உ

சிவமயம்

நினைவு மலர்

யாழ்.மானிப்பாய்

அமரர் திரு சுப்பையாபிள்ளை இராஜபரமசிவம்

அவர்களது சிவபதப் பேற்றின் நினைவாக

17.06.2009

வெளியிடப்பட்டது

சமர்ப்பணம்...

அறிவில் ஆற்றலில் சிறந்த
இல்லறத்தை இனிய நல்லறமாய் இணைத்து
உள்ளத்தால் உயர்ந்து, பல்லோரும்
போற்ற வாழ்ந்து
கண்ணிறைந்த கணவனாய்
நல்லறிவூட்டிய தந்தையாய்
மதிப்புள்ள மாமனாய்
பெருமைக்குரிய பேரனாகத்
திகழ்ந்த எங்கள் தெய்வத்திற்கு

இம் மலரைச்
சமர்ப்பணமாக்குகின்றோம்.

மனைவி,
பிள்ளைகள்,
மருமக்கள்,
பேரப்பிள்ளைகள்.

உ

சிவமயம்

அமரர் திரு.சுப்பையாபிள்ளை இராஜபரமசிவம்

மலர்வு

25

08

1926

உதிர்வு

17

05

2009

திதிவெண்பா

விரோதி வருடம் விளங்கு வைகாசி ஞாயிறதில்
துலங்கு பூர்ப அட்டமித் திதிதன்னில் - கலங்கிப்
பாரோர் பரிதவிக்க பண்புசார் இராஜ பரமசிவம்
பரமன் பதம்.

சிவபதம் அடைந்த

சுப்பையாபிள்ளை இராஜபரமசிவம் அவர்களின்

வாழ்க்கை வரலாறு

ஈழவள நாட்டின் வடபால் அமைந்தது "மானிப்பாய்" எனும் வளநகர். இப்பகுதியில் உயர் சைவ வேளாளர் மரபில் சைவப் பண்பாட்டுடனும்,சீரும் சிறப்புடனும் வாழ்ந்த திருவாளர் இராமுப்பிள்ளை சுப்பையாபிள்ளைக்கும், அவர்தம் தர்ம பத்தினி அன்னம்மா அவர்களுக்கும் இரண்டாவது மகனாக 1926ம் ஆண்டு ஆவணி மாதம் 25ம் திகதி பூமியில் அவதரித்தார்.

இவர் இறையடி எய்திய திருவாளர் இராஜஇராஜேஸ்வரனினதும், இராஜராஜேஸ்வரியினதும் அன்புநிறைந்த உடன்பிறப்பாவார்.

அமரர் இராஜபரமசிவம் அவர்கள் தமது ஆரம்பக் கல்வியை மானிப்பாய் இந்துக்கல்லூரியில் ஆரம்பித்து இலண்டன் மற்றிக்குலேசன் வரை (London Matriculation) கற்று சிறந்த பெறுபேறுகளைப் பெற்றார் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. இவர் இளம்பராயத்திலிருந்தே கல்வித்துறையில் மட்டுமன்றி, சங்கீதத்திலும் மிகுந்த ஆர்வமுடையவராகவும், சங்கீதப்பிரியனாகவும் காணப்பட்டார். அரசியலில் மிகுந்த ஈடுபாடு உடையவராகவும் விளங்கினார்.

> **"கற்க கசடறக் கற்பவை கற்றபின்**
> **நிற்க அதற்குத் தக"**

எனும் வள்ளுவன் வாக்கியத்திற்கிணங்க கடைப்பிடித்து வாழ்வைப் பண்புடனும், பயனுடனும் அமைத்துக் கொண்டவர்.

திருமண வயதை அடைந்ததும் கொக்குவிற் பதியில் உயர் சைவ வேளாளர் குலத்தைச் சேர்ந்த அமரர்களான தில்லையம்பலம் -பாக்கியம் தம்பதிகளின் மூன்றாவது புதல்வியான மனோன்மணி அம்மையை 1955ல் திருமணஞ் செய்து கொண்டார். மனைத்தக்க

மாண்புடையாளாக மனோன்மணி கிடைத்தமை இவர் பெற்ற பெரும் பேறாகக் கருதினார்.

**"மங்கலமென்ப மனைமாட்சி மற்றதன்
நன்கலம் நன்மக்கட் பேறு"**

எனும் பொன்மொழிக்கேற்ப இவர்களின் இனிய வாழ்வில் இறைவன் திருவருளால் நான்கு நற்புத்திரர்கள் கிடைக்கப்பெற்றனர். முத்த மகளாக ஜெயஸ்ரீயையும் ,பின்னர் ரஞ்ஜனியையும் அதன்பின் இறையடி எய்திய அமரர் ஸ்ரீதரனையும், ஸ்ரீசசீந்திரனையும் (அகஸ்தியன்) ஆண்மக்களாகப் பெற்று அகமகிழ்ந்தார்.

மக்களைக் கல்வி கேள்விகளில் சிறக்க வைத்து, குணசீலர்களாகவும், பண்புடையவர்களாகவும் விளங்க வைத்து வாழ்க்கையில் நிறைவைக்கண்டவர்.

