சிவமயம்

ராஜதீபம்

அமரர் இளையதம்பி செகராஜா

அவர்களின் நினைவாக

25-11-2017

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

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

உ

சிவமயம்

என்றும் எம் நினைவுகளில்

மண் மகிழ 02 – 01 – 1948

கண் நெகிழ 25 – 11 – 2017

அமரர்

திரு. இளையதம்பி செகராஜா

திதி வெண்பா

ஏவிளம்பி வருச கார்த்திகை திங்கள்தனில்
பூண்ட வளர் சப்தமி திதியில் - மாண்புடைய
வல்லோன் செகராஜா பூவுலகதனை விட்டு
மெல்லவென விரைந்தார் விண்ணகம்

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

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

உ

சிவமயம்

கட்டுவனைப் பிறப்பிடமாகவும்

கொழும்பை வதிவிடமாகவும் கொண்ட

அமரர் இளையதம்பி செகராஜா

அவர்களின்

சிவபதப்பேறு குறித்த

ராஜதீபம்

25.12.2017

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

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

அறிமுகம்

கல்வெட்டு என்றால் என்ன?

கல்வெட்டு என்பதன் பொருள் நின்று நிலைக்கக்கூடியது என்பதாகும். ஆனால் இங்கு கல்வெட்டு என்று பெயரிட்டு நாம் வெளியிடுகின்ற நினைவு மலர்கள் அப்படி அல்லாமல் நாம் வெளியிடுகின்ற அன்றோ அல்லது மறுநாளோ மறைந்து விடுகின்ற தன்மையைப் பார்க்கின்றோம். அதற்குக் காரணம் என்னவென்றால் கல்வெட்டு என்றால் அதிலே அனுதாபச் செய்திகளும், கண்ணீர் அஞ்சலிகளும், மற்றும் புலம்பல்களுமே நிறைந்திருக்கும் என்று எண்ணுகின்றோம். அதனால் ஒரு சம்பிரதாயத்திற்காக அவைகளைப் பெற்றுக்கொண்டு விட்டு பின்னர் தேவாரம் இருந்தாலென்ன திருவாசகம் இருந்தாலென்ன அவை அடுத்த வீட்டார் சமாச்சார மென்று புறந்தள்ளி விடுகின்றோம்.

நாட்டின் ஜனாதிபதியாக இருந்த ஒருவர் கூறிய வார்த்தைகளை நாம் இங்கே நினைவுபடுத்த விரும்புகின்றோம். ''நான் சிறுபிள்ளையாக இருக்கும் போது ஒருநாள் ஒருகடைக்கு இனிப்பு வாங்குவதற்காகப் போயிருந்தேன். அப்போது அந்தக் கடைக்காரரர் இனிப்பினை ஒரு பேப்பரிலே சுத்தித் தந்தார். இனிப்பினை நான் உண்டுகொண்டு அதைச் சுத்தித் தந்த பேப்பரை ஒரு பொழுதுபோக்கிற்காக படித்துக்கொண்டு சென்றேன். அன்று நான் அந்த சிறுதுண்டு பேப்பரிலே படித்தவிடயம் தான் இன்று என்னை ஒரு ஜனாதிபதி ஆக்குகின்ற நிலைக்குக் கொண்டுவந்தது". எனவே எந்த அனுதாபச் செய்தியானாலும், எந்தவொரு கண்ணீர் அஞ்சலியானாலும், எந்தவொரு புலம்பல் ஆனாலும், அதிலே மனதிற்கு மேலும் மெருகூட்டுகின்ற ஏதோ ஒரு விடயம் பொதிந்திருக்கும். குறித்த ஒரு மனிதவாழ்க்கையென்பது

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

ஆத்மாவிற்கு ஒருமுறைதான் கிட்டும் என்ற உண்மை தெரிந்தால்ப் போதும். அந்த உண்மை தெளிவாகும் போது மறைந்துபோன அந்த மனிதருடைய பெறுமதிமிக்க வாழ்க்கை வரலாறும் மற்றவர்களுடைய மனதிலே ஒரு அழியாத கல்வெட்டாகி விடும். எனவே கல்வெட்டு என்று பெயரிட்டுவிட்டு அதைக் கைவிட்டுவிடாமல் படித்துப்பாருங்கள். அதிலே உங்களுக்கானதோர் நல்லசெய்தியும் சொல்லப்பட்டிருக்கும்.

விட்டுவிடப் போகுதுயிர் விட்டவுடனேயுடலைச்
சுட்டுவிடப் போகிறார் சுற்றத்தார் - பட்டதுபட்
டெந்நேரமுஞ்சிவனையேற்றுங்கள் போற்றுங்கள்
சொன்னேனிதுவே சுகம்

என்செயலால் ஆவதுயாது ஒன்றும் இல்லை இனித் தெய்வமே
உன் செயலே என்று உணரப் பெற்றேன் இந்த ஊன் எடுத்த
பின் செய்த தீவினையாது மொன்றுமில்லைப் பிறப்பதற்கு
முன் செய்த தீவினையோ இங்ஙனே வந்து மூண்டதுவே

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

பஞ்சபுராண தோத்திரங்கள்

விநாயகர் துதி

திகட சக்கரச் செம்முகம் ஐந்துளான்
சகட சக்கரத் தாமரை நாயகன்
அகட சக்கர விண்மணியாவுறை
விகட சக்கரன் மெய்ப்பதம் போற்றுவாம்!

விநாயகப்பெருமானை எல்லா நாட்களிலும், எல்லா நேரத்திலும் வணங்கலாம். நினைத்தவுடன் நம் மனக்கண் முன் தோன்றுபவர் விநாயகர்.

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

ஞாயிற்றுக்கிழமை

தேவாரம்

செல்வ நெடுமாடம் சென்று சேணோங்கிச்
செல்வ மதிதோயச் செல்வ முயர்கின்ற
செல்வ வாழ்தில்லைச் சிற்றம் பலமேய
செல்வன் கழலேத்தும் செல்வஞ் செல்வமே.

திருவாசகம்

ஆடு கின்றலை கூத்து யான் கழற்(கு)
அன்பிலை: என்புருகிப்
பாடு கின்றலை: பதைப்பதும் செய்கிலை
பணிகிலை: பாதமலர்
சூடுகின்றலை: சூட்டுகின் றதுமிலை:
துணையிலி பிணநெஞ்சே!
தேடுகின்றலை தெருவுதோ றலறிறை:
செய்வ தொன்ற றியேனே.

திருவிசைப்பா

ஒளிவளர் விளக்கே ! உலப்பிலா ஒன்றே !
உணர்வு சூழ் கடந்ததோர் உணர்வே !
தெளிவளர் பளிங்கின் திரள்மணிக் குன்றே !
சித்தத்துள் தித்திக்கும் தேனே !
அளிவளர் உள்ளத்து ஆனந்தக் கனியே !
அம்பலம் ஆடரங் காக
வெளிவளர் தெய்வக் கூத்துகந் தாயைத்
தொண்டனேன் விளம்புமா விளம்பே !

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

திருப்பல்லாண்டு

மன்னுக தில்லை வளர்கநம் பத்தர்கள்
வஞ்சகர் போயகலப்
பொன்னின்செய் மண்டபத்துள்ளே புகுந்து
புவனி எல்லாம் விளங்க
அன்னநடை மடவாள் உமைகோன
அடியோமுக்கு அருள்புரிந்து
பின்னைப் பிறவி அறுக்க நெறிதந்த பித்தற்குப்
பல்லாண்டு கூறுதுமே.

பெரியபுராணம்

உலகெல்லாம் உணர்ந்து ஓதற்கு அரியவன்
நிலவுலாவிய நீர்மலி வேணியன்:
அலகில் சோதியன்: அம்பலத்து ஆடுவான்:
மலர் சிலம்படி வாழ்த்தி வணங்குவோம்.

ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் கண்ணுக்குத் தெரிந்த கடவுளான சூரியனை வணங்குவது சிறந்தது. ஆதித்ய ஹ்ருதயம் ஸ்லோகம் சொல்லி வணங்குவது இன்னும் சிறப்பானது. இதனால் நம்மை அறியாமல் செய்த பாவங்கள் ஒழியும்.

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

திங்கட்கிழமை

தேவாரம்

தொண்டரஞ்சு களிறும் அடக்கிச் சுரும்பார்மலர்
இண்டைகட்டி வழிபாடு செய்யு மிடமென்பரால்
வண்டுபாட மயிலால் மான்கன்று துள்ளக்கவரி
கெண்டைபாயச் சுனைநீல மொட்டலருங் கேதாரமே

திருவாசகம்

உடையாள் உன்றன் நடுவிருக்கும்
உடையாள் நடுவுள் நீயிருத்தி
அடியேன் நடுவுள் இருவீரும்
இருப்ப தானால் அடியேன்உன்
அடியார் நடவு ளிருக்கும்
அருளைப் புரியாய்பொன் னம்பலத்தெம்
முடியா முதலே என்கருத்து
முடியும் வண்ணம் முன்னின்றே.

திருவிசைப்பா

நீறணி பவளக் குன்றமே! நின்ற
நெற்றிக்கண் உடையதோர் நெருப்பே
வேறணி புவனபோகமே! யோக
வெள்ளமே! மேருவில் வீரா!
ஆறணி சடைஎம் அற்புதக் கூத்தா!
அம்பொன்செய் அம்பலத் தரசே!
ஏறணி கொடிஎம் ஈசனே! உன்னைத்
தொண்டனேன் இசையுமாறு இசையே!

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

திருப்பல்லாண்டு

மிண்டு மனத்தவர் போமின்கள் :
மெய்யடியார்கள் விரைந்து வம்மின் :
கொண்டும் கொடுத்தும் குடிகுடி ஈசற்கு
ஆட் செய்மின் குழாம் புகுந்து
அண்டங் கடந்த பொருள்அள வில்லதோர்
ஆனந்த வெள்ளப் பொருள்
பண்டும் இன்றும் என்றும் உள்ளபொருள் என்றே
பல்லாண்டு கூறுதுமே.

பெரியபுராணம்

இறவாத இன்ப அன்பு
வேண்டிப்பின் வேண்டுகின்றார்
பிறவாமை வேண்டும் : மீண்டும்
பிறப்பு உண்டேல் உன்னை என்றும்
மறவாமை வேண்டும்: இன்னும்
வேண்டும் நான் மகிழ்ந்துபாடி
அறவா! நீ ஆடும் போதுஉன்
அடியின்கீழ் இருக்க என்றார்.

திங்கட்கிழமைகளில் சிவாலய தரிசனம் நன்மை தரும். தேவாரம், திருவாசகம், அபிராமி அந்தாதி பாடல்களைக் கொண்டு அம்பிகையையும், சிவபெருமானையும் வழிபடுவது நல்லது. இதனால் நல்ல அந்தஸ்து உண்டாகும்.

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

செவ்வாய்க்கிழமை

தேவாரம்

கானருகும் வயலருகுங் கழியருகுங் கலரும்
மீனரிய வருபுனலில் இரைதேர்வெண் மடநாராய்
தேனமர் தார்ச் சிறுத்தொண்டன் செங்காட்டங் குடிமேய
வானமருஞ் சடையார்க்கென் வருத்தம் சென்று உரையாயே.

திருவாசகம்

வேதமும் கேள்வியும் ஆயினார்க்கு
மெய்ம்மையும் பொய்ம்மையும் ஆயினார்க்குச்
சோதியு மாய் இருள் ஆயினார்க்குப்
துன்பமு மாய் இன்பம் ஆயினர்க்குப்
பாதியு மாய்முற்றும் ஆயினார்க்குப்
பந்தமு மாய் வீடும் ஆயினார்க்கு
ஆதியும் அந்தமும் ஆயினாருக்
காடப் பொற் சுண்ணம் இடித்தும் நாமே.

திருவிசைப்பா

ஏகநாயகனை இமையவர்க் கரசை
என்னுயிர்க் கமுதினைஇ எதிர்இல்
போகநாயகனைப்இ புயல்வனற் கருளிப்
பொன்னெடுஞ் சிவிகையா ஊர்ந்த
மேகநா யகனைஇ மிகு திருவீழி
மிழலை வீண் ணிழி செழுங் கோயில்
யோகநா யகனை யன்றிமற் றொன்றும்
உண்டென உணர்கிலேன் யானே

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

திருப்பல்லாண்டு

சொல்லாண்ட சுருதிப் பொருள் சோதித்த
தூய்மனத் தொண்டருள்வீர்இ
சில்லாண் டிற்சிதை யும்சில தேவர்
சிறுநெறி சேராமே
வில்லாண்டகன கத்திரள் மேரு
விடங்கன் விடைப்பாகன்
பல்லாண் டென்னும் பதங்கடந் தானுர்கே
பல்லாண்டு கூறுதுமே.

பெரியபுராணம்

திருவுடைய தில்லைவாழ் அந்தணர்கள் கைதொழுதார்:
பரிவரிய தொண்டர்களும் பணிந்துமனம் களிபயின்றார்:
அருமறைசூழ் திருமன்றில் ஆடுகின்ற கழல்வணங்க
வருகின்றார் திருநாளைப் போவாரம் மறைமுனிவர்.

செவ்வாய் கிழமைகளில் சுப்ரமணிய சுவாமி ஆலயத்தில் ஆறு விளக்குகள் ஏற்றி வழி படுவதால் நினைத்தது நடக்கும். எதிரிகள் காணாமல் போவார்கள். கந்தசஷ்டி கவசம் படிப்பதும் நன்மை தரும்.

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

புதன் கிழமை

தேவாரம்

ஒன்றி யிருந்து நினைமின்கள் உந்தமக் கூனமில்லைக்
கன்றிய காலனைக் காலாற் கடிந்தான் அடியவற்காச்
சென்றுஇ தொழுமின்கள் தில்லையுட் சிற்றம் பலத்து நட்டம்
என்றுவந் தாய்என்னும் எம்பெருமான் தன்திருக்குறிப்பே.

திருவாசகம்

சிரிப்பாய் களிப்பார் தொனிப்பார்
திரண்டு திரண்டுன் வார்த்தை
விரிப்பார் கேட்பார் மெச்சுவார்
வெள்வே றிருந்துன் திருநாமத்
தரிப்பார் பொன்னம் பலத்தாடுந்
தலைவா என்பார் அவர்முன்னே
நரிப்பாய் நாயேன் இருப்பேனோ
நம்பி இனித்தான் நல்காயே.

திருவிசைப்பா

நையாத மனத்தினை நைவிப்பான் இத்தெருவே
ஐயாநீ! உலாப்போந்த அன்றுமுதல் இன்றுவரை
கையாரத் தொழுதுஅருவி கண்ணாரச் சொரிந்தாலும்
செய்யாயோ அருள்? கோடைத் திரைலோக்கிய சுந்தரனே.

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

திருப்பல்லாண்டு

சீரும் திருவும் பொலியச் சிவலோக
நாயகன் சேவடிக்கீழ்
ஆரும் பெறாத அறிவுபெற் றேன்பெற்ற
தார்பெறு வார் உலகில்
ஊரும் உலகும் கழற உழறி
உமை மணவாளனுக்கு ஆள்
பாரும் விசும்பும் அறியும் பரிசுநாம்
பல்லாண்டு கூறுதுமே.

பெரியபுராணம்

செங்கண் விடையார் திருமலர்க்கை
தீண்டப் பெற்ற சிறுவனார்
அங்கண் மாயை யாக்கையின்மேல்
அளவின்று உயர்ந்த சிவமயமாய்ப்
பொங்கி எழுந்த திருவருளின்
மூழ்கிப் பூமேல் அயன்முதலாம்
துங்கவமரர் துதி செய்யச்
சூழ்ந்த ஒளியில் தோன்றினார்.

புதன்கிழமைகளில் பெருமாளை வணங்குவது நல்லது. இந்நாளில் துளசி மாடத்திற்கு பூஜை செய்ய உகந்த நாளாகும். விஷ்ணு ஸஹஸ்ர நாமம், நாலாயிர திவ்யபிரபந்த பாடல்களைப் படிப்பதும் நன்மை தரும். மேலும், இல்வாழ்க் கையில் மகிழ்ச்சி கிடைக்கும்.

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

வியாழக்கிழமை

தேவாரம்

நங்க டம்பனைப் பெற்றவள் பங்கினன்
தென்க டம்பைத் திருக்கரக் கோயிலான்
தன்க டன்அடி யேனையும் தாங்குதல்
என்க டன்பணி செய்து கிடப்பதே.

திருவாசகம்

மாய னேமறி கடல்விடம் உண்ட
வான வாமணி கண்டத்தெம் அமுதே
நாயினேன் உனை நினையவும் மாட்டேன்
நமச்சிய வாயஎன் றன்னடி பணியாப்
பேய னாகிலும் பெருநெறி காட்டாய்
பிறைகு லாஞ்சடைப் பிஞ்ஞகனேயோ
சேய னாகிநின் றலறுவ தழகோ
திருப்பெ ருந்துறை மேவிய சிவனே.

திருவிசைப்பா

மின்னார் உருவம் மேல்வி ளங்க
வெண்கொடி மாளிகை சூழல்
பொன்னார் குன்றம் ஒன்று வந்து
நின்றது போலும் என்னாத்
தென்னா என்று வண்டு பாடும்
தென்தில்லை யம்பலத்துள்
என்னா ரமுதை எங்கள் கோவை
என்று கொல் எய்துவதே!

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

திருப்பல்லாண்டு

பாலுக்குப் பாலகன் வேண்டி அழுதிடப்
பாற்கடல் ஈந்தபிரான்
மாலுக்குச் சக்கரம் அன்றருள் செய்தவன்
மன்னிய தில்லைதன்னுள்
ஆலிக்கும் அந்தணர் வாழ்கின்ற சிற்றம்
பலமே இடமாகப்
பாலித்து நட்டம் பயிலவல் லானுக்கே
பல்லாண்டு கூறுதுமே

பெரியபுராணம்

அவனுடைய வடிவெல்லாம் நம்பக்கல் அன்புஎன்றும்
அவனுடைய அறிவெல்லாம் நமையறியும் அறிவுஎன்றும்
அவனுடைய செயலெல்லாம் நமக்குஇனிய வாம்என்றும்
அவனுடைய நிலைஇவ்வாறு அறிநீ என்று அருள் செய்தார்.

வியாழக்கிழமை நாம் குருவாக எண்ணும் மகான்களைப் போற்றுவதற்கு உகந்த நாள். சாயிபாபா, ராகவேந்திரர், ராமானுஜர், காஞ்சி பரமாச்சார்யாள் போன்ற மகான்களை ஆராதனை செய்ய உகந்த நாள். பகவத்கீதையைப் பொருள் புரிந்து படித்தால் கல்வி மேன்மை பெருகும்.

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

வெள்ளிக்கிழமை

தேவாரம்

திருவேயென் செல்வமே தேனே வானோர் செழுஞ்
சுடரே செழுஞ்சுடர் நற்சோமிமிக்க
உருவேயென் உறவேஎன் ஊனே ஊனின்
உள்ளமே உள்ளத்தினுள்ளே நின்ற
கருவேயென் கற்பகமே கண்ணே கண்ணிற்
கருமணியே மணியாடு பாவாய் காவாய்
அருவாய வல்வினை நோய் அடையாவண்ணம்
ஆடுவடு தண்துறை உறையும் அமரரேறே.

திருவாசகம்

பிட்டு நேர்பட மண்சு மந்த
பெருந்து றைப்பெரும் பித்தனே
சட்ட நேர்பட வந்தி லாத
சழக்கனேன் உனைச் சார்ந்திலேன்
சிட்ட னேசிவ லோக னேசிறு
நாயி னுங்கடை யாயவெங்
கட்டனேனையும் ஆட்கொள் வான்வந்து
காட்டி னாய்கழுக் குன்றிலே.

திருவிசைப்பா

அல்லாய் பகலாய் அருவாய் உருவாய்
ஆரா அமுதாய்க்
கல்லால் நிழலாய்! கயிலை மலையாய்!
காண அருள் என்று
பால்லா யிரம்பேர் பதஞ்ச லிகள்
பரவ வெளிப்பட்டுச்
செல்வாய்மதிலின் தில்லைக் கருளித்
தேவன் ஆடுமே.

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

திருப்பல்லாண்டு

தாதையைத் தாள்அற வீசிய சண்டிக்கவ்
வண்டத் தொடுமுடனே
பூதலத் தோரும் வணங்கப்பொற் கோயிலும்
போனக மும்அருளிச்
சோதி மணிமுடித் தாமமும் நாமமும்
தொண்டர்க்கு நாயகமும்
பாதகத் துக்குப் பரிசுவைத் தானுக்கே
பல்லாண்டு கூறுதுமே.

பெரியபுராணம்

திரிபுரம் எரித்தவாறும்
தேர்மிசை நின்றவாறம்
கரியினை உரித்தவாறும்
காமனைக் காய்ந்தவாறும்
அரிஅயற்கு அரியவாறும்
அடியவர்க்கு எளியவாறும்
பிரிவினர் பாடக் கேட்டுப்
பரமனார் அருளினாலே.

வெள்ளிக்கிழமைகளில் மஹாலட்சுமி வழிபாடு நன்மை தரும். கோ பூஜை செய்வது, பஞ்சமுக குத்துவிளக்கினை ஏற்றி வைத்து பூஜிப்பது மிகவும் விசேஷம். அம்பிகையின் ஆலயங்களை தரிசிப்பது நன்மை தரும். மேலும் மஹாலட்சுமி ஸ்தோத்ரம், மஹிஷாசுரமர்த்தினி ஸ்தோத்ரம், அன்னபூர்ணா அஷ்டகம் ஆகியவற்றைப் படித்தால் வெகு சுலபத்தில் நாம் எடுக்கும் வேலையில் வெற்றி கிட்டும்.

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

சனிக்கிழமை

தேவாரம்

பொன்னார் மேனியனே புலித் தோலை அரைக்கசைத்து
மின்னார் செஞ்சடைமேல் மிளிர் கொன்றை அணிந்தவனே
மன்னே மாமணியே மழ பாடியுள் மாணிக்கமே
அன்னே உனையல்லால் இனி யாரை நினைக்கேனே.

திருவாசகம்

முத்திநெறி அறியாத மூர்க்கரொடு முயல்வேனைப்
பத்திநெறி அறிவித்துப் பழவினைகள் பாறும்வண்ணஞ்
சித்தமலம் அறிவித்துச் சிவமாக்கி எனைஆண்ட
அத்தன்எனக் கருளியவாறு யார்பெறுவார் அச்சோவே!

திருவிசைப்பா

எழுந்தருளாய் எங்கள் வீதி யூடே
ஏதமில் முனவரோ டெழுந்த ஞானக்
கொழுந்தது வாகிய கூத்த னேநின்
குழையணி காதினின மாத்தி ரையும்
செழுந்தட மலர்புரை கண்கள் மூன்றும்
செங்கணி வாயும் என் சிந்தை வௌவ
அழுந்தும் என் ஆருயிர்க் கென்செய் கேனோ
அரும்புனல் அலமரும் சடையினானே!

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

திருப்பல்லாண்டு

எந்தைஎன் தாய்சுற்றம் முற்றும் எமக்கமு
தாம்எம் பிரான்என் றென்று
சிந்தை செய்யும் சிவன் சீரடியார்
அகுநாய் செப்புரை
அந்தமில் ஆனந்தச் சேந்தன் எனைப்புகுந்(து)
ஆண்டுகொண் டாருயிர்மேற்
பந்தம் பிரியப் பரிந்தவ னேஎன்று
பல்லாண்டு கூறுதுமே.

பெரியபுராணம்

என்றும் இன்பம் பெருகும் இயல்பினால்
ஒன்று காதலித்து உள்ளமும் ஓங்கிட
மன்று உளார் அடியார் அவர் வான்புகழ்
நின்றது: எங்கும் நிலவி உலகெலாம்.

சனிக்கிழமைகளில் ஆஞ்சநேயர், கருடாழ்வார், நந்திகேஸ்வரர், நாயன்மார்கள், ஆழ்வார்கள் என இறைவனுக்குத் தொண்டு செய்து இறை நிலை அடைந்த அடியவர்களை வணங்கு வதற்கு உகந்தநாள். ராமாயணம், மகாபாரதம், சுந்தரகாண்டம், பெரியபுராணம் முதலான நூல்களைப் படித்தறிதலுக்கு உகந்த நாள். இதனால் உடலில் உள்ள நோய்கள் தீரும்.

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

கோளறு திருப்பதிகம்

வேயுறு தோளிபங்கன் விடமுண்ட கண்டன்
மிகநல்ல வீணை தடவி
மாசறு திங்கள் கங்கை முடிமேலணிந்தென்
உளமே புகுந்த அதனால்
ஞாயிறு திங்கள்செவ்வாய் புதன்வியாழம் வெள்ளி
சனிபாம்பி ரண்டு முடனே
ஆசறு நல்லநல்ல அவைநல்ல நல்ல
அடியா ரவர்க்கு மிகவே.

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

என்பொடு கொம்பொடாமை யிவைமார் பிலங்க
எருதேறி யேழையுடனே
பொன்பொதி மத்தமாலை புனல்சூடி வந்தென்
உளமே புகுந்த அதனால்
ழூஒன்பதொ டொன்றொடேழு பதினெட்டொ டாறும்
உடனாய நாள்க ளவைதாம்
அன்பொடு நல்லநல்ல அவைநல்ல நல்ல
அடியா ரவர்க்கு மிகவே.

உருவலர் பவளமேனி ஒளிநீ றணிந்து
உமையோடும் வெள்ளை விடைமேல்
முருகலர் கொன்றைதிங்கள் முடிமே லணிந்தென்
உளமே புகுந்த அதனால்
திருமகள் கலையதூர்தி செயமாது பூமி
திசை தெய்வ மான பலவும்
அருநெதி நல்லநல்ல அவைநல்ல நல்ல
அடியா ரவர்க்கு மிகவே.

மதிநுதல் மங்கையோடு வடவாலி ருந்து
மறையோதும் எங்கள் பரமன்
நதியொடு கொன்றைமாலை முடிமே லணிந்தென்
உளமே புகுந்த அதனால்
கொதியுறு காலனங்கி நமனோடு தூதர்
கொடுநோய்க ளான பலவும்
அதிகுணம் நல்லநல்ல அவைநல்ல நல்ல
அடியா ரவர்க்கு மிகவே.

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

நஞ்சணி கண்டன் எந்தை மடவாள் தனோடும்
　　விடையேறு நங்கள் பரமன்
துஞ்சிருள் வன்னிகொன்றை முடிமே லணிந்தென்
　　உளமே புகுந்த அதனால்
வெஞ்சின அவுணரோடும் உருமிடியும் மின்னும்
　　மிகையான பூத மவையும்
அஞ்சிடும் நல்லநல்ல அவைநல்ல நல்ல
　　அடியா ரவர்க்கு மிகவே.

வாள்வரி யதளதாடை வரிகோ வணத்தர்
　　மடவாள் தனோடு முடனாய்
நாண்மலர் வன்னிகொன்றை நதிசூடி வந்தென்
　　உளமே புகுந்த அதனால்
கோளரி யுழுவையோடு கொலையானை கேழல்
　　கொடுநாக மோடு கரடி
ஆளரி நல்லநல்ல அவைநல்ல நல்ல
　　அடியா ரவர்க்கு மிகவே.

செப்பிள முலைநன்மங்கை யொரு பாகமாக
　　விடையேறு செல்வ னடைவார்
ஒப்பிள மதியும்அப்பும் முடிமே லணிந்தென்
　　உளமே புகுந்த அதனால்
வெப்பொடு குளிரும்வாதம் மிகையான பித்தும்
　　வினையான வந்து நலியா
அப்படி நல்லநல்ல அவைநல்ல நல்ல
　　அடியா ரவர்க்கு மிகவே.

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

வேள்பட விழிசெய்தன்று விடமே லிருந்து
மடவாள் தனோடும் உடனாய்
வாண்மதி வன்னிகொன்றை மலர்சூடி வந்தென்
உளமே புகுந்த அதனால்
ஏழ்கடல் சூழிலங்கை அரையன்ற னோடும்
இடரான வந்து நலியா
ஆழ்கடல் நல்லநல்ல அவைநல்ல நல்ல
அடியா ரவர்க்கு மிகவே.

பலபல வேடமாகும் பரனாரி பாகன்
பசுவேறும் எங்கள் பரமன்
சலமக ளோடெருக்கும் முடிமே லணிந்தென்
உளமே புகுந்த அதனால்
மலர்மிசை யோனுமாலும் மறையோடு தேவர்
வருகால மான பலவும்
அலைகடல் மேருநல்ல அவைநல்ல நல்ல
அடியா ரவர்க்கு மிகவே.

கொத்தலர் குழலியோடு விசயற்கு நல்கு
குணமாய வேட விகிர்தன்
மத்தமு மதியுநாகம் முடிமே லணிந்தென்
உளமே புகுந்த அதனால்
புத்தரொ டமணைவாதில் அழிவிக்கும் அண்ணல்
திருநீறு செம்மை திடமே
அத்தகு நல்லநல்ல அவைநல்ல நல்ல
அடியா ரவர்க்கு மிகவே.

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

தேனமர் பொழில் கொளாலை விளைசெந்நெல்துன்னி
வளர்செம்பொன் எங்கும் நிகழ
நான்முகன் ஆதியாய பிரமா புரத்து
மறைஞான ஞான முனிவன்
தானுறு கோளும்நாளும் அடியாரை வந்து
நலியாத வண்ணம் உரைசெய்
ஆனசொல் மாலையோதும் அடியார்கள் வானில்
அரசாள்வர் ஆணை நமதே.

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

உள்ளே...

ஆன்மீகம் ....

சைவ வழிபாடு 28
இந்துமதத்தின் பெருமை 34
இந்து சம்பிரதாயங்களின் விஞ்ஞான காரணங்கள் 36
அறுகம்புல் திருநீறு 42
உண்மையான விரதம் எது தெரியுமா 46
சங்கடஹர சதுர்த்தியின் மகிமை 48
நவராத்திரி விரத மகிமை 53
நிம்மதியான வாழ்வு தரும் முருகனுக்கு உகந்த விரதங்கள் 55
ஷீரடி சாய்பாபாவின் 9 வார விரத முறை 58
காயத்ரி மந்திரத்தின் பொருள் என்ன? 60
சிவன் உடல் முழுவதும் சாம்பலை பூசியிருக்கும் காரணம் தெரியுமா? 61
கோயில் நூலை எத்தனை நாட்கள் கைகளில் கட்டியிருக்கலாம்? 65
கோவிலில் செய்யக் கூடாத செயல்கள் சில 64
கோயிலின் நுழைவாயிலின் படிக்கட்டினை தாண்டி செல்ல ஏன் வேண்டும்? 67
வீட்டில் இருந்தே ஏழரை சனிக்கு இந்த பரிகாரங்களை செய்யலாம் 68
நவக்கிரகங்களுக்கு ஏற்ற மலர் 72
நவக்கிரக தானியங்கள் 73
நவக்கிரகங்களும் எளிய பரிகாரங்களும் 74
மாசி மாதம் அசைவம் சாப்பிடக்கூடாது ஏன் தெரியுமா? 77
முருகனுக்கு காவடி எடுப்பது ஏன் தெரியுமா? 78
16 லட்சுமிகள் நம் வீட்டிற்கு வரவேண்டும் 80
கோயிலை வலம் வருவது எதற்கு? 83
கோயில் வழிபாட்டு முறை 88
கோயில் வலம் வரும் முறை 91
கோவிலில் தீபம் காட்டுவது ஏன்? 92
கோயிலில் அங்கப்பிரதட்சணம் செய்வது ஏன்? 93
கோயிலுக்குள் செல்லும் முன் செருப்பைக் கழற்றிப் போடுவது ஏன் ? 94

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

ஆலயங்களுக்கு செல்வதால் ஏற்படும் ஆரோக்கியம் 97
வேண்டிய வரத்தினை பெறுவதற்கான உகந்த நேரம் 100
துணை நிற்கும் தெய்வங்கள் 105
தானங்களால் ஏற்படும் பலன்கள் 106
கிரஹணம் பற்றி சில குறிப்புகள் 108

கிரியைகள் ....

இறுதிக் கிரியைகள் மற்றும் பிதிர்வழிபாடு 110
பித்ரு தோஷம் 117
திவசத்தின்போது பிண்டம் கொடுப்பது ஏன் 123
ஆடி அமாவாசை பற்றி கொஞ்சம் தெரிந்து கொள்வோமா? 124
மஹாளய பட்ச தர்ப்பண பலன்கள் 134

மருத்துவம் ....

உடல் என்னும் கடிகாரம் 136
எப்படி படுத்துறங்கினால் என்ன பலன்? 139
அறிந்திருக்கவேண்டிய வீட்டு வைத்தியம் 141
ஆறில் ஆரோக்கியம்! 155
இயற்கையில் கிடைக்கும் பழங்களை உட்கொண்டால்
ஏற்படும் ஆரோக்கியம் 170

பொதுவானவை ....

பகவத்கீதையின் மிகச்சிறந்த வசனங்கள் 172
சுவாமி விவேகானந்தர் பொன்மொழிகள் 175
மனிதகுலம் செய்ய வேண்டிய அறங்கள் 186
நம் வாழ்வை வளமாக்கும் சிந்தனை துளிகள்! 190
மனித உடம்பின் 99 இரகசியங்கள்! 192
தலைமுழ்கி குளித்த பின் உடலில் எண்ணை பூசக்கூடாது
என்பது ஏன்? 202
எந்த திசை நோக்கி நின்று குளிக்கவேண்டும்? 203
குளித்தது முதலில் முதுகை துடைக்க வேண்டும் என்பது ஏன்? 204
நல்லவை - 30 206

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

ஆன்மீகம்

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

சைவ வழிபாடு

பழமை வாய்ந்த சைவ சமயத்தில் கடவுள் வழிபாடும் அதன் பயன்களும் நன்கு வரையறுக்கப்பட்டுள்ளன.

வாழ்ந்தே ஆக வேண்டும் என்ற நியதிக்கு உட்பட்ட நமது விதிகள் மூன்று மூலங்களைக் கொண்டு அமைக்கப்படுவது.

1. பதி (கடவுள்) 2. பசு (உயிர்) 3. பாசம் (பற்று)

இவற்றில் பதிக்கு பாசத்தால் ஆக வேண்டியது ஒன்றும் இல்லை அதுபோல பாசம் பதியை தொழுது பயன்களை பெற்றுக்கொள்ள முடியாது. இவை இரண்டிற்கும் இடைப்பட்ட பசுவே இவை இரண்டிற்கும் உள்ள தொடர்பு அதாவது பசுவாகிய உயிர் பாசமாகிய பற்றில் இருந்து விடுபட்டு பதியாகிய கடவுளை(சிவனை) அடைவதே வழிபாட்டின் நோக்கம். அப்படி உயிர் கடவுளை அடையும் நிலையே 'ஞானம்' எனப்படுகிறது.

சைவ நெறியின் சிவ வழிபாட்டின் நோக்கம் ஞானத்தை பெறுவதே 'பாசமாம் பற்றறுத்து பாரிக்கும் ஆரியனே' என்ற சிவ புராணத்தின் வரிகள் சிவ வழிபாட்டின் நோக்கத்தை நமக்கு விளக்குகின்றது

எனவே இந்த உலக இன்பதுன்ப உறவுகளில் இருந்து நம்மை விடுவித்து கொண்டு சிவ வழிபாட்டின் மூலம் சிவ கதி அடையவே நாம் முயல வேண்டும்....

விபூதி

திருநீற்றை ஒரு விரலால் தொட்டு நெற்றியில் பொட்டு போல வைத்துக் கொள்ள கூடாது. அதுபோல தண்ணீர் விட்டு குழைத்தும் பூசக் கூடாது.

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

நெற்றியில் ஒரு கோடிடுபவர்கள் ஆள்காட்டி விரலுக்கும் பெருவிரலுக்கும் இடையில் எவ்வளவு திருநீறு எடுக்க முடிகிறதோ அவ்வளவு எடுத்து நெற்றியில் கோடிட வேண்டும்.

மூன்று கோடு இடுவதற்கு சுண்டு விரல் தவிர்த்து மீதி நான்கு விரல்களால் திருநீரை எடுத்து, பெருவிரல் இல்லாமல் மீதி மூன்று விரலால் நெற்றி முழுவதும் கோடக அணிந்துக்கொள்ள வேண்டும்.

மேலும் தீட்சை பெற்றவர்கள் மட்டுமே திருநீரை தண்ணீர் சேர்த்து குழைத்து அணியலாம். தீட்சை பெறாதவர்கள் கண்டிப்பாக திருநீரை தண்ணீரில் குழைத்து அணிய கூடாது.

தினமும் திருநீறு அணியும் போது 'நம் தேகமும் ஒருநாள் இந்த பிடி சம்பலாகத்தான் ஆக போகிறது, ஆகவே இந்த உலக வாழ்வில் அதிக ஆசை கொள்ளாது, பொன் பொருள் மீது ஆசை கொள்ளாது, இறை வழிபாட்டில் மனம் ஒன்றி, ஆன்மா வளம் பெற வாழவேண்டும்.' என்று எண்ணிக்கொள்ள வேண்டும். இதுவே சைவ மதம் போதிக்கும் சிறந்த கோட்பாடாகும்.

நிறைகுடம்

நிறைகுடம் வைத்து நிகழ்வுகளை ஆரம்பித்தல் என்பது தமிழர்களின் பாரம்பரியமாக இருக்கிறது. சைவத் தமிழ் மக்கள் தங்கள் கலை, கலாச்சார, சமூக நிகழ்வுகளின் போதும், விசேஷ பண்டிகை கொண்டாட்டங்களின் போதும், சுபமங்கள சடங்குகள் நடைபெறும் போதும் நிறைகுடம் வைத்து வரவேற்பதும், ஆராத்தி செய்வதும் ஆகம மரபுவழி வந்த வழக்கமாகும்.

சுபநாட்களில் வீட்டு வாசலில் நிறைகுடம் வைப்பதன் மூலம் சகல செல்வங்களும் வீட்டில் நிரம்பப்பெற்று இருக்கும் எனவும் இதை மங்களத்தின் அறிகுறியாக இந்துக்கள் போற்றுகின்றார்கள்.

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

அத்துடன் நிறைகுடம் வைக்கும் இடத்தில் இலக்குமி வாசம் செய்வாள் (வருகை தருவாள்) என்பதும் இந்துக்களின் நம்பிக்கை.

நிறைகுடம் வைக்கத் தேவையான பொருட்கள்

01. நிறை குடம் (நீர் நிறைத்த குடம்)
02. சாணம் அல்லது மஞ்சளினால் செய்த பிள்ளையார் அல்லது பிள்ளையார் சிலை.
03. நெல் அல்லது பச்சரிசி
04. தலை வாழையிலை
05. முடித் தேங்காய் – 1
06. மாவிலை 5 அல்லது 7
07. குத்து விளக்கு 2
08. தேங்காய் எண்ணெய்
09. விளக்குத் திரி
10. விபூதி + கிண்ணம்
11. சந்தணம் + கிண்ணம்
12. குங்குமம் + கிண்ணம்
13. பன்னீர் + செம்பு
14. பலநிறப் பூக்கள்
15. வாழைப்பழம் – ஒரு சீப்பு
16. தேங்காய் – 1 உடைப்பதற்கு
17. வெற்றிலை 3
18. பாக்கு 3
19. சாம்பிராணி

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

நிறைகுடம் வைத்தல்

ஒரு மேசையைச் சுத்தம் செய்து, அதன்மீது சுத்தமான விரிப்பொன்று விரிக்கப்படும். அதன்பின் அதன்மீது ஒரு தலைவாழை இலையை இலையின் நுனிப்பகுதி வடக்கு முகமாகவோ அல்லது கிழக்கு முகமாகவோ அமையுமாறு வைக்கப்படும். இம்முறை அவ்விடத்திற்கு பொருந்தாவிட்டால், பொதுவாக வரவேற்பு நிகழ்வாக இருந்தால் வருபவர்களுக்கு வலப்பக்கத்தில் இலையின் அகன்ற பகுதி இருக்கக் கூடியதாக வாழை இலையை வைக்கவேண்டும்.

அதன்மேல் நெல் அல்லது அரிசி பரப்பி அதன்மேல் நீர் நிரப்பிய பித்தளை அல்லது சில்வரினால் ஆன கும்ப குடத்தை வைப்பார்கள். அதன் இரு பக்கங்களிலும் குத்துவிளக்கு ஒவ்வொன்று வைப்பார்கள். அதன்பின் ஐந்து மாவிலைகளை குடத்தின் வாயில் வைத்து சுத்தம் செய்து வைத்த முடித்தேங்காயை அதன்மேல் வைப்பார்கள். அமங்கல கிரியைகளுக்கு கும்பம் வைக்கும் போது மாத்திரம் மூன்று மாவிலைகள் வைப்பார்கள்.

ஒரு தட்டத்தில்(தட்டில்) வாழைப்பழச்சீப்பு ஒன்றும், வெற்றிலைபாக்கு (வெற்றிலை ஒற்றை விழும் எண்ணில்), தேசிக்காய் ஒன்றும்(வைக்கலாம் அல்லது தவிர்க்கலாம்) கும்பத்தின் இடது பக்கத்தில் வைத்து அதனுள் மஞ்சளினால் செய்த பிள்ளையார் அல்லது சிறிய பிள்ளையார் சிலையையும் வைப்பார்கள்.

இன்னொரு தட்டத்தில் அல்லது தட்டில் சந்தனம், குங்குமம், பன்னீர்ச்செம்பு, விபூதி வைத்து வலப்பக்கத்தில் வைப்பார்கள். நிறைகுடத்திற்கு ஒரு மாலையும் போடலாம். அல்லது பூக்களினால் அலங்கரிக்கலாம். குத்து விளக்குகளிற்கும் பூக்கள் வைக்கலாம்.

நிகழ்வு ஆரம்பமாவதற்கு முதல் இரண்டு குத்து விளக்குகளிலும் திரிகளில் ஒவ்வொன்றையோ அல்லது ஐந்தையுமோ

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

கொழுத்தி விடப்படும். ஒரு தேங்காயை உடைத்து கும்பத்தின் இரு பக்கங்களிலும் வைப்பார்கள். அத்துடன் தூபம் ஏற்றுதல் வேண்டும். ஒன்று அல்லது மூன்று சாம்பிறாணிக் குச்சிகளைக் கொழுத்தி வாழைப்பழத்தில் குத்தி விடப்படும்.

ஆராத்தி எடுத்தல்

மங்கள காரியங்களிற்கு ஆராத்தி எடுக்கும்போது சுமங்கலிப் பெண்கள் இருவர் கும்பத்திற்கு முன்னால் நின்று ஆராத்திக்குரியவரை கும்பத்தை பார்த்துக் கொண்டு நிற்கச் செய்து ஆராத்திக்கு உரியவரின் கீழ்ப் பக்கத்தில் ஆராத்தித் தட்டை வலது, இடது பக்கமாக மூன்று முறை ஆட்டி அதன்பின் ஆராத்திக் குரியவரின் வலது பக்கமாக மேலே உயர்த்தி இடது பக்கத்தால் கீழே இறக்கி மீண்டும் கீழே மூன்றுமுறை ஆட்டி திரும்பவும் இவ்வாறு மூன்று முறை செய்வார்கள்.

மூன்றாவது சுற்று இறுதியில் ஆராத்தித் தட்டை நடுவே கொண்டு வந்து திரி ஆராத்தியாயின் அவற்றை தட்டிலுள்ள மஞ்சள்-குஞ்கும கலவையில் அமிழ்த்தி நூர்த்தபின் திரிக் கரியுடன் சேர்ந்த மஞ்சளை- குங்குமத்தை ஆராத்திக்குரியவரின் நெற்றியில் திலகமாக இட்டு திருஷ்டி கழிக்க வேண்டும். இதனை ஆராத்தி எடுத்த சுமங்கலிப் பெண்கள் இருவரும் செய்தல் வேண்டும்.

அமங்கல கிரியைகளுக்கு மாத்திரம் உரியவருக்கு இடது பக்கமாக உயர்த்தி ஆராத்தி செய்வார்கள்.

மாவிலை கட்டுதல்

மங்கள் வைபவங்களுக்கு பந்தலில் மாவிலை கட்டும்போது மாவிலையின் முன்பக்கத்திற்கு நூலை அல்லது கயிற்றை வைத்து முன்பக்கமாக மாவிலையை மடித்தல் வேண்டும்.

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

அமங்கல கிரியைகளின் போது மாத்திரம் மாவிலை பின்பக்கமாக மடிக்கப்படுகின்றது.

பூரண கும்பம்

உலகமும் அதிலுள்ள தாவர சங்கமப் பொருள்களும் சகல ஆத்மாக்களும் நீரிலிருந்தே உண்டாகின்றன. மறுபடியும் பிரளய காலத்தில் தண்ணீரிலேயே லயமாகி விடுவதாக வேதம் கூறுகின்றது. ஆகையால் ஆதிகர்த்தாவாகிய இறைவன் நீரின்மூலம் உருவ வழிபாட்டுக்குக் கொண்டுவருவதே பூரண கும்பத்தின் அர்த்தம்.

இப் பூரண கும்பத்தை மனித உடலாக பாவித்து அதில் இறைவனை தியான, ஜப, பிரார்தனையின் மூலம் யாகசாலையில் வைத்து யாகமும் பூஜைகளும் செய்யப்படுகின்றன. சக்தி வாய்ந்த ஸ்ரீ ஜாக்ஷரங்கள் கொண்ட மந்திரங்களில் கும்பநீர் சுத்தி செய்யப்பட்டு அதில் தெய்வ ஆவாகனம் செய்யப்படுகின்றது. இந்த நீர் கெடாதிருக்க கராம்பு, ஜாதிக்காய், பச்சைக் கற்பூரம், குங்குமப்பூ முதலிய திரையங்கள் சேர்க்கப்பட்டுகின்றன. அஷ்டலக்ஷ்மிகளின் கடாட்ஷம் நிறைந்திருக்க மாவிலை வைக்கப்படுகின்றது. தேங்காய், மஞ்சள், குங்குமம், பூ, தர்ப்பை, கூச்சம், ஸ்வர்ணம், அக்ஷதை ஆகிய எட்டு மங்களப் பொருள்களால் கும்பம் அலங்கரிக்கப்ப டுகின்றது.

கும்ப தத்துவம்

மங்கள காரியங்களுக்காக வைக்கப்படும் நிறைகுடத்தில் ஐந்து மாவிலைகள் இடம் பெறுகின்றன. இவ் ஐந்து மாவிலைகளும் ஐம்புலன்களையும் நினைவுபடுத்துவதாக அமைகின்றன. குடமும் நீரும் நமது உடலை நினைவுபடுத்துவதாகும். நிறைகுடமாகிய பூரண கும்பத்தை ஒரு முழுமதியாக ஒப்பிட்டார் கம்பர். எப்படியிருப்பினும் மனித உடல் ஐம்புலன், சிரசு, இவற்றை அடக்கும் கருவியாக பூரண கும்பம் இடம்பெறுகின்றது. பூரண கும்பம் இல்லாத சடங்குகளே இல்லை என்றே கூறலாம்.

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

இந்து மதத்தின் பெருமை

வேறு எந்த மதத்திலும் இல்லாத ஒரு பெருமை இந்து மதக் கடவுளுக்கு உண்டு. ஏனெனில் கடவுளை எல்லாவிதமாகவும் வழிபடும் தன்மை இந்து மத்த்தில் மட்டுமே தான்.

