

மார்ட் - 02

தூஷி - 04

# சின்மய நாகம்

சின்மயா மிஷன் - வடமாகாணக் கிளையில்

காலாக்டு ஆன்மிக திதழ்

ரூபா 40/-

சிற்திரை - மூன்றி 2015



**100 ஆண்டு**

08.05.2015 – 08.05.2016

பூஜ்ய குருதேவர்

கவாமி சின்மயாநந்தரின்  
ஸ்ரீந்த நூற்றாண்டை நோக்க...

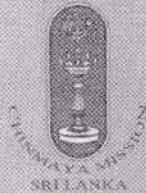
## எந்தோல நீர்மானி பயிற்சிப்பட்டதற்கான



# சின்மய நாதம்

## CHINMAYA NADHAM

சின்மய முதல் வடமாக்களைக் குறிப்பிட்டு  
கடவுள்ள சிற்மக தீர்த்த



### எந்தாபர் சுவாமி சின்மயானந்தா

ஆசிரியர் ஆலோசனைக்குழுமம்

தலைவர் : - எந்வாபி தேவேந்மயானந்தா

அப்பகுத்தவர்கள் : - பிரம்மச்சாரி தீர்த்த சுதந்மயா

பிரம்மச்சாரியே ஜாக்ரத சுதந்மயா

பிரம்மச்சாரியே மகிமா சுதந்மயா

ஆசிரியர் குழும :

ஆசிரியர் : - செல்வி ஜங்காருபி அன்றமுகநாதன்

அப்பகுத்தவர்கள் : - திரு. ச.சிற்கந்தவேல்

திரு. அ.த.கதிர்வேல்

செல்வி புகமிதா

சந்தா விபரம்

காலை	விதை
1 வட்டுப்பம்	எப்பா 270/- (குயறி விலைவு)
துணிப் பிரதி	எப்பா 40/-

சின்மய முதலீல், சின்மய விஷான்,  
தீவு.09, பெட்டிநகர் சூழல்கள், நல்லூர், யாழ்ப்பாக்கம்.  
தொ.பேஸ்: - 021 222 3447  
யின்சுத்தாசன்: - info@chinmayamissionjaffna.org  
இணையத்தா முகவரி: - www.chinmayamissionjaffna.org

சின்மய போதனை



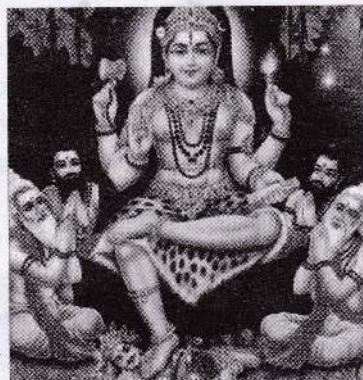
### தியானம்

தியானம் செய்வதற்கு ஏற்ற மன நிலையை மாலை அதரங்களி னேரத்தில் அவசர கதியில் இயந்திரந்தை இயக்கி அடைய முழுயாகு என்பதை நாம் நினைவில் கொள்ள வேண்டும். நாம் முழுவதும் ஒவ்வொரு செயலிலும் சோர்வின்றி உடக்குத்துடன் உழைந்து, ஓவ்வொரு சாதனாவும் தியானம் செய்யத் தகுந்த மனநிலையை அடைய முடியும். பகுத்துறிவோரு, புந்திசாலித் தனத்துடன் ஒரு நாளில் கிருபந்து மூன்றாற மனி னேரம் வாழ்ந்தாலன்றி தியானம் செய்யும் மனநிலையைப் பிபடுவதை நாம் எதிர்பார்க்க முழுயாது.

## பொருளடக்கம்

<b>விபர</b>	<b>பக்கம்</b>
01. பிரார்த்தனை	03
02. குரு தியானம்	04
03. இறை நாமஜெபம்	05
04. ஆத்ம வலிமை      (சுவாமி தபோவன் மகராஜ்)	06
05. சாதனை: ஆத்மாவை உணர்நும் கணம் (சுவாமி சின்மயானந்தர்)	10
06. சீரிய சிந்தனையும் விழிப்புணர்வுடனான வாழ்வும் (சுவாமி தேஜாமயானந்தர்)	13
07. கேதார் நாத்	20
08. எங்கெங்கும் ஓலிக்கின்ற குரலோகசை	23
09. ON A Quest	26
10 . யோகாசனம் ஏன்	29
11. நாம் ஏன் தேங்காய் உடைக்கிறோம்	33
12. இசை இறை	35
13. செல்லப்பா சுவாமிகள்	36
14. குருதேவரிடம் இருந்து குழந்தைகட்கு	38
15. பாலவிஹார் குழந்தைகளின் பல்வண்ணங்கள்	40
16. செய்திகள்	42
17. நிகழ்வுகள்	44
18. விசேஷ தினாங்கள்	48

## ப்ரார்த்தனை



नानाच्छिद्रघटोदरस्थितमहादीपप्रभाभास्वरं  
ज्ञानं यस्य तु चक्षुरादिकरणद्वारा बहिः स्पन्दते ।  
जानामीति तमेव भान्तमनुभात्येतत्समस्तं जगत्  
तस्मै श्रीगुरुमूर्तये नम इदं श्रीदक्षिणामूर्तये ॥४॥

नानाश्चतिरकटोत्तरासंतीतमल्लातीप्प्रपापास्वरम्  
ज्ञानान्नम् यस्य तु कक्षाणातीकरणात्तवारा पञ्चि: स्पन्दन्ते  
ज्ञानामीति तमेव पान्तमनुपात्येतत्तस्मासंतम् ज्ञक्त  
तस्मै मृत्तिकुरुमूर्तये नम इतम् मृत्तिकृष्णामूर्तये

பல துளைகொண்ட பானையில் உள்ள பெரிய தீபத்தின் வெளிச்சம் போல் எவனின் ஞானம் கண் மற்றும் புலன்கள்வழி வெளியே மினிர்கின்றதோ-நான் அறிகிறேன் என்று எவன் ஒளிரும் போது இந்த அனைத்து உலகமும் பிரகாசிக்கின்றனவோ, அந்த குருவடிவான மீதுக்கிணாமூர்த்திக்கு இந்த நமஸ்காரம்.

- தக்கிணாமூர்த்தி ஸ்தோத்திரம் -

## குரு தயானம்



தூதாய் ந லஷேத நாஸ்த்வா கார்யாவரேது ।  
ந இத்திட்டிரே அநந்தா யூதசநாவ - ஶீமிர: ॥

குரு கார்யம் ந ஸங்கேத  
நாப்ருஷ்டவா கார்ய - மாசரேத் ।  
ந ஹ்யுத்திஷ்ட்டேத்திசே அன்தவா  
குரு வைபாவ சோமித: ।

குரு இட்ட பணியைத் தாண்டிச் செல்லக்கூடாது.  
அவருடைய உத்தரவின்றி ஒரு காரியத்தில் பிரவேசிக்கவும்  
கூடாது. குருவினுடைய நல்ல பாவனையால் பிரகாசிக்காத  
வழியிலோ, திக்கிலோ செல்லக்கூடாது.

குரு கீதை அத் 2-26வது சுலோகம்

## கிறை நாம ஜபம்

சதுர் யுகங்களில் இறுதியான கலியுகத்தில் நாம் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றோம். இதில் தர்மத்திற்கு புறம்பான செயற்பாடுகள் நடை பெறும் என்றும், இந்த யகத்தில் இறை நாமத்தை மன ஒருமைப்பாட்டுடன் பொருளுணர்ந்து ஜெபித்தாலே முத்தி கிட்டும் என்றும் கூறப்பட்டுள்ளது.

எனவே நாம் எமக்கு ஏற்படும் துண்பங்களில் இருந்தும், பந்தங்களில் இருந்தும் விடுபோவதற்கு நாம ஜபம் செய்வது அவசியம். இதனை எந்தேரமும் செய்வது உத்தமம். அப்படி இயலாத பட்சத்தில் ஓவ்வொரு நாளும் ஒரு சில நிமிடங்களையாவது ஒதுக்கி வீடுகளிலேயே குடும்பமாக நாம ஜபம் செய்யலாம். ஆலயங்களில் தினமும் பூஜை முந்ததும் ஒரு சில நிமிடங்கள் ஒதுக்கி அடியார்கள் சேர்ந்து நாம ஜபம் செய்யலாம். அதுவும் முடியா விட்டால் வெள்ளிக் கிழமைகளிலாவது ஆலயங்கள் தோறும் கூட்டுப்பிரார்த்தனை நிகழ்வுகளை நடாத்த முன்வர வேண்டும்.

எந்த ஒரு செயலைச் செய்வதானாலும் ஒற்றுமை பலம் அளிக்கும் கூட்டுப்பிரார்த்தனை செய்யும் போதும் அனைவரும் ஒற்றுமையாக இறை பக்தியுடன், மனதை ஒருநிலைப்படுத்தி அச் செயற்பாட்டிலேயே நிறுத்தி இறை நாம ஜபம் செய்யும்பொழுது அந்த அதிர்வலைகள் எம்மைப் புனிதப் படுத்தும். இறை நிலைக்கு உயர்த்தும். யாழ்ப்பாணத்தில் சகல ஆலயங்களிலும் இவ்வாறு கூட்டுப்பிரார்த்தனைகள் நடாத்தி மக்கள் இறையருள் பெற்று சுபீட்சமாக வாழ வேண்டும் என்னும் நோக்குடன் யாழ் சின்மயா மிஷன், பூஜ்ய குருதேவர் சுவாமி சின்மயானந்தரின் பிறந்த நூற்றாண்டை முன்னிட்டு 8.5.2015இல் இருந்து 8.5.2016வரை ஓவ்வொரு வெள்ளிக் கிழமையிலும் ஓவ்வொரு ஆலயத்துக்குச் சென்று சிரமதானம் மற்றும் பூஜை வழிபாடுகளில் கலந்து தொடர்ந்து கூட்டுப்பிரார்த்தனை, சத்சங்கம் ஆகிய வற்றை நடாத்த முன்வந்துள்ளது.

எங்கும் இறை நாமம் ஓலிக்கட்டும்.



## ஆத்ம வலிமை

சுவாமி தபோவனம்

தன்னை உணர்ந்தறிதல் எனும் அதியுச்ச நிலையை எய்தாவிடில் மானிடப் பிறவியின் வாழ்வு தன் இலட்சியத்தை எய்தாததாகிவிடும். இப்பேருணர்வு இன்றி, ஒருவர் அமைதியோ உண்மையான மகிழ்ச்சியோ பெறுவதில்லை. இறையுணர்வு பெறாவிடில் மனிதன் ஆசைகளின் கைப்பாலை ஆகிவிடுவதால் துயரும் தரக்குறைவும் கொண்டவன் ஆவான். ஆகவே இறைவனை உணர முயலுங்கள். ஆத்ம ஞானம் இன்றி ஆத்ம வலிமை உண்டாவதில்லை. மேலும் ஆத்ம வலிமை இன்றி எல்லா ஜீவராசி களுக்கும் பொதுவாக உள்ள குறைபாடுகளை வெல்ல முடியாது.

ஆத்ம வலிமை! இந் நாட்களில் எங்குமே இவ் வார்த்தை உச்சரிக்கப் படக் கேட்கிறோம். ஆயினும், அந்தோ! அந்த வலிமை எவ்வாறு உருவாகிறது என்று அறிய முயல்வோர் வெகு சிலரே. ஆத்ம ஞானம் இன்றி ஆத்ம வலிமை யைப் பெற இயலாது. அவ்வாறான ஞானம் பத்திரிகாஸ்ரமம் போன்ற புறம் போக்கான ஆச்சிரமங்களில் பொழுதைக் கழிக்கும் என்போன்ற சன்னி யாசிகளின் ஏக போக சொத்தல்ல. எவருமே அவர் எந்த வர்ணத்தவரோ (குலத்தவரோ) ஆயினும் இந் நிலையை எய்த முடியும். ஆத்ம ஞானம் என்ப படுவது, ஆத்மாவை உண்மையானது என்றும் ஏனையவை யாவும் இல்லாதவை யென்றும் அறிந்து கொள்வதே ஆகும். ஒருவர் பிரம்மச்சாரியாகவோ, குடும் பத்தவராகவோ, விவசாயியாகவோ, நீதிவாணாகவோ யாராயிருப்பினும் இந் நிலையை எய்த முடியும். மனைவி பிள்ளைகளைக் கொண்டிருப்பதற்கோ அன்றி தன் நிலத்தில் விவசாயம் செய்வதற்கோ ஆத்ம உணர்வு சம்பந்தம் இல்லாதது. அல்ல நீங்கள் ஓர் அரசியல் வாதியாகவோ, சமுதாய சீர் திருத்த வாதியாகவோ, சமயப் பெரியாராகவோ இருக்கலாம். எவ்வாறு இருப்பினும் உங்கள் செயல்களை ஆத்ம ஞானத்துடன் புரியுங்கள். அப்போது அச்செயல் கள் ஆத்ம ஞானம் இன்றி செய்பவர் களின் செயல்களை விடவும் கூடிய ஆக்கத்திறன் கொண்டவையாகவும் உலகிற்கு கூடிய பயன் அளிப்பவையாகவும் அமையும். ஆகவே உங்கள் இல்லங்களில் தங்கியிருந்து உங்கள் கடமை களை புரியுங்கள். அதேவேளை இல்லாததில் இருந்து இருப்பதை பகுத் தறிந்து ஆண்மிகம் மிக்க கம்பீரமான, திருப்தியான வாழ்வு வாழுங்கள்.

கேரள சுகோதரர்களுக்கு என் சுருக்கமான செய்தி இதுவாகும்; நீங்கள், துண்டாடவோ எரித்து சாம்பலாக்கவோ முடியாத, ஆத்மாவே யாகும். இதனைப் புரிந்துகொண்டு, வெல்லப்பட முடியாத ஆத்ம வலிமையை எய்துங்கள்; நிஷ்காமிய கர்மம் புரிந்து உங்கள் வாழ்வை ஒரு முனிவரின் வாழ்வாக்கி மகிழ்ச்சியாய் இருங்கள். உங்கள் அத்தகைய வலிமை மூலம் உலகை மேம்படுத்துங்கள்.

உண்மையைப் பற்றிய அறிவு. ஆத்ம வலிமைக்கு இட்டுச் செல்லும். ஆத்ம ஞானம், என்றும் ஒரே தன்மையுடையது, தன்னவிட சிறப்பான எதுவும் அற்றது, முடிவற்றது. புலன் நுகர்ச்சிப் பொருட்களின் (பாவத்தை தூண்டும்) வலிமையானது, மின்னல் போன்று கண நேரமானது. ஆத்ம வலிமையின் பிரசன்னத்தில் புலன் நுகர்ச்சிப் பொருட்கள் எல்லா சோபையும் இழந்து அற்பமானதாகி விடும். ஒருவர் ஆத்ம வலிமையைப் பெறும் போது, அவரின் எல்லா பினைப்புகளுமே அறந்து விடும். அவர் கால வரையறை அற்ற திருப்தி உணர்வுடனான சுதந்திரமான ஆனந்த வாழ்வை அனுபவிக்க முடியும். ஆத்மாவுக்கு பதிலாக உடலை நான் என்று கருதி “நான்”, “எனது”, எனும் உணர்வுகளை கொண்டிருக்கும் வரையில் ஆத்ம ஞானம் எனும் முன் வாயிலை அடைய முடியாது. பலர் மயக்கத்தில் மூழ்கி ஆத்ம ஞானத்தையும் வலிமையும் பெறாது இருப்பது மட்டும் அல்லாமல், தாம் அடிமைத் தலையில் கட்டுப்பட்டிருப்பதை உணராமல் வாழ்வை வீணாடக்கிள்ளனர். ஆசையானது, மனிதரில் தன்னை பரந்துபட்டு உருவகப் படுத்தி ஆக்கிரமித்துக்கொண்டு, தன்னை விஞ்சியவர் யாருமில்லை என்று எக்காள மிட்டு கூத்தாடுகிறது. இதனை முறியத்து தாண்ட வல்லவர் யார் என்பதே கேள்வி.

ஆத்மாவே கடவுள். இதுவே உண்மை; இரண்டாவது அற்றது, உடலுக்கும் புலன்களுக்கும் மனதுக்கும் வலிமை தருவது அதுவே. ஆகாயம் போன்று சர்வ வியாபகமானது எல்லாவற்றிலும் உள்ளது. காலத்திற்கும் இடத்துக்கும் அப்பாலானது; சுயப் பிரகாசமானது; சத் சித் ஆனந்த சொரூபமானது. ஆத்மாவை எவரும் மறுக்க முடியாது. இயற்கை நீதிகளின் மீதான கவனமான நோக்குகளும், விஞ்ஞானத்தின் அதி துரித முன்னேற்றமும் நவீனமான பெறுமதி மிக்க கண்டு பிடிப்புக்களும் இவை எவையுமே கடவுளின்

இருப்பின் உண்மையை இல்லாததாக்க முடியாது. நாம் அவதானமாக சிற்றிப்பின், இயற்கை விஞ்ஞானம் மற்றும் ஆது போன்றவற்றின் கண்டுபிடிப்புகள் யாவுமே ஆத்மாவின் இருப்பை நிருபிப்பனவாய் உள்ளனவே அன்றி நிராகரிப்பவையாய் இல்லை என்பதைக் காணலாம். எவரும் வேறு வகையில் சிற்றித்தால் ஆது அவரின் அறிவீன்மே அன்றி வேறில்லை. நான் ஆத்மாவே அல்லாமல் செயலாற்றல் அற்ற உடல்ல; உயிர்த்துடிப்பின் (life) வடிவுமே நான் என்பது அழிவுற்ற உண்மையாகும். இறந்தகாலம், நிகழ்காலம், எதிர்காலம் மூன்றிலும் நிலையான உண்மை இது. இன்றும் புனிதமானவர்கள் உண்மையை அனுபவிக்கின்றன.