மூத்தமகள் திருமதி ஜெயஸ்ரீ அசோக்குமார் கொழும்புத் தமிழ்ச் சங்கத்தில் நூலகராகக் கடமை ஆற்றிவருவதைக் கண்டு பேருவகை கொண்டார். திருமதி ரஞ்சனி ஸ்ரீகணேஷ்குமார் லண்டனில் வசித்துவருகிறார். திரு.சசீந்திரன் நோய்க்கூறு (Pathologist) ஆவுஸ்திரேலியாவில் கடமையாற்றி வருகிறார்.

குரும்பசிட்டியைச் (அவுஸ்திரேலியா) சேர்ந்த திரு நவரட்ணம் அசோக்குமாரை கணக்காளர் மூத்த மருமகனாகவும், தனது சொந்த மருமகன் சரவணமுத்து ஸ்ரீகணேஷ்குமார் (இலண்டன்) பொறியியலாளரை இளைய மருமகனாகவும்,திருமதி உமாதேவி சசீந்திரனை சட்டத்தரணி (அவுஸ்திரேலியா) அன்பு மருமகளாகவும் ஏற்று ஆனந்தமடைந்தார்.

தமது அன்புப்பிள்ளைகளின் வழியாகப் பத்மஜெயன், பைரவி, ராஜேசாந்த், அபிரன். எனும் அன்புப் பேரப்பிள்ளைகளைக் கண்டு, களிப்புறறு மனநிறைவு எய்தினார். கல்வி மட்டுமன்றி ஏனைய

கலைகளிலும் அவர்கள் சிறப்படைய ஆக்கமும் ஊக்கமும் காட்டிவளர்த்தார். சங்கீதத்தில் தனக்கிருந்த தணியாத் தாகத்தைத் தன் பிள்ளைகளிடம் மட்டுமன்றி, பேரப்பிள்ளைகளிடமும் சிறந்து விளங்குவதைக் கண்டு மிகப்பூரிப்படைந்தார்.

இவர் அரச சேவையில் பணிபுரிந்த காலங்களில் நீதி, நேர்மை, கடமை, கண்ணியம், கட்டுப்பாடு என்ற கோட்பாடுகளைத் தனது தாரக மந்திரமாகக் கடைப்பிடித்தார். இதனால் வாழ்விலும், சேவையிலும் உன்னத நிலைக்கு உயர்வடைந்தார்.

சேவையிலிருந்த காலத்திலும், ஓய்வு பெற்ற காலத்திலும் தன்னை நாடி வந்தோருக்கெல்லாம் தயங்காது, தளராது தன்னாலான உதவிகளைச் செய்து அனைவரும் வியக்கும் வண்ணம் செயற்பட்டார்.

**"உள்ளத்தால் பொய்யா தொழுகின் உலகத்தார்
உள்ளத்துள் எல்லாம் உளன்."**

என்னும் வள்ளுவ வாக்கிற் கேற்ப வாழ்ந்த சுப்பையாபிள்ளை இராஜபரமசிவம் அவர்கள் உற்றார், உறவினர், நண்பர்கள், மக்கள், மருமக்கள், பேரப்பிள்ளைகள் என எல்லோர் மனதிலும் தன்னிகரில் லாததும். மகத்தானதுமான மதிப்புப் பெற்றார்.

வாழ்க்கை எளிமையானதாக இருக்கவேண்டுமென விரும்பினார். இதைத் தன் வாழ்வில் மட்டுமன்றி பிள்ளைகளிடமும் எடுத்துக்கூறுவார். அவர்களுக்கும் முன்மாதிரியாக வாழ்ந்து காட்டிப் பெருமைக்கும் மதிப்பிற்கும் உரியவரானார்.

**"இருந்தோம்பி இல்வாழ்வதெல்லாம் விருந்தோம்பி
வேளாண்மை செய்தற் பொருட்டு"**

என்ற கூற்றுக்கிணங்க தன்னை நாடிவரும் விருந்தினர்களை இன்முகம் காட்டி வரவேற்று உபசரித்து மகிழ்வதில் அவருக்கு அவரே நிகராக விளங்கினார்.

இத்தகைய உயரிய நற்பண்புகளைக் கொண்ட இவரிடம் தமிழ்ப்பற்றும், சைவப்பற்றும் நிறைந்து காணப்பட்டன. இவர் ஒரு சிவ, முருக பக்தர். **"சிவ சிவ"**என்ற சிவமந்திரத்தை உச்சரித்தபடியே நெற்றியில் திருநீறு அணிவதை இறுதிநாள்வரை தவறவிட்டதில்லை. எந்நேரமும் தெய்வசிந்தையுடனேயே வாழ்ந்தார். தனது இறுதி நாட்களிலும் தெளிந்த சிந்தனையுடனும், தெளிந்த அறிவுடனும் செயற்பட்டார். அவர் யாருக்கும் தனது பணிவிடைகளைச் செய்யச் சிரமம் வைக்காது தாமே செய்து, வாழ்ந்து மறைந்தார்.

