ISSN 2536-8788

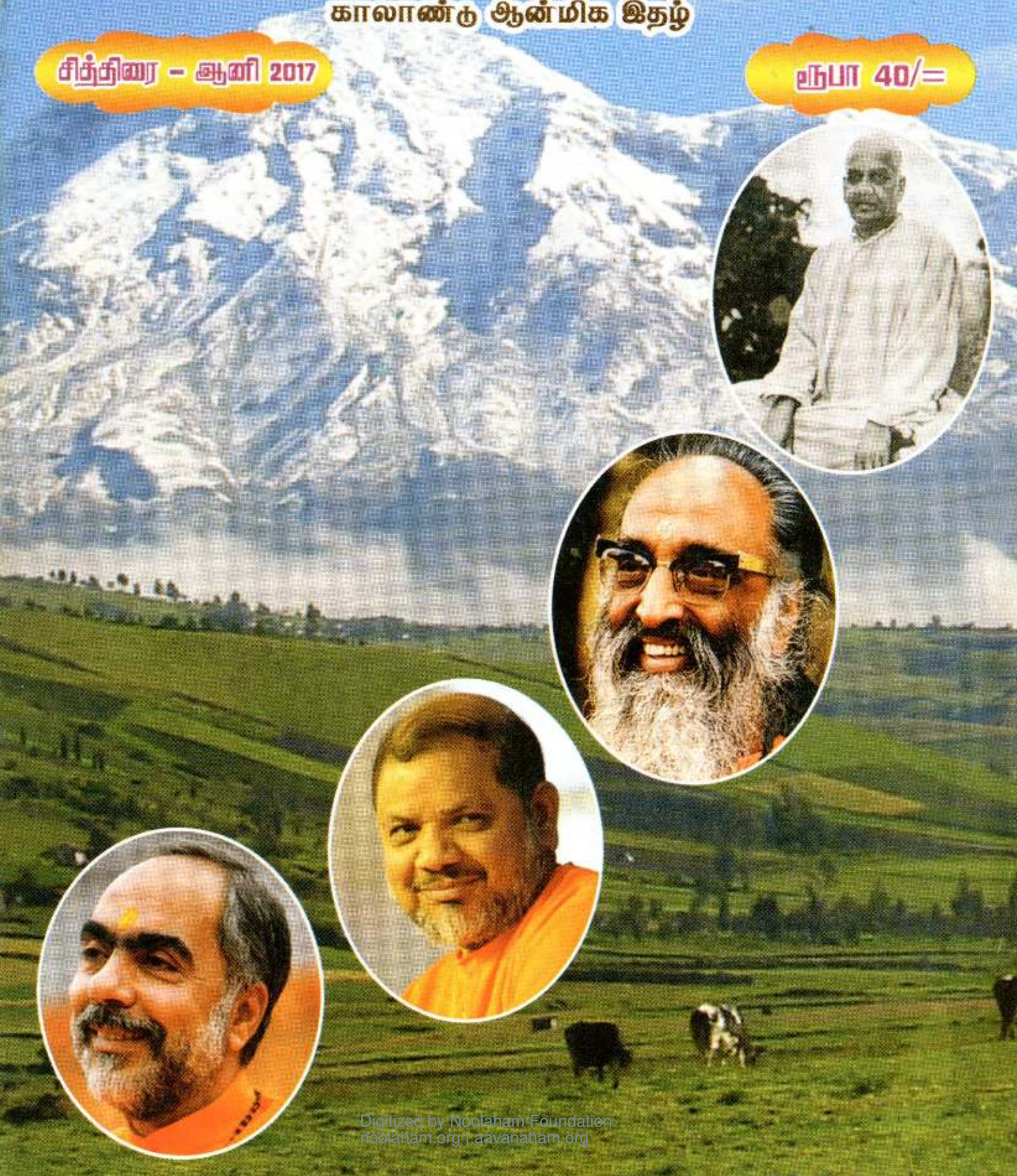
மலர் – 04 இதழ் – 04

சின்மய நாதம்

சின்மயா மிஷன் – வடமாகாணக் கிளையின்
காலாண்டு ஆன்மிக இதழ்

சித்திரை – ஆனி 2017

ரூபா 40/=



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

புதிய காணியில் தைப்பொங்கல் நிகழ்வு

சின்மய சங்கம நிகழ்வும், சின்மய நாதம் வெளியீடும்

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

உ

சின்மய நாதம்
CHINMAYA NADHAM

சின்மயா மிஷன் வடமாகாணக் கிளையின்
காலாண்டு ஆன்மிக இதழ்

Quarterly
Spiritual Magazine of
Chinmaya Mission of Srilanka (North)

CHINMAYA MISSION SRI LANKA

ஸ்தாபகர்

சுவாமி சின்மயானந்தா

ஆசிரியர் ஆலோசனைக்குழு

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

ஆசிரியர் குழு :

ஆசிரியர் :- செல்வி.ஓ.சண்முகநாதன்
அங்கத்தவர்கள் :- திரு. செ.சிறீகந்தவேல்
திரு. சு.பாலச்சந்திரன்
திருமதி ஓம் சக்தி யசோதன்

சந்தா விபரம்

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

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

16 வது இதழ்

சின்மய போதனை

கர்மயோகப் பயிற்சியானது
எம்மை வாழ்க்கை எனும்
போர்க்களத்தில் பெரும்
போராட்டத்தை எதிர்கொள்ளத்
தயாராக்குகின்றது.

"நான்", "எனது" என்ற
அகங்காரமற்ற தன்மை
கொண்ட
மனோபாவமே, எம்மிடமுள்ள
பெருந்தன்மை மற்றும்
சக்தியை வெளிப்படுத்தும்
இரகசியமாகும்.

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

பொருளடக்கம்

விபரம்		பக்கம்
1.	பிரார்த்தனை	03
2.	குரு தியானம்	04
3.	புத்தாண்டில் புது முயற்சி	05
4.	பகுத்தறிவினால் எழுந்த நம்பிக்கை....	06
5.	நம் எண்ணங்கள்....	09
6.	ஒருவருக்கொருவர் உதவி செய்து கொள்ள முடியும்	14
7.	தியானம் - நேர்காணல்	17
8.	திருப்புகழில் அத்வைதம்	22
9.	பிரார்த்தனையின் அற்புதங்கள்	25
10.	ஆலயங்களில் ஏன் மணி அடிக்கின்றோம்.	29
11.	இளைஞர்களுக்கு........	31
12.	அன்பு சாத்தியமற்றவற்றை.......	33
13.	இன்று மட்டுமே......	34
14.	குருதேவரிடம் இருந்து குழந்தைகட்கு...	35
15.	எனது பாட்டனாரின் பேரன்	39
16.	சின்மயா மிஷன் வரலாற்றில் முக்கிய நிகழ்வு	40
17.	உபநிஷத் தர்ஷன் - பயிற்சி முகாம்	42
18.	செய்திகள்	44
19.	நிகழ்வுகள்	45
20.	சின்மயா மிஷன் வகுப்புக்கள்......	47
21.	விசேஷ நிகழ்வுகள்	48

☆☆☆

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

பிரார்த்தனை

बाल्ये दुःखातिरेको मललुलितवपुः स्तन्यपाने पिपासा
नो शक्तश्चेन्द्रियेभ्यो भवगुणजनिता जन्तवो मां तुदन्ति ।
नानारोगादिदुःखाद्रुदनपरवशः शङ्करं न स्मरामि
क्षन्तव्यो मेऽपराधः शिव शिव शिव भोः श्रीमहादेव शम्भो ॥१॥

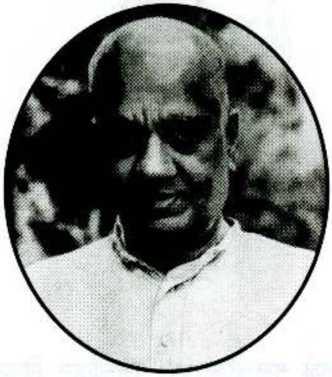
பால்யே துக்காதிரேகோ மலலுலிதவபு: ஸ்தன்யபானே பிபாஸா
நோ சக்தச்சேந்திரியேப்யோ பவகுணஜனிதா ஜந்தவோ மாம் துதந்தி !
நாநாரோகாதி துக்காத்தனபரவச: சங்கரம் ந ஸ்மராமி
க்ஷந்தவ்யோ மேபராத: சிவ சிவ சிவ போ: ஸ்ரீ மஹாதேவ சம்போ!!1!!

குழந்தைப் பருவத்தில் மிதமஞ்சிய துன்பம். மலத்தில் உழலும் உடம்புடன் அன்னையின் பாலை புசிக்கும் இச்சையை நிறைவேற்ற புலன்களினால் முடியவில்லை. உலகத்தில் பிறக்கும் பல்வகை உயிரினங்கள் என்னை துன்புறுத்து கின்றன. அநேக வியாதிகளின், ஆழ்ந்த துக்கங்களின் காரணங்களால் மற்றவர் களிடம் முழுவதுமாக கீழ்ப்படிந்தவனாக நான் சிவனை நினைக்கவில்லை. என்னை மன்னிப்பாயாக. சிவ சிவ சிவ போ ஸ்ரீ மஹாதேவ சம்போ.

சிவாபராத க்ஷமாபண ஸ்தோத்திரம்
ஆதிசங்கரர்

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

குரு தியானம்



अज्ञानतिमिरान्धस्य ज्ञानाञ्जनशलाकया ।
चक्षुरुन्मीलितं येन तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥

அஜ்ஞான திமிராந்தஸ்ய ஜ்ஞானாஞ்ஜன சலாகயா
சக்ஷுருன் மீலிதம் யேன தஸ்மை
ஸ்ரீ குருவே நம

அக்ஞானமாகிய இருள் மூடிய குருடனுடைய கண் ஞானமென்னும் மை தீட்டிய கருவியால் எவரால் திறக்கப்பட்டதோ அந்த குருவிற்கு நமஸ்காரம்.

குரு கீதை
1–47

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

புத்தாண்டில் புது முயற்சி

நாட்காட்டியில் நாட்கள் நகர்த்தப்பட்டு, ஏப்ரல் மாதம் 14 ஆம் திகதி வந்ததும், அன்று அளவிலா மகிழ்வுடன் ஆனந்தமாக ஆலய வழிபாடு செய்து, உண்டு உடுத்து உறவுகளுடன் உறவாடி 365 நாட்களுக்கு ஒரு முறை தவறாமல் கொண்டாடுகின்றோம். கொண்டாட்டம் ஓரிரு நாட்களில் நிறைவடைய மீண்டும் இலத்திரன் இயல் உலகில் இயந்திர கதியில் எம் வாழ்க்கை நகர்கின்றது. சற்றேனும் நாம் சிந்திக்கின்றோமோ? ஒரு சில மணித்தியாலங்கள் ஏதோ சந்தோசம் என்று கூறி கூடி மகிழ்கின்றோம். இது நிலையானதா? இதனை விட என்றும் நிலைக்கக் கூடிய இன்பத்தை நாம் பெறமுடியாதா?

முடியும். எம் முன்னோர்கள் எமக்கு விட்டுச் சென்ற சாஸ்திரங் கள் கூறும் என்றும் நிலையான மாறாத இன்பத்தை அடையும் மார்க்கங்கள் என்ன கூறுகின்றன? இன்பம் அதன் இறுதியில் துன்பம். ஆசைகள் அதன் முடிவு ஆறாத்துயர். இவற்றில் இருந்து எம்மை நாமே விடுவிக்கும் முற்சியில் முனைவோம். நிரந்தரமற்றவற்றை விட்டு நிலையானவை எவை எனத் தெரிந்து கொள்ள முயல்வோம். அவற்றை நாம் எவ்வாறு அடையலாம் எனச் சிந்திப்போம்.

நாம் ஆறறிவு படைத்த மானிடர்கள் அந்த அறிவைப் பயன்படுத்தி எமது வாழ்வை நாமே வளப்படுத்த முயல்வோம்.
பகவான் கிருஷ்ணர் பகவத் கீதையில் "உன்னை நீயே உயர்த்திக்கொள்" என்கின்றார்.

இப்பூவுலகில் எத்தனையோ மகான்கள் வாழ்ந்திருக்கின்றார்கள். மனித வாழ்வுக்கு நல் வழிகளை உபதேசித்து இருக்கிறார்கள். இன்றும் எம்முடன் எத்தனையோ மகான்கள் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். அவர்களின் தரிசனம் பெற, ஆசீர்வாதம் பெற, அறிவுரைகளைக் கேட்க அதன் படி (சிரத்தையுடன்) நம்பிக்கையுடன் நடந்து நம்மை நாமே உயர்த்திக் கொள்ள, என்றும் இன்பமாக இருக்க முயற்சிப்போமாக.

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

பகுத்தறிவினால் எழுந்த நம்பிக்கை பழக்கத்தால் பலமற்றதாக ஆகாது

(சுவாமி தபோவன் மகராஜ்)

வழக்கமாக மக்கள் மனதில் எழும் மன நிலைகள், நிரந்தரமாக இருப்பதில்லை. மன நிலைகளான – சந்தோஷமும், துயரமும் தோன்றும் பொழுது அது தீவிரமாக உள்ளது. ஆனால் காலப்போக்கில் அவற்றின் தீவிரம் குறைகின்றது. பழக்கவழக்கங்கள் உணர்ச்சிகளின் தீவிரத்தை பலமற்றதாகச் செய்கின்றன. அதே போல் புண்ணிய நதிகள், இறைவன், துறவிகள் ஆகியோரிடம் நமக்கு இருக்கும் நம்பிக்கை, பழக்கத்தினால் குறைகிறது என்பது அறிந்த ஒன்று. அது பொதுவாகக் காணப்படுகிறது.

अतिपरिचयादवज्ञा
सततगमनदनादरो भवति ।
मलयेभिल्ल -पुरन्ध्री
चन्दनतरुकाष्ठमिन्धनीकुरुते ॥

அதிபரியாத வக்ஞா ஸதத – கமனத – னாதரோ பவதி
மலயே பில்ல – புரந்த்ரீ சந்தன தரு – காஷ்டம் இந்தநீ குருதே

இந்த அழகிய, புகழ்பெற்ற ஸ்லோகத்தை பண்டிதர்கள் தங்களுடைய சொற்பொழிவுகளில் அடிக்கடி மேற்கோள் காட்டுகிறார்கள். ஆனால் ஒருவருடைய நம்பிக்கை பகுத்தறிவினால் எழுந்ததாயிருந்தால், அது பழக்கத்தால் பலமற்றதாக ஆகாது. மாறாக அது அதிகரிக்கும் கயிலாஸ் மானஸாவில் எனக்கிருந்த சிரத்தை புத்திசாலித்தனமற்ற ஆர்வத்தால் எழவில்லை. ஆகையால் அவற்றின் தரிசனத்தாலோ அவைகளின் அருகில் இருந்ததாலோ என்னுடைய சிரத்தை குறைவதற்குப் பதில் பன் மடங்காக அதிகரித்தது. அதிகமான நம்பிக்கையால், அவற்றை விட்டுப் பிரிவதில் எனக்கு விருப்பமில்லாமலும் துக்கமும் ஏற்பட்டது. அங்கு நிரந்தரமாக வசிக்கும் லாமாக்களையும் மற்றவர்களையும் மானசீகமாக நமஸ்கரித்து அவர்கள் மிகவும் பாக்கியசாலிகள் என நினைத்தேன். திபெத்தியர்களுக்கு கல்வியறிவு இல்லாவிட்டாலும் அவர்களுக்கு பனி மலையின் மீதும், மானஸரோவரின் மீதும் இருந்த நம்பிக்கையும், பக்தியும் தூய்மையானதாகவும் திடமானதாகவும் அவற்றை விவரிக்க முடியாத அளவும் இருந்தது.

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

எவ்வாறு இந்த எளிய மக்களுக்கு இப்பேற்பட்ட நிர்மலமான, அசைக்கமுடியாத பக்தி உள்ளது என வியந்தால், அது அவர்களுடைய சம்ஸ்காரங்களின் விளைவு தான். நம்முடைய முன் ஜென்மங்களின் எண்ணங்களாலும், செய்கைகளாலும் நம்முடைய பகுத்தறிவாலும் அது ஏற்படுகிறது. பாரத தேசத்தில் கங்கைக் கரையில் ஹரித்வார். காசி போன்ற இடங்களில் வசிப்பவர்கள் சூத்திரர்கள் அல்ல. பிராம்மணர்கள், சாதாரண பிராம்மணர்கள் அல்ல. ஆனால் அரசர்களாலும் வழிபடப்படும் புரோகிதர்கள் இனத்தைச் சேர்ந்தவர்கள். பழக்கத்தினால் நம்பிக்கையும், பக்தியும் குறைந்தவர்கள். அவர்கள் கங்கை நீரில் குளிப்பதில்லை. கிணற்று நீரில் குளிக்கின்றனர். இது எவ்வளவு வெட்ககரமானது! அவர்களுக்கு முன்னர் செய்த சம்ஸ்காரங்களின் பலமும், பகுத்தறிவும் உள்ளதா! அவ்வாறு இருக்குமானால், பகவான் விஷ்ணுவின் காலடியிலிருந்து தோன்றிய கங்கையின் மீது ஏற்பட்ட நம்பிக்கை இவ்வளவு பலவீனம் ஆகியிருக்காது. கங்கைக் கரையில் வாழ்ந்து கொண்டு. நல்ல செய்கைகளால் புனிதமான சம்ஸ்காரங்களை அடையாதவர்களை ஒப்பிடும் பொழுது – மானஸா கயிலாஸில் வசிப்பவர்கள் தங்களுடைய சிறப்பான செய்கைகளால் நிறைய சம்ஸ்காரங்களை சம்பாதித்துள்ளனர். இந்த உண்மையை எந்தத் தயக்கமும் இல்லாமல் கூறலாம்.