ஆத்மாவின் இருப்பை முயல் கொம்பு என்று என்னுபவர்கள் இருந்தாலும் ஆத்மாவின் உண்மையான இருப்பு இல்லாததாவதில்லை. மறுப்பவர்கள் பாபத்தினால் மாயை வசப்பட்டுள்ளனர். கிணற்றுக்குள் இருக்கும் தவளையானது பாரிய அலைகள் உள்ள மிகப் பரந்த சமுத்திரத்தின் இருப்பை நம்பாது; தன்னாலான முழு வலிமையுடன் அவ் உண்மைகளை மறுக்கவே செய்யும். அத் தவளையின் மறுப்பை பொருட்படுத்தாது ஆழந்த நீலச் சமுத்திரத்தில் பாரிய அலைகள் ஓடிக்கொண்டே இருக்கின்றன.

கடவுள்து - ஆத்மாவினது இருப்பை மேற்குலகம் வேண்டுமானால் மறுக்கட்டும். ஆனால் எமது இந்த புனிதமான தாய்நாட்டைப் பொறுத்தளவில் ஆத்மாவின் அழிவின்மையைப் பறைசாற்றிய பெரும் முனிவர்கள் வாழ்ந்த எம் மண்ணிற்கு அத்தகைய சிற்றனைகள் ஒத்துவராதவை. அத்தகைய நாஸ்திக கொள்கைகளை நாம் மறுப்பதோடு நில்லாமல் எமது மண்ணில் இருந்து அறவே நீக்கவும் வேண்டும். மகா முனிவர்களின் சிறார்களாகிய எமக்கு ஆத்ம ஞானமும், ஆத்ம வலிமையும் பிறப்புரிமையானவை இந்த ஆத்மீக பாரம்பரியத்தை வீணாக்காது பாதுகாப்பதும் மென்மேலும் வளர்ப்பதும் எமது தலையாய கடமையாகும்.

இந்தியாவின் சகோதர சகோதரிகளே! முனிவர்களின் பிள்ளைகளே! அவர்களின் கலாச்சாரத்தின் வாரிசுகளே! இதை ஞாபகம் வைத்திருங்கள். ஜம்புதங்களால் ஆன இவ்வடல் அழியும் போதும் இவ்வடலை ஒளிர் விக்கின்ற வலுவுட்டுகின்ற ஆத்மா அழிவுதில்லை. அவ் உயிர்த் துடிப்பே

ஆத்மா. அதுவே நீங்கள். இதனை உறுதியாக நம்புங்கள். நின்காமிய கரும் புரிந்து உங்கள் வாழ்வை ஒரு முனிவரின் வாழ்வாக்கி மகிழ்ச்சியாய் இருங்கள். உங்கள் அத்தகைய வலிமை மூலம் உகைம் மேம்படும்.

நாஸ்திக கோட்பாடுகளின் ஆக்கிரமிப்பில் இருந்து உங்கள் நம்பிக்கையைக் காப்பாற்றுங்கள். முனிவர்களின் பிள்ளைகளே! அந்த நம்பிக்கை உங்களுள் இருக்க வேண்டும். அந்தத் தீப்பொறியை அணையாச் சுடராக்குங்கள்! அந் நம்பிக்கையில் ஊறித் திளைத்து ஆனந்தத்தில் மூழ்கி யிருந்த உங்கள் முன்னோராகிய முனிவர்களை நினைவு கூருங்கள். அவர்களின் புனித இருப்பிடமாகிய இமாலயத்தின் முன் தலைவணங்குங்கள். இன்றோ நாளையோ அழியப்போகும் இவ்வுடலின் மீதான பற்றை விடுங்கள். அழிவற் ஆத்மா மீது நம்பிக்கை கொண்டு ஆதம வலிமை பெற்று உங்களையும் மற்றவர்களையும் ஏன்? முழு உலகத்தையுமே ஆசீர்வதித்து இயலாமையிலிருந்து மீட்டெடுங்கள். நீங்கள், அணைக்கமுடியாத ஆதம ஒளியால் ஆன கலங்கரை விளாக்கின் இரத்தினங்கள். ஸீ பரமேஸ்வரரின் மாமனாராகிய தெய்வீகமான இமாலயம் உங்களை ஆசீர்வதிக்கட்டும்!

\*\*\*\*\*

நன்றி : தபோவன் பிரசாத் - ஜெவரி 2015

### வாழ்க்கையில் வெற்றிக்காரம் சாதனங்களை செய்கு முடியவேங்கள் யார்?

சங்கடங்கள் மேலும் மேலும் குறுக்கிடும்போதும் மனந்தளராமல் விடா முயற்சி யுடன், வீர உணர்வுடன் அவற்றை மேலும், மேலும் சந்தித்து வெற்றியடைய முயல் கிறார்கள் அல்லவா? அவர்கள் தாம் சாதனையாளர்களாக விளங்க முடியும்.

உங்களுக்குக் கிடைக்கும் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் உங்களால் ஒரு கிடைஞ்சலைத்தான் பார்க்க முடிகிறது என்றால், நீங்கள் வாழ்க்கையில் எந்த விதமான பலையையும் பெற்றுமுடியாத சோகமாகச் சுருங்கி ஓடுங்கி விடக்கூடிய ஒருவராகத்தான் இருக்கமுடியும். ஒவ்வொரு கிடைஞ்சலும் உங்களை ஒரு புதிய சந்தர்ப்பத்துக்கு வழிகாட்டுகிறது என்று நினைக்கும் மனோதிடம் உங்களுக்கு இருக்கும்போது தான். நீங்கள் வெற்றிக்கரமாக, புதுப்பது கற்பனைகளுடன் செயல்பட முடியும். நாவில் வைத்து ருசிக்கும் திராட்சைப்பழுத்தில் சின்னங்கிறு விலதகள் இருக்கலாம். அவை உங்களுக்கு மகிழ்ச்சிதரும் ரசனையில் பாதிக்கக் கூடாது. ஒவ்வொன்றாக அவற்றைத் துப்பிவிட்டு ரசத்தை மட்டும் பெற்று ருசிக்கக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

புதிய குருதைவர் சுவாமி சிங்மானந்தா.

# சாதனை: ஆத்மாவை உணரும் கணம்

- சுவாமி சின்மயானந்தா -

இறந்த காலத்தில் இருந்தவை எல்லாம் பிரம்மம். எதிர்காலத்தில் இருக்கப் போகின்றவை எல்லாமும் பிரம்மம். (கைவல்ய உபநிஷத் 1.9)

நிகழ்காலமானது இறந்த காலத்தினின்றோ, எதிர் காலத்தினின்றோ பிரிக்கப்பட முடியாதது என்பதால், நிகழ்காலம் பற்றிக் குறிப்பிடப்பவில்லை. எதிர்காலத்துடன் இறந்த காலம் இணையும் புள்ளியே நிகழ் காலம் ஆகும்.

உண்மையில், நிகழ்காலத்தை நீங்கள் பற்றிப் பிழக்க முயன்றால், சதா அசைந்து கொண்டே இருக்கும் நிகழ்காலம் இருப்பற்று எனத் தோன்றும் அது ஒன்றில் இறந்த காலம் அல்லது எதிர்காலம் ஆகும். நிகழ் காலத்தைப் பற்றிப் பிழக்க முன்னர் அது ஏலவே இறந்த காலமாக இருந்தது/அந்த (நிகழ் காலம் என்னும்) எண்ணம் கண்டுபிழக்கப்படவோ, உள்ளத்தில் கருக் கொள்ளவோ முன்னரே, அது ஓர் இறந்தகால எண்ணமேயானது. அதன் ஆரவாரமான புரள்வின் போது – எதிர் காலத்துடன் இறந்தகாலம் இணையும் பொழுது அந்த நீரோடையில் நாம் நிற்கிறோம். நாம் நிகழ்காலத்தைக் கண்டுபிழக்க வேண்டுமொனால், இறந்தகால எண்ணங்களுடன் இனங்காண முடியாது. இறந்த காலத்துக்கும், எதிர் காலத்துக்கும் இடைப்பட்டதாய் நிகழ்காலம் இருப்பதால் எதிர்காலமானது நிகழ்காலத்துக்குள் ஊடுருவ வதை நிறுத்த வேண்டும். ஏலவே கருத்துருவான எண்ணத்துக்கும், புதிதாகத் தோன்றும் எண்ணத்துக்கும் இடைப்பட்ட அமைதியே நிகழ்காலம் ஆகும்.

நீங்கள் ஓர் எண்ணத்தைக் கருத்திரிக்கும் பொழுது அது ஏலவே இறந்த காலத்தினுடையது. எல்லா எண்ணங்களும் போலவே அதுவும் ஒரு நினைவாகும். இன்னமும் தோற்றாத, ஆயினும் வாசனைகள் காரணமாக ஏலவே உள்ள எதிர்கால எண்ணங்கள் எம்மைப் பாதிக்கமாட்டா. உண்மையில், இறந்தகால எண்ணங்கள் எம்மைத் தொடமாட்டா. பயன்படுத்தக்கூடிய தும், அந்நேரத்தில் வெளிப்படுவதுமான எதிர்கால எண்ணங்கள் மட்டுமே எம்மைப் பாதிக்கும்.

தியானத்தின் போது நாம் எண்ணங்களிலிருந்து விடுபட்டு நிகழ் காலத்தை அடைகிறோம். அங்கு நிலை நிற்கும்போது எண்ண ஓட்டம் நின்று விடும். அந்த நிகழ்காலம் எல்லையற்றது. அதுவே சாந்தி, உபநிடதங்களில் நிகழ்காலம் பற்றிக் குறிப்பிடாததன் மூலம் நுட்பமாகவும், மிகத் தெளிவாகவும் இது இயம்பப்பட்டுள்ளது. குறிப்பிடப்படுவதைக் காட்டிலும் குறிப்பிடப்படாதது உண்மைக்கு அண்மையில் இருந்து, உண்மையைச் சிலாகிக்கக் கூடுதலான பங்களிப்புச் செய்கிறது.

இறந்தகாலத்துடன் இணையும் எதிர்காலம் நிகழ்காலம் ஆகும். அந்த எல்லை மேடு, மனதில் தற்போது உள்ள எண்ணக் குவியல் காரணமாகக் காணப்படாது உள்ளது. அந்தச் சிக்கலான மேட்டினை அடைய முயன்று அங்கு நிலைகொள்ளல் வேண்டும்.

அதற்கு பழைய சிந்தனைகளை அழியவிட்டு, புதிய சிந்தனைகள் ஊடுருவுவதையும் நிறுத்த வேண்டும். எண்ண ஓட்டத்தின் நிறுத்தம் மனதின் முடிவாகும் (மனோ நாசம்). அவ்வாறு மனம் அழிக்கப்படுமிடத்து, எல்லையற்றதான் அனுபவம் ஏற்படுகிறது; எல்லையற்றது; நிலை நிகழ்காலத்தில் உள்ளது. ஆயினும், சதா இறந்த காலத்தாலும் எதிர் காலத்தாலும் ஆக்கிரமிக்கப்பட்டிருக்கும் நம் மனம் எல்லையற்றதை அனுபவிப்பது எவ்வாறு? நிகழ்காலத்தின் உள்ளடக்கத்தைக் கண்டுபிடித்து அனுபவிப்பதற்கான மார்க்கமே கர்மயோகம் ஆகும். என் சொந்த (சுயாதீனமான) இருப்பில் நான் இருப்பதே நிகழ்காலம் ஆகும். அதுவே சமாதி எனப்படும். (சம = அதே + தி = புத்தி). மனம் சமநிலையான சீரான எந்தக் குழப்பமுமற் நிலையிலிருக்கும் வாசனைகளாலேயே எண்ணங்கள் (சங்கல்பங்கள்) எழுகின்றன.

இறுதி எண்ணமும் அற்றுப்போய் புதிய எண்ணங்கள் வராதவிடத்து நான் தூய விழிப்புணர்வாக உள்ளேன். அதுவே நிகழ்காலம். அங்கு எண்ண அலைகள் இல்லை. உகைமோ, உணர்ச்சிகளோ எண்ணங்களோ கிடையா, முழு உலகமுமே என்னுள் உருண்டொழிந்து விட்டதைக் காணலாம்.

அத்தகைய ஒருவர் வெளியே பார்க்கும் போது தன் ஆத்மாவையே எங்கும் காண்கிறார். நிகழ்காலத்தில் வாழ்கிறார்.

தற்கால எண்ணத்தை அழியவிடுங்கள் அவ்விடத்து ஊடுருவுதற்கு நேரம் கொடுக்காதீர்கள் இந்நிலையில் நீங்கள் இரு பெரும் அலைகளுக்கிடையில் மூழ்குவீர்கள், அவ்விடத்தில், மலையொத்த எண்ணங்கள் வரினும், அது என்னென்ப பாதிக்காது, நான் சமுத்திரத்துடன் ஒன்றாகி விட்டேன்.

இவ்வாறாக, எண்ணங்களுக்குக் குறுக்கே மூழ்குங்கள் பாரிய அலைகள் வந்தும் ஆவதென்ன? நீங்கள் எண்ண அலைகளுக்கு இடையே மூழ்கி யதும், சமுத்திரத்தின் அடியில் பாதிக்கப்பாது இருப்பீர்கள், ஒருவேளை, வழுக்கி விழுவதே உங்கள் விருப்பம் என்றால், எண்ண அலையின் மீது விழாமல், அவ்வலைகளுக்குக் குறுக்கே (இடையில்) விழுந்து தியானம் செய்யுங்கள்.

பூரணத்துவம் அடைந்த மனிதன், எல்லா ஜீவன்களின் உயிர்த்துடிப் பிழும் தன் ஆத்மாவையே காண்கிறான் – அதுவே பிரக்ஞ (அறிவு நிலை, தெரி நிலை – consciousness ) எனும் பெருநிலை ஆகும். இரட்டைகள் கொண்ட உலகம் கனவாய் தோன்றுகிறது. மெய்யுலகம் (Reality) காணப்படுகிறது. காணப்பதென்பது கள்களில் மட்டுமல்ல அனுபவிப்பதையும் சேர்த்துக் கருதப்படும் (பாஸ்யம்) பரப்பிரம்மன் தூயது, எல்லை அற்றது, அதி உயர் எல்லாம் கடந்த நிலை அனுகப்பட்டது அல்லது எய்தப்படுகிறது அல்லது அனுபவிக்கப்படுகிறது. எவ்வாறெனில் தியானத்தின் மூலமே, மன ஓட்டத்தை நிறுத்துவதன் மூலம் – பிரபஞ்சம் உங்களுக்குள் சங்கமம் ஆகிறது. அதன் பின் நீங்கள் உடல், மன, புத்தி உணர்வு பெற்றால் மீண்டும் பொருட்கள், உணர்ச்சிகள் சிந்தனைகளாலான உலகத்துக்கு வருவீர்கள்! ஆயினும், அந்த அசிங்கமான உலகத்திலும், தெய்வீக அரூட் கூழல் அமையும். யாவுமே பலம் மிகக் கூரே ஆத்மாவின் சொருபங்கள் எனக் காண்பீர்கள். ஒருமைத்துவ அனுபவத்தின் மூலம் மட்டுமே நாம் இறுதியான உண்மை இருப்பை உணரலாமேயன்றி, வேறெங்வகையிலும் அல்ல.

அவனே ஆதாரம். முன்னர் இருந்தவை யாவும், இனிமேல் இருக்கப்போகும் யாவும் அவனே, என்னுள் உள்ள உயிர்த் துடிப்பு அவனே. இந்தப் பிரபஞ்சம் என் ஆத்மாவின் ஒரு விரிவே. இவ்வனுபவமே ஆத்மாவை உணரும் கணம் (அதி உச்ச உண்மை நிலை) என்று கூறப்படும்.

நன்றி : தபோவன் பிரசாத் திசைம்பர் 2012

# சீரிய சிந்தனையும் விழிப்புணர்வுடனான வாழ்வும்

கவாமி தேஜோமயானந்தா

வேதாந்தம் ஒரு கண்டுபிடிப்புக் கால்வாய் (Discovery Channel) அதனைக் கற்று, சிந்தனை அசை போட்டு, கற்றால்கு ஒழுகினால் உங்களைப் பற்றிய பலவாறான விடயங்களைக் கண்டுபிடிப்பீர்கள். நீங்கள் எவ்வாறு சிந்திக்கிறீர்கள், உணர்கிறீர்கள், பேசுகிறீர்கள், செயற்படுகிறீர்கள், பதில்வினையாற்றுகிறீர்கள் என்றெல்லாம் கண்டுபிடிப்பீர்கள். இந்த கண்டுபிடிப்புப் பாதையை உருசிக்க தொடங்கிவிட்டால் நீங்கள் வேறொதையும் விழைய மாட்டார்கள். இது ஆத்மாவை நோக்கிய ஒரு கிளர்ச்சியூட்டும் பயணம் ஆகும்.