இத்தகைய பெருமதிப்புக்குரிய இராஜபரமசிவம் மானிப்பாயில் பிறந்து, மனோன்மணியம்மையை மணந்து, மண்ணில் நல்லவண்ணம் வாழ்ந்து, மனிதர்களுள் மாணிக்கமாகத் திகழ்ந்து எல்லோர் மனங்களிலும் நிறைந்து 2009 மே மாதம்17ம் திகதி ஞாயிற்றுக் கிழமை காலை 8மணியளவில் தமது பூதவுடலை நீத்து புகழுடம்பு எய்தினார். அவரது ஆத்மா சாந்தி அடைவதாக

ஓம் சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!!

பஞ்சபுராணம்

திருச்சிற்றம்பலம்

தேவாரம்

குனித்த புருவமும் கொவ்வைச் செவ்வாயிற் குமிண்சிரிப்பும்
பனித்த சடையும் பவளம்போல் மேனியிற் பால் வெண்ணீறும்
இனித்த முடைய எடுத்தபொற் பாதமுங் காணப்பெற்றால்
மனித்தப் பிறவியும் வேண்டுவதே இந்த மா நிலத்தே.

திருவாசகம்

பாரொடு விண்ணாய்ப் பரந்தஎம் பரனே
பற்றுநான் மற்றிலேன் கண்டாய்
சீரொடு பொலிவாய் சிவபுரத் தரசே
திருப்பெருந் துறையுறை சிவனே
ஆரொடு நோகேன்ஆர்க்கெடுத் துரைக்கேன்
ஆண்டநீ அருளிலை யானால்
வார்கட லுலகில் வாழ்கிலேன் கண்டாய்
வருகவென்று அருள்புரியாயே.

திருவிசைப்பா

வைத்த பாதங்கள் மாலவன்
காண்கிலன் மலரவன் முடிதேடி
எய்த்து வந்திழிந்(து) இன்னமும்
துதிக்கின்றார் எழில்மறை அவற்றாலே
செய்த்தலைக் கமலம் மலர்ந்தோங்கிய
தில்லை யம்பலத் தானைப்
பத்தியாற் சென்று கண்டிட
என்மனம் பதைபதைப் பொழியாதே.

திருப்பல்லாண்டு

ஆரார் வந்தார் அமரர் குழாத்தில்
அணியுடை ஆதிரைநாள்
நாரா யணனொடு நான்முகன் அங்கி
இரவியும் இந்திரனும்
தேரார் வீதியில் தேவர் குழாங்கள்
திசையனைத்தும் நிறைந்து
பாரார் தொல்புகழ் பாடியும் ஆடியும்
பல்லாண்டு கூறுதுமே.

திருப்புராணம்

இறவாத இன்ப அன்பு வேண்டிப் பின் வேண்டுகின்றார்
பிறவாமை வேண்டும் மீண்டும் பிறப்புண்டேல் உன்னை என்றும்
மறவாமை வேண்டும் இன்னும் வேண்டும் நான் மகிழ்ந்து பாடி
அறவா நீயாடும்போது உன் அடியின் கீழ் இருக்க வென்றார்.

திருப்புகழ்

சந்ததம் பந்தத் தொடராலே
சஞ்சலந் துஞ்சித் திரியாதே
கந்தனென் றென்றுற் றுனைநாளும்
கண்டு கொண்டன்புற் றிடுவேனோ
தந்தியின் கொம்பைப் புணர்வோனே
சங்கரன் பங்கிற் சிவைபாலா
செந்திலங் கண்டிக் கதிர்வேலா
தென்பரங் குன்றிற் பெருமாளே.

திருச்சிற்றம்பலம்

திருமந்திரம்

திருச்சிற்றம்பலம்

யாவர்க்கு மாம் இறைவற்கொரு பச்சிலை
யாவர்க்கு மாம்பசு வுக்கொரு வாயுறை
யாவர்க்கு மாம் உண்ணும் போதொரு கைப்பிடி
யாவர்க்கு மாம் பிறர்க் கின்னுரை தானே

அன்பும் சிவமும் இரண்டென்பர் அறிவிலார்
அன்பே சிவமாவ தாரும் அறிகிலார்
அன்பே சிவமாவ தாரும் அறிந்த பின்
அன்பே சிவமாய் அமர்ந்திருந்தாரே

சிவ சிவ என்கிலர் தீவினை யாளர்
சிவ சிவ என்றிடத் தீவினை மாளுஞ்
சிவ சிவ என்றிடத் தேவரு மாவர்
சிவ சிவ என்னச் சிவகதி தானே.

திருச்சிற்றம்பலம்

கோளறு திருப்பதிகம்

(திருஞானசம்பந்த சுவாமிகள்)
பண் - பியந்தைக்காந்தாரம்

வேயுறு தோளிபங்கன் விடமுண்டகண்டன்
மிக நல்ல வீணை தடவி
மாசறு திங்கள் கங்கை முடிமேலணிந்தென்
உளமே புகுந்த அதனால்
ஞாயிறு திங்கள் செவ்வாய் புதன் வியாழன் வெள்ளி
சனிபாம் பிரண்டுமுடனே
ஆசறுநல்ல நல்ல அவை நல்ல நல்ல
அடியா ரவர்க்கு மிகவே.