ஜூலை மாதக் கடைசி நாளில் 10.00 மணி அளவில் கிரி பிக்ஷூ பின் தொடர, மனதில் நன்றி உணர்வுடனும், நிறைவுடனும் கயிலாயத்தையும், கயிலாய இறைவனையும் திரும்பத் திரும்ப நமஸ்கரித்து, கயிலை பள்ளத்தாக்கிலிருந்து என் பயணத்தை ஆரம்பித்தேன். ஏழு அல்லது எட்டு அடிகள் சென்ற பிறகு, திரும்பி கயிலாய சிகரத்தை நமஸ்கரித்து, என் வழியைப் பின் தொடர்ந்தேன். இவ்வாறு சிறிது தூரம் கடந்த பிறகு, கொடிய விலங்குகள், நீர் வீழ்ச்சிகள் இவற்றின் பயத்தால் முன்னால் கவனித்துச் செல்ல வேண்டியிருந்தது. மூன்று அல்லது நான்கு மைல்கள் கடந்த பிறகு, சாலையிலிருந்து அதிக தூரம் இல்லாமல் ஒரு பெரிய கூடாரத்தை அடைந்தோம். எங்களைக் கண்டவுடன். ஒரு பருமனான நன்றாக அலங்கரித்த, நடுத்தர வயதுப் பெண்மணி கூடாரத்திலிருந்து ஓடி வந்து அடக்கத்துடன் எங்களை அமரச் சொன்னாள். பசுமை நிறைந்த புற்களால் மூடப்பட்ட, அந்த சதுப்பு நிலம் மென்மையான புல் கம்பளம் போல் இருந்தது. அதன் சுகத்தில் நாங்கள் அமிழ்ந்தோம். எங்கள் பின்னால் வந்த சில சாதுக்களும் எங்களுடன் அமர்ந்தனர்.

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

மிகுந்த சிரத்தையுடனும், பக்தியுடனும் உற்சாகத்துடனும் அந்தப் பெண்மணி உணவை அளித்தாள். நாங்கள் உணவை ரசித்துச் சாப்பிட்டதை, அருகே கூடாரங்களில் இருந்த மனிதர்களும், பெண்மணிகளும் வந்திருந்து ஆர்வத்துடன் பார்வையிட்டனர். சூடா (வெய்யிலில் காய வைத்த தயிர்) வெண்ணை, தயிர், சத்து மாவு, தேநீர் ஆகியவை முக்கியமான உணவாகப் பரிமாற்றப்பட்டன. அந்த உணவு மிக ருசியாக இருந்தது. அப்பேற்பட்ட ருசியான, பூரண உணவை நாங்கள் அது வரை திபெத்திலிருந்த பொழுது அனுபவிக்கவில்லை. அந்தப் பெண்மணி அளித்த ருசியான உணவை விட அவளுடைய பக்தியிலும், விருந்தோம்பலிலும் நான் மிகவும் மகிழ்ச்சியடைந்தேன். இந்தியப் பெண்மணிகள் போல் திபெத்தியப் பெண்மணிகளும் போற்றத்தக்க, முற்றும் துறந்த மகாத்மாக்களுக்கும், பிக்ஷுக்களுக்கும் உணவளிப்பதில் பெருமை கொண்டு, தங்களை பாக்கியசாலிகளாகக் கருதினர். சந்நியாச கலாச்சாரமும், பிக்ஷையில் வாழ்வதும் வியாபித்திருக்கும் அந்த இடங்களில், பெண்மணிகளின் பக்தியாலும், தாராள குணத்தாலும் முற்றும் துறந்த சந்நியாசிகளால் தங்கள் உடலைக் காத்துக் கொள்ள முடிந்தது. எங்கெல்லாம் பெண்மணிகள் கொடூரமாகவும், இதயமற்றவர்களாகவும் பக்தியில்லாமலும், தர்மத்தில் விருப்பம் இல்லாதவர்களாகவும் இருந்தார்களோ, அங்கெல்லாம் ஆஸ்ரமங்களையும் துறவிகளையும் காத்துக் கொள்வது கடினமாயிருந்தது.

ஆகையால், எங்கெல்லாம் தாராள குணமுள்ள நற்பண்புகளுடன் கூடிய, தார்மீக வாழ்வில் விருப்பமுள்ள நல்ல பெண்மணிகள் வசிக்கிறார்களோ, அந்த இடத்தை எவ்வளவு நன்றி கூறினாலும் புகழ்ந்தாலும் போதாது. இதே போன்ற சிறந்த பெண்மணிகள் நம் தேசத்தை அலங்கரித்ததால் தான் முனிவர்கள் சந்நியாச தர்மத்தையும், பிக்ஷை எடுத்து வாழ்வதையும் மேற்கொண்டு அற்புதமான விருந்தளித்தனர், எங்களுக்கு நிறைய சத்துமாவும் வழியில் சாப்பிடும் பொருட்களையும் அளித்தார். அவருடைய அன்பான விருந்தோம்பலில் நாங்கள் மிகவும் மகிழ்ச்சியடைந்தோம். அந்தக் கடினமான பாதையில், அந்த அரிதான விருந்து, அமிர்தம் போல் இருந்தது. எங்களுக்கு சக்தியையும், மெலிந்த உடலுக்கு உற்சாகத்தையும் அளித்தது. அந்தத் தாயை இதய பூர்வமாக மெச்சி, ஆசீர்வதித்து சந்தோஷமாக எழுந்து, எங்களுடைய பயணத்தை உற்சாகத்துடன் தொடர்ந்தோம்.

நன்றி
கைலாஷ் யாத்திரை

☆☆☆

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

நம் எண்ணங்கள் செம்மையாகும் பொழுது.....

சுவாமி சின்மயானந்தா

எத்தகைய சமுதாயத்தைச் சேர்ந்தவனாக இருப்பினும் அறிவாற்றல் நிறைந்த ஒவ்வொரு மனிதனும் விரும்புவன மூன்றைத்தான்.

ஆரோக்கியமான உடல் நலம்.

அமைதி நிறைந்த மனம்.

இன்பம் நிறைந்த வாழ்க்கை.

இவற்றை எட்டும் முயற்சியில் மனிதன் தனக்கென்று விரிவான சில வழிமுறைகளை ஏற்படுத்திக் கொண்டுள்ளான். செல்வத்தை ஈட்டுதல், புலன் இன்பங்களை சுவைத்தல், சமுதாயமும், நாடும் முறையாக முன்னேறச் சில கட்டுப்பாடுகளையும், கோட்பாடுகளையும் அனுசரித்தல் ஆகியவை இவற்றில் அடங்கும். வெறுக்கத்தக்க அரசியல் வழிமுறைகளும், தத்துவங்களும் இவற்றில் அடங்கும் என்பதும் மறுக்க முடியாத உண்மைதான்.

ஆனால் கற்காலத்தில் தொடங்கி பொது உடைமை, கூட்டுறவு போன்ற கொள்கைகள் நிறைந்த தற்காலம் வரை மனிதன் பின்பற்றி வரும் அனைத்து பொருளாதார, அரசியல் கோட்பாடுகளும், முயற்சிகளும் முற்றிலும் தோல்வியையே அடைந்துள்ளன. இயற்கை தனக்கு அளித்திருந்த மதிநுட்பத்தைக் கொண்டு உருவாக்கப்பட்ட பல் ஆயுதங்களை கற்காலத்தில் மனிதன் பயன்படுத்தினான். தற்காலத்திலோ உற்பத்தி செய்வதற்காக மட்டுமல்லாது அழிப்பதற்காகவும் பல நவீன கருவிகளையும், இயந்திரங்களையும் மனிதன் உருவாக்கியுள்ளான். மனிதன் தன்னுடைய உடல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தவும், மன அமைதியையும், மகிழ்ச்சியையும் பெருக்கிக் கொள்ளவும் எடுத்துக் கொண்ட முயற்சியில் தவறான பல வழிகளை நாடிச் சென்றுள்ளான். அவனுடைய எண்ணங்களின் போக்கு, முறையாக இல்லாமல் போய்விட்டன. அமைதியும், ஆனந்தமும் நிறைந்த வாழ்க்கை மனிதனுக்கு எட்டாக்கனியாகவே உள்ளது.

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

முற்காலத்தில் வாழ்ந்த சான்றோர்கள் குறைவற்ற உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பெற்றிருந்தார்கள். மனதில் நிறைவும், மகிழ்ச்சியும் பெற்று பூர்ணமான வாழ்க்கையை அனுபவித்தார்கள். வாழ்க்கையை நன்கு ஆராய்ந்து தெளிந்த சிந்தனையைப் பெற்றிருந்தார்கள். மனிதனின் மன மகிழ்ச்சியும், அமைதியும் அவனுடைய உள்ளத்தையும் எண்ணங் களையும் பொறுத்து அமைகின்றனவே அன்றி புற உலகத்தினின்று அவன் பெறும் சுகங்களையும், வசதிகளையும் பொறுத்தது அல்ல, என்பதே அவர்களது ஒருமித்த கருத்து.

தற்கால மனநோய் மருத்துவர்கள் இக்கூற்றினை ஏற்கின்றனர். இது ஒரு விஞ்ஞான பூர்வமான உண்மைதான் என்று பெரும்பாலான மருத்துவர்களும் ஒப்புக் கொள்கின்றனர். "வாழ்க்கையில் ஒரு மனிதன் அனுபவிக்கும் துன்பங்களுக்கு அவனது தீய செயல்களின் விளைவே காரணம்" என்று உலகத்திலுள்ள அனைத்து ஆன்மிக நூல்களும் கூறுகின்றன. "தவறான எண்ணங்களின்று தான் மனிதன் பாபத்தைச் சம்பாதிக்கிறான்". என்று நம் ரிஷிகள் கூறியுள்ளனர். ஆகவே மனதில் எழும் எண்ணங்களின் போக்கினை நாம் முறைப்படுத்தினால், ஆரோக்கியமும், அமைதியும் நம் எல்லோருக்கும் கிட்டுவது திண்ணம். நாம் வாழும் சூழ்நிலை இதற்கு ஏற்றவாறு அமையாவிடினும் அது நம்மை பாதிக்காது.

நாம் எங்கு சென்றாலும் – எண்ணங்கள் நிறைந்த, எண்ணங் களினால் உருவாக்கப்பட்ட நம் உலகம் நம்முடனே தொடர்கிறது என்பதை எப்பொழுதும் நினைவு கொள்ள வேண்டும். நம்மைச் சுற்றியுள்ளவர்களின் மகிழ்ச்சி, ஆரோக்கியம், அமைதி ஆகியவை நிர்ணயிக்கப்படுகின்றன. நம் எண்ணங்களை செம்மையாக்கும் பொழுது. நம்மை சுற்றியுள்ள உலகத்தையும் செம்மையாக்கும் ஒரு அற்புதத்தை நாம் விளைவிக்கிறோம். நம் ஒவ்வொருவரின் மன இயல்பும், குணங்களும் நம்மை சுற்றியுள்ள சூழலை பாதிக்கவல்லன.

இந்த உலகில் நம்முடையது, நமக்கு மட்டுமே சொந்தமானது என்று நாம் கருதக்கூடியது ஒன்று இருக்கிறது என்றால் அது நம் மனதில் புதைந்து கிடக்கும் எண்ணங்களே. எண்ணங்களின் இருப்பிடமான மனம் ஒரு புனிதமான கோயிலாகும். நம்முடைய அனுமதியின்றி, ஒத்துழைப்பு இன்றி பிறர் எவராலும் அங்கு நுழைய முடியாது.

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

இந்த எண்ண உலகினை நாம் புனிதமாக, தூய்மையாக, அமைதியாக வைத்திருப்போமாக, அவ்வாறு செய்தால் எங்கு சென்றாலும் அங்கு ஆனந்தத்தையும், அமைதியையும் பரப்ப நம்மால் இயலும். இதை நாம் செய்தேயாக வேண்டும். இத்தகைய புனிதமான இதயப் பாங்கை, அகச் செல்வத்தை பெற்றிராத சமய பிரசாரகனால் எதையும் சாதிக்க இயலாது. அவன் செல்லும் இடங்களில் எல்லாம் அமைதி கெடும். சமுதாயத்திற்கு கேடு தான் விளையும்.

நம் எண்ணங்களின் இயல்பினையும், அவ்வெண்ணங்களினால் உருவாகும் ஆளுமையையும் உயர்ந்த நிலைக்கு மாற்றுவதற்கு ஒரே ஒரு வழிதான் உள்ளது. உண்மையான, ஆழ்ந்த, தீவிரமான பிரார்த்தனை தான் அது. எல்லையற்ற அன்பும், அருளும், ஆனந்தமுமே உருவான அந்த பரம் பொருளிடம் நாம் சரணடைய வேண்டும். ஆழ்ந்த அமைதியில் திளைத்த வாறு மனதினை முழுவதுமாக அவனிடம் அர்ப்பணிக்க வேண்டும்.

மனதினை தூய்மைப்படுத்தி உயர்ந்த நிலைக்கு அழைத்துச் செல்ல இது தான் வழி என்று நமக்கு நன்கு விளங்குகிறது. ஆனால் இதனை நடைமுறைப்படுத்த நம்மால் முடிவதில்லை. இறைவனிடத்தில் ஒன்றுபட்டு பிரார்த்தனை செய்யும் பக்குவத்தை நம் மனம் பெறாததே இதற்குக் காரணம். தினசரி வாழ்க்கைப் பேராட்டங்களும், நிராசை களினால் எழும் மன உளைச்சல்களும் நம் மனதில் பெருங்குழப்பத்தை தோற்றுவிக்கின்றன. இது நம்மை சுற்றியுள்ளவர்களையும் பாதிக்கிறது.

நம் மனதில் எழும் ஆசைகளையும், அருவருப்புக்களையும் கூர்ந்து கவனிக்க நாம் பழக வேண்டும். வெறுப்பு உணர்ச்சிகளை உதாசீனப்படுத்தக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். இதுவே தறிகெட்டு அலையும் மனதை அடக்குவதற்கான சிறந்த உபாயம். நம்மால் ஏற்றுக் கொள்ள முடியாதவை நம்மை சுற்றி ஒவ்வொரு நாளும். ஒவ்வொரு நிமிடமும் நிகழ்ந்து கொண்டிருக்கலாம். ஆக்க பூர்வமாக சிந்திக்கும் சக்தியை இழந்த, தூய்மையற்ற மனம் தான் குற்றம் கண்டு பிடிப்பதிலும், மற்றவர்களை குறை கூறுவதிலும் ஈடுபடும். வாழ்க்கையில் அருவருக் கத்தக்க, மகிழ்ச்சியை அளிக்காதவை பல இருக்கலாம், ஆனால் அவற்றைப் பற்றி சதா சர்வகாலமும் நினைத்திருக்கும் மனதைப் படைத்தவனை ஒரு பெரும் துரதிருஷ்டசாலி என்றே கூறவேண்டும்.

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

இத்தகைய மன இயல்பை நாம் பெற்றிருந்தோமானால் நம் மனம் எப்பொழுதும் அமைதியற்றே விளங்கும். அத்தகைய மனம் சஞ்சலமும், குழப்பமும் நிறைந்த ஒன்றாக இருக்கும். அங்கு ஊக்கத்தை காண இயலாது. மாறாக மனத்தளர்ச்சி தான் நிரம்பி இருக்கும். உண்மையான பிரார்த்தனையின் உதவியால் நம் மனதை ஆக்க பலம் பெற்ற உன்னத நிலைக்கு நம்மால் உயர்த்த முடியும். இறைவன் அனைத்து நற்குணங்களையும் பெற்று விளங்குகிறான். அவனது திவ்ய உருவத்தையும், ஒப்பில்லாத உயர்ந்த குணங்களையும் நம் மனதில் இருத்தி தினமும் தியானத்தில் ஈடுபடுவோமானால் நம் மனதிலும் அவனது திவ்ய குணங்களும், இயல்புகளும் பரவத் தொடங்கும். நம் எண்ணங்கள் தூய்மையுறும்.

இவ்வாறு பக்தியுடனும், முழு ஈடுபாட்டுடன் நாம் மனதை தூய்மைப்படுத்த முயல்வதால் நம்மை ஆரோக்கியமும், மன அமைதியும், மகிழ்ச்சியும், நிறைந்தவர்களாக மாற்றிக் கொள்ள முடியும். ஆன்மீக வாழ்க்கைக்கு இந்த குணங்கள் மிகவும் அவசியம். இவை இல்லையெனில் அனைத்து ஆன்மீக சாதனைகளும் வீண்தான். மனக் கவலை தான் மிச்சமாகும். அன்றாட வாழ்க்கையில் இறைவன் நமக்கு அளித்திருக்கும் வசதிகளையும், கருணையினையும் எப்பொழுதும் மனதில் எண்ணிப் பார்ப்போமாக. நாம் சந்திக்கும் துன்பங்களுக்கு முக்கியத்துவம் தராமல் வாழப் பழகுவோம். இது தான் அறிவுடைமையான செயலாகும். இவ்வாறு நாம் வாழ்ந்தேயாக வேண்டும்.

நாம் அனைவரும் உண்மையான சாதகர்கள். இதில் சந்தேகமே யில்லை. உண்மையான, நிலையான ஆனந்தத்தை அனுபவிக்க நாம் என்றோ ஒரு நாள் நம்முள்ளேயே புதைந்து கிடக்கும். ஆத்ம ஸ்வரூபத்தை நாடித்தான் செல்லப்போகிறோம். அதுவன்றி உண்மையான ஆனந்தம் ஒன்றில்லை என்பதை உணரத்தான் வேண்டும். ஆத்ம ஞானத்தைப் பெற ஆவலுடன் திறந்திருக்கும் மனதில், பரம்பொருளான ஸ்ரீமன் நாராயணனின் பேரருள் நிச்சயம் நிறையும். அவன் அத்தகைய உயர்ந்த மனதில் உறைவான். நமது அனைத்து சாதனைகளின் நோக்கமும் ஞானத்தை பெறத்தக்கவாறு மனதினை முழுவதுமாக தயார்ப்படுத்துவது தான். இவ்வுலகில் அன்பு, அமைதி, மற்றும் சீரிய, வளமான வாழ்வு ஆகியவை பெற்றிட மக்களுக்கு வழிகாட்டிட இறைவனின் அடியார்கள் பலர் அவதரித்திருக்கின்றனர்.

