உ
சிவமயம்

மண்கும்பானைப் பிறப்பிடமாகவும், யாழ்ப்பாணத்தை
வசிப்பிடமாகவும் தற்காலிகமாக ஜேர்மனியில் வசித்தவருமாகிய

அமரர் திருமதி. சண்முகம் புஸ்பவதி

(குஞ்சுக்கிளி) அவர்களின்

சிவபதப்பேறு குறித்த

புஸ்பமாலை

03-07-2016

மண்கும்பானைப் பிறப்பிடமாகவும்
யாழ்ப்பாணத்தை வசிப்பிடமாகவும்
கொண்ட

அமரர்

திருமதி சண்முகம் புஸ்பவதி

அவர்களின்
சிவபதப்பேறுகுறித்த

புஸ்ப மாலை

03.07.2016

சமர்ப்பணம்

உன் உதிரத்தை உரமாக்கி
உயரச் செய்த உத்தமியே
துயரச் சுமைகளின் சுவடுகள்
தூர நோக்குடைய உன் சிந்தனைகளின்
எல்லைகளைத் தொட்டுப் பார்க்கின்றன
கண்கள் மூடாமல் எத்தனை நாள் உன்
கண்மணிகளைக் காத்திருப்பாய்.....
கல்லையும் முள்ளையும் எமக்காக
எத்தனைநாள் சுமந்திருப்பாய்....
உன் நெஞ்சத்தின் ஆகுதிகள்
எங்கள் வாழ்வில் ஒளியேற்றின
ஒளியை ஒளிரச் செய்த உத்தமியே
உயிருள்ளவரை அவ்வொளியில்
நீ பிரகாசித்துக் கொண்டிருப்பாய்
இதுவே எங்களின் இதயம் சுமந்த
புஸ்ப மாலையின் சமர்ப்பணம்

-குடும்பத்தினர்-

அன்னை மடியில்
27-03-1945

இறை அடியில்
02-06-2016

அமரர் திருமதி. சண்முகம் புஸ்பவதி

திதிவெண்பா

துர்முகி வருடம் நிகழும் வைகாசித் திங்களதில்
வரும் திரயோதசி தேய்பிறை திதியில் - சர்வதி
சீர்கொண்டு வாழ்ந்த சண்முகம் புஸ்பவதி
தேருற்றாள் தொப்பையயன் தாள்.

இராமலிங்க சுவாமிகள் அருளிய [வள்ளலார் பாடல்]

ஒருமையுடன் நினது திருவடி நினைக்கின்ற
உத்தமி தம் – உறவு வேண்டும்
உள்ளொன்று வைத்துப் புறம் ஒன்று பேசுவார்
உறவு கலவாமை வேண்டும்
பெருமைபெறு நினதுபுகழ் பேச வேண்டும்
பொய்மை பேசாதிருக்க வேண்டும்
பெருநெறி பிடித்தொழுக வேண்டும் மதமான
பேய் பிடியாதிருக்க வேண்டும்
மருவு பெண்ணாசையை மறக்கவே வேண்டும்
உனை மறவாது இருக்க வேண்டும்
மதிவேண்டும் நின் கருணை நிதி வேண்டும்
நோயற்ற வாழ்வு நான் வாழவேண்டும்
தருமமிகு சென்னையில் கந்தகோட்டத்துள் வளர்
தலமோங்கு கந்த வேளை
சண்முகந்துய்ய மணி உன்முகச் சைவமணி
சண்முகந் தெய்வமணியே!

உ

சிவமயம்

பஞ்சபுராணம்

திருச்சிற்றம்பலம்

விநாயகர் துதி

விநாயகனே வெவ்வினையை வேரறுக்க வல்லான்
விநாயகனே வேட்கைதணி விப்பான் விநாயகனே
விண்ணிற்கும் மண்ணிற்கும் நாதனுமாம் தன்மையினால்
கண்ணிற் பணிமின் கனிந்து.

தேவாரம்

இல்லக விளக்கது இருள்கெடுப்பது
சொல்லக விளக்கது சோதியுள்ளது
பல்லக விளக்கது பலரும் காண்பது
நல்லக விளக்கது நமச்சி வாயவே!!!

திருவாசகம்

கண்களிரண்டும் அவன்கழல் கண்டு களிப்பன ஆகாதே
காரிகை யார்கள்தம் வாழ்வில் என் வாழ்வு கடைப்படும் ஆகாதே
மண்களில் வந்து பிறந்திடு மாறி மறந்திடும் ஆகாதே
மாலறி யாமலர்ப் பாதம் இரண்டும் வணங்குதும் ஆகாதே
பண்களி கூர்தரு பாடலொ டாடல் பயின்றிடும் ஆகாதே
பாண்டிநன்னாடுடை யான்படை யாட்சிகள் பாடுதும் ஆகாதே
விண்களி கூர்வதோர் வேதகம் வந்துவெளிப்படும் ஆகாதே
மீன்வலை வீசிய கானவன் வந்து வெளிப்படும் ஆயிடிலே.

திருவிசைப்பா

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

திருப்பல்லாண்டு

சீரும் திருவும் பொலியச் சிவலோக
நாயகன் சேவடிக்கீழ்
ஆரும் பெறாத அறிவுபெற் றேன்பெற்ற
தார்பெறு வார்உலகில்
ஊரும் உலகும் கழற உழறி
உமைமண வாளனுக்காட்
பாரும் விசும்பும் அறியும் பரிசுநாம்
பல்லாண்டு கூறுதுமே.

திருப்புராணம்

இறவாத இன்ப அன்பு
வேண்டிப்பின் வேண்டு கின்றார்
பிறவாமை வேண்டும் மீண்டும்
பிறப்புண்டேல் உன்னை என்றும்
மறவாமை வேண்டும் இன்னும்
வேண்டும்நான் மகிழ்ந்து பாடி
அறவாநீ ஆடும் போதுன்
அடியின்கீழ் இருக்க என்றார்.

திருப்புகழ்

எதிரி லாத பத்தி தனைமேவி
இனிய தாள்நி னைப்பை யிருபோதும்
இதய வாரி திக்கு ளுறவாகி
எனது ளேசி றக்க அருள்வாயே
கதிர காம வெற்பி லுறைவோனே
கனக மேரு வொத்த புயவீரா
மதுர வாணி யுற்ற கழலோனே
வழுதி கூனி மிர்த்த பெருமாளே

வாழ்த்து

வான்முகில் வழாது பெய்க மலிவளம் சுரக்க மன்னன்
கோன்முறை அரசு செய்க குறைவிலாது உயிர்கள் வாழ்க
நான்மறை அறங்கள் ஓங்க நற்றவம் வேள்வி மல்க
மேன்மை கொள் சைவ நீதி விளங்குக உலகமெல்லாம்

எல்லோரும் வாழக் குடை விரித்த நிழல் விருட்சம்

அமரர் சண்முகம் புஸ்பவதி

அவர்களின் வாழ்க்கை விரிப்பு

புஸ்ப மாலை

அகவல்

மாங்கனித் தீவின் மரகத வடிவாய்
மாண்புறு யாழிசை மீட்கும் பதியாய்
ஓங்கிடும் கல்வி கலைகளில் நிகராய்
ஒப்புயர் வின்றி செப்பிடும் யாழ்மண்
எண்டிசை போற்றிடும் எழிலுறு தீவாம்
எழும்கடல் அலைகள் தழுவிடும் அழகாம்
வந்தோரை யெல்லாம் அலைக்கரம் நீட்டி
வாஞ்சையாய் அழைக்கும் சிங்காரத் தீவாம்

மேகத் திரள்கள் முகிலென உலவும்
மேலெல்லாம் பண்ணைக் காற்றது வருடும்
ஆகா என்றே அழகினில் விரியும்
அருகர் வாழும் சப்த தீவாம்
போக வரவும் எம்மைக் காக்கும்
பொல்லாப் பிள்ளை வீர கத்தி
போக மறுத்து அமர்ந்த பதியாம்
பொன்விளை பூமி மணக்கும் பானாம்

செம்மை யாகவே வாழும் குடிகள்
செகத்தை ஆளும் ஏணிப் படிகள்
தம்மை வருத்தி உழைக்கும் வல்லோர்
தளர்வென் றறியாத் தைரியம் உள்ளோர்
இம்மண் புரட்டி உழுது விதைத்தும்
இனிய காய்கறி கமழும் செய்தும்
தம்முழைப் பாலே தரணியை ஆளும்
தக்கவர் வாழும் மண்கும் பானாம்

வெள்ளைப் புற்றடி நாதனைத் தொழுது
வேண்டிய வரங்கள் கேட்டு அழுது
எல்லை யில்லா வாழ்வும் பெற்று
ஏற்றமாய் வாழ்ந்த கந்தையா இரத்தினம்
உள்ளம் மகிழ்ந்து பெற்ற மகளாம்
அன்புக் கரசி புஸ்ப வதியாம்
எல்லாப் புகழும் தந்த தாயாள்
இல்லாத் துயரைத் தந்தேன் போனாள்.

முன்னே முதலென இராச லட்சுமி
முந்திப் பிறந்திட புஸ்ப வதிக்குப்
பின்னே சோதரர் பாலச் சந்திரன்
பிரிய மாகவே சகா தேவனும்
கண்ணே மணியென சாந்த லட்சுமி
கடைக் குட்டியாய் பத்ம நாதனும்
அன்னை நெஞ்சினில் உவகை பூத்திட
அரிய சோதரர் புவியில் ஆர்த்தனர்.

மாதுளம் பூவின் மேலழகு டையாள்
மற்றோரைப் போற்றும் பண்பினிற் குரியாள்
சோதர ரோடும் சொல்லினிற் கினியாள்
சொந்த பந்தங்கள் காத்திடும் மனையாள்
ஆதலால் புஸ்ப வதியும் வதுவை
அடையும் வயதும் வரவே மகிழ்ந்து
தோதான மணமகன் சண்முகம் தானென
தோன்றிய தெண்ணம் கந்தையா மனதிலே

ஊரவர் போற்றும் கந்தையா என்பார்
உவகை கொண்டு மாரி முத்துவைத்
தாரமாய் ஏற்றுப் பெற்ற பிள்ளைகள்
தங்கம்மா ஐயப்பிள்ளை இவர்களுடனே
சரஸ்வதி சண்முகம் கூடவே இன்னும்
செல்லத்துரை பூங்காவனம் உடன் பிறந்திட
வாராத செல்வம் வந்தது போலவே
வாஞ்சை யுற்று வாழ்ந்தன ராமே.

கந்தையா பெற்ற சண்முகம் விரும்பி
கந்தையா மகளாம் புஸ்ப வதியைச்
சிந்தை மகிழ்ந்து இருமனம் கலந்து
சீருடன் வாழத் திருமணம் செய்து
முந்தை ஈசன் மைந்தனை வேண்டி
முப்பழம் நுகரும் அப்பனை வேண்டி
கந்தனுக்கு அமைந்தது ஆறு முகங்களாம்
சண்முகம் பெற்றதும் ஆறு வரங்களாம்.

தொந்தி அப்பனை நாளும் எண்ண
தொட்டது எல்லாம் பொன்போல மின்ன
இந்தி ராணி இராஜேஸ் வரனும்
தர்ம ராணி சர்வேஸ் வரனும்
இன்னும் மகிழ ஜெகதீஸ் வரனும்
இளைய மகளாய் யோக ராணியும்
வந்து பிறந்து வாழ்வும் செழிக்க
பூரிப் புற்றாள் புஸ்ப வதியும்.

அந்திப் பகலாய் வேண்டிப் பெற்ற
ஆசை மகளாம் மூத்தவள் அவளாம்
இந்தி ராணி என்றே அழைக்கும்
இனிய மகளை ஜேர்மன் வாழும்
பண்பில் உயர்ந்த பரம லிங்கம்
பரிவோடு எற்று வதுவை செய்து
அன்பில் இணைந்து இல்லறம் கண்டு
அரிய பிள்ளைக் கனிகளும் பெற்றார்

நிரோசன் நிஜந்தன் நிஷா என்று
நாமம் கொண்டு பேரர் பிறக்கப்
பெருந்த மகிழ்வில் புஸ்ப வதியும்
புன்னகை யுடனே பூரித் தாளே.
நிரோசன் என்ற மூத்த பேரன்
துட்சியா என்னும் பெண்ணை மணந்து
சிறப்புடன் வாழும் வாழ்வினைக் கண்டும்
சிந்தை மகிழ்ந்தாள் பேத்தி தானும்!

நதியா என்று நாமம் சொன்னால்
நகையே மின்னும் கண்கள் முன்னால்
இதயம் கவர்ந்த வர்த்தக ரான
இராஜேஸ் வரனும் பலரும் போற்றும்
பதுமை யான இரட்ண பவானைவப்
பாசமாய் ஏற்றுப் பரிவுடன் வாழ
உதய தாரகை போல வாழ்விலே
உதித்தனர் சூரியக் குழந்தைகள் மூவர்.

முப்பழம் போலவே மூவரும் பூத்திட
மூத்தவன் கௌசன் லண்டனில் கற்றிட
செப்புதற் கினியாள் நதியா இன்புற
நிமல னோடு இல்லறம் கண்டிட
அப்பழுக் கின்றி சபிதா கற்றுமே
அரிய கல்வி தானும் பெற்றிட
எப்போதும் போலவே புஸ்ப வதியும்
இன்புற்ற படியே இறைபதம் புக்காள்.

இன்முகம் காட்டி உறவுகள் காக்கும்
இனிய மகளாம் தர்மராணி ஜேர்மனில்
அன்பினால் சக்தி தாசனை அடைந்து
ஆனந்த சொர்க்கம் கண்டதன் பேறாய்
தன்னறி வாளராய்ப் பிரியங்கா பிரியந்தன்
திகழ்ஒளி மைந்தராய் றஜித் அஜித்
கண்ணுற்ற நாள்முதல் புஸ்ப வதியும்
களிப்புற் றிருந்தாள் உள்ள வரைக்கும்

சர்வ மங்கலம் போலவே வாழ்வினில்
சர்வேஸ் வரனும் வந்து பிறந்திடப்
பருவ வயதும் வந்திடக் கண்டு
பண்பினிற் கரசி ஜெகதீஸ் வரிக்கு
திருமணம் செய்த பலனது வாக
சஜினா சஸ்வின் லண்டனில் பிறந்துவாழ
அருந்தவப் பேரரை அணைத்து மகிழ்ந்து
அமைதி யுற்றாள் புஸ்ப வதியும்

சொல்லும் செயலும் சொப்பனத் திருக்கும்
கல்லும் கனியும் கனிமொழி யுதிர்த்தும்
செல்வழி காட்டும் நேர்விழி மைந்தன்
ஜெகதீஸ் வரனை ஆசையாய்ப் பெற்று
செகமே மகிழும் ஜெயந்தி என்றிடும்
செல்வ சுந்தரி வதுவை செய்ய
புகழே மிக்கான் பிள்ளை என்று
பூரித் தாளே புஸ்ப வதியும்

கோல மயில்களாய் ஜெகதீபிகா ஜவனிகா
சாலக் கற்று அன்பும் பண்பும் பெற்று
வாழக் கண்டு வாஞ்சை யுற்றாள்
இளைய மகளாய் யோக ராணியை
இனிது பெற்று மகிழ்ந்து வாழ்வில்
இசைந்து போற்ற பாஸ்கரன் என்னும்
மனதிற் கினிய மணாளனை விரும்பி
மணமும் முடித்து வைத்தாள் அன்றோ.

அருமைப் பேறாய் பிள்ளைக் கனிகள்
சுஜான் விதுஸாந் பிறந்து வாழ்வில்
பெருமை சேர்க்கப் புஸ்ப வதியும்
புன் முறுவல் பூத்தாள் அன்றோ
திறமை கொண்டு பேரர் எல்லாம்
ஜேர்மன் நாட்டில் நலமே வாழ
இறைவன் வரமாய் நேரில் சென்று
கண்டு வந்தாள் நியமாய் அன்றோ.

அரிய பணிகள் ஆயிரம் செய்தாள்
ஊரினில் இனியவள் ஆகியே வாழ்ந்தாள்
கருமம் தவறா புஸ்ப வதியும்
கைகள் குவித்த படியே விரைந்தாள்
கரிமுகத் தப்பன் தாளடி புக்காள்
காலம் முழுதும் ஊரில் வாழ்ந்து
கடைசி நேரம் ஜேர்மன் போயும்
வருவேன் என்று சொல்லிச் சென்றவள்
வரவே இல்லை விதியிது தானோ?

பேரர் பேத்தியர் கொஞ்சி மகிழ
பேறிது என்றே நெஞ்சம் நெகிழ
ஆரத் தழுவி அன்பு பகிர்ந்து
அங்கம் சிலிர்க்க இருந்த தாலோ
ஊரைக் காணும் ஆசை யின்றி
உயிரையும் மாய்த்துப் போனாள் தானோ
யாரை நொந்து ஆவது என்ன
ஆண்டவன் வகுத்த விதியதே உண்மை.

நல்லாள் நலன் பாராட்டல்

அன்னை பிதாவைத் தெய்வமாய்ப் பேணி
அன்பினைச் சொரிந்த அரும்பெரும் குணத்தாள்
உடன் பிறப்பாரின் இதயம் அளாவி
உறுதுயர் போக்கும் உயரிய மனத்தாள்
உற்றவர் உறவினர் தம்மொடு என்றும்
பற்றுடன் வாழ்ந்த பாசத் திருமகள்
நண்பர் அயலவர் அனைவருடனும்
பண்பிற் பிரியா செம்மை வாய்ந்தவள்
இன்சொல் அன்றி சுடுசொல் அறியாள்
கொண்ட கணவன் நோகா வண்ணம்
கடைசி வரைக்கும் காத்து நின்றவள்
குடும்பம் கோயில் என்றே நினைத்து
வடுவற வாழ்ந்த மேன்மை வாழ்வினள்.

புத்திரர் அன்பு பெரிதென உணர்ந்து
அவர்களை என்றும் பிரியாது உறைந்தவள்
கணவரின் சோதரர் எல்லார் தம்மையும்
நினைவில் வைத்து அன்பு செய்தவள்.

இறையடி ஒன்றே நிறைவென எண்ணி
இருந்தனள் வாழ்வில் எல்லாம் அறிந்து
பொருந்தும் வேளை உபாதை நீங்கி
பொன்னுடல் உதறி வெள்ளைப் புற்றான்
திருவடி நிழலில் சாய்ந்தனள் சரணே.

