

பூரண நிலா

POORANA NILA



But I have to go
Miles before I sleep and
Miles to go before I sleep
Let us not Hope Let us be silent

Members Only

**FEDERATION OF MALAYSIAN SRI LANKAN
ORGANISATIONS(FOMSO)**

Book donated to the
JAFFNA LIBRARY (MALAYSIAN CEYLON SAIVITES ASSOCIATION)
JAFFNA, SRI LANKA.

June 2010

www.fomsa.org

Name of donor : _____

TUAN CEYLON SAIVITES MALAYSIAN
NO. 3, LORONG SCOTT,
OFF JALAN SCOTT, BRICKFIELDS,
50470 KUALA LUMPUR.
TEL: 22742987

பூரண நிலா - POORANA NILA

பொருளடக்கம்

சுவாமிஜியின் வாழ்த்துரை	2
அபூர்வ மலர்கள்	3
எளிய மௌன தவம்	4 - 5
உணர்வோம் உயர்வோம்	6 - 8
கேள்வி தரும் ஞானம்	8 - 11
சுமையே சுகம்	11 - 12
அநாவசிய நிறைந்த வாழ்க்கை முறை	13 - 14
வைத்தியப் பகுதி	15
நாடுவோர்க்கு ஒரு கதை	16 - 18
மனதை ஆராய்க	19
பூசைக்கு வந்த மண்மலர்கள்	20 - 22
தர்மம்	23 - 25
மேன்மையான சிந்தனைகள்	26
மாறியது நெஞ்சம்	27 - 30
கற்பகவல்லி அந்தாதி பாமாலை	31 - 32
SECRETS OF STRAGHT 'A' STUDENTS	33 - 34
MIRACLES' OF WATER THERARHY	35 - 37
YOGA FOR YOU	38 - 40
AWAKENING THROUGH PROGRESSIVE	41 - 47
SWAMI BRAHMASRI SIVANANDHA	48

அன்பு ஞான செல்வங்களுக்கு வாழ்த்துக்கள்

வாழ்க்கை என்பது பாவத்தின் சேர்க்கை. கழிப்பதற்காகத் தரப்பட்டது. துன்பத்தில் பாவத்தைக் கரைத்துக் கொண்டிருக்கிறோம்.

நல்ல குரு கிடைத்தால் நான் என்ற உடல் உணர்வை நீங்க வழி வகுப்பார். ஆத்மாக அறிவாக வாழ்ந்தால் உலகம் அற்பமாகி வாழ்ந்தால் உலகம் அற்பமாகி விடும். குறைகளற்ற நிறை வாழ்வும் வேற்றுமைகள் நீங்கி சம பாவனை வரும்.

வருவது நம் விதியே. பிறர் காரணம் அல்ல. ஏற்பது பிறரைக் காரணம் கூறுவது சரியல்ல என்ற முதற்பாடம் மனதில் பதிந்தால் உலகில் நிகழ்ச்சிகளால் பாதிப்பு இருக்காது.

But I have to go
Miles before I sleep and
Miles to go before I sleep
Let us not hope let us be silent.

மௌன பாடம் ; மோட்ச வாழ்வு.

அன்புடன்
சிவானந்தர்





புன்னிரண்டு ஆண்டுகளுக்கு ஒரு முறை அபூர்வமாக குறிஞ்சி பூக்கள் மலர்கின்றன. ஆனால் சொற்பாதம் கடந்த துரிய மெய்ஞான அற்புத தோட்டத்தில்

விளைந்த அபூர்வ பூக்கள் கால காலமாய் வாடாமல் மனித குலத்தை வழி நடத்துபவை.

மூவாயிரம் ஆண்டுகளாய் முதிர்ந்து வெளி வந்தவை திருமூவர் தெள்ளிய தேனமுதம். வள்ளுவர் தோட்டத்தில் வளர்ந்த பூக்கள் வானமுள்ளவரை வழிகாட்டும் பூக்கள்.

வள்ளலார் திருமறையும் பேருபதேசமும், ஆழ்வார்கள் நாயன்மார்கள் அற்புத பிரபந்தங்களும், சித்தர்களின் ஞானிகளின் ஞான கோவைகளும்.....!ஏடுகள் காணாத ஏராளமான தெம்மாங்குகளும், பழுத்த அனுபவத்தில் வெளிவந்த பழமொழிகளும் அபூர்வ பூக்களின் அகராதியில் அடங்கியவையாகும்.

இந்த அபூர்வ பூக்களின் நறுமணத்தை உள்ளபடியே உண்மையாக உணருவதற்கு, உரைப்பதற்கு நாலாயிரம் வாய் படைத்த நான் முகனாலும் முடியாது. எனினும் (என்றாலும் உண்மையின் பின்னே உள்ள மெய்ஞானத்தில்) அந்த பெருங்கருணையின் பேராற்றல் அருட்பெரும் ஜோதி ஆதிசக்தி அவதார அருளால் இங்கு வழங்கப்படுகிறது. கொள்ளுவதும் தள்ளுவதும் அவரவர் பேற்றின்நிலை (அதிர்ஷ்டம்) ஆகும்.

இந்த வாடாமலர்கள் மனித குலத்தின் ஆன்மீக வாசலில் திறக்க உதவும் என்பதில் ஐயமேதுமில்லை. ஏனெனில் இந்த அபூர்வ பூக்கள் ஆயிரமாயிரம் மெய்ஞான முனிவர்களால் உருவாக்கப்பட்டவை. மனித குலம் விழிப்பில் நின்று செயல்பட வெளிவந்தவை. ஆண்டவனின் அருட்பிரசாதங்கள். பிறவி பிணியை நீக்கும் பெரும் மருந்து. பேரானந்த பெருவெள்ளம். பொழுது போக்கு பூக்களல்ல. மரணமில்லா பெருவாழ்வை தருவதற்கென்றே மலர்ந்த அபூர்வ பூக்கள்! அவற்றை மகிழ்ந்து சுயம் பிரகாச ஜோதியில் கூடி கலந்து பேரின்ப பெருவாழ்வு பெற அருள் கூட்டி வைக்கப்படும்.

எளிய ஏமளன தவம்

செய்முறை:-

கிழக்கு அல்லது வடக்கு நோக்கி ஒரு விரிப்பில் அமருங்கள்.

- ☀ தாய்க்கு வணக்கம். தந்தைக்கு வணக்கம். குருநாதருக்கு வணக்கம். ஆண்டவனின் அருட்கதிர்கள் என்னைச் சுற்றி எப்பொழுதும் ஒளிக்காப்பாக இருக்கட்டும்.
- ☀ பிரணாயாமம்:- நீளமாக, மெதுவாக மூச்சை உள்வாங்குங்கள். ஒளிமயமான கதிர் மூலதாரத்திலிருந்து முதுகுத் தண்டின் அடிப்பாகத்திலிருந்து முதுகுத்தண்டு வழியே தலை உச்சியை அடைவதாக நினைவுங்கள். மூச்சை விடும்போது ஒளி வழி தலையிலிருந்து அடிப்பாகத்திற்குத் தண்டு வழி இறங்குங்கள்.
- ☀ உடலில் ஒளியைப் பரப்புங்கள். பிரணாயாமத்தில் விரிந்து சுருங்குதல். உடல் முழுவதும் ஒளிமயமாய் நிறைந்திருக்கிறது

தவம்:

- ☀ எண்ணம் மெதுவாக ஏறி இறங்கும். பின்னர் எண்ணத்தை மூச்சில் நிறுத்தவும்.
- ☀ அரைக்கண் பார்வையில் இருக்க வேண்டும்.
- ☀ மூச்சின் நீளம் படிப்படியாக குறையட்டும். கண் இமைப்பது நிற்கட்டும்.
- ☀ புருவங்களைத் தளர விடுங்கள் 3/4 கண் மூடும் உதடுகள் லேசாக விரிய, தாடைகளும் தளரும்.
- ☀ எண்ணம் உடம்பிற்கு வெளியில் நிற்கும். நான் என்னும் உணர்வு உள்ளே இழுத்து செல்லப்படும் உடல் நினைவு மறையும்.
- ☀ ஏறக்குறைய தூங்கும் நிலை ஆனால் உள்ளே நினைவு, விழிப்பு மிக ஆழத்தில் இருக்கும்.

- ☀ உணர்வால் நான் எதுவுமற்றவன், காது கேளாதவர், கண் தெரியாதவர் மனநிலை, பிச்சைக்காரனைப் போல் வெற்று நிலை. எண்ண ஓட்டமில்லை. உடல் நினைவு மூச்சின் நினைவு இல்லை. உட்கார்ந்துக் கொண்டே நினைவோடு தூங்குதல். அசைவில்லை, சலனமில்லை, எண்ணமில்லை, ஏதுமில்லை. ஏதுமற்றுப் போனாலும் தூங்கினாலும் பாதகமில்லை.

பலன்கள்:-

- ☀ 20 நிமிட மவுனதவம், அந்தநாள் முழுவதும் அமைதி, நிதானம், செயல் திறன், உற்சாகம் அனைத்தும் ஏற்படும்.
- ☀ நோய் நீங்க புத்துணர்வு, உடல் வலிமை தருகிறது.
- ☀ சிந்தனைக் கூர்மை, உணர்ச்சி வசப்படாத சமநிலை ஏற்படும்.
- ☀ ஏராளமான தெய்வகாந்த சக்தி மவுன தவத்தில் பதிவாகின்றது.
- ☀ பிறவியின் நோக்கம், ஆன்மீக விடுதலை, எல்லா மாய மயக்கங்களிலிருந்தும் விடுதலை பெறலாம்.
- ☀ சுதந்திர உணர்வு, எதையும் எதிர்க்கொள்ளும் திறன், தெளிவு, இனிமை, அமைதி எப்போதும் தெய்வ நினைவு!



உணர்வோம் யர்வோம்



உ எல்லாவற்றிலும் 'நான்' உணர்வு இருக்கிறது. இந்த உணர்வே தீயகுணங்கள் வரும் போது உணர்ச்சியாக மாறுகிறது. இதே உணர்வு ஊடுருவி உணர்ச்சியின் அளவைக் கண்டுபிடிக்கிறது. 'எவ்வளவு கோபம் வந்தது தெரியுமா?' என்று சில சமயங்களில் பலர் கூறுவார்கள்.

உ கோபம் என்ற இருள், அறிவு என்ற வெளிச்சம் வரும்போது மறைகிறது. அறிவு மங்கிய நிலையே உடல் உணர்வு நிலை! தெளிவு பெற்ற நிலை ஆன்ம உணர்வு நிலை! அறிவுடன் இயங்கும் போது உணர்வு, ஆன்மா என்று இருக்கும் போது.

உ ஆன்மீகம் என்றால் ஆன்மா வெளிப்படுத்தும் தூய்மையான கதிர்கள். அக்கதிர்களிலிருந்து வெளிப்படும் உயர்வான எண்ணம். அறிவோடு கூடிய தூய்மையான பேதமற்ற நான் எனதற்ற, எதிர்பார்ப்பற்ற, வேற்றுமையற்ற வெண் கதிர்தான் அன்பு.

உ மேக மண்டலமாக இருக்கும் போது அன்பு. மழையாக இருக்கும் பொழுது இனிய சொல். நதியாக வரும் போது சேவை. கடலில் கலக்கும் போது தியாகம்.

உ பணம்தான் பதவி, அதிகாரம், ஆதரவு, பலம், கௌரவம் மதிப்பு, புகழ், மரியாதை, நிம்மதி, செல்வாக்கு. மேலும் கர்வம், அலட்சியம், ஆடம்பரம், பலவித வன்முறை, பேராசை அனைத்திற்கும் காரணம் பணம்தான்.

உ பணம் படைத்தவர்களுக்கு நிம்மதி இருப்பதுமில்லை, இருக்க விடுவதுமில்லை. 'கடவுளே என்னை நல்லா வச்சிக்க.....' என்பதன் பொருள் - கடவுளே கர்வம் அலட்சியம் இல்லாமல் உழைக்கிறேன். என்னை நன்றாக வைத்திரு. 'நல்லா வைச்சிக்க' என்றால் பணம், பதவி அனைத்தும் பறித்து கொள்ளுதல் அல்லது அளவோடு இருக்கச் செய்தல்.