## செயலில் தியானம்

இந்தக் கண்டுபிடிப்பு செய்முறைக்குத் தியானம் அச்சாணி போன்றது. தியானத்தின் நடைமுறைத் தோற்றால்களை கற்று எமது நாளாந்த வாழ்வில் எவ்வாறு தியானக் கோட்பாடுகளைப் பிரயோகிக்கலாம் என்பதைப் பார்ப்போம். வாழ்வில் தியானத்தின் செயல்முறைப் பிரயோகம் சீரிய சிந்தனையாலும் விழிப்புணர்வுடனான வாழ்வினுடோகவுமே விளைவதாகும். தியானமே எமக்கு வாழ்வின் சரியான காட்சியைத் தர வல்லது ஆகும். அக்காட்சியின் வெளிச்சத்தில் நாம் சிந்திக்கும் போது அச்சிந்தனை சீரிய சிந்தனையாகின்றது.

தியானத்தின் இரண்டாவது நடைமுறைச் சாத்தியமான அம்சம் விழிப்புணர்வுடனான வாழ்வாகும். சாரதிகள் தம் விழிப்புணர்வை இழக்கும் போது விபத்துகள் ஏற்படுகின்றன. ஒவ்வொரு செயலிலும் விழிப்புணர்வு தேவை. சீரிய சிந்தனையையும் விழிப்புணர்வுடனான வாழ்வையும் நாம் கணத்துக்கு கணம் பயிற்சி செய்தல் வேண்டும்.

## சீரிய சிந்தனைக்கான புனிதம்யார்வை

சீரிய சிந்தனையானது உண்மையுணர்ந்த மகாத்மாக்களின் காட்சியாகும். பகவத் கீதையில் (6/32) பகவான் கிருஷ்ணர் சொல்கிறார்

“அர்ஜுனா, தன்னையே உவமையாகக் கொண்டு இன்பத்தையும் துன்பத்தையும் எங்கும் ஒப்பக் காண்பவன் பரமயோகி எனக் கருதப்படுகிறான்.”

நீரில் நடப்பவனோ காற்றில் பறப்பவனோ மக்களின் எண்ணங்களை அறிபவனோ அல்ல; எல்லா ஜீவராசிகளையும் பொருட்களையும் தன் ஆத்மாவாக காண்பவனே யோகிகளுள் அதி சிறந்தவன் ஆவான். அவன் எல்லாப் பொருட்களையும் ஜீவன்களையும் சொந்த ஆத்மாவாகவே காண்பான். அப்போது எல்லோரது மகிழ்ச்சியும் அவரது மகிழ்ச்சியும் எல்லோரது துக்கமும் அவரது துக்கமும் ஆகும்.

என்னுடைய பார்வையானது நான் என்னை எவ்வாறு பார்க்கிறேன் என்பதைப் பொறுத்தே அமையும். நான் என்னையொரு குறிப்பிட்ட நாட்டவன், இளத்தவன், நிறத்தவன், கொள்கையாளன், சமயத்தவன் என்று இவ்வாறு கருதும் போது ஏனையோரை நோக்குகையில் வேறுபாடுகளே தெரியும். எனது உள்ளார்த்த தப்பிப்பிராயங்கள் உலகின் வழிவத்தை அவற்றிற்கு அமைய உருவாக்கும். இந்தியர்களே மேலானவர்கள் என்றும் என் சமயமே உயர்ந்தது என்றும் நான் நினைக்கக்கூடும். எவ்வாறாயினும், முதலில் நான் என்னை ஒரு ஜீவன் என்று கருதினால்-பறவைகள், மிருகங்கள், மரங்கள், செடிகாடிகள் யாவற்றுடனுமே என்னை இனம் காண்பேன். அப்போது ஒரு செயலஸ் செய்ய முன்னரே, என் செயல் எவ்வாறு எல்லோ ரையும் பாதிக்கும் என சிந்திப்பேன். நான் ஒரு தனிநபர் என்ற வகையில் சிந்திக்கும் போது அது சீரிய சிந்தனையாகாது. என் சிறு கர்வத்தினின்றும் (தேகாபிமானம்) விடுபட்டு, மனித இனத்தின் மேம்பாட்டைப் பற்றி சிந்திக்கும்போது நான் சீரிய சிந்தனைப் பார்வையில் உள்ளேன்.

சீரிய சிந்தனையில் ஆரம்ப காலங்களில் தர்க்கம் பின்வருமாறு அமையும்: “நான் மகிழ்ச்சியுடன் இருக்க விரும்புவது போலவே ஏனையோரும் மகிழ்ச்சியுற்றிருக்க விரும்புவார். எவரும் எனக்கு கவலை தருவதை நான் விரும்பவில்லை. ஆகவே நானும் ஏனையோருக்கு கவலை கொடுக்கக்கூடாது. இதுவே ஆன்மிக சாதனையின் ஆரம்பப் படியாகும். இறுதிப்படிக் காலம் எம்மை எல்லோரினதும் ஆத்மாவாக காண்பதாகும்.

இந்திய சுதந்திர போராட்டத்தின் போது திலகரின் மனைவி இறந்த வேளையில் திலகர் சிறையிலிருந்தார். இறப்புச் செய்தித் தந்தி கிடைத்ததும் அதனைப் பார்த்துவிட்டு கஞ்சல் கூடையில் போட்டார். தந்தியை அவர் சரியாக புரிந்துகொள்ளவில்லை எனக் கருதி சிறைக்காவலர் அதனை எடுத்து மீண்டும் கொடுத்தார். திலகர் மீண்டும் அதை கஞ்சல் கூடையில் இட்டார். அப்போது சிறைக்காவலர், “ஜயா நீங்கள் இந்தத் தந்தியை வாசித் தீர்களா? உங்கள் மனைவி இறந்ததையிட்டு மிகவும் கவலைப்படுகிறேன்” என்றார். அதற்கு அந்த பெரும் தேசாபிமானி சொன்னார்: “முழுநாடுமே அழுகையில் இருக்கும்போது என் தனிப்பட்ட கவலையால் அழுவதற்கு என்னிடம் கண்ணீர் இல்லை” என்று. பின்னர் ஒருமுறை திலகரிடம் “உங்கள் வாழ்நாளிலே இந்தியா சுதந்திரம் அடையுமானால் நீங்கள் என்ன பதவி வகிக்க விரும்புகிறீர்கள்?” என்று கேட்கப்பட்ட போது அவர் “முன்னர் போல் கணிதம் கற்பிக்கவே விரும்புகிறேன்” என்றார். ஆம்! அத்தகையவர்களுக்கு தனிப்பட்ட அபிலாசைகளோ பேராசைகளோ தேவைகளோ இருப்பதில்லை.

நாம் எம் அகங்காரத்துடன் (தேகாபிமானம்) எம்மை இனம் காண்பதால், எமக்காகவே எதையும் விரும்புகிறோம். இந்த வகையில் எழும் சிந்தனை தவறானதாகும். ஒரு குடும்பத் தலைவன் தன்னை தன் முழுக் குடும்பத்துடனும் இனம் காணும் போது, தன் முழுக் குடும்பத்தின் தேவை குறித்தே சிந்திக்கிறான். குடும்பத்தின் நன்மை கருதி தன் தனிப்பட்ட தேவை களை தியாகம் செய்கிறான். அதுவே சீரிய சிந்தனை எனப்படுகிறது.

அத்தகைய சீரிய சிந்தனையை வளர்த்து, “பரந்துபட்ட சின்மய குடும்பத்துடன் என்னை இனம் கண்டு ஓர் ஆஸ்மிக வாழ்வேன். நாட்டுடன் என்னை இனம் காண்பதன் மூலம் நாட்டுக்காக தனிப்பட்ட நன்மைகளை தியாகம் செய்வேன்.” எவ்வாறாயினும், இன்றைய அரசியல் தலைவர்கள் தேர்தல் காலங்களில் மக்களின் நன்கள் குறித்தே பேசிவிட்டு தாங்கள் தெரிவுசெய்யப்பட்டதும் தங்கள் சம்பாத்தியத்திலேயே கருத்துடை யோராய் இருக்கக் காண்கிறோம். தேர்தலின் முன் உங்களுடன் கை குலுக்குவர்; தேர் தலின் பின் உங்கள் நம்பிக்கையை குலுக்குவர்!

இராமாயணம் ஓர் இலட்சிய இராச்சியம் ஆகும். இராம பிரான் வலிமை மிக்க அரசனாய் இருந்த போதிலும், மக்களுக்காக எதையும் தியாகம் செய்யத் தயாராய் இருந்தார். அதுவே சீரிய சிந்தனை. கீதை சொல்வது போல் எல்லா ஜீவன்களையும் தனது ஆத்மாவாகவும் தனது ஆத்மாவை எல்லோராகவும் பார்ப்பவன் எல்லோரது மகிழ்ச்சியை தன் மகிழ்ச்சியாகவும் எல்லோரது கவலையை தன் கவலையாகவும் கொள் கிறான். அதுவே சீரிய சிந்தனையின் உச்சமாகும். அதுவே விழிப்புணர்வுடனான செயலாகவும் பரிணமிக்கும்.

உருத்திர சூத்திரம், மரம்செடி கொடிகளுக்கும் மனிதர்களுக்கும் சடப் பொருள்களுக்கும் – ஏன்? கள்வர் கொள்ளைக்காரர்களுக்கும் வாழ்த்து வழங்குகிறது. முழு பிரபஞ்சத்தையுமே தன் வலிமை மிக்க பரந்தகன்ற தேடலில் அடக்குகிறது. எல்லோரிடத்திலும் இறைவனை காணும் நமகம் எல்லோரையும் தன் ஆத்மாவாக காணும் பரவசம் மிக்க சமக்கத்திற்கு இட்டுச் செல்லும். நீங்கள் எல்லோருக்கும் உரித்தாகும் போது எல்லோரும் உங்கள் உரித்தாளர் ஆவர்.

## உள்ளுணர்வை செயல் ஆக்கல்

சீரிய சிந்தனை எமக்கு சீரிய உள்ளுணர்வை (பார்வையை)த் தரும். வாழ்வின் எல்லா பிரச்சினைகளுக்கும் மத்தியிலும் அந்த உள்ளுணர்வுக்கு ஏற்ப நாம் வாழுவேண்டும். நாம் வரையறைக்குப்பட்ட உள்ளார்த்த இனங்காணலை கொண்டிருப்போமானால் அது உலகம் பற்றிய எம் பார்வையில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும். அப்போது நாம் நோக்கத்தில் உறுதி கொண்டவர்கள் ஆதல் இயலாது. தன்னை முழு பிரபஞ்சத்துடன் இனம் காண்பவன், சுபாவமாகவே முழு உலகத்துடனும் இசைவாக்கம் பெறுகிறான். உண்மையில் நாங்கள் ஜீவராசிகளுடனும் சடப்பொருள்களுடனும் வாழுவேண்டி இருக்கிறது. மகிழ்ச்சியானவையும் துயரமானவையுமான பலதரப்பட்ட அனுபவங்களை நாம் பெற வேண்டியுள்ளது. நாம் முன்னர் பார்த்தவாறு (கீதையின் பிரகாரம்) தன் மனதை வசப்படுத்திய ஒருவர் உடல் ரீதியில் வெப்பம், குளிரிலும், உள்ள ரீதியில் இன்பத்திலும் துன்பத்திலும், புத்திரீதியில் கீர்த்தி அபகீர்த்தியிலும் குழம்பாமல் சாந்தமாக இருப்பார். முரண் சோஷகளால் சாதாரண மனிதன் மனதில் ஈடுபட்டம் காண்கிறான். யோகியோ தன்

உண்மையான ஆத்ம சொருபத்தில் நிலை நிற்பதால் அவரது மனச் சமறிலை (எதுவித போராட்டமும் இல்லாததால்) உண்மையானது. அது சுயமான முயற்சியற்ற தன் ஆத்மாவை நோக்கிய விழிப்பு நிலையும், அதுவே தியானமும் ஆகும்.

உடல் துன்பமுற்ற போதும் தன் அறிவில் நிலைத்திருந்த யோகியைப்பற்றி கேள்விப்பட்டிருக்கின்றேன். நோவு கடுமையான போது என்ன செய்தீர்கள் என்று கேட்டதற்கு அவர், ஒருநிலைப்பட்ட மனதை ஆத்மாவில் நிறுத்தி சமாதியடைவேன் என்றாராம். நோ அகற்றும் வில்லை கள் தேவைப்படவில்லை. உடலுணர்வைக் கடந்த ஆத்ம உணர்விற்கு மனம் உயர்த்தப்பட்டிருந்தது. நாமோ உடல் துன்பப்படும் போது துன்பத்தை மட்டுமே அனுபவிக்கிறோம்; துன்பமோ எம்மை சித்திரவதை செய்கிறது.

யோகி தன் மனதை இரட்டைகள் கொண்ட உடல் உணர்வில் இருந்து எந்த போராட்டமும் இன்றி உயர்த்துகிறார். “இவையெல்லாம் நிரந்தரம் அற்றவை; முரண் சோஷிகள் வரும், போகும்....” என்றெல்லாம் அவர் நினைப் பதில்லை. அவர் மகிழ்ச்சியையும் துன்பத்தையும் ஆத்மாவாய் காண்கிறார்.

எமது அனுபவங்களுக்கு முகம் கொடுக்கும் போது எமது அறிவை பிரயோகிப்பதில் நாம் விழிப்புணர்வுடன் இருக்கவேண்டும் அறிவுப் பிரயோகம் இயல்பாக வரும்வரை. நாம் “என் மகிழ்ச்சி, என் கவலை” என்றெல்லாம் சொல்லும் போது மகிழ்ச்சி கவலை என்பவை எல்லாம் “என்னை” கையெழுதுத்தியவையே. நான் என்னை ஆத்மாவுடன் இனம் காணும் போது - உடல், மனம், புத்தி யாவும் தொடர்பற்றவையாகின்றன. தம் பின்னணிக்குள் மீண்டும் ஓடுங்கும் பொருட்கள் ஆகின்றன.

## யாருள்சார் மனம்யாவங்கு

மரம், கல், தங்கம் போன்ற சடப்பொருட்களும் “இருப்பு” எனும் தோற்றத்தில் இறைனால் நிரம்பி உள்ளன. இந்த விழிப்புணர்வை நாம் கொண்டிருந்தால் நாம் நாம ஞபங்களை விடுத்து உண்மையை மட்டும் காண் போம். அப்போது நாம் எப் பொருளுக்கும் தேவையற்ற முக்கியத்துவம் கொடுக்க மாட்டோம். ஓவ்வொரு சடப்பொருளும் தனக்கென உரித்தான்

வகிபாகமும் பெறுமதியும் முக்கியத்துவமும் கொண்டது. தங்கத்தில் இருந்தல்ல; மன்னில் இருந்தே உணவு உருவாகின்றது. நாம் எதையும் அச்செட்டாக பாராமல் ஒவ்வொரு பொருளையும் மதித்தாக வேண்டும். சரியான இடத்திலும் நேரத்திலும் அல்லாமல் எந்த பொருளாலும் வாழ்க்கை சீராக வும் சௌகரீகமாகவும் அமையாது. காந்தி, சடப்பொருள்களை மெதுவாக வும் மிக்க மரியாதையுடனும் தொடுவார் என்று நான் கேள்விப்பட்டிருக்கிறேன்.

## மக்களை உள்ளபடியே ஏற்றல்

சிலருக்கு மக்களுடன் வாழ்வது என்பது பூனை, நாய் அல்லது வேற்றும் மிருகத்துடன் வாழ்வதைவிட சிக்கல் ஆனது. மக்கள் பல வகையினர். பகவத்கீதை (6/9) மக்களை நலன் விரும்பிகள், நண்பர்கள், பகைவர்கள், அசமந்தர்கள், பொதுவானவர்கள், வெறுப்பவர்கள், உறவினர்கள், தர்மவான்கள், அதர்மவான்கள் என்றெல்லாம் வகைப்படுத்துகின்றது. மேலும், மக்கள் நிரந்தரமாய் ஒரே வகையினராய் இருப்பதில்லை. புலப்பாடுகள் மாறும்போது மனிதனின் மனம் மாற்றம் அடைகின்றது. உறவு முறையும் எல்லோருடனும் ஒரே மாதிரி இருப்பதில்லை. ஒரே நபர் ஒருவருக்கு நண்பராயும் இன்னொருவருக்கு பகைவராகவும் இருக்கலாம்.

