

சின்மய நாதம்

சின்மயா மிஷன் - வடமாகாணக் கிளையின்
காலாண்டு ஆன்மிக இதழ்

தை - பங்குனி- 2018

ரூபா 30/=



சின்மயா மிஷனின் உலகலாவிய
தலைவரின் வருகையை முன்னிட்டு

சிவ்விதழ்

தீபாவளி சின்மய சங்கம நிகழ்வில்...



கந்தசஷ்டி நிகழ்வில் பஜனை





DELE FOOD
CATERING SERVICE
PURE VEGETARIAN

DELE VEGE FOOD AND SPICE
(PURE VEGETARIAN RESTAURANT)
வடிகி தூய சைவ உணவுகம்



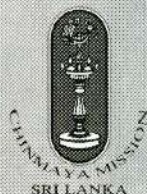
A9 ROAD, THIRUMURUGANATHI (245 மீட்டர் மைல் பஸ்ட்) மற்றும் திருமலை கல்லூரி (Jaffna University) க்கு அருகில் | TEL : 024 285 1326 HOTLINE : 079 880 8383 E-MAIL : INFO@DELEFOOD.LK

சின்மய நாதம்

CHINMAYA NADHAM

சின்மய மீஷன் வடமேற்குக் கிளையின்
காலாண்டு ஆன்மீக இதழ்

Quarterly
Spiritual Magazine of
Chinmaya Mission of Srilanka (North)



ஸ்தாபகர்

சுவாமி சின்மயானந்தா

ஆசிரியர் ஆலோசனைக்குழு

தலைவர் :- ஸ்வாமி ஸ்வரூபானந்தா

அங்கத்தவர்கள் :- பிரம்மச்சாரி தர்சன் சைதன்யா
பிரம்மச்சாரி ஜாக்ரத சைதன்யா

ஆசிரியர் குழு :

ஆசிரியர் :- செல்வி.உ.சண்முகநாதன்

அங்கத்தவர்கள் :- திரு. செ.சிறீகந்தவேல்

திரு. சுபாலட்சுந்திரன்

திருமதி.ய. ஓம்சக்தி

சந்தா விபரம்

காலம் வீதம்

1 வருடம் ரூபரூ 230/- (தபாதி செலவுடன்)

தனிப் பிரதி ரூபரூ 30/-

சின்மய தூளவேல், சின்மயா மிஷன்,
கி.ம.09, ஸ்டீழத்தேரு ஒழாங்கை, நவ்லூர், யாழ்ப்பாணம்.

தொ.பேசி:- 021 222 3447

மின்னஞ்சல்:- info@chinmayamissionjaffna.org

இணையத்தள முகவரி:- www.chinmayamissionjaffna.org

தை - பங்குன் 2018
19 வது இதழ்

சின்மய போதனை



ஆலயம்

இறைவனின் அருட் சக்தியை நேரடியாக தொடர்புபடுத்தப்பட்ட இடமே ஆலயம். ஒரு வானொலி நிலையத்தில் இருந்து ஒலி பரப்பப்படும் நிகழ்ச்சிகளை கேட்பதற்கு அதனை உள்வாங்கித் தரக் கூடிய கருவி அவசியமானதாகும். ஒலி பரப்பப்படும் நிகழ்ச்சியின் ஒலி அலைகள் ஆகாய வெளி எங்கும் பரவி இருக்கும். ஆனால் அந்த நிகழ்வை நீங்கள் கேட்டு இன்புற வேண்டுமானால் அவ் ஒலி அலைகளை உள்வாங்கக் கூடிய கருவி அந்த அலை வரிசைக்கு ஆலய வானதாக இருக்க வேண்டும்.

பொருளடக்கம்

இல	வீபரம்	பக்கம்
01.	பிரார்த்தனை	03
02.	குரு தியானம்	04
03.	மகான்களின் தரிசனம் மகா பாக்கியம்	06
04.	உண்மை நிலை குறித்த தியானம்	07
05.	நம்பிக்கை	10
06.	மனிதர்களது சுதந்திரம்	14
07.	பூஜ்ய குருஜி தேஜோமயானந்தா அவர்களின் உரை	18
08.	பூஜ்ய முக்ய சுவாமி ஸ்வரூபானந்தா அவர்களின் உரை	21
09.	பூஜ்ய முக்ய சுவாமிஜியின் வாழ்க்கைப் பாதையில்...	25
10.	Meditate to Realize	30
11.	ஞாபகசக்தியை வளர்க்க...	35
12.	செய்திகள்	37
13.	நிகழ்வுகள்	39
14.	விவேக தினங்கள்	40

*Once you Know your true Self, happiness never be
taken away from you*

Swami Svaroopananda

பிரார்த்தனை



नो शक्यं स्मार्तकर्म प्रतिपदगहनप्रत्यवायाकुलाब्धं
श्रौते वार्ता कथं मे द्विजकुलविहिते ब्रह्ममार्गे सुसारे ।
नास्थाधर्मे विचारःश्रवणमननयोः किं निदिध्यासितव्यम्
क्षन्तव्यो मेऽपराधः शिव शिव शिव भोः श्रीमहादेव सम्भो

நோ சக்யம் ஸ்மார்தகர்ம ப்ரதிபதகஹனப்ரத்யவாயாகுலாக்யம்
ச்ரௌதே வார்தா கதம் மே த்விஜகுலவிஹிதே ப்ரம்ம மார்கே ஸாஸாரே
நாஸ்தாத்மே விசார: ச்ரவணமனனயோ: கிம் நிதித்யா விதவ்யம்
க்ஷந்தவ்யோ மேஃபராத: சிவ சிவ சிவ போ: ஸ்ரீமஹாதேவ சம்போ

ஸ்மிருதிகளில் கூறப்பட்ட கர்மங்களை எனது அசட்டையால் செய்யாது செய்யத் தகாத செயல்களைச் செய்து அதனால் ஏற்பட்ட பாவத்தினால் குழம்பிக் கிடக்கும் எனக்கு, இரு பிறப்போனுக்காக (ஆன்மீக சாதகனுக்காக) விதிக்கப் பட்டிருக்கும், அந்த சத்திய நிலைக்கு அழைத்து செல்லும் சாதனங்களான சிரவணம், மனனம் நிதித்யாசனம் முதலானவை எப்படி சாத்தியமாகும்? என்னால் முடியாது. ஸ்ரீ மகாதேவா, பிரபோ என்னை மன்னித்தருள்வாயாக கருணைக் கடலான உனது ஆசீர்வாதத்தை நான் நம்பி உள்ளேன் என்னை மன்னிப்பாயாக.

குரு தியானம்



यस्य स्मरणमात्रेण ज्ञानमुत्पद्यते स्वयम् ।
स एव सर्वसंपत्तिस्तस्मात्संपूजयेद्गुरुम् ॥

யஸ்ய ஸ்மரணமாத்ரேண

ஜ்ஞான முத்தபத்யதே ஸ்வயம் ।

ஸ ஏவ ஸர்வஸம்பத்திஸ்-

தஸ்மாத் ஸம்பூஜயேத் குருமம் ॥

எவரை நினைத்த மாத்திரத்தில் தானே ஞானம் உதிக்குமோ
அவரே செல்வமனைத்தும் ஆகையால் குருவைப் பூஜிக்க
வேண்டும்.

குரு கீதை அத்தி 02 - 43



We are cordially inviting

Pujya Mukhya Swami

SWAROOPANANDAJI

World Wide head of Chinmaya Mission

On 09.01.2018

Resident Acharya

*Brahmachari Jagrat Chaithanya
and*

Chinmaya Family

Chinmaya Mission

Jaffna.

மகான்களின் தரிசனம் மகா பாக்கியம்

மகான்கள் என்றும் மகிழ்ச்சியாக இருப்பவர்கள் ஏனைய வர்களையும் மகிழ்ச்சியாக இருக்க வழிகாட்டுபவர்கள். பற்றுக்களை முற்றாகத் துறந்தவர்கள். தன்னலமற்று சேவை செய்பவர்கள். இவ்வாறு உலகில் பலர் இருந்தாலும் நாம் அறிந்தவர்கள். வியாசபகவான், ஆதிசங்கரர், ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணர், சுவாமி விவேகானந்தர், ரமண மகரிஷி மற்றும் யாழ்ப்பாணத்தில் அண்மையில் வாழ்ந்த யோகர் சுவாமிகள் ஆகியோர் அடங்குவர். இவர்கள் எமக்களித்த ஆசிகள், விட்டுச் சென்ற ஞானக் கருத்துக்களே இன்று நம்மை ஆளுகின்றன. இவர்களின் நேரடி தரிசனம் பெற்றவர்கள் நல்ல வர்களாக, வல்லவர்களாகத் திகழ்வதில் வியப்பொன்றும் இல்லை.

இந்த வகையில் ஆதிசங்கரர் அருளிச் செய்த அத்வைத வேதாந்த கருத்துக்களைத் தழுவி தம் பணியைத் தொடர்ந்த சுவாமி விவேகானந்தரை போல் “அதிக நேரம் அதிகளவு சந்தோஷத்தை அதிக மக்களுக்கு வழங்குவது” என்னும் நோக்கத்தை கொண்டு சேவையாற்றி வரும் சின்மயா மிஷனின் ஸ்தாபகர் ஸ்வாமி சின்மயானந்தர், அவரது குரு, ஸ்வாமி தபோவன் மகராஜ், சின்மயானந்தரின் மகா சமாதிக்குப் பின் மிஷனின் தலைமைப் பொறுப்பை ஏற்று தனது குருவின் கனவுகளை நனவாக்கி வந்த ஸ்வாமி தேஜோமயானந்தர், தற்பொழுது சின்மயா மிஷனின் உலகளாவிய தலைவர் என்ற பொறுப்பை ஏற்று தமது குருமாரின் ஆசியோடு அவர்கள் வழியில் சேவை புரிந்து வரும் சுவாமி ஸ்வருபானந்தாஜி ஆகியோரும் இவ்வாறு போற்றப்பட வேண்டியவர்களே. இத்தகைய தன்னலமற்ற சேவையை தரணியிலுள்ளோர் யாவரும் பயன் பெறுமாறு வழங்கி வரும் ஸ்வாமி ஸ்வருபானந்தாஜி அவர்களின் இன்றைய (09-01-2018) யாழ் விஷயம், அவரது சத்தங்கம் ஆகியன யாழ்ப்பாண மக்களுக்கு கிடைத்த பெரும் பாக்கியம் என்றால் மிகையாகாது.

ஓம் தத் சத்



உண்மை நிலை குறித்த தியானம்

(சுவாமி தபோவன் மகராஜ்)

புலமையில் விருப்பமுள்ள ஒருவன் கேட்டான். கடவுளுடைய இயல்பான குணம் என்ன? ஒரு மகரிஷி பின்வருமாறு பதில் கூறினார். - இறைவனை நான் அதிகமாக நினைக்கும் பொழுது அவர் விபரிக்க முடியாமல் இருக்கிறார். இது ஒரு உறுதி செய்யப்பட்ட உண்மை. இறைவனின் இயல்பு மட்டும் விபரிக்க முடியாதது அல்ல, அவருடைய லீலைகளும் விபரிக்க முடியாதது. நாம் அதைப் பற்றி அதிகமாக சிந்திக்கும் பொழுது அது இன்னும் விபரிக்க முடியாமல் உள்ளது. இறைவனின் படைப்பை விட அற்புதமானது வேறு ஒன்றும் இவ்வுலகில் இல்லை. கன்னியாகுமாரியாக இருந்தாலும் இமயமானாலும், ஐரோப்பாவானாலும், அமெரிக்காவானாலும் உலகம் முழுவதும் நாம் அதிருப்தியையும், சோகத்தையும் தவிர வேறொன்றையும் காணமுடியாது. எல்லா இடத்திலும் ஜீவராசிகளின் இயல்பு ஒரே மாதிரியாக உள்ளது. புத்திசாலியான மக்கள் இந்த நிலையற்ற வாழ்வின் துன்பங்கள், பொருட்களின் பால் உள்ள ஆழ்ந்த ஆசையினால் தான் ஏற்பட்டன என (ஆராய்ந்து பார்த்து) எளிதாக அறிகிறார்கள். ஆனால் ஒரு சிலர் தான் இந்த ஆசைகளைத் துறக்க விரும்புகிறார்கள். இதற்குக் காரணம் என்ன? உலகப் படைப்புக்களில் மாயையின் அசாதாரண சக்தியை, இறைவன் செலுத்துவது தான் காரணம்.

