



பற்றுறை



அறிவுக் கலை



யோகா மாஸ்டர்
வி.ரி. வெளாயுதம்

பல்துறை அறவுக் கலசம்



HELPING TO EDUCATE ORPHANAGE
CHILDREN IN THE WHOLE ISLAND
அந்த அவங்களை ஆதாரிப்பத் திட்டமிட
ஒப்பாகவிரும்பி நான் விரும்புகிறேன் சில முறைகளில்
கட்டுப்பாடுகளையும் போர்டரீ: T. Velauthapillai
S.A., Jaffna Mawatha - Mount Lavinia
தொ. 011-2422-222-2222

யோகா மாஸ்டர்
வி. ரி. வெலாய்தும்
2011

நால் விபரம்

புத்தகத்திலைப்பு :	பல்துறை அறிவுக்கலைச்
பொருள் :	உடல் நலமும், கல்விவளர்ச்சியும்
உரிமை :	உரிமையாளருக்கு
நோக்கம் :	மாணவ சமுதாயம் கல்வியில் ஆர்வம்
ஆசிரியர் :	யோகா மாஸ்டர் வி.ரி. வேலாயுதம்
எழுத்து :	11 புள்ளிகள்
பிரதிகள் :	1000
மொழி :	தமிழ்
முதற்பதிப்பு :	ஆவணி 2011
அளவு :	கிரவுண் 1/8
பக்கங்கள் :	146 பக்கங்கள்

தாள் சோமி மலிவுப்பதிப்பு விலை ரூபா 136.00 98.00 ஏற்றுக்கூலி 2.00	வெள்ளை தாள் விலை ரூபா 140.00
--	---------------------------------

பதிப்பாசிரியர் : யோகா மாஸ்டர் வி.ரி. வேலாயுதம்
 முகவரி : 5A, ஜனதா மாவத்தை, கல்சிசை.
 வடிவமைப்பு : A.T. வெளியீட்டகம்
 ஒளி அச்சு : A.T. வெளியீட்டகம்
 அச்சிட்டோர் : A.T. வெளியீட்டகம்
 குறிக்கோள் : அரிய கருத்துக்களை குறைந்த செலவில்
 அச்சிட்டு குறைந்த விலையில் புத்தகத்தை வாங்கி வறிய
 மாணவரையும், பொதுமகனையும் கல்வியில் ஆர்வமடையச்
 செய்வதற்கே. இதனால் ஏதும் அற்ப இலாபம் வந்தால் அதுவும் எது
 வறிய மாணவச் செல்வங்களுக்கே.

ISBN 978-955-53859-0-9

காணிக்கை

என்னைப் பெற்றெடுத்து ஆழாக்கிய தாய் தந்தையர்க்கும்,
 என் னைப் பாதுகாத்து வளர்த்த இறைவனைடி சேர்ந்த
 துணைவர்க்கும், ஜயம் திரிபற கற்பதற்கு ஊன்று கோலாக இருந்த
 பண்டிதமணி சத்தியதேவி - துரைசிங்கம் ஆசிரிய அம்மாவுக்கும் இந்நால்
 காணிக்கை

இந்நால் பற்றி ...

எவ்வகை மனிதரும் வாழ்வில் வெற்றிகாண
“பொது அறிவுக் கலசம்” என்னும் நால் மிக உறுதுணையாகும்.
பேணிப்பாதுகாத்துப் படிக்கவேண்டிய பொக்கிழமாகும்.

சீவாரீ. சா. சோமதேவக்குருக்கள் (பிரதமகுரு)
ஸ்ரீ அரசுகேசரிப்பிள்ளையார் கோயில் நீர்வேலி.

மக்கள் அன்றாட வாழ்க்கையில் பயண்படுத்தக் கூடிய அறிய பல கருத்துக்களை “பல்துறை அறிவுக்கலசம்” எனும் நாலில் குறிப்பிட்டுள்ளார். கூடாதனயாவை, சுப சகுனங்கள், அப சகுனங்கள், மலமாதம், தோஷம் போன்ற பல கருத்துக்களை பல நால்கள் வாயிலாக தேடி எடுத்து தொகுத்துள்ளார். வாசித்துப் பயன்டைவோமாக.

பிரதமகுரு
சீவாரீ சீவ. நாகேந்தீரக்குருக்கள்
காளி அம்மன் கோவில்
36, ஸ்ரீ இராம நாதன் வீதி,
கொழும்பு 13.

“பொது அறிவுக் கலசம்” மக்கள் வாழ்க்கையில் கைக்கொள்ள வேண்டிய அறிவுரைகள், நல்வழிகள், ஆன்றோரின் வழிகாட்டல்கள் அனைத்தையும் உள்ளடக்கிய பூரண கலசம். இதனைப் பெற்றுப் பயன்டைவது மக்களின் கடமையாகும். முதியோர், சிறுவர், பெண்கள், இளைஞர்கள் அனைவரும் அனுகலாம் பயன் பெறலாம்.

“சேரவாரும் ஜெகத்தீரே”

அருள்மொழி அரசி
கலாபூரவணம்
வித்துவான், வசந்தா வைத்தியநாதன்

திரு. வேலாயுதம் அவர்கள் நல்லது செய்ய வேண்டும்.

அதுவும் நல்ல பலன் உடையதாக இருக்க வேண்டும் என்ற பெருநோக்கத்துடன் “பல்துறை அறிவுக் கலை” என்ற இந்நாலை எழுதி வெளியிடுகின்றார். பெயருக்கேற்ப பல்துறை சான்றோரிடம் விபரங்களைப் பெற்று எழுதி இருக்கின்றார். பல்துறை என்பதால் சில வேளைகளில் கருத்துக்கள் முரண்படலாம்.

எனினும் இம்முயற்சி சமூகம் நன்மையடைவதற்காக எடுக்கப்பட்டது “அப்பொருளுக்கு மெய்ப்பொருள் காண்பது அறிவு”

பாடிப்பவர் மெய்ப்பொருள் கண்டு வாழ்வில் உய்ய வேண்டும். சுக நல்லுக்காக என்னிடமும் கருத்துக்கள் பெற்றுக் கொண்டார்.

திரு. வேலாயுதனின் இம்முயற்சி எண்ணிய பலன் தர வேண்டும் என்று வாழ்த்துகின்றேன்

டாக்டர். செ. சு. நக்சினார்க்கினியன்
விரிவுரையாளர்

வயது வேறுபாடின்றி அனைவரும் வீட்டிலேயே ஆயுள்வேத மூலிகை வைத்திய முறையில் தமது சாதாரண நோய்களை குணமாக்கிக் கொள்ளக்கூடிய அரிய பல கருத்துக்களை ஒருங்கே இந்நாலில் தேடித்தொகுத்துள்ளார்.

இதனை வாங்கிப் பயன்டைவாமாக.

டாக்டர் திருமதி. சௌநானமனி - பன்சராஜா
ஆயுள்வேத விரிவுரையாளர்
கைத்தடி.

ஆுத்மீகத்துடன் கூடிய யோக ஆசனங்களை பழகி வந்தால் வயது முதிர்ந்த காலத்திலும் ஊன்றுகோல் எதுவுமின்றி கம்பீரமான நடையுடனும், முதுமையிலும் இளமையுடன் வாழக்கூடிய அரிய பல யோக ஆசனங்களை ஆங்காங்கே இந்நாலாசிரியர் தனது கைவண்ணத்தினாலான விளக்கப்படங்களுடன் தெளிவாக புகுத்தியுள்ளார். படித்தும், பயின்றும் பயன்டைவீர்களாக.

திரு. ந. ஆறுமுகம் - யோகாசிரியர்

“யோக ஆண்யம்”

வெள்ளவத்தை

I wish you all the success in your sheer endeavour in releasing this book and
wish you all the best.

Shreyas Chelliah Thangarajah (Lawyer)

21/4, Single Road, Mabola, Wattala.

நீங்கள் இந்தப் புத்தகத்தை தயாரிப்பதற்கு எடுத்த பாரிய முயற்சிக்கு எனது மனமார்ந்த வாழ்த்துக்களை தெரிவித்துக் கொள்ளுகிறேன்.

செல்லையா தங்கராஜா (சட்டத்தரனி)

21/4, சிங்கல் வீதி, மாபொல, வத்தளை.

பல்துறை அறிவினை ஒரு முகமாகத்தரும் இக்கலசம் போற்றிப் பாதுகாத்துப் பயன் கொள்ள வேண்டிய அரிய நால் ஆசும். பெற்றுப் பயன் அடைவோமாக.

கலாபூசணம் சைவப்புலவர்

திரு. ச. செல்லத்துரை (அதீவர்)

இளவாலை

அன்பு வாசகர்களுக்கு ஓர் அன்பான வேண்டுகோள்:

அகில திலங்கை ஆதாரவற்ற, வறுமைச் சீறார்களின் கல்விவளர்ச்சி மேம்பாட்டுக்காக எமது அரிய முயற்சியினால் மக்கள் வாழ்க்கையில் அன்றாடம் கைக்கொள்ளக்கூடியதும், தவிர்த்துக் கொள்ளவேண்டியதும், ஆலயவழிபாடு, பொதுஉள் அறிவு, வீட்டுக் குறிப்புக்கள், சிந்திக்க வேண்டியவை, தியானவழிபாடு, முலிகை வைத்தியம், தேகாஞ்சோக்கியம், ஆலயவரலாறு, குட்டிக்கதைகள், சிரித்துமகிழி, கதைசொல்வது, யோகஞ்சனம் போன்றதும் இன்னும் பல அரிய கருத்துக்களை தகவல் களை உள்ளடக்கியதும் இந்திய, மலேசியா, கலாசாரங்களையும் தேர்ந்தெடுத்து பகுத்தும் தொகுத்தும்,

மலிவுப்பதிப்பாக 98.00 ரூபாவுக்கு தந்துள்ளோம்.

இதனால் வரும் அற்ப இலாபமும், எமது குடும்ப உற்புகளினதும் உதவிகளும் சேர்த்து மேற்படி சீறார்களுக்குப் பகிர்ந்தளிக்க இறைவன் அருளால் இணங்கியிருப்பதினால், தாங்களும் இந்நாலின் மூலம் பல விடயங்களை அறிவுதுடன், மாணவர் நல்வாழ்வுக்கும் ஒத்துள்ளக்கும்படி அன்பாக கேட்டுக் கொள்ளுகின்றோம்.

குறிப்பு

இந்நாலினைத் தங்களுக்குத் தரும் நபர் ஏற்கிணவே எம்மிடம் கிதற்குரிய பணத்தைச் செலுத்தியுள்ளார். எனவே, அவரையும் பாதிக்காத வகையில் இந்நாலுக்குரிய பணத்தை கொடுத்துதலீ ஒத்துழைக்கும்படி அன்பாகக் கேட்டுக் கொள்ளுகின்றோம்.

5A, ஜனதா மாவத்தை,
கல்கிசை.

யோகா மாஸ்டர்
வி. ரி. வேலாயுதம்
நூலாசிரியர்

குறிப்பு

எமது சீறார்களின் கல்விவளர்ச்சி விடயமாக தொடர்பு கொள்ள விரும்புகிறவர்கள் எமது தொலைபேசி திலக்கம் முலமோ அன்றி எமது விலாசத்துடனோ, அன்றி கொமர்சல் வங்கி கணக்கு தில. 8930017944 த. வேலாயுதபிள்ளை என்பவர்றின் மூலம் தொடர்பு கொள்ளமுடியும். அத்துடன் எமது புத்தகங்களை பெறவிரும்புகிறவர்கள் தங்கள் கிராமத்துக்கு அருகிலுள்ள பாடசாலையில் அல்லது எம்முடன் தொடர்பு கொண்டு மொத்தமாகவும் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

வாழ்த்துரை

ஆய கலைகள் 64 ல் 6 : 4: ஆயினும் ஜயம்திரிப்பற கற்று பாண்டித்திய மாகாவிடனும் தன்பெருமயற்சியினால் தனது தேவைகளை பூர்த்தி செய்யுமளவிற்காயினும் நுனித்தாராய்ந்து செய்யக்கூடிய வல்லமை படைத்தவர்.

இவர் தனது 26வது வயதில் எமது நல்லூர் ஞானசம்பந்தம் ஆதீனத்தில் மட்டக்களப்பு யோகாசன சுவாமி அவர்களிடம் ஜயம் திரிப்பற யோகாசனம் கற்றுத் தேரியவர்.

அக்கால சூழ்நிலையில் உயர்கல்வியை 1968ம் ஆண்டு உயர்தர வகுப்பிலே தொடரமுடியாது இடைநிறுத்தி, சித்திரமும் கைப்பழக்கம் செந்தமிழும் நாப்பழக்கம் என்றால் போல் எமது வீட்டுக்கு அருகில் ஆட்டில் மணியத்தாரிடம் ஒரு வருடம் அளவில் சித்திரம் பயின்று தனது முயற்சியால் ஓவியம் வரையும் பயிற்சியை பெற்றவர்.

இந்நாலில் வரும் சித்திரங்களும் இவரது கைவண்ணங்களே. யோகக்கலையை மேலும் கற்கவிரும்பி பலமுறை இந்தியா சென்று அந்நாட்டு கலை, கலாசாரம், சமய வழிபாட்டுமுறைகளை நேரில் கண்டறிந்ததுடன் யோகிகள், ஞானிகள், முனிவர்கள், பலருடன் நேரில் உரையாடி ஆசியும் பல பெற்றார். கூட்டுறவுத் துறையில் 30 வருடங்களுக்கு மேல் சேவையாற்றி பல பதவிகளும் வகித்த அனுபவமிக்கவர்.

கொழும்பில் யோகாசன ஆசிரியர் திரு. ஆறுமுகம் ஜய அவர்களிடமும், யோகாசன ஆசிரியர் திரு. சித்திரநாதன் ஆசிரியர் அவர்களிடவும் கொள்ளுப்பிட்டி சின்மையா மிடன் சுவாமிகளிடமும் ஆசியும் பெற்றவர்.

தர்மம் செய்வதையே தலையாகக் கொண்டு தனது அனைத்து சொத்துக்களையும் விடுத்து ஆதரவற்ற, வறுமைச் சீறுவர் கல்வியைப் பேம்பாடாகக்கருதி கிவரும் கிவரது உறவும், உறவினர்களும் எதுவித மறுப்புன்ற சம்மதத்தைப் புரிவதையிட்டு ஏழைச் சிறுவர்கள் சார்பில் எழுது நன்றிகளை தெரிவிப்பதோடு இவரது சேவை தொடர்ந்து வளர நீண்ட ஆயுளையும் ஒத்துழைப்பையும் வழங்க வேண்டுமென்று எல்லாம் வல்ல இறைவனை பிரார்த்திக்கின்றேன்.

இந்நாலையும் மலைப் பதிப்பாக # 48 ரூபாவுக்கு வீற்பனை செய்து அதில் வரும் சீறு கிலாபத்தையும் கிம்மாணவர்களுக்கே அர்ப்பணீக்க கிணங்கியுள்ளதும் பாராட்டக்குரியதே.

வாழ்க! வளர்க அவர் சேவை

திரு. செ. தர்மகிருஷ்ணன்
கண்ணன் அச்சகம்
செட்டித்தெரு, நல்லூர், யாழ்ப்பாணம்.

நன்றியுரை

யாழ் நகரில் போதிய கல்வி வசதிகள் இருந்ததில் அதில் மூழ்கினோம். கொழும்பு வந்தபோது இங்கு கல்வியறிவை தொடர்ந்து வளர்க்க முடியவில்லையே என்று ஏங்கி நிற்கும்போது குருவுக்குக்குருவாக நின்று கொழும்புத் தமிழ்ச் சங்க த்தை வழிகாட்டியது மட்டுமல்லாது தானே மேற்படி நூல் நிலையத்தில் எனக்கு பிணையாகவும் பொறுப்பாகவும் நின்று அரிய பலநூல்களைக் கற்பதற்கு உந்து சக்தியாக விளங்கிய எனது ஊராகிய நீரவெலியைச் சேர்ந்த மதிப்புக்குரிய திருச்சிதம்பரநாதர் ஜியாவுக்கு முத்தகண் எனது நன்றியறிதலைத் தெரிவித்துக் கொண்டு மேலும், இந்நாலுக்கு ஆசிரியர் எழுதிய எனது நீரவெலியைச் சேர்ந்த சிவார்சா.சோமதேவக்குருக்கள் (பிரதமகுரு) அவர்களுக்கும், காளியம்மன் கோவில் சிவார்சா சிவ நாகேந்திரக்குருக்கள் அவர்களுக்கும் தனது நேரத்தையும் பாராது எனது நோக்கமும் இனிது நிறைவேறி மாணவ சமூகம் நன்மையடைய வேண்டுமென்ற கருத்துடன் நிரம்பிய வித்துவான் வசந்தா வைத்தியநாதன் அம்மா அவர்களுக்கும், தவறுகள் எவ்வப்பன்று கூடிக்காட்டி திருத்தமும் செய்து குருவாய்மைந்த டாக்டர் திரு.சு.நச்சினார்க்கினியன் ஜியா அவர்களுக்கும், எனது விற்புப்பத்தை வரவேற்று ஆசிரியர் ஆயுள்வேத விரிவுரையாளர் டாக்டர் திருமதி.சிவஞானமணி-பன்சராஜா அம்மாவுக்கும்,

நல்ல பாதை இங்கே உள்ளது என்று வழிகாட்டியருளிய திரு.கா. வைத்தீஸ்வரன் ஜியா அவர்களுக்கும், மனதினின் முதுகெலும்பு யோக ஆசனமே என்பதை சொல்லாலும் செயலாலும் நிலை நிறுத்திய யோகாசன ஆசிரியர் திரு.ந.ஆறுமகம் ஜியா அவர்களுக்கும், யோக ஆசிரியரும் எனது குருவுமாகிய திரு.சித்திரநாதன் ஜியா அவர்களுக்கும், தவறுவிட்டமுன்னும் விட்டதன் பின்னும் அலசியூராய்ந்து திடமான கருத்தை வெளிக்கொன்றால் எனது நன்பரும் நன்பருக்கு குருவாகவும் உயர்ந்திருக்கின்ற மதிப்புக்குரிய திரு.செ.தங்கராசா சட்டத்துறணி அவர்களுக்கும், எனது நாலிலுள்ள சொற்குற்றம் பொருட்குற்றங்களை இரும்பை இழுக்கும் காந்தம் போல கவர்ந்துதெருத்து அப்பற்றத்தள்ளி சீசெய்து முத்தாரமாக எனது “பல்குறை அறவுக்கலசம்” நாலை திருத்தியமைத்த கலாபுஷணம் சைவப் புவங் திரு.ச.செல்லத்துறண ஆசிரியர் ஜியா அவர்களுக்கும், அவப்பொழுதை தவப் பொழுதாக்கியும், ஆடம்பரச் செலவை குறைத்து ஆதரவுற்ற சிறுவர் கல்விக்குப் பணம் செலவிடுவதற்கு எதுவித மறுப்புமின்றியிருப்பதுடன் ஒத்துழைப்பும் தந்து தவிவரும் எனது துணைவிக்கும் அவரது உறவுகளுக்கும் எனது மனமார்ந்த சுருக்கமான நன்றியறிதலைத் தெரிவித்துக் கொள்ளுவதோடு, மேலும் பல உதவிகளை இலைமறை காயாக இருந்து உதவியவர்களையும் குறிப்பிட முடிய வில்லை. அவர்களுக்கும் எனது சிறுவயதிலிருந்து இன்றுவரை குருவாக நின்று வழிகாட்டியும், வித்தைகள் பல கற்பித்தும் தந்த திரு.கண்ணன் அச்சக முதல்வர் கண்ணன் ஜியா அவர்களுக்கும் எனது நன்றிகளை தெரிவித்துக்கொண்டு எல்லோரது உதவிகளுக்கும் தொடர எல்லாம் வல்ல இறைவனை பிராக்தாக்கின்றோம். இந்நாலினை அழகுற அச்சிட்டுத்தந்த ஏ.டி.வெளியிட்டகத்தாருக்கும், அவப்பொழுதை தவப்பொழுதாக்கியும், ஆடம்பரச் செலவை குறைந்து ஆதரவுற்ற சிறுவர் கல்விக்குப்பணம் செலவிடுவதற்கு எதுவித மறுப்புமின்றி ஒத்துழைத்துவரும் எனது துணைவிக்கும் அவரது உறவுகளுக்கும் எனது மனமார்ந்த நன்றியறிதலை தெரித்துக்கொள்ளுவதோடு மேலும் பல உதவிகளை இலைமறைகாயாக இருந்து உதவியவர்களையும் குறிப்பிடமுடியவில்லை. அவர்களுக்கும் எனது நன்றிகளை தெரிவித்துக்கொண்டு எல்லோர்களது உதவிகளும் தொடர எல்லாம் வல்ல இறைவனை பிரார்த்திக்கின்றோம்.

இப்படிக்கு
யோகா மாஸ்டர்
வி.ரி. வேலாயுதம்
நூலாசிரியர்

பொருளாட்ககம்

1. நால் விபரம்	1
2. இந்நால் பற்றி ...	2
3. அன்பு வாசகர்களுக்கு ஓர் அன்பான வேண்டுகோள்:	5
4. வாழ்த்துரை	6
5. நன்றியுரை	7
6. விண்ணப்பப்பத்திரம்	8
7. பஞ்சபுராணம்	10
8. யோக ஆசனங்கள்	13
 யோகமும், உடலும், உயிரும் யோகதுசனம் செய்யுமிடம், யோக ஆசனங்கள் ஏன் தேவை, நரம்பை நினைத்து நோயை விரட்டுக, புகைபிடிப்பவர்கள், எமது வாழ்க்கை, நோயும், யோகாசனமும் சூரிய நமஸ்காரம், புஜங்காசனம், சலபாசனம், தனுராசனம்,	14-19
உத்தானபாதாசனம் பாதகஸ்தாசனம், ஹ்ரலாசனம், சக்கராசனம், விபரீதகரணி, சர்வாங்காசனம், பச்சிமோத்தாசனம், மயூராசனம், சிரசாசனம், சாந்தி ஆசனம்	20-21 22-23 23-25
 9. தியானப் பயிற்சி	27
தியானத்தால் நாம் அடையும் பேறுகள், மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தல், தியானம் எங்கே செய்வது, சித்திநிலை வெற்றி, பந்தங்களிலிருந்து விடுபடவும், எப்படித் தியானம் செய்யவேண்டும், தியானத்தின் முடிவு	30-32 33 33-35
 10. முலிகை வைத்தியமும் தேகாரோக்கியமும்	36
குளிர்காலத்தில் ஏன் சிறுநீர் அதிகம் கழிகிறது? எயிடல், கடவுள் கொடுத்தவரம், காய்ச்சல் ஏன் தோன்றுகிறது. மலேரியா, அறிந்து வைப்போம்	36 37-38 38-42
 11. நீரிழிவு	
நித்திரை வர, உணவு வகைகளில் எது சிறந்தது. வயிற்றுவலி, பலவலி தீர், குப்பைமேனி, நெல்லிக்காய், மலச்சிக்கலா, தண்ணீர் குடிப்பது நல்லதா, காய்ச்சலின்போது உண்ணத்தக்கவை, உடம்பு உழைவாக அல்லது வலியானால்,	43-45 45-46 46-48 48-49
 12. அதிசயம் ஆணால் உண்மை முளை, மயிர் எவ்வாறு புல்லரிக்கின்றது, இரத்தானம், நாக்கு, தேயிலை, நாவல்பழம், பக்ஷரியா, பொரித்த எண்ணை	49-51 51-53

13. கோவில் வழிபாடு மனக்கவலை தீர், எந்நாளும் நல்நாளே, மனம்,	54-56
சக்தி வழிபாடு எங்கே ஆரம்பமானது, பிரார்த்தனை	56-57
அரிய சந்தர்ப்பத்தைத் தவறவிடலாமா, அங்க்கனை, தீபை ஆராதனை,	57-58
திருவைந்தெழுத்து, காயத்திரி மந்திரம், துளசி	59-60
14. ஆலய வரலாறு நீர்வேலி ஸ்ரீ அரசகேசரிப்பிள்ளையார் ஆலய வரலாறு 61-63	
நீர்வேலி அருள்மிகு செல்லக் கத்திர்காம சுவாமி கோவில் 63	
வவுனியா ஸ்ரீ கந்தசுவாமி கோவில், மாவிட்டபுரம் கந்தசுவாமி 64-65	
கோவில் 65-67	
நுயினாதீவு ஸ்ரீநாகபுழைணி அம்மன் கோவில், கோப்பாய் கிருஷ்ணன் 68-69	
கோவில், தெல்லிப்பழை தூர்க்கை அம்மன்கோவில் வரலாறு,	
15. விரதங்கள்	70
விரதங்களை எவ்வாறு கடைப்பிடிப்பது, காற்றில் உயிரா?, ஆணி 71-73	
உத்தரம், தைப்பொங்கல், தைப்பூசம் மாசிமகம், மகாசிவராத்திரி, 73-74	
சரஸ்வதி பூசை, சித்திரை மாதவிரதங்களும், பெளரணமியும், 74-75	
கந்தசுஷ்டிவிரதம், தீபாவளி ஜப்பசி மாதம், ஆவணி ஞாயிறு, விநாயகர் சதுர்த்தி, 76-77	
ஆவணி மூலம், திருவோணப் பண்டிகை, கேதார கெளரிவிரதம், 77-78	
நவராத்திரி, கார்த்திகை விரதம், மார்கழி திருவாதிரை, வைகுண்ட ஏகாதசி, 79-80	
போகிப் பண்டிகை, ஆழி பூசை, சொர்க்க வாசல் 81	
16. முன்னோர் அருளியது ஊழி வினைப்பயன், வாழ்க்கை மட்டும் தானா, 82-83	
வாழ்வே மாயம் (கிருபானந்த வாரியார்), பக்திக்குப் பணம் 83-84	
வேண்டாம், 85-86	
கடவுள் எங்கே, சந்நிதி, வாழ்வில் சமநிலை, கப்பல் தாண்டது, 86-87	
முன்னோர் அருள்வாக்கு, நண்பன், அறியவேண்டியது, சிந்தனைக்கு, 87-88	
நாலு மட்டும் தெரிந்து கொண்டேன், குருவானவர் யார், 88-91	
பெருமைப்படலாமா, சாயிபாபா என்ன கூறினார், அக்கிளி தேவர் மேலானவரே, யார் பக்ரதன், யார் இராமன், கிருஷ்ணர், யார் 91	
அரிச்சந்திரன்	
17. பொதுவுள அறிவு இயற்கை அழிவு, பூச்சிகளிலிருந்து தொழில்நுட்பம் 92-93	
நுளம்பு ஏன் சிலரைக் கூடுதலாகக் கடிக்கின்றது, சிறுகுறிப்புக்கள், 93-94	
பழைய ஏகிப்பது, ஹென்றி போல் எப்படிக் கூறினார், நோக்கெட் எவ்வாறு மேல் எழுகின்றது, இரும்பு ஏன் துருப்பிடிக்கின்றது 95-96	

18. உண்மையானதே !	97-98 99-100
தாஜ்மஹால் ஏன் கட்டப்பட்டது, மீனின் சவாசம், மண்புழு, சோப் தேவையா? முதலை, குன்றுகளையும் பெரிய பாறைகளையும் உடைப்பது எப்படி, மழை எப்படிப் பெய்கின்றது, T. V. யில் ஒலியும், ஓளியும் ஏன் உடனே வருவதில்லை, எழுத வாசிக்கத் தெரியாத அரசன், எப்படி இலங்கையின் ஆதி வரலாறு, யானை, புற ஊதாக் கத்ரிச் சிறுவிளக்கு, அதி உயர்மான கட்டிடம் எங்கே, பெரிய முட்டை சிறுகுறிப்புகள் இரும்பு என்றால் என்ன, ம.என்னை எவ்வாறு எடுப்பர், ஒட்டகம் பெரியதா, மலைப்பாம்பு நகருமா, எமது தாய்மொழி	100 102-103 104-105 105
19. பிறந்தநாள் தேவையா?	106
20. தவரிக்க வேண்டியன	108
21. வேறு - மினிர வழியுண்டா	
விசர் நாய் கடித்ததா, சீற் கெடுதல், சீழ் ஏன்வெண்மை, உடலின் எடைகுறைய நீர் அவசியம், நீ நல்லவனா, வல்லனா, தெய்வம் எங்கே தன்னம்பிக்கை உண்டா, தாழ்வுமனப்பான்மை உண்டா, உங்கள் முடியமா, சோர்வு அதிகமா, கவலை வேண்டாம்.	111 112-113 113-114 115
பிரபஞ்சத்தினுள்ளே கிரகங்கள் ஓடுமா, ஜாமம் என்றால் எத்தனை,	
22. கூடாதவை எவை, சுப சகுணங்கள் பற்றிய சிறு குறிப்புகள் உயிர்பிரியும் தழுவாயில் யாது செய்தல் வேண்டும், இறந்தோர் எப்படி யாகிறார், யார் கொள்ளி வைப்பது, ஓளிவிளக்கு	116-117 118-119 120 121-122
சிந்திக்க வேண்டியது	
23. நமக்கு எல்லாம் தேவைதானா, நம்மை நாமே ஏமாற்றலாமா, உலகமே மாயை, துயரம் ஏன், எங்கே நிம்மதி, பணம் தேவையா, ஒடி அடைய முடியுமா, குரு வழிபாடு, கிருஷ்ணர் கூற்று, எங்கே நிம்மதி, ஒருவரை உதறித்தள்ளலாமா, ஏன் பிரார்த்தனை செய்ய வேண்டும்	123 124-125 126-127 128
மகிழ்வடனும் வளமுடனும் வாழுக்குட்டிக் கதைகள் நாட்டைக் காத்த	
24. சிறுவன், அளவுகடந்த ஆசை, மகிழ்ச்சியாக வாழ விருப்பமா, நல்லதாக அமையட்டும், விவேகமான வேலைக்காரன், பகற்கொள்ளள, கெடுவான் கேடு நினைப்பான், வஞ்சகமான அறிவுரை, நல்லதை நினைத்து ஆழ்மனதில் பதிக்கவும், காயத்திரியார், சொர்க்கத்தின் நீளம் எவ்வளவு சமயங்கள்	129 130-133 136-138

இன்பமாய் வாழ இலகுவழி

குறிப்பு:

பக்கம் 9ல் இன்பமாய் வாழ இலகுவழி என்னும் விடயங்கள் தவறுதலாக விண்ணப்பப்பத்திரத்தின் பின்பறுத்தில் அச்சிடப்பட்டு விட்டன. ஆகையால் அவற்றிற்குப் பதிலாக கீழே அவற்றை அச்சிட்டுள்ளோம். ஆகையால் விண்ணப்பப் பத்திரத்தை கத்தரித்து அனுப்பமுடிவு மென்பதை தெரிவிக்கின்றோம்.

நன்பர்களே!

வாழ்க்கை என்பது இன்பமும், துன்பமும் இரண்டறக் கலந்ததினால் இது ஒரு போராட்டமேயாகும் எத்தனை இடையூறுகள் வந்தாலும் அத்தனையையும் கடந்து நம்மை நல்ல நிலைமைக்குக் கொண்டுவர இறைவுமிழாடு மிக மிக முக்கியமான தென்றாகும். நாம் நின்றும், இருந்தும், நடந்தும், விடந்தும் எந்த நேரமாகவிலும் சரி இறைவன் திருநாமத்தை “ஓம் நமசிவாய” என்று கூறிய வண்ணம் எமது கடமைகளைச் செய்துவந்தால் அதில் அவரது மகிமை எமக்குக் கிட்டும். இம்மந்திரத்தை நாம் உச்சாடனம் செய்யும்போது ஏழுகின்ற அதிர்வு (Vibration) எமது வீட்டில், பொருட்களில், கவர்களில் தெரித்து எம்மை உள்ளும்பற்றும் மேலும் மேலும் தூய்மைப்படுத்துகின்றது. இதை தொடர்ந்து சில வாரங்கள் செய்யும்போது அம்மனையில் புதிய திருப்பங்களை நாம் நேரில் கண்க்காக காணுமுடியும். அந்தாடன் சைவர்களாகிய நாம் அதிகாலையில் பிரம்மமுகர்த்த வேளையில் அல்லது மாலையில் பஞ்சபுராணத்தை ஒத்துவருவோமேயானால் மேலும் மேலும் உடலும், உள்ளும் தூய்மை பெறும் என்று புராணங்கள் கூறுகின்றன. பஞ்சபுராணம் இங்கே அச்சிடப்பட்டுள்ளது.

பின்னைகளே! இத்தோத்திரப் பாடல்களை தெளிவாக மனனஞ்செய்து தங்கள் பருதி ஆசிரியர் முன்னிலையில் பாடிக்காட்டி 08ம் பக்கத்திலுள்ள அங்கத்துவ விண்ணப்பப்பத்திரத்தையும் பூரணப்படுத்தினால் தங்களுக்கு அன்பளிப்புகளை பாடசாலையில் வைத்ததுத் தருவதற்கு காத்திருக்கின்றோம். முயலுங்கள் வெற்றி நிச்சயம்

மாணவர்களே! பயிற்சிப் புத்தகங்கள் இலவசமாக வழங்கப்படும்.

இலசவமாக பரிட்சை நடாத்தப்படும்.

திறுமைசாலிகளுக்கு பரிசீலகள் வழங்கப்படும்.

பிரவேசம் ரூபாய் 10/- மட்டுமே.

ஆசிரியருடன் அல்லது எம்முடன் தொடர்பு கொள்ளவும்.

தங்கள் பகுதிக்கு அருகில் பாலர் பாடசாலைகள் இருப்பின் அது பற்றிய விபரத்தினை அறித்துள்ள அவர்களுக்கு கற்றல் உபகரணங்கள் வழங்கப்படும். (ஒருவருக்கு ஒருவர் உதவியாக இருப்பதே எமது நோக்கம்.)

HELPING TO EDUCATE ORPHANAGE CHILDREN IN THE WHOLE ISLAND
அகில தீவுக்கை ஆதரவற்று, வறண்மை சிறார்களின் கல்வி வளர்ச்சி மேம்பாடு
ஸ்தாபிதம் 23.03.2010

T.P No. 011 3041100, 071 2361606

Mrs. R. Velauthapillai Relation
Asst. Proprietor

5A, Janatha Mawatta,
Mount Lavinia.
T. Velautha Pillai
Proprietor

281

Friend's Member's Only

Member's Serial No. _____

மாணவர் / தனியார் அங்கத்துவ
விண்ணப்பப் பத்திரம்
(பொருத்தமற்றவற்றைக் காரிவிடுக)

மாணவர்களுக்கு :

- மாணவர் முழுப்பெயர் :
தந்தையார் முழுப்பெயர் :
சரியான தபால் விலாசம் :
குடும்ப அங்க. எண்ணிக்கை :
தொலைபேசி இலக்கம் :
கல்விகற்கும் பாடசாலை :
கல்விகற்கும் வகுப்பு :
ஆதரவற்றவரா ஆம் / இல்லை

தனியார்களுக்கு

- முழுப்பெயர் :
விலாசம் :
வயது : அடையாள அட்டை இல. :
தொலைபேசி இல. : தொழில் :

மேற்கூறியவை யாவும் என்னால் சரியாகப் பூர்த்தி செய்யப்பட்டுள்ளது என்பதை
உறுதிப்படுத்துகின்றேன்.

திகதி

மாணவர் / தனியார் ஒப்பம்

குறிப்பு: எம்முடன் தொடர்பு கொள்பவர்கள் அங்கத்தவராகி இருத்தல்வேண்டும்.

அங்கத்துவத்தின் நோக்கமும் நன்மைகளும் 144ம் பக்கம் பார்க்கவும்.

இன்பமாய் வாழ இலகுவழி

நண்பர்களே!

வாழ்க்கை என்பது இன்பமும், துன்பமும் இரண்டிறக் கலந்ததினால் இது ஒரு போராட்டமேயாகும் எத்தனை இடையூறுகள் வந்தாலும் அத்தனையையும் கடந்து நம்மை நல்ல நிலைமைக்குக் கொண்டுவர இறைவழிபாடு மிக மிக முக்கியமான தொன்றாகும். நாம் நின்றும், இருந்தும், நடந்தும், கிடந்தும் எந்த நேரமாகிலும் சரி இறைவன் திருநாமத்தை “ஓம் நமசிவாய” என்று கூறிய வண்ணம் எமது கடமைகளைச் செய்துவந்தால் அதில் அவரது மகிமை எமக்குக் கிட்டும். இம்மந்திரத்தை நாம் உச்சாடனம் செய்யும்போது எழுகின்ற அதிர்வு (Vibration) எமது வீட்டில், பொருட்களில், சுவர்களில் தெறித்து எம்மை உள்ளும்புறமும் மேலும் மேலும் தூய்மைப்படுத்துகின்றது. இதை தொடர்ந்து சில வாரங்கள் செய்யும்போது அம்மனையில் புதிய திருப்பாங்களை நாம் நேரில் கண்கூடாக காணமுடியும். அத்துடன் சைவர்களாகிய நாம் அதிகாலையில் பிரம்மமுகார்த்த வேளையில் அல்லது மாலையில் பஞ்சபுராணத்தை ஓதிவருவோமேயானால் மேலும் மேலும் உடலும், உள்ளமும் தூய்மை பெறும் என்று புராணங்கள் கூறுகின்றன. பஞ்சபுராணம் இங்கே அச்சிடப்பட்டுள்ளது.

பிள்ளைகளே! இத்தோத்திரப் பாடல்களை தெளிவாக மனனஞ்செய்து தங்கள் பகுதி ஆசிரியர் முன்னிலையில் பாடிக்காட்டி 08ம் பக்கத்திலுள்ள அங்கத்துவ விண்ணப்பப்பத்திரத்தையும் பூரணப்படுத்தி உறுதிப்படுத்தினால் தங்களுக்கு அன்பளிப்புகளை பாடசாலையில் வைத்துத் தருவதற்கு காத்திருக்கின்றோம்.

முயலுங்கள் வெற்றி நிச்சயம்



திருச்சிறைப்பலம்

தேவாரம்

தாயினும் நல்ல தலைவரென் றடியார்
நம்மடி போற்றிசைப் பார்கள்
வாயினும் மனத்தும் மருவி நின்றகலா
மாண்பினர் காண்பல வேடர்
நோயினும் பிணியும் தொழிலர்பால் நீக்கி
நுழைதரு நூலினர் ஞாலம்
கோயிலும் சுனையும் கடலுடன் சூழ்ந்த
கோணமாமலை அமர்ந்தாரே.

திருவாசகம்

பாரோடு விண்ணாய்ப் பரந்த வெம் பரனே
பற்று நான் மற்றிலேன் கண்டாய்
சீரோடு பொலிவாய் சிவபுரத்தரசே
திருப்பெருந்துறை யுறை சிவனே
யாரோடு நோகேணார்க் கெடுத்துரைக்கே
ஊண்ட நீ யருளிலையானால்
வார் கடலுலகில் வாழ்கிலேன் கண்டாய்
வருக வென்றருள் புரியாயே

திருவிசைப்பா

கற்றவர் விழுங்கும் கற்பகக் கனியைக்
கரையிலாக் கருணை மாகடலை
மற்றவர் அறியா மாணிக்க மலையை
மதிப்பவர் மனமணி விளக்கைச்
செற்றவர் புரங்கள் செற்றலம் சிவனைத்
திருவீழி மிழலை வீற்றிருந்த
கொற்றவன் தன்னைக் கண்டுகண்டுள்ளாம்
குளிர் என் கண் குளிர்ந்தனவே.

திருப்பல்லாண்டு

சொல்லாண்ட சுருதிப் பொருள் சோதித்த
 தூய்மனத் தொண்டருள்ளீர்
 சில்லாண்டிற் சிதையுஞ் சில தேவர்
 சிறுநெறி சேராமே
 வில்லாண்ட கனகத் திரண்மேரு விடங்கன்
 விடைப் பாகன்
 பல்லாண் டென்னும் பதங்கடந் தானுக்கே
 பல்லாண்டு கூறுதுமே.

திருப்புராணம்

வேதநெறி தழைத்தோங்க மிகுசைவத் துறைவிளங்கப்
 பூதபரம் பரைபொலியப் புனிதவாய் மலர்ந்தமுத
 சீதவள வயற்புகலித் திருஞான சம்பந்தர்
 பாதமலர் தலைக்கொண்டு திருத்தொண்டு பரவுவாம்.

திருப்புகழ்

பத்தியால் யானுணைப் பலகாலும்
 பற்றியே மாதிருப் புகழ்பாடி
 முத்தனா மாற்றைப் பெருவாழ்வின்
 முத்தியே சேர்வதற் கருள்வாயே
 உத்தமா தானசற் குணநேயா
 ஒப்பிலா மாமணிக் கிரிவாசா
 வித்தகா ஞானசத் தினிபாதா
 வெற்றிவே லாயுதப் பெருமாளே.

வாழ்த்து

வான் முகில் வழாதுபெய்க மலிவளஞ் சுரக்க மன்னன்
 கோன்முறை யர்ச்செய்க குறைவிலா துயிர்கள் வாழ்க
 நான்மறை யறங்கள் ஓங்க நற்றவும் வேள்விமல்க
 மேன்மைகொள் சைவநீதி விளங்குக உலகமெல்லாம்.

திருச்சிற்றும்பலம்.

கிறிஸ்தவ பாடல்கள்

அதிகாலை ஸ்தோத்திரபலி
 அப்பா அப்பா உங்களுக்குத் தான்
 ஆராதனை ஸ்தோத்திரபலி
 அப்பா அப்பா உங்களுக்குத் தான்
 எபிநேசர் எபிநேசர் இதுவரை உதவி செய்தீர்
 இதுவரை உதவி செய்தீர் எபிநேசர் எபிநேசர்
 பரிசுத்தர் பரிசுத்தர் பரலோக ராஜாவே
 பரிசுத்தர் பரிசுத்தர்
 எல்வூடாய் எல்வூடாய் எல்லாம் வல்லவரே
 எல்வூடாய் எல்வூடாய்
 எல்ரோயீ எல்ரோயீ என்னை காண்பவரே
 எல்ரோயீ எல்ரோயீ
 யெகோவா யீரே எல்லாம் பார்த்துக் கொள்வீர்
 யெகோவா யீரே
 அதிசய தெய்வமே ஆலோசனை கர்த்தரே
 அதிசய தெய்வமே
 யெகோவா ஷம்மா எங்களோடு இருப்பவரே
 யெகோவா ஷம்மா
 யெகோவா ஷாலோம் சமாதானம் தருகிறீர்
 யெகோவா ஷாலோம்
 யெகோவா நிசியே எந்நானும் வெற்றி தருவீர்
 யெகோவா நிசியே
 யெகோவா ர.:ப்பா சுகம் தரும் தெய்வமே
 யெகோவா ர.:ப்பா

அன்பு கூருவேன் இன்னும் அதிகமாய்

அன்பு கூருவேன் இன்னும் அதிகமாய்
 ஆராதிப்பேன் இன்னும் ஆர்வமாய்
 முழு உள்ளத்தோடு ஆராதிப்பேன்
 முழுபெலத்தோடு அன்பு கூருவேன்
 ஆராதனை ஆராதனை
 எபிநேசரே எபிநேசரே இதுவரையில் உதவினீரே
 இதுவரையில் உதவினீரே
 எல்ரோயீ எல்ரோயீ என்னைக் கண்டாரே நன்றி ஜயா
 யெகோவா ர.:ப்பா யெகோவா ர.:ப்பா சுகம் தந்திரே நன்றி ஜயா

யோக ஆசனங்கள்

அன்பர்களே!

எங்களது நாட்டவரானாலும் சரி, பிறநாட்டவரானாலும் சரி சிறுவர்கள், முதியவர்கள், தொழிலதிபர்கள், தொழிலாளிகள் அனேகமானவர்களின் தேகநிலையிலும் மனோநிலையிலும் ஒரு மந்த நிலையும் தேவையற்ற கவலையும், ஏனோ தானோ என்ற உணர்வும் குடி கொண்டிருப்பதைக் காணக்கூடியதாக உள்ளது. இதற்கு முக்கிய காரணங்களில் ஒன்று ஆத்மீகமின்மையும் மற்றையது யோகப் பயிற்சியின்மையுமோகும்.

எத்துன்பங்கள் வந்தாலும் அவைகளை துச்சமென நினைக்கும் மனப்பக்குவத்தை ஏற்படுத்திக்கொள்ளவேண்டும். துன்பத்தைக் கண்டு வெருளவும் கூடாது. இன்பத்தைக் கண்டு மாழவும் கூடாது. அது மட்டுமல்லாது சோம்பல்தனம், அதிக ஆசை, நேரமில்லை, நாளை செய்வோம் என்று தம்மைத் தாமே ஏமாற்றிக் கொள்ளுவதைப் பூண்டோடு களைந்துவிடவேண்டும். இம் மனநிலையும் உடல்நிலையும் ஒருங்கு சேர்ந்து எமக்கு சாதகமாக ஓத்துழைப்பதற்கு, ஆத்மீகத்துடன் கூடிய யோக ஆசனங்களைப் பழகி வந்தால் வயது முதிர்ந்த காலத்திலும் ஊன்று கோலெதுவுமின்றியும் தளராத கம்பீரமான நடை, முதுமையை நெருங்காத இளமையுடன் கூன் இல்லாத முதுகு, இளமைச் சின்னங்கள் மாறாத தோற்றுத்துடன் மனச்சஞ்சல மெதுவுமின்றிப் போதுமென்ற மனத்துடன் நிம்மதியாக வாழ முடியும் என்பது தின்னோம்.

யோகமும், உடலும் உயிரும் :- யோக ஆசனங்களை அதிகாலையில் செய்து வந்தால் நீண்ட நேரம் தியானமிருக்கவும் எங்களது நாளாந்த கடமைகளை பொறுமையாக இருந்து செயலாற்றவும் உதவியாக இருக்கும். உடம்பு வலுவடையும். இரத்தக்குழாய்கள் விரிவடையும். நரம்புகள் வலுப்பெறும், உடலுக்கு உற்சாகத்தையும் புத்துணர்ச்சியையும் அள்ளிக் கொடுக்கும்.

நாம் ஆசனங்கள் செய்வது உடம்பை வளர்ப்பதற்காக வன்று. எம்முடன் எமது உயிராகிய ஆக்மா நீண்ட காலம்

அறிவுக்கலசம்

இருக்கவேண்டுமானால் உடல் இன்றியமையாதது. உடல் இல்லாமல் எமது ஆத்மா இருக்கமாட்டாது. எனவே தான் எமது உடம்பை நாம் பாதுகாக்க வேண்டியுள்ளது. அதனாலே தான் உடம்பை வளர்த்தோன் உயிர் வளர்த்தேனே என்கிறார் திருமூலர். அவர் மேலும் கூறுகையில் உடம்பார் அழியின் உயிரார் அழிவார் என்கிறார். திட்டப்பட மெய்ஞ்ஞானம் சேரவும் மாட்டாது என்கிறார். எனவே, நாம் எமது உடம்பை வளர்ப்பதற்கு ஆசனப்பயிற்சிகள் அவசியம்.

இயற்கையுடன் மூலாதாரமாக இயங்கும் சக்தியுடன் இணைந்து செயலாற்றுவதே யோகம் என்று கண்ணபிரான் பகவத் கீதையில் கூறுகிறார். எனவே, நாமும் இயற்கையுடன் இணைந்தே செயற்பட வேண்டியுள்ளது.

யோக மூசனம் செய்யும் கிடம் :- அதிகாலையில் அதாவது சூரியன் உதிக்குமுன் பிரம்ம முகூர்த்த வேளையில் நித்திரை விட்டு எழுதல் வேண்டும். காலைக்கடன்களை முடித்து இலகுவான உடை அணிந்துகொள்ள வேண்டும். ஆசனங்கள் செய்யுமுன் அமைதியான காற்றோட்டமுள்ள இடத்தை தேர்ந்தெடுத்து பூமியின் காந்தசக்தி யினால் எமது யோகக்கலை பூமிக்குள் கடத்தப்படாமலிருப்பதற்கு பாய், பெற்சீர் போன்றவற்றின் மேல் பயிற்சியை ஆரம்பிக்க வேண்டும். தியானமிருக்கும் போதும் தர்ப்பைப்புல் அல்லது பாய்பெற்சீர் அல்லது மாம்பலகை தவறாது உபயோசிக்கவேண்டும். ஜம்பூதங்களுக்கும் தலைவண்ணகி, நன்றியுடையவர்களாகவும் வாழுப்பழகவேண்டும்.

யோக மூசனங்கள் ஏன் தேவை :

சுவர் இருந்தால்தான் சித்திரம் எழுதலாம். எமது உடல் நோய் நொடியின்றி இருந்தால் தான் நம் உடலில் நீண்ட காலம் தங்கியிருக்குமென்று முன் அத்தியாயத்தில் கூறியுள்ளோம். இரத்தோட்டம், நரம்பு வலுப்பெற, தசைநார்கள் திடப்பட, கழிவுகளை அகற்ற, உடல் நலத்தைக்காக்க, ஆத்மீக சிந்தனையை வளர்க்க கோபத்தை பூண்டோடு அழித்து அமைதியை நிலைநாட்ட யோகாசனம் இன்றியமையாதது.

யோகாசனம் எப்போது தோன்றியது. எமது சாத்திரங்களின் முடிவின்படி யோகாசனம் சிவபெருமானால் குரு மூலம் எமக்கு

அளிக்கப்பட்டதாக புராணங்கள் கூறும். எமது பரம்பொருள் சிவனாரே யோகாசனத்தில் அமர்ந்திருக்கிறாரென்றால் அவருக்கு முற்பட்ட காலமா அன்றி பிற்பட்ட காலமா தோன்றியது? ஓரறிவு முதல் ஆற்றிவு வரையுள்ள ஜீவராசிகள் 84 லட்சயோனிபேதமெனக் கணக்கிட்டுள்ளனர். யோகாசனங்களையும் 84 லட்சமென அமைத் திருக்கின்றனர் போலும். ஆனால், எமது நடைமுறையில் நூற்றுக்கு மேற்பட்ட ஆசனங்களைப் பயின்று வருகின்றனர். குறிப்பாக நாம் நடைமுறையில் 15 அல்லது 20 ஆசனங்களையே பயின்று வருகின்றோம்.

ஆசனங்கள் செய்வதால் ஊழல்தசைகள் இருக்கமடைகின்றன. தசைகள் வலுவடைகின்றன. நரம்புகளை உறுதியாக்கி எலும்புகளை வலுவுள்ளதாகவும் வளையும் தன்மையுள்ளதாகவும் இளமையுடன் வைத்து நாளமிலாச் சுரப்பிகளை இயங்குவதற்கு நன்கு தூண்டிவிட்டு மூளையும், இதயமும் நல்ல நிலையில் தொழிற்படச் செய்யவும் இவ் ஆசனங்கள் உதவி புரிகின்றன.

நாடிகள், நாளங்கள் அடைப்பின்றி துல்லியமாக இரத்தோட்டம்பாயவும், வாயுவும் தேங்கி தொல்லை கொடுக்காதிருக்கவும், நச்சுப் பொருட்கள் வியர்வையாகவும், மலமாகவும், சிறுநீராகவும் கரியமிலவாயுவாகவும் வெளியேற உந்து சக்தியாக அமைகின்றது. இதனால் புத்துணர்ச்சி, உற்சாகம் ஏற்படுவதுடன் குளிர், வெப்பங்களை உடல் பொறுத்துக் கொள்ளும். நோயை விரட்டியடிக்கவும் வென் குருதி அணுவை பலப்படுத்தி கிருமிகளை கொல்லவும் வழிசெய்கின்றது.

நரம்பை நினைத்து நோயை விரட்டுக :

எமது நரம்புகள் நோயுற்றால் மனத்தில் அக்குறித்த நரம்பை நினைத்து குணமடைய எண்ணி தியானித்து வந்தால் குணமடைவதைக் காணலாம். தொடர்ந்து சில தினங்கள் பயிற்சி செய்யவும். ஏனெனில், நரம்புகள் சக்தி வாய்ந்தவை. மூளையிலுள்ள மின்னாற்றலை, உடலின் காந்தசக்தியைத் தாங்கிச் செல்பவை. மனிதனுடைய ஒவ்வொரு எண்ணமும் நரம்புகளினுடே செலவதால் எமது எண்ணங்களுக்கும் நரம்பு மண்டலத்துக்கும் விசேட தொடர்புகள் காணப்படுகின்றன. அதனால் நோவற்ற நரம்பின்

மேல்பகுதியில் தடவி மனத்தால் நோய் குணமாக வேண்டுமென்று தியானித்தால் வெற்றி நிச்சயம்.

உடலில் நோய், சோர்வு, களைப்பு என்பனவற்றை ஒருவரின் நடை, உடை, பாவனையின் மூலம் காணப்பட்டால் அவருக்கு யோகா, தியான யோக நித்திரா பிராணாயாம பயிற்சி கொடுத்தால் ஒரு வாரத்தில் சாதாரண சுகத்தைக் காணலாம். எங்கே என்ன கோளாறு, எத்தனை நாட்கள் என்று கூட அறிந்து கொள்ளமுடியும்.

புகைபிடிப்பவர்கள் :

புகைபிடிப்பதினால் வருடமொன்றுக்கு உலகில் 50 லட்சம் பேர் மாண்டுபோகின்றனர். புகைபிடிப்பவரிலும் பார்க்க அருகிலிருப்பவர்க்கே பாதிப்பு அதிகமாம். புகைபிடிப்பதால் மகப்பேறும் கருக்கலைந்து பாதிப்படையுமாம். உயிரணுக்கள் வளராது மாண்டுவிடும். யோகப்பயிற்சியால் புகைப்பழக்கம், மதுப்பழக்கம் காலக்கிரமத்தில் மறந்துவிடுவர். புற்றுநோய் வருவதற்கு புகைப்பிடித்தலே முக்கிய காரணமென்று டாக்டர்கள் கூறுகின்றனர். அதனாலே உலகின் எல்லா நாடுகளிலும் புகைபிடித்தலால் உண்டாகும் கேடுகள் பற்றி திரைப்படங்கள் வாயிலாகவும் பத்திரிகை வாயிலாகவும் தெருக்கூத்துக்கள் மூலமும் நாம் உபயோகிக்கும் பொருட்களிலும் புகைபிடித்தலால் உண்டாகும் கேடுபற்றி விளம்பரம் செய்வது மட்டுமல்லாது சிறுவர்களைக் கொண்டு புகைபிடிக்கும் பொருட்களை வாங்குபவர்க்கு தண்டனையென்றும் சட்டமுமியற்றியுள்ளனர்.

எனவே, புகைபிடிப்பவர் வேண்டுமென்று இத்தீய காரியத்தை செய்வதில்லை. அவரது பழக்க தோசத்தினாலே என்றே காணக் கூடியதாக உள்ளது. இவற்றை முன் கூறியது போல் யோகா சனப்பயிற்சி மூலமும், சுவாசப்பயிற்சி அதாவது பிராணாயாமப் பயிற்சி மூலமும் செய்து வந்தால் புகைபிடிக்கும் பழக்கத்தை பூண்டோடு அழிக்கமுடியும்.

எமது வாழ்க்கை :

அடம்பன் கொடிபோல் சுகமும் துக்கமும் பின்னிப் பிணைந்தது தான் எமது வாழ்க்கை. வாழ்க்கை முழுவதும் பகலென்றாலோ அன்றி முழுவதும் இரவென்றாலோ நிம்மதி

கிடையாதது மட்டுமன்றி தேவைக்கேற்றாற்போல் பிரயோசனப்படவும் மாட்டாதன்றோ. அதுபோல சுகமும் துக்கமும் சேர்ந்தால் தான் அது சுவைப்பதை காணலாம். நிழலின் அருமை வெயிலில் தெரியும் என்பார்கள். எப்போதும் நிழலில் இருந்தால் அதன் அருமை புலனாகாது. எனவே, எம்மால் பிரச்சினை இல்லாமல் வாழமுடியாது. அவ்வாறு வாழ நினைத்தால் அது உப்பில்லாப் பண்டம்போல் சுவையற்றதாகிவிடும். வலியும், வேதனையும் அதனது கால நேரத்தில் வந்தேதீரும். அது எப்போ வரும் வருமென்று நினைக்காது நாம் எமது உள்ளத்தைத் திடப்படுத்தி எல்லாம் அவன் செயல் என்று நினைத்துக் கொண்டு அதனை ரசித்து சந்தோசமாக செயல்படுத்தவேண்டும். ஒவ்வொரு பருவமும் தடைதாண்டும் போட்டிப் பரிசீலனேயே. அப்பப்போ பிரச்சினைகளும் வரத்தானே செய்யும். அதேவேளை மகிழ்ச்சியும் வரத்தானே செய்யும். எல்லோரும் இவ்வாறே வாழ்க்கையை நடத்தி முன்னேறியுள்ளனர் என்பதை நளன் தமயந்தி சரித்திரம் மூலமும், பாண்டவர்களின் பாரத கதைகள் மூலமும், இராமர் ராமாயண கதைகள் மூலமும், ஏன் விஞ்ஞானிகளின் வரலாறுகள் மூலமும் நாம் புரட்டிப் பார்க்க அத்தனையும் துல்லியமாகத் தெரிகின்றது. பல்ப்பை கண்டுபிடித்த அல்வா எட்சினும் 99 தடவைகள் பிழையாக ஆராய்ச்சி செய்து இறுதியிலேயே கண்டுபிடித்தவரென்றால் அவருக்கும் துக்கம், துங்பம் இல்லாமலா போய்விட்டது. அவரது துங்பத்தால் நாம் இப்போ இன்பமடைகின்றோம்.

