

# ஆன்மிகமலர்

ஆன்மிகமலர் டிரஸ்ட் வெளியீடு

மெயில் புக

ஆன்மிகத் தேலின் புதிய அடையாளம்!!

மாதமிருமுறை

**உலக வரலாற்றில் முதன்முறையாக இமெயிலில் வெளிவரும் புத்தகம்**

**சுகமுனிவரி  
அவதரித்த  
கதை**

**மன அழுத்தம்  
உடல் சோர்வை  
நீக்கும்  
ஸ்படிக  
மாலை**

**ஒவ்வொரு படைவீட்டிற்கும் ஒவ்வொரு  
கந்தசஷ்டி கவசம்**

உருவான வரலாறு



# இலட்சுமி கதாட்சம் பெருக வைக்க...



பணம் வைக்கும் திசையை நோக்கி வைக்கவும்.

**தாமரை விதைகளில் செய்யப்பட்ட ஜெபமாலை**

லட்சுமி தேவி தாமரையில் வசிப்பதால், வீட்டில் தாமரை விதைகளில் செய்யப்பட்ட ஜெப மாலையை வைத்திருப்பது, அவரை நம் வீட்டிற்கு வரவழைக்க செய்யும். சங்கில் தண்ணீர் நிரப்பி, அதனை தெற்கு திசையை நோக்கி வைத்தால் வீட்டிற்குள் லட்சுமி தேவி வருவார்.

**ஸ்ரீ யந்திரம்**

இந்த யந்திராவில் மந்திர சக்திகள் அடங்கியுள்ளது என நம்பப்படுகிறது. இது செல்வத்தை ஈர்க்கும். மேலும் இதனை நம் பூஜையறையில் வைத்தால் நம் வீட்டில் செல்வம் பெருகும்.

**ஒற்றை கண் தேங்காய்**

இவ்வகையான தேங்காயை தந்திரங்களுக்கு பயன்படுத்துவார்கள். இதனை வீட்டில் வைப்பது மங்களகரமாக கருதப்படுகிறது.

மராட்டிய /மகாராஷ்டிரா மாநிலங்களில், மரியாதை செய்ய நினைப்பவர்களுக்கு மட்டையுடன் கூடிய தேங்காயை தருவது, லக்ஷ்மி தேவி உங்கள் வீட்டில் என்றும் தங்குவாராக என்பதாக பொருள்.

அழகான குடும்பம் அமைவது இறைவன் கொடுத்த வரம், அந்த வரத்தில் லட்சுமி தேவியின் அருட்கதாட்சம் பார்வை கிடைத்தால் கிடைக்கப்பெற்றவர் பாக்கியசாலி. லட்சுமி தேவியின் அருட்பார்வை கிடைக்க ஒருசில வழிமுறைகளை நமது வாழ்வில், நமது குடும்பத்தில் கடைபிடித்தால் லட்சுமி தேவியின் அருட்பார்வை நம்மீது எளிதாக படும் என்று பல்வேறு சாஸ்திர சம்பிரதாயங்கள் மிகத் தெளிவாக கூறியுள்ளது.

லட்சுமி தேவியின் குணமறிந்து ஒருசிலவற்றை செய்வதால் பல்வேறு நன்மைகள் விளையும், லட்சுமி தேவியோ உறுதியற்றவர்; ஆம் தான் இருக்கும் வீட்டை விட வேறு ஒரு வீட்டில் அதிக பக்தியை கண்டால் அங்கே குடி புகுந்து விடுவார்.

அதனால் உங்கள் வீடு லட்சுமி கதாட்சத்துடன் நிறைந்திருக்க லட்சுமி தேவியை ஈர்க்கும் அனைத்து முயற்சிகளையும் மேற்கொள்ள வேண்டும். லட்சுமி தேவிக்கு பிடித்தமான பொருட்கள் என சிலவற்றை பற்றி இந்து சமயத்திரு நூல்களில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. இவைகளை வீட்டில் வைத்தால் அதனால் லட்சுமி தேவி ஈர்க்கப்படுவார். லட்சுமி தேவியை

ஈர்க்கின்ற பொருட்கள் நம் வீட்டில் இருந்தால், அவர் நம் வீட்டில் தங்குவார் என நம்பப்படுகிறது. இதனால் வீட்டில் போதிய பொன்னும், பொருளும் பெருகும். லட்சுமி தேவியை ஈர்க்கும் ஒருசில பொருட்களைப் பற்றி விவிராகப் பார்க்கலாம்.

**தேங்காய்**

தேங்காயை ஸ்ரீஃபல் எனவும் அழைப்படுகிறது. அப்படியானால் அதற்கு லட்சுமி தேவிக்கான பழம் என அர்த்தமாகும். தேங்காய் என்பது மிகவும் தூய்மையான பழமாக பார்க்கப்படுகிறது. அதனை வீட்டில் வைப்பதால் லட்சுமி தேவிக்கு நாம் அழைப்பு விடுவது போன்றதாகும்.

