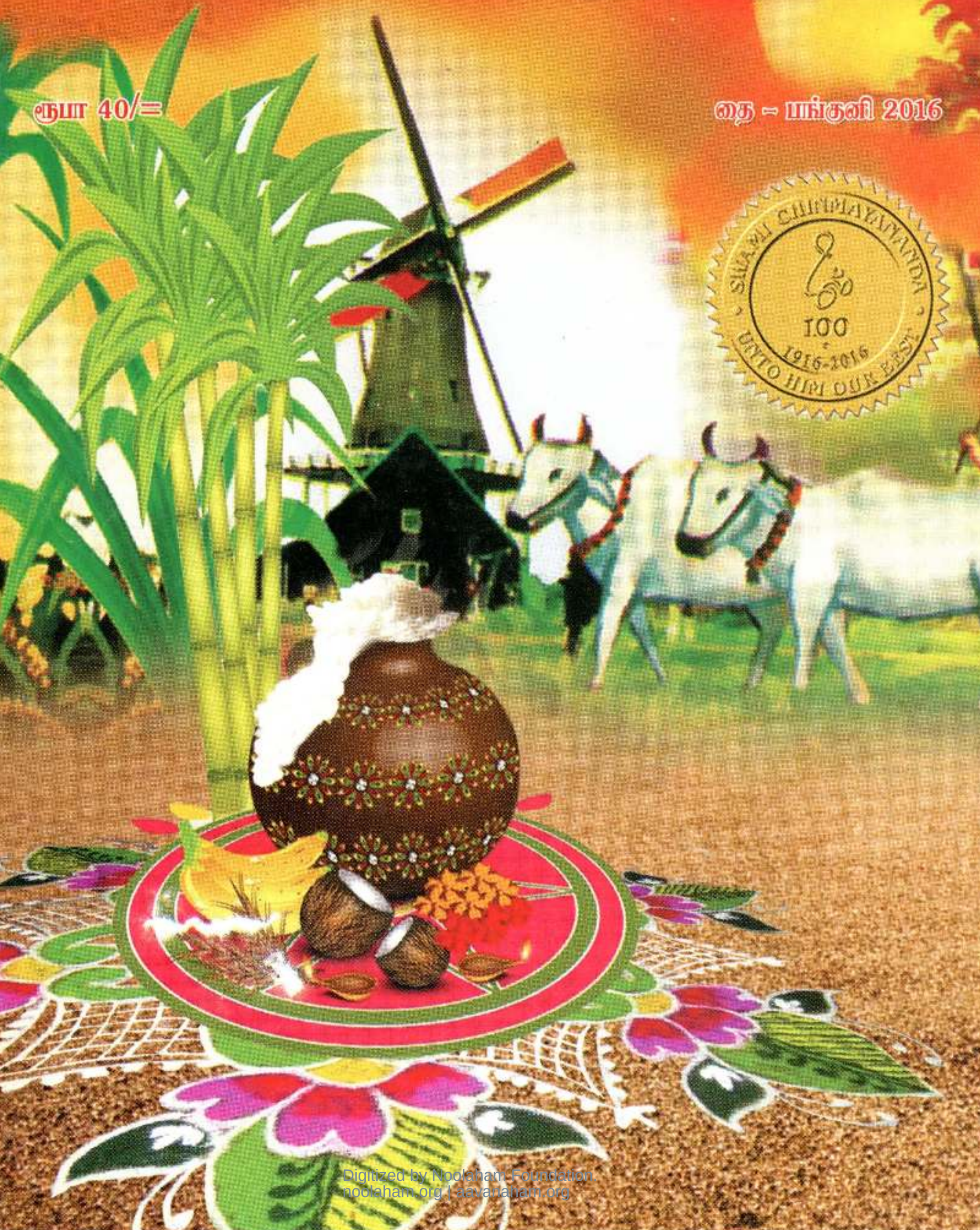
மலர் - 03

இதழ் - 03

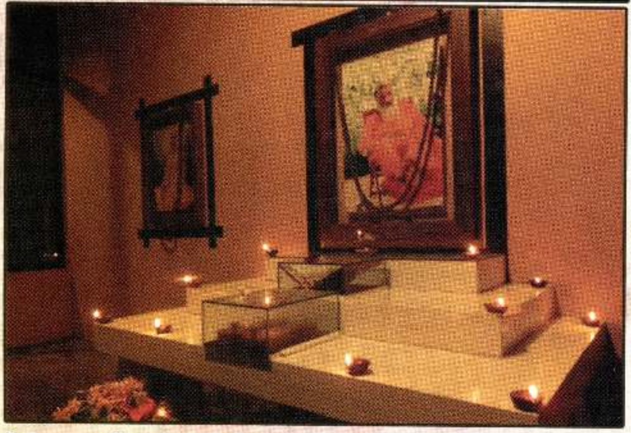
சின்மய நாதம்

ரூபா 40/=

தை - பங்குனி 2016



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



சின்மயா மிஷன் ஆச்சிரமத்தில் கார்த்திகைத் தீப நிகழ்வில்

கந்தசஷ்டி காலத்தில் நல்லூர் முருகன் ஆலய பஜனை நிகழ்வில்

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

சின்மய நாதம்
CHINMAYA NADHAM

சின்மயா மிஷன் வடமாகாணக் கிளையின்
காலாண்டு ஆன்மிக இதழ்

CHINMAYA MISSION
SRI LANKA

ஸ்தாபகர்
சுவாமி சின்மயானந்தா

ஆசிரியர் ஆலோசனைக்குழு

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

ஆசிரியர் குழு :

ஆசிரியர் :- திரு.மு.பத்மரூபன்
அங்கத்தவர்கள் :- செல்வி.ஓ.சண்முகநாதன்
திரு. செ.சிறீகந்தவேல்
திரு. அ.த.கதிரவேல்
செல்வி. பு.சுமிதா
திரு.எஸ்.தெய்வேந்திரம்

சந்தா விபரம்

காலம்	வீதம்
1 வருடம்	ரூபா 270/- (தபால் செலவுடன்)
தனிப் பிரதி	ரூபா 40/-

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

சின்மய போதனை

சின்மய போதனை

வாழ்வில் பெருந்
தன்மை உடையவ
னாக இரு.
உன் இதயத்தில்
ஒளிரும் பெருந்தன்மை
உனது ஒவ்வொரு
செயற்பாட்டிலும்,
நடத்தையிலும்,
வேலையிலும் மிளிர
வேண்டும்.

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

பொருளடக்கம்

விபரம்	பக்கம்
01. பிரார்த்தனை	02
02. குரு தியானம்	03
03. தைபிறந்தால் வழிபிறக்கும்	04
04. ஆசையிலிருந்து ஆசையின்மைக்கு	05
05. எதிர்ச்சோடிகள்	10
06. பூஜ்ய குருதேவரின் நூறாவது ஜனனதினக் கொண்டாட்டம்	13
07. மன அமைதிப் பூங்காவுக்கு ஒரு நல் வாழ்க்கைப் பாதை பகவத் கீதை	21
08. பகவான் காட்டிய பாதை பகவத் கீதை	25
09. மாவிட்டபுரம் கந்தசுவாமி கோயில்	29
10. யோகாசனம் ஏன்?	31
11. மூலிகை மருத்துவம்	34
12. இவற்றினைக் களைந்தால் வாழ்வாய்	37
13. நேருக்கு நேரான நியமனம்	39
14. குருதேவரிடமிருந்து குழந்தைகட்கு...	41
16. செய்திகள்	45
17. நிகழ்வுகள்	46
18. விசேஷ தினங்கள்	47

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

பிரார்த்தனை

बाल्यादिष्वपि जाग्रदादिषु तथा सर्वास्ववस्थास्वपि
व्यावृत्तास्वनुवर्तमानमहमित्यन्तः स्फुरन्तं सदा ।
स्वात्मानं प्रकटीकरोति भजतां यो मुद्रया भद्रया
तस्मै श्रीगुरुमूर्तये नम इदं श्रीदक्षिणामूर्तये ॥७॥

பால்யாதிஷ்வபி ஜாக்ரதாதிஷு ததா ஸர்வாஸ்வவஸ்தாஸ்வபி
வ்யாவ்ரித்தாஸ்வனுவர்தமாநமஹமித்யந்த: ஸ்புரந்தம் ஸதா
ஸ்வாத்மாநம ப்ரகடீகரோதி பஜதாம் யோ முத்ரயா பத்ரயா
தஸ்மை ஸ்ரீகுருமூர்தயே நம இதம் ஸ்ரீதக்ஷிணாமூர்தயே

எவன் புனிதமான முத்திரையினால் சேவை புரிவோர்க்கு குழந்தை போன்ற நிலைகளிலும் அப்படியே விழிப்பு போன்ற அனைத்து அவஸ்தைகளிலும் மேலும் வெவ்வெறு நிலைகளிலும் மாறாது உள்ளிருந்து நான் என எப்போதும் உள்ளே விளங்கிடும் தன் ஆத்மாவே என எடுத்து விளக்குகிறாரோ அந்த குருவடிவான ஸ்ரீதக்ஷிணா மூர்த்திக்கு இந்த நமஸ்காரம்.

தக்ஷிணாமூர்த்தி ஸ்தோத்திரம்

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

குரு தியானம்

चैतन्यं शाश्वतं शान्तं व्योमातीतं निरंजनम् ।
नादबिन्दुकलातीतं तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥

சைதன்யம் சாச்வதம் சாந்தம்
வ்யோமாதீதம் நிரஞ்ஜனம்
நாதபிந்து கலாதீதம்
தஸ்மை ஸ்ரீ குரவே நம:

சைதன்யமாயும் சாசுவதமாயும் சாந்தமாயும் ஆகாயத்திற்குமப்பாற் பட்டதாயும், மாசற்றதாயும் நாதம் பிந்து கலை ஆகியவற்றையும் கடந்து நிற்பதாயுமுள்ள உண்மை வடிவினரான அந்த குருவிற்கு நமஸ்காரம்

குருகீதை 1-52

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

தை பிறந்தால் வழி பிறக்கும்

சின்மய நாத சஞ்சிகை வாசகர்கள் அனைவருக்கும் தைப்பொங்கள் நல்வாழ்த்துக்கள் !

நாம் வாழ்வதற்கு இன்றியமையாததாக திகழ்வது விவசாயமே. "விவசாயி சேற்றில் கால் வைக்காவிடின் நாம் சோற்றில் கை வைக்க முடியாது" என்பது முன்னோர் கூறிய ஆழ்ந்த கருத்தாகும். விவசாயிகள் தங்கள் நிலங்களில் நல்ல விளைச்சல் ஏற்படக் காரணமாக இருந்த சூரியன், பூமி, ஏர், எருதுகள் ஆகியவற்றை வணங்கிப் போற்றும் நன்னாளே பொங்கல் திருநாளாகும். தமிழ் மாதங்களின் தலையாய மாதமான தை முதலாம் திகதி பொங்கல் திருநாள் கொண்டாடப்படுகின்றது. இதனை தைத்திருநாள், உழவர் திருநாள் எனவும் அழைக்கப்படுகின்றது. விவசாயிகள் தங்கள் நிலங்களில் அறுவடை முடித்த பின் வரும் முதல் மாதம் தை என்பதால் "தை பிறந்தால் வழி பிறக்கும்" என்ற பழமொழி தோன்றிற்று.

போகிப் பண்டிகை :- பொங்கலுக்கு முதல் நாள் "போகிப் பண்டிகை". அன்றைய தினம் வீட்டிலுள்ள வேண்டாத பழைய பொருட்களை தீயிலிட்டு கொளுத்துவர். இது நம்மிடமுள்ள கெட்ட மற்றும் தீய பழக்க வழக்கங்களை அழித்து விடுவதற்கு ஒப்பாகும்.

பொங்கல் திருநாள் :- தை முதல் நாளன்று இயற்கையின் உதவியால் தாங்கள் பெற்ற விளைச்சலுக்கு நன்றி செலுத்தும் விதமாக பொங்கல் செய்வர். அன்று அதிகாலையிலேயே எழுந்து புத்தாடை அணிந்து வாசலில் கோலமிட்டு பூக்களை பரவிவைப்பர். பின் முற்றத்தில் கிழக்கு பக்கமாக அதாவது சூரிய ஒளி படும் வகையில் சாணியினால் மெழுகி அரிசி மா, மஞ்சள் மாவினால் கோலமிடப்பட்ட தரையில் புதிய அடுப்பில் மாவிலைகள், மஞ்சள் இலைகள், மாலை கட்டப்பட்ட புதுப்பானையில் பொங்கல் பொங்கி வரும் போது "பொங்கலோ பொங்கல்" என்று உற்சாகமாக குழந்தைகளும் பெரியவர்களும் குரல் கொடுப்பார்கள். பின்பு பொங்கல், கரும்பு, பழவகைகள், பலகாரங்கள் போன்றவற்றை வைத்து சூரியனுக்கு படையலிட்டு வணங்குவர்.

மாட்டுப் பொங்கல் :- பொங்கல் திருநாளுக்கு மறுநாள் மாட்டுப் பொங்கல் விவசாயிகள் தங்கள் விவசாயத்திற்கு உழைத்த எருதுகளுக்கும் பசுக்களுக்கும் சிறப்பு செய்யும் வகையில் குளிப்பாட்டி அவற்றின் கொம்புகளுக்கு வர்ணம் பூசி நெற்றியில் பொட்டிட்டு, மணிகள் கோர்த்த மாலை கட்டி, பூமாலை அணிவிப்பார்கள். பின்னர் அவற்றிற்கு பூஜை செய்து பொங்கல், கரும்பு போன்றவற்றை உண்ணக் கொடுப்பர்.

காணும் பொங்கல்:- மாட்டுப் பொங்கலுக்கு மறுநாள் காணும் பொங்கல் கொண்டாடப்படுகிறது. இது முதல் "கன்னிப் பொங்கல்" எனவும் அழைக்கப்பட்டது. நாளடைவில் காணும் பொங்கல் என்று பெயர் மாற்றம் அடைந்து விட்டது. வருடம் முழுவதும் உழைத்து களைத்த விவசாயிகள் அன்றைய தினம் குடும்பத்தாருடன் உற்றார், உறவினர்களுடன் தங்கள் தோப்பிற்கோ, ஆற்றங்கரைக்கோ, கடற்கரைக்கோ சென்று உற்சாகமாக கொண்டாடி மகிழ்வடைவார்கள்.

ஏனைய திருவிழாக்கள் எல்லாம் கடவுள் அல்லது மதத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு கொண்டாடப்படுகிறது. ஆனால் பொங்கல் திருநாள் மட்டுமே உழவின் சிறப்பை உழைப்பின் உயர்வை, உறவின் பெருமையை உலகிற்கு உணர்த்தும் திருநாளாகவும் முக்கியமாக நன்றியை வெளிப்படுத்தும் திருநாளாகவும் கொண்டாடப்படுகின்றது.

- ஆசிரியர் -

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

ஆசையிலிருந்து ஆசையின்மைக்கு

- சுவாமி தபோவன் மகராஜ் -

எல்லா அச்சங்களுக்கும் வேலைகளுக்கும் வித்தாயிருப்பது ஆசையே. ஆதலால் மகிழ்ச்சியை விழையும் உண்மையான சாதகர்கள் முதற்கண் செய்ய வேண்டியது ஆசையை வெல்லுதலேயாம். ஆசையின்மையே அச்சம், கவலை மற்றும் சகல துயரங்களுக்கெல்லாம் மாற்று மருந்தாகும்.

சுருதி பேசுகின்றது

यदा सर्वे प्रमुच्यन्ते कामा
येऽस्य हृदि श्रिताः ।
अथ मर्त्योऽमृतो भवत्यत्र ब्रह्म समश्नुते ॥

அதாவது "இறப்புக்குரிய ஜீவனின் ஆசைகள் முற்றாக அழியும் போது அந்த ஜீவன் இறப்பற்றதாகிறது. உடலில் வாழும் போதிலும் பிரம்மனுடன் ஒன்றாகின்றது.

ஆசையை வெல்லலே கைவல்யம் (மோட்சம் அல்லது விடுதலை) எனப்படும். அது மனிதனின் அதி உயர் இலக்கு ஆகும். இதுவே மனிதனின் செயற்பாடுகளில் உச்சமானதும் இறுதி இலக்கும் ஆகும். அதியுயர் பெறுபேறும் இதுவே. பூரண சாந்தியும் பேரின்பமும் தருவது இதுவே. ஆசையை வெல்லலே. அச்சமின்மைக்கும் சுதந்திரமான, மகிழ்ச்சியான வாழ்வுக்கும் இட்டுச் செல்லும். ஆசையை வென்ற ஒருவர் துயரங்கள், கவலைகளால் தீண்டப்படுவதில்லை. அவரே பெருந்தகை. இவ்வுலகை வென்று ஆள்பவர்களும், மேலுலக தேவர்களும் அவரை சேவிப்பர்.

ஆயினும் ஆசையை வெல்வது ஓர் இலகுவான காரியம் அன்று ஞானத்தின் பக்தர்கள் மட்டுமே ஆசையை வெல்ல முடியும் உணவை உண்ணாது தவிர்த்த போதிலும் மனம் உணவை விரும்புமாயின் உலக இன்பங்களின்றும் மனவுறுதியால் ஒதுங்கியிருந்தும் அவற்றை மனம்

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

நாடுமாயின் என்ன பயன்? ஒருவர் ஆத்மாவை பூரணமாக அறியும் வரை, மனம் ஆசைகளின்றும் பூரணமாக விடுபடாது வேறெவ்வகையிலும் ஆசையை வெல்ல முனைபவர் அசாத்தியமானதற்கு முனைகிறார். அறிவிலும் பவித்திரமானது எதுவும் இல்லை. எல்லா இருண்ட ஆசைகளையும் விரட்டி அடித்து வாழ்வில் ஒளியூட்டும் தன்னறிவே! உன்னை வணங்குகின்றேன்!