பிள்ளைகள் பேரர் எல்லாம் கண்டும்
கொண்டாட்ட நிகழ்வில் கலாதியாய் நின்றும்
நல்லன நடக்க நல்லாசி பகர்ந்தும்
நடப்பதற் கெல்லாம் ஒத்தாசி பகிர்ந்தும்
எல்லாம் முடிந்து ஊரை அடைய
இருக்கும் வேளை அமர்ந்த படியே
சொல்லிப் போக நேரம் இன்றி
சொல்லாமற் சென்றாள் புஸ்ப வதியும்.

நினைவற பிள்ளைகள், மருமக்கள் பேதுற
பேரர் கதறிட, பெரியோர் கலங்கிட
அனைவரிடமும் விடைகள் பெற்று
அரனடி புக்காள் புஸ்ப வதி.

பிறப்பும் இறப்பும் இயற்கை யாகும்
இயற்கையை வென்றவர் யாருளர் உலகில்
ஆதலால் நாமும் சாந்தி யடைய
அமரர் இடர்கள் தீர்த்த தேவனை
தொழுது அமைதி பெறுவோம் யாமே.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி

ஆக்கம்
இ.சுரேஷ்
வேலணை.

இந்துமகாசபை பேர்லின்
14. 06. 2016
ஆத்ம சாந்திப் பிரார்த்தனை
அமரர் திருமதி.சண்முகம் புஸ்பவதி

நாமார்க்குங் குடியல்லோம் நமனை யஞ்சோம்
நரகத்திலிடர்ப்படோம் நடலையில்லோம்
ஏமாப்போம் பிணியறியோம் பணிவோமல்லோம்
இன்பமே எந்நாளும் துன்பமில்லை
தாமார்க்குங் குடியல்லாத் தன்மையான
சங்கரன் நற் சங்க வெண்குழையோர் காதிற்
கோமாற்கே நாமென்றும் மீளா ஆளாய்க்
கொய் மலர்ச் சேவடியிணையே குறுகினோமே

இமையவர் மகனே! பேர்லின் முருகா!
இசையால் இசையும் இனியாய் வருக!
எம்குல விளக்கே! ஒளியாய் வருக!
அமரர் **புஸ்பவதி** உனக்கே அடைக்கலம், அடைக்கலம்.

உன்னருளன்றி உலகெமக்கில்லை
உன்னை விட்டால் உறவெமக்கில்லை
உலகை அடக்கும் உத்தமர் மகனே!
அமரர் **புஸ்பவதி** உனக்கே அடைக்கலம், அடைக்கலம்.

சொந்தம் நீயே! சோதனை தீர்ப்பாய்!
தூண்டா விளக்கே! துன்பம் அறுப்பாய்!
நந்தா விளக்கே! நாடினோம் உன்னை
அமரர் **புஸ்பவதி** உனக்கே அடைக்கலம், அடைக்கலம்

புண்ணியம் என்றே பூசைகள் செய்த
புண்ணியர் அமரரைப் பூவாய் ஏற்பாய்!
பொய்யுறு உடம்பில் புகாமற் காப்பாய்!
அமரர் **புஸ்பவதி** உனக்கே அடைக்கலம், அடைக்கலம்.

அர்த்தமும் வாழ்வும் அகத்து மட்டே, விழி அம்பு ஒழுக
மெத்திய மாதரும் வீதி மட்டே, விம்மி விம்மி இரு
கைத்தலம் மேல் வைத்து அழும் மாந்தரும் சுடுகாடுமட்டே.
பற்றித் தொடரும் இருவினைப் புண்ணிய பாவமுமே.

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

உ

சிவமயம்

தேவராய சுவாமிகள் அருளிய

கந்த சஷ்டி கவசங்கள்

காப்பு

நேரிசை வெண்பா

துதிப்போர்க்கு வல்வினைபோந் துன்பம்போம் நெஞ்சிற்
பதிப்போர்க்குச் செல்வம் பலித்து - கதித்தோங்கும்
நிஷ்டையுங் கைகூடும் நிமலரருள் கந்தர் சஷ்டி கவசந் தனை

குறள் வெண்பா

அமரர் இடர்தீர அமரம் புரிந்த
குமரனடி நெஞ்சே குறி

முதலாவது கவசம்
திருப்பரங்குன்றுறை தீரன்

திருப்பரங் குன்றுறை தீரனே குகனே
மருப்பிலாப் பொருளே வள்ளி மனோகரா
குருக்குத் துறையுறை குமரனே அரனே
இருக்கும் குருபரா ஏரகப் பொருளே
வையா புரியில் மகிழ்ந்துவாழ் பவனே
ஒய்யார மயில்மேல் உகந்தாய் நமோ நமோ
ஐயா குமரா அருளே நமோ நமோ
மெய்யாய் விளங்கும் வேலா நமோ நமோ
பழநியங் கிரிவாழ் பகவா நமோ நமோ
மழுவுடை முதல்வன் மதலாய் நமோ நமோ
விராலி மலையுறை விமலா நமோ நமோ
மராமரம் துளைத்தோன் மருகா நமோ நமோ
சூரசங் கார துரையே நமோ நமோ
வீரவே லேந்தும் வேளே நமோ நமோ
பன்னிரு கரமுடைய பரமா நமோ நமோ
கண்களீ ராறுடைக் கந்தா நமோ நமோ
கோழிக் கொடியுடை கோவே நமோ நமோ
ஆழிசூழ் செந்தில் அமர்ந்தாய் நமோ நமோ
சசச சசச ஓம் ரீம்
ரரர ரரர ரீம் ரீம்
வவவ வவவ ஆம்ஹோம்
ணணண ணணண வாம் ஹோம்
பபப பபப சாம் சூம்
வவவ வவவ களம் ஓம்
லல லிலி லுனு நாட்டிய அட்சரம்

கக கக கக கந்தனே வருக
இக இக இக ஈசனே வருக
தக தக தக சற்குரு வருக
பக பக பக பரந்தாமா வருக
வருக வருகவென் வள்ளலே வருக
வருக வருகநிஷ் களங்கனே வருக
தாயென நின்னிரு தாள் பணிந்தேன் எனைச்
சேயெனக் காத்தருள் திவ்யமா முகனே
அல்லும் பகலும் அனுதினம் என்னை
எல்லிலும் இருட்டிலும் ஏரிபகல் படுக்கை
வல்ல விடங்கள் வராமல் தடுத்து
நல்ல மனத்துடன் ஞான குருஉனை
வணங்கித் துதிக்க மகிழ்ந்துநீ வரங்கள்
இணங்கியே அருள்வாய் இறைவா எப்போதும்
கந்தா கடம்பா கார்த்திகேயா
நந்தன் மருகா நாரணி சேயே
எண்ணிலாக் கிரியில் இருந்த வளர்ந்தனை
தண்ணளி அளிக்கும் சாமிநாதா
சிவகிரி கயிலை திருப்பதி வேளூர்
தவக்கதிர் காமம் சார்திரு வேரகம்
கண்ணுள் மணிபோல் கருதிடும் வயலூர்
விண்ணவர் ஏத்தும் விராலி மலைமுதல்
தன்னிக ரில்லாத் தலங்களைக் கொண்டு
சன்னதி யாய்வளர் சரவண பவனே
அகத்திய முனிவனுக்(கு) அன்புடன் தமிழைச்
செகத்தோர் அறியச் செப்பிய கோவே
சித்துக்கள் ஆம் சிதம்பர சக்கரம்
நர்த்தனம் புரியும் நாற்பத்தெண் கோணம்

வித்தாய் நின்ற மெய்ப்பொரு ளோனே
உத்தம குணத்தாய் உம்பர்கள் ஏறே
வெற்றிக் கொடியுடை வேளே போற்றி
பத்திசெய் தேவர் பயனே போற்றி
சித்தம் மகிழ்ந்திடச் செய்தவா போற்றி
அத்தன் அரியயன் அம்பிகை லட்சுமி
வாணி யுடனே வரையுமாக் கலைகளும்
தானே நானென்று சண்முக மாகத்
தாரணி யுள்ளோர் சகலரும் போற்றப்
பூரண கிருபை புரிபவா போற்றி
பூதலத் துள்ள புண்ணியதீர்த் தங்கள்
ஓதமார் கடல்சூழ் ஒளிபுவி கிரிகளில்
எண்ணிலாத் தலங்கள் இனிதெழுந் தருள்வாய்
பண்ணும் நிட்டைகள் பலபல வெல்லாம்
கள்ளம் அபசாரம் கர்த்தனே எல்லாம்
எள்ளினுள் எண்ணெய்போல் எழிலுடை உன்னை
அல்லும் பகலும் ஆசாரத்துடன்
சல்லாப மாய் உனைத் தானுறச் செய்தால்
எல்லா வல்லமை இமைப்பினில் அருளி
பல்லா யிரநூல் பகர்ந்தருள் வாயே
செந்தில் நகர்உறை தெய்வானை வள்ளி
சந்ததம் மகிழும் தயாபர குகனே
சரணம் சரணம் சரவண பவஓம்
அரன் மகிழ் புதல்வா ஆறுமுகா சரணம்
சரணம் சரணம் சரவண பவஓம்
சரணம் சரணம் சண்முகா சரணம்

இரண்டாவது கவசம்
திருச்செந்தூர்

சஷ்டியை நோக்கச் சரவண பவனார்
சிஷ்டருக் குதவுஞ் செங்கதிர் வேலோன்
பாதம் இரண்டில் பன்மணிச் சதங்கை
கீதம் பாடக் கிண்கிணி யாட
மையல் நடனஞ்செய்யும் மயில்வா கனனார்
கையில்வே லால்எனைக் காக்கவென்று வந்து
வரவரவேலா யுதனார் வருக
வருக வருக மயிலோன் வருக
இந்திரன் முதலா எண்டிசை போற்ற
மந்திர வடிவேல் வருக வருக
வாசவன் மருகா வருக வருக
நேசக் குறமகள் நினைவோன் வருக
ஆறுமுகம் படைத்த ஐயா வருக
நீறிடும் வேலவன் நித்தம் வருக
சிரகிரி வேலவன் சீக்கிரம் வருக
சரவண பவனார் சடுதியில் வருக
ரவண பவச ரரரர ரரர
ரிவண பவச ரிரிரிரி ரிரிரி
விணபவ சரவண வீரா நமோ நம
நிபவ சரவண நிறநிற நிறென
வசர ஹணப வருக வருக
அசுரர் குடிகெடுத்த ஐயா வருக
என்னை ஆளும் இளையோன் கையில்
பன்னிரண் டாயுதம் பாசாங் குசமும்
பரந்த விழிகள் பன்னிரண் டிலங்க

விரைந்தெனைக் காக்க வேலோன் வருக
ஐயும் கிலியும் அடைவுடன் சௌவும்
உய்யொளி சௌவும் உயிரையும் கிலியும்
கிலியுஞ் சௌவும் கிளரொளி யையும்
நிலைபெற் றென்முன் நித்தமும் ஒளிரும்
சண்முகன் நீயும் தனியொளி யொவ்வும்
குண்டலி யாம்சிவ குகன்தினம் வருக
ஆறு முகமும் அணிமுடி ஆறும்
நீறிடும் நெற்றியும் நீண்ட புருவமும்
பன்னிரு கண்ணும் பவளச்செவ் வாயும்
நன்னெறி நெற்றியில் நவமணிச் சுட்டியும்
ஈராறு செவியில் இலகுகுண் டலமும்
ஆறிரு திண்புயத்(து) அழகிய மார்பில்
பல்பூ ஷணமும் பதக்கமும் தரித்து
நன்மணி பூண்ட நவரத்ன மாலையும்
முப்புரி நூலும் முத்தணி மார்பும்
செப்பழகு உடைய திருவயிறு உந்தியும்
துவண்ட மருங்கில் சுடரொளிப் பட்டும்
நவரத்தினம் பதித்த நற்சீ ராவும்
இருதொடை யழகும் இணைமுழந் தாளும்
திருவடி யதனில் சிலம்பொலி முழங்க
செககண செககண செககண செககண
மொகமொக மொகமொக மொகமொக மொகன
நகநக நகநக நகநக நகென
டிகுகுண டிகுடிகு டிகுகுண டிகுண
ரரரர ரரரர ரரரர ரரர
ரிரிரிரி ரிரிரிரி ரிரிரிரி ரிரிரி
டுடுடு டுடுடு டுடுடு டுடு

டகுடகு டிகுடிகு டங்கு டிங்குகு
விந்து விந்து மயிலோன் விந்து
முந்து முந்து முருகவேள் முந்து
என்றனை யாளும் ஏரகச் செல்வ
மைந்தன் வேண்டும் வரமகிழ்ந் துதவும்
லாலா லாலா லாலா வேசமும்
லீலா லீலா லீலா விநோதனென்று
உன் திருவடியை உறுதியென் றெண்ணும்
என்தலை வைத்துன் இணையடி காக்க
என்னுயிர்க் குயிராம் இறைவன் காக்க
பன்னிரு விழியால் பாலனைக் காக்க
அடியேன் வதனம் அழகுவேல் காக்க
பொடிபுனை நெற்றியைப் புனிதவேல் காக்க
கதிர்வேல் இரண்டும் கண்ணினைக் காக்க
விழிசெவி யிரண்டும் வேலவர் காக்க
நாசிக ளிரண்டும் நல்வேல் காக்க
பேசிய வாய்தனைப் பெருவேல் காக்க
முப்பத் திருபல் முனைவேல் காக்க
செப்பிய நாவைச் செல்வேல் காக்க
கன்ன மிரண்டும் கதிர்வேல் காக்க
என்னிளங் கழுத்தை இனியவேல் காக்க
மார்பை இரத்தின வடிவேல் காக்க
சேரிள முலைமார் திருவேல் காக்க
வடிவேல் இருதோள் வளம்பெறக் காக்க
பிடரிகள் இரண்டும் பெருவேல் காக்க
அழகுடன் முதுகை அருள்வேல் காக்க
பழுபதி னாறும் பருவேல் காக்க
வெற்றிவேல் வயிற்றை விளங்கவே காக்க

சிற்றிடை அழகுறச் செவ்வேல் காக்க
நாணாம் கயிற்றை நல்வேல் காக்க
ஆண் குறியிரண்டும் அயில்வேல் காக்க
பிட்ட மிரண்டும் பெருவேல் காக்க
வட்டக் குதத்தை வல்வேல் காக்க
பணைத்தொடை யிரண்டும் பருவேல் காக்க
கணைக்கால் முழந்தால் கதிர்வேல் காக்க
ஐவிரல் அடியினை அருள்வேல் காக்க
கைகள் இரண்டும் கருணைவேல் காக்க
முன்கை இரண்டும் முரண்வேல் காக்க
பின்கை இரண்டும் பின்னவள் இருக்க
நாவிற் சரஸ்வதி நற்றுணை ஆக
நாபிக் கமலம் நல்வேல் காக்க
முப்பால் நாடியை முனைவேல் காக்க
எப்பொழு தும்எனை எதிர்வேல் காக்க
அடியேன் வதனம் அசைவுள நேரம்
கடுகவே வந்து கனகவேல் காக்க
வரும்பகல் தன்னில் வச்சிரவேல் காக்க
அரையிருள் தன்னில் அனையவேல் காக்க
ஏமத்தில் சாமத்தில் எதிர்வேல் காக்க
தாமதம் நீக்கிச் சதுர்வேல் காக்க
காக்க காக்க கனகவேல் காக்க
நோக்க நோக்க நொடியி நோக்க
தாக்க தாக்க தடையறத் தாக்க
பார்க்க பார்க்கப் பாவம் பொடிபட
பில்லி சூனியம் பெரும்பகை அகல
வல்ல பூதம் வலாஷ்டிகப் பேய்கள்
அல்லற் படுத்தும் அடங்கா முனியும்

பிள்ளைகள் தின்னும் புழக்கடை முனியும்
கொள்ளிவாய்ப் பேய்களும் குறளைப்பேய்களும்
பெண்களைத் தொடரும் பிரம ராஷதரும்
அடியனைக் கண்டால் அலறிக் கலங்கிட
இரிசிகாட் டேரி இத்துன்ப சேனையும்
எல்லிலும் இருட்டிலும் எதிர்படு மண்ணரும்
கனபூசை கொள்ளும் காளியோ டனைவரும்
விட்டாங் காரரும் மிகுபல பேய்களும்
தண்டியக் காரரும் சண்டாளர்களும்
என்பெயர் சொல்லவும் இடிவிழுந்தோடிட
ஆனை அடியினில் அரும்பாவைகளும்
பூனை மயிரும் பிள்ளைகள் என்பும்
நகமும் மயிரும் நீண்முடி மண்டையும்
பாவைகள் உடனே பலகல சத்துடன்
மனையிற் புதைத்த வஞ்சனை தனையும்
ஒட்டியச் செருக்கும் ஒட்டியப் பாவையும்
காசும் பணமும் காவுடன் சோறும்
ஓது மஞ்சனமும் ஒருவழிப் போக்கும்
அடியனைக் கண்டால் அலைந்து குலைந்திட
மாற்றார் வஞ்சகர் வந்து வணங்கிட
காலதூ தாளெனைக் கண்டாற் கலங்கிட
அஞ்சி நடுங்கிட அரண்டு புரண்டிட
வாய்விட் டலறி மதிகெட் டோட
படியினில் முட்டப் பாசக் கயிற்றால்
கட்டுட னங்கம் கதறிடக் கட்டு
கட்டி உருட்டு கால்கை முறிய
கட்டு கட்டு கதறிடக் கட்டு
முட்டு முட்டு விழிகள் பிதுங்கிட

