உ
சிவமயம்

பத்ம தீபம்

அமரர்

செல்வி. பத்மாவதி சுப்பிரமணியம்

(ஓய்வு பெற்ற ஆசிரியை யா/யாழ்.இந்து ஆரம்ப பாடசாலை)

04.08.2020

உ

சிவமயம்

வேலணை கிழக்கு தாவடியைப் பிறப்பிடமாகவும்
யாழ்ப்பாணம் கந்தர்மடத்தினை வசிப்பிடமாகவும் கொண்ட

அமரர்

செல்வி. பத்மாவதி சுப்பிரமணியம்

(ஓய்வு பெற்ற ஆசிரியை யா / யாழ்.இந்து ஆரம்ப பாடசாலை)

அவர்களின்

சிவபதப்பேறு குறித்த நினைவு மலர்

பத்ம தீபம்

04.08.2020

உ

சிவமயம்

சமர்ப்பணம்

உலகுக்கோர் பகலோன் போல்
எம் குடும்பத்தின் குலவிளக்கே!
எம்பாசத்தின் உறைவிடமே
அன்பின் திருவுருவே!
பண்புள்ள பல மாணவர்களை
உருவாக்கி பல்லாண்டு
ஆசிரியைத் தொழில்புரிந்து
பாசமாய் உறவுகளைப் பேணிய
தெய்வமே வந்த பயணம்
முடித்து நெடுந்தூரம் சென்றதேனோ?
தங்களின் ஜீவவொளி
இறையடி சேர்ந்திடவே - நாம்
விழிநீர் சொரிந்து
சமர்ப்பணம் செய்கின்றோம்.

ஓம் சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!!

இங்ஙனம்
குடும்பத்தினர்.

உ

வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்பவன் வானுறையும்
தெய்வத்துள் வைக்கப்படுவான்.

தோற்றம்
24.12.1937

மறைவு
05.07.2020

அமரர்

செல்வி. பத்மாவதி சுப்பிரமணியம்

திதி வெண்பா

தூய யாண்டு சார்வரி ஆனி இருபத்தியொன்றில்
மேய திதி அபரபக்க பிரதமையில் ஏய புகழ்
நல்லாசிரியை எம் பத்மாவதி சுப்பிரமணியம்
கந்தன் தாள் சேர்ந்த நாள் என்றறி.

உ

சிவமயம்

பஞ்சபுராணம்

திருச்சிற்றம்பலம்

விநாயகர் துதி

விநாயகனே வெவ்வினையை வேரறுக்க வல்லான்
விநாயகனே வேட்கை தணிவிப்பான் - விநாயகனே
விண்ணிற்கும் மண்ணிற்கும் நாதநுமாந் தன்மையின்மையால்
கண்ணிற் பணிமின் கனிந்து.

தேவாரம்

அங்கமும் வேதமும் ஓதும்நாவர்
அந்தணர் நாளும் அடிபரவ
மங்குன் மதிதவழ் மாடவீதி
மருகல் நிலாவிய மைந்தசொல்லாய்
செங்கய லார்புனற் செல்வமல்கு
சீர்கொள்செங் காட்டங் குடியதனுள்
கங்குல் விளங்கெரி யேந்தியாடுங்
கணபதி யீச்சரங் காமுறவே.

திருவாசகம்

மெய்தான் அரும்பி விதிர்விதிர்த் துன்விரை
யார்கழற் கென்
கைதான் தலைவைத்துக் கண்ணீர் ததும்பி
வெதும்பியுள்ளம்
பொய்தான் தவிர்த்துன்னைப் போற்றி சயசய
போற்றியென்னும்
கைதான் நெகிழ விடேன் உடை யாய் என்னைக்
கண்டுகொள்ளே.

திருவிசைப்பா

கற்றவர் விழுங்கும் கற்பகக் கனியைக்
கரையிலாக் கருணைமா கடலை
மற்றவர் அறியா மாணிக்க மலையை
மதிப்பவர் மனமணி விளக்கைச்
செற்றவர் புரங்கள் செற்ற எம் சிவனைத்
திருவீழி மிழலைவீற் றிருந்த
கொற்றவன் றன்னைக் கண்டுகண் டுள்ளங்
குளிரவென் கண்குளிர்ந் தனவே.

திருப்பல்லாண்டு

சீரும் திருவும் பொலியச் சிவலோக
நாயகன் சேவடி கீழ்
ஆரும் பெறாத அறிவு பெற் றேன்பெற்ற
தார் பெறு வார் உலகில்
ஊரும் உலகும் கழற உழறி
உமைமண வாளனுக் காட்
பாரும் விசும்பும் அறியும் பரிசும் நாம்
பல்லாண்டு கூறுதுமே.

திருப்புராணம்

இறைவாத இன்ப அன்பு வேண்டிப் பின் வேண்டுகின்றார்
பிறவாமை வேண்டும் மீண்டும் பிறப்பு உண்டேல் உன்னை என்றும்
மறவாமை வேண்டும் இன்னும் வேண்டும் நான் மகிழ்ந்துபாடி
அறவாநீ ஆடும்போதுஉன் அடியின்கீழ் இருக்க என்றார்.

திருப்புகழ்

வசனமிக வேற்றி மறவாதே
மனது துயராற்றி உழலாதே
இசைபயில சடாஷ ரமதாலே
இசுபர சௌபாக்கியம் அருள்வாயே
பசுபதி சிவாக்யம் உணர்வோனே
பழநிமலை வீற்று அருளும் வேலா
அசுரர் கிளை வாட்டி மிகவாழ
அமரர் சிறை மீட்ட பெருமாளே.

வாழ்த்து

வான்முகில் வழாது பெய்க மலிவலஞ் சுரக்க மன்னன்
கோன்முறை அரசு செய்க குறைவிலா துயிர்கள் வாழ்க
நான்மறை அறங்கள் ஓங்க நற்றவம் வேள்வி மல்க
மேன்மை கொள் சைவ நீதி விளங்குக உலகமெல்லாம்.

சகலகலாவல்லி மாலை

திருச்சிற்றம்பலம்

வெண்டா மரைக்கன்றி நின் பதந்
தாங்கவென் வெள்ளையுள்ளத்
தண்டா மரைக்குத் தகாது கொலோ
சகமேழு மளித்
துண்டா னுறங்க வொழித்தான்பித்தாக
வுண்டாக்கும் வண்ணம்
கண்டான் சுவைகொள் கரும்பே
சகல கலாவல்லியே.

நாடும் பொருட்சுவை சொற்சுவை
தோய்தர நாற்கவியும்
பாடும் பணியிற் பணித்தருள்வாய்
பங்க யாசனத்திற்
கூடும் பசும்பொற் கொடியே
கனதனக் குன்றுமைம்பாற்
காடுஞ் சுமக்குங் கரும்பே
சகல கலாவல்லியே

அளிக்குஞ் செழுந்தமிழ்த் தெள்ளமு
தார்ந்துன் னருட்கடலிற்
குளிக்கும் படிக்கென்று கூடுங்கொ
லோவுளங் கொண்டுதெள்ளித்
தெளிக்கும் பனுவற் புலவோர்
கவிமழை சிந்தக்கண்டு
களிக்குங் கலாப மயிலே
சகல கலாவல்லியே

தூக்கும் பனுவற் றுறைதோய்ந்த
கல்வியுஞ் சொற்சுவை தோய்
வாக்கும் பெருகப் பணித்தருள்
வாய்வட நூற் கடலுந்
தேக்குஞ் செழுந்தமிழ்ச் செல்வமுந்
தொண்டர் செந் நாவினின்று
காக்குங் கருணைக் கடலே
சகல கலாவல்லியே

பஞ்சப் பிதந்தரு செய்யபொற்
பாதபங் கேருகமென்
நெஞ்சத் தடத்தல ராததென்னே
நெடுந் தாட்கமலத்
தஞ்சத் துவச முயர்த்தோன்செந்
நாவு மகமும் வெள்ளைக்
கஞ்சத் தவிசொத் திருந்தாய்
சகல கலாவல்லியே.

பண்ணும் பரதமுங் கல்வியுந்
தீஞ்சொற் பனுவலும்யான்
எண்ணும் பொழுதெளி தெய்தநல்
காயெழு தாமறையும்
விண்ணும் புவியும் புனலுங்
கனலும் வெங்காலு மன்பர்
கண்ணும் கருத்தும் நிறைந்தாய்
சகல கலாவல்லியே.

பாட்டும் பொருளும் பொருளாற்
பொருந்தும் பயனுமென்பாற்
கூட்டும் படிநின் கடைக்கணல்கா
யுளங் கொண்டு தொண்டர்

தீட்டுங் கலைத்தமிழ்த் தீம்பா
லமுதந் தெளிக்கும் வண்ணம்
காட்டும் வெள்ளோதிமப் பேடே
சகல கலாவல்லியே.

சொல்விற் பனமுமவ தானமுங்
கல்வி சொல்லவல்ல
நல்வித்தை யுந்தந் தடிமைகொள்வாய்
நளினா சனஞ்சேர்
செல்விக் கரிதென் றொருகால
முஞ்சிதை யாமைநல்குங்
கல்விப் பெருஞ்செல்வப் பேறே
சகல கலாவல்லியே.

சொற்கும் பொருட்கு முயிராமெய்ஞ்
ஞானத்தின் தோற்றமென்ன
நிற்கின்ற நின்னை நினைப்பவர்யார்
நிலந் தோய்புழைக்கை
நற்குஞ்சரத்தின் பிடியோ
டரசன்ன நாணநடை
கற்கும் பதாம்புயத்தாயே
சகல கலாவல்லியே.

மண்கண்ட வெண்குடைக் கீழாக
மேற்பட்ட மன்னருமென்
பண்கண் டளவிற் பணியச்செய்வாய்
படைப்போன் முதலாம்
விண்கண்ட தெய்வம்பல் கோடியுண்டேனும்
விளம்பி லுன்போற்
கண்கண்ட தெய்வமுளதோ
சகல கலாவல்லியே.

சரஸ்வதி அந்தாதி

ஆய கலைகள் அறுபத்து நான்கினையும்
ஏய உணர்விக்கும் என்னம்மை - தூய
உருப் பளிங்கு போல்வாள் என் உள்ளத்தினுள்ளே
இருப்பாள் இங்கு வாரா திடர்.

படிக நிறமும் பவளச் செவ்வாயும்
கடிகமழ்பூந் தாமரை போற் கையுந் - துடியிடையும்
அல்லும் பகலும் அனவரதமும் துதித்தால்
கல்லுஞ்சொல் லாதோ கவி.

நவராத்திரி பாட்டு

ஓம் சக்தி ஓம் ஓம் சக்தி ஓம்
ஓம் சக்தி ஓம் சக்தி ஓம் சக்தி ஓம்
ஓம் சக்தி ஓம் ஓம் சக்தி ஓம்
ஓம் சக்தி ஓம் சக்தி ஓம் சக்தி ஓம்

மாதா பராசக்தி வையமெலாம் நீ நிறைந்தாய்?
ஆதாரம் உன்னையல்லால் ஆரெமக்குப் பாரினிலே?
ஏதாயினும் வழிநீ சொல்வாய் எமதுயிரே!
வேதாவின் தாயே! மிகப்பணிந்து வாழ்வோமே

வாணி கலைத்தெய்வம் மணிவாக் குதவிடுவாள்
ஆணிமுத்தைப் போலே அறிவுமுத்து மாலையினாள்
காணுகின்ற காட்சியாய்க் காண்பதெலாங் காட்டுவதாய்
மாணுயர்ந்து நிற்பாள் மலரடியே சூழ்வோமே.

பொன்னரசி நாரணனார் தேவி,புகழரசி
மின்னுநவ ரத்தினம்போல் மேனி யழகுடையாள்.
அன்னையவள் வையமெலாம் ஆதரிப்பாள்,ஸ்ரீதேவி
தன்னிரு பொற்றாளே சரண்புகுந்து வாழ்வோமே.

மலையிலே தான்பிறந்தாள்,சங்கரனை மாலையிட்டாள்,
உலையிலே யூதி உலகக் கனல்வளர்ப்பாள்,
நிலையில் உயர்ந்திடுவாள்,நேரே அவள்பாதம்
தலையிலே தாங்கித் தரணிமிசை வாழ்வோமே.

ஸ்ரீ காளி தோத்திரம்

யாதுமாகி நின்றாய் காளி! எங்கும் நீதி றைந்தாய்
தீது நன்மையெல்லாம் நின்தன் செயல்களன்றி யில்லை.
போதும் இங்கு மாந்தர் வாழும் பொய்மை வாழ்க்கை யெல்லாம்
ஆதிசக்தி தாயே! என் மீதருள் புரிந்து காப்பாய்.

எந்த நாளும் நின்மேல் தாயே! இசைகள் பாடி வாழ்வேன்
கந்த னைப்ப யந்தாய், தாயே! கருணை வெள்ள மானாய்!
மந்த மாரு தத்தில் வானில் மலையி னுச்சி மீதில்,
சிந்தை யெங்கு செல்லும் அங்குன் செம்மை தோன்று மன்றே

தேவி தோத்திரம்

வாழ்வு ஆனவள் துர்கா வாக்குமானவள்
வானில் நின்றவள் இந்த மண்ணில் வந்தனள்
தாழ்வு அற்றவள் துர்கா தாயுமானவள்
தாபம் நீக்கியே என்னைத் தாங்கும் துர்க்கையே

தேவி துர்க்கையே ஜெய தேவி துர்க்கையே
தேவி துர்க்கையே ஜெய தேவி துர்க்கையே

உலகையீன்றவள் துர்கா உமையுமானவள்
உண்மையானவள் எந்தன் உயிரைக் காப்பவள்
நிலவில் நின்றவள் துர்கா நித்யையானவள்
நிலவி நின்றவள் எந்தன் நிதியும் துர்க்கையே
தேவி துர்க்கையே ஜெய தேவி துர்க்கையே
தேவி துர்க்கையே ஜெய தேவி துர்க்கையே

செம்மையானவள் துர்கா செபமுமானவள்
அம்மையானவள் அன்புத் தந்தையானவள்
இம்மை ஆனவள் துர்கா இன்பமானவள்
மும்மையானவள் என்றும் முழுமையானவள்
தேவி துர்க்கையே ஜெய தேவி துர்க்கையே
தேவி துர்க்கையே ஜெய தேவி துர்க்கையே

உயிருமானவள் துர்கா உடலுமானவள்
உலகமானவள் எந்தன் உடமையானவள்
பயிருமானவள் துர்கா படரும் கொம்பவள்
பண்பு பொங்கிட என்னுள் பழுத்த துர்க்கையே
தேவி துர்க்கையே ஜெய தேவி துர்க்கையே
தேவி துர்க்கையே ஜெய தேவி துர்க்கையே

துன்பமற்றவள் துர்கா துரிய வாழ்பவள்
துறையுமானவள் இன்பத் தோணி யானவள்
அன்பு உற்றவள் துர்கா அபய வீடவள்
நன்மை தங்கிட என்னுள் நடக்கும் துர்க்கையே
தேவி துர்க்கையே ஜெய தேவி துர்க்கையே
தேவி துர்க்கையே ஜெய தேவி துர்க்கையே

குருவுமானவள் துர்கா குழந்தையானவள்
குலமுமானவள் எங்கள் குடும்ப தீபமே
திருவுமானவள் துர்கா திருசூலி மாயவள்
திருநீற்றில் என்னிடம் திகழும் துர்க்கையே
தேவி துர்க்கையே ஜெய தேவி துர்க்கையே
தேவி துர்க்கையே ஜெய தேவி துர்க்கையே

ராகு தேவனின் பெரும் பூஜை ஏற்றவள்
ராகு நேரத்தில் என்னைத் தேடி வருபவள்
ராகு காலத்தில் எந்தன் தாயை வேண்டினேன்
ராகு துர்க்கையே என்னைக் காக்கும் துர்க்கையே
தேவி துர்க்கையே ஜெய தேவி துர்க்கையே
தேவி துர்க்கையே ஜெய தேவி துர்க்கையே

கன்னி துர்க்கையே இதயக் கமலா துர்க்கையே
கருணை துர்க்கையே வீரக் கனக துர்க்கையே
அன்னை துர்க்கையே என்றும் அருளும் துர்க்கையே
அன்பு துர்க்கையே ஜெய துர்க்கை துர்க்கையே
தேவி துர்க்கையே ஜெய தேவி துர்க்கையே
தேவி துர்க்கையே ஜெய தேவி துர்க்கையே

இலக்குமி துதி

திரு விளக்கை ஏற்றி வைத்தோம் திருமகளே வருக!
குலம் விளங்க எங்கள் வீட்டில் கொலுவிருக்க வருக!
அலைமகளே வருக! ஐஸ்வர்யம் தருக!
அலைமகளே வருக! ஐஸ்வர்யம் தருக!

