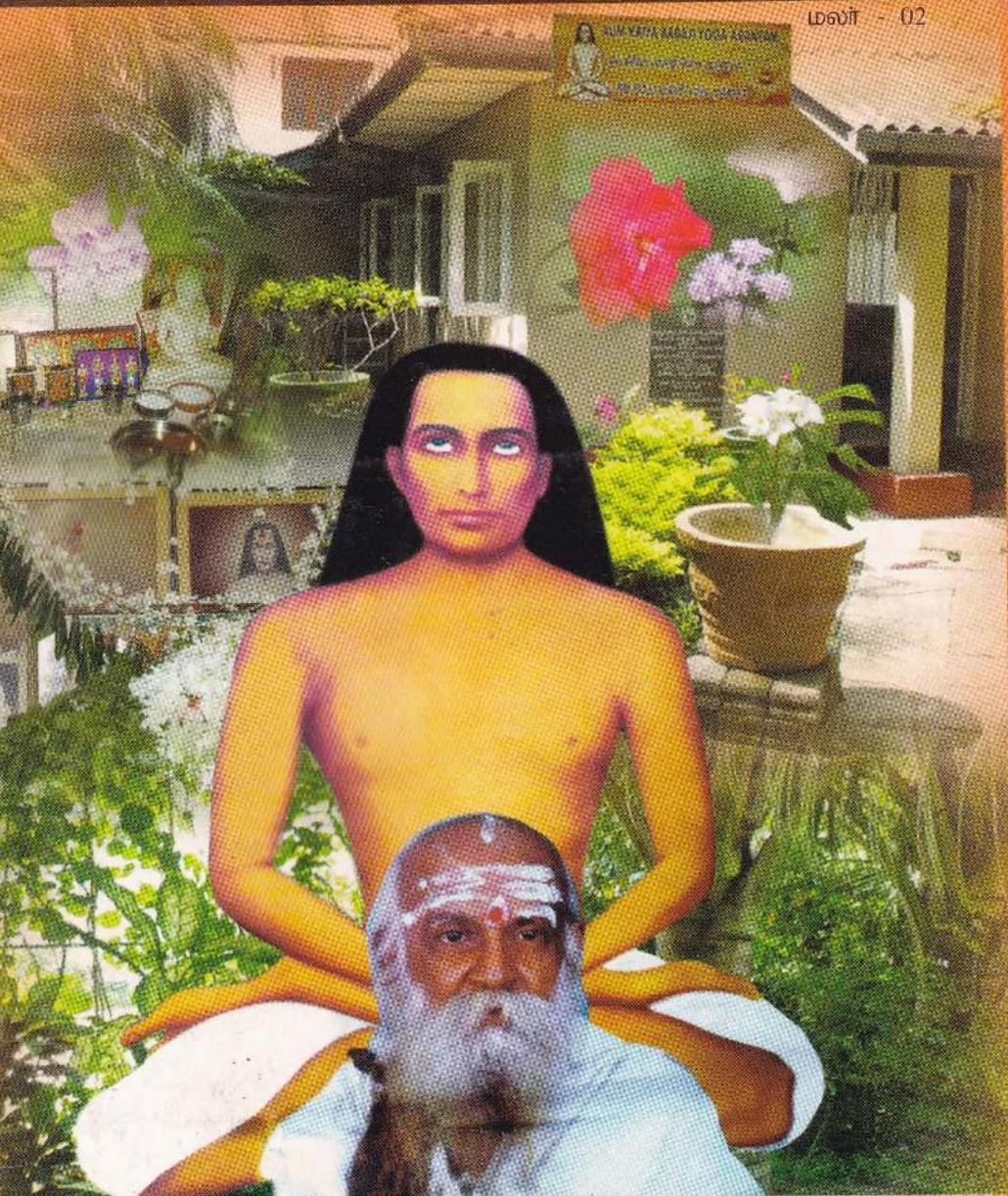


அரண்யபிரசாதம்

மலை - 02



ARANYA PRASAD

தலைவர். வி. நடராஜா. காமியதுவி. கே. இயோவன். தனத்துறை. திருமதி. பி. மலைனி.
 உ.பத்னவளர். எம். சித்திரகுமார். ஆர். வைஷ்ணவன். கே. மாணிக்கவாசகன். உ.பகாபியதுவி. திருமதி. இ. அந்திர
 குடு. உ.புபிளிங்கன். எஸ். செல்வாஜா. வி.ரி. மணோகன். கே. புகுந்தன். எம். கர்த்திவலம். எஸ். ஜெயலிங்கம்.
 எஸ். செல்வாசா. கி. தேவாந்திவலன். எஸ். வினோதன்



நிர்வாக குழு - 2009

ஆரண்ய பிரசாதம்

ஆசிரியர்ப்பீடு பிரதம ஆலோசகர்:-

திரு.கா.வைத்தீஸ்வரன்

திரு.கோ.கேதாரநாதன(உப ஆலோசகர்)

ஆசிரியர்குழு:-

திரு.ஏ.நடராசா

திரு.ஏ.த.மனோகரன்

திரு.க.இறைவன்

திரு.க.செல்வராசா

செல்வி.க.குழுதினி

கணனி வழிவழைப்பு:-

திரு.தி.சாந்தகுமார்

நிமுற்படம்:-

த.வேலுச்சாமி

வெளியீடு:-

ஓம் கிரியா பாபாஜி யோக ஆரண்யம்

திரு.வெலுவனராம தொட்டமாடி

சனசமூக நிலையம், கொழும்பு 06

தொ.பே.இல. :- 0112366590, 0115745799

மின் அங்கல் :- yogaaranyam@yahoo.com

இணையத்தளம் :- www.yogaaranyam.org

அச்சுப்பதிவு:-

ஸ்வமி அச்சகம்

195,ஆட்டப்பட்டித்தெரு, கெழும்பு 13

தொ.பே.இல. :- 0112448545

தெலை நகல் :- 0112330588

விலை ரூ. 100.00

குறிப்பு:- இந்தாலில் வரும் ஆக்கங்களுக்கு அவ்வாசிரியர் களே
பொறுப்பாவார்.

பொருளடக்கம்

ஆசிச்செய்தி - சுவாமி சர்வரூபானந்த	3
விநாயகர் அகவல் - நக்ஞர் அருளியது	4
வாழ்த்துச் செய்து - செயலாளர்	6
ஆரண்யம்	
நான் கண்ட ஆரண்யம் - பத்மினி ராஜேந்திரா	7
60நாள் யோக வகுப்பில்..... - K.சாரதா	
மனமும் ஆரண்யமும் - நனினி சாந்தி	8
சித்தர்களின் விடயங்கள்	
18 சித்தர்களும் முக்தி தலங்களும்-வ.சிவராசா	12
ஐவசக்தியும் முத்திரைகளும்	
கைகூப்பி வணக்கம்....	13
முத்திரைகள் எவ்வாறு ... - அ.த.கத்ரவேல	15
தியானமுறைகளும் அதன் நுட்பங்களும்	
எனிய தியானம் * - குழுதனி சிவதாஸ்	19
Healing and Types Thusha Sivapalasundaram	23
மனமும் ஆன்மாவும்	
அரிய மானிடப்பிறவியின்.... A.சதானந்தன	25
Stop for a moment.... Dhakshinie Charles	26
Fear not Life - Vimala Tharkar	28
மனம் - ந.வீரசிங்கம்	29
Purification of Mind - S.Sathananthan	32
தயிர் உண்மை - ந.சிவாலகணேசன்	34
ரிஷிகள் மற்றும் யோகிகள் விடயங்கள்	
ரமண மகரிஷி..... - கலாநிதி தவராசா	39
நோய்களும் குணமாக்களும்	
சக்கரைநோய் - நிவாந்தி	42
வாசகர் கருத்துக்களும் ஆரண்யத்தின் முன்னேற்றங்களும்	
வாசகர் பகுதி	45
ஓம் கிரியா பாபர்ஜி யோக ஆரண்யம் 1ம் கிளை-அ.த.கத்ரவேல	46
ஆற்றுப்படுத்தல்	
பிள்ளைகள் கற்கும் நிலையில்... - கா.வைத்தல்வரன்	47
யோகாசனம்	
Benefits of Learning Yoga Asanas - R.Dushara	52
ஆன்மீகம்	
Action and Peace - V.Umayal	54
ஞான கீதையில் சில...-ஆதாரம் முருகேசு சுவாமிகளின் ஆண்டுமலர் 2004	56



RAMAKRISHNA MISSION
(Ceylon Branch)

40, Ramakrishna Road, Colombo 6.

Phone - 2588253 & 5513805

Fax - 2361438

Email - rkmcey@eureka.lk

rkmcey@gmail.com

ஆக்ஷ செய்தி

கொழும்பு கிரியா பாபா யோக ஆரண்யமானது, தனது 2⁰ ஆண்டு விழாவை வரும் 20-21 அன்று கொண்டாட இருப்பதையும், அவ்வேளையில் 'ஆரண்ய பீரசாதம்' என்னும் சஞ்சிகையின் 2⁰ வெளிப்பீடு இடம் வர இருப்பதையும் அறிந்து மிகவும் மசூதிவழக்கிறேன். இவ்விரு நீலம்வகைங்களும் சீருப்புடன் நிறைவேற அருள்புரியுமாறு இறைவனின் அருளையும், ஆசீனையும் வேண்டுவதோடு என் வாழ்த்துக்களையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

சவர் இருந்தால்தான் சீத்தரம் வரையமுடியும். அதேபோன்று உடல் ஆட்ராக்கியாக இருந்தால்தான் மனமானது உயர்ந்த என்னங்களையும் கொள்கையாகவும் உருவாக்கமுடியும். அதேசமயம் மனதை ஒருமகப்படுத்தி அதன் ஆற்றல்களை சரியான வழியில் செலுத்தவும் உடல் நலம் தேவைப்படுகிறது.

"ஏந்த ஒரு சக்கியையும் புதிதாக உண்டாக்க முழுாது ஏற்கனவே உள்ள சக்கியைத்தான் வேறு தீரைக்கு நாம் தீருப்பிவீடு முழும். எனவே, நமது கைகளில் ஏற்கனவே உள்ள யாவரும் ஆற்றல்களை அடக்கியான நாம் குற்றக்கொள்ள வேண்டும். அவற்றை மனதின் வலிமையைக் கொண்டு வேறும் மிகு சக்கியாக இருப்பதற்குப் பதிலாக, ஆன்மீகச் சக்கியாக இருக்கக் கூடும்." என்று கவாமி வீவேகானந்தர் கூறினார். அதற்கேப் போல, மனம் ஆசியவற்றை வளர்ப்பதற்கு ஆரண்யத்தின் தொண்டு இன்றைய சமதாப நிலையில் மிகவும் மக்கியாகத் தேவைப்படுகிறது. இந்த ஆரண்யத்தின் பஸ்யானது, தொடர்ந்து வளர்ந்து, அதனால் பலரும் நன்மையையொடைய வேண்டும். அதற்கு எல்லாம் வல்ல இறைவனை வேண்டுவதோடு என் அன்றையும் தெரிவித்துக் கொள்ளிறேன்.

இறைப்பணியில்.

ஸ்ரீமதி சீர்வாழுகுடி

(கவாமி சர்வானுபானந்த)

தலைவர்

27-07-2010

நக்கீர் அஞ்சிய வந்தாயகர் அகவல்



சீரத்ரு வஸக் செழுந்துக்டர் வினாக்டீக
கார்ந்தி சீமனிக் கூறுபக்க் களிலீறு
அன்லஸ் வினானையை யறுத்திடும் நூன
வல்லஸபை தன்னை மருவிய மார்பா
பொங்கர வணந்த புன்னியை வர்த்த
சங்கர ணாஞ்சிய சற்குறு விசாயக!

ஏழி அடியென் இநுவிடி கானா
வெழி முகமும் வெவர்ப்பிறைக் கோரும்
பெருகை செவ்வியும் பெழை வயிறும்
நீருவனர் நூதலீல் நீருந்தீர் ரழுகும்
சிறுத்த கண்ணும் சீதானப் பார்வையும்
நாறந்தைக்கு நாசியும் நாஷன்மலர்ப் பாதுமும்

நவமனி மந்து நான்மலர் முடியும்
கவச குண்டலை காந்தியும் வினாங்கக்
சீந்துகைச் தலைக்க் சந்தனப் பொட்டும்
இந்து சுரத்து நழுகும்வீர் நீருக்கப்
பாச வினானையைப் பறந்திடும் நாஞ்சுச
பாசத் தொளியும் பன்மணி மார்பும்
பென்னா ஸராகுமும் பொருந்துமுந் நாலும்
மீன்னா மென்வெள்ளாங்குபட் டமுகும்

இந்திச் சுழியும் இடிராமத் தழுகும்
தொந்தி வயிறுந் துநிக்கையுந் தேவன்ற
வேதனும் மாலும் விலவலு மற்யாப்
பாதக் தாந்தகைப் பலதொான் மார்ப்பத்
தன்னைட சலம்புந் தங்கக் கொலூகம்
என்டுசை மன்டலை மெங்கும் முழங்கத்
தொகுது துந்தும் தொங்கிதா மென்வெ
தகுது நீந்திம் தான் முழங்க
இந்திய பாதும் அவீடர்கள் பொற்ற
நாடிமெய் யடியார் நாஞ்சுந் துநிக்கக்
கஞ்சனை புரிந்து காட்டி தங்கத்ருவ்
இநுணளக் குத்திது எங்கும் ந்தறையப்

பொங்குபெ பொன்யாம்ப் பொன்மலை போலுக்
துங்கள் முடியான் நீருவனு மக்கு
வந்த வாரண வழிவையுங் காட்டிச்
சீங்கதை தனர்ந்த சீரடி யார்க்கு
இகபர காதுன மிரவ்கு முதல்
அகவ்னைத் துவீப மகந்தை யறுக்கு
வலா தார முக்கூட்ட காட்டி
வாலாம் பலகதன் வழிவையும் காட்டி
மாணிக்க பீன் மவர்ப்பதுந் காட்டி
பெண்ப் பணியெப் பீஜா சுடாரமும்
ஏமென்று இத்தக் குங்காரத் துள்ளீள
இழுமின் பெறுங்க சிசுஷர வழிவும்
கிளைப் கலைகள் இரண்டின் நஞ்சிவ
கன்முனை சூந்தினான் கொள்ளும் குஞ்சு
மன்டலை வன்றும் வைப்பீவர் பக்தும்
குஞ்சை யைசவல் சரிய் நாடியும்
புதும் பொறுப்பும் புக்குண வன்றும்
வாதனை செய்து மற்றுவையும் காட்டி

இந்று தாறு அங்குச் சின்னலையெப்
பெறாக் நின்று பெருமையுங் காட்டுப்
பஞ்ச வர்த்தகைள் பாகங் துமர்ந்து
பஞ்சசக்கு நீகளீன் பாதுமும் காட்டி
ஒன்டி மொவும் நாலுவனை வீட்டுல்
இவ்வு மாக்கினை தினாந் சதாசீவம்
யைவிடி நூன மெனாள்மலீ பாதுமும்
ஙாந்வனை நாலுநா நாத கீதுமு
கன்று வணங்கக் கவன்மனைத் தீருந்து
மன்டலை மான வெள்வையும் காட்டி
ஐப்பத் தொரெமுந் தசுஷர சின்னலையை
இன்பச் சக்கர விந்துனைக் காட்டுப்
புருவ நாலுவனைப் பொருகும் லாசனன்
நீருணளை யாளன் நீருவடி காட்டி
நாதுமும் விந்துவும் நஞ்சிவான் காட்டுப்

பொத நிறைங்க பூரணங் காட்டி
இங்க் கெவதூனி வூன்னோள் காட்டி
வச்சிரம் பச்சை மரகத முக்குப்
பவன நிறைங்க பள்ளிகொள் காட்டி
சீவகய் லாயச் சீர்வையுங் காட்டி
சக்தும் பறங்க தலத்தையுங் காட்டி
குந்துவங் தொண்ணலுறுப் பாலை
காஞ்சிக் கரணாக் களாங்க மறுக்கு
மருவிய பிரவும் மாணவையை நீக்கீ
இம்பரகள் ரிட்டினர் ஒருவருங் காலனா

Yoga Asana Morning Classes are conducted on all 7days: Class 1 [5:30am to 7am],
2nd class [7am to 8am] 3rd class [8am to 9am]

அம்பர் விவசரிம் னாநுளோடியுங் காட்டுச்
 சக்தி பராபரை சுதானாக்கி நிராமய
 நீங்கிய நூபர் நல்லவையுமிங் காட்டு
 அடியவை நூஜாமமர்தமா யுவன்ஜெயும்
 வடிவை யறியும் வழிஞனைக் காட்டு
 நூசீ நூஜியின் நடக்குஞ் கணவகன்
 வாசிசொ விவசர்து வாசிசெப் பயக்கது
 நீங்மல வடிவாய் நிறுவன் தப்புறும்
 வெளியை மான வெங்கதையுங் காட்டுக்
 கராதல் மழுதுக் தானாய் நினருக்க
 பராபர் விவசரியெப் பண்ணித்தி காட்டு
 என்றுட வான் மிடம்பொருள் எயாவுக்
 தன்னுடை வசமாங் தவங்னை காட்டு
 நாடுளை மாணவை நாசம் தாக்க
 தாடுளை வக்கு துயக்கங் நீர்
 ஆன குருவா யாட்டிகாண்டருள்
 பொவுநூள் மழுது மன்துச்
 சீப்பர் பூரா சீந்துவதுஞ் கான
 நூஸிவ் நீங்கள் நூட்டும் தந்து
 குருவுங் சீ-துஞ் சுத்துக் குருவுங்
 இந்வு குருவுங் இடந்துவர் செர்க்
 தானாங்க மாநாங் தற்புர் விவசரியெ
 ஆனங்க பொத அநுங்க கலந்து
 புவங்க நூநாலூப் பொய்யியென் ரூணார்ந்து
 மயுனாமுஞ் திரையை மனங்கின் விருந்துப்
 பெவன்க் பள்ளை பண்டு பதாங்குஞ்
 கவன்டது மாயைக் கவலெவாக் காட்டிப்
 பாச பந்துப் பவக்கடல் நீக்க
 சா வின்னையடி மிருந்த் மனத்திக
 நீசை நானாய் நாடுளை நீயாம்
 காயா புரியை கனவிவை வனங்கந்து
 எல்லா முன்செய வென்றிர யுனர
 நூல்லா யுனதுநூன் நூட்டாந் தக்குவாய்
 காரண குருவெ கற்பக்க கள்ளிர
 வாரான முகந்து வள்ளைலெ பொற்று
 நீங்கிய புலவை வாசிவைக் தீயும்
 பக்கியாமல் கெக்குத்தேன் பரமனே பொற்று
 ஏக்க மனுகன் மெரியைன் பண்மைக்
 சுற்றுநொ யுதைக்குதுக் குரிர்பத்துக் தந்து
 ஆக மதுர வார்து மன்றதுப்
 பிக் நூளாப் பெறுவாக் கருந்
 மனத்தின் நீங்னாங்க் மதுர சுராகம்
 நீங்னைவிழுங் கணவிலூம் நோசம் பொருந்து
 அகுநா நீர்யா ரங்கவை பொலக்
 கருந்து மிகுந்து கவிமலை பொஷிய
 வாக்குக் கெட்டா வாழ்வை அன்றது
 நூக்கநூ நூன பொக்கு மன்றது

இல்லற வாழ்வை மன்றப்பு நூக்கற்றுப்
 புல்ல ரிட்க்கி புகுந்தும் லாமல்
 ஏற்ப தீக்ப்பர் என்ப தகற்றிக்
 காப்ப துளைக்குஞ் கடங்கவன் டாபிய!
 நூல்லைன தீவினை நாடி வருந்துஞ்
 பெல்லைன பெல்லாஞ் செயலுன தாமால்
 தங்கதையும் நீசை தாயும் நீசை
 எங்கதையும் நீசை சசனும் நீசை
 பொத நூன் பொருநூம் நீசை
 நாக்கும் நீசை நான்மறை நீசை
 அரியும் நீசை தியாதும் நீசை
 திருப்பு தகனாஞ் செய்துவன் நீசை
 தங்கும் நீசை சதாசெலம் நீசை
 புக்குடிம் நீசை புராங்ககன் நீசை
 பங்குடிம் நீசை பங்குமும் நீசை
 முங்குடிம் நீசை பொட்சமும் நீசை
 ஏங்கும் நீசை தேவனும் நீசை
 இன்னாஞ் என்ற பிடிக்குதுவனா காலைன்
 பின்னொரு தெய்வம் பேசவு மறியைன்
 பேவதை கெந்து மெய்மது துவனாஞ்
 வாத பக்கம் வந்துஞ் சீலக்கதைம்
 வன்று நாடியும் முங்குண மாங்க
 தோன்றும் வின்னைன் துன்ப மறுக்கு
 நூலா மர்த்துநா தூற்றுநாற் பத்தூண்
 பேவாம் வின்னையை மெய்யைக் கவனாந்து
 அப்ர்சா ஏங்வையை யருளிய நீங்கன்
 பஞ்ச சாவாநிலை பாந்த பிந்துக்குஞ்
 செல்வமுங் கல்வியும் சீரும் பெருக
 நல்லர் வெதரும் நாள்மறை விருயகா!
 சங்கீத வாக்குச் சங்கூ யுதுவை
 புக்கு னெந்தரும் புன்னையை முக்கில
 பெவன்வை ரூணியும் வீமலன் புதல்வா
 பெவன்னா முமையான் பெறுந்து தேவை
 அரிந்து மருகா ஆறுபுக்கன் துவைனாவா
 கருநக பாருவாக் கவாபத் சுராம்
 குருவெ சுராம் குணரை சுராம்
 பெருவைய் தோனின் பொற்றான் சுராம்
 கவன்னென மன்றைய கத்திய சுராம்
 வெங்கிதெ சுராம் சுராமாம்
 மாநாது வாம் மலர்க்கடக் தூந்தில்
 தானாங்கில் வாழும் தற்பார சுராம்
 இ-க்கீப் புருவத் தும்க்குல கள்ளிக்குஞ்
 சக்கீதா னாங்க சுற்குரு சுராம்
 வீங்கின வாஞ்சாயகா தேவை ஓம்
 ஹர ஹர ஷஷ்முக பவீன ஓம்
 சீவ சீவ மஹா பீதுவ சம்பீரா ஓம்!!

Yoga Asana Evening Classes are conducted on all 7days: Class 1 [5:00pm to 6pm],

2nd class [6pm to 7pm]

வாழ்த்துச் செய்தி

இன்று ஒம் கிரியா பாபாஜி யோக ஆரண்யம் கொழும்பு தலைநகரில் எம் யோக வாழ்வுக்கு ஒரு கலங்கரை விளக்காகத் திகழ்கிறது. அதன் போசகர் ஜயா, யோக மாணவர்களுக்கும், பொதுமக்களுக்கும் வழிகாட்டியாக இருந்து வருகிறார். நாம் யோக வாழ்வு பெறுவதற்காய் யோகாசன வகுப்புக்கள், ஆண்கீச சொற் பொறிவுகள், திருமுறை முற்றோதல், அகண்டநாம் அர்ச்சனை, உளவள ஆலோசனைகள், பஜகோவிந்தம், பகவத்கீதை, ஆத்மபோதம். நவநீத கைவஸ்யம், வாழ்வின் இதயக்தம் முதலான வகுப்புக்கள் வாராவாரம் தொடர்ந்து நடை பெறுகின்றன.

ஆரண்ய இரண்டாவது பூர்த்தி விழாவின்போது சமூக விழிப்புணர்ச்சி ஏற்படும் நோக்கில் ஆரண்ய பிரசாதம் இரண்டாவது வெளியிடாக வெளிவருகிறது. நாம் மன்னிறைவாக வாழவே விரும்புகிறோம். அதற்கான அடிப்படை கருத்துக்களைத் தாங்கியதாக இவ்வெளியீடு இடம்பெறுகிறது என்பது நம் அனைவருக்கும் பெருமைக்குரியதாகும். எம்கு அளிக்கும் பொதுமக்களின் பேராதாரவுக்கு என்றும் நன்றியுடையோம்.