மற்றவர்களுடைய உயர்வைக் கண்டு சிலருடைய மனம் கொதிக்கிறது. அந்த செல்வச் செழிப்பில் இன்பம் இருப்பதாக நினைத்து தங்கள் உள்ளத்தில் அதை விரும்புகிறார்கள். அவர்களுடைய முட்டாள்தனத்தை பாருங்கள்! ஓர் ஏழையானவன், ஆயிரக் கணக்கில் அதிபதியானவனின் நிலையை விரும்புகிறான். மிகுந்த முயற்சியுடன், அந்த நிலையை அடைந்த பிறகு, அங்கு தான்

எதிர்பார்த்தது இல்லை என அறிகிறான். அதன் பிறகும் செல்வத் திற்கான அவனது தாகம் அடங்குவதில்லை. அவன் மேலும், மேலும் சம்பாதிக்க புதிய புதிய முயற்சிகள் செய்கிறான். அவனது முயற்சிகள் வெற்றியடைந்தால் அவனது முந்தைய அனுபவம் சரிதான் என மறுபடியும் நிரூபிக்கும். ஆ! என்னே இந்த அதிசயம்! அனுபவிக்கும் செல்வமும், புகழும் - கடல் நீர் போன்றவை. கடல் நீரை மேலும் குடிக்கும் பொழுது, இன்னும் தாகமடைகின்றோம். அதே போல் உலக இன்பங்களான செல்வம் முதலிவற்றை மேலும் அடையும் பொழுது அதற்கான தாகம் அதிகமாகிறது. இந்த மாயையான உலகில் சந்தோஷமும், உயர் பதவிகளும் தொலைவில் நின்று காணத்தக்கவை. காடு தொலைவில் இருந்து பார்க்கும் பொழுது தான் காண்பதற்கு அழகாக உள்ளது. அருகில் சென்று பார்த்தால், தொலைவில் அழகாக தெரிந்தது சாதாரணமாக, தனியான மரங்களுடன் அழகற்று காணப்படும். இவ்வுலகில் இன்பமாகத் தோன்றுபவையும் உயர்ந்த பதவிகளும் இதே போன்றவை தான்.

பொருட்களின் மீது இருக்கும் இந்த அதிசயமான தாகத்தை அழிக்க, உண்மை நிலையைக் குறித்து தியானம் செய்வது மிகவும் உதவுகிறது. ஆனால் சிலர் உண்மை நிலையில் தியானிப்பது என்ற வார்த்தையைக் கேட்ட உடனேயே பேயைக் கண்டது போல, மாயத் தோற்றத்தைக் கண்டது போல பயப்படுகிறார்கள். மற்றவர்கள் அது சோம்பேறித்தனமானது, முட்டாள்தனமானது, புத்திசாலித்தனமில்லாதது என நினைத்து அதை வெறுக்கிறார்கள்.

ஆனால் உண்மையில் மக்கள் கற்பனை செய்வது போல அது வெறுக்கத்தக்கதோ இகழத்தக்கதோ இல்லை, “நாம் யார்”? இவ்வுலகம் என்பது என்ன? இவைகள் எல்லாம் எங்கிருந்து வந்துள்ளன? இவ்வுலகில் நம் கடமை என்ன? இந்த விஷயங்களை பற்றி சிந்திப்பது தான் உண்மை நிலையைத் தியானம் செய்வது என்பதாகும். இந்த உண்மை நிலையைத் தேடுவது என்பது கோழைத்தனமோ, சோம்பேறித்தனமோ, புத்திசாலித்தனமற்றதோ இல்லை, ஆனால் அது வேறு வகையில் தீர்த்தின் அறிகுறி, ஆர்வம், புத்திசாலித்தனம்.

பால் சிறந்தது என எல்லோருக்கும் தெரியும். ஆனால் எல்லோரும் பாலை வாங்கி உபயோகப்படுத்த விரும்புவதில்லை. அதே போல் எல்லோருக்கும் உண்மை நிலையை தேடுவது சிறந்தது எனத் தெரியும். அவர்களுக்கு அதன் மீது உயர்ந்த மரியாதை உள்ளது. தேவையான வசதிகள் இருந்தும், மனம் உண்மை நிலையைத் தேட விரும்புவதில்லை.

பெரும்பாலானோர், இவ்வுலகப் பொருட்களில் கவனம் திரும்பியதால் அதன் மேல் ஈடுபட்டவர்களாகவும், ஒரு சிலர்தான் மற்ற உலகத்தின் எண்ணத்தைப் பற்றியும் சிந்திக்கிறார்கள். இது இறைவனின் தெய்வீகமான திருவிளையாடலின் ஒரு பகுதியில் லாமல், வேறு என்ன?

ஆன்மீக வாழ்க்கையிலும் அதன் விசாரத்திலும் பற்றில்லாதவர்களுக்கும் கூட அந்த வாழ்க்கையின் மீது மரியாதையும், புனிதமானவர்களின் நட்பில் ஆர்வமும் உள்ளது. அந்த உயர்ந்த மனிதர்கள், மாறாத பக்தியுடன் உண்மை நிலையிலேயே வாழ்வை செலவழித்து, அதைப்பற்றியே பேசியும், காண்பித்தும் பூர்ணத்துவத்தை அடைவார்கள் என்ற நம்பிக்கை இருப்பதில் அதிசயம் ஒன்றுமில்லை. ஆகவே அவர்கள் அப்பேர்ப்பட்ட சுத்த ஆத்மாக்களின் சகவாசத்தை விரும்புவார்கள். சாதுக்களிலும் உண்மை நிலையைப் பற்றி விசாரம் செய்பவர்களும், விசாரம் செய்யாதவர்களும் அதாவது தகுதியானவர்களும்- தகுதியற்றவர்களும் உள்ளனர். இருந்தாலும் உயர்ந்த நிலையில் நம்பிக்கையுள்ள எந்த மனிதனும் உயர்ந்த பரம்பரையில் வந்த சாதுக்களான சம்வர்தகர், சங்கர பகவத்பாதர், சைதன்ய தேவர், ராமகிருஷ்ண பரமஹம்ஸர் ஆகியவர்களை மதிக்காமல் இருக்க முடியாது.

நன்றி

கைகாச யாத்திரை

Desire leads to either anger, depression or fear

Sivami Sivaroopananda



நம்பிக்கை



(புகழ் குருதேவர் சுவாமி சிம்மயானந்தர்)

எண்ணங்களின் வெளிப்பாடுதான் செயல்கள். நமது நம்பிக்கைகளுக்குத் தக்கவாறுதான் நம் எண்ணங்கள் அமைகின்றன. நம்பிக்கை உறுதியாக இல்லாவிட்டால், எண்ணங்களும் தெளிவற்று இருக்கும். செயல்கள் பலமற்றவையாகவும், குறிக்கோள் அற்றவையாகவும் விளங்கும். நம் மனதில் திட நம்பிக்கை வேண்டும். நம் மனதிற்கு, அறிவிற்கு இதுதான் உறுதுணையாக இருக்க வேண்டும். அப்பொழுதுதான் உலகிற்கு நாம் செய்ய முற்படும் சேவை பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

நம்பிக்கை நம்மிடம் இருக்கிறது. ஆனால் அது பல நேரங்களில் உறுதியாக இருப்பதில்லை. ஒன்றைப் பற்றி நிச்சயமான நம்பிக்கை நமக்கு இருக்கலாம், ஆனாலும் எதனாலும் அசைக்க முடியாத அளவுக்கு பிடிவாதமான நம்பிக்கை பல நேரம் நம்மிடம் இல்லாமல் போகலாம். வியக்கத்தக்க பலன்கள் நமக்கு கிடைக்க வேண்டுமென்றால் தீவிரமான, ஆழ்ந்த நம்பிக்கையே வேண்டும். அது ஏதோ தற்செயலாக நிகழக்கூடிய ஒன்றல்ல. நமக்குள்ளே இயற்கையாகவே இருப்பதுமல்ல. நம்மை நாமே ஆராய்ந்து பார்த்து வளர்த்து கொள்ள வேண்டிய பாடமாகும் இது.

வேதாந்தம் இந்த நம்பிக்கையை அதன் மாணவர்களிடம் வெளிக்கொணர்கிறது. கீதையில் பகவான் ஸ்ரீ கிருஷ்ணரால் அளிக்கப் பட்ட அறிவுரைகளையும், உபநிடதங்களின் கூற்றுகளையும் ஆழ்ந்து படிக்கும் மாணவனின் எண்ண ஓட்டங்களில் ஒரு மாற்றம் ஏற்படுவதை உணர்வான். வாழ்க்கையின் இலக்கை பற்றியும் அவனுக்கு ஒரு தெளிவான பார்வை ஏற்படும்.

முதலில் அவனுக்கு தன்னிடத்தே ஒரு நம்பிக்கை வளரும். அது நாளடைவில் உறுதி பெறுவதை அவன் உணர்வான். ஆன்மிக நூல்களை ஒருவன் தீவிரமாகப் படிக்க வேண்டும். இதற்கு “சீர்வணம்” என்று பெயர். பிறகு படித்த கருத்துக்களை மனதில் நன்றாக அலசி, ஆராய்ந்து பார்க்க வேண்டும். இதனை “மனனம்” என்று கூறுவர். இவ்வாறு செய்வதன் மூலம் நம் மனம் விரிவடையும். இன்னாள் வரை நமக்குத் தெரியாமல் மறைந்திருந்த ஆற்றலும், சக்தியும் வெளிப்படுவதை உணர்வோம். உலகில் செயலாற்றுவதற்கான உறுதியும், உத்வேகமும் நம்மிடம் தோன்றும்.

நம்முள் இருக்கும் இலட்சியங்கள் உண்மையானவையாகவும், உயர்ந்தவையாகவும் இருந்தால் பிறருக்கு சேவை செய்வது எளிதாகிறது. நாம் ஆற்றும் சேவையின் பலனாக நட்பும், இரக்கமும், அன்பும், அமைதியும் நம்மைச் சுற்றி மலரும். நமது நம்பிக்கைகள் போலியானவையாக, இருப்பின் அவை உலகில் வெறுப்பையும், பூசலையும், அழிவையும், மரணத்தையும் தான் பரவச் செய்யும். ஆகவே எத்தகைய இலட்சியங்களை நாம் வளர்த்துக் கொள்கிறோம் என்பதில் நிச்சயமாக கவனமாக இருத்தல் வேண்டும்.

அறிவு பூர்வமான இந்த நம்பிக்கைகள் நாளடைவில் நம்முள்ளே அசைக்க முடியாத இலட்சியங்களாக மாற வேண்டும். ஆனால் நம்பிக்கைகளால் மட்டுமே நிஜவாழ்கையில் நாம் சந்திக்கும் கொந்தளிப்புகளையும், இடர்களையும் எதிர்கொள்ள முடியாது. நட்பு முறிந்து போகலாம், அன்பு மறையலாம், செல்வமும், ஆரோக்கியமும் நம்மை விட்டுப் போகலாம். அன்புக்குரியவர்களின் இழப்பு நம்மை மனமொடிந்து போகச் செய்யலாம். அபாண்டமான பழிகளும், அவதூறும் நம்மை உருக்குலைய செய்யலாம். வாழ்க்கையில் எது வேண்டுமானாலும் நிகழலாம் - இத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் நமக்கு மிகவும் தேவைப்படுவது நம்முடைய நம்பிக்கை தான். ஆனால் வாழ்வில் ஏற்படும் துன்பங்களும், இடர்பாடுகளும் நமது நம்பிக்கையை ஆட்டம் காண வைப்பதைக் காண்போம்.

நம்பிக்கை இழந்தவர்களாய், மனதில் வெறுமையும், சோர்வும் நிறைந்தவர்களாய் மாறுவோம். இத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் அறிவுபூர்வமாக சிந்திக்கும் திறன் மறைந்து போகும், மனம் வரண்டு போகும்.

ஆகவே நம்பிக்கைகள் இருந்தால் மட்டும் போதாது. அவையே எத்தகைய சூழ்நிலையிலும் நமது வாழ்கை முறையாக மாற வேண்டும். நூல்களை படிப்பதன் மூலம் (சிரவணம்), அவற்றின் வாயிலாக பெறப்படும் கருத்துக்களை அலசி ஆராய்வதின் (மனனம்) பலனாக நம் நம்பிக்கைகள் உருவெடுத்தால், அவை நாளடைவில் நமது வாழ்க்கை முறையாக மாறும்.

நமது நம்பிக்கைகள் மனதில் நன்கு வேருன்றி, செயல்களில் வெளிப்பட வேண்டுமெனில் தியானம் (நிதித்தியாசனம்) செய்வது மிகவும் அவசியமாகும். அதன் மூலமாகத்தான் இலட்சியங்களுடனான தொடர்பு அறுபடாமல் இருக்கும். செயல்களுக்கு ஒரு புதுப் பொலிவும், மணமும் கூடும் ஆழ்ந்த நம்பிக்கையுடனும் உறுதியுடனும் தவறாது இவ்வாறு அப்பியாசித்து வந்தால் நாளடைவில் வாழ்க்கை நமது நம்பிக்கைகளுடன் பின்னிப் பிணைந்து ஓடும். இவ்வாறு உருப்பெற்ற மனிதன், வாழ்வில் எவ்வித சோதனைகள் வந்தாலும் தளரமாட்டான்.