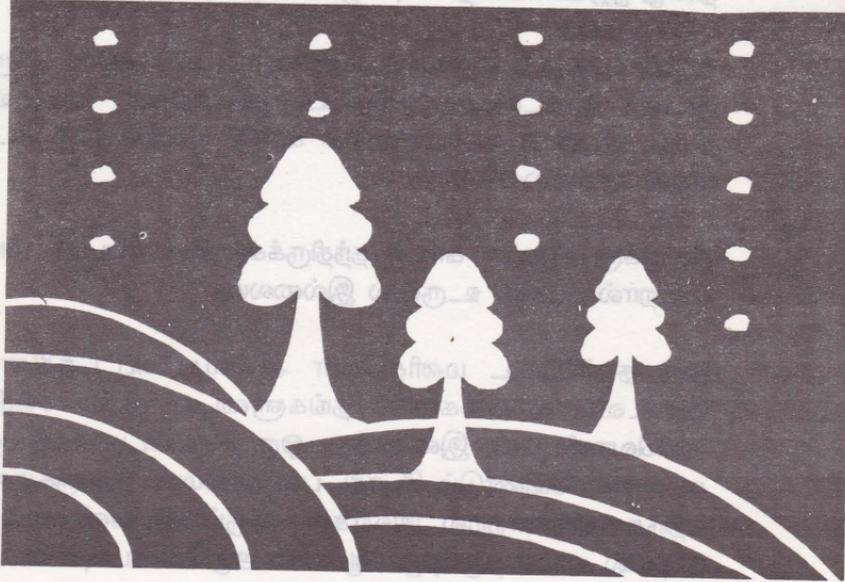
ஊ பணம் வேண்டுமென்றால் 'பணம் வேண்டும்' என்று வேண்டு, நன்றாக வைத்திரு என்றால் இந்தப் பணம் பதவி, புகழ் எல்லாம் இழந்தால்தான் அமைதி, தெய்வீகம்!.

ஊ மாதா, பிதா, குருவை மதிக்காதவர்கள், எத்தனை கோவில்கள் சென்று எத்தனை தர்மங்கள் செய்தாலும் துன்பத்திலிருந்து மீள முடியாது.

ஊ வாழும் போதே விடுதலை எனும் மோட்சத்திற்கு முயலாதவர்கள் இறந்த பின் எங்கே செல்வார்கள்.

ஊ நல்ல மனிதர்கள் சொர்க்கத்திற்குப் போவதில்லை. அவர்கள் இருக்குமிடமே சொர்க்கமாகி விடுகிறது.

ஊ தீர்த்தம், மூர்த்தி தவம் யாவும் முறையாக செய்தவர்க்கு வார்த்தை சொல்ல வாய்க்கும் - ஓம் சத் குரு வாய்க்கும்! சென்ற பிறவியில் முறையாக கடவுளை வேண்டியவர்க்குத்தான், இப்பிறவியில் குரு பத்தியும் குரு அருளும் வாய்க்கும். அதற்கேற்ப மனபக்குவம் அமையும். மனிதனை குருவாக ஏற்க ஒரு மனபக்குவம் தேவை.



ஆ குரு இடைவிடாது செய்பவர்: செய்ய வைப்பவர். இடைவிடாது முயற்சியும், பயிற்சியும் சாதனையும் செய்பவருக்குத்தான் குரு அருள் வாய்க்கும். நல்ல சாதனையே குரு பக்தி, குரு சேவை! குரு காப்பாற்றுவார் என்று முயற்சிக்காதவர்கள் ஏமாறப் போகிற ஏமாளிகள்! சோம்பேறிகள்! முடிந்த வரை முயன்று கொண்டே முழு நம்பிக்கையுடன் செயல் படுபவர்களே முழு வெற்றியாளர்கள்.

குருவே துணை - செயலே துணை
குரு வாழ்க - செயல் வாழ்க

கேள்வி தரும் ஞானம்

1. கடவுள் ஏன் கண்ணுக்குத் தெரிவதில்லை? கடவுள் இருக்கும் இடத்தை கண் பார்க்காததனால்தான்
2. கண் கண்ட தெய்வம் எது? கடவுள் எங்கே இருக்கிறார்? எல்லாப் பொருள்களிலும் உள்ளேயும் வெளியேயும் நிறைந்து நின்று இரட்சிக்கின்றார். (பாதுகாக்கிறார்)

காற்றாய், நீராய், ஒளியாய், மண்ணாய், விண்ணாய் இருந்து, கடவுள் இடைவிடாது நம்மைப்பாதுகாக்கிறார். விட்டுவிட்டு நமது கற்பனை உருவங்களில் காண முயல்வதால் கடவுள் தென்படுவதில்லை!

3. சிலருக்கு கடவுள் காட்சி தந்திருக்கிறாரே! எப்படி? அப்படி என்றால் கடவுள் உருவில் இல்லையா?

ஒரு தனிப்பட்ட மனிதனோ அல்லது கூட்டத்தினரோ இடைவிடாது பலகாலம் தங்களுடைய ஆத்ம சக்தியை அறிவொளியுடன் இணைத்து, ஒரு குறிப்பிட்ட உருவத்தில் கடவுளை வேண்டும் போது, பல காலமாக இவருக்குள்ளே பதிந்த அருளாற்றல் இவர்கள் விரும்பிய வண்ணம் ஒரு வடிவில் காட்சி தருகிறது. ஆனால் அதுவே கடவுளின்

முழுமையான அமைப்பு என்று சொல்ல முடியாது. ஏனெனில் பல வடிவங்களில் பல விதங்களில் இந்தக் காட்சி தரப்பட்டுள்ளது கடவுள் காட்சியைக் கண்டதால் மட்டுமே முக்தியைப் பெற்று விடமுடியாது. உள் மனதில் பதிவான சக்தி கதிர் வெளியே வந்த காட்சியாவது சக்தி விரயமே ஆகும். இந்தச் சக்தியை காட்சியைக் காண விரும்புவதை விட ஆக்கப்பூர்வமான செயல்களுக்குப் பயன்படுத்தலாம்.

எனவே, த்யானத்தில் கடவுள் காட்சியைக் காண்பதைவிட த்யான பலத்தால் நமது அனாவசியங்களை நீக்கி, மனோபலத்தைப் பெருக்கி (will power), ஊக்கச் சக்தியைப் பெருக்கி, தெளிவு, பொறுமை, அமைதி, நிறைவு காண முயல்வதே ஞான வழியாகும் - ஞானமாகும்.

4. கோவில் சிலைகளில் சக்தி இல்லையா? கோயில் வழிபாடு பயனற்றதா? ஆரம்ப நிலையில் உள்ளவர்கள் கோயிலுக்குச் செல்லத்தான் வேண்டும். கோயில் ஒரு சக்தி சேமிப்பு களம். யந்திர மந்திர முறைகள் மூலம் கர்ப்ப கிரகத்தில் சிலையைச் சுற்றி ஒரு சக்தி சுழன்று கொண்டிருக்கிறது. (Master Force)

மந்திர மூலம் உருவான சக்தி சிலையைச் சுற்றி சுழன்று கொண்டிருக்கிறது. சாதாரண மக்கள் கோயிலுக்குச் சென்று பக்தியுடன் சிலையை வேண்டி அருட்கதிரைத் தனக்குள் நிரப்பி தனக்கு வேண்டிய உலகாய தேவைகளை வேண்டி பெற முடிகிறது. அந்த அளவில் அப்போதைய தேவைக்கு அந்த அருட்கதிர் பயனுள்ளதாக இருக்கிறது.

5. அர்ச்சனை செய்கிறார்களே பயனுண்டா? யாரோ வேண்ட நமக்கு எப்படி பயன் தரும்! ஓரளவு பலன் உண்டு. பெரும்பாலும் எதையாவது ஒன்றை வேண்டித்தான் அர்ச்சிக்கப்படுகிறது. அர்ச்சகரை விட அர்ச்சனைக்காக வருபவர்கள், ஆழமாகவும் உண்மையாகவும் நம்பிக்கையுடனும் வேண்டும் போது, அந்த அளவுக்கு அருளாற்றல் இவர்களுக்கு சாதகமாகி வேண்டியபடி வெற்றி பெற வைக்கிறது.

சிலருக்கு கர்ம வினையின் தடை அதிகமாக இருப்பதால், வேண்டப்பட்டதின் விளைவாக வரும் அருளாற்றல், காரியத்தை வெற்றியாக்கும் அளவுக்குப் போதுமானதாக இருப்பதில்லை.

சிலர், தேவையான அளவு வேண்டாமல் பலன் பெறுவதில்லை. இந்தப் புற வழிபாட்டால் ஓரளவு உலகாய தேவைகள் நிறைவேறுகின்றன. ஆனால் கர்ம வினையின் காரணமாக புதிய நெருக்கடிகளும் துன்பங்களும் தொடர்ந்து கொண்டே இருக்கின்றன. இதனால் மன அமைதி கிடைப்பதில்லை. ஆகவே கடவுளை நோந்துக் கொண்டே இருக்கிறோம்.

மன அமைதியும் வருவதைத் தாங்கிக் கொள்ளும் மனோபலமும் தெளிவும், அகமும் (உள்முக) சலனமற்ற வணக்கத்தால்தான் அமையும். அதாவது தவம், த்யானம், அகத்தாய்வு (ஆத்ம விசாரம், எண்ணமாராய்தல்) போன்றவை இடையறாது நடைபெறல் வேண்டும்.

இறுதியாக, எண்ண ஓட்டமற்ற கர்மயோகத்தால் தான் மன அமைதி தெளிவு அமைய பெறும்.

6. கடவுளை நன்றாக வணங்குபவர்களுக்குக் (சாமியார்களும்) புறம் சாடல், குறைபேசுதல், கோபம், கவலை, பயம் வரலாமா? வேதம் கற்றதினாலோ, மந்திரம், த்யானம் செய்கிற காரணத்தினாலேயே அவர்கள் 'முழுமை பெற்றவர்கள்' என்ற தவறான கருத்து நம்மிடம் உலவுகிறது. அவர்கள் பழுத்த பழங்களல்ல! பழுத்துக் கொண்டிருக்கிற காய்கள்! புளிப்பு, இனிப்பு எல்லாம் கலந்துதான் இருக்கும். அவர்கள் முற்றும் துறந்த முனிவர்களும் அல்லர் - ஆசாபாச அடிமைகளும் அல்லர்! எனவே, இந்த இரண்டுங் கெட்டான் நிலையில் பெரிய பக்தர்கள் வேஷம்.

7. உடைகளை மாற்றிக் கொண்டால் மட்டுமே ஒருவர் பெரிய ஞானியாகி விடுவாரா?
உடைகள், ஆசார அனுஷ்டானங்கள், மந்திர த்யானம்

அனைத்தும் முக்திக்கு (விடுதலைக்கு) ஞான பயிற்சிப் படிக்களே, தவிர, முடிவுல்ல முறையான வழிகாட்டலும் சரியான பயிற்சிகளும் மட்டும் தான் மனச்செம்மை தரமுடியும். சித்த சுத்தி இல்லாமல் எந்தப் புற பொருள்களாலும் சடங்குகளாலும் மந்திரஜெபத்தாலும் முழுமையான ஞானத்தை பெற முடியாது.

சமுதாயத்தில் இடிக்காமலும் இடிபடாமலும் அக மலர்ச்சிக்காக இடைவிடாது பாடுபடுவது தான் உயர்ந்த படி.

சுமையே சுகம்

மனிதன் பூமியை தானே தாங்குவதாக கற்பனை. குடும்பத்தை அவனே சுமந்து காப்பதாக ஓர் அற்ப கற்பனை. அது தானாக நடக்கிறது. இவன் கற்பனையில் சமக்கிறான். உழைப்பே தெய்வம் என்பவருக்குச் சுமையேது ! சுமையே சுகம் !

பூபாரம் குடும்ப பாரம் எல்லாம் கர்வ பாரம் தான். ஆண் பெண் போல் போகக் கூடாது. என்ன சட்டமோ புரியவில்லை. எல்லாம் எல்லோருக்கும் பொது. பசி, வருத்தம், கோபம் இதிலிருந்து விடுபட யார் சொல்லித் தருகிறார். அழாதே என்பவர் கோபப்படாதே என்று சொல்வதில்லை. கோபத்தைக் கண்டு பயந்து பின்வாங்கு என்று கண்டிப்பாக சொல்பவரில்லை. துன்பத்தில் அழுகை, இன்பத்தில் சிரிப்பு. சிலர் எதிர்மறை - இரண்டும் கெட்டான். சமநிலை ஒரு நல்ல ஞானம்.