சில வேளைகளில் நாம் ஒருவரை நேசிக்கலாம். சில வேளைகளில் எக்காரணமும் இன்றி ஒருவரை வெறுக்கலாம். ஒரு நண்பன் குடும்ப உறுப்பினர் போலவும், ஒரு குடும்ப உறுப்பினர் பகைவர் போலவும் கருதப்படலாம். எல்லோருக்கும் நல்லவராய் இருக்கும் ஒருவரே சாது அல்லது சந்தியாசி எனப்படுகின்றார். அதேவேளை எல்லோருக்கும் தொடர்ச்சியாக உபத்திரவும் கொடுப்பவர்களும் உள்ளனர்.

ஆத்மாவில் நிலைபெற்ற யோகி “எல்லோருடைய இருதயங்களிலும் ஒரே ஆத்மாவே உள்ளது; அது பிரகாசமா ஒளிர்கின்றது - அதுவே நான் என்று அறிகின்றார். வேறு வகையில் சொல்வதானால் “என் பக்திக்கு உரிய இறைவனே எல்லோருடைய இருதயங்களிலும் ஒளிர்கிறான். மக்கள் எவ்வாறாகவும் இருக்கட்டும். நான் எல்லோரிலும் என் இறைவனையே காண்கின்றேன்” என்கிறார். எமது பார்வை இறைவன் மீது செறிந்து இருக்கு

மானால் மற்றையவை வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்துவதில்லை. என்னுடன் சிலர் நண்பர்களாகவும் சிலர் பகைவர்களாகவும் இருக்கலாம் அதனால் எனக்கு எந்த பிரச்சினையும் இல்லை. ஏன் என்றால் எனக்கு எல்லோருமே இறைவனே.

என்னை ஒருவருக்கு பிடிக்கவில்லை. என்றால் நான் என்ன செய்ய முடியும்? அது அவருடைய பிரச்சினை; எனதல்ல. ஒருவர் ஏன் இப்படி, இன் ணொருவர் அப்படி என்று கேட்பது என் வேலை அல்ல. இரு சகோதரர்களுக்குள் ஒருவன் நன்கு கற்கவும் மற்றையவன் விளையாட்டுத்தனமாக இருக்கவும் கூடும். "நீ ஏன் உன் சகோதரனைப் போல் இருக்க முடியாது?" என்று பின்னவனை கேட்கக் கூடாது சிறுவன் திரும்பி கேட்கக்கூடும் "நான் ஏன் அவரைப்போல் இருக்கவேண்டும்? அவர் ஏன் என்னைப் போல் இருக்கக் கூடாது?" என்று. நாம் ஒரு வேட்டைச் சவாரிக்கு போனால் வித்தியாசமான மிருகங்களைக் கண்டு மகிழ்வோம். யானை, ஓட்டகச்சிவிங்கி போல் இருக்க வேண்டும் என்றோ, மான், யானையைப் போல் இருக்க வேண்டுமென்றோ நாம் சொல்வதில்லை. அவ்வாறே மனிதர்கள் எவ்வாறு இருக்கின்றார்களோ அவ்வாறே ஏற்று மகிழ்வேண்டியதே!

சம புத்திக்கு இரண்டு அம்சங்கள் உள்ளன - எல்லோரிலும் ஒரே ஆத்மாவைக் காணல்; எல்லோரையும் ஒரே ஆத்மாவாக ஏற்றுக்கொள்ளல். அத்தகைய சமத்துவம் உள்ள ஒருவர் தன்னுடனும் ஏனையோருடனும் சுகமாக இருப்பார்.

### முடிவுரை

சாதகர்கள் என்ற வகையில் எமது எல்லா முயற்சிகளும் எல்லா கற்கைகளும், நாம் எம் சுற்றாடலுடன் இசைவாக்கம் பெற்று வாழாவிடில் பயனற்றாகும். சால்திரங்களில் நாம் கற்றுவற்றின் அடிப்படையில் நாம் சிந்தித்து மீளாய்வு செய்து, தியானம் செய்து ஆதம் உணர்வு பெற்று ஆனந்திக்க வேண்டும். அதுவே தியானத்தின் பூரணத்துவம் ஆகும்.

நான் : தபோவன் பிரசாத் டிசெம்பர் 2012



## கேதார்நாத்—

பாரதத்தின் வட பகுதியில், இமயமலைச் சாரலில் கடல் மட்டத்தில் இருந்து 11,735அடி உயரத்தில் கேதார்நாத் எனும் புண்ய ஜேத்திரம் அமைந்துள்ளது. 22,850அடி உயர முடைய 'மஹாபந்த' எனப்படும் பனிசிகரத்தின் கூடல் வாயிலில். இது இருக்கின்றது. இங்கு சிவபெருமானின் லிங்கம் பிரதிஷ்டை செய்யப்பட்டுள்ளது.

கேதாரேஸ்வர லிங்கம் கருங்கல்லால் ஆனது. மலையின் மேல் கேதார்நாத்தின் தென்பகுதியில் பைரவர் கோவில் அமைந்திருக்கின்றது. கேதார்நாத் ஆலயச் சுவர்களில் செதுக்கப்பட்ட அழகிய சிற்பங்கள் கண்களைக் கவர்வனவாக அமைந்துள்ளன.

அண்மையில் இரு வருட காலத்துக்குள் ஏற்பட்ட வெள்ள அனர்த்தத்தால், இவ் ஆலயத்திற்கு யாத்தீரீகர்கள் செல்வதற்கு தற்காலிகமாக (பாதைகள் செப்பனிடும்வரை) தடை விதிக்கப்பட்டுள்ளது. இவ் அனர்த்தத்தின் போது ஆலயமும், ஆலயத்துக்குள் இருந்த அடியார்களும் எவ்வித பாதிப்புமின்றி பாதுகாக்கப்பட்டமை குறிப்பிடத்தக்கது.

இச் ஜேத்திரத்தின் மகிழை குறித்து சிவபுராணம் கூறும் கதை ஒன்றுண்டு. அது வருமாறு.

நரநாராயணர்கள் பத்திரிகாச்சிரமத்தில் மண்ணால் ஆன லிங்கத்தை பூஜை செய்து தவம் புரிந்தார்கள். அவர்களின் தவத்தால் ஈர்க்கப்பட்ட சிவபெருமான் அவர்கள் முன் தோன்றி, அவர்கள் கேட்கும் வரத்தைத் தருவதாக வாக்களித்தார். சிவபெருமான் அங்கேயே தங்கியிருந்து அருள்செய்ய வேண்டும் என்று வரம்கேட்டார்கள் நரநாராயணர்கள். அவ்வாறே ஜோதிர் லிங்கமாக “கேதாரநாதர்” அங்கேயே தங்கிவிட்டார் என்பதாகும்.

இதனைவிட, மகா பாரதப்போர் முழந்தபின் பஞ்சபாண்டவர்கள் தங்கள் பாவத்திலிருந்து விடுபடும் நோக்கத்துடன் கட்டப்பட்ட ஆலயம் இது என்றும் கருதப்படுகின்றது.

மேலும் சிவ அவதாரமாக வந்துதித்த ஆதி சங்கர பகவத் பாதாள் சமாதியடைந்த இடமும் இதுவேயாகும். ஆலயத்தின் பிறபகுதியில் சற்றுத் தூரத்தில் ஆதிசங்கரரின் சமாதிக் கோயில் அமைந்துள்ளதை குறிப்பிடத் தக்கது.

## வாரணாசியில் கேதாரநாதர் ஆலயம்

வாரணாசியில் அமைந்துள்ள காசி கேஷத்திரத்தில் கேதாரநாதர் ஆலயம் இமய மலையிலுள்ள கேதாரநாதர் கோவிலைப் பின்பற்றியே வசிஷ்ட முனிவரால் அமைக்கப்பட்டது. காசி கேஷத்திரத்தின் தென்பகுதியில் கங்கைக் கரையையொட்டி கேதாரநாதர் ஆலயம் இருந்தது.

இவ் ஆலயத்தில் வசிஷ்ட முனிவர் வெகுநாட்கள் பூசித்துவந்தார். அவர் தவ வலிமையால் இமய மலையில் திருந்கேதாரம் என்ற தலத்தில் இருந்த கேதாரநாதரின் கலைகள் பதினாறில் ஒரு பங்கை மட்டும் அங்கேயே நிறுத்திவிட்டு எஞ்சிய பதினெந்து கலைகளையும் கங்கைக்கரை கேதாரநாதர் கோயிலில் எழுந்தருளியுள்ள கேதாரநாதரிடம் கொண்டு வந்து சேர்த்தார் என்று கேதார மகாத்மியம் கூறுகின்றது. வசிஷ்டர் காசியிலிருந்து १० முறை இமயமலை கேதாரநாதரைச் சென்று வழிபட்டு வந்துள்ளார் அதனால் மகிழ்ந்த சிவபெருமான், அவருக்காக காசியிலேயே சாந்திநிதியம் கொண்டுள்ளாராம்.

இவ் ஆலயம் ஓளரங்கசீப் காலத்தில், தரைமட்டமாக இடிக்கப்பட்டது அக்காலத்தில் காசி விசுவநாதர் ஆலயமும் இடிக்கப்பட்டது குறிப்பிடத்தக்கது. இதுபற்றிய செய்திகளையெல்லாம் காசிக்கு வந்த ஸ்ரீ குமரகுருபர சவாமி களிடம் காசி வாழ் மக்கள் தெரிவித்தார்கள். இதனால் அவர் மனம் மிகவும் வருந்தியது.

அவருக்கு இமயமலை மீதுள்ள கேதாரம் என்ற கேஷத்திரம் குறித்து திருஞானசம்பந்தர் பாடிய “தொண்டரஞ்சு களிறும் அடக்கி சூரும்பார் மலர்” என்ற பாசுரம் நினைவுக்கு வந்தது. அவர் கண்ட வகையில் இவர் காணாவிட்டாலும், கோயில் அழிந்தது மிகுந்த வருத்தமாயிருந்தது. ஆலயம் இருந்த இடம் தெரியாத நிலையில் இரவு உறக்கத்தில் குமரகுருபர்

அவர்களுடைய கனவில் தோன்றிய கேதாரநாதர். “அப்பா நம்முடைய கோயில் சிறிய இடத்தில் மறைந்து இருக்கிறது. அதை நீ வெளிப்படுத்தி எமக்கு வழிபாடு செய்விப்பாயாக” என்று அறிவுறுத்தினார்.

இதைக்கேட்ட குமர குருபரர் மிகுந்த மகிழ்ச்சியுடன் காலையில் கனவில் கண்ட இடத்தை அடைந்து தோண்டிப் பார்த்தபோது கோயில் இருந்த அடையாளங்கள் வெளிப்பட்டன. பின்னர் தமது நண்பரான முகலாய மன்னர் தாராஷ் கோவிடம் சொல்லி கோயில் முழுவதையும் வெளிப்படுத்தச் சொன்னார்.

தாராஷ் கோ அந்த கோவிலைப் புதிதாக இவர் திட்டப்படி கட்டிக் கொடுக்க உறுதியளித்தார். அதன்பிரகாரம் குமரகுருபரால் தனது குரு நாதரின் அனுமதிபெற்று தென்னிந்தியாவிலிருந்து சிற்பிகளை அழைத்துச் சென்று, தமிழ்நாட்டுக் கோவில்களின் அமைப்பில் காசியில் கங்கைக்கரையில் கேதாரநாதர் ஆலயம் புதுப்பிக்கப்பட்டது.

கங்கையை நோக்கியபடி அமைந்திருக்கும் இவ்வாலயம், அடியார் கள் கங்கையில் நீர் சேகரித்து கேதாரநாதருக்கு அபிஷேகம் செய்யக்கூடிய தாக அமைந்துள்ளது. தற்போது இதன் நிர்வாகம் திருப்பனந்தாள் ஆதீனத் தின் கட்டுப்பாட்டில் உள்ளது.

\*\*\*\*\*

## சுமையலை வேதாந்தம்

“சர்க்கரை போடுவதினால் மட்டும் காபிக்கு இனிப்புச்சவை வருவதில்லை. அதனை நன்கு கலந்திட வேண்டும். அதே போல் வேதாந்தத்தைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ளுதல் மட்டும் பலனளிக்காது.

வேதம் கூறும் சத்தியத்தை மனம் செய்தலே இனிமைதரும். அதன் பின்னர் உடனே பருகுங்கள். அதாவது சாதகம் செய்யங்கள்.”



எங்கெங்கும் ஒலிக்கின்ற

## குரலோசைகள்—

“அன்பு”

“அன்பே சிவம்”

“அன்பு தான் இன்ப ஊற்று”

“அன்பு தான் இன்ப மயம்”

“அன்பு தான் இந்து மதத்தின் இதயம்”

என, அவதார புருஷர்கள், ஞானிகள், மகான்கள் என்போனின் குரலோசைகள் ஒரு புறம். இவர்கள் இவ்வுலகில் தோன்றி, வாழ்ந்து, இன்ப துன்பாச்களுக்குள் முழுகி, நற் செயல்கள் புரிந்து, தம் உள்ளார்ந்த தெய்வீக அன்பை அனைத்து ஜீவராசிகளுக்கும் உணர்த்தி இறையருள் பெற்ற ஆத்மாக்கள்.

“அன்பே இல்லை”

“அன்பற்ற உலகமாய் மாறிவிட்டதே”

என சமூகத்தில் பொதுமக்களின் குரலோசைகள் மறுபுறம், இவர்கள், புனிதமிகு அன்பை உணரவோ, பெறவோ முடியாமல் ஏங்கித் தவிக்கின்ற வர்களும் நாட்டில் நிகழும் அநீதிச் செயல்களை நினைத்தோ, அனுபவித்தோ வருந்துகின்றவர்களான ஆத்மாக்கள்.

“அன்பு என்றால் என்ன?

அன்பு எவ்வாறு உருவாகின்றது?

அன்பின் வெளிப்பாடு எத்தகையது?

அதன் எதிர்விளைவு யாது?

என, கிருபுறங்களுக்கும் மதத்தியில் அறியாமைத்தனமுள்ள மக்களின் குரலோசைகள், இவர்கள் அகங்காரம், மமகாரம் மிகுந்தவர்கள். காமம், குரோதம் லோபம், மோகம், மதம், மார்ச்சரியம் ஆகிய தீய பண்புகள் உடையவர்கள், சுயநலத்தைக் கவனித்து சமூகத்தில் ஏற்றத்தாழ்வுடன் அணுகி, சண்டை சச்சரவுகளை உருவாக்க பவர்களும் அன்பு வழியை தேடி அறிந்து பின்பற்ற முயல்கின்ற ஆத்மாக்கள்.

உலகில் அனைத்து உயிரினங்களும் இறைவனின் படைப்பே எனில் அனைத்தும் இறை சொருபங்கள் அல்லவா? எனவே, ஒலிக்கின்ற குரலோசைகள் யாவும் “இறைவனின் குரல்” ஆகும். ‘அன்பே சிவம்’ என்பதால் உலக மக்களின் சிந்தனை ‘அன்பு’ என்பதே முடிவு. ஆனால், நாம்

அனைத்து உயிர்கள் மீதும் அன்பை வெளிப்படுத்துவதில்லை. முழுமுதற் பொருள் சிவன், தாயை இழந்து அரவணைப்பு இன்றி பசிதுன்பத்தில் வாடிய பன்றிக் குட்டிகளின் குரலோசையால் தாய்ப்பன்றி வடிவமாகி, தாய்மை உணர்வடன் அக்குட்டிகளுக்குப் பால் ஊட்டி பசியாற்றியமை அன்பின் வெளிப்பாடேயாகும்.

சச்சிதானந்த ஸ்வரூபியான இறைவன் அன்பு மயமானவர். எனவே, நான் சச்சிதானந்த ஸ்வரூபம் எனில் என்னிலும் அன்பு உள்ளது என்பது வெளிப்படை. அன்புதான் மனித இயல்பு. அன்பு மனித மனதில் ஆழப்புதைந்து உள்ளது. ஏலவே உள்ள அன்பு, உற்ற இடத்தில் வெளிப்படும். மாறாக, நாம் மனதில் பயனற்ற தீய பண்புகளை உருவாக்கி, குடியிருத்தி அவற்றையே சொல், செயல் என்பனவற்றால் சமூகத்திற்கு வெளிப்படுத்தி உலாவ சந்தர்ப்பம் அளிக்கிறோம். இவற்றால் தான் மக்களிடையே கொலை, கொள்ளைகள், வஞ்சகமான செயற்பாடுகள் அனைத்தும் அரங்கேறுகின்றன. இதனால், ‘அன்பற்ற உலகமாய் மாறிவிட்டதே’ என்ற குரலோசை ஒலிக்கின்றது. இவ் அவை நிலையால் துன்பமே கிடைக்கும். சாங்ரோர் களின் வாழ்க்கை முறையைப் பின்பற்றல், ஞானிகளின் நல்வாக்குகளைக் கேட்டல், விழுமியங்களை வெளிப்படுத்தும் நூல்களைப் படித்தல் என்பன மூலம் அன்பு வழியைத் தேடி அறிந்துகொள்ளலாம். அப்போதுதான் மனதில் தீயன் அகன்று நல்லன உதயமாகும். உயிர்கள் மீது அன்பு செலுத்தலாம்.