வணக்கம்

கா.வைந்தீஸ்வரர்
கௌரவ செயலாளர்
ஓம் கிரியா பாபாஜி யோக ஆரண்யம்

நான் கண்ட ஆரண்யம்

யாழ் நகரில் உள்ள ஒரு கிராமத்தில் இருந்து, அப்போது நிலவிய அசாதாரண சூழ்நிலை காரணமாக பாதிக்கப்பட்டு, பல இடங்களுக்கு இடம் பெயர்ந்து, பின்பு கொழும்பில், வெள்ளவத்தையில் என் குடும்பத்தினருடன் வந்து வசிக்க நேரிட்டது. எங்கிருந்த போதும் ஆலையங்களிற்குச் சென்று வழிபடத் தவறவில்லை. இவ்வளவு காலமும் எங்களுக்கு ஏற்பட்ட மாற்றங்களினால் மனதில் நிம்மதி இல்லாமலும், ஒரு வித குழப்பத்துடனுமே வாழவேண்டிய சூழ் நிலை ஏற்பட்டது. இவ்வணர்ச்சிகளில் இருந்து விடுபட்டு வெளியேற வழிதேடிக் கொண்டிருந்த போது தான், நான் வெள்ளவத்தை ஒம் கிரியா பாபாஜி கிரியா யோக ஆரண்யத்தைப்பற்றிக் கேள்வியுற்று, அங்கு கிரமமாகச் செல்லும் வாய்ப்பும் கிட்டியது. இது என் வாழ்வில் நான் இறைபக்தியுடன் வாழ்ந்ததினால், இறைவன் எனக்கு அருளிய வரப்பிரசாதம் எனக் கருதுகிறேன்.

வெள்ளவத்தையில் அமைதியான, இயற்கைச் சூழிய இடத்தில் ஆரண்யம் அமைந்துள்ளது. யோகம் என்பது இணைதல் எனப் பொருள்படும். எம்மை இறைவனுடன் இணைப்பதான யோகத்தைப் பயில்வதும், பயிற்றுவிப்பதும் ஒரு தவமாகப் போற்றப்படுகிறது. இதற்கு ஆரண்யம் ஓர் எடுத்துக்காட்டாக விளங்குகிறது.

யோகத்தின் அங்கங்களாகிய யோகாசனம், தியானம் மற்றும் திருவாசகமுற்றோதல், வேதாந்த அறிவுரைகள், சகாதார மருத்துவக் கருத்தரங்குகள், குருபூசைகள், ஆற்றுப்படுத்தல், சிரமதானப்பணிகள், அறப்பணிகள், திருத்தலயாத்திரை என்பன ஆரணியத்தில் மிகச் சிறப்பாக நடைபெறுகின்றன.

அன்பு, பண்பு, ஒழுக்கம் என்பவற்றின் உறைவிடம்	ஆரண்யம்
சஞ்சலங்கள் உற்றிருக்கும் மனங்களுக்கு ஆறுதல் தருமிடம்	ஆரண்யம்
சிறியோர், பெரியோர் அனைவருக்கும்	ஆரண்யம்
ஒளிமயமான எதிர்காலத்தை உருவாக்கும் இடம்	ஆரண்யம்

நேரம் தவறாமை, உணவு பழக்கவழக்கங்கள் என்பன எமது குரு ஆறுமுகம் ஜயாவின் அறிவுரைகள். ஆரணியத்தின் உயிர்நாடி ஆறுமுகம் ஜயா! ஆரண்யம் மேன்மேலும் வளர்ச்சியுற்று, எல்லாம் மனங்கட்கும், மன அமைதியையும், மகிழ் ச்சியையும், தருவதோடு சமுதாய உயர்விற்கும் ஒரு வழிகாட்டியாகவும் திகழ எல்லாம் வல்ல இறைவனை வேண்டுகிறேன்.

 பத்மினி இராஜேந்திரா

Thirukanitha Jothidam, 107, W.A.Silva Mw., Colombo 6. Tel: 2 586373
 Experts in: Casting Horoscopes for those born in all countries, Comparing Horoscopes for Marriage,

Accurate prediction for Horoscopes, Tabulating Auspicious time for Ceremonies

ஓம் ஸியா பாபாஜி யோக ஆரண்யம்

ஓம் கிரியா பாபாஜி நம ஓம்
60 நாள் யோக வகுப்பில்
யோக வாழ்வும் உடல் ஆரோக்கியமும்

யோகாசன வாழ்வில் ஆரோக்கியம் என்பது உயிர் மனம் உடல் முன்றும் ஆரோக்கியமாக இருத்தல் ஆகும். திருமந்திரத்தில் திருமூலர் யோகப்பயிற்சியையும் அதன் நன்மைகளையும் வெகு விரிவாக விளக்குகின்றார்.

ஶந்தஸார் பொன்றுடல் ஈ துறும் தந்தீய்வில்

வந்தக வாதம் துறும் யத் தீயானத்தீல்

நெந்த சீரு காலையீல் சௌயித்தும் பீந் துறும்

நந்த சுரூ சொள்ளோய் நந்ர த்தூர நாசய

யோகப்பயிற்சியால் உடம்பிலுள்ள கப வாத பித்தங்கள் மட்டும் நீங்காது. நரையும் திரையும் கூடநீங்கும் என்பது பொருளாகும்.

கண்டம் கருங் கீல் துறும் கூரை கூர்வில் கலை

பீண்டம் கருங் கீல் ப்ரோளைன் நீலைபெறும்

கண்டம் கருங் கீல் ஒபாயம் பல ஒள்.

கண்டம் கழுத்த கபார்யுயாசய

என்று பல வாறு கவுகின்றார்.

நான் இந்த யோகா ஆரண்யத்திற்கு யோகா கற்பதற்காக வரும் போது எனது ஆரோக்கியத்தை மட்டும் கருத்தில் கொண்டு தான் வந்தேன். ஆனால் 60 நாள் வகுப்பிற்கு நாங்கள் அனுமதிக்கப்பட்டபோது அவ்வகுப்பில் நான் கற்றவை ஏராளம். நான் யார்? நான் ஏன் பிறந்தேன்? கடவுளைத் தேடவே இந்த வாழ்க்கை கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. எப்படி வாழ வேண்டும். தியானத்தின் அவசியம் மற்றவர்களுடன் எப்படி மழக வேண்டும். எங்கள் நாளாந்த வேலைகளை என்ன நோக்கத்துடன் (இறைவனுக்காக) செய்ய வேண்டும். எப்படி உணவைச்சமைக்க வேண்டும். எப்படியான உணவுகளைச் சாப்பிட வேண்டும். முவகைக் குணங்களான தமஸ், ரஜஸ், சாதவீகம் போன்ற உணவு வகைகளில் சேர்க்க வேண்டியது தவிர்க்க வேண்டியது. சாதவீக உணவு என்றால் என்ன மிதமான சாப்பாடு, மிதமான கதை, மிதமான நித்திரை. எங்கள் வாழ்க்கை முறையானது அட்டாங்க யோகமான இயம் நியம் ஆசனம் பிராண்யாயம், பிரத்தியாகாரம், தாரணை, தியானம், சமாதி என்ற ஒழுங்கில் அமைய வேண்டும் என்றும் இவற்றை ஒழுங்காகக் கடைப்பிடித்து வந்தால் எல்லாம் (இறையருள்) கிடைக்கும் என்றும் நாங்கள் நிறையக் கற்றுக் கொண்டோம்.

இவ்வகுப்பில் காலை மாலை யோகாசனமும் முச்சுப் பயிற்சியும் செய்து வந்தோம். ஆன்கீக சம்பந்தமாகப் பல புத்தகங்களை ஜயா எங்களுக்குச் சொல்லி, ஆன்கீக அறிவை ஊட்டினார். வீட்டிலும் சாதனைகளாக மாலை என்னுதல், தியானம், அபிஷேகம், மெளனம் என்பனவற்றை கடைப்பிடித்தோம்.

Poobalasingham Book Depot, 309 A 2/3, Galle Road, Wellawatte. Tel: 4 515775, 2 504266 Fax: 4 515775

Books available in Medical, Engineering, Computer and School Text, Children Books and Stationeries

உணவாக (மருந்தாக) ஜயா சொல்லியபடி நம்பிக்கையுடனும் மனத் தெரியத்துடனும் சாப்பிட்டோம். பெரும் மாற்றங்களையும் சுகங்களையும் அனுபவித்தோம். உடற் செயற்பாடுகள் எல்லாம் ஒழுங்காக நடந்தன. உடம்பு பாரம் இல்லாததாகவும், சுறுசுறுப்பாகவும் இருந்தது. அமைதியான நித்திரை கிடைத்தது. நாள் செல்லச் செல்ல, அந்த வகுப்பிற்கு எங்களை அர்ப்பணித்து விட்டோம். வேறு காரணங்களால் சில வகுப்பிற்கு போகாவிட்டாலும், மனம் ஏதோ பெறுமதியானதை இழந்து விட்டதாக நினைக்கும் சில காரணங்களால் சில வகுப்புக்களையும் தவறவிட்டிருக்கின்றோம்.

நாம் எந்தவு யோகாசனத்தை நம்பிக்கையுடன் செய்தோமோ அதே போல் எங்கள் குருவிடமும் விகாசத்துடனும் அன்புடனும் இருந்தோம். இங்கே சீரான உறவு முறை காணப்படுகின்றது. அங்கே வேறுபாடு இல்லை எல்லோரும் சமம். எங்களுக்குள்ளும் ஒரு ஆளுமை இருக்கின்றது. எங்களாலும் செய்யமுடியும் என்ற நம்பிக்கையை இந்த வகுப்பு தந்திருக்கிறது. இதற்கு எத்தனை ஆயிரமும் ஸடாகாது.

இந்த வகுப்பில் ஆரோக்கியம், ஆன்மா பற்றிய கற்பித்தலும், சத்சங்கங்கள் தெய்வீக புத்தகங்களான கைவல்ய நவநீதம், ஆத்மபோதம், வாழ்வின் இதயத்தீர்த்தம், அருட் கடாட்சமான மந்திரங்கள் திருவாசகம் திருமந்திரம் பன்னிருதிருமுறைகள் நற்சிந்தனை படிக்கின்ற வாய்ப்பு கிடைத்தது.

எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக தியான வகுப்பு மனத்திற்கு புத்துணர்ச்சியைக் கொடுத்தது. இவ்வளவு காலமும் அவர்கள் என்ன நினைப்பார்கள், இவர்கள் என்ன நினைப்பார்கள் என்ப யாந்து வாழ்ந்தோம். இப்பொழுது எங்களுக்காக வாழும் தெரியத்தை இந்த வகுப்பு தந்துள்ளது என்றால் மிகையாகாது.

தியானம் என்ற சாதனை மூலம் நாம் உலகத்தை மாற்றமுடியாது. நாங்கள் தான் அதை ஏற்றுக் கொள்ள முகம் வேண்டும் என்ற தத்துவத்தையும் அறிந்தோம். அத்துடன் இந்த வகுப்பின் அனுசரணையுடன் முதலாவது தலையாத்திரை போகக் கிடைத்தது. அந்த அனுபவத்தை அங்கு போனவர்களால் தான் அனுபவிக்க முடியும்.

நாங்கள் எல்லோரும் எப்படியாவது நேரத்தை ஒதுக்கி நாள் தோறும் தியானமும் யோகாசனமும் முச்சுப்பயிற்சியும் செய்து வந்தால் உடலும் உள்ளமும் வலுப்பெறும், வியாதிகள் குணமாரும். நோய்கள் கட்டுப்படுத்தப்படும். உடல் உறுப்புகளும் நன்கு வேலை செய்து, நாமும் நின்ட நாட்கள் ஆரோக்கியமாக வாழலாம் என்றும் இறை பற்றிய சிந்தனையுடன் எங்கள் வாழ்வை வாழ்வோம் என்றும் இறைவனைப் பிரார்த்தித்து விடை பெறுகின்றேன்.

 **K. சாரதா**

சில மணித்துறைகள்

- ❖ முசுகு நாறு பொல் நானு வாழ்க்கையில் ஓர் அங்கமாக தியானம் அனுபவிக்கேடும்
- ❖ கடவுள்கள் நிடுவீ வாழ்க்கை கொடுக்கப்பட்டுள்ளது
- ❖ உதக எண்ணாம் மறைந்தால் கடவுள் தொன்றுவார்
- ❖ உரை கை அன்பில் உலாதி மாப்பநும் சக்தி

Sri Maithily Jewellers, 153A, Sea St., Colombo 11. Tel: 2 434490, 2 449400 Fax: 2 434488

Approved by National Gem & Jewellery Authority. Website: www.smj153.com

மனமும் ஆரணியமும்

(29 நவம்பர் 2009 முதல் இன்றுவரை)

“தோன்றிற் புகழோடு தோன்றுக அ.திலார்

தோன்றவின் தோன்றாமை நன்று”

என்ற குறள் வாக்குக்கு அமைய என்றும் புகழ் பரப்பி வாழ்ந்தோர் பலர். அவர்களுக்கு சடு இணையாவோம் நாம் அல்ல, எனினும் வாழ்க்கைப் பயணத்தை எப்படியும் வாழலாம் என்ற பிற்போக்குச் சிந்தனை எனக்கு இருந்ததில்லை. வரம்பு கட்டி இப்படித்தான் வாழ்ந்தால் சமூகத்திற்கும் மனதிற்கும் சந் தோட்டத் தை அளிக் க முடியும் என்ற போக்கில் காலம் ஒடிக்கொண்டிருக்கின்றது. பற்பல இடங்களில் பலருடன் பேசிப் பழகி, உண்டு உடுத்துத் திரிந்த என்னைக் கைகளுக்கு வேலைதரும் ஒரு மேன்மையான இடத்தில் இறைவன் அமர்த்தினான்.

“எல்லோரும் எல்லாமும் பெற வேண்டும்
நல்வற்றையே நாம் என்ன வேண்டும்”

என்ற உயர்ந்த சிந்தனையுடைய குணவானின் கீழ்ப் பணிபுரிந்து வரும் தருணம் ஒரு நாள் எனது குரு திரு.ஆறுமுகம் ஜயா என்னைக் கண்டார். எங்கள் ஆரணியம் உங்களை அழைக்கின்றது ஒரு தடவை வந்து செல்லலாம் என்று தயவாகக் கூறிவைத்தார். இக் கருத்து மனதைத் தொடவே ஆசனங்களின் மகிழ்மையை உணர்ந்த ஜெகதீஸ்வர சர்மா ஜயா அவர்கள் நேரம் தந்து ஆரணியம் செல்ல வழி காட்டியது மட்டுமல்ல “செல்ல வேண்டும்” என்று கட்டளையிட்டார். சென்றோம் ஆனால் என்ன அற்புதமோ? நான் அறியேன் ஒரிரு நாட்களிலேயே மனம் ஆரணியச் சூழலோடு ஒன்றிலிட்டது. எது தன்மைகள் இடத்திற்கும் சூழலுக்கும் ஏற்ப மாறுபடுவது உண்மை என்பதற்கு இணங்க திரு ஆறுமுகம் ஜயா அவர்களின் அர்த்தமுள்ள பேச்கக்கள் என உடலுக்கு மருந்தாயமைந்து விட்டது.

கிட்டத்தட்ட எண்பது கிலோ இருந்த எனது உடல் மன உறுதியாலும் உள்ளுணர்வில் ஜயாவின் குரல் ஒங்கி ஒலித்துக் கொண்டி- ருந்தமையாலும் அவரிட்டவற்றைச் செவிசாய்த்து நடந்து கொண்டமையாலும் பாபாஜியின் திருவெளுள் கை கூடியமையாலும் இன்று துள்ளித் திரிந்து வேலைகளை முச்ச இரைக்கச் செய்யாமல் எளிதாக ஆற்றி வருகின்றேன்.

உறுதி கொண்டு, பிடிவாதம் இல்லாமல், எடுத்துக் கூறிய வழியொழுகிக் குறுகிய காலத்தில் உடற்பாத்தையும் சேர்த்தே மனப் பாரங்களையும் இறக்கி வைத்தேன். நல்ல செயலுக்காக மன உறுதியோடு நின்று மாபெரும் வெற்றி பெற்றேன்.

“ஓம் கிரியா பாபாஜி நம ஓம்” என்று உண்மையாக வாய்விட்டுச் சொல்லும் ஒவ்வொரு தடவையும் உள்ளமும் உடலும் ஒழுங்கே தொழிற்படுமானால் மனதை வெற்றி கொள்ளலாம்.

Smarties, 91/2, 2nd Cross St., Colombo 11. Tel: 2 449394

Wholesale & Retail Dealers in Readymade Garments. Agents for Senorita and Bobby Brasiers

புருவங்களை உயர்த்தி என்னெப் பார்ப்பவர்களும், முக்கின் மேல் விரலை வைப்பவர்களும் எங்கள் ஆரண்யம் வாருங்கள். மூடியுள்ள வாழ்வின் கதவுகளைத் திறவுங்கள். பிறவியின் பயனைக் காணுங்கள்.

வாழ்க ஆரண்யம்!
வளர்க பாபாஜியின் புகழ்!
ஓம் கிரியா பாபாஜி நம ஓம்!

சிதம்பரநாதன் நளினி சாந்தி

சிந்தக்க வைக்கும் சல மக்ந்துஎந்தன்

- ❖ உவகின் மிகப் பிரயிபாவும் சீகாவும்.
- ❖ மாஷ்டைவக் காப்பது கீழைக்கிம.
- ❖ ஆசைகளில்லா சார்ந்தவையே மூக்கிதிநறி.
- ❖ நவ்வரிகைப் பிபற்று வாழ்ந்தால் ஒய்கையான வழி கிட்டும்.
- ❖ துற்பிபருமை அறியாகையின் அடையாளம்.
- ❖ சோதனையும் தீராவ்வியும் நவ்வாசீரியர்கள்.
- ❖ எந்த உழைப்பும் பயனின்றி பொதுத்தில்லை.
- ❖ மனது அடக்கின்றால் மகிழ்ச்சி பிபருகும்.
- ❖ பிரளைத்தது விட சூடிய ஆயுதம் ஏதும் இருக்க முடியாது.
- ❖ ஒன்பத்தில் துள்ளாதுவன் ஒன்பத்தில் துவளமாட்டான்.
- ❖ உள்ளத்தால் பிரய்யாதுவனே ஒரு தவறும் சிய்யாதுவன்.
- ❖ காச இவ்வாதுவனை விட புத்தி இவ்வாதுவனை ஏழை.

பிறவுப் பெருங்கூடல் நின்துவர்; நீங்களார்

இவறுவன் அடிமீசராதார். (திருக்குறள் - 10)

இறைவனுடைய திருவடிகளை எப்போதும் நினைப்பவர் பிறவியாகிய பெருங்கூடலைக் கடந்து கூர சேர்வர். மற்றைபோர் பிறந்தும், இறந்தும் துண்டியுவர்.

**The Corner Shop, 80C, 2nd Cross St., Colombo 11. Tel: 2 326680, 2 324241
Wholesale & Retail Specialist in High Quality Hand Looms, Curtaining Furnishing**

முக்தி ஸ்தலங்கள்

காசி	-	இறந்தால் முக்தி
திருவாரூர்	-	பிறந்தால் முக்தி
சிதம்பரம்	-	கண்டால் முக்தி
திருவண்ணாமலை	-	நினைத்தால் முக்தி

பதினெண் (18) யோக சித்தர்கள்

(பதினெண் சித்திகளிலும் ஆற்றல் படைத்தவர்கள்)

பெயர் முக்தி பெற்ற ஸ்தலம்

1 திருமூலர்	- தில்லை (சிதம்பரம்)
2 இராம தேவர்	- அழகுமலை
3 கும்பமுனியாகிய அகஸ்தியர்	- அனந்தசயனம்
4 கொங்கணவர்	- திருப்பதி
5 கமலமுனி	- ஆரூர்
6 சட்டமுனி	- சோதி அரங்கம் (திருவரங்கம்)
7 கருவூர்	- கருவூர்
8 சுந்தரானந்தர்	- கூடல்
9 வாணிமீகம்	- எட்டுக்குடி
10 நந்திதேவர்	- காசி (பெனாரஸ்)
11 பாம்பாட்டி	- விருத்தாசலம்
12 போகநாதர்	- பழனிமலை
13 மச்சமுனி	- திருப்பரங்குன்றம்
14 பதஞ்சலி	- இராமேஸ்வரம்
15 தன்வந்திரி	- சோதி வைத்தீஸ்வரன் கோவில்
16 கோரக்கர்	- போயூர்
17. குதம்பர்	- மாயூரம்
18 இடைக்காடர்	- திருவண்ணாமலை

 வ.சிவராசா

இனி வரும் மலர்களில் இச் சித்தர்களைப் பற்றி அறிவுதற்கு தயாராகுங்கள்

Arrujina Jewellery (Pvt) Ltd., 47A, Sea Street, Colombo 11. Tel: 2 440042 Fax: 2 387606
Collection of Fine Genuine Jewellery. No Other Branches

தகூர்ப் வணக்கம் செலுத்துவோம்

நமது உடல் ஒரு சக்தி நிலையம். நம் வாழ்வு அந்த சக்தி நிலையத்தின் சக்தியை அதிகப்படுத்துவதாக பேணுவதாக அமைய வேண்டுமே தவிர, அந்த சக்தி நிலையத்தின் சத்தியினை விரயமாக்குவதாக அமையக்கூடாது. ஆனால் இன்றைய வாழ்வியல் முறைகள், அச் சக்தியினை விரயமாக்குவதாகவே உள்ளன. நம் முன்னோர் வாழ்வியல் முறைகளை, வழக்கங்களை விஞ்ஞான ரீதியாக நன்கு சிந்தித்தே ஏற்படுத்தி இருக்கிறார்கள். எனவே அம் முறைகளின் பின்னால் உள்ள உண்மைகளை அறிந்து உணர்ந்து நாம் நம் வாழ்வை செம்மையாக்க வேண்டும் அப்போது தான் நாம் அந்த பயனை அறிவோம்.

நாம் அதிகாலையில் கண் விழித்ததும் இருகைகளையும் பார்த்து கண்களில் ஒற்றிக் கொள்ள வேண்டும். அப்பொழுது நம்மிடையே ஓர் புத்துணர்வு ஏற்படும். கைகளில் லட்சுமி, சரஸ்வதி இருப்பதாக நம்பப்பட்டு வருகிறது. உண்மையும் அதுவே.

நம்முடைய காலாச்சாரத்தில் ஒருவரை வரவேற்பதற்கும் விடைபெற்றுக் கொள்வதற்கும் கைகூப்பி வணக்கம் செலுத்துவது முறை. ஆனால் இன்று இவ் வழக்கம் அருகி வருகிறது. மேலை நாட்டவரின் கைகுலுக்கும் முறையை நாகரிகமாக கருதி பின்பற்றுகிறோம்.

வணக்கம் செலுத்தும் முறை கூட ஜீவ சக்தியை காப்பதற்கு ஏதுவாக அமைந்திருப்பதை அவதானிக்க வேண்டும். மேலை நாட்டவரை போல கைகுலுக்கி வணக்கம் சொல்லும் போது ஏராளமான ஜீவ சக்தி கைகளின் வழியே வீணாகிறது.

ஆனால் நமது கலாசாரப்படி இரண்டு கைகளையும் ஒன்றாகக் கூட்டுகிறோம். ஜீவசக்தி மறு கைக்கே வந்து விடுகிறது. எனவே கும் பினும் இருகைகளிலேயே அர்த்தம் பொதிந்துள்ளது.

நமது உடலில் ஜீவ சக்தி காக்கப்பட வேண்டுமானால் நம் வாழ்க்கை முறையை உணவுப் பழக்கங்களை சீதோஷண நிலைக் கேற்ப அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொரு பிரதேச மக்களும் அந்த அந்த பிரதேசங்களில் விளையும் உணவுகளை காய் கறிகளை உணவாக உட்கொள்ள வேண்டும். அதுவே உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு சிறந்ததாகும். இதனை தற்கால விஞ்ஞானமும் ஏற்றுக்கொண்டுள்ளது.