என்பொடு கொம்பொடாமை யிவைமார்பிலங்க
எருதேறி யேழையுடனே
பொன்பொதிமத்தமாலை புனல்சூடிவந்தென்
உளமே புகுந்த அதனால்
ஒன்பதொடொன் றொடேழு பதினெட்டொடாறும்
உடனாய நாள்களவைதாம்
அன்பொடு நல்ல நல்ல அவை நல்ல நல்ல
அடியாரவர்க்கு மிகவே.

உருவளர் பவளமேனி யொளிநீறணிந்து
உமையோடும் வெள்ளைவிடைமேல்
முருகலர் கொன்றை திங்கள் முடிமேலணிந்தென்
உளமே புகுந்த அதனால்
திருமகள் கலைதூர்த்தி செயமாதுபூமி
திசை தெய்வமான பலவும்
அருநெறி நல்ல நல்ல அவை நல்ல நல்ல
அடியா ரவர்க்கு மிகவே.

மதிநு தன்மங்கையோடு வடபாலிருந்து
மறையோதுமெங்கள் பரமன்
நதியொடு கொன்றைமாலை முடிமேலணிந்தென்
உளமே புகுந்த அதனால்

கொதியுறு காலனங்கி நமனோடுதூதர்
கொடுநோய்களான பலவும்
அதிகுணம் நல்ல நல்ல அவை நல்ல நல்ல
அடியா ரவர்க்கு மிகவே.

நஞ்சணிகண்டனெந்தை மடவாள்தனோடும்
விடையேறு நங்கள் பரமன்
துஞ்சிருள் வன்னி கொன்றை முடிமேலணிந்தென்
உளமே புகுந்த அதனால்
வெஞ்சிரவவுணரோடு முருமிடியுமின்னு
மிகையான பூதமவையும்
அஞ்சிடும் நல்ல நல்ல அவை நல்ல நல்ல
அடியா ரவர்க்கு மிகவே.

வாள்வரிய தளதாடை வரிகோவணத்தர்
மடவாள் தனோடுமுடனாய்
நாள்மலர் வன்னிகொன்றை நதிசூடிவந்தென்
உளமே புகுந்த அதனால்
கோளரி உழுவையோடு கொலையானைகேழல்
கொடுநாக மோடு கரடி
ஆளரி நல்ல நல்ல அவை நல்ல நல்ல
அடியா ரவர்க்கு மிகவே.

செப்பிள முலைநன் மங்கை யொருபாகமாக
விடையேறு செல்வன் அடைவார்
ஒப்பிளமதியுமப்பும் முடிமேலணிந்தென்
உளமே புகுந்த அதனால்
வெப்பொடு குளிரும் வாதம் மிகையான பித்தும்
வினையான வந்து நலியா
அப்படி நல்ல நல்ல அவை நல்ல நல்ல
அடியா ரவர்க்கு மிகவே.

வேள்பட விழிசெய்தன்று விடைமேலிருந்து
மடவாள் தனோடும் உடனாய்
வாள்மதி வன்னிகொன்றை மலர்சூடிந்தென்
உளமே புகுந்த அதனால்

ஏழ்கடல் சூழிலங்கை அரையன்ற னோடும்
இடரானவந்து நலியா
ஆழ்கடல் நல்ல நல்ல அவை நல்ல நல்ல
அடியா ரவர்க்கு மிகவே.

பல பல வேடமாகும் பரன்நாரிபாகன்
பசுவேறும் எங்கள் பரமன்
சலமக ளோடெருக்கு முடிமேலணிந்தென்
உளமே புகுந்த அதனால்
மலர்மிசையோனும் மாலும் மறையோடு தேவர்
வருகாலமான பலவும்
அலைகடல் மேருநல்ல அவை நல்ல நல்ல
அடியா ரவர்க்கு மிகவே.

கொத்தலர் குழலியோடு விசையற்கு நல்கு
குணமாய வேட விகிர்தன்
மத்தமும் மதியும் நாகம் முடிமேலணிந்தென்
உளமே புகுந்த அதனால்
குத்தரோ டமணைவாதில் அழிவிக்கும் அண்ணல்
திருநீறுசெம்மை திடமே
அத்தகு நல்ல நல்ல அவை நல்ல நல்ல
அடியா ரவர்க்கு மிகவே.

தேனமர் பொழில்கொளாலை விளைசெந்நெல் துன்னி
வளர்செம்பொன் எங்கும் நிகழ
நான்முகன் ஆதியாய பிரமாபுரத்து
மறைஞான ஞான முனிவன்
தானுறு கோளும் நாளும் அடியாரைவந்து
நலியாத வண்ணம் உரைசெய்
ஆனசொல்மாலையோதும் அடியார்கள் வானில்
அரசாள்வர் ஆணை நமதே.