சுயமாக சிந்தித்துப் பேசத் தெரியாத மனித இனம். ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் வெவ்வேறு விதமான பேச்சு பேசி பழகியவர்கள். சிலரால்தான் எப்பொழுதும் வெளிப்படையாய் (Frank & Plain) இருக்க இயலும். அதுவே ஒரு பலம்! ஒரு பலவீனம்!

அந்த வெளிப்படையாகப் பேசுவதால், அடுத்தவர் மனம் பாதிக்கப் படாமல் பேசுவது ஒரு பெரிய கலை. பல பொய்முகம்

காட்டாமல், எப்பொழுதும் ஒரே முகம், மிக நல்லதுதான். எதையும் எதிர்பார்க்காத, சமுதாய மதிப்பு மரியாதைகளை விரும்பாதவர்களால் தான் இது முடியும். இதற்கு ஒரு துணிவு ஞானம் தேவை.

மிகவும் நல்லவர் :- கூச்சமில்லாமல் போலியாய் இல்லாமல், பொய் முகம் காட்டாதவர்.

மிகவும் கெட்டிக்காரர் :- கொஞ்சம் வஞ்சனை, கொஞ்சம் உண்மை போல நடிப்பு. சுய லாப சுய நலம் கொண்டவர்.

வார்த்தைகளே வாழ்க்கை. உணர்ச்சியில் என்ன பேசுகிறோம் என்று கண்மூடித்தனமான பேச்சு ஆணவத்தில் கொட்டும் வார்த்தைகள். கொட்டுவதில் ஒரு சுகம். கொட்டித் தீர்த்தபின் ஒரு பயம்.

நிறைய பேசக் கூடாது. அளந்து, நிதானமாய் பேச வேண்டும். நிறைய பேசுபவர்கள் பிரச்சனைகளைக் கண்டு தடுமாறி உலறுவார்கள். உலரல்கள் உறவுகளை முறிக்கும்; உபத்திரவங்களைப் பெருக்கும்.



அநாவசிய நிறைந்த வாழ்க்கை முறை

தேவைகளும் எதிர்பார்ப்புகளும் அதிகம் தவறுகள் நிறைந்த யுகம். எதிர்பார்ப்புகள் ஏமாற்றமடைகின்றன. கோபம் - வருத்தம் - உடல் நலிவு - நோய்கள் பற்றாக்குறை போன்றவற்றால் வாழ்க்கை இருளடைகின்றது.

தேவைகள் பெருகினால் எதிர்பார்ப்பும் பெருகும். கடமையைச் செய் பலனை எதிர்பார்க்காதே! இது எப்படி, நடைமுறைக்கு ஒத்துவரும்? வழி என்ன?

வாழ்க்கை என்பது தேவைகளால் நகர்த்தப்படுவது. பிறந்த குழந்தை தேவையில் அழுகிறது. இறுதியில் தேவையான காற்று கிடைக்காமல் வாழ்வு முடிகிறது.

பசித்தவன் உணவை எதிர்பார்க்கிறான் நோய்க்கண்டவன் மருந்தை எதிர்பார்க்கிறான். காலை எழுந்தது முதல் தூங்கும் வரை பல எதிர்பார்ப்புக்கள். வாழ்க்கை எதிர்பார்ப்புக்கள் நிறைந்தது.

வீட்டில், மனைவி, பிள்ளைகள், உறவினர்கள் இப்படித்தான் நடக்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கின்றோம். நான் கடவுளை வணங்கும் போது எதையுமே எதிர்பார்ப்பதில்லை.

கேள்வி : பின் ஏன் கடவுளை வணங்குகிறீர்கள்?

பதில் : கடவுளை வணங்குவதால் மன அமைதி கிடைக்கிறது.

கேள்வி : மன அமைதியை நாடித்தானே கடவுள் வணக்கம் செய்கிறீர்கள்?

பதில் : இல்லை! இல்லை! காற்று, நீர், ஒளி, எல்லாம் நாம் எதிர்பாராமலேயே நமக்குத் தரப்படுகின்றன. அதற்கு நன்றி சொல்வது முதல் கடமை. தேவையின்றி சலனப்படும் மனதை ஒழுங்குப் படுத்துவது இரண்டாவது கடமை.

கேள்வி : அது சரி, கடவுளை வணங்கிவிட்டு அலுவலகம் றுப்படுகிறீர்கள். அடுத்த வீட்டுக்காரர் குறைந்தபட்சம் ஒரு சிரிப்பு அல்லது ஹலோ சொல்ல வேண்டும் என்று தாங்கள் எதிர்பார்ப்பதில்லையா?

பதில் : ஆம்! எதிர்பார்த்தே பழகி விட்ட மனம், அவரிடமிருந்தும் எதிர்பார்க்கத்தான் செய்யும்.

கேள்வி : கடவுளிடமே எதையும் எதிர்பார்க்காத போது, மனிதரிடம் ஒன்றை எதிர்பார்ப்பது சரி என்று நினைக்கிறீர்களே?

பதில் : தவறுதான், தெரிகிறது. செயல் படுத்த முடியவில்லை. அடுத்த வீட்டுக்காரர் பேசவில்லையே என்ற வருத்தம். மனைவி மக்கள் தன் விருப்பப்படி நடக்கவில்லையே என்ற வருத்தம். அலுவலகத்தில் தனக்கு பதவி உயர்வு கிட்டவில்லையே என்ற வருத்தம். இப்படி எத்தனை எத்தனை வருத்தங்கள்! இந்த வருத்தங்கள் யாவும் நாம் எதிர்பார்ப்பதினால்தான் ஏற்படுகின்றன என புரிகின்றது. அடுத்த வீட்டுக்காரர் பேசவில்லையென்றால் என்ன, நாமே சென்று முதலில் பேசலாமே! மனைவி மக்கள் நம் விருப்பத்திற்கு ஏன் இணங்க வேண்டும். நாம் ஏன் அவர்களின் விருப்பங்களை அறிந்து செயல் படக்கூடாது. பதவி உயர்வு வேண்டும் என்று எண்ணினால் மட்டும் போதாது. அதற்கு உண்மையான முழுமையான உழைப்பும் இருக்கத்தான் வேண்டும். 'முயற்சி தம் மெய் வருந்தக் கூலி தரும்' என்கிறார் வள்ளுவர். இவ்வளவும் புரிகின்றது. எண்ணத்தில் பதிய மறுக்கின்றது; செயலாக எதுதான் தடையோ!

கேள்வி : இவ்வளவு தெளிவான சிந்தனையுள்ள உங்களுக்கு அதைச் செயல்படுத்த தடையாக இருப்பது எது என அறிவுக்கு எட்டவில்லையா?

பதில் : புலப்படுகின்றது. கோபம்தான் காரணம்! வருத்தம் தான் காரணம்! மன உளைச்சல் தான் காரணம்! எரிச்சல் தான் காரணம்!

இந்த மோக மேகக் கூட்டம் படர்ந்து விடுவதால் அறிவு மறைந்து நிற்கின்றது. அறியாமை தலைவிரித்து ஆடுகிறது. ஆடி அடங்கியப் பின், அறிவு துலங்க ஆரம்பிக்கின்றது. அதற்குள் பல தவறுகள் நடந்து முடிந்து விடுகின்றன.

வைத்தியப் பகுதி:

காமாலைக்கு:

எருமைச்சாணியில் பால், எருமைத் தயிர் 2 உம் கலந்து, சீரகம், வெங்காயம் சமன் சேர்த்து மேற்படி தயிராலரைத்து எருமைப்பாலில் கலக்கி சாப்பிடவும்.

கட்டிகள் அழுங்க:

நொச்சிச் சாற்றைக் கட்டிகளின் மேல் பற்று போட்டு வந்தால், கட்டி கரைந்து போகும். வீக்கங்கள் இறங்கும். இந்த இலையை வீட்டில் சில நெருக்கமான இடங்களில் போட்டு வைத்தால் சில்லரைப் பூச்சிகள் சேரா.

பேன் சாக:

படிகாரத்தை பொடி செய்து, தண்ணீரில் கரைத்து தலையில் தேய்த்து, ஒரு ஜாமம் சென்று ஸ்நானம் செய்ய பேன், ஈர் முதலானவைச் சாகும்.

வாதக்குடைச்சல் நீங்க:

பூண்டை கொண்டு வந்து, பிண்ணாக்கு கடுக்காய் தோல், மிளகு, சுக்கு இவற்றை 1/4 பங்குக் கூட்டி _____, 4-5 வேளைகள் கொடுக்க வாதக்குடைச்சல் தீரும்.

நாடுவோர்க்கு ஒரு கதை: நலம்நாடுவோர்க்கோர் கருத்து

அனுமனும் இராவணனும்.

அளவற்ற வலிமை! ஒரே தாவலில் சமுத்திரத்தைக் கடத்தல்! எப்படி இயன்றது, அனுமனால்? இராம பிரானின் தெய்வீக நாமத்தை நம்பிக்கையோடு உச்சரித்ததனாலும், தளராது பக்தி இருந்ததினாலும் அனுமன், அரக்கர்களை வெல்லும் அளவுக்கு அளவற்ற வலிமை பெற்றிருந்தான். அனுமனுக்கு முன் எவரும் நிற்க முடியாது. பக்தியில். அவனுடைய வீரத்திற்கு இணையேயில்லை.

அனுமனின் வலிமை அளவற்றது. அவனைப் போலவே வலிமையுடையவன் இராவணன். இராவணன் என்ற பெயரைக் கேட்டாலே மூவுலகமும் நடுங்கிற்று. கைலாயமலையைத் தூக்கியவன், தேவர்களை வென்றவன். அக்கினி தேவனை சமையற்காரனாகவும் வருண பகவானைத் தோட்ட வேலைக் காரனாகவும் கொண்டவன். அஷ்டதிக்குப் பாலர்கள் அவனது ஏவலாளிகள், நவக்கிரகங்கள் அவனது சிம்மாசனத்தின் படிகள். அத்துனை வலிமையுள்ளவன்!

ஆயினும், அனுமனுக்கு நேர் எதிரான நிலையில் காணப்படுகிறான். காரணம்தான் என்ன? திருமாலின் அவதாரத்தினால் மட்டுமே அழிக்கக் கூடிய அளவுக்கு அவன் பெற்றிருந்த அளவு கடந்த வலிமை, அவனது அகங்காரத்தினாலும் அதர்மத்தாலும் சீரழிந்து விட்டது. அவை, இராவணனைக் கீழ்த்தரமான செயலில் திசை திருப்பி விட்டன. இதற்கு மாறாக வலிமை மிக்கவனாய் அதே சமயத்தில் நிறைந்த அடக்கத்துடன் அனுமன் திகழ்கிறான். அனுமன் உருவத்தை எங்கும் குவிந்த கரங்களுடன்தான் காண முடிகிறது.

அளவு கடந்த வீரம், வலிமை, தைரியம், தெய்வீகப் பண்புகள்,

ஈடு இணையற்ற அடக்கம் ஆகியவைக் கொண்டவனே அனுமன். தொண்டு மனப்பான்மையும் அடக்கமும் நிறைந்த அவன் உள்ளம் அன்பினால் உருகி ஆனந்தக் கண்ணீர் உருகும் இயல்புடையது.

அனுமனுடைய ஆற்றல் ஆழமானது ! சமுத்திரத்தைப் போன்று பரந்தது ! இவற்றோடு அடக்கமும், கீழ்ப்படிதலும், தொண்டு மனப்பான்மையும் இணைந்ததால் அனுமன் அழியாப் புகழுடையவன் ஆனான்.

அனுமன் இராமனுடைய நிரந்திர சேவகன். கைக்குவித்து பரிபூரண சரணாகதியுடன், இராமனுக்குத் தொண்டு செய்வதற்கு வாய்ப்பு கிட்டும் என்று காத்திருந்து சேவை செய்தவன்: சிறந்த பக்தன்: சிறந்த பணியாளன்: சிறந்த ஆன்மீக சாதகன்! தன் அகந்நையை எப்பொழுதும் அடக்கியே வைத்திருந்தான். அவன் தலை எப்பொழுதும் குனிந்தே இருக்கும். அனுமனின் தலை இராவணனை எதிர்க்க மட்டுமே நிமிர்ந்தது. அதனால்தான் இராமன் அனுமனுக்கு முதலிடத்தைக் கொடுத்தான்.

பட்டாபிஷேகம் நடந்த போது, இராமன் அனுமனைத் தமக்கு முன்னால் அமர்த்திக்கொண்டான். சிறந்த பக்தி, அடக்கம், தொண்டு, தியாகம் செய்தல், ஆன்மீக லயம் ஆகிய நற்குணங்களுக்குக்கேற்ற பரிசு அதுதான்.