நோயும், யோகாசனமும் :

நானும் ஓடிஆடி வேலை செய்பவர்களுக்கும் ஓய்வு முக்கியம். எமக்கு உடம்பில் நோய் ஏற்பட்டுவிட்டால் டாக்டர்கள் உடன் ஓய்வு எடுக்கும்படி கூறுகின்றனர். வாட்டில் மறித்து மருந்து கொடுத்தாலும் அரைவாசிப் பலன் ஓய்விலேயே குணமடைகின்றது. நோய் வராது பாதுகாக்க வேண்டுமாயின் நோய் இல்லாத போது நாம் திருப்தியாக பயிற்சிகள் மேற்கொண்டு உடம்பை பழக்கிக் கொண்டிருத்தல் முக்கியமாகும். உடற்பயிற்சியுடன் கூடிய யோகாசனம் எது வேண்டுமானாலும் காலை அல்லது மாலை எந்த வழகயினரும் வேலை முடிந்து வந்தாவது மேற்கொள்ளவேண்டும்.

மாணவர்களில் அதிகமானோர் இளம் வயதிலேயே

உடற்பயிற்சியினை மேற்கொள்வதைக் காணமுடிகிறது. உயர் வகுப்பு மாணவர்களும், முதியோரும் பயிற்சிகளையோ அன்றி ஆசனங்களையோ கைக்கொள்வது மிகவும் அரிதாகவேயுள்ளது. உயர்வகுப்பு மாணவர்கள் கல்வியில் மிகமுக்கியம் காட்டுவதினால் பயிற்சிகளில் அதிகம் அக்கறை காட்டுவதில்லைப் போலும்: அதிகாலையிலாவது சில நிமிடங்கள் தவறாது பயிற்சிகளை மேற்கொண்டு வந்தால் அவர்களின் படிப்பில் ஞாபகசக்தி அதிகமாவதுடன் நீண்ட நேரம் ஒரே இடத்தில் இருந்து படிப்பதற்கு வாய்ப்பாகவும் அமைகிறது.

குறிப்பாக முதியோர்கள் அதாவது நாற்பது வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களும் பயிற்சிகளை காலை அல்லது மாலை இலகுவாக செய்து உடம்பை பழக்கிக் கொள்ளவேண்டுமென்று டாக்டர்கள் ஆலோசனை கூறுகின்றார்கள். எமது உடம்பானது நோய் நொடியின்றி சாதாரண நிலையில் இருக்கும் போது ஒருவர் பயிற்சிகளை செய்து வந்து உடம்பை பழக்கி எடுத்திருந்தவராக இருந்தால் 90% அவருக்கு எதுவித நோய்களும் ஏற்படமாட்டாது என்பது டாக்டர்கள் கருத்து. மீதி அவரது ஊழ்வினைப்பயனே.

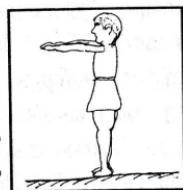
நோயை வந்ததன் பின் பயிற்சிகளை மேற்கொண்டால் நோயை மேலும் செல்லவிடாது கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருக்க முடியும். சிறுவர் முதல் முதியவர்வரை நேர அட்டவணை குறித்து பயிற்சிகளை செய்து வந்தால் அவர்களுக்கு நேரமில்லை என்ற கதையும் வராது. வேலைகளிலும் நிலுவைகள் இருக்கமாட்டாது. மேலைத் தேய மாணவர்கள் நேர அட்டவணைப்படியே தமது வேலைகளையும் உடற்பயிற்சிகளையும் செய்து பழக்கத்திற்கு கொண்டுவந்துள்ளனர். இது நாளைடைவில் பழக்கம் வழக்கமாகி விட்டதன்பின் நேரஅட்டவணையே ஒன்று தேவை என்று உணராது தாங்களாகவே அந்த அந்த நேரத்தில் அவ்வள் வேலைகளை செய்து முடித்து விடுகின்றனர். இதைப்போலவே வயதானவர்களும் மிகவும் திறமையாக செய்து வருகின்றனர். கடற்கரைகளிலும், பூங்காக்களிலும் வெளி இடங்களிலும் குறித்த குறித்த நேரங்களில் குறித்த குறித்த மனிதர்களை காணமுடிகிறதென்றால் அவர்களது நேர அட்டவணையில் ஏற்பட்ட பயிற்சியேயாகும். அது போல நாழும் எமது வேலைகளையும், பயிற்சிகளையும் நேர அட்டவணை மூலம் கடைப்பிடித்தோமேயானால் வாழ்வின் அரைப்பங்கு காலத்தை

மீதப்படுத்த முடியும். எத்தனை வருடங்கள் வாழ்ந்தோம் என்று மார்பு தட்டுவதிலும் பார்க்க இத்தனை வருடங்கள் எமக்கும் நாட்டுக்கும் மக்களுக்கும் இத்தனை அரும்பெரும் செயல்களை செய்துள்ளோம் என்று கூறலாமல்லவா? நாம் இதுவரை செய்யாவிட்டாலும் இன்றே நாம் முயற்சிப்போமா.

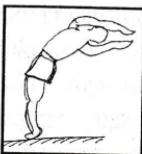
வயதான சிலருக்கு தினர் மரணம் ஏற்படுவதைக் காணமுடிகிறது. இருதய கோளாறுகளினால் நாள் நாடிகளின் இடையூறுகளினால் இப்படியான மரணங்களும் ஏற்படுவதாக கூறுகின்றனர். இதற்கு யோகாசனம் செய்து வந்தால் இவ்வாறான பிரச்சினைகளிலிருந்து விடுபடமுடியும் என்று டாக்டர்கள் கூறுகின்றனர். இல்லையேல் பாரிசுவாத நோய் ஏற்படவும் வாய்ப்பு ஏற்படுகின்றதென்றும் கூறுகின்றனர்.

அதிகமானோர்க்கு மன அழுத்தமும் ஒரு காரணமாக இருக்கின்றது. இதற்கு முக்கியமாக தியானம் செய்வது அவசியம். தியானம் என்ற தலைப்பில் கூறுவாம். நித்திரையும் ஒரு ஓய்வுதான் தியானமும் ஒரு ஓய்வுதான். நித்திரை உடலுக்கு ஓய்வு. தியானம் மனத்தை ஒரு நிலைப்படுத்தி அலையவிடாது கட்டுப்படுத்தி ஒரு இடத்தை ஒரு புள்ளியை மட்டும் கவனித்து இருக்கப் பழக்கி எடுக்கும் செயல்முறையோகும். அமைதி, சாந்தம், கோபமின்மை, அன்பு, உடல் ஆறுதல், மன ஆறுதல் இவ்வாறு பல நன்மைகள் ஒருங்கே அமைந்தது தியானம். நீச்சலும் சிறந்த உடற்பயிற்சியே, ஆசனங்கள் பலவகைகள் உள்ளன. அவற்றில் முக்கியமாக சில ஆசனங்களை மட்டும் இங்கு தேர்ந்தெடுத்து ஸ்ளோம். ஆரம்பத்தில் மற்றைய ஆசனங்களையும் கற்றுக் கொண்டாலும் அதனைப் பயிற்சிப்படுத்துவதில் சிரமங்கள் பல ஏற்படும். ஆதலால் அடுத்த நாலில் மற்றைய ஆசனங்களைப் பற்றிப் பார்ப்போம். முக்கியமான ஆசனங்களில் இங்கு 14 ஆசனங்கள் தரப்பட்டுள்ளன.

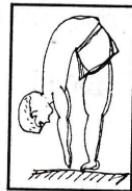
(1) சூரிய நமஸ்காரம் : விரிக்கையின் மேல் நிமிர்ந்து நின்றவாறு நெஞ்சில் இருக்கக்கூடியும் வைத்து கும்பிட்டபடி ஓம் என்று கூறிக்கொண்டு கையை முன்புறமாக நீட்டி விரல்களை உட்புறமாக மடித்துக்கொண்டு தலைக்கு மேலாக இருக்க



அறிவுக்கலசம்



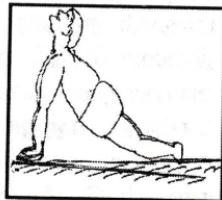
களையும் வளையாது பின்புறமாக எடுத்து உடம்பைப் பின்புறமாக நன்கு வளைத்துக் கொண்டு கைகளையும் பின்னே வளைத்து சிறிது நேரத்தின் பின் பழை நிலைக்கு முன்னே வந்து குனிந்த நிலையில் இருகால்களையும் மடிக்காதபடி வைத்துக்கொண்டு முகத்தினால் கால்களில் ஜெந்து ஆறு தடவை முத்தவிடவும். பின் வழைமை போல் நிமிர்ந்து கும்பிட்டு கைகளைவிடவும். இவ்வாறு முன்று தடவைகள் செய்யவும். இவ் ஆசனம் செய்தாலே அதிக பலன் கிடைக்கும்.



நன்மைகள் : மைய நரம்புகள் வலுப்பெறும். பின்நோக்கி வளைவதினால் கூன் இல்லாது இறுக்கமாக உடல் காணப்படும். நாரிப்பிடிப்பு, நாரிநோவு, நாரிசைதல் அகலும், மலச்சிக்கல் கழியும்.

(2) புஜங்காசனம் :

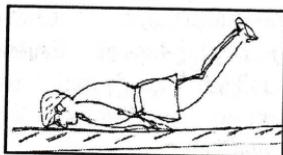
படத்தில் உள்ளவாறு



கால்களை நீட்டி கைகளை ஊன்றி நிமிர்ந்து தலையை உயர்த்தி மேலே வளைந்து பார்க்கவும். இவ்வாறு முன்று முறை செய்யவும். பாம்பு படமெடுத்தல் போலாதலால் இப்பெயர் பெற்றது. வயிற்றறைத் தசைகள் இழுக்கப்படுவதால் நெருக்கம் ஏற்பட்டு இரத்தோட்டம் நல் லபடி யியங்கும். ஒவ் வொரு முதுகெலும் பிலிருந்தும் உடலுறுப்புக்களுக்குப் போகும் நாடிகளுக்கும் புத்துணர்ச்சி ஏற்பட்டு உடலுக்கு நலம் கொடுக்கும். மார்பு விரிந்து நுரையீரல் பலமடையும், பசிமிகும், மலச்சிக்கல் நீங்கும், முதுகெலும்பின் கெட்ட பொருட்களை வெளியேற்றி நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை உண்டு பண்ணும்.

(3) சலபாசனம் :

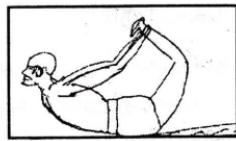
சலபாசனம் என்றால் விட்டில் பூச்சியைப் போல சுறுசுறுப்பாக இருப்பது என்பது. அஜீரண முள்ளவர்கள்,



மலச்சிக்கல் உள்ளவர்களுக்கு இது சிறந்த ஆசனமாகும். சோர்வை அகற்றும் குப்புறப்படுத்து முச்சை உள்ளிழுத்துக் கொண்டு கால்களை மேலே உயர்த்தி 5 விநாடி வைத்திருக்கவும். பின் முச்சைவிட்டுக் கொண்டு மெதுவாக கால்களை இறக்கவும். ஊழல் தசை குறையும். வயிறு இறுகும். இருதயக் கோளாறு அகலும். இருதயம் பலப்படும். நரம்புகள் வலுப்பெறும்.

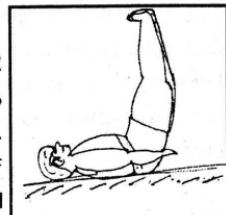
குறிப்பு : நோயுள்ளவர்கள் நோய் மாறிய பின்பே கிப்பயிற்சையை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

(4) தனுராசனம் : வில்போன்றுள்ளதால் இப்பெயர் பெற்றது. குப்புறப்படுத்து கால்களை பிடித்துக்கொண்டு சுவாசத்தை வெளிவிட்டுக் கொண்டு கால்களையும் தலையையும் மேல் நோக்கி உயர்த்தும்போது கைகளினால் காலை இழுக்கவும். இவ்வேளை இடுப்பும் வயிற்றின் ஓர் பகுதி மட்டும் நிலத்தில் பொறுத்திருக்கும். 5 விநாடிகளின் பின், முன்னும் பின்னும் குதிரை போல ஆடவும். இப்பயிற்சியினால் முதுகெலும்பு இளமை பெறும். வயிற்றிற்கு நல்ல பயிற்சி. அஜீரணம் மலச்சிக்கல், வாய்நாற்றும் அகலும். உடல் அழகுபெறும். முதுகெலும்பினாடாக செல்லும் மஜ்ஜா நாடிகள் புத்துணர்ச்சி பெறுவதினால் இரத்தம் சுத்தமாக உடலின் பலபாகங்களுக்கும் செல்லும். இல்லையேல் நாடிகள் இறுக்கமடைந்து மந்தநிலை யேற்படும். இரைப்பை, குடல் அழுக்கு அகலும்.



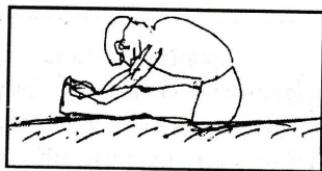
(5) உத்தான பாதாசனம் :

மல்லாந்துபடுத்துக் கொண்டு கால்களை 1/2 நிமிடம் மேலே உயர்த்தவும். பின் மெதுவாக இறக்கவும். ஆறு தடவைகள் செய்யலாம். கால்களை உயர்த்தும் போது முச்சை வெளிவிட்டும் கால்களை இறக்கும்போது உள்ளிழுக்கவும் வேண்டும். வயிற்றிற்கு நல்ல பயிற்சி. அஜீரணம், மலச்சிக்கல் தீரும், நரம்புகள் வலுப்பெறும், குடல் அழுக்குகள் வெளியேறி வயிறு சுத்தமாகும். இடுப்பு வலி அகலும்.



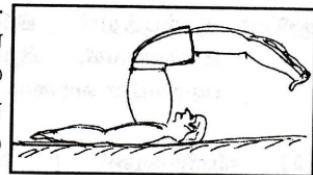
அறிவுக்கலசம்

(6) பாதகஸ்தாசனம் : வேலை செய்யா திருப்பவர்களுக்கு இவ் ஆசனம் செய்வது மிகவும் சிரமமானதே. ஆனால் அவர்கள் தான் முக்கியம் இவ் ஆசனத்தை செய்து வரவேண்டும்.

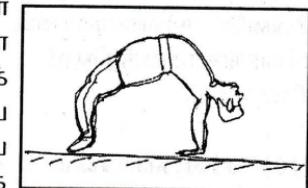


மல்லாந்துபடுத்த வண்ணம் கைகளை மேலே உயர்த்தி குனிந்த வண்ணம் கால் பெருவிரல்களைப் பிடித்து தலையை முழங்காலில் தொடச்செய்ய வேண்டும். முதலில் கஷ்டமாக இருந்தாலும் அது நாள்டைவில் சீராக வரும். இவ்வாறு நான்கு ஜந்து தடவை செய்யவும். இதனால் வயிற்றுப்பகுதி பலம்பெறும். கல்லீரல், மண்ணீரல், முத்திரக்குழாய், இரைப்பை புத்தணர்ச்சி பெறும். இவை சம்பந்தப்பட்ட நோய்களும் குணமடையும். நீரிழிவு நோய் முற்றிலும் குறையும். பெண்களின் இடுப்புவலி, தலைவலி சுகயீனத்தின் போது குணமடையும். இவ்ஆசனத்தை விரிப்பில் இருந்து செய்யவும்.

(7) ஹலாசனம் : ஹலம் என்றால் கலப்பை போன்ற வடிவமுடையதால் இப்பெயர் பெற்றது. மல்லாந்துபடுத்த வண்ணம் கைகளை தரையில் வைத்தபடி இருகால்களையும் மேல்பக்கமாக தூக்கி தலையின் பின் புறமாக நிலத்தில் தொடவும். இதனால் முள் ளம் தண்டு விரிவடையும், ஊனத்தசை அகலும், கழிவுப்பொருட்கள் அகலும், பசி உண்டாகும்.



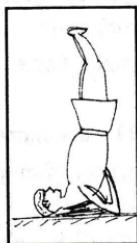
(8) சக்கராசனம் : இதை இருமுறைகளில் செய்யலாம். ஒன்று நேராக நின்று கொண்டு பின்னால் முதுகை வளைப்பது. மற்றொன்று மல்லாந்து படுத்திருந்து கால்களை இடுப்பின் கீழ்ப்பகுதியிடியிலும் கைகளை தலையின் இருபக்கங்களிலும் ஊன்றிக் கொண்டு நிதானமாக உடம்புப் பகுதியை மேல் நோக்கி சக்கரம் போல உடம்பை தூக்கி ஆறு செக்கன்வரை வைத்திருக்க வும்.



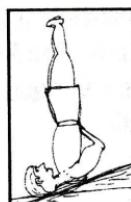
ஆரம்ப வகுப்பு மாணவர்கள் முதலில் நின்று கொண்டு முதுகைப் பின்னால் வளைத்து சில தினங்கள் பயிற்சியை மேற்கொண்டு பழகிய பின்னர் படுத்திருந்து இரண்டாம் முறையிலான பயிற்சியை செய்யலாம். படத்தை கவனிக்கவும் சில்லுப்போன்று உடல் வட்டமாக இருப்பதினால் இதை சக்கர ஆசனம் என்பார். இதனால் மார்பு விரிந்து நூரையீரலுக்கு பிராணவாயு தாராளமாக திடைக்கின்றது. ஊனத்தத்தை நீங்கும். உடல் நன்கு வலுப்பெறும். கைகால்களும் திடம்பெறும். முதுகெலும்புக்கும் கழுத்துக்கும் நல்லபயிற்சி. முதுகெலும்பின் இடையிலுள்ள கள்ள நீர் வெளியேறி எலும்புகள் இலகுவாக வளையக்கூடியதாக அமையும். கூன் வர இடமில்லை. இதனால் ஒருவித புத்தணர்வு உடலில் தோன்றும். அதாவது, விரும்பிய பொருளையோ, பானத்தையோ, அடைந்தவரின் மனச்சுகம் போல் தோன்றும். வயிற்றிலுள்ள கெட்ட பொருட்கள் வெளியேறும். வயிற்றுத்தத்தை பெலன்பெறும். நாடிமண்டலம் உறுதி பெறும். மலச்சிக்கல் நீங்கும்.

குறிபு: ஆரம்பத்தல் கிடூப்பை உயர்த்தும் போது முச்சை உள்வாங்கி, கிறக்கும்போது முச்சை விடவும். பயிற்சி பழகியபின் வழமைபோல் முச்சை உள் வெளிவிடலாம்.

(9) **விரிதகரணி :** விரிப்பில் மல்லாந்துபடுத்து கால் களை வயிற்றின் மேல் மடித்துப்பின் உயர்த்துக்கிக் கொண்டு இரு கைகளையும் இடுப்பின் பின்புறமாக முன்னு கொடுத்த வண்ணம் முழங்கால் மடியாதவாறு உடம்பை உயர்த்தவும். ஆரம்பத்தில் ஓரிரு நிமிடங்கள் இவ்வாறு பழகவும். இது பழகிய பின்னரே சர்வாங்காசனம் பயில வேண்டும். இதிலும் சர்வாங்காசனத்திலும் சமபலன்களே அதிகம் கிடைக்கும்.



(10) **சர்வாங்காசனம் :** சர்வ அங்கங்களுக்கும் மிக நல்ல ஆசனமே. சர்வாங்காசனம் எல்லா நோய்களுக்கும் மிகச்சிறந்ததுமிதுவே. எமது உடல் உறுப்புக்களுக்கு புத்தணர்ச்சியையூட்டி உடம்பை

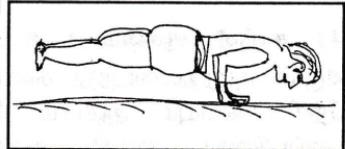


அறிவுக்கலசம்

துல்லியமாக்கி வீறுநடை போடச் செய்கின்றது சர்வாங்காசனம். எமது உடம்பிலுள்ள அனேக சுரப்பிகளுள் கைபோயிட்டு சுரப்பியே மிக முக்கியமானது. இது நன்றாக இருந்தால் தான் உடல் வளர்ச்சி, இளமை, அழகு, வீரியம், பலம் கிடைக்கும். கைபோயிட்டு சுரப்பி கெட்டால் வாழ்வில் சுகம் கெடும். இதற்கு இரத்தம் நன்கு இருக்கவேண்டும். சர்வாங்காசனம் இதற்கு நல்ல பாதுகாப்பு கொடுக்கும் பயிற்சியாகும்.

(11) பச்சிமோத்தாசனம் : கால்களைக் கைகளைக் கொண்டு இவ்வாசனத்தைச் செய்வதால் இப்பெயர் பெற்றது. பாதகஸ்தாசனத்தை இருந்து கொண்டு செய்வது. பச்சிமோத்தாசனத்தை நின்று கொண்டுசெய்வது. ஆனால் இரண்டும் ஒன்று போலவே பலன்கள் வேறு. மானுடர் ஆரோக்கியமாக இருக்கவேண்டுமானால் முதுகெலும்பு பிடிப்பில்லா திருக்கவேண்டும். அதற்கு மிகச்சிறந்த ஒரே வழி பாதவூர்த்தாசனம் செய்வதே. முதுகுத்தசைகள், பக்கவாட்டுத் தசைகள் நன்றாக இழப்பட்டு உறுதி பெற்று வளர்கிறது. கயேச்சா, மஜ்ஜா நாடி மண்டலங்கள் இதனால் புத்துணர்வு பெறுகின்றன. அடிவயிற்று உறுப்புக்கள் அழுத்தப்பட்டு அவற்றின் அழுக்குகள் வெளியேறுகின்றன. வயிறு சம்பந்தமான நோய்கள் விலகுகின்றன.

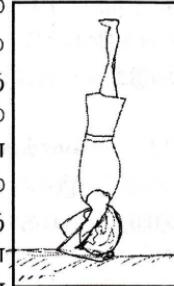
(12) மய்ராசனம் : மயிலைப் போன்று உடல் வடிவமிருப்பதால் இப்பெயர் பெற்றது. இது எல்லோராலும் செய்யக் கூடிய பயிற்சியல்ல. இப்பயிற்சி செய்வதற்கு மணிக்கட்டுநல்ல பெலன் வாய்ந்ததாக இருக்கவேண்டும். முதலில் முச்சை எதிர்த்து இவ்வாசனம் செய்ய வேண்டும். அதாவது முச்சை அடக்கியே செய்ய வேண்டும். பின்னர் முழுநிதானத்துக்கு வந்த பின்பு முச்சை மெதுவாக சாதாரணமாக விடவேண்டும்.



இப்பயிற்சி செய்வதால் மஞ்சள் காமாளை நோய் குணமடையும். மலச்சிக்கல், மூலநோய், நீரிழிவு குணமடையும். தொந்தி கரைந்து வயிறு சமநிலை அடையும். உடற்தசைகரைந்து

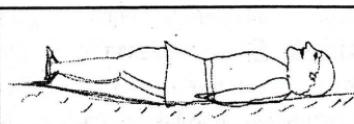
தசை இறுக்கமடையும். கல்லீரவின் செயற்பாடு வலுவடையும். குடலின் இயக்கம் சீராக அமையும். மணிக்கட்டு, இருகைகள், முன்தசைகள் வலுவடையும். இந்த ஆசனத்தின் பலன் தூரித காலத்திலேயே பயன் புலனாகும் என்பதை காண்பீர்கள்.

(13) சிரசாசனம் : பூமி கீழ் நோக்கி இழுப்பதால் சிரசாசனம் செய்வதால் தசைகள், முகம் மேல்நோக்கி இழுப்பட்டு அழகு பெறுவதற்கு சிரசாசனம் செய்யவும். சகல பயிற்சிகளும் செய்வதற்கு முதலில் சிரசில் இருக்கும் மூளை சிறந்ததாக வேண்டும். மூளை சிறக்க சிரசாசனம் செய்யவும். சிரசாசனம் செய்ய மூளைக்கு இரத்தோட்டம் அதிகரிக்கும். இருபது நிமிடங்கள் வரை முதிர்வில் நிற்கலாம். ஆரம்பத்தில் சுவருடன் நின்று பழகி வரல் வேண்டும். மூன்று ஜந்து நிமிடங்கள் ஆரம்பத்தில் போதுமானதே. தலைவலி, கண்நோய், காதுவலி, மந்துபுத்தி, ஞாபக மற்றி, பல்வலி, உடல்நடுக்கம், மூளைக் கோளாறு, நரம்புத்தளர்ச்சி, கீழ்வாதம் முதலியவற்றிற்கு சிரசாசனம் சிறந்த பயிற்சியே. இப்பயிற்சி செய்தால் மேற்படி நோய்கள் பறந்து போய்விடும்.



பிடிடியூட்டரி எனும் கோளம் சரியாகச் செயற்பட்டால் தான் மனிதன் திடகாத்திரமானவனாக வாழுமுடியும். எனவே சிரசாசனத்தை இறுதியில் செய்யவும்.

(14) சாந்தி ஆசனம் : உடலும், மனமும் ஆறுதலடைந்து கலபமான பயிற்சி செய்யும் ஆசனம் போல காணப்படுவது சாந்தி ஆசனமே. ஆனால், இதுவே எல்லா ஆசனங்களிலும் செய்யப்பட்ட தசை, நரம்பு, எலும்பு, உடல்-அவயவங்கள், மூளை எல்லாவற்றையும் இதயத்துடன் தொடர்புடூத்தி அமைதியாக ஆறுதலடையச் செய்யும் ஓர் அற்புத அமைதி சாந்தி ஆசனமே. இவ் ஆசனம் செய்யும்போது நித்திரை போலவும் ஆனால், நித்திரை இல்லாமலும், விழிப்பு போலவும் ஆனால், விழிக்காமலும் உடலையும் உள்ளத்தையும்



அறிவுக்கலசம்

ஆமைபோல் அடக்கி, ஒடுக்கி இருக்கப் பழக வேண்டுமென்று எமது ஆசிரியர் திரு. ஆறுமுகம் ஜயா அவர்கள் அடிக்கடி எங்களுக்கு கூறுவார்.

இவ் ஆசனத்தின் போது அவ்வவ்வழுப்புக்கள் பழைய நிலைக்கு கொண்டு செல்லப்பட்டு சாந்தி அடைகின்றன. எனவேதான் ஈற்றில் எல்லா உறுப்புக்களுக்கும் வணக்கம் கூறி ஓம் எனும் நாமத்துடன் நமஸ்கரித்து மீண்டும் சூரியனை வழிபட்டு

ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி!! ஓம் சாந்தி!!!

என்று கூறி முடிக்கின்றோம்.

யாவும் மனம் போல் நிறைவேறும்.

ஓம் சாந்தி.

நீங்களும் வராந்த மர்க்கலாம்	சிரித்து மகிழ் விகடத் துணுக்குகள்
	<p>முதலாளி : விட்டைப் பார்த்துக்க. நான் போய் காத்து வாங்கிட்டுவாரேன். வேலைக்காரன் : உங்களுக்கேன் ஜயா சிரமம். நானே போய் வாங்கிட்டு வாரேன்.</p>
	<p>கவாமி விவேகானந்தரும் நானும் ஓரே வகுப்பில் ஓரே வருடத்தில் படித்தோம். ஆனால். நான் நோயல் கல்வுரியில். அவர் இந்தியாவில் படித்தோம்.</p>
	<p>டாக்டர் : உங்களுக்கு என்ன வியாதி என்று சரியா கண்டுபிடிக்க முடியவில்லையே. நோயாளி : அப்போ சரி நீங்கள் குடிக்காதபோது நான் வர்கிறேன்.</p>
	<p>யார் எச்மாளி ? வேலைக்காரி வருவதற்குள் விட்டை சிறிது கூட்டவேண்டும். இல்லையேல். தரித்திரும் பிடித்த விட்டின் குப்பையைப்பார் என்று கத்துவார்.</p>
	<p>எந்த நேரமும் ஆபிலே ஒருவர் சாப்பிட்டுக் கொண்டே இருப்பார். அவர் பெயர் என்னகர்.</p> <p>அவர் பெயர் பசிபதி</p>
	<p>எனக்குக் கீழ் முன்னாறு பேர் வேலைபார்க்கிறார்கள் தெரியுமா?</p> <p>அவனுக்கு ஓம் மணியில் ஒரு சிறு உத்தியோகம்</p>

தியானப் பயிற்சி

ஜந்தறிவு படைத்த வாய்விடாப் பிராணிகள் எழும்பு முதற்கொண்டு யானைவரை கூட்டம் கூட்டமாக செல்வதும், ஒன்றோடு ஒன்று முட்டி சைகை காட்டித் தம் சிறு கருத்துக்களை உணர்த்தி வெளிப் படுத்திச் செல்வதும் அனைத்து உயிரினங்களிலும் நாம் காணக்கூடியதாக உள்ளது.

காட்டு விலங்குகளானாலும், கடல் வாழ் உயிரினங்களானாலும், பறந்து திரியும் பட்சிகளானாலும், மண்ணிலுள் வெளியில் வாழும் ஊர்வனவானாலும் கூட்டம் கூட்டமாக வாழுவதைக் காணக் கூடியதாக உள்ளது.

ஆனால், நம் இனமான மனித இனமோ அதுவும் எமது சைவ சமய தமிழ்பேசும் இனமோ சைவ மனமே இல்லாது, சைவ நாமமே தெரியாது, எதுவித அடையாளமுமின்றி போக்குவரத்திலும்சரி, கோயில் வழிபாடுகளிலும்சரி, மக்கள் ஒன்று கூடும் பொது வைபவங்களிலும்சரி முகமலர்ச்சியோ, அன்பான அனுசரணை ஆதரவோ எதுவுமின்றி எட்டாம் கட்டளைக்கு எழுதப்பட்டவன் போல நாழும் நம்பாடும் என்பது போல் ஏதோ மனத்தில் அதிக சுமைகளைத்தாங்கியவண்ணம் ஊசலாடுவதை பலரில் காணக் கூடியதாக உள்ளது.

இதற்கு என்ன காரணம். மனம் அமைதியின்மையே. அதற்கு யாது வழி? மக்களிடையே இப்போது நாகரிக வளர்ச்சி அதிகரித்துள்ளது என்று அவர்கள் நினைக்கின்றனர். அதனால் அன்பு பாராட்டாமல் செல்வது நாகரிகம், அளவளாவி கதைத்து மகிழாமல் இருப்பது நாகரிகம், தன் இனத்தை வெறுத்து மதிக்காது நடப்பது நாகரிகம், தனது இனத்துக்கு உதவாமலிருப்பது நாகரிகம். நடைடைப்பாவனையை குறைப்பது நாகரிகம், மற்ற உறவுகளிலும் பார்க்க மாற்றாக நடப்பது நாகரிகம், தமிழ் மக்கள் என்று காட்டாது பிறமொழி பேசுவது நாகரிகம், தன் பெயர் மாற்றி பிற இனத்தவரின் பெயரை வைப்பது நாகரிகம், சிவ சிந்தனை இல்லாதிருப்பது நாகரிமென்று எண்ணி மக்கள் ஊசலாடி தம் இனத்துடன் ஒற்றுமை இழந்து திரிகின்றனர். இவ்வாறானதை நாகரிகமென்று தாங்கள் கருதிக் கொள்ளும் வளர்ச்சியிலும், அறிவியல் வளர்ச்சி

அறிவுக்கலசம்

காரணமாகவும் மக்களிடையே அமைதியின்மை பெருகிவருவதைக் காண முடிகிறது.

அறிவு வளர்ச்சி இப்போது அழிவு வளர்ச்சியிலும், போட்டி வளர்ச்சியிலும், பொராமைவளர்ச்சியிலும், பொழுதுபோக்கு வளர்ச்சி யிலும், வேலையில்லா வளர்ச்சியிலும் உச்ச நிலையடைந்த தினால் மனஅமைதியை சிதைத்துவிடுகின்றது. இதனைக்களைய கை கொடுப்பது தியானப்பயிற்சியே யாகும்.

உடற்பயிற்சி உயிரைக் காக்கும். மனப்பயிற்சி மனதைக் காக்கும்.

ஒரு புனிதமான மந்திரத்தைப் பற்றிக் கொண்டு தனக்குள்ளே சென்று அறிதுயில் நிலையை அடைவது தியானம். சிந்தை சிதூராமல் மனமொருமித்து பேரின்பநிலையை அடைய வழி செய்வது தியானம். நாம் தியானம் செய்யும் போது மந்திரம் ஒன்றைப் பயன்படுத்திச் செய்வதும் ஒரு வழியாகும். அதற்கு அதிகமான சக்தி உண்டு.

வெறும் தியானத்தால் மனத்தை ஒன்று கூட்டமுடியும். ஆனால், அதனுடன் மந்திரத்தையும் பயன்படுத்தினால் சலனமற்ற என்னத்தின்முகத்துவாரத்துக்கே சென்றுவிடுகிறோம். இப்பயிற்சி யினால் ஜம்பொறிகளின் செயல்களுக்கப்பால் செல்லமுடிகிறது. இறுதியில் ஆழந்த ஓய்வின் விளிம்பில் மெய்மறந்து வருவதைக் காண முடிகிறது.

இதுவே அறிதுயில் நிலையாகும்.

இங்கே பரம் பொருளின் பண்பு நம்மைப்பற்றப் பேதையாக சென்ற மனம் மேதையாக திரும்புவதைக் காணலாம்.

இதுவே தியானத்தின் பரம ரகசியமாகும் என்று இந்திய பிரம்மரிஷிகளும், தியானமே கைவந்த ஆத்மயோகிகளும், ஏன் எமது பண்டிதர் முத்தையா அவர்களும் பல இடங்களில் கூறுப்பள்ளார்.

எனவே, இப்பயிற்சியை அனைத்து வயதிலும் பயிற்சி செய்து பேரானந்தமடையும்படி ஞானிகள், யோகிகள் அனைவரும் கூறுகின்றனர்.

இந்நாளின் மூலம் “சந்தர்ப்பம் கூறல்” போட்டி நடைபெற்று அன்பளிப்பு வழங்கப்படும். மண்டபம், நேரம், இடம் பேசித்தீர்மானிக்கப்படும்.

செய்யவேண்டியது: 08ம் பக்க அங்கத்துவ படிவத்தை நிரப்பி சம்மதத்தையும் தெரிவிக்கவும். அதிபர் ஊடாக தொடர்பு கொள்ளவும்.

தியானத்தினால் ஏற்படும் நன்மைகள் : பொன், பொருள், பூமி, மாடமாளிகைகள், கூடகோபுரங்கள், மனைவி, பிள்ளைகள் அனைத்து ஆசைகளிலும் பார்க்க தியானம் மேலானது. இதில் அமைதியும், திருப்தியும், போதுமென்ற மனமும் உள்ளம் நிறைந்த பேரானந்தத்துடன் இருப்பதை காணலாம்.

நமது உடல் நலம், உள்நலம் சீர்பெறுகிறது. இதனால் நற்பண்புகள் வளர, தீக்குணங்கள் விலக, பிணங்கியிருந்தவர்கள் இனங்க, எட்ட இருந்தவர்கள் கிட்ட நடமாட, நட்பும் நலமும் வளர, நகையும் சிரிப்பும் பகையை ஓழிக்க, நரம்புக் கோளாறு நாசமடைய அச்சம் அகல, துணிச்சல் வளர, சோர்வு அகல, வாட்டம் வதங்க, சகிப்புத்தன்மை வீரம் மேலோங்க, கவலை அகன்று மனம் நிறைவுபெற சிந்தனையாற்றல் தெளிவு பெற, வாழ்க்கைச் சிக்கல் பனிபோல் அகல, பிரச்சினை ஒடிமறைய, மனமொருவிழிப்பட, மாணவர் கல்வியில் நாட்டம் மேலிட, தேக ஆரோக்கியத்தால் நோய்விட்டகல, இதய அழுத்தம் சமப்பட இன்றே தியானப் பயிற்சி செய்திடுவீர்.

எல்லோரும் ஆனந்தமாக இருக்கவே வழி தேடுகிறோம். ஏழை நினைக்கின்றான் பணக்காரன் ஆனந்தமாக இருக்கின்றான் என்று. பணக்காரரைக் கேட்டால் ஏழை ஆனந்தமாக இருக்கின்றான் என்று கூறுகின்றான். ஆனால், முடிவில் இருவரும் ஆனந்தமாக இருப்பதில்லை. ஏனெனில், பணக்காரன் கடவுள் தந்ததை போதுமென்று நினைக்காது 16 வது மாடி கட்டி போதாது. 17வது மாடி கட்டத்திட்டம் போடுவதால் மனநிம்மதி இல்லை. அதேபோல் ஏழையோ, பணக்காரன் பட்டும், பகட்டும், படோபகாரமும் பெற்று பெருவாழ்வு வாழ்கிறானென்று ஏங்குகிறான்.

இதனால் இருவரும் மனநிம்மதியின்றி அலைந்து திரிகின்றனர்.

போதுமென்ற மனம் இல்லாததால் தான் முதல் அவல நிலை இவர்களுக்கு ஏற்பட்டது. இவர்கள் அமைதிப்படவேண்டும். கிடைத்ததை நினைத்து திருப்திப்படவேண்டும். அதற்கு மனம் சாந்தம், அமைதி, பொறுமை, விட்டுக்கொடுக்கும் தன்மை, நான், எனது, என்னுடைய என்ற எண்ணமில்லாது பொதுவுடமைத் தன்மையை மனத்தில் ஏற்படுத்தவேண்டும்.

இதற்கு மூலகாரணம் மனத்தின் எண்ணத்தை நிறுத்தி

அறிவுக்கலசம்

கட்டிலிடவேண்டும். அலையவிடக்கூடாது. இது அது எது என்று ஒடக்கூடாது. எண்ணங்களை நிறுத்த மனம் அமைதி பெறும். அந்த அமைதி நிலைவரும் போதும் பரம் பொருளின் மந்திரத்தை நினைக்க தியானம் செய்ய மேலும் அமைதி பெறும். அப்போ ஜோதியை வெளிச்சத்தை அகத்தே காணமுடியும். இதுவே பரம ரகசியம் என்கிறார்கள் யோகிகள்.

உலக சுகங்களை இன்பங்களை அனுபவித்துக்கொண்டு அதேவேளை மனத்தின் அமைதிக்கும் தியானம் உதவுகிறது.

ஜம்புல ஆசைகளுக்கு அளவுக்குமேல் அழுது கொடுத்து வெறியாட்டம் ஆடினால் முடிவில் கிடைப்பது துன்பமே.

தியானத்தால் நாம் அடையும் பேறுகள் : தியானத்தால் மனத்தை, உடல் ஜம்புல ஆசைகளை சமநிலைப்படுத்த முடியும். அமைதியைப்பெற முடியும். போதுமென்ற எண்ணத்தை வரவழைக்க முடியும். நிதானமாக வாழுமுடியும்.

வலிமையற்ற மனமும், நலமற்ற உடலுமானால் மனம் அலைந்து ஏழித்திரியும். இதை அகற்ற மனத்துக்கு மருந்து தியானமும், உடலுக்கு மருந்து யோக ஆசனமுமே.

மனம் ஒரு குரங்கு என்று கூறி வீணா இருக்காது அதை ஒடவிடாது கட்டிப் பழக்க வேண்டும். மனம் கட்டுப்படும், மதயானை, விசப்பாம்பு எவ்வாறு கட்டுப்படுகிறதோ அதேபோல எழுது மனத்தையும் ஜம்புலனிலிருந்து கட்டுப்படுத்திப் பழக்க ‘ஓ’ எனும் மந்திரத்தை உச்சாடனம் செய்துவர கல்லெறிந்த குளத்துநீர் காலகதியில் எவ்வாறு அமைதி பெறுகிறதோ அதுபோல மனம் பழக்கப்பட அமைதி பெறும். இவ்வாறே யோகி, ஞானிகள் மனத்தை அடக்கி உலகை சுருக்கி இருந்த இடத்திலே கோள்களை கணித்தனர். எண்ணிய எண்ணங்களை நிறைவேற்றினர். பேரானந்த த்தில் மூழ்கினர்.

குளத்திலுள்ள பூவில் தேனெடுத்து நிறைந்த பூவிலுள்ள தேனை உண்டு மகிழும் தேனீ போல ஜம்புல ஆசைகளை குறைத்து பேரின்ப வாழ்வில் தோய்ந்து மகிழ்வர்.

பேரின்பமடைய வேண்டுமானால் உலகபாசங்கள் அனைத்தையும் துறக்க வேண்டியதில்லை. ரீதிகள், முனிவர்கள், யோகி, ஞானிகள் திருமணம் புந்து தெய்வீக வாழ்க்கை வாழ்ந்து

இயற்கையை அனுபவித்து யோகம், தியானம், மேற்கொண்டு இன்புற்று வாழ்ந்து வந்தனர், வசீட்டர், வாமதேவர், அகத்தியர் போன்றோர் மனமுடித்த திருமணத் துறவிகளே.

தியானம், ஆன்மீகமென்றால் குடும்ப வாழ்க்கை ஆசாபாசங்களை விட்டொழிக்க வேண்டுமென்று சிலர் தவறாக எடபோட்டு மக்களைத் திசைதிருப்பக் கூடாது.

தனி மனிதனது துன்பங்களுக்குக் காரணம் அவனது ஆசைகளும் விருப்பங்களுமல்ல. அவற்றை நிறைவேற்ற முடியாத ஏலாமையே துயரத்துக்குக் காரணமென்று பண்டிதர் முத்தையா அவர்கள் கூறுகிறார். இதுவும் ஓரளவு உண்மையானதே.

மனிதன் நான் யார் என்பதை அறிந்தால் துன்பம் உண்டாகாது. உள்ளே உள்ளே ஆழ, பேரொளி தியானத்தின்போது கண்டுகொண்டால் மனிதன் நான் யார் என்பதை அறிந்து கொள்வான். அட்டாங்க யோகம் எட்டுவகை :

- 1) இயம்
- 2) நியம்
- 3) ஆசனம்
- 4) பிரணாயாமம்
- 5) பிரத்தியாகாரம்
- 6) தாரணை
- 7) தியானம்
- 8) சமாதி ஆகியன.

தியானம் தொடர்பாக இந்நூலில் ஆரம்ப விடயங்களைக் கூறியுள்ளபடியால் மிகுதியை இங்கு இரத்தினச் சுருக்கமாக கூறுவோம். மிகுதி மறுபிரசுரத்தில்.

மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தல் : இது மனத்தை ஒரு பொருளிலே குவியச் செய்து அதைத் தொடர்ந்து நினைக்கச் செய்தல். மனத்தைக் கட்டாயப்படுத்தி ஒரு பொருளை நினைக்கச் செய்தால் அது கட்டுப்படாது அலையும். எனவே, முதலில் மனத்தை நினைத்தபடி அலையவிட்டு அதனை அவதானித்து பின்னர் மெதுவாக குவியச் செய்யப் பழக்கவும்.

நல்லது கெட்டதின் இருப்பிடம் மனம். இன்ப துன்பங்களின் உறைவிடம் மனம். இன்ப துன்பத்தில் ஒடும் பாயும் படுகுழியில் விழும் மனம். எங்கே நிம்மதி என்று ஒடும் மனம். தியானம் ஒன்றுதான் நிம்மதி. மனம் அடங்கி ஒடுங்கும் இடம் தான் தியானம். மனத்தின் உறைவிடம் தியானம்.

மனத்தை ஒருபோதும் குறைசொல்லக் கூடாது. நாம் தான் அதை பழுதாக்க முயல்கிறோம். அது வா என்றால் வரும் போ

என்றால் போகும். நல்ல மனமும் எம்மால்தான் உண்டாவது கெட்ட மனமும் எம்மால்தான் உண்டாவது. மனத்தை நாமேதான் அலைய வைக்கிறோம். மது அருந்த நாமேதான் கேட்கிறோம். நாம் மறுத்தால் அது வருவதில்லை. இடையில் நாம் ஒரு எண்ணத்தில் திரும்பினால் அது போகுமா. எம்மை விட்டு நடக்குமா முடியாது. நாம் தான் அதற்கு உந்து சக்தியாக இருக்கிறோம். எனவே நல்லதைச் சிந்தித்து மனத்தை ஓட்டினால் நல்லதாகவே அமையும்.

தியானம் எங்கே செய்வது : தியானம் செய்ய தனி இடம் தேவையில்லை. அமைதியாக பேசி, அமைதியாக இருந்து அமைதியாக பயணம் செய்தாலே அது தியானம். வெளி அலைகள் மோதுவதைப் பொருட்படுத்தாது இருப்பது தியானம். மனத்தை எப்பொருளிலும் அலையவிடாது அமைதிப்படுத்துவது தியானம். முடியுமானால் 15-20 நிமிடமேளன் தியானம் போதுமானதே.

இதை பழகிவிட்டால் நல்ல பழக்கத்தை வளக்கப்படுத்தி விட்டால் அது தானாகவே கைகூடும். பின்னர் நீங்களாக ஓர் தனிஇடம் நாடி அமைதிதேடி தியானத்தில் மூங்கி ஆனந்த சொருபமாக இருப்பீர்கள்.

சாதாரணமாக அமைதியாக இருந்து பயிற்சியடைந்த பின் தியானம் செய்வதைப் பல முறையிலும் பயின்று வருவார்.

மூக்கு நுனியை நமது இருகண்களாலும் பார்த்தபடி தியானம் செய்து நாள்டைவில் கண்களை இலோசாக முடிய வண்ணம் ஆழ்மனத்தினுள்ளே தியானித்த வண்ணமிருத்தல்.

இன்னொரு முறை பெரிய நட்சத்திரமொன்றை பார்த்தவண்ணமிருந்து படிப்படியாக சிறிய சிறிய நட்சத்திரங்களை பார்த்து பின் அதனிலும் சிறிய நட்சத்திரத்தைப் பார்த்து ஈற்றில் கண்களை இலோசாக மூடிக் கொண்டு மேற்படி சிறு நட்சத்திரத்தை ஆழ்மனத்திலே பதித்து தியானித்திருத்தல்.

வேறொருமுறை மனத்தினுள்ளே இஷ்ட தெய்வமொன்றை நினைத்து அதை எமது உச்சியின் வாயிலாக மேலெழுப்பி விண்மண்டலத்திற்கப்பால் பிரபஞ்சத்தினுள்ளே காற்றுப்புகாவிடத்து மண்டலத்தில் உறையச் செய்து ஆழ் தியானத்திலிருத்தல்.

மேலும் கூறுகையில் வெளிச் சத்தை பார்த்த வண்ணம் இருந்து

பழகுதல். இது அவ்வளவு உகந்ததல்ல என்று சிலர் வாதிடுவர். பதிலாக சூரிய வெளிச்சம் அல்லது விளக்கின் ஒளியை ஒரு ஓட்டைப்பானையினுடே செலுத்தி அதனால் வரும் ஒளியை சுவரில் பதியச் செய்து அவ்வொளியை பார்த்த வண்ணமிருத்தல்.

இவ்வாறு பலவழிகளில் தியானமிருக்கக் கற்றுக்கொள்ள முடியும்.

(மிகுதி மறநாலில்)

சித்திநிலை வெற்றி : கடந்த 22 மூலை 1986 அன்று வாழிங்டனிலும் டெல்கியிலும் நடாத்தப்பட்ட சித்தர்கள் பறக்கும் காட்சியை பொதுமக்கள் பார்த்தும், மகரிசி தியான மையங்களின் டி.வி. வீடியோக்களிலும் காட்டப்பட்டது. அதில் சித்திபெற்ற சித்தர்கள் பத்மாசனத்தில் இருந்தபடியே காற்றிலே மேலெழுந்து முன் சென்று கீழிறங்கினார்கள் என்று பண்டிதர் திரு. முத்தையா அவர்கள் தமது நூலில் அழகாக கூறுகின்றார். கிடை வீஞ்ஞானீகளும் கண்டதாக உறுதி செய்துள்ளனர்.

பந்தங்களிலிருந்து விடுபடவும் : மனத்தை பந்தங்களிலிருந்து விடுபடச் செய்வதால்தான் சிந்தனைக்கு விடிவு கிடைக்கும். அதாவது, ஒன்றை அனுபவித்த உணர்பு ஏக்கங்கள், நினைத்த சுவையை மறக்க முடியாத கலக்கங்கள், கிட்டாமல் போன உணர்வுகளாகிய பந்தங்களை அறுத்தால் தான் மனம் அடங்கும். அதை நாம் தான் வலுப்படுத்தவேண்டும். மாறானசிந்தனை, பலவீனமான எண்ணம், திசைத்திரும்புதல், மனச்சோர்வு, தயக்கம், ஆழமையின்மை இவற்றிலிருந்து முழுக்க விடுபட்டு வீற்றுடை போட மனத்தை நாம் பழக்கிடுக்க வேண்டும்.

எப்படித் தியானம் செய்யவேண்டும் : காலை மாலை அமைதியான இடத்தில் சீற்றின்மேல், அல்லது தர்ப்பைப்புல், மாம்பலகைமேல் ஏதாவது ஒன்றின் மேல் இருந்து தியானம் செய்ய ஆரம்பிக்கவும். எமது தியானசக்தி நிலத்தினுள் ஊடுருவாமலிருக்கவே இவ்வாறு ஆசனம் அமைக்கின்றார்கள். நேராக நிமிர்ந்து இலகுவாக இருந்து தியானம் செய்யவும். கண்களை இலகுவாக முடவும். இறுக்கமாக முடக்கூடாது. வயிறுநிறைய சாப்பிடக்கூடாது அதிகாலையே

அறிவுக்கலசம்

சிறந்தது. மாலையில் உணவு உண்டு இரு மணித்தியாலும்களின் பின் தியானம் ஆரம்பிக்கலாம். வெளிப்புற தொந்தரவால் அசையலாம் தவறில்லை.

தியானம் ஆரம்பித்தபின் மந்திரம் தேயலாம். மறையலாம் மந்திரசிந்தையுடன் மெளனம் நிலவி மறையலாம் மனம் வேறு எண்ணங்களில் செல்லலாம். அது மனத்தின் வேலை அப்போ மந்திரத்தை நினைத்தால் ஒருமனப்படும். முயன்று பழகவும் முடிவில் சரியாகும். பலவந்தமாக மனத்தை இழுக்கக்கூடாது புறிரிச்சனை இருந்தால் மனம் அலையும் நாளடைவில் சீராகும்.

முடிவு : தியானம் முடிந்த உடன் எழுதல் கூடாது. மூன்று நிமிடங்கள் வரை அமைதியாக இருந்து பின் கண்திறந்து எழுதல் வேண்டும். திடீரென எழுந்தால் நரம்பு மண்டலம் பாதிக்கப்படும். நண்பர்களிடம் பழகும் போது அமைதியாக பழகி, இருந்து, நடத்தல் வேண்டும்.

குறிபு : மந்திரம் உச்சரிப்பது தானாக மறைதல், சுவாசம் மெதுமையாகவிடுதல், திடீரென்று பெருமுச்சவிடுதல், தூக்கம் வரும் உணர்வு, ஆழ்ந்த ஓய்வு கிடைக்கும் உணர்வு வந்தால் தியானம் திருப்தியானது என்று பயிற்சி பெற்ற அனுபவமுள்ள யோகிகள் கூறுகின்றார்கள்.

தியானத்தின் முடிவு : மனம் இல்லாத நிலை, சும்மா இரு என்பதுவே யோகசுவாமிகள் கூறுகின்றார். தியானத்தின் முடிவு பரிபூரண பேரின்பத்தை நகர்வதாகும். மனம் மேல் நிலைக்கு சென்றதும் புலன்களிலிருந்து விடுபடுகிறது. அப்போது அது தன்னை யார் என்று அறிகின்றது. அதுவே அழிவற்ற ஆத்மா என்று உணர்கின்றது. இதைத்தான் நான் யார் என்பதை உணரவேண்டுமென்று பலர் பல இடங்களில் கூறுவதை நாம் கேட்டிருக்கிறோம். இதுவே ஆத்ம ஞானநிலை. தியானம் முடிந்ததும் மனம் மீண்டும் புலனுணர்வு நிலைக்கு வந்துவிடும்.

வரும் போது பெருமையாக வருவதில்லை. பூரணப்படும் பொருளுடன் உறவாடி வருவதால் பரிசுடன் வருகின்றது. ஆத்ம ஞானத்துடன் வருகின்றது. பேரோளியுடன் வருகின்றது.

மெய்ப்பொருளின் பண்புகள் கலந்து வருகின்றது, பேதை என்ற மனம் மேதையாக வருகின்றது. உலகவாடை இன்பத்துடன் சென்ற மனம் மெய் ஞானத்துடன் வருகிறது. மாசு மனம் தூயமனத்துடன் வருகின்றது. அமைதி, ஆற்றல், தூயமை என்று பாராது எல்லோரும் ஆன்மாக்களே என்ற உணர்வு உண்டாகின்றது.

மனைவி, பிள்ளைகள், சுற்றுத்தார் எல்லோரும் உதவும் ஆன்மாக்களே என்ற உணர்வு வருகின்றது. இவை யாவும் விடுபடுபவையே. ஆத்மா ஒன்றே நிலையானது என்னும் உணர்வு வருகின்றது. இப்போதுதான் மனம் வாக்கு, உடம்பால் தாமம் செய்ய வேண்டுமென்ற நிலை வருகின்றது. உடம்புடன் ஒன்றும்வராது. தாமம் ஒன்றே கூடவரும் என்ற உணர்வு வருகின்றது. இராமன் காட்டுக்குச் செல்லும்போது தாய் கோசலை தர்மத்தை காத்துக்கொள். அது உன்னுடன் கூட வரும் என்று கூறி அனுப்பினாள். (மறு நூலில் தொடரும்)

	<p>பெரியவர் : குழந்தை என் அழுகிறா?</p> <p>குழந்தை : அப்பா என்னை அடித்தார்கள்?</p> <p>பெரியவர் : அப்பா உன்னை எற்காக அடித்தான்?</p> <p>குழந்தை : நான் அழுதேன்</p>
	<p>ஆசிரியர் : என்டா எதைக்கேட்டாலும் தெரியாது என்கிறாயீ? 'தெரியும் என்பதற்கு எதிர்ப்பதமாவது தெரியுமா?</p> <p>மாணவன் : தெரியாது சேர்.</p> <p>ஆசிரியர் : பலே கெட்டிக்காரன். கரெக்ட்</p>
	<p>"என் அப்பா உயிருள்ள வரை" என்ன செய்விக்க?</p> <p>அவருக்கு பணிலிட்டையா?</p> <p>சேச்சே! அவர் சொத்துக்காகப் போராடுவேன்</p>
	<p>குரு : எனப்பா அந்த சபையிலே நீ பாட சான்ஸ் கிடைக்கவில்லையோ?</p> <p>சிஷ்யன் : என்னுடைய தப்பத்தான்கார்</p> <p>குரு : ஏன்? என்ன தப்புசெய்தாய்</p> <p>சிஷ்யன் : தெரியாத்தனமாக உங்க சிஷ்யன் என்று சொல்லுவிட்டேன்.</p>

மூலிகை வைத்தியமும் தோரோக்கியமும்:

குளிர்காலத்தில் ஏன் சீறுநீர் அதைக் கழிக்கிறது?