செக்கு செக்கு செதிற் செதிலாக
சொக்கு சொக்கு சூர்ப்பகைச் சொக்கு
குத்து குத்து கூர்வடி வேலால்
பற்று பற்று பகலவன் றணலெரி
தணலெரி தணலெரி தணலது வாக
விடுவிடு வேலை வெருண்டது வோட
புலியும் நரியும் புன்னரி நாயும்
எலியும் கரடியும் இனித் தொடர்ந் தோடத்
தேளும் பாம்பும் செய்யான் பூரான்
கடிவிட விஷங்கள் கடித்துய ரங்கம்
ஏறிய விஷங்கள் எளிதினில் இறங்க
ஒளிப்புஞ் சுளுக்கும் ஒருதலை நோயும்
வாதஞ் சயித்தியம் வலிப்புப் பித்தம்
சூலைசயங் குன்மம் சொக்குச் சிரங்கு
குடைச்சல் சிலந்தி குடல்விப் பிரிதி
பக்கப் பிளவை படர்தொடை வாழை
கடுவன் படுவன் கைத்தாள் சிலந்தி
பற்குத்து அரணை பருவரை யாப்பும்
எல்லாப் பிணியும் என்றனைக் கண்டால்
நில்லா தோட நீயெனக் கருள்வாய்
ஈரேழ் உலகமும் எனக்குற வாக
ஆணும் பெண்ணும் அனைவரும் எனக்கா
மண்ணாள் அரசரும் மகிழ்ந்துற வாகவும்
உன்னைத் துதிக்க உன்றிரு நாமம்
சரவண பவனே சைலொளி பவனே!
திரிபுர பவனே திகழொளி பவனே
பரிபுர பவனே பவமொளி பவனே
அரிதிரு மருகா அமரா பதியைக்

காத்துத் தேவர்கள் கடுஞ்சிறை விடுத்தாய்
கந்தா! குகனே! கதிர்வே லவனே
கார்த்திகை மைந்தா! கடம்பா கடம்பனை
இடும்பனை யழித்த இனியவேல் முருகா
தணிகா சலனே சங்கரன் புதல்வா
கதிர்காமத் துறை கதிர்வேல் முருகா
பழனிப் பதிவாழ் பால குமாரா!
ஆவினன் குடிவாழ் அழகிய வேலா
செந்தின்மா மலையுறும் செங்கல்வ ராயா!
சமரா புரிவாழ் சண்முகத் தரசே
காரார் குழலாள் கலைமகள் நன்றாய்
என்நா இருக்க யானுனைப் பாட
எனைத்தொடர்ந் திருக்கும் எந்தை முருகனைப்
பாடினேன் ஆடினேன் பரவச மாக!
ஆடினேன் நாடினேன் ஆவினன் பூதியை
நேசமுடன்யான் நெற்றியில் அணியப்
பாசவினைகள் பற்றது நீங்கி
உன்பதம் பெறவே உன்னருளாக
அன்புடனிரக்ஷி அன்னமும் சொன்னமும்
மெத்தமெத் தாக வேலாயுதனார்
சித்தி பெற்றடியேன் சிறப்புடன் வாழ்க
வாழ்க வாழ்க மயிலோன் வாழ்க
வாழ்க வாழ்க வடிவேல் வாழ்க
வாழ்க வாழ்க மலைக்குரு வாழ்க
வாழ்க வாழ்க மலைக்குற மகளுடன்
வாழ்க வாழ்க வாரணத் துவசம்
வாழ்க வாழ்க என் வறுமைகள் நீங்க
எத்தனை குறைகள் எத்தனை பிழைகள்

எத்தனை அடியேன் எத்தனை செயினும்
பெற்றவள் னகுரு பொறுப்பதுன்கடன்
பெற்றவள் குறமகள் பெற்றவ ளாமே
பிள்ளையென் றன்பாய்ப் பிரியம் அளித்து
மைந்தனென் மீது உன் மனமகிழ்ந்தருளித்
தஞ்சமென்றடியார் தழைத்திட அருள்செய்
கந்தர் சஷ்டி கவசம் விரும்பிய
பாலன் தேவராயன் பகர்ந்ததை
காலையில் மாலையில் கருத்துடன் நாளும்
ஆசா ரத்துடன் அங்கந் துலக்கி
நேசமுடன் ஒருநினைவது வாகிக்
கந்தர்சஷ்டி கவசம் இதனைச்
சிந்தை கலங்காது தியானிப் பவர்கள்
ஒரு நாள் முப்பத்தாறுருக் கொண்டு
ஓதியே செபித்து உகந்துநீ றணிய
அஷ்டதிக் குள்ளோர் அடங்கலும் வசமாய்த்
திசைமன்ன ரெண்மர் சேர்ந் தங்கருளுவர்!
மாற்றல ரெல்லாம் வந்து வணங்குவர்
நவகோள் மகிழ்ந்து நன்மை யளித்திடும்
நவமத னெனவும் நல்லெழில் பெறுவர்
எந்த நாளுமீ ரெட்டாய் வாழ்வர்
கந்தர்கை வேலாங் கவசத் தடியை
வழியாய்ற் காண மெய்யாய் விளங்கும்
விழியாய்க் காண வெருண்டிடும் பேய்கள்
பொல்லா தவரைப் பொடிபொடி யாக்கும்
நல்லோர் நினைவில் நடனம் புரியும்
சர்வ சத்துரு சங்கா ரத்தடி
அறிந்தென துள்ளம் அஷ்டலட் சுமிகளில்

வீரலட் சுமிக்கு விருந்துண வாகச்
சூரபத் மாவைத் துணிந்தகை யதனால்
இருபத் தேழ்வர்க்கு உவந்தமு தழித்த
குருபரன் பழநிக் குன்றினி லிருக்கும்
சின்னக் குழந்தை சேவடி போற்றி
எனைத் தடுத்தாட்கொள என்றன துள்ளம்
மேவிய வடிவுறும் வேலவ போற்றி
தேவர்கள் சேனா பதியே போற்றி
குறமகள் மனமகிழ் கோவே போற்றி
திறமிகு திவ்விய தேகா போற்றி
இடும்பா யுதனே இடும்பா போற்றி
கடம்பா போற்றி கந்தா போற்றி
வெட்சிப் புனையும் வேளே போற்றி
உயர்கிரி கனக சபைக்கோ ரரசே
மயில்நட மிடுவோய் மலரடி சரணம்
சரணஞ் சரணஞ் சரவண பவஓம்
சரணஞ் சரணஞ் சண்முகா சரணம்

மூன்றாவது கவசம்
பழநிமலை

திருவா வினன்குடி சிறக்கும் முருகா
குருபரா குமரா குழந்தைவே லாயுதா
சரவணா சண்முகா சதாசிவன் பாலா
இரவலர் தயாபரா ஏழைபங்காளா
பரமேஷஸ் வரிக்குப் பாலா தயாபரா
வரமெனக்(கு) அருள்வாய் வாமனன் மருகா
இரண்டாயிரம் வெள்ளம் யோகம் படைத்தவா
திரண்டா ருகமனம் தீர்க்கம் படைத்தவா
இலட்சத் திருநான்கு நற்றம்பி மாருடன்
பட்சத்துடனே பராசக்தி வேலதாய்
வீர வாகு மிகுதள கர்த்தனாய்
சூரசம் காரா துஷ்டநிஷ் டூரா
கயிலாய மேவும் கனகசிம் மாசனா
மயிலேறும் சேவகா வள்ளி மனோகரா
அகத்திய மாமுனிக்(கு) அருந்தமிழ் உரைத்தவா
சுகத்திரு முருகாற் றுப்படை சொல்லிய
நக்கீரன் நற்றமிழ் நலமென வினவிக்
கைக்கீழ் வைக்கும் மனமிசைக் குதவா
திருவரு ணகிரி திருப்புகழ் பாட
இரும்புகழ் நாவில் எழுதிப் புகழ்ந்தவா
ஆயிரத் தெட்டாம் அருள்சிவ தலத்தில்
பாயிரம் தோத்திரம் பாடப் புகழ்ந்தவா
எண்ணா யிரம்சமண் எதிர்கழு வேற்றி
விண்ணோர் குமாரன் வியாதியைத் தீர்த்தவா
குருவாம் பிரமனைக் கொடுஞ்சிறை வைத்து

உருப்பொருள் வேதம் உரைத்தாய் சிவனுடன்
கருதிமெய் யோகம் சொல்லிய(து) ஒருமுகம்
அருள்பெரு மயில்மீ(து) அமர்ந்தது ஒருமுகம்
வள்ளிதெய் வானையை மருவிய(து) ஒருமுகம்
தெள்ளுநான் முகன்போல் சிருட்டிப்ப(து) ஒருமுகம்
சூரனை வேலால் துணித்த(து) ஒருமுகம்
ஆரணம் ஓதும் அறுமறை யடியார்
தானவர் வேண்டுவ தருவ(து) ஒருமுகம்
ஞான முதல்வர்க்கு நற்பிள்ளை பழநி
திருப்பரங் கிரிவாழ் தேவா நமோ நம
பொருட் செந்தில் அம்பதி புரப்பாய் நமோ நம
ஏரகம் தனில்வாழ் இறைவா நமோ நம
கூரகம் ஆவினன் குடியாய் நமோ நம
சர்வசங் கரிக்குத் தனயா நமோ நம
உறுசோலை மலைமேல் உகந்தாய் நமோ நம
எல்லா கிரிக்கும் இறைவா நமோ நம
சல்லாப மாக சண்முகத் துடனே
எல்லாத் தலமும் இனிதெழுந் தருளி
உல்லா சத்துறும் ஓங்கார வடிவே
மூல வட்டத்தில் முளைத்தெழும் ஜோதியை
சர்வ முக்கோணத் தந்தமுச் சக்தியை
வேலா யுதமுடன் விளங்கிடும் குகனைச்
சீலமார் வயலூர்ச் சேந்தனைத் தேவனை
கைலாச மேருவா காசத்தில் கண்டு
பைலாம் பூமியும் பங்கய பார்வதி
மேலும் பகலும் விண்ணுரு வேத்தி
நாற்கோ ணத்தில் நளினமாய் அர்ச்சனை
கங்கை யீசன் கருதிய நீர்புரை

செங்கண்மால் திருவும் சேர்ந்துசெய் அர்ச்சனை
அக்கினி நடுவே அமர்ந்த ருத்திரன்
முக்கோண வட்டம் முதல்வாயு ருத்திரி
வாய்அறு கோணம் மகேசுவரன் மகேசுவரி
ஐயும் கருநெல்லி வெண்சாரை தன்மேல்
ஆகாச வட்டத்(து) அமர்ந்த சதாசிவன்
பாகமாம் வெண்மைப் பராசக்தி கங்கை
தந்திர அர்ச்சனை தலைமேல் கொண்டு
மந்திர மூலத்தில் வாசியைக் காட்டி
அக்கினிக் குதிரை ஆகாசத் தேவி
மிக்கமாய் கருநெல்லி வெண்சாரை உண்பவர்
பாகமாய் ரதமும் பகல்வழி யாவர்
சாகா வகையும் தன்மை அறிந்து
ஐந்து ஜீவனுடன் ஐயஞ்சு கல்பமும்
விந்தை உமைசிவன் மேன்மையும் காட்டி
சந்திர சூரியன் தம்முடன் அக்கினி
அந்தி ரனைக்கண்(டு) அறிந்தே யிடமாய்ச்
சிந்தையுள் ஏற்றுச் சிவசம்பு தன்னை
மந்திர அர்ச்சனை வாசிவா என்று
தேறுமுகம் சென்னி சிவகிரி மீதில்
ஆறு முகமாய் அகத்துள்ளே நின்று
வாசல் ஒன்பதையும் வளமுடன் வைத்து
யோசனை ஐங்கரன் உடன் விளையாடி
மேலைக் கருநெல்லி வெண்சாரை உண்டு
வாலைக் குழந்தை வடிவையும் காட்டி
நரைதிரை மாற்றி நாலையும் காட்டி
உரைசிவ யோகம் உபதேசம் செப்பி
மனத்தில் பிரியா வங்கண மாக

நினைத்த படியென் நெஞ்சத் திருந்து
அதிசயம் என்றுன் அடியார்க்(கு) இரங்கி
மதியருள் வேலும் மயிலுடன் வந்து
நானே நியெனும் லட்சணத் துடனே
தேனே என்னுளம் சிவகிரி எனவே
ஆறா தாரத்(து) ஆறுமுகமும்
மாறா திருக்கும் வடிவையும் காட்டிக்
கனவிலும் நனவிலும் கண்டுனைத் துதிக்க
தனதென வந்து தயவுடன் இரங்கிச்
சங்கொடு சக்கரம் சண்முக தெரிசனம்
எங்கு நினைத்தாலும் என்முன் னேவந்து
அஷ்டாவ தானம் அறிந்துடன் சொல்லத்
தட்டாத வாக்கும் சர்வா பரணமும்
இலக்கணம் இலக்கியம் இசையறிந் துரைக்கத்
துலக்கிய காவியம் சொற்பிர பந்தம்
எழுத்துச் சொற்பொருள் யாப்பல ங்காரம்
வழுத்தும் என் நாவில் வந்தினி திருந்தே
அமுத வாக்குடன் அடியார்க்கும் வாக்கும்
சமுசார சாரமும் தானே நிசமென
வச்சிரம் சரீரம் மந்திர வசீகரம்
அட்சரம் யாவும் அடியேனுக்கு உதவி
வல்லமை யோகம் வசீகர சக்தி
நல்லஉன் பாதமும் நாடிய பொருளும்
சகலகலை ஞானமும் தனக்கெனக் கருளி
செகதல வசீகரம் திருவருள் செய்து
வந்த கலிபிணி வல்வினை மாற்றி
இந்திரன் தோகை எழில்மயில் ஏறிக்
கிட்டவே வந்து கிருபை பாலிக்க

அட்டதுட் டமுடன் அநேக மூர்க்கமாய்
துட்டதே வதையும் துட்டப் பிசாசும்
வெட்டுண்ட பேயும் விரிசடைப் பூதமும்
வேதாளம் கூளி விடும்பில்லி வஞ்சனை
வேதாளம் துன்பப் பிசாசுகள் நடுநடுங்க
பதைபதைத் தஞ்சிடப் பாசத்தால் கட்டி
உதைத்து மிதித்தங்(கு) உருட்டி நொறுக்கிச்
சூலத்தாற் குத்தித் தூளுதூ ளுருவி
வேலா யுதத்தால் வீசிப்பருகி
மழுவிட் டேவி வடவாக் கினிபோல்
தழுவிஅக் கினியாய்த் தானே எரித்துச்
சிதம்பர சக்கரம் தேவி சக்கரம்
மதம்பெறும் காளி வல்ல சக்கரம்
மதியணி சம்பு சதாசிவ சக்கரம்
பதிகா்ம வீர பத்திரன் சக்கரம்
திருவை குண்டம் திருமால் சக்கரம்
அருள்பெருந் திகிரி அக்கினிச் சக்கரம்
சண்முக சக்கரம் தண்டாயுதத்தால்
விம்ம அடிக்கும் எல்லாச் சக்கரமும்
ஏகரூபமாய் என்முன்னே நின்று
வாகனத் துடன் என் மனத்துள் இருந்து
தம்பனம் மோகனம் தயவாம் வசீகரம்
இம்பமா கருடணம் மேவுமுச் சாடனம்
வம்பதாம் பேதனம் வலிதரும் ஆரணம்
உம்பா்கள் ஏத்தும் உயிா்வித் வேடணம்
தந்திர மந்திரம் தருபணி அட்சரம்
உந்தன் விபூதி உடனே சபித்து
கந்தனின் தோத்திரம் கவசமாய்க் காக்க

எந்தன் மனத்துள் ஏதுவேண்டினும்
தந்துரட் சித்தருள் தயாபரா சரணம்
சந்தம் எனக்கருள் சண்முகா சரணம்
சரணம் சரணம் சட்கோண இறவைா
சரணம் சரணம் சத்துரு சம்காரா
சரணம் சரணம் சரவண பவஓம்
சரணம் சரணம் சண்முகா சரணம்!

நான்காவது கவசம்
திருவேரகம் (சுவாமிமலை)

ஓமெனும் பிரணவம் உரைத்திடச் சிவனார்
காமுற உதித்த கனமறைப் பொருளே
ஓங்கார மாக உதயத் தெழுந்தே
ஆங்கார மான அரக்கர் குலத்தை
வேரறக் களைந்த வேலவா போற்றி
தேராச் சூரரைத் துண்ட துண்டங்களாய்
வேலாயுதத்தால் வீசி அறுத்த
பாலா போற்றி பழநியின் கோவே
நான்கு மறைகள் நாடியே தேடும்
மான்மரு கோனேவள்ளி மணாளனே
நானெனும் ஆணவம் நண்ணிடா(து) என்னைக்
காணநீ வந்து காப்பதுன் கடனே
காளிகூளி கங்காளி ஓங்காரி
சூலி கபாலி துர்க்கை யேமாளி
போற்றும் முதல்வா புனித குமாரா
சித்தர்கள் போற்றும் தேசிகா போற்றி
ஏகாட் சரமாய் எங்கும் தானாகி
வாகாய் நின்ற மறைமுதற் பொருளே
துதியட் சரத்தால் தொல்லுல(கு) எல்லாம்
அதிசய மாக அமைந்தவா போற்றி
திரியாட் சரத்தால் சிவன்அயன் மாலும்
விரிபா ருலகில் மேன்மை யுற்றவனே
சதுரட் சரத்தால் சாற்றுதல் யோகம்
மதுரமாய் அளிக்கும் மயில்வா கனனே
பஞ்சாட் சரத்தால் பரமன் உருவத்தால்

தஞ்சமென் றோரைத் தழைத்திடச் செய்தென்
நெஞ்சதத்(து) இருக்கும் நித்தனே சரணம்
அஞ்சலி செய்த அமரரைக் காக்கும்
ஆறு கோணமாய் ஆறெழுத் தாகி
ஆறு சிரமும் அழகிய முகமும்
ஆறிரு செவியும் அமா்ந்த மாா்பும்
ஆறிரு கண்ணும் அற்புத வடிவம்
சரவணனை வந்த சடாட்சரப் பொருளே
அரனயன் வாழ்த்தும் அப்பனே கந்தா
கரங்கள்பன் னிரண்டில் கதிரும்ஆ யுதத்தால்
தரங்குலைத்(து) ஓடத் தாரகா சுரன்முதல்
வேரறச் சூா்க்குலம் முடித்து மகிழ்ந்தோய்
சீா்திருச் செந்தூா்த் தேவசே னாதிபதி
அஷ்ட குலாசலம் யாவையும் ஆகி
இஷ்டசித் திகளருள் ஈசன் புதல்வா
துட்டசம் காரா சுப்பிர மண்யா
மட்டிலா வடிவே வையாபுரித் துரையே
எண்கோ ணத்துள் இயங்கிய நாரணன்
கண்கொளாக் காட்சி காட்டிய சடாட்சர
சைவம் வைணவம் சமரச மாக
தெய்வமாய் விளங்கும் சரவண பவனே
சரியை கிரியை சாா்ந்தநல் யோகம்
இரவலா்க்(கு) அருளும் ஈசா போற்றி
ஏதுசெய் திடினும் என்பால் இரங்கிக்
கோதுகள் இல்லாக் குணமெனக் கருளித்
தரிசனம் கண்ட சாதுவோ(டு) உடன்யான்
அருச்சனை செய்ய அனுக்கரம் அருள்வாய்
பில்லிவல் வினையும் பீனிச மேகம்

வல்ல பூதங்கள் மாயமாய்ப் பறக்க
அல்லலைப் போக்கிநின் அன்பரோ(டு) னென்னைச்
சல்லாப மாகச் சகலரும் போற்ற
கண்டு களிப்புறக் கருணை அருள்வாய்
அண்டர் நாயகனே அருமறைப் பொருளே
குட்டிச் சாத்தான் குணமிலா மாடன்
தட்டிலா இருளன் கண்டிபே தாளம்
சண்டமா முனியும் தக்கராக் கதரும்
மண்டை வலியோடு வாதமும் குன்மமும்
சூலைகா மாலை சோக்கலும் சயமும்
மூல ரோகங்கள் முடக்குள் வலிப்பு
திட்டு முறைகள் தெய்வ சாபம்
குட்டம் சோம்பல் கொடிய வாந்தியும்
கட்டிலாக் கண்ணோய் கண்ணேறு முதலா
வெட்டுக் காயம் வெவ்விடம் அனைத்தும்
உன்னுடைய நாமம் ஓதியே நீறிடக்
கன்னலோன் றதனில் களைந்திடக் கருணை
செய்வதுன் கடனே செந்தில் நாயகனே
தெய்வ நாயகனே தீரனே சரணம்
சரணம் சரணம் சரவண பவஓம்
சரணம் சரணம் சண்முகா சரணம்.