ஒரு சமயம் அனுமனிடம் இன்று என்ன கிழமை, நட்சத்திரம், திதி?" என்று கேட்டார்களாம். அதற்கு அனுமன், "நாளோ, நட்சத்திரமோ, எதுவும் எனக்குத் தெரியாது, எனக்குத் தெரிந்ததெல்லாம் இராமன்தான். அவனது திருநாமத்தையும் அன்பையும் மட்டுமே நான் அறிவேன்," என்றானாம்.

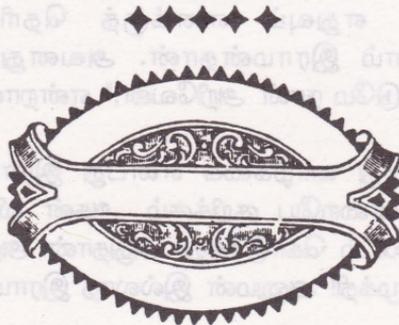
அனுமனது வாழ்க்கை என்பது இராமனிடத்தில் அன்பு செலுத்துவது ஒன்றையே குறிக்கும். அதன் விளைவே, இராமன் அவனுக்கு முதலிடம் கொடுத்தது. அதுதான் அனுமனுக்கு முடிவில் கிடைத்த பதவி முக்தி! அனுமன் இல்லாத இராமன் இல்லை.

அனுமனுடைய வாழ்க்கை வரலாற்றைப் புரட்டினால், இராமனைக் கண்ட பின் இராமனையேக் கண்டான் என்பது புலப்படுகின்றது. இறுதிவரை இராமபிரானுக்குக் கைம்மாறு கருதாது தொண்டு செய்வதைத் தவிர வேறொன்றுமில்லை. அனுமனின் மிகச் சிறந்த பண்பு ஒன்றைப் பற்றி ஓரகத்திருத்தல் ஆகும். அதுவே, அனுமன் இராமனிடம் கொண்ட அழியாத அன்பு. இதுவே பின்னர் அனுமனுக்கு அழியாப் புகழ் தந்தது.

வலிமை, இது இறைவனிடம் பக்தி, வழிபாடு ஆகியவற்றோடு இணையும்போது பேராற்றல் உண்டாகி, இறுதியில் இறைவனோடு நிலையான ஒருமைப்பாடு ஏற்படுத்தும்! மனிதன், தன்னுடைய உடல் உள்ளம் ஆகியவற்றின் ஆற்றல்களை நற்பண்பு, பணிவு, பக்தி, தொண்டு, பரிபூரண சரணாகதி ஆகியவற்றோடு இணைத்து செயல்பட்டால், மனு ஈசனாகும் மிக உயர்ந்த பயனைப் பெறுகின்றான்.

இறைவனின் நாம ஜெபங்கள் எப்பொழுதும் செய்வது, உயிர்கட்குத் தொண்டு செய்வதிலேயே எந்நேரமும் மூழ்கி இருப்பது, இதுதான் அனுமன் எல்லா காலத்திலும் வாழும் மனிதகுலத்தின் முன் வைக்கும் சிறந்த பக்தியின் இலக்கணமாகும்.

வலிமையை தர்மத்தோடு இணைத்து செயல்பட்டால் இறைவனோடு ஒன்று படலாம். தெய்வீகத் தெளிவைப் பெறலாம் !



மனம் ஓர் இயந்திரம் அதன் செயல்படுகளைப் புரிந்து கொள். எவ்வளவுக்கு அதைப் புரிந்து கொள்கின் றோமோ, அவ்வளவுக்கு அதைச் சமாளிக்க முடியும். மனதின் தந்திரங்களும், உள்ளூர் கொதிக்கும் கொந்தளிப்புக்களுமே நமக்கிருக்கும் பெரும் தடைகள். அவற்றை நமக்குச் சாதகமாக்கிக் கொண்டால், பெரும் சாதனைகளை நாம் புரியலாம்.

பொருத்தமான சூழ்நிலை, நண்பர்கள் நூல்கள் ஏன் நல்ல ஆன்மீக குருவும் கூட ஒருவனுக்கு அமையலாம், இவை எல்லாம் ஒரு சாதகனுக்கு இருந்தாலும், அவன் மனதின் விந்தையான இயல்பை குறைக்காமலும் சரிவர புரிந்து கொள்ளாமலும், வாசனைகளைக் குறைக்காமலும், தன் ஆற்றலை வலிமையுடையதாகக்கிக் கொள்ளாமலும் இருந்தால், அவன் எதையுமே பயன்படுத்திக் கொள்ள முடியாது. தன் குருவைக் கூட பயன்படுத்திக் கொள்ள முடியாது. தன் தனிமையைக் கூட பயன்படுத்திக் கொள்ள முடியாது. ஏனெனில், இவைகளுடன், மனதின் மூலமாகத்தான் தொடர்புக் கொள்ள வேண்டும். எனவே, மனதை அடக்கி, பண்படுத்திக் கொள்ளாவிட்டால் குருவும், நன்னூல்களும், நல்லுரைகளும், நல்வாய்ப்புக்களும் எவ்வித பயனும் தரா!

மனதைக் கட்டுக்குள் வைப்பவனே சாதகன். மறை நூலிலுள்ள ஒரு வாக்கியம் கூட அவனுக்குள் ஆன்மீக உணர்வைத் தூண்டி, வெள்ளமாய் பெருக்கெடுக்க வைக்கும். எனவே, உன் மனதை ஆராய்ந்து அறி. அதைப் புரிந்துக் கொள். அதைக் கட்டுப்படுத்தும் முறைகளைத் தெரிந்து கொள். நடைமுறை பயிற்சியின் தொடக்கம் இதுவே!

(தொடரும்)

திருமலை பூரில்
பீமய்யா என்ற குயவன்
ஒருவன் வாழ்ந்து வந்தான்.
பரம ஏழை, ஒரு காவில்லாத
முடவன் மண்பாண்டங்கள்
செய்து விற்று எளிய
வாழ்க்கை நடத்தி வந்தான்.

பூசைக்கு வந்த மண்மலர்கள்

ஒரு முறை நாரதர் அவனுடைய கனவில் தோன்றி ஏழுமலை
வாசனான திருவேங்கட நாதனை சனி வார விரதம் இருந்து
பூஜிக்கும்படி உபதேசம் செய்து விட்டு மறைந்தார்

அதிகாலையில் கண்ட விசித்திரமான கனவை நினைத்துக்
கொண்டபடி மெய் சிவிர்க்கவும், உடல் புல்லரிக்கவும் பெரும்
வியப்புடன் எழுந்தான் பீமய்யா, தான் கண்ட கனவு தன்
வாழ்க்கைக்கு வழி காட்டியாகும் என்று நினைத்தவனாக அன்று முதல்
பீமய்யா பக்தியோடு பகவானை ஆராதிக்கத் தொடங்கினான்.
அவனோ நொண்டி! மலைமேல் ஏறிப்போய் திருவேங்கட நாதனைத்
தரிசிக்க முடியாது. அதனால் மண்ணினால் பதுமை செய்து வைத்து,
அதையே தெய்வமாகக் கருதி வணங்கினான்.

பீமய்யா சனிவாரம் தோறும் உபவாசம் இருந்து பகவத்
சிந்தனையிலேயே காலம் கழிப்பது வழக்கம். கண்மூடி
தியானிக்கும்போது தன் பிசைந்து கொண்டிருக்கும்
களிமண்ணிலேயே மலர்களைச் செய்து அர்ச்சித்துக்
கொண்டிருப்பான். காலப்போக்கில் அதுவே அவனுடைய அன்றாட
வாழ்க்கையானது.

அக்காலத்தில் தொண்டமான் சக்கரவர்த்தி அரசாண்டுக்
கொண்டிருந்தான். திருமலைமேல் பகவானுக்குக் கோயில்
கட்டியவனே அவன்தான். பரமபக்தன். நாள் தோறும்
பொன்மலர்களைச் செய்து பகவானை அர்ச்சிப்பதற்கு ஏற்பாடு
செய்திருந்தான்.

ஒருநாள் அவ்வாறு பொன்மலர்களால் அர்ச்சனை செய்யும்
பொழுது அவற்றினிடையே மண்மலர்களும் கலந்து விழக்கண்டு
திடுக்கிட்டான். மீண்டும் மீண்டும் அப்படியே நடந்தது. கோயில் கதவு,
சன்னல்களை எல்லாம் மூடி விட்டு எவ்வளவோ ஜாக்கிரதையுடன்
பூசை செய்தும், மண்மலர்கள் விழுத்தான் செய்தன.

தொண்டமான் மிகவும் ஆச்சரியமடைந்தான். 'பகவானே! தங்களை மண்மலர்களால் அர்ச்சிக்கும் பக்தன் யாவன்? என்னை விடச் சிறந்த பக்தனோ அவன்? எவ்வாறு என்னைவிடச் சிறந்த பக்தனாவான்? எனக்கு விளங்கச் செய்யவேண்டும் என்று கோரியபடி, அதே சிந்தையுடன் உறங்கி விட்டான்.

பகவான் அன்றிரவு அவன் கனவில் தோன்றி, "அருகிலுள்ள கிராமத்தில் பீமய்யா என்னும் குயவன் வசிக்கிறான். அவன் பிரதிபலன் ஏதும் கருதாமல் என்மேல் பக்தி செலுத்துகிறான். அவன் செய்யும் பூசையை நான் ஏற்றுக்கொள்கிறேன். நீயே சென்று அவனைப் பாா" என்று கூறினார்.

மறுநாள் காலையில் எழுந்து, இறைவனைத் தொழுத பின், தொண்டமான் சக்கரவர்த்தி, கிராமத்திற்குச் சென்றான். அங்கே ஒரு குடிசையின் முன், சக்கரத்தைச் சுழற்றியபடி மட்பாண்டம் செய்து கொண்டிருந்த குயவனைக் கண்டான். குயவனுடைய கண்கள் மூடியிருந்தன. உதடுகள் பகவான் நாமத்தை முணுமுணுத்துக் கொண்டிருந்தன. கைகள் மண்ணைப் பானையாக உருவாக்கிக் கொண்டிருந்தன. இடையிடையே குயவன் மண்ணை மலராகப் பிடித்துத் தன் எதிரில் பகவானே இருப்பதாக பாவனைச் செய்து அர்ச்சித்துக் கொண்டிருந்தான்.

தொண்டமான் நெடுநேரம் நின்று கவனித்துக் கொண்டிருந்தான். பீமய்யாவுக்கு வேறு பிரக்களையே இருப்பதாகத் தெரியவில்லை, எல்லாம் ஓர் இயந்திரத்தின் வேலையாக நடைபெற்றுக் கொண்டிருந்தன. அவனுடைய உயிர், உள்ளம் எல்லாம் பகவான் மேலேயே நிலைத்திருந்தன.

தொண்டமான் விரைந்து சென்று பீமய்யாவை இருகைகளாலும் வாரி எடுத்து மார்புறத் தழுவிக்கொண்டு, "பீமய்யா! உன்னைப் போன்ற பரம பக்தனை நான் பார்த்ததில்லை....." என்று கண்ணீர் மல்கக் கூறினான்.

"மகாராஜா! தாங்களை? தாங்கள் எதற்காக என்னைத் தேடிக் கொண்டு வரவேண்டும்?" என்று தடுமாறினான் பீமய்யா. "பீமய்யா! நீ செய்யும் பூசை பற்றி பெருமானே என்னிடம் கூறினார். உன் அந்தரங்க பக்தியின் பெருமையைத் தெரிந்து கொண்டேன். பீமய்யா, நீ பாக்கியசாலி, என்னை விடச் சிறந்த பக்தன் இல்லை என்று நான் அகந்தை கொண்டிருந்தேன். பகவான் என் கண்களைத் திறந்து

விட்டார். ஆடம்பர பூசைகளை விட மானசீகமாக வழிபடுவதே பக்திக்கு முக்கியம் என்பதை நான் உணர்ந்தேன்" என்று உள்ளம் நெகிழ தொண்டைமான் கூறினான்

பீமய்யை ஆனந்தக் கண்ணீர் உகுத்தபடி. "மகாராஜா! பகவான் என் கனவில் தோன்றி, "என்றைக்கு நான் உன்னைப்பற்றி யாரிடமாவது சொல்லி அனுப்புகிறேனோ அன்றைக்கு நீ முக்தியடைவாய்" என்று கூறினார்..... அவன் கூறி முடிக்கவில்லை.