பகுத்தறிவும் பற்றின்மையும்

வெப்பமும் குளிரும் ஒரே பொருளில் ஒரே நேரத்தில் இருக்க முடியாது. கிழக்கும் மேற்கும் ஒரே பக்கத்தில் இருக்க முடியாது. அவ்வாறே உலக இன்பங்களுக்கான ஆசையும் விடுதலை வேட்கையும் ஒருவரிடத்து ஒரே நேரத்தில் குடியிரா இறைவன் மீதான அன்பு சூரியப் பிரகாசம் போன்றது; புலனின்பவேட்கை இருண்டதே. ஒன்று மற்றையதை உடனடியாகவே அழித்து விடும்.

இறைவன் பூரணமான நிரந்தர ஆனந்த வடிவினன். உலக இன்பங்களோ பூரணமற்றவை; கணப்பொழுதானவை. நீடித்த ஆனந்தத்தை அனுபவித்த ஒருவர் எவ்வாறு இன்னொன்றுக்காக அதனை விட்டு விட முடியும்? புலனின்பத்தைத் தொடரும் ஒருவர் இறைநிலை எய்தார். இறைநிலை எய்த முனையும் ஒருவர் உலக இன்பங்களில் நாட்ட முறலாகாது. அதனாலன்றோ, சான்றோர் "ஆன்மீக வாழ்வைத் தேடுதலே உயர்ந்தது; உன்னதமானது, அதி சிறந்தது" எனக் கூறுவர். அதுவே நிரந்தர மகிழ்ச்சிக்குரிய பாதை ஆகும். உண்மையில் கைகூடற்பாலது வெளித்துறவு அன்று; உள்ளார்ந்த பற்றின்மையே ஆகும். பற்றின்மையற்று காவியுடை தரித்தலும் மற்றும் புறத்துறவு அறிகுறிகளும் அர்த்தமற்றவை, அவற்றை நாடுவோர் மூடத்தனமாக அறியாமையை, பொய்மையைப் பின்பற்று கின்றனர்.

எல்லா ஜீவராசிகளும் புலன் இன்பங்களைத் துய்ப்பதற்கு ஆர்வமுடன் ஆசை கொண்டவையே. பகுத்தறிவு கொண்ட மதியுடை யோரும். அவ்வாறேயாகில் வித்தியாசம் எங்கே? புலனின்பம் நுகர்வதே கல்வியின் நோக்கம் எனின், மிருகங்கள் மேலானவை அல்லவா? அவை

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

வியர்வை சிந்தி உழைப்பதில்லை எனினும், எல்லா இயற்கை இன்பங்களையும் துய்க்கின்றன. இவ்வகையில் தன்னைப் படைப்பின் சிகரம் எனப் பெருமையுடன் கூறும் மனிதனோ, தன் உயர் பாவனையை இழக்கிறான். மனிதன் கௌரவம் – அகௌரவம், விருப்புடனான எதிர்பார்ப்பு – அச்சம், துயரம் – மகிழ்ச்சி, ஆரோக்கியம்– சுகவீனம், நிலைபரம் அற்ற எதிர்கால நிகழ்கால வாய்ப்புக்கள் இவற்றையிட்டு அதிகம் தொல்லைப்ப டுகிறான். ஆயினும் இவை எவையுமே கீழ் மட்டத்திலுள்ள மிருகங்களைக் கவலையூட்டுவதில்லை. நிலையற்றது நிலையானது இவற்றைப் பகுத்தறியும் அறிவை இறைவன் மனிதனுக்குத் தந்திருக்கும் போது அதனைக் கொண்டு பற்றற்ற தன்மையூடாக ஆத்ம சொரூபத்தை அறிய முடியாதெனின் அவன் தொல்லைப்படுவதோடு, விடுதலை பெறுவதும், நிரந்தர ஆனந்தத்தை அனுபவிப்பதும் அவனுக்கு இயலாததாகிவிடும் இலௌகீகத்தில் உட்பொதிந்துள்ள கேட்டை உணர்ந்து ஆசை. கோபம், மற்றும் இவை போன்ற உட்பகைகளை வென்று துயரம் மயக்கம் இவற்றினின்றும் மீண்டு மனதை இறைவன் பால் நிறுத்தி எல்லாவற்றிலும் இறைவனைக் காண்பவனே விவேகி ஆவான். துன்ப துயரங்களின் சாயல் இல்லாத எந்தவோர் உலகியல் செழிப்பும் கிடையாது. ஆசையைத் துய்ப்பதன் மூலம் அதனை அனுபவித்து முடித்தல் இயலாது. ஆசையை வெல்வதற்கான ஒரே வழி சரியான சிந்தனையே ஆகும். உண்மை பொய்மை இவற்றைப் பகுத்தறிவது சிந்தனையின் செயல் ஆகும். ஆசைகளுக்கும் விருப்புடன் கூடிய எதிர்பார்ப்புகளுக்கும் இடங்கொடாமல் மேலெழுதலே ஓர் உயர்ந்த நிலையை எய்துதல் ஆகும். பகுத்தறியும் இயலுமையை சிறப்பாகக் கொண்ட மனிதன் சிந்தனையை ஒதுக்கி பேதமையால் புலன் சார் வாழ்வின் நிலையற்ற அனுபவங்களையே நாடி நிற்பது வெட்கத்துக்குரியதாகும்.

ஆசை அற்ற செயல்

பற்றற்ற மனிதன் ஆசை அற்றவன். உண்மையை உணர்வதையே இலக்காகக் கொண்ட அத்தகைய ஒரு மனிதனுக்கு செயல் தான் எதற்கு? செயற்பயனில் பற்றற்ற ஒருவனுக்கே செயலாற்றும் வாழ்வு தகைமையானது. அது அவன் மனதைத் தூய்மையாக்கும். மனத் தூய்மை பெற்று பிரம்மானந்தத்தில் மனம் துய்க்கும். அதிலேயே களிப்புறும் ஒருவன் செயல் நியதிகளைப் பின்பற்ற வேண்டியதில்லை. அவர் செய்ய வேண்டிய

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

ஒன்றே ஒன்று வேட்கையற்ற, கட்டுப்பாடான சாந்தமான தன் மனதை, உண்மையின் பால் நிலைப்படுத்தலே ஆகும். மனத் தூய்மை பெற்ற ஒருவர் குழப்பத்தை விளைவிக்கும் ஒரு செயலில் தன் மனதை ஈடுபடுத்தமாட்டார். தன் ஆன்மீக சாதனையிலும் பிரம்ம ஞானத்திலும் பிரம்ம இணைவிலும் குறுக்கிடாமல் இருக்கும் வகையில் தன் சம்ஸ்காரங்களால் உலக செயல்களில் ஈடுபட்டும் ஈடுபடாமலும் இருப்பார். ஒருவேளை அவர் விழிப்புடன் உலகில் செயற்பட்டாலும் "நான் செயலாற்றுகின்றேன்" என்று ஒரு போதும் எண்ண மாட்டார். இறை தத்துவத்தில் நிலை நிற்றல் அவருக்கு செயலாற்றுதலிலும் உன்னதமானதும் முக்கியமானதுமாகும். அதுவே உலக நன்மைக்கு உகந்ததும் ஆகும்.

ஆசைகளைப் பூர்த்தி செய்வதற்கும், ஆசையற்ற தன்மையை அடைவதற்கும் இறைவனை வழிபடுங்கள். நல்லதோ அல்லதோ எல்லாச் செயல்களுக்கும் அடிப்படையாயிருப்பது ஆசை ஆகும். எல்லாச் செயல்களையும் துறந்து விடுதல் ஆகாது. செயலின்மையிலும் செயல் சிறந்தது. செயல் சுயமாகவே விடுதலையினின்றும் பந்தத்திற்கு இட்டுச் செல்லாது. விடுதலைப் பாதையில் செல்வதற்கும் ஒருவர் தன் கடமைகளைப் பலன் கருதாது செய்தல் வேண்டும் தன் நலமற்று, உலக நலனை நாடி, செயல் உயர்ந்ததா தாழ்ந்ததா எனக் கருதாமல் செயல்களின் தலைவனான இறைவனுக்குச் சேவையாற்றுங்கள். இறைவனின் கருணை உள்ள இடத்தில் சாத்தியம் அற்றதும் சாத்தியம் ஆகும் என்று சாஸ்திரங்கள் பகர்கின்றன. ஆசைகள் உள்ளவர் ஆசைகள் அற்றவர் இருவரும் இறைவனை வழிபட வேண்டும். இறைவன் அற நெறிசார்ந்த ஆசைகள் உள்ளவரின் ஆசைகளைப் பூர்த்தி செய்கின்றார். ஆசைகள் அற்றவருக்கு மேலான விடுதலையைக் கொடுக்கிறார். இறைவனை வழிபடாதவர்களும் விரும்பிய பெறுபேறுகளைப் பெறுவதை நாம் கண்டால், அவர்கள் முற்பிறவிகளில் ஆற்றிய வழிபாடுகளின் பலன் என்று நாம் உணர்தல் வேண்டும்.

"சிவ சிவ! சிவ சிவ!" என்று இறை நாமத்தைத் தடையின்றி இரவு பகலாக உச்சரியுங்கள், எல்லாச் செயல்களையும் இறைவழிபாடாக ஆற்றுங்கள். இறை பக்தன் ஆசை கொண்டவனாகவோ ஆசை அற்றவனாகவோ இருந்தாலும் தடை செய்யப்பட்ட செயல்களைச் செய்ய

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

மாட்டான். செய்யின் இறைவனது சினத்துக்கு ஆளாவான், நல்ல இலக்குகளை அடையத் தொடர்ந்து பிரார்த்தியுங்கள் நாம் ஜபம், தியானம், கீர்த்தனை பிரார்த்தனை மற்றும் நற்செயல்கள் இவற்றில் ஈடுபடும் போது இறைவன் மகிழ்வுற்று இவ்வுலகிலும் மறு உலகிலும் நமது எல்லா நல்லாசைகளையும் பூர்த்தி செய்கிறான். அல்லாமல் இறைவனை நினைக்காமல், பயபக்தி அற்று, மனம், வாக்கு, காயங்களால் பாவங்களைச் செய்பவர்கள் தம் ஆசைகள் நிறைவேறும் என்று எதிர்பார்த்தல் ஆகாது.

சந்நியாசத்தை மேற்கொள்வதும் பெருந்தவங்கள் ஆற்றலும் இறை சிந்தனையில் ஈடுபடுதலும் இறைவனை அறிதலும் முன்னைய இறை வழிபாட்டால் விளைந்த இறைவனின் கருணையினாலேயே அறஞ் சார்ந்த எல்லா ஆசைகளையும் துய்ப்பதற்கு இறை வழிபாடே ஒரேயொரு சாதனை என்பதைப் புரிந்து கொண்டு தொடர்ச்சியாகவே இதனைப் பயிற்சி செய்யுங்கள்! பிரம்ம பாவத்தில் பிரம்ம ஞானத்தின் படிப்படியாகவும் உச்ச கட்டத்தை திடசயமாகவும் எய்துவீர்கள்.

ஆதாரம் - தபோவன் பிரசாத், நவம்பர் 2015

திருவண்ணாமலை லிங்கோத்பவ தலம்

அஷ்டாஷ்ட (64) மூர்த்தத் தலங்களில் திருவண்ணாமலை லிங்கோத்பத்தல மாகும். பிரமா விஷ்ணு ஆகியோருக்கெதிரில் சிவன் பேரழல் உருவாய்க் காட்சி தந்தது; அவர்கள் அடிமுடி தேடிச்சலித்தது; பின் நெருப்பு (அக்னி) மலையானது; நல்மலையாய்க் காட்சி தந்தது; 'கார்த்திகைக்கு கார்த்திகை நாள்' ஒரு சோதி மலை நுனியில் காட்டாநிற்போம் எனத் தேவர்களுக்கு உறுதி தந்தது; அவர்கள் அபிஷேகித்து வழிபடத்தக்கவாறு லிங்கமாய் உற்பவித்தது; அவர்கள் வழிபட்டது என்ற ஏழு நிகழ்வுகள் திருவண்ணாமலையில் நிகழ்ந்தவை. இவற்றை ரமணமகரிஷி தொகுத்த அருணாசல மகாத்மியத்தில் விரிவாகக் காணலாம்.

பேரழல் பிழம்பாகக் காட்சிதந்த சிவன் தேவர்கள் தரிசிக்கும் வகையில் லிங்கோற்பவராகக் காட்சி தந்தநாள் மார்கழி மாதத்து திருவாதிரை நாள் எனவும், பின்னர் தேவர்கள் லிங்கோத்பவரான சிவனை மாசி மாத சிவராத்திரி தினமொன்றில் வழிபட்டனர் என்றும் சிவமகா புராணம் கூறுகின்றது.

ஆதாரம் - ஸ்ரீ குமரகுருபரர், 2013

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

எதிர்ச் சோடிகள்

- சுவாமி சின்மயானந்தர் -

நாம் எமது வாழ்வில் முரண்பாடுகளின் குழப்பங்களினூடாகத் தேடலை மேற்கொள்கின்றோம். உடல் ரீதியாகவும், உணர்ச்சிகளினூடாகவும், நன்நெறி சார்ந்தும், ஆன்மீகமாகவும் முரண்பாடான வலிமைகளின் பின்னலுக் குள் அகப்பட்டுள்ளோம். எமது போராட்டங்களுக்குத் தீர்வுகாண வென உள்ளார்ந்த ஆர்வம் ஒன்று எம்மிடம் உள்ளது. இறுதியில் எல்லா வேறுபாடு களுக்கும் தீர்வு காண்போம் தானே என்று தொடர்ச்சியான விருப்பு சார்ந்த எதிர்பார்ப்பை நாம் அசைபோடுகின்றோம். எமது பயணத் தின் இறுதி யில் அமைதியும் ஓய்வும் பெறுவோம் என்றொரு தெளி வற்ற கனவு கண்டு கொண் டிருக்கிறோம். இருந்தாலும், எங்கும் உள்ள இந்த இரட்டைகள் இல்லாமல் எமது இருப்பே சாத்தியம் ஆகாது என்பதை நாம் கண்டுகொள் வதில்லை.

சூரியனைச் சுற்றும் பூமியும் சகோதரச் சிகரங்களும் கொண்ட தொகுதியைத் தக்க வைக்க மையம் நாடிய சக்திகளும், மையத்தினின்று விரியும் சக்திகளும் தம்முள் தாக்கம் செலுத்தி தொடர்ச்சியாகவே இயங்க வேண்டும். ஒளி – இருள், அன்பு – பகைமை, சூடு – குளிர், கவர்தல் – தள்ளுதல் இவையாவுமே (நாம் உட்பட) சகல ஜீவராசிகளினதும் (சேதன இருப்புக்கள் உட்பட) தோற்றம், வளர்ச்சி, தேய்வு, நோய், அழிவு இவற்றிற்கு விதிவிலக்கற்ற இரட்டை இருப்புக்கள் ஆகும்.

ஒவ்வோர் இரட்டைக்குமிடையே ஒரு புதுமையான சமநிலை இருக்கும். ஒரு பக்கம் எவ்வளவு தான் பலமாக ஆதிக்கம் செலுத்துவது போல் தோன்றினுலும் மற்றையதைப் பூரணமாக வெல்லாது. அன்பு அறவே அற்ற பகைமையும், பகைமையின் சாயலற்ற அன்பும் இல்லை. புதுமை! ஆயினும் உண்மை! ஏனெனில் சோடிகளில் ஒன்று மற்றையதைப் பூரணமாக வெற்றி கொண்டால் வெற்றி கொள்ளும் ஒன்றிற்கே அது தற்கொலையாக அமையும். இருள் இன்றி ஒளி என்பது என்ன பொருளுடைத்து? அவ்வாறே கவலையும் மகிழ்ச்சியும் – ஒன்று அற்றுப் போயின் மற்றது தன்பாட்டில் அழிவுறுகிறது.

ஒரு காந்தத்தின் இரு முனைகள் இரு முரண்பட்ட வழிகளில் செயற்படுகின்றன. இருப்பினும் காந்தமானது இவ்விரு முனைகளும் இன்றி

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

இருக்க முடியாது. ஒரு காந்தத்தை உடைத்துப் பாருங்கள் இரு துண்டுகளும் தனித்தனியே மீண்டும் வட தென் துருவங்களை உடயவையாக இருக்க காண்பீர்கள். காந்தத்தின் முனைகள் பிரிக்க முடியாதவை. அவை ஒரே துண்டாக இருந்தாலும் இரு முரண்பட்ட வழிகளில் செயற்படுகின்றன.

ஆகாயத்தில் இருந்து வரும் சூரிய ஒளியானது தாவரத்திற்பட்டு தாவரம் பிரதிபலிக்கிறது. ஆயினும் அதே ஒளிச் சக்தியானது முரண்பட்ட விளைவுகளைக் கொடுக்கிறது. கிளைகளும் இலைகளும் முன் நோக்கி வளர, வேர்கள் ஒளிக்கு எதிர்த்திசையில் நகர்கின்றன. இருந்தும் இரு வகைகளும் சேர்ந்தே ஒரு தாவரத்தை உருவாக்குகின்றன. வேர் இன்றிக் கிளைகளும் இலைகளுமோ, கிளைகளும் இலைகளும் இன்றி வேர்களுமோ இருக்க முடியாது.

எம்மிலோ, புறசமுதாயத்திலோ, எதிர்ச் சோடிகள் ஒரு குழுவாகவே இயங்க முடியும். ஒவ்வோர் அங்கமும் மற்றையதில் இருந்தே பலத்தைப் பெறுகின்றது. அவை ஒருமித்தே செயற்படும் ஒரே விதையிலிருந்தே விரிவாகின்றன. அவை சத்யம் என்னும் ஒரே மூலமே கொண்டவை.