“மனிதனது வாழ்க்கைச் சிக்கல்களை – அன்பு ஒன்றுதான்

தீர்க்கக்கூடிய தன்மை வாய்ந்து என்பதில் ஜயமில்லை”

என்ற, சுவாமி சின்மயானந்தர் அவர்களின் கூற்று நமக்கு சிறந்த வழிகாட்டி.

காளத்தி வேடன் கண்ணப்பர் குடுமித்தேவர் மீது கொண்ட ஆரா அன்பு நமக்குப் படிப்பினை, கண்ணப்பர் உள்ளத் தெழுந்த வேட்கையுடன் ஆர்வம் பொங்க காதல் களி கூர, அன்பு பெருக்கெடுக்க இறை நலனைக் கருத்திற் கொண்டு எதிர் பார்ப்பின்றி கரும மாற்றினார். இத்தகு அன்பு வெளிப் பாட்டால்,

“மாறிலா அன்பனே! என் வலப்பக்கத்தில்

இருக்கக் கடவாய்”

இதனை சேக்கிமூர் பெருமான்

பேறு இனி இதன் மேல் உண்டோ

பிரான்திருக் கண்ணில் வந்த

ஊறுகண்டு அஞ்சித் தமக்கன்

இடந்து அப்புதவும் கையை

ஏறு உயர்ந் தவர்தம் கையால்  
பிழத்துக் கொண்டு 'என் வலத்தில்  
மாறு இளையி! நிற்க' என்று

மன்னுயேர் அருள் புரிந்தார்  
எனப் பாடியுள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது

என இறைவன் அருள் பாலித்தமை அன்பின் எதிர்விளைவேயாம். - இதனை மேலும் 'நான்', 'எனது' எனும் நிலையில் வாழ்ந்தோமெனில் "மற்றவம்" எனும் வேறுபாடான உணர்வு மனதில் தோன்றும் இந்த அறியாமை நீங்கினால் மட்டுமே ஒற்றுமை மேலோங்கி அன்பு பிரகாசிக்கும். நிலத்தடியில் உள்ள தூய நீரைப்பெற, நாம் நிலத்தின் மேல் உள்ள மண்கள், கல் என்பனவற்றை நீக்க வேண்டும், தூய்மையான மெய்யன்பு மனதில் ஊற்றெடுத்து பிரவாகிக்க நான், எனது என்ற அகங்காரம் மமகாரத்தை நீக்க வேண்டும். சிலை, கல்லில் மறைந்திருப்பது போன்று அன்பு எம்மனதில் உள் உறைந்துள்ளது. அன்பை வெளிப்படுத்த இடையூறு கொடுப்பனவற்றை விழிப்புணர்வுடன் அகற்றி அன்பை உயிர்களுக்கு கொடுக்க முயல்வோ மாயின் உலகம் நம் கைகளுக்குச் சொந்தம்.

நாம் உலகளாவிய நீதியில் அனைத்து உயிர்கள் மீதும் எதிர்பார்ப்பின்றி அன்பு செலுத்த மகிழ்ச்சி, ஆழ்ந்த திருப்தி, நிறைந்த மன நிறைவு, தெய்வீக சிந்தத, தேஜஸ் போன்ற விளைவுகள் கிடைக்கும். அன்பை எளிதில் உணரலாம் ஆனால், வரை விலக்கனம் அளிப்பது அமைதி, சாந்தி, சமாதானம் என்பன நிலைக்கும். அன்பைப் பெறத் தவிப்போரை இனம்காணில் எம் பார்வை, தொனி, நடை, செயல் என்பனவற்றால் அன்பை வெளிப்படுத்த வாம். அன்புச் செல்வம் விலை மதிப்பற்றது. கொடுக்கக் கொடுக்க குறையாது, எமது எண்ணம், சொல், செயல் யாவும் அன்பாகவே அமையட்டும்; அன்பு பெருக்கட்டும்; இறவாத இன்பு அன்பு நிலைத்திருக்கக்கட்டும்.

அன்புள்ள இதயங்கள் எப்போதும் தெய்வங்கள்

அன்புள்ளவர் சிவமேயாவர்

"நாங்கள் தெய்வங்களாகுவோம்"

"நான் சிவம்"

அன்புதான் இன்பம்; அன்புதான் சிவம்

எங்கும் ஓவிக்கின்ற குரலோசையாகட்டும்.

திருமதிசாந்தா வீரசிங்கம்

தேவியர் வட்டம்

சின்மையா மிழன், நல்லூர்.

## **ON A QUEST...**

### **நீண்ட தேடலில்...**

சுவாமி சின்மயானந்தரின் வாழ்க்கைக் குறிப்புகள் அடங்கிய நீண்ட திரைப்படம் விரைவில் கொழும்பு, யாழ்ப்பாணம் உட்பட இலங்கையின் பல பாகங்களிலும் திரையிடப்படவுள்ளது.

மகான்களின் வாழ்க்கைக் குறிப்புகள் மனிதரை மனிதராக வாழ்ந்து புனிதர்களாக உயர்த்துவதற்கான வழிகாட்டிகள் ஆகும்.

அந்தவகையில் பூஜ்யகுருதேவர் சுவாமி சின்மயானந்தரின் வாழ்க்கைக் குறிப்புகள் திரைப்படமாக ஆங்கில மொழியில் வெளிவந்துள்ளமை சின்மய குடும்பத்தினருக்கும், ஏனையோருக்கும் கிடைத்துள்ள வரப்பிரசாதமாகும்.

தற்போது உலகளாவிய ரீதியில் வாழும் சின்மய குடும்பத்தினரில் (10%) பத்து வீதத்தினர் மட்டுமே குருதேவரை நேரில் சந்தித்து ஆசி பெற்ற வர்கள். அவருடன் பேசி அளவளாவி அருள்பெற்றவர்கள். ஏனையோர் அவரது அருளாட்சிக்கு உட்பட்டு தம்முள் அகமாற்றங்களுக்கு உள்ளாகி, சின்மய குடும்பமாக இயங்கி வருகின்றனர். இச்சின்மய குடும்பம் உலகளாவிய ரீதியில் 30க்கு மேற்பட்ட நாடுகளில் 300க்கு மேற்பட்ட, வேதாந்தப் பயிற்சி நெறியைப் பெற்றுத் தேர்ந்த பிரம்மஸ்சாரிகள் மற்றும் ஸ்வாமிகள் ஆகியோரின் தலைமையில் இயங்கும் ஆச்சிரிமங்களை மையமாகக் கொண்டு பல லட்சக் கணக்கான அடியார்களை உள்ளடக்கியுள்ளது. இதில் ஒவ்வொரு ஆச்சிரிமத்திலும் இணைந்துள்ள சின்மய யுவகேந்திரா இளைஞர் யுவதிகள் சின்மய பாலஹார் குழந்தைகள் அவர்களது பெற்றோர்கள். வேதாந்த வகுப்புக்களில் பங்குபற்றும் அடியார்கள் எனப் பலரும் அடங்குவர்.

இவைதவிர, இந்தியாவில் இயங்கும் சின்மய வித்தியாலயங்களில் கல்வி பயினும் மாணவர்கள் கற்பிக்கும் ஆசிரியர்கள், மாணவர்களின் பெற்றோர்கள், பாதுகாவலர் எனப் பலரும் இதில் இணைந்துள்ளனர்.

குழந்தையாக அவதரித்து குருதேவராக பரிணமித்து பல்வகைப் பணி களாற்றி, இறுதியில் சித்தபாரியில் அவரது சமாதி அமைக்கும் வரையான அத்தனை நிகழ்வுகளையும் இருமணிநேர திரைப்படமாக பார்ப்பதில் அனைவரும் ஆனந்தமடைவர் என்பதில் ஜயமில்லை.

இப்புனிதப்பணி, சின்மயாமிஷனின் தற்போதைய உலகளாவிய தலைவர் பூஜ்ய குருஜி தேஜோமயானந்தா அவர்களின் பூரண ஆசியுடனும் ஊக்குவிப்புடனும் சவாமி மித்ரானந்தா அவர்களால் முன்னெடுக்கப் பட்டுள்ளது. இத்திரைப்படத்திற்கான கதைவசனம், சவாமி மித்திரானந்தா அவர்களாலேயே தயாரிக்கப்பட்டது. பூஜ்ய குருஜி அவர்கள் ஆசி வழங்கிய துடன், திரைப்படத்தில் தானே பங்கேற்று நடித்து தனது குருவான குரு தேவரின் தெய்வீக சக்தியை அடியார்கள் பார்த்து உணர்ந்து உயர்வடைய வழிவகுத்துள்ளார். என்னே மகான்களின் மாண்பு!

இதில் குருதேவரின் இளமைக்காலத் தோற்றுத்தை ஒத்திருந்த 'சாந்தீப்' என்பவர் குருதேவரின் இளமைக்காலப் பாத்திரத்தையும், பிரபல கலைப்பணிப்பாளர் "தோட்டா தாரணி" அவர்கள் குருதேவரின் பிற்காலப் பாத்திரத்தையும் ஏற்று நடித்துள்ளனர். பரமகுரு சவாமி தபோவன் மகராஜ் அவர்களின் பாத்திரத்தை சவாமிகளின் தோற்றுத்தை ஒத்திருந்த அவரது உறவினர் 'ஸ்ரீ கார்த்திகேயன்' ஏற்று நடித்துள்ளார். இவருக்கு வேலையில் இருந்து விடுமுறை கிடைப்பது கஷ்டமாயிருந்ததால், இவ்வரிய சந்தர்ப்பத்தை நழுவவிட மனமின்றி தனது வேலையையே இராஜினாமாச் செய்துள்ளார்.

இவ்வாறு இவ் அரிய முயற்சியில் பங்குகொண்ட அனைவரும் மிகுந்த அன்பு, பக்தி மற்றும் அர்ப்பணிப்புடன் செயலாற்றியுள்ளார்கள். இப்படப்பிழப்பு 27 நாட்களில் நிறைவேறியுள்ளது. படப்பிழப்பு ஆரம்பித்து நிறைவேறும்வரை அநேக சந்தர்ப்பங்கள், சம்பவங்கள் எல்லாம் தெய்வீகமாகவும், அதி அற்புதமாகவும் அமைந்தன. சில தடங்கல்கள் பிரச்சனைகள் ஏற்பட்ட போதிலும் அவற்றை எல்லாம் மிக அற்புதமாக வெற்றிகொண்டு தொடர்ந்து செல்லக் கூடியதாக இருந்தது.

இது குறித்து சுவாமி மித்ரானந்தா அவர்கள் கூறுகையில் “நான் எதுவும் செய்யாமல் சுற்றி நடைபெறுவற்றைப் பார்த்துக்கொண்டிருந்தேன். ஆனால் செயற்பாடுகள் அனைத்தும் ஒன்றின்பின் ஒன்றாக அதிசயமான முறையில் தெய்வீக அருளால் நிறைவேறியுள்ளன” என்றார்.

இப்புனிதமான பணியில் இணைந்து செயலாற்றிய அனைவரும் தமக்குள் பெரும் மாற்றம் ஏற்பட்டிருப்பதை உணர முடிகின்றது எனத் தெரிவித்துள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது.

இத்திரைப்படம் 2014ஆம் ஆண்டு டிசம்பர் மாதம் 15ம் திகதி சென்னையில் பூஜ்ய குருதி அவர்களால் வைவை ரீதியாக வெளியிட்டு. வைக்கப்பட்டுள்ளது. வெகுவிரைவில் இலங்கையில், யாழ்ப்பாணம் உட்பட பல இடங்களில் திரையிடப்படவுள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது.

\*\*\*\*\*

### **தனிமை உங்களை நெருங்காதிருக்க**

தான் என்ற அகம்பாவத்தை மையமாக வைத்துக்கொண்டு, உங்களை ஆணவத்துடன் வளர்த்துக் கொண்டுவிட்டால், நீங்கள் சுயநுலம் படைத்த ஒருவராக ஓங்கிலிடுவீர்கள். மற்ற எல்லோரும் உங்களிடமிருந்து கத்தரித்துக்கொண்டு போய்விடுவார்கள்.

ஆண்டுகள் செல்லச் செல்ல நீங்கள் தனிமையில் ஒதுக்கிலிடப் படுவீர்கள்... வாழ்க்கையில் அந்தத் தனிமை தரும் வெறுமை உங்களைச் சூழ்ந்துகொள்ளும். உங்களுடைய சுய நலத்தில், உங்களைச் சுற்றி ஒரு பெரிய சுவரை எழுப்பி உங்களை மற்றவர்களுடன் இணைக்கும் பாலங்களை அல்லவோ நீங்கள் கட்டி இருக்கவேண்டும்? பிறரிடம், இனிமையாகப் பழகி நட்பு கொள்ளுதல், தூராளமாக வழங்கும் தன்மை, பிறருடைய இன்ப துள்பங்களுக்காக அன்பர்களிடம் பரிவுகொண்டு அக்கறை கொள்ளுதல், இவற்றைப் பழக்கத்தில் வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். அதன் பிறகு தனிமை உங்களை எக்காலத்திலும், எந்த இடத்திலும் நெருங்கவே நெருங்காது.

**பூஜ்ய குருதீவர் சுவாமி சிங்யானந்தா.**

யோகாசனம் ஏன்? படவிளக்கங்களுடன் பயிற்சிகள்

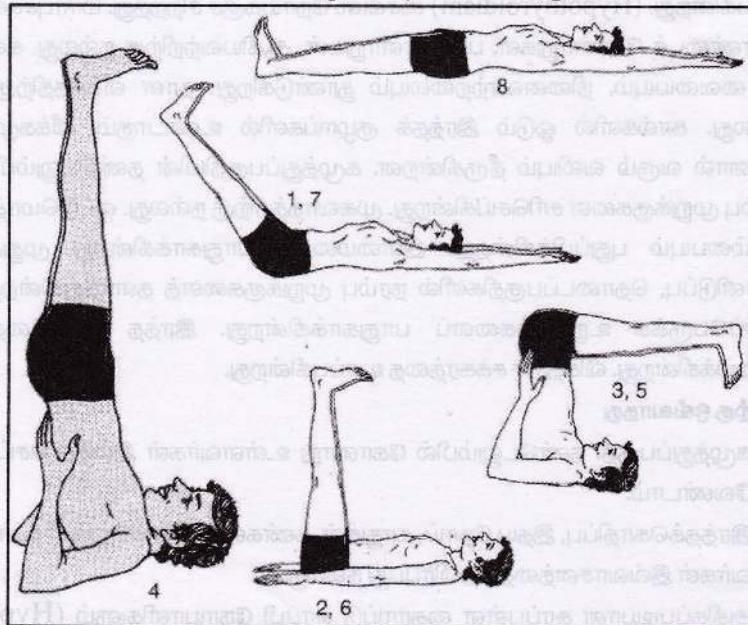
### (3) சர்வாங்க ஆசனம்

தொகுப்பு : அ.த.கதிரவேல்

கடந்த இரண்டு இதழ்களிலே கிரியா ஆசன வணக்கத்தையும் கிரியா சூரிய நமஸ்காரத்தைப் பற்றியும் பார்த்தோம். இவ்விதழிலே சித்தர் பெருமான் பாபாஜியால் வகுக்கப்பட்ட 3வது ஆசனமாகிய சர்வாங்க ஆசனம் பற்றியும் 4வது ஆசனமாகிய மீன் ஆசனத்தைப் பற்றியும் பார்ப்போம்.

#### ஆசனம் செய்யும் முறை

1. குதிக்கால்களைச் சேர்த்தும் பெருவிரல்களை விலக்கியும் வைத்தபடி நில்லுங்கள்.
2. மெதுவாக அமர்த்து கால்களை நீட்டி மல்லாக்காகப் படுங்கள். கைகள் இரண்டும் உங்கள் உடம்பை ஒட்டிய நிலையில் இருக்கட்டும்.



3. முழங்கால்களை மடக்கிய வண்ணம் கால்களை உயர்த்துங்கள். தலை கீழ் வடிவாக (ட) கால்கள் மடங்கியிருக்கட்டும். இப்போது உங்கள் பெரு விரல்களை மடக்கியும் நீட்டியும் சூழ்நியும் தளர்த்திக்கொள்ளுங்கள்.

