

ஞானஒளி



அமரர் ஆழ்வார் சீவஞானம்
(ஞானலக்ஷ்ம் ஸ்ரீராம்ஸ் உர்மையாளர்)
அவர்களின் ஞாபகார்த்த வெளியீடு

23-11-2015

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

1950

1951

1952

1953

1954

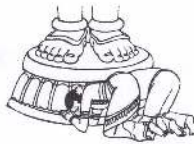


சமர்ப்பணம்

பண்பின் உறவிடமாய் பாசத்தின் பிறப்பிடமாய்
புனிதத்தின் திருவுருவாய் பூவிதழின் மென்மையதாய்
வருமையின் புகழுருவாய் வொறுமையின் இருப்பிடமாய்
போதத்தின் நிறைகுடமாய் அன்பினில்
அரிகவளமாய் இல்லத்தின் ஒளிவிளக்காய்
வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்ந்து
வாலுறையும் தெய்வமாகிவிட்ட
எம்அன்புத் தெய்வத்தின்
திருப்பாதங்களில் இம்
மலரினைச் சமர்ப்பணம்

செய்து

பிரார்த்திக்கின்றோம்.



-குடும்பத்தினர்-

செய்துள்ளன

செய்துள்ளன
செய்துள்ளன
செய்துள்ளன

செய்துள்ளன
செய்துள்ளன
செய்துள்ளன

செய்துள்ளன

செய்துள்ளன

செய்துள்ளன

செய்துள்ளன

செய்துள்ளன

செய்துள்ளன

செய்துள்ளன

வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்பவன் வாலுறையும்
தெய்வத்துள் வைக்கப்படும்

மலர்வு
1951

•
06
•
08

உதிர்வு
2015

•
10
•
25



அமரர்
ஆழ்வார் சுவனானம்

திதி நிர்ணய வெண்பா

ஆண்டு மன்மத ஆளதொரு ஐயசியில்
புண்ட பூர்வக்க துவாதசி திதிதனில்
நீண்ட புகழ் ஞானத்தான் தாலும்
தாண்டி னான் ஈசன் கமல்.

பஞ்ச புராணம்



திருச்சிற்றம்பலம்

விநாயகர் வணக்கம்

திருவாக்கும் செய்கருமம் கைகூடும் செஞ்சோற்
பெருவாக்கும் பீடும் பெருக்கும் உருவாக்கும்
ஆதலால் வானோரும் ஆனை முகத்தானை
காதலால் கூப்புவர் தம்கை.

தேவாரம்

ஓசை ஒலியெலாம் ஆனாய் நீயே
உலகுக்கு ஒருவனாய் நின்றாய் நீயே
வாசமலர் எல்லாம் ஆனாய் நீயே
மலையான் மருமகனாய் நின்றாய் நீயே
பேசப் பெரிதும் இனியாய் நீயே
பிரானாய் அடியென்மேல் வைத்தாய் நீயே
தேச விளக்கெல்லாம் ஆனாய் நீயே
திருவையாறு அகலாத செம்பொற் சோதியே.

திருவாசகம்

அம்மையே அப்பா ஒப்பிலா மணியே
 அன்பினில் விளைந்த ஆரமுதே
 பொய்மையே பெருக்கிப் பொழுதினைச் சுருக்கும்
 புழுத்தலைப் புலையனேன் தனக்குச்
 செம்மையே யாய சிவபதம் அளித்த
 செல்வமே சிவபெருமானே
 இம்மையே யுன்னைச் சிக்கெனப் பிடித்தேன்
 எங்கெழுந் தருளுவ தினியே.

திருவிசைப்பா

கற்றவர் விழுங்கும் கற்பகக் கனியைக்
 கரையிலாக் கருணைமா கடலை
 மற்றவர் அறியா மாணிக்க மலையை
 மதிப்பவர் மனமணி விளக்கைச்
 செற்றவர் புராங்கள் செற்றவெஞ் சிவனைத்
 திருவிழிமிழலை வீற்றிருந்த
 கொற்றவன் றன்னைக் கண்டுகண்டுள்ளம்
 குளிரவென் கண்கள் குளிர்ந்தனவே.

திருப்பல்லாண்டு

ஆரார் வந்தார் அமரர் குழாத்தில் அணியுடை ஆதிரைநாள்
 நாராயணனொடு நான்முக அங்கி இரவியும் இந்திரனும்
 தேரார் வீதியிற் தேவர் குழாங்கள் திசையனைத்தும் நிறைந்து
 பாரார் தொல்புகழ் பாடியும் ஆடியும் பல்லாண்டு கூறுதுமே.

திருப்பராணம்

வேதநெறி தழைத்தோங்க மிகுசைவத் துறைவிளங்க
பூதபரம்பரை பொலியப் புனிதவாய் மலர்ந்தமுத
சீதவள வயற்புகலி திருஞானசம்பந்தர்
பாதமலர் தனைக்கொண்டு திருத்தொண்டு பரவுவாம்.

திருப்புகழ்

இறவாமல் பிறவாமல் எனையாள்சற் குருவாகிப்
பிறவாகித் திறமான பெருவாழ்வைத் தருவாயே
குறமாதைப் புணர்வோனே குகனேசற் குமரேசா
கறையானைக் கிளையோனே கதிற்காமப் பெருமாளே.

வாழ்த்து

வான்முகில் வழாது பெய்க மலிவளஞ் சுரக்க மன்னன்
கோன்முறையரசு செய்க குறைவிலாதுயிர்கள் வாழ்க
நான் மறையறங்கள் ஓங்க நற்றவம் வேள்வி மல்க
மேன்மை கொள் சைவநீதி விளங்குக உலகமெல்லாம்.

தேற்றம்

வந்தவாரேதோ போமாறும் அவ்வாரே
மாயமாம் இவ்வாழ்க்கை மானிடனே
சொந்தம் பந்தம் எல்லாம்
சூடுகாடு மட்டும்தானே
வந்தவினையகற்றி ஜெயகோபால்
வருவதும் போவதும் உண்மையே
வெந்திட வேண்டாம் நீவிர்
வெம்பிடாது தேறுவீர் ஆறுவீரே.

அமரர் ஆழ்வார் சிவஞானம் அவர்கள் தனக்கு நற்கதி அருளுமாறு வழிபடு தெய்வங்களுக்கு விடுத்த விண்ணப்பங்கள்

தச்சை ஜங்கரன் தயவு வேண்டல்

துடிக்கும் மனத்தோ டிணிக்கும் திருவடி தேடவென
நடிப்பிங் கறியா நெறிநின் றனனே நினைபுந் தேன்
தடுத்தங் கழைத்துன் னாடிக்கண் ணிருத்தக் கருத்திலையோ
விடுக்கும் உயிரைத் தடுத்தங் கிருத்தி வழங்கருளே.

வெல்லன் விநாயகரை வேண்டியவை

மருதமும் நெய்தல் மயக்கமு மாகிடும் வெல்லனிலே
உருகிடும் உள்ளத் துயரடி யார்பணி உண்டென்பதோர்
சரித முடையவ ஜங்கர சங்கரன் தன்மைந்தனே
கருதுந் திருவடி கண்டியு மாறருள் காட்டுதியே.

தாமுங்குழி முருகன் முன் விடுத்த விண்ணப்பம்

தேனுந் திணைமாவும் சேர்த் தருந்திக் கொண்டந்த
மானின் மகளை மணந்தவனே - ஈனங்கொள்
இப்பிறவி வேண்டேன் இணையடியே வேண்டுகின்றேன்
தப்பறுத்தே யப்பதவி தா.

அந்திரான் முருகன் அடி பணிதல்

வந்திப்பேன் தினமுனைநான் வாழ்த்திடுவேன் திருவடியைச்
சிந்திப்பேன் முப்போது முனைச் சேவிப்பேன் செழுஞ்சுடரே
சந்தித்தேன் மானிடத்தில் அந்திரான் வாழ் சரவணனே
சிந்தித்தேன் பாயுமரைடிக்கேயான் வரந் கூவிடுவாய்.

செல்வச்சந்திதி முருகன் சேவடி வேண்டல்

காவடிகள் கொண்டடியார் காலை முதல் மாலை வரை
பாவடிகள் சந்தம் படப்பாடி - தாவடியார்
ஆகவர உன்னருளை அள்ளியள்ளி யேகொடுப்பாய்
தாக மெனும் நின்னடியே தா.

வல்லிபுர ஆழ்வாரிடம் வரம் வேண்டல்

மாயவா ஆயுளிது மண்ணில் முடிகையிலே
மாயவா என்றிருந்தால் வந்திடுக - சாயுமுடல்
தீயழிக்க என்னுயிரைத் தாங்கி யடியேற்கு
நீயளிக்கும் பேறே நிசம்.

அத்துளு அம்மனின் அடி வேண்டல்

செந்நெற் குலந்தலை சாய்த்தே பணியும் சிறப்புடன் நீ
கன்றற் சுவையமை பொங்கலு முண்டு களிப்பதுண்டு
மன்னும் அருளது மாதா எனக்கு மறுப்பதெனில்
பின்னங் குறுகதி யார்தரு வாரது பேசுதியே.

சத்திரங்கை ஞானவைரவரை சரண்புகுதல்

எந்தத் துன்பம் என்றாலும் எங்கள் தெய்வம் வைரவரே
வந்துன் பாதம் வணங்கிடவே வந்த வாரே அவை மறையும்
இந்தப் பிறவித் தொடர்பின்னும் ஏற்கவிரும்பா திருக்கின்றேன்
புந்த மகற்றிப் பாதார விந்தம் சாரப் பெய்யருளே.



வாழ்க்கை வரலாறு

இந்து சமுத்திரத்தின் நித்திலமாய் இலங்கைத்திருநாட்டின் வியங்க வைக்கும் சிரசாகப் போற்றப்படும் யாழ்ப்பாணத்தின் மூலப்பகுதியான வடமராட்சியின் பேரூர்களில் தலைசிறந்த கரவெட்டிப் பகுதியிலே ஆழ்வார் தெய்வானை தம்பதிகளுக்கு நான்காவது ஆண்மகனாக 1951ஆம் ஆண்டு ஆனிமாதம் 8ம் திகதி சிவஞானம் அவர்கள் அவதரித்தார்.

அன்னார் இளமையில் கல்வி எனும் குறிக்கோளில் ஆரம்பக் கல்வியை நெல்லியடி ரோமன் கத்தோலிக்க (R.C) பாடசாலையிலும் இடைநிலைக் கல்வியை நெல்லியடி மத்திய கல்லூரியிலும் கற்றுக் கொண்டார். குடும்பப் பாரத்தை சுமப்பதில் தனக்கும் பங்குண்டு என்பதனால் தனது இளம் வயதினிலே தொழில்வாய்ப்பிற்காக சவுதி சென்று தொழில் புரிந்தார். பின்னர் பெற்றோர்களின் விருப்பத்திற்கமைவாக கரவெட்டியைச் சேர்ந்த சிதம்பரப்பிள்ளை இலட்சுமி தம்பதிகளின் நான்காவது புதல்வியான திலகவதியை 1986ம் ஆண்டு வாழ்க்கைத் துணைவியாக தேர்ந்தெடுத்தார்.

அவர்களின் தலைசிறந்த இல்லை வாழ்வின் பயனாக சங்கீதன், மணிமாறன், துவாரகன் எனும் மூன்று ஆண்பிள்ளைகளை பெற்றெடுத்து சந்தோசமாக வாழ்ந்தார்கள். திருமணத்திற்குப் பின் தொழில் வாய்ப்பிற்காக சிறிது காலம் ஜப்பான் நாட்டிற்குச் சென்று பின் 1992ஆம் ஆண்டு மனைவி, பிள்ளைகளுடன் இருப்பதற்காக தாய் நாட்டிற்கு திரும்பி வந்து மைத்துனர்களின் தொழில் நிறுவனமான சிதம்பரப்பிள்ளை புத்தகசாலையில் பணி புரிந்து பின்னர் அதன் ஒரு கிளை நிறுவனமாக வடமராட்சியின் விவசாயிகளின் நன்மை கருதி ஞான லக்ஷ்மி ஸ்ரோம்ஸ் என்னும் விவசாய கிருமிநாசினி மற்றும் பசளைகளை விற்கும் பணியில் ஈடுபட்டு வடமராட்சி விவசாயிகளுக்கு அரும்பணியாற்றி வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் போது அவர் நோய்வாய்ப்பட்டார். நோய்வாய்ப்பட்ட காலப் பகுதியிலும் தனது சேவையினைத் தொடர்ந்து செய்து கொண்டிருந்தார். அன்னார் 2015ஆம் ஆண்டு ஜப்பசிமாதம் 25ஆம் திகதி இறைவனடி சேர்ந்தார்.

அடைக ஆத்மா சாந்தி!!

திருவெம்பாவை

ஆதியும் அந்தமும் இல்லா அரும்பெருஞ்
 சோதியை யாம்பாடக் கேட்டேயும் வாள் தடங்கண்
 மாதே வளருதியோ வன்செவியோ நின்செவிதான்
 மாதேவன் வாய்கழல்கள் வாழ்த்திய வாழ்த்தொலியோய்
 வீதிவாய்க் கேட்டலுமே விம்மி விம்மி மெய்ம்மறந்து
 போதார் அமளியின்மேல் நின்றும் புரண்டிங்ஙன்
 ஏதேனும்ஆகாள் கிடந்தாள் என்னெயென்னே
 ஈதே எந்தோழி பரிசேலோர் எம்பாவாய்.

பாசம் பரஞ்சோதிக் கென்பாய் இராப்பகல் நாம்
 பேசும்போ தெப்போதிப் போதார் அமளிக்கே
 நேசமும் வைத்தனையோ நேரிழையாய் நேரிழையீர்
 சீசி இவையுஞ் சிலவோ விளையாடி
 ஏசம் இடமீதோ விண்ணோர்கள் ஏத்துதற்குக்
 கூசு மலர்ப்பாதந் தந்தருள வந்தருளும்
 தேசன் சிவலோகன் தில்லைச்சிற்றம்பலத்துள்
 ஈசனார்க் கன்பர்யாம் ஆரேலோ ரெம்பாவாய்

முத்தன்ன வெண்ணகையாய் முன்வந் தெதிரெழுந்தென்
 அத்தன் ஆனந்தன் அமுதன் என் றள்ளூறித்
 தித்திக்கப் பேசுவாய் வந்துன் கடைதிறவாய்
 பத்துடையீர் ஈசன் பழ அடியீர் பாங்குடையீர்
 புத்தடியோம் புன்மைதீர்த் தாட்கொண்டாற் பொல்லாதோ
 எத்தோநின் அன்புடமை எல்லோம் அறியோமோ
 சித்தம் அழகியார் பாடாரோ நம்சிவனை
 இத்தனையும் வேண்டும் எமக்கேலோ ரெம்பாவாய்

ஒண்ணித் திலநகையாய் இன்னம் புலர்ந்தின்றோ
 வண்ணக் கிளிமொழியார் எல்லோரும் வந்தாரோ
 எண்ணிக் கொடுள்ளவா சொல்லுகோம் அவ்வளவுங்
 கண்ணைத் துயின்றவமே காலத்தைப் போக்காதே
 விண்ணுக் கொருமருந்தை வேத விழுப் பொருளை
 கண்ணுக்கினியானைப் பாடிக் கசிந்துள்ளம்
 உண்ணைக்கு நின்றுருக யாமாட்டோம் நீயேவந்(து)
 எண்ணிக் குறையில் துயிலேலோ ரெம்பாவாய்

மாலறியா நான்முகனும் காணா மலையினைநாம்
 போலறிவோம் என்றுள்ள பொக்கங்க ளேபேசும்
 பாலாறு தேன்வாய்ப் படிநீகடை திறவாய்
 ஞாலமே விண்ணே பிறவே அறிவரியான்
 கோலமும் நம்மைஆட் கொண்டருளிக் கோதாட்டும்
 சீலமும் பாடிச்சிவனே சிவனே என்(று)
 ஓலம் இடினும் உணராய் உணராய்காண்
 ஏலக் குழலி பரிசேலோ ரெம்பாவாய்

மானே நீ நென்னலை நாளைவந் துங்களை
 நானே எழுப்புவன் என்றலும் நாணாமே
 போன திசைபகராய் இன்னம் புலர்ந்தின்றோ
 வானே நிலனே பிறவே அறிவரியான்
 நானேவந் தெம்மைத் தலையளித்தாட் கொண்டருளும்
 வான்வார் கழல்பாடி வந்தோர்க்குன் வாய்திறவாய்
 ஊனே உருகாய் உனக்கே உறும் எமக்கும்
 ஏனோர்க்குத் தங்கோனைப் பாடேலோ ரெம்பாவாய்

அன்னே இவையும் சிலவோ பல அமரர்
 உன்னற் கரியான் ஒருவன் இருஞ்சீரான்
 சின்னங்கள் கேட்பச் சிவனென்றே வாய்திறவாய்
 தென்னாஎன் னாமுன்னந் தீசேர் மெழுகொப்பாய்
 என்னாளை என்னரையன் இன்னமுதென் நெல்லோமுஞ்
 சொன்னோங்கேள் வெவ்வேறாய் இன்னம் துயிலிதியோ
 வன்னெஞ்சப் பேதையர்போல் வாளா கிடத்தியால்
 என்னே துயிலின் பரிசேலோ ரெம்பாவாய்

கோழி சிலம்பச் சிலம்புங் குருகெங்கும்
 ஏழில் இயம்ப இயம்புவெண் சங்கெங்கும்
 கேழில் பரஞ்சோதி கேழில் பரங்கருணை
 கேழில் விழுப்பாருள்கள் பாடினோங் கேட்டிலையோ
 வாழிஈ தென்ன உறக்கமோ வாய்திறவாய்
 ஆழியான் அன்புடமை ஆமாறும் இவ்வாரோ
 ஊழிமுதல்வனாய் நின்ற ஒருவனை
 ஏழைபங் காளனையே பாடேலோ ரெம்பாவாய்

முன்னைப் பழம்பொருட்கும் முன்னைப் பழம்பொருளே
 பின்னைப் புதுமைக்கும் பேர்த்துமப் பெற்றியனே
 உன்னைப் பிரானாகப் பெற்றஉன் சீரடியோம்
 உன்னடியார் தாள்பணிவோம் ஆங்கவர்க்கே பாங்காவோம்
 என்னவரே எங்கணவ ராவார் அவருகந்து
 சொன்ன பரிசே தொழும்பாய்ப் பணிசெய்வோம்
 இன்னவகையே எமக்கெங்கோன் நல்குதியேல்
 என்னகுறையும் இனிமேலோ ரெம்பாவாய்

பாதாளம் ஏழினுங்கீழ் சொற்கழிவு பாதமலர்
 போதார் புனைமுடியும் எல்லாப் பொருள் முடிவே
 பேதை யொருபால் திருமேனி ஒன்றல்லன்
 வேதமுதல் விண்ணோரும் மண்ணும் துதித்தாலும்
 ஓதஉலவா ஒருதோழன் தொண்டருளன்
 கோதில் குலத்தரன்தன் கோயில் பிணாப்பிள்ளைகள்
 ஏதவனார் ஏதவன்பேர் ஆருற்றார் ஆரயலார்
 ஏதவனைப் பாடும் பரிசேலோ ரெம்பாவாய்

மொய்யார் தடம் பொய்கை புக்கு முகே ரென்னக்
 கையாற் குடைந்தும் குடைந்துன் கழல்பாடி
 ஐயா வழியடியோம் வாழ்ந்தோங்காண் ஆரழல்போற்
 செய்யா வெண்ணீராடிச் செல்வா சிறுமருங்குல்
 மையார் தடங்கள் மடந்தை மணவாளா
 ஐயார் ஆட்கொண் டருளும் விளையாட்டின்
 உய்வார்கள் உய்யும் வகையெல்லாம் உய்ந்தொழிந்தோம்
 எய்யாமற் காப்பாய் எமையேலோ ரெம்பாவாய்.