வாசலிலே மாக்கோலம் வீட்டினிலே லக்ஷ்மிகரம்
நெற்றியிலே ஸ்ரீசூர்ணம் நெஞ்சினிலே லக்ஷ்மிகரம்
அம்மா நீ ஆதரித்தால் அகிலமெல்லாம் இன்பமயம்
அன்றாடம் பாடிடுவோம் அஷ்டலஷ்மி திருநாமம் (2)

மாவிலையும் தோரணமும் மங்களத்தின் அடையாளம்
ஊதுவத்தி எரிவதினால் உள்ளத்திலும் ஒரு வாசம்
அம்மா நீ அருள் புரிந்தால் அகிலமெல்லாம் அலங்காரம்
அஷ்டமா சித்தியுடன் லோகமெல்லாம் ஹேமமயம்

சங்கு சக்ர தாரே நமஸ்காரம்!
சகலவரம் தருவாய் நமஸ்காரம்!
பத்ம பீட தேவி நமஸ்காரம்!
பக்தர் தமைக் காப்பாய் நமஸ்காரம்!

ஆரத்தி

ஓம் ஸ்ரீ ஜெய ஜெய ஜெய சக்தி
ஓம் ஸ்ரீ ஜெய ஜெய ஜெய சக்தி
ஜெய ஜெய அணு தினம் பாடி பணிந்தோம்
ஜெகமெங்கும் அமைதியை தா. (ஓம் ஸ்ரீ)

திருப்தியும் இன்பமும் வாழ்வில் துலங்க
தேவை யெல்லாம் அடைய,
அம்மம்மா தேவையெல்லாம் அடைய,
பக்தி பெருகிட பாடிஉருகிட பணிப்பாய் அன்பில் எமை (ஓம் ஸ்ரீ)

இரண்டுகள் போக மூன்றுகள் அகல
ஈஸ்வரி வரம் அருள்வாய் அம்மம்மா
ஈஸ்வரி வரம் அருள்வாய்

கரங்குவித்தோம் இனி காலை விடோமடி
கருணையுடன் அணைப்பாய் (ஓம் ஸ்ரீ)

காசினில் எங்கும் வேற்றுமை போக
கருத்தினில் அன்பருள்வாய் அம்மம்மா
கருத்தினில் அன்பருள்வாய்,
தேஜசுடன் வாழ காட்டடி காட்சி
தேவி உன் அடைக்கலமே (ஓம் ஸ்ரீ)

சரஸ்வதி துதி

புத்தகத்துள்ளுறை மாதே
பூவில் அமர்ந்திடு வாழ்வே
வித்தகப் பெண்பிள்ளாய் நங்காய்
வேதப் பொருளுக்கு இறைவி
முத்தின் குடையுடையாளே
மூவுலகுந் தொழுது ஏத்துஞ்
செப்புக் கவித்தன முலையாய்
செவ்வரி ஓடிய கண்ணாய்
முத்து நிறத்து வெண்பல்லாய்
முருக்கம் பூமேனி நிறத்தாள்
தக்கோல லந்தின்ற துவர்வாயாய்
சரஸ்வதி என்னும் திருவே
எக்காலமும் உனைத்தொழுவோம்
எழுத்தறி புத்தி பண்ணுவிப்பாய்
ஆக்காய் எம்பெரு மாட்டி
அழகிய பூவணை மீதாய்
நோக்காய் என்மிடி தீர
நொடிக்கும் பிராமணத்தி நோக்காயே

சாலு நெல்லரிசி கொண்டு
சரஸ்வதி பூஜை பண்ணி
பாலொடு பழத்தை நிரப்பி
பராவித் தொழுவோம் நங்காய்
நங்காய் நங்காய் நமஸ்து
ஞானக் கொழுந்தே நமஸ்து
கல்விக் கரசே நமஸ்து
கணக்கறி தேவி நமஸ்து
சொல்லும் பொருளே நமஸ்து
சூச்சும ரூபி நமஸ்து.

வெள்ளைத் தாமரைப் வீணையவள்

வெள்ளைத் தாமரைப் பூவில் இருப்பாள்,
வீணை செய்யும் ஒலியில் இருப்பாள்
கொள்ளை யின்பம் குலவு கவிதை
கூறு பாவலர் உள்ளத் திருப்பாள்
உள்ள தாம்பொருள் தேடி யுணர்ந்தே
ஓதும் வேதத்தின் உள்நின் றொளிர்வாள்
கள்ள முற்ற முனிவர்கள் கூறும்
கருணை வாசக்த் துட்பொரு ளாவாள். (வெள்ளைத்)

மாதர் தீங்குரற் பாட்டில் இருப்பாள்,
மக்கள் பேசும் மழலையில் உள்ளாள்
கீதம் பாடும் குயிலின் குரலைக்
கிளியின் நாவை இருப்பிடங் கொண்டாள்
கோத கன்ற தொழிலுடைத் தாகிக்
குலவு சித்திரம் கோபுரம் கோயில்
ஈதனைத்தின் எழிலிடை யுற்றாள்
இன்ப மேவடி வாகிடப் பெற்றாள். (வெள்ளைத்)

ஸ்ரீ சத்ய சாயிபாபா
அஷ்டோத்திர நாமாவளி

ஓம் ஸ்ரீ பகவான் ஸத்ய ஸாயி பாபாய நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி ஸத்ய ஸ்வரூபாய நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி ஸத்ய தர்ம பராயணாய நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி வரதாய நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி ஸத்புருஷாய நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி ஸத்ய குணாத்மனே நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி ஸாது வர்த்தனாய நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி ஸாது ஜன போஷணாய நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி ஸர்வக்ஞாய நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி ஸர்வ ஜன ப்ரியாய நம: 10

ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி ஸர்வ சக்தி மூர்த்தயே நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி ஸர்வேசாய நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி ஸர்வ ஸங்க பரித்யாகினே நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி ஸர்வாந்தர்யாமினே நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி மஹிமாத்மனே நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி மஹேச்வர ஸ்வரூபாய நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி பர்த்தி க்ராமோத்பவாய நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி பர்த்தி க்ஷேத்ர நிவாஸினே நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி யசகாய ஷீர்டி வாஸினே நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி ஜோடி ஆதிபள்ளி ஸோமப்பாய நம: 20

ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி பாரத்வாஜ ரிஷி கோத்ராய நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி பக்த வத்ஸலாய நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி அபாந்தராத்மனே நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி அவதார மூர்த்தயே நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி ஸர்வபய நிவாரிணே நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி ஆபஸ்தம்ப ஸூத்ராய நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி அபயப்ரதாய நம:

ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி ரத்னாகர வம்சோத்பவாய நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி ஷீர்டி ஸாயி அபேத சக்தி அவதாராய நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி சங்கராய நம: 30

ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி ஷீரடி ஸாயி மூர்த்தயே நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி த்வாரகாமாயி வாஸினே நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி சித்ராவதீ தட புட்டபர்த்தி விஹாரிணே நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி சக்தி ப்ரதாய நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி சரணாகத த்ராணாய நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி ஆனந்தாய நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி ஆனந்ததாய நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி ஆர்த்தத்ராணா பராயணாய நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி அநாத நாதாய நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி அஸஹாய ஸஹாயாய நம: 40

ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி லோகபாந்தவாய நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி லோகரக்ஷா பராயணாய நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி லோக நாதாய நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி தீன ஜன போஷணாய நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி மூர்த்தி த்ரய ஸ்வரூபாய நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி முக்திப்ரதாய நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி கலுஷ விதுராய நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி கருணாகராய நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி ஸர்வாதாராய நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி ஸர்வ ஹ்ருதய வாஸினே நம: 50

ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி ஸர்வ புண்யபல ப்ரதாய நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி ஸர்வ பாப க்ஷயகராய நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி ஸர்வரோக நிவாரிணே நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி ஸர்வபாத ஹராய நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி அனந்தநுத கர்த்ருணே நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி ஆதி புருஷாய நம:

ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி ஆதி சக்தியே நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி அபரூப சக்தினே நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி அவ்யக்த ரூபிணே நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி காம க்ரோத த்வம்ஸினே நம: 60

ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி கனகாம்பரதாரிணே நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி அத்புதசர்யாய நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி ஆபத்பாந்தவாய நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி ப்ரேமாத்மனே நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி ப்ரேம மூர்த்தயே நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி ப்ரேம ப்ரதாய நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி ப்ரியாய நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி பக்த ப்ரியாய நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி பக்த மந்தாராய நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி பக்த ஜனஹ்ருதய விஹாராய நம: 70

ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி பக்த ஜனஹ்ருதயாலயாய நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி பக்த பராதீனாய நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி பக்தி ஞான ப்ரதீபாய நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி பக்தி ஞான ப்ரதாய நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி ஸ°க்ஞான மார்க்க தர்சகாய நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி ஞான ஸ்வரூபாய நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி கீதாபோதகாய நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி ஞான ஸித்திதாய நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி ஸ°ந்தர ரூபாய நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி புண்ய புருஷாய நம: 80

ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி பலப்ரதாய நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி புருஷோத்தமாய நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி புராண புருஷாய நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி அதீதாய நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி காலாதீதாய நம:

ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி ஸித்தி ரூபாய நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி ஸித்த ஸங்கல்பாய நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி ஆரோக்ய ப்ரதாய நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி அன்ன வஸ்த்ரதாய நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி ஸம்ஸார துக்க க்ஷயகராய நம: 90

ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி ஸர்வாபீஷ்ட ப்ரதாய நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி கல்யாண குணாய நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி கர்மத்வம்ஸினே நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி ஸாது மானஸ சோபிதாய நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி ஸர்வமத ஸம்மதாய நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி ஸாது மானஸ பரிசோதகாய நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி ஸாதகானுக்ரஹ வடவ்ருக்ஷ ப்ரதிஷ்டாபகாய நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி ஸகல ஸம்சயஹராய நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி ஸகல தத்வ போதகாய நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி யோகீச்வராய நம: 100

ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி யோகீந்த்ர வந்திதாய நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி ஸர்வ மங்கள கராய நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி ஸர்வ ஸித்தி ப்ரதாய நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி ஆபந் நிவாரிணே நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி ஆர்த்திஹராய நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி சாந்த மூர்த்தயே நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி ஸுலப ப்ரஸன்னாய நம:
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி பகவான் ஸ்ரீ ஸத்ய ஸாயி பாபாய நம: 108

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

எங்கள் குலக் கொழுந்தே, என் இனிய பத்மாவே,
உன் பெரிய அக்கா இராசாத்தியின்
கண்ணீர் அஞ்சலி

எங்கள் ஊர் சைவமும் தமிழும்
தளைத்து ஓங்கும் வேலணை

எங்கள் தந்தையார் கடைக்காரச் சுந்தரத்தார்
தாவடிக்காரி சிவக்கொழுந்திவின்
முதன் மகன் சுப்பிரமணியம்
தாயார் பேரம்பலப்புலவரின் கடைசிமகள் தங்கம்மா
நாங்கள் அறுவர் பெண்கள் ஆண் மகன்
சண்முகநாதனுடன் எழுவரானோம்
என் தம்பி சண்முகநாதன் விண்ணுகு எய்த
அவரைத் தொடர்ந்து கமலாவும் செல்ல
அவர்களைக்கான என் தங்கை திலகமும் சென்றாள்

இன்று இங்கிருப்பது உனது பெரியக்கா இராசாத்தியும்
தங்கைகள் இந்திராவும் தயாவுமே.
என் இனிய பத்மாவே பந்த பாசம் அறுத்து
நீயும் விண்ணுலகு சென்றதேனோ?
வேலணையில் சரஸ்வதி வித்தியாசாலையிலும்
யாழ் இந்து மகளிர் கல்லூரியிலும் கல்வி கற்றாய்
மும்மொழிகளிலும் தலை சிறந்த பேரொளியாகத்
திகழ்ந்த நீ உனது ஆசிரியத் தொழிலை
உனது சின்னக்கா திலகத்தின் கணவர்
திருநாவுக்கரசினால் உடுகமத்தில் ஆரம்பித்தாய்
உனது ஆசிரியப் பயிற்சியினை கோப்பாய்

அரசினர் ஆசிரியப் பயிற்சிக் கல்லூரியில் பெற்றாய், பயிற்றப்பட்ட
ஆசிரியராக பல பல இடங்களில் கடமையாற்றினாய்

இறுதியில் யாழ்ப்பாணம் இந்து ஆரம்பப் பாடசாலையில்
நிறைவு செய்து இன்று விண்ணுலகு சென்றாயே
எங்கள் இன்பத் தங்கை பத்மாவே
என் செல்வத் தங்கை கமலாவே,
நீங்கள் இருவரும் இலண்டனில் என்னுடன்
இருந்த காலம் எனது பொற்காலம்
ஜெகனுடன் பாபா பஜனைக்குச் சென்று
தரிசனம் செய்தோம்
எமது இலண்டன் வாழும் இனசனத்துடன்
ஒரு உல்லாசப் பூங்காவில்