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

அவர்கள் அனைவரும் இறைவனை இடைவிடாது பிரார்த்தித்தார்கள்: வாழ்க்கையின் உண்மையான நோக்கத்தை அறிவு பூர்வமாக உணர்ந்து சீரிய வாழ்க்கை வாழ்ந்தார்கள். இதன் மூலம் அவர்களது உள்ளம் ஆத்ம ஞானம் பெறத்தக்க பக்குவத்தை அடைந்திருந்தது.

இவ்வுலக மக்களுக்கு நாம் சேவை செய்ய விரும்புகிறோம். செய்ய முடியும் என்று நம்புகிறோம். ஆகவே நம்மை தயார் செய்து கொள்வது அவசியம்.

தவறான எண்ணங்களை அடிப்படையாகக் கொண்ட பொய்யான வாழ்க்கையை உதறித் தள்ளுவோம். ஆக்கமும், ஊக்கமும் உள்ளவர்களாக வளர்வோம். இதை நாம் செய்தேயாக வேண்டும்.

ஒவ்வொரு நாளும் ஒழுங்காக, மறவாமல் ஆழ்ந்த பிரார்த்தனை செய்வோம். அமைதியாக, உண்மையான விருப்பத்துடன் பிரார்த் திப்போம். நற்சிந்தனைகள் நிறைந்த சக்தி மிக்கவர்களாக வளர்வோம்.

நல்ல ஆரோக்கியமான உடலைப் பெற்று, இணக்கமும், ஆனந்தமும் நிறைந்த ஒன்றாக நம் வாழ்க்கையை புதுப்பித்துக் கொள்வோம். முன்னேற்றப் பாதையில் ஊக்கத்துடன் முன்னேறுவோம். இதை நாம் செய்தேயாக வேண்டும்.

நன்றி

நம்மால் முடியும்

☆☆☆

இறைவனை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள், சரணாகதி அடையுங்கள். அவரே உங்கள் வாழ்க்கை என்னும் வண்டியின் ஓட்டுநராக நடாத்திச் செல்வார்.

மோட்சம் என்பது செயல்களில் இருந்து விடுதலை பெறுவது அல்ல ஆனால் செயல்களில் விடுதலை ஆகும்.

சுவாமி சின்மயானந்தா

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

ஒருவருக்கொருவர் உதவி செய்து கொள்ள முடியும்

(சுவாமி தேஜோமயானந்தா)

அதிகாரம் அளித்தல்

ஆம், நாம் மற்றவர்களின் வாழ்க்கையில் ஒரு முக்கியமான பங்கை வகிக்க முடியும். நாம் ஒருவருக்கொருவர் ஆதரவாகவும், ஊக்கப்படுத்திக் கொண்டும் இருக்கலாம். இந்த உதவி ஓரளவுக்குத்தான் இருக்க முடியும். "நீங்கள் குதிரையைத் தண்ணீர்த் தொட்டிக்கு இட்டுச் செல்லலாம்; ஆனால் தண்ணீர் குடிக்க வைக்க முடியாது" சட்டப் பிரச்சனை உள்ள ஒருவர் சட்ட நிபுணரின் அறிவுரையை நாடுகிறார். அவரும் பலவித ஆலோசனைகள் கூறுவார். அதற்குப்பின், பிரச்சனை உள்ளவர்தான் தீர்மானித்து, அம்முடிவின் விளைவை எதிர்கொள்ள வேண்டும். ஒரு தேநீர் விருந்தின் போது மருத்துவர் வழக்கறிஞரைப் பார்த்து, "சில சமூக நிகழ்ச்சிகளின் போது கூட, சிலர் என்னிடம் மருத்துவ ஆலோசனைகள் பெறுவதற்காக தொந்தரவு செய்கிறார்கள். நான் என்ன செய்வது? அது போன்ற நிலைமையை நீங்கள் எவ்விதம் கையாளு கிறீர்கள்?" என்று கேட்டார். அதற்கு வழக்கறிஞர் "நான் ஆலோசனை கூறிய பின்னர், அதற்கான கட்டணக் கடிதத்தை அனுப்புவேன் அது அவர்கள் மீண்டும் என்னிடம் ஆலோசனை கேட்பதை நிறுத்திவிடும்" என்று கூறினார். மறுநாள் மருத்துவருக்கு அந்த வழக்கறிஞரிடமிருந்து ஆலோசனைக்கான கட்டண கடிதம் வந்தது!!.

மேலும் உதவி எப்பொழுதும் தானாகவே வராது. ஆகையால், வாழ்க்கையில் ஏற்படும் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்தையும் எதிர்கொள் வதற்காக வெளி உதவிக்கு காத்திருக்கவோ, நாடவோ அல்லது வெளி ஆதரவை நம்பியோ இருக்கக்கூடாது. தேவையின்றி ஒருவர் மற்றவரின் உதவியை எதிர்பார்க்கக் கூடாது அல்லது மற்றவர்க்கு உதவும் பொழுது அவர்கள் நம் உதவியை நம்பி இருக்கும் படி செய்யக்கூடாது.

இருப்பினும், உதவி உண்மையிலேயே தேவைப்படும் பொழுது நாம் அதை ஏற்கவோ பிறருக்கு அளிக்கவோ தயங்கக் கூடாது. படிப்பிற்காக பிறரின் நிதி உதவியைப் பெற்று படிக்கும் மாணவன், பின்னர் தன் வாழ்க்கையில் நல்ல நிலைமையில் இருக்கும் போது, தன்னைப் போன்று நிதித் தேவையில் இருக்கும் மாணவனின் கல்விக்கு உதவ வேண்டும்.

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

அத்தகைய பரஸ்பர உதவி அனைவரின் முன்னேற்றத்திற்கும் வளமைக்கும் துணைபுரியும் (பரஸ்பரம் பாவயந்த : ஸ்ரேய : பரமவாப்ஸ்யத – கீதை, 3.11) உதவியை ஏற்றுக் கொள்வதும் கொடுப்பதிலும் அகங்காரம் இருக்கக் கூடாது.

"நான்" என்ற அகங்காரம் தான், உதவி செய்வதிலும் உதவியைப் பெறுவதிலும் உள்ள மிகப் பெரிய தடையாகும்.

உதவியைப் பெறுவது.

நாம் மற்றவர்களைச் சார்ந்து இருக்கக்கூடாது; தேவையற்ற உதவியைக் கேட்கக்கூடாது; மற்றவர்களிடம் உதவி கோருவதை வழக்கமாகக் கொள்ளக் கூடாது. எப்பொழுதும் இரவல் வாங்கியே பழக்க முள்ள ஒருவர் தன் பக்கத்து வீட்டுக்காரரிடம் இன்று நீங்கள் ஹக்கி விளையாடப் போகிறீர்களார் என்று கேட்டார். அவர் தான் ஹக்கி மட்டையைத்தான் கேட்கப் போகிறான் என்ற எண்ணத்தில் பக்கத்து வீட்டுக்காரர், "ஆமாம்" என்றார் உடனே, அவரது நண்பர், "நல்லது; அப்படியானால், உங்களுடைய கிரிக்கெட் மட்டையை நான் இரவலாக பெறலாமா? என்று கேட்டார்.

இருப்பினும், உண்மையிலேயே ஒரு உதவி தேவையென்றால் அதைப் பெறுவதில் நமது கர்வம் குறுக்கே வர நாம் அனுமதிக்கக் கூடாது. சிலர் உதவி கேட்க மறுத்து விடுவார்கள். ஆனால், யாராவது தானாகவே முன்வந்து உதவி செய்கிறார். என்றால், அதைக் ஏற்றுக் கொள்வார்கள். சிலர் பிறரது உதவியைப் பெற்றுக் கொள்ளாமல் இருப்பதைப் பெருமையாகக் கருதுவார்கள். அவர்கள் "பிறர்க்கு முன்னால் நான் என் கையை நீட்ட மாட்டேன்". என்று கூறுவார்கள். "எவருடைய உதவியையும் ஏற்றுக் கொள்ளமாட்டேன்" என்றும், "எவருடைய தயவிலும் இருக்கவிரும்ப வில்லை" என்றும் அவர்கள் எண்ணுவார்கள். வண்டியை ஓட்டிக் கொண்டிருந்த ஒருவர் வழி தவறிவிட்டார். அவருடைய சுய கௌரவம் மற்றவரிடம் வழி கேட்பதை அனுமதிக்கவில்லை. இறுதியில், அவர் மற்றவரிடம் "இந்த சாலை எங்கு செல்கிறது?" என்று கேட்டார். அவர் தனக்கு தெரியாது என்று கூறினார் மிகவும் எரிச்சலுற்றார் ஓட்டுனர் "நீ ஒரு முட்டாள்; உள்ளூர்வாசியாக இருந்து கொண்டு இதைக்கூட நீ அறிந்திருக் கவில்லையா?" என்று கூறினார் அதற்கு அந்த உள்ளூர்வாசி "நான் முட்டாளாக இருக்கலாம்; ஆனால் நான் கர்வம் பிடித்தவனில்லை; நான் வழி தவறியும் போய்விடவில்லை" என்று பதில் கூறினார்.

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

சிலர் தாங்கள் இறைவனிடமிருந்து கூட உதவி பெறமாட்டோம் என்று சொல்வார்கள். இருந்தாலும் அவர்கள் மற்றவரிடம் மிகவும் சுலபமாக உதவி கேட்பார்கள். கொடுப்பவர் இறைவன் மட்டும்தான்; மற்றவர் அனைவரும் கேட்டுப் பெறும் பிச்சைக்காரர்கள் தான் (தாதா ஏக ராம பிகாரி சாரி துனியா) மிகவும் ஏழை பிராம்மணனான சுதாமா, தனது நண்பனான ஸ்ரீகிருஷ்ணரிடம் எந்த உதவியையும் கேட்கக் கூடாது என்று சிறு கர்வம் கொண்டிருந்தார். அவரது மனைவிதான் இறுதியாக ஸ்ரீகிருஷ்ணரிடம் சென்று உதவி பெற்று வரும்படி சுதாமாவைத் தூண்டினார். சுதாமா, ஸ்ரீகிருஷ்ணரை சந்தித்தபொழுது அவர் எதுவும் கேட்காமலேயே அவருக்கு அனைத்தும் அளிக்கப்பட்டது.

மற்றவர்களுக்கு உதவுதல்

கொடுப்பவரின் கை எப்பொழுதும் பெறுபவரின் கையை விட உயர்ந்தே இருக்கிறது என சிலர் எண்ணுவார்கள், கொடுப்பவர்கள் சிறிது உயர்ந்தவர்கள் ஏனெனில் அவர்களிடம் எல்லா வசதிகளும் உள்ளன. உயர்ந்த நிலையில் இருக்கும் எண்ணத்தில் அவர்கள் கொடுத்து வாங்குபவரை தங்களது வார்த்தைகளாலும் பார்வையாலும் தாழ்வாக நடத்துவார்கள். அவர்கள் வாங்குபவரை தங்களுக்குக் கடன்பட்டவர்கள் போல் கருதுவார்கள்.

மக்கள் மற்றவர்களுக்கு உதவும் போது வெவ்வேறு விதமான போக்கினைக் கடைப்பிடிப்பார்கள். சிலர் செருக்குடன் உதவுவார்கள். சிலர் இரக்கத்துடனும், சிலர் சுயநல எண்ணத்துடனும் சிலர் அக்கறை யில்லாமலும் சிலர் வற்புறுத்தப்பட்டும் உதவுவார்கள். உதவுவதை சிலர் வழக்கமாகவும், சிலர் பணிவாகவும் செய்வார்கள். சிலர் கேட்கும் போதும் சிலர் கேட்காமலேயும், சிலர் விருப்பமின்றியும் சிலர் மற்றவரின் வற்புறுத்தலுக்காகவும் சிலர் சமூகக் கடமையாகவும், சிலர் புண்ணியச் செயலாகவும் கருதி உதவி செய்வார்கள்.

நன்றி

வாழ்க்கைச் சூத்திரங்கள்

☆☆☆

உங்களின் வாழ்வை இறைவனின் சன்னிதியில் ஓர் கொண்டாட்டமாகக் கொள்க.

சுவாமி சின்மயானந்தா

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

தியானம்

-நேர்காணல் ஆர்.புண்ணியமூர்த்தி

ஞானத்தோடு கூடிய தியானத்தாலேயே இறை நிலையை அல்லது பரமானந்த நிலையை அடைய முடியும். அகம் பிரம்மாஸ்மி அதாவது நானே பிரம்மம் என்கின்ற ஞானம் தியானப் பயிற்சியின் ஊடாகக் கைகூடுவதை முத்திப்பேறு என்று சொல்லலாம்.

இவ்வாறு யாழ்ப்பாணம் சின்மயாமிஷன் வதிவிட ஆச்சாரியார் ஜாக்ரத் சைதன்யா சின்மய நாதத்துக்கு அளித்த விசேட நேர்காணலின் போது தெரிவித்தார். அவர் தொடர்ந்து கூறிய கருத்துக்களை கேள்வி பதில் வடிவத்தில் தொகுத்துக் கீழே தருகிறோம்.

கேள்வி: சுவாமி! முதலில் தியானம் என்றால் என்னவென்று சொல்லுங்கள்.

பதில் : ஆம் மனதை ஒரு நிலைப்படுத்துதலே தியானம் எனப்படும். த்ய என்ற சம்ஸ்கிருத சொல்லின் அடியாகவே தியானம் என்ற தமிழ்ச்சொல் தோன்றியது. த்ய என்றால் நிறுத்துதல் என்று பொருள். எதை நிறுத்துதல் என்ற கேள்வி இங்கே எழுகிறது அல்லவா? இதற்கான பதில் மனதை நிறுத்துதல் என்பதே ஆகவே தியானம் என்பது ஏதாவது ஒன்றின் மீது மனதை நிலைநிறுத்துவதையே குறிக்கின்றது.

கேள்வி : தியானத்தின் நோக்கம் என்ன சுவாமி?

பதில் : தன்னைத்தானே உணர்தல் அல்லது தன்னொடு தானே இருத்தலே தியானத்தின் நோக்கம் என்று சொல்லலாம். இன்னும் தெளிவாகச் சொல்வதானால் நானே பரப்பிரம்மம் என்பதை உணர்ந்து அதனோடு ஒன்றி இருத்தலையே தியானம் செய்வதன் நோக்கம் என்று கூறுவோம்.

கேள்வி : அமர்ந்து இருந்துதான் தியானம் செய்ய வேண்டுமா? அப்படியானால் எப்படி அமர்ந்திருந்து தியானம் செய்ய வேண்டும்?

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

பதில் : பாருங்கள் ! சிற்பி ஒருவனை எடுத்துக்கொள்வோம். அவன் ஒரு சிற்பத்தைச் செதுக்கும்போது அவனது முழுக்கவனமும் அதிலேயே குவிந்திருக்கும். அதுவும் தியானம் தான். இங்கே நான் சொல்ல விரும்புவது என்னவென்றால் எந்த வேலையைச் செய்யும் போதும் அந்த வேலையில் முழுக்கவனத்தையும் குவிந்திருக்கச் செய்தலே 'தியானம்' ஆகும் என்பதையே.

ஆனால் இவ்வாறு தமது கவனத்தை சிந்தனையை திசை திருப்பாது ஒரு நிலைப்படுத்தி வேலை செய்ய எல்லோராலும் முடிவதில்லை. சிந்தனையை சிதற விட்டு அலைய விட்டு தாம் எடுத்துக் கொண்ட செயலைச் செய்வது தான் பொதுவான உலக வழக்கம் அதனால் தான் தியானப் பயிற்சி என்ற ஒன்று தேவைப்படுகிறது. பயிற்சியின் போது சுத்தமான காற்றோட்டமுள்ள அமைதியான இடத்தில் அமர்ந்திருக்க வேண்டும். அவ்வாறு அமர்ந்திருக்கும் போது வெறும் தரையில் அல்லது நிலத்தில் இருக்காமல் ஆசனத்தில் அமர்ந்து இருப்பது அவசியம்.

இந்த நிலையில் இருந்து நன்றாகத் தியானப் பயிற்சி பெற்ற பின்னர் நின்றும், இருந்தும், நடந்தும் கூடத் தியானம் செய்யலாம். ஏனென்றால் நன்றாகத் தியானப் பயிற்சி பெற்ற சாதகன் ஒருவனின் சிந்தனை அல்லது கவனம் முழுவதும் ஒன்றின் மீது குறிப்பாகச் சொன்னால் அந்தப் பரம்பொருளின் மீதே பதிந்து இருக்கும். எனவே ஒரு சாதகன் இந்த உயர்ந்த நிலையை எட்டியதும் தான் எந்த நிலையில் இருந்து தியானம் செய்யவேண்டும் என்பதை தமது வசதிக்கு அல்லது நேரத்துக்கு ஏற்றாற் போல் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

கேள்வி : தியானப் பயிற்சி செய்வது எப்படி?

பதில் : ஆம் தியானப்பயிற்சி செய்யும்போது உச்சந்தலை, கழுத்தின் பின்புறம், முள்ளந் தண்டு ஆகிய மூன்றும் ஒரே நேர்கோட்டில் பூமிக்குச் செங்குத்தாக இருக்குமாறு அமர்ந்துகொள்ள வேண்டும். அவ்வாறு இருக்கும் போது கண்களை மெதுவாக மூடி மூக்கு நுனியைப் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இந்த நிலையில் மூச்சை மெதுவாக உள் இழுத்து, அதே வேகத்தில் அதை வெளியேற்றி சீர் செய்து கொள்ளவேண்டும். அதாவது மூச்சை உள்ளிழுத்து வெளிவிடும் போது சமநிலை பேணப்படுத்தல் அவசியம்.