- கைகளால் உங்கள் உடம்பை தாங்கியபடி உடம்பை மேலே உயர்த்துங்கள். இப்போது உங்கள் தலையும் தோள்களும் முழங்கைகள் மட்டுமே தரரயைத் தொட்டுக்கொண்டிருக்கின்றன. உங்கள் முகவாய் (தாடை) நெஞ்சில் அமுத்திக் கொண்டிருக்கட்டும். இப்போது உங்கள் ஒட்டு மொத்த உடம்பும் உங்களின் தோள்களின் மேல் நின்று கொண்டிருக்கிறது. உடம்பை நிலைநிறுத்துவதற்காக இடுப்பை உங்கள் கைகளால் தாங்கிக்கொண்டிருக்கிறீர்கள். அவ்வளவுதான். கழுத்துக்குப் பாதிப்பு உண்டாகாமல் தவிர்க்க முழங்கைகள் இரண்டையும் கூடுமானவரை நெருக்கமாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- மெல்ல உடம்பைக் கீழிற்குங்கள். தளர்க (Relax)

### எதற்கு உகந்தது

குறைவான சுரப்புள்ள தெராய்டு சுரப்பியை முறையாகச் சுரக்கச் செய்கின்றது. (Hypothyroidism) சைனஸ் நோய்க்குச் சிறந்தது. மார்புச்சளி, தொண்டைக் கோளாறுகள், பற்கோளாறுகள், ஆகியவற்றிற்கு நல்லது. கண் பார்வையையும், நினைவாற்றலையும் தூண்டுகிறது. நாள் வீக்கத்திற்கும் நல்லது. கால்களில் ஓடும் இரத்தக் குழாய்களில் உண்டாகும். வீக்கமும் அதனால் வரும் வலியும் தீருகின்றன. கழுத்துப்பகுதியின் தண்டெலும்பில் நரம்பு முறுக்குகளை சரிசெய்கின்றது. முகவாதத்திற்கு நல்லது. ஒட்டுமொத்த உடம்பையும் புதுப்பிக்கின்றது. இளமையைப் பாதுகாக்கின்றது முதுகு, பின்னிடுப்பு, தொடைப்பகுதிகளில் நரம்பு முறுக்குகளைத் தளர்த்துகின்றது. இனப்பெருக்க உறுப்புக்களைப் பாதுகாக்கின்றது. இரத்த ஓட்டத்தைச் சீரமைக்கின்றது. விசுத்திச் சக்கரத்தை உசப்புகின்றது.

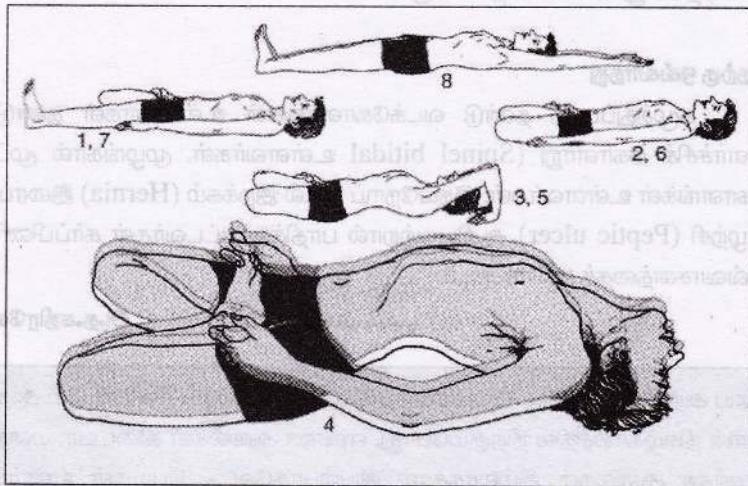
### அதற்கு ஒவ்வாதது

- கழுத்துப்பகுதி தண்டெலும்பில் கோளாறு உள்ளவர்கள் இதைச் செய்ய வேண்டாம்.
- இரத்தக்கொதிப்பு, இதய நோய், காதுகள், கண்களில் கோளாறுகள் உள்ள வர்கள் இவ்வாசனத்தைத் தவிர்ப்பது நல்லது.
- அதிகப்படியான சுரப்புள்ள தெராய்டு சுரப்பி நோயாளிகளும் (Hyper thyroidism) கல்லீரல் (Liver) மண்ணீரல் (Spleen) தண்டுகள் பாதிப்பு நோயாளிகளும் இதைத் தவிர்க்கவும் மாதவிலக்கின் ஆரம்ப நாட்களில் இதைச் செய்ய வேண்டாம்.



## மீன் ஆசனம்

- அ) குதிக்கால்களைச் சேர்த்தும் பெருவிரல்களை விலக்கியும் வைத்தபடி நிற்கவும்.
- ஆ) மெல்லக் கால்களை நீட்டியபடி அமருங்கள்.
- இ) வலதுகாலை மடக்கி இடது தொடையின் மேல் வையுங்கள். பின்னர் வலது முட்டியை மேலும் கீழும் அசையுங்கள்.
- எ) இப்போது இடதுகாலை மடக்கி வலது தொடைமேல் வையுங்கள். வலது முட்டிக்குச் செய்தது போலவே இடது முட்டியையும் மேலும் கீழுமாக அசையுங்கள். (பத்மாசனம் இடமுடியாதவர்கள் சுகாசனம் மூலம் அமரலாம்.
- உ) முன்னால் வளையுங்கள். பின்பு மடங்கிய கால்களை நீட்டாமல், மடித்த வண்ணமே பின்னால் சாயுங்கள். உங்கள் உடம்பின் பின்பறும் தலைமீது படிந்திருக்கட்டும். கைகள் பக்க வாட்டில் இருக்கட்டும். மடக்கிய கால் கள் தரரேயோடு படிந்திருக்கட்டும்.



- ஊ) பக்கவாட்டிலிருக்கும் உங்கள் கைகளால் கால்விரல் பகுதிகளைப் பிடித்துக்கொள்ளங்கள். இப்போது உங்கள் தோள்களை உயர்த்துங்கள். உங்கள் உடம்பின் எடையை உங்கள் முழுங்கால்கள் தாங்கட்டும். முது

கைப் பின்னோக்கி வளையுங்கள். உங்கள் உச்சந்தலை தரரயைத் தொட்டிடும். இப்போது உங்கள் உடற்பின் எடையைத் தலை தாங்க மெல்ல நீக்கிக் கால்களைப் பிழித்தவாறோ அல்லது தொடைகளின் மீதோ வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

- எ) பின்பு முதுகு தரரயில் படியட்டும். கைகளால் உங்கள் கால்விரல் பகுதி களைப் பிழித்துக்கொண்டு முன்னும் பின்னுமாக ஓர் உருளையைப் போல் உருளங்கள். அவ்வாறு உருளும்போது அடிவயிற்றுத் தசை களை இறுக்கிக் கொள்ளுங்கள். முகவாய் (தாடை) உள்நோக்கி இருக்கட்டும்.
- ஏ) உருள்வதை நிறுத்துங்கள். கால்களை நீட்டி மல்லாக்காகப் படுங்கள் தளரக (Relax)

### எதற்கு உகந்தது

அதிகப்படியான தெராய்டு சரப்பி முதுகுக்கள் பிட்டியூட்டரி மற்றும் பீனியல் சரப்புக் கோளாறுகளுக்கு நல்லது. கண்பார்வையை மேம்படுத்துகிறது. முதுகுப்புற கீழ்வாத நோய்களுக்கு (Rheumatoid arthyitis the in back) நல்லது. சோம்பல் தவிர்க்கும்.

### எதற்கு ஒவ்வாதது

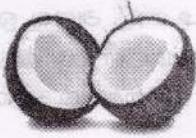
கழுத்துப்புறத் தண்டு வடக்கோளாறுகள் உள்ளவர்கள் தண்டுவடவளர்ச்சிக் கோளாறு (Spinel bitidal உள்ளவர்கள். முழங்கால் மூட்டுக் கோளங்கள் உள்ளவர்கள். இதயநோய் குடல் இறக்கம் (Hernia) இரைப்பை அழற்சி (Peptic ulcer) ஆகியவற்றால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் கர்ப்பிணிகள் இவ்வாசனத்தைத் தவிர்க்கவும்.

\*\*\*\*\*

அ.த.கதிரவேல்

தூய அறிவு நிலையின் நோக்கமற்ற விழிப்பு நிலையே நிகழ்காலம் ஆகும். நான் நிகழ்காலத்தில் நிறுகும்போது, என்ன அலைகள் கிடையா, மனதில் என்ன அலைகள் இல்லாததால் இயல்பாகவே - பொருள் உணர்ச்சி, சிந்தனை என்பன இல்லை. எனவே, முழு உக்கமுமே என்னுள் ஒடுக்கம்.

**முச்சு குருதைவர் சுவாமி சிங்மானந்தா.**



## நாம் ஏன் தேங்காய்

## உடைக்கிறோம்?

இந்துக்கள் கோவில்களில் தேங்காயை உடைத்து அர்ப்பணிப்பது எப்பொழுதும் நடைபெறுகிறது. திருமணம், பண்டிகைகள் போன்ற சமயங்களிலும், புதிதாக வாகனம் வாங்கப்படும் பொழுதும் புதிதாக மேம்பாலங்கள், புதிய வீடுகள் கட்டும்பொழுதும் முதலில் தேங்காய் உடைக் கப்படுகிறது. முக்கியமான நிகழ்ச்சிகளின் பொழுது மாவிலைகளுடன் கூடிய நீர் நிரம்பிய கலசத்தின் மேல் தேங்காய் வைக்கப்பட்டு, அந்தக் கலசம் பூஜிக்கப்படுகிறது. மரியாதைக்குரிய விருந்தினர்களை வரவேற்க இக்கலசம் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

ஹோமம் செய்யும்பொழுது ஹோமத்தீயில் தேங்காய் அர்ப்பணிக்கப்படுகிறது. பின் அது பிரசாதமாக அனைவருக்கும் அளிக்கப்படுகிறது. இறையருளைப் பெறவும், நம் விருப்பங்களைப் பூர்த்திசெய்ய வேண்டியும் தேங்காய் நெவேத்தியம் செய்யப்படுகிறது.

ஒரு காலத்தில் நம் விளங்கியல்புகளை இறைவனுக்கு அர்ப்பணிப்பதைக்காட்டும் வகையில், மிருகங்களை பலியிடும் வழக்கம் இருந்தது. காலப்போக்கில் இவ்வழக்கம் மறைந்துவிட்டது. மிருகபலிக்கு பதில் தேங்காய் உடைக்கப்படுகிறது. தேங்காயின் தலைபாகத்தில் உள்ள குடுமி போன்ற பாகத்தைத் தவிர மற்ற நார்கள் நீக்கப்படுகின்றன. தேங்காய் ஒரு மனிதனின் தலைபோன்று காணப்படுகிறது. நம் ஆணவத்தை அழிப்பதற்கு அடையாளமாக நாம் தேங்காயை உடைக்கிறோம். தேங்காயின் உள்ளே உள்ள இளநீர் மனிதனின் வாசனைகளைக் (Vasana) குறிக்கிறது. இறைவனுக்கு அளிக்கப்பட்டதால் தேங்காய் (மனிதமனம்) தூய்மை அடைகிறது. இது பிரசாதமாக அளிக்கப்படுகிறது.

ஆலயங்களிலும், வீடுகளிலும் அபிஷேகம் செய்யும்பொழுது கடவுளின் சிலையின் மேல் பால், தயிர், தேன், இளநீர், சந்தனம், விபூதி போன்ற பல பொருள்கள் அபிஷேகம் செய்யப்படுகின்றன. ஒவ்வொன்றிற்

கும் ஒரு விசேஷமான அர்த்தமும், முக்கியத்துவமும் உண்டு. அவை ஒவ்வொன்றும் அபிவேகம் செய்பவருக்கு குறிப்பிட்ட நலன்களை அளிக்கும். இளநீரை அபிவேகம் செய்பவருக்கு ஆன்மிகப் பாதையில் நல்ல முன்னேற்றம் ஏற்படும் என்று கருதப்படுகிறது.

தேங்காய் சுயநலமற்ற சேவையைக் குறிக்கிறது. தென்னென்றத்தின் ஒவ்வொரு பாகமும் - அடிப்பாகம், ஓலை, தேங்காய், நார் முதலிய அனைத்தும் பாய், ஓலைத் தட்டிகள், சுவையாள தின்பண்டங்கள், எண்ணை, சோப்பு போன்ற பலவகைப் பொருள்களைத் தயாரிக்க உபயோகப்படுகிறது. பூமியிலிருந்து உப்புநீரை எடுத்துக்கொண்டாலும் தென்னென்றம் அதனை இனிப்பான. இளநீராகத் தருகிறது. இளநீர் நோயாளிகளுக்கும் ஏற்ற உணவு. பல ஆயுர்வேத மருந்துகள் தயாரிக்க இளநீர் பயன்படுகிறது. வேறு சில மருத்துவ முறைகளிலும் இது பயன்படுத்தப்படுகிறது.

தேங்காயின் மூன்று கண்கள் சிவபெருமானின் மூன்று கண்களைக் குறிப்பதாகக் கருதப்படுகிறது. ஆகவே இறைவனுக்கு தேங்காய் உடைத்து அர்ப்பணித்தல் நமது விருப்பங்களை நிறைவேற்றிக்கொள்ள ஒரு வழி என்று கருதப்படுகிறது. சில சடங்குகளில் தேங்காய் வைக்கப்பட்ட பூரண கும்ப கலசம் நன்கு அலங்கரிக்கப்பட்டு, மாலையிடப்பட்டு சிவபெருமானாக வழிபடப்படுகிறது. ஞானிகளின் ரூபமாகவும் பூஜிக்கப்படுகிறது.

**நன்றா! ஏன்? எதற்காக?**

\*\*\*\*\*

பல சாதகர்கள் பூரணத்துவமடையக் குறுக்கு வழியையே நாடுகின்றனர். ஆகக் குறுகிய வழி, உங்கள் தோபிமானத்தின் அடிப்படையிலான தற்பெருமையை விடுத்து நம் உள்ளே உள்ள சத்திய இராச்சியத்துக்குச் சரங்கப் பாதை அமைப்பதே ஆகும்.

**பூஜ்ய சூழத்துவர் சுவாஸி சின்மானர்தா,**

தீர்பு “பாதீ” கண்ட பலைப்பிரல்  
நன்னுமீடு ரூற்பு தயற்கைக் க்கப்பு  
எவ்வளர் ஓர் திசை  
கற்று நீக்கையேடு உறவாடு நீகை  
ஆக்கில் முற்றிலெடு ஏற்க ஸாபுற நீகை  
ஏன் வீள்களையுற் மன்னையுற்  
ஏதாட்டெணக்குற் மழை ஓர் திசை

மேகந்தன் அசைவு ஓர் திசை  
தாகம் தீங்க்குற் முற்று ஓர் திசை  
தடந்தால் திசை  
தாட்டியல் ஆழனால் திசை  
நீகைகள் ஒருங்கிணைந்தால் திசை  
நீலோடு தூாங்கிலும் ச்சுப்பு திசை  
நீயங்கள் கழுதபீசுற் திருதய ஒல் திசை  
பூஞ் வண்டு ரீவ்காந்ப்பது திசை  
புற்புவுள் தோன் பறவுண்ணல் திசை  
சீட்டுக்குறை சீறுகைசப்பது நீகை  
ஆர்ப்பாக்குற் கடலை திசை  
ஏற்றுளை எற்றுமயற் அழுகை ஓர் திசை

## கி சை கற

ஏங்கையர் கடறான் கண்கள் ஓர் திசை  
கற்று ஓர் நீசை ஓயற்று - படியற்  
உட்று ஓர் திசை  
கருவறையல் நின்ப திசை  
கல்வறையல் தச்சுத் திசை  
ஏக்கக மீட்டுமல் - உருக வைக்குற்  
உணர வைக்குற் திசை  
திசைக்கு நான் ஆடும  
நீறவை உள் படைப்புக்கு திசை அடுகை  
ஏக்குற் திசை ஏற்றுற் திசை  
தாண்துகுற்பு என  
ஏக்குற் தீக்கறுத் திறைக்குத் திறைவட...!  
தீயே திசை வழவுப்...  
திசை வழவுப் திறைவுவை.

பு.சு.மிதா

சின்மய யுவகேந்திரா



## ★ செல்லப்பா சுவாமிகள் ★

எழுமணித் திருநாடு செய்த தவப்பயனால் தோன்றிய ஈழத்து சித்தர் பறம்பரையில் கடையிற் சுவாமிகளுக்கு அடுத்தபடியாக கருதப்படுவேர், செல்லப்பா சுவாமிகள் ஆவார். அவர் வாழ்நாளில் அதிக நேரம் நல்லூர் கோவில் தேரடியில், கழித்ததால் “தேரடிச் சுவாமிகள்” என்று அன்போடு அழைக்கப்பட்டார். இவர் 1860ம் ஆண்டு கல்விக்கும் விவசாயத்திற்கும் பெயர்போன இடமான வட்டுக்கோட்டையில் அவதரித்தார். அவரது குடும்பத்தினர் தொழில் நிமித்தம் பணை, தென்னை, பலா, கழுகு மரங்கள் கழுந்த எழில் கொஞ்சம் நல்லைப்பதியில் வாழ்ந்து வந்தார்கள்.

இவரது கறுத்த மேனியையும் கந்தைத் துணியையும் மனதுக்குள் இடை விடாது நச்சரிக்கும் குணத்தையும் கண்ணுற்ற ஊர் மக்கள் இவரை ஒரு பித்தன் என எண்ணி “விசர் செல்லப்பா” என்று அழைக்கலாயினார். ஒருமுறை இவரது சகோதரியின் குழந்தைக்கு கடும் காய்ச்சல் ஏற்பட்டது. உடனே சுவாமிகள் தேரடியில் நின்ற மாமரத்தில் ஒரு மாங்கனியை பிடுங்கி அதனுடன் தோட்டபழச்சாற்றை கலந்து கொடுக்க குழந்தையின் தாய் இந்தப் பைத்தியன் என் குழந்தைக்கு என்ன கொடுத்துவிட்டானோ? என் குழந்தைக்கு சன்னி ஆகப் போகின்றது. என்று ஆழ ஆரம்பித்தார். அயலவர்களும் செல்லப்பாரின் கையைச் சங்கிலியால் கட்டி வைத்துவிட்டார்கள். ஆயினும் குழந்தையின் நோய் மாறியது.