நம் எல்லோருக்குமே நீண்ட நாள் வாழ பெரும் ஆசை. ஆனால் நாம் நம் உடலை, மனதை அதற்கேற்ற வண்ணம் பேணுகிறோமா? இல்லை உடலை பேணுவதாக என்னிக் கொண்டு பலர் இன்று “ஜாக்கிங்” போன்ற

S. V. S. Company, 65, Wolfendhal St., Colombo 13. Tel: 2 432751, 2 328291, Fax: 2 338161
Dealers in Poultry Animal Foods & Fertilizers

உடற் பயிற்சிகளை செய்கிறார்கள். நமது நாட்டு தட்ப வெப்ப நிலைக்கு ஜாக்கிங் போன்ற கடுமையான உடற் பயிற்சி முறைகள் தேவையே இல்லை. அந்தக் குளிரின் பாதிப்பில் இருந்து உடம்மைப் பாதுகாத்துக் கொள்வதற்கு இயற்கையான உட்ணத்துக்காக அவர்கள் ஜாக்கிங் செய்கிறார்கள்.

கடும் உடற் பயிற்சிகள் எப்போதுமே உடம்புக்கு ஆபத்தானவை. அந்த உடற் பயிற்சியினால் மனித உடம்பில் இருக்கும் ஜீவ சக்தி வீணாகிறது. மனித உடம்பின் ஜீவ சக்தியானது கண், வாய் போன்ற உறுப்புகளின் மூலமும் வெளியேறுகின்றது.

இப்படி ஜீவ சக்தி வெளியேறுவதைத் தடுப்பதற்காகத் தான் முனிவர்களும், யோகிகளும் கண்களை முடித, வாய் மூடி மெளனிகளாக நின்றெடுமிலே அமர்ந்தார்கள். நம்மவர்களில் சிலர் வாரதத்தில் குறிப்பிட்ட தினத்தில் அல்லது குறிப்பிட்ட சில மனிதத்தியாலங்கள் மெளன விரதம் இருப்பதைப் பார்த்திருப்பீர்கள். மெளன விரதத்தின் அடிப்படை தத்துவமே வாய்வழி வெளியேறும் ஜீவ சக்தி விரயத்தை தடுப்பது தான். மெளன விரதம் மனக் கட்டுப்பாட்டுக்கான ஒரு சிறந்த பயிற்சி முறையாகவும் விளங்குகிறது.

அடுத்து யோகக் கலையானது உடல், மனம், ஆக்மா ஆரோக்கியத்துக்கும் வளர்ச்சிக்கும் சாதனமாக அமைகிறது. யோகா என்றால் ஜக்கியம் என்று அர்த்தம். அதாவது ஒன்றுக்குள் மற்றொன்று ஜக்கியமாவதையே யோகா என்று கூறலாம். ஒவ்வொரு மனிதனுக்குள்ளும் இரண்டு விதமான சக்திகள் உண்டு.

ஒன்று Activeforce மற்றொன்று Passive force என்பதாகும். இந்த இரண்டு சக்திகளையும் ஜக்கியப்படுத்துவது தான் யோகா. சிவ சக்தியில் சிவன் என்பது Passive force, சக்தி என்பது Active force. இந்த Activeforce, Passive force இரண்டும் ஜக்கியமான நிலைதான் அர்த்தநாரீஸ்வரன் திருக்கோலமாகும் என்று கூறுகிறது அர்த்தமுள்ள இந்துமதம். யோகாசனத்தின் அடிப்படைத்தத்துவமே இது தான்.

(பெயர் குறிப்பிட விரும்பாத அன்பரால் வாசகர் நலன் கருதி எழுதப்பட்டது)

தூந்தார் பெருமை துறைக்கூறுங் வையந்து
தீருந்தாரை என்னைக்கொண்டற்று. (திருக்குறள் - 22)

முற்றத் தூந்தவரது பெருமையை அளவிட்டுக் கூற என்னுவது, இவ்வுலகத்தில் இதுவரை இறந்தவர்களை என்னைக் கணக்கிடுவது போன்றதாகும்.

Sarrita Jewellery, 42, Sea Street, Colombo 11. Tel: 2 435361, 2 325485 Fax: 2 435298
Authorised Money Changer [ARR (Pvt) Ltd.]

முத்திரைகள் எவ்வாறு வேலை செய்கின்றன?

மனித உடல் என்பது ஒரு மிகப்பெரிய அற்புதம். ஓரே நேரத்தில் பல்லாயிரக் கணக்கான செயற்பாடுகள் உடலின் உள்ளேயும் வெளிப்புறத்திலும் நடை பெற்றுக் கொண்டிருக்கின்றன. ஒரு இயந்திரத்தில் பழுது ஏற்பட்டால் அதை அக்குவேறு ஆணிவோகப் பிரித்துப் பார்க்க முடியும். ஆனால் மனித உடலின் உள்ளே பழுது ஏற்பட்டால் இதைச் சரி செய்ய, இயற்கை சில ரிமோட் கொண்ட்ரோல் பகுதிகளை உடலின் வெளிப்புறத்தில் படைத்து வைத்துள்ளது.

ஒரு தொலைக்காட்சிப் பெட்டியைத் தொலைவில் இருந்து ரிமோட் கொண்ட்ரோல் மூலம் இயக்க முடிவிற்கல்லவா? அது போன்றே நமது உடலின் உள்ளே நோய்க்களையும் சீர்கேடுகளையும் உடலின் வெளியிலிருக்கும் சில ரிமோர்ட் கொண்ட்ரோல்களைத் தூண்டிவீடுவதன் மூலம் சரி செய்துவிட முடியும். நமது உடலின் மிகுழுக்கியமான ரிமோர்ட் கொண்ட்ரோல் பகுதிகளை கீழ்க்கண்டவற்றைக் குறிப்பிடலாம்.

1) கைகள். 2) பாதங்கள். 3) காதுகள். 4) நாக்கு.

1. அக்குபிரிவை, அக்குபஞ்சர், வர்மக்கலை ஆகிய சிகிச்சை முறைகளில் கைகள் பாதங்கள் காதுகள் ஆகிய பகுதிகளிலுள்ள புள்ளிகளில் சிகிச்சை அளிக்கப்படுகின்றது. உயர்நிலை அக்குபஞ்சர் சிகிச்சையில் நாக்கில் உள்ள சில புள்ளிகளும் கூட உபயோகப்படுத்தப்படுகின்றன.
2. முத்திரை விஞ்ஞானத்தில் கைகள் மட்டுமே பயன்படுத்தப்படுகின்றன. நமது கை விரல்களை வெவ்வேறு வகையாக இணைப்பதின் மூலம் பல்வேறு முத்திரைகளை செய்கிறோம். கைகளிலும் விரல்களிலும் அப்படி என்ன கூடசமம் இருக்கிறது?
3. கைகளிலும் விரல்களிலும் பல சிறு சக்கரங்கள் உள்ளன. உள்ளங்கைகளில் இருக்கும் ஒரு துணைச்சக்கரம் மிக முக்கியமான சக்கரமாகும். இது தவிர விரல் நுனிகளிலும் விரல்களில் ஓவ்வொரு முட்டுப்பகுதியிலும் சிறு சக்கரங்கள் உள்ளன. முத்திரைகளைச் செய்யும் போது இந்தச் சக்கரங்கள் தூண்டப்படுகின்றன.
4. கைகளிலும் விரல்களிலும் பல முக்கியமான அக்குபஞ்சர் புள்ளிகளும் வர்மப்புள்ளிகளும் உள்ளன. முத்திரைகளைச் செய்யும் போது புள்ளிகள் தூண்டப்பட்டு உடலின் உள்ளே பல மாற்றங்கள் நிகழ்கின்றன.
5. உடலில் உள்ள உயிர்ச்கதி அக்குபஞ்சர் சக்தி ஓட்டப்பாதைகளின் (Accupuncture Channels) வழியாகவே உடல் முழுவதும் கொண்டு செல்லப்படுகின்றன. இந்த சக்தி ஓட்டப்பாதைகள் நமது விரல் நுனிகளிலிருந்து துவங்குகின்றன அல்லது வந்து முடிகின்றன. முத்திரைகளைச் செய்யும் போது இந்த ஓட்டப்பாதைகளில் செல்லும் சக்தியின் அளவில் மாற்றங்கள் நிகழுவதால் உடலின் உள் உறுப்புக்களிலும் மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன.
6. நமது உடலிலேயே மிகமிக அதிகமான நரம்புகள் உள்ள பகுதி உள்ளங்கைகளே. முத்திரைகள் மூலம் தூண்டப்பட்டு அந்தச் செய்திகள் மூளையைச் சென்றடைகின்றன. மூளையின் நரம்புகள் தூண்டப்படும் போது உடல் முழுவதும் பலவிதமான மாற்றங்கள் உருவாகின்றன. முக்கியமாக நாளமில்லாச் சுரப்பிகளின் இயக்கங்களில் பல மாற்றங்களை முத்திரைகள் தூண்டுகின்றன.

7. நமது ஜெந்து விரல்களில் ஒவ்வொன்றும் ஒரு முதன்மைச் சக்கரத்தோடு இணைக்கப்பட்டுள்ளன. முத்திரைகளைச் செய்யும் போது இந்த சக்கரங்கள் தூண்டப்பட்டு உடலில் பல மாற்றங்கள் உருவாகின்றன.
8. விரல்கள் ஒவ்வொன்றும் ஒரு பூத்ததை ஆளுகின்ற பஞ்சபூதங்களின் இணைப்பினாலேயே உடல் உருவாகியுள்ளது. பஞ்சபூதங்களின் சமநிலையில் ஏற்படும் மாற்றங்களே பல நோய்கள் உருவாக காரணமாகின்றன. முத்திரைகளின் வழியாகப் பஞ்சபூதங்களை சமன்படுத்த முடியும். முத்திரைகள் மிக மிக எளிய தந்திரப் பயிற்சிகள் எனினும் அவை பல தளங்களில் வேலை செய்வதால் பலன்கள் மிக விரைவாகவும் கிடைக்கின்றன.

முத்திரைப் பயிற்சியைத் துவங்குமுன் நினைவில் கொள்ள வேண்டியவை

முத்திரைப் பயிற்சிகள் மிக மிக எளிய பயிற்சிகள். ஆனால் முழுமனத்துடன் (அடுபாடு) செய்யும் போது தான் முழுமையான பலன்கள் கிட்டும்.

- ◆ சுவாசம் சீராகவும் ஆழமாகவும் இருப்பது அவசியம்.
- ◆ சுவாசத்தை இழுத்து பிடிக்க வேண்டாம். சாதாரணமாக முச்சை ஆழமாக உள் இழுத்து சீராக வெளியே விட்டு விடுவங்கள்.
- ◆ எந்த நிலையில் அமர்ந்து செய்தாலும் கால்கள் தரையைத் தொட்டுக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.
- ◆ நல்ல காற்றோட்டமும் வெளிச்சமும் உள்ள இடத்தில் அமாந்து செய்க.
- ◆ பயிற்சிகளை இரு கைகளிலும் ஒரே நேரத்தில் செய்ய வேண்டும்.
- ◆ முத்திரைகளைச் செய்ய உகந்த நேரம் காலை நேரமே.
- ◆ காலையில் எழுந்து காலைக் கடன்களை முடித்துவிட்டு, ஒரு டம்ஸர் நீர் மட்டும் அருந்தி விட்டு பயிற்சிகளைச் செய்யவும்.
- ◆ காலை வேகளையில் செய்ய முடியாதவர்கள் மாலையில் அல்லது இரவு படுக்கைக்குப் போக முன் செய்யவும்.
- ◆ உணவு உண்ட உடன் முத்திரை செய்வதை தவிர்க்கவும். உணவு உண்டு 2 மணித்தியாலங்களின் பின் செய்யலாம். சிற்றுண்டி தேந்தி கோப்பி போன்றவை அருந்துள்ளால் 30 நிமிட இடைவெளியில் செய்யலாம்.
- ◆ குளித்த உடனே முத்திரைகளைச் செய்ய கூடாது. 30 நிமிட இடைவெளியில் செய்யலாம்.
- ◆ பெண்கள் மாதவிடாய்க் காலத்திலும் செய்யலாம். தவறில்லை.
- ◆ கருவற்றிருக்கும் பெண்கள் குருவின் அனுமதியின்றி எந்த முத்திரையையும் செய்யக்கூடாது. அவர் பரிந்துரைக்கும் பயிற்சியினை மட்டும் செய்யலாம்.
- ◆ நீங்கள் உங்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி ஏதாவது மருந்துகள் பாவிப்பதாயிருந்தால் அவற்றை நிறுத்த வேண்டாம். நோயின் தவிர்ம் குறையக் குறைய மருந்துகளைக் குறைத்துக் கொள்ளலாம்.

பத்து முத்திரைகள்

முத்திரைகளில் பல வகைகள் உள்ளன. உயர்நிலை யோகாசனப் பயிற்சிகளில் சில முத்திரைகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. சில முத்திரைகள் சில குறிப்பிட்ட நோயைக் குணப்படுத்த உதவுகின்றன. ஞானமார்க்கத்திற்கென தனி முத்திரைகள் உள்ளன. நாட்டியங்களிலும் கராத்தே, குந்பு போன்ற தற்காப்புக் கலைகளிலும்

**CFL Agro Lanka (Pvt) Ltd., 918 B/55, Midland City, Singha Road, Mabola, Wathala. Tel: 2 941832
Tel/Fax: 4 956094**



கிரியா பாபாஜியின் ரோகினி நட்சத்திர அகண்டநாம அர்ச்சனை வழிபாடு



அறையிய நாலகத் தோற்றும்



யோகாசன மாணவர்கள்



மலர்த்தோட்டம்



உடப்பு திரெளபதி அம்மன்
அறநெறிப் பாடசாலை மாணவர்கள்



யோகாசன மாணவர்கள்

முத்திரைகளுக்கு இடமுண்டு.

மொத்த முத்திரைகளின் எண்ணிக்கை 1000 இற்கும் மேல் உள்ளன என்று தொன்மையான நூல்களில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன. ஆனால் பல முத்திரைகளைப் பற்றிய விபரங்கள் கால வெளாத்தால் அடித்துச் செல்லப்பட்டுவிட்டன. தற்போது உள்ள முத்திரைகளில் பத்து முத்திரைகள் மட்டும் கவனமாகத் தேர்ந்து, இங்கு தரப்பட்டுள்ளன. அவையாவன

1. தூய்மைப்படுத்தும் முத்திரை
2. பிராணமுத்திரை
3. அபான முத்திரை
4. 8 வரை பஞ்சபூத முத்திரைகள்
5. பங்கஜ முத்திரை
10. குான முத்திரை எனப்படும்.

இம்முத்திரைகளையும் பற்றியும் செயன்முறைகளைப் பற்றியும் பலன்களைப் பற்றியும் இங்கே தரப்பட்டுள்ளது.

தூய்மைப்படுத்தும் முத்திரை

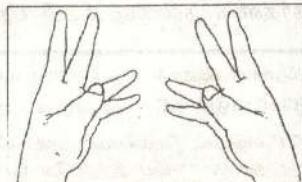
நாம் உண்ணும் உணவு உடலில் ஜீரணமாகி சக்தியாக மாறுகிறது. ஜீரணத்தின் போது பல கழிவுப்பொருட்களும் சில நச்சுப்பொருட்களும் கூட உருவாகின்றன. இவற்றில் பெரும்பான்மையானவை மலம், சிறநீர், வியர்வை, சுவாசம் ஆகியவற்றின் மூலம் வெளியே அனுப்பப்பட்டு விடுகின்றன. ஆனால் அதையும் மீறி சில கழிவுகள் உடலிலேயே சிறிய அளவில் தங்கிப் போகின்றன.

சிறிது சிறிதாக இவ்வாறு உடலில் தங்கிப் போகும் நச்சுப்பொருட்களே பலநோய்கள் உருவாகக் காரணமாகின்றன. இந்த நஞ்சுப்பொருட்களை அகற்றி உடலைச் சுத்தம் செய்யவே உபவாசம், பேதிக்குக் கொடுத்தல் போன்ற வழிமுறைகளை நம் முன்னோர்கள் கூறி வைத்தனர்.

நச்சுப்பொருட்களை உடலிலிருந்து அகற்ற மிக எளிய முறை தான் இந்தத் தூய்மைப்படுத்தும் முத்திரை ஆகும். உபவாசத்தோடு சேர்ந்து செய்தால் பலன் மிக அதிகமாகும். தனியாகவும் தினமும் செய்யலாம்.

செய்முறை

பெருவிரலால் மோதிர விரலின் கீழ்ப்பகுதியை (3வது கோடு இருக்குமிடம்) மெதுவாகத் தொடவும். மெல்லிய அழுத்தம் கொடுத்தால் போதும். இரண்டு கைகளிலும் ஒரே நேரத்தில் செய்யவும்.



Achievers Business Enterprise (Pvt) Ltd., 30, Bellantara Rd., Nedimala, Dehiwala. Tel: 2717953, 2718654
Fax: 2717954 Web Site: www.achieversglobal.com

அமரும் முறை
வசதியாக அமர்ந்து கொண்டோ அல்லது கால்களை நீட்டி மல்லாந்து படுத்துக் கொண்டோ செய்யலாம்.

எவ்வளவு நேரம்

சாதாரண நாட்களின் 15 இலிருந்து 20 நிமிடங்கள் செய்யலாம். உபவாசமிருந்து உடலைச் சுத்தப்படுத்தும் போது ஒரு நாளில் 3 - 20 நிமிடங்கள் வீதம் செய்யலாம்.

பலன்கள்

1. உடலில் தேங்கியுள்ள கழிவுப்பொருட்களும் நச்சுப்பொருட்களும் வெளியேறி உடல் தூய்மைப்படுத்தப்படுகின்றது.
2. நோய்கள் அகலுகின்றன
3. உடல் புத்துணர்ச்சி பெறுகின்றது.

எச்சரிக்கை

1. இந்த முத்திரையைச் செய்ய துவங்கும் போது முதல் ஒன்றிரண்டு நாட்களுக்கு (நச்சுப்பொருட்கள் அதிக அளவில் வெளியேறுவதால்) சிலருக்கு லௌகாகப் பேதியாகலாம். சிறுநீர் வெளியேறும் அளவும் அதிகமாகும். பின்பு இது 3 - 4 நாட்களில் சரியாகிவிடும்.
2. மனதிலுள்ள கெட்ட எண்ணங்களையும் உள்ளத்தில் தேங்கியிருக்கும் வெறுப்பு, கோபம் போன்றவற்றையும் எதிர்மறையான எண்ணங்களையும் கூட இந்த முத்திரையால் அகற்ற முடியும்.

குறிப்பு

1. 14 நாட்கள் இந்த முத்திரையையே மட்டும் தினமும் 2 நிமிடங்கள் வீதம் தொடர்ந்து செய்து வரவும். உடலில் பல வருடங்களாகத் தேங்கி நிற்கும் கழிவுகள் அனைத்தும் வெளியேறிவிடும்.
2. இரண்டு மாதங்களுக்கு ஒருமுறை தூய்மைப்படுத்தும் முத்திரையை 03 நாட்கள் மட்டும் செய்யவும். இந்த இரண்டு மாதங்களில் உடலில் தேங்கிய கழிவுகள் வெளியேறி விடும்.
3. உபவாசம் இருக்கும் நாட்களில் இந்த முத்திரையைச் செய்வதின் மூலம் அதிக பலன் பெறலாம்.

(தொடரும்)

 A.T. கதிரவேல்

பிற்குறிப்பு :- இக்கட்டுரை 'நிதர்சனம்' என்ற ஞாபகார்த்த நூலாலொன்றிலிருந்து எடுக்கப்பெற்றது. வாசகர்களின் நன்மை கருதி பிரசரிக்கப்படுகின்றது.

புந்துவிக்குான் ஆற்றுவல் திகைவிளக்கும் ஓராப்பிரகாரன்

பிழீர்ஜெ சாலும் கரி. (திருக்குறள் - 25)

ஐங்கு புலன்களையும் தீய வழியில் செல்லாமல் அடக்கினவனானு ஆற்றலுக்கு. அகற்ற வானத்துத் தேவர்களுக்குத் தலைவனாகிய இந்திரனே போதுமான சாஸ்ராகம்.

எனிய தியானம் பயில்வோம்

I solely promise to my Satguru Kriya Babaji, not to reveal the advanced techniques, particularly Kriya kundalini Pranayama under any circumstances to anybody.....

“யான் பெற்ற இன்பம் பெறுக இவ்வையகம்” என்று எண்ணுவதை என்கிற பராஜி ஏற்றுக்கொள்வாராகிலும், நான் அவருக்குச் செய்த சுத்தியுதிற்கிணங்கவும், பிற்றது நன்மை கருத்தியும் கிரியா குண்டலினி பிராணாயாம உத்திகளை யாருடனும் பகிரப்போவதில்லை. குருவின் வழிகாட்டலுடன் பயிலவேண்டிய கிரியா குண்டலினி பிராணாயாமத்தை விடுத்து, தியான யோகத்தின் மிக அடிப்படை உத்தியான சுத்தி தியானத்தை நான் பிற்றுடன் பகிரவதன் மூலம் அனைவரும் தெளிந்த சிந்தை பெற்று உலகில் அமைதியுடன் வாழ பாபாஜி ஆசிர்வதிக்கட்டும்.

தெருக்குப்பை கண்ணுக்குத் தெரிகிறது. குப்பையை அகற்றாதுவிட்டால் குழல் மராசடைந்துவிடும். எம்மனங்களிலும் குப்பைகள் சேர்கிறது. ஆனால் அது உடனடியாகப் பிற்ற கண்களுக்குத் தெரிவதில்லை. எனினும், தெளிவற்ற அழுக்கடைந்த மனத்தின் பிரதிபலிப்பு நாள்டைவில் முகத்தில் தெரியும். அதனைத்தான் எமது முன்னோர்கள் “அகத்தின் அழுகு முகத்தில் தெரியும்” என்றார்கள்.

எம் ஓவ்வொருவரினதும் மனம் மாபெரும் சக்தி வாய்ந்தது. (எனவே 677 கோடி மக்களைக் கொண்ட இவ்வுலகம் எத்தனைகோடி மனச்சக்தியைக் கொண்டதாக இருக்கவேண்டும்) அதனால் தான் சுவாமி விவேகானந்தர் இவ்வாறு கூறினார்:

“நிவகள் என்ன நினைக்கிறீர்களோ, அது தான் நடக்கும்”

நினைப்பதை நிறைவேற்றும் சக்தி வாய்ந்தது மனம். எனவே இவ்வாறான மாபெரும் சக்தி வாய்ந்த எம் அரிய மனத்தை நாம் பேணிப் பாதுகாக்க வேண்டும். எமது மனதைப் பேணிப் பாதுகாப்பதனான ஒரே வழி, மனதில் குப்பைகள் சேர்வதைத் தடுத்தலாகும்.

நினைப்பதை நிறைவேற்றும் சக்தி வாய்ந்தது மனம். எனவே இவ்வாறான மாபெரும் சக்தி வாய்ந்த எம் அரிய மனத்தை நாம் பேணிப்பாதுகாக்க வேண்டும். எமது மனதைப் பேணிப் பாதுகாப்பதற்கான ஒரே வழி, மனதில் குப்பைகள் சேர்வதைத்தடுத்தலாகும்.

பிற்றது பொருட்செல்வம், கல்விச்செல்வம் என்பவற்றில் பொறுமை கொள்ளுதல், எமது வலிமைகள், தகைமை குறித்துக் காவல் கொள்ளுதல், செருக்கு, சிலர் மீது காட்டும் வெறுப்பு கோபம், அதன் வாயிலாக மனதில் எழும் பகையுணர்வு மற்றும் பேராசை, மோகம், எம்மை நாமே குறைவாக மதிப்பிடும் தாழ்மையுணர்வு, மன அழுத்தம் என்பவற்றையே இக்கட்டுரை ‘மனக்குப்பை’ என்று விழிக்கின்றது.

இக்குப்பைகளை மனதில் இருந்து அகற்றினாலோ அல்லது புதிதாகச் சேர்வதைத்

தடுத்தாலோ அன்றி எமது மனம் தூய்மைப்படாது.