1. தாயாக அம்மன்
2. தந்தையாக சிவன்
3. நண்பனாக பிள்ளையார் கிருஷ்ணன்
4. குருவாக தட்சிணாமூர்த்தி
5. படிப்பாக சரஸ்வதி
6. செல்வமகளாக லக்ஷ்மி
7. செல்வமகனாக குபேரன்
8. மழையாக வருணன்
9. நெருப்பாக அக்னி
10. அறிவாக குமரன்
11. ஒரு வழிகாட்டியாக பார்த்தசாரதி
12. உயிர் மூச்சாக வாயு
13. காதலாக மன்மதன்
14. மருத்துவனாக தன்வந்திரி
15 வீரத்திற்கு மலைமகள்
16. ஆய கலைக்கு மயன்
17. கோபத்திற்கு திருபுரம் எரித்த சிவன்
18. ஊர்க்காவலுக்கு ஐயனார்

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

19. வீட்டுக்காவலுக்கு பைரவர்
20. வீட்டுபாலுக்கு காமதேனு
21. கற்புக்கு சீதை
22. நன் நடத்தைகளுக்கு ராமன்
23. பக்திக்கு அனுமன்
24. குறைகளைக் கொட்ட வெங்கடாசலபதி
25. நன் சகோதரனுக்கு லட்சுமணன் கும்பகர்ணன்
26. வீட்டிற்கு வாஸ்து புருஷன்
27. மொழிக்கு முருகன்
28. கூப்பிட்ட குரலுக்கு ஆதி மூலமான சக்கரத்தாழ்வார்
29. தர்மத்திற்கு கர்ணன்
30. போர்ப்படைகளுக்கு வீரபாகு
31. பரதத்திற்கு நடராஜர்
32. தாய்மைக்கு அம்பிகை
33. அன்னத்திற்கு அன்னபூரணி
34. மரணத்திற்கு யமன்
35. பாவக்கணக்கிற்கு சித்ரகுபதன்.
36. பிறப்பிற்கு பிரம்மன்
37. சுகப்பிரவத்திற்கு கர்ப்பரட்சாம்பிகை

இந்துவாய் பிறந்தமைக்கு பெருமைப்பட்டுக்கொள்வோம்

❑ ❑ ❑

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

இந்து சம்பிரதாயங்களின் விஞ்ஞான காரணங்கள்

நம் முன்னோர்கள் ஒவ்வொரு பொருளிலும் ஒரு விஷயத்தை நமக்கு தெரியபடுத்தி விட்டு சென்று உள்ளார்கள். நாமும் அதனை அறிந்து கொள்வோம்.

இந்துக்களின் சம்பிரதாயங்களுக்கு பின்னால் ஒளிந்திருக்கும் அற்புதமான விஞ்ஞான காரணங்கள்

இந்துமதம் என்பது ஒரு புதிரான மதமாகும். எண்ணிலடங்கா சடங்குகள், மரபுகள் மற்றும் சம்பிரதாயங்கள் இந்த நம்பிக்கையின் பின்புலமாக அமைகிறது. இவ்வகையான சடங்குகளின் அவசியம் என்ன என நம்மில் பலருக்கும் கேள்வி கேட்க தோன்றும். இன்றைய நவீன உலகத்தில் அது எப்படி பொருத்தமாக அமையும் என்றும் தோன்றும். நம்மில் பலரும் பல சடங்குகளை மூட நம்பிக்கை என கூறி ஒதுக்கி வைத்து விடுகிறோம். ஆனால் அவைகள் எல்லாம் பழங்காலத்தில் இருந்து பின்பற்றப்பட்டு வருபவைகளாகும்.

இந்து மதம் என்பது உலகத்தில் உள்ள விஞ்ஞான வடிவிலான மதங்களில் ஒன்றாகும். ஒவ்வொரு சடங்குகளும் நாம் நலமுடன் இருப்பதற்காகவே உருவாக்கப்பட்டுள்ளது.

நமஸ்காரம்

நமஸ்காரம் செய்வது இந்தியர்களின் உன்னதமான சைகை யாகும். பொதுவாக இதை மரியாதை அளிக்கும் சைகையாக பார்க்கிறனர். ஆனால், நமஸ்காரம் செய்யும் போது, இரண்டு கைகளையும் ஒன்று சேர்க்கும் போது, உங்களின் விரல் நுனிகள்

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

அனைத்தும் ஒன்று சேரும். அவைகள் ஒன்றாக அழுத்தும் போது ப்ரெஷர் புள்ளிகள் செயல்பட தொடங்கும். இது அந்த நபரை நீண்ட நாட்களுக்கு மறக்காமல் இருக்க செய்யும்.

மெட்டி

திருமணமான இந்து பெண்கள் மெட்டி அணிவது வாடிக்கையான ஒன்றே. அது வெறும் அலங்காரத்திற்கு மட்டுமில்லை. பொதுவாக பெருவிரலுக்கு அடுத்த விரலில் தான் பெண்கள் மெட்டி அணிவார்கள். இந்த விரலில் இருந்து செல்லும் நரம்பு கர்ப்பப்பை மற்றும் இதயத் திற்கு நேரடியாக செல்கிறது. இரண்டாம் விரலில் மெட்டி அணிவதால் கர்ப்பப்பை வலுவடைந்து, மாதவிடாய் இரத்த ஓட்டத்தை சீராக்கவும் உதவும்.

பொட்டு

ஒவ்வொரு பெண்ணும் நெற்றியில் குங்குமம் அணிவது வாடிக்கையான ஒன்றே. நெற்றியில் தான் ஆட்ன்யா சக்கரம் இருப்பதாக கூறப்படுகிறது. அதனால் நெற்றியில் பொட்டு வைக்கும் போது இந்த சக்கரம் தானாக செயல்பட தொடங்கி விடும். இது உடலில் உள்ளல ஆற்றல் திறனை இழக்க விடாமல் செய்யும். மேலும் புத்தி ஒருமுனைப்படுதலை மேம்படுத்தும்.

கோவில் மணிகள்

கோவில் மணிகள் சாதாரண உலோகத்தில் செய்யப்படு வதில்லை. காட்மியம், ஜின்க், லெட், காப்பர், நிக்கல், க்ரோமியம் மற்றும் மாங்கனீஸ் போன்ற பல உலோகங்களை கொண்டு செய்யப் படுபவை தான் மணிகள். கோவில் மணியை செய்ய ஒவ்வொரு உலோகத்தையும் சரியான அளவில் கலக்க வேண்டும். அதன் பின்னணியில் இருக்கும் விஞ்ஞானம் என்னவென்று தெரியுமா? மணியை ஒலிக்க செய்யும் போது ஒவ்வொரு உலோகமும் ஒவ்வொரு தனித்துவமான ஒலியாய் எழுப்பும். இது உங்கள் இடது மற்றும்

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

வலது மூளையை இணைக்க செய்யும். அதனால் மணி அடித்த அடுத்த தருணமே, நீண்ட நேரம் ஒலிக்கும் கூர்மையான சத்தம் எழும். இது 7 நொடிகள் வரை நீடிக்கும். மணியில் இருந்து எழும் எதிரொலி உங்கள் உடலில் உள்ள 7 குணமாதல் மையங் களையும் (சக்கரங்கள்) தொடும். அதனால் மணி ஒலித்த உடனேயே, உங்கள் மூளை சில வினாடிகளுக்கு வெறுமையாகி விடும். அப்போது மெய்மறதி நிலையை அடைவீர்கள். இந்த மெய்மறதி நிலையில், உங்கள் மூளை சொல்வதை வரவேற்கும் பண்பை பெறும்.

துளசியை வழிபடுதல்

இந்தியாவில் உள்ள முக்கால்வாசி இந்துக்களின் வீடுகளில் துளசி செடியுடன் கூடிய துளசி மாடம் இருக்கும். அதனை தினசரி வழிபடுவார்கள். அதற்கு காரணம் துளசியில் உள்ள உயர்ந்த மருத்துவ குணங்கள். துளசி செடியின் மகத்துவத்தை புரிந்து கொண்ட பழங்கால முனிவர்கள், அது அழிந்து விடாமல் காப்பதற்காக, அதனை வழிபடும் சடங்கை உண்டாக்கினார்கள். அப்படி செய்வதால் அச்செடியை மதித்து அதனை பத்திரமாக பாதுகாத்திடுவர்.

அரசமரம்

பொதுவாக அரசமரத்தை பயனற்ற மரமாக பார்க்கின்றனர். அதில் எந்த ஒரு கனியோ அல்லது திடமான மரமோ கிடைப்ப தில்லை. இருந்தும் கூட அதனை பல இந்துக்கள் வழிபடுகின்றனர். இரவு நேரத்தில் ஒட்சிசன் உண்டாக்கும் சில மரங்களில் அரசமரமும் ஒன்று. என்ன சுவாரசியமாக உள்ளதா? அதனால், இந்த மரத்தை பாதுகாப்பாக வைத்திடவே அதை புனித மரமாக கருதுகின்றனர்.

உணவருந்திய பின் இனிப்பு உண்ணுவது

உண்ணுவது இந்தியாவில் காரசாரமான பதார்த்தங்களோடு ஆரம்பிக்கும் உணவு, இனிப்பு பண்டங்களுடன் முடிவடையும். அதற்கு

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

காரணம் செரிமான அமைப்பு மற்றும் அமிலங்களை செயற்படுத்த செய்வது காரசாரமான உணவுகள். இச் செயற்பாட்டை குறைத்திடும் இனிப்புகள். அதனால் உணவருந்திய பிறகு இனிப்புகள் உண்ண பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

கைகளில் மருதாணி வைப்பது

அலங்கார காரணத்தை தவிர, மருதாணி என்பது சக்தி வாய்ந்த மருத்துவ மூலிகையாகும். திருமணங்கள் என்பது அழுத்தத்தை உண்டாக்கும், குறிப்பாக மணப்பெண்ணுக்கு. மருதாணி தடவிக் கொண்டால், நரம்புகளை குளிரச் செய்யும். அதனால் தான் மணப் பெண்ணின் கைகளிலும் கால்களிலும் மருதாணி தடவப்படுகிறது.

தரையில் அமர்ந்து உண்ணுவது

நாம் தரையில் அமரும்போது சுகாசன தோரணையில் அமர்கிறோம். இந்த தோரணை செரிமானத்தை மேம்படுத்தும். அதனால் நாம் சுகாசன தோரணையில் அமரும் போது நம் உணவு சுலபமாக செரிமானமடையும்.

காலையில் சூரியனை வழிபடுதல்

விடியற்காலையில் சூரிய பகவானை வணங்கும் வழக்கம் இந்துக்களிடம் உள்ளது. அதற்கு காரணம் விடியற்காலையில் வரும் சூரிய ஒளிகள் கண்களுக்கு மிகவும் நல்லதாகும். மேலும் காலையில் வேகமாக எழுந்திருப்பது உடலுக்கு ஆரோக்கியமானது.

❑ ❑ ❑

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

அறுகம்புல் திருநீறு

அறுகம்புல் திருநீறு நல்ல அதிர்வுகளை மட்டும் உள்வாங்கும் திறன் கொண்டது

அறுகம்புல்லை உண்ணுகின்ற பசுமாட்டின் சாணத்தை எடுத்து உருண்டையாக்கி, காயவைக்க வேண்டும். பின் இதனை உமியினால் மூடி புடம் போட்டு எடுக்க வேண்டும். இப்போது இந்த உருண்டைகள் வெந்து நீறாகி இருக்கும். இதுவே உண்மையான திருநீறாகும்.

அறுகம்புல் திருநீறு நல்ல அதிர்வுகளை மட்டும் உள்வாங்கும் திறன் கொண்டது. எம்மைச் சுற்றி அதிர்வுகள் இருக்கின்றன என்பது யாவரும் அறிந்ததே.

எம்மை அறியாமலே அதிர்வுகளின் மத்தியில்த் தான் நாம் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றோம். எமது உடலானது இவ் அதிர்வுகளை ஏற்றுக்கொள்ளுகின்றது. திருநீறானது நல்ல அதிர்வுகளை ஏற்றுக் கொள்ளும் தன்மை வாய்ந்தது. அந்தவகையில் உடலின் முக்கிய பாகங்களில் திருநீறு இட்டுக் கொள்ளும் வழக்கம் இந்துமதத்தவர்களிடம் காணப்படுகின்றது.

இதைவிட மனித உடலிலே நெற்றி முக்கிய பாகமாகக் கருதப்படுகின்றது. அந்த நெற்றியிலேயே வெப்பம் அதிகமாகவும் வெளியிடப்படுகின்றது, உள் இழுக்வும் படுகின்றது. சூரியக்கதிர்களின் சக்தியை இழுத்து சரியான முறையில் உள்ளனுப்பும் அற்புதமான தொழிலை திருநீறு செய்யும். அதனாலேயே திருநீறை நெற்றியில் இடுவார்கள்.

தனது உடலிலே சாம்பல் சத்துக் குறைந்துவிட்டால், வெப்பமான நாடுகளில் வளரும் கோழி இனங்கள் சாம்பலிலே

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

விழுந்து குளிப்பதைக் கண்டிருப்பீர்கள். பறவை இனமே தன் தேவை தெரிந்து சாம்பலை நாடுகின்றது! அதே போல்த்தான் மனிதனும் தன் மூட்டுவலி தோற்றுவிக்கும் இடங்களில் நீர்த்தன்மையை உறிஞ்சவல்ல திருநீற்றை அணிகின்றான்.

பசுமாட்டுச்சாணத்தை எரித்து திருநீறு செய்கின்றார்கள். மாடு அறுகம்புல் போன்ற பலவகையான புல்வகைகளை உண்டு. தனது உடலைத் தேற்றிச் சாணம் போடும். அச்சாணம் தீயிலிடப்படும் போது ஏற்படும் இரசாயன மாற்றங்கள் உடலுக்கு மருத்துவத் தன்மையைக் கொடுக்கின்றது.

இதைவிட இரு புருவங்களுக்கும் இடையிலுள்ள பகுதியில் மிக நுண்ணிய நரம்பு அதிர்வலைகளை உள்ளன. அதனால் அந்த இடத்தைப் பயன்படுத்தி மனவசியம் இலகுவாகச் செய்ய முடியும். அதனாலேயே மனவசியத்தைத் தடுக்க அந்த இடத்தில் திருநீறு, சந்தனம் போன்றவை இடப்படுகின்றன. சந்தனம் நெற்றியில் வெளியிடப்படும் வெப்பத்தை நீக்குகின்றது. அதிகமான வெப்பம் கூடிய நாடுகளில் ஞாபகங்கள் முதலில் பதியப்படல், திட்டமிடல் போன்றவற்றிற்குத் தொழிற்படுகின்ற நெற்றிப்பகுதியிலுள்ள frontal cortex என்னும் இடத்தில் அணியப்படும் சந்தனமானது வெப்பம் மிகுதியால் ஏற்படும் மூளைச்சோர்வை நீக்குகின்றது.

சந்தனம் இரு புருவங்களுக்கும் இடையில் இடுகின்ற போது, மூளையின் பின்பகுதியில் ஞாபகங்கள் பதிவுசெய்து வைத்திருக்கும் hippocampus என்னும் இடத்திற்கு ஞாபகங்களை சிறப்பான முறையில் அனுப்புவதற்கு இந்த frontal cortex சிறப்பான முறையில் தொழிற்படும். உடலுக்குக் குளிர்ச்சியூட்டும் சந்தனத்தை நெற்றியிலும் உடலின் பல பாகங்களிலும் இந்து சமயத்தவர் அணிந்திருக்கும் காட்சி நகைச்சுவையாகப் பார்வைக்குத் தோன்றினாலும் அற்புதமான காரணமும் அதில் உண்டு பார்த்தீர்களா!

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

நெற்றியின் இரு புருவங்களுக்கும் இடையிலுள்ள நெற்றிப் பொட்டிலே பட்டும்படாமலும் சுண்டுவிரலை நேராகப் பிடித்தால் மனதில் ஒருவகை உணர்வு தோன்றும். அந்த உணர்வை அப்படியே வைத்துத் தியானம் செய்தால் மன ஒருமைப்பாடு தோன்றும், சிந்தனை தெளிவுபெறும், எதையும் தெளிவாகப் புரிந்து கொள்ளும் நிலை தோன்றும். அந்த நெற்றிப் பொட்டு குளிர்ச்சியுடன் இருக்க வேண்டாமா? இதற்குச் சந்தனம் சரியான மருந்து. இந்த உண்மை களைச் சாதாரணமாகக் கூறி விளங்கவைக்க முடியாத மக்களுக்கு நிலையில்லா வாழ்வின் நிலையை உணர்த்தி திருநீற்றை உடலில் அணிய வைத்திருக்கின்றார்கள். மதத்தைக் காட்டி விஞ்ஞான விளக்கத்தை மறைத்துக் கூறிய விளக்கங்களினால் மதம் வென்றது, விளக்கம் மறைந்தது.

விபூதி இட்டுக் கொள்ளும் இடங்களும், பலன்களும்

1. புருவ மத்தியில் (ஆக்ஞா சக்கரம்) வாழ்வின் ஞானத்தை ஈர்த்துக் கொள்ளலாம்.

2. தொண்டைக்குழி(விசுத்தி சக்கரம்) நமது சக்தியை அதிகரித்துக் கொள்ளலாம்.

3. நெஞ்சுக்கூட்டின் மையப்பகுதி தெய்வீக அன்பைப் பெறலாம். மேலும், விபூதியை எடுக்கும் போது, மோதிரவிரலால் எடுப்பது மிகவும் சிறந்தது. ஏனென்றால், நம் உடலிலேயே மிகவும் பவித்ரமான பாகம் என்று அதைச் சொல்லலாம்.

திருநீறு விளக்கம்

ஞானம் என்னும் நெருப்பில் அனைத்தும் சுட்டெரிக்கப்பட்ட பின் எஞ்சுவது பரிசுத்தமான சிவதத்துவமே என்பதை திருநீறு (விபூதி) குறிக்கின்றது. வெந்து அனைவரும் பிடி சாம்பலாக ஆவார். திருநீற்றை நான்கு வகைகளாகப் பிரிக்கின்றனர். அவை

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

1) கல்பம்

கன்றுடன் கூடிய நோயற்ற பசுவின் சாணத்தைப் பூமியில் விழாது தாமரை இலையில் பிடித்து உருண்டையாக்கி பஞ்ச பிரம்ம மந்திரங்களால் சிவாக்கினியில் எரித்து எடுப்பதே கல்பத் திருநீறு.

2) அணுகல்பம்

காடுகளில் கிடைக்கும் பசுஞ்சாணங்களைக் கொண்டு முறைப்படி தயாரிக்கப்படுவது அணுகல்பத் திருநீறு

3) உபகல்பம்

மாட்டுத் தொழுவம் அல்லது மாடுகள் மேயும் இடங்களில் இருந்து எடுத்த சாணத்தைக் காட்டுத்தீயில் எரித்து, பின்பு சிவாக்கினியில் எரித்து எடுக்கப்படுவது உபகல்பத் திருநீறு

4) அகல்பம்

அனைவராலும் சேகரித்துக் கொடுக்கப்படும் சாணத்தைச் சுள்ளிகளால் எரித்து எடுப்பது அகல்பத் திருநீறு

"மந்திரமாவது நீறு"– திருஞானசம்பந்தர், திருநீற்றுப் பதிகம். மன் + திறம் = மந்திரம். மும்மலங்களையும் சாம்பலாக்கி அழித்தபின் எஞ்சியது நீறு.

நீறிடுதல் என்பது மாசற்ற சுத்த சாந்த நிலைக்கு அடையாளமும் ஆகும்.

புருவ நடுவே தியான நிலை ஆத்ம பிரகாசம் உள்ளது. அப்பகுதியில் முக்கோண வடிவாக எரிவதை யோகியர் என்பர்,

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

அவ்விடத்தில் தியானம் ஊன்ற வேண்டுமென்பதற்காகவே சந்தனம், குங்குமம், திருநீறு, திருமண் முதலியவற்றினை இடுவர். புருவ நடுவின் மேல் நெற்றியின் சஹஸ்ராரத்தில் துரிய வெளியுள்ளது. அவ்விடத்தில் அருட்சோதி தோன்றுவதனைக் குறிக்கவே நீறு இடுவர்.

உடலில் திருநீறு அணியக்கூடிய இடங்களாகப் 18 இடங்கள் குறிப்பிடப்படுகின்றன.

1) தலை நடுவில் (உச்சி)
2) நெற்றி
3) மார்பு
4) தொப்புளுக்கு(கொப்பூழ்) சற்று மேல்.
5) இடது தோள்
6) வலது தோள்
7) இடது கையின் நடுவில்
8) வலது கையின் நடுவில்
9) இடது மணிக்கட்டு
10) வலது மணிக்கட்டு
11) இடது இடுப்பு
12) வலது இடுப்பு
13) இடது கால் நடுவில்
14) வலது கால் நடுவில்
15) முதுகுக்குக் கீழ்
16) கழுத்து
17) வலது காதில் ஒரு பொட்டு
18) இடது காதில் ஒரு பொட்டு

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

பலன்கள்

திருநீறு அணிவதால்

- தடையற்ற இறை சிந்தனை,
- உயர்ந்த நற்குணங்கள்,
- குறைவற்ற செல்வம்,
- நல்வாக்கு,
- நல்லோர் நட்பு, போன்ற எல்லா நலமும் பெற்று சிறப்புடன் வாழலாம்.
- உடல் நலனும் இரத்த ஓட்டமும் சீர்படும்.
- பாவங்கள் என வரையறுக்கப் பட்டவைகளை ஒதுக்கும் மனப் பாங்கும்,
- தொல்லைகள் அனைத்தையும் அழித்தும் அனைத்துப் பேறுகளையும் அளித்துப் பிறவிப் பிணி அறுத்து மோட்சம் செல்ல வழிகாட்டும்.
- இதைத்தான் திருமூலர் பின்வரும் பாடலில் தெரிவிக்கிறார்.

கங்காளன் பூசும் கவசத் திருநீற்றை
மங்காமல் பூசி மகிழ்வரே யாமாகில்
தங்கா வினைகளும் சாரும் சிவகதி
சிங்கார மான திருவடி சேர்வரே!
வீழ்க தண்புனல் வேந்தனும் ஓங்குக
ஆழ்க தீயதெல்லாம் அரன் நாமமே
சூழ்க வையகமும் துயர்தீரவே

❑ ❑ ❑

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

உண்மையான விரதம் எது தெரியுமா?

விரத காலத்தில், வெறும் தண்ணீர் மட்டுமே அருந்தி உபவாசம் இருப்பதே உயர்வானது. அப்படி இருக்க இயலாதவர்கள் பாலும் பழமும் அருந்தலாம்.

சமஸ்கிருதத்தில் "ஃபல்' என்றால் பழம் என்று பொருள்படும்.

"ஆஹார்' என்பது ஆகாரம் அல்லது உணவு என்பதாகும். "ஃபல் ஆஹார்' ஸ்ரீ பலஹார் என்று ஆகிறது. பழத்தை உணவாகக் கொள்வதே பலகாரம் என்பதாயிற்று.

இதற்குப் பதிலாக சாதம் தவிர்த்த பலவித ஆகாரங்களைச் சாப்பிடுவது தான் "பலகாரம்' என்ற சொல்லின் பொருளாக இக்காலத்தில் கருதப்படுகிறது. இது தவறு. இது உண்மையான விரதம் ஆகாது.

ஜீரண உறுப்புகளுக்கு ஓய்வு கொடுத்து, உடலைப் புதுப்பிப்பதே விரதத்தின் நோக்க மாகும். எனவே சிற்றுண்டிகளைச் சாப்பிட்டு விரதம் இருப்பதை விட, பழங்களையும் பாலையும் மட்டும் அருந்தி விரதம் இருப்பதே சிறந்ததாகும்.

விரதங்களும் பலன்களும்

விரதம், நோன்பை எல்லா மதத்தினரும் கடைபிடித்து வருகின்றனர். மன உறுதிக்கு துணையாக இருப்பது விரதம் தான். ஒவ்வொரு காலகட்ட விரதத்துக்கும் உரிய பலன்கள் கிடைக்கும்.

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

- திங்கள் கிழமை விரதம் இருப்பதன் மூலம் கணவான் பரிபூர அன்பைப் பெறலாம்.

- செவ்வாய் கிழமை விரதம் இருப்பதன் மூலம் கணவன் மனைவி தகராறு நீங்கி வாழலாம்.

- புதன் கிழமை விரதம் இருந்தால் நோய்கள் தீரும்.

- வியாழக்கிழமை விரதம் இருப்பதன் மூலம் புத்திர பாக்கியம் பெறலாம்.

- வெள்ளிக்கிழமை விரதம் இருப்பதன் மூலம் கணவன் நீண்ட ஆயுளைப் பெறலாம்.

- சனிக்கிழமை விரதம் இருந்தால் செல்வம் பெருகும்.

- ஞாயிற்றுக்கிழமை விரதம் இருப்பதன் மூலம் நீடித்த நோயில் இருந்து விடுதலை பெறலாம், நோய் வராமல் தடுத்துக் கொள்ளலாம்.

- ஆவணி மாதம் அஷ்டமியுடன் சேர்ந்து வரும் வெள்ளிக்கிழமை அன்று மகாலட்சுமி விரதம் இருந்தால் எல்லா நன்மைகளும் கிட்டும். எனவே உங்கள் நிலைக்கு ஏற்ப விரதம் இருங்கள்.

❑ ❑ ❑

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

சங்கடஹர சதுர்த்தியின் மகிமை

சங்கடஹர சதுர்த்தி :

நமக்கு வரும் சங்கடம் அனைத்தையும் நீக்கிச் சௌபாக்கியம் தரவல்லது சங்கடஹர சதுர்த்தி விரதம். ஆவணி மாதம் தேய்பிறைச் சதுர்த்தி தினத்தில் இவ்விரதத்தைத் தொடங்க வேண்டும். இரவு சந்திரன் உதயமாகும் பொழுது விநாயகரை வழிபட்டுச் சந்திரனுக்கு அர்க்கியம் தர வேண்டும் என்கிறது சாத்திரம். அன்று சந்திரன் தெரியாமல் இருந்தால் அடுத்த நாள் பூஜை செய்ய வேண்டும். மாசி மாதம் தேய்பிறைச் சதுர்த்தி மிகமிக உயர்வானது. அதுவும் செவ்வாய்க்கிழமை அந்நாள் அமைவது மிகவும் விசேஷம். அது மஹா சங்கடஹர சதுர்த்தி என்றழைக்கப்படுகிறது. அந்த நாளில்

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

காலையிலிருந்து உபவாசம் இருந்து கணபதியைத் தியானிக்க வேண்டும். இரவு பூஜை முடித்த பின் கணேச நிவேதனத்தை மட்டும் உண்டு தனிமையில் உறங்க வேண்டும்.

சதுர்த்தியின் மகிமை :

சங்கடஹர சதுர்த்தியின் மகிமையை முருகப் பெருமான் முனிவர்க்கு எடுத்துரைக்கிறார் ஸ்காந்தத்தில். எல்லா விரதங்களிலும் இவ்விரதம் மிகச் சிறந்தது சங்கடஹரணம் என்றும் இது அழைக்கப் பெறும். காட்டில் தருமபுத்திரர் இவ்விரதத்தை மேற்கொண்டார். பாண்டவர்க்கு இவ்விரதத்தை உபதேசித்தவர் கண்ணபிரான். முதல் முதலில் தன் தாய் பார்வதி தேவிக்குக் கணபதியே இவ்விரதத்தைச் சொல்லி அருளினார். பார்வதி பல ஆண்டுக்காலம் இவ்விரதத்தை மேற்கொண்டு தன் பதியை அடைந்தாள். இந்திரன், சிவன், இராவணன் போன்றோர் இவ்விரதத்தினால் நற்பயன் அடைந்திருக்கின்றனர். அனுமன் சீதையைக் கண்டது, தமயந்தி நளனை அடைந்தது, அகலிகை கௌதமரை அடைந்தது போன்றவை நிகழ்ந்ததும் இவ்விரதத்தின் மகிமையால் தான்.

கஜாநநம் பூத கணாதி ஸேவிதம்
கபித்தஜம்பூபல ஸாரபக்ஷிதம்
உமாஸுதம் சோக விநாச காரணம்
நமாமி விக்நேச்வர பாதபங்கஜம்

ஆனைமுகத்தோன் ஆறுமுகனின் அண்ணன் கணபதி பிறந்த தினம் சுக்கிலபட்ச சதுர்த்தி! அது விநாயகர் சதுர்த்தியாக கொண்டாடப் படுவதை அனைவரும் அறிவீர்கள். மாதத்தில் மற்றுமோர் சதுர்த்தி உண்டு. அது கிருஷ்ணபட்சத்தில் வரும் சதுர்த்தி. அதுவே சங்கடஹர சதுர்த்தி என்று சொல்லப்படுகிறது.

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

விநாயகர் எளிமையானவர். ஆற்றங்கரைகளில் அரச மரத்தடியில் கூட எழுந்தருளி அருள் பாலிப்பவர். ஆனை முகனை நினைத்து மஞ்சளில் பிடித்து வைக்கலாம்! மண்ணிலே பிடித்து வைக்கலாம். எளிதாக கிடைக்கும் எருக்கம் பூ அருகம்புல் அவருக்கு பிடித்தமான பத்திரங்கள். இவரின் அருளை எளிமையாக பெற்றிட சங்கடஹர சதுர்த்தி விரதம் இருப்பது சிறப்பாகும்.

ஒவ்வொரு மாதமும் சங்கடஹர சதுர்த்தி வரும் என்றாலும் வருடத்தில் தட்சிணாயனம், மற்றும் உத்தராயணத்தில் ஆவணி மற்றும் மாசி மாத சுக்லபட்ச சதுர்த்திக்கு முன் வருவது மஹா சங்கட ஹர சதுர்த்தியாகும். விநாயகர் சதுர்த்திக்கு முன் வரும் இந்த மஹா சங்கடஹர சதுர்த்தியில் துவங்கி மறு வருடம் ஆடி மாதத்தில் பன்னிரண்டு சதுர்த்திகள் விரதம் இருப்பது மிகவும் சிறப்பாகும். இதையே மாசி முதல் தை மாதம் வரையிலும் சிலர் கடைப் பிடிப்பர்.

சங்கடம் என்றால் துன்பம். ஹர: என்றால் அறுத்தல் அதாவது விடுதலை செய்தல்.

சங்கட ஹர சதுர்த்தியன்று விநாயகரை விரதம் இருந்து வழிபட்டால் துன்பங்களில் இருந்து விடுதலை அடையலாம். இந்த விரதத்தை கடைபிடித்து அங்காரகன் என்னும் செவ்வாய் நவகிரகங்களில் ஒரு கிரகமாக பதவியை பெற்றான். எனவே செவ்வாய் கிழமைகளில் வரும் சதுர்த்தி அங்காரக சதுர்த்தி என்று போற்றப்படுகின்றது. அன்றைய தினம் விநாயகரை வழிபடுவதால் அங்காரகனுடைய அருளினையும் பெறலாம்.

பதியான சிவனை பிரிந்த பார்வதி சங்கடஹர சதுர்த்தி விரதம் இருந்து மீண்டும் கணவரை அடைந்தாள் என்று புராணங்களில் கூறப்பட்டுள்ளது. பாண்டவர்கள் கௌரவர்களை வென்றதும் இந்த விரதம் இருந்துதான். பன்னிரண்டு சங்கடஹர சதுர்த்தி விரதம்

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

இருந்த பலன் மஹா சங்கட ஹர சதுர்த்தி இருந்தால் கிடைக்கும். விநாயகர் உலகை வலம் வந்தபோது, தனது அழகைப்பற்றி கர்வம் கொண்டிருந்த சந்திரன் அவரைப் பார்த்து சிரிக்க, கோபம் கொண்ட விநாயகர், சந்திரனை நோக்கி, 'நீ தேய்ந்து மறையக் கடவது' என்று சபித்தார்.

பின், தவறுக்கு வருந்திய சந்திரன், விநாயகரை நோக்கித் தவமிருக்க, சந்திரனைத் தன் தலைமீது ஏற்று, பாலசந்திரன் என்ற பெயருடன் அருள்பாலித்து சந்திரனுக்கு வளரும் தன்மையைத் தந்தார். அவ்வாறு சந்திர பகவான் வரம் பெற்ற நாள் தேய்பிறை சதுர்த்தி. ஆகவே, சதுர்த்தி திதி விநாயகருக்கு உகந்ததாயிற்று. சங்கடம் என்றால் எல்லாருக்கும் தெரியும். ஹர என்றால் நீக்குதல். சங்கடத்தை நீக்கும் நன்னாளே சங்கடஹர சதுர்த்தி. நாம் செய்த கர்மவினையின் பயனாக வரும் எல்லாவிதமான இன்னல்களையும் போக்கி, அளவில்லாத நன்மைகளை தருவதால் இந்த விரதம் சங்கட ஹர சதுர்த்தி விரதம் என்று போற்றப்படுகிறது.

கிருஷ்ணர், வளர்பிறை சதுர்த்தி தினத்தில் நிலவைப் பார்த்ததால், அபவாதம் கிடைக்கப்பெற்றார். இதையடுத்து, தேய்பிறை சதுர்த்தி தினத்தில் கிருஷ்ணர் விநாயகரை வழிபட்டார். விநாயகர் அவருடைய அபவாதம் நீக்கி, அனுக்கிரகம் செய்தார். புருகண்டி முனிவர்' என்றழைக்கப்பட்ட அவருக்கு விநாயகரின் தரிசன பாக்கியம் கிடைக்கிறது. அவர் சொற்படி, முனிவர் சங்கடஹர சதுர்த்தி விரதத்தைக் கடைபிடித்து, அதன் பலனை விநாயகப் பெருமானுக்கே அர்ப்பணம் செய்கிறார். அதனால், பல காலமாக, நரகத்திலிருந்த தன் முன்னோர்களுக்கு அதிலிருந்து விடுதலை பெற்றுத் தந்தார். ஒவ்வொரு பூஜையின் முடிவிலும் அந்தப் பூஜைப் பலனை இறைவனுக்குச் சமர்ப்பிப்பதே சிறந்தது. இதன் மூலம் சித்த சுத்தி ஏற்படுகிறது. 'நான் பூஜை செய்கிறேன்' என்ற அகங்காரம் அகன்று, 'அவனருளால் அவன் தாள் பணிகிறோம்' என்ற எண்ணம் தோன்றுகிறது.

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

நாம் செய்த புண்ணியச் செயல்களை இறைவனுக்கு அர்ப்பணம் செய்தால் அவை பன்மடங்காக, நமக்குத் திரும்பக் கிடைக்கிறது. புருகண்டி முனிவரின் மகிமை அறிந்து அவரைத் தரிசனம் செய்ய, தேவேந்திரன் வருகிறார். அவர், தரிசித்து முடித்துக் கிளம்பும் போது, விதி வசத்தால்,அவர் விமானம் மண்ணில் புதையுண்டு போக, முனிவர் தமது சங்கடஹர சதுர்த்தி விரதப் பலனை அவருக்குக் கொடுத்து, விமானத்தை மீட்க வழி செய்கிறார். சங்கடஹர சதுர்த்தி விரதம் அனுஷ்டித்தவர்கள் தங்கள் விரதப் பலனை யாருக்காவது தானம் கொடுத்தால் கூட அவருக்குச் சங்கடங்கள் விலகி விநாயகரின் அருளால் நன்மைகள் கிடைக்கும் என்பதற்கு இந்த நிகழ்வு ஒரு உதாரணம் ஆகும்.

சங்கட ஹர சதுர்த்தியன்று காலையில் காலைக்கடன்கள் முடித்து நீராடி உபவாசம் இருந்து விநாயகர் சுலோகங்களை பாராயணம் செய்து மாலையில் அருகில் உள்ள விநாயகர் ஆலயங்களுக்குச் சென்று அங்கு நடைபெறும் பூஜையில் கலந்து கொண்டு அர்ச்சனை செய்து வழிபட்டு வீடு திரும்பி இரவில் உதயமாகும் சந்திரனை தரிசித்து வழிபாடு செய்து விரதத்தை பூர்த்தி செய்ய வேண்டும். பின்னர் சிற்றுண்டி அருந்தலாம். இவ்வாறு முழுவிரதம் அனுஷ்டிக்க இயலாதவர்கள் காலை சிற்றுண்டி அருந்தி மதியம் விரதம் இருந்து உணவு உண்ணாமல் இருந்து மாலையில் விநாயகர் ஆலயங்களுக்கு சென்று வழிபாடு செய்து இரவு சிற்றுண்டி அருந்தி விரதம் பூர்த்தி செய்யலாம்.

❑ ❑ ❑

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

நவராத்திரி விரத மகிமை

நவம் என்பது ஒன்பதாகும். புரட்டாசி மாதப் பிரதமை தொடங்கி நவமி வரை வரும் ஒன்பது தினங்கள் நவராத்திரி விரத காலமாகும். அம்பாளுக்குரிய பண்டிகைகள் எவ்வளவோ இருந்தாலும், முக்கியமானது ஒன்பது நாட்கள் கொண்டாடப்படும் மிகச் சிறப்பு வாய்ந்த நவராத்திரி விழாதான்.

முதல் மூன்று நாட்கள் ஶ்ரீ துர்கா பரமேஸ்வரியை வீரத்தையும், தைரியத்தையும் வேண்டியும்,

அடுத்த மூன்று நாட்கள் ஶ்ரீ மகாலட்சுமியை சகல செல்வங்களையும் (தனம்) வேண்டியும்,

கடைசி மூன்று நாட்கள் ஶ்ரீ சரஸ்வதியை கல்வி, அறிவு, சகல கலை ஞானங்கள் என்பவற்றை வேண்டியும் வணங்குகின்றோம்.

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

புரட்டாசி மாதத்தில் நவக்கிரகங்களில் நாயகமாக உள்ள சூரியன், கன்னி இராசியில் சஞ்சரிக்கும் காலம் தட்சணாயண காலமாகும். உத்தராயணத்தில் வசந்த நவராத்திரியும் தட்சணாயன காலத்தில் சாரதா நவராத்திரியும் தேவியைப் பூசிக்கச் சிறந்த காலமாகும்.

புரட்டாசி மாதத்தில் அனுஷ்டிக்கப்படும் சாரதா நவராத்திரியையே நாம் எல்லோரும் கொண்டாடுகிறோம். கன்னி ராசிக்கு அதிபதியானவன் புதன் வித்யாகாரகன் என்று அழைக்கப்படுகிறான். கல்வி, புத்தி, தொழில் ஸ்தானம் சரியாக அமைய இந்த புதனின் பார்வை மிகவும் முக்கியமானது. எனவே தான் இந்தக் காலத்தில் நவராத்திரி கொண்டாடுவது மிகவும் சிறந்தது என கருதுகின்றனர்..

நவராத்திரி என்றாலே சக்தியை வழிபடுவது என்பது தான் அர்த்தம். உலகம் அனைத்தும் சக்தி மயம் என்பதை விளக்குவதே நவராத்திரியின் முக்கிய தத்துவம் ஆகும். பராசக்தியே சர்வ வல்லமை படைத்தவர் ஆவார். இந்த விரதத்தை அனுஷ்டித்தால் சகல சௌபாக்கியங்களும் கிடைப்பது உறுதியாகும்.

❑ ❑ ❑

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

நிம்மதியான வாழ்வு தரும் முருகனுக்கு உகந்த விரதங்கள்

முருகப்பெருமானை வழிபடும் பக்தர்கள் மேற்கொள்ளும் முக்கிய விரதங்கள் மூன்று. கார்த்திகை- கிருத்திகை விரதம், சுக்கிர – வெள்ளிக்கிழமை விரதம், சஷ்டி விரதம்.

கார்த்திகை நட்சத்திரத்தன்று முருக பக்தர் விரதம் இருந்து முருகனை வழிபடுகிறார்களோ அவர்களுக்கு செல்வம், கல்வி, ஆயுள், நல்ல மனைவி, நன்மக்கட் பேறு, பசுக்கள், நிலபுலம், நிம்மதியான வாழ்வு ஆகிய எல்லாம் கிடைக்கும்.

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

விரதம் இருப்பது எப்படி?

கார்த்திகையில் வரும் பரணியன்று பகலில் உண்டு இரவில் உண்ணாது இருக்க வேண்டும். கார்த்திகை அன்று காலையில் நீராடி முருகன் கோயில் சென்று வழிபடவேண்டும். தண்ணீர் மட்டும் அருந்தி முருகனின் அருட்பாடல்களை பாராயணம் செய்ய வேண்டும். முழு தினமும் முருகனை தியானம் செய்ய வேண்டும். மறுநாள் ரோகிணியன்று காலையில் நீராடி நித்திய வழிபாடு செய்து, அன்னதானத்திற்கு பிறகு அமுது செய்ய வேண்டும். (சைவ உணவு, பூண்டு, வெங்காயம் தவிர்க்கவேண்டும்). பிறகு ஒவ்வொரு மாதமும் வரும் கார்த்திகையன்று விரதம் மேற்கொள்ள வேண்டும்.

சுக்கிர விரதம்

சுக்கிரவார (வெள்ளிக்கிழமை) விரதம் விநாயகர், அம்பிகை, முருகப்பெருமான் ஆகிய மூவருக்கும் உரியது. ஐப்பசி மாதம் முதல் சுக்கிர வாரத்தில் தொடங்கி முன்சொன்னபடி வெள்ளிக்கிழமை தோறும் விரதம் இருக்க வேண்டும்.

சஷ்டி விரதம்

ஐப்பசி மாதம் வளர்பிறை (சுக்கிலபட்சம்)யில் வரும் பிரதமை முதல் சஷ்டி வரை ஆறு நாட்கள் விரதம் இருக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு நாளும் விடியற்காலை எழுந்து நீராடி, நித்திய கடன் முடித்த பின் பூரணகும்பம் வைத்து நீர் பரப்பி, மாவிலை வைத்து தருப்பையைப் பரப்பி அதன்மீது சந்தனம் வைத்து குங்குமம் அட்சதை

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

இட்டு, முருகப்பெருமானை அதில் எழுந்தருளச் (ஆவாகனம்) செய்து, மலர் தூவி, தூப தீபம் காட்டி அர்ச்சனை செய்து வழிபடவேண்டும்.

பகலில் உறங்கக் கூடாது. ஆறு நாட்களும் முருகப்பெருமான் அருட்பாடல்களை ஓதவேண்டும். கந்தன் சரிதம் படிக்க/கேட்க வேண்டும். தியானம், ஜபம் செய்ய வேண்டும். அருகிலுள்ள முருகன் கோவிலில் நடை பெரும் சஷ்டி விழாக்களில் தினமும் கலந்து கொள்ள வேண்டும்.

சூரசம்ஹாரவிழா, திருக்கல்யாண விழாக்களை கண்டு களித்து அதன்பின் விரதத்தை நிறைவு செய்ய வேண்டும். மாதம் தோறும் வளர்பிறை சஷ்டியில் ஒருநாள் இதுபோல் விரதம் மேற்கொள்ளலாம். விரதம் இருப்பவர் எண்ணிய நலன் பெறுவர், புண்ணிய பலம் பெறுவர். ஓம் வெற்றிவேல் முருகனுக்கு அரோகரா, வேல் வேல் வெற்றிவேல்!!!

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

ஷீரடி சாய்பாபாவின் 9 வார விரத முறை

சீரடி சாய் பாபா பக்தர்கள் தாங்கள் நினைத்த காரியம் நிறைவேற பாபாவை வேண்டிக் கொண்டு ஒன்பது வியாழக்கிழமை சாயி விரதம் இருப்பார்கள். சாயின் 9 வியாழக்கிழமை விரதம் குறித்த விதி முறைகள்.

விரதத்தை எந்த ஒரு வியாழக்கிழமையானாலும் சாயி நாமத்தை எண்ணி ஆரம்பிக்கலாம். இந்த விரதம் ஆண், பெண், குழந்தைகள் யார் வேண்டுமானாலும் இருக்கலாம். எந்த காரியதிற்காக ஆரம்பிக்கிறோமோ, அதை தூய மனதில் சாயி பாபாவை எண்ணி பிரார்த்தித்துக் கொள்ள வேண்டும். காலை அல்லது மாலை சாயி பாபாவின் படத்திற்கு பூஜை செய்ய வேண்டும். இந்த விரதத்தை திரவிய ஆகாரங்கள் (பால், டீ, தேநீர், பழங்கள், இனிப்புகள்)

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

உட்கொண்டு செய்யவும். அப்படி நாள் முழுவதும் செய்யமுடியாத வர்கள் ஏதாவது ஒரு வேளை (மதியமோ, இரவோ) உணவு அருந்தலாம். நாள் முழுவதும் பட்டினியாக இந்த விரதம் செய்யவே கூடாது. ஒரு தூய ஆசனத்தில் அல்லது பலகையில் மஞ்சல் துணியை விரித்து சாயி பாபா படத்தை வைத்து தூய நீரால் துடைத்து சந்தனம், குங்குமம் வைத்து திலகம் இட வேண்டும்.

மஞ்சள் நிறமலர்கள் மாலை சாயிபாபா படத்திற்கு அணிவித்து, தீபம், ஊதுபத்தி ஏற்றி, பிரசாதம் (பழங்கள், இனிப்புகள், கற்கண்டு எதுவானாலும்) நைவேத்தியம் வைத்து படைத்து, சாயி பாபாவை ஸ்மரணை செய்யவும். முடிந்தால் சாயிபாபாவின் கோவிலுக்குச் செல்லலாம். வீட்டிலேயே சாயி பாபாவுக்கு 9 வாரங்கள் பூஜை செய்யவும் சாயி விரத கதை, சாயி பாமாலை, சாயி பவானி இவற்றை பக்தியுடன் படிக்கவும். வெளியூர் செல்வதானாலும் இந்த விரதம் கடைபிடிக்கலாம். விரதத்தின் ஒன்பது வாரங்களில் பெண்களுக்கு மாத விலக்கு அல்லது இன்ன பிற காரணங்களாலே விரதம் செய்ய முடியவில்லை எனில், அந்த வியாழக்கிழமை கணக்கில் எடுத்து கொள்ளாமல் இன்னொரு வியாழக்கிழமை விரதம் இருந்து 9 வியாழக்கிழமைகள் நிறைவு செய்யவும்

விரத நிறைவு விதிமுறைகள்

ஒன்பதாவது வியாழக் கிழமை ஐந்து ஏழைகளுக்கு உணவு அளிக்கவும். நேராக உணவு அளிக்க முடியாதவர்கள் யார் மூலமாகவும் பணமோ, உணவுப் பொருளோ கொடுத்து ஏற்பாடு செய்யவும்.

❑ ❑ ❑

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

காயத்ரி மந்திரத்தின் பொருள் என்ன?

ஐந்து முக தெய்வமான அன்னை காயத்ரியை வணங்க மந்திரம் இருக்கிறது. வேதங்களின் தாயே காயத்ரி. பசுவின் பாலை விடச் சிறந்த உணவு கிடையாது. அதுபோல காயத்ரி மந்திரத்தை விடச் சிறந்த மந்திரம் வேறில்லை. காயத்ரி மந்திரத்தின் அதிதேவதை சவிதா. விஸ்வாமித்திரரே ரிஷி. அதிகாலைப் பொழுதில் கிழக்கு அல்லது வடக்கு முகமாக அமர்ந்து ஜபிக்க வேண்டும். நீராடியபின் ஜெபிப்பது சிறப்பு.

ஓம் பூர்புவஸ்ஸுவ:
தத் ஸவிதுர் வரேண்யம்
பர்கோ தேவஸ்ய தீமஹி
தியோ யோ நஹ் ப்ரசோதயாத்

எல்லா பாவங்களையும், அறியாமையையும் போக்குகிறவரும், வணங்குவதற்குரியவரும், இவ்வுலகத்தைப் படைத்த கடவுளையும், அவரது புகழையும் தியானிப்போமாக. அவர் நம் புத்தியை வழிநடத்துவாராக. மந்திரத்தை தெளிவாகவும், தவறின்றியும் உச்சரிக்கப் பழகுங்கள். முடியாவிட்டால், பொருளை மனப்பாட மாக்கிக் கொண்டு தொடர்ந்து சொல்லி வாருங்கள். இந்த மந்திரத்தை ஜபிக்க மனத்தூய்மை பெருகும். மனம் வலிமை பெறும். ஞாபகசக்தி அபரிமிதமாக உண்டாகும். உங்களுக்குப் பிடித்தமான எந்த தெய்வத்தையும் மனதில் தியானிக்கலாம். காயத்ரி பெண்தேவதை என்பதால் சக்தி வழிபாட்டுக்குரியதாக பலரும் எண்ணுகிறார்கள். ஆனால், தெய்வ நம்பிக்கை கொண்டவர்கள் யாராக இருந்தாலும், நம்பிக்கையோடு இம்மந்திரத்தை ஜபித்து நன்மை பெறலாம்.

❑ ❑ ❑

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

சிவன் உடல் முழுதும் சாம்பலை பூசியிருக்கும் காரணம் தெரியுமா?

சிவபெருமான் இந்து மதத்திற்கு முழுமுதற் கடவுளாக விளங்குகின்றார். மற்றக் கடவுள்கள் போல் அல்லாது உடல் முழுவதும் சாம்பல் பூசி மிகவும் எளிமையான தோற்றத்தில் காணப்படுபவர் சிவன்.