எனது பிள்ளைகள் யசோ, சபேசன் பிள்ளைகள்
சசியின் சோயோன் சண்னுடன்
உண்டு களித்து உலாவி வந்தோம்
எனது அருமைப் பத்மாவே உனது பெறாமக்கள்
மருமக்களுடன் நீங்கள் இருந்த
காலம் என் வாழிவின் பொற்காலம்
என் அருமைப் பத்மா கமலாவே இந்தியா
சென்று அங்குள்ள தலங்களைத்
இந்தியாவிலும் தரிசித்தோம் மலேசியா சிங்கப்பூரிலும்
உங்கள் மருமகன்
திருமணத்துக்குச் சென்று மனமகிழ்ந்தோம்

இன்று எமை விட்டு விண்ணு சென்றாயோ
எனது வாழ்வின் பொற்காலம்
எப்போது வருமென ஏங்குகின்றேன்
உன் இராசாத்தி அக்கா
கொறோனா முடிந்து உற்றார் உறவினர்
ஒன்று கூடும் நாளுக்காக நல்லூரன் நல்லருள்
வேண்டித் தொழுகின்றேன்
என் இனிய பத்மாவே; சுப்பிர மணியத்தாரின்
சுந்தரவதனப் பூங்கொடியே,

உன் அக்கா உன்னைக்கான வானூர்தியில் வந்தேன்
கண்டேன், கதறி அழுதேன் முத்தமிட்டேன்
இன்று பந்த பாசம் அறுத்து பரமன் அடி சேர்ந்தாயே
இன்றைய நிலையில் கொறொனவால் முடக்கப்பட்ட
உன் உற்றார் உறவினர் அனைவரும்
உனக்காக நல்லூரானை வணங்குகின்றனர்
நீ வளர்த்த பிள்ளைகள் மருமக்கள் இறுதிவரை
உன்னை கண்ணுள் வைத்துக் காத்த
உனது தங்கைகள் பிள்ளைகள் அனைவரும்
கதறிக்கதறி அழுகின்றனர்

உனது பெரியக்கா பிள்ளைகள் யசோ, சசி, சபேசன்
குடும்பத்தினர் உனது பிரிவால் பெருங்கவலை
அடைந்து அழுகின்றனர்
நீ உருவாக்கிய மாணவர்கள் உனது பிரிவால்
பெரிதும் கவலைப்படுகின்றனர்.
புனிதமனையின் பொற்சுடரே! சுப்பிரமணியத்தாரின்
தங்க மகளே நல்லூரன் திருவடியில்
இளைப்பாறப் பிரார்த்திக்கின்றனர்.
பிறப்பு, இருப்பு, இறத்தல் இயற்கையே,
இறவா வரம் வேண்டிய காரைக்கால்
அம்மையார் போல் வாழ நல்லூரனை
மனமுருகி வேண்டுகின்றேன்

உனது பெரியக்கா இராசாத்தி
லண்டன்.

கற்பித்தலில் நிறைவு கண்ட ஆசிரியை

வேலணை கிழக்கைப் பிறப்பிடமாகவும் யாழ்ப்பாணம் கந்தர்மடத்தை வாழ்விடமாவும் கொண்ட அமரர் செல்வி பத்மாவதி சுப்பிரமணியம் வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்ந்து வானுறையும் தெய்வமாகிச் சென்றுவிட்ட இந்த நேரத்தில் அவருடைய நீங்கா நினைவுகளை மீட்டு, அவர் தமது ஆசிரிய சேவையில் அர்ப் பணிப்போர் ஆற்றிய பணிகயைும் சேவைகளையும் பதிவிடுவதில் பெருமை அடைகின்றேன்.

யாழ் இந்து ஆரம்ப பாடசாலையில் நீண்ட காலம் சேவை யாற்றி மாணவச் செல்வங்களிடம் நீங்காத இடம் பெற்றவர். கற்பித்தலிலேயே தனது நேரத்தைச் செலவிட்ட ஒரு நல்லாசிரியை. சேவைக் காலத்தில் பதவி உயர்வுகள் தேடிவந்தபோதும் அதில் விரும்பங்காட்டாது கற்பித்தலில் சேவையாற்றிய பெருந்தகை யாவார் . இவரது சேவையின் மகத்துவத்தை தரம் ஐந்து புலமைப் பரிசில் பரீட்சையில் சித்தியெய்திய அதிகமான மாணவர்களின் எண்ணிக்கை தக்க சான்றாகும்.

பாடசாலைக்கு வருவதில் நேரம் தவறாமை, முன்மாதிரியாக நடந்து கொள்ளும் மனப்பாங்கு , சலனமற்ற தெளிந்த உறுதியான உள்ளம், பரந்தசேவை உணர்வுகள், கடமை உணர்ச்சி யுடன் கூடிய செயல்திறமை போன்ற நற்பண்புகளின் தோற்றமே அமரர் பத்மாவதி ஆசிரியராவார். அது மட்டு மன்றி பாடசாலையை ஒரு கோவிலாக மதித்ததுடன் அதிபர், ஏனைய ஆசிரியர்கள் சான்றோர்களிடம் ஒரு நல்ல குடும்ப உறவைப் பேணி வாழ்ந்து காட்டியவர்.

" வெள்ளத் தனைய மலர் நீட்டம் மாந்தர் தம்
உள்ளத் தனையது உயர்வு"

என்னும் குறளுக்கு இலக்கணமாக அமைந்தவர். இவரது சேவைக்கும் தூய வாழ்வுக்கும் எடுத்துக் காட்டாக, இவர் கற்பித்த மாணவர்கள் உயர்பதவியில் பணியாற்றுவதுடன் ஆசிரியருடன் இறுதிக்காலம் வரை குரு பக்தியைக் கொண்டிருந்தார்கள் என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது.

ஆசிரியை அவர்கள் இறைபதம் அடைந்தாலும் எம் எல்லோர் உள்ளத்திலும் நிலைத்து பிரகாசிக்கின்றார். மறைந்தது அவரது தூய உடம்பு, அவர் பண்புகள், பணிகள் என்றும் மறையாதவை. அவர் செய்த நற்பணிகள் அவர் உயிருக்கு உறுதி பயப்பன என்பது உண்மை.

இறைவன் இணையடியில் அவரின் தூய ஆம்மா சாந்தியடைவதாக.

"வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்பவர் -வானுறையும்
தெய்வத்துள் வைக்கப்படும்"

வாழ்க அவர் நாமம்.

ஓம் சாந்தி.

திரு. சு. தியாலிங்கம்
ஓய்வுநிலை அதிபர்
யா/யாழ் இந்து ஆரம்ப பாடசாலை

ஆசிரியப் பணிக்கோர் உதாரணமானவர்

அன்பு, பண்பு, அடக்கம் என்ற உயர் குணங்களின் இருப்பிடமாக விளங்கியவர். ஆசிரியப் பெருந்தகை செல்வி பத்மாவதி - சுப்பிரமணியம் அவர்கள்.

"ஆசிரியப்பணி அறப்பணி அதற்கு உன்னை அர்ப்பணி" என்ற கூற்றுக்கு இணங்க வாழ்ந்து காட்டியவர் இந்த தியாகத்தாய். இலங்கையில் புகழ்பூத்த ஆரம்ப பாடசாலையான யா/ யாழ் இந்து ஆரம்பப் பாடசாலை கண்ட அர்ப்பணிப்பு மிக்க ஆசிரியர்களில் ஒருவராக 1977 முதல் 1997 வரை இருபது வருடங்களை சேவை யில் பூர்த்தி செய்தவர். பாடசாலையை தனது வீட்டைக் காட்டிலும் அதி கமாக நேசித்த ஒருவர். பாடசாலையை ஒரு குடும்பமாக எண்ணி அனைவரிடமும் அன்பு பாராட்டி நடந்ததன் மூலம் பாடசாலை பல வெற்றிக் கனிகளைத் தட்டுவதற்கு உறுதுணையாக இருந்தார். தனது பணிக்காலத்தில் பெரும் பகுதியை இப் பாடசாலையில் ஆற்றி அவர் மேற்கொண்ட கடின உழைப்பின் மூலம் பாடசாலைச் சமூகத்தினர் மத்தியில் நன் மதிப்பைப் பெற்றி ருந்தார். கற்றல் கற்பித்தல் செயற் பாடுகளிலும் இணைப்பாடவிதான செயற்பாடுகளிலும் மிகுந்த அக்கறையோடு செயற்பட்டதை அவருடன் சமகாலத்தில் சேவையாற்றிவன் என்ற வகையில் நான் அறிவேன்.

மதிய உணவு மேற்பார்வை முதற்கொண்டு பாடசாலையின் அன்னத்து நடவடிக்கைகளிலும் முன்னின்று செயற்பட்ட ஒரு அறிவுத் தெய்வமாக மிளிர்ந்தவர் எங்களுடைய ஆசிரியை என்றால் அது மிகையல்ல. யாழ் இந்து சமூகத்தில் ஆசிரியராக கடமையாற்றுவதை எல்லோரும் பெரும் பேறாகவே கருதுகின்றனர் . அத்தகைய உயரிய நிலையை அவர் அடைவதற்கு அவரின் சமூகம் மீதான பற்றும் ஒரு காரணமாகும். பாடசாலை மாணவர்கள் அனைவரையும் தனது

சொந்தப் பிள்ளைகள் போன்று அன்புடனும் ஆதரவுடனும் கவனித்து அவரவர் தேவைகளை அறிந்து உடன் தீர்க்கும் தகுதி அவருக்கு உரியதாகவே இருந்தது.

மனிதர்கள் பிறக்கிறார்கள், இறக்கிறார்கள், சிலர் மனிதர்களுக் குப் பயனுள்ளவர்களாக வாழ்ந்து அவர்களின் மரணத் திற்குப் பின்பும் நிலைபெற்று நிற்கிறார்கள். அந்த வகையில் என்றும் அழி யாத புகழைப் பெற்றவராக எமது ஆசிரியை விளங்குகிறார். அவரி டம் கற்ற மாணவர்கள் இன்று உயர்நிலையில் இருப்பதை பார்க்கும் போது அவர் யாழ் இந்து ஆரம்பபாடசாலையில் நாட்டிய விதை வீண்போகவில்லை என்பதை கண்கூடாகப் பார்க்கமுடிகின்றது. ஆசிரியர் "ஏணியைப் போன்றவர்" என்ற கூறுவார்கள். எங்கள் அருந்தவப் புதல்வி பத்மா சுப்பிரமணியம் அம்மா அவர்களும் இன்று பலரையும் உயரங்களைத் தொடவைத்து விட்டு ஏணியாக நிமிர்ந்து நின்றார். இவ்வாறான பெரியவர்களுடன் ஒன்றாகப் பணி செய்யக் கிடைத்தமையைப் பெரும் பாக்கியமாகவே கருதுகிறேன்.

ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி!!

பொ. ஜெகானந்தராஜா
முன்னாள் பகுதித் தலைவரும்
ஓய்வுநிலை ஆசிரியரும்
யா/யாழ் இந்து ஆரம்பப் பாடசாலை.

கண்ணீர் மலர்கள்

புன்னகை முகமும் பூரணமான அறிவும்,
தன்னலம் கருதாது செய்திடும் நற்தொண்டும்
தாய்மைபோல் அரவணைக்கும் பண்பும் கொண்டு
பாசத்தால் இறுகப்பற்றி இனிதே வாழ்ந்தீர்

அன்பான மூத்தசகோதரர் மூன்று தங்கையரோடு
ஆருயிர்த் தங்கையாய் என்னையும் அரவணைத்தீர்
பாடசாலையில் ஒன்றாய் பணி செய்த நாட்கள் பசுமையானது
பழைய நினைவுகள் மறக்க முடியாத பாசப்பிணைப்பாகும்

பாசவலை பின்னியாவரையும் கட்டிப் போட்டீர்
பழைய சக ஆசிரியர்களுடன் நேசமாயிருந்தீர்
ஓர்பொழுதும் என்னோடு கோபமாயிருந்ததில்லை
ஒரு நல் ஆசிரியராய், மந்திரியாய், தோழியாய் உடன் இருந்தீர்

அன்பொடு நட்பும், பண்பும் அறத்தொடு விருந்தைக் காக்கும்
அழகு தமிழெனும் கடலின் மீது தவழ்ந்த ஓர் நல்ஆசான் ஆவீர்
ஏறுவோர் மேலே செல்ல அங்கு ஏணி தன் இடத்தில் நிற்கும்
நூறு ஆயிரம் பேர் உம்மிடம் கற்று கிளை பரப்பி உயர்ந்தனர்

கண்ணியம் கடமையோடு கட்டுப்பாடும் தேவை என்பீர்
எண்ணிய யாவும் எளிதே முன்நின்று நன்றே முடித்திடுவீர்
புண்ணியம் பலசெய்த புண்ணிய வதி நீங்கள் அம்மா
புகழோடு வாழ்நாளில் புதுமணம் பரப்பி வாழ்ந்தீர்

பத்மா என்னும் ஆலமரம் தன் விழுதுகளால் குடைபிடித்து
நிழல் கொடுத்து கடும்வெயில் மழைக்கு உறவுகளுக் உதவினீர்
சிறகுகளால் அரவணைத்து அன்போடு வழிநடத்தினீர்
சிறகிழந்து நீங்கள் காற்றோடு கலந்செய்தியால் அதிர்ந்தேன்

சோதரி உங்கள் நளினமான பேச்சும் சிரிப்பும் தனி அழகு
இங்கிதமாய் யாவருடனும் இனிதே பழகும் பண்பாளர்

புண்ணியவதியே நீங்கள் பூத உடல் நீத்த புகழுடம்புடன்
புனித யாத்திரை சென்று மறைந்தது கனவு போலாயிற்று

இல்லக விளக்காய் இருந்து இன்று விண்ணகவிளக்கானீர்
இல்லை இல்லை எல்லோர் மனங்களிலும் வித்தாகிவிட்டீர்
என்றும் எம்பாடசாலை அதிபர்களினதும் சக ஆசிரியர்கள்
கல்வி பெற்ற மாணவர்களின் மனங்களிலும் என்றும் வாழ்வீர்கள்

ஈரவிழிகளுடன் இனிவரும் நாட்களெல்லாம் வரவை காத்திருப்போம்
உங்கள் முகம் அழியா ஓவியமாய் எம் இதயங்களில் இருக்கும்
உற்றார், உடன்பிறந்தார், பெறாமக்கள், மருகர், பேரர் மனதிருந்து
வற்றாத ஜீவநதியாய் உம் நினைவு ஓடிக்கொண்டிருக்கும் தாயே!

அன்புச் சோதரி! உங்கள் புண்ணிய ஆத்மா
ஷீரடி சாயி பாபாவின் பாதார விந்தங்களைச்
சென்றடைந்து அமைதி பெறுக!

ஓம் சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!!

தேற்றம்

பூக்கள் வாடுவதும்
பகலவன் மறைவதும்
தீக்குச்சி ஒளி தந்து
சுருங்கிப் போவதும்
ஆக்கத்தில் மகிழ்ந்து
அழிவினில் துன்புறுவதும்
ஆக்கியோன் செயலென
அறிந்து தெளிவடைவோம்.

திருமதி. R.கிருஷ்ணபாலா
ஓய்வுநிலை ஆசிரியை
யா/யாழ்.இந்து ஆரம்ப பாடசாலை

நினைவிலே நிற்கின்றாய்...

