகழ்வின் போது (தமிழ்ச் சங்கம்)



14ஆவது ஆண்டு விழாவின் போது (அரவிந்தோ ஆச்சிரமம்)



கிளிநொச்சி கல்மரு நகரில் சித்த மருத்துவ மாநாட்டின் நிகழ்வின் போது....



கனகராசன்குளம் அடிக்கல் நாட்டல், யாக நிகழ்ச்சி, உலகதேசிய யோக தின
நிகழ்ச்சி (21/6/2015)



கட்டுநாயக்கா விமான
நிலையத்தில் மகளிர் தின
விழாவின் போது...

வில்வமடு, உப்பு அறுதெறி பாடசாலை மாணவர்களின் நிகழ்வின் போது....



யோக ஆரணிய நிகழ்வின் போது...



ஓங்கி வளரும் ஓம் கிரியா பாபாஜி யோக ஆரண்யம்

திருமதி.ல. இறைவன்

நல்வாழ்வு என்பது வெறுமனே நோயற்று இருத்தல் என்பதல்ல. ஆனால் உடல் நலம், மனநலம், சமூகநலம், ஆன்ம நலம் ஆகிய நான்கும் ஒருங்கிணையும் போது தான் மனித வாழ்வு நல்வாழ்வாகிறது. இந்த பெரும் பேற்றை மனித குலத்துக்கு வழங்க வேண்டும் என்ற பேரார்வத்தால் உந்தப்பட்டு எமது குரு முதல்வர் ஆறுமுகம் ஐயாவால் 10 ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் ஆரம்பித்து வைக்கப்பட்டதே ஓம் கிரியா பாபாஜி யோக ஆரண்யம்.

25 ஆண்டுகளுக்கு மேலாக யோகக் கலையில் தாம் பெற்ற நுண்ணறிவு, பட்டறிவு ஆகியவை மனித சமுதாயத்துக்குப் பயன்பட வேண்டும் என்ற உயர்ந்த சிந்தனையுடன் யோக ஆரண்யத்தை ஆரம்பித்து வைத்தார். ஒரு சமூக சேவை அமைப்பாக இலங்கையில் பதிவு செய்யப் பட்டுள்ள ஆரண்யம் இப்போது ஒரு தன்னார்வத் தொண்டர் நிறுவனமாக ஆன்மிக சேவையில் மட்டுமன்றி, சமூகப் பணிகளிலும் தன்னை ஈடுபடுத்தி வெள்ளாவத்தை, ஹம்டன் ஒழுங்குகையில் அமைந்துள்ள வேலுவனராம தொடர்மாடி சனசமூக நிலையத்தில் சிறப்பாக இயங்கி வருகிறது.

யோகாசனம், பிராணாயாமம் மற்றும் தியானம் போன்ற தெய்வீகக் கலைகளைப் பயிற்றுவிப்பதன் ஊடாக மனித சமுதாயத்தை ஒழுக்கமுள்ள சமுதாயமாக வளர்த்தெடுப்பது மட்டுமன்றி, உலகெங்கும் அமைதியையும், ஆனந்தத்தையும் வேருன்ற வைப்பதே ஆரண்யத்தின் தலையான நோக்கமாகும். இந்த இலக்கை அடைவதற்காக ஆரண்ய அங்கத்தவர்களுக்கு யோகக் கலையுடன் சேர்ந்து இந்து தத்துவ மற்றும் வேதாந்த, சித்தாந்த நூல்களும் போதிக்கப்பட்டு வருகின்றன. இத்தகைய போதனைகள் ஊடாக முதலில் நாடளாவிய ரீதியிலும், உலகளாவிய ரீதியிலும் அறவழி செல்லும் நல்லதொரு சமுதாயத்தை உருவாக்க வேண்டும் என்ற வேண்டாவதுடன் ஆரண்யம் செயற்பட்டு வருகின்றது.

தினமும் ஐந்து யோகாசன வகுப்புகள் நடாத்தப்படுகின்றன. மக்களின் மனதில் ஆன்மிக சிந்தனையை வளர்த்தெடுக்கும் நோக்கத்துடன் இந்து

Ovelgo Travel (Pvt) Ltd

For all your travel solutions

M. Nishanthi Gunasekara (Director)

#131, Veluwanarama Road, Pamankada, Colombo.06. Tel: +94-11-2587581, Mobile: 0777-784294,

Fax: +94-11-2587581 E-mail: ovelgotravel@sltnet.lk, Skype: Nishanthi75

சமய வேதாந்த நூல்கள் குறிப்பாக விவேக சூடாமணி, பஜகோவிந்தம், கடோப நிஷதம், தைத்திரீய உபநிடதம், பிரச்ன உபநிஷதம், திருமந்திரம், பகவத்கீதை போன்ற நூல்கள் எமது குருவினாலும் ஞானாசிரியர்களினாலும் போதிக்கப்பட்டு வருகின்றன. இவை தவிர அவ்வப்போது ஆன்மிக செயலமர்வுகள் மற்றும் கருத்தரங்குகள் நடாத்தப் படுவதுடன் ஆன்மிக சேவைக்காகத் தம்மை அர்ப்பணித்துள்ள இந்து துறவிகள் இங்கு வந்து ஆன்மிக அருளுரைகள் வழங்கிச் செல்கிறார்கள்.

இவற்றுடன் பிரதி புதன்கிழமை தோறும் காலை 9.00 மணி முதல் 11.30 மணிவரை அக்குபஞ்சர் மருத்துவ முகாமும் பிரதி வெள்ளிக்கிழமை தோறும் நாம் அருந்தும் நீரின் ஊடாக நோய்களுக்கான சிகிச்சை முறைகளும் போதிக்கப்படுகின்றன. பரணி, ரோகிணி, ஆயிலியம், கேட்டை நட்சத்திர நாட்களில் விசேட பூசைகளும், யோக சுவாமி பாடல்களும், பன்னிரு திருமுறை முற்றோதல், திருவாசகம், முற்றோதலும் பூரண நாட்களில் திருமுறை முற்றோதல் நிகழ்வும் நடைபெறுகின்றன.

வடக்கு, கிழக்கு, மத்திய மாகாணங்களுக்கு விஜயம் செய்து தலைமை ஆசிரியர்கள், ஆசிரியர்கள், மாணவர்களுக்கும் யோகாசனம், பிரணாயாமம், தியானப் பயிற்சிகள் பயிற்றுவிக்கப்படுகின்றன. தவிர கல்வி கற்பதற்கான உபகரணங்கள் அடங்கிய பொதிகள் மாணவர்களுக்கு அன்பளிப்புச் செய்யப்படுகின்றன. அத்துடன் சிறுவர் மற்றும் வயோதிபர் இல்லங்களுக்கும் விஜயம் செய்து அவர்களுக்குத் தேவையான உதவிகள் வழங்கப்படுகின்றன.

விஸ்வமடுப் பகுதியில் 200 மாணவர்கள் பங்கு கொள்ளும் அறநெறி வகுப்புகள் ஒவ்வொரு ஞாயிற்றுக் கிழமைகளிலும் நடாத்தப்படுகின்றன.

அனைத்து வசதிகளும் அடங்கிய ஓம் கிரியா பாபாஜி யோக ஆரண்யக் கிளையொன்றின் ஆச்சிரமம் ஒன்று கனகராயன்குளத்தில் ஆரம்பிக்கப் பட்டுள்ளது. 20-04-2015 திங்கட்கிழமை காலை யாழ் சின்மயாமிஷன் வதிவிட ஆச்சாரியார் ஜாக்ரத்சைதன்யா இதற்கான அடிக்கல்லை நட்டு வைத்தார். திருவருளும் குருவருளும் கைகூடியுள்ளதால் சர்வதேச யோகா தினமான 21-06-2015 அன்று இந்தக் கிளையின் ஆரம்ப விழாவும் நடைபெற்றது. ஆரண்யம் தனது பணிகளை இங்கு ஆரம்பித்ததும் ஆன்மிக ஆர்வலர் களை வரவேற்பதுடன், அவர்களுக்கு 24 மணி நேர சேவையை இலவசமாக வழங்கவும் திட்டமிட்டுள்ளது. இதற்கு ஓம் கிரியா பாபாஜியின் அருளும் ஆசியும் கிடைக்கப்பெற்று எமது யோக ஆரண்யம் மேலும் ஓங்கி வளர வேண்டுமெனப் பிரார்த்திக்கிறோம்.

MENAN TRADING CO

General Merchants & Commission Agents

No: 82 4th Cross Street

No: 208, Prince Street Colombo -11, T.P: 011 2324092/0773683242

கனகராயன்குளத்தின் புராதனமும் வரலாறும்

அருணா செல்லத்துரை

வவுனியா - கனகராயன்குளம் கிராமத்தில் ஓம் கிரியா பாபாஜி யோக ஆரண்யம், ஆச்சிரமம் ஒன்றை அமைத்து வருகின்றது. அதையொட்டி கனகராயன்குளம் பற்றிய புராதன தகவல்களும் அதற்கான ஆதாரங்களும் கட்டுரையாகத் தொகுக்கப்பட்டுள்ளது.

இலங்கையின் வடபுலத்தேயுள்ள வவுனியா மாவட்டத்தில் ஏ9 வீதியிலுள்ள (கல்லொழுங்கன்) புளியங்குளத்திலிருந்து உடையாலூர் என்ற பிரிவு ஆரம்பிப்பதாக குறிப்புகள் தெரிவிக்கின்றன. 125ஆவது மைலில் புளியங்குளமும், அதற்கு வடக்கே ஏழு மைல் தொலைவில் கனகராயன் குளம் கிராமமும் இருக்கின்றன. வவுனியா மாவட்டத்திற்கு உட்பட்ட உடையாலூர் பிரிவில் இருக்கும் கனகராயன்குளம் இயற்கை வளம் நிறைந்த ஒரு கிராமமாகும். இங்கு புராதன வரலாற்றுச் சின்னங்கள் அநேகம் இருக்கின்றன.

இந்தப் பிரதேசம் மூலைகளாகப் பிரிக்கப்பட்டிருந்த காலத்தில் கனகராயன் குளம் மேற்கு மூலையுடனும் பின்னர் உடையாலூர் (உடையூர்) என்ற பிரிவுடனும் சேர்க்கப்பட்டிருந்தது. கனகராயன்குளம் பற்றி ஆங்கிலத்தில் எழுதப்பட்ட தொல்லியல் மற்றும் வரலாற்றுக் குறிப்புகள் பல இருக்கின்றன. வவுனியா மாவட்டத்தில் கனகராயன்குளக் கிராமத்தின் ஊடாக ஏ9 வீதி வழியாகச் செல்லும் போது, மீள் குடியேற்றத்தின் பின்னர் அமைக்கப்பட்ட பல புதிய கட்டடங்களையும் காணக்கூடியதாக இருக்கின்றது.

1. படம்: வரைபடம்

கனகராயன்குளம் பற்றி ஆங்கிலத்தில் ஆய்வாளர்கள் எழுதிய தொல்லியல் குறிப்புகளை ஜே.பி.லூயிஸ் அவர்கள் 1895 இல் வெளியிட்ட வன்னிக் கைநூலில், பின்வருமாறு தொகுத்துள்ளார்.

“பெரிய குளமான கனகராயன்குளத்தின் அருகில் பௌத்த மடாலயம் ஒன்றிருக்கின்றது. குளத்தின் தெற்குக் கரைக்கட்டில் மடாலயம் அமைக்கப்பட்டுள்ளது. ஏனைய பகுதிகள் காடுகளாகத் தெரிகின்றன. மடாலயத்தின் அருகிலிருந்த அரசமரம் சைவக்கோவிலுக்காக மாற்றப்பட்டு ‘ஆண்டியா’



Eden Jewels

Wellawatte

230, Galle Road, Colombo-06

Tel: +94-11-2361363, 2360364, 0777200913

Fax: +94-11-2360365, E-mail: edenjewels230@gmail.com

தெய்வத்திற்காக அர்ப்பணிக்கப்பட்டுள்ளது. இது கி.பி. மூன்றாம் நாலாம் நூற்றாண்டிற்கு உரியவையாக காணப்படுகிறது.”

“இந்தக் குளத்தின் பெயரையும், கிடைக்கப்பெற்ற தகவல்களையும் கொண்டு பார்க்கையில் வன்னிச் சிற்றரசர் ஒருவர் இந்த இடத்தை தலைமையகமாகக் கொண்டிருக்க வேண்டும் என்று மதிக்கக் கூடியதாக இருக்கின்றது.”

“குளம் திருத்தப்படுவதற்கு முன்னர் இருந்த படிக்கட்டுகள் கட்டப் பட்ட குளிக்கும் இடம், இங்கிருந்த அரசர்களினால் குளிப்பதற்கு உப யோகிக்கப்பட்டது என்று தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது. அரைவட்ட வடிவக் கற்கள் குளத்தை நோக்கி வைக்கப்பட்டுள்ளன. இங்கு கட்டப்பட்டுள்ள படிகள் கீழிருந்து மேலே குளத்திற்கு வருவதற்கு அமைக்கப்பட்டுள்ளன. இரண்டு கற்கள் மட்டும் சுவரினால் பாதுகாக்கப்பட்டுள்ளன. தற்போது இந்தப் படிகள் குளத்தின் கரையில் சிதைந்து ஒதுங்கியுள்ளன. கருங்கல் பொளிவுகளை நிறுத்த செங்கற்கள் உபயோகிக்கப்பட்டுள்ளன. செங்கற் களில் அலை வடிவில் (கைவிரல்) ஐந்து அடையாளங்கள் உள்ளன. இதுபோன்ற புராதன கற்கள் இந்த மாவட்டத்தின் பல இடங்களில் காணப் படுகின்றன.”

Kangarayankulam: There was a Buddhist monastery attached to the large tank of Kanakarayankulam. It was established behind the southern part of the bund. The remains may be seen in the jungle. The “pilima-ge” of the monastery has been converted in to a Hindu temple dedicated to Andiya. It appears to date from the third or fourth century. A.D.”

Judging from the name of the tank and the local tradition, a petty Vanni king appears to have had his head-quarters here.

Built in to the bund of the tank were to be seen before its restoration the remains of a bathing place which was said to have been the bathing place of the king who formerly lived here. A semi-circular mound projected in to the tank, and evidently a flight of steps led from the top of it own in to the tank. Only two of the stones of the side walls were in position. The steps are lying about, some broken, in the bed of the tank. The stones of the side wall are backed with brickwork, the bricks having curious mark (five wavy lines) commonly found on ancient bricks in the District. JPLM.P.304

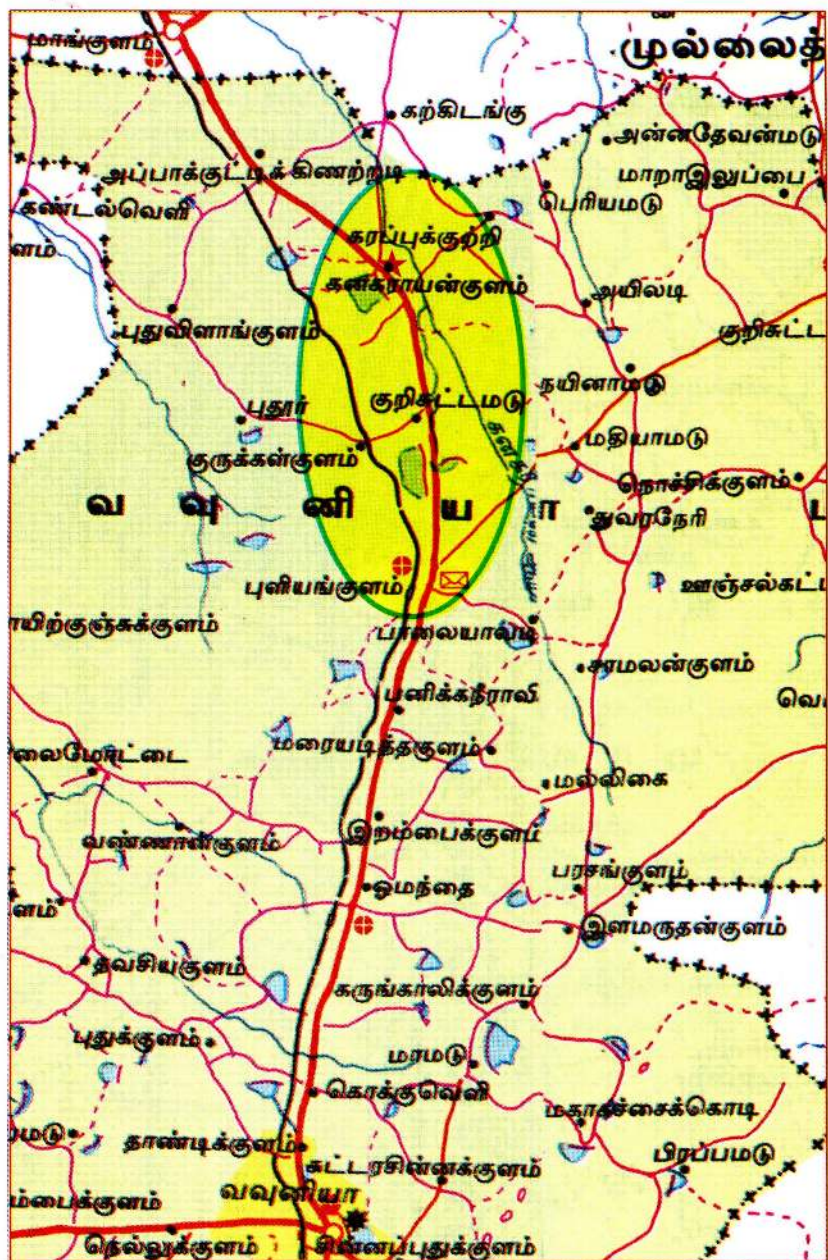
"For all your needs"

7 STORIES RANJANAS, BAMBALAPITIYA

Find us on facebook: www.7stories.lk, info@7stories.lk

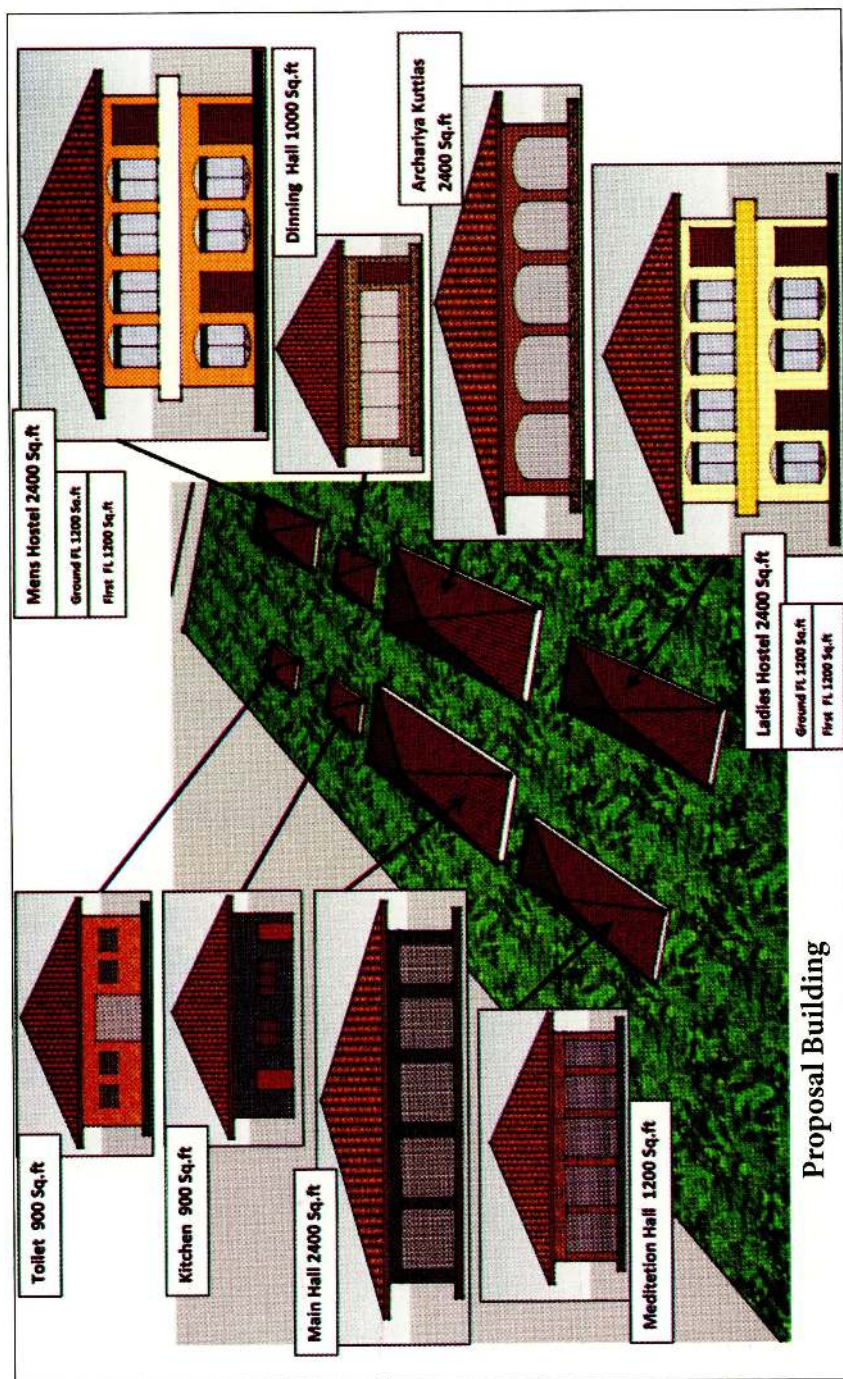
No. 318, Galle Road, Colombo-4 (opp. St.Peterscollege)

Tel: 011 2590060/ 011 2590070, Fax: 011 2592788



1. படம்

உடையாவூர் பிரதேச வரைபடம்



1886ஆம் ஆண்டு பருவகால அறிக்கைகளின்படி: இதுபோன்ற மடாலய ஞாபகச் சின்னம் எமது ஓய்வு விடுதியிலும் காணப்படுகின்றது. 'இது சிறிபாத்' (சிவனொளிபாதம்) கல்லாகும். இது 2 சதுர அடிக் கல்லாகும். இதே போன்ற பெரிய அளவிலான கல் மகா கச்சக்கொடியிலும் காணப் படுகின்றது. இந்தக் கல் ஓய்வு விடுதிக் கட்டடத்தின் வராந்தாவின் வாசல் படிப் பகுதியில் வைக்கப்பட்டுள்ளது.

1889ஆம் ஆண்டு நவம்பர் மாதம் 22ஆந் திகதி எழுதப்பட்ட நாட் குறிப்பில்: இது ஒரு சைவக் கோவிலில் இருந்து கொண்டு வரப்பட்டுள்ளது.

செங்கற்கள் அல்லது ஓடுகளில் உள்ள அடையாளங்கள் போன்று இராசேந்திரங்குளம், நொச்சிக்குளம் போன்ற இடங்களில் உள்ள ஓடுகளிலும் கற்களிலும் உள்ளன. இந்த ஓடுகளில் 5 விரல்களின் அடையாளங்கள் பதியப்பட்டுள்ளன. கற்கள் அல்லது ஓடுகள் பச்சையாக இருக்கும்போதே, ஐந்து விரல்கள் நீளவாக்கிற்கு வைத்து பதியப்பட்டுள்ளன என்பது குறப்பிடத்தக்கது". JPLM.p.304.

Sessional Papers, 1886, p.439 : One relic of the monastery is to be seen at the rest house. It is a sripada stone of the size of the larger one at Mahakachchatkodi, about 2ft square.

It is built in as a step to one of the side verandahs. It was brought from the Hindu Temple. (Diary of November 22, 1889)

Bricks or tiles with the same mark have been found at Irsenthirankulam, Nochchikulam, &c. The mark is just as if the five fingers had been drawn lengthwise over the clay when it was wet. JPL.p.304.

கனகராயன் ஆறு: கனகராயன்குளம் ஏ9 வீதியின் வலது பக்கத்தில் சுமார் ஒரு கிலோ மீற்றர் தூரத்தில் கனகராயன் ஆறு இந்தக் கிராமத்தை குறுக்கறுத்து வடக்கு நோக்கிப் பாய்கிறது. அடங்காப்பற்று வன்னிப் பெருநிலப்பரப்பில் வடக்கு நோக்கிப் பாயும் ஆறுகளில் மிகவும் முக்கியமானது கனகராயன் ஆறாகும். இந்த ஆறு சேமமடுப் பகுதியில் உற்பத்தியாகி ஓமந்தை, கல்லொழுங்கன் புளியங்குளம், ஒலுமடு, அம்பாகமம் போன்ற இடங்களுடாகப் பாய்ந்து, கிளிநொச்சியைச் சென்றடைந்து, இரணைமடுக்குளத்திற்கு நீர் வழங்கும் முக்கிய நீர்வழங்கல் ஆறாக அமைந்துள்ளது. இந்தப் பிரதேசத்தில் மிகநீண்டதூரம் பாயும் ஆறாகவும் இருக்கின்றது. ஆறுகள் உற்பத்தியாகும் இடங்களைக் கொண்டு ஆறுகளின்

Asha Cellular

G. Wijaya Kumar
Tel: 0777306255
Proprietor



W. Udayachandran
Tel: 0772393161
Director

E-mail: asha_celluars@yahoo.com

பெயர்கள் அமைந்திருப்பது வழக்கம். கனகராயன் குளத்திற்கு தெற்கே சுமார் 20 கிலோமீற்றர் தூரத்தில் உள்ள சேமமடுப் பகுதியில் உற்பத்தி யானாலும், 'கனகராயன் ஆறு' என்று அழைக்கப்படுவது ஆய்வுக்குரிய விடயமாகும்.

கனகராயன்குளம்: ஏ9 வீதியின் இடது பக்கத்தில் சுமார் அரைக் கிலோமீற்றர் தூரத்தில் கனகராயன் குளம் இருக்கின்றது. குளத்தின் கீழுள்ள பிரதேசம் கனகராயன்குளக் கிராமம் என்று அழைக்கப்படுகின்றது. கனகராயன்குளத்திற்கு கனகராயன் ஆற்றிலிருந்து நீர் வழங்கப்படு வதில்லை. கனகராயன்குளம் என்று அழைக்கப்படும் குளத்தில் இருந்து வடிந்து பாயும் நீர் கனகராயன் ஆற்றில் சென்று கலக்கிறது. ஏ9 வீதி பலமுறை திருத்தப்பட்டு இடம் மாற்றப்பட்டுள்ளது. இதனால் கிராமத்தின் அமைப்பில் மாற்றங்கள் ஏற்பட்டுள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது.

2. படம்: கனகராயன் குளம்

1880ஆம் ஆண்டு தொடக்கம் இந்தப் பிரதேச குளங்களை ஆய்வு செய்த திரு. எச். பார்க்கர் என்பவர் கனகராயன்குளம் கிறிஸ்துவிற்குப் பின்னர் மூன்றாம் நான்காம் நூற்றாண்டுகளில் கட்டப்பட்டதாகக் கொள்ளலாம் என்று தெரிவித்துள்ளார். Kankarayankulam to the third or fourth century: JPLM P.299. குளங்களில் அமைக்கப்பட்டிருக்கும் வான் பாயும் இடங்களில் உள்ள மலைப் பார்களின் தேய்மானத்தையும், குளங் களில் கட்டப்பட்டுள்ள துருசுகளின் வகைகளையும் மற்றும் தேய்மானங்கள் ஆகியவற்றையும் ஆய்வு செய்து கணக்கிட்டு, குளங்கள் கட்டப்பட்ட ஆண்டுகள் தீர்மானிக்கப்படுவதாக குறிப்புகள் தெரிவிக்கின்றன.

அடங்காப்பற்று - வன்னிப் பிரதேசக் குறிப்புகளை 1799 - 1800ஆம் ஆண்டு வரை உள்ள காலப்பகுதிகளில் எழுதியுள்ள கோடினர் என்பவர் கனகராயன் குளத்தைப் பற்றி பின்வருமாறு குறிப்பிட்டுள்ளதை ஜே.பி. லூயிஸ் அவர்கள் வன்னிக் கைநூலில் ஆதாரமாக்கியுள்ளார். கோர்டினர் இதனை 'கன்னகரயின்குளங்' என்று குறிப்பிட்டுள்ளார். குளத்தைப் பற்றி விபரிக்கையில் 'நன்னீர் நிறைந்த சிறிய வாவியாகும்' என்றும் குறிப்பிட்டுள்ளார் என்று எழுதப்பட்டுள்ளது. JPLM p.53.

Cordiner calls it 'Cannagaraincullang' and describes the tank as 'a small lake of fresh water'. JPLM p.53



PEARL TEX (PVT)LTD

Importers & Wholesale Dealers

No. 145, Keyzer Street, Colombo-11, Sri Lanka, Tel: 011- 2446836 Fax: 011-2430295, E-mail: Pearltext@sltnet.lk

Branches

No. 77, 3rd Cross Street, Colombo-11. Tel: 011-2448187

No. 72, 3rd Cross Street, Colombo-11. Tel: 011-2433216

கனகராயன் குளத்தின் புராதனம்: அடங்காப்பற்று வன்னிப்பிர தேசத்தில் புராதன காலம் தொடக்கம் இலிங்க வழிபாடு இருந்துள்ளது. கி.மு. 3084 ஆண்டுகளில் திருகோணமலையில் இருந்த இராவண மகாராசா இலிங்க வழிபாட்டின் முன்னோடி என்பது அனைவராலும் ஏற்றுக்கொள்ளப் பட்ட ஒன்றாகும். இராவண மகாராசா திருமணம் செய்த மண்டோதரி, கன்னிப் பெண்ணாக இருந்த காலத்தில் மன்னார்ப் பிரதேசத்தில் வழிபட்ட தலம் திருக்கேதீச்சரமாகும். மண்டோதரியைத் திருமணம் செய்த இராவண மகாராசாவிிற்காக 'இலங்காபுரம்' இராஜதானி அமைக்கப்பட்டது. திருக்கேதீச்சர தலத்திலிருந்த இலிங்க வழிபாடு இந்தப் பிரதேசம் முழுவதும் பரவியுள்ளதற்கான அடையாளங்கள் இருக்கின்றன.

உடையாலூர் (உடையூர்) என்ற பிரிவு திருக்கேதீச்சரத்துடன் தொடர்புடையது என்று திருக்கேதீச்சர வரலாறுகள் கூறுகின்றன. அதாவது இலங்கா புரத்தில் இருந்த திருக்கேதீச்சர தலத்தின் பெருமான் உறையும் இடம் உடையூர் என்று தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது. ஆரம்பத்தில் கனகராயன்குளம் மேற்குழலைப் பிரிவு நிர்வாகத்தின் கீழ் இருந்ததாக ஒவ்வாந்தருடைய காலத்தில் இருந்த அதிகாரியான திரு. டைக்கின் நாட்குறிப்புக்களில் 'உடையூர்' என்ற பெயர் இருந்ததையும், பிற்காலத்தில் 'உடையாலூர்' என்று மருவியதையும் கவனிக்கக் கூடியதாக இருக்கின்றது.

உடையூர் பிரிவிலிருந்த கிராமங்களின் பெயர்கள்: பிற்காலத்தில் கனகராயன்குளம் கிராமமும் மேற்குழலையிலிருந்து மாற்றப்பட்டு உடையாலூர் பிரிவிற்குள் சேர்க்கப்பட்டுள்ளது. உடையாலூர் பிரிவிற்குள் 22 கிராமங்கள் அடங்கியிருந்தன. (ஆய்விற்குரியது) திருக்கேதீச்சர தலத்தை அடையாளமாகக் கொண்டு இந்தக் கிராமங்களின் பெயர்களில் அநேகமானவை குலப் பெயர்களைக் கொண்டு அமைந்திருப்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

திருக்கேதீச்சர தலத்திற்கு தேவையான கடமைகளைச் செய்த ஒவ்வொரு குலத்திற்கும் அவர்களுக்காக வேறுவேறாக தனித்தனிக் கிராமங்கள் அமைக்கப்பட்டு 'உடையூர்' என்று அழைக்கப்பட்ட பிரிவிற்குள் அடக்கப் பட்டிருந்தமை தெளிவாகிறது. பிராமண சின்னக்குளம், தச்சன் விளக்குக் குளம், குருக்கள் குளம், மாதர்பணிக்க மகிழங்குளம், பரிகாரி புளியங் குளம், கொல்வர் புளியங்குளம், போன்ற பல பெயர்களையும், அதிகாரிகளோடு சம்பந்தப்பட்ட பெயர்களாக அப்பாக்குட்டி கிணற்றடி,



**NEW
MT TEXTILE**

Importer & Wholesale, Dealers in Textiles

No. 168-1, Keyzer Street, Colombo-11, Tel: +94 11 2381003

ஆராச்சிக்குளம், இலங்கை நாராயணன் குளம், இராமர் புளியங்குளம், கனகராயன் குளம், பாண்டியன்குளம், வரியுடையார் இலுப்பைக்குளம், வெள்ளையர் புதுக் குளம் போன்றவற்றையும் குறிக்கலாம்.