**பாதரச சிலை**

லட்சுமி தேவி மற்றும் விநாயகரின் பாதரச சிலையை வீட்டில் வைப்பது மிகவும் மங்களகரமாக கருதப்படுகிறது. பாதரசம் என்பது அனைத்து கடவுள்களுக்கும் பிடித்தமான ஒன்றாகும். அதனால் பாதரசத்தினால் செய்த சிலையை வைப்பதாலும் அவர் ஈர்க்கப்படுவார்.

**சோழி**

சோவிகள் என்பது கடலில் காணப்படும் சிப்பிகளின் வகையாகும். லட்சுமி தேவியும் கடலில்





ஒவ்வொருவரின் இமெயில் முகவரியை தேடி வரும்

யுடன், மயான சாமியர்கள் போல தூசி படிந்த உடலுடன் இருந்து கொண்டு. கழுத்து நிறைய மாலைகளுக்குப் பதில் பாம்புகளை தொங்க விட்டுக்கொண்டு ஒரு மாட்டின் மீது அமர்ந்து கொண்டு சுற்றித் திரிகின்றாரே அவரா என்னை விட மேன்மையானவர்?" என மேலும் மேலும்

# காசிக்கு போனால் கபால மோட்சம் உண்மை சம்பவம்

காசிக்கு போனால் கபால மோட்சம் கிடைக்குமா? இந்த வினாவிற்கு விடையாக ஸ்கந்த புராணத்தில் ஒருசில உவமையுடன் கூறப்பட்டுள்ளது. அதை நாம் சற்று விரிவாக பாப்போம்.

ஒரு முறை பிரம்ம லோகத்தில் அமர்ந்திருந்த தெய்வங்கள் பல விஷயங்களைப் பற்றி விவாதித்துக் கொண்டு இருந்தனர். அப்பொழுது ஒரு தேவதை "தெய்வங்களில் மிகவும் உத்தமமானவராயார்" எனக்கேட்க அங்கு அமர்ந்திருந்த பிரம்ம இறுமாப்பு கொண்டு சற்றும் தாமதிக்காமல் "இதில் என்ன சந்தேகம் என்னைவிட உத்தமமானவராவார் இருக்க முடியும்?" என்றார்.

அதைக் கேட்ட விஷ்ணு கோபம் அடைந்தார். இருவருக்கும் வாக்குவாதம் ஏற்பட்டது. விவாதம் முடிவிற்கு வராமல் அவர்கள் நான்கு வேதங்களையும் அழைத்து அவற்றின் கருத்தைக் கேட்டனர். அந்த வேத அபிபிராயங்கள் சற்றும் தயங்காமல் "எவர் தன்னை வேண்டி நிற்கும் பக்தர்களுக்கு உடனே சென்று அருள் பானிக்கின்றாரோ, எவர் மிக சக்தி வாய்ந்தவர் என மக்களால் கருதப்படுகின்றாரோ, எவர் உலகனைத்தையும் ஆட்டுவித்தபடி அமர்ந்திருக்கின்றாரோ அவரே உத்தமமானவர் என்பதினால், அந்த அனைத்தையும் பெற்றுள்ள சிவபெருமானே அனைவரையும் விட உத்தமமானவர்" எனக் கூறினர்.

அதைக்கேட்ட பிரம்மா ஆத்திரம் அடைந்து சிவபெருமானுடைய உருவத்தைக் குறித்து கண்டபடி பேசலானார். "யார் அந்த சிவன், உடலெங்கும் சாம்பல் பூசிக் கொண்டு, சடைமுடி

ஏசிக் கொண்டே இருக்கையில் கைலாயத்தில் இருந்த சிவன் காதுகளில் அவை அனைத்தும் விழுந்தன.

விஷ்ணு மற்றும் பிற கடவுட்களும் தேவதைகளும் பிரம்மா உரத்த குரலில் சிவனைப் பற்றி ஏசிக்கொண்டிருந்ததைக் கேட்டு பிரமித்து நிற்கையில், அவர்கள் முன் ஒரு பெரும் சப்தத்துடன் கூடிய ஒளி வெள்ளம் தோன்றியது. பிரம்மாவின் ஐந்து தலைகளில் தன்னை ஏசிய ஒரு தலையை நகத்தினால் கீறி துண்டித்து எடுத்து தன் கைகளில் ஏந்தினார்.

சிவபெருமான் தன் சுய உருவைக் காட்டி, "ஓ பிரம்மனே உன்னுடைய எந்த தலை என்னை நிந்தித்து பாபத்தைப் பெற்றதோ அந்த தலையை பைரவர் அழித்து விட்டார்" எனக் கூற அப்பொழுதுதான் பிரம்மா மற்றும் அனைவருக்கும் புரிந்தது வந்துள்ளவர் சிவபெருமானே. அவரே தன் ஒரு ரூபமாக பைரவரை தோற்றுவித்துள்ளார்.