அப்போது வைகுண்ட வாசல் திறந்தது. பீமய்யா வைகுண்டம் ஏகினான். வைகுண்ட நாதனான திருவேங்கடனைத் தரிசித்து முக்தி பெற்றான்.

தொண்டைமான் தன் அரண்மனைக்குத் திரும்பினான் தன் மகனுக்குப் பட்டம் சூட்டி விட்டு, ராஜ்யத்தைத் துறந்து திருமலைக்குச் சென்று தவம் செய்து, அவனும் முக்தி அடைந்தான்.

(சிறுவர் கதைகள் நூலிலிருந்து)

கீர்த்தனை, மந்திரம், ஜபம், பூசை செய்யும் போது இறைவனை, குருவை, ஔரியை தியானித்து செய். அதுவே உனக்கு நன்மை பயக்கும்.



தர்மம்

இந்து மதத்தின் ஆதாரமே தர்மம். அதனால் தான் அதனை சனாதன தர்மம் (சனாதன - எல்லை யற்றது. காலமற்றது) அந்த தர்மம் என்பது பத்து நெறிகளைக் கொண்டது.

☆ த்ருதி

சஞ்சலமில்லாத திடசிந்தனை, சோர்வு, சலிப்பு இல்லாமல் தன் கடமையைச் செய்வது. "த்ருதி" எனும் சகிப்புத்தன்மை

☆ கூடிமா

பிறர் அறிந்தோ அறியாமலோ செய்து விட்ட குற்றத்தைப் பொறுத்து, மன்னிப்பது, பழிவாங்காமல் இருப்பது, கோபத்தை அடக்குவது, அமைதி காப்பது. "கூடிமா" எனும் பொறுமை

☆ தம

உணர்ச்சி வசப்படாமல் இருப்பது. தார்மிக நெறிமுறைகளைக் கடைப்பிடிக்கும் போது ஏற்படும் துன்பத்தைப் பொறுத்துக் கொள்ளுவது. மனமயக்கம் ஏற்படாமல் தெளிவாக இருப்பது. "தம" எனும் தன்னடக்கம்

☆ அஸ்தேய

பிறர் பொருளுக்கு ஆசைப்படாமல் இருப்பது. பிறர் செல்வத்தைக் களவாடாமல் இருப்பது. பிறர் புகழ் - செல்வாக்கைக் கண்டு பொறாமைப் படாமல் இருப்பது. "அஸ்தேய" எனும் கள்ளாமை

☆ ஸௌசம்

உணவில் அசுத்தம் சேராமல் பார்த்துக் கொள்ளுவதும், உடலையும் உள்ளத்தையும் தூய்மையாக வைத்துக் கொள்ளுவதும்தான் "ஸௌசம்" எனும் துப்புரவு.

☆ இந்திரிய நிக்ராஹ

புலன்களின் ஆசைகளுக்கு இடம் கொடுக்காமல் சுயக்கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பது "இந்திரிய நிக்ராஹ" எனும் புலனடக்கம்

☆ தீ

எதையும் தெளிவாகத் தெரிந்து கொள்ளுதல், கல்வி கேள்விகளின் மூலம் பகுத்தறிவை வளர்த்துக் கொள்ளுவது. சாஸ்திரங்களை முறையாகக் கற்று, உட்பொருளை அறிவது. "தீ" எனும் பகுத்தறிவு.

☆ வித்யா

ஜீவாத்மா - பரமாத்மா பற்றிய தத்துவங்களைப் போதிக்கும் நூல்களைப் பயில்வது. மனித மேன்மைக்கு வழி காட்டும் படிப்பைத் தொடர்ந்து பயில்வது "வித்யா" எனும் கல்வி

☆ ஸ்த்யம்

பிறருக்குத் தீமை விளைவிக்கும் பொய்யைப் பேசாதிருத்தல். இல்லாததை - அறியாததை புனைந்து கூறி தவறான கருத்தை ஏற்படுத்தாமல் இருப்பது. உள்ளதை உள்ளபடியே பேசுதல் "ஸ்த்யம்" எனும் உண்மை

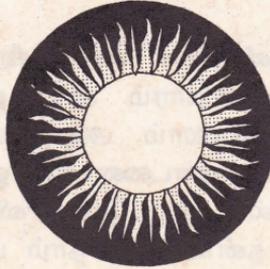
☆ அக்ரோத

மன்னித்த பிறகும் தீங்கு செய்பவனிடம் கோபப் படாமல் இருப்பது. தெய்வம் கடுமையாகச் சோதித்த போதிலும் பொறுமையுடன் இருப்பது. கோபம் கொதித்தெழும் தருணத்திலும் அடங்கி அமைதியாக இருப்பது. "அக்ரோத" எனும் வெகுளாமை.

மேற்கண்ட 10 பண்புகளையும் கடை பிடிப்பவர் உண்மையான தர்மவான் அல்லது அறவோன் ஆகமுடியும்.

த்ருதி : கூடமா தமோ அஸ்தேயம்
ஸௌசம் இந்திரிய நிக்ரஹ:
தீ: வித்யா ஸத்யம் அக்ரோத:
தசகம் தர்மவகூடணம்.

அறம் எனும் தர்மத்திற்கு மநுஸ் மிருதி
கூறும் இலக்கணம் இது.



➤ அமாவாசையன்று சூரியனும் சந்திரனும் ஒன்று கூடுகின்றன. அன்று பிதிர் தேவதைகளுக்கு நாம் தர்ப்பணம் செய்கிறோம். அவர்களுடைய ஆசிகளை நாம் வேண்டினால் அவர்களுடைய பூரணமான கிருபை நமக்குக் கிடைக்கும். ஆகையால். அமாவாசையன்று பிதிர் தேவதைகளை வேண்டிக் கொண்டு, எந்த நல்லகாரியத்தைத் தொடங்கினாலும், அவர்களுடைய நல்லாசியினால் நன்மையே விளையும் என்பது நம்பிக்கை.

➤ சமய அடிப்படையில் அமையும் வாழ்க்கை எப்போதும் அமைதியைத் தருகிறது. கணவன் மனைவி இருவரும் நன்னெறியில் வாழ்வது சிறப்பு. சிலசமயம் கணவனுக்கு போதிய நேரம்ல்லாமல் போகலாம். அப்போது மனைவியாவது பூஜை, ஐபம், கீர்த்தனை போன்றவற்றில் நாட்டம் செலுத்த வேண்டும். புண்ணியக்காரியங்களை செய்வதில் இருவரும் சேர்ந்தே செய்யவேண்டும்: மனைவியின் நற்செயல்களினால் கணவனும் குடும்பமும் நற்பலன்கள் அடைந்த கதைகள் பல உண்டு. எந்தக் குடும்பத்தில் மனைவியைக் கிரகலட்சுமியாகக் கருதி மதிக்க முற்படுகின்றனரோ, அந்த இல்லங்களில்தான் தனமும், தான்யமும், செல்வமும், அமைதியும் பெருகும் என்று சாஸ்திரங்கள் கூறுகின்றன

➤ கடவுள் சிலருக்குத் தண்டனை கொடுக்கிறார். அது அவன் செய்த பாவத்திற்குப் பரிகாரம். அதே தண்டணை ஒரு நல்லவனுக்கும் கிடைக்கலாம். அது அவனை நல்வழிப் படுத்துவதற்கு ஒரு பாடம். தண்டனையானாலும் நோக்கம்தான் முக்கியம். முடிவில் ஏற்படும் விளைவிலிருந்தே அத்தண்டனையின் தன்மையை நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

அந்த இரவு வேளையின் நிசப்தத்தைக் கிழித்துக்கொண்டு, லங்காவி எக்ஸ்பிரஸ் ஆராவிலிருந்து கோலாலம்பூரை நோக்கி விரைவாக சென்று கொண்டிருந்தது க...டக்...க...டக்...க...டக் என்ற சத்தம் இரயிலின் இருதயத்துடிப்பைக் போல் ஒலித்துக் கொண்டிருந்தது. அடிக்கடி அந்த டீசல் எஞ்சின் வோ.....ன் பெருமூச்சை விட்டவாறு சென்று கொண்டிருந்தது. அரவிந் இரயிலின் படிக்கட்டுகளில் நின்றவாறு சிகரெட்டை ஊதித் தள்ளினான். குளிர்ந்த காற்று அவனைத் தழுவிச் சென்று கொண்டிருந்தன.

கம்பார்ட்மெண்டிற்குள் யாரோ ஒரு உச்சஸ்தாயில் இந்திப் பாடலைத் தவளை பாடுவது போல் பாடிக்கொண்டிருந்தான். அரவிந்துக்கு அதைக் கேட்க கேட்க எரிச்சலாக வந்தது. அவனுக்குப் போட்டியாக பாடவேண்டும் என்று எண்ணியவாறு ககித்தாரை எடுப்பதற்காக தன்னுடைய பெர்த்திற்குச் சென்றவன் திடுக்கிட்டான். அங்கே அவனுடைய பெர்த்தில் வைக்கப்பட்டிருந்த பிரிப்கேஸைக் காணவில்லை. "ஐயோ! என் டிரஸ்! பெட்டியில் இருந்த வெள்ளி எல்லாம் போச்சே" என்றவாறு எதிர் பெர்த்தைப் பார்த்தவன் திகைத்தான். அங்கே ஒருவன் அவனுடைய பிரிப்கேஸை தலையணையாக்கி கொார்.....! கொார்.....! என்று குறட்டை விட்டுக் கொண்டிருந்தார்.

அரவிந்துக்கு இரத்த ஓட்டம் விரரென்று பாய்ந்தது. அவரை பிடித்து ஒரு உலுக்கி உலுக்கினான். திடுக்கிட்டு விழித்தவர் திருதிருவென விழித்தவாறு "என்ன? என்ன? என்று கேட்டார்.

அரவிந்து அவர் தலை மாட்டிலிருந்த பிரிப்கேஸைப் பிடித்து இழுத்தவாறு "என்னுடைய பிரிப்கேஸ்" என்று அதை எடுத்து தன் பெர்த்தில் வைத்தான். அந்த பெரியவர் அவனை முறைத்துப் பார்த்தவாறு எதோ பேச எத்தனிக்க அரவிந்தின் கடும்கோபமாக இருப்பதைக் கண்டவுடன் திரும்பிப்படுத்துக் கொண்டான்.

அரவிந்தின் கால்மாட்டில் வைக்கப்பட்டிருந்த கித்தாரை எடுத்து இசைக்க ஆரம்பித்தான் ஜன்னல் வழியாக வீசிக்கொண்டிருந்த இதமான குளிர்ந்த காற்றும் அமைதியான கித்தார் இசையும் அவனை மெய் மறக்கச் செய்தது கண்களை மூடியவாறு இசைத்துக் கொண்டிருந்தான். அப்பொழுது

ஒரு சிறு குழந்தை "ஓ" வென்று அழ ஆரம்பித்தது. குழந்தையின் தகப்பனார் அதன் வாயில் ஒரு பிஸ்குட்டைத் திணித்தார். ஆனால் அந்தக் குழந்தை பிஸ்குட்டைத் தூக்கி எறிந்து விட்டு மீண்டும் கதறி அழுதது.

இரயில் பெட்டியிலிருந்த பலர் விழித்துக்கொண்டார்கள். அக்குழந்தையின் அழுகை சிலருக்கு எரிச்சலையுண்டாக்கிற்று, பலருக்கு காரணமறியா வருத்தத்தை உண்டாக்கிற்று. எரிச்சலோடு சிலர் அதன் தகப்பனைப் பார்த்து அவர்கள் கோபப்பட்டனர். "மனுஷர் தூங்க வேண்டாமா? குழந்தையை அழாம பார்த்துக்க முடியாதா? என்று ஒருவர் எரிந்து விழுந்தார்.

குழந்தையின் அருகில் இருந்த ஒரு சகோதரி அதைக் கையில் வாங்கிக்கொள்ள முயன்றாள். குழந்தை அடம் பிடித்தது. அந்தச் சகோதரியைக் காலால் உதைத்தவாறே, "அம்மாகிட்ட போணும்" என்று வீறிட்டு அழுதது.