பனங்காமம் என்றழைக்கப்படும் பாணன்கமம் பிரிவிற்குள் 'கோரநாயக குளம்' என்ற பெயரிலிருந்த குளத்தின் மறுபெயர் கனகன் குளம் என்றும் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளமை கவனிக்கத்தக்கது. கனகராயன் குளத்தினூடாக பனங்காமத்திற்கான போக்குவரத்து புராதன காலம் தொடக்கம் இடம்பெற்றுள்ளது. பிற்காலத்தில் அந்நியர்களான ஒல்லாந்தர் மற்றும் ஆங்கிலேய அதிகாரிகள் போக்குவரத்திற்காக இந்த வீதியைப் பாவித்துள்ளமையும் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

இலிங்க வழிபாடு: திருக்கேதீச்சரத்திற்கு அடுத்ததாக பனங்காமத்தில் உள்ள இலிங்க வழிபாட்டுத் தலம் முக்கியமானது. இங்கு பஞ்சலிங்கங்கள் பிரதிஷ்டை செய்யப்பட்டிருந்தன. அதற்கு அடுத்திருந்த உடையாலூர் பிரதேச நிர்வாகத்திற்குள் அடங்கியிருந்த கனகராயன்குளத்திலும் இலிங்க வழிபாடு இடம்பெற்றிருக்க வேண்டும். அதற்கான ஆய்வுகளைச் செய்ய வேண்டும் என்ற எண்ணம் எனது மனதில் நீண்ட காலமாக குடிகொண்டிருந்ததைக் குறிப்பிடவேண்டும். ஆங்கில ஆய்வுக் குறிப்புக்கள் எழுதப்பட்டு சுமார் 130 ஆண்டுகளுக்குப் பின்னர் கனகராயன்குளத்திற்குச் சென்று ஆய்வுகளுக்காக படங்களை எடுத்தபோது சிவலிங்க வழிபாடு இருந்தமைக்கான ஆதாரங்களும் கிடைத்தன.

தற்போது கனகராயன்குளத்து வானிற்கு அண்மையில் உள்ள காணிகளில் கட்டடங்கள் பல கட்டப்பட்டுள்ளன. குளத்து வானில் இறங்குவதற்கு முன்னர் குளத்து வீதியின் வலது பக்கத்தில் கோவில் காணி இருக்கின்றது. அந்தக் காணிக்குள் இலிங்கம் பிரதிஷ்டை செய்யப்படும் பெரிய ஆவுடையார் ஒன்று சிதைந்த நிலையில் இருக்கின்றது.

3. படம்: ஆவுடையாரின் தோற்றம்

இதனை என்னோடு வந்திருந்த கனகராயன்குளப் பிரதேசத்தவர்கள் வேறுவிதமாக அடையாளம் கண்டிருந்தனர். இந்தப் பிரதேசத்தில் வாழ்ந்த அரசகுமரிகள் (கன்னிமார்) மஞ்சள் மற்றும் சந்தனம் அரைப்பதற்கு பாவித்த கல் என்று, முன்னோர்கள் கூறிய ஊகக் கருத்துக்களைத் தெரிவித்தனர். இதற்கு ஆதாரமாக ஆங்கிலக் குறிப்புகளும் காணப்படுகின்றன.



NESSHWA interanational

Customs House Agent, Clearing & Forwarding

Tel/Fax : +94 11 2337957

S-05, 3rd Floor,

Central Super Market Complex

Colombo-11, E-mail: neshwa@sltnet.lk, neshwa@live.com

இதன் காரணத்தினால் அந்த நம்பிக்கை இன்றும் தொடர்ந்து கொண்டிருக்கின்றது. இவை அனைத்தும் ஊக்கருத்துக்களேயாகும்.

ஆவுடையார் வடிவில் உள்ள கருங்கல்லின் துளையில் மஞ்சள் அரைக்கப்பட்டிருந்தால் துளையின் விழிம்புகள் சிதைந்திருக்கும். ஆனால் இந்தக் கல்லில் உள்ள துளையின் விழிம்புகள் இன்றுவரை மிகவும் நேர்த்தியாக இருப்பது ஆய்வுக்குரிய விடயமாகும். இதுபோன்று கருங்கற்களில் பொளியப்பட்டு இலிங்கங்கள் பிரதிஷ்டை செய்யப்பட்ட ஆவுடையார்கள், பிரதேசத்தின் பல இடங்களில் இருக்கின்றன. இலிங்கம் பிரதிஷ்டை செய்யப்பட்டிருந்த காரணத்தினால் ஆவுடையாரில் உள்ள துளையில் எதுவித சேதமும் ஏற்படாமல் இருந்தமை ஆதாரமாகின்றது (ஆய்வுக்குரியது.)

4. படம்: இலிங்கம் பிரதிஷ்டை செய்யப்பட்டிருந்த துளை

ஆவுடையாரில் வைக்கப்பட்டிருந்த இலிங்கம் வெளியே எடுக்கப்பட்டு போடப்பட்டிருந்ததை வாய்வழி வரலாறுகள் குறிப்பிடுகின்றன. 1783களில் ஒல்லாந்தரான கப்ரன் தோமஸ் நாகெல் அடங்காப்பற்று வன்னிப் பிரதேசத்திலிருந்த சிவலிங்கக் கோவில்களையும், பிள்ளையார், முருகன் போன்ற அனைத்து சைவசமயக் கோவில்களையும், இடித்தமைக்கு வரலாற்றுக் குறிப்புகளும் வாய்வழி வரலாறுகளும் இருக்கின்றன. உடைக்கப்பட்ட சிவலிங்கங்களும் விக்கிரகங்களும் கோயில் கிணறுகளில் போடப்பட்டிருந்து, வெளியே எடுக்கப்பட்டதாக அதிகமான கோவில் வரலாறுகளில் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளன. அத்தோடு எஞ்சியிருக்கும் உடைந்த சின்னங்களும் சான்று பகருகின்றன.

இதுபோன்று கருங்கல்லில் பொளியப்பட்ட சிதைந்த ஆவுடையார்கள் பனங்காமம், மன்னாகண்டல், குருந்தனூர், வவுனியன் பெரியகுளம், போன்ற இடங்களில் இருக்கின்றன. அத்தோடு கனகராயன்குளத்து வான் பகுதியில் உள்ள சிதைவுகள் ஆய்வுக்குரியனவாக உள்ளன. குளத்து வாளை அடுத்துள்ள காட்டுப்பகுதியில் கருங்கல்லில் பொளியப்பட்ட தூண்கள் நிறுத்தப்பட்டுள்ளன. இது ஐயனார் கோவில் என அழைக்கப்படுகின்றது. தமிழர்கள் காவல் தெய்வம் ஐயனாரெனவும், சிங்கள மக்கள் இதனை 'ஆண்டியா கடவுள்' எனவும் வணங்கியுள்ளதாக வழிபாட்டுத் தகவல்கள் தெரிவிக்கின்றமை ஆய்வுக்குரிய விடயங்களாகும்.

Designer Wear Bridal Sarees
ROOP KALAA
The exclusive Bridal Boutigue

First Floor, Multi Plaza Complex,
93 1/1, Main Street Colombo -11.

Tel: 011 5238466, Mobile: 0717456066/ 0716100661

E-mail: roopkalaa@gmail.com

கனகராயன் குளம்: சிவலிங்கத்திற்கான ஆவுடையார் இந்தக் காணியை அடுத்துள்ள குளத்து வான், கருங்கல் மலைப்பாறையை ஊடறுத்துக் கட்டப்பட்டுள்ளமை தெரிகின்றமை ஆய்வுக்குரியது. இங்குள்ள சிதைவுகளில் அம்புக்குறி வடிவில் பொளியப்பட்ட கல்லின் புராதனம் ஆய்வுக்குரியதாகும்.

5. படம்: அம்புக்குறி பொளியப்பட்டுள்ள கல்

பல முறை குளக்கட்டும், வான் பாயும் பகுதியும் திருத்தப்பட்டுள்ளன. அதனால் பொளியப்பட்ட புராதன கருங்கற்கள் நீர் பாய்ந்த பகுதிகளில் சிதைந்து எச்சங்களாகக் காணப்படுகின்றன. இவற்றில் அநேகமான கருங்கற்கள் தேவைக்காகப் பொளியப்பட்டுள்ளவை என்பது தெளிவாகிறது. இவை படிக்கட்டுக்களாக இருந்திருக்க வேண்டும் என்பதை ஆங்கிலக் குறிப்புகள் மூலம் அறிந்து கொள்ள முடிகிறது.

6. படம்: சிதறியுள்ள கருங்கல் துண்டங்கள்

படிக்கட்டு இருந்த பகுதியில் கருங்கல் தூண்களை நிறுத்தும் ஆதார கற்கள் இருக்கின்றன. இதிலுள்ள சதுரத்துளை சிறியதாக இருப்பதினால் உயரம் குறைந்த கருங்கல் தூண்களை நிறுத்துவதற்கு உபயோகப்படுத்தப் பட்டிருக்கவேண்டும் (ஆய்வுக்குரியது).

7. படம்: குளத்து வானில் ஆதாரக்கல்

கனகராயன் குளம் பிள்ளையார் கோவில்: குளத்தின் வான் பகுதியில் இருந்து மேலே பார்த்தால் குளக்கட்டின் அருகில் புதிதாக கட்டப்பட்ட பிள்ளையார் கோவில் மிகவும் கம்பீரமாகத் தெரிகிறது.

8. படம்: பிள்ளையார் கோவில்

புராதன கோவில்: பிள்ளையார் கோவிலின் அருகே புராதன கருங்கல் தூண்கள் நிறுத்தி வைக்கப்பட்டுள்ளன. அவற்றில் அநேகமானவை உடைக்கப்பட்டு அரை நிலையில் உள்ளன. இந்தத் தலத்திற்கு வருவதற்கு இரண்டு வாசல்கள் இருந்துள்ளன. வடக்குப் பக்கமாக அமைக்கப்பட்டுள்ள படிக்கற்கள், வான் மூலம் நீர் வடிந்து பாயும் கால்வாய்க்குச் செல்கிறது. தியானம் செய்பவர்கள் நீர் பாயும் இடத்தில் நீராடி விட்டு, கோவிலின் மண்டபத்திற்கு வரக்கூடிய வகையில் படிக்கற்கள் அமைக்கப்பட்டுள்ளன. இந்தப் படிக்கட்டில் இருந்து மேலே பார்த்தால் அங்கு புராதன கோயிலின்

Suiting Shop

Wholesale & Retail Dealers in Textiles
No. 154, Keyzer Street, Colombo-11.

Specialist in Suitings

A. Krishnakumar

Tel: 2436731, 2335836

E-mail: suiting.1600@yahoo.com

தோற்றத்தைக் கவனிக்கக்கூடியதாக இருக்கின்றது. அதில் கோயிலின் வடக்கு வாசல் அமைப்பு தெரிகிறது.

9. படம்: புராதன கோயிலின் தோற்றம்

இங்கிருக்கும் மூலஸ்தானத்திற்கான பிரதான வாயில் கிழக்கு நோக்கி அமைக்கப்பட்டுள்ளது. ஆனால் தற்போது மூலஸ்தானத்தில் ஐயனாருக்கான கருங்கல் வடக்கு நோக்கிப் பிரதிஷ்டை செய்யப்பட்டிருப்பது குறிப்பிடத்தக்கது. இதுபற்றி ஆங்கில தொல்லியல் குறிப்புகளும் உள்ளன. கோயிலின் கிழக்கு வாசலில் சமாந்தரப் படிக்கட்டுகளுக்கு அடுத்து கருங்கல்லினால் கட்டப்பட்ட ஆலயத்தின் மூலஸ்தானம் உள்ளது. தற்போது சதுரமாக உள்ள மூலஸ்தானத்தில் பழைய தூணொன்று வைக்கப்பட்டு வடக்கு வாசலுக்கான அமைப்புடன் உயரமாக கட்டப்பட்டுள்ளது. ஆனால் கிழக்கு வாசலைக் கொண்டு கட்டப்பட்ட கோயில் இதுவாகும். மூலஸ்தானமும் அதற்கேற்ற வகையில் அமைக்கப்பட்டுள்ளமை தெளிவாகிறது.

10. படம்: மூலஸ்தானத்திற்கான சமாந்தரப் படிகள்

மன்னாகண்டல் மற்றும் குரவில் ஆகிய இடங்களில் கிழக்கு நோக்கி வாசல்கள் அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இந்தக் கோயில்களில், காவல் தெய்வங்களின் உருவங்கள் பொறிக்கப்பட்டு வாசல்களில் வைக்கப்பட்டுள்ளன. காவல் தெய்வ கருங்கற்களின் மேல்பக்கம் அரைவட்டமாக வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. கனகராயன் குளத்திலும் பிரதான வாசலுக்கு முன்னால் அரைவட்டமாக தெரியும் கருங்கற்கள் புதைக்கப்பட்டுள்ளன. நிலத்திற்கு மேலே அரைவட்டமாகத் தெரியும் கற்கள் ஆய்வுக்குரியன வாகும்.

மத்தியில் அமைந்திருந்த மூலஸ்தானத்திற்கு, அரைவட்ட வடிவக் கற்களைத் தாண்டிச் செல்வதற்கு மூன்று படிக்கற்கள் உள்ளன. இவை சமாந்தரப் படிகளாக வைக்கப்பட்டுள்ளன. இவற்றை ஆழமாகத் தோண்டிப் பார்ப்பதற்கான துணிவு எனக்கும் வந்திருந்தவர்களுக்கும் இருக்கவில்லை. ஏனெனில் இந்த இடத்திலிருந்து சற்றுத் தூரத்தில் உள்ள காவல் நிலையத்தில் உயரத்தில் கண்காணிப்பு அரண்கள் நிறுவப்பட்டிருந்தமையாகும். காவல் தெய்வங்களுக்கான அரைவட்ட கற்களும், அடுத்துள்ள சமாந்தரப் படிகளும் அதற்கு அப்பால் உள்ள மூலஸ்தானமும் கோயிலின் பிரதான வாசல் கிழக்கு நோக்கி அமைக்கப்பட்டிருந்தமைக்கான அடையாளங்களாகும்.

RAINA SILK

Dealers in Textiles, Bridal Dress & Saree Material, Specialist Bridal Lace

No. 117A 2nd Cross Street, Colombo-11.

Tel: 2335470, Mobile: 0777-244727

E-mail: rainbow4silk@yahoo.com

11. படம்: மூலஸ்தானம்

‘ஆண்டியா’ தெய்வழிபாடு இந்த இடத்தில் இருந்ததாக ஆங்கிலேயன் குறிப்புகளில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. ‘ஆண்டியா’ என்று சிங்களத்தில் குறிப்பிடப்படுவது தமிழில் ‘ஐயனார்’ என்ற காவல் தெய்வத்தையாகும். தற்போது அமைக்கப்பட்டுள்ள மூலஸ்தானத்தில் வடக்கு நோக்கி அமைக்கப்பட்டு ஐயனாருக்கான கருங்கல் பிரதிஷ்டை செய்யப்பட்டுள்ளது.

12. படம்: நடுவில் கட்டப்பட்டுள்ள பீடம்

இந்த இடத்தில் ஏற்கனவே பல ஆண்டுகள் ஐயனாரை வழிபடுவதற்காக, மூலஸ்தான மேடையில் வைக்கப்பட்டிருந்த சூலாயுதங்கள் அங்கிருந்து அகற்றப்பட்டு அருகில் உள்ள மரத்தின் கீழ் வைக்கப்பட்டுள்ளன. இந்தச் சூலாயுதங்கள் பலவித வடிவங்களில் உள்ளன. இதில் முத்தலைச் சூலாயுதமும் இருக்கின்றது.

13. படம்: பிரதிஷ்டை செய்யப்பட்டிருந்த சூலாயுதங்கள்

மூலஸ்தானத்திற்கு அடுத்ததாக சற்றுத்தள்ளி முதலாவது வரிசைத் தூண்கள் நடப்பட்டுள்ளன. அதற்கு அடுத்ததாக இடைவெளிவிட்டு இரண்டாவது வரிசைத் தூண்கள் உள்ளன. இரண்டு வரிசைத் தூண்களுக்கும் இடையில் கோயில் மண்டபம் அமைக்கப்பட்ட வடிவம் தெரிகிறது. இந்த வரிசையில் இரண்டு தூண்கள் உடைக்கப்படாமல் முழுமையாக நிமிர்ந்து நிற்கின்றன. கருங்கற்களில் பொளியப்பட்ட தூண்கள் ஆதாரக்கற்களில் நிறுத்தப்படுவது வழக்கம். ஆதாரக்கற்களின் துளை போதுமானதாக இல்லாத காரணத்தால் தூண்கள் சரிவது தவிர்க்க முடியதாக உள்ளது. தூண்களின் அடிப்பாகங்களைத் தோண்டிப் பார்த்தால் எவ்வளவு ஆழத் திற்கு மண் மூடியுள்ளது என்பது தெரியவரும்.

மூலஸ்தானத்தைச் சுற்றி இரண்டு வரிசையில் கருங்கல் தூண்கள் இருந்துள்ளன. அநேகமான தூண்கள் தற்போது உடைக்கப்பட்டுள்ளன. முதலாவது வரிசைக்கும் இரண்டாவது வரிசைக் கருங்கல் தூண்களுக்கும் இடைப்பட்ட பகுதி கோயிலின் உள்சுற்றுப் பிரகாரமாக (உள்வீதி) அமைந்திருக்கிறது.

14. படம்: இரண்டு வரிசையில் கருங்கல் தூண்கள்

சிவபெருமானின் அவதாரம் ஐயனாராகும். இந்தப் பிரதேசத்திலிருந்து தமிழ் மக்கள் ஐயனாரைத் தமது காவல் தெய்வமாக வழிபட்டு வந்துள்ளனர்.

P. Ravindran

STERLING HI- TECS- TRADING COMPANY

Importers, Dealers in Electrical Goods, Home Appliances, Textiles & General Merchants' Trade Center

No. 84 D, Second Cross Street, Colombo-11.

Tel: 011-2330287, 011-2472877

E-mail: 68ravindran@gmail.com

Fax: 011-2381412, Mobile: 077-29477118

இங்கு இளந்தாரி ஐயனார் வழிபடப்பட்டு வந்ததாகத் தெரிவிக்கப் படுகிறது. நெடுங்கேணி ஐயனார் கோவிலில் இளந்தாரி ஐயனாருக்கு வழிபாடு இடம்பெற்று வருகிறது. நெடுங்கேணி ஐயனார் கோவிலில் இருக்கும் இளந்தாரி ஐயனாருக்கும் கனகராயன் குளத்திலிருக்கும் இளந்தாரி ஐயனாருக்கும் இடையில் தொடர்பு இருப்பதாக பூசாரிமார் தெரிவித்துள்ளதாக கூறப்பட்டுள்ளது.

கனகராயன் குளம் ஆய்வுக் குறிப்புகள் பற்றிய ஒரு மீளாய்வு: கனகராயன்குளத்தைப் பற்றியும், அந்தக் கிராமத்தைப் பற்றியும் பல ஆய்வுக் குறிப்புகள் ஆங்கிலத்தில் எழுதப்பட்டுள்ளன. இந்த வரலாற்றுக் குறிப்புகள் 1850ஆம் ஆண்டுக்குப் பின் வந்தவையாகவே இருக்கின்றன. ஆங்கிலேயர்களால் எழுதப்பட்ட வரலாறுகள் அனைத்திலும் தொல் பொருள் சின்னங்கள்பற்றி எழுதப்பட்டவை அவர்களால் நேரடியாகக் கண்டு பிடிக்கப்பட்டவையாகும். இதுவரை என்னால் செய்யப்பட்ட தொல்லியல் சின்னங்கள் பற்றிய ஆய்வுகளை ஒப்பிடும்போது அவை ஓரளவு சரியாகவே இருக்கின்றன.

ஆனால் தொல்லியல் சின்னங்களுக்கான வரலாற்றுக் குறிப்புகளை எழுதியபோது மட்டும், மகாவம்சம் போன்ற வரலாற்று ஏடுகளில் உள்ள விடயங்கள் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளன. வாய்வழியாகக் கிடைத்த தகவல்களை, ஆங்கிலம் தெரிந்த தமிழர்களைக் கொண்டு மொழிபெயர்த்து ஆதாரமாக்கி எழுதியுள்ளமையும் தெளிவாகிறது. இவற்றின் மூலம் சமய ரீதியான ஆய்வுகள்எதுவும் செய்யப்படவில்லை என்பதை உறுதியாக கூறக்கூடியதாக இருக்கின்றது. ஆங்கிலேயர்களைப் போல பின்வந்த வரலாற்றாசிரியர்களும் சிவலிங்க வழிபாட்டைத் தவறவிட்டுள்ளனர்.

ஓல்லாந்த கப்ரன் நாகெல் 1783களில் இந்தப் பிரதேசங்கில் இருந்த சைவக் கோவில்களை இடித்து அழித்து சுமார் நூறு வருடங்களின் பின்னர் (1883), ஆய்வுகளை மேற்கொண்ட ஆங்கில ஆய்வாளர்கள் சமய வழிபாட்டு புராதனங்களை ஆய்வு செய்யாமல் வெறுமனே சைவ சமயத்தவர்களால் பௌத்த தலங்கள் இடிக்கப்பட்டுச் சைவக் கோவில்கள் கட்டப்பட்டிருப்பதாக அனைத்து இடங்களிலும் குறித்து வைத்துள்ளனர். அவர்கள் சமய வழிபாட்டு வரலாற்று ஆய்வுகளை முழுமையாகச் செய்யாமல் தவிர்த்திருப்பது இதன் மூலம் தெளிவாகிறது.

Yohith Tex

Wholesale Dealers in Textiles Specialist in Sarees & Shalwars

No. 147 1/3 Keyer Plaza Market, Keyzer Street.
Colombo-11.

Tel: 0777 988168
E-mail: sathees@yahoo.com

இதுபோன்று வரலாற்றுக் குறிப்புகளில் ஒல்லாந்தருடைய ஆட்சிக் காலத்தில் வன்னியில் நியமிக்கப்பட்ட அதிகாரிகள், சிற்றரசர்கள் போல் இருக்கிறார்கள் என்றும் குறித்து வைத்துள்ளனர். அவர்கள் புராதன காலந் தொடக்கம் திறைசேகரிப்பதற்காக நியமிக்கப்பட்ட அதிகாரிகள் என்பதை பின்வந்த வரலாற்றாசிரியர்கள் குறிக்கத் தவறிவிட்டனர். இதன் மூலம் இந்தப் பிரதேசத்தின் தொன்மைத் தன்மை 18ஆம் நூற்றாண்டிற்குப் பிற்பட்டது என்ற மாயையும் தொடங்கியுள்ளது என்று கூறலாம்.

அந்நிய நாட்டவர்களான ஒல்லாந்தர் 1783களில் வன்னிப் பிரதேசத்தைத் தமது நேரடி நிர்வாகத்தின் கீழ் கொண்டு வந்தனர் என்பது மட்டும் ஆங்கிலேயர்களால் எழுதப்பட்ட வரலாற்றுக் குறிப்புகளில் காணப்படுகின்றது. ஆனால் கிறிஸ்தவ சமயத்தைப் பரப்புவதற்காக, ஒல்லாந்தர், சைவ ஆலயங்களை இடிப்பதற்கு எடுத்த நடவடிக்கைகள் பற்றிய விடயங்கள் தவிர்க்கப்பட்டுள்ளமை தெளிவாகத் தெரிகிறது.

இடிக்கப்பட்ட ஆலயங்கள் மீட்கப்படும் போது சிதைக்கப்பட்ட இலிங்கங்கள், கிணறுகளில் இருந்து எடுக்கப்பட விக்கிரகங்கள், திரும்பவும் பிரதிஷ்டை செய்யப்பட்டுள்ளன. ஆனால் இந்த விபரங்கள் எதுவும் ஆங்கில வரலாற்றுக் குறிப்புகளில் குறித்து வைக்கப்படவில்லை. கோயில்களோடு சம்பந்தப்பட்ட வரலாறுகள் வெறுமனே கற்பனை நிறைந்த வாய்வழிக் கதைகளாக மட்டுமே தற்போது இருக்கின்றன. இதனால் வன்னிப் பிரதேச புராதன வரலாறுகள் தலைகீழாக மாறியுள்ளதையும் காணலாம். அநேகமான ஆங்கில வரலாற்றுக் குறிப்புகளில் பௌத்த தலங்கள் இடிக்கப்பட்டு சைவ ஆலயங்கள் கட்டப்பட்டதாகக் குறிப்பிடப்பட்டிருப்பது ஏற்றுக்கொள்ளக் கூடியதல்ல.

முல்லைத்தீவிலிருந்து மன்னார் வரை உள்ள பிரதேசங்களில் இருந்த, சைவம் மற்றும் பௌத்த தலங்கள் உட்பட சுமார் ஆயிரம் கோவில்களை, ஒல்லாந்தர் இடித்தமைபற்றி மிகக்குறைவான குறிப்புகளே காணப்படுகின்றன. முல்லைத்தீவு, முள்ளியவளை, குமாரசுரம், புதுக்குடியிருப்பு, மன்னாகண்டல், ஒட்டுசுட்டான், கனகராயன்குளம், செட்டிகுளம், வவுனிக் குளம், பனங்காமம், திருக்கேதீச்சரம் போன்ற பல இடங்களில் இருந்த சிவலிங்கக் கோவில்கள், விநாயகர், முருகன், விஷ்ணு ஆலயங்கள் மற்றும் சில சிவத் தலங்களுக்கு அருகில் இருந்த தமிழ் பௌத்தர்களின் தியானத் தலங்கள் ஆகியன இடிக்கப்பட்டுள்ளன. திருக்கேதீச்சரம் உட்பட

Apsaras

Saree Centre

Varieties of wedding sarees

113, Second Cross Street, Colombo-11, Tel: 0112 336 799, Tel/Fax: 0112 470 799

பல கோவில்களை இடித்து, உடைத்தெடுத்த கற்களைக் கொண்டு பாதுகாப்பு அரண்களையும், கோட்டைகளையும் கட்டியதாக ஒல்லாந்தர் தமது வரலாற்றுக் குறிப்புகளில் குறித்துள்ளனர்.

ஆனால் ஒல்லாந்தருக்குப் பின்னர் இந்த பாதுகாப்புக் கோட்டைகளில் இருந்து நிர்வாகம் செலுத்திய ஆங்கிலேயர்கள் புராதன வரலாறுகளை எழுதியபோது வன்னிப் பிரதேசத்தின் எந்த இடத்திலும் கோயில்கள் இடிக்கப்பட்டமை பற்றி விபரமாக குறிப்பிடத் தவறியுள்ளனர். வரலாற்றுக் குறிப்புகள் அனைத்திற்கும் மகாவம்ச ஏடுகளையும், தவறாக தமிழில் வழங்கப்பட்ட தகவல்களையும் ஆதாரமாக்கியுள்ளனர். புதுக்குடியிருப்பில் ஒல்லாந்தரால் இடிக்கப்பட்ட பிள்ளையார் கோவிலுக்கு, ஆங்கில நிர்வாகத்தினரால் திருவாசி ஒன்று செய்து கொடுக்கப்பட்ட வாய்வழித் தகவல் மட்டும் இதுவரை கிடைத்துள்ளது.

மேற்கூறிய விபரங்களுக்கு அமைவாக கனகராயன்குளம் பற்றி எழுதப்பட்ட சில ஆங்கிலக் குறிப்புகள் கனகராயன் குளத்தின் தொன்மைத் தன்மையை சிதைவுறச் செய்துள்ளன. கனகராயன் குளம் என்ற பெயர் நீண்ட ஆய்வுக்குரிய விடயமாகும். இங்கு வன்னிச் சிற்றரசர்களும் அரசிமாரும் இருந்ததாக ஆங்கில குறிப்புகளில் குறிப்பிட்டுள்ளனர். அரசிகள் மஞ்சள் அரைத்துக் குளிப்பதற்கு உபயோகித்த கல் மற்றும், அவர்கள் குளிப்பதற்காக கட்டப்பட்ட கேணியின் படிகள் இருப்பதாகக் குறிப்பிட்டிருப்பது ஏற்றுக் கொள்ளக் கூடியதல்ல. வன்னியர்கள் கி.பி. 5ஆம் நூற்றாண்டில் பிரதேசத்தின் கிழக்குப் பகுதியிலும், 14ஆம் நூற்றாண்டுகளில் பனங்காமப் பிரிவிலும் இருந்துள்ளதாக வரலாற்றுக் குறிப்புகள் மூலம் தெரிய வருகிறது. கி.பி. 14ஆம் நூற்றாண்டின் பிற்பகுதியில் வந்திருந்த வன்னியர்கள் பனங்காமத்தை தமது தலைமையகமாகக் கொண்டு இந்தப் பிரதேசத்திலிருந்த அடக்க முடியாதவர்களை அடக்கும் நடவடிக்கைகளில் முழுமையாக ஈடுபட்டு தோல்வி கண்டனர். யுத்தம் புரிவதே அவர்களது முழுநேரத் தொழிலாக இருந்துள்ளது.

பின்னர் கி.பி. 1679 களின் பின்னர் யாழ்ப்பாணத்தைச் சேர்ந்த மாப்பாண மற்றும் மடப்பளி குலத்தவர்கள் வன்னியர்களாக நியமிக்கப் பட்டுள்ளனர். அவர்கள் வன்னிப் பிரதேசத்திலிருந்து திறைகளைச் சேகரித்து அந்நியர்களுக்குத் திறைகளாக வழங்கும் நடவடிக்கைகளை மிகவும் நேரத்தியாக மேற்கொண்டிருந்தனர். வன்னிப் பிரதேசத்தில் வன்னியனார்

K.G. Textiles

Importers & Dealers in Textiles

115, Keyzer Street,
Colombo-11

Tel: 2337027
Fax: 2440595

களாக கடமையாற்றிய எந்த வன்னியனாரும் குளங்கள் எதனையும் புதிதாக கட்டியதாக வரலாற்றில் குறிக்கப்படவில்லை. ஏற்கனவே இருந்த குளங்கள் சிலவற்றைத் திருத்தித் தங்களது பெயர்களையும் பதவிப் பெயர்களையும் சூட்டியதோடு, அவற்றைத் தமது சொந்தமாக்கியும் உள்ளனர். அதே வேளை அவர்களுடைய சுயநலத் தேவைகள் மறுக்கப் பட்ட போது, அந்நிய நாட்டவர்களுக்கு எதிர்ப்பும் தெரிவித்துள்ளனர். இவற்றைத் தேசியப்போராட்டம் என்று அண்மைக்கால வரலாறுகள் குறித்துள்ளன. இதன் உண்மைத் தன்மை நேர்மையாக ஆராயப்பட வேண்டும்.

அந்நியர்களுக்கு எதிர்ப்புத் தெரிவித்த வன்னியர்களுள் பண்டாரம் வன்னியனாரும் ஒருவர். இவர் 1881ஆம் ஆண்டு பண்டார இலப்பைக் குளத்தில் காலமாகியதும் ஆங்கிலேயர்கள் வன்னிப்பிரதேசத்தில் பல அபிவிருத்தி நடவடிக்கைகளை ஆரம்பித்தனர். இதன் முதல் கட்டமாக 1817ஆம் ஆண்டு முதலாவது குடிசன மதிப்பீடு இடம்பெற்றுள்ளது. இந்த மதிப்பீடுகளில் வன்னியனார்கள் காலத்திற்குரிய சனத்தொகை வேறாகவும், அதற்குப் பிந்திய சனத்தொகை வேறு பிரிவாகவும் குறிப்பிட்டுள்ளதைக் காணலாம். இதற்குப் பின்னர் முறையாகத் தொடர்ந்து குடிசன மதிப்பீடுகள் இடம் பெற்றுள்ளதை பின்வரும் குறிப்புகள் மூலம் காணலாம்.