தம்முன் நின்ற சிவபெருமானை அனைவரும் வணங்கினர். அடுத்து தன்னால் தோற்றுவிக்கப்பட்ட பைரவரிடம் சிவபெருமான் கூறினார் "நீ பிரம்மாவின் ஐந்து தலைகளில் ஒன்றை துண்டித்ததினால் ஏற்பட்டுள்ள பாபத்தைத் தொலைக்க, அந்த தலையை பைரவர் உருவில் ஏந்தியவண்ணம் உலகெங்கும் சுற்றிக் கொண்டு பிட்சை பெற்றுக் கொண்டவண்ணம் காசியை அடைந்து அந்த பாபத்தைத் தொலைக்க வேண்டும்" எனக் கூறினார்.

ஆன்மிக மாதமிருமுறை இதழ்

அவர் அப்படிக் கூறிய மறுகணமே மற்றொரு பயங்கர முகத்தைக் கொண்ட இரத்தம் கக்கிக் கொண்டு இருந்த பெண் அங்கு தோன்றினார். அவளிடம் சிவபெருமான் கூறினார்

"நீ பைரவர் பின்னால் அவரை பயமுறுத்திக் கொண்டே துரத்திச் சென்றவண்ணம் இருக்க வேண்டும். அவர் காசியை அடைந்ததும் அவரை பயமுறுத்துவதை நிறுத்திவிட்டு சென்று விட வேண்டும். உன்னால் காசியில் பிரவேசிக்க முடியாது" என்றார்.

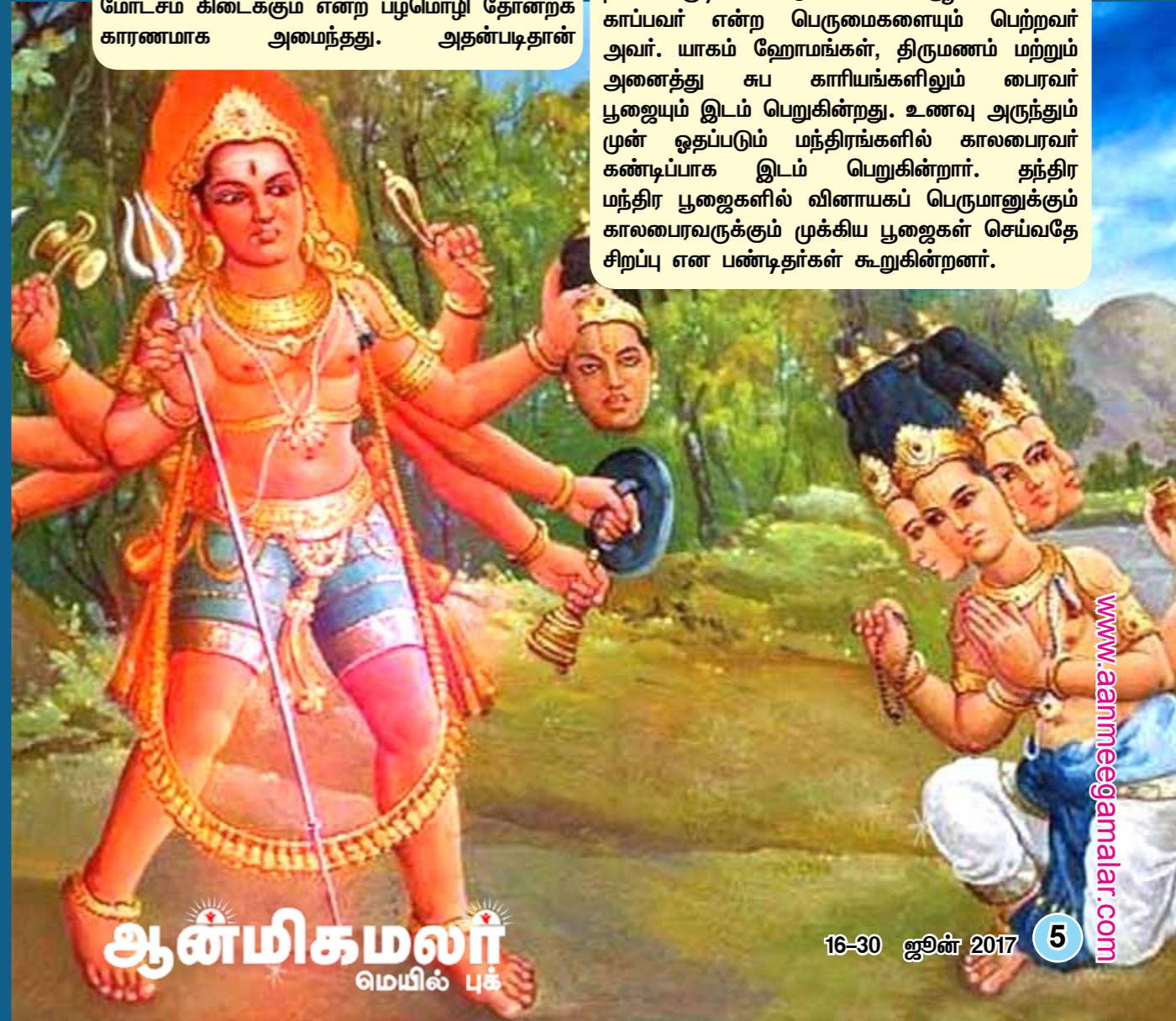
பைரவரும் கபால ஓட்டையும், பிரம்மாவின் தலையையும் எடுத்துக் கொண்டு மூவுலகமும் சுற்றிய வண்ணம் பிட்சை எடுத்தார். கடைசியாக அவர் காசியில் நுழைந்ததும் அவர் கையில் இருந்த கபாலம் கீழே விழுந்து உடைய, அவரைத் துரத்திக் கொண்டு சென்ற பெண்ணும் மறைந்து போனார்.