அருகிலிருந்த அனைவரும் அந்த மனிதனைச் சந்தேகக் கண்களுடன் பார்த்தனர். அரவிந்தன் இருக்கையை விட்டு எழுந்தவாறு, "எக்கய்யா போற." என்றான். குழந்தையின் தகப்பனார் அதிர்ச்சியுற்றார். அவர் கண்ணீர் பெருக்கெடுத்தது. "அழுது ஏமாத்தலாம்ணு பாக்கிறியா?" என்றான் அரவிந். அவரோ பதிலொன்றும் கூறாது கண்களை மூடியவண்ணம் அமர்ந்திருந்தார். அப்பொழுது அருகிலிருந்து சகோதரி பேச ஆரம்பித்தாள். அவள், "இந்த குழந்தையோட தாய் செத்துப் போய்ட்டாங்க" என்றாள். "அப்பஉன்னா நீங்க ரெண்டு பேரும் சேர்ந்துதான் குழந்தையைக் கடத்திக்கிட்டுப் போறீங்களா?" என்று அரவிந் கிண்டலாக புண்படும்படி கேட்டான்.

இதற்குள் டிக்கட் பரிசோதகர் அங்கே வந்து விட்டார். அவரும் அரவிந்தும் சேர்ந்து கொண்டு கேள்விமேல் கேள்விகளை அடுக்கினார். அப்பொழுது குழந்தையின் தகப்பனார் சில கடிதங்களை எடுத்து அவரிடம் கொடுத்தார். அவற்றை வாசித்த டிக்கட் பரிசோதகர், "ஸார் என்னை மன்னித்துவிடுங்கள் என்றார். அப்போது குழந்தையுடன் வந்திருந்த சகோதரி பேச ஆரம்பித்தாள். "இந்த குழந்தையின் அம்மா ரெண்டு நாளுக்கு முன்னால செத்து போனாங்க. அவங்க உடலும் இதே வண்டியில்தான் பார்சல் வேன்ல வருது" என்றாள் அதைக் கேட்ட அரவிந், "ஐயம் ஸாரி வெரி ஸாரி" என்று குழந்தையின் தகப்பனிடம் கூறினான். அவரோ தன் முகத்தைத் திருப்பிக் கொண்டார்.

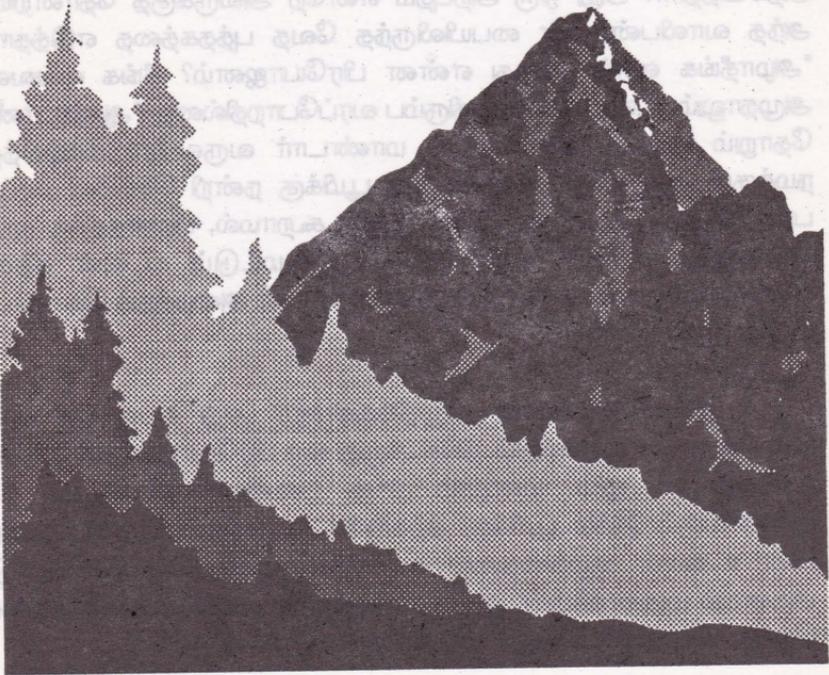
அங்கிருந்த ஒரு வாலிபன் அழுது கொண்டிருந்த குழந்தையைத் தூக்கி, அணைத்துக்கொண்டான் குழந்தை அவன் முகத்தை பார்த்தது. உடனே அழுவதை நிறுத்தி விட்டது. சில நிமிடங்களுக்குள் அது தூங்கி விட்டதைப் பார்த்த தகப்பன் அதிசயித்தார். அது ஒரு அற்புதம் என்றே அவருக்குத் தோன்றியது. அந்த வாலிபன் தன் டையிலிருந்த வேத புத்தகத்தை எடுத்தான். "அழாதீங்க ஸார். அழுது என்ன பிரயோஜனம்? நீங்க எவ்வளவு அழுதாலும் உங்க மனைவி திரும்ப வரப்போறதில்லை" ஆண்டாண்டு தோறும் அழுது புரண்டாலும் மாண்டார் வருவரோ மாநிலத்தீர். நமக்கும் அதுதானே விதியென்று பூமிக்கு நன்றி சொல்லி புரப்பட பழக வேண்டும். ஆண்டவரை குறை கூறாமல், பிரார்த்திக்க முயல வேண்டும். ஒருவர் பிறக்கும் போது மட்டும் கடவுள் தந்தார் என்கிறோம். மரணத்தின் போது ஏன் கடவுள் அழைத்துக் கொண்டார் என்று ஏற்பதில்லை."

நீங்க இப்போது அழுதீங்களன்னா அது கடவுளை குறை சொல்வது போலாகிவிடும். நீங்க அழுது ஒரு பிரயோஜனமும் இல்லை. உங்கள் உடலும், மனமும் தான் பலவீனமாகி விடும். நாம் அனைவரும் இந்த பூமிக்கு தற்காலிக பயணிகள். (transit passenger) பின் உங்கள் குழந்தையை கவனிக்க முடியாமல் போய்விடும். அதனால் மனைவியின் ஆத்ம சாந்திக்கு பகவைனை பிரார்த்தனை செய்து கொண்டே இருங்கள்" என்றான். சிவா.

அதைக்கேட்ட பயணிகள் அனைவரும் தங்கள் இருப்பிடங்களுக்குத் திரும்பினர். அரவிந்தன் தலைகுனிந்தவாறே "நானும் ஒரு இந்தி" என்று சிவாவிடம் தன்னை அறிமுகப்படுத்திக் கொண்டான். "ஐயா! நீங்கள் இந்துவா? பயங்கரமாகோபப்படுகிறீர்களே, துன்பத்தில் இருப்பவரை" வேதனை படுத்தி பார்க்கிறீர்களே" என்றவாறு தன் பையிலிருந்த ஞான நூல் ஒன்றை அரவிந்தனிடம் கொடுத்து "இதிலே நான் சிவப்பு மையால் கோடு போட்டிருக்கிற வசனத்தை எல்லாம் படிச்சுப் பாருங்க" என்றான்.

அரவிந்தன் பெர்த்தில் விளக்கை போட்டபின், அமர்ந்து புத்தகத்தை திருப்ப தொடங்கினான் பல இடங்களில் சிவப்பு மையால் கோடிடப்பட்டிருந்தது. அரவிந்தன் ஒரு பக்கத்தில் கோடிட்டிருந்த வசனத்தை வாசிக்க ஆரம்பித்தான் அந்த வசனம் அவன் உள்ளத்தில் ஈட்டியாக பாய்ந்தது.

தொடரும்.....



கற்பகவல்லி அந்தாதி பாமாலை

(தொடர்ச்சி)

11. குறைகள் பற்பல நிறைந்தே இருப்பினும்
குறையைப் பொறுத்திடும் அன்புத் தாயே
மறைகள் வணங்கிடும் மலைமகள் நீயே
நிறைவாம் வாழ்க்கை தனையே தருவாய்
12. தருவாய் நீயே நல்வினை எனக்கு
கருவே நெறித்திடும் தொல்வினை தன்னைத்
தருதல் நன்றோ இதுவோ அன்னாய்
உருகும் என்னைக் காக்கும் தன்மை?
13. தன்மை நன்றே அடியேன் செய்த
புன்மை யாவும் முன்னர் மண்டிட
நன்மை அருளிட மனது வைத்திடாய்
புன்மை விட்டிட அருளிட அம்மே
14. அம்மே இரங்காய் நீயெனில் எனக்கு
எம்மவர் என்றிடத் தாயே யாருளரோ?
தம்மவரென நடிக்கும் மக்கள் தாமோ
அம்மா எனக்குப் பரிந்து இரங்குவர்?
15. இரங்குவர் யாருளர் அம்மா நினையன்றி
இரங்காய் நீயெனில் நாயேன் என்றும்
தரங்கச் சுழலில் தவித்திட விதியோ?
அரங்கது ஆடிய அண்ணல் துணையே
16. துணையே அடியார் துயர்தனைக் கிள்ளிடும்
பிணைமலர்க் கண்ணி, அம்பலத்து ஆடுசிவன்
இணையே என்றும் அருள்புரி தாயே
அணையிட முடியா அன்புருவாம் உமையே

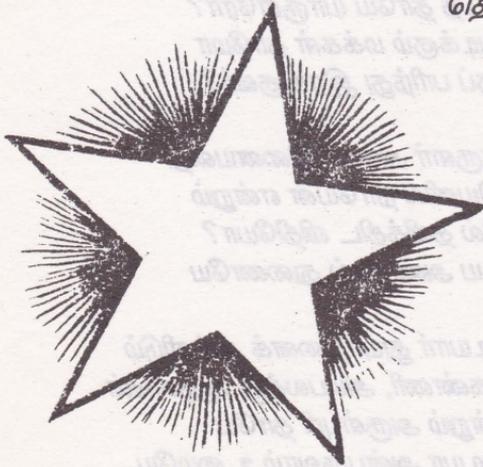
17. உமையே அம்மா ஆடகப் பொன்னே
சுமையுடை நெஞ்சக் கதறலை உன்னிடம்
ஊமையாய்க் காட்டி நின்றனே யானும்
எமையாட் கொண்டு அருளாய் நீயே

18. நீயே அருளாய் நேரில் வாராய்
தாயே நின்றன் பாத வாராய்
நாயேன் கோயிலிற் கண்டேன் நேற்றே
ஆயினும் இன்னும் அலைபாய்வ தேனோ?

19. தேனே உழலும் மாயைகள் அனைத்தும்
தானே ஓடிட நினைத்தாய் நீயெனில்
மானே மன்னவன் மலையனின் மகளே
வானவர் தாயே உருகிடு பனியாம்

20. பனித்த சடையன் துணையே தேவீ
தனித்து நின்று கதறவோ அடியனைச்
சனிக்கச் செய்தாய் அம்மா ஈஸ்வரி
கனிந்த அருளைக் காட்டிடு அம்மை

தொடரும்....



SECRETS OF STRAGHT 'A' STUDENTS

- COMPLIED BY DR. KANDA

1. SET PRIORITIES

Once books are open do not bother about television's, ringing phone calls etc..... Study is business; business before play.

2. STUDY ANYWHERE OR EVERYWHEARE

Choose your time:-

- (a) Late night
- (b) Early mornings
- (c) Straight away after school

Maintain a slot for study everyday

3. GET ORGANISED

Keep things handy and near on your study tables. Maintain folder for completed works and separate folder for works undone. Systematic arrangements.

4. LEARN HOW TO READ

Develope speed reading, learn to look at tables, graphs, pictures, etc...

Active reader - continously ask questions that lead to understanding of the author's message.

5. SCHEDULE YOUR TIME

Long assignment - break them up into manageable chunks. Complete works - to be covered at one sittings. Always keep dead lines and stick to that.

6. **TAKE GOOD NOTES AND USE THEM**
The teacher always test you as what he or she has explained in school.

Take note while reading text books.

Write your school teachers' note and your own note side by side. End of school day try and summerize what was taught on each subject.

TEACHER'S	OWN
_____ NOTES	_____ NOTES
_____	_____
_____	_____
_____	_____

7. **CLEAN UP YOUR ACT**
Your papers should be written neatly "remember even a good food served on a dirty plate will not be valued."
Turn in a neat paper.
8. **SPEAK UP**
If you do not understand anything at school do ask your teacher till you are clear.
"Better grades comes with better understanding"
9. **STUDY TOGETHER**
Study in groups if available, will help students to understand and discuss each other points.
10. **TEST YOURSELF**
Try to answer questions at the end of each chapter after reading. If you cannot answer go back to the text again.
11. **DO MORE THAN YOU ARE ASKED**
If you are given 10 problems try and attempt another 10 more. Practise makes you perfect.
12. **Involve your parents and get their coperations, understanding and love.**

MIRACLES' OF WATER THERAPY

Several diseases can be cured by a simple method called 'water therapy'. An article published by Japan's Sickness Association tells one how the system has to be followed for quick results.