பல மக்களிடையே அன்பு என்பது தன்னுடைமை இயல்பாக காணப்படுவதும் கொடுமையானது. ஆனால், சாதுக்கள், துறவிகள் தன்னலமற்ற கருணையை எல்லா ஜீவராசிகள் மீதும் கொண்டிருப்பதைக் காணலாம். அன்பு எங்கே செலுத்தப்படுகிறது. என்பது நோக்கற்பலாது. இன்னொருவர் மீது செலுத்தப்படும் வெறுப்பு தீமை விளைவிப்பது எனினும், உலகில் ஒரு பலம் வாய்ந்த தீயசக்தி மீது செலுத்தப்படும் பகைமையானது நன்மையை நிலைநாட்டுவதாய் அமையும்.

எல்லா உணர்ச்சிகளும் பின்னணியில் நோக்கத்தை, திட்டத்தைக் கொண்டவை. எம் உள்நோக்கமே எம் அன்போ வெறுப்போ என்பதையும் நல்லது – தீயதையும் தீர்மானிக்கிறது. தன்னலம் தன்னலமின்மை, நல்லது– தீயது, உன்னதமானது – உன்னதமற்றது இன்னும் பல்வேறு நோக்கங்களும் மனப்பாங்குகளும் மீண்டும் மீண்டும் எம்முள் எழுந்து எம் செயல்களுக்கு மெருகூட்டுகின்றன.

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

நாம் நேரடியான உள்ளார்ந்த அனுபவம் மூலம் ஆன்மீக வழிப் புணர்வை எய்தும் வரையில் வாழ்வின் உயர் பரிமாணத்தை அடையும் வரையில் மேற்கூறிய இரட்டைகளின் குழப்ப நிலை நீடிக்கவே செய்யும். அதன் பின்னர் நாம் இப்பொழுது அனுபவிப்பது போன்ற அன்பு – வெறுப்பு இவையெல்லாம் அற்றுப் போம். எவ்வாறெனில் நாம் நிகழ்கால தனிப்பட்ட பற்றுகளை நீக்கி, தன்னைச் சாராத, பிரபஞ்சம் தழுவிய ஓர் உந்துணர்வுக் குட்பட்டுச் செயற்படு வோம்.

வாணிபமோ, அரசியலோ, கல்வியோ, ஆன்மிகமோ மனித முயற்சி சார்ந்த எத்துறையை எடுத்தாலும், மாற்றத்தை – புதுமையை நாடுபவர் களுக்கும், நிலைமைகள் இருந்தவாறே தொடர்ந்தும் இருக்க வேண்டும் என விரும்புபவர்களுக்குமிடையே தொடர்ச்சியான முரண்பாடுகள் இருந்து கொண்டே இருக்கும். முற்போக்குடையோர், மாற்றங்களை விரும்பாதோர் இருவருமே கபட மற்றவர்களாயும் கரிசனை கொண்டவர்களாயும் இருந்தாலும் ஒருவருக்கொருவர் விட்டுக் கொடார்.

இவ்வாறே முற்போக்கு சக்திகளுக்கும், மாற்றம் விரும்பாத சக்தி களுக்கும் இடையேயான முரண்பாடுகள் (லீலைகள்) பிரபஞ்சம் எங்கும் இருந்து கொண்டே இருக்கும். படைத்தற் கடவுள் பிரம்மாவும் அழித்தற் கடவுள் சிவனும் காத்தற் கடவுள் விஷ்ணுவின் அம்சங்களே. பிரபஞ்சம் தோன்றிய வேளையில் மூவரும் பரப்பிரம்மத்திலிருந்து தோன்றியவர்களே.

ஒவ்வொரு ஜீவனும் ஒவ்வொரு நிறுவனமும் தம் வளர்ச்சிக் காலத்திலேயே அழிவுக்கான விதைகளைக் கொண்டிருக்கும். நாம் பிறக்கும் போதே இறக்கவும் தொடங்குகின்றோம். மேலும் சொல்வதாயின் இறப்பின் திசையின் இப்பக்கத்திற்காகவும் மறுபக்கத்திற்காகவும் நாம் தொடர்ந்தும் பிறந்து கொண்டிருக்கிறோம்.

எதிர்ச் சோடிகளின் பிணைப்புகளைக் கொண்ட இவ்வுலகினை நாம் புரிந்து கொண்டு அவற்றை ஏற்றுக் கொண்டு மகிழ்வுடனும் உற்சாகத்துடனும் வாழ்க்கை எனும் விளையாட்டை விளையாடுவோம் இரட்டைகளுக்கப்பால் உயர்ந்து ஆங்குள்ள உண்மையை (சத்தியத்தை) அடைவோம்.

ஆதாரம் தபோவன் பிரசாத் – ஒகஸ்ட் 2015

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

பூஜ்ய குரு தேவரின் நூறாவது ஜனன தினக் கொண்டாட்டம்

- சுவாமி தேஜோமயானந்தர்-

தர்மத்தை நிலைநாட்டப் பாடுபடும் பெரியோர் அனைவருமே இறைவனின் அவதாரங்களே. இந்த வகையில் எமது பரம பூஜ்ய குருதேவரும் ஒருவர் என்பது வெள்ளிடை மலை, ஒவ்வோர் அவதாரமும் தத்தம் அவதார காரியத்தை நிறைவேற்ற ஒரு கூட்டத்தினரைக் கொண்டிருந்ததைக் காண் கிறோம். ஸ்ரீராமர் தம்மைப் பக்தியுடன் சேவிக்க ஸ்ரீ அனுமர் முன்னணியில் ஒரு படையினைக் கொண்டிருந்தார். அண்மைக் காலத்தில் ஸ்ரீராமகிருஷ்ண பரமஹம்சர் தம் அவதார லீலையை வெளிப்படுத்த சுவாமி விவேகானந் தரையும் ஏனையோரையும் கொண்ட ஒரு கூட்டத்தை வைத்திருந்தார்.

என் இளம் பராயத்தில் சுவாமி விவேகானந்தரின் நூல்களைக் கற்ற போது மிகவும் ஆழமாக ஈர்க்கப்பட்டு, அவருடன் பணியாற்றியவர்களும் அவரைச் சேர்ந்தவர்களும் அவருடன் தொடர்பாடல் கொண்டவர்களும் உண்மையில் ஆசீர்வதிக்கப்பட்டவர்கள் என உணர்ந்தேன். அக்காலத்தில் ஆங்கு யான் இருந்திலனே என உள்ளத்தில் வெதும்பினேன். ஆயினும், எமது பரம பூஜ்ய குருதேவரைச் சந்தித்த போது அவ் விடைவெளி நிரப்பப்பட்டு அத்தகைய ஒரு குருவைப் பெற நானும் அவர்களை ஒத்த அதிஷ்டசாலியும் ஆசீர்வதிக்கப்பட்டவனும் ஆவேன் என உணர்ந்தேன். நாம் எல்லோருமே அத்தகைய ஒரு பெரும் ஆன்மீக குருவுடன் பழகுவதற்கும் அவரைச் சேவிப் பதற்கும் கிடைத்தமை பெரும் பேறு. அதிலும் மேலானது வேறெதுவும் இல்லை.

சேவை மூலம் ஆத்ம வெளிப்பாடு

நாம் குருவுக்கு சேவையாற்ற விரும்பின் குருவை மானிட வடிவில் தெரிய வேண்டும். அவரது தூரநோக்கு, பணிகள், நடைமுறையில் உள்ள செயற்பாடுகள், செயற்திட்டங்கள் ஆகியனவற்றின் மத்தியில் எமது பங்களிப்பு இவை யாவையுமே தெரிந்திருக்க வேண்டும். இவற்றில் மிகுந்த தெளிவிருப்பின் எமது சேவை அர்த்தமுள்ளதாகவும் வினைத்திறனுடனும் அமையும்.

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

பகவத்கீதையில் பகவான் பயிற்சியிலும் அறிவு சிறந்ததென்றும், அறிவிலும் தியானம் சிறந்ததென்றும், தியானத்திலும் கர்மபலத் தியாகம் சிறந்ததென்றும் கூறி, தியாகம் அமைதிக்கு இட்டுச் செல்லும் என்றும் சொல்லி வைக்கிறார். ஓர் உயர்ந்த ஆன்மீக நிலையைக் குறிப்பிடவே பகவான் இவ்வாறு பகர்கிறார். ஆன்மீக நிறுவனமாகிய எமது சின்மயா மிஷனுடன் தொடர்புபடுத்தி இக் கூற்றினை ஆராய விரும்புகிறேன். பாலவிஹார், யுவகேந்திரா, வானப்பிரஸ்த சன்ஸ்தன், கோட் (CORD) அல்லது சின்மயா மிஷனின் எந்தக் கிளையானாலும் அதற்கு நாம் எம்மாலான பணிகளை ஆற்றுவது சிறந்ததே எனினும், அதன் பின்னணியின் நோக்கத்தையும், தூரநோக்கையும் புரிந்து வைத்திருப்பது இன்னும் சிறந்ததாகும். இந்த அறிவு எம் செயற்பாட்டினை மேலும் உற்சாகப்படுத்தி மென்மேலும் துலக்கும்.

அடுத்தபடியாக அமைவது தியானம் அறிவிலும் மேலானது என்பதாகும். இங்கு தியானம் என்று கருதப்படுவது தூரநோக்கிலும், பணியிலும் மனம் இலயித்திருப்பதாகும். அதில் முழு செயற்பொறுப்புடன் ஈடுபடுவதாகும். இவற்றைக் குறிப்பிட குருதேவர் மூன்று சொற்களைப் பயன்படுத்தினார். அவையாவன பங்குபற்றல், ஈடுபாடு, செயற்பொறுப்பு என்பனவாம். முதலில் பங்கேற்பு அப்பியாசம் தொடர்ந்து தெளிவு அல்லது ஞானமும் அதனோடு கூடிய ஈடுபாடும் இறுதியில் தியானம் அல்லது முழுச் செயற்பொறுப்பு.

பொதுவாக, மக்கள் ஒரு தொழிலை மேற்கொண்டு பின்னர் அதனிலும் கூடிய வருவாயோ அந்தஸ்தோ உள்ள தொழில் கிடைத்தால் தொழிலை மாற்றுவார். காரணம் அவர்கள் தம் தொழிலில் உளப்பூர்வமான ஈடுபாடு கொண்டிருப்பதில்லை. அவர்கள் வெற்றியெனத் தாம் கருதும் தொழில் முயற்சியில் ஏற முயல்கிறார்கள். பணிக்கான செயற்பொறுப்பு அவர்களிடம் கிடையாது.

பகவான் குறிப்பிடும் மூன்றாவது விடயம் தியானத்திலும் கர்மபலத் தியாகம் மேலானது என்பதாகும். பூரண பக்தியும் அர்ப்பணமும் இருக்கும் இடத்தில் கர்ம பலனைப் பற்றியோ, அதன் மூலம் எதைப் பெறலாம் என்பது

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

பற்றியோ எவரும் சிந்திப்பதில்லை. இலட்சியத்துடன் முற்று முழுதாக ஒன்றும் மகிழ்ச்சியே போதுமானது. கர்மபலன் பற்றிச் சிந்தியாத போது, அதியுயர் சாந்தி கிட்டும்.

அப்பியாசம் என்பது கர்மத்தை அல்லது செயலைக் குறிக்கும். தொடர்ந்து ஞானம் அல்லது அறிவு. அதை அடுத்து வருபவை பக்தி, அர்ப்பணம், செயற்பொறுப்பு இவற்றை உள்ளடக்கிய தியானம். இவ்வாறாக, செயல், அறிவு, தியானம், பக்தி ஆகிய நான்கு கூறுகளும் உள்ளவிடத்து உண்மையான மலர்ச்சி ஏற்பட்டு பரம சாந்தி கைகூடும்.

குருவுக்கு நன்றி

எமக்குத் தாராளமாக ஈந்தருளி எமது வாழ்வில் நிறைவை ஏற்படுத்திய ஆன்மிக ஆசானுக்கு நாம் நன்றி தெரிவிப்பது எவ்வாறு? எவரும் ஒரு சிறு பொருளைத் தந்தாலே நாம் நன்றி உணர்வு கொள்கிறோம். எம் வாழ்வில் பூரண நிறைவை உண்டாக்கிய ஒருவருக்கு நாம் எவ்வாறு நன்றி சொல்வது? இங்கு எமது முழு உணர்வுகளையம் – ஆழ்ந்த நன்றியை வெளிப்படுத்த ஒரு தருணம் கிடைத்துள்ளது. எமது மனம் அலைபாய்ந்து எமது சக்தியை வீண்விரயம் செய்யாது, அவரது பணியைக் கூடிய பக்தியுடனும் தெளிவுடனும் தொடர்வதற்கு எம் வாழ்வை மீண்டும் அர்ப்பணிப்பதற்கு ஒரு சந்தர்ப்பம் வாய்த்துள்ளது. இந்த அற்புதமான சந்தர்ப்பமே பூஜ்ய குருதேவரின் ஜயந்தி தினக் கொண்டாட்டம் ஆகும்.

சின்மயா மிஷனின் 50வது வருட பூர்த்தியை டிசெம்பர் 2001 இல் ஒரு விஷ்வ சம்மேளனத்தைக் கொண்டாடியது போன்று, டிசெம்பர் 2016இல் ஐதராபாத்தில் குருதேவரின் ஜனன நூற்றாண்டைக் கொண்டாட ஒரு விஷ்வ சம்மேளனத்தைக் கொண்டாடவுள்ளோம்.

இதையிட்டு ஆலோசிக்கவெனப் பிராந்திய தலைவர்கள் சிலரும், முதிய ஆச்சார்யார்களும் மும்பையிலுள்ள சாந்தீபனி ஆச்சிரமத்தில் கூடினர். குருதேவர் சொல்வது போல் "உங்கள் பணியைத் திட்டமிட்டு அத்திட்டத்தைச் செயற்படுத்துங்கள்" என்றவாறு ஏற்பாடு செய்வோம். நாம் நேரகாலத்துடனேயே சிந்தித்துத் திட்டமிட ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

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

உரையாடல்களின் விபரங்களை அலசாமலேயே எமக்கு இப்போது தேவையான, தெரிய வேண்டிய தனிச் சிறப்பம்சங்களை நாம் கண்டு கொள்ள வேண்டும். கொண்டாட்டங்களின் சாராம்சம் "வந்தே சின்மய சத்குரும்" (சின்மய சத்குருவுக்கு வந்தனங்கள் என்பதும்", "அவருக்கு எமது அதிசிறந்தது அர்ப்பணம்" என்பதும் ஆகும். குருதேவர் சொல்வார் "நீங்கள் வைத்திருப்பது உங்களுக்கு இறைவன் தந்த பரிசு, அதைக் கொண்டு நீங்கள் ஆற்றும் பணி இறைவனுக்கு நீங்கள் கொடுக்கும் பரிசாகும்"

"உங்களால் ஆன அதிசிறந்த அளவுக்கு செய்துவிட்டு விட்டுவிடுங்கள்" என்றொரு மூதுரை உண்டு. பொதுவாக நாம் ஒரு சிறிதளவைச் செய்து விட்டு எம் அதி சிறந்ததைச் செய்தோம் என்று கூறுவதுண்டு. மிகுதியை விட்டு விடுவதில் நாம் சமர்த்தர்! எமது குருதேவருக்கு எம்மாலான அதி சிறந்ததைச் செய்ய நாம் கவனம் எடுக்க வேண்டும். இதன் பொருள் என்னவென்று பார்ப்போம்.

எம்மிற் பலர் ஏலவே மிஷன் செயற்பாடுகளில் ஏதோ வகையில் ஈடுபட்டுள்ளோம். அவ்வாறில்லாதவர்கள் இப்பொழுதே தொடங்க வேண்டும். எமது பணிகளைச் சரியான மனப்பாங்குடன் ஆற்ற வேண்டும். கர்ம, ஞான, தியான, பக்தி யோகங்கள் இணைந்ததாய் இருக்க வேண்டும். அவை எம்மை அதியுச்ச நிலைக்கு இட்டுச் செல்லும்.

தனிப்பட்ட சாதனைக்கு மும்முனை நிகழ்ச்சித்திட்டம்

சின்மயா மிஷன் தோற்றுவிக்கப்பட்டதற்கும் நாம் அதில் இணைந்ததற்கும் நோக்கம் எமது ஆன்மிக வளர்ச்சியும் ஆனந்தமுமேயாம். இதற்காக நாம் சாஸ்திர நூல்களைக் கற்பதோடு ஆன்மிக சாதனைகளில் ஈடுபடவும் வேண்டும் என்பது முக்கியமாகும். குறிப்பாக நூற்றாண்டு வருடமாகிய 08.05.2015 இலிருந்து 08.05.2016 வரை இது தீவிரமாக்கப்பட வேண்டும்.

குருதேவரை நோக்கிய எம் பக்தியில் வளரவும் எம் பக்தியை வெளிப்படுத்தவும் நாம் மூன்று காரியங்களைச் செய்தாக வேண்டும். அவற்றை பகவான் ரமண மகரிஷியின் வார்த்தைகளில் சொல்வதாயின்

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

"பூஜனம், ஜபசிந்தனை, உன்னிப்பான சிந்தனை" எனலாம். நாம் இவற்றைத் தினமும் மேற்கொள்ளல் வேண்டும்.