இந்த நிகழ்ச்சிதான் காசிக்குச் சென்றால் கபால மோட்சம் கிடைக்கும் என்ற பழமொழி தோன்றக் காரணமாக அமைந்தது. அதன்படிதான்

இறந்தவர்களின் சுற்றத்தினர் காசிக்குச் சென்று சிரார்தம் செய்து இறந்தவருக்கு மோட்சம் கிடைக்க காசியை பாதுகாக்கும் காவலராக தன்னை நியமித்துக் கொண்டு உள்ள பைரவரின் அருளைப் பெற்று வருகின்றனர் .

கால பைரவர் பெருமை

அவரை முறையாக வணங்குவதின் மூலம் தீராத விவகாரங்கள் முடிவிற்கு வரும், வெளியூர்களுக்குப் போகும் முன் அவரிடம் வேண்டிக் கொண்டு சென்றால் தடங்கல் அற்ற பயணம் கிடைக்கும், தொல்லைகள் விலகும், எதிரிகள் நாசம் அடைவர், சண்டை சச்சரவுகள் குறைகின்றன, திருடர்கள் பயந்து ஓடுவர், தீய ஆத்மாக்களின் ஆக்ரமிப்புக்கள் விலகும், பேய், பிசாசுகளின் தொந்தரவு இருக்காது, வழக்குகளில் வெற்றி கிடைக்கும் என பலவிதங்களில் நம்பப்படுகின்றது. சிவபெருமானின் அவதாரம் அவர். தான் குடிக்கொண்டு உள்ள ஆலயங்களைக் காப்பவர் என்ற பெருமைகளையும் பெற்றவர் அவர். யாகம் ஹோமங்கள், திருமணம் மற்றும் அனைத்து சுப காரியங்களிலும் பைரவர் பூஜையும் இடம் பெறுகின்றது. உணவு அருந்தும் முன் ஓதப்படும் மந்திரங்களில் காலபைரவர் கண்டிப்பாக இடம் பெறுகின்றார். தந்திர மந்திர பூஜைகளில் வினாயகப் பெருமானுக்கும் காலபைரவருக்கும் முக்கிய பூஜைகள் செய்வதே சிறப்பு என பண்டிதர்கள் கூறுகின்றனர்.



# கும்பாபிஷேகம்

## வகைகளும் செய்யும் வழிமுறைகளும்

கோவில்களில் உள்ள இறைவன், தனது சக்திகள் அனைத்தையும் ஒரு விக்கரத்திற்குள் நிலைபெறச் செய்து கொண்டு அடியவர்களுக்கு அருள் பாலிக்கின்ற றான். எல்லா இடங்களிலும் பரந்து விரிந்து இருக்கின்ற இறைவனுடைய சக்தியை ஈர்த்துச் சேர்த்து அனுப்புகிறது மூலஸ் தானத்தில் உள்ள மூர்த்தி.

ஏனைய இடங்களில் இறைவனை வழிபட்டால் வினைகள் வெதும்பும். ஆலயத்தில் உள்ள மூர்த்தியை வழிபட்டால் வினைகள் வெந்து போகும். ஆகவே, நாயன்மார்களும், ஆழ்வார்களும், ஞானிகளும் இந்த உலகம் உய்ய அமைந்தவை ஆலயங்கள். அந்த ஆலயத்தில் கருவறையில் சுவாமி மந்திர மல்மாயா கன்மங்களை நீராக்கி அருள் புரிகின்றான்.

மந்திர ஒலிக்கு ஆற்றல் அதிகம் மந்திரம் சொன்னால் பாம்பு கடிக்காது. கடித்த விஷம் இறங்கும். ஆகையினால்தான் பெரியவர்கள் வேத மந்திரத்தினாலே இறைவனை வழிபட்டார்கள். ஆகவே, கோவிலுக்கு சென்று கடவுளை வணங்க வேண்டும். இறைவனுடைய அருளைப் பெற்ற மகான்களாக இருந்தாலும் ஆலய வழி பாடு அவசியம் செய்ய வேண்டும்.

கல்லினால் திருவருவத்தை அமைத்துத் தானிய வாசம், ஜலவாசம் வைத்து அந்த மகா தேவனுடைய மந்திரங்களை எழுதி மந்திர யந்திரத்தை 48 நாள்



வழிபடுவார்கள். அந்த மந்திர சக்தி மேலே வரும். அந்த வேத சிவாகமத்திலே வல்லவர்களாக இருக்கின்றவர்கள் யாகசாலை அமைத்து இனிய மந்திரங்களை ஓதி, குறிப்பிட்ட காலங்கள் தோறும் யாக அக்னி வளர்த்து அதில் ஜோதி ஏற்படச் செய்கிறார்கள். அப்படி விளைந்த ஜோதியைக் கும்பத்தில் சேர்ப்பார்கள்.