சிறுநீர்கத்துக்கு இரத்தம் வழங்கும் தமனிகள் விரியும் போது நிறைய இரத்தம் வரவும், இதனால் கழிவு நீக்கும் வேலை சீராக நடைபெறும் என்றும், அத்தமனிகள் சுருங்கியிருத்தல் சிறுநீர் அளவில் குறைந்து போகும் என்றும் குளிர்காலத்தில் சுருமத்துக்கருகில் உள்ள இரத்தக் குழாய்கள் சுருங்குகின்றன என்றும், சுருங்கும்போது சிறுநீர்கத்துக்குச் செல்லும் இரத்தக் குழாய்கள் விரிகின்றன என்றும், இதனால் தான் சிறு நீர் அதிகமாகக் கழிக்கப்படுகிறது என்றும், தேகம் குளிராக இருக்கும் போது வியர்வை வெளிவராது வியர்வைத்துவாரம் இயங்காததினாலும் சிறுநீர் அதிகமாகக் கழிக்கப்படுகிறது என்றும் மணிமேகலை பிரசர ஆசிரியர் கூறுகின்றார்.

அன்பர்களே :

- ♦ முக்கிண் வழியாக காற்று உட்சென்று வெளிப்படுவதுபோல் எம்முடைய சருமத்தின் வழியாகவும் காற்று உட்சென்று வெளிச்செல்கின்றது, இதை நாம் உணர முடிவதில்லை.
- ♦ சிறுநீர்க் கலங்களில் தனது செயல்பாட்டில் குந்தகம் ஏற்படுத்தினால் எமது உடலானது தண்ணீர் மூலமாக உப்புக்களையும் யூரியாக்களையும் வெளியேற்றுகின்றது.
- ♦ எமது தோலானது முக்கியமாக தேகத்தை பாதுகாக்கும் தொழிலையும் வெப்பத் தைக் கட்டுப்படுத்தலிலும், வெளிச்சத்தை ஏற்று தேகத்திற்கு ஆரோக்கியத்தையும் கொடுக்கிறது.
- ♦ தோலில் மேல் தோல் உட்தோல் என இருபகுதிகளில், மேல் தோல் தேவைக்கேற்ப சில இடங்களில் கெட்டியாகவும், சில இடங்களில் மென்மையாகவும் காணப்படுகின்றது. இது கிருமிகளிலிருந்தும், உராய்வுகள் ஏற்படாமலும் பாதுகாக்கிறது.
- ♦ உஸ்ணம் குளிர் இவற்றையும் நரம்பு மண்டலத்துக்கு அறிவிக்கும் தொழிலை உயிரணுக்கள் மூலம் செய்கின்றது.
- ♦ எமது தேகத்தின் சாதாரண உஸ்ணநிலை 98.4 ப. ஆகும். வெளி உஸ்ண, குளிரிலிருந்து எம்மை இத்தோல்

பாதுகாக்கிறது. கொடுரே வெயிலானாலும் சரி, கடும் குளிரானாலும் சரி எமது உஸ்னம் 98.4 பாகையாகவே இருக்கும். இதைச் சம்பபடுத்தி வைத்திருப்பதற்கு எமது தோல் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது.

- ♦ தோலிலிருந்து வியர்வை மட்டும் வெளியேறுவதில்லை, எண்ணெய்த் தன்மையும் வெளியேறுகின்றது. இவ் எண்ணெய் வியர்வைக் குழாய்களில் அடைப்பட்டால் பருக்கள் உண்டாகும். எனவே, சருமத்தை சீயாக்காய், பாசிப்பயறு, சோப் ஏதாவது போட்டு துப்பரவு செய்யவும். இவ் எண்ணெய்த் தன்மையால் தோல் வரண்டு போகாது பளபளப்பாகவும் இருக்க ஏதுவாகிறது.
- ♦ சருமத்தின் இரு தோல்களுக்கும் நடுவில் சூரிய வெளிச்சத்தினால் வண்ணப் பொருள் ஒன்று உண்டாவதாயும் இது உடம்பைப் பாதுகாக்கின்றதென்றும் கூறுவர். அத்துடன் சூரிய வெளிச்சத்தினால் தோலின் உட்பகுதியிலுள்ள கொழுப்புச் சத்து விட்டமின் 'டி' யாகமாறி உடல்நிறுப்புக்களை வளர்ப்பதுடன், பற்களையும், எலும்புகளையும் பாதுகாக்கின்றது. அத்துடன் தோல் எமக்கு அழகையும் கொடுக்கின்றது.

எயிட்ஸ் : முதன்முதலாக 1981ம் ஆண்டு அமெரிக்காவில் இளம் வயதினருக்கு இந்நோய் இருப்பது கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. பின்னர் இது H.I.V வைரஸ் என்ற நுண் கிருமிகளினால் உண்டாவது என்று அறிந்தனர். ஆபிரிக்கா, ஜர்மானியா, ஆசியாவில் பரவியது. பின்னர் கீழைத்தேசத்தில் இந்தியாவில் 1986 ல் 4ஆம் மாதம் சென்னை மாநகரில் ஆறு விலைமாதர்களுக்கு எயிட்ஸ் காணப்பட்டது. எயிட்ஸ் உடலில் வெண்குருதிக் குழியங்களை பாதிக்கச் செய்கிறது.

- தொடர்வோம்-

நண்பர்களே!

இந்நால் பற்றிய விமர்சனம் எழுதியனுப்பினால்
நன்றியுடன் ஏற்றுக் கொள்ளப்படும்.
மறுபதிப்பில் அவை கவனத்தில் எடுக்கப்படும்.

கடவுள் கொடுத்தவரம் : ஓய்வு, நல்ல மனைவி, நல்ல ஆகாரம், இன்பமான சூழ்நிலை, சூரிய வெளிச்சம், தேக ஆரோக்கியம், கடற்காற்று, பிரணாயாமம், யோகாசனம், தியானம், பிரார்த்தனை இவைகளை எமது வாழ்க்கையில் கைக்கொள்ளும் பாக்கியம் எமக்குக் கிடைக்குமானால் சஞ்சலமற்ற வாழ்க்கையும் நிம்மதியும் ஏற்பட்டு பேரானந்தப் பெருவாழ்வு பெற்று பல்லாண்டு வாழ முடியுமென்று சான்தோர் கூறுவர்.

காய்ச்சல் ஏன் தோன்றுகிறது : எமது உடலின் சாதாரண உஸ்னைம் 98.4° பற்றை ஆகும் என முன்னர் கூறினோம். இந்த அளவை மீறி கூடினால் காய்ச்சல் என்கிறோம். காய்ச்சலின் போது நாடித்துடிப்பு விரைவுபடும். நாக்குவரளும், பசி மந்தமாகும், தலைவலி, சோர்வு, பலவீனம், முதுகுவலி, கைகால்வலி, பசியீனம் ஏற்படும். எமது உடலினுள் பாதிக்கும் பொருட்களும் கிருமிகளும் புகுந்து ஏதோ ஒரு விதத்தில் நச்சுத் தன்மையை உண்டாக்குகின்றன. அதை எதிர்த்து வெளியே அனுப்புவதற்கு 'போர்' நடக்கின்றது. அதன் விளைவே உடலில் அதிக உஸ்னை தோன்றுகின்றது. இதையே காய்ச்சல் என்கிறோம். இவ் உடல் வெப்பமானது சில வேளைகளில் ஏறியும் இறங்கியும் காணப்படும்.

மலேரியா : மலேரியா நோய் பரவுவதற்கு முக்கிய காரணம் அனோபெலிஸ் எனும் பெண் நுளம்பேயாகும். இது பகலில் உறங்கி இரவில் நடமாடும். நுளம்பு கடித்து இரத்தம் எடுத்ததும் சுவரில் இரண்டு மணித்தியாலங்கள் வரையில் இருந்து ஓய்வெடுப்பதைக் கண்டு சுவருக்கு மருந்தடித்துக் கொன்றுதினால் நுளம்பையும் தடுத்து மலேரியாவையும் தடுத்தனர். அத்துடன் நீர்த்தேக்கத்தை அகற்ற முடியாவிடில் அதற்கு எண்ணெய் ஊற்றுனால் நுளம்புக் குடம்பியின் வளர்ச்சி தடுக்கப்பட்டு இறந்துவிடும் என்பர். இம்முறையை இந்தியாவில் அதிகமான இடங்களில் கைக்கொள்கின்றனர்.

அறிந்து வைப்போம்?

- ♦ இதயம் சுருங்கும் போது Systolic Pressure 120 என்றும், இதயம் விரியும் போது Diastolic Pressure 80 என்றும், இதனை 120/80 என்றும் டாக்டர்கள் நோயாளிகளுக்கு பரிந்துரைக்கின்றார்கள்.

- ◆ பச்சை வெங்காயம் கிருமிகளை அழிக்கும். கண்ணுக்கு குளிர்க்கை, வீரியம் குன்றாது.
- ◆ காய்ச்சல் வருவது போலிருக்கும் வேளையில் துளசி இலை சாப்பிடுதல் நல்லது.
- ◆ முற்றிய முருங்கைக் காய்களின் விதைகளை கூட்டுக் கறியாக சமைத்து சாப்பிட்டால் ஆண் மலடு நீங்கும்.
- ◆ வாரம் ஒருமுறை வாழைத்தண்டில் சமையல் செய்து சாப்பிட்டால் சிறுநீரகக் கோளாறு வராது. இந்தியாவில் அதிகமாக கைக்கொள்கிறார்கள்.
- ◆ வாழைக்காய் குடல் பகுதியைப் பெலமாக்குவதுடன் வாந்தி, பித்தம், இருமலையும் குணப்படுத்தும்.
- ◆ பீர்க்கங்காயை வேகவைத்து பிழிந்து சாற்றுத்து அதை குடித்தால் நீரிழிவு குணமடையும்.
- ◆ ஆஸ்ததுமாவக்கு பூண்டுச்சாறு நல்லது. நீரிழிவுக்கும் நல்லது. தீராத வயிற்றுப்புண்ணுக்கு வாழைப்பூ சமைத்து சாப்பிடவும்.
- ◆ தாமரைப்பூ இதழ்களை சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும் போது மென்று தின்று வந்தால் எந்த வகையான இருதய நோயும் வராது.
- ◆ செவ்வாழைப்பழம் சாப்பிட்டால் சுறுசுறுப்பு அதிகரிக்கும்.
- ◆ தொடர்ந்து 30 நாட்கள் புதினா துவையல் சாப்பிட்டால் ஒரு நோயும் அணுகாது.
- ◆ தர்ப்புச்சனிப் பழச்சாறு சாப்பிட்டால் புகைபிடித்த இதயக் கறையை சுத்தம் செய்யவல்லது.
- ◆ பாகற்காய் கிருமிகளை கொல்லும். கரட் எல்லோருக்கும் நல்லது.
- ◆ தொடர்ந்து சில நிமிடங்கள் இரத்தம் மூனைக்குச் செல்லாவிடில் உயிர் உடம்பை விட்டுப் பிரிந்துவிடும்.
- ◆ உடம்பில் இரத்தம் ஒரு வழியாகவே ஒடுக்கிறது. இப்படியும் அப்படியும் திரும்பி ஓடுவதில்லை.
- ◆ நிமிடத்துக்கு 72 தடவை இதயம் துடிக்கின்றது.
- ◆ உடம்பிலுள்ள இரத்தக் குழாய்களின் நீளம் 12000 மைல்கள்.
- ◆ இதயத்தின் வலப்பாகத்தைக் காட்டிலும் இடப்பாகத்திற்கு வேலை அதிகம்.

அறிவுக்கலசம்

- ♦ ஒவ்வாத உணவுகளை உட்கொள்ளக் கூடாது.
- ♦ வாயில் ஊறும் உமிழ்நீர் நச்சத் தன்மையை அகற்றும், கார்போவைத்ரெட்டுக்களை ஜீரணம் செய்கிறது.
- ♦ தோல் கவசமாகி உடம்பைப் பாதுகாக்கிறது. உடல் உஸ்னத்தை சமமாக வைத்திருக்க உதவுகிறது. சூரிய உஸ்னத்தை ஏற்று உடம்புக்கு நலம் பல தருகிறது.
- ♦ மேல் தோல் கீழ்த்தோல் இரண்டுக்குமிடையே வண்ணப்பொருள் (கலர்ப்பொருள்) சூரியனின் ஓளியினால் உண்டாகின்றது.
- ♦ அறிவுக்கு உறைவிடம் பெருமூனை. இதிலுள்ள மடிப்புக்களின் கூடுதல் எண்ணிக்கையைப் பொறுத்தே நுட்பம் அதிகரிக்கும்.
- ♦ தாய் கருவற்று 40 வாரங்களின் முன்பின் குழந்தை பிறக்கும்.
- ♦ நிமிடத்துக்கு *16-18 முறை முச்ச வாங்கி முச்ச விடுகிறோம். இது சாதாரண வேளையில் மட்டும்.
- ♦ மூல வியாதிக்கு மலச்சிக்கலும் ஒரு முக்கிய காரணமாக அமையலாம்.
- ♦ மஞ்சள் காமாளை நோய் (சரல் அளர்ச்சி A) விரைவில் தொற்றுக் கூடிய வியாதி
- ♦ விட்டமின் A இருக்குமிடத்தில் விட்டமின் D யும் காணப்படும்.
- ♦ சூரியனிலிருந்து விட்டமின் D ஜூயும், நெல்லிக்காயிலிருந்து விட்டமின் C யையும், கீரை வகைகளிலிருந்து பலவித சத்துக்களையும் குறைந்த செலவில் பெறலாம்.
- ♦ மூலிகை வைத்தியத்தில் பக்க விளைவுகள் மிகவும் குறைவு.
- ♦ வெள்ளைப்படு கொலஸ்ரோலைக் கட்டுப்படுத்தும்
- ♦ கருஞ்சீரகம் இயற்கையாக உடல் ஆரோக்கியத்தை பாதுகாக்கும். நீரிழிவுக்கும் நல்லது.
- ♦ பதநீர் (கருப்பணி) மிகச்சிறந்தது. Vit B அதிகம் உள். அதிகாலையில் பருகுதல் நன்மை பயக்கும். காந்தியடிகள் விரும்பிப் பருகுவார். பத நீருடன் நுங்கு துண்டாக்கி, தேசிக்காய் சேர்த்து பருகினால் அது தேனாமிருதம் என்பது.
- ♦ எள்ளை ஊறவைத்துச் சாப்பிட்டால் உடல் இறுக்கமடையும்.
- ♦ பூசனிக்காய் உடலைப் பருக்கவிடாது.
- ♦ ஆழந்த சுவாசத்தால் ஆயுள் அதிகமாகும். முயல் ஒரு

நிமிடத்தில் 38 தடவை சுவாசிக்கும். அதன் ஆயுள் 8 ஆண்டுகள். ஆனால், ஆமை நிமிடத்துக்கு 5 தடவையே சுவாசிக்கும். அதன் ஆயுள் 155 ஆண்டுகள்.

- ♦ நாய் எமது உடலை நக்குவது கூடாது.
- ♦ குடல் சுத்தமாக உடல் சுத்தமாகும்.
- ♦ பிரான்சை ஹிட்லரின் வீரப்படை வீழ்த்த வில்லை. குடியும், சூத்தும் நிறைந்த கேளிக்கை வாழ்வதான் படுகுழியில் வீழ்த்தியது என்பர்.
- ♦ உணவு உன் உயிர் வாழ்வை கட்டுப்படுத்தும். ஆனால், அதை அளவறிந்து உண்டால் மட்டுமே.
- ♦ பச்சைவெங்காயம் கிருமிகளை அகற்றும் கண்ணோய்க்கும் நல்லது.
- ♦ பிரம்மமுகர்த்த வேளையில் 4.30 - 6.00 மணிக்குள் நித்திரை விட்டு எழும்புதல் மிகவும் நல்லது.
- ♦ கொழுப்பு, உப்பு உணவுகளை குறைத்து கயர்ப்பு, துவர்ப்பு உணவுகளைச் சேர்த்தல் நல்லது.
- ♦ எண்ணெய்க் குளியலைத் தவிர்க்காதீர்.
- ♦ இரவில் படுக்கும் போது வெதுவெதுப்பான சுடுநீர் குடித்துவிட்டுப் படுத்தால் மலச்சிக்கல் தீரும்.
- ♦ குண்டுமணி, மழுங்கிய ஊசி, குண்டு, மாபிள் ஏதும் விழுங்கி விட்டால் 3 வாழைப்பழம் சாப்பிட மலத்துடன் வெளிவரும்.
- ♦ மெல்லிய தேகமுள்ளவர்கள் வேப்பம் துளிருடன் ஊற்றைத்த சிந்தாமணிக்கடலையும் சிறிதளவு வெறும் வயிற்றில் சில தினங்கள் சாப்பிட்டு வர சதைபிடித்து அழகாக இருப்பர்.
- ♦ வாழைப்பூ, முருங்கை இலை, வதக்கிச் சாப்பிட்டால் வாய்ப்புண் அல்லது வாய்அவியல், குடற்புண் குணமாகும், இடைக்கிடை சாப்பிடவும்.
- ♦ முருங்கைப் பிஞ்சு உஸ்னத்தை குறைக்கும்.
- ♦ கடுக்காய்ப் பொடி 3 விரல் அளவு எடுத்து சுடுநீரில் கலந்து குடித்தால் இலகுவில் மலம் கழியும். பழங்கள் தேவையில்லை.
- ♦ தோசை கல்லைவிட்டு கிழம்பாதுவிட்டால் புளியை ஒரு சீலையில் முடிச்சாகக் கட்டி அதனால் எண்ணெயை தொட்டுக்

- கல்லில் தடவினால் தோசை கல்லைவிட்டு எடுபடும்.
- ♦ கொழுக்கட்டை, மோதகத்திற்கு மாவுகின்டும் போது ஒரு கரண்டி தேங்காய்ப்பால் விட்டு பிசைந்தால் மாவுபிரியாது. சப்பாத்தி தயாரிக்கும் போதும் இதேபோல் பால் விட்டு செய்தால் என்னென்யவிடத் தேவையில்லை.
 - ♦ என்னென்ய பலகாரம் உள்ள டப்பாவில் சிறிதளவு உப்பை துணியில் கட்டி வைத்தால் காறுல் இருக்காது.
 - ♦ சிறிது ஊறவைத்து பிழிந்து எடுத்த அவலும், தேங்காய்ப் பூவும், பச்சை மிளகாயும், இஞ்சியும், தயிரும் விட்டு மிக்சியில் அடித்து எடுத்தால் சுவையான சம்பல் தயாராகும். இதில் விட்டமின்களாகும் சேரும். தாளித்த கடுகுசேர்த்தால் வாசனையும் அதிகமாகும்.
 - ♦ துளசி இலையை வெறுவயிற்றில் சாப்பிட்டால் இரத்தோட்டம் சீராகும்.
 - ♦ அறுகம்புல் துப்புரவான இடத்தில் இருந்து எடுத்து சாறு எடுத்து சாப்பிட்டால் கணயத்தில் போதுமான அளவு இன்கலின்கள் சுரக்கும் என்று ஆயுர்வேத டாக்டர்கள் கூறுவர். மாத்திரைகள் நீரிழிவுக்கு பாவிக்கத் தேவையில்லை என்றும் கூறுவர்.

- உதவி : திந்திய கோபாலசாமி அடிகள் -

குங்குமம் ஏன் வைப்பது?

மஞ்சள், படிகாரம், சுண்ணாம்பு கலந்த கலவையே குங்குமம். இவையும் ஒரு கிருமி நாசினியேயாகும். எமது நெற்றியில் தெய்வ சக்தி உண்டு. இதை நெற்றிக்கண் உள்ள பகுதி என்பர். இதில் குங்குமம் போடுவதால் அமைதி நிலவும். உடலிலிருந்து மூளைக்கு செல்லும் நரம்புகளாகும் இவ்வழியாகவே செல்கின்றன என்பர். இவ் நரம்புகள் உஸ்னமாகாமல் இருப்பதற்காக இங்கு சந்தனம், குங்குமம் வைக்கப்படுகின்றது. சூரிய ஓளி குங்குமத்தில் தெறிப்பதினால் அதிலுள்ள மூலிகைகள் மூலம் விற்றுமின் ‘டி’ உடலுக்கு செல்கின்றது. குங்குமம் நெற்றியில் இருக்கும் போது சூனியங்களோ, தீயசக்திகளோ, ஹிப்னாடிசம் போன்ற எந்த சக்தியாலும் வளைக்க முடியாது.

நீரிழிவு?

அன்பர்களே !

நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்பாட்டுள் வைத்திருக்க உதவ வேண்டுமானால் நார்ச்சத்துக் கூடிய உணவுப்பொருட்களை அதிகம் தேடி உட்கொள்ளல் வேண்டும். கடலை, பயறு, பருப்பு, சோயா, போன்சி, பிசுக்கங்காய், பாகற்காய், கரட், கரணைக்கிழங்கு, இலவங்கப்பட்டை, பொன்னும்கான்றீ, வல்லாரை, முருங்கைப்பூ போன்றவை மிகவும் நல்லது.

சொதி, சம்பல், பட்டர், மாஜீன், இனிப்புப்பண்டம் ஆகாது. பாண், பிஸ்கட்டுக்கள், கண்டோஸ், மிக்சர், கோதுமைமாவு தீது, இதிலுள்ள மாப்பொருள் குருதியில் குழுக்கோசின் அளவை அதிகரிக்கச் செய்யும்.

இடைவேளைகளில் ஒரு வாழைப்பழம் அல்லது அப்பிள் அல்லது பப்பாளி, கரட் ஆகியவற்றைச் சாப்பிடலாம். களைப்பும் இராது. பசியும் இராது. பூடு, வெங்காயம் சேர்க்கவும், சீனியின் அளவும் அதிகரிக்காது. உடற்பயிற்சி, யோகாசனம், படி ஏறுதல், விரைவாக ஒரு மைல்தூர் நடை, மலைஏறுதல், வீட்டுவேலைகள் யாவும் நல்லதே.

குத்தரிசியிடுன், ஆட்டாமா, குருக்கன் இவற்றில் நார்ப் பொருஞ்சுடன், விட்டமின், கனிசுப்புக்களும் உள்ளதால் இவையை விரும்பிச் சாப்பிடலாம். இவை போசாக்கு உணவுகளே என்று டாக்டர்கள் அடிக்கடி கூறுகின்றனர்.

நீரிழிவு பற்றி மேலும் டாக்டர்கள் தங்கள் கருத்தரங்குகளில் கூறும் போது,

- 1) கைகால் உராய்வதினால் எக்சிமா ஏற்படாமலிருக்க ஒலிவ எண்ணெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் பூசி உருவவும்.
- 2) கண்ணின் உள்ளே அரப்பு, சீயாக்காய், சம்போ உட்செல்லாது பாதுகாக்கவும்.
- 3) மொத்த நிறை உடையவர்களின் தொடைப்பகுதி உராயா வண்ணம் நல்லெண்ணெய் பூசவும்.
- 4) இரத்தத்தை கட்டிப்பாதவாறு இருக்க அஸ்பிறின் பாவிக்கவும்.
- 5) வெரிக்கோஸ் - நாளங்கள் இருந்தால் வைத்தியரிடம் செல்லவும்.
- 6) சுடுநீரை கூடியவு தவிர்க்கவும். நிற்றல் கூடாது.
- 7) ஆஸ்துமா இருந்தால் தூசிப்பாதவாறு பாதுகாக்கவும். ஈத்

- துணியினால் தூசுதுடைக்கவும்.
- 8) நெஞ்செரிவு இருந்தால் இருதய நோய் இருக்கலாம். வைத்தியரை நாடவும்.
 - 9) பல்லில் கறள் வராது பார்க்கவும். கறள் இருந்தால் முரசு வீங்கும். முரசு வீங்கினால் முரசு கரையும். இரத்தம் வரும். பிறசினால் கறள்வராது பாதுகாக்கவும்.
 - 10) வீதியில் செல்லும் போது வலது பக்கமாக நடத்தல் பாதுகாப்பானதே.
 - 11) காற்றுப்படாத பகுதிகளை கமக்கட்டு, தொடை உட்பகுதியை சுத்தமாக வைத்திருந்தால் கட்டுவராது.
 - 12) சளி ஏற்படாது பாதுகாக்கவும். குளிரில் செல்லாது இருத்தல் நலம். வைற்பாஸ் செய்தால் 3 மாதங்கள் வரை பாதுகாப்பாக இருக்கவும். குனிந்து, நிமிர்ந்து வேலைசெய்தல், பயிற்சி செய்தல் குறைக்கவும்.
 - 13) நரம்பு பரிசோதனை, கண் பரிசோதனை வருடத்தில் ஓரிரு முறையாவது செய்யவும்.
 - 14) இரத்தப் பரிசோதனை மாதாந்தம் தவறாது செய்தல் நலம்.

(தொடரும்)

நித்திரை வர : யோகாசனம் செய்யவும், தேகப்பயிற்சி, விரைவான நடை, விளையாட்டு, ஏதோ சோம்பியிராது வேலை செய்யவும். பாலுடன் பூடுசேர்த்து சாப்பிட்டால் நல்ல உறக்கம் வரும். இரவில் வாழைப்பழம், கோதுமைப் பலகாரம் சாப்பிடவும். யோசனையைக் கைவிடவும். இதற்கு தியானம் செய்து பழகவும். T.V, V.D.O சண்டை பிரச்சினைகள் பார்ப்பதைத் தவிர்க்கவும். கொலை, கொள்ளை, பயமுறுத்தல் புத்தகங்கள், பேய் பிசாக புத்தகங்கள் பார்ப்பதை தவிர்க்கவும். இன்று நான் நல்ல நித்திரை கொள்ள வேண்டும் என்று பகலில் ஆழ்மனதில் தியானித்து வரவும். படுக்கைக்கு போகுமுன் சகல வேலைகளையும் பூர்த்தி செய்து விட்டு, கடிதங்கள், பதில்கள் யாவும் எழுதி வைத்து விட்டு படுக்கைக்குச் செல்லவும். நிலுவை வேலைகளை வைக்கக்கூடாது. படுக்கைக்குச் செல்லும்போது இன்று சகல வேலைகளும் முடித்துவிட்டேன் என்று நினைத்துக் கொண்டு படுக்கைக்குச் செல்லவும். மல்லாந்து படுத்துப் பழகக்கூடாது. பகல் நித்திரை ஆகாது என்று எமது முன்னோர் கூறுவர். மாத்திரை கூடாது.

உணவு வகைகளில் எது சிறந்தது : கொலை, களவு, கள்ளுக்குடித்தல், மாமிசம் புசித்தல் ஆகியன சைவ சமயத்தில் செய்யத்தகாத குற்றங்கள் என்றும், நான் உயிர் வாழ்வதற்காக பிற உயிர்களை வாழுவிடாது அவைகளைக் கொலை செய்து உண்டு நான் வாழ நினைப்பது மனச்சாட்சிக்கு விரோதமான செயலென்று எத்தனையோ மதங்கள் கூறுகின்றன.

கடவுள் உலகத்தைத் தோற்றுவித்து ஆதாம் ஏவாளைப் படைத்துபின் நிலத்தின் மீதுள்ள வித்துக்களைப் படைத்து பழங்கள் தரும் மரத்தினையும் படைத்து அதை உணவாக்கியுள்ளேன். இவற்றை உண்பாயாக என்றார் எனக் கிறிஸ்தவ மதம் கூறுகின்றது.

சமணசமயமும் கொல்லாமை, புலால் உண்ணாமை பற்றிக் கூறுகின்றது.

புத்தபிரானும் வேள்வி செய்வது மகா கொடிய பாவம் என்று உணர்த்தி, கொலை செய்வதை மறுத்துள்ளார்.

சைவ உணவுகள் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை உண்டு பண்ணுகின்றன. செரிமானம் இலகுவாக நடைபெறுகின்றது. நார்ச்சத்துக்கள் சைவ உணவில் அதிகம் உண்டு. மலச்சிக்கல் இராது. பசி உண்டு. மனமும் உடலும் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

பச்சை இலைக்கீரைகள், தானியங்கள் மிகச்சிறந்தனவே உணவில் உள்ள விஷத்தன்மையைப் போக்குகின்றன.

மிருகங்களை உண்பதினால் மனிதர்க்கு மிருகத் தன்மையே உண்டாகின்றது. சைவ உணவு உண்பவர்க்கு சாத்வீக குணமுண்டாம்.

- தொடரோம் -

வயிற்றுவலி தீர் : 5 மிளகு, 4 பல்லுப்பூடு, 1 உப்பு, வெற்றிலை சேர்த்து சப்பி விழுங்க உடன் வயிற்றுவலி தீரும்.

பல்வலி தீர் : பல்வலிக்கு வெந்நீரில் தேசிக்காய்ப்புளி விட்டு 3 நேரம் வாய் கொப்பளிக்க பல்வலி, பூச்சிப்பல்வலி தீரும். தொடர்ந்து செய்தால் பல் வியாதியே வராது என்பர் சித்த மருத்துவ டாக்டர்கள். கறுவாத்தைதலத்தால் பல் வலிக்கும் இடத்தில் பஞ்சினால் தொட்டு வைக்கவும் பல்வலிதீரும்.

♦ சங்கீதம் இராகத்துடன் பாடவேண்டுமானால் தேனும், பாலும்

கலந்து சாப்பிடவும் அல்லது அதிமதுரமும் தேனும், சாப்பிடலாம்.

- ♦ துளசி இலை காலையில் பச்சையாக சாப்பிட்டு வர அனேக வியாதிகள் மாறும். உடம்பு தசை உறுதி பெறும். பற்கள் பெலன் பெறும். வயிற்றுளைவு தீரும். விஷம் உடம்பை விட்டு ஒடும். இருமல், சளி, நெஞ்சுவலி, கணைச்சூடு, நெருப்புக் காய்ச்சல், மலேரியா தகுந்த குணமடையும். துளசியும், சீரகமும் சூட்டைத் தனிக்கும். அலசருக்கு துளசி நல்ல மருந்து, கல்வீல், நுரையீரலுக்கு நல்ல மருந்து, மூலச்சூடு, பிறசர், ஆஸ்த்மா மேலும் 100 வருத்தங்களுக்கு மேல் துளசி குணமாக்கும் என்று டாக்டர்கள் கூறுவர். துளசி நீர் காலையில் குடிக்க முனை விரிவடையும், ஞாபகசக்தி மிகும்.

குப்பைமேனி : குப்பைமேனிச் சாற்றையும், எலுமிச்சம் புளியையும் உட்கொள்ள இருமல், சளி, காய்ச்சல் நீங்கும். புண்ணில் கட்ட ஆறும். சிரங்கில் இதன் சாற்றை மட்டும் பூச குணமாகும்.

நெல்லிக்காய் : 7 முட்டை = 1 நெல்லிக்காய் என்பர். உயிர்ச்சத்து C இது அழியாது. நெல்லி தலைவலி, மூலம், பித்தம், வாந்தி, சருமநோய், விஷக்கடி, யானைக்கால் நோய் நீக்கும். சருமநோய் தீரும். வாத பித்த, சிலேற்பனத்தைச் சம்பபடுத்திவைத்திருக்கும். புத்திக் கூர்மை அதிகரிக்கும். நரம்பு, முதுகெலும்பு உறுதி பெறும். ஆயுள் நீடிக்கும். நெல்லிலேகியம் உடலுக்கும் நல்லது.

மலச்சிக்கலா ?

தேசிக்காய் தோலை மட்டும் நீக்கிவிட்டு அப்படியே நீரில் போட்டு விட்டு மறுநாள் காலை நீரை மட்டும் குடிக்க மலச்சிக்கல் மாறும்.

தண்ணீர் குடிப்பது நல்லதா?

எமது உடலின் நீரின் அளவு 60% தொடக்கம் 70% வரை உள்ளதாக விஞ்ஞானிகள் கணக்கிட்டுள்ளனர். நீர் இல்லையேல் தசைகள் உறுதி கெடும். சீரணக் கோளாறுகள் ஏற்படும். நீர் அதிகம்

அருந்தவில்லை யானால் எமது உடலில் கழிவுப்பொருட்கள் தேங்கி உடலுக்கு பாரிய விளைவுகளை ஏற்படுத்திவிடும். குறிப்பாக உடலே நஞ்சாகிவிடும் என்பர். சிறுநீரகம் தனது தொழிலைச் செய்ய நீர் மிக முக்கியமானதே, யூரிக் அமிலத்தையும், யூரியாவையும் சிறுநீரகம் பிரித்தெடுப்பதற்கு நீர் மிக அவசியமே. நீர் போதியளவு இல்லையேல் அது தன்தொழில் செய்யமுடியாது சிறுநீரக கற்கள் உண்டாகிவிடும். நுரையீரல் சரவிப்பாக இருப்பதற்கு நீர் தேவை. அப்போதான் அவை ஒட்சிசனை உள் இழுத்து காபனீராட் சைட்டை வெளிவிடமுடியும். எனவே, சராசரி 5 L தன்னீர் நாளொன்றுக்கு குடிக்க வேண்டும் என்பர் டாக்டர்கள்.

எமது உண்ணும் உணவிலுள்ள விட்டமின்கள், உப்பு, கொழுப்பு மாவு, சரக்கரை முதலிய சத்துக்கள் ஜீரணிக்க நீரே அவசியம். அவ்வாறு ஜீரணித்த சத்துக்கள் இரத்தத்திலுள்ள நீரை எடுத்து உடலின் பலபாகங்களுக்கும் அனுப்புகின்றது. உடலின் மெல்லிய இளையங்களுக்கூடாகவும் இரத்தம் செல்ல நீரே உதவுகின்றது. அத்துடன் உணவுச்சத்துக்களை நீரில் கரைத்துச் செல்லும் போது அதன் சத்துக்களின் தனித்தன்மை மாறு வகையிலும் செலுத்துகின்றது. சத்துக்களையும் தன்மை மாற்றாது செலுத்துவது மட்டுமல்லாது அதிலுள்ள கழிவுகளையும் பிரித்து நீராகவும், மலமாகவும், வியர்வையாகவும் வெளியே தள்ளுகின்றது. இந்நீரானது இவ்வாறு உதவாது விடில் உடலிலுள்ள உயிரணுக்குகள் வேலை செய்யமுடியாது மாண்டுவிடும்.

நீரானது உணவை பயிர்ரூபத்தில் உண்டு பண்ணி, உணவாக சமைப்பதிலும் ஈடுபட்டு, உண்ணும் பொருளாகவும், பருக நீராகவும் உதவுகிறது. உயிர்களுக்கு மட்டும் உதவுவது மட்டுமன்றி நிலத்தின் கீழுள்ள உலோகச்சத்துக்களை மேலெடுத்து மரத்தின், பயிரின் மூலம் உட்கொடுத்து காய், கணி, பழம், இலை வழியாக எமக்கு உதவுகிறது. மரங்களிலும் இலைகளில் பல லட்சக்கணக்கான நரம்புகளினுடாக நீர் உட்சென்று சத்துக்களை வழங்கிக் கொண்டே இருக்கின்றது.

காற்றிலுள்ள கரியமிலவாயு நீரில் கரையக் கூடியது. இதனால் இவ்வாயு இலையின் உப்பகுதிக்கு நீருடன் செல்கின்றது. நீரும் கரியமிலவாயுவும் சேர்ந்து பச்சையம் கூரிய ஒளிக்கத்திருடன் சேர்ந்து தயாரிக்க நீரேபெரிதும் உதவுகிறது. தாவரம் தலை

அறிவுக்கலசம்

நிமிர்ந்து வானை நோக்கி நிற்பதற்கும் அதிக வெப்பத்தை தாங்கிக் கொள்வதற்கும், ஆணிவேரிலிருந்து உச்சி வரைக்கும் நீரையும் அதனுடன் சேர்த்து சத்துக்களையும் (சர்க்கரைப்பொருள் முக்கியம்) எடுத்துச் சென்று பாதுகாக்கிறது. இலைகள் சொரியாதிருப்பதற்கும் நீரே காரணமாகும்.

நாம் நீரில் நீராடுவதன் மூலமும், குடிப்பதன் மூலமும் எமது உடல் வெப்பத்தைச் சமப்படுத்த நீர் பெரிதும் உதவுகிறது. சூரியன் பூமத்தியரேகையை அண்டிய பகுதிகளில் வெப்பமாகவும் துருவப் பகுதிகளில் குளிராகவும் காணப்படுவதினால் இம்மத்திய பகுதிகளில் உண்டான வெப்பத்தினால் நீர் ஆவியாகி மேலெழுந்து அடர்த்தி கூடக்கூட அது வடதென் துருவங்களை நோக்கி விரிவடையும் போது தன்னகத்தே வெப்பத்தை கொடுத்துதவு வதினால் அப்பகுதிகள் குளிரில் மூழ்காது பாதுகாப்பதுடன் எமக்கும் தேவையான அளவு மீண்டும் இந்நீர் மழையாகப் பெய்து குளிரையும் தணித்து வெப்பத்தையும் தணித்து உலகின் பல்பாகங்களுக்கும் உதவிகள் பல செய்கின்றது.

(தொடர்வோம்)

காய்ச்சலின்போது உண்ணத்தக்கவை :

இலகுவில் ஜீரணமாகாத (செமிக் காத) உணவு உண்ணக்கூடாது. காய்ச்சலின் போது உணவில் விருப்பமில்லாமல் தான் இருக்கும். இருந்தாலும் சிறிதளவு உணவை உண்ணவும். காலை உணவாக இட்லியடன் கறிவேப்பிலை துவையலும், பாலும், பச்சைக்கொத்தமல்லித்துவையலும், புதினாதுவையல், மிளகு சேர்த்து உண்ணலாம். பகலில் குழமுந்த குத்தரிசிச் சோஷும், மிளகு சீரகத்துடன் கொடுக்கலாம். பூடு, மிளகு, வெந்தயம் சேர்ந்த இரசம் கொடுக்கலாம். வெந்நீர் குடிக்கவும். இரவு உணவும் காலை உணவைப் போல் மென்மையானாதாக இருக்கவும். இட்லி இடியப்பம், மிளகுப் பொடிப்பாலும் நல்லது. பேர்ந்து மட்டும் நல்லது பழவகை கூடாது.

உடம்பு உழைவாக அல்லது வலியானால் : வேலைக் கஷ்டங்களி னால் அல்லது வயதானதால் உடம்பு வலியாக இருக்கும். சோற்றை குழமையாக நன்றாக அவித்து வரும்போது பூட்டை அம்மியில் குற்றி சோற்றில் போட்டுகிளாறி மெல்லிய சூட்டில் மூடிவிட்டு எடுக்கவும்.

மிளகு ரசம் தயாரித்து மேற்படி சோற்றுடன் உண்ணவும். மிளகும் வெள்ளைப் பூடும் சேர்ந்த குளம்பும் நல்லது. எளிதில் ஜீரணமாகும் உணவுகளே நல்லது. கடின உணவு எடுக்கக் கூடாது. போதிய ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளவும். காய்பிஞ்சு சூப்புக்கள், சேமியா உணவு, சவ்வரிசிக் கருசி, புழங்கலரிசிச் சோறு நல்லது, தயிர், மோர், குளிர்பானம் என்னைப்பண்டம், கிழங்குவகை, போண்டா, கடலைவகை கூடாது.

அதிசயம் ஆனால் உண்மை :

முளை : மூளையில் 3 பகுதிகள் உள் 1 பெருமூளை 2, சிறுமூளை 3 குமுளாம் என்பர். மண்ணை ஒட்டை ஒட்டி பெருமூளை உள்ளது. இதை வலது இடது என இருபிரிவுகளாகப் பிரிப்பர். வலது பக்க உடல் வேலைகளை இடது பக்கமூளையும், இடதுபக்க உடல் வேலைகளை வலது பக்க மூளையும் மாறியே தொழில் புரிகின்றன. 12 சோடி நரம்புகள் மூளையிலிருந்து பிரிந்து தலைப்பகுதிக்கு வருகின்றன என்றும், 31 சோடி நரம்புகள் தண்டு வட்டத்திலிருந்து புறப்பட்டு தேகம் முழுவதும் செல்லுகின்றன என்றும் உடற்கூற்று விஞ்ஞானிகள் கூறுவதாக மனிமேகலைப் பிரசரம் கூறுகிறது.

எமது உடலின் மொத்த நிறையில் 2% கூட தேற்மாட்டாதது எமது மூளை. ஆனால் நாம் சவாசிக்கும் பிராண வாய்வில் 20% க்கு மேல் மூளைக்கே அனுப்பப்படுகின்றது. அத்துடன் இதயத்திலிருந்து அனுப்பப்படுகின்ற இரத்தத்தில் 1/5 பங்கு இரத்தம் மூளைக்கு அனுப்பப்படுகின்றது. மூளைக்கு அனுப்பப்படும் இரத்தமானது இடைவிடாதே தொடர்ந்து அனுப்பப்படுகின்றது. இது ஜந்து நிமிடம் இடைநிறுத்தப்படுமானாலும் உடன் மரணம் சம்பவிக்கலாம். அத்துடன் மூளைக்கு மிக முக்கியம் தேவைப்படுகின்ற குழுக்கோசும் தொடர்ந்து அனுப்பப்பட்டே வருகின்றது. சிலவேளை குழுக்கோஸ் குறைவடையுமானால் தானாக உறிஞ்சி எடுக்கும் தன்மையையும் கொண்டுள்ளது. உடம்பிலுள்ள எந்தவித வலியானாலும் மூளை மட்டுமே வலி வேதனைகளை உணருகின்றது. அதே வேளை மூளைக்குள்ளே எந்த வலி ஏற்பட்டாலும் மூளை உணர முடியாதுள்ளது. மூளையை பலவாறு வெட்டினாலும் மூளைக்கு வேதனை தெரியாது. இதனால் அறுவைச் சிகிச்சை செய்யும்போதும் எங்களை மயக்காமலே மூளைச் சிகிச்சை

அறிவுக்கலசம்

செய்யலாம் என டாக்டர்கள் கூறுவர்.

முளையின் செயற்பாடுகள் மிகக்குறைந்த அளவு மின்கடத்தலின் மூலமாக (Electrical Impulses) நடைபெறுகின்றது. மின்கருவிகள் மூலம் (EEG) முளையின் செயற்பாடுகளை அறிந்து கொள்ளமுடியும். முளையின் பகுதிகளை வகுத்து ஒவ்வொன்றும் எந்தெந்த வேலைகளைக் கெய்யக்கூடியவை யென்று டாக்டர்கள் கற்றுணர்ந்துள்ளனர். முளையின் செயல்பாடுகளை மிகக்குறைந்த அளவிலேயே நவீன விஞ்ஞானம் அறிந்துள்ளது. அதன்படியே பார்வையை இயக்கும் பகுதி பின்பக்க முளை (பிடரி) என்றும், இருகாதுகளுக்கும் மேலே பக்கமாக உள்ள பகுதி காது கேட்பதை உணரும் பகுதி என்றும், சந்தோஷத்தை உணர்த்தும் பகுதி முளையின் மகிழ்ச்சிமையை என்றும் கண்டறிந்துள்ளனர். மகிழ்ச்சி மையத்தில் டாக்டர்கள் சிறிது மின்சாரத்தை பாய்ச்சி மனச்சோர்வை அகற்றி அவரை சிறிது நேரம் மகிழ்ச்சியடையச் செய்ய முடியும் என்பார்.

முளைக்கும் இரத்தக் குழாய்களுக்குமிடையில் கிருமிகளை உட்செல்லவிடாது தடுக்கும் தடுப்புப்பகுதி அமைந்துள்ளது. தேவையான குழுக்கோஸை மட்டும் அனுமதிக்கும். இதுபோல முளையைப் பாதிக்கக்கூடிய மது, போதைவஸ்துக்களும் உட்செல்லும். உடலில் காணப்படுகின்ற இரத்தக்கலங்கள் தோல்செல்கள், கல்லீரல் திசுக்கள் அழிந்தால் அதை சீர்செய்ய புதியது உருவாகும். ஆனால், முளையில் கலம் அழிந்தால் அழிந்ததுதான். வயது செல்லச் செல்ல கலங்கள் நாளாந்தம் ஆயிரக் கணக்கில் அழியத் தொடங்கும் அப்போ முளையின் செயற்பாடு குறையும். இதையும் முளை சமாளித்துக் கொள்ளும். எப்படியெனில் அழிந்த செல் அழிந்தது தான். ஆனால், இருக்கும் செல்கள் திட்காத்திரமாக காணப்படுவதேயாகும். இது நன்கு பாதுகாப்பாக இருக்கும். வயது செல்லச் செல்ல எது ஞாபகசத்தி களிலிருந்து செல்கள் அழிவதுபற்றி அறியமுடியும். இல்லையேல் நல்ல ஞாபகசக்தி சிலருக்கு இருக்கும். இவர்களது செல்கள் அழிவது குறைவானதே இதற்கு காரணமாகும். முளை கலக்கோட்டையினுள் மேல்பகுதி 6 மில்லிமீற்றர் தடிப்பும் கீழ்ப்பகுதி தடிப்பு மேலும் அதிகமாகவும், அதிர்ச்சியில் காப்பற்ற குசன் போன்று பாதுகாப்பான திரவமும் சுற்றியுள்ளது. முதுமைவர,

பார்வைமந்தநிலை, காது கேட்கா நிலை, நிதானம் குறையும், ஞாபகக் குறைவு போன்றன ஏற்படும்.

மூளை (இரு பகுதியாக உள்ளது) வலது பாதி இடதுபாதி என்பர். வலது பாதி மூளை இடது பக்கத்தையும், இடது பாதிமூளை வலதுபக்கத்தையும் செயல்ப்படுத்துகின்றது. மூளையின் எந்தப் பக்கப்பகுதி சேதப்படுகின்றதோ அந்தப்பகுதிக்குரிய பகுதி செயலிழந்துவிடும். மூளை இரவு பகலாக ஓய்வின்றி தொடர்ந்து வேலை செய்தவண்ணமிருக்கும். ஒருவர் மரணித்தாலும் பத்து நிமிடங்களுக்கு மூளை வேலைசெய்தபடி இருக்குமென்று டாக்டர்கள் கூறுகின்றனர். மேலும் சில நிமிடங்களுக்கும் கிரகித்துக் கொண்டே இருக்குமாம். 12 ஆயிரம் மில்லியன் நூண்ணிய செல்கள் இருப்பதினால் அவற்றைக் கவனித்துக் கூற எவ்ராலும் முடியாது என்கின்றனர். மூளையை நாம் நல்ல முறையில் எவ்வளவுக்கு உபயோகிக்கிறோமோ அவ்வளவுக்கு அது எமக்கு உதவிபுரியும். மூளை வளர்ச்சியடையும் தன்மையானது. இரத்த தொடர்பு குறைவடைந்தால்தான் மூளையின் சேவை குறையுமேயாழிய இல்லையேல் அது நன்றாக தொழிற்பட்டுத் தரக்கூடியது. இதற்கு வயது மூப்படைந்தார் என்ற பேதம் கிடையாது. மூளையில் இன்னும் எவ்வளவோ ஆராயாமல் உள்ளனவாம்.

மூளையில் அமைந்துள்ள பல கோடி நியூரான்களின் செயற்பாடு காரணமாகவே நினைவாற்றல், மறதி, பகுத்தறியும் தன்மை என்பன நடைபெறுகின்றன.

- தொடர்வோம் -

மயிர் எவ்வாறு புல்லரிக்கின்றது : மயிர்க் கால்களைத் தாங்கியுள்ள தசை நார்கள் இறுக்கமடையும்போது மயிர்க்கால்கள் இழுக்கப்பட்டு நேராக நிற்கின்றன. இதுவே புல்லரிக்கின்றது என்பர்.

இரத்ததானம் : இரத்தத்தை உற்பத்தி செய்யும் எலும்பு மச்சை ஒருவருக்கு 18 வயதிற்குப் பின்னரேதான் பூரண வளர்ச்சியைப் பெறும். இவ்வயதுக்குப்பின் இரத்ததானம் மூன்று மாத இடைவெளி யின் பின் எத்தனை முறையும் ஒருவர் செய்யலாம் என்று டாக்டர்கள் கூறுகின்றனர்.

அறிவுக்கலசம்

நாக்கு : டாக்டர்கள் நோயாளியின் நாவை முதலில் ஏன் பார்க்கின்றார்கள். நாக்கில் வெள்ளை மாவுபோல படிந்திருந்தால் ஜீரண உறுப்புக்களில் கோளாறு என்று அர்த்தம். நாக்கில் சிவந்து காணப்பட்டால் நீரிழிவு வரும் என்பது அர்த்தம். நாக்கின் மூலம் மேலும் பல நோய்களை அறிய முடியும் என்பது.

தேயிலை : தேயிலையில் தியோபெல்லியன், தியோ புரோமைன் ஆகிய வேதிப்பொருட்கள் காணப்படுகின்றன. இவை எமது உடலின் மத்திய மரபுத் தொடரைத் தூண்டியதும் இரத்தக் குழாயின் விட்டம் அதிகரித்து இரத்தத்தை விரைவில் தள்ளுகின்றன. இதனால் புத்துணர்ச்சி போலத் தோன்றுகிறது.

நாவல்பழம் : ஏனைய காய்களிலும், ஏனைய பழவகைகளிலும் பார்க்க நாவல்பழத்தில் ஆண்டி ஒக்லைடன்கள் அதிகம் உள்ளனவாக டாக்டர்கள் கூறுகின்றனர்.

பக்ஷரியா : பக்ஷரியா என்பது ஒரு பரிணாம வளர்ச்சி குறைந்த ஜீவராஜினி இனத்தை சேர்ந்தது என்றே குறிப்பிடுவர். இது ஒரு நுண்ணுயிரி. இதனை உருப்பெருக்குக்கண்ணாடி மூலமே பார்க்க முடியும். இவைக்குப் பச்சையம் இல்லாததால் வெளிறியே காணப்படும். இவை இயற்கைப் பொருட்களிலிருந்தும் உயிரினங்களிலிருந்துமே தங்களுக்குத் தேவையான உணவை பெற்றுக் கொள்ளுகின்றன. இவை நீரிலும், நிலத்திலும், காந்திலும் காணப்படுகின்றன. பற்றீரியாக்கள் நன்மை செய்யும் பற்றீரியாக்கள் என்றும், தீமை செய்யும் பற்றீரியாக்களென்றும் இருவகைப்படும்.

அவர்த்த மாவைப்புளிக்கச் செய்வதும், பாலைத்தயிராக மாற்றுவதும் நன்மை செய்யும் பற்றீரியாக்களே. உயிரினங்களின் குடலிலிருந்தும் தேவையான உயிர்ச்சத்துக்களை உருவாக்கி கொடுக்கின்றன. பற்றீரியாக்களில் சில ஒட்டுண்ணிப் பற்றீரியாக்கள் என உண்டு. இவை நோய்களை விளைவிக்கக் கூடியன. ஒட்டுண்ணிகள் நொதிப் பொருட்களை உண்டாக்கி திசுக்களை அழுகச் செய்வதினால் திசுக்கள் உடலில் அழுகுவதினால் நச்சுப்பொருள் சுரந்து கலாரா, டைபோயிட்டு போன்ற வியாதிகளை உண்டாக்கும். சாறுண்ணிப் பற்றீரியாக்கள் குறிப்பாக புரோட்டின்,

கொழுப்பை அழுகச் செய்து உணவாக உட்கொள்வதால் நமக்கு அதிக நன்மைகள் கிடைக்கின்றன.

- தொடர்வோம் -

பொரித்த எண்ணை : பொரித்த எண்ணையை வைத்து மறுநாள் மீண்டும் பொரிக்கும்போது கார்பன் உண்டாகி உணவுப் பொருளில் தீங்கு விளைவிக்கக்கூடிய கூட்டுப்பொருட்கள் உண்டாகி கேடு விளையும் என்று டாக்டர்கள் கூறுகிறார்கள்.

	நேர்ஸ் : உங்களை பார்க்க வந்த உங்க உறவுக்காரர் சண்டைபோட்டுக் கொள்கிறார்கள். நோயாளி : ஏன்? என்ன விழியாக? நேர்ஸ் : புதைக்கவா அல்லது எரிக்கவா என்று கணதைக்கிறார்கள்.
	இந்த கிராமத்திலே யாராவது பெரிய மலுஷங்க பிறந்திருக்கிறார்களா? நான் விசாரித்தாலில் இல்லைங்க. எல்லாரிடமும் குழந்தைகளாகவே பிறந்தங்க
	கேள்விப் பேப்பர் அவுட்டாகியும் உங்க மகன் ஏன் டல்லாயிருக்கிறான்? கேள்விப் பேப்பர் அவுட்டாகியும் அவனுக்கு மறுமொழி அவுட்டாகவில்லையாம்

வினா விடைப் போட்டு

குறிப்பு: ஆசிரியரின் அனுசரணையுடன் மாணவர்களுக்கு பொது அறிவு வினாவிடைப்பயிற்சியளித்து பரிசீலனை நாடத்தப்பட்டால் குறைந்த வினையில் வினாவிடை நூலும், பயிற்சி நடாத்து வதற்குரிய செலவும், தேர்ச்சி பெற்றவர்களுக்கு பரிசிலகளும் எம்மால் அனுப்பி வைக்கப்படும். விரும்பும் பாடசாலை மாணவர்கள் எமது விண்ணப்பப் பத்திரத்தினைப் பூர்த்தி செய்து பாடசாலை ஊடாக மேற்படி பயிற்சிக்கு தொடர்பு கொள்ள முடியும்.

மேலதிக விபரங்களுக்கு தொலைபேசி அழையுங்கள்.

கோவில் வழிபாடு

மனக்கவலை தீர் : மனக்கவலை தீர் முன்கூறியதுபோல் கோயில்வழிபாடு மிகமுக்கியமானது. கோயிலுக்குச் சென்று இறைவனை வழிபட்டு தெட்சணாமூர்த்தியின் முன் சில நிமிடங்கள் அமைதியாக இருந்து எமது குறைகளைக் கூறி தியானித்து சிலதினங்கள் வழிபாடு செய்துவர சூரியனைக் கண்ட பனிபோல் துங்பங்கள் யாவும் எம்மை விட்டகன்றிடும்.

கோயிலில் தீபாராதனை செய்யப்படும் போது மனத்தை ஒரு நிலைப்படுத்தி இறைவனை நினைத்து நெஞ்சுருகிப் பிரார்த்தனை செய்ய மனக்கவலை அகலும். கற்பூரம் ஏற்றப்படும் போது கற்பூரவாசனை முழுவதும் இறைவனின் மறைபொருளில் ஞானத் தீயாகச் செல்கின்றது. இதில் மீதியாக ஒன்றும் காணப்படாது. இத்தீபாராதனையை பார்ப்பதும் பார்த்து கண்ணில் தொடுவதும் இறைவனால் தரப்படும் அருள் எமக்குக் கிடைப்பதற்காகவேயாகும்.

எமக்கு இன்னல் வரும் போதும், வீட்டிலிருந்து வெளிக்கிளம்பும், போதும், படுக்கைக்குச் செல்லுமுன்பும் எந்த வேளையிலும் விழுதி தரித்துவரின் தரித்திரம் அகலும். மனக்கவலை தீரும். நோய் நொடி அகலும். பில்லிகுனியம் அனுகாது. மனத்தை மயக்க முடியாது. மந்திரமாவது நீறு எனும் தேவாரத்தைக் கருத்தில் கொள்க.

“ஓம் நமசிவாய” எனும் மந்திரத்தை தினமும் உச்சரித்துவர மனக்கவலை ஏற்படமாட்டாது.

கோவிலுக்குச் செல்ல நேரமில்லாவிடில் பிரம்ம முகூர்த்தமாகிய அதிகாலை வேளையில் காலைக் கடன்களை முடித்து சில நிமிடங்கள் பாய் அல்லது பெற்சீற் அல்லது மாம்பலகையின் மீது பூமியில் உடம்பு படாத வாறு நிமிர்ந்திருந்து (பூமியில் உடல்படுமாயின் மந்திர சக்தி பூமிக்குள் ஊடுருவி விடும்) இறைவனை நினைத்து கண்களை மூடி சில நிமிடங்கள் தியானம் செய்து வரவும். முடியுமானால் மாலையில் இரவு வேளையிலும் செய்யலாம். விருப்பமிருப்பின் நேரத்தை கூட்டிக் கூட்டி தியான

மிருக்கவும். தங்களது மனக்கவலையாவும் தீரும். இறைவனில் மட்டும் அன்பு வைக்கவும். கூடாது என்று தங்களது மன்சாட்சிக்குத் தென்பட்டதை தவிர்க்கவும். சரியானதை செய்யவும். முடிவு வெற்றியே இது பல யோக ஞானிகள் கூறிய உண்மைகளே. தியானம் என்ற தொடரையும் பின்னால் கவனிக்கவும்.