திருஅருட்பா
(திரு.அருட்பிரகாச வள்ளலார்)

ஒருமையுடன் நினதுதிரு மலரடி நினைக்கின்ற
உத்தமர் தம் உறவு வேண்டும்
உள்ஒன்று வைத்துப் புறம்பொன்று பேசுவார்
உறவு கலவாமை வேண்டும்
பெருமைபெறு நினதுபுகழ் பேசவேண்டும் பொய்மை
பேசாதிருக்க வேண்டும்
பெரு நெறி பிடித்தொழுக வேண்டும் மத மானபேய்
பிடியாதிருக்க வேண்டும்
மருவு பெண் ஆசையை மறக்கவே வேண்டும் உனை
மறவாதிருக்க வேண்டும்
மதி வேண்டும் நின்கருணை நிதி வேண்டும் நோயற்ற
வாழ்வில் நான் வாழ வேண்டும்
தருமமிகு சென்னையில் கந்தகோட்ட த்துள்வளர்
தலம் ஓங்கு கந்தவேளே
தண்முகத் துய்யமணி உண்முகச் சைவமணி
சண்முகத் தெய்வமணியே

திருநீறு

திருநீறு நின் திருமுகத்தை
ஒரு நூறு அழகூட்டும்
பெருமானே நீ நீறிட்டால்
தன்பாட்டில் நுதல் துலங்கும்
முக்கீற்று முகம் பார்த்து
முன் நிற்போர் உங்கள்
பக்கத்தில் வந்தணைவர்
பக்தியில் முகிழ்வர்
எக்காலம் அம்முகம் காண்போம்
நீறாகிப் போனதையா எங்கள் நெஞ்சம்
தினம் தோறும் உன்
திருமுகம் தனிற்கு
திருநீறாய் எமைத் தரிப்போம்.

வேறு வரிகள்

வருவதும் போவதும்	-	இன்பம் - துன்பம்
வந்தால் போகாதது	-	புகழ் - பழி
போனால் வராதது	-	மானம் - உயிர்
தானாக வருவது	-	இளமை - மூப்பு
நம்முடன் வருவது	-	பாவம் - புண்ணியம்
அடக்க முடியாதது	-	ஆசை - துக்கம்
தவிர்க்க முடியாதது	-	பசி - தாகம்
பிரிக்க முடியாதது	-	பந்தம் - பாசம்.

பிதிர்க்கடன் இகழ்ச்சிக்குரியவை அல்ல

பெற்றோர் இறந்த வருஷ திதிகளில் அக்கினிக்கு உணவிடுவதை எடுத்துக் கொண்டால் அதாவது "பிண்டபிரதான்" என்று சொல்லப்படும். நிகழ்ச்சியைக் குறிப்பிடும் போது இகழ்ச்சிப் புன்னகைதான் வெளிப்படுகிறது.

இங்கு வைக்கப்படும் உணவு எப்படி அங்கே போகிறது? அந்த இறந்த மனிதன் கட்டாயம் வேறு பிறவி எடுத்திருப்பார். அவருடைய தற்போதைய விலாசம் தெரியாது வருஷத்தில் ஒரு நாளைக்குக் கொடுக்கப்பட்ட உணவு 365 நாளுக்கும் பசியைத் தீர்க்குமா? என்று கேட்பார்கள். உங்கள் வீட்டுமேல் தரையில் உங்கள் தந்தை இருக்க கீழ் வீட்டுத் தரையில் உணவை வைத்தால் அந்த உணவு எழுந்து அவரிடம் போகுமா? அல்லது அவர் அந்த உணவைப் பெறுவாரா? உயிருடன் இருப்பவர் உணவுக்குக் கஷ்டப்படும் போது ஏன் இறந்தவர்களுக்கு உணவளிக்கிறீர்கள் என விவாதிப்பார்கள்.

நீங்கள் ஒரு கடிதத்தைத் தபாற் பெட்டியிற் போட்டால் அது நேராக அவர் எங்கிருந்தாலும், எவ்வளவு தூரத்திலிருந்தாலும் போய்ச் சேர்ந்துவிடும். அந்த தபால் அதிபர் உங்களுக்கு நண்பர் என்பதனாலா? அல்லது நீங்கள் இந்த விலாசத்துடன் தொடர்பு கொள்வதற்கு இருக்கும் ஆவலுக்குப் பரிவுடையவரா? அந்தக் கடிதத்தில் விலாசம் சரியாகவும், தெளிவாகவும் எழுதப்பட்டு அதற்குரிய முத்திரை ஒட்டப்பட்டால் அந்தக் கடிதம் பஸ்ஸிலோ, புகையிரதத்திலோ, ஆகாய விமானத்திலோ, கப்பலிலோகொண்டு செல்லப்பட்டு உரியவரின் வீட்டில் கொடுக்கப்படும்.

அக்கினிச் சடங்குதான் அதிகாரபூர்வமான தபாற்பெட்டி, அக்கினிதான் தபால் அதிகாரி, மந்திரங்கள் தான் முத்திரை, சடப்பொருள் விஞ்ஞானம்போல் ஆத்ம விஞ்ஞானம் ஒன்று உண்டு. அது ஒரு தனிவகை. அதற்கென ஒரு விதிமுறை உண்டு. இத்துறையில் நிபுணத்துவம் அடைந்து தத்துவம் அளிக்கப்பட்டவர்கள் உள்ளனர்.

ஆகவே பிதிர்க் கிரியைகள் இகழ்ச்சிக்குரியவை அல்ல. அவை இறந்த ஆத்மாவிற்குச் செய்ய வேண்டிய ஒரு சேவை.