Before discussing the details, one might be interested to know some of the diseases which can be cured under this therapy:

- Headache, hypertension, anaemia, rheumatism, general paralysis, obesity, arthritis, sinusitis, inchoardina, anaesthesia.
 - Cough, asthma, bronchitis, pulmonary tuberculosis
 - Meningitis, hepatic diseases, urogenital diseases
 - Hyperacidity, gastritis, dysentery, rectal prolapse, constipation, haemorrhoids
 - Eye troubles, ophthalmic haemorrhage, ophthalmia
 - Irregular menstruation, leucorrhoea uterus cancer, cancer of the mammary glands
- Rhinitis, laryngitis

It might sound incredible but facts cannot be denied too.

Consuming ordinary drinking water by the right method purifies the human body. It renders the colon more effective in forming fresh blood, known in medical terms as 'haematopoesis'. That the mucous folds of the colon and intestines are activated by this method is an undisputed fact, just the theory that new fresh blood is produced by

the absorption of the nutrients of the food by the function of the mucousal folds is.

If the colon is cleansed, the nutrients of the food taken several times in a day will be absorbed and by the action of the mucousal folds they are turned into fresh blood. This blood is all important in curing ailments and restoring health. And for this, water should be consumed in a regular pattern.

How can one practise water therapy? Every morning as soon as one gets up what one has to do is not to wash one's mouth and face but drink 1.20 litres (1200 cc) of water at a stretch. Only then should one wash one's face.

For the next 45 minutes one should not eat nor take beverages.

All this should be preceded by some preparations. After the last night's dinner (before going to bed) one should not eat nor drink stimulating beverages or soft drinks.

A youngster who followed this therapy sums up his experience thus: "After taking water I urinated three times in one hour. The breakfast last tasted wonderful. The next day too, I drank water and felt that my bowels became free. In three months time, I put on 10kg. Ever since I took water therapy, I never felt sick nor was afflicted with cold or cough."

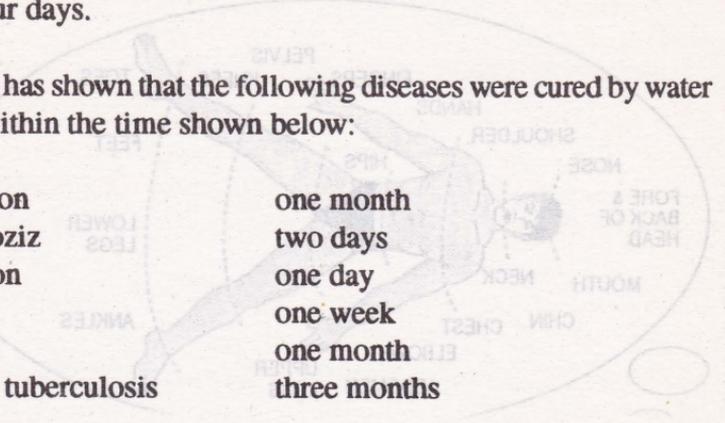
Where water contains impurities, it should be boiled in the night to be used in the morning.

But all this triggers the inevitable question: can sickly persons drink 1.20 litres of water at a stretch. Perhaps no. After drinking the maximum possible quantity of water, they should do 'spot walking' briskly for one minute and then drink the remaining water. Those who are

too weak to walk should practice abdominal breathing in a sitting or standing posture and then drink the rest of water. This water reaches the colon and so ashes and cleanses its mucousal folds.

During the first one or two days, one may urinate three times within one hour of the intake. However, everything will be normal within three or four days.

Experience has shown that the following diseases were cured by water therapy within the time shown below:



Hypertension	one month
Gastricpatoziz	two days
Constipation	one day
Diabetes	one week
Cancer	one month
Pulmonaty tuberculosis	three months

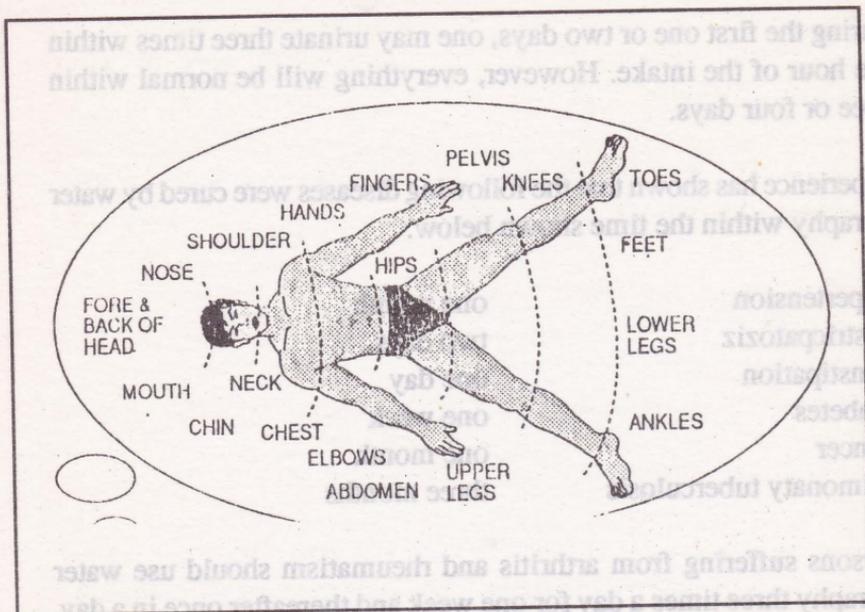
Persons suffering from arthritis and rheumatism should use water therapy three times a day for one week and thereafter once in a day.

While following this therapy one should drink water two hours after a meal. One should not consume any drinks containing person or snack/fast food before going to bed.

This water therapy is simple, inexpensive and miraculous in its effects.

Concentrating on body parts for deep relaxation

YOGA FOR YOU



OVER 2,000 years ago, the great master of yoga, Patanjali, wrote in his aphorisms: "Yoga is a calming of mental agitation." Only when one's mind is at peace then the pathway of joy is opened to him.

It is the physical postures that would help you to get started on this journey towards peace of mind.

By now, if you have been doing yoga postures, you will probably find that you feel better and you work better when you give your full attention to whatever you do.

When you are absorbed in asanas (postures), then they become meditation in movement, and it is this concentration together with relaxation which forms the heart of yoga.

Total relaxation is achieved by relaxing the muscles in stages; breathing slows down and finally mental activity quiets down.

The effectiveness of relaxation as a cure for tension and nervous problems is widely established:

In today's lesson we will be concentrating on 22 sensitive parts of the body, which is known by the collective Sanskrit term Marmanasthanam.

We are to concentrate on these parts of the body in a particular order and command these areas to relax in a particular way through concentration. This technique offers very satisfactory deep relaxation that has been found by experiments to give relief even to compulsive dreaming. Use this relaxation after a good session of yoga postures and yoga breathing.

Nine rounds of rhythmic breathing should be done before doing the 22 body parts relaxation. This helps to prepare you mentally for relaxation.

The technique for the 22 body-parts relaxation can be done in two ways; one for relaxation and the other for deep concentration. For the relaxation the technique is done from the "feet to the head." For deep concentration the technique is reversed; it is done from the "head to the feet".

To begin the first technique which is for relaxation, concentrate on the:

- 1) toes and command the toes to relax;
- 2) feet;
- 3) lower legs to hips;
- 4) upper legs to hips;
- 5) buttocks;
- 6) base of spine;
- 7) pelvic area;
- 8) abdomen;
- 9) chest; and
- 10) shoulders.

Now take your concentration down to the:

- 11) fingers, and command the fingers to relax then;
- 12) hands;

- 13) lower arms to elbows;
- 14) upper arms to shoulders;
- 15) throat (neck);
- 16) around the mouth and chin;
- 17) around the nose and cheeks;
- 18) eyes;
- 19) around the ears;
- 20) back of the head;
- 21) top of the head; and
- 22) cavernous plexus in the middle of the forehead.

Remember, while concentrating on the 22 body parts, each part is commanded (by the mind) "to relax". All the while you should command "relaxation..

For the second technique which is done for deep concentration, the process is reversed, beginning with the top of the head as No. 1 and go through the whole body until you reach the toes and then concentrate on the cavernous plexus at the forehead as the 22nd part.

In the diagram you will be able to get an idea of how to concentrate on the different body parts, working from the feet up to the head for relaxation and working from the head to the toes for concentration.

Remain in this relaxed state for five to 20 minutes breathing deeply. Remember, breath is life itself, so breathe and be blessed!



Awakening Through Progressive Stages of Spiritual Growth

While on the spiritual growth path our inner journey is from our present level of understanding to full enlightenment- to complete knowledge and experience of ourselves as individualized units of Universal Consciousness. As spiritual growth progresses, constructive, life-enhancing improvements in our personal circumstances naturally unfold because inner states of consciousness always reflect as outer conditions. We perceive more clearly, our functional abilities are more result-producing, and we are healthier and more open to life. This is how we are able to know that our spiritual growth is genuine or authentic.

The awakening process is slow, steadily progressive, or rapid, depending upon the knowledgeable attention we give to it. Casual involvement produces minimal results. Well-intentioned but unfocused endeavors produce corresponding results. Total dedication to right practices produces superior results.

There are seven broad categories or stages of soul perception and experience. By knowing our present stage of unfoldment in relationship to higher levels which are attainable, and by knowing how prepare ourselves for further awakening, we can facilitate progressive spiritual growth. If we know what we need to do to nurture desired changes - and do it - we can experience a quickening of our spiritual evolution and awaken to complete Self-knowledge which will result in freedom in space-time in the present sojourn on earth. We are free, or liberated, when delusions and illusions are entirely absent from our field of awareness.

The seven broad categories or levels of soul unfoldment are:

* *Relatively Unconscious* - In this condition one is self-conscious, with clouded awareness. Valid knowledge of one's spiritual nature and of higher realities is virtually nonexistent. One is strongly

identified with body and mind, with an instinctual tendency to be primarily motivated to satisfy physical and emotional needs. Attachments to beliefs and traditional ways of doing things is usually evident. One may be a good or decent person but the mental attitude is usually provincial, or contractive. If interested in spiritual matters, one may be satisfied with a traditional religious affiliation and with a fixed belief system. If such people meditate correctly, with an open-minded attitude, spiritual growth will gradually occur.

* *Subconscious* - Self-conscious awareness with attitudes and behaviors primarily influenced by moods, whims, habits and desires, and thinking confused by illusions. Intellectual discernment is faulty. Fantasy is appealing. Emotional immaturity is common, as is self-delusion. Tendencies to addictive behaviors and relationships, and to self-defeating behaviors, may complicate one's life. If interested in spiritual matters, one may be enthralled with philosophical systems and religious practices which are new, different, exotic, or otherworldly and impractical. Restlessness and mental perversity (the tendency to interpret even valid information for self-serving purposes) may be apparent. Meditators at this level need to avoid preoccupation with egocentric needs, mental phenomena, and various transitory perceptions that unfold. They are advised to adhere to the purpose of meditation practice, which is to awaken to superconscious states. They need to cultivate a lifestyle which will establish them in behaviours and relationships which will keep them grounded and on a practical, purposeful course in life.

* *Self-conscious* - The state in which one has a clear sense of self-identity and self-determination. At this level one is usually intellectually discerning, skillfully functional, and able to provide for the necessities of life and to accomplish purposes without too much difficulty. If attention is mostly out-ward, one can be successful in the secular world. Egocentric drives may cause one to mistakenly assume that he or she is in complete control of destiny. Power, control,

and acquiring material things, or status, may be prevailing drives. If one is interested in spiritual matters, the primary inclination may be to think in terms of "what's in it for me?" instead of "what is life for?" At this level one may be able to fairly easily understand physical, mental, and metaphysical principles of causation- how to accomplish purposes or create circumstances-but may not be wisely motivated. There is a difference between knowledge and wisdom: knowledge is information, wisdom is knowing how to use it. Meditation may be practiced primarily for the life enhancement benefits (which are of value) while aspiration to higher realizations may be modest. Meditators at this level need to also think in terms of service. They should ask: How can I use my talents and abilities in the most worthwhile ways, for my highest good and the highest good of others and the world?