அண்ணனுக்குத் தங்கையாய் ஆசை மாமியாய்
எனக்கொரு மைத்துனியாய் இருந்த உறவு
நோயுற்ற போது மனம் நொந்து போனாள்
பாயுற்றபோது பலமிழந்து போனாளே

ஆரம்பப் பள்ளியில் அறிவூட்டிய ஆசானை
பத்மா teacher என்று பாசமுடன் அழைத்த
சிறுவயது மாணவர்கள் படிமேல் படிஏறி
பதவியில் உயர்ந்திருக்க பார்த்து மகிழ்ந்தாளே

அவள் அண்ணனின் கடைக்குட்டி பாபுவை
அவளிடம் ஒப்படைத்து கனடா சென்றேன்
சிறப்பிக்குள் முத்தென கண்ணுக்குள் வைத்திருந்தாள்
மறப்பேனோ என்மூச்சு நிற்கும் வரை

மக்கள், மருமக்கள் மனம் உவக்கும் தாயே!
உயர்ந்த ஆசனத்தில் உட்காரவைத்த பிள்ளைகளில்
பாகுபாடின்றி பாசம் காட்டி அரவணைத்தாய்
எல்லாம் மறந்து ஏகினாய் நெடுந்தூரம்

நினைவுகள் உறங்காது எங்கள் நெஞ்சிருக்க
நீ மட்டும் எம்முடன் இல்லையே இப்புவியில்
உடைந்த கண்ணாடி போல் எங்கள் மனம்
உருக்குலைந்து போனதே உன்பிரிவால்....

ஓம் சாந்தி!

அண்ணி
அகிலத்திருநாயகி சண்முகநாதன்

அன்பு மிகு பத்துமாக்கா!

எங்களது அருமந்த பத்துமாக்கா அவர்கள் இப்பொழுது எம்முடன் இல்லை. இதை நம்மால் நினைத்துப் பார்க்க முடிய வில்லை. தயை, அன்பு சக ஜீவிகளின்பால் நெகிழும் இயல்பு, உற்றார், உறவினர் என அனைவருடனும் இணைந்து போகும் தன்மை அத்துடன் எச்சந்தர்பத்திலும் தலை தாழாத நடத்தை என்பன தங்களது தலையாய குணங்களாகும்.

ஆறு சகோதரர்களுடன் உடன் பிறந்த தாங்கள் உங்களது கீழ்க் கண்டுகளான கமலா, இந்திரா, தயா ஆகியோரிடத்து மீளாத அன்பு பூண்டவர்கள். உங்கள் அண்ணன் சானா மீது மீளா அன்பு பாராட்டிய நீங்கள், உங்கள் பெரியக்கா, சின்னக்காவிடத்திலும் நிரம்பிய பிரியமுடையவர்கள் என்பது எமக்குத் தெரியும்.

உங்கள் பெறாமக்கள் யசோ, சசி, சபேசன், சிவானுஜா, சிவப் பிரியா, சேயோன், முரளீதரன், கிரிதரன், ஶ்ரீதரன், கலாதரா, வசுந்தரா (லதா), சுமித்திரா, சுபேன் ஆகியோரிடத்து எவ்வளவு பற்றும் பாசமும் உடையவர்கள் என்பது எமக்குத் தெரியும்.

உங்கள் மருமக்களான குமரன், காந்தன், சயந்தன், வரதன் ஆகியோரிடத்து வற்றா அன்பு பூண்ட தாங்கள் - குறிப்பாக வரதன் உங்களுடன் உடன் இருந்து கற்று வைத்திய கலாநிதியாகியதை என் என்பது!

இன்று பேர்த்திமாரையும் பேரர்களைக் கண்டு களித்தவர்கள் நீங்கள்.

விருந்தோம்பும் பண்புடைய தாங்கள் விருந்தினரை அகமும் முகமும் மலர உபசரித்து உண்டி அளித்து மகிழ்ந்ததை நாம் கண்ணாரக் கண்டிருக்கின்றோம். உங்களது அமுதனைய

உணவைச் சுவைத்த அனுபவம் எனக்கு உண்டு.

நீங்கள் நோயுற்று படுக்கையில் கிடந்தபோது நேரம் கிடைக்கும்போதெல்லாம் நான் தங்களிடம் வந்து தங்களைப் பார்த்துள்ளேன்.

கறாரான, கட்டுதிட்டத்துடன், வாழ்ந்த தாங்கள் எங்களை விட்டுப் பிரிந்தது மிகுந்த துயரத்தைக் தருவதாக உள்ளது.

குடும்பத்தில் நீங்கள் நடுவிலான், திருமணம் செய்யாத போதும் தங்களது ஆசிரியத் தொழில் தங்களை மிகவும் பாதுகாப்பாக - பொருளாதார ரீதியில் வைத்திருந்தது எமக்குத் தெரியும்.

உங்களது உடல் நலத்தைத் தாங்களே சீரழித்தது எமக்கு மிகுந்கவலை. இன்னும் சில நாட்கள் தாங்கள் எம்முடன் வாழ்ந் திருக்க முடியும். முடியாமல் போய்விட்டது.

மரணம் தவிர்க்கவொண்ணாதது. அதைத் தடுக்க வல்லார் யார் உளர். இன்னும் சிறிது காலம் எம்முடன் நீங்கள் இருப்பீர்கள் என நினைத்தவேளை உங்கள் உயிர்பிரிந்ததை என்னென்பது! உங்களது பிரிவு எங்களுக்கு ஆறாத துயரத்தைத் தந்துள்ளது. உங்களது ஆன்மா பரிபக்குவமடைய நல்லூர்க் கந்தனையும், சாயி வள்ளலையும் கரம்குவித்து வணங்குகிறோம்.

ஓம் சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!!

மைத்துனர்
சட்டநாதன்.
ஆசிரியர்

என்றும் எம் மனத்தில் நிறைந்தவர்

எனது பெரிய மாமாவின் புதல்வி பத்மாவதி அவர்கள் எனக்கு மைத்துனியாக இந்த பொழுதும் அன்பின் நிமித்தம் அவரை நான் பத்மா அக்கா என்றுதான் அழைப்பது பழக்கம். நான் வேலணையிலும் அவர் கந்தர்மடத்திலும் இருந்த காலங்களில் அவருடன் நான் நெருங்கிப் பழக்கும் பாக்கியமற்றவனாக இருந்தேன்.

ஆனால் 90களின் தொடக்க காலங்களில் நானும் எனது குடும்பத்தினரும் கந்தர்மடத்தில் அன்னாரின் வீட்டிற்கு அருகில் வாழ்ந் தமையின் காரணமாக நாம் நெருங்கிப் பழகினோம். அந்த இனிய நாட்களை என்னாலும் சரி அல்லது எனது மனைவி பிள்ளைக ளாலும் சரி மறக்க முடியாது.

பத்மா அக்கா என்றால் கந்தர்மடம் கந்தர்மடம் என்றால் பத்மா அக்கா என்னும் அளவிற்கு உறவினர்கள் மனத்தில் தனி யிடம் பெற் றிருந்ததை மறக்க முடியுமா? யார் குழந்தையாயி னும் அதனுடன் அன்பாகப் பேசி கவரும் சக்தி அவருக்கே உரிய தனிப் பாங்காகும். அகவை ஒவ்வொன்று செல்லும்பொழுது அவரிடம் வளர்ந்தவை குழந்தை உள்ளமும் செயற்பாடுமே யாகும்.

இறுதியாக அவரைச் சேயோனின் திருமணத்திற்கு வந்த பொழுது சந்திக்க முடிந்தது. அத் திருமணத்திற்கு வெளிநாடுகளில் இருந்து தனது பிள்ளைகள் அனைவரும் வந்துள்ளனர் என்பதில் மட்டற்ற மகிழ்ச்சி தன்னைக் கவனிக்க எத்தனை பேர் எனக் கூறி புன்முறு வலுடன் இறுமாப்பு. அந்த இனிய தோற்றமே இன்னும் எம் மனதில்.

இறுதி மரியாதைக்கு கொடூரக் கொறோனாவினால் பங்கு பற்ற முடியவில்லை என்ற ஏக்கம் எம் மனதிலே.

அன்னாரின் ஆத்மாவின் சாந்திக்கு ஆத்திசூடி பிள்ளை யாரையும் நல்லூர்க் கந்தனையும் சத்தியசாயி வள்ளலையும் வணங்குகின்றோம்.

அன்பு
செவ்வந்தி - பாப்பா

என் பத்மா அக்கா

கள்ளமில்லா புன்சிரிப்பும், கண்டிப்புடன் கூடிய பரிவும் என் அருமை பத்மா அக்காவில் நான் கண்ட அற்புதங்கள். 'தயா' என்று என்று அழைக்கையிலே கண்டிப்புடன் ஓர் கருணையும் பிறக்கு மன்றோ.

சுத்தத்தின் நாயகி, உறவுகளைப் பேணுவதில் தலைவி, கற்பித்தலில் மாணவர்க்கெல்லாம் ஓர் விடிவெள்ளியாய் திகழ்ந்த என் பத்மா அக்கா இன்று என்னுடன் இல்லை.

சிறுவயது முதல் வாழும் காலம் வரை தங்கையாய் நான் செய்யும் தவறுகளை மறந்து தரமான போதனையால் எனை வழி நடத்தியவர். கள்ளம் கபடமற்ற புன்சிரிப்பும், தன்னம்பிக்கை தரும் வழிநடத்தலும் அவர்களுக்கே உரித்தான ஆசிரியப் பண்பில் உதித்தது என எண்ணும் அளவிற்கும் நம்முடன் கூடி வாழ்ந்தவர் அக்கா.

கடமை, கண்ணியம், கட்டுப்பாடு என ஒரு கொள்கைப் பிடிப்போடு பூரண வாழ்வை வாழ்ந்து, தன் வாழ்நாளில் அநேக நாட்களை மாணவர்களுக்காய் அர்ப்பணித்து, பல மாணவர்கள் உயர் நிலை யில் இருக்க காரணமாக இருந்து, இறுதி மரியாதையில் கூட தங்களது ஆசிரியை என மாணவர்கள் பெருமையுடன் சொல்லிக் கொள்ளும் அளவிற்கு மாணவர்களுடன் நட்புறவுடன் வாழ்ந்தவர்.

வாழும் போது பெருமையுடன் வாழ்ந்த என் அக்காவின் ஆத்மா சாந்தியடைய எல்லாம் வல்ல முருகப் பெருமானை வேண்டி நிற்கின்றேன்.

பாசமுடன் தங்கை தயா.

என் அருமைச் சித்தி

எனது அருமைச் சித்தி எங்களுடன் இல்லை என என்னால் நம்ப முடியவில்லை. நாங்கள் சிறு வயது முதல் எங்களிற்கு ஆறு தாய்மார் இருந்ததாக எண்ணிப் பெருமைப்படுவோம். அவ்வித மான சந்தோஷம் எவர்க்கும் கிடைக்க முடியாது.

எனது சித்தி அழகை ரசித்து கள்ளம் கபடமில்லா மனத்துடன் எந்நாளும் இனிய வார்த்தை பேசுவதில் பொறுமையின் சிகரம். அவர் குடும்ப ஒற்றுமைக்காகவும் வளர்ச்சிக்காகவும் என்றும் பாடுபட்டவர். எல்லோரும் நன்றாக இருக்க வேண்டும் என இறைவனை வழிபட்டவர். உங்களுடன் சேர்ந்து சென்ற இந்தியப் பயணம், இலண்டன் பயணம் கொடுத்த சந்தோஷத்தை வேறு எதுவும் கொடுக்க முடியாது.

எல்லோரது பிள்ளைகளையும் உங்கள் பிள்ளைகள் போல் பேணி வளர்த்து ஒரு பூரண வாழ்வு வாழ்ந்தீர்கள். எங்கள் சந்தோஷம் இறைவனுக்குப் பொறுக்கவில்லை போலும். அதனால் தான் அவன் உங்களை எங்களிடமிருந்து பிரித்து விட்டான்.

எங்கள் குடும்பத்தில் ஒவ்வொருவரது பிறந்த நாளையும் மறக்காது அழைக்கும் குரல் ஓய்ந்து விட்டது. எங்கள் குடும்பத் தில் ஒவ்வொருவரது இழப்பும் எங்களில் ஒரு பகுதியை இழக்கும் உணர்வை உண்டு பண்ணுகிறது.

நீங்கள் சுகவீனமுற்றபோது உங்களுடன் நின்று உதவி செய்யும் பாக்கியம் எனக்குக் கிடைக்கவில்லை. நீங்கள்

மிகவும் புண்ணியம் செய்த ஓர் ஆத்மா. அதனால் தானோ உங்கள் அன்புத் தங்கை இந்தன்ரியும் பெறாமக்களும் உங்களைத் தூய்மையாகவும் கவனமாகவும் கடைசி வரை பார்த்தார்கள்.

உங்கள் ஆத்மா சாந்தி அடைய நல்லூர்க் கந்தனை வேண்டி நிற்கின்றேன்.

யசோ குடும்பம்.

எம் கனிவான சித்தி

சித்தி எங்களுக்கு இன்னுமொரு தாய். நாங்கள் செய்த புண்ணியம் தான் எங்களின் தாயின் சகோதரிகள் எல்லோரும் எம்மை தங்கள் பிள்ளைகளாய் பேணி வளர்த்தவர்கள்.

காலங்கள் கரைந்தோடிட நாமும் வளர்ந்திட, நம் பிள்ளைகளும் வளர்ந்த நிலையிலும் எங்களை வழி நடத்துவதில் நீங்கள் தலையாய கடமையாக நினைத்து வழி நடத்தினீர்கள். எம் குடும்பம் சிறந்து விளங்கவும், மேலும் சிறக்கவும் இறைவனை வேண்டுவதிலும் உங்களுக்கு ஈடிணையாக யாரும் இல்லை.

நீங்கள் எங்கள் குடும்பத்துடன் இலண்டனில் கழித்த விடுமுறை நாட்கள் என் மனதில் பசுமை நிறைந்த நினைவுகளாகப் பதிந்து கிடக்கிறது. இச்சந்தர்ப்பத்தை அளித்த இறைவனுக்கு நன்றி சொல்ல வேண்டும்.

என்னை நீங்கள் மறக்கக் கூடாது என்று நான் உங்களுக்கு கொடுத்த புகைப்படத்தை நீங்கள் பேணிப் பாதுகாத்தது உங்கள் அன்பின் வெளிப்பாடே. உங்களை என்றும் நான் மறக்கமாட்டேன் சித்தி!

நினைவுகளைச் சுமந்து இவ்வேட்டில் சிறிதாகப் பதித்தாலும் என் இனிய சித்தியே உங்களை என்றுமே என்னால் மறக்க முடியாது! *I will miss you forever.*

உங்கள் அன்பு மகள்
சசி

விசித்திரம் தான் என்ன?

பாசமிகு (பத்மா) சித்தியும் " பக்குவம்.. பக்குவம்..."
பத்திரம் பார்த்தது என்ன ...?

வடிவான வட்ட வதனத்தில் சின்னதாய் திலகமிட்டு
அவர் அழகாய்
வஸ்திரம் தரித்தது என்ன...?