ஆர்த்த பிறவித் துயர்கெடநாம் ஆர்த்தாடும்
 தீர்த்தன்நற் நிலலைச் சிற்றம்பலத்தே தீயாடும்
 கூத்தன்இவ் வானுங் குவலயமும் எல்லோமும்
 காத்தும் படைத்துங் கரந்தும் விளையாடி
 வார்த்தையும் பேசி வளைசிலம்ப வார்கலைகள்
 ஆர்ப்பரவஞ் செய்ய அணிசூழல்மேல் வாண்டார்ப்ப
 பூத்திகமும் பொய்கை குடைந்துடையான் பொற்பாதம்
 ஏத்தி இருஞ்சனைநீ ராடேலோ ரெம்பாவாய்

பைங்குவளைக் கார்மலராய் செங்கமலப் பைம்போதால்
 அங்கங் குருகினத்தால் பின்னும் அரவத்தால் தங்கள்
 மலங்கமுவு வார்வந்து சார்தலினால்
 எங்கள் பிராட்டியும் எங்கோனும் போன்றிசைந்த
 பொங்கு மடுவிற் புகப்பாய்ந்து பாய்ந்துநம்
 சங்கஞ் சிலம்பச் சிலம்பு கலந்தார்ப்பகக் கொங்கைகள்
 பொங்கக் குடையும் புனல் பொங்கப்
 பங்கயப் பூம்புனல்பாய்ந் தாடேலோ ரெம்பாவாய்

காதார் குழையாடப் பைம்புண் கலனாடக்
 கோதை குழலாட வண்டின் குழாமாடச்
 சீதப் புனலாடிச் சிற்றம் பலம்பாடி
 வேதப் பொருள்பாடி அப்பொருளா மாபாடிச்
 சோதி திறம்பாடிச் சூழ்கொன்றைத் தார்பாடி
 ஆதி திறம்பாடி அந்தமா மாபாடிப்
 போதித்து நம்மை வளர்த்தெடுத்த பெய்வளைதன்
 பாதத் திறம்பாடி ஆடேலே ரெம்பாவாய்

ஓரொருகால் எம்பெருமான் என்றென்றே நம்பெருமான்
 சீரொருகால் வாயோவாள் சித்தம் களிகூர
 நீரொருகால் ஓவா நெடுந்தாரை கண்பணிப்பப்
 பாரொருகால் வந்தணையாள் விண்ணோரைத் தாள்பணி
 போரரையற் கிங்ஙனே பித்தொருவர் ஆமாரும்
 ஆரொருவர் இவ்வண்ணம் ஆட்கொள்ளும் வித்தகர்தாள்
 வாரொருவப் பூண்முலையீர் வாயார நாம்பாடி
 ஏருருவப் பூம்புனல் பாய்ந் தாடேலோ ரெம்பாவாய்

முன்னிக் கடலைச் சுருக்கியெழுந் துடையாள்
 என்னத் திகழ்ந்தெம்மை ஆளுடையாள் இட்டிடையின்
 மின்னிப் பொலிந்தெம் பிராட்டி திருவடிமேற்
 பொன்னஞ் சிலம்பிற் சிலம்புத் திருப்புருவம்
 என்னச் சிலைகுலவி நந்தம்மை ஆளுடையாள்
 தன்னிற் பிரிவிலா எங்கோமான் அன்பர்க்கு
 முன்னி அவள் நமக்கு முன்சுரக்கும் இன்னருளே
 என்னப் பொழியாய் மழையேலோ ரெம்பாவாய்

செங்கணவன் பால் திசைமுகன்பால் தேவர்கள்பால்
 எங்கும் இலாததோர் இன்பம்நம் பாலதாகக்
 கொங்குண் கருங்குழலி நம்தம்மைக் கோதாட்டி
 இங்கு நம் இல்லங்கள் தோறும் எழுந்தருளிச்
 செங்கமலப் பொற்பாதந் தந்தருளுஞ் சேவகனே
 அங்கண் அரசை அடியோங்கட் காரமுதை
 நங்கள் பெருமானைப் பாடி நலந்திகழப்
 பங்கயப் பூம்புனல்பாய்ந் தாடேலோ ரெம்பாவாய்.

அண்ணா மலையான் அடிக்கமலஞ் சென்றிறைஞ்சம்
 விண்ணோர் முடியின் மணித்தொகைவீ றற்றாற்போல்
 கண்ணார் இரவி கதிர்வந்து கார்கரப்பத்
 தண்ணார் ஒளிமழுங்கித் தாரகைகள் தாம் அகலப்
 பெண்ணாகி ஆணாய் அலியாய்ப் பிறங் கொளிசேர்
 விண்ணாகி மண்ணாகி இத்தனையும் வேறாகிக்
 கண்ணார் அமுதமுமாய் நின்றான் கழல்பாடிப்
 பெண்ணேஇப் பூம்புனல்பாய்ந் தாடேலோ ரெம்பாவாய்

உன்கையிற் பிள்ளை உனக்கே அடைக்கலம் என்(று)
 அங்கப் பழஞ்சோற் புதுக்கும் எம் அச்சத்தால்
 எங்கள் பெருமான் உனக்கொன் றுரைப்போங்கேள்
 எங்கொங்கை நின்னன்பர் அல்லாதான் தோள்சேரற்க்
 எங்கை உனக்கல்லா தெப்பணியும் செய்யற்க
 கங்குல் பகல் எங்கண் மற்றொன்றுங் காணற்க
 இங்கிப் பரிசே எமக்கெங்கோன் நல்குதியேல்
 எங்கெழிலென் ஞாயி ரெமக்கேலோ ரெம்பாவாய்

போற்றி அருளுகநின் ஆதியாம் பாதமலர்
 போற்றி அருளுகநின் அந்தமாஞ் செந்தளிர்கள்
 போற்றிஎல் லாவுயிர்க்குந் தோற்றமாம் பொற்பாதம்
 போற்றிஎல் லாவுயிர்க்கும் போகமாய் பூங்கழல்கள்
 போற்றிஎல் லாவுயிர்க்கும் ஈறாம் இணையடிகள்
 போற்றிமால் நான்முகனுங் காணாத புண்டரிகம்
 போற்றியாம் உய்யஆட் கொண்டருளும் பொன்மலர்கள்
 போற்றியாம் மொர்கழிநீ ராடேலோ ரெம்பாவாய்.

கந்தசஷ்டி கவசம்



காப்பு

துதிப்போர்க்கு வல்வினைபோம், துன்பம் போம் நெஞ்சிற்
பதிப்போர்க்குச் செல்வம் பலித்துக் கதித்(து) ஓங்கும்
நிஷ்டையும் கைகூடும், நிமலர் அருள் கந்தர்
சஷ்டி கவசம் தனை.

சஷ்டியை நோக்கச் சரவண பவனார்
சிஷ்டருக் குதவும் செங்கதிர் வேலோன்
பாத மிரண்டில் பன்மணிச் சதங்கை
கீதம் பாடக் கிண்கிணி யாட
மைய நடஞ்செய்யும் மயில்வா கனனார்
கையில்வே லாலெனைக் காக்கவென் றுவந்து
வரவர வேலா யுதனார் வருக!
வருக! வருக! மயிலோன் வருக!
இந்திரன் முதலா வெண்டிசை போற்ற
மந்திர வடிவேல் வருக வருக!
வாசவன் மருகா வருக வருக!
நேசக் குறமகள் நினைவோன் வருக!
ஆறுமுகம் படைத்த ஜயா வருக!
நீறிடும் வேலவன் நித்தம் வருக!
சிரிகிரி வேலவன் சீக்கிரம் வருக!
சரவண பவனார் சடுதியில் வருக!
ரவண பவச ரரரர ரரர
ரிவண பவச ரிரிரி ரிரி
விணபவ சரவண வீரா நமோ நம
நிபவ சரவண நிறநிற நிறென
வசர வணபவ வருக வருக!

அகரர் குடிகெடுத்த ஐயா வருக!
 என்னை யாளும் இளையோன் கையில்
 பன்னிரண் டாயுதம் பாசாங் குசமும்
 பரந்த விழிகள் பன்னிரண் டிலங்க
 விரைந்தெனைக் காக்க வேலோன் வருக!
 ஐயும் கிலியும் அடைவுடன் செளவும்
 உய்யொளி செளவும் உயிரையும் கிலியும்
 கிலியுஞ் செளவும் கிளரொளியையும்
 நிலைபெற்றென்முன் நித்தமும் ஒளிரும்
 சண்முகன் தீயும் தனியொளி யொவ்வும்
 குண்டலி யாம்சிவ குகன்தினம் வருக!
 ஆறு முகமும் அடிமுடி யாரும்
 நீறிடு நெற்றியும் நீண்ட புருவமும்
 பன்னிரு கண்ணும் பவளச் செவ்வாயும்
 நன்னெறி நெற்றியில் நவமணிச் சுட்டியும்
 ஈராறு செவியில் இலகு குண்டலமும்
 ஆறிரு திண்புயத் தழகிய மார்பில்
 பல்பூ ஷணமும் பதக்கமும் தரித்து
 நன்மணி பூண்ட நவரத்தின மாலையும்
 முப்புரி நூலும் முத்தணி மார்பும்
 செப்பழ குடைய திருவயி றுந்தியும்
 துவண்ட மருங்கில் சுடரொளிப் பட்டும்
 நவரத்தினம் பதித்த நற்சீராவும்
 இருதொடை யழகும் இணைமுழந் தாளும்
 திருவடியதனில் சிலம்பொலி முழங்கச்
 செககண செககண செககண செககண
 மொகமொக மொகமொக மொகமொக மொகென
 நகநக நகநக நகநக நகென
 டிகுகுண டிகுகுகு டிகுகுண டிகுகுண
 ரரரர ரரரர ரரரர ரரர
 ரிரிரி ரிரிரி ரிரிரி ரிரி
 ௫௫௫௫ ௫௫௫௫ ௫௫௫௫ ௫௫௫
 டகுடகு டிகுகுகு டங்கு டிங்கு
 விந்து விந்து மயிலோன் விந்து
 முந்து முந்து முருகவேல் முந்து
 எந்தனை யாளும் ஏரகச் செல்வ
 மைந்தன் வேண்டும் வரமகிழ்ந் துதவும்

லாலா லாலா லாலா வேசமும்
 லீலா லீலா லீலா விநோதனென்று
 உன்திருவடியை உறுதியென்றெண்ணும்
 என்தலை வைத்துன் இணையடி காக்க
 என்னுயிர்க் குயிராம் இறைவன் காக்க
 பன்னிரு விழியால் பாலனைக் காக்க
 அடியேன் வதனம் அழகுவேல் காக்க
 பொடிபுனை நெற்றியைப் புனிதவேல் காக்க
 கதிர்வே லிரண்டும் கண்ணினைக் காக்க
 விதிசெவி யிரண்டும் வேலவர் காக்க
 நாசிக ளிரண்டும் நல்வேல் காக்க
 பேசிய வாய்தனைப் பெருவேல் காக்க
 முப்பத்திருபல் முனைவேல் காக்க
 செப்பிய நாவைச் செவ்வேல் காக்க
 கன்னமிரண்டும் கதிர்வேல் காக்க
 என்னிளங் கழுத்தை இனியவேல் காக்க
 மார்பை இரத்தின வடிவேல் காக்க
 சேரிள முலைமார் திருவேல் காக்க
 வடிவே லிருதோள் வளம்பெறக் காக்க
 பிடரிக ளிரண்டும் பெருவேல் காக்க
 அழகுடன் முதுகை அருள்வேல் காக்க
 பழுபதி னான்றும் பருவேல் காக்க
 வெற்றிவேல் வயிற்றை விளக்கவேல் காக்க
 சிற்றிடை யழகுறச் செவ்வேல் காக்க
 நாணாங் கயிற்றை நல்வேல் காக்க
 ஆண்பெண் குறிகளை அயில்வேல் காக்க
 பிட்டமிரண்டும் பெருவேல் காக்க
 வட்ட குதத்தை வடிவேல் காக்க
 பனைத்தொடை யிரண்டும் பருவேல் காக்க
 கணைக்கால் முழந்தாள் கதிர்வேல் காக்க
 ஐவிரல் அடியினை அருள்வேல் காக்க
 கைகளிரண்டும் கருணைவேல் காக்க
 முன்கை யிரண்டும் முரண்வேல் காக்க
 பின்கை யிரண்டும் பின்னவள் இருக்க
 நாவிற் சரஸ்வதி நற்றுணையாக
 நாபிக் கமலம் நல்வேல் காக்க
 முப்பால் நாடியை முனைவேல் காக்க

எப்பொழுதும் எனை எதிர்வேல் காக்க
 அடியேன் வதனம் அசைவுள நேரம்
 கடுகவே வந்து கனகவேல் காக்க
 வரும்பகல் தன்னில் வச்சிரவேல் காக்க
 அரையிருள் தன்னில் அனையவேல் காக்க
 ஏமத்திற் சாமத்திற் எதிர்வேல் காக்க
 தாமதம் நீக்கிச் சதுர்வேல் காக்க
 காக்க காக்க கனகவேல் காக்க
 நோக்க நோக்க நொடியில் நோக்க
 தாக்க தாக்க தடையறத் தாக்க
 பார்க்க பார்க்க பாவம் பொடிபட
 பில்லி சூனியம் பெரும்பகை அகல
 வல்ல பூதம் வாலாட்டிப் பேய்கள்
 அல்லல் படுத்தும் அடங்கா முனியும்
 பிள்ளைகள் தின்னும் புழக்கடை முனியும்
 கொள்ளிவால்ப் பேய்களும் குறளைப்பேய்களும்
 பெண்களைத் தொடரும் பிரமராக் கதரும்
 அடியனைக் கண்டால் அலறிக் கலங்கிட
 இரிசி காட்டேரி இத் துன்ப சேனையும்
 எல்லிலும் இருட்டிலும் எதிர்்ப்படும் அண்ணரும்
 கனகபூசை கொள்ளும் காளியோ டனைவரும்
 விட்டாங்காரரும் மிகுபல பேய்களும்
 தண்டியக் காரரும் சண்டாளர்களும்
 என்பெயர் சொல்லவும் இடிவிழுந் தோடிட
 ஆனை யடியினில் அரும்பா வைகளும்
 பூனை மயிரும் பிள்ளைகளென்பும்
 நகமும் மயிரும் நீள்முடி மண்டையும்
 பாவைக ளுடனே பலகல சத்துடன்
 மனையிற் புதைத்த வஞ்சனை தனையும்
 ஒட்டிய செருக்கும் ஒட்டிய பாவையும்
 காசும் பணமும் காவுடன் சோறும்
 ஓது மஞ்சனமும் ஒருவழிப் போக்கும்
 அடியனைக் கண்டால் அலைந்து குலைந்திட
 மாற்றார் வஞ்சகர் வந்து வணங்கிட
 காலதூ தானெனைக் கண்டால் கலங்கிட
 அஞ்சி நடுங்கிட அரண்டு புரண்டிட
 வாய்விட் டலறி மதிக்கட் டோடப்

படியினில் முட்டப் பாசக் கயிற்றால்
 கட்டுடன் அங்கம் கதறிடக் கட்டு
 கட்டி உருட்டு கைகால் முறியக்
 கட்டு கட்டு கதறிடக் கட்டு
 முட்டு முட்டு விழிகள் பிதிங்கிட
 செக்கு செக்கு செதில்செதி லாக
 சொக்கு சொக்கு சூர்ப்பகைச் சொக்கு
 குத்து குத்து கூர்வடிவேலால்
 பற்று பற்று பகலவன் தணலெரி
 தணலெரி தணலெரி தணலது வாக
 விடுவிடு வேலை வெருண்டது ஓடப்
 புலியும் நரியும் புன்னரி நாயும்
 எலியும் கரடியும் இனித்தொடர்ந் தோடத்
 தேளும் பாம்பும் செய்யான் பூரான்
 கடிவிட விஷங்கள் கடித்துய ரங்கம்
 ஏறிய விஷங்கள் எளிதுடன் இறங்க
 ஓளிப்பும் சுளுக்கும் ஒருதலை நோயும்
 வாதஞ் சயித்தியம் வலிப்பும் பித்தம்
 சூலைசயங் குன்மம் சொக்குச் சிரங்கு
 குடைச்சல் சிலந்தி குடல்விப் பிருதி
 பக்கப் பிளவை படாதொடை வாழை
 கடுவன் படுவன் கைத்தாள் சிலந்தி
 பற்குத் தரணை பருவரை யாப்பும்
 எல்லாப் பிணியும் என்றனைக் கண்டால்
 நில்லா தோடநீ யெனக் கருள்வாய்
 ஈரேழ் உலகமும் எனக்குற வாக
 ஆணும் பெண்ணும் அனைவரும் எனக்காய்
 மண்ணாள் அரசரும் மகிழ்ந்துற வாகவும்
 உன்னைத் துதிக்க உன்திரு நாமம்
 சரவண பவனே சைலொளி பவனே
 திரிபுர பவனே திகழொளி பவனே
 பரிபுர பவனே பவமொழி பவனே
 அரிதிரு மருகா அமரா பதியைக்
 காத்துத் தேவர்கள் கடுஞ்சிறை விடுத்தாய்
 கந்தா குகனே கதிர்வே லவனே
 கார்த்திகை மைந்தா கடம்பா கடம்பனை
 இடும்பனை யழித்த இனியவேல் முருகா

தணிகா சலனே சங்கரன் புதல்வா
 கதிர் காமத்துறை கதிர்வேல் முருகா
 பழநிப்பதிவாழ் பால குமரா
 ஆவினன் குடிவாழ் அழகிய வேலா
 செந்தின்மா மலையுறும் செங்கல் வராயா
 சமரா புரிவாழ் சண்முகத் தரசே
 காரார் குழலாள் மலைமகள் நன்றாய்
 என்னா விருக்க யானுனைப் பாட
 எனைத்தொடர்ந் திருக்கும் எந்தை முருகனைப்
 பாடினேன் ஆடினேன் பரவசமாக
 ஆடினேன் நாடினேன் ஆவினன் பூதியை
 நேச முடன்யான் நெற்றியில் அணியப்
 பாச வினைகள் பற்றது நீங்கி
 உன்பதம் பெறவே உன்னரு ளாக
 அன்புடன் இரட்ஷி அன்னமுள் சொன்னமும்
 மெத்த மெத்த தாக வேலா யுதனார்
 சித்திபெற் றடியேன் சிறப்புடன் வாழ்க
 வாழ்க வாழ்க மயிலோன் வாழ்க
 வாழ்க வாழ்க வடிவேல் வாழ்க
 வாழ்க வாழ்க மலைக்குரு வாழ்க
 வாழ்க வாழ்க மலைக்குற மகளுடன்
 வாழ்க வாழ்க வாரணத் துவஜம்
 வாழ்க வாழ்கஎன் வறுமைகள் நீங்க
 எத்தனை குறைகள் எத்தனை பிழைகள்
 எத்தனை யடியேன் எத்தனை செய்யினும்
 பெற்றவன் நீகுரு பொறுப்ப துன்கடன்
 பெற்றவள் குறமகள் பெற்றவ ளாமே
 பிள்ளையென் றன்பாய்ப் பிரிய மளித்து
 மைந்தனென் மீதுன் மனமகிழ்ந் தருளித்
 தஞ்சமென் றடியார் தழைத்திட அருள்செய்
 கந்தர் சஷ்டி கவசம் விரும்பிய
 பாலன் தேவ ராயன் பகர்ந்ததைக்
 காலையில் மாலையில் கருத்துடன் நாளும்
 ஆசாரத்துடன் அங்கம் துலக்கி
 நேச முடனொரு நினைவது வாகிக்
 கந்தர் சஷ்டி கவச மிதனைச்
 சிந்தை கலங்காது தியானிப் பவர்கள்

ஒருநாள் முப்பத் தாறுநூக் கொண்டு
 ஓதியே ஜெபித்து உகந்துநீ றணிய
 அஷ்டதிக் குள்ளோர் அடங்கலும் வசமாய்த்
 திசைமன்ன ரென்மர் செயலட ருளுவர்
 மாற்றவ ரெல்லாம் வந்து வணங்குவர்
 நவகோள் மகிழ்ந்து நன்மை யளித்திடும்
 நவமதனெனவும் நல்லெழில் பெறுவர்
 எந்த நாளுந் ஈரெட்டாய் வாழ்வார்
 கந்தர்கை வேலாம் கவசத் தடியை
 வழியாய்க் காண மெய்யாய் விளங்கும்
 விழியாற்காண வெருண்டிடும் பேய்கள்
 பொல்லா தவரைப் பொடிப் பொடி யாக்கும்
 நல்லோர் நினைவில் நடனம் புரியும்
 சர்வ சத்துரு சங்கா ரத்தடி
 அறிந்தெனதுள்ளம் அஷ்டலட்சுமிகளில்
 வீரலட்சுமிக்கு விருந்துண வாகச்
 குரபத் மாவைத் துணிந்தகை அதனால்
 இருபத் தேழ்வர்க் உவந்தமு தளித்த
 குருபரன் பழநிக் குன்றினி லிருக்கும்
 சின்ன குழந்தை சேவடி போற்றி
 எனைத்தடுத் தாட்கொள்ள என்றனதுள்ளம்
 மேவிய வடிவுறும் வேலவா போற்றி
 தேவர்கள் சேனாபதியே போற்றி
 குறமகள் மனமகிழ் கோவே போற்றி
 திறமிகு திவ்விய தேவா போற்றி
 இடும்பா யுதனே இடும்பா போற்றி
 கடம்பா போற்றி கந்தா போற்றி
 வெட்சி புனையும் வேளே போற்றி
 உயர்கிரி கனக சபைக்கோ ரரசே
 மயில்நட மிருவோய் மலராடி சரணம்
 சரணம் சரணம் சரவண பவஓம்
 சரணம் சரணம் சண்முகா சரணம்
 சரணம் சரணம் சண்முகா சரணம்.