கிடைத்தற்கரிய மனத்தைப் பெற்ற மானுடர் எம்மால், மேற்கூறிய புறந்தள்ள வேண்டிய குணங்களில் இருந்து விடுபடுதல் இலகுவானதொன்றல்ல. தன்னம்பிக்கை, துணிவு, அனைவரையும் சமனாக மதிக்கும் பண்பு, அனைத்து உயிர்களிடமும் கொள்ளும் அன்பு, அகிம்சை, இரக்கம், சேவை மனப்பான்மை, கருணை, அதீத இறை பக்தி ஆகிய நற்குணங்களும், நேர்ச்சிந்தனைகளும் மனதில் மேலோங்குமிடத்து மனக்குப்பை என இங்கு நாம் விழித்த தீய குணங்கள் கதிரவனைக்கண்ட பனித்துளியென மறைந்து விடும்.

அரிய நற்குணங்களை மனதில் வளர்ப்பதற்கான முதற்படி எம் மனதை அமைதியாக வைத்திருத்தலாகும். அதற்கடுத்த படியாக மனதில் எழும் சிந்தனைகள் தூய்மையான நேர்ச்சிந்தனைகளாக எழுவதை அடிக்கடி உறுதி செய்து கொள்ள வேண்டும்.

இவ்வாறான இரு தன்மைகளையும் பெறுவதற்கு நாம் மனதில் எழும் சிந்தனைகளைச் சீர் தூக்கிப் பார்க்க வேண்டும். அப்போது தான் நாம் ஒருவருடன் பேசப்போகின்றோமாகில், பேசப்போகின்ற விடயத்தின் முக்கியத்துவம் அல்லது அவசியம் பற்றி ஆராய்ந்த பின்பு பேசலாம். அல்லது, திருத்தம் செய்து பேசலாம். சுருங்கச் சொல்லின் மனதை அமைதியாக வைத்திருப்பதற்கு நாவடக்கம் பேணுதல் மிக முக்கியமானதாகும். அதாவது பிறருக்குப் பயன் தராத அல்லது நன்மை பயக்காத, பொருள் இல்லாத பேச்கக்கள் பேசுதலைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

அடுத்த படியான, மனதைத் தூய்மையான நேர்ச்சிந்தனைகளால் நிரப்பி வைத்திருப்பதற்கு எனிய தியானப்பயிற்சிகள் கை கொடுக்கும். எனவே இதற்காக இங்கு நாம் பயிலப்போகும் எனிய தியானப்பயிற்சியானது “சுத்தி தியானம்” என அழைக்கப்படுகின்றது.

இது ‘தியான கிரியா’ என அழைக்கப்படும். ஏழ தியான முறைகளில் முதன்மையானதும் மிக அடிப்படையானதும் ஆகும். இது பற்றி நோக்குவோம்.

‘சுத்தி’ என்பதற்குக் கிரியா பாபாஜி தத்துவம் கூறும் விளக்கமானது - ஆழ் மனதைத் தூய்மைப்படுத்துதல் மற்றும் நேர்மாறான எதிர் உணர்வுகளில் இருந்து விடுபடுதல் (Cleansing the subconscious mind and cleanses from the negative mind) என்பதாகும்.

அதாவது தொடர்ச்சியான இத்தியானப்பயிற்சியின் விளைவாக எமது ஆழ் மனம் தூய்மைப்பட்டு, நேர்மாறான உணர்வுகள் அல்லது எதிர்ச்சிந்தனைகளில் (Negative thoughts) இருந்து விடுபடுகின்றது. சுருங்கச் சொல்லின் ‘மனக்குப்பைகள்’ சேர்வதற்கு ஏதுவான குழல் மனதில் இருந்து முற்றாக நீக்கப்படுகின்றது. எம் மனம் தூய்மைப்பட்டு அழகடையும் போது புற உலகு மிக அமைதியாகவும் அழகாகவும் தெரியும்.

சுத்தி தியானம் செய்யும் முறை

தியானம் செய்ய உகந்த பொழுது: அதி காலையும் இரவு சார்ந்த மாலையும் ஆகக்குறைந்தது 10 நிமிடங்கள்.

Elite Textile, 60, 3rd Cross St., Colombo 11. Tel: 2 323080 Fax: 2 332823
Importers and Wholsale, Retail Dealers in textiles

அமரும் முறை: உடலிற்கு வலியை உண்டு பண்ணாத எந்தவொரு முறையிலும் அமரலாம். உதாரணமாக சசுத்தியாகக் கால்களை மழித்து தரையில் அமரலாம், அன்றேல் பத்மாசனத்தில் அமரலாம். முடியாதவர்கள் கதிரையில் கூட அமரலாம்.

படுத்த நிலையில் தியானம் செய்வது தூக்கத்திற்கு வழி வகுக்கும் என்பதால் அது தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

தியானிக்கும் முறை : கண்களை மெதுவாக மூடி, எமது உள்ளம் எனும் சமுத்திரத்தில் அலைகள் என எழும் சிந்தனைகள் / எண்ணாங்கள் / நினைவுகளை வெறுமனே நோக்கவேண்டும். அதாவது எமது மனதில் வந்து கொண்டிருக்கும் சிந்தனைகளை / எண்ணாங்களை எடுத்து ஆராயாது வெறுமனே அவதானித்துப் பின் உடனடியாக “வேண்டாம், இதுவும் போகட்டும், ஸ்வாஹா” என்று மனதில் கூறி வெளியே அனுப்ப வேண்டும்.

எமது மனமானது சராசரியாக ஒரு நிமிடத்திற்கு 40 வேறுபட்ட சிந்தனைகளைச் சிந்திக்கும் ஆற்றல் படைத்தது. அத்தனை வேகமாக வந்து கொண்டே இருக்கும் அனைத்துச் சிந்தனைகளையும் நாம் வெறுமனே அவதானித்து (புத்தியில் வாங்காமல்) ‘ஸ்வாஹா’ என்று கூறி வெளியே அனுப்ப வேண்டும். அதில் ஒரு சிந்தனையைத் தன்னும் எடுத்து ஆராய்வோ அல்லது அதில் லயித்து அவ்விடயம் பற்றி மேலும் மேலும் சிந்திக்கவோ கூடாது. அடிப்படையில் இத்தியானம் செய்யும் போது, மனதில் எழும் சிந்தனைகளை ‘நான்’ என்பவன், முற்றாம் மனிதர் போல இருந்து அவ்விடயம் பற்றி அக்கறையோ ஈடுபாடோ இல்லாமல் அவதானித்து விட்டு ‘சரிபோகட்டும்’ என்று கூறி மனதில் இருந்து அனுப்ப வேண்டும். இவ்வாறு தோடர்ச்சியாகக் குறைந்தது 10 நிமிடங்களாவது சிந்தனைகளை அவதானித்து, அதில் லயித்து விடாது அவற்றை மனதில் இருந்து அனுப்பிக் கொண்டே இருக்க வேண்டும்.

ஐங்கு புலனாலும் தோற்றுவிக் கப்படும் அனைத்துச் சிந்தனைகளையும் அவதானிக்கவேண்டும்.

உதாரணமாக, குளிர்ந்த சில்லென்ற காற்று வீசிச்செல்கின்றது. சிந்தனைகளின் மதத்தியில் அதனை மெய் தீமிரென உணர்கின்றது. இச்சந்தர்ப்பத்தில், ஆம் குளிர்ந்த காற்று வீசுகின்றது என்று மனதில் நினைத்து விட்டுப் பின் அதனை மறந்து விடவேண்டும். அதாவது அவ்வுணர்வை அனுபவிப்பதில் இருந்து மீண்டும், அடுத்து வருகின்ற சிந்தனையை அவதானிக்க மனதைத் திருப்ப வேண்டும். அக்காற்றின் குளிர்ச்சியில் லயித்து விடக்கூடாது. அது போல குழலில் இருந்து ஒரு ஒலி கேட்கிறது. தியானம் செய்யும் அந்த நேர வேளையில் அதனையும் அடையாளம் கண்டுவிட்டு, ஆம் நான் அதனை உருவாக்கவில்லை, எனக்கும் அதற்கும் சம்பந்தம் இல்லை, நான் அவதானிப்பவன் மட்டும் தான் என்ற தோரணையில் அவ்வொலியில் இருந்து சிந்தனையைத் திருப்ப வேண்டும். நேர்றுத்தெருவில் பார்த்த முடமான பிச்சைக்காரன் மனக்கணிலில் வருகின்றான். சரி, வந்துவிட்டான், போகட்டும். அவனிற்காகப் பரிதாபப்படவோ அல்லது அவனின் இந் நிலைக்கான காரணங்கள் குறித்து ஆராய்வோ இங்கு கூடாது. சிந்தனைகளின் மதத்தியில் தீமிரென கால் மூட்டு வலிக்கிறது. அத்தனை அவதானித்துவிட்டு, தேவையெனின் அமர்ந்திருக்கும் முறையை மாற்றி விட்டு உடனே வலி உணர்வில் இருந்து மீண்டும் விடவேண்டும்.

அவ்வளியை ஆராய்ந்து அனுபவிக்கக்கூடாது. உடல் தான் வலித்தது, நான், உடல் அல்லவே என்று விரைவாக ஒரு தரம் சிந்தித்துவிட்டு அடுத்து வரவுள்ள சிந்தனைகளுக்கு மீளவேண்டும். அதாவது இத்தியானத்தில், எனது உடல் அடங் கலாக அனைத்தையும் பொருட்களாகவும், என்ன வெறும்பார்வையாளராக அல்லது சாட்சியாக மட்டும் கருதி, சிந்தனைகளை வெறுமனே அவதானித்து அடையாளம் கண்டுவிட்டு மனதில் இருந்து வெளியே அனுப்பிக்கொண்டிருத்தல் வேண்டும். ('நான்' என்ற பதம் குறித்த தொடர்ச்சியான ஆராய்ச்சி பூர்வமான சிந்தனைகள் இத்தியானத்திற்குப் போருத்தம் இல்லை. தொடர்ந்து இத்தியானம் பயிற்சியைச் செய்து வருவதன் விளைவாக 'நான்' குறித்து ஆராய்ச்சி செய்யும் அளவிற்கு மனம் நன்றிலைப்படும் என்பதில் சிறிதேனும் சந்தேகமில்லை).

இத்தியான முடிவில் மெதுவாகக் கண்களைத் திறந்து ஒரு நிமிடம் அமைதியாக இருந்துவிட்டு, ஒரு தாளில் எமது மனதில் வந்த அனைத்துச் சிந்தனைகளையும் நினைவுபடுத்தி எழுத வேண்டும். இவ்வாறு எழுதுதலே இத்தியானப்பயிற்சியை 100% முழுமையாகச் செய்துவிட்டதை உறுதிப்படுத்தும். எமது சிந்தனைகளின் போக்குப் பற்றிய ஆராய்ச்சிக்கு இக்குறிப்பெடுத்தல் பேருதவியாக இருக்கும்.

தொடர்ச்சியான இவ்வளியை தியானப்பயிற்சி என்னை, என் மனத்தில் இருந்து விடுதலை செய்யும். (அதுமட்டுமல்லாது, இது கடினமான ஆண்மீக சாதனைகள் செய்வதற்கும் மனதைப் பக்குவப்படுத்தும்) வெளிப்படையாகக் கூறின், மனம் போகின்ற போக்கில் 'நான்' செல்லாமல், என் வழியில் மனம் வரும்.

என் வழியில் மனம் வந்துவிட்டால், மனதில் குப்பைகளுக்கு இடமேது? இப்போது மனதைக் கட்டியாள்பவன் நான்! என் பலம் மிகக் மனதை நானே அழுக்காக்குவேனா? நானே மனதில் குப்பைகளைச் சேர்ப்பேனா?

இல்லவே இல்லை, சிந்தனைகள் தேங்காத என் மனதில், மனக்குப்பைகள் சேரவே சேராது. ஆகவே நான் மனதை கட்டியாளப்பழகிவிட்டேன். அவ்வாறெனின் இனி எங்கும் ஆனந்தம் எதிலும் அமைதி. தெளிவான் என் மனதில் அமைதியான அழகான நேரச் சிந்தனைகளே தோன்றும். அந்த நேரச்சிந்தனைகள், என் திறன் கூடிய முயற்சியால் உருப்பெறும். என் முயற்சிகள் உருப்பெற்றால் அது தானே வெற்றி!

எனவே தொடர்ச்சியான இத் தியானப்பயிற்சி எம் மனதை ஆரோக்கியப்படுத்தி நித்திய ஆண்த்ததைக் கொண்டு வரும், உலகியல் வெற்றிக்கு வழிகோலும். பின்னர் ஆண்மீக ஈடேற்றத்திற்கும் திறவுகோலாக அமையும்.

(சில காலம் சுத்தி தியானத்தை முறையாகப் பயிற்சி செய்து பின்னர், ஏனைய கடினமான தியானப்பயிற்சிகளையும் முறையாக அறிந்து பயிற்சி செய்யலாம். எவ்வகையான தியானப்பயிற்சியின் முன்னரும் சுத்தி தியானத்தை சிறிது நேரம் செய்ய அறிவுறுத்துகின்றார்கள். அதில் இருந்து சுத்தி தியானத்தின் பெறுமதியை நாம் அறியலாம். சுத்தி தியானம் சிந்தனைகளைச் சீர் செய்து மனதை அமைதிப்படுத்துகின்றது).

(மூலம் : கிரியா குண்டலினி பிராண்யாமப் பயிற்சிப்பட்டறையும் அனுபவமும்)

 செல்வி . குழுதீனி சிவதாஸ்

Janasri, 108, 3rd Cross Street, Colombo 11. Tel: 2 324482, 2 449838 Fax: 2 478869
Wholesale Dealers in Import Textiles, Dyed Poplin & Specialist in Batik Materials

Healing and types

"I AM NOT MY BODY – I LIVE IN MY BODY" – Plato

Above quote embodies the best explanation of why the split has occurred between current orthodox medicine and the traditional approach. The old traditional systems of medicine accepted the vital force and spirit and treatments were for the healing energies which touched both the vitality and Soul to bring them back into harmony with the physical body. The scientific approach has tended to separate the treatment of the symptoms from treatment of the cause. Science does not recognize the common factor which unites all traditional medical approaches i.e. the vitality or spirit of the patient.

The physical body is ultimately controlled by the mind and soul consciousness. Each reaction of the mind against external forces like threats, anger, danger, compassion and love, has a direct influence on the physical body. Sometimes those responses go wrong which prevents the body's defenses mechanism from functioning correctly. This allows illness and disease to get a foothold.

To be healthy means to be free of disease both physically and mentally. Healing is the restoration of health the act of getting rid of all the imbalances and creating harmony with the Soul.

There are several types of healing from a basic 'laying on' of hands to some rather complex and interestingly named practices, some of which use electromagnets and other apparatus such as crystals, sound etc..... following are some of well known healings.

Spiritual Healing – Traditionally, spiritual healing is healing in which the healer is felt to be an instrument of the divine, allowing the power of the divine to heal through him or her. The healer acknowledges that he or she does not do the healing. In a sense, the healer is only the instrument through which the person seeking healing surrenders to the divine.

Reiki – Reiki is a Japanese language pronunciation of two Chinese words for energy – rei and chi. It means Universal Life Force Energy and is practiced by placing hands in certain positions over or on the body allowing energy to flow. It is a holistic, natural and energy transfer practice that purifies the entire system on physical, mental and spiritual levels.

Aura Healing – It is applied on the bio-electromagnetic field known as the aura, or energy body, which is a mould or blueprint that surrounds and interpenetrates the

Express Cargo Services Lanka (Pvt) Ltd., 215/A, 1/2, George.R.de Silva Mw., Colombo 13.

Tel: 2 437246, 2 437551 Fax: 2 437250

physical body. The Aura reading can be very good way to help heal awkward problems such as depression, panic attacks and fearfulness even when from 'unknown' causes.

Chakra Healing – Chakras are the energy centers to which spiritual energy begins to flow into the body. People who practice Chakras healing will develop awareness by releasing the blocks to increase the flow of energy directly into these energy centers.

Crystal Healing – Crystal Healing is an alternative healing technique for strengthening the body and resolving issues and patterns using forms of natural crystals. The theory is that gemstones carry vibrational rates. By placing these vibrational rates within the aura, aura's vibrational rates also change.

Sound Healing – The Sound healing sessions are particularly for people who feel a strong connection with sound. In these sessions singing bowls, bells, zen flutes and chanting are used to create a healing experience.

Theta Healing – It allows for emotional and physical transformations. Through the use of a Theta brainwave pattern, able to connect to source energy and facilitate healing.

Feng-shui – Feng-shui is a form of controlling the energy flow with-in the home, office etc. By creating harmony in the environment it can help to heal and even bring the things want into the life.

There are so many different types of healing available now it is impossible to go into them all in detail. Above are some of main types of healing. It is important that the healer remains neutral and does not try to influence the healing in any way as it is up to the higher consciousness of the patient to decide how to use the energy in the best interest of that soul.



Thusha Sivapalasundaram

இடரன் என்னும் பிதாட்டியான் ஓயரங்களும் காப்பான்
வருணன்னும் வைப்பற்றிக்கார் வந்து. (திருக்குறள் - 24)

அழைவு என்னும் அங்குசுத்திலொல் ஜம்பொறியாகப் பானை ஜந்தினையும் அடக்கவல்லவன்,
எவ்வாவற்றிற்கும் மேலான விட்டுலெக்கிற்கு வித்துப் போன்றவன் ஆவான்.

Neon Centre, 172, Keyzer St., Colombo 11. Tel: 2 393553 Fax: 2 439002
Importers and Wholesalers. Dealers of Indian Sarongs

அரிய மாணிடப்பிறவியின் இன்றைய நிலை என்ன?

மாணிடப் பிறப்பு பெறுதற்கரிய பெரியபேரு என்பது பெரியோர் வாக்கு. மனித இனத்திற்கு மட்டுமே புத்தியும் அறிவும் இருப்பதாக நினைத்தோம். ஆனால் விஞ்ஞானிகளின் ஆராய்ச்சி, மிருகங்கள் மற்றும் தாவரங்களுக்கும் கூடவே இவை இருப்பதாக நிருபித்துள்ளார்கள். ஆனால் இவ்வுலகத்தில் வாழும் மற்றைய உயிர்களால் முடியாத ஒன்று மனிதனால் மட்டுமே முடியும். அதுவே ஆத்மிக சாதனங்களின் முக்கி என்னும் பேரின்பத்தை அடையும் வழி.

பெறுவதற்கரிய பிறவியை பெற்ற நாம் இவ் நவீன உலகின் மாயை என்னும் பொய்த் தோற்றத்தை உண்மை என்று நம்பி உழைகின்றோம். பலருக்கு எல்லாச் செல்வங்கள் பொருந்தி இருந்தாலும் மனதில் நிமதி சந்தோஷம் இல்லாமல் தான் இருக்கின்றோம். இக் கவலைகளை மறைப்பதற்குப் பல பொழுது போக்குகளை நாடி இறுதியில் தற்காலிக சந்தோஷத்தையே அடைகின்றோம்.

இன்றைய விஞ்ஞானம் எம்மை சொகுசான வாழ்க்கைக்கு வழிவகுத்தாலும் தீமைகளும் பல. இதில் ஒன்றே, குழல் மாசுடைதல். மாணிடத்தின் அத்தியாவசிய தேவைகளான காற்று, நீர், உணவு என்பவை மாசுபடுத்தப்பட்டு அவன் தன் முழு ஆயுளையும் வாழ்ந்து முடிப்பதற்கான சந்தர்ப்பமும் அரிதாகவே உள்ளது. பல மாற்ற முடியாத புதிய நோய் மனித இனத்தை ஆட்டிப்படைக்கின்றது.

வெளிச் சூழல் மட்டும் மாசுபடவில்லை. மாணிடத்தின் அகமும் எதிர்மறையான எண்ணங்களால் மாசுபடுத்தப்பட்டுள்ளது. மன அமைதிக்காக ஆன்மீகத்தை நோக்கினாலும் இங்கும் இறை உண்மையை அறியக் கழிமாக உள்ளது. காரணம் அங்கும் வியாபார நோக்கும் போலித்தனமுமே அதிகம் காணப்படுகின்றது.

எல்லோரும் எதையோ தேடிசெல்கின்றோம். ஆனால் எதிலும் திருப்தி அடையாமல் ஏக்கத்திலேயே பல காலம் வீணாடிக்கப்படுகின்றது. இதற்கு முஷ்வதான் என்ன? சிறு வயது முதலே ஆன்மீகத்தின் உண்மையை உணரவைக்க வேண்டும். நவீன கல்வி முறை தற்காலிக சந்தோஷத்தையும் குறுகிய வட்டத்தனானாலும் இட்டுச் செல்கின்றது. ஆகவே கல்வி மறையில் மாற்றம் ஏற்படவேண்டும். கற்கைநெறியில் பக்தி, யோகா, தியானம் கட்டாய பாடநெறிகளாகப்பட வேண்டும். பின் ஓவ்வொரு அரசியல் வாதியும், மற்றும் இதர துறைகளில் உள்ளவர்களும் ஆன்மீகத்தின் உண்மையான கருத்துக்களை அறிந்து, தெளிந்து, நேர்மை நெறியுடன் செயற்பட வேண்டும். மற்றும் எமது வாழ்க்கையில் பல மாற்றங்கள் வேண்டும். ஆசையை தியாகத்தாலும், கோபத்தை மன்னிக்கும் இயல்பாலும், கஞ்சத்தனத்தை ஈகையாலும், கோஷத்தை விவேகத்தாலும், பொறுமையை அன்பினாலும் மாற்றி மனதைத் தூய்மைப்படுத்தி என்றும் இன்புற்று பேரின்பப் பெருவாழ்வை அடைந்து வாழ்வோம்.

 திருமதி A. சதானந்தன்

Action is the foundational key to all success

Pablo Picasso

Roja Fashion, 47/1, Fussells Lane, Wellawatte. Tel: 2 360358

STOP FOR A MOMENT - PURSUIT YOUR HAPPINESS

You cannot steal happiness or you cannot win happiness

Happiness is when you know for sure without confusion

Neither can you search for happiness

Find your happiness within you..

Present world has become a big bundle of people looking to achieve the same goal, Copy pasting similar choices and following a dream which does not belong to them. The ultimate goal is to make money more than the others. This is the type of chicken fight which is going around the world to buy big houses, Assets and cars more than the first circle of people they happen to know. This is the beginning of competition between people, leading later towards the fearsome rivalry among groups. Does anyone stop for a moment to analyze; is this what they really want? After all how long are you going to live? What, if you happen to die tomorrow and what happens to all the money you earned? Earning more money and having many properties was the only thing you achieved at the end of the day. Nowadays all people are striving hard to earn money and unable to be happy because either their wants keeps increasing or some people are not yet sure whether as to what they really want.

The most important thing most people forget where to find happiness. I find people always wondering and looking around for happiness when they only must look for it within. You are the sole proprietor for your happy life. Only you can make yourself happy and only you will know what will make you happy. You cannot find your happiness in accepting and living others ambition.

It is time to stop for a moment and question yourself where you are heading and is this path you want to travel? How about taking a different turn to live for you? This is the choice you make for you to live the life you really want to. Sometimes if you look closer within yourself, you might realize many wonders. The real person in you may not want to live for money and maybe you have lost track of yourself in the rush to compete with others. Live for yourself and live for the things that will make you a happy person. Happiness differs in every person according to their beliefs and the environment they came from. "A father cannot push his ambition of earning money in to his son's mind whereas the son may want to be career oriented". Each person's happiness depends on their wants and beliefs. This does not mean you were not successful as your father. Your life is successful if you were happy doing what you wanted the same way your father was happy making the money. Your life would have not been successful if you

Sumangali Rest, 6, Daya Road [Off Hampdon Lane], Wellawatte. Tel: 2 504413, 2 504415 Fax: 2 504071
AC / Non AC Rooms for reasonable rates. Van for service

had made the choice to live your father's dream and sacrificed your happiness. Live your life the way your heart desires and search your true happiness within you. Let it be you, who make the choices and judgments about your life and therefore you can be responsible for your success and failures. You will never regret your decisions when the ambitions are tailor made by you for yourself. Enjoy your moments to make those decisions for you even if the chance of the decision you made becoming a success is very remote. If you have to learn your life through failures, let every failure be because of your decisions. At the end of the time, you will know where you stand instead of standing on someone else's goals and not loving it. You are responsible to lead a happy life and therefore take the risk and make your decisions. There is no one better than you to make the decisions for yourself because you know yourself better.