நம் நம்பிக்கைகளை அவ்வப்பொழுது சரிபார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அவற்றின் தன்மையினை ஒருவித நியாய உணர்வுடன் யதார்த்தமாக ஆராய வேண்டும். புதிதாகப் பெறப்படும் கருத்துக்கள், தகவல்கள் ஆகியவற்றினால் சிந்தனைகளில் ஒரு புதிய தெளிவு ஏற்படலாம். அத்தகைய நேரங்களில் நமது பழைய கருத்துக்களை மாற்றிக் கொள்வது அவசியமாகும். அந்த மாற்றங்களை செய்து கொள்வதற்கான மனோதைர்யம் நமக்கு இருக்க வேண்டும்.

எப்பொழுதும் விழிப்புடன் இருங்கள்! பழமைவாதிகளாக நாம் இருக்க வேண்டாம். புதிய தகவல்களின் பேரில் தனது கருத்தை

மாற்றிக் கொள்ள ஒரு விஞ்ஞானி தயங்குவதில்லை. தான் சிகிச்சையளிக்கும் நோயாளியிடம் காணப்படும் புதிய அறிகுறிகளின் அடிப்படையில் சிகிச்சையில் மாற்றம் செய்ய ஒரு மருத்துவர் தயங்குவதில்லை. இவ்வாறே நாமும் தேவைப்படும் மாற்றங்களை ஏற்றுக் கொள்வோம். நமது கருத்துக்களை, இலட்சியங்களை, நம்பிக்கைகளை நமக்கு நாமே தொடர்ந்து ஆராய்வோம், சரிபார்த்து கொள்வோம். நாம் வாழும் விதத்தையும் அதற்கேற்றவாறு மாற்றிக் கொள்வோம்.

இலட்சியத்தை நோக்கிச் செல்கையில் நம்மை நாமே சரிபார்த்துக் கொள்ளவும் சந்தர்ப்பங்கள் பல எழலாம். இதை நாம் மறக்கக்கூடாது. மாற்றங்களை அறவே வெறுக்கும் மனப்பான்மையும், கருத்துக்களில் வெறித்தனமான பிடிப்பும் நம் முன்னேற்றத்தை கொன்று விடும். இதை நாம் மறக்கத் கூடாது.

நாம் எச்சரிக்கையுடன் இருப்போம் கிடைத்துள்ள சந்தர்ப்பத்தை இரு கைகளாலும் ஆர்வத்துடன் ஏற்றுக் கொள்வோம் புதிய கருத்துக்களை ஏற்றுக் கொள்ளத் தயங்காது முன்னேற்றப் பாதையில் பீடு நடை போடுவோம். இதை நாம் செய்தேயாக வேண்டும். வேதங்கள் நமது தன்னம்பிக்கையை வளர்க்கட்டும்.

வேத உபநிடதக் கருத்துக்களை நன்கு படித்து, அவற்றினை அலசி, ஆராய்ந்து பார்ப்போம். தியானத்தின் வாயிலாக நமது எண்ணங்கள் திட நம்பிக்கைகளாக மாறட்டும். முடிவில் அப்பழுக்கற்ற, உன்னத வாழ்க்கைப் பாதையை மேற்கொள்வோம் இதை நாம் செய்தே ஆகவேண்டும்.

நன்றி

நம்மால் முடியும்

Pretty look Beauty care & Academy * Bridal Makeup (all types) * Cake Icing

"We are Making Your Beauty" * Latest Bridal Hair Style

* Threading, Waxing * Facial (all types)

Akkiny Vairavar Kovilady, Madduvil South, Chavakacheri. Mobile:-076 635 4736

மனிதர்களது சுதந்திரம்

(பூஜ்ய குருவி சுவாமி தேஜோமயானந்தா)

अत्र कर्मज्ञानेच्छादिस्वातन्त्र्यमुपलब्धम्

அத்ர கர்ம ஞானேச்சாதி ஸ்வாதந்த்ரயம் உபலப்தம்

அத்ர - இங்கு: கர்ம-ஞான-இச்சா-ஆதி-ஸ்வாதந்த்ரயம் - செயல், அறிவு, ஆசை முதலியவற்றில் சுதந்திரம்: உபலப்தம் - உள்ளது.

இங்கு செயல், அறிவு, ஆசை முதலியவற்றில் சுதந்திரம் உள்ளது. ||

மனிதன், இறை சிருஷ்டியின் உச்சமும் மணிமகுடமும் ஆவான். அவனுக்கு, தன்னுடைய அளவற்ற சக்தியை உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளும் அளவுக்கு எண்ணச் சுதந்திரமும் செயல் சுதந்திரமும் உள்ளன.

எங்கு செல்லவும் சுதந்திரம்

ஜடப்பொருள் தானாக எங்கும் நகர முடியாது. மின்விசிறியின் அலகுகளை மின்சாரம் தான் இயக்குகிறது. ஓர் இடத்தில் வேருன்றியபின் செடி வளர்கிறது. விலங்குகள் தங்களுடைய எல்லைகளுக்குள் உலவுகின்றன. சைபீரியாவில் உள்ள நாரைகள் ஒவ்வொரு ஆண்டும் ஒவ்வோர் தலைமுறையும் ஒரே இடத்திற்கு ஒரே வான்வழிப் பாதையில் ஆயிரக் கணக்கான மைல் தூரத்தைக் கடந்து செல்கின்றன. மனிதன் ஒலி மற்றும் ஆகாயம் ஆகிய எல்லைகளைக் கடந்து சூனிய புவிசர்ப்பு விசையே இல்லாத சந்திரனுக்கும் பயணம் செய்கிறான்.

R. Janakkumar
Proprietor

Manufactured
Gold Jewels

ASoka Jewellery

அசோகா நகை அகம்

கி.மீ. 111, கஸ்ஸாறியார் வீதி, யாழ்ப்பாணத்தொடர். பே:- 021 222 6290



பேச்சு

ஐடப்பொருள் பேசும் சக்தி அற்றது. தாவரங்கள், எண்ணங்களுக்கும் உணர்ச்சிகளையும் உணர்ந்து அவற்றுக்கேற்றவாறு வளர்கின்றன. விலங்குகள் தங்கள் இனங்களுக்குள்ளே உணர்வுகளை பரிமாறிக் கொள்கின்றன. சில விலங்குகள் மற்ற இனங்களுக்குள்ளும் உணர்வுகளை பரிமாறிக் கொள்ளும். மனிதன் மட்டும் தான் மிகவும் மேம்பட்ட பேச்சு மொழியைக் கொண்டுள்ளான். அதன் மூலம், தம் எண்ணங்களை வெளிப்படுத்திக் கொள்ளவும், ஆழமான உணர்வுகளை பரிமாறிக் கொள்ளவும், சூட்சுமமான கோட்பாடுகளை உயரிய எண்ணங்களை மற்றவர்களுக்கு தெரிவிக்கவும் மொழிகளையும், இலக்கியத்தையும் வளர்த்துள்ளான். அவன் விலங்குகளைக் கூட நன்றாக உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்திக் கொள்ளும்படி பழக்கியுள்ளான். மேலும் அவன் தகவல் பரிமாற்றத்தை துரிதமாகவும் திறமையாகவும் செய்வதற்காக அலைபேசி, கணினி போன்ற மிகவும் சக்தி வாய்ந்த நவீன சாதனங்களைக் கண்டுபிடித்து விட்டான்.

உயிர்வாழ்தல்

தாவரங்களும் விலங்குகளும் உயிர் வாழ்தலுக்கு சுற்றுப்புறத்தையே முழுமையாக சார்ந்துள்ளன. சாதகமற்ற தட்பவெப்ப நிலையை எதிர்த்து அவைகளால் ஒன்றும் செய்ய இயலாது. அவை தங்களுடைய இயற்கையான வாழ்விடங்களில்தான் உயிர் வாழ முடியும். “பாலைவனத்தின் அரசன்” எனப்படும் ஒட்டகம் ஒரு வெப்பமண்டல காட்டில் உயிர் வாழ முடியாது. ஆனால் மனிதன் இந்த பூமியின் எந்த பகுதிக்கேற்பவும் ஒத்துப்போகவும் உயிர் வாழ்ந்து நன்றாக வளரவும் முடியும். அவனால் சுற்றுப்புறத்தைச் சாதகமாக மாற்றிக் கொண்டு, தனது வளர்ச்சிக்கும் முன்னேற்றத்திற்கும் பயன்படுத்திக் கொள்ள இயலும்.

<p>SHRI AMBIKAI ஸ்ரீ அம்பிகை அராய் அரங்கம் அக, திருவள்ளூர், திருவள்ளூர். தொலைபேசி : 077 391 1795</p>	<p>ஆட்டா மா வறுத்த அரிசி மா போஷணை உப உணவுப் பொதி</p>	<p>National Nutrition தேசத்தின் உணவுப்பொதி</p>
---	---	---

எண்ணத்திலும் செயலிலும் தேர்ந்தெடுப்பு

விலங்குகள் இயற்கையான உணர்சிகளால் வழிநடத்தப் படுகின்றன. எண்ணத்திலும் செயலிலும் அவைகளுக்கென்று தனி தேர்ந்தெடுப்பு இல்லை. மனிதனுக்கும் உணர்சிகள் உண்டு. ஆனால் அவனிடம் நன்கு வளர்ச்சியடைந்த அறிவு உண்டு. அதன் மூலம் எதையும் நன்கு தேர்ந்தெடுத்து செயல்படுத்த முடியும். ஆகையால் அவனால் எதையும் செய்யவோ, செய்யாமலிருக்கவோ அல்லது வித்தியாசமாக செய்யவோ முடியும் (காத்தும் சக்யம், அகர்த்தும் சக்யம், அன்யதா வா கர்த்தும்சக்யம்). குதிரை, வேறு வழியின்றி சாக பட்சினியாக உள்ளது. மனிதனால் வெறும் பழங்களை உண்பவனாகவோ அல்லது காய்கறிகளை உண்பவனாகவோ, சைவமாகவோ அல்லது அசைவமாகவோ தன்னை மாற்றிக் கொள்ள முடியும். சில குறிப்பிட்ட முயற்சிகள் மூலம், அவனால், தேவையான சத்துணவு களை தண்ணீர் மூலமாகவோ (ஐலபக்ஷி) அல்லது காற்று (வாயு பக்ஷி) மூலமாகவோ பெற்று உயிர் வாழவும் முடியும்.

செயலில் சுதந்திரம்

சுதந்திரம் போலவே, ஒவ்வொரு செயலிலும் அதற்கே உரிய ஒரு கட்டுப்பாடும் உண்டு. நாம் தேவைக்கு மீறி உண்ணும் பொழுது, அது வாந்தியாக வெளி வந்து விடும். சூழ்நிலையின் கட்டுப்பாடுகளுக்கிடையே நன்மை புரிய தேர்ந்தெடுப்பதும், நன்றாக இருப்பதும் தான், செயலில் சுதந்திரம் எனப்படுகிறது.

We must always remember that there is nothing impossible in life, is a game, and that we are playing this game for fun.

Sivami Sivaroopamanda

	Saaranga சாரங்கா ஜீவலரி Jewellery		Saaranga Money Exchange(pvt) ltd.
No.157/1, Kasthuriyar Road, Jaffna. Tel: 021-222-6972		Fax: 021-222 8869	

சுதந்திரம், நமது பிறப்புரிமை

மனிதனின் உள்ளார்ந்த தன்மையான சுதந்திரத்தினால், அவன் தனக்கு விதிக்கும் கட்டுப்பாட்டையும் அடிமைத்தனத்தையும் பொறுத்துக் கொள்ள மாட்டான். அவனுடைய சுதந்திரத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் எல்லா முயற்சிகளுக்கும் எதிராக அவன் போராடுவான். இளைஞர்கள், தங்களுடைய சுதந்திரமான செயல்களுக்குத் தடைபோடும் பெற்றோர்களின் கட்டுப்பாடுகளுக்கு எதிராக கிளர்ந்தெழுவார்கள். சில சமயங்களில், பெற்றோர்களின் கட்டுப்பாடுகளை ஏற்றுக்கொள்ளக் கட்டாயப்படுத்தப்பட்டால், அவர்களுக்குள் ஏதோ ஒன்று சுதந்திரத்தையே நாடும்.

சமூகங்கள், மற்றும் தேசங்களில் உள்ள மக்களின் எண்ணம், செயலில் சுதந்திரம் ஒடுக்கப்படும் பொழுது, விடுதலை இயக்கங்கள், போர்கள் மற்றும் புரட்சிகள் ஆகியவை தோன்றுகின்றன. மிகச்சிறந்த இந்திய விடுதலை வீரரான லோகமான்ய திலகர் அவர்களின் “சுதந்திரம் எங்களது பிறப்புரிமை நாங்கள் அதை அடைந்தே தீருவோம்” என்னும் பிரசித்திபெற்ற வார்த்தைகளில் இக் கருத்து வெளிப்படுகிறது. இது, எல்லா ஜனநாயகங்களிலும் அடிப்படை உரிமையாக அளிக்கப்பட்டுள்ளது. சுதந்திர உணர்வு எப்பொழுதும் நிலைத்து நிற்கும்.

நன்றி

வாழ்க்கை சூத்திரம்

Constantly remind yourself that happiness is always with you : you are happiness and that happiness does not depend on anyone or anything in the outer world.