தன் இடுப்பைச் சுற்றி இடது தோள்பட்டை வரை புலித்தோல் ஆடை, கழுத்தை சுற்றி பாம்பு, ஜடாமுனியில் அரை நிலவு, திரிசூலம் மற்றும் உடல் முழுவதும் பூசப்பட்ட சாம்பல் உடன் நமக்கு காட்சியளிக்கின்றார்.

மனிதர்களின் பிறப்பு மற்றும் வாழ்விற்கு பொறுப்பான பிரம்மா மற்றும் விஷ்ணுவை போல் அல்லாமல், அவர்களை அழிக்கும் கடவுளாக உள்ளார் சிவன்.

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

அவர் உடலில் உள்ள ஒவ்வொரு கூறுகளும் விடாமுயற்சி, அமைதி, பயம், நேரம் மற்றும் காமம் ஆகியவற்றை வெல்வதைக் குறிக்கும்.

இதேபோன்று இவர் உடல் முழுவதும் பூசிக்கொண்டுள்ள சாம்பல் முதன்மையான முக்கியத்துவத்தைக் கொண்டுள்ளது, இது இறந்தவர்களுடன் ஆத்ம ரீதியான தொடர்பைக் கொண்டுள்ளது.

இறந்த பிறகு எஞ்சியிருப்பது சாம்பல் மட்டுமே, சிவபெருமான் உடல் முழுவதும் சாம்பலை பூசிக்கொள்வதனால், இறந்தவர்களின் தூய்மையை பறைசாற்றும்.

இந்த சாம்பல் உணர்ச்சிகள், காமம், பேராசை மற்றும் பயம் போன்ற பூலோக தொடர்புகளுக்கு அப்பாற்பட்டது.

இவர் சாம்பலை உடல் முழுவதுமாய் பூசிக் கொள்வதற்கு காரணம் ஒரு புராண கதையொன்றில் கூறப்பட்டுள்ளது. ஆதிசக்தியின் அவதாரமான மற்றும் தன் முதல் மனைவியுமான சதி, தன்னை தானே தீக்கிரையாக்கிக் கொண்ட போது, சிவபெருமானால் தன் ஆத்திரம், வலி மற்றும் வேதனையைக் கட்டுப்படுத்த முடியவில்லை. அதனால் அவரின் பிணத்தை எடுத்துக் கொண்டு தடுமாற்றத்துடன் ஓடினார்.

அப்போது விஷ்ணு பகவான் சதியின் பிணத்தை தொட்டவுடன் அவர் சாம்பலாகி போனார். தன் மனைவியின் இழப்பை தாங்கிக்கொள்ள முடியாத சிவபெருமான், அவர் எப்போதும் தன்னுடனே இருக்க வேண்டும் என்ற எண்ணத்தில் தன் உடல் முழுவதும் தன் மனைவியின் சாம்பலை பூசிக்கொண்டார். இதனால் தான் சிவன் சாம்பல் நிறத்துடையான் என்று போற்றப்படுகின்றார்.

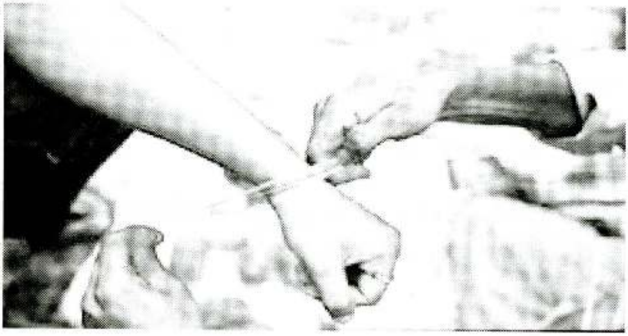
Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கோயில் நூலை எத்தனை நாட்கள் கைகளில் கட்டியிருக்கலாம்?

காசி, திருப்பதி போன்ற கோயில்களிலும் இன்னும் பல அம்மன் கோயில்களிலும் பைரவர் நூல், வெங்கடாஜலபதி நூல் என கருப்பு நூல் வாங்கி கட்டி வருகிறார்கள். சில கோயில்களில் சிவப்பு, மஞ்சள் நூல் கையில் கட்டப்படுகிறது.

இதை ஆண்கள் வலது கையிலும், பெண்கள் இடது கையிலும் கட்டிக் கொள்ள வேண்டும். வரலட்சுமி நோன்பு நூலை மட்டும் பெண்கள் வலது கையில் கட்ட வேண்டும். இந்தக் நூல்களை பெரும்பாலானவர்கள் ஒரு வருடம் வரையிலும் அதற்கு மேலும் கட்டிக் கொள்கிறார்கள்.

அவ்வாறு செய்யக்கூடாது. இந்த நூல்களுக்குரிய காலம் 48 நாட்கள் மட்டுமே. அதன்பின், இதைக் கழற்றி ஆற்றிலோ பிற நீர்நிலைகளிலோ போட்டு விட வேண்டும். யார் காலிலும் படும்படி போடக்கூடாது.



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

கோவிலில் செய்ய கூடாத செயல்கள் சில

1. கோவிலில் தூங்க கூடாது.
2. தலையில் துணி, தொப்பி அணியகூடாது.
3. கொடிமரம், நந்தி, பலிபீடம், இவைகளின் நிழல்களை மிதிக்க கூடாது.
4. விளக்கு இல்லாமல் (எரியாத பொழுது) வணங்க கூடாது.
5. அபிஷேகம் நடக்கும் பொழுது சுற்றி வரகூடாது.
6. குளிக்காமல் கோவில் போககூடாது.
7. கோவிலில் நந்தி மற்றும் எந்த முர்த்திகளையும் தொடகூடாது.
8. கையில் விளக்கு ஏந்தி ஆராதனை காட்டகூடாது..
9. மனிதர்கள் காலில் விழுந்து வணங்க கூடாது.
10. கோவிலுக்கு சென்று திரும்பிய உடன் கால்களை கழுவ கூடாது..
11. படிகளில் உட்கார கூடாது.
12. சிவன் கோவில்களில் அமர்ந்து வரவேண்டும், பெருமாள் கோவில்களில் அமர கூடாது.

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

13. வாசனை இல்லாத மலர்களை பூஜைக்கு அல்லது தெய்வம் களுக்கு தர கூடாது.

14. மண் விளக்கு ஏற்றும் முன் அவைகளை கழுவி சுத்தம் செய்யாமல் ஏற்ற கூடாது.

15. கிரணம் இருக்கும் பொழுது கோவிலை வணங்க கூடாது.

16. கோவிலுக்கு சென்று விட்டு வெளியே வந்து தர்மம் செய்ய கூடாது.

17. புண்ணிய தீர்த்தங்களில் வந்தவுடன் காலை வைக்கக்கூடாது. முதலில் நீரை தலையில் தெளித்துக் கொண்டு கால் அலம்ப வேண்டும். குளத்தில் கல்லைப் போடக்கூடாது

18. கோவிலை வேகமாக வலம் வருதல் கூடாது.

19. தாம்பூலம் தரித்துக் கொண்டு கோவிலுக்குள் செல்லக்கூடாது.

20. சுவாமிக்கு நிவேதனம் ஆகும் போது பார்த்தல் கூடாது.

21. தேவதைகள் பலிபீடத்திற்கு நடுவிலும், லிங்கத்திற்கும் நந்திக்கும் நடுவிலும் செல்லக்கூடாது

22. எவருடனும் வீண் வார்த்தைகள் கோவிலில் வைத்து பேசக்கூடாது.

❑ ❑ ❑

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

கோயிலின் நுழைவாயிலின் படிக்கட்டினை ஏன் தாண்டி செல்ல வேண்டும்?

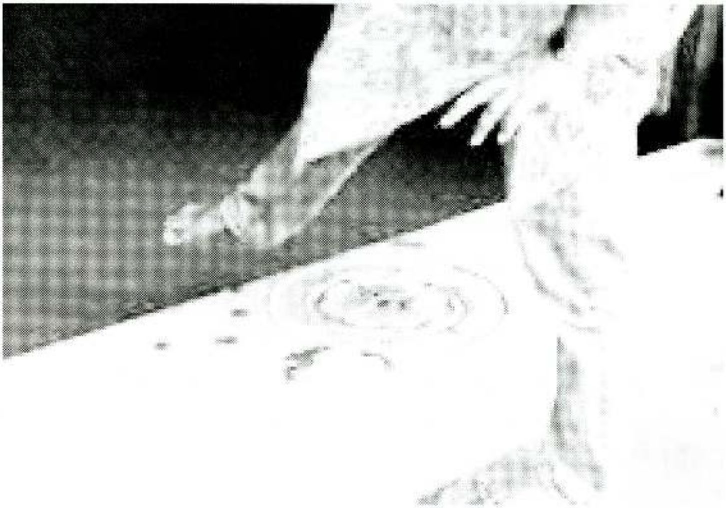
- ஒரு கோயிலுக்குள் நுழையும் முன் முதலில் நமது பாதத்தை கழுவ வேண்டும்
- பின் கால், கை ஆகியவைகளை கழுவிய பின் சில துளிகளை எடுத்து தலையை சுற்றி வட்டமிட்டு தெளித்து கொள்ள வேண்டும்
- இதன் மூலம் நம் உடலை தயார் படுத்திகொண்டு முதலில் கோபுரத்தையும் அதில் உள்ள கலசங்களையும் பார்த்து வணங்க வேண்டும்
- பின்னர் வாயிற்காப்போர்கள் ஆன துவாரபாலகர்களின் அனுமதியை வாங்கிகொண்டு உள்ளே செல்ல வேண்டும்
- உள்ளே செல்லும் முன் அங்குள்ள வாயிற்படியை கடந்து செல்ல வேண்டும்.
- அந்த படியை தாண்டும் போது, "நான் கொண்டு வந்த எதிர்மறை வினைகள், எதிர்மறை எண்ணங்கள், கெட்ட செயல்கள், கவலைகள் எல்லாவற்றையும் இங்கேயே விட்டு உள்ளே செல்கின்றேன்..
- இனி ஆண்டவனின் கருணையுடன் கூடிய ஆசிர்வாதமும், நேர்மறை (நல்ல) வினைகளுமே எனக்கு கிடைக்க வேண்டும் ஆண்டவா "என்று கும்பிட்டவாறே அந்த படியை தாண்ட வேண்டும்.

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

- அந்த படியின் மேல் நின்று கடந்தால் நாம் அவற்றை கூடவே உள்ளே எடுத்து செல்வதாக அர்த்தம்.

- ஒரு கோயில் என்பது நாள் முழுவதும் கூறப்படும் மந்திரங் களாலும், நாதஸ்வரம், கெட்டி மேள சத்தங்களாலும், பேசப்படும் மங்களகரமான வார்த்தைகளாலும், முழுதும் நேர்மறை எண்ணங்களாலேயே நிரம்பியிருக்கும்.

- எனவேதான் கோயிலுக்கு சென்று அந்த நேர்மறை எண்ணங் களை பெற்று உயர்வுடன் வாழுங்கள் என்று வாழ்த்துகிறோம்.



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

வீட்டில் இருந்தே ஏழரை சனிக்கு இந்த பரிகாரங்களை செய்யலாம்

"கோள்களின் நகர்வுகளை அறிந்து கொண்டால் பரம் பொருளான கடவுளின் நிலையை அடைய முடியும்," என வானவியல் அறிஞர் ஆர்யபட்டா கூறியுள்ளார்".

"கோள்களின் நகர்வு பற்றி அறிந்தவர்கள் நல்ல பிள்ளைகளைப் பெற்று மகிழ்ச்சியுடன் வாழ்வார்கள்", என யஜுர் வேத ஜோதிடம் கூறுகிறது.

கோள்கள் இடம் விட்டு இடம் மாறும் சமயம், மனிதர்களுக்கும் அவர்கள் பிறந்த நேரத்தின்படி, அவர்களது ஜன்ம நட்சத்திரத்தின் பலன்களை துல்லியமாக கணிக்க முடியும்.

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

அடுத்த சுழற்சியின் பொழுது, அதற்கேற்றபடி ஏற்ற இறக்கங்களை காண முடியும் என்கின்றனர். உரிய பரிகாரம் செய்ய தாக்கத்தின் உக்கிரம் குறைந்து தாங்கிக் கொள்ள சூழ்நிலை உண்டாவதை அறியலாம். தொழில்களிலும், பணியாற்றும் இடத்திலும், கல்வி பயிற்சியிலும் மாற்றம் ஏற்படும்.

"நாம் கிரகங்கள், நட்சத்திரங்களில் இருந்து தான் பிறந்திருக்கிறோம். நம் பூர்வீகமே நட்சத்திரங்கள் தான். அவைகளைப் பற்றி எந்த அளவுக்கு அறிந்து கொள்கிறோமோ, அந்த அளவுக்கு நம்முடைய எதிர்காலம் நன்றாக அமையும்."

சனீஸ்வரர் பகவானுக்கு எள் தீபம் ஏற்றி வழிப்பட்டால் 7½ யும் விலகி 8 ஆகும் என்பது பக்தர்களின் தீராத நம்பிக்கை.

'நன்றிதமு சனிகவச நாள்தோறும்
அன்பினொடு நவின்று போற்றில்
வென்றிதரும் விறல் உதவும் புகழ் அளிக்கும்
பெருவாழ்வு மேவ நல்கும்
கன்றுபவத் துயரொழிக்கும் வினை ஒழிக்கும்
பணி ஒழிக்கும் கவலி போக்கும்
அன்றியும் உள் நினைந்தவெல்லாம் அங்கை நெல்லி
யம்கனியாம் அவனி யோர்க்கே"

(சனி கவசத்திலிருந்து சில வரிகள்)

ஏழரைச்சனி, அஷ்டமத்து சனி, அர்த்தாஷ்டம சனி, கண்டச்சனி இவைகள் தங்கள் வாழ்க்கையில் பெரும் பின்னடைவை ஏற்படுத்தும் என நினைக்கிறார்கள். இதற்காக பல பரிகாரங்களைச் செய்கிறார்கள்.

அதில் தவறில்லை. ஆனால், செலவே இல்லாமல் எளிய அறிவியல் பரிகாரம் ஒன்று உள்ளது. நம் பூர்வீகமே நட்சத்திரங்கள்

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

தான். அவைகளைப் பற்றி எந்த அளவுக்கு அறிந்து கொள்கிறோமோ, அந்த அளவுக்கு நம்முடைய எதிர்காலம் நன்றாக அமையும். கிரகம், நட்சத்திரங்களை நோக்கி தியானம் செய்தால் நற்பலனை நிச்சயம் நம்மால் பெற முடியும்.

சூரியனுக்கு அருகில் சனி இருப்பதாக மனதில் கற்பனை செய்து, சனீஸ்வரா! எனக்கு உன்னால் வரும் கெடுபலன்களில் இருந்து காப்பாற்று, என மனதால் தியானம் செய்ய வேண்டும். இந்த முறையில் இரவில் அல்லது பகலில் எந்த நேரத்திலும் மனத்திரையில் கண்டு தியானிக்கலாம்.

சனி மட்டுமல்ல! பிற கிரகப்பெயர்ச்சிகளால் நமக்கு பிரச்சனை இருந்தாலும், சம்பந்தப்பட்ட கிரகங்களுடன் ஒன்றாகவோ அல்லது குறிப்பிட்ட கிரகத்துடன் அன்றைய நாளில் சம்பந்தப்பட்ட நட்சத்திரத்துடன் ஒன்றிக் கலந்தோ உயிர்க்கலப்பு பெறலாம்.

கிரகங்களின் இருப்பிடத்தை மனத்திரையில் கண்டு தியானத்தில் ஆழ்ந்து விடுவதன் மூலம் அவைகளிடம் இருந்து காந்த அலைக்கதிர்களை நம்மால் ஈர்க்க முடியும்.

10 அல்லது 15 நிமிடம் இந்த தியானத்தை செய்வதன் மூலம் கிடைக்கும் பலன், கோயில்களில் நவக்கிரகங்களை வலம் வந்து அடையும் பலனுக்கு ஈடாகவோ இருக்கும்.

உங்கள் பிறந்த நட்சத்திர நாளில், உங்களது நட்சத்திரம் இருக்குமிடத்தை உத்தேசமாகக் கணக்கிட்டு அந்த இடத்திற்கு மனதால் சென்று தியானம் செய்பவர்கள் பிரத்யேக பலனைப் பெற முடியும்.

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

கிரகங்கள் ஒன்பதும் நம் உடம்பில் ஒவ்வொரு பாகத்தைக் குறிக்கும்.

சூரியன்	-	எலும்பு,
சந்திரன்	-	ரத்தஓட்டம்,
செவ்வாய்	-	மஜ்ஜை,
புதன்	-	தோல்,
வியாழன்	-	மூளை,
சுக்கிரன்	-	உயிர்ச்சக்தி,
சனி	-	நரம்பு மண்டலம்.

அந்தந்த உறுப்புகள் நலம் பெற அந்த கிரகத்தை நோக்கி தியானம் செய்யலாம். மொத்தத்தில், இரவு நேரத்தில் மட்டுமே கிரகம், நட்சத்திரங்களைக் கண்டு களிக்கலாம் என்ற நிலையை மாற்றி பிரமிப்பூட்டும் பறவைப்பார்வை மூலம் பகல், இரவு பாகுபாடு இல்லாமல் எந்த நேரத்திலும் மனதை செலுத்தி உடல் ஆரோக்கியம் மட்டுமின்றி மன ஆரோக்கியத்தை அடையலாம்.

இதை நடைமுறையில் கொண்டு வர நாம் எதையும் கற்றுக் கொள்ள வேண்டியதில்லை. வீட்டிலேயே அமைதியாக ஓரிடத்தில் அமர்ந்து, கிரகங்களின் இருப்பிடம் அறிந்து மனம் செலுத்தி தியானம் செய்வதே போதுமானது. இவ்வாறு தொடர்ந்து செய்பவர்கள் வாழ்வில் பல நன்மைகளைப் பெறுவது உறுதி.

❑ ❑ ❑

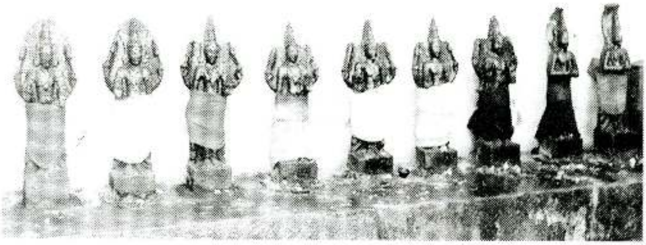
Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நவக்கிரகங்களுக்கு ஏற்ற மலர்கள்

ஒவ்வொரு நவக்கிரகங்களுக்கும் பிடித்தமான மலர்கள் உள்ளன. எந்த கிரகத்தால் ஒருவர் பாதிக்கப்பட்டியிருக்கிறாரோ அந்த கிரகத்திற்கு பரிகாரமாக அர்ச்சனை செய்யும்பொழுது,அந்த கிரகத்திற்கு உரிய மலரையும்,தானியத்தையும் சேர்த்து அர்ச்சனை செய்தால் அந்த கிரகத்தினால் ஏற்பட்டிருக்கும் பாதிப்புகள் முற்றிலும் விலகும்.

சூரியன்	-	செந்தாமரை.
சந்திரன்	-	வெண் அலரி.
செவ்வாய்	-	செண்பகம்.
புதன்	-	வெண் காந்தள்.
குரு	-	முல்லை.
சுக்கிரன்	-	வெள்ளைத் தாமரை.
சனி	-	கருங்குவளை.
ராகு	-	மந்தாரை.

இந்த மலர்கள் கிடைக்காத பட்சத்தில் வாசனமிகு மலர்களையும் பயன்படுத்தி நவக்கிரக வழிபாட்டை மேற்கொள்ளலாம்.



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

நவக்கிரக தானியங்கள்

ஒன்பது நவக்கிரகங்களுக்கு ஒவ்வொரு தானியம் உண்டு.

சூரியன்	-	கோதுமை.
சந்திரன்	-	பச்சரிசி.
செவ்வாய்	-	துவரை.
புதன்	-	பச்சை பயிறு.
குரு	-	கடலை.
சுக்ரன்	-	மொச்சை கோட்டை.
சனி	-	எள்ளு.
ராகு	-	உளுந்து.
கேது	-	கொள்ளு.

புதிதாக வீடுகட்ட துவங்குமுன் அந்த மனையில் இருக்கும் வாஸ்து குறைபாடுகள் நீங்க,மனையை சமன் படுத்தி நீர் தெளித்து நவதானியங்களை தூவ வேண்டும்.நவதானியங்கள் முளைத்தவுடன் பசு விட்டு மேய்த்தால் அந்த இடத்தில் உள்ள அனைத்துவிதமான வாஸ்து குறைகளும் நீங்கிவிடும்.

❑ ❑ ❑

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

நவக்கிரகங்களும் எளிய பரிகாரங்களும்

சூரிய பகவான் :

பித்ருக்களுக்கு நாம் செய்யும் திதியின் பலனை நம்மிடம் இருந்து பெற்று பித்ரு தேவதைகளின் மூலம் மறைந்த நமது மூதாதையர்களிடம் சேர்ப்பவர் சூரியபகவானாவார். தினமும் நீராடிய வுடன் கிழக்கு திக்கை நோக்கி சூரிய பகவானை வணங்குவதும், புண்ணிய நதிகளில் நீராடியவுடன் முழங்கால் நீரில் நின்று சூரியனை நோக்கி இரண்டு கைகளிலும் நீர் விடுவது சூரியனுக்கு உகந்தது.

சந்திர பகவான் :

சந்திரனின் பலம் அதிகரிக்க மனித மூளையின் செயல்பாட்டு திறன் உயர்கிறது. சுக்கிலபட்சம் என்ற வளர்பிறையில் மனிதனின் அறிவாற்றல் அதிகரிக்கிறது. கிருஷ்ணபட்சம் என்ற தேய்பிறையில் மனிதனின் அறிவுத் திறமை குறைகிறது. (இதனால் தான் நல்ல காரியத்தை வளர்பிறையில் துவங்குகிறார்கள்) திங்கட்கிழமையில் உபவாசம் இருந்து ஏதாவது கோவில் ஒன்றில் மாலையில் தீபம் ஏற்றுவது சந்திரதோஷ பரிகாரமாகும்.

குரு பகவான் :

விவாகத்திற்கும், குழந்தை பாக்கியத்திற்கும் குரு பலன் அவசியம். வியாழக்கிழமை விரதம் இருந்து மாலையில் திருக்கோவில் ஒன்றில் நெய்தீபம் ஏற்றுவதாலும், வியாழன் அன்று பெரியவர்கள், துறவிகள், சாதுக்களை வணங்கி ஆசி பெறுதலும், குரு தோஷ பரிகாரமாகும்.

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

ராகு பகவான் :

தவறான காதலில் விழுந்து தங்கள் வாழ்வை அழித்துக் கொள்ளும் பெண்களின் ஜாதகத்தை ஆராய்ந்தால் அதில் ராகுவின் பங்குள்ளதை அறியலாம். இத்தகைய ஜாதகம் அமைந்த பெண் களுக்கு கூடிய வரையில் ராகுவின் ஆதிக்கம் வருவதற்குள் திருமணம் செய்துவிடுவது நல்லது. ஜாதகத்தில் புத்திரதோசம், சயன தோஷம், களத்திர தோசம், மாங்கல்ய தோசம், காலசர்ப்ப தோஷம் இருப்பவர்கள் ராகு பிரீதி செய்து கொள்வது அவசிய மாகும். அருகில் உள்ள திருக்கோவில் ஒன்றில் கர்பகிரகத்தில் இடைவிடாது எரிந்து கொண்டுள்ள விளக்கில் முடிந்தபோதெல்லாம் நெய் சேர்த்து வருவது மிக எளிய பரிகாரமாகும்.

புதன் பகவான் :

வாக்கு வன்மை, பேச்சினாலே பிறரை வசீகரிக்கும் திறன், பண்பு, பொறுமை, கணிதம், ஜோதிடம், சிற்பம், பன்மொழிப்புலமை தருவது புதனே. புதன் தோஷத்தால் கல்வித்தடை ஏற்படும். புதன்கிழமை உபவாசமிருந்து கோவில் ஒன்றில் தீபம் ஏற்றுவது, புதன்கிழமையில் ஏழைக் குழந்தைகளுக்கு ஆடை, புத்தகம், உணவு வழங்குவது எளிய பரிகாரமாகும்.

சுக்கிர பகவான் :

''சுக்கிரன் என்ற கிரகம் இல்லாவிடில் உலகமே காவி உடுக்கும்'' வாழ்க்கை தரும் சுகங்களை அனுபவிப்பதற்கு, ரசிப்பு தன்மை - ரசிக்கும் மனோபாவம், கலையுள்ளம் வேண்டும். இதை அளிப்பவர் சுக்கிர பகவானே. சுக்கிரனின் தோஷத்தில் அகமிழந்து வேதனை அடைவோர் அரங்கனின்(ஸ்ரீரங்கம்) சந்நிதியில் நெய்தீபம் ஏற்றி வணங்க வேண்டும். வெள்ளிக்கிழமை நீராடி, உபவாசம் இருந்து, ஏழை சுமங்கலிப் பெண்ணிற்கு ஆடை, ஏழை எளியவர்க்கு அன்னதானம் செய்வது எளிய பரிகாரமாகும்.

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

கேது பகவான் :

கேது இல்லையேல் சொர்க்கம் காலியாகும். கேது சுபமாயிருந்தால் ஆன்மீகத்தில் நாட்டமும் உலக பந்தபாசங்களில் குறைந்த நாட்டமும் ஏற்படும். பாப விமோசனத்தை அளிப்பவர் கேது. பிறவிப் பிணியறுப்பவர் கேது. கேது தோஷம் ஏற்பட்டால் சர்ம ரோகம், பில்லி சூன்ய துன்பங்கள், ஒழுக்கமற்ற பெண் சேர்க்கை ஏற்படும். காஞ்சீபுரம் பஸ் நிலையம் அருகே உள்ள சித்ரகுப்தர் கோவிலில் 100 கிராம் நல்லெண்ணை தீபம் ஏற்றி மூன்று முறை வலம் வரவும்.

சனி பகவான் :

ஜாதகத்தில் சனிபலம் பெற்றிருந்தால் நீண்ட ஆயுளும், குறைவிலா செல்வமும் பெறுவார்கள். கொடிய விபத்திலும் ஆயுளை பாதுகாக்கும் சக்தி கொண்டவர் சனி. செய்த தவறுக்கு அந்த செயலாலே அழிவு ஏற்படுத்துபவர் சனிபகவான். வீட்டில் சனிக்கிழமை விரதமிருந்து மாலை தீபம் ஏற்றுவது, எள் கலந்த சாதம், ஏழை எளியவர்க்கு உணவு கொடுப்பது எளிய சனி தோஷப் பரிகாரமாகும்.

அங்காரகன் :

உறுதியான உள்ளம், பகைவரை கண்டு அஞ்சாத வீரம் ஆகியவற்றை தருபவர் செவ்வாய் என்கின்ற அங்காரகன். பெண்ணின் ஜாதகத்தில் லக்னத்திலிருந்து 2, 4, 7, 8, 12-ம் இடங்களில் செவ்வாய் அமைந்திருந்தால் செவ்வாய் தோஷம் என்பர். ஆனால் இதை மட்டுமே வைத்து தோஷம் என்று கூறுவது தவறாகும். மற்ற கிரகங்களின் நிலையை ஆராய்ந்தே இதை தீர்மானிக்க வேண்டும். செவ்வாய் தோஷம் சிலருக்கு 60 வயதுக்கு மேல்தான் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். அதனால் தீர ஆராய்ந்தே செவ்வாய் தோஷத்தை தீர்மானிக்க வேண்டும். செவ்வாய்க்கிழமை விரதம் இருந்து, ஏதாவது கோவிலில் தீபம் ஏற்றுதல் எளிய பரிகாரமாகும்.

❑ ❑ ❑

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

புரட்டாசி மாதம் அசைவம் சாப்பிடக்கூடாது ஏன் தெரியுமா?

புரட்டாசி மாதம் வெயிலும் காற்றும் குறைந்து மழை ஆரம்பிக்கும் மாதம். ஆனால் பூமி குளிர மழை பெய்யாது. இத்தனை மாதமாக வெயிலால் சூடாகியிருந்த பூமி மழைநீரை ஈர்த்து வெப்பத்தை குறைக்க ஆரம்பிக்கும்.

சூட்டை கிளப்பிவிடும் காலம் என்பார்கள். இது வெயில் கால வெப்பத்தை காட்டிலும் கெடுதல் தரக்கூடியது.

இந்த நேரத்தில் அசைவம் சாப்பிடுவது உடல் சூட்டை அதிகப்படுத்தி உடல் நலத்தை குறைக்கும். வயிறு சம்பந்தமான பிரச்சனையை ஏற்படுத்தும். அதனால் தான் புரட்டாசி மாதம் அசைவத்தை ஒதுக்கினர் நம் முன்னோர்.

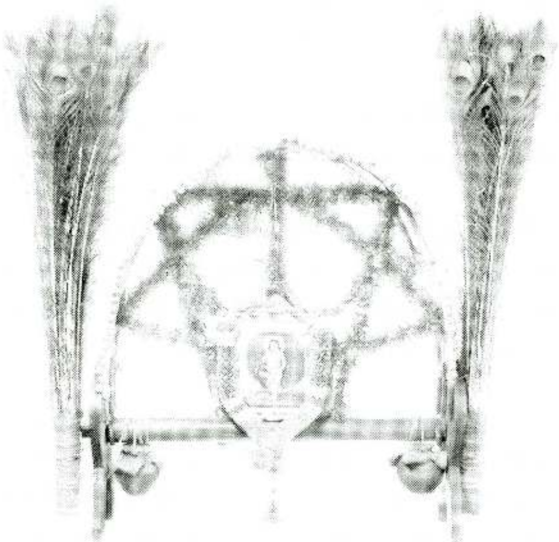
அது மட்டுமன்றி சரிவர பெய்யாத மழை திடீர் வெப்ப மாறுதல் நோய்கிருமிகளை உருவாக்கிவிடும். காய்ச்சல் சளி தொந்தரவு அதிகரிக்கும். துளசி இதை கட்டுப்படுத்தும். இதற்காகவே புரட்டாசியில் விரதம் இருந்து (அசைவம் ஒதுக்கி) பெருமாள் கோவிலுக்கு போகும் வழக்கத்தை ஏற்படுத்தினர்.

(பெருமாள் கோவிலில் துளசி தீர்த்தம் கொடுப்பது வழக்கம்..!)

❑ ❑ ❑

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

முருகனுக்கு காவடி எடுப்பது ஏன் தெரியுமா?



தமிழ்க் கடவுளான முருகனுக்குச் செய்யப்படும் வேண்டுதல் பிரார்த்தனைகளில் முக்கியமானது காவடி எடுப்பதுதான். இந்தக் காவடி எடுப்பதன் காரணம் தெரியுமா? அகத்திய முனிவர் ஒரு தடவை தன் சீடர்களில் ஒருவரான இடும்பனை அழைத்து, தனது வழிபாட்டிற்காக கயிலை சென்று அங்கு மலையிலுள்ள சிவசக்தி சொரூபமான சிவகிரி, சக்திகிரி என்னும் இரு சிகரங்களையும் கொண்டு வரும்படி கூறினார்.

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

அகத்தியரின் கட்டளைக்கிணங்க இடும்பனும் கயிலை சென்று இவ்விரு மலைகளையும் இருபுறமும் தொங்க, காவடியா கக்கட்டி எடுத்துக் கொண்டு வந்தான். பழனி தவம் வந்த போது இடும்பன் காவடியை இறக்கி வைத்து ஓய்வெடுத்தான். பிறகு புறப்படும்போது காவடியைத் தூக்க முடியாமல் திண்டாடினான்.

ஏன் இப்படி காவடியைத் தூக்க முடியாமல் போனது என்று சுற்றிப் பார்க்கும்போது சிவகிரியின் மேல் ஒரு சிறுவன் கோவணாண்டியாய் கையில் தண்டுடன் நிற்பதைக் கண்டான். இடும்பன் சிறுவனை மலை யிலிருந்து கீழே இறங்கும்படி வேண்டினான். ஆனால் அந்த சிறுவன் இந்த மலை 'தனக்கே சொந்தம்' என்று உரிமை கொண்டாடினான்.

கோபமுற்ற இடும்பன் அச்சிறுவனைத் தாக்க முயன்றான். அப்போது இடும்பன் வேரற்ற மரம்போல் கீழே சரிந்து விழுந்தான். இதைக்கண்ட அகத்தியர் மற்றும் இடும்பன் மனைவியுடன் சென்று வேண்ட, முருகன் இடும்பனுக்கு அருளாசி புரிந்ததுடன் இடும்பனைத் தனது காவல் தெய்வமாகவும் நியமித்தார்.

அப்போது முருகன், இடும்பன்போல் காவடியேந்தி, சந்தனம், பால், மலர் போன்ற அபிஷேகப் பொருட்களை தன் சன்னதிக்கு எடுத்து வருபவர்களுக்கு அருள் பாலிப்பதாக வாக்களித்தார். அப்போது முதல் முருகனுக்கு காவடி எடுக்கும் பழக்கம் வழக்கமாகி விட்டது.

❑ ❑ ❑

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

16 லட்சுமிகள் நம் வீட்டிற்கு வரவேண்டும்

1. **ஸ்ரீ தனலட்சுமி :-** நாம் எல்லா உயிர்களிடத்திலும் அன்புடன் இருக்க வேண்டும், போதும் என்ற மனதோடு நேர்மையுடன் வாழ்ந்தால் தனலட்சுமியின் அருளை பரிபூரணமாகப் பெறலாம்.

2. **ஸ்ரீ வித்யாலட்சுமி :-** எல்லா உயிரினங்களிலும் தேவியானவள் புத்தி உருவில் இருப்பதால் நாம் நம் புத்தியை நல்ல முறை யில் பயன்படுத்த வேண்டும். அன்பாகவும், இனிமையாகவும் பேச வேண்டும். யார் மனதையும் புண்படுத்தாமல் நடந்து கொண்டால் ஸ்ரீ வித்யாலட்சுமியின் அருளைப் பெறலாம்.

3. **ஸ்ரீ தான்யலட்சுமி :-** ஸ்ரீ தேவியானவள் பசி நீக்கும் தான்ய உருவில் இருப்பதால் பசியோடு, நம் வீட்டிற்கு வருபவர் களுக்கு உணவளித்து உபசரித்தல் வேண்டும். தானத்தில் சிறந்த அன்னதானத்தைச் செய்து ஸ்ரீ தான்யட்சுமியின் அருளை நிச்சயம் பெறலாம்.

4. **ஸ்ரீ வரலட்சுமி :-** உடல் பலம் மட்டும் வீரமாகாது மனதில் உறுதி வேண்டும், ஒவ்வொருவரும் தாங்கள் செய்த தவறுகளையும் பாவங்களையும் தைரியமாக ஒப்புக் கொள்ள வேண்டும், நம்மால் பாதிக்கப்பட்டவர்களிடம் மன்னிப்பு கேட்க வேண்டும், செய்த பாவங்களுக்காக மனம் வருந்தி, இனி தவறு செய்ய மாட்டேன் என்ற மன உறுதியுடன் ஸ்ரீ வரலட்சுமியை வேண்டினால் நன்மை உண்டாகும்.

5. **ஸ்ரீ சௌபாக்யலட்சுமி :-** ஸ்ரீதேவி எங்கும் எதிலும் மகிழ்ச்சி உருவில் இருக்கின்றாள். நாம் எப்பொழுதும் மகிழ்ச்சியாக இருந்து கொண்டு மற்றவர்களின் மகிழ்ச்சிக்கும் காரணமாக இருக்க வேண்டும். பிறர் மனது நோகாமல் நடந்தால் சௌபாக்கிய லட்சுமியின் அருளைப் பெற்று மகிழலாம்.

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

6. **ஸ்ரீ சந்தானலட்சுமி** :- எல்லா குழந்தைகளையும் தன் குழந்தையாக பாவிக்கும் தாய்மை உணர்வு எல்லோருக்கும் வேண்டும். தாயன்புடன் ஸ்ரீ சந்தான லட்சுமியை துதித்தால் நிச்சயம் பலன் உண்டு.

7. **ஸ்ரீ காருண்யலட்சுமி** :- எல்லா உயிர்களிடமும் கருணையோடு பழக வேண்டும், உயிர்வதை கூடாது, உயிர்களை அழிக்க நமக்கு உரிமை இல்லை, ஜீவ காருண்ய ஒழுக்கத்தை கடை பிடித்தால் ஸ்ரீ காருண்ய லட்சுமியின் அருளைப் பெறலாம்.

8. **ஸ்ரீ மகாலட்சுமி** :- நாம் நம்மால் முடிந்ததை மற்றவர்களுக்கு கொடுக்க வேண்டும் என்றுமே நம் உள்ளத்தில் உதவ வேண்டும் என்ற எண்ணம் உறுதியாக இருந்தால் நமக்கு ஒரு குறையும் வராது. மேலும் ஸ்ரீ மகாலட்சுமி நம்மை பிறருக்கு கொடுத்து உதவும் படியாக நிறைந்த செல்வங்களை வழங்குவாள்.

9. **ஸ்ரீ சக்திலட்சுமி** :- எந்த வேலையும் என்னால் முடியாது என்ற சொல்லாமல் எதையும் சிந்தித்து நம்மால் முடியும் என்ற நம்பிக்கையுடன் செய்தால் ஸ்ரீ சக்தி லட்சுமி நமக்கு என்றும் சக்தியைக் கொடுப்பாள்.

10. **ஸ்ரீ சாந்திலட்சுமி** :- நாம் ஒவ்வொருவரும் வாழ்வில் வரும் இன்ப துன்பங்களை சமமாக பாவித்து வாழ பழக வேண்டும். நிம்மதி என்பது வெளியில் இல்லை. நம் மனதை இருக்கு மிடத்திலேயே நாம் சாந்தப்படுத்த முடியும். ஸ்ரீ சாந்தி லட்சுமியை தியானம் செய்தால் எப்பொழுதும் நிம்மதியாக வாழலாம்.

11. **ஸ்ரீ சாயாலட்சுமி** :- நாம் சம்சார பந்தத்திலிருந்தாலும் தாமரை இலை தண்ணீர் போல கடமையை செய்து பலனை எதிர்பாராமல் மனதை பக்தி மார்க்கத்தில் சாய்ந்து ஸ்ரீ சாயாலட்சுமியை தியானித்து அருளைப் பெற வேண்டும்.

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

12. **ஸ்ரீ த்ருஷ்ணாலட்சுமி :-** எப்போதும் நாம் பக்தி வேட்கையுடன் இருக்க வேண்டும், பிறருக்கு உதவ வேண்டும், ஞானம் பெற வேண்டும், பிறவிப் பிணித் தீர வேண்டும் என்ற வேட்கையுடன் ஸ்ரீ த்ருஷ்ணாலட்சுமியைத் துதித்து நலம் அடையலாம்.

13. **ஸ்ரீ சாந்தலட்சுமி :-** பொறுமை கடலினும் பெரிது. பொறுத்தார் பூமியை ஆள்வார். பொறுமையுடனிருந்தால் ஸ்ரீ சாந்தலட்சுமி யின் அருள் கிடைக்கும்.

14. **ஸ்ரீ கிருத்திலட்சுமி :-** நாம் செய்யும் ஒவ்வொரு செயலையும், மனதை ஒரு நிலைப்படுத்தி நேர்த்தியுடன் செய்தால், புகழ் தானாக வரும். மேலும் ஸ்ரீ கீர்த்தி லட்சுமியின் அருள் நிச்சயம் கிடைக்கும்.

15. **ஸ்ரீ விஜயலட்சுமி :-** விடாத முயற்சியும் உழைப்பும், நம்பிக்கையும் இருந்தால் நமக்கு எல்லா காரியங்களிலும் வெற்றி தான். ஸ்ரீ விஜயலட்சுமி எப்பொழுதும் நம்முடன் இருப்பாள்.

16. **ஸ்ரீ ஆரோக்கிய லட்சுமி :-** நாம் நம் உடல் ஆரோக்கியத்தை கவனித்தால் மட்டும் போதாது, உள்ளமும் ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டும், கோபம், பொறுமை, காமம், பேராசை போன்ற நோய்க் கிருமிகள் நம் மனதில் புகுந்து விடாமல் இருக்க ஸ்ரீ ஆரோக்கிய லட்சுமியை வணங்க வேண்டும்.

❑ ❑ ❑

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

கோயிலை வலம் வருவது எதற்கு?

கோயில் தரிசனத்துக்குப் போகும் இளைஞர்களிடம் பெரியோர்கள் கோயிலை வலம் வர மறுத்துவிடாதே என்று கூறுவதுண்டு கோயிலை வலம் வர வேண்டும் என்பதே இப்போதனை இதன் பின்னால் சிறப்பான ஓர் அர்த்தமும் சாஸ்திரமும் உண்டு. காலையிலும் மாலையிலும் பொதுவாக உடற்பயிற்சியின் வேளைகளாக நாம் பழக்கப்படுத்தியுள்ளோம்.

இது இயலாதவர்களுக்கு கோயில் தரிசனமும் கோயிலை வலம் வருவதும் நல்ல உடல் பயிற்சியாக அமையும் சிறியவர்களுக்கும் பெரியவர்களுக்கும் எளிதில் செய்யக்கூடிய ஓர் உடல் பயிற்சியே கோயிலை வலம் வருதல் காலணிகளைக் களைந்து வலம் வருதல் தோப்புக்கரணமிடுதல், கும்பிடுதல் முதலியவை உடற்பயிற்சியின் சக்தியை அதிகரிக்கின்றது. இவ்வாறு நாமறியாமலே உடலிலுள்ள எல்லா முட்டுக்களும் தசைகளும் நன்றாக அசைவடையும் ஓர் உடற்பயிற்சியே கோயில் தரிசனத்தில் நாம் செய்வது.

வலம் வைத்தல் என்பது வலது பக்கம் சுற்றி வருதல் என்பதே பொதுவாக கோயில் வலம் வருவது வலதுபக்கமாகத் தான் இப்படி செய்வதில் நாம் இறைவனுடன் கூடுதல் நெருங்குகின்றோம் என்பது ஆசாரியர்ப்படிப்பினை. கோயில் வலம் வரும் போது முன் ஜென்மங்களில் செய்த பாவமும் அழிந்து விடும் என்பது நம்பிக்கை

'யானி யானிச பாபானி ஜன்மாந்தர கிருதா நிச
தானி தானி வினஸ்யந்தி ப்ரதக்ஷிணபதே பதே'
துளசி இலையை காதுக்கு பின் வைப்பது ஏன்?

காதுக்கு பின் துளசிக்கதிர் அல்லது இலை சூடுவதற்க்கு இக்காலத்தில் யாரும் தயாராக மாட்டார்கள். அப்படி சூடுபவர்களை காதில் பூ வைத்தவன் என்று ஏளனமாக கூறுவதுண்டு. ஆனால்

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

காதுக்கு பின் துளசி வைப்பதனால் பெரும் பயனடைந்தனர் பண்டைய மக்கள். மனித உடலில் மிக கூடுதல் உறிஞ்சும் சக்தி யுடையது காதுக்கு பின்புறம் என்பது விஞ்ஞானம் நிரூபித்தி ருக்கிறது.

துளசியின் மருத்துவ குணங்களை நாம் நன்கறிவோம். இந்த மருத்துவ குணங்கள் காதுக்கு பின்னுள்ள சரும வழியாக ஊடுருவி செல்லும்.. இதுவே பழங்காலத்து மக்கள் காதுக்கு பின் துளசி இலையை சூடி வந்ததும் பின் சந்ததிக்கு அதை கற்பித்ததும்... பழங்காலத்திலுள்ள வீடுகளில் துளசி மாடம் கட்டி துளசியை ஓர் புனித செடியாக பராமரித்து வந்தனர்...

சூரியஒளி கிடைக்கும் இடத்தில் கிழக்கு பக்கத்து வாசலுக்கு நேராக துளசி மாடம் கட்ட வேண்டும் என்று ஆசாரியர் போதித்துள்ளனர்... வீட்டில் தரையை விட தாழ்ந்த மட்டத்திலாகாமல் குறிப்பிட்ட அளவில் துளசி தரை அமைக்க வேண்டும். துளசி தரையில் நடுவதர்க்காக கிருஷ்ண துளசி தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும் என்று விதிக்கப்பட்டுள்ளது.

துளசி செடிக்கு பக்கம் அசுத்தமாக செல்வதாகாது. ஜெபம் செய்து கொண்டே அதன் பக்கம் செல்ல வேண்டும்.. துளசியை தினமும் மூன்று வேளை வலம் வர வேண்டும்..

வலம் வரும் போது

‘பிரசீத துளசி தேவி
பிரசீத ஹரி வல்லபே
க்ஷீ ரோதமத நோத்புதே
துளசி த்வாம் நமாம்யகம்’

என்று மந்திரம் சொல்ல வேண்டும்...

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

துளசிப்பூ பறிக்கும் போது

'துளஸ்வமுத சம்பூதா
சதா த்வம் கேசவப்ரியே
கேச வார்த்தம் லுணமி த்வாம்
வரதா பவ சோபனே'

மாலை நேரமும், ஏகாதசிக்கும், செவ்வாய் வெள்ளி நாட்களிலும் துளசிபூ பறிக்கலாகாது. என்றும் விதியுண்டு. பூஜைக்கல்லாமல் துளசி பூ பறிக்கவும் கூடாது.

வெறும் காலில் நடப்பது நல்லதா?

உணவருந்தும் போது கூட காலில் செருப்பணிந்திருப்பதை அந்தஸ்தாக கருதும் தலைமுறையில் நாம் வாழுகின்றோம் மிதியடிகள் மட்டும் பாதரட்சைகளாக இருந்த காலத்திலும் வெறும் காலில் நடப்பவர்களை நன்மையுள்ளவர்களின் கணத்தில் உட்படுத்தியிருந்தனர்.

ஒருவர் அணிந்திருக்கும் செருப்பின் விலையிலிருந்து அவருடைய சமூக நிலையை மதிப்பது இன்றைய சமூகம் உடற்பயிற்சிக்காக நடக்கும் போது இறுக்கிபிடிக்கும் சப்பாத்து அணிவது சமூகத்தில் கட்டாயமாகின்றது. பிறர் நம்மை பற்றி என்ன நினைப்பார்கள் என்ற தாழ்வு மனப்பான்மையே இக்கட்டாயத்தை ஏற்படுத்துகின்றது. வெறும் காலில் நடந்தால் பார்ப்பவர்கள் தங்களை எளியவர்கள் என மதிப்பிடுவார்களே என்ற பிரச்சனை பலரையும் கவலைக்குள்ளாக்குகின்றது.

வெறும் காலில் சிறிது நேரமாவது நடப்பது சரியான முறையிலான இரத்த ஓட்டத்துக்கும் ஆரோக்கியமான வாழ்வுக்கும் இன்றிமையாதது

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

என்று நவீன மருத்துவ இயல் அண்மையில் வெளிப்படுத்தியுள்ளது. கரடுமுரடான தரையில் நடக்கும் போது பாதத்தின் கீழ்பாகம் நேரடியாக அழுத்தம் ஏற்படுகின்றது. இது உடற்செயல்பாட்டை ஊக்குவிக்கும் என கண்டறிந்துள்ளனர். பாதத்துக்கு அடியில் விரல்கள் முதல் குதிகால் வரை அமைந்திருக்கும் ஒவ்வொரு பாகங்களும் நரம்புகள், மூளை, இருதயம், சிறுநீரகம் முதலிய எல்லா உறுப்புகளுடன் நேரடியாகத் தொடர்பு கொண்டுள்ளன இதனால் ஒவ்வொரு பாகத்திலும் ஏற்படும் அழுத்தம் அதனுடன் தொடர்பு கொண்டுள்ள உறுப்பின் செயலாற்றலை துரிதப்படுத்தும் பாதத்துகடியில் ஊசிகள் குத்திசெய்யும் அக்குப்பஞ்சர் என்னும் சீன சிகிட்சையின் மறு உருவமே செருப்பில்லாமல் வெறும் காலில் நடப்பதில் இயற்கை நமக்களிக்கின்றது.

விரத நாட்கள், நோன்பு நாட்கள் தவிர எல்லா நாட்களிலும் எண்ணை தேய்த்து குளித்தல் அவசியம் என்று விதிக்கப்பட்டுள்ளது. இதயத்தூயமையுடன் உடல் தூய்மையும் மிக முக்கியமாக நம் மூதாதையர் கடை பிடித்திருந்தனர். நம் நாட்டில் காலை கடமைகளில் எண்ணை பூசிக்குளித்தல் முக்கியமான இடம் பெற்றுள்ளது. அடி முதல் முடிவரை நன்றாக எண்ணை தேய்த்து மூழ்கி குளிப்பது நம் முன்னோர்கள் சுவர்க்க சுகமாக கருதினர்.