கல்லினாலும், மண்ணினாலும், கதையினாலும், மனிதராலும் உருவாக்கப்பட்டவை விக்கரங் களாகும். அவற்றிற்குத் தெய்வ சக்தியை உண்டு பண்ணுவதற்காகச் செய்யப்படும் பல கிரியைகளில் ஒன்றுதான் கும்பாபிஷேகம்.

கும்பம் என்றால் நிலை நிறுத்துதல் என்று அர்த்தம். நம் கோவில்களில் உள்ள தெய்வத் திருமேனிகளுக்கு நித்தியமாக இறைசக்தியை நிலை நிறுத்தும் செயலே கும்பாபிஷேகம் ஆகும்.

கும்பத்தீர்த்தத்தில் யாகம் மற்றும் மந்திரம் மூலம் இறைசக்தியை உருவேற்றி அந்த கும்பத்தீர்த்தத்தை கலசங்களுக்கும் மற்றும் தெய்வ திருமேனிகளுக்கும் அபிஷேகம் செய்வார்.

மேற்கண்டவாறு செய்யப்படும் கும்பாபிஷேகம் மூன்று வகைப்படும்.

### நூதன கும்பாபிஷேகம்:

முற்றிலும் புதிதாக கட்டப்பட்ட கோவில்களுக்கு செய்யப்படுவது.

### புனருத்தாரண கும்பாபிஷேகம்:

பனிரெண்டு வருடத்திற்கு ஒருமுறை தேவையான புதுப்பிதல்களை செய்து செய்யும் கோவில்களுக்கு செய்யப்படுவது. இந்த கோவில் களுக்கு மட்டும் பாலாலயம் செய்யப்பட வேண்டும்.

### ஜீரனோத்தாரண கும்பாபிஷேகம்:

மிகவும் பழுதடைந்த, சிதலமடைந்த கோவில் களை முற்றிலுமாக புதுப்பித்து செய்யப்படுவது.

மேற்கண்ட கும்பாபிஷேகங்களை பல்வேறு கோவில்களில் நடைபெறுவதைப் அதிகம் பார்த்திருப்பீர்கள், அந்த வகையில் கும்பாபிஷேகம் செய்யப்படும்போது கடைபிடிக்கப்படும் ஒருசில வழிமுறைகளை அனேகமாக அறிந்திருக்க வாய்ப்பில்லை.

கும்பாபிஷேகம் செய்யும்போது திருக் கோவில் களில் கடைபிடிக்கப்படும் ஒருசில வழிமுறைகளை எளிமையாக பார்ப்போம்.

**அந்தரிதம்:** அதாவது கோவில் உள்ளே ஏதேனும் தகாதது நோந்து விடின் அதன் பொருட்டு செய்யப்படும் பரிகார பூஜை.

**அனுக்கரை:** (அனுமதி

வாங்குதல்) செயல் களைச் செய்யும் ஆற்றல் மிக்க ஓர் ஆசாரியனைத் (புரோகிதர்) தேர்ந்து எடுத்து இச்செயலைச் செய் வதற்கு இறைவன் அனுமதி பெற்று நியமனம் செய்தல்.

**சங்கல்பம்:** இறைவனிடத்தில் நமது தேவைகளை கோரிக் கையாக வைத்தல்.

**பாத்திர பூஜை:** இறைவனுக்காக செய்யப்படும் பூஜைக்குண்டான பூஜை. பாத்திரங்களை சுத்தம் செய்யும் பொருட்டு அந்தந்த பாத்திரங்களுக்குரிய தேவதைகளை பூஜை செய்தல்.

**கணபதி பூஜை:** செயல் இனிது நிறைவேற கணபதியை வழிபடுதல்.

**வருண பூஜை:** அவ்விடத்தை சுத்தம் செய்யும் பொருட்டு வருண பகவானையும் சப்த நதி தேவதைகளையும் வழிபடுதல்.

**பஞ்ச கவ்யம்:** ஆத்ம சுத்தி செய்யும் பொருட்டு பசு மூலமாக கிடைக்கும் பால், தயிர், நெய், பசுநீர், பசுசாணம் முதலியவைகளை வைத்து செய்யப்படும் கிரியை.

**வாஸ்து சாந்தி:** தேவர்களை வழிபட்டுக் கும்பாபிஷேகம் எவ்வித இடையூறுமின்றி இனிது நிறைவேற; செயலுக்கும் செய்பவர்க்கும் இடையூறு வராதபடி காக்கச் செய்யும் செயல்.

**பிரவேச பலி:** எட்டு திக்கிலும் உள்ள திக் பாலகர்களுக்கு உரிய பிரீதி செய்து அவர்களை அந்தந்த இடத்தில் இருக்க செய்தல் {தூர் தேவதைகளை வர விடாமல் காக்கும் பொருட்டு செய்யப்படும் பரிகாரம்}.