Sivami Sivaroopananda

Sri Mathavan

மிதி வண்டி விற்பனையாளர்

No.97, Kasthuir Road, Jaffna

Tel: 021 222 6365



19.01.2017 இல் இடம்வற்ற சின்மயா மிஷனின்
புதிய உலகளாவிய தலைவர் நியமன வையவத்தின் போது

பூஜ்ய குருஜி தேஜோமயானந்தர்

அவர்கள் ஆற்றிய உரையின் சாராம்சம்

ஓம் ஸ்ரீ கணேசாய நம!

ஓம் ஸ்ரீ சரஸ்வத்யை நம!

ஓம் ஸ்ரீ குருப்பியோ நம!

பூஜ்ய குருதேவருக்கும் சின்மயா மிஷனுக்கும் சேவை புரிதலை மிகவும் அதிஷ்டமாகவும் ஒரு சிறப்பரிமையாகவும் கருதுகிறேன். சின்மயா மிஷனுக்குப் பல பலங்கள் உண்டு. முதலாவதாக, வேதாந்த ஞானம் எனும் பலமான அத்திவாரமும், சத்தியத்தை உணர்ந்த அதி உன்னத ஞானிகளின் இடையறா ஈடுபாடும் சின்மயா மிஷனுக்கு உள்ளன. இது ஒரு மிகப்பெரும் பாரம்பரியம். பெரும் தவ முனியான பரம பூஜ்ய குரு சுவாமி தபோவன் மகாராஜின் ஆரம்பத்தையும், பூஜ்ய சுவாமி சிவானந்தரின் ஆசீர்வாதத்தையும் கொண்டுள்ளது.

எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக இறைவனே எம் குருநாதர் குருதேவர் சுவாமி சின்மயானந்தரின் உருவில் எமக்கு வாய்த் தமை மிகப்பெரும் இறை சங்கற்பம் ஆகும்.

“கோமுக” இலிருந்து ஆரம்பிக்கும் கங்கை அன்னையான வள் தொடர்ச்சியாகவே பாய்ந்தும், வளர்ந்தும் பல கிளை நதிகளுடன் தன்(ஆற்றங்கரையில் உள்ளவர்களை ஆசீர்வதித்து

கோபிகா-கௌரி ரெக்ஸ்தைல்ஸ்

Gopika - Gowry Textiles

No. 5/4, (3A), New Market (Inside), Jaffna.

Specialist in

Wedding Sarees

Ladies & Gents

Children Wear

(Tel: 021 222 2377)



செல்வது போலவே பூஜ்ய குருதேவரும் தன் சேவையைப் புரிந்தார். தன் சேவையைப் பல பல இலட்சம் மக்களுக்கு நல்கினார். ஆனந்தக் கடலில் அவர்களை மூழ்கடித்தார். நாம் அவரது ஆசீர்வாதத்தின் பெறுநர்களும் அவரின் உன்னத செயற்பாடுகளின் பயனாளிகளும் ஆகின்றோம். அத்தகைய பலம் வாய்ந்தவரால் உருவான சின்மயா மிஷனின் ஒரு சிறு பகுதியாகிய யான் பெரும் பாக்கியசாலியாவேன். யாவும் அம் மகானின் பாதக் கமலங்களுக்கே அர்ப்பணம். என்றும் எவரும் பாதிப்படையாதவாறு வாழ்தல் என்பது சற்றுக் கடினமானதே.

எமது மிஷனின் ஒரு பெரிய பலம். எமது நூற்றுக்கணக்கான ஆச்சாரியார்கள், சுவாமிகள், சுவாமினிகள், பிரம்மச்சாரிகள், பிரம்மச்சாரினிகள் ஆவர். இப்போது இல்லம் சார்ந்த ஆச்சாரியார்களும் எமக்கு உள்ளனர். பூஜ்ய குருதேவரின் செய்திகளை அவர்கள் எங்கும் பரப்புகின்றனர். எனினும் உயர் படிநிலையிலுள்ள ஆச்சாரியார்களும் உள்ளனர். எல்லோரும் தம் பூரண ஆதரவை நல்கி வருகின்றனர். இது எமது மிஷனின் இன்னொரு சிறப்பம்சமாகும். சந்நியாசிகளும் இல்லறத்தினரும் ஒருமித்து செயற்படுகின்றனர். இது மேலும் ஒரு சிறப்பாகும். எனது இன்றைய உணர்வு எத்தகையது என்று சிலர் கேட்கின்றனர். எனது வகிபாகத்தை என்னால் இயன்றளவு சிறப்பாகச் செய்தேன் என்ற திருப்தியும் நிறைவும் எனக்குண்டு. மேலும், எனக்கு இனிமேல் கூடிய நேரம் இருக்கும் என்பதால் கூடியளவு ஞான யக்கும் செய்வதில் ஈடுபட வாய்ப்பும் உண்டு.

சின்மயா மிஷனின் எதிர்கால வளர்ச்சியில் எனக்கு மிகுந்த நம்பிக்கை உண்டு, அதில் ஐயமில்லை. சின்மயா மிஷனுக்கு, தனி



SIVAKANESAN TEXTILES

Wholesale & Retail Dealers in Textiles
specialist in wedding sarees

41, Grand Bazaar, Jaffna. Tel: 021 222 2063

நபரில் தங்கியிருக்கத் தேவையற்ற பாரம்பரிய பலம் உண்டு. எமது அதியுயர் முதலாயிருப்பது மிஷனின் நம்பகத் தன்மை ஆகும். எல்லா துறைகளையும் சார்ந்த சகல மக்களாலும் எமது மிஷன் மதிக்கப்படுகிறது. எனவே இதன் வளர்ச்சி நிச்சயமானது. சுவாமி ஸ்வரூபானந்தாவில் எனக்கு முழு நம்பிக்கை இருக்கிறது, சித்த பாரிக்கு அவர் வந்ததிலிருந்து பல வருடங்களாக அவரை எனக்குத் தெரியும், அவர் பூஜ்ய குருதேவரின் ஆசியைப் பெற்றவர், அவர் பக்தி, அர்ப்பணிப்பு, சரியான மனப்பாங்கு இவற்றைக் கொண்டவர், உங்கள் எல்லோரதும் பூரண ஒத்துழைப்பும் அவருக்குண்டு.

இந்தப் பதவியிலே மேலும் பல பல பொறுப்புகள் வரும் என்பது எனக்குத் தெரியும். பூஜ்ய குருதேவரின் “அவற்றை நிறைவேற்றத் துணியையும் திறமையையும் எமக்கு தந்தருளும்” என்ற பிரார்த்தனை மூலம் எல்லாப் பொறுப்புக்களையும் நிறைவேற்ற நம் மால் முடியும். எனது இன்றைய செய்தி என்ன என்று கேட்கிறார்கள், அது மிகவும் முக்கியமானது. “அவரது திருவடிகளைச் சார்ந்து என்றும் அவர் பணியில் நிற்க வேண்டும்” என்பதே அச்செய்தி ஆகும். ஏனெனில் எமது மேன்மையும் சிறப்பும் அதிலேயே தங்கியுள்ளது. முன்னர் பாடப்பட்ட “குரு சரணம்.....” என்ற பிரார்த்தனைப் பாடலில் எனக்கு முழு நம்பிக்கை உள்ளது. குருவிடம் சரணடைந்தால் எதற்கும் அஞ்சத் தேவை இல்லை அனைவருக்கும் மிக மிக நன்றி.

ஹரி ஓம்

When you accept a situation unequivocally, that very moment you achieve peace and the situation can no longer bother you.

Sivami Sivaroopananada



S.Mathan
Sri Saravanas Stores
 Multy Shop
 610,624,Point Pedro Road, Nallur, Jaffna



மும்பையில் அமைந்துள்ள சின்மயா மிஷன்
தலைமை அச்சிரமத்தின் சில பகுதிகள்



பரம குரு

குரு பரம்பரையும்



பெயர் :- சுப்பிரமணியம்

பிறந்த இடம் :- கேரளா

பிறப்பு :- 1989 கல்ப பசுடி மார்த்தண்டி ரகாசுரி

ஆன்மிகக்கல்வி :- சுவாமி சாந்தியானந்த ஸ்ரீரங்கரத்திரி

வித்வத் சாந்தியாசம் பெயர் :- சுவாமி தியாகானந்தா

தீட்சா குரு :- ஹைலாம் ஆன்மீக சீர்திருத்த

மகாமண்டலேஸ்வரர் சுவாமி ஜனார்த்தன சிறி

தல வாழ்வு :- சுவாமி மலையில் உத்தரகாசி, கங்கோத்திரி

மகாசுவாமி :- 1957-01-19

GURU PA
AND ACT
CHINMAY

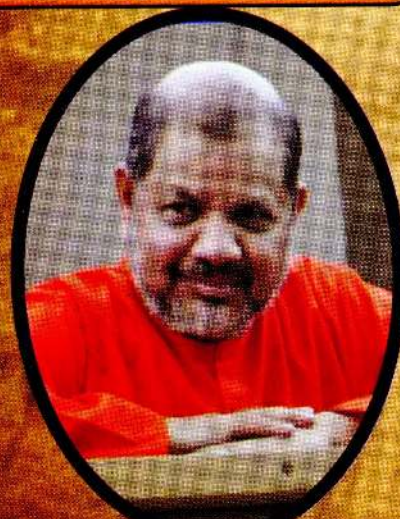
எமது கனவு

தனிமனிதனின் அகமாற்றமும் அருள்பலனாக அவர்களைச்

சூழ உருவாகும் மகிழ்ச்சிகரமான உலகமும்

பூஜிய குருஜி சுவாமி தேஜோமயானந்தா
PUJYA GURU JI SWAMI THEJOMAYANANDHA

உலகமாவிய தலைவர் 1993-ஆவது 2017



பெயர் :- சுதாநாத் ஹைலாம்.

பிறந்த இடம் :- இந்திய மத்திய பிரதேசம் மகாராஷ்டிரா

பிறப்பு :- 1950.06.30

பெற்றோர் :- சதாசிவ் ஹைலாம்.

சீர்திருத்தம் :- பெளத்தியில் பட்டதாரி

ஆன்மிக குரு :- சுவாமி சிவானந்தரத்திரி

தீட்சா நாமம் :- பிறமச்சாரி விவிலக் கைதனயா

சாந்தியாச தீட்சை-1983

உலகமாவிய தலைவர்-1993

எமது

எந்த விதமான பின்னணியும்

வேதாந்த ஸ்ரீரங்கரத்திரி

வளர்ச்சிக்கும் சந்திரன்

சாந்தியானந்த ஸ்ரீரங்கரத்திரி

அருள்பலனாக

மாற்றமும்

சீமாட்டி

Seemati

சீமாட்டி
புடவைக்கடல்
(Pvt) Ltd

T.P : 021 222 8564

FAX : 021 222 2102

பா மிஷனின் ம செயற்பாடுகளும்



பூசிய குருகுதவர் சுவாமி சின்மயானந்தர்
PUJYA GURUDEV SWAMI CHINMAYANANDA

ஸ்தம்பகர்

PARAMPARA
ACTIVITIES OF
PUJYA MISSION

செயற்பெயர் :- பாவகிருஷ்ண மேனன்

பிறந்த தேதி:- கேரளா, ஸ்ரீநாகர்கோட்டை

பிறப்பு:- 08.05.1916

பெற்றோர்:- குட்டன் மேனன், பார்வதி

நாம சுரணம் :- சட்டம்பிச் சுவாமிபயர்

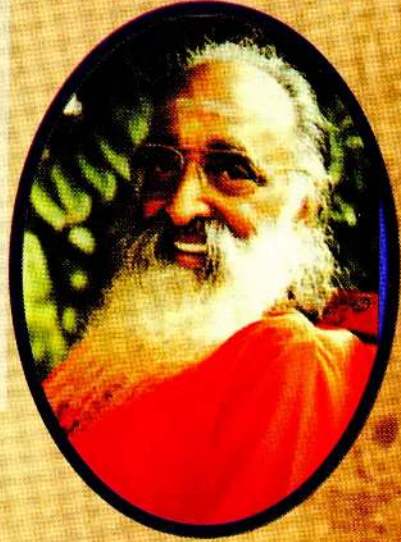
கோணமக்காவம்:- கல்ஷாறி மாணவன்,

தேசிய பேராாட்ட வீரர், பத்திரிகையாளர்

தீட்சா குரு:- சுவாமி சிவானந்தர்

கூடா குரு :- சுவாமி தர்பாவன் மகராஜ்

மகா சமாதி :- 1993.08.03



எமது கொள்கை

அதிகமானவர்களுக்கு அதிக நேரத்திற்கு அதிக

சந்தோஷத்தை அளிப்பதே எமது மதம்...

பூசிய முக்ய சுவாமி ஸ்வரூபானந்தா
PUJYA MUKHYA SWAMI SWAROOPANANDHA
இவ்வறா உலகமாவிய தலைவர்

து பணி

விவரம் உடைய மனிதர்களுக்கு
தான் தான், அவர்களை அனை
தவற்றதற்கான நடைமுறைத்
அளித்து அவர்கள் சமூகப்படுத்தித்
தவற்றச் செயல்பாடுகளாக
தற்கு வழி வகுப்பது.

பிறந்த தேதி:- இந்தியாவில் பிற்பல வந்ததக குடும்பம்

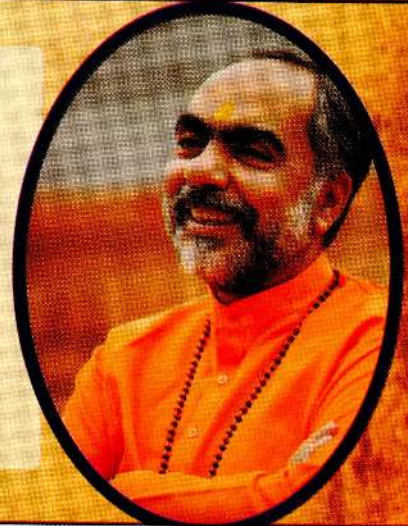
கோமையில:- இந்தியாவில் விருஞாணப்பட்டதாரி

ஆன்மிக குரு:- சுவாமி சின்மயானந்தர்

தீட்சா நாமம்:- பிறம்மச்சாரி சுவீல ஸாதனயா

சந்தியாட்ச தீட்சை-1986

உலகமாவிய தலைவர்-19.01.2017



Cell City
Your mobile partner

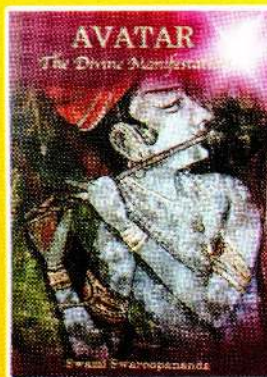
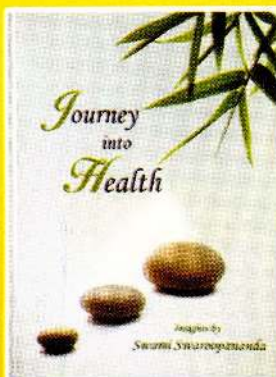
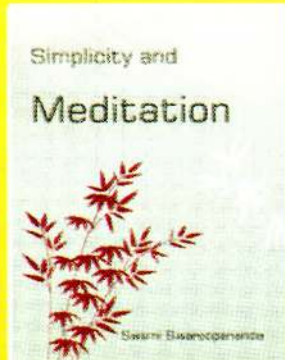
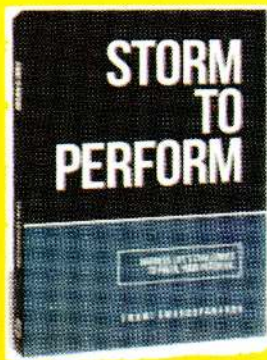
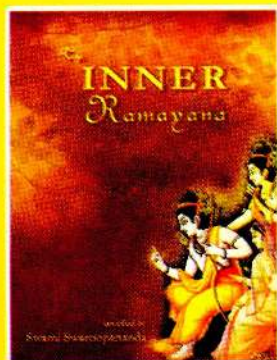
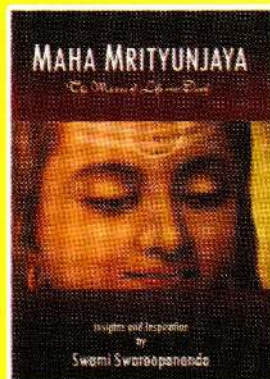
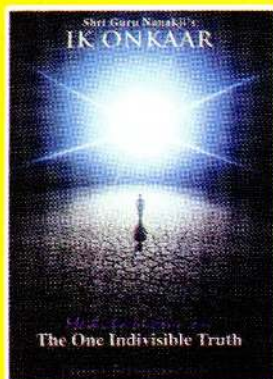
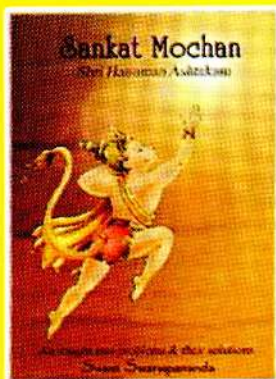
Phone Accessories Sales & Repairs

05,06, K. K. S. Road
Jaffna

Tel.: 021 221 9434

Email: cellcity@gmail.com

ஸ்வாமி ஸ்வரூபானந்தாஜி அவர்கள் எழுதிய நூல்கள்



Ronhaak

IMPORT & EXPORT

Mobile, mobile accessories, led bulb, panel light, Air ticketing, Visa arrangements, inbound & outbound Tour

NO.802, PALALY ROAD, THIRUNELVELY, JAFFNA EMAIL: INFO@RONHAAK.LK TEL: 021 222 5559 MOB: 077 0077820

Digitized by eGangotri Foundation
noolaham.org | aavanaham.org

19.01.2017 கில் இடம்வற்ற சின்மயா மிஷனின்
புதிய உலகளாவிய தலைவர் நியமன வைபவத்தின் போது

பூஜ்ய முக்யசுவாமி ஸ்வரூபானந்தா அவர்கள் ஆற்றிய உரையின் சாரம்சம்

குருப்பர்ம்மா குரு விஷ்ணு:
குரு தேவோ மஹேஸ்வர:
குருக்ஷாக்ஷாத் பரம்பிரம்:
தஸ்மை ஸ்ரீ குரவே நம:

சின்மயம் வியாபியத் சர்வம்
திரைலோக்யம் ஸசராசரம்
தத்பதம் தர்சிதம்யேன
தஸ்மை ஸ்ரீ குரவே நம:

அடியேனுக்கு கிடைத்துள்ள ஆசீர்வாதம் எப்போ ஆரம்பித்
ததென யான் எனக்குள்ளேயே வியப்படைகின்றேன். நான்
கருவிலிருந்த வேளை என் தந்தை என் அன்னைக்கு சுவாமி
விவேகானந்தரின் போதனைகளை வாசித்துக் காட்டியபோதா?
அல்லது வைத்தியசாலையில் நான் பிறந்திருந்த வேளை என்
கண்களினைத் திறந்ததும் குரு தேவரின் படத்தைக் கண்டபோதா?
அன்றி என் பாட்டி எனக்கு ஆன்மிக கதைகள் சொன்னபோதா?
இளைஞர்கள் “நீங்கள் என்றாயினும் காதலித்ததுண்டா? என்று
அடிக்கடி கேட்பதுண்டு. நான் “என் செய்வது? அவர் எப்பவோ என்
உள்ளத்தைக் கவர்ந்து விட்டார். என் கற்றல் யாவிலுமே அந்த
உண்மையை, அந்த மெய்ம்மையை, அந்த நண்பனை, அந்த
ஆசானை, அந்தப் பூரணனையே தேடுகின்றேன்.”



MILLENIUM
GUEST HOUSE & RESTAURANT



NO. 76/60, RAMANATHAN ROAD (CAMPUS ROAD), KALADY, JAFFNA. TEL: 021 222 5876 / 077 601 6310

குரு தேவரின் பகவத்கீதை விளக்கவுரையை என் தந்தையின் அலுவலகத்தில் நான் கண்டு படித்து, “நான் மேலும் வேதாந்தத்தைக் கற்க விரும்புகிறேன்.” என்று என் அன்னையிடம் சொன்ன போது, அன்னையானவள் என்னைத் தைரியப்படுத்தி, “எவரும் தடுக்காதபடி நான் பார்த்துக்கொள்கிறேன்” என்றும் பகர்ந்தார். குருதேவரை முதன் முதலில் பார்த்த போதே, என் ஆசானை; என் இறைவனை, என் எல்லாவற்றையும் கண்டுகொண்ட நிறைவு எனக்கு ஏற்பட்டது. அவரை விஞ்சி எதுவுமே இல்லை. அவரது அபரித அன்பின் காரணமாக எவரையும் நேசிக்கவும் முடியும் என எனக்குத் தோன்றியது. எம் ஒவ்வொருவரிலும் அவர் ஏற்படுத்திய உயர் மனமாற்றம் அத்தகையது. அதற்காக நாம் அவருக்கு என்றென்றும் கடமைப்பட்டுள்ளதோடு பல பிறவிகளின் பின்பும் அவருக்குச் சேவை ஆற்ற வேண்டியவர் ஆவோம். நாம் “எம்மை அர்ப்பணித்தோம்” என்று சொல்வார்கள், ஆயினும், அவ் வன்புச் சமுத்திரத்தில் ‘முழுகினோம்’ என்றுதான் சொல்ல வேண்டும்.

நான் சித்தபாரியில் சேர்ந்த போது, அங்கு குருதேவர் மீதான பக்தியில் மிக மிக ஊறியிருந்தேன், அவ்வாறே இன்னொரு பக்தரும் மிக பக்தி சிரத்தையுடன் இருந்தார். அங்கே எந்த முரண்பாடும் இருக்க வில்லை. பலரும் சொல்கிறார்கள் குருஜி பதவியிலிருந்து இறக்கப் படுகிறார் என்று சிவன், வேதவியாசர், சங்கராச்சாரியார், சுவாமி சிவானந்தர், சுவாமி தபோவன் மகராஜ், பூஜ்ய குருதேவர் சுவாமி சின்மயானந்தர் என வந்துள்ள மகத்தான குருபரம்பரையில் ஒருவர் பதவி இறங்குவ தென்பது அர்த்தமற்றதல்லவா? உண்மையில் சிந்தனை வரை யிலும் சேவை வரையிலும் எம் குருஜி பதவி உயர்கிறார் என்பதே உண்மை ஆகும். எனவே பதவி இறங்கினார் என்று தயவுசெய்து எவரும் சொல்லாதீர்கள். அவர் தன்னை தலைவர் என்று ஏற்றுக் கொள்ளாவிடினும், நான் அவரையே தலைவராகக் கொள்வேன். அவர் காலடியில் இருப்பேன். இராமர் அணையில் அணிலின் வகிபாகம் போன்றே யான் இப்பணியைச் சேவையாக ஏற்றுள்ளேன். ஆம் குருதேவர் எமக்குத் தேவையான

சகல தையும் தந்துள்ளார் எமக்கென்ன குறை? சேவையாற்றுவதே பெரும் பாக்கியம். குருஜி எனக்குத் தந்த சந்தர்ப்பத்தைப் பயன்படுத்தி முழு அர்ப்பணிப்புடன் சேவையாற்றுவேன். குருஜி “இப்போ உன்னால் இயலுமானதைச் செய், ஒருநாள் நீ மிகப்பெரும் சேவை ஆற்றுவாய்” என்று சொல்லி என்னை ஆசீர்வதித்துள்ளார். குருதேவரின் செய்திகளை எத்தனை பேருக்கு எடுத்துரைப்பது? கங்கை நீரை எத்தனை பாத்திரங்களில் எடுக்க முடியும்?

நான் என்றுமே குருஜிக்கு கீழ்ப்படியாமல் இருந்ததில்லை. அவருக்கு முழுதாகவே அர்ப்பணமாயிருந்தேன். குருஜி இன்று தன் வகிபாகத்தை எனக்குக் கையளித்ததுடன் வேறேதோ செய்யப் போவதாக எண்ணலாகாது. குருவும் சீடர்களும் பரஸ்பரமாய் இதயங்களை அறிவோம். எப்போதும் இதயத்தில் ஒளியேற்றும் குருதேவருக்கான சேவையை குருஜி நிலை நிறுத்தியிருந்தார். “நான் என்றும் உன் சேவையில் நினைத்திருப்பேனாக” என்ற பாடலை குருஜி பாடிய பொழுது யானும் அவ்வாறே உணர்ந்து பாடினேன். அவர் என்றும் என்னைத் தன் திருவடிகளில் வைத்திருப்பராக.

என்னையும் எத்தனைபேர் கேள்விகள் கேட்டிருப்பார்கள்? “இப்பாரிய பொறுப்பை எவ்வாறு கையாளப் போகிறீர்கள்?” என்று ஆனால் எனக்கு ஒரு கணம்கூட அச்சந்தேகம் வந்ததில்லை. என் திறமையில் நம்பிக்கை கொண்டல்ல; சித்தபாரியில் குருதேவர் கூறிய சொற்களை நினைவு கூர்ந்ததால். யாரோ ஒருவர் முட்டாள் தனமாகக் கேட்டார். “உங்களுக்குப்பின் என்ன நடக்கும்?” என்று. குரு தேவருக்கு அப்பால் என்று அவர்கள் ஏன் சிந்திக்க வேண்டும்? இது இறைபணி இதனை எவர் பாரமெடுக்கிறாரோ, அவரை இறைவன் தகுதி ஆக்குவான். என்னை வழிநடத்தவும்,

	<h2 style="margin: 0;">Vene Transport</h2> <p style="margin: 0;">I. C. B. back-hoe loader</p>	
	<p>165, K.K.S Road, Jaffna</p>	
<p>T.P: 021 222 2046 / 077 908 2146</p>		

ஆசீர்வதிக்கவும் அவர் இருக்கும்போது அதை விட சிந்திப்பதற்கு என்ன இருக்கிறது? ஒவ்வொரு கணமும் அவர் என்னுடன் இருக்கும் போது என்னை வழிநடத்தும் போது நான் அவரின் திருவடிகளின் கீழிருக்க, அவர் நிலைமை உயர்கிறது அல்லவா? குருதேவரின் அன்பைக் குருஜி எனக்குத் தந்து அதனை மற்றவர்களுக்குக் கொடுக்கச் செய்கிறார்.

நான் என்றும் மகிழ்வுடன் நினைவுகூரும் ஒரு சம்பவம் (குருஜி சித்தபாரியில் எனக்குக் கூறியது) சுதீக்ஷன் என்பவர் தனது குருவைக் கேட்டார் தான் என்ன குரு தட்சணை தரலாம்! என்று. குரு இராமச்சந்திர மூர்த்தியைக் கொண்டு வா என்று கூறினார். சுதீக்ஷன் இராமச்சந்திர மூர்த்தியைக் கொண்டு வந்து கொடுத்தார். எமது குருஜியோ இதனையே அதாவது (மகிழ்ச்சியையே) மாறுதலற்று தொடர்ச்சியாக எத்தடையுமின்றி எல்லோரிடமும் இருந்து (குரு தேவர் சேவையில்) எதிர்பார்க்கிறார் என்பது எனக்குத் தெரியும். குருதேவரின் உருவத்தை சின்மயா மிஷனிலும், அவரது ஆன்மாவை தூர நோக்கிலும் கொண்டு யான் என்றும் செயற்படுகின்றேன்.

நீங்கள் எல்லோரும், எல்லா ஆச்சாரியர்களும், அன்பான எனது மூத்தவர்களும், சகபாடிகளும், பிள்ளைகளும் ஒரே இலட்சியத்தையே கொண்டுள்ளோம்; ஆதி முதல் தொடர்ந்து வந்த எம் பாரம்பரியம் குருதேவரின் பேரன்பும் தியாகமும் வேதங்கள் கூறும் இச் செய்தியை நாம் இல்லந்தோறும் எடுத்துச் செல்ல வேண்டும். ஆம் நிபந்தனையற்ற, மறைப்பற்ற, குருதேவரின் பாணியில், காலவரையறைக்கப்பால் இந்த அற்புதத்தைச் செய்தாக வேண்டும், எனக்கு மூத்த ஆச்சாரியர்களின் ஆசியுடனும் மற்றும் சகோதர சகோதரிகளின் ஒத்துழைப்புடனும் பாரெங்கும் இதனைச் சாதித்து சின்மயாமிஷனின் கீர்த்தி, புகழ் நன்மதிப்பை உயர்த்து வோமாக.

முகம்ஸ்வாமி ஸ்வரூபானந்தாஜி அவர்களின் வாழ்க்கைப் பாதையில்..

பகவான் ஸ்ரீ கிருஷ்ணர் பகவத்கீதையின் ஆறாவது அத்தியாயத்தில் “ஒரு மனிதன் முன்னைய பிறவியில் ஆன்மிகத் தேடலில் ஈடுபட்டு அது முழுமையடையாமல் அந்த உடலை உகுத்து இருப்பானாகில் மறு பிறவியில் அதனை நிறைவேற்றக் கூடிய சூழலில் பிறப்பான்” என்று பகர்ந்துள்ளார். அந்த வகையில், சின்மயா மிஷனின் இன்றைய உலகளாவிய தலைவராகப் பணியாற்றும் ஸ்வாமி ஸ்வரூபானந்தாஜி அவர்கள் கருவிலேயே திரு ஊட்டக்கூடிய சூழலில் பிறவியெடுத்தவர் ஆவார்.

இவரது அன்னை கருவுற்றிருக்கும் போது தந்தையார் அவருக்கு ஸ்வாமி விவேகாந்தரின் போதனைகளை வாசித்துக் காட்டுவாராம். வைத்தியசாலையில் இவர் பிறந்த போது குழந்தையாக முதலில் கண்விழித்துப் பார்த்தது அங்கு சுவரில் மாட்டப்பட்டிருந்த பூஜ்ய குருதேவர் ஸ்வாமி சின்மயானந்தரின் படத்தைத் தான். பள்ளிப் பருவத்தில் இவரது பாட்டி புராணக்கதைகள் மற்றும் மகான்களின் வாழ்க்கை வரலாறுகளைப் புகட்டுவாராம். ஆம் ஸ்வாமிஜியின் பூர்வ ஜன்ம வாசனைகளுடன், அவர் பிறந்த சூழ்நிலைகளும் இளமையிலேயே உண்மைப் பொருளைத் தேடும் உத்வேகத்தை அளித்தது.

இந்தியாவில் பிரபல வர்த்தகரின் புதல்வராக அவதரித்து, அங்கு பட்டப்படிப்பை முடித்த பின்னர் ஹொங் ஹொங் நாட்டில் தனது பெற்றோருடன் வாழும் வாய்ப்பைப் பெற்றிருந்தார். எவ்வளவு வசதி வாய்ப்புகள் இருந்தாலும், அவரது இதயம் அந்த உண்மைப் பொருளின் தேடலிலேயே கழிந்தது. தனது 12ஆவது வயதிலேயே தன் பெற்றோரை விட்டு விலகி ஆன்மிகத் தேடலிலேயே

காலத்தைக் கழித்தார். அக்காலத்திலேயே ஸ்வாமி சின்மயா னந்தர் அவர்களின் தொடர்பு கிடைக்கப்பெற்றார். இந்தியாவின் தலைசிறந்த வேதாந்த (சரியான வாழ்க்கை விஞ்ஞானம்) ஆசா னாகிய ஸ்வாமி சின்மயானந்தரின் தொடர்பு அவரது தேடலுக்கு மேலும் வாய்ப்பளித்தது.

“நாளாந்த வாழ்க்கையில் நாம் சந்திக்கும் இன்ப துன்பங் களுக்கு அப்பால் மிக உயர்ந்த உண்மைப் பொருள் ஒன்று இருக் கின்றது. அதுவே எமது சகல பிரச்சனைகளுக்கும் தீர்வாக அமை யும். அதனை உணர்ந்தால் மனிதன் என்றும், உள்ளும் புறமும் நித்ய ஆனந்தத்தில் திளைக்கலாம்”

இத்தகைய சிந்தனையில் தன்னை முற்று முழுதாக ஈடு படுத்திய ஸ்வாமிஜி 1984இல் தனது தாயாரின் அனுமதியுடன் பம்பாய் நகரில் அமைந்திருந்த சின்மயா மிஷனின், வேதாந்தக் கல்வியைப் போதித்துப் பல நூற்றுக்கணக்கான துறவிகளை உருவாக்கிய “சாந்திபனி” (Sandeepany) ஆச்சிரமத்தில் இணைந் தார். அங்கு குரு தேவர் ஸ்வாமி சின்மயானந்தர் பூஜ்ய குருஜி ஸ்வாமி தேஜோமயானந்தர் ஆகியோரிடம் வேதாந்த ஞானத்தைப்பெறும் வாய்ப்பைப் பெற்றார். 1986இல் பிரம்மச்சாரி சுஷீல் சைதன்யா என்னும் நாமத்துடன் ஹொங் ஹொங் திரும்பினார்.

பல மொழி வல்லமை படைத்த சுவாமிஜி அவர்கள் அங்கு வேதாந்தக் கல்வியை வழங்கினார். தொடர்ந்து அவர் உலகின் பல பகுதிகளுக்கும், குறிப்பாக லண்டன், நியூயோர்க், சிட்னி, புதுடில்லி, சிங்கப்பூர், துபாய் மற்றும் லாகோல் ஆகிய பல பகுதிகளுக்கும் சென்று வேதாந்த ஞானத்தை அவரவர் வாழ்க்கை

**யாழ். சின்மயா மிஷன்
ஆன்மிகப் பணிகள் தொடர
நல் வாழ்த்துக்கள்...!**

முறைக்கு ஏற்றவகையில் வழங்கினார். இதனால் பல்லாயிரக் கணக்கான மக்களின் இதயங்களில் இடம்பிடித்துக் கொண்டார். பலரது சொந்தப் பிரச்சனைகளில் இருந்து விடுபட்டு சுபீட்சமான வாழ்வு வாழவும், தொடர்ந்து உண்மைப் பொருளை உணரவும் வழிகாட்டினார்.

1992ஆம் ஆண்டில் மனிதாபிமானக் கட்டளைக்குத் தலைமை தாங்கினார். (He was initiated in to the monastic order in 1992) அன்றி லிருந்து உலகின் பலபாகங்களிலும் உள்ள பல்லாயிரக்கணக் கான மக்களின் தொடர்பை ஏற்படுத்தியதுடன், சகல மதங்களிடை யேயும் அருகி வந்த ஒற்றுமையை வளர்த்தெடுப்பதிலும், அத்தி யாவசிய அறிவை, ஞானத்தை வெளிக்கொணர்வதிலும் அவர் ஆற்றிய குறிப்பிடத்தக்க சேவையால், சுய அபிவிருத்தி தத்துவத் தின் காவலர்களில் தனக்கென ஓர் இடத்தையும் பெற்றுள்ளார்.

மேலும் இவரது அறிவுத்திறனை உணர்ந்து லண்டன் பிஸினஸ் பாடசாலை மற்றும் ஹாவார்ட் பல்கலைக்கழகம் ஆகிய வற்றில் சுய அபிவிருத்தி சம்பந்தமான பயிற்சிகளை நடாத்தும் வாய்ப்பு வழங்கப்பட்டது.

1995இல் இருந்து அவுஸ்திரேலியாவில் மெல்பேர்ண் இல் உள்ள 'சின்மய தாம்' (Chinmaya Dam) நிலையத்தில் பணியாற்ற ஆரம்பித்தார். மேலும் சின்மயா மிஷன் UK, அவுஸ்திரேலியா, தூரகிழக்கு நாடு களிலும் மாவட்டத் தலைவராகப் பணியாற்றினார். சமஸ்கிருத மற்றும் இந்து பாரம்பரிய பல்கலைக்கழகம், சின்மய விஸ்வ வித்யா பீடத்தின் தலைவராகவும் பணியாற்றினார்.




Star Rest Jaffna family Restaurant

On the spot
food items preparation
of your choice

Outdoor & Indoor food catering available for all kind of functions

164, Ramanatha Road, Jaffna. 021-222 3020, 076- 553 3020 starrestjaffna@gmail.com

2017 ஜனவரி மாதம் 19ஆம் திகதி, பூஜ்ய குருஜி தேஜோ மயானந்தா அவர்கள் தான் அதுவரை ஏற்று நடாத்தி வந்த சின்மயா மிஷனின் உலகளாவிய தலைவர் பதவியை, ஸ்வாமி ஸ்வரூபானந்தாஜி அவர்களிடம் கையளித்துள்ளார். அந்நிகழ்வில் குருஜி அவர்களால் ஆசீர்வதிக்கப்பட்டு, “எப்பொழுதும் அவரது சேவையில், எப்பொழுதும் அவரது காலடியில்” (Ever at his service, Ever at his feet) என்ற வாசகங்கள் பொறிக்கப்பட்டுள்ளதுடன் குருதேவர் எழுதும் பாணியிலான ஓம் பதிக்கப்பட்ட பதக்கம் ஒன்றும் வழங்கி ஆசீர் வதித்தார்.



தற்பொழுது சின்மயா மிஷனின் உலகளாவிய தலைவர் பதவியை பூஜ்ய குருதேவர் சுவாமி சின்மயானந்தர் மற்றும் பூஜ்ய குருஜி அவர்களின் பூரண ஆசியுடன் ஏற்று செவ்வனே நடாத்தி வருகின்றார்.

சுவாமிஜி அவர்கள் நல்ல ஆசான், சிறந்த பேச்சாளர், சிறந்த வேதாந்த ஞான முதிர்வு பெற்றவர் என்பதுடன் சிறந்த எழுத்தாளராகவும் திகழ்கின்றார்.

இவர் ஆற்றிய உரைகள் சிலவும் நூல்களாக வெளிவந்துள்ளன. அவை ஐகே ஒன்கார் (IK Onkar), மகா மிருத்யுஞ்ஜய மந்திரம் (Maha Mrityunjaya Mantra), சங்கற் மோச்சன் (Sankat Mochan) ஆகியனவாகும்.

மேலும் ஆன்மிக வாழ்வில் கடைப்பிடிக்கும் விஷயங்கள் குறித்த இலகு தியானப் பயிற்சி (Simplicity in meditation) அவதாரம் (Avatar), “மன நிர்வாகம்” (Managing the Manager) மற்றும் Journey Health ஆகிய நூல்களையும் எழுதியுள்ளார்.

இதில் “மனநிர்வாகம்” எனும் நூல் தமிழ் பதிப்பும் வெளிவந்துள்ளது.

மேலும் பல நாடுகளில் உள்ள பல நிறுவனங்களில் நேர முகாமைத் துவம், சுய அபிவிருத்தி, மன நிர்வாகம் ஆகிய விடயங்களில் கருத்தரங்குகளையும் நடத்தி உள்ளார். இத்தகைய சுயநலமற்ற பலனை எதிர்பாராத சேவையால், மனித நேயத்தால் மக்களை நெறிப்படுத்தும் மகானின் பாதம் பணிவோமாக.

தொகுப்பு
S.யாஸ்சந்திரன்

Whatever happens to you in life, there is something in it for you to learn. And, who knows, it could actually be protecting you from a greater tragedy. Once you've learnt from it whatever you were meant to, you won't need it anymore. Everything is truly, naturally, invariably for the best.

Sivami Sivaroopananda

VSB TRADING COMPANY
(PRIVATE) LIMITED

AGENTS FOR : PRIMA CEYLON LIMITED

140, Kasthuriyar Road, Jaffna, Sri Lanka. Tel : 021 222 7195, 021 222 6968



Meditate to Realize



Meditate to Realize - what does this mean? What do we mean by 'meditate'? What do we mean by 'realize'? Let us try to understand.

The word 'realize' has two meanings - 'to become fully aware of something as a fact' or 'to understand clearly' is one meaning and the other meaning is 'to cause to happen' or 'to make it happen'. Here, both these meanings are relevant and applicable which we will come to understand as we try to understand the word 'meditate'.

Swami Chinmayananda says that "Meditation is not a verb but a noun" implying that meditation is not an action but a result. According to the dictionary 'meditate' means 'to think deeply about something' or 'focus one's mind for a period of time, in silence or with the aid of chanting, for religious or spiritual purposes or as a method of relaxation'.

The equivalent word for 'meditate' in Sanskrit is 'dhyāna' which comes from the word 'dhī' which as a verb means 'to think', 'to reflect', 'to perceive' or 'to understand' and as a noun means 'intellect' or 'intelligence'. Meditation is one of the activities which is most talked about and sought after by those who are engaged in spiritual pursuit as well as worldly pursuits. However, there is also a lot of confusion with regard to this subject among many. Let us try to understand this subject in brief based on information contained in the scriptures as well as the teachings of the great masters.

Purpose of Meditation

By meditating one can purify the mind and intellect. Swami Tejomayananda says "the 'vāsanās' or the inherent tendencies we carry with us (from many births) are reflected as impurities of the mind. These 'vāsanās' manifest in the form of likes and dislikes for the world

of sense object.” Further he says that ignorance, doubt and habitual errors regarding the nature of the Self which are impurities of the intellect which are removed by meditation.

The wrong notions of one’s own self – the tendency to regard the body, mind and intellect – and the thoughts arising from such wrong notions are overcome by meditation rendering the mind quiet, calm and peaceful thereby paving the way for Self-realization.

Preparation for Meditation

In order to begin and make progress in meditation, preparation is crucial. Preparation is ensuring that the external environment, body, mind and intellect are conducive to meditation. The preparation of external environment involves selecting a place and time where one can practice meditation in solitude and selecting appropriate seat to sit for meditate etc. One has to ensure that the body is clean and healthy so that it doesn’t become a distraction during the meditation. It is said that one who eats too much or eats too little or sleeps too much or sleeps too little can’t meditate properly. Further, right knowledge about meditation, relatively calm mind which is free from likes and dislikes, right attitude with regard to the world, strong resolve to engage in meditation etc are the prerequisites with regard to the mind and intellect.

Process of Meditation

Having prepared oneself for meditation as discussed earlier, one has to sit in one place and start practicing meditation on a regular basis after saluting the Guru. As indicated earlier meditation means thinking – one has to continuously think about the Self, disregarding and eliminating all the thoughts about the world, people and one’s own body, mind and intellect. Empowered by the knowledge of the scriptures about one’s own self which is other than the body, mind and intellect, one has to avoid thinking about oneself in terms of the body, mind and intellect and produce a steady stream of the same thought about the Self. Continuous practice of this will result in reducing and eliminating the tendency of creating thoughts regarding the body, mind

and intellect as one's own self. As a result of this, one will understand that one's own nature which is free from all the limitations and thoughts and redundancy of thoughts to know one's own self as well the existence of one's own self. Continuous practice of meditation with this understanding will lead to thoughtless state during which one directly experiences one's own self free from all limitations and thoughts which is known as Self Knowledge which is also known as Self Realization.

In order to control the mind, focus it and make it single pointed one can practice 'japa' where a mantra is chanted repeatedly. This practice makes the mind calm, quiet and increases one's ability to control and focus the mind which is essential for the practice of meditation. Further one can also try meditating on the form of the Lord - 'ishta devatā' to control and focus the mind towards a single thought.

These practices are very helpful during the early stages for the one who embarks on meditation for Self-realization. However, one has to clearly understand that japa and meditating on the form of the Lord are the means only and not the end goal of the practice of meditation. Further, progress in meditation could vary from one individual to another individual depending on the preparedness as well as the desire for Selfrealization. Therefore one should not get discouraged or give up the practice due to the perceived notion of lack of progress but continuously practice meditation till the goal is reached.

Obstacles to Meditation

Tendency to fall asleep, wanderings and restlessness of the mind, suppressed impurities of the mind and tendency to enjoy the quietude of the mind are said to be the obstacles one is likely to encounter during the practice of meditation. As there are no thoughts during sleep, there is a tendency to fall asleep when thoughtless state is achieved through meditation. This should be overcome by awakening the mind, being alert and also ensuring that the body and mind get proper rest through adequate sleep.

If the mind wanders, gets agitated or becomes restless we should quieten it again by being alert and by the practice of refocusing repeatedly. When suppressed impurities surface, one should be alert enough to identify them and being a witness to them instead of resisting them or getting carried away by them. As the quietude of the mind attained during meditation is peaceful and blissful there is a tendency to enjoy this. This tendency will prevent one from further progress towards Self-Realization. Therefore one should be alert and understand that this is not the end result of meditation and avoid looking forward to or getting attached to such experiences.

Result of Meditation

In general parlance both 'dhyāna' as well as 'meditate' are used as a verb rather than a noun. The 'sadhana' or practice undertaken to realize the goal – realizing the Truth or Self or God – is known as meditation. From this the result of meditation should be clear – 'Self/ Truth/ God Realization'. However meditation is also undertaken for 'calming the mind', 'relaxation', 'controlling the mind', 'focusing or concentrating the mind', 'to improve efficiency and effectiveness' etc. It is true that one can achieve these through meditation. However, it has to be remembered that these are by products or secondary benefits of meditation. The goal or primary result of meditation is Self-realization. The scriptures say that when one knows the Truth one becomes the Truth. In other words realizing the Truth is becoming the Truth implying both the meanings of the word 'realize' we saw earlier.

This Self-realization results in supreme peace and contentment where one experiences infinite and uncaused happiness. It changes one's view of one's own self and as a result the view of the world as well. One merges the individuality into the totality where the vision of oneness and sameness is gained. One comes to understand that one's own self is nothing but the nature of 'Sat', 'Chit' and 'Ananda'. One transcends the sense of limitations which were superimposed due to the identification with the body, mind and intellect and as a result

transcends sorrows and the cycle of birth and death and becomes immortal. When one attains the vision of oneness and sameness as well as immortality one becomes fearless. The following zen story illustrates this point:

Tokimune once said to his Zen master, Bukko: "Fear is the greatest enemy in my life. How can I defeat it?"

Bukko replied: "Remove the source from which fear comes."

Tokimune asked: "And where does it come from?"

Bukko replied: "From Tokimune himself."

Tokimune asked: "Fear is what I detest the most. How can it come from me?"

Bukko replied: "Try to break free from the power of the person called Tokimune that you cherish so much."

Tokimune asked: "How can I do that?"

Bukko replied: "Get rid of all your thoughts."

Tokimune asked: "How can my mind get rid of all its thoughts?"

Bukko replied: "Meditate and try to reach their source."

Tokimune asked: "I have so many worldly affairs to deal with. How can I find time for meditation?"

Bukko replied: "Whatever the worldly affairs are you have to take care of, take them only as occasions for meditation. This way, some day you will discover the nature of that very Tokimune, from whom who you cannot separate."

Conclusion

Though meditation may be undertaken by those who are engaged in worldly pursuits for the sake of success in their pursuits which are limited and impermanent, the ultimate purpose of meditation is to attain the highest – Selfrealization – resulting in removal of sorrows once and for all and the attainment of supreme bliss which is eternal. Understanding this one should embark on the highest pursuit and goal of human life which is Self-realization by meditating on the Self and realizing the Self.

Brahmachari Darshan Chaitanya
Acharya, Chinmaya Mission of Sri Lanka

ஞாபக சக்தியை வளர்க்க...

பொதுவாக நமது நாளாந்த வாழ்வில் பல விடயங்களை ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்வதற்கு சிரமப்படுகின்றோம். குறிப்பாக மாணவர்கள் தாம் கற்ற பாடங்களை பரீட்சையின் போது மீள ஞாபகப்படுத்தி பொருத்தமான முறையில் விடைகளை தொகுப்பதற்கு சிரமப்படுகின்றனர். இத் தன்மையிலிருந்து தம்மை விடுவிப்பதற்காக பெரும்பாலான மாணவர்கள் பாடங்களை விளங்கிக் கற்காமல் அதனை மனப்பாடம் செய்து சிரமப்படுவதுண்டு. இவற்றிலிருந்து நம்மை விடுவித்து ஞாபக சக்தியை வளர்ப்பதற்கான வழி முறைகள் தொடர்பில் முக்கிய சுவாமிஜி அவர்களின் கருத்துக்களை இங்கு பகிர்ந்து கொள்வது சாலப் பொருத்தமாக இருக்கும்.

நீங்கள் ஒரு விடயத்தை நன்கு புரிந்து கொண்டால் அதை ஒரு போதும் மறக்க மாட்டீர்கள். உங்களுக்கு ஆர்வத்தைத் தூண்டக் கூடிய அல்லது மனம் கவர்ந்த விடயங்களை விரைவில் மறக்க முடியாது. அவ்வாறே கல்வியையும் எளிதில் நினைவுபடுத்தக் கூடிய பொருட்களுடன் இணைத்து ஞாபகப்படுத்த வேண்டிய விடயங்களை கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

கற்றுக் கொண்ட விடயங்களை பிறருடன் பகிர்ந்து கொள்ளுதல் அல்லது அவர்களுக்குக் கற்றுக் கொடுத்தல் ஞாபக சக்தியை அதிகரிப்பதற்கு உதவும். மேலும் கற்றுக் கொண்ட விடயத்தை நீங்கள் உங்கள் மனதில் அடிக்கடி மீட்டுப்பார்ப்பதன் மூலம் ஞாபக சக்தியை அதிகரித்துக் கொள்ளலாம். கற்றலின் போது செவிமடுத்தல், பார்த்தல் மற்றும் வாய் மூலம் பேசிக் கலந்துரையாடல், செயன்முறை மூலம் வெளிப்படுத்தல், உணர்வுகளுடன் இணைந்து கற்றல் போன்ற நேரடி அனுபவத்திற்கு உட்பட்டதாக கற்கும் சில விடயங்கள் எளிதில் மறக்க முடியாத

வையாகவும் அதன் உண்மைத்தன்மையைப் பார்க்கக் கூடியதாவும் காணப்படும் சந்தர்ப்பத்தில் ஞாபகம் வைத்திருத்தல் இலகுவானதாகின்றது.

நீங்கள் கற்றலில் ஈடுபடும் போதே மேலே குறிப்பிட்ட ஞாபக சக்தியை அதிகரித்துக் கொள்வதற்கான வழிகளை அறிந்து வைத்திருப்பதுடன் அவற்றை அன்றாட வாழ்வில் பயிற்சி செய்து வருதல் அவசியம்.

மிக நுட்பமான அறிவினைக் கொண்டுள்ள வேதாந்த விடயங்களை கற்றுக் கொள்வதற்கு ஞாபகசக்தி மிகவும் அத்தியாவசியமாகும்.

தபோவன் மகாராஜ், பூஜ்ய குருதேவர் சுவாமி சின்மயானந்தா அவர்களின் குருவாவார். அவர் பொதுவாக விசுவாசமற்ற சீடர்களுக்கு வேதாந்தம் கற்றுக் கொடுப்பதற்கு விரும்புவதில்லை. குருதேவர் தபோவன் மகாராஜை சந்தித்த போது வேதாந்தத்தைக் கற்றுக் கொடுப்பதற்கு சில கட்டுப்பாடுகளைக் கூறினார். அதாவது தன்னால் ஒரு விடயத்தை ஒரு தடவையே கற்பித்துக் கொடுக்கப்படும் என்றும் அதன் பின்பு அவற்றில் சந்தேகம் இருப்பின் கேள்வி கேட்க ஒரு சந்தர்ப்பம் மட்டுமே வழங்கப்படும் என்றும் அத்துடன் ஏற்கனவே கற்றுக் கொடுக்கப்பட்ட விடயங்கள் மறந்து போனால் தொடர்ந்து கற்றல் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட முடியாது என்றும் தெரிவித்திருந்தார். தபோவன் மகாராஜ் அவர்களின் இவ்வாறான இறுக்கமான கட்டுப்பாடுகளை கூறியதற்கு காரணம் விசுவாசமற்றவர்களால் உண்மையைத் தேட முடியாது. எங்கு விசுவாசமும் அர்பணிப்பும் காணப்படுகின்றதோ அங்கே ஈடுபடும் ஞாபக சக்தியும் காணப்படும்.

இக் கட்டற்ற முக்ய சுவாமினி மாணவர்களுடன் ஆற்றிய

உரையாடலில் இவ்வாறு தொடர்க்கப்பட்டுள்ளது.

தொகுப்பு

சிவ்மய சேதுகர்

செய்திகள்

தீபாவளி - சின்மய சங்கமம்

19.10.2017 புதன்கிழமையன்று தீபாவளியை முன்னிட்டு சின்மய ஞானவேல் ஆச்சிரம வளாகத்தில், சின்மய யூனியர் யுவகேந்திரா மற்றும் சீனியர் பாலவிஹார் அணியினருக்கிடையிலான கிறிக்கட் போட்டி மாலை 3.00 - 5.00 மணிவரை நடைபெற்றது. தொடர்ந்து சின்மய சங்கம நிகழ்வு மற்றும் “சின்மய நாதம்” 18ஆவது இதழ் வெளியீடு ஆகியன இடம்பெற்றன.



கந்தசஷ்டி

20.10.2017 வெள்ளிக்கிழமை முதல் 25.10.2017வரை நல்லூர் கந்தசுவாமி ஆலயத்தில் சுவாமி வெளிவீதி உலாவரும் போது சின்மய ஸ்வராஞ்சலி அணியினரால், அறநெறிப்பாடசாலை மாணவர்கள் சகிதம் பஜனை நடத்தப்பட்டது.

பகவத்கீதை ஜயந்தி - தபோவன் ஜயந்தி

30.11.2017 வியாழக்கிழமையன்று யாழ் சின்மயாமிஷன் ஆச்சிரமத்தில் பகவத்கீதை ஜயந்தி மற்றும் தபோவன் ஜயந்தி



ஆராதனை நிகழ்வுகள் இடப்பெற்றன. இதில் மாலை 5.00 மணி முதல் 7 மணிவரை பூஜை, பகவத் கீதை அத்தியாயம் 12 பாராயணம், தபோவன் ஷட்க பாராயணம் ஆகியவற்றுடன் வதிவிட ஆச்சார்யார் பிரம்மச்சாரி ஜாக்ரத சைதன்யா அவர்களால் “யார் அருச்சுனன்” எனும் பொருளில் சத்சங்கமும் நடாத்தப்பெற்றது.



ஆன்மிக முகாம்

22.12.2017முதல் 25.12.2017வரை யாழ்.தேசிய கல்வியியற் கல்லூரி வளாகத்தில் 12முதல் 18வயது வரையான இளைஞர் யுவதிகளுக்கான வதிவிடமுகாம் நடாத்தப்பட்டது. இதில் 101 மாணவர்கள் பங்குபற்றியுள்ளனர். முகாம் நிறைவில் பங்கு பற்றிய மாணவர் ஒருவர் கருத்துக் கூறுகையில் மகிழ்வுடன் வந்தோம், மிக மிக மகிழ்வுடன் செல்கின்றோம் என்று கூறினார். இறுதியில் உரையாற்றிய ஆச்சார்யார் அவர்கள் பிள்ளைகளின் ஆன்மிக செயற்பாடுகளுக்கு பெற்றோர் ஒத்துழைப்பு வழங்க வேண்டும் என்று கேட்டுக் கொண்டார்.

நிகழ்வுகள்

முக்கிய சுவாமிஜி வருகையும் சத்தங்கமும்

08.01.2018 திங்கட்கிழமை மாலை சின்மயா மிஷனின் உலகளாவிய தலைவர் முக்கிய சுவாமி ஸ்வரூபானந்தாஜி அவர்கள் யாழ்ப்பாணம் வருகை தரவுள்ளார். 09.01.2018 செவ்வாய்க்கிழமை மாலை 5.30 முதல் 7.00 மணிவரை, நல்லூர் கோவில் வீதியில் அமைந்துள்ள துர்க்கா மணிமண்டபத்தில் சத்தங்கம் “வாழ்வின் முகாமைத்துவ நுட்பங்கள்” (LIFE MANAGEMENT TECHNIQUES) எனும் தலைப்பில் நடைபெறவுள்ளது.

தற்பொங்கல்

14.01.2018 ஞாயிற்றுக்கிழமை காலை சின்மய ஞானவேல் ஆச்சிரமத்தில் அமைந்துள்ள பைரவர் ஆலயத்திலும், மாலை சின்மயா மிஷன் ஆச்சிரமத்திலும் பொங்கல் நிகழ்வுகள் நடைபெறவுள்ளன.

மகாசிவராத்திரி

சின்மயா மிஷன் ஆச்சிரம பிரார்த்தனை மண்டபத்தில் பெப்ரவரி மாதம் 13ஆம் திகதி ஞாயிற்றுக்கிழமை இரவு சிவராத்திரி பூஜை வழிபாடுகள் சிறப்பாக நடைபெறவுள்ளன.

ஸ்ரீராம நவமி

25.03.2018 ஞாயிற்றுக்கிழமை ஸ்ரீ ராம நவமி தினத்தை முன்னிட்டு பூஜை, பஜனை, சத்தங்கம் ஆகிய நிகழ்வுகள் சின்மயா மிஷன் ஆச்சிரமத்தில் சிறப்பாக நடைபெறவுள்ளது.

We need lose only our self - limiting attitudes, and be centered in the knowledge of our true nature. Maintaining good health is an important - though not decisive - element of this larger, greater journey.

Sivami Sivaroopananda

விசேஷ தினங்கள்

ஜனவரி - 2018

1	திங்	பூரணை விரதம்	16	செவ்	அமாவாசை விரதம்
		இரவு நடேசர்	20	சனி	சதுர்த்தி விரதம்
		ஆர்த்திராமிஷேகம்	26	வெள்	கார்த்திகை விரதம்
2	செவ்	உதயம் ஆர்த்திரா	28	ஞாமி	ஏகாதசி விரதம்
		தரிசனம்	29	திங்	பிரதோஷ விரதம்
12	வெள்	ஏகாதசி விரதம்	31	புதன்	தைப்பூசம்-பூரணை விரதம்
14	ஞாமிறு	தைப்பொங்கல்			

பெப்ரவரி - 2018

11	ஞாமிறு	ஏகாதசி விரதம்	19	திங்	சதுர்த்தி விரதம்
13	செவ்	மகா சிவராத்திரி விரதம்	22	வியா	கார்த்திகை விரதம்
		பிரதோஷ விரதம்	26	திங்	ஏகாதசி விரதம்
15	வியா	அமாவாசை விரதம்	27	செவ்	பிரதோஷ விரதம்

மார்ச் - 2018

1	வியா	மாசி மகம்	25	ஞாமி	ஸ்ரீராம நவமி
13	செவ்	ஏகாதசி விரதம்	27	செவ்	ஏகாதசி விரதம்
14	புத	பிரதோஷ விரதம்	29	வியா	பிரதோஷ விரதம்
17	சனி	அமாவாசை விரதம்	30	வெள்	யங்குனி உத்தரம்
21	புத	கார்த்திகை விரதம்	31	சனி	பூரணை விரதம்

விளம்பரங்கள்

சின்மயநாதம் சஞ்சிகையில் பிரசுரிப்பதற்கு தங்கள் விளம்பரங்களை தந்துவை வேண்டுகின்றோம். விளம்பரம் தர விரும்புவோர் தாங்கள் பிரசுரிக்க விரும்பும் தகவல்களைத் தருவதுடன் கீழ்க்காணும் விலாசத்துடன் தொடர்பு கொண்டு மேலதிக தகவல்களை அறிந்து கொள்ளவும். நங்கள் ஆதரவை வேண்டுகின்றோம்.

தொடர்பு : 021 222 3447

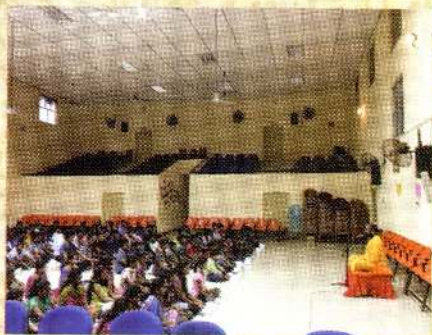
Email: chinmayamissionjaffna@gmail.com

சின்மயநாமிஷன்

இல.9, செட்டித்தெரு ஒழுங்கை

நல்லூர்.

2017 டிசம்பர் 22 முதல் 25 வரை யாழ் தேசிய கல்வியியல் கல்வாழியில்
இடம்பெற்ற 'எனது மனம் எனது பால்' பயிற்சியிட்டறையில்...



முகதுமாழி நகை மாடம்

தமிழகத்தின் நகை விவாசகர்

Memorabilia of 50 years of Tamil

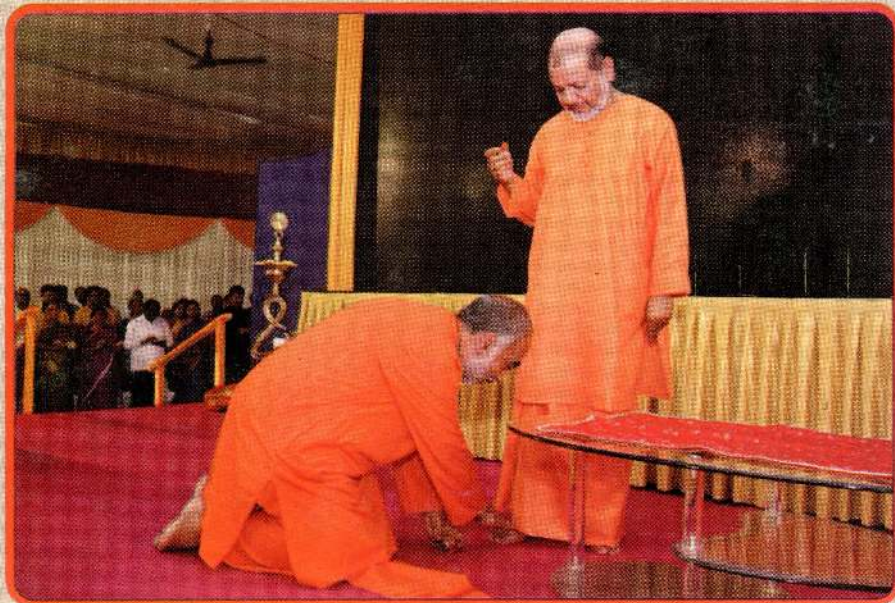
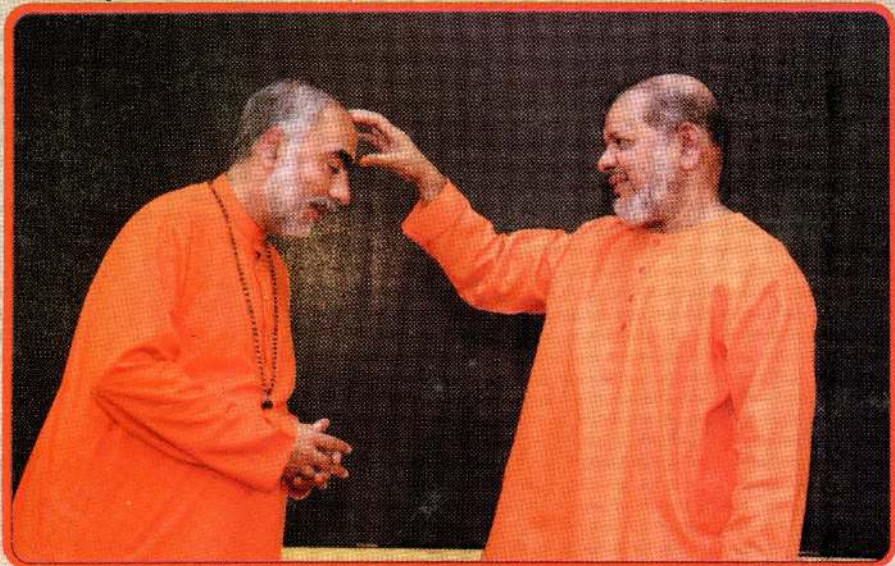
22 ஆல் துவக்க நகைகள் துவக்கத் திருவிழாவுக்குள் சென்று கொண்டுவருதல்.

78, கஸ்தூரியாழி வீதி யாழ்ப்பாணம்

T.P.: 021 222 8145

78, Kasthuriar road, Jaffna

2017 ஜனவரி 19 ஆம் திகதி சின்மயா மிஷனின்
தலைமை ஆச்சிரமத்தில் இடம்பெற்ற
புதிய உலகளாவிய தலைவர் நியமன வைபவத்தில்...





Talk Mobile

All kinds of mobile phones sales & repairing, unlocking Laptop Repairing.

N07, New Market 1st floor, Jaffna



24/7 hour security
cameras installation
& Repairing.

Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aayanaham.org