Secondly, never compare yourself with others standing on your own shoes because your happiness will not be the same as others. You cannot compete with those who have other preferences in life which makes them happier. For a person money and Assets are the only happiness in life and for some others career and recognition becomes priorities. There are also people who consider their family as the most valuable asset. Therefore we cannot compare who is happier because each person is happy with what they consider the most valuable for them. Therefore find your own happiness which will keep you happy and don't let other's interferences or competitions take you to someone else's shoe. Live your dreams no matter what happens because the only person you have to answer is yourself.

"People take different roads seeking fulfillment and happiness. Just because they're not on your road doesn't mean they've gotten lost." by H. Jackson Browne

 Mrs. Dhakshinie Charles

Quotes of Success

- ⊕ "Try not to become a man of success, but rather try to become a man of value." - Albert Einstein
- ⊕ "Success is dependant on effort" - Sophocles
- ⊕ "All you need in this life is ignorance and confidence and then success is sure." - Mark Twain
- ⊕ "To Climb steep hills requires, slow pace at first" - William Shakespeare

FEAR NOT LIFE

The act of living is the totality of your being expressing itself, unfolding itself in everything and through everything that you do. And the more you unfold, uncover the content of your being, the very act of unfolding enriches the being. And this is not a theory, this is what one has seen happening life getting enriched by the adequate response adds to the wealth of the inner being. So there is love of life and not fear of life. I said fear of life because we are afraid of life. We want to live and yet we are afraid of life.

We are afraid of the tomorrows, we are afraid of the unknown. We feel so secure with the known that we would like only the known to move, we would like to jump only into the bandwagon of the known, the projection of the known, the past over the present is our imagination of living. Either we are trying to project the yesterdays in the todays or we are trying to utilize and exploit the today for tomorrow. And the tomorrow is never there. What is there is the day, today, now, here.

BY
VIMALA THARKAR

Gems from Vimala Thakar

Meditation If I am aware of the nature of my reactions, and movement of my reactions, naturally that awareness will result in freedom from the reaction.

I cannot stop the reaction, because the reactions have been rooted in the subconscious, in the unconscious. I cannot prevent, I cannot renounce, I cannot check them.

But if I am aware, simultaneously of the objective challenge, the subjective reactions and the causes of

those reactions, then it results in freedom.

Then the momentum of reaction will not carry me over with it, but I will be ahead of the reactions; I will not be a victim of my reaction, but I will see them as I see the objective challenge.

That for me is meditation. All-inclusive attention while moving in life. Meditation does not involve any mental activity at all. Silence in Action.

Venkadeswara Oil Stores, 217, Central Road, Colombo 12. Tel: 4 360112, 2 390588
Wholesale & Retail Dealers in all kinds of Oil, Cattle Foods Storage General Merchants



யോകാസന മാഡ്യോവർകൾ



ഓരങ്ങിയത് തിരുപ്പ് വിലാമിൻ പോതു



ഓരങ്ങിയത് തോറ്റുമ്പ

யാദ്രീംപാണ്ടക് കിലാണ



திறப்பு விழா நிகழ்ச்சிகள்





யോകാചന മായ്യവർകൾ



പൻ‌നിന്തിനുമരൈ മൃദ്രോതൽ നിന്റെ വിരാർത്ഥങ്ങൾ

மளம்

ஒரு பொருளை பிறர் அறிய முடியாத இடத்தில் மறைத்து வைத்திருப்பதை அந்தரங்கமான இடம் என்கிறோம். இது போன்றே காரணங்களை அந்தக்கரணங்கள் என்கிறோம். அந்தக்கரணங்கள் நான்காகும். இவை பொறிகளால் உணர முடியாதவை. ‘அந்த’க் கரணங்களாவன, மனம், புத்தி, சித்தம் அகங்காரம் ஆகியனவாகும். ‘நான்’ என்று ஒருவர் வீழ்கூட கொண்டு எழுவதையும் அகங்காரம் என்கிறோம். ஆனால் இவ் அகங்காரம் வேறு, அகந்தை கொண்டெடும் அகங்காரம் வேறு.

அந்தக்கரணங்களில் வரும் அகங்காரமாவது நிறைவேற்றும் ஆற்றல், நிறைவேற்றும் திறன், சாத்வீக மறையிலே செயற்படுத்துவது, சற்றும் நெறிபிறளாத ஒழுங்கு சீரான முறையிலே சித்தம் தனிடம் ஒப்படைத்த ஒன்றுக்குச் செயலுறுவும் கொடுப்பது, அதாவது செயற்படுத்துவது என்றெல்லாம் பொருள்படும்.

வானத்தில் நின்று பூமியில் மலையைப் பார்ப்பவனுக்கு ஒரு பச்சைக் கம்பளம் விரித்திருப்பது போன்ற காட்சி தான் தென்படும். அது போன்று மேலெழுந்த வாரியாக அந்தக்கரணங்களைப் பார்ப்பவர்கட்கும் அவை நான்கும் ஒன்று போன்ற ஒரு தோற்றுப்பாட்டைத்தான் காட்டும்.

அந்தக்கரணங்களைச் சற்று உள்ளுள்ளங்களாக பார்ப்போமே! வானத்தை விட்டிறங்கி மலையைவாரத்திலிருந்து மேலே மேலே ஏறிச் செல்லும் போதுதான் பசுஞ்சோலைகள், நீராறுவிகள், சிக்கிமுக்கிக் கற்கள், முட்செடிகள், பொந்து பொக்கணைகள், வெள்ளிடைகள், மாணிக்கங்கள், தேனடைகள், கவரிமான்கள் என்று இன்னோரன்னவற்றை இனங்காண முடியும்.

அந்தக்கரணங்களை சற்று தங்கத்துடன் ஒப்ப நோக்குவோம்.

தங்கத்தின் நான்கு நிலைகளைப் பார்ப்போம். (1) சுரங்கத்திலிருந்து அகம்ந்தெடுத்து ஏற்றி வந்து புடம் போடும் தொழிற்சாலையில் பெரும்பாலாகக் குவித்திருப்பது = தாது. (2) தாதை தொழிற்சாலையில் புடம் போட்டு (சுத்திகரித்து) 1ம் சுத்திகரிப்பு 2,3,4,5,6 என்று ஆறாம் நிலை சுத்திகரிப்புக்குப் பின் திரவநிலையில் உள்ளதை காசுவடிவிலோ, சதுரமுகி செவ்வகமுகி வடிவிலோ வார்த்துத் திண்மமாக்கி முத்திரையிட்டுத் தாம்பரத்தில் களஞ்சியப்படுத்தியிருப்பது முத்திரைப் பசும்பொன். (3) தாம்பரத்திலிருந்து தருவிக்கப்பட்ட முத்திரைப் பசும்பொன்னை நகைத் தொழிலகத்தில் “கருவியும் காலமும் செய்கையும் செய்யும் அருவினையும்” மாண்ட கைவண்ணக் கலைஞர்கள் மூலமாக குண்டலம், வளை, மேகலை,

Modern Plastics Centre, 60, Dam St., Colombo 12. Tel: 2 320296, 2 433018 Fax: 2 436754
Distributors for MJ Plastics, Nippon Plastics, J.K. Plastics, Yoghurt Cups & Ice Cream Containers

சிலம்பு, சிந்தாமணி ஓன்றின்னோரன்ன கலங்களாக - அணிகலங்களாக ஆக்கப்பட்டு காட்சியறையில் வைத்திருப்பது. (3) அணியத் தயார் நிலையில் உள்ள கலங்கள் (4) சோறு மண்பானையில் இருந்துவிட்டால் பசிமாறுமா? - ஆறுமா? அதை எடுத்து மாணிக்கப்பானையில் (வயிற்றுள்) போட்டாற்றானே பசி தீரும். விதம் விதமான கலங்களைல்லாம் காட்சியறையில் ‘மிக நலம் பெற்றாள் தமியன் முத்தற்றா’ற் போல இருப்பதால் யாருக்கும் பயன் இல்லை. அந்த அணிகலங்களுள் ஏற்றதை எடுத்து அணிந்து அழகு பார்ப்பது.

இப்போ அந்தக்கரணங்கள் நான்கையும் தங்கத்துடன் ஒப்பிடும் போது
 (1) மனம் = தாது
 (2) புத்தி = முத்திரைப்பகும்பொன்
 (3) சித்தம் = தயார் நிலையில் உள்ள அணிகலம்
 (4) அகங்காரம் = எடுத்து அணிதல் = செயற்படுத்தல்.

தங்க உற்பத்தியாளர்களின் கணக்கீட்டின்படி 1 கிலோ தாதிலிருந்து கிடைக்கப் பெறுவது வெறும் 02 கிராம் பகும்பொன். இதன்படி 500 லொறி தாதில் கிடைக்கப்பெறுவது 01 ‘லோட்’ தங்கம் தான். சரங்கத்திலிருந்து தாதை ஏற்றி வந்த லொறிகள் குத்திகளிப்பு தொழிற்சாலையிலிருந்து ‘சும்மா’ திரும்பிப்போக முடியாது. தாதை ஏற்றிவந்த 500 லொறிகளுள் 499ம் கசடை கழிவுப்பொருட்களை மீள் ஏற்றி மக்கள் கண்படாத கால்படாத தூர் இடங்கட்கும் கொண்டு போய் அப்புறப்படுத்திவிட வேண்டும். இது போன்று எம்முள் முகிழ்க்கும் 500 மனங்களுள் ஒன்றுதான் புத்தி. மீதி 499 கழிவு மனங்களையும் எம்முட் தேக்கி வைத்திருக்கவே கூடாது. அட்டாங்க யோகத்தின் அடி - முதற்படி இயமம் = தீதகற்றல். இந்த வகையில் நாம் முதலில் செய்ய வேண்டியது. உள்ளே இருக்கும் புத்தி ஒன்றைப் பற்றிக் கொண்டு, 499 கசடுகளையும் அழக்குச் சிந்தனைகளையும் முகிழ்த்த அக்கணமே அகற்றிவிட வேண்டும். கூட்டெரித்துவிட வேண்டும். நாம் பொருளை உள் வாங்குவது மட்டும் தான் ஊதியம் என்று நினைவில் உள்ளோம். ஆனால் தீது அகற்றலையும் ஊதியம் என்றார் பெருநாவலர்.

“ஊதியம் என்பதொருவற்குப் பேதையார் கேண்மை ஓரீதி விடல்”, என்று 2050 ஆண்டுக்கு முன் அறநூலார் அறுதியிட்டார்.

நாம் அறஞ்செய்ய வேண்டி காசி ராமேஸ்வரமென்றோ, காடு, மலையழவாரமென்றோ யாத்திரை போகத் தேவையில்லை. மனதிலுள்ள மாசை அகற்றி, மாசிலா மனமுடைமையையே ‘அறம்’ என்று அன்று அறம் அறைந்தது.

‘மனத்துக்கண் மாசிலன் ஆதல் அனைத்து அறன் ஆகுல நீர் பிற’ (தமிழ் வேதம் 34) அனைத்து = அவ்வளவும் மட்டுமே.

மனத்திலே உள்ள மாசெல்லாவற்றையும் அகற்றி விட்டால் அங்கே மீதமிருப்பது புத்தி ஒன்று தான். இது மாசிலா மணியாகும். இது அறவழியில் மட்டும் தான் செயற்படும். இப்புத்தியானது ஆராய்ந்து அறிவதறிந்து தன் தெரிவை சித்தத்திடம் ஓப்படைக்கும். சித்தமானது புத்தியிடமிருந்து உள்ள வாங்கியதை நிரல் படுத்தி, இன்னதை இன்ன வகையிலே செயற்படுத்த வேண்டும். இதை இப்படி முதலிலே செய்ய வேண்டும்; இதை இடையிலே, இதைக் கடையிலே செயற்படுத்த வேண்டும். இதை இப்படி நிறைவேற்றுமிடத்து. எமக்கு இன்ன பெறுபேறு கிட்டும் என்ற ஆலோசனைகளை யெல்லாம் கணப்பொழுதிலே தயார்படுத்தி அகங்காரத்தின் பீடத்திலே பாரப்படுத்தும். இச்சித்தம் அகங்காரத்திடம் ஓப்படைப்பதையோ என்னவோ? “இதனை இதனான் இவன் முடிக்கும் என்றாய்ந்து அதனை அவன் கண் விடல்” என்று அன்று பொய்யாமொழி புகன்றது. அடுத்தென்ன? அகங்காரத்தின் செயற்பாடுதானே! காட்சியறையில் தயார் நிலையில் உள்ள அணிகலங்களை எடுத்து அணிவது போல செயல்வருவம் கொடுக்கும்; நிறைவேற்றும்.

 ந.வீரசிங்கம்

சுவரம் சித்பவரனந்தரின் அருள்விருந்து

- ❖ “எவனிடம் அநுள்தகழும் நியானமும் அதிகமாக இருக்கின்றனவோ, அவன் சுகவரனை வெகு சீக்கிரத்தில் காண்பான்.”
- ❖ “நீ உடலில் அணியும் உடையைவிட மேலானது முகத்தில் அணியும் மகிழ்ச்சி.”
- ❖ “பணிவுக்கு ஒப்பான அணியில்லை. நீபணிவுடன் திரு.”
- ❖ “உள்ளது ஒன்றே என்னும் உண்மையை அறிவங்குக்கு அச்சம் அறவே அகன்று போய்விடுகிறது.”
- ❖ “நீ உச்சரிக்கும் மந்திரத்தில் முழுநம்பிக்கை வை அது உனக்கு எல்லா நலவனையும் அளிக்கும்.”
- ❖ “ஆண்டவனிடத்து உன்னை ஆத்மாப்பணம் செய்துவிடு, அப்பொழுது அவரது அருளைக் கண்டுணர்வாய்.”
- ❖ “மாசுக்களில் கொடியது அஞ்சுநாம் எனும் மாசு. அதை அகற்றி வேண்டும்.”

PURIFICATION OF MIND

Meditation and mind purification are terms often used now a day all over the world. Unluckily who learns them never care the prerequisites needed before they start such practices. All mental exercise or yoga sadhanas need purification of mind as prior qualification. Unless and until one purified his/her mind first, he/she cannot succeed in any mental exercise.

The work of purification must be undertaken in the same place where the defilements/impurity arise, ie in the mind itself. There are 2 simple guidelines in order to achieve mind purification firstly abstain from all evil thoughts and action. Such as greed, hatred and dilution, cruelty, envy, arrogance etc... Secondly cultivate good thoughts and action. Such as controlling emotions and training the mind to think about only beneficial and positive thoughts but it's not easy as it's seems.

The main technique to attain inner purity and spiritual freedom is through meditation. Our Guru teach us a simple method which suites the modern seekers. This can be done early in the morning right after you wake up from the bed and before you go to sleep in night. Initially practice for few minutes then can increase slowly for an hour.

Method

Sit on the bed do not sit on the bare floor sit on comfortable posture. Let your spine be erect and slowly close your eyes. Slowly chant mantras which you're familiar with. Put your whole concentration on mantras. This can be chant mentally or verbally. Your whole consciousness should be given to the action. If you make this a regular practice you will find a complete different personality with following characteristics such as,

- ☞ You will keep calm mind as much as possible and will learn it's the only way to solve problems calmly intelligently and logically.
- ☞ You will be able to take things easy and will learn to remain happy all the time.
- ☞ Your bad emotions will not arise as before, even when such situation arise you will not mentally agitated.
- ☞ Feeling of pain is less activated when painful incidents occur and hateful thoughts would have been slowly converted into lovable ones.

New M T Textile, 168 -1, Keyzer St., Colombo 11. Tel: 2 381003
Importers & Wholesale Dealers in Textiles

- ☞ No more harmful / negative thoughts would occur as before instead lovable , beneficial and positive thoughts will occur.
- ☞ You could control your mind and could make a genuine relationship with your mind and will experience peace and stillness, it helps you understanding your inner strength.
- ☞ You will be able to completely surrender your self to God and increase awareness of your true nature and God.

Ultimately, to attain enlightenment / wisdom we have to liberate our mind from defilements since genuine enlightenment lies precisely in purity of mind. Mind purification allows one to become whole within oneself. Such development of inner wholeness and unity allows the soul to emerge within physical life in a way that has never before been possible. As a result, our life can now be lived in the oneness of the divine, ending forever the separation between the outer self and inner being.

[Source of this article is Net]



Miss.S.Sathananthan

Quotes on Positive Attitude

- " When there is a start to be made, don't step over! start where you are." - Edgar Cayce
- " The positive thinker sees the invisible, feels the intangible, and achieves the impossible." - Winston Churchill
- " A pessimist sees the difficulty in every opportunity; an optimist sees the opportunity in every difficulty." - Winston Churchill
- " The meeting of two personalities is like the contact of two chemical substances; if there is any reaction, both are transformed." - Carl Gustav Jung
- " Once you replace negative thoughts with positive ones, you'll start having positive results." - Willie Nelson
- "I am not afraid of tomorrow, for I have seen yesterday and I love today." - William Allen White

Niveda's, 172/38, Commercial Plaza Complex, Keyzer St., Colombo 11. Tel: 2 478144
Dealers in Textiles, Salwar and Cholli

உயிர் உண்மை

உயிர், ஆன்மா, பசு, சீவன், இயமானன் என்பன ஒரே கருத்துடையவை. உயிர்கள் பல. அவை என்னிறந்தவை. என்பதை உமாபதி சிவாச்சாரியர் திருவருட் பயனிலே “பிறந்தநாள் மேலும் பிறக்கு நாள் போலும் துறந்தோர் துறப்போர் தொகை” எனக் காட்டுவார். ஆனால் கண்ணுக்குப் புலப்படாதனவாகவும், சுடியறியப் படாதவையுமான ஆன்மாக்கள் கருத்துக்கு புலனாவதாக ஏற்கும் நிலை இருப்பதைப் கண்டு கொள்ள முடியும். மாயாவாதிகள் ஆன்மா ஒன்றெனக் கூறுவார். ஆனால் அண்டசம், கவேதசம், உற்பிச்சம், சராயுசம் என இவ்வகையில் தோற்றும் பெறும் ஏழுவகைப் பிறப்பிலும் (84,100,000) என்பத்து நான்கு நூற்றுயிர் யோனி பேதங்களில் கூழன்று உழல்கின்ற ஆன்மாக்களையறியாத மாயாவாதிகள் கூற்று ஏற்படுத்தன்று. என்னிடதாய் ஆன்மாக்களது இருப்புநிலை பற்றிப் பல்வேறு கருத்துக்கள் பல்வேறு பிரிவினரிடையே நிலவுவதையும், அவற்றை மெய்க்கண்டார் சிவஞான போத குத்திரம் மூன்றாலும் நான்காலும் மறுத்துரைத்து இருப்பு கருத்து நிறுவலைக் காண்பிப்பது காணமுடியும். உயிர் பற்றிய கருத்துக்களை கீழ்வரும் பட்டியல் காட்டும்.

- | | |
|-------------------------|--|
| 1. குனியான்மவாதி | - குனியமே ஆன்மா என்பர் |
| 2. தேகான்மவாதி | - தூல உடம்பே ஆன்மா என்பர் |
| 3. இந்திரியான்மவாதி | - ஜம்பொறிகளே ஆன்மா என்பர் |
| 4. அந்தகரணான்மவாதி | - அந்தக்கரணங்களே ஆன்மா என்பர் |
| 5. குக்கும் தேகான்மவாதி | - நூண்ணுடம்பே ஆன்மா என்பர் |
| 6. பிராணான்மவாதி | - பிராணவாயுவே ஆன்மா என்பர் |
| 7. விஞ்ஞானான்மவாதி | - பிரமமே ஆன்மா என்பர் |
| 8. சமுகான்மவாதி | - கருவிகளது சமுகமே ஆன்மா என்பர் |
| 9. சாங்கியர் | - அறிவுமாத்திரமாயிருப்பது ஆன்மா என்பர் |
| 10. பெளராணிகர் | - உருவப்பொருள் ஆன்மா என்பர் |
| 11. கெளளர் | - அருவுருவப்பொருள் ஆன்மா என்பர் |
| 12. பாதஞ்சலர் | - அருவப்பொருள் ஆன்மா என்பர் |
| 13. பஞ்சராத்திரிகர் | - அனுவே ஆன்மா என்பர் |
| 14. சமணர் | - உடலளவே ஆன்மா என்பர் |
| 15. பாட்டாச்சாரியர் | - உடலெங்கும் வியாபகமானது ஆன்மா என்பர் |
| 16. ஜக்கியவாதிகள் | - இயல்பில் தூய்மையானது ஆன்மா என்பர் |
| 17. வைஷ்ணவர்கள் | - சடம் தான் ஆன்மா என்பர் |

New Chandrakanthi Printers, 115, Hospital Rd., Kalubowila, Dehiwala. Tel: 2 726893
 Printers of Books, Magazines, Souvenirs, Labels, Greeting Cards, Posters, Brochures etc.

குனியமே ஆன்மா என பொத்தரில் ஒருவரான மாத்துமிகர் கூறுவர். குனியம் என்பது உள்ளதுமன்று. இல்லதுமன்று. உள்ளதும் இல்லதுமன்று. வேறும் அன்று எனப்படும் பாழ் ஆகும். இதை “இலது என்றவின்” என்ற கூற்று மூலம் ஆன்மா உளது என வெளிப்படுத்துகிறார் மெய்கண்டார். இல்லை என்று கூறுவது எதுவோ அப்பொருள் ஆன்மாவாகும். மேலும் உலகாயதர் தூல உடம்பே ஆன்மா என்பர். அதாவது உடம்பிற்கு வேறாக ஆன்மா என ஒன்று இல்லை என தேகான்மவாதிகள் வாதிடுவர். “எனதுடல் என்றவின்” என்ற கூற்று மூலம் ஆன்மா உடம்பினும் வேறானது என மெய்கண்டார் நிறுவுகிறார். எனது உடல் எனும் போது பிறதின்கிழமைப் பொருள் படாது, தற்கிழமை பொருள் பட கருதிய இவர்கள் எனது கை, எனது கால் என்றாற் போல பொருள் வேறாக இருப்பதை அறிவாயாகுக என்பதும், கை, கால் என்பன உடம்பின் அவயவமாவதும் அது ஆன்மாவின் வேறாவதும் காண்க. மேலும் உடம்பு சடம். அறிவற்ற நிலையில் உள்ள ஒரு பொருள் (பினம்). எனவே அறிவற்ற சடமாகிய உடம்பை அறிவுடைய ஆன்மாவாகக் கூறுவது எவ்விதம் பொருந்தும். எனவே பொருள் வேறான நிலையில் ஆன்மா வேறு உடம்பு வேறு என நிறுவுதவின் மூலம் ஆன்மாவின் உண்மை இருப்பு நிலை கொள்கிறது.

மேலும் இந்திரியமே ஆன்மா எனக் கூறும் இந்திரியான்மவாதிகள் கண் பார்ப்பதை தான் செய்யும், செவி கேட்பதை மட்டும் தான் செய்யும் என்பதை அறியாதுள்ளனர். ஒன்று செய்வதை மற்ற புலன் அறியாது என்பதையும் அவர்கள் அறியாதுள்ளனர். கண் கேட்டலை, பார்த்தலை செய்யும் என அவர்கள் கருதியதாலே தான் இதை ஆன்மா என்றனர். நடைமுறையில் அவ்விதமன்று. ஒவ்வொன்றும் தனக்குரிய வேலையை மட்டும் செய்யும் எல்லாவற்றையும் ஒருங்கு சேர அறியும் ஒரு பொருள் உண்டு. அதுவே ஆன்மா. எனவே ஆன்மா வேறு இந்திரியங்கள் வேறு என தெளிவாக விளக்குவது கண்கூடு.