**மிருத்சங்கிரஹணம்:** {மண் எடுத்தல்}

அஷ்ட திக் பாலகர்களிடம் அனுமதி பெற்று சுத்தமான இடத்தில் இருந்து மண் எடுத்து அந்த பள்ளத்தில் அபிஷேகம் செய்தல் { ஆலயம் நிர்மாணம் செய்ய பூமி தாயான பூமா தேவியை கஷ்டப்படுத்தியதன் காரணமாக பூமா தேவியை மகிழ்விக்க செய்யப்படும் சாந்தி பரிகாரம்}.

**அங்குராப்பணம்:** {முளையிடுதல்} எடுத்த மண்ணில் விதைகளை யிட்டு முளை வளர செய்தல் இதில் 12 சூர்யர்களான வைகாந்தன், விவஸ்வதன், மார்த்தாண்டன், பாஸ்கரன், ரவி, லோகபிரகாசன், லோகசாட்சி, திரிவிக்ரமன், ஆதித்யன், சூரியன், அம்சமாமி, திவாகரன் போன்ற இவர்களையும் சந்திரனையும் வழிபடுதல்.

**ரக்ஷாபந்தனம்:** {காப்புக்கட்டுதல்} பூஜைகளை செய்யும் ஆசாரியனுக்கும் மற்ற உதவி ஆசாரியர்களுக்கும் எவ்வித இடையூறுகளும் வராதபடிக் காத்தற் பொருட்டு அவன் கையில் மந்திர பூர்வமாகக் காப்பு {கயிறு} கட்டுதல்.

**கும்ப அலங்காரம்:** கும்பங்களை {கலசம்} இறைவன் உடம்பாக பாவித்து அலங்காரம் செய்தல்.

**கலா கர்ஷணம்:** {சக்தி அழைத்தல்} விக்ரஹத்தில் இருக்கும் சக்தியை கும்பத்திற்கு மந்திர பூர்வமாக அழைத்தல்.

**யாகசாலை பிரவேசம்:** கலசங்களை யாகசாலைக்கு அழைத்து வருதல்.

**சூர்ய, சோம பூஜை:** யாகசாலையில் சூர்ய சந்திரனை வழிபடுதல்.

**மண்டப பூஜை:** அமைக்கப்பட்டிருக்கும் யாகசாலையை பூஜை செய்தல்.

**பிம்ப சுத்தி:** விக்ரகங்களை மந்திர பூர்வமாக சுத்தம் செய்தல்.

**நாடி சந்தானம்:** யாகசாலை இடத்திற்கும் மூல திருமேனிக்கும் தர்பைக் கயிறு, தங்க கம்பி, வெள்ளிக் கம்பி, அல்லது பட்டுக் கயிறு இவற்றால் இணைப்பு ஏற்படுத்துதல் {இறைவனின் சக்தியில் ஒரு பகுதியை இந்த இணைப்பு மூலமாக விக்ரஹங்களுக்கு கொண்டு சேர்த்தல்}

**விசேஷ சந்தி:** 36 தத்துவ தேவதைகளுக்கும் பூஜை செய்வது, உலகத்தில் உள்ள அனைத்து ஆத்மா பித்ருக்களுக்கும் சாந்தி செய்வது.

**பூத சுத்தி:** இந்த பூத {மனித} உடம்பை தெய்வ உடம்பாக மந்திர பூர்வமாக மாற்றி அமைத்தல்.

**ஸ்பர்ஷாஹுதி:** 36 தத்துவங்களை யாகத்தி லிருந்து மூல விக்ரகங்களுக்கு கொண்டு சேர்த்தல்.

**அஷ்டபந்தனம்:** எட்டு பொருள்களால் ஆன இம்மருந்தினால் மூர்த்தியையும், பீடத்தையும் ஒன்று சேர்த்தல் இதை மருந்து சாத்துதல் என்பர்.

**பூர்ணாஹுதி:** யாகத்தை பூர்த்தி செய்தல்.

**கும்பாபிஷேகம்:** {குடமுழுக்கு} யாக சாலையில் மூர்த்திகளுக்குரியதாக வைத்துப் பூஜிக்கப்பட்ட குடத்து நீரை அந்தந்த மூர்த்திகளுக்கு அபிஷேகம் செய்தல். இதனால் அந்த மூர்த்தி அந்த விக்ரகத்தில் எழுந்தருள்கிறார்.

**மஹாபிஷேகம்:** கும்பாபிஷேகம் முடிந்த பிறகு மூல விக்ரஹத்திற்கு முறைப்படி அபிஷேகம் அலங்காரம் செய்தல்.

**மண்டலாபிஷேகம்:** பிறந்த குழந்தையாக விக்ரஹத்தில் வீற்றிருக்கும் இறைவனை 48 நாட்கள் விசேஷ அபிஷேக பூஜைகள் செய்து முழு சக்தியுடன் இருக்கச் செய்வது.