ஐந்தவது கவசம்
திருத்தணிகை

கணபதி துணைவா கங்காதரன் புதல்வா
குணவதி உமையாள் குமரா குருபரா
வள்ளி தெய்வானை மருவிய நாயகா
துள்ளி மயிலேறும் சுப்பிர மணியா
ஆழகொளிப் பிரபை அருள்வடி வேலா
பழநி நகரில் பதியநு கூலா
திருவா வினன்குடி சிறக்கும் முருகா
அருள்சேர் சிவகிரி ஆறு முகா
சண்முக நதியும் சார்பன்றி மலையும்
பண்முகம் நிறைந்த பழநிக்கு இறைவா
ஆராறு நூற்று அட்டமங் களமும்
வீரவை யாபுரி விளங்கும் தயாபரா
ஈராறு பழநி எங்கும் தழைக்கப்
பாராறு சண்முகம் பகரும் முதல்வா
ஆறு சிரமும் ஆறு முகமும்
ஆறிரு புயமும் ஆறிரு காதும்
வடிவம் சிறந்த மகரகுண் டலமும்
தடித்த பிரபைபோல் சார்ந்த சிந்தூரமும்
திருவெண் ணீறணி திருநுதல் அழகும்
கருணை பொழியும் கண்ணான்கு மூன்றும்
குனித்த புருவமும் கூரிய மூக்கும்
கனிந்த மதுரித்த கனிவாய் இதழும்
வெண்ணிலாப்பிரபைபோல் விளங்கிய நகையும்
எண்ணிலா அழகாய் இலங்குபல் வரிசையும்
காரிகை உமையாள் களித்தே இனிதெனச்

சீர்தரும் வள்ளி தெய்வாந யகியாள்
பார்த்தழ கென்னப் பரிந்த கபாலமும்
வார்த்த கனகம்போல் வடிவேல் ஒளியும்
முறுக்குமேல் மீசையும் மூர்க்கம் சிறக்க
மறுக்கும் சூரர்மேல் வாதுகள் ஆட
ஈசுவரன் பார்வதி எடுத்து முத்தாடி
ஈசுவரன் வடிவை மிகக்கண் டனுதினம்
கையால் எடுத்துக்கனமார்(பு) அணைத்தே
ஐயா! குமரா! அப்பனே! என்று
மார்பினும் தோளினும் மடியினும் வைத்துக்
கார்த்தி கேயாஎனக் கருணையால் கொஞ்சி
முன்னே கொட்டி முருகா! வருகவென்(று)
அந்நேரம் வட்டமிட்ட டாடி விளையாடித்
தேவியும் சிவனும் திருக்கண் களிகூரக்
கூவிய மயிலேறும் குருபரா வருக
தாவிய தகரேனும் சண்முகா வருக
ஏவிய வேலேந்தும் இறைவா வருக
கூவிய சேவற்கொடியோய் வருக
பாவலர்க் கருள்சிவ பாலனே வருக
அன்பர்க் கருள்புரி ஆறுமுகா வருக
பொன்போல் சரவணைப் புண்ணியா வருக
அழகிற் சிவனொளி அய்யனே வருக
களபம் அணியுமென் கந்தனே வருக
மருமலர்க் கடம்பணி மார்பா வருக
மருவுவோர் மலரணி மணியே வருக
திரிபுர பவனெனும் தேவே வருக
பரிபுர பரனெனும் பவனே வருக
சிவகிரி வாழ்தெய்வ சிகாமணி வருக

காலில் தண்டை கலீர் கலீரென
சேலிற் சதங்கை சிலம்பு கலீரென
இடும்பனை மிதித்ததோர் இலங்கிய பாதமும்
அடும்பல வினைகளை அகற்றிய பாதமும்
சிவகிரி மீதினில் திருநிறை கொலுவும்
நவகிரி அரைமேல் இரத்தினப் பிரபையும்
தங்கரை ஞாணும் சாதிரை மாமணி
பொங்குமாந் தளிர்சேர் பொற்பீதாம் பரமும்
சந்திர காந்தச் சரிகைத் தொங்கலும்
மந்திர வாழும்வங்கிச் சரிகையும்
அருணோ தயம்போல் அவிர்வன் கச்சையும்
ஒருகோடி சூரியன் உதித்த பிரபைபோல்
கருணையால் அன்பரைக் காத்திடும் அழகும்
இருகோடி சந்திரன் எழிலொட்டி யாணமும்
ஆயிரம் பணாமுடி அணியுமா பரணமும்
வாயில்நன் மொழியாய் வழங்கியசொல்லும்
நாபிக் கமலமும் நவரோம பந்தியும்
மார்பில் சவ்வாது வாடை குபீரென
புனுகு பரிமளம் பொருந்திய புயமும்
ஒழுகிய சந்தனம் உயர்கஸ் தூரியும்
வலம்புரிச் சங்கொலி மணியணி மிடறும்
நலம்சேர் உருத்திர அக்க மாலையும்
மாணிக்கம் முத்து மரகதம் நீலம்
ஆணிவை டூரியம் அணிவைரம் பச்சை
பவளகோ மேதகம் பதித்தவச் ராங்கியும்
நவமணிப் பிரபைபோல் நாற்கோடி சூரியன்
அருணோ தயமெனச் சிவந்த மேனியும்
கருணை பொழியும் கடாட்சவீட் சணமும்

கவசம் தரித்தருள் காரண வடிவும்
நவவீரர் தம்முடன் நற்காட்சி யான
ஒருகை வேலாயுதம் ஒருகை சூலாயுதம்
ஒருகை நிறைசங்கு ஒருகை சகராயுதம்
ஒருகை நிறைவில்லு ஒருகை நிறையம்பு
ஒருகை மந்திரவாள் ஒருகை மாமழு
ஒருகை மேற்குடை ஒருகை தண்டாயுதம்
ஒருகை சந்திராயுதம் ஒருகை வல்லாயுதம்
அங்கையில் பிடித்த ஆயுதம் அளவிலாப்
பங்கயக் கமலப் பன்னிரு தோளும்
முருக்கம் சிறக்கும் மருகா சரவணை
இருக்கும் குருபரா ஏழை பங்காளா
வானவர் முனிவர் மகிழ்ந்து கொண்டாடத்
தானவர் அடியவர் சகலரும் பணியப்
பத்திர காளி பரிவது செய்யச்
சக்திகள் எல்லாம் தாண்டவமாட
அஷ்ட பயிரவர் ஆனந்தமாட
துஷ்ட மிகுஞ்சூழிகள் சூழ்திசை காக்க
சத்த ரிஷிகள் சாந்தக மென்னச்
சித்தர்கள் நின்று சிவசிவா என்ன
தும்புரு நாரதர் சூரிய சந்திரா
கும்பமா முனியும் குளிர்தா ரகையும்
அயன்மால் உருத்திரன் அஷ்ட கணங்கள்
நயமுடன் நின்று நாவால் துதிக்க
அஷ்ட லட்சுமி அம்பிகை பார்வதி
கட்டழகன் என்று கண்டுனை வாழ்த்த
இடும்பா யுதன்நின் இணையடி பணிய
ஆடும் தேவகன்னி ஆலத்தி எடுக்க

தேவ கணங்கள் ஜெயஜெய என்ன
ஏவற் கணங்கள் இந்திரர் போற்ற
கந்தருவர் பாடிக் கவரிகள் வீசிச்
சார்ந்தனம் என்ன சார்வரும் அனேக
பூதம் அடிபணிந் தேத்த வேதாளம்
பாதத்தில் வீழ்ந்து பணிந்துகொண் டாட
அரகர என்றடியர் ஆலவட்டம் பிடிக்க
குருபரன் என்றன்பர் கொண்டாடி நிற்க
குடையும் சேவலின் கொடியும் சூழ
இடை விடாமல்உன் ஏவலர் போற்றச்
சிவனடி யார்கள் திருப்பாத மேந்த
நவமெனும் நால்வரை ஏற்ற சரமண்டலம்
உருத்திர வீணை நாதசுர மேளம்
தித்திமி என்று தேவர்கள் ஆடச்
சங்கீத மேளம் தாளத் துலங்க
மங்கள மாக வைபவம் இலங்க
தேவ முரசடிக்கத் தினமேள வாத்தியம்
சேவல் கொடியுஞ் சிறப்புடன் இலங்க
நந்திகே சுவரன் மீது ஏறிய நயமும்
வந்தனஞ் செய்ய வானவர் முனிவர்
எங்கள் பார்வதியும் ஈசனும் முன்வர
ஐங்கரன் முன்வர ஆறுமா முகவன்
வீர மயிலேறி வெற்றிவேல் எடுத்துச்
சூரன்மேல் ஏவத் துடித்தவன் மடியச்
சிங்கமுகா சூரன் சிரமது உருளத்
துங்கக் கயமுகன் சூரனும் மாள
அடலற்ற குலத்தை அறுத்துச் சயித்து
விடவே லாயுதம் வீசிக் கொக்கரித்துத்

தம்ப மெனும்சயத் தம்பம் நாட்டி
அன்பர்கள் தம்மை அனுதினங் காத்துத்
திருப்பரங் குன்றஞ் சீர்ப்பதி செந்தூர்
திருவாவி னன்குடி திருவே ரகமும்
துய்ய பழநி சுப்பிர மணியன்
மெய்யாய் விளங்கும் விராலி மலைமுதல்
அண்ணா மலையும் அருள்மேவுங் கயிலை
கண்ணிய மாவூற்று கழுகுமா மலையும்
முன்னிமை யோர்கள் முனிவர் மனத்திலும்
நன்னய மாய்ப்பணி நண்பர் மனதிலும்
கதிர்காமம் செங்கோடு கதிர்வேங் கடமும்
பதினா லுலகத்திலும் பக்தர் மனதிலும்
எங்குந் தானவ னாயிருந்(து) அடியார்தம்
பங்கி லிருந்து பாங்குடன் வாழ்க
கேட்ட வரமும் கிருபைப் படியே
தேட்ட முடன் அருள் சிவகிரி முருகா
நாட்டு சிவயோகம் நாடிய பொருளும்
தாட்டிக மாய்எனக்கு அருள் சண்முகனே
சரணம் சரணம் சரவண பவஓம்
சரணம் சரணம் சண்முகா சரணம்.

ஆறாவது கவசம்
பழமுதிர்ச்சோலை

சங்கரன் மகனே சரவண பவனே
ஐங்கரன் துணைவனே அமரர்தம் கோனே
செங்கண்மால் மருகனே தெய்வானை கேள்வனே
பங்கயம் போன்ற பன்னிரு கண்ணனே
பழநிமா மலையுறும் பன்னிரு கரத்தனே
அழகுவேல் ஏந்தும் ஐயனே சரணம்
சரவண பவனே சட்கோணத் துள்ளுறை
அரனருள் சுதனே ஐயனே சரணம்
சயிலொளி பவனே சடாட்சரத் தோனே
மயில்வா கனனே வள்ளலே சரணம்
திரிபுர பவனே தேவசே னாபதி
குறமகள் மகிழும் குமரனே சரணம்
திகழொளி பவனே சேவற் கொடியாய்
நகமா யுதமுடை நாதனே சரணம்
பரிபுர பவனே பன்னிரு கையனே
தருணமிவ் வேளை தற்காத் தருளே
சவ்வும் ரவ்வுமாய் தானே யாகி
வவ்வும் ணவ்வுமாய் விளங்கிய குகனே
பவ்வும் வவ்வுமாய் பழமுதிர் சோலையில்
தவ்வியே ஆடும் சரவண பவனே
குஞ்சரி வள்ளியைக் குலாவி மகிழ்வோய்
தஞ்சமென் றுன்னைச் சரணம் அடைந்தேன்
கொஞ்சியே வமையுடன் குழவியாய் சென்றங்(கு)
அஞ்சலி செய்தவள் அமுதமும் உண்டு
கார்த்திகை மாதர் கனமார்(பு) அமுதமும்

பூர்த்தியாய் உண்ட புனிதனே குகனே
நவமைந்தர் சிவனால் நலமுடன் உதிக்கத்
தவமுடைய வீரவாகுவோ(டு) ஒன்பான்
தம்பிமா ராகத் தானையைக் கொண்ட
சப்பிர தாயா சண்முக வேலா
நவவீரர் தம்முடன் நவகோடி வீரரும்
கவனமாய் உருத்திரன் அளித்தே களித்துப்
பேதம் இல்லாமல் பிரமனைக் குருவாய்
ஓதிடச் செய்ய உடன் அவ்வேதனை
ஓமெனும் பிரணவத் துண்மைநீ கேட்கத்
தாமே யோசித்த சதுர்முகன் தன்னை
அமரர்கள் எல்லாம் அதிசயப்படவே
மமதை சேர் அயனை வன்சிறை யிட்டாய்
விமலனும் கேட்டு வேகம தாக
உமையுடன் வந்தினி துவந்து புரிந்து
அயனைச் சிறைவிடென்(று) அன்பாய் உரைக்க
நயமுடன் விடுத்த ஞானபண்டிதனே
திருமால் அயன்சிவன் சேர்ந்து மூவரும்
கௌரி லட்சுமி கலை மகளுடனே
அறுவரோர் அம்சமாம் அரக்கரை வெல்ல
ஆறுமுகத்துடன் அவதரித் தோனே
சிங்கமுகா சூரன் சேர்ந்த கயமுகன்
பங்கமே செய்யும் பானு கோபனும்
சூரனோ டொத்த துட்டர்க ளோடு
கோரமே செய்யும் கொடியராக் கதரை
வேருடன் கெல்லி விண்ணவர் துன்பம்
ஆறிடச் செய்தவ வமர்கள் தமக்குச்
சேனா பதியாய்த் தெய்வீக பட்டமும்

தானாய்ப் பெற்ற தாட்டிகப் பெருமானே
திருப்பரங் குன்றம் செந்தூர் முதலாய்ச்
சிறப்புறு பழநி திருவே ரகமுதல்
எண்ணிலாம் தலங்களில் இருந்தாடும் குகனே
விண்ணவர் ஏத்தும்விநோத பாதனே
அன்பர்கள் துன்பம் அகற்றியாள் பவனே
தஞ்சமென்(று) ஓதினர் சமயம் அறிந்தங்(கு)
இன்பம் கொடுக்கும் ஏழைபங் காளா
கும்பமா முனிக்குக் குருதே சிகனே
தேன்பொழில் பழநித் தேவ குமாரா
கண்பார்த்(து) கவலைகள் மாற்றி
அஷ்ட லட்சுமிவாழ் அருளெனக்(கு) உதவி
இட்டமாய் என்முன் னிருந்து விளையாடத்
திட்டமாய் எனக்கருள் செய்வாய் குகனே
அருண கிரிதனக்(கு) அருளிய தமிழ்போல்
கருணையால் எனக்கு கடாட்சித் தருள்வாய்
தேவ ராயன் செப்பிய கவசம்
பூவலயத்தோர் புகழ்ந்து கொண்டாட
சஷ்டி கவசந் தான்செபிப்போரைச்
சிஷ்டராய்க் காத்தருள் சிவகிரி வேலா
வந்தென் நாவில் மகிழ்வுடன் இருந்து
சந்தத் தமிழ்திறம் தந்தருள் வோனே
சரணம் சரணம் சரவண பவஓம்
சரணம் சரணம் தமிழ் தரும் அரனே
சரணம் சரணம் சங்கரன் சுதனே
சரணம் சரணம் சண்முகா சரணம்.

முற்றிற்று

உருவாய் அருவாய் உளதாய் இலதாய்
மருவாய் மலராய் மணியாய் ஒளியாய்
கருவாய் உயிராய் கதியாய் விதியாய்
குருவாய் வருவாய் அருள்வாய் குகனே

கந்தரனுபூதி

திருச்சிற்றம்பலம்

மேன்மைகொள் சைவநீதி

கடவுளின் அளவுகோல் என்பது...

எத்தனை முறை பிரார்த்தனை செய்யப்பட்டது, எத்தனை தடவை மந்திரங்கள் ஜபிக்கப்பட்டன, எத்தனை முறை விளக்குகள் ஏற்றப்பட்டு ஆரத்தி காண்பிக்கப்பட்டது, எத்தனை முறை மணி அடிக்கப்பட்டு, மறைநூல்கள் வாசிக்கப்பட்டன - போன்றவற்றால் மனிதரின் செயல்களை தெய்விக அளவுகோல்கள் மதிப்பிடுவதில்லை. உங்கள் இதயத்தில் எழும் எண்ணங்களின் தரத்தைப் பொறுத்து, எத்தகைய வார்த்தைகளை நீங்கள் உங்கள் அண்டை அயலாரிடம் பயன்படுத்துகிறீர் களோ அவற்றைப் பொறுத்து, உங்கள் வாழ்வை நீங்கள் யார் யாருடன் கழிக்க வேண்டும் என்று இறைவன் விதித்திருக்கிறானோ அவர்களுடன் நீங்கள் ஈடுபடும் ஒவ்வொரு செயலையும் பொறுத்தே தெய்விக அளவுகோல்கள் மனிதனை மதிப்பிடு கின்றன என்று நான் திட்டவட்டமாக உங்களுக்குக் கூறுகிறேன்.