எந்நானும் நல்நாளே : எந்நானும் எப்போதும் நல்நாளே என்று நினைத்துக் கொண்டு அதிகாலையிலே எழுதல் வேண்டும். காலையிலிருந்து மாலைவரை இந்நாள் நன்நாளென்று நினைத்த வண்ணம் நடந்தால் அது நன்நாளேயாகும். சந்தர்ப்பவசமாக எழும் சில அலைகள், நிகழ்ச்சிகள், இழுபறிகள் எங்களை அங்குமிங்குமலைய விடத்தான் செய்யும். அதனை அலையவிடாது மனதைத் திடப்படுத்தி இருக்கப் பழகிக் கொள்ளவேண்டும். இவற்றைக் கண்டு திகைப்படையைக் கூடாது எதற்கும் எப்பவோ முடிந்த காரியம் என்று கூறி மனதை ஆற்றிக் கொள்ளப்பழக வேண்டும். உற்சாகமாக இருந்து முகத்தைத் தொங்கவிடாது மலரச் செய்யவும். ஒன்றும் போகும் போது கூடவராது என்று மனதுக்குக் கூறிமகிழவும். செய்து தொலைத்துவிட வேண்டுமென்று ஒரு போதும் நினைக்கக் கூடாது. அமைதியாகவும், ஆறுதலாகவும், சந்தோஷமாகவும் இட்டபணியை செய்து முடிக்கப் பழகவேண்டும்.

இந்தியாவில் ஒரு யோகி எமக்கு நேரில் கூறுகையில் இறைபக்தியுடன் பாடுங்கள், உறவுகளுடன் கொண்டாடுங்கள், நூல்களைப் படியுங்கள், நேரசூசிகை மூலம் வாழ்நாளை குறித்து அதன்படி செயலாற்றிக் கொள்ளுங்கள், நேரத்தை வீணடித்து, வாழும் காலத்தைக் குறைக்காதீர்கள். தனக்காக என்பதற்குப் பதிலாக பிறருக்காக என்று நடவுங்கள், சேவை செய்யச் செய்ய மனம் சந்தோசமடைவதுடன் முகப்பூரிப்புமடைவதைப் பாருங்கள், யோகப்பயிற்சி, முச்சுப்பயிற்சி, தியானப்பயிற்சிகளைச் செய்யுங்கள், நம்பிக்கையுடன் தெய்வத்திடம் சரணடையுங்கள். உலகம் நிலையற்றது. நீங்கள் தேடிய பொருட்கள் உங்களுடையதன்று என்று அறிந்து கொள்ளுங்கள். துணிவே துணை, விடா முயற்சியே வெற்றிதரும் என்றிருங்கள். தன்நம்பிக்கையைக் கைவிடாதீர்கள் என்று பலவாறு கூறியுள்ளார்.

அறிவுக்கலசம்

அவர் தொடர்ந்து கூறுகையில் எதிர்காலத்தைப் பற்றிக் கணக்கெடுக்காதீர்கள். எல்லாம் அவன் செயல் அவனின்றி ஓர் அணுவும் அசையாதென்றிருங்கள், மோசமானவற்றை எதிர்க்க தெரியமாக இருங்கள் என்று பலவாறு கூறினார்.

மனம் : கோபம், பழிவாங்கும் உணர்வுகள், பகைமையை விட்டுக் கொடுக்கும் மனப்பான்மையின்மை முதலானவைகளுக்கு மனம் இடம் கொடுத்தால் இரத்தத்தில் நஞ்சு புகுந்து உடல் நோய்கள் ஏற்பட்டு மரணமடையவும் நேரிடும். தனது பொருள் கொலைந்தது என்று தந்தை கதிகலங்கினார். கண்ணீர்க்காலியமானார். பசி இல்லை. நித்திரை இல்லை, மனம் பதைபதைத்து உடம்பு எதிர்ச்செயலில் இறங்கியது. நிதானம் இழந்ததால் நிலை தடுமாறினார். ஆனால் அவர் நல்ல உடற் கட்டாகத்தான் கிருந்தவர். மனம் கலங்க்யதும் வாழ்விழுந்தார். போதையும் மனத்தை மாற்றும். மனத்தில் சினம் வளர்ந்தால் பித்தம் அதிகரிக்கும். பேராசை வளர்ந்தால் கபம் காணும். வாயுப்பிடிப்பு ஏற்படும். இவை இதயத்தைப் பாதிக்கும்.

நான், எனது, எனும் அகந்தை உண்டானால் பற்று உண்டாகி உடல் பாதிக்கும். எல்லா நோயிற்கும் மனமே மூலகாரணம். எப்படிப் பார்க்கின்றோமோ அப்படியே உருவாகும். எப்படி நினைக்கின்றோமோ அப்படியே பார்க்கின்றோம். நல்ல சிந்தினையை வளர்க்கும் நூலின் வழிச்செல்ல, சாத்வீக உணவை உண்டு சொல்லிலும் செயலிலும் தூய்மையாக மனம் அமைதி பெற்று சுகம் தேடிவரும் என்று ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தர் கூறுகின்றார்.

சக்தி வழிபாடு எங்கே ஆரம்பமானது?

சக்தி வழிபாடு சிந்து வெளிநாகரிகத்தில் கரப்பா, மொகஞ்சதாரோ எம்மிடத்தில் சக்தி வழிபாடு, ஆரம்பமானது. சக்தி இல்லையேல் இயக்கமில்லை. தூய் வழிபாடு காஞ்சியிலே காமாட்சி, மதுரையிலே மீனாட்சி, சிதம்பரத்தில் சிவகாமசுந்தரியாக விளங்குகிறார்.

தொடரும்

பிரார்த்தனை : பிரார்த்தனை மிகவும் சக்தி வாய்ந்தது எம்பெருமானும் பல இடங்களில் தன்னைப்பற்றிப் பாடும்படி

கூறியுள்ளார். அருணகிரிநாதருக்கு நாவில் சடாச்சர மந்திரத்தை எழுதிப்பாடவும் செய்துள்ளார். கந்தபுராணத்தைப் பாடும்படி கூறியுள்ளார். கச்சியப்ப சிவாச்சாரியாருக்கு திகடசக்கமென்றும் இவ்வாறு பல இடங்களில் தன்னை குறித்து பாடும்படி பல அடியாருக்கு அடியெடுத்துக் கொடுத்துள்ளார்.

ஆண்டவனது ஒரே நாமத்தை, மந்திரத்தை திரும்ப திரும்ப ஜெபிக்கும் போது அந்த அதிர்வானது காற்றுடன் சேர்ந்து எம்மிலும் எம்மைச் சூழ்ந்துள்ள பொருட்களிலும் பரவி அபரிமிதமான சக்தியை உண்டாக்குகின்றது.

ராமநாமத்தை ஜெபஞ் செய்பவர்க்கும், ஸ்ரீ ராம ஜெயம் எழுதுகிறவர்களுக்கும் அபரிமிதமான சக்தியையும் அற்புதம் நிறைந்த மனச்சக்தியையும் கொடுக்கின்றது.

ஓம் நமசீவாய, ஓம் சரவணபவ, ஓம் நமோ நாராயண உச்சரிக்கும் போது எமது மனமானது இறைவனை அனுகுவதை, அடைவதை உணரமுடிகிறது மட்டுமல்லாது அரும்பெரும் சக்தியும் வெளிப்படுகின்றது.

அரிய சந்தர்ப்பத்தைத் தவறவிடலாமா?

எல்லாப் பிறவியிலும் மானிடப் பிறவியே சிறந்தது. இறைவனை வழிபட்டு நமது பழவினையை அறுத்து நல்வழிப்படி வாழ்ந்தால் இம்மைக்கும் மறுமைக்கும் நல்லது பயக்க மானிடப் பிறவியாலே முடியும். இம்மானிடப் பிறவியில் நாம் ஆத்மீக உணர்வில்லாது ஆண்டவனை வழிபடாது நல்லது செய்யாது விட்டோமானால் நாம் இனி ஏழேழு பிறவி எடுத்தாலும் இவ்வாழ்க்கையைப் போல் வேறொதுவும் அமையமாட்டாது. கையால் கிடைத்த இம்மானிட வாழ்க்கையின் தவப் பொழுதை அவப் பொழுதாக்காது நல்லனசெய்து நல்ல பாதையில் ஆத்மீகத்தில் இறைவனைப்போற்றி வாழ்வோமாக.

அர்ச்சனை : சண்டேகவரர் பூசைமுடிந்த பின் அர்ச்சனை மேற்கொள்ளக் கூடாது என்று வேதாகமம் கூறுகிறது. இசையோடும், பொருளோடும், பக்தியிடத்தும் பாடும் பாக்களே அர்ச்சனையாகும் என்று சேக்கிழார் பெருமான் கூறுகின்றார். “பெருகிய சிறப்பின் மிக்க அர்ச்சனை பாட்டே ஆகும். ஆதலால் மண்மேல் நம்மைச் சொல்

அறிவுக்கலசம்

தமிழ் பாடுக என்றார்.” எனப் பெரியபுராணம் கூறும்.

எல்லாக் கடவுள்களும் தம்மைப் புகழ்ந்து பாடுதலையே பெரிதும் விரும்புகின்றனர் போலும். அரசனும் தன்னைப் புகழ்ந்து பாடும் புலவனுக்குச் செல்வத்தை அள்ளி வழங்குகின்றான். அதேபோல இறைவனையும் புகழ்ந்து பாடியே அவரிடமிருந்து கவசங்களும், குண்டலங்களும் மார்பு அணிகலன்கள் போன்ற வற்றையும் இறவாவரம், மூவுலகையும் ஆளும் வரம் போன்று பலவற்றையும் கேட்டுப் பெறுகின்றான். இராவணனும் சாமகீதம் பாடிப் பலவரம் பெற்றதும் அறிந்ததே.

அரச்சனை செய்யும்போது எமது பெயர் நட்சத்திரங்களை கூறி இறைவனின் நாமங்கள் ஒவ்வொன்றையும் உச்சரித்துக் கொண்டும் உச்சரிக்கும் ஒவ்வொரு நாமத்துக்கும் மலர் தூவி அரச்சிக்கும்போது ஓம் என்னும் பிரணவமும் சேர்த்து உச்சரித்து தீபாராதனை செய்வர். நாமும் அதேபோல் எமது இல்லத்தில் இறைவனது திருநாமங்களை மலர்தூவி உச்சாடனம் செய்ய அவனருள் கிடைக்கும்.

தீப ஆராதனை : கோயிலில் முதலில் அபிஷேகம் முடிந்து பின் சுவாமிக்கு அலங்காரங்கள் முடிந்தபின் நைவேதத்தியம் படைத்து பின் தீபாராதனை செய்வர். இறைவனுக்குச் செய்யப்படும் ஆராதனைகள் எதனையும் தவறவிட்டாலும் தீபாராதனை தவறவிடாது தரிசித்தல் பெரும் பேறுகளை வழங்குவதாகக் கருதியே தீபாராதனையைப் பார்த்துக் கும்பிட்டு வணங்கியே செல்வர்.

தீபாராதனை செய்யும்போது முன்று முறை சுற்றியே தீபங்காட்டுவர். உலக நன்மையின் பொருட்டு முதலில் காட்டப்படு வதாகவும், கிராமத்தின் நன்மையின் பொருட்டு இரண்டாம்முறை காட்டப்படுவதும், உயிர்களின் நன்மைக்காக முன்றாம் முறை காட்டப்படுவதுமென்று ஆகமங்கள் கூறுகின்றன.

திருவைந்தெழுத்து : பஞ்ச அட்சரம் பஞ்சாட்சரம் ஜந்து எழுத்து என்பது பொருள். நமசிவாய என்பதே. இவற்றை சிகராதி பஞ்சாட்சரம் என்றும், நகராதி பஞ்சாட்சரம் என்றும் கூறுவர். சிகராதி பஞ்சாட்சரமென்றால் சிவாய நம என்பர். முத்திநிலையை அடைய விரும்புவோர் சிவாய நம என்று ஜெபிப்பர். இவ் உலக இன்பங்களை

நாடுபவர் நமசிவாய என்று ஜெயிப்பர் என்று நால்கள் கூறுகின்றன.

காயத்திரி மந்திரம் : காயத்திரி மந்திரம் இருபத்தினாலு எழுத்துக் களாலானது. வேதங்களிலுள்ள மந்திரங்களில் மிக முக்கிய மானதும், மிகப் பவித்திரமானதும் காயத்திரி மந்திரமேயாகும். காயத்திரி மந்திரங்களிலுள்ள இரகசியங்களை குப்த வாக்கியம் என்பர். இதனை உச்சரிக்கும்போது மனதினால் ஜெயிக்க வேண்டும். மனதினால் ஜெயித்தால் ஆயிரம் மடங்கு பலனும், உதடு அசைய மட்டும் ஜெயித்தால் நாறு மடங்கு பலனும் மெல்ல உச்சரித்தால் பத்து மடங்கு பலனும், ஒவி எழுப்பியவாறு ஜெயித்தால் ஒரு மடங்கு பலனுமே உண்டென்று புராணங்கள் கூறும்.

இருபத்திநாலு எழுத்துக்களுக்கும் இருபத்திநாலு தெய்வ சக்திகள் வெளிப்படுகின்றன. அவை முறையே,

1 - தக்	2 - ல	3 - வி	4 - கூர்
5 - வ	6 - ரே	7 - ஈ	8 - யம்
பர் கோ தே வஸ் ய தீ ம ஹி			
தி யோ யோ ந ப்ர சோ த யாத்			
என்பன ஆகும்.			

இம் மந்திரத்தை உரிய முறைப்படி ஜெயித்தால் சாப விமோசனம், பாவ நாசம் செய்ய வல்லது. மறுமையில் இன்பம் துய்க்கவும் வல்லது. மேலும்

ஓம் பூர் பூர் வஸ்வஹ
ஓம் தத்ஸ விதூர் வரேன்யம்
பர் கோ தேவஸ்ய தீமஹி
தீயோ யோ நப் பிரசோதயத்
என்பதே இதுபற்றி முன் அத்தியாயத்திலும் கூறியுள்ளோம்.

துளசி : துளசியானது ஸ்ரீதேவியின் ஓர் அங்கமாக பூவுலகில் தங்கித் தம் மக்களின் உடற்பிணி, உள்ளப்பிணிகளைக் களைந்து ஆனந்தப்பேரின்பப் பெருவாழ்வு தருவதாக விளங்குகின்றது. ஸ்ரீமகாலாட்சுமியே துளசிச் செடியாய் இருந்து அருள் பாலிக்கின்றாள். இத் துளசிச் செடியானது மகாவிஷ்ணுவுக்கு மிகவும் விருப்பமான தொன்றாகும். விஷ்ணு துளசியில் வாசம் செய்கிறார். துளசிச் செடியினால் வழிபாடு செய்தல் ஆயிரம்

குடம்பாலினால் வழிபாடு செய்வதற்கு சமமானதாகும். துளசிச் செடியின் இலையில் நான்முகனும் அடியில் சங்கரனும் மத்தியில் நாராயணனும் வாசம் செய்கின்றார்கள். துளசி இலையின் ஜலமானது கங்கைக்கு நிகரானது. துளசிக் காட்டை பிருந்தாவனம் என்று கூறுவர்.

சங்கரகுருன் என்ற அரசன் பல அழியா வரங்களைப் பெற்றது மல்லாமல், கிருஷ்ணர் கொடுத்த பகைவரிடமிருந்து பாதுகாக்க கூடிய நெஞ்சுக் கவசத்தையும் இக்கொடிய அரசன் பெற்றிருந்தமை யினால் பலருக்கும், தாய்மாருக்கும் குழந்தைகளுக்கும் கொடுமைகள் பல செய்து வந்தமையினால் இதை மும்முக்தி களுக்கு முறையிட அவர்களும் அவனை வெல்ல முடியாமையினால் யாவரும் பெரும் பீதியடைந்தனர்.

இவனது மனைவி துளசி என்பவள் பத்தினி, உத்தமி, கற்புநெறியடையவாகத் திகழ்ந்தவள். இதனாலே இவன் சிறப்பு மேலும் மேலும் வலுவடைந்துகாணப்பட்டது. இதனால் கிருஷ்ணபிரான் இவனை வெல்வதற்கு ஒரேவழி இவனது மனைவியின் அருளைத் திசை திருப்புவதே என்று நினைத்து இவனை நோக்கி தோத்திரம் செய்வதைத் தவிர வேறு வழியில்லை யென நினைத்து பத்து தோத்திரங்களால் பாடியருளியதும் தன்னை நினைத்து நாராயணன் தோத்தரித்ததினால் ஆடனாள் பாடனாள் மெய்மறக்கலானாள்.

அப்போ நாராயணன் உனக்கு என்ன வரம் வேண்டுமென்று கேட்டபோது அவள் பிறவாமையும் பிறந்தால் நாராயணனை என்றும் மறவாமையும் வேண்டுமெனப் பணிந்தாள். அவளது உயிர் அவர் பாதத்தில் ஒளிவழிவமாகச் சென்றது. அவள் உடல் கண்டதி எனும் நதியாக மாறியது. அவளது கேசம் துளசிச் செடியாகியதும் விவ்தனு அந்த மலரை மாலையாக்கி அணிந்தார்.

மனைவியைப் பிரிந்த சங்கரகுருன் சக்தியற்றவனானான். பின் அவனை கிருஷ்ணன் வதம் செய்தான் என்கிறது புராணம். துளசிச் செடியில் பலவகை உண்டு. நல்ல துளசி, செந்துளசி, சிறு துளசி, சிவத்துளசி, நாய்த்துளசி, பெருந்துளசி, கருந்துளசி, நிலத்துளசி, கல்துளசி எனப் பலவகைப்படும்.

ஆலய வரலாறு

நாவேலி ஸ்ரீ அரசுகேசரிப் பிள்ளையார் ஆலய வரலாறு :

நாடெல்லாம் ஆலயம் அமைத்து, ஆன்மீக வாழ்விற்கு வழி காட்டிச் சிறப்புடன் வாழ்ந்தனர் எம் முன்னோர். அவர்கள் எமக்கென விட்டுச் சென்ற பழம்பெரும் பாரம்பரியங்களை அருமையாகப் பேணிப் பொலிவறக் காப்பது எம் தலையாய கடமை அன்றோ!

எம் கிராமத்தின் கண், நடுநாயகமாய் எழுந்தருளி அருள் பாலிக்கும் அருள்மிகு ஸ்ரீ அரசுகேசரிப் பிள்ளையார் ஆலயமும் பழமை பெருமை புதுமைக்குரியது. கோயில் புனித மகா கும்பாபிஷேகப் பெருவிழா கோலாகலமாக நடைபெற்றது. இந்நாற்றாண்டில் இப் புண்ணிய நிகழ்வு நான்காவது முறையாக நிகழ்ந்துள்ளது. முன்னைய விழாக்கள் முறையே 1932, 1951, 1973 ஆகிய ஆண்டுகளில் இனிதே நிகழ்ந்தன.

எம் மாணிலத்தின் தொன்மையான 12 சைவ ஆலயங்களில் இதுவுமொன்றேனத் தரமான வரலாற்று நூல்கள் சான்று பகருகின்றன. இதன் ஸ்தாபிதம் 16 ஆம் நாற்றாண்டின் பிற்பகுதியில் அல்லது 17 ஆம் நாற்றாண்டின் முற்பகுதியில் அமையப்பட்டதென அறியப்படுகின்றது. மேலும் 1792 இல் அன்றைய அரசினரின் ஆலயப் பதிவேட்டில் இவ்வாலய விபரங்களும் உள். எது எவ்வாறாக விருப்பினும், இவ்வாலயம் மிகத் தொன்மை மிக்கது. அற்புதமானது! அடியவர்களுக்கெல்லாம் கண்கண்ட தெய்வமாய், அன்னவர் குறைகளைந்து அருள் கூக்கும் கற்பகம் ஆனது.

ஆலயத்தின் திருமஞ்சன தீர்த்தம் தான்தோன்றியானது. அவ்விசேடத்தை விளக்கும் வகையிலேயே பிள்ளையாரின் திருவருவம் எழுந்தருளப்பட்டதாகும். தீர்த்தக்கிணற்றின் அமைப்பு, உருவம், ஆழம், நீரின் புனிதம் ஆகியவற்றினைப் பார்ப்போர், குவைப்போர் வியந்தே நிற்பார்.

தமிழ் மன்னன் பரராசசேகரன் மைத்துனன் மன்னன் பண்டாரத்தின் முதன் மந்திரி அரசுகேசரிக்கும் இவ்வாலயத்திற்கும் ஏதோ ஒருவகையில் இறுகிய தொடர்பின் காரணமாகவே இதனை ஸ்ரீ அரசுகேசரிப் பிள்ளையார் என அழைக்கப்பெற்றதென ஒரு

காணபரம்பரைக் கதையுமுண்டு!

ஆலய பரிபாலனம் அதன் ஆரம்ப முதல் 1879 வரை வழிபாடாற்றியோராலும், 1880-1893 வரை அமர்ர் ஸ்ரீமான் கதிர்காமர் ஜயம்பிள்ளையென்ற சிவபுண்ணிய சீலராலும், 1894 - 1903 வரை அக்கால ஆலய குருவினாலும், 1904 - 1906 வரை எழுவர் கொண்ட அடியவர் குழுவினாலும் 1907 - 1949 வரை “அப்பாசாமிக்குரு” என மக்களால் பெரிதும் மதிக்கப்பட்ட ஆலயக்குரு, சிவஸ்ரீ கவாமிநாத இராமகவாமிக் குருக்களாலும் பல்வேறு இடர்கள், தளர்வகள் மத்தியிலும் பரிபாலிக்கப்பட்டு குருக்கள் அவர்கள் 1947இல் அமரரானதும், ஆலயப் பொறுப்பினை 1949இல் சட்டபூர்வமாக அமைக்கப்பட்ட அறங்காவல் சபையினரிடம் ஒப்படைக்கப்பெற்று, அன்று முதல் இன்றுவரை காலத்திற்குக் காலம் தெரிவு செய்யப்படும் பரிபாலன சபையினரால் பரிபாலிக்கப்பட்டு வருகின்றது.

சைவ ஆலயங்களில் நிகழும் சகல சிறப்பு விழாக்களுடன் வருடாந்த உற்சவம் ஆண்டுதோறும் ஆவணி சதுர்த்தியன்று கொடியேற்ற விழாவுடன் ஆரம்பமாகி பத்து தினங்கள் பெருவிழாக்கள் தொடர்ந்து நடைபெற்று பெள்ளுமி தினத்தில் தீர்த்தோற்சவத்துடன் இனிதே நிறைவெறும். ஆலயப் பிரதம சிவாச்சாரியாராக சிவஸ்ரீ கார்த்திகேய சாம்பசதாசிவக் குருக்களும் அவரின் புத்திரர் சிவஸ்ரீ சோமதேவக் குருக்களும் தம் தந்தையாருக்குத் துணையாயியிருந்து தம் அரனார் தொண்டினைப் பக்தி சிரத்தையுடன் ஆற்றி வருகின்றனர். கோபுர மண்டபமைத்தும், தென்னிந்திய சிற்பாசாரியர்களைக் கொண்டு வியப்புமிகு சித்திரத் தேரினை 1967 இல் உருவாக்கியும், ஆலயத் தேர் மண்டபம் போன்ற பல தரப்பட்ட பணிகளை எவரும் ஏவாவண்ணம் உழைத்து இவற்றிற்கெல்லாம் வேண்டிய நிதியினைப் பெற இந்திய முன்னிசீப் பாடகர்களை அழைத்து இலங்கையின் பல பாகங்களில் இன்னிசை நிகழ்வுகள் நடத்தி நிதி திரட்டியும், பக்ததேகாடிகளின் அன்பளிப்பு னும் குறிப்பாக கொடைவள்ளல், மலாயன் பெங்சனர் அமர்ர் ஸ்ரீமான் காசிப்பிள்ளை செல்லையாவினதும் அவர் தம் தர்மபத்தினியர் அமர்ர் பொன்னம்மாவினதும் பாரிய நிதி உதவியுடனும் சித்திர வேலைப்பாடுகளுடன் கூடிய பிள்ளையாரின் இரத்ததைப் பலரும் வியக்கும் வகையில் அமைக்க உழைத்த அமர்ர் கனகசபாபதி

வேவுப்பிள்ளை கனகரத்தினம் சமாதான நீதிவான், மற்றும் அமரர் வே. சின்னத்தம்பி போன்றவர்களின் தொண்டினை எம் சமூகம் என்றுமே போற்றக் கடப்பாடுடையது.

அண்மையில் 1992 இல் முருகப்பெருமானுக்கும் இரதமொன்றினை அடியவர் பொருளுத்தியிடன் அர்ப்பணித்தனர். அந்தணப் பெரியோர்களையும் காலை, மாலை, உச்சி தோறும் தம்மை மறந்து தொண்டாற்றும் பக்தர்களையும் கரம் கூப்பி வணங்குவோமாக.

நீர்வேலி அருள்மிகு செல்லக் கதிர்காம சுவாமி கோவில் :

வலிகாமம் கிழக்கில் நீரவளமும் நிலவளமும் அமைந்துள்ள நீர்வேலிப் பகுதியில் இக்கதிர்காம சுவாமி ஆலயம் நாட்டு மக்களுக்கு அருள்பாலித்து வருகிறது. அங்குள்ள அடியார்கள் செல்லமாக செல்லக் கதிர்காம சுவாமி என்றழைப்பார். இந்த ஆலய ஆரம்ப வரலாறானது நீரவையின் வட்பால் செல்லாச்சி அம்மையார், சின்னாச்சி அம்மையார் எனும் இரு பெண்கள் துறவு மேற் கொண்டு வாழ்ந்துவரும் காலத்தில் கதிர்காம யாத்திரைக்கு செல்வது வழக்கமாக இருந்தபோது அங்கு இறையருளால் கிடைக்கப்பெற்ற வேவும், யந்திரமும் பாதுகாப்பாகக் கொண்டந்து நீர்வேலியில் தாம் வசித்துவந்த குடிசையருகில் ஒரு கொட்டில் அமைத்து நெல்லி மரத்தினருகில் வேவினைப் பிரதிஷ்டை செய்து வைத்தனர்.

அக்காலப்பகுதியில் இரவு நேரத்தில் இவ் இடத்தில் ஒரு ஜோதி தெரிவதாகவும் கர்ணபரம்பரைக் கதைகளை அவ்வூர் மக்கள் கூறுவார். இவர்கள் இருவரும் தொடர்ந்து பல இடங்கள் யாத்திரை மேற்கொண்டு நிதிபெற்று கோயிலை நாளொருவண்ணமும் பொழுதொரு மேனியுமாக பேணிப்பாதுகாத்து மெருகூட்டி வருவாராயினர். இதற்கு ஒத்தாசையாக அவ்வூர் மக்களும் அயராது ஒத்துழைத்து வரலாயினர். முருகக் கடவுளும் அவர்களுக்கு வேண்டுவன் கொடுத்து பாதுகாப்பாக இருந்து வரலாயினர். அங்கு முருகனது அருள்பாலித்துக் கொண்டிருப்பதினால் அவ்வூர் மக்கள் மிகவும் தொழில் நுட்ப வல்லுனர்களாக திகழுகின்றனர்.

இக்காலத்தில் புகழ்பெற்று விழங்கிய சிவாச்சார்ய திலகம் பிரம்மஸீ க. தியாகராஜக் குருக்கள் தலைமையில் 1936ம் ஆண்டு ஆவணிமாத ரேவதி நட்சத்திரத்தில் மகாகும்பாபிஷேகம் செய்தனர்.

அறிவுக்கலசம்

அன்றிலிருந்த தியாகராஜக் குருக்கள் ஆலய பூஜகராகப் பணியாற்றி னார். திரு. க. தியாகராஜக் குருக்களுக்குப் பின் ஆலயத்தைப் பரிபாலனம் செய்ய ஸ்ரீ செல்லாச்சி அம்மையார் நியமித்திருந்த திருமதி. இராசா வன்னிப்பிள்ளையும் அவரது பிள்ளைகளும் ஆலயத்தை பராமரிக்கலாயினர்.

அடுத்த படிக்கல்லாக ஆலய வளர்ச்சிக்கு அரும் பெரும் தொண்டாற்றி வருகின்ற பிரம்மறீ கு. தியாகராஜ குருக்கள் அல்லும் பகலும் இளமைத் தூஷிப்புடன் நேரம் தவறாது அரும்பெரும் தொண்டாற்றி வருவதை அங்கு காட்டும் பக்தர்களின் முகமலர்ச்சி யிலிருந்து கண்டுகொள்ள முடிகிறது.

கதிர்காம வழிபாட்டினைப் பின்பற்றி வள்ளிக் கொடி நாட்டி கொடியேற்றம் நடாத்தி ஆடித் திருவோணத்தில் தீர்த்தம் நடைபெறக்கூடியதாகப் 16 நாட்கள் திருவிழா நிகழ்த்துவர்.

இச்சந்தர்ப்பத்தில் 1936ம் ஆண்டுக்குப் பின்னர் செல்லாச்சி அம்மையார் காலமானார். அவரது சமாதி லிங்கமும் கடம்பமர நிழிலில் ஸ்தாபிக்கப்பட்டது என்பர். கதிர்காமம் சென்று நேர்த்தி செய்ய முடியாத பக்தர்கள் தங்கள் நேர்த்தியை இங்கு செய்து தங்கள் காரியங்கள் சித்தியடைந்து வருவதாகவும் இதனால் வருடாவரும் பக்தர்கள் அதிகரித்த வண்ணம் இருப்பதாகவும் அவ்வூர் மக்கள் கூறி வருகின்றனர்.

இது திரு கு-எழிலன் அவர்களது கொகுப்பின் ஒரு பகுதியாகும்.

வவுனியா ஸ்ரீ கந்தகவாமி கோவில் :

சமார் 120 வருடங்களுக்கு முன்னர் வவுனியா ஸ்ரீ கந்தகவாமி கோவில், வடமராட்சி தும்பளையில் இருந்த ஜயம்பிள்ளை வேலுப்பிள்ளை என்பவர் விவசாயம் காரணமாக வவுனியாவுக்கு வந்து போகும்போது கதிர்காமக் கந்தன் கனவில் தோன்றி திருச்செந்தார் ஜயாவிடம் ஒரு வேல் வாங்கி அதைப் பிரதிட்சை செய்து வழிபடுமாறு கூறியருளியதினால் அக்காலத்தில் இவ் ஆலயம் அமைக்கப்பட்டது என்று கூறப்படுகிறது.

அக்காலத்தில் இப்பிரதேசம் கலட்டிக்காடு என்னும் பெயருடன் கலட்டிக் காடாகவே காணப்பட்டதென்றும் அதைத் துப்பரவு செய்தே ஆலயத்துக்குரிய நிலமாக ஒதுக்கி வைக்கப்பட்டதென்றும் கூறுவர். அவரது சந்ததியினரே இப்பொழுதும் தர்மகர்த்தா சபைத்

தலைவராகவும் இருந்து வருகிறார். இப்பொழுது பெரிய ஆலயமாக இலங்கை வாழ்மக்கள் அதிகமானோர் பல இடங்களிலிருந்தும் வந்து தரிசித்துச் செல்லும், அருள்பாலிக்கும் ஆலயமாகவும் விளங்குகிறது.

மாவிட்டபுரம் கந்தகவாமி கோவில் :

74 அடி உயரம் கொண்டு கம்பீரமான தோற்றத்துடன் சிற்ப வேலைப்பாடுகளுடன் அமைந்த கோபுரத்துடன் காட்சி தருகிறது மாவிட்டபுர கந்தகவாமி கோவில். குதிரை முகம் கொண்ட அரசி முருகனை வணங்கி குதிரை முகம் நீங்கப் பெற்றது என்பது வரலாறு. மா - குதிரை முகம்விட்ட (மாவிட்ட) புரம் என்பது மாவிட்டபுரம் ஆகும். போதிய வரலாறு கிடைக்கவில்லை.

கிடைத்ததும் தொடரும் மறு இதழில்

நயினாதீவு ஸ்ரீநாகபூஷணி மீம்மன் கோவில் :

நயினாதீவு ஸ்ரீநாகபூஷணி அம்மன் ஆலயம் எப்பொழுது தோன்றியது. யார் எத்தாபித்தது என்றின்னோரன்ன வினாக்களுக்கு ஆராய்ச்சியாளர் திருப்தியடையக் கூடியதாக பதில் கூறும் சரித்திர நால்கள் இல்லையாயினும் செவிவழிவரும் கதைகளைக் கொண்டும் பிற்காலத்தவர் எழுதிய குறிப்புகளைக் கொண்டும் இத்தலத்தின் பூர்வீக வரலாற்றினையும் பெருமையையும் ஓரளவுக்கு ஊகிக்க முடிகிறது. இப்படியாக ஆதிகால வரலாறுகளுக்கு முற்பட்ட காலத்தினதாகவே இக்கோயில் அமைந்துள்ளபடியினால் சரிவர உறுதியாகக் கூறமுடியாதுள்ளது.

இக்கோவில் இந்தியாவிலுள்ள சிவஸ்தலங்கள் போல முற்காலத்தில் சிவசந்நிதி தேவிசந்நிதி முதலியவற்றையும் ஏழு பிரகாரங்களையும் கோபுரங்களையும் கொண்டு விளங்கியது. செம்பினால் ஆக்கப்பட்ட தேரொன்றும் இங்கேயிருந்தன என்றும் ஒரு சாப்பம் இங்கே நெடுநாள் வசித்து தவஞ் செய்து தனது சாபம் நீங்கப்பெற்றது என்றும் அதனைத் தனது திருமேனியில் அணிந்து சாபம் நிவர்த்தி செய்தருளியமையாற்தான் இங்கு எழுந்தருளியுள்ள அம்பிகை நாகபூஷணியம்மையென்றும், திருநாமம் உடையவராயின என்றும் நயினாதீவு தியாகர் இராமச்சந்திரர் பூர்வீகக் கதைகளைப் பய பக்தியுடன் குறிப்பிட்டுள்ளார் என்றும் கூறப்படுகிறது.

அருச்சனன், இராவணன், ஆதிசேடன், அனுமன், முதலியோர், நாகபூஷணி அம்பாளை வழிப்படனர் என்பது செவிவழிவரும்

அறிவுக்கலசம்

செய்தியாகும். ஆபுத்திரன் மணிபல்லவத்தில் பட்டினி கிடந்து உயிர் துறந்த வரலாறு மணிமேகலையில் விரிவாகக் கூறப்பட்டுள்ளது. எனவே, அருச்சனன், இராவணன் வழிபட்ட காலமாகையால்தான் இது எத்தனையோ ஆண்டுகாலங்களுக்கு முற்பட்டபடியினால் அம்பாளின் பூர்வீகத்தை எவ்ராலும் அறிய முடியாத புதிராக இங்கு அம்பாள் காட்சியளிக்கின்றார்.

முற்காலத்தில் அம்பிகையை நாகம்பூசித்து வந்த நாளில் ஒருநாள் புளியந் தீவிலிருந்து பூவுடன் மீஞும் வழியில் கருடன் கண்ணுற்றுப் பின் தொடர, அது பாறையில் மறைய படகோட்டி மாநாய்க்கன் முதலிய சிலர் இதனைக் கண்டு நாகத்தின் பயத்தையறிந்து கருடனை விலகிப் போகும்படி பணிக்ககருடனும் உனது செல்வத்தை அம்பாளுக்கு கொடுத்தால் விலகுவேன் என்று கூற வணிகனும் அவ்வாறே செய்ய, நாகமும் தனது நன்றியை செலுத்தி அம்பாளை அடைய, வணிகனும் தனது மனவியிடம் நடந்ததைக் கூற, அன்றிரவே ஒரு பேரொளி வீட்டில் தெரிய, அதை யாதென்று எழுந்து பார்க்க, நவரத்தினங்கள் வீட்டுமுழுவதும் காட்சியளிக்க, இது அம்பிகையின் திருவருள் தான் என்று அவர்கள் மஸர்ந்து வியம்புற்று நிற்க, தொடர்ந்து அம்பாளிடம் யாத்திரை செய்து வடகிழக்குப் பக்கமாக கடற்கரையில் சிறந்ததோர் ஆலயம் கட்டியதாக வரலாறு கூறும். ஏழு வீதிகளும், கோபுரங்களும் அமைத்து ரெயினர்ப்பட்டர் எனும் பிராமண குருவை பூசகராக நியமித்தனர். இன்றும் கருடநிருந்தகல், பாம்பு ஒழிந்த கல்லென் காட்டுகின்றனர் பக்தர்கள். இப்பிராமண குரு நயினாதீவு தெற்கு மன்னிப்புளி எனும் இடத்தில் வாழுந்தனர் எனவும் அது பட்டர்வதை என்றும் இன்றும் அழைக்கின்றனர். வீராசாமிச் செட்டியாரும் அம்பாளில் இக்காலத்தில் வழிபாடு செய்து வந்ததாகவும், வெடியரசனுடைய கதையும், ஆதொண்டைச் சோழனுடைய கதைகளுள்ளதாகவும், நாடகமாக இயற்றப்பட்டுள்ளதாகவும் நூல்கள் கூறும்.

கலப்பற்ற தூய்மையான நாகவழிபாட்டுப் பண்புகள் நயினாதீவில் அமைந்துள்ளது. பிள்ளைப்பேறு கிடைக்காதவர்கள், திருமணப்பேறு வாய்க்காதவர்கள் இங்குள்ள வேப்பமரத்தடியை நாகப் பிரதிஷ்டை செய்து நன்மையடைந்தவர்கள் பலர்.

அந்நியர் கொடுமையால் அம்பாளை மரப்பொந்தில்

ஒழித்ததாகவும், தேர் கடலில் முழகியதாகவும் தென்னந் தோப்புகளை அகழ்ந்து பார்க்கும்போது வெங்கலப் பொருட்கள் பழைய கட்டிடங்கள் காணப்பட்டதாகவும் கூறியதுடன் சிலகாலங்களில் தேர் முடி கடலில் பெளர்ணமித் தினத்தில் தெரிகிறது என்றும் பக்தர்கள் கூறுகின்றனர்.

இராமலிங்கர் - இராமச்சந்திரர் 1788ல் கோயில் புனரமைத்ததாக நூல் கூறுகிறது. திருவிழாக்கள் ஆண்டுக்கொருமுறை ஆணி 10ம் திகதி தொடக்கம் 20ம் திகதிவரை 10 நாட்கள் நடைபெறும். இவ் இராமலிங்கரின் ஆண்சந்ததியினரே மனேஜராக இருந்து வருகின்றனர். அம்பாள் அருள்பாலித்த வண்ணம் தன்னிடம் வரும் அடியார்களை மனம் குளிர்வித்து வருடம் முழுநாளும் தொடர்ந்து அன்னதானம் வழங்கிவந்து கொண்டிருக்கிறாள்.

தற்போதைய அறங்காவலர் வரிசையில் திரு கா.ஆ.தியாகராசா தலைவராகவும் (பரம்பரை) திரு. கு. சரவணபவானந்தன் செயலாளராகவும் (பரம்பரை) சபை உறுப்பினர்களுடன் சிறப்புற நடாத்திக் கொண்டிருக்கின்றனர்.

இத் தகவல்கள் யாவும் ஸ்ரீ நாகபூஷணி அம்பாள் அறக்காவலர் சபையிடம் நூல் வாயிலாக கேட்டுப் பெற்றுக்கொள்ளப்பட்டது.

கோப்பாய் கிருஷ்ணன் கோவில் :

இலங்கைவாழ் மக்களில் அனேகருக்கு கோப்பாய் கிருஷ்ணன் கோவில் என்று கூறினால்தான் நன்கு விளங்கும். வவுனியா, கிளிநோச்சி, பரந்தனிலிருந்து வருபவர்களானாலும் சரி உள்ளூர்வர்களானாலும் சரி பேரூந்தில் வரும்போது கூட கிருஸ்னன் கோவிலிடி என்று கூறினால்தான் நடாத்துனர்களுக்கும் விளங்கும். இதை வட கோவை ஸ்ரீ சக்கரவாழ்வார் ஆலயம் என்றும் கூறுவர்.

இவ் ஆலயம் கோப்பாய் பிரதேசத்தில் இராஜ வீதிச் சந்திக்கு அண்மையில் உரும்பராய் வீதியில் அருள்பாலித் திருக்கின்றது. இவ் விஷ்ணு ஆலயத்தில் ஏனைய ஆலயங்களுடன் ஒப்பிடும்போது வழி பாட்டு முறையில் சிறு மாற்றங்களைக் காணக்கூடியதாக உள்ளது.

இங்கு ஆகம முறைகளை விடுத்து மரபுவழியாக வந்த பக்திமார்க்க பூஜைமுறை அனுஷ்டிக்கப்படுகிறது. இங்கு பூஜை அபிஷேக பூஜை, கூட்டுப் பிரார்த்தனை, அன்னதானம் சிறப்பாக நடைபெறுகிறது.

இவ்வாலய வரலாறுநது பாரத கண்டத்தின் தென்பகுதியில் அமைந்துள்ள தூத்துக்குடியில் விரிந்தகலை என்னும் சிற்றுரூரில் இருந்து அன்னியராட்சியினால் மதமாற்றம் செய்யப்பட்ட பலபாரத குலமக்கள் இங்கே வியாபார நோக்கோடு வந்திருந்தனர். அவர்களில் ஒரு நடுத்தர கிறிஸ்தவ குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவரே இவ் ஆலயத்தின் முதலாவது குருநாதராவர். இவரது இயற்பெயர் சேவியர். இளம்பராயத்தில் தந்தையை இழந்தார். இதனால் குடும்பப் பொறுப்பால் வியாபார நோக்கோடு இலங்கை வந்திருந்தார். கொழும்பில் துறைமுகத் தொழிலாளியாய் பணிபுரிந்தார். தீரா உழைப்பால் முன் னேற்றமடைந்திருக்கும் போது 1942ல் கலாசாரத்தில் குடும்பத்துடன் சொந்த ஊர் திரும்பினார். தொடர்ந்து 1958ல் சித்திரை தமிழ்த்தின்கள் 2ம் திகதி 43 முக்கோணமும் நவக்கிரங்களும் கொண்ட சக்கரம் தற்போது ஆலயம் அமைந்துள்ள இடத்தில் நிலை நாட்டப்பட்டது. இங்கு தூய தமிழில் பூஜைவழிபாடு நடைபெறுகின்றது. குருநாதர் பலரது நோய்களை வழிபாட்டின் மூலம் தீர்த்து வைத்தார். குருநாதர் 1969 ஆடி 14ம் திகதி புனர்பூசத்தினத்தன்று சமாதியடைந்தார். இதன் பின்பு ஆலயப் பொறுப்பை பழனியப்பாவும், சாமியப்பாவும் ஏனைய ஞானக் குழந்தைகளுடன் நடாத்தி வருகின்றனர்.

இது திரு. கு. எழிலன் அவர்களது தொகுப்பின் ஒரு பகுதியாகும்.

தெல்லிப்பழை தூர்க்கை அம்மன்கோவில் வரலாறு :

அகில உலகாண்ட நாயகியாக தெல்லிப்பழை அருள்மிகு ஸ்ரீதூர்க்கை அம்பாள் இச்சாசத்தி, ஞானாசத்தி, கிரியாசத்தி ஆகிய மூன்றும் இணைந்த மாபெரும் சக்தியாக விளங்குகின்றாள். அம்பாளை நாம் தரிசிப்பதினால் கல்வி, செல்வம், வீரம், ஒன்று சேர நமக்குக் கிடைக்கின்றது.

தூர்க்கை அம்பாள் மகிசாகரன் உட்பட்ட பல கொடிய அசுரர்களையெல்லாம் அழித்து தேவர்களைக் காப்பாற்றினாள். இதனால் தேவர்கள் அம்பிகையை “மகிசாகரமர்த்தனி” எனப் பாடி வழிபாடு செய்தனர்.

இத்தகைய பெருமையடைய தூர்க்கை அம்பாள் தெல்லிப்பழையிலே கிழக்கு நோக்கிய சந்திதானத்தில் சங்கு, சக்கரம், ஏந்தி அருள் பாலிக்கின்றாள். தெல்லிப்பழை

வவுணாவத்தை உழகுடைப்பதியில் வாழ்ந்த சைவப் பெரியார் கதிர்காமர் என்பவர் 1750ம் ஆண்டு சிதம்பர தலயாத்திரை செய்து அங்கிருந்து காசிவரை சென்று பத்து ஆண்டுகள் வாழ்ந்திருந்த போது காசி அம்பாளை வழிபாடு செய்து சக்தி உபாசகரானார். அங்கிருந்து திரும்பி வரும்போது தூர்க்கா தேவியந்திரம் திருமருகக் கெண்டி, கங்கா தீர்த்தம் என்பனவற்றுடன் வந்து காங்கேசன்துறை யில் இறங்கி கீரிமலையில் தீர்த்தமாடி தெல்லிப்பழையில் உள்ள இலுப்பை மரச்சோலையில் தங்கி அவ்விடத்திலேயே தூர்க்கை அம்பாஞக்கு கோயிலமைக்க திருவுளை கொண்டார். 1820 ஆண்டு களில் மகாகும்பாபிஷேகம் நடைபெற்ற செய்திகள் மாவிட்டபுரம் கந்தசாமி கோவில்குகளில் காணமுடிகிறது. 1829ம் ஆண்டிலிருந்து தெல்லிப்பழை தூர்க்கையம்மன் கோவிலுக்கு முருகன் எழுந்தருளி வந்து விஜய தசமியன்று மானம்பூ உற்சவம் நடைபெற்று வருகின்றது.

மாவைக் கந்தன் ஆலயம், கீரிமலை நகுலேஸ்வர ஆலயம், எமதுதூர்க்காதேவி ஆலயத்தோடு பின்னிப் பிணைந்த வரலாறுகள் இன்னும் காணப்படுகின்றன. இவ் ஆலயத்தின் வளர்ச்சிக்கு இறைபத மெய்தியு செல்வி தங்கம்மா அப்பாக்குட்டி அம்மையார் அவர்களின் தொண்டுகள் அளப்பரியது. அவரைத் தொடர்ந்து தற்பொழுது தீரு. ஆறுதிருமருகன் ஆசிரியர் ஜூயா அவர்களின் தொண்டும் நடைபெற்றுக்கொண்டிருக்கின்றது.

	<table border="0"> <tbody> <tr> <td>ஒருவர்</td><td>:</td><td>பெண்கள் கூட்டத்தை வாய்டைக்கச் செய்வீரா?</td></tr> <tr> <td>மற்றவர்</td><td>:</td><td>ஆம்</td></tr> <tr> <td>ஒருவர்</td><td>:</td><td>பெண்களைப் பார்த்து ஒரு கேள்வி கேட்டன்.</td></tr> <tr> <td>மற்றவர்</td><td>:</td><td>என்ன கேள்வி</td></tr> <tr> <td>ஒருவர்</td><td>:</td><td>உங்களில் மூத்தவர் யார் என்று கூறுங்களேன் என்றேன். எல்லோரும் வாய்டைத்து நின்றார்கள்.</td></tr> </tbody> </table>	ஒருவர்	:	பெண்கள் கூட்டத்தை வாய்டைக்கச் செய்வீரா?	மற்றவர்	:	ஆம்	ஒருவர்	:	பெண்களைப் பார்த்து ஒரு கேள்வி கேட்டன்.	மற்றவர்	:	என்ன கேள்வி	ஒருவர்	:	உங்களில் மூத்தவர் யார் என்று கூறுங்களேன் என்றேன். எல்லோரும் வாய்டைத்து நின்றார்கள்.
ஒருவர்	:	பெண்கள் கூட்டத்தை வாய்டைக்கச் செய்வீரா?														
மற்றவர்	:	ஆம்														
ஒருவர்	:	பெண்களைப் பார்த்து ஒரு கேள்வி கேட்டன்.														
மற்றவர்	:	என்ன கேள்வி														
ஒருவர்	:	உங்களில் மூத்தவர் யார் என்று கூறுங்களேன் என்றேன். எல்லோரும் வாய்டைத்து நின்றார்கள்.														

இப்புத்தகத்தின் சித்திரங்கள் யாவும் நூலாசிரியரின் கைவண்ணமே.

விரதங்கள்

விரதங்களை எவ்வாறு கடைப்பிடிப்பது :

மெய், வாய், கண், முக்கு, செவி ஆகிய ஜம்புலன்களையும் அடக்கி உணவை ஒடுக்கி இறைவனைச் சிந்தித்தல் விரதமாகும். எமது உள்ளமானது மேற்கூறிய ஜம்புலன்கள் வழிச் செல்லாது இது, அது, எது என்று ஒடி ஆடி அலையாது அடங்கிடூங்கி ஒரு நிலைப்பட்டு நிற்றற் பொருட்டே உணவை விடுத்தேனும் அன்றி சுருக்கியேனும் திரிகரண சுத்தியடன், இறைவனை மனமார வழி படுதல் முறை விரதமாகும்.

மேற்படி விரதகாலத்தில் பல்துலக்குதல், தாம்பூலம் தரித்தல், பகலில் நித்திரை செய்தல், புகைப்பிடித்தல், சிற்றின்பம் தூய்த்தல், கழியாட்டம் கண்குகளித்தல், சிவசிந்தனையின்றி அவமான வீண்வார்த்தைகள் பேசுதல் பாவமேயாகும். விரதம் அனுட்டிக்கும் தினத்துக்கு முதல்நாள் முழுகி ஒரு பொழுது மட்டும் உணவருந்தி உடலாலும், உள்ளத்தாலும் தூய்மைப்பட்டவராகவும் இருத்தல் வேண்டும். சிவ நாமங்களை உச்சரித்தல், கேட்டல், படித்தல் முழுப்பயனை அடைய முடியும் என எமது சமயம் கூறுகின்றன.

காற்றில் உயிரா?

இந்த உடல் இருக்கும்போதுதான் உயிர் இருக்கும். இந்த உயிர் இருக்கும்போது தான் உடலும் இருக்கும். உடலும் உயிரும் சேர்ந்ததைத்தான் உயிரினம் என்போம். இல்லையேல் அதைப் பினம் என்போம்.

இந்தக் காற்று உடலில் உள்ள எலும்பு, தசை, நீர், சூடு ஆகியவற்றுடன் சேர்ந்து இயங்கிக் கொண்டிருப்பதினால் உயிரினங்கள் உயிராக வாழ்கின்றன. இதில் எது கூடினாலோ அல்லது குறைந்தாலோ நோய் ஏற்படுவதை காண முடிகிறது. எனவே, இவற்றை அதாவது சூடு, குளிர் ஆகியவற்றை எமது உடம்பில் சமமாக வைத்திருக்கப் பழகவேண்டும். இல்லையேல் இத்தகைய உயிரினங்கள் சிலவேளை உயிரையும் இழக்க வேண்டி நேரிடும்.

இத்தகைய உயிரினங்கள் தங்களது முன்னைய வினைப் பயன்களுக்கேற்பவே மீண்டும் மீண்டும் பிறப்பெடுப்பதாக வேதங்கள் கூறுகின்றன. எதுவாகிலும் வினைப்பயனால்தான் மக்களொல்லோரும் ஒரே மாதிரியாக இல்லாமல் தம் தம் வினைப்பயனுக்கு ஏற்ப மாறுபாடாய் உள்ளனரெனவும் வேதங்கள் கூறுகிறது.

ஞி உத்தரம்

இவ்வாறான மேற்கூறிய வினைப்பயனைக் கூட ஆனி உத்தரம் மகிழமைப்படுத்துகின்றது. இது ஒவ்வொரு ஆனி மாதத்திலும் வரும் உத்தர நட்சத்திரத்தினாலாகும். தில்லை வாழ் அம்பலத்திறைவனை மனத்தாய்மையுடன் வழிபட்டால் எமது பிறவி யிலுள்ள பாவ வினைப்பயனை குறைக்கவோ அல்லது தணிக்கவோ முடியுமென கூறப்படுகின்றது. எந்தவொரு மதச் சடங்குகளிலினாலோ அல்லது பிரார்த்தனைகளினாலோ எமது வினைப்பயனை முற்றாக நீக்க முடியாது. எங்களது பிரார்த்தனையால் மனமுருகிச் செய்த தவறுகளை மன்றத்திற்கு வேண்டவழிபட்டால் சிறிது குறைக்கவோ அன்றி தணிக்கவோ முடியுமே தவிர அறவே மாற்றியமைக்க முடியாது. எனவே நாம் இப்பிறப்பில் நல்லன செய்யின் மறுபிறப்பில் நல்ல பிறவியை எடுக்க முடியுமென நம்பிக்கை உண்டு என்கின்றனர்.

ஆனி உத்தரத்திலன்றுதான் தில்லைக் கூத்தன் பொன்னம் பலத்திலிருந்து வெள்ளியம்பலத்தை நோக்கிச் செல்வதுடன் அமுது வழங்குவதும் பொங்கல் செய்து வழிபடுவதுடன் அபிஷேகம் செய்வதும் வழக்கம்.

ஆனி உத்தரமும், மார்கழித் திருவாதிரையும் எல்லா உயிர்களுக்கும் வழிகாட்டும் தினங்களே. ஆலய தரிசனம் மிக மிக நன்று. அம்பலம் என்றால் ஏகப்பரவெளி என்பது பொருள். ஏகப் பரவெளி என்பது சகல பொருள்களின் அடக்கம். அப்பரவெளியில் நின்று நடனமாடுவர் இறைவன். இப்பரவெளியில் பஞ்சகிருத்திய நடனம் புரிந்து சகலதும் இயங்கும் இயங்கா நிலையில் வைத்து ஸ்ளார். விண்ணிலிருந்து பூமிவந்து விறகுவெட்டியாகவும், கலியாளாக பிட்டுக்கு மன் சுமந்தது போன்று அறுபத்தினாலு திருவிளையாடல்களையும் புரிந்துள்ளார். இவ்வாறான பரம்பொருளை பல சமயத்தவரும் வெவ்வேறு பெயர் கூறி அழைக்கின்றனர்.

இப்பேற்பட்ட அடிமுடி தேடிக்காணா இறைவனை இக்கால நன்நாளில் வழிபட்டால் எது வினைப்பயனை அகற்றுவான்.

தைப்பொங்கல்

தைமாதத்து முதல் நாளே இந்துக்கள் இதனைக் கொண்டாடுவர். உழவர்கள் தங்களது நன்றியறிதலை சூரிய பகவானுக்கு தெரிவித்து இவ்விழாவை உற்றார் உறவினருடன் வீட்டு வாசலில் கோலமிட்டு புதுப்பானையில் பொங்கல் செய்து தமது மகிழ்ச்சியை கொண்டாடி மகிழ்வர்.

மறுநாள் தமக்கு பெரிதும் உதவியாக இருந்த நண்பரான மாடுகளுக்கு பொங்கல் செய்து மகிழ்வர். அனேக இடங்களில் மாடுகளைக் குளிப்பாட்டி அலங்கரித்து வீதி வழியாக ஊர்வலமாக செலுத்தி மகிழ்வர். பொங்கலோ பொங்கல் என்று மூன்றுமுறை கூறி மூன்றுமுறை அரிசி போட்டு கொண்டாடுவர். தைப்பொங்கல் நாள் ஒரு பண்டிகையேயொழிய விரதநாளன்று. பொங்கல் நாளுக்கு மறுநாளே திருவள்ளுவரும் பிறந்தார். இதனால் இந்நாளை திருவள்ளுவர் திருநாளென்றும் கூறுவர்.

தைப்புசம்

இதுவும் முருகனது முக்கிய விரதங்களுள் ஒன்றாகும். கோடி தேவர்கள், முனிவர்கள் மற்றும் அனைவர்களும் துரிசிக்கும் வண்ணம் உமாதேவியாருடன் சிவன் நடனமாடனார் என்று கூறும். இதுவே சிதம்பரத்தில் தைமாதத்தில் பெளர்ணமியுடன் கூடிய பூசத் திருநாளில் நடந்ததாகப் புராணம் கூறுகிறது. ஆடல் அரசன் சிவன் முதன் முதலாக தில்லையில் நடனமாடிய நாள் தைப்புசநாளாகும்.

இந்நாளில் சூரனை அழிக்க சக்தி முருகனுக்கு வேல் கொடுத்தது.

வட இந்தியாவில் ஒவ்வொரு மாத பூசநடசத்திரத்தில் ஆறு திரைச் சீலைகளும் பாதியளவே நீக்கி நிலைக்கண்ணாடி முன் சோதிவடிவு காண்பிப்பார். ஆனால் தைப்புச நன்நாளில்தான் ஏழு திரைகளையும் முழுவதும் நீக்கி ஜோதி தரிசனம் காண்பிப்பார்.