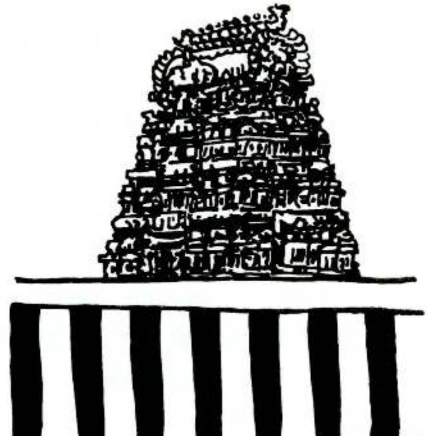
ஆனால் எண்ணை தேய்த்து குளிப்பதில் வேறு நன்மைகள் எதுவும் உள்ளதாக அனேகர் அறிந்ததில்லை. உடலுக்கு மேலாக கிடைக்க பெரும் சுக அனுபவத்தை எண்ணி எண்ணை தேய்த்து குளிக்கின்றனர். இதை விட மென்மையான இரண்டு விஷயங்கள் பெரும் பயனளிக்கின்றது.

முதலாவதாக எண்ணையில் சேர்க்கப்படும் மூலிகைகளின் மருத்துவ குணங்கள் உடம்பில் பரவுகின்றன. மேலும் முக்கியமாக, சருமத்தில் மேல் பரப்பில் வாழும் கண்ணுக்கு தெரியாத நோயணுக்கள், எண்ணை பூசியதும் வாயு கிடைக்க பெறாமல் இறந்து விடுகின்றன.

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

விரத நாட்களிலும் நோன்பு நாட்களிலும் எண்ணை பூசி குளிக்கலாகாது. எண்ணை பூசிக்குளிப்பது முக்கியமாக கருதும் நாம் இப்படி ஒரு விதிவிலக்கை சொல்வது மூட நம்பிக்கை என்று கூறிவந்தனர். ஆனால் இதன் விஞ்ஞான அங்கீகாரம் இப்போது வெளிபடுத்தப்பட்டுள்ளது.

சனி கிரகத்தின் சக்தியில் இருந்து உருவானதாக கருத படும் எண்ணை தலைக்கு சுற்றிலும் ஓர் புகை வளையத்தை உருவாக்குகிறது. இவ் வளையம் இருப்பதால் கிரங்களில் இருந்து வரும் காந்த அலைகள் உடலுக்குள் நுழைய முடியாமல் போகின்றது. விரத நாட்களில் உடல் மற்றும் மனதுக்கு தூய்மை மிக முக்கியமானதால் கிரகங்களில் இருந்தும் நட்சத்திரங்களில் இருந்தும் பூமிக்கு வரும் காந்த சக்தி அலைகள் உடலுக்கு மிக அவசியம். இவ்வலைகள் உடலுக்குள் நுழைய எண்ணை தடையாக இருப்பதால் தான் விரத நாட்களில் எண்ணை தேய்த்து குளிப்பதற்கு விதி விலக்கு ஏற்பட்டுள்ளது.



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

கோயில் வழிபடும் முறை

1. **சிவாலய வழிபாட்டிற்கு எவ்விதம் செல்ல வேண்டும் ?**

குளித்து, 'சிவாய நம' என்று தீருநீறு அணிந்து அர்ச்சனைப் பொருள்களையும், தூபதீபத்திற்குரிய பொருள்களையும் இயன்ற வகையில் எடுத்துக் கொண்டு கோயில்களுக்கு செல்ல வேண்டும்.

2. **கோயிலை அடைந்ததும் செய்ய வேண்டியது என்ன ?**

கோயிலை அடைந்ததும் காலணிகளை வெளியில் விட்டு இராஜகோபுரத்தை தூல்லிங்கமாகக் கருதி 'சிவ சிவ' என கூறி வணங்கவேண்டும் .

3. **கோயிலில் முதலில் என்ன செய்ய வேண்டும் ?**

கோயிலின் முதற்கண் கொடிமர விநாயகர் உள்ளார். அவர்திருமுன் ஆண்களாயின் எட்டுஅவைய வணக்கம் (அட்டாங்க நமஸ்காரமும்) பெண்களாயின் ஐந்துஅவைய வணக்கம் (பஞ்சாங்க நமஸ்காரமும்) செய்ய வேண்டும்.

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

4. ஐந்துஅவைய வணக்கம் (பஞ்சாங்க நமஸ்காரம்) என்றால் என்ன?

தலை, இருகைகள், முழந்தாள்கள் என்றும் ஐந்து உறுப்புகளும் நிலத்தில் தோய வணங்குதல் .

5. எட்டுஅவைய வணக்கம் (அட்டாங்க நமஸ்காரமும்) என்றால் என்ன ?

தலை, கை இரண்டு, செவி இரண்டு, மோவாய், புயங்கள் இரண்டு என்னும் எட்டு உறுப்புகளும் நிலத்தில் பொருந்துமாறு வணங்குதல்.

6. எந்ததிசை நோக்கி வணங்குதல் வேண்டும் ?

கிழக்கு-மேற்கு நோக்கிய சந்நிதிகளாயின் வடக்கே தலை வைத்தும், தெற்கு - வடக்கு நோக்கிய சந்நிதிகளாயின் கிழக்கே தலை வைத்தும் வணங்குதல் வேண்டும்.

7. எத்தனை முறை வணக்கம் செய்தல் வேண்டும் ?

ஒன்று, ஐந்து, ஏழு, ஒன்பது முறை வணங்குதல் வேண்டும் கோயிலில் இவ்விடத்தைத் தவிர வேறு எந்தப் பகுதியிலும் கீழே விழுந்து வணக்கம் செய்தல் கூடாது.

8. விநாயகரை எவ்விதம் வணங்குதல் வேண்டும் ?

வணக்கம் செய்து எழுந்தபின் இருகைகளாலும் தலையில் குட்டிக்கொண்டு, தோப்புக்கரணம் போட்டு வணங்கவேண்டும், பின் கொடிமரத்தை அண்ணாந்து நோக்கி 'அரகரசிவசிவ' என்று வணங்குதல் வேண்டும்.

9. அடுத்து செய்ய வேண்டியது என்ன ?

கொடிமரத்தை அடுத்துள்ள பலிபீடத்தில் நம்முடைய பாவவினை களை பலியிட்டதாக கருதி வணங்கிய பின் நந்திதேவரை வணங்கி

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

பின்னர் நால்வர் பெருமக்களைப் போற்றி துதித்து, அடுத்து அடல் அரசரை (நடராசர்) வழிபட்டு கருவறை முன் செல்ல வேண்டும்.

10. கருவறை முன் செய்யும் வழிபாடு யாது?

ஒவ்வொரு சந்நிதிமுன்பும் ஏற்றதுதி பாடல்களை பாடி வழிபடுவது சிறந்து. கருவறையிலுள்ள அருவுருவ வடிவமான சிவனை திருமுறைகளை பாடி வழிபடுவது சிறந்தது. பின் அர்ச்சனைகள் செய்து, தீபதூபங்கள் காட்டி வழிப்பட வேண்டும். பின் உமையம்மையை வணங்குதல் வேண்டும்.

11. தென்முகக் கடவுளை வழிப்படும் முறை என்ன ?

தென்முகக் கடவுளை பாடிபரவி தீக்கை பெற்றவர்களாயின் அச்சன்னிதியின் முன் அமர்ந்து ஒருமையுடன் திருவைந் தெழுத்தை நூற்று எட்டு முறை செபித்தல் வேண்டும்.

12. அடுத்து வணங்கவேண்டிய சன்னிதிகள் என்ன ?

அடுத்து அறுபத்து மூவரை வழிப்பட்டு பின் தல விநாயகர், முருகன், திருமால், திருமகள், கலைமகள், துர்க்கை, நவக்கிரங்கள், சன்டிகேசுவரரை, வணங்கி இறுதியில் பைரவரை வணங்கி வழிபாட்டின் நிறைவாக கொடி மரச்சன்னதியை அடைந்து கீழே விழுந்து வணங்கி ராஜகோபுரத்தின் கீழ் அமர்ந்து சிவனருளை சிந்தித்து தியானம் செய்து அதிகார நந்தியிடம் விடை பெற்றுச் சிவசிந்தனையுடன் இல்லம் திரும்புதல் வேண்டும்.

❑ ❑ ❑

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

கோயில் வலம் வரும் முறை

■ **சிவன் கோயிலில் எத்தனை முறை வலம் வருதல் வேண்டும் ?**

சிவன் கோயிலில் மூன்று, ஐந்து, ஏழு முதலான முறைகளில் வலம் வருதல் வேண்டும். அவ்வாறு வலம் வரும் போது நந்திக்கு குறுக்கே செல்லுதல் கூடாது.

■ **கோயில்களில் செய்ய கூடாதவைகள் யாவை ?**

1. கோயில்களுக்கு நீராடாமல் செல்வதோ, நீராடிய பின் ஈர ஆடையுடன் செல்வதோ கூடாது.

2. மூலஸ்தானத்தில் மூர்த்திக்கு அபிசேகம், நைவேத்தியம் முதலியவை நடக்கும்போது சுவாமி தரிசனம் செய்தல், வலம் வருதல் முதலியன தவிர்த்தல் வேண்டும்.

3. கோயிலில் கிழக்கிலும், வடக்கிலும் கால்களை நீட்டி நமஸ்காரம் செய்வது கூடாது.

4. நடந்து கொண்டும், கிடந்து கொண்டும் விபூதி தரித்தல் கூடாது.

5. தீட்டுடன் போதல், கோபுர நிழலை மிதித்தல், புகைத்தல், தாம்பூலம் அணிந்து செல்லல், செருப்பணிந்து போதல், அசுத்தம் செய்தல், சிரித்து விளையாடல், வீண்மொழி பேசுதல், தூங்குதல் கூடாது.

❑ ❑ ❑

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

கோவிலில் தீபம் காட்டுவது ஏன்?

தீப வழிபாடு பழங்காலத்தொட்டு நடைபெற்று வருகிறது. கோவிலில் தெய்வத்திற்கு செய்யப்படும் பதினாறு உபச்சாரங்களில் தீப ஆராதனை யும் ஒன்று. கோவிலில் காட்டப்படும் தீபம் ஞானத்தின் அறிகுறியாகும்.

தீபத்தை இறவனுக்கும் காட்டுவதற்கு முன்னால்,ஒரு திரை போடப்படுகின்றது. தீபத்தை காட்டும்பொழுது திரை விலக்கப்படு கிறது. இதன் தத்துவம் என்னவென்றால்,நம்முடைய ஆணவம் என்கின்ற திரையை விலக்கினால் மனதில் ஞான ஒளி பிறந்து. நம்முடைய மனம் தெய்வ நிலையை அடையும் என்பதாகும்.

தெய்வத்திற்கு மூன்றுமுறை தீபம் காட்டப்படுகிறது,முதலில் காட்டுவது உலக நன்மைக்காவும், இரண்டாவது காட்டுவது ஊர் நன்மைக்காகவும், மூன்றாவது காட்டுவது பஞ்ச பூதங்களின் நன்மைக்காகவும் ஆகும்.

பூசைக் காலத்தில் பலவித தீபங்கள் காட்டப்பெறுகின்றன. தீபாராதனைக் காலத்தில் தெய்வங்கள் பலவும் தீபங்களில் வந்து அமர்ந்து இறைவனைத் தரிசித்துச் செல்வார்கள் என்பது மரபு. பல அடுக்குகளைக் கொண்ட நட்சத்திர தீபம் முதல் பல தீபங்கள் காட்டப் பெறுகின்றன.

நட்சத்திரங்கள் இறைவனை வழிபட்டு ஒளி பெறுகின்றன என்ற கருத்தில் நட்சத்திர தீபம் காட்டப் பெறுகின்றது. ஒன்பது தீபங்கள் நவசக்திகளைக் குறிக்கும்.

ஏழு தீபங்கள் சப்தமாதர்களைக் குறிக்கும். ஐந்து தீபம் – நிவிர்த்திகலை, பிரதிட்டாகலை, வித்தியாகலை, சாந்திகலை, சாந்தி அதீதகலை என்ற ஐந்து கலைகளைக் குறிக்கும். மூன்று தீபம் சந்திரன், சூரியன், அக்னி என்ற மூன்று ஒளிகளைக் குறிக்கும். ஒற்றைத் தீபம் சரசுவதியையும், சுவாகாதேவியையும் சுட்டும்.

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

அறிவியல் பூர்வமாக பார்த்தால் அந்த காலத்தில் மின்சார வசதி இல்லாததால் இறைவனின் முகம் தெளிவாக தெரிவதற்கு தீபம் காட்டபடுவதாக சிலரின் கருத்தாக இருக்கும். எது எப்படி இருந்தாலும் பஞ்சபூதங்களில் ஒன்றான அக்னியை தீபமாக காட்டுவதில் நிறைய தத்துவங்கள் அடங்கிருப்பது என்பதே உண்மை.

❑ ❑ ❑

கோயிலில் அங்கப்பிரதட்சணம் செய்வது ஏன்?

அங்கப்பிரதட்சணம் என்பது தரையில் படும்படி படுத்துகொண்டு தானும் சுற்றி(உருளுவது)கோவில் பிரகாரத்தையும் சுற்றுவது ஆகும்.கோவில் பிரகாரத்தை சுற்றி அங்கப்பிரதட்சணம் செய்வது மிகவும் நலம் தரக்கூடிய விசயமாகும்.

பிரபஞ்சத்தின் ஒவ்வொரு இயக்கமுமே ஒரு குறிப்பிட்ட ஒழுங்குமுறையில் இயங்குகிறது. பூமி தானும் சுற்றிக்கொண்டு சூரியனை சுற்றுகிறது. சந்திரன் அதன்படியே பூமியை வலம் வருகிறது. ஒவ்வொரு கோயிலின் கர்ப்பக்கிரகம் பிரபஞ்ச ரகசியத்தின் அடிப்படையிலேயே அமைக்கப்படுகிறது.

பொதுவாகவே கோயிலை சுற்றி நன்மை செய்யக்கூடிய கதிர்வீச்சுகள் இருக்கும் அதன் பலன் நமக்கு முழுமையாக கிடைக்க இறைவனை சரணடைந்து உருளுகின்றோம். இந்த கதிர்களின் தாக்கத்தை நாம் பெறுவதற்காகத்தான், சாமி தரிசனம் முடிந்ததும் கோயிலில் சிறிது நேரம் அமருகிறோம்.

மேலும் சன்னதியில் பல சித்தர்கள், ரிஷிகள், புண்ணியம் செய்த வர்கள் கால் தடம் பட்டியிருக்கும். அவர்களின் பாதம் பட்ட பூமியில் வணங்கினால் நம்முடைய பாவங்கள் நீங்கி வாழ்வு வளம் பெறும்

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

கோயிலுக்குள் செல்லும் முன் செருப்பைக் கழற்றிப் போடுவது ஏன் ?

செருப்பணிந்து செல்வது கௌரவப் பிரச்சனையாக இருக்கிறது என்பதை ஏற்கெனவே பார்த்தோம். இப்போது புண்ணிய பூமியாக நாம் நினைக்கும் கோயிலுக்குள் செல்லும் போது செருப்பை ஏன் கழற்றிப் போட வேண்டும் என்பதைப் பற்றி தெரிந்து கொள்வோம்.

புண்ணியக் கருமங்கள் எல்லாமே காலணி இல்லாமல் தான் செய்ய வேண்டும் என்று முன்னோர்கள் சொல்லுவார்கள். இருந்தாலும் கோயிலுக்குள் நுழையும் போது, செருப்பு அணியாமல் செல்ல வேண்டும் என்பது கட்டாயமாக்கப்பட்ட ஒன்று.

சில கோயில்களில் சட்டையும் அணிவது தடை செய்யப் பட்டுள்ளது. தற்போது பக்தர்கள் உடுத்திச் செல்லும் ஆடைகளிலும் கவனம் செலுத்தப் பட்டுள்ளது. ஆனால் எல்லாக் கோயில்களிலும் செருப்பணிவது தடை செய்யப்பட்டுள்ளது. இந்தத் தடை காரணமாக சிலர் கோயிலுக்கு வெளியில் நின்று கொண்டு சுவாமியை வணங்கி விட்டுச் செல்வதையும் நாம் பார்க்கிறோம்.

கோயில் சுவர்களுக்கு உட்பட்ட இடம் தெய்வ பூமி என்பதே இந்து மதத்தின் நம்பிக்கை ஆகும். இறைவன் வேறெங்கும் நிலை கொள்ளவில்லை என்று இதற்கு அர்த்தம் கொள்ள வேண்டாம். (இறைவன் எங்கும் இருக்கிறான். முக்கியமாக, ஒவ்வொருத்தருடைய மனதிலும் இறைவன் வீற்றிருக்கிறான் என்பது தான் உண்மை.)

செருப்பை கழற்றி போட்டு விட்டு கோயிலுக்குள் நுழையும் பக்தரின் பாதங்கள் இயல்பாகவே காந்த சக்தியுடைய தரையில் பதிகின்றது. மனிதனின் உடல் நலத்துக்கு உத்தமமானது எனக்

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

கண்டறிந்துள்ள பூமியின் காந்த சக்தியின் ஒழுக்கு, பாதம் தரையில் பதியும் போது உடலுக்குள் செலுத்தப் படுகின்றது. அதுமட்டுமல்ல மூலிகைகளுடைய மலர்களும், இலைகளும் கலந்த தண்ணீர் விழுந்த பூமியானதால் கோயில் சுற்றுமுள்ள மண்ணுக்கு மருத்துவக் குணங்களும் இருக்கலாம்.

இவையெல்லாம் மனதில் கொண்டு கர்வத்தையும் களைந்து இறைவனை தரிசனம் செய்யும் போது நவீன சாஸ்த்திரம் விவரிக்கின்ற மாக்னடிக் தெரபி அல்லது காந்த சிகிச்சை நம்முள் நடக்கின்றது.

கோயிலுக்குள் செல்லும்போது ஆண்கள் மேல் உடைகள் அணியலாமா ?

சில கோயில்களில் தரிசனம் செய்யும் போது சட்டை அணியத் தடை விதிக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த ஆசாரத்தை பெரும்பாலானவர்கள் கிண்டலும், கேலியும் செய்வார்கள்.

ஆனால், இந்துமதப்படி, மேல் ஆடைகள் ஆண்கள் அணியாமல் தான் சுவாமி வணங்க வேண்டும் என்ற விதிமுறையும் வகுக்கப்பட்டுள்ளது. கோயிலில் சுவாமி தரிசனம் செய்யும் போது நாம் மனதில் கொள்வது இறைவன் அருள் நம்மில் வந்து நிறைய வேண்டும் என்பது தான்.

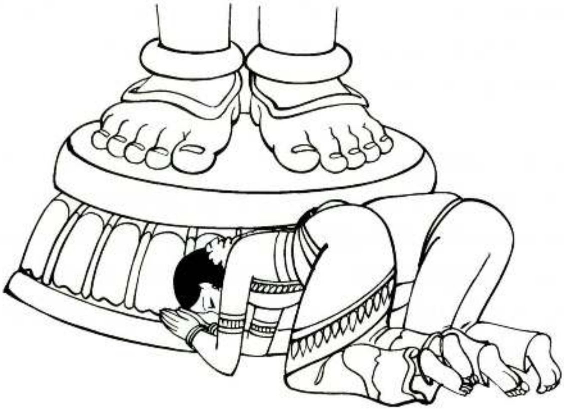
கோயில் வாசலுக்கு முன் தெய்வ விக்கிரகத்துக்கும் சாமந்தரமாக வணங்கி நிற்கும் பக்தரில் இறையருள் வந்து சேரும் என்பது நம்பிக்கை.விக்கிரகத்தின் மூலாதாரம் முதல் எல்லாப் பாகங் களிலிருந்தும் இறைவனின் அருட்கடாட்சம் புறப்பட்டு பக்தனின் ஒவ்வொரு பாகத்தையும் நோக்கி வந்து சேர்ந்து ஒவ்வொரு பாகமும் உணர்வடைகின்றது.

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

பெண்களுக்கு கோயில் தரிசனத்துக்கு செல்வதில் தடைகளும், ஆடை அணிவது சம்பந்தமாக இல்லை என்பதன் முக்கிய காரணம் நன்னெறியைப் பாதுகாப்பதுவே.

அவர்கள் ஆடை அணிவதில் எந்த விதியும் போதிக்கப் படவில்லை என்ற போதும், தற்போது பெண்கள்,இறுக்கமான ஆடைகளை அணிந்து கொண்டு வரக்கூடாது என்ற விதியும் இருக்கிறது குறிப்பிடத்தக்கது . பிரம்ம முகூர்த்தத்தில் ஈரத்துணி உடுத்திக் கொண்டு கோயிலில் சுவாமி தரிசனம் செய்வது மிக உணர்வளிக்கின்ற ஒன்றாக நாம் தெரிந்துள்ளோம்.

ஈரம் உடலில் உள்ளபோது தெய்வீக உணர்வு உடலில் குடியேறும். பொதுவாக அதிகாலையிலும், மாலையிலும் கோயிலில் சுவாமி தரிசனம் செய்வது வழக்கம். இந்த நேரங்களில் ஆண்கள் மேலாடைகள் இல்லாமல் சுவாமி தரிசனம் செய்ய வேண்டும் என்பது விதிக்கப்பட்ட விதி. உதயசூரியனிலும், மறையும் சூரியனிலும் இருந்து புறப்பட்டு வரும் ஒளிக்கதிர்கள் ஆடை அணியாத உடல் பாகங்களில் பதிந்து வைட்டமின் டீ உட்கொள்ள உதவுவது உடல் நலத்துக்கு மிகச் சிறப்பானது என்று விஞ்ஞானம் கண்டறிந்துள்ளது.



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

ஆலயங்களுக்கு செல்வதால் ஏற்படும் ஆரோக்கியம்

■ **கை கால்களை கழுவுதல் :**

கோவிலிற்குள் நுழைவதற்கு முன் நமது கை கால்களை நீரால் கழுவிவிட்டு உள்ளே செல்லுதல் வேண்டும். அவ்வாறு நாம் செல்லும் போது ஆலயத்துக்கு வெளியிலேயே கிருமிகளை, அக அசுத்தங்களை கலைந்துவிட்டு செல்கிறோம்.

■ **கோபுர வழிபாடு :**

ஆண்களாக இருந்தால் கோவில் கோபுரத்தை நோக்கி இரு கைகளை மேலே தூக்கி வணங்குதல் வேண்டும். அவ்வாறு செய்வதனால் கோவில் கோபுர கலசத்தில் உள்ள தங்கம் வெள்ளி, பித்தளை ஆகிய உலோகங்களோடு சேர்ந்த நவ தானியங்கள் மூலம் பரப்பப்படும் மின் காந்த ஈர்ப்பு சக்திகுள் நமது உடல் வருகிறது. அந்த நொடியில் இருந்து நமது உடல் நல்ல ஈர்ப்பு சக்தி (Positive Energy)க்கு ஆட்படுகிறது.

■ **விநாயகர் வழிபாடு :**

தோப்புக்கரணம் போடுதல், ஞான குட்டு வைத்துக் கொள்ளுதல் வேண்டும். அத்தனையும் ஆசனங்கள் இந்த ஆசனங்களை செய்யும் போது நமது நரம்பு மண்டலங்கள் புத்துணர்ச்சி பெருகிறது.

■ **மூலவர் வழிபாடு :**

ஆலயங்களில் மூலவரை பல வகை மலர்களாலும் துளசியா லும், வில்வ இலைகளாலும் இன்ன பிற மூலிகைகளாலும்

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

அலங்கரிக்கப்பட்டிருக்கும் அதை நுகர்தலின் மூலம் நமது உடலுக்குள்ளும் அதன் பயன் சேரும்.

- **தீபாராதனை :**

பல ஆலயங்களில் சூடங்களின் மூலம் தீப ஆராதனை இருக்கும் சில ஆலயங்களின் விளக்கெண்ணெய் மூலம் தீப ஆராதனை இருக்கும் இரண்டும் கிருமி நாசினியாக செய்யப்படுகிறது.

- **விபூதி, குங்குமம், மஞ்சல், சந்தனம் :**

இந்த நான்கும் வாசனை பொடிகள் மட்டும் மல்ல சிறந்த கிருமி நாசினியும் கூட. அதிலும் இந்த விபூதியின் மகிமை இருக்கிறதே சொல்லில் அடங்காதது. உங்களுக்கு ஏதேனும் சிராய்ப்பு காயங்கள் இருந்தால் அதன் மீது விபூதியை போட்டு வாருங்கள் இரண்டே நாட்களில் காயத்தின் வடு கூட தெரியாமல் மறையும்.

- **பிரசாதம் :**

துளசித் தண்ணி, தேங்காய்த் தண்ணி, புளி சாதம், தேங்காய் சாதம், எழுமிச்சை சாதம், பொங்கல் இவைகளே கோவில்களில் பிரசாதமாக வழங்கப்படுகிறது அத்தனையும் மருத்துவ குணம் வாய்ந்தது.

- **பிரகாரத்தை சுற்றி வருதல் :**

நீங்கல் நன்றாக கணக்கெடுத்துக் கொண்டால் கோவில் பிரகாரத்தை மூன்று முறை சுற்றி வருதல் வேண்டும். அப்படி கணக்கில் வைத்துக் கொண்டால் நீங்கள் குறந்தபட்சம் 1 இல் இருது 3 கிலோ மீட்டர் நடை பயிர்ச்சி செய்வதற்கு சமம்.

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

■ குரு தியானம் :

அனைவரும் குரு பகவானிடத்தில் 5 நிமிடம் தியானம் இருந்து செல்லுதல் வேண்டும் அதன் மூலம் மன நிம்மதி கிடைக்கிறது. மனதிற்கு அமைதியான தியானமும் கிடைக்கிறது.

■ நவ கிரக வழிபாடு :

நவ கிரகங்களை 9 முறை சுற்றி வந்து வழிபடுதல் வேண்டும். அங்கு நவ கிரகங்களை 9 வகையான எண்ணெய்களின் மூலம் அபிஷேகம் செய்திருப்பார்கள். அதன் மருத்துவ குணங்களும் நமது உடலையே சாரும்.

■ கொடி மர வழிபாடு :

எல்லா ஆலயங்களிலும் கொடி மரத்தின் முன் விழுந்து வணங்குதல் வேண்டும். அதுவும் ஒரு வகையான ஆசனமே.

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

வேண்டிய வரத்தினை பெறுவதற்கான உகந்த நேரம்

ராகு கால நேரத்தில் நல்ல காரியங்கள் எதுவும் செய்யக்கூடாது என்பது பலரது பொதுவான கருத்தாக உள்ளது. ஆனால் இது விசேஷ பூஜைகள் செய்து, வேண்டிய வரத்தினை பெறுவதற்கான உகந்த நேரம் என்பதை பலரும் அறிந்திருக்க வாய்ப்பில்லை.

தீராத பிரச்சினை, பிணி தீர எளிய பரிகாரங்கள்

சர்ப்ப கிரகங்களான ராகுவும்–கேதுவும், துர்க்கை தேவியை வழிபாடு செய்ததின் பயனாகவே கிரகங்களாகும் வரத்தைப் பெற்றதாக புராணங்கள் கூறுகின்றன. ஒரு நாளில் உள்ள இருபத்தி நாலு மணி நேரத்தில் 1½ மணி நேரம் ராகுவும், 1½ மணி நேரம் கேதுவும் அம்பிகையை பூஜிக்கின்றனர். அதில் ராகு வழிபாடு செய்யும் நேரம் 'ராகு காலம்' என்றும், கேது வழிபாடு செய்யும் நேரம் 'எமகண்டம்' என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. பொதுவாக மற்ற கிரகங்களின் ஆற்றல் அந்த நேரத்தில் குறைந்திருக்கும் என்பதால் தான், ராகு காலத்தில் சுப காரியங்களைத் தவிர்க்கச் சொன்னார்கள்.

அதே சமயம் ராகு காலத்தில் அம்மனை ஆராதிப்பது, குறிப்பாக சண்டிகையாகவும், துர்க்கையாகவும் தேவியை வணங்குவது சிறப்பான பலனைத் தரும் என்கிறது தேவி பாகவதம். ராகு காலம் என்பது ஒவ்வொரு நாளிலும் குறிப்பிட்ட 1½ மணி நேரமாகும். ராகு காலத்தில் செய்யப்படும் துர்க்கை பூஜை சிறப்புமிக்கது. செவ்வாய்க் கிழமைகளில் வரும் ராகு காலத்தில் செய்யப்படும் பூஜை அதிலும் சிறப்பு மிகுந்ததாக கருதப்படுகிறது.

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

ஏனெனில் அந்த தினத்தில் ராகுவோடு இணைந்து செவ்வாயும் அம்பிகையை மங்கள சண்டிகையாக வணங்குகிறார். இதனால் கூடுதல் பலன் கிடைக்கும்.

மங்களன் என்ற பெயர், அங்காரகனாகிய செவ்வாய்க்கு உரியது. பொதுவாக ஒருவரது வாழ்வில் மங்கல காரியங்கள் நடப்பதற்கு செவ்வாய் மற்றும் சர்ப்ப தோஷங்களே காரணமாகச் சொல்லப்படுகின்றன. செவ்வாய், ராகு ஆகிய கிரகங்களால் தோஷம் இருந்தாலோ அல்லது வாழ்வில் தடைகளும், துன்பங்களும் தொடர்ந்தாலோ ராகு கால வழிபாட்டினை மேற்கொண்டு, துர்க்கையையும் மங்கள சண்டிகையையும் வழிபடுவது நற் பலன் தரும். துர்க்கையை நோக்கியவாறு தீபம் ஏற்றி வழிபடுவது நல்லது. அதிலும் கிழக்கு அல்லது மேற்கு திசை நோக்கி தீபம் ஏற்றுவது என்பது சிறப்பு மிகுந்தது.

வீட்டில் பூஜை செய்வது எப்படி?

ராகு கால துர்க்கை பூஜையை இயன்றவரை கோவிலில் செய்வதே நல்லது. முடியாத நேரத்தில் அவரவர் வீட்டிலும் செய்யலாம். ராகு கால பூஜை செய்பவர்கள் பூஜை முடியும் வரை விரதம் அனுஷ்டிப்பது நன்மை தரும். முடியாத வர்கள் சிறிது பால், பழம் அருந்தலாம்.

சண்டை சச்சரவு, மனஸ்தாபம், அவநம்பிக்கை நீங்க

வீட்டு பூஜை அறையை கழுவி, கோலமிட வேண்டும். சுத்தமான மணைப் பலகை ஒன்றின் மீது நுனி வாழை இலையை வைத்து (நுனி வடக்கு பார்த்து இருப்பது நல்லது), அதன் நடுவே சிறிது பச்சரிசியைப் பரப்பி, அதன் மையத்தில் சிறிது துவரம்

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

பருப்பைப் பரப்புங்கள். இந்த அமைப்பின் நடுவே குத்துவிளக்கு அல்லது காமாட்சி அம்மன் விளக்கை வைத்து, அதனை துர்க்கையாக பாவித்து, பொட்டு வைத்து, பூ போட்டு பின்னர் விளக்கேற்ற வேண்டும். அதன் முன் எலுமிச்சைப் பழத்தின் சாறை ஒரு பாத்திரத்தில் பிழிந்து விட்டு, மூடியில் திரி போட்டு எண்ணெய் அல்லது நெய் ஊற்றி தீபம் ஏற்றி வைத்து வணங்குங்கள்.

செவ்வரளி மற்றும் மஞ்சள் நிறப் பூக்களைப் பயன்படுத் துங்கள். தெரிந்த துர்க்கை துதிகளைச் சொல்லுங்கள். துர்க்கை போற்றியினை சொல்லி குங்குமத்தால் அர்ச்சனை செய்ய வேண்டும். தூப, தீபம் காட்டி வணங்க வேண்டும். தயிர் சாதம், பால் பாயாசம் என உங்களால் இயன்ற நிவேதனங்களோடு, பிழிந்து வைத்த எலுமிச்சை சாறினை சேர்த்து பானம் தயாரித்து அதையும் நைவேத்தியம் செய்யுங்கள். பூஜை முடிந்த பின்னர் யாரேனும் பெண்மணிக்கு பிரசாதங்களோடு இயன்ற மங்கள பொருட்களைக் கொடுத்து, நீங்களும் பிரசாதம் சாப்பிடுங்கள். ராகு காலம் முடிந்த பின்னர், பூஜித்த விளக்கு அமைப்பினை சற்று வடக்காக நகர்த்தி வைத்து பூஜையை நிறைவு செய்யுங்கள்.

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

எந்த நாளில்.. எப்படி பலன் :

வாரத்தில் அனைத்து நாட்களுமே ராகு காலத்தில் தேவி வழிபாடு செய்வது சிறந்த பலனைத் தரும். இருப்பினும் குறிப்பிட்ட பிரச்சினைகள் தீர பிரத்தியேக தினங்களில் வணங்குவது சிறப்பு என்பது ஐதீகம்.

அதன்படி செவ்வாய்க்கிழமை ராகு காலத்தில் துர்க்கையை வணங்கினால், திருமணத் தடை, முன்னேற்றத் தடை, கடன் பிரச்சினைகள், சகோதரர்களிடையே ஒற்றுமையின்மை, வீடு, மனை தொடர்பான பிரச்சினைகள், விபத்து பாதிப்புகள் ஆகியவை நீங்கச் செய்யும்.

வெள்ளிக்கிழமை ராகு காலத்தில் செய்யும் பூஜையால் குடும்ப பலம் சீராகும். தனிப்பட்ட வேண்டுதல்கள் பலன் தரும். மகப்பேறு கிட்டும். மனைவி ஆயுள் பலம் கூடும். வாரிசுகள் வாழ்வில் தடைகள் நீங்கும். பொன், பொருள் சேரும். வீண் செலவுகள் குறைந்து சேமிப்பு அதிகரிக்கும்.

ஞாயிற்றுக்கிழமை ராகு காலத்தில் செய்யும் வழிபாட்டினால், தீராத நோய்களின் தாக்கம் குறையும். எதிரிகள் பயம் நீங்கும். பெற்றோருடன் ஒற்றுமை அதிகரிக்கும். வெளிநாட்டு வாய்ப்புகள் கிடைக்கும்.

எலுமிச்சை விளக்கேற்றும் முறை

ராகு கால பூஜையில் எலுமிச்சை விளக்கேற்றுவது பற்றி புராணங்கள் எதுவும் குறிப்பிடவில்லை என்றாலும், காலம் காலமாக இந்த வழக்கம் இருந்து வருகிறது. விளக்கேற்றுவதன் சரியான முறையை பார்க்கலாம்.

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

ராகுகால துர்க்கை பூஜையை தொடர்ந்து ஒன்பது வாரங்கள் செய்வது அவசியம். அப்போது எலுமிச்சைப் பழத்தை நறுக்கி பிழிந்து அதன் மூடியைத் திருப்பி, எண்ணெய் அல்லது நெய் ஊற்றி விளக்கேற்றி அம்மன் முன் வைத்து வணங்குவார்கள்.

ராகு கால நேரம் தொடங்கிய பிறகே எலுமிச்சைப் பழத்தை நறுக்க வேண்டும். அதற்கு முன்பே நறுக்கி வைத்தல் கூடாது. எலுமிச்சை தேவ கனி என்பதால், அதனை நறுக்கும்போது தோஷங்கள் ஏற்படும். எனவே பழத்தை நறுக்கும்போது 'ஐம்' என்ற சரஸ்வதியின் பீஜ மந்திரத்தைச் சொல்ல வேண்டும். பழத்தைப் பிழிந்து விட்டு மூடியை வெளிப்பக்கமாகத் திருப்பும் போது மகாலட்சுமிக்கு உரிய 'க்ரீம்' என்ற மந்திரத்தை உச்சரிப்பது அவசியம். தூய்மையான புதிய பஞ்சு திரியை எலுமிச்சை மூடியில் போட்டு, நல்லெண்ணெய் அல்லது நெய்யை ஊற்றும்போது 'க்லீம்' என்ற தேவியின் மந்திரத்தைக் கூற வேண்டும். எலுமிச்சை விளக்கை ஏற்றும்போது 'சாமுண்டாயை விச்சே' என்று சொல்லி தீபம் ஏற்ற வேண்டும்.

இந்தச் சொல்லுக்கு 'முப்பெரும் தேவியரான அம்பிகை, லட்சுமி, சரஸ்வதி ஆகியோரின் அருளை ஒருசேரத் தரும் சண்டிகா தேவியே அருள்க' என்று பொருள்.

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

துணை நிற்கும் தெய்வங்கள் ...

- காகத்தை போல என்றும் ஒற்றுமையாக இரு சனீஸ்வரன் அருகில் வரமாட்டார்
- நாய் போல நன்றி விசுவாசத்துடன் இரு பைரவர் உனக்கு செல்வத்தை அள்ளித் தருவார்..
- ஆந்தையை போல தீமையிடம் பாதுகாப்பாக விழித்திரு லட்சுமி வீட்டில் வாசம் செய்வாள்...
- சிங்கத்தை போல வீரமாக தைரியத்துடன் இரு பார்வதி உன் வீட்டில் வாசம் செய்வாள்...
- அன்னப்பறவை நீரையும் பாலையும் பிரிப்பதை போல அறிவுள்ள நல்ல மனிதர்களுடன் நட்புக் கொள் சரஸ்வதி உன் வீட்டில் வாசம் செய்வாள் ...
- எலி போல தொழிலில் ஊழல் செய்யாமலிரு வினைகளை அழிக்கும் விநாயகர் உன் வீடு தேடி வருவார்...
- மயிலை போல மகிழ்ச்சியில் எப்பொழுதும் தோகை விரித்தாடு அழகன் முருகன் உன் வீட்டினில் அவதாரிப்பான்...
- உன் மனம் உலக பிரச்னைகளை கடந்து வானத்தில் கருடனை போல பறக்கட்டும் அப்பொழுது கண்ணன் வருவான் அகத்திற்கு...
- தீமை எல்லாவற்றிக்கும் அஞ்சாத காளையாய் எதிர்த்து நில், உலகை படைத்த ஜோதியான தந்தை ஈசனே வருவார் உன் வாழ்வினில் என்றும் துணை நிற்பதற்கு...

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

தானங்களால் ஏற்படும் பலன்கள்

தானம் என்பது வேறு தர்மம் என்பது வேறு. அதாவது தர்மம் என்பது தனக்கு தெரிந்த விசயங்களை அடுத்தவருக்கு கூறி நல்வழிக் காட்டி அவரை வாழ்வில் உயர்த்துவது தர்மம் ஆகும்.தானம் என்பது தனக்கு தேவைக்கு மீறிய செல்வங்களை இலவசமாக கொடுப்பது.

1. ஆடைகள் தானம் :

ஆயுள் விருத்தியாகும்.புத்திர தோசம் விலகும்.அவரவர் பிறந்த நட்சத்திர நாளில் ஆடைதானம் செய்வது மிக நன்று. வியாழக்கிழமை யன்று ஆடைதானம் செய்வதால் பெண்களிடம் நல்லுறவும், சுக போக பாக்யவிருத்தியும், உடல் வலிமையும் உண்டாகும்.

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

2. தேன் தானம் :

புத்திர பாக்யம் இல்லாதவர்கள், கர்ப்பப்பை வலிமை இல்லா தவர்கள், வெண்கலப்பாத்திரத்தில் தாரா பலன் உள்ள நட்சத்திரத் தன்று (இதை அறிய உங்கள் ஆஸ்தான ஜோதிடரை அணுகவும்) சுத்தமான தேனை தானம் செய்ய வேண்டும்.

3. நெய் தானம் :

பாவக்கிரக திசை நடப்பவர்கள்(6,8,12 ஆம் அதிபதியின் திசை). நோய் தொல்லையால் அவதிப்படுபவர்கள் வெண்கலக் கிண்ணத்தில் சுத்தமான நெய் தானம் செய்ய வேண்டும். சகலவிதமான நோய்களும் தீரும்.

4. தீப தானம் :

இஷ்ட தெய்வ சன்னதியில் மாதம் ஒருமுறை 10 தீபம் ஏற்றினால் கண் கோளாறுகள் தீரும். அல்லது ஏழை, எளியவர் களுக்கு மின்விளக்கு வசதி செய்து கொடுத்தால் பார்வைத்திறன் எப்போதும் பாதுகாக்கப்படும்.

5. அரிசிதானம் :

பூர்வ ஜென்ம தோஷங்கள், தெரிந்தும் தெரியாமலும் செய்தவை விலக ஏழை அல்லது வாழ்வில் நலிந்தவர்களுக்குஅரிசி தானம் செய்யவேண்டும். யாருக்கு வீடு வாசல் இல்லையோ அவர்களுக்கு தானம் செய்தால் தான், நாம் தானம் செய்த பலன் நமக்கு உணடாகும்.

6. கம்பளி - பருத்தி தானம் :

வாயு சார்ந்த நோய் உள்ளவர்கள் வயது முதிர்ந்தவர்களுக்கு கம்பளிதானம் செய்தால் நோய் தீரும்.வெண்குஷ்டம் அறிகுறி தென்பட்டால் பருத்திதானம் (பருத்திஉடைகள்) செய்து அதிலிருந்து மீண்டுவிடலாம்.

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

கிரஹணம் பற்றி சில குறிப்புகள்

- ஸுர்ய கிரஹணம் பிடிப்பதற்கு 4 ஜாமத்திற்கு முன் சாப்பிட வேண்டும்
- சந்த்ர கிரஹணம் பிடிப்பதற்கு 3 ஜாமத்திற்கு முன் சாப்பிட வேண்டும்.
- கிரஹணம் பிடிக்கும் போது சமுத்திர கரையில் தீர்த்தா மாடலாம் (கிரஹணம் விட்ட ஸ்நானம் பிரதமையாக இருந்தால் சமுத்திரத் தில் கூடாது
- பஹிஷ்டாஸ்த்ரீ (தூரமனாள்)கூட கிரஹன ஸ்நானம் செய்ய வேண்டும்.
- கிரஹணம் காலத்தில் எல்லா தீர்த்தமும் கங்கைக்கு சமம்.
- எல்லா பிராமணர்களும் வஸிட்டருக்கு சமம்.
- கிரஹணம் விடும் வரை தீபம் ஏற்றி வைக்க வேண்டும் மேலும் காயத்ரி ஜபம் செய்யவேண்டும்.
- கிரஹண காலத்தில் கர்ப்பிணிகள் வெளியில் வரக்கூடாது
- கிரஹணத்திற்கு முன் சமையல் செய்த அன்னம் மீண்டும் பயன்படுத்த கூடாது.
- கிரஹணத்தில் ஜபம்/ தானம் அபரிமிதமான பலனை தரும்.
- ஸுர்ய கிரஹணத்தில் தர்ப்பணம் செய்த அன்று பலகாரம் செய்ய வேண்டாம்.
- கிரஹண தர்ப்பணம் மிக விசேஷமானது
- சூர்ய கிரஹணம் பிடித்த உடனேயும் / சந்திர கிரகணம் பின் பாதியில் தர்ப்பணம் செய்ய வேண்டும்.
- சமுத்திர ஜலத்தில் பித்ரு தர்ப்பணம் செய்யலாம், ஆனால் ஆசனம் செய்ய கூடாது (தீர்த்தமாடி மடியாக ஜலம் எடுத்துக் கொண்டு சென்று தான் ஆசனம் செய்ய வேண்டும்).

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

கிரியைகள்

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

இறுதிக் கிரியைகள் மற்றும் பிதிர்வழிபாடு

இப் பூவுலகில் வாழும் மக்கள் கிறிஸ்தவம், இஸ்லாம், பௌத்தம், சைவம் என பல சமயங்களைச் பின்பற்றுபவர்காளக வாழ்கின்றனர். எல்லாச் சமயங்களும் வாழ்கையை நல்ல முறையில் பயனுள்ளதாக அமைவதற்கான நெறிமுறைகளையும், சமய அனுட்டானங்க்களையுமே போதிக்கின்றன.

அவற்றுள் சைவ சமயம் மட்டுமே கர்ம வினைகள் பற்றியும் அதன் காரணமாவே பிறப்பு, இறப்பு நிகழ்கின்றது என்றும், ஒருவரு டைய இறப்பின் பின் என்ன நிகழும் என்பது பற்றியும் பேசுகின்றது.

விளக்கமாக கூறுவதாயின் ஒருவருடைய மரணத்தின் பின் என்ன நிகழும்? ஏன் அவ்வாறு நிகழ்கின்றது? என்பதை பற்றி சைவ சமயம் தெளிவாக எடுத்துரைக்கின்றது. மரணத்தின் பின் என்ன நிகழும் என்பதை அறிவியலாலும், மற்றைய சமயங்களினாலும் இதுதான் நடக்கும் என கூற முடியாத நிலையில் சைவ சமயம் இதுதான் நிகழும் என உறுதியாக கூறுகின்றது.

ஆன்மா அழிவில்லாதது என்றும் அவை கர்ம வினைகளால் பீடித்து இருக்கும்போது ஜீவாத்மாவாக ஏழுவகையான (ஒவ்வொரு வகையிலும் பல கோடி) பிறப்புக்களை எடுக்கின்றன எனவும், அதனை பீடித்துள்ள கர்ம வினைகளுக்கு ஏற்ப பிறப்பு அமையும் எனவும் நாம் சைவசமய நூல்களில் படித்திருக்கின்றோம். ஒரு(வர்) ஆன்மா செய்யும் நல்வினை தீவினைகளை அவையே அனுபவித்து தீர்க்கப்பட வேண்டும் என்பதும் நியதி.

எப்பொழுது அந்த ஜீவாத்மா தன்னைப் பீடித்திருக்கும் கன்ம வினைகளை தீர்த்து பரிசுத்த ஆத்மாவாக திகழ்கின்றதோ அப்போது அது பரமாத்மாவுடன் இரண்டறக் கலக்கின்றது என சைவ சமயம்

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

கூறுகின்றது. இதனை திருமூலர் 'உரையற்று, உணர்வற்று' என்னும் பாடலில் உயிரானது 'உயிர் பரம் அற்ற நிலை' எனக் குறிப்பிட்டுள்ளார். அதாவது உயிரானது உயிரின் தன்மை அற்றதாகவும், பரமாத்மாவின் தன்மை அற்றதாகவும் இரண்டும் இணைந்து பேரானந்த நிலையை அடைகின்றது என குறிப்பிட்டுள்ளார்.

ஈமைக்கிரியை செய்வதற்கான காரணம் :

ஒரு(வர்) ஆன்மா செய்யும் நல்வினை தீவினைகளை அவையே அனுபவித்து தீர்க்கப்பட வேண்டும் என்பது நியதியாக இருக்கும் போது ஒரு ஆன்மாவின் பிரிவில் அந்த ஆன்மாவுக்காக அவரின் வாரிசுகள் செய்யும் இறுதிக் கிரியைகள் பிரிந்து சென்ற ஆன்மாவுக்கு எந்த வகையில் நன்மை பயக்கும்? என்ற கேள்வி எழுவது நியாயமே.

ஒருவர் வாய் மூலமாகவும், மனம் மூலமாகவும், உடம்பு மூலமாகவும் மூன்று விதமாக கன்ம வினைகளை செய்கின்றார். ஒருவர் செய்யும் தீவினையானது இரு சந்தர்பங்களில் நிகழ்கின்றன. அதாவது தான் செய்யும் செயல் பாவமானது என அறிந்து செய்வது, மற்றையது பாவம் என அறியாமலே செய்வது. இவற்றுள் தாம் பாவம் செய்வதாக அறிந்தும். செய்யும் பாவமானது அவர் அனுபவித்தே தீரவேண்டும். ஆனால் பாவச்செயல் என அறியாது தற்சமயம் நிகழ்ந்த பாவ வினைகளாயின் அவற்றை அவரின் வாரிசுகளினால் அவருக்காக செய்யப் பெறும் இறுதிக் கிரியை, அந்தியேட்டி கிரியைகளினால் நிவர்த்தியாகின்றன என சைவசமயம் கூறுகின்றது. அதனாலேயே நம் மூதாதையினர் ஈமைக் கிரியை களையும், அந்தியேட்டிக் கிரியைகளையும் செய்து வந்துள்ளனர்.