- பாபா -

"ஓம் பூர்ணமத பூர்ணமிதம் பூர்ணாத் பூர்ண முதச்யதே"

தியானம்

கடவுளைக் காண்பதற்கு காவியுடுத்து தாள்சடை வைத்து உலகை வெறுத்து காட்டுக்குப்போகத் தேவையில்லை. காசுபணம் செலவழித்து யாத்திரைகள் செய்தோ தீர்த்தங்கள் ஆடவோ தேவையில்லை. தியாம் ஒன்றின் மூலமே அதை அடையலாம்.

தியானம் மூலம் தீராதநோய் தீர்த்து உடம்பையும் உள்ளத்தையும் தூய்மையான நிலையில் வைத்திருக்கும். இரத்த அழுத்தம் போன்ற இருதய நோய்கள், நித்திரையின்மை போன்ற இன்னல்கள் தியான மூலம் குணமடைவது பலருக்குத் தெரியும்.

தியானத்தில் ஈடுபட்டவர்கள் தியானம் முதிர்ந்துவரும் போது வாயினுள் அமிர்தம்சுரப்பதை அறியலாம். இந்த அமிர்தத்தை அப்படியே உண்பதினால் தீராத நோய்கள் தீர்ந்துவிடும்.

தியானம் செய்யும் முறை

சௌகரியமாக ஒரு விரிப்பில் உட்காருங்கள். முதுகு நேராக இருக்க வேண்டும். கூன் போடக்கூடாது. ஆரம்பத்தில் சுமார் 10 லிருந்து 20 நிமிடங்கள் வரை தியானம் புரியலாம். அந்த அளவு நேரத்திற்கு, சிரமமின்றி உட்கார முடியவில்லை என்றால், சுவற்றில் முதுகை ஒட்டியபடி வைத்து நிமிர்ந்து அமருங்கள்.

கண்களை மென்மையாக மூடிக் கொள்ளுங்கள். தோள்களைச் சுருக்காமல் தளர்வாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

கைகளைக் கோர்த்து மடி மீது வைத்துக் கொள்ளுங்கள் அல்லது கைகளை அந்தந்த முழங்காலின் மேல் சௌகரியமாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

ஒரு முறை ஆழ்ந்த மூச்சை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். மூச்சினை வெளியே விடும்போது உங்கள் மன, உடல் இறுக்கங்களை வெளியே அனுப்பி விடுவதாகப் பாவியுங்கள்.

இன்னும் இரண்டு மூச்சுக்களை அதுபோலவே இழுத்து வெளியே அனுப்புங்கள்.

இப்போது மூச்சினை இயல்பாக மாற்றிக் கொள்ளுங்கள். வெறுமனே மூச்சினைக் கவனித்துக் கொண்டிருங்கள்.

ஒருமுறை மூச்சு உள்ளே சென்று வெளியே வந்தால் ஒன்று. மறுமுறை உள்ளே சென்று வெளியே வந்தால் இரண்டு என்று முப்பது மூச்சுக்களை, இயல்பான சுவாசத்தில் எண்ணுங்கள்.

மெல்ல மெல்ல மனம் பிற சிந்தனைகளிலிருந்து விடுபட்டு மூச்சிலே லயிப்பதை உணருங்கள். தினமும் சில நிமிடங்கள் இப்பயிற்சியைத் தொடர்ந்து செய்து வாருங்கள்.

இன்னும் அதிக மூச்சுக்களைக் கூட எண்ணலாம்.

ஆனால், சில தினங்களில் மூச்சினை எண்ணாமல் வெறுமனே கவனித்துக் கொண்டிருப்பதும் எளிதாகும்.

மூச்சினைக் கூடக் கவனிக்காது மனம் அவ்வப்போது காலியாவதை உணர்வீர்கள்.

இவ்வாறு தொடர்ந்து நீங்கள் தியானம் புரிவதால் மனம் அமைதியடைகிறது.

மனம் அமைதியடைவதால் உள் உறுப்புகள் சிறப்பாக செயல் படுகின்றன.

உடல் தன்னைத்தானே புதுப்பித்துக் கொள்கிறது. மேலான ஆற்றலோடு (கடவுளோடு) அல்லது இயற்கையோடு ஒருவித இணைப்பு ஏற்படுகிறது. ஆரோக்கியம், வலிமை கூடுகிறது. ஞாபக சக்தி மேலோங்குகின்றது.