குடிசன மதிப்பீடு: 1817 ஆம் ஆண்டு முதலாவது முறையாக இடம் பெற்ற குடிசன மதிப்பீட்டில் உடையாலூர் பிரிவில் உள்ள 22 கிராமங்களில் 443பேர் இருந்துள்ளனர். 1824இல் தரவுகள் முழுமையாகக் கிடைக்க வில்லை எனவும், 1839இல் 488 பேரும், 1847இல் 429, 1881இல் 360, 1891இல் 353 பேரும் இருந்துள்ளதாக பதியப்பட்டுள்ளது.

வழிபாடுகள் பற்றிய குறிப்புகள்: ஆங்கிலேயருடைய நிர்வாக நடவடிக்கைகள் முறையாக ஆரம்பிக்கப்பட்ட பின்னர் இந்தப் பிரதேசத்தில் தொல்லியல் ஆய்வுகளையும் வரலாறுகளையும் குறித்து வைக்கும் நடவடிக்கைகள் ஆரம்பிக்கப்பட்டன. சைவசமயத்தில் விநாயக வழிபாட்டின் விருட்சமாக 'அரச மரம்' இருக்கிறது. இந்தச் சிந்தனை மாற்றப்பட்டு 'அரசமரம்' புத்த பெருமானுக்குரியது என்று மாற்றப்பட்டமை ஆங்கிலேயரின் குறிப்புகளில் தெளிவாகிறது. தொன்மையான சிவலிங்க வழிபாடு ஏற்கனவே சிதைக்கப்பட்டிருந்தது. ஒற்றுமையாக தியான



Rathas Textiles

Specialist in Indian Saree & Salwar

No. 169 A/1, International Plaza, Tel: 011-2472151

2nd Cross Street, Colombo- 11, E-mail: rathastextiles@gmail.com



2. படம்: கனகராயன்குளம்



3. படம்: ஆவுடையார்



4. படம்: இலிங்கம் பிரதிஷ்டை செய்யப்பட்டிருந்த துளை



5. படம்: அம்புக்குறி பொளியப்பட்டுள்ள கல்



6. படம்: சிதறியுள்ள கருங்கல் துண்டங்கள்



7. படம்: குளத்து வானில் ஆதாரக்கல்



8. படம்: பிள்ளையார் கோவில்



9. படம்: புராதன கோயிலின் தோற்றம்



10. படம்: மூலஸ்தானத்திற்கான சமாந்தரப் படிகள்



11. படம்: மூலஸ்தானம்



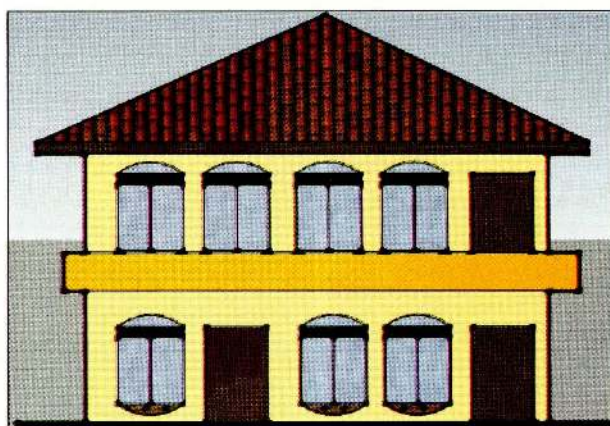
12. படம்: நடுவில் கட்டப்பட்டுள்ள பீடம்



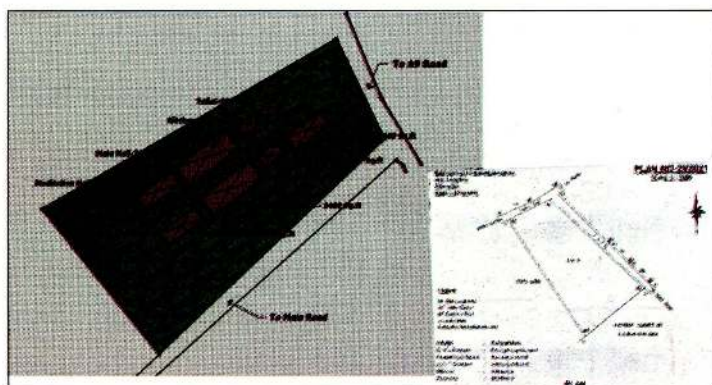
13. படம்: பிரதிஷ்டை செய்யப்பட்டிருந்த குலாயுதங்கள்



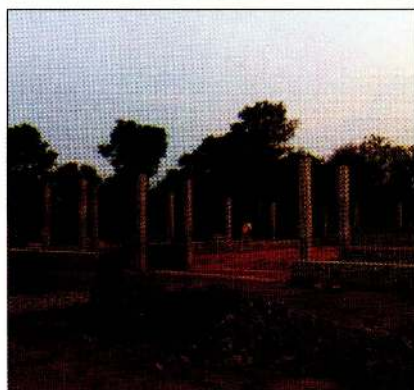
14 படம்: இரண்டு வரிசையில் கருங்கல் தூண்கள்



15. படம்: ஆச்சிரம அமைப்பு வேலைகள்



வரை படம்



வழிபாடுகளில் ஈடுபட்டிருந்த சைவ சமயத்தவரும், தமிழ்ப் பெளத்தர்களும் வைத்திருந்த சின்னங்கள் இடித்தழிக்கப்பட்டிருந்த காரணத்தினால் பெளத்த சமயத்தைப் பின்பற்றியவர்கள் சமயரீதியாக பிரிந்து தம்மை சிங்கள இனத்தவர்களாக மாற்றியதையும் வரலாறுகளில் காணக்கூடியதாக இருக்கின்றது.

இந்தப் பிரதேசத்தில் எஞ்சியிருந்த சைவ சமயத்தவர்கள் தமது கோவில் களைத் திருத்திக் கட்டியுள்ளனர். போதிய வசதியின்மை காரணமாக ஒல்லாந்தரால் இடிக்கப்பட்ட கோவில்களின் சிதைவுகளைக் கொண்டு கோவில் கட்டடங்கள் மீளவும் கட்டப்பட்டுள்ளன. மீளமைப்பிற்குப் பின்னர் ஆய்வுகளைச் செய்த ஆங்கிலேயர்கள் மிக இலகுவாக 'பெளத்த தலங்களை இடித்து, சைவ சமயத்தவர்கள் கோவில்களைக் கட்டியுள்ளனர்' என்று எழுதி வைத்துள்ளமை அருவருக்கத்தக்க குறிப்புகளாகும். இரண்டு இனங்களுக்கிடையில் வெறுப்பினை ஏற்படுத்தி பிரித்தாளும் ஆங்கிலேயரின் கொள்கைக்கு, சமயத்தையும் ஒரு முக்கிய ஏவுகோலாகப் பாவித்துள்ளமை வேதனையைத் தருகிறது.

யோக ஆரண்யம்: வடக்கிற்கும் தெற்கிற்கும் வடபுலத்தின் மத்தியில் அமைந்துள்ள புராதன கிராமமான கனகராயன் குளத்தில் 4300 சதுர அடியில் யோகாசனம் மற்றும் தியானப் பயிற்சிகளுக்காக ஆரண்யம் முதன்முதலாக அமைக்கப்படுவது சிறப்பான விடயமாகும். தற்போது ஆச்சிரம அமைப்பு வேலைகள் நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கின்றன.

முப்பது ஆண்டு காலம் யுத்தம் இடம்பெற்று நினைத்துப் பார்க்க முடியாத அழிவுகளைச் சந்தித்த பின்னர், சகல சமயத்தவருக்கும் பொதுவாக யோக ஆரண்யம் கனகராயன்குளத்தில் அமைவது தற்கால அத்தியாவசியத் தேவைகளில் ஒன்றாகும். இழப்புக்களைச் சந்தித்தவர்களின் மனங்களில் அமைதியை ஏற்படுத்தும் இந்த முயற்சிக்கு நன்கொடையாளர்களின் பங்களிப்பும் எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

புராதன காலம் தொடக்கம் கனகராயன்குளம் கிராமத்தில் இருந்த சிவலிங்க வழிபாட்டின் தொடர்ச்சியாக அங்கிருக்கும் கோவில் காணியில் சிவலிங்க ஆலயம் ஒன்றையும் அமைத்தால், யோக ஆரண்யத்தின் நோக்கம் முழுமைபெறும் என்பது எனது பணிவான கருத்தாகும்.

ஓம் நமசிவாய

GRT COLLECTION

Specialist in wedding sarees SalwarKameez Materials & Tops

Whole sale Dealers in Textiles

No. 182, 2nd Floor, Pearl Tower, 2nd Cross Street, Colombo-11

Mobile: 0776670493

ஆன்மிக ஆச்சிரமம்-கனகராயன்குளம்

க. பாலசுப்ரமணியம்

யோகம், ஞானம், தியானம் ஆகியவற்றைப் போதிப்பதன் ஊடாக மனித வாழ்வில் அமைதியையும் ஆனந்தத்தையும் நிலைபெறச் செய்ய வேண்டும் என்ற சீரிய நோக்கத்துடன் ஆரம்பிக்கப்பட்டதே ஓம்கிரியா பாபாஜி யோக ஆரண்யம். யாழ் மாவட்டத்தில் காரைநகர் மற்றும் திருநெல்வேலியில் கிளைகளை அமைத்து ஆன்மிகப் பணியாற்றிவரும் ஆரண்யம் இப்போது வன்னி பெருநிலப்பரப்பில் அமைந்துள்ள சரித்திரப் புகழ் வாய்ந்த கனகராயன்குளத்தில் இன்னொரு கிளையை அமைக்கும் முயற்சியில் தீவிரமாக ஈடுபட்டுள்ளது.

முப்பது ஆண்டுகால அசாதாரண சூழ்நிலை காரணமாக வன்னி வாழ் மக்களின் வளமான வாழ்க்கையும் சீரழிந்து போனமை அனைவரும் அறிந்ததே. இந்த மக்களை ஆற்றுப்படுத்துவதுடன் பொருளாதார ரீதியிலும் அவர்களின் வாழ்க்கையை முன்னேற்றுவதை முதல் நோக்காகவும் உலகெங்கும் உள்ள ஆன்மிக ஆர்வலர்களுக்கு ஆன்மிக சேவையாற்றுவதைப் பொதுநோக்காகவும் கொண்டு ஆரண்யத்தின் இந்தத் திட்டம் அமல் படுத்தப்பட்டு வருகிறது.

மக்கள் சேவையே மகேசன் சேவை என்ற நல்வாக்குக்கு இணங்கி எதிர்காலத்தில் மக்களுக்கான ஆன்மிக சேவையில் தன்னை முழுமையாக அர்ப்பணிக்க உள்ள இந்த ஆச்சிரமத்தை அமைப்பதற்கு நெடுங்கேணி பிரதேச செயலாளர் நான்கு ஏக்கர் காணியை கனகராயன் குளத்தில் வழங்கி உள்ளார்.

அடர்ந்த காடாக இருந்த இப்பகுதியில் காடு அழிக்கப்பட்டு நிலத்தை மீள் நிர்மாணம் செய்தபின் 20.04.2015 இல் யாழ்ப்பாணம் சின்மயா மிஷன் வதிவிட ஆச்சாரியார் சுவாமி ஜாக்ரத் சைதன்யா அவர்கள் இந்த ஆரண்ய ஆச்சிரமத்தை அமைப்பதற்கான அடிக்கல்லை நாட்டி வைத்தார். இதைக்கட்டி முடிப்பதற்கான ஆரம்பச் செலவு ரூபா 110 மில்லியன் என மதிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

தற்போது காணியில் ஆச்சிரம நிர்மாணப் பணிகள் தொடர்ந்து முன்னெடுக்கப்பட்டு வருகின்றன. காணியின் உட்புற வாசலுக்கு அருகில்

Mom & Me

Baby Items / Tops / Legends / Shalwar & Material / House Coat / Nighty / Maternity/ Etc.

We Undertake Ladies tailoring also

139B, Sri Sarangara Road, Kalubiwila, Dehiwela, Tel: 0112722834

பாதுகாப்பு உத்தியோகத்தர் தங்குவதற்கான காவல் அறை அதனோடு இணைந்த சிறிய கேட்போர் கூடம் மற்றும் மலசலகூடம் ஆகியவற்றின் நிர்மாணப் பணிகள் பூர்த்தி அடைந்துள்ளன. அத்துடன் அவற்றுக்கான மின்சார இணைப்பும் பெறப்பட்டுள்ளது.

ஆச்சிரமத்தின் நிர்மாணப்பணிக்கான ஆதரவு கோரி இலங்கைக்கான இந்திய உயர் ஸ்தானிகராலய யாழ்ப்பாணக் கிளை, வட மாகாண சபை, இந்து கலாசாரத் திணைக்களம், இந்துக் கலாசார அமைச்சு ஆகியவற்றுடன் சிறுவர், மகளிர் விவகார ராஜாங்க அமைச்சரையும் நாடியிருக்கிறோம். தவிர, கடந்த ஆனி மாதம் 21 ஆம் திகதி சர்வதேச யோகா தினத்தை முன்னிட்டு கொடிவாரம் ஒன்றை ஆரம்பித்த நாம் வட மாகாணத்திலும் கொழும்பிலும் உள்ள பாடசாலைகளுடன் இணைந்து இந்தக் கொடி வாரத்தை நடாத்தி இருக்கிறோம்.

அத்துடன் சர்வதேச யோகா தினத்தையும் எமது கனகராயன் குள ஆச்சிரமத்தில் வெகு சிறப்பாக கொண்டாடி மகிழ்ந்திருக்கிறோம். இந்த ஆச்சிரமம் செயற்பட ஆரம்பித்ததும் இலங்கையில் இருந்து மட்டுமல்ல உலகின் எப்பாகத்தில் இருந்தும் வருகை தரும் ஆன்மிக ஆர்வலர்களை வரவேற்பதுடன் அவர்களுக்கு 24 மணி நேர சேவையை வழங்குவதற்கும் திட்டமிடப்பட்டுள்ளது.

இலங்கையின் எப்பாகத்தில் வசிப்பினும் சேவை நோக்குடன் இறைபணி செய்ய விரும்புவோர் எம்முடன் இணைந்து சேவைப்பணிகள் தொடர்வதற்கு உதவுமாறு அன்புடன் அழைக்கிறோம். இறுதியாக இந்த ஆச்சிரமத்தின் நிர்மாணப்பணிகள் அனைத்தும் ஆரண்யத்தின் அன்பர்கள், ஆதரவாளர்கள் மற்றும் நலன் விரும்பிகள் மனமுவந்து வழங்கும் நன்கொடைகள் மூலமே ஈடுசெய்யப்படுகின்றன. எனவே எமது இந்தச் சீரிய நிர்மாணப்பணிபற்றியும் அதற்குத் தேவையான உதவிகள் பற்றியும் மேலதிக தகவல்களைப் பெற விரும்பு வோரையும் எமக்கு மனமுவந்து உதவி செய்ய விரும்புவோரையும்,

ஓம் கிரியா பாபாஜி யோக ஆரண்யம்
ஹம்டன் லேன், கொழும்பு - 06

என்ற முகவரியில் அமைந்துள்ள ஓம் கிரியா பாபாஜி ஆரண்யத்துடன் தபால் மூலமோ அல்லது +94112366590, 0773023492, 0774580189 என்ற தொலைபேசி இலக்கங்களுடனோ தொடர்பு கொள்ளுமாறு பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.



Ganesh Textiles

(Private) Limited

Wholesale & Retail Dealers in Textiles

81-83, Main Street, Colombo -11, Sri Lanka

E-mail: ganesh textiles81@gmail.com, Web: ganesh textiles.lk

Tel: 2325128, Tel: 2343078

Fax: 2458937

மேல் - கீழ் ஆசனம்

[விபரீதகரணி]

- குதிக்கால்களைச் சேர்த்தும் பெருவிரல்களை விலக்கியும் வைத்தபடி நில்லுங்கள்.
- மேல்ல மல்லாந்து படுங்கள்.
- பின்புறங்கள் (பிட்டம்) தரையில் “ இருக்க, முழங்கால்களை மடக்கிக் கால்களை உயர்த்தி ஒரு தலைகீழ் ‘ட’ வைப்போல் அமையுங்கள். உங்கள் பெருவிரல்களை அசையுங்கள்.
- உங்கள் கைகளால் இடுப்பைத் தாங்கி முழங்கைகளைத் தரையில் ஊன்றியபடி உடம்பை உயர்த்துங்கள். முழங்கைகள் இரண்டும் ஒன்றுக் கொன்று எவ்வளவு நெருக்கமாக இருக்க முடியுமோ அவ்வளவு நெருக்கமாக இருக்கட்டும். உங்கள் உடல் எடை முழங்கைகளாலும் தோள்களாலும் சமமாகப் பகிர்ந்து கொள்ளப்பட்டு இருக்கட்டும். இப்போது புவியீர்ப்பு விசையின் ஈர்ப்பு மையம் உங்கள் நெஞ்சப் பகுதியில் இருக்கும்.
- மேல்லப் படிப்படியாக உடம்பைத் தரைக்குத் தாழ்த்தித் தளர்த்துக.

எதற்கு உகந்தது?

மார்புச்சளி, நுரையீரல் எலும்புருக்கி நோய் (Pulmonary tuberculosis) மூச்சுவிடமுடியாதபடி நுரையீரலில் உண்டாகும் சீழ்க்கட்டி (emphysema), அடிநா அழற்சி (tonsillitis) ஆகிய நோய்கள் இந்த ஆசனத்தைப் பயில்வதால் குணம் காணும். இந்த ஆசனப் பயிற்சி இதயத்தை உறுதிப்படுத்துகிறது. நிணநீர்ச் சுரப்பிகளையும் இதயத்தையும் உருவி விடுகிறது.

எதற்கு ஒவ்வாதது?

தண்டு வடத்தில் எலும்புப் பிசகு, தண்டுவடத்தில் வளர்ச்சிக் குறைபாடு. (Spinal bifida) சில பேருக்குப் பிறப்பிலேயே தண்டு வடத்தின் முழு வளர்ச்சி பாதிக்கப்பட்டிருக்கும். இதன் விளைவாக பக்கவாதம்



Arrasan Tex

Dealer in Textiles

Keyzer Plaza Super Market,
147/14, Keyzer Street,
Colombo- 11.

Tel: 0773994669

முதலிய நோய்த்தாக்கங்கள் உண்டாகும். கால்களை இயக்க முடியாமல் போகும். தைராய்டு மிகைச் சுரப்பு, இரத்தக் கொதிப்பு, இதய நோய் உள்ளவர்கள் இந்த ஆசனத்தை செய்ய வேண்டாம். மாதவிடாயின் தொடக்க நாள்களிலும் இதைச் செய்ய வேண்டாம்.

Viparita Karaniasana

01



02



03



New National Stores (Coir Shop)

M. Ramajeyam 0777211579

225, 5th Cross Street, Colombo-11, Tel: 011 2433823

Dealers in all Kinds of Coir Products, Ekel Brooms, Coir Brooms, Coir Bags, Paper Bags & House Hold Domestic Products Items: HARICHANDRA PRODUCTS

பாதி மீன் ஆசனம்

[அர்த்த மத்ஸ்யாசனம்]

- குதிக்கால்களைச் சேர்த்தும் பெருவிரல்களை விலக்கியும் வைத்தபடி நில்லுங்கள்.
- மல்லாந்து படுங்கள்.
- உங்கள் முன்னங்கால்களைத் தரையில் அழுத்தி விறைத்தபடி உங்கள் நெஞ்சை உயர்த்துங்கள். உடல் ஒரு வில்போல வளையட்டும். கழுத்தை நீட்டி எக்கி, உச்சந்தலை தரையில் படியுமாறு வையுங்கள். இந்த நிலையில் உங்கள் தலை, முன்னங்கைகள், பின்புறங்கள் (பிட்டம்) கால்கள் ஆகிய உறுப்புகள் மட்டுமே தரையில் பட்டுக்கொண்டு இருக்கும். உங்கள் முதுகும் தோள்களும் தரையில் படாமல் மேலுயர்ந்து வில்போல வளைந்து இருக்கும்.
- தரையில் அழுத்தியிருக்கும் முன்னங்கைகளைத் தளர்த்தி உங்கள் கால்களின் மேல் வைத்து அவற்றைத் தளர்த்திக் கொள்ளுங்கள். விறைத்திருக்கும் கால்களையும் தளர்த்திக்கொள்ளுங்கள்.
- கைகளைத் தரைக்குக் கொண்டு வந்து முதுகைத் தரைக்குத் தாழ்த்தித் தளர்த்துக.

எதற்கு உகந்தது?

மீன் ஆசனம் செய்ய முடியாதவர்கள் இதைச் செய்யலாம். உறக்கமின்மைக் கோளாறு உள்ளவர்களுக்கு இந்த ஆசனத்தைச் செய்வதால் நல்ல உறக்கம் வரும்.

நன்மைகள்

இடுப்பெலும்பை அகட்டுகிறது. இதனால் குழந்தைப்பேறு எளிதாகிறது. பிடியுட்டரி மற்றும் பினியல் சுரப்பிகளின் சுரப்பாற்றலைத் தூண்டுகிறது. பின்புறம் தட்டையாகிக் கவர்ச்சியிழந்து விடாமல் பாதுகாக்கின்றது. முதுகுக் கூனலைச் சரிசெய்கிறது. இடுப்பிலிருந்து தொடைக்குச் செல்கிற நரம்பில் உண்டாகும் இழுப்புகளிலிருந்து பாதுகாக்கிறது. உறக்கமின்மையிலிருந்து விடுவிக்கிறது. தற்குறிப்பேற்றத்துக்கு (auto-suggestion) அதாவது தனக்குத் தானே சில நற்குறிப்புக்களைச் சொல்லி உற்சாகமுட்டிக் கொள்ளும் நிலைக்கு இந்த ஆசனம் மிகவும் உதவுகிறது. சிறிது நேரம்

Ravi Lanka Trades: 216, Bodhirajah Mawatha (Gas works street), Colombo -11.

Tel: 2423047, Fax: 2330330, Mobile: 0773022036

Arkay industries: 214, Avissawella Road, Orugodawatta, Wellampitiya. Tel: 2533436, 2533438

R.K. Industries Pvt Ltd: 61/2 Ettampolawatta, Hendala, Wattala. Tel: 4015393, 2946490

தூங்கினாலும் போதும் என்ற நிலையை உருவாக்குகிறது. மன அழுத்தங்களிலிருந்து விடுதலை உண்டாகிறது. தோள்பட்டைக்குக் கீழ் ஒரு நீளத் தலையணையை வைத்துக் கொண்டும் இதைச் செய்யலாம்.

Arai Meenasana

01



02



நிராசைக்கும் ஞானத்துக்கும் உள்ள சம்பந்தம்

நிராசையே ஞானம். நிராசை வேறு ஞானம் வேறன்று. உண்மையில் இரண்டும் ஒன்றே. நிராசை என்பது ஒரு பொருளிலும் மனம் செல்லாமல் இருப்பது. ஞானம் என்பது ஒரு பொருளும் தோன்றாதிருப்பது அன்னியத்தை நாடாதிருத்தல் வைராக்கியம் அல்லது நிராசை. தன்னை விடாதிருத்தல் ஞானம்.

ஸ்ரீ ரமணா பகவான்



Pettah Essence Suppliers

Mobile: +94 777381925 Direct: +94 11 2542763

E-mail: pettaess@sltnet.lk, 19, Dam Street, Colombo 12, Sri Lanka.

Tele/fax: +94 11 2441721, Tel: +94 11 2542764, 2326235, 5738800, 5738811

+94 11 2434859, www.pettahessence.lk.com

கலப்பை ஆசனம்

[ஹலாசனம்]

- குதிக்கால்களைச் சேர்த்தும் பெருவிரல்களை விலக்கியும் வைத்தபடி நில்லுங்கள்.
- மல்லாந்து படுங்கள்.
- தலை, முதுகு, பின்புறங்கள் தரையில் இருக்க, கால்களை உயர்த்துங்கள்.
- தோள்நிலையாசனமாகிய சர்வாங்காசனத்தில் செய்தது போல உடம்பையும் உயர்த்துங்கள். கைகள் தரையில் படிந்தபடி இருக்கட்டும். மேலுயர்ந்த உடம்பில் கால்களை மேலும் முன்னோக்கி நீட்டி, காற்பெருவிரல்கள் தலைக்கு முன்னால் தரையைத் தொடுமாறு செய்யுங்கள். (தொட முடியா விட்டாலும் முடிந்த அளவுக்குத் தரையை நோக்கிப் பெருவிரல்களை நீட்டுங்கள்). இப்போது உங்கள் தலை, உடம்பு, கால்கள் இவை ஒரு முக்கோணத்தின் மூன்று பக்கங்களைப் போல அமைந்திருக்கின்றன. ஒவ்வொரு நிலையையும் மெல்லப் படிப்படியாகச் செய்யுங்கள்.
- கழுத்தில் வலியோ பிடிப்புகளோ உண்டாகாமல் மடங்கிய நிலையிலேயே மெல்ல அசைந்தாடிக் கொண்டிருங்கள்.
- மெல்லக் கால்களையும் உடம்பையும் படிப்படியாகப் பழைய நிலைக்குக் கொண்டு வந்து தளர்த்துக.

எதற்கு உகந்தது?

தண்டுவடக் கோணல் நோய்க்கு (Scoliosis - தண்டுவடம் இயற்கைக்கு முரணாக ஒருபுறமாகக் கோணியிருக்கும் நோய்) நல்லது. பிள்ளைப் பேறுக்குப் பிறகு Lumbar Lordosis என்ற திமிர்வாத நோய் உண்டாகாத வண்ணம் முதுகுப்புறத் தசை இறுக்கங்களை, பிடிப்புக்களைத் தளர்த்தி விடும். இதயம் முதலிய உள்ளுறுப்புக்களை உருவிவிட்டு ஆறுதல் அளிக்கும். உடற் பருமனைக் குறைக்கும். கருவுற்ற இரண்டு மாதங்கள் வரை செய்யத் தகுந்தது. குதத்தைச் (மலவாயைச்) சுற்றியிருக்கும் தசையை உறுதிப்படுத்துகிறது. இதனால் காம எழுச்சியைக் கட்டுப்படுத்த முடிகிறது. தண்டுவடப் பகுதியில் ஓடும் நரம்புகளில் உண்டாகும் சிக்கல்களைச் சரி செய்கிறது. கழுத்துப் பாகத்திலிருக்கும் விசுத்திச் சக்கரத்தை உசுப்புகிறது.

Jeya Book Centre

Pettah Showroom: 91-99, Upper Ground Floor, People's Park Complex, Colombo-11, Sri Lanka.

Tel: 2438227, 7400708-11, Fax: 2332939, E-mail: tjeya@slt.lk

Kollupitiya Showroom: 688, Galle Road, Colombo 3, Sri Lanka. Tel: 2580594, 7208803

Wattala Showroom: No. 420, Negombo Road, Wattala. Tel: 2981945 www.jeyabookcentre.com

செரிமான உறுப்புகள், எருவாய் (குதம்), கருவாய் (ஆண் - பெண் குறிகள்) ஆகிய உறுப்புகளின் செயற்பாடுகளைச் சீர்செய்கிறது.

எதற்கு ஒவ்வாதது?

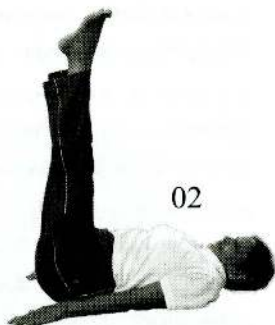
இரத்தக்கொதிப்பு, குடலிறக்கம் (hernia), தண்டுவட எலும்புப் பிசகு முதலிய கோளாறுகள் உள்ளவர்கள் செய்யத்தகாது. முதுகு, இடுப்பு ஆகிய பகுதிகளில் வலியுள்ளவர்கள், கழுத்துப் பகுதியில் கீழ்வாத நோய் (arthritis) உள்ளவர்கள் செய்யத்தகாது. இந்த ஆசனத்தைச் செய்யும்போது கழுத்தின் அடிப்பாகத்தில் உள்ள ஏழாவது முள்ளெலும்பில் பெரும் அழுத்தம் உண்டாவதால், கழுத்துத் தண்டுப் பகுதியில் பலவீனம் உள்ளவர்கள் இதைக் கண்டிப்பாகச் செய்யக்கூடாது.

Halasana

01



02



03



Kamaleswary Tex

214, Main Street, Colombo-11, Tel: 2452878 Fax: 2473778
 25-27 Grand Bazaar, Jaffna Tel. 0212226303
 180-1-A-16 Keyzer Street, Colombo-11 Tel: 4734820
 E-mail: kamaleswarytex@gmail.com

பாம்பு ஆசனம்

[புஜங்காசனம்]

- குதிக்கால்களைச் சேர்த்தும் பெருவிரல்களை விலக்கியும் வைத்தபடி நில்லுங்கள்.
- குப்புறப்படுங்கள். கைகள் இரண்டும் பக்கவாட்டில் தொடைகளை ஒட்டியிருக்கட்டும்.
- தலை, தோள்கள், மேலுடம்பு ஆகியவற்றை உயர்த்துங்கள். உயர்த்தியும் தாழ்த்தியும் இதைப் பலமுறை செய்யுங்கள்.
- கைகளை முன்புறம் கொண்டு வந்து உள்ளங்கால்களைத் தரையில் ஊன்றித் தோள்களில் உடம்பைத் தாங்கி மெல்ல வளைந்த நிலையில் தலையை உயர்த்தி மேலே பாருங்கள். இந்நிலையில் இடுப்பு தரையிலும் முழங்கைகள் நெஞ்சிற்கு அருகிலும் இருக்கும்.
- உடம்பைத் தாழ்த்துங்கள், கைகளை முன்னால் நீட்டி உள்ளங்கைகள் இரண்டையும் கும்பிடுவதுபோல் ஒன்று சேருங்கள். எல்லா மனத் துயரங்களையும் இறைவன் காலடியில் சேர்ப்பித்து விட்டதாக எண்ணிக்கொள்ளுங்கள்.
- தலையைத் தூக்கி உடம்பை மெல்ல மேலே உயர்த்துங்கள். கைகளை பக்கவாட்டுக்குக் கொண்டு செல்லுங்கள். பிறகு அவற்றை முன்னே கொண்டு வந்து ஒன்றோடொன்று கூட்டிக் கைதட்டுங்கள். உடம்பைத் தாழ்த்தித் தலையைக் கீழ் கொண்டு வந்து நெற்றியை நிலத்தில் படியுமாறு வையுங்கள். இதை மீண்டும் மீண்டும் செய்யுங்கள். பிறகு தளர்த்துக.

எதற்கு உகந்தது?

தோள்கள், கழுத்து, மேல் முதுகு ஆகிய பகுதிகளில் உண்டாகும் இறுக்கத்தைப் பாம்பு ஆசனம் தளர்த்துகிறது. தண்டுவடத்தை நீட்டி வலுவூட்டுகிறது. நெஞ்சையும் தோள்களையும் அகலமாக்குகிறது. அடிவயிற்றை நீட்டியும் நெகிழ்த்தியும் உருவி விடுகிறது. இதன் விளைவாக மலச்சிக்கல் நீங்குகிறது. கருமூல உறுப்புகள் (reproductive system) வலுவேற்றப்படுகின்றன. இந்த ஆசனத்தைச் செய்யும்போது பழைய இரத்தம் சிறுநீரகங்களிலிருந்து பிதுங்கி வெளியேற்றப்பட்டுத் தூய்மை செய்யப்படுகிறது. கழுத்தைப் பின்னோக்கி வளைப்பதனால் தைராய்டு

MI MARUTHI

Import Wholesale & Retail Dealers in Textile

Vesties, Sarongs, Wedding, Saree & Kuruthakit Commercial Plaza,
#172-1/8 Keyzer Street, Colombo- 11, Sri Lanka, Tel: 011-2391728

சுரப்பிக் கோளாறுகள் சரி செய்யப்படுகின்றன. மேலுடம்பிலும் உறைந்து கிடக்கும் ஆற்றல்களை ஒருங்கிணைக்கவும் இந்த ஆசனம் உகந்தது.

எதற்கு ஒவ்வாதது?

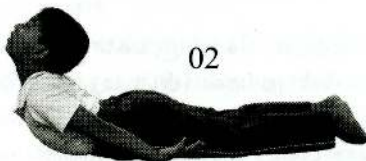
தண்டு வடத்தில் நரம்புக் கோளாறுகள் உள்ளவர்கள், தண்டு வட வளர்ச்சி யில் பாதிப்புகள் உள்ளவர்கள் (Spinal bifida) முதுகு வலி உள்ளவர்கள், கர்ப்பிணிகள் இதைச் செய்ய வேண்டாம்.