பூச நடசத்திரத்தின் பிரதான தேவதை குருபகவான் ஞானம் தருபவனும் இவனே. குருவிற்குக் குரு தெட்சணாமுர்த்தியையும் இந்நாளில் வழிபடுதல் மிகச் சிறப்பானதே.

பாம்பு கடித்த பூம்பாவையின் அஸ்திக்கு கலசத்திலிருந்து ஞானசம்பந்தர் பதிகம்பாடியதும் உயிருடன் எழும்பி வந்ததும் இந்நாளிலேதான். இது மயிலாப்பூர் காலீஸ்வரன் ஆலயத்தில் நடந்தது என்பர்.

இந்நன்நாளிலே சுபகாரியங்கள் செய்தால் தம்பதிகள் வாழ்வு சிறக்கும், குடும்பம் பெருகும் என்பர்.

மாசிமகம்

மாசிமாதம் பெளரணையிடுன் மகமும் கூடும் நாள் மாசிமகம் ஆகும். இதைக் குறிப்பாக மகளிர் கடல்ஆட்டு விழா என்பர். இந்நாட்களில் இவர்கள் ஆறு, கடல் போன்ற இடங்களில் நீராடி இறைவனை வழிபட்டு மகிழ்வர்.

மகாசிவராத்திரி

மகா சிவராத்திரி சிவனுக்கருய அதி சிறப்புமிக்க விரதமாகும். மாசிமாத தேய்பிறையில் பதின்நான்காம் நாள் சதுர்த்தசி திதியில் மகாசிவராத்திரி விரதம் ஆரம்பமாகும். அருவமாக இருக்கும் சிவன் இந்த நன்நாளிலே ஒளிப்பிளம்பாகி சிவலிங்கமாக தோன்றினார். ஊழிக்காலத்தே உலகம் அழிந்தபின் இறைவன் உலகை மீண்டும் தோற்றுவிப்பார். இதுவே மகா சிவராத்திரி இரவு என்று புராணம் கூறும். இந்நாளில் உண்ணா நோன்பிருந்து பகல் இரவு கண்விழித்து இறைவனை வழிபடுதல் ஆன்மாக்கங்கு நந்பலனைத் தரும். விரதமிருப்போர் முதல் நாளாகிய திரயோதசி திதியில் முழுகி ஒருபொழுது உணவுண்டு மறுநாள் சதுர்த்தசியில் முழுநாளும் உபவாசமிருந்து அன்றிரவு நித்திரை விழித்து சிவனை நான்கு ஞாமமும் திரிகரண சுத்தியடன் வழிபட்டு அமாவாசையாகிய மறுநாள் சூரியோதயம் ஆறு நாளிகைக்கக்குள்ளே பாராயணம் செய்தல் வேண்டுமென்று வேதநூல்கள் கூறும். இந்நாளில் இயன்ற தான் தருமங்கள் செய்து அன்னதானமும் செய்த பின்பு தானும் பாராயணம் செய்தல் வேண்டும். அந்தப் பகல்பொழுதும் கண்தூங்காது சிவசிந்தனையுடன் கழிக்க வேண்டும். இக்காலத்தில் வீண்வார்த்தைகள் பேசாது மௌனமாக சிவசிந்தனையுடன் இருக்க வேண்டும். இவ்வேளையில் உணவோ பானமோ விரும்பக் கூடாது. சிவபூசையின் பின்பே நீர் அருந்துவது உத்தமம். பால் பருகுவது

மத்திமம். பழம் அருந்துவது அதமம். உணவு, பலகாரம் உண்பது அதமத்திலும் அதமம். திரியோதசியில் சக்தியினுடைய வடிவமென்றும், சதுரத்தசிநாள் சிவனுடைய வடிவமென்றும் இவ்இரண்டும் சேருகின்ற இரவு சிவலிங்க வடிவமுடையதான் இரவாகுமென்றும் பூராணம் கூறும். அர்ச்சனை செய்பவர்கள் இவ் இரவுக் காலத்தில் பஞ்சலிங்க அர்ச்சனை செய்வது இம்மையிலும் மறுமையிலும் நல்லனபெறுவர் என்றும் கூறுகிறது. சிவனுக்கு வில்ல அருச்சனை மிக்க பலனளிக்குமென்று முன்னரும் கூறியுள்ளோம். உணவருந்தாமல் உடலாலும் உள்ளத்தாலும் தூய்மைப்பட்டவராக வும் இருந்து சிவ நாமங்களை உச்சரித்தல், கேட்டல், படித்தலால் முழுப்பயனை அடையலாம்.

சரஸ்வதி புசை

பூர்டாதி மாதத்தில் வருகின்ற அமாவாசை தினத்தைத் தொடர்ந்து வருகின்ற பிரதமை முதல் மகா நவமிவரை பாடசாலைகளிலும், வீட்டிலும், ஆலயங்களிலும் பொது இடங்களிலும், வேலைத்தலங்களிலும் நிறைகுடம் வைத்து வாழி, மகர தோரணங்கள் கட்டி பெருவிழாக் கொண்டாட்டமாக சிறுவர்கள் முதல் முதியோர் வரை ஒன்பது நாட்கள் விரதமணிட்டித்து, பத்தாம் நாளாகிய விஜயதசமியன்று மிக ஆடம்பரமாகக் கொண்டாடி கும்பம் உலாக் கொண்டு சென்று கிணற்றிலோ, ஆற்றிலோ, கடலிலோ சரிப்பர். இப்புண்ணிய நன்நாளில் ஏடு துவக்குதல் முதல், புதக் கணக்குப் பதிதல், ஆயுதபூசை, காதுகுத்துதல், பயிர் நடுதல் போன்ற நற்காரியங்களும் செய்து மகிழ்வர்.

சித்திரை மாதவிரதங்களும், பெளர்ணமியும்

மாதங்களுள் சிறந்த சித்திரை மாதமும், நட்சத்திரங்களுள் சிறந்த சித்திரை நட்சத்திரமும் திதிகளில் சிறந்த பெளர்ணமி திதியும் கூடும் சித்திரைச் சித்திரை தோறும் சோமசுந்தரக் கடவுளைப் பூசித்தால் கொலைப்பழி நீங்கும் என்பதும் கண்கூடு.

அட்சய திதியை அட்சய என்பதன் பொருள் வளர்தல் ஆகும். குசேலர் கொண்டுவந்த அவலை கண்ணன் வாங்கி அட்சயம் என்றதும் குலேசர் வீட்டில் செல்வம் பெருகியது. திரெளபதியின் துயில் உரியும்போதும் அவள் கண்ணா என்று ஓலமிட்டபோது

கண்ணன் அட்சயம் என்றதும் துகில் பெருகியது. சந்திரன் தேயும்போது இந்த நாளில் பிரார்த்தித்து அட்சயவரம் பெற்றான் சந்திரன். சித்திரை மாதத்தில்வரும் 3ம் பிறை நாளான திருத்தையே தினத்திலேதான் கிருதயுகம் தோன்றியதாக புராணங்கள் கூறுகின்றது. அட்சயத் திதியைத்தினத்தன்று இறைபக்தியுடன் பலமுறை கூறுங்கள். மகாலட்சுமியை நாராயணமூர்த்தியை பாராயணம் செய்தால் செல்வம் அள்ளி வணங்குவார்கள்.

சித்திரா பெளர்ணமி இறந்த அன்னைக்குச் செய்யப்படும் விரதமாகும். மறுபிறவியில் எமக்கு நன்மை கொடுக்குமாதலால் இப்பிறவியில் தவறாது செய்யவும். சித்திரை மாதத்து சித்திரை வரும் நட்சத்திரத்தில் பெளர்ணமி நாளே சித்திரா பெளர்ணமியாகும். இதற்குக் தனிச்சிறப்புண்டு.

கந்தசஷ்டிவிரதம்

கந்தசஷ்டிவிரதம் ஜப்பசி மாத வளர்பிறையில் பிரதமை முதல் கொண்டு சஷ்டி வரையிலான ஆறு நாட்களுமான விரத காலமாகும். சிவாக்கினியில் தோன்றியவரை வாடிபகவான் கங்கையில் விட ஆறு தாமரைப் பூக்களின் மேல் ஆறு குழந்தை களாக சரவணப் பொய்கையில் கார்த்திகை மாதரிடம் பாலுண்டு வருகையில் உமாதேவியார் ஆறு குழந்தைகளையும் ஒன்றா யணைக்க கந்தன் ஆறு முகங்களும் பன்னிரு கைகளும் கொண்டு உருவமாயினான்.

உமாதேவியார் கொடுத்த ஞான வேலினால் சிங்கன், தாரகனை, பானுகோபன் அழிந்தான். சூரணை அழிக்கவே முருகன் அவதரித்தார். போரிலே தம்பிமார் மாண்டதால் சூரன் கோப முற்று கடும்போர் செய்தான். சூரன் சாகாவரம் பெற்றவன். மாயமாக மறைந்து கடலில் ஓழித்தான். மாமரவடிவில் மறைந்து போர் தொடுத்தான். முருகனது ஞானவீரவேல் மாமரத்தை இருக்குறாகப் பிழந்தது. இருந்தும் அவன் சாகாது ஒரு கூறு சேவலாகவும் மறுகூறு மயிலாகவும் பணிந்து வணங்க முருகன் ஏற்றுக்கொண்டு அவனது வேண்டுகோட்படியும் மயில் வாகனமாகவும் சேவல் கொடியாகவும் இருந்தான் என்று புராணம் கூறுகிறது.

இவ் ஆறு நாள் யுத்தம் நடைபெற்ற போது தேவர்கள் உணவு அருந்தாமல் முருகனைத் தியானித்தனர். ஆறாம் நாள் சூரசங்காரம் முடிந்து ஏழாம் நாள் பாரணையுடன் கந்தசஷ்டி விரதம் முடிகின்றது.

இம்மகத்தான் கந்த சத்தி விரதத்தை ஆறு ஆண்டுகள் தொடர்ந்து முறைப்படி அனுஸ்தித்து வந்தால் குழந்தைப்பேறு பொருட்செல்வம், அருட்செல்வம் பெற்று உள்ளத்தையும் உடலை யும் வாட்டும் தீராத நோயும் பழிபாவங்களும் நீங்கி நல்வாழ்வு உண்டாம் என்று கூறப்படுகிறது.

தீபாவளி ஜப்பசி மாதம்

தீபாவளி பண்டிகையானது ஒவ்வொரு ஜப்பசிமாத அமாவாசை தினத்துடன் வருவதொன்றாகும். இறைவனிடம் நீண்ட நாட்கள் தவமிருந்து நரகாசரன் என்னும் அசரன் வரங்கள் பல பெற்றமையால் செருக்குக் கொண்டு பலரைச் சிறைப்படுத்தியும், விழாக்கள், சடங்குகள், பூசைகள் செய்யவிடாது தடுத்தும் விளக்குகள் ஏற்றக் கூடாது என்றும் தடுத்து அனைவரையும் கதி கலக்கினான். எங்கும் ஒரே இருள் மயம். மக்கள் கண்ணபிரானிடம் முறையிடவே கண்ணபிரானும் கிருஷ்ண அவதாரமெடுத்து இவனை கொல்ல முயற்சிக்கும் அதேவேளை இவனுக்கு ஞான உபதேச முண்டாகி கண்ணபிரானை நோக்கி வணங்கி வரம் தருமாறு வேண்டி நின்றான். அவ்வரம் யாது என, அவனும் தந்தையே! நான் இறக்கும் இந்நாளை “நரக சதுர்த்த” என்று கூறும்படியருள வேண்டினான். அதன்படி கிருஷ்ணரும் உள்ளினைவு நிலைபெறுமென்று கூறி மறைந்தார். இதனால் மக்கள் அதிகாலை எழுந்து என்னை தேய்த்து ஸ்ஞானம் செய்து புத்தாடை அணிந்து இறைவனை நினைத்து வழிபாடு செய்பவர்களுக்கு சகல சௌபாக்கியங்களும் கிடைக்குமென்றும் இவன் தாயாகிய பூமாதேவியும் ஆயிரம் விளக்குகளை மக்களேன்று வரம் வேண்டினாள். இந்நாள் அசுரத்தன்மை அகன்ற நாளென்றும் அறியாமை நீங்கிய நாளென்றும் தெய்வீகம் உள்ளிட்ட நாளென்றும், நல்லெண்ணங்களை வளர்த்து, அழுக்காறு, அவா, வெகுளிகளைக் களைந்து அன்பு, அமைதி நிலைநாட்டிய நாளென்றும் மக்கள் கொண்டாடுவார்.

ஆவணி ஞாயிறு

ஆவணி மாதத்தில் வரும் ஞாயிற்றுக்கிழமை கூரிய பகவானுக்கு மிக நல்ல நாள் ஆகும். இதை செல்லமாக ஆவணி ஞாயிறு என்பர். இந்நன்நாளில் இந்துக்கள் பொங்கல் படைத்து வழிபடுவார்.

சூரியனுக்கு சிவப்பு மலரும் சிவப்பு பிடவையும் விருப்பமான ஒன்றாகும். கோதுமையும் சூடான சற்கரைப் பொங்கலும் விருப்பமான நிவேதத்தியமாகும். வாரத்தில் முதல்நாள் ஞாயிறு மட்டுமல்லாது, சூரியனைக் கொண்டே ஜாதகமும் கணிக்கப்படு கிறது. சூரியன் பூமியிலிருந்து 9 கோடியே 28 லட்சம் மைல்களாகும். இதன் குறுக்குவெட்டளவு 8 லட்சத்து 70 ஆயிரம் மைல்களும், இதன் கனஅளவு பூமியைப் போல 18 லட்சம் மடங்குகள் என்பர் விஞ்ஞானிகள். மேற்ராசியில் சூரியன் இருக்கும்போது அந்த மாதம் சித்திரையாக இருக்கும். இதிலிருந்தே ஜாதகத்தை கணிப்பார். சூரியனுக்கு மனைவிமார் இருவர். ஒருவர் உஷா என்பவர். மற்றையது பிரத்யஷா ஆகும். மனைவி உஷா என்பவளே. அவள் சூரியனது அதி வெப்பத்தை தாங்கமாட்டாது தன்னுடைய நிழலை பிரத்யஷா என்ற பெயருடன் சூரியனுடன் இருக்கும்படி கூறிவிட்டு சூரியனுக்கு தெரியாதபடி உஷா காட்டுக்குச் சென்று சிவனை நோக்கித் தவமியற்றினாள் என்பது வரலாறு.

இவர்களுக்கு யமன், சாவர்ணிமனு, சனி, அஸ்வி தேவர்கள் என்னும் மகன்களும் யமி, தப்பி, விஷ்டி என்னும் பிறந்தனர்.

உஷன்மிகுதியால் காஷ்டப்பட்டுக் கொண்டே உஷா மகன் யமனையும், மகள் யமியையும் பெற்றாள். நிழல்ப் பெண்ணான பிரத்திஷாவுக்கு சனியும், சாவர்ணிமனு என்பவரும் தப்பி, விஷ்டி எனும் இரு பெண்களும் பிறந்தனர்.

விநாயகர் சதுர்த்தி

விநாயகர்சதுர்த்தி ஆவணி மாதத்தில் அமாவாசைக்கு பின்வரும் சதுர்த்தியன்றாகும். விநாயகக் கடவுள் இந்நாளிலேயே அவதரி த்தார். இந்நாளிலே விரதமிருந்து நளன், இந்திரன், கிருஷ்ணன், இராமன், தேவர்கள், பக்ரதன், இராக்கதர்கள், விஷ்ணு, தருமர், ஆதிசேஷன், சக்தி முதலியோர் வரங்களைப் பெற்றனர்.

ஆவணி மூலம்

ஆவணி மாத மூல நட்சத்திரத்தன்று கொண்டாடுவர். சிவனை நோக்கி விரதமிருப்பார். மாணிக்கருக்காக சிவபெருமான் நரிகளை குதிரைகளாக்கி கொண்டு வந்த நாள் ஆகும்.

திருவோணப் பண்டிகை

இதை ஆவணி மாதத்து திருவோண நட்சத்திரத்தில் கொண்டாடுவர். இந்நாளும் முழுநிலவே. இந்நாளிலே தான் திருமால் பிறந்தார். இதனால் திருமாலுக்கு திருவோண பிரான் என்னும் பெயரும் உண்டு. இந்நாளில் திருமாலை வழிபாடு ஊஞ்சல் கட்டி ஆடு மகிழ்வர்.

கேதார கெளரிவிரதம்

புரட்டாதி மாதத்தில் வரும் கேதார கெளரி விரதம் பூர்வப்பட்ச அட்டமியில் தொடங்கி ஜப்பசிமாத அபரப்பட்ச சதுரத்தியில் நிறைவுபெறும் விரதமாகும். உமாதேவி அம்மையார் சிவனை வேண்டித் தவமிருந்து கேட்ட வரம் பெற்றாள். இவ்விரதம் 21 தினங்களைக் கொண்டதாகும். விரத மிருக்க முடியாதவர்கள் சதுரத்தசித் தினத்தன்று கேதாரநாதரை வேண்டியும் அனுஸ்திக்கலாம்.

பிரங்கி முனிவர் சர்வ உலகமும் சிவமயமே என்னும் ஆழந்த கொள்கையை உடையவர். ஒருநாள் கைலாயத்திற்கு சிவனை வழிபாட்ச சென்றபோது அங்கு உமையுடன் சிவனிருப்பதை கண்ணுற்று சிவனை மட்டும் வழிபாடுவிரும்பி வண்டுருவாகிப் பறந்து சென்று சிவனை மட்டும் சுற்றி வலம்வந்து வழிபட்டமுறை அம்மையாருக்கு கோபத்தை உண்டுபண்ணியதினால் அவர் அம் முனிவரின் சக்தியை இழக்கச் செய்தாள். இதனால் அவர் நிலை தடுமாறி விழும்போது சிவனார் அவருக்கு ஓர் ஊன்று கோலைக் கொடுத்து அதனுதவியடன் அம்முனிவர் வீடு சென்றார்.

இது இவ்வாறிருக்க தான் அருகிலிருந்த படியினாலேதான் இம் முனிவர் தன்னை விலக்கி வழிபட்டதினால் தான் இனிமேல் சிவனுடன் ஒன்றாயிருக்க வேண்டுமென்று பூவுலகம் சென்று சிவனை நோக்கி விரதமிருந்து இறைவனில் பாதியைத் தனதாக்கிக் கொண்டாள். இந்த விரதமே கேதாரகெளரி விரதமாகும். பின் இவர்கள் அர்த்த நாள்ஸ்வரராணார்கள் என்கிறது புராணம். உடலில் அரைவாசி இடப்பக்கம் உமை, வலப்பக்கம் சிவன் என்பதே அர்த்த நாள்ஸ்வரரென்பதாகும். எனவே, நாழும் இவ்விரதத்தை முறைப்படி அனுட்டித்தால் சகல சௌபாக்கியங்களும் பெற்று வாழலாம்.

நவராத்திரி

புரட்டாதி மாதத்தில் வரும் அமாவாசையைத் தொடர்ந்து 9 நாட்கள் வீரம், செல்வம், கல்வி முறையே தூர்க்கை, லக்குமி, சரஸ்வதி ஆகியோருக்கு கொண்டாடப்படும் விரதங்களாகும். இது ஆதிபராசக்தி மகுடாசுரனின் அட்டகாசம் தாங்காதமையினால் அவனை வதம் செய்ததை நிறைவூடுத்து வதாக புராணம் கூறுகிறது. பத்தாம் நாள் விஜயதசமி பூசையை கொண்டாடுவார். கொலு வைத்து முறைப்படி கொண்டாடுவார். அதிகாலை பிரம்மமுகார்த்தமென்பார். அதாவது பிரம்மாவினது மனைவி சரஸ்வதி வீட்டில் எழுந்து துப்பரவு செய்யும் நேரமாகும். தலையில் இடதுபக்கமுள்ள கல்விமையை காலையில் செயற்படும்போது படிப்பது அனைத்தும் மூளையில் பக்ஷரத்தாணி போல் பதியும் என்பார். இது நவீன கண்டுபிடிப்பாகும். காலையில் ஒளிபெருக்கும் குத்து விளக்கொளி மிக நன்மை பயக்கும் என்பார்.

கார்த்திகை விரதம்

கார்த்திகை மாதத்தில் பூரணையுடன் கார்த்திகை நட்சத்திரமும் கூடி வருகின்ற நாளில் திருக்கார்த்திகை விரதம் அனுஷ்டிக்கப்படு கிறது. நானே பிரம்மம் நானே பிரம்மம் என்று இறுமாப்புக்கொண்டு பிரம்மாவும் விஷ்ணுவும் அடிமுடி தேடி செருக்கிழந்து நின்றபோது இறைவன் நெருப்புப் பிளம்பாகத் தோன்றிக் காட்சி கொடுத்த நாளே கார்த்திகைத் தீப நன்நாள் என்று புராணங்கள் கூறும். கோவில்களில் சொக்கப்பானை கொளுத்துவார். இது சிவனுது அக்கினிப் பிளம்பை நினைவுட்டப்படுகின்றது. இது முருகனுக்குரிய விரதமுமென்பார். திருவண்ணாமலைத் தீபம் மிகமிக முக்கியமானதொன்றாகும்.

மார்கழி திருவாதிரை

மார்கழி மாதத்து திருவாதிரை நட்சத்திரத்தில் வரும் பெருவிழா வாகும். வானத்தில் திருவாதிரை நட்சத்திரம் சிவங்து பெருவெளிச்ச மாக சிவஜோதி வடிவமாக காணப்படும். இந் நட்சத்திரம் எப்போதும் ஆடிக்கொண்டு பிரகாசித்துக் கொண்டிருக்கும். மாதங்களில் நாள் மார்கழி என்று கிருஷ்ணபரமாத்மா கூறுகின்றார். மார்கழி மாதம் பீடு (பெருமை) உடைய மாதமேயொழிய பீடை உடைய மாதமென்றி ல்லை. தேவர்கள் துயில் எழும் மாதமும் கூட. தெய்வங்களை

வழிபட சிறந்த மாதங்களுள் சிறந்த மாதம் தான் மார்கழி. 1ம் திகதி யிலிருந்து 31ம் திகதிவரை அதிகாலையில் வழிபடவும். வைகுண்ட ஏகாதசியிடும் இம்மாதத்திலேதான் கொண்டாடப்படுகின்றது. திருவா திரையன்று நடராசனை வணங்கினால் நீங்காத இன்பம் பெறலாம். பெளர்ணமியுடன் சேர்ந்து வருகின்ற திருவாதிரை நடசத்திரத்திலே தான் சிவபெருமான் பிறந்தார். ஒருவர் அன்பு ஒன்றால் நீங்காத அன்பு என்று பொருள். இங்கு சசனுக்கு களியமுது படைப்பர். எவ்வாறேனில்,

ஒருநாள் பட்டினத்தடிகளின் கணக்குப்பிள்ளையாக இருந்த சேந்தனார் மனைவி குழந்தைகளுடன் சிதம்பரம் சென்று அங்கு சில தினங்கள் தங்கி விற்கு வெட்டி விற்று அதில் கிடைத்த வருமானம் போதாமையால் மாவில் களி கிண்டி வரும் சிவதினயார்களுக்கு கொடுத்துப் பரிமாறும்போது சிவபெருமானும் ஓர் அடியவன் போல் நின்று களியமுது வாங்கிக் கொண்டு சேந்தனாரையும் வாழ்த்திவிட்டு சென்றார். பின் சேந்தனாரும் மீதிக் களியையும் கொண்டு சிதம்பரம் சென்றபோது மறுநாட்காலை சிவனது மேனி முழுவதும் களி சிந்துப்பட்டிருந்ததை அர்ச்சகர்கள் கண்டு வியப்படைய அசீதியாக எமது அன்பு சேந்தனார் அன்புடன் தந்த களியேயிது எம்மை களிப்படையச் செய்தது என்று ஒளிகேட்டது. அதன்படி திருவாதிரைப் பெருநாளில் களியமுது படைக்கும் வழக்கம் ஏற்பட்டுள்ளது.

திருவெம்பாவை மார்கழி மாதத்தில் கொண்டாடப்படுகின்றது. பாவையர் இறைவனை வேண்டி வழிபடும் முக்கிய மாதமாக கொண்டாடுவர். தங்களுக்கு நல்ல கணவன் கிடைக்க வேண்டு மென்று இளம்பெண்கள் அதிகாலை எழுந்து நீராடி இறைவழிபாட்டை தோழியர்களுடன் சேர்ந்து வழிபடுவர்.

வைகுண்ட ஏகாதசி

இவ்விரதத்தை இந்துக்களும் வைஷ்ணவர்களும் மிகமிக முக்கியமாக கொண்டாடுவர். இந்நாளிலே சொர்க்க வாசல் கதவு திறக்கப்படுமென்பர். ஸ்ரீரங்கம் கோவிலில் இவ்விழா மிகச் சிறப்பாக கொண்டாடுவர். வைகுண்ட ஏகாதசியன்று விரத மிருந்து இரவு தூங்காது விழித்திருந்து வழிபடுவர். பெண்கள் விரதத்தை அதிகம்

அனுட்டிப்பர். இவ்விரதமும் மார்கழி மாதத்தில் வரும் விரதங்களில் முக்கியமானதாகும்.

போகிப் பண்டிகை

இது மார்கழி மாதத்து கடைசி நாளில் கொண்டாடுவர். வீட்டில் வேண்டாத பொருட்களையும் மனத்தையும் சுத்தம் செய்யும் நாள் போகி என்பது. இந்திரனின் பெயராகும். இந்திரனையும் இந்நாளில் நினைத்து வழிபடுவர். என்னை தேய்த்து முழுகி வீட்டையும், மனத்தையும் சுத்தம் செய்து உணவருந்தி மகிழ்வர்.

ஆழி பூசை

அக்னி கோணி என்ற இடத்தில்தான் சபரிமலை ஐயப்பன் கோவில் அமைந்துள்ளது. இங்கு அக்னி முழுப்பங்கு வகிக்கின்றது. இதில் ஆழி பூஜை முக்கியமானது. 18ம் படிக்கு முன் எரியும் ஓமகுண்டம் உண்டு. தொடர்ந்து எரிந்து கொண்டே இருக்கும். இங்குதான் நெயத் தேங்காய் வீசுவர். அதனால் இரவு பகல் எரிந்த வண்ணம் இருக்கும்.

தொடர்வோம்

சொர்க்க வாசல்

திருமலை திருப்பதியில் முக்கோடி பிரதட்சணம் என்றோரு பிரகாரம் உள்ளது. இது வருடத்தில் முன்று நாட்கள் அதாவது மார்கழி வைகுண்ட ஏகாதசிக்கு முதல் தசமி, ஏகாதசி, துவாதசிவரை திறந்து விடப்படும். திருப்பதியில் இந்த முக்கோடி பிரதட்சணம் சொர்க்கவாசலுக்கு சமம் என்பார்.

	கணவன் : (ஸ்பிட்டுக் கொண்டே) இன்றைக்கும் அதே புலங்காய். அதே வெண்டிக்காய் கறிதான்? மனைவி: (பரியாறிக் கொண்டே) சே! சே! இது வேறு புலங்காய். இது வேறு வெண்டிக்காய்
	- 81 -

முன்னோர் அருளியது

ஊழ் வினைப்பயன்

நன்றாம் தீதும் பிறர்தர வாரா என்பர் புறநானாற்றுப் புலவர். ஒருவருக்கு நன்மை வருவதும் தீமை வருவதும் அவரவர் செய்த ஊழ்வினைப் பயனேயாகுமேயன்றி பிறரால் செய்யப்படும் துன்பங்கள் எம்மைத் தாக்காது என்றும் கூறுகின்றார். முற்று முழுதுமுணர்ந்த பெரியோர் இன்பம் வரும் போதும் மகிழார், துன்பம் வரும்போதும் சோரார். இன்பமும் துன்பமும் உடலும் உயிரும் போலப் பின்னிப் பினைந்ததென்றாலும்.

நாரத முனிவர் இந்திரனின் மகன் சயந்தனைப் பார்த்து உமது தாய் தந்தையரான இந்திரனும் இந்திராணியும் பூமியிலிருந்து மீண்டும் தேவலோகம் வருவார்கள் கவலை வேண்டாம் என்று கூறிக்கொண்டு மேலும் கூறுகிறார். வறியவர் செல்வராவர் வெல்வர் வறியவராவர். சிறியவர் பெரியோராவர். சிறந்தவர் தாழ்ந்தோராவர். இவை யாவும் அவர்களது ஊழ் வினைப்பயனேயாகும்.

சூரியன் ஒளிக் கதிர்களை எட்டுத்திக்கும் வீசுவது இயற்கை யானதே. வறுமையும் செல்வமும் ஆக்கமும் அழிவும் தோற்றமும் மறைவும் இன்பமும் துன்பமும் உயிர்களுக்கு நிலையற்றதே. முழு மதியும் தேய்ந்து வளர்வதை நீயறிவாய். ஆனால், ஒவ்வொருவர் தாழ்வும் அவரவர் உயர்வும் நிலையானதல்ல என்று கூறி தந்தையர் தேவலோகம் வருவார். அதன்பின் தேவலோகம் செழித்துத் திகழும் என்றார். எல்லாம் ஊழ்வினைப் பயனேயென்று கூறி முடித்தார். வீதியும் விடாமுயற்சியும் ஒன்றையொன்று விட்டுக்கொடுக்காது சண்டைபோடும் சண்டைக்கோழிகள் போலவேயாகும்.

இது இவ்வாறிருக்க விதிப்பயனின் படிதான் யாவும் நடக்குமென்றால் சொந்த விடாமுயற்சி, கல்வி யாவும் வீணானதே என்று விழிக்கின்றனர் வாதிடுவோர். சீட்டாட்டத்தை கவனிக்கும் போது எந்தச் சீட்டு எமக்கு வரும் என்று தெரியாது. நல்ல சீட்டும் வரும் கூடாத சீட்டும் வரும். எமது தீர்மை இங்கு தேவை. தீர்மை இல்லாதோர் தோல்வியடைவார். இது இவன் தலைவிதியா. வல்லவன் சாதாரண சீட்டினை வைத்துக் கொண்டே வெற்றி பெறுகிறான். நல்ல சீட்டுப் போல் நல்ல குடும்பமும் நல்ல அறிவும்

அமையும். அவ்வாறு அமைந்தவரும் நல்ல அறிவிருந்தும் நல்ல குடும்பமிருந்தும் வாழ்வில் வெற்றியில்லையே. நல்ல சீட்டிருந்தும் சிலர் தோல்வி பெறுகின்றனரே. இதில் அவரது திறமை முக்கியம் வகிக்கின்றது. நல்ல விதிவசம் இருந்தாலும் அதையும் நாம் பேணிப் பாதுகாத்து வளர்க்க வேண்டும். நான் நன்றாக படிப்பேன் என்று விதி எழுதப்பட்டிருந்தாலும் தேவாரத்தை மனப்பாடமாக்கினால்தான் பரிட்சையில் எழுத முடியும். விதி இருந்தாலும் பாடமாக்காது எழுத முடியாது. எதுவும் நல்ல வழியில் செல்லவும் தடைகள் ஏற்படாமல் இருக்கவும், அதற்காகவே கடவுளை வேண்டுகிறோம். எனவேதான் விதியும் மதியும் சண்டைக் கோழிகள் போல விட்டுக்கொடுக்காத வைகள் என்பர். இதன் முடிவு அவன் கையிலே.

வாழ்க்கை மட்டும் தானா?

இவ் மானிடப் பிறவியை எடுத்த நாம் பல மேடுபள்ளங்களையும் இன்பதுங்பங்களையும் நல்லது கெட்டதுகளையும் நன்மை தீமைகளையும் கண்டும், கேட்டும் அனுபவித்து இனிமேல் வாழ்ந்தது போதும் எனக்கூறிக்கொள்ளும் இவ்வேளையில் காலச் சக்கரத்தின் நேரம் மூன்று மணியாகிக் கொண்டிருக்கின்றது. மாலைக் காலம் பொழுது மறைவதற்கு வெகு தூரமில்லை.

இவ்வேளையிலாவது அடுத்து நடக்க இருப்பது என்ன? கால தேவதை யமன் சைகை காட்டும் நேரம் எப்போ வருமென்று எவரும் கூறமுடியாத நேரத்தில் நாமாக எதையும் தேடி வைக்க வேண்டியது அவசியமே. நாம் தேடுவதென்பது புண்ணியம் மட்டுமேயாகும். பின்னும் புப்பு வந்ததன் பின் எதுவும் தேட முடியாது.

முன்னர் கூறிய ஊழவினைப் பயன் ஒருபோதும் அகலாது. அதனை எமது புண்ணிய கருமங்களினாலும், வழிபாடு மூலமாகவும் குறைத்துக் கொள்ளலாமென்பது நம்பிக்கை. எனவே, காலத்தை தவறவிடாது இன்றே செய் அதனை நன்றே செய் என்று கூறுகிறார்கள் அருளாளர்கள்.

வாழ்வே மாயம் (கிருபானந்த வாரியார்)

எமது வாழ்நாள் மிகவும் சிறந்தது. ஒவ்வொரு கணப்பொழுதும் விலைமதிக்க முடியாத மாணிக்கமாகும். சிறந்த இந்த உடம்பையும் வாழ்க்கையையும் வீணில் கழித்தல் ஆகாது. பயனுடையனவாகப் புரிதல் வேண்டும். களியாட்டங்களிலும், வீண் வாக்குவாதங்களிலும், கோடு வழக்குகளிலும், நாளைக் கழிப்பது பேதமையாகும்.

காமதேனுவின் பாலைக் கறந்து கமரில் விடுவது போலாகும். தனியே இருந்து இதனைச் சிந்தித்தால் யாவும் விளங்கும். சென்ற நாள் மலையளவு பொன் கொடுத்தாலும் திரும்பக் கிடைக்காது. ஓடுகின்றான் கதிரவன். பின்னால் ஓடுகின்ற ஒவ்வொரு நாளும் எடுத்த இப் பிறவியிலே பிறப்பின் இலட்சியத்தை அடைய பெரிதும் முயலவேண்டும்.

அதுவுமல்லாது எமது உடம்பு கூன், குருடு, செவிடு இன்றி இருக்கும் இவ் அரிய சந்தர்ப்பத்திலும் எம்மை நாம் பயன்படுத்த வில்லையென்றால் அது எவ்வளவு மட்டமை. சிலவேளை திமர் கூன், குருடு, செவிடு ஏற்பட்டுவிட்டால் அந்நாளில் எவ்வளவு கவலை. எவ்வளவு நாள் வீணை கழியும். இருக்கும்வரை இயலாத வரல்லவரானேன். ஜயனே நன்றாக இருந்தபோது வீணை கழித்துவிட்டு இயலாதபோது முழிப்பதில் யாது பயன். அடுத்த மாணிடப் பிறவி மீண்டும் வருமா வந்தாலும் நோய் நொடியின்றி வருமா? செல்வமாக வருமா?

எனவே, சகல வழிகளுடன் கூடிவந்த தவப் பொழுதை அவப் பொழுதாக்காது எமது வீட்டுக்கடமைகளையும் செய்து, அறம் செய்து, ஏழை மக்களுக்குத்தவி, கோயில் வழிபாடு செய்து, யோக ஆசனங்கள், தியானம் செய்து எமது உடலையும், உள்ளத்தையும், பக்குவப்படுத்தி, அறநூல்கள் தந்த மகாபாரதம், இராமாயணம், தொல்காப்பியம், பகவத் கீதை அனைத்துக்களையும் இப்பொழுது போக்குகளில் கற்றறிந்து கொண்டு, வருமானம் தரும் தொழில்களில் ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுத்து லாபமுட்டி எமக்கும் நாட்டு மக்களுக்கும் கொடுத்து முன்னேற்றமாக பெரிதும் வாழ முயலுவோமாக.

பக்திக்குப் பணம் வேண்டாம் :

ஒரு பறவை வானில் பறக்க வேண்டுமானால் அதற்கு இரு இறக்கைகள் வேண்டும். அதுபோல இறைவழிபாட்டுக்கு அன்பும் ஆசாரமும் வேண்டும். அன்பில்லாத ஒழுக்கமோ அல்லது ஒழுக்கமில்லாத அன்போ பயனற்றதாகும்.

-கிருவானந்தவாரியார்-

கடவுள் எங்கே?

கண்ணால் காணமுடியாததால் கடவுள் இல்லை என்று கூறக்கூடாது. இந்த உடம்பிலேயுள்ள உயிரை நாம் எப்போதாவது கண்ணால் கண்டுண்டா? உயிரைப் பார்க்க முடியாததால் நாங்கள்

உயிர் இல்லாதவர்கள் என்று கூறினால் உலகம் சிரிக்குமல்லவா? உடம்புக்குள் உயிரும் உயிருக்குள் தெய்வமும் உறைந்திருக்கின்றன. ஆகவே, கடவுளே உயிர்கள் தோறும் உறைகின்றார்.

- கிருவானந்தவாரியார்-

சந்தி : எவ்வயிரும் இறைவன் சந்திதியே. அதனால் எல்லா உயிர்களுக்கும் நாம் நன்மையே செய்ய வேண்டும். உயிர்களுக்குச் செய்யும் நன்மை கடவுளுக்குச் செய்யும் நன்மையாகும். கிரேதயுகம், திரேதயுகம், துபாபரயுகம், கலியுகம் என்று யுகங்கள் நான்காகும்.

ஓவ்வொரு யுகத்திலும் இறைவனை அடையும் வழிகள் வேறுபடுகிறது. கிரேதயுகத்தில் ஞானத்தாலும் திரேதயுகத்தில் தானத்தினாலும், துவாபர யுகத்தில் யாகத்தினாலும், கலியுகத்தில் பக்தியினாலும் முத்தீ பெறலாம். பத்தி செய்யப்பனச்செலவு செய்ய வேண்டியதில்லை. இறைவனின் திருநாமத்தை அனுதினமும் அன்போடு உச்சரித்தால் போதும். - கிருவானந்தவாரியார்-

வாழ்வில் சமநிலை : எமது வாழ்க்கையில் எவரும் இன்பம் வரும்போதானாலும் சரி, துன்பம் வரும் போதானாலும் சரி ஒரே தன்மையதாக இருக்கப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும். இராமபிரான் இந்நாட்டுக்கு அரசனாவாயாக என்ற போது இனப்பட்டதுமில்லை. அன்றிரவே சடைமுடியோடு கானகம் செல்வாயாக என்று கூறியபோது துன்பப்பட்டதுமில்லை. ஒரே நிலையில் இராமன் இருந்ததாக கம்பர் கூறுகிறார்.

கப்பல் தாண்டது : ஒருநாள் அழுபக்கர் ஓய்வு நேரம் பத்திரிகை படித்துக் கொண்டிருக்கும்போது அவரது காவலர் ஓடிவந்து ஜயா! உங்களது கப்பல் கடலில் மூழ்கி விட்டதாக அறிவித்தல் வந்துள்ளது என்று பதட்டத்துடன் கூறினார். இதைக் கேட்ட அழுபக்கர் “ஆ! அப்படியா!!” என்று கூறிவிட்டு தொடர்ந்து பத்திரிகையை வாசித்துக் கொண்டிருந்தாராம்.

சிறிய நேரத்தின் பின் அதே காவலர் ஓடிவந்து ஜயா! அது உங்கள் கப்பலில்லையாம் அது வேண்டாருவரினுடையதென்று அதிகாரிகள் கூறினார்கள் என்று கூறினான். இதனையும் கேட்ட அழுபக்கர் “ஆ! அப்படியா!!” என்று கூறிவிட்டு மேலும் தொடர்ந்து பத்திரிகைகள் வாசித்துக் கொண்டிருந்தாராம். இது போல நாமும் கஸ்ட் நஷ்டத்தை சமமாக பேணிப் பழகுதல் நல்லதே.

தமிழ் என்கள் எப்படியென்று தெரியுமா?

- | | | | | |
|--------|-------|-------|--------|----------|
| 1 - க | 2 - உ | 3 - ந | 4 - கு | 5 - டு |
| 6 - சு | 7 - எ | 8 - அ | 9 - க | 10 - கா. |

முன்னோர் அருள்வாக்கு : விருது, பணம், பதவி இவை எல்லோருக்கும் கிடைத்துவிடும் என்பது ஆழர்வமே. ஆனால், எல்லோரும் மிக எனிதாக எதுவித பணச் செலவோ சிரமமோ இன்றி நல்லவராகவும் இரக்கமுள்ளவராகவும், அறிவுள்ளவராகவும் இருக்க முடியும். இலகுவாக எவரும் அடையக் கூடியதை பலர் மிகவும் சிரமப்பட்டும் அதிக பணம் செலவு செய்தும் அடைய முடியாது உலகில் தவிக்கின்றனர்.

நண்பன் : சோம்பல் என்பவனை நீ உனது நண்பனாக்கிக் கொள்ளாதே. அவனுடன்கதைப்பதையோ, அன்பு வைப்பதையோ அடியோடு மறந்துவிடு. அவனது பார்வைக்கு நீ அகப்பட்டு விட்டால் அவன் உன்னை ஏழாற்றி விடுவான். அவனுக்கு இரக்கம் காட்டி இன்று ஒரு நாளைக் கொடுத்தால் அவன் அடுத்த நாளையும் தானாகவே திருடிக் கொள்வான். அவன் உன்னுடன் சாது போலவே பழக முற்படுவான். தெரியமாக இரு.

அறியவேண்டியது : நாம் எமது உலக வாழ்க்கையில் இரண்டு விடயங்களைக் கூர்ந்து அறிய வேண்டியுள்ளது. அதாவது ஒன்று பணக்காரன் எப்படி உழைத்தான் என்பதை ஏழை அறிய வேண்டும். இரண்டாவது ஏழை எப்படி வாழ்கிறான் என்பதை பணக்காரன் அறிய வேண்டும். இவை இருவரையும் இரு பகுதியினரும் அறிந்தால் தான் நடுவில் உள்ள எம்மைப் போன்ற மத்திய தரப்பினர் வாழ இலகுவாக இருக்கும். ஏழையும் பணக்காரனின் உழைப்பு முன்னேற்றத்தைப் போல் தானும் முன்னேற முடியாதா என்பதை உணர முடியும். அதேபோல்தான் பணக்காரனும் ஏழை எப்படி வாழ்கிறானென்பதை உணர்ந்து தானும் இசைந்து வாழ முடியும்.

சந்தனைக்கு : சிறுபராயத்தில் மனிதன் தவறு செய்கின்றான். ஆனால் அவனுக்கு அது தவறென்று தெரிவதில்லை. பெற்றோரும் நண்பர்களும் நல்லோரும் அத் தவறை எடுத்துக்காட்டினால் அவன் அதை உணர்ந்து செய்யாது விடுகின்றான்.

சுற்றாடல் சூழ்நிலை மாற்றங்கள் போன்றவற்றால்சில தவறு

களை தெரிந்தும் தெரியாமலும் செய்கின்றனர். நூல்கள் வாயிலாகவும், இடமாற்றம் நல்ல குரு அனுசரணை வாயிலாகவும் சிந்திக்க சிந்திக்க மனிதன் அறிவு விருத்தியடைய, முன்னர் செய்த தவறுகள் புலனாவதை பின்னர் உணர்கின்றான். அதனையும் திருந்தி நடப்பானானால் செய்த தவறுகளுக்கு இறைவனால் மன்னிக்கப்படுவான்.

துரோணர் அறியாமல் செய்த குற்றத்திற்கு யமன் தண்டனை கொடுத்து ஈட்டியால் குத்த முற்பட்டபோது அறியாமல் செய்த குற்றத்திற்கு தண்டனை கில்லையென்பதை நீ அறியவில்லையா என்று துரோணர் யம மகாராசனை கேட்டதாகவும் அதை பின்யமனும் அறிந்து அவருக்கு மன்னிப்புக்கொடுத்ததாகவும் யம புராணம் கூறும்.

நாலு மட்டும் தெரிந்து கொண்டேன் : மெளனத்தில் இருந்த குரு தனது சீடனைப் பார்த்து நாலு மட்டும் தெரிந்து கொண்டேன். இனிமேல் கவலையேயில்லை என்று கூறினர். அப்போது அவரது சீடன் அவை யாவை என்று கேட்டான். முதலாவது எனது உணவு எது, எவ்வளவு என்பதை முன்னரே நிர்ணயித்து விட்டேன். அதை ஒருவராலும் கூடவோ அன்றி குறைக்கவோ முடியாது.

இரண்டாவது என்னை மானிடப் பிறவியாக கூன் குருடு செவிடு நீக்கிப் படைத்ததற்கு இறைவனுக்கு நான் ரொம்ப ரொம்ப கடமைப்பட்டுள்ளேன். அந்த நன்றியை என்னைத் தவிர வேறு ஒருவராலும் திருப்பிச் செலுத்த முடியாது. ஆனகாரணத்தினால் இறைவனுக்கு நன்றி செலுத்தும் பணியில் என்னை முழுமையாய் ஈடுபடுத்திக் கொண்டேன். இதை ஒருவராலும் மாற்ற முடியாது. முன்றாவது மரணம் என்னை பிறந்த நாட் தொடக்கம் தூரத்திக் கொண்டே வருகின்றுதென்பது எனக்கு நன்கு தெரியும். இது பற்றிக் கேள்விப்பட்டுமிருக்கிறேன். பார்த்துமிருக்கிறேன். எனது அறிவின்மையால் சிறுபிராயத்தில் நான் இறக்காது இருப்பேன்று கூட நினைத்திருந்தேன். ஆனால், அது பொய் என்பது இன்று தெளிவாகியுள்ளேன். இதிலிருந்து நான் இம்மியும் தப்பவே முடியாது. எனவே, அதனையும் சிந்திக்க நான் துணிந்துவிட்டேன் கவலை கொள்ளேன்.

நான்காவது இறைவன் என்னை எப்போதும் பார்த்துக் கொண்டேயிருக்கின்றான் என்பதை நான் இப்போது உணர்ந்து கொண்டேன். அதனால் நான் அவரைப் பார்த்துக் கொண்டிருப்பதைத் தவிர தகாத செயல்கள் செய்ய இணங்க மாட்டேன் என்றார்.

குருவானவர் யார்?

பரமசிவனே குரு. குருவே பரமசிவன் குருவாக காட்சி தருபவர் பரமசிவனே. பரமசிவனே தன் தோற்றத்தை நேரில் காட்டாது குருவாகவும் காட்சி தருகிறார். குரு குருவின் பின் குரு. இவ்வாறு பார்த்தால் ஈற்றில் இறைவனே குருவாகிறார். குருவை வழிபட்டால் அதிக நன்மைகளைப் பெற்றுமிடியும். அவரை வழிபட்டால் நல்லாசிகள் கிடைக்கும் குரு நிந்தித்து நாம் நடக்கக் கூடாது.

குருவிடம் நட்பு வைத்தால் எமக்கு நன்மையே ஒழிய அவருக்கு எதுவித லாபமுமில்லை. அவர் எமக்கு அடிக்கடி கூறும் அமிர்தம் “கம்மாயிரு” என்பதுதான். அது ஒன்றே எமது வாழ்க்கையிலுள்ள கோபம், கவலை, பிரச்சனை அனைத்தையும் தீர்க்க வல்லதொன்றாகும். மனம் அமைதியறும். இது, அது, எது என்று மனம் அலைய வேண்டியதில்லை. மன அழுக்கு அகலும். மனத்தை ஒரு நிலைப்படுத்துவதற்கு குருபத்தி, ஈஸ்வர பக்தி வேண்டும். உயர்த்தை நாம் அடைய விரும்பினால் நேரடியாக அடைய முடியாது. படிகள் மூலமாக செல்வது கலபம். அதுபோல ஒரு அறியாதவருடன் அன்பு வைக்க வேண்டுமானால் அவரது நன்பர் மூலமாக அடைவது கலபம். எனவே, குருமூலம் இறைவனை அடைவது மிக மிகச் கலபம் என்று சாந்தோக்கிய உபநிடதம் கூறுகிறது.

குருவின் மீது பக்தியுண்டானால் தான் எமது தொழிலிலும் செய்காரியங்களிலும், பெரியோர்கள், அறிஞர்கள், முதியோர்களிலும் அன்பு, பக்தி, மரியாதை உண்டாகும். எமது மனத்திலும் சாந்தியும் போதுமென்ற மனமும் உண்டாகும்.

பெருமைப்படலாமா?

தூர்வாசக முனிவர் அதிக நூல்களைப் படித்தறிந்தவர். ஒருநாள் ஒரு வண்டியின் மீது அதிகமான புத்தகங்களை ஏற்றிக்கொண்டு சிவபெருமானுக்கு காட்டுவதற்காகச் சென்று கொண்டிருந்தார். அப்போது வழியில் நாரதர் குறுக்கிட்டார். முனிவரே அதிகம் புத்தகங்களை எங்கு ஏற்றி செல்கின்றீர் என்றார். அவரும் நான்படித்த புத்தகங்களை சிவனுக்குக் காட்டுவதற்குச் செல்கின்றேன் என்றார். அதற்கு நாரதர் சிரித்தார். நாரதரே ஏன் சிரிக்கின்றீர்கள் என்றார் முனிவர். கழுதை சந்தனக் கட்டைகளை ஏற்றிக்கொண்டு போகையில் அதிக சுமையாக இருக்கின்றது என்று கூறியதே யொழிய அதிக வாசனையாக இருக்கின்றது என்று கூறவில்லையே

என்றார். அப்போதுதான் தூர்வாசக முனிவருக்கு ஞானம் பிறந்தது. நாரதரே! என்னை மன்னித்துவிடு. படித்ததன் பலனை இன்றுதான் உணர்ந்து கொண்டேன் என்று கூறியபடி வண்டியைத் திருப்பினார்.

சாயிபாபா என்ன கூறினார் : எனது வாழ்க்கை தான் எனது உபதேசம். என்வாழ்க்கை என்றால் என்ன? அன்புடன் மனித இனத்துக்கு சேவை செய்வதுதான். பிற உயிர்களை நேசிப்பது நோயாளிகளைக் குணப்படுத்துவது. ஆன்மாக்களை ஈடேற்றுவது. இளைஞர்களுக்கு கற்பிப்பது. மனித இனத்தின் நலனுக்கு எப்போதும் பாடுபடுவது. இவைதான் என் வாழ்க்கை. நான் உறங்குவதில்லை. எனக்கு ஓய்வு தேவையில்லை. நான் ஓய்வு எடுக்க வேண்டுமானால் நான் இந்த அவதாரம் எடுத்திருக்க மாட்டேன் என்று சாயிபாபா கூறுகிறார். நாங்களும் இவரைப் போல நடக்கலாமா? அவ்வாறு நடக்க நாம் விரும்பினாலும் எமது அயலவர் உறவினர் விடுவார்களா

- ஞானிகள் கண்களில் கோபக்கனல் வீசுவதில்லை. அவர்கள் உரத்துப் பேசுவதில்லை. ஒசையுடன் சிரிப்பதில்லை. ஆணவத்துடன் கைகளை அசைப்பதில்லை. நிலமதிர் நடப்பதில்லை. அவர்களுடைய செய்கையில் விருப்பு வெறுப்பு மில்லை.

- கிந்தி மகரீஷி

- பயன் கருதிச் செய்யப்படும் தவமோ, தானமோ பகவானை அடையச் செய்ய முடியாது. காரிய பலன் கருதாமல் பிரேரமையுடன் பகவானைச் சரணடைந்து கர்மம் செய்தால் அவனைத் தரிசிக்க முடியும்.

- பகவத் கீதை

- தற்பெருமையின்மை, அகிம்சை, பொறுமை, நேர்மை சிரத்தையுடன் பெரியோர்களுக்குப் பணிவிடை செய்தல், தூய்மை, உள்ளத்தின் உறுதி, தன்னடக்கம், பற்றின்மை, அகந்தைஇல்லாமை, தன்னுடையதென்ற எண்ணமின்மை, வேண்டிய வேண்டாதவற்றை அடையும் போதும் உள்ளம் ஒரேமாதிரி இருத்தல், மெய்ப்பொருள்காணல் இவையே ஞானமாகும்.

அக்கினி தேவர் மேலானவரே : அக்கினிதேவரே சந்ததி வம்சத்தைப் பற்றி நன்கு கற்றறிந்த வல்லவராவர். பின் வசிட்டமாழுவிவருக்கு வைத்திய சாத்திரம் கூறுகையில்.

நமது உடல் வாதம், பித்தம், கபம் எனும் முன்றையும் ஆதாரமாகக் கொண்டுள்ளது என்றும் இதில் எதுவாகிலும் கூடினாலோ அல்லது குறைந்தாலோ நோய் ஏற்படும் என்று கூறுகிறார். மருந்து கொடுக்கும்போது நாள் நட்சத்திரம் பார்த்துக் கொடுக்கவேண்டும். ஞாயிறில் மருந்துசெய்து செவ்வாய், வியாழனில் உட்கொள்ள நோய் தீரும். திங்கள், புதன், வெள்ளி தீதாம், சனி நீராடு.

விஷ்ணு, சூரியன், சந்திரன், தேவர்கள், பூதகணங்கள், பசு, கொடுமை செய்யும் தூர்தேவதைகள் மனமிரங்கி என்னைக் காப்பாற்றவேண்டும். இம்மருந்துகள் மகா ரிவிக்களால் தயாரிக்கப்பட்டவை. “தேவர்களாலும், உத்தம சர்ப்பாங்களாலும் அருந்தப்பட்டு அமிர்தமாக மாறி என்னைக் காப்பாற்றட்டும் என்று வணங்கிக் கொண்டு விஷ்ணு தோத்திரங்களை கூறிக்கொண்டு உட்கொள்ளவும். விஷ்ணு தோத்திரம் படித்துக்கொண்டோ உச்சரித்துக் கொண்டிருந்தாலோ நோய் குறையும், நீங்கும் என்றார்.

அக்கினி புராணம் கிருஷ்ணருடையதே. இதைப் படித்தால் நல்ல புகழ் பலன் அடைவார்களென வேதம் கூறுகின்றது. இது கிருஷ்ணருடைய புராணம் விஷ்ணுவே வேதங்களின் புருஷனாவான். பகவான் விஷ்ணுவே வியாசராகத் தோன்றி வேதங்களை ஒழுங்குபடுத்தி நான்காக பிரித்தார். இவரே இதிகாசங்களையும் இயற்றினார். இவரே அக்னிபுராணத்துக்கும் தேவதையாக விளங்குகிறார் என்று முன் கூறினோம். விஷ்ணுவே அக்கினியும் சூரியனுமாவார்.

யார் பகீரதன், யார் திராமன்?

பகீரதனே கங்காதேவியை பூலோகத்திற்கு வரவழைத்தவன் ஆவான். சூரியவம்சத்தில் பிறந்தவன் சகரன். இவனது மனைவி பிரபா. இவர்கள் 60 ஆயிரம் பிள்ளைகளைப் பெற்றெடுத்தனர். சகரனின்இன்னொரு மனைவி பானுமதி. இவளுக்கு அசமஞ்சன் எனும் மகன் பிறந்தான். சகரனுடைய 60 ஆயிரம் பிள்ளைகளும் மகாவிஷ்ணுவால் பாதாளத்தில் கொல்லல்பட்டனர். அசமஞ்சனினுடைய மகன் தீவிபன். இவனுடைய மகனே பகீரதன். இவன் கங்கையை பூமிக்கு கொண்டிருந்தான். இவனது பேரன் அம்பரீசன்.

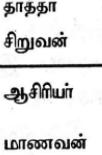
இந்த வம்சத்தவனே தசரதன். தசரதன் மகனே இராமன், பரதன், லக்குமணன், சத்துருக்கன் ஆகியோராவர். இவர்கள் மூலமாகவும் சூரியவம்சம் தழைத்தது என்கிறது புராணம்.

கிருஷ்ண : நாரத முனிவரின் விருப்பப்படி யமுனா நதியில் நீராடி எழுந்து பெண்வடிவாகி கிருஷ்ணபிரானை மணந்து 60 ஆண்டுகள் வாழ்ந்து பிரபல முதல் விஜயவரை 60 பிள்ளைகளை பெற்றதாக புராணம் கூறுகிறது. இவற்றையே எமது வருடமாகவும் கொண்டாடு கிடோம்.

யார் அரிச்சந்திரன்?