கோபத்தின் தீய விளைவுகள்

- அறியாமையால் பிறப்பது கோபம்.
- ஆசையின் மறுபதிப்பே கோபம்.
- பேராசை, சுயநலம் ஆகியவற்றால் எழுவது கோபம்.
- ஏசப்படும் போது, குறைகூறப்படும் போது, அவமானப்படுத்தப்படும் போதும் எழுவது கோபம்.
- குறைகள் சுட்டிக்காட்டப்படும் போது கோபம் கொப்புளிக்கிறது.
- ஆசை நிறைவேறாமல் போகும் போது, வருவது கோபம்.
- ஆசை நிறைவேறத் தடையாக அடுத்தவர் நிற்கும் போது வருவது கோபம்.
- தன் கருத்தே சிறந்தது என்று சாதிக்கும் போது, தன்னைப் பிறர் மதிக்க வேண்டும் என்று விரும்பும் போது, தானே அனைவரினும் புத்திசாலி, உயர்ந்தவன் என்று கற்பித்துக் கொள்ளும் போது எழுவது கோபம்.
- சிந்தனைக்குத் தடை கோபம்.
- அறிவுக்கு மூட்டம் கோபம்.
- இரத்தம், நரம்பு மண்டலம், உடல் அனைத்தையும் நஞ்சாக்குவது கோபம்.
- அன்பு, கருணை, விசாரம், பக்தி, நல்லது, கெட்டது ஆய்ந்தறிதல் ஆகியவை மூலம் அழித்திடு கோபத்தை.
- புத்தி, பிரார்த்தனை, சேவை, ஸத்வ மனநிலை, பிறர் நலம் பேணல், ஆசையின்மை, ஐயம், தியானம், நித்யத்ருஷ்டி, தோஷத்ருஷ்டி, தன்மயத்ருஷ்டி ஆகியவை மூலம் நீக்கிடு கோபத்தை!

ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தா

PATTA! PATTA!!

I VISITED COLOMBO DURING JANUARY 2006. I SAW YOU WITH GOOD HEALTH. I CAN REMEMBER YOU VERY WELL. I SPOKE TO YOU OVER THE PHONE TWO WEEKS BEFORE YOU FELT SICK. I SANG A SONG (CARNATIC) FOR YOU. YOU WISH ME "GOOD LUCK". I CANNOT BELIEVE THE SAD NEWS WHAT I HEARD ON 17TH MAY (SUNDAY). I PRAY TO GOD THAT YOUR SOUL WILL REST IN PEACE.

YOUR LOVING GRANDSON,

ABERAN SRI SACHINDRAN

மனிதன் அறவாழ்க்கை வாழ்வதற்கான அறநூலின் சில துளிகள்

கள்ளம், கபடு, பொய்மை, பொறாமை, வஞ்சகம், சூது இன்ன பிற தோன்றாது நல்லனவற்றையே நாடிச் செய்கின்ற உயர்ந்த உள்ளம் மக்கள் வணங்கும் பெருங்கோயிலாம், பிற கோயில்கள் இதற்குக் கீழாம். - **இறைவன்** (4) -

சான்றோர் போற்றும் நல்ல குடும்பம் மக்கள் சென்று வணங்கும் ஒரு பெருங்கோயில். - **நல்ல குடும்பம்** (1) -

நற்பொருளை ஓடி ஈட்டிக் கொள்ளுவதைப் போன்று, அப்பொருள் காக்கும் அறிவையும் தேடித் தேடிப் பெருக்கிக் கொள்ளுதல் நன்று. - **அறிவுடைமை** (2) -

அன்பு இல்லாத கண்டிப்பும், கண்டிப்பு இல்லாத அன்பும் பயனற்றவை. - **அன்புடைமை** (6) -

எப்பொழுதும் அதிகமாகச் சிரிக்கும் மனிதனையும் எப்பொழுதும் சிரிக்காத மனிதனையும் நம்புதல் கூடாது. - **சிரிப்பு** (3) -

ஒன்றுமே இல்லையென்றாலும் "எல்லாம் இருக்கின்றது" என்று சொல்லுபவனிடத்தில் இல்லாதது ஒன்றுமில்லை, எல்லாம் இருந்தும் "ஒன்றுமே இல்லையே" என்று கூறுபவனிடத்தில் இருப்பது ஒன்றுமில்லை. - **இன்பம்** (5) -

செவி இரண்டு, வாய் ஒன்று. செவிகள் இரண்டானாலும் இரண்டையும் கொடு, ஆனால் வாய் ஒன்றானாலும் வாயைக் கொடுக்காதே. - **தீய சொற்கள்** (2) -

பக்கத்தில் யாரும் இல்லை, எதையும் பேசலாம் என எண்ணற்க. காற்று இருக்கின்றது என்பதை எண்ணி அஞ்சுக. - **புறம் பேசாமை** (8) -

பொறுமைக்கு முன்னால் பொறுமையாக இருப்பது சிறப்பன்று. கடுஞ்சினத்திற்கு முன்னால் பொறுமை காட்டுவதே சிறப்பினுள் சிறப்பாகும். - **பொறுமையின் ஆற்றல்** (1) -

இதயத்துக்கு இதமான ஆப்பிள்

- தினமும் இரண்டு ஆப்பிள் பழங்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் டாக்டரைப் பார்க்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை.
- இதிலுள்ள சத்துக்கள். சோடியம், சல்பர், பொட்டாசியம், பொஸ்பரஸ், கல்சியம், குளோரின், அயோடின், இரும்பு, செம்பு இவ்வாறு ஏகப்பட்ட சத்துக்களைக் கொண்டமைந்துள்ளது.
- ஆப்பிளை கடித்து மென்று உண்பது நல்லது.
- தினமும் இரண்டு ஆப்பிள் சாப்பிட்டு வந்தால் இரத்தக் குழாய்களில் கொழுப்பு படிந்து குழாய் கடினமாவது தடுக்கப்படுகின்றது.
- ஆப்பிள் இரத்தத்தில் கொழுப்பை மிக எளிதாகக் கரைத்து சமன் செய்து விடுகிறது.
- மூட்டு வலியால் அவதிப்படுவோருக்கும் ஆப்பிள் சிறந்த மருந்தாகும்.
- தினந்தோறும் ஆப்பிள் சாப்பிட்டு வந்தால் இதய அடைப்பு தடுக்கப்படுகின்றது.
- இதிலுள்ள புரதத்தின் தரமும், அளவும் மிகச் சிறந்ததாகச் சரியான அளவுடனும் இருப்பதும் குறிப்பிடத்தக்கதாகும்.
- ஆப்பிள் சாப்பிடுவதால் உடலில் விஷப் பொருட்கள் தேங்காது.