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

அதன் பின்னர் எந்த தெய்வத்தை ஒருவர் தியானிக்க விரும்பு கிறாரோ அதே தெய்வத்தின் உருவத்தை மனதில் இருத்தி அந்த தெய்வத் தின் நாமத்தை அல்லது மந்திரத்தை மீண்டும், மீண்டும் மனதுக்குள்ளே உச்சரிக்க வேண்டும் இவ்வாறு உச்சரிக்கும்போது முழுக்கவனமும் அந்த உச்சாடனத்திலேயே லயித்திருக்கவேண்டும்.

கேள்வி : தியானப்பயிற்சி செய்வதற்கு உள்ள பொதுவான தடைகள் எவை?

பதில் : இருவகையான தடைகள் உள்ளன. அவற்றை புறத்தடைகள், அகத்தடைகள் என நாம் வகைப்படுத்தலாம்.

நேரம் இல்லாமை, பொருத்தமான சூழல் அமையாமை, தியானத்தைப் பற்றிய போதிய விழிப்புணர்வு இன்மை, தவறான வழி நடத்தல்கள் போன்றவற்றை தியானம் செய்வதற்கான புறத்தடைகளாக நாம் கொள்ளலாம்.

அதேநேரம் சிந்தனைச்சிதறல், கவனத்தை ஒருமுகப்படுத்தும் ஆற்றல் போதாமை மனக்குழப்பம், பதட்டம், ஆழமாக மனதில் பதிந்த விடயங்கள் மீண்டும் மீண்டும் மேல் எழுதல், உடனடிப் பெறுபேறு கிடைக்காத காரணத்தால் தியானத்தின் மீதான நாட்டம் குறைதல் போன்றவற்றை அகத்தடைகள் என்ற பிரிவுக்குள் நாம் அடக்கலாம்.

கேள்வி : எண்ணங்கள் அற்ற நிலைதான் தியானமா?

பதில் : எண்ணங்கள் அற்ற நிலையை நிர்விகல்ப சமாதி என்று சொல்வர். அஷ்டாங்க யோகத்தில் தியானம் ஏழாவது நிலையிலும் சமாதி எட்டாவது (இறுதி) நிலையிலும் வைக்கப்பட்டுள்ளது.

தியானப்பயிற்சியின் போது சாதகர் மனதில் பல எண்ணங்கள் தோன்றலாம். ஆனால் அவற்றின்மீது கவனம் செலுத்தாது, அவற்றைப் பின் தொடராது தியானப்பயிற்சியில் ஈடுபடவேண்டும்.

கேள்வி : பிரம்மச்சாரியம், சாத்விக உணவு, சத்சங்கம் புனிதமான ஒழுக்கங்கள் ஆகியவை தியானத்துக்கான தூண்கள் என்று கூறப்படுவது ஏன்?

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

பதில் : நல்லது தியானப்பயிற்சியின் போது மனம் அகமுகப்பட வேண்டுமானால் இப் பயிற்சியில் ஈடுபடாத நேரங்களில் கூட தியான சாதகர் ஒருவர் எவ்வாறு நடந்து கொள்கிறார் என்பது முக்கியம். தம் மனம்போன போக்கில் நடந்துகொள்ளும் ஒருவர் தியானப் பயிற்சியில் ஈடுபடும் போது அவர் பெருந்தடைகளைச் சந்திக்க வேண்டிய நிலை உருவாகும். அதனால் அவருக்குத் தியானம் செய்ய முடியாமற் போகும்.

ஆகவே பிரம்மச்சாரியம், சாத்விக உணவு சத்சங்கம், புனிதமான ஒழுக்கங்கள் போன்றவற்றை ஒருவர் கடைப்பிடிக்கும் போதுதான் தியானம் செய்வதற்கான மனஒருமைப்பாடு அவரிடத்தில் உருவாகி தியானம் செய்ய வழி பிறக்கும் .

கேள்வி : சுவாமி சிவானந்தர் தியானத்தைப்பற்றிப் பேசும் போது தியானத்தில் பல முறைகள் உள்ளன. சாதகர்கள் தமக்குப் பொருத்தமான முறையைத் தேர்ந்தெடுத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்று சொல்கிறார். அவர் பலமுறைகள் என்று எவற்றைக் குறிப்பிடுகிறார்?

பதில் : சுவாமி சிவானந்தர் எவ்வாறான தியானமுறைகள் பற்றிப் பேசுகிறார் என்பதுபற்றி எமக்குத் தெரியாது. ஆனால் தியானப் பயிற்சியில் நாமரூப தியானப் பயிற்சி, பிரணாயாதியானப் பயிற்சி, சாட்சிபாவ தியானப்பயிற்சி, ஓங்கார தியானப்பயிற்சி ஒளி தியானப் பயிற்சி என்பன போன்ற பல பயிற்சி முறைகள் உள்ளன. இவற்றில் சாதகர் ஒருவர் தனக்குப் பொருத்தமான பயிற்சி எது என்பதை காலப்போக்கில் உணர்ந்து, அதைத் தேர்ந்தெடுத்து அவ்வழியில் தியானப் பயிற்சி செய்வதையே அவர் இவ்வாறு குறிப்பிடுகிறார் போலும்.

கேள்வி : இறைவனோடு இரண்டறக் கலப்பது அல்லது பரமானந்த நிலையை அடைவதுதான் வாழ்க்கையின் இலட்சியமாக இருக்க வேண்டும் என்றும் தியானத்தின் ஊடாக இந்த இலக்கை அடைய முடியும் என்றும் இந்து சமய சாத்திரங்கள் கூறுவதுபற்றிச் சொல்லுங்கள்.

பதில் : இறைவன் எமக்கு இந்த உடலைக் கொடுத்தது முத்தி இன்பத்தை அதாவது இறைவனோடு இரண்டறக் கலக்கும் பேரின்பப் பெருவாழ்வைப் பெறுவதற்கே, ஞானத்தோடு கூடிய தியானத்தின்மூலமே இந்த இறை

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

நிலையை பரமானந்த நிலையை அடைய முடியும். அகம் பிரம்மாஸ்மி என்கின்ற ஞானம் தியானத்தின் ஊடாகக் கைகூடும் போது அதுவே முத்தி என்று சொல்லப்படும்.

கேள்வி : ஆழ்ந்த தியானத்தின்போது ஜோதிமய தர்சனம் கிடைக்கும் என்று சொல்கிறார்களே.

பதில் : எனக்கு அவ்வாறான தரிசனம் கிடைத்தது இல்லை. அவ்வாறான அனுபவத்தைப்பெற்றாலும் அது ஒரு பெரிய விடயம் அல்ல. அதற்கு அப்பாலும் சாதகர்கள் செல்லவேண்டும்.

கேள்வி : அஷ்டாங்க யோகத்தின் இறுதி அங்கம் சமாதி என்று சொல்லப்படுகிறது. இது பற்றி அறிந்துகொள்ள விரும்புகின்றேன்.

பதில் : சமாதி இரு வகைப்படும். ஒன்று சவிகல்ப சமாதி மற்றையது நிர்விகல்ப சமாதி. முன்னையது எண்ணங்களோடு கூடியது. மற்றையது எண்ணங்களே அற்றது. இந்த இரு சமாதிகளிலும் நிர்விகல்ப சமாதியே உயர்ந்தது. இந்த நிலையை அடைந்தவர் உலகியல் வாழ்க்கைக்குத் திரும்புவது இல்லை.

கேள்வி : தியானத்தை முறைப்படி செய்யும் ஒரு சாதகனின் மூன்றாவது கண் அல்லது ஞானக்கண் திறக்கப்படுகிறது என்று சொல்லப் படுவது பற்றிக் கூறுங்கள்.

பதில் : ஒரு சாதகனுக்குத் தியானத்தின் ஊடாக “நானே பிரம்மம்” என்ற ஞானம் உதயமாவதால் இவ்வாறு சொல்லப்படுகிறது.

☆☆☆

நம் தேகாபிமானத் தெளிவு எவ்வாறு முயற்சியற்றதாக, இயல்பாக உள்ளதோ அதே போல் எப்போது ஒருவனின் நிஜமான ஆத்மாபிமான உணர்வும் முயற்சியின்றி இயல்பாகவே அமைகிறதோ அதுதான் உண்மையான தியானம் எனப்படும். இந்த அறிதல் நம் உலகாயத செயற்பாடுகள் அனைத்திற்கும் பின்புலமாக அமைகிறது. எவ்வாறு ஒரு அஞ்ஞானிக்கு நான் பிராம்மணன்.... போன்ற நினைப்பு இயற்கையாக இருக்கிறதோ அதே போல் நான் பரமாத்ம ஸதயம் என்ற உணர்வு தெளிந்த ஞானிக்கு இயல்பாகவே உள்ளது.

– ஸ்ரீ சங்கராச்சாரியர் –

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

திருப்புகழில் அத்வைதம்

ஸ்ரீ அருணகிரிப் பெருமான் அவர்கள் திரு அருணையில் திரு முருகனின் திருவருள் பெற்று தீந்தமிழில் பாடியருளிய திருப்புகழில் ஆதி சங்கரரால் நிறுவப்பட்ட அத்வைத வேதாந்தக் கோட்பாடுகள் ஆங்காங்கே பொதிந்திருப்பதைக் காணக் கூடியதாக உள்ளது.

தைத்திரிய உபநிஷத்தில், "ஸத்யம், க்ஞானம், அநந்தம் பிரம்ம" என்பது பரப்பிரம்மத்தை விளக்கும் வாக்யம். முக்காலத்தும் மாறுபாடற்று நிலையாக இருப்பது, குறைவு படாத பூரணமான அறிவை உடையது, எவ்விதத்திலும் எண்ணுக்கடங்காதது என்பது மேற்படி வாக்கியத்தின் பொருளாகும்.

ஆதி சங்கரரின் "ஏகம் ஏவ அத்வயம் பரம்ம" என்ற வாக்கு அந்தப் " ப்ரம்மம் ஒன்றே தான். இரண்டு அல்ல" என்பதைக் குறித்து நிற்கிறது.

மேலும் சங்கரர் இயற்றிய பிரகரண கிரந்தங்களில் ஒன்றான விவேக சூடாமணியில் "ப்ரம்ம ஸத்யம், ஜகன் மித்யா "–(சுலோகம் 20) "ப்ரஹ்மம் உண்மை, உலகம் பொய்" என்று கூறியுள்ளார். ப்ரம்மம் ஒன்றே தான், இரண்டல்ல என்ற கருத்தை விவேக சூடாமணியில் ஏழு சுலோகங்களில் (வி.சூ – 465 –471) வலியுறுத்தி உள்ளார் பகவான் ஆதிசங்கரர்.

மனிதன் அஞ்ஞானம், அவித்தையோடு கூடியிருக்கும் வரை ஜீவாத்மா என்ற பெயர் பெறுகின்றான். அதே மனிதன் அகங்காரம் முதலிய உபாதிகள் ஒழிந்து வாஸனைகளை வென்று மனோநாசம் ஆகிவிட்ட நிலையில் இவனே பரமாத்மா என்ற நிலையை அடைந்து விடுகின்றான்.

சிறிய மண் குடத்திற்குள் இருந்த கட ஆகாசமானது மண்குடம் உடைந்து போன பின் பிரிப்பற்று மஹாகாசத்தோடு கலந்த நிலையை அடைவதை உதாரணமாகக் காட்டி அதனால் ப்ரம்மம் அத்வயம், இரண்டு அல்ல என்று சொல்லப்பட்டது என்கிறார் சங்கர பகவத் பாதர்.

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

பரம்ம ஸத்யம் ஜகந் மித்யா ஜீவோ
ப்ரஹ்மைவநாபர: முக்தி:
ஏகாத்மதா ஞாநாத் இதி வேதாந்த
டிண்டிம:

என்னும் வரிகளும் ப்ரம்மம் உண்மை, உலகம் பொய். ஜீவனும் ப்ரம்மமும் ஒன்றே என்று உணர்த்துகின்றன.

ஜீவன், சிவத்தோடு (ப்ரம்மத்தோடு) இரண்டறக் கலந்து விட்ட நிலையில் ப்ரம்மத்துக்குரிய (வயாப்யத்தை) "அங்கு இங்கு எனாத படி எங்கும் ப்ரகாசமாய்" நீக்கமற நிறைந்திருக்கின்ற தன்மையை அடைந்து விடுகின்றான்.

அந்தணர்கள் மூன்று வேளை சந்தியா வந்தனத்தின் போதும் சொல்கின்ற

"அஸா வாதித்யோ ப்ரம்ம
ப்ரம்மை அஹமஸ்மி"

என்ற வாக்கயமும், யஜுர், வேதத்துக்குரிய ப்ரஹதாரண்ய உபநிஷத்திலுள்ள "அஹம் ப்ரஹ்மாஸ்மி" என்ற வாக்யமும், அதர்வண வேதத்து மாண்டூக்யத்தின் "அயமாத்மா ப்ரஹ்ம" என்ற வாக்யமும், ஸாமவேதத்து சாந்தோக்ய உபநிஷத்தில் உள்ள உபதேச மஹாவாக் யமான "தத்வமஸி" என்பதும் ஜீவாத்மாவே பரமாத்மா என்னும் பொருளைத் தருகின்றது.

இந்த அத்வைத நிலையைப் பல திருப்புகழ்ப் பாடல்களில் அருணகிரியார் குறிப்பிடுகின்றார். கந்தப் பெருமான் என்னை ஆட் கொண்டு "உலகேழும் யானாக...... மலத்ரயக் குணத்ரய நானா விகார புற்புதப் பிறப்பற ஏதேமமாய் எனக்கநுக்கிரகத்ததும் மறவேனே"

(ஆனாதஞான) என்றும், நீயே நானாய், நானா வேதப் பொருளாலும் நாடா வீடா ஈடேறாதே நாயேன் மாயக் கடவேனோ (ஊனே தானா) என்றும், எவரும் யாதும் யான் ஆகும் இதய பாவனா தீதம் அருள்வாயே (அமலவாயு ஓடாத) என்றும்.

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

"சிவம் அள்ளூறத், தீதும் பிடித்த வினை எதும் பொடித்து விழ, ஜீவன் சிவச் சொரூபம் என தேறி நான் என்பதற்றுயிரொ டூன் என்பதற்று வெளிநாதம் பரப்பிரம்ம ஒளி மீதே ஞானம் சுரப்ப மகிழ் ஆனந்த சித்தி யொடே நாளும் களிக்க பதம் அருள்வாயே", (தேனுந்து முக்கனிகள்) என்றும் பாடியருக்கின்றார்.

"சுருதி முடி மோநம் சொல் சிற்பரம ஞானசிவ சமய வடிவாய் வந்த அத்துவிதம் ஆனபர சுடர் ஒளியதாய் நின்ற நிஷ்கள சொரூபம்" என்றும்,

"யானாகிய என்னை விழுங்கி வெறும்
தானாய் நிலை நின்றது தற்பரமே" என்று கந்தரனுபூதியிலும், அத்வைத நிலையைக் குறித்துள்ளார் அருணை வள்ளலார்.

"இருவர் அவர் நின்றிடத்தும் எவரெவர் இருந்திடத்தும் ஒருவன் இவன் என்று உணர்ச்சி கூடலாம் என்று கடைக்கண் இயல் வகுப்பில் கூறும் போது ஒருவன் இவன் – இறைவன் ஒருத்தனே அதாவது ப்ரம்மம் மட்டுமே எங்கும் உள்ளதை அறியலாம் என்கிறார் அருணகிரிநாதர். தானே கடவுள் நிலையை அடைவதாலும் அந்த இறைவனே விரிந்த ப்ரபஞ்சமாக இருத்தலாலும் உலககேழும் யானாக, எவரும் யாதும் யானாக என்னை முருகன் செய்து விட்டார் என்று பாடியுள்ளார்.

இவ்வாறு ஆறுமுகன் அருளால் அருணகிரியார் அடைந்த அத்வைத நிலை அநுபவங்கள் பல பாடல்களில் பல விதங்களில் வெளியிடப்பட்டுள்ளன.

நன்றி

திருப்புகழ்ச்செல்வம்
வலையப் பேட்டை
ரா.கிருஷ்ணன்

☆☆☆

வாழ்க்கையில் ஏற்படும் ஒவ்வொரு அனுபவத்தையும் உங்கள் முகத்தில் கண்ணனின் புன்னகையோடு ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

சுவாமி சின்மயானந்தா

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

பிரார்த்தனையின் அற்புதங்கள்

சுவாமி நிகிலானந்த சரஸ்வதி

சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி....

உலகம் இறைவனின் உடல் அல்லது தோற்றம் ஆகும், எனவே நாம் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு இறைவனையோ நிகழ்காலத்தையோ தரிசிக்கின்றோமோ, அவ்வளவுக்கவ்வளவு அவனை உணர்ந்து மகிழ முடியும். இக்கணத்தில் ஒரு வண்ணத்துப்பூச்சியின் அழகை உணர்ந்து மகிழ முடியுமாயின் இறைவனை ஓர் ஆழ்ந்த மட்டத்தில் நாம் ரசிக்க முடியும், இறைவன் ஒரு பெரும் கலைஞன், இசைவாணர், சிருஷ்டி கர்த்தர், ஒரு நடன நிகழ்ச்சியை ரசிப்பதற்கு, அதன் சகல அங்க அசைவுகளையும் நாம் கண்டு கொள்ள வேண்டும். இயற்கையுடன் இசைவு பெற்றால் இறைவனுடன் அவனது அதி சூட்சம மட்டத்தில் இசைவு பெறலாம் ஆகவே மனம் அமைதியுற்றிருக்கையில், மனம் பிரார்த்தனையில் உள்ளது. அமைதியே அதி உன்னத வழிபாடாகும்.