மேலும் நாம் இப்பொழுது குரு பாதுகா பூசையுடன் ஈடுபாடு கொண்டுள்ளோம். இதனைக் கிரமமாகச் செய்வதற்கு ஒரு நேரத்தை நாம் ஒதுக்கி வைத்தல் வேண்டும். தினந்தோறும் குறைந்தது 108 மணிகளைக் கொண்ட மாலையைக் கொண்டு "ஓம் ஸ்ரீ சின்மய சற்குருவே நமஹ" என்ற மந்திரத்தை ஜபிக்க வேண்டும். கூடிய தடவைகள் செய்வது மேலும் சிறந்தது. மூன்றாவதாக, குருதேவரைப் பற்றியோ, அவர் எழுதியவற்றில் எதையும் பற்றியோ ஆழ்ந்து சிந்திக்க வேண்டும். கீதை விளக்கவுரை, விவேக சூடாமணி உரை, அல்லது ஏதும் உபநிடத விளக்கத்தைத் தினமும் சிறிதளவாவது முறையாகக் கற்று அதையிட்டு சிந்திக்க வேண்டும்.

மிஷன் நிலையங்களுக்கான மும்முனை நிகழ்ச்சிதிட்டம்

மிஷன் நிலையங்களுக்கும் ஒரு மும்முனை நிகழ்ச்சித்திட்டம் உள்ளது. அவையாவன

1. உங்களை நேசியுங்கள்
2. உங்கள் அயலவரை நேசியுங்கள்
3. உங்கள் அன்னையை நேசியுங்கள்.

உங்களை நேசியுங்கள் என்றால் உங்கள் சின்மயா மிஷன் நிலையத்தை நேசியுங்கள் என்றும், உங்கள் அயலவரை நேசியுங்கள் என்றால், உங்கள் சின்மயா மிஷனுக்கு அண்மித்த சின்மயா மிஷனை நேசியுங்கள் என்றும், உங்கள் அன்னையை நேசியுங்கள் என்றால் எல்லா மிஷன்களுக்கும் அன்னையாயிருக்கும் மத்திய சின்மயா மிஷன் நிறுவனத்தை நேசியுங்கள் என்றும் பொருள் கொள்ளல் வேண்டும். இது ஒரு சுலபமான மும்முனைத் திட்டம் ஆகும்.

நீங்கள் ஒருவரை நேசிக்கும் போது அவர் மீது கரிசனை கொண்டு அவர் மகிழ்வுடன் இருக்கவும் முழுமையாக வளரவும் விரும்புவீர்கள். தம் பிள்ளை மீது அன்பு செலுத்தும் தாய், தந்தையர் அப்பிள்ளையின் பாதுகாப்பு வளர்ச்சி, ஆரோக்கியம், செல்வம், கல்வி இவற்றில் கவனம் செலுத்துவர். அவ்வாறே மிஷன் உறுப்பினர்கள் யாவரும் மிஷன் ஒவ்வொரு வகையிலும்

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

வளர்ச்சியுறுவதைக் கண்காணிக்க வேண்டும். மிஷன் நல்ல வசதிகளையும் நல்ல செயற்பாடுகளையும் கொண்டிருத்தல் வேண்டும். மிஷன் நல்லதிர்வு கொண்ட ஆன்மிக ஆற்றல் வள நிலையமாக உருவாவதற்கு போஷிக்க வேண்டும்.

ஒவ்வொரு மிஷன் நிலையமும் எவ்வாறு இருக்க வேண்டும் என்பதற்கு ஒரு பாடல் எழுதியுள்ளேன்.

ஜயது ஜயது கேந்திராஹா, சர்ஜதா சின்மயாக்யாஹா
பவது பவது சாத் வேத வேதாந்த போதஹரா
பஜது பஜது பக்தியா தேவ மத்திம் ஞானைஹ
வசது வசது லோகே சோபனம் கர்ம யோகஹ

"சின்மயா மிஷன் நிலையம் எப்பொழுதும் வெற்றியடையட்டும். மாணவர்களுக்கு வேதாந்த வகுப்புகள் நடைபெறட்டும். மக்கள் தம் இதயத்தில் பக்தி நிறைந்தவர்களாக இறைவனை வழிபடட்டும். கர்மயோகத்தின் உள்ளுணர்வு அவர்களின் இதயத்தில் உறைந்திருக்கட்டும்"

இவை எல்லாம் நடைபெறுகையில் நிலையம் ஆன்மிக வளநிலையம் ஆகும். வசதிகள் நல்லனவாகவும், அங்கு நிகழும் செயற்பாடுகளுக்கு உகந் தவையாகவும் அமையட்டும். செயற்தேக்கம் அழிவுண்டாக்கும் என்பதால், நிலையம் வளரவும் விருத்தியடையவும் வேண்டும்; அவ்வாறெனில் மாத்திரமே அதி கூடிய மக்களுக்கு உச்ச மகிழ்ச்சியை வழங்க முடியும்.

எனவே, உங்களை நேசியுங்கள் உங்கள் நிலையத்தில் எல்லா பாலவிஹார், யுவகேந்திரா, வாசகர் வட்டம் மற்றும் ஏனைய செயற்பாடு களும் தொடர்ந்து வளர்ச்சியடைவதை உறுதிப்படுத்துங்கள். ஒவ்வொரு குழுவும் நூற்றாண்டில் எவ்வாறு தம் பக்தியையும் நன்றியையும் வெளிக் காட்ட முடியும் என்பதைக் கண்டு கொள்ள வேண்டும். இது ஒரு தொடர்ச்சி யான செயற்திட்டம் எனினும், ஒரு விசேட தருணம் வாய்த்துள்ளது.

அடுத்து, உங்கள் அயலவரை நேசியுங்கள், அண்மையாக ஒரு புதிய நிலையம் தோன்றுமெனின், நிதி உதவி செய்யுங்கள், செயற்பாடுகளை

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

ஆற்றுவதற்கு வழிகாட்டுங்கள். அங்கு வதிவிட ஆச்சாரியார் இல்லையெனில், உங்கள் ஆச்சாரியாரே அங்கு சென்று நிகழ்வுகளை நடத்துவார். சாத்தியமான எல்லா விதங்களிலும் அவர்களுக்கு உதவுங்கள்.

மூன்றாவது, தலைமைப்பீடம் ஆகிய (மத்திய சின்மயா மிஷன் நம்பிக்கை நிறுவனம்) உங்கள் தாயை நேசியுங்கள். அது எந்த மிஷன் நிலையத்துக்கும் உட்படாதிருந்த போதிலும், அதற்கும் திட்டங்கள் உள. உதாரணமாக, சின்மயா சர்வதேச வதிவிட பாடசாலை கோயம்புத்தூரில் அமைந்துள்ள போதிலும் கோயம்புத்தூர் சின்மயா மிஷன் திட்டத்தில் அது சேர்ந்ததன்று. அது ஒரு சர்வதேச திட்டம் அதற்காக உலகின் பல பாகங்களில் இருந்தும் மக்கள் உதவுகின்றனர்.

Cord இன் மத்திய அலுவலகம் டில்லியில் அமைந்திருந்தாலும் பல கிராமிய அபிவிருத்தி வேலைகள் பின்தங்கிய பிரதேசங்களில் நடைபெறுகின்றன. பிரம்மச்சாரிகளைப் பயிற்றுவிக்கும் வேதாந்த பாடநெறியானது மும்பாய் சின்மயா மிஷனினதோ சிதாபாரியினதோ நிகழ்ச்சி நிரலில் இல்லை. பிரம்மச்சாரிகள் பல்வேறு இடங்களில் சேவை புரிவர். எனவே இந்நிறுவனங்களின் செயற்பாடுகளை ஆதரிக்க ஒவ்வொருவரும் முன்வர வேண்டும்.

விசேட மனனத் தொடர்

எமது பூஜ்ய குருதேவரின் ஜனன நூற்றாண்டு விழாவையொட்டி அவரது முழுப் படைப்புகளையும் பிரசுரிக்க வேண்டும் என்றோர் எண்ணம் உதித்தது. இது பற்றிக் கலந்துரையாடிய பொழுது, ஏலவே அவை பிரசுரிக்கப் பட்டதாகத் தெரியவந்தது. அச்சிந்தனை மெதுவாக வளர்ந்து "மனனம்" எனும் 12 விசேட வெளியீடுகளைப் பிரசுரிப்பது எனத் தீர்மானிக்கப்பட்டது. அது அமெரிக்காவில் ஆண்டுக்கு இருமுறை வெளியாகும் இதழாகும். அதில் சின்மயா மிஷனின் எல்லாச் செற்பாடுகளும் குறிப்பிடப்படும். முதல் இதழ் "ஒரே பார்வையில் சின்மயா மிஷன்" என்றவாறு இவ்வருடம் மே 08ம் திகதி வெளியிடப்படும். தொடர்ந்து வரும் ஒவ்வோர் இதழிலும் சின்மயா மிஷனின் ஒரு குறிப்பிட்ட பகுதி அலசி ஆராயப்படும். உ–ம் : சின்மய கல்வி இயக்கம், "சின்மய வெளியீடுகள்", ஒவ்வொரு நூலும் குறிப்பிட்ட செயற்பாட்டைப்

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

பற்றிய பூஜ்ய குரு தேவரின் தூர நோக்கினையிட்டு இதுவரை ஆற்றப்பட்ட செயற்பாடுகள் பற்றியும் மக்கள் மீத அதன் தாக்கம் பற்றியும் விளக்கம் தருவதாய் அமையும். அத்தாக்கமானது இரு வகையினது. உதாரணமாக பாலவிஹார், பிள்ளைகளை உருவாக்குவது மட்டுமல்லாது, சேவகாக்களை யும் சேவிகாக்களையும் முற்றாகவே மனம் மாற்றுகிறது. (Transformation). தலைப்புகள் ஏலவே இனங்காணப்பட்டு மக்களிடத்து பணிகள் வகுத்துக் கொடுக்கப்படுகின்றன. அப்பணிகள் சீராகவே நடைபெறுகின்றன. அமெரிக்க "மனனம்" குழுவும் அதனுடன் இணைந்து செயற்படுகின்றது.

நாம் செய்ய வேண்டியவற்றைத் தொடர்ந்து செய்வோம். எம்மால் முடியும். நாம் செய்யவே வேண்டும். செய்தே தீருவோம்.

ஆதாரம் - தபோவன் பிரசாத் , ஏப்ரல் 2011

நீங்கள் விரும்புவது எதை?
இனிமையான பாதை - நல்ல பாதை

வாழ்க்கையில் "இனிமையான – பாதை" ப்ரேயஸ் என்றும் "நல்ல பாதை" – ஸ்ரேயஸ் என்றும் இரண்டு துல்லியமான தனிப்பாதைகள் உள்ளன. வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு வினாடியும் இவ்விரண்டினில் ஒன்றினைத் தேர்ந்தெடுக்கும் சிக்கல் மனிதனை எதிர்நோக்குகின்றது. "இன்பப் பாதை" அதன் பெயருக்கேற்ப மனிதனை மகிழ்வித்து, மயக்கி, வசப்படுத்தி, தன்னைத் தேர்ந்தெடுக்கச் செய்கிறது. ஆனால் மதநெறிகளில் நிலைத்திருக்கும் "நல்ல பாதை" மனித மனதால் புறக்கணிக்கப்படுகின்றது.

மனிதனின் இன்பத்திற்கு வழிவகுக்கும் "இன்பப் பாதை" இன்பங்களை உடனடியாக அள்ளித் தருகின்றது. ஆனால் இறுதியில் ஏமாற்றமும் துயரமும் கொண்ட சீரழிக்கும் சலனங்களில் கொண்டு போய்ச் சேர்க்கின்றது.

இதற்கு நேர் மாறாக "நல்ல பாதை" ஆரம்பத்தில் வெறுத்து ஒதுக்கப் பட்டாலும், பின்னர் அது பொங்கும் ஆனந்தத்திலும் நிறைவான உணர்ச்சியிலும் சேர்த்து விடுகின்றது.

–சுவாமி சின்மயானந்தர்

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

மனஅமைதிப் பூங்காவுக்கு ஒரு நல்வாழ்க்கைப்பாதை
ஒரு பகவத்கீதை

ஸ்வாமி சிவானந்தர்

தொடர்ச்சி

புகழ் மனிதனுக்குத் தேவையா?

உலகப்புகழ், உலகப் பெருமையை விரும்பாதீர்கள். மானஸீக மற்றும் பௌதீக அமைதியின்மைக்கு இதுதான் முக்கிய காரணமாகும். பிறர் உங்களை மதிக்க வேண்டும் என ஏன் நீங்கள் விரும்புகிறீர்கள்? அந்த மற்றவர் பெரும்பாலும் முட்டாள் ஜனங்களே. இந்த உலகில் பெரும் வெற்றி அடைந்த மகா புருஷர்கள் பிறரின் அங்கீகரிப்பை, சமூக மரியாதையை எதிர்பார்த்தவர்கள் அல்ல என்பதை நினைவில் வையுங்கள்.

மற்றவர்களது மதிப்பிற்காக நாம் ஏன் இவ்வளவு தூரம் அலட்டிக் கொள்ள வேண்டும்? அதற்குப் பதிலாக கடவுளது ஆசீர்வாதத்திற்காக, ஞானம் மிக்க மகான்களது ஆசிகளுக்காக நாட்டம் கொள்ளுங்கள். இதுவே செய்யத் தகுந்தது. முயல வேண்டியது.

பொதுமக்கள் கருத்துக்கு எவ்வளவு மதிப்பு?

பொதுமக்களின் கருத்துக்கு மிகுந்த முக்கியத்துவம் அளிக்காதீர்கள். பெரும் பாலும் பொதுமக்களின் கருத்து தவறாக உள்ளது. ஒழுக்க நியதிகள், நன் னெறிகள், மறைநூல் வாக்கியங்கள், அறிஞர்கள் மற்றும் மகான்களது கருத்துக் களுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுங்கள். நீங்கள் வாழ்வில் தவறவே மாட்டீர்கள்.

நம் விதிதான் நமக்கு

பொறாமை அடிக்கடி மன அமைதியைக் குலைக்கிறது. நீங்கள் எவர் மீதாவது பொறாமைப்படுகிறீர்களா? பொறாமை ஒரு வியாதி. உங்களது அலுவலகத்தில் திரு.க. உங்கள் பதவி உயர்வைத் தடுத்தார் என்பதாலோ அல்லது உங்கள் வியாபாரத்தில் திரு கே போட்டியிட்டுக் குலைத்தார் என்று நீங்களாகக் கற்பனை செய்வது தவறு. திரும்பத் திரும்ப எண்ணுங்கள். உங்களது முன்னேற்றத்தை எவரும் ஆக்கவோ, அழிக்கவோ முடியாது.

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

உங்களது தொழிலும், உங்களது வாழ்க்கையும் உங்கள் முன்வினையால் உருவாக்கப்படுகிறது. தீதும் நன்றும் பிறர் தரவாரா! நீங்கள் முன்னேற என்று விதி இருந்தால் உலகம் முழுவதும் ஒன்று திரண்டாலும் அதைத் தடுத்து நிறுத்த முடியாது. அதற்கு மாறாக நடக்க வேண்டுமெனில் அப்பொழுதும் உலகம் முழுவதனாலும் ஒன்றும் செய்ய இயலாது. ஒவ்வொரு மனிதனும் அவனது விதியினாலேயே ஆளப்படுகிறான் ஒருவரைச் சார்ந்திருப்பது போலத் தென்பட்டாலும் ஒருவரது வாழ்விலிருந்து அடுத்தவருடையது வேறுபட்டது ஆகும். இதை நினைவு கொள்ளுங்கள் இந்தக் கருத்தைத் தெளிவாகப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். ஒரு பொழுதும் பிறர் மீது பொறாமை கொள்ளாதீர்கள் அல்லது உங்கள் துன்பத்திற் பிறரைப் பழிக்காதீர்கள்.

சூழ்நிலைக்கேற்ப நாம் மாறவேண்டும்

உங்கள் அமைதியைக் குலைக்கும் உங்களது ஒரு சூழ்நிலை உங்களுக்குப் பிடிக்காமல் இருக்கலாம். சூழ்நிலையை மாற்றுவதற்குப் பதிலாக நீங்கள் உங்களையே இப்பொழுதை விட நல்ல நிலைமைக்கு மாற்றி அமையுங்கள்.

இப்படி நீங்கள் செய்வதால் வருடக்கணக்காக உங்களுக்குக் கெட்டதாகத் தென்பட்ட உங்களது சூழ்நிலை அதிசயிக்கத்தக்க வகையில் நல்ல விதத்தில் மாறத் தொடங்குவதைக் காண்பீர்கள். நீங்கள் மென்மேலும் தூய்மை அடையும் போது சூழ்நிலையும் மென்மேலும் ஒத்த விதத்தில் வளர்ச்சி அடையும் எப்படி? என்று கேட்காதீர்கள். முயன்று பாருங்கள். அனுபவத்தில் தெரியும் நண்பரே.

பொறுமை தரும் பலம்

எது நடந்தாலும் அதைப் பொறுத்துக் கொள்ளுங்கள். எதைக் குணப்படுத்த முடியாதோ அதைப் பொறுத்தேயாக வேண்டும். மகிழ்ச்சியுடன் பொறுத்துக் கொள்ளுங்கள். காலை முதல் இரவு வரை நூற்றுக்கணக்கான, வசதிக் குறைவுகள், தொல்லைகள் மற்றும் துன்பங்களுடன் வாழக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். பொறுமை உன் பலம் மற்றும் இச்சா சக்தி உங்களிடம் அதிகரிக்கும். பிரதிகூலமானதை அனுகூலமானதாக நீங்கள் மாற்றி அமைப்பீர்கள்.

ஒருவருடைய அடிப்படைத் தேவைகளுக்குக் கூட மற்றவரை அண்டி இருப்பது தான் ஒருவரது அமைதியை இழப்பதற்காக முக்கிய காரணமாகும்.

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

"பாராதீனம் ப்ராண சங்கடம்" பிறரை அண்டி இருப்பது என்பது துன்பம் தருவது தான். சுதந்திரம் ஆனந்தம் அளிக்கும். எனவே தன்காலில் நிற்க முயலுங்கள். முடிந்த மட்டும் முயலுங்கள்.