மற்றும் சில

**ஏக குண்டம்:** ஒரு குண்டம் அமைத்தல்

**பஞ்சாக்னி:** ஐந்து குண்டம் அமைத்தல்

**நவாக்னி:** ஒன்பது குண்டம் அமைத்தல்

**உத்தம பக்ஷம்:** 33 குண்டம் அமைத்தல்

கும்பாபிஷேகத்திற்கு செய்யப்படும் யாகங்களை எத்தனை தடவை செய்ய வேண்டும் என்று விதிமுறை உள்ளது. அது 2 காலம், 4 காலம், 8 காலம், 12 காலம் வரை செய்யும் முறை வழக்கத்தில் உள்ளது.

மேற்கண்ட வழிமுறைகளை கடைபிடிக்கப்பட்டு அவற்றை முறையாகச் செய்துமுடித்தால்தான் ஒரு கோவிலுக்கான கும்பாபிஷேகம் நிறைவு பெறும்.

அதேசமயம் கும்பாபிஷேகம் நடைபெற்று முடிந்த நாட்களிலிருந்து ஒரு மண்டலம் வரை தேவாதி தேவர்கள் அனைவரும் அந்த ஆலயத்தின் இறைவனை பூஜித்து அந்த ஆலயத்திற்கு சக்தியை மெருகூட்டிச் செல்வார்கள் என்றும் சாஸ்திரங்களில் கூறப்பட்டுள்ளது. இதன் காரணமாகத்தான், கும்பாபிஷேகம் நடைபெற்று ஒரு மண்டலத்திற்குள் அத்திருத்தலத்திற்கு சென்று வழிபட்டால், நாமும் கும்பாபிஷேகத்தில் பங்கேற்ற பலன்கள் கிடைக்கும் என்பது முன்னோர் கருத்தாகும்.

- தொகுப்பு ச.நாகராஜன்



# கோவிலில் கடைபிடிக்க வேண்டிய நமஸ்காரம் - பிரதட்சணம்

## நமஸ்காரங்கள்

நமஸ்காரம் என்பது அஷ்டாங்க நமஸ்காரம், பஞ்சாங்க நமஸ்காரம், திரியங்க நமஸ்காரம், ஏகாங்க நமஸ்காரம் என்று நான்கு வகைப்படும். இறைவனை நமஸ்காரம் செய்வதால் எல்லாப் பாவங்களும் தீர்ந்து சிவ கடாட்சம் கிட்டும் என்பது ஐதீகம்.

அஷ்டாங்க நமஸ்காரம் மாப்பு, தலை, நெற்றி, இரு கால்கள், இரு புஜங்கள், கைகள், இவைகள் நிலத்தில் படும் படி படியாக செய்யும் நமஸ்காரம் அஷ்டாங்க நமஸ்காரம் எனப்படும்.

பஞ்சாங்க நமஸ்காரம் தலை, இரு கைகள், இரு முழங்கால்கள், இவைகள் நிலத்தில் படும் படி படியாக செய்யும் நமஸ்காரம் பஞ்சாங்க நமஸ்காரம் எனப்படும்.

திரியங்க நமஸ்காரம் இருகரங்களையும் தலைக்குமேல் கூப்பி தலை வணங்கி செய்யும் நமஸ்காரம் திரியங்க நமஸ்காரம் எனப்படும்.

ஏகாங்க நமஸ்காரம் தலையை மாத்திரம் தாழ்த்தி வணங்குவது ஏகாங்க நமஸ்காரம் எனப்படும்.

## பிரதட்சணம்

பொதுவாக எந்தக் கோவிலை வலம் வந்தாலும் அல்லது சந்நிதிகளை சுற்றி வந்தாலும் இந்த மந்திரத்தை சொல்லிக்கொண்டு சுற்றிவருவது விசேஷமாகும்.

யாநி காநிச பாபாநி ஜன்மாந்த்ர கிருதாநிச!  
தாநி தாநி ப்ரணச்யந்தி பிரதட்சண பதே பதே!

“பல ஜென்மங்களில் செய்த பாவங்கள் கோவிலை பிரதட்சணம் செய்வதால் விலகும்” என்பது இதன் பொருள். பிரதட்சணம் செய்யும் பொது நிதானமாக அடிமேல் அடிவைப்பது போல நடக்க வேண்டும்.

பிரதட்சணம் செய்வதால் ஏற்படும் பலன்கள்...