Paambasana and Kingcobra

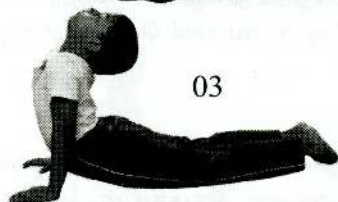
01



02



03



ஞான திருஷ்டி என்றால் என்ன?

சும்மா இருப்பதற்குத்தான் ஞான திருஷ்டி என்று பெயர். சும்மா இருப்ப தென்பது மனத்தை ஆத்ம சொரூபத்தில் லயிக்கச் செய்வதே. பிறர் கருத் தறிதல், முக்கால முணர்தல், தூரதேசத்தில் நடப்பன அறிதல் ஆகியன ஞான திருஷ்டியாக மாட்டா.



HARISHMA EMPORIUM

Importers and wholesale Dealers in Textiles

128/9, SellamuthuMarket, 2nd Cross Street, Colombo-11

Tel: 011-2472268, Mobile: 0777 700179, E-mail: harishmaemporium@yahoo.com

M. Pushpakanthan
Proprietor

யோக முத்திராசனம்

முதல்வகை

- குதிக்கால்களைச் சேர்த்தும் பெருவிரல்களை விலக்கியும் வைத்தபடி நில்லுங்கள்.
- அமருங்கள்.
- இடது காலை வலது தொடைமேல் வையுங்கள். இடது கையால் இடது முழங்காலை மென்மையாக மேலும் கீழும் அசைத்து ஆறுதல் அளியுங்கள்.
- வலது காலை இடது தொடைமேல் வையுங்கள். வலதுகையால் வலது முழங்காலை மென்மையாக மேலும் கீழும் அசைத்து ஆறுதல் அளியுங்கள். (இந்த நிலையில் அமர முடியாதவர்கள் இயல்பாக நாம் அமர்வது போலச் சம்மாணம் கொட்டி அமர்க.)
- கைகளால் காற்பெருவிரல்களைப் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் மேலுடம்பை முன்னால் வளையுங்கள். பின்புறங்கள் (பிட்டம்) தரையில் அமைந்திருக்கட்டும். முதுகை நன்கு நீட்டி வளையுங்கள். மெல்ல மெல்ல அசைந்து அசைந்து நெற்றியால் நிலத்தைத் தொட முயலுங்கள். நெற்றியால் நிலத்தைத் தொட முடிந்த பிறகு மூக்கால் பிறகு முகவாயால் மெல்ல நிமிர்ந்து பழைய நிலைக்கு மீளுங்கள். தளர்த்துக.

இரண்டாம் வகை

- நாபி முத்திரை கைகளில் முட்டி பிடித்து இரண்டு கைமுட்டிகளையும் ஒன்றோடொன்று சேர்த்து (விரல் முழிகள் அல்லது கணுக்களின் மேடுகள் பள்ளங்களில் பதியுமாறு) வைத்துக்கொண்டு அவற்றை மேலும் கீழும் அசையுங்கள். இரண்டு பற்சக்கரங்கள் ஒன்றில் ஒன்று பதிந்து உருள்வதைப் போல இது விரல்களின் அடிப்பாகத்திலிருக்கும். நரம்பு முடிப்புகளை உருவிவிட்டு ஆறுதலளிக்கிறது.
- கைமுட்டிகளை அசைப்பதை நிறுத்துங்கள். அவற்றை ஒன்றோடொன்று சேர்த்த நிலையில் அப்படியே அடிவயிற்றில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இப்போது முன்னோக்கி வளையுங்கள். பலமுறை வளையுங்கள். கை முட்டிகள் அடிவயிற்றில் அழுத்தியபடி இருக்கட்டும். பத்மாசன நிலையில்

Sarrita Jewellery

Authorised Money Changer Arr (Pvt) Ltd.

No. 42, Sea Street Colombo - 11 Sri Lanka.

Tel: (+) 94 11 2435361, (+) 94 11 2325485 Fax: (+) 11 2435298

E-mail: sarrita@live.com

web: sarritajewellery.com

நீங்கள் அமர்ந்திருந்தால் (அதாவது தொடைகளின் மேல் கால்களை வைத்து அமர்ந்த நிலையில் இருந்தால்) குதிக்கால்களை அழுத்தியபடி இருக்கட்டும்.

முன்றாம் வகை

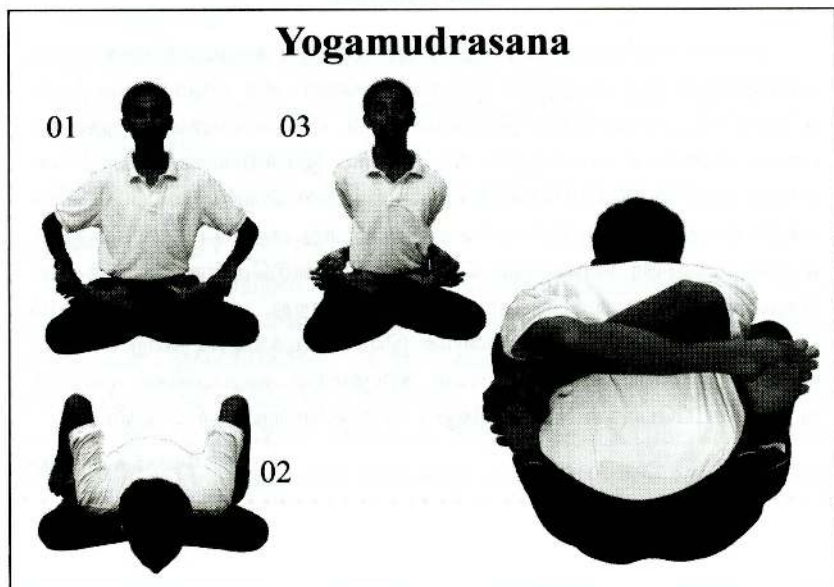
- கைகளை முதுகுக்குப் பின்னால் கட்டி, முடிந்தால் உங்கள் காற்பெருவிரல்களைப் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். (முடியாவிட்டால் கைகளை முதுகுக்குப் பின்னால் கட்டிய நிலையில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.)
- முன்னால் வளையுங்கள். இதைப் பலமுறை செய்யுங்கள்.
- கைகளை, கால்களை பழைய நிலைக்குக் கொண்டு வந்து தளர்த்துக.

எதற்கு உகந்தது?

குண்டலினி எந்தத் தடையுமில்லாமல் மேலேற உதவுகிறது. நிலைகொள்ள உதவுகிறது.

முதல்வகை

Lumber Lordosis என்ற திமிர்வாத நோய்க்கு நல்லது. முதுகுப்புறக் கீழ்வாதத்துக்கு நல்லது. மார்பின் கொள்ளளவைக் கூட்டுகிறது.



Jeyanthi Textile

Dealers in Textiles, Specialists in Bed Sheets Towels & Fancy Sarongs
134A, Keyzer Street, Colombo-11.

Tel: 2327937 Fax: 2434566, E-mail: poravi20@yahoo.com

இரண்டாம் வகை

(கைமுட்டிகள் இரண்டும் சேர்ந்த நிலை) மலச்சிக்கல் நீங்கும். கைகளில் உள்ள நரம்புகளுக்கு ஆறுதல் அளித்து வலுவேற்றும். தொப்புள் பகுதியில் அமைந்திருக்கும் மணிபூர்ச் சக்கரத்தை உசப்படும்.

மூன்றாம் வகை

(கைகளை முதுகுக்குப் பின்னால் கட்டிய நிலை) தோள், முழங்கை, மணிக்கட்டு, ஆகியற்றில் உண்டாகும் பிடிப்புக்களைத் தளர்த்துகிறது. மேல்நிலை ஆதாரங்களில் ஆற்றலைச் சேமிக்க உதவுகிறது.

எதற்கு ஒவ்வாதது?

முழங்கால் பிடிப்புக்கள், இதய நோய், மோசமான முதுகு வலி நோய், அறுவை மருத்துவத்துக்கு ஆட்பட்டவர்கள், அண்மையில் குழந்தை பெற்றவர்கள் செய்ய ஒவ்வாதது.

உத்தம இரகசியம்

நாங்கள் எல்லோரும் ஒரு சாதியையும் ஒரே சமயத்தையும் சேர்ந்தவர்கள். எங்களுக்குள் ஒரு மாறுதலும் இல்லை. நாங்கள் பரிசு தரும் தெய்வத்துள் வைக்கப்பட்டவர்களாகவும் இருக்கின்றோம். வித்தியாசமான மாறுதல்கள் யாவும் உண்மைச் சுபாவத்தின் சிறப்புகளாக இருக்கின்றன. இவற்றினை மாயை எனப் பெரியோர் சொல்லுவர். ஒழுக்கத்தினால் வசீகரிக்கப்பட்டோருக் கன்றி மற்றையோருக்கு இவ்வுண்மை புலப்படாது. அதனால் தான் தன்னுயிர் போல் மன்னுயிர் யாவையும் நேசித்தல் வேண்டுமென்று சித்துக்களால் திரும்பத் திரும்ப வற்புறுத்தப்பட்டு வருகின்றது. ஆகையால் யாவும் ஒழுக்கத்திலேயே தங்கி இருக்கின்றன. இவ்வொழுக்கத்தில் நின்று எல்லாம் யாம் என்று பாவனை செய்து வரவர அற்புதமான அனுபவங்கள் மூலமாக நாங்கள் சடப்பொருள் அல்ல, சித்துப் பொருளென்று தெரியவரும்.

யோகர் சுவாமிகள்



Kandy Batick Centre

Wholesale & Retail Dealers in Textiles
Specialist in Baticks & Other items

261/1 Main Street, Colombo-11.

Tel: 2329661, 2436099

பாதிசக்கர ஆசனம்

[அர்த்த சக்கராசனம்]

- குதிக்கால்களைச் சேர்த்தும் பெருவிரல்களை விலக்கியும் வைத்தபடி நில்லுங்கள்.
- மல்லாக்கப்படுங்கள்.
- கால்களை மடக்கி பின்னங்கால்கள் பின்புறங்களில் (பிட்டத்தின்) அருகில் இருக்குமாறு வையுங்கள். தோள் அகலத்துக்கு இடைவெளி இருக்கலாம். முழங்கால் மேல்நோக்கியிருக்கட்டும்.
- கைகளை தோளுக்கு அருகில் உள்ளங்கை தரையில் படியுமாறு வையுங்கள். முழங்கை மேல்நோக்கியிருக்கட்டும்.
- தரையில் படிந்திருக்கும் உடம்பை மேலே உயர்த்துங்கள். குறைந்த பட்சம் ஆறு விரற்கடை அளவாவது தலையைப் பின்னோக்கிக் கீழே தொங்க விடுங்கள். உச்சந்தலை தரையைத் தொடட்டும். உடம்பு எடையைக் கால்கள், கைகள், தலை மூன்றும் சமமாகப் பங்கிட்டுக் கொள்ளும்படிப் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- உடம்பைத் தாழ்த்தி மறுபடியும் நிலைக்கு திரும்புங்கள்.
- கைகளைப் பக்கவாட்டுக்குக் கொண்டு வாருங்கள் கால்களை நீட்டிக் கொள்ளுங்கள்.
- தலையை இருபுறமும் அசைத்துத் தளர்த்திக் கொள்ளுங்கள்.

எதற்கு உகந்தது?

பிடியுட்டரி மற்றும் பினியல் சுரப்பிகளைத் தூண்டுகிறது. உச்சந்தலைப்பகுதியில் உள்ள சகஸ்ரதளச் சக்கரத்தை உசுப்புகிறது. நினைவாற்றலை அதிகரிக்கிறது. முதுமையைத் தள்ளிப்போட உதவுகிறது. கூனல் முதுகைச் சரி செய்ய உதவுகிறது. முதுகுத் தண்டில் ஏற்பட்டிருக்கும் வட்டெலும்புப் பிசகைச் சரிசெய்ய உதவுகிறது. உடம்புக்கு இசுவை நெகிழ்ச்சியை (agility) உண்டாக்குகிறது. தசைகளுக்கு மெருகேற்றுகிறது.

Design Textile Centre

153, Keyzer Street, Colombo-11, Sri Lanka.

Tel: +94 11 2325738/2323621

E-mail: info@design.lk

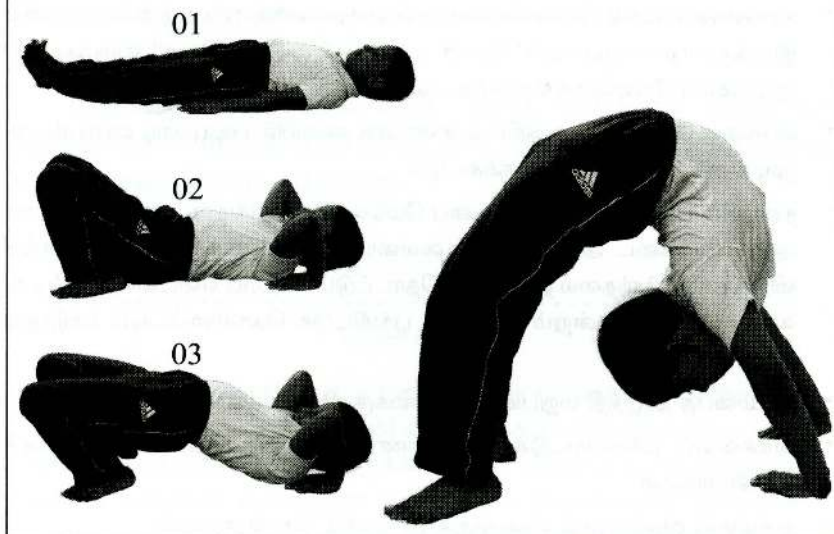
Fax: +94 11 2430604

web: www.design.lk

எதற்கு ஒவ்வாதது?

கழுத்துப் பாகத்தில் கீல்வாதம் முற்றிய முதுகுத் தண்டு வட்டெலும்புப் பிசுகுகள் (முதுகுத் தண்டு வட்டெலும்புப் பிசுகை அதன் ஆரம்ப நிலையில் சரிசெய்யலாம்.) இதயநோய், இரத்தக் கொதிப்பு ஆகிய நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் இதைச் செய்ய வேண்டாம்.

Arai Chakrasana (Half Wheel Posture)



தவம்

பகைத்தலும் விரும்புதலும் இல்லாதவன் சன்னியாசியாகினும் சரி, இல்லறத் தானாயினும் சரி, அவனே பரம் புருடன். அதாவது அவன் சீவன் முத்தனென்று பெரியோர் சொல்கிறார்கள். இயற்கையோடு அளவளாவி வாழ்தல் பேரில்லம். அது ஒரு மாதிரியல்ல. உண்மை உணர்ச்சி. தனக்குத்தான் உண்மையாக இருந்தால் யாவும் விளங்கும். தன்னைப் போல மற்றவர்களையும் நேசித்தலே தவம். அதுவே அறம் எங்கும் சிவம்.

யோகர் சுவாமிகள்

“ஓம் கிரியா பாபாஜி ஆரண்யத்தின் ஆன்மிக அறப்பணிகள்
தொடர்ந்திட எனது நல்வாழ்த்துக்கள்”

இ.ச.பே . நாகரத்தினம்.
வாரிவளவு, தங்கோடை, காரைநகர்

ஆன்மிகம்

வாழ்க்கையின் இலட்சியம் மோட்சம் அடைவதே. மோட்சம் என்றால் உலக இன்ப துன்பங்களிலிருந்து விடுபட்டு பரமானந்த நிலையை அடைவதே. இப்பரமானந்த நிலை கடவுள் அனுபவம் கிடைக்கும் போது ஏற்படும். கடவுள் அனுபவம் தூய்மையான மனதில் வந்தமையும். எல்லா ஆன்மிக சாதனைகளும், மனதையும் இதயத்தையும் தூய்மைப்படுத்துவதற்காகவே அமைந்துள்ளன. சுத்தமான எண்ணத்தினாலும் விசாரணையினாலும் உணர்வினாலும் மனிதன் தூய்மை ஆகிறான். தூய்மை ஏற்பட்டதும் தெளிவு ஏற்படும். தெளிவான மனதில் விழிப்பு அமையும். விழிப்பு ஏற்படும் போது 'நான் உண்மையில் யார்?' என்ற ஞானம் பிறக்கும். அந்த ஞானம் அவனை நிஷ்டையில் நிலைத்துநிற்க வைக்கும். நிஷ்டை பரிபக்குவமாகும் போது கடவுள் அனுபவம் வந்தமையும். இந்நிலை உலக வாழ்வின் முடிவாகும்.

அந்நிலை வரும் வரைக்கும் அவன் உலகத்தில் இருக்க வேண்டும். உலகில் வாழும் போது தார்மீக ஜீவிதத்தை நடத்த வேண்டும். அதனால் அவனுக்கு புண்ணியம் கிட்டும். புண்ணியம் வளர பாவம் குறையும். பாவம் குறைய தூய்மை உண்டாகும். தூய்மை அதிகரிக்க தெளிவு ஏற்படும். தூய்மையும் தெளிவும் அமைய, விவேகமும் வைராக்கியமும் வந்தமையும். இவற்றினால் உலக பற்று அகன்று கடவுள் அன்பு வளரும். அதன் பின் அவனுக்கு கடவுள் அருளால் ஞானம் பிறக்கும். ஞானம் பிறந்ததும் அவன் ஞானி ஆவான்.

இதுவே ஆன்மிக வாழ்க்கையின் சுருக்கம்.

மருந்து மாத்திரைகளால் நிரந்தரமாக நோய்களிலிருந்து விடுபட முடியாது. சுக வாழ்க்கைக்கு கைகொடுக்கும் சாதனமாகவும் சகல ரோக நிவாரணி யாகவும் திகழ்வது யோகாசனமே.

திரு. எம். ஜெகநாதன்

ஓம் நமசிவாய, ஓம் கிரியா பாபாஜி ஆரண்யத்தின்
ஆன்மீக அறப்பணிகள்தொடர்ந்திட
கலேவல ஸ்ரீ முத்துகுமாரி அம்பாளின்
திருவருட்கடாட்சம் கிடைத்திட வேண்டுகின்றோம்.

ஸ்ரீ முத்துமாரி அம்மன் கோயில், தம்புள்ள வீதி, கலேவல

Tat- Tvam-Asi

Brahmachari Darshan Chaitanya
Acharya, Chinmaya Mission of Sri Lanka

‘Tat-tvam-asi’ is a declaration contained in Chandogya Upanishad of ‘Sama Veda’. ‘That thou art’ or ‘you are that’ is the translation of this declaration. It is one of the most popular ‘mahaa vaakyas’ - bold declarations asserting the identity of the ‘jiva’ - the individual, with the ‘Ishwara’ - the Lord. This is the essence of ‘advaita’ philosophy spoken of in various Upanishads which proclaim the identity of ‘jiva’ with the ‘Ishwara’.

In this declaration or statement the word ‘that’ (‘tat’ in Sanskrit) indicates the ‘Ishwara’ or the lord and the word ‘thou’ or ‘you’ (‘tvam’ in Sanskrit) indicates the ‘jiva’ or the individual in second person. The word ‘are’ or ‘art’ (‘asi’ in Sanskrit) indicates the oneness of the ‘jiva’ with the ‘Ishwara’.

Bhagavan Shankaracharya poses the following question prior to proceeding with his explanation of meaning of this declaration: “But the ‘jiva’ is endowed with ego and his knowledge is limited, whereas, ‘Ishwara’ is without ego and is omniscient. Then how can there be identity, as stated in the ‘mahaa vaakya’ - ‘that thou art’, between these two who are possessed of contradictory characteristics?”

Now let us try to understand the rationale behind such a bold declaration. Bhagavan Sankaracharya explains: “The literal meaning of ‘thou’ or ‘you’ refers to the gross and the subtle bodies (conditionings) with which the Supreme Brahman identifies and assumes the notion of ‘jiva’. However, the implied meaning of the word ‘thou’ or ‘you’ is Pure Awareness or Supreme Brahman which is free from all conditionings. Similarly, the literal meaning of the word ‘that’ is ‘ishwara’ which is omniscience, the creator, the controller etc which is in reference to the creation - a form of conditioning. However, the implied meaning of ‘ishwara’ is pure Awareness or Supreme Brahman, free from all conditionings. In the state of ‘samadhi’ one transcends the conditionings and experiences that pure Awareness or Supreme Brahman

Jayashree Trading

No: 170, Messenger Street, colombo - 12
T.P 0777311931, 0758254845, 0765502310

which is seen as 'jiva' ('thou' or 'you') as well as 'Ishwara' ('that') and realizes oneness of 'jiva' with the 'Ishwara' - the real meaning of the declaration."

In other words, when Supreme Brahman which is the Pure Awareness identifies with the total conditioning (totality or creation or world) is known as 'ishwara'. Further the Supreme Brahman identifying with the individual conditioning (body and mind of individual) is known as 'jiva'. The conditioning - be it total or individual - is inert, temporary and a super imposition on and by Supreme Brahman. As such 'jivahood' and 'ishwarahood' are only notions of Supreme Brahman in relation to the conditionings. When the identification with the individual conditioning is transcended, the separation and the duality of 'jiva' and 'Ishwara' disappear and one comes to realize the oneness with the Supreme Brahman.

God Is One

God is certainly one. He has no second. He is unfathomable, unknowable and unknown to the vast majority of mankind. He is everywhere. He sees without eyes, and hears with out ears. He is formless and indivisible. He has no father, mother or child; and yet He allows Himself to be worshipped as father, mother, wife and child. He is the most elusive. He is the nearest to us if we would but know that fact. But He is farthest from us when we do not want to realize His omnipresence. There are many Gods in the Vedas. Other scriptures call them angels. But the Vedas sing to only one God.

There is only one God for us all, whether we find Him through the Quran, the Bible, the Zend Avesta, the Talmud, or the Gita. And He is God of Truth and Love.

Mahatma Gandhi

"Prevention is Better than Cure

"Health is Wealth"

"Service to man is, Service to God"

"Work is workshop"

Eraivan

“தாமோதர விலாஸ்” சைவ உணவகம்

தசாப்தங்கள் பல தடம் பதித்த யாழ்ப்பாண தாமோதர விலாஸ் சைவ உணவகம். மூன்று வேளையும் தேவையான சைவ சிற்றாண்டுகள் உட்பட, சைவஉணவு வகைகளையும், நீங்கள் விரும்பியவாறு உண்டு மகிழ்ந்திட இன்றே நாடுங்கள் இல: 155, காலி வீதி, கொழும்பு-06

அரண் தனக்கு அருளது சத்தியாகும்

சைவப்புலவர் சு. செல்லத்துரை

ஆண் என்றும் பெண் என்றும் சடப்பொருள் என்றும் சொல்லப்படும் இந்த உலகம் எந்நேரமும் இயங்கிக் கொண்டே இருக்கிறது. அதே வேளையில் புதிது புதிதாகத் தோன்றுதலும், தோன்றியவை நிலைத்தலும், நிலைத்தவை அழிதலும் ஆகிய மூன்று செயல்களும் எந்நேரமும் நிகழ்ந்து கொண்டே இருக்கின்றன. இதனை இயற்கை என்று சொல்கின்றோம். இயற்கை என்று சொல்லப்படும் இவை எப்படி ஒரு ஒழுங்குமுறையில் இயங்குகின்றன என்பது ஆச்சரியமே. இயங்கும் பொருள் எதையும் இயக்குவதற்கு ஒருவன் வேண்டும். ஆகவே இயங்கும் பொருளாகிய இயற்கையை இயக்குபவன் யார் என்று ஆராயும் போது எங்களுக்குத் தெரியாத ஒரு மாபெரும் சக்திதான் இதனை இயக்குகிறது என்பது புரியும். ஆனால் ஆத்மா பெரும் சக்தி. எங்கள் அறிகருவிகளாகிய புலன்களுக்கத் தெரிவது இல்லை. எனினும் அப்படி ஒன்று இருக்கிறது. என்பதை யாவரும் ஒத்துக் கொள்ளத்தான் வேண்டும். அந்தச் சக்தியைத் தான் கடவுள் என்று இந்த உலகம் அழைக்கிறது.

கடவுள் ஒருவர் தான் என்பது எல்லாச் சமயத்தவர்களும் ஏற்றுக் கொண்ட உண்மை. அந்த ஒரே கடவுளுக்குச் சொல்லப்படும் பெயர்தான் சமயத்துக்குச் சமயம் வேறுபடுகிறது. எந்தப் பெயரைச் சொன்னாலும் அந்த ஒரே கடவுளைத்தான் அது குறிக்கும். கடவுள் இல்லை என்று சொல்லும் நாஸ்திகவாதிகளும் கூட அப்படி ஒரு சக்திதான் உலகத்தை இயக்குகிறது என்பதை ஒப்புக்கொள்வர்.

சிவபெருமானை முழுமுதற் கடவுளாகக் கொண்ட எங்கள் சமயம் சைவசமயம் எனப்படும். சிவசம்பந்தம் உடையது ஆதலால் சைவம் எனப்படுகிறது. ஆதலால் சிவமே இந்த உலகத்தை இயக்குகிறது. சிவம் தனது சக்தியால் இயக்குகிறது. சக்தி எனப்படுவது வல்லமை ஆதலால் சிவமும் சக்தியும் ஒன்றில் இருந்து ஒன்று வேறாகாத ஒரே பொருளாகும் என்பதை நாம் புரிந்து கொள்ளலாம்.

கடவுள் ஒருவர் இருக்கிறார் என்னும் இவ்வுண்மையை எமது சாத்திரங்கள் காரணகாரியத்தொடர்புடன் நிறுவியுள்ளன.

Dynamics Systems

198/1, 1st floor, Galle Road, Dehiwala
T.P: 0777321420

ஒருவனோடு ஒருத்தி ஒன்று என்று
உரைத்திடும் உலகம் எல்லாம்
வருமுறை வந்து நின்று போவதும் ஆதலாலே
தருபவன் ஒருவன் வேண்டும்

என்று சிவ ஞானசித்தியார் எனும் மெய்கண்ட சாத்திரம் நிறுவிக்காட்டுகிறது. அந்த ஒருவனாகிய சிவன், சக்தியும் சிவமுமாகப் பிரிப்பின்றி ஒரே பொருளாக இருக்கிறார் என்பதை

சக்தியும் சிவமுமாய தன்மை இவ்வுலகம் எல்லாம்
ஒத்தொவ்வா ஆணும் பெண்ணும் உணர்குறை குணியுமாகி
வைத்தனன் அவளால் வந்த ஆக்கம் இவ்வாழ்க்கை யெல்லாம்
இத்தை இங்குணரார் பீடலிங்கத்தின் இயல்பும் ஓரார்

என்றும் சித்தியார் பாடல் உறுதிப்படுத்துகிறது.

கடவுள் சக்தியும் சிவமுமாக இருப்பதால் அவனால் படைக்கப்பட்ட உலகமும் ஆணும் பெண்ணுமாக இருக்கிறது. அதேவேளை அனைத்துப் பொருட்களும் குணி சம்பந்தம் உடையனவாயிருக்கின்றன. குணத்தை உடையது 'குணி' எனப்படும். குணியிலிருந்து குணத்தைப் பிரிக்க முடியாது. உதாரணமாக நெருப்பு இருக்கிறது அது குணி. அதன் குணம் குடு. நெருப்பில் இருந்து சூட்டைப் பிரிக்க முடியாது. சூட்டைப் பிரித்தால் நெருப்பு எனும் பொருள் இருக்காது. உலகில் உள்ள பொருட்கள் எல்லாம் குண குணி சம்பந்தம் உடையனவே.

இதைப் போன்று தான் சிவமும் சக்தியும் பிரிப்பில்லாதவையாக இருக்கின்றன. சிவனுடைய அருளே சக்தி எனப்படும். சிவபெருமான் தனது அருளைக் கொண்டு படைத்தல், காத்தல், அழித்தல் ஆகிய முத்தொழிலையும் செய்கின்றார். இதனை,

“அருளது சக்தியாகும் அரன்தனக்கு அருளையின்றித்
தெருள் சிவம் இல்லை அந்தச் சிவம் இன்றிச் சக்தியில்லை”

என்று சாத்திரம் கூறுகிறது.

சிவத்தின் குறியீடாக நாம் இலிங்கத்தை வணங்குகின்றோம். சிவலிங்கம், பீடம் சக்தியாகவும் லிங்கம் சிவமாகவும் பிரிப்பின்றிக் காட்சி தருகிறது. இதனை ஆன்மிக சம்பந்தம் என்று பெரியோர் சொல்வர்.

அர்த்த நாரீஸ்வர வடிவமும் இவ்வுண்மையையே எடுத்து உணர்த்துகிறது. அர்த்த என்றால் பாதி, நாரி என்றால் சக்தி, ஈஸ்வரன் என்றால்

ABI Traders

Exports & Imports

L.G. 182, People's Park
Shopping Complex, Colombo-11.

Tel: 2421521, 2338229
Fax: 2391057, 2339329 E-mail: abitra@sltnet.lk

சிவன். ஆகவே பாதி சக்தியாகிய உமையும், பாதி ஈஸ்வரன் ஆகிய சிவனுமாகக் காட்சி தருவதே அர்த்த நாரீஸ்வர வடிவம் ஆகும். இந்த உண்மையையே 'சக்தியும் சிவமுமாய தன்மை இவ்வுலகம் எல்லாம்' என்றார்.

மேலும்,

சக்திதான் வடிவேதென்னில் தடையிலா ஞானம் ஆகும்
எத்திறம் நின்றான் ஈசன் அத்திறம் அருளும் நிற்கும்

எனச் சித்தியார் கூறுகின்றது.

படைத்தல் தொழிலைச் செய்யும் போது பிரமாவாகவும் காத்தலைச் செய்யும் போது திருமாலாகவும் அழித்தலைச் செய்யும் போது உருத்திரனாகவும், மறைத்தலைச் செய்யும் போது மகேஸ்வரனாகவும் அருளினைச் செய்யும் போது சதாசிவனாகவும் நிற்பவன் சிவனே. சக்தியும் அதற்கேற்ப வெவ்வேறு பெயர்களைப் பெறுகிறது. பிரமாவுக்கு பிராமியாகவும் திருமாலுக்கு நாராயணியாகவும் உருத்திரனுக்கு உமை யாகவும் மகேஸ்வரனுக்கு மகேஸ்வரியாகவும் சதாசிவனுக்கு மனோன் மணியாகவும் ஒரே சக்தியே தொழில் வேறுபாட்டால் பல பெயர்களைப் பெறுகிறது.

இதனைச்,

“சக்திதான் பலவோ என்னில்
தானொன்றே அனேகமாகி
வைத்திடும் காரியத்தால்”

நெருப்பின் சக்தி சூடு. இந்தச் சூடு தொழிற்படும்போது சுடுதல், அவித்தல், பொரித்தல், வறுத்தல் ஆகிய தொழில்களுக்கேற்ப வெவ்வேறு பெயர்களைப் பெறுகிறது. சுடுதலுக்கும் அவித்தலுக்கும் பொரித்தலுக்கும் வறுத்தலுக்கும் பயன்படும் சூடு ஒன்றேயாகும். அதேபோல சக்தியே செய்யும் தொழில் வேறுபாட்டால் வெவ்வேறு பெயர்களைப் பெறுகிறது.

ஆகவே இந்த உலகத்தை இயக்குகின்ற இறைவன் ஒருவன். அவன் சிவன். சிவன் தனது அருளாகிய சக்தியைக் கொண்டு உலகை இயக்குகின்றான். சிவமும் சக்தியும் தாதானிய சம்பந்தம் உடையவையாய் ஒன்றிலிருந்து ஒன்று பிரிப்பின்றி ஒரே பரம் பொருளாய் உள்ளன. இதனையே மாணிக்கவாசக சுவாமிகள்,

“உடையாள் உன்றன் நடுவிருக்கும்

உடையாள் நடுவுள் நீ இருத்தி” எனப்பாடுகின்றார்.