மனப்பூர்வமாக முயன்றால் பல்வேறு துறைகளில் உங்களால் தன் காலில் நிற்க முடியும் என்பதை நீங்கள் கண்டு கொள்வீர்கள். உங்கள் உடைகளை நீங்களே துவைத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் அறையை நீங்களே சுத்தம் செய்து கொள்ளுங்கள். உங்கள் உணவை நீங்களே சமைத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் கடிதங்களை நீங்களே டைப் அடித்துக் கொள்ளுங்கள். இவற்றை நீங்கள் தினமும் செய்து தான் ஆக வேண்டும். என்பதில்லை. தீராது என்ற நிலையில் இந்தச் சிறிய திறமைகள் உங்களுக்குப் பெரும் உதவியாக அமையும்.

பொறுப்புக்களை என்ன செய்வது?

பொறுப்புக்களைத் தட்டிக் கழிக்காதீர்கள். தப்பி ஓடப் பார்க்காதீர்கள். அப்படிச் செய்தால் உங்களுக்கு மன அமைதி கிட்டாது. அதிகமான கவலைகள் தான் உங்களைச் சேரும். ஏனெனில் உங்களது கடமைகளை நீங்கள் தட்டிக் கழிக்கப் பார்க்கிறீர்கள் என்ற எண்ணமே உங்கள் மனதை அரித்து ஏற்கனவே உங்களிடம் இருந்த கொஞ்சம் அமைதியையும் இல்லாததாக்கி விடும். இதை விட உங்களால் முடிந்த மட்டும் திறமையுடன் உங்களது பொறுப் புக்களை நிறைவேற்றப் பாருங்கள். ஆனால், ஒன்றை முக்கியமாக இங்கே மனதில் கொள்ள வேண்டும். "நான் செய்கிறேன்" என்ற ஆணவத்துடன் தினமும் மேலும் மேலும் புதிய பொறுப்புகளைக் கூட்டிக் கொண்டு போகக் கூடாது. சாதாரண நடைமுறைப் பாஷையில் இதுதான் "வம்பை விலைக்கு வாங்குவது" எனப் பொருள்படும். இதற்கு மாறாக உங்களது பொறுப்புகளுக் கேற்ப உங்கள் புறவேலைகளை மென்மேலும் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள். அதிக நேரத்தை பிரார்த்தனை, சிந்தனை மற்றும் தியானத்தில் செலவிட விருப்பம் கொள் ளுங்கள். மனமே இல்லாதாகும் பொழுதுதான் பூரண திருப்தி கிட்டுகிறது. மனம் என்பது எண்ணங்களின் குவியலே. எண்ணங்கள் என்றால் சலனம், செயல் குறையக் குறைய எண்ணங்களும் குறையும். எவ்வளவுக் கெவ்வளவு எண்ணங்கள் குறைகின்றனவோ அந்த அளவு மனஅமைதி அதிகரிக்கும் எண்ணமின்மை தான் பூரண அமைதி நிலவும் மிக உயர்ந்த நிலையாகும்.

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

தியானம் என்னும் அற்புத மருந்து

ஒழுங்கான தியான நேரத்தைக் கடைப்பிடியுங்கள் தியானம் மனதை அமைதிப்படுத்துகிறது. மனதில் நிச்சலத்தன்மையை அது உருவாக்குகிறது. ஒரு மணிநேரம் நீங்கள் ஆழ்ந்து தியானித்தால் கூட அந்த தியானத்தின் மூலம் மனதில் ஏற்படுத்தப்பட்ட பதிவு மீதமுள்ள இருபத்து மூன்று மணி நேரமும் மனதில் தங்கி நிற்கிறது. முன்போல மனம் அலைந்து திரியாது படிப்படியாக தினசரி தியானத்தின் கால அளவைக் கூட்டுங்கள். இது உங்கள் அன்றாட வேலையுடன் குறுக்கிடாது. ஏனெனில் தியானம் உங்களது பல்வேறு திறமைகளை அதிகரித்து குறைந்த நேரத்தில் வேலைகளை செய்வதற்கான ஆற்றலை உங்களுக்கு அளிக்கிறது.

பயனுள்ள வேலை

எப்பொழுதும் ஏதாவது பயனுள்ள. நன்மை பயக்கும் வேலையைச் செய்யுங்கள் இதைச் செய்யலாமா, அதைச் செய்யலாமா? என்று அலைந்து திரிவதில் நேரத்தை வீணாக்காதீர்கள். இதனால் பயனற்ற மனப் போராட்டத்தில் நீங்கள் நாட்கள், வாரங்கள், மாதங்கள், ஏன் வருடங்களைக் கூட வீணாக்கி கடைசியில் ஒன்றும் செய்யாமல் போய்விடுவீர்கள். அதிகமாக திட்டங்களைத் தீட்ட வேண்டாம். திட்டம் போடுவது கடவுள் தான். எப்பொழுதும் ஏதாவது நல்லதைச் செய்து கொண்டிருங்கள். ஆக்க பூர்வமான உங்கள் காரியத்தில் இடைவெளி எதுவும் இருக்க வேண்டாம். ஒரு சில கவனக்குறைவான விநாடிகள் கூட வாழ்வில் உங்களை கீழே தள்ளிவிடும். காலமே வாழ்வு. நேரத்தைப் பொன் போலப் பாதுகாத்து அதை மிகவும் பயனுள்ள விதத்தில் செலவிடுங்கள். நீங்கள் உடலளவில் ஓய்வெடுத்துக் கொண்டிருந்தாலும் மனதை வெறுமையாக வைத்திருக்காதீர் கள். ஜபம், மானஸீகப் பிரார்த்தனை மற்றும் ஏதாவது பயனுள்ள நூல்களைப் படிப்பதில் ஈடுபடுங்கள். எல்லாத் தொல்லையம் மனதில் தான் ஆரம்பிக் கிறது. கடும் சொற்களும், தீய செயல்களும் மனதில் தான் உதிக்கின்றன. எனவே ஆரம்ப ஸ்தானத்தை சுத்தமாக வைத்திருங்கள். உங்கள் வாழ்வாகிய நதி ஸ்படிகம் போல தூய்மையாகப் பாயம்

(தொடரும்)

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

பகவான் காட்டிய பாதை! பகவத்கீதை!!

பகவத் கீதை எம்முள் உறங்கிக் கொண்டிருக்கும் திறமை சாலியை எழுப்பும் சக்தி படைத்தது மகாபாரதப் போரில் போர் செய்ய மறுத்துச் சோர்ந்த அர்ஜுனனை எழுப்பி போர் செய்து வெற்றியீட்ட வைத்தது. அவ்வாறே நாமும் மிக்க ஜாக்ரதையுடன் கடைப்பிடித்தால் எம்முள் இருக்கும் மாபெரும் சக்தியை வெளிக் கொணர்ந்து எமக்கு ஏற்படும் சவால்களை எதிர்கொள்ளலாம்.

- சுவாமி சின்மயானந்தா -

உலகில் ஒவ்வொரு ஜீவனும் இன்பமாய் வாழவே விரும்புகின்றது. இதில் ஆறறிவு படைத்த மனிதன் அந்த ஆறாவது அறிவைப் பயன்படுத்தி நித்திய இன்பத்தைப் பெறுவதற்கு வழிவகுக்கும் வகையில் இறைவனால் "சனாதன தர்மம்" என்னும் தர்மநெறி வகுக்கப்பட்டது. இதனை சிந்து நதிக்கரையில் வாழ்ந்த மக்கள் முற்றுமுழுதாக கடைப்பிடித்து வாழ்ந்து உய்தி பெற்றதால் இது "இந்து தர்மம்" எனவும் கூறப்படுகின்றது. நாளடைவில் இந்நெறியைக் கடைப்பிடித்தவர்கள் "இந்துக்கள் 'என்றும் அவர்களின் சமயம்' இந்துசமயம்" எனவும் கூறப்படுகின்றது.

இவ் இந்து சமயத்தின் உன்னதமான உண்மைகளை விளக்கும் நூல்களாக உபநிஷதங்கள், பிரம்ம சூத்திரம், பகவத்கீதை ஆகியவை கருதப்படுகின்றன. இவை பிரஸ்தானத்திரயம் (முக்கியமான மூன்று நூல்கள்) எனக் கூறப்படுகின்றன. இவற்றில் உபநிஷதங்கள் ரிஷிகளால், அவர்கள் அனுபவித்து அநுபூதியில் கண்ட உண்மைகளை விளக்குவதாக அருளிச் செய்யப்பட்டவை. ஏனைய பிரம்ம சூத்திரம், பகவத்கீதை ஆகிய இரு நூல்களும் வியாசபகவானால் அருளிச் செய்யப்பட்டவை. இதில் பகவத்கீதையானது ஐந்தாவது வேதம் எனக் கூறப்படும் மகாபாரதத்தின் ஒரு பகுதியாக அமைந்துள்ளது.

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

வியாசபகவானால் அருளிச் செய்யப்பட்ட மகாபாரதம் மொத்தம் ஒரு இலட்சம் சுலோகங்கள் (பாடல்கள்) அடங்கியது. இதில் பகவத்கீதை எழுநூறு (700) சுலோகங்களைக் கொண்டது.

இது மகாபாரதத்தில் பீஷ்ம பர்வத்தில் அத்தியாயம் இருபத்தைந்து (25) முதல் நாற்பத்திரண்டு (42) வரையான பதினெட்டு (18) அத்தியாயங் களைக் கொண்டதாக அமைந்துள்ளது.

மகாபாரதம் தர்ம நெறிகளைப் புகட்டும் பலநூறு கதைகளை உள்ளடக்கிய ஓர் இதிகாசமாகும். இதில் பாண்டு மன்னனின் புதல்வர்களான பஞ்ச பாண்டவர் என அழைக்கப்படும் ஐவருக்கும், பாண்டு மன்னனின் சகோதரரான அந்தகன் ஆன திருதராஷ்டினனின் புதல்வர்களான துரியோதனன் முதலான நூற்றொரு (101) வருக்கும் அதாவது தர்மத்துக்கும் அதர்மத்துக்கும் கிடையில் நடைபெற்ற பதினெட்டு நாள் போர் முக்கிய அம்சமாகக் கருதப்படுகின்றது. இப் போர்க்களத்தில் அர்ஜுனுக்கும் கிருஸ்ணனுக்கும் இடையே நடந்த சம்பாஷணையே பகவத்கீதையாகும். அதாவது பகவானால் உபதேசிக்கப்பட்டவை கீதங்கள் வடிவில் அமைந்ததால் "பகவத்கீதை" என்று பெயர் பெற்றது.

இப்போர்க்களத்தில் பாண்டவ சேனையில் அருச்சுனனுக்குத் தேரோட்டியாக பகவான் கிருஷ்ணன் இருந்தார். போருக்கு சகல ஆயத்தங்களும் இடம்பெற்று இருசேனைகளும் சங்குகள் முழங்கி ஆயத்தமாகின. அந்நிலையில் பாண்டவர்களில் வில் வித்தையில் சிறந்தவனான அர்ச்சுனன் தனது நண்பனும் தேரோட்டியுமான கிருஷ்ணரை நோக்கி தான் எதிரணியினரின் சேனைகள் எல்லாவற்றையும் பார்க்கக் கூடிய இடத்தில் தேரை நிறுத்துமாறு கேட்டுக் கொண்டான். உடனே கிருஷ்ணர் எதிரணியில் முக்கிய நபர்களான பிதாமகர் பீஷ்மர், குரு துரோணாச்சாரியார் இன்னும் பல உறவினர்கள் மற்றும் நண்பர்கள் ஆகியோர் அணிவகுத்து நின்ற இடத்தின் முன் தேரை நிறுத்தினார். எதிரணியில் தமது பாட்டனார், குரு மற்றும் உறவினர், நண்பர்களையும் ஏனைய அணியினரின் பலத்தையும் கண்ணுற்ற அர்ஜுனன் மனச் சோர்வடைந்து தனது கலக்கத்தைத் தெரிவிக்கத் தொடங்கினான்.

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

இப்போரில் உறவினர் நண்பர்களை கொன்று அரசாட்சியைக் கைப்பற்றுவதில் என்ன லாபம்? இதனிலும் இவற்றையெல்லாம் துறந்து சந்நியாசியாகலாம். அது மேன்மையானது என்று கூறி மேலும் போரினால் ஏற்படப் போகம் நஷ்டங்களை ஒவ்வொன்றாக எடுத்துக் கூறினான். அர்ச்சுனனின் இவ்வகையான கலக்கமே முதலாவது அத்தியாயமாகவும் இரண்டாவது அத்தியாயத்தின் ஆரம்பத்திலும் இடம் பெற்றுள்ளன. இவற்றையெல்லாம் கேட்டவாறு கிருஷ்ணர் எந்தவித பதிலும் கூறாமல் இருந்தார். இறுதியில் அர்ஜுனன் நான் இவ்வளவு கூறவும் பேசாது இருக்கின்றாயே? எனது கலக்கத்தைத் தீர்த்து வை, எனக்கு வழிகாட்டு என்று தனது நண்பனாகிய கிருஷ்ணனிடம் சரணாகதி அடைகின்றான். அதன் பின்னரே கிருஷ்ணர் தனது உபதேசத்தை ஆரம்பிக்கின்றார்.

சந்நியாசம் மேற்கொள்ளப் போகின்றேன். என்றுரைத்த அர்ஜுனனிடம் பகவான் "நீ ஷத்திரியன், உனக்கென விதிக்கப்பட்ட கடமைகள் இருக்கின்றன." அவற்றை நீ செய்ய வேண்டும். இப்போர் நீயாக உருவாக்கியதல்ல. உன் மீது திணிக்கப்பட்ட போர். அதர்மத்துக்கு எதிரான போர், நீ கொல்லப் போவது அவர்களது உடலைத்தான், ஆன்மா என்றும் அழியாதது, அதனை வெட்டவோ அழிக்கவோ முடியாது என்றும், நீ உனது கடமையை, நீ செய்கின்றாய் என்ற எண்ணமில்லாமல், பலனில் பற்றுவைக்காது எதிர்பார்ப்பில்லாமல், கிடைப்பது எதுவோ அதனை இறைவனின் பிரசாதம் என ஏற்றுக் கொள்ளும் மனோபாவத்தை வளர்த்துக் கொண்டு, செய் என்று தனது உபதேசத்தை ஆரம்பித்தார்.

இவ் உபதேசங்கள் இரண்டாவது அத்தியாயத்தில் பதினோராவது (11) சுலோகத்தில் இருந்து எழுபத்திரண்டாவது (72) அதாவது அத்தியாய இறுதி வரை தொடர்கின்றது. இவற்றுள் பகவத் கீதையின் முழு சாரமுமே அடங்கி உள்ளது. அவை, ஒவ்வொருவரும் வாழ்வில் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய தர்மங்களைக் கூறுவதுடன் இறுதி இலக்கை அடைவதற்கான வழியையும் கூறுகின்றது. இதிலிருந்து சரணாகதி (இறைவனிடம்) அடைபவனுக்கு நிட்சயம் அபயம் கிடைக்கும் என்ற உண்மை வெளிப்படையாகத் தெரிகின்றது.

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

கீதையின் எஞ்சிய (16) பதினாறு அத்தியாயங்களும் இரண்டாம் அத்தியாயத்தில் பகவானால் உபதேசிக்கப்பட்ட உண்மைகளின் விளக்கங்க ளாக அமைகின்றன இவை அர்ஜுனனின் குழப்பத்தை நீக்கியதுடன், தனது நண்பன் கிருஷ்ணன் யார் என்பதையும் அவனுக்குணர்த்தியது. இடையில் தனது விஸ்வரூபதரிசனத்தையும் அர்ஜுனனுக்கு காண்பித்து உண்மையை உணரவைத்தார் பகவான். இறுதியில் மனிதப் பிறவியின் நோக்கத்தை எவ்வாறு அடைவது? அதாவது "தானே அந்தப் பிரமன்" என்று உணர்வது எவ்வாறு என்பதையும் உணர வைத்தார். எனவே கீதை அர்ஜுனனின் நிலையில் குழப்பத்தில் சூழ்ந்திருக்கும் எம் போன்ற அத்தனை மனிதருக்கும் உண்மையை உணர வைக்கும் வழிகாட்டியாக அமைகின்றது.

இந்த உண்மைகளை, இன்றைய உலகில் மாயையில் சிக்கி, மதி மயங்கி குழப்பங்களுக்குள்ளாகி அதிலிருந்து மீளும் வழி தெரியாமல் தத்தளிக்கும் மக்களிடையே கொண்டு சென்று அவர்களை நன்நெறிப்படுத்த வேண்டும் என்ற நோக்கம் கொண்ட மகான் பூஜ்ய குருதேவர் சுவாமி சின்மயானந்தர் அவர்களின் வழிநடத்தலில் உருவாகியதே சின்மயா மிஷன். பகவத்கீதையை ஆங்கில மொழியில் உலகின் பல நாடுகளிலும் சென்று உபதேசித்த பெருமைக்குரிய வர் சிம்மக் குரலோன் சின்மயானந்தர் அவர்களே. அவருக்கு இந்த ஞானத்தை வழங்கியவர் சுவாமி தபோவன் மகராஜ் அவர்களாகும்.

இன்று உலகளாவிய ரீதியில் நாற்பதுக்கு (40) மேற்பட்ட நாடுகளில் (400) நானூறு ஆச்சாரியார்கள் (பிரம்மச்சாரிகள், ஸ்வாமிகள்) பகவத்கீதை உபந்நியாசம் செய்து வருகின்றார்கள். உலகளாவிய ரீதியில் கீதையில் பொதிந்திருக்கும் உண்மைகளை எடுத்துச் சொல்லி மக்களை நல்வழிப் படுத்தும் ஓர் இயக்கமாக சின்மயாமிஷன் இயங்கி வருகின்றமை மகிழ்ச்சிக் குரியதாகும்.