இந்திகழுவ நடந்த கால கட்டத்தில் இந்தியாவில் கேரள மாநிலத்தின் நீதிபதியாக வாழ்ந்த கடையிற் சுவாமிகள் ஒரு கைத்திக்கு மரணத்தன்டனை விதிக்கவேண்டிய சந்தர்ப்பம் ஏற்பட்டது. அப்போது அவருள் கடவுளால் படைக்கப்பட்ட உயிருக்கு மரணத்தன்டனை விதிக்க நான்யார்? என்று கேள்வி எழுந்தது. உடனே தீர்ப்பு எழுதிய பேணாலை முறித்து எறிந்துவிட்டு நீதிபதி என்ற பதவியையும் உதறிவிட்டு யாழ்ப்பானம் வந்து அடைந்தார்.

சுவாமிகள் தேரடியில் இருப்பதை அறிந்த கடையிற் சுவாமிகள் அங்கே வந்து சேர்ந்தார். செல்லப்பா சுவாமிகள் சங்கிலியால் கட்டப்பட்டு இருந்த நிலையில் கண்ட கடையிற் சுவாமிகள், அங்கே வந்து சங்கிலியால் கட்டப் பட்ட நிலையில் இருந்த செல்லப்பாவின் தலையில் ஒரு நாணயக் குற்றியை வைத்து குடையினால் அடித்தார். அன்றிலிருந்து செல்லப்பா சுவாமிகள் ஊர் ஊராக சுற்றி இறுதியாக நல்லூர் தேரடியில் வந்து அமர்ந்தார். எந்த நேரமும் மனதுக்குள் முனுமுனுத்தபடி இருப்பார். இதனை,

தேர் முட்டிப்படிமேலே - கிளியே

செல்லப்பனன்ற சீமான்

ஆர்வமுடன் இருக்கிறான்டி - கிளியே

அங்கே போவோம் வந்திடதி

என்று யோகர் சுவாமிகள் தனது நற்சிந்தனை பாடவிலும் குறிப்பிட்டுள்ளார். செல்லப்பா சுவாமிகள் நல்லை முருகனின் திருவடிச் சேர்ந்து முத்தி அடைந்தார்.

\*\*\*\*\*

ம.கபிளன்  
சின்மய யுவகேந்திரா

### மனத வெல்வதற்கு

1. பற்றுக்களைக் குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
2. பொருட்களை அடைந்ததும், அதன்மூலம் ஆனந்தமடைய வேண்டும் என்ற வேட்கையை ஒழுக்க வேண்டும்.
3. மனதை வெல்லும் ஆவல் அதிகரிக்கும்போது - மனதில் எண்ணாங்கள் குறைகிறது.
4. பொருட்களின் கண்டுணர்வு என்ற எண்ணெய் நமது மனமெனும் இயந் திரத்தை இயக்குகிறது; இந்த சக்தியை மனதுக்கு (அபாவனா) அளிக்காமல் இருக்க வேண்டும்.

இவ்வாறு மேற்குறிப்பிட்டவைகளை ஒவ்வொன்றாய் உதநித்துள்ளத் தள்ள, மனம் தூய்மையைடைந்து உயர்ந்த இடத்தில் அமருகிறது. அங்கே மனம் தூய்மையைடைந்து உயர்ந்த இடத்தில் அமருகிறது. அங்கே மனம் மறைந்து முழுநிறைவான தெய்வீக நிலையை அடைகிறது.

புத்த குருதூவர் சுவாமி சின்மயான்தா.

குருதேவரிடமிருந்து குழந்தைகட்டு...

## அன்பே கடவுள்

வெகு காலத்திற்கு முன்பு, அரேபிய நாட்டில், மத நம்பிக்கை கொண்ட, பெரும் பக்தன் ஒருவன் வாழ்ந்து வந்தான். அனைவருக்கும் தன்னால் இயன்ற அளவிற்குத் தொண்டு புரிந்துவந்தான். அரேபிய நாடு முழுவதிலும் அவன் பெயரும் புகழும் பரவி சீலத்திற்கும், விருந்தோம்பும் பண்பிற்கும் எடுத்துக்காட்டாகத் திகழ்ந்தான்.



ஒரு நாள் இரவு. வேலைகள் முழந்த பின்னர், பணியாட்கள் அனைவரும் உறங்கச்சென்று விட்டனர். குடும்பத்தார் அனைவரும் ஆழ்ந்து உறங்கிக்கொண்டிருந்தனர். அப்பொழுது யாரோ கதவைத்தட்டும் ஓசை கேட்டது. பலமாகக் கதவைத் தட்டியதால் விழித்துக்கொண்ட அரேபியர் எழுந்து சென்று, கதவைத் திறந்தார். ஒரு முதியவர், அழுக்கேறிய உடலும், களைப்பும், பசியும் மிக்கவராய் நின்றுகொண்டிருந்தார். “ஐயா மிகுந்த பசியோடு இருக்கிறேன். கடந்த ஒருவாரமாக நான் சாப்பிடவில்லை. உன் பதற்கு ஏதேனும் தருகிறீர்களா?” என்று வேண்டினான்.

முதியவரின் துன்பம் கண்டு அரேபியர் மனம் இராங்கினார். அன்புடன் உள்ளே வருமாறு அழைத்தார். அவரை அமருமாறு கூறிவிட்டு, உள்ளே சென்றார். பணியாட்கனும், குடும்பத்தினர்களும் இரவு வெகுநேரம் வேலை செய்து கொண்டிருந்ததால் களைத்து உறங்கிக் கொண்டிருந்தனர். அவர் களை எழுப்பாமல் அடுக்களைக்குச் சென்று, தாமே உணவு தயாரிக்கத் தொடங்கினார். விரைவாகத் தயாரித்து ஒரு தட்டில் வைத்து, முதியவர் இருக்கு மிடம் வந்தார். முதியவரைப் பார்த்து “ஐயா, இறைவன் திரு நாமத்தில் நம்பிக்கை வைத்து, என் விருந்தோம்பலை ஏற்று என்னை வாழ்த்தும், இறைவன் புகழ் வாழ்க” என்று கூறியபடி உணவைத் தட்டை அவர் முன் வைத்தார்.

பசியோடு இருந்த முதியவர், தட்டை தன் அருகில் வைத்துக்கொண்டு உடனே உண்ணத் தொடங்கினார். “உங்கள் உணவிற்கு நன்றி. ஆனால் ஏன் இறைவன் பெயரைக்கூற வேண்டும்? எதற்காக அவரது பெயரில் நம்பிக்கை வைக்க வேண்டும்? இறைவன் எங்கே இருக்கிறார் வணங்குவதற்கு? எல்லாம் பொய்” என்று கடுமையாகக் கூறினார்.

அரேபியருக்குக் கோபம் தாங்க முடியவில்லை. “நீ கடவுளை நம்பவில்லை. கடவுள் திருவருள் இல்லாமல் நீ உன்னைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளமுடியும் என்று கருதுகிறாய். அப்படியானால் என் வீட்டை விட்டு வெளியே போ. நாஸ்திகர்களுக்கு என் வீட்டில் இடமில்லை” என்றார். கோபத்தில் உணவுத்தட்டை எடுத்துக்கொண்டு அந்தக் கிழவரை வீட்டை விட்டு வெளியே தள்ளிக் கதவை மூடினார். மனம் பழங்கியவராய் உறங்கச் சென்றார். கடவுளை வாழ்த்தியபடி உறங்கிவிட்டார்.

அவர் கனவில் இறைவன் தோன்றி “மகனே! உண்பதற்கு முன்னரே அந்தக் கிழவரை ஏன் பிழித்துத் தள்ளினாய்? பாவம், மிகுந்த பசியோடு இருந்தார். வயிறாரா உண்டபின்னர் அவரைத் தள்ளியிருக்கலாமே?” என்று கேட்டார்.

எல்லாம் வல்ல இறைவன் முன்னால் நடுங்கியபடி நின்ற அரேபியர், “ஓ! இறைவா! அவன் விரும்பினால், அதிக அளவு உணவை அளிப்பதாகத் தான் இருந்தேன். ஆனால் நங்களே இல்லை என்று உங்கள் இருப்பை ஏற்க மறுத்தபொழுது என்னால் தாங்க முடியவில்லை. இறைவன் இல்லை என்று கூறுகிற நாஸ்திகர்களை பொறுத்துக்கொள்வது எப்படி?”

இறைவன் சிரித்தபடி “மகனே கடந்த தொண்ணாறு ஆண்டுகளாக அவன் நான் இல்லை என்று கூறிவந்துள்ளான், நான் அவனுக்கு இந்நாள்வரை இருவேளை உணவு வழங்கி வந்தேன். ஒருநாள் உன்னால் பொறுத்துக்கொள்ள முடியாதா?” என்று கேட்டார்.

அரேபியர் வெட்கித் தலைகுளிந்தார். கண்ணீர் விட்படி இறைவன் முன் கீழே விழுந்து வணங்கினார். “ஐயனே நீங்கள் அன்பின் திருவுருவம் எங்கள் குற்றங்களை மன்னிப்பதோடு எமக்கு வேண்டுவனவற்றையும் தாங்கள் அளித்து வருவது உமது எல்லையற்ற கருணையினால் என்பதை நான் அறிந்துகொண்டேன். பிரபுவே! உலக உயிர்களிடம் நானும் இனிமேல் இதேபோன்ற அன்பைக் காட்டும் வண்ணம் திருவருள் புரிய வேண்டும், எந்த காரணத்தைக் கொண்டும் நான் கோபம் கொள்ளக்கூடாது என்ற வரத்தையும் அருள்வீராக. இக் குறையை மன்னித்து என்னை ஏற்பீராக என்று மனமுருகி வேண்டினார்.

படியூரைட் குழுத்தைகளின் பல் வண்ணவுகள்...

## மனத் தூய்மை

மனதுக்குள் மாசில்லாமல் இருப்பதே மனத்தூய்மை. மன அமைதியை சிறைக்கும் விடயங்களை மனதினுள் நுஸ்ரை அனுமதிக்கக் கூடாது. அலைகின்ற மனம் குழப்பத்தையே உருவாக்கும். அலைபாடும் மனம் ஒரு நிலைப்படவேண்டும். நல்லவை எண்ணல் வேண்டும். தூய்மையே வலிமை. தூய்மையே கடவுள் தூய்மையான எண்ணத்துடன் வாழ்பவனுக்கு எதிரிகள் என யாரும் இல்லை. மனம் ஒரு நிலம் போன்றது. புனிடக்கம் என்பது மனதை தீய வழியிற் செலுத்தாது தூய வழியிற் செலுத்துதலே ஆகும். எனவே சிறுவர்களாகிய நாம் மனதை தூய்மையாக வைத்திருக்கப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.

டெ.ஒனிநிலவன்  
தரம் 4  
யா/புரிந் ஜோஞ் பொல்கோ வித்தியாலயம்



## குரு பக்தி

முனை பாரிசு - முனைலீஜ்

எம் அறிவு விழு சிறந்து அற்புதவாழ்வு தரும் எம் குருவிற்கு என்றும் நாம் பணிவடையவர்களாக பக்தியடையவர்களாக இருக்கவேண்டும். என் பின்சுக்கரம் பற்றி எனக்கு எழுத்தறிவு ஊட்டி இன்றுவரை எனக்கு கல்வி புகட்டும் ஆசிரியர்களை நான் கடவுளாக நினைத்து பக்தி செலுத்துகின்றேன்.

முன்னைய காலத்தில் குரு சீடரம்பரையிலேயே கல்வி கற்றனர். அப்போது குருவிற்கு வேண்டிய பணிவிடைகளை சீடர்கள் செய்வார்கள். அதில் அவர்களுடைய குருபக்தி தெரியும். குருபக்தியின் உச்ச நிலையினை பல நிகழ்வுகள் மூலம் நாம் அறியலாம்.

மகாபாரதம் என்ற காவியத்தில் ஏகலைவன் என்னும் ஏழூச் சிறு வனிடம் துரோணச்சாரியார் குரு தட்சணையாக வலதுகை பெரு விரலை கேட்டபோது ஒரு சிறிதும் தயக்கமின்றி “தங்கள் குருதட்சணையாக உயிரைக் கேட்டாலும் தருவேன்” எனக் கூறி மறுகணமே பெருவிரலை வெட்டிக் கொடுத்தான். இதுதான் குரு பக்தி. அடுத்து மாகாபாரதத்தில் கர்ணனை வண்டு துளைத்து இரத்தம் பெருகியபோது, தான் எழுந்தால் தன் மதியில் உறங்கிக் கொண்டிருந்த குருவின் நித்திரை குழும்பி விடும் என நினைத்து வேதனையை தாங்கிக்கொண்டிருந்தான். அங்கே தெரிகிறது கர்ணனின் குருபக்தி. நாம் ஒவ்வொருவரும் எமது குருவிடம் பக்தி உடையவர்களாக இருக்க வேண்டும். நாம் ஒரு போதும் மனம் நோக நடக்கக் கூடாது. குருவின் மீது பக்தி செலுத்தி நல்ல மாணவர்களாக திகழ்வோம்.

சு.நிதிசனா. தரம் - 5  
சின்மய பாலவிஹார்

If you born poor	It's not your mistake, But
If you die poor	It is your mistake

- Bill gates -

நீ வறுமையாக பிறப்பது	உன்னுடைய தவறல்ல. ஆனால்
நீ வறுமையாக இறப்பது	உன்னுடைய தவறு ஆகும்.

- பில் கேற்ஸ் -

அந்தீகாரன், தரம் - 4  
சின்மய பாலவிஹார்

## செய்திகள்...

### தூப்பொங்கல் – சின்மய சங்கமம்

ஜனவரி மாதம் 15ஆம் திகதி மாலை 3 மணியளவில் தூப்பொங்கல் தினத்தை முன்னிட்டு, யாழ் சின்மயா மினின் ஆச்சிரமத்தில் சின்மய சங்கம நிகழ்வு இடம்பெற்றது. நிகழ்வில் பொங்கல் பூஜைகளைத் தொடர்ந்து சின்மய ஞானவேல் மண்டபத்தில் சின்மய சங்கம் நிகழ்வுகள் ஆரம்பமாகின.

ஆச்சார்யாரின் சத்சங்க நிகழ்வைத் தொடர்ந்து சின்மயநாதம் மலர் 2 - இதழ் 3 காலாண்டு சஞ்சிகை வெளியீடு இடம்பெற்றது. தொடர்ந்து குழந்தைகளுக்கான விளையாட்டு நிகழ்வுகளும் பெரியோர்களுக்கான கருத்துப் பரிமாற்றம் நிகழ்வும் இடம்பெற்றன. நிகழ்வில் 100க்கு மேற்பட்டோர் கலந்து மகிழ்வெய்தினர்.

### மகா சிவராத்திரி

பெப்ரவரி மாதம் 17ஆம் திகதியன்று மகாசிவராத்திரி தினத்தை முன்னிட்டு மாலை 6 மணி முதல் மறுநாள் காலை மெணிவரை 'சின்மய ஞானவேல்', யாழ் சின்மயா மினின் ஆச்சிரம மண்டபத்தில் சிவராத்திரி நிகழ்வுகள் இடம்பெற்றன. நிகழ்வில் நான்கு ஜாமப் பூஜைகள் பஜனை, சத்சங்கம், ஒளிப்படக்காட்சி ஆகியன மிகவும் பக்தி பூர்வமாக நடைபெற்றன. 50பேர் வரையில் பங்குபற்றி இறையின்பம் துய்த்தனர்.

### ஸ்ரீ ராம நவமி

சின்மயா மினின் ஆச்சிரமத்தில் ஸ்ரீ ராம நவமி தினத்தை முன்னிட்டு 28.03.2015ஆம் திகதி சனிக்கிழமை காலை 10.00 மணிமுதல் விசேஷ நிகழ்வுகள் நடைபெற்றன.

இதில் திருநெல்வேலி 'கருணாயைம்' இல்லத்தைச் சேர்ந்த 45 மாணவிகள் வருகை தந்து ஸ்ரீராம நாம பாராயணம் செய்தனர். தொடர்ந்து 45 நிமிடங்கள் ஓலித்த இராம நாம அதிர்வலைகளால் மகிழ்ந்த வர்ண பகவானும் மழையைப் பொழிந்து வெளி வெப்பத்தையும் தணித்தமை குறிப்பிடத்தக்கது.

இதன் பின்பு இராமபிரானுக்கு பூஜைகள் படினை, அஷ்டோத்தர நாமாவளி அர்ச்சனை ஆரத்தி மற்றும் சத்சங்கம் என்பன பகல் 12.30மணி வரை நடைபெற்றன. சுமார் 100வரையான அடியார்கள் பங்குபற்றி இராமபிரானின் திருவருடைளப் பெற்றனர்.