பலருக்கு அமைதியாயிருத்தல் கடினமானது. அவ்வாறாயின் நாம் ஒரு மந்திரத்தையோ ஒலியையோ எடுத்துக்கொள்ளலாம், இறைவன் உலகத்தை ஒரு பூர்விக ஒலியுடன் படைத்தான், யாவுமே அவ்வொலி அதிர்வின் வடிவங்களே. ஒலி வெட்ட வெளியை உருவாககியது அதிலிருந்து வளி, தீ, நீர், நிலம் ஆகியன தோன்றின. மூல ஒலியானது எமது சாஸ்திரங்களில் பீஜ மந்திரம் என்று சொல்லப் படுகின்றது. சமஸ்கிருத எழுத்துக்கள் யாவும் பீஜ மந்திரங்களே. 34 மெய்யெழுத்துக்களும் 16 உயிரெழுத்துக்களும் தெய்வீகமானவை இவ்வுயிர் எழுத்துக்களையும் மெய்யெழுத்துக்களையும் ஓதும் சில சாதனை முறைகள் உள்ளன. அவற்றை அனுசரித்து உலகின் மூல ஒலியுடன் எம்மை இசைவாக்கம் செய்ய முடியும். எல்லா அசை (Syllable) களையும் ஓதுவதும் ஒரு சாதனை ஆகிறது.

எல்லா மந்திரங்களுக்கும் அடிப்படையாக "ஓம்" உள்ளது. எம் உடலும் மனமும் இவ்வடிப்படை ஒலியினாலேயே ஆக்கப்பட்டவை, எம் மனதில் தோன்றும் எல்லா எண்ணங்களும் உணர்ச்சிகளும் இவ் வடிப்படை ஒலியின் திரிபுகளே. எனவே நாம் இந்த ஒலியுடன்

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

இசைவாக்கம் பெற வேண்டும். ஓம் எனும் ஒலியுடனோ, அமைதியுடனோ நாம் இசைவாக்கம் பெறும் போது இறைவனுடன் இசைவாக்கம் பெறுகிறோம் என்பதையும் நாம் புரிந்து கொள்ளவேண்டும்.

மந்திரத்தின் மூலம் இறைவனின் பிரசன்னத்தை நாம் இறைஞ்சுகின்றோம். இறைவன் வெளிப்படுகிறார் அல்லது எம் இதயத்தில் அவதரிக்கிறார். "ஓம்" உடன் இசைவாக்கம் கொள்வது பிரார்த்தனையின் ஒரு நிலை மட்டுமே. இதை அதை செய்யவேண்டும் என்ற உணர்ச்சிக்யோ, ஆசையோ இல்லை, ஓம் ஐ இசைத்துக் கொண்டு ஒலியாகவும், அமைதியாகவும் இறைவனுடன் இசைவாக்கம் கொள்கிறோம்.

இது கடினமானதென்றால் நாம் இறைவனின் பிரசன்னத்தை சொற்கள் மூலம் இறைஞ்சலாம், இறைவனின் நாமங்கள் பற்பல உதாரணமாக, ராம் எனும் சொல்லில் ர், ஆ, ம் எனும் மூன்று எழுத்துக்கள் உள்ளனர் என்பது தீயின் பீஜ எழுத்து. ஆ என்பது ஒளியின் பீஜ எழுத்தும் ம் என்பது சந்திரனின் வின் பீஜ எழுத்தும் ஆகும். எமது எதிர்மறை இயல்புகளை அழிக்கும் வல்லமை "ர்" என்ற எழுத்துக்கும், எமது இதயத்தில் ஒளியேற்றும் வல்லமை "ஆ" என்ற எழுத்துக்கும், எமக்கு அமைதியை நல்கும் வல்லமை "ம்" என்ற எழுத்துக்கும் உள்ளன. ராம் என இசைப்பது சிரமம் எனின், நாம் ராமா என இசைக்கலாம், ராம் எமது இதயத்தில் வசிக்கும் ஈஸ்வரன் ஆவார். தனக்குத் தெரிவித்த ஒரே சாதனை ராமா என்ற நாமத்தை இசைத்தலே என்று துளசிதாசர் சொல்கிறார். கலியுகத்தில் நாம ஜபமே அதி உயர் சாதனையாக கருதப்படுகிறது.

கிருஷ்ணா என்றோ சிவ என்றோ இறை நாமத்தை உச்சரிப்பது ஒரு பெரும் சாதனை ஆகும். நாம் இறை நாமத்தை உச்சரிக்கும் போது இறைவனோடு ஒன்றுகின்றோம். அப்போது அவரது விருப்பம் மேலோங்கி நிற்கிறது. இன்னொரு தேர்வு சில சொற்களின் கூட்டுத் தொடரை உபாசிப்பதாகும். உதாரணமாக "அஹம் பிரம்மாஸ்மி" (நான் பிரம்மமாய் இருக்கிறேன்) அல்லது "ஓம், நம, சிவாய" என்பன மூன்று வெவ்வேறு சொற்கள், ஒவ்வொரு சொல்லுமே ஒவ்வொரு மந்திரமாகிறது. இது சிவனால் பெரிதும் விருப்பப்படும் மந்திரம் ஆகும். அதன் கருத்து "தனி முதன்மை வாய்ந்த மெய்ம்மைக்கு எனது நமஸ்காரங்கள்"

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

என்பதாகும் ஜீவனாகிய நான் அதற்குச் சிரந்தாழ்த்தி வணங்குவதன் மூலம் அதுவாகிறேன். கங்கையின் துளி கடலுடன் ஐக்கியமாவது போல் நானும் "ஓம் நம, சிவாய என ஓதுவதால் சிவனுடன் ஒன்றாகின்றேன்.

இம் மந்திரத்தில் சிரமம் இருக்குமாயின் நாம் ஒரு நீண்ட மந்திரத்தை உச்சாடனம் செய்யலாம். உதாரணம் புகழ் மிக்க காயத்திரி மந்திரம் "ஓம் பூர்புவஸ் சுவஹ தத் சவிதுர் வரேண்யம் பர்கோ தேவஸ்ய தீமஹி தியோ யோந : ப்ரசோதயாத்" காயத்ரீ மந்திரம் மூலம் நாம் புத்திப் பிரகாசத்துக்கும் அறியாமையை நீக்குவதற்கும் பிரார்த்திக்கிறோம்.

ஓம் என்பது அதி உள்ளார்த்த மெய்ம்மை. ஓம் சூரியனைப் போன்றது. சூரியனுக்கு வெப்பமும் ஒளியும் உள. சூரியன் முழு உலகுக்கும் ஒளியூட்டுகிறது. பூர் புவஸ் சுவகா என்பன மூவுலகத்தையும் குறிக்கும், பூர் சடத்துவ உலகையும், புவ சூட்சும உலகையும் சுவஹ காரண உலகையும் குறிக்கும், இம் மந்திரம் மூலம் ஜீவன் மிகவும் வணக்கத்துக்குரிய இறைவனிடம் துல்லியமான அறிவுக்கு விண்ணப்பிக்கிறது.

இப் பிரார்த்தனை பேரறிவுக்கும், மதிநுட்பத்துக்கும் வாழ்க்கையிலிருந்து இருளை நீக்கவும். பிரார்த்திக்கின்றது. எமது சாதுக்கள், இறைவனைத் துதித்து பல மொழிகளில் அழகிய பிரார்த்தனைகளை இயற்றியுள்ளனர், நாம் எம் நாட்டில் சில அதி உன்னத இரத்தினங்களைக் கொண்டுள்ளோம். பிரார்த்திப்பதற்கு மேல் நிலையிலுள்ள சாதுக்கள், சந்நியாசிகளின் எண்ணங்களுடன் எம்மை ஐக்கியப்படுத்த வேண்டும். நாம் வேறு எவரதும் பிராத்தனையில் தங்கியிருக்க வேண்டியதில்லை. எமக்கு வேண்டிய பிரார்த்தனையை நாமே தயாரித்துக் கொள்ளலாம். பிராத்தனை செய்வதற்கு சமஸ்கிருதம் தெரிந்திருக்க வேண்டும் என்றில்லை. ஒரு தூய மனதிலிருந்து எழும் ஒரு களங்கமற்ற ஆசையும் ஒரு பிரார்த்தனையே, இதயம் தூய்மையற்றிருந்தால் இன்னொருவரின் மகிழ்ச்சியை விரும்புவதும் மிகவும் சிரமமானதே. மற்றவர்களுக்காகச் செயலாற்றுவது சுலபம். ஆயினும் மற்றவர்களுடைய நலம் கருதி மனப்பூர்வமாக விரும்புவது சுலபமானதல்ல.

மக்களைப் பலவாறாக வேறுபடுத்த முடியும். சிலர் தம்மைக் காட்டிக் கொள்ளவே ஒளி கொண்டுள்ள மின்மினிப் பூச்சி அல்லது நட்சத்திரம்' போன்றவர்கள். கரும் இருட்டினும் மின்மினிப் பூச்சியைக்

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

காண முடியும். ஆயினும் அவற்றால் இருளைப் போக்க முடியாது. தம்மை லௌகிக ரீதியாக மேம்படுத்த செல்வம் வைத்திருப்போர் அவ்வாறான வர்களே. சில சமூக சேவகர்களும் இந்த வகையினராய் உள்ளனர், இன்னாரு வகையினர் சந்திரன் போன்றவர்கள், அவர்களால் ஓரளவு இருளைப் போக்க முடியும்.

சந்திரன் இருளை விரும்பும் ஏனென்றால் இருளை நீக்குவதி லேயே அதன் இருப்பு முடிவுக்கு வருகிறது. அவ்வாறே சிலர் நற்செயல் புரிவர். ஆனால் ஒவ்வொருவரும் முற்றாக விடுதலை பெறுவதை விரும்பார். வைத்தியர், சட்டவல்லுனர்கள் இவ் வகையினர் வைத்தியர்கள் எல்லா நோய்களும் மாறுவதை விரும்பார். அவ்வாறே வழக்கறிஞர்களும் எல்லாப் பிரச்சனைகளும் தீர்வதை விரும்பார். அவர்கள் சந்திரனைப் போன்றவர்கள்.

உண்மையான பிரார்த்தனை சூரியனைப் போன்றது. சூரியன் உதிக்கையில் இருள் முற்றாக அகல்கிறது. உலகைப் பார்க்கும் போது சூரியனின் இருப்பு உணர்ப்படுகிறது. அது தன்னைப் பார்க்க வேண்டும் என்றோ புகழ வேண்டும் என்றோ விரும்புவதில்லை. அவ்வாறே உலக நன்மை கருதி எமது பிரார்த்தனைகளும் அமைதியாகவும் கபடமின்றியும் அமைய வேண்டும். உங்கள் இலக்கு வெறும் கற்பனையானதாகவே இருந்தாலும் உள்ளார்த்தமாகப் பிரார்த்தியுங்கள். ஏனெனில் இறைவனால் முடியாதது எதுவும் இல்லை பிரார்த்தனையால் எதையும் சாதிக்கலாம். ஒரு நன்மைக்காகப் பிராத்திக்கும் போது, நாம் ராம ராஜ்யத்துக்கு அல்லது சத்திய யுகத்துக்கு இட்டுச் செல்லப்படுகின்றோம். ராமராஜ்யம் என்பது வெறும் கற்பனை எண்ணக்கரு அல்ல அது வரையறையோ எதிர்மறையோ அற்ற ஒரு நிலை. அதை நீங்கள் நம்பினால் தனி நபரில் தூய்மையையும் உலகில் நன்மையையும் ஏற்படுத்தும் மார்க்கமே பிரார்த்தனை அது ராம் ராஜ்யத்துக்கு ஆனந்தத்துக்கு இட்டுச் செல்லும் மார்க்கம் ஆகும்.

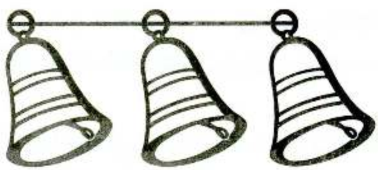
- சுவாமி நிகிலானந்த சரஸ்வதி -
சின்மயா மிஷன்

☆☆☆

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

ஆலயங்களில் ஏன் மணி அடிக்கின்றோம்?

பெரும்பாலான ஆலயங்களின் நுழைவாயிலில் ஒரு மணி அல்லது இரண்டு மணிகள் தொங்கவிடப்பட்டிருக்கும். ஆலயத்திற்கு வரும் பக்தர்கள் முதலில் மணியினை ஒலிக்கச் செய்து பிறகு இறைவனை தரிசித்து பிரார்த்தனை செய்வார்கள். மணியை அடிக்க குழந்தைகள் மிகவும் ஆர்வமாக இருப்பார்கள். ஆகவே தாவிக் குதித்து மணியைத் தொட முயற்சிப்பார்கள் அல்லது பெரியவர்களின் உதவியுடன் மணியைத் தொட்டு அசைக்க முயல்வர்.



நாம் ஏன் மணியை ஒலிக்கச் செய்கிறோம்?

இறைவனை உறக்கத்தினின்று எழுப்பவா? இல்லை! ஏனெனில் இறைவன் என்றும் உறங்குவதில்லை. அவ்வாறாயின் நாம் வந்திருப்பதை இறைவனிடம் தெரிவிக்கவா? இதுவும் காரணமாக இருக்கமுடியாது. ஏனெனில் இறைவன் அனைத்தும் அறிந்தவன். ஆகவே இறைவனுக்கு நாம் வருகை தந்திருப்பதை தெரிவிக்க வேண்டிய தேவை இல்லை. ஒருக்கால் இறைவனுடைய இருப்பிடத்திற்குள் நுழைய அனுமதி கேட்கும்முகமாக மணியோசை எழுப்புகிறோமா? இதுவும் காரணமாக இருக்கமுடியாது. ஏனெனில் இறைவன் குடிகொண்டுள்ள இடம் நம் தாய்வீடு போன்றது ஆகவே அதற்குள் செல்ல எவ்வித அனுமதியும் தேவையில்லை. இறைவன் நம்மை எந்நேரமும் வரவேற்கத் தயாராக இருக்கின்றான் அவ்வாறாயின் நாம் ஏன் மணி அடித்து ஒலி எழுப்புகிறோம்?

மணியை அசைப்பதால் எழும் ஒலி மங்களகரமான ஒரு ஓசையாகக் கருதப்படுகிறது. மணி அசைக்கும் பொழுது 'ஓம்' என்ற ஒலி எழும்புகிறது. இது பிரபஞ்சமெங்கும் நிறைந்து விளங்கும் இறைவனின்

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

பொதுவான திருநாமமாகும். இறைவன் மங்கள வடிவினன். ஆகவே அவ்விறைவனின் தரிசனம் பெற நமக்குள்ளேயும், வெளியேயும் மங்களகரமாய் இருக்கவேண்டும்.

ஆரத்தி எடுக்கப்படும் பொழுதும் மணியோசையை எழுப்பு கிறோம். சில நேரங்களில் மணியுடன் சங்கு மற்றும் பிற இசைக்கருவி களையும் ஒலிக்கச் செய்வது உண்டு. இவ்வாறு ஒலியை எழுப்புவதற்கு மற்றொரு காரணம் உண்டு. அவ்வமயம் ஏதேனும் அமங்கலமான ஓசையோ அல்லது தெய்வீக சூழ்நிலைக்கு ஒவ்வாத ஓசையோ, பேச்சோ எழுமானால் அவை மணி, சங்கு இவற்றின் ஒலியில் மூழ்கடிக்கப் பட்டுவிடும். எனவே பக்தி பரவசத்துடனும், ஆர்வத்துடனும் இறைவனைக் கண் குளிரக் கண்டு மகிழும் பக்தர்களின் கவனம் சிதறாமலும், அவர்கள் மன அமைதி கெடாமலும் இருக்கவே இம்மணி ஓசை.

அனுதினமும் நாம் செய்யும் பூஜையின் பொழுது நாம் கீழ்கண்ட மந்திரங்களைக் கூறிக்கொண்டே மணியை ஒலிக்கலாம்.

आगमार्थ तु देवानां गमनार्थ तु रक्षसाम्
कुर्व धण्टारवं तत्र देवताह्वान लक्षणम्

ஆக$_3$மார்த்த$_2$ந்து தே$_3$வானாம் கமனார்த்த,ந்து ரக்ஷஸாம்
குர்வே க$_4$ண்டாரவம் தத்ர தே$_3$வதாஹ்வான லக்ஷணம்

"நான் இம்மணியை ஒலித்து தெய்வ அனுக்கிரகத்தை வேண்டு கிறேன். உன்னதமான, தூய்மையான சக்திகள் எனது இல்லத்திலும், மனதிலும் நுழையட்டும். என் உள்ளும் புறமும் தீயசக்திகள் இருப்பின் அவை வெளியேறட்டும்".

நன்றி "ஏன் எதற்காக"

☆☆☆

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

இளம் பருவத்தினரின் பதற்றங்களைக் கையாள்வது எப்படி?

இளம் பருவத்தினரிற்கு குருஜியின் ஆலோசனை: -

நீ எதற்குத் தகுதியோ அதை செய், அத்துடன் தகுதியானது எதுவோ அதை நீ செய். எதற்கு நீ தகுதி என்பது தான் முக்கியமே தவிர எதை நீ விரும்புகிறாய் என்பதல்ல. எங்களில் கூடுதலானவர்கள் எது எமக்குப் பிடித்திருக்கிறதோ அதனையே செய்கிறோம். நீங்கள் எந்த இடத்தில் எந்த வேலை செய்ய போகின்றீர்கள் என்பதை மதிப்பிட வேண்டும். – வியாபாரம், தொழில் நுட்பம், வங்கி, கல்வி, ...

"கடவுளின் அருளை நாடி, நீங்கள் தெரிவு செய்த கல்வித் துறையில் கடினமாக உழைக்க வேண்டும்".

"நீங்கள் வெற்றி பெற கடவுள் ஆசீர்வதிப்பார்"

ஒரு இளையவர், டெல்லியில் நடைபெற்ற ஒரு சத்சங்கத்தில் குருஜியிடம் வேண்டிக் கேட்டுக் கொண்டார்.