* *Superconscious* - Degrees of soul awareness which enable one to discern that "I-ness" is other than mental or physical, that awareness includes more than gross matter conditions. At this level one is usually committed to the ideal of further awakening and rapid spiritual growth. Intellectual powers are more dependable because fewer delusions and illusions cloud mental processes. Intuitive abilities are more pronounced. At this level, one may pray for a relationship with a true guru (enlightened spiritual teacher) or for the dissolving of any remaining ego-sence so that more expanded states of consciousness can be experienced. One at this level is an ideal disciple, learning quickly and effectively practicing what is learned. During meditation practice, the primary aspiration is to experience subtle and refined states of superconsciousness and to awaken to higher realities.

* *Cosmic Conscious* - Because of superconscious influences acting upon the mind and physiology during ordinary, everyday circumstances, the mental field is purified and the body is refined so that expanded states of consciousness are normal. Perception of the fact that one Being, Life, Power, and expressive Substance exists, provides awareness of oneness or wholeness. In preliminary stages one may

experience a sense of double-consciousness-perceptions of relative phenomena along with perceptions and knowledge of transcendental realities. When one is stable in cosmic consciousness, realization of the omnipresence, omnipotence, and omniscience of Universal Consciousness persists. Meditation practice is spontaneous, with attention freely flowing to transcendental levels. Life is lived selflessly with full support of nature's influences. Desires are effortlessly fulfilled. Needs are easily met. Limiting beliefs of every kind, including that of death or nonexistence are absent.

* *God-Conscious* - The reality of God is known as God is - as the only expressive Being, Life, Power, and Presence from which the world and souls emanate. As with early superconscious and cosmic conscious stages of spiritual unfoldment, awakening to this level is usually progressive. Insights dawn, and perceptions provide knowledge which is validated by experience. This stage is beyond even the most refined intellectual ability to know. It is, usually, first intuitively apprehended, then directly experienced or realized. One at this level may outwardly conform to any wholesome lifestyle while engaging in self-responsible actions without experiencing veiling or clouding of realization. During early stages, when God-consciousness is not complete, one should maintain a regular routine of spiritual practices for the purpose of removing remaining delusions and illusions from the mental field. When God-consciousness is complete, the soul is liberated from former restrictions.

* *Enlightenment*-Flawless realization (with knowledge) of the all-ness of Consciousness: from the field of pure existence-being (that which is absolute, unmodified or pure), to God, Cosmic or Universal Mind, the primordial field of unmanifest nature, and the causal, astral, and matter realms. When established at this stage there is no other level to experience and nothing more to know. Fully enlightened souls live in the world only to fulfill evolutionary purposes and to assist souls to their higher good.

Awakening through the progressive stages of spiritual growth may be experienced during meditation. The stages we move through may also be recognized as we observe ourselves actualizing constructive as psychological changes and demonstrating improvements in functional abilities. We may notice that our problem-solving abilities become more pronounced, insights enable us to know what we did not know before, and that our way of viewing life is increasingly more universal and decidedly more satisfying. While revealing meditation perceptions are satisfying at the subjective level, the life-enhancing we experience while engaged in objective relationships validates our spiritual progress and makes life more enjoyable.

When meditating, some discernible signs of superconscious awareness are mental peace, emotional calm, and a secure sense of being inwardly centered while being alert and attentive to what is occurring. We may still be aware of fluctuating moods to them and as involved with them as we formerly were. At this stage the meditator may doubt the validity of the experience even though it is pleasant and the aftereffects are beneficial. With repeated practice of superconscious meditation, doubts vanish as more expanded states of consciousness unfold.

Every mental perception leaves an impression or memory. Mental impressions resulting from environmental stimulation and our own thoughts, moods, and desires, are not always constructive in their further influences. However, the impressions resulting from superconscious experiences are always entirely constructive, and tend to weaken and neutralize destructive mental impressions. This is why self-defeating habits and behaviors often fall away after one has been meditating on a regular schedule for a few weeks or months. Another reason why such habits and behaviors can be more easily renounced when a spiritual growth program has been implemented, is that, with new resolve, one is inspired to make better choices. When a sense of enlightened purpose is the determining factor, we are naturally in

clined to direct our energies and resources to meaningful ends.

The mental impressions of superconscious perceptions are also eventually dissolved when full illumination of mind and consciousness is experienced. One is then no longer influenced by mental conditionings. Instead, intuitive guidance directed by innate intelligence determines actions.

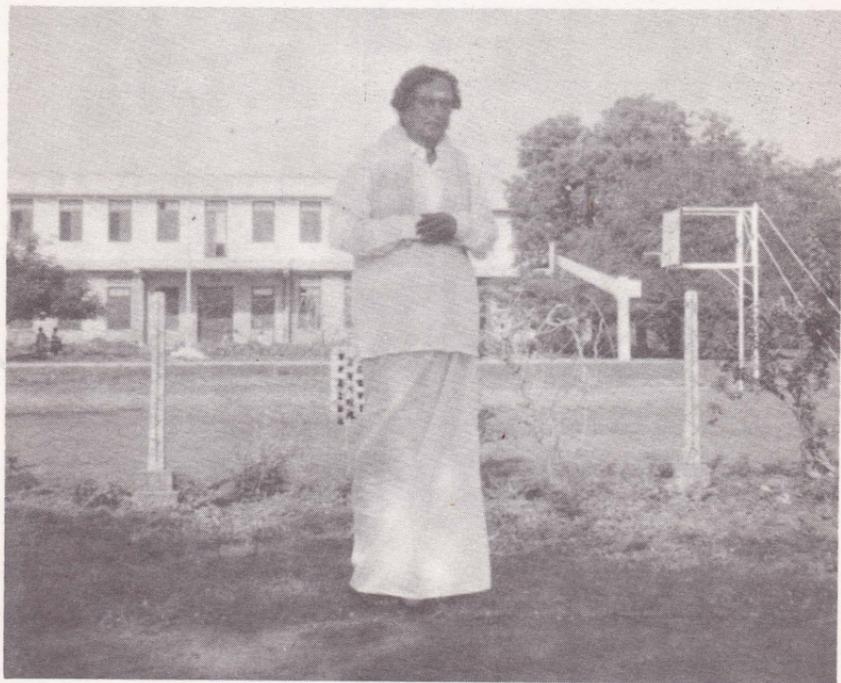
The ideal approach to spiritual growth is to aspire to it with dedicated devotion, remaining inwardly centered and patient while growth occurs within the field of time. Regardless of what your present degree of spiritual understanding might be, whether clouded or more clear, inwardly hold fast to the knowledge that you are spiritual being endowed with all of the attributes and capacities common to every other soul in the universe. This is the absolute truth of the matter.

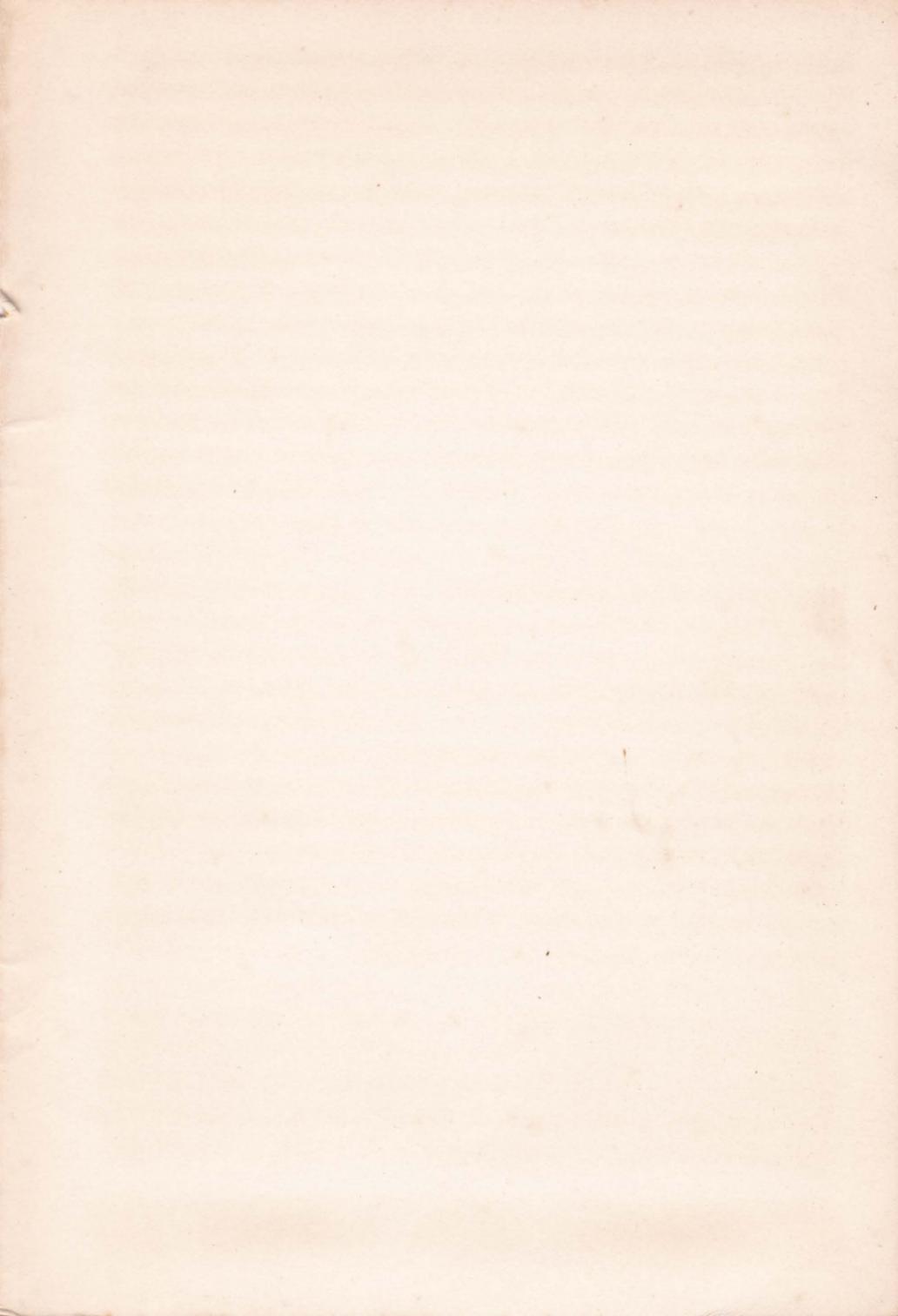
God is the only Being existence. You are an individualized ray or unit of God's consciousness. This fact cannot be changed. Therefore, you are endowed with innate knowledge which has but to be awakened and actualized. Never say, or think, that you are anything less than what you are as an immortal, spiritual being. The habits, viewpoints, feelings, desires - and all else that might be presently influential that comprises your self-conscious condition- are temporary. They are superimposed upon your awareness but they are not the real you. They are not the final, determining circumstances of your life. They are impermanent, therefore, temporary, and you are superior to them. Everything that needs to be changed, will be transformed as you awaken steadily through progressive stages of spiritual growth.

While on the awakening path, remember that the path is not the destination: it is only the way. Do not tarry when it is unnecessary. Look forward to the ultimate outcome, to what will be true for you when your awakening is complete. Remember, too, that though spiritual growth is usually progressive, there is always the possibility

of sudden awakening-unanticipated breakthroughs, occasions when clear perception and knowledge blossoms and vast regions of mind and consciousness are revealed. You dedicated practices and adherence to right living routines are but preparation. When the moment is right, when you are prepared and are responsive to grace, its redemptive actions will remove the cloud of unknowing from your mind and the light of understanding will brilliantly shine.

Grace is the enlivening life (spirit) of God supporting and transforming creation. It expresses throughout the field of nature and from within every soul. It directs the course of evolution and awakens souls from their "sleep" of mortality. When we are less self-centered and more soul-centered, less grasping and more giving, less contractive and more expansive, grace more obviously expresses to order our lives and our circumstances.





Individual mind is a wave of the Cosmic Mind. Thus one can allow his mind to tune itself with the Cosmic Mind by rising beyond the limitations caused by ignorance and egoism. In so doing, he can draw unimaginable energy from the Cosmic Source and effect wondrous changes in the world of matter.



ശ്രീ ശ്രീ ശ്രീ ലക്ഷ്മി പൂജാ ദ്യാന മന്ദ്രമ്
SRI SRI SRI LAKSHMI POOJA DHYANA MANDRAM

പുസ്തക വിതരണ: 20, മിസൈൻ റോഡ്, ഓടി 00 മേൽപ്പാ, കോലർ, തൃശ്ശൂർ. ഫോൺ നമ്പർ: 04-4582264