ABI

Fashion World

Largest textile showroom In Jaffna

Tel: +94 21 222 3738, E-mail: abifashionworld@gmail.com

Facebook: abifashionworld, www.abifashionworld.com, 112, K.K.S. Road, Jaffna

திருஞான சம்பந்தப் பெருமான் சீர்காழியில் தந்தையார் நீராடும் போது அவரைக் காணவில்லையென அழுதபோது சிவபெருமான் அம்மை அப்பராகவே தோன்றி ஞானப்பால் ஊட்டியருளினார். ஞானப் பால் உண்ட சம்பந்தர் ஞானசம்பந்தருடையவராகி 'தோடுடைய செவியன்' எடுத்தொடங்கி ஞானத் தமிழில் தேவாரம் பாடினார். ஞானசம் பந்தருக்கு அம்மை அப்பரின் தோடுதான் முதல் தெரிந்தது. தோடு எனப் பெண் பாகத்தை முதலில் கண்டு செவியன் என ஆண்பாகத்தைப்பின் குறிப்பிடு வதால் சக்தியும் சிவமுமாக அம்மையப்பர் ஆகவே காட்சி கொடுத்தார் என்பதை அறிகின்றோம்.

நாயன்மார்களுக்கு அருள் கொடுத்து ஆட்கொள்ளும் போதெல்லாம் உமாதேவியராகவே காட்சி கொடுத்தார் எனப் புராணங்கள் கூறும்

திருவருட் பயன்

“தன்னிலைமை மன்னுயிர்கள் சாரத்தரும் சக்தி
பின்னமிலான் எங்கள் பிரான்”

என்று கூறுகிறது. இதில் எங்கள் பிரான் சக்தி பின்னமிலான் என்றும், சக்தி சிவத்தடன் பின்னமிலாது இருப்பதைப் போன்று ஆன்மாக்களையும் சிவத்துடன் சேர்த்து வைக்கும் என்றும் கூறப்படுவதைக் காண்கின்றோம்.

ஆதலால் சிவபெருமானின் திருவருளே சக்தி என்றும் சிவஞானம் என்றும் சொல்லப்படுகிறது என்பதையுணர்ந்து கொள்வோம். பஞ்சாட் சரத்தில் சிவ என்பதில் சி - சிவனையும் வ - சக்தியையும் குறிக்கும். அதனால் தான் திருமூலர் சுவாமிகள்

சிவசிவ என்கிலர் தீவினையாளர்
சிவ சிவ என்றிடத் தீவினைமாளும்
சிவ சிவ என்றிடத் தேவருமாவர்
சிவ சிவ என்றிடச் சிவகதிதானே

எனும் திருமந்திரத்தைத் தந்தார்.

சிவன் தனக்கு அருளது சக்தியாம் எனும் உண்மையை உணர்ந்து வழிபட்டு உய்திபெறுவோம்.



New R.K. Fashion
Wholesale Dealers in Indian Sarongs & Textiles

New Abdul Rahims Super Market,
No. 90/14, Keyzer Street, Colombo-11. Tel: 011- 2340180 , Mob: 071-4886015

திருமுறை முற்றோதல்

திரு என்.எஸ். கணேசன் B.A(Hons), M.A

திருமுறை முற்றோதல் என்பது உயிருக்கான சாதனைகளில் ஒன்றாகும். திருமுறைகள் 12 ஆகும். இதில் 18,495 பாடல்கள் உள்ளன. இவை முழுவதையும் பண்ணோடும், பக்தியோடும், அன்போடும் ஆசார சீலர்களாக ஒதும் சிவனடியார்களே சாதனையாளர்களாக வரமுடியும். திருமுறைமுற்றோதல் மாதாந்தமாகவோ அன்றேல் வருடாந்தமாகவோ ஒத முடியும். மாதாந்தமாக ஒத விரும்புவோர் 12 திருமுறைகளையும் வீடுகளில் பூசை அறையில் வைத்துப் போற்றுதல் வேண்டும். மாதம் ஒரு திருமுறையாக ஒதும் வழக்கம் பற்றிய ஒழுங்கு முறை பின்வருமாறு அமையும்.

திருமுறை எண் - பெயர்	தமிழ் மாதம்	பதிகத் தொகை	பாடற்றொகை (ஏறக்குறைய)
1 - தேவாரம்	வைகாசி	136	1469
2 - தேவாரம்	ஆனி	122	1331
3 - தேவாரம்	ஆடி	126	1358
4 - தேவாரம்	ஆவணி	113	1070
5 - தேவாரம்	புரட்டாதி	100	1015
6 - தேவாரம்	ஐப்பசி	99	981
7 - தேவாரம்	கார்த்திகை	100	1026
8 - திருவாசகம்	மார்கழி	51	658
திருக்கோவை }		-	400
9 - திருவிசைப்பா	தை	28	288
திருப்பல்லாண்டு }		01	13
10 - திருமந்திரம்	மாசி	-	3000 - திருமூல நாயனார்
11 - திவ்ய பிரபந்தங்கள்	பங்குனி	40	1402 - 12 பேர்கள்
12 - பெரியபுராணம்	சித்திரை	-	4286 சேக்கிழார்

**நலன் விரும்பி
பாலாவோடை களபூமி, காரைநகர்**

பொதுவாக மாதாந்த திருமுறை ஓதல் வீடுகளிலும், வருடாந்த திருமுறை ஓதல் கோவில்களிலும் இடம்பெறுவதே வழக்கமாக இருந்து வருகிறது. திருமுறைகள் யாவும் இறை அதிட்டித்து இருந்த நிலையில் தான் அருளாளர்களால் பாடப்பெற்றவை என்ற கருத்தை அகச் சான்றுகள் மூலம் அருளாளர்களது பாடல்களிலிருந்து அறிய முடிகின்றது.

இது பற்றிய நிலையைக் கீழே காணலாம்.

பாடல் தொடர் எண்	பாடல்வரிகள் எண்	திருமுறை எண்	பதிக	பாடல் எண்
820	'எனதுரை தனதுரையாக'	1	76	1 தொடக்கம் 10 வரை
7079	'பன்னிய நூல் தமிழ்மாலை பாடுவித்து என் சிந்தை மயக்கறுத்த திரு அருளினானை'	6	84	4
7438	'ஊனேரிவ்வுடலம் புகுந்தாய் என் ஒண்சுடரே'	7	21	6
7507	'பொய்யாதென்னுயிருட் புகுந்தாய் இன்னம் போந்தறியாய்'	7	28	5
226	'நாயேனைத் தன்னடிகள் பாடுவித்த நாயகனை'	8	10	12

'எனதுரை' என்பது ஞானசம்பந்தப்பெருமானது உரை என்பதும், 'தனதுரை' இறைவனின் உரை என்பதும் கொள்ளத்தக்கது. 'தமிழ்மாலை பாடுவித்து' என்பதில் திருநாவுக்கரசு சுவாமிகள் தன்னைக் கொண்டு இறைவன் பாடுவித்ததாகக் கூறுகிறார். 'உடலம் புகுந்தாய்' 'என்னுயிருட் புகுந்தாய்' என்ற தொடர்கள் மூலம் சுந்தரமூர்த்தி சுவாமிகள் இறை தன்னுடன் நின்ற நிலையைத் தெளிவாக எடுத்துக் காட்டுகிறார். நாயேன் என்பது மாணிக்க வாசகர் தன்னைக் குறிப்பிட்டு தன்னடிகள் பாடுவித்த 'நாயகன்' என இறைவனை தலைவனை தன்னைக் கொண்டு இறை அடிகளை இறைவன் பாடுவித்தார் என அயரா அன்பின் மிகுதியால் போற்றி நிற்பதைக் காணலாம். இந்நால்வரும் இறைவன் தானே



P.T.C. COMBINE

Dealers in Textiles. Specialist in Sarong Bed Sheets & Towels.

158, Keyzer Street,

Colombo- 11, Tel: 2337201

அருளிணான் உயிர்கள் மீது கொண்ட பெருங்கருணையால் என்ற கருத் தளவில் நின்று இப்பாடல்களைத் தெரிவிக்கும் நிலையில் திருமுறைகள் யாவும் இறைசக்திவாய்ந்த மந்திரங்களாகும் என்பதும் அவையாவும் இம்மை மறுமைப் பயன்களை அளிக்கும் சக்தி வாய்ந்தவை என்பதும் மறக்கமுடியாததும் மறுக்க முடியாததும் ஆன உண்மைகளாகும்.

திருமுறை முற்றோதலில் சாதனை செய்தவர்கள் அடையும் பயனையும், திருமுறைப்பாடல்களிலே அகச்சான்றுகளைக் காணும் பாக்கியம் பெற்றவர்களாக அமைந்ததே இந்த மனிதப் பிறவியாகும். ஆகவே மனிதப்பிறவியிலே தான் சாதனை செய்தலும், பயன் பெறுதலும், ஆகிய நிலை உளது என்பது இங்கு குறிப்பிடப்பட வேண்டிய முக்கிய அம்சமாகும். 'இருதிறன் அறிவு உளது இரண்டலா ஆன்மா' என மெய் கண்ட தேவநாயனாரும் சூத்திரத்தில் சிவஞானபோதத்தில் குறிப்பிட்டது இக்கருத்துப் பற்றியேயாகும். சாதனை செய்யக்கூடிய நிலை பசவுக்கே (ஆன்மாவுக்கே) உண்டு. இறைக்கோ, பாசத்திற்கோ சாதனை இல்லை (சடம் ஆதலால்) இறைக்குத் தேவையில்லை. பாசத்திற்கு முடியாது எனவே இவ்விரண்டையும் சார்ந்ததன் வண்ணமாய் நின்று அறிவதாய் உளதாகியதும் உபதேசியாய் நின்ற அறிவு ஆதலாலும் பசு தான் சாதனை யாளன் எனக் குறிப்பிடுவது இன்றியமையாததாகும். இனி பயன் பற்றிய அகச் சான்றுகள் பற்றிக் கவனிப்பதே சிறந்தது.

தொடர் எண்

- 96 'இவைபத்தும் இசைவல்லார் கேதத்தினை இல்லார் சிவகதியைப் பெறுவாரே' 1.9.11
- 162 'இவைபத்தும் மிக வல்லார் சில மல்கிய செல்வனடி சேர்வர் சிவகதியே' 1.15.11
- 337 'தமிழ்மாலை செவிக்கினிதாக வல்லார்க்கெளிதாம் பிறவாவகை வீடே' 1.31.11
- 447 'செந்தமிழ் வல்லார் சீர்மலிந்தழகார் செல்வமதோங்கிச் சிவனடி நண்ணுவர் தாமே' 1.41.11
- 547 'பாடல் பத்தும் வல்லார் மெய்த்தவத்தோர் விரும்பும் மன்னு சோதியீச னோடே மன்னியிருப்பாரே' 1.50.11



SHAGANI

Dealers in Textiles
Fashion Super Market,
133/12-A, Keyzer Street, Colombo-11

S. Panchalingam
Proprietor

Tel: 2385874, Mobile: 0777283168

- 677 'வண்டமிழ் கொண்டின்பமர வல்லார்கள் எய்துவர்கள் ஈசனையே' 1.62.11
- 721 'ஞானசம்பந்தன் சொற்சிந்தை செய்து பாடவல்லார் சிவகதி சேர்வாரே' 1.66.11
- 1217 'தமிழிவை சொல்லவல்லார் நவமொடு சிவகதி நண்ணுவரே' 1.112.11
- 1227 'செந்தமிழ் கூறவல்லார் பற்றுவரீசன் பொற்பாதங்களே' 1.113.11
- 1237 'தமிழ்கள் கொண்டேத்த வல்லார் எந்தைதன் கழலடி எய்துவரே' 1.114.11
- 1447 'புனைபாடல் வல்லார்க்கு அறுநீடு அவலம் அறும் பிறப்புத்தானே' 1.134.11
- 1938 'சம்பந்தன் சொல் மடியாது சொல்லவல்லார்க்கு இல்லையாம் மறுபிறப்பே' 2.43.11
- 2637 'பாமாலைப் பாடலாயின பாடுமின் பக்தர்கள் பரகதி பெறலாமே' 2.107.11
- 5828 'பாடுவார் பெறுவார் பரலோகமே' 5.59.9
- 5930 'பாடுமின் பரலோகத் திருத்துமே' 5.70.3
- 7306 'பாடல் சிந்தியா ஏத்தவல்லார் நஞ்சலாங்கண்டத் தெங்கள் நாதனை நணுகுவாரே' 7.8.10
- 7595 'இன்னிசை பாடுவாருமை கேள்வன் சேவடிசேர்வரே' 7.36.11
- 7783 'பாடல் பத்திவை வல்லவர் தாம்போய் பரகதி திண்ணம் நண்ணுவர் தாமே' 7.54.10
- 7888 'பாடலாந் தமிழ் பத்திவை வல்லார் முத்தியாவது பரகதிப் பயனே' 7.64.10
- 7921 'சிந்தையுள் உருகிச் செப்பவல்லார்க்கு இறந்து போக்கில்லை வரவில்லையாகி இன்பவெள்ளத்துள் இருப்பர்கள் இனிதே' 7.68.10

சாதனை செய்த உயிர்கள் பயன்பெறுகின்ற நிலையை மேற்காட்டிய தொடர்கள் விளக்கி நிற்கின்றன. 'முத்தியாவது பரகதிப்பயனே' 'இன்ப வெள்ளத்துள் இருப்பவர்கள்' 'நாதனை நணுகுவாரே' 'சிவகதியைப்

OCEANICK IMPEX

190, 192, Main Street, Colombo-11, Sri Lanka

Tel: 2336720, 2327168, Wholesale: 2384131, Fax: 0094-11-2326961

Web: www.oceanickimpey.lk

பெறுவாரே' 'எய்துவர்கள், ஈசனையே' 'அறும் பிறப்புத்தானே' கழலடி எய்துவாரே' போன்றன எல்லாம் சைவசித்தாந்த அடிசேர் முத்தியைக் காட்டி நிற்கின்றன. 'இல்லையாம் மறுபிறப்பே' என உறுதியாக கூறுவதன் மூலம் சைவசித்தாந்த மறுபிறப்புக் கொள்கையையும் தெரிவித்து, அதனால் அடையும் சுத்தாத்துவித சைவசித்தாந் முத்தியையும் விளக்கி நிற்பதால் திருமுறை முற்றோதல் சிறந்த பயனைத் தரும் என்பது தவிர்க்க முடியாதேயாகும். மேலும் வினை, பழி, பாவம், இடர்நோய், துன்பம், நீங்குவது பற்றிய கருத்துத் தொடர்களை உற்றுக் கவனிப்போம்.

11 'திருநெறிய தமிழ் வல்லவர் தொல்வினை தீர்தல் எளிதாமே' 1.1.11

64 'பாடல் சொல்லவல்லார் வினை இல்லையாமே' 1.6.11

129 'இசையோடு இவை பத்தும் பகரும் அடியவர்கட்கு இடர், பாவம் அடையாவே' 1.12.11

315 'பத்தும் பாடப் பறையும் பாவமே' 1.29.11

425 'பண்ணியல் பாடல் வல்லவர்கள் பழியொடு பாவமில்லரே' 1.39.11

633 'ஞான சம்பந்தன் சொல்லிவை பாடுவார்க்கில்லைப் பாவமே' 1.58.11

1132 'நாவில் ஓதவல்லார் உலகில் உறுநோய் களைவாரே' 1.104.11

1142 'சொல்லுதல் கேட்டல் வல்லார் துன்பம் துடைப்பாரே' 1.105.11

3330 'சிந்தையால் மகிழ்ந்தேத்த வல்லாரெலாம் பந்தபாசம் அறுக்க வல்லார்களே' 3.49.11

4271 'நமச்சிவாயப்பத்து ஏத்த வல்லார் தமக்கு இடுக்கண் இல்லையே' 4.11.10

7275 'ஆருரன் சொன்ன பாவணத்தமிழ் பத்தும் வல்லார் பறையும் தாம் செய்த பாவந்தானே' 7.5.10

7401 'ஆருரன் உரைத்ததமிழ் காதலித்தும் கற்றும் கேட்பவர் தம் வினை கட்டறுமே' 7.17.11

திருமுறையைப் பண்ணோடு பாடுபவர்கள் அதன் இசை, ஒலியை, நாத்ததைக் கேட்பவர்கள், அவர் தம் இனத்தவர்கள் யாவருக்கும் துன்பம் வராது என்பதைச் சுந்தர மூர்த்தி சுவாமிகள் 'சொல்லுதல், கேட்டல்



SOGOS

IMPORT & WHOLESALE DEALER IN TEXTILES

No. 150, Frist Cross Street, Colombo - 11, Sri Lanka

Tel: 2441752

வல்லார் அவர்க்கும் தமர்க்கும், கிளைக்கும் எல்லியும் நண்பகலும் இடர் கூருதல் இல்லையன்றோ' என 7452 ஆவது தொடர் எண் கொண்ட பாடலில் ஏழாம் திருமுறையிலுள்ள 22ஆம் பதிகத்தின் 10ஆம் பாடலில் தெளிவு படுத்தியுள்ளார். பாவம் பறையுமே, பழியொடு பாவமில்லே, பந்தபாசம் அறுக்க வல்லார்களே, வினை கட்டறுமே, என்ற தொடர்கள் யாவும் மெய்கண்ட தேவநாயனார் 12ஆம் சூத்திர சிவஞானபோதத்தில் கூறிய 'செம்மலர் நோன்றாள் சேரலொட்டா அம்மலங்கழீ' என்ற கூற்றை நினைவுபடுத்தும் வகையில் அமைந்து, மலங்களைக் களைகின்ற நிலையினை எடுத்துக் காட்டிச் சிறப்பிப்பதனால் திருமுறைமுற்றோதல் சக்தாத்துவித சைவ சித்தாந்த அடிசேர்முத்தியை தருவதாகிய உறுதிப் பாட்டினையும் நிறுவுகின்றது எனலாம்.

கடவுளின் பிரேமை கவலைகளைக் கரைத்துவிடும்

மனிதனுக்குக் கவலைகள் அதிகம். பணம் இல்லாவிட்டாலும் கவலை. இருந்தாலும் கவலைதான். சுற்றிலும் மனிதர்கள் இருக்கிறார்கள். ஆனால் கவலைப்படும் போது மனிதன் தனியானவன் தான். மனிதனுக்குப் பன்னிரண்டு விதமான கவலைகள் இருக்கின்றன. பிறப்பு ஒரு கவலை. குழந்தைப் பருவம் ஒரு கவலை. முதிய பருவம் ஒரு கவலை. வாழ்க்கை ஒரு கவலை. தோல்வி ஒரு கவலை. செயல் புரிவது ஒரு கவலை. வலி ஒரு கவலை. கஷ்டங்கள் ஒரு கவலை. மகிழ்ச்சியும் ஒரு கவலை. இப்படி வெவ்வேறு கவலைகள். கண்ணுக்குத் தெரியாதவை யாவும் கவலை. கவலை என்ற மரத்தின் கீழ் தான் நாம் வாழ்ந்து வருகிறோம்.

ஆசைகள் மிகுந்த மனிதர்கள். கடவுளின் உதவியை எப்போதாவது நாடுகிறார்கள். ஒவ்வொரு கவலைக்கும் மருந்துண்டு. கடவுளின் பிரேமை யானது கவலைகள் எல்லாவற்றையும் கரைத்துவிடும். அவர் எமது வியாதிகள் எல்லாவற்றையும் தீர்த்து வைப்பார்.

பாபா

Jayashree Trading

No: 170, Messenger Street, Colombo - 12.

Tel: 077311931, 0758254845, 0765502310

இறையன்பில் மணிவாசகப் பெருமான்

சைவப்புலவர் செல்வி. கி. வீரசிங்கம்

சிவபுராணம் முதல் அச்சோப் பதிகம் ஈறாக ஐம்பத்தொரு பதிகங்களை உள்ளடக்கிய திருவாசகமானது இறையன்பில் அமுந்திய மணிவாசகப் பெருமானின் அற்புத வாழ்வையும் வரலாற்றையும் கொண்டுள்ளதுடன் அவரது அற்புத உணர்வுகளை ஆனந்தப் பரவசத்தை ஆதங்க நிலையை உருகி உணர்ந்து பாடியுள்ளதை பக்குவமுடையோர் உணரக்கூடியதாகவுள்ளது.

அமுதமுது அவனடி அடைந்த அன்பு அடியாரான மணிவாசகப் பெருமானின் அயராத அன்புக்கு அருள்கூர்ந்து அற்புதங்களை நிகழ்த்தி யுள்ளார் அருட்பெருங்கடலாகிய இறைவன்.

‘தரியேன் நாயேன்! தான் எனைச் செய்தது
தெரியேன், ஆ! ஆ! செத்தேன்’

8-3-164..165

‘தழல் அது கண்ட மெழுகு அதுபோல
தொழுது உள்ளம் உருகி அழுது உடல் கம்பித்து
ஆடியும், அலறியும், பாடியும், பரவியும்’

8-4-60..62

‘கற்றா மனம் எனக் கதறியும், பதறியும்
மற்று ஓர் தெய்வம் கனவிலும் நினையாத’

8-4-73..74

என்பு நைந்து உருகி, நெக்கு நெக்கு ஏங்கி
அன்பு எனும் ஆறு கரை அது புரள,
நன்புலன் ஒன்றி ‘நாத’ என்று அரற்றி,
உரை தடுமாறி, உரோமம் சிலிர்ப்ப
கரமலர் மொட்டித்து, இருதயம் மலர,
கண் களி கூர, நுண் துளி அரும்ப

8-4-80..85

போற்றித் திருவகலில் இடம்பெறும் இவ்வடிகள் யாவும் இறையன்பில் அமுந்திய அன்பரது நிலையை அப்படியே புலப்படுத்தகின்றது.

கண்ணீர் ததும்பி வெதும்பி உள்ளம் பொங்கி அன்பு சொரிந்த மணி வாசகர் வாழ்வில் நிகழ்ந்த அற்புதங்களை முப்பரிமாணத்தில் நோக்கலாம்.

1. மணிவாசகர் வாழ்வில் இறைவன் நிகழ்த்திய அற்புதங்கள்

இறைவன் ஞானாசாரி யராகி குருந்த மர நிழலில் மானுடக் கோலத்தில் சிவகுரு தீட்சையும் சிவஞான போதனையும் செய்தருளுகிறார்.

Brintha

Herbal Beauty Care Centre

62/16, Galle Road, Colombo - 06 (Opposite Bank of Ceylon)

Tel: +94 112553028, 2593693, E-mail: brinthy4@yahoo.co, www.facebook.com/brinthalon

இதனைத் தொடர்ந்து மாயப்பிறப்பு அறுக்கும் மன்னன் அடியில் மாணிக்கவாசகர் தன்வசம் இழந்த நிலையில் திருவாசகப் பாடல்களைப் பாடுகின்றார்.

‘கல்லா மனத்துக் கடைப்பட்ட நாயேனை
வல்லாளன், தென்னன், பெருந்துறையான், பிச்சுஏற்றி
கல்லைப் பிசைந்து கனி ஆக்கி, தன் கருணை
வெள்ளத்து அழுத்தி வினை கடிந்த வேதியனை,
தில்லை நகர்ப்புக்கு, சிற்றம்பலம் மன்னும்
ஒல்லை விடையானை பாதம் காண் அம்மானாய்’ 8-8-5

தனது அடியவனின் துயர்களைவதற்காக நிலந்தன் மேல்வந்தருளி நீள்கழல்கள் காட்டி, நரியைப் பரியாக்கி, குதிரைச் சேவகனாக்கி உலகம் உய்ய ஆலவாய் அண்ணல் நிகழ்த்திய திருவிளையாடலை ஆனந்த வெள்ளத்தில் நின்று பாடுகின்றார்.

‘மதுரைப் பெருநன் மாநகர் இருந்து
குதிரைச் சேவகன் ஆகிய கொள்கை’ 8-2-44..45

‘சீரார் பெருந்துறையான்
பந்தம் பறிய பரிமேற் கொண்டான்’ 8-3-4..5

‘நரியைக் குதிரையாக்கிய நன்மையும்’ 8-2-36

‘நரிகள் எல்லாம் பெருங்குதிரை
ஆக்கியவாறு அன்றே நின் பேரருளே’ 8-1-3..4

மணிவாசகர் வாழ்வில் நடந்தேறிய அற்புதங்கட்கு இவையாவும் அகச் சான்றுகளாகும்.

வைகையைப் பெருக்கெடுக்கச் செய்கிறான்
பிட்டுக்கு மண் சுமக்கிறான்
பிரம்படிபடுகின்றான்

இறையடியவரின் இறவாத அன்பே இத்தகைய அற்புதங்கட்குக் கரணமாகிறது.

‘கண் சுமந்த நெற்றிக் கடவுள் கலிமதுரை
மண் சுமந்து கூலிகொண் டக்கோவால் மொத்துண்டு:
புண் சுமந்த பொன்மேனி பாடுதுங்காண்’ 8-8-4..6

என்றவாறு மணிவாசகர் நெஞ்சுருகப் பாடுகின்றார்.

Little Asia

Ultimate destination for wedding
Sarees, Shalwars & Ready made Garments

No: 317, 317A, Gall Road, Wellwatte, Colombo - 06, Srilanka, Tel: 2504470, 2500098
skype ID: little.asia.emporium, E-mail: info@littleasia.lk, www.littleasia.lk

இறைவனே அந்தணவுருக் கொண்டு வந்து மணிவாசகர் பாட ஏடும் எழுத்தாணியும் கொண்டு எழுதிய திருவாசகம் தெய்வீக நூலாகும்.

பாவை பாடிய வாயால் இறைவனே கோவை பாடுவித்தான். சொல்லிய பாட்டின் பொருள் இவரே என இறைவனைச் சுட்டிக் காட்டி இறையுடன் இரண்டறக் கலந்த மெய்யன்பனே மணிவாசகர்.

2. இரண்டாவதாக, இறையருளால் மணிவாசகர் நிகழ்த்திய அற்புதங்களையும் இங்கு கூறலாம். திருத்தில்லையில் ஈழநாட்டுப் புத்தர்களுடன் சமயவாதம் புரிந்ததுடன், இலங்கையரசன் மகளாகிய ஊமைப் பெண்ணைப் பேச வைத்து புதுமை காட்டி அற்புதம் செய்துள்ளார்.

பாண்டிய மன்னனும், வந்தியம்மையும் சிவப்பேறு பெற இவரே கருவியாகின்றார்.

ஆனி மகத்தன்று இறைவனுடன் இரண்டறத் தான் கலந்து கொண்டமை ஆகிய நிகழ்வுகள் அன்பினால் விளைந்த அற்புதங்களாகும்.

மணிவாசகர் சீவன் முத்தராக இருந்த போதே சிவன் தனக் களித்த பேரில்ப நிலையைப் பாடியுள்ளார்.

‘மெய்யே உன் பொன்னடிகள் கண்டின்று வீடுற்றேன்’

8-1-32

‘அந்தமில்லா ஆனந்தம் அணி கொள் தில்லைக் கண்டேனே’

8-31-1

‘என்னால் அறியாப் பதம் தந்தாய்’

50-2-1

‘செம்மையே ஆய சிவபதமளித்த செல்வமே சிவபெருமானே’

37-3-5-6

3. இதனையடுத்து மூன்றாவதாக, ஏனைய உயிர்கட்கு இறைவன் கருணை கொண்டு செய்தருளிய அற்புதங்களைப் பற்றிய பாடல்களையும் நூலெங்கும் பரக்கக் காணலாம்.

திருவாசகத்தின் இரண்டாம் பதிகமான கீர்த்தித் திருவகலில் இறைவனின் அற்புத விளையாட்டுக் கூறுகளை மனமுருக எடுத்து துரைக்கும் மாண்பைக் காணலாம்.

‘ஏனக் குருளைக்கு அருளினை போற்றி’

8-4-166

Photo & Video

studio Chhaya (pvt) Ltd.

We lead gathered follow

40, 1/1, Galle Road, Colombo - 06, Voice: +(94)112594492, +(94)112595403

www.studiochhaya.com, Email: Rabeshen@gmail.com

‘புலிமுலை புல்வாய்க்கு அருளினை போற்றி’

8-4-207

‘கருங்குருவிக்கு அன்று அருளினை போற்றி’

8-4-209

இறைவனது அறக்கருணை அற்புதங்களை மட்டுமல்ல மறக்கருணை அற்புத நிகழ்வுகளையும் பாடியருளியுள்ளார்.

‘தக்கனையும் எச்சனையும் தலை அறுத்து தேவர் கணம்
தொக்கென வந்தவர் தம்மைத் தொலைத்ததுதான் என்னேடி’
8-12-5

இவ்வாறு இறையன்பில் அழுந்தி அருள் பெற்ற மணிவாசகர், இறையன்பு மணக்க இனிக்க இனிக்கப் பாடுகின்றார். ஒருபோது பதைத்து நின்று பாடுவார், பணிந்து நின்று பாடுவார், பரவசமாகி நின்று பாடுவார், அன்புருகி மெய்சிலிர்த்து நின்று பாடுவார்.

ஆழம் காண முடியாத அற்புதப் பாடல்களை மணிவாசகர் அருளியுள்ளார். சிவமாம் தன்மை பெற்ற அருளாளரால் பாடப்பட்ட இந்நூலை பொருளுணர்ந்து மெய்யன்புடன் பாடுவோரும் சிவத்தன்மை பெறுவர்.

சாதாரணமாக திருவாசகச் சொற்களின் பொருளை அறியலாமே தவிர, அனுபவத்தைப் பெற முடியாது. நம் உணர்வு அவ்வனுபவத்தை ஏற்றுக் கொள்ளும் தகுதி பெற்றால் மட்டுமே, எமக்கு அனுபவம் சித்திக்கும்.

‘தென்னாடுடைய சிவனே போற்றி’

மறைக்க வேண்டியதும் மறைக்க கூடாததும்

புண்ணியம் பாவம் என்ற இரண்டில் தான் செய்த புண்ணியத்தை (தருமம் பூஜை முதலானவற்றை) மறைக்க வேண்டும். மறைத்து வைக்காமல் சொல்வதனால் அந்தப் புண்ணியம் குறைத்து போகின்றது. தான் செய்த பாவத்தை மறைத்து வைக்காமல் சொல்ல வேண்டும். அவ்வாறு சொல்லுவதால் அந்தப் பாவம் தேய்த்து போகின்றது. இது பெரிய தேவ இரகசியம்.

திருமுருக கிருபானந்தவாரியார் சுவாமிகள்

யோகாவினால் உடல், மூச்சு, மனம் ஐக்கியமாகிறது.

**யோகாவினால் நான் ஆத்மா எனப் புரிந்து பரமாத்மாவுடன்
இணைய உதவுகிறது.**

திருத்தொண்டர் புராணம் சிறப்பித்துக் கூறும் மெல்வினைகளும் வல்வினைகளும்

சைவப்புவலர் சாமித்தம்பி பொன்னுத்துரை

“தில்லைவாழ் அந்தணர் தம் அடியார்க்கும் அடியேன்....” என்று சிவபெருமான் சுந்தரமூர்த்தி சுவாமிகளுக்கு அடியெடுத்துக் கொடுக்கப் பாடப்பட்ட சிவனடியார்களின் வரலாறு கூறும் நூல் திருத்தொண்டர் தொகை. பொல்லாப் பிள்ளையாரின் அருட்கடாட்சம் பெற்ற நம்பியாண்டார் நம்பியடிகள் திருத்தொண்டர் தொகையை முதனூலாகக் கொண்டு பாடி எமக்களித்த வழி நூல் திருத்தொண்டர் திருவந்தாதி ‘உலகெலாம்’ என்று சேக்கிழார் பெருமானுக்குச் சிவபெருமான் அடியெடுத்துக் கொடுக்க திருத்தொண்டர் தொகையையும், திருத்தொண்டர் திருவந்தாதியையும் விரித்து, செறித்து, விளக்கிப் பாடப்பட்ட சார்பு (புடை) நூல் திருத்தொண்டர் புராணம் என்னும் பெரிய புராணம். இந்நூலை மாக்கதை என்று சேக்கிழார் போற்றிப் பரவுவார். பெரிய புராணத்தின் விநாயகர் வணக்கச் செய்யுளில்

“எடுக்கும் மாக்கதை இன்றமிழ்ச் செய்யுளாய்
நடக்கும் மேன்மை நமக்கருள் செய்திடத்
தடக்கை ஐந்துடைத் தாழ்சடை நீண்முடிக்
கடக்களிற்றைக் கருத்துள் இருத்துவாம்”

(பெரிய புராணம் - 3)

என்று பாடியிருப்பது நோக்கத்தக்கது.