"இளம் பருவத்தினரான நாங்கள் எப்பொழுதுமே அழுத்தத்தில் இருக்கின்றோம். தயவு செய்து எவ்வாறு அதனை அணுகுவது எனக் கூறுங்கள்"

குருஜி :- அழுத்தங்கள் பல வகைப்படும். இது பாடசாலையில் உள்ள கல்விச் சுமையாகவோ அல்லது பெற்றோர்களிடம் இருந்தோ இருக்கலாம் ஏனெனில் அவர்களின் விருப்பம் ஒரு பொறியியளராக அல்லது ஒரு வைத்தியராக அல்லது மதிப்பு மிக்க பல்கலைக்கழகத்திற்கு அனுமதி பெற வேண்டும் என்பது தான். ஆசிரியர்களிடம் இருந்து அழுத்தம் நீங்கள் திறமையாகச் செயல்பட வேண்டும் என்று கட்டாயமாக, சகாக்களின் அழுத்தமாகக் கூட இருக்கலாம். இந்த சூழலில் எனது மனதில் ஒரு நகைச்சுவை வருகிறது.

105 வயதுடைய ஒரு பெண்மணியிடம் செய்தியாளர் கேட்டார், " இப்படி நீண்ட காலம் வாழ்வதால் என்ன நன்மை உள்ளது".

"இதில் பெரிய அழுத்தம் ஒன்றுமில்லை" என நகைச்சுவையாக அப் பெண்மணி பதிலளித்தார்.

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

அதனால் எவர் என்ன செய்ய முடியும்? ஒரு வாலிபன் கப்பலில் நடந்து கொண்டிருந்தான். அவ்வாலிபனின் வேலை என்ன வெனில் சரியான நேரத்தில் கப்பலில் உள்ள ஒரு குறிப்பிட்ட மூடியை (Valve) திறந்து மூடுவதே. அவனைப் பார்க்கும் போது சந்தோஷமாகக் காணப்பட்டான். அத்துடன் அவனை அவதானித்துக் கொண்டிருந்த அந்த கப்பல் கேப்டன் இந்தப் பையன் தன்னுடைய வேலயை முக்கியமாக கருதவில்லை என நினைத்தார்.

அவர் அவனை அழைத்துச் சொன்னார், "உனக்கு தெரியுமா நாங்கள் எவ்வளவு முக்கியமான பிரயாணிகளை இந்தக் கப்பலில் வைத்திருக்கிறோம் என்று? ஜனாதிபதி, முதலமைச்சர், பெரிய தொழிலதிபர்கள், பல பிரபலங்கள் எல்லோரும் உள்ளனர், நீ உன்னுடைய வேலையைச் சரியாகச் செய்யவில்லை எனில் கப்பல் மூழ்குவதற்கான அபாயம் உள்ளது.

"நானும் இந்த கப்பலில் தான் இருக்கிறேன்" அந்த வாலிபன் பதிலளித்தான். "எனது வாழ்க்கை எனக்கு மிகவும் முக்கியமானது. ஆகவே ஞாபகம் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இது உங்களுடைய வாழ்க்கை என்று. உங்களை மிகவும் மன அழுத்தமடையச் செய்ய மற்றவர்களை அனுமதிக்காதீர்கள்.

நீங்கள் எந்த அளவிற்கு மன அழுத்தமாக உள்ளீர்கள் என்பது உங்களிலேயே தங்கியுள்ளது.

வரப்போகும் பரீட்சை காரணமாக நீங்கள் ஏக்கத்துடனும் மன அழுத்ததுடனும் இருக்கிறீர்களானால், நீங்கள் அப்பரீட்சைக்காக உங்களைப் போதுமான அளவு தயார்படுத்திக் கொள்கிறீர்களா என உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

கடவுளில் நம்பிக்கையை அதிகரியுங்கள். இது படிப்படியாக நடைபெறும் – கடவுளின் மீதான உங்கள் நம்பிக்கை அதிகரிக்கும் போது, உங்கள் கவலை குறைவடையும். என அவ் இளைஞர்களுக்குக் கூறினார்.

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

அன்பு சாத்தியமற்றவற்றை சாத்தியமாக மாற்றும்.

ஒரு முறை குருஜி கூறினார்,
பகவான் கிருஷ்ணர் அர்ஜுனன் மேல் கொண்ட அபரித அன்பின் நிமித்தம் அர்ஜுனன் என்னவெல்லாம் கேட்டாரோ அவற்றையெல்லாம் செய்தார்.

அர்ஜுனன் வேண்டிக் கேட்டான், "எனக்கு ஆன்மிக அறிவைத்தர வேண்டும்" என்று, அவர் கொடுத்தார்.

"விஸ்வரூப தரிசனத்தைக் காட்டவேடும்" என்று கேட்டான் அவர் தன் தெய்விக தரிசனம் வழங்கினார்.

"உங்கள் தரிசனத்தை எடுத்து விடுங்கள்", பகவான் ஆமோதித்தார்.

:எனது தேரை ஓட்டுங்கள்", கிருஷ்ணர் அதனைக் கூட செய்தார்.

எப்பொழுதெல்லாம் அர்ஜுனன் சொன்னானோ, "என்னுடன் விளையாடுங்கள், "என்னுடன் சாப்பிடுங்கள்", "என் அருகில் ஓய்வெடுங்கள்", கிருஷ்ணர் இப்படியான எல்லா சின்ன சந்தோஷங் களையும் அவனுக்குக் கொடுத்தார்.

பகவான் உண்மையான ஒரு நண்பனும் அத்துடன் எந்த அளவுக்குச் சென்றும் தனது அன்பான பக்தர்களைச் சந்தோஷப்படுத்துவார் என்பதும் இவற்றிலிருந்து தெரிகிறது.

நன்றி
பாலவிஹார்

☆☆☆

றமணன் பந்தல் சேவை
கூட்டுறவாளர் வீதி,
அளவெட்டி மத்தி,
அளவெட்டி.
தொ.பே : 077 491 1974, 070 277 2990, 021 221 5666
(30.04.2017 வரை மலிவான சேவை)

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

இன்று மட்டுமே......

உவகை ஆளும் நிலைக்கு நீ உயர்ந்தாலும்
பெற்ற தாய்க்கு நீ மகன் தான்
ஆசிரியரை விட அதிகம் நீ கற்றாலும் என்றும்
ஆசிரியருக்கு நீ மாணவன்
வெற்றி கிட்டிதையிட்டு நீ குதிக்காதே
அது உனக்கு நிரந்தரமானதல்ல
நாளை யார் கைக்கும் மாறலாம்
இன்று மட்டுமே உன்கையில்......

சில கதவுகள் தானாக திறக்கும்
சில கதவுகள் தட்டினால் திறக்கும்
சில கதவுகள் எட்டி உதைத்தால் திறக்கும்
தட்டவும் தயங்காதே எட்டி உதைக்கவும் பயப்படாதே.

உன்னைப் பற்றிய பெருமையை நீயே பேசாதே
அடுத்தவர் உன் பெருமை பேசினால் அதில் மயங்காதே
உன்னைப் பற்றி விமர்சிக்கும் போது உன்னிப்பாக கேள்
அவற்றை நீயே திருத்திக் கொள்வதற்காக.

எதைச் செய்ய முயலும் போதும்
தோற்று விடுவேன் என நினைக்காதே
அந்த நினைப்பே உன்
தோல்விக்குக் காரணமாகி விடும்

நீர்வையூர் கதிரவன்
K.S.கஜந்தன்

அமைதியாக யார் கூறுவதையும் கேள் நல்லவற்றை ஏற்றுக்கொள், ஏனையவற்றை மறுத்து மறந்து விடு. இதுவே புத்தி பூர்வமான வாழ்வு.
சுவாமி சின்மயானந்தா

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

குருதேவரிடமிருந்து குழந்தைகட்கு...

ஆயிரம் நாமங்களா? – 999 நாமங்கள் மட்டுமே

ஒரு காலத்தில் தேவதத்தன் என்னும் ஏழை அந்தணன் ஒருவர் வாழ்ந்து வந்தான். பகற் பொழுதில் விஷ்ணு சஹஸ்ர நாமத்தைக் கூறியபடி இருப்பான். பல சமயங்களில் வீட்டில் சாப்பிடுவதற்கு ஒன்றுமே இருக்காது.

ஒரு நாள் காலைப் பொழுது, கங்கையில் நீராடச் செல்கின்ற பொழுது, அவன் மனைவி "இதோ பாருங்கள், இன்று வீட்டில் ஒரு பருக்கைகூட இல்லை. குழந்தைகள் பசி தாளாது அழுகிறார்கள். எங்கேனும் சென்று பிச்சையெடுத்து சிறிது மாவு வாங்கி வாருங்கள்" என்றாள்.

சஹஸ்ர நாமத்தில் இருக்கும் ஒரு நாமம் அவன் உள்ளத்தில் பளிச்சிட்டது. விஸ்வம்பரன் உலகனைத்திற்கும் உணவளிப்பவன். அவன் நினைத்தான். "இல்லை, விஸ்வம்பரன் என்ற நாமம் தவறுடையது. விஷ்ணு விஸ்வம்பரன் இல்லை. மக்களுக்கு உணவளிக்கும் பொறுப்பைத் தட்டிக் கழிக்கிறார்" விரைந்து வீட்டிற்குச் சென்றான். விஷ்ணு சஹஸ்ரநாம நூலை எடுத்துவந்தான். விஸ்வம்பரன் என்ற நாமாவை, ஒரு சிறு கரித்துண்டு கொண்டு நன்றாகக் கோடிட்டு அழித்தான். மனநிறைவு பெற்றான். "இன்றிலிருந்து நான் 999 நாமாக்களை மட்டுமே கூறுவேன்" என்றெண்ணி குளிப்பதற்குக் கங்கையை நோக்கி விரைந்தான்.

இந்த நேரத்தில் உலக நாயகனாக விஷ்ணுவும், ஜகந்நாயகி யாகிய இலக்குமியும் வைகுந்தத்தில் வீற்றிருந்தனர். திடீரென்று விஷ்ணுவின் முகத்தைப் பார்த்துவிட்டுப் பெரிதாகச் சிரித்தாள். "இலக்குமி, ஏன் இப்படிச் சிரிக்கிறாய்?" என்று ஒன்றும் புரியாமல் விஷ்ணு கேட்டார். பேசமுடியாமல் தலையை அசைத்து இன்னும் இரண்டு மடங்கு அதிகமாகச் சிரித்தாள். விஷ்ணு விடுவதாக இல்லை. பிரபு! நீங்கள் ஏற்கனவே நல்ல வெளுப்பு. இன்று இன்னும் வெளுப்பாகத் தெரிகிறீர்கள்!! என்று கூறி இலக்குமி மேலும் சிரித்தாள். சட்டென்று முகத்தைக் கைகளால் தடவிப் பார்த்த பொழுது கைமுழுவதும் அடுப்புக்கரிக்கறை படிந்திருந்தது.

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

சற்றுச் சுதாகரித்துக்கொண்டு இலக்குமி "பிரபு! இது என்ன புதுமாதிரியான சந்தனம்? உங்கள் பக்தன் இன்று பூசியிருக்கிறான் போலும்?" என்று கேட்டாள். அதற்கு விஷ்ணு "பாவம்! அவன் மிகவும் ஏழை, குடும்பத்திற்கு உணவு தரக்கூட சக்தி இல்லாதவன்" என்று கூறினார்.

"அப்படியானால் அவனுக்கு ஏன் நீங்கள் பெரும் செல்வத்தைத் தரக் கூடாது?" என்று கேட்டாள் இலக்குமி, ஓரப் பார்வை பார்த்த வண்ணம், சிந்தித்த படி அவளைப் பார்த்த விஷ்ணு "உன் எண்ணம் எனக்குத் தெரியும். நான் செல்வத்தையும் சுகபோகத்தையும் கொடுத்தால் அவன் உனக்கு பக்தனாகி விடுவான்" உண்மையில் விஷ்ணுவின் கருத்து இதுவன்று. இலக்குமி தொடர்ந்து வற்புறுத்தினாள். "பாவம் அவன், வெகு காலமாக வறுமையில் வாடி வந்துள்ளான். நீங்கள் அவனுக்கு ஏதாகிலும் செய்யவேண்டும். அது வரை உங்களை விட மாட்டேன்" என்றாள்.

அவளோடு பேசி வெற்றிபெற முடியாது என்பதை உணர்ந்து விஷ்ணு தன்னை ஒரு குதிரைக்காரன் போல வேஷமிட்டுக்கொண்டு பூவுலகம் நோக்கி இறங்கினார்.

பகற் பொழுதில் குதிரைக்காரன் சுமை நிரம்பிய பல வண்டிகள் பின்தொடர தேவதத்தன் வீட்டிற்குச் சென்றான். தேவதத்தன் கங்கைக் கரையில் இருந்தான். 999 பெயர்களைக் கூறியபடி அமர்ந்திருந்தான். எனவே அவன் மனைவியைப் பார்த்து வண்டிக்காரன் "அம்மா! பக்தன் தேவதத்தனுடைய மனைவி தாங்கள் தானே? இப் பரிசுப் பொருட்களை ஏற்கவும். கங்கைக்கரையில் உன் கணவரோடு பந்தயம் வைத்துத் தோற்றுப்போனேன்" என்றான்.

பாவம் அந்த அம்மாள் ஒன்றும் புரியாமல் விழித்தாள். தன் கணவர் வரும் வரை காத்திருக்குமாறு வேண்டினாள். "இல்லை, எனக்கு நேரமில்லை, நான் போக வேண்டும். அதற்கு முன் ஒரு காரியத்தை முடித்துக்கொண்டு போக வேண்டும்" என்று வண்டிக்காரன் கூறினான். கண்மூடித் திறப்பதற்குள் ஒரு பெரிய மாட மாளிகை, தோட்டங்கள், நீர் ஊற்றுக்கள் அனைத்தையும் தோற்றுவித்தான். பணியாட்கள் இங்கு மங்குமாக சுறுசுறுப்பாக ஓடி வேலை செய்து கொண்டிருந்தனர். தேவதத்தனின் மனைவி மக்கள் உடம்புகளில் உயர்ந்த ஆடை ஆபணரங்கள், குதிரை வண்டிக்காரன் விடைபெற்றுச் செல்ல எழுந்தான். திக்பிரமையடைந்த அந்தணனின் மனைவி "மகராஜ்! இதென்ன? எனக்கு

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

ஒன்றும் புரியவில்லை. ஒரு நிமிடத்திற்கு முன்பு பரம ஏழைகளாக இருந்தோம். இப்பொழுதோ... இத்தனை செல்வங்களும் எங்களுக்கா? என் கணவர் வந்து விடுவார். சற்றுப் பொறுங்கள்" என்றாள். வண்டிக்காரன் மறுத்து விட்டான்.

பிறகு "ஏதேனும் செய்தி உண்டா?" என்று கேட்டாள். வண்டிக் காரன் புன்னகை செய்தான். கரிய முகத்தில் பற்கள் மின்னின. "ஆம், உன் கணவரிடம் சொல்லுங்கள். விநோதமான சந்தனத்தை என் முகத்தில் இன்று காலை பூசினார். அதை அழித்து விடும்படி கூறுங்கள்" என்றான். இது என்ன அதிசயம் என்று நினைத்தவள் அப்படியே கூறுவதாகச் சொன்னாள்.

மதியவேளையில் தேவத்தன் வீடு திரும்பினான். அனுஷ்டானங் களையும் அன்றாட சாதனையையும் முடித்துக்கொண்டு திரும்பி வந்த பொழுது ஒரு பெரிய அரண்மனை, முற்றத்துடனும், பூச்செடிகளோடும் இருப்பதைக்கண்டு, தவறான இடத்திற்கு வந்து விட்டோமோ என்று கலங்கினான். திரும்ப முயன்ற பொழுது, பட்டாடை, ஆபரணங்களுடன் மனைவி ஓடிவந்து கைப்பிடித்துக் கணவனை உள்ளே அழைத்துச் சென்றாள்.

தேவதத்தனின் மனமயக்கம் இன்னும் தீரவில்லை. கனவு காண்கிறோமா? என்று கண்களைத் தேய்த்துக்கொண்டான். உள்ளே அவனை அழைத்துச்சென்று, உட்கார வைத்துக் கணவனுக்கு சிற்றுண்டி அளித்தாள். அவன் கால்களை வருடியபடி குதிரைக்காரன் கதையைக்கூறி அவன் கூறிய செய்தியையும் கணவனிடம் கூறினாள். அவன் ஏன் அப்படிக்கூறினான்? அதற்குப்பொருள் என்ன? என்று கேட்டாள். உடனே தேவதத்தனுக்கு எல்லாம் விளங்கிவிட்டது. எப்பொழுதும் விஷ்ணுவை சிந்தித்துக்கொண்டிருப்பவன். ஆகையால் விஷ்ணுவே இந்த ஏழையின் குடிசைக்கு வந்திருக்கிறார் என்று உணர்ந்தான்.

வீட்டைவிட்டு வெளியே ஓடினான். மிக்க துன்பத்துடன் "ஐயனே! உங்கள் பெயரை என்றும் ஏசிவந்த அவளுக்கு தரிசனம் கொடுத்தீரே, எப்படிச் செய்யலாம்? எப்படி இதைச் செய்யலாம்? நாராயணா! நாராயணா! விஸ்வம்பரா!" என்று கதறியபடி காட்டிற்குள் வெகுதூரம் ஓடினான்.

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

பல மணிநேரம் சென்றதும் களைப்படைந்து ஓரிடத்தில் அமர்ந்து கொண்டான். திடீரென்று ஒளிவெள்ளம் அவன் முன் தோன்றியது. எம்பெருமான் விஷ்ணு அவன் முன் எழுந்தருளி அருளோடு அவனை நோக்கினார். மனவருத்தத்தால் அதை அவன் உணரவில்லை. கண் கூசியதால் வேறு பக்கம் திரும்பிக் கொண்டான். விஷ்ணு அவனைப் பார்த்து, "நீ ஏன் கோபப்படுகிறாய் என்பது எனக்குத் தெரியும்? உன் புண்ணியங்களில் உன் மனைவிக்கும் பங்கு உண்டல்லவா? ஒரு குதிரைக்காரனாகத்தான் அவள் முன் தோன்றினேன். ஆனால் உனக்கு முன்னால் என் உண்மை உருவத்தோடு தோன்றியுள்ளேன்." என்றார்.