ஓம் தத் சத்

தொகுப்பு
செல்வி. ஓ. சண்முகநாதன்

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

மாவிட்டபுரம் கந்தசுவாமி கோவில் வரலாறு

சிவாகம சிற்ப முறைப்படி அமைக்கபட்ட ஈழத்து சிவாலயங்களில் மாவிட்டபுரம் கந்தசுவாமி கோவில் முதன்மை பெற்ற திருத்தலம் ஆகும். கீரிமலைத் தீர்த்த மகிமையை ஒட்டி முகிழ்த்த திருத்தலமே மேற்படி ஆலயம். மாவிட்டபுரம் என்ற பெயர் ஏற்பட்டமைக்கு மூன்று ஐதீகக் கதைகள் கூறப் படுகின்றன. அதன் அடிப்படையில் காரணப் பெயரால் அமைந்ததே மாவிட்ட புரம் கி.பி.7ம் நுற்றாண்டில் (789) வாழ்ந்த திசை உக்கிர சோழன் என்ற சோழ மன்னனின் மகளாகிய மாருதப் புரவீகவல்லி குதிரை முகமும் மானிட உடலும் கொண்டவளாக இருந்தாள். இவள் சாந்தலிங்க முனிவரின் கூற்றுப்படி கீரிமலையில் தவசிரேஷ்டராக விளங்கிய நகுல முனிவரிடம் உபதேசம் பெற்று கீரிமலைக் குன்றருகே விளங்கிய உவர் நீர் மத்தியில் நன்னீரும் அருவி நீரும் கலந்த இடம் ஒன்றில் தினந்தோறும் சிவ சிந்தனையுடன் நீராடி வந்தாள். நாளடைவில் அவளது குதிரை முகம் நீங்கி அழகிய முகத்தினைப் பெற்றாள். அவள் நீராடி வழிபட்ட இடம் குதிரை முகம் நீங்க அருள் பாலித்த இறைவன் பதியாக விளங்கியதால் மாவிட்டபுரம் என அழைக்கப்படலாயிற்று. ஆனால் மாருதப்பூரவீகவல்லி தன் தோழிகளுடன் நீராடி வழிபட்ட இடம் குமாரத்தி பள்ளம் என்ற இடமாகும். நீராடிய பின்னர் வழிபாட்டாற்றிய கோயில் கதிரை யாண்டவர் கோயில் என்பதாகும். அக்கோயில் இப்போது வளவுடை என வழங் கப்படும், கோயில்கடவை என்ற இடத்தில் இருந்ததென்பர். கோயிற்கடவையே பின் நாளில் மாவிட்டபுரம் என அழைக்கப்படலாயிற்று. மாவிட்டபுரம் என்ற பெயர் குதிரை முகம் நீங்கி யமையனால் (மா – குதிரை, விட்ட – நீங்கிய, புரம் – இடம்) உண்டாகியது. என்றும் மாருதப்புரவீக வல்லியுடன் வந்த தளபதி பெயர் மகாவிட்டன் என்றும், அவன் தங்கியிருந்த கோயிலில் ஆட்சிப் பொறுப்பை ஏற்று கோயிலை நிர்வகித்து வந்தமையால் மகாவிட்டன் வசித்த இடம் மருவி மாவிட்டபுரம் ஆயிற்று என்றும் சூர சங்காரத்தின் பின் முருகன் கதிரை மலைக்கு எழுந்தருளிச் செல்லும் போது இங்கு தங்கிச் சென்றார் என்ற ஐதீகத்திற்கமைய மா என்றால் மாமர வடிவான சூரன் என்றும், விட்ட என்றால் அவ்வடிவினை விட்டதென்றும், புரம் என்றால் இடம் என்றும் கூறி, மாமர வடிவாகிய சூரன் அவ்வடிவின் விட்டேகிய இடமே மாவிட்டபுரம் என்றும் கூறுவர்.

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

இவ்வாலயம் கருவறை, அர்த்த மண்டபம், மகா மண்டபம், தம்ப மண்டபம். நிருத்த மண்டபம். வசந்த மண்டபம், வில்லு மண்டபம், வேட்டை மண்டபம், தட்டி மண்டபம், யாகசாலை, பாகசாலை, களஞ்சிய அறை என்பன முறையாகக் கட்டப்பட்ட ஒரு பெரும் கோயிலாகும். முருகன், விநாயகர், ஆறுமுக சுவாமி, சுப்பிரமணியர், சந்தான கோபாலர், மகாலட்சுமி, வைரவர், தண்டாயுதபாணி, நவக்கிரகங்கள், சண்டேசுவரர் ஆகிய பிரதிஷ்டை செய்யப்பட்ட மூர்த்திகளாவர், வருடாந்த மஹோற்சவம் பூர்வபக்க ஷஷ்டி திதியோடு கூடிய ஆனி உத்தர திரு நாளன்று கொடியேற்றம் நடைபெறுவது வழக்கம் இக் காலத்தில் ஆறுமுக சுவாமி திருநடனத் திருவிழா, கார்த்திகைத் திருவிழா வேட்டைத் திருவிழா, பட்டுக் குடைத்திருவிழா, சப்பறத் திருவிழா போன்றன மிகவும் சிறப்பான திருவிழாக்களாகும். இதைத் தவிர தைப்பூச நாளன்று ஆறுமுக சுவாமி தேரில் திருவுலா வருதல், ஆருத்திரா தரிசனம் கந்தபுராணப் படிப்பு சூரன் போர், விஜயதசமி நாளன்று தெல்லியூர், துர்க்கா தேவி ஆலயத்தை நோக்கி இறைவன் எழுந்தருளுவதும் ஆடி அமாவாசை தினத்தன்று கீரிமலைக்குத் தீர்த்தமாட எழுந்தருளுவதும் குறிப்பிடத்தற்குரிய திருவிழாக்களாகும். ஈழத்தில் ஐந்து தேர்களில் திருவீதியுலா வரும் சிறப்பினையும் தனக்கென்றே முருக வடிவம் சாலையினையும் கொண்டமைந்த வரலாற்றுச் சிறப்புமிக்க ஆலயமாக இவ்வாலயம் விளங்குவது. நமக்கெல்லாம் பெருமை தருவதாகும்.

ஆதாரம் – மாருதப்புரவீகம், இதழ் – 1

லிங்கோத்பவ கால வழிபாடு

சிவபெருமானின் அருட் கோலங்கள் (64) அறுபத்து நான்கு ஆகும். இவற்றுள் ஒன்று லிங்கோத்பவர் திருவடிவம் மகா சிவராத்திரி மூன்றாம் காலம் லிங்கோத்பவருக்கு விசேஷ வழிபாடுகள் செய்யும் காலமாகும். தேனால் அபிஷேகித்து அதில் பூசிக் (கிருத) கம்பளம் சாத்தி வெள்ளைப் பட்டு அணிவிக்க வேண்டும். சாமவேத பாராயணம் செய்தும் லிங்க புராணக் குறுந்தொகை ஓதியும், நெய்த்தீபம் ஏற்றியும் வழிபட வேண்டும். தாழம்பூச் சாத்துதல் விசேட வழிபாடு. மாதுளம் பழமும், மாவும் நெய்யும் சேர்ந்த பலகாரங்களும் பாயசமும் நிவேதிக்க வேண்டும். இது லிங்கோத்பவ கால வழிபாடாகும்.

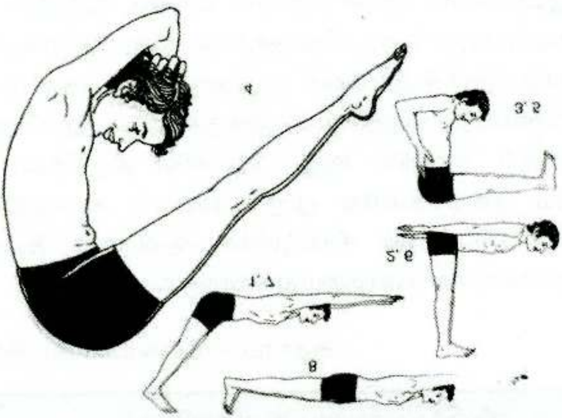
Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

யோகா ஏன்?

இதுவரை கடந்த இதழ்களில் எட்டு யோகா அப்பியாசங்கள் பற்றியும் அவற்றின் பயன்கள் பற்றியும் பார்த்திருந்தோம். இவ்விதமதில், யோகா அப்பியாசங்கள் 9, 10 ஐப் பற்றிப் பார்ப்போம்.

(௯) கலப்பை ஆசனம்

இவ்வாசனம் செய்த முழுநிலையில், ஒரு கலப்பை போல் காட்சியளிப்ப தால், இவ்வாசனம் கலப்பை ஆசனம் எனப் பெயர் பெறுகின்றது.



ஒழுங்குமுறை

1. குதிக்கால்களை ஒன்றாகவும் பெருவிரங்களை அகட்டியும் வைத்திருக்க வேண்டும்.
2. முதுகுப்புறமாகப் படுக்கவும்.
3. கால்களை மேல் உயர்த்தி முழங்காலை தலைகீழ் "ட" வடிவில் மடித்துக் கொள்ளவும். இடுப்பின் பின்புறம் தரையில் பட வேண்டும்.
4. கைகளை தரையில் அழுத்தியபடி கால்களையும் உடம்பையம் படிப்படியாக உயர்த்தி கால்களைப் பூமிக்குச் சமாந்தரமாகக் கொண்டு வரவம். கைகளைப் பின்புறம் வைக்கவும்.
5. மெதுவாக கால் பெருவிரல்களைத் தரையை நோக்கிக் கொண்டு வரவும்.

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

நன்மைகள்

1. மூச்சுக்குரல் வழியாக அடைப்புக்களை நீக்க உதவுகின்றது. எலும்புத் தொகுதியில் தோன்றும் பிரச்சனைகளுக்குத் தீர்வுகாண உதவுகின்றது. நரம்புகள், தோலுக்கு அடியில் காணப்படும், நோய்க்குத் தீர்வாக அமைகின்றது.
2. இரைப்பையில் தோன்றும் நோய்களுக்கு தீர்வாகின்றது. ஜீரணத்தை மேம்படுத்தி, மலச் சிக்கலைக் குறைக்கின்றது. மூல நோயின் ஆரம்ப நிலைகளில் அதைக் குணப்படுத்துகின்றது.
3. தலையிடி, ஆஸ்த்துமா போன்ற நோய்களுக்குத் தீர்வாகின்றது, மாத விடாய்த் தொல்லைகளை குறைக்கின்றது.

ஒவ்வாதது

உயர் இரத்த அமுத்தம் குடலிறக்கம், கழுத்துப் பகுதியில் கீல்வாதநோய், தண்டு வடத்தில் எலும்புப் பிசகு, கழுத்துத் தண்டுப் பகுதியில் பலவீனம் உள்ளவர்களும் இவ்வாசனம் செய்வதைத் தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பாம்பு ஆசனம்

ஒழுங்குமுறை

1. குதிக்கால்கள் ஒன்றாகவும் பெருவிரல்களை விலக்கியும் வைத்திருத்தல்.
2. குப்புறப்படுத்துக் கொண்டு, கைகளை் பக்கவாட்டில் வைத்துக் கொள்ளவும்.

3. தலை, தோள், மேலுடம்பு ஆகியவற்றை மெதுவாக மேலுயர்த்தி பின் தாழ்த்தவும், இவாற 5 முறை செய்யவும்.

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

4. உடலைப் பின்புறமாக வளைக்கவும் நெஞ்சுப்பகுதி கைகளுக்கு நேராக அமையுமாறு பார்த்துக் கொள்ளவும் இடுப்பு தரையில் இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். முழங்கை நெஞ்சுக்கு அருகில் காணப்பட வேண்டும். இவ்வாறு பலமுறை குறைந்தது 5 தடவையாவது செய்யவும்.

5. பொதுவாக உடம்பு, தலை, கைகளைத் தாழ்த்தவும் கைகளைப் பக்கவாட்டில் வைக்கவும்.

நன்மைகள்

1. முதுகு வலியைக் குணப்படுத்த முடியும்.
2. இரைப்பையில் தோன்றும் வாயுக்களைக் குறைத்து ஜீரணிக்கும் செயற்பாடுகளை மேம்படுத்தலாம். கழிவுப் பொருட்கள் இலகுவாக வெளியேறும், தாழ்ந்த இரத்த அழுத்தத்தை சீர்செய்கின்றது.
3. மாதவிடாய் வட்டத்தை ஒழுங்காக்குகின்றது.

ஒவ்வாதது

தீராத இடுப்பு வலி கீல்வாத நோய், தண்டு வட வளர்ச்சிப் பாதிப்புக்கள் உள்ளவர்கள் இவ்வாசனத்தைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

தொகுப்பு
திரு.அ.த.கதிரவேல்
சின்மயநாதம் ஆசிரியர் குழு உறுப்பினர்

> ➢ இந்து சமயம் காட்டும் ஒரே ஒரு வழி எமது ஆன்மிக அறியாமையை நீக்குவதே.
>
> ➢ இறைவன் மீது வைக்கும் முழுமையான பக்தியே சகல வழிகளிலும் சிறந்தது.
>
> ***- சுவாமி சின்மயானந்தர் -***

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

மூலிகை மருத்துவம்

"கையில் வெண்ணெய் இருக்க நெய்தேடி அலைவதைப் போல" என்று ஒரு பழமொழியுள்ளது. எமது மக்களிற் பலர் தமக்கு அல்லது தமது குடும்பத்தவருக்கு ஏற்படும் சிறுநோய்களுக்குக் கூட என்ன செய்வது என்று தெரியாமல் கடைகளில் கிடைக்கும் மாத்திரை மருந்துகளை வாங்கிப் பயன்படுத்தி உள்ள ஆரோக்கியத்தையும் கெடுத்துக் கொள்கிறார்கள். தமது வீடுகளிலும், சுற்றாடலிலும் உள்ள அருமையான மூலிகை மருந்துகளைப் பற்றிய அறிவின்மையும் அதற்கு ஒரு காரணம் என்று கூறலாம். கைக்கெட்டிய தூரத்திலுள்ள மூலிகைகளின் மகத்துவத்தைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ளாததால் அது வாய்க்கெட்டாமல் போய்விடுகிறது. மூலிகை மருந்துகள் சிறுவர் முதல் பெரியவர்கள் வரை எவ்வித பயமும் இல்லாமல் பயன்படுத்தக் கூடியவை. ஆனால் ஏற்படும் நோயைச் சரியாக நிதானிப்பது, நோய்க்குரிய அளவில் மருந்தினளவைத் தீர்மானிப்பது, சரியான மூலிகை களைத் தேர்ந்தெடுப்பது அவசியம் என்பதையும் புரிந்து கொள்ளல் வேண்டும். மூலிகைகளைக் கொண்டு செய்யப்படும் கைவைத்தியமானது பல சந்தர்ப்பங்களில் ஒரு முதலுதவியாகவே அமைகின்றது என்பதையும் மறக்கக் கூடாது. ஓரிரு நாட்களுக்குள் நோய் மாறாவிடின் மருத்துவரை அணுகல் அவசியமாகும். இத்தொடரில் உங்கள் வீடுகளிலும் அருகாமை யிலும் கிடைக்கக் கூடிய மூலிகைகளைப் பற்றிச் சுருக்கமாக எடுத்துக் கூறவுள்ளோம். அதன் மூலம் அம்மூலிகைத் தாவரங்களைப் பாது காப்பதற்கும் பயன்படுத்துவதற்குமான விழிப்புணர்வு ஒவ்வொருவருக்கும் ஏற்படும் என்பது எமது நம்பிக்கையாகும்.

1. துளசி

சைவம், வைணவம் என்ற பேதமில்லாமல் இந்துக்கள் ஒவ்வொருவரினதும் வீடுகளிலும் வளர்க் கப்படும் தெய்வீகச்செடி துளசியாகும். துளசியில் வெண் துளசி, கருந்துளசி, செந்துளசி என்று பல பேதங் களுண்டு. இவை அனைத்தின் குணங்களும் பெரும்பாலும் ஒன்றேயாகும்.

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

துளசி இலையை ஒரு கோப்பை தூயநீரில் இரவில் ஊறப்போட்டு, அந்த நீரைக் காலையில் பருகிவர கபதோடம், நாட்பட்ட இருமல், இளைப்பு என்பன மாறும்.

துளசி இலைச் சாற்றுக்குச் சிறிது கற்கண்டு சேர்த்து –1 தேக்கரண்டியளவில் காலை, மாலை கொடுத்துவரக் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் மார்புச்சளி, இருமல், முட்டு என்பன நீங்கும். பெரியவர்கள் இதை 1–2 தேக்கரண்டியளவில் பருகலாம்.

பல்வலி, பற்கூச்சம் என்பவற்றுக்குத் துளசியிலையை வாயிலிட்டுச் சப்பி மெல்லுவதால் குணங் காணலாம்.

காய்ச்சல், தடிமன் இருமலுக்குக் கொத்தமல்லி, நற்சீரகம், துளசியிலை, தூதுவளையிலை என்பவற்றை சிறிதளவில் எடுத்துக் குடிநீரிட்டுக் குடிக்க மாறும்.

துளசியிலையைத் தலையணைமீது பரப்பி அதன்மேல் மெல்லிய வெண்துணி ஒன்றைப் போட்டுத் தலையை வைத்துப் படுத்துவரத் தலைப்பேன்கள் வெளியாவதைக் காணலாம்.

துளசியிலை, தூதுவளையிலை, மொசுமொசுக்கையிலை என்பவற்றைச் சமஅளவில் எடுத்துக் குடிநீர் செய்து காலை, மாலை குடித்துவர நாட்ப்பட்ட இருமல், முட்டு, தொய்வு என்பன குணமாகும்.