காரியசித்தி மாலை

இயற்றியவர் : காசிப முனிவர்

பந்தம் அகற்றும் அநந்தகுணப்
 பரப்பும் எவன்பால் உதிக்குமோ
 எந்த உலகும் எவனிடத்தில்
 ஈண்டி இருந்து கரக்குமோ
 சந்த மறைஆ கமலங்கலைகள்
 அனைத்தும் எவன்பால் தகவருமோ
 அந்த இறையாம் கணபதியை
 அன்பு கூரத் தொழுகின்றோம்.

உலகம் முழுதும் நீக்கமற
 ஒன்றாய் நிற்கும் பொருளெவனவ்
 வலகிற் பிறக்கும் விகாரங்கள்
 உறாத மேலாம் ஒளியாவன்?
 உலகம் புரியும் வினைப்பயனை
 ஊட்டுங் களைகண் எவன்அந்த
 உலகு முதலைக் கணபதியை
 உவந்து சரணம் அடைகின்றோம்

இடர்கள் முழுதும் எவனருளால்
 எரிவீ மும்பஞ் செனமாயும்
 தொடரும் உயிர்கள் எவனருளால்
 சுர்வாழ் பதியும் உற்செய்யும்
 கடவுள் முதலோர்க் கூறின்றிக்
 கருமம் எவனால் முடிவுறும்அத்
 தடவு மருப்புக் கணபதிபொன்
 சரணம் சரணம் அடைகின்றோம்.

மூர்த்தி யாகித் தலமாகி
முந்நீர் காங்கை முதலான
தீர்த்த மாகி அறிந்தறியாத்
திறத்தி னானும் உயிர்க்குநலம்
ஆர்த்தி நாளும் அறியாமை
அகற்றி அறிவிப் பான்எவன்அப்
போர்த்த கருணைக் கணபதியைப்
புகழ்ந்து சரணம் அடைகின்றோம்.

செய்யும் வினையின் முதல்யாவன்
செய்யப் படும்அப் பொருள்யாவன்
ஐயம் இன்றி உளதாகும்
அந்தக் கருமப் பயன்யாவன்
உய்யும் வினையின் பயன்விளைவில்
ஊட்டி விடுப்பான் எவன் அந்தப்
பொய்யில் இறையைக் கணபதியைப்
புரிந்து சரணம் அடைகின்றோம்.

வேதம் அளந்தும் அறிவரிய
விகிர்தன் யாவன் விழுத்தகைய
வேத முடிவில் நடம்நவிலும்
விமலன் யாவன் விளங்குபர
நாத முடிவில் வீற்றிருக்கும்
நாதன் எவன்எண் குணன்எவன்அப்
போத முதலைக் கணபதியைப்
புகழ்ந்து சரணம் அடைகின்றோம்.

மண்ணின் ஓர்ஊங் குணமாகி
வதிவான் எவன்நீர் இடைநான்காய்
நண்ணி அமர்வான் எவன்தீயின்
மூன்றாய் நவில்வான் எவன்வளியின்
எண்ணும் இரண்டு குணமாகி
இயைவான் எவன்வான் இடைஒன்றாம்
அண்ணல் எவன்அக் கணபதியை
அன்பிற் சரணம் அடைகின்றோம்.

பாச அறிவில் பசுஅறிவில்
 பற்றற் கரிய பரன்யாவன்
 பாச அறிவும் பசு அறிவும்
 பயிலப் பணிக்கும் அவன்யாவன்
 பாச அறிவும் பசு அறிவும்
 பாற்றி மேலாம் அறிவான
 தேசன் எவன்அக் கணபதியைத்
 திகழச் சரணம் அடைகின்றோம்.

இந்த நமது தோத்திரத்தை
 யாவன் மூன்று தினம்மும்மைச்
 சந்தி களித்தோத் திரஞ்செயினும்
 சகல கரும சித்திபெறும்
 சிந்தை மகிழ்ச் சுகம் பெறும்என்
 தினம்உச் சரிக்கின் சதுர்த்தியிடைப்
 பந்தம் அகல ஓர்எண்கால்
 படிக்கில் அட்ட சித்தியுறும்.

திங்கள் இரண்டு தினந்தோறும்
 திகழ் ஒருபான் முறையோதில்
 தங்கும் அரச வசியமாம்
 தயங்க இருபத் தொருமுறைமை
 பொங்கும் உமுவ லால்கிளப்பின்
 பொருவின் மைந்தர் விழுக்கல்வி
 தூங்க வெறுக்கை முதற்பலவும்
 தோன்றும் எனச்செப் பினர்மறைந்தார்.



ஸ்ரீ கிருஷ்ண கவசம்



அகரம் முதலே அழியாப் பொருளே
 ஆயர் குலமே நேயர் கரமே
 இகமும் பரமும் இணையும் இடமே
 ஈதல் மரபாம் இதயத் தவமே
 உலகக் குடையே உயிரின் கலையே
 ஊதும் குழலுள் வேதப் பொருளே
 ளரியும் கனலில் தெரியும் புனலே
 ஏழை மனதில் வாழும் அருளே
 ஊயம் தீர்க்கும் அறிவுக் கதிரே
 ஊவர் துணையே அன்புச் சிலையே
 ஒளியே விழியே உயிரே வழியே
 ஓடும் நதியே பாடும் அலையே
 அவ்வவ் வலகை ஆக்கும் நிலையே
 அடியேன் சரணம் சரணம் சரணம்!
 அறமே அறமே அறமே அறமே
 திறமே திறமே திறமே திறமே
 தவமே தவமே தவமே தவமே
 வரமே வரமே வரமே வரமே
 வேதம் விளையும் வித்தே விளைவே
 நாதம் பொழியும் நலமே நிலமே
 ஓதும் பொழுதே உடனே வருவாய்
 உள்ளம் கேட்கும் வெள்ளம் தருவாய்
 அறியாக் கவலை அதிகம் அதிகம்
 அருள்வாய் அருள்வாய் கவசம் கவசம்!

பொய்யா மொழியே பொங்கும் நிலவே
 பூமிக் குடையின் காவற் பொருளே
 பார்த்தன் பணியும் பாதம் காக்க
 பாஞ்ச சன்னியம் பக்தனைக் காக்க
 மூடர்கள் தமையும் மோகனைக் காக்க
 முள்ளில் மரைய முளைத்தோன் காக்க
 வாடும் உயிரை மன்னவன் காக்க
 தேடும் விழியைத் திருமால் காக்க
 கேலிப் பொருளைக் கிருஷ்ணன் காக்க
 கண்ணீர் நதியைக் கண்ணன் காக்க
 துன்பம் என்றொரு சுமையைத் தீர்க்க
 தூயோன் வருக! துணையே தருக!
 மாதர் கற்பும் மடவார் நோன்பும்
 மாயோன் காக்க மலைபோல் வருக!
 தகிடத் தகிடத் தகிடத் தகவென
 தறிபடு துன்பம் தறிகெட ஓட
 திகிடத் திகிடத் திகிடத் திகிடத்
 திசைவரு கவலை பசைஇல தாக!
 துருவத் துருவத் துருவத் துருவிடத்
 தொலையாப் பொருளே அலையாய் வருக!
 நிஷ்கா மத்தில் நிறைவோன் வருக!
 கர்மசந் யாசக் களமே வருக!
 ஞானம் யோகம் நல்குவன் வருக!
 நல்லோர் வாழ்வில் நலமே நிறைக!
 அடியேன் துயரம் அதிகம் அதிகம்
 அருள்வாய் அருள்வாய் கவசம் கவசம்
 பொங்கும் வேலும் புண்ணாக் காது
 பொருந்தும் துயரம் பொடிபடு மாறு
 தாங்கும் தலைவன் தாமரைக் கண்ணன்
 தாளில் விழுந்தேன் சரணம் சரணம்
 மதுசூ தனனே மனிதன் சரணம்!
 இருட கேசா இயலான் சரணம்!

கீதா சாரிய கிருஷ்ணா சரணம்!
 வேதா சாரிய வேந்தே சரணம்!
 தேவகி மைந்தா சிறியேன் சரணம்!
 யசோத குமார அடியேன் சரணம்!
 உன்னை விட்டொரு உறவுக ளில்லை
 என்னை விட்டொரு இனியவ னில்லை
 நம்மை விட்டொரு நண்பர்க ளில்லை
 நன்மையில் உன்போல் நாயக னில்லை!
 எங்கெங் கேநான் இருந்திடும் போதும்
 அங்கங் கேநீ அருள்செய வருக!
 கோசலை ஈன்ற குமரா வருக!
 கோதையின் மாலை கொண்டவன் வருக!
 ரகுவம் சத்தின் நாயகன் வருக!
 யதுவம் சத்தின் யாதவன் வருக!
 மதுவை வென்ற மாதவன் வருக!
 மலைக்குடி கொண்ட மாலவன் வருக!
 திருப்பதி யாளும் திருமால் வருக!
 திருவரங் கத்துப் பெருமாள் வருக!
 இராவணன் கொடுமை தீர்த்தாய்; துன்பம்!
 “இரா” வணம் எமக்கும் இன்னருள் புரிக!
 கம்சன் கொடுமை களைந்தோய் வருக!
 காலனை வெல்லக் கைவலி தருக!
 நெற்றியில் திருமண் நெஞ்சில் வைரம்
 காதில் குண்டலம் கையில் வில்லொடு
 தண்டைக் காலில் சலங்கை குலுங்க
 அண்டையில் வந்து அருளே புரிக!
 கௌரவர் தம்மைக் களத்தில் வென்றாய்!
 கௌரவம் காக்க கண்ணா வருக!
 பார்த்தன் மகிழப் படம் சொன்னாய்!
 படித்தவன் மகிழப் பரமே வருக!
 மூன்று குணங்கள் முறையாய்க் கூறிய
 சான்றோன் பாதம் தாவி யணைத்தேன்
 சிக்கென உன்னைச் சேர்த்துப் பிடித்தேன்

பக்கென உந்தன் பாதம் பற்றினேன்
 கொக்கென நின்று குறிவைத் திருந்தேன்
 அக்கணம் வந்தாய் அடியில் விழுந்தேன்
 இக்கணம் என்னை ஏங்க விடாமல்
 தக்கவ னேநீ தயவுடன் அருள்க!
 கல்லாய்ப் போனவள் காலடி பட்டு
 பெண்ணாய் ஆனது பிளையே யன்று!
 உன்னால் தானே உலகம் இயக்கம்!
 கண்ணனி லாமல் கடல்வான் ஏது?
 கண்ணனி லாமல் கடவுளுமில்லை
 கண்ணனி லாமல் கவிதையு மில்லை
 கண்ணனி லாமல் காலமு மில்லை
 கண்ணனி லாவிடில் காற்றே இல்லை!
 எத்தனை பிறவி எத்தனை பிறவி
 அத்தனை பிறவியும் அடியேன் கொண்டால்
 சத்திய நாதன் தாள்களை மறவேன்
 தத்துவக் கண்ணன் தனிமுகம் மறவேன்!
 உன்னை நம்பி உனையே சேர்ந்தால்
 பிறவிக ளில்லை நீ பேசிய பேச்சு
 உலகில் போதும் ஒருமுறை மூச்சு!
 உன்னிடம் சேர்த்து உன்வடி வாக்கு!
 இங்கே நாங்கள் இருக்கும் வரையில்
 சங்கு முழங்கு தர்மம் நிலைக்க!
 பிள்ளைகள் வாழ்க்கை பிழையா காமல்
 மனையவள் வாழ்க்கை மாண்பு கெடாமல்
 இல்லை என்றொரு நாளில் லாமல்
 இன்னும் என்னும் ஆசை வராமல்
 தொல்லை என்பது துளியு மிலாமல்
 தொற்றும் நோய்கள் பற்றி விடாமல்
 முதுமைத் துயரம் மூண்டு விடாமல்
 படுக்கையில் விழுந்து பரிதவிக்க காமல்
 சிந்தனைக் கெட்டுத் திறமையும் கெட்டு

நிந்தனை பெற்று நீங்கி விடாமல்
 என்றும் பதினா றிளமை வழங்கு!
 இப்பணி தொடர அற்புதம் காட்டு
 தளரா மேனியில் சக்தியைக் கூட்டு
 தாய்போ லிருந்து சாதம் ஊட்டு!
 வாழ்ந்தால் இப்படி வாழ்வது நன்றென
 ஊரார்க் கென்னை உதாரணம் காட்டு!
 உலகில் ஒருவன் உத்தமன் இவனென
 உயிர்கள் பேசிடும் ஒருநிலை கூட்டு!
 சிறியவர் பெரியவர் வறியவர் செல்வர்
 சரிசரி சரியெனத் தலையை யசைக்க
 பொலிபொலி பொலியெனப் புகழும் விளங்க
 மளமள மளவென மனையிருள் நீங்க
 கலகல கலவென காசுகள் சேர
 தளதள தளவெனத் தர்மம் தழைக்க
 வரவர வரவர வாய்ப்புகள் வாய்க்க
 ரகுபதி பசுபதி நன்மைகள் அருள்க
 ஐயா சரணம் சரணம் சரணம்!
 அடியேன் வாழ்வில் நீயே கவசம்!
 கவசம் கவசம் கவசம் கவசம்!
 வந்தது வாழ்வில் மன்னவன் கவசம்!
 கவசம் கவசம் கவசம் கவசம்!
 வாழ்க்கை என்றும் கோபுரக் கலசம்!
 அரிஓம் அரி ஓம் அரி ஓம் அரிஓம்
 அவனே துணையென அறிவோம் அறிவோம்!
 அரிஓம் அரிஓம் அரிஓம் அரிஓம்
 அவனிடம் எதையும் தருவோம் தருவோம்!
 ஜெயஜெய ராமா ஜெயஜெய கிருஷ்ணா
 ஜெயஜெய ஜெய ஜெய ஜெயஜெய ஜெயஜெய
 ஜெயஜெய ஜெய ஜெய ஜெயஜெய ஜெயஜெய.



அபிராமி அந்தாதி

ஆசீர்ய விருத்தம்

கலையாத கல்வியும் குறையாத வயதுமோர்
 கபடுவா ராத நட்பும்
 கன்றாத வளமையும் குன்றாத இமையும்
 கழுபிணியி லாத உடலும்
 சலியாத மனமும்அன் பகலாத மனைவியும்
 தவறாத சந்தா னமும்
 தாழாத கீர்த்தியும் மாறாத வார்த்தையும்
 தடைகள் வாராத கொடையும்
 தொலையாத நிதியமும் கோணாத கோலுமொரு
 துன்பமில் லாத வாழ்வும்
 துய்யநின் பாதத்தில் அன்பும்உத விப்பெரிய
 தொண்டரொடு கூட்டு கண்டாய்;
 அலையாழி அறிதுயிலு மாயனது தங்கையே!
 ஆதிகட வூரின் வாழ்வே!
 அமுதீசர் ஒருபாகம் அகலாத சுகபாணி!
 அருள்வாமி! அபிரா மியே!

(01)

காரளக பந்தியும் பந்தியின் அலங்கலும்
 கரியபுரு வச்சி லைகளும்
 கர்ணகுண் டலமுமதி முகமண் டலம்நுதர்
 கத்தாரிப் பொட்டு மிட்டுக்
 கூரணிந் திடுவிழியும் அமுதமொழி யுஞ்சிறிய
 கொவ்வையின் கனிய தரமும்
 குமிழையை நாசியும் முத்தநிகர் தந்தமும்
 கோடுசோ டான களமும்
 வாரணிந் திறுமாந்த வனமுலையும் மேகலையும்
 மணிநூ புர்ப்பா தமும்
 வந்தெனது முன்னின்று மந்தகா சமுமாக
 வல்வினையை மாற்று வாயே;
 ஆரமணி வானிலுறை தாரகைகள் போலநிறை
 ஆதிகட வூரின் வாழ்வே!
 அமுதீசர் ஒருபாகம் அகலாத சுகபாணி!
 அருள்வாமி! அபிரா மியே!

(02)

மகரவார் குழல்மேல் அடர்ந்துகுமிழ் மீதினில்
 மறைந்து வாளைத் துறந்து
 மைக்கயலை வேண்டினின் செங்கமல விழியருள்
 வரம்பெற்ற பேர்க ளன்றோ?
 செகமுமுதம் ஒற்றைத் தனிக்குடை கவித்துமேற்
 சிங்கா தனத்தி லுற்றுச்
 செங்கோலும் மநுநீதி முறைமையும் பெற்றுமிகு
 திகிரியுல காண்டு பின்பு
 புகர்முகத்து ஐரா வதப்பாக ராகிநிறை
 புத்தேளிர் வந்து போற்றிப்
 போகதே வேந்திரன் எனப்புகழ விண்ணில்
 புலோமசை யொடுஞ்சு கிப்பர்;
 அகரமுத லாகிவளர் ஆனந்த ரூபியே!
 ஆதிகட வூரின் வாழ்வே!
 அமுதீசர் ஒருபாகம் அகலாத சுகபாணி!
 அருள்வாமி! அபிரா மியே!