பிரார்த்தனை

மனமே நீ எதையும் கோராதே! உனக்கு ஆசைகள் வேண்டாம்! நீ அதிகம் ஆசைப்பட்டால் அது நிராகரிக்கபபடும். கேட்காமல் இருக்கும் போது கோரிக்கைகள் நிறைவேறும். சபரிக்கு இராம தரிசனமும், அருகாமையும் கிடைத்தது. ஜடாயுவின் இறுதிக் கடன்கள் அவன் கோராமலேயே இராமனால் நிறைவேற்றி வைக்கப்பட்டன. இவர்கள் செய்தது பிரார்த்தனை மட்டுமே.

பிரார்த்தனை என்பது காந்தம். பிரார்த்தனை என்கிற காந்த சக்தி எல்லாவற்றையுமே அருகே இழுக்கும். ஆகவே பகவானிடம் பிரார்த்தனை செய்து, அவரது அனுக்ரஹம் என்கிற காந்தத்தினால் இவ்வுலகம் முழுவதும் நலம் பெறுவதற்கான மின் சக்தி பரவுமாறு பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அதுவே மனிதனுடைய மின் சக்தி. அதுவே வித்யா சக்தி, அதுவே ஆத்ம சக்தி. அதுவே ஆனந்த சக்தி! அதுவே அத்வைத சக்தி! அதுவே சச்சிதானந்த சக்தி! இத்தகய சக்தியனைத்தும் மனிதனுள் நிறைந்திருந்தும், தான் சக்தியற்றவன் என்று முட்டாள் தனமாக நினைத்துக் கொள்கிறான்.

- பாபா -

எங்கள் பிதா

பெயர்	:-	சுப்பையாபிள்ளை இராஜபரமசிவம்
தந்தை	:-	சுப்பையாபிள்ளை
தாய்	:-	அன்னம்மா
மனைவி	:-	மனோன்மணி
சகோதரர்	:-	இராஜராஜேஸ்வரன்
சகோதரி	:-	இராஜராஜேஸ்வரி
பிள்ளைகள்	:-	ஜெயஸ்ரீ }
மருமக்கள்	:-	அசோக்குமார் }
	:-	ரஞ்ஜனி }
		ஸ்ரீ கணேஷ்குமார் }
	:-	ஸ்ரீ தரன்
	:-	ஸ்ரீ சசீந்திரன் }
		உமாதேவி }
பேரர்கள்	:-	பத்மஜெயன், பைரவி, ராஜேசாந்த், அபிரன்.

நாவெழா நிலையில்

நன்றி நவில்கின்றோம்

இறையடி சேர்ந்த எமது தந்தையாரின் இறுதிக் கிரியைகளில் கலந்து வேண்டிய உதவிகளைச் செய்தவர்களுக்கும், மலர்வளையங்கள் வைத்து அனுதாபம் தெரிவித்த கொழும்பு தமிழ்ச் சங்க ஆட்சிக் குழுவினருக்கும், மற்றும் உறவினர்களுக்கும், மலர் மாலைகளால் தமது அஞ்சலியைத் தெரிவித்தவர்களுக்கும், கண்ணீர் அஞ்சலி மூலம் அனுதாபம் தெரிவித்த நூலக, அலுவலக ஊழியர்களுக்கும்,

உள்ளூர், வெளிநாடுகளிலிருந்து தொலைபேசி, தொலைநகல் ஊடாக அனுதாபம் தெரிவித்தவர்களுக்கும்,

அந்தியேட்டி, சபண்டீகரணக் கிரியைகள் போன்றவற்றில் கலந்து கொண்டதுடன், அதனை சிறப்பாக நடைபெற உதவிய உற்றார், உறவினர், அயலவர், நண்பர்கள் அனைவருக்கும்,

மதியபோசனத்தில் கலந்து கொண்ட அனைவருக்கும், இம்மலரினை அச்சிட்டு, மலராக வெளிவர உதவியவர்களுக்கும் எமது துயர மத்தியில் நாவெழா நிலையில் நன்றி நவில்கின்றோம்.

ஓம் சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!!

இங்ஙனம்

மனைவி, மக்கள், மருமக்கள்

பேரப்பிள்ளைகள்.

மதங்கள் பலவாயினும், இலட்சியம் ஒன்றே.
சீவராசிகள் பலவாயினும், சீவன் ஒன்றே.
சாதிகள் பலவாயினும், பிறப்பு ஒன்றே.
மலர்கள் பலவாயினும், வழிபாடு ஒன்றே
வழிகள் பலவாயினும், கடவுள் ஒன்றே.

- பாபா -

Valarmathy