### எதிர்கால நிர்மாணி - பயிற்சியிய்த்தறை

2014ஆம் ஆண்டு டிசம்பர் மாதம் க.பொ.த.(சா.த) பரீட்சைக்குத் தோற்றிய மாணவர்களுக்கு யாழ் சின்மயா மிழனால், யாழ் கல்வித் தினைக்களத்தின் ஆதரவுடன் “எதிர்கால நிர்மாணி” பயிற்சிப் பட்டறைகள் நடாத்தப்பட்டன.

இந்நிகழ்வில் சின்மயாமிழன் யாழ் கிளையின் வதிவிட ஆச்சாரியார் பிரம்மச்சாரி ஜாக்ரத சைதன்யா அவர்களுடன் விசேஷ வளவாளர்களும் பங்கு பற்றினார்கள். இப்பயிற்சிப் பட்டறைகளின் விபரங்கள் வருமாறு,

தித்தி	பாடசாலை	பங்குபற்றிய மாணவர்கள்
25.12.2014	கொக்குவில் இந்துக்கல்லூரி	88
24.01.2015	நெல்லியடி மத்திய கல்லூரி	69
31.01.2015	வேம்படி மகளிர் கல்லூரி	29
07.02.2015	வேம்படி மகளிர் கல்லூரி (யாழ் வலயப் பாடசாலைகள்)	33
14.03.2015	இராமநாதன் கல்லூரி	34
28.02.2015	சங்காணை சிவப்பிரகாச மகாவித்தியாலயம்	16
21.03.2015	வேலைண மத்திய கல்லூரி	45

இப்பயிற்சிப் பட்டறைகளில் பங்குபற்றிய மாணவர்களுக்கான (Follow up) தொடர் நிகழ்வுகளும் நடாத்தப்பட்டன.

இறுதியாக 29.03.2015 ஞாயிற்றுக்கிழமை அன்று சின்மயா மிழன் ஆச்சிரமத்தில் “எதிர்கால நிர்மாணி” சங்கமம் நிகழ்வு இடம்பெற்றது. இதில் 50 வரையான மாணவர்கள் யாழ் மாவட்டத்தின் பல பகுதிகளிலும் இருந்து வந்து பங்குபற்றினர்.

இறைவன் மீதோ அன்றி குரு மீதோ நிறைந்த பக்தி ஏற்பட்டால் மட்டும் சுயநலமற்ற அர்ப்பணிப்பு ஓற்படும்.

புத்திருதீவர் சுவாமி சின்மயாவந்தா.

**நிகழ்வுகள்...**

**பூஜ்ய குருதேவரின்**

**மிறந்த நூற்றாண்டு வைபவங்கள்**

சின்மயா மிஷனின் ஸ்தாபகர் பூஜ்ய குருதேவர் சுவாமி சின்மயானந் தரின் பிறந்த நூற்றாண்டை முன்னிட்டு 08.05.2015 முதல் 08.05.2016 வரையான காலப்பகுதியில் சர்வதேச ரீதியில் சின்மயாமிஷன் பல விசேஷ திட்டங்களைச் செயல்படுத்த உள்ளது. இந்த வகையில் இலங்கை சின்மயா மிஷன் மற்றும் அதன் யாழ்ப்பாணக்கிணை ஆதியனவும் சில விசேஷ திட்டங்களை முன்னெடுக்கவுள்ளன. இவை வருமாறு...

1. ஸ்ரீமத் பகவத் கீதை சுலோகங்கள் ஒதும் போட்டி.
2. குருதேவர் சுவாமி சின்மயானந்தரின் வாழ்க்கை வரலாறு குறித்த திரைப்படம் On A Quest திரையிடல்.
3. ஆலயங்கள் தோறும் வெள்ளிக்கிழமைகளில் பஜனை செய்தல்.
4. தென்னிந்திய யாத்திரை – (எர்னாகுளம்) மேற்கொள்ளல்.
5. 2016 மார்ச் மாதம் சாந்தீபனி ஸ்ரீலங்கா ஆரம்பம்.

ஆகியவற்றுடன் மேலும் சில செயற்பாடுகளையும் முன்னெடுக்க வள்ளது.

**ஸ்ரீமத் பகவந்தீதை சுலோகங்கள் ஒதும் போட்டி**

இதன் மூலம் பிள்ளைகள், மற்றும் பெரியவர்களிடையே பகவத்கீதை சுலோகங்களை ஒதும் வழக்கத்தை உள்க்குவித்தல் மற்றும் கீதையின் சமயங்களைக் கடந்த தத்துவத்தை அவர்கள் தத்தும் வாழ்வில் கடைப்பிடித்துச் செயற் படவைத்தல் ஆகிய செயற்பாடுகளை முன்னெடுத்தலே இதன் நோக்கமாகும்.

அத்துடன் இந்து சமயத்தின் முக்கிய நூல்களில் ஓன்றான பகவத் கீதையை மக்களிடையே அறிமுகப்படுத்துவதாகவும் இது அமையவுள்ளது. இப் போட்டிக்காக பகவத் கீதையின் அத்தியாயம் 15 'புருஷோத்தம யோகம்' தெரிவுசெய்யப்பட்டுள்ளது.

போட்டியில் வயது 6 முதல் 15வரையான மாணவர்கள், மேதல் 7வரை, ஒமுதல் 11வரை, 11முதல் 15வரை என மூன்று பிரிவுகளாக பங்குபற்றலாம்.

போட்டிகள் இலங்கையைப் பொறுத்தவரையில் மாகாணமட்டம், தேசிய மட்டம், சர்வதேச மட்டம் என மூன்று பிரிவுகளாக நடாத்தப்படவென்டும். மாகாண மட்டத்தில் வெற்றியீட்டுபவர்கள் தேசிய மட்டத்திலும், தேசிய மட்டத்தில் முதலிடம் பெறுபவர்கள் சர்வதேசமட்டத்தில் இந்தியாவில் நடைபெறும் போட்டிகளிலும் பங்குபற்றும் வாய்ப்பைப் பெறுவர்.

போட்டிகளில் வெற்றியீட்டுபவர்களுக்கு பரிசில்களும், பங்குபற்றுபவர்களுக்கு சான்றிதழ்களும் வழங்கப்படும். விண்ணப்ப முடிவுத்திகதி 2015 ஆகஸ்ட் 3 ஆம் திகதியாகும். இப் போட்டிகள் யாவும் கல்வித்தினைக்களம் மற்றும் பாடசாலைகளின் அனுசரணையுடன் நடாத்தப்படும். இச் சுலோகங்களை ஒதும் முறைகள் (CD) இறுவட்டுக்களாக வழங்கப்படும் மேலதிகதகவல்களை சின்மயா மின்ன் யாழ்ப்பாணத்தில் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

### ஆலயங்களில் பஜனை

எல்லா ஆலயங்களிலும் வெள்ளிக்கிழமைகளில் மாலைநேரப் பூஜையைத் தொடர்ந்து பஜனை/கூட்டுப்பிரார்த்தனை செய்யவேண்டும் என்பதை நடைமுறைப்படுத்தும் முகமாக யாழ் சின்மயா மின்ன் வதிவிட ஆச்சார்யார், அவர்கள் அடியார்கள் சகிதம் வெள்ளிக்கிழமைகளில் ஆலயங்களுக்குச் சென்று (ஒரு கிழமைக்கு ஓர் ஆலயமாக) அவ்வுர் மக்களுடன் சேர்ந்து அங்கு சிரமதானம் செய்து மாலை பூஜைகளில் கலந்துகொண்டு தொடர்ந்து பஜனை செய்யவள்ளார். இந்நடைமுறை குருதேவரின் பிறந்த நாற்றாண்டை முன்னிட்டு மே மாதம் ஒன்றும் திகதியிலிருந்து நடைமுறைப் படுத்துவதென தீர்மானிக்கப்பட்டாலும் யூன் மாதத்தில் இருந்தே நடைமுறைக்கு வர உள்ளது.

### தென்னிந்திய யாத்திரை

பூஜ்ய குருதேவர் சுவாமி சின்மயானந்தரின் பிறந்த நாற்றாண்டின் ஆரம்ப நிகழ்வான 'தீபம் ஏற்றுதல்' வைபம் குருதேவரின் பிறந்த இடமான கேரளாவில் எண்ணாகுளம் என்ற இடத்தில் இடம்பெறவுள்ளது. அங்கு மே மாதம் 6, 7, 8 ஆம் திகதிகளில் விவேஷாநிகழ்வுகள் இடம்பெற்று ஒன்றும் திகதி தீபம் ஏற்றும் வைபவம் இடம்பெறவுள்ளது. இதனை முன்னிட்டு யாழ் சின்மயமின்ன் வதிவிட ஆச்சாரியார் பிரம்மச்சாரி ஜாக்ரத சைதன்யா அவர்களுடன் 20பேர் கொண்ட குழுவொள்று ஏப்பிரல் 28ஆம் திகதி யாழ்ப்பாணத்தில் இருந்து தென்னிந்தியா நோக்கிப் புறப்பட உள்ளது.

இதன்போது மே முதலாம் திகதி சிதம்பரம் கோவில் கும்பாபிஷேகம் நடைபெற உள்ளதால், அதில் கலந்து தரிசனம் செய்துகொண்டு கேரளா சென்று குருவலாயூர். கிருஷ்ணன் கோவில் மற்றும் பல பிரபல்ய ஆலயங்களைத் தரிசித்துப் பின் குருதேவரின் பிறந்த நூற்றாண்டு வைவங்களையும் தரிசிக்கவுள்ளனர். இதில் குருதேவர் அவதரித்த இடத்தைத் தரிசிக்கும் பெரும் பேறு கிடைக்கவுள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது.

### **சாந்தீஸி ஸ்ரீலங்கா ஆரம்யம்**

ரம்பொட ஆஞ்சனேயர் ஆலயமும் அதனைச் சுற்றியுள்ள சின்மயா மிஷன் ஆச்சிரமம், அன்னபூரணி மற்றும் தங்குமிடங்கள் அடங்கிய பகுதி 'சின்மயகோவில்' என அழைக்கப்படுகின்றது. இங்கு குருதேவரின் பிறந்த நூற்றாண்டை முன்னிட்டு குருதேவரின் ஆரம்பகால என்னமான 'சாந்தீஸி ஸ்ரீலங்கா' பயிற்சி நிலையம் 2016ஆம் ஆண்டு மார்ச் மாதம் ஆரம்பிக்கப்படவுள்ளது.

இங்கு பிரம்மச்சாரிகளை உருவாக்குவதற்கான இருவருடப் பயிற்சிகள் இடம்பெறவுள்ளன.

### **குருதேவர் பற்றிய திரைப்படம் திரையிடல்**

பூஜ்ய குருதேவர் சவாமி சின்மயானந்தர் அவர்களின் வாழ்க்கைக் குறிப்புக்கள் 'On A Quest' என்ற பேரில் திரைப்படமாக ஆங்கில மொழியில் வெளி வந்துள்ளது. குருதேவரின் பிறந்த நூற்றாண்டை முன்னிட்டு இலங்கையின் பல பாகங்களிலும் திரையிடப்படவுள்ளது. முதலில் கொழும்பு, பெளத்தலோக மாவத் தையில் உள்ள "தூரங்கனி" என்ற திரையரங்கில் மே மாதம் 10ஆம் திகதி திரையிடப்படவுள்ளது. யாழ்ப்பாணத்தில் யூன் மாத நடுப்பகுதியில் திரையிடப்படும்.

### **சின்மய தூர நோக்குத்திட்டம் மற்றும் ஞானயக்ஞம்**

இந்தியாவின் நாகபட்டினத்தில் இருந்து இவ்வருடம் மார்ச் மாதத்தில் இலங்கை வருகைதரவிருந்த சவாமி இராமகிருஷ்ணானந்தா அவர்கள் தவிர்க்க முடியாத காரணத்தால் எதிர்வரும் யூன் மாதம் வரை தனது வருகையை பின்போட்டுள்ளார். ஆதலால் மார்ச் மாதத்தில் கிளிநெநாச்சியில் நடைபெறவிருந்த சின்மய தூரநோக்குத் திட்ட நிகழ்வுகள் மற்றும் யாழ் சின்மயா மிஷனில் நடைபெறவிருந்த ஞான யக்ஞம் ஆகியனவும் பிற்போடப்பட்டுள்ளன.

## \*\*\* ஜயம் தெளிதுல் \*\*\*

அழியார்களின் விளாக்களுக்கு ஆச்சாரியாரின் பதில்கள்

1. எல்லாம் தெரிந்த இறைவனுக்கு நாம் பெயர் நட்சத்திரம் சொல்லி கோவில்களில் அர்ச்சனை செய்விக்கின்றோம். இதனைத் தவிர்க்க வாமா?

**விடை**

தவிர்க்கலாம். எப்பொழுது நாங்கள் ஆன்மிக நிலையில் மேம்படு கின்றோமோ அப்பொழுதுதான் இதை உணர்கின்றோம். அது வரைக்கும் இது தேவை.

கர்ம காண்டத்தின் அடிப்படையில் எமது வேண்டுதல்களை சர்வ வல்லமை பொருந்திய இறைவனுக்கு சமர்ப்பிக்கின்றோம். பெயர், நட்சத்திரம் என்பது எமது பெயராகவும் முகவரியாகவும் இருக்கின்றது.

2. விளா

சித்தாந்தம், வேதாந்தம், பூரண விளாக்கம் தருக.

**விடை**

சித்தாந்தம் - முப்பொருள் உண்மை

பதி, பச, பாசம் மூன்றும் அநாதியானவை என்றும் நிலையானவை. வேதாந்தம் ஒரு பொருளுண்மை. பிரம்மம் அநாதியானது என்றும் நிலையானது

### வாசகர்களுக்கு

இந்நாலை வாசிந்துப் பயன்பெறும் வாசகர்கள் இவற்றில் உங்களுக்கு ஏழ்பகும் ஜயங்களை கேள்விகளாக எழுதி யூன் மாதம் 15இழும் திகநிக்கு மூன்றார் “ஜயம் நினீநல்”, சின்மய நாதம், சின்மயா மிஷன், சிலை, செட்டித்தரு ஒழுங்கை, நல்லூர், யாழ்ப்பாணம் எனும் விலாசத்திற்கு அனுப்பி வைத்தால் உங்கள் கேள்விகளுக்கான சின்மயா மிஷன் ஆச்சாரியாரின் பதில்கள் அஞ்சலு வரும் இதழ்களில் பிரசுரிக்கப்படும் என்பதை நிரிவிட்டுக் கொள்ளின்றோம்.

## விசேஷ தினாங்கள்

**ஏப்ரல் - 2015**

- |                       |                        |
|-----------------------|------------------------|
| 1 - மிருதோஷ விரதம்    | 16 - மிருதோஷ விரதம்    |
| 3 - யங்குனி உத்தரம்   | 18 - ஓயாவாச விரதம்     |
| 4 - ஹனுமன் ஜயந்தி     | 20 - கார்த்திகை விரதம் |
| பூரண விரதம்           | 22 - சதுர்த்தி விரதம்  |
| 14 - புத்தாண்டு தினம் | 23 - சங்கர ஜயந்தி      |
| 15 - ஏகாதசி விரதம்    | 29 - ஏகாதசி விரதம்     |

**மே - 2015**

- |                                  |                        |
|----------------------------------|------------------------|
| 1 - மிருதோஷ விரதம்               | 14 - ஏகாதசி விரதம்     |
| 2 - சித்திரைச் சித்திரை          | 15 - மிருதோஷ விரதம்    |
| சித்திரா பூரண விரதம்             | 17 - ஓயாவாச விரதம்     |
| 8 - புஜ்ய குருதேவர்              | 18 - கார்த்திகை விரதம் |
| கவாமி சின்மயானந்தர்              | 21 - சதுர்த்தி விரதம்  |
| ஜயந்தி தினம்                     | 31 - மிருதோஷ விரதம்    |
| 12 - திருநாவங்காச நாயனார் குருடை |                        |

**ஜூன் - 2015**

- |                             |                           |
|-----------------------------|---------------------------|
| 2 - பூரண விரதம்             | 23 - நட்சூரிழேகம்         |
| 4 - திருநாளசம்யந்தர் குருடை | 24 - மூனி உத்தா தரிசனம்   |
| 11 - நல்லூர் கந்தகவாமி      | 28 - ஏகாதசி விரதம்        |
| கோவில் சகல்ர் சங்காரிழேகம்  | 29 - மிருதோஷ விரதம்       |
| 12 - ஏகாதசி விரதம்          | 30 - புஜ்ய குருஜி ஸ்வாமி  |
| 14 - மிருதோஷ விரதம்         | தேஜோமயானந்தர ஜயந்தி தினம் |
| 22 - மானிக்கவாசகர் குருடை   |                           |

### அன்பான சந்தாதூர்களுக்கு!

தங்கள் இருவருட சந்தா இவ் இதழுடன் நீறைவுறவதால் தயவு செய்து இவிலிரும் இதழ்களைப் பெறுவதற்காக ரூபா 270/- செலுத்தி தங்கள் சந்தானையெப்புதுப்பிக்கவும்.

நன்றி.

## நூற்றுக்கண் நிழல்கள்



# ON A QUEST

FILM ON A VISIONARY'S LIFE & HIS MISSION

GET THE  
COLOURS  
021 223289