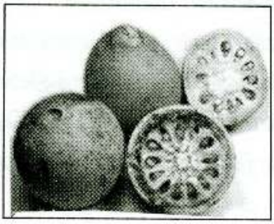
2. வில்வை

சிவனுக்கு மிகவும் பிரியமானது வில்வை, மருத்துவத்திலும் இது ஒரு தெய்வீக மூலிகை மரம். கூவிளம் என்பது இதன் மறுபெயர். வில்வை இலை, பூ, பிஞ்சு, காய், கனி, வேர், பட்டை அனைத்துமே மருத்துவப் பயன் பாடுள்ளவை.

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

வயிற்றுப்புண் அல்லது அல்சர் என்று கூறுகின்றார்களே அதற்கு வில்லை இலை, தளிர் என்பவற்றைத் தினமும் இரவில் ஒரு கோப்பை சுத்தமான நீரில் ஊறவைத்துக் காலையில் அந்த நீரைப் பருகிவர ஆச்சரியப்படத்தக்க வகையில் குணமாவதைக் காணலாம்.

மலச்சிக்கல் என்று பெரியவர்களிற் பலர் வருந்துகிறார்களே அவர்கள் நன்கு பழுத்த வில்வம் பழத்தின் சதையைப் பனங்கட்டி சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வந்தார்களேயானால் வேறு மருந்தே வேண்டாம். மலம் தானாகவே கழியும். மூலநோய்க்கும் இது நல்லது.



அது மட்டுமல்ல, வில்வம் பழத்தின் உட்சதையைச் சிறிது தண்ணீர்விட்டு அவித்து இளஞ்சூடாக இருக்கும்போதே தலைக்கு நன்கு தேய்த்து முழுகிவர உடற்சூடு, கண்சூடு, கண்ணெரிச்சல், தலைப்புண், பொடுகு என்பன நீங்கி, உடலுக்கும் குளிர்ச்சி ஏற்படும்.

வில்வம் பிஞ்சை சிறுக வெட்டிக் குடிநீர் செய்து சிறிது தேனும் சேர்த்துக் கழிச்சல், வயிற்றுளைவு, வயிற்றுக் கடுப்பு, சீதக்கழிச்சல், வயிற்றுப்புண் என்பவற்றுக்குக் கொடுக்கலாம். வில்வம் துளிரை வெண் துணியொன்றில் பொட்டலமாகக் கட்டி, இலேசாகச் சூடாக்கி. கண்வலி, கண்சூடு என்பவற்றுக்கு இமைகளில் இலேசாக ஒத்தடம் கொடுக்கலாம்.

வில்வை வேர்ப்பட்டையைப் பாதிரிவேர்ப்பட்டை, கறிமுல்லை வேர்ப்பட்டை, குமிழம் வேர்ப்பட்டை என்பவற்றைச் சமஅளவில் எடுத்துக் குடிநீரிலிட்டுக் குடித்துவரின் மூட்டுவாதம், முடக்குவாதம் மற்றும் வாதநோய்களில் ஏற்படும் வேதனை, குத்துவலி என்பன தணிவடையும்.

Dr.சே.சிவசண்முகராஜா M.D (S)
தலைவர்
சித்த மருத்துவப் பிரிவு
யாழ்.பல்கலைக்கழகம்

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

"இவற்றினைக் களைந்தால் வாழ்வாய்.........
இயல்பான வாழ்க்கை"

"வீணான எண்ணத்தை வேரோடு அழி!
உன் மாற்றம் உனக்காய் மாறும்"

உலகியல் இன்பத்தில் மூழ்கித் தவிக்கும் நாம் எம் இயல்பான சிறந்த வாழ்விற்கான கொள்கைகளை கடைப்பிடிக்க வேண்டும். எடுத்துக் காட்டுகளாய், முன்மாதிரியாய் வாழ்ந்தோரின் அனுபவங்களையும் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும். பகிர்வதோடு, கொள்கை வகுப்பதோடு மட்டும் நிறுத்தி விடாமல் எம் எண்ணங்களிற்கும் உயிரோட்டம் கொடுத்து செயல் வடிவமாக்கி மாற்றத்தினை உருவாக்க வேண்டும். இவ்வாறாக இயல்பான எம் வாழ்க்கை சீரும் சிறப்புமாய் அமைய 03 அம்சங்களில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்த வேண்டும். அவை தான்

1. அகமாற்றம் 2. புறமாற்றம் 3. சமூக மாற்றம்

அக மாற்றம் எனும் போது "சிந்தை தெளிதல்" ஆகும். அதாவது புத்தியும், மனமும் எப்போது நேரான முறையில் ஒரே பாதையில் பயணிக்குமோ அப்போது தான் அகமாற்றமான "சிந்தனை தெளிதல்" ஏற்படும் இதன் பூரணமான கட்டுப்பாடு எமது கைகளிலேயே உள்ளது. அக மாற்றம் என்பது உருவாகும் போது சிந்தனை செயல் வடிவங்களாய் மாறி புறமாற்றம் என்பது சுயமாய் தானாக தோன்றும்.

இவ்வுலகத்தில் பிறந்த ஒவ்வொருவரும் அகமாற்றம், புறமாற்றத் தினை உருவாக்கும் போது சமூக மாற்றம் என்பது பிரசவிக்கும் "மனிதன் ஒரு சமூகப் பிராணி ஒரு மனிதன் தனித்து வாழ முடியாது ஆகவே தனி மனிதன் ஒவ்வொருவரிலும் உண்டாகும் மாற்றம் சமூக மாற்றமாய் உருவெடுத்து உலகத்தில் ஓர் அதிசய நிலைக்கு இட்டுச் செல்லும்.

ஆனால் இன்று நாம் செய்வதெல்லாம் என்ன தெரியுமா? அது தான் தன்னைத் திருத்தாமல், மாற்றிக் கொள்ளாமல் ஊரைத் திருத்த, உலகத்தை திருத்த எனப் பேதமையால் முற்படுவதாகும். இதனால் தான் உலகப் பொது

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

மறையை எமக்களித்த பொய்யா மொழிப்புலவராம் திருவள்ளுவர் "பேதைமை" எனும் அதிகாரத்தில் பின்வருமாறு குறிப்பிடுகிறார்.

"பேதைமை என்பது ஒன்று யாது எனின் ஏதம் கொண்டு
ஊதியம் போகவிடல்"

அதாவது பேதைமை என்று சொல்லப்படுவது யாதெனில் தகாதவற்றை (வேண்டாத விடயத்தை) விரும்பிச் செய்தலும் நன்மை தரக்கூடிய ஆக்ககரமான விடயத்தை கைவிடுதலும் எனக்குறிப்பிட்டுள்ளார். ஆக்கமற்ற விடயத்தை செய்தலில் எவ்வித பயனும் இல்லை. எப்போதும் ஆக்கம் தரும் விடயத்தை சிந்தித்து செயற்பட வேண்டும். எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக எம் வாழ்க்கையை சரிப்பட வாழ நினைக்காமல் அயலிருப்போரின் வாழ்க்கையை பார்த்து எம் நிஜ வாழ்க்கையை தொலைப்பது வீண் ஆகும்.

நாம் கடினமாக உழைப்பது, பணம் சம்பாதிப்பது எல்லாம் எமது வாழ்க்கையை இன்பகரமாக அமைப்பதற்கே. உண்மையில் எமக்கான வாழ்க்கையை சரிவர வாழ்வதற்கு "செலவாகும் செலவு" என்பது குறைவானதே ஆனால் மற்றவர் போல் வாழ வேண்டும் என எண்ணும் போதே வாழ்க்கை அதர்ம வழியில் சென்று வாழ்க்கைக்கான செலவும் அதிகரிக்கிறது.

உன் வாழ்க்கையினை நீ சரிவர பார்த்து வாழ்ந்தால் இந்த உலகமே உன்னைத் திரும்பிப் பார்க்கும். மாறாக அடுத்தவர் வாழ்க்கையைத் திரும்பிப் பார்த்து நீ சரியாக வாழாமல் போனால் உன் வாழ்க்கை ஒரு நாள் தொலைந்தே போகும். இவற்றினை உன் வாழ்க்கையில் இருந்து களைந்து இயல்பானதொரு வாழ்க்கை வாழ். வாழ்க்கையில் தேடுதல், புதியதை தேடுதல் அவசியமே ஆனால் ஏதெனும் ஒன்றை வீணாகத் தொலைத்து விட்டு தேடுதல் அநாவசியம்

"பிறப்பு ஒரு சம்பவமாயிருக்கலாம்....ஆனால்
இறப்பு ஒரு சரித்திரமாக படைக்கப்பட வேண்டும்"

அப்துல்கலாம் வாக்கினை நினைவிற் கொள்ளுங்கள். "தேவையற்றதை செதுக்குங்கள் நீங்களும் அழகிய சிற்பமாக மிளிர்வீர்கள்."

செல்வி.பு.சுமிதா
2ம் வருட மாணவி
கலைப்பீடம், யாழ் பல்கலைக்கழகம்
(சின்மய யுவகேந்திரா)

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

நேருக்கு நேரான நியமனம் ... தவறவிடாதீர்கள்!

எந்த நேரப்பொழுதிலும், எந்த இடத்திலேனும், மிக ஆழமான அன்புடனும் பக்தி சிரத்தையுடனும் எண்ணங்களை இறைவன் மேல் ஒருமுகப்படுத்தி வழிபாடாற்றலாம். அழைத்தால் மட்டுமன்றி, அழையாது விடினும் கூட அருகில் இருப்பவன் இறைவன். இறைவன் எப்போதுமே எம்மை மறந்து விடுவது இல்லை.

இறைவனே உண்மை, அமைதி, அழகு, ஆற்றல், முயற்சி, வெற்றி என்று பலவற்றின் இருப்பிடம் ஆவார். ஆழ்ந்த உள்ளுணர்வாகவும், பேரானந்தமாகவும் உள்ளார். அவருடைய பிரசன்னத்தில் இருப்பதனால், அவருடைய ஆசிகளுடன் நமது முயற்சிகள் பல மடங்கு பயனுள்ளதாக மாறுவதுடன், நம் வாழ்க்கை அழகாக, மங்களகரமாக, அமைதியாக, ஆனந்தமாக மாறிவிடுகின்றது.

இறைவன் நாமத்தை உச்சாடனம் செய்தலானது, இறைவன் பால் நம்மை நெருங்கச் செய்யும். நன்மைகள் பல நம்பால் நெருங்கும். நன்மைகள் நன்மையே பயக்கும். விழிப்பாகவும், சமநிலையாகவும் எந்நிலையிலும் இருக்கும் திடமான மனதினை இறைவனாலன்றி எவராலும் தர முடியாது.

இறைவனை மாத்திரம் சார்ந்திருந்து நாம் முயற்சிக்கும் போது, எல்லாம் வல்ல இறைவனின் அருள் இருக்கும் பொழுது, அவை கோடிமுறை பெருகிவிடுகிறது. வெற்றியையே தருகிறது.

அனுமன் சேவையில் மிகவும் மகிழ்ந்த சீதாதேவி, ஒரு முத்து மாலையை பரிசாக அளித்தார். ஆனால் அனுமானோ ஒவ்வொரு முத்தையும் பற்களால் கடித்து இழுத்து சுவைத்துப் பார்த்து விட்டு துப்பிவிட்டார். அதிர்ச்சியடைந்த சீதாதேவி, அனுமானைப் பார்த்து, "என்ன செய்கிறாய்?" என்று கேட்டார். அதற்கு அவர், "நான் ஒவ்வொரு முத்திலும்

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

ஸ்ரீராமர் இருக்கிறாரா? என்று பார்க்க முயன்றேன். அவரில்லாத எல்லா பொருளும் சத்தற்றதும், வீணானதும் ஆகும். ஆகையால், அதை நான் விலக்குகிறேன்" என்று கூறினார்.

இது ஐதீகக்கதையாயினும், அனுமன் இராமபிரான் மேல் வைத்த அளவற்ற அன்பையும், பக்தியையும் அழகாக எடுத்துச் சொல்கிறது. இயந்திரமாய் ஓடித்திரியும் இருபத்து நான்கு மணிநேரப் பொழுதுகளில், இரண்டு நிமிடமாவது முழுவதுமாக இறைவனை நினைத்து, இலவசமான நேரடி நியமனத்தை இறைவனோடு ஏற்படுத்தி நம்மை நாமே உயர்த்திக் கொள்வோம்! நம்மால் நாமே மகிழ்ந்திருப்போம்!

இறைவனால் மட்டுமே வாழ்க்கை உண்மையாகவே அழகாகவும், நிம்மதி நிறைந்ததாகவும், தெய்வீகமாகவும், சந்தோஷமாகவும் ஆகின்றது.!

நன்றி : My Prayers & Tips for Happy Living சின்மயா மிஷன் வெளியீடு.

தயாரிப்பு

திருமதி யாழினி மதீபன்

யா/யாழ்ப்பாணம் இந்துக் கல்லூரி (சின்மயசேதுகாரி)

மகா சிவராத்திரி

மகா சிவராத்திரியின் தோற்றம் தொடர்பாக வழங்கும் புராணச் செய்திகள் சில உண்டு. யுக சங்காரம் ஒன்றில் எல்லாம் சிவத்தில் ஒடுங்கி நின்ற நிலையில் உமாதேவி சிவனை வழிபட்டாள். அந்த நாளே சிவராத்திரியாக அனுஷ்டிக்கப்படு கின்றது என்பதே இவற்றுள் தொன்மையானதாகும்.

'சங்கார காரணனே பதி' என்ற சைவ சித்தாந்த தத்துவ நுட்பத்தை வெளிப்படுத்தும் விரதநாளே மகா சிவராத்திரியாகும்.

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

குருதேவரிடமிருந்து குழந்தைகட்கு...

அகத்தியர்

வெகு காலத்திற்கு முன்னால் நம் நாட்டில் காடுகளே அதிகமாக இருந்தன. நகரங்களும் கிராமங்களும் குறைவாக இருந்தன. எனவே ஓரிடத்திலிருந்து இன் னோரிடத்திற்குப் போவதில் ஆபத்துக்கள் அதிகம். காடுகள் வழியாகச் செல்ல வேண்டும். அங்கு கொடிய விலங்குகளும், கொடூரான அரக்கர்களும் வசித்து வந்தனர்.

தென் இந்தியாவில் உள்ள காடுகளில் வாதாபி, இல்வலன் என்ற இரு சகோதரர்கள் வசித்து வந்தனர். அவர்கள் மனிதர்களை உண்பார்கள். வாய்ப்பு கிட்டிய பொழுதெல்லாம் மனிதர்களைக் கொன்று உண்பதில் சிறிதும் தயங்காதவர்கள். மனிதர்களை நூதனமான முறையில் கொன்று புசித்தனர். இல்வலன் தன்னை ஓர் அந்தணனாக மறைத்துக் கொண்டு வழிப்போக்கர்களிடம் மிகவும் பணிவுடன் சென்று தன் வீட்டிற்கு வந்து விருந்துண்டு இளைப்பாறிச் செல்ல வேண்டும் என்று வேண்டுவான். கபடமில்லாத பிரயாணிகள் உடனே சம்மதித்து விடுவர் அடர்ந்த காடுகளில் நல்ல உணவிற்கு எங்கே செல்வது? இல்வலன் உபசரித்தபடி வீட்டிற்கு அழைத்து வந்து அவர்களை நீராடி வருமாறு வேண்டுவான். பிறகு சமையலறைக்குள் நுழைந்து தன் சகோதரன் வாதாபியைத் துண்டு துண்டாக வெட்டி, சுவை மிகுந்த உணவைத் தயார் செய்வான். பிறகு விருந்தினர்களை அழைத்து விருந்து பரிமாறுவான்.

உணவு என்ன என்று அறியாமல் விருந்தினர்கள் உணவைச் சுவைத்து உண்டு மகிழ்வர். எழுகின்றபொழுது அவர்கள் முன்னின்று "வாதாபி! வெளியில் வா" என்று கூப்பிடுவான். விருந்தினர் வயிற்றில் மாமிச

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

உணவாகச் சென்ற வாதாபி வடிவம் எடுத்து அவர்கள் வயிற்றைக் கிழித்துக் கொண்டு வெளியே வருவான். இறந்த விருந்தினர்களின் உடலை வெட்டி சமைத்து இருவரும் உண்டு மகிழ்வர்.

இப்படித் தன் வலைக்குள் அகப்பட்ட விருந்தினர்களைக் கொன்று இன்பமாக வாழ்ந்து வந்தனர் பலகாலமாக இக்கொடூரமானச் செயல் நடந்து வந்தது. இப்பயங்கர ரகசியம் எப்படியோ மக்களுக்குச் கொஞ்சம் கொங்சமாகத் தெரிய வந்தது. காடுகளில் வசித்து வந்த முனிவர்கள் அகத்திய மகரிஷியை அணுகி எப்படியாவது அவ்விரு அரக்கர்களையும் அழிக்க வேண்டும் என்று வேண்டினர்.! அகத்தியரும், ஹரிஓம், ஹரிஓம் என்று இணங்கினார். அகத்திய மாமுனி அசாதாரண ஆற்றல் வாய்ந்தவர் கடல்களையும் மலைகளையும், தன் ஆணைக்கு உட்படுத்தும் வலிமை மிக்கவர் ஹரி ஓம் ஹரி ஓம்.