அந்தக் கரணங்கள் ஆன்மா எனக் கூறும் அந்தக்கரணான்மவாதிகள் மனம், புத்தி, சித்தம், அகங்காரம் என்பன முறையே ஜயப்படல், நிச்சயித்தல், சிந்தித்தல், அபிமானித்தல் ஆகிய தொழில்களைத் தனித்தனியே ஆற்றுகின்றன என்பதை சரிவர அறியாத காரணத்தால் இம்முடிவுக்கு வந்தனர். ஒன்று செய்யும் தொழிலை மற்றொன்று அறிய மாட்டாது என்பதோடு ஒன்றையொன்றும் அறியமாட்டாது. எனவே ஒரு சேர நிகழ்வை அறிய முடியாத தன்மை இங்கு காணப்படுகிறது. இவ்வாறு ஒரு சேர எல்லாவற்றையும் அறியும் பொருள் ஒன்று இயங்குகிறது; இருக்கிறது. அதுவே ஆன்மாவாகும். மேலும் இவைகள் சடப்பொருள்களுமாகும். இந்நிலையில் அறிவற்ற சடம் ஆன்மாவாகாது என்ற நிலைப்பாடும் இங்குண்டு. எனவே கருவிகளைச் செலுத்தும் ஆன்மா சித்தாயும், சித்தாகாத கருவிகள் அந்தக் கரணங்களில் அது ஒன்று எனக் கூறுதல் எவ்விதம் ஏற்படுத்து, அவ்வாறன்று. எனவே ஆன்மா வேறு அந்தக்கரணங்கள் வேறு என்பது வெள்ளிடைமலையே.

Luxmi Textile, Naina Market, 28/1, 3rd Cross St., Colombo 11. Tel: 4 737017
Wholesale & Retail Dealers in Textile. Specialist in Manjula Batik sarongs, Readymade Garments etc.,

மேலும் நுண்ணுட்பே ஆன்மா என குக்கும் தோன்மவாதிகள் கூறுவர். குக்கும் உடம்பு கனவு நிலையில் செயற்படுவது. உறங்கும் போது தூல உடம்பு அசைவற்றிருக்க கனவு காண்கின்ற நிலையில் அக்கனவை நனவானவுடன் மறவாது சரியாக கண்டவற்றை அப்படியே கூற முடியுமானால் குக்கும் உடம்பு ஆன்மா என்பதை நிலை நிறுத்தமுடியும். ஆனால் கனவை மறந்து விடுவதும் சரியாக எல்லாவற்றையும் (நடந்தவைகளை) சொல்ல முடியாதிருப்பதுமே நனவு நிலையில் நடைபெறுகிறது. கனவு காண்பது குக்குமமாயிருப்பதும் நனவு நிலையில் தூல உடம்பாயிருந்து கருமங்கள் செய்வதுமான நிலை காணப்படுகிறது. எனவே இவ்விரண்டும் ஒன்றானால் கனவிற் கண்டதை மறக்காது சொல்ல முடியும். அவ்விதமில்லை. எனவே குக்கும் உடம்பு என்பது எவ்விதத்திலும் ஆன்மாவாகாது என்பது நிலை நாட்பபடும். எனவே கனவு நிலை நனவு நிலைகளுக்கு புறம்பாக ஆன்மா நின்று இரண்டையும் அறிகின்றதான் பொருளாம். கனவில் நிகழ்வதையும் அறியும், நனவில் நிகழ்வதையும் அறியும் பொருள் இதுவேயன்றி குக்கும் உடம்போ அல்லது தூல உடம்போ அல்ல. எனவே குக்கும் உடம்பு வேறானது ஆன்மா வேறானது என்பது நிறுவப்படுகிறது.

இனி பிராணவாயுவே ஆன்மா என பிராணான்மவாதிகள் உறங்கும் போதும், விழித்திருக்கும் போதும் பிராணவாயுவின் செயற்பாடு ஒரே மாதிரியாயிருக்கும் எனக்கருதிக் கூறினர். ஆனால் நித்திரை செய்யும் போது பிராணவாயு இயங்கிக் கொண்டிருப்பினும், இனப், துன்ப அனுபவமும், உடம்பு தொழிற்படுதல் என்பதும் நடைபெறுவதில்லை. எனவே பிராணவாயுவின் தொழிற்பாடு விழிப்பு நிலையில் இருப்பது போல் உறக்க நிலையிலில்லை. எனவே விழிப்புநிலையில் இன்பதுன்ப் நுகர்வும், நித்திரையில் இனப் துன்ப நுகர்வின்மையும் காணப்படுதல் பிராணவாயுவினால் நடைபெறுவதன்று பிராணவாயு ஒரே விதமாக இரண்டு நிலையில் இயங்கிய போதும், அதன்தன்மையில் மாற்றமில்லாத போதும், அங்கே மாற்றத்தை வேறு ஒரு பொருளே செய்கிறது. மேலும் பிராணவாயுவே ஆன்மா எனில் இனப் துன்ப நுகர்வு உறக்கம், விழிப்பு ஆகிய நிலையிரண்டிலும் இருக்க வேண்டும். ஆனால் அவ்விதமில்லை. எனவே அதற்கு புறம்பாக உள்ள ஒரு பொருள் செயற்படுகிறது என்பது தெளிவு. அதுவே இனப் துன்ப நுகர்வைச் செய்வதும், உடம்பைத் தொழிற்படுத்துவதுமாகிய ஆன்மா உண்டு என்ற கருத்து நிலை பெற ஏதுவாகின்றது.

மேலும் சித்துப் பொருளாகிய பிரமமே ஆன்மா என விஞ்ஞானான்மவாதிகள் கூறுவர். ஆன்மா அறிவும், அறியாமையும் உள்ளது. ஆன்மாக்கள் ஓரறிவு முதல் ஆறறிவு வரையின என பகுத்துக் காண்பிக்கப்படுதல் அறிவு ரீதியான விடயமே. இதை மாணிக்கவாசக சுவாமிகள் “புல்லாகிப் பூடாய் புழுவாய் மரமாகிப், பல்லிருக்கமாகிப் பறவையாய்ப் பாம்பாகி கல்லாய், மனிதராய், பேயாய்க் கணங்களாய், வல்லக்கரராகி, முனிவராய் தேவராய்

Style Centre, 178, Keyzer St., Colombo 11, Tel: 2 336218
Dealers in Textiles

செல்லாநின்ற இத்தாவர சங்கமத்துள் எல்லாப் பிறப்பும் பிறந்திளைத்தேன்” எனக் கூறுவதன் மூலம் அறிவு நிலை, பிறப்பு நிலை என்பன காணப்படுவதும், ஆன்மாக்களின் நிலையும் காணலாம். ஆனம் அறிவு, பகுத்தறிவுள்ள ஆன்மாக்கள் என்பன மூலம் வேறுபடுகின்ற நிலையும் காணலாம். இவ்விதநிலை பரப்பிரமத்தில் உண்டா? காணமுடியுமா?அறிவே வடிவான பரப்பிரமம் எவ்விதம் இவ்வித ஆன்மாக்களது நிலையை எய்தமுடியும்? அறியாமையுள்ள நிலை பரப்பிரமத்திற்கு இல்லையே. ஆனால் ஆன்மாக்களுக்கு உண்டே. மேலும் குரியனோ, சந்திரனோ போல நீரில் பிரதிபலித்து பரப்பிரமம் நிற்கும் எனில் அது பரப்பிரமமே ஒழிய ஆன்மா ஆகாது. மேலும் ஆன்மாக்கள் தம்மையறியாது பிறபொருட்களை அறிவது போல அல்ல பரப்பிரமம். பரப்பிரமம் தன்னையும் பிறபொருட்களையும் அறியும். எனவே ஆன்மா வேறு. பரப்பிரமம் வேறு என்பதை பிரப்பிரமத்தின் கூயும் பிரகாச அறிவு மூலம் தெளிவாக்கலாம். தொடர்ந்தேர்ச்சியாக அறிவது இவ்வறிவு, ஆனால் இடைவிட்டு விட்டு அறிவது ஆனம் அறிவு, எனவே இவ்வித தன்மைகளால் ஆன்மா வேறு பரப்பிரமம் வேறு என நிறுவி ஏகான்மவாதிகளின் கொள்கை மறுப்பு இடம் பெறுகிறது.

இனி சமுகான்மவாதிகள் கருவிகளது சமுகமே ஆன்மா என்பர் கருவிகள் சடம், உடம்பு, ஜம்பொறிகள், மாயா காரியங்களால் தோன்றி அழிவன நிலையானவையல்ல. ஆன்மா நிலையானது. ஆன்மா சடமுமன்று. சடக் கருவிகள், அழிவறுவன், இவற்றிலிருந்து அறிவு தோன்றுவது என்பது நியாயப்படுத்த முடியாததேயாகும். எப்படியாயினும் அறிவு தோன்றும் என்றாலும் அவ்வறிவு கருவிகளுக்கு புறம்பானதேயாகும். உள்ளானதல்ல. ஆனால் அழிவற்ற அறிவுப் பொருளான ஆன்மா அவற்றின் வேறாக செயற்படுவது காணலாம். எனவே அழிவறும் தன்மை கொண்ட கருவிகள் சடம், எனவே ஆன்மா இத்தன்மையற்ற நிலையில் முற்றிலும் வேறானதென்பதால் கருவிகளது சமுகம் ஆன்மா என்ற சமுகான்மாக கொள்கை நிராகரிக்கப்படுகிறது. ஆக, ஆன்ம உண்மை இருப்பு நிறுவப்படுகிறது.

சாங்கியர் அறிவு மாத்திரையாய் இருப்பது ஆன்மா என்பர். உறக்கத்திலும், பிரேத நிலையிலும் அறிவு, இச்சை, செயல்கள் நிகழாமையின் இது ஏற்கக் கூடியதன்று. பெளராணிகர் உருவப் பொருள்ஆன்மா என்பர். உருவம் எனில் அழிவறுவது காணக்கூடியது. ஆனால் ஆன்மா அழியாதது. கட்டுலனாகாதது. எனவே இவர் கருத்தும் ஏற்படுத்தயதன்று. மேலும் கெளள் அருவுஞவப்பொருள் ஆன்மா என்பர். ஒரு பொருளில் அருவழும், உருவமும் எவ்விதமமையும். மாறுபட்ட தன்மை அமைந்திருக்க முடியாதெனவே இது ஏற்கக் கூடியதல்ல. இதே போல பதஞ்சலர் கூறும் அருவப்பொருள் என்பதும் ஆன்மாவுக்கு பொருத்தமற்றது. பஞ்சராத்திரிகர் பரம அனு அளவாய் ஆன்மா உளது என்பர். உடம்பில் துவாரம் இருப்பதாலும், பாரம் கமப்பதாலும் இது பொருத்தமற்ற கூற்றாக உள்ளது. சமணர் உடலைவே

Pearl Textile, 145, Keyzer St., Colombo 11. Tel: 2 446836 Fax: 2 430295
Importers & Wholesale Dealers

ஆன்மா என்பர். பெரிய உடம்பு பெரிய ஆன்மா சிறிய உடம்பு சிறிய ஆன்மா என்பதும் அங்கவீரர்களது ஆன்மா குறைவுடையது என்பதும் ஏற்கக்கூடிய கருத்துக்களல்ல. பட்டாச்சாரியர் உடலெங்கும் வியாபகமானது ஆன்மா என்பர். உடம்பு அழியும் போது ஆன்மாவின் நிலை என்ன? அழியும் என்பது ஏற்கமுடியாதது. எனவே இதுவும் ஏற்படுடையதன்று. வைஷ்ணவர்கள் சடம் ஆன்மா என்பதும் பொருத்தமற்றது. அறிவுள்ள பொருளை எவ்விதம் சடம் என்பது. எனவே ஏற்கமுடியாததேயாம். இவ்விதவகையில் ஆன்மா அவற்றிற்கு புறம்பாக இருப்பதும் உடம்பன்று, புத்தியன்று, மனமன்று, என காட்டி வருவதனையும் எடுத்து நோக்கும் போது ஆன்மாவின் இருப்பு நிலை நிறுத்தப்படுவது இலகுவானதாக அமைகின்றது எனலாம். உயிரின் உண்மையும் இதுவேயாகும்.

பயன் நூல்கள்

- | | |
|------------------------------|--------------------------|
| 1. திருவருட்பயன் | 2. சிவப்பிரகாசம் |
| 3. சிவஞானசிந்தியார்-சுபக்கம் | 4. சிவஞானபோதம்-மாபாடியம் |
| 5. திருவாசகம் | 6. திருமந்திரம் |

 ந. சிவபாலகஜேசன் B.A (Hons), M.A.

ஸ்ரீ அஹி சங்கரன் உபதேசங்கள்

- ❖ பகவானை நினை அவர் ஒருவர் தான் மரணப்பிழியில் இருந்து காப்பார்.
- ❖ தாமரை இலையில் உள்ள தண்ணீர் போல யெளவனம், பணம், பதவி. ஆயுள் முதலியவைகள் நிலையற்றவை.
- ❖ தினமும் கொஞ்சமாவது கீதை படி.
- ❖ தினமும் கொஞ்ச நேரமாவது பூசை செய்.
- ❖ ஏழை எளியோர்க்கு உதவி செய்.
- ❖ இந்திரியங்களையும் மனதையும் அடக்கி சன்மரக்கத்தில் ஈடுபடு.
- ❖ குருவின் திருவடிகளில் பக்திசெய்து ஜீவன் முக்கி பெற்று ஆன்மலாபத்தை அடை.
- ❖ காலையில் எழுந்திரு கடவுளைக் கும்பிடு கல்டங்கள் குறையும். விபூதி அனிந்து கொள் வியாதிகள் குறையும்.

என்பொருளா வாக்க் செலச்சொல்லீந் தூங்பீழுங்வாய்

நுண்பொருள் காண்பது அழிவு. (திருக்குறள் - 424)

தான் கூறும் பொருள் உணர் அரிமலாபிழும், தேவீஸீர் உணரும் முறையில், எனிபவாகச் சொல்லி ஸ்ரீர் கூறும் சொற்கள் அரிமலாக இருப்பிழும், அவற்றை உணர வல்லதே அறிவாகும்.

CROWN, 07, 3rd Cross St., Colombo 11. Tel: 2 391929 Fax: 2 391928
Importers & Dealers in Textiles

ஸ்ரீ ரமண மகரிக்ஷிடம் எதாக்ஸ்ட்ராயினுந்து உயர்ந்தவர்கள்

பழனி ஸ்வாமியின் முக்தி

பழனிஸ்வாமி விருபாட்கூ குகையில் வாழ்கிறார். பதினெட்டு வருடங்கள் தொண்டு செய்த தொண்டர், சுகவீனமடைகிறார். ஒரு நாள் கந்தாச்சரமத்தில் பகவான் இருக்கும் போது மயில் ஓன்று ஆரவாரத்துடன் சிறகடித்து வருகிறது. பகவான் பழனிஸ்வாமியின் உடல் நிலை மோசமாகி விட்டதையுணர்ந்து கீழே இறங்கிச் செல்கிறார். அந்திம காலம் நெருங்கிவிட்டது. அவருக்கு முக்தி கொடுக்கும் பொருட்டு, பழனிஸ்வாமியின் மார்பில் வலதுகரம் தலையில் மறுகரம் பதித்த வண்ணம் இருந்தார். பழனிஸ்வாமியின் ஜீவனுக்குப் பல ஜென்மங்களில் ஏற்பட்ட வாசனைகளை ஓழிக்க ஸ்பரிசம் உதவியது. முச்ச நின்றுவிட்டது என நினைத்து ஸ்பரிசத்தை எடுத்து ஓரிரு அடிகள் வந்திருப்பார். அப்போது பழனிஸ்வாமி கண்களை திறந்து பாதி முடிக் கொண்டார். அச்சமயத்தில் கண் வழியாக ஜீவன் பிரிந்துவிட்டது.

பின்பு ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் பகவான் தொண்டர்களுடன் கதைத்துக்கொண்டு இருக்கும் போது பழனிஸ்வாமி தேவலோகத்தில் உள்ளார் எனக் குறிப்பிட்டார்.

அன்னை அழகம்மையார்

பகவான் ஸ்ரீ மகரிக்ஷிக்கு அன்னை தன் உடலை விடும் நேரம் நெருங்கிவிட்டது என்பது தெரிகிறது. இயற்கை இப்போது அவ்வுடல் மீது ஆதிக்கத்தைச் செலுத்தியது. இனி என்ன செய்தும் அன்னையை காப்பாற்ற முடியாது என்று தோன்றியது போலும்! அன்னையின் அருகில் அமர்ந்து வலது கரத்தினை இதயத்தின் மேல் வைத்து மற்றொரு திருக்கரத்தை தலையிலும் வைத்தபடி இருந்தார். பின்பு அன்னையின் நிலையைப் பற்றி கூறுகிறார். கடந்த பல ஜென்மங்களின் ஆசைகளும் நினைவுகளும் வாசனையாக மேலும் மேலும் பொங்கி வந்தது. ஆனால் அவைகளெல்லாம் என் கைபட்டு உடனுக்குடன் அழிந்து விட்டன. அன்னை அப்படியே சென்றிருந்தால் பல ஜென்மங்கள் எடுக்க வேண்டியிருந்திருக்கும். வாசனைகள் எல்லாம் ஒழிந்து ஆழந்த சாந்தி ஆட்கொண்டது. அவள் உயிர் இதயத்தில் ஒடுங்கியதன் அடையாளமாக ஒரு சிறிய அதிர்வு ஏற்பட்டது. இது மணியோசை போன்று இருந்தது. ஆனால் நான் கையை எடுக்கவில்லை. முழுவதுமாக அடங்கி விட்டது என்று தெரிந்த பிறகுதான் கையை எடுத்தேன். ஏனெனில் முன்னர் பழனிஸ்வாமியின் உயிர் கண் வழியாக வெளியேறி விட்டது. அன்னையின் இறப்பால் தீட்டு எதுவுமில்லை சாப்பிடுங்கள் என்கிறார் ரமண மகரிக்ஷி.

New Gold Star Textile, 106/A, 3rd Cross St., Colombo 11. Tel: 2 449497, 2 433503 Fax: 2 360284
Imports and Wholesale

சிவப்பிரகாசம் பிள்ளை

பிரமம் என்னும் பெயரறியாமலே பிரம்மங்கானம் பெற்ற புலவர். பரமன் அடியார் பயழும் தீரத் திருவவதாரம் செய்தனர் ரமண மகரிஷி என்கிறார். “சிவப்பிரகாசம்பிள்ளை சிவப்பிரகாசமானார் என்று பகவானிடம் இருந்து வார்த்தை உதிர்கிறது.

மஸ்தான் சுவாமிகள்

மஸ்தான் சுவாமிகள் இஸ்லாமியர், நெசவாளர், இளமைப் பருவத்தில் இயல்பாகவே சமாதி நிலை சில சமயங்களில் வாய்க்கும். குடும்பத்தினர் அவரைப் புரிந்து கொள்ளவில்லை. அவருக்கு ஏதோ ஆயிற்று எனக் கவலையுற்றனர். அகிலாண்டம்மையார் இவரைப் பற்றி கேள்விப்பட்டு; மஸ்தான் என்னுடன் திருவண்ணாமலைக்கு வாருங்கள். உங்கள் வாழ்வில் ஒரு புதிய விடியல் ஏற்படும் என்கிறார். 1914 இல் ரமண மகரிஷியை சந்திக்கிறார்.

மஸ்தான் சுவாமி கூறுகிறார் “நான் முதன் முதலில் பகவானை காண வந்தபோது அவர் சிலைபோல் அசைவற்று அமர்ந்திருந்து கண்களால் கருணை மழை பொழிந்து கொண்டிருந்தார். சிறிதே ஒரு பார்வையை என்மீது படரவிட்டார். என் இதயக் கதவுகள் திறந்தன, நின்ற நிலையிலேயே நானும் அசைவற்று ஆழந்த நிலைக்குச் சென்றேன். இவ்வாறு சுமார் 8 மணி நேரம் சென்றது. களைப்பு ஏதுமின்றி களிப்பே நிறைந்தது”.

பகவான் தனது பார்வையாலேயே பக்தர்களைப் பக்குவப்படுத்துவதால் கேள்விகள் கேட்க வேண்டிய அவசியமில்லை. நன்கு கனிந்த பழம் போன்றவர் மஸ்தான். பகவானின் ஒரு தரிசனமே அவர்களுக்குப் போதுமானது. இவர் யாரிடமும் அதிகம் பேச மாட்டார்.

நாயனா (காவ்ய கண்டர்; கணபதி முனிவர்)

பிறப்பு 1878, சமஸ்கிரத விற்பனைர், தீவீர பெரும் தபஸ், பிராம்மண சுவாமி (ரமண மகரிஷி) யைக் கண்டவுடன், வணங்கி பாதங்கள் இரண்டையும் பிடித்துக் கொண்டு இவ்வாறு கூறுகிறார். “ஜூயனே! கற்க வேண்டியதையெல்லாம் கச்டறக் கற்றேன், வேதங்களும், மறையீறுகளும் அறிவேன். பல வருடங்களும் கடுமையான ஜபழும் செய்தேன், தவழும் செய்தேன். அந் தோ தவத் தின் உண் மையான பொருளை உணர்ந்தேனல்லேன். எனவே தங்கள் பாதத்தை சரணடைகிறேன். தவத்தின் உண்மையான இலக்கணத்தை அறியத்தர வேண்டும்”.

சுமார் 15 நிமிடங்கள் மௌனமாக நயனாவை நோக்கினார். பின்னர்

Suiting Shop, 156, Keyzer St., Colombo 11. Tel: 2 436731, 2 335836
Wholesale Dealers in Textiles and Specialist in Suitings

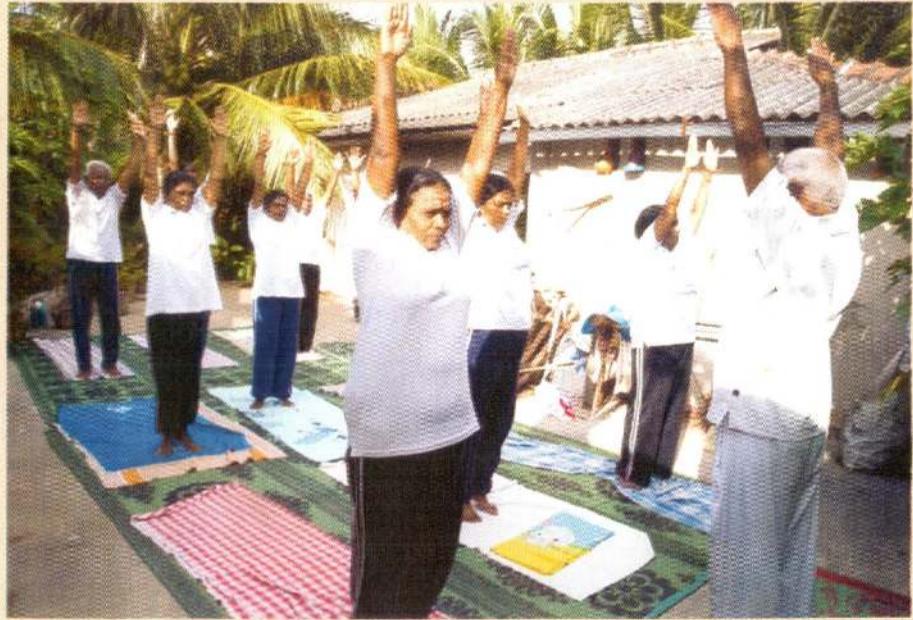


யോകാചന മാഡ്യവർകൾ





தலையாத்திரை மாணவர்கள்



யோகாசன மாணவர்கள்

“ஒரு மந்திரத்தை ஜபம் பண்ணினால் அந்த மந்திரத்வனி எங்கிருந்து புறப்படுகிறது எனக் கவனித்தால் மனம் அங்கே லீனமாகிறது. அது தான் தபஸ்” இளம் ஞானி தனக்கு அளித்த ஒப்பற்ற உபதேசத்தைக் குறிப்பிட்டு இது தனிப்பெரும் உபதேசம் என்று கூறி, இந்த உபதேசம் தான் இதுகாறும் கற்றறிந்த வேறு எந்த நூலிலும் காணக்கிடைக்காது என்றும், எனவே இவ்வளவு சிறப்புள்ள ஞானியைத் தன்னுடன் சீட்டர்கள் அனைவரும் பகவான் ரமண மகரிக்ஷி என்றே அழைக்க வேண்டும் என்று குறிப்பிட்டிருந்தார். அன்று முதல் பிராம்மண கவாமி பகவான் ஸ்ரீ ரமண மகரிக்ஷி என அழைக்கப்பட்டார்.

உமா சஹஸ்ரம் 100 பாக்கள் கொண்டது. 21 நாட்களில் இயற்றினார். வேதப் புத்தகத்தைப் பார்க்காமல் பின் இருந்து முன்னோக்கி சொல்லும் வல்லமையுடையவர்.

சதாவதானி, 100 கேள்விகள் கேட்கப்பட்டால் முன்னிருந்தோ பின்னிருந்தோ 100 பதில் வரும். அம்மாள் தரிசனம், நரசிம்ம தரிசனம் கிடைக்கப் பெற்றவர்.

 வைத்திய கலாநிதி : தவராசா குடும்பம்

Quotes of Sri Ramana Maharishi

- ❖ “Happiness is your nature. It is not wrong to desire it. What is wrong is seeking it outside when it is inside.”
- ❖ “God dwells in you, as you, and you don't have to 'do' anything to be God-realized or Self-realized, it is already your true and natural state.” Just drop all seeking, turn your attention inward, and sacrifice your mind to the One Self radiating in the Heart of your very being. For this to be your own presently lived experience, Self-Inquiry is the one direct and immediate way.”

அறங்குடையார் ஆழவது அறவார்;அறங்குவார்

தி.துநி கல்வாதுவர். (திருக்குறள் - 427)

பின்னே வரப்போவதனை முன்னே அறிய வல்லவர் அறிவுடையவராவர், அறிவில்லாதவர் வந்த பின்னரே அறிவார் ஆவார்.

Madusha Textile, 150, Keyzer St., Colombo 11. Tel: 2 436508, 2 436509 Fax: 2 381004
Importers, Wholesale Dealers in Textile

சர்க்கரை நோய் (நீரிழிவு) பற்றி அறிந்துகொள்ள வேண்டியது

முன்னொரு காலத்தில் சர்க்கரை நோய் என்பது வயதான பணக்காரர்களுக்கு மட்டுமே வரக்கூடிய நோய் என இருந்தோம். ஆனால் தற்போது சர்வ சாதாரணமாக ஏழை, செலவந்தர், இளவயது, முதியவர் என எல்லா தரப்பினரையும் இது பாதிக்கிறது என்பது உண்மை.

அது மட்டுமல்ல இன்னும் சில வருடங்களில் உலகிலேயே, அதிக அளவாக இந்தியாவில் சுமார் 7 கோடி பேருக்கு இந்நோய் இருக்கும் என்றும், அதற்கு அடுத்தபடியாக சீனாவில் 6 கோடி பேருக்கு இந்நோய் இருக்கும் என்றும் ஒரு சமீபத்திய ஆய்வு சொல்கிறது. இன்னும் சொல்லப் போனால் பிறந்து சில மாதங்களே ஆன குழந்தைகளையும் இந்த அரக்கன் விட்டு வைப்பதில்லை என்பது அதிர்ச்சி அளிக்கக்கூடிய செய்தி.

நம் உடலில் நமக்குத் தெரியாமலேயே அமைதியாக இருந்து நம் உடலை பாதிக்கும் ஆற்றல் பெற்றது நீரிழிவு நோய்.

எனவே நீரிழிவு நோய்ப் பற்றி இங்கே நான் படித்து தொகுத்தவற்றை சுருக்கமாக உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்கிறேன்.

சர்க்கரை நோய் என்றால் என்ன?

கணையத்தில் இன்சலின் போதுமான அளவு சுரக்காத போது, இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு அதிகமாகிப் போவதையே சர்க்கரை நோய் என்கிறோம்.

அறிகுறிகள்

உடலில் எந்த விளைவுகளையும் ஏற்படுத்தாமல் அமைதியாக இருந்து கொல்லும் நோய் இது. நீங்கள் ஏதேனும் ஒரு உபாதைக்கு டாக்டரிடம் செல்லும் போது தான் உங்களுக்கு நீரிழிவு நோய் இருப்பது தெரியவரும். அதிகமாக தாகம், அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல், அதிகமாக பசி எடுத்தல், எடை குறைதல் மற்றும் பாதங்கள் மரத்துப்போதல் போன்றவற்றை அறிகுறிகளாக எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

பரம்பரை நோயா?

ஆம், இது ஒரு பரம்பரை நோய் என்பதால், ஒருவர் தனது 25 வயதுக்கு மேல் அறிகுறி இல்லாவிட்டாலும் நீரிழிவு உள்ளதா என்பதை பரிசோதித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

P.T.C. Combine, 158, Keyzer St., Colombo 11. Tel: 2 337201

Dealers in textiles, Specialist in Sarongs, Bedsheets & Towels

இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு

சாதாரண அளவு

சாப்பிடுவதற்கு முன்னர் : 80 - 120 மில்லி கிராம்

சாப்பிட்டு 2 மணி நேரம் கழித்து : 120 - 160 மில்லி கிராம்

சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு :

சாப்பிடுவதற்கு முன்னர் : 130 மில்லி கிராமுக்கு கீழ்

சாப்பிட்டு 2 மணி நேரம் கழித்து : 180 மில்லி கிராமுக்கு கீழ்

பாதிக்கப்படும் உறுப்புகள்

தலை முதல் கால் வரை அனைத்து உறுப்புகளும், குறிப்பாக இதயம், சிறநீரகங்கள், கால் போன்ற உறுப்புகள். எனவே இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பது யிக மிக முக்கியம்!

இரண்டு வகையான சர்க்கரை நோய் :

1. I.D.D.M. (Insulin- dependent diabetes mellitus) 1ம்

வகை சர்க்கரை நோய்

கணையத்தில் இன்குவிளின் கொஞ்சம் கூட சுரக்காமல் இருக்கும் நிலையில், இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு அதிகமாகும். இந்த வகையை சேர்ந்தவர்களுக்கு வாழ்நாள் முழுவதும் இன்குவிளின் போட்டுக் கொண்டிருக்க வேண்டும். பெரும்பாலும் குழந்தைகளுக்குத்தான் இந்த “டைப் 1 சர்க்கரை நோய்” வருகிறது.

2. N.I.D.D.M. (Non-Insulin- dependent diabetes mellitus)

2ம் வகை சர்க்கரை நோய்

கணையத்தில் இன்குவிளின் முழுமையாக இல்லாமல் குறைவாக சுரந்தாலும் இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு அதிகமாகும். இவர்களுக்கு இன்குவிளின் ஊசி தேவைப்படாது. தினமும் மருந்து, மாத்திரைகள் எடுத்துக்கொள்வதன் மூலமே சர்க்கரையின் அளவை கட்டுப்படுத்த முடியும். இதை “டைப் 2 சர்க்கரை நோய்” என்பார்.

தடுக்கும் மற்றும் கட்டுப்படுத்தும் வழிகள்

1. கட்டுப்பாடான உணவுப்பழக்கம்
2. இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவை சரியான இடைவெளிகளில் பரிசோதித்துக் கட்டுக்குள் வைத்திருத்தல்
3. உடற்பருமனை தவிர்த்தல்

Design Textile Centre, 153, Keyzer St., Colombo 11. Tel: 2 325738 Fax: 2 430604 Web: www.design.lk
Dealers in Textile

- தினமும் உடற்பயிற்சி
- தினமும் நடைப்பயிற்சி
- இரத்தத்தில் கொலஸ்ரோல் அளவை 200 மில்லி கிராமிக்குள் வைத்திருத்தல்
- மன அழுத்தம், அதிகமான கவலை இல்லாமல் மனதை அமைதியாக (Relax) வைத்துக்கொள்ளல்

சர்க்கரை நோயாளிகள் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டியவை:

வெண்ணெய் எடுத்த மோர், முருங்கைக்காய், வெந்தயம், கடுகு, தக்காளி ஜாஸ், பூண்டு, பச்சைக் காய்கறிகள், வெள்ளாரிப்பிஞ்சு, மக்காச்சோளம், முட்டைக்கோஸ், கொய்யாப்பழம், பப்பாளிப்பழம் கொத்தமல்லி, பாகற்காய், மிளகு, வாழைத்தண்டு, கீரை வகைகள், பயறு வகைகள், எலுமிச்சை, வடிகட்டிய சூப், நார்ச்சத்துள்ள உணவுகள்.

சர்க்கரை நோயாளிகள் தவிர்க்க வேண்டியவை:

சர்க்கரை சேர்த்த கோப்பி, தேநீர், பால், சர்க்கரை, குஞக்கோஸ், ஜஸ்கீரிம், மதுபானங்கள் மற்றும் புகையிலை, கேக், தேன், ஜெவி (Jelly), கற்கண்டு, கிழங்கு வகைகள், இனிப்புப் பண்டங்கள் (அல்வா, பூரிய, புட்டு, யாம்), பாலாடைக் கட்டி, வெல்லம், சாக்லேட், வாழைப்பழம், பலாப்பழம், மாம்பழம்.

கீழ் கண்டுள்ள நிலைப்பாடுகளின் மூலம் நீரிழிவு நோய் கட்டுப்பாட்டிற்குள் இருப்பதை உறுதி செய்யலாம்

- நீரிழிவின் அறிகுறிகள் இல்லாதிருத்தல்
- உடல் எடை சீராக இருத்தல்
- இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு 80 - 100 மில்லி கிராமுக்குள் இருத்தல்
- இரத்தத்தில் கொலஸ்ரால் அளவு 200 மில்லி கிராமிக்குக் கீழாகவும், டிரை கிளிசரைடு 140 மில்லி கிராமிற்குக் குறைவாகவும் இருத்தல்
- சிறுநீரில் சர்க்கரை இல்லாதிருத்தல்

 நித்யாந்தி

Ramana Maharishi Says.....

The proper way to get rid of a desire is to find out 'Who gets the desire? What is its source?' When this is found, the desire is rooted out and it will never again emerge or grow.

வாசகர் கருத்துக்கள்

திருமதி. பத்மா சத்தியசீலன் - நேதர்லாந்து

கடந்த வருடம் கார்த்திகை மாதம் எனது நெருங்கிய நண்பி மூலம் ஆரண்யபிரசாதம் மலர் 1 கிடைக்கப்பெற்று வெசு ஆர்வத்துடன் வாசித்தேன். கொழும்பில் இவ்வாறு ஓர் ஆரண்யம் மிகச்சிறப்பாக ஆண்மீக விடயங்களில் ஈடுபடுவதை அறிந்து மிகுந்த மகிழ்ச்சியடைகிறேன். ஆரண்யபிரசாதத்தில் வெளியிடப்பட்ட கட்டுரைகள், கவிதைகள், மணிமோழிகள் மற்றும் ஆரண்யம் சம்பந்தப்பட்ட புகைப்படங்கள் யாவும் சிறப்பாக அமைந்துள்ளன. இப்பணி மேலும், மேலும் சிறப்புடன் ஓங்க எமது வாழ்த்துக்கள்.

திருமதி. சூரியகுமாரி - ஜேர்மனி

இலங்கையிலிருந்து விடுமுறைக்கு வந்திருந்த மைத்துளர் மூலம் ஆரண்யபிரசாதம் மலர் 01 வாசிக்கும் பாக்கியம் பெற்றேன். அனைத்து விடயங்களும் தேனாக இனித்தன. எமக்கும், எதிர்காலச் சந்ததிக்கும் பயன்தரும் பல விடயங்களை உள்ளடக்கியவாறு ஆரண்யபிரசாதம் தொடர்ந்து வெளிவரும் என்ற பெருநம்பிக்கையுடன் வாழ்த்துக்கள் கூறி விடை பெறுகிறேன். நன்றி!

புஷ்பநாதன் - வெள்ளவத்தை

தங்கள் ஆரண்யபிரசாதம் இதழ் 1 கிடைக்கப்பெற்றேன். மிகவும் நேர்த்தியானதாகவும், அழகாகவும், கைக்கடக்கமாகவும் எல்லாவற்றிற்கு மேலாக கருத்துச்செறிவுள்ளதாகவும் அமைந்தது கண்டு எல்லையற்ற மகிழ்ச்சியற்றேன். யோகாசனத்தின் அருமை பெருமைகளையும் அதனை இலவசமாக கற்றுத்தருவதையும் அறிந்து பேருவகை அடைந்தேன்.

த.சோமகந்தரம் - தாவடி

தங்கள் ஆரண்யபிரசாதம் முதல் இதழ் கண்ணுற்றேன். தங்கள் சுயநலமற்ற சேவையை மனமாற பாராட்டுகிறேன். தங்கள் கிளை ஒன்று யாழ்ப்பாணத்தில் திருநெல்வேலியில் ஆரம்பிக்க உள்ளதாக திரு. சு.த. கதிரவேல் மூலம் அறிந்தேன். அங்கு சேர்ந்து யோகாசனக் கலையை முறையாக பயில உள்ளேன். நன்றி!

Ramya Tex, 56, 2nd Cross St, Colombo 11. Tel: 2 424172, 2 433705 Fax: 2 439507

Importers, Dealers in Textiles, Mosquito net materials and Curtains

ஓம் கிரியா பாபாஜி யோக ஆரண்யத்தின் முதலாவது கிளை யாழ்ப்பாணம் - திருநெல்வேலியில்

21.02.2010 ஞாயிற்றுக்கிழமை ஓம் கிரியா பாபாஜி யோக ஆரண்யத்தினருக்கு வாழ்வின் மகத்தான நாள்.

ஆம் அன்றுதான் மேற்படி ஆரண்யத்தின் யாழ்ப்பாண முதலாவது கிளை உத்தியோகபூர்வமாக திருநெல்வேலி பழங்கிணற்றிப் பிள்ளையார் கோவில் கல்யாணமண்டபத்தில் எம்மால் திறந்து வைக்கப்பட்டது. நான் பெற்றவரி 2010ல் ஒரு நாள் அக்கோவிலில் மகோற்சவவிழா ஒன்றிற்குச் சென்றிருந்தேன். அங்கு என்னைக் கண்டதும் அக்கோவில் நிர்வாக சபைத்தலைவரும் கல்யாண மண்டபத்தின் உரிமையாளரும் எனது நெடுநாளைய நண்பருமான திரு.இ.சுரேஸ் அவர்கள் குசலம் விசாரித்தார். கதைத்துக் கொண்டிருக்கும் பொழுது எமது யோக ஆரண்யத்தின் கிளையொன்றை யாழ்ப்பாணத்தில் திறக்கவிருப்பதாகவும் அதற்கு அவர்களின் கல்யாணமண்டபத்தை சனி, ஞாயிறு மட்டும் உபயோகிக்க அனுமதிதரவேண்டுமெனவும் அதற்கு மாதாந்தம் எவ்வளவு வாடகை எதிர்ப்பார்ப்பதாகவும் கேட்டேன். அதற்கு அந்த பரோபகாரி வாடகைப்பணம் தேவையில்லையெனவும் இலவசமாகவே எம்மை அம்மண்டபத்தை உபயோகிக்கும் படியும் கூறினார். என்னே! அவரின தயாள சிந்தை!

நாம் ஓன்று கூடி 21.02.2010 அன்று அம்மண்டபத்தில் ஓர் அங்குரார்ப்பண விழா வென்று நடாத்தி இன்று வரை யோகாசன வகுப்புகள் பயிற்றுநர் திருவாளர் க.குகதீபன் தலைமையில் பிரதி சனி, ஞாயிறு தோறும்.காலை 6.30 தொடக்கம் 7.30 வரை இலவசமாக நடைபெற்று வருகின்றன. சுமார் 10 மாணவர்கள் வரை அங்கத்தவராகி பயிற்சி பெற்று வருகின்றனர்.

அன்றைய அங்குரார்ப்பண விழாவிலே கொழும்பிலிருந்து வருகை தந்த உள்ளியலாளரும் ஆற்றுப்படுத்தல் வழிகாட்டியுமான திரு.கா.வைத்தீஸ்வரன், யோகக்கலை நிபுணர் யோகிராஜ் அவர்களும் கலந்து கொண்டு யோகாசனப் பயிற்சிகளின் நன்மைகள் குறித்து விளக்கம் அளித்தனர். அவர்களுக்கு எமது நன்றிகள். கொழும்பிலிருந்து வருகை தந்து விழாவில் கலந்து கொண்ட திருமதி. மாலினி ராகவாச்சாரி அவர்தம் புதல்வியினருக்கும் எமது நன்றி.

எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக இவ்வாரண்யக்கிளையொன்று யாழ்ப்பாணத்தில் அமையக் காரணமாக விருந்த யோகாசனக் குரு.ந.ஆழுமுகம் ஜயாவையும் வாழ்த்தி வணங்குகின்றோம்.

சமீபத்தில் கூட 27.05.2010 அன்று திருநெல்வேலி சைவவித்யா விருத்-திச் சங்கத்தில். எமது யோகாசன விரிவுரை வகுப்புக்கள் நடைபெற்று குறிப்பிடத்தக்கது.

ஈ.அ.த.கந்திரவேல அமைப்பாளர் : ஓம் கிரியா பாபாஜி யோக ஆரண்யக்கிளை திருநெல்வேலி

**Sri Ambal Pooja Articles Sales Centre, 4307, Mayura Place [opposite Mayura Temple], Colombo 5. Tel: 2 598816
For All kinds of Temple Needs [Indian products]**

பிள்ளைகள் கற்றும் நலையில் கற்றுக்கொள்வர் (Children Learn From What They Live)

(சி கா. வைத்ஸ்வரன் - உள்ளால் ஆலோசகர்)

பிள்ளைகளைத் தொடர்ந்து இம்சித்தல், கடினமான வார்த்தைப் பிரயோகம், கணவன் - மனைவி வாக்குவாதம், பிரிந்திருத்தல், பிற தகாத் தொடர்புகள், பிள்ளைகளைத் தமது ஏனைய பிள்ளைகளுடன் ஒப்பிட்டு உரையாடல், அவர்களை ஆதரவாக நடத்தாமை, சது கற்றுகுமாறு வற்புறுத்தல் முதலியன இப்பிள்ளைகளைத் துன்பச் சூழலுக்கு இட்டுச் செல்கிறது என்பதை பல பெற்றோர் உணராது இருப்பது எமக்கு வேதனை அளிப்பதாக இருக்கிறது.

இதற்கு மாறாக அன்பு, அரவணைப்பு, ஆதரவு, பாராட்டுதல், பாதுகாப்புணர்வு முதலானவைகளுடன் பிள்ளைகளை வளர்க்க வேண்டும். அவர்கள் செய்யும் கருமங்கள், முயற்சிகளையிட்டு நாம் புகழுத் தேவையில்லை. அவர்களை மொச் சினாலே (appreciate) போதுமானதாகும். அவர்களுக்கு வெகுமதியளிக்கத் தேவையில்லை. அவ்விதம் கொடுப்பதே அவர்களுக்கு கைக்கூலியாக அமைந்து விடுவதுண்டு. காருண்யமான பார்வை, இங்கிதமான முகபாவளை, ஆதரவுடனான உரையாடல் முதலியன இக்குழந்தைகளுக்கு உற்சாகமளிப்பதாக அமைவதுண்டு.

கடினமான வார்த்தைகள்

அவைவடுக்களாகவும், ஆறாத மனச்சுமையாகவும் ஆழ்மனதில் பதிந்துவிட முடியும். சிரித்து மகிழ வேண்டிய இச் சிறார்கள் கூனிக்குறுகிச் செயற்றிற்றனற்றுப் போகின்றார்கள். சமுகத்துடன் உறவாட முடியாது ஒதுங்குகிறார்கள். எனவே பெற்றோர் முன் உதாரணமாக வாழ்வதன் மூலம் அவர் தம் அடி ஒற்றி இப்பிள்ளைகள் நலமாக வாழும் நிலை உருவாக முடியும். சொற்கள், கட்டளைகளிலும் (instructions) பார்க்க எம் முன்னுதாரணமான வாழ்க்கை (Role Model) சக்தி வாய்ந்தவை எனப் பல இயுவகள் நிருபணமாக்கியுள்ளன. இவ் அம்சத்தையே “தாயைப் போல் பிள்ளை, நாலைப் போலச் சேலை” என்றனர் போலும். குழந்தை தனது முதற் பாடத்தைத் தாயின் மடியில் இருந்தே கற்கிறது. பிறந்த கணத்தில் இருந்து அதன் ஜம்புலன்களாலும் கற்கின்றது. சாதக பாதகமான அனைத்தையும் தன குழலில் இருந்தே கற்கிறது.

1. நகம் கழுத்தல்

பெற்றோர் தினம் சச்சரவில் ஈடுபடல், தொடர்ந்து பிள்ளைகளை நச்சரித்தல், இம்சித்தல், குறை கூறுவோமாகில் இப் பிள்ளைகள் கலக்கம் அடைவர். தமது பாதிப்புத் தொடர்பான மனநிலையைப் பெற்றோர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளச் சந்தர்ப்பம் கிடைக்காவிடின் தமது சினம், கோபம், மனக்குமறைவு அடக்கும் போது மனப்பதகளிப்பு அடைவர். சிறிய விடயங்களின் போதும், அமுக்கவெடி சிதறுவது போன்று ஆவேசம் கொண்டு கோபிப்பதைக் காணலாம். அமுக்கிய துன்பச் சுமைகள் இவ்விதம் சீறும் நிலையாக

Rajah Enterprises, Shopping Centre Super Market, 106/3, 106/1/17, 2nd Cross St., Colombo 11. Tel: 2 431937
Wholesale & Retail Dealers in Textiles, Imported High Class Suiting, Readymade Garments, Shorts & Trousers

அமையலாம். அதற்கு ஈடுகொடுக்கும் ஓர் உபயமாக நகத்தைக் கடிக்கத் தொடங்குவார். எவ்வித தூண்டுதலுமின்றி இந்திகம்பு தொடரமுடியும். மற்றவர் உணர்வுகளைப் புண்படுத்தாது ஈடுகொடுக்கும் உபாயமாகவே தமது நகத்தைக் கடித்துக் கொள்வார். காலக்கிரமத்தில் இந்நிலை ஒரு நடத்தைக் கோலமாக அமைந்துவிடுகிறது.

குறிப்பு : தாய், தந்தை, சுற்றுத்தார், குறிப்பாக பாடசாலை ஆசிரியர்கள், சக நண்பர்கள் இந்நிலையைக் கருத்திற்கு எடுத்து ஆதரவு காட்டி அப்பிள்ளைகளைச் சுமுகநிலைக்கு இட்டுச் செல்லுதல் அவசியமாகும்.

2. கொன்னை தட்டுதல்

கொன்னை தட்டும் பிள்ளைகளில் மனப்பதட்டம் அதிகரித்துக் காணப்படும். இப்பிள்ளைகளுக்கு வெகுமதி அளிப்பதுவோ (Rewards) அல்லது தண்டனை மழங்குவதோ அவர்களில் எவ்வித முன்னேற்றத்தையும் ஏற்படுத்த மாட்டாது. இப்பிள்ளைகளை உற்சாகமுட்ட வேண்டும். அவர் தம் செயற்பாடுகளை மீச்ச வேண்டும். மேலும் கூடிய கரிசனையுடனான அர்வணைப்பு, பாதுகாப்புணர்வு அளிக்க வேண்டும். மற்றவர் முன்னிலையில் இவர்களைத் திருத்த முற்படின் இந்நிலை மேலும் கூடுகிறதும். எனவே அமைதி பேணும் முயற்சிகளை அவர்தம் குழந்தைகளும் பின்பற்றக்கூடிய முறையில் பெற்றோர் அமைதி பேணி வாழ்தல் அவசியம்.

3. உடல் உபாதைகள்

வயிற்றில் நோய், அடிக்கடி சலம் கழித்தல், மன அமைதி பேணி ஒரு இடத்தில் இருக்க முடியாமை, அடிக்கடி மலம் கழித்தல், தொடர்ந்து கால்களை ஆட்டுதல், தலை வலி, மயக்கம் அடைதல், நித்திரை சீரின்மை, நெஞ்சை இறுக்குதல், மாதவிடாய் சீரின்மை முதலான குணங்களைக் காட்டும் பல பிள்ளைகளை வளரினம் பருவத்தில் காணுகின்றோம். மேலும் தொடர்ந்து ஒரு மணித்தியாலத்திற்கு மேலே வாசிக்க முடியாமை, வாசித்தாலும் மனத்தில் எதுவும் பதிக்க முடியாமை, மனத்தை ஒன்று குவிக்க முடியாமை, வாசித்தாலும் மனத்தில் எதுவும் பதிக்க முடியாமை, மனத்தை ஒன்று குவிக்க முடியாமை முதலான குணாம்சங்களையும், அமைதி பேண முடியாத பிள்ளைகளில் காணகின்றோம்.

குறிப்பாக இவ்விதமான அமைதியடையாத பிள்ளைகளின் வீட்டுச் சூழலில் பலதரப்பட்ட பாதிப்பான காரணிகளை அவதானிக்கலாம். உதாரணமாக அவர்களின் பெற்றோர்கள் ஒருவரை ஒருவர் மதிக்காதவர்களாகவும், பொய் உரைப்பவர்களாகவும், குடிபோதை, போதைவஸ்துப் பாவனையில் ஈடுபோய்வர்களாயும், களவெடுத்தல், மற்றவரை இம்சிப்பவர்களாகவும் மற்றும் சமூக விரோதச் செயல்களில் இணைந்தவர்களாகவும் அமைவதுண்டு.

4. படுக்கை நனைத்தல்

இப் பிள்ளைகள் வளரினம் பருவம் அடையும் போது அனேகமாக இந்நிலை சீரடைய முடியும். தவிர்க்க முடியாத சில காரணிகளினால், சில சமயங்களில் மூப்படையும் வரை தொடர்வதுண்டு. இப் பிள்ளைகளுக்கு படுக்கையை

விழேத வகுப்புக்கள் இலவசம்!

மாற்க்கை பாதை தீவ்கர் மு.பி. 9.00 - 10.00 வரை

நன்காதுவிடின் வெகுமதியில்பேன் எனக் குறிப்பிடின், மேலும் அவர் தம் பதகளிப்பைக் காட்டுவதைக் காணுகின்றோம். இப்பிள்ளைகளை வெருட்டுதல், உரத்துச் சத்தமிடல், கடுமையான வார்த்தைப் பிரயோகம், அச்கறுத்தல், மற்றுப் பிள்ளைகளுடன் ஒப்பிட்டுக் கதைத்தல் முதலானவற்றை முதலில் நிறுத்துவோம்.

இதற்கு மாறாக பெற்றோர், பராமரிப்பாளர், ஆசிரியர்களாகிய நாம் அமைதி பேணுவோம். பிழையான முறையில் தண்டனைகள் வழங்குவதைத் தவிர்ப்போம். ஏனைய பிள்ளைகள் முன்னிலையில் நிந்திக்காது இருப்போம்.

முக்கிய குறிப்பு : யோகாசனம், பத்மாசனம், நாம உச்சாடனம் (ஓம் நமஸ்வாய, சிவாய நம ஓம், ஓம் கிரியா பாபாஜி நம ஓம், ஓம் நமோ நாராயணா, ஓம் சக்தி முதலானவைகள்). கூட்டு பஜனை முதலானவற்றைக் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் மன அமைதி தானாகவே கிடைக்கும். இதன் மூலம் சகல பிரச்சினைகளையும் இலகுவில் அனுகமுடியும் பெற்றோர், ஆசிரியாகள், அமைதி இழந்தவர்களாகவும், சினம் கொள்பவர்களாகவும் அமைந்துவிடின் எப்படி பிள்ளைகளில் அமைதியான சமூகநிலையை நாம் எதிர்பார்க்கலாம்? எனவே பெற்றோர் சுசிய நாமும் யோகாசனம் பயில்வதன் மூலம் எந்த மனத்தை ஒன்று குவித்தல் சாதநியமாகும் என்பதை கருத்தில் கொள்வோம்.

5. வயிற்றிவு, நெஞ்செரிவு, படுக்கையையெனத்தல

வயிற்றிவு, நெஞ்செரிவு, படுக்கையை நன்றத்தல் முதலானவற்றிற்கு மனதில் அமைதியின்மை, பயம், சினமடைதல், உரிய வேளையில் உணவு அருந்தாதுவிடல் (குறிப்பாக மாணவர் காலை உணவு சரிவர அருந்துவதில்லை) முதலானவை காரணிகளாக அமைந்துவிடுகின்றன. உரிய வேளை உணவு அருந்துவதோடல்லாமல் அமைதி பேண வழிகாட்டுவோம்.

6. விபத்துக்கள், நோய் வாய்ப்படல்

அமைதியாக நடந்துகொள்பவர், பொறுமை கடைப்பிடிப்பவர், பொதுவாக விபத்துக்குள்ளாவதோ, நோய் வாய்ப்படுவதோ மிகவும் குறைவு. ஒரே வேளையில் பல முயற்சிகளில் ஈடுபெயர் மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தல் மிகவும் கடினமாகும். மன அமைதி குறையின் விபத்துக்கள் ஏற்படுவது இயல்போய்கிறது. அத்துடன் மன உளைச்சல் மேலோங்கின் தொற்றாத்தன்மை நோய்கள் சம்பவிப்பதாக அமைய முடியும் (நீரழிவு, அதி இரத்த அழுக்கம், இருதய வியாதி, நெஞ்சு படபடப்பு, சரும நோய், பாரிசவாதம், உடற்பருமன் முதலியன்).

7. பிழையான நடத்தைக் கோலம்

போய் பேசுதல், களவெடுத்தல், புகைபிடித்தல், மது போதைவஸ்துப் பாவனை முதலானவைகளை பிள்ளைப் பருவம், வளரினம் பருவத்திலே தான் கற்றுக்கொள்கிறார்கள். யாருடன் கூடிப் பழகுகின்றார்களோ அவர்களைப் போலவே இப் பிள்ளைகள் செயல்படுகிறார்கள். பாடசாலையில்

விழேட வகுப்புக்கள் இலவசம்!

கசுந் கீத வியாழன் மு.ப. 9.00 - 10.00 வரை

நன்பர்களின் சேர்க்கையுடன் இந்நிலை வலுவடைகிறது.

பொய் பேகதல், களவெடுத்தல், புகைபிழித்தல், மது போதைவஸ்துப் பாவனை முதலானவைகளை பிள்ளைப்பருவம், வளரிளம் பருவத்திலே தான் கற்றுக் கொள்கிறார்கள். யாருடன் கூடிப் பழகுகிறார்களோ அவர்களைப் போலவே இப் பிள்ளைகள் செயல்படுகிறார்கள். பாடசாலையில் நன்பர்களின் சேர்க்கையுடன் இந்நிலை வலுவடைகிறது.

8. பாலியல் தொடர்பான பிரச்சனைகள்

பாதிப்பான பின்னணிகள் கொண்ட பெற்றோர் உள்ள குடும்பங்களின் பிள்ளைகள் பிழையான வழியில் செல்லும் வாய்ப்புகள் அதிகம். பாலியல் நடத்தை பிறழ்வுறுமாகில், பாலியல் தொடர்பான நோய்கள் ஏற்பட முடியும். உளவியல் ஆலோசனையுடன், சிகிச்சை அவசியம்.

9. மன அமைதியடையாத பிள்ளைகள்

பிள்ளைகள் அமைதியிமுந்து பரிதவிக்கிறார்கள். உரத்துச் சத்தமிடுகிறார்கள். இசையாக இருப்பினும் உரத்ததொனியில் அமைவதை ரசிக்கிறார்கள். மற்றவர்களை இம்சிக்கின்றோம் என்பதை ஏற்க மறுக்கிறார்கள். இதனால் அயலாருடன் பகைக்கும் நிலை மேலோங்க முடியும். மனம் ஒரு குரங்கு, அதைக் கட்டுப்படுத்தாவிடின் எம்மைச் சீரழித்து விடும். இந்நிலை மேலோங்கில் எம்மால் ஒரு மணித்தியாலத்திற்கு மேல் ஓர் இடத்தில் இருக்கவே முடியாது. இந்நிலை தொடரின் கற்கும் பாடம் மனதில் பதிய மாட்டாது. மனத்தை ஒன்று குவிக்க முடியாது அல்லற்படும் பல வளரிளம் பருவத்தினரைக் காணுகின்றனரோம்.

10. ஈடு கொடுக்கும் வழிமுறைகள் / நிறைவூரை

பிள்ளைகள் வளரிளம் பராயத்தில் நல்ல குழலில் வாழ்தல் மிகவும் அவசியமாகும். இப்பராயத்தில் நல்ல அனுபவங்களை பெற்ற பிள்ளைகள் குதூகலமாக வாழ்வதைக் காணுகின்றோம். அதேவேளை துண்பமான குழலில் வளர்ந்த பிள்ளைகள் மனம் அமைதியடையாது கூனிக்குறுகி இனபுந்துக்கள், நன்பர்களுடன் மனம் விட்டு உரையாடமுடியாது பரிதவிப்பதையும் காணுகின்றோம். இப்பராயத்தில் எமக்குக் கிடைக்கும் வாழ்வியல் அனுபவங்களே எமக்கு ஆசானாக அமைந்துவிடுகின்றன. எனவே பிள்ளைகள் தமது நேரத்தைப் பயனுள்ளதாகத் திட்டமிட்டுச் செலவிட வழிகாட்டல் இன்றியமையாததாகும். அவற்றுட் சில :-

(அ) ஆன்மீக முயற்சிகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் எமது மனத்தை ஒன்று குவிக்க முடியும். இதன் மூலம் ஒருவரின் உடல், உள் ஆரோக்கியம் மேம்பட முடியும்.

♦ இறை ஆராதனை, நாம உச்சாடனம், ஒங்காரம், கூட்டுப் பஜனைமுதலியனவைகளைச் சரிவர கடைப்பிடிப்போமாகில் மன அமைதியடைதல் இலகுவில் சாத்தியமாகும்.

♦ நாமஸ் மரணம் - நாம உச்சாடனம் மிக உயர்வானது என ஸ்ரீ ரமண் மகரிஷியினால் அருளப் பெற்ற

விஷேஷ வகுப்புகள் இலவசம்!

ஆத்மபோதம் சனி மு.ப. 9.00 - 10.00 வார

உபதேசவுந்திரியாரில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

“வழுத்தலில் வாக்குச்ச வாய்க்குட் செபத்தில்

விழுப்பமா மானத முந்தீபற

விளம்புந் தியானமி துந்தீபற” - உபதேசம் 6

பதிவுரை : இறைவனைப் போற்றித் துதி செய்வதிலும் ஜபம் மேலானது. அதிலும் உரத்த குரலில் ஜபம் செய்வதைவிட, வாய்க்குள்ளேயே ஜபம் செய்வதானது மேலாகும். மனத்தினால் ஜெபிப்பது அதினிலும் மேலான சிறப்புடையதாகும். இதுவே தியானம் என்று சொல்லப்படுகிறது.

யோகாசனம், பத்மாசனம் வாழும் கலைப்பயிற்சி முதலானவைகளை நாம் நடைமுறைப்படுத்துவோமாகில் பிள்ளைகள் முழுமையாக அமைதியடைவர்.

தேகப்பியாசம், விளையாட்டு, வாசித்தல், கலை கலாச்சார நிகழ்வுகளில் பங்குகொள்ளல், சமூகத்தினரின் சுகதுக்கங்களில் பங்கு கொள்ளல் முதலானவைகளை மூலம் நாம் மனநிறைவாகச் சமூகத்துடன் வாழ்தல் சாத்தியமாகும்.

நல்லோரினக்கம் பெறுவோம்; உற்ற நன்பர்களை உருவாக்குவோம்; வறுமை, பினியினாற் பீடிக்கப்பட்டவர்களுக்கு இயன்ற உதவி / சேவை அளிப்போம். இவைகளை நடைமுறைப்படுத்துவதன் மூலம் எமது வாழ்க்கை மனநிறைவானதாக அமைய முடியும்.

அன்பே சிவம் - அன்பே கடவுள்

Biography of Vimala Thakar

Vimala Thakar is an Indian social activist and spiritual teacher. She was born into a middle-class Brahmin family in central India and was interested in spiritual matters from an early age. She pursued this interest with meditation and spiritual practices through her youth.

At the early age of 12, she already opened a Vivekananda Study Centre in her native district Akola.

Later she became active in the Bhoodan (Land Gift) Program. This program, led by Vinoba Bhave, persuaded landlords to give land to poor farmers. Through the 1950s, several millions of acres of farmland were so redistributed.

In 1960, Thakar attended talks given by Jiddu Krishnamurti and met with him. This meeting was to change her life. She dedicated herself to teaching meditation and philosophy. For the next two decades, she traveled between India, the U.S. and Europe, teaching and giving talks on spirituality.

After 1979, she curtailed her travel outside India, and her teachings emphasize balancing 'inner' spiritual development with 'outer' social development.

She was living at Mount Abu, Rajasthan, India during her last years.

Over her last two months she remained bed-ridden and met few people in Shiv Kutி ashram.

Vimala Thakar died at 5 a.m. on Wednesday, 11 March 2009, on the day of Holi, the festival of colour in India. Her body was cremated later in the afternoon in the presence of members of the Shiv Kutி ashram. Her ashes were spread over trees and plants as per her wish.

விழேட வசூப்புக்கள் தீவஷம்!

பழகோவிந்தம் தீங்கள் பி.பி. 5.00 - 6.00 வரை

Benefits of Learning Yoga Asanas

As you know, Yoga does you good and it's key factor being Stress management and recovery of lost energy. Yet you should know for sure that it is also cure all solution for your health. These eighteen Asanas help us to be firm Physically, Mentally, Socially and Spritually

Ways that yoga asanas help us Physically

- ◆ It enhances mobility.
- ◆ It helps to prevent pressure sores.
- ◆ It reduces spicily.
- ◆ It Strengthens bones.
- ◆ It helps to control weight by burning extra calories.
- ◆ It tones and strengthens muscles.
- ◆ It keeps joints, tendons and ligaments.
- ◆ For easy unrestricted movement.
- ◆ It improves heart and lung functions.
- ◆ It strengthens the heart and improves blood circulation.
- ◆ It helps the system of body to work together and function well.
- ◆ It improves blood pressure readings and glucose levels.
- ◆ It helps balance and agility.
- ◆ While doing yoga asanas according to a beat or a number, it develops human's sense of rhythm.
- ◆ Breathing can be regularised to have maximum advantage by doing Pranayama.
- ◆ Total relaxation is given to the body.
- ◆ Prevents body from various types of diseases.

வினாக்கள் இல்லை!

கால்ய நவதம் செய்வது ம.ப. 4.30 - 5.30 வார்

Ways that Yoga helps us mentally

- ◆ It improves self image and self confidence.
- ◆ It stimulates self reliance.
- ◆ It relaxes and relieves stress and Tension.
- ◆ It improves Intellectual alertness and concentration skills.
- ◆ It fosters an overall feeling of health and well being.
- ◆ By doing meditation we can bring our mind to one stage and make it peaceful.
- ◆ It results in a sense of accomplishment and new skills.

Ways that Yoga helps us socially

- ◆ By learning a lot of moral values, we can be a good person in society.
- ◆ Can build good inter personal relationship among society members.

Ways that Yoga helps us mentally

- ◆ By learning lot of mantras we get close to God.
- ◆ Can build up good relationship between us and God.

 R.Dushara

Ramana Maharishi Says.....

Realization is nothing to be gained afresh; it is already there. All that is necessary is to get rid of the thought 'I have not realized'.

விழேட வகுப்புக்கள் இலவசம்!
வாழ்விள் திதயக்தும் வெள்ளி மு.ப. 5.00 - 6.00 லட்ச

ACTION AND PEACE

Action is insignia of life. Everybody helplessly act according to their inner nature. Yet if one choose to be inactive he will be perished. Inaction is death. What everybody seeks through action is peace and happiness.

The irony is, it seems action and peace does not go together. If a person is active he is not happy. If a person is happy he is not active. A careful observation of the world reveals this. In the Western world people are active. Thereby they are productive and prosperous. But they themselves admit that they have lost their peace of mind. In some of the Eastern countries people are relatively happy. But not active, thus not prosperous. Naturally one tend to come to a conclusion that the combination of action and peace is not possible.

But this is not true. Those who learn and imbibe the truths of life, lead a dynamic life combined with mental peace. And the Great masters endorse this truth. Swami Rama Thirthar proclaims *Intense work is rest*. Swami Parthsarathy says *If you cannot find happiness in action you cannot find it through abstaining*.

What gives happiness is right action. Right action is that which is propelled by the discretion of the intellect and not by the likes and dislikes of the mind.

True happiness is within oneself. It is not in the external world. The object and beings of the world cannot give peace and happiness. They do not have inherent happiness. One smokes cigarette and finds pleasure. Another detests cigarette. If pleasure is inherent in the object the cigarette should give pleasure to everybody.

Not knowing this truth the vast majority of the people search peace and happiness in the external world. They may find happiness. But it is temporary, fleeting. Nobody found everlasting happiness in the external world, and they cannot. This is similar to a situation where one wants to go to North , but traveling towards South. He will never reach his desired destination. Arthur Schopenhauer put this truth beautifully *It is difficult to find happiness within oneself but it is impossible to find it any where else.*

வினாக்கள் இலவசம்!

ஆற்றுப்படுத்தல் சேவை புதன் மு. 9.30 - 12.30 வாணி

Vedanta presents the Eternal truth of life and living. By learning and imbibing these truths in life one could be dynamic and happy. Thus one could enjoy peace and prosperity together. Above all one could attain the Eternal Bliss within oneself.



V.Umayal

Senior diciple of

Swami PartasarathyVedanta Academy - Pune

[Extract from 'Vedanta Treatise' by Swami Parthasarathy, Vedanta Academy, Pune, India]

www.vedantaworld.org

Quotes of Sri Ramana Maharishi

- ❖ “Reality is simply the loss of ego. Destroy the ego by seeking its identity. Because the ego is no entity it will automatically vanish and reality will shine forth by itself.”
- ❖ “Nearly all mankind is more or less unhappy because nearly all do not know the true Self. Real happiness abides in Self-knowledge alone. All else is fleeting. To know one's Self is to be blissful always.”
- ❖ “We loosely talk of Self-realization, for lack of a better term. But how can one realize or make real that which alone is real? All we need to do is to give up our habit of regarding as real that which is unreal. All religious practices are meant solely to help us do this. When we stop regarding the unreal as real, then reality alone will remain, and we will be that.”
- ❖ “Nobody doubts that he exists, though he may doubt the existence of God. If he finds out the truth about himself and discovers his own source, this is all that is required.”

விழேட வழுப்புக்கள் இலவசம்!

ஆற்றுப்படுத்தல் செலவு ஜெகர்னரி மு.பி. 9.30 - 12.30 வார

நூற்கிடையிலிருந்து சீல் நூற்றுஞ்சை

- இறைவனை ரீர்த்தி விழுப்பினால் ஓர் குவின் துரிசனத்துக்கு உண்ணாதி தயார் படுத்திக்கொள்.
- நீய முணங்கள் உண்ணிலிருந்து அதல் விவரமிடப்பிள் ஓர் சம்ரூபத்தோடு அவர் ஸாப்பட ட. அல்லி என்றும் உண்ணன வழி டாக்டருள்ளார்.
- ஒரு தோழ திருப்பாளியின் மீது கை கைக்கு அறவுபூட்டுயம் மனிதனின் செப்பையிலைன விட சம்ரூப எதுகளின் விர்க்கைத் தொகீரார் அது எவ்வளவு அறவுபூட்டு மாறாக, அதைப் பற்றுவானால் அன்படன் அறவுக்கைத்து ஆர்வாத்திரியரா.
- எதுக்கள் எதுக்கண்டையில் சீக்கல் தொன்றும் பொகிள்லாம் குருவானவர் முடிமூதிலிரும், தீர்த்து ஏன் பிரதிக்கொயிலும் கூட தொன்றி சீக்கல் கைக்கு தீர்த்து கைப்பார்.
- முதலீல் தூப்பும் என்று அறி நீ அடையலின்கையை என்றில் உண்ணை வர்க்கும் குரு சாண்டாக்கி ரெந்துவீதியை விட சிரந்து வெளியூடு இல்லை.
- குரு சீக்கல் மனக்கு செப்பைப்படுத்தும் விரியின் வேந்திக்கு குரு குருப்பும் குருவானால் வளர்க்கும், சர்த்திப்பிரதா.
- நீ உலகில் சம்ரூபவை தவிர யானாயம் மற்பார்த் து இறைவன் கூட மற் விடி முடியும் வகுர காத்திருப்பார் ஆணால் சம்ரூப உண்கு எல்லா மின்கைகளிலும் கைக்கொடுத்து காப்பாற்றுவார்.
- சுந் துற்கையிலும் நீ சம்ரூபின் அறுஷமுடிம் குபவ வாக்கு என்று நம்பி தெளிக்க விவரமுடும்.

சித்தர்களின் அஷ்டமா சித்திகள்

- | | |
|---------------------------------------|---|
| 1. அணிமா - அனுவைப்போல் ஸ்ரீதாநால். | 5. பிராய்தி - எல்லாற்றும் ஆஸுதல். |
| 2. மட்சிமா - மேநுகைப் போல பேர்தாநால். | 6. பிரகாமியம் - கூடு விட்டுக் கூடு பாய்தல். |
| 3. விள்மை - காற்றுப் போல இலோதாநால். | 7. சந்த்ரவும் - விரும்பிவிட்டு எல்லாம் செய்து முடித்து அனுபவித்தல். |
| 4. கீர்மா - யோன் போல பழுவாநால். | 8. வர்த்தாவும் - எல்லாற்றும் வகுப்படுத்தல். |

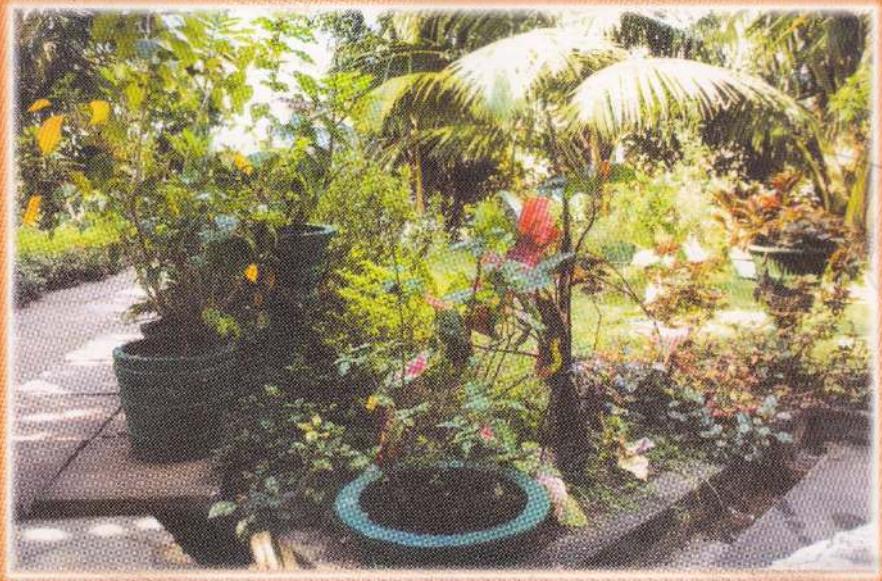
சித்தர்கள் தமது அறுபவங்களை பாடஸ் வாய்ஸாக மக்களுக்கு தெரியப்படுத்தியுள்ளார்கள். மேலிலுமிருந்துவர்யாக பாங்கும் போது அதற்குள் புதுத்துங்கள் உள்ளார்ந்த அநுத்தம் புலப்படாது. ஆக்மீக்த் தொட்புவங்களினாலுக்கு பாடஸ் உள்ளக்கிடக்கூட தெரியும்.

விழேட வகுப்புக்கள் தீவிசம்!

ஆற்றுப்படுத்தல் சேவை சளி பி.ப. 1.30 - 5.30 வார்



ଶ୍ରୀ କମଳାଚାର୍ଯ୍ୟ ପାତ୍ରାନୁଷ୍ଠାନିକ ପରିବହନ



ஊர்களியத் தொழிற்சாலை



புதகாரன் மாணவர்கள்