அந்தியேட்டிக் கிரியை செய்வதற்கான காரணம் :

ஆலயங்களில் மஹோற்சவிழாக்கள் நடைபெறுவதை நாம் எல்லோரும் பார்த்திருக்கின்றோம். அவை ஆலயத்தில் நடைபெறும்

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

நித்திய, நைமித்திய பூசைகளின்போது எம்மை அறியாது ஏதாவது குறைகள் இடம்பெற்றிருந்தால் அவற்றை நிவர்த்தி செய்வதற்காகவே மஹோற்சவ விழாக்கள் நடாத்தப்பெறுவதாக சைவசமயம் கூறுகின்றது.

அது போலவே,ஒருவருடைய மரணம் என்பதும் (முதிய வராகிலும், இளையவராகிலும், நோய்வாய்ப்பட்டவராகிலும்) எதிர் பாராத நேரத்தில் நிகழ்வதாகும். அதனால் சிலவேளைகளில் அவருக்கு செய்ய வேண்டிய இறுதிக் கிரியைகளில் குறைகள் ஏற்பட்டிருந்தால் அவற்றை நிவர்த்தி செய்யவே அந்தியேட்டி கிரியைகள் செய்யப் பெறுகின்றன.

அந்தியேட்டிக் கிரியை, ஈமைக் கிரியை போன்றே நிகழ்த்தப் பெறுதல் இதனை ஊர்யிதம் செய்கின்றது. அதாவது பூதவுடலுக்குப் பதிலாக 36 தற்பைப் புல்லினால் செய்யப் பெற்ற உருவம் வைத்து அதனை இறந்தவரின் உடலாக ஆவகணம் செய்து அதற்கு பூசைகள் செய்து அந்த உருவம் தகனம் செய்யப்பெறுகின்றது. எனவே இதுவும் ஒருவகையில் மரணகிரியையே.

ஈமக்கிரியைகள் யாவும் சைவக்குருமார் மூலமே செய்யப் பெறுகின்றது. அதுபோல் அந்தியேட்டிக் கிரியையும் மரணச் சடங்கிற்கு நிகரானதாக இருப்பதனால் சைவக்குருமாரே செய்வது வழக்கம். அத்துடன் ஒருவருடைய மரணக் கிரியை செய்தவரே அந்தியேட்டிக் கிரியை செய்யும்போது தவறுகள் நிவர்த்தியாகுவதாக ஐதீகம். மரணக் கிரியையும், அந்தியேட்டிக் கிரியையும் அபர கிரியைகளாக அமைவதால் மரணக் கிரியை, அந்தியேட்டிக் கிரியை களை செய்யும் சைவக்குருமார் ஆலயங்களில் செய்யப் பெறும் சுப கிரியைகள் செய்வது தவிர்க்கப் பெற்றுள்ளது.

பிதிர் வழிபாடு செய்வதற்கான காரணங்கள்:

இல்லறம் சிறக்க தெய்வப்புலவர் 'தென்புலத்தார் தெய்வம் விருந்துஒக்கல் தானென்றாங்கு ஐம்புலத்தாறு ஓம்பல் தலை'

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

பிதிரர்க்கும், தெய்வத்திற்கும், விருந்திற்கும், இனத்திற்கும், தனக்கும் தருமம் செய்தல் தலைமையான தருமம். என்று கூறி இல்லறத் தானின் கடமைகளுள் ஒன்றாக பித்ருக்களுக்கு தானம் செய்வது கடமை என வலியுறுத்தியுள்ளார்.

தென்புலத்தார் என்போர் இறந்த எமது மூதாதையினராவர். அவர்கள் எம்மை விட்டுப் பிரிந்தாலும் அவர்களின் ஆசி எம்மை வாழவைக்கும் என்றும், அவர்களை வாழ்த்தி அவர்களின் ஆசியைப் பெறுவது மானிடனாகப் பிறந்து வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் எமது கடமை என்றும் வள்ளுவப் பெருந்தகை குறிப்பிட்டுள்ளார்.

இறந்தோரின் (பித்ருக்களின்) ஆசி வேண்டி பித்ரு வழிபாடு செய்யும் வழக்கம் எமது முன்னோர்களால் பின்பற்றப்பெற்று வந்துள் ளமை குறிப்பிடத் தக்கது. அவை இரண்டு விதமாக அமைகின்றன. ஒன்று இறந்த எமது நெருங்கிய உறவினர்கள் இறந்த மாதத்தில் வரும் திதியில் ஒரு புரோகிதர் மூலம் எள்ளு நீர் இறைத்து அவர்களை நினைந்து வழிபடுவது. இறந்த திதியைச் சிரத்தையுடன் செய்வதால் சிரார்த்தம் அல்லது திவசம் என்று அழைக்கப்பெறுகின்றது. மாதா மாதம் வரும் அமாவாசையில் எள்ளும் நீரும் இறைத்து வழிபடுவது புரோகிதருக்கு அரிசி காய்கறி கொடுத்து மோக்ஷ அர்ச்சனை செய்வதும் ஒரு வகை பிதிர் வழிபாடாகும்.

இவை தவிர் பித்ருக்களின் ஆராதனைக்கு மஹாளயம் என்று பெயர். புரட்டாதி மாதம்பொதுவாக புரட்டாசி மாதம், தேய்பிறை பிரதமை முதல் அமாவாசை வரை உள்ள பதினைந்து திதிகளே (நாட்களே) மஹாளய பட்சமாகும். நமக்கு இந்த உடலைக் கொடுத்தவர்கள் தாய், தந்தையர். நம்மை ஆளாக்க, தாங்கள் அனுபவித்த கஷ்டங்களைப் பொருட்படுத்தாமல் நற்கதி அடைந்த அவர்களுக்கும், முன்னோர்களுக்கும் வருடத்தில் 365 நாட்களும் செய்ய வேண்டிய தர்ப்பணங்களை சரிவரச் செய்யாததற்கான பிராயச் சித்தமாகவும் மஹாளயபட்ச தர்ப்பண முறை அமைந்துள்ளது.

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

இது, எம்மை விட்டுப் பிரிந்த எல்லா உறவினர்க்கும் விருந்தளிப்பது போன்ற ஒரு ஆராதனையாகும். இங்கே குறிக்கப் பெற்ற மஹாளய தினத்தில் சைவ உணவு ஆக்கிப் படைத்து அவர்களை மகிழ்வித்து அவர்களின் ஆசிகளைப் பெறுவதாக அமைகின்றது. படைத்த உணவின் சிறு பகுதியை மிருகங்களுக்கும், பறவைகளுக்கும் உணவாக கொடுப்பதும், மிகுதியை, உற்றார், உறவினர்களுடன் பகிர்ந்து உண்பதும் வழக்கமாக நடைபெறும் மஹாளய ஆராதனையாகும், இவை தவிர, அமாவாசை, பௌர்ணமி திதிகளில் உரியவர்கள் விரதம் அனுஷ்டிப்பதும், விளக்கீடு, தீபாவளி போன்ற விஷேச தினங்களுக்கு முதல் நாள் அவர்களுக்கு விருந்து படைப்பதும் நம் முன்னோரால் பின்பற்றி வந்த சில சமய அனுட்டானங்களாகும்.

இவை யாவும் இல்லற வாழ்க்கைக்கு பித்ருக்களின் ஆசியும், ஆசீர்வாதங்களும் சிறப்பளிக்கின்றன என்பதனால் எம் முன்னோரால் பின்பற்றப்பெற்று வந்துள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது. பித்ருக்களை நாம் அவமதித்தால் அல்லது அவர்களை உதாசீனம் செய்தால் அவர்கள் எம்மை சபித்து விடுவார்கள் என்பது ஆதனால் நாம் குடும்ப வாழ்கையில் பல துன்பங்களை அனுபவிக்க நேரிடும் என்பதும் இந்துகளின் ஐதீகம்.

ஒரு வருடத்தை தேவ, ப்ரஹ்ம, பூத, பித்ரு, மநுஷ்ய என்னும் ஐந்து பாகங்களாக வகுத்து புரட்டாதி மாதம் (மஹாளய பக்ஷம்) பித்ருக்களுக்கு உரிய மாதமாக கணிக்கப்பெற்றுள்ளது. எனவே அந்தக் காலத்தில் மஹாளய-பித்ரு வழிபாட்டுகள் செய்து பித்ருக்களை மகிழ்வித்து அவர்களின் ஆசிகளை பெறுகின்றோம்.

மனிதர்கள் செய்ய வேண்டிய கடமைகள் ஐந்து என இந்து மதம் வலியுறுத்துகிறது. அவை பிதுர்யக்ஞம், தேவயக்ஞம், பூதயக்ஞம் (பசு, காக்கைக்கு உணவு அளிப்பது) மனித யக்ஞம்

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

(சுற்றத்தார், பிச்சைக்காரர்கள், துறவிகள் ஆகியோருக்கு உணவு அளிப்பது), வேத சாஸ்திரங்களைப் பயில்வது ஆகியவை. இவற்றுள் பிதுர் யக்ஞம் மிகவும் புனிதமானது எனக் கருதி முன்னோர் அதனைக் கடைபிடித்து வந்ததுடன் நம்மையும் மேற்கொள்ள அறிவுறுத்தினர்.

இறந்த எமது முன்னோர்களுக்காகச் செய்யப்படுவது பிதிர் வழிபாடு.

இந்த மஹாளயபட்ச தினங்களாகிய பதினைந்து நாட்களிலும் பித்ரு தேவதைகள் எம தர்மனிடம் விடைபெற்றுக்கொண்டு தங்கள் குடும்பத்தினருடன் தங்கி விடுவர் என்பர். எனவேதான் இந்த நாட்களில் அவர்கள் பசியாற அன்னமாகவோ (திதி) அல்லது எள்ளும் தண்ணீருமாகவோ (தர்ப்பணம்) அளிக்க வேண்டும் என்றார்கள்.

அவர்களும் அதன் மூலம் திருப்தியடைந்து, நமக்கு அருளாசி வழங்குகின்றனர். நோயற்ற வாழ்வினை வழங்குகிறார்கள். தாய், தந்தையர் இறந்த தினத்தில் சிரார்த்தம் (திதி) செய்யாதவர்கூட, மறக்காமல் மஹாளயத்தை அவசியம் செய்ய வேண்டும். தகுந்த குருமார்களை வைத்து முறைப்படி செய்ய முடியாதவர்கள், அரிசி, வாழைக்காய், தட்சிணை போன்றவற்றைக் கொடுத்தாவது பித்ருக்களை இந்த மஹாளயபட்சத்தில் திருப்தி செய்ய வேண்டும்.

சிறுகச் செய்தாலும், பித்ரு காரியங்களை மனப்பூர்வமாக சிரத்தையாகச் செய்ய வேண்டும் என்கிறது சாஸ்திரம். வசிஷ்ட மகரிஷி, தசரதர், யயாதி, துஷ்யந்தன், நளன், அரிச்சந்திரன், கார்த்தவீர்யார்சுனன், ஸ்ரீராமர், தர்மர் முதலானோர் மஹாளயம் செய்து பெரும் பேறு பெற்றனர் என்கின்றன புராணங்கள்.

பிதிர் வழிபாட்டில் பிண்டம் போட்டு சமைத்த உணவு, பழங்களை நைவேதிக்கின்றேம். பிதிர்கள் திருப்தியடைய எள்ளுந் தண்ணீரும் இறைக்கின்றோம். புரோகிதருக்கு அரிசி, காய்கறி, வேட்டி

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

சால்வை, தட்சணை கொடுக்கின்றோம். இவ்வழிபாட்டால் எமக்குப் பிதிர் ஆசியும் குரு ஆசியும் கிடைக்கின்றது. மேலும் நாம் கோவிலில் நெய் விளக்கு ஏற்றி மோக்ஷ அர்ச்சனை செய்து வழிபடுவதால் தேவ ஆசியும் கிடைக்கின்றது.

நமது வாழ்வில் வரும் இன்ப துன்பங்கள் யாவும் நாம் எமது முற்பிறப்பில் செய்த பாவ புண்ணியத்துக்கு அமையவே நடைபெறும். அதிலே பிதிர் காரியமும் ஒன்றாகும். அதனை நாம் கிரமமாக சிரத்தையுடன் செய்ய வேண்டும். அது தவறின் பிதிர்களின் கோபத்துக்கு ஆளாவோம் என ஜோதிஷ சாஸ்திரம் கூறுகின்றது.

நாம் பிறக்கும் போது நமது ஜாதகத்தைக் கணிப்பர். அதனைப் பார்த்து ஜோதிடர் கிரக தோஷம் உள்ளதால் பிள்ளைப் பாக்கியம் குறைவு என கூறுவார். இத்தகைய கிரகதோஷம் உள்ளதால் பிதிர் வழிபாடு செய்யுங்கள் என கூறுவார்.

இதனால் நமக்குப் பிள்ளை இல்லையே என்ற குறைபாடு கண்டவிடத்து பிதிர் வழிபாட்டை சிரமமாகச் செய்தல் வேண்டும். வீட்டிலே மேலே கூறியவாறு செய்கின்றோம். கீரிமலையில் செய்கின்றோம். வசதியானோர் இராமேஸ்வரம், திருவாலங்காடு, காசி, காயா சென்று பிதிர் வழிபாடு, தேவ வழிபாடுகளைச் செய்வதை நாம் அறிவோம்.

ஆகவே பிதிர் வழிபாடு மிக முக்கியமானது. அதிலும் மஹாளயஞ் செய்து பிதிர் வழிபாடு செய்து பிதிர் ஆசி, குரு ஆசி, தேவ ஆசி பெற்று வாழ்வது மிக மிக மேலானது.

இதனை வீட்டில் செய்ய முடியாதோர் புரட்டாதி அமாவாசையில் புரோகிதருக்கு அரிசி, காய்கறி கொடுத்து மோக்ஷ அர்ச்சனை செய்யலாம்.

❑ ❑ ❑

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

பித்ரு தோஷம்

பித்ரு தோஷம் எதனால் வருகிறது?

- பித்ரு தோஷம் நாம் நம் முற்பிறவிகளில் செய்த பாவங் களினாலும், நமது முன்னோர்கள் செய்த பாவங்களினாலும் ஏற்படுகிறது.

- ஒரு ஆண் தன் முற்பிறவியில் தனது மனைவியை கவனிக் காமல் வேறு பெண்ணின் மோகம் கொண்டு அலைந்ததால் இப்பிறவியில் தனது மனைவியால் பிரச்சனைகளை சந்திக்க நேரிடுகிறது.

- ஒரு பெண் தன் முற்பிறவியில் தனது கணவனை கவனிக் காமல் வேறு ஆணின் மோகம் கொண்டு அலைந்ததால் இப்பிறவியில் தனது கணவனால் பிரச்சனைகளை சந்திக்க நேரிடுகிறது.

- ஒருவர் தன் முற்பிறவியில் தனது பெற்றோர்களை கவனிக் காமல் இருந்தால் பெற்றோர்கள் இடும் சாபம் மறுபிறவியில் பித்ரு தோஷமாக மாறுகிறது.

- ஒருவர் தன் முற்பிறவியில் தனது சகோதர / சகோதரிகளுக்கு துன்பம் இழைத்திருந்தால் இப்பிறவியில் தனது சகோதர / சகோதரிகளால் பிரச்சனைகளை சந்திக்க நேரிடுகிறது.

- ஒருவர் தன் முற்பிறவியில் முறையற்ற கருச்சிதைவு செய்திருந்தால் இப்பிறவியில் மகப்பேறு இல்லாமல் சந்ததி விருத்தியடையாமல் போகும் நிலையும் அமைகிறது.

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

- பித்ருக்கள் என்ற சொல் இறந்து போன நமது முன்னோர் களைக் குறிக்கும். தந்தை வழியில் மற்றும் தாய் வழியில் இறந்து போன நமது முன்னோர்கள் அனைவரும் நமது பித்ருக்கள் ஆவர். தந்தை வழியில் இறந்து போன நமது முன்னோர்கள் அனைவரும் நமது பிதுர் வழி பித்ருக்கள் எனவும், தாய் வழியில் இறந்து போன நமது முன்னோர்கள் அனைவரும் நமது மாதுர் வழி பித்ருக்கள் எனவும் அழைக்கப்படுவர். மொத்தத்தில் இறந்து போன நமது முன்னோர்கள் அனைவரும் நமது பித்ருக்களே ஆவர்.

- நம்முடைய இந்த உடல், உயிர் மற்றும் பொருள் அனைத்தும் நம் பித்ருக்கள் அளித்ததே. நம்முடன் வாழ்ந்த நம்முடைய முன்னோர்களான நமது பித்ருக்கள் நமக்கு அளித்த இந்த உடல், உயிர் மற்றும் பொருள் இவற்றை நாம் அனுபவித்து வருகிறோம். அவ்வாறு நாம் அனுபவிக்கும் போது நமது பித்ருக்கள் செய்த பாவம் மற்றும் புண்ணிய பலனையையும் சேர்த்தே அனுபவித்து வருகிறோம். நம்முடன் வாழ்ந்து மறைந்த நமது பித்ருக்கள் எப்போதும் நமது நலனையே விரும்புபவர்கள்.

- நமது பித்ருக்கள் நம்முடன் வாழும் போது அவர்களை பேணிக் காத்து பசியினை போக்க வேண்டும். அதே போல் அவர்கள் மறைந்த பின்பும் அவர்களின் பசியைப் போக்க வேண்டும். இதுவே பிதுர்கடன் எனப்படும்.

பித்ரு தோஷ நிவர்த்தி பூஜை

- இந்த வகை பூஜை முறையானது சுமார் 3000 ஆண்டுகளுக்கு மேலாக சித்தர்களும், ரிஷிகளும் கடைபிடிக்கும் வழிபாட்டு முறையாகும், இந்த தோஷம் ஒருசமயம் சிவனுக்கும் நிகரான அகத்தியர், கொங்கணர் போன்ற முனிவர்களையே தன்

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

சித்திகளை அடையாவண்ணம் தடுத்ததாகவும் வரலாறுகள் சொல்கின்றன

➲ ஜாதகத்தையும், நவகிரகத்தையும் நம்பி பலவித வழிபாடு களை - பரிகாரங்களை செய்பவர்கள் தான் செய்ய வேண்டிய பித்ரு கடமையில் அவ்வளவாக ஈடுபாடு காட்டுவதில்லை. இதனால்தான் தொடர்ந்து கஷ்டத்தை அனுபவிக்கிறார்கள். முறையாக பித்ரு பூஜை செய்தால், ஜாகத்தில் உள்ள தோஷங்கள் எல்லாம் நிச்சயம் அகன்று விடும். பித்ரு பூஜை வழிபாடு செய்யாமல், நீங்கள் என்னதான் வேள்விகள் செய்து கோவில் கோவிலாக அலைந்து பரிகார பூஜைகள் செய்தாலும் நிச்சயமாக பலன்கள் கிடைக்காது என்பது சித்தர்களின் வாக்கு. நமது முன்னோர்களில் ஒருவர் இறந்த திதி, பட்சம், தமிழ் மாதம் அறிந்து, ஒவ்வொரு தமிழ் வருடமும் அதே திதியன்று (ஆங்கிலத் தேதிக்கு ஒவ்வொரு ஆண்டும் மாறிவரும்) குடும்பத்தார்கள் பிண்டம் செய்து வைத்து படைப்பதே சிரார்த்தமாகும். நமது முன்னோர்களும், பெற்றோர்களும் ஏற்கனவே இறைவனடி சேர்ந்திருந்தாலும் அவர்கள் அனைவரின் ஆன்மாக்களும் நம்மை எங்கிருந்தோ ஆசீர்வதித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள் என்பது தொடர்ந்து இந்துக்களால் நம்பப்பட்டு வரும் ஐதீகம். நமது முன்னோர் களின் ஆன்மாக்கள் நம்மைச் சுற்றி எங்கும் வியாபித்துக் கொண்டிருக்கிறது. இந்த தர்ப்பணத்தை செய்ய தவறியவர் கள் , முடியாதவர்கள் ஏதாவது ஒரு அமாவாசையன்று ஆற்றங்கரையில் அல்லது தன் சொந்த வீட்டில் (ஆண்டுக்கு ஒரு அமாவாசை என நமது ஆயுள் முழுக்கவும்) செய்து வருவது மிகவும் நன்மையையும், அளப்பரிய நற்புண்ணியங் களையும் தரும். சாதாரணமான அமாவாசையானது அனுஷம், விசாகம், சுவாதி நட்சத்திரங்களில் வருமானால் அப்போது செய்கிற சிரார்த்தம் ஒரு வருடத்துக்குரிய திருப்தியை உண்டாக்குகிறது அவ்வாறு செய்யப்படும் பிதரு பூஜையானது,

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

பித்ருக்களுக்கும் தேவர்களுக்கும் கிடைக்காத புண்ணிய காலத்தையும், பித்ருக்கள் திருப்தி அடைந்து ஆயிரம் யுகங்கள் சுகமாக தூங்குவார்கள் என புராணங்கள் கூறுகிறது.

➲ பொதுவாக தர்ப்பணம் செய்யவேண்டிய பித்ருவர்க்கம்

1. பிதா - தகப்பனார்
2. பிதாமஹர் - பாட்டனார்
3. ப்ரபிதாமஹர் - பாட்டனாருக்கு தகப்பனார்
4. மாதா - தாயார்
5. பிதாமஹி - பாட்டி
6. ப்ரபிதாமஹி - பாட்டனாருக்கு தாயார்
7. மாதாமஹர் - தாயாருக்குத் தகப்பனார்
8. மாது: பிதாமஹர் - தாய்ப்பாட்டனாருக்குத் தகப்பனார்
9. மாது: பிரபிதாமஹர் - தாய்ப் பாட்டனாருக்குப் பாட்டனார்
10. மாதாமஹி - பாட்டி (தாயாருக்கு தாயார்)
11. மாது: பிதாமஹி - தாய்ப்பபாட்டனாருக்குத் தாயார்
12. மாது: ப்ரபிதாமஹி - தாய்ப்பாட்டனாருக்குப் பாட்டி

மேற்கண்டபடி பொதுவாக 12 பேர்களுக்குத் தர்ப்பணம் செய்ய வேண்டும். இவர்களில் யாராவது ஒருவர் பிழைத்திருந்தால் அவருக்கு முன்னோர் ஒருவரை தர்ப்பணத்தில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு தர்ப்பணம் செய்யாதது கர்மம் (கடன்). கர்ம கடனை தீர்த்துக்கொள்வது இந்துக்களது சமய சாஸ்திர தர்மம்.

பித்ரு தோஷம் வர காரணங்கள் என்ன?

கருச் சிதைவு செய்து கொண்டால், இந்த தோஷம் வரும். பெற்றோர்களின் இறுதி நாட்களில் அவர்களை சரிவர கவனிக்காமல்

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

இருந்து அதனால் அவர்கள் மனவேதனை அடைந்தால், பித்ரு தோஷம் வரும். ஒருவரின் இளைய தாரத்துப் பிள்ளைகள் மூத்த அன்னைக்கு திதி கொடுக்காவிட்டாலும் வரும். தந்தைக்கு எத்தனை தாரங்கள் இருந்தாலும் அவர்கள் அனைவருக்கும் தவறாமல், திவசம் செய்ய வேண்டும். ஆண் வாரிசு இல்லாத சித்தப்பா, பெரியப்பா, அத்தை, சகோதரர் ஆகியோருக்கு திதி கொடுக்கா விட்டால் வரும். துர்மாணம் அடைந்தவர்களுக்கு திதி கொடுப் பதோடு மட்டுமின்றி கயா சென்று கூப சிரார்த்தம் செய்யா விடில் பித்ருதோஷம் வரும்.

பித்ரு தோஷம் நீங்க பரிகாரங்கள்!

ராமேசுவரம் சென்று சில ஹோமம் செய்வதும், கயா சிரார்த்தம் செய்வதும், காசி, அலகாபாத், பத்ரி நாத் சென்று திவசம் செய்வதும், திருவெண்காடு சென்று திதி கொடுப்பதும் இந்த தோஷத்துக்குப் பரிகாரம். குடும்பத்தில் யாரேனும் விபத்துக்களில் இறந்திருந்தாலோ, அல்லது தற்கொலை செய்து கொண்டிருந்தாலோ மட்டுமே திலஹோமம் செய்ய வேண்டும். அனைவரும் இயற்கைமரணம் அடைந் திருந்தால், தில ஹோமம் செய்ய வேண்டிய தில்லை.

பித்ருக்களின் சாபம் கடவுள் நமக்குத் தரும் வரங்களையே தடுத்து நிறுத்தும்

பித்ரு தோஷத்தை ஜாதகத்தில் கண்டறிவது எப்படி?

ஜாதகத்தில் சூரியன் அல்லது சந்திரன் ராகு வுடனோ அல்லது கேதுவுடனோ எந்த இடத்தில் சேர்ந்திருந்தாலும் பித்ரு தோஷம் உண்டு.

உங்கள் பிறந்த ஜாதகத்தில், லக்னத்துக்கு 1, 5, 7, 9 முதலான இடங்களில் இராகு அல்லது கேது இருந்தால் நீங்கள் பிதுர்தோஷத்துடன் பிறந்துள்ளதாக அர்த்தம்.

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

இந்த பிதுர்தோஷம், நாம் முற்பிறவியில் நமது கணவன் அல்லது மனைவியை கவனிக்காமல் இருந்ததையும், நமது அப்பா அம்மாவை பாடாய் படுத்தியதையும், நமது மகனை அவனது மனைவி யுடன் பிரித்து வைத்ததையும், அல்லது நமது மகளை அவளது கணவனுடன் பிரித்து வைத்ததையும், நமது வறிய சகோதரனை அவன் கெஞ்சிக்கேட்டும் அவனுக்கு அவசர உதவிகூட செய்யாமல் பணத்திமிர், அதிகாரத் திமிரில் இருந்ததையும் காட்டுகிறது.

பித்ரு சாபம் போக்குவோம்

நமது முன்னோர்கள் நம்மீது அளவுக்கு அதிகமான பாசம் வைத்திருப்பவர்களாக இருந்திருந்தாலும் கூட, நாம் அவர்களைப் பார்த்துக் கொள்வதிலிருந்து தவறியிருந்தாலோ, அவர்களின் காலத்துக்குப் பிறகு நமது சோம்பலினாலோ அலட்சியத்தினாலோ நம்பிக்கையின்மையினாலோ சரியாக பித்ரு காரியங்களைச் செய்யா மல் இருந்தால், அதாவது நாம் செய்யவேண்டிய தர்மத்திலிருந்து வழுவியிருந்தால், அந்த தர்மமானது நம்மைத் தண்டித்துவிடும். தர்மத்தை நாம் காப்பாற்றினால், அதன்படி நடந்தால், அந்த தர்மமானது நம்மைக் காப்பாற்றும். அதே தர்மத்தை நாம் காப்பாற்றத் தவறினால், அந்த தர்மமே நம்மைத் தண்டித்துவிடும். இந்த தர்மம் பொதுவானது.

பித்ரு சாபம் நீங்க எளிய பரிகாரம்

காலையில் எழுந்து பித்ரு காரகனான சூரியனை நோக்கி குளித்த ஈர வஸ்திரத்துடன் நின்று கீழ்க்கண்ட மந்திரம் சொல்லி வழிபடுவது பித்ரு தோஷத்திற்கு தகுந்த இறை பரிகாரமாகும்.

ஹரி ஓம் ஹ்ராம் ஹ்ரீம்!சஹசிவ சூரியாய!
வா வா ஐயும் கிலியும் சவ்வும் வசி வசி ஸ்வாஹா

இந்த மந்திரத்தை தினமும் காலையில் சூரியனை பார்த்து மேற்சொன்ன முறைப்படி சூரிய பகவானை மனதில் நிலை நிறுத்தி கூறி வந்தால் பித்ருக்களினால் ஏற்படும் தடை நீங்கி வாழ்வில் நன்மை ஏற்படும்.

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

திவசத்தின்போது பிண்டம் கொடுப்பது ஏன்

திவசத்தின்போது இறந்த பெற்றோர், பாட்டனார் மற்றும் முப்பாட்டனார் ஆகிய மூவரின் பெயர்களைச் சொல்லி அழைத்து அவர்களுக்கு பிண்டம் கொடுக்கப்படுவது வழக்கத்திலுள்ளது. ஏன் தெரியுமா? குழந்தை பிறக்க மூலகாரணமான பொருள் ஆணிடமுள்ள சுக்கிலம் எனப்படும் தாதுவாகும். இந்தத் தாதுவில் 84 அம்சங்கள் உள்ளன.

அதில் இருபத்து எட்டு(28)அம்சங்கள் அந்த மனிதன் உட்கொள்ளும் உணவு மற்றும் அருந்தும் நீர் முதலியவற்றால் உண்டானவை.

பெற்றோரிடமிருந்து இருபத்தியொரு (21) அம்சமும்,
பாட்டனாரிடமிருந்து பதினைந்து (15)அம்சமும்,
முப்பாட்டனாரிடமிருந்து பத்து (10) அம்சமும்,
நான்காம் மூதாதையிடமிருந்து ஆறு (6) அம்சமும்,
ஐந்தாம் மூதாதையிடமிருந்து மூன்று (3) அம்சமும்,
ஆறாம் மூதாதையிடமிருந்து ஒரு (1) அம்சமும்

என ஆறு தலைமுறையினரின் ஐம்பத்தியாறு (56)அம்சங்கள் ஏழாம் தலைமுறை மனிதனின் சுக்கிலத்தோடு(28) அம்சங்கள் தொடர்பு கொண்டவை.

இதில் அதிகமாக தங்கள் அம்சத்தை தங்கள் வாரிசுகளுக்குத் தருபவர்கள், பெற்றோர், பாட்டனார், முப்பாட்டனார் ஆகிய மூவரே. அதனால்தான், திவசத்தின்போது இந்த மூவரின் பெயர்களைக் கூப்பிட்டு பிண்டம் கொடுக்கப்படுவது வழக்கத்திலுள்ளது.

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

ஆடி அமாவாசை பற்றி கொஞ்சம் தெரிந்து கொள்வோமா?

1. வீட்டில் பசியால் வாடும் தனது வயதான பெற்றோர்களுக்கு சாப்பாடு கொடுக்காமல் தெய்வத்திற்கு சர்க்கரைப் பொங்கல் போன்ற பொருட்களை நிவேதனம் செய்வதாலும் ஆடை இன்றி பெற்றோர்கள் கஷ்டப்படும் போது தெய்வங்களுக்கு பட்டு வஸ்திரங்களை அணிவிப்பதாலும் எந்த பலனும் கிடைக்காது. பித்ருதோஷம்தான் ஏற்படும்.

2. பித்ருக்களுக்கு தர்ப்பணம் செய்ய வேண்டிய மாதத்தில் தர்ப்பணம் நடைபெறும் நாளுக்கு முன்பாக தர்ப்பணம் செய்பவர் தனது வீட்டில் தினசரி தெய்வங்களுக்கு செய்யும் பூஜையைத் தவிர வேறு எந்தஒரு விசேஷமான பூஜைகளையோ ஹோமத்தையோ செய்யக்கூடாது.

3. தர்ப்பணம் செய்ய வேண்டிய மாதத்தில் சிரார்த்தம் செய்யும் முன்பாக தங்கள் வீட்டு மங்கள நிகழ்ச்சிகளை நடத்தக்கூடாது.

4. தர்ப்பணம் செய்யும் நபர் தர்ப்பணம் செய்யும் முன்பாக அந்த மாதத்தில் மற்ற இடங்களில் நடைபெறும் எந்த ஒரு பூஜைகளிலும் ஹோமங்களிலும், ஆலய நிகழ்ச்சிகளிலும் தனது பெயர் சொல்லி சங்கல்பம் செய்து கொள்ளக்கூடாது.

5. பித்ருக்களுக்கு தர்ப்பணம் செய்ய வேண்டிய நாளன்று, பித்ருக் களுக்கு தர்ப்பணம் செய்து முடிக்கும்வரை, வீட்டில் தெய்வ சம்பந்தமான பூஜைகளை நிறுத்தி வைத்து விட்டு, பித்ருக்களுக்கு தர்ப்பணம் செய்து முடிந்த பின்னர் தினசரி செய்ய வேண்டிய தெய்வ சம்பந்தமான பூஜைகளைச் செய்ய வேண்டும்.

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

6. சூரியனும், சந்திரனும் ஒன்றாக இணைந்திருக்கும் நாளான அமாவாசையன்று பித்ருக்களுக்கு பசியும் தாகமும் அதிகமாக ஏற்படும் என்று தர்ம சாஸ்திரங்கள் கூறுகின்றன.

7. அமாவாசை திதியை பித்ரு திதி என்று கூறி அன்றைய நாளில் இறந்தவர்களின் பசியையும் தாகத்தையும் போக்க கறுப்பு எள் கலந்த தண்ணீரால் தர்ப்பணம் செய்ய வேண்டும். இதனால் இறந்தவர்களின் பசியும் தாகமும் விலகி ஆசி வழங்குவார்கள்.

8. அமாவாசை திதியன்று ஒவ்வொரு வீட்டு வாசலிலும் அந்தந்த வீட்டு பித்ருக்கள் வந்து நின்று கொண்டு தங்களுக்குத் தரப்படும் எள் கலந்த தண்ணீரை பெற்றுக் கொள்வதற்காக காத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள் என்று நம்பப்படுகிறது. அன்றைய தினம் வீட்டில் தர்ப்பணம் செய்து அவர்களுக்கு எள் கலந்த தண்ணீரை தரப்படவில்லை என்றால் அவர்கள் ஏமாற்றமடைந்து வருத்தப்பட்டு கோபத்தோடு செல்கிறார்கள் என்றும், ஒரு சில பித்ருக்கள் சாபம் கூட தந்து விட்டுச் செல்கிறார்கள் என்றும் கூறப்படுகிறது.

9. மறைந்த முன்னோர்களுக்கு நாம் செய்யும் சிரார்த்தங்களும், தர்ப்பணங்களும் நமது குடும்பத்தினரின் நன்மைக்காவே செய்யப்படுகிறது. அகவே தவறாது சிரார்த்தத்தையும் தர்ப்பணங்களையும் செய்யவேண்டும்.

10. மார்கழி, தை, மாசி, பங்குனி ஆகிய நான்கு மாதங்களிலும் கிருஷ்ணபட்ச அஷ்டமி திதியன்று அஷ்டகை எனப்படும் சிரார்த்தம் செய்ய வேண்டும்.

11. மன்வாதி 14 நாட்களிலும் யுகாதி 4 திதிகளிலும் பித்ருக்களுக்கு கொடுக்கப்படும் தர்ப்பணம் ஆயிரம் ஆண்டுகள் வரை முன்னோர்களுக்கு மகிழ்ச்சியைக் கொடுக்கும்.

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

12. மன்வாதி யுகாதி நாட்களில் செய்யப்படும் புண்ணிய நதி நீராடல், ஜெபம், ஹோமம் ஆகியவை கூடுதல் பித்ரு புண்ணியத்தைத் தரும்.

13. தமிழ் மாதபிறப்பன்று பித்ருக்களை வழிபட்டு சூரியனை வணங்குவதற்கு மிகச்சிறந்த நாள். அன்று சூரியனுக்குச் செய்யும் பூஜை மற்றும் ஏழைகளுக்குச் செய்யப்படும் தானம் ஆகியவை அளவற்ற பலனைத்தரும்.

14. ஒரு வருடத்தில் பித்ருக்களுக்கு தர்ப்பணம் செய்ய வேண்டிய நாட்கள் மொத்தம் தொன்னூற்று ஆறு நாட்கள்.
இவைகளில் 14 மன்வாதி நாட்கள்,
யுகாதி நாட்கள் 4,
மாதப்பிறப்பு நாட்கள் 12,
அமாவாசை 12, மஹாளய பட்சம் 16,
வ்யதீபாதம் 12, வைத்ருதி 12,
அஷ்டகா 4, அன்வஷ்டகா 4,
பூர்வேத்யு 4 நாட்கள்.
இந்த நாட்களில் செய்யப்படும் தர்ப்பணத்தால் பித்ருக்கள் மிகவும் மகிழ்ச்சி அடைகிறார்கள்.

15. இந்த 96 நாட்களை விட மிகமிக உத்தமமான நாள் என்பது தாய் தந்தையருக்கு சிரார்த்தம் செய்ய வேண்டிய நாள்தான்.

16. துவாதியை விட அமாவாசையும், அமாவாசையை விட தாய் தந்தையருக்கு சிராத்தம் செய்யும் நாட்களும் மிகவும் புண்ணியங்களைத் தரும். ஆகவே அதிக புண்ணியங்களைத் தரும் தந்தையரின் சிரார்த்தத்தை எக்காரணம் கொண்டும் செய்யாமல் விட்டு விடக்கூடாது.

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

17. ஒருவன் தனது தாய் தந்தைக்கு சிரார்த்தம் செய்யாமல் எனக்குச் செய்யும் பூஜைகளை நான் ஏற்றுக்கொள்வதில்லை என விஷ்ணுவும் சிவனும் கூறியுள்ளனர்.

18. இறந்தவருக்கு வருஷம் ஒரு முறையாவது சிரார்த்தத்தைச் செய்ய வேண்டும். ஏனென்றால் அன்றைய நாளன்று இறந்த ஜீவன் காற்று வடிவில் இறந்தவரின் குழந்தைகள் வாழும் வீட்டின் வாசலில் வந்து அவர்கள் செய்யும் சிராத்தத்தில் தரும் உணவை சாப்பிடுவதற்காக காத்துக் கொண்டிருக்குமாம்.

19. முறையாக உணவு செய்து வைத்து, ஹோமம், பிண்டதானம் செய்து, நடத்தப்படும் சிரார்த்தத்துக்கு பார்வண சிரார்த்தம் என்று பெயர்.

20. ஹோமம் பிண்டதானம் போன்ற சில காரியங்கள் இல்லாமல், உணவு மட்டும் வைத்து செய்யப்படும் சிரார்த்தம் சங்கல்ப சிரார்த்தம் எனப்படும்.

21. ஒருவருக்கு சாப்பாடு போட என்னென்ன பொருட்கள் தேவையோ அரிசி காய்கறிகள், பருப்பு போன்ற பொருட்கள் அனைத்தையும், சமைக்காமல் அப்படியே தட்சணையுடன் அளித்துச் செய்யும் சிரார்த்தம் ஆம சிரார்த்தம் எனப்படும்.

22. சிரார்த்தம் செய்தால் எவ்வளவு பணம் செலவாகுமோ அந்த பணத்தை நான்கு மடங்கு அதிகமாக்கி தட்சணையாக தந்து செய்வது ஹிரண்ய சிராத்தம் எனப்படும்.

23. சிரார்த்தம் செய்ய எந்த ஒரு வசதியும் இல்லாதவர்கள் கருப்பு எள் கலந்த தண்ணீரை தர்ப்பணமாக செய்யலாம்.

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

24. சிரார்த்தம் நடத்தப்படும் இடம், சிராத்தம் செய்யும் நேரம், சிரார்த்தத்தில் பித்ருக்களாக பாவித்து பூஜிக்கப்படும் நபர், சிரார்த்தத்தில் உபயோகிக்கும் பொருட்கள், சிராத்தம் செய்யும் நபர் ஆகியவை சிரார்த்தத்துக்கு முக்கியமானவை. இவைகள் தூய்மையானவைகளாக இருந்தால் சிரார்த்தத்தின் முழுமை யான பலன்கள் கிடைக்கும்.

25. பித்ருக்களை சிரார்த்தம் செய்ய வேண்டிய நாளன்று முறையாக ஹோமம் செய்து சாப்பாடு போட்டு சிரார்த்தம் செய்து அவர்களுக்கு உணவளித்து, அவர்களை திருப்தி செய்தால் அவர்கள் அவர்களது குடும்பத்தினருக்கு நீண்ட ஆயுள், அழியாப்புகழ், உடல் வலிமை, செல்வம், பசுக்கள்,சுகம், தானியங்கள் ஆகியவற்றை தருகிறார்கள்.

26. நமது பித்ருக்களிடத்தில் சிரார்த்தத்தை சிரத்தையுடன் செய்வதாகவும், நல்ல உயர்ந்த ஆடை, தீர்த்த பாத்திரம் சிரார்த்தத்தில் வாங்கித் தருவதாகவும், பிரார்த்தனை செய்து கொண்டு அவ்வாறே சிரார்த்தத்தை நடத்தினால் நிச்சயம் உங்கள் விருப்பம் நிறைவேறும். விரும்பிய பலன் கைகூடும்.

27. ஒரே நாளில் ஏராளமான பித்ருக்களுக்கு தனித்தனியாக பல பேர் சிராத்தம் செய்யும்போது சிரார்த்த உணவு அவரவர்களின் பித்ருக்களுக்கு எவ்வாறு சரியான முறையில் சென்றடைகிறது என்ற சந்தேகம் சிலருக்கு ஏற்படும். இதை கருத்தில் கொண்டு தான் மறைந்த முன்னோர்களின் கோத்ரத்தையும் பெயரையும் தர்ப்பணம் செய்யும்போது சொல்கிறார்கள். இதனால் ஒருவர் கொடுக்கும் தர்ப்பணம் அவரவர்களுக்கு சரியாகச் சென்றடையும்.

28. பெற்றோர்களின் வருஷ சிரார்த்தமும் மாதப்பிறப்பும் சேர்ந்தால் மாதப்பிறப்பை முதலில் செய்து விட்டு பிறகு பெற்றோர்களின் வருஷ சிரார்த்தத்தைச் செய்ய வேண்டும்.

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

29. அமாவாசையும் மஹாளயமும் ஒரே நாளில் வந்தால் முதலில் அமாவாசை தின தர்ப்பண பூஜைகளை செய்து விட்டு பிறகு மஹாளயத்தை செய்ய வேண்டும்.

30. பெற்றோர்களின் வருஷாந்தர சிரார்த்தமும் மன்வாதி அல்லது யுகாதியும் ஒன்று சேர்ந்தால் முதலில் மன்வாதி அல்லது யுகாதி தர்ப்பணங்கள் செய்து விட்டு பிறகு பெற்றோர்களின் வருஷ சிரார்த்தத்தைச் செய்ய வேண்டும்.

31. தாய் தந்தை இருவரில் ஒருவருக்கு மாஸிகமும் மற்றொரு வருக்கு வருஷாந்திர சிரார்த்தமும் ஒரே நாளில் நேர்ந்தால், முதலில் வருஷசிராத்தம் செய்து விட்டு பிறகு மாஸிகத்தை செய்ய வேண்டும்.

32. தாய் தந்தை இருவருக்கும் ஆண்டு தோறும் செய்யும் சிரார்த்தம் ஒரே நாளில் வந்தால் முதலில் தந்தைக்கு சிரார்த்தம் செய்ய வேண்டும். பிறகு தாய்க்கு அதே நாளில் சிராத்தம் செய்ய வேண்டும்.

33. பெற்றோர் இறந்த மாதம் பட்ச திதியன்று உறவினர்களின் இறப்புத்தீட்டு அல்லது உறவினர்களுக்குக் குழந்தை பிறந்த தீட்டு ஏற்பட்டு விட்டால், தீட்டு எப்போது முடிவடைகிறதோ அன்று பிராயசித்தம் செய்தல் வேண்டும். பிறகு விட்டுப்போன சிராத்தத்தைச் செய்ய வேண்டும்.

34. இறைவனின் ரூபமான தேவதைகளை விட பித்ருக்கள் அதிமுக்கியத்துவம் வாய்ந்தவர்கள். எனவே முதலில் உங்கள் மறைந்த முன்னோர் வழிபாட்டை பிரதானமாக நடத்துங்கள்.

35. சிரார்த்தம், தர்ப்பணம் செய்யாதவன் சண்டாளனாகப் பிறப்பான் என்று புராணங்களில் கூறப்பட்டுள்ளது.

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

36. உடல்நிலை சரியில்லாதவர்கள் அருகில் யாரையாவது உதவிக்கு வைத்துக்கொண்டு சிரார்த்தம் செய்ய வேண்டும்.

37. நம்மைவிட்டு பிரிந்த நம் பித்ருக்கள் அனைவரும் சக்தி நிறைந்தவர்கள். அவர்கள் ஆசீர்வாதத்தினால் கோடி கோடியாக புண்ணியமும், செல்வமும் நமக்கு கிடைக்கும்.

38. மஹாளயபட்சம் 15 நாட்களும் பித்ருக்களுக்கு தாகமும், பசியும் மிக அதிகமாக இருக்கும். அதனால் அவர்கள் அருளைப் பெற வேண்டும். அந்த 15 நாட்களில் உறவினர்கள் இறந்து விட்டால் நாம் சிரார்த்தம் செய்ய வேண்டாம் என்று சாஸ்திரம் கூறுகிறது. ஆனால் பிறகு கட்டாயமாகச் செய்ய வேண்டும்.

39. பித்ரு வர்க்கம், மாத்ரு வர்க்கம் பித்ரு காருணீக வர்க்கம் என்று பித்ருக்கள் மூன்று வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளார்கள். அதாவது அப்பா வகையை சார்ந்த பித்ருக்கள் பித்ருவர்க்கம் எனப்படு வார்கள். அம்மா வகையை சார்ந்த பித்ருக்கள் மாத்ருவர்க்கம் எனப்படுவார்கள். சித்தப்பா, மாமா, குரு, நண்பர்கள் காருணீக வர்க்கம் எனப்படுவார்கள். இவர்களை நினைவு கூறி தர்ப்பணங்களை செய்ய வேண்டும்.

40. மக்களுக்கு தொண்டாற்றி, சுயநலமின்றி அரிய இறைப் பணிகளைப் புரிந்தோர் மட்டுமே பித்ருலோகம் அடைகின்றனர் என்பதை கருடபுராணம் தெளிவாக எடுத்துக் கூறுகின்றது.

41. நமக்காக எத்தனையோ கஷ்டங்களை தாங்கிய நம் பித்ருக்களுக்கு, மஹாளபட்சம், அமாவாசை போன்ற நாட்களில் வெங்காயம், பூண்டு, வாசனை திரவியங்கள் போன்றவை வேண்டாம்.

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

42. கார்த்திகை மாதம் உத்திராயண புண்ணியகாலம் சுக்ல பட்சம், பவுர்ணமி திதியில் தானம் செய்ய வேண்டும். கிருஷ்ணபட்சம் (தேய்பிறை) துவாதசி திதியில் தானங்கள் அளிக்கலாம்.

43. எள், உப்பு, பொன், பருத்தி ஆடை, இரும்பு ஆகியவற்றை தானம் அளிப்பது மிகவும் நல்லது. தானம் பெற வருபவரை மிகுந்த மரியாதையுடன் நடத்தி தானமளிக்க வேண்டும்.

44. பித்ருக்கள் எங்கிருந்தாலும் சரி, தத்தம் சந்ததியருடைய நல்வாழ்விற்காகப் பாடுபடுகின்றனர் என்பதில் எள்ளவும் சந்தேகம் கிடையாது.

45. ஒருவர் மரண படுக்கையில் அவதிப்படும்போது அவரது மகன் அல்லது மகள் மகம் நட்சத்திரத்தன்று அகத்திக்கீரையை எருமை மாட்டிற்கு தானம் அளித்தால் மரண அவதி நீங்கும்.

46. வீட்டில் வயதானவர்கள் படுக்கையோடு அவதியுற்றால் பாய், தலையணை, படுக்கை விரிப்பு போன்றவற்றை தானம் செய்வது நன்மை அளிக்கும். எள்ளுருண்டை, கடலை உருண்டை போன்றவற்றை அளிப்பது பித்ருக்களின் ஆசியைக் கூட்டும்.

47. சாஸ்திரப்படி, சிரார்த்த காரியங்கள் செய்பவர் திருமணம் உள்ளிட்ட விழாக்களிலும் மற்றவர் வீடுகளில் உணவு, உண்ணக்கூடாது.

48. சிரார்த்தம் செய்யக்கூடியவர் முதல்நாள் முகச்சவரம் செய்யக் கூடாது. எண்ணெய் தேய்த்து குளிக்கக் கூடாது, மனைவியுடன் சேர்ந்து உறங்கக்கூடாது, பிரஷ் கொண்டு பல் தேய்ப்பதும், வெற்றிலை தாம்பூலம் போடுவதும் கூடாது.

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

49. மங்கள நிகழ்ச்சிகள் நம் வீட்டில் நடக்கும் பொழுது முதலில் பித்ருக்களின் ஆசியை நாம் முழுமையாக பெற வேண்டும். இது மிக, மிக முக்கியம்.