ஒரு காலத்தில் விந்தியமலை இந்திய நாட்டின் நடுப்பகுதியில் வட இந்தியாவையும் தென்னிந்தியாவையும் பிரித்தபடி அமைந்திருந்தது. ஆணவம் கொண்டு மேலும் மிக உயரமாக வளரத் தொடங்கியது. மிக உயரமாக வளர்ந்து சூரியன், நட்சத்திரங்களின் வழியை அடைத்து விட வேண்டும் என்று அது கருதியது. ஆபத்து நிச்சயம் என்று அது கருதியது. ஆபத்து நிச்சயம் என்று உணர்ந்த தேவர்கள் அகத்தியரை அணுகி விந்திய மலையின் கர்வத்தை பங்கம் செய்ய வேண்டும் என்று கேட்டுக் கொண்டனர். அப்பொழுது அகத்தியர் ஹரிஓம், ஹரி ஓம் என்று இடைவிடாமல் எப்பொழுதும் ஜபித்தபடியே தெற்கு நோக்கி வந்து விந்தியமலையை அணுகினார். அவர் அருகில் வரவர விந்தியமலை தலை வணங்கியது. அகத்தியர், "விந்தியமலையே! நான் தென்னிந்தியா செல்ல வேண்டும். எனவே இப்பொழுது இருப்பதைப் போல நீ வணங்கியபடியே இரு. நான் எளிதாக உன்னைக் கடந்து தென்பக்கம் சென்று விடுவேன்" என்றார். விந்தியமலைக் கூட்டம் குனிந்து வணங்கியபடியே இருக்க அகத்தியர் மலைகளைக் கடந்து அப்பால் சென்றார். எழுந்து நிற்க விந்தியமலை முயன்ற போது அகத்தியர் விந்தியமலை அரசனே! வணங்கியபடியே இரு. நான் தெற்கே என் வேலையை முடித்துக் கொண்டு திரும்பி வருவேன். அதுவரை இப்படியே இரு என்று கூறிவிட்டு சென்றார். முனிவர் சபித்து

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

விட்டால் என்ன செய்வது என்று அஞ்சி பதிலேதும் கூறாமல் மலை படுத்துக் கிடந்தது. அகத்தியர் தென்னாட்டில் தங்கி விட்டார். திரும்பவில்லை. விந்தியமலைகளும் படுத்தபடியே இருந்தன. வளர முடியவில்லை.

மற்றொரு சமயம் கடலரசன் தவறு இழைத்தான். அகத்தியர் அவனை தண்டிக்க விரும்பினார். எனவே தன்னுடைய உள்ளங்கையில் கடலை ஏந்தி ஒரே விழுங்காகக் குடித்து விட்டார். கடலரசன் நடுங்கியபடி அவர் முன் தோன்றி தன் நடத்தைக்கு மன்னிப்புக் கேட்டான். அகத்தியர் அவனை மன்னித்துத் தம் வயிற்றின் வழியாக நீரை வெளியேற்றினார்.

காடுகளில் வாழ்ந்த முனிவர்களுக்கு அகத்தியர் ஒருவரால் தான் வாதாபி, இல்வலன் சகோதரர்களை அழிக்க முடியும் என்பது தெரியும். அகத்தியரும் அதற்கு உடன்பட்டார். பிறகு அரக்கர்களின் இருப்பிடம் நோக்கிச் சென்றார். யாரேனும் வருகிறார்களா என்று வழிமேல் விழிவைத்துப் பார்த்துக் கொண்டிருந்த இல்வலனுக்கு அகத்தியர் வருவது தெரிந்தது. உடனே தன்னை அந்தணனாக மாற்றிக் கொண்டு, தன் வீட்டிற்கு வந்து விருந்தோம்பலை ஏற்று, தன் இல்லத்தைப் புனிதப்படுத்த வேண்டும். என்று வேண்டிக் கொண்டான். அகத்தியர் "ஹரிஓம், ஹரிஓம்" சரி என்றார். இருவரும் வீட்டை அடைந்தனர் "மகாத்மா, குளித்து விட்டு ஜபம் செய்து கொண்டிருங்கள். உணவைத் தயாரித்து விடுகிறேன்." என்றான். எப்பொழுதும் போல உணவை தயாரித்து முடித்தான். நண்பகல் வந்ததும் முனிவரை அணுகி உண்ண வரும்படி தக்க மரியாதையுடன் அழைத்தான். முனிவரும் சாப்பிடும் அறைக்குச் சென்றார். உணவு கவனத்துடன் பரிமாறப்பட்டு இருந்தது. அகத்தியர் உணவை சுவைத்து உண்டார். நாம் எதை உண்கிறோம். அகத்தியர் என்பதை நன்கு அறிந்திருந்தார். ஊன் உணவைச் சாப்பிட்டு முடித்தும் தமது வயிற்றைத் தடவியபடி ஹரிஓம், ஹரி ஓம் வாதாபி ஜீரணமாகட்டும் என்று மெதுவாகக் கூறினார். இல்வலனுடைய காதுகளில் இச்சொற்கள் விழவில்லை. தானும் தன் சகோதரனும் பருத்த முனிவருடைய மாமிசத்தை ருசித்துச் சாப்பிடப் போவதையே கற்பனை செய்து கொண்டிருந்தான். சாப்பிட்டு முடித்த அகத்தியர் கைகளைக் கழுவிக் கொண்டார். ஹரி ஓம் ஹரி ஓம் அவர் முன்னால் வந்து நின்ற இல்வலன். "வாதாபி! ஓ வாதாபி! எழுந்து வா" என்றான். சிறிது நேரம் சென்றது. ஒன்றும் நடக்கவில்லை. இல்வலன் குழம்பினான். ஏன் வாதாபி வரவில்லை?

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

அகத்தியர் இல்வலனைப்பார்த்து புன்முறுவலித்தார். "ஹரிஓம், ஹரிஓம், ஹரி ஓம் எந்த வாதாபியை நீ கூப்பிடுகிறாய்?" ஹரிஓம் உன் சகோதரனை நான் ஏற்கனவே ஜீரணித்து விட்டேன்" ஹரி ஓம், ஹரிஓம்.

இல்வலன் பயந்து நடுங்கினான். இவர் ஒரு சாதாரண முனிவர் அல்லர். தெய்வ சக்தி வாய்ந்தவர். இவர் முன் நாம் எதுவும் செய்ய முடியாது. ஒரு பார்வையிலே நம்மைப் பொசுக்கி விடுவார். என்பதை உணர்ந்து அவர் கால்களில் விழுந்து வணங்கி "மகாத்மா ! என்னைக் கொன்று விடாதீர். இனிமேல் இதுபோன்ற கொடூரச் செயல்களைச் செய்யமாட்டேன்" என்று வேண்டினான். அவன் மீது இரக்கம் கொண்ட அகத்திய முனிவர் "சரி இம்முறை நான் உன்னை மன்னிக்கிறேன். இந்த காட்டை விட்டு ஓடிவிடு. வேறு எங்காவது சென்று பிழைத்துக் கொள் கொல்வதை நிறுத்து நீ கொன்றதாக நான் கேள்விப்படால் உனக்கு முடிவு காலம் நெருங்கி விட்டது என்று உணர்வாய்" என்றார்.

இல்வலன் தான் இனி யாரையும் கொல்வதில்லை என்று சபதம் செய்தான். பிறகு காட்டை விட்டு நீங்கி எங்கோ சென்று விட்டான்.

(பாரதி கூறியது)

மூத்தோரே!

இல்வலன் என்ற சொல் பண்புகள் இல்லாதவன், சஞ்சல மனம் கொண்டவன் என்று பொருள் படும். வாதாபி என்ற சொல் பிராணனை உட்கொள்பவன் (இறப்பு) என் பொருள்படும். பிரயாணிகள் காடுகளைக் கடந்து செல்கையில் கூப்பிடுகிற சஞ்சல மனம் இறப்பிற்கு இட்டுச் செல்கிறது. ஆன்மிக சாதனையாளர்கள் மனத்தை கடக்க வேண்டும். இல்லையேல் தொடக்கத்திலே அழிவு நிச்சயம். அகத்தியர் என்னும் ஞானியை சஞ்சலப்படுத்தி தன் சூழ்ச்சியால் அழிக்க முடியாது. ஞானி வாதாபியை ஜீரணித்து இல்வலனை நல்ல படியாக வாழுமாறு எச்சரிப்பார்.

மனிதனை மனிதனாக மதிப்பவனையே
இறைவன் நேசிப்பான்.

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

செய்திகள்

கந்தர்சஷ்டி விழா

கந்தர் சஷ்டி விரத நாட்களை முன்னிட்டு நவம்பர் மாதம் 12ஆம் திகதி முதல் 17ஆம் திகதி வரை தினமும் நல்லூர் வடக்கு வீதியில் அமைந்துள்ள மகேஸ்வரன் மணி மண்டபத்தில் சின்மயாமிஷன் வதிவிட ஆச்சார்யார் பிரம்மச்சாரி ஜாக்ரத சைதன்யா அவர்களால் மாலை 3.30 மணி முதல் 4.15 வரை "கந்தபுராணம் காட்டும் வாழ்வியல் தத்துவங்கள்" எனும் பொருளில் ஞானயக்ஞம் நடாத்தப்பட்டது. அத்துடன் மாலையில் முருகப் பெருமான் வீதி உலா வரும்போது சுவாமியைத் தொடர்ந்து அறநெறிப் பாடசாலை மாணவர்கள் மற்றும் சில நிறுவனத்தினரின் பஜனையும் இடம்பெற்றது.

திருக்கார்த்திகை விழா

நவம்பர் மாதம் 25ஆம் திகதி புதன்கிழமை மாலை திருக் கார்த்திகை தினத்தை முன்னிட்டு சின்மயாமிஷன் ஆச்சிரமத்தில் அடியார்கள் தீபங்கள் ஏற்றி வழிபாடாற்றினர்.

யாழ் வதிவிட ஆச்சார்யாரின் ஒஸ்றியா பயணம்

மதங்களுக்கிடையே நல்லிணக்கத்தை ஏற்படுத்தும் நோக்குடன் ஸ்பெயின், சவுதிஅரேபியா, ஒஸ்றியா, Kingdom of Holycity ஆகிய நான்கு நாடுகள் இணைந்து உருவாக்கிய KAICIID எனும் அரச சார்பற்ற நிறுவனம் பல நாடு களைச் சேர்ந்த மதத் தலைவர்களை அழைத்து, மூன்று தொடர் நிகழ்வுகளை உள்ளடக்கிய மாநாட்டினை கடந்த ஆண்டு முதல் தடவையாக நடாத்தியது.

இவ்வாண்டும் நவம்பர் 29ஆம் திகதியில் இருந்து டிசம்பர் 6ஆம் திகதி வரை, மூன்று தொடர் நிகழ்வுகளைக் கொண்ட மாநாட்டின் முதலாவது நிகழ்வு நடைபெற்றது. இதில் 14 நாடுகளைச் சேர்ந்த 19 மதப் பெரியார்கள் கலந்து கொண்டனர். இதில் கிறிஸ்த்தவம், இஸ்லாமியம், இந்துமதம், பௌத்தம், யூடிஸம் ஆகிய ஐந்து மதங்களைச் சேர்ந்தவர்கள் பங்குபற்றினர்.

இந்நிகழ்வில் இலங்கையில் இருந்து இந்து மதத்தைச் சேர்ந்த யாழ் சின்மயா மிஷன் வதிவிட ஆச்சாரியார் பிரம்மச்சாரி ஜாக்ரத் சைதன்யா அவர்கள் கலந்து கொண்டார்கள். நிகழ்வில் மதங்களுக்கிடையில் நல்லிணக்கத்தை ஏற்படுத்து வதற்கான தொடர்பாடல் பற்றிக் கலந்துரையாடப்பட்டதாக ஆச்சார்யார் தெரிவித்தார்.

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

சின்மயா மிஷனின் அமெரிக்க சுவாமி அவர்களின் யாழ்ப்பாண விஜயம்

சின்மயா மிஷனின் அமெரிக்க நிலைய வதிவிட ஆச்சாரியார் சுவாமி சர்வேஸானந்தா அவர்கள் 30.12.2015 புதன்கிழமை அன்று யாழ்ப்பாணம் வந்தடைந்தார். சுவாமிஜியுடன் அமெரிக்க சின்மயாமிஷன், சின்மய யுவகேந்திராவினரின் சேவைப் பிரிவைச் சேர்ந்த இளைஞர், யுவதிகள் அறுவரும் வந்திருந்தனர். இவர்கள் யாழ்ப்பாணத்தில் சின்மய கிராமிய அபிவிருத்தி (CORD) நிறுவனம் மேற்கொள்ளும் நடவடிக்கைகளை ஊக்குவிக்கும் நோக்குடனேயே யாழ் விஜயத்தை மேற்கொண்டிருந்தனர். அத்துடன் சின்மயா மிஷன் நல்லூர், அளவெட்டி ஆச்சிரமங்களுக்கும் விஜயம் செய்து அடியார்களுக்கு சத்சங்கம் நடாத்தியதுடன் அடியார்கள் ஆசி பெறும் வாய்ப்பும் கிடைக்கப்பெற்றது.

மேலும் இவர்கள் CORD நிறுவனத்தினரால் உதவி வழங்கப்படும் இடங்களுக்குச் சென்று உதவி பெறும் மக்களைச் சந்தித்து கலந்துரையாடி அவர்களின் தேவைகளை அறிந்து கொண்டனர். கிளிநொச்சியிலும் உதவி பெறும் குழந்தைகளுக்கான பயிற்சிப் பட்டறைகளை நடாத்தினர். அத்துடன் கிளிநொச்சி சின்மயாமிஷன் ஆச்சிரமத்தின் ஆரம்ப கட்டடத்திற்கான பூமி பூஜை மற்றும் அடிக்கல் நாட்டு வைபவத்திலும் பங்குபற்றினர். இவ்வாறு யாழ்ப்பாணம் கிளிநொச்சிப் பகுதிகளில் 10 நாட்களைச் செலவிட்ட குழவினர் யாழ்ப்பாணத்தின் பிரதான ஆலயங்கள் அமைந்துள்ள நல்லூர், மாவிட்டபுரம், கீரிமலை, நயினாதீவு ஆகிய இடங்களுக்குச் சென்று வழிபாடாற்றி னர். பின்பு ஜனவரி 8 ஆம் திகதி வெள்ளிக்கிழமை கொழும்புக்கு திரும்பினார்.

நிகழ்வுகள்

பொங்கல் விழா

ஜனவரி மாதம் 15 ஆம் திகதி தைப்பொங்கல் தினத்தை முன்னிட்டு மாலை 3 மணியளவில் சின்மயாமிஷன் ஆச்சிரமத்தில் பொங்கல் வழிபாடுகளும் 4 மணிக்கு சின்மயநாதம் சஞ்சிகை வெளியீடும் தொடர்ந்து சின்மய சங்கமம் நிகழ்வுகளும் இடமடபெறும் சஞ்சிகை வெளியீட்டு நிகழ்வில் பேராசிரியர் நா.வேதநாதன் அவர்கள் கலந்து கொள்வார்கள்.

சிவராத்திரி விழா

மார்ச் மாதம் 7 ஆம் திகதி திங்கட்கிழமை மகா சிவராத்திரி முன்னிட்டு மாலை 6 மணி முதல் மறுநாள் காலை 6 மணி வரை பஜனை நான்கு ஜாமப்பூஜைகள் மற்றும் சில ஆன்மீக நிகழ்வுகளும் இடம்பெற உள்ளன.

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

விசேஷ தினங்கள்

ஜனவரி – 2016

6	புதன்	ஏகாதசி	19	செவ்	கார்த்திகை
7	வியா	பிரதோஷம்	20	புதன்	ஏகாதசி
9	சனி	அமாவாசை	21	வியா	பிரதோஷம்
13	புதன்	சதுர்த்தி	24	ஞாயி	தைப்பூசம்
15	வெள்ளி	தைப்பொங்கல்			

பெப்ரவரி

4	வியா	ஏகாதசி	15	திங்	கார்த்திகை
6	சனி	சனிப்பிரதோஷம்	18	வியா	ஏகாதசி
8	திங்	அமாவாசை	19	செவ்	கார்த்திகை
11	வியா	சதுர்த்தி	20	சனி	சனிப்பிரதோஷம்
			21	ஞாயி	நடேசரபிஷேகம்

மார்ச்

5	சனி	ஏகாதசி	13	ஞாயி	கார்த்திகை
6	ஞாயிறு	பிரதோஷம்	19	சனி	ஏகாதசி
7	திங்	மகாசிவராத்திரி	20	ஞாயி	பிரதோஷம்
8	செவ்	அமாவாசை	23	புத	பங்குனி உத்தரம்
12	சனி	சதுர்த்தி			பூரணை விரதம்

அன்பான சந்தாதாரர்களுக்கு!

தங்கள் இருவருட சந்தா நிறைவு பெற்றுவிட்டதால் தயவு செய்து இனிவரும் இதழ்களைப் பெறுவதற்காக ரூபா 270/= செலுத்தி தங்கள் சந்தாவைப் புதுப்பிக்கவும்.

நன்றி.

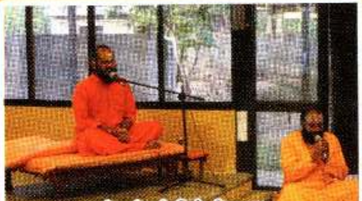
Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஆச்சார்யார் ஜாக்ரத சைதன்யா அவர்களின் ஒஸ்றியா பயணத்தின் போது

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

சின்மயா மிஷனின் அமெரிக்க சுவாமி சர்வேஸானந்தா அவர்களின் யாழ்ப்பாண விஜயத்தின் போது

சின்மயா மிஷன் ஆச்சிரமத்தில் சுவாமிஜியை வரவேற்கும் போது



சத்சங்கத்தின் போது

பஜனை நிகழ்வின் போது

அளவெட்டி சின்மயாமிஷனில்...

கிளிநொச்சியில் சின்மயா மிஷன் ஆச்சிரமத்திற்கான பூமிபூஜையின்போது

Printed By: Mathicolours, Nallur 021 2229285

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