அரிச்சந்திரன் சூரிய வம்சத்தில் பிறந்தவன் எப்படி? மனுவின் மகன் இடவாகு. இவனது மகன் விருதி. இவனது மகன் காகுஸ்தன். இவனது மகன் சூயோதகன். இவனின் மகன் மாந்தாதா. இவனின் மகன் பருத்தசன். முகுந்தன் எனும் இருவர். இவர்கள் வம்சத்தில் வந்தவன்தான் அரிச்சந்திரன் ஆவான்.

- அரிச்சந்திர புராணம் -

	<p>ரொம்ப நாளான தங்கிய விருந்தாளியை பார்த்து. உங்க மனைவி பிள்ளைகளை பார்க்கவேண்டுமென்ற ஆசை உங்களுக்கு இல்லையா?</p> <p>ஆசையாகத்தான் இருக்கிறது. ஆனால் அவர்களையும் இங்கே வாச்சொன்னால் உங்களுக்கு செலவு அதிகம் என்று தான் யோசிக்கிறேன் என்றார் விருந்தாளி</p>
	<p>தாந்தா : பல்செட்டை ஏண்டா இப்படி உடைத்து பாழாக்கிறாய். திறுவன் : நீங்கதானே பல்பொடி தரும்படி கேட்மர்களே?</p>
	<p>ஆசிரியர் : எண்டா எதைக் கேட்டாலும் தெரியாது என்கிறாயே? தெரியும் என்பதற்கு எதிர்ப்பதமாவது தெரியுமா? மாணவன் : தெரியாது சார். ஆசிரியர் : பலே. கெட்டிக்காரன். கரெட்</p>

பொதுவள அறிவு

இயற்கை அறிவு :

இயற்கை அன்னையுடன் ஒத்து வாழுகின்ற பூச்சிகள், பறவைகள், விலங்குகள் எமக்குத் தீமை செய்கின்றன என்று நாம் கவனித்தாலும் அதில் பல நன்மைகள் இருக்கத்தான் செய்கின்றன. தீசை மாறி ஒடும் பூச்சிகள், பறவைகள் மூலமாக எமக்கு ஏற்பட்ட விருக்கின்ற எதிர்விளைவுகளை அவதானிக்க முடியும். கடந்த சனாமியின்போது சில நாய்கள் தாறுமாறாக நாக்கினை நீட்டியபடி ஒடி அலைந்ததாக கண்டவர்கள் பலர் கூறியுள்ளனர்.

எமது முதாதையர்கள் மேற்படி பிராணிகளின் நடமாட்டத்தை அவதானித்தும், நட்சத்திரங்கள் மூலமாகவும் மந்திரசக்தியின் வலிமையினாலும், சுகுனப்பிழைகளினாலும் வேறு முன்னெச்சரிக்கையினாலும் நீர்நிலைகளில் தீஸர் உயருதல் அல்லது வற்றுதல் போன்றவற்றினாலும், வாயுக்களின் குறிப்பாகவேதான் மீதேன் வாயுக்களின் தீஸர் தோன்றவினாலும் எதிரவரும் விளைவுகள் எதுவென்று துல்லியமாகத் தெரியாவிட்டாலும் இயற்கை விளைவுக்கு அத்தி வாரம் இடப்படுகின்றதையாவது கண்டுகொள்ள முடிந்ததென்று முதாதையர் அறிந்தனர் என்பர். ஆனால், அவர்களால் அதை விஞ்ஞானிகளைப் போல் துல்லியமாக ஆராய்ந்துகூற முடியாது மௌனமாகினர்.

விஞ்ஞானிகளே பாதைகளில் பல இடங்களில் விஞ்ஞான அமுத்தங்கள் ஏற்படுவனவற்றை கருவிகள் மூலம் அளந்து நிலநடுக்கத்தை கணக்கெடுக்க முடியுமென்று கூறுகின்றனர்.

கலிபோனியாவில் வரலாற்று ரீதியாக 1857ஆம் ஆண்டு தொடக்கம் 22 ஆண்டுகளுக்கொருமுறை தொடர்ந்து நிலநடுக்கம் ஏற்பட்டுள்ளதை அவதானித்துள்ளனர். இதிலிருந்து அக்காலப் பகுதியில் பாதுகாப்பாக இருந்து அனர்த்தங்களை சிறிது பாதுகாத்து வந்தனர்.

இதேபோல 1975 இல் சீனா அறிஞர்கள் குழு மண்ணூரியப் பகுதியில் கண்டறிந்து அப்பகுதி மக்களை முன்கூட்டியே அப்புறப் படுத்தியதினால் பாரிய இழப்புக்களிலிருந்து பாதுகாக்கப்பட்டனர்.

இவ்வாறான பரிட்சைத்தனங்கள் சில காலங்களில் சில முன்னரி

விப்புக்கள் பொய்த்துப் போவதுண்டெனவும் விஞ்ஞானிகள் கூறு கின்றனர்.

பூச்சிகளிலிருந்து தொழில்நுட்பம் : ரவ்ய விஞ்ஞானிகளில் பூச்சி களிலிருந்தும் வண்டு களிலிருந்தும் அதனது தும்பிகளை ஆராய்ச்சி செய்து அதிலிருந்து மிக நுண்ணிய வெப்பமானிகளைக் கண்டுபிடித்துள்ளனர். பூச்சிகளும் தங்களது தும்பிகள் மூலம் இடத்துக்கிடம் வெப்பத்தை அறிந்து அதற்கேற்றவாறு தமது வாழ்க்கையை செலுத்துவதிலிருந்தே இவ் வெப்பமானி கண்டறிந்தனர். இவர்கள் சிலிக்கான், அன்றனா எனும் வெப்பமுனரும் கருவியைக் கண்டுபிடித்து அதன்மூலம் ஏவுகணைகள் வரும்போது அதன் வெப்பநிலையை முன்கூட்டியே உணர்ந்து தகவலை அறிவிக்கின்றனர்.

அத்துடன் இதுபோன்ற வெப்பமானியை உடலிலும் செலுத்தி உடலின் உட்பகுதியிலுள்ள கட்டிகள், பூச்சிகள் ஆகியவற்றின் வெப்பநிலையை கண்டறிந்து தெரிவிப்பதன் மூலம் ஆரம்பத்திலேயே நோயை துல்லியமாக கண்டுகொள்கின்றனர்.

நுளம்பு ஏன் சீலரைக் கூடுதலாகக் கடிக்கீன்றது : எங்களது உடம்பிலிருந்து வெளியேறி வருகின்ற வியர்வையில் அமோனியம், லாட்டிக் அமிலம் என்பன காணப்படுகின்றன. இது சிலரின் வியர்வையில் கூடுதலாகவும், சிலரின் வியர்வையில் குறைவாகவும் காணப்படுகின்றது. இவ் அமிலப் பொருள் அதிகம் சுரப்பவர்களைப் பார்த்து நுளம்பு தேடிக் கடிக்கின்றது என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுகின்றனர்.

கிரண்டு தேவை : எந்தப் பொருளும் எரிவதற்கு ஆகக்குறைந்த இரண்டு பொருட்கள் தேவை. ஒன்று ஒரு பொருள் எரிவதற்கு தேவையான ஓட்சிசன். இரண்டாவது நெருப்பு பற்றுமளவு வெப்பம்.

ஹெலோ! ஹெலோ Hello! Hello!! : Hello என்ற சொல்லை சேஷ்பியர் நாடகத்தில் யூலியஸ் சீசர் என்பவர் அடிக்கடி Hey you என்று பயன்படுத்தினர். அதாவது வாழ்த்துக்கள் என்பது அர்த்தம். பின் இது Hello என்றாயிற்று. சேக்ஷ்பியர் பிறந்தது 23.04.1564. அவர் இறந்தது 23.04.1616 ஒரே திகதி மாதத்தில் பிறந்து அதே திகதி மாதத்தில் இறந்ததும் ஒரு புதுமையன்றோ.

அறிவுக்கலசம்

தலைமுடி என்ன விலை ?

பாரிஸ் தலைநகரின் போர் வீரன் நெப்போலியனின் தலைமுடி ஒன்று நாலாயிரத்து எண்ணூறு ரூபாவுக்கு ஏலத்தில் விற்கப்பட்டதாம்.

பறவைகளில் ஒன்று : பறவைகளில் உலகிலேயே மிகவும் சூடிய தூரம் இடம் பெயருகின்ற பறவை பெக்கோரல் சான்ட் பைப்டர் ஆகும். இது 19,000 கிலோமீற்றரூக்கும் அப்பாலும் இடம் பெயருமாம்.

யப்பான் : மக்கள் தொகையை அதிகமாகக் கொண்ட தலைநகர் டோக்கியோ ஆகும். இது யப்பான் தலைநகரே. 34,400,000 மக்கள் தொகையாகும். ஆனால் இன்று பூகம்பம் ஏற்பட்டதில் எண்ணிக்கை வித்தியாசமாக உள்ளது.

எலும்பு : மனிதனுடைய எலும்புகளுக்குள்ளே உள்ள மஜ்ஜையே மிக விரைவாக வளருகின்றனவாம். இதற்கு அடுத்தபடியாக வளருவது தலைமயிரே ஆகும்.

தீவுகளும் ஒற்றுமையே : 118 தீவுகளை உள்ளடக்கியது இத்தாலியிலுள்ள வெளிஸ் நகரமாகும். இத்தீவுகள் அனைத்தும் நானூறு பாலங்களினால் ஒன்றோடொன்று இணைக்கப்பட்டு ஒற்றுமையாகக்கப்பட்டுள்ளது.

பெரிய சத்தம் : இந்தோனேசியாவில் 1883ஆம் ஆண்டு க்ராக்கடோவா என்னும் எரிமலையில் பெரிய வெட்டிபுச் சத்தம் கேட்டது. இச்சத்தமானது ஏறத்தாள் 5000 கிலோ மீற்றர் வரை கேட்டதாகக் கூறினார்.

பழை எக்ப்து : எகிப்தியர்கள் பண்டைய நாகரீகத்தில் முன்னோடியாக விளங்குகின்றார்கள். இறந்தவர்களின் உடலை வருடக்கணக்கில் பாதுகாத்து வைத்திருக்கும் திறமை படைத்தவர்கள். எகிப்தியர்கள் முடிகூடி ஆட்சி புரிய ஆரம்பித்த பண்டைய காலத்தில் உலகிலே மற்றைய நாட்டவர்கள் ஆதிவாசிகளாக இனங்காணப்பட்டனர். இங்குள்ள அருங்காட்சியகம் மிகவும் பழைமை வாய்ந்தனவாக காணப்படுகின்றது. இங்கு ஒரு ஸ்தசத்து இருபதினாயிரத்துக்கும் அதிகமான பொருட்கள் உள்ளன.

இக்காட்சிச்சாலை முதன்முதல் நெல்ந்திக் கரையோரத்தில் இருந்த காலத்தில் நதி பெருக்கெடுத்தபோது ஆந்றுடன் பலபொருட்கள் அடித்துச் செல்லப்பட்டுள்ளன. மேலும் முவாயிரத்துக்கும் அதிகமாக ஆடைகள், ஆயுதங்கள், தளபாடங்கள் சேகரித்து வைத்துள்ளனர். பல பொருட்களை பாதுகாப்பான முறையில் பூட்டியும் வைத்துள்ளனர். தங்கத்தினாலான பன்னிரெண்டு கிலோ எடையுள்ள முகழுடியொன்றும் இங்கே காட்சிக்கு வைக்கப்பட்டுள்ளது. எகிப்தியர்களே முதன்முதலில் முடிசூடி மன்னராட்சி நடத்தும் முறையைக் கொண்டு வந்தனர்.

ஹென்றி போல் எப்படிக் கூறினார் ?

அமெரிக்க நாட்டின் பெரும் பணக்காரர் வரிசையில் ஹென்றிபோலும் ஒருவராவார். இவர் ஓர் மன்னர்போல் வாழ்ந்தவர். இவர் தனது வரலாற்றை இவ்வாறு கூறுகின்றார்.

நான் அடுக்கிய கோடி பெற்ற பணக்காரன். ஆனால், என்னால் வாழ்க்கையை ரசித்து, சுவைத்து, ஆனந்தமாக அனுபவிக்க முடியவில்லையே. எனது பெரிய தொழிற்சாலையில் வேலை செய்யும் சாதாரண தொழிலாளிகள் சுவையற்ற, கடினமான, எளிய உணவையும் மிகுந்த மகிழ்ச்சியோடு குவையாக உண்ணுகிறார்கள். இதைக்கண்டு நான் பெருமை கொள்ளுகிறேன். இந்தச் செல்வம், தகுதி, செல்வாக்கு ஆகியவையெல்லாம் எதற்கு என்று தோன்றுகிறது என்று மனம்விட்டு அவர்தன் வரலாற்றில் எழுதியுள்ளார். - ஆதாரம் மனிமேகலை பிரசுரம்.

நொக்கெட் எவ்வாறு மேல் எழுகின்றது ?

ஒரு பலுளில் காற்றை ஊதிவிட்டு பலுளின் வாய்ப்பகுதி கீழ்நோக்கி இருக்கக்கூடியவாறு பிடித்துக்கொண்டு கையைவிட்டால் அது மேல்நோக்கிப் பறப்பதைக் காணலாம். ஏன்? காற்று வெளியேறும் திசைக்கு எதிர்த்திசையில் பலுள் மேல்நோக்கிச் செல்கிறது. இதை ஆதாரமாக வைத்துக்கொண்டு திரவநிலையிலான ஆட்சிசன், மைத்ரசன் ஆகிய எரிவாயுக்களைப் பயன்படுத்தி ரோக்கெட்டை மேல் எழுச் செய்கின்றனர். எரிவாயு கீழ் உந்த ரோக்கெட் மேல் எழுகின்றது. பூமியின் ஈர்ப்புச் சக்திக்கு அப்பால் வெப்பம் சென்றுவிட்டால் எந்தப் பொருளும் கீழே விழுமாட்டாது. எனவே அங்கு வேறு திசைகளைப் பயன்படுத்தி மேலும் மேலே செலுத்துகின்றனர்.

இரும்பு ஏன் துருப்பிடிக்கின்றது ?

ஓட்சிசனுடன் குளிர்காற்றுப்படும்போது அல்லது நீர் படும்போது இரும்பு துருப்பிடிக்கின்றது. இதைத் தடுப்பதற்கு வர்ணம் பூசவேண்டும். ஆரம்பத்திலேயே வர்ணம் ஒழுங்காக பூசிவந்தால் நீண்டகாலம் துருப்பிடிக்காது பாதுகாக்க முடியும்.

	<p>வியோன் : சர் அஸ்ரமணிந்ரமா ஓண்ணும் பேசாம் காதிலே போனை வைச்சிட்டிருக்கிறங்களே</p> <p>மனேஜர் : என் மனைவியுடன் பரிக்கொண்டிருக்கிறேன்.</p>
	<p>வக்கீல் : ஒரு பெண்ணைப் பார்த்து பெண்ணே உண்வது எத்தினை?</p> <p>அவள் : சிரித்துக்கொண்டே 23ம் சில மாதங்களும்.</p> <p>வக்கீல் : எத்தனை மாதங்கள்</p> <p>அவள் : கூமர் 40 மாதங்கள்</p>
	<p>உறவினர் : ரொப்ப நாளாகத் தங்கிய விருந்தினர்களைப் பார்த்து!</p> <p>மனைவி : பிள்ளைகளைப் பார்க்க மேண்டுமென்ற ஆசை உங்களுக்கு இல்லையா?</p> <p>உறவினர் : ஆசையாகத்தான் இருக்கிறது. ஆனால் அவர்களையும் இங்கே வர்க்கொண்டால் உங்களுக்குச் செலவு அதிகம் என்று தான் யோசிக்கிறேன் என்று பதில் அளித்தார்.</p>
	<p>மனேஜர் வேலைத்தேடி : வந்தவரிடம். ராணாகெட்டல் என்றால் என்ன அர்த்தம் என்று கேட்டார்.</p> <p>வேலைத்தேடுபவர் : எனக்கு இங்கு வேலை கிடையாது என்பதுதான் அர்த்தம் என்று சொல்லிக் கொண்டே எழுந்து கொண்டார்.</p>
	<p>பஸ் கன்டிக்டர் : ஏன்டா பெயில் ஆகி என் வயித்தெரிச்சலை கிளப்புகின்றாய்.</p> <p>மகன் : நீங்கதான் அப்பா பால்ஶைக் கண்டாலே எனக்கு பிழக்காது என்று சொன்னீர்களே.</p>

உண்மையானதே !

தாஜ்மஹால் ஏன் கட்டப்பட்டது ?

நண்பர்களே!

காதலித்து மணமுடித்த மனைவிக்காகக் கட்டப்பட்டது. பல பிள்ளைகளின் தாயான மும்தாஜ் 1632 ஆம் ஆண்டு குழந்தை பிறப்பைத் தொடர்ந்து கணவருடன் பெஹராம் ஊருக்குச் செல்கையில் தீவர் சுகயீனத்தால் உலகை நீத்தாள். இதனால் 1654 ஆம் ஆண்டு தாஜ்மஹாலைக் கட்டி முடித்தான். அக்கட்டிடத்தின் நடுப்பகுதியில் அவளது உடலை அடக்கம் செய்தான். 22.01.1666 ஆம் ஆண்டு அவனும் மரணமானான். கணவன் ஹாஜ்மஹானின் உடலும் மனைவியின் உடலுக்கு அருகில் அடக்கம் செய்யப்பட்டது. இம்மாளிகை கட்ட எத்தனை கூலியாட்கள், எவ்வளவு செலவு, எவ்வளவு காலம் என்பன மறுநாலில் வெளிவரும்.

மீனின் சுவாசம் : மீனின் இரு புறத்திலும் கதவுபோல் காணப்படும் பகுதி உள்ளது. அதைத் திறந்து பார்த்தால் அடுக்கி வைத்த சீப்புப்போல் சிவந்து காணப்படும். இதை செவிள்கள் என்போம். அதன் உட்பகுதி பல சிறு நூண்ணிய அறைகளைக் கொண்டதாகக் காணப்படுகின்றது. இதன் மூலமே மீன் சுவாசிக்கின்றது. அதாவது மீன்கள் வாயைத் திறந்து திறந்து தண்ணீரை உட்கொள்ளும்போது தண்ணீர் செவிள்களை அடைந்து அங்கேயுள்ள மயிரிழையிலான இரத்தக் குழாய்கள் மூலம் நீரிலுள்ள பிராண வாயுவை கிரகித்துக் கொள்ளுகின்றது. அப்போது கரியமல வாயுவை வெளிவிடுகின்றது. இவ்வாறு மீன் சுவாசிக்கின்றது. அடுத்து மீன் இருபக்கமும் சரியாது நீந்துவதற்கு உதவியாக தனது இருபக்கத்திலுமுள்ள சிறகுகளை வீசுவதால் மீன் சரியாது செங்குத்தாக நீந்தக்கூடியதாகவும், தான் நினைத்த மாத்திரத்தில் திரும்புவதற்கும் வேண்டியவாறு சுழியோடுவதற்கும் தனது பின்பகுதியிலுள்ள வாலை சுக்காணைப் போல திடீரென திருப்புவதனால் வேண்டியவாறு வளைந்து, நெனிந்து செல்கிறது

(மிகுதி தொடரும்)

மண்புழு

மண்புழுவானது அடி, நூளி, நடு என்ற பேதமின்றி சமச்சீராக உருண்டு நீண்ட தோற்றத்தை உடையது. இதன் மேற்பகுதி எந்த வேளையிலும் ஈரமானதாக கசிந்து காணப்படும். சிறுவர்கள் இதைத் தொட விரும்பமாட்டாததன் காரணம் அதன் பசைத் தன்மையே யாகும். இதனுடைய உடற்பகுதி பல தசை வளையங்களினால் ஆனது. மண்புழுவின் வெளிப்பகுதியில் காணப்படுகின்ற தசைகள் வட்டவடிவினதாகவும், உட்புறத் தசைகள் மிக நீளமானதாகவும் காணப்படும். இவற்றின் கீழ்ப்பகுதி உடலில் பல எண்ணற்ற மயிர்கால்கள் போல் அமைந்திருக்கும். இதன் மூலமாகத் தான் பூமியை இறுகப்பற்றி நகர உதவியாக உள்ளது. இது நகரும்போது முதலில் பின்பகுதியைச் சுருக்கி அதனின் முன்பகுதியை நீட்டி நகர்ந்து செல்லும். இவ்வாறு வட்டத்தசையும் நீளத்தசையும் மாறி மாறி சுருங்கியும் விரிந்தும் செல்லும். மண்புழு அடியும் தலைப்பகுதி யும் குறுகி இருக்கும். இதன் நூளிப்பகுதி சிறு தட்டையாகி முன்பகுதியில் சிறு பிளவு காணப்படும். இதுவே அதனது வாயாகும். இதற்குத் தாடைகள் கிடையாது.

மண்புழு மண்ணினுள்ளே நகர்ந்து செல்லும்போது மக்கிய உணவுகளை உட்கொண்டபடியே செல்லுகின்றது. இதனின் பகுதிக்கு சற்று முன்பாக குதம் காணப்படும். உண்ணும் உணவின் கழிவுகள் இக்குதம் வழியாக வெளியேற்றப்படுகின்றது. இது மண்வளத்தை மேலும் செழிப்படையைச் செய்வதுடன் இப்புழு நகர்ந்து செல்லும் பாதைகளும் வேரோடிப் படர்வதற்கு இலேசானதாகவும் காற்று உட்செல்லுவதற்கும் மன் இறுக்கமில்லாமல் இருப்பதற்காக வும், நீர் செறிந்து காணப்படுவதற்கும் உதவியாக அமைகின்றது. இக்காரணங்களினால் பயிர் நன்கு செழித்து வளர முடியுமாதலினால் மண்புழு விவசாயிகளின் நன்பன் என்கின்றனர். ஆனால் வெட்டுக்கிளி விவசாயிகளின் விரோதி ஆகும்.

(தொடர்வோம்)

சோப் தேவைப்படுகின்றதா?

ஒரு பீங்காளில் சிறுதலை தேங்காய் எண்ணெயும் சிறிது ஏரி சோடாக்கரைசலும் சேர்த்து கலக்கி பின் கலவையை உட்டினப் படுத்திக் கொண்டு ஒரு முகவையில் உப்புக்கரைசலை எடுத்து சூடான கலவையை அதனுள் ஊற்றிவிட ஒரு திடப்பொருள் பிரிந்து மிதக்கும். அதுவே சோப் ஆகும். இதனை துண்டுகளாக வெட்டி

உடைகளைத் தோய்க்கலாம். மேலே குறிப்பிட்டுள்ள எரிசோடாக் கரைசலை கெமிக்கல் விற்பனைசெய்யும் கடைகளில் கேட்டு வாங்கலாம். முதலில் உடைகளின் அழுக்கை நீக்கும் சோப்புகளையே பாவியுங்கள். உடலுக்கு பாவிப்பதை தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

மேலதிக விபரங்கள் தேவையானால் எமக்கு எழுதுங்கள்.

முதலை : முதலைகள் குளம் குட்டைகளில் வாழுகின்றன என்பது அனைவருக்கும் தெரிந்ததே. இதனது வீரம் தண்ணீரிலே தான் காணப்படும். எந்தப் பலம்வாய்ந்த பெரிய யானையையும் தண்ணீருக்குள் தனது வீரத்தைக் காட்டிவிடக் கூடிய முதலை வெளியே வந்ததும் அதனது வீரம் தவிடுபொடியாகி விடுகின்றது. முதலையினுடைய வாலில் உள்ள தீரமை அதன் வாயில் கிடையாது. முதலைகள் இடம் விட்டு இடம் பெயருவதில் கைதேர்ந்தவையே. இவை குளங்களில் வெப்பத்தின் காரணமாகவே வெளியேற ஆரம்பிக்கின்றன. நீர் நிலைகளில் நீர் வற்றிக்கொண்டால் இவைகள் வெளியே சென்று நீருள்ள இடங்களை நாடுகின்றன. இதற்கு ஏசமானர் என்று எவரும் இல்லை. தாங்களாகவே கூட்டமாக அங்கும் இங்குமாக வெளிக்கிளம்பி விடுகின்றன. இதற்கு மந்த புத்தியே உள்ளது. விவேகம் என்பது சிறிதும் கிடையாது. நிலத்தைப் பற்றி ஆழந்த அறிவு இல்லாது அங்கும் இங்கும் அலைந்து திரியும். இரவோடு இரவாக குட்டைகளில் இருந்து வெளிக்கிளம்பி வீதியோரத்திலும், வயல்வெளிகளிலும், மரத்தடி யிலும், பாதையின் நடுவிலுமாக ஆழங்காங்கே திக்குத் திசை மாறி காணப்படும். அதிகாலையில் கடமைக்கு, வயல்களுக்கு செல்பவர்கள் ஒரு முதலையைக் கண்டு பாய்ந்தால் வேறும் பல முதலைகளை உளக்கிக் கொண்டு ஓடவேண்டி ஏற்படும். அவ்வாறு நாலா திசைக்கும் எங்கு செல்வது என்று அறியாது திரியும்.

குன்றுகளையும் பெரிய பாறைகளையும் உடைப்பது எப்படி?

பின்லாந்து போன்ற நாடுகளில் பாறைப் பிளவுகளை நீரினால் நிரப்புவார்கள். குளிர்காலம் வந்ததும் அந்த நிரப்பிய நீர் உறைந்து பத்து மடங்கு பதினொரு மடங்காகும் என்பது விதி. அதாவது நீர் உறைந்து பனிக்கட்டியாகும் போது பதினொரு மடங்காகிறது. எனவே, அதன்படி பனிக்கட்டியாகி பெருக்கும்போது பாறையை உடைத்து சிதைத்து விடுகின்றது. எமது நாட்டில் டைனமந் உதவியினால் உடைக்கின்றனர்.

அறிவுக்கலசம்

மழை எப்படிப் பெய்கின்றது : வாவி, குளம், கடல்களிலிருந்து நீர் ஆவியாகி மேலெழுகின்றது. மேலெழும் நீராவியானது காற்றுடன் சேரும்போது அதன் ஈர்ப்பதன் 80% க்கும் அதிகமாக இருக்கும் நிலைக்கு வரும்போது அதன் அழுத்தமும் வெப்பமும் சாதகமாகவும் இருக்கும்போது தான் குளிர்ந்து நுண்ணிய தூசு குகிள்கள் நீரின் அனுக்களை தம்முடன் இழுக்கும் நிலை உண்டாக்கும்போது ஒவ்வொரு தூசுத்துகிள்களிலும் நீர்த்துகிள்கள் சேர்ந்து அவை மீண்டும் ஒன்றாகிக் கூடும்போது நீர்த்துகிள்கள் படிப்படியாக உருவாகி இத்துகிளோ கூடிய பருமனானதும் கீழே மழையாக வருகின்றது.

T. V. யில் ஒலியும், ஒளியும் ஏன் உடனே வருவதில்லை : ஒலியை உண்டாக்கும் பகுதியும், ஒளியை உண்டாக்கும் பகுதியுமென இரு பிரிவுகள் உண்டு. தொலைக்காட்சிப் பெட்டியின் விசையை அழுத்தியதும் மின்சாரம் இருபகுதிக்கும் ஒரே நேரத்தில் செல்கின்றது. ஒலிப்பகுதிக்கு மின்சாரம் சென்றதும் உடனே ஒலி எமக்கு கேட்கின்றது. ஒளிப்பகுதிக்கு மின்சாரம் சென்று அங்கு படத்தை உண்டாக்கும் பகுதியில் ரியூபில் ஒரு மெல்லிய பிலமன் காணப்படுகின்றது. அது உடன் சூடேறி அப்பால் எலக்ட்ரோனிக்குகள் உருவாகிப்படமாக திரையில் விழுகின்றது. எனவே, அங்கேயுள்ள மெல்லிய பிலமன் சூடேறுவதனாலேயே சில வினாடிகள் தாமதமாகின்றது. இதுவே அதற்குரிய காரணமாகும்.

எழுத வாசிக்கத் தெரியாத அரசன் : அக்பர் ஒரு பெரிய நூல் நிலையத்தை தனது ஆட்சிக்காலத்தில் கட்டினார். அங்கே 24000 க்கு மேல் புத்தகங்களை வைத்திருந்தார். அதுமட்டுமல்லாது மகாபாரதம், இராமாயணம் போன்ற இலக்கிய நூல்களை பார்சீக மொழியில் மொழி பெயர்ப்பித்தார். இவர் தனது ஆட்சியின்போது அறிஞர்களையும், புலவர்களையும் நன்கு பாராட்டி பரிசுகள் கொடுத்து கொள்வித்து வந்தார். இதேவேளை அக்பருக்கு எழுத வாசிக்கத் தெரியாது.

எப்படி கிளங்கையின் ஆதி வரலாறு ?

பாண்டிய தமிழ் மகளிர் இலங்கை மகாதீர்த்தக் கரையை வந்தடைந்த செய்தி தம்பதனினி நகர் முழுவதும் பரவியது. நகரமே கோலாகலமாகியது. இது குவேனிக்கு தெரியாது. விஜயன் மனைவி குவேனிக்கு மறைத்துவிட்டான். குவேனி ஏதோ விபரீதம் நடப்பதை

அறிந்து உபதீசனை அணுகி ஏன் இவர்கள் வந்திருக்கிறார்கள் என்று வினாவினாள். அரசன் விஜயன் பாண்டி நாட்டு இளவரசியை மணமுடிக்கப்போகிறான். 700 தோழிப் பெண்கள் அவனது நண்பர்களை மணமுடிக்கப் போகிறார்கள் என்றான்.

குவேனி அதிரந்தாள். விஜயன் இவ்வளவு கொடியவனா? எனது இராச்சியத்தையும் இவனுக்கு கொடுத்து எனது இயக்கர் வம்சத்துக்கு தீங்காற்றிவிட்டேனே என்று துடித்து விஜயனை நீதி கேட்கச் சென்றாள்.

இதேவேளை பாண்டிய மகளிர் வரும்போது குவேனி இங்கு இருக்கக் கூடாது என்று என்னி விஜயன் அவளை விரட்டினான். நீ என்னை இரண்டு பிள்ளைகளுக்குத் தாயாக்கி விட்டு வேறு பெண்ணை மணப்பது நியாயமா என்றாள்.

அதற்கு விஜயன், நான் அரசவம்சத்தவன், இயக்கர் குலப்பெண்ணை மணக்க முடியாது. அரசகுலப் பெண் வரும்போது நீ இங்கு இருக்கக் கூடாது ஓடிவிடு என்றான். ஆகா, மகா பெரிய அரசவம்சம். சிங்கத்தின் வம்சம்தானே நீ என்று சீறினாள் குவேனி.

விஜயன் சீறினான். வாளையெடுத்து உருவினான். ஓடிவிடு இல்லையேல் உன்னை கொன்று விடுவேன் என்று கர்ச்சித்தான். குவேனி மன்றாடினாள். கெஞ்சினாள். அவன் இணங்கவில்லை. இங்கு இருந்தால் ஆபத்து என்று நினைத்து மகன் ஜீவகத்தாவையும், மகள் திசாலாவையும் அழைத்துக்கொண்டு தப்பிச் சென்றாள். இங்கேயுள்ள இயக்கர்கள் தங்களை தப்பவிடமாட்டார்கள் என்பதை அறிந்து பிள்ளைகளை மறைத்துவிட்டு அவன் மட்டும் நகரத்துள் சென்றபோது குவேனியைக் கண்ட இயக்கர்கள் இவளை அடித்துக் கொன்றனர். தாய் வரவைக் காணாத பிள்ளைகள் ஏங்கித் தவித்த போது உங்கள் அம்மாவை கொன்றுவிட்டார்கள். உங்களையும் கொன்றுவிடுவார்கள். எங்காவது தப்பிச் செல்லுங்கள் என்று தாய் வழி மாமனான குமாரா என்பவன் கூறியதும் மகன் ஜீவகத்தாவும், மகள் திசாலாவும் திசைதெரியாது ஓடி சுமண் கத்தமலைப்பகுதி ஆகிய சிவனொலிபாதமலையை அடைந்தனர்.

அங்கே, வேட்டையாடி வாழ்ந்து வரலாயினர். சில காலம் செல்ல ஜீவகத்தா தனது சகோதரி திசாலாவை மனைவியாக்கி மத்திய மலைநாட்டில் குடும்பத்தை பெருக்கினர். அவர்களே பிற்காலத்தில் புலின்டர்கள்(வேர்கள்) எனப்பட்டனர்.

அங்கே, பாண்டிய மகளிரை அழைத்துவந்த தூதுவர்கள் அவர்த்தனை விஜயனிடம் ஒப்படைக்க அவன் பாண்டிய இளவரசியை

மணந்து இலங்கையின் மன்னாக முடிசூட்டிக் கொண்டான். தோழர்களும் பாண்டிய பெண்களை மணந்தனர். பாண்டிய மன்னனுக்கு வருடாவருடம் நூறு ஆயிரம்காசு பெறுமதியான முத்துக்களை திறையாக அனுப்பி 38 ஆண்டு ஆட்சி செய்ததாக மகாவம்சம் கூறுகிறது என்று வீரகேசரி பிரசம் 30.11.2008 பத்திரிகை மூலம் வெளியிடப்பட்டது.

யானையைப் பற்றிக் கொஞ்சம் கூறலாமா?
பிள்ளைகளே!

யானையைக் காணாதார் யாருமில்லை. காணாவிடினும் கேள்வி யறாதார் யாருமில்லை. யானை ஒரு நாளில் சுமார் நூறு மைல்கள் வரை நடக்குமாம். கரடுமுரடான் பாதையில் யானையைப் போல் ஒடுவதற்கு எந்த மிருகங்களாலும் இயலாதாம். யானை ஒரு நாளில் நடக்கும் தூரத்தை வேறு எந்த மிருகத்தாலும் நடக்க முடியாது என்று கூறுகின்றனர்.

- தொடரும் -

மு ஊதாக் கதர்ச் சீறுவிளக்கு : ஜேர்மனிய நாட்டவர் சிறு விளக்கொன்றைத் தயாரித்துள்ளனராம். இதை எம்முடன் எங்கு வேண்டுமானாலும் கொண்டு செல்லக் கூடியதாம். இது புற ஊதாக்கத்திரகளினாலும் அதாவது, மின் கலத்தினாலான இவ் விளக்கின் உதவியினாலும் நோயாளியின் தோல் பரிசோதிக்க முடியும். படிவங்கள், காசோலைகள், கையொப்பங்கள், உறுதிகளில் திருத்தம் செய்யப்பட்டிருப்பின் அது பற்றிப் பார்க்கலாம். கருங்கற்பாறைகளை ஊடுருவி ஆராய்ச்சி நடத்தலாம் என்று இந்திய பத்திரிகைகள் கூறுகின்றன.

அதி உயரமான கட்டிடம் என்கே : வீடுகள், வியாபார நிலையங்கள், அலுவலகங்கள், உணவு விடுதிகள், பொழுது போக்குமையங்கள் ஆகிய பல வகையான நோக்கங்களைக் கொண்ட 76 மாடிக் கட்டிடம் 286 மீற்றர் உயரமுடையது, இது சிக்காக்கோவில் உருவாக்கப்பட்டு வருகின்றது. இன்னும் ஓரிரு ஆண்டுகளில் யாவும் பூர்த்தியாக்கப்பட்டு விடும் என்று கூறுகின்றனர். முன்னெச்சரிக்கைக் கருவிகள் இதில் நாலா திசைகளிலும் பூட்டப்பட்டுள்ளதாக இந்திய பத்திரிகை கூறுகிறது.

பெரிய முட்டை கிடுவது கோழியா ?

உலகிலேயே பெரிய முட்டை இடும் பறவை தீக்கோழியே. இதனுடைய முட்டையின் நீளம் 15 சென்றிமீற்றர். குறுக்களவு 3 சென்றிமீற்றர் வரை இருக்குமாம். இதனுடைய குணாதிசயங்கள் பற்றியது. (மறு பிரசரத்தில்)

சிறிய முட்டை கிடும்பறவை : சிறிய முட்டை இடும்பறவை பாடும் பறவை. இதனை ஹம்பிங் பறவை என்பர். இது இடும் முட்டை மிகவும் சிறியதாம்.

அதிசக்தி உள்ள காந்தம் எங்கே உள் : யப்பானிலே உள்ள தேசிய ஆராய்ச்சிக் கூடத்தில் உலகிலேயே அதிக திறன்படைத்த காந்தம் உள்ளது. ஒரு ஸட்சத்து எழுபத்தையாயிரம் புலச்செறிவு அளவை யுடையது இக்காந்தம். பூமியின் காந்த புலச்செறிவு அளவைவிட 3 ஸட்சத்து 50 ஆயிரம் மடங்கு வலிமையுடையதாம்.

ரயின் என்ஜின் பெரியது : உலகின் மிகப் பெரிய ரயில் என்ஜினை ரவ்த்யா செய்து வருகின்றதாம். இதன் குதிரைத்திறன் 8000 H.P. ஆகும். இதன் வாயுச் சுழலி ஜாஸ் றூபின் ஆல் இயங்குமாம். பத்தாயிரம் டன் எடையை இழுக்கும். இது மணிக்கு 100 கிலோமீற்றர் வரை ஓடுமாம்.

கதிரவனின் சக்தி எவ்வளவு ?

குரியனிலிருந்து ஒரு வருடத்தில் உலகிற்கு 1,500,000,000,000,000 கிலோ வாட் சக்தி பூமியை வந்தடைகின்றதாம். ஒரு சதுரமீற்றர் பரப்பில் 600 கலோரிகள் கதிரவனின் வெப்பம் கிடைக்கின்றன என்று கணக்கிடப்பட்டுள்ளதாம்.

குதிரை வலு என்றால் என்ன?

ஆதிகாலத்தில் குதிரைகளே மனிதனுக்கு வேலைகளை செய்து வந்தன. ஜேம்ஸ் வாட் என்பவர் நீராவி இயந்திரத்தை 1803ம் ஆண்டு கண்டு பிடித்ததும் அதன் மூலம் வேலைகளைச் செய்தார். ஆனால், அதன் பெறுமதி அதாவது வலு அவனுக்கு அளக்க முடியவில்லை. எத்தனை குதிரைகள் செய்யும் வேலைகளை இவ் நீராவி இயந்திரம் செய்தது என்பதனை அறிந்து உதாரணமாக 2 குதிரைகள் இழுக்கும் வேலையை இந்நீராவி செய்தால் அதற்கு 2 Horse Power என்று

குறித்துக் கணக்கிட்டனர். இவ்வாறே ஒவ்வொரு வேலைகளுக்கும் பெறுமதியான வலு உடையதாக இருந்தால் அதற்குரிய குதிரை வலுவை குறித்துக் கணக்கிட்டனர். இவ்வாறே தற்போது மின்சார மோட்டார்களும் இவ் அளவீடில் குறிக்கப்படுகிறது, ஒரு குதிரைத் திறன் என்பது 746 Vault என் சக்தியாகும் என்று அழுதன் ஆசிரியர் தனது நூலில் கூறுகிறார்.

இரும்பு என்றால் என்ன ?

பூமியின் மேற்பரப்பிலுள்ள கற்பாறைகளானவை பல்வேறு உலோகங்களை தம்மகத்தே அடக்கியுள்ளன. அவற்றில் இருப்பு உலோகமே அதிகமாக உள்ளது. மழைநீரும், பிராண் வாய்யும், காற்றும் சேர்ந்து பாறையிலுள்ள இரும்புச் சத்தை கவர்ந்திமுத்து உயிரணுவாக மாற்றிக் கடலை அடைகின்றது. இதனை கடலில் வாழும் ஒருவகை உயிரினம் உணவாக எடுத்து பின் கழிவுப் பொருளாக இரும்பு உலோகமாக வெளியேற்றுகின்றது. பெருவாரி யாகத் திரண்டு காலப்போக்கில் மேடாகி வருகின்றது, இதையே வெட்டி எடுத்து ஆலைகளில் சுட்டு சுத்தம்செய்து இரும்பாகமாற்றுகின்றனர். இம்மாற்றத்தை கடல்வாழ் நுண்ணியர்களே செய்வது ஆச்சரியமாக உள்ளது.

மண்ணெண்ணெய் எவ்வாறு எடுக்கப்படுகிறது : கடல்வாழ் உயிரினங்களினதும், மற்றைய நிலவாழ் உயிரினங்களினதும், தாவரப்பொருள்களினதும், கழிவுகளும், பொருள்களும் கடல் நீரினாலும், ஆறுகளினாலும் இழுக்கப்பட்டு அமிழ்த்தி வருவதினால் தம்வசமுள்ள கொழுப்புச் சத்துக்களை வெளியேற்றத் தொடங்கும்போது, அவை கனதி குறைவானதால் வெளியேற முற்படும்போது ஆறுகளுடன் வரும் மண்ணும், சிறு கற்களும் அவற்றை மேலெழவிடாது மேலும் கடலுக்கடியிலிருக்க மூடி விடுகின்றது. இவ்வாறு மூடிவிடப்பட்ட மண் காலகட்டத்தில் பெரும்பாறைகளாகி வைரமடைகின்றன. இவ்வாறான பாறைகளைக் குடைந்து கடலுக்கடியிலும், நிலத்துக்கடியிலும் குழாய்கள் மூலம் களம்பாக எடுத்து அதனை தொழிற்சாலைகள் மூலம் தரம் பிரித்து மண்ணெண்ணெயும் அதனுடன் சேர்ந்த மற்றைய பொருட்களும் பெற்றோல், ஓயில் மற்றும் இரசாயனப் பொருட்களும் எடுக்கின்றனர்.

ஒட்டகம் பெரியதா?

பெரிய மிருகங்களுள் ஒட்டகமும் ஒன்று. இது ஒரு சாதுவான மிருகம். இது ஒரு மைலுக்கப்பால் நீர் இருந்தால் கூட தனது மோப்பசக்தியால் கண்டுபிடிக்கும் திறன் வாய்ந்தது. இதை அரபு நாடுகளில் அதிகம் காணக்கூடியதாக உள்ளது. உப்பு நீரை விரும்பி உண்ணும். ஏறக்குறைய 100 லிட்டர் தண்ணீருக்கு மேல் குடிக்கும். படைவீரர்கள் போல் ஒன்றின் பின் ஒன்றாகவே செல்லும். இதில் பதினெந்து வகைகள் உள். இது கட்டமுள்ள மிருகம். வெய்யிலில் அதிக தூரம் நடந்தாலும் வியர்ப்பதில்லை. ஒட்டகம் தனது வாழ்நாளில் ஒரே ஒரு குடிசி மட்டும் ஈனும். முன்னாறு கிளோ எடைவரை சுமந்து செல்லக் கூடியது. இதன் பால் தடிப்பாகவும் கறந்தவுடன் கட்டியாகவும் மாறும். இறந்த ஒட்டகத்தைக் கண்டால் மற்ற ஒட்டகமும் இறந்துவிடும். இரவு 6 மணிக்குமேல் எவ்வாறு பசி இருந்தாலும் சாப்பிடமாட்டாது.

மலைப்பாம்பு நகருமா ?

மலைப்பாம்பு உணவைத் தேடி அலைவதீல்லை. அது மரம் போலவும், மரத்தினது விழுது போலவும், வேர் போலவும் வளைந்தும், சுருண்டும் காணப்படும். அவ்வழியால் வரும் விலங்குகளை எதுவித அகமாத்தமுமின்றி சுற்றி வளைத்து உடம்பினால் முறித்து அப்படியே விழுங்கிவிடும் தன்மை கொண்டது.

எமது தாய்மொழி : உலகில் 6800 க்கு மேற்பட்ட மொழிகள் உள். இவை 200 நாடுளில் பேசப்பட்டு வருகின்றன. எழுத்து வடிவில் 230 மொழிகள் உள். 2200 மொழிகள் ஆசியாவிலும் 230 மொழிகள் ஜோரோப்பாவிலும் பேசப்படுகின்றன. இம்மொழிகளில் தமிழ்மொழி பதினெந்தாவது இடத்தை வகிக்கின்றது. B.B.C பிரித்தானியா உலகில் 32 மொழிகளில் செய்திகளை ஒலிபரப்பி வருகின்றது.

	நீதிபதி : பிட்போகட் அடித்த குற்றத்திற்காக உமக்கு 50 / = தண்டம் விதிக்கிறேன். திருடன் : ஒரு துண்டு பிலேட்டு யாராவது நாருங்க சார் இப்போ பணத்தை கட்டுகிறேன்.
---	--

பிறந்தநாள் தேவையா?

ஒருவன் தன்னை யாரென்று முதலில் உணரவேண்டும். அறிய வேண்டும். தெரிந்து கொள்ளவேண்டும். தன்னையே ஒருவனால் அறிந்து கொள்ளவோ, தெரிந்துகொள்ளவோ, உணர்ந்து கொள்ளவோ முடியாதவனா இவ் வகுக்கத்தை எப்படி அறிந்து கொள்ளமுடியும். நாமே தான் எல்லாப் பிரச்சனைகளுக்கும் மூலகாரணமாவோம். நல்லதும் கெட்டதும் எம்மால் தான் உண்டாக்கப்படுகின்றது.

மரணத்திற்கு பின் என்ன நடக்கப் போகிறது என்று அறிய முன் எமது பிறந்த நாளை மிக விமரிசையாகக் கொண்டாடும் நாங்கள் வாழ்ந்த நாளை சரியாக, நிதானமாக திருப்தியாக அ.....யோர்க்கும் நன்மை பயக்கக் கூடியதாக அமைந்துள்ளதா என்று சிந்திக்கிறோமா? எது செய்யக்கூடா தென்று எமது சமயம் கூறுகின்றதோ அத்தனையும் நாம் தவறாது செய்து வருகின்றோம். எதை செய்யவேண்டும் என்று எமது சமயம் கூறுகின்றதோ அத்தனையும் செய்யாது விடுகின்றோம். ஆனால் பிறந்த நாளை அதே நாளில் காத்திருந்து தவறாது கொண்டாட வருகின்றோம். ஒரு வருடம் முழுவதும் கொலை, கனவு என்று கூறப்படும் பஞ்சமாபாதகங்களை தவறாது செய்து விட்டு நாம் மட்டும் உயிர்தப்பி வாழ்கிறோமென்று பிறந்த நாள் கொண்டாடுவதில் யாது பயன்.

இதற்கு சிலர் கூறும் கருத்துக்கள் விசித்திரமானதே! நாம் சிறுவயதிலே மாமிசம் உண்ணப் பழக்கிலிடார்கள். கொலை செய்யும் சண்டாளர் குடும்பத்தில் பிறந்துவிட்டோம். விருத்தெரியா வயதில் புகைபிடித்தல், மது அருந்துதல் பழகிலிட்டோம். இதிலிருந்து விடுபட முடியாமலுள்ளது என்று கூறுபவர்களும் இல்லாமல் இல்லை. உலகம் பழித்ததை ஒழித்துவிட்டால் போதுமானதே நல்ல நண்பர்களை, நல்ல நால்களை, நல்ல ஆசானை ஆலய வழிபாடுகளை நாம் எமக்காக்கிக் கொண்டால் யாவும் நல்லனவாகவே அமையும்.

எறும்பூரக்கற்குழியும் தேயும் என்று கூறுவது போல நல்ல அறிஞர்கள் நண்பர்களுடன் உரையாடி, நல்லநால்களை ஓய்வு நேரத்தில்படித்து, காலை மாலை ஆலய வழிபாடு செய்துவர எங்களையறியாது தீய பழக்கங்கள் குறைவதை காணமுடியும். என உயிரைப் போல் பிற உயிரையும் நேசிக்கும் பண்பு உண்டாகும். அப்போ பிறஉயிரைத் துன்புறுத்துவதோ, கொலை செய்வதற்கோ மனம் ஒருப்பமாட்டாது. கோவிலில் பிரசாதம் பெற்று, தீபாராதனை

பெற்று, தியானமிருந்து பழகிய உடம்பில் மதுவோ மாமிசமோ கிட்ட அணுக மனம் இடமளிக்காது. தியானம் இருந்து ஆலயம் தொழுது பழகிய ஒருவர் கொலை செய்ய, கடினவார்த்தை பேச விரும்பமாட்டார். மைபடிந்த பாத்திரத்தில் நந்நீர் புகப்புக எவ்வாறு பாத்திரமும் நல்லதாக அமைக்கின்றதோ அதுபோல எமது உடலும் உள்ளும் நாளைடவில் நல்லதாகவே அமையும். எவர் எதைக்கூறினாலும் பிறரை துண்புறுத்துவது கூடாதன்றே. பிறரை கொலை செய்வது நியாயமன்றே, பிறரை உண்ணுவது ஏற்புடையதாகாது. நம்மை நாம் அல்லது பிறர் கொலைசெய்ய, துண்புறுத்த உணவாக ஏற்றுக்கொள்ள நாம் ஒருப்படுவோமா இல்லையே. எல்லோருக்கும் ஒரே நியாயம் தான் வேண்டும். பழக்கதோசத்தால் தவறுவிட்டோமென்று பாராது இன்றிலிருந்தே நாம் முதலில் தவறுகளை நிறுத்தமுடியாவிட்டாலும் குறைத்துக் கொள்ள முடியும். அந்த வெற்றிடத்தில் நல்ல செயல்களை புகுத்திக்கொள்ளலாம்.

நாளைடவில் என்னை யார் என்று எனக்கே தெரியவரும் அப்போதான் கடந்தகாலத்தில் செய்ததவறுகள் உணரப்படும். வருங்காலத்தில் நல்லது செய்யவேண்டும் என்று அடிமனத்தில் நானேதுயம் வேருள்ளி வளரும் தவறு செய்தனான் என்பதற்காக தொடர்ந்து தவறு செய்யவேண்டுமென்று ஒரு சமயமும் கூறவில்லை. அருணகிரிநாதர் தவறு செய்ததான் நன்றி பயடைந்தார். புத்தர் திருமணபந்தத்தில் மூழ்கி பிள்ளையும் பெற்றுத்தான் ஞானோபதேசம் பெற்றோர். கண்ணதாசனும் தவறுவிட்டுத்தான் தன்தவறுகளை காலம் தாழ்த்தியே உணர்ந்து திருந்தியதினால் நீண்டகாலம் வாழமுடியாது போயிற்று. அவரால் இளமையில் தவற்றை உணரமுடியாது போனதற்கு அவரது நண்பர்களே காரணமாயிற்று. வேடனாக இருந்து கொலை பல செய்தவரே நல்லறிவு பெற்று வால்மீகி அன்னும் பெயருடன் கம்பராமாயனத்தை எழுதிமுடித்தார்.

எனவே, உலகம் பழித்ததை ஒழித்து அறிஞர், சான்றோர், நல்ல நூல்கள் கூறும் நல்ல செயல்களை செய்து எமக்கும் நாட்டுக்கும் நல்லன செய்து ஒருவருடத்தை நல்லதாக கழித்துவிட்டோமென்ற சந்தோசக் கழிப்புடன் புது வருடத்தை அன்புடன் வரவேற்று இவ்வருடமும் கடந்த வருடத்தைப் போல் என்னைப்போல் எல்லா உயிர்களும் நலமாக வாழ வேண்டுமென்று பிரார்த்தித்து நல்லன பல செய்து வாழ்வோமென்று கூறி பிறந்த நாளை கொண்டாடுவோமாக.

நூல் வெளியேசு செய்து கொண்ட ஒரு நாளையை நூல் முறையில் கொண்டு வருகிறேன். நூலில் கொண்ட நாளையை நூல்முறையில் கொண்டு வருகிறேன். நாளையை நூல்முறையில் கொண்டு வருகிறேன். நாளையை நூல்முறையில் கொண்டு வருகிறேன்.

தவிர்க்க வேண்டியன

தவிர்க்க வேண்டியன :

எமது உலக வாழ்வில் நடைமுறையில் அனேகமானவற்றை நாம் தவிர்க்க வேண்டியுள்ளது. தவிர்க்க வேண்டியவை எவை எவை என்றாலும் அவற்றை தவிர்த்து வருவோமேயானால் ஸ்டக்ஸி எம்முடன் வாசம் செய்வாள். அதாவது,

- வெள்ளிக்கிழமைகளில் எண்ணெய் முழுக்கு ஆண்களுக்கு ஆகாது.
- அசுத்தமாக இருக்கும்போது அதாவது குளித்தோ அல்லது முழுகாமலோ இருக்கும்போது சூரிய சந்திரரை பார்த்தலோ அல்லது வணங்குதலோ ஆகாது.
- சூரியன் உதயமாக முன் நாம் உதயமாக வேண்டும். அதாவது பிரம்ம முகார்த்த வேளையில் நித்திரை விட்டெழுதல் வேண்டும். 4.30 - 6.00 வரை
- நகம், முள், இரத்தம், கரி, மண்கட்டி இவற்றால் நிலத்தில் கீறக்கூடாது.
- சந்தனம், சுகந்தம், புஷ்பம், தண்ணீர், இரத்தினம், கடல் இவற்றைக் கண்டால் வணங்க வேண்டும்.
- அளவோடு உணவை ருசித்து உண்ணவும்.
- ஒரு விரலை நீட்டியவாறோ, அல்லது, உணவை உருட்டி ஏறிதலோ ஆகாது.
- முகம், முக்கு, செவி, முதுகு, பாதம், கால்கள், கண்கள் இவற்றில் சந்தனம் பூசுதல் கூடாது.
- இருட்டினில் நித்திரை செய்தல் கூடாது. இடது கையால் தலைக்கு எண்ணெய் வைத்தல், இடது கையால் உடம்பைச் சொறிதல் ஆகாது.
- ஈரக்காலுடன் படுக்கைக்குப் போகக் கூடாது.
- கால்மேல் கால் போட்டவண்ணம் போசனம் செய்தல், இருத்தல், பிறருடன் கதைத்தல், காலாட்டுதல் கூடவே கூடாது.
- பெண்களின் நடைப் புழுதி மனிதர் மீதுபடுதல் கூடாது.

- ஒரு காலை மறுகாலால் தேய்த்துக் கழுவதல் ஆகாது.
- நெல்லிக்கனியை வெள்ளிக் கிழமைகளிலும் இரவிலும் உட் கொள்ளக்கூடாது.
- வடக்கே பார்த்து உண்ணுதல் கேடாகும்.
- வடக்கு, தெற்கில் தலை வைத்து தூங்குதல் கேடாகும்.
- மஸ்ரகளை இரவில் நுகரக்கூடாது.
- சாதாரண மனிதன் தினமும் 8 மணித்தியாலங்களுக்கு மேல் தூங்கக் கூடாது.
- பகலில் தூங்குவதைத் தவிர்க்கவும், அல்லது இதை தவிர்க்க பந்தை அல்லது தேசிக்காயை சுவரில் ஏறிந்து ஏந்தி 10 நிமிடங்கள் விளையாட நித்திரை பறந்து விடும்.
- மரத்தின் கீழ் இரவில் படுத்தல் ஆகாது. மரம் பகலில் ஓட்சிசனை இழுத்து இரவில் கரியமலவாயுவை வெளிவிடுகின்றது. இது சுவாத்தியத்துக்கு ஆகாது.
- தயிர், கீரை, பாகற்காய் இரவில் ஆகாது.
- காலை உணவை தவிர்க்காதீர்.
- அதிகாலையில் விரைவாக நடப்பது மிக மிக நல்லது.
- முழுகிய பின் பெண்கள் துணியுடன் முடியைச் சுற்றி முடியக் கூடாது. முடி உதிரும்.
- நாற்பது வயது நிரம்பியதும் எமது உடலின் உள் அவயவங்களை மூன்று மாதங்களுக்கொரு முறையாவது பரிசோதிக்க வேண்டும். அதாவது இரத்த அமுக்கம், சிறுநீர்ப் பரிசோதனை, இரத்தப் பரிசோதனை, கண் பரிசோதனை, கொலஸ்ரோ ஆகியவற்றை தவறாது பரிசோதித்தறிய வேண்டும்.
- அளவான சத்துள்ள உணவுகளை காலநேரம் தவறாது உண்ணப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.
- சூடியளவு உவர்ப்பு, துவர்ப்பு உள்ள உணவுகளை சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- இரவில் துணிகள் துவைக்கக் கூடாது.
- இரவில் குப்பைகளை வெளியில் கொட்டக்கூடாது.
- படிக்கும்போது வெளிச்சம் கண்ணின்மேல் விழாது புத்தகத்தில் விழ வேண்டும்.
- தன்னைப் புகழ்ந்தும் பிறரை இகழ்ந்தும் பேசக்கூடாது.
- கிரகணகாலத்தில் வயிற்றிலோ, வீட்டிலோ உணவு இருக்கக்

அறிவுக்கலசம்

கூடாது. இவ்வேளையில் கர்ப்பினிகள் நடமாடக்கூடாது.