(03)

மறிகடல்கள் ஏழையுந் திகிரிஇரு நான்கையும்
 மாதிற்க் கரியெட் டையும்
 மாநாகம் ஆனதையும் மாமேரு என்பதையும்
 மாசூர்மம் ஆனதையு மோர்
 பொறியரவு தாங்கிவரு புவனமீ ரேழையும்
 புத்தேளிர் கூட்டத் தையும்
 பூமகளை யுந்திகிரி மாயவனை யும்அரையிற்
 புலியாடை உடையா னையும்
 முறைமுறைக ளாயின்ற முதியவர்க ளாய்பழைமை
 முறைகள்தெரி யாத நின்னை
 மூவுலகி லுள்ளவர்கள் வாலையென்று அறியாமல்
 மொழிகின்ற தேது சொல்லாய்;
 அறிவுநிறை விழுமியர்தம் ஆனந்த வாரியே!
 ஆதிகட வூரின் வாழ்வே!
 அமுதீசர் ஒருபாகம் அகலாத சுகபாணி!
 அருள்வாமி! அபி ராமியே!

(04)

வாடாமல் உயிரெனும் பயிர்நழைத் தோங்கிவர
 அருள்மழை பொழிந்தும் இன்ப
 வாரிதியி லேநின்ன தன்பெனுஞ் சிறகால்
 வருந்தா மலேய னைத்துக்
 கோடாமல் வளர்சிற் றெறும்புமுதற் குஞ்சரக்
 கூட்டமுத லான சீவ
 கோடிகள் தமக்குப் புசிக்கும் புசிப்பினைக்
 குறையாம லேகொ ட்த்து
 நீடாழி யுலகங்கள் யாவையும் நேயமாய்
 நின்னுதர பந்தி யுக்கும்
 நின்மலி! அகிலங் களுக்க(கு) அன்னை என்றோதும்
 நீலியென்(று) ஓது வாரோ?
 ஆடாத நான்மறையின் வேள்வியால் ஓங்குபுகழ்
 ஆதிகட வுரில் வாழ்வே!
 அமுதீசர் ஒருபாகம் அகலாத சுகபாணி!
 அருள்வாமி ! அபிரா மியே!

(05)

பல்குஞ் சரந்தொட் டெறும்புகடை யானதொரு
 பல்லுயிர்க் குங்கல் லிடைப்
 பட்டதே ரைக்கும்அன் றுற்பவித் திடுகருப்
 பையுறு சீவ னுக்கும்
 மல்குஞ் சராசரப் பொருளுக்கும் இமையாத
 வானவர் குழாத்தி னுக்கும்
 மற்றுமொரு மூவர்க்கு மியாவர்க்கும் அவரவர்
 மனச்சலிப் பில்லா மலே
 நல்குந் தொழிற்பெருமை உண்டா யிருந்துமிகு
 நவநிதி உனக்கி ருந்தும்
 நானொருவன் வறுமையிற் சிறியனா னால்அந்
 நகைப்புனக் கேஅல் லவோ?
 அல்கலந் தும்பர்நா டளவெடுக் குஞ்சோலை
 ஆதிகட வுரின் வாழ்வே!
 அமுதீசர் ஒருபாகம் அகலாத சுகபாணி!
 அருள்வாமி! அபிரா மியே.

(06)

நீடுல கங்களுக்கு ஆதர மாய்நின்று
 நித்தமாய் முத்தி வடிவாய்
 நியமமுடன் முப்புத் திரண்டறம் வளர்க்கின்ற
 நீமனை வியாய்இ ருந்தும்
 வீடுவீ டுகடோறும் ஓடிப் புகுந்துகால்
 வேசற்றி இலச்சே யும்போய்
 வெண்டுடிகில் அரைக்கணிய விதியற்று நிர்வாண
 வேடமுங் கொண்டு கைக்கோர்
 ஓடேந்தி நாடெங்கும் உள்ளந் தளர்ந்துநின்று
 உன்மத்த னாகி அம்மா!
 உன்கணவன் எங்கொங்கும் ஐயம்புகுந் தேங்கி
 உழல்கின்ற தேது சொல்வாய்;
 ஆடுகொடி மாடமிசை மாதர்விளை யாடிவரும்
 ஆதிகட வூரின் வாழ்வே!
 அமுதீசர் ஒருபாகம் அகலாத சுகபாணி!
 அருள்வாமி! அபிரா மியே!

(07)

ஞானந்த ஹைத்துன் சொரூபத்தை அறிகின்ற
 நல்லோர் இடத்தி னிற்போய்
 நடுவினி லிருந்துவந் தடிமையும் பூண்டவர்
 நவிறறும்உப தேச முட்கொண்
 டனந்த னைத்தள்ளி எனதுநா னெனுமான்ம
 இல்லாம லேது ரத்தி
 இந்திரிய வாயில்களை இறுகப்பு தைத்துநெஞ்சு
 இருளற விளக்கேற் றியே
 ஆனந்த மானவிழி அன்னமே! உன்னைஎன்
 அகத்தா மரைப்போ திலே
 வைத்துவே நேகவலை யற்றுமெ லுற்றபர்
 வசமாகி அழியாத தோர்
 ஆனந்த வாரிதியில் ஆழ்கின்ற தென்றுகாண்;
 ஆதிகட வூரின் வாழ்வே!
 அமுதீசர் ஒருபாகம் அகலாத சுகபாணி!
 அருள்வாமி! அபிரா மியே!

(08)

சலதியுல கத்திற் சராசராங் களையீன்ற
 தாயா கினாலெ னக்குத்
 தாயல்ல வே? யான் உன் மைந்தனன் றோ? எனது
 சஞ்சலம் தீர்த்து நின்றன்
 முலைசுரந் தொழுபா லூட்டினன் முகத்தைஉன்
 முந்தானை யால்து டைத்து
 மொழிகின்ற மழலைக் குகந்துகொண்டு டிளநிலா
 முறுவல்இன் புற்றிரு கில்யான்
 குலவிவிளை யாடல்கொண்டருண்மழை பொழிந்(து) அங்கை
 கொட்டி வாவென்று(று) அழைத்துக்
 குஞ்சரமு கன்கந்த னுக்கு(கு) இளையன் என்றெனைக்
 கூறினால் ஈனம் உண்டோ?
 அலைகடலி லேதோன்று மாறாத அமுதமே!
 ஆதிகட வூரின் வாழ்வே!
 அமுதீசர் ஒருபாகம் அகலாத சுகபாணி!
 அருள்வாமி அபிரா மியே!

(09)

கைப்போது கொண்டுன் பதப்போது தன்னில்
 கணப்போதும் அர்ச்சிக் கிலேன்
 கண்போதி னாலுன் முகப்போது தன்னையான்
 கண்டுதரி சனைபு ரிகிலேன்
 முப்போதில் ஒருபோதும் என்மனப் போதிலே
 முன்னிடன் ஆல யத்தின்
 முப்போது வார்தமது பின்போத நினைகிலேன்;
 மோசமே போய்உ ழுன்றேன்
 மைப்போத கத்திற்கு நிகரெனப் போதெரு
 மைக்கடா மீதேறி யே
 மாகோர காலன் வரும்போது தமிழேன்
 மனங்கலங் கித்தி யங்கும்
 அப்போது வந்துன் அருட்போது தந்தருள்
 ஆதிகடவூரின் வாழ்வே!
 அமுதீசர் ஒருபாகம் அகலாத சுகபாணி!
 அருள்வாமி! அபிரா மியே!

(10)

மிகையுந் துரத்தவெம் பிணியுந் துரத்த
 வெகுளி யானதுந் துரத்த
 மிடியுந் துரத்தநரை திரையும் துரத்தமிகு
 வேதனை களுந்து ரத்தப்
 பகையுந் துரத்தவஞ் சனையுந் துரத்தப்
 பசியென் பதுந்து ரத்தப்
 பாவந் துரத்தஅதி மோகந் துரத்தப்
 பலகா ரியமுந் துரத்த
 நகையுந் துரத்தஊழ் வினையுந் துரத்த
 நாளுந் துரத்த வெகுவாய்
 நாவரண் டோடியே கால்தளர்ந் திடும் என்னை
 நமனுந் துரத்து வானோ?
 அகிலஉல கங்கட்கும் ஆதார தெய்வமே!
 ஆதிகட வூரின் வாழ்வே!
 அமுதீசர் ஒருபாகம் அகலாத சுகபாணி!
 அருள்வாமி அபிரா மியே!

(11)

சுமங்கலி என்பவள் யாறி?

சுமங்கலி என்பவள் தாலி, மெட்டி, மஞ்சள், குங்குமம் முதலான
 புறச்சின்னங்களால் உருவாக்கப்பட்டவள் அல்ல. கணவன் வீட்டுப்
 பொறுப்புகளை ஏற்று நிறைவேற்றக்கூடிய மாமன்-மாமி, சுற்றத்தார்
 அனைவரையும் பேணி, அன்பையும், வன்மையையும், பெருக்குபவளாக,
 கணவனுக்குந்த திடமான பெண்மணியாக, நன்மக்களைப் பெற்று முதியவயதிலும்
 கணவனைப் பிள்ளையாகக் கருதி அவனுக்குப் பணிவிடை செய்யக்கூடிய
 ஆரோக்கியத்தைப் பெற்றிருப்பவளே சுமங்கலி ஆவாள்.

வாழியாழிதின் வைர மொழிகள்

வருவதும் போவதும் இரண்டு	-	இன்பமும் துன்பமும்
வந்தால் போகாதது இரண்டு	-	புகழும் , பழியும்
போனால் வராதது இரண்டு	-	மானமும் , உயிரும்
தானாக வருவது இரண்டு	-	இளமையும், மூப்பும்
நம்முடன் வருவது இரண்டு	-	பாவமும் , புண்ணியமும்
அடக்க முடியாதது இரண்டு	-	ஆசையும் , துக்கமும்
தவிர்க்க இயலாதது இரண்டு	-	பசியும், தாகமும்
நம்மால் பிரிக்க முடியாதது இரண்டு	-	பந்தமும் , பாசமும்
அழிவை தருவது இரண்டு	-	பொறாமையும், கோபமும்
எல்லோருக்கும் சமமானது	-	பிறப்பும் , இறப்பும்

எப்படி வாழ வேண்டும்

1. நமக்கெல்லாம் தெரியும் என்ற கர்வம் இருக்கக்கூடாது.
2. நம்பியவரை எக்காரணம் கொண்டும் நம்பிக்கை மோசம் செய்யக்கூடாது.
3. எப்பொழுதும் பிறரிடம் பொறாமை கொள்ளக்கூடாது.
4. பிறரைக் கேவலமாக நினைக்கவோ பேசவோ கூடாது.
5. எப்பொழுதும் ஒழுக்கமாக இருக்க வேண்டும்.
6. பிறர் பொருளை அபகரிக்கக்கூடாது.

பரிகாரங்களும், பூஜை முறைகளும்

சூரியனுக்கு

1. திசைரி சூரிய வணக்கம் செய்து வாருங்கள்.
2. சிவன் கோயில் சென்று வாருங்கள்
3. சூரியற்க்கிழமை மாலை சிவனுக்கு அர்ச்சனை செய்தும், விரதம் இருந்து வணங்குங்கள்.

சந்திரனுக்கு

1. சிவன், பெருமானைத் தரிசிப்பது நலம்
2. திங்கட்கிழமை விரதம் இருங்களேன்
3. அம்மன் துதி பாடுங்கள்

செவ்வாய்க்கு

1. சந்த சஷ்டி, கந்தர் அனுபூதி படித்து, முருகனை வணங்குங்கள்.
2. செவ்வாய் விரதம் இருந்தும், இராகு காலத்தில் துர்க்கை அம்மனுக்கு விளக்கேற்றி வணங்கவும்.
3. அங்காரகனுக்கு மலர்களால் அர்ச்சித்து மகிழவும்.

புதனுக்கு

1. விஷ்ணு தரிசனம் மேன்மை தரும்.
2. புதன் கிழமை விரதம் இருந்து, விஷ்ணு சகஸ்ரநாமம் படியுங்கள்.
3. துளசியை வணங்க வேண்டும்.

வியாழனுக்கு

1. குலதெய்வங்கள், சித்தர்கள், ரிஷிகள், தட்சணாமூர்த்தி இவர்களை வணங்கவும்.
2. வியாழன் விரதம் இருக்கவும்.

3. தட்சிணாமூர்த்திக்கு கொண்டைக்கடலை மாலை அணிவித்து அடிப்பிரதட்சணம் செய்யவும்.

சுக்கிரனுக்கு

1. வெள்ளிக்கிழமை துர்க்கையம்மனுக்கு, இராகு காலத்தில் ஏலுமிச்சையில், தீபமிட்டு வணங்கவும்.
2. வெள்ளிக்கிழமை விரதம் இருக்கவும்.
3. துர்க்கை அம்மனைப் போற்றித் துதிபாடி, அடிப்பிரதட்சணம் செய்து வரவும்.

சனிசுவரனுக்கு

1. சனிக்கிழமை விரதம் இருந்து, காலையில் காக்கைக்கு அன்னதானம் செய்யவும்.
2. விஷ்ணுவுக்கும், கருப்பருக்கும் அர்ச்சனை செய்யவும்.
3. சனிக்கிழமை கருப்புத் துணியில் எள் முடிந்து, நல்லெண்ணெய் தீபம் ஏற்றவும்.

ராகு, கேதுவிற்கு

1. அரச மரத்தடி விநாயகர், நாகர்களை சுற்றி வந்து, விளக்கேற்றி வணங்கவும்.
2. ராகு, கேது துதி பாடவும்.



நல்லதை நினையுங்கள்

நல்லதையே நினையுங்கள், என்றும் உங்களுக்கு நன்மையே நடக்கும். உங்களின் நினைவுகளுக்கும், நம்பிக்கைக்கும் உங்களை இயக்கும் அபாரசக்தி உள்ளது.

எதை விதைக்கின்றோமோ, அதுதானே முளைக்கும், எனவே, மனதில் நல்லதையே விதைப்போமே.

தினமும் உங்களின் பிரார்த்தனையில் உங்களுக்கு மட்டுமே இறைவனிடம் வேண்டாதீர்கள், உலகில் உள்ள உயிர்கள் யாவும் நலமுடன் வாழ இறைவனை வேண்டுகள்.

உங்களின் அபரிமிதமான வாழ்த்துகள். உங்களைத்தான் வந்தடையும் அனைவரும் நலமுடன் வாழும்போது தான், நாமும் நன்றாக வாழ முடியும். அதைவிடுத்து நான் மட்டும் நன்றாய் வாழவேண்டும் என ஏன் பிரார்த்தனை செய்ய வேண்டாம்.

உலக நலனில் அக்கறை கொள்ளுங்கள். அது உங்கள் நலனுக்கும் சேர்த்தே தான் என்பதை என்றும் மறந்துவிடாதீர்கள்.

பரந்த மனது வேண்டும்.

நல்லதே நடக்கும் என நினையுங்கள். அதே போல்தான் நிச்சயம் நடக்கும். உங்கள் மனதில் எதிர்மறை எண்ணங்களை வளர்க்காதீர்கள்.

உங்களிடம் நம்பிக்கை கொள்ளுங்கள். வெற்றி பெறலாம்.

உங்களுக்குள் உள்ள அன்பு என்னும் தெய்வத்தை நன்கு உணர்ந்து செயல்படுங்கள். உங்கள் மீது காலம் என்றும், கடவுளின் கருணை மழை பொழிந்து கொண்டே இருக்கும் நிச்சயமாக.

வாழ்க வளமுடன்.

மன உளைச்சல் (STRESS)

பலவித நெருக்கீடுகள்

எமது வாழ்க்கையில் தினமும் பலவிதமான நெருக்கீடுகளுக்கு முகம்கொடுத்துக் கொண்டோன் வருகின்றோம். இவ்விதமான நெருக்கீடுகளுக்கும் ஓர் வரையறை உண்டு. தாவரங்கள், மிருகங்கள் கூட இவ்விதமான நெருக்கீடுகளுக்கு எவ்விதம் ஈடு செய்கின்றன என்பதையும், இயற்கையாக அவைகள் தம்மை வடிவமைத்திருக்கின்றன என்பதும் புலனாகும். “மூங்கில்” மரம் உயர்ந்து காணப்பட்டாலும் அது எவ்விதமாக அமைந்து இருக்கிறது. தென்னை, பனைமரம் உயர்ந்திருந்தாலும் அதன் இலைகள் கீற்றாக ஏன் அமைந்திருக்கின்றன என்பதை அவதானிப்பதன் மூலம் இயற்கை இயன்றளவு நெருக்கீடுகளுக்கு முகம் கொடுக்கக்கூடியதாக அவற்றை வடிவமைத்திருக்கிறது என்பது புலனாகும்.

சிறிய பாதிப்பு - துவள்வதும் உண்டு

மக்களில் சிலர் சிறிய பாதிப்பு ஏற்படும் வேளைகளில் துவண்டு விடுவதும் உண்டு. ஆனால் பலர் பெரிய பாதிப்பு ஏற்படும் சந்தர்ப்பத்திலும், மனக்கிலேச மடையாது அவற்றிற்கு முகம் கொடுக்கும் நிலைமைகளையும் காணுகின்றோம். உதாரணமாக மரங்களைக் குறிப்பிடின கறி முருங்கை எளிதில் முறிந்து விடுகின்றது. ஆனால் வேம்பு, புளி போன்ற மரங்கள் போதிய வலிமையுடையனவாகவும், வளைந்து கொடுக்கும் சுபாவம் உள்ளனவாகவும் இருக்கின்றன. இவைகளும் ஓர் அளவுக்கு மேல் வளைந்தால் உடைய வல்லன.

இந்நிலைமையே “உடையும் நிலைமை” (Breaking Point) எனலாம். இதேபோன்று நாமும் எமது எல்லையை அறிந்து அதற்கேற்ப எம்மை வடிவமைத்தல் மிகவும் அவசியமாகும். மக்கள் ஒவ்வொருவரிலும் மன உளைச்சல் ஏற்படும் போது அவற்றிற்கு ஈடுகொடுக்கக்கூடியதாக ஓர் அளவு மனப்பலம் இருக்கிறது என்பதை நாம் உணரும் அதேவேளை அதற்கும் ஓர் எல்லை உண்டு என்பதை நாம் மறக்கக்கூடாது.

வெளிப்படுத்தும் வழிமுறைகள்

மக்கள் மன உளைச்சல் ஏற்படும்போது தமது உணர்வுகளை எவ்விதமாக வெளிப்படுத்துகின்றார்கள்?

மக்களில் பலர்தமது மன உளைச்சல்களுக்கு முகம் கொடுக்கக் கூடியதாகத் தம்மைத்தாமே இசைவுபடுத்தக் (adapt) கற்றுக்கொண்டுள்ளார்கள். அத்துடன் அல்லாமல் எமது ஆற்றல், பலம், பலவீனம் முதலானவற்றிற்கும் எமது பரம்பரைத் தொடர்பான பின்னணிக்கும் கூடிய தொடர்புகள் உண்டு என்பதை நாம் மறக்கக்கூடாது. அத்துடன் வாழ்க்கையில் நாளாந்தம் கற்றுக்கொள்ளும் அநுபவங்கள், சமூகத்தில் கிடைக்கும் அறிவு, தகவல்கள், ஆசிரியர்கள், சமூக முன்னோடிகள் மூலம் கற்றுக்கொள்ளும் ஆற்றல்கள் யாவும் எம்மை மன உளைச்சல்களுக்கு முகம் கொடுக்கக் கூடியனவாக அமைகின்றன. எமது நிச்சயமற்ற மனநிலைமைக்கும், பயத்துக்கும் குறிப்பிட்ட விடயம் தொடர்பான அறியாமை (Ignorance) முக்கிய பிரதான காரணமாக அமைகின்றது.

யாரை நாடி செல்கின்றோம்.