50. துவாதசி பன்னிரெண்டாம் நாளன்று பித்ரு பூஜை செய்பவன் சொர்ண லாபம் பெறுவான்.

51. திரயோதசி பதிமூன்றாம் நாளன்று பித்ரு காரியங்களை சரிவர நடத்துபவனுக்கு அறிவு, ஞான சக்தி, பசுக்கள் தேக ஆரோக்கியம், சுதந்திரத்தன்மை, சிறந்த விருத்தி, தீர்க்கமான ஆயுள் பலம், ஐஸ்வர்யம், அனைத்து பலன்களும் தவறாமல் கிடைக்கும்.

52. சதுர்த்தசி அன்று பித்ரு வழிப்பாட்டை சிறப்பாக செய்பவர் களுக்கு அவர்களுடைய பித்ருக்கள் ஆயுதங்களால் தாக்கப் பட்டு இறந்திருந்தால் திருப்தி அடைவார்கள்.

53. மஹாளய அமாவாசை என்பது மிகவும் புண்ணிய நாளாகும். அன்று நம் பித்ருக்களை நினைத்து மனதார வணங்கினால் சகல சௌபாக்கியங்களும் தேடிவரும்.

54. மாகளாய பட்சத்தின் 16 நாட்களும் சிரார்த்தம் செய்வது ஒப்பற்ற உயர்ந்த வாழ்வை அளிக்கும்.

55. தர்ப்பணம் எனும் சொல்லுக்கு திருப்திப்படுத்துதல் என்று பொருள். இதில்வரும் மந்திரங்கள் அர்த்தம் பொதிந்தவை. அவற்றை நன்கு தெரிந்து கொண்டு செய்வதால் கூடுதல் பலன்கள் கிடைக்கும்.

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

56. தாய், தந்தையின் இறந்த திதிகளை மட்டும் நினைவு கொண்டு தர்ப்பண காரியங்கள் செய்தால் போதும் எனும் பழக்கம் இன்று பலரிடத்தில் ஏற்பட்டுள்ளது. குடும்பத்தில் இறந்த முன்னோர்கள் அனைவரையும் நினைவு கூர்ந்து தர்ப்பண காரியங்கள் செய்யவேண்டும். அதுதான் சிறப்பானது. முழு பலன்களையும் தரவல்லது.

57. குடும்பத்தில் சன்னியாசம் வாங்கிச் சென்றவர்களுக்கு துவாதசி அன்று மஹாளய சிரார்த்தம் செய்வது மிக முக்கியம்.

58. கோவில்கள், குளங்கள், கடல் போன்ற இடங்களில் செய்யப்படும் தர்ப்பணங்களுக்கு மிக அதிகமான சக்தி உண்டு.

59. திருவாலாங்காடு, திருவள்ளூர், ராமேஸ்வரம், திருமயம் அடுத்துரும் அரண்மனைப்பட்டி, திருவண்ணாமலை, திருவிடை மருதூர், காசி, திருநள்ளாறு ஆகிய இடங்களில் தர்ப்பணம் செய்வது மிக சிறந்தது.

60. திலதர்ப்பணபுரி எனும் ஊரில் (திருவாரூர்- பூந்தோட்டம் இடையில் உள்ளது) தர்ப்பணம் செய்வது மிக, மிக விசேஷமாக கருதப்படுகிறது. இங்கு ஸ்ரீராமரும் லட்சுமணரும் தம் தந்தையான சரத மகாராஜாவிற்கு தர்ப்பணம் செய்தனர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

❑ ❑ ❑

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

மஹாளய பட்ச தர்ப்பண பலன்கள்

பிரதமை	:	செல்வம் பெருகும் (தனலாபம்)
துவிதியை	:	வாரிசு வளர்ச்சி (வம்ச விருத்தி)
திருதியை	:	திருப்திகரமான இல்வாழ்க்கை (வரன்) அமையும்
சதுர்த்தி	:	பகை விலகும் (எதிரிகள் தொல்லை நீங்கும்)
பஞ்சமி	:	விரும்பிய பொருள் சேரும் (ஸம்பத்து விருத்தி)
சஷ்டி	:	தெய்வீகத் தன்மை ஓங்கும் (மற்றவர் மதிப்பர்)
சப்தமி	:	மேலுலகோர் ஆசி
அஷ்டமி	:	நல்லறிவு வளரும்
நவமி	:	ஏழுபிறவிக்கும் நல்ல வாழ்க்கைத் துணை
தசமி	:	தடைகள் நீங்கி விருப்பங்கள் நிறைவேறும்
ஏகாதசி	:	வேதவித்யை, கல்வி, கலைகளில் சிறக்கலாம்
துவாதசி	:	தங்கம், வைர ஆபரணங்கள் சேரும்
திரியோதசி	:	நல்ல குழந்தைகள், கால்நடைச் செல்வம், நீண்ட ஆயுள் கிட்டும்
சதுர்த்தசி	:	முழுமையான இல்லறம் (கணவன் - மனைவி ஒற்றுமை)
அமாவாசை	:	மூதாதையர், ரிஷிகள், தேவர்களின் ஆசி கிட்டும்

❑ ❑ ❑

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

மருத்துவம்

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

உடல் என்னும் கடிகாரம்

நமது உடல், ஒவ்வொரு உடல் பாகத்திற்கென தனித்தனியே கடிகாரத்தின் அலாரத்தை முன்பதிவு செய்து கொண்டு சுழன்று கொண்டிருக்கிறது.

ஒவ்வொரு உறுப்புக்கும் அதன் பணியை செய்து முடிக்க இரண்டு மணி நேரம் ஒதுக்கியுள்ளது. இரண்டு மணி நேரம் முடிந்ததும் மீண்டும் அலாரத்தை அடுத்த உறுப்புக்கு மாற்றி விடுகிறது.

- **விடியற்காலை 3.00 மணிமுதல் 5.00 மணிவரை நுரையீரலின் நேரம்.**

  இந்த நேரத்தில் சுவாசப் பயிற்சி செய்து காற்றின் மூலம் வரும் பிராண சக்தியை உடலுக்குள் அதிகமாகச் சேகரித்தால் ஆயுள் நீடிக்கும்.

  தியானம் செய்யவும் ஏற்ற நேரம் இது. ஆஸ்துமா நோயாளிகள் இந்த நேரத்தில் மிகவும் சிரமப்படுவார்கள்.

- **விடியற்காலை 5.00 மணிமுதல் 7.00 மணிவரை பெருங்குடலின் நேரம்.**

  காலைக்கடன்களை இந்த நேரத்துக்குள் முடித்தே தீர வேண்டும் மலச்சிக்கல் உள்ளவர்கள் இந்த நேரத்தில் எழுந்து கழிவறைக்குச் செல்லும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொண்டால் நாளடைவில் மலச்சிக்கல் தீரும்.உயிரணுக்களின் எண்ணிக்கை மிகவும் அதிகமாக உள்ள நேரமும் கூட இதுவே.

- **காலை 7.00 மணி முதல் 9.00 மணி வரை வயிற்றின் நேரம்.**

  இந்த நேரத்தில் கல்லைத் தின்றாலும் வயிறு அரைத்து விடும். காலை உணவை பேரரசன் போல் உண்ண வேண்டும்

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

என்று சொல்வார்கள். இந்த நேரத்தில் சாப்பிடுவதுதான் நன்கு செரிமானமாகி உடலில் ஒட்டும்.

- **காலை 9.00 மணிமுதல் 11.00 மணி வரை மண்ணீரலின் நேரம்.**

காலையில் உண்டஉணவை மண்ணீரல் செரித்து ஊட்டச் சத்தாகவும் ரத்தமாகவும் மாற்றுகிற நேரம் இது. இந்த நேரத் தில் பச்சைத் தண்ணீர் கூடக் குடிக்கக்கூடாது. மண்ணீரலின் செரிமான சக்தி பாதிக்கப்படும். நீரழிவு நோயாளிகளுக்கு மோசமான நேரம் இது.

- **முற்பகல் 11.00 மணிமுதல் பிற்பகல் 1.00 மணி வரை இதயத்தின் நேரம்.**

இந்தநேரத்தில் அதிகமாகப் பேசுதல், அதிகமாகக் கோபப்படுதல், அதிகமாகப் படபடத்தல் கூடாது. இதயம் பாதிக்கப்படும். இதய நோயாளிகள் மிகமிக எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டிய நேரம்.

- **பிற்பகல் 1.00 மணிமுதல் 3.00 மணி வரை சிறு குடலின் நேரம்.**

இந்த நேரத்தில் மிதமாக மதிய உணவை உட்கொண்டு சற்றே ஓய்வெடுப்பது நல்லது.

- **பிற்பகல் 3.00 மணி முதல் மாலை 5.00 மணிவரை சிறுநீர்ப்பையின் நேரம்.**

நீர்க்கழிவுகளை வெளியேற்ற சிறந்த நேரம்.

- **மாலை 5.00 மணி முதல் 7.00 மணி வரை சிறுநீரகங்களின் நேரம்.**

பகல் நேரபரபரப்பிலிருந்து விடுபட்டு அமைதி பெற, எதிர்காலத்தைப் பற்றி சிந்திக்க, தியானம்செய்ய, வழிபாடுகள் செய்ய சிறந்த நேரம்.

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

- **இரவு 7.00 மணி முதல் 9.00 மணி வரை, பெரிகார்டியத்தின் நேரம்.**

  பெரிகார்டியம் என்பது இதயத்தைச் சுற்றி இருக்கும் ஒரு ஜவ்வு இதயத்தின் Shock absorber. இரவு உணவுக்கு உகந்த நேரம் இது.

- **இரவு 9.00 மணி முதல் 11.00 மணி வரை, டிரிப்பிள் கீட்டர் என்பது ஒரு உறுப்பல்ல.**

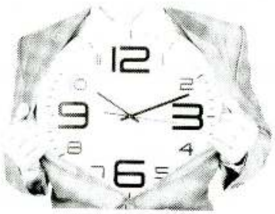
  உச்சந்தலை முதல் அடி வயிறு வரை உள்ள மூன்று பகுதிகளை இணைக்கும் பாதை. இந்த நேரத்தில் உறங்கச் செல்வது நல்லது.

- **இரவு 11.00 மணி முதல் 1.00 மணி வரை பித்தப்பை இயங்கும் நேரம்.**

  இந்த நேரத்தில்தூங்காது விழித்திருந்தால் பித்தப்பை இயக்க குறைபாடு ஏற்படும்.

- **இரவு 1.00 மணி முதல் விடியற்காலை 3.00 மணி வரை கல்லீரலின் நேரம்.**

  இந்த நேரத்தில் நீங்கள் உட்காந்திருக்கவோ விழித்திருக்கவோ கூடாது. கட்டாயம் படுத்திருக்க வேண்டும். உடல் முழுவதும் ஓடும் ரத்தத்தை கல்லீரல் தன்னிடத்தே வரவழைத்து சுத்திகரிக்கும் நேரம் இது. இந்த பணியை நீங்கள் பாதித்தால் மறுநாள் முழுவதும் சுறுசுறுப்பில்லாமல் அவதிப்படுவீர்கள்.



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

எப்படி படுத்துறங்கினால் என்ன பலன்?

நம் முன்னோர்கள் சொன்னதெல்லாம் வேத வாக்கியங்கள் தான். எப்படி படுத்துறங்க வேண்டும் எதில் படுத்துறங்கினால் என்ன பலன் என்றுக்கூட சொல்லியுள்ளனர். படித்து பயன்பெறுங்கள் படுக்கைகள் பலவிதம். எத்தகைய படுக்கையில் படுத்து உறங்கினால் என்ன பலன் ஏற்படும் என்பதை "மருத்துவ திறவுகோல்' என்னும் சித்த மருத்துவ நூல் விளக்கியுள்ளது.

பாய் போட்டுப் படுத்தால் நோய் விட்டுப் போகும்!

கம்பளிப் படுக்கை	–	குளிருக்கு இதம். குளிர் ஜுரம் நீங்கும்.
கோரைப்பாய்	–	உடல் சூடு, மந்தம், ஜுரம் போகும், உடலுக் குக் குளிர்ச்சியும், உறக்கமும் ஏற்படும்.
பிரம்பு பாய்	–	சீதபேதி, சீதளத்தால் வரும் ஜுரம் நீங்கும்.
ஈச்சம்பாய்	–	வாதநோய் குணமாகும். உடல் சூடு, கபம் இவை அதிகரிக்கும்.
மூங்கில் பாய்	–	உடல் சூடும், பித்தமும் அதிகரிக்கும்.
தாழம்பாய்	–	வாந்தி, தலை சுற்றல், பித்தம் நீங்கும்.
பேரீச்சம்பாய்	–	வாதகுன்மநோய், சோகை நீங்கும். ஆனால் உடலுக்கு அதிக உஷ்ணம் தரும்.

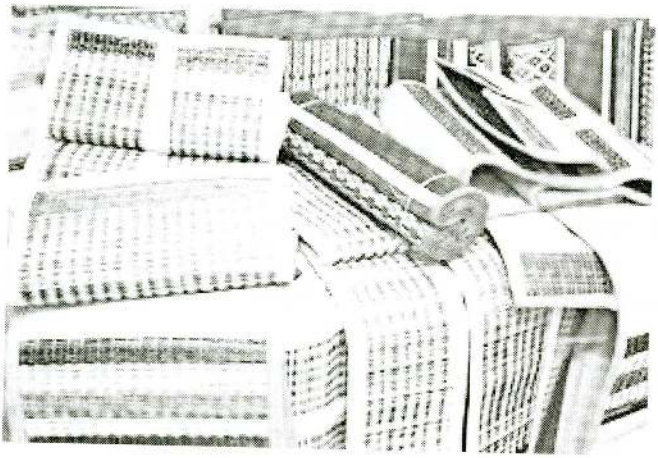
Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இலவம்பஞ்சு படுக்கை – உடலில் ரத்தம், தாது பலம் பெறும். தலை முதல் பாதம் வரையிலான அனைத்து நோய்களும் நிவாரணம் பெறும்.

இரத்தினக் கம்பளம் – நஞ்சுகளின் பாதிப்பால் ஏற்படும் நோய்களை நீக்கும்.

இது தவிர இப்படியும் பயன்படுகிறது பாய் :

- பனை ஓலை பாய் பலசரக்கு வெல்லமண்டிகளில் சரக்குகள் கையாள பயன்படும்.
- மூங்கில்நார் பாய் வீடு, அலுவலகங்களில் தடுப்புசுவர், மற்றும் கோடை வெப்ப தடுப்பானாகவும் பயன்படும்.



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

அறிந்திருக்கவேண்டிய வீட்டு வைத்தியம்

சளி

- தேங்காய் எண்ணையில் கற்பூரம் சேர்த்து நன்கு சுடவைத்து ஆறவைத்து நெஞ்சில் தடவ சளி குணமாகும்.
- தூதுவளை, ஆடாதோடா, சங்கன் இலை கண்டங்கத்திரி இலை, சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி சேர்த்து கஷாயம் செய்து சாப்பிட இறைப்பு சளிகட்டு நீங்கும்.
- துளசி சாறும், இஞ்சிச் சாறும் சம அளவு எடுத்து கலக்கி குடித்தால் சளி குறையும்.
- பசும்பாலில் சிறிதளவு ஓமம் போட்டு காய்ச்சி தினமும் காலையில் குடிக்க சளி நீங்கும்.
- ஆடாதோடா இலை, வெற்றிலை, துளசி, தூதுவளை இவற்றில் சிறிதளவு எடுத்து லேசாக அரைத்து பின்பு அதை நன்றாக இட்லி அவிப்பது போல் அவித்து அதிலிருந்து சாறு எடுக்க வேண்டும். 2 தேக்கரண்டி சாறு அதில் சம அளவு தேன் கலந்து தினமும் 1 பொழுது வீதம் மூன்று நாள் சாப்பிட்டு வந்தால் சளித்தொல்லை முற்றிலும் குணமாகும்.
- ஏலக்காயை நன்கு பொடித்து பொடி செய்து வைத்துக் கொள்ளவும். தினமும் காலை மாலை சாப்பிடுவதற்கு முன் வெறும் வயிற்றில் ஒரு தேக்கரண்டி பொடியை நெய்யில் கலந்து சாப்பிட மார்புச் சளி குணமாகும்.
- பாலில் சிறிய துண்டு இஞ்சியை நசுக்கி போட்டு ஒரு செம்பருத்தி பூவின் இதழ்கள் மற்றும் சிறிது பனக்கற்ண்டு

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

கலந்து நன்றாக காய்ச்சி வடிகட்டி இளஞ்சூடுடன் குடித்து வந்தால் சளி தொந்தரவுகள் குறையும். உடல் பலம் பெறும்.

- தூதுவளை இலைகளை பாலில் கலந்து நன்றாக காய்ச்சி வடிகட்டி கற்கண்டு சேர்த்து இரவில் மட்டும் 10 நாட்கள் தொடர்ந்து குடித்து வந்தால் பீனிசம் குறையும். மீதியிருக்கும் இலைகளை எடுத்து எண்ணெயில் வதக்கி கூட்டு போல செய்து சாப்பிட்டு வந்தால் சளி, இருமல் போன்றவை குறையும்.

- வாழைப் பூவை ஆய்ந்து இடித்துப் பிழிந்த சாறு 100 மி.லி எடுத்து ஒரு தேக்கரண்டி தேனும், அரைதேக்கரண்டி நெய்யும் சேர்த்துக் கலக்கி காலை வேளையில் 40 நாட்கள் கொடுத்து வந்தால் சளி, இருமல் குறையும்.

- கல்யாண முருங்கை இலையுடன் மூன்று மிளகு சேர்த்து அரைத்து அதிகாலையில் சாப்பிட்டால் சளி மற்றும் கப நோய்கள் குறையும்.

- மிளகை நெய்யில் வறுத்து பொடி செய்து தேன் கலந்து காலை, மாலை சாப்பிட சளி குறையும்.

- கொய்யாப்பழத் துண்டுகளில் மிளகுத்தூள் சேர்த்து சாப்பிட்டால் சளி தொல்லை குறையும்.

தலைவலி

- ஐந்தாறு துளசி இலைகளும் ஒரு சிறு துண்டு சுக்கு, இரண்டு கருவா, சேர்த்து நன்கு அரைத்து நெற்றியில் பற்றாகப் போட்டால் தலைவலி குணமாகும்.

- விரவி மஞ்சளை விளக்கெண்ணையில் முக்கி விளக்கில் காட்டி சுட்டு அதன் புகையை மூக்கின் வழியாக உறிஞ்ச தலைவலி, நெஞ்சுவலி முதலியன அகலும்.

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

- பச்சை கொத்துமல்லித் தழைகளை மிக்ஸில் அரைத்து தினமும் காலையில் எழுந்தவுடன் குடித்துவர தலைவலி நீங்கும்.

- சிறு கெண்டியில் (கரண்டி) நீர் ஊற்றி ஒரு ஸ்பூன் மஞ்சள் தூளை போட்டுக் கலக்கி கெண்டியை அடுப்பில் சூடேற்ற ஆவி வெளிவரும். வெளிவரும் ஆவியை பிடித்தால் தலைவலி குணமாகும்.

- கற்பூரவல்லி இலையை சுத்தம் செய்து இடித்துச் சாறு எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். அந்த சாற்றுடன் நல்லெண்ணெய், சர்க்கரை ஆகியவற்றை கலந்து நன்கு கலக்கி நெற்றியில் பற்றுப் போட்டு வந்தால் தலைவலி குறையும்.

- ஒற்றை தலைவலி ஏற்படும் போது 1 டம்ளர் கேரட் சாறில் சிறிது வெள்ளரிகாய் சாறு மற்றும் பீட்ரூட் சாறு கலந்து குடித்து வந்தால் ஒற்றை தலைவலி குறையும்.

- சுக்கை தோல் நீக்கி கொள்ளவும். மிளகை இளம் வறுவலாக வறுத்து கொள்ளவும். வெள்ளைப்பூண்டை தோல் நீக்கி கொள்ளவும். மூன்றையும் சிறிது பசும்பால் விட்டு மை போல அரைத்து சிறிதளவு எடுத்து நெற்றியின் இரண்டு பக்கத்திலும் தடவி பற்று போட்டு சிறிது நேரம் கழித்து வெந்நீரால் கழுவி வந்தால் தலைபாரம், அஜீரண தலைவலி ஆகியவை குறையும்.

- தலைவலி ஏற்படும் நேரத்தில் சிறிது மருதாணி இலைகளை அரைத்து நெற்றிப் பொட்டில் தடவி வந்தால் தலைவலி குறையும்.

- தேவையான அளவு மிளகை எடுத்து, பாலில் அரைத்து பசும்பாலுடன் கலக்கி சிறிதளவு தலையில் தடவி வைத்திருந்து பிறகு குளித்து வந்தால் தலைவலி குறையும்.

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

- நெல்லிக்காயை அரை லிட்டர் சாறு எடுத்து அதில் தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து 3 நாள் வெயிலில் காயவைத்து பின் தேங்காய் எண்ணெயை சேர்த்து கொதிக்க வைத்து ஆவி பிடிக்க தலைவலி குறையும்.

- கராம்பை மைப்போல் அரைத்து அதனை வெற்றிலைச் சாறுடன் குழைத்து பற்றுப்போட தலை வலி குறையும்.

- எலுமிச்சைப்பழச் சாற்றில் மிளகை மைய அரைத்து நெற்றியில் போட தலைவலி குறையும்.

- ஏலக்காய்களை நசுக்கி அரை டம்ளர் தண்ணீரில் போட்டு நன்கு கஷாயமாகக் காய்ச்சி அதில் கொஞ்சமாக பனை வெல்லம் போட்டு சாப்பிட்டால் தலைசுற்றல் உடனே நீங்கும்.

- செம்பருத்தி பூக்களை நல்லெண்ணெயை விட்டு காய்ச்சி வாரம் ஒருமுறை தேய்த்துக் குளியுங்கள். ஒற்றைத் தலைவலி பறந்து போகும்.

தொண்டைப்புண்

- அன்னாசிப் பழச்சாற்றைக் குடித்து விட்டு பிறகு அன்னாச்சிப் பழச் சாற்றில் வாய்க்கொப்பளித்து வந்தால் தொண்டைப்புண் குறையும்.

- மிளகு, வெல்லம் மற்றும் பசுநெய் ஆகிய மூன்றையும் லேகியம் போல கிளறி நெல்லிக்காயளவு சாப்பிட்டு வந்தால் தொண்டைப்புண் குறையும்.

- நீர்முள்ளி (ரோஸ்மேரி) இலையின் பொடியை உணவுடன் சேர்த்து வந்தால் தொண்டைப் புண் குறையும்.

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

தொண்டை வலி

- தொண்டை வலி ஏற்படும் போது மா இலைகளை தணலில் இட்டு வெளிவரும் புகையை சுவாசித்து வந்தால் தொண்டை வலி குறையும்.
- சீரக இலைகளைப் பிழிந்து சாறு எடுத்து,தேனுடன் கலந்து அருந்தி வந்தால் தொண்டை வலி குறையும்.
- ஐந்து துளி விளக்கெண்ணெயுடன் சிறிதளவு சுண்ணாம்பு கலந்து சூடு செய்து பொறுக்கும் பதத்தில் கழுத்தில் தடவினால் தொண்டை வலி குறையும்.
- அன்னாச்சிப் பூவின் பொடியை பாலில் போட்டு காய்ச்சி காலை, மாலை குடிக்க தொண்டை வலி குறையும்.
- கற்பூரவல்லி இலை சாறெடுத்து கற்கண்டு சேர்த்து காலை, மாலை குடிக்க தொண்டை வலி குறையும்.
- தண்ணீரில் சிறிதளவு உப்பு போட்டு அதில் ஒரு எலுமிச்சைப் பழத்தை பிழிந்து அதை வாய் கொப்பளிக்க தொண்டைவலி குணமாகும்.

தொண்டை கரகரப்பு

- சுக்கு, பால் மிளகு, திப்பிலி, ஏலரிசி ஆகியவற்றை வறுத்து பொடி செய்து தேனில் கலந்து சாப்பிட தொண்டை கரகரப்பு குணமாகும்.

விக்கல்

- நெல்லிக்காய் இடித்து சாறு பிழிந்து, தேன் சேர்த்து சாப்பிட்டால் தொடர் விக்கல் தீரும்.

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

- 5 கிராம் சுக்கு எடுத்து அதனுடன் 10 கிராம் வெல்லம் சேர்த்து அரைத்து உருண்டையாக உருட்டி வாயில் அடக்கிக் கொண்டால் விக்கல் குறையும்.

- புதினா இலையை காய வைத்து பொடி செய்து தேன் கலந்து சாப்பிட விக்கல் குறையும்.

- சிறிதளவு இஞ்சி மற்றும் மாங்காய் இவைகளை அடிக்கடி உணவில் சேர்த்து கொண்டால் விக்கல் வராமல் தவிர்க்கலாம்.

அஜீரணம் (செமியாமை)

- ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் கருவேப்பிலை, இஞ்சி, சீரகம், மூன்றையும் கொதிக்க வைத்து ஆறவைத்து வடிகட்டி குடிக்க அஜீரணம் சரியாகும்.

- அல்லது கறிவேப்பிலை, சுக்கு, சீரகம், ஒமம் சேர்த்து துவையல் அரைத்து சாப்பிட்டால் அஜீரணம் சரியாகும். அல்லது வெற்றிலை, 4 மிளகு இவற்றை மென்று தின்றால் அஜீரணக்கோளாறு சரியாகும்.

- சீரகத்தை நீரிலிட்டு கொதிக்க வைத்து, அந்த சீரக நீரைக் குடித்து வர நன்கு ஜீரணமாவதோடு, உடல் குளிர்ச்சியடையும். அல்லது 1தேக்கரண்டி இஞ்சிச் சாறுடன்,சிறிது தேன் கலந்து பருகினால் ஜீரணசக்தி அதிகரிக்கும்.

- ஒரு கப் சாதம் வடித்த நீரில், கால் ஸ்பூன் மஞ்சள் பொடியைக் கலந்து குடிக்க வயிற்று உப்புசம், அஜீரணம் மாறும். அல்லது சிறிது சுக்குடன் கருப்பட்டி, 4 மிளகு சேர்த்து நன்கு பொடித்து 2 வேளை சாப்பிட்டால் அஜீரணம் குணமாகி பசி ஏற்படும்.

- ஒமம், கருப்பட்டி இட்டு கசாயம் செய்து பருகினால் அஜீரணம் சரியாகும்.

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

வயிற்றுக் கடுப்பு

- வயிற்றுக் கடுப்பு ஏற்பட்டால் புழுங்கல் அரிசி வடித்த தண்ணீரில் சிறிதளவு உப்பையும், வெண்ணெயையும் கலந்து குடித்துவிடுங்கள். சிறிது நேரத்திலேயே குணம் தெரியும்.

அல்சர் வயிற்றுப்புண்

- வேப்பம் பூவை உலர்த்தி தூளாக வெந்நீரில் உட்கொள்வதினால் வாயுதொல்லை நீங்கும். ஆறாத வயிற்றுப்புண் நீங்கும்.
- பாகற்காயை நறுக்கிக் காயவைத்துத் தூளாக்கி கொள்ளுங்கள். இதில் ஒரு டீஸ்பூன் தூளை ஒரு டம்ளர் வெந்தீரில் கலந்து குடித்து வர சீக்கிரமே குணமாகும்.
- மஞ்சளை தணலில் இட்டு சாம்பல் ஆகும் வரை எரிக்க வேண்டும். மஞ்சள் கரி சாம்பலை தேன் கலந்து சாப்பிட குடல் புண் ஆறும்.

வயிற்றுப் பொருமல்

- வசம்பை எடுத்துச் சுட்டுக் கரியாக்கி அதனுடன நல்லெண்ணெய், தேங்காய் எண்ணெய், விளக்கெண்ணெய் ஆகிய மூன்றையும் கலந்து அடிவயிற்றில் பூசினால் வயிற்றுப் பொருமல் நீங்கும்.
- புதினா சாறு அரை ஸ்பூன் சீரகப்பொடி அரை ஸ்பூன் எலுமிச்சை சாறு ஒரு மூடி உப்பு பெருங்காயம் அரை ஸ்பூன் இவற்றை தண்ணீரில் கலந்து குடித்தால் புளித்த ஏப்பம் வயிற்றுப் பொருமல் ஆகியவை நீங்கும்.

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

வயிற்று வலி

- வெந்தயத்தை நெய்யில் வறுத்து பொடி செய்து மோரில் குடிக்க வயிற்று வலி நீங்கும்.
- சிறிதளவு கறிவேப்பில்லையை தூளாக்கி ஒரு தேக்கரண்டி நெய் இவற்றை ஒரு கைப்பிடி சாதத்தில் கலந்து சாப்பிட்டால் குணமாகும்.
- ஒரு தேக்கரண்டி பெருங்காயத்தை பொரித்து ஒரு குவளை மோருடன் கலந்து காலை உணவருந்தும் முன் பருகவும்.
- காலை உணவு அருந்துவதற்கு முன் ஒரு வில்வ பழத்தின் சதை பகுதியுடன் சர்க்கரை சேர்த்து உண்ணவும்.

வயிற்றுப் போக்கு

- ஒரு மாதுளை பழத்தின் சுளைகளை நன்றாக வேக வைத்து அதனுடன் இரண்டு தேக்கரண்டி தேன் சேர்த்து சாப்பிடவும்.
- சிறிதளவு கறிவேப்பில்லையை தூளாக்கி ஒரு தேக்கரண்டி நெய் இவற்றை ஒரு கைப்பிடி சாதத்தில் கலந்து சாப்பிட்டால் குணமாகும்.
- சீனாக் கற்கண்டும், வாழைப்பழமும் சேர்த்துப் பிசைந்து, இரவு படுக்கும்போது சாப்பிட்டு படுத்துக் கொள்ளவும். விடிந்ததும் பேதி நின்று போகும்.

மலச்சிக்கல்

- செம்பருத்தி இலைகளை தூள் செய்து, தினமும் இருவேளை சாப்பிட்டு வர மலச்சிக்கல் தீரும்.

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

முகப்பரு

- தேங்காய் எண்ணெய், எலுமிச்சம் பழச்சாறு, சந்தனம் ஆகியவற்றை திட்டமான முறையில் கலந்து தொடர்ந்து முகத்தில் பூசி வந்தால் முகப்பருக் குறையும்.
- வெண்டைக்காய் செடியின் இலைகளை அரைத்து முகப்பரு மீது போட்டு வந்தால் முகப்பரு குறையும்.
- வேப்ப இலையை உலரவைத்து பொடியாக்கி, சிறிதளவு நீர் கலந்து பசையாக்கி முகத்தில் தடவி வர, முகபருக்கள் மறைந்து முகம் பளிச்சிடும்.
- கடலை மாவு, வெந்தயம் அடிக்கடி தேய்த்து வந்தால் பருக்கள் நீங்கும்.

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

மூக்கடைப்பு

- ஒரு துண்டு சுக்கை தோல் நீக்கி அரை லிட்டர் நீரில் போட்டு சுண்டக் காய்ச்சி, பால், சர்க்கரை சேர்த்துக் காலை, மாலை சாப்பிட்டு வர மூக்கடைப்பு விரைவில் நீங்கும்.
- சிறிதளவு கடுக்காய் பொடி மற்றும் நெல்லிக்காய் பொடியை தினமும் காலை ஒரு வேளை தேனுடன் கலந்து சாப்பிடவும்.
- கருவாப்பட்டை தூளை எடுத்து நீர் விட்டு குழைத்து சிறிது தலையில் தேய்த்து விட்டு சிறிது நேரம் கழித்து குளித்து வந்தால் மூக்கடைப்பு குறையும்.

கண் எரிச்சல், உடல் சூடு

- வெந்தயத்தை மட்டும் ஊற வைத்து நன்கு அரைத்து தலையின் முடி வேர்க் கால்களில் தடவி வைத்து நன்கு ஊறியபின் தலைமுடியை அலசினால் முடி நன்கு வளருவதுடன் கண் எரிச்சல், உடல் சூடு தணியும்
- வெள்ளை நந்தியாவட்டைப் பூவை எடுத்து கண்களில் மேல் வைத்து அடிக்கடி ஒற்றிக்கொண்டே இருந்தால் கண்களில் ஏற்படும் சூடு தணியும்.

பல் வலி

- பல் வலி ஏற்படும் போது பற்களின் மீது தேனை தடவி விட்டு உமிழ்நீர் பெருகி வாயிலிருந்து வெளியேற செய்து வந்தால் பல் வலி குறையும். பல்லில் ஓட்டை அல்லது புழு வெட்டு இருந்தால் தேனை பல்லில் படும்படி நிரப்பி வாய் கொப்பளித்து வந்தால் கிருமிகள் குறையும்.

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

ஃ வேப்பிலைகளை எடுத்து இரவு முழுவதும் நீரில் ஊற வைத்து காலையில் எடுத்து வெயிலில் உலர்த்தி தூளாக்கி இதனுடன் சிறிது உப்பு சேர்த்து பல் துலக்கி வந்தால் பல் நோய்கள் குறையும்.

ஃ மிளகு, சர்க்கரை இரண்டையும் நன்றாக அரைத்து வலியுள்ள இடத்தில் வைத்தால் பல்வலி குறையும்.

ஃ புளியங்கொட்டை தோல் பொடி, கருவேலம் பட்டை பொடி, உப்பு கலந்து பல் துலக்கி வர பல்வலி குறையும்.

ஃ பாக்கு, நெல்லிக்காய் வற்றல், கிராம்பு இவற்றை பொடி செய்து தினமும் பல் துலக்கி வர பல் வலி குறையும்.

ஃ பெருங்காயப் பொடியை வறுத்து வலி எடுக்கும் சொத்தைப் பல்குழியில் வைத்து கடித்துக் கொண்டால் வலி நொடியில் பறந்துவிடும்.

ஃ ஒரு சிறு துண்டு சுக்கை வாயில் போட்டு நன்றாக மெல்லவும்.

பற் கூச்சம்

ஃ புதினா விதையை வாயில் போட்டு மென்றுக்கொண்டிருந்தால் பல்லில் ஏற்படும் கூச்சம் மறையும். அல்லது புதினா இலையை நிழலில் காய வைத்து தூள் உப்பு சேர்த்து பல் துலக்கினால் ஒரிரு நாளில் குணமாகும்.

வாய்ப் புண்

ஃ வாய்ப் புண்ணுக்கு கொப்பரைத் தேங்காயை கசகசாவுடன் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் குணமாகும். அல்லது கடுக்காயை வாயில் ஒதுக்கி வைத்தால் வாய்ப்புண் ஆறும்.

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

- தக்காளியை சமைக்காமல் பச்சையாக மென்று சாப்பிடுவதால் வாய்ப்புண் ஆறும் தக்காளி ஜூஸை வாயில் விட்டு கொப்பளித்து விழுங்கினாலும் உடனடி பலன் தெரியும்

- பலா இலையை எடுத்து சுத்தம் செய்து சிறியதாக நறுக்கிக் கொள்ளவேண்டும். அந்த இலையை தண்ணீரில் போட்டு கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி அதனுடன் பனங்கற்கண்டை கலந்து தினமும் காலையில் சாப்பிட்டு வந்தால் வாய்ப்புண் குறையும்.

- நெல்லி இலை, மாவிலை ஆகியவைகளை சேர்த்து இடித்து சாறு பிழிந்து , அந்த சாற்றை நீரில் இட்டு காய்ச்சி வாய் கொப்பளித்து வந்தால் வாய்ப்புண் குறையும்.

- ரோஜா பூவை கஷாயம் செய்து வாய் கொப்பளித்து வந்தால் வாய்புண் குறையும்.

- மருதாணி இலையைப் பஞ்சுபோல் இடித்து அரைப்படி தண்ணீர் விட்டு காய்ச்சி வடித்து வாய் கொப்புளிக்கத் தீரும்.

- ரோஜா இதழ்களை அப்படியே சாப்பிட்டால் வாய்ப்புண் குறையும்.

- வாய்ப்புண் உள்ளவர்கள் தேங்காய்த் துண்டுகளைச் சாப்பிட்டு வந்தால் எளிதில் வாய்ப்புண் ஆறும்.

- தேனுடன் தேங்காய்ப்பால் கலந்து குடித்தால் வாய்ப்புண் குணமாகும்.

வாய் துர்நாற்றம்

- எலுமிச்சை சாறு, புதினாச் சாறு இரண்டையும் சம அளவு எடுத்து அரை லிட்டர் தண்ணீரில் கலந்து வாய் கொப்பளித்தால், வாய் துர்நாற்றம் நீங்கும்.

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

- புதினா இலைகளோடு, இஞ்சி சேர்த்து அரைத்துச் சாப்பிட்டு வர வாய் நாற்றம் குறையும்.
- பன்னீர், எலுமிச்சை சாறு சம அளவு நீர்விட்டுக் குலுக்கி வாய் கொப்பளித்து வந்தால் வாய் நாற்றம் குறையும்.
- வெள்ளைப்பூண்டுச் சாறும், வெற்றிலைச் சாறும் கலந்து தடவி வர எச்சில் புண் குறையும்.

இடுப்புவலி

- சோறு வடித்த கஞ்சியை எடுத்து ஆறவைத்து ஒரு ஸ்பூன் நெய்யில் கொஞ்சம் சீரகம் கலந்து குடித்தால் இடுப்புவலி நீங்கும்.
- வேலிப்பருத்தி இலையை வதக்கித் துணியில் கட்டி ஒத்தடம் கொடுக்க இடுப்புவலி குறையும்.
- நொச்சி இலை, வெள்ளைப் பூண்டு, கஸ்தூரி மஞ்சள் சேர்த்து அரைத்து வேப்பெண்ணெய் விட்டு காய்ச்சி வடிக்கட்டி தடவி வந்தால் இடுப்பு வலி குறையும்.

வியர்வை நாற்றம்

- படிகாரத்தை குளிக்கும் நீரில் கலந்து குளித்தால் வியர்வை நாற்றம் மட்டுப்படும்.

உடம்பு வலி

- சாம்பிராணி, மஞ்சள், சீனி போட்டு கஷாயமாக்கி பாலும் வெல்லமும் சேர்த்து பருகினால் உடம்புவலி தீரும்.

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

ஆறாத புண் கட்டிகள்

- விரலி மஞ்சளை சுட்டு பொடி செய்து தேங்காய் எண்ணெயில் குழப்பி காலையிலும் இரவிலும் ஆறாத புண்களுக்கு மேல் போட்டால் சீக்கிரம் குணமாகிவிடும்.

- பப்பாளிப்பால், துணிசோப்பு, மஞ்சள், சுண்ணாம்பு ஆகியவற்றை ஒன்றாக சேர்த்து குழைத்து உடலிலுள்ள கட்டியின் மேல் பூசி, மருந்து உலரும் சமயத்தில் சிறிது தண்ணீர்விட்டு பதம் ஆக்கி வந்தால் கட்டிகள் குறையும்.

தடிமல், காய்ச்சல்

- பனங்கிழங்கை அவித்து காயவைத்து இடித்து பொடியாக்கி பனங்கற் கண்டு சேர்த்து சாப்பிட்டால் குணமாகும்.

- திப்பிலி, கடுகு, சீரகம், சுக்கு மற்றும் மிளகு இவற்றில் சிறிதளவு எடுத்து அதனுடன் வேப்பங் கொழுந்தையும் சேர்த்து அரைத்து நிழலில் காயவைத்து பின்பு அதை மாத்திரையாக்கி தினமும் காலை மற்றும் மாலை சாப்பிட்டு வந்தால் தடிமல் குணமாகும்.

இரத்த அழுத்தம் (இரத்த கொதிப்பு)

- முருங்கை இலைச் சாறு ஒரு டம்ளர் அருந்த இரத்த அழுத்தம் உடனே குறையும்.

- அவரைக்காயை அடிக்கடி உணவில் சேர்த்தால் இரத்த கொதிப்பு குறையும்.

இரத்த சோகை

- தேனுடன் மாதுளம் பழச்சாறு கலந்து ஒரு மாத காலம் தொடர்ந்து குடித்து வந்தால் இரத்த சோகை நீங்கும்.

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

இருமல்

- அரசு மரத்துப்பட்டையை காயவைத்து வறுத்து, தூளாக்கி 1 டம்ளர் நீரில் 1 கரண்டி போட்டு கொதித்ததும் வடிகட்டி சர்க்கரை பால் சேர்த்து குடிக்க இருமல் குணமாகும்.

- கருவேலமரக் கொழுந்தை கசக்கி சாறு எடுத்து வெந்நீரில் கலந்து சாப்பிட வறட்டு இருமல் குறையும்.

- எலுமிச்சம்பழச்சாறுடன் தேனும் சம அளவில் வெந்நீரில் கலந்து சாப்பிட்டு வர இருமல் நிற்கும்

- 1 கப் ஆப்பிள், 1 கப் எலுமிச்சைச் சாறு, 1 கப் இஞ்சி சாறு, 1 கப் வெள்ளபூடு இவற்றை எடுத்து ஒன்றாக கொதிக்க வைத்து பின்பு அது மாவு போல் ஆனவுடன் தனியாக எடுத்து அதனுடன் தேவையான அளவு தேன் கலந்து அதை காலை மற்றும் இரவு ஒரு தேக்கரண்டி சாப்பிட்டு வந்தால் சளி, இருமல், பசி, ஜீரணம் மற்றும் கொழுப்பையும் கட்டுப்படுத்தும்.

- சீரகத்தை நன்றாக வருத்து பொடியாக்கி அதனுடன் பனங்கற்கண்டு சேர்த்து 2 வேளை சாப்பிட்டு வந்தால் தடிமல் மற்றும் இருமல் குணமாகும்.

- வெங்காயத்தை தோல் உரித்து பொடியாக நறுக்கி அரைத்துக் கொள்ளவேண்டும். அரைத்த விழுதை ஒரு மெல்லிய துணியில் வைத்து வடிகட்டி கொள்ளவேண்டும். இந்த வெங்காயச் சாற்றில் சர்க்கரையை கலந்து பாகுபதமாகக் காய்ச்சி இறக்க வேண்டும். வெங்காயப் பாகை ஒரு வேளைக்கு ஒரு தேக்கரண்டி வீதம் சாப்பிட்டு வந்தால் இருமல் குறையும்.

- செந்தாமரைப் பூவினுடைய இதழ்களை எடுத்து பொடியாக நறுக்கி ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் விட்டு இரவு வைத்திருந்து, பின்பு அந்த தண்ணீரை காலையில் வடிகட்டி அதிலிருந்து

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

அரை டம்ளர் தண்ணீர் வீதம் மூன்று நாட்கள் காலையில் சாப்பிட்டு வந்தால் வறட்டு இருமல் குறையும்.

- சோடா உப்பை சிறிதளவு எடுத்து தண்ணீரில் கலந்து குடித்து வந்தால் இருமல் வேகம் குறையும்.
- மிளகுடன், பொரிகடலை சேர்த்துப் பொடியாக்கி ஒரு ஸ்பூன் வீதம் மூன்று வேளை சாப்பிட்டு வர இருமல் குறையும்.
- மிளகுத் தூளும், பனை வெல்லமும் சம அளவு எடுத்து சாப்பிட்டு வந்தால் வறட்டு இருமல் குறையும்.

ஆஸ்துமா, மூச்சுதிணறல், இளைப்பு

- முசுமுசுக்கை இலையை அரித்து வெங்காயத்துடன் நெய் விட்டு வதக்கி பகல் உணவில் சேர்த்து சாப்பிட குணமாகும்.
- பாகல் இலைகளை எடுத்து கழுவி சுத்தம் செய்து இடித்து சாறு பிழிந்துக் கொள்ள வேண்டும். அந்த சாற்றிலிருந்து ஒரு அவுன்ஸ் எடுத்து அதே அளவு ஆட்டுப்பாலுடன் கலந்து மூன்று நாட்கள் காலையில் சாப்பிட்டு வந்தால் இளைப்பு நோய் குறையும்.
- முற்றின வெற்றிலையை நைத்துச் சாறு பிழிந்து அதில் 60 மி.லி எடுத்து அதனுடன் மிளகு 3, சுக்கு சிறிதளவு எடுத்து ஒரு தேக்கரண்டியளவு தேனையும் சேர்த்துக் கொடுத்து வந்தால் இளைப்பு குறையும்.
- பரட்டைக் கீரை , தூதுவளை, முசுமுசுக்கை மூன்றையும் சம அளவு எடுத்து உலர்த்தி பொடியாக்கி தினமும் காலை, மாலை இரு வேளையும் சாப்பிட்டால் ஆஸ்துமாவால் ஏற்படும் மூச்சிளைப்பு குறையும்.

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

- முசுமுசுக்கை, கரிசலாங்கண்ணி உலர்ந்த இலைகளை கஷாயமாக்கி கருப்பட்டி சேர்த்துப் பருகி வந்தால், காலை வேளையில் வரும் இளைப்பு குறையும்.
- வல்லாரை, தூதுவளை ஆகியவற்றை இடித்துச் சாறு எடுத்து சமஅளவு கலந்து 50 மில்லி காய்ச்சிய பாலில் சேர்த்து சாப்பிட்டு வந்தால் சுவாச உறுப்புகளில் ஏற்படும் நோய்கள் குறையும்.
- 250 கிராம் நெல்லிக்காயை எடுத்து அதனுடன் 50 கிராம் ஆலமரத்தின் வேர், 125 மி.லி தேன் சேர்த்து நன்றாக அரைத்து 1 தேக்கரண்டி அளவு சாப்பிட்டு வந்தால் ஆஸ்துமா குறையும்.
- வில்வ இலையை எடுத்து காயவைத்து பொடி செய்து, அந்த பொடியை தினமும் ஒரு டீஸ்பூன் சாப்பிட்டு வந்தால் ஆஸ்துமா குறையும்.
- முப்பது மில்லி நீரில் ஆறு கிராம்புகளைப் போட்டு கொதிக்க வைத்து அந்தக் கசாயத்தில் தேன் கலந்து குடித்தால் ஆஸ்துமா குறையும்.
- 10 கிராம் கொள்ளு எடுத்து சிறிய குறும்பலாக அதை இடித்து 200 மி.லி தண்ணீர் விட்டு நீர் பாதியாக சுண்டும் வரை நன்றாக கொதிக்க வைத்து அதனுடன் தேன் கலந்து குடித்து வந்தால் அதிக சளி குறைந்து ஆஸ்துமா குறையும்.

தலைப்பாரம்

- நல்லெண்ணையில் தும்பை பூவை போட்டு காய்ச்சி தலையில் தேய்த்து குளித்து வர தலைபாரம் குறையும்.
- இஞ்சியை இடித்துச் சாறு எடுத்து சூடாக்கி தலையில் நெற்றியில் பற்று போட குணமாகும்.

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

தும்மல் நிற்க

- தூதுவளை பொடியில் மிளகு பொடி கலந்து தேனில் அல்லது பாலில் சாப்பிட தும்மல் நிற்கும்.

- பப்ளிமாசு பழங்களை எடுத்து நறுக்கி அதனுடன் எலுமிச்சை பழச்சாறு சேர்த்து நன்றாக காய்ச்சி சிறிது தேன் கலந்து காலை, மாலை குடித்து வந்தால் தும்மல் குறையும்.

- தேக்கரண்டி நல்லெண்ணெய் குடித்தால் தும்மல் நின்று மூக்கில் தண்ணீர் வடிவது நிற்கும்.

- இரண்டு தேக்கரண்டி அகத்திகீரை சாறுடன் இரண்டு தேக்கரண்டி அகத்தி பூ சாறை கலந்து, அந்த கலவையுடன் சிறிது தேன் கலந்து தினமும் காலை உணவருந்துவதற்கு முன் சாப்பிடவும்.

சரும நோய் (தேமல்)

- அருகம்புல் வேரை விழுதாக அரைத்து அதனுடன் மஞ்சள் தூள் கலந்து குளித்து வந்தால் அரிப்பு, அக்கி கிருமிகள் நீங்கும்.

- நன்கு பழுத்த பப்பாளிப் பழத்தை எடுத்து நன்கு பிசைந்து கூழாக்கி உடலில் தேமல் உள்ள இடத்தில் தேய்த்து வந்தால் குறையும்.

- ஓரஞ்சு தோலை வெயிலில் காயவைத்து பொடி செய்து தினமும் சோப்புக்கு பதிலாக உடம்பில் தேய்த்து குளித்து வர சரும நோய் குணமாகும்.