நெடுநேரம் எடுத்தாலும் நேர்த்தியான அவர் செயல்
கண்டு எம்
நேத்திரம் மெச்சியது என்ன...?

சீவி சிங்காரித்து சித்தியும் சிரிப்பழகியாக
எந்நாளும்
சித்திரம் பேசியது என்ன...?

திறன் மிகு ஆசிரியை என அவர் திக்கு எங்கும்
தனியொரு
திரம் கொண்டது என்ன...?

சகோதரர்கள் ஈன்றிடினும் சகலரும் தன் செல்வங்களே
என ஆதரித்து
சரித்திரம் படைத்தது என்ன...?

மாசிலா மனம் கொண்டு அவர்
உண்மை அன்பை
மாத்திரம் பொழிந்தது என்ன...?

தோகை மயில் உடை யோனை அவர்
தினம் தோறும் நினைத்து
தோத்திரம் பாடியது என்ன...?

சாதுவான எம் சித்தி
அவர் வாழ்வின்
சாத்திரம் கூறியது என்ன...?

விடிவில்லா துயரில் எம்மை ஆழ்த்தி விட்டு அவர்
விண் சென்ற
விசித்திரம் தான் என்ன...?

மகன் சபேஷன்
மருமகள் திலாணி

கனிவான மொழி பேசும் சித்தி

கனிவான மொழி பேசும் - சித்தி
இல்லையில்லை என் மாமி பண்பாக
எம்மோடு கதைபேசி உம் அன்பால்
எமை அரவணைத்தீர்கள்
சித்தி என்று நான் அழைத்தபோது
என்னடா என கேட்டு தொலைபேசி
ஊடாக நலம் நகுல்வீர்கள்.
வாழ்கையின் தத்துவத்தை மிக அழகாக
எமக்கு ஊட்டீவிட்டு எங்கு சென்றீர்கள்
எங்கே அந்த கனிவான குரல் நான் தேடுகிறேன்.
எமை நீங்கள் மீளாத்துயரத்தில் விட்டுவிட்டு
மீளாத்துயில் கொண்டதேனோ.
உங்கள் ஆத்ம சாந்திக்காக பிராத்திக்கின்றோம்.

அன்புடன்
மகன் - கிரி
மருமகள் - திலகா

அகரமதில் சிகரம் - எங்கள் சித்தி

கருணையே உருவமான கலங்கரை
விளக்கைப் போன்று பெருமை சேர் உங்கள் வாழ்வில்,
பலபேறுகள் கண்டு அமைதியே உருவமான
எங்கள் சித்தியே ஆனந்தஜோதியே!

உங்கள் கண்ணில் உதிர்ந்திடும் கண்ணீர் கண்டு
எம் உள்ளம் உருகுதம்மா
எம் அன்னை ஊட்டியது தாய்ப்பால்
எம் சிற்றன்னை எமக் களித்தது அறிவுப் பால்.

நல்ல அன்னையாய், ஆசானாய் அறிவுச் சிகரத்தில்
எம்மை ஏற்றி வைத்த எங்கள் சித்தியே,
அன்பினால் எமைக் கட்டி அரவணைத்துக் கொண்ட
எங்கள் தாயே, நீங்களின்றி தவிக்கின்றோம்.

முத்தான எழுத்துக்களால் முறையான வார்த்தைகளைச்
சத்தாக நீங்கள் போட்டு எடுத்துரைக்கும் அதன் வடிவமும்
மாணவர் அனைவருமே மதிப்பெண் சான்றிதழை
உங்களிடமே வாங்கிடுவர் உங்கள் முகம் கண்டு மகிழ்ந்திடுவர்.

இதனை இதனால் இவன்முடிக்கும் என்றாய்ந்து
அதனை அவன்கண் விடல் - என்ற வள்ளுவனின்
விடலுக்கு விளக்கம் எனக் கேட்டால்?
என் விரலும் நீளும் உங்களை நோக்கி!

குறையோடு மாணவர்கள் கூட்டமாய் வந்தாலும்
குணமாகப் பதில் சொல்லி - குறை தீர்க்கும் நல்லவளே
ஆசிரியப் பணியிலே தலை சிறந்த ஓர் ஆசானாய்
நற்பணி நிறை செய்து தடாகத் தாமரையாய் வீற்றிருந்த - எம் தாயே

முகத்தில் சிரிப்பிருக்கும் அகத்தில் அன்பிருக்கும்
ஜெகத்தில் உங்கள் கருணையால் மழையிருக்கும்
என்றென்றும் உங்கள் நினைவுகளுடன் - நாம் இருப்போம்
புவனமே போற்றும் பத்மாவதியே நின் நாமம் வாழ்க!

மலர்மிசை ஏகினான் மாணடி சேர்ந்தார்
நிலமிசை நீடுவாழ் வார்-

என்ற வள்ளுவன் வாக்கிற்கமைய அன்பரின் அகமாகிய மலரில் வீற்றிருக்கும் கடவுளின் திருவடிகளைப் பொருத்தி நினைக்கின்றவர் இந்த உலகில் நிலைத்து வாழ்வார் என்பது போல எங்கள் சித்தி எல்லோர் மனதிலும் நிலைத்து வாழ்வார்.

அன்புடன்
பெறாமக்கள்.
மருமக்கள்,
பேரப்பிள்ளைகள்,
பூட்டப்பிள்ளைகள்

எனதருமை ஆசை மாமி...

என்னை அள்ளி அணைத்திட்ட இன்னுமோர் அன்னை
ஆரம்பக் கல்வியை அழகாய் ஆழமாய் எனக்கூட்டிய
அற்புத ஆசான் தூய்மையை துல்லியமாய்
செய் காரியங்கள் அனைத்திலும் பேண
என்னைப்புடம் போட்ட தூய்மைவாதி, அளவிலா
அன்பை அள்ளிப் பொழிந்த அட்சய பாத்திரம்
பேதமின்றி மருமக்களையும் பெறாமக்களையும்
பேணி வளர்த்த பெரும் மனிதம்,
கள்ளமிலா புன்சிரிப்பை அழகாய் உதிர்த்து
காண்போரையெல்லாம் தன் அன்பால் கட்டிப்போடும்,
கவர்ந்திழுக்கும் ஓர் அற்புத காந்த சக்தி. இவை
யாவும் என்னினிய ஆசை மாமியின் தன்னிகரற்ற
அடையாளங்கள். ஆசைமாமி என்னுமோர்
அதிசய உறவை ஆண்டவன் ஏனோ அவசரத்தில்
அவனருகில் அழைத்துவிட்டான். தாயே உங்களின்
உன்னத ஆன்மா நல்லைக் கந்தன் திருவடி
நிழலில் அமைதி பெறட்டும்.

ஓம் சாந்தி!

மருமகன்
ச.குமரன்

மீண்டும் ஓர் பிறப்பு உண்டேல்..

கண் இமைக்கும் நேரத்தில் காட்சிகளின் மாற்றங்கள்
காற்றிடை மறைந்தவளே காண்பரிய பேரொளியே
நேற்றுவரை எம்மோடு இருந்தவளே நித்தம் எமை
மகிழ்வித்துச் சென்றவளே மீண்டும் வர இறை வேண்டுகின்றேன்

மௌனத்தைக் கலைக்காத உன் பேச்சு
உதட்டுப்புன் சிரிப்புடன் உதிர்த்திடும் உன் வார்த்தை
கேட்டும் கேட்காத உன் பேச்சைக்
கேட்கத் துடிக்கிறது என் இதயம்

கணக்கைக் கணக்காய் கற்றுக் கொடுத்தவளே
பெற்றெடுத்த தாய்போல் பற்றுக் கொண்டவளே - மீண்டும்
என் கரம் பிடித்து எழுதக் கற்றுக்கொடு
விடை தெரியா வாழ்க்கை எனும் கணக்குப் பாடத்தை

கூடிப் பிறக்கின்றோம் குதூகலித்து வாழ்கின்றோம்
கூடி இறப்பதில்லை வாடிப் போகின்றோம்
கூடியவர் போன பின்பு - காலத்தின்
கட்டாயம் கரைகின்றோம் உனை இழந்து

எம்மோடு இருந்தவளே நெஞ்சம் எல்லாம்
அன்பைத் தன்னோடு பகிர்ந்தவளே
போற்றிடத் தோன்றுகின்ற பேராசிரியனே
போய் வா மீண்டும் ஓர் பிறப்புண்டேல்

ஓம் சாந்தி!

மருமகன்
ச.காந்தன்

என் தாயுமானவள்...

வாயார வாஞ்சையுடன் அழைத்த என் ஆசை மாமி இயற்கை எய்தி விட்டார். பாச மனம் பரப்பிய எம் முற்றத்து மல்லிகை எம்மை விட்டகன்று விட்டது. உடல் வலி சுமந்து உயிர் சுமப்பதில் எமக்கும் உடன்பாடில்லை எனினும் இறுதி விடைதர இடம்தரவில்லை என் மனம். எண்ணில் அடங்கா எண்ணங்களாய் என் வாழ்வின் அத்தனை காலங்களிலும் நீங்கள்.

எளிமை, தூய்மை என்றும் தவழும் புன்னகையில் அன்பின் கலப்படமற்ற அடையாளம். உங்களை தனித்துவப்படுத்தியவை நெஞ்சிற் சரியெனப்பட்டதை தம்பி என விளித்து உரைப்பதில் தயங்கியதில்லை எப்பொழுதும்.

உற்றவர், உறவினர் என யாவருக்கும் அர்ப்பணித்த உங்கள அர்த்தமுள்ள வாழ்வு அழகானது. கல்வித் தாயாய் நீங்கள் அவதரித்த என் பள்ளிக்காலம் இனிமையானது. பத்துமா! என வயது வேறுபாடின்றி நாம் விளிப்பதும், "என்ணண்னே ...." என நீங்கள் பதிலளிப்பதும் என்றும் அகலாது எம் செவிகளை விட்டு. எம் பொருளாதார வளர்ச்சியில் "***Bank of Pathma***" இன் பங்கு அளப்பரியதும் தேவையறிந்ததும். அன்பினால் உதித்த ஆசை மாமி எனும் உறவு அற்புதமானது.

நித்திய பெருவாழ்வு தேடி கந்தன் கழல் அடைந்த உங்கள் ஆத்ம சாந்திக்காய் பிரார்த்திக்கும் உங்கள் சயன்.

மருமகன்
ச.சயந்தன்

யாதுமாகி நின்றாய் தாயே!

மாதா, பிதா, குரு , தெய்வம் எனப்பல உருவங்களாய் என் வாழ்க்கைப் பயணத்தில் இணைந்து பிணைந்தவர் ஆசைமா-மி. அன்பிலும், பண்பிலும், அறிவிலும், அழகிலும் அவருக்கு நிகர் யாருளர்? பாலர் வகுப்பு முதல் பல்கலைக்கழகம் வரை மட்டுமல்ல வைத்தியராகி வருடங்கள் பல கடந்தும் உங்கள் அன்பும் ஆதரவும் என்றும் என்னை வழிநடத்தும்,

'அப்பன்' என்றும், அன்பு பொங்கும்போது 'மாணிக்கம்' என்றும் அழைக்கும் காந்தக் குரலும் சாந்தப் புன்னகையும் என்றும் என் நெஞ்சைவிட்டகலாது.

பாபு பசி தாங்கமாட்டான் என்று பல்சுவை உணவு சமைத்து வைத்து காத்திருந்த நாட்கள் தான் எத்தனை? எம் அன்புத் தந்தையை இழந்து ஏங்கி நின்ற வேளை நீங்கள் கூறிய ஆறுதல் வார்த்தைகள் இன்றும் எம் காதுகளில் ஒலித்தபடியுள்ளது.

ஆசை மாமி நீங்கள் மறைந்தாலும் உங்கள் ஆத்மா என்றும் எங்களை வழி நடத்தும்.

ஓம் சாந்தி!

மருமகன்
Dr. ச.வரதன் (பாபு)

எமது ஆருயிர் சித்தி

சித்தி எமது சிறுபராய நினைவுகளை மீட்டிப் பார்க்கையில் எம்மைச் செதுக்கி இன்றைய நல்நிலைக்கு வழிகாட்டிச் சென்ற ஆதாரம் நீங்கள்.

மிகவும் கருணையுள்ளம் கொண்ட நீங்கள் இன்ன பல உயிர்களிற்கும் தீங்கு நினைக்காத ஓர் அற்புதப் பிறவி. மற்றவர்களை நல்வழிப்படுத்துபவர்கள், தாம் வாழ்வாங்கு வாழ்ந்து அந்நெறி வழியே மற்றவர்களும் ஒழுக வழிப்படுத்துதலே சிறந்தது. சித்தி அதற்கோர் சிறந்த உதாரணம்.

நம் வாழ்வில் துவண்டு விழும் சந்தர்ப்பங்களில் ஊனினை உருக்கி தாம் மனம்வருந்தி கவலை கொள்வது மட்டுமல்லாது, அக் கவலையை எள்ளளவும் எமக்குக் காட்டாமல் தட்டிக் கொடுக்கும் பாங்கு உங்களைத் தவிர யாரிற்கு வரும் சித்தி!

மற்றவர்களிடையில நாம் எம்மையே தாழ்த்திக் கொண்டாலும் அது காரணமற்றது என நீங்கள் கருதினால் "உன்னில் நீ என்ன குறை கண்டாய் என எம்மை நாமே மீட்டிப் பார்க்கும் தன்னிலை உணரும் தகைமையை" எமக்கு சொல்லிக் கொடுத்தவர் அல்லவா தாங்கள்.

எனக்கு நினைவு தெரிந்த நாள் முதல் என் பிறந்த நாளாக இருக்கட்டும் எனது உயரிய பெறுபேறாக இருக்கட்டும் அதற்கான உங்கள் வாழ்த்துக்களும், ஆசியும் சன்மானமும் எனக்கு என்றும் கிடைக்கப் பெற்றிருந்தது.

நீங்கள் படுக்கையிலிருந்து இன்னுயிர் பிரிய சரியாக இரண்டு வாரங்களிற்குள் உங்களின் கடைசி அன்பளிப்பை ஏற்றது என் கரம்.

நல்லதையே சிந்தித்து, செயலாற்றி, வாழ்ந்து பல மாணவச் செல்வங்களை பெருவிருட்சமாக்கி பெருமை பெற வைத்த உங்கள் வாழ்கை எமக்கெல்லாம் ஓர் எடுத்துக்காட்டு.

உங்கள் கண்குளிர நாம் எல்லாம் நிறைவாழ்வு வாழ்வதை பார்த்து மகிழ்ந்த உங்கள் ஆன்மா நிச்சயம் ஈடேற்றம் அடையும் என்பதில் எவ்விதமான ஐயமும் இல்லை.

சிவசிந்தனை உள்ள உங்களின் அன்பு, பரிவு, தூய்மை, பக்தி, திறமை என்பன எல்லோரிடமும் பரிணமிக்க எல்லா வல்ல இறைவனைப் பிரார்த்திக்கின்றோம்.

ஓம் சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!!