உங்களுக்கு மன அமைதி வேண்டுமா?

நல்லாரோக்கியமும், பொருளாதாரப் பாதுகாப்பும் மன அமைதிக்கு மிகவும் இன்றியமையாதவை என்பது எல்லோரும் அறிந்ததே.

ஆனால், இவை இரண்டும் இருப்பினும், பலரும் தொடர்ந்து மன அமைதியின்றி அல்லல்படு கின்றனர். நீங்கள் இந்த வகையைச் சேர்ந்தவர்களா? ஆமாம் என்று நீங்கள் பதில் சொன்னால் மேலும் இதைப் படியுங்கள். உங்களது தொல்லைகள் பெரும்பாலும் நீங்களாகவே உண்டாக்கிக் கொண் டது என்பதால், அவை தவிர்க்கப்படக் கூடியவையே. எப்படி என்று நாம் பார்ப்போம் -

நீங்கள் அடிக்கடி பிறர் விஷயங்களில் தலையிடு கிறீர்களா? அவர்கள் தவறாகவே இருக்கலாம். ஆனால், அதை முன்னிட்டு நீங்கள் அல்லல் உறுவானேன்? யாரையும், எதையும், குறை கூறாதீர்கள்.

பிறருக்குத் தீர்ப்பளிக்கும் அதிகாரத்தை கடவுள் உங்களுக்குக் கொடுக்கவில்லை. எல்லோரும் அவரவர் விருப்பப்படியே நடக்கின்றனர். ஏனெனில் அவர்களுக்குள்ளே இலங்கும் கடவுள் அவர்களை அப்படிச் செய்யத் தூண்டுகிறார். உங்கள் அமைதியைப் பாதுகாக்க நீங்கள் உங்கள் சொந்த வேலையில் மட்டும் கவனம் செலுத்தினால் போதும் என்பது ஒரு நல்ல விதியாகும்.

வேலை - அதுவே ஒரு தியானம்

உங்கள் வேலையில் நீங்கள் கவனம் செலுத் துங்கள். மன அமைதிக்கு முக்கியத்துவம் தருவோர் எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக கடைப்பிடிக்க வேண்டிய நியதி இது. இந்த உலகத்தில் எதுவுமே உங்கள் கவனத்தை வேண்டுவதில்லை. அனைத்தையும் கவனிக்க ஒரு ஆண்டவன் இருக்கிறார். உண்மை யில், உங்களையும் கவனிப்பது அவர்தானே! இந்த உண்மையை மறக்கக்கூடாது.

குறை கூறலாமா?

நான் திரும்பவும் கூறுகின்றேன், உங்கள் வேலையை நீங்கள் பாருங்கள். எவரையும், எதையும் குறை கூறாதீர்கள். குறை கூறுதல் என்பது திட்டுவதற்கு நிகர். எது நடந்தாலும், அது கடவுளின் இச்சையால் நடக்கிறது. கடவுளின் அனுக்கிரகம் இன்றி எதுவுமே நிகழ்வதில்லை. ஏதாவது நிகழ்ந்தது என்றால் அது உங்கள் பார்வையில் நல்லதாகவோ அல்லது கெட்டதாகவோ இருக்கலாம். அதற்கு

கடவுளின் அனுமதி இருக்கிறது என்றுதான் பொருள். நீங்கள் அதைக் கண்டனம் செய்தால் கடவுளின் விருப்பத்தை, கடவுளின் பேரறிவை, கடவுளின் தீர்ப்பை நீங்கள் விமர்சிக்கின்றீர்கள் என்றுதானே அர்த்தம். அதைச் செய்யாதீர்கள். உங்களுக்கு அமைதி கிட்டும்.

நம் விருப்பமா உலகை இயக்குகிறது?

கடவுள் பொருள்களை முழுமையாகப் பார்க்கிறார். மனிதன் பொருள்களை பகுதியாகப் பார்க்கிறான். மனிதன் கடந்த காலம் மற்றும் எதிர் காலத்திலிருந்து பிரிந்து, நிகழ்ச்சிகள்ள நிகழ் காலத்தில் மட்டுமே பார்க்கிறான். கடவுளுக்கோ முன் நடந்ததும், பின் நடக்க வேண்டுவதும் தெரியும். அதனால்தான் கடவுள் ஒற்றுமையைக் காண்கிறார். மனிதன் வேற்றுமையைக் காண்கிறான். கடவுள் பூரணமான நியாயத்தைக் காணும் அதே தருணத்தில் மனிதனோ அதைக் காண்பதில்லை. நீங்கள் உங்களை கடவுளின் ஸ்தானத்தில் வைத்துப் பாருங்கள். நீங்களே கடவுள் என உணருங்கள். பிரபஞ்சம் முழு வதும் உங்களது படைப்பே என்றும், அனைத்தும் உங்கள் விருப்பத்தாலேயே நிகழ்கின்றன என்றும் உணருங்கள். உடனேயே உங்களுள் அபரிமிதமான அமைதியும், ஆற்றலும் ஊற்றெடுப்பதை நீங்கள் உணர்வீர்கள்.

பிறர் நம்மைத் திட்டும்போது...

பிறர் உங்களைக் காரணமின்றி திட்டுவதாகவும், காரணமின்றி துன்புறுத்துவதாகவும் நீங்கள் கூறு கின்றீர்கள். அது உண்மையாக இருந்தாலும் கூட அதற்காக அலட்டிக் கொள்ளாதீர்கள். நிலைமை யைப் பொறுமையுடன் சமாளியுங்கள். இக்கட்டான நிலைமைகளைச் சமாளிப்பதில் அமைதி ஒரு சக்தி

வாய்ந்த ஆயுதம் என்பதை நீங்கள் காண்பீர்கள். யாராவது உங்களைத் திட்டினால் கண்களை மூடிக் கொண்டு பொறுமையாக இருங்கள். பிறர் அவர்கள் விருப்பம் போல் நினைக்கட்டும். அவர்கள் விரும்பு வதைச் சொல்லட்டும்.

இந்த உலகம் முட்டாள்கள் நிறைந்தது. நீங்கள் அறிவுடையவராக விளங்குங்கள்.

எல்லோர் முன்னிலையிலும் பணிவுடன் இருங் கள். எந்த நிலைமையிலும் அடக்கமாக இருங்கள். நான் உயர்ந்தவன் அல்லது தாழ்ந்தவன் என்ற எண்ணத்தை விடுத்து அனைவரிடமும், அனைத் திடத்தும் கடவுளைக் காணக் கற்றுக் கொண்டால் தான் இது சாத்தியமாகும். கடவுள் அப்படி விரும்புகிறார். எனவே அது அப்படி இருக்கட்டும். பிறர் உங்களை நிந்திக்கையில் நீங்கள் மௌனமாக இருங்கள். கலக்கம் அடையாதீர்கள். பழிச்சொற் களை ஏற்றுக் கொண்டால் அடக்கத்திலும், தூய்மையிலும் நீங்கள் வளர்ச்சி அடைவீர்கள். அதுவே ஒரு தவம். ஆன்மீகத்தில் நீங்கள் உயர் வடைவீர்கள்.

பகைமை - எடுத்தாரை சுடும் நெருப்பு

உங்களைத் திட்டுபவர் அல்லது துன்புறுத்துபவர் மீது உங்கள் இதயத்தில் எந்தவிதமான பகைமை உணர்ச்சியையும் கொள்ளாதீர்கள். வெளிப்படையாக கோபத்தை காட்டுவதைவிட இது மிகவும் மோச மானது. இது மானஸீகப் புற்று நோய். பகைமையை வளர்க்காதீர்கள். மறவுங்கள், மன்னியுங்கள். இது ஏதோ ஒரு வெறும் லட்சியவாத பழமொழி அல்ல. உங்கள் அமைதியைப் பாதுகாக்க ஒரே வழி இதுதான். உள்ளே பகைமையை வளர்ப்பது என்பது ஒருவனுக்கு மிகுந்த கெடுதியைச் செய்யும்.

உங்களுக்குத் தூக்கம் போய்விடும். உங்கள் இரத்தத்தை நீங்கள் நஞ்சாக்குகின்றீர்கள். இரத்தக் கொதிப்பும், படபடப்பும் உங்களிடம் அதிகரிக்கும். பழிச்சொல்லோ, அவதூறோ உங்களுக்கு கடந்த காலத்தில் எப்பொழுதோ செய்யப்பட்டது. அது முடிந்து போன விஷயம். சிந்திய பால் அது. அதையே மீண்டும் மீண்டும் நினைத்து அந்த அவதூறு அல்லது பழிச்சொல்லலின் துன்பத்தை ஏன் நீங்கள் நீட்டிக்கிறீர்கள்? பகைமை மற்றும் வெறுப்பு எனும் ஆறுகின்ற காயத்தை நீங்கள் குத்திக் குத்தி மீண்டும் ஏன் புண்ணாக்குகிறீர்கள்? இது மிகவும் முட்டாள்தனம் இல்லையா? இந்தச் சிறிய விஷயங்களில் நேரத்தையும், வாழ்க்கையையும் வீணடிப்பது என்பது தகாத ஒன்று. ஏனெனில் மனிதனின் வாழ்வு மிகவும் சுருங்கியது. இன்றிருப்பார் நாளை இல்லை. இந்தத் தீய வழக்கத்தை விடுங்கள். உங்களுக்கு விருப்பமான வேலை ஒன்றில் பூரணமாக மனத்தை லயிக்கச் செய்வதே நீங்கள் செய்ய வேண்டிய சிறந்த காரியமாகும்.

உங்களுக்குப் பிடித்தமான வேலை அல்லது பொழுதுபோக்கில் நீங்கள் சுறுசுறுப்பாக ஈடுபடு வீர்களானால் உங்களுக்கு மிகுந்த மன அமைதி கிட்டும். அப்பொழுது ஒன்றைப் பெற்றோம் ஒன்றைச் செய்தோம் என்ற மனதிருப்தி உங்க ளுக்குக் கிட்டும். மனிதன் வெறும் உணவால் மட்டுமே வாழ முடியாது என்ற பழமொழியை நினைத்துப் பாருங்கள். பணத்தைக் காட்டிலும் மன அமைதியே பெரிது என நீங்கள் எண்ணினால் அதிக வருமானத்துடன் கூடிய, ஆனால் நீங்கள் விரும்பாத ஒரு வேலையை விட, குறைவான வருமானத்துடன் கூடிய மன அமைதி தரும் ஒரு வேலையை நீங்கள் மனமுவந்து ஏற்பீர்கள்.

புகழ் மனிதனுக்குத் தேவையா?

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

மற்றவர்களது மதிப்பிற்காக நாம் ஏன் இவ்வளவு தூரம் அலட்டிக்கொள்ள வேண்டும்? அதற்குப் பதிலாக கடவுளது ஆசீர்வாதத்திற்காக, ஞானம் மிக்க மகான்களது ஆசிகளுக்காக நாட்டம் கொள்ளுங்கள். இதுவே செய்யத் தகுந்தது. முயலவேண்டியது.

பொதுமக்கள் கருத்துக்கு எவ்வளவு மதிப்பு?

பொதுமக்களின் கருத்துக்கு மிகுந்த முக்கியத்துவம் அளிக்காதீர்கள். பெரும்பாலும் பொது மக்களின் கருத்து தவறாக உள்ளது. ஒழுக்க நியதிகள், நன்னெறிகள், மறைநூல் வாக்கியங்கள், அறிஞர்கள் மற்றும் மகான்களது கருத்துக்களுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுங்கள். நீங்கள் வாழ்வில் தவறவே மாட்டீர்கள்.

நம் விதிதான் நமக்கு

பொறாமை அடிக்கடி மன அமைதியைக் குலைக்கிறது. நீங்கள் எவர் மீதாவது பொறாமைப் படுகிறீர்களா? பொறாமை ஒரு வியாதி. உங்களது அலுவலகத்தில் திரு. க உங்கள் பதவி உயர்வைத் தடுத்தார் என்பதாலோ அல்லது உங்கள் வியா

பாரத்தில் திரு. கே போட்டியிட்டுக் குலைத்தார் என்று நீங்களாகக் கற்பனை செய்வது தவறு. திரும்பத் திரும்ப எண்ணுங்கள் : உங்களது முன்னேற்றத்தை எவரும் ஆக்கவோ, அழிக்கவோ முடியாது. உங்களது தொழிலும், உங்களது வாழ்க்கையும் உங்கள் முன்வினையால் உருவாக் கப்படுகிறது. தீதும் நன்றும் பிறர் தர வாரா! நீங்கள் முன்னேற வேண்டும் என்று விதி இருந்தால் உலகம் முழுவதும் ஒன்று திரண்டாலும் அதைத் தடுத்து நிறுத்த முடியாது. அதற்கு மாறாக நடக்க வேண்டு மெனில் அப்பொழுதும் உலகம் முழுவதானாலும் ஒன்றும் செய்ய இயலாது. ஒவ்வொரு மனிதனும் அவனது விதியினாலேயே ஆளப்படுகிறான். ஒருவரை சார்ந்திருப்பது போலத் தென்பட்டாலும் ஒருவரது வாழ்விலிருந்து அடுத்தவருடையது வேறுபட்டது ஆகும். இதை நினைவுகொள்ளுங்கள். இந்தக் கருத்தைத் தெளிவாகப் புரிந்துகொள் ளுங்கள். ஒருபொழுதும் பிறர் மீது பொறாமை கொள்ளாதீர்கள் அல்லது உங்கள் துன்பத்திற்கு பிறரைப் பழிக்காதீர்கள்.

சூழ்நிலைக்கேற்ப நாம் மாற வேண்டும்

உங்கள் அமைதியைக் குலைக்கும் உங்களது ஒரு சூழ்நிலை உங்களுக்குப் பிடிக்காமல் இருக்கலாம். சூழ்நிலையை மாற்றுவதற்குப் பதிலாக நீங்கள் உங்களையே இப்பொழுதை விட நல்ல நிலைமைக்கு மாற்றி அமையுங்கள். இப்படி நீங்கள் செய்வதால் வருடக்கணக்காக உங்களுக்குக் கெட்டதாகத் தென்பட்ட உங்களது சூழ்நிலை அதிசயிக்கத்தக்க விதத்தில் நல்ல விதத்தில் மாறத் தொடங்குவதைக் காண்பீர்கள். நீங்கள் மென்மேலும் தூய்மை அடையும்பொழுது சூழ்நிலையும் மென்மேலும் ஒத்தவிதத்தில் வளர்ச்சி அடையும்.

எப்படி? என்று கேட்காதீர்கள். முயன்று பாருங்கள், அனுபவத்தில் தெரியும் நண்பரே.

பொறுமை தரும் பலம்

எது நடந்தாலும் அதைப் பொறுத்துக் கொள்ளுங்கள். எதைக் குணப்படுத்த முடியாதோ அதைப் பொறுத்தேயாக வேண்டும். மகிழ்ச்சியுடன் பொறுத்துக் கொள்ளுங்கள். காலை முதல் நடு இரவு வரை நூற்றுக்கணக்கான வசதிக் குறைவுகள், தொல்லைகள் மற்றும் துன்பங்களுடன் வாழ கற்றுக் கொள்ளுங்கள். பொறுமை, உள்பலம் மற்றும் இச்சாசக்தி உங்களிடம் அதிகரிக்கும். பிரதிகூல மானதை அனுகூலமானதாக நீங்கள் மாற்றி அமைப்பீர்கள்.

ஒருவரது அடிப்படைத் தேவைகளுக்குக்கூட மற்றவரை அண்டி இருப்பதுதான் ஒருவரது அமைதியை இழப்பதற்கான முக்கியமான காரண மாகும். 'பராதீனம் ப்ராணசங்கடம்.' பிறரை அண்டி இருப்பது என்பது துன்பம் தருவதுதான். சுதந்திரம் ஆனந்தம் அளிக்கும். எனவே தன் காலில் நிற்க முயலுங்கள். முடிந்த மட்டும் முயலுங்கள்.

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

பொறுப்புகளை என்ன செய்வது?

பொறுப்புகளைத் தட்டிக் கழிக்காதீர்கள், தப்பி ஓடப் பார்க்காதீர்கள். அப்படிச் செய்தால் உங்களுக்கு மன அமைதி கிட்டாது. அதிகமான கவலைகள்தான் உங்களைச் சேரும். ஏனெனில் உங்களது கடமைகளை நீங்கள் தட்டிக் கழிக்கப் பார்க்கிறீர்கள் என்ற எண்ணமே உங்கள் மனதை அரித்து ஏற்கனவே உங்களிடம் இருந்த கொஞ்சம் அமைதியையும் இல்லாதாக்கிவிடும். இதைவிட உங்களால் முடிந்த மட்டும் திறமையுடன் உங்களது பொறுப்புகளை நிறைவேற்றப் பாருங்கள். ஆனால், ஒன்றை முக்கியமாக இங்கே மனதில் கொள்ள வேண்டும். 'நான் செய்கிறேன்' என்ற ஆணவத்துடன் தினமும் மேலும் மேலும் புதிய பொறுப்புகளைக் கூட்டிக் கொண்டு போகக் கூடாது. சாதாரண நடைமுறை பாஷையில் இதுதான் 'வம்பை விலைக்கு வாங்குவது' எனப் பொருள்படும். இதற்கு மாறாக உங்களது பொறுப்புகளுக்கேற்ப உங்கள் புறவேலை களை மென்மேலும் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள். அதிக நேரத்தை பிரார்த்தனை, சிந்தனை மற்றும் தியானத்தில் செலவிட விருப்பம் கொள்ளுங்கள். மனமே இல்லாதாகும் பொழுதுதான் பூரண திருப்தி கிட்டுகிறது. மனம் என்பது எண்ணங்களின் குவியலே. எண்ணங்கள் என்றால் சலனம். செயல் குறையக் குறைய எண்ணங்களும் குறையும். எவ்வளவுக்கெவ்வளவு எண்ணங்கள் குறைகின்ற னவோ அந்த அளவு மன அமைதி அதிகரிக்கும். எண்ணமின்மைதான் பூரண அமைதி நிலவும் மிக உயர்ந்த நிலையாகும்.