உடனே தேவதத்தன் அவருடைய இரு பாதங்களையும் பற்றிக் கொண்டான் அவன் கண்களிலிருந்து ஆனந்தக் கண்ணீர் வழிந்தோடியது. கம்மிய குரலில் பிரபு! என்னை விட்டு விடாதீர்கள். என்னையும் வைகுந்தத்திற்கு அழைத்துச் செல்லுங்கள். மாயா உலகில் மீண்டும் என்னைப் போகச்சொல்லாதீர்கள் என்று வேண்டினான்.

விஷ்ணு அன்போடு அவன் தலை மீது கை வைத்து இப்பொழுது நீ பார்த்த இந்த வடிவத்தையே எப்பொழுதும் தியானித்து வா. மகனே! நான் தந்துள்ள செல்வத்தையும் சுகபோகத்தையும் நன்கு அனுபவி. உனக்கு அதற்குத் தகுதி உண்டு. என்னையே நினைத்தபடி எல்லாச் செயல்களை யும்செய்துவா. மாயை உன்னைத்தீண்டாது என்றார். பின்னர் மறைந்து விட்டார்.

தேவதத்தன் வீடு திரும்பினான். இறைவனின் திருவுருவை உள்ளத்திற் கொண்டு பேரானந்தத்தோடு வாழ்ந்து வந்தான். பிச்சை எடுத்து வரும்படி மக்களோ மனைவியோ தொந்தரவு செய்யவில்லை. இல்லை என்பதே இல்லாமற்போயிற்று. மீதி நாட்களை விஸ்வம் பரனாகிய விஷ்ணுவை தியானித்தபடியே வந்தான்.

நன்றி
ஒரு கதை சொல்

☆☆☆

அன்பார்ந்த வாசகர்களுக்கு

சின்மயநாதம் சஞ்சிகை குறித்த உங்கள் கருத்துக்கள் ஆலோசனைகள் வரவேற்கப்படுகின்றன. தங்கள் கருத்துக்களை இச் சஞ்சிகையில் குறிக்கப் பட்டுள்ள விலாசத்திற்கு அனுப்பி வைக்கலாம். மின்னஞ்சல் மூலமும் அனுப்பலாம்.

நன்றி

ஆசிரியர் குழு

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

எனது பாட்டனாரின் பேரன்

அண்மையில் ஓர் இளைஞர் பூஜ்ய குருஜி தேஜோமயானந்தா அவர்களிடம் வந்து தனது தந்தையார் எவ்வளவு நல்ல பழக்கவழக்க முடைய ஒருவர், புகைப்பிடித்தலோ அன்றி குடிப்பழக்கமோ இல்லாதவர் திடீரென்று இறந்து விட்டார் என்று கூறினான். அவன் மனதில் ஓர் எண்ணம் தோன்றியது. அவனுடைய தந்தையார் வாழ்வதற்கு இரண்டாவது சந்தர்ப்பம் வழங்கினால் என்று அதனையும் வெளிப்படுத்தினான்.

குருஜி அவ் இளைஞனைப் பார்த்து சிரித்தார்: "இரண்டாவது சந்தர்ப்பம் எதற்கு? இன்னும் கஷ்டங்களை அனுபவிக்கவோ? உன்னுடைய அப்பா அவருடைய வாழ்க்கையை மிக நன்றாக வாழ்ந்தார். நீ அவரிடம் இருந்து உத்வேகத்தைப் பெற்று உன்னுடைய வாழ்க்கையை நன்றாக வாழ்" என்றார்.

இதன் பின் ஆப்ரகாம் லிங்கனின் வாழ்க்கையில் நடந்த சம்பவம் ஒன்றை மேற்கோள் காட்டிக் கூறினார், ஒரு மனிதன் ஆப்ரகாம் லிங்கனுடன் நடந்து வந்து கொண்டிருக்கும் போது அவருடைய தாத்தா பற்றிக் கூறி அவரை ஞாபகப்படுத்தினார். லிங்கன் அம் மனிதரை ஒரு நீண்ட பார்வை பார்த்துவிட்டு, கூறினார். "எனக்கு என்னுடைய தாத்தா யார் என்பது தெரிய வேண்டியதில்லை. அவரின் பேரன் எப்படி இருப்பான் என்பதில் எனக்கு மிகுந்த ஆர்வம் உள்ளது."

"உயரிய மனிதருடைய உயர்ந்த அறிவு!"

நன்றி
பாலவிஹார்

☆☆☆

றமணன் பியூட்டிப் பாலர்

தொ.பே : 077 491 1974, 070 277 2990, 021 221 5666

கூட்டுறவாளர் வீதி, அளவெட்டி மத்தி, அளவெட்டி.

(30.04.2017 வரை மலிவான சேவை)

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

சின்மயா மிஷன் வரலாற்றில் ஓர் முக்கிய நிகழ்ச்சி

இமய மலையில் கங்கோத்ரி, உத்தர காசி ஆகிய இடங்களில் காலநிலைக்கேற்ப மாறி, மாறி வாழ்ந்து வந்த மகான் சுவாமி தபோவின் மகராஜ் அவர்களிடம் ஆத்ம ஞானத்தைக் கற்றுக் கொண்ட சுவாமி சின்மயனாந்தர் தனது குருவின் ஆசியுடன். இந்தியாவின் பல பாகங்களி லும் ஆத்ம ஞானத்தை வழங்கி வந்தார். அந்நாளில் பூஜ்ய குருதேவர் சுவாமி சின்மயானந்தர் அவர்களின் அடியார்களின் வேண்டுதலின் பேரில் சென்னையில் 1953 ஆம் ஆண்டு ஆகஸ்ட் மாதத்தில் சின்மயா மிஷன் என்ற அமைப்பு ஆரம்பிக்கப்பட்டது. அன்று முதல் ஏறக்குறைய 12 ஆண்டுகள் தனி ஒருவராகவே அடியார்களின் ஆதரவுடன் சின்மயா மிஷனின் செயற்பாடுகளை பாரதம் முழுவதும் பரப்பி வந்தார்.

1963 ஆம் ஆணடில் மும்பையில், ஓர் துறவியர் படையணியை உருவாக்கும் நோக்கில் "சாந்திபனி சாதனாலயா" குருகுலம் ஆரம்பித்து அங்கு முதலில் 5 வருடங்கள் இலவச பயிற்சி வழங்கி பிரம்மச்சாரிகளை உருவாக்கினார். இப்பயிற்சி நெறி தற்பொழுது இரு வருடங்களாக குறைக்கப்பட்டு இன்றும் நடைபெற்று வருவது குறிப்பிடத்தக்கது. இதன் மூலம் பல நூற்றுக்கணக்கான ஸ்வாமிகள் பிரம்மச்சாரிகள் உருவாக் கப்பட்டு உலகளாவிய ரீதியல் பகவத்கீதை, உபநிஷதங்கள் போன்ற ஆன்மிக ஞானத்தை வழங்கும் நூல்களை உபதேசம் செய்து வருவதுடன் ஒவ்வொரு பருவத்தினருக்கும் ஏற்றவகையில் அவர்களின் வாழ்வை உயர்த்தும் வகையில் கருத்துக்களை வழங்கி நல்லதோர் சமூகம் உருவாக வழி வகுத்து வருகின்றது. இத்தகைய சேவையை தலைமை தாங்கி நடாத்தி வந்த குருதேவர் சுவாமி சின்மயானந்தர் 1993 ஆம் ஆண்டு ஆகஸ்ட்மாதம் 3 ஆம் திகதி மகா சமாதி அடைந்தார். அதனைத் தொடரந்து பூஜ்ய குருஜி தேஜோமயானந்தர் அவர்கள் அப்பணியைப் பொறுப்பேற்று தனது குருநாதரின் தூர நோக்கை உணர்ந்து அவற்றை நிறைவேற்றுவதிலேயே தன் சக்தி அனைத்தையும் செலவளித்து வந்தார். எல்லாப் புகழும் குருதேவருக்கே என்று மகிழ்ந்திருந்தார். இந்திய அரசும் சின்மயா மிஷனின் செயற்பாடுகளை வரவேற்று பூஜ்ய குருஜி அவர்க ளுக்கு பத்ம விபூஷண் பட்டத்தை வழங்கியது. அத்துடன் தற்பொழுது

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

கேரளாவில் ஆதிசங்கரர் அவதரித்த பூமியில் சின்மய பல்கலைக்கழகம் அமைக்க அனுமதித்ததுடன் அதன் துணை வேந்தராகவும் பூஜ்ய குருஜி அவர்களையே நியமித்திருந்தனர்.

இந்நிலையில் 2017 ஜனவரி மாதம் 19ஆம் திகதி உபநிஷத் தர்ஷன் பயிற்சி முகாம் நடைபெற்றுக் கொண்டிருந்த காலத்தில் பூஜ்ய குருஜி தேஜோமயானந்தா அவர்கள் தனது பொறுப்பை ஸ்வாமி ஸ்வரூபானந்தா அவர்களிடம் கையளித்து அவரை "முக்ய சுவாமி" எனவும் நாம மிட்டு வைத்தார். இவ் வைபவம் வெகு சிறப்பாக பயிற்சி முகாம் நடைபெற்ற அதே மேடையில் அமைதியாக ஆனந்தமாக நடைபெற்றது.

தான் ஜீவித்திருக்கும் போதே தனது பொறுப்புக்கள் அனைத்தையும் முக்கிய சுவாமிஜி அவர்களிடம் ஒப்படைத்து விட்டு தான் குருதேவர் விட்டுச் சென்ற ஞானத்தை வழங்குவது என்னும் பணியை ஆங்காங்கே பயிற்சி முகாம் நடாத்தி தொடரவுள்ளார்.

பொறுப்புக்களை ஏற்று முக்கிய சுவாமி அவர்களும் தனது குருவின் பாதங்களைப் பணிந்து பணிகளைத் தொடர்கின்றார்.

என்னே! மகான்களின் மகிமை!

☆☆☆

ஐயம் தெளிதல்...

அன்பார்ந்த வாசகப் பெருமக்களுக்கு..

சின்மய நாதம் சஞ்சிகையில் உங்கள் ஆன்மிகம் சார்ந்த ஐயங்களுக்கு விடைகள் அளிக்க உள்ளோம். தயவு செய்து தங்கள் ஐயங்களை வினாக்களாகத் தயாரித்து ஐயம் தெளிதல், சின்மயா மிஷன், இல 9, செட்டித்தெரு ஒழுங்கை, நல்லூர். என்ற விலாசத்திற்கு யூன் 30 ஆம் திகதிக்கு முன்னர் அனுப்பி வைக்கவும். விடைகள் அடுத்த இதழில் பிரசுரிக்கப்படும்.

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

உபநிஷத் தர்ஷன்
பயிற்சி முகாம்

சின்மயா மிஷனின் உலகளாவிய தலைவராக பணியாற்றிய பூஜ்ய குருஜி சுவாமி தேஜோமயானந்தா அவர்களால் இந்தியாவில் மும்பை "சாந்திபனி சாதனாலாய" குருகுலம் அமைந்திருக்கும் ஆச்சிரமத்தில் ஜனவரி மாதம் 8 ஆம் திகதி முதல் 25ஆம் திகதி வரை "உபநிஷத் தர்ஷன்" வதிவிடப் பயிற்சி முகாம் நடாத்தப்பட்டது. இப்பயிற்சி முகாமில் யாழ்ப்பாணத்தில் இருந்து ஆச்சார்யார் உட்பட நால்வர் கலந்து கொள்ளும் பாக்கியத்தைப் பெற்றனர்.

'சாந்திபனி' ஆச்சிரமத்தின் நுழைவாயிலில் ஜெகதீஸ்வர் ஆலயத்திற்கு முன்பாக, குருதேவர் வாழ்ந்த அந்தப் புனிதத் ஸ்தலத்தின் பக்கலில், அலுவலகத்தின் மேல் அமைந்துள்ள மாடியில் அரை வட்ட வடிவில் அமைக்கப்பட்ட மண்டபம் வெகு அழகாக எளிமையாக அலங்கரிக்கப்பட்டிருந்தது. 2017 ஜனவரி 8ம் திகதி ஞாயிற்றுக்கிழமை மாலை 4.00 மணிக்கு சுவாமிமார், பிரம்மச்சாரிகள் மற்றும் அடியார்களால் பூஜ்ய குருஜி அழைத்துவரப்பட்டார். குருஜி அவர்களால் மங்கல விளக்கேற்றி **"உபநிஷத் தர்ஷன்"** பயிற்சிப்பட்டறை ஆரம்பிக் கப்பட்டது. தொடர்ந்து 18 நாட்கள், 25 ஆம் திகதி வரை இப் பயிற்சிப் பட்டறை நடைபெற்றது இதில் 500 வரையான அடியார்கள் பங்கு பற்றி பயனடைந்தனர். தினமும் மாலை நேரத்தில் இரண்டு அமர்வுகளாக (4 – 5, 7 – 8 என) இவ் உபநிஷத் விளக்கவுரை நடைபெற்றது.

ஆரம்பத்தில் உபநிஷத் (உபநிஷதம்) என்றால் என்ன? யாரால் வழங்கப்பட்டது. அவை கூறுவது என்ன? அதனை எப்படி கற்க வேண்டும். அதன் இறுதி இலக்கு என்ன? போன்ற விடயங்களை எடுத்துக் கூறினார். பின்பு பகவான் ஆதி சங்கரரால் (பாஷ்யம்) விளக்கவுரை எழுதப்பட்ட பதினொரு உபநிஷத்துக்களில் இருந்தும் ஆதாரங்களை எடுத்து விளக்கி மனிதப் பிறவியின் இறுதி இலக்கான "தன்னைத் தானறிதல்" என்னும் இலக்கை எப்படி எட்டுவது. அதற்கு சாஸ்திரங்கள் கூறும் வழி முறைகள் சிரவணம் – கேட்டல், மனனம் – சிந்தித்தல், நிதித்தியாசனம் – அதன் படி நிற்றல் இவற்றை எப்படி கடைப்பிடிப்பது போன்ற விடயங்களை மிகவும் விளக்கமாக ஆங்கில மொழியில் எடுத்து விளக்கினார்.

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

இப்பயிற்சி முகாமில் காலை நேரத்தில் தற்பொழுது உலகளாவிய தலைவர் என்ற பொறுப்பை ஏற்றுள்ள முக்கிய சுவாமி ஸ்வரூபானந்தா அவர்கள் நாரத பக்தி சூத்திரத்தில் இருந்து, பக்தி மூலம் பக்தி முகாம் இறைவனை உணரும் வழியை எடுத்து விளக்கினார். இவை தவிர ஒவ்வொரு நாளும் காலை 9 மணியளவில் முகாமில் பங்குபற்றிய அனைவரையும் ஒவ்வொரு ஆச்சார்யாரை இணைப் பாளர்களாகக் கொண்ட பல குழுக்களாகப் பிரிக்கப்பட்டு குழுக் கலந்து ரையாடல் செய்ய அனுமதிக்கப்பட்டது. இதன் மூலம் முதல் நாள் கற்றவற்றை மீட்டுப் பார்த்து மனனம் செய்யும் வாய்ப்பும் வழங்கப்பட்டது.

இவ்வாறாக ஆத்ம ஞானத்தைப் பெற்றுக் கொள்ள அரிய சந்தர்ப்பம் வழங்கப்பட்டது. அத்துடன் இவற்றை ஆர்வலர்கள் அனைவரும் தத்தம் இடத்தில் இருந்து கேட்டு அனுபவிக்கக் கூடிய வகையில் இணையத்தளத்தில் நேரடி ஒளிபரப்பும் செய்யப்பட்டமை மேலும் அனைவருக்கும் வாய்ப்பளித்தது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

☆☆☆

"தியானம் எனப்படுவது, தன் ஸ்வரூபத்தினுடைய ஸகஜ உணர்வு என கூறப்படு கின்றது. இது ஒரு குறிப்பிட்ட செயலோ, ஸகுண வழிபாடோ ஜபமோ அல்ல.

சுவாமி தேஜோமயானந்தா

பகவத்கீதையை கற்பதற்கும் அதன்படி வாழ்வதற்கும் அர்ஜுனனின் நிலையை அடைவதே ஆரம்ப சாதனையாகும்.

சுவாமி சின்மயானந்தா

எமது பணியில் உங்கள் பங்களிப்பு...

அன்பார்ந்தவர்களுக்கு

இச்சஞ்சிகையின் கீழ் காண்பது போல் சிறு விளம்பரங்களை இணைக்கவுள்ளோம். இப் பணியில் பங்கு கொள்ள விரும்புவோர் ரூபா 1000/= அல்லது அதன் மடங்குகளைச் செலுத்தி உங்கள் நிறுவனத்தின் பெயர், விலாசம், அல்லது நீங்கள் விளம்பரப்படுத்த விரும்பும் செயற்பாடு குறித்த பெயர் விபரத்தைத்தந்தால் இச் சஞ்சிகையில் விளம்பரப் படுத்தப்படும்.

நன்றி

ரமணன் பான்சி

தொ.பே : 077 491 1974, 070 277 2990, 021 221 5666
கூட்டுறவாளர் வீதி, அளவெட்டி மத்தி, அளவெட்டி.
(30.04.2017 வரை மலிவு விற்பனை)

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

செய்திகள்

பொங்கல் நிகழ்வு

தைப்பொங்கல் தினத்தை முன்னிட்டு யாழ் சின்மயா மிஷன் அமையவுள்ள புதிய காணியில் அமைந்துள்ள வைரவர் ஆலயத்தில் பொங்கல் பூஜை கள் சிறப்பாக நடைபெற்றன. சின்மய குடும்பத்தினர் பலர் பங்குபற்றி மகிழ்ந்தனர்.