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

- கருஞ்சீரகத்தை நல்லெண்ணெய் விட்டு கருக வறுத்து அதனை காடி (புளித்த கஞ்சி) விட்டு அரைத்து பூச தேமல் குறையும்.
- தொட்டாற்சுருங்கி இலைச்சாறை தேமல் மேல் பூசிவர தேமல் குறையும்.
- நாயுருவி இலையை உருவி அதனுடன் ஜாதிக்காயை வைத்து மைப்போல் அரைத்து தேமல் உள்ள இடத்தில் தடவி வர தேமல் குறையும்.

பித்தம்

- நன்றாக பழுத்த கொய்யாப் பழத்துடன் மிளகு எலுமிச்சைச் சாறு கலந்து சாப்பிட்டு வர பித்தம் குறையும்.
- கறிவேப்பிலை, சீரகம், மஞ்சள் ஆகியவைகளை சேர்த்து அரைத்து ஒரு கிராம் அளவு எடுத்து 48 நாட்கள் காலையில் சாப்பிட்டு வந்தால் பித்தம் குறையும்.
- ரோஜா பூ எடுத்து தண்ணீர் விட்டு நன்கு காய்ச்சி கஷாயமாக்கி அதனுடன் பால், சர்க்கரை சேர்த்து சாப்பிட்டு வந்தால் பித்த நீர் மலத்துடன் வெளியேறி பித்தம் குறையும்.
- கொத்தமல்லியை கஷாயம் செய்து அதனுடன் ஒரு துண்டு இஞ்சியை தட்டிப் போட்டு கொதிக்க வைக்கவேண்டும் பின்பு சிறிது பனைவெல்லத்தையும் போட்டுக் கரைந்த பின்பு அதை வடிகட்டி குடித்து வந்தால் தலைசுற்றல் குறையும்.
- வெங்காயத்தை சிறிது சர்க்கரையுடன் சேர்த்து நெய் விட்டு வதக்கிச் சாப்பிட பித்தம் குறையும்.

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

- இஞ்சியை துண்டுகளாக்கி தேனில் ஊறவைத்து தினமும் சாப்பிட்டு வந்தால் பித்தம் நீங்கும்.
- விளாம்பழம் கிடைக்கும் காலங்களில் தினமும் 1 சாப்பிட்டு வந்தால் பித்தத்தைக் குறைக்க முடியும்.

கண்வலி

- வில்வம் மரத்தின் இளம் தளிரை வதக்கி இளஞ்சூட்டில் கண்ணில் ஒத்தடம் கொடுத்து வந்தால் கண்வலி குறையும்.
- நெல்லிக் கனியை சாப்பிட்டு வந்தால் கண் நோய் குணமாகும்.
- கண்களில் எந்த நோய் தென்பட்டாலும் அன்னாசிப் பழம் அடிக்கடிசாப்பிட்டு வந்தால் குணமாகும்.

கண்ணில் கட்டி

- சோற்றுக் கற்றாழை தோலைச்சீவி அதன் சிறிது ஜெல்லை தண்ணிரில் கழுவி கண் இமைகளுக்கு மேலே வைத்து கட்டி 5 நிமிடம் கழித்து எடுக்க கண்ணில் கட்டி, கண் வலி குறையும்.

கண்பார்வை

- ஒரு மலைவாழைப்பழம், நான்கு ஆப்ரிகாட் பழம் ஆகியவற்றை சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி அதனுடன் அரை கப் தயிர் கலந்து ஒரு மணி நேரம் ஊறவைத்து இரவில் சாப்பிட்டு வந்தால் கண்பார்வை அதிகரிக்கும்.
- முருங்கைக்கீரை, துவரம் பருப்பு இரண்டையையும் சேர்த்து சமைத்து சாப்பிட்டு வந்தால் கண் பார்வை தெளிவடையும்.

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

ಣ வல்லாரை இலைகளை நன்கு அரைத்துப் பாலில் கலந்து அருந்தி வந்தால் கண்பார்வை பாதிப்பு குறையும்.

காதுவலி

ಣ கடுகை அரைத்து காதுக்கு பின்புறம் பற்றுப் போட்டு வந்தால் குளிர்ச்சினால் ஏற்படும் காதுவலி குறையும்.

ಣ குப்பைமேனி இலையுடன் சிறிது சுண்ணாம்பு சேர்த்து காதைச் சுற்றிப் பூசினால் காதுவலி குறையும்.

ಣ சமஅளவு வெங்காயச் சாறு, வளர்பட்டை செடி இலைச் சாற்றை கலந்து காதில்விட, காதுவலி குறையும்.

மார்புவலி

ಣ பேரீச்சம் பழம் நான்கை முதல்நாள் மதியம் ஊறவைத்து மறுநாள் காலையில் உணவுக்கு முன்பு சாப்பிட்டு வந்தால் மார்புவலி குறையும்.

ಣ அருகம்புல்லை எடுத்து நன்கு கழுவி இடித்து சாறு எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். அந்த சாற்றை காலையில் சாப்பிட்டு வந்தால் மார்புவலி குறையும்.

ಣ குப்பைமேனி இலையை உலர்த்தி இடித்து சலித்தெடுத்த சூரணத்தத் தேக்கரண்டி அளவு எடுத்து 100 மி.லி காய்ச்சிய பசுவின் பாலில் போட்டு கலக்கி இரவில் சாப்பிட்டு வந்தால் மார்பு வலி குறையும்.

ಣ 2 தேக்கரண்டி கஸ்தூரி மஞ்சள். ஒரு வெற்றிலை இரண்டையும் சேர்த்து தினமும் 2 வேளை மெல்ல வேண்டும்.

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

பித்த வெடிப்பு

- விளக்கெண்ணெய், தேன் மெழுகு இரண்டையும் சேர்த்துக் காய்ச்சி ஒரு புட்டியில் வைத்துக் கொண்டு தினமும் சிறிது அளவு வெடிப்பின் மீது தடவி வந்தால் காலில் இருக்கும் பித்த வெடிப்பு குறையும்.
- மாசிக்காய், கடுக்காய், விளக்கெண்ணெய், வேப்பெண்ணெய், தேங்காய் எண்ணெய் சரி சமமாக கலந்து தடவினால் பித்த வெடிப்பு குறையும்.
- வேப்பெண்ணெயில் மஞ்சள் பொடி குழைத்துத் தடவி வர காலில் வரும் பித்த வெடிப்பு சரியாகும்.

தீப்புண்

- வாழைத் தண்டை சுட்டு அதன் சாம்பலை தேங்காய் எண்ணையில் கலந்து தடவி வர தீப்புண், சீழ்வடிதல் மற்றும் காயங்கள் விரைவில் குணமாகும்.

பொதுவானவை

- வெயில் காலத்தில் வரும் அக்கி என்ற தோல் நோய்க்கு வேப்பிலை நெல்லிமுள்ளியை சம அளவு எடுத்து அரைத்து வெண்ணையுடன் கலந்து பூச நல்ல குணம் தெரியும்.
- கம்பளிப்பூச்சி கடித்த இடத்தில் வெற்றிலையை அழுத்தித் தேய்த்தால் சிறிது நேரத்தில் சரியாகிவிடும்.
- விபூதியை நீரில் குழைத்து மூக்கில் பூசிக்கொண்டால் ஈரம் காயும் முன் அடுக்கு தும்மல் நின்று விடும்.

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

ஃ பசலைக் கீரையை பாசிப்பருப்புடன் வேகவைத்து தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் தொப்பை குறையும்.

ஃ வெயில் காலத்தில் ஏற்படும் வயிற்றுப்போக்கு வயிற்றுக் கடுப்புக்கு மாங்காய் கொட்டையிலுள்ள பருப்பை நசுக்கி நீரில் கொதிக்க வைத்து பனங்கருப்பக்கட்டி சேர்த்துக்குடிக்க பிரச்னைகள் தீர்ந்துவிடும்.

ஃ வெந்தயம் 250 கிராம் ஓமம் 100 கிராம் கருஞ்சீரகம் 50 கிராம் மூன்றையும் வெறும் வாணலியில் லேசாக வறுத்து பொடிக்கவும். இரவு படுப்பதற்கு முன்பு வெதுவெதுப்பான நீரில் ஒரு ஸ்பூன் பொடியைக் கலந்து குடித்து விட்டுப் படுக்கவும் இதய நோய் மூட்டுவலி சர்க்கரை வியாதி போன்றவை வராமல் தடுக்கும்.

ஃ இஞ்சிச்சாறு துளசிச்சாறு இரண்டையும் சேர்த்து ஒரு வாரம் வரை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் சர்க்கரை கட்டுப்படும்.

ஃ வெயிலில் சருமம் கறுத்துப்போகாமலிருக்க சாதம் வடித்த கஞ்சியை ஆறவைத்து அதை உடம்பு முழுவதும் தேய்த்து பின் கடலை மாவு தேய்த்துக் குளிக்கலாம்.

ஃ இஞ்சிச் சாற்றில் நாவல் கொட்டை பருப்பை ஊறவைத்து காயவைத்துப் பொடி செய்யவும். காலையிலும் இரவிலும் உணவு சாப்பிட்ட பின் ஐந்து கிராம் பொடியை சாப்பிட்டு வந்தால் சர்க்கரை வியாதி குணமாகும்.

ஃ கருவளையம் உள்ள இடத்தில் பாலாடையை நன்கு தேய்த்து ஐந்து நிமிடம் கழித்து கழுவினால் சீக்கிரம் மறைந்து விடும். தயிரில் இரண்டு சொட்டு எலுமிச்சைச் சாறு கலந்து நன்கு கலக்கி பூசி வந்தாலும் கருவளையம் காணாமல் போய்விடும். இதை இரண்டு மூன்று நாட்களுக்கு தொடர்ந்து செய்து வர வேண்டும்.

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

- அசோக மரப்பூக்களை உலர்த்தி சாப்பிட்டாலும் சர்க்கரை வியாதி குணமாகும்.
- பசலைக் கீரையை தினமும் உணவில் சேர்த்துக்கொண்டால் நீரிழிவு நோய் விரைவில் குணமாகும்.
- நெல்லிக்காயை தினமும் மூன்று வேளை சாப்பிட்டு வந்தாலும் சர்க்கரை வியாதி கட்டுப்பாட்டில் இருக்கும்.
- சாப்பிட்ட பின்பு ஒரு வெள்ளரிக்காய் துண்டை வாயில் போட்டு நாக்கினால் மேலண்ணத்தில் 30 வினாடிகள் அழுத்துங்கள். அதிலுள்ள பைடோ கெமிக்கல்ஸ் துர்நாற்றம் உண்டாக்கும் பாக்டீரியாக்களை அழித்து வாயை புத்துணர்வுடன் வைக்கும்
- வெந்தயக்கீரை கொத்தமல்லி இரண்டையும் மைய அரைத்து தலையில் பூசிக் குளிக்க தலைமுடி பட்டுப்போல் மின்னும்
- குழந்தைகளை நோய் அண்டாதிருக்க தினமும் ஒரு செப்புப் பாத்திரத்தில் தண்ணீர் ஊற்றி கொஞ்சம் துளசி இலைகளை அதில் போட்டு ஐந்து மணி நேரம் ஊற விடுங்கள். பிறகு அந்தத் தண்ணீரை குழந்தைகளுக்கு கொடுத்து வந்தால் எந்த வியாதியும் அவர்களை அண்டாது.
- ரோஜா இதழ்களை பாலில் போட்டு காய்ச்சி தினமும் காலையில் குடிக்க இதயம் வலிமை பெறும்.
- ஆரஞ்சுப் பழம் தினசரி உணவுடன் சாப்பிட்டு வந்தால் இதயம் பலமாக இருக்கும்.
- பிரயாணத்தின் போது வாந்தி நிறுத்த: தினம் ஒரு நெல்லிக் காய் என தொடர்ந்து 41 நாட்கள் சாப்பிட வாந்தி வராது.

❑ ❑ ❑

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

ஆறில் ஆரோக்கியம் !

ஆறு அறிவு மனிதன் என்கிறோம். ஆனால் இவனுக்குத்தான் ஓராயிரம் நோய்கள்.

ஆறு விடையத்தை நீங்கள் கடைப்பிடித்தால் உங்களுக்கு உள்ள பிரச்சனை தீர்வதுடன் வாழ்நாள் முழுவதும் எந்த நோய்களும் வராது.

1 - பசி	2 - தாகம்
3 - உடல் உழைப்பு	4 - தூக்கம்
5 - ஓய்வு	6 - மன அமைதி

பசி

உங்கள் உடலுக்கு உணவு தேவையா இல்லையா என்பது சுவரில் தொங்கும் கடிகாரத்திற்கு தெரியுமா? தெரியாதல்லவா பின் ஏன் நேரம் பார்த்து சாப்பீடுகிறீர்கள்.

யாரெல்லாம் நேரம் பார்த்து வேளாவேளைக்கு சரியாக சாப்பிடுகிறாரோ அவர் மிகப்பெரிய நோயாளி ஆகப்போகிறார் என்று அர்த்தம்.

இதைத்தான் வள்ளுவப்பெருமான் சொல்கிறார்

''மருத்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது
அற்றது போற்றி உணின்.''

விளக்கம் - நாம் ஏற்கனவே உண்ட உணவு செரித்த பின் மீண்டும் பசித்து சாப்பிட்டால் இந்த உடலுக்கு எந்த மருந்தும் தேவையில்லை என சொல்லியிருக்கிறார்.

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

''தீயள வன்றித் தெரியான் பெரிதுண்ணின்
நோயள வின்றிப் படும்.''

விளக்கம் - பசியின் அளவு தெரியாமல் அதிகமாக சாப்பிட்டால் நோய் அளவில்லாமல் வரும் என்கிறார்.

பசியின் அளவு தெரியாமல் அதிகமாக உண்டால் நோய் அளவில்லாமல் வரும்போது, பசியே இல்லாமல் சாப்பிட்டால் என்னவாகும் !

உணவை பசித்து, சுவைத்து, கவனித்து இடையில் தண்ணீர் குடிக்காமல் உண்ண வேண்டும்.

இதை நீங்கள் சரியாக செய்ததின் மூலம் ஆரோக்கியத்தின் முதல் படியில் கால் வைக்கிறீர்கள்.

தாகம் !

அனைவருக்கும் பொதுவாக தண்ணீரின் அளவு நிர்ணயிக்கப் படுகிறது, இது தவறு. A/C யில் வேலை பார்க்கும் நபருக்கு 3 லிட்டர் தண்ணீர் தேவைப்படாது, மீறி குடித்தால் சிறுநீரகம் பாதிக்கப்படும்.

வெயிலில் கட்டிட வேலை செய்பவருக்கு 3 லிட்டர் போதாது, இவருக்கு அதிகம் தேவைப்படும், இவர் 3 லிட்டர் குடித்தால் சிறுநீரகம் பாதிக்கப்படும்.

சரி எவ்வளவுதான் குடிப்பது என கேட்கிறீர்களா ! ஒரு மனிதர் உண்ணும் உணவு, வாழும் இடம், செய்யும் வேலை இதை பொறுத்து தண்ணீரின் அளவு மாறுபடும்.

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

தாகம் எடுக்கும் போது குடியுங்கள், தாகம் தீரும் வரை குடியுங்கள், மீண்டும் தாகம் எடுத்தால் குடியுங்கள். அளவுகளை பார்க்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை.

Bottle Water, Mineral, Filter Water பேராபத்து இதை நீங்கள் குடித்தால் சிறுநீரகம் சிதைந்து, இது தொடர்பான ஆயிரம் நோய்கள் வரும். சுருக்கமாக சொல்ல வேண்டும் என்றால் குழந்தை பிறக்காது.

தண்ணீரை இயற்கை முறையில் சுத்திகரிக்க பருத்தி துணியில் வடித்து மண் பானை, செம்பு பாத்திரத்தில் ஊற்றி வைத்து குடிக்கலாம்.

'தாயை பழித்தாலும் தண்ணீரை பழிக்காதே' என்பார்கள்

நீரின் முக்கியத்துவத்தை இந்த பழமொழி நமக்கு உணர்த்தும்.

தண்ணீரை இயற்கை முறையில் சுத்திகரித்து குடித்ததின் மூலம் நீங்கள் ஆரோக்கியத்தின் இரண்டாவது படியை அடைந்தீர்கள்.

உடல் உழைப்பு !

ஒரு வாகனத்தை 3 மாதம் ஓட்டாமல் வைத்திருந்தால் என்னவாகும். அதே நிலைதான் உடலுக்கும். குறைந்தபட்சம் ஒரு நாளைக்கு ஒரு மணி நேரமாவது உடல் உழைப்பு அவசியம்.

இதற்கு நீங்கள் Walking, Yoga, Gym இதை செய்ய வேண்டிய அவசியம் இல்லை, வீட்டு வேலைகளை இயந்திரத்துனையின்றி செய்தாலே போதுமானது.

உடலுக்கு வேலை கொடுத்ததின் மூலம் நீங்கள் ஆரோக்கியத்தின் மூன்றாம் படி அடைந்தீர்கள்.

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

தூக்கம் !

யாருக்கு தூக்கம் வரும் ? உடலுக்கு வேலை கொடுப்பவருக்கே தூக்கம் வரும். மனதிற்கு வேலை கொடுப்பவருக்கு தூக்கம் வராது. மனதிற்கு மட்டும் வேலை கொடுத்துவிட்டு நீங்கள் தூக்கத்தை எதிர்பார்க்க கூடாது.

ஒரு நாள் குனிந்து நிமிர்ந்து உடலுக்கு வேலை கொடுத்து பாருங்கள் எப்படி தூக்கம் வருகிறதென்று.

ஒரு மனிதன் உயிர் வாழ உணவு, காற்று, நீர் எவ்வளவு முக்கியமோ அதே அளவு தூக்கமும் முக்கியம்.

இரவு கண் விழித்து வேலை பார்ப்பது உங்கள் உயிருக்கே ஆபத்தாக முடியும்.

பகலில் உறங்கி சமன் செய்யதுவிடலாம் என நினைக்காதீர்கள். நீங்கள் தலைகீழாக நின்றாலும், கோடி கோடியாய் கொடுத்தாலும் இரவு உறக்கத்தை உங்களால் ஈடு செய்யவே முடியாது. இரவு தூங்க வேண்டிய சரியான நேரம் 9மணி.

நீங்கள் 10 மணிக்கு மேல் கண் விழித்திருப்பவராக இருந்தால், மருத்துவ செலவிற்கு பணம் சேர்த்து வைத்துக்கொள்ளுங்கள், உங்களுக்கு மிகப்பெரிய நோய் வரப்போகிறது.

இரவு உறக்கம் சரி இல்லை என்றால் கல்லீரல், பித்தப்பை தொடர்பான ஆயிரம் நோய்கள் வரும்.

நீங்கள் இரவு 9 மணிக்கு உறக்கச்சென்றதின் மூலம் ஆரோக்கியத்தின் நான்காம் படியில் கால் அடி எடுத்து வைத்துள்ளீர்கள்.

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

ஓய்வு !

சளி, காய்ச்சல், தலைவலி, அசதி போன்ற உடலின் கழிவு நீக்க செயலுக்கு நாம் ஓடி ஓடி மருந்து மாத்திரை எடுக்காமல், உடலிற்கு ஓய்வு கொடுக்க வேண்டும்.

சளி, காய்ச்சலுக்கு ஆங்கில மருத்து எடுப்பது தற்கொலை செய்வதற்கு சமம்.

உடல் கேட்கும் போது ஓய்வு கொடுத்ததால் நீங்கள் ஆரோக்கியத்தின் ஐந்தாம் படி அடைந்தீர்கள்.

மன நிம்மதி !

ஐந்து கட்டத்தை வெற்றிகரமாக தாண்டி வந்த உங்களுக்கு மன நிம்மதி என்று ஒன்று இல்லை என்றால் பின் கீழ் சறுக்கி பழைய நிலைக்கு சென்றுவிடுவீர்கள்.

மனம் நிம்மதியாக இருக்க யாரிடமும் எதற்காகவும் கடன் வாங்காதீர்கள். உங்களுக்கு பிடித்ததை படியுங்கள், பிடித்த வேலை செய்யுங்கள், மாதம் ஒரு நாளாவது உங்களுக்கு பிடித்த சுற்றுலா தலங்களுக்கு சென்று வாருங்கள்.

மனதை நிம்மதியாக வைக்கும் கலைகளை கற்று தேர்ந்து ஆறாவது படியில் வீற்றிருக்கும் ஆரோக்கிய அன்னையை அடைந்துவிட்டீர்கள்.

இனி எமன் உங்களை கண்டு அஞ்சுவார்.

ஆறு படியை கடந்தோம்
ஆரோக்கியத்தை அடைந்தோம்.

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

இயற்கையில் கிடைக்கும் பழங்களை உட்கொண்டால் ஏற்படும் ஆரோக்கியம்

இயற்கையிலேயே கிடைக்கும் பழங்களை உட்கொண்டாலே ஆரோக்கியமாக இருக்க முடியும். எந்த பழம் சாப்பிட்டால் என்ன நோய் வராமல் தடுக்கலாம் என்று பார்க்கலாம். இயற்கை உணவுப் பழக்கத்தை மாற்றிக் கொண்டாலே பாதி நோய்களிலிருந்து தப்பி விடலாம். இயற்கையிலேயே கிடைக்கும் பழங்களை உட்கொண்டாலே ஆரோக்கியமாக இருக்க முடியும்.

ஆப்பிள்	:	இருதய நோய், இரத்தக் கொதிப்பு, மூட்டுவலி, தலைவலி போன்றவை வராமல் தடுக்கும்.
திராட்சை	:	பசியின்மை, மலச்சிக்கல், சிறுநீரக கல் போன்றவற்றில் இருந்து பாதுகாக்கும்.
ஆரஞ்சு	:	காய்ச்சல், எலும்பு நோய்கள், முகப்பரு வராமல் தடுக்கும். வளரும் குழந்தைகளுக்கு இந்தப் பழத்தை அதிக அளவில் கொடுக்கலாம்.
மாதுளை	:	வயிற்றில் பூச்சி, அஜீரணக்கோளாறு, பித்தப்பை, சிறுநீரகக்கல், புற்றுநோய் போன்றவை வராமல் தடுக்கும்.
வாழைப்பழம்	:	மூட்டுவலி, சிறுநீரகக்கோளாறு, காசநோய், அலர்ஜி
பப்பாளி	:	பசியின்மை, வயிற்றுப்பூச்சி, ஈரல் சம்பந்தமான நோய்களை தீர்க்கும், மேனியை பளபளப்பாக்கும்.
நெல்லிக்கனி	:	நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிக்கும். தூக்கமின்மை, உடல்கொழுப்பு குறைய, இளநரை, முடி உதிர்வு நிற்க உதவும்.

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

பொதுவானவை

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

பகவத்கீதையின் மிகச்சிறந்த வசனங்கள்

- அதிகம் பேசாதவனை உலகம் அதிகம் விரும்புகிறது. அளந்து பேசுபவனை அதிகம் மதிக்கிறது. அதிகம் செயல்படுபவனையே கைகூப்பித் தொழுகிறது.

- கற்ற அறிவையும், பெற்ற செல்வத்தையும் இறுதிக் காலம் வரை மற்றவர்களுக்காகச் செலவிடுங்கள்.

- நம்முடன் வாழ்வோரைப் புரிந்து கொள்வதற்கு நம்மை முதலில் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

- நம்பிக்கை குறையும் போது ஒவ்வொரு மனிதனும் நெறியற்ற கொள்கையை மேற்கொள்கிறான்.

- சலித்துக் கொள்பவன் ஒவ்வொரு வாய்ப்பிலும் உள்ள ஆபத்தைப் பார்க்கிறான். சாதிப்பவன் ஒவ்வொரு ஆபத்திலும் உள்ள வாய்ப்பினைப் பார்க்கிறான்.

- மகிழ்ச்சி என்ற உணர்ச்சி மட்டும் இல்லாவிட்டால் வாழ்க்கை என்பது சுமக்க முடியாத பெரிய சுமையாகியிருக்கும்.

- உலகம் ஒரு விசித்திரமான கல்லூரி. இங்கே பாடம் சொல்லிக்கொடுத்துத் தேர்வு வைப்பது இல்லை. தேர்வு வைத்த பிறகே பாடம் கற்பிக்கப்படுகிறது.

- சிக்கனம் என்பது ஒருவன் பணத்தை எவ்வளவு குறைவாகச் செலவு செய்கிறான் என்பதைப் பொறுத்தது அல்ல. அதை அவன் எவ்வளவு உபயோகமாகச் செலவிடுகிறான் என்பதைப் பொறுத்தது ஆகும்.

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

- எதை இழந்தீர்கள் என்பதல்ல முக்கியம், என்ன மிச்சம் இருக்கிறது என்பதே முக்கியம்.

- அரிய சாதனைகள் அனைத்தும் வலிமையினால் செய்யப்பட் டவை அல்ல விடாமுயற்சியினால் தான்.

- முன்நோக்கி செல்லும் போது கனிவாயிரு. ஒருவேளை பின்நோக்கி வரநேரிட்டால் யாராவது உதவுவார்கள்.

- ரகசியத்தை வெளிப்படுத்தியவனுக்கும், துக்கத்தை வெளிப்படுத்தாதவனுக்கும் மனதில் நிம்மதி இருக்காது.

- எல்லோரையும் நம்புவது அபாயகரமானது. ஒருவரையும் நம்பாமல் இருப்பது இன்னும் அபாயகரமானது.

- எல்லாத் துன்பங்களுக்கும் இரண்டு மருந்துகள் உள்ளன. ஒன்று காலம், இன்னொன்று மௌனம்.

- எல்லோரும் தம்மை விட்டு விட்டு வேறு யாரையோ சீர்திருத்த முயலுகிறார்கள்.

- ஆசையில்லாத முயற்சியால் பயனில்லை. முயற்சியில்லாத ஆசையால் பயனில்லை.

- செயல் புரியாத மனிதனுக்கு தெய்வம் ஒருபோதும் உதவி செய்யாது.

- சண்டைக்குப் பின் வரும் சமாதானத்தைவிட, என்றும் சண்டையே இல்லாத சமாதானம்தான் வேண்டும்.

- நேற்றைய பொழுதும் நிஜமில்லை நாளைய பொழுதும் நிச்சயமில்லை இன்றைக்கு மட்டுமே நம் கையில்.

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

- மகிழ்ச்சியாய் நீ வீணாக்கிய தருணங்களெல்லாம் வீணானவையல்ல.

- பழமையைப் பற்றி ஒன்றுமே தெரியாமல் புதுமையைச் சிறப்பாகப் படைக்க முடியாது.

- வாசிப்புப் பழக்கம் என்பது அருமையான ருசி, அழகான பசி. ஒரு முறை சுவைக்கப் பழகிவிட்டால் அது தொடர்ந்து வரும்.

- நீங்கள் விரும்புவது ஒருவேளை உங்களுக்குக் கிடைக் காமல் போகலாம். ஆனால் உங்களுக்குத் தகுதியானது உங்களுக்குக் கண்டிப்பாகக் கிடைத்தே தீரும்.

- அறிவு ஒன்றுதான் அச்சத்தை முறிக்கும் அரிய மருந்து. அறிவை வளர்த்துக் கொண்டால் எல்லாவிதமான பயங்களும் அகன்றுவிடும்.

- தவறு நேர்ந்து விடுமோ என்று அஞ்சி அஞ்சி எந்த செயலையும் செய்யாமல் பின் வாங்குவது இழிவானது.

❑ ❑ ❑

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

சுவாமி விவேகானந்தர் பொன்மொழிகள்

- கடவுள் இருந்தால் அவனை நாம் காணவேண்டும், ஆத்மா இருந்தால் அதனை நாம் உணர வேண்டும், அப்படியில்லை யென்றால் நம்பிக்கை இல்லாமல் இருப்பது நன்று. பாசாங்கு போடுவதை விட நாத்திகனாக இருப்பதே மேல்.

- உலகின் குறைகளை பற்றி பேசாதே. குறைகளை நோக்கி வருத்தப்படு, எங்கும் நீ குறைகளை காண்பாய். ஆனால், நீ உலகுக்கு உதவி செய்ய விருப்பினால் உலகை தூற்றாதே, குறை சொல்லாதே. குறை சொல்லி உலகை இன்னும் பலவீனப்படுத்தாதே. உலகின் குறைகள், குற்றங்கள் எல்லாம் அதன் பலவீனத்தால் விளைபவை அல்லவா.

- செயல் நன்று, சிந்தித்து செயலாற்றுவதே நன்று. உனது மனதை உயர்ந்த இலட்சியங்களாலும், சிந்தனைகளாலும் நிரப்பு. அவற்றை ஒவ்வொரு நாளின் பகலிலும் இரவிலும் உன் முன் நிறுத்து. அதிலிருந்து நற்செயல்கள் விளையும்.

- வாழ்வும் சாவும், நன்மையும் தீமையும், அறிவும் அறியாமை யும் ஆகியவற்றின் கலவைதான் மாயா, அல்லது பிரபஞ்சத்தின் இயல்பு. இவ் மாய்த்துள் நீ எல்லையற்று மகிழ்ச்சிக்காக அலையலாம், ஆனால் நீ தீமையையும் காண்பாய். தீமையின்றி நன்மை இருக்குமென்பது சிறுபிள்ளைதனம்.

- இளைஞர்களே, உங்களுக்கு என்னிடம் நம்பிக்கை இருக்கு மானால், என்னை நம்புவதற்குரிய தைரியம் இருக்குமானால், ஒளிமயமான எதிர்காலம் உங்களுக்குக் காத்திருக்கிறது என்பேன்.

- பலவீனம் இடையறாத சித்திரவதையாகவும் துன்பமாகவும் அமைகிறது.

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

- பிறரது பாராட்டுக்கும் பழிக்கும் செவிசாய்த்தால் மகத்தான காரியம் எதையும் செய்ய முடியாது.

- இந்தியாவை முன்னேற்றமடையச் செய்ய விரும்பினால், பாமர மக்களுக்காக நாம் வேலை செய்தாக வேண்டும்.

- அடிமைகள் எல்லோருக்கும் பெரிய சனியனாக இருப்பது பொறாமையே ஆகும்.

- நமது நாட்டைப் பிடித்த சனியனும் அதுதான்.ஏழை எளியவர்கள், ஒதுக்கப்பட்டவர்கள், கல்வியறிவில்லாதவர்கள் ஆகிய இவர்களே உன்னுடைய தெய்வங்களாக விளங்கட்டும்.

- பகை, பொறாமை ஆகியவற்றை நீ வெளியிட்டால், அவை வட்டியும் முதலுமாக மீண்டும் உன்னிடமே திரும்பி வந்து சேர்ந்துவிடும்.

- உண்மைக்காக எதையும் துறக்கலாம் ஆனால் எதற்காகவும் உண்மையைத் துறக்காதே.

- வலிமையே மகிழ்ச்சிகரமான, நிரந்தரமான, வளமான, அமரத்துவமான வாழ்க்கை ஆகும்.

- தன்னலம் சிறிதும் இல்லாமல், நிறைந்த அன்புடன் பழகு பவர்களே இப்போது உலகத்திற்குத் தேவைப்படுகிறார்கள்.

- இரக்கம் உள்ள இதயம், சிந்தனை ஆற்றல் படைத்த மூளை, வேலை செய்யக்கூடிய கைகள் ஆகிய இந்த மூன்றும் நமக்குத் தேவை.

- வீரர்களே, கனவுகளிலிருந்து விழித்தெழுங்கள்! தளைகளி லிருந்து விடுபடுங்கள்!

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

ஃ இளைஞனே, வலிமை, அளவற்ற வலிமை – இதுவே இப்போது தேவை.

ஃ சிறந்த லட்சியத்துடன் முறையான வழியைப் பின்பற்றித் தைரியத்துடன் வீரனாக விளங்கு!

ஃ உடல் பலவீனத்தையோ, மன பலவீனத்தையோ உண்டாக்கும் எதையும் அணுகக் கூடாது.

ஃ நமது சமுதாயம் இப்போது இருக்கும் தாழ்ந்த நிலைமைக்கு மதம் காரணம் அல்ல. மதத்தை முறையாகப் பின்பற்றாமல் போனதுதான் சமுதாயத்தின் வீழ்ச்சிக்குக் காரணம் என்று நான் சொல்கிறேன்.

ஃ எவனுடைய இதயம் ஏழைகளுக்காக ரத்தம் வடிக்கிறதோ அவனையே நான் மகாத்மா என்பேன் மற்றவர்கள் துராத்மாக்களே.

ஃ எப்போதும் பொறாமையை விலக்குங்கள். இதுவரையிலும் நீங்கள் செய்யாத மகத்தான காரியங்களை எல்லாம் செய்து முடிப்பீர்கள்.

ஃ கீழ்த்தரமான தந்திரங்களினால் இந்த உலகில் மகத்தான காரியம் எதையும் சாதித்துவிட முடியாது.இது என் உறுதியான நம்பிக்கை.

ஃ சோம்பேறித்தனத்தை எந்த வழியிலும் துரத்தியாக வேண்டும். சுறுசுறுப்பு என்பதற்கு எதிர்ப்பது என்பது பொருள்.

ஃ நமது நாடு வீரர்களை வேண்டி நிற்கிறது. வீரர்களாகத் திகழுங்கள்! தன்னம்பிக்கை கொண்டிருந்த ஒரு சிலருடைய வரலாறே உலக சரித்திரம் ஆகும்.

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

ௐ அளவற்ற பலமும் பெண்ணைப் போல் இரக்கமுள்ள இதயமும் பெற்றவனே உண்மை வீரன்.

ௐ இளைஞர்களே, தேச முன்னேற்றம் என்னும் தேர்ச் சக்கரத் தைக் கிளப்புவதற்கு உங்கள் தோள்களைக் கொடுங்கள்.

ௐ ஓ சிங்கங்களே! நீங்கள் செம்மறியாடுகள் என்ற மயக்கத்தை உதறித் தள்ளுங்கள். சுயநலம் என்பதை அறவே தூர எறிந்துவிட்டு வேலை செய்யுங்கள்..

ௐ உன்னை நீயே பலவீனன் என்று நினைத்துக் கொள்வது மிகப் பெரிய பாவம்.

ௐ என் குழந்தைகளான நீங்கள் என்னைவிட நூறு மடங்கு சிறந்தவர்களாக இருக்க வேண்டும் என்று நான் விரும்புகிறேன்.

ௐ தீண்டாமையை தீவிர கொள்கையாகவும் உணவு உண்பதையே தெய்வமாக கருதும் வரை நீங்கள் ஆன்மிகத்தில் முன்னேற முடியாது.

ௐ பெரிய புத்தகங்களை படிப்பதாலும் அவ்வாறு படித்து பேரறிஞர் ஆவதாலும் ஆன்மிக உணர்வைப் பெற முடியாது என்பது நிச்சயம்.

ௐ சங்கங்கள் ஏற்படித்தி கூட்டங்கள் சேர்த்து எவரும் ஆன்மிக உணர்வை பெற முடியாது. அன்பின் மூலமாகத் தான் ஒருவரிட மிருந்து மற்றொருவருக்கு ஆன்மிக உணர்வை செலுத்த முடியும். ஆன்ம ஞானத்தைப் பெற விரும்பும் ஒருவன் தொடக்கத்தில் புற உதவிகளைப் பெற்று சுயபலத்தில் நிற்க வேண்டும். ஆன்ம ஞானம் கிட்டிய பின் பிற உதவிகள் தேவையில்லை.

ௐ கல்வி மூலம் தன்னம்பிக்கை ஏற்படுகிறது. தன்னம்பிக்கை மூலம் தன்னுள் உறங்கிக் கிடக்கும் ஆன்மா விழித்துக்

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

கொள்கிறது. கைக்கோ, வாளுக்கோ ஆற்றல் ஏது? ஆற்றல் முழுவதும் ஆன்மாவிலிருந்தே வெளிப்படுகிறது.

ஓ எல்லாப் பெருமையையும், எல்லா ஆற்றலையும், எல்லாத் தூய்மையையும் ஆன்மா தூண்டுகிறதே தவிர, ஆன்மாவைத் தூண்டுவது எதுவும் இல்லை.

ஓ ஆன்மிக உணர்வை பெறாதவரை நமது நாடு மறுமலர்ச்சி அடையாது. ஆன்மிக வாழ்க்கையில் பேரின்பம் பெறாமல் போனால், புலனின்ப வாழ்க்கையில் திருப்தியடைய முடியாது. அமுதம் கிடைக்காமல் போனால் அதற்க்காகக் சாக்கடை நீரை நாடிச் செல்லமுடியாது.

ஓ ஆயிரம் ஆண்டுகள் கங்கையில் நீராடிய போதிலும் சரி, அல்லது ஆயிரம் ஆண்டுகள் காய்கறி உணவையே உண்டு வந்தாலும் சரி, உன்னுள்ளே இருக்கும் ஆன்மிகம் விழிப்படையாவிட்டால், அதனால் ஒரு பயனும் இல்லை.

ஓ ஒரு நாட்டின் முன்னேற்றத்தை அளப்பதற்குரிய மிகச் சிறந்த கருவி, அந்த நாடு பெண்களை எப்படி மதிக்கிறது என்பதை அறிவதாகும். எங்கு பெண்கள் மதிக்கப் படுகிறார்களோ, அங்கே தேவதைகள் மகிழ்ச்சி அடைகின்றனர். எங்கே அவர்கள் மதிக்கப்படவில்லையோ, அங்கே எல்லா காரியங்களும் முயற்சிகளும் நாசமடைகின்றன. எந்த நாட்டில், எந்த குடும்பத்தில் பெண்களுக்கு மதிப்பு இல்லையோ, எங்கே அவர்கள் துயரத்தோடு வாழ்கிறார்களோ அந்த நாடும் குடும்பமும் உயர்வடைவதற்கான நம்பிக்கையே இல்லை!

ஓ தோல்விகளைப் பற்றிக் கவலைப்படாதீர்கள். லட்சியத்திலிருந்து 1000 தடவை வழுக்கி விழுந்தாலும், லட்சியத்துக்கு உழைப்பதில் பிழைகள் நேர்ந்தாலும் திரும்பத் திரும்ப அந்த லட்சியத்தைப் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். லட்சியத்தை அடைய

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

1000 தடவை முயலுங்கள். அந்த 1000 தடவை தவறினாலும் இன்னுமொரு முறை முயலுங்கள். முயற்சியைக் கைவிடாதீர்கள்.

♌ எல்லாவற்றிலும் பரம் பொருளைப் பார்ப்பதுதான் மனிதனின் லட்சியமாகும். எல்லாவற்றிலும் பார்க்க முடியாவிட்டாலும் நாம் நேசிக்கும் ஒரு பொருளிலாவது பார்க்க வேண்டும். பிறகு இன்னொன்றில் பார்க்க வேண்டும். இப்படியே இந்தக் கருத்தை விரிவுப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

♌ எல்லாவற்றையும் கடவுளாகப் பார்ப்பதற்கு எவ்வளவு காலம் வேண்டுமானாலும் நாம் எடுத்துக் கொள்ளலாம். ஆனால் ஒரு சமயத்தில் நிச்சயம் அந்த லட்சியத்தை அடைந்துவிடுவோம்.

♌ தீமையை எதிர்க்காதீர்கள், அகிம்சையே மிக உயர்ந்த ஒழுக்க லட்சியம் என்று ஆச்சாரியார்கள் உபதேசித்து இருக்கிறார்கள். இந்த உபதேசத்தை நம்மில் சிலர் அப்படியே கடைப்பிடிக்க முயல் வோமானால் சமுதாய அமைப்பே இடிந்து தூள் தூளாகி விடும்.

♌ அயோக்கியர்கள் நம் சொத்துக்களையும் நம் வாழ்க்கையை யும் பறித்துக் கொண்டு தங்கள் விருப்பப்படி நம்மை ஆட்டி வைப்பார்கள். இது நமக்குத் தெரியும். இத்தகைய அகிம்சை சமுதாயத்தில் ஒரேயொரு நாள் கடைப்பிடிக்கப்பட்டாலும் கூட பெரும் நாசமே விளைவாக இருக்கும்.

♌ ஆனாலும் தீமையை எதிர்க்காதீர்கள். என்ற உபதேசத்தின் உண்மையை உள்ளுணர்வின் மூலமாக நம் இதய ஆழங் களில் உணரவே செய்கிறோம். இது மிக உயர்ந்த லட்சியமாக நமக்குத் தோன்றுகிறது. என்றாலும் இந்தக் கோட்பாட்டை உபதேசிப்பது என்பது மனித குலத்தின் பெரும் பகுதியை நிந்திப்பதற்கே சமமாகும்.

♌ அதுமட்டுமல்ல,தாங்கள் எப்போதும் தவறையே செய்கிறோம் என்ற எண்ணத்தை அது மனிதர்களிடம் உண்டாக்கிவிடும்.

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

அவர்கள் எந்த வேலையைச் செய்தாலும் அவர்களின் மனசாட்சியில் சந்தேகங்கள் எழுந்த வண்ணமே இருக்கும். இது அவர்களை பலவீனப்படுத்துகிறது.

- இவ்வாறு தொடர்ந்து தங்களை மறுப்பது, மற்ற பலவீனங்கள் உண்டாக்கும் தீமையை விட அதிக தீமையைத் தரும். எந்த மனிதன் தன்னைத்தானே வெறுக்கத் தொடங்கி விட்டானோ, அவனுக்கு அழிவின் வாசல் எப்போதோ திறந்துவிட்டது. இது ஒரு நாட்டிற்கும் பொருந்தும். நமது முதல் கடமை நம்மை நாம் வெறுக்காமல் இருப்பதுதான். ஏனென்றால் நாம் முன்னேற வேண்டுமென்றால் முதலில் நமக்கு நம்மிடம் நம்பிக்கை வேண்டும். பிறகு கடவுளிடம் நம்பிக்கை வேண்டும்.

- தன்னிடம் நம்பிக்கை இல்லாதவன், கடவுளிடமும் ஒரு போதும் நம்பிக்கை வைக்க முடியாது.

- நீ எதை நினைக்கிறாயோ அதுவாக ஆகிறாய் (அதற்காக சிங்கமாக ஆகவேண்டும் என் நினைத்தால் அது முடியாது). உன்னை வலிமை உடையவன் என்று நினைத்தால் வலிமை படைத்தவன் ஆவாய்! (ஆனால் முயற்சி தேவை).

- "உன்னால் சாதிக்க இயலாத காரியம் என்று எதுவும் இருப்பதாக ஒருபோதும் நினைக்காதே!" "'நான் எதையும் சாதிக்க வல்லவன்' என்று சொல். நீ உறுதியுடன் இருந்தால் பாம்பின் விஷம்கூட சக்தியற்றது ஆகிவிடும்.

- பலமே வாழ்வு பலவீனமே மரணம்!

- கீழ்ப்படியக் கற்றுக்கொள். கட்டளையிடும் பதவி தானாக உன்னை வந்து அடையும்.

- உற்சாகமாக இருக்கத் தொடங்குவதுதான் வெற்றிகரமான வாழ்க்கை வாழத் தொடங்குவதற்கான முதல் அறிகுறி.

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

ஒ அடிமைகளின் குணமாகிய பொறாமையை முதலில் அழித்துவிடு.

ஒ மிருக பலத்தால் அல்லாமல் ஆன்மிக பலத்தால் மட்டுமே எழுச்சி பெறமுடியும்.

ஒ சுயநலமின்மை, சுயநலம் என்பவற்றைத் தவிர, கடவுளுக்கும் சாத்தானுக்கும் எவ்வித வேறுபாடும் இல்லை.

ஒ நீ செய்த தவறுகளை வாழ்த்து. அவைகள், நீ அறியாமலே உனக்கு வழிகாட்டும் தெய்வங்களாக இருந்திருக்கின்றன.

ஒ அன்பின் மூலம் செய்யப்படும் ஒவ்வொரு செயலும் ஆனந்தத்தைக் கொண்டுவந்து தந்தே தீரும்.

ஒ உங்களால் யாருக்கும் உதவி செய்ய முடியாது. மாறாகச் சேவைதான் செய்ய முடியும்.

ஒ உனக்குத் தேவையான எல்லா வலிமையும், உதவியும் உனக்குள்ளேயே உள்ளன.

ஒ எந்த குடும்பத்தில் உள்ள பெண்மை கொண்டாடப் படவில்லையோ, அந்த வீடும் பாழ் அந்த நாடும் பாழ்.

ஒ நமக்குப் பல அனுபவங்களை பெற்றுத்தர இந்த உலகம் படைக்கப்பட்டது. இங்கிருக்கும் ஒவ்வொரு பொருளும் நம்மால் அனுபவிக்கப் பட வேண்டியது என்பதில் சந்தேகமில்லை. அதற்காக அது வேண்டும், இது வேண்டும் என யாரிடமும் கேட்காதே. வேண்டுதல் ஒரு பலவீனமாகும். இந்த வேண்டுதல்தான் நம்மை பிச்சைக்காரர்களாக்குகிறது. நாம் அனைவரும் ராஜகுமாரர்கள். பிச்சைக்காரர்கள் அல்ல.

ஒ இயற்கை என்றும், விதி என்றும் எதுவும் கிடையாது.கடவுள் என்ன நினைக்கிறாரோ அதுவே நடக்கும்.

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

ஃ கோபத்தில் ஒருவரை ஒரு அடி அடித்துவிடுவது எளிது. ஆனால் எழும் கையை தாழ்த்தி மனதைக் கட்டுப்படுத்தி அமைதியாய் இருப்பது கடினமான செயல். இந்த கடினமான செயலைத்தான் நீ பழகிக்கொள்ள வேண்டும்.

ஃ ஏதாவது தவறு செய்துவிட்டால், "ஐயோ! நான் தீயவன் ஆகிவிட்டேனே!" என்று வருத்தப்பட வேண்டாம். நீ நல்லவன்தான். ஆனால், இன்னும் உன்னை நல்லவனாக்க முயற்சி செய்ய வேண்டும்.

ஃ உலக மக்கள் இன்று கடவுளை கைகழுவி வருகிறார்கள். காரணம் கேட்டால், "கடவுள் எங்களுக்கு என்ன செய்தார்? அவரால் எங்களுக்கு என்ன பயன்?" என்று கேட்கிறார்கள். நீங்கள் கேட்பதை எல்லாம் செய்வதற்கு கடவுள் ஒன்றும்நகரசபை அதிகாரி அல்ல.

ஃ மனிதனை உருவாக்குவதில் இன்பமும் துன்பமும் சமபங்கு வகிக்கின்றன. சில நேரங்களில் இன்பத்தை விட துன்பமே மனிதனுக்கு சிறந்த ஆசானாக அமைகிறது. நன்மையைப் போல் தீமையில் இருந்தும் மனிதன் பாடம் கற்றுக்கொள்கிறான்.

ஃ உலக இன்பம் மனிதவாழ்வின் லட்சியமாக இருக்கக்கூடாது. ஞான இன்பம் அடைவதையே வாழ்வின் லட்சியமாகக் கொண்டிருக்க வேண்டும். ஞானம் என்பது ஆண்டவனை உணர்வதும், சக மனிதர்களை ஆண்டவனாய் காண்பதுமாகும்.

ஃ உதவி செய், சண்டை போடாதே, ஒன்றுபடுத்து, அழிக்காதே, சமரசமாய் இரு, சாந்தம் கொள், வேறுபாடு காட்டாதே.

ஃ உலகம் எவ்வளவு பெரிதோ அவ்வளவு பெரிதாக உங்கள் இதயத்தை விரிவாக்குங்கள். தன்னைச் சரிப்படுத்திக் கொள்பவனே உலகைச் சரிப்படுத்த தகுதியானவன்.

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

ஃ பலவீனமாக இருக்கிறோமோ என வருத்தப்படாதீர்கள். பயந்து கொண்டே வாழ்வதில் எந்த அர்த்தமும் இல்லை. பயத்திற்கு ஒரே பரிகாரம் வலிமையைக் குறித்து சிந்திப்பது தான். அளவற்ற தன்னம்பிக்கை பயத்தை விரட்டிவிடும். பயங்கரமான வேகத்துடன் செயல்புரிவதன் மூலமே வெற்றி இலக்கை விரைவில் அடைய முடியும்.

ஃ சுடுகாட்டுக்கு அப்பாலும் நம்மைத் தொடர்ந்து வருகிற ஒரே நண்பன் நல்லொழுக்கமே. மற்றவை யாவும் மரணத்துடன் முடிந்துவிடும்.