அநபாய சோழன் என்ற இரண்டாம் குலத்துங்க சோழ மன்னன் ‘தொண்டர் சீர் பரவுவார்’ என்ற சிறப்புப் பட்டத்தைச் சேக்கிழாருக்கு அளித்து அவர் மூலம் இம் மாக்கதையின் சிறப்பை உலகுக்கு வெளிப் படுத்தினார். திருத்தக்க தேவர் என்னும் சமணமுனிவரால் இயற்றப்பட்டதும் ஐம்பெருங்காப்பியங்களில் ஒன்றாக விளங்குவதுமான சீவகசிந்தாமணியை அதிலுள்ள சிருங்காரத்தை இச்சோழமன்னன் சுவைத்து அதில் மூழ்கியிருந்த நிலையை மாற்றிப் பக்திச் சுவையும் நவரசச் சுவையும் நிறைந்துள்ள

யோகாவினால் உடலில் சக்தி சேமிக்கப்படுகின்றது.
யோகாவினால் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகரிக்கிறது.

இத்திருதொண்டர் வரலாற்றைச் செவிமடுக்கச் செய்யு முகமாக எழுந்ததே பெரியபுராணம் என்னும் காப்பிய நூல் ஆகும்.

இந்நூல் 63 தனியடியார்களினதும் 9 தொகையடியார்களினதும் அருளாட்சியையும், அவர்கள் பெற்ற இறையின்பத்தையும், அவ்விறை இன்பத்துள் ஊறித்திளைத்துச் சிவமாந்தன்மையில் அவர்கள் செய்த மெல்வினைகளையும், வல்வினைகளையும் மிக ஆழமாகவும், அகலமாகவும் நுணுக்கமாகவும் வெளிப்படுத்தும் அதிசிறந்த கருவூலமாகக் கொள்ளப்படுகின்றது.

வினையும், வினைக்கொள்கையும்

வினை என்பது செயல், கன்மம். இவ்வினைகள் மனத்தால், வாக்கால், காயத்தால் செய்யப்படுபவை. எவற்றையெல்லாம் எண்ணுகிறோமோ எவற்றையெல்லாம் சொல்லுகிறோமோ எவற்றையெல்லாம் செய்கிறோமோ அவையெல்லாம் வினைகளே. உடலாற் செய்யப்படுபவை மட்டுமே வினைகளல்ல என்பது முக்கியமானது. நாம் செய்த வினைகளை நாமே அனுபவிக்க வேண்டும். தாம் தாம் செய்த வினையை தாமே அனுபவிப்பர், புண்ணியம் ஆம், பாவம் போம் என்றெல்லாம் நாம் செய்யும் புண்ணிய, பாவச் செயல்கள் பற்றி கூறுகிறார் ஓளவைப் பிராட்டியார். செய்ய வேண்டியது புண்ணியமாகிய நல்வினை, விலக்க வேண்டியது பாவமாகிய தீவினை என்பார். இறைவன், உயிர்களுக்கு அவை செய்த வினைகளுக்கு ஏற்ப வினைப்பயனை அளிப்பவன். அவரவர் செய்த வினைகளுக்கு ஏற்பவே பிறவிகள் அமைகின்றன.

“செய்வானும் செய்வினையும் சேர்பயனும் சேர்ப்பவனும் உய்வான் உள்ளென்று உணர்”

திருவருட் பயன் 53

என்னும் திருவருட் பயன் குறட்பாவும்,

“செய்வினையும் செய்வானும் அதன் பயனும் கொடுப்பானும் மெய்வகையில் நான்காகும் விதித்த பொருள் எனக் கொண்டே இவ்வியல்பு சைவநெறி அவ்வவற்றிற்கு இலையென செய்வகையால் பொருள் சிவன் என்று அருளாலே உணர்ந்தறிந்தார்.”

(பெரியபுராணம் -3645)

**யோகாவினால் நோய்கள் குணமாகிறது.
யோகாவினால் முள்ளந்தண்டு பலமடைகிறது**

என்னும் பெரிய புராணமும் வினை, வினையைச் செய்பவன், வினைப் பயன், வினைப்பயனைக் கொடுக்கும் இறைவன் என்ற நான்கும் சைவ நெறியில் வினைபற்றி உள்பொருள்களாகக் கூறிநிற்கின்றன.

மனம், வாக்கு, காயங்களினால் பிராரத்துவ வினையை அனுபவிக்கும் போது உயிரினால் புதிதாகச் செய்யப்படும் நல்வினை, தீவினையாகிய இருவினைகளும் ஆகாமியம் (புதியவினை) எனப்படும். செய்யப்பட்ட இருவினைகள் அனுபவத்துக்கு வராது பக்குவமாகும் வரை மாயையிற் கிடக்கின்ற நிலையில் சஞ்சிதம் (புண்ணியம், பாவம்) எனப்படும். புண்ணிய பாவங்களின் பயனான இன்பதுன்ப நுகர்ச்சி பிராரத்தம் எனப்படும். ஆகாயமிய வினையில் ஒரு பகுதி வாழுங் காலத்தில் அனுபவித்துக் கழிக்கப்படும். ஏனைய பகுதியும், முன்னைய பழவினைகளில் அனுபவித்துக் கழிக்கப்படாத எஞ்சிய வினைகளும் சஞ்சிதவினைகளாக எண்ணப்படும். சஞ்சிதவினை இன்றேல் பிராரத்தவினை ஏற்படுவதில்லை. பிறவியும் இல்லை. இவ்வினை நிர்வாண தீட்சையின் போது நீங்கிவிடும். பழவினைகளிலிருந்து ஒரு பிறவியில் அனுபவிக்கும் வினையான பிராரத்தவினை, எடுத்த அப்பிறவியில் உயிர் அனுபவித்தே தீர வேண்டிய வினை. இப்பிராரத்த வினையை ஊழ், விதி, நியதி, தெய்வம் என்ற பெயர்களால் அழைப்பர். இதைப் பின்வரும் சிவப்பிரகாசப் பாடல் அருமையாக விளக்குகிறது.

“மேலைக்கு வருவினை ஏதென்னில் அங்கள்
 விருப்பு வெறுப்பு என அறிய அவ்வினைவு மெல்லாம்
 மூலத்த வினைப்பயில்வாம், என்னிலாமென்
 முற்றி அதன் பயனுக்கு முளைக்கும் என்பர்
 ஞாலத்து வினைகள் இருதிறமாகும், புந்தி
 நண்ணாத வினை நணுகும் வினையென ஒன்றிரண்டாய்
 ஏலத்தால் இதய அகிதமாம் இதனால் வழுவாது
 எய்திடும் புண்ணிய பாவங்கள் எனறே.”

(சிவப்பிரகாசம் 30)

வினைகளில் பற்றுவைத்துப், பற்றோடு கூடிய வினைகள், உலகியல் (லௌகிகம்) வாழ்க்கைக்கு உரியவை. வினை செய்யும் போது அவ் வினையிலோ, வினைப்பயனிலோ பற்று வைக்காது, சிவசிந்தனையோடு, சிவநாமத்தை, பஞ்சாட்சர மந்திரத்தை உச்சரித்துக் கொண்டு, சிவபாவனையோடு (சிவோகம்பாவனை) சிவனுக்குச் செய்கின்றோம் என்ற உணர்

**யோகானினால் நாடி, நரம்புகள் வலுப்பெறுகின்றன
 யோகானினால் தூக்கமின்மை அகல்கின்றது.**

வோடு செய்யப்படுமாயின் அது பற்றற்றவினை, ஆன்மிக நிலையில் காணப்படும் வினை.

மெல்வினை, வல்வினைகள்

பெரிய புராணத்தில் சுட்டப்பட்டுள்ள சிவனடியார்கள் அனைவரும் செய்த வினைகள் பற்றற்ற வினைகள். ஆன்மிக சம்பந்தமான வினைகள். அவை உயிரை ஆன்மிக நிலைக்கு இட்டுச் செல்பவை. நித்காமியமாகச் செய்யப்படும் அவ்வினைகள் முத்தி காமிகளுக்குரியவை. இவ்வினைகளால் சிவபுண்ணியம் விளையும். இருவினையொப்பு, மலபரிபாகம், சத்திநிபாதம் ஏற்பட்டு, எல்லாம் அவன் செயலே, என் செயலாவதொன்றில்லை என்ற திருவருள் கூடிய நிலையில் அவ்வுயிர்கள் தன்வசமிழந்து, தன்முனைப் பிழந்து, தற்போதமிழந்து சிவமாம் தன்மை பெற்றவைகளாக விளங்கும். இந்த நிலையில் செய்யப்படும் வினைகள் மெல்வினைகளாகவோ, வல்வினைகளாகவோ இருக்கலாம். பெரிய புராணத்தில் சிவனடியார்கள் இவ்வாறான சிவதன்மநிலையிலிருந்து இவ்வினைகளைச் செய்வதால் அவ்வினைப்பயனில் அவர்கள் பற்றற்றுக் காணப்படுவதால் அவை சிவபுண்ணியங்களாகவே கொள்ளப்படுகின்றன.

“மெல்வினையே யென்ன வியனுலகில் ஆற்றரிய
வல்வினையே யென் வருமிரண்டும் - சொல்லில்
சிவதன்மம் ஆமவற்றில் சென்றதிலே செல்வாய்
பவகன்மம் நீங்கும்படி.”

(திருக்களிற்றுப்படியார் - 16)

இப்பாடல் மெல்வினையும், வல்வினையும் சிவதன்மத்தின் இருநிலைகளான்கள் என்றும், பவகன்மம் (பிறவிப் பெருங்கடல்) நீங்கச் செய்பவையென்றும் கூறுகின்றது.

நான் என்னும் முனைப்பு (ஆணவம் / அகங்காரம்) அற்று, எனது என்னும் மமகாரம் அற்று யாராவது அன்பு செய்வார்களாயின், காண்பரிய பேரருளாகிய சிவபெருமான் வெளிப்பட்டு அருள் புரிவான். இவ்வுண்மையை,

“நல்ல சிவதன்மத்தால் நல்ல சிவயோகத்தால்
நல்ல சிவஞானத்தால் நான் அழிய - வல்லதனால்
ஆரேனும் அன்பு செயின் ஆங்கே தலைப்படும் காண்
ஆரேனும் காணா அரன்.”

(திருக்களிற்றுப்படியார் - 15)

யோகாவினால் கண்கள் ஒளி பெறுகின்றன.

யோகாவினால் உயரத்துக்கு ஏற்ற உடல் எடை சீராகின்றது.

என்ற திருக்களிற்றுப்படியார் தெளித்து விளக்குகிறது.

சிவதன்மம் என்பது பரம்பொருளை நோக்கிச் செய்யும் அறமாகும். அப்பரம்பொருளை எளிய, மென்மையான செயல்களான மெல்வினையைச் செய்தும் அடையலாம், இல்லையேல் செயற்கரிய வன்மையான செயல்களான வல்வினையைச் செய்தும் அடையலாம். இவற்றுள் எந்த அறமும் ஏற்றதே. ஆயினும் அவ்வாறு செய்யப்படும் அறம் பிறப்பறுக்கும் நோக்கை இலக்காகக் கொண்டும், தன் முனைப்பு இன்றியும் உலகியல் பயன் கருதாதும், பற்றற்ற தன்மையோடும் செய்யப்படுதல் வேண்டும். பற்றற்றுச் செய்யும் போது திருவருள் கைகூடும் என்பதைத் திருக்களிற்றுப் படியாரின் பின்வரும் பாடல் அழுத்திக் கூறுகிறது.

“பற்றினுள் பற்றைத்துடைப்பது ஒரு பற்று அறிந்து
பற்றிப்பறிந்திருந்து பார்க்கின்ற - பற்று அதனைப்
பற்றுவிடில் அந்நிலையே தானே பரமாகும்
அற்றம் இது சொன்னேன் அறி.”

(திருக்களிற்றுப்படியார் - 31)

மெல்வினை

சிவபரம்பொருளை நோக்கி எளிய மென்மையான முறையில் செய்யப் படுகின்ற அறச் செயல்கள் மெல்வினைகள் எனப்படுகின்றன. இவை ஆகம விதியின் நெறி நின்று செய்யப்படுவை; இறைபணியாக இலகு முறையிற் செய்யப்படுபவை; தமது ஆன்ம ஈடேற்றத்தை நோக்கமாகக் கொண்டவை.

திருத்தொண்டர் புராணத்தில் குறிப்பிட்ட தனியடியார்களில் 35 சிவனடியார்களும், 9 தொகையடியார்களும் மெல்வினை செய்தவர்கள் வரிசையில் சேர்க்கப்படக் கூடியவர்கள். இவர்களில் உதாரணத்திற்கு ஒரு சில மெய்யடியார்கள் பற்றி கூறுதல் பொருத்தமாகும்.

1. திருநாவுக்கரசு சுவாமிகள்

சரியைத் தொண்டான மெல்வினையைச் செய்தவர். அவரது பற்றற்ற நிலையைப் பெரிய புராணம் இவ்வாறு கூறுகிறது,

“கேடும் ஆக்கமும் கெட்டிருவினார்
ஓடும் செம்பொன்னும் ஒக்கவே நோக்குவர்

யோகாவினால் உடல் எப்போதும் கறுகறுப்பாக இருக்கின்றது.

யோகாவினால் முதுமை தள்ளிப் போகிறது

கூடும் அன்பினில் கும்பிடவே அன்றி
வீடும் வேண்டா விறலின் விளங்கினார்.”

(பெரியபுராணம் - 143)

2. இளையான்குடிமாற நாயனார்

மகேசுவர பூசையென்னும் சிவனடியார்களுக்குத் திருவமுது செய்தல்
என்னும் மெல்வினை செய்தவர்.

3. திருஞானசம்பந்தப் பெருமான்

வேத நெறியும், ஆகம நெறியும் தழைத்தோங்க நமச்சிவாய,
மந்திரமாவது நீறு என்ற இறைநாமமும், சிவசின்னமும் சாதனைகளாகக்
கொண்டு சைவ நன்னெறி தான் சிறக்கும் தொண்டுகளான மெல்வினை
செய்தவர் என்பதைச் சேக்கிழார் அழகாக எடுத்துக்காட்டுகிறார்.

“வேதநெறி தழைத்தோங்க மிகுசைவத்துறைவிளங்க
பூதபரம்பரைபொழிய புனிதவாழ் மலர்ந்தமுத
சீதவளவயற்புகலித் திருஞான சம்பந்தர்
பாதமலர் தலைக்கொண்டு திருத்தொண்டு பரவுவாம்.”

(பெரிய புராணம் - 1899)

4. திருமூலர்

தமிழ் ஆகமமாகிய திருமந்திரம் என்னும் சாத்திர தோத்திர நூல் தந்த
மெல் வினையாளர் திருமூலர் சன்மார்க்க மூலம் முத்தி கிட்டும் என்று
கூறுகிறார்.

“வந்த மடமேழு மன்னு சன்மார்க்கத்தில்
முந்தி உதிக்கின்ற மூலன் மடவரை
தந்திரம் என்பது சார்வு மூவாயிரம்
சுந்தரன் ஆகமச் சொன் மொழிந்தானே.”

(திருமந்திரம், சிறப்புப்பாயிரம் அ - 1)

5. சுந்தரமூர்த்தி சுவாமிகள்

அட்டாங்க யோக நெறியில் நின்றவர். திருத்தொண்டர் தொகையைச்
சைவ உலகுக்குத் தந்து பெரியபுராணத்துக்கு வழிகாட்டிபவர். இவர்
செய்த தொண்டு மெல்வினையாகக் கொள்ளப்படுகிறது.

யோகாவினால் ஞாபக சக்தி விருத்தி ஆகிறது.

யோகாவினால் தன்னம்பிக்கை வளர்கிறது.

வல்வினை

சிவபரம்பொருளை நோக்கிச் செயற்கரிய வன்மை வழியில் செய்யப் படுகின்ற அறச் செயல்கள் வல்வினை எனப்படும். இவை இறைவனுக் காகவும் இறையடியார்களுக்குமாகச் செய்யப்படுபவை. தனது ஆன்ம ஈடேற்றம் பற்றிச் சிந்திக்காது இறைவனுக்காகவே செய்யும் இவ்வினைகளே வல்வினைகள்.

திருத்தொண்டர் புராணம் 28 சிவனடியார்கள் வல்வினை செய்து இறையருள் பெற்றவர்கள் பற்றிக் கூறுகின்றது. இவர்களில் அநேகர் மெல்வினைகளும் செய்தவர்கள் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

இவர்களில் சிலர் செய்த வல்வினைகள் பற்றிப் பின்வரும் திருக் களிற்றுப்படியார் பாடல் எடுத்துக்காட்டுகின்றது.

“கல்லில் கமரில் கதிர்வாளில் சாணையில்
வல்லுப்பலகையில் வாதனையைச் - சொல்லும்
அகமார்க்கத்தால் அவர்கள் மாற்றினார் காண் ஐயா
சகமார்க்கத்தால் அன்றே தான்.”

(திருக்களிற்றுப்படியார் - 50)

1. திருக்குறிப்புத்தொண்டர் நாயனார்

இவர் கல்லில் துணிதுவைத்தவர், சிவனடியாரின் துணியை உரிய வேளை யில் துவைத்துக் கொடுக்க முடியாமையால் கல்லில் தனது தலையை மோதிய வல்வினையைச் செய்தவர்.

2. அரிவாட்டியநாயனார்

நிலவெடிப்பில் (கமர்) பூசைக்குரிய நைவேத்தியப் பொருள்கள் சிந்தியதால் தனது கழுத்தை அரிவாளால் அறுத்த வல்வினையைச் செய்தவர்.

3. ஏயர்கோன் கலிக்காமர் நாயனார்

இறைவனைத் தூதனுப்பிய சுந்தரர் செயல் காரணமாக வாளால் தன்னை மாய்க்கும் வல்வினையைச் செய்தவர். இது பற்றிப் பெரிய புராணம் கூறுமாற்றை நோக்குவோம்.

“நாயனை அடியின் ஏவும் காரியம் நன்று சால
ஏயும் என்றிதனைச் செய்தான் தொண்டனாம் என்னே பாவம்

யோகாவினால் உளநேருக்கிடு, பதகளிப்பு நீங்குகிறது.

யோகாவினால் மனக்கட்டுப்பாடு செழிக்கின்றது.

பேயனேன் பொறுக்க ஒண்ணாப் பிழையினைச் செவியாற்கேட்ப
தாயின பின்னும் மாயாதிருந்ததென் ஆவி என்பார்”

(பெரியபுராணம் - 3538)

4. புகழ்ச்சோழ நாயனார்

சிவகாமியாண்டாரின் பூக்குடலையை வீசிக் காலால் சிதைத்த தனது
பட்டத்து யானையின் செயலுக்காகத் தன்னை வாளால் குத்தி இறக்கும்
வல்வினை செய்தவர்.

5. கோட்புலி நாயனார்

இறைவனுக்கென வைத்த நெற்குவையை எடுத்து உணவாக உண்ட
தம் சுற்றத்தாரைக் கொன்று குவித்த வல்வினையைச் செய்தவர். இது
பற்றிச் சேக்கிழார்,

“எல்லாரும் புகுந்ததற்பின் இருநிதியம் அளிப்பார் போல்
நல்லார் தம் பேரோன்முன் கடைகாக்க நாதன் தன்
வல்லானை மறுத்து அமுதாட்டி அழித்த மறக்கிளையைக்
கொல்லாது விடுவேனோ எனக்கனன்று கொலை புரிந்தார்.”

(பெரியபுராணம் - 4141)

6. மூர்த்தி நாயனார்

சந்தனக்கட்டை கிடையாமையால் இறைவனுக்குச் சந்தனக்காப்புச்
சாத்து வதற்குத் தனது முழங்கையையே சாணையில் அரைத்த
வல்வினையைச் செய்தவர்.

7. மூர்க்க நாயனார்

“சொற்கூதால் மறுத்தாரை சுரிகை உருவிக் குத்திக்
கொலை செய்த வல்வினையாளர்.”

(பெரியபுராணம் - 3626)

8. கண்ணப்ப நாயனார்

“கண்ணப்பன் என்பதோர் அன்பின்மை என்றமையால்
கண்ணப்பன் ஒப்பதோர் அன்பினைக் - கண்ணப்பர்
தாமறிதல் காளத்தியாரறிதல் அல்லது மற்று
யாமறியும் அன்பன்று அது”

(திருக்களிற்றுப்படியார் - 52)

கண்ணை இடந்து அப்பிய வல்வினையைச் செய்தவர் கண்ணப்பர்.

யோகாவினால் தைரியம் அதிகரிக்கின்றது.

யோகாவினால் மனச்சோர்வு குறைகிறது.

9. சண்டேசுர நாயனார்

சிவபூசையைத் தடுத்துச் சிதைத்த தன் தந்தையைத் தாளறவீசிக் கொன்ற சண்டேசுரரின் செயல் வல்வினையின் பாற்பட்டது. அதற்குப் பரிசும் வழங்கப்பட்டது.

“பாதகம் என்றும் பழியென்றும் பாராதே
தாதையை வேதியனைத்தாளிரண்டும் - சேதிப்ப
சண்டிசர் தாமாம் பரிசளித்தார்....”

(திருக்களிற்றுப்படியார்-19)

“தாதையைத் தாளறவீசிய சண்டிக்கு.....

பாதகத்துக்குப் பரிசு வைத்தானுக்கே பல்லாண்டு கூறுதுமே”

(திருப்பல்லாண்டு - 10)

இங்கு பெரியபுராணம் காட்டும் அடியார்கள் செய்த வினைகளில் நல்வினை பொன்விலங்கு; தீவினை இரும்பு விலங்கு. இரண்டும் விலங்கு தான். சிவபுண்ணியம் ஒன்றே பேரின்ப வீடாகிய முத்தியை அளிக்க வல்லது. இச்சிவபுண்ணியம் செய்யும் விதம் நோக்கி மெல்வினை எனவும், வல்வினை எனவும் கொள்ளப்படும். இவை சிவதன்மம் எனக் கொள்ளப்படுகின்றன.

சத்தியம், நீதி, நேர்மை, அன்பு, அடக்கம், அகிம்சை, இரக்கம், கருணை, தருமம், அறம், பக்தி போன்ற விழுமியங்கள் நிறைந்ததுவே ஆன்மிக வாழ்வாகும். எமது லௌகீக வாழ்வு ஆன்மிக வாழ்வாக மாற்றமடையும் போது, அது அறநெறி வாழ்வாகிறது. ‘அறிவு உடையார் எல்லாம் உடையார்’ என வள்ளுவப் பெருந்தகை கூறியுள்ளார்.

எனவே அறிவுடைய நாம் எம்முடைய வாழ்க்கையை அறநெறிகள் நிறைந்த ஆன்மிக வாழ்வாக மாற்றி இறை உணர்வுடன் நிறைவான வாழ்க்கையைப் பெற்று உய்வோமாக.

திருமதி. நிர்மலா தனசிங்கநாதன்

யோகாவினால் நேர்மை மேம்படுகிறது.

யோகாவினால் திறமை வளர்கிறது.

திருவிளக்கு வழிபாடு

திருமதி. சாந்தி வாமதேவா

எவ்வளவு தூரம் நாகரிகம், விஞ்ஞானம், தொழில்நுட்பம் என்பன வளர்ச்சியடைந்திருப்பினும், பண்டைய காலந்தொட்டு இன்றுவரை விளக்கேற்றும் நிகழ்வானது எமது தமிழ்ப் பாரம்பரியத்துடனும், பண்பாட்டுடனும் பின்னிப் பிணைந்துள்ளது என்றால் அதையாரும் மறுப்பதற்கில்லை, முன்னைய காலங்களில் இருந்தே ஒளியானது மகிமை, புனிதம் நிறைந்த தொன்றாகக் கொள்ளப்படுகின்றது. இன்றும் எமது அனைத்துக் கிரியைகளிலும் வீட்டிலோ, ஆலயங்களிலோ, அலுவலகங்களிலோ தீபம் ஏற்றுதல் முக்கிய சடங்காகவே நடைபெற்று வருகின்றது.

எமது சமய கலாசாரத்தை எடுத்துக்கொண்டால் சிவன், அம்மன், விநாயகர், முருகன், வைரவர் போன்ற தெய்வங்களுக்குத் தீபம் ஏற்றி வழிபடுதல் தொன்றுதொட்டு நடைபெற்று வருகின்றது. இதனை மக்கள் இன்றுவரை மிகவும் பக்தி சிரத்தையுடன் மேற்கொண்டும் வருகின்றனர். இவ்வாறான பல்வகைமை கொண்ட விளக்கேற்றல் நிகழ்வானது இந்துக்களால் பெரிதும் விரும்பப்பட்டும் பேணப்பட்டும் வருகின்ற புனிதச் சடங்கு என்றே கூற வேண்டும்.

இத்தகைய திருவிளக்குப் பூஜை தொடர்பாக நாம் மிக அவசியமாகத் தெரிந்து தெளிந்து கொள்ளல் வேண்டும். எனவே எமது கலாசாரத்தில் ஒளி ஒரு குறியீடாக விளங்குகின்றது. சுடரொளி தரும் தீபமானது ஒரு மங்கல காரணப் பொருளாக அமைவதுடன் அது ஒளியேற்றி இருள் போக்கும் திருவிளக்குப் பூஜையாக இறைவனை அம்மை, அப்பன் பாவனையில் வழிபடுவதாக அமைகின்றது. எமது அநுபூதிமான்கள் தூண்டு சுடரனைய சோதி ஏற்றுவதற்கான காரண காரியத் தொடர்புடன் ஆன்மிக நிலையில் நின்று காட்டுகின்றனர்.

திருவிளக்கு வழிபாட்டில் அம்பாளை நினைத்து இல்லங்களிலும், ஆலயங்களிலும் மங்கல விளக்கேற்றி மங்கையரும் சுமங்கலிகளும் பக்திசிரத்தையுடன் வழிபாடு செய்வர். இதனால் சர்வபிஷ்ட சித்திகளும், குடும்ப சேமமும், நற்புத்திரப்பேறும், நல்ல கணவன் அமைதல், இல்லற நன்மைகள் எனப் பல்வேறு வகையான நன்மைகளும் கிடைக்கப்

யோகாவினால் விட்டுக் கொடுக்கும் மனப்பான்மை வளர்கின்றது

யோகாவினால் சகோதரத்துவம் பேணப்படுகிறது.

பெறுவதாக பெரியோர், முன்னோர் கூறுவர். தற்காலம் வரை இதன் உண்மைத் தன்மை நிலைநாட்டப்பட்டு வருகின்றமை குறிப்பிடத்தக்கது.

எமது தீப வழிபாட்டில் இறைவனையும் இறைமூர்த்தங்களையும் திருவிளக்கில் ஆவாகனஞ் செய்து வழிபாடு மேற்கொள்ளப்படுகின்றது. இங்கு திருவிளக்கிலே ஓங்கார ரூபனாக விநாயகரையும், தண்டுப்பாகம் மகாவிஷ்ணுவையும், நெய்விடும் அகற்பாகம் சிவனையும் அடிப்பாகம் பிரம்மாவையும் குறிப்பனவாகவும், திரிதாங்கும் ஐந்திடங்களும் பரமேஸ்வரரின் ஐந்து திருமுகங்களாகவும் கருதப்படுகின்றன. அவ்வைந்து முகங்களும்ாவன ஈசானம், தற்புருஷம், அகோரம், வாமதேவம் சத்தியோசாதம் எனும் பஞ்சமுகங்களாம். சுடரின் மஞ்சள் நிறமானது இச்சா சக்தியான சௌபாக்கிய லக்ஷ்மியைக் குறிப்பதாகவும் வெள்ளி நிறச் சுடர் ஞானசக்தியாகிய சரஸ்வதி தேவியைக் குறிப்பதாகவும் செஞ் சுடர் கிரியா சக்தியாகிய துர்க்கையைக் குறிப்பதாகவும் அமைகின்றனவாம்.

இவற்றை ஆன்மிக ஞானியரது நோக்கிலே அகல், நெய், சுடர், திரி என்பன பெண்மையின் அச்சம், மடம், நாணம், பயிர்ப்பு எனும் நான்கு குணங்களாகவும், அறம், பொருள், இன்பம், வீடு ஆகிய நான்கு புருடார் தங்களைக் குறிப்பதாகவும் கூறுவர். இத்திருவிளக்கு மண், பஞ்சலோகம் அல்லது தனிவெள்ளி உலோகத்தால் உருவாக்கப்பெறும் என்றும் ஐம்முகம் கொண்டதாகவும் இருத்தல் வேண்டும் எனவும் இதில் இடப்படுகின்ற நெய் பசுநெய்யாக இருக்க வேண்டும் எனவும் அதனால் சகல சௌபாக்கியங்களும் கிட்டும் எனவும் கூறப்படுகின்றது.

எள் எண்ணெய் - பீடை அகற்றும்.

விளக் எண்ணெய் - தேவாசியம், புகழ், ஜீவாதாரம், பந்துமித்திரர் சுகம், தாம்பத்திய சுகம் போன்றன விருத்தியாகும்.

பசுநெய், இலுப்பெண்ணெய், வேப்பெண்ணெய் - நற்பலன் பெருகும்.

பசுநெய், இலுப்பெண்ணெய், வேப்பெண்ணெய், ஆமணக்கு எண்ணெய், தேங்காய் எண்ணெய் - 5உம் சேர்த்து ஒரு மண்டலம் 45 நாள் அம்பாளை வழிபடின் மந்திர சக்தி திருவருட்சக்தி கிடைக்கும்.

திருவிளக்கிட முடியாதோர் யாவர் என்றால் கணவனைப் பிரிந்து வாழ்பவர், மாதவிடாய் கண்டு இருப்போர், மகப்பேற்ற மாதர், மற்றும் ஆசுசம் உள்ளவர்கள் ஆவர். கடலை எண்ணெயில் தீபம் ஏற்றுதல் கடனாளியாக வாழவைக்கும். இது உகந்ததல்ல.

யோகாவினால் உலக சமாதானம் மேலோங்குகிறது.

யோகாவினால் ஒழுக்கநெறி தளைக்கின்றது.

திருவிளக்கு திரிகளின் பயன்கள்

- தாமரைத் தண்டுத்திரி - முன்வினைப் பயன்களின் தீவினையைப் போக்கும் நிறைந்த செழுமைதரும்.
- வாழைத் தண்டுத்திரி - நற்குழந்தைப் பேறுகிட்டும், குற்றம் சாபம் நீங்கும்
- வெள்ளெருக்கம் திரி - சகல செளபாக்கியங்களும் கிட்டும், பில்லி குனியம், பைசாசு தொல்லை பீடையாவும் விலகும்.
- பஞ்சினாலான திரி - இதுவே விளக்கிட உத்தமமானது.

வர்ணங்களின் அடிப்படையுடன் கூடிய திரிகளும் அவற்றின் பயன்களும்

- மஞ்சள் நிறத்துணித்திரி - அம்பாள் பூஜைக்கு உகந்தது. நோய், நொடி, தீயகாற்று அணுகாது.
- செந்நிறத்துணி - திருமணத்தடை, மலட்டுத்தன்மை, செய்வினைத் தோஷம் போக்கும்.
- வெண்ணிறத்துணி - பன்னீர் விட்டு பதப்படுத்தினால் பலபலன்கள் தருவதோடு திருவிளக்கு எரிக்க உகந்ததாகும்.

திசைகளும், விளக்கின் முகங்களும் அவற்றின் பலன்களும்

- வடக்கு - திரண்ட செல்வம், மங்கலம், திருமணம், கல்வி கூடும்.
- வடகிழக்கு - துன்பம் நீங்கும், கிரகபீடை-விலகும்.
- மேற்கு - கடன்தொல்லைதீரும், கிரக, பங்காளிதோஷம் விலகும்.
- தெற்கு - இது ஏற்புடைய திசை அல்ல சாபம், அபசகுனம் நிறைந்த திசை.

விளக்கின் முகங்களும் பலன்களும்

- ஒரு முகம் - மத்திம பலன்
- இரு முகம் - ஒற்றுமை நிலவும்
- மும்முகம் - புத்திர சுகம் தரும்
- நான்குமுகம் - கால்நடைச் செல்வம் தரும்
- ஐம்முகம் - சகல செளபாக்கியங்களும் தரும்

யோகாவினால் உடல், உளத்தூய்மை மேன்படுகின்றது.

யோகாவினால் அன்பு வளர்கின்றது.

திருவிளக்கினை சூரிய உதயம் முதல் காலை 6.00 மணி வரையும்
சாயங்காலம் லக்ஷ்மி வழிபாடும் பூரணை, வெள்ளிக்கிழமையும் நன்றாம்.

அத்துடன்,

ஜன்ம ராசிகளும் திசைகளும் பலன்களும்

- கிழக்கு - மேஷம், சிம்மம், தனு
- வடகிழக்கு - ரிஷபம், கன்னி, மகரம்
- வடக்கு - மிதுனம், துலாம், கும்பம்
- தெற்கு - தவிர்த்தல் வேண்டும்

எனவே திருவிளக்கு பூஜை வழிபாட்டின் போது மேற்கூறப்பட்ட
விடயங் களைக் கவனத்திற் கொள்ளல் வழிபாட்டைப் பயனுள்ளதாக்கும்.