சின்மய சங்கம நிகழ்வு

தைப்பொங்கல் தினத்தை முன்னிட்டு ஜனவரி மாதம் 14 ஆம் திகதி மாலை 3.00 மணியளவில் சின்மய சங்கம நிகழ்வு யாழ் சின்மய மிஷன் ஆச்சிரமத்தில் நடைபெற்றது. நிகழ்வில் பொங்கல், பூஜை வழிபாடுகளுடன், "சின்மய நாதம்" காலாண்டு சஞ்சிகையின் 15 ஆவது இதழ் வெளியீடும் நடைபெற்றது. இதில் சின்மய குடும்ப அங்கத்தவர் பலரும் பங்கு பற்றி மகிழ்ந்தனர்.

திருவாவடுதுறை ஆதின சுவாமிகள் வருகை.

தென் இந்தியாவில் தொன்று தொட்டு இயங்கி வரும் சைவ ஆதீனங்களில் ஒன்றான திருவாவடுதுறை ஆதீனத்தின் இளைய சந்நிதானம் ஸ்ரீலஸ்ரீ காசி விஸ்வநாத தேசிக பரமாச்சார்ய சுவாமிகள் பெப்ரவரி மாத முற்பகுதியில் யாழ்ப்பாணத்திற்கு விஷயம் செய்திருந்தார். அக்காலத்தில் பல சைவசமய நிறுவனங்களில் ஆன்மிக அருளுரை வழங்கி வந்தார்.

அந்த வகையில் சின்மயா மிஷனின் அழைப்பை ஏற்று பெப்ரவரி 7ஆம் திகதி மாலை 6.30 மணிமுதல் 8.00 மணிவரை சின்மய ஞான வேல் ஆச்சிரமத்தில் அருளுரை வழங்கி அடியார்களை மகிழ்வித்தார்.

மகா சிவராத்திரி

மகாசிவராத்திரியை முன்னிட்டு பெப்ரவரி மாதம் 24ஆம் திகதி வெள்ளிக்கிழமை மாலை 6 மணி முதல் சனி காலை 6 மணி வரை நான்கு ஜாமப் பூஜைகள், பஜனை, சிறுவர் நிகழ்ச்சிகள், சத்சங்கம் என்பவற்றுடன் பூஜ்ய குருதேவர் சுவாமி சின்மயானந்தர் அவர்களின் வாழ்க்கை வரலாறு அடங்கிய திரைப்படம் On a Quest திரையிடப்பட்டது.

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

நிகழ்வுகள்

ஸ்ரீராம நவமி

ஸ்ரீ ராம நவமியை முன்னிட்டு ஏப்பரல் மாதம் 5 ஆம் திகதி புதன்கிழமை மாலை 5.00 மணிமுதல் 7.00 மணிவரை ஸ்ரீ ராம பஜனை, பூஜை சத்சங்கம் ஆகிய நிகழ்வுகள் சின்மய ஞானவேல் ஆச்சிரமத்தில் நடைபெறவுள்ளது.

பாலவிஹார் பயிற்சி முகாம் – "கூடி மகிழ்வோம்"

யாழ் சின்மயா மிஷனின் சின்மய ஞானவேல் ஆச்சிரமத்தில் ஏப்ரல் மாதம் 7 ஆம் திகதி மாலை முதல் 10 ஆம் திகதி மாலை வரை சின்மய பாலவிஹார் பயிற்சி முகாம் "கூடி மகிழ்வோம்" நடைபெற வுள்ளது. இதில் கனிஷ்ட பிரவினருக்கு தினமும் காலை 8.00 மணிமுதல் 12.30 மணிவரையும், நடுத்தரப் பிரிவனர் தினமும் காலை 8.00 மணிமுதல் மாலை 4.00 மணிவரையும், சிரேஷ்ட பிரிவினர் மூன்று நாட்களும் ஆச்சிரமத்திலேயே தங்கி நின்றும் முகாமில் கலந்து கொள்வர். இறுதி நாளான 10ஆந் திகதி காலை பங்குனித்திங்கள் தினத்தை முன்னிட்டு மட்டுவில் பன்றித்தலைச்சி அம்மன் ஆலய தரிசனமும் இடம்பெறவுள்ளது.

சின்மய சங்கமமும் சின்மய நாதம் வெளியீடும்

தமிழ் சிங்கள புதுவருடப்பிறப்பு தினத்தை முன்னிட்டு ஏப்ரல் மாதம் 14 ஆம் திகதி மாலை 3.00 மணிமுதல் 6.00 மணிவரை சின்மய சங்கம நிகழ்வுகள் நடைபெறவுள்ளன. அத்துடன் யாழ் சின்மயா மிஷனால் வெளியிடப்படும் காலாண்டு சஞ்சிகையான சின்மய நாதம் 16 வது இதழ் (மலர் 4 இதழ் 4) வெளியீடும் இடம் பெறவுள்ளது. இவையனைத்தும் சின்மயா மிஷனின் புதிய காணியில் அமைக்கப் பெறவுள்ள புதிய குடிலில் நடைபெற உள்ளதாக உத்தேசிக்கப்பட்டுள்ளது.

இரத்த தான முகாம்

பூஜ்ய குருதேவர் சுவாமி சின்மயானந்தரின் ஜெயந்தி தினத்தை முன்னிட்டு மே 7 ஆம் திகதி ஞாயிற்றுக்கிழமை காலை 9.00 மணிமுதல் பிற்பகல் 1.00 மணிவரை சின்மயா மிஷன் ஆச்சிரமத்தில் இரத்த தான முகாம் நடைபெறவுள்ளது.

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

குருதேவர் ஜெயந்தி

பூஜ்ய குருதேவர் சுவமி சின்மயானந்தர் அவர்களின் ஜெயந்தி தினத்தை முன்னிட்டு மே மாதம் 8 ஆம் திகதி திங்கட்கிழமை மாலை 4 மணிமுதல் பஜனை, பாதுகா பூஜை, சத்சங்கம் ஆகிய நிகழ்வுகள் சின்மயா மிஷன் ஆச்சிரமத்தில் இடம்பெறவுள்ளன.

பூஜ்யகுருஜியின் ஜெயந்தி

பூஜ்ய குருஜி தேஜோமயானந்தா அவர்களின் ஜெயந்தி தினத்தை முன்னிட்டு யூன் மாதம் 30 ஆம் திகதி வெள்ளிக்கிழமை காலை 5 மணி முதல் இரவு 7.00 மணிவரை பாதுகா பூஜை, பஜனை, சத்சங்கம் ஆகிய நிகழ்வுகள் இடம் பெறவுள்ளன.

கசப்பான உண்மை

- ஒரு வாலிபன் மது அருந்திக் கொண்டிருந்தான். அவன் குருஜியைக் கண்டதும் மது கிண்ணத்தை மறைத்தான். ஆனால் குருஜிக்கு அந்த பையன் காரணம் கூற முயற்சித்துக் கொண்டிருந்தான்.
- "குருஜி" மது கூட கடவுளினால் தான் உருவாக்கப்பட்டது. அவன் கூறினான்.
- குருஜி கூறினார், "இதோ பார், நீ மது அருந்த வேண்டுமென்றால், ஒருவரும் உன்னைத் தடுக்க முடியாது. ஆனால் கடவுளை இதற்குள் கொண்டு வராதே."
- அத்துடன் ஒன்றைத் தெரிந்து கொள். கடவுள் திராட்சையை மட்டுமே உருவாக்கினார். மது மனித உற்பத்தி.
- மேலும் குருஜி கூறினார், "கடவுள் என்ன உருவாக்கினார் என்பது பற்றி நீ கூற வேண்டுமென்றால் ஞாபகம் வைத்துக் கொள், கடவுள் எங்கள் எல்லோரையும் அறிவாற்றலுடன் படைத்தார்.
- நாங்கள் கட்டாயமாகப் புரிந்து கொள்ள வேண்டியது, எது எமக்கு நல்லது எது கெட்டது என்பதே.

நன்றி

பாலவிஹார்

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

சின்மய பாலவிஹார்

அறநெறி வகுப்பு

5 வயது முதல் 13 வயது வரையிலான மாணவர்களுக்கு பிரதி ஞாயிறு தோறும் மு.ப 9.00 முதல் மு.ப 10.30 வரையும், பிரதி வெள்ளி தோறும் மாலை 4.00 முதல் 5.30 வரையும் அறநெறி வகுப்புக்கள் இரண்டு பிரிவுகளாக நடைபெறுகின்றன. மாணவர்களின் நேர வசதிக்கு ஏற்ப ஏதாவது ஒரு பிரிவில் இணைந்து கொள்ளலாம்.

செயற்பாடுகள்

மந்திர உச்சாடனம்	யோகாசனம்
பண்ணிசை	பஜனை
கலாசார விழுமியங்கள் சார்ந்த கல்வி	வீடியோ திரைக் காட்சிகள்
குழுச் செயற்பாடுகள்	மன ஒருமைப்பாட்டிற்கான விளையாட்டுக்கள்
சின்மய ஆரத்தியும் வாக்குறுதியும்	பிரசாதம் வழங்கல்

இன்றைய சமூக கலாசார சீரழிவுகளுக்கெல்லாம் தீர்வாக, ஆளுமை மிக்க, இறை நம்பிக்கை கொண்ட நல்ல மனிதர்களை, தலைவர்களை உருவாக்குவதற்காக உங்கள் பிள்ளைகளை சின்மய பாலவிஹார் வகுப்பிற்கு அனுப்புங்கள்.

அனுமதி இலவசம்

இடம் - சின்மயா மிஷன்,
சின்மய ஞானவேல்,
இல.9, செட்டித்தெரு, ஒழுங்கை, (கோவில் வீதி ஊடாக)
நல்லூர், யாழ்ப்பாணம்.

தொலைபேசி: 021 222 3447 மின்னஞ்சல்: info@chinmayamissionjaffna.org
இணையம்: www.chinmayamissionjaffna.org Fb: Chinmaya Mission Jaffna

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

விசேஷ தினங்கள்

ஏப்பிரல் 2017

5	புத	ஸ்ரீ ராம நவமி விரதம்	22	சனி	ஏகாதசி விரதம்
6	வியா	யோகர் சுவாமி குருபூஜை			திருநாவுக்கரசுநாயனார்
7	வெள்	ஏகாதசி விரதம்			குருபூஜை
8	சனி	சனிப்பிரதோஷ விரதம்	24	திங்	பிரதோஷ விரதம்
9	ஞாயி	பங்குனி உத்தரம்	26	புத	அமாவாசை விரதம்
10	திங்	பூரணை விரதம்.	27	வியா	சித்திரைப் பரணி,
14	வெள்	வருஷப்பிறப்பு			கார்த்திகை விரதம்
20	வியா	நடேசரபிஷேகம்	29	வெள்	சதுர்த்தசி விரதம்

மே - 2017

6	சனி	ஏகாதசி விரதம்	23	செவ்	பிரதோஷ விரதம்
8	திங்	பிரதோஷ விரதம்	25	வியா	கார்த்திகை விரதம்
		பூஜ்ய குருதேவர் ஜெயந்தி			அமாவாசை விரதம்
10	புத	சித்திரைப் பூரணை விரதம்	29	திங்	சதுர்த்திவிரதம்
22	திங்	ஏகாதசி விரதம்			

யூன் - 2017

5	திங்	ஏகாதசி விரதம்			கார்த்திகை விரதம்
6	செவ்	பிரதோஷ விரதம்	23	வெள்	சதுர்த்தி விரதம்
7	புத	வைகாசி விசாகம்	28	புத	மாணிக்கவாசகர்
9	வெள்	பூரணை விரதம்			குருபூஜை
10	சனி	திருஞான சம்பந்தர்	29	வியா	நடேசர பிஷேகம்
		குருபூஜை	30	வெள்	ஆனி உத்தர தரிசனம்
20	வெள்	ஏகாதசி விரதம்			பூஜ்ய குருஜி ஜெயந்தி
21	புத	பிரதோஷ விரதம்			தினம்

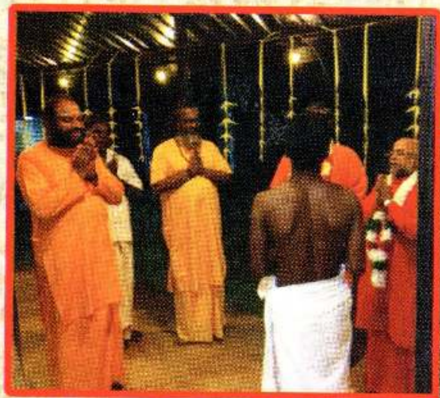
यानि कानि च पापानि जन्मान्तर कृतानि च
तानि तानि विनश्यन्ति प्रदक्षिण पदे पदे ॥

யானி கானி ச பாபானி ஜன் மாந்தர-க்ருதானிச
தானி தானி விநச்யந்தி ப்ரத₃க்ஷிண பதே₃ பதே₃

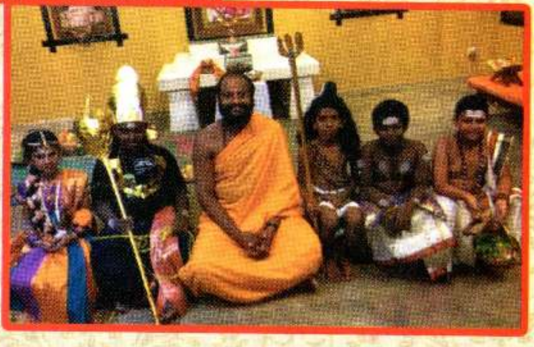
கணக்கில்லாத முற்பிறவிகளில் செய்யப்பட்ட அனைத்து பாவ வினைகளையும் பிரதக்ஷணம் செய்கையில் எடுத்துவைக்கப்படும் ஒவ்வொரு அடியிலும் அழிக்கப்படுகின்றன.

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

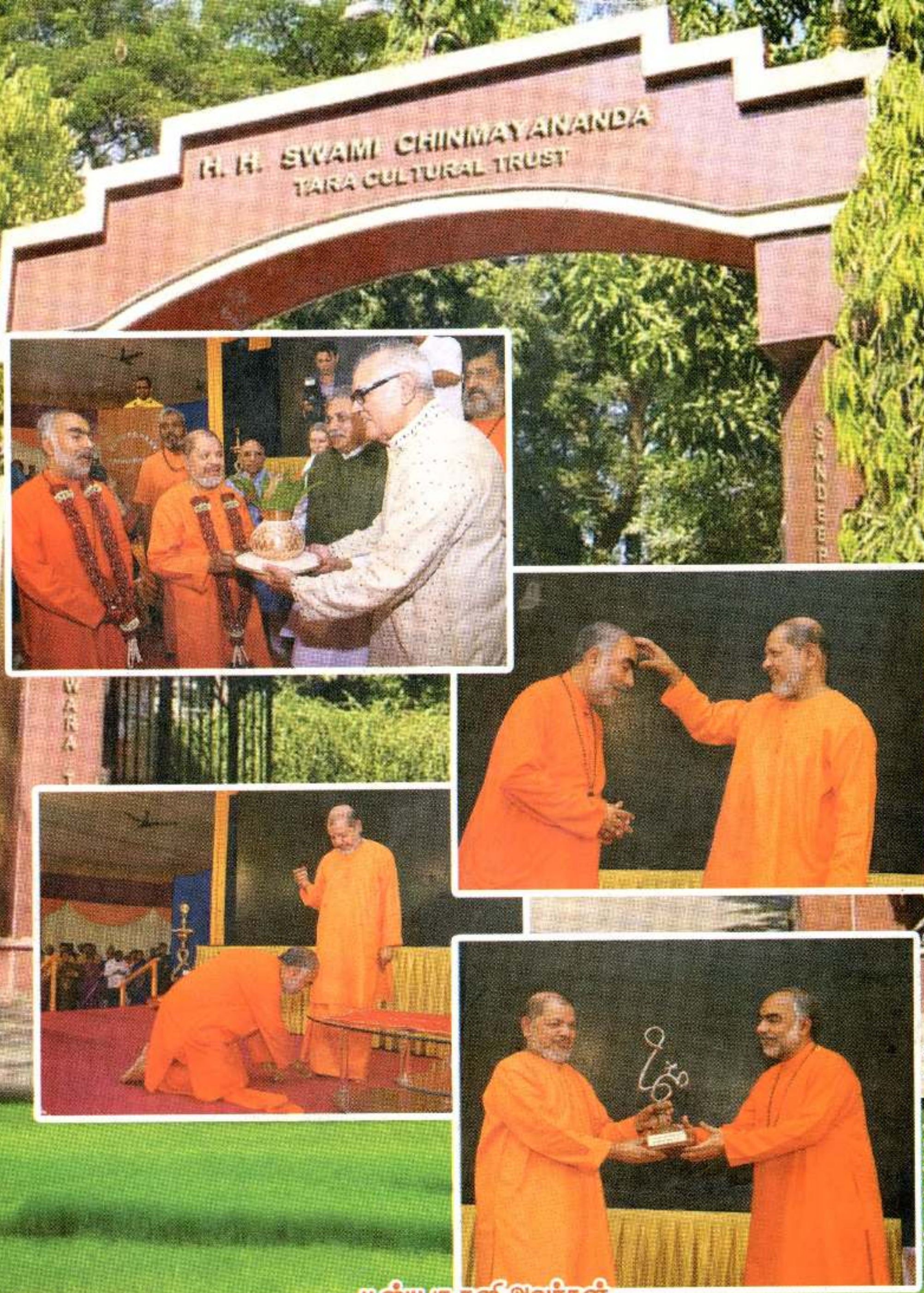
இந்திய சுவாமிகளின் யாழ் விஜயத்தின் போது



சின்மயா மிஷன் ஆச்சிரமத்தில் மகா சிவராத்திரி நிகழ்வு....



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



பூஜ்ய குருஜி அவர்கள்

உலகளாவிய தலைவர் என்ற பொறுப்பை கையளிக்கும் நிகழ்வு – 19.01.2017

Printed by : Mathi Colours, Nallur. 021 2229285

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