தியானம் என்னும் அற்புத மருந்து

ஒழுங்கான தியான நேரத்தைக் கடைப்பிடியுங்கள். தியானம் மனதை அமைதிப்படுத்துகிறது. மனதில்

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

பயனுள்ள வேலை

எப்பொழுதும் ஏதாவது பயனுள்ள, நன்மை பயக்கும் வேலையைச் செய்யுங்கள். இதைச் செய்யலாமா, அதைச் செய்யலாமா? என்று அலைந்து திரிவதில் நேரத்தை வீணாக்காதீர்கள். இதனால் பயனற்ற மனப்போராட்டத்தில் நீங்கள் நாட்கள், வாரங்கள், மாதங்கள் ஏன், வருடங்களைக் கூட வீணாக்கி கடைசியில் ஒன்றும் செய்யாமல் போய்விடுவீர்கள். அதிகமாக திட்டங்களைத் தீட்ட வேண்டாம். திட்டம் போடுவது கடவுள்தான். எப்பொழுதும் ஏதாவது நல்லதைச் செய்து கொண் டிருங்கள். ஆக்கப்பூர்வமான உங்கள் காரியத்தில் இடைவெளி எதுவும் இருக்க வேண்டாம். ஒரு சில கவனக்குறைவான விநாடிகள் கூட வாழ்வில் உங்களை கீழே தள்ளிவிடும். காலமே வாழ்வு. நேரத்தைப் பொன் போலப் பாதுகாத்து அதை மிகவும் பயனுள்ள விதத்தில் செலவிடுங்கள்.

நீங்கள் உடலளவில் ஓய்வெடுத்துக் கொண்டிருந் தாலும் மனதை வெறுமையாக வைத்திருக்காதீர்கள். ஜபம், மானஸீகப் பிரார்த்தனை மற்றும் ஏதாவது பயனுள்ள நூல்களைப் படிப்பதில் ஈடுபடுங்கள்.

எல்லா தொல்லையும் மனதில்தான் ஆரம்பிக்கிறது. கடும் சொற்களும், தீய செயல்களும் மனதில்தான் உதிக்கின்றன. எனவே ஆரம்ப ஸ்தானத்தை சுத்தமாக வைத்திருங்கள். உங்கள் வாழ்வாகிய நதி ஸ்படிகம் போல தூய்மையாகப் பாயும்.

தோல்வி என்பது தோல்வி அல்ல!

செயல்களைச் செய்வதானது தன்னம்பிக்கையை அளிக்கும். ஆரம்பத்தில் நீங்கள் தோல்வி அடைந்தாலும் பரவாயில்லை. உங்கள் குறைகளைத் திருத்திக் கொண்டு அடுத்த முறை நீங்கள் வெற்றி அடையலாம். நாற்காலியில் அமர்ந்து கொண்டு கவலைப்படுவதால் எதுவும் நிகழப் போவதில்லை. அது உங்களை ஒரு நம்பிக்கை அற்றவராக ஆக்கிவிடும்.

சிலர் சில நல்ல காரியங்களைச் செய்யத் தொடங்கும் போதே மன உறுதி குலைந்து நம்பிக்கையை இழக்கின்றனர். அதனால் விக்கினங்கள் உண்டாகின்றன. எந்த நல்ல காரியம் செய்யும் பொழுதும் விக்கினங்கள் ஏற்படுவது இயற்கையே. காரியம் செய்பவருடைய மன உறுதியைச் சோதிப்பதற்காகவே அவை வருகின்றன.

அவரது நம்பிக்கை, உறுதி மற்றும் மனத் தூய்மையை சோதிக்கவே அவை வருகின்றன. ஏதாவது உருப்படியாகச் செய்ய வேண்டும் என்று உங்களது உறுதி அதிகரிக்கின்ற அளவு எதிரிடை சக்திகளும் பலமடையும். அதைக் கண்டு மனம் தளர வேண்டாம். அதற்கு மசிய வேண்டாம்.

கடவுளிடமும் மற்றும் உங்களிடமும் நம்பிக்கை கொண்டு அந்த இடுக்கண்களை வெல்லுங்கள். சோதனைகளையும் இடுக்கண்களையும் எதிர் கொள்ளாமல் எந்தத் துறையிலும் உங்களால்

வெற்றியை அடைய முடியாது. தகுதித் தேர்வு எழுத விருப்பம் இல்லாமல் பட்டம் பெற விழைவது நியாயமாகாது அல்லவா?

இடுக்கண்களை சந்திப்பது இன்பமே

இடுக்கண்களை எதிர்கொள்ள நீங்கள் தயங்கினால் உங்களால் வாழ்க்கையில் எதையுமே சாதிக்க முடியாது. ஏதோ காலத்தைக் கழிக்கலாமே தவிர, அது வாழ்வாகாது. உண்மையாக வாழ்வது என்றால், அது இலட்சியம் உடையதாயிருக்க வேண்டும். அடைவதற்கான இலட்சியங்கள், முயல்வதற்கான குறிக்கோள்கள் இருத்தல் வேண்டும். எதிர்ப்பை சமாளிக்காமல் இலட்சியங்களை அடைய முடியாது. இத்தகைய எதிர்ப்புகள் உங்களது மன அமைதியைக் குலைக்கக்கூடாது. மாறாக வாழ்க்கைப் போராட்டத்தை வீரத்துடன் எதிர்கொள்ள அது உங்களுக்கு ஆற்றலை அளிக்க வேண்டும். நடைமுறை வாழ்வில் இத்தகைய எதிர்ப்புச் சக்திகளை தவிர்க்க முடியாத தீங்கு என்று ஏற்றுக் கொண்டு அவற்றை அன்றாட வாழ்வின் ஒரு அங்கமாக பார்க்க நீங்கள் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

நினைவிருக்கட்டும், நிகழ்ச்சிகள் முன்பே நிச்சயிக்கப்பட்டவை!

எதற்கும் வருத்தப்பட்ட வேண்டாம். உங்களுடைய கடந்த கால அனுபவங்களிலிருந்து நீங்கள் பாடங்களைக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். அந்தப் பாடங்களை அடிக்கடி நினைத்துப் பாருங்கள். அந்தப் பாடங்கள் உங்கள் எதிர்காலச் செயல்களுக்கு வழிகாட்டியாக அமையட்டும். ஆனால் கடந்த காலத்தைப் பற்றிய கவலையில் மூழ்காதீர்கள். நான் அப்படிச் செய்திருந்தால் இப்படி ஆகியிருப்பேன், இப்படிச் செய்திருந்தால்... என்று எண்ணுவ

தெல்லாம் வீணான சிந்தனையாகும். நேரம் வீண். சக்தி வீண். ஏனெனில் கவலை சக்தியை கரைத்து விடுகிறது. வேறு எதுவும் அது செய்வதில்லை.

உண்மை எதுவெனில், எது நடந்ததோ அது அப்படித்தான் நடக்க வேண்டும் என்பது ஆண்டவனின் திட்டம். அதற்கு மாறாக அது நடந்திருக்க முடியாது. ஒரு சிறு துகளின் அசைவு முதல் பிரபஞ்சத்தின் பிரம்மாண்டமான இயக்கம் வரை, கடந்தகாலம் நிகழ்காலம் மற்றும் எதிர் காலத்தில் ஒவ்வொரு நிகழ்ச்சியும் எல்லாம்வல்ல, எல்லாம் அறிந்த எங்கும் நிறைந்த பரம்பொருளின் அருளால் இப்படித்தான் நிகழ வேண்டும் என்று தீர்மானிக்கப்பட்டிருக்கிறது. நிகழ்ச்சிகள் எவ்வாறு நிகழ வேண்டும் என்று விதிக்கப்பட்டிருக்கின்றனவோ அவ்வாறு நிகழ்கின்றன. அவன் கணக்குப்படியே அனைத்தும் நிகழும். கடவுளின் விருப்பத்தை மாற்ற எந்த மனிதனாலும் இயலாது. நிகழ்வது நிகழ்ந்தே தீரும் என்பது பிரபஞ்சமெங்கும் உள்ள ஒரு உண்மையாகும். கவலைப்படுவது, வருந்துவது என்பது உங்கள் கோழைத்தனத்தை வெளிப்படுத்தி, ஒன்றுமில்லாத ஒன்றிற்காக உங்கள் மன அமைதியைக் குலைத்துக் கொள்வதைக் குறிக்கும். ஒவ்வொரு நிகழ்விலும் இறைவனின் திருஅருள் இலங்குகிறது என்பதைக் கண்டு உணர்ந்து, உங்களுக்குள்ளும் உலகத்துடனும் அமைதியாக வாழ்வதே அறிவுடைமை ஆகும்.

சுயநலம் அமைதியைப் பெறுவதில்லை

நீங்கள் முழுக்கவும் சுயநலவாதியா அல்லது சில சமயங்களிலாவது நீங்கள் பிறரைப் பற்றி நினைக்கிறீர்களா? சுயநலவாதிக்கு அமைதியே கிட்டாது. மாறாக, நீங்கள் சுயநலமற்று இருந்தால் எந்தவிதப் பிரதிபலனும் எதிர்நோக்காமல் செயல்

பட்டால் உடனேயே நீங்கள் பேரமைதியை அனுபவிப்பீர்கள். பிரதிபலன் எஃிர்பார்க்காத தொண்டு தூய மகிழ்ச்சியை அளிக்கிறது. பிறரை சந்தோஷப் படுத்துங்கள், அவர்களது மகிழ்ச்சியில் நீங்கள் ஆனந்தத்தை அனுபவிப்பீர்கள். இது அனைவராலும் அனுபவிக்கக்கூடியதொன்றாகும். சிறியதோ பெரியதோ உங்களால் முடிந்தமட்டும் பிறருக்குத் தொண்டு புரியுங்கள். ஆனால் பிரதி பலனையோ நன்றியையோ எதிர்பார்க்கக்கூடாது.

தொண்டிற்காகவே தொண்டு செய்யப்பட வேண் டும்.

எப்பொழுதெல்லாம் வாய்ப்பு கிட்டுகிறதோ அப் பொழுதெல்லாம் தொண்டு செய்யப்பட வேண்டும்.

சுமார் இருபது வருடங்களுக்கு முன்பு நடந்த நிகழ்ச்சி இது:

ஒரு பெரிய நகரம். மாலை வேளை. இருள்சூழும் நேரம். நான் மாலை உலாவலுக்குச் சென்றிருந் தேன்.

அமைதியான தனி இடத்தில் ஒரு பெண் என்னிடம் வந்து, பாயி ஸாஹேப், டர் லக்தா ஹை [சகோதரா, எனக்குப் பயமாயிருக்கிறது] என்றாள். வினாடிப்பொழுதில் நான் அவள் நிலைமையை உணர்ந்து கொண்டேன். அந்தத் தனி இடத்தில் ஒரு ரிக்ஷாக்காரன் அவளைப் பின் தொடர்ந்து வந்திருக்கிறான். பயந்துபோன அந்தப் பெண் எங்கு போவது என்பது தெரியாமல் தன் வீட்டுக்குப் போகும் வழியைத் தவற விட்டு விட்டாள். நான் அவளுக்குத் தைரியமூட்டினேன். சிறிது நேரத்தில் அவளது வீட்டை இருவருமாகச் சேர்ந்து தேடினோம். நாங்கள் நின்று கொண்டிருந்த இடத்திலிருந்து அவளது வீடு ஒரு ஃபர்லாங் தூரத்தில்தான் இருந்தது என்பதையும் கண்டுபிடித்தோம்.

நான் அவளுக்குத் துணையாகச் சென்று அவளை அவளது வீட்டில் சேர்த்துவிட்டு என் வழியே நான் போனேன். ஒரு சிறிய உதவிதான். அதனால் எனக்குப் பெரிய நஷ்டமொன்றில்லை. ஆனால் அதனால் நான் பெற்ற மகிழ்ச்சியும் மனநிறைவும் எவ்வளவு! இப்பொழுது அதைப்பற்றி நினைத்தாலும் மனதில் அது அமைதியை அளிக்கிறது. எந்தவிதச் செலவு இல்லாமலே அல்லது மிகக்குறைந்த செலவிலோ ஒருவர் பிறருக்குப் பல விதங்களிலும் உதவமுடியும். தேவை : ஒரு தூய்மையான இதயம்தான்.

மன அமைதி பெற வழிகளும் நிறைய

வாழ்க்கையில் மன அமைதியை விரும்பும் ஒருவன் ஒவ்வொரு நிலையிலும், நிகழ்விலும் விவேகத்துடன் செயல்பட வேண்டும். எது சரி, எது தவறு, எது முடியும், எது முடியாது என்பதைப் பற்றி நமக்குத் தெளிவாக நம் முன்னோர்கள் நிறைய நூல்களில் சொல்லிவிட்டு போயிருக்கிறார்கள். அவை கல்ப காலத்திற்கும் பொருந்துபவை. ஒரு குறிப்பிட்ட நிலைமையில் சான்றோர்கள் சொன்ன நெறிமுறை எது? மறை நூல்கள் கூறுவது என்ன? உங்கள் மனசாட்சி கூறுவது என்ன? இந்த மாதிரி தருணங்களில் மகாத்மாக்கள் எப்படி நடந்து கொண்டிருக்கிறார்கள்? இப்படி ஒவ்வொரு நிலை யிலும் நமது பார்வையை தெளிவுபடுத்திக் கொள்ளலாம். சரியான பாதையைக் கண்டுபிடிக்க ஆத்ம சோதனை செய்வது மிக எளிது! மனம் போன போக்கெல்லாம் போய் புலன்கள் மற்றும் உணர்ச்சிகளின் வழியில் இயந்திரமயமாக செல்வது என்பது மாயை விரித்த வலையில் நேராக சென்று விழுவதேயாகும்.

எது இனியவழி அதுவே நம் வழியாக இருக்கட்டும்

'பிரேயோ மார்க்கம் சிரேயோ மார்க்கம்' அதாவது இனியவழி மற்றும் நல்வழி இரண்டினையும் எப்போதும் பகுத்துணருங்கள்.

உலகத்தவர் வழியில் செல்ல உங்கள் மனம் உங்களைத் தூண்டும் போதெல்லாம் நீங்கள் இதை மீண்டும் மீண்டும் செய்ய வேண்டும்.

பிறரைக் காப்பி அடிக்கவேண்டும் என்ற எண்ணம் மிகவும் சக்தி வாய்ந்தது. அது அறிஞரையும் அடிமைப்படுத்தவல்லது. உங்கள் நண்பர்கள் எல்லோரும் ஸ்கூட்டரில் வருகிறார்கள் என்பதற்காக, ஸ்கூட்டருக்கான தேவை உங்களுக்கு இல்லாதபோது ஸ்கூட்டரை வாங்கத் தேவையான பணத்தைப் பற்றிக் கவலைப்படாதீர்கள். உங்கள் அக்கம் பக்கத்தவர் அவர்கள் வீட்டுப் பிள்ளைகளை கலிஃபோர்னியாவிற்கும், கேம்பிரிட்ஜுக்கும் அனுப்பியிருக்கிறார்கள் என்பதற்காக உங்கள் மகளை அமெரிக்காவிற்கு அனுப்புவது எப்படி என்பது பற்றி கவலைப்படாதீர்கள்.

எல்லாவிதத் தூண்டுதல்களிலிருந்தும் விலகியிருங்கள். தூண்டுதல்களை உண்டாக்கும் இடங்களுக்குச் செல்லாதீர்கள். பிறகு தூண்டுதல்களை தவிர்க்கப் போராட வேண்டியதிருக்கும். தேவை இல்லாமல் அது உங்கள் இச்சா சக்தியை வீணடிக்கும். தூண்டுதலைத் தடுப்பதில் நீங்கள் வெற்றி பெற்றாலும் அது உங்கள் மனதில் ஒரு ஆசையை விட்டுச் செல்லும். ஆசை அல்லது விருப்பமே மன சஞ்சலத்தைத் தூண்டுகிறது.

குறைந்த தேவைகள் - நிறைந்த வாழ்வு!

உங்கள் தேவைகளைப் பெருக்கிக் கொள்ளாதீர்கள்; பிறகு பிச்சைக்காரனைப் போல திரியாதீர்கள். உங்கள் தேவைகளைக் குறைத்துக் கொண்டு ராஜாவைப் போல வாழுங்கள். வீட்டில் உங்களுக்குத் தேவையான உடைகள் இருக்கும் பொழுது எதற்காக ஒரு துணிக்கடைக்குள் நுழைந்து பல்வேறு ரகங்களைக் காண வேண்டும்? பணமிருந்தால் தேவையற்றவற்றை வாங்குவீர்கள். இல்லாவிட்டால் ஓ, என்னிடம் இது இல்லையே! இதை நான் வாங்கினால் எவ்வளவு நன்றாக இருக்கும்? என்று எண்ணி மனம் வருந்துவீர்கள்.

மன அமைதியும், பொருள்களில் பேராசையும் ஒன்றுக்கொன்று முரணானவை. அவை இரண்டும் ஒத்துப்போகாது. உங்களுக்கு எது தேவையோ அதைத் தேர்ந்தெடுங்களேன்.

உங்கள் பொதுவான புறவேலைகளுக்கேற்ப தேவையானவற்றை மிகமிகக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள். ஆசைகளும் தேவைகளும் மிக மிகக் குறையும்போது மன அமைதி மிகவும் அதிகரிக்கும். உடைமைகள் துன்பத்தைத் தருகின்றன. யோசித்தால் இந்த விஷயம் மிகவும் தெளிவானது. இதற்கு விளக்கமே தேவையில்லை. ஒரு காரை சொந்தமாக வைத்திருப்பதற்குப் பதில் ஒரு டாக்ஸியில் செல்லுங்கள். சொந்த வீட்டில் வசிப்பதற்குப் பதிலாக வாடகை வீட்டில் வசிப்பது கௌரவக்குறைவல்ல. சிந்தித்துப் பார்த்தால் இந்த பூமியில் எந்த ஒரு அடி மண்ணும் எவருக்கும் நிரந்தரமான சொந்தமல்ல என்பது விளங்கும். ஒருவன் ஒரு வீட்டை வாங்கும்போது, 50, 60 ஆண்டுகளுக்கான மொத்த வாடகையைத் தருகிறான் என்றே பொருள். திருவருளின் சித்தமின்றி ஒரு துண்டு ரொட்டியைக்

கூட ஒருவன் விற்கவும் முடியாது; வாங்கவும் முடியாது என்பதை உணருங்கள்.