- கஸ்தூரி மஞ்சலை உடம்பில் பூசிக் குளித்தால் நோய் அகலும். உடல் வரட்சியடையாது. இளமை வரும். அழகுமிளிரும். கிருமி அகலும்.
- தெற்கு திசை நோக்கி விளக்கு ஏற்றுக்கூடாது.
- அதிகாலையில் 4.30 - 6.00 மணிக்குள் வெறுங்காலுடன் நடந்தால் உடலின் நோய்கள் குணமடையும். அத்துடன் எமது மனத்திலிருக்கும் மிருக உணர்ச்சியும் அகலும். அ.கியூபன்சர் வைத்திய முறையும் இதை ஒத்தனவே.

- மீதி மறு நூலில் -

	<p>கடற்கரையில் காதலி: நான் எவ்வளவு ஆசையாக கேட்கிறேன். அந்த முறுக்குவடையை கூப்பிடுகிறீர்களில்லையே</p> <p>காதலன் : ஜயம்யோ! அது எங்க அப்பா</p>
	<p>என்னங்க் ஓட்டை பலுானைத் தாற்களே</p> <p>நீங்க தானே “ஹதா” பலுான் ஒன்று தரும்படி கேட்டார்களே.</p> <p>மனைவி : என்னங்க், நாம் மையென் எங்கே பணம் வைத்தாலும் எடுத்துக்கொண்டு போயிடுகிறானே.</p> <p>கணவன் : அவன் பாடப் புத்தகத்திற்குள் வைத்துவிடு. தொட்டும் பார்க்கமாட்டான்.</p>
	<p>பிரயாணி ஓடி வந்து : ஜயா 9 மணி ரயில் போய்விட்டதா?</p> <p>மற்றவர் : இல்ல, இன்னும் வரவில்லை. 12 மணிக்குத்தான் வரும்.</p> <p>நால் காலம் நான் அவசரம் போக வேண்டும். நான் 9 மணி ரயிலை தவறவிட்டுவிட்டேன் என்று நினைத்தேன்</p>
	<p>ஆசிரியர் : ஆசிரியர் ஒரு முட்டான் என்று போர்டில் எழுதியது நீ தானா? ஓளிக்காமல் சொல்.</p> <p>மாணவன் : ஆழமாம் சார்.</p> <p>ஆசிரியர் : நீ உண்மை சொன்னதற்காக நான் சந்தோசப்படுகிறேன்.</p> <p>டாக்டருக்கு நன்றி சொல்ல வந்தேன்.</p> <p>என்? நான் உணக்கு வைத்தியம் செய்யவில்லையே! ...தெரியும் என் அப்பாவுக்கு நீங்கள் வைத்தியம் செய்தீர்கள். அவர் உடனே காலமாகிவிட்டார். நான்தான் வாரிக் டாக்டர்.</p>

வேறு - மிரி வழியுண்டா

நன்பர்களே !

விசர் நாய் கடித்ததா ?

விசர்நாய் கடித்தால் நாய் உயிருடன் இருக்கிறதா அல்லது இறந்துவிட்டதா என்று ஏன் கேட்கின்றார்கள்?

விசர்நாய் கடித்தால் பத்து நாட்கள் மட்டும்தான் அது உயிருடன் இருக்குமாம். அதனை அறிந்தால் தான் வைத்தியம் செய்வது கலபாம் என்பர். நாய் இறந்துவிட்டால் விசர்நாய்க்கடி வைத்தியம் செய்ய வேண்டும் என்பர். அதற்கு தடுப்புசி போடவேண்டும்.

ஆஸ்பெட்டசீர் சுவாத்தியத்துக்கு கெடுதலாகும். ஏன்?

ஆஸ்பெட்டசீர் இளைகள் அதாவது அதன் அலைகள் வெப்பத்தினால் கடத்தப்பட்டு முச்சக் குழல் வழியாக நூரையீரலை சென்றடைகிறது. அவை புஸ்ரா எனும் நூரையினால் உறையைப் பாதித்து முச்சக் குழாய்களில் நோய்களை ஏற்படுத்துகின்றன.

சீழ் (சீதழ்) வெண்மையாக கிருப்பதேன் :

இரத்தத்திலுள்ள வெள்ளை அனுக்கள் எமது உடலைப் பாதுகாக்கின்றன. எமது உடலில் வரும் நோய்க் கிருமிகளுடன் போராடித் தூரத்துகின்றன. அவ்வாறு நோய்க் கிருமிகளுடன் போராடும்போது வெள்ளை அனுக்கள் வீரமரணமெய்தினால் அவையே வெள்ளை நிற சீழாக வெளியேறுகின்றன. ஒரு அவன்ஸ் சீழில் 15,00,00,000 இறந்த வெள்ளை இரத்த அனுக்கள் உள். மது பருகுவதினால் வெள்ளை அனுக்கள் செயல்பாடு குறையும் மது அருந்துபவர்களுக்கு ஆபரேசன் செய்வது பயம்.

கொதிக்க வைத்தநீர் ஏன் சுவையற்றுக் காணப்படுகின்றது ?

உலகில் பரந்துள்ள காற்று நீரினுள்ளும் பரந்துள்ளது. இந்நீரைச் சூடாக்கும்போது காற்று வெளியேறி விடுகின்றது. காற்று வெளியேறியதினால் குடிக்கும்போது நீர் சுவையற்றதாகக் காணப்படுகின்றது.

கொதிநீரும் கிளாகம் :

கிளாசினுள் கொதிநீர் விடும்போது ஏன் வெடிப்பு ஏற்படுகிறது? கொதிநீர் கிளாசினுள் விடும்போது உட்பக்கம் விரிவடைந்தும் வெளிப்பக்கம் விரிவடையாதுமிருப்பதினால் கிளாசினுள் வெடிப்பு ஏற்படுகின்றது.

உடலின் எடை குறைய தண்ணீர் அவசியம் ஏன் ?

திருப்தியான தண்ணீர் பருகாது விட்டால் உடலில் கொழுப்பு அதிகமாகிவிடும். தசைகள் முறுக்கிழந்து விடும். ஜீரணக் கோளாறுகள் ஏற்படும். வியர்வையாகவும், சிறுநீராகவும், மலமாகவும் அசுத்தங்கள் வெளியேறாது மரணபயத்தை ஏற்படுத்தும். சிறுநீரகம் பூரணமாக வேலை செய்யாது கற்கள் உண்டாகும். ஒரு நாளைக்கு சாதாரண ஒரு மனிதன் 5 போத்தல் தண்ணீர் அருந்த வேண்டும். எமது உடம்பில் 70% நீர் உள்ளது. எனவே உடலில் உள்ள நீரை உடல் இழக்க விரும்பாமல் வைத்திருப்பதினால் அதிக நிறை காட்டும். இதனால் உடல் பருத்தவர்கள் கூடுதல் நீரை பருகவும் என்பர்.

- தொடரும் -

இதயத்தில் ஓட்டையா ? ஏன் ?

இதயத்தில் ஓட்டை ஏற்படுவதில்லை. இதயத்தை வலமாகவும் இடமாகவும் பிரிக்கும் தசைச் சுவரிலேயே ஓட்டை ஏற்படுகிறது. இதையே ஓட்டை என்பார். இது கர்ப்பத்திலேயே சிகவுக்கு உண்டாகும் குறைபாடு என்று டாக்டர்கள் கூறுவார். நெருங்கிய உறவினர் கஞக்கிடையே சம்பந்தம் செய்பவர்களுக்கே இக்குறைபாடு அதிகம் என்று அறிகின்றனர்.

நீநல்லவனா? அல்லது வல்லவனா?

மற்றவர்களுடன் பழகுவது ஒருக்கலை. முதலில் பிறர்கருத்தை அமைதியாக கேட்கவேண்டும். கேட்கும்போது சந்தோசமாகவும், கவனமாகவும், ஒவ்வொன்றையும் கிரகிக்க வேண்டும். அவர் கருத்தை கூந்து கவனித்து உள்ளாங்கி மாறுபட்ட கருத்தானாலும் என்னை எதிர்த்து பேசினாலும் அதனையும். கோபிக்காது கேட்டு நீங்கள் சொல்வதும் சரி, ஆனால்.... என்று கூறி நிதானமாக மாற்றுக் கருத்துக்களை ஒவ்வொன்றாக கூறவேண்டும். நீ பெரியவன் நான் பெரியவன் என்று பார்க்காது முடிவில் ஒற்றுமையாக அன்பாக விடைபெற்றுப் போகக்கூடிய பண்புடன் பேசிப்பழகி முடிவுக்கு

வரப்பழகவேண்டும். முடிவு வெற்றியாகவோ அன்றி சமாதான மாகவோ கைக்கூடவில்லையானால் நேரம் போதாமையால் இத்துடன் முடித்துக்கொள்வோம் என்று கூறி அமைதியாக தொடர்வோம் என்று விடைபெற்று அன்புடன் செல்லப் பழக வேண்டும்.

தெய்வம் எங்கே கிருக்கின்றது?

எத்தொழிலானாலும் சரி தனக்குத் தந்த தொழிலை செய்ய எல்லைப்படுத்தி இதுதான் என்னுடைய வேலை என்று நினைத்து அதில் நிரம்பிய காதலுடையவனாய் மிளிர் வேண்டும். அத்தொழிலில் பற்றுடையவனாய் அழகாக துப்பரவாக வேண்டா வெறுப்பில்லாமல் செய்ய வேண்டும். இட்ட பணி செய்யும்போது வேறு பணிக்கு திடீரென மாற்றி அமைத்தாலும் இதை நிறுத்தியே மறு பணி செய்வேன் என நினைத்து புதிய பணியை மனம் கோணாது செய்யவேண்டும். ஒரு நேரத்தில் இரண்டு வேலைகள் செய்வ தில்லையே என்ற நினைவுடன் தந்த பணியை தொடர்ந்து செய்து நேரமிருந்தால் மீதிப் பணியையும் செய்யலாம். இத்தனையும் இருந்தால் அன்பு, கருணை, விட்டுக்கொடுக்கும் சுபாவும், எதையம் தாங்கும் இதயம் வலுப்பெற்று வெற்றிகள் எம்மத் தேடிவரும். எம்மில் எமது செயலில், எமது கருத்துக்களில் ஈக்ஷ்மி வாசம் செய்வாள் என்பது கண்கூடு.

உங்களிடம் தன்நம்பிக்கை உண்டா?

படிக்கும்போது மக்குகள் என்ற பட்டம் சூட்டப்பட்டவர்கள் எடிசனும், விண்ஸ்டன் சேர்ச்சிலும் ஆவர். எடிசன் மாபெரும் விஞ்ஞானியானான். சேர்ச்சில் இங்கிலாந்தின் பிரதமரானார். உலகப் போரில் தன் நாட்டின் வெற்றிக்குத் தலைமை தாங்கினார். இலக்கியத்துக்கு நோபல் பரிசு வாங்கிய ஒரே பிரதமரும் அவரேயாவர். இது அவர்களாது விடாழியற்சியும் தன்னம்பிக்கையுமே ஆகும்.

உங்களிடம் தாழ்வு மனப்பான்மை உள்ளதா? கூடவே கூடாது : காட்டில் வசித்த முயல்களுக்கு ஒரு நாள் ஒரு மனக் கவலை தோன்றிற்று. அதுதான் தாழ்வு மனப்பான்மையே. இதனால் எல்லா முயல்களும் ஓன்றுகூடி நாங்கள் எந்த நாளும் நிம்மதியான வாழ்க்கை வாழ்ந்தத்தில்லையே. நித்திரை செய்யும் போதானாலும் சரி, பற்றையில் இருக்கும்போதானாலும்சரி நிம்மதியாக இருந்த

தில்லையே. அடுத்தவருக்கு பயந்து பதங்கி ஒழித்து எவ்வளவு காலம் வாழ்வது. எனவே, நாங்கள் இவ்வாறு பதங்கி மறைந்திருப்பதிலும் பார்க்க உயிர் விடுவது மேல் என்று ஒரு கிழமுயல் கூற எல்லா முயலும் ஆமோதித்தன. அதன்படியே அருகிலுள்ள குளத்தினுள் தற்கொலை செய்ய எல்லா முயல்களும் சென்றன.

இதனைக் கண்ட குளத்தினருகில் இருந்த ஏராளம் தவளைகள் திடீரென துள்ளிக் குதித்து நீரினுள் ஓடி மறைந்தன. அப்போது கிள முயல் எழுந்து நண்பர்களே அவசரப்படாதீர்கள். அதோ அந்த தவளைக் கூட்டங்கள் எங்களைக் கண்டு பயந்து ஓடி ஒழிகின்றனவே. ஆதலால் நாமும் ஏன் ஓடி ஒழிப்பான். குணீந்து நில்லுங்கள். ஒன்றை ஒன்று மிஞ்சுவதும் இயற்கைதானே. எனவே, நாம் வீறு நடைபோடுவோம். திரும்புங்கள். நாங்கள் முன்னைய போலத்தாழ்வு மனப்பான்மையை விடுத்து வெற்றியுடன் பயமின்றி வாழுவோம் என்று கூறி காட்டுக்குள் சென்று பல காலம் வாழ்ந்தன.

உங்களால் முடியுமா ?

1. ஒருவன் ஏழையாக இருந்தால் அது அவனுடைய தவறுதான்.
2. தங்கச் செருப்புடன் உலகின் கடைசிவரை செல்ல முடியும்.
3. செல்வங்களைவிட செல்வாக்கு மேலானது.
4. கடவுளிடம் பத்தி செய்தாலன்றி பணத்திலிருந்து ஆசையை அகற்ற முடியாது. எனவே, கடவுள் பணம் தரமாட்டார்.
5. எளிமையைப் பின் தொடர்ந்து மகிழ்ச்சி வருகிறது.
6. தன்னைத்தான் அடக்கியியவன் தன் விரோதியை அடக்குவான்.
7. ஏழைகளின் துயரத்தைத் துடைக்காதவன் வாழ்க்கையும் ஒரு வாழ்க்கையா?
8. பூரண ஞான மேற்படும்போது மனிதன் மௌனமாகின்றான்.
9. அமைதி குறையத் துன்பம் வளரும். அமைதி கூட இன்பம் வளரும்.
10. சிறு துணிவு இல்லாமையால் பல திறமைகள் சிதறிப் போகின்றன.
11. பணம் அடிமையானால் அவன்தான் மனிதன் அல்லது அவன் பின்ம.

உங்களுக்கு சோர்வு அதிகமா? கவலைப்படாதீர்கள்.

எங்களுடைய வாழ்நாளில் அரைப்பங்கு நித்திரையிலும், நால்பங்கு இளமையிலும், மீதி முதுமையிலும், அனாவசிய களியாட்டங்களிலும் கழிந்தால் பிரயோசனமான பகுதி மிகவும் குறுகிய காலமே.

இக்காலத்தில் சோர்வு அதிகமாக இருந்தால் என்ன செய்வது. வெற்றியுடன் திகழி மனதுக்கு விரும்பிய புத்தகங்களையோ, நாடகங்களையோ, கலை நிகழ்ச்சிகளையோ, சேர்க்கல் பகுதி, விடுகதை, கூத்து, வில்லுப்பாட்டு போன்ற T.V, C.D. நிகழ்ச்சிகளையோ பார்ப்பது நல்லது. கண்ணதாசனின் தத்துவப் பாடல்கள், பக்திப் பாடல்கள் கேட்பது நல்லது. நன்பர்களுடன் சேர்ந்து பிரயோசனமான உரையாடல்களை செய்வது நல்லது. வீட்டுப்பணி, கைவேலை முதலிய வருமானம் தரும் வேலைகளை செய்து மேற்படி சோர்வு ஏற்படாதவாறு பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்.

இதன்பின் உற்சாகம் மேலிட்டால் ஒவ்வொரிவரிடமும் ஒரு திறமை மறைந்திருக்கும். அதை வெளிக்கொணர்ந்து அதனை மெருகூட்டி அத்திறமையை மினிரச் செய்து சோர்வின்றி நாட்டுக்கு நல்லதும், தனக்கு நல்லதுமான சேவைகளை செய்து வாழலாம் என்பர் சான்றோர்.

	<p>ஆசிரியர் : விடை எழுதால் பின்னால் உள்ள பையனை பார்க்கிறாய் காப்பி அடிக்கவா?</p> <p>மாணவன் : இல்லை சார். கேள்வித்தாலில் பின்பக்கம் பார்க்க சென்று இருக்கின்றது. அதுதான்</p>
	<p>பைலைக் காணவில்லை. எந்தப் பைலைக் காணவில்லை. எந்தெந்த பைலைக் காணவில்லை என்று நான் ஒரு பைலையாகிறேன். அந்தப் பைலைத்தான் காணவில்லை.</p>
	<p>ஆசிரியர் : நீயும் கே. பரமசிவம் அவனும் கே. பரமசிவமா</p> <p>மாணவன் : இல்ல. சார் அவன் இங்கிலீஸ் “கே” பரசிவம். நான் தமிழ் “கே” பரமசிவம்</p>

பிரபஞ்சத்தினுள்ளே

கிரகங்கள் ஒடுமா?

ராகுவுக்கு 7வது வீட்டில் 180° தூரத்தில் கேது எப்போதுமே சஞ்சிரிப்பார். சூரியன் ஒரு ராசியை ஒரு மாதத்தில் கடப்பார். சந்திரன் ஒரு ராசியை கடக்க 274 நாட்கள் ஆகும். செவ்வாய் ஒரு ராசியைக் கடக்க 2 $\frac{1}{2}$ மாதங்கள் ஆகும். புதன் ஒரு ராசியை ஒரு மாதத்தில் கடப்பார். குரு ஒரு ராசியை ஒரு வருடத்தில் கடப்பார். சக்கிரன் ஒரு ராசியை ஒரு மாதத்தில் கடப்பார். சனி ஒரு ராசியை 2 $\frac{1}{2}$ வருடத்தில் கடப்பார். ராகு கேது இருவரும் ஒரு ராசியை 1 $\frac{1}{2}$ வருடத்தில் கடப்பார். ராகு கேதுக்கள் இருவர்க்கும் உருவம் கிடையாது. இவை இரண்டும் நிழற் கிரகங்கள்.

- | | |
|--------------------|--------------------|
| சித்திரை, வைகாசி | - இளவேனிற் காலம் |
| ஆளி, ஆழி | - முதுவேனிற் காலம் |
| ஆவணி, புரட்டாதி | - கார்காலம் |
| ஜப்பசி, கார்த்திகை | - குளிர்காலம் |
| மார்கழி, தெது | - முன்பனிக்காலம் |
| மாசி, பங்குனி | - பின்பனிக்காலம் |

ஜாமம் என்றால் எத்தனை?

ஒரு ஜாமம் என்பது 2 மணி 24 நிமிடம் ஆகும். ஒரு நாள் 10 ஜாமம், 6 நாழிகைகள் கொண்டது. ஒரு ஜாமம், 60 நாழிகைகள் கொண்டது ஒரு ஜாமம், 60 நாழிகைகள் கொண்டது பகல் இரவு கலந்த ஒரு முழுதினமாகும் அல்து 24 மணித்தியால் நாட்களாகும்.

புதன், வியாழன், வெள்ளி, இருகண் உள்ள நாட்கள். ஞாயிறு, திங்கள் ஒரு கண் உள்ள நாட்கள். செவ், சனி குருட்டு நாட்கள். இவை சுபகருமங்களுக்கு ஆகாது. புதன், வியாழன் வெள்ளி இரு கண்ணுள்ள நாட்களாதலால் எல்லாவித சுபகாரியங்களும் செய்யலாம்.

ஜென்ம நட்சத்திரம், திதி கிழமைகளில் செய்யக்கூடியவை வித்தை கற்க ஆரம்பித்தல், நிலம், சொத்து வாங்குதல், அன்னதானம், வேள்வி செய்யலாம். செய்யக்கூடாதவை விவாகம், மருந்து சாப்பிடல், முகச்சவரம், தலைச்சவரம் என்னைக் குளிப்பு,

புத்தாடை அணிதல் ஆகியன கூடாது. பெண்கள் ஜென்ம நட்சத்திரத்தில் திருமணம் செய்யலாம். ஆனால் ஜென்ம வாரத்தில் திருமணம் செய்யக் கூடாது.

திருமணத்திற்கு பின்னர் ஆறுமாத காலத்திற்கு ஒருவர் பூநால் தரிக்கக் கூடாது. தீர்த்த யாத்திரை போதல், மொட்டை அடித்தல், புது வீடு புகுதல் கூடாது.

கூடாதவை எவ்வ?

பூர்வ பட்சம் என்பது அமாவாசையிலிருந்து பதினெண்நந்து நாட்கள் அதாவது பெளர்ணமி வரையும். அபரபட்சம் என்பது பெளர்ணமியிலிருந்து அமாவாசை வரையும் உள்ள காலம். எனவே, அச்சுவினி, பரணி, கார்த்திகை, ரோகினி, மிருகசீரிடம் நட்சத்திரம் உள்ளவர்களுக்கு பட்சி வல்லுறு ஆகும். இவர்களுக்கு அபரபட்ச த்தில் செவ்வாயும் பூர்வ பட்சத்தில் வியாழன், சனியும் படுப்சீ ஆகும். இந்நாட்களில் நல்ல கருமங்கள் செய்யக்கூடாது.

திருவாதிரை, புனர்பூசம், பூசம், ஆயிலியம், மகம், பூரம் ஆகிய நட்சத்திரம் உள்ளவர்களுக்கு பட்சி ஆந்தை ஆகும். இவர்களுக்கு அபரபட்சத்தில் தீங்கட்கிழமைகளிலும், பூர்வபட்சத்தில் ஞாயிறு, வெள்ளி ஆகிய கிழமைகளிலும் படுப்சீ ஆகும். இந்நாட்களில் நல்ல கருமங்கள் செய்யக்கூடாது.

உத்தரம், அத்தம், சித்திரை, சவாதி, விசாகத்திற்கு பட்சி காகம் ஆகும். இவர்களுக்கு அபரபட்சத்தில் ஞாயிறும், பூர்வபட்சத்தில் திங்களும் படுப்சீ ஆகும். இந்நாட்களில் நல்ல கருமங்கள் செய்யக்கூடாது.

அனுஶம், கேட்டை, மூலம், பூராடம், உத்தராடம் பட்சி கோழி ஆகும். இவர்களுக்கு அபரபட்சத்தில் வியாழனும் சனியும் பூர்வ பட்சத்தில் செவ்வாயும் படுப்சீ ஆகும். இந்நாட்களில் நல்ல கருமங்கள் செய்யக்கூடாது.

திருவோணம், அவிட்டம், சதயம், பூரம், உத்தரம், ரேவதி ஆகிய நட்சத்திரங்கள் உள்ளவர்களுக்கு பட்சி மயில் ஆகும். இவர்களுக்கு அபரபட்சத்தில் புதன், வெள்ளியும் பூர்வபட்சத்தில் புதனும் படுப்சீ ஆகும். இந்நாட்களில் நல்ல கருமங்கள் செய்யக்கூடாது. மற்றைய நாட்களில் சுபகருமங்கள் செய்வதற்கு உகந்த நாட்களாக இருக்கும்போது குறிப்பாக துயில், சாவு, மரணயோகம் போன்றன இல்லாத நேரங்களைப் பார்த்து நல்ல கருமங்கள் செய்தால் விசேட நன்மைகளைப் பெறலாம்.

சுப சகுணங்கள் எவை ?

வீட்டிலிருந்து வெளிக்கிளம்பும் போது பினங்காணல் நல்ல சகுணம் ஆகும். அதுபோல சலவைத்துணியுடன் உள்ளவர், தாயும் சேயும், போங்கள், வாழ்க, நன்றாய் இருப்பாய், செல்வாய், எழு, புறப்படு முதலிய ஒவி வருமானாலும் நல்லது. - மிகுதி மறுநாலில் -

அப சகுணம் :

சிகை அலங்காரி, மயிர் விரித்தவர், ஒரு பிராமணர். மொட்டையர், எண்ணைய்த் தலையர், சன்னியாசி, விதவை, ஊன முற்றவர், புதுப்பானை, நெருப்பு, பூனை, பாம்பு, நாய் முதலியனவும் காணில் துன்பமாம். பிரயாணம் செய்தல் ஆகாது.

- மிகுதி மறுநாலில் -

சீறந்த நட்சத்திரம் :

நட்சத்திரங்களில் குவாதி, மகம், அனுசம், மிருகசீரிடம் இன் நான்கும் மிக மிக நல்ல நட்சத்திரங்கள் ஆகும். குறிப்புப் பார்க்காமல் விவாகம் செய்யக்கூடிய நட்சத்திரம் என்பர் சோதிடர். இது ஆண், பெண் இருவருக்கும் நன்மை பயக்கும் நட்சத்திரங்கள் என்பர்.

செவ்வாய் தோழம் உண்டா ?

செவ்வாய் தோழம் என்றால் என்ன? அதாவது லக்கினம், சந்திரன், சுக்கிரன் ஆகியவற்றிற்கு 2, 4, 7, 8, 12 ஆகிய இடங்களில் செவ்வாய் இருந்தால் தோழம் என்பர். பாவக் கிரகங்கள் இருந்தால் தோழம் இல்லை என்பர். சூரியன், குரு, சனி சேர்ந்திருந்தாலும் தோழம் இல்லை. பார்த்தாலும் தோழம் இல்லை என்பர். செவ்வாய் ஒரு சாதகருக்கு இருந்து மறு சாதகருக்கு இல்லாவிட்டால் தோழம் என்பர். புதனுடன் சேர்ந்தாலும் புதன் பார்த்தாலும் தோழம் இல்லை.

- மீதி மறுபதிப்பில் -

கடன் தீர் :

அச்சுவினி, அனுசம் நட்சத்திரத்தில் லக்கினத்தில் சந்திரன் இருக்கின்ற நேரத்திலும் செவ்வாய், ஞாயிறு, சனியில் நவமி, சதுர்த்தி, சதுர்த்தசி தீக்திகளில் ஏதாவது உள்ள நாளில் குழிகள் உதயமாகும் நேரத்திலும் சனிப் பிரதோச காலத்திலோ வாங்கிய கடனில் சிறுதொகையைக் கொடுத்தாலும் கடன் தொகை

அதிகமானாலும் கடன் முழுவதும் தீரும்.

புது ஆயரணம் அணிய :

திங்கள், புதன், வியாழன், வெள்ளி, பிரதமை, பெளர்னாமி, சஷ்டி, பஞ்சமி, ஏகாதசி, தசமி நல்லது. ரோகிணியுடன் கூடிய சனிக்கிழமையும் அமிர்த யோகத்திலும் தங்கநகை செய்து அன்றேல் அதை வாங்கி அணியில் பெருஞ்செலவும் உண்டாம். புத்தாடை அணிய ஞாயிறு, வியாழன், வெள்ளி நல்லது.

அமாவாசை :

அமாவாசையில் பிதிர்க்காரியங்கள் செய்யலாம். அமாவாசை யில் ஆறில் ஒரு பங்கில் இறுதிக்காலத்தில் சுபகாரியங்கள் செய்ய வாம். திருமணம் அமாவாசையில் ஆகாது. அத்துடன் பிரதமை, அஷ்டமி, நவமியிலும் திருமணம் ஆகாது. ஏகாதசியில் விரத மிருப்பது நல்லது.

- தொடர்வோம் -

கரிநாட்கள் :

கரிநாட்கள் ஒவ்வொரு மாதமும் வரும். இந்நாட்களில் சுபகருமங்கள் ஆகாது.

நாட்கள் :

புதன், வியாழன், வெள்ளி இரண்டு கண்ணுள்ள நாட்கள் ஆகையால் எல்லாவித சுபகாரியங்களும் செய்யலாம். ஞாயிறு, திங்கள் ஒரு கண்ணுள்ள நாட்கள் கூடாது. செவ்வாய், சனி குருட்டு நாட்கள். சுபகாரியங்களுக்கு கூடாது. (முன்னரும் குறிப்பிட்டு எளோம்)

பிரயாணம் :

பிரயாணம் செய்யும்போது முதலில் விழ்ணுவைத் தியானித்து பின் தனது மனைவியின் அனுமதி பெற்று குலதெய்வம், குரு முதலானவர்களின் ஆசீர்வாதம் பெற்று பிரயாணம் செய்யவும்.

சவாசம் :

பிரயாணத்திற்கு புறப்படும் நேரம் வலது நாடியில் சவாசம் இருந்தால் வலது காலையும் இடது நாசியில் சவாசம் இருந்தால் இடது காலையும் முதலில் வைத்துப் புறப்பட வேண்டும்.

மலமாதம் :

எந்த மாதத்திலாவது இருமுறை அமாவாசை அல்லது பெளரண்மி வந்தால் அது மலமாதம் ஆகும். இதில் திருமணம் அல்லது வேறு சுபகருமங்கள் செய்யக் கூடாது.

அக்கினி நட்சத்திரம் :

சித்திரை 21 முதல் வைகாசி 14 வரை இக்காலத்தில் சுபகாரியங்கள் செய்யக்கூடாது. ஆனால் இக்காலத்தில் விவாகம், உபநயம், பிரவேசம், துதிசாந்தி ஆகியன் செய்யலாம். கிணறு தோண்டுதல், விதைத்தல், மரம் நடுதல், குளம் வெட்டுதல் முதலியன் செய்யக்கூடாதனவாகும்.

தீர்த்த யாத்திரை :

திருமணமாகி ஆறுமாத காலத்திற்குள் தீர்த்த யாத்திரை செய்தல் ஆகாது. அதுவுமல்லாது புதுவீடு குடிபுகுதல், முடிடுத்தலும் ஆகாது.

படுப்சி :

படுப்சி உள்ள நாட்களில் எதுவித சுபகாரியங்கள், பிரயாணங்கள் செய்யக்கூடாது.

- கிழு வாக்கிய பஞ்சாக்கத்தைத் தழுவியது -

உயிர்பிரியும் தறுவாயில் ஒருவருக்கு யாது செய்தல் வேண்டும் :

புண்ணிய தீர்த்தத்தில் நீராடி பிராமணருக்கு தானம் செய்தல் வேண்டும். இக் கைங்கரியத்தை அவருடைய பிள்ளைகள் அல்லது கருமம் செய்பவர் செய்ய வேண்டும். தானம் என்பது பகமாடு கொடுப்பது என்று கருதக்கூடாது. நாட்டுச் சூழ்நிலைக்கேற்ப மாற்றி அமைக்கலாம். உயிர் பிரியும் தறுவாயில் அறையினுள் படுக்க விடக்கூடாது. தரையில் தருப்பைப்புல் பரப்பி அதற்கு மேல் மெத்தை போட்டு அதன் மீது படுக்க விடவும். கட்டிலில் படுத்து உயிர் துறந்த காரணத்தால் பரிசுவாதுராஜா நரகத்தை அடைந்தார் என்று புராணம் கூறும். ஒரு மனிதன் பிறக்கும்போதும் உமாதேவியின் படியிலே பிறந்து இறக்கும்போதும் பூமாதேவியின் படியிலே இறக்க வேண்டும் என்பதாம்.

இறக்கப்போகும் மனிதனுக்கு துளசி அல்லது சாளிக் கிராமம் போன்ற பொருட்களைக் கண்ணில் காட்டவேண்டும். இராமா என்றோ சிவனுடைய திருநாமமாகிய நமசிவாயம் என்றோ அவருடைய வலது

காதில் ஒதவேண்டும். புண்ணியவானுக்கு முகத்திலுள்ள துவாரம் மூலமாகவும் ஞானிகளுக்கு சிரசு வெடித்தும் பாவிகளுக்கு மலஜீல வாயிலாகவும் உயிர் பிரிவும் என்று புராணம் கூறும்.

உயிர் பிரிந்த பின் செய்யவேண்டியது தலையை பின்புறமாக வைத்து படுக்க வைக்க வேண்டும். பெண்கள் தலையை விரித்து தெற்கு நோக்கி நமஸ்காரம் செய்ய வேண்டும்.

இறந்தோர் எப்படியாகிறார் :

பூலோகத்திற்கும் எம்புரிக்குமிடையே என்பத்து ஆறு ஆயிரம் காத தூரம் உள்ளது என்றும் எம் தூதர்கள் மூவர் விதி முடிந்த ஜீவனைப் பாசத்தால் கட்டி இழுத்து, காற்றில் உருவமான தேகத்தில் அடைத்துக்கொண்டு யமலோகத்திற்குச் சென்று யமதர்மா முன் நிறுத்துவார்களாம். யமதர்ம ராஜனும் அங்கின்கரார்களிடம் நல்லது நல்லது என்று கூறி அவனை மீண்டும் கொண்டுபோய் அவனது வீட்டில் விட்டு விடுங்கள் என்று கூறுவாராம். 12 வது நாள் கழிந்த பிறகு மீண்டும் நம்முன் கொண்டு வாருங்கள் என்று கூறுவாராம். மீண்டும் அந்த ஜீவனை ஒரு நொடியில் அவன் வீட்டின் முன்பு விடுவார்களாம். இதனாலே தான் இறந்தவனை உடனே எரிக்கவோ, புதைக்கவோ கூடாது என்பார்களாம். இவ்வாறு இந்திய, சைவ அபர்க்கிரியை நூல்களில் கூறப்படுகின்றது. இறந்த ஜீவன் முன்று நாள் நீரிலும், முன்று நாள் அக்கினியிலும், முன்று நாள் ஆகாயத்திலும் ஒருநாள் தன் வீட்டிலும் ஆவி உருவில் வசிப்பாராம். பின் 3வது, 5வது, 7வது, 9வது, 11வது நாளில் பலகாரத்தோடு சோறு சமைத்து நாற்சந்தியில் கொட்டுவார்களாம்.

யார் கொள்ளி வைப்பது :

பிறவியில் முத்தமகன் இறந்தவரின் தந்தையாக இருந்தால் அவரும், தாயாக இருந்தால் இளையமகனும், ஆண்பிள்ளை இல்லையேல் பெண்பிள்ளையும், பிள்ளைகள் இல்லையேல் மனைவிக்கு கணவனும், கணவனுக்கு மனைவியும், ஒன்றைவிட்ட சகோதரத்தின் பிள்ளைகளும் கொள்ளி வைக்கலாம். அக்கினி முன்செல்ல பினம் பின்செல்ல ஏனையோர் பின்வர வேண்டும். கொள்ளி வைப்பவர் இரண்டு வயதுக்கு உள்ளாணால் வேறு ஒருவர் செய்யலாம். 3 - 7 வயதிற்கு உட்பட்டவராணால் கொள்ளியை மட்டும் பிள்ளை வைக்க மற்றைய கிரியைகளை வேற்றாருவர் செய்யலாம். நெருங்கிய உறவினரே பாடையைச் சுமக்க வேண்டும். பிரேதத்தை

அறிவுக்கலசம்

வீட்டிலிருந்து பாடையில் சுமக்கக்கூடாது. பெண்கள் விரித்த தலையுடனும் புழுதியைத்தலையிலும் தோழிலும் பூசிக்கொள்ளவும்.

செவ்வாய், வியாழன், வெள்ளியில் இறப்பது கூடாது. அப்படி இறந்தால் இரத்தினம், தானியம், துணி அந்தக் கிழமைக்கேற்றவாறு தானம் செய்ய வேண்டும். மற்றைய மாதங்களிலும் பார்க்க ஆடி மாதத்தில் வரும் பூச நட்சத்திரத்தில் வரும் அமாவாசையில் பிதிரிக் கடன் செய்யில் 12 வருடங்களுக்கு திருப்தி அளிக்குமாம்.

மனைவி கர்ப்பவதியாக இருக்கும்போது தனது மகனுக்கு மொட்டை அடிக்கக்கூடாது. அத்திவாரம், தாண் போடக்கூடாது. குழந்தை பிறந்த 10வது நாளில் தனது முடியை வெட்டலாம். கர்ப்பிணிப் பெண் கடலில் குளிக்கக்கூடாது. சிரார்த்த வீட்டில் சாப்பிடக்கூடாது. தனது வீட்டில் திருமணங்கு செய்யக்கூடாது. இதுவும் முதல் இரு கட்டுரைகளும் இங்கே வெளியீடாகிய பி. குமார் சோதிடர் அவர்களது நூலின் மறுபதிப்பாகும்.

- தொடர்வோம் -

ஒளிவிளக்கு :

வீட்டில் ஏற்றப்படும் ஒளி விளக்கை அடிக்கடி இடமாற்றும் செய்யக்கூடாதாம். லக்ஷ்மி தேவி சஞ்சலப்படுவதினால் வீட்டில் ஜஸ்வரியம் இல்லாது போய்விடும் என்று முதாதையர் கூறுவர்.

	பழைய ஆபீசில் எத்தனை வருடங்கள் வேலை செய்தாய். முப்புது வருடங்கள் புதியவி புதிமுப்பதா உன் வயதே 25 தானே. ஒ வட்டைம் செய்தனாள் சார்
	தபால் கார்ட்டு 10 சதத்திலிருந்து 15 சதமாக கூட்டப்போகிறதாமே.
	கவலையில்லை நான் 10 சத கார்ட்டு ஏராளம் வாங்கி வைத்திருக்கிறேன்.
	சிறைஅதிகாரி : உனக்கு யாரும் விசிட்டர். உறவினர் வருவதில்லையா!

கைதி : எல்லோரும் ஏற்கனவே சிறைக்குள் வந்து விட்டார்கள்.

கோவிலில் சாமி கும்பிடும்போது என்ன வேண்டிக்கொண்டாய்.

புதிய செருப்பு தொலையக்கூடாது என்று வேண்டிக்கொண்டேன்.

சிந்திக்க வேண்டியது

நமக்கு எல்லாம் தேவைதானா :

வேதாந்தம் செல்வத்தை விட்டுவிடு என்று கூறவில்லை. அதிலுள்ள தணியாத தாகத்தையே விட்டுவிடும்படி கூறுகின்றது. பொருட்கள் போதுமானதாக இருந்தாலும் போதாது என்று அலைவதையே கண்டிக்கின்றது. புறத்தேயுள்ள பொருட்களை வேண்டாமென்று வேதாந்தம் கூறவில்லை. ஆனால், அதனுடன் ஏற்படுத்திக் கொள்ளும் தொடர்பு புத்திசாலித்தனமானதாக, தூய்மையுள்ளனவாக அமையவேண்டும். இருப்பதற்கு இடம் தேவை. குடிப்பதற்கு நீர் தேவை. சுவாசிப்பதற்கு காற்றுத் தேவை. அதுபோல் உறங்கம், ஓய்வு, பசி, உதவி, பாதுகாப்பு, உடை இவைகள் தேவைதான். ஆனால், அளவுடன் இருக்க வேண்டும்.

இவ்வாறு மனத்தை சுத்தப்படுத்திய பின் தியானம் நிலைக்கும். இது, அது என்று அலைபாயாது தனது அன்றாட கடமையிலிருந்து விடுபட்டு மனம் வெளி உலகிலிருந்து உள்ளெடுக்கப்படுமானால் அது சூன்யமாகின்றது. அது தனக்குள்ளே அதாவது மனத்துள்ளே ஒரு உதவேகத்தை ஏற்படுத்தி அடைந்து கொள்ளுகின்றது, அப்போது பேரானந்தத்தை நமக்குள்ளே தேடிக்கொள்ளும் வாய்ப்பு இலகுவாக ஏற்படுத்தப்படுகின்றது.

நம்மை நாமே ஏமாற்றலாமா ?

பகலும் இரவும் அந்தியும் உதயமும் மாரியும் கோடையும் மீண்டும் மீண்டும் வருகின்றது. பின்போகின்றது. காலம் விளையாடுகின்றது. வாழ்க்கை அமுகின்றது. அப்படியிருந்தும் ஒருவன் தன் ஆசை என்னும் காற்றை விட மறுக்கின்றான். காலம் ஒடுகின்றது. நிகழ்காலத்தை ரசிக்கின்றான். பின் எதிர்காலம் கருமூரடானதாக தெரிகின்றது. அதுபற்றி ஆறாத்துயர் அடைகின்றான். முடிவில்லாத் துன்பத்தில் அழுந்துகின்றான். உடல் திடமானதாக இல்லை. நம்மை நாமே வீண்டித்துக் கொள்ளுகின்றோம். எனவே, நம்பிக்கையும், திட்டங்களும் எதிர்பார்ப்புக்களும் தவிடுபொடியாகிவிட்டன என்று ஏங்குகின்றான். பிறப்பது

இறக்கத் தான் வேண்டுமென்பதை இறுதிக் காலத் திலும் உணருகின்றானா? இல்லையே - பஜ்கோவிந்தம் கூறுகிறது.

உலகமே மாயை :

வாழ்க்கை மெல்ல மெல்ல நலிவடைகின்றது. ஆனால், புலன்களுக்கு திருப்தி செய்வதால் ஆசை மேலோங்குகின்றது. உடல் நலிவடைகின்றது. தள்ளாடுகின்றது. ஆனால், புலனின் இன்பங்களுக்காக மனிதன் ஏங்குகின்றான். பின்னால் மரணம் பதுங்குகின்றது. நோயும் நலிவும் தொடருகின்றது. கவலையும் தொல்லையும் சவக்குறி விழிம்புவரை நகர்கின்றது. அப்போதும் மனிதன் உலகியல் பொருட்களில் மிகுந்த இன்பத்தைப் பெற விரும்புகின்றான். அறிவு பெற்று எழு. மாயை வலையில் சிக்காதே. அந்த எல்லையற்ற பரம்பொருள் ஒன்றுதான் உன்னைத் திருப்தி செய்யும். நீ உணர்ந்து நடந்தால் என்ன? உணராவிட்டால் என்ன? நீ பரம்பொருள் இருக்குமிடத்தை நாடியே தீருவாய். எனவே முன்னரே உலக மாயையிலிருந்து விடுபட தியானிப்பாயாக.

- பஜ்கோவிந்தம் -

துயரம் ஏன் ?

ஒருவன் மனம் மகிழ்ச்சி அற்று துயரம் நிரம்பி அனாதையாக சீரழிந்ததாக இருக்குமானால் அது அவன் குற்றமே தவிர வேறொருவரினதும் குற்றமல்ல.

- கீதை -

எங்கே நிம்மதி ?

சக்கரவர்த்தி துயரம் கொள்கின்றான். பணக்காரன் தொல்லை யடைகிறான். சக்தியிக் கவர்கள் கவலையடைகிறார்கள். எல்லோருமே மகிழ்ச்சியற்றுக் காணப்படுகிறார்கள். ஏன்? அவன் மகிழ்ச்சியாக இருக்கின்றான் என்று ஒவ்வொருவனும் அடுத்தவனைச் சுட்டிக்காட்டுகின்றான். தன்னைத்தான் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதாக கூறிக்கொள்ளும் ஒருவன் தான் தான் முற்றும் துறந்து உள்ளிருக்கும் பசியைத் துறந்தவன் ஆகின்றான்.

உலகத்தின் மாயையான இன்பங்களில் கிடைக்கக் கூடிய மகிழ்ச்சிகளை தேவையில்லை என்று யார் ஒதுக்குகிறானோ அவனே உண்மையான செல்வந்தன் ஆகின்றான். அவன் கோவில் மர

நிழலிலிருந்து படுத்துறங்கி இச்சை துறந்து வாழும் துறவியைப் போன்று மகிழ்ச்சி அடைவான். தனக்குள்ளே வெகு ஆழத்தில் உண்மையான திருப்தி எங்கின்ற செல்வச் சுரங்கமும் வற்றாத ஆனந்த ஊற்றும் இருப்பதை அவன் கண்டுபிடித்திருக்கின்றான். இந்த மனநிலை உள்ளவனுக்கு மகிழ்ச்சி எல்லையற்றது.

- பகவத்கீத -

பணம் தேவையா ?

செல்வத்தால் அனர்த்தமென்று எப்போதும் கருதுவாயாக. அதனின்று பெறக்கூடிய நன்மை துளியும் இல்லையே என்பது உண்மை. செல்வந்தனுக்கு தனது சொந்த புத்திரினிடமிருந்தும் பகைமை தோன்றுகின்றது. எங்கும் செல்வத்தின் வழி இவ்வாறுதான். துன்பம் என்னும் பாழ் மண்டபத்தின்மேலே ஒரு ஆனந்தக் கோயிலை பணக்காரன் கட்டமுயல்கிறான். துன்ப நிலையைப் போக்கி இன்பமயமாக்க முயல்கின்றான். இது ஒரு மாயைக் கவர்ச்சியே ஆகும். மனிதனே பணத்தைப் படைத்தான். அவனே அதில் அடிமைப்பட்டும் கிடக்கின்றான். பணம்தான் மனிதனை ஆளுகின்றது.

பணத்தைக்கொண்டு எமக்கு தேவையான பொருட்களை பெறமுடிகின்றது என்ற அளவுக்குத்தான் அதற்கு மதிப்பு உண்டு. பணத்துக்கு பணம் என்பதாலே. அதை மிகைப்படுத்தி மதிப்புக் கொடுப்பது விவேகமற்ற செயலாகும். இதனாலே அன்பின்மை, துவேசம், அகங்காரம் போல ஆயிரம் தவறுகள் உண்டாகி பைத்தியம் பிடித்தவனாக்கி செல்வும் நம் அனைவரையும் பிரித்து வைக்கின்றது.

பணம் சிறிதும் இல்லாதபோதும் கொஞ்சப் பணத்தை எதிர்பார்க்கின்றீர்கள். கிடைத்ததும் மேலும் எதிர்பார்க்கின்றீர்கள். இப்போ எல்லோரிலும் பார்க்க அதிகம் இருக்க எதிர்பார்க்கிறீர்கள். இதனால் ஆயிரம் விரோதங்களை எதிர்பார்க்கிறீர்கள். செல்வம் சுபீட்சம் அல்ல. செல்வம் ஒரு மார்க்கமே அன்றி இலட்சியமாக்கக் கூடாது. போதுமான அளவு செல்வம் தேடுங்கள் தாராளமாக ஏழைகளுக்கு கொடுத்து உதவுவதற்காக. ஆனால், பணம் உங்களைப் பயன்படுத்தக்கூடாது. நீங்கள் பணத்தை ஆளும்போது செல்வம் வளரும். ஆனால், பணம் எம்மை ஆழக்கூடாது. இதுவே செல்வத்தின் நியதி.

- பகவத்கீத -

ஒடி அடைய முடியுமா ?

புறத்தேயுள்ள இயற்கையை பாருங்கள். அவசரப்படுவதில்லை. சூரியோதயம், நிலவோட்டம், அஸ்தமனம், மொட்டுவிரிதல், காய்கனிகள், களியின் வருகை, விதை முளைத்தல், கற்பக்கரு வளருதல், முட்டைக்குள் குஞ்சு வளருதல் இவைகள் ஏதும் பலவந்தமாக்கப்படுகின்றனவா? அல்லது அவசரப்படுகின்றனவா? இல்லையே. சாதகன் இருமடங்கு ஒட முயற்சித்தால் சக்தி விரயமாகுமே ஒழிய ஞானம் கைகூடாது. இதைத்தான் சங்கரன் மிக மிக எச்சரிக்கையாக விளக்குகின்றான். மெல்லெனப் பாயும் தண்ணீர் கல்லையும் உருகிப் பாயும் என்கிறார்.

- பகவத் கீதை -

குரு வழிபாடு : குருவின் தாமரைத் திருவடிகளில் பக்திகொண்டவனே மனத்தையும், உடலையும் கட்டுப்படுத்துவதன் மூலம் சம்சாரத்தி லிருந்து விரைவில் விடுதலை பெறுவாயாக. உன் இதயத்தில் உறைகின்ற ஈசனைக் காண்பாயாக. மாணாக்கனின் பாதை சமப்பட வேண்டுமானால் குருவிடத்தில் நாம் நம்பிக்கையும் பக்தியும் இருந்தல் வேண்டும். உள்ளத்தின் சக்திக்கு ரகசியமான வலி ஊற்று நம்பிக்கையாகும். எதை நீ பார்க்கவில்லையோ அதனிடம் நம்புவது தான் நம்பிக்கை. இந்த நம்பிக்கைக்கு பலன் நீ எதை நம்புகிறாயோ அதுதான்.

குரு கூறுவது முதலில் புரியாது, அவருடைய உபன்னியாசத்தி லுள்ள தர்க்கம் புரிந்துகொள்ள வைக்கின்றது, புத்தியினால் நம்புவதும் வாழ்க்கையில் காண உயரமுடியாத ஓன்றை பிடித்து வைத்துக்கொள்ளும் சக்தி மனிதனுக்கு உண்டு. அதன் இரகசிய ஊற்றுத்தான் நம்பிக்கை. இந்த நம்பிக்கைதான் மனிதனை முத்தி நிலை இலட்சியத்தை நோக்கிக்கொண்டு செல்கின்றது. இந்த அனுபவம் புதுமையானது. பரிபூரணமானது. குருவிடத்தில் நம்பிக்கை இல்லாதவிடத்து அவன் குருடனாகி வீணாகின்றான். புலன்களை ஒடுக்கி உன் இதயத்தில் உறைகின்ற ஈசனை உணர்வாயாக.

- பகவான் ஆதி சங்கரன் -

கிருஷ்ணர் கூற்று :

நாம் நம்முடைய வாழ்க்கையில் உடல் சம்பந்தமான, மனம் சம்பந்தமான, அறிவு சம்பந்தமான, ஆத்மீகம் சம்பந்தமான

வாழ்க்கையென வேறு நிலைகளில் வாழ்கிறோம். உண்மையில் நாம் ஆத்மீக எண்ணத்துடனேயே வாழ்கின்றோம். உடல் எண்ணம் இருக்கக்கூடாது. நாய், பூனைகள் உடல் எண்ணத்துடன் வாழ்கின்றன. எமது ஆத்மா நீயார்? நான் ஒரு ஆத்மா. உடல் இல்லை. உறவு இல்லை. தாய் தந்தை உடல் அல்ல. எல்லாம் ஆத்மாவே. எனவே, உடலுடன் போரிடவேண்டும். நீ ஏன் புலம்பு கின்றாய். நீ உடலா அல்லது ஆத்மாவா என்று புரிந்துகொள் என்று கூறுகின்றார் கிருஷ்ணர் அரச்சனனிடம்.

இதுவே, பகவத்கீதயின் ஆரம்ப பாடம். நீ இந்த உடல் அல்ல. நாய் வீதியில் தூங்குகின்றது. மனிதன் தட்டுமாடியில் மேல்மாடியில் தூங்குகின்றான். எல்லாம் ஒன்றேயாகும். இது அறிவு அற்ற நிலை. ஆத்மா உடலை ரசீக்கக் கூடாது என்கின்றார். - பகவத் கீதை -

- தொடர்வோம் -

எங்கே நிம்மதி?

நினைத்தது கிடைத்ததும் நிலையான நிம்மதி அமைதி கிடைக்கின்றதா? அடுத்த நிலையை நோக்கி மனம் செல்கின்றது. அதிலும் திருப்பதி கிடைத்தால் அதற்கு அடுத்த நிலையையும் தாவிச் செல்கின்றது. நிலையான அமைதி, நிறைவு வற்றாத ஆனந்தத்தை தனக்குள்ளே தேடிக்கொள்வதுவே வாழ்வின் ஆனந்தமென்று மகாரிஷி கூறுகின்றார். முன் அத்தியாயத்திலும் கூறியுள்ளோம்.

மேலும் கூறுகையில் தனியே வந்து தனியே போகும் வேளையில் அதற்குள் இந்த உடலில் வாழும் உயிருக்கு நாம் என்ன செய்தோம். எல்லோருக்கும் குறிக்கோள் இருக்கத்தான் வேண்டும். உழைக்கவும் தானவேண்டும். ஒவ்வொருவருக்கும் குடும்பம், தொழில், சமூகம் என பலவழிகளில் குறிக்கோள்கள் உண்டு. வாழ்வில் முக்கிய குறிக்கோள் எது? உடம்பிலுள்ள உயிரைப்பற்றி சிந்தித்தோமா? இதற்கு யார் பாதுகாப்பு? உலக இன்பங்களைத் தந்தாலும் நிம்மதி கிடைக்க வில்லையே கடுகாடு வரை சென்றாலும் நிம்மதி கிடைக்க வில்லையே?

தனக்கும் பிறருக்கும் உதவிசெய்தலே அறம்.

பிறர் துயர் நீக்கக் சேர்ப்பதே.

(அத்து தலைமுறை பிள்ளைகளுக்கு பணம் சேர்ப்பதல்ல.)

எல்லோரும் இன்புற்றிருக்க நினைப்பதுவே இன்பம்.

பற்றுக்கள் எல்லாவற்றையும் விட்டதே வீடு.

- தாயுமானவர் -

அறிவுக்கலசம்

வற்றாத ஆனந்தத்தை பெறுவது வீடு. தனக்குள்ளே தேடுவதே வீடு. அறிவாளி வெற்றியில் மகிழ்ச்சி காண்பதில்லை. மகிழ்ச்சியாக வாழ்வதே வெற்றி. முட்டாள் சுகத்தை நாடுகின்றான். அறிவாளி நலத்தை நாடுகின்றான்.

- உபநிடதம் கூறும் -

கவலையை விடு. கடமையைச் செய். கடவுளை உணர்வாய் என்று அறத்தையும் மெய்யறிவையும் உபதேசிக்கின்றது கீதை.

ஒருவரை உதற்தள்ளலாமா ?

உருவத்திலோ தோற்றுத்திலோ நடை, உடை, பாவனையிலோ எனிமையாக உள்ள யாரைப் பார்த்தாலும் அவர்களை அவமரியாதையாக நினைக்காது அவர்களிடம் ஏதாவது ஒரு சிறப்பு அம்சங்கள் இருக்கத்தான் செய்யுமென்று என்னி அதை தெரிந்தெடுத்து அதிலுள்ள நல்ல செயற்பாடுகளை உலகிற்கு கொண்டுவர முயற்சிக்க வேண்டுமென்று இந்திய கோபாலசாமி அடிகள் கூறுகின்றார்.

ஏன் பிரார்த்தனை செய்ய வேண்டும் ?

நாம் தெரிந்தோ தெரியாமலோ செய்த தவறுகளுக்காக நாம் வருந்துவதும், இனிமேல் மேற்படி தவறுகள் வராது பாதுகாப்பதற்குமடையாளமாக விளங்குவது சில பிரார்த்தனையே என்று காந்தியடிகள் கூறுகின்றார்.



பாட்டியின் போது மனைவி கணவனைக் கேட்டாள்
மனைவி : பதினெண்தாவது முறையாக கூல்டிரிங்ஸ் வாங்கிக்குடிக்கிற்களே. அவர்கள் உங்களைத் தவறாக நினைக்க மாட்டார்களா?
கணவன் : நினைக்கமாட்டார்கள்.
மனைவி : ஏன்
கணவன் : என் மனைவி பெயங்கச் சொல்கியல்லவா வாங்கிவந்தேன்.

டாக்டர் : இன்று உமது உடம்பு எப்படி
நோயாளி : நீங்கள் நந்த மருந்துப்போத்தலில் எழுதியிருந்ததை பின்பற்றினேன்.
டாக்டர் : அதில் என்ன எழுதியிருந்தது.
நோயாளி : போத்தல் மூடியை இறுக்பூட்டி வைக்கவும் என்று எழுதியிருந்து

மகிழ்வடனும் வளமுடனும் வாழக் குட்டிக் கதைகள்

சிறுவர்களே!

நாட்டைக் காத்த சிறுவன்

ஓர் ஊரில் ஒரு அரசன் இருந்தான். அவனது நாட்டில் பலமுறை வெள்ளத்தினால் சேதம் ஏற்பட்டது. இதற்காக பெருந்தொகைப் பணத்தை செலவிட்டும் வெள்ள அழிவை அவனால் தடுக்க முடியவில்லை. இதை நினைத்து அரசன் கவலையில் ஆழந்துள்ளார் என்று மந்திரி மூலம் மக்களுக்குத் தெரியவேண்டிய வந்தது.

ஒருநாள் ஒரு சிறுவன் வெள்ள அழிவுகளை என்னால் நிறுத்த முடியும். எனவே, நான் அரசனிடம் செல்வதற்கு அனுமதி தரவும் என்று வேண்டியின்றான். வாயிற் காவலரும் அரசனிடம் அனுமதி பெற்று சிறுவனை உள்ளே அழைத்தனர். அரசே! எனது வணக்கங்கள். நான் உங்கள் நாட்டின் வெள்ள அழிவை தடுத்து நிறுத்துவதானால் எனக்கு நாலாயிரம் பொற்காசுகள் தருவீர்களே யானால். நான் மேற்படி வெள்ள அழிவு வரவிடாது செய்வேன். ஆனால், பணம் முதலில் தரவேண்டும் என்றும் கூறினான்.