உள்ளநெருக்கீடு எம்மத்தியில் மேலோங்கும் போது, நாம் எமது பெற்றோர், நண்பர்கள், ஆசிரியர், வைத்தியர்கள், ஆற்றுப்படுத்துநர், உளவியலாளர்களிடம் ஆலோசனைகள் பெறச் செல்வோம். பலர் தமக்கு ஏற்பட்ட மன உளைச்சல்களை யாரிடமும் வெளிப்படுத்தாது தாமே சமக்கும் அவல நிலைமைகளையும் காண்கின்றோம். மனச்சுமைகளைத் தொடர்ந்து தாங்கும்போது, அவற்றிற்கு ஈடுகொடுக்க முடியாமையினால் உண்டாகும் இயலாமை மேலோங்க முடியும். பல சந்தர்ப்பங்களில் அவை பீறிடவும், அதன் காரணமாக உடல் நலம், உளநலம் பாதிப்பு அடைவதுமல்லாமல் நடத்தையே பாதிப்பும்.

மன உளைச்சல் தொடர்பான சில உதாரணங்கள்:

1. இயலாமையும், அத்துடன் வேலைகளைத் திட்டமிட்டு முன்னெடுக்க முடியாமையும், மன உளைச்சலுக்கு ஏதுவாகலாம்.
2. ஒருவரைப் பழிவாங்கச் சிந்திக்க முற்படுவதும், கட்டுப்படுத்த முடியாத கோபமும், மன உளைச்சலாக மாறலாம்.

3. அன்புக்குரியவர்களைப் பிரிதலும், அவர்கள் எங்கு இருக்கிறார்கள் என்பதை அறிய முடியாத விடத்தும் மன உளைச்சல் ஏற்படும்.
4. இறந்த பெற்றோர், குடும்பத்தார் எங்கு புதைக்கப்பட்டார்கள் என்பதை அறியமுடியாத சந்தர்ப்பங்கள்.
5. அன்புக்குரிய தமது குழந்தை, மனைவி என்போருக்கு இறுதிக்கடன் செய்யும் சந்தர்ப்பங்களில் கட்டுக்கடங்கா நிலைமை ஏற்பட முடியும்.
6. வீடுகள் உடைத்துப் பொருட்கள், பண்டங்களை இழக்கும் சந்தர்ப்பங்கள்.
7. அன்பாக நேசித்து வளர்த்த மிருகங்கள் (நாய், பூனை, பசு முதலியன) பறவைகள், பூச்செடிகள், மரங்களைப் பற்றிச் சிந்திக்கும் போது மன உளைச்சல் ஏற்பட முடியும்.
8. தாம் சேகரித்து வைத்த கல்வி உபகரணங்கள் (புத்தகங்கள் முதலியன) விளையாட்டுப்பொருட்கள், எமது மூதாதையர்கள் ஞாபகமாகத் தந்து உதவிய பொருட்களை (ஏடு, எழுத்தாணி, கலப்பை, செம்புப் பாத்திரங்கள் முலியன) இழக்க நேரிடும் சந்தர்ப்பங்களில் மன உளைச்சல் மேலோங்க முடியும்.
9. தாய், தந்தையர், அன்புக்குரியவர்களின் மரணச் சடங்குகளில் பங்குகொள்ள முடியாத சந்தர்ப்பங்களில் மன உளைச்சல் ஏற்பட முடியும்.
10. சித்திரவதைப்படுத்தும்போதும், பாலியல் வன்முறைகளைக் காணும் சந்தர்ப்பங்களிலும் தம்மால் அவற்றைத் தடுக்க முடியாத நிலைமையை உணரும் வேளையில் மன உளைச்சல் மேலோங்க முடியும்.
11. ❖ இரவில் நித்திரையின்றி அவதியுறும் வேளையில்.
 ❖ பழைய பயங்கர நினைவுகள் மேலோங்கும் வேளையில்.
 ❖ பிற நாடுகளுக்கு வெளியேறிய சுற்றத்தாரை (மகன், மகள், பேரப்பிள்ளைகள், சகோதரர் முதலானோர்) மீண்டும் காணமாட்டோம் எனும் சிந்தனையேற்படும் வேளையில்.
 ❖ தாம் செய்யும் வேலையை இடைநிறுத்தும் போதும். அல்லது சேவையில் இருந்து ஓய்வு பெறும் வேளையிலும்.

- ❖ நீண்டகால இடைவெளியாக இருப்பினும் அகாலமெய்திய உடன் பிறப்புக்கள், கணவன், மனைவியின் ஞாபகம் ஏற்படும் வேளைகளில்.
 - ❖ காணாமற்போன கணவன், பிள்ளைகளின் ஞாபகம் வரும் சந்தர்ப்பங்களில் எல்லாம் மன உளைச்சல் ஏற்பட முடியும்.
12. அன்றாட உணவுக்கோ அல்லது சுகவீனமுற்றவேளையில் மருந்து வாங்குவதற்குத் தன்னும் பணம் கிட்டாத வேளையில் மனஉளைச்சல் ஏற்படும்.
 13. வயது வந்த பெண்பிள்ளையை உரிய வேளையில் மணம் முடித்து வைக்க முடியவில்லையே எனும் சிந்தனை மேலோங்கும் வேளையிலும் மன உளைச்சல் ஏற்படும்.
 14. பிள்ளைகளை வெளிநாடுகளுக்கு அனுப்பிய பின்பு வீட்டில் தனிமையை உணரும் வேளையில் மன உளைச்சல் ஏற்படும்.
 15. வேறு வீடு வாடகைக்கு எடுக்க முடியாத சந்தர்ப்பத்தில் வீட்டுச் சொந்தக்காரன் வீட்டை விடுமாறு நிர்ப்பந்திக்கும் வேளையிலும்.
 - ❖ மேலும் வாடகைப் பணத்தைக் கூட்டுவதற்காக வீட்டைக் காலிசெய்யுமாறு நிர்ப்பந்திக்கும் வேளையிலும் உள்சோர்வு அடைய முடியும்.
 16. அன்றாட வாழ்க்கையை நடத்த முடியாத வேளையில் பாடசாலை உபகரணங்கள், உடுப்புக்கள் முதலியவற்றைப் பெற்றோரால் அளிக்க முடியாத வேளையில் பிள்ளைகள் உளநெருக்கீடு அடைய முடியும்.
 17. பெற்றோர் உள்சோர்வு (Depression) காரணமாகக் குடிபோதைக்கு அடிமையாகும் வேளையில் பிள்ளைகள் மன உளைச்சல் அடைவர்.
 18. மதுவுக்கோ போதைப் பொருளுக்கு அடிமையாகி, அதை நிறுத்த முடியாத வேளையில் மன உளைச்சல் அடைவர்.
 19. மனத்தில் தாங்கொணா மன அழுத்தம் ஏற்படும் சந்தர்ப்பத்தில் தமது வாழ்க்கையை ஒரு முடிவுக்குக் கொண்டு வரும் வகையில் தற்கொலை எத்தனிப்புக்கள் ஏற்படுவதும் உண்டு. இச்சந்தர்ப்பங்களில் தன்னைப்

பற்றியும், தமது குடும்பத்தினர் பற்றியும், பலவாறாகச் சிந்திப்பர். இதன் காரணமாக விபரிக்க முடியாத ஒரு மன அழுத்தம் ஏற்பட முடியும்.

20. வேலைக்குச் சென்ற பிள்ளைகள், அல்லது கணவன் (தற்போதைய போர்ச் சூழல்காரணத்தினால்) உரிய நேரத்திற்கு வீடு திரும்பாவிடின் குடும்பத்தினர் மன உளைச்சல் அடைவர்.
21. தேசிய அடையாள அட்டை, பொலிசில் ஆட்கள் பதிவு செய்த பத்திரத்தை இழக்க நேரிடின் தாங்கொணா மன உளைச்சல் அடைய நேரிடும்.
22. காவல் நிலையங்களில் தடுத்து வைத்திருக்கும் வேளையில் தெரிந்த ஒருவரோ, உறவினரோ தமக்காக வாதாட முடியாத சந்தர்ப்பங்களில் மன உளைச்சல் மேலோங்க முடியும்.
23. தான் ஓர் பாரிய குற்றவாளி என உணரும் போதும் , தான் ஓர் சில தினங்களில் இறக்கவுள்ளேன் என்பதை உணரும் வேளையிலும், தான் ஓர் ஏழைக்குடும்பத்தில் பிறந்தேன், அத்துடன் பசியால் வாடுகிறேன் என உணரும் போதும் மன உளைச்சல் ஏற்பட முடியும்.
24. குடும்ப அங்கத்தவர் ஒருவர் தீவிர நோயுற்ற வேளையில் குடும்ப அங்கத்தவர் யாவருமே மன உளைச்சல் அடைவர்.
25. வயதுற்ற வேளையில் குடும்ப அங்கத்தவரோ, பிள்ளைகளோ எதுவித உதவியும் செய்யாத வேளையில் பெற்றோர் மன உளைச்சல் அடைவர்.
26. அங்கவீனமுற்றோ, படுகாயமடைந்தோ வைத்தியசாலையில் சிகிச்சை பெறும் வேளையில் குடும்ப அங்கத்தவர்கள் பாரா முகமாக நடந்து கொள்வார்களாகில் நோயாளி தாங்கொணா மன உளைச்சல் அடைவர்.

பிறந்த மண்ணில் இருந்து வேரோடு அகற்றப்பட்டுள்ளேன். (uprootment from native soil) சொந்த வீடுவாசலைப் போய்ப் பார்க்கப் போக்குவரத்துக்கள் இல்லை. போய் வருவதற்கு அனுமதியளிக்கிறார்கள் இல்லை, தான் போற்றிப் புகழ்ந்த வணக்கத் தலங்களுக்குப் போக முடியவில்லையே என உணரும் வேளையில் மன உளைச்சல் மேலோங்குவதைக் காணுகின்றோம். எனவே மன உளைச்சல் எமது வாழ்க்கையைக் கட்டுப்படுத்தா நிலைமையை நாம் ஏற்படுத்தல் வேண்டும். மன உளைச்சலைக் குறைப்பதற்கும் வெற்றி கொள்வதற்கும் பல வழிமுறைகள்

உண்டு "மற்றவர்களுக்கு நாம் உதவி செய்வதன் மூலம் நாம் எமக்கு உதவி செய்பவர்களாவோம்".

மன உளைச்சலுக்கு முகம் கொடுக்கக்கூடிய சில வழிமுறைகள்.

அந்நியோன்ய உறவுகளை வளர்த்தல்

குறிப்பாகக் குடும்பத்தினர் யாவரும் ஒருவருடன் ஒருவர் மனம் திறந்து பேசுதல் வேண்டும். குறிப்பிட்ட ஒரு சில நேரத்தை ஒதுக்கி குடும்பத்தினர் யாவரும் ஓய்வு நேரத்தைச் சந்தோஷமானதாகக் கழிப்பதற்கு நடவடிக்கை எடுத்தல், குடும்ப அங்கத்தவர்கள் யாவரும் ஒரே வேளையில் உணவைப் பகிர்ந்து உண்ணுதல், குடும்ப அங்கத்தினர் யாவரும் ஒன்று சேர்ந்து இறைவணக்கத்தில் ஈடுபடல். உதாரணம் : கூட்டுப்பஜனை, இரவு நித்திரைக்கு முன் ஜெபம் முதலியன.

ஆர்வமாகச் செவிமடுத்தல் (Active Listening)

கலந்துரையாடும் சந்தர்ப்பங்களில் ஆர்வமாகச் செவிமடுக்கும் ஆற்றல் வளர்க்கப்படல் வேண்டும். கருத்துக்களுக்கு மதிப்பளிக்கப்படல் வேண்டும். முகபாவங்களை அவதானிக்கவும். அவர்களின் உணர்விற்கு மதிப்பளிக்கவும் வேண்டும். சொற்களுக்குப் பின்னால் உள்ள கருத்துக்களை விளங்கிக் கொள்ளும். ஆற்றல் வளர்க்கப்படல் (Empathetic Understanding) வேண்டும். இரகசியம் பேணுதல் (Confidentiality) முழுமையாகக் கடைப்பிடிக்கப்படல் வேண்டும். உதவி செய்யும் மனப்பான்மையுடன் நம்பிக்கைக்குப் பாத்திரமாய் அமைதல் வேண்டும்.

உற்ற நண்பர்களை உருவாக்குதல் வேண்டும்.

மனம் திறந்து பேசக்கூடிய சூழலை உருவாக்கக்கூடியவராக இருத்தல், குறிப்பறிந்து செயற்படக்கூடியவராக இருத்தல், அல்லைபடும் போது உதவி செய்யும் மனப்பான்மையுடையவராக இருத்தல், ஆர்வமாகச் செவிமடுப்பவராக இருப்பதுமல்லாமல் இரகசியம் பேணல் மிகவும் முக்கியமானதாகும்.

சமய அநுஷ்டானங்களில் ஈடுபடுதல்.

உளநலம் பேணலில் ஆத்மீக நலன் மிகவும் இன்றியமையாததாகும். மனத்தை ஒரு வழிப்படுத்துவதன் மூலமே மன அமைதி காணமுடியும். தியானம், ஜெபம், ஓங்கார உச்சாடனம், மந்திர உச்சாடனம் முதலியன.

யோகாசனம்

ஆழ்ச்சுவாசித்தல், பிராணாயாமம், பத்மாசனம், சந்தியாசனம் முதலியன.

தேகப்பியாசம்

போட்டி மனப்பான்மையற்ற தேகப்பியாசம் வரவேற்கத்தக்கதாகும். உதாரணம் : உற்சாக நடை (Brisk Walking) மாணவர்கள் - பல தரப்பட்ட விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடல்.

உள்ளூர் மூலவளம் பிரயோசனப்படுத்தல்.

வருவாயைத் தேடும் வகை மாத்திரமல்லாமல், மனத்திற்கு நிறைவை அளிக்கக்கூடியதுமான கைத்தொழில் முயற்சிகளில் ஈடுபடல் சிறப்புடையதாகும். உதாரணம் : தென்னம் தம்பு, பன்புல்லு, பனை ஓலை, மூங்கில் முதலியனவற்றைப் பிரயோசனப்படுத்தலாம்.

செல்லப்பிராணி, பறவைகள் வளர்த்தல்.

இவைகளை வளர்ப்பதன் மூலம் எமது ஓய்வுநேரம் பிரயோசனமுள்ளதாகவும், மன நிறைவைத் தருவதாகவும், சில சமயங்களில் வருவாய் தருவதாகவும் (ஆடு, மாடு, கோழி, பன்றி, முயல், தேனீ) அமைய முடியும். ஏனையவைகளாவன நாய், பூனை, மீன், கிளி, மைனா முதலானவைகளாகும்.

மனித விழுமியங்களைப் பேண வழிகாட்டுதல்.

"அன்பேசிவம்" எல்லா உயிர்களிடத்தும் அன்பாய் இருத்தல், காருண்ய சீலர்களாயிருத்தல், யார் மாட்டும் இருக்கக் காட்டும் மாணோபாவத்தை வளர்த்தல், யார் மத்தியிலும் உயர்வு தாழ்வு காட்டாமலும், சமநிலை பேணும் முயற்சிகளை முன்னெடுத்தல் முதலியன.

சட்டதிட்ட ஆலோசனைகளை வளர்த்தல். : இதன் மூலம் உளச் சமச்சீர் பேண வழிகாட்டுதல்.

ஆதரவற்ற அநாதைகளுக்கு உதவியளித்தல்.

திட்டமிட்ட முறையில் வாசிக்கும் பழக்கவழக்கத்தை முன்னெடுக்க ஊக்குவித்தல்.

கலை நிகழ்ச்சிகள்:

இசை நிகழ்ச்சிகளை ஒழுங்கு செய்தல், பாங்குபற்றுதல், கேட்டல், பார்த்தல் முதலியன.

உளச்சுகாதாரம்

விழிப்புணர்ச்சி ஏற்படுத்தல் - மக்கள் மத்தியில் சர்சங்கம், கருத்தரங்குகள், கல்வி நிகழ்ச்சிகள் ஏற்படுத்தலும் பாங்குபற்றுதலும்.

ஓய்வு நேரத்தைச் சரிவரப் பிரயோசனப்படுத்தல்.

ஓய்வு நேரமாக இருப்பினும், அதைச் செலவிடும் போது சரியான திட்டமிடல் அவசியம், இதன் மூலம் முழுமையாக நாம் பிரயோசனம் அடைவது மல்லாமல் மன நிறைவையும் பெறமுடியும்.

“ஆற்றுப்படுத்துநர்” சேவை

மன அழுத்தத்திற்கு ஆளாகியிருப்போர் தமக்கு அண்மையில் இருக்கும் ஆற்றுப்படுத்துநர் நிலையங்களில் இச்சேவையைப் பெறமுடியும். மன உணர்வுகளைப் புரிந்து கொள்வதன் மூலம், பாதிக்கப்பட்டவர் சரியான தீர்மானங்களை எடுப்பதற்கும், அதை நடைமுறைப்படுத்துவதற்கும் வழிகாட்டுவதே “ஆற்றுப்படுத்தல்” எனக் குறிப்பிட முடியும்.

“மற்றவர்களுக்கு உதவி செய்வதன் மூலம் நாமே உதவி பெறுவோம்.”

சதாவதானமுற்ற தியானம் (Mindfulness Meditation⁽¹¹⁾)

ஆத்மீக ரீதியாகத் தியானம் செய்வதன் மூலம் மன அமைதி பெறமுடியும். மனம் ஆழமாகத் தளர்ச்சியடைவதன் மூலம் சுவாசம், இருதயத்துடிப்பு, இரத்த அழுக்கம் யாவும் வெகுவாகக் குறைவு அடையும். மனம் ஆழமாகத்தளர்ச்சி

அடைவதனால் எக்கருமத்தைச் செய்யும் போதும் மனநிறைவு ஏற்படும். தியானம் செய்வதற்குப் பல வழிமுறைகள் உண்டு. அவற்றுள் சதாவதானமுற்ற தியானமும் ஒன்றாகும். உடலும் உள்ளமும் ஆறுதல் அடைவதற்குச் சதாவதானமுற்ற தியானம் ஓர் எளிமையான வழிமுறையாகும். உள்ளம் படிப்படியாக அமைதிபெறும். அதேவேளை விழிப்பாகவும் இருக்கும். இதன் காரணமாக மிகவும் ஆழமானதும், போதிய அமைதியுள்ளதுமான விழிப்புணர்வை நாம் அனுபவிக்கலாம்.

பின்வரும் வழிமுறைகளைக் கையாள்தல் சிறப்புடையதாகும் :

01. கலவரம் அடையாத அமைதி கிடைக்கக்கூடிய ஓர் இடத்தைத் தேர்ந்து எடுக்கவும்.
02. அமைதியாக இருந்து கண்களை மூடிக்கொள்ளவும்.
03. இயல்பாகச் சுவாசத்தை உள்ளெடுக்கவும். அத்துடன் வெளிவிடவும். அதேவேளை விழிப்புணர்வை உமது சுவாசத்தில் வைக்கவும். உணர்வுபூர்வமாகச் சுவாசத்தைக் கட்டுப்படுத்தவோ அல்லது மாற்றவோ வேண்டாம். உள்ளவாறாகச் சுவாசத்தை அவதானிக்கவும். (Simply observe)
04. உங்கள் சுவாசத்தை நீங்கள் அவதானிக்கும் போது பெரும்பாலும் தானாகவே சுவாசம் மாற்றமடைவதை அவதானிக்கலாம். அதன் வேகம், லயம் (Rhythm) அல்லது ஆழம் முதலியனவற்றில் மாற்றங்கள் ஏற்படலாம். அல்லாது விடின சுவாசம் ஒரு கணப்பொழுது நின்று விடுவது போலத்தோன்றலாம். இந்நிலைமையில் நீங்கள் எவ்விதமான காரணமும் இல்லாமல், மாற்றங்கள் எதனையும் செய்வதற்கு முயற்சிக்காது, சுவாசத்தை அவதானித்தால் போதுமானது.
05. இடையிடையே உங்களின் சுவாசத்தில் இருந்து கவனம் விலகிப் போவதைச் சிலசமயங்களில் நீங்கள் அவதானிக்க முடியும். வேறு விடயங்களில் தங்களின் கவனம் போகலாம். அல்லது விடின தங்கள் அறைக்கு வெளியில் இருந்து வரும் சத்தங்களில் கவனம் செல்லலாம். இவ்விதம் நிகழின தங்களின் சுவாசத்தில் மீண்டும் கவனத்தைச் செலுத்தவும்.