- மூன்று முறை வலம் வந்தால்: **இஷ்ட சித்தி அடையலாம்.**
- ஐந்து முறை வலம் வந்தால்: **வெற்றிகள் கிட்டும்.**
- ஏழு முறை வலம் வந்தால்: **நல்ல குணங்கள் பெருகும்.**
- ஒன்பது முறை வலம் வந்தால்: **நல்ல புத்திர பாக்கியம் கிட்டும்.**
- பதினோரு முறை முறை வலம் வந்தால்: **ஆயுள் பெருகும்.**
- பதின் மூன்று முறை முறை வலம் வந்தால்: **செல்வம் பெருகும்.**
- நூற்றியெட்டு முறை வலம் வந்தால்: **அசுவமேத யாகம் செய்த பலன் கிட்டும்.**

## உலக வரலாற்றில் முதன் முறையாக



# இலவச e-mail-book

சென்னையில் ஒரு கலைக்கோயில்

எந்தவித கட்டணமுமின்றி இலவசமாக பெற

உங்கள் இ-மெயில் முகவரியை கீழ்க்காணும் வாட்சப் எண் அல்லது இமெயில் முகவரிக்கு அனுப்பிவைப்புங்கள்

Whatsup no.7299992699  
aanmeegamalar@gmail.com

முடிந்த அளவு Share செய்து எங்கள் பணிக்கு உதவுங்கள்

ஆன்மிகமலர் மெயில் புக

# கடன், வியாதி, எதிரிகளை விரட்டும்

# சக்கரத்தாழ்வார் வழிபாடு

சுதர்சனரையும் காணலாம். பொதுவாக, 8 அல்லது 16 கரங்களுடன் வீறு கொண்டு எழும் தோற்றத்துடன் அறுகோண சக்கரத்தில் சக்கரத்தாழ்வார் காட்சி தருவார். 'ஷட்கோண

## ஒருசில கோவில்களில் உள்ள சிறப்புகள்

- கும்பகோணம் அருகே "தாராசுரம்" என்ற ஊரில் உள்ள ஐராவதீஸ்வரர் கோவிலில் உள்ள சிற்பத்தில் வாலியும் சக்ரீவனும் சண்டை இடும் காட்சி உள்ளது. அங்கிருந்து ராமர் சிற்பம் இருக்கும் தூண் தெரியாது. ஆனால் ராமன் அம்பு தொடுக்கும் சிற்பத்தில் இருந்து பார்த்தால் வாலி சக்ரீவன் போர் புரியும் சிற்பம் தெரியும்.
- உற்சவர் அல்லாமல் மூலவர் வீதியில் வலம் வருவது சிதம்பரம். நடராஜ கோயில்
- தர்மபுரி மல்லிகார்ஜுன கோவிலில் உள்ள நவாங்க மண்டபத்தில் இரு தூண்களின் அடி பூமியில் படியாது.
- கரூர் மாவட்ட குளித்தலை கடம்பவனநாதர் கோவிலில் இரட்டை நடராஜர் தரிசனம் செய்யலாம்.
- கருடாழ்வார் நான்கு கரங்களுள் இரு கரங்களில் சங்கு சக்கரம் ஏந்தியபடி காட்சி தரும் ஸ்தலம் கும்பகோணம் அருகே வெள்ளியங்குடி. 108 திவ்ய தேசத்தில் இங்குமட்டும் இது போல் காட்சிதருகிறார்.
- நாச்சியார் கோவில் கல்கருடன் சன்னதி யில் 4 பேர் தூக்குவார்கள் பின்பு 8,16, கோவில் வாசலில் 64 பேர் தூக்கி வருவார்கள் கருடனும் முகத்தில் வேர்வை துளிர்க்கும்.
- ஸ்ரீபெரும்புதூரில் உள் ராமானுஜர் உருவம் விக்ரஹமோ, வேறு உலோகப் பொருளால் ஆன வடிவமைப்போ இல்லை. குங்குமப்பூ, பச்சை கற்பூரம் கொண்ட மூலிகைப் பொருளால் ஆனது.
- திருநெல்வேலி கடையம் அருகே நித்ய கல்யாணி உடனுறை விஸ்வநாதர் கோயிலில் உள்ள விஸ்வமரத்தில் லிங்க வடிவில் காய் காய்க்கிறது.
- கும்பகோணம் அருகே திருநல்லூரில் உள்ள சிவலிங்கத் திருமேனி ஒரு நாளைக்கு 5 முறை வெவ்வேறு வண்ணங்களில் நிறம் மாறுவதால் "பஞ்சவண்ணேஸ்வரர்" என்று பெயர்.

சக்கரத்தாழ்வார், சுதர்சனர், சக்கரராஜன், நேமி, திகிரி, ரதாங்கம், சுதர்சனாழ்வான், திரு வாழிஆழ்வான் என்று பல்வேறு நாமங் களால் போற்றப்படும் சுதர்சன சக்கரமே சக்கரத்தாழ்வாராகும். மகா விஷ்ணுவின் கைகளில் பல் வேறு விதமான ஆயுதங்கள் இருந்தாலும் பெரும்பாலான கோயில்கள், திவ்ய தேசங்களில் சங்கும், சக்கரமும் ஏந்திய திருக்கோலத்தில் தான் காட்சியளிப்பார். 'சங்கொடு சக்கரம் ஏந்தும் தடக்கையன்' என்று திருப்பாவையில் திரு மாலை பாடுகிறார் ஆண்டாள்.

திருமாலை எப்போதும் தாங்கிக்கொண்டிருக்கும் ஆதிசேஷனை அனந்தாழ்வான் என்றும், வாகனமான கருடனை கருடாழ்வார் என்றும், நம்மாழ்வார் ஞானம் பெற்ற புளியமரத்தை திருப்புளியாழ