உசாத்துணை நூல்கள்

தரம் 6 - 11 வரையான இந்துசமய பாடநூல் (சைவநெறி)

இந்து நாகரிகம் - கல்வி அமைச்சு

இந்த நாகரிகம் - அகில இலங்கை இந்து மாமன்றம்

இந்து சமயம் - க.பொ.த. உயர்தரம் (பாடநூல்)

கருத்தும் எழுத்தும் - அறு. வை. நாவின்

❖ கொடு கொடு

தான தருமங்கள் மூலம் பாபங்கள் நசிந்து போகின்றன. இயேசுநாதர்
சொல்கிறார். தானம் எண்ணற்ற பாபங்களை நிவர்த்திக்கிறது. கீதை
சொல்கிறது. யக்ஞோ தானம் தபஸ்ஸைவ பாவனாணி மனீஷுணாம் வேள்வி,
தானம், நியம நிஷ்டைகள் முதலியன மனிதனைப் பரிசுத்தப்படுகின்றன.

துன்பத்தில் துவளும் மனிதவர்க்கத்தில் அளவற்ற தானம் செய்வது
துர்க்குணத்தையே நசிக்கச் செய்வதற்கு ஒரு சிறந்த வழியாகும். நீ பிறருக்கு
கொடுத்தால், உலகின் செல்வமொல்லாம் உனதாகிவிடும். செல்வம் உன்னைத்
தேடி வரும். இது மாற்ற முடியாத, மீற முடியாத இயற்கையின் விதியாகும்.
எனவே கொடு கொடு

சுவாமி விவேகானந்தர்

யோகாவினால் கோபம் குறைகிறது.

யோகாவினால் போகம் ஒழிகின்றது.

Yoga and Meditation

Charitra Lankage

The concept of the International day for yoga was originally projected by Dr. H R Nagendra, the Chancellor of SVYASA Yoga University and Swami Amrutha Suryananda of Portugal to UNO through honourable Prime Minister, Narendra Modi. Accordingly, last year, the UN declared June 21st as International Yoga Day with the support of 170 nations.

Honourable Prime Minister Sri Narendra Modi at the UNO said, “For us in India, respect for nature is an integral part of spiritualism. We treat nature’s bounties as sacred. Yoga is an invaluable gift of our ancient tradition. Yoga embodies unity of mind and body; thought and action; restraint and fulfilment; harmony between man and nature; a holistic approach to health and wellbeing. It is not about exercise but to discover a sense of oneness with oneself, world and nature. Changing our lifestyle and creating consciousness can help us deal with climate change.”

The declaration of an International Yoga Day is a great respect to masters of Veda, Vedanta, Philosophy, Yajna, Yoga and to modern masters like Swami Vivekananda, Paramahansa Yogananda, Swami Shivananada, Swami Satyananda, BKS Iyengar and others.

The government of India had initiated grand celebrations in the capital city, New Delhi by conducting a massive demonstration in Rajpath and a two day International conference on YOGA FOR TOTAL HEALTH on the 21st of June 2015 to commemorate the First International Yoga Day.

Yoga

The history of yoga goes back to thousands of years in India and its benefits are well known. Yoga, as a way of life, helps every individual to prevent diseases and also promotes positive health, work efficiency, bringing inner silence, balance, equanimity and serene happiness. Working at physical, emotional, and intellectual levels, yoga offers a total solution to the complex, multi-dimensional challenge or stress and its hazards.

யோகாவினால் யோகம் கிடைக்கிறது.

யோகாவினால் ஞானம் உண்டாகிறது.

The foundation of traditional yoga is carefully aligning your body in an asana or pose and breathing deeply experiencing a true deep relaxation. One can gain a deeper appreciation of your body and mind through yoga by bringing awareness to the body. This awareness leads to tremendous growth, physically, mentally and emotionally.

Yoga creates both flexibility and strength along with cardiovascular health. It increases mental clarity and focuses on emotional balance. It facilitates healing from injuries and is a wonderful way to create wellness. It is perhaps, the only type of activity which massages all internal glands and organs. It ensures optimum blood supply to our whole body and helps to flush down toxins which will help in delaying our ageing process, providing energy and a remarkable zest for life. Stress which is a number one killer affecting all parts of our physical, endocranial and emotional systems can also be corrected through this wonderful practice of yoga and meditation. But what yoga really does is, it harmonizes our mind with our body. This is why yoga helps to manage stress and other mental imbalances.

There are many schools of yoga. In this article, we will be taking you through Ashtanga Yoga which is one of the most popular schools of yoga schools of today. Ashtanga literally means "Eight Limbs". These eight steps (limbs) basically act as guidelines on how to live a meaningful and purposeful life. They serve as a prescription for moral and ethical conduct and self discipline; they direct attention towards one's health and help us to acknowledge the spiritual aspects of our nature.

Let's look at these Eight Limbs very briefly.

The first limb, Yama, deals with ethical standards and sense of integrity, focusing on our behaviour and how we should conduct ourselves in life. The golden rule is, we must treat others, as we like to be treated by others.

The 5 Yamas according to Patanjali Yoga Sutra

Ahimsa : Nonviolence, non-harming other living beings

Satya: truthfulness, non-falsehood

Asteya : non-stealing

Brahmacharya : celibacy, non-cheating on one's partner

Aparigraha: non-avarice, non-possessiveness

**யோகாவின்னாலு ஒட்ச்சினும், பிராண சக்தியும் சீராக்கப்பட்டு
கலங்களை அடைகின்றன.**

Niyama, is the second limb. It is about self discipline and spiritual observances. They are the recommended activities and habits for healthy living, spiritual enlightenment and liberated state of existence.

The 5 Niyamas according to Patanjali Yoga Sutra

Sauca: purity, clearness of mind, speech and body

Santosa: contentment, acceptance of others and of one's circumstances as they are., optimism for self

Tapas: persistent meditation, perseverance, austerity

Svadhyaya: study of self, self-reflection, introspection of self's thoughts, speeches and actions

Isvarapranidhana: contemplation of the Ishvara (God/Supreme Being, Brahman, TrueSelf, Unchanging Reality)

Asanas, is the third limb. In the yogic view, the body is a temple of spirit, the care of which is an important stage of our spiritual growth. Through the practice of asanas, we develop the habit of discipline and the ability to concentrate, both of which are necessary for meditation.

Pranayama is the fourth stage, consists of techniques designed to gain mastery over the respiratory process while recognizing the connection between the breath, mind and emotions.

The first four stages of Patanjali's Ashtanga Yoga, concentrate on refining our personalities, gaining mastery over the body which prepares us to the second half of the journey.

Prathyahara, the fifth limb means withdrawal of sensory transcendence. It is during this stage that we make the conscious effort to draw our awareness away from the external world and outside stimuli. The practice of pratyahara provides us with an opportunity to step back and take a look at ourselves, to objectively observe our cravings, habits that are perhaps detrimental to our health and interfere with our inner growth.

Lord Buddha had said, that humans are no difference to a cow which has been skinned alive. If the cow is lying against a wall, the insects on the wall will feed on it, if the cow gets into the water, the fish will feed on it, if the cow is just standing, the insects and germs in the environment and ground

யோகாவின்மால் மனதை ஒரு நிலைப்படுத்த முடிகிறது.

யோகாவின்மால் தியானம் சாத்தியமாகிறது.

will feed on it. Just like that our six senses are always exposed, we always, give in to these six senses. Therefore, the practice of Pratyahara gives us the opportunity to step back and look at ourselves. Observe our cravings and habits that are not only detrimental to our health but also for our inner growth.

For example we enjoy frivolous speech. If we don't engage in frivolous speech, it is considered rude, or even anti-social. Pratyahara is actually very much deep and not in any means easy to practice because this is what we like to do and have been doing for years and years and for many of our lives. By being mindful of our words, actions and thoughts and correcting them will assist us in achieving Pratyahara.

The practice of pratyahara creates the setting for *Dharana* or concentration. Having relieved ourselves of outside distractions, we can now deal with the distractions of the mind. But it is no easy task! In the practice of concentration, which precedes meditation, we learn how to slow down the thinking process. We have already begun to develop our powers of concentration in the previous three stages of posture, breath control and withdrawal of the senses.

Dhyana, the seventh stage of Ashtanga yoga and it is achieved through uninterrupted flow of concentration. Now there are different levels of Dhyana stages. In some stages, there will be fewer thoughts or no thoughts at all. Of course it is not an in easy task, but regular practice will help one to achieve this blissful state of mind.

Patanjali describes the final stage of Ashtanga as a state of ecstasy or also known as Samadhi. If we pause and examine on what we really want in life, wouldn't fulfilment, freedom, happiness is our ultimate wish? Samadhi is a jump into the inner consciousness.

Yoga helps us to gain mastery over our mind, provide will power and concentration which will help us down the eight limbs of Ashtanga. Therefore, we must understand that yoga is not just a physical workout but also helps us to live right and discipline our minds to achieve that higher self.

Meditation

Meditation is striving to achieve a state of serenity within our body and mind. There are many different types of meditation practices. The practical effort of meditation is to focus completely on our breathing taking our minds

யோகானினால் ஆத்மா பரமாத்மாவுடன் ஐக்கியப்படுகிறது.
யோகானினால் பேரின்பம் கிடைக்கிறது.

away from the “mind clutter” that constantly tries to invade our mind and eliminates feelings that will lead to a time of calmness. With repeated effort, the goal of clearing your mind does occur and the process of meditation takes on its own energy. The result is peace, serenity, calmness, eventually opening you to new insights.

Traditionally meditation was and still is used for spiritual growth. That is becoming more conscious, finding inner light, improving our wisdom and becoming more aware of our presence. But now with the fast paced world, meditation is used as a tool to find relaxation, peace and gain health benefits.

Meditation can be used for healing, emotional cleansing and balancing, deepening concentration, unlocking creativity, and finding inner guidance. Meditating is also the culmination of yoga exercises as your body reaches a state of relaxation, so should your mind.

Our world can be fast, fun and exciting. It is also challenging, demanding and frightening. This side of our lives produce stress, emotional reactions, anxiety, worry and anticipation. Our bodies and minds can tolerate only so much of any of these. After a while, each of us reaches a saturation point and the results become uncomfortable, unbearable and even unendurable. To manage these universal concerns, we must go inside ourselves. And how do we do that? It is through meditation.

When you begin your meditation, put your expectations aside, and don't worry about doing it right. There are infinite possibilities and no fixed criterion for determining right meditation. There are however, few things to avoid. Don't try to force something to happen. Don't over analyze the meditation and don't try to make your mind blank. There is no one right way to meditation, so just concentrate on the process and find the best way for you.

Find a quiet comfortable place to meditate. You can sit on a comfortable chair, on bed, on the floor or anywhere that is comfortable for you. And it is not necessary to sit cross legged. Your legs can be in any position that is comfortable. Eliminate as much noise and as many potential distractions as possible. Don't worry about those things that you cannot control.

When you sit to meditate, sit comfortably, with your spine reasonably straight which will help your breath or also known as your prana to flow

SVM (PVT) LTD

FONTERRA BRANDS LANKA PVT LTD / SUGAR IMPORTERS

No: 122, Dam Sreet, Colombo - 12, Tel: 011 2449512, 2337151, Fax: 2424391

smoothly without any obstacles. This also allows spiritual energy to flow freely up the spine which is an important aspect of meditation.

There are many kinds of meditation like sound meditation, mantra meditation, visualizations, relaxation meditation, colour healing meditation, Metta, Vipassana and much more.

If you are a beginner, take a simple meditation practice which would agree with you more. First try for 5 minutes and keep increasing the minutes with practice and experience.

I wish you shanti as you journey towards your ultimate tranquillity!

Thank you!

Bakthi is the attitude of the mind. Gnana is the a hindu of the intellect. Both flow towards the lord. What you have is all his gifts to you. What you do with what you have is your gift to him. To give love is true freedom and to demand love is pure slavery.

Swami Chinamyandana.

Meditation

Meditation is silence, energizing and fulfilling. Silence is the eloquent expression of the inexpressible.

What is the first and foremost we expect from meditation. Peace, Peace and nothing else peace is the beginning of love. Peace is the completion of truth peace is the return to the source. Meditation, live the wings of the bird is always expanding into peace, light and delight.

- Sri Chinmoy

Bakthi is the attitude of the mind. Gnana is the a hindu of the intellect. Both flow towards the lord. What you have is all his gifts to you. What you do with what you have is your gift to him. To give love is true freedom and to demand love is pure slavery.

- Swami Chinamyandana.

நலன் விரும்பி

Where is Happiness?

The Eternities' by Swami A. Parthasarathy Umayal Venugopal

Everybody wants to lead a happy and peaceful life. So they spend much time and effort to achieve this. But do they lead a happy life? On the contrary vast majority of the people are not happy, not satisfied, not fulfilled. Why? What is the reason?

Every human being's original state is paripurna, total fulfilment. At present one is not aware of this fulfilment within. So he feels an incompleteness, an emptiness, a void within. Hence there is a natural pressure within to get back to the state of total fulfilment. Consciously or unconsciously every one seeks this enduring happiness, bliss. Nobody shall rest content till they reach this everlasting happiness.

The eternal happiness, total fulfilment is within. But innocently and ignorantly people seek this happiness in the wrong direction. They seek happiness in the external world through material, emotional and intellectual pursuits. All such happiness gained from the external world is temporary, fleeting or not permanent. Still people run after the world because the happiness derived from the external world is instant and relatively easy to attain whereas finding happiness within involves greater effort and time. As the German philosopher Arthur Schopenhauer said 'It is difficult to find happiness within but it is impossible to find it anywhere else.'

At present this state of total fulfilment within is obscured by ego and egocentric desires. When these desires are reduced and eradicated through the practice of three yogas, spiritual disciplines one attains the ultimate perfection in life. The three disciplines are path of action (karma yoga), path of devotion (bhakthi yoga), path of knowledge (gnana yoga). They are designed to use the three human equipments the physical body, mind and intellect respectively. Body executes actions. Mind is the seat of emotions and desires. Intellect is the capacity to think reason, judge and decide.

Karma yoga, path of action is working with a spirit of service and sacrifice, without ego and egocentric desires. And karma yoga is working

பிரச்சனைகள் தான் மகான்களையும், உறுதிமிக்க
சாதனையாளர் களையும் உருவாக்குகின்றன.

for the welfare of others rather than for one's personal gain. Unselfish actions give peace and prosperity. Selfish actions bring about stress and strain.

Devotion is to surrender the ego to the totality. Life in this world seems to be sustained meticulously by some unknown providence. To be aware and grateful of this boundless benevolence is bhakthi yoga. This expresses as a feeling of oneness to one and all.

Path of knowledge envisages a constant discrimination between the permanent and impermanent aspects of life to recognize the one Reality behind all the manifold expressions. This is gnana yoga. This is achieved through daily study and reflection upon the eternal truths laid down in scriptures.

By appropriate practise of these three disciplines according to one's constitution one gets cleansed off the mundane desires and the mind becomes pure, steady, qualified for meditation. Through single pointed meditation one attains Self realisation and Eternal happiness, the ultimate perfection within.

.....
No one can say with finality that God is only 'this' and nothing else. He is formless, and again He has forms. For the bhakta He assumes forms. But he is formless for the jnani, that is, for him who looks on the world as a mere dream. The bhakta feels that he is one entity and the world another. Therefore God, reveals Himself to him as a Person. But the jnani - the Vedantist, for instance - always reasons, applying the process of 'Not this, not this'. Through this discrimination he realizes, by his inner perception, that the ego and the universe are both illusory, like a dream. Then the jnani realize Brahman in his own consciousness. He cannot describe what Brahman is.

- Sri Ramakrishana
.....

ஒவ்வொருவனும் தனக்காக வாழ்கிறான்.
கடவுள் எல்லோருக்காக வாழ்கிறார்

நாவலர் பணியில் நாம்....

ந. கருணை ஆனந்தன்

சமுதாயத்தில் கலை, கலாசாரம், மொழி, மதம் போன்ற விழுமியங்கள் வீழ்ச்சியடையும்போது, அவ்வப்போது இறையருளால் தனக்கென வாழாப் பெரியார்கள் தோன்றி சமுதாய விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்துவதை நாம் காணக்கூடியதாக இருக்கின்றது. அந்த வகையில், அண்மையில் தோற்றம் பெற்ற நிறுவனம் 'ஓம் கிரியா பாபாஜி யோக ஆரண்யம்' ஆகும். 180 ஆண்டுகளுக்கு முதல் தோன்றிய ஆறுமுகநாலரின் வழியில், தொடர்ந்து நடாத்து முகமாக கொழும்பில் உருவாக்கப்பட்ட இந்நிறுவனத்தை, தன்னலம் கருதாமல் நடாத்தி வருபவர், குருமுதல்வர் நல்லதம்பி ஆறுமுகம் ஐயா அவர்களே.

நாவலர் அன்று கண்ட கனவுகளை நனவாக்கும் வகையில் தன்னை இதற்கென அர்ப்பணித்துச் செயல்படும் இவரை நாம் பாராட்டி பெருமை சேர்ப்பது மகிழ்த்தக்க விடயமாகும்.

தமிழுக்கும், சமயத்திற்கும் தனித்துவம் பெற்று தந்த மகான் ஆறுமுக நாவலரின் அரிய சேவையினை பாராட்டி, அவர் மறைந்து 90 வருட காலத்தின் பின்னரே, அவரது திருவுருவச்சிலை நல்லூரில் நிறுவப்பட்டது. அதனை தொடர்ந்து 1969 - 2012 வரையான சுமார் 43 வருடகாலமாக நாவலர் பெருமான் பற்றிய அறிவூட்டல்கள், ஞாபகார்த்த சின்னங்கள் போன்ற விடயங்களை, யுத்த சூழல் மற்றும் பல காரணங்களால் தொடர்ந்தும் செயற்படுத்த முடியாமல் போனது கவலைக்குரிய விடயமே. 2012ஆம் ஆண்டு காலப்பகுதியில் நாவலர் பெருமானின் அளப்பரிய சேவையினை பாராட்டு முகமாக 'நாவலர் நற்பணி மன்றம்' தாபிக்கப் பட்டு, இலங்கை பூராகவும் நாவலர் சிலை நிறுவப்பட்டு வருகின்றது. நாவலர் நற்பணி மன்றமானது இலங்கையில் முதன்மை நிலை வகிக்கும் கொழும்பு நோயல் கல்லூரியில் தனது முதல் சிலையினையும் அதனை தொடர்ந்து கொழும்பிலுள்ள சில பிரபல பாடசாலைகளிலும் சிலையினை நிறுவியது. இத்தோடு மட்டும் இதன்பணி முற்றுப்பெறாது, சிலைநாட்டும் பணியினைப் பூரணப்படுத்தும் நோக்குடன் மலைநாடு தொடங்கி வட மாகாணம் வரை சிலைநாட்டல் நிகழ்வு நடைபெற்றுவருகிறது.

**உங்களுக்கு அறிவாற்றல் இருக்குமானால் உங்களை
உங்களை உலகம் போற்றி வணங்கும்**

மத்திய மாகாணத்தில் மிகப்பெரிய தேசிய பாடசாலையான மாத்தளை பாக்கியம் தேசிய வித்தியாலயத்திலும், மாத்தளை, தே, இந்துக் கல்லூரி, நாலப்பிட்டி கதிரேசன் வித்தியாலயம், கொட்டகலை தமிழ் வித்தியாலயம், இறத்தோட்டை மத்திய மகா வித்தியாலயத்திலும் சிலைகள் நாட்டப் பட்டன. மேலும் நாவலர் பெருமான் அவதரித்த யாழ் மண்ணிலும் நாவலரது சிலைகள் நிறுவப்பட்டமை பெருமைக்குரிய விடயமேயாகும். வடமாகாணத்தில் யாழ் இந்து மகளிர் கல்லூரி, சுன்னாகம் ஸ்கந்தவ ரோதயா கல்லூரி தொடங்கி, காரைநகர் இந்துக் கல்லூரி, சாவகச்சேரி இந்துக் கல்லூரி, பண்டத்தரிப்பு இந்துக் கல்லூரி, இளவாலை மத்திய கல்லூரி, வட்டக்கச்சி அறநெறி பாடசாலையிலும் மிக தொண்மைவாய்ந்த யாழ் விக்டோரியா கல்லூரியிலும் சிலைகள் நிறுவப்பட்டன. இத்தோடு நிறுத்தி விடாது வடமேல் மாகாணத்திலும் முன்னேஸ்வரம் வடிவாம்பிகா பாடசாலை, உடப்பு திரௌபதி அம்மன் அறநெறி பாடசாலை, நீர்கொழும்பு விஜயரட்ணம் மகாவித்தியாலயத்திலும் பெரிய எடுப்பில் நாவலர் சிலை கள் நிறுவப்பட்டன. இன்னும் பல்வேறுபட்ட மாவட்டங்களிலிருந்து சிலையமைக்க வேண்டி கோரிக்கைகள் வந்த வண்ணமிருக்க அதற்கான ஆயத்தங்களையும் நாவலர் நற்பணி மன்றம் செய்து கொண்டிருக்கின்றது.

‘மக்கள் சேவையே மகேசன் சேவை’ என்ற கூற்றிற்கிணங்க இளஞ் சமுதாயத்தை உயர் நிலைக்கு இட்டுச் செல்லும் நோக்கிலும், வயது வந்தவர் ஆசிரியர்கள், பேராசிரியர்கள் போன்றோருக்கும் பயனுறும் வகையில் அரும்பெரும் களஞ்சியமான ‘நாவலர் மாநாட்டு மலர்’ மீள்பதிப்பு செய்யப்பட்டு தமிழ் மக்கள் யாவரும் பயனுறும் வகையில் தமிழர் செறிந்து வாழும் இடங்களிலும் நூலகங்கள், பிரதேச நூலகங்கள் போன்ற கல்வி கலாசார நிலையங்களுக்கு மிகக்குறைந்த விலையிலும், இலவசமாகவும் கையளித்து வருவதில் நாம் பெரிதும் மகிழ்ச்சியடை கிறோம். மேலும் இதுவரை வெளியிடப்படாத அரிய நாவலர் பெருமான் பற்றிய பல நூல்களைப் புதுப்பித்து மீண்டும் பதிப்பித்து மக்கள் கைகளிலே தவழ்வதற்கு வேண்டிய அனைத்து ஆரம்ப வேலைகளும் எம்மன்றத்தின் சார்பாக முன்னெடுக்கப்பட்டு வருகின்றன. இவ்வித அரிய பணிகளை தொடர்வதற்கு இறையருள் நிச்சயம் கிட்ட வேண்டும் என்று பிரார்த்திப் போமாக.

சேமித்து வாழப் புகி விட்டால், நீ செல்வந்தனாகி விடுவாய்.

நான் என்னும் நினைவே அகங்காரம்.

அகம் பிரம்மாஸ்துமி நான் ஒரு விஞ்ஞான மாணவன்

மோ. லாசகன்

படம் பார்க்க பக்கம் தட்டுவோரே கொஞ்சம் நிலுலங்கள். கருத்தானறி படிப்போரே நீங்களும் சற்று நிதானியுங்கள். தாங்கள் மறந்த தங்களது கதையிது. இல்லை இல்லை தாங்கள் தொலைத்த தங்களது நிலை இது. நீவீர் பிரம்மமாவீர்! பிரம்மஞானத்துக்குரியவராவீர்! கல்லெந்துவீரோ! தீமூட்டுவீரோ! கொஞ்சம் பொறும். தம்மை அறிய தமக்கு ஆர்வமில்லை? நேரமில்லையா? படித்துச் செல்லும் முடிந்தால் பிறர்க்கும் கொடுத்துச் செல்லும்.

நாய் நன்றியுள்ளது என்றாலும் நாய் தான். பசு புனிதமானது என்றாலும் பசு தான். ஒரு நாயோ பசுவோ தவமிருந்து தன்னிலை உணர்ந்ததாய், அடைந்ததாய் பார்த்ததில்லை, கேட்டதுவுமில்லை ஆனால் தம்மில் ஒளி வளர்த்த பல மகான்களைப் பற்றிப் படித்தும், கேட்டும், பார்த்தும் இருக்கின்றோம். ஏறும்பு எங்கு சீனி வாடை அடித்தாலும் அதை முகர்ந்து பிடிக்கும். நம்மால் முடிவதில்லை. ஆனால் நாம் வாசமறிவோம். மல்லிகை மணமறிவோம். ஒரு ஏறும்பால் முடிந்தது கூட எம்மால் முடியவில்லையே என்று தோன்றுகிறதா? மடத்தனம்! ஏறும்பிற்கு உச்சம் நுகர்ச்சி. எமக்கு உச்சம் ஆறாம் அறிவு. ஏறாம் அறிவு படத்தின் அடக்கம் அத்தனையும் ஆறாம் அறிவிற்குள்ளே. புரியவில்லையா நீரும் போதித்மரே!

நீங்கள் கனவு காண்கிறீர்களே, கனவில் பலதை காண்கிறீர்களே, அத்தனையையும் தங்கள் கண்ணால் தான் கண்டீரோ! கேட்டதெல்லாம் தங்கள் காதால்தானோ! ஏறும்புக்கு பார்க்க கண் தேவை நுகர மூக்கு தேவை எமக்கல்லவே. காரணம் யாம் ஏறும்போ பூனையோ இல்லை. யாம் மனிதன், பிரம்மம். இதனை விஞ்ஞானம் ஆழ் மனதின் அற்புத சக்திகளாக பாவனை செய்கிறது (படிக்க: ஆழ் மனதின் அற்புத சக்திகள் & E.N.Ganeshan) இந்துவோ பிரம்மமாக பூஜிக்கிறான்.



நேர்மையற்றதைப் பேசவேண்டாம்.

உண்மையற்றதைக் கூறவேண்டாம்.

எம் மனதை மேல் மனம், நடு மனம், ஆழ் மனம் என பொதுவாய் மூன்றாய் பிரிப்பர். இந்த ஆழ்மனது அற்புதமானது. அளப்பரிய சக்திகள் கொண்டது. அதற்குப் பிரபஞ்ச மனதைத் தொடர்பு கொள்ளும் ஆற்றலுண்டு. இதை அலை கொள்கையினால் விளக்கலாம். Every thought is a kind of electromagnetic wave (EMW). EMW consists energy ($E=hf$). Energy has the power to do something. So it's obvious that the thought has power to do something.



மீண்டும் சொல்கின்றேன் அழுத்தமாகவும் திருத்தமாகவும். “எண்ணம் ஒவ்வொன்றும் ஒரு மின்காந்த அலையாம். மின்காந்த அலைக்கு சக்தி உண்டு. சக்திக்கு வேலை செய்யும் ஆற்றல் உண்டு. (செய்யப்பட்ட வேலை = சேமிக்கப்பட்ட சக்தி) ஆதலால் எண்ணத்துக்கு வேலை செய்யும் ஆற்றலுண்டு. ஆனால் நாம் மலையொன்றை தள்ளுகிறோம் என்போம். விசை கொடுக்கிறோம். சக்தி பிரயோகிக்கிறோம். மலை அசைந்ததுவோ வேலை கூடவில்லையே ஆதலால் சக்திக்கு வேலை செய்யும் ஆற்றல் இல்லையென்றாகிவிடுமா! அப்படியல்லவே! போதுமானளவு விசை கொடுக்கவில்லை என்பது தானே நிஜம். எண்ணத்தை வலிமைப்படுத்துதல் வேண்டுமன்றோ! படர்ந்த சூரிய ஒளியில் வைத்த பஞ்சு எரியவில்லை என்பதற்காய் அங்குள்ள ஒளியிடம் போதுமானளவு விசை கொடுக்க வில்லை என்பது தானே நிஜம். எண்ணத்தை வலிமைப்படுத்துதல் வேண்டுமன்றோ! படர்ந்த சூரிய ஒளியில் வைத்த பஞ்சு எரியவில்லை என்பதற்காய் அங்குள்ள ஒளியிடம் போதுமானளவு சக்தி இல்லை என்றாகுமா? குவிவுவில்லை கொணர்ந்ததும் எரிந்ததுவே! அதுபோலவே யாம் எண்ணியதை எண்ணியாங்கு துணிய தேவைக்கு மிகையான எம்மிடமுண்டு. எம்மிடமுள்ள ஆற்றல் அனந்தம், முடிவிலி. அதை அணுகல் சாத்திய மேயன்றி அடைதல் முடியாது. குவாண்டம் பொறியியலும் இதை ஏற்கிறது. ஒளியை குவிவுவில்லை கொண்டு குவித்தது போல் எண்ணத்தை மனங்கொண்டு (-: குவியும் மனம் ஒரு மகா சக்தி). அதை பாவியும். சரி விடயத்துக்கு வருவோம். எண்ணம் சக்தியென்றால், சக்தியை ஆக்கவோ அழிக்கவோ முடியாதென்றால் எண்ணமும் அழிவற்றதன்றோ. அவ்வாறாயின் எண்ணம் என்னவாகும். இங்குதான் வருகிறது பிரபஞ்சமானது. எண்ணங்களின் தொகுப்பே மனம். அது அருவம். அனைவரினது எண்ணங்களும் பதிந்திருக்கும் இடமே பிரபஞ்ச மனமாம் (cosmic mind). இந்த அகண்ட பிரபஞ்சத்தில்

**தளராத உறுதியும், தன்னம்பிக்கையும் உள்ளவனுக்கு
விதி என்றும் உதவி செய்யும்**

வவுனியாவுக்குள்ள நிலை தான் பூமிக்கும் இரண்டும் புள்ளி தான் ($10^{-50} = 10^{-100} = 0$) இவ்வாறிருக்க தனி பூவுலகத்தார் எண்ணங்களின் தொகுப்பே பிரபஞ்ச மனதென்று சொல்வதற்கில்லை. அங்ஙனமே நோக்கினும் காலத்துக்கு முற்பட்ட ரிஷிகள் எந்தவித நவீன உபகரணமும் இன்றி கோள்களின் இருப்பை தெளிவாக குறிப்பிட்டதை தாம் அறிவீரே. பிரபஞ்ச மனதுக்கு இத்தகைய ஆற்றலென்றால் பிரபஞ்ச மனதை ஆழ்மனதால் அடைதல் முடியுமென்றால் ஆழ்மனது தம்மில் ஓர் அம்சமென்றால் தமதாற்றல் பற்றி சொல்லவும் வேண்டுமோ!

Chaos Theory கேள்விப்பட்டதுண்டா (பார்க்க படம் *Chaos ; you can download it from www.tamilrockersnet.com* (;)) எந்த ஒரு சிறு சம்பவத்தையும் நுணுகி ஆராய்ந்தால் அது காரணத்துக்காய்த் தான் நடந்ததென்பது தெரியவரும். குழப்புக்கிறேனா? இலை அசைவிற்கு கூட காரணம் இருக்கிறதல்லவா? அவ்வாறிருக்க நீர் பிறந்தது தற்செயலோ? வெறும் இச்சையின் விளைவோ?

இயற்கையெங்கிலும் ஒரு மகத்தான சக்தி வியாபித்துள்ளது. சிறிதளவு அரிசியெடுத்து கண்ணாடிக்குடுவையில் மூடிவையும். கால அவகாசத்தில் குடுவையில் வண்டு தோன்றக் காண்பீரன்றோ. வண்டு எவ்வாறு வந்ததென்று சிந்தித்ததுண்டோ? இதுதான் பஞ்சபூத தத்துவம். எமது உடலும் பஞ்சபூதத்தின் குறித்த விகிதாசாரமே. உயிரும் இலட்சோபலட்ச விண்துகள்களின் கூட்டே. அண்டத்திலுள்ளது பிண்டதிலுள்ளதுல்லவா? இயற்கையின் அம்சமே நாம். அதன் சக்தியுடன் எமது ஆழ்மனது தொடர்பு கொள்ளும் தன்மையது. ஆதலால் யாமும் ஆற்றல் பொருந்தியவர் களாவோம்.