06. தியானித்துக்கொண்டு இருக்கும் போது, தங்களின் கவனம் சில உணர்வுகளிலோ, மனவேறுபாடுகளிலோ அல்லது எதிர்பார்ப்புகளில் திரும்பநேரிடின், வேறு சிந்தனைகளுக்கு மனம் கொடுப்பது போலக் கவனத்தைச் செலுத்தி மீண்டும் தங்களின் சுவாசத்தில் கவனத்தைச் செலுத்தவும்.

07. இத்தியானத்தை 15 நிமிடங்கள் வரையில் நடைமுறைப்படுத்தவும், இறுதியாகக் கண்கள் மூடிய நிலையில் இரண்டு அல்லது மூன்று நிமிடங்கள் இலகுவாக அமர்ந்து, ஆறுதலாக இருக்கவும், தியானத்தில் இருந்து படிப்படியாக வெளியேறிய பின்பு கண்களைத் திறக்கவும்.

இத்தியானப் பயிற்சியை ஒரு நாளைக்கு இரு முறைகள் காலையிலும் மாலையிலும் செய்தால் போதுமானதாகும். இதற்கு இடையில் மனக்குழப்பங்கள் இருப்பின், இடையில் சில நிமிடங்கள் இத்தியானத்தைச் செய்யலாம்.

நாடிசுத்தி - பிராணாயாமம் ¹²

பிராணாயாமம் என்பது அழியா இயல்பைத்தரும் மூச்சுப்பழக்கம் இப்பயிற்சி நன்கு கைகூடின் மற்ற யோகப் பயன்கள் எல்லாம் தாமே பயிற்சியாளரிடம் பரிணமிக்கும். நாம் சுவாசிக்கும் போது காற்றில் உள்ள பிராணவாயு நுரையீரலில் உள்ள நிணக்குழாய்கள் வழியாக இரத்தக்குழாய்களுக்குள் செல்கிறது. கழிவுப் பொருளான கரியமிலவாயு நுரையீரலில் இருந்து வெளி மூச்சின் மூலம் வெளித்தள்ளப்படுகிறது. பிராணவாயுவை நுரையீரல் வழியாக இரத்தத்தோடு சேர்ப்பதும், தேகத்தில் உண்டான கழிவுப்பொருளான கரியமிலவாயு நுரையீரலில் இருந்து வெளிக்கொண்டுவருவதும் சுவாசத்தால் நடைபெறுகிறது. உணவு இல்லாமல் நாம் பல நாட்கள் உயிர் வாழலாம். ஆனால் சுவாசிக்காமல் 3 - 4 நிமிடங்களுக்கு மேல் இருக்க முடியாது. சராசரி மனிதன் வாழ்நாளில் ஐம்பது கோடி மூச்சு விடுகிறான். ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் எத்தனை மூச்சு என்று நிர்ணயிக்கப்படுகிறது. அதைமெதுவாக விட்டால் அந்த அளவுக்கு அவனுடைய வாழ்நாள் கூடும். சரியாக மூச்சுவாங்கி, விடுதல் ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு அடித்தளம் போன்றது. மனதிற்கும் மூச்சிற்கும் ஒரு நுண்மையான சம்பந்தம் இருக்கிறது.

மக்களில் பெரும்பாலானோர் நுரையீரலில் மூன்றில் ஒரு பகுதிக்குக் குறைவாகத் தான் உபயோகப்படுத்துகிறார்கள். பிராணாயாமம், நாடி சுத்திபழகுவதால் நுரையீரல் முழுமையும் பயன்படுத்தப்பட்டு, இரத்த சுத்தி அதிகமாகி, நோய்த்தடுப்புச் சக்தி அதிகமாகின்றது.

பிராணாயாமம் என்றால் என்ன?

பிராணனை அடக்கியாவதே பிராணாயாமம். இதன் செயலான சுவாசத்தை நெறிப்படுத்துவதன் மூலம், இதனை அடக்கி நெறிப்படுத்த முடியும். பிராணாயாமத்தில் இரேசகம், பூரகம், கும்பகம் என மூன்று நிலைகள் உள்ளன. சுவாசத்தை உள்ளே இழுப்பது பூரகம் எனவும், உள்ளே நிறுத்துவதை கும்பகம் எனவும், வெளிவிடுவதை இரேசகம் எனவும் குறிப்பிடுவர்.

பிராணாயாமத்தின் முறைக்குத்தக்கபடி அதைப்பயிலும் வகையும் மாறுபடும். சாதாரணமாகப் பழகுவவர்கள் சுவாசத்தை இடப்பக்க நாசி வழியாக எட்டு வினாடி நேரம்விடுவர். இதனை நாடி சுத்தி என்பர். இதில் மூச்சை உள்ளே நிறுத்துவதில்லை. இடப்பக்க நாசி வழிச்செல்லும் பிராணனை இடகலை என்றும் வலப்பக்க நாசி வழிச் செல்வதை பிங்கலை என்றும் முதலு நரம்பு வழிச் செல்வதை சுழிமுனை என்றும் கூறுவர். பிராணாயாமத்தின்படிகளே நாடி சுத்தியாகும். யோகாசன ஆசிரியர்களின் ஆலோசனைகளின் பெயரில் குடும்பஸ்தர்களும் யோகாசனப் பிராணாயாமங்களைச் செய்யலாம். காலை மாலை வெறும் வயிற்றில் நாடி சுத்தி செய்யலாம்.

பிராணாயாமசூத்திரம்

ஏறுதல் பூரகம்; ஈர் எட்டு வாமத்தால்

ஆறுதல் குடும்பகம்; அறுபத்தநானூ அதில்

ஊறுதல் முப்பத்து இரண்டு அதிரேசம்

மாறுதல் ஒன்றின் கண் வஞ்சகம் ஆமே.

- திருமந்திரம் (568)

- ❖ சுவாச ஓட்டத்தின் பயிற்சிவகை இப்பாடலில் கூறப்படுகிறது.
- ❖ 16 மாத்திரை அளவுகாலம் காற்றினை உள்ளெடுக்கவும், உள் எடுக்கப்பட்ட காற்றினை 64 மாத்திரை அளவுகாலம் உள்ளே வைத்திருக்கவும். உள்ளே வைத்திருந்த காற்றினை 32 மாத்திரை அளவுகாலம் தொடர்ச்சியாக வெளியே விடவும் இதுவே ஒரு சுவாச ஓட்டத்தின் காலப்பிரமாணமாகும். (1 : 4 : 2) (ஒரு இதயத்துடிப்பின் காலம் அல்லது கண்மூடித்திறக்கும் காலம் ஒரு மாத்திரை எனப்படும்.)

நாடிசுத்தியின் வகைகள்

01. பஸ்திரிக்கா ழுச்ச்யயிற்சி

வலக்கைப் பெருவிரலால் வலப்பக்க மூக்குத் துவாரத்தை அடைத்து இடப்பக்க மூக்குத்துவாரத்தின் வழியாகச் சுவாசத்தை உள்ளூக்கு இழுத்து நிறுத்தாமல் உடனே வலக்கைமோதிர விரலால் மூக்கின் இடப்பக்க துவாரத்தை அடைத்து வலப்பக்கத் துவாரத்தின் வழியாக மூச்சை மெதுவாக விடவேண்டும். மீண்டும் வலப்பக்க நாசியின் வழியாக மூச்சை உள்ளூக்கு இழுத்து நிறுத்தாமல் உடனே வலக்கை மோதிரவிரலை எடுத்து பெருவிரலால் வலப்பக்க நாசியை அடைத்து இடப்பக்க நாசியின் வழியாக மூச்சை வெளியில் விட வேண்டும். இது போன்று பத்துமுறை செய்ய வேண்டும்.

02. கலாபதி ழுச்ச்யயிற்சி

மூக்கின் இருதுவாரங்களின் வழியாகச் சுவாசத்தை உள்ளூக்கு இழுத்து நிறுத்தாமல் வேகமாக உடனே வெளியே விடவேண்டும். இம்மாதிரிப் பத்துத் தடவைகள் செய்ய வேண்டும்.

03. உஜ்ஜயி

இரண்டு மூக்குத்துவாரங்களினாலும் ஒரே சமயத்தில் சுவாசத்தை உள்ளூக்கு இழுத்து 5 முதல் 10 நாடி வரை நிறுத்தி பின்பு இரண்டு மூக்குத்துவாரங்களினாலும் வெளியே மெதுவாக விட வேண்டும். இவ்வாறு 10 முறை செய்ய வேண்டும்.

பத்மாசனம் ⁽¹³⁾

செய்முறை

- ❖ விரிப்பின்மேல் அமர்ந்து இருகால்களையும் நேராக நீட்டிச் சுவாசத்தை வெளிவிட்டு வலது முழங்காலை மடித்து, மடிக்கப்பட்ட வலது காலின் குதிக்கால் அடிவயிற்றைத் தொட்டுக் கொண்டு இருக்கும்படி வைக்கவும்.
- ❖ பின்னர் இடது காலை மடக்கி, மடித்து வலதுகாலின் தொடையின் அருகில் அடிவயிற்றைத் தொட்டுக்கொண்டு இருக்கும் படிவைக்கவும்.
- ❖ இவ்வாறு மாற்றிவைக்கப்பட்ட இரண்டு குதிக்கால்களும் மேல் நோக்கிப் பார்த்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும். அதாவது, மார்பு, முகம் ஆகியவற்றை நேராக நிமிர்ந்தி, முதுகை வளைக்காமல் சுவாசத்தை வெளிவிட்டுக் கொண்டு நிமிர்ந்து இருத்தல்.

மூத்தோர் ஧்ரா஢ரிப்பு

கவனத்திற்கு எடுக்க வேண்டிய முக்கிய அம்சங்கள்

மூத்தோர் சமூகத்தில் முக்கிய இலக்கினர்.

முழுச்சனத்தொகையில் மூத்தோர் முக்கிய இலக்கினர். தற்போதைய போர்ச்சுழல் இடம்பெயர்வு, பிரிவு, இழப்புக்கள் முதலியன மூத்தோர் மத்தியில் பலவித தாக்கங்களை ஏற்படுத்திக் கொண்டிருப்பது கண்கூடு. மூத்தோரின் குணவியல்புகள், நடத்தைக்கோலம் தொடர்பாகப் புரிந்துணர்வான மனப்பாங்கும், பொறுமையைக் கடைப்பிடிக்கும் சபாவமும், குடும்பத்தில் அங்கம் பெறும் ஏனையவர்களுக்கு இருத்தல் மிக அவசியம். தற்போதைய சமூக மாற்றத்திற்கு அமையத் தம்மைச் சமன்படுத்த அனேகமான மூத்தோர் கஸ்டப்படுகின்றனர். முன்பு செயற்படுத்தியது போன்று கடினமான உடல் உழைப்பை நிறைவேற்ற முடியாது அல்லற்படுகின்றனர். மற்றவர் தயவில் சீவிக்கும் நிலைமை ஏற்படுவதனால் மனம் சலிப்படைகின்றனர்.

மூப்பு வயது வரும்போது, எழக்கூடிய உடல் உள உபாதைகள் தொடர்பாக மூப்புடைய சகலரும் அறிந்திருப்பதன் மூலம், எழும் பிரச்சனைகளுக்குரியதாகக் தம்மை வடிவமைத்துக்கொள்ள முடியும். மறதி, காது கேட்டல் குறைவடைதல், கண்பார்வை குறைதல், நித்திரைக்குழப்பம் கை, கால் மூட்டுக்கள் உளைவு முதலான அம்சங்கள், வயது மூப்படையும் சந்தர்ப்பங்களில் ஏற்படுத்தல் தவிர்க்க முடியாத நிலைமைகளாகும்.

நித்தியகருமம் - (பகவத்கீதை - அத் 3.8)

“நித்திய கருமத்தை நீ செய். செயலின்மையை விடச் செயல் சிறந்தது. செயலினனுக்கு உடலைப் பேணுதல் கூட இயலாது.” குறித்த இலட்சியத்தை அடைவதற்கு சரீரவாழ்க்கை முற்றிலும் வேண்டப்படுகின்றது. ஆதலால் உடலைக் காப்பற்றி வைப்பதே ஒரு பயணம் போவதற்கு ஒப்பாகும். கர்மத்தாலன்றி (செயற்பாடு) இவை சாத்தியப்படமாட்டாது. மேம்பட வாழ விரும்புவவர் ஓயாது கர்மம் செய்தே ஆகவேண்டும். ஆரோக்கியத்தைப் பிறிதொருவரினால் எமக்குத் தரமுடியாது. நாமே சம்பாதிக்க வேண்டியவர்களாக உள்ளோம். “உடம்பும், இரும்பும் இருக்கக்கொண்டும்” என்பர். மூத்தோர், உடல்

உழைப்பு மிகவும் அவசியமேயாகும். இதன் மூலம் உடல் ஆரோக்கியம் மாத்திரமல்ல. உள்ளம் உற்சாகம் அடைவதும்லாமல் சமச்சீர் அடையும்.

வயது மூப்படையும் வேளையில் அனேகமானோர் எவ்வித உடல் உழைப்பின்றி, மேல்மாடி வீடுகளில் மாத்திரமன்றி கீழ்மாடி வீடுகளிலும், உடலை அசைக்காது வைத்துக்கொள்ளும் பலரைக் காணுகின்றோம். தொலைக்காட்சி (T.V) பார்ப்பதுடன், உண்ணல் உறங்கலுடன் நிறுத்திக்கொள்ளும் பலர் உளர். இக்காரணங்களினால், உடல் மேலும் பருமனடைவதும்லாமல், எளிதில் தொற்றா நோய்களாகிய சலரோகம் அதி இரத்த அழுக்கம், இருதய வியாதி, சருமநோய்கள் முதலானவற்றிற்கு இலக்காகின்றனர்.

உடல் உழைப்புக்குறைவதனால் ஏற்படும் விழைவுகள், நாம் தொழிற்படாது இருப்பின் உடல் பருமன் அடைய முடியும். கடின உழைப்புடன் செயல்கொள்வதனால் உடல் நிறையைக் கட்டுப்பாடாக வைத்திருக்க முடியும். உடல் நிறையைக் கட்டுப்பாடாக வைத்திருப்பதற்குப் பின்வரும் ஆலோசனைகள் பேருதவியாக அமைய முடியும்.

01. மிருகக் கொழுப்பு, எண்ணெய்வகை சேர் உணவுகள் குறைத்து உண்ணுதல் வேண்டும் / முற்றாகத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.
02. தேங்காய், தேங்காய் எண்ணெய் பாவனை முடியுமானவரை குறைத்தல் வேண்டும்.
03. இனிப்பு வகைகள், சொக்லேற், ஐஸ்கிரீம், புடிங்வகைகள் முடியுமான வரை தவிர்த்தல் வேண்டும். பொரியல் வகை, கச்சான், முட்டை மஞ்சட்கரு முதலானவற்றை முடியுமானவரை தவிர்த்துக்கொள்ளவும்.
04. பாண், வெள்ளைமாவில் தயாரித்த உணவு, கிழங்கு வகைகள் (உருளைக்கிழங்கு உட்பட) உணவில் குறைத்தல் வேண்டும்.
05. போதியளவு காய்கறி, இலைக்கறிவகைகள், பழவகைகள் உணவில் சேர்த்தல் கூடிய நன்மை பயக்கும். அத்தடன் பாவிக்கும் பருப்பு வகைகள் கோதுடன் உணவாக்கல் (பாசிப்பயறு, கௌபி, கடலை முதலியன) அதிக நன்மை பயக்கும். இவ்வுணவுகளில், முக்கியமாக அதிகளவு நார்ப்பொருட்கள் இருப்பதனால், உண்ணும்போது வயிறு நிரம்புவது மல்லாமல், குடலில் கொழுப்பு படிமங்களாக அமைவதைத் தவிர்க்கவும்

முடியும். அத்துடன் இவ்வுணவுகளில் அதிகளவு கனி உப்புக்களும், உயிர்ச்சத்துக்களும் காணப்படுகின்றன.

06. இடையிடையே உணவுகள் கொறித்து உண்ணும் பழக்கம் முடியுமானவரை தவிர்த்தல் வேண்டும்.

07. தேகப்பியாசம் மிக அவசியம். இதன் மூலம் உடல் சுறுசுறுப்படைவது மல்லாமல், உடம்புக்கு அத்தியாவசியமாகத் தேவைப்படும். H.D.L கொழுப்பைப் பெறமுடியும்.

தினமும் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய முக்கிய அம்சங்கள்.

01. காலைக்கடன் நிறைவேற்ற உதவுதல் வேண்டும்
அதிகாலையில் நித்திரை விட்டு எழுதல்
மலச்சிக்கல் ஏற்படாது மலம் கழிக்க ஊக்குவித்தல்.
நார்ப்பொருட்கள் அடங்கிய உணவுகள், பழங்கள் போதியளவு உண்பதன் மூலம் மலச்சிக்கல் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கலாம்.
02. இறை வழிபாடு காலை, மாலை நிறைவேற்ற ஊக்குவித்தல் வேண்டும்.
இதன் மூலம் மனத்தை ஒரு வழிப்படுத்த முடியும். மனம் ஒருவழிப் படாவிடின், அமைதியின்மை, பதட்டம், முதலான குண இயல்புகளை உணர முடியும்.
- மந்திர உச்சாடனம், ஆழச்சுவாசித்தல், தியானம், ஜெபம், யோகாசனம், பிராணாயாமம் முதலியன ஊக்குவிக்கப்படல் வேண்டும்.
03. அவரவர் தேவைக்குரிய அளவில் மூன்று வேளை எடுக்கும் உணவைப் பிரித்து 5 வேளைகளில் உண்பது கூடிய நன்மை பயக்கும். இராப்போசனம் எடுத்த மூன்று மணித்தியாலங்களின் பின்பே நித்திரைக்குச் செல்லுதல் வேண்டும்.
- முடியுமானவரை பட்டினி இருத்தல் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும். தமது நிறை எவ்வளவு என்பதைத் தெரிந்திருத்தல் மிக அவசியம். எடை கூடாது இருப்பதை நிச்சயப்படுத்திக் கொள்ளல் வேண்டும்.

ஓய்வும் உறக்கமும்

- ❖ குறைந்தது 06 மணித்தியால நித்திரை கொள்வது உடலுக்கு ஆறுதல் அளிக்கும்.
- ❖ அப்பியாசம் குறையில் எடைகூட முடியும். மேலும் கை, கால்களுக்குப் போதியளவு இரத்தம் செல்லாவிடின் இவ்வயங்கள் விறைப்படைய முடியும். எனவே தினமும் அரை மணித்தியால வேகநடை (Brisk walking) அவசியம்.
- ❖ இரத்தோட்டம் குறைய நேரிடின் காலில் வீக்கம் ஏற்பட முடியும். (காலையில் ஓரளவு ஆறுதலாகவும், மாலையில் வீக்கம் கூடியிருப்பதையும் அவதானிக்கலாம்.)

நித்தியகருமங்கள் செய்ய ஊக்குவிக்கப்படல் வேண்டும். விரதம், இறைவழிபாடு, கோவில் - பள்ளி தரிசனம், மண விழா, மரணச்சடங்கு, மற்றும் ஏனைய முக்கிய நிகழ்ச்சிகளில் பாங்கு கொள்ள ஊக்குவிக்கப்படல் வேண்டும்.