வேண்டாததை நிறுத்துங்கள்!

நல்லறிவு அல்லது ஞானம் இல்லாததால் நம்மில் பெரும்பாலோர் துன்புறுவதில்லை. மாறாக அந்த ஞானத்தை நமது அன்றாட வாழ்வில் கடைபிடிக்காத தால்தான் நாம் அல்லலுறுகிறோம். உங்களுக்கு மன அமைதி வேண்டுமென்றால் நீங்கள் செய்யக்கூடாது என்று எதையெல்லாம் உள்மனது சொல்கிறதோ, அந்த எல்லாக் .காரியங்களையும் செய்யாமல் நிறுத்துங்கள்.

அதைப் போல நீங்கள் செய்ய வேண்டும் என்று உள் மனது நினைக்கும் காரியங்களை உடனே செய்யத் தொடங்குவதும் அதைப் போல முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததாகும். இது உங்களை நன்னெறிப்படுத்தும். நல்ல பாதையில் நீங்கள் வந்துவிட்டால் உங்கள் வாழ்வில் கடவுள் கிருபை வரத் தொடங்கி வாழ்வை மென்மேலும் புனித மாக்கும். நீங்களும் மன அமைதி பெற்று உங்களைச் சுற்றிலும் அந்த அமைதியைப் பரப்புவீர்கள்.

பிறரிடம் நம்பிக்கை தேவை. எளியவரிடமும் அன்பு காட்டப்பட வேண்டும். தன்னலமின்மையைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். பணமோ, பொருளோ, ஒரு புன்னகையையோ கூட தானம் செய்ய வேண்டும். வைராக்கியத்தைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். பக்தியை வளர்க்க வேண்டும். இந்த குணங்களெல் லாம் திடீரென்று ஒரே நாளில் நம்மிடம் வந்து விடாது. உங்கள் வாழ்வின் ஒரு இயற்கையாக, பிரிக்க முடியாது, முக்கிய அங்கமாக அவை ஆகவேண்டுமானால், தினமும் சிறிது சிறிதாக பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

வினை விதைத்தால், தினையாகுமா?

நீங்கள் பிறரை வெறுத்தால், நீங்கள் பிறரைத் துன்புறுத்தினால், உங்கள் வேலைக்காரர்களை நீங்கள் திட்டினால், உங்கள் குழந்தைகளை நீங்கள் இம்சித்தால், வீட்டில் உங்கள் மனைவியையும் அலுவலகத்தில் உங்கள் கீழ் உள்ளவர்களையும் நீங்கள் மோசமாக நடத்தினால், வியாபாரத்தில் நீங்கள் மக்களை ஏமாற்றினால் - இவை போன்ற இன்னும் பல செயல்களைச் செய்துவிட்டு, மன அமைதியையும், எதிர்பார்த்தால் நீங்கள் முடியாத ஒன்றை எதிர்பார்க்கிறீர்கள்.

அது மட்டுமல்ல அதைப் பெற உங்களுக்குத் தகுதியும் கிடையாது. பிறரது மன அமைதியைக் குலைக்கும் ஒருவனுக்கு தனது மன அமைதியைப் பெற விழைவதற்குத் தகுதி கிடையாது. எனவே இனி நீங்கள் எப்படி செயல்படப் போகிறீர்கள்?

இப்படியான நிஜமான ஆன்மீக முன்னேற்றத்தால் மட்டுமே மன அமைதி ஏற்படுகின்றது. ஆன்மீக முன்னேற்றம் என்பது அகமுக மார்க்கம். ஆன்மீக வாழ்வு என்பது மனதை உள்முகமாக செலுத்தி நமக்கும் இந்த பிரபஞ்சத்திற்கும் உள்ள சூக்கும தொடர்பை அறிவதே! இந்த அகமுக வளர்ச்சியானது புற ஆதரவுடன் பெரிதும் ஊக்குவிக்கப்படுகிறது. அதுபோல புற வாழ்வில் உள்ள ஒவ்வாதவைகளால் இது பெரிதும் சீரழிக்கப்படுகிறது.

எனவேதான் சாத்வீக உணவு, சாத்வீக உடை, சாத்வீக படிப்பு, சாத்வீக நட்பு சேர்க்கை, சாத்வீக சூழ்நிலை, சாத்வீக பழக்க வழக்கங்கள் தேவை என்று சொல்கிறார்கள். எனவேதான் பிரார்த்தனை, யாத்திரை, சத்சங்கம், விரதங்கள் மற்றும் மத விழாக்களை அவர்கள் வலியுறுத்துகிறார்கள். இந்த

சக்தி வாய்ந்த புற உதவிச் சாதனங்களை விட்டு விடாதீர்கள். மாறாக விரைவான முன்னேற்றத்திற்கு அவற்றை உறுதியாகக் கடைப்பிடியுங்கள். நீங்கள் நன்கு முன்னேறிவிட்டால் வெற்றுச் சடங்குகள் தாமாகவே கழன்றுவிடும். விதை முளைவிடத் தொடங்கிய பின்பு மூடியிருந்த உறை கழன்று விடும். ஆனால், முளைக்கும் முன்பு அதுவும் தேவைதானே?

தற்கொலை எனும் மூடத்தனம்

நீங்கள் முற்றிலும் மனம் தளர்ந்து, நம்பிக்கை இழந்து இருக்கும்பொழுது, நமது மறைநூல்களின் பக்கம் உங்கள் கவனத்தைத் திருப்புங்கள். அல்லது மகான்களின் சிறந்த நூல்களைப் படியுங்கள், அல்லது ஒரு மாதம் விடுமுறை எடுத்துக் கொண்டு ஒரு யாத்திரையை மேற்கொள்ளுங்கள், அல்லது ஒரு புனித இடத்திற்கு விஜயம் செய்து அங்கே பதினைந்து நாட்களோ, அல்லது ஒரு மாதமோ தங்குங்கள். நேரத்தை பிரார்த்தனை, ஜபம், கீர்த்தனை, தியானம், நீண்ட நடைப் பயணங்களில் செலவிடுங்கள். சிதறுண்ட உங்கள் மனத்தையும் உடலையும் சீர்படுத்தி, உங்களிடம் புதிய தெம்பினையும், மகிழ்ச்சியினையும் ஏற்படுத்த இவையெல்லாம் சிறந்த வழிமுறைகளாகும்.

சிலர் மது அருந்துதல் மற்றும் தவறான வழிகளில் சென்று அம்முறைகளால் தங்களது கவலைகளை மறக்கலாம் என்று தப்புக்கணக்குப் போடுகின்றனர். அது முடியவே முடியாது. அவர்களது இந்த தீர்வு வியாதியைக் காட்டிலும் மிகவும் மோசமான மருந்தாகும். தூக்க மாத்திரைகள் பிரச்சினையைத் தீர்க்க மாட்டா. அவை உண்மை நிலையை உங்களால் எதிர்கொள்ள முடியாத அளவுக்கு உங்களிடம் மனத் தளர்ச்சியை உண்டாக்கும்.

தற்கொலையோ மகா முட்டாள்தனம்! நீங்கள் பிசாசாக மாறுவீர்கள். மனிதனாக இருக்கும் நிலையைக் காட்டிலும் அது அதிகம் தொல்லை நிறைந்தது.

மன அமைதியை பெருக்க முடியும்

உங்கள் மன அமைதியைப் பெருக்கிக் கொண்டே போக முயலுங்கள். இடையில் தயங்க வேண்டாம். மேலும் மேலான நிலைக்குப் போக முடியும். தயங்கி நின்றால்தான் மோசமானது. ஏனெனில் அது சில சமயங்களில் நிலைமையை மோசமாக்கிவிடும். உங்கள் அக வாழ்க்கையின் தரத்தை உயர்த்துங்கள். அகத்தேயுள்ள செல்வ நிலையே [மனநிறைவே] உண்மையான செழிப்பாகும். உங்கள் செல்வம் உள்ளே உருவாக்கப்படட்டும். உங்கள் குழந்தை களின் செல்வம் அகத்தே உருவாக்கப்படட்டும். இது நிச்சயம் புறவாழ்விலும் செல்வத்தைக் கொணர்ந்து விடும். ஒரு மனிதனை அவனது செயலால் தீர்மானிக்காது, அவன் எப்படி 'இருக்கிறான்' என்பதைக் கொண்டு தீர்மானிக்க வேண்டும் என்று ஆச்சார்யப் புருஷர்கள் சொல்கிறார்கள். அனைத்து லௌகீக ஆவல்களையும் விடுங்கள். அதன் இடத்தில் ஆன்மீகத்தில் வளர்ச்சியடைய, துறவில் வளர்ச்சி அடைய விரும்பும் ஆவலை வளருங்கள். எல்லா சிறிய ஆசைகள் மற்றும் ஆவல்களை இந்த ஒரு இலட்சியத்தால் இடப்பெயர்ச்சி செய்யுங்கள்.

ஒரு முறையான இலட்சியத்தை உங்கள் முன் வைத்துக் கொண்டால், அதன்பின் உங்களுக்கு நீங்களே உண்மையாக இருக்க ஆரம்பியுங்கள். உங்கள் சிந்தனை, சொல், செயலுக்கிடையே மேலும் மேலும் ஒற்றுமையைக் கொண்டு வாருங்கள்.

நீங்கள் சொல்வதைச் செய்யுங்கள். எல்லாப் போலித்தனத்தையும் விடுங்கள். உங்கள் வாழ்விலிருந்து எல்லா போலித்தனத்தையும் அகற்றுங்கள். மன அமைதியின் முக்கிய பகைவன் போலித்தனமேயாகும்.

ஆன்மீக ஒப்பிடலும் லௌகீக ஒப்பிடலும்

லௌகீக அளவில் உங்களைவிட கீழான நிலையில் இருப்போருடனும், ஆன்மீக அளவில் உங்களைவிட மேல் நிலையில் உள்ளோருடனும் ஒப்புநோக்குங்கள். இது உங்களிடம் லௌகீக திருப்தியையும், ஆன்மீக அதிருப்தியையும் தூண்டும். அதில்தான் முன்னேற்றமும் அமைதியும் அடங்கியுள்ளது. ஆனால், இதற்கு மாறாக ஆன்மீகத்தில் கீழ்நிலையில் உள்ளோருடனும், லௌகீக நிலையில் மேலான நிலையில் உள்ளோருடனும் நீங்கள் உங்களை ஒப்புநோக்கினால் [அநேகர் இப்படித்தான் செய்கின்றனர்] அது பயங்கர விளைவுகளாக லௌகீக அதிருப்தியையும் ஆன்மீக கர்வத்தையும் கொணரும். மன உளைச்சல் நரகத்திற்கு இதுதான் நேர்வழி.

யாருடன் நட்பு?

ஒரு சில நம்பகமான நண்பர்களிடம் மட்டுமே பழகுங்கள். பழக்கத்தைப் பெருக்க வேண்டாம். எவருடனும் அதிகமாக நெருங்கிப் பழக வேண்டாம். அதிக நெருக்கம் அலட்சியத்தை உருவாக்கி உணர்ச்சிகளை உருக்குலைத்து, மன அமைதியைக் கெடுக்கிறது.

காரணத்துடன் மட்டும் பேசுங்கள். எல்லாவிதமான தேவையற்ற பேச்சையும் தவிருங்கள். அளந்தே பேசுங்கள். களங்கமற்ற, நல் நோக்கம் கொண்ட வார்த்தைகளே சில வேளைகளில் தவறாகப் புரிந்து

கொள்ளப்பட்டு, பிரிவை உண்டாக்குகின்றது. எதிலும் எவருக்கும் புத்திமதி சொல்லப் போகாதீர்கள், நீங்கள் கேட்கப்பட்டாலன்றி, நாம் நமது வேலையைப் பார்ப்போம்.

வேண்டாம் விவாதம்

விவாதம் செய்யாதீர்கள். ஒருபொழுதும் தர்க்கத்தில் ஈடுபடாதீர்கள். விவாதத்தில் வெற்றி பெற வேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்புகிறீர்களா? அது உங்களுக்கு எந்தவிதமான உருப்படியான விளைவுகளையும் தராது. அது உங்கள் ஆணவத்தைப் பெருக்கும். மற்றவரைப் புண்படுத்தும். நண்பர்களுக்கிடையே பிளவை உண்டாக்கும்.

அடுத்த நபர் அவரது கொள்கையில் நிற்கட்டும். திருத்தவே முடியாத மகா முட்டாள்களும், நியாயத்தைப் பார்க்க வைக்க முடியாத பரம மூடர்களும் இந்த உலகில் உள்ளனர். உங்களது காலத்தையும், பிராணனையும் அவர்கள் விஷயத்தில் வீணாக்காதீர்கள். சோர்வுதான் உங்களுக்கு மிஞ்சும், பகைமையும் வளரும். நமக்கு இது வேண்டுமா?

எதிர்பார்ப்பு ஏமாற்றமானால்...

எதையும் எதிர்பார்க்காதீர்கள். ஏனெனில் எதிர்பார்ப்பு பரபரப்பையும், ஏமாற்றத்தையும் அளிக்கிறது. அன்றாடம் தபால்காரரை நீங்கள் எதிர்பார்த்து நிற்கிறீர்கள். கடைசியில் உங்கள் நண்பரிடமிருந்து நீங்கள் எதிர்பார்க்கும் அந்தக் கடிதத்தை அவர் கொண்டு வருவதில்லை. உங்கள் கலக்கத்துக்கு எல்லையே இல்லை. எதற்காக இந்த மன உளைச்சல்? எதிர்பார்ப்பு இல்லையேல் ஏமாற்றமும் இல்லை. நீங்கள் எதை அனுபவிக்க வேண்டும் அல்லது எதில் துன்பப்பட வேண்டும் என்று

விதிக்கப்பட்டிருக்கிறதோ அதை அனுபவித்து, அதில் துன்பப்பட்டே ஆக வேண்டும்.

உங்கள் துன்பம் அல்லது இன்பத்தின் அளவைக் கூட்டவோ அல்லது குறைக்கவோ எவராலும் முடியாது.

இதை அறிந்த பின்னும் நீங்கள் ஏன் உங்கள் காலத்தையும், சக்தியையும் கவலையில் அழிக்க வேண்டும். கடந்த காலத்தை மறவுங்கள். எதிர் காலத்தைப் பற்றி எண்ண வேண்டியதில்லை. நிகழ்காலத்தில் வாழுங்கள். உங்கள் முழுத் திறமை யையும் பயன்படுத்தி உங்களது பொறுப்புகளை உங்கள் முன் அவை எவ்வாறு தோன்றுகின்றனவோ அவ்விதமே நிறைவேற்றுங்கள். பலன்களைக் கவனிக்க கடவுள் ஒருவர் இருக்கிறார். நாம் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை.

கவலைப்படுவதன் பலன் என்ன?

''எனக்கு என்ன நேரிடுகிறது என்பதை பற்றி எனக்குக் கவலையில்லை. ஆனால், பிறரைப் பற்றித் தான் எனக்குக் கவலை'' என்று சிலர் சொல்லுவர். இது இன்னொரு வித அறியாமையாகும். இவ்வாறு சொல்பவர்கள் தங்களைத் தாங்களே ஏமாற்றிக் கொள்கிறார்கள். உங்கள் மகனின் பைத்தியக்காரத் தனம் பற்றியோ அல்லது உங்கள் மகள் வேறு ஒருவனுடன் ஓடிவிட்டாள் என்பது பற்றியோ நீங்கள் கவலைப்படாதீர்கள்.

எல்லாவிதத்திலும் வாழ்வின் துக்கங்களைக் குறைப்பதற்கு உங்களால் முடிந்த அனைத்தையும் செய்யுங்கள். ஆனால், துளிக்கூட கவலைப்படா தீர்கள். ஒவ்வொரு தனி மனிதனும் அவனவனுடைய பூர்வஜென்ம வினையினால் ஆளப்படுகிறான். [உலகின் எல்லா பகுத்தறிவுவாதிகளும் என்ன

வேண்டுமானாலும் சொல்லட்டும்] ஒருவனது தலைவிதியை கொஞ்சம்கூட மாற்ற எவராலும் முடியாது. 'அ' 'கே'வுக்கு உதவியோ தொல்லையோ கொடுக்கும்போது 'அ' மூலம் கடவுள்தான் செயல்படுகிறார். 'அ' செயல்படுவதில்லை. [அது 'கே'வின் பூர்வஜன்ம வினை] ஒருமுறை இதை நீங்கள் புரிந்துகொண்டால் மற்றவர்களைப் பற்றியோ அல்லது உங்களைப் பற்றியோ கவலைப்பட மாட்டீர்கள். கவலை சக்தியை உறிஞ்சி நேரத்தை வீணாக்குகிறது. அது மூடத்தனம். கவலைப்படுபவன் ஆன்மீக விதிகளைப் பற்றிய அறியாமையை வெளிப்படுத்துகிறான்.

உதவிக்கு யாரை அழைப்பது?

உங்களைப்பற்றி எவருமே நாட்டம் கொள்வ தில்லை – இந்த விஷயத்தை நன்கு நினைவில் கொள்ளுங்கள். உங்களது ஒவ்வொரு மோசமான நிலைமையிலும் உங்களது உதவிக்கு உலகம் ஓடிவரும் என்று எதிர்பார்க்காதீர்கள். கடவுளிடம் நம்பிக்கை கொண்டு தொடர்ந்து முயற்சியில் ஈடுபடுங்கள். உங்களுக்கு கடவுள் துணை இருந்தால் உலகமெல்லாம் எதிர்த்தாலும் நீங்கள் வெற்றி அடைவீர்கள். ஆனால், நீங்கள் கடவுளை இழந்து உலகின் உதவியை எல்லாம் பெற்றாலும் நீங்கள் தோல்வியே அடைவீர்கள். கடவுளின் நட்பைப் பெறுங்கள். அதுவே மிகச் சிறந்த செல்வம். அதைப் பெற்றுவிட்டால் மன அமைதி உங்க ளுடையதே. அப்பொழுதே உங்களிடம் அனைத்தும் இருக்கிறது. பயம் ஓடிவிட்டது. பரபரப்பு மறைந்து விட்டது.

அனைத்திலும் ஆண்டவனைக் காணுங்கள். அனைவரிடமும் அனைத்திடத்தும் ஆன்மீக அளவில் ஒருமைப்பாட்டை உணருங்கள்.