ஃ **தியானம்**

எல்லாவற்றையும் தவிர்க்கும் சக்தியைக் கொடுப்பதுதான் தியானம். “பார் அங்கே..அதோ ஒரு அழகான பொருள்” என இயற்கை கூறுகிறது. “கண்களே பார்க்காதீர்கள்!” என்று நான் கண்களுக்கு உத்தரவிடுகிறேன். கண்கள் பார்ப்பதில்லை. “இதோ நல்ல நறுமணம், இதை முகர்ந்து பார்” என இயற்கை கூறுகிறது. “அதை முகராதே!” என நான் என் மூக்கிற்கு உத்தரவிடுகிறேன். மூக்கு அதை முகர்வதில்லை. இயற்கை ஒரு கொடிய காரியம் செய்கிறது. என் குழந்தைகளில் ஒன்றைக் கொல்கிறது. “இப்போது என்ன செய்வாய்? மடையா உட்கார்ந்து அழு. துக்கத்தின் ஆழத்திற்குப்போ!” என்று இயற்கை சொல்கிறது. ஆனால் நான் சொல்கிறேன், “நான் போக வேண்டிய அவசியம் இல்லை!” என்று குதித்து எழுந்து சுதந்திரமாக இருக்கவேண்டும். இதைப் பயிற்சி செய்து பாருங்கள். ஒரு நொடையில் தியானத்தில் இந்த இயற்கையை நீங்கள் மாற்ற முடியும். இந்த சக்தி உங்களுக்குக் கிடைத்தால் அதுவே பரலோகமாகாதா? சுதந்திரமாகாதா? தியானத்தின் சக்தி அதுதான்!

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

ஞானதீபம்

ஓ மனிதா! இதை நம்பு. உள்ளத்தில் இதை ஊன்றச் செய். மாண்டவர் மீள்வதில்லை. கழிந்த இரவு வருவதில்லை. வீழ்ந்த அலை எழுவதில்லை. ஒரு முறை பெற்ற உடலை மீண்டும் மனிதன் பெறுவதில்லை. எனவே, ஓ மனிதா இறந்து போன பழங்கதையை வணங்காதே! வா இங்கு வாழும் நிகழ்காலத்தை வனங்கு. சென்றதை நினைத்து புலம்பாதே. இன்று உள்ளதைக் கண்டு அதில் பங்கு கொள். அழிந்து போன கரடு முரடான பாதையில் சென்று உனது சக்தியை வீணாக்காதே. உன்னருகே உள்ள புதிய செப்பனிடப்பட்ட நன்கு வகுக்கப்பட்ட ராஜபாதையில் செல். வா! உன்னை அழைக்கிறோம். அன்புள்ளவன் இதை அறிந்து கொள்வான்!

மனதை அடக்கு

எல்லா பேய்களும் நம்முடைய மனத்திலேதான் இருக்கின்றன. மனம் கட்டுப்பட்டு அடங்கி இருந்தால் எந்த இடத்தில் நாம் இருந்தாலும் எங்கிருந்தாலும் அது சொர்க்கமாக மாறிவிடும். மூடப்பட்டுள்ள கதவை எப்படி தட்ட வேண்டும், எப்படி தேவையானபடி தாக்கவேண்டும் என்பது மட்டும் நமக்கு தெரிந்து இருந்தால் உலகம் தனது ரகசியங்களை வெளியிடத் தயாராக இருக்கிறது. அத்தகைய வலிமையும் தாக்கும் வேகமும் எல்லோருக்கும் கிடைத்து விடாது. மனதை ஒருமுகப் படுத்துபவனுக்கே இந்த வலிமை கிட்டும். மனித உள்ளத்தின் ஆற்றலுக்கு எல்லையே இல்லை.

❑ ❑ ❑

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

மனிதகுலம் செய்ய வேண்டிய அறங்கள்

இவை அனைத்தும் நம் அம்பிகை தனது பல்வேறு அவதாரங்களில் வளர்த்த அறங்களே. ஆகையால் தான் அவளுக்கு 'தர்மசம்வர்த்தினி' என்கிற பெயர் உண்டாயிற்று. 'தர்மசம்வர்த்தினி' ஸ்ரீ அறம் வளர்த்த நாயகி.

அறங்களை படிக்கும்போதே இத்தனை மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறதே. அவற்றை செய்தால் இன்னும் எத்தனை மகிழ்ச்சியாக இருக்கும்?

அறத்தான் வருவதே இன்பம் மற்றெல்லாம்
புறத்த புகழும் இல (குறள் 39)

இவற்றில் பல அறங்கள் செய்ய மிகப் பெரிய பொருளாதார வசதி தேவையில்லை. பரபரப்பான உங்கள் வாழ்க்கையில் சில மணித்துளிகளும், இதயத்தின் ஓரத்தில் கொஞ்சம் ஈரமும், ஏழைகளுக்கு உதவவேண்டும் என்கிற எண்ணமுமே போதுமானது.

திருக்குறளில் பல்வேறு இடங்களில் திருவள்ளுவர் அறம் செய்து வாழ்வதன் அவசியத்தை வலியுறுத்துகிறார்.

ஈத்துவக்கும் இன்பம் அறியார்கொல் தாமுடைமை
வைத்திழக்கும் வன்கணவர். (குறள் 228)

மனித குலம் செய்யவேண்டிய 32 அறங்கள்

1) **ஆதுலர்க்கு சாலை அமைத்தல்** : நோயாளிகள் மற்றும் முதியோர்களுக்கு வீடு கட்டி தந்து அன்பாக மருந்தளித்தல்

2) **ஓதுவார்க்கு உணவு** : கல்வி பயில்பவர்களுக்கு நல்ல முறையில் கல்வி புகட்டி அவர்களுக்கு உணவு அளித்தல்

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

3) **மாந்தர்க்கு உணவு :** சமய வேறுபாடின்றி அனைவருக்கும் உணவு வழங்குதல்

4) **பசுவுக்கு வாயுறை :** பசுக்களை தெய்வமாக பாவித்து அவற்றை போஷித்து உணவளித்தல்

5) **சிறைச்சோறு :** சிறையில் அடைக்கப்பட்டிருப்பவர்களுக்கு நல்ல உணவளித்தல்

6) **ஐயம் :** இருப்பவர்க்கு ஈதல். யாசகம் கேட்டு வருபவர்களுக்கு 'இல்லை' என்று சொல்லாமல் இயன்ற உதவி செய்தல்

7) **வழிப்போக்கர்க்கு உதவுவதல் :** வழிப்போக்கர்களுக்கு உணவு வழங்கி அவர்களது பசி தீர்த்தல்

8) **அறவைச் சோறு :** ஆதரவற்ற அனாதைகளுக்கு உணவளித்தல்

9) **மகப்பேறுவித்தல் :** பெண்கள் பிரசவிக்கும் நேரத்தில் அவர்கள் உடனிருந்து தேவையான உதவிகளை செய்தல்

10) **மகவு வளர்த்தல் :** குழந்தைகளை பராமரித்து அவர்களை வளர்ப்பதில் உதவுதல்

11) **மகப்பால் வார்த்தல் :** தாயை இழந்து தவிக்கும் பிள்ளைகளுக்குப் பாலளித்தல்.

12) **அறிவைப் பிணம் சுடுதல் :** அனாதைகள் மற்றும் ஆதரவற்றவர்களின் உடலுக்கு ஈமச்சடங்கு செய்து தகனம் செய்ய உதவுதல்

13) **அறவைத் தூரியம் :** ஆதரவற்றவர்களுக்கு தேவையான துணிமணிகள் மற்றும் ஆடைகள் கொடுத்து அவர்கள் மானம் காத்தல்

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

14) **சுண்ணம் :** தாம்பூலம் தரிப்பவர்களுக்கு சுண்ணாம்பு கொடுத்து உதவுதல்

15) **நோய்மருந்து :** நோயில் தவிப்பவர்களுக்கு மருந்து வாங்கித் தந்து உதவுதல்

16) **வண்ணார் :** ஏழை எளியோருக்கு துணி துவைக்க உதவுதல், அவர்கள் ஆடைகளை வெளுத்துக் கொடுத்து உதவுதல் (வண்ணார்களுக்கு தரவேண்டிய கூலியை உடனே தந்துவிட வேண்டும். தாமதிக்ககூடாது.)

17) **நாவிதர் :** ஏழை எளியோருக்கு முடிவெட்டிக்கொள்ள, முகச்சவரம் செய்ய உதவுதல் (நாவிதர்களின் கூலியையும் உடனே தந்துவிடவேண்டும். தாமதிப்பது பாபம்.)

18) **கண்ணாடி :** ஒருவர் தங்களை ஒழுங்குபடுத்தி சரி செய்துகொள்ள கண்ணாடி கொடுத்து உதவுதல்

19) **காதோலை :** பெண்கள் காதணியில்லாது (தோடு) இருக்கும் பட்சத்தில் அவர்களுக்கு காதணி வாங்கித் தந்து உதவுதல்

20) **கண்மருந்து :** பெண்கள் தங்கள் கண்களை அழகுபடுத்திக் கொள்ள கண்மை அளித்தல்

21) **தலைக்கு எண்ணை :** பரட்டை தலையோடு இருக்கும் ஏழை எளியோருக்கு தலைக்கு எண்ணை வாங்கி கொடுத்தல்

22) **பெண் போகம் :** தனக்குரிய பெண்ணிடம் முறையான இன்பம் அனுபவிக்க வழியில்லா ஏழைகளுக்கு உரிய தனியிடம் அமைத்து தருதல்

23) **பிறர் துயர் தீர்த்தல் :** காயமோ நோயோ ஏற்பட்டு துன்பப்படுபவர்களுக்கு உதவுதல்

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

24) **தண்ணீர் பந்தல் :** தாகத்தால் தவிப்பவர்களுக்கு தண்ணீர் தந்து உதவுதல்

25) **மடம் :** வழிப்போக்கர்கள் தங்களை காப்பாற்றிக்கொள்ள, குளிக்க, இயற்கை உபாதையை தணித்துக்கொள்ள சாலை யோரங்களில், விடுதி அமைத்தல்

26) **தடம் :** வழிப்போக்கர்கள் நீர் அருந்தி இளைப்பாற குளம் தோண்டுதல், அவற்றை பராமரித்தல்

27) **சோலை :** நிழல் தரும் மரங்கள் மற்றும் பூஞ்சோலை அமைத்து அவர்கள் தங்கி இளைப்பாற உதவுதல்

28) **உராய்ஞ்சிக்கல் நிறுவுதல் :** பசுக்கள் மேயும் இடங்களிலும், பசு கொட்டில்களிலும் அவை தங்கள் உடலை தேய்த்துக் கொள்ள பசு உராய்ஞ்சிக்கல் நிறுவதல்

29) **ஏறு விடுதல் :** பசுக்களை சினைப்படுத்த தரமான எருதுகளை கொடுத்து உதவுதல் மற்றும் எருதுகளை பேணுதல்

30) **விலங்கிற்கு உணவு :** பல்வேறு விலங்கினங்கள் பசியாற உணவை கொடுத்து உதவுதல்

31) **விலை கொடுத்து உயிர் காத்தல் :** கொலைக்குச் செல்லும் உயிர்களை வாங்கிக் காத்தல்

32) **கன்னிகா தானம் :** வரன் தேடிக் கொடுத்து உதவுதல். ஏழைப் பெண்களின் திருமணத்திலும் திருமண வயது நெருங்கியும் திருமணமாகாமல் தவிக்கும் முதிர்கன்னிகளுக்கும் திருமணம் செய்து வைத்து உதவுதல்.

❑ ❑ ❑

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

நம் வாழ்வை வளமாக்கும் சிந்தனை துளிகள்!

- நாணயமாக இருப்பவனிடம் எப்போதும் குழந்தைத்தனம் காணப்படும்
- உன் தகுதி பிறருக்குத் தெரியவேண்டுமானால் பிறர் தகுதியை நீ தெரிந்துகொள்.
- திருட்டுப் பொருளை விலைக்கு வாங்குபவன் திருடனை விட மோசமானவன்.
- தூக்கம் எப்போது குறைய ஆரம்பிக்கிறதோ அப்போதுதான் வாழ்க்கை ஆரம்பிக்கிறது.
- அறிவுக்காக செய்யப்படும் முதலீடு எப்போதுமே கொழுத்த வட்டியையே தரும்.
- நல்ல மனைவியை விட உயர்ந்த வரமும் இல்லை. கெட்ட மனைவியை விட மோசமான சாபமும் இல்லை.
- முதலில் மனிதன் மதுவைக் குடிக்கிறான். பின்பு மது மனிதனை குடிக்கிறது.
- ஆயிரம் பேர் சேர்ந்து ஒரு தொழிற்சாலையைக் கட்டி விடலாம். ஒரு வீட்டைக் கட்ட ஒழுக்கமான ஒரு பெண் வேண்டும்.
- இரண்டு கால் உள்ள எல்லோரும் நடந்து விடலாம். ஆனால் இரண்டு கை உள்ள எல்லோருமே எழுதிவிட முடியாது.
- உழைப்பு உடலை வலிமையாக்கும். துன்பங்களே மனதை வலிமையாக்கும்.

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

ஒருவன் தான் செய்த தவறை ஒத்துக்கொள்ள வெட்கப்படக் கூடாது. ஒப்புக்கொள்வதன் பொருள் என்ன? அவன் நேற்றைவிட இன்று அதிக அறிவு பெற்று விட்டான் என்பதே.

வாழ்க்கை சுவையானது. உங்கள் அறியாமையினால் அதைக் கசப்பாக்கி விடாதீர்கள்.

பிறரைப் பாராட்டுங்கள். பாராட்டு கிடைக்கும். பிறரை மதியுங்கள். மதிப்புக் கிடைக்கும். அன்பு செலுத்துங்கள். அன்பு தேடி வரும். இவை ஒற்றைவழிப் பாதைகள் அல்ல. இரட்டை வழிப் பாதைகள். அன்பில் வணிகத்திற்கு இடமில்லை. வணிகத்தில் அன்புக்கு இடமில்லை.

தனக்கென வாழ்ந்தவன் தாழ்ந்தவன் ஆகிறான். பிறருக்கென வாழ்பவன் பெருவாழ்வு வாழ்கிறான். அடக்கம் அணிகலன் மட்டுமல்ல. அறத்தின் காவலன்.

சொற்கள் நம் சிந்தனையின் ஆடைகள். அவற்றைக் கந்தல் களாகவும், கிழிசல்களாகவும், அழுக்காகவும் உடுத்தக் கூடாது.

சோம்பேறிக்கு எல்லாமே கடினமாகத் தோன்றும். ஊக்கமுள்ளவ னுக்கு எல்லாமே எளிதாகத் தோன்றும்.

எந்தவிதக் கொள்கையும், நோக்கமும் இல்லாத வாழ்க்கை திசை காட்டும் கருவி இல்லாத கப்பல் நடுக்கடலில் நிற்பதற்கு ஒப்பாகும்.

எந்த மனிதன் தீவிரமாகவும், திடமாகவும், சிந்திக்கிறானோ அந்த சிந்தனைகளின் வளர்ச்சி கலையாகும். அவ்வாறு சிந்திக்கிறவனே கலைஞன் ஆவான்.

பல அறிஞர்களுடன் பழகினால் நீ அறிவாளி ஆவாய். ஆனால் பல பணக்காரர்களுடன் பழகினாலும் பணக்காரன் ஆக மாட்டாய்.

❑ ❑ ❑

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

மனித உடம்பின் 99 இரகசியங்கள்!

- நன்கு வளர்ந்த ஒரு மனிதனின் உடலில் மொத்தம் 206 எலும்புகள் உள்ளன. ஆனால் அவன் குழந்தையாக இருக்கும் போது அவனுடைய உடலில் 300 எலும்புகள் இருக்கும் அவன் வளர வளர அவற்றில் 94 எலும்புகள் மற்ற எலும்புகளுடன் இணைந்து விடுகிறது.

- நாம் 6 விநாடிக்கு ஒரு முறை கண்களை இமைக்கிறோம். சாதாரணமாக வாழ்நாளில் சுமார் 25 கோடி முறைகள் கண்களை இமைக்கிறோம்.

- நமக்கு இரண்டு கால்கள், இரண்டு கண்கள்,இரண்டு காதுகள், இரண்டு கைகள் இவைகள் ஒரே அளவாக இருப்பதில்லை காரணம்கருவில் சிசு வளரும் போது அதன் உறுப்புகள் ஒரே சீராக வளர்வதில்லை. இந்த மிகச் சிறிய வத்தியாசம் தான் நம்மை அழகுபடுத்திக் காட்டுகிறது. நம் இடது கால் செருப்பை விட வலதுகாலின் செருப்பு வேகமாக தேய்வது கூட இந்த சிறு வித்தியாசத்தால் தான்.

- மனிதன் இறந்தபின் அவனது ஜீரண உறுப்புகள் தொடர்ந்து 24 மணி நேரம் வரை செயல்படுகிறது. அவனது எலும்பு தொடர்ந்து 4 நாட்களை வரை செயல் படுகிறது. தோல் தொடர்ந்து 5 நாட்கள் வரை பணி செய்கிறது. கண் மற்றும் காது தொடர்ந்து 6 மணி நேரம் பணி செய்கிறது தசைகள் ஒரு மணி நேரம் செயல்படுகிறது. அவனது சிறுநீரகம் தொடர்ந்து 6 மணி நேரம் செயல்படுகிறது. ஆக அவனது உயிர் பிரிந் தாலும் அவனது உடல் உறுப்புகளின் செயல்பாடுகள் நிறுத்தப்படவில்லை.

- 50 நாட்களுக்கு ஒரு முறை மாதவிடாய் ஆகும் பெண்களுக்கு 300 நாட்களில் குழந்தை பிறக்கிறது. 28 நாட்களுக்கு ஒரு

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

முறை மாதவிடாய் ஆகும் பெண்களுக்கு 280 நாட்களில் குழந்தை பிறக்கிறது. இது தவிர மாதவிடாய் பிரச்சனைகள் உள்ள பெண்களுக்கு குழந்தை பிறப்பும் சற்று முன்னாடியே (குறை பிரசவம்) அமைந்து விடுகிறது. பெண்கள் இது விஷயத்தில் கவனம் கொள்ள வேண்டும்.

ஃ பகலில் 8 மில்லிமீட்டர் சுருங்கி இரவில் 8 மில்லி மீட்டர் உயர்ந்து விடுகிறோம். காரணம் பகலில் நமது வேலைகள் செய்யும்போது தண்டு வடத்திலுள்ள குறுத்தெலும்பு வட்டுகள் ஈர்ப்பு விசைகாரணமாக அழுத்துகின்றன. இதனால் உயரம் குறைகிறது. இரவில் எவ்வித விறைப்புத் தன்மையும் இல்லாமல் படுத்து உறங்குவதால் நமது உடம்பின் உயரம் கூடுகிறது.

ஃ நம் இரத்தத்தில் சிவப்பணுக்களின் ஆயுட்காலம் 127 நாட்கள் தான் அதன் பிறகு அது மடிந்து விடும். புது சிவப்பணுக்கள் உருவாகும். இரத்தத்தில் வெள்ளை அணுக்களின் ஆயுட்காலம் 120 நாட்கள்.

ஃ நம் உடலில் சுமார் 20 லட்சம் வியர்வை சுரப்பிகள் இருக்கின்றன. அவை ஒரு நாளில் சராசரியாக 5 லிட்டர் முதல் 6 லிட்டர் வியர்வையை வெளிப்படுத்துகின்றன.

ஃ நமது கைகளில் நடுவிரலில் நகம் வேகமாகவும், கட்டை விர லில் நகம் மெதுவாகவும் வளர்கின்றன. நம்முடைய உடல் பாரத்தால் கை விரல் நகத்தைவிட கால்விரல் நகம் மெதுவாக வளர்கிறது.

ஃ நாம் இரவில் தூங்கும் போது அசையாமல் தூங்குவதில்லை, சுமார் 40 முறை அந்தப் பக்கம், இந்தப் பக்கமாகப் புரண்டு படுக்கிறோம்.

ஃ நம்முடைய உடல்தோலின் பருமன் மிகக் குறைந்தபட்சம் ½ மில்லி மீட்டர் கண்ணிமைகளிலும், அதிகபட்சமாகப் பருமன்

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

4முதல் 6 மில்லி மீட்டராக உள்ளங்கைகளிலும், அடிப் பாதங்களிலும் அமைந்திருக்கிறது.

- மூளை அதிகமாக வேலை வாங்கும் மனித உறுப்பு கட்டை விரல்கள்.

- மனித உடலில் மிகவும் கடினமான பாகம் தாடை எலும்பு.

- மனித மூளை 80 முதல் 85 சதவீதம் தண்ணீரைக் கொண்டதாகும்.

- கல்லீரல் 500 விதமான இயக்கங்களை நிகழ்த்துகிறது.

- நம் ஒடல் தசைகளின் எண்ணிக்கை 630.

- நம் உடலின் மொத்த எடையில் 12 சதவீதம் பங்கு ரத்தம் உள்ளது.

- நம் தலைமுடி 1 லட்சத்திலிருந்த இரண்டு லட்சம் வரை உள்ளன. அவை 1 மாதத்திற்குள் 1-1/4 செ.மீ. வளர்கின்றன.

- மண்டை ஓடு மனிதனின் 80 ஆம் வயது வரை வளர்கிறது.

- மனித முகங்களை மொத்தம் 520 வகைகளுக்குள் அடக்கி விடலாம்.

- மனித நாக்கின் நீளம் 10 செ.மீ.

- நாம் படுத்திருக்கும் போது 1 நிமிடத்திற்கு 9 லிட்டர் மூச்சுக் காற்றும் உட்கார்ந்திருக்கும் போது 18 லிட்டர் மூச்சுக்காற்றும், நடக்கும் போது 1 நிமிடத்திற்கு 27 லிட்டர் மூச்சுக்காற்றும் தேவைப்படுகிறது.

- நமது சிறு நீரகத்தில் பத்து லட்சத்திற்கும் மேற்பட்ட வடிகட்டிகள் இருக்கின்றன. இவைகள் ஊறுகாய், உப்புக்கருவாடு, ஆல்கஹால் போன்றவற்றால் பாதிப்படைகிறது.

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

ஃ பெண்களைவிட ஆண்களுக்கு மூளை மிகப்பெரியது. பெண்களை விட சுமார் 4000 உயிரணுக்கள் ஆண்கள் மூளையில் இருக்கிறது.

ஃ மனித உடலில் மிகப்பெரிய உறுப்பு தோல்.

ஃ நமது தலையின் எடை 3.175 கிலோ கிராம்.

ஃ மூளையின் 100கோடி நியூரான்கள் நமக்கு 4 வயதுக்குள் கிடைத்து விடும்.

ஃ நாம் ஒரு பொருளை இறுக்கிப்பிடிக்க நம் கட்டை விரலிலுள்ள 3 தசைகள் தான் பெரும் பங்கு அளிக்கிறது. மனிதனை ஒத்த உருவம் கொண்ட சிம்பன்ஸி குரங்கிற்கு இந்த 3 தசைகள் கிடையாது.

ஃ மூளையின் மடிப்புகளே அறிவு கூர்மையை தீர்மானிக்கிறது.

ஃ மனித உடலில் இருக்கும் இரத்தம் 30 அடி தூரம் வரை பீய்ச்சியடிக்கும்.

ஃ பிறந்த குழந்தைக்கு வெள்ளை, கறுப்பு நிறங்களை தவிர வேறு நிற வேறுபாடே தெரியாது.

ஃ மனித உடலின் தோலின் எடை 27 கிலோ கிராம்...33. மனித உடலில் 33 முள்ளெலும்புகள் உள்ளன.

ஃ இதயத்தை, சிறுநீரகத்தை, கல்லீரலை, முழங்காலை மாற்றலாம். ஆனால் மூளையை மட்டும் மாற்றவே முடியாது. காரணம் ஞாபங்கள், நினைவுகள், எதிர்காலத்தில் மாற்ற முடிந்தாலும், மாற்றப்பட்டவன் வேற்று மனிதன் தான் அவன் அந்நியன் தான்.

ஃ கண்கள் உலர்ந்து போகாமலிருக்க இரண்டு வகையான ஈரம் தேவைப்படுகிறது. கண் இமைகள் தான் நம் வைப்பர்கள்.

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

அவற்றின் விளிம்பில் 30 சுரப்பிகள் உள்ளன. கண்சிமிட்டும் போதெல்லாம் கண்விழி இவற்றின் மூலம் அலம்புகின்றன. அழுது கண்ணீர் விடும் போது கண் விழிமேல் இருக்கும் சுரப்பிகளிலிருந்து கண்ணீர் வினியோகம் ஆகிறது.

- நமது உடலிலுள்ள செல்கள் பிரிந்து இரண்டாகும் தன்மையுடையது. ஒரு நாளைக்கு நம் உடலில் 60 கோடி செல்கள் இறந்து புது செல்கள் பிறக்கின்றன.

- தலைமுடி 2 வருஷத்திலிருந்து 4 வருசம் வரை வளர்கிறது. அதன்பின் 3 மாதம் வளராமல் இருந்து உதிர்கிறது. பிறகு புது கேசம் வளர்கிறது.

- ஓர் அடி எடுத்து வைக்க உடலெங்கும் 54 தசைகள் பணிபுரிய வேண்டியுள்ளது.

- 70 வயது வரை வாழும் ஒரு மனிதனின் இதயம் 250 கோடி தடவை துடிக்கிறது. ஒரு பம்பின் செயல்பாட்டிற்கு ஒப்பிட்டால் இதயம் ஒரு நாளைக்கு 18 ஆயிரம் லிட்டர் ரத்தத்தை பம்ப் செய்கிறது. இதயம் சீராக துடிக்க பொறாமை, கெட்ட சிந்தனை இவைகளை விட்டொழித்தால் போதும், உயிர் வாழும் ஆண்டுகள் அதிகரிக்கும்.

- நமது நரம்பு மண்டலம் தான் மூளைக்குத் தகவல்களை அனுப்புகிறது. அது ஒரு நிமிடத் திற்கு 6 லட்சம் தகவல்களை அனுப்புகிறது.

- நமது உடலின் நீளமான எலும்பு தொடை எலும்பு தான்.

- மனிதன் சிந்திக்கும் வேகம் நிமிடத்திற்கு 500 சொற்கள் என்றும் பேசும் வேகம் நிமிடத்திற்கு 100 சொற்கள் என்றும் கணக்கிடப்பட்டுள்ளது.

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

- மூளையில் ஏற்படும் வலியை நம்மால் உணரமுடியாது. ஆனால் மற்ற உறுப்புகளின் வலியை உணர்த்துவது மூளையே.
- பெண்களைவிட ஆண்களுக்கு 40 சதவீ தம் கூடுதலாக வியர்க்கிறது.
- உயிர்வாழ உடலுக்குத் தேவை 13 வைட்டமின்கள்.
- உடலில் ரத்தம் பாயாத பகுதி கருவிழி மட்டுமே.
- நம் வாழ்நாளில் 50 டன் உணவுப் பொருளையும் 11 ஆயிரம் காலன் திரவத்தையும் உட்கொள்கிறோம்..
- நம் உள்ளங்கைகளில் ஒவ்வொரு சதுர அங்குலத்திலும் 3000 வியர்வை சுரப்பிகள் இருக்கின்றன.
- நம்முடைய தலை ஒரே எலும்பால் உருவானது அல்ல, 22 எலும்புகளில் உருவானதாகும்.
- மனித உடலில் 50 லட்சம் முடிக்கால்கள் உள்ளதாகவும், பெண்களின் முடியை விட ஆண்களின் முடி வளர்ச்சி விரைவானது என்றும் அறியப்படுகிறது.
- ஆரோக்கியமான மனிதன் 7 நிமிடங்களில் தூங்கி விடுகின்றான்.
- மூளையின் கனபரிமாணம் 1500 கன செண்டி மீட்டர்.
- மனிதன் பயன்படுத்தும் சொல் தொகுதி 5000 முதல் 6000 வார்த்தைகள் தான். சாதாரண மனிதன் முதல் விஞ்ஞானிகள் வரை சராசரியாக இவ்வளவு வார்த்தைகளைத்தான் பயன் படுத்துகிறார்கள்.
- மனித உடலில் 97,000 இரத்த நாளங்கள் உள்ளன.

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

- நம் நகம் தினமும் 0.1 மில்லி மீட்டர் வீதம் வளர்கிறது.
- நாள் ஒன்றுக்கு நாம் 23,040 தடவை சுவாசிக்கின்றோம்.
- மனிதனின் உடலிலுள்ள குரோமோசோம்களின் எண்ணிக்கை 46 (23 ஜோடி).
- நாம் பேசக்கூடிய வார்த்தை க்கு 72 தசைகள் வேலை செய்ய வேண்டும். பேச்சை குறைத்தால் சாதனைகளை நிகழ்த்தலாம்.
- நமது நுரையீரல் 3 லட்சம் துவாரங்களையும் இரத்த குழாய்களையும் கொண்டதாக இருக்கிறது. இவைகளின் நீளம் 2400 கி.மீ. உள்ளது.
- கண்களில் உள்ள லென்ஸ் ஆயுள் முழுவதும் வளரும்.
- ஒரு சொட்டு இரத்தத்தில் 55 லட்சம் இரத்த சிவப்பணுக்கள் உள்ளன.
- மூளையின் நிறம் பழுப்பான நீலநிறம்.
- உடலில் பொட்டாசியம் அளவு 70 சதவீதமாக குறைந்து விட்டால் அசதி, சோர்வு, வாந்தி, வயிற்றுப் போக்கு ஏற்படும்.
- ஒரு மனிதன் தினமும் 2 லிட்டர் எச்சிலை ஊறச் செய்கிறான். 1.14லிட்டர் வியர்வை வெளியிடுகிறான்.
- சிந்தனையின் வேகம் அல்லது ஒரு யோசனையின் தூரம் என்று சொல்லுகிறோம் இந்த தூரம் 150 மைல்களாகும்.
- ஓர் ஆணின் இதயத்தைவிட பெண்ணின் இதயம் அதிகமாக துடிக்கிறது.

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

- மணிக்கட்டிலிருந்து நடுவிரல் நுனிவரை உள்ள நீளமும், மேவாய் கட்டையிலிருந்து நெற்றி உச்சி வரை உள்ள நீளமும் எல்லாருக்கும் சமமாக இருக்கும்.

- ஒரு முறை வெளியாகும். ஆணின் விந்தில் 30 கோடி உயிரணுக்கள் வரை இருக்கும்.

- உடலில் உண்டாகும் உஷ்ணம் வெளியேறிவிடாமல் தடுக்கவே ரோமம் உள்ளது.

- இதயத்திலிருந்து புறப்பட்ட இரத்தம் உடல் முழுவதும் ஒரு சுற்று சுற்றி விட்டு மீண்டும் இதயத்திற்குத் திரும்ப எடுத்துக் கொள்ளும் நேரம் 30 செகண்டு ஆகும்.

- மண்ணீரலில் சுரக்கும் ஒரு வகை நீர் ரத்தத்தில் கலந்து மூளைக்குச் சென்று சிறிய அறைகளைப் பாதிக்கிறது. இதனால் தான் மனிதனுக்கு கோபம் வருகிறது.

- மனித மூளையில் தாமிரத்தின் அளவு 6 கிராம் ஆகும்.

- ஆட்ரினல் சுரப்பி அளவுக்கு அதிகமாக நீரை சுரக்கத் தொடங்கி விட்டால் ஆணுக்கு பெண்குணமும், பெண்ணுக்கு ஆண்குணமும் ஏற்படும்.

- தானாக மூச்சை அடக்கி தனக்குத்தானே மரணம் ஏற்படும்படி செய்ய எவராலும் முடியாது.

- நம் மூக்கில் வாசனையை நுகரும் செல்கள் 50 லட்சம் உள்ளன. ஆனால் நாயின் மூக்கில் 22கோடி நுகரும் செல்கள் உள்ளன. அதனால் மோப்ப சக்தி அதிகம். காவல் துறையில் வேலை.

- நம் இதயத்தின் எடை 10 அவுன்ஸ் தான். அவரவர் கைவிரல் 5 யையும் பொத்திப் பார்த்தால் என்ன அளவு இருக்குமோ அதே அளவு தான் அவரவர் இதயம் இருக்கும்.

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

- நம் நுரையீரலில் உட்புறம் அமைந்துள்ள 'ஆலவியோலி' என்னும் சிறிய காற்று அறைகளின் எண்ணிக்கை மட்டும் 30 கோடியாகும்.
- மூளை 65 சதவீதம் கொழுப்பு பொருளால் ஆனது.
- இரத்தத்தில் 300 கோடி வெள்ளை அணுக்கள் உள்ளன.
- மனிதனுக்கு 3 வகையான பற்கள் உண்டு.
- நமது நாக்கில் சுவை உணரும் மொட்டுக்கள் 9000 உள்ளன.
- நம் ஒவ்வொரு கண்ணிலும் 6 தசைகள் உள்ளன.
- எலும்புகளின் துணை இன்றி தானே அசையும் தசை நாக்கு.
- மனித உடலில் அதிக செல்களால் உருவான பகுதி மூளை, மூளையின் வெளிப்பகுதி மட்டுமே 8 பில்லியன் செல்களால் உருவானது.
- ஒரு மனிதன் தன் தாழ்நாளில் 23 வருஷம் தூங்குகிறான்.
- ஒரு பெண் பிறக்கும் போதே அவள் சுமார் 3-½ லட்சம் கரு முட்டைகளோடு தான் பிறக்கிறாள். இந்த முட்டைகளை ஒரு டீஸ் பூனில் 10 லட்சம் நிரப்பலாம்.
- 70 கிலோ எடையுள்ள மனிதனுக்கு 5600 மில்லிலிட்டர் ரத்தம் உடம்பிலிருக்கும்.
- பெண்களுக்கு வாழ்நாளில் மாத விடாய் சுமார் 375 முறை ஏற்படுகிறது.
- இதயம் ஒரு நாளைக்கு சுமார் 1லட்சம் தடவை லப்டப் செய்கிறது. வருஷத்திற்கு 4 கோடி தடவை.

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

- நமது தோலின் பரப்பளவு சுமார் 20 சதுரஅடிகள்.
- மனித உடலிலுள்ள பாஸ்பரசைக் கொண்டு 20 ஆயிரம் தீக்குச்சிகள் செய்யலாம்.
- மனித உலின் கார்பனைக் கொண்டு 900 பென்சில்களை உரு வாக்கலாம்.
- மனித உடலிலுள்ள கொழுப்பைக் கொண்டு 7 பார் சோப்புகளை செய்யலாம்.
- மனித உடலின் இரும்பைக் கொண்டு 2 அங்குல ஆணி ஒன்று செய்யலாம்.
- மனித உடலில் அதிகமாக காணப்படும் தாதுப்பொருள் கால்சியம்.
- இரத்தம் சுமார் 97,000 கிலோ மீட்டர் நீளமுள்ள இரத்த நாளங்களிலிருந்து இதயம் வழியே நிமிடத்திற்கு 70 தடவை செல்கிறது.
- உள் வாங்கும் காற்றில் ஆக்ஸிஜன் குறைவாகி கார்பன்டை ஆக்சைடு அதிகமாகிவிட்டால் உபரியாக காற்றை உள்வாங்க கொட்டாவி விடுகிறோம்.
- மனிதன் 21 வயது முடிவதோடு உடலின் எல்லா உறுப்புகளின் வளர்ச்சியும் நின்று விடுகிறது. இறுதிவரை தொடர்ந்து வளர்வது காது மட்டும்தான் சின்னதாக.. நம்மால் கண்டுபிடிக்க முடியாத அளவிற்கு வளர்ச்சி.
- 60 வயது வரை மனிதன் வாழுகின்றான் என்றால் அந்த மனிதன் ஒரு நாளைக்கு 10 நிமிடம் வீணாக்கினால் அவன் ஆயுளில் 5மாதங்கள் வீணாக்கப்படுவதாக கண்டறியப் பட்டுள்ளது. யான் பெற்ற இன்பம் பெறுக இவ்வையகம்.

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

தலை மூழ்கி குளித்த பின் உடலில் எண்ணை பூசக்கூடாது என்பது ஏன்?

பண்டைய இந்து ஆசாரங்களையும் சட்டங்களையும் பற்றின மனுஸ்மிருதியில் தலை மூழ்கி குளித்த பின் உடலின் எந்த பாகத்திலும் எண்ணை தேய்க்கலாகாது என்று பதிவு செய்ய பட்டுள்ளது.

உடல் முழுவதும் எண்ணை தேய்த்து அழுத்தி தடவும் போது நாம் உணராமலே 'Massaging' நடக்கிறது இது இரத்த ஓட்டத்தை துரித படுத்தும். உடலின் எந்த பாகமும் நோய் வாய் படுவது அந்த பாகத்தில் இரத்த ஓட்டம் குறையும் போது தான். மேலும் உடலில் எண்ணை தேய்த்த பின் வியர்ப்பது உடல் செயல் பாட்டினை பாதிக்கும் என்பதும் கண்டறிந்து உள்ளனர்.

சருமத்தில் உள்ள எண்ணெய் துவாரங்கள் எண்ணை தேய்க்கும் போது அடைத்து போவதால் உடலில் உள்ள அசுத்தங்கள் சரியான முறையில் வெளியேற முடியாமல் போகும்.

தலை மூழ்கி குளித்த பின் எண்ணை தேய்த்தால் தூசி அழுக்கு போன்றவை உடம்பில் படிந்துவிடுவதுடன் உடலினுள் இருக்கும் மாசுக்கள் வியர்த்து வெளியேறாததனால் சிறுநீரகத்தின் வேலை பழு அதிகரிக்கும்.

தலையில் தேய்க்கும் எல்லா எண்ணைகளும் உடலிலும் தேய்க்கலாம். ஆனால் உடலில் தேய்க்கும் எண்ணைகள் அனைத்தும் தலைக்கு சரி வராது என்பதையும் கவனிக்கவும். முடி கொட்டுதல், இளநரை என்பவை தவிர்க்க, தலையில் எல்லா எண்ணைகளும் தேய்ப்பது சரியல்ல.

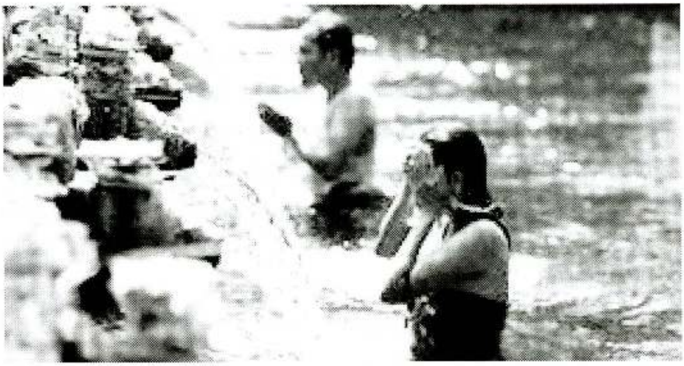
❑ ❑ ❑

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

எந்த திசை நோக்கி நின்று குளிக்கவேண்டும்?

எப்போது குளிப்பது, எப்படி குளிப்பது என்றெல்லாம் போதித்த முன்னோர் எத்திசை நோக்கிக் குளிக்க வேண்டும் என்றும் வரை யறுத்திருந்தனர். பண்டையகாலத்தில் நிறைந்தொழுகும் நீரோடை களும், நதிகளும், குளங்களும் குளிப்பதற்குப் பயன்படுத்தினர்.

மேற்கு திசை நோக்கி நின்று மூழ்கிக் குளிக்கலாகாது என்ற நம்பிக்கை இருந்தது. கிரகங்களும், நட்சத்திரங்களும் கிழக்கிலிருந்து மேற்கு திசைக்கு பூமியை சுற்றிலும் வலம் வருகின்றன என்பது நியதி, அவற்றிலிருந்து வந்து சேரும் காந்த சக்தி பூமியை சுற்றிலும் வலம் வந்து கொண்டிருக்கிறது. மேற்கு திசை நோக்கி மூழ்கி எழுந்தால் நம் முதுகுபுறத்தில் படிகின்றது. ஆனால் கிழக்கு நோக்கி மூழ்கி எழும் போது நம் இருதயம் அடங்கியிருக்கும் முன்பாகத்தில் உடல்நலத்துக்கு நன்மை விளைவிக்கும் காந்த சக்தி படிகின்றது. இது உடலுக்கு நன்மை அளிக்கும்.



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

குளித்ததும் முதலில் முதுகை துடைக்க வேண்டும் என்பது ஏன்?

குளித்த பின் முதுகை தான் துடைக்க வேண்டும் என்பது விதிமுறை.

இதில் நம்பத்தகுந்த சுவாரசியமான ஓர் விஷயம் அடங்கி இருக்கிறது. நம் சூழ்நிலைகள் உள்ளன. அவை நன்மை தீமை ஆகிய ஸ்ரீதேவியும் மூதேவியும் ஆகிய இரண்டும். நாம் தலையில் நீரூற்றும் போது ஸ்ரீதேவியும் மூதேவியும் உடலை விட்டு வெளியேறுகின்றனர். பின் அவை போராட்டம் நடத்தி கொண்டு இருக்கும், முதலில் யார் நமக்குள் நுழைவது என்று. உடலில் எந்த பாகம் முதலில் ஈரம் துடைத்து சுத்தம் ஆகின்றதோ அப்பாகத்திம் மூதேவி முதலில் நுழைந்து விடுவது வழக்கம் ஏனென்றால் இப்போராட்டத்தில் முதலில் வெற்றி பெறுவது தீமையான மூதேவியே.

இரண்டாவது முகம் துடைத்தால் அங்கு ஸ்ரீதேவி புகுந்து நாள் முழுவதும் நன்மை விளங்கும் முகத்துடன் வீற்றிருப்பாள். மாறாக முகத்தை முதலில் துடைத்தால் மூதேவி புகுந்த முகத்துடன் நாள் முழுவதும் கழிக்க வேண்டியது தான். அதாவது அன்றைய நாள் அம்போ! அதனால் முதலில் முதுகை துடைத்த பின் முகம் துடைக்க வேண்டும் என்ற போதனை பின் தலை முறைகளிற்கு அளித்துள்ளனர் முன்னோர்கள்.

இதை கேட்டதும் முற்றிலும் மூட நம்பிக்கை என்று புறம் தள்ளி விட வேண்டாம், இதன் பின் ஒரு மகத்தான அறிவியல் உண்மை அடங்கி இருக்கிறது.

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

குளிக்கும் போது நம் உடலின் எல்லா பாகங்களிலும் குளிர் பரவுகிறது மிக அதிகமாக குளிர் அனுப்பபடுவது முதுகில் ஆகும். முதுகெலும்பில் அதிக நேரம் குளிர் ஏற்க்க வேண்டி வந்தால் நோய்வாய்ப்பட வாய்புகள் உண்டு. இதனால் குளித்த உடன் முகத்தை துடைக்க வேண்டும் என்ற விதி முறை வகுத்து உள்ளனர்.

ஆனால் ஒரு வாளி குழாய்த் தண்ணீரில் குளிப்பவர்களிற்கு இந்த சாஸ்திரம் பொருந்தாது. பிரம்மா முகூர்த்தத்தில் எழுந்து குளிமையான நதியிலோ குளத்திலோ மூழ்கி குளிப்பவர்களுக்காக எழுதப்பட்ட விதி இது.

❑ ❑ ❑

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

நல்லவை – 30

1. ஒரு நாள், ஒரு முறையாவது வாய்விட்டு சிரி
2. குறைந்தது 8 டம்பளர் நீர் அருந்து
3. விரும்பும் புத்தகம் படி
4. செய்ய நினைத்ததை உடனே செய்
5. பழைய நண்பர்களை சந்தி
6. தினம் ஒன்று புதிதாய் அறி
7. நடை பயிற்சி செய்
8. பழம், காய்கறி தினம் உண்
9. நண்பரிடம் பகிர்
10. கவிதை இலக்கியம் படி
11. பிறரை மகிழ்வி
12. பிறரை மனதாரப் பாராட்டு, ஊக்குவி
13. ஏதாகினும் மன்னித்துவிடு
14. பொறமை, பேராசை, கோபம் விலக்கு
15. அனைத்தையும் துணிவாக எதிர்கொள்

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

16. எல்லாம் நன்மைக்கே என நினை
17. குழந்தைகளிடம் அன்பை மட்டுமே விதை
18. மனம், உடல் ஆரோக்கியம் பேண்
19. எப்போதும் வெற்றி சாத்தியமல்ல என உணர்
20. சிறு சிறு தோல்வி அவசியம்
21. நம்பிக்கை அவசியம். ஆனால் தன் பலம் உணர்
23. பிறரிடம் நல்லதையே நோக்கு
24. கடந்த காலத்தின் பாடம் உணர்
25. நிகழ்காலம் பயன்படுத்து
26. எதிர்காலம் தயாராகு
27. இன்முகம் பழகு
28. வெற்றி - பணம் - பொருள் மட்டுமல்ல
29. மகிழ்ச்சி மனதைப் பொறுத்தது
30. இறை நினை. தீதும் நன்றும் பிறர் தர வாரா

❑ ❑ ❑

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

இந்நூலில் அடங்கியுள்ள விடயங்கள் அனைத்தும் இணையத்தில் தரைவிறக்கப்பட்டவை.

நன்றி – இணையம்

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

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

மானுடத்தை நேசித்த செகராஜா

தானுண்டு தன் வேலையுண்டு தன் குடும்பமுண்டு என வாழ்பவர்களுக்கு மத்தியில் தன்னைச் சூழ வாழ்பவர்களைப் பற்றியும் அக்கறை கொண்டு அவர்களது தேவைகளை அறிந்து உதவிய மனித நேயமிக்கவர் அமரர் இளையதம்பி செகராஜா ஆவார்.

யாழ்ப்பாணம், கட்டுவனைப் பிறப்பிடமாகக் கொண்ட செகராஜா தனது ஆரம்பக் கல்வியை கட்டுவன் ஞானோதயா வித்தியாலயத்திலும் உயர் கல்வியை தெல்லிப்பளை யூனியன் கல்லூரி, மஹாஜனக் கல்லூரி என்பவற்றிலும் கற்றுத் தேறினார். பாடசாலைக் காலங்களில் கல்வியில் மட்டுமன்றி விளையாட்டுத் துறையிலும் சிறந்து விளங்கினார். கல்லூரியின் உதைபந்தாட்ட அணியில் இடம்பெற்று தனது ஆற்றலை நிரூபித்தவர்.

லிகிதராகவும் கணக்காளராகவும் தொழில் புரிந்த அமரர் தனது குடும்பத்தை திறம்பட நடத்தி தனது பிள்ளைகளை நல்ல நிலைக்கு உயர்த்தினார். தமிழ், சிங்களம், ஆங்கிலம் ஆகிய மூன்று மொழிகளிலும் ஆற்றல் மிக்கவரான செகராஜா மக்களின் தேவையுணர்ந்து தன்னாலியன்ற உதவிகளை முன்வந்து செய்தவர். திருமணவீடு முதலிய எந்த நிகழ்வாயினும் அங்கே செகராஜா முன்னின்று செயற்படுவார்.

சைவ சமய விடயங்களில் மிகவும் அக்கறையோடு செயற்பட்டு வந்த இவர் கிரமமாக ஆலய வழிபாடுகளில் ஈடுபட்டு வரும் பழக்கமுடையவர். தனது கிராமத்தைவிட்டு வெளியேறிய பின்னரும் தனது கிராமத்தின் மீதும் மற்றும் கிராமத்தவர்கள் மீதும் அன்பும் கொண்டு செயற்பட்டார்.

இனிமை தவழும் சிரித்த முகமும் கம்பீரத் தோற்றமும் சுறுசுறுப்பும் மிக்க சுபாவமும் கொண்ட அமரர் எப்பொழுதும் பிறருக்கு உதவத் தயாராக இருப்பார். தனது உறவினர்கள், நண்பர்கள், சுற்றத்தாரின் நன்மதிப்பையும் அன்பையும் பெற்றுக் கொண்ட செகராஜாவின் திடீர் மறைவு அனைவரையும் அதிர்ச்சிக்குள்ளாக்கியிருக்கின்றது.

மானுடத்தை நேசித்த மாண்பாளனை இழந்துள்ளோம். அன்னாரின் ஆத்மா சாந்திபெற பிரார்த்திக்கின்றோம்.

சி.கேசவன்
ஆசிரியர்

OSAI Digital
for all your designing & printing needs
473,1/1A, Galle Road, Colombo 00600 | +94 77 5433356 | osaidigital@gmail.com | www.osaidigital.com

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