தனிநபர், சுகாதாரம் பேண ஊக்குவிக்கப்படல் வேண்டும். (குலை, பல், நகம், உடை, உடல் சுத்தம் முதலியன)

வேலைகள் திட்டமிட்டு முன் எடுக்கப்படல் வேண்டும்.

- வேலையில் இருந்து ஓய்வுபெறுவோர், தமது ஓய்வு காலத்தை எப்படிச் செலவிட வேண்டும் என்பதை முன்கூட்டியே தீர்மானிக்காவிடின் மன உளைச்சல் ஏற்படமுடியும்.
- எதுவித வேலையும் செய்யாது வீட்டில் இருப்பவரையினும் திட்டமிட்டு ஓய்வு நேரத்தைச் செலவிடல் மிகவும் அவசியமாகும். திட்டமிடாவிடின் துன்பமடைய வேண்டிய நிலைமை உருவாகும்.
- இலாப நோக்கற்ற இலக்கிய, கலாச்சார ஆத்மீக நிகழ்ச்சிகளில் ஈடுபட முடியும்.
- செல்லப்பிராணிகள், பறவைகள், மீன் முதலியன வளர்த்தல் மனதிற்கு ஆறுதல் அளிக்கும் அம்சமாகக் கருதமுடியும்.
- பூச்செடிகள் வளர்த்தல், வாசித்தல் முதலியன மன ஆளுதலைக் கொடுக்கும் அம்சமாகக் கருத முடியும்.

தனிமையை உணராத நிலையில் நாளாந்த முயற்சிகள் திட்டமிட்டு முன் எடுத்தல் அவசியமாகும்.

- குதூகலமான நிலையில் இருக்க ஊக்குவிக்கப்படல் வேண்டும். குழந்தைகளுடன் இயைந்து கதை கூறுதல், பாட்டுப்பாடுதல், இணைந்து விளையாடுதல் மனநிறைவைக் கொடுக்கும் அம்சங்களாகும்.
- நல்லோருடன் இணைந்திருத்தல். சற்சங்கம் போன்ற நிகழ்வுகளில் பங்கு கொள்ளல் உற்சாகம் தரவல்லன.
- வயதைக் கருதாது உற்சாக மூட்டலிடையே தொழில் செய்ய ஊக்குவிக்கப்படல் வேண்டும். உள ஆரோக்கியம் மேம்படும் வகையில் செல் விளையாட்டு, "வினா - விடை" நிகழ்ச்சிகள் ஊக்குவிக்கப்படல் வேண்டும்.
- மனம் விட்டுப் பேசும் நிலைமை உருவாக்கப்படல் வேண்டும். யாரும் தன்னுடன் இன்று மனம் விட்டுப்பேசக்கூடியதாக வரவில்லையே என ஏங்கும் நிலைமை தவிர்க்கப்படல் வேண்டும். குழந்தைகள், மூத்தோர், நடுத்தரவயதினர் எனக்கருதாது எல்லோருடனும் இன்முகம் காட்டி மனம் திறந்து குதூகலமாக இயங்கும் மனப்பான்மை வளர்க்கப்படல் வேண்டும்.
- இசை நிகழ்ச்சிகள், சங்கீதம், வயலின், ஏனைய ஒலிப்பதிவு நாடாக்கள் கேட்பதற்கு ஊக்குவிக்கப்படல் வேண்டும்.
- வீட்டுப் பின் புறத்தில் தனிமையில் இருந்து ஏங்கும் நிலைமை தவிர்க்கப்படல் வேண்டும்.
- சொந்த மண்ணில் விரும்பிய சூழலில் சீவிக்க விரும்பின் ஏற்ற ஒழுங்குகள் வழங்க அனுமதியளிக்கப்படல் வேண்டும்.
- நடமாடமுடியாது உடல் நிலை தளர்ந்தவராகிலும் வெளியில் உலாவ ஊக்குவிக்கப்படல் வேண்டும். ஊன்றுகோல் பாவிப்பது கௌரவக்குறைவு எனச்சிந்தித்து, தமது நடமாட்டத்தைக் குறைத்துக் கொள்ளும் பலரைக் காணுகின்றோம். முடியுமானவரை உயரமான ஊன்றுகோல் பாவிக்க ஊக்குவிக்கப்படல் வேண்டும்.

நீண்டகால நோய்களுக்கான பராபரிப்பு

O1. சலரோகம், அதி இரத்த அழுக்கம், இருதய வியாதி, ஆஸ்த்மா போன்ற தொற்றாத்தன்மை நோய்களினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் இந்நோய்களுடன் வாழக்கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். மாதாமாதம் வைத்திய ஆலோசனை பெறுதல் (சிகிச்சை நிலையத்தில்) சிபார்சு செய்யப்பட்ட மருந்துகள் உரியகால இடைவெளியில் எடுத்தல் வேண்டும். இருவேளை மருந்தை ஒருவேளை எடுத்தல், அதேபோன்று நமது விருப்பத்திற்கேற்ப மருந்துகளைக் குறைத்து எடுத்தல், அல்லது பூரணமாக எடுக்காது விடுதல் முற்றாகத் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும். நாம் எடுக்கும் மருந்துகள் குறிப்பிட்ட மணித்தியாலங்களுக்கே, உடலில் அதன் தாக்கத்தைக் கொடுக்கும். சரிவர எடுக்காவிடின், அதன் மூலம் பலவித பக்கப்பாதிப்புக்களுக்கு ஆளாக வேண்டிய நிலைமை உருவாகும். உதாரணமாகச் சலரோக நோயாளி சிபார்சு செய்யப்பட்ட மருந்தை எடுக்காவிடின், இரத்தத்தில் சீனியின் அடர்த்தி கூடும். அதன் காரணமாக இவை இரத்தக்குழாய்களில் படிமங்களாக (Plaque) அமைய முடியும். அதன் காரணமாக உடல் உறுப்புக்கள் யாவுமே பாதிப்பு அடைய முடியும். கண்பார்வை குறைவடைதல், கை, கால், விரல்கள் விறைப்பு, உணர்ச்சி அற்றுப்போதல், பாரிசுவாதம், மயக்க முறுதல், கைகால்களில் புண் ஏற்படுதல், அவயங்கள் துண்டிக்கப்படல். இருதயவியாதி, சருமரோகங்கள், முதலானவற்றைக் குறிப்பிடமுடியும். இவைபோன்று, வலிப்புநோயினால் பீடிக்கப்பட்டவராயின், வைத்திய ஆலோசனையின் பிரகாரம் மருந்தைத் தினமும் எடுத்தல் வேண்டும். பூரண குணமடைந்த நிலைமையாக நாம் உணர்ந்தாலும், வைத்திய ஆலோசனையின்றி சிகிச்சையை இடைநிறுத்தக் கூடாது.

உளநோய்க்கான சிகிச்சை பெறுவோர், தவறாது சிபார்சு செய்யப்பட்ட மருந்து எடுத்தல் மிக அவசியம். குடும்பத்தில் இருக்கும் ஏனையவர்கள் இந்நோயாளர்களுடன் ஓர் புரிந்துணர்வுடன் நடந்து கொள்ள வேண்டும். அவர்கள் கிரமமாக மருந்து எடுப்பதை வீட்டில் உள்ள மற்றவர்கள் கண்காணித்துக் கொள்ள வேண்டும். குறிப்பிட்ட நோயாளி மன உளைச்சல் அல்லது நெருக்கீட்டுக்கு ஆளானவர் என்பதை எள்ளளவும் சிந்திக்காது மனதை மேலும் புண்படுத்தும் நிகழ்வுகள் நடந்தேறுவதும் உண்டு.

இந்நோயாளர்களை நாம் மனித நேயத்துடன் அணுக முன்வரல் வேண்டும். “எமக்கும் இவ்விதமான நோய்கள் ஏற்படவாய்ப்பு உண்டு. நாமும் இவ்விதமாக மூப்பு நிலைமை அடைய வேண்டியவரும்” என்பதைச் சிந்திக்காது வாக்குவாதம் இடும் பலகுடும்பங்களைக் காணுகின்றோம். இதனாலன்றோ “காவோலை விழக் குருத்தோலை சிரிப்பதுமுண்டு” எனக் குறிப்பிடுகின்றனர் போலும்.

02. காது கேட்காது இருத்தல், கண்பார்வை குறைவடைதல், முதலான அம்சங்களினால் பாதிப்பு உற்றோர் வைத்திய ஆலோசனையின் பிரகாரம் இவற்றைச் சீர்செய்ய முடியும்.

முக்கியமாகக் கண்பார்வை எளிதில் சீர்செய்யப்படுவதன் மூலம், மற்றயவர் தயவின்றி, இம்மூத்தவர் தமது அன்றாட கடமைகளைத்தாமே நிறைவேற்ற முடியும்.

03. அவர் குடும்பத்தினரால் முக்கியமாக வேண்டப்படுபவர், நேசிக்கப்படுபவர், எனும் உணர்வுகூன்றாது, குடும்ப அங்கத்தவர் நடந்து கொள்வது மிகவும் அவசியமாகும். குறிப்பாக இம்மூத்தோர் அபிப்பிராயம் அளிப்பவராகவும் (Opinion Leaders) தீர்மானம் எடுக்க உதவுபவராகவும் (Helping in decision making) அமைய முடியும்.

சமூகசேவை ஈடுபாடு.

ஏழைகளுக்கு சேவையாற்றுவதன் மூலம் இறைவனைக் காண முடியும். ஒருவர் தமக்கு இருக்கும் ஆற்றல் அனுபவங்களை ஏனையவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள முன்வரல் வேண்டும். இதன் மூலம் கொடுப்பவர் செழிப்படைவது மல்லாமல், வாங்குபவரும் மனம் நிறைவு பெற முடியும். சமூகசேவையில் ஈடுபடும் போது குறைகேளாது இருக்க முடியாது. மற்றவர் எம்மில் குறைகாண்பர் என்பதற்காக நாம் பொதுத்தொண்டுகளில் ஈடுபடாது இருக்க முடியாது. இறைக்க இறைக்கக் கிணறு ஊறும். அதேபோன்று நாமும் மற்றவர்களுக்குக் கொடுக்கும் போது தான் மேலும் செழிப்படைவோம். நாமும் இன்புறுவோம் என்பது முற்றிலும் உண்மை.

முத்தோரும் குடும்ப உறவும்

01. மூப்படைந்த காலத்தில் கணவன் - மனைவியைப் பிள்ளைகளின் வசதிக்காக பிரிப்பது முற்றாகத் தவிர்ந்தல் வேண்டும். வாழ்க்கை பூராகவும் அவர்தம் குண இயல்புகளை நன்கு அறிந்து சீவித்தவர்களைப் பிள்ளைகள் தமது வசதிக்காகப் பிரிப்பது, இருவர் மனத்தும் தாங்கொணா வேதனையைக் கொடுக்கும்.
02. கணவன் /மனைவியை இழந்தவர், பிரிந்தவர், விவாகரத்துச் செய்தவர், பிள்ளைகள் அனைவரையும் அயல்நாடுகளுக்கு அனுப்பிய பின் தனித்துச்சீவிப்போர், பிள்ளைகளைக் காணாது தவிப்போர் - மன அமைதி குறைந்து காணல் கண்கூடு. இவர்கள் மன நிலைமை அறிந்து முடியுமானவரை அவர் மனம் கோணாது நடக்க, அவர் தம் குடும்பத்தார் முயற்சித்தல் வேண்டும்.
03. மனைவியுடன் சீவிக்கும் காலத்தில் பிறபெண்களுடன் தகாத உறவுகளை ஏற்படுத்தும் பல ஆண்களையும் காணமுடிகின்றது. இதன் காரணமாகக் குறிப்பிட்ட ஆண் மூப்பெய்திய காலத்தில் விபரிக்க முடியாத மன உளைச்சலுக்கு ஆளாவது கண்கூடு. அது மாத்திரமல்லாமல் இக்குடும்பத்தில் அங்கம் பெறும் சகலருமே உறவுச்சிக்கல்களுக்கு ஆளாவதைத் தவிர்க்கவே முடியாது. உறவுச்சிக்கல்கள் மேலோங்கும் குடும்பங்கள் எவ்வளவு பொருளாதார வசதி கூடக் காணப்பட்டாலும் மன அமைதியற்ற தமது வாழ்நாட்களைக் கழிக்கும் நிலைமை மேலோங்க முடியும். இப்பாதிப்புக்களினால் கூடுதலாகப் பாதிக்கப்படுபவர்கள் அவ்வீட்டில் அங்கம் பெறும் குழந்தைகளே யாவர்.
04. குடிபோதைக்கு ஆளானவர்கள் இக்கொடிய பழக்கத்தில் இருந்து விடுபடுதல் ஓர் இலேசான காரியமல்ல. இதன் காரணமாகக் கணவன் மனைவி யிடையே தகாத வார்த்தைப் பிரயோகம் மாத்திரமல்லாமல், ஒருவரை யொருவர் தாக்கும் (உடல்ரீதியா) நிலைமை மேலோங்க முடியும். பிள்ளைகள் பய உணர்வுடனும், ஏக்கத்துடனும் வளர்ந்து வருவதைத் தவிர்க்க முடியாது. இப்பிள்ளைகள் பிற்காலத்தில் உறவுச்சிக்கல்கள் காரணமாகச் சந்தோஷிக்க முடியாது அல்லற்படுவர். அத்துடன் பொருளாதார ரீதியாகவும் கஷ்டப்படுவர்.

05. குடும்பத்தில் உறவுச்சிக்கல்களுக்கு ஆளானவர்கள், மதுவுக்கு அடிமையாகியோர், உளவியல் ஆற்றுப்படுத்தல் மூலம் தமது பிரச்சனைகளைத் தாமே அணுகும் ஆற்றலைப் பெறமுடியும். இவ்வாற்றுப்படுத்தல் சேவையை நாடுதல் மிகவும் அவசியமே.
06. குடும்பத்தில் ஐயுறவு குடிகொள்ளின் அக்குடும்பத்தினர் உறவு பாதிப்படையும். உறவுச் சிக்கல்கள் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கவே முடியாது. இதன் காரணமாக குடும்ப வாழ்க்கை முறிவடைவதையும் காணக் கூடியதாக உள்ளது. நாம் விழிப்புடன் நடந்துகொள்வோமாக இருப்பின், தகாத உறவுகளை நாமே முற்றாகத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.
07. மகாத்மா காந்தியடிகள் தகாத உறவுகள் அவரை நாடிவந்த வேளைகளில் எவ்விதமாகத் தன்னைக் காப்பாற்றிக்கொண்டார் என்பதனை அவர் தம் சுயசரிதை நூல் "சத்தியசோதனை" யை வாசிப்பதன்மூலம் நன்கு அறிந்து கொள்ளமுடியும்.
08. உளத்தை ஒருமுகப்படுத்தும் முயற்சிகளில் கூடிய கவனத்தைச் செலுத்துதல் மிகவும் நயம்பயப்பதாக அமைய முடியும். எல்லாச் சமயங்களும், இம்மேம்பாட்டிலேயே தமது நடவடிக்கைகளை அமைத்துள்ளன. மனத்தை ஒரு முகப்படுத்தும் முயற்சிகளையே ஆத்மீக முயற்சிகள் எனக் குறிப்பிடலாம்.

பிரார்த்தனை, வழிபாடு, ஜெபம், கூட்டுப்பிரார்த்தனை, நாமசங்கீர்த்தனம், தியானம், சற்சங்கம், விரதம், மௌனவிரதம் முதலானவற்றைக் குறிப்பிடமுடியும். இக்கருமங்கள் மூலம் மனச்சமச்சீர் பெறமுடியும். இச்செயற்பாடுகள் ஆறுதலையும், நிறைவையும் கொடுக்கும் அம்சமாக மிளிரும்.

வாழ்வில் கடைப்பிடிக்க.....

- எப்போதும் இருக்க வேண்டியது - பிறரை மனதாரப் பாராட்டுவது
- எப்போதும் இருக்க வேண்டாதது - பிறரைக் குறை கூறுவது
- இழக்க வேண்டியது - கெட்ட பழக்க வழக்கங்களை
- இழக்க வேண்டாதது - நல்ல நண்பர்களை
- மகிழ்ச்சியுற வேண்டியது - அடுத்தவர்களின் வளர்ச்சி கண்டு
- மகிழ்ச்சியுற வேண்டாதது - மற்றவரின் வீழ்ச்சியைப் பார்த்து
- பேச வேண்டியது - நல்ல விஷயங்களை
- பேச வேண்டாதது - ஊர் வம்புகளை
- தலையிட வேண்டியது - சமுதாயப் பிரச்சனைகளில்
- தலையிட வேண்டாதது - மற்றவர்களின் தனிப்பட்ட விஷயங்களில்
- கடைப்பிடிக்க வேண்டியது - மெளனம்
- கடைப்பிடிக்க வேண்டாதது - அதிகப்படியான பேச்சு
- செய்ய வேண்டியது - பிறருக்கு உதவி
- செய்ய வேண்டாதது - செய்த உதவியைக் கூறுவது
- தடுக்க வேண்டியது - இளமையில் வறுமை
- தடுக்க வேண்டாதது - அடுத்தவரின் முன்னேற்றத்தை

ஆத்மீகத்தல் முன்னோற் சல வுமுறைகள்

1) உடல் நலம் பேணுதல் எப்படி?

- அ) அளவாக உண்ணல் வேண்டும். உண்ணுமுன் அதை இறைவனுக்குப் படைக்கவும். பின் அதைப் பிரசாதமாக உண்ணவும்.
ஆ) 15 நாட்களுக்கு ஒரு முறை உண்ணாவிரதத்தைக் கடைப்பிடிக்கவும்.
இ) அளவாக உடற்பயிற்சி செய்யவும்.

2) சக்தியைப் பாதுகாப்பதற்கான வழிமுறைகள் யாவை?

- அ) கூடியவரை பிரம்மச்சரியத்தைக் கடைப்பிடியுங்கள். விந்து சக்தியைக் காப்பாற்றுங்கள்.
ஆ) மனப்பக்குவம் பெற்ற பின் உடல் பக்குவத்தைக் கடைப்பிடிக்க முடியும்.
இ) தினமும் இருமணி நேரம் மௌன விரதத்தைக் கடைப்பிடியுங்கள்.
ஈ) கிழமையில் ஒருநாள் அல்லது ஞாயிறு நாலு மணித்தியாலத்திற்குக் குறையாமல் மௌன விரதம் கடைப்பிடிக்கவும்.

3) பண்புகளைக் காப்பாற்றுங்கள்.

- அ) மென்மையாகப் பேசுங்கள்.
ஆ) கூடியவரை உண்மையே பேசுங்கள்.
இ) கோபப்படாமல் உரையாடுங்கள்.
ஈ) எண்ணங்களைத் தூய்மையாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
உ) செயலில் நேர்மையைக் கடைப்பிடியுங்கள்.
ஊ) தவறு செய்பவர்களை மன்னிக்க கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

4) வைராக்கியத்தை வளருங்கள்.

- அ) வாரம் ஒருமுறை உப்பைக் கைவிடுங்கள்.
ஆ) மாதம் ஒருவாரம் சீனி / சர்க்கரையை கைவிடுங்கள்.
இ) பயனற்ற மனதைக் கெடுக்கும் பொழுதுபோக்குகளில் ஈடுபடாதீர்கள்.
ஈ) உணவு, உடை, பழக்க வழக்கங்கள் எல்லாவற்றிலும் எளிமையைக் கடைப்பிடியுங்கள்.

5) இதயத்தை தூய்மைப்படுத்துங்கள்.