அவன் வேண்டுகோருக்கு அரசனும் சம்மதித்தான். பொற்காசுகள் பயணிடிம் கொடுக்கப்பட்டது. அவன் நாட்டை சுற்று முற்றும் பார்த்தான். அந்த நாட்டின் ஓரமாக பெரிய ஆறு ஓடிக்கொண்டிருந்தது. அதன் நாலா திசைகளிலும் பாதைகளும் அதனுடன் சேர்ந்த குப்பைமேடுகளும், கழிவுகளும், மரக்குற்றிகளும் காணப்பட்டன. அந்த இடத்தில் சிறுவன் மந்திரியாருடன் நின்று பார்ப்பதை அனேக பொதுமக்கள் வேடிக்கை பார்த்தவண்ணம் இருந்தார்கள்.

அச்சிறுவன் கை நிறைய பொற்காசுகளை அள்ளி தன்னை மூன்று முறை சுற்றிவிட்டு சூரியனைப் பார்த்தபடி நாலா திசைகளிலும் ஆற்றில் காசுகளை வீசினான். மீண்டும் மீண்டும் நாலா திசைகளிலும் சென்று ஆற்றில் காசுகளை வீசினான். மீதியாக இருக்கும் காசுகளை பெளத்திரமாக கட்டி வைத்திருந்தான். பின்னர் அரண்மனைக்குச் சென்று சில தினங்கள் ஓய்வு எடுத்தான்.

இக்கால இடைவேளையில் கூடியிருந்த பொதுமக்களில் ஏகப்பட்டோர் கூட்டம் கூட்டமாக ஆற்றினுள் இறங்கி பாறைகளையும் பற்றைகள், செடிகள், தடிகள், குப்பைகள் எல்லாவற்றையும் எடுத்து

அப்பூரம் ஒதுக்கிவிட்டு பொற்காசகளை சேற்றுடன் கிள்ளி வெளியே வைத்து தேடிப் பொறுக்கலாயினர். இப்போது ஆறு தங்கு தடையின்றி கடல்மடை திறந்தாற் போல் ஒடலாயிற்று. இதனை மந்திரி மூலம் கேள்வியுற்ற அரசன் ஆற்றங்கரை சென்று பார்த்தபோது ஆறு தடையின்றி அழகாக ஓடுவதைக்கண்டு மனம் மகிழ்ந்து இனி ஒருபோதும் வெள்ளம் தேங்கி நிற்கவும் மாட்டாது. பெருக்கெடுத்து நாட்டை அழிக்கவும் மாட்டாது என்று மகிழ்ச்சி அடைந்த வண்ணம் அரண்மனை சென்று சிறுவனை வாழ்த்தி அவனுக்கு மேலும் பல பரிசுகள் கொடுத்து அனுப்பி வைத்தான்.

“எத்தொழிலானாலும் புத்திக்கூர்மையும் நிதானமும் அவசியம் என்பதை இக்கதை உணர்த்துகின்றது.”

அளவுகடந்த ஆசை

ஓர் ஊரில் ஒரு நடுத்தரக் குடும்பத்தில் ஒரு அதிகாரி இருந்தார். அவருக்கு ஓரேயொரு செல்வ மகள் இருந்தாள். அவரும் ஒரளவு அறிவு வரப் படித்த மகள். திருமணப் பருவத்தை எய்திய காலம். இவ்வதிகாரியும் நல்லவர். பண்புள்ளவர். பொறுப்பான பதவி வகிப்பவர். இவரை அலுவலகத்தில் நேரமையானவர் என்று பலரும் பலவகையாகவே கூறுவர்.

இவரது மகளுக்கு ஓர் வரனை எதிர்பார்த்துக்கொண்டு இருக்கும் வேளையில் ஒரு பையன் தொழில் பார்க்கிறவர். நல்ல குடும்பம். அப்பையனை இவருக்கு விட விருப்பமில்லை. பையன் வீட்டுத் தரப்பினர் அதிகம் வரத்சணையை எதிர்பார்க்கவே அதை ஈடுசெய்ய இவரால் முடியவில்லை. இருந்தும் இவர் கைநீட்டாதவர்களிடம் கூட கைநீட்ட ஆரம்பித்தார். பணம் தேவையான அளவுக்கு குறைவாகவே கிடைத்திருந்தது. மீதிப் பணத்திற்கு யாது செய்யலாம்? நேரமும் காலமும் நெருங்கி விட்டது என்று பலவாறு யோசித்து ஒரு முடிவுக்கு வந்தார்.

தனது அலுவலகத்தில் வைப்புச் செய்த நபர் ஒருவரின் ஒரு ஸ்தச்த்தை நாலு ஸ்தச்மாக மாற்றி புதிய சிட்டை தயாரித்து அதுபோல் ஒப்பிட்டு பணத்தை எடுத்து சுகல திருமண ஏந்பாடுகளையும் செய்து வரலானார்.

இதேவேளை பணம் வைப்புச் செய்தவருக்கு தனது பணத்திலிருந்து மீள எடுக்க வேண்டி நேரிட்டதனால் பணம் அங்கு இல்லாததினால் நடவடிக்கை யாவும் அம்பலத்துக்கு வந்ததும்

திருமணமும் தடைப்பட்டது. ஓய்வுபெறும் வேலையில் வேலையிலிருந்தும் இடைநிறுத்தப்பட்டார்.

இவையாவும் போதும் என்ற மனம் இல்லாது அளவு கடந்த ஆசையினாலே ஏற்பட்டது என்பது புலனாகின்றது.

மகிழ்ச்சியாக வாழ விருப்பமா

உலகில் வாழும் மனிதன் மட்டுமன்றி உயிருள்ள ஜீவராசிகள் அத்தனையும் மகிழ்ச்சியடிடன் வாழவே விரும்புகின்றன. அவைகள் விரும்பினாலும் அவைகளுக்கு முற்பிறவியில் எழுதிய விதிப்படியே எதுவும் நடக்குமென்று சான்றோர் சொல்லக் கேட்டிருக்கின்றோம். இருந்தும் நாம் எமது முயற்சியினாலும் மதிநுட்பத்தினாலும் இறைவழிபாட்டினாலும் அவற்றை சிறிதளவாவது தளர்த்தி வாழமுடியும் என்பதில் ஜயமில்லை. அவ்வாறு வாழ்ந்து காட்டியவர் களும் பலர் இருக்கின்றனர். மார்க்கண்டேயர், சத்தியவான் சாவித்திரி எனப் பலரைக் கூறலாம்.

ஒருவர் நல்ல மனத்துடனும் மகிழ்ச்சியடிடனும் போதுமென்ற எண்ணத்துடனும் சந்தோசமான விடயமானால் அதிகம் அதில் பற்று வைக்காமலும் துக்கமான விடயமானால் அதிகம் அதில் மனதை பறிகொடுக்காமலும் மகிழ்ச்சியான விடயத்துக்கு எது தடையோ அதை அணுகாமலும் ஒருவன் இருப்பானாகில் அவனுக்கு ஒருபோதும் துன்பம் நேரிடமாட்டாது.

அத்துடன் தனக்கு பொருத்தமற்றதை விரும்பாமலும் தன்னுடைய குடும்ப நிலைக்கு ஏற்ற அளவோடு ரசித்து வருமானத்திற்கு ஏற்ப செலவு செய்து எதற்கும் அவசரப்படாது பொறுமையாக இருந்து தீர் ஆலோசித்து முடிவு எடுப்பவர்க்கும் ஒருபோதும் துன்பம் ஏற்படாது. மகிழ்ச்சியாகவே இருப்பார்.

எடுத்ததற்கெல்லாம் கோபப்படுபவர்களும் உடன் ஒரு விடயத்தில் குழப்பமடைபவர்களும் மகிழ்ச்சியை வைத்திருக்க மாட்டார்கள். ஒருவரின் மனநலத்தை, குணாதிசயத்தை அவரின் கோபத்திலிருந்து கண்டுகொள்ளலாம். கஷ்ட, நஷ்டமிருந்தாலும் கோபப்படாதிருந்தால் துன்பம் தலைகாட்டமாட்டாது. செய்யும் தொழில் சீதுவாயிருந்தாலும் இதுதான் எனது வேலை என்று விகவாசமாகச் செய்து வந்தாலும் நடந்துபோக வேண்டி வந்தாலும் இதுதான் எனது வேலையென நினைத்து நிம்மதியாக நடந்து சென்றாலும், இதுதான் எனது உணவு என்று நினைத்து எதுவாக இருந்தாலும் அமைதியாக இருந்து சாப்பிட்டாலும் சந்தோசமாக

செய்து வந்தால் எப்போதும் கோபம் வர்மாட்டாது. வெறுப்பு தலைதாக்க மாட்டாது. என்றும் ஆனந்தமே குடிகொள்ளும்.

அளவுக்குமீறி கோபப்படவேண்டி வந்தாலும் அதையிட்டு சாதுரியமாக கதைக்காமல் விடுவது, அல்லது அதிலிருந்து விலகிக் கொள்வது அல்லது அத்துறையில் நிபுணத்துவம் உள்ளவருடன் கதைத்து, ஆலோசித்து அதன்படி முடிவெடுப்பது என்று கூறிப் பிறப்போடுவது, இவ்வாறு ஏதோவொரு வழியில் கோபத்தை அடக்கி அடுத்த நடவடிக்கைக்கு சாதுரியமாக சென்றுவிடலாம். ஒருபோதும் முட்டி மோதக் கூடாது.

அளவுக்கு அதிகமாக பேராசைப்படுவதினால் ஒருவருக்கு சந்தோசம் முகத்தில் காணமாட்டாது. அவருக்கு எவ்வளவோ செல்வம் இருந்தும் நித்திரை கொள்ளாது விழித்திருப்பார். உள்ளதை வைத்து திருப்பதி அடையமாட்டார். இல்லாததை நினைத்து கவலையடைவர். வாகனம் இல்லையென்று கவலை, மாடி வீடு வாங்க வேண்டுமென்று கவலை, பிள்ளைகள் இல்லையென்று கவலை, இருக்கும் பிள்ளைகள் கவனிக்கவில்லையென்று கவலை இவ்வாறு இருக்கிறதை வைத்து சந்தோசமடைவதை விடுத்து கவலை கொள்பவர்கள் அனேகம் உள்ளர்.

அடுத்தவர் குற்றத்தை நாம் காணப்படுகுந்து அவர் எமது குற்றத்தை துருவித் துருவி ஆராய்ந்தும் கூட அதற்கு பரிகாரம் இருவரும் தேட கவலை ஒருபறம் வாட்ட இருதலைக் கொள்ளி எழும்புபோல நாம் இருந்து வேதனைப்படுவதிலும் பார்க்க அடுத்தவர் பிரச்சினையில் ஈடுபடாது இருப்போமேயானால் எமக்கு ஒரு துப்பமும் ஏற்படாது இன்பமே நிலைத்து நிற்கும்.

உலகிற்கு ஆதரவாக எமது வருமானத்தில் ஒரு பகுதியை சிறுவர் நிலையங்களுக்கோ, வயோதிப நிலையங்களுக்கோ அகதிகளுக்கோ, அன்பளிப்புகள் வழங்கி அவர்களது இன்ப, அன்பு முத்தங்களைக் கண்டு வருவோமேயானால் எமக்கு மகிழ்ச்சி தாண்டவம் ஆடும். இருளைக் குறை கூறுவதிலும் பார்க்க வெளிச்ச த்தை ஏற்படுத்துவது மேல்.

நல்ல பொழுதுபோக்குகளை தேர்ந்தெடுத்து அதை ஓய்வான வேளைகளில் செய்வதன் மூலம் மகிழ்ச்சியை ஏற்படுத்தலாம். கடற்கரை உலா, பகுதிநேர சிறுவர் விளையாட்டுக்களைப் பார்த்தல், இயற்கைக் காட்சிகள், சூரியன் மறைவது, சந்திரன் உதிப்பது, பறவைகள் மாலையில் கூட்டமாகச் செல்வது, கரைவது போன்ற வற்றைக் கண்டு கழிக்கலாம். தங்களிடம் எத்திறமையில்லை

என்று நினைத்தாலும் ஏதோவொரு திறமையாவது இருக்கத்தான் செய்யும். உதாரணமாக பாடுதல், ஆடுதல், பேச்கத்திறன், சித்திரம், சிற்பம், தையல், தச்சவேலை, வாகனம் ஓட்டுதல், ஆங்கிலம் கற்பித்தல் எனப் பல திறமைகள் இருக்கலாம். அதில் ஒன்றையாவது ஏழை; எளியவர்க்கு அனாதை பாடசாலைகளுக்கு, அகதி முகாம்களுக்குச் சென்று தங்கள் ஓய்வு நேரத்தை பிரயோசமாகக் கழித்து நாட்டுக்கும் மக்களுக்கும் உதவிக்கரம் நீட்டலாம். வீணை விண்ணைப் பார்த்து ரசிப்பதிலும் பார்க்க ஏழைகள் முகத்தைப் பார்த்து ஆறுதல் கூறி உதவிவர நேரம் போதுமானதாக இருக்குமா? நேரம் போதாதே.

இவ்வாறு மகிழ்ச்சியை ஏற்படுத்த முடியாதவர்கள் சினிமா பார்ப்பது, மனதுக்கு விரும்பிய பானங்களை உண்டு மகிழ்வது, புகைபிடித்து மகிழ்வது Girls friends, boys friends ஆகியோருடன் போனில் பழகுவது, போனில் அரட்டை அடித்து மற்றவர்களின் நேரத்தையும் வீண்டிப்பது, அடுத்தவர் வீடுகளில் போயிருந்து பொழுது போக்குவது, ஒருவர் குறையை மற்றவர்களிடம் குத்திக் கதைப்பது, ஒருவரைப் பந்தி ஒருவர் விமர்சனம் செய்வது, மரநிழலில் ஓய்வெடுப்பதாகக் கூறி வீண்கதை கதைப்பது, ஒருவரையொருவர் தாக்கிக் கதைப்பது போன்றன மகிழ்ச்சியானது என்று அவ்வாப்போது தோன்றினாலும் அது நிரந்தர படுகுழியில் நம்மை வீழ்த்திவிடும்.

வாழ்க்கையை குறுகிய வட்டத்துள் நோக்காது பரந்த எண்ணத்துடன் நோக்கினாலே மகிழ்ச்சி தானாகவே எமது மனத்தில் அகமும் முகமும் வேருந்றுவதைக் காணலாம். இவ்வாறு மகிழ்ச்சி யுடன் வாழ பல வழிகளை இக்கட்டுரை மூலம் அறிந்திருந்தாலும் இவற்றில் ஒன்றையாவது நாம் சரியாகக் கடைப்பிடித்து மகிழ்ச்சி யுடன் வாழமுடியும் என்பதில் ஜயமில்லை.

- தொடரும் -

நல்லதாக அமையட்டும்

ஓர் ஊரில் முன்று இணைபிரியாத நண்பர்கள் இருந்தார்கள். அவர்களில் ஒருவன் கோவிலுக்கு முதலில் சென்றுவிட்டான் என்பதை அக்கோவில் வாசலில் அவனது காலனி இருந்ததிலிருந்து மற்றைய இரு நண்பர்களும் தெரிந்து கொண்டனர். இதனை அறிந்த ஒரு நண்பன் மற்றைய நண்பனைப் பார்த்து இவரது காலனியில் ஒன்றையெடுத்து மறைத்து வைத்துவிட்டு ஒளித்து நின்றுபார்ப்போம் இவர் தனது காலனியை தேடி அலைவதைக் கண்டு ரசிப்போம்

என்று இருவரும் ஆரவாரத்தோடு கலந்தா லோசித்துக் கொண்டிருந்தனர். அப்போது அருகில் இருந்த ஓர் முதியவர் இவர்கள் கதைப்பதை அவதானித்துவிட்டு அன்பனா! நீங்கள் சிந்திப்பது நல்லதுதான். ஆனால், மற்றவர்களுக்கு துன்பத்தையும் மன உழைச்சலையும் கொடுக்கக் கூடிய விடயமாக இருபதினால் அவரது உள்ளூம் பாதிப்பதிலும் பார்க்க நல்லனவற்றைச் சிந்தித்து அவரது பாதனையில் உள்ளே ஒரு சில நாணயங்களை பேப்பரால் சுற்றி வைத்துவிட்டு நீங்கள் மறைந்திருந்து வேடிக்கை பார்ப்பீர்களே யானால் அவர் திரும்பி வந்து எடுக்கும்போது அவற்றை பார்த்து சந்தோசப்படுவதோடல்லாது யார் பணம் வைத்திருக்கக் கூடும் என்று பலவாறு சந்தோசத்துடன் நாலா திசையிலும் பார்க்கின்ற ஒரு நல்ல காரியத்தை செய்யலாம் அல்லவா? என்று அம்முதியவர் கூறினார். முதியவர் கூறினபடியும் செய்தனர்.

இதிலிருந்து அவ்விரு நண்பர்களுக்கும் அறிவு ஞானம் மேலிட்டது. அன்றிலிருந்து அவர்கள் நல்ல காரியமாக எதையும் நினைப்பதே தவிர கெட்டகாரியங்கள், தீமை விளையக்கூடியவற்றை அன்றிலிருந்தே விட்டுவிட்டனர்.

விவேகமான வேலைக்காரன்

ஓர் ஊரில் ஒரு எசமானர் இருந்தார். அவரது கடமைகளைச் செய்வதற்கு பத்து வேலைக்காரர்களை அமர்த்தியிருந்தார். அவர்கள் எல்லோரும் சமமான புத்தியுள்ளவர்கள். ஆனால், அவர்களில் ஒருவன் மட்டும் அதி விவேக புத்தி உள்ளவன். மிகுதி ஒன்பது பேர் செய்யும் வேலையினை அவன் ஒருவனே மிகக் குறுகிய நேரத்தில் தனது விவேக புத்தியினால் செய்து முடித்துவிடுவான்.

ஒருநாள் எசமானரும் பத்து வேலைக்காரர்களும் பிற ஊர் செலவுவேண்டி நேரிட்டது. எனவே, நீங்கள் விரும்பிய பொருட்களை எடுத்து வாருங்கள் என்றார் எசமானர். எல்லோரும் பாரம் குறைந்த பொருட்களை எடுத்து வரலாயினர். ஆனால், இவனோ பாரமான தண்ணீரின்னையும், சாப்பாட்டுப் பொட்டலங்களையும் தூக்கமாட்டா மல் தூக்கிவரலானான். எல்லோரும் இவனைப் பார்த்து சிரித்தனர். பயணத்தின் சிறிது நேரத்தின் பின் வெய்யில் அதிகமாக தண்ணீர்த் தாக்கத்தால் தண்ணீரில் அரைவாசி தீந்துவிட்டது. சிறிது நேரத்தின் பின் சாப்பாடும் சாப்பிட்டு முடித்தனர். இப்போது கையை வீசிக் கொண்டு நடக்கலானான். அப்போ சிரித்தவர்கள் எல்லோரும் இப்போ அழுத்தொடங்கினர். “நாங்களும் ஏதிலும் புத்திக்கூர்மையுடன் செய்தபட பழகவேண்டாமா”

பகற்காள்ளை

ஓர் ஊரில் பகல் கொள்ளையடிக்கும் தந்திர புத்திக்காரன் இருந்தான். அவன் ஒருநாள் ஒரு வீட்டிற்குச் சென்று வீட்டு எச் மாட்டியைப் பார்த்து அம்மா! உங்களது முதாதையர் நரகலோக த்தில் மாறிக்கட்ட துணி இல்லாது பசியுடன் காணப்படுகின்றனர். எனது முதாதையர்களையும் நான் பார்த்து ஆறுதல் சொல்லிவிட்டு மீண்டும் வருவதாக கூறிவிட்டு வந்துவிட்டேன். நான் நாளை மீண்டும் போகவுள்ளேன். நீங்களும் உங்கள் முதாதையர்களுக்கு ஏதும் தந்தால் நான் கொடுத்து விடுகின்றேன் பாவங்கள் என்றான்.

அதற்கு மனமிரங்கிய எச்மாட்டி நாலு சேலை சட்டைகளையும் மடித்துக்கொடுத்து, போடுவதற்கு நகையும் கொடுத்து, சாப்பாட்டுப் பாசலும் கொடுத்து அனுப்பினாள். அவனும் மிக விரைவாக எச்மானர் வரமுன்வாங்கிக்கொண்டு இடத்தை விட்டுக் கிளம்பிவிட்டான்.

செல்லும் வழியில் எச்மானரும் குதிரை மீது வந்து கொண்டிருந்ததைக் கண்டு இவன் ஓட்டமும் நடையுமாகச் சென்றான். சகலதையும் கவனித்த எச்மானர் வீடு சென்றதும் மனைவி மேற்கண்டவாறு சகலதையும் கூறினாள். உடனே மனைவியை ஏசிவிட்டு குதிரை மீது ஏறி அவனை தூரத்திச் சென்றான். அவன் இவனைக் கண்டதும் ஒரு மரத்தின் மீதேறியபோது இவரும் குதிரையை மரத்தில் கட்டிவிட்டு தானும் நீ எப்படி விலகுவாய் என்று கூறிக்கொண்டு மேலே ஏறியபோது உச்சிக்கு ஏறிய கள்வன் திடீரென்று தாவிக்குதித்து குதிரை மீதேறி ஓடலானான்.

இவரால் ஒன்றும் செய்யமுடியவில்லை. வீட்டிற்கு நடந்தே வந்தார். எங்கே குதிரையைக் காணவில்லையென்று மனைவி கேட்டாள். அதற்கு எச்மானார் உங்கள் முதாதையர் பசி கிடக்க மாட்டார்கள் ஆதலால் விரைவாக என் குதிரை மீது சென்றுபோய் கொடுத்துவிடும்படி குதிரையையும் கொடுத்துவிட்டேன் என்று கூறினார்.

“தன் தவறை மறைப்பவர்களும் இருக்கத்தான் செய்கிறார்கள்”

கெடுவான் கேடு நினைப்பான்

ஒரு அடர்ந்த காட்டில் ஒரு சிங்கம் வசித்து வந்தது. அக்காலத்தில் ஒருமுறை அதற்கு கடுஞ் சுகயீனம் ஏற்பட்டது. இதையறிந்த மற்றைய மிருகங்கள் எல்லாம் சுகம் விசாரித்து சிங்கத்தைப் பார்க்கச் சென்றனர். அவவேளை ஒநாயும் சிங்கத்திடம் சுகம் விசாரிக்கச் சென்று சுகம் விசாரித்து, நரி தங்களை சுகம் விசாரிக்க

வராதிருப்பது பற்றி சிங்கத்திற்கு கோள் முட்டியது. இதை அறிந்த நரி சிங்கத்திடம் சென்றது.

சிங்கம் கோபத்துடன் ஏ! நரியே! நீ ஏன் என்னைப் பார்க்க வரவில்லை என்று உறுமியபடி கேட்டது. ஒநாய் சிரித்த வண்ணம் நின்றது. நரிக்கு விளங்கிவிட்டது. உமக்காகவே அலைந்ததில் காலதாமதமாகிவிட்டது என்றது. ஒரு முனிவரைக் கண்டேன். தங்கள் உடல் நலம் தீர் புதிய மருந்தொன்று கூறினார். அதாவது ஒநாயின் தோலைப் போர்த்திய வண்ணம் சில தினங்கள் இருந்தால் சகலதும் குணமடையும் என்று கூறியது நரி. இதைக்கேட்டதும் ஒநாய் மெல்ல நழுவ ஆரம்பித்தது. பார்த்தீர்களா? ஒநாய்க்குக் கூட நீங்கள் சுகமடைவது பிடிக்கவில்லை என்றது.

உடனே சிங்கம் ஒரு பாச்சலில் ஒநாய் மீது பாய்ந்து அடித்துக் கொண்றது.

“கெடுபவன் தான் கேடு நினைப்பான். நாம் ஒரு போதும் கனவிலும் கேடு நினைக்கக் கனவு காணக்கூடாது.”

வஞ்சகமான அறிவுரை

ஒரு குடியானவன் வீட்டின் குதிரைத் தொழுவத்தில் இரண்டு குதிரைகள் இருந்தன. அவற்றில் ஒன்று ஆண். மற்றையது பெண். ஆண் குதிரை வயலில் வேலை செய்து மாலைவேளையில் களைத்து வரும்போது தொழுவத்தில் இருக்கும் பெண் குதிரை அதனைப் பார்த்துச் சிரித்தது.

இது ஆண் குதிரைக்கு மிகவும் கவலையாக இருந்தது. களைத்து வரும் என்னைப் பார்த்து நீ ஏன் சிரிக்கின்றாய்? என்று மன வருத்தத்துடன் கேட்டது. அதற்குப் பெண் குதிரை நீ சுகமில்லாதது போல் படுத்திருந்தால் அவர்கள் வேலை செய்விக்க முடியாது போய்விடும் என்று யோசினை கூறியது. அதைக்கேட்ட ஆண் குதிரையும் அவ்வாறு மறுநாள் செய்தது.

மறுநாள் வயலில் அதிக வேலை இருப்பதனால் குதிரையை எழுப்பிய போது குதிரை எழும்பாதிருந்ததினால் குதிரைக்குச் சுகமில்லை போலும். இன்று முக்கிய வேலைகள் இருக்கின்றனவே என்ன செய்யலாம்? என்று எச்மான் பலவாறு யோசித்துவிட்டு இப்பெண் குதிரை வீணே கொழுத்து சும்மா இருக்கிறதே இன்று இதைப் பூட்டி வேலை செய்விப்போம் என்று அடித்து எழுப்பி வேலை செய்யத் தொடங்கினார். அதிலிருந்து ஒவ்வொரு நாளும் பெண் குதிரையும் வயலுக்கு வேலைக்கு அமர்த்தப்பட்டது.

தவறான அறிவுரை கொடுத்ததினால் எனக்கு இக்கேடு நேர்ந்ததே என்று பெண் குதிரை தொழுவத்தில் மனங்கலங்கி அழுத்து.

இதுபோன்ற சம்பவம் எனக்கும் ஒருமுறை ஏற்பட்டது. அதாவது வாடகைக்கு கதிரை கொடுத்த எச்மான் வாடகைக்காரருக்கு அக் கதிரைகளில் சிறிய, பெரிய திருத்தவேலைகள் அனைத்தையும் தானே செய்து வருவதினால் அவர் பெற்றுவந்த மாதாந்த வாடகையினால் எதுவித லாபமும் இன்றி நஷ்டமே வருகின்றது என்று எனக்குக் கூறி மனம் வருந்தினார். அப்போது நான் செலவுகள் அனைத்தும் வாடகைக்காரரால் ஏற்பட்டபடியினால் வாடகைக்காரரே திருத்தவேண்டும் என்று ஆலோசனை கூறினேன்.

சிலகாலம் சென்று அவரிடம் நானே வாடகைக்கு கதிரைகள் வேண்டும் படலம் வந்தபோது அவர் பழுதானவற்றிக்கு என்னையே முழுச் செலவையும் ஏற்கும்படி பணித்தார். இதனால் முறிந்த கதிரைக்கு நானே தண்டம் கண்டலானேன். இது என்னாலான வினையே என்று நான் மனம் நொந்து கொண்டு அவர் கேட்ட திருத்தத்திற்கு இசையலானேன். இதேவேளை முன்னைய வாடகைக்காரர் இப்பொழுதும் திருத்தத்தை அவர் கொடுப்பதில்லை. ஆனால், நான் எனது திருத்தங்களை நானே செய்து வருகின்றேன். இது எனது தேவையற்ற அறிவுரையாகும்.

புதிய எச்மான் தேவை

ஓ ஊரில் ஒரு அரசனிடம் ஒரு குதிரை இருந்தது. அக்குதிரை அரச காரியங்களுக்கு சென்று வருவது வெறுப்பாக இருந்தது. இதனால் அது கடவுளை வேண்டி வேறு ஒரு நல்ல எச்மானரை தந்துதவும்படி கேட்டது. அதன்படி ஒரு விவசாயியை இறைவன் கொடுத்தார். அதுவும் மண்ணில் வயலில் வேலை செய்வது அதற்கு வெறுப்பாக இருந்தபடியால் மீண்டும் இறைவனை வேண்டி, வேறு எச்மானரை தேடியது. அதன்படி வேறு எச்மானரை இறைவன் கொடுத்தார். விவசாயி குதிரை தோல் பதனிடுவனுக்கே விற்றுவிட்டான். அங்கு அவன் தன்னை அழைத்துக்கொண்டு போகும்போது அவனு டைய வீட்டு ஓரங்களில் எத்தனையோ தோல் காயப்போட்டிருப்பதை இக்குதிரை கண்டு கண்கலங்கி நான் அரசனுடான் இருக்கமாட்டாது கிடைத்தது போதும் என்று மகிழ்ச்சி அடையாது இங்கே இறக்கப் போகின்றேனே என்று இரவோடு இரவாக அழுது புலம்பியது.

“போதுமென்ற மனமே பொன் செய்யும் மருந்து”

நல்லதை நினைத்து ஆழ்மனதீல் பதிக்கவும்

உங்கள் ஆழ்மனம் அதாவது உள்மனம் உங்களுக்கு முழுமையாக உதவவேண்டும். அதற்கு நீங்கள் சின்னஞ்சிறு நல்ல வாக்கியங்களை உங்களால் ஆழ்மனதீல் பதிக்க வேண்டும். நான் தியானம் செய்கின்றேன். ஆசனம் செய்கின்றேன், நான் நல்லதுவே செய்கின்றேன், சைவ உணவே உண்ணுகின்றேன், வீட்டிலேயே சாப்பிடுகின்றேன், நல்லதையே சிந்திக்கின்றேன், நல்லதையே படிக்கின்றேன், அமைதி யாகவே இருக்கின்றேன் என்று தினமும் ஆள்மனதீல் பதித்துக் கொள்ளுகிறேன் என்று கூறித் தியானித்துக் கொண்டு நாளோரு மேனியும் பொழுதொரு வண்ணமுமாக சொல்லா லும், செயலாலும் செய்து கொண்டுவர நாளன்டைவில் தவறுகள் களைந்து உண்மையிலேயே தூய மனிதராகி விடுவோம்.

இதற்கென ஓர் கதையும் உண்டு

(நல்லதை ஆழ்மனத்தீல் பதித்தலுக்கு)

ஜூலத்திரன் என்று ஓர் அரசன் இருந்தான். அவன் மிக மிகப் பலசாலி. சிவனாலே கூட அவனை அழிக்க முடியவில்லை. இது எதனால் என்று விஷ்ணு சிந்தித்தார். இவனோ பல கொடுமைகள் செய்துவரலானான். போர் முண்டது. இவ்வளவு பலம் இவனுக்கு எவ்வாறு என்று விஷ்ணு யோசித்து ஓர் முடிவுக்கு வந்தார்.

இது மனைவியின் பலமேயென்று அறிந்தார். அதாவது மனைவி போரின்போது தியானத்திலிருந்து, எனது கணவன் திறமையாக போரிடுகின்றார். வெற்றி பெறுகின்றார். எதிரிப்படை விழுகின்றது என்று ஆள்மனதீல் எண்ணி எண்ணித் தியானத்திலிருந்தாளாம்.

இதை அறிந்த விஷ்ணு ஜூலத்திரன்போல் மாறுவேடத்தில் அவன் முன் தோன்றியதும் அவர் தியானத்தை நிறுத்தி மாய ஜூலத்திரனிடத்தில் ஓடியபோது சிவன் போரிலே உண்மையான ஜூலத்திரனுக்கு ஒங்கி ஓர் அடி கொடுத்ததும் அவன் வீழ்ந்து மாண்டதாக பூராணக்கதை கூறும். இதேபோல நாங்களும் எங்களுக்கோ எமது பிள்ளைகளுக்கோ உறவுகளுக்கோ அவர்கள் தீமை செய்தாலும் அதை மறந்து நல்லதை ஆள்மனதீல் சிந்தித்து தியானத்தீல் பதித்துவந்தால் நல்லதே நடக்கும். இது அவர்களுக்கும் நல்லது. அதேவேளை எங்களுக்கும் நல்லது.

காயத்திரியார்

படைப்புக் கடவுள் பிரம்ம தேவரின் மனைவி காயத்திரியாவாள். இவள் மிகுந்த சக்தி படைத்தவள். வெவ்வேறு இடங்களில் வெவ்வேறு பெயர் பெற்று வழிபடப்படுகிறாள். காலையில் காயத்திரி, மதியம் சாவித்திரி, மாலையில் சரஸ்வதி, இவ்வாறு ஒரு தேவதையை முன்று பெயர்கள் கூறி அழைக்கப்படுவதை “பராசரமஹாத்மியம்” எனும் நூல் விளக்கிக் கூறுகின்றது. அவள் ஒருத்தி என்றாலும் தன்னை துதிப்பவனை காப்பாற்றுவதால் காயத்திரி, சூரியனைப் போல் பிரகாசிப்பதால் சாவித்திரி, மொழிவடிவாக இருப்பதால் சரஸ்வதி ஆவாள்.

தியானம் ஒரே மாதிரியாகவே வழிபடுவர். காயத்திரியை மும் மூர்த்திகளும் தியானம் செய்வதாக புராணம் கூறும். மும்மூர்த்திகள் குழந்தையாக இருந்தபோது வேதங்களை சங்கிலியாகவும் ஆகாசத்தை தொட்டிலாக்கி பிரணவ மந்திரத்தை தாலாட்டுப் பாடினாள். இதனால் இவர்கள் தாங்கிவிட்டனர். நீண்டநேரம் கழித்து விளித்தனர். காலப்போக்கில் ஆகாயத்தில் தம் சக்தியால் சிரித்தனர். தீட்டிரென தாயின் நினைவுவர் கடும் தவம் புரிந்தனர்.

இறுதியில் காயத்திரி காட்சிகொடுத்து உலக மக்கள் தியானத்தின் மேன்மையை அறிய நடாத்திய நாடகம் இதுவென்று புராணம் கூறும். காயத்திரியின் பெருமையை அளவிடமுடியாது. விசுவாமித்திரனின் பெருமைக்கு அடித்தளமே காயத்திரியே. காயத்திரி மந்திரத்தில் 24 எழுத்துக்கள் உள். வால்மீகி முனிவர் ஒரு எழுத்துக்கு ஆயிரம் சுலோகம் வீதம் 24 ஆயிரம் சுலோகங்களில் அதே எழுத்து வரிசையில் எழுதினார். அதனால்தான் இராமாயணத்தை காயத்திரி மந்திர ஸ்வரரூபமென்பார். 12 ஆண்டுகள் மழை இல்லாத உலகில் இவளருளால் மழை பொறிந்தது என புராணம் கூறும். மழை இல்லையேல் காயத்திரி பூஜை இன்றும் செய்வார்கள். முறைப்படி தியானித்தால் நற்பயன் கிட்டும்.

காயத்திரி மந்திரம்:

ஓம் பூர்ப்புவஸ்வஹ

ஓம் தத்ஸவீதூர் வரேண்யம்

பார் கோ தேவஸ்ய தீமஹி

தீயோ யோ நப் பிரசோதயத்

ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி!! ஓம் சாந்தி!!!

சொர்க்கத்தின் நீளம் எவ்வளவு ?

இப்பூவுலகின் பரப்பளவு 7000 பேசின் நீள அகலமாகும். உயரம் 10 ஆயிரம் யோசனை. பூமிக்கு கீழே 7 பாதாள லோகங்கள் உள். அதல, விதல, நிதல. சுபஸ்தமது, மகாசஷனியம், சுதலம், ஆக்ரயம் ஆகியன.

சூரியனுக்கும் பூமிக்கும் இடையே 8000 மைல்கள். நட்சத்திர ங்களுக்கு அப்பால் 2 லட்சம் யோசனை தூரத்தில் புதன்உள். இதிலிருந்து இதே அளவு தூரத்தில் சுக்கிரன் உள். அதற்கு அப்பால் வியாழன் உள். வியாழனுக்கு அப்பால் சனி உள். அதற்கு ஒரு லட்ச யோசனைக்கப்பால் சுப்தரிஷி மண்டலம் உள். சுப்தரிஷி மண்டலத்து க்கப்பால் 8 ஆயிரம் மைல் தொலைவில் துருவ நட்சத்திரம் உள். இதுவே 3 லோகங்களுக்கும் முனையாக உள்ளது. சூரியன் தனது ஒற்றைச் சுக்கரத்தில் பவனி வருகையில் காயத்திரி முதலிய 7 குதிரைகள் இழுத்து வருகின்றதென்றும், விஷ்ணுவே சூரியனாக விளங்குகின்றாரென்றும் சந்திரனுக்கு 16 கலைகள் இருக்கின்றன என்றும், இவர் 3 சுக்கரத்தில் பத்து பச்சை நிறக் குதிரைகளால் இழுத்துவரப்படுகிறாரென்றும் புராணங்கள் கூறுவதாகவும் இதை முன்னைய ரிஷிகள் தங்களது தவவலிமையினாலே இருந்து கொண்டு சொன்னார்களென்றும் இந்திய நூல்கள் கூறுகின்றன. (முகுத மறு கிதழ்)

நண்பர்களே சிரித்து மகிழுங்கள்

தென்னாலி ராமனும் சிரிக்க வைத்தான், விகடகவியும் சிரிக்க வைத்தான் சிரிக்கமுடியாவிட்டாலும் சிரித்து வாழுங்கள் என்று டாக்டர்கள் கூறுகின்றனர். சிரித்து வாழ்ந்தால் நோய் நொடியின்றி வாழலாம் என்பர். வயிறு குலுங்க சிரித்தால் சுரப்பிகள் நன்கு தொழிற்பட்டு நோய் விட்டு அகலும்.

நல்லன நினைத்து, நல்லன செய்து மற்றையோரையும் உயிர்கள் என நினைத்து அன்புடன் வாழ்வோமானால் நாமும் சந்தோஷமாக வாழ முடியும்.

நாங்கள் தேடியது யாவும் கொண்டு போவதில்லையே. இங்கே விட்டுத்தான் செல்லப்போவது யாவருக்கும் தெரிந்ததே. இருந்தும் எது தேவைக்கு அப்பால் சேர்ப்பதற்காக உடலும் களைத்து, உள்ளமும் களைத்து அளவுக்கு அதிகமாக தேடி பின் ஏங்கி இறப்பதை விட அளவோடு உண்டு உடுத்து சக உறவுகளுக்கும் கொடுத்து அதில் ஆண்தத்தை அடைந்து அன்புடன் சிரித்து வாழ பழகுவோமாக.

சமயங்கள்

கிறிஸ்தவ பண்டிகை

இயேசு பெருமான் டிசம்பர் மாதம் 25ம் திகதி பிறந்தநாள் கொண்டாட்டம் மிகப் பெரிய கொண்டாட்டமாக கொண்டாடி மகிழ்வர். கி.பி. 4ம் நூற்றாண்டுக்குப் பின்னரே டிசம்பர் 25ம் திகதியை யேசு பிறந்ததாக கொண்டாடி வருகின்றனர். அந்புதுவிளக்கு, கிறிஸ்மஸ் மரம், பரிசுகள் வழங்குதல், அலங்கரித்தல் ஆகியன செய்து மகிழ்வர். இயேசுவை சிலுவையில் அறைந்த காலத்திலும் சரி, பின்னர் கூட யூதர்கள் கொண்டாடவிடவில்லை. யூதர்கள் கொடுமை அதிகரித்தது. கிறிஸ்தவ சமயத்தில் பல உட்பிரிவுகள் காணப்பட்டாலும் இத்திகதியையே கணக்கிட்டு கொண்டாடி டிசம்பர் 24 இரவே தொழுகைகளை கோவில்களில் நடாத்தி பின் வீடுகளில் நன்பர்களுடன் உணவுண்டு மகிழ்வர். தொடர்ந்து பிரசங்கங்கள், இயேசுதாத்தா, ஆடல்கள், பாடல்கள் அனைத்தும் இடம்பெறும். இயேசு பிறப்பை ஜனவரி ம் திகதி என்றும் கூறுவர்.

புனித வெள்ளி

இதனை பெரிய வெள்ளி என்றும் கூறுவர். இந்நாளிலேதான் இயேசுபெருமான் சிலுவையில் அறையப்பட்டதாக கூறுவர். இதை ஏப்பிரல் மாதம் துக்கநாளாக கொண்டாடுவர்.

ஸ்ல்டர் பண்டிகை

இந்நாள் யேசுபெருமான் உயிர்த்தெழுந்த நாளாகும். இதை ஸ்ல்டர் நாள் என்பவர். விசமிகளால் உயிருடன் இயேசு சிலுவையில் அறையப்பட்டு 6ம் நாளான ஞாயிற்றுக்கிழமை உயிர்த்தெழுந்து மக்களுக்கு ஆசி கூறிய நாள் ஆகும்.

இல்லாம் நோன்பு

அதாவது காலையில் சூரியன் உதிக்கும் நேரத்திலிருந்து மாலையில் சூரியன் அஸ்தமிக்கும் வரையுமுள்ள காலப்பகுதியில் உணவோ, படுக்கையோ செய்யாது பிற இச்சைகளிலும் பங்குபற்றாது அல்லாவை நினைத்து தொழுதிருத்தலே நோன்பாகும். இதனால் பாவங்கள் அழியும் என்பர். இந் நோன்பானது 09ம் மாதம் (செப்டம்பர் மாதம்) அதாவது ரம்லான் மாதம் என்பர். இம்மாதத்தில் முதல் பிறை தெரியப்படும் நாளிலிருந்து 10ம் மாதம் (அக்டோபர் மாதம்) அதாவது ஷவ்வால் மாதம் பிறை தென்படும்போது நோன்பு முடிப்பார்கள். இந்த முப்பது நாட்களையும் மூன்று பிரிவுகளாக பிரிப்பர். முதலுள்ள பத்து தினங்கள் இறையருள் வேண்டியும், அடுத்த பத்து தினங்கள் மன்னிப்புக்கும், இறுதி பத்து தினங்கள் நரகத்திலிருந்து விடுதலை பெறுவதற்குமாகவே விரதமிருப்பர். ரம்மான் காலத்தில் கவர்க்கம் திறக்கப்பட்டுள்ளது என்பர். ரம்மான் மாதத்திலேதான் திரும்பை அருளப்பட்டது. திருக்குர்ஜுன் இறங்கிவந்ததும் இம்மாதத்திலேதான் என்பர்.

முப்பது நாட்கள் நோன்பினால்தான் ஒவ்வொரு ஏழை பணக்காரருக்கும் எவ்வாறு பசி, தாகக் ஏற்படுகின்றதென்பதை அறியவும், உணரவும் ஒருவரை ஒருவர் நேசிக்கவும் முடிகிறது என்பர். எமது உடம்பு உறுப்புக்கள் ஓய்வெடுக்கின்றது என்பர். நீண்ட ஆயுள் 27வது நாளை ‘உலத்துல் ஹதர்’ எனும் நாள் மிகவும் முக்கியமானது. இந்நாளில்தான் குர்ஜுன் இறையருள் பெற்று வந்ததாக கூறுவர்.

முஸ்லிம் மாதங்களையும் அறிதல் பொருத்தமானதே :

1. முஹர்ம் 2. ஸபர் 3. ரபிவுல் அவ்வல் 4. ரபிவுல் ஆகிர்
5. ஜமாதுல் அவ்வல் 6. ஜமாதுல் ஆகிர் 7. ரஜப்
8. ஷஅபான் 9. ரமலான் 10. ஷவ்வால் 11. துல்க்.தா
12. துல்ஹஜ் எனும் பன்னிரண்டு மாதங்களாகும்.

இவ்விபரங்கள் முஸ்லிம் பள்ளி முகமது அவர்களிடமிருந்து அறியப்பட்டது.

சீக்கியப் பண்டிகைகள்

குருநான்க் ஜெயந்தி விழா :

இது சீக்கியர்களது மதமும் அவர்களது முக்கிய பண்டிகையுமாகும். அரியானா, பஞ்சாப், டெல்கி ஆகிய பகுதிகளில் சீக்கிய மதத்தவர்கள் செறிந்து வாழுகின்றனர். இம்மதம் குருநான்க் அவர்களால் தோற்றப்பட்டது. இவர் 1469ம் ஆண்டு லாக்ஷரை அடுத்த பிரதேசமான 'தால் வண்டி' கிராமத்தில் பிறந்தவராவர். இவர் மிகச் சிறந்த சீர்திருத்தவாதி. இவருக்கு முன் வாழ்ந்த சுயதேவரி, இராமானந்தா, கபீரதாசர் ஆகிய மதப் பெரியார்கள் முவரையும் குருநான்க் பின்பற்றி வாழ்ந்து வந்தார். ஒன்றே கடவுள் என்னும் கொள்கையை உடையவர். குருநான்க் இவர் பெரிய சீர்திருத்த வாதியும் கூட. ராம் - ரகீம் எல்லாம் ஒன்றே என்றார். உருவ வழிபாட்டை முற்றிலும் எதிர்த்தார். பிறப்பால் யாவரும் சமனே என்று வாதாடினார். இவர் மரணிக்கும் போது தனது மகளை மத குருவாக நியமித்தார்.

குருநான்க் பிறந்த தினத்தை மக்கள் கொண்டாடினார். சீக்கியர்களின் தலைமைப்பீடம் அமிர்த அரசு. இங்கு சீக்கிய மக்கள் கூடி வணங்குவார். இவ் ஆலயம் முழுவதும் தங்கத்தினாலானது மிகவும் பிரசித்தி பெற்ற கோயிலாகும். இங்கு சீக்கியர்களது மிகவும் பிரசித்தி பெற்ற புனித வேத நூல் பாதுகாக்கப்பட்டு வருகிறது. பகலில் வெளியில் வைத்து இதழில் பூட்டிப்பாதுகாப்பர். இந்நாலை “கர்ந்தசாகிம் அல்லது தர்பார் சாகிப்” என்பர். இந்நால் குரு நான்க் பிறந்த நாளில் வாசிப்பர். இவ்வழிபாட்டு நாட்களில் அனைத்து சீக்கியர்களும் தலைப்பாகை அணிந்து புத்தாடை தரித்து கூட்டம் கூட்டமாக வந்து வழிபட்டு மகிழ்ந்து செல்வார்.

(இது வட்டிந்திய சீக்கிய தேவாலய அலுவலகத்திலிருந்து விபரம் சேகரிக்கப்பட்டது)

- தொடர்வோம் -

HELPING TO EDUCATE ORPHANAGE CHILDREN IN THE WHOLE ISLAND
அகில தீவுக்காக ஆதரவுற்று, வறுமை சிறார்களின் கல்வி வளர்ச்சி யேம்பாடு
ஸ்தாபிதம் 23.03.2010 T.P No. 011 3041100, 071 2361606

அங்கத்துவத்தின் நோக்கமும், நன்மைகளும்
(அங்கத்துவம் இலவசம்)

நோக்கம்:

- 1) அங்கத்துவராகச் சோஷவர்கள் தங்கள் பகுதியிலுள்ள ஆதரவற்ற சிறுக்களைக் கல்வி வளர்ச்சிக்காக எமக்கு அறியத் தருதலும், எமக்கு வேண்டிய ஒத்துழைப்புக்களை வழங்குவதற்குமாக.
- 2) மேற்படி சிறார்களுக்கு எம்மால் கொடுக்கப்படவள்ள கல்வி அன்பளிப்புக்களை உரிய பாடசாலைக்கு எடுத்துச் செல்ல உதவுதல்.
- 3) எம்மால் அச்சிட்டு விநியோகிக்கப்படும் புத்தகங்களை விற்பனை செய்து தருதல்.

நன்மைகள்:

- 4) ஆதரவற்ற சிறுவரில் சிறுதொகையினரை விசேஷமாக கல்வியில் கவனிக்கப்படும்.
- 5) தனியார் நிறுவனங்களில் கொழும்பில் முடியுமானவரை வேலைவாய்ப்பு.
- 6) தங்கள் அந்தஸ்துக்கு ஏற்ற யாழ்ப்பாணம், திருகோணமலை, மட்டக்களப்பு, மன்னார், பதுளை, நுவரெலியா, கொழும்பில் சாதாரணானுடெதராட்சயர்தர தங்குமிட வசதியை ஏற்படுத்தித் தருதல். மேலதிக தனிப்பட்ட விளக்கங்களுக்கும், உதவிகளுக்கும் எம்முடன் கடிதமுலமா அன்றி தொலைபேசி மூலமோ தொடர்பு கொள்ள முடியும்.
- 7) மோட்டார் வாகன பதிவு, வைசனல் போன்றன பெற வழிகாட்டப்படும்.

(08ம் பக்கம் பார்க்கவும்.)

மேலதிக விடயங்களுக்கும், உதவிகளுக்கும் எம்முடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

இந்நாலாக்கத்திற்கும் என் அறிவு வளர்ச்சிக்கும் உறுதுணையாக இருந்த நால்கள்

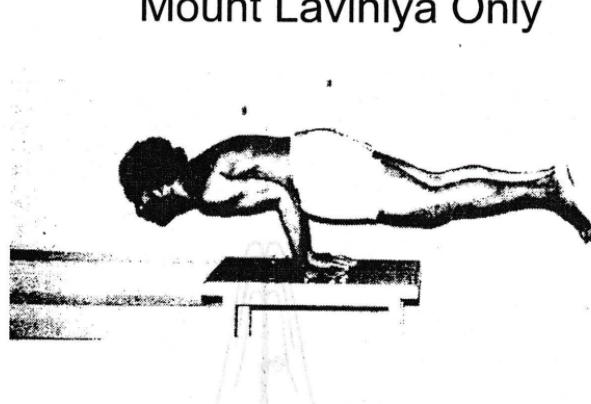
- ❖ எனது உயர்தர வசூப்பு இந்து நாகரிகம், இலக்கியம் சம்பந்த ஆய்வுக் கட்டுரைகள்
- ❖ பெரியோர்கள் வாழ்வில் சுவையான நிகழ்ச்சிகள்
- ❖ சைவமும் நாமும் - தீல்லை
- ❖ சிறந்த சித்தர்கள், ஞானிகள், மகான்கள் - மணிமேகலை பிரசரம்
- ❖ பக்தி மாத சஞ்சிகை
- ❖ உங்கள் உடலைப்பற்றி தெரிந்து கொள்ளங்கள். - மணிமேகலை பிரசரம்
- ❖ கடவுளின் வடிவங்கள் - சுவாமிசித்பவானந்தர்
- ❖ பகவத் கீதை - விளக்கவரை
- ❖ சாயிபாபா - மன்ற வெளியீடு
- ❖ நலமான வாழ்வுக்கு யோகாசனம் - செண்பகபதிப்பகம்
- ❖ வியப்பூட்டும் விஞ்ஞானக் கதைகள்
- ❖ மகாத்ம காந்தியடிகள் - சுயசரிதை
- ❖ சுவாமி விலேகானந்தர் - மேடைப்பிரசங்கம்
- ❖ தினக்குரல், வீரகேசரி ஆக்கக்கட்டுரை
- ❖ யோக ஆசனம் “ஆரணியம்” திரு. ஆறுமுகம் ஜயா அவர்கள் நேர்முகவர்னரை, சென்னை பல்கலைக்கழக நாலகத்தின் இந்து சமய விபரக் கோவை.
- ❖ உதயன் புராதன ஆலய வரலாறு
- ❖ ஆறுமுக நாவலர் - நல்லூர் - இலக்கணச் சுருக்கம்.
- ❖ வட இந்திய சீக்கிய தேவலாய சபை அலுவலக கோவை
- ❖ யோகாசனம் திரு. சொக்கலிங்கம் அவர்கள்
- ❖ இந்திய, மலேசிய கலைபண்பாடு நேரடி வர்ணனை.
- ❖ கதீர், தினத்தந்தி, கல்கி, கோகுலம், விகடன், ராணி, குமதம், I.W., நவசக்தி, ஆ.வி. ஆகிய நால்களின் நகைச்சுவை துணுக்குகள்.

முற்றும்

Yoga and Meditation

Free Classes

Mount Laviniya Only



**Easy
Way to
Reduce
your
Body
Weight**



**Contact
Number**

TP:
011 - 3041100
071 - 2361606

Yoga and Meditation

Hatha Classics

Mount Lavinia Only



நஸ்தி

011 - 30471100
021 - 2381608

என்னுரை



பூமிப் பெட்டகம் திறந்து தின்ன பிள்ளை இல்லை என்பார் எனது தந்தையார். எமது தமிழ் முதாதையர் எழுதிய அரும்பெரும் பொக்கிடி ங்களான இதிகாசங்கள், நீதி நூல்கள், புராண, சமயவரலாறுகள், மகாபாரதம், இராமயணம், சிலப்பதிகாரம், திருக்குறள் போன்ற அரிய நூல்கள் எமக்கு இருக்கக்கூடியதாக இவைகளை விடுத்து கணி இருக்க காய் கவர்தல் போல் மர்மக் கதைகளும், கொலைப்பயமுறுத்தலும் படித்து அர்த்த இராத்திரியில் ஏஞ்சுவேர் எத்தனைபேர். அல்லும் பகலும் ஆயராது ஒடிசுடி உழைத்த பண்டதை 40 வயதுக்கு மேல் ஆனதும் நோய்க்கென்று செலவு செய்யாது தேடிவைத்த பொக்கிஷமாக யோகாசனமும் தியானப் பயிற்சியுடன் தொடர்ந்த சான்றோர் அறிவுரைகளும் இங்கு எமக்கு கைகொடுக்க காத்திருக்கின்றன.

மக்களிடையே நல்லறிவுட்டும் நீதிக்கதைகள், யோகாசனம், தியானம், மனக்கவலை தீர்வழி, பணம் தேடவிருப்பான, பொதுல் அறிவு போன்ற பல தலையங்களில் இலகு தமிழில் சிறுவர், வளர்ந்தோர், முதியோர் யாவரும் படித்தும் பயன் பெறக்கூடிய அரிய நூலாக **98.00** ரூபாவுக்கு மலிவப்பத்பாரக தந்துள்ளேன். இந்தியா, மலேசியா சென்று அந்நாட்டுக்கலை கலாசாரங்களையும் அறிந்து தொகுத்துள்ளேன். அங்குள்ள ஞானிகள் யோகிகளை நேரில் கண்டு அவர்களது அரிய கருத்துக்களையும் ஆசீர்வாதநக்களையும் பெற்றுள்ளேன்.

எனது உயர்தர வகுப்பு கல்வியின் போது பண்டிதர் திருமதி. சத்தியதேவி-துரைசிங்கம் அம்மையாரின் தமிழ்க் கல்விக்கு நிகர் ஏதுமில்லை. அக்கால எனது குறிப்புக்களும் ஆங்காங்கே சேர்த்துள்ளேன்.

பல நூல்களைத் தேடிப்படித்தறிய வேண்டிய கருத்துக்களை இந்நாலிலேயே தேடியெடுத்து விளக்கியும் எழுதியுள்ளேன். கிந்தால் வயது வேறுபாடியின்றி அனைவருக்கும் பிரயோசனமாகுமின்பது எனது நம்பிக்கை.

மேலும் இதில் குற்றம் நீக்கி குணத்தைக் கொள்ளுமாறும், மேலும் மேலும் ஆதரவு தந்து எமது ஏழைச் சிறுவர்களை கல்வியில் வளர்க்க எம்மை ஊக்குவிக்குமாறும் வாசகர்களை பணிந்து விடைப்பெறுகின்றேன்.

எனது கல்வியில் ஆர்வத்தையும், விருப்பத்தையும், நல்லறிவையும் ஏற்படுத்த வேண்டுமென்று அல்லும் பகலும் அயராது உழைத்து வழியமைத்துத் தந்த எனது தாய் தந்தையார்களுக்கும், மற்றும் எனது காலிலே நிற்கக் கூடியாவுக்கு உதவிகளையும், ஒத்தாசைகளையும், ஆலோசனைகளையும் வழங்கி இறைவனடி சேர்ந்த எனது துணைவர்க்கும், ஜயம்திரிபுற கற்பதற்கு ஊன்றுகோலாக இருந்த பண்டிதமணி சத்திய தேவி-துரைசிங்கம் ஆசிரிய அம்மாவுக்கும் இந்நால் காணிக்கை.

அன்புள்ள

யோகா மாஸ்டர்

வீ.ரி. வேலாயுதம்

நூலாசிரியர்

5A, Janatha Mawatta,
Mount Lavinia.