படைப்பில் மற்றவரிடமிருந்து நீங்கள் வேறல்ல. உங்களிடம் உள்ள அதிசயமான வாழ்க்கை தத்துவத்தின் மற்றொரு பெயரே கடவுள். அதை வாழ்க்கை என்று அழைத்தாலும், உணர்வு என்று அழைத்தாலும், இருப்பு என்று அழைத்தாலும் இந்த அதிசய தத்துவம் எங்கும் நிறைந்தது, என்றும் உள்ளது. காரண காரியம் அற்றது. மகிழ்ச்சியா யிருங்கள். உங்களிடம் நிலவும் கடவுளுக்குப் பெருமை சேர்க்கும் விதத்தில் சிந்தியுங்கள், பேசுங்கள், நடவுங்கள். கீழ்மகன் ஒருவனின் இலக்கணங்களான கயமை, இழிகுணம், ஏமாற்றுத் தனம், சுயநலம் ஆகியவற்றை ஒதுக்குங்கள். அனைவருடனும் ஆன்மநேய ஒருமைப்பாட்டை உணருங்கள். நேரிய பாதையில் உங்கள் வாழ்க்கை செல்லத் தொடங்கும். உங்கள் ஆன்மீக முன்னேற்றம் விரைவாயிருக்கும். நீங்கள் விரும்பும் அனைத்து மன அமைதியும் உங்களிடம் நிலவும்.

பிரார்த்தனை முக்கியம்!

தினமும் காலையில் படுக்கையை விட்டு எழுந்திருக்கும் போது இரண்டு நிமிடம் கடவுளிடம் பிரார்த்தனை செய்யுங்கள். உங்களைப் படைத்த வருக்காக இந்த நேரத்தை நீங்கள் ஒதுக்கலாம் இல்லையா! “இறைவா, இன்று உமது விருப்பத்தை நிறைவேற்ற எவ்விதம் நீர் விரும்புகிறீரோ அவ்விதம் என்னைப் பயன்படுத்துவீராக. நான் என்னை ஒன்றுமில்லாதவனாக ஆக்கி உங்கள் பொறுப்பில் என்னை முழுக்கவும் விட்டுவிடுகிறேன்.”

பல வருடங்களுக்கு முன் அகில இந்திய வானொலியில் நான் ஒரு பாடலைக் கேட்டேன். அதில் ஒரு வரி என்றும் என் நினைவில் இருக் கிறது. அனைவரும் அதை படுக்கையிலிருந்து எழுந் திருக்கும் முன் உச்சரிக்கலாம். “ஆஜ் மேரி

கதி தும்ஹாரி ஆரதி பன்ஜாய்'' [இன்று என் வாழ்க்கை உமக்கு நான் செய்யும் ஆரத்தியாக அமையட்டும்]. இதை நீங்கள் சொன்னால், நாள் முழுவதும் உங்கள் பிரார்த்தனையை நினைவு கூர்ந்தால் தவறான செயல் செய்வதற்கு முன்னும், தடுமாறி விழும் முன்னும் நீங்கள் ஒரு முறைக்கு இருமுறை சிந்திப்பீர்கள். அன்றைய தினத்தின் முடிவில் பகவானுக்கு நீங்கள் செலுத்தும் [நற்செயல்கள்] மாலையில் அதிகமதிகம் பூக்கள் அமையும் விதத்தில் அதிகம் நல்ல செயல்களால் அன்றைய தினத்தை நிரப்புவீர்கள்.

சிரித்தலும் அழுதலும் இன்றி...

வாழ்க்கையில் நேரிடும் ஒவ்வொரு அநுபவத்தை யும் அது வரும் விதத்திலேயே ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். முணுமுணுக்காதீர்கள், எரிச்சல் கொள்ளாதீர்கள், வருந்தாதீர்கள். மகிழ்ச்சி அடையவும் வேண்டாம். அமைதியாயிருங்கள். செயலும் விளைவும் எப்பொழுதும் அன்றாட வாழ்வில் உண்டு.

இப்பொழுது நீங்கள் சிரித்தால் பின்னர் நீங்கள் அழ வேண்டியிருக்கும். தீய எண்ணத்துடன் எதைப் பற்றியாவது நீங்கள் மகிழ்ச்சி கொண்டால், நீங்கள் தொல்லையை விலை கொடுத்து வாங்குகின்றீர்கள் என்று அர்த்தம். சமமான தரைப் பரப்பில் நீங்கள் ஒரு மண் மேட்டை உருவாக்க விரும்பினால் வேறு ஏதாவது ஒரு இடத்தில் நீங்கள் பூமியைத் தோண்டி மண் எடுக்க வேண்டியதிருக்குமே. பள்ளம் இன்றி மேடு இல்லை, கண்ணீர் இன்றி களிப்பு இல்லை. எனவே எப்போதும் சமநிலையில் இருங்கள். எப்பொழுதும் அடக்கமாக இருங்கள். எக்களிப்பையும் பெரும் சிரிப்பையும் தவிர்த்து விடுங்கள். தவிர, தற்காலிகமாக கவலையை மறைக்கும் மகிழ்ச்சியை விட அடக்கமே மேலானது.

உங்கள் வாழ்வின் ஒவ்வொரு நிகழ்ச்சியையும் இறைவனது விருப்பமாக ஏற்றுக்கொள்ளக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். ''இறைவா! உமது விருப்பமே எனக்கு நிகழும்.'' வாழ்க்கையில் நிகழும் ஒவ்வொரு நிகழ்ச்சிக்கும் இதுவே உங்கள் ஒரே பிரதிச் செயலாக இருக்கட்டும். உங்களது உண்மையான நண்பன் கடவுளே. அவரே நமது மிகப் பெரிய நலம் விரும்பி. உங்களை உருவாக்க, திருத்த, செம்மைப்படுத்த, அவரது விருப்பத்தை நல்லதொரு கருவியாக இருந்து செயல்படுத்த நல்லது, தீயது ஆகிய பல்வேறு அநுபவங்களை அவர் உங்களுக்குத் தருகிறார்.

அவரது தெய்விக கரங்களால் உங்களைத் திருத்தி அமைக்க அனுமதித்து விடுங்கள். உங்களை அவரது பொறுப்பில் விட்டுவிடுங்கள்.

நாம் சண்டை புரியலாமா?

போரிட வேண்டாம். எதிர்க்க வேண்டாம். கடவுளின் இச்சையால் உங்களை உருவாக்க விட்டுவிடுங்கள். ஊழிப்பெரும் காற்றில் நீங்கள் ஒரு துரும்பாக ஆகிவிடுங்கள். தனிப்பட்ட ஆணவம் வேண்டாம். கடவுள் இருக்கிறார். அவரது இச்சை செயல்படுகிறது என்பதை நீங்கள் உணர்ந்தால்தான், மனிதனுடைய அனைத்து முயற்சிகளை இயக்குவது கடவுளின் இச்சாசக்தியே என்பதை நீங்கள் உணர்ந்தால்தான், இவ்வாறு நீங்கள் ஆக முடியும்.

பணிவு பலவீனம் அல்ல. அதுவே பலம். பணிவு அதிகமானால் சக்தியும் அதிகரிக்கும். கடவுளது இச்சைக்கு நீங்கள் எதிர்ப்புத் தெரிவிக்காததால் உங்களது வாழ்க்கையும் அமைதியாகச் செல்லும். அதில் எந்தவித சிக்கலும் இராது. உங்கள் விருப்பம் மற்றும் முயற்சியால் நீங்கள் எதையும் சாதிப்பது

என்பது இல்லையாதலால் அங்கே எவ்வித தோல்வியும் இராது. வெற்றிடத்தை நோக்கி காற்று பாய்வது போல ஆணவம் அகன்ற உங்களுக்குள்ளே இறை அருள் மற்றும் அமைதி பெருகுவதால் உங்கள் வாழ்க்கை மிகப் பெரும் வெற்றியாக மாறி அமையும். இது உறுதி!

ஆன்மீகத்தில் பழுக்கலாம்!

'அகில உலகமும் தங்களது போகத்திற்காகவே படைக்கப்பட்டுள்ளது. அனைத்தும், அனைவரும் இப்பரந்த உலகில் தங்களது விருப்பத்திற் கிணங்கவே செயல்பட வேண்டும். அவர்களது திட்டத்திற்கு உலகம் முழுவதும் இணங்க வேண்டும்' – என்று மன அமைதி அற்ற மக்கள் கற்பனை செய்வதுதான் அடிப்படையான தவறாகும். இந்த உலகத்திலிருந்து இன்பத்தைப் பிழிந்தெடுக்க முயலாதீர்கள். அதைவிட நல்ல பாம்பின் பல்லிலிருந்து நீங்கள் அமிருதத்தை எடுத்துவிட முடியும். தோல்வி, ஏமாற்றம், கலக்கம், துன்பம் இவற்றைத்தான் நீங்கள் சந்திப்பீர்கள். அதைவிட உலகத்தின் உண்மை நிலையைப் புரிந்துகொள் ளுங்கள். உங்கள் அநுபவத்திற்காக, உங்கள் வளர்ச்சிக்காக உருவாக்கப்பட்டது இந்த உலகம். ஒவ்வொரு அநுபவத்தின் மூலமும் புத்திசாலியாக, ஆன்மீகத்தில் பழுத்தவராக மாறுங்கள். அநுபவமே சரியான கல்வி. தனது இன்பத்திற்காக இந்த உலகம் உண்டாக்கப்பட்டிருக்கிறது என்று நினைப்பவன் முட்டாளே. "அநித்யம் அஸுகம் லோகம் அசாஸ்வதம், துக்காலயம்."

உங்கள் மறை நூல்களை – அது கீதையோ, பைபிளோ, பக்தியுடன் படியுங்கள். அவற்றின் போதனைகளை எப்போதும் நினையுங்கள். அதன்படி

வாழுங்கள். இதைத் தவிர மன அமைதிக்கு வேறு மார்க்கமே கிடையாது.

இந்த உலகம் மெய்ப் பொருளா?

இறுதியாக இந்த உலகம் முழுக்கவும் பொய் யானது என்பதை நம்புங்கள். அனைத்து மகான்களும் ஒரே குரலில் திட்டவட்டமாக இந்த வியவஹாரிய உலகம் வெறும் கனவுலகமே, உலக அனுபவம் ஒரு மாயத் தோற்றமே என்பதைக் கூறியுள்ளனர். அவர்கள் தாங்களே அனுபவித்து உணர்ந்த பிறகுதான் இந்த உலகம் அநித்தியம், தூய உணர்வே நித்தியம் என்று கூறியுள்ளனர். அவர்கள் முட்டாள்கள் அல்ல. அல்லது நீங்கள் கெட்டிக்காரர்களும் அல்ல. கசப்பான அனுபவங்களை நீங்கள் அனுபவிக்கும் போது கூட, ''இஃதனைத்தும் பொய்யே. நான் தூய உணர்வு சொரூபி. நானே கடவுள்'' என்று சொல்லுங்கள்.

என் இனிய நண்பர்களே!

இச்சிறு நூலைப் படித்துவிட்டீர்கள் அல்லவா! திரும்பத் திரும்பப் படியுங்கள். எப்பொழுதெல்லாம் உங்கள் வாழ்வில் பிரச்சினைகள் தோன்றி உங்களது மன அமைதி குலைகிறதோ அப்பொழுதெல்லாம் இதை நிதானமாகப் படியுங்கள்.

படித்தபின் நீங்கள் படித்தவற்றை முடிந்த அளவு செயல்படுத்த முனையுங்கள். உங்களது மன அமைதி நிச்சயமாக கூடும்.

உங்கள் நண்பர்களுக்கும் இதைப் படிக்கக் கொடுங்கள்.

முடிந்தால் நீங்களே இந்நூலை அச்சிட்டு ஆயிரக்கணக்கில் விநியோகம் செய்யலாம். இது ஒரு மாபெரும் ஞான யக்ஞமாகும்.

நன்றி நவிலல்

எமது குலவிளக்கு திடீரென அணைந்த வேளையில் செய்வதறியாது திகைத்து நின்ற எமக்கு நேரில் வந்து ஆறுதல் அளித்தோர்க்கும், தொலை பேசி வாயிலாகவும், பத்திரிகை வாயிலாகவும், கண்ணீர் பிரசுரம் வாயிலாகவும், இணையத்தின் வாயிலாகவும், மலர் வளையம் வைத்தும் அனுதாபச் செய்திகளை தெரிவித்தோருக்கும், மேலும் ஜேர்மன் வைத்தியசாலையில் உயிர் காக்க போராடிய வைத்தியர்கள், தாதிய உத்தியோகத்தர்களுக்கும் மற்றும் மயானம் மட்டும் வருகைதந்த அன்பு உறவினர்கள், நண்பர்கள், வர்த்தக பிரமுகர்கள் அனைவருக்கும் மேலும் சகல வழிகளிலும் உதவிய அனைத்து உள்ளங்களுக்கும் நன்றிகளை தெரிவிப்பதோடு, இன்று நடைபெறும் ஆத்ம சாந்திப் பிரார்த்தனையில் கலந்து கொண்டவர்களுக்கும் மேலும் கணனி மூலம் புஸ்பவதி மாலை என்னும் இந்நூலை அழகுற அமைத்துத் தந்த லஷ்மி கிரபிக் நிறுவனத்திற்கும் எமது நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

நன்றி

இங்ஙனம்
குடும்பத்தினர்

321, கஸ்தூரியார் வீதி,
யாழ்ப்பாணம்,

குடும்ப வி

கந்தையா + மாரிமுத்து

↓

தங்கம்மா + செல்லையா

ஐயம்பிள்ளை + இரத்தினம்

சரஸ்வதி + தர்மலிங்கம்

சண்முகம் ←

செல்லத்துரை + செல்லம்மா

பூங்காவனம் + சோமசுந்தரம்

இந்திராணி
(ஜேர்மன்)
+
பரமலிங்கம்
↓
நிரோசன் + துட்சியா
நிஜந்தன்
நிஷா

இராஜேஸ்வரன்
(இலங்கை)
+
இரட்ணபவா
↓
கௌசன் (லண்டன்)
நதியா + நிமலன்
சவிதா

தர்மராணி
(ஜேர்மன்)
+
சக்திதாசன்
↓
பிரியங்கா
பிரியந்தன்
றஜித்
அஜித்

விருட்சம்

கந்தையா + இரத்தினம்

இராசலட்சுமி + தளையசிங்கம்

புஸ்பவதி

பாலச்சந்திரன் + நாகேஸ்வரி

சகாதேவன் + இராசலட்சுமி

சாந்தலட்சுமி + காசிவிஸ்வநாதன்

பத்மநாதன் + நல்லம்மா

ராணி
மன்)
+
தாசன்
ங்கா
ந்தன்
ஜித்
ஜித்

சர்வேஸ்வரன்
(லண்டன்)
+
ஜெகதீஸ்வரி
சஜீனா
சஸ்வின்

ஜெகதீஸ்வரன்
(இலங்கை)
+
ஜெயந்தி
ஜெகதீபிகா
ஜவனிகா

யோகராணி
(ஜேர்மன்)
+
பாஸ்கரன்
சுஜான்
விதுஸாந்

காலம் சென்றவர்களைக் குறிக்கும்

உறவுகள் மேம்பட...

- நானே பெரியவன், நானே சிறந்தவன் என்ற அகந்தையை (Ego) விடுங்கள்.
- அர்த்தமில்லாமலும் பின்விளைவு அறியாமலும் பேசிக்கொண்டேயிருப்பதை விடுங்கள். (Loose Talks)
- எந்த விஷயத்தையும், பிரச்சனையையும் நாசூக்காக கையாளுங்கள் (Diplomacy) விட்டுக் கொடுங்கள் (Compromise)
- சில நேரங்களில் சில சங்கடங்களைச் சகித்துத்தான் ஆக வேண்டும் என்று உணருங்கள். (Tolerance)
- நீங்கள் சொன்னதே சரி, செய்ததே சரி என்று வாதாடாதீர்கள் (Adamant Argument) குறுகிய மனப்பான்மையை விட்டொழியுங்கள் (Narrow Mindedness)
- உண்மை எது பொய் எது என்று விசாரிக்காமல் இங்கே கேட்டதை அங்கே சொல்வதையும், அங்கே கேட்டதை இங்கே சொல்வதையும் விடுங்கள். (Carrying Tales)
- மற்றவர்களைவிட உங்களையே எப்போதும் உயர்த்தி நினைத்து கர்வப்படாதீர்கள். (Superiority Complex)
- அளவுக்கதிகமாய் தேவைக்கதிகமாய் ஆசைப்படாதீர்கள் (Over Expectation)
- எல்லோரிடத்திலும் எல்லா விஷயங்களையும் அவர்களுக்கு சம்பந்தம் உண்டோ, இல்லையோ சொல்லிக் கொண்டிருக்காதீர்கள்.
- கேள்விப்படுகிற எல்லா விஷயங்களையும் நம்பி விடாதீர்கள்.
- அற்ப விஷயங்களை பெரிதுபடுத்தாதீர்கள்.
- உங்கள் கருத்துக்களில் உடும்புப்பிடியாய் இல்லாமல், கொஞ்சம் தளர்த்திக் கொள்ளுங்கள் (Flexibility)
- மற்றவர் கருத்துக்களை, செயல்களை, நடக்கின்ற நிகழ்ச்சிகளைத் தவறாக புரிந்து கொள்ளாதீர்கள். (Misunderstanding)
- மற்றவர்களுக்குரிய மரியாதை காட்டவும், இனிய, இதமான சொற்களைப் பயன்படுத்தவும் தவறாதீர்கள். (Courtesy)
- புன்முறுவல் காட்டவும் சிற்சில அன்புச் சொற்களைச் சொல்லவும் கூட நேரமில்லாதது போல் நடந்து கொள்ளாதீர்கள்.
- பேச்சிலும், நடத்தையிலும் பண்பில்லாத வார்த்தைகளையும், தேவையில்லாத மிடுக்கையும் காட்டுவதைத் தவிர்த்து அடக்கத்தையும் பண்பையும் காட்டுங்கள்.
- அவ்வப்போது நேரில் சந்தித்து மனம் திறந்து பேசுங்கள்.
- பிரச்சனைகள் ஏற்படும் போது அடுத்தவர் முதலில் இறங்கிவர வேண்டும் என்று காத்திருக்காமல் நீங்களே பேச்சைத் துவக்க முன் வாருங்கள்.