- அ) பிறருக்கு நன்மை செய்யும் எண்ணங்களை வளருங்கள்.
- ஆ) Love is God, God is Love. அன்பே தெய்வம் என உணருங்கள்.
- இ) கடமைகளை / வேலைகளை உணர்வு பூர்வமாக நிறைவேற்றுவர்கள்.
- ஈ) பிரதிபலன் எதிர்பாராமல் கடமை செய்யுங்கள். அடக்கமாகவும் பணிவாகவும் செயற்படுங்கள். அவ்விதம் நடக்கும்போது எமது இதயம் தூய்மையடையும்.
- உ) இறைவனை எல்லா உயிர்களிலும் உணரமுடியும். எல்லா உயிர்களிடத்தும் அன்பும் நேய உணர்வும் காட்டுங்கள். அதுவே உண்மையான பக்தியாகும்.

6) நல்லுறவை வளர்க்கவும்.

- அ) தினமும் ஒருமணிநேரமாவது நல்ல ஆன்மீக விஷயங்கள், நிறைவான நற்போதனைகளையும், நூல்களையும் படியுங்கள்.
- ஆ) நல்லொழுக்கத்தை வளர்க்கும் பட்டிமன்றம், சத்சங்கம், பிரசங்கங்களில் கலந்து கொள்ளுங்கள்.
- இ) நல்லுறவைக் கொடுக்கும் பூஜை, கூட்டுப் பிரார்த்தனை பஜனை ஆகியவற்றில் ஈடுபடுங்கள்.
- ஈ) பெரியோர், நல்லுறவுகள் போதனைகளைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

7) ஆத்மீக செழுமையைப் பெறுதல்.

- அ) தினமும் விடியற்காலை 4 மணிக்கு எழுந்து நீராடவும். அதன் பின் தியானத்தில் அமருங்கள். ஐயம், இறைவனது நாமஸ்மரணை ஆகியவற்றில் மனதை ஈடுபடுத்துங்கள்.
- ஆ) இறைநாமத்தை மீண்டும், மீண்டும், சொல்லுங்கள். மீண்டும், மீண்டும் எழுதிப் பழகுங்கள்.
- இ) இறைவனைப் பூஜிக்கும் பாடல்களைக் கேளுங்கள்.
- ஈ) முடியுமானவரை நீங்களும் சேர்ந்து பாடுங்கள்.

இவ்வேழு வழிமுறைகளையும் கடைப்பிடித்தால் உடலும், உள்ளமும் தூய்மை அடைவதுமல்லாமல் நாம் ஆன்மீக மார்க்கத்தில் முன்னேற வழிகிடைக்கும்.

சமூகசேவையாளர்களுக்கு இருக்கவேண்டிய குண இயல்புகள்

1. யாவருடனும் அன்யோன்யமாக உறவை வளர்க்கும் திறன் எமக்கு வேண்டும். இன்முகம் காட்டுதல், பொறுமை கடைப்பிடித்துத் தனிமையில் இருப்பவர் உணர்வுகளை மதிக்கக் கற்றுக் கொள்ளவேண்டும். நீண்டகால வாழ்வியல் அனுபவம் வாய்ந்தவர் (கல்வி அறிவு குறைவாக இருக்கலாம்) அவர்களை மதிக்கும் பண்பு இயல்பாக எமக்கு வேண்டும்.
2. யாவரையும் உயர்வு/தாழ்வின்றி மதிக்கும் பக்குவம், ஆதரவுடன், இதமான பார்வை வேண்டும் (Recognition)
3. எவரிடத்தும் குறைகாணாது இருக்கும் மனப்பக்குவம் அதேவேளை ஒருவரில் காணப்படும் சிறப்பு அம்சத்தை மனம் உவந்து வெளிப்படுத்தும் பண்பு சாதகமாகச் சிந்திக்கும் ஆற்றல். (Positive Thinking)
4. மூத்தோருக்கு உதவி செய்யும் மனப்பான்மை அவர்களின் நம்பிக்கைக்குப் பாத்திரமானவராதல்.
5. எவரையும் சமனாகக் கருதும் உள்ளம் (Feel Free Equal)
6. மற்றவர்களுக்குப் பொருட்களை மனமுவந்து கொடுக்கும் பக்குவம் அதேவேளை இன்னொருவர் மனமுவந்து எமக்கு வழங்குவன சிறிதாக இருப்பினும் உவகையுடன் ஏற்கும் பண்பு.
7. பகிர்ந்து உண்ணும் விருப்பம் - அதற்கான கருமங்கள், முன்னெடுத்தல் (யாவர்க்குமாம் உண்ணும் போது ஒரு கைப்பிடி)
8. விட்டுக் கொடுக்கும் மனப்பான்மை.
9. யார் கூற்றையும் பொறாமையுடன் செவிமடுக்கும் இயல்பு.
10. கடிந்து கொள்ளாக் குண இயல்பு.
11. சொற்களைத் தெளிவுடன் உச்சரிக்கும் திறன்.
12. மூத்தோருடன் இணைந்து இருக்கும் பாங்கு: அவர்களில் ஒருவராக இருக்கும் மனப்பக்குவம்.

13. உரையாடல், சற்சங்கம், ஆடல், பாடலில் மூத்தோரில் ஒருவராகப் பங்கு கொள்ளும் திறன்.
14. தன்னம்பிக்கையுள்ளவரான குணமியல்பு.
15. உண்மை, விசுவாசமான உயர்பண்பு
16. இறையருளோடு எதையும் அணுகும் மனப்பக்குவம்.
17. எதிலும் ஒழுங்கு கடைப்பிடிக்கும் பண்பு.
18. யாவருக்கும் முன் உதாரணமாகச் செயற்படும் ஆற்றல்.
19. மூத்தோர் தொடர்பான வேலைகளை சமூகத்துடன் இணைந்து முன்கூட்டியே திட்டமிடும் மியல்பு.
20. சமூக வளங்களை இனம் காணும் ஆற்றல், அவற்றைச் சாதாரணமாக ஒன்று சேர்க்கும் திறன்.
21. சமூகத்துடன் இணைந்து செயற்படும் திறன் , மூத்தோர், சமூக முன்னோடிகளை நயமுடன் அணுகும், ஈர்க்கும் ஆற்றல். சமூகத்தினர் சுகதுக்கங்களில் பங்குகொள்ளும் பாங்கு. சமூகத்தில் ஒருவராக நடமாடும் ஆற்றல்.
22. மூத்தோர் மத்தியில் காணப்படும் அவர்கள் தேவைகள், சுக நலப்பிரச்சனைகளை இனம் காணும் திறன்.
23. மூத்தோர் தேவைகளை அணுகும் பாங்கும், வழிகாட்டும் ஆற்றலும்.
24. சமூகத்துடன் இணைப்பாளராயிருக்கும் ஆற்றல்.
25. மூத்தோரை அணுகுதல், அதற்கான கற்கைநெறியினை ஒழுங்கு செய்து நடாத்தும் ஆற்றல் முதலியன.

இப்பண்புகளை நாம் வளர்க்க வேண்டும். இப்பண்புகள் எம்மத்தியில் ஏற்படுத்துவதற்கான முயற்சிகளை சமூக மட்டத்தில் முன்னெடுத்தல் எமது தலையாய பணியாகும்.

நேரம் திட்டமிட்டுச் செலவிடுவோம்

மூத்தோராக இருப்பினும் எமது அன்றாட வாழ்க்கைக்கு ஒரு குறிக்கோள் இருத்தல் வேண்டும். அல்லாதுவிடின உண்பது, உறங்குவது, இடையில் அரட்டையடித்தல் முதலியனவற்றில் எமது வாழ்க்கை முடிவடையும். ஊம்புலன்களும் பல திசைகளில் அலைபாய்வதனால் மனம் கட்டுக்கடங்காது எம்மைச் சீரழிப்பதாக உணர்கிறோம். எனவே எமது அன்றாட வாழ்க்கையை மனத்திருப்தியாகக் களிப்பதற்குத் திட்டமிடல் அவசியமாகின்றது.

நாளை எனப் பிற்போடாது, ஒவ்வொரு நாளையும் பொன்நாளாகக் கருதித் திட்டமிட்டு வாழ்வதே நிறைவாழ்க்கையாகும். "எமது உடலைப் பராமரிப்பதே ஒரு பயணத்திற்குச் சமனாகும்" என்பதே கீதை உபதேசம். இதற்கு ஒரு உன்னதமான திட்டம் தேவை.

திட்டமிடும் போது பின்வரும் அம்சங்களைக் கவனத்தில் கொள்வோம்.

01. காலைக்கடன் சரிவர நிறைவேற்றல். நித்திரை விட்டு எழுதல், ஏனைய காலைக்கடனை உரிய நேரங்களில் நிறைவேற்றல்.
02. நிறை உணவு உரிய நேரம் உட்கொள்ளல். இரவு உணவு பி.ப 8.00 மணிக்கு முன் எடுத்தல் நலம்.
03. ஓய்வு (Rest), ஆறுதல் (Relax), நித்திரை நேரம் போதியளவு ஒதுக்குதல் உகந்ததாகும். பகலில் நித்திரை நேரம் போதியளவு ஒதுக்குதல் உகந்ததாகும். பகலில் நித்திரை தவிர்ப்பது நன்று. பகலில் கூடிய நேரம் நித்திரை செய்யின் இரவில் சீராக நித்திரை செய்யமுடியாது.
04. தினம் காலை அல்லது மாலை 30 நிமிடங்கள் வரை அப்பியாசம் (வேகநடை) அவசியமாகும்.
05. முடியுமானவரை வருவாய் தேடுவதற்கான நேரத்தை ஒதுக்குவோம். (வீட்டுத்தோட்டம், குடிசைக் கைத்தொழில், ஆடு, மாடு, கோழி வளர்த்தல் முதலியன)

06. பிரயோசனமாக ஓய்வு நேரம் செலவிடுவோம்.

- i) கல்வி, தொழில்சார் அனுபவங்களை ஏனையவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்வோம்.
கற்பித்தலில் அனுபவமுள்ளவராகில் தொண்டு அடிப்படையில் மாணவர்களுக்குப் பொருத்தமான பாடங்களைக் கற்பிக்க முடியும். (ஆங்கிலம், தமிழ், கணிதம், சமயம், விஞ்ஞானம் முதலியன) தேவைக்கு ஏற்பக் கற்பித்தற்குரியதாக எம்மைத் தயார்படுத்தல் அவசியமாகும். பொருத்தமான விடயங்கள் அடங்கிய நூல்கள், சஞ்சிகைகள், தினசரிப் பத்திரிகைகள் வாசிப்பதற்கு நேரம் ஒதுக்குவோம்.
- ii) தினம் ஆன்மீக நிகழ்ச்சிகளில் ஈடுபடுவோம். பிரார்த்தனை, ஜெபம், மந்திர உச்சாடனம், பஜனை, ஆழமாகச் சுவாசித்தல், தியானம் முதலியன யாவும் இவற்றுள் அடங்கும்.
- iii) இனத்தவர், அயலார், நண்பர்களின் சுகதுக்கங்களில் பங்கு கொள்வோம்.
- iv) நடமாடமுடியாத நோயாளர்களைச் சந்திப்போம். அவர்கள் கருத்துக்களுக்குச் செவிமடுப்போம். இதன் ஊடாகத்தனிமையெனும் பேச்சுக்கு இடம் இன்றி வாழ்வோம்.
- v) இசை, கலை நிகழ்ச்சிகளில் பங்கு கொள்வோம்.
- vi) நேரம் ஒதுக்கி வானொலி கேட்போம், தொலைக்காட்சி பார்ப்போம். தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சி/நாடகங்களுக்கு அடிமையாகாது எம்மைக் காப்பாற்றுவோம். "நாம் கூடிய நேரம் தொலைக்காட்சி பார்ப்பதனால் வீட்டில் இருக்கும் இளைஞர் கல்வியைப் பாதிப்பதையச் செய்கிறோம்" என்பதை மறக்காமல் இருப்போம்.
- vii) கிழமை, மாதம் வருடத்திற்கான திட்டங்களை வகுத்துக் கொள்வோம். அடுத்த பத்து ஆண்டுகளுக்கு எவற்றை அடைய இருக்கிறோம் என்பதைக் கருத்தில்கொண்டு திட்டங்களை வகுத்தல் நன்மை பயப்பதாக அமையும்.
- viii) எமது தேவைகளை முடியுமானவரை நாமே நிறைவு செய்வோம்.

ix) இயலாதவர்களுக்கு எம்மாலானவற்றைத் தொண்டு அடிப்படையில் நிறைவேற்றுவோம். இறை ஆராதனையாகக் கருதி இவ் வேலைகளில் ஈடுபடுவோம்.

"நாம் எவற்றைத் திட்டமிடுகிறோமோ நிச்சயமாக அவ்விடைக்கை எம்மால் அடைய முடியும்" எனும் மன உறுதியுடன் செயற்படுவோம். அநாவசியமாக எமது நேரத்தையும், சக்தியையும் சிதறடிக்காது வாழ்வோம். தேவையற்ற பேச்சு, சிந்தனை, நடவடிக்கைகளைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்வோம்.

x) எமது இறப்பு, அதன்பின் எம்மை ஞாபகப்படுத்தும் வகையில் எவற்றை விரும்புகிறோம், அவற்றை நிறைவேற்ற நாம் யாது செய்யவேண்டும் என்பதை எமது கவனத்தில் கொள்வோம்.

xi) தினம் நித்திரைக்குப் போகுமுன் குறிப்பிட்ட தின வாழ்க்கை எப்படி அமைந்தது என்பதை மீளாய்வு செய்வோம். இதன் மூலம் எமது குறைகளை மதிப்பீடு செய்யப் பேருதவியாக அமையும். எமது மனச்சாட்சிக்கு மறுமொழி அளித்து, மிகுதி வேலைகளை முன் எடுப்போம். "எண்ணமே வாழ்வு என்பர்" எமக்குச் சம்பவிக்கும் அத்தனை நிகழ்வுகளும் எமது திட்டமேயாகும். "நன்றும் தீதும் பிறர்தரவாரா" என்பது முற்றிலும் உண்மையேயாகும்.

xii) ஓய்வெடுக்க இருப்பவர் (சேவையில் இருந்து இந்நிகழ்வுக்கு ஐந்து வருடம் முன்கூட்டியே, தமது எதிர்கால வாழ்க்கையை எப்படி அமைக்கலாம், தமது பொருளாதார நிலையை எப்படி ஈடுசெய்யலாம், தமது ஓய்வுக்காலத்தை எப்படிப் பிரையோசனமாக்கலாம் முதலானவைகளை மனத்தில் இருத்தி அதற்கான திட்டத்தை முன்கூட்டியே அமைத்தல் அவசியமாகும். இதன்மூலம் ஓய்வு எடுக்கும் போது எதுவித மனக்குழப்பமும் இன்றி தமது காலத்தைத் திருப்தியாகவும் திறம்படவும் அனுபவிக்க முடியும்.

வசப்படாத பிள்ளைகளும், அவர்களை வழிநடத்தும் வழிமுறைகளும்

1. பிள்ளைகளுடன் அன்யோன்யமாக நடப்போம். அவர்களைக் குறை கூறுவதைத் தவிர்த்தல், அதற்குப் பதிலாக அவர் செய்யும் கருமங்களை மெச்சுவோம்.
2. தமது பிள்ளையாக இருப்பினும், அவர்களை ஒப்பிட்டு உரையாடுவதைத் தவிர்த்து, ஒவ்வொரு பிள்ளையும் தனித்துவமானவர் என்பதை மறவாது இருப்போம்.
3. அவர்களின் நாளாந்த வாழ்க்கை தொடர்பாக மனம் விட்டுக் கலந்துரையாடல். தாய், தந்தையர் தமது பிள்ளைகளுடன் சிமெனி நேரத்தை ஒதுக்கி பிரயோசனமான முறையில் திட்டமிட்டு நேரத்தைச் செலவிடுவோம்.
4. வாக்குறுதி அளிப்பதைத் தவிர்ப்போம் (இவை லஞ்சம் கொடுப்பதற்குச் சமனாகும்)
5. அளவுக்கு அதிகமாக வசதிகளை வழங்காது இருப்போம். (உதாரணமாக - கூடியளவு கைச்செலவுக்கு அளித்தல், கையடக்கத் தொலைபேசி வழங்குதல் முதலியன) கூடிய வசதிகள் அளிப்பதனால் அவை துஷ்பிரயோகமாகின்றன.
6. ஒன்றாக இருந்து உணவருந்துவோம்.
7. குடும்பத்தினர் அனைவரும் கிழமையில் ஒருதினமாவது, (சில மணித்தியாலங்கள்) வீட்டைவிட்டு வெளியேறிச் சந்தோஷமான ஒரு சூழலில் பொழுதைக் கழிப்போம், இறைவழிபாடு, சுற்றுவா (நண்பர் அல்லது சுற்றத்தார் வீட்டுத் தரிசிப்பு) முதலியன.

8. முடியுமானவரை அன்றாடம் அவர்களின் கல்வி முன்னேற்றம் தொடர்பாக ஆராய்வோம்.
9. கிரமமாக வகுப்பாசிரியர்களைச் சந்தித்தல் (தாய் அல்லது தந்தை) பிள்ளைகளின் முன்னேற்றம் தொடர்பாக ஆராய்வோம்.
10. இறைவழிபாடுகளில் பங்குகொள்வோம். தாய், தந்தையர் இருவரும் வெவ்வேறு மதங்களைச் சார்ந்தவர்களாக இரப்பினும், இருவரும் மனம் ஒருமித்து விட்டுக் கொடுக்கும் மனப்பான்மையுடன் நடத்தல் இன்றியமையாததாகும். குழந்தைகளின் நன்மை கருதி அவர்களை ஏதோ ஒரு மார்க்கத்தைக் கடைப்பிடிக்க ஊக்குவிப்போம்.
11. தேகப்பியாசும் மிக அவசியம். நாளாந்த வாழ்க்கைக்கு பிரயோசனப்படக் கூடியதாக எமது குழந்தைகள் சகல முயற்சிகளிலும் பங்கு கொள்ளக் கூடியதாக அவர்களை வளர்ப்போம்.
12. மற்றவர்களுக்கு உதவும் மனம் கொண்டவர்களாக வளர்ப்போம். நல்ல முன் உதாரணங்கள் மூலம் எமது வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொள்வோம்.

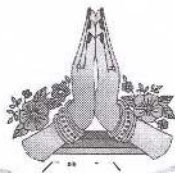
நன்றி நவில்கின்றோம்

எங்கள் உள்ளத்தில் என்றும் நிலைத்து
அன்புக்கும் பண்புக்கும் உறைவிடமாய் வாழ்ந்த
எமது குடும்பத் தலைவர்

அமரர். ஆழ்வார் சவனாணம்

அவர்களின் ஆத்மா இவ்வுலகை நீத்து பரஞ்சோதியோடு
சங்கமித்த வேளையிலே எம் துயரமதில் கலந்து
கொண்டோர்க்கும், உடன் இருந்து ஒத்தாசை
புரிந்தோர்க்கும், கண்ணீர் அஞ்சலிகள்
வெளியிட்டோர்க்கும், தொலைபேசி மூலம்
துயரைப் பகிர்ந்து கொண்ட நல்ல உள்ளங்களுக்கும்,
சூர்ணோற்சவம் முதல் சபிண்கரணம் வரையான
கிரியைகளில் கலந்து கொண்டு ஆத்மா சாந்தி அடையப்
பிரார்த்தித்த நல்ல உள்ளங்களுக்கும் இம் மலரை அழகுற
அச்சமைத்துத் தந்த S.P.M ஓவ்செந் பிறினீரோள்
நிறுவனத்தினருக்கும் எம் உளமார்ந்த
நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

தச்சுந்தோப்பு வீதி,
கரவெட்டி மத்தி,
கரவெட்டி.



அன்புடன்
-குடும்பத்தினர்-



புத்தகம்: S.P.M. சி.என்.செ.எல். முத்தமிழ். T.F.No: 021 2260055, 0774966997

E-mail: puvan2009@gmail.com

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org