அன்பு மகன் சுபேன்
மருமகள் நிலோ
பேர்த்தி காவ்யா

அன்பின் சின்னம்

நாம் இருவரும் பத்மா சித்தியுடன் நெருங்கிப் பழகிய காலம் எமது வாழ்க்கையில் என்றும் பசுமையுடன் நிலைத்திருக்கும் நாட்கள்.

கந்தர்மடத்தில் பாடசாலை நாட்களில் அவர் கற்பித்தலுக்கு செல்லும் வேளையில், அழகுடன் சேலை அணிந்து ஒவ்வொரு நாளும் எமது வீட்டைக் கடந்து போகும் பொழுது எம் இருவருக்கும் *Good Morning* கூறிச் செல்லும் நாட்கள் இன்னும் எம் கண் முன்னே நிற்கிறது.

பத்மா சித்தி சிரித்த முகத்துடன் எம்முடன் பழகியமை இன்றும் மறக்க முடியாத நாட்கள் கொடூர யுத்தம் காரணமாக உறவுகள் அனைத்தும் நெல்லு பொரி போல சிதறுண்டு போய் விட்ட தன் விளைவாக அவருடனான அந்த இனிமையான நாட்களை இழந்து விட்டமை இன்று நினைத்தாலும் எம் மனதில் ஏக்க உணர் வினையே விட்டுச்சென்றுள்ளது.

கடந்த சில வருடங்களில் அவரை எம் விடுமுறை காலங்க ளில் ஒரிருமுறை சந்தித்த வேளைகளில் பல கதைகளை எம் பிள்ளைகளுடன் சேர்ந்து அளவளாவியதுண்டு. அந்த இனிய நாட்களை மீண்டும் நாம் பெறமுடியாது காலன் பிரித்துவிட்டான். பத்மா சித்தியின் ஆன்மா இறைவன் பாதம் தனில் சாந்தி அடைய வேண்டுகின்றோம்.

அன்பு
மீனு, கோபு

Ammasithi

She was one of my many grandmothers and one of the first I met when I first came to Sri Lanka. She then over the years came to the UK to visit us.

I remember her scolding me when ever I would try to trick her or even when I spoke Tamil incorrectly.

I still do so, so I hope one day I'll be able to make her proud. Miss you Ammasithi. I hope you are at peace now.

Loving Granddaughter
S.Krishni.

கண்ணீர் அஞ்சலி

எமது பாடசாலையின் முன்னாள் ஆசிரியை
செல்வி
பத்மாவதி சுப்பிரமணியம்
அவர்களின் மறைவால் துயருற்றிருக்கும்
அவரது குடும்பத்தினருக்கு
எமது ஆழ்ந்த அனுதாபங்களைத்
தெரிவிப்பதோடு அன்னாரின் ஆத்மா
சாந்தியடைய இறைவனைப்
பிரார்த்திக்கின்றோம்.

பாடசாலை சமூகம்
யா/யாழ்.இந்து ஆரம்ப பாடசாலை

(சு.32863)(13.17)

அமுத வார்த்தை பேசிய சித்தி அப்பம்மா.

அமுத வார்த்தை பேசும் எம் பாசமிகு சித்தி அப்பம்மா.

தனு கௌரீ என எப்போதும் எம்முடன் பாசத்துடன் கதைப்பீர்கள்

இப்போது எங்கு சென்றீர்கள் காலன்அழைத்தவுடன்

எம்மைவிட்டு காணாத தேசம் சென்றது ஏன்?

இனி எம்மோடு அன்பு மொழி பேசுவது யார்?

எம்மோடு கூடிக்குலாவி பாசமழை பொழிவது யார்?

சித்தி அப்பம்மா உங்களின்

ஆத்ம சாந்திக்காக பிராத்திக்கின்றோம்.

பேரன்மார்

கி.தனுசியன்.

கி. கௌரீசியன்

Our grand mother Appa chiththi.

This message is dedicated to my grandmother who was a very loving and caring person. She would show affection and love to wards no matter who it was whether it was her family or not.

She would also care for her family as much as she loved them. Even though I do not know her as much as some of the other people in my family, one thing I know is that she has the personality of a great person.

We may have only met a few times but those times brought us memories that I could never forget. Even if we never meet as much she would always share advice and educate us, as we would contact her throughout video chat or on the phone.

Death may have taken you away from us but you will always remain with us in our hearts because all that we love deeply becomes a part of us. May loving memories ease your loss and bring you comfort.

Rest in Peace

Loving Grand Kids
S.Aathithan,
S. Akshayini,
S. Aharshia

ஆரோக்கிய வாழ்வு தரும் யோகக் கலைக்கு யோகாசன கலாநிதி சுவாமி ஸ்ரீ சிதானந்த சரஸ்வதி யோகி அவர்களின் பங்களிப்பு

இந்திய நாகரிகத்தின் தொன்மையை சிந்துவெளி காலத் தின் மையமாகக் கொண்டு ஆராய்ச்சியாளர்கள் விளக்குவர். சிந்து வெளியில் இடம்பெற்ற ஆராய்ச்சிகள் மூலம் கிடைக்கப் பெற்ற யோகி போன்று அமர்ந்திருக்கும் தொல்பொருள் வடிவம் இதன் தொன்மையை வெளிப்படுத்துவதாக உள்ளது. இந்த சமய புலத்தில் யோகம் என்பது தத்துவ முறையாக விருத்தியுற்று இருப்பினும் அது ஒரு கலையாக மக்களின் வாழ்வியலோடு ஒன்றித்து விட்டமை சிறப்பம்சமாகும்.

மேலும் இந்துசமய வாழ்வினூடாக வாழ்ந்து வாழ்க்கை யின் அர்த்தங்களைப் புரிந்து கொண்ட ஞானிகள், சித்தர்கள், நாயன்மார்கள் போன்றோர் உடல் உள மேம்பாட்டிற்குரிய உபா யங்களை வகுத்து இருக்கின்றார்கள்.அவ்வாறு வகுக்கப்பட்ட வற்றில் இன்று உலகளாவிய ரீதியில் பிரபல்யம் பெற்றிருக்கின்ற யோகாவும் ஒன்றாகும். விவேகத்தினை இடைவிடாது பயில்வதே அறியாமையை ஒழிப்பதற்கான வழியாகும் என்பது பதஞ்சலி முனிவரின் சிந்தனையென அறிய முடிகின்றது இந்த விவேகத்தினை நாம் யோகப்பியாசத்தினால் பெற முடியும்.

யோகம் என்பது “இணைதல்” என்ற பொருளைத் தருவ தாக சமஸ்கிருத மூலங்கள் குறிப்பிடுகின்றன. யோகத்தின் மூலம் ஜீவாத்மா பரமாத்மாவோடு இணைவதாகும். இறைவனை அடையும் நான்கு மார்க்கங்களான சரியை, கிரியை, யோகம், ஞானம்

ஆகியவற்றில் யோக மார்க்கம் மூன்றாவது இடத்தை வகிக்கின்றது. மேலும் யோகக் கலையானது சமய, இன, மொழி பேதத்துக்கு அப்பாற்பட்டு நமது வாழ்க்கையை ஆரோக்கியமாக வாழ வழி காட்டு கின்றது. யோகத்தில் யோகாசனமும் ஒரு பகுதியாகும். யோகாசனம் என்றவுடன் அனைவரும் ஆன்மீகத் தேடல் உள்ளவர்களும் துறவி யாகி செல்வபவர்கள் மட்டும் பயிலும் கலை என்றும், நோயாளர்களும், உடல் ரீதியான குறைபாடுகள் உள்ளவர்களும் மட்டுமே பயிலும் கலை என்ற தப்பான அபிப்பிரயாத்தினை பலர் கொண்டுள்ளனர்.

ஆன்மீகத்தில் உள்ளவர்களுக்கும் இல்லறத்தவர்களுக்கும் யோகக்கலையானது உடல், உள ஆரோக்கியத்தைக் கொடுப்பதாக அமைகின்றது. மேலும் இல்லறத்தவர் இதனை முக்கியமாகப் பயின்று நீடித்த ஆயுளுடன் ஆரோக்கியமாக வாழ வழி வகுக்கின்றது. அதனால் தான் உலகளாவிய ரீதியில் அனைத்து நாடுகளிலும் யோகக்கலை பிரபல்யம் பெற காரணமாக இருக்கின்றது.

இக்கலை இலங்கையிலும் இலைமறை காயான சில நிபுணர்கள் மூலமும், யோகக் குருமார்கள் மூலமும் பயிற்றுவிக் கப்பட்டது. அத்தகையோரில் யோகாசன கலாநிதி சுவாமி சிதானந்த சரஸ்வதி யோகி அவர்கள் இக்கலையை கற்பித்தும் பயிற்றுவித்தும் இன்றைய இலங்கை வாழ் மக்களுக்கு யோகக்கலை பற்றிய அறிவை வெளிப்படுத்தியவர்களுள் ஒருவராக விளங்கினார்.

இலங்கைத் திருநாட்டின் வடபால் அமைந்துள்ள யாழ்ப்பாணத்தின் மையப் பகுதியில் செயற்பட்ட, அகில இலங்கை சர்வமத யோகாசன ஸ்தாபனத்தின் ஸ்தாபகரமான சுவாமிகள், இந்த யோகாசன கலையினை அனைவரும் கிரமமாக பயின்று வரும் போது உடல் ஆரோக்கியமாக இருப்பது மட்டுமன்றி உள்ளமும் அமைதியடைந்து, செயற்படும் என்பதனை நடைமுறை வாழ்வில் காட்டி, அனைவருக்கும் முன் உதாரணமாக திகழ்ந்துள்ளார்.

யாழ்ப்பாணத்தில் சுவாமி ஸ்ரீ சிதானந்த சரஸ்வதி அவர்கள் இருந்து ஆசனப் பயிற்சிகளை மக்களுக்கு வழங்கிய காலப்பகுதி மிகவும் மக்கள் உளரீதியாகவும், உடல் ரீதியாகவும் யுத்த நெருக்கடிக்கு உட்பட்டு தமது வாழ்க்கையினை நடாத்தி வந்தார்கள். அந்த சூழ்நிலையில் சுவாமி அனைவருக்கும் ஆனந்தமாகவும், நீண்ட காலம் ஆரோக்கியமாகவும் வாழ் வதற்கு உரிய நுட்பங்களை தமது மாணவச் செல்வங்கட்கு வழங்கிச் சென்று இருக்கின்றார்.

அக்காலப் பகுதியில் இலங்கையில் சுவாமிகள் யோகக் கலையின் மகிமையை உணர்ந்து அதனை நாடு முழுவதும் பரப்ப தன்னை அர்ப்பணித்து செயற்பட்டவராவார். அவர் தன்னி டம் கற்ற மாணவர்களில் ஆர்வமுள்ளவர்களை இனங்கண்டு பல வருடங்கள் பயிற்றுவித்து அதன்பின்பு ஆசிரியர்களாக்கி னார். அவர்கள் யாழ்ப்பாணத்திலும், வெளிநாடுகளிலும் அவர் விட்டுச் சென்ற யோகக் கலையை திறம்பட வழங்கி வருகின் றார்கள்.

மேலும் சுவாமி அவர்களால் அனுபவரீதியாகவும், ஆன்மீக ரீதியாகவும் உணர்ந்து வழங்கப்பட்ட அந்த யோகாசன வழிமுறைகளை இன்றைய தலைமுறை அறிந்து அதன் பலனை அனுபவிக்க வேண்டும் என்ற ஆவல் காரணமாக அவர் அருளிச் சென்ற யோகக் கலையின் தத்துவ விடயங்களை இவ்விடத்தில் ஆராய்ந்து பார்ப்பது பொருத்மானது என்று கருதுகின்றேன்.

அட்டாங்க யோகம்

- அட்டாங்க யோகத்தில் எட்டு வகை உண்டு. அதில் முதலாவதாக கூறப்படுவது இயமம் ஆகும். இயமம் எனப்படுவது ஒழுக்கமாக இருக்க நினைப்தே ஆகும்.

யாருக்கும் இம்சை புரியாமை, சத்தியத்தை கடைப்பிடித்தல், களவு செய்யாமை, புலன்களை அடக்குதல் பொருளாசை யின்றி வாழ்தல் ஆகிய இயமம் என்ற வரையறை யினுள் அடங்கும். இவற்றில் ஈடுபட எமக்கு முதலில் எண்ணத் தில் தூய்மை வேண்டும் என்பதே ஆகும்.

- நியமம் என்பது தூய்மை (உடல், உள்ளம்) திருப்தி, விரதங்கள் மேற்கொள்ளல் வேத பாராயணம், இறைவ னிடத்தில் தன்னை ஒப்படைத்தல் (சரணாகதி). தற்போது காணப்படும் மனவிகாரங்களுக்கும் இவை இரண்டையும் கடைப்பிடிக்காமையே காரணம் ஆகும். மன விகாரமா னது தனி மனிதனைப் பாதிப்பதை விட அந்த சமூகத்தையே வேருடன் சாய்த்து விடும்.
- இவற்றில் மூன்றாவது படிநிலை உள்ள ஆசனங்கள் தியானத்திற்கும், உடல் உள ஆரோக்கியத்தையும் மேம் படுத்த உறுதுணை புரிகின்றது.
- பிராணாயாமம் - பிராணாயத்தில் பல படிமுறைகள் உண்டு. அவை பிராணதுடன் கூடிய சுவாசப் பயிற்சிகள் ஆகும்.
- பிரத்தியகாரம் - மனதை பிற பொருட்களில் செல்லவொட் டாது தடுத்தல்.
- தாரணை - மனதை ஒருவழிப்படுத்துதல்.
- தியானம் - ஒன்றையே சிந்தித்தல்.
- சமாதி - மனநிலைக்கு அப்பாலான ஒன்றிணைந்த நிலை.
- உடலினை உள்ளம் அடக்கியாளும் அளவுக்கு உள்ளத்தை உடல் அடக்கியாள முடியாது. ஆகவே தான் இயம, நியமங்களை ஞானிகள் முதற்படி ஆக்கினர்.

சுவாமிகளும் ஆசனங்களும்

எல்லா ஆசனங்களும் உடல், மன விருத்திக்கு உகந்தவை ஆகும். முக்கியமாக இன்றைய கால கட்டத்திற்குத் தேவையான

ஆசனங்களை சுவாமிகள் குறிப்பிட்டுள்ளார். இவை நாளாந்த லௌகீக வாழ்க்கை வாழ்பவர்களுக்கு போதுமானவை. ஒவ் வொரு ஆசனங்களும் ஆரோக்கியத்தை தருவது, விஞ்ஞான ஆராட்சி மூலம் உறுதிப்படுத்தப்படுகின்றது.

சூரியன் காலையில் உதிக்கும் போது மரம், செடி, கொடி, புல், பூண்டுகள் மலர்கின்றது. பட்சிகள் ஆடிப்பாடி பறந்து மலர்கின்றது. அதேபோன்று மனிதனும் மலர்கின்றான். உடல் மலர்ந்தால் நல்ல சுறுசுறுப்பு ஆரோக்கியம் கிடைக்கும். மனிதனை வாழ வைப்பதற்கு யோகிகள் தங்கள் விஞ்ஞான ஆராய்ச்சியில் கண்டு பிடித்த முறை தான் இந்த ஆசனம். சூரியன் எவ்வாறு உலகத்தினை ஒளிமயமாக்குகின்றதோ அவ்வாறே எமது உள்ளத்தில் இருக்கும் ஒளிக் குழம்பு மனத்தை ஒளியாக்கி எங்கள் வாழ்க்கையை ஒளியாக்குகின்றது.

இறைவன் படைத்த அனைத்து உயிர்களும் இன்பத் தினையே நாடுகின்றன. இன்பம் வேண்டாம் என்று கூறும் ஓர் உயிர் தனையும் நாம் இவ்வுலகில் காண முடியாது. இந்த இன்பத்தை நாம் பெற வேண்டுமானால் நாம் உடலை ஆரோக்கியமாக வைத் திருத்தல் வேண்டும். ஒவ்வொரு மனிதனும் தான் ஆனந்தமாகவும், அமைதியாகவும் நீண்ட ஆயுளுடன் அனைவராலும் போற்றப்பட வாழவேண்டும் என்றே விரும்புகின்றான். உடல் உழைப்பு இன்றி தேக ஆரோக்கியம் எமக்கு கிடைக்காது. இயற்கை கூட எந்த நேரமும் இயங்கி கொண்டு இருப்பதன் இரகசியம் என்ன? இயக்கங்கள் தான் ஆரோக்கியத்தின் இருப்பிடம். இவற்றையெல்லாம் நன்கறிந்த எமது முன்னோர்கள் இதற்கென்று யோகாசனம் என்ற அரிய சஞ்சீவியை எமக்கு ஆக்கித்தந்து உள்ளனர். இவ்வாறான அரும்பெரும் கலை யைக் குருவின் மூலமே சகலரும் கற்று வந்தனர் என்பது உண்மை.

சுவாமிகள் ஆசன நிலைகளுடன் மூச்சுப் பயிற்சியினையும் இணைத்து செய்யும்போது யோகப் பயிற்சியின் தத்துவங்களை

உணர்ந்து ஆரோக்கிய வாழ்வு வாழும் நுட்பத்தினை மாணவர்களுக்கு தெளிவுபடுத்தினார். இலகு ஆசனங்களை சுவாமிகள் தெரிந்தெடுத்து வெளிப்படுத்தியமை மிகமுக்கியமாக குறிப்பிடக்கூடிய அம்சம் ஆகும். மேலும் உடல், உள, ஆன்மீக ஆரோக்கியத்துக்கென பிரத்தியேக ஆசனங்கள் சுவாமிகளால் குறிப்பிட்டு காட்டப்படுகின்றது. மேலும் சுவாமிகள் ஆசன ஒழுங்குகளை இரண்டு வகுதிகளாக வகைப்படுத்தி பயிலுநர்கட்கு இலகுவாகவும், ஒழுங்கு முறைகட்கு இணங்க மாற்று ஆசனங்களையும் உட்புகுத்தி உள்ளார்.

ஆசனங்களின் நிலைகள்

ஆசனங்களை நான்கு வகையாக பிரிக்கலாம். அவையாவன படுத்திருந்து செய்தல், இருந்து செய்தல், நின்று செய்தல், காலை மேலே உயர்த்தி செய்தல் என்பனவாகும். பொதுவாக முன்வளையும் ஆசனங்களைச் செய்யும்போது சுவாசத்தை வெளியேற்றியும் பின்வளையும் ஆசனங்களைச் செய்யும்போது சுவாசத்தை உள் இழுத்தும் செய்தல் வேண்டும்.

இவர் சூரிய நமஸ்காரம் முதற்கொண்டு ஏனைய பல ஆசனாங்களை தான் செய்து காட்டி தமது மாணவர் திறம்பட பயின்று கொள்ள சிரத்தையாக செயற்பட்டவர். அவ் ஆசனங்கள் வருமாறு :

1) சூரிய நமஸ்காரம்
2) பத்மாசனம்
3) சித்தாசனம்
4) வச்சிராசனம்
5) புஜங்காசனம்
6) தனுராசனம்
7) பஸ்சிமோத்தாசனம்
8) ஹாலாசனம்
9) மயூராசனம்
10) சர்வாங்காசனம்
11) மத்ஸ்யாசனம்
12) சிரசாசனம்

13) விபரீதகரணி
14) அர்த்த மத்சேந்திராசனம்
15) யோகமுத்திரா
16) திரிகோணாசனம்
17) ஒட்டியானா
18) சாந்தியாசனம்
19) பிராணாயாமம்
20) இது தவிர சுவாமிகளால் வெளியீடு செய்யப்பட்ட இலகு ஆசனம் என்ற நூலின் மூலம் இங்கு ஆசனங்களை வகைப் படுத்தி நோயாளர்களும் வயதானவர்களும் பயன்பெற வழிவகுத்தார்.

யோக, ஆசன நியம ஒழுங்குகள்

யோகம் பயில தகுதியானவர்கள்

"ஹடயோக பிரதீபிகை" எனும் தொன்மை வாய்ந்த நூல் யோகாசனப் பயிற்சி பெறத்தகுதியானவர்கள் யார் என்பது குறித்து கீழ்க்கண்டவாறு கூறுகின்றது. "கருத்தறிந்த குழந்தை, இளைஞர், முதியவர், பலசாலிகள், தமது பலவீனங்கள் முதுமை காரணமாக அதிக நடமாட்டம் இல்லாது இருப்பவர்கள் போன்ற அனைவரும் தத்தம் இயல்பு, உடல்நிலை, செயலாற்றலுக்கு ஏற்ப தொடர்ந்து யோகாசனம் அல்லது இலகு ஆசனம் செய்து வந்தால் உயர்ந்த நிலையை எய்துவதுடன் நீண்ட ஆயுளையும் பெற முடியும். சுருங்கச் சொன்னால் உலக வாழ்க்கையில் நேரும் துன்பங்களை வெற்றி கொண்டு மனிதன் தன் மனத்தைத் தன் ஆளுகைக்கு உட்படுமாறு செய்து வாழக் கூடியவனாக மனிதனை யோகாசன பயிற்சி மாற்றியமைக்கின்றது. இது விஞ்ஞான பூர்வ மாக ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டு இன்று மேலைத் தேய நாடுகளில் மருத்துவதுறையுடன் இணைந்து மையங்கள் செயற்பட்டு

வருகின்றன. இன்று யோகாசனம் பயிற்றுவிக்கும் பலர் முதல் இரண்டு யோகங் களையும் (இயமம், நியமம்) விடுத்து பல அமைப்புக் களை உருவாக்கி யோகக் கலையினை வருமா னம் மட்டும் திரட்டும் நோக்குடன் அடிப்படை யோகத்தினையே மாற்றிய மைத்து வருகின்றனர். ஆனால் உடலினை உள்ளம் அடக்கியாளும் அளவுக்கு உள்ளத்தை உடல் அடக்கியாள முடியாது. ஆகவே தான் இயம நியமங்களை முதற்படி ஆக்கினர்.

ஆசனம் பயில்வதற்குரிய நியம ஒழுங்குகள்

நாம் ஆசனங்களை பயில்வதற்கு என்ன விதி முறை களை கையாள வேண்டுமென்பதனை ஆராய்ந்து பார்ப்பது பொருத்த மானது. ஐந்து வயதுக்கு மேற்பட்ட ஆண், பெண் இருபாலரும் செய்யலாம். 15 வயதிற்கு உட்பட்ட சிறுவர்கள் சிரசாசனம், உட்டியான, நௌிலி ஆகிய ஆசனங்களைச் செய்யக் கூடாது. காலை அல்லது மாலை நேரங்களில் ஆசனங்களைப் பயிலமுடியும். எனினும் காலை நேரமே சிறந்தது. காலை ஆசனங் களைப் பயில விரும்புபவர்கள் காலைக் கடனை முடித்து பின் சுத்த மானதும் அமைதியானதுமான இடத்தில் கிழக்குத் திசை நோக் கியதாக தூய்மையான விரிப்பு ஒன்றில் அமர்ந்து ஆரம்பிக்கலாம். உடல் பலவீனமானவர்கள் 1 கப் பால் அல்லது பழச்சாறு அருந்தி 15 -30 நிமிடங்கள் கழித்து ஆரம்பிக்கலாம். உணவு அருந்தியவர்கள் ஐந்து மணித்தி யாலங்களின் பின்பு செய்யலாம். ஆசனம் செய்து ஓய்வு எடுத்து பின்பு ஸ்நானம் செய்யலாம். ஆசனம் செய்த பின்பு எண்ணெய் ஸ்நானம் செய்தல் ஆகாது.

பிராணாயாம பயிற்சியினை தவறாது கைக்கொண்டு வரும் போது தேகத்தில் ஏற்படும் நன்மைகள்

01. உயிர்க் கருவிகளான இதயம், சுவாசப் பைகளை நேராகத் தாக்கி வீரிய நிலையில் வைக்கின்றது.

02. இரத்த ஓட்டத்தை சுறுசுறுப்பாக்கி அசுத்த இரத்தத்தை முற்றிலும் போக்குகின்றது.

03. குழலற்ற சதைக்கோள இரசங்களை ஒழுங்கான முறையில் கக்கச் செய்கின்றது.

04. நோய்க் கிருமிகளைக் கொன்று ஜீவ அணுக்களை உயிர்ப் பிக்கும் சக்தியை எண்ணற்ற மடங்கு அதிகரிக்கின்றது.

05. வளர்ச்சி, ஆண்மை, பெண்மை உன்னதம் பெற உதவுகின்றது.

06. உடலை வனப்புற செய்கின்றது.

07. ஊளைச் சதை பரவாது தடுக்கின்றது.

08. ஆயுளை அதிகரிக்க செய்கின்றது.

09. நரம்புகள், நரம்புச் சக்கரங்களை விழிப்படையைச் செய்து வீரியப்படுத்தி நன்கு வேலை செய்யத் தூண்டுகின்றது.

10. மனத்திற்கு சாந்தி அளிக்கின்றது. மேலும் உடல் களைப்பு ஏற்படாது நீண்ட வேலை செய்ய தூண்டுகின்றது.

11. அதிகமாக சிந்தனையைத் தெளிவுபடுத்தி படிப்பதற்கு உதவுகின்றது.

12. ஒவ்வொருவரையும் அவரவர் தொழிலில் வாழ்வில் வெற்றி பெற புத்திசாதுரியத்தை அளிக்கின்றது.

ஆசனங்களும் அவற்றின் பயன்களும்

உடல், உள ஆரோக்கியத்துடன் நாம் வாழ்வதற்கு சுவாமிகள் பிரத்தியேகமாக ஆசனங்களை தெரிந்தெடுத்து வெளிப் படுத்தியுள்ளார். சூரிய நமஸ்காரம் முதற்கொண்டு பல ஆசனங் களை தானே செய்து காட்டி, தமது மாணவர்களையும் திறம்பட பயிற்று வித்து ஆசனங்களை முறையாக பழகச் செய்வித்தார். அவ் ஆசனங்களும் அவற்றின் ஆரோக்கியமும் தரும் சிறப்பு இயல்புகளும் வருமாறு:

சூரிய நமஸ்காரம்

இது பல்லாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் சித்தர்களினால் தோற்றுவிக்கப்பட்ட ஆசனமாகும். இவ்வாசனம் உடல், உளம், மூச்சு ஆகியவற்றை ஒருங்கிணைத்து ஆரோக்கியமாகத் தொழிற் பட வைக்கின்றது. இவ்வாசனத்தில் பன்னிரெண்டு படி நிலைகள் உள்ளது. ஏனைய ஆசனங்களைச் செய்வதற்கு முன்பு இவ்வாசனத்தினை செய்ய முடியும்.

- **செய்யத்தக்கவர்கள் :** சிறுவர் முதல் ஆண், பெண் என்ற வேறுபாடின்றி அனைவரும் பயில முடியும்.
- **பெண்கள் :** மாதவிடாய், கர்ப்ப காலம்

☞ **பயிற்சியின் முன் கவனிக்க வேண்டியவை –**

- காலை நேரமே சிறந்தது. எனினும் காலை / மாலை செய்யலாம். வெறும் வயிற்றில் செய்ய வேண்டும்.
- தளர்வான ஆடைகள் அணிந்திருத்தல் வேண்டும்.

☞ **கிடைக்கும் நன்மைகள்**

- உடல் முழுவதும் சீராக தொழிற்படும்.
- குருதிச் சுற்றோட்டம் சீராக நடைபெற உதவும்.
- ஆழமான சுவாசம் நிகழ்வதனால் பிராணவாயு முழுமையாகக் கிடைக்கும்.
- நல்ல உறக்கம் ஏற்படுவதுடன் மகிழ்ச்சியான மனநிலையி-னை உண்டாக்கும்.
- ஆன்மீக நன்நிலையை ஏற்படும்.
- ஞாபக சக்தியை அதிகரிக்கச் செய்யும்.

01. பத்மாசனம்

சுவாசப்பை நேராக இருக்க வைக்கின்றது. அதிகமான பிராண வாயு உள்ளே இருக்க இடம் எடுக்கின்றது. முதுகு எலும்புகள் வலுப் பெறுகின்றன. இரத்த நரம்புகள் துரிதமாக வேலை செய்கின்றன. நல்ல ஞாபக சக்தியையும் ஏற்படுத்துகின்றது. முதுகு எலும்புக்குள் இருக்கும்

வெள்ளை நரம்பு அமைப்பு வலுவடைகின்றது. ஆயுளைக் கூட்டு கின்றது.

02. சித்தாசனம்

சித்தாசனம் பிரமச்சரியத்திற்கும் நன்மை அளிக்கின்றது. அதிக மாக சாதுக்கள், சன்னியாசிகள் சித்தாசனத்தினையே முதல் ஆரம்ப காலத்தில் பயன்படுத்தி வருவார்கள். இல்லறத்தவர் ஒரு நிமிடம் அல்லது இரண்டு நிமிட நேரம் தான் இருக்க வேண்டும். இப்படி இருந்து வந்தால் அநேக நன்மைகள் உண்டாகும்.

03. வச்சிராசனம்

இந்த வச்சிராசனத்தால் அநேக நன்மைகள் உண்டு. இவ்வாசனம் பசியை உண்டு பண்ணும். வயிற்றில் அஜீரணம் இருக்காது. குதிவாதம், முட்டி வாதம் இருக்காது. வராமல் தடுக்கும். பத்மாசனம் போட வராதவர்கள் வச்சிராசனம் போட்டு பயனடையலாம்.

04. புஜங்காசனம்

முக்கியமாக முதுகெலும்பு வளையாது பாதுகாக்கப்படும். சுளுக்கு ஏற்படாது. சுளுக்கு ஏற்பட்டாலும் நிற்கமாட்டாது. முதுகுத் தசைகள் இழுக்கப்படுவதால் இளமையைக் கொடுக்கின்றது. நரம்பு களில் இரத்த ஓட்டத்தை அதிகப்படுத்துகின்றது. நரம்புகள் வலு வடைகின்றன. புஜங்காசனத்தின் போது முதுகெலும்பு மேல் நோக்கி வளைக்கப்படுவதால் வயிற்றில் உள்ள ஊளைச் சதைகள் கரைந்து வலுவடைகின்றன. பெரும் தொந்திகள் கரைந்து போகும். பெருமை நன்மையளிக்கும்.

05. சலபாசனம்

புஜங்காசனத்தின் பலன் உண்டு. மேலும் வயிற்றின்

உள் உறுப்புக்களுக்கு இறுக்கம் கிடைத்து வலுவடையும். பெரும் தொந்தி கரையும். முதுகெலும்பின் அடிப்பாகம் பயிற்சி ஏற்படுத்து வதால் குன்றாத இளமை ஏற்படும்.

06. தனுராசனம்

தனுராசனத்தால் முதுகுத்தண்டுத்தோள்கள் அதிக பலத்தைப் பெறுகின்றன. தனுராசத்தின் பூரண நிலை வயிற்றில் நிற்பது ஆகும். இதனால் வயிறு நசிக்கப்படுகின்றது. இதனால் நீரிழிவு நோயினை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க சதையச் சுரப்பியை நன்கு இயங்க வைத்து சிறுநீரகங்களை நன்கு செயற்பட வைக்கின் றது. மிகச் சிறிய நரம்புகள், இரத்தக் குழாய்கள் எல்லாம் உயிர்ப் பிக்கப்படுகின்றன. கழிவுப் பொருட்கள் அவற்றை வெளி யேற்றும் கருவிகளுக்கு இழுத்துச் செல்லப்பட்டு அகற்றப்படுகின்றது. மந்த புத்திமாற உதவி செய்கின்றது. பித்தப்பை தன் வேலையைச் சரி வரச் செய்து பிதத்தினால் உண்டாகும் நோய் தீரும். வயிற்று வலி, வயிற்றுப்புண் உண்டாகமாட்டாது. வாய் நாற்றம், அஜீரணம் உண்டாகாது. மலச்சிக்கலைப் போக்கி ஆரோக்கியத்தைக் கொடுத்து நீரிழிவு வியாதியை அடியோடு போக்குகின்றது.

பஸ்சிமோத்தாசனம்

ஆண்களை விட பெண்களுக்கு முக்கியமான மருந்தாகும். கருப்பை சுத்திகரிக்கப்படுகின்றது. நீரிழிவு நோய் வராமல் தடுக்கப் படுகின்றது. மாதவிடாய் காலத்தில் வரும் இடுப்பு வலி, வயிற்று வலி முதலிய நோய்கள் வராமல் தடுக்கும் சக்தி உடையது. பொறு மையுடன் செய்து வந்தால் மலட்டுத் தன்மை நீக்கப் பெற்று பிள்ளைப் பேறு உண்டாகும். இளம் தொந்தி, பெருந் தொந்தி, ஊளைச் சதைகள் கரைந்து விடும். இடுப்பை இறுகச் செய்து அழகைத் தரும். அரும்பெரும் மருந்தான பஸ்சிமோத்தானாசனம் மூல வியாதியை வராமல் தடுக்கும்.

08. ஹாலாசனம்

இந்த ஆசனம் ராஜகோளமாகிய பீட்யூட்டரி, தைராய்ட்டு சுரப்பியை சிறப்பாக செயற்பட வைக்கின்றது. முதுகெலும்பை சற்று இளகிய நிலையில் வைத்துக்கொள்ள உதவும். பிராண வாயுவும் இரத்தோட்டமும் சிறப்பாக இருப்பதனால் உடம்பு சுறுசுறுப்பாக இருக்கும்.

09. மயூராசனம்

ஏறுகுடல், குறுக்கு குடல், இறங்கு குடல், சிறுகுடல் இவைகளின் வேலையைச் சரிவர செய்விக்கின்றது. மலச்சிக்கல் உண்டாகதபடி தடை செய்கின்றது. அஜீரணம், வாயு முதலிய தொல்லைகளை நீக்குகின்றது. மணிக்கட்டும், முன்கைச் சதையும் வலிமை அடைகின்றன. மூலவியாதி, நீரிழிவு வியாதி முதலிய வியாதிகளை நீக்குகின்றது. முதுகு இளமையை அடைகின்றது. பித்த நோய்களை தடை செய்கின்றது. நித்திரையை உண்டாக்கும் நித்திரை அதிகமாக உள்ளவர்களுக்கு நித்திரையை குறைக்கும் அருமருநந்து மயூராசனம்.

10. சர்வாங்காசனம்

இருதயத்திற்கு மேல் இருக்கும் தைராயிட் கோளத்தை இயங்க வைக்கின்றது. அதன் ரசம் வெளிக்கக்க வைத்து உயிரற்ற பாகங்களை உயிர்ப்பிக்கின்றது. நாம் உண்ணும் உணவில் உண்டாகும் விஷம் நம்முடலைத் தாக்குகின்றது. அப்படித்தாக்குப்படாமல் பாதுகாக்கின்றது. அணுக்கள் சாகவும், அவற்றைப் போக்கி புது அணுக்கள் உற்பத்தி பண்ணவும் தைராயிட் ரசம் உதவுகின்றது. காக்காய் வலி, குஷ்டரோகம், பாரிசவாதம், சலரோகம், அண்டவாயு, குடல் இறக்கம், குடற்பரிதி, வெள்ளைக் குஷ்டம், வராமல் தடுத்து ஆரோக்கிய வாழ்வை தருகின்றது.

11. மத்ஸ்யாசனம்

மார்ப்புக் கூடு மேல் உயர்ந்து வளைவதால் நுரையீரல் களில் பிராணவாயுவின் ஓட்டம் நன்கு கிடைக்கின்றது. மார்புக் கூடு மேல் உயர்ந்து வளைவதால் நுரையீரல்களில் பிராண வாயுவின் ஓட்டம் நன்கு கிடைக்கின்றது. கசம், இருமல், மார்புக் கூடு போன்ற வியாதிகள் அகன்று விடும். நெஞ்சில் சளி பிடிக்காது. மத்ஸ்யாசனம் செய்து வந்தால் மார்ப்புக்கூடு அழகாக அமையும்.

12. சிரசாசனம்

சுறுசுறுப்பு, ஞாபக சக்தி பெருகும். நீரிழிவு வியாதியைப் போக்குகின்றது. கண் ஒளி பிரகாசம் அடையும். மூலவியாதி சுகம் வரும். மூளைக்கு அடியிலிருக்கும் பிட்யூட்டரி, பீனியல், பாடி ஆகிய கோளங்கள் சரிவர இயக்கும் தன்மை சிரசாசனத்திற்கு உண்டு.

13. விபரீதகரணி

பீனிச வியாதியை முழுமையாக மாற்றுகின்றது. இருதயம், சுவாசப்பை, சம்பந்தமான நோய்கள் வராமல் தடுக்கின்றது. சுவாசப்பையின் அழுக்குகளைப் போக்கி நரம்புத் தளர்ச்சி, குடல் இறக்கம் ஆகியன குணமடைய விபரீதகரணி அருமருந்தாக பயன்படுகின்றது.

14. அர்த்த மத்சேந்திராசனம்

இவ்வாசனம் செய்யும் போது முதுகெலும்பு இரண்டு பக்கமும் மாறி மாறி முறுக்கப்படுவதால் இரத்ததோட்டம் அதிகரிக் கின்றது. இளமை ஓங்குகின்றது. இடுப்பு வலி தீரும். கழுத்து எலும்பும் சதைகளும் வலிவுறும். சிறுநீரகம் சீராக இயங்கும்.

15. யோக முத்திரா

முன்குனிவதால் முதுகெலும்பும் நரம்புகளும் விரிவடைந்து கல்லீரல், மண்ணீரல், பங்கிரியாஸ், பித்தப்பை, சிறுகுடல்,

இரப்பை, பெருங்குடல் நசுக்கப்பட்டு மலச்சிக்கல், அப்பன்டிசைடிஸ் ஆகியன வராமல் பாதுகாக்கின்றது.

16. திரிகோணாசனம்

திரிகோணாசனம் செய்து வந்தால் இடுப்புவலி, முதுகு வலி என்பன சீக்கிரம் குணமாகும். தசைநார்கள் விழிப்படைந்து இரத்தோட்டம் நன்கு நடைபெறும் சீறுநீரகங்கள் நன்கு தங்கள் வேலையை செய்கின்றன.

17. பாத ஹஸ்தாசனம்

தலைகீழாக குனிவதனால் தலைக்கு இரத்தம் பாயும், சிரசாசனம் செய்வதனால் ஏற்படும் பலன் இதனை செய்யும்போது கிடைக்கும். கால்கள் பலம் அடையும் முதுகெலும்பு வளைவதால் நரம்புக் கூட்டங்கள் பலமடையும் வயிற்றில் கொழுப்பு சேராது.

18. ஒட்டியாணா

குடல் சுத்தம் அடையும், மலச்சிக்கல் இருக்காது விதானம் நன்றாக வேலை செய்யும், வயிற்றில் ஊளைச்சத்தை, கொழுப்பு வராமல் தடுக்கின்றது. இந்திரியத்தை கட்டுப்படுத்துகின்றது.

19. சாந்தியாசனம்

நமது உடலானது நாளாந்த கருமங்களை உடலின் மூலம் ஆற்றும் போதும், தனது உள்புற அனுசேபத் தொழிற்பாடு மூலமும் சக்தியினை இழக்கின்றது. இந்த சக்தி இழப்பானது நித்திரையின் ஊடாக எமக்கு ஈடுசெய்யப்படுகின்றது. கடுமையான வேலைப்பழுவினால் நித்திரை செய்வதற்கு நேரத்தினை ஒதுக்கா தவர்கள் கூட தமது இழந்த சக்தியினை மீள பெறுவதற்கு குறுகிய நேரம் சாந்தியாசனம் செய்யும்போது பெற முடியும்.

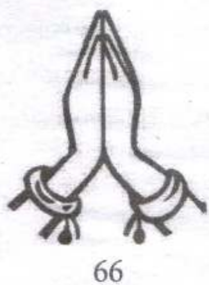
தொகுப்பு: கே.ஆதித்தன்

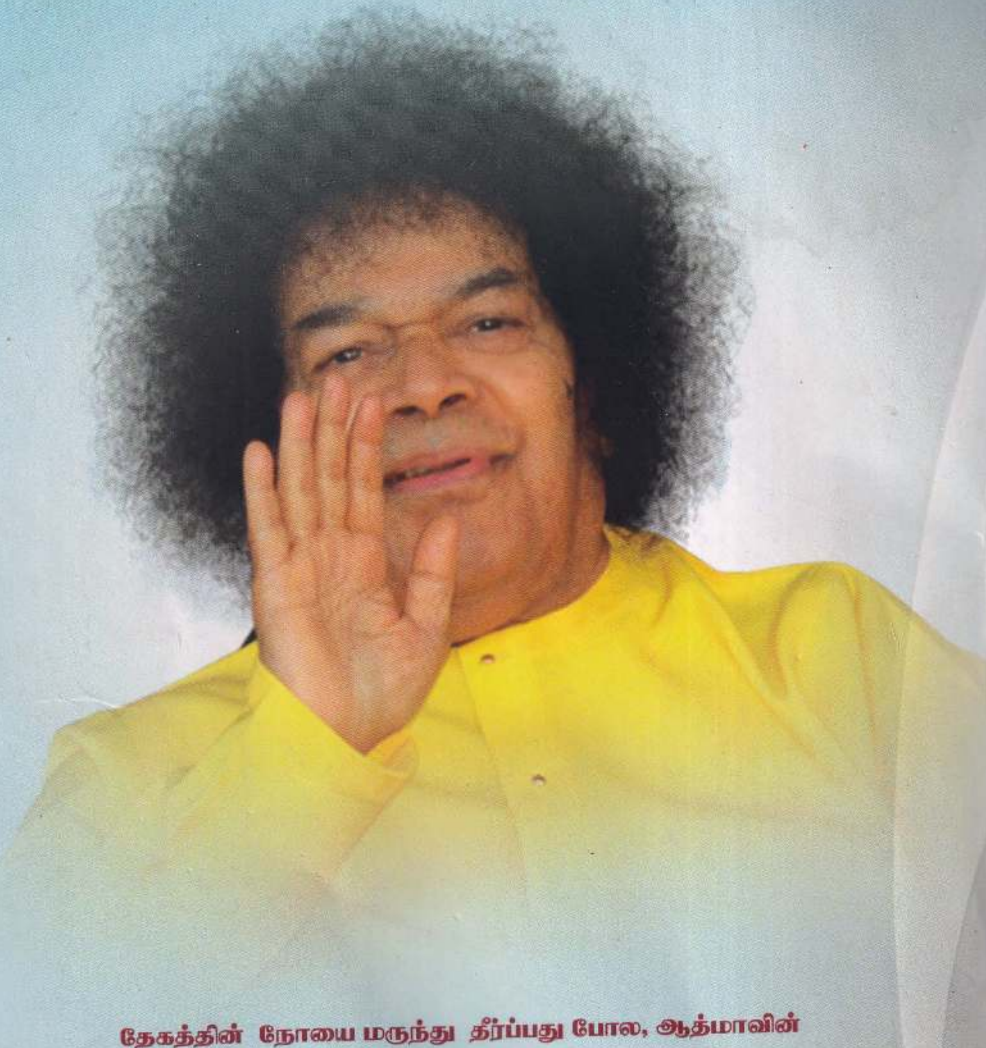
நன்றி நவிலல்

கருணையின் பிறப்பிடமாய் நிலை நின்று கருத்தோடு இவ் உலகில் பாசமாய் வளர்த்தெடுத்து எம் இதயத்தில் நீங்காத நினைவலைகளாய் இருக்கும் - அன்பிற்கும் பண்பிற்கும் குலத் திலகமாகி உறைவிடமாகத் திகழ்ந்த **அமரர் செல்வி பத்மாவதி சுப்பிரமணியம்** அவர்கள் இறைவனடி சேர்ந்த செய்தி கேட்டு நேரில் வந்தும், தொலைபேசி மூலமாகவும், மலர் வளையங்கள் வைத்தும், பத்திரிகை மூலம் கண்ணீர் அஞ்சலி செலுத்திய யா/யாழ். இந்து ஆரம்ப பாடசாலை சமூகத்திற்கும், அனுதாபங்களைத் தெரிவித்தும் எம்துயரில் பங்கு கொண்ட உற்றார், உறவினர், நண்பர்கள், அயலவர்கள், மாணவர்கள் அனைவருக்கும் எமது மனமார்ந்த நன்றிகளையும் அன்னாரின் ஆத்மசாந்திப் பிரார்த்தனையான அந்தியேட்டிக் கிரியைகளில் கலந்து கொண்ட அனைவருக்கும் எங்கள் மனமார்ந்த நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

நன்றி

இங்ஙனம்,
குடும்பத்தினர்.





தேகத்தின் நோயை மருந்து தீர்ப்பது போல, ஆத்மாவின் நோயை பக்தி குணமாக்குகிறது. பகவானின் நாமங்களை ஸ்மரித்தால் பக்தி பெருகுகிறது. பெருக்கெடுக்கும் பக்தி தேகத்தையும் ஆத்மாவையும் சுத்திகரித்து, புனிதமாக்கி, சுகத்தைத் தருகிறது.

-பகவான் சாயி பாபா

Sun Printer, 66/2, Palam Road, Kantharmadam, Jaffna.