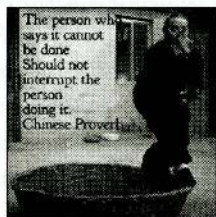
எந்த மருந்தும் எம்மை குணப்படுத்துவதில்லை என்பது தெரியுமா? எம் உடல்தான் எம்மை குணப்படுத்துகிறது என்பதை அறிவீரா? மருந்துகள் தேவையான பதார்த்தத்தை தருகின்றன. தலைவலிக்கு மருந்து குடித்தால் அது தலைக்கு மட்டும் போவதில்லையே? உடலிலுள்ள அத்தனை கலங்களுக்கும்தானே செல்கிறது. தலைக்கு வலி காலுக்கு என்னாயிற்று? வருத்தமின்றி காலுக்கு மருந்து கொடுத்தோமன்றோ! குணப்படுத்துவது நீர்தான் அதை நீர் நம்புதல் வேண்டும். முடியவில்லை என்று விதண்டா வாதம் பிடிக்காதீர். கடும் நஞ்சும் மனோதிடத்தால் செயலற்றுப்போம் என்கிறது மனோதத்துவவியல். நம்பிக்கை கொள்ளும். உறுதியாய் இரும். நீரின் இயற்கை சக்தியை நீவீரின் ஆற்றலுடன் கலந்து ஒரு மருத்துவ முறையைச் செய்து வருகிறோம். பயன்பெற்றோர் பல பேர். தேவை யிருந்தால் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

வாழ்வது முக்கியமல்ல, சிறப்பாக வாழவேண்டும்.

அன்பே வாழ்க்கையின் அறநெறியாகும்.

தமது பிரம்ம நிலையை நிறுவ Extra Sensory Perception, Psychic powers என்று நிறைய அடுக்கலாம்.

அது எம் நோக்கமல்ல. Switch ஐ போட்டால் light பத்தும் என்பதே அதிலிருந்து பயன்பெற போதுமான தென்பதை நினைவிற்கொள்ளும். இவ்வழி ஆன் றோர் சென்ற வழி. முன்னுரைத்த வழி. யாம் நம்புகி றோம். சிறிது விறகால் நீரை கொதிக்க செய்ய



இயலாது போகலாம். ஆனால் அதே விறகிலுள்ள ஆற்றலை அணுப்பெளதீகம் கொண்டு பார்க்கின் அது இலங்கையை அழிக்க போதுமானளவு என்பதை தாம் அறிவீர். தாம் அனந்தமாவீர். இது தற்பெருமையில்லை. தன்னம்பிக்கையாம். நிஜமும் அதுவே. ஒவ்வொரு மனிதனும் பிரம்மம். அதை அவன் உணரும் காலம் வேறுபடலாம். முடிவிலியோடு முடிவிலியைக் கூட்டினால் அதுவும் முடிவிலி தானே! ஆதலால் இங்கு பெரியார் சிறியார் வேற்றுமையில்லை. உமக்கு பொறாமை தேவை யில்லை. அது உம்மை நீரே தாழ்த்தும் செயலாம். உமக்கு போட்டி நீரே. உள்ளத்தில் அன்பு வளரும். உம்மைச் சூழ தேஜஸ் இருக்கட்டும். கண்களில் ஒளி பிரகாசிக் கட்டும். இதனைத்தும் ஒரு நாளிலோ ஒரு மாதத்திலோ மாறிவிடும் ஒன்றல்ல. முயற்சியொன்றே திருவினையாகும். நீர் சமூகத்தில் உயர்ந்த இடத்தில் வரப்போகிறீர். உமது உள்ளம் தூய்மையும் மேன்மையும் அடைதல் அவசியம். தூய சக்தியை எதிர்க்கும் ஆற்றல் எதற்கும் இல்லை. முடிவிலியிலிருந்து முடிவிலியை கழித்தால் அது தெரியா வடிவமாம். அதன் நிலை தெரியாது. உமது ஆற்றலை அழிவிற்காய் பாவிக்காதீர்! இக்கட்டுரை.... இலட்சத்தில் ஒருவருக்கானது! உமக்குரியதா என்பதை தேர்ந்தெடுக்கும் உரிமை உமக்கே உரியது. பாரதிக்கு அச்சமுகம் இடம்தரவில்லை. அன்று பாரதி விமர்சனங்களால் வீழ்ந்திருந்தால் அன்று இலக்கியத்தை கொன்றவன் இன்றும் கொன்ற வனாகவே இருப்பா னேயன்றி காலத்தை வென்றவனாகியிருக்கமாட்டான். உறங்கியதுபோதும் விழிமின்! எழுமின்! உமக்கு துணையாய் விவேகானந்தர் வருவார். அவருக்கு துணையாய் நாம் போவோம். ஒரு சிறு விதை விரிந்து வளர்ந்து விருட்சமாகும். அதே ஆற்றல் சிறு எண்ணத்துக்குமுண்டு. இன்று புதிதாய் பிறந்தோம். கடந்தகால அனுப வங்கள் எம்மை வழிநடத்து வதாய் மட்டும் அமையட்டும். அதோ அந்த குரல்! ஆம் நான் கேட்கிறேன்.... உமக்கு கேட்கிறதா? யாம் சீரஞ்சிவியானோம். வாழ்க வையகம்! வாழ்க வையகம்! வாழ்க வளமுடன்!

**அம்பை எய்வதற்கு கைகள் மட்டும் இருந்தால் போதாது
குறிக்கோளும் வேண்டும்.**

மருந்தில்லா மருத்துவம்

ஹீலர் பாஸ்கர்

அனைத்து நோய்களுக்குமான மருந்தில்லா மருத்துவம் அனடாமிக் செவி வழித்தொடு சிகிச்சை என அழைக்கப்படுகிறது.

எமக்கு ஒரு நோய் வந்தால் நாம் ஒரு வைத்தியரிடம் போவோம். அவரின் சிபார்சுக்கேற்ப மருந்து, மாத்திரைகளை உட்கொள்வோம். ஆனால் எமது அனடாமிக் செவி வழித்தொடு சிகிச்சையில் எந்த ஒரு மருந்துக்கோ அல்லது மாத்திரைக்கோ இடமில்லை. இது எப்படி சாத்தியமாகின்றது என்ற கேள்வி இங்கே எழுவது இயல்பானதே.

நாம் ஆறு மணித்தியாலங்கள் தொடர்ந்து பேசுவோம். அதை நோயாளி காது கொடுத்துக் கேட்க வேண்டும். இதுதான் எமது சிகிச்சை. நாம் பேசுவதை நோயாளி கேட்டால் அவரது நோய் எப்படிக் குணமாகிறது. என மீண்டும் ஒரு கேள்வி எழுகிறது அல்லவா?

உலகில் உள்ள அனைத்து மனிதரிடமும் ஒரு சுரப்பி உள்ளது. அந்த சுரப்பியில் ஒரு திரவம் சுரக்கிறது. இந்தக் குறிப்பிட்ட திரவம் உலகில் உள்ள நோய்களில் 95 சதவிகித நோய்களைக் குணப்படுத்துகின்றது. அதை எப்படிச் சுரக்க வைப்பது என்ற வித்தை எனக்குத் தெரியும். இந்த இரகசிய வித்தையை ஒரு நோயாளிக்குக் கற்றுக் கொடுப்பதற்கு சுமார் ஆறு மணிநேரம் எமக்குத் தேவைப்படுகிறது. அந்த வித்தையை காது வழியாகக் கேட்டு நோயாளி அதைப் புரிந்து கொண்டு செயல்படும் போது அவரின் நோயை அவராகவே குணப்படுத்திக் கொள்கிறார்.

நமது உடலில் ஐந்து விடயங்கள் ஒழுங்காக இருக்கும் வரை உடல் தன்னைத் தானே திருத்தி இயங்கிக் கொண்டே இருக்கும். இந்த ஐந்து காரணிகளில் ஏதாவது ஒன்றில் கோளாறு ஏற்படும் போது நோய்கள் வருகின்றன. இப்போது நாம் அந்த ஐந்து காரணிகளையும் ஒழுங்காகப் பார்ப்போம்.

அவையாவன 1. இரத்தத்தில் உள்ள தாதுப் பொருட்களின் தரம் குறைவடைவது 2. இரத்தத்தில் உள்ள தாதுப் பொருட்களின் அளவு குறைவடைவது அல்லது இல்லாமல் போவது 3. மனம் நிம்மதியை

பணத்தை சம்பாதிக்க வேண்டும் என்பதற்காக

நீ உன் ஒழுக்கத்தை விற்றுவிடாதே

இழப்பது. 4. உடம்பில் உள்ள செல்கள் செயலிழப்பது, 5. புத்திகெட்டுப் போதல்.

இந்த ஐந்து விடயங்களையும் ஒழுங்குபடுத்த நாம் ஆறு விடயங்களைச் சீர்செய்ய வேண்டும். 1. உணவு 2. குடிநீர் 3. மூச்சு 4. தூக்கம் 5. உழைப்பு 6. மனம்

1. உணவு: பசி வரும்போது சாப்பிட்டால் அது மருந்தாகிறது. பசி இன்றி சாப்பிடும் போது கழிவாகின்றது. சாப்பிடும் போது வாயை மூடி நன்றாக மென்று சாப்பிடுவதுடன் சாப்பிடும்போது முழுக் கவனத்தையும் சாப்பாட்டிலேயே வைத்திருக்க வேண்டும். அது மட்டுமல்ல உணவு உண்ணுமுன் அரைமணி நேரத்திற்கு முன்னும் உணவு உண்ட பின் அரை மணி நேரத்தின் பின் நீர் அருந்துதல் வேண்டும். அடுத்து விருப்பமானவற்றை மட்டும் சாப்பிட வேண்டும். சுவை அற்றுப் போகும் நிலை வந்ததும் சாப்பாட்டை நிறுத்திவிட வேண்டும். போதைப் பொருள் பாவனை அறவே கூடாது. தவிர, அஜின மோட்டோ, சோடா உப்பு கலந்த மற்றும் பொதி செய்யப்பட்ட (packet) உணவுகளையும் உட்கொள்ளக்கூடாது.
2. தண்ணீர்: தண்ணீர் அருந்தும் போது பாத்திரத்தில் வாயை வைத்துக் குடிக்க வேண்டும். அண்ணாந்து குடிக்கக்கூடாது. ஒருமுறை தண்ணீரை வாய்க்குள் விட்டால் அதை நான்கு பாகமாக விழுங்க வேண்டும். ஒருமுறை நாளைக்கு 6 லீட்டர் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும் என்ற நியதி இல்லை.
3. மூச்சு: நுளம்புத்திரியை பற்றவைத்துவிட்டு உறங்குவது. தவிர்க்கப்பட வேண்டும். நுளம்புத்திரி நுளம்புக்கு மட்டுமல்ல எமக்கும் கூட நஞ்சுதான். இரவில் தூங்கும் போது யன்னல்களைத் திறந்துவிட்டு படுக்கும் அறையில் சுத்தமான காற்றோட்ட வசதியை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். காற்றோட்ட வசதி என்பது காற்றாடியை பயன்படுத்துவது அல்ல.
4. தூக்கம்: தினமும் 8 மணிநேரம் கண்டிப்பாய் படுத்திருக்க வேண்டும். ஆனால், தூங்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை. உடலுக்கு வேலை கொடுப்பவர்களுக்கு மட்டுமே தூக்கம் தேவை. மனதுக்கும் புத்திக்கும் வேலை கொடுப்பவர்கள் ஓய்வு எடுத்தால் போதும்.

விருப்பத்துடனும் மகிச்சியுடனும் செய்யும் வேலை

ஒரு நாளும் கஷ்டமாக இருக்காது

5. உழைப்பு: நமது உடலில் 9 முக்கிய இணைப்புகள் உள்ளன. அவை யாவன. 1. கணுக்கால் 2. கால் மூட்டு 3. இடுப்பு 4. முதுகெலும்பு, 5. தோள்பட்டை 6. கைமூட்டு 7. மணிக்கட்டு 8. கைவிரல்கள் 9. கழுத்து இந்த ஒன்பது இணைப்புகளையும் 10 தடவைகள் அனைத்து திசைகளிலும் சுற்றுவது அல்லது திருப்புவது போன்ற பயிற்சியை தினமும் 15 நிமிடங்கள் செய்து வந்தால் உடலுக்கு தேவையான உஷ்ணம் கிடைக்கிறது.
6. மனம்: எமது மனதில் எதை விதைக்கிறோமோ அதுவே மரமாகிறது. எமது மனதில் நல்ல எண்ணங்களை விதைத்து வளரவிடும் போது நல்ல பயன்களே கிடைக்கின்றன. தீயவற்றை விதைத்து வளரவிடும் போது நாம் மனிதர்களாக அன்றிமிருகங்களாகவே மாறிவிடு கிறோம். நல்லதை விதைத்தால் நெஞ்சிலே நிம்மதி, அமைதி, சந்தோஷம் நிலவுகின்றன தீயதை விதைக்கும் போது மனதிலே பயம், குழப்பம் போன்றவையும் உடலிலே நோயும் உருவாகி மனிதனை வருத்துகின்றன.

எனவே இந்த ஆறு விடயங்களையும் நாம் ஏற்றுக் கொண்டு வாழ்க்கை நடத்தும் போது எலும்பு, மச்சை என்ற சுரப்பியில் இருந்து Stem cells உடன் கூடிய சுத்தமான இரத்தம் உருவாகி உடலிலே ஏற்படும் 4448 வியாதிகளையும் குணமாக்குகின்றது. அத்துடன் அனைத்து உறுப்புகளும் புதிதாக உருவாகின்றன. ஒரு வருடத்தில் அனைத்து உறுப்புகளும் புதிதாக மாறிவிடுகின்றன. இந்த சிகிச்சையை கடைப்பிடிப்பவர்கள் மருந்து மாத்திரைகளை உடனே நிறுத்தக்கூடாது ஆறு மாதங்களுக்குள் படிப் படியாக நிறுத்த வேண்டும் நாம் ஆரோக்கியமாக வாழ இதுவே வழி.

சம்சார வாழ்க்கையின் துன்பங்கள் மற்றும் வேதனைகளிலிருந்து விடுபட விரும்பினால் தியானம் செய்ய வேண்டும். நிரந்தரமான ஆத்மான்ந்தத்தை அடைவதற்கான வழி தியானமாகும். அதுமட்டுமன்றி தியானத்தின் மூலம் கிடைக்கும் சக்தி ஜீவாத்மாவை பரமாத்மாவுடன் இணைக்கிறது. தியானத்தின் உதவியின்றி ஆத்மஞானம் பெறமுடியாது.

திருமதி. சாந்தினி செல்வரத்தினம்

முயற்சி கானல் நீரல்ல

அது வெற்றி என்கிற ஜீவ நதிக்கு அறைத்துச் செல்லும்

ஒரு கோப்பை தேநீருடன் தி(யா)னம்

செல்வி. வி.எஸ். நளினி

அதுவொரு அடர்ந்த தோட்டப்பாதையில் அமைக்கப்பட்ட குடில். முகப்பில் கை, கால்களை கழுவுவதோடு லௌகீக சிந்தனைகளையும் களைந்துவிட்டு அந்த குடிலுக்கு ஒற்றையடிப் பாதை மூலம் தோட்ட மரங்களினூடாக நடந்து செல்ல வேண்டும். மூங்கில் மற்றும் பருத்தித் துணியால் அமைக்கப்பட்ட அந்த குடிலின் மூன்றடிக்கும் குறைவான உயரமுள்ள கதவின் வழியே உடலை மடித்துக் கொண்டு தவழ்ந்துதான் செல்ல முடியும். அது எமது பணிவடக்கத்தின் வெளிப்பாடாக இருக்கலாம். உள்ளே, ஒரேயொரு மலர் அலங்காரத்துடனும், ஒரிரு கலை அலங்காரத்துடனும் கூடிய ஒரு சிறிய அறை. அது இயற்கையுடனான எமது ஏகத்துவத்தை (Oneness with nature) பிரதிபலிப்பாக அமைகின்றது. இக் கலைப் பொருட்களை இரசித்த பிறகு ஆசான் கையால் ஒருகோப்பை தேநீர் உபசரிக்கப்படும். பரிமாற்றப்படும் தேநீரின் வெப்பம், அது இரும்புக் கேத்தலில் கொதிக்கும் அந்த சத்தம், அதனை சுற்றியுள்ள பாண்டங்களின் வடிவ நேர்த்தி, இவையெல்லாம் அக்கலைப் பொருட்களோடு இணைந்து ஏற்படுத்தும் மனவிரிவு, இவையே ஒரு தேநீர் சடங்கின் வெற்றியாக இருக்கின்றது.

இந்த அழகியல் சமநிலையை குலைக்கும் ஒரு சொல்லோ, ஒரு சிறு பாவனையோ அல்லது மன நிலையோ கூட அந்த சடங்கை விரயமாக்கிவிடும். தரப்பட்ட ஒரு கோப்பைத் தேநீரின் ஒவ்வொரு சொட்டுகளையும் அமைதியாக அனுபவித்து பருகுவதே இதன் அடிப்படையாகும்.

சம நிலையற்ற உலகத்தின் மத்தியில் மனதாலும், செயலாலும் நமக்கு உவப்பளிக்கும் ஒரு சிறு சமநிலை கணத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்வதே இந்தத் தேநீர் சடங்கின் குறிக்கோளாகும். ஆனால், இதற்கு அர்த்தம் இயற்கையை வளைத்து அழகைப் பெறுவதல்ல. மாறாக, இயற்கையின் அழகை அடையாளம் காண்பதுவும், அந்தந்த கணங்களில் வாழ்வதுவும் ஆகும். இதுவே 'சா-னோயு' அல்லது 'தேநீரின் பாதை' எனப்படும்.

இயற்கை வழிபாட்டின் ஷிண்ரோ (Shinto), அன்றாட வாழ்வில் அழகைக் காணும் தாவோ (Davao) மற்றும் எதிர்ப்படுவதை ஏற்றுக்கொள்ள ஆயத்தப்படுத்தும் ஜென் (Zen) என்ற மூன்று சித்தாந்த மரபுகளின்

நனக்குள் கட்டுப்பாடு விதித்துக் கொண்டு வாழ்வனே மனிதன்.

வறுமையில் நண்பர்களை அறிவாய்.

தொகுதியாகவும் இதனைக் காணலாம். இந்தத் தனித்தன்மை வாய்ந்த புதிய அழகியலின் ஆரம்ப கர்த்தாவாக விளங்கியவர் பதினாறாம் நூற்றாண்டைச் சார்ந்த ஜென் ஆசான் 'சென் நொ ரிக்யு' என்பவராவர். அவரது காலம் வரை தேநீர் அருந்துவது என்பது சீனா மற்றும் யப்பானில் ஒரு பௌத்த தியான சடங்காக காணப்பட்டது. இன்றும் இந்த முறைமை உள்ளது.

ஒரு கோப்பை தேநீர் என்பது நமக்கும் புதிதல்ல. தினமும் பருகு கிறோம். ஆனால், தியானமாக அல்ல. ஆவி பறக்கும் தேநீரை அரக்கப் பரக்க பருகுவதனால் வெந்து போவது வாய் மட்டுமல்ல, நமது வாழ்க்கையும்தான். இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில், நாம் நிதானத்தை இழப்பதுடன் வாழ்க்கையின் நிதர்சனத்தையும் காணத் தவறி விடுகிறோம். இந்த அவசர உலகத்தில் இதற்கு இடமிருப்பதாகவும் தெரியவில்லை. ஆனால், அதற்கான அவசியம் ஏற்பட்டுள்ளது.

இப்போதெல்லாம் மருத்துவர்கள் ஒரு சிகிச்சை முறையாக தியானத்தை சிபாரிசு செய்கிறார்கள். உணர்ச்சி அடிப்படையில் தோன்றுகின்ற பல உபாதைகளுக்கு தியான வழியில் சிறந்த தீர்வினைக் காணமுடியும் என்பதனாலாகும்.

“நாம் எவ்வாறு தியானம் செய்கிறோம்?” என்பதற்கு ஒரு கதை கூறுகின்றேன். பசுமையான மரங்கள் நிறைந்த மலைப்பகுதி... விலங்குகள் அற்ற வனப்பிரதேசமான அங்கே அடிவாரத்தில் ஒரு குகை. தியானத்திற்காக அங்கே மூன்று ஞானிகள், மூவரும் குகையின் வாயிலை நோக்கி அமர்ந்திருந்தார்கள். குகையின் வெளிப்பகுதியில் குதிரையின் குழம்படி ஓசை கேட்டது. சரேலென... ஒரு குதிரையில் பயணித்த மனிதன் குகையைக் கடந்தான். மூன்று ஞானிகளும் எந்த சலனமும் இல்லாமல் அமர்ந்திருந்தனர். பன்னிரெண்டு வருடங்கள் கழிந்தன. மூன்று ஞானியரில் ஒருவர் கூறினார், “அந்த குதிரை வெள்ளை என நினைக்கிறேன்”. அங்கே பூரண அமைதி... பன்னிரெண்டு வருடங்கள் கழிந்தன.

இரண்டாவதாக இருந்த ஞானி கூறினார், “இல்லை, இல்லை. அந்த குதிரை கருப்பு நிறம் தான்”. அங்கே பூரண அமைதி... பன்னிரெண்டு வருடங்கள் கழிந்தன. மூன்றாம் ஞானி கூறினார், “இப்படி இடைவிடாமல் பேசினீர்கள் என்றால் எப்படி தியானம் செய்வது? நான் இருக்கவா அல்லது போகவா?” என்றார். எங்கள் தியான நிலையங்களில் அடிக்கடி கூறப்படும் கதைகளில் இதுவும் ஒன்று.

நம்பிக்கையே துன்பத்தால் ஏற்பட்ட கறையைப் போக்கும்.

இன்பத்திலே இறைவனை மறக்காதே.

“தியானம் என்பது வெறுமனே கண்கள் மூடி அமர்ந்திருப்பதில்லை, மனம் மூடி அமர்ந்திருப்பது” என்பது பலருக்கும் தெரிவதில்லை. “தினமும் பல மணி நேரம் தியானம் செய்கிறேன், தியானத்தில் இருக்கும் பொழுது எனக்கு ஒரு காட்சி புலப்பட்டது” எனச் சிலர் சொல்லவும் கேள்விப்பட்டிருக்கிறேன். நீங்களும் கேள்விப்பட்டிருக்கலாம். தியானம் செய்யும் ஒருவன் நேரத்தை நோக்கியும், ஒரு காட்சியாலும் கவனிக்கப் படாமல் அங்கே அவனுக்கு விழிப்பு நிலை உண்டென்று அர்த்தம். அது தியானம் ஆகுமா? தியானத்தில் மன எண்ணங்களே இல்லை என கூறுபவர்களும் உண்டு. மன எண்ணமே இல்லை என்பதை பார்த்தவர் யார்? “மன எண்ணம் இல்லை” என்பதே ஒரு எண்ணம் தானே!

மௌனம் எனும் பெருவெளியில் உன்னதமான சக்தியின் மேல் பயணிப்பது தியானம் எனக் கூறி மொழியின் சிதறுண்ட வார்த்தைகளால் தியானத்தின் தன்மையை சிதைக்க முயல விரும்பவில்லை. தியானம் என்றால் “தியானம், தியானிக்கப்படுவது, தியானி” என்ற மூன்றும் ஒன்றாக இருப்பது என்கிறார்கள் ஞானிகள்.

‘தியானம் எப்பொழுதெல்லாம் சாத்தியமாகும்?’ என்ற வினாவுக்கான விடை அந்தச் சொல்லிலே இருக்கிறது. ‘தியானம்’ என்ற சொல்லிலிருந்து ‘யா’ என்ற அட்சரத்தை நீக்கும் போது ‘தினம்’ என்பது நமக்கு விடையாக கிடைக்கும். ஒவ்வொரு கணமும், ஒவ்வொரு நிமிடமும் அது சாத்தியமாகும். நமது அன்றாட கருமங்களை மனம் ஒன்றிச் செய்யும்போது அவை தியானத்தின் நிலையாக மாறி விடுகின்றன. உண்மையிலேயே, அது ஒரு உன்னதமான நிலையாகும். ஒரு ஜென் தத்துவம் அதனை இவ்வாறு கூறுகிறது.

“உனது மனம் அமைதியாக மௌனத்தில் இருக்கும்போது உச்சரிக்காத வார்த்தைகளையும் உன்னால் கேட்க முடியும், சொல்லப்படாத எண்ணங்களையும் உன்னால் படிக்க முடியும், உள்ளுணர்வை தெரிந்து கொள்ள முடியும், உணர்வுகளை அறிந்து கொள்ள முடியும். அது உனது முயற்சியினால் அல்ல. நீ ஒரு கண்ணாடி போல மாறிவிடுவாய், அதனால் பிரதிபலிப்பாய், அதனை பிரதிபலிப்பாய்...”.

தியானத்தின் உன்னத நிலையை அனைவரும் அனுபவிக்கப் பழக வேண்டும். வாருங்கள்! இனி, நாமும் பருகுவோம் ஒரு கோப்பை தேநீரை, தினமும், தியானமாக...

அனைத்து உயிர்களும் மகிழ்வோடு இருப்பதாக!

**திருப்தியே விடுதலைக்கு வழி வகுக்கின்றது.
கிடைக்காத ஒன்றுக்காய் கவலைப்படாதே.**

**கனகராசன்குள ஆச்சிரம திருப்பணி நிதிக்கு அன்பளிப்பு
வறங்கியோர் விபரம்**

	ரூ. ச.
1. திரு.எம். மாணிக்கவாசகர்	- 300,000.00
2. திரு.எஸ். பரமசிவம்	- 250,000.00
3. திரு. த. தமிழரசன்	- 200,000.00
4. திரு.திருமதி. தனசிங்கநாதன்	- 200,000.00
5. திரு.எஸ். ராமசாமி	- 200,000.00
6. திரு.S.V.M. குணரட்ணம்	- 100,000.00
7. Pettah Essence Suppliers (பெட்டா எசென்ஸ் சப்ளையேஸ்)	- 100,000.00
8. திரு.எஸ். குருகுலம். (சாயா Property)	- 100,000.00
9. திரு.எஸ். பாலசுப்ரமணியம்	- 100,000.00
10. திரு.கே. கோவர்த்தனன்	- 53,000.00
11. திரு.ந. ஜெயகுமார்	- 50,000.00
12. திருமதி.மி. தங்கேஸ்வரி	- 50,000.00
13. திரு. அருணாசலம் சுப்ரமணியம்	- 50,000.00
14. திரு.எஸ். சிவலோக நாதன்	- 28,800.00
15. லீலா எக்ஸ்போட்	- 25,000.00
16. திரு.வி. சற்குணம்	- 25,000.00
17. திரு.R. மயூர நாதன்	- 25,000.00
18. திரு. ஜெகநாதன் முரளிதரன்	- 15,000.00

84 இலட்சம் யோகாசனங்களில் பாபாஜியினால் தேர்ந்து அருள்பட்ட
18 ஆசனங்கள் மூலம் 16 செல்வங்களும் பெற்று பேரின்பத்தை
அடைவதற்காக ஆத்மா பரமாத்மாவுடன் ஐக்கியப்பட வழி வகுக்கிறது

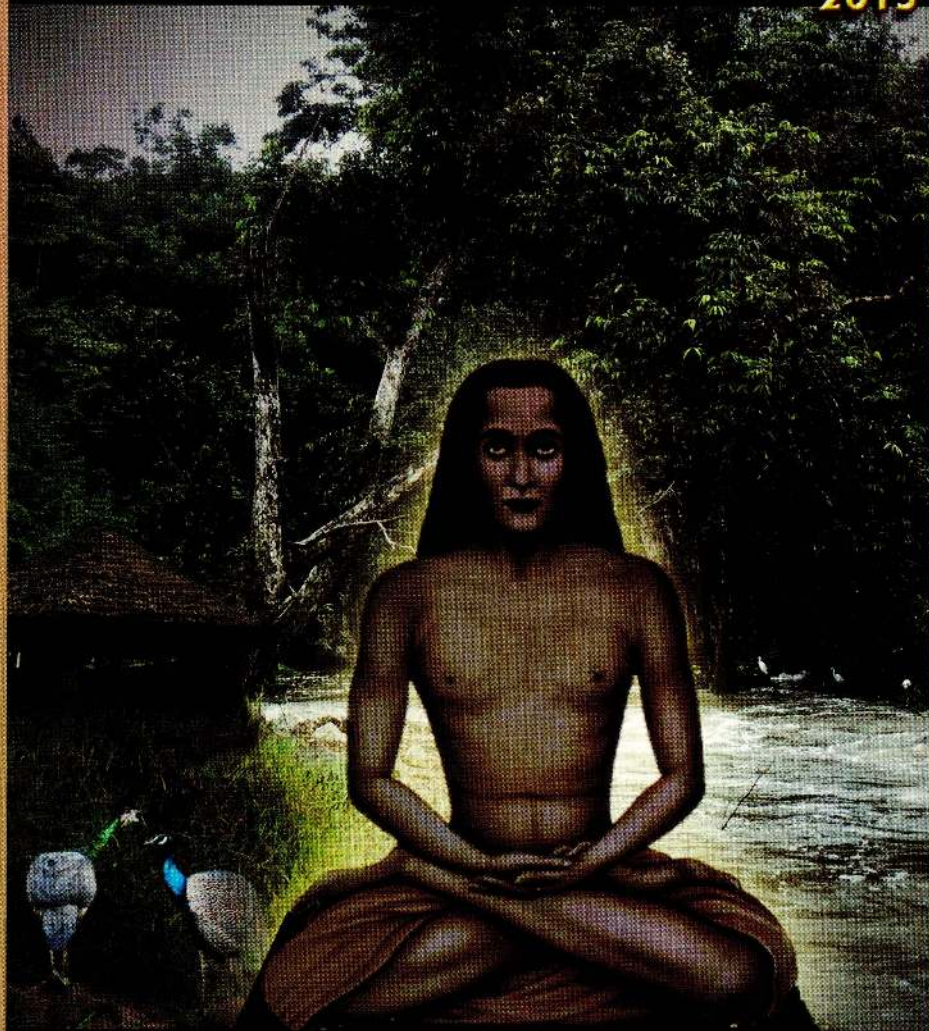
யோக ஆரண்ய நாளாந்த நிகழ்ச்சிகள்

நாள்	நேரம்		நிகழ்ச்சிகள்
	காலை	மாலை	
திங்கள் முதல் ஞாயிறு வரை	5.30-7.00 7.00-8.00 8.00-9.00	5.00-6.00 6.00-7.00	யோகாசன வகுப்புகள் மூச்சுப் பயிற்சி
திங்கள்	9.00-10.00	3.00-5.00	பஜகோவிந்தம், விளக்கவுரை கந்தபுராண முற்றோதல்
செவ்வாய்	9.00-10.00	5.00-6.00	விவேகசூடாமணி பகவத்கீதை விளக்கவுரை ஸ்ரீ. ரகுவரன்
புதன்	9.30-11.30		அக்குபஞ்சர் மருத்துவம் ஹீலர்.க. சந்திரமோகன்
வியாழன்	9.15-11.30		திருமந்திரம், சித்தாந்த ரத்தினம் திரு.ந. சிவபாலகணேசன்
வெள்ளி	9.15-11.30	6.00-7.00	இயற்கை நீர் மருத்துவம் ஹீலர் மோ. லாசகன் பிராணாயாமம், தியானம்,
சனி	9.00-10.00		பிரச்சன உபநிடதம், விளக்கவுரை
ஞாயிறு	8.00-9.00		விவேக சூடாமணி, விளக்கவுரை

ஒவ்வொரு மாதமும் வரும் விசேட நட்சத்திரங்களான பரணி, ரோகிணி, ஆயிலியம், கேட்டை, பூரணை ஆகிய தினங்களில் திருவாசகம், திருமுறை முற்றோதல் நிகழ்வுகளும் பூசை ஆராதனை வழிபாடும் நடைபெறும்.

ஆரண்ய ப்ரசாதம்

2015



AARANYA PRASAD

ஆரண்ய நிகழ்ச்சிகள்

- ✿ யோகாசன வகுப்புகள்
- ✿ திருமுறை முற்றோதல்
- ✿ தியான வகுப்பு
- ✿ தலயாத்திரைகள்
- ✿ ஆற்றுப்படுத்தல், வழிகாட்டல்
- ✿ மருத்துவக் கருத்தரங்குகள்
- ✿ சேவை விஸ்தரிப்புப்பணிகள்
- ✿ திருமந்திர விளக்கம்
- ✿ கைவல்ய நவநீதம்
- ✿ ஆத்ம போதம்
- ✿ பஜகோவிந்தம்
- ✿ பகவத்கீதை
- ✿ தாயுமானவர் சுவாமி பாடல்கள்
- ✿ வேதாந்த, சித்தாந்த விளக்கம்
- ✿ குருபூஜை நிகழ்வுகள்
(ரோகிணி, பரணி, ஆயிலியம், கேட்டை)