உ

சிவமயம்

யாழ். அராலியைப் பிறப்பிடமாகவும்,

பிரித்தானியா Colindale ஐ வசிப்பிடமாகவும் கொண்ட

அமரர் திரு சின்னத்துரை ராமலிங்கம்

அவர்களின்

நினைவு மலர்

02.01.2015

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

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

"வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்பவன்
வானுறையும் தெய்வத்துள் வைக்கப்படும்"

அமரர் திரு சின்னத்துரை ராமலிங்கம்

அவர்கள்

மலர்வு:
17.
03.
1944.

உதிர்வு
03.
12.
2014

திதி வெண்பா

ஆண்டு ஜய அமைந்த கார்த்திகையில்
பூண்ட பூர்வபக்க துவாதசியில் - மாண்பு
சின்னத்துரை மைந்தன் இராமலிங்கம் ஐயன்
தன்னுடலம் நீத்தார் காண்

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

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

வாழ்க்கை வரலாறு.....

எங்கள் மதிப்பிற்கும் அன்புக்கும் உரிய சகோதரன் திரு. சின்னத்துரை இராமலிங்கம், எங்கள் அன்பு தாய் தந்தையர் திரு திருமதி சின்னத்துரை சிவபாக்கியம் அவர்களுக்கு சிரேஷ்ட புத்திரனாக 1944ம் ஆண்டு பங்குனி மாதம் 17ம் நாளில் அராலி கிராமத்தில் பிறந்தார்.

அவர் தனது ஆரம்பக்கல்வியை வட்டுக்கோட்டை இந்துக் கல்லூரியிலும், நடுத்தரக் கல்வியை யாழ்ப்பாணம் மத்திய கல்லூரியில் தொடர்ந்து மேற்படிப்பை பேராதனைப் பல்கலைக்கழகத்தில் ஆரம்பித்தார். ஆனால் திடீர் மன மாற்றத்தால் இடம்பெயர்ந்து இங்கிலாந்தில் பொறியியல் பட்டப்படிப்பை முடித்தார். தொடர்ந்து அவர் வாழ்க்கையில் திடீர் திருப்பங்களும் மாற்றங்களும் ஏற்பட்டன. இந்தக் காலகட்டத்தில் அவரது கவனம் பகவான் ஸ்ரீ சத்தியசாய் பகவான் மீது ஈர்க்கப்பட்டது. அக்காலகட்டத்தில் பகவான் மீது அகண்ட நம்பிக்கையும், ஈடுபாடும் கொண்டார். பகவானின் சேவைகளில் மிகவும் திருப்தியும், மகிழ்ச்சியும் அடைந்தபடியால் பகவான் சேவைகளை வாழ்க்கையின் முக்கிய குறிக்கோளாகக் கொண்டார்.

சமீபத்தில் சிறிய கால சுகவீனத்தின் பின் இறைவனடி சேர்ந்தார். அவரது குடும்பத்தினரும் நண்பர்களும் கவலை கொண்டாலும் அவர் நிச்சயமாக பகவானின் பொற்பாதங்களில் நிரந்தர பேரானந்த நிலையை அடைந்துள்ளார் என்பதில் நாங்கள் ஆறுதல் அடைவோம்.

மண்ணுலகத்தில் இப்பிறவி மாசற எண்ணிய பொருள் எல்லாம் எளிதில் முற்றுற கண்ணுதல் உடையதோர் களிற்றின் மாமுக பண்ணவன் மலரடி பணிந்து போற்றுவோம்.

பூபாலசிங்கம்
வன்னிநாயகி
நித்தியானந்தன்.

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

பஜன்

பாபா வந்தார் சாயி பாபா வந்தார்
ஏழைக் கண்ணீரைக் கண்டதும் பாபா வந்தார்
பாபா வந்தார்

தேடி நின்ற கண்களிலே பாபா வந்தார்
தீபம் ஒன்று கையில் கொண்டு பாபா வந்தார்
கேட்டவர்க்கு கேட்டபடி பாபா வந்தார்
கேள்வியிலே பதிலாக பாபா வந்தார்
தர்மம் என்னும் தேரில் ஏறி பாபா வந்தார்
தாளாத துயர் தீர்க்க பாபா வந்தார்
மூடர்கள் அறிய வைக்கும் பிரசாந்தி நிலையம்
முடவர்களை நடக்க வைக்கும் பிரசாந்தி நிலையம்
குருடர்களைப் பார்க்க வைக்கும் பிரசாந்தி நிலையம்
ஊமைகளைப் பேச வைக்கும் பிரசாந்தி நிலையம்
அடையாத கதவிருக்கும் பிரசாந்தி நிலையம்
அஞ்சாத சொல்லிருக்கும் பிரசாந்தி நிலையம்
கருணை என்னும் கண்திறந்து பார்க்க வேண்டும்
காவல் என்னும் கை நீட்டிக் காக்க வேண்டும்
கனி மழலை குரல் கொடுத்துப் பாட வேண்டும்
கண்ணயர்ந்த சத்யம் தர்மம் நிலைக்க வேண்டும்
கவலைகளை உன்னிடத்தில் தந்தேன் பாபா
கருணையே அருள் செய்ய வருவாய் பாபா
பாபா வந்தார்

சிவ மகேஸ்வரா சிவ மகேஸ்வரா
சிவ மகேஸ்வரா சாயிராம்
சிவ மகேஸ்வரா சிவசங்கரா
சிவ மகேஸ்வரா சாயிராம்
கைலாசவாசா மகேஸ்வரா
கைலாசவாசா மகேஸ்வரா
ஜெகதீஸ்வரா ஹர மகாதேவா
திபுவனபால பாபா சாயிதேவா

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

விநாயகர் அகவல்

சீதக் களபச் செந்தாமரைப் பூம்
பாதச் சிலம்பு பல்லிசை பாடப்
பொன்னரை ஞாணும் பூந்துகில் ஆடையும்
வன்ன மருங்கில் வளர்ந்தழகு எறிப்பப்
பேழை வயிறும் பெரும் பாரக் கோடும்
வேழ முகமும் விளங்குசிந் தூரமும்
ஐந்து கரமும் அங்குச பாசமும்
நெஞ்சில் குடி கொண்ட நீல மேனியும்
நான்ற வாயும் நாலிரு புயமும்
மூன்று கண்ணும் மும்மதச் சுவடும்
இரண்டு செவியும் இலங்குபொன் முடியும்
திரண்டமுப் புரிநூல் திகழொளி மார்பும்
சொற்பதங் கடந்த துரிய மெய்ஞ்ஞான
அற்புதம் நின்ற கற்பதக் களிறே
முப்பழம் நுகரும் மூசிக வாகன
இப்பொழு தென்னை ஆட்கொள வேண்டித்
தாயாய் எனக்குத் தானெழுந் தருளி
மாயாப் பிறவி மயக்கம் அறுத்துத்
திருந்திய முதலைந் தெழுத்தும் தெளிவாய்ப்
பொருந்தவே வந்தென் உளத்தினில் புகுந்து
குருவடி வாகிக் குவலயந் தன்னில்
திருவடி வைத்துத் திறமிது பொருளென
வாடா வகைதான் மகிழ்ந்தெனக் கருளிக்
கோடாயு தத்தால் கொடுவினை களைந்தே
உவட்டா உபதேசம் புகட்டியென் செவியில்
தெவிட்டாத ஞானத் தெளிவையும் காட்டி
ஐம்புலன் தன்னை அடக்கும் உபாயம்
இன்புறு கருணையின் இனிதெனக் கருளி
கருவிகள் ஒடுங்கும் கருத்தினை அறிவித்து
இருவினை தன்னை அறுத்திருள் கடிந்து
தல மொரு நான்கும் தந்தெனக்கு அருளி
மலமொரு மூன்றின் மயக்கம் அறுத்தே
ஒன்பது வாயில் ஒரு மந்திரத்தால்
ஐம்புலக்கதவை அடைப்பதும் காட்டி
ஆறாதாரத்து அங்குச நிலையும்

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

பேறா நிறுத்திப் பேச்சுரை அறுத்தே
இடைபிங் கலையின் எழுத்தறி வித்துக்
கடையில் சுழுமுனைக் கபாலமும் காட்டி
மூன்று மண்டலத்தின் முட்டிய தூணின்
நான்றெழு பாம்பின் நாவில் உணர்த்திக்
குண்டலி அதனில் கூடிய வசபை
விண்டெழு மந்திரம் வெளிப்பட உரைத்து
மூலா தாரத்தின் மூண்டெழு கனலைக்
காலால் எழுப்பும் கருத்தறி வித்தே
அமுத நிலையும் ஆதித்தன் இயக்கமும்
குமுத சகாயன் குணத்தையும் கூறி
இடைச் சக்கரத்தின் ஈரெட்டு நிலையையும்
உடற் சக்கரத்தின் உறுப்பையும் காட்டிச்
சண்முக தூலமும் சதுர்முக சூக்கமும்
எண்முக மாக இனிதெனக்கு அருளிப்
புரியட்ட காயம் புலப்பட எனக்குத்
தெரியட்டு நிலையும் தெரிசனப் படுத்தி
கருத்தினில் கபால வாயில் காட்டி
இருத்தி முத்தி இனிதெனக்கருளி
என்னை அறிவித்து எனக்கருள் செய்து
முன்னை வினையின் முதலைக் களைந்து
வாக்கும் மனமும் இல்லா மனோலயம்
தேக்கியே எந்தன் சிந்தனை தெளிவித்து
இருள் வெளி இரண்டிற்கு ஒன்றிடம் என்ன
அருள் தரும் ஆனந்தத்து அழுத்தியென் செவியில்
எல்லையில்லா ஆனந்தம் அளித்து
அல்லல் களைந்தே அருள்வழி காட்டிச்
சத்தத்தின் உள்ளே சதாசிவம் காட்டிச்
சித்தத்தில் உள்ளே சிவலிங்கம் காட்டிச்
அணுவிற்கு அணுவாய் அப்பாலுக்கு அப்பாலாய்க்
கணு முற்றி நின்ற கரும்புள்ளே காட்டி
வேடமும் நீறும் விளங்க நிறுத்திக்
கூடுமெய்த் தொண்டர் குழாத்துடன் கூட்டி,
அஞ்சக் கரத்தின் அரும்பொருள் தன்னை
நெஞ்சக் கரத்தின் நிலையறி வித்துத்
தத்துவ நிலையைத் தந்தெனை ஆண்ட
வித்தக விநாயக விரைகழல் சரணே.

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

உ
சிவமயம்

தோத்திரப் பாக்கள்

விநாயகர் காப்பு

ஐந்து கரத்தனை ஆனை முகத்தனை
இந்தின் இளம்பிறை போலும் எயிற்றனை
நந்தி மகன்தனை ஞானக் கொழுந்தினைப்
புந்தியில் வைத்தடி போற்றுகின்றேனே

தேவாரம்

முன்னம் அவனுடைய நாமம் கேட்டாள்
மூர்த்தி யவனிருக்கும் வண்ணம் கேட்டாள்
பின்னை யவனுடைய ஆரூர் கேட்டாள்
பெயர்த்தும் அவனுக்கே பிச்சி யானாள்
அன்னையையும் அத்தனையும் அன்றே நீத்தாள்
அகன்றாள் அகலிடத்தார் ஆசா ரத்தைத்
தன்னை மறந்தாள் தன்னாமங் கெட்டாள்
தலைப்பட்டாள் நங்கை தலைவன் தாளே

திருவாசகம்

மெய்தா னரும்பி விதிர் விதிர்த்
துன்விரை யார் கழற்கென்
கைதான் தலைவைத்துக் கண்ணீர்
ததும்பி வெதும்பி யுள்ளம்
பொய்தான் தவிர்ந் துன்னைப்போற்றி
சயசய போற்றி யென்றுங்
கைதான் நெகிழ விடேனுடை
யாயென்னைக் கண்டு கொள்ளே.

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

திருவிசைப்பா

நையாத மனத்தினனை நைவிப்பான் இத்தெருவே
ஐயா நீ உலாப்போந்த அன்று முதல் இன்றுவரை
கையாரத் தொழுதருவி கண்ணாரச் சொரிந்தாலும்
செய்யாயோ அருள்கோடைத் திரைலோக்கிய சுந்தரனே

திருப்பல்லாண்டு

குழலொலி யாழொலி கூத்தொலி
ஏத்தொலி எங்கும் குழாம் பெருகி
விழவொலி விண்ணள வும்சென்று
விம்பி மிகுதிரு வாரூரின்
மழவிடையாற்கு வழிவழி
யாளாய் மணஞ்செய் குடிப்பிறந்த
பழஅடி யாரொடும் கூடிஎம்
மானுக்கே பல்லாண்டு கூறுதுமே

திருப்புராணம்

இறவாத இன்ப அன்பு வேண்டிப்பின் வேண்டுகின்றார்
பிறவாமை வேண்டும் மீண்டும் பிறப்புண்டேல் உன்னை என்றும்
மறவாமை வேண்டும் இன்னும் வேண்டும் நான் மகிழ்ந்துபாடி
அறவா நீ ஆடும் போது உன் அடியின் கீழ் இருக்க வென்றார்

வாழ்த்து

வான்முகில் வளாது பெய்க மலிவளஞ் சுரக்க மன்னன்
கோன்முறை யரசு செய்க குறைவிலாதுயிர்கள் வாழ்க
நான்மறையறங்கள் ஓங்க நற்றவம் வேள்வி மல்க
மேன்மைகொள் சைவ நீதி விளங்குக உலகமெல்லாம்

திருச்சிற்றம்பலம்

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

ஆலய வழிபாடு

இறைவன் எழுந்தருளியுள்ள இடத்தை "ஆலயம்" என்றும் "கோவில்" என்றும் வழங்குகின்றோம். "ஆலயம் என்னும் திருப்பெயர் ஆலயம் எனப்பிரித்து ஆ- ஆன்மா, லயம் - சேருவதற்குரியது எனப் பொருள்படும். "கோயில்" என்னும் திருப்பெயர் கோஇல் எனப்பிரித்து கோ – கடவுள், இல் - இருப்பிடம் என்னும் பொருள் குறிப்பதாகும். அதாவது கடவுள் திருவடியில் ஆன்மா சேருவதற்குரிய இடம் என்பதாகும்.

" ஆலயம் " என்னும் திருப்பெயரில் " ஆ " என்பது ஆணவமலத்தையும் "லயம்" என்பது அடங்கியிருத்தலையும் குறிப்பதால் " ஆலயம் " என்பதற்கு ஆணவமலம் அடங்குவதற்குரிய இடம் என்றும் பொருள் கொள்ளலாம்.

வாழ்க்கைக்கு அன்பும் அறிவும் இன்றியமையாதவை. இவை இரண்டும் ஒருங்கே வாய்க்கப் பெறாதவரின் வாழ்வு, அரைகுறையான வாழ்வாகும். இவை இரண்டும் இறைவனிடம் இருந்து உதிக்கின்றன என்றும், உயர் நிலைக்கு வரும் போது இவையிரண்டும் ஒன்றாகி விடுகின்றன என்பதும் கருத்தாகும்.

ஆலயத்தின் நுழைவாயிலில் உள்ள இராஜகோபுரம் உயர்ந்ததாக இருக்கும், இந்தக் கோபுரத்தைத்தான் "துலலிங்கம்" என்று கூறுவார்கள். தூரத்தில் உள்ளர்களுக்கு நினைவூட்டவே இது மிக உயரமாக அமைந்திருக்கிறது இக் கோபுரத்தை வணங்குபவர்களுடைய பாவம் நீங்கும்.

கோபுர வாசலுக்குள் காலை வைத்தவுடன் சிவகணத்தினர் நம்மிடம் வந்து சூழ்ந்து கொள்கின்றனர். ஆகையால், அவர்கள் திரும்பிச் சென்று கோபுர வாயிற்படியில் உட்காரும் வரையில் கண்டிப்பாகச் சில நியமங்களைக் கைக்கொள்ளுதல் வேண்டும். சிவனுக்கு விரைவில் கோபமும் உண்டாகும், மகிழ்ச்சியும் உண்டாகும். ஆகையால் செய்யக் கூடாத குற்றங்களையெல்லாம் தவிர்த்து தூய்மையுடன் தரிசனம் செய்து திரும்புதல் வேண்டும்.

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

ஆலயங்களில் ஆகம விதிப்படி கொடிமரம் அமைக்கப்பட்டிருப்பது,பஞ்சலிங்கங்களில் இரண்டாவதாகும், இத னருகே பலிபீடம் என்னும் பத்திரலிங்கமும் நந்தியும் அமைக்கப்பட்டிருக்கும். பலிபீடம் என்பது பரிவார தேவதைகளுக்குப் பலி (பூசை) போகுமிடம். இங்குதான் தண்டம் போல் விழுந்து வணங்க வேண்டும். இங்கு நான் என்ற அகந்தையைப் பலி கொடுத்து, தன்னை மறந்து தியானம் செய்ய வேண்டும்.

கொடி மரத்தைக் கடந்து உள்ளே சென்ற பின் எந்த இடத்திலும் விழுந்து வணங்குதல் கூடாது. வணங்குதல் என்பது பணிதல் ஆகும். இதனை நமஸ்காரம் என்று வடமொழியில் சொல்லுவார்கள். கொடி மரத்தின் முன் வணங்குபவர்கள், ஆண்கள் அட்டாங்கப் பணிவு முறையையும், பெண்கள் பஞ்சாங்கப் பணிவு முறையையும் கொள்ளுதல் வேண்டும். அட்டாங்கம் என்பது தலை, இரண்டு செவிகள், இரண்டு கைகள், இரண்டு கால்கள், மோவாய் என்னும் எட்டு அங்கங்களும் தரையில் படுமாறு பணிந்து வணங்குதல் பஞ்சாங்கம் என்பது தலை, இரு கைகள் , இரு முழங்கால்கள் என்னும் ஐந்து அங்கங்களும் நிலத்தில் நன்கு படுமாறு வணங்குதல். வணங்கும்போது மேற்குப் பக்கமோ அல்லது தெற்குப் பக்கமோ கால் நீட்டல் வேண்டும்.

ஆலய வழிபாட்டுக்குச் செல்வோர் தேங்காய், பழம் வெற்றிலை, பாக்கு கற்பூரம் ஆகியவற்றைக் கொண்டு போக வேண்டும் தேங்காயானது வழிபடச் செல்லும் ஆன்மாவைக் குறிக்கும் தேங்காயின் மூன்று கண்களும் ஆன்மாவை மூடி நிற்கும் ஆணவம் கன்மம், மாயை என்னும் மும்மலங்களைக் குறிக்கும். இறைவன் திருச்சந்தியில் தேங்காய் உடைத்து வைக்கும் செயல் மாயையை அகற்றி ஒளி வடிவத்தைக் காட்டி, அவர் அருளால் பரமானந்தப் பேரமுதை நுகரச் செய்யும் செயலைக் குறிக்கின்றது. வாழைப்பழம் முதலிய பழங்கள் தம்முடைய வேண்டுகோளின் தன்மைகளையும் தாம் பூலம் இலட்சுமி கடாட்சத்தையும் குறிக்கின்றன.

கற்பூர ஆரத்தியை இரு கரங்களாலும் தொட்டு கண்ணில் ஒற்றிக் கொண்டால் கற்பூர ஒளியின் முன் தரிசித்த இறைவனை எம் கண்களில் ஒற்றி பக்தியென்ற உள்ளுணர்வைப் பெறுகின்றோம்.

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

ஓம்

" ஓம் " என்பது அடிப்படையான முதல் நாதம். அகிலம் அனைத்தும் அதனின்றும் உற்பத்தியானது. ஓம்காரம் அ, உ, ம என்னும் மூன்று பாகங்களைக் கொண்டது. உச்சரிக்கக் கூடிய அனைத்து ஒலிகளும் ஓங்காரத்தில் அடங்கியுள்ளன.

"ஓம்" என்பது பிரணவ மந்திரம் "ஓம்" என்று சொல்லும்போது வயிறு சுருங்கி, மூச்சு, வெளியாகி மீண்டும் உள்ளே செல்வதை உணரலாம். ஓம்காரமானது அனைத்து மொழிகளிலும் அனைத்துக் காலங்களிலும் இறைவனை விளக்கும் அனைத்துச் சொற்களையும் குறிக்கின்றது.

"அ" என்ற எழுத்து ரிக் வேதத்திலிருந்தும் "உ" என்ற எழுத்து யசுர் வேத்திலிருக்கும் "ம" என்ற எழுத்து சாம வேத்திலிருந்தும் வந்ததாகும். "ஓம்" என்பது வேதம் வேதத்தின் சாரம் "அ" என்பது இறைவனையும் "உ" என்பது ஆத்மாவையும், "ம" என்பது இறைவனுக்கு ஆத்மா என்றென்றும் தொண்டு புரிய வேண்டியவன் என்பதையும் உணர்த்தும் அ, உ, ம என்பவை பிரம்மா, விஷ்ணு, மகேஸ்வரன் ஆகியோரை உணர்த்துவதாகவும் கூறுவர்.

பிள்ளையார் சுழி (உ)

ஒலி வடிவமும் சேர்ந்தே எழுத்து ஆகும். ஒலி வடிவைக் குறிப்பது வட்டம் 0 வரி வடிவைக் குறிப்பது கோடு - இந்த இரண்டும் சேர்ந்தே பிள்ளையார் சுழியாகும். ஒலி வடிவை "நாதம்" என்றும், வரிவடிவை "விந்து" என்றும். கூறுவர். சக்தியையம் சிவனையும் வேண்டி இடப்படும் குறியே பிள்ளையார் சுழி உலக மொழிகள் அத்துமே வட்டம் - கோடு இரண்டிலும் தான் அமைகின்றன. அதனால் தான் வட்டமும் கோடும் இணைந்து பிள்ளையார் சுழியை இடுகின்றோம்.

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

காயத்ரி மந்திரம்

ஓம் பூர் புவ ஸ்வாகா
தத் சவிதுர் வரேண்யம்
பர்கோ தேவஸ்ய தீமஹி
தியோ யோந ப்ரசோதயாத்

ஓ மாதா – முக்காலமும். மூவுலகம், முக்குணம் ஆகியவற்றில் உறைபவளே எனது புத்தியைக் கூர்மையடையச் செய்து சூரிய பிரகாசம் எல்லா இருளையும் அகற்றுவது போல் எனது சகல அறியாமையையும் அகற்றி எனது புத்தியை நிர்மலமானதாக பிரகாசிக்கச் செய்யும்படி யான் உன்னை வணங்குகின்றேன். காயத்ரி மந்திரத்தைச் சரியான உச்சரிப்புடன் எந்நேரமும் எவ்விடத்திலும் உச்சரித்து எம்மை பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்.

காயத்ரி மந்திரம்: (சூரிய சக்தியை விளித்து ஓதப்படுவது: எங்கும் நிறைந்த பரம்பொருளானது வேதமாதா அன்னபூர்ணா.

ஓம் எனும் பிரணவ சப்தத்தின் விரிவே காயத்திரி மந்திரம். ஆன்மீக வாழ்வின் ஆரம்பமாக காயத்திரி மந்திரத் தியானம் அமைகின்றது. இதை உச்சரிப்பதற்கு ஒவ்வொருவருக்கும் உரிமையுண்டு. இது ஒரு உலகளாவிய பிரார்த்தனை. பயபக்தியோடு சரியான உச்சரிப்போடு ஓதப்பட வேண்டியது.

சூரியனை தலையாய தெய்வமாகக் கொண்டு உச்சரிக்கப்படும் இம்மந்திரத்தின் ஆற்றல் எல்லையற்றது. காயத்திரியின் மூன்று நாமங்களாவன – காயத்திரி, சாவித்திரி, சரஸ்வதி இவை மூன்றும் எம்முள் உள்ளன. எண்ணம், சொல், செயல் என்பவற்றின் தூய நிலையை (திரிகரண சுத்தி) குறிப்பன.

காயத்திரி மந்திரம் மனிதனின் மனத்திறனை வளர்க்கவும், கூர்மையான அறிவைப் பெறவும் உதவுகின்றது.

இம்மந்திரத்தை காலை மத்தியானம், மாலை ஆகிய வேளைகளில் ஓதலாம். எனினும் இது எம்மைக் கட்டுப்படுத்துவதில்லை. எந்நேரமும் எல்லாவிடங்களிலும் ஓதப்படலாம். இதைத் தொடர்ந்து “சாந்தி” என்று மூன்று

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

தடவை ஓதினால் மன அமைதியும், உடல் நலத்தினையும் அளிக்கும்.

எல்லா தெய்வீக சக்தியினையும் உள்ளடக்கிய இம்மந்திரம் எம்மை எந்நேரத்திலும் எப்போதும் பாதுகாக்கும். ஆன்மீகக் கவசமாக விளங்கும் சர்வரோக நிவாரணி காயத்திரி மந்திரம்.

இந்த யுகத்திற்கு உகந்த சாதனைகளில் இறைவனின் நாம உச்சரிப்பும் மந்திரம் ஓதுதலும் உள்ளடங்கும். எமது உடல் உள்ளம் இரண்டையும் குணப்படுத்துவன இவை. எம்மையறியாத மனநிம்மதியைப் பெறமுடிகின்றது. அர்த்தம் அறிந்து இவற்றைக் கூறுதல் சாலச் சிறந்தது. இவற்றை மனதுள் பதியவைத்து மனம் சோர்வுறும் வேளைகளில் உச்சரித்தல் பயன்தரும்.

ம்ருத்துஞ்ஜய மஹாமந்திரம்

த்ரியம் பகம் யஜா மஹே
சுகந்திம் புஷ்டி வர்த்தனம்
உர் வாருக மிவ பந்தனாத்
ம்ருத்யோர் மூஷிய மாம்ருதாத்

இயற்கை நறுமணமுடையவரும், கருணையால் அடியார்களைப் போசித்து வளர்ப்பவருமாகிய முக்கண்ணனைப் பூசித்து வழிபடுவோம். வெள்ளரிப்பழம் காம்பில் இருந்து விடுபடுவது போல சாவினுடைய பிடியிலி இருந்து உமது அருளால் விடுபடுவோமாக. மோட்ச மார்க்கத்தில் இருந்து விலகாமல் இருப்போமாக.

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

தேங்காய் உடைப்பதன் தத்துவம்

ஆன்மாக்களுக்கு ஆணவம், கன்மம், மாயை என்ற 3 மலங்கள் உண்டு. இந்த 3 மலங்களும் நீங்கினால் ஆன்மாவுக்கு ஆனந்தம் விளைகின்றது. ஆன்மாவிடத்திலுள்ள மலம் நீங்க இறைவனை வழிபடுதல் வேண்டும். தேங்காய்க்கு மேலே உள்ள பச்சை மட்டை, மாயா மலம், உரித்து எடுக்கின்ற நார்கள் கன்ம மலம், சந்நிதியில் உடைத்து எடுக்கின்ற ஓடு ஆணவ மலம். இந்த மூன்றும் நீங்கினால் வெண்மையான பருப்பு வெளிப்படுகிறது. எனவே இறைவனிடத்தில் மும்மலத்தை நீக்கி, சுத்த தத்துவ சித்தத்தை அருள வேண்டும் என்று குறிப்பிடுவதே தேங்காய் உடைப்பதன் உட்பொருளாகும்.

தேங்காயை எக்கருமத்திற்கும் கத்தியால் உடைப்பது மேலானது. கல்லில் உடைப்பதனாலும் இரு பாதிகளாக உடைப்பது நல்லது. இப்பாதிகளை இறைவனைப் பார்த்தபடி வைக்க வேண்டும்.

தேங்காயின் வழிபாட்டுச் சிறப்பு

இறைவன் முன்னால் தேங்காய் உடைத்து வணங்குவதன் தத்துவம்

தேங்காயின் புறஒடு உடைப்பது -*மாயை அகற்றுவது*
உள்ளே உள்ள வெண்ணிறப்பகுதி -*இறைவன்*
உள்ளே உள்ள இளநீர் -*இறைவனின் அருட்சக்தியாகும்*

பரமானந்த அமிர்தம் தேங்காயில் அமைந்துள்ள மூன்று கண்கள் ஆன்மாவை மூடியுள்ள மூன்று மலங்களான ஆணவம், கன்மம், மாயைக் குறிக்கும், மாயை அகற்றி உயிர் இறையருளை நுகரச் செய்யும் செயலைக்காட்டுவதே இதன் தத்துவம்.

தண்ணீர் உலகத்தில் எல்லோருக்கும் பயன்படு கின்றது. இது இனிமையாகவே இருக்கும் இடம் தேங்காய்க்குளே இருக்கும் இளநீர் ஆக. அதுவே உலக ஆசைகளின் அடையாளமாக விளங்குகிறது. மேலே உள்ள கெட்டியான ஓட்டை நம்பி அது உள்ளே இருக்கிறது. அது உடையாது என்றும் இளநீர் நம்பியிருக்கிறது. ஆனால் காலத்தே உடைக்காமற் போனால் இளநீர் பயனற்றுப் போய்விடும்.

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

அதேபோல் நம்முடைய உடம்பு உறுதியானது என்று எண்ணி ஆசைகளை வளர்க்கிறோம். ஆனால் வயதுக்கேற்ற மனப்பக்குவத்தை அடைந்து கொள்ளாவிட்டால் சாசுவதமானது அல்ல என்று புரிந்து கொள்ளாவிட்டால் இந்த ஆசைகளே நம்மைக் கெடுத்து விடும். தேங்காய் முற்றமுற்ற இளநீர் வற்றித் தேங்காயின் பக்குவத்துடன் கலந்து கொள்கிறது. நீர் வற்றியதால் தேங்காய் கெடுவதில்லை. மேலும் நல்ல முதிர்ச்சியை அடைகிறது. அதேபோல அனுபவ ஞானம் முதிர முதிர உலக ஆசைகள் குறைந்து விடும். அவற்றின் மீது உள்ள பற்றை விட்டுவிட்டு விலகி வாழ மனிதன் கற்றுக்கொள்கிறான். முற்றிய தேங்காயையே நாம் கடவுளுக்கு நைவேத்தியமாகப் படைக்கிறோம். அதேபோல பக்குவமிருந்து முதிர்ச்சி அடைந்த உள்ளத்தையே ஆண்டவனுக்கு அரப்பணிக்க வேண்டும். முற்றி உடைந்த உள்ளத்தையே ஆண்டவனுக்கு அர்ப்பணிக்க வேண்டும். முற்றி உடைந்த தேங்காய் அதன்பின் சமையலுக்குப் பயன்படுகிறது. பக்குவம் முதிர்ந்து வாழ்ந்து முடிந்த மனிதனின் நல்ல சேவை நாட்டுக்கும் பயன்தருகிறது.

நல்வாழ்வுக்குரிய 5 நெறிகள்

- காலை எழுந்தவுடன் கடவுளை நினைத்து பிரார்த்தனை செய்க
- எல்லோருக்கும் இனியவராக, நல்லவராக இருக்க முயலுக
- மனத்தாலும் பிறருக்கு தீங்கு நினையாதே
- பிறர் பசியைப் போக்க முடிந்தளவு உதவுக
- உணவு உண்ணுமுன் மற்றவர்க்கோ, பறவைகளுக்கோ பிறவற்றுக்கோ சிறிது உணவளித்து விட்டுச் சாப்பிடுக
- இறைவனுடைய திருப்பெயரை உச்சரித்தவாறே உறங்குக தீயவைகளை எண்ணாமலும், பேசாமலும், கேட்காமலும், பாராமலும் இருக்கப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும்
- பெரியோர்களை வணங்கி, அவர் கூறும் அறிவுரைகளை கேட்க வேண்டும்
- அடுத்தவர்களை அன்பாக நேசிக்கவும்
- உறங்கு முன் அன்றாட நன்மை தீமைகளை எண்ணிப் பார்த்து தீமைகளை குறைக்க முயற்சிக்க வேண்டும்

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

ஒவ்வொருவருடைய விதியும், அவன் செய்த நல்வினை தீவினைக்கேற்பவே அமைந்து பிறக்கிறானா? பிறந்த பின்பு விதி, வினைகளை தொடர்கிறதா?

உலகில் பிறப்பு ஏற்படு முன்பு, அவன் விதி நிச்சயிக்கப்பட்ட பிறவே, அதற்கேற்ப பிறப்பு ஏற்படுகிறது.

- தாயையும் தந்தையயம் தெய்வத்தோடு ஒப்பிட்டு ஒன்றாகக் கூறுவதன் முழுப்பொருள் என்ன?

மாதாவையும், பிதாவையும் உயர்ந்த நோக்கமுடன் தினமும் நினைத்து மதிக்க வேண்டும்.

தெய்வங்களுக்கு மட்டும் அபிஷேகம் அர்ச்சனை உண்டு பெற்றோரை "மாதா – பிதா தெய்வம்" என்ற வேதமே கூறுகிறது.
(மாத்ரு தேவோ பவ: பித்ரு தேவோ பவ, அதிதி தேவோ பவ,ஆசார்யதேவோ பவ இதை இன்றைய இளைஞர் களுக்கு மறுபடி மறுபடி நினைவுபடுத்த வேண்டும் தப்பில்லை.

- அமாவாசை, புண்ணிய தினம் விசேஷ பண்டிகை நாட்களில் காக்கைக்கு மட்டும் அன்னம் படைக்கிறார்கள். தினமும் பூஜை முடித்த பிறகும் காக்கைக்கு அன்னமிடுதல் எல்லார் வீடுகளிலும் உண்டு. இதன் தாத்பர்யம் என்ன?

பறவைகளில் காக்கைக்கு இரை போடுவது மனிதர்களிடம் வாழையடி வாழையாக வந்திருக்கும் ஒரு புனிதச் செயலாகும். காக்கை தவிர, மற்ற பட்சிகள், மிருகங்களுக்கு உணவு அளித்தால் மற்றவற்றை அழைக்காது. தானே சாப்பிட்டு விடும். ஆனால் காகம் கரைந்துண்ணும், ஒரு காகம் மற்ற காகங்களை உணவு உண்ண அழைக்கிறது. காக்கைக்கு உணவு தருவதற்கான பலன்கள், புராண நூல்களில் விசேடமாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன.

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

- பிள்ளைகளின் பெற்றோர் மரணப்படுக்கையில் கிடக்கையில் உயிர் பிரியும் சமயம் அழக் கூடாதாம். அவர்கள் ஆவி வேறு நல்ல ஜன்மம் எடுக்க என்ன தோத்திரம் கூறவேண்டும். தாயோ, தந்தையோ உயிர் விடும்போது பிள்ளைகள் பெண்கள் முன்னாலும், பின்னாலும் நின்று கொண்டு ஸ்ரீ ராமநாமத்தை உரக்க ஜபிக்கவும்.
- மறைந்து போனவர்கள் மீண்டும் உலகில் பிறந்து விடுகிறார்கள். பிறகு ஏன் "பித்ரு (தென் புலத்தாருக்கு) கடன்" செய்கிறார்கள். வாழ்ந்த மனிதர்கள் ஆயுள் முடிந்து இறந்து விடுகிறார்கள். மீண்டும் உலகில் பிறவி எடுத்திருந்தாலும், நம்மை வளர்த்து ஆளாக்கியிருப் பதற்காகவே, "பித்ரு கடன்" செய்ய வேண்டும் அவர்கள் எப்பிறவியில் பிறந்திருப்பினும் இன்பமாக இருப்பதற்கு "பித்ரு கடன்" இன்றியமையாதது.
- ஒரு மனிதனின் மரணத்திற்குப் பின்பு என்ன நிகழ்கிறது? ஒரு மனிதனின் வாழ்நாளில் செய்த நல்ல செயலுக்கும் தீய செயலுக்கும் ஏற்றவாறு "மரணத்துக்குப்" பின் பலன் அவனை அடைகிறது அதாவது மறு பிறப்பில்.
- எனது மாமனாரும் மாமியாரும் காலமாகி 21 வருடங்கள் ஆகிறது இதுவரை இல்லாமல், இப்போது பல நாட்கள் கனவில் மாமனார், மாமியார் வருகிறார்கள். வீட்டில் உணவு உண்பதைப் போல கனவில் காட்சிகள் நானும் கணவரும் அவர்களுக்கு திதி வைப்பதில்லை. காரணம் கணவரின் சகோதரர் திதி வைக்கிறார். ஒவ்வொரு மஹாளய அமாவாசைக்கு மட்டும் வேட்டி, புடவை வைத்துப் படைக்கிறேன்.

இதற்குப் பரிகாரம் கூறினால் அதன்படிச் செய்ய விரும்புகிறோம். சிரார்த்தம் (திதி) போன்றவைகளை வீட்டில் மூத்தவர்கள் செய்தாலும், மற்ற சகோதர, சகோதரிகள் அந்த நாளில் சேர்ந்து இருக்கவேண்டும் தனித்தனியாக இருக்கும் சகோதரர்களும் திதி செய்வது தவறல்ல.

பித்ருக்கள்கனவில் அடிக்கடி வருவதனால்,இராமேஸ்வரம் சென்று, "திலஹோமம்" செய்து விட்டு வாருங்கள். இது தான் பரிகாரம்.

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

- வீடுகளில் வாழைக்காயை சிரார்த்த தினம் மற்றும் அமாவாசை நாட்களில் கண்டிப்பாக சமைக்க வேண்டுமென்பதற்கு காரணம் தெரிந்து கொள்ள விரும்புகிறேன்..?
  வாழைக்காய் தென்புலத்தாருக்கு (பித்ருக்களுக்கு) ஏற்றது. ஒருவன் அன்னம் மற்றவை சமைத்து சிரார்த்தம் செய்யச் சக்தியில்லை, வசதி இல்லை என்றால் ஒரு வாழைக்காயும் அரிசியும் பிராமணர் ஒருவருக்கு கொடுத்து விட்டால் போதுமானதாகும்.

- நம்மைப் படைத்த இறைவனுக்கு முதலிடம் கொடுக்காமல், மாதா, பிதா, குரு, தெய்வம் என்று வரிசையிட்டு வணங்கச் சொல்வது சரிதானா?

  சரியானதே! நாம் இறைவனிடம் பக்தி செலுத்துவதற்கே பிறந்துள்ளோம். பிறந்த காரணமும் அதுவே. அத்தகைய பிறப்பினை அளித்தவர்களை முதலில் தெய்வமாக வணங்க வேண்டும். பின்னரே தெய்வத்தை நாட வேண்டும்.

- பித்ருக்களின் நினைவு நாளில் (திதியன்று) வாசலில் கோலம் போடலாமா?
  பித்ருக்களின் திதி தினத்தன்று வாசலில் கோலம் போடக் கூடாது.

- திவசம் கொடுக்க வழியில்லாதவர்கள் அதற்கு மாற்றாக ஏதாவது செய்யலாமா? பசுமாட்டிற்கு ஆகாரம் வைக்கலாம்.
- நம்முடைய முன்னோர்கள் இறந்து விட்டால் பூஜை செய்யக்கூடாது. மலைக்குச்செல்லக்கூடாது. பண்டிகை கொண்டாடக்கூடாது என்ற இவைகளுக்கு விளக்கம் என்ன?
  நம்முடைய தாய் தந்தையர்கள் இறந்துவிட்டால் அவர்களுடைய குமாரர்கள் ஒரு வருட காலம் வரை மலைக்குச் செல்வது, விசேட விரதங்கள், பண்டிகைகள் கொண்டாடுவது கூடாது, ஆனால் நித்தியப்படி செய்ய வேண்டிய பூஜைகளை தொடர்ந்து செய்யலாம். கர்மா செய்யாத மற்ற தாயாதிகள், பந்துக்கள் பெண்ணைச்சேர்ந்த மாப்பிள்ளை குடும்பத்தார் முதலியவர்கள் வழக்கம் போல் எல்லாம் செய்யலாம். அவர்களுக்கு ஆண்டுத்தீட்டு கிடையாது.

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

- பத்ரியில் - கயையில் பிண்டப் பிரதானம் செய்தால் பிறகு ஆண்டுதோறும் சிரார்த்தம் கட்டாயம் செய்ய வேண்டாம் என்றார்களே விளக்கம் என்ன?

  ஆண்டு சிரார்த்தம் செய்தே ஆக வேண்டும். கயையில் செய்வது மிகவும் புண்ணியம். கங்கையில் ஸ்நானம் செய்வது போல் சேத்திரங்களில் பிண்டப்பிரதானம் செய்வது மிகவும் உயர்ந்தது.

- வெளியில் ஊர்வலம் செய்யும் போது மரண ஊர்வலத்தில் செல்லுவோர் இறைக்கும் மலர்கள் முதலியவை நம்மீது படுகின்றன. நாம் மிதித்துச் செல்கிறோம். இதனால் நாம் வீடு சென்றதும் குளிக்க வேண்டுமா? அல்லது கை, கால் சுத்தம் செய்தால் போதுமானதா?

  மரண ஊர்வலத்தில் இறைக்கும் பூக்கள் நம்மீதுபட்டால் ஸ்நானம் செய்வது நல்லது. கால்களில் மிதிபடும்போது கால்களை மட்டும் கழுவிக் கொண்டால் போதும்.

- இறந்தவர்கள், பெற்றோர்கள் ஆகியோரின் படங்களையும் சுவாமி படங்களையும் சேர்த்து மாட்டலாமா?

  சுவாமி படங்கள் இருக்கும் வரிசையில் வைக்காமல் வேறு வரிசையில் மாட்டலாம். சுவாமி படங்களுக்குக் கீழ் வரிசையில் அப்படங்களை மாட்டலாம். தனி இடத்தில் உயரமாக மாட்டலாம்.

- இறந்தவர்கள் மறுபிறவி எடுக்கிறார்கள் என்பது எவ்வாறு கூற முடியும். பூகம்பம், புயல் வெள்ளம் போன்றவகைளால் இறப்பவர்களுக்கு மறுபிறவி உண்டா?

  பிறந்ததெல்லாம் இறந்திருக்க வேண்டும். இறந்த தெல்லாம் பிறகு பிறப்பு எடுக்கும். அதுதான் கீதையுடைய அடிப்படை அதுதான் வேதத்தின் அடிப்படை இந்து மதத்தின் அடிப்படை பிறவாமல் மரிக்க முடியாது. மரிக்காமல் பிறக்க முடியாது. இது ஒரு நியதி. ஆகவே ஒருத்தர் பிறந்தார் என்றால், முன்னாடி மரித்திருக்க வேண்டும். அதைத்தான்

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

கீதை சொல்லுகின்றது. இறந்தவன் தான் அடுத்த பிறவியில் பிறக்கின்றான் என்பதற்கு என்ன அடையாளம் என்றால் மனிதன் இறக்கும்போது அநேகமாக அழுதுகொண்டு தான் இறக்கின்றான். அவனை சுற்றி உள்ளவர்களும் அழுகிறார்கள். அந்த எண்ணங்கள் அந்த உயிரிணிடத்தில் படுகிறது. பிறகு அடுத்தப்படியாக பிறவி எடுக்கின்றான். ஒரு குழந்தையாக பிறக்கின்றான். அங்கெ பிறக்கும்போது அந்தக் குழந்தை அழ வேண்டும். அப்போது நாமெல்லாம் சிரிக்கின்றோம். அப்போது குழந்தை அழாமல் பிறந்து விட்டால் நாமெல்லாம் அழ வேண்டிய ஒரு சூழ்நிலை வந்து விடுகிறது. ஆக பிறக்கும்போதும் சரி, இறக்கும்போதும் சரி அழவேண்டிய ஒரு சூழ்நிலை ஏற்படுகின்றது. இறக்கும்போது அழவேண்டிய சம்ஸ்காரம், எண்ணங்கள், அடுத்த பிறவியிலே அழுது கொண்டே பிறக்க வேண்டிய ஒரு சூழ்நிலை ஏற்படுகிறது என்பதற்கு ஒரு எடுத்துக்காட்டாக விளங்குகிறது மறு பிறவி உண்டு என்பது. ஆகவே எந்தப் பிறவியாக இருந்தாலும் தொடர் பிறவி இல்லாமல் நமக்கு வராது. ஆகவே முன்பிறவி இப்பிறவி இரண்டிற்கும் ஒரு தொடர்பு இருக்கிறது.

ஆகையினாலே இயற்கையாக இருந்தாலும் சரி, செயற்கையாக இருந்தாலும் சரி, பூகம்பங்களின் காரணமாக இருந்தாலும் சரி, எப்படி இறந்தாலும் சரி. அடுத்த பிறவி என்பது இறைவனுக்கு உண்டு. வினைப்பயன் என்பது கட்டாயம் உண்டு. வினைப்பயன் இல்லாமல் யார் மகாத்மாவாகிறார்களே, ஞானியாகிறார்களோ, சாதுவாகுகிறார்களோ அவர்களுக்கு மறுபிறவி கிடையாது. ஆகவே பூகம்பத்திலிருந்தாலும் ப்ரளயத்தில் இறந்தாலும் எல்லோருக்கும் மறு பிறவி உண்டு. அத்தனை பேரும் ஏதோ ஒரு பிறவி எடுப்பார்கள். எடுத்துத்தான் தீர வேண்டும். ஆகவே இறந்தவர்கள் மறுபடி பிறப்பார்கள்.

- உருத்திராஷ மாலை அணிந்திருப்பவர்கள் இறந்தவர்கள் வீடுகளுக்கும். இறுதிச் சடங்குகளிலும் கலந்து கொள்ளலாமா? அப்படிப் பொகும்போது அதைக் கழற்றி விடலாமா?

உருத்ராட்ஷ மாலையை முடிந்தவரையில் இறுதிச் சடங்குகளில் கலந்துகொள்ளும் சமயம் கழற்றி விடவும்.

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

- புண்ணிய காலங்களில். அமாவாசை முதலிய தினங்களில் பிதுர்களுக்கு தர்ப்பணம் செய்யும் முன் விபூதி இட்டுக்கொள்ளலாமா?

  அவரவர்கள் சம்பிரதாயப்படி (அவர்கள் தகப்பனார் செய்தபடி) செய்யவும்.

- இரண்டு வருடங்களுக்கு முன் எனது தகப்பனார் காலமாகி விட்டார். சில காரணங்களால் இதுவரை அமாவாசை தர்ப்பணம் செய்யவில்லை. என் மனைவி கர்ப்பமாக இருப்பதால் தர்ப்பணம் செய்யலாமா?

  தர்ப்பணம் செய்யலாம்: நல்ல பிள்ளை பிறக்கும்

- உலகில் தீர்க்காயுளுடன், அற்பாயுளுடன் சிலர் இருக்கிறார்கள். இதற்கு என்ன காரணம்?

  முற்பிறவியில் சிறிதளவு புண்ணியம் செய்திருப்பவர்கள் அற்ப ஆயுளும், நிறைய புண்ணியம் செய்திருப்பவர்கள் நிறைந்த ஆயுளும் உள்ளவர்கள் ஆவார்கள். அதனால் தான். நல்ல காரியங்களை. தான தர்மங்களை இப்பிறவியில் செய்யச் சொல்கிறார்கள்.

- என் மாமனார் மறைந்து ஆறு மாதங்கள் ஆகிறது. என் மைத்துனர் மாதாமாதம் "மாசியம்" செய்கிறார். நாங்கள் மாசியம் செய்வது இல்லை.

  மாதம் அமாவாசை தர்ப்பணம் கூட என் கணவர் செய்வதில்லை அதனால் கெடுதல் ஏற்படாதே?
  தர்ப்பணம் செய்யாததால் அதற்கு பரிகாரம் இருந்தால், தகப்பனாருக்கு அவரே எல்லாம் செய்ய வேண்டும். ஆனால் அமாவாசை தர்ப்பணம் செய்யாமல் இருக்கக் கூடாது. கட்டாயம் இனிமேலாவது விடாமல் செய்யட்டும்.

- அண்ணன் மகன் இறந்தால் தம்பி குடும்பத்திற்கு தீட்டு உள்ளது. அந்த ஒரு வருடத்திற்குள் தம்பி வீட்டார் ஐயப்பன் மலைக்குச்செல்லலாமா?

Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org

தர்ம சாஸ்திரப்படி தாய், தந்தைக்கு எந்தப்பிள்ளை கர்மகார்யம் செய்ய வேண்டும்?
பெரியோர்களுக்கு திவசம் . செய்து காக்கைக்கு அன்னம் வைப்பது ஏன்?
காரியம் செய்யும் குடும்பத்தார்களைத் தவிர மற்றவர்கள் மலைக்குச் செல்லலாம். தர்ம சாஸ்திரப்படி தாய். தந்தை இருவருக்குமே மூத்த பிள்ளைதான் காரியங்கள் செய்ய வேண்டும். திவசம் செய்யும் நாளில், காக்கை எமரூபமாக இருப்பதால் அதற்கு அன்னம் அளிக்க வேண்டும்.

நற்சிந்தனை இன்பம் முப்பது

வேத சாத்திரம் கற்றிடல் இன்பமே
வீணர் நட்பினை விட்டிடல் இன்பமே
மாதம் மும்மழை பெய்திடல் இன்பமே
மாதர் ஆசையை நீக்கிடல் இன்பமே
நாதன் நாமத்தை ஓதுதல் இன்பமே
நாம் சிவமென நாடுதல் இன்பமே
பேதம் யாவையும் நீங்கும் பெயரிவ!
பெருமை சேர்குரு புங்கவ சிங்கமே!

எங்கும் ஈசனைக் காணுதல் இன்பமே
ஏதிலார் பால் இரங்குதல் இன்பமே
பொங்கு கோபத்தை போக்குதல் இன்பமே
புவியின் ஆசையை நீக்குதல் இன்பமே
தங்கும் யோகத் தமருதல் இன்பமே
தானே தானாய்த் தழைத்திடல் இன்பமே
இங்கெனக் கின்பம் எளிதில் விளக்கிய
என்குரு பரபுங்கவ சிங்கமே!

அஞ்செழுத்தினை யோதுதல் இன்பமே
அறிவால் அஞ்சையும் வென்றிடல் இன்பமே
நெஞ்சில் வஞ்சகம் நீங்குதல் இன்பமே
நியம நிட்டைகள் ஆற்றுதல் இன்பமே
தஞ்சமென்றடி சாருதல் இன்பமே
தன்னைப் போற் பிறர்பால் அன்பில் இன்பமே
அஞ்சல் அஞ்சலென் றருளிய ஐயனே
ஆண்மை சேர்குரு புங்கவ சிங்கமே!

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

சில சந்தேகங்களும் அதற்குரிய பதில்களும்

- நாம் புண்ணியம் செய்தால் சுவர்க்கத்துக்குப் போவதாகவும், பாவம் செய்தால் நரகத்துக்குப் போவதாகவும் சொல்லுகிறார்கள் ... அப்படியானால் மறுபிறவியின் அவசியம் என்ன? மீண்டும் பிறக்கும் நிலை எப்போது ஏற்படும்?

பிறப்பும் - இறப்பும் வாழ்க்கையின் எல்லைகள். இந்த இரண்டையும் கடந்து நிற்பதே ஆன்மா. அதை உணர்ந்தால் இந்த இரண்டுமே பொருளற்றதாக ஆகிவிடும். தன்னை உணர்ந்த மனிதன் இந்த நிலைகளைக் கடந்து விடுகிறான். இறப்பு அவனை பாதிப்பதில்லை. இதையே பிரகதாரணிய உபநிடதம் எடுத்துச்சொல்கிறது. ஆனால் இந்த வாழ்க்கையில் அவன் செய்த காரியங்கள் ஏற்படுத்தும் உணர்வுகளும் வாசனைகளும் ஆத்மாவின் பயணத்தைத் தொடர்கின்றன. இதனால் ஏற்படும் வேதனை தரும் பாதிப்பையே நரகம் என்றும், நல்ல காரியங்கள் ஏற்படுத்தும் இனிமையான பாதிப்பையே சுவர்க்கம் என்றும் சொல்கிறோம். இதை ஒட்டியே அவனுடைய அடுத்த பிறவியும் ஏற்படுகிறது.

ஒரு மனிதன் தனது வாழ்க்கையில் தேடிக்கொள்ளும் நற்பலன்கள் அதிகமாக இருந்தால் அதை ஒட்டி அவனுக்கு மரணத்துக்குப் பின் இனிய அனுபவம் ஏற்படுகிறது. கெட்ட பலன்களே அதிகமாக இருந்தால் துன்பம் நிறைந்த அனுபவம் உண்டாகிறது. இந்த அடிப்படையிலேயே அவனுக்கு மறுபிறவியும் ஏற்படுகிறது. இந்த அனுபவங்களை ஒட்டியே அவனுக்கு மறுபிறவி நல்ல விதமாகவும், வேறு விதமாகவும் அமைகிறது. ஆத்மா தொடர்ந்து அனுபவிக்கும் அனுபவங்களே சுவர்க்கம், நரகம். மறுபிறவி எல்லாம் ஆகும். இதை உணர்ந்து கொண்டால் நாம் பிறப்பும் இறப்புக்கும் முக்கியத்துவம் கொடுக்க வேண்டியதில்லை.

- பக்தி மார்க்கத்தில் முன்னேற்றம் காணுவதற்கு நாம் கடைப்பிடிக்கும் வழிகள், சாதாரண வாழ்க்கையிலும் நமக்கு உதவ முடியுமா? அப்படி நாம் பின்பற்றக் கூடிய நடைமுறை எது?

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

நாம் மனதைப் பக்குவப்படுத்திக் கொள்ளச் செய்யும் ஒவ்வொரு காரியமும், கடைப்பிடிக்கும் ஒவ்வொரு பழக்கவழக்கமும் நம்முடைய அன்றாட வாழ்க்கையைத் தூய்மையாகவும். அமைதியாகவும் வைத்துக்கொள்கிறது.

முதலாவது ஆகாரத்தில் கட்டுப்பாடு அமைய வேண்டும். சோம்பலையும், மந்த நிலையையும் தூண்டும் உணவையோ, வீரியத்தையும் போட்டி போடும் வேகத்தையும் தூண்டும் உணவையோ, வீரியத்தையும் போட்டி போடும் வேகத்தையும் தூண்டும் உணவையோ சாப்பிடக்கூடாது. உடம்பில் நிதானத்தையும், உள்ளத்தில் அமைதியையம் கொடுக்கும் உணவையே உட்கொள்ள வேண்டும். இப்படி நாம் உட்கொள்ளும் சாத்வீக உணவே இரு விதத்திலும் சிறந்தது.

இரண்டாவது. நாம் பேசும் பேச்சைப் பொறுத்தது. மற்றவர்களை குறை கூறுவதோ, அவர்கள் மீது கோபம் கொள்ளுவதோ, பொறாமை உணர்வை வளர்த்துக் கொள்வதே இன்றி பேச்சில் நிதானத்தைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். மித ஆகாரத்தைப் போல மித சம்பாசணை அவசியம் என்று சாத்திர நூல்கள் கூறுகின்றன.

மூன்றாது, நமது சிந்தனை கடந்ததைப்பற்றி நினைப்பதோ, வரப்போவதைப்பற்றி கவலைப்படுவதோ நமது அமைதியைக் குலைக்கும். அது உடலிலும் கோளாறுகளை உண்டாக்கும். இன்று நடப்பதை செவ்வனே கவனித்து அதில் நமக்கும் பிறருக்கும் நன்மையே பிறக்கும் வழியில் நம்முடைய சிந்தனை செல்ல வேண்டும். இதுவே உடல், உள்ளம் இரண்டிற்கும் சிறந்தது.

நாலாவது, தூக்கம் நமது வாழ்க்கையின் இருபத்து நான்கு மணி நேரத்தில் நமக்கு ஆறு மணி நேரத்துக்குமேல் தூக்கம் தேவை இல்லை. இரவிலும் நிறையத் தூங்கிவிட்டு பகலிலும் தூங்குவது சோம்பலை வளர்க்கும். அது நமது சிந்தனா சக்தியை பாதிக்கும். ஆகவே அளவான தூக்கம் இரு விதத்திலும் ஏற்றதாகும்.

ஐந்தாவது மனநிறைவும் மகிழ்ச்சியும் ஆகும். ஆண்டவன் நமக்கு அளித்ததை ஏற்றக்கொண்டு மனத்திருப்தியுடன் எளிய வாழ்க்கையை மேற்கொள்ள முயல வேண்டும். அப்போது கவலைகள் குறையும். பக்தி மார்க்கத்தில் மனத்தைச் செலுத்த வாய்ப்பும் நேரமும் கிடைக்கும். உடலுக்கும் அமைதியான

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

செயற்பாடு கிடைக்கும். எல்லாவற்றிலும் ஆனந்தத்தை உணரலாம்.

மித ஆகாரம் மித சம்பாசணை, மித சிந்தனை, மித நித்திரை மித சந்தோசம் ஆகிய இந்த ஐந்தும் மனத்தை தூய்மைப்படுத்தி நம்மை நல்வழியில் திருப்பி விடக்கூடியவை. பக்திக்கும் அன்றாட வாழ்க்கைக்கும் இவை உகந்தவை. உடல் இயக்கத்தக்கு உதவும். ஸ்தூல சரீரத்துக்கும் உள்ளத்தை ஒட்டிய காரண சரீரத்துக்கும் இவை ஒற்றுமையையும் ஒழுங்கான இணைப்பையும் கொடுக்கும். அதனால் வாழ்க்கையில் எல்லா வித்திலும் நன்மைகள் கிடைக்கும்.

ஸ்ரீ கணபதி சச்சிதானந்த சுவாமிகள்

- அதிகமாக வெளியே போக முடியாதவர்கள், வயதானவர்கள், பகவானின் அருளைப்பெற அன்றாடம் என்ன செய்ய வேண்டும்? எளிய முறையில் பக்தி உணர்வோடு வாழுவது எப்படி?

காலையில் படுக்கையை விட்டு எழுந்திருப்பதற்கு முன் சிறிது நேரம் பகவானைத் தியானம் செய்து விட்டு எழுந்தால் நல்லது. பகவானைத் தியானிப்பதற்கு நிற்க வேண்டும். உட்கார வேண்டும் என்பதெல்லாம் இல்லை. எந்த நிலையிலும் தியானிக்கலாம். படுத்துக் கொண்டபடியே தியானிக்கலாம். "என் உள்ளத்தைக் காத்தருள்வாய். நீ கோயிலிருக்கத் தகுந்த இடமாக என்னுடைய உள்ளத்தைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள உதவுவாய்!" என்று மனதுக்குள் பிரார்த்தனை செய்து கொண்டு எழுந்திருக்கவும்.

இரவில் படுத்துத் தூங்கும்போது ஆண்டவனைத் தியானித்து விட்டு தூங்க வேண்டும். இதற்கு ஒரு நிமிஷமே போதும். "இன்று நான் செய்த குற்றங்கள் இன்றோடு தீர்ந்து போகட்டும். இனி இவ்வாறு செய்ய மாட்டேன். அவை மறுபடியும் என்னைச் சேராது இருக்க அருள் புரிவாய்"! என்று ஆண்டவனிடம் சொல்லி விட்டுத் தூங்க வேண்டும் பகவான் நமக்கு பக்கத்திலேயே இருக்கிறார். எங்கோ தூரத்தில் அல்ல.

ராஜாஜி

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

பகவானை தகப்பன் சொரூபமாகவும், குழந்த சொரூபமாகவம் தியானிக்கலாம். இருப்பினும் தாயின் வடிவமாக நினைத்துப் பார்ப்பதே எளிதாக இருக்கும் என்று நினைக்கத் தோன்றுகிறது. அந்தச் சமயத்தில் தோன்றிய படி செய்யலாம். இப்படி இயல்பாக வழிபடுவதில் சிரமம் ஒன்றும் இல்லை. இதை எளிதாக எல்லோரும் எப்போதும் எந்த நிலையும் செய்யலாம். உள்ளம் கரைந்துருகினால் ஆண்டவனின் அருள் நிச்சயமாகக் கிடைக்கும்.

- நாம் செய்யும் பாபங்கள் உடலால் தான் ஏற்படுகின்றன. அப்படிப்பட்ட உடல் மரணத்தின் போது அழிந்து போய் விடுகிறது. அத்துடன் அதனால் ஏற்பட்ட பாவ புண்ணியங்களும் போய் விடுவது தானே நியாயம்?

நம்முடைய பொருட்களான பெட்டி, சட்டை மோதிரம் போன்றவற்றை என்னுடைய பெட்டி என்னுடைய சட்டை என்னுடைய மோதிரம் என்று சொல்லுகிறோம். அதே போல என்னுடைய உடல் என்றும் நாம் நடைமுறையில் கூறுவது வழக்கம். உடம்பு சரியாக இல்லை என்றும், உடம்பு நன்றாக இருக்கிறது என்றும் சொல்லும் போது அது நம்முடையது என்று சார்ந்த ஒரு பொருளாகவே மதிக்கிறோம். வேதாந்தம் படிக்காத சாதாரண மனிதர்கள் "நான்" என்று சொல்லவது இந்த உடலையே என்று நினைப்பார்கள். ஆத்மஸ்வரூபம் தெரிந்த அறிவாளிகள், ஆத்மாவுக்கு இந்த உலகில் உடையதான பொருளே உடல் என்று புரிந்து கொள்வார்கள்.

அந்த ஆத்மாவுக்கு புண்ணிய பாபங்களால் கிடைக்கும் உடல் தான் நம்முடைய வாழ்க்கையை நிர்ணயிக்கிறது. பாபம் செய்தவன் நாயாகப் பிறந்து அவதிப்படுகிறான். புண்ணியம் செய்தவன் உத்தமமான குடும்பத்திற் பிறந்து நல்ல காரியங்களைச் செய்து மேன்மை அடைகிறான். இதற்குரிய உடலை இப்படி நாம் நமது பாப புண்ணியங்களின் மூலமாகவே பெறுகிறோம். இந்த உடல் அழிந்து போய் விடும். ஆனால் அவற்றால் செய்த காரியங்களின் பயன் அழியாது. அது அழியாத ஆத்மாவுடன் தொடரும். இதை ஒருவன் நிச்சயமாக தெரிந்துகொண்டு விட்டானேயானால் விலைக்கு வாங்கின மாடுகளைத் தீனி போட்டு வளரப்பதோடு மட்டும் அல்லாமல், அதைக் கொண்டு தனக்கு வேண்டிய முக்கியமான காரியங்களைச் செய்து கொள்வதைப்போல தான் புண்ணிய

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

பாபங்களால் சம்பாதித்த உடலைச் சோறு போட்டு வளர்ப்பது மட்டும் அல்லாமல் தான் நல்ல கதி அடைவதற்குரிய காரியங்களையும் செய்ய வைத்து மேன்மை அடைய முயற்சி செய்வான்.

சுவாமி ஸ்ரீ அழகிய சிங்கர்

- ஆத்மா என்பது நம்முடைய உடலில் எங்கே இருக்கிறது? அதை நாம் எப்படி உணர்கிறோம்? அது நம்மை எப்படி இயக்குகிறது?

ஒரு செடிக்குத் தண்ணீர் விடுகிறபோது நாம் தனித்தனியாக இலை, பூ, காய் என்று பிரித்துத் தண்ணீர் விடுவதில்லை. உரம் இடுவதும் இல்லை, வேரில் இடப்படுகின்ற நீரோ உரமோ, வேர் மூலமாகத்தான் செடி முழுவதுக்கும் பரவுகிறது. அவ்வாறு செடி வளருவதற்கான சகல சக்தியையும் அளிக்கிறது. இந்த வேலை நாம் கண்ணால் பார்க்கிறோமா? இல்லையே?

சூரியன் உதயமாகித் தனது ஒளி வெள்ளத்தை ஒவ்வொரு பொருளுக்கும் தனித்தனியே பாய்ச்சுவது கிடையாது. ஆனால் ஒவ்வொரு பொருளும் சூரிய ஒளியின் பயனைப் பெற்றுவிடுகிறது. இவ்வாறு ஒவ்வொரு செயலையும் உன்னிப்பாக கவனிக்கிறபோது மூலத்தை மட்டும் கவனித்தால் விளக்கம் தானே தெளிவாகி விடுகிறது. நமது எல்லா செயல்களுக்கும் மூலமாக ஒன்று இருக்கிறது. அந்த மூலமே முடிவில்லாத இந்த வாழ்க்கைக்கு ஆணி வேராகும். அந்த ஆணி வேரே நமது ஆத்மா. இந்த ஆத்மாவுக்குள் ஒர் சக்தியை உயிர்ப்பித்தாலே, எஞ்சியவை தானே உயிர்த்துவிடும். நம்முடைய எல்லா செயல்களும் இலை-பூ-காய் என்றால் அதற்குரிய ஆணி வேரே நமது ஆத்மா. நம்முடைய எல்லா செயல்களுமே ஒளி வெள்ளத்தை அடைகின்ற தனிப்பொருட்கள் என்றால் அந்த சூரியனே அதற்குரிய ஆத்மா.

ஆத்மா தெளிவடைந்தால் அறியப்பட்டால் அதனால் அனைத்துப் பொருட்களும் ஆகர்ஷிக்கப்பட்டு அத்தனையும் தெளிவடைந்து விடும். ஒவ்வொரு செயலுக்கும் தனிச் சிந்தனை என்பதோ, தனிச் செயற்பாடு என்பதோ, தனித் தீர்வு என்பதோ காணவேண்டிய கட்டாயத்திலிருந்து நாம் மீண்டுவிடலாம்.

பெரியவர் சி. இராமமூர்த்தி

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

- மோட்சம் என்பது என்ன? மோட்சத்தை அடைந்தவர்களுக்கு மறு பிறவி இல்லை என்று சொல்லுவதன் தாத்பரியம் என்ன?

நம்முடைய வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு காரியத்தையும் ஒரு குறிப்பிட்ட குறிக்கோளுடன்தான் செய்கிறோம். சாப்பிடுவதற்காகச் சமயம் செய்கிறோம். பரீட்சையில் தேறுவதற்காகப் படிக்கிறோம். குழந்தையை பெற்றுக்கொள்வதற்காகக் கல்யாணம் செய்து கொள்கிறோம். இப்படி நாம் செய்யும் ஒவ்வொரு முயற்சிக்கும் ஒரு குறிக்கோள் அதாவது முடிவு என்பதும் இருக்கிறது. இதை எட்டியதும் அதுவரை நாம் என்ன செய்ய முயன்று கொண்டிருந்தோமோ அந்தக் காரியமும் முடிவுக்கு வந்து விடுகிறது. அப்புறம் நாம் அந்தக் காரியத்தைச் செய்வதில்லை. சமைத்து முடிந்தபிறகு சாப்பிட வேண்டியது தானே தவிர, சமைப்பதைப்பற்றி நினைப்பதில்லை. பரீட்சையில் பாஸ் செய்தவன் அதன் பலனைப்பெற வேலை தேடுகிறானே தவிர மீண்டும் அந்தப்பாடங்களை படிக்கப்போவதில்லை. குழந்தை பிறந்த பிறகு ஒரு பெண் அதற்காகச் செய்து கொண்ட கல்யாணச் சடங்குகளைப்பற்றிச் சிந்திப்பதில்லை. இதுவே நமது உலக வாழ்க்கைக்கும் பொருந்தும், இந்த உலக வாழ்க்கைக்கு எவ்வளவு நேரம் தான் பஸ் ஓடிக்கொண்டு இருக்கமுடியும்? புழுதி படியக்கூடாது என்பதற்காகத் தொடர்ந்து பஸ்ஸில் போய்க்கொண்டே இருக்கமுடியுமா என்று கேட்கலாம். அப்படி அல்ல. பொறுமையுடன் மண்சாலையைக் கடந்து விட்டால் கருங்கல் சாலைக்கு வந்து சேர்ந்து விடலாம். அப்போது புழுதி குறைந்து விடும். தொடர்ந்து அதில் சென்றால் தார்சாலைக்கு வந்து விடலாம். அப்புறம் புழுதியின் பாதிப்பே இராது. அதைப்போலத் தொடர்ந்து நல்ல காரியங்களைச் செய்து கொண்டே வந்தால், ஆன்மீகப் பாதையில் மனம் திரும்பிவிடும். அப்போது முற்பிறவிப்பயன்கள் நம்மை வருந்த முடியாது. தொடர்ந்து இதிலேயே சென்று கொண்டிருந்தால் இறைவனின் அருளைப் பெறும் தகுதி வந்துவிடும். அப்புறம் இந்தப் பலன்கள் நம்மைத் தொடரவே முடியாது.

- பகவான் ஸ்ரீ சத்திய சாயிபாபா.

-

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

- ஆத்மா என்பது எங்கே இருக்கிறது? ஆத்மா அழிவில்லாதது என்று கூறுகிறார்கள். அப்படியானால் அழியக்கூடிய உடம்பில் அது எங்கே இருக்கிறது? உடல் அழிந்த பின் எங்கே போகிறது? அது அழிவு இல்லாதது. ஒரு பூ தோன்றுகிறது.

"ஆத்மா பிறப்பதோ, உடம்பில் இருப்பதோ இல்லை" அதனால் அது அழிவு இல்லாதது. ஒரு பூ தோன்றுகிறது. பிறகு அது மலர்ச்சி பெறுகிறது. பிறகு வாடுகிறது. கடைசியில் உதிருகிறது. இதுவே நமது உடலுக்கும் பொருந்தும். அதிலும் தோற்றம், வளர்ச்சி, மலர்ச்சி, வாட்டம் முடிவு எல்லாமே உண்டு. ஆகவே பிறப்பு, இறப்பு என்ற இரண்டு எல்லைகளுக்கிடையே மாற்றம் உண்டாகக் கூடிய எதுவும் அழியக் கூடியதுதான். இந்த இரண்டு எல்லைகளுமே இல்லை என்றால் மாற்றமும் கிடையாது. அது அழிவில்லாதது. இந்த அடிப்படையில் உடல் அழியக் கூடியது. ஆத்மா அழிவில்லாதது.

குயவன் பானையைச் செய்கிறான். அப்போது பானை உருவெடுக்கிறது. உள்ளே காற்றம் நிறைந்து இருக்கிறது. பானைக்கு வெளியேயும் காற்று இருக்கிறது. பானை உண்டான பிறகு காற்று உள்ளே நிறைந்தது. பானை உடையலாம். ஆனால் உள்ளே உள்ள காற்று அழிவதில்லை. பானைக்குள்ளே இருந்த காற்று பானைக்கு வெளியில் உள்ள காற்று வெளியுடன் கலந்து விடுகிறது. பானை உருவாகி மறைகிறது. ஆனால் அதன் உள்ளே இருக்கும் காற்று உருவாவதும் இல்லை: மறைவதும் இல்லை.

ஆத்மா நமது அழியக் கூடிய உடம்பினுள் இருக்கும் அழியாத உண்மை. அது நம்முடைய உடம்புக்கு உள்ளேயும், வெளியேயும் முன்னும், பின்னும் தொடர்ந்து இருக்கிறது. பானைக்கு உள்ளேயும் வெளியேயும், அது தோன்றுவதற்கு முன்பும் பின்பும் தொடர்ந்து இருக்கும் காற்றைப்போல.

சுவாமி சின்மயானந்தர்.

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

திருமந்திரம்

மூலன் உரைத்த மூவாயிரம் தமிழ்
ஞாலமறியவே நந்தி யருளது
காலை எழுந்து கருத்தறிந்து ஓதிடில்
ஞாலத்தலைவனை நண்ணுவரன்றே

அண்ணல் அருளால் அருளுமிவ் வாகமம்
எண்ணிலி கோடி தொகுத்திடுமாயினும்
அண்ணல் அறைந்த அறிவு அறியாவிடில்
எண்ணிலி கோடியம் நீர்மேல் எழுத்தே

ஆமே எழுத்தஞ்சுமாம் வழியே ஆக
போமே அது தானும் போம்வழியே போனால்
நாமே நினைத்தன செய்யலுமாகும்
பார்மேல் ஒருவர் பகையில்லை தானே

கண்ணுதலான் ஒரு காதலன் நிற்கவும்
எண்ணிலி மாந்தர் இறந்தாரெனப்பலர்
மண்ணுறுவார்களும் ஊனுறுவார்களும்
அண்ணல் இவனென்று அறியகிலார்களே

முடிவும் பிறப்பையும் முன்னே படைத்த
அடிகள் உறையும் அரன் நெறி நாடில்
இடியும் முழக்கமும் ஈசன் உருவம்
கடிமலர்க் குன்றம் மலையதுவாமே

அப்பனை நந்தியை ஆரா அமுதனை
ஒப்பிலி வள்ளலை ஊழி முதல்வனை
எப்பரிசாயினும் ஏத்துமின் ஏத்தினால்
அப்பரிசு ஈசன் அருள் பெறலாமே.

நிற்கின்றபோதே நிலையுடையான் கழல்
கற்கின்ற செய்மின் கழிந்தறும் பாவங்கள்
சொற்குன்றலின்றித் தொழுமின் தொழுதால்
மற்றொன்றிலாத மணி விளக்கமே

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

தன்னை அறிய தனக்கொரு கேடில்லை
தன்னை அறியாமல் தானே கெடுகின்றான்
தன்னை அறியும் அறிவை அறிந்த பின்
தன்னை அர்ச்சிக்கத் தானிருந் தானே.

உடம்பினை முன்னம் இழுக்கென் றிருந்தேன்
உடம்பினுக் குள்ளே உறுபொருள் கண்டேன்
உடம்பினில் உத்தமன் கோயில்கொண் டானென்று
உடம்பினை யானிருத் தோம்புகின் றேன்னே

ஒருவனு மேஉல கேழும் படைத்தவன்
ஒருவனு மேஉல கேழும் அளந்தான்
ஒருவனு மேஉல கேழும் கடந்தான்
ஒருவனு மேஉட லோடுஉயிர் தானே

ஆரே அறிவார் அடியின் பெருமையை
ஆரே அறிவார் அங்கவர் நின்றது
ஆரே அறிவார் அறுபத்தெட் டாக்கையை
ஆரே அறிவார் அடிக்காவ லானதே

அன்பும் சிவமும் இரண்டென்பர் அறிவிலார்
அன்பே சிவமாவது யாரும் அறிகிலார்
அன்பே சிவமாவது யாரும் அறிந்தபின்
அன்பே சிவமாய் அமர்ந்திருந்தாரே

மரத்தை மறைத்தது மாமத யானை
மரத்தில் மறைந்தது மாமத யானை
பரத்தை மறைத்தது பார்முதற் பூதம்
பரத்தில் மறைந்தது பார்முதற் பூதமே

தன்னை அறிந்தால் தவம்வே றில்லைத்
தன்னை அறிந்தால் தான்வே றில்லைத்
தன்னை அறியச் சகலமு மில்லைத்
தன்னை அறிந்தவர் தாபத ராமே

பொன்னை யன்றிப் பொற்பணி யில்லை
என்னை யன்றி ஈசன்வே றில்லை
தன்னை யன்றிச் சகம்வே றில்லை
தன்னை அறிந்தவர் தத்துவா தீதரே

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

ஆதியும் இல்லை அந்தமும் இல்லை
நீதியும் இல்லை நெறியும் இல்லை
சாதியும் இல்லை சமயமும் இல்லை
ஓதி உணர்ந்தவர் உறுதி மொழியே

நன்மையும் தீமையும் நங்கட் கில்லை
தொன்மையும் புதுமையும் தூயோர்க் கில்லை
அன்னையும் தந்தையும் ஆன்மாவுக் கில்லை
சொன்ன சுருதியின் துணியிது வாமே

உடலில் துவங்கிய வேடம் உயிர்க்காகா
உடல்கழன் றால்வேடம் உடனே கழலும்
உடலுயிர் உண்மையென் றோர்ந்துகொள் ளாதார்
கடலில் அகப்பட்ட கட்டையொத் தாரே

திருமூலர்

பேச்சின் சிறப்பு

கோபமாய்ப் பேசினால்
குணத்தை இழப்பாய்!

வேகமாய் பேசினால்
அர்த்தத்தை இழப்பாய்!

வெட்டியாய் பேசினால்
வேலையை இழப்பாய்!

அதிகமாய்ப் பேசினால்
அமைதியை இழப்பாய்!

ஆணவமாய் பேசினால்
அன்பை இழபப்பாய்!

சிந்தித்து பேசினால்
சிறப்பொடு வாழ்வாய்!!!

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

திருப்பொற்சுண்ணம்

முத்துநல் தாமப்பூ மாலை தூக்கி
முறைக்குடம் தூபம் நல் தீபம்வைம்மின்
சக்தியும் சோமியும் பார்மகளும்
நாமகளோடுபல் லாண்டிசைமின்
சித்தியுங் கௌரியும் பார்ப்பதியுங்
கங்கையும் வந்து கவரி கொண்மின்
அத்தனைஐ யாறன்அம் மானைப்பாடி
ஆடப்பொற் சுண்ணம் இடித்து நாமே

பூவியல் வார்சடை எம்பிராற்குப்
பொற்றிருச் சுண்ணம் இடிக்க வேண்டும்
மாவின் விடுவகி ரன்ன கண்ணீர்
வம்மின்கள் வந்துடன் பாடு மின்கள்
கூவுமின் தொண்டர் புறம் நிலாமே
குனிமின் தொழுமின் எங் கோனெங்கூத்தன்
தேவியுந் தானும் வந்தெம்மை யாளச்
செம் பொன்செய் சுண்ணம் இடித்து நாமே

சுந்தர நீறணிந் தும்மெழுகித்
தூய பொன் சிந்தி நிதி பரப்பி
இந்திரன் கற்பகம் நாட்டி எங்கும்
எழிற்சுரடர் வைத்துக் கொடியெடுமின்
அந்தரர் கோன் அயன் றன்பொருமான்
அழியான் நாதன்நல் வேலன் தாதை
எந்தரம் ஆளுமை யான் கொழுநற்
கேய்ந்த பொற்சுண்ணம் இடித்து நாமே

காசனி மின்கள் உலக்கை யெல்லாங்
காம்பணி மின்கள் கறையுரலை
நேமுடைய அடியவர்கள்
நின்று நிலவுக என்று வாழ்த்தித்
தேசமெல் லாம் புகழ்ந் தாடுங் கச்சித்
திருவேகம் பன்செம்பொற் கோயில் பாடிப்
பாசவினையைப் பறித்து நின்று
பாடிப்பொற் சுண்ணம் இடித்து நாமே

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

அறுகெடுப் பாரய னும்மரியும்
அன்றிமற் றிந்திர னோடமரர்
நறுமுறு தேவர் கணங்களெல்லாம்
நம்மிற்பின் பல்லதெடுக்க வொட்டோம்
செறிவுடை மும்மதில் எய்த வில்லி
திருவேகம் பன்செம்பொற் கோயில்பாடி
முறுவதற்செவ் வாமினீர் முக்க ணப்பற்று
ஆடப்பொற் சுண்ணம் இடித்து நாமே

உலக்கை பலவோச்சு வார்பெரியர்
உலகமே லாமுரல் போதாதென்றே
கலக்க அடியவர் வந்து நின்றார்
காண உலகங்கள் போதாதென்றே
நலக்க அடியோமை ஆண்டு கொண்டு
நாண்மலர்ப் பாதங்கள் சூடத் தந்த
மலைக்கு மருகனைப் பாடிப் பாடி
மகிழ்ந்து பொற்சுண்ணம் இடித்து நாமே

குடகந் தோள்வளை ஆர்ப்ப ஆர்ப்ப
தொண்டர் குழாமெழுந் தார்ப்ப ஆர்ப்ப
நாடவர் நந்தம்மை ஆர்ப்ப ஆர்ப்ப
நாமும் அவர் தம்மை ஆர்ப்ப ஆர்ப்ப
பாடகம் மெல்லடி ஆர்க்கும் மங்கை
பங்கினன் எங்கள் பராபரனுக்கு
ஆடக மாமலை அன்ன கோவுக்கு
ஆடப்பொற் சுண்ணம் இடித்து நாமே

வாட்டங் கண்மட மங்கை நல்லீர்
வரிவளை ஆர்ப்பவன் கொங்கை பொங்கத்
தோட்டிரு முண்டந் துதைந்தி லங்கச்
சோத்தெம்பி ரானென்று சொல்லிச் சொல்லி
நாட்கொண்ட நாண்மலர்ப் பாதங் காட்டி
நாயிற் கடைப்பட்ட நம்மை இம்மை
ஆட்கொண்ட வண்ணங்கள் பாடிப்பாடி
ஆடப் பொற்சுண்ணம் இடித்தும் நாமே

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

வையகம் எல்லாம் உரலதாக
மாமேரு என்னும் உலக்கை நாட்டி
மெய்யெனும் மஞ்சள் நிறைய அட்டி
மேதகு தென்னன் பெருந் துறையான்
செய்ய திருவடி பாடிப்பாடிச்
செம்பொன் உலக்கை வலக்கை பற்றி
ஐயன் அணிதில்லை வாணனுக்கே
ஆடம்பொற் சுண்ணம் இடித்தும் நாமே

முத்தணி கொங்கைகள் ஆட ஆட
மொய்சூழல் வண்டினம் ஆட ஆடச்
சித்தஞ் சிவனொடும் ஆட ஆடச்
செங்கயற் கண்மனி ஆட ஆடப்
பித்தெம் பிரானொடும் ஆட ஆடப்
பிறவி பிறரொடும் ஆட ஆட
அத்தன் கருணையொ டாட ஆட
ஆடப்பொற் சுண்ணம் இடித்தும் நாமே

மாடு நகைவாள் நிலாவெறிப்ப
வாய்திறந்த தம்பவ ளந் துடிப்பப்
பாடுமின் நந்தம்மை ஆண்ட வாறும்
பணிகொண்ட வண்ணமும் பாடிப்பாடித்
தேடுமின் எம்பெரு மானைத் தேடிச்
சித்தங் களிப்பத் திகைத்துக் தேறி
ஆடுமின் அம்பலத் தான னானுக்
காடப்பொற் சுண்ணம் இடித்தும் நாமே

மையமர் கண்டவனை வான நாடர்
மருந்தினை மாணிக்கக் கூத்தன் றன்னை
ஐயனை ஐயர்பி ரானை நம்மை
அகப்படுத் தாட்கொண் டருமை காட்டும்
பொய்யர்தம் பொய்யனை மெய்யர் மெய்யைப்
போதரிக் கண்ணினைப் பொற்றொ டித்தோள்
பையர வல்குல் மடந்தை நல்லீர்
பாடிப்பொற் சுண்ணம் இடித்து நாமே

மின்னிடைச் செந்துவர் வாய்க்க ருங்கண்
வெண்ணகைப் பண்ணமர் மென்மொழியீர்
என்னுடை யாரமு தெங்க ளப்பன்

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

எம்பெரு மானிம வான்ம கட்குத்
தன்னுடைக் கேள்வன் மகன்த கப்பன்
தமையன் எம் ஐயன் தாள்கள் பாடிப்
பொன்னுடைப் பூண்முலை மங்கை நல்லீர்
பொற்றிருச் சுண்ணம் இடித்து நாமே

சங்கம் அரற்றச் சிலம்பொ லிப்பத்
தாழ்குழல் சூழ்தரு மாலை யாடச்
செங்கனி வாயித ழுந்து டிப்பச்
சேயிழை யீர்சிவ லோகம் பாடிக்
கங்கை இரைப்ப அராவி ரைக்குங்
கற்றைச் சடைமுடி யான்க ழற்கே
பொங்கிய காதலிற் கொங்கை பொங்கப்
பொற்றிருச் சுண்ணம் இடித்து நாமே

ஞானக் கரும்பின் தெளிவைப் பாகை
நாடற் கரிய நலத்தை தந்தாத்
தேனைப் பழச்சுவை ஆயி னானைச்
சித்தம் புகுந்து தித்திக்க வல்ல
கோனைப் பிறப்பறுத் தாண்டு கொண்ட
கூத்தனை நாத்தழும் பேற வாழ்த்திப்
பானற் றடங்கண் மடந்தை நல்லீர்
பாடிப்பொற் சுண்ணம் இடித்து நாமே

ஆவகை நாமும்வந் தன்பர் தம்மோ
டாட்செயும் வண்ணங்கள் பாடி விண்மேல்
தேவர் கனாவிலும் கண்டறியாச்
செம்மலர்ப் பாதங்கள் காட்டுஞ் செல்வச்
சேவகம் ஏந்திய வெல் கொடியான்
சிவபெரு மான் புரஞ் செற்ற கொற்றச்
சேவகன் நாமங்கள் பாடிப் பாடிச்
செம்பொன்செய் சுண்ணம் இடித்தும் நாமே

தேனக மாமலர்க் கொன்றை பாடிச்
சிவபுரம் பாடித் திருச்ச டைமேல்
வானக மாமதிப் பிள்ளை பாடி
மல்விடை பாடி வலக்கை யேந்தும்
ஊனக மாமழுச் சூலம் பாடி
உம்பரும் இம்பரும் உய்யவன்று

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

போனக மாகநஞ் சுண்டல் பாடி
பொற்றிருச் சுண்ணம் இடித்து நாமே

அயன் தலை கொண்டு செண் பாடல் பாடி
அருக்கன் எயிறு பறித்தல் பாடிக்
கயந்தனைக் கொன்றுரி போர்த்தல் பாடிக்
காலனைக் காலால் உதைத்தல் பாடி
இயைந்தன முப்புரம் எய்தல் பாடி
ஏழை அடியோமை ஆண்டு கொண்ட
நயந்தனைப் பாடிநின் றாடியாடி
நாதற்குச் சுண்ணம் இடித்து நாமே

வட்ட மலர்கொன்றை மாலை பாடி
மத்தமும் பாடி மதியும் பாடிச்
கிட்டர்கள் வாழுந்தென் தில்லை பாடிச்
சிற்றம் பலத்தெங்கள் செல்வம்பாடிக்
கட்டிய மாசுணக் கச்சை பாடிக்
கங்கணம் பாடிக் கவித்தகைம்மேல்
இட்டுநின் றாடும் அரவம் பாடி
ஈசற்குச் சுண்ணம் இடித்து நாமே

வேதமும் வேள்வியும் ஆயினார்க்கு
மெய்ம்மையும் பொய்ம்மையும் ஆயினார்க்குச்
சோதியு மாயிருள் ஆயினார்க்குத்
துன்பமு மாய்இன்பம் ஆயி னார்க்குப்
பாதியு மாய்முற்றும் ஆயினார்க்குப்
பந்தமு மாய்வீடும் ஆயினாருக்
ஆதியும் அந்தமும் ஆயினாருக்கு
ஆடப்பொற் சுண்ணம் இடித்து நாமே

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

துர்க்கா அஷ்டகம்

வாழ்வு ஆனவள் துர்க்கா வாக்கு மானவள்
வானில் நின்றவள் இந்த மண்ணில் வந்தனள்
தாழ்வு அற்றவள் துர்க்கா தாயும் ஆனவள்
தாபம் நீக்கியே என்னைத் தாங்கும் துர்க்கையே
தேவி துர்க்கையே ஜெய தேவிதுர்க்கையே
தேவி துர்க்கையே ஜெய தேவிதுர்க்கையே!

உலகை யீன்றவள் துர்க்கா உமையு மானவள்
உண்மை யானவள் எந்தன் உயிரைக் காப்பவள்
நிலவில் நின்றவள் துர்க்கா நித்யை யானவள்
நிலவி நின்றவள் எந்த நிதியும் துர்க்கையே
தேவி துர்க்கையே ஜெய தேவிதுர்க்கையே
தேவி துர்க்கையே ஜெய தேவிதுர்க்கையே!

செம்மை யானவள் துர்க்கா செபமு மானவள்
அம்மை யானவள் அன்புத் தந்தையாவள்
இம்மை யானவள் துர்க்கா இன்ப மானவள்
மும்மையானவள் என்றும் முழுமை துர்க்கையே
தேவி துர்க்கையே ஜெய தேவிதுர்க்கையே
தேவி துர்க்கையே ஜெய தேவிதுர்க்கையே!

உயிரு மானவள் துர்க்கா உடலுமானவள்
உலக மானவள் எந்தன் உடமையானவள்
பயிரு மானவள் துர்க்கா படரும் கொம்பவள்
பண்புபொங்கிட என்னுள் பழுத்த துர்க்கையே
தேவி துர்க்கையே ஜெய தேவி துர்க்கையே
தேவி துர்க்கையே ஜெய தேவிதுர்க்கையே!

துன்ப மற்றவள் துர்க்கா துரிய வாழ்வவள்
துறையு மானவள் இன்பத் தோணி யானவள்
அன்பு உற்றவள் துர்க்கா அபய வீடவள்
நன்மை தாங்கி என்னுள் நடக்கும் துர்க்கையே
தேவி துர்க்கையே ஜெய தேவிதுர்க்கையே
தேவி துர்க்கையே ஜெய தேவிதுர்க்கையே!

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

குருவு மாவள் துர்க்கா குழந்தை யானவள்
குலமு மானவள் எங்கள் குடும்பதீபமே
திருவு மானவள் துர்க்கா திருசூலி யானவள்
திருநீற்றில் என்னிடம் திகழும் துர்க்கையே
தேவி துர்க்கையே ஜெய தேவிதுர்க்கையே
தேவி துர்க்கையே ஜெய தேவிதுர்க்கையே!

ராகுதேவனின் பெரும் பூஜை ஏற்றவள்
ராகு நேரத்தில் என்னைத் தேடி வருபவள்
ராகுகாலத்தில் எந்தன் தாயே வேண்டினேன்
ராகுதுர்க்கையே என்னைக் காக்கும் துர்க்கையே
தேவி துர்க்கையே ஜெய தேவிதுர்க்கையே
தேவி துர்க்கையே ஜெய தேவிதுர்க்கையே!

கன்னி துர்க்கையே இதயக் கமலத் துர்க்கையே
கருணைத் துர்க்கையே வீரக்ககனத் துர்க்கையே
அன்னை துர்க்கையே என்றும் அருளும் துர்க்கையே
அன்புத் துர்க்கையே ஜெய துர்க்கை துர்க்கையே
தேவி துர்க்கையே ஜெய தேவிதுர்க்கையே
தேவி துர்க்கையே ஜெய தேவிதுர்க்கையே!

(தேவி துர்க்கையே ஜெய தேவி துர்க்கையே என்ற நாமம் வரும்போது நமஸ்காரம் செய்வது மிகவும் நல்லது)

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

லலிதா நவரத்ன மாலை

காப்பு

ஆக்கும் தொழில் ஐந்தரனாற்ற நலம்
பூக்கும் நகையாள் புவனேச்வரிபால்
சேர்க்கும் நவரத்தின மாலையினைக்
காக்கும் கனநாயக வாரணமே

வைரம்

1. கற்றும் தெளியார் காடே கதியாய்
கண்மூடி நெடுங்கண வானதவம்
பெற்றும் தெரியார் நிலையென்னில் அவம்
பெருகும் பிழையேன் பேசத்தகுமோ
பற்றும் வயிரப் படைவாள் வயிரப்
பகைவர்க்கெமனாக எடுத்தவளே
வற்றாத அருட்சுனையே வருவாய்
மாதா ஜெயஓம் லலிதாம்பிகையே

நீலம்

2. மூலக்கனலே சரணம் சரணம் முடியா
முதலே சரணம் சரணம்
கோலக்கிளியே சரணம் சரணம்
குன்றாத ஒளிக்குவையே சரணம்
நீலத் திருமேனியிலே நினைவாய்
நினைவற்றெளியென் நின்றேன் அருள்வாய்
வாலைக்குமரி வருவாய் வருவாய்
மாதா ஜெயஓம் லலிதாம்பிகையே

முத்து

3. முத்தேவரும் முத்தொழிலாற்றிடவே
முன்நின்றருளும் முதல்வீ சரணம்
வித்தே விளையே சரணம் சரணம்
வேதாந்த நிவாஸினியே சரணம்
தத்தேறிய நான் தனயன் தாய் நீ
சாகாத வரம் தரவே வருவாய்
மத்தேறுதத்தினை வாழ்வடையேன்
மாதா ஜெயஓம் லலிதாம் பிகையே

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

பவளம்

4. அந்தி மயங்கிய வானவிதானம்
அன்னை நடம்செய்யும் ஆனந்தமேடை
சிந்தை நிறம் பவளம் பொழிபாரோ
தேம் பொழிலாமிகு செய்தவளாரோ
எந்தையிடத்தும் மனத்தும் இருப்பாள்
எண்ணுவர்க்கருள் எண்ணமிகுந்தாள்
மந்திர வேத மயப்பொருளானாள்
மாதா ஜெயஓம் லலிதாம் பிகையே

மாணிக்கம்

5. காணக் கிடையாக் கதியானவளே
கருதக் கிடையாக் கலையா னவளே
பூணக் கிடையாப் பொலிவா னவளே
புனையக் கிடையாப் புதுமைத் தவளே
நாணித் திருநா மமும்நின் துதியும்
நவிலா தவரை நாடா தவளே
மாணிக் கஒளிக் கதிரே வருவாய்
மாதா ஜெயஓம் லலிதாம் பிகையே

மரகதம்

6. மரகத வடிவே சரணம் சரணம்
மதுரித பதமே சரணம் சரணம்
சுரபதி பணியத் திகழ்வாய் சரணம்
சுதிஜதி லயமே இசையே சரணம்
அரகர சிவஎன் றடியவர் குழும
அவரருள் பெறஅரு ளமுதே சரணம்
வரநவ நிதியே சரணம் சரணம்
மாதா ஜெயஓம் லலிதாம் பிகையே

கோமேதம்

7. பூமேவியநான் புரியும் செயல்கள்
பொன்றா துபயன் குன்றா வரமும்
தீமேல் இடினும் ஜெய சக்திஎனத்
திடமாய் அடியேன் மொழியும் திறமும்
கோமேதகமே குளிர்வான் நிலவே
குழல்வாய் மொழியே தருவாய்
மாமேருவிலே வளர்கோகிலமே
மாதா ஜெய ஓம் லலிதாம் பிகையே

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

பதுமராகம்

8. ரங்சனி நந்தினி அங்கனி பதும
ராசவிகாஸ வியாபினி அம்பா
சஞ்சலரோக நிவாரணி வாணி
சாம்பவி சந்த்ர கலாதரி ராணி
அஞ்சன மேனி அலங்க்ருத் பூரணி
அம்ருத ஸொருபிணி நித்ய கல்யாணி
மங்சுள மேரு சிருங்க நிவாஸினி
மாதா ஜெயஓம் லலிதாம் பிகையே

வைடூரியம்

9. வலையொத்த வினை கலையொத்த மணம்
மருளப் பறையா றொலியொ தவிதால்
நிலையற் றெளியேன் முடியத்தகுமோ
நிகளம் துகளா கவரம் தருவாய்
அலைவற் றசைவற் றநுபூ திபெறும்
அடியார் முடிவாழ் வைடு ரியமே
மலையத் துவசன் மகளே வருவாய்
மாதா ஜெயஓம் லலிதாம் பிகையே

பயன்

எவர் எத்தினமும் இசைவாய் லலிதா
நவரத்தின மாலை நவின் றிடுவார்
அவர் அற்புத சக்தி எலாம் அடைவார்
சிவரத்தின மாய்த் திகழ்வா ரவரே (மாதா ஜெய)

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

திருக்குறள்

- இடுக்கண் வருங்கால் நகுக, அதனை அடுத்தூர்வது அஃது ஒப்பது இல்.

  துன்பம், வரும்பொழுது அதற்காக வருந்தாமல் நகைத்து ஒதுங்குக. அத்துன்பத்தை வெல்வதற்கு அதைப் போன்றது வேறு இல்லை.

- இன்னா செய்தாரை ஒறுத்தல் அவர் நாண நன்னயம் செய்துவிடல்

  தீமை செய்தவருக்கு நன்மை செய்வது தான் அவருக்கு வழங்கும் தண்டனையாகும்.

- கொல்லான் புலாலை மறுத்தானைக் கைகூப்பி எல்லா உயிரும் தொழும்

  ஒரு உயிரையும் கொல்லாமலும் கொன்ற உடலை உண்ணாமலும் இருப்பவனை எல்லா உயிரும் வணங்கும்

- அரியவற்றுள் எல்லாம் அரிதே, பெரியாரைப் பேணித் தமராகக் கொளல்

  உயர்ந்த பண்பும் அறிவுமுடைய பெரியவர்களைப் பேணித் தம்முடையவர்களாக்கிக் கொள்வது சாலச் சிறந்ததாகும்.

- யாகாவாராயினும் நாகாக்க, காவாக்கால் சோகாப்பர் சொல்லிழுக்குப் பட்டு

  ஒருவர் எவற்றை அடக்காவிட்டாலும் நாக்கு ஒன்றையாவது தீய சொற்களைப் பாவியாமல் அடக்கியாள வேண்டும். அங்கனம் அடக்கியாளாவிட்டால் பேசும் போது சொற்குற்றத்திற்கு ஆளாகிப் பெரிதும் துன்பப்படுவர்.

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

பட்டினத்தார் பாடல்

திருச்சிற்றம்பலம்

கட்டியணைத்திடும் பெண்டிரும் மக்களும் காலத்தச்சன்
வெட்டிமுறிக்கும் மரம்போல் சரீரத்தை வீழ்த்திவிட்டால்
கொட்டி முழக்கி அழுவார் மயானம் குருகி அப்பால்
எட்டி அடிவைப்பாரோ? இறைவா கச்சி ஏகம்பனே!

பிறந்த பொழுது கொடுவந்ததில்லைப் பிறந்து மண்மேல்
இறக்கும் பொழுது கொடுபோவதில்லை இடைநடுவில்
குறிக்கு மிச்செல்வம் சிவன்தந்ததென்று கொடுக்கறியாது
இறக்கும் குலாமருக்கென் சொல்லுவேன் கச்சி ஏகம்பனே

கல்லாப்பிழையுங் கருதாப் பிழையுங் கசிந்துருகி
நில்லாப் பிழையும் நினையாப் பிழையுநின் அஞ்செழுத்தைச்
சொல்லாப் பிழையுந் துதியாப் பிழையுந் தொழாப்பிழையும்
எல்லாப் பிழையும் பொறுத்தருள்வாய் கச்சி ஏகம்பனே

வரிக்கோல வேல்விழியார் அனுராக மயக்கில் சென்று
சரிக்கோதுவென், எழுத்து அஞ்சுஞ் சொலேன், தமியேனுடலம்
நரிக்கோ? கழுகு பருந்தினுக்கோ? வெய்ய நாய் தனக்கோ?
எரிக்கோ? இரையெதற்கோ? இறைவா! கச்சி ஏகம்பனே!

காதென்று மூக்கென்று கண்ணென்று காட்டி என் கண்ணெதிரே
மாதென்று சொல்லி வருமாயை தன்னை மறலிவிட்ட
தூதென்று எண்ணாமல், சுகமென்று நாடும் இத்துர்ப்புத்தியை
ஏதென் றெடுத்துரைப்பேன் இறைவா, கச்சி ஏகம்பனே!

ஊரும் சதமல்ல உற்றார் சதமல்ல உற்றுப் பெற்ற
பேருஞ் சதமல்ல பெற்றோர் சதமல்ல பிள்ளைகளும்
சீரும் சதமல்ல செல்வம் சதமல்ல தேசத்திலே
யாரும் சதமல்ல நின்தாள் சதம் கச்சி ஏகம்பனே!

பருத்திப் பொதியினைப் போல்வயிறு பருக்கத் தங்கள்
துருத்திக்கு அறுசுவை போடுகின்றார்: துறந்தோர் தமக்கு
இருத்தி அமுதிடமாட்டார், அவரை இம் மாநிலத்தில்
இருத்திக்கொண்டு ஏன் இரந்தாய் இறைவா கச்சி ஏகம்பனே!

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

பெண்ணாக வந்ததொரு மாயப்பிசாசம் பிடித்திட்டென்னை
கண்ணால் வெருட்டி முலையால் மயக்கிக் கடிதடத்துப்
புண்ணாங் குழியிடைத் தள்ளி என்போதப் பொருள் பறிக்க
எண்ணாதுனை மறந்தேன் இறைவா! கச்சி ஏகம்பனே!

கல்லார் சிவகதை: நல்லோர் தமக்குக் கனவிலும் மெய்
சொல்லார் பசித்தவர்களுக்கு அன்னம் கொடார் குரு சொன்னபடி
நில்லார் அறத்தை நினையார், நின்நாமம் நினைவில் சற்றும்
இல்ார் இருந்தென்? இறந்தென் புகல் கச்சி ஏகம்பனே!

ஊற்றைச் சரீரத்தை ஆபாசக் கொட்டிலை – ஊன் பொதிந்த
பீற்றல் துருத்தியைச் சோறிடும் தோற்பையைப் பேசரிய
காற்றில் பொதிந்த நிலையற்ற பாண்டத்தை காதல் செய்தே
ஏற்றுத் திரிந்துவிட்டேன் இறைவா! கச்சி ஏகம்பனே!

நாறும் உடலை நரிப்பொதி சோற்றினை நான் தினமும்
சோறும் கறியும் நிரப்பிய பாண்டத்தை தோகையர்தம்
கூறும் மலமும் ரத்தமும் சேருங் குழியில் விழாது
ஏறும்படி யருள்வாய் இறைவா! கச்சி ஏகம்பனே!

கொன்றேன் அனேகம் உயிரை எல்லாம் பின்பு கொன்று-கொன்று
தின்றென் அதன்றியும் தீங்கு செய்தேன். அதுதீர்க்க என்றே
நின்றேன் நின் சன்னதிக்கே அதனால் குற்றம் நீ பொறுப்பாய்
என்றே உனை நம்பினேன்! இறைவா! கச்சி ஏகம்னே!

ஊர் இருந்தென்ன? நல்லோர் இருந்தென்ன உபகாரமுள்ள
பேர் இருந்தென்ன? பெற்றதாய் இருந்தென்ன மடப்பெண் கொடியாள
சீரிருந்தென்ன, நற்சிறப்பிருந்தென்ன இத்தேயத்தினில்
ஏர் இருந்தென்ன வல்லாய் இறைவா? கச்சி ஏகம்பனே!

அன்னை எத்தனை எத்தனை அன்னையோ?
அப்பன் எத்தனை எத்தனை அப்பனோ?
பின்னை எத்தனை எத்தனை பெண்டிரோ?
பிள்ளை எத்தனை எத்தனை பிள்ளையோ?
முன்னம் எத்தனை எத்தனை சென்மமோ
மூடனாயடியேனும் அறிந்திலேன்
இன்னம் எத்தனை எத்தனை சென்மமோ
என்செய்வேன் கச்சி ஏகம்பனே!

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

பத்தும் புகுந்து பிறந்து வளர்ந்து பட்டாடை சுற்றி
முத்தும் பவளமும் பூண்டு ஓடியாடி முடிந்த பின்பு
செத்துக்கிடக்கும் பிணத்தருகே இனிச்சாம் பிணங்கள்
கத்துங் கண்கென்னகாண் கயிலாயபுரிக் காளத்தியே!

விட்டுவிடப் போகுதுயிர்! விட்ட உடனே உடலைச்
சுட்டுவிடப் போகின்றார் சுற்றத்தார் பட்டதுபட்(டு)
எந்நேரமும் சிவனை ஏந்துங்கள்! போற்றுங்கள்!
சொன்னேன் அதுவே சுகம்!

ஒன்பதுவாய்த் தோல்பைக்கு ஒருநாளைப் போலவே
அன்பு வைத்து நெஞ்சே அலைந்தாயே: வன் கழுக்கள்
தத்தித்தத் திச்சட்டை தட்டிக் கட்டிப்பிட்டுக்
கத்திக் குத்தித் தின்னக் கண்டு

எத்தனை பேர் நட்டக்குழி எத்தனை பேர் தொட்டமுலை!
எத்தனை பேர் பற்றி இழுத்த இதழ்? நித்தநித்தம்
பொய்யடா பேசும் புவியல்மட மாதரைவிட்டு
உய்யடா! உய்யடா! உய்!

இருப்பது பொய் போவது மெய் என்றெண்ணி நெஞ்சே!
ஒருத்தருக்கும் தீங்கினை உன்னாதே! பருத்ததொந்தி
நம்மதென்று நாமிருப்ப நாய்நரிகள் பேய்கழுகு
தம்மதென்று தாமிருக்கும் தான்!

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

எமது எண்ணம்

எண்ணத்தின் சக்தியால் இந்த உலகம் முழுவதையும் அசைக்க முடியும். எமது எண்ணங்களின் ஆற்றல் மிக்கதுடன் பரவுந்தன்மையும் கொண்டது எவ்வாறு வானொலி தொலைக்காட்சி தொலைபேசிகள், விண்வெளி மூலம் பரவுகின்றதோ அதே போன்று எமது எண்ணங்களும் ஆகாயவெளி மூலம் மற்றவர்களைச் சென்றடைகின்றது. இன்றும் பண்டைய கால முனிவர்கள் ஞானிகளின் எண்ண்ஙகள் ஆகாயவெளியில் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளன என கூறுகின்றனர். ஆற்றல் மிக்கவர்கள் இவ்வெண்ணங்களைப் பார்க்கவும் படிக்கவும் முடியும். நாம் அழிந்தாலும் நமது எண்ணங்கள் அழிவதில்லை, எண்ணங்கள் வலிமையுடையதாக இருந்தால் அவை விரைவில் பயனளிக்கும்.

எமது உணர்வின் மூலமே எண்ணங்கள் உருவாகின்றன. உணர்வு தூயதாக இருந்தால் உனது எண்ணமும் தூயதாகும். தூய எண்ணங்கள் உள்ள ஒருவர் தான் மக்களைக் கவர முடியும். உ.ம்.விவேகானந்தர். அவர் கூறினார் ஆர்வமுள்ள 100 இளைஞர்களை என்னிடம் ஒப்படையுங்கள். உலகத்தையே மாற்றிக்காட்டுகிறேன். இளமையிலிருந்து தான் தூய எண்ணங்களை உருவாக்க முடியும். எண்ணங்களை வளர்ப்பது ஒரு கலை. அதனை ஆர்வமுடனும் கவனமாகவும் வளர்க்க வேண்டும். எண்ணங்கள் ஒளியின் வேகத்தைவிட அதிகமானது. இதனால் உயர்ந்த தெய்வீகமாக எண்ணங்களால் அருகிலும் தூரத்திலும் உள்ளவர்கள் பயனடைகிறார்கள். அன்பு எண்ணங்களால் நோய்களையே போக்க முடியும். நல்ல எண்ணங்கள் நல்ல உடலைக் கொடுக்கும், பல விந்தைகளைச் செய்யும். மனித மனம் ஒரு குரங்கு போன்றது. இடையிடையே தீய எண்ணங்கள் எட்டிப்பார்க்கும், எட்டிப்பார்க்கும்போது விரட்டி விட்டு நல்ல எண்ணங்களை பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும். பயனற்ற எண்ணங்களை துரத்திவிட்டு உன்னதமான உயர்ந்த எண்ணங்களை உருவாக்க வேண்டும், தோட்டத்தில் எவ்வாறு களைகளை நீக்கி நல்ல பூ, காய்களை உருவாக்குகிறோமோ அதே போன்று எமது மனத்திலுள்ள தீய எண்ணங்களையும் களைய வேண்டும். மனத்தின் ஒவ்வொரு செயலும் எண்ணமும் உயிரணுக்களுக்கு அறிவிக்கப்படுகின்றது. மனத்தில் குழப்பம் சோர்வு எதிர்மறை எண்ணங்கள் உணர்வுகள் இருந்தால் அவை

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

மின்சாரம் போன்று நரம்பு வழியாக உயிரணுக்களுக்கு அறிவிக்கப்படுகின்றது. மனத்தில் குழப்பம் சோர்வு எதிர்மறை எண்ணங்கள் உணர்வுகள் இருந்தால் அவை மின்சாரம் போன்று நரம்பு வழியாக உயிரணுக்களுக்கு அனுப்பப்படும். இதனால் உயிர் அணுக்கள் பலவீனமடைந்து தமது வேலையைச் செய்ய முடியாமல் சக்தியை இழக்கின்றன. இவ்வாறு தொடர்ந்து நடைபெற்றால் நோயினால் பாதிக்கப்படுகின்றோம். சொர்வோ மனக்குழப்பமோ ஏற்படும்போது அதற்கு இடமே கொடுக்காது மனதை நல்ல வழியில் திருப்பி இன்பமான எண்ணங்களை உருவாக்கி எண்ணங்கள் வழிப்படுத்த வேண்டும்.

இதனால் தான் "இடுக்கண் வருங்கால் நகுக" என்றார் வள்ளுவர். எப்போதும் சிரித்துக்கொண்டிருப்பவர்கட்கு நோயில்லை என்றும் இளமையாகவே இருக்கின்றனர். நாம் மட்டும் சிரிக்காமல் மற்றவர்களையும் சிரிக்க வைப்பதனால் பலவீனமுடைய எண்ணங்களை கட்டுப்படுத்தலாம். எண்ணம்தான் உனது வாய் வழியாக பேச்சாகவோ சிரிப்பாகவே கோபமாகவோ அழுகையாகவோ வெளி வருகின்றது. அன்புடன் ஒருவரைப்பார்த்து சிரித்தால் அவன் அக்கண மாவது இன்படைகின்றான். எனவே அன்புடன் பேசி, சிரிக்கப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும். ஆக்கவும், அழிக்கவும் எல்ல எண்ணங்களைச் சீராக்கி உயர்ந்த நோக்கில் திசை திருப்ப வேண்டும். தீய எண்ணங்களை வளர்த்துக் கொண்டால் என்றும் நிம்மதியியே இல்லை. இதனையே வள்ளுவர் "தன்நெஞ்சு அறிவது பொய்யற்க, பொய்த்தபின் தன்னெஞ்சே தன்னைச்சுடும்" என்றார் வள்ளுவர்.

தன்னலமற்ற அன்பு, இரக்கத்தோடு கூடிய ஒவ்வொரு எண்ணமும் ஒருவர் எல்லா உயிர்களிடத்திலும் நட்புறவோடு நடந்து கொள்வதற்கு உதவும். எண்ணத்தைச் சரியான முறையில் சிந்திப்பதால் சிறந்த விதியை உருவாக்கலாம். "முகம் ஒரு சிறந்த கண்ணாடி" அகத்தின் அழகு முகத்தில் தெரியும்" ஒவ்வொரு எண்ணங்களும் முகத்தில் பிரதிபலிக்கின்றது. உன் முகத்திலுள்ள வடுவைக் கொண்டு உன் மன நிலையையம் உன் நோயையும் அறியலாம். ஒவ்வொரு எண்ணமும் முகத்தில் அடையாளத்தை உண்டு பண்ணுகிறது. தெய்வீக எண்ணத்தால் முகத்தில் ஒளி உண்டாகும். தீய எண்ணத்தால் முகம் இருண்டு விடும். ஒவ்வொருவருடைய எண்ணங்களையும் படம்பிடித்துக்

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

காட்டி விடும். மகிழ்ச்சி தைரியம் உள்ள உண்மை எதையும் நேர்கொண்டு பார்க்கும், கோபம், சதி,பொறாமையுள்ள உள்ளம் நேரில் பார்ப்பதற்கு அஞ்சும். ஒரே எண்ணம் உள்ளவர்கள் ஒன்று சேருவார்கள். வேறுபட்ட எண்ணமுள்ளவர்கள் ஒன்று சேர்வது கடினமானது. உள்ளத்தை எப்பவும் இளமையாக வைத்திரு. அப்போது என்றும் 16 வயது தான். என்றும் நான் இளமை அழகு வலிமை, அறிவு, அன்பு எல்லாம் நிரம்பியுள்ளவன் என்று எண்ணிக்கொண்டிருந்தால் எல்லாம் இலகுவில் கிடைக்கும். முடியாது படிக்கவில்லை, அழகு இல்லை இப்படி இல்லைகளைச் சேர்த்துக் கொண்டால் நாம் இல்லாதவர்களாகி விடுவோம். நீ தூய்மையானவன் என்று எண்ணிக்கொள். தூய்மையானவன் என்று எண்ணிக்கொள். தூய்மையானவனாகவே மாறி விடுவாய், எல்லோரையும் நல்லவராகப்பார், நல்லதைச் செய் தொண்டு செய் அன்பு காட்டு, தர்மம் செய், மற்றவர்களைச் மகிழச் செய், சேவை செய்வதில் விருப்பம் கொள் அப்போது உனக்குச் சாதகமான சந்தர்ப்பங்களும் வாய்ப்புக்களும் சூழ்நிலையும் உண்டாகும். மற்றவர்களுக்கு துன்பம் செய்தால், வம்பு பேசினால், கோள், சொன்னால், ஏமாற்றினால் மற்றவர் சொத்துக்களை அபகரித்தால் உனக்கு என்றும் துன்பம் தான் கிடைக்கும். உனது மனமே உன்னைத் தண்டிக்கும் ஒவ்வொருவரும் தம் எண்ணங்களைக் கவனித்து தன்னைப் பற்றிப் பார்த்தால் தன் எண்ணங்களை உயர்வு உள்ளதாக்கிக் கொள்வதுடன் உயர்பண்புகளை உடையவனாகிறான். மற்றவர்களைப் புண்படுத்தாமல் இனிய சொற்களை சிறிதளவே பேசுகிறான். பொறுமை, இரக்கம், அன்பு இவற்றை வளர்த்துக்கொள்வதனால் மக்களிடம் அவனைப்பற்றி உயர்வான எண்ணங்கள் ஏற்படுகின்றது. தீய பண்பை நல்ல எண்ணங்களால் நல்ல பண்பாக மாற்றி விடலாம். அதே போன்று எமக்கு எதிரான சூழ்நிலைகளையும் எமது நற்செயல்களால் எமக்குச் சாதகமானதாக மாற்றலாம். எண்ணங்களில் சுதந்திரத்தோடு இரு, எச்சரிக்கையுடனிரு. உன் மனத்திலிருந்து வெளியேறும் ஒவ்வொரு எண்ணமும் உன்னிடமே திரும்பி வரும். உன்னைத்திருப்பித்தாக்கும் ஆயுதம். நாம் மற்றவர்களிடம் வெறுப்பு காட்டினால், நீயும் வெறுக்கப்படுவாய். நீ அன்பு காட்டினால் மற்றவர்கள் உங்களிடம் அன்பு காட்டுவார்கள், இன்பமும் மகிழ்ச்சியும் நிறைந்த எண்ணமுடையவர்களால் தான் சமுதாயத்திற்கு உதவியுடன் மகிழ்ச்சியையும் உண்டாக்கினார்கள்.

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

எண்ணம் மூளையிலிருந்து வெளிப்பட்டு வெளியில் சுற்றித்திரிகிறது. நல்லதோ, கெட்டதோ மனதை விட்டு வெளியேறும்போது மனம் அல்லது மனவெளியில் அலைவுகளை ஏற்படுத்துகின்றது. அவ்வலைகள் எல்லா திசைகளிலும் வெகுதூரம் வரை பரவுகின்றது. அவை மற்றவர் களின் மூளைக்குள்ளும் நுழைகின்றன. இமய மலைக்குகைக் குள் வாழும் ஆற்றல் மிகுந்த ஞானியின் எண்ணங்கள் அமெரிக்காவில் இருக்கும் ஒருவருக்கு அனுப்ப முடியும். ஞானியின் தூய எண்ணங்கள் வெளிப்படுவதையும் அவை தேவையானவர்களிடம் சேர்வதையும் எவராலும் தடுக்க முடியாது. உண்மையான துறவி ஒருவர் எண்ணங்களாலேயே எதையும் செய்து முடிக்கலாம். உதாரணமாக ஒரு வைத்தியர் நோயாளியைப் பார்த்து உனக்கு பெரிதாக ஒன்றுமில்லை சிறு இருமல் தான். இந்த மருந்துடன் மாறும் என்றால் அவர் பெரிய வருத்தமிருந்தாலும் அவருடைய எண்ணத்தினால் நோயில்லாமல் போகின்றது. அதே வைத்தியர் உனக்கு பெரிய நோயுள்ளது இரத்தம் சோதிக்க வேண்டும் (X-ray) படம் எடுக்க வேண்டும் என்று சொல்லி அனுப்பினால் அவர் விரைவிலேயே நோய்க்குள்ளாகி விடுவார். அதே போன்று ஒருவரை நேரில் சந்திக்கும் போது நீ அழகாக இருக்கிறாய் நன்றாக இருக்கிறாய் என்று சொன்னால் அவர் சந்தோசப்படுவதுடன் மனத்தில் அந்த எண்ணங்கள் பதிவதால் நன்றாகவே இருப்பார். அதை விடுத்து, நீ மெலிந்திருக்கிறாய் கறுத்திருக்கிறாய் முகத்தில் கவலை அப்பியுள்ளது" என்று கூறினல் அவர் அந்த தாக்கத்தினாலேயே நோய்க்குள்ளாகின்றார். நல்ல வார்த்தைகள் நல்ல ஆலோசனைகள் சொல்ல முடியாவிட்டால் எமது வாயை மூடிக்கொள்வது நன்று.

வாய் பேசாமலே உறுதியான உள்ளத்தால் இயக்கப்பட்டு ஒரு முகப்படுத்தப்பட்ட எண்ணங்களால் மனத்தொடர்பை உருவாக்கலாம். நாம் ஒருவரைப்பற்றி எண்ணிக் கொண்டிருந்தால் அவர் நேராகவோ தொலைபேசி மூலமோ கடித மூலமோ தொடர்பு கொள்கிறார். இது எமது அனுபவம். நாம் எண்ணங்களை அலையவிடாமல் ஒரே நினை வாக இருந்தால் எமது எண்ணம், எங்கு செல்ல வேண்டுமோ அங்கு சென்றடையும்.

எண்ண ஆற்றல் ஒரு கலை, இது சுவையானது, நுண்ணியது, உண்மையானது, எண்ணத்திற்கு, ஆற்றல் அதிகம். உன்னுடைய

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

ஒவ்வொரு எண்ணமும் உனக்கு எல்லா வகையிலும் உதவும். உடல் நலம், மன நலம் வாழ்க்கையில் வெற்றி உன் கூட்டுறவால் மற்றவர்கட்கு ஏற்படும் வெற்றி ஆகிய அனைத்தும் உன் எண்ணங்களை பொறுத்தே அமையும். அன்பும் உதவும் மனப்பான்மையோடும் ஓர் எண்ணத்தை நீ வெளியில் அனுப்பினால் உன் மூளையிலிருந்து வெளியேறி நேராகக் குறிப்பிட்ட ஆளிடமே அடைந்து அதே மாதிரியான அன்பு நிறைந்த எண்ணத்தை உருவாக்கிவிட்டு மீண்டும் உன் னிடம் இரு மடங்கான ஆற்றலுடன் திரும்புகின்றது. வெறுப்பு நிறைந்த எண்ணத்தை நீ அனுப்பினால் அது அவனைத் துன் புறுத்தி விட்டு உன்னிடம் இரு மடங்காக துன்பத்தை உனக்குத் தருகின்றது.

"இன்னா செய்தாரை ஒறுத்தல் அவர் நாண நன்னயம் செய்து விடல்" -திருக்குறள்

வள்ளுவரும் இதைப்பல வழிகளில் வெளிப்படுத்துகிறார். "உள்ளத்தால் உள்ளலும் தீதே" இவ்வாறு எண்ணங்கள் பரிவு இரக்கும் அன்பு நிறைந்ததாக இருக்க வேண்டும். ஆர்வமுள்ள எண்ணங்கள் ஆர்வத்தோடு செயல்படும் அன்பு அமைதி திருப்தி தூய்மை நிறைவு தெய்வீகம் இவற்றைப் பெறலாம். எனவே இதனை வாசிக்கும் ஒவ்வொருவரும் நல்ல எண்ணங்களை வளர்த்து சமுதாயத்தை அல்ல, உலகத்தையே மாற்ற முடியும். இது நான் கூறவில்லை ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தா அவர்கள் கூறியது. அவருடைய "எண்ணத்தின் ஆற்றல்" என்ற நூலிருந்து எடுக்கப்பட்டது எல்லோரும் பயன்பெற வேண்டும் என்பதே என் எண்ணமாகும்.

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

மகிழ்ச்சியும் உடல் நலமும்

வாழ்க்கை மகிழ்ச்சியைக் குறிக்கோளாகக் கொண்டது. மக்கள் ஆரோக்கியமாகவும் மகிழ்ச்சியாகவுமில்லை. அதற்குக் காரணம் உடல் மன உயிர்ச்சக்தி பாதிப்பேயாகும். அன்று மக்கள் மருந்து மாத்திரையின்றி போட்டியின்றிக் கூட்டுக் குடும்பமாக ஒற்றுமையாக நீண்ட நாட்கள் வாழ்ந்தனர். இன்று நாம் நாடு விட்டு நாடுகள் பறந்து குடும்பங்கள் பிரிந்து வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோம். இதனால் அன்பு, பாசம், ஒழுக்கம் பொன்ற நெறிமுறைகள் குறைந்த பல பிரச்சினைகளை உருவாக்கு கின்றது. அது மட்டுமன்றி பலதரப்பட்ட மக்களையும் சிக்கல்க ளையும் எதிர்நோக்க வேண்டியுள்ளது. "இடுக்கண் வருங்கால் நகுக" இது வள்ளுவர் வாக்கு. இதே போன்று "யாதும் ஊரே யாவரும் கேளிர்" இவ்வாறு அன்று எமது முன்னோடிகள் தாம் அறியாததை தமது ஞானத்தினால் எமக்கு சொல்லி வைத்தார்கள். எனவே எது வந்தாலும் நாம் சிரித்துக்கொண்டே எதிர்த்து நிற்கப் பழகிக்கொள்ள வேண்டும். "அரிது அரிது மானிடராதல் அரிது" அருமையான பிறவியை எடுத்திருக்கும் நாம் எம்மையும் எமது சமுதாயத்தையும் சிறப்பாக வைத்திருக்கப் பழகிக்கொள்ள வேண்டும். எமது கையில்தான் எமது வாழ்க்கை "தொட்டிற் பழக்கம் சுடுகாடு மட்டும்" என்பார்கள். எனவே குழந்தையிலிருந்து நாம் நல்ல பண்புகளை சொல்லிக்கொடுப்பது மட்டுமன்றி நாமும் அவர்கள் எம்மை பார்த்து பின்பற்றக் கூடியவிதமாக நடந்து கொள்ள வேண்டும். குழந்தையிலிருந்தே நல்ல உணவு பழக்கவழக்கங்களைப் பழக்கிக்கொண்டால் குழந்தை ஒரு நல்ல மனிதனாக உருவாகும். நாளது ஒன்றுபோல் காட்டி உயிர் ஈனும் வாள் என்று உணர்ந்து கொள்ளப்பழக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு நிமிடமும் எம்மைத் துரத்துகின்றது. அந்தப் பொன்னான நேரத்தை வீணாக்காது திட்டமிட்டுச் செயற்படப் பழக வேண்டும். தாய் தந்தையரையும், மூதாதையரையும் மதிக்கப்பழக வேண்டும். ஒரு சிறந்த மனிதன் உருவாகினால் இலகுவில் ஒரு சிறந்த சமுதாயம் மிளிரும்.

வைத்தியர் மகாரிசியின் பஞ்சசீலக் கொள்கைகளை நாம் பின்பற்றினால் என்றும் இன்பமாக வாழலாம்.

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

1. இன்று எதற்காகவும் சினமடையக் கூடாது
2. இன்று எதற்காகவும் கவலைப்படக் கூடாது
3. இன்று நன்றியுணர்வுடன் இருக்கவேண்டும்
4. இன்று கடினமாக உழைக்க வேண்டும்
5. இன்று மற்றவர்கள் மீது அன்பு செலுத்தவேண்டும்

இவ்வாறு நாம் காலையில் இதனை எமக்கு நாமே சொல்லி ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். பின் நாம் படுக்கப் போகுமுன்பு எம்மை நாமே கேட்டுக்கொண்டு எமக்கு நாமே புள்ளியிட்டு மதிப்பீடு செய்யவேண்டும். முதலில் 0 ஆக இருந்தாலும் படிப்படையாக எமது புள்ளி உயர்ந்துவர முயற்சி செய்ய வேண்டும். முதலில் கஷ்டமாக இருந்தாலும் காலம் போகப்போக முழு மனிதனாக மாறி உங்களுக்கும் உங்கள் குடும்பத்திற்கும், சமுதாயத்திற்கும், நாட்டிற்கும் ஏன் உலகத்திற்குமோ சிறந்த மனிதனாக இருக்க முடியும். உதாரணமாக விவேகானந்தரை நினைவு கொண்டால் இது புரியும்.

மனித உடல் இரத்தம் தசை எலும்பு நரம்புகளால் மட்டும் ஆனதில்லை. எமக்குத் தெரியாத மற்றோர் சூட்சும உடல் உள்ளது. அது தான் எமது உடலை இயக்கும் மின்சார சக்தியாகும். இது மனக்கட்டுப்பாட்டில் உள்ளது. மனம் சோர்வு அடைந்தால் உடலும் சோர்ந்து விடும். மனம் மகிழ்ச்சியுட னிருந்தால் உடலும் சுறுசுறுப்பாகின்றது. மனந்தான் எல்லாம் மனத்தில் குற்றமில்லாமலிருப்பதே அறம்.

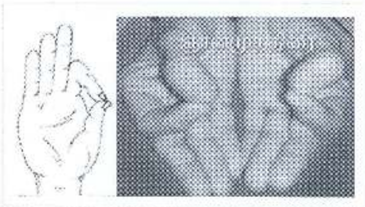
அழுக்காறு அவாவெகுளி இன்னாச்சொல் - இந்நான்கும்
இழுக்கா இயன்றது அறம் (திருக்குறள்)

பொறாமை. ஆசை. சினம், கடும்சொல் இந்த நான்கும் எம்மை அணுகாமல் பார்த்துக்கொண்டால் நாம் இன்பமாக நோயற்றும் வாழலாம். நாம் கண்ணாடியில் முன்நின்று நான் அழ காக இருக்கிறேன். நல்லதையே செய்கிறேன் என்று 3,4 தடவை உங்களுக்கு சொல்லிக்கொண்டு நாட்களைத் தொடங்குங்கள். அந்த நாள் இன்பமான நாளாக இருக்கும். ஆள்பாதி ஆடை பாதி என்பது போன்று எமது உடையும் நிறைவும் எம்மை ஆளுகின்றன.

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

முத்திரைகள்

1. ஞான முத்திரை : அறிவு முத்திரை



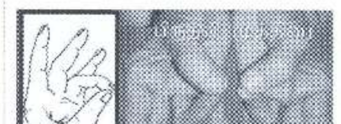
ஞானம் என்றாலே அறிவுதானே, இந்த முத்திரை அறிவைப் பெருக்கும். அறிவு முத்திரை என்றும் இதனை அழைக்கலாம்.

முறை: கட்டை விரலின் நுனியானது சுட்டு விரலைத் தொடுமாறு மற்றைய விரல்கள் நீட்டப்பட்டும் அமையத் தியானம் செய்ய வேண்டும். நீங்கள் இருந்து கொண்டோ அல்லது நின்றுகொண்டோ அல்லது படுத்துக்கொண்டோ செய்யலாம்.

இடம்: எந்தவொரு அமைதியான இடமும் இதற்கு உகந்தது.
நேர அளவு: இந்த முத்திரைக்கு குறிப்பிடும்படியாக நேர அவகாசம் தேவையில்லை, எந்த நேரத்திலும் இதனைச் செய்யலாம்.

பலன்கள்: அறிவு முத்திரையல்லவா, அறிவைக் கூட்டும். கட்டை விரலின் நுனியானது அகஞ்சுரப்பிகளின் (முக்கியமாக கபச்சுரப்பி – pituitary) மையமாக விளங்குகிறது. விரல்கள் அழுக்கப்படுவதால் இந்தச் சுரப்பிகள் நன்கு வேலை புரிகின்றன.
ஆகவே இந்த முத்திரை,
• ஞாபகசக்தியைக் கூட்டும், மூளையைக் கூர்மையாக்கும்.
• கிரகிக்கும் செயற்பாட்டைக்கூட்டும், மேலும் தூக்கமின்மையை நீக்கும்.
• ஒழுங்கான பயிற்சியின் மூலம் மன உள நோய்களான ஹிஸ்டீரியா, மன எரிச்சல் போன்றவற்றைக் குணப்படுத்தும். மனம் சாந்தமடையும்.

2. பிருத்வி முத்திரை : பூமி முத்திரை



பிருத்வி என்றால் சமஸ்கிருதத்தில் பூமி மாதா என்பதாகும்.

முறை: மோதிர விரலின் நுனிப்பகுதி கட்டை விரலின் நுனியுடன் தொட ஏனைய விரல்கள் நீட்டப்பட்டிருத்தல்.

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

நேர அளவு: வரையறை இல்லை

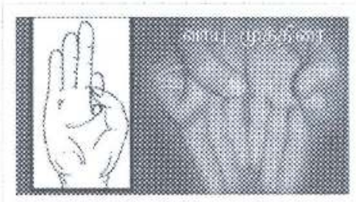
பலன்கள்: எந்தவித உடல் சோர்வினையும் நீக்கும்.

• உடல் பலவீனமற்றவருக்கு நிறையைக் கூட்டும்.

• தோலின் கட்டமைப்பை உகந்ததாக்கி தோலினை பளபளப்பாக வைத்திருக்க உதவும்.

• உற்சாகமாகவும் சுறுசுறுப்பாகவும் உடலினைப் பேணுவதன் மூலம் ஆரோக்கியத்தை பாதுகாக்கும்.

3. வாயு முத்திரை : காற்றிற்கான முத்திரை



முறை: சுட்டு விரலை கட்டை விரலின் அடிப்பகுதியிலும் கட்டை விரலால் சுட்டுவிரலின் மேல் இலகுவாகத் அழுத்தியும் மற்றைய விரல்கள் நீட்டியும் இருக்க வேண்டும்.

நேர அளவு: 45 நிமிடங்கள் இவ்வாறு இருத்தலின் மூலம் நோயின் தாக்கம் 12 – 24 மணி நேரங்களுக்குள் குறைந்து விடும். இரண்டு மாதங்களுக்குத் தொடர்ந்து செய்தல் சாலச் சிறந்தது.

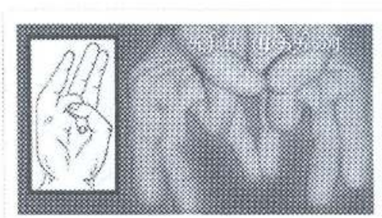
பலன்கள்:

• மூட்டு வாதம், ஏனைய வாத நோய்கள் (rheumatism, arthritis, gout) மற்றும் பார்க்கின்சன் வியாதி

• கழுத்து முதுகென்பு அழற்சி (Cervical Spondilytis) முக நரம்பு செயலிழப்பு (facial paralysis)

• வாயுத்தொந்தரவு, செரிமானக் கோளாறு

4. சூரிய முத்திரை



முறை: மோதிரவிரலை மடக்கி அதன் மேல் கட்டை விரலால் அழுத்துதல்

நேர அளவு: ஒரு நாளைக்கு இரு தடவை 5 – 15 நிமிடங்கள்

பலன் :

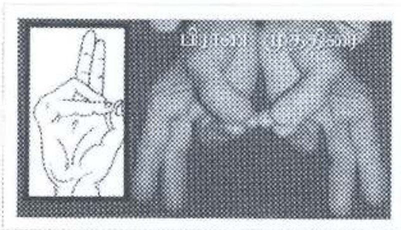
• தைரோய்ட் சுரப்பியின் மையத்தை கூர்மையாக்கும்

• உடலில் கொழுப்பைக் கரைத்து நிறையைச் சீர் படுத்த உதவும்

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

• பதட்டத்தைப் போக்கும்
• சமிபாட்டுக் கோளாறுகளைத் தீர்க்கும்

5. பிராண முத்திரை : உயிர் முத்திரை



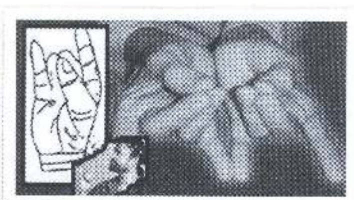
முறை: கட்டை விரல் நுனியைச் சுண்டுவிரல் மற்றும் மோதிரவிரல் நுனிகள் தொடுமாறு வைத்துக் கொள்ள ஏனைய விரல்களை நீட்டி வைத்திருத்தல்.

நேர அளவு: எக்காலத்திலும் வரையறையின்றி செய்யலாம்.

பலன்: உயிர் முத்திரை அல்லவா. உயிரின் சக்தியைப் பெருக்கும். பலவீனமானோர் தேக வலுப பெறுவர். குருதிக்குழாய் அடைப்புகளைச் சரிபடுத்தும். இதனை ஒழுங்காக பயிற்சி செய்தால் நன்கு உற்சாகமுள்ளோராக மாறுவோம்.

• நோயெதிர்ப்புச் சக்தியைக் கூட்டும்
• கண் பார்வை சிறப்புற உதவும், கண் சம்பந்தமான வியாதிகளைக் குறைக்கும்
உயிர்ச்சத்துக் குறைபாட்டால் ஏற்படும் விளைவுகளைச் சீர்படுத்தும், களைப்பைப் போக்கும்..

6. பச்சன் முத்திரை : சமிபாட்டு சம்பந்தமானது.



பாபா படம் மூலம் அனைவரும் அறிந்த முத்திரை (ஆனால் முத்திரை பிடிப்பதில் சிறு வேறுபாடு உண்டு)
உணவு சமிபாடு அடைவதுடன் தொடர்புடையது.

முறை: நடு விரல், மோதிர விரலின் நுனிகள் கட்டை விரலின் நுனியுடன் இணைத்து மற்றைய விரல்கள் நீட்டப்பட்டிருத்தல்.

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

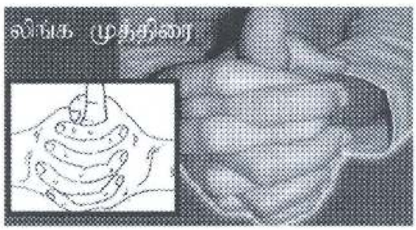
நேர அளவு: நாளாந்தம் 45 நிமிடங்கள் எனக் கூறப்படுகிறது. எவ்வளவு அதிக நேரம் செய்கிறோமோ அதற்கேற்ப பலன் கூடும். சாப்பிட்ட பின்னர் பயன்படுத்துவது உகந்தது.

பலன்:

எமது உடலின் கழிவுத் தொகுதியைச் சீராக வைத்திருக்க உதவுகிறது.

- நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்தும்
- மலச்சிக்கல், மூலவியாதி போக்கும்
- கழிவுகளை வெளியேற்ற உதவுகிறது

7. லிங்க முத்திரை : வெப்பம் மற்றும் சக்திக்கான முத்திரை



முறை: இரு கரங்களின் விரல்களையும் ஒன்றுடன் ஒன்று கோர்த்துக்கொள்ளவும், பின்னர் இடது கட்டை விரலை உயர்த்தி, அதனை வலது கட்டை விரல் மற்றும் சுட்டு விரல்களுக்குள் சுற்றி வருமாறு அடக்கவும்.

நேர அளவு: எந்த நேரமும் உகந்தது, ஆனால் நீண்ட நேரம் செய்தல் தவிர்க்கப்படல் நல்லது.

பலன்: இந்தச் செயன் முறை எமது உடலில் வெப்பத்தை உருவாக்குகிறது. பால், நெய் தண்ணீர் மற்றும் பழச் சாறு போன்றவைகளை இந்த முத்திரையைப் பயன்படுத்தும் போது எடுப்பதால் கூடுதலான பலன்கள் கிடைக்கும்.

- சளி உருவாதலைக் கட்டுப்படுத்தும், சுவாசப்பைக்கு சக்தியைக் கொடுக்கும்.
- சளிக்காய்ச்சல் சுவாசக்குழாய் நோய்களைக் குணப்படுத்தும்.
- உடலுக்குப் புத்துணர்ச்சி அளிக்கும்.

8. அபான வாயு முத்திரை : இதய முத்திரை

முறை:

சுட்டு விரலின் நுனியானது கட்டை விரலின் அடிபகுதியைத் தொடவேண்டும், பின்னர் நடுவிரலின், மோதிர விரலின் நுனிகளும் கட்டை விரலின் நுனியோடு தொடவேண்டும் சுண்டு

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

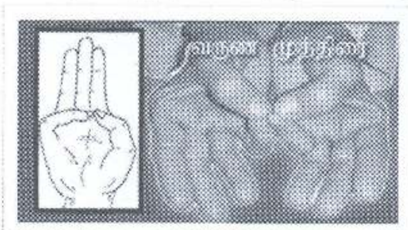
விரல் மட்டும் நீட்டப்பட்டு இருக்கும்.

நேர அளவு: எவ்வளவு நேரமும் செய்யலாம். இதய மற்றும் உயர் அழுத்த நோய் உள்ளவர்கள் ஒவ்வொரு நாளும் இருதடவைகள் 15 நிமிடங்களுக்குச் செய்து வருதல் மிக்க சிறப்பைத் தரும்.

பலன்: இதயத்திற்கு அனுகூலத்தைத் தரும். ஒரு ஊசி மருந்தினைப் போல மார்படைப்பினைக் குறைக்க உதவும். மேலும் வாயுவை உடலில் நீக்க உதவும்.

- இதயத்தை வலுப்படுத்தி இதயதுடிப்பைச் சீராக்கும்.
- கழிவுத் தொகுதியை ஒழுங்குபடுத்தும்
- சமிபாட்டை ஒழுங்காக்கும்.

9. வருண முத்திரை : நீருக்கான முத்திரை



முறை: சுண்டு விரல் நுனியையும் கட்டைவிரல் நுனியையும் சேர்த்துக் கொள்ளவும், மிகுதி மூன்று விரல்கள் நீட்டப்பட்டிருத்தல் வேண்டும்.

பலன் : உடலின் நீர்ச் சமநிலையைப் பேணுகின்றதில் உதவுவதோடு நீர்ப் பற்றாக்குறையால் வரும் எல்லா நோய்களையும் வருவதைத் தவிர்க்க உதவும்..

- இரைப்பை-குடல் அழற்சியால் ஏற்படும் வலியைத் தடுக்கிறது
- உடல் நீர் சமநிலை பேணுகிறது.
- தோல் சம்பந்தமான நோய்களைக் குணமாக உதவுகிறது.

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

Anpin Annan,

"YOUR GUIDANCE AND CONTRIBUTIONS WILL LIVE FOR EVER"

NITHI AND FAMILY

திருவாசகம்

பாரொடு விண்ணாய்ப் பரந்த எம்பரனே
பற்றுநான் மற்றிலேன் கண்டாய்
சீரொடு பொலிவாய் சிவபுரத்தரசே
திருப்பெரும் துறையுறை சிவனே
யாரொடு நோகேன் ஆர்க்கெடுத்துரைப்பேன்
ஆண்டநீ அருளிலை யானால்
வார்கடல் உலகில் வாழ்கிலேன் கண்டாய்
வருக என்றருள் புரிவாயே

From Me

Love and Prayers to my Dear Brother,
Ayiah Annai You have reached the Lotus feet of Divine.
Thank you for being such an over protective Brother
Always interested in the health of Brother in law
Your guidance, prayers and blessings always with us,

SaiRam SaiRam SaiRam

Love Ponnaar

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

நன்றி நவிலல்

கடந்த 03.12.2014 அன்று
சிவபதம் அடைந்த எங்கள் குடும்பத் தலைவர்
அமரர் திரு சின்னத்துரை ராமலிங்கம்
அவர்களின் பிரிவுச் செய்தி கேட்டு எமது
இல்லத்திறகு வந்து ஆறுதல் கூறி எமது துயரில்
பங்கு கொண்டோருக்கும், உள்ளூரிலும்,
வெளியூர்களிலும், வெளிநாடுகளிலும் இருந்து
தபால் தொலைபேசி, மின்னஞ்சல் மூலம்
அனுதாபங்கள் தெரிவித்தவர்களுக்கும், இறுதிக்
கிரியையின் போது கலந்துகொண்டு ஆறுதல்
கூறி தேற்றியவர்களுக்கும், மலரஞ்சலி
செய்தோருக்கும், இறைபுகழ் பாடியவர்களுக்கும்
மற்றும் எல்லா வழிகளிலும் ஆதரவு தந்த
உற்றார் உறவினர் நண்பர்கள் அனைவருக்கும்
எங்கள் மனமார்ந்த நன்றியைத்
தெரிவித்துக்கொள்கின்றோம்.

திருமதி அன்னலட்சுமி ராமலிங்கம்.

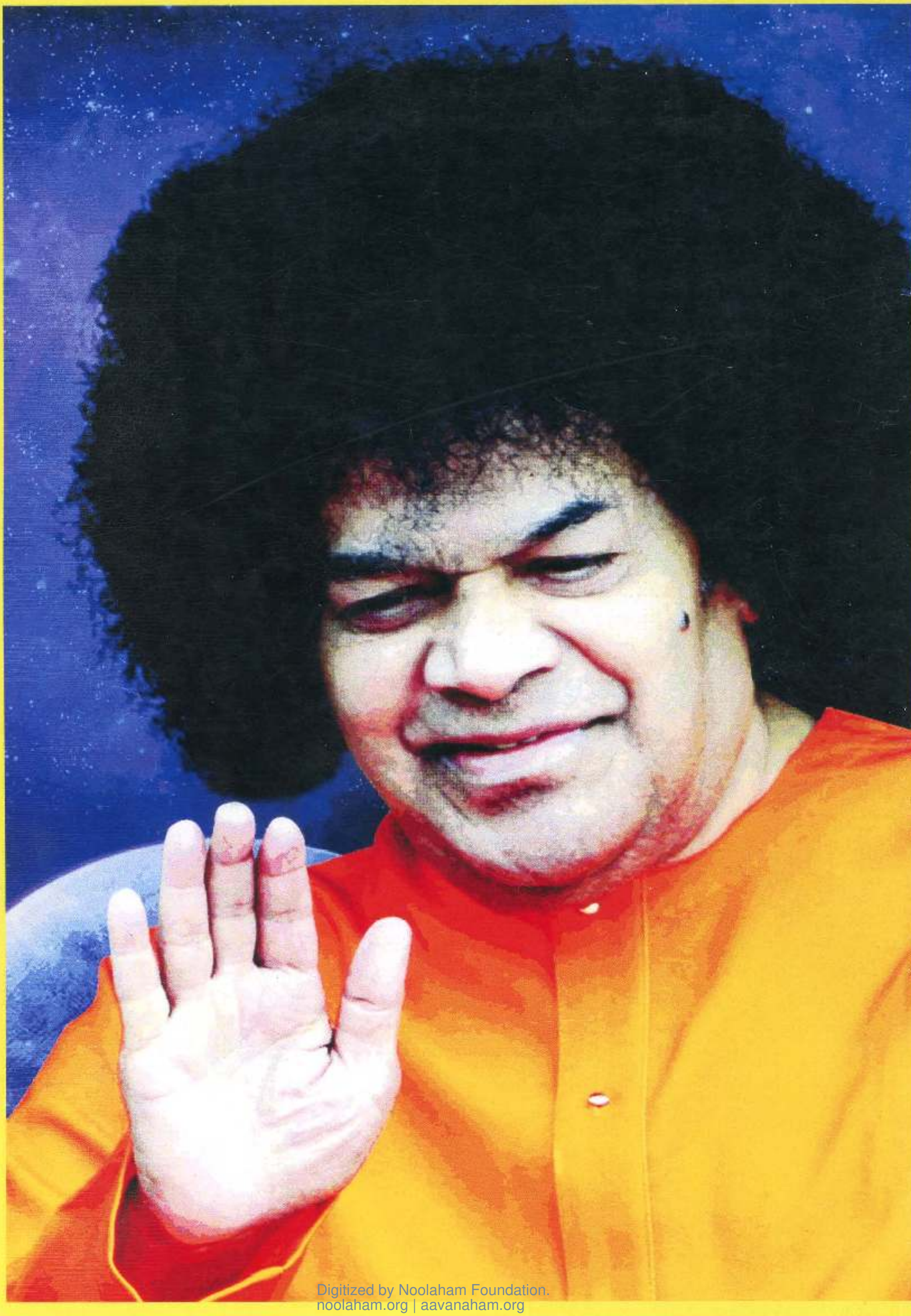
Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அன்பின் பெருமை

எல்லையில்லாத அன்பின் ஊற்றே இறைவன். அப்படிப்பட்ட ஆண்டவனை அன்பு நிறைந்த உள்ளத்துடன் வழிபடுங்கள். உலகத்தோரையும் ஆண்டவனின் அம்சங்களாகவே கருதிச் சற்றும் ஏற்றத்தாழ்வின்றி அதே அன்புடன் நேசியுங்கள். இப்படிப்பட்ட அன்பினால் நீங்கள் அன்புக் கடலிலேயே கலந்து விடலாம். குறுகிய மனப்பான்மை, வெறுப்பு மற்றும் துயரம் இவைகளைத் தீர்க்கும் அருமருந்து அன்பு ஒன்றே. உலகப் பொருட்களுடன் கட்டுண்டு விடும் பற்றுதல் தளைகளை நீக்க வல்லது அன்பே. பிறப்பு, இறப்பு எனும் தண்டனையிலிருந்து விடுதலை தந்த இரட்ஷிக்க வல்லது அன்பு எல்லா இதயங்களையும் மிருதுவான பட்டு நூலால் கட்டுவதைப்போல் மிக இனிய வகையில் ஒருங்கிணைக்க வல்லது. அன்பு அன்பின் கண்களால் பார்த்தால் எல்லா உயிரினங்களுமே அழகானவையாகத் தோன்றும். எல்லாச் செயல்களும் முழுமையான அர்ப்பணிப்பாக செய்யப்படுவதாகவே தோன்றும். எல்லா எண்ணங்களும் தூயவையாகவே தோன்றும், உலகமே மகத்தானதொரு அரசனின் ஆளுமையாகவே காணப்படும்.

பாபா

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



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

Designed & Printed @ JR Print-London, www.jrprint.com | www.jrdigitals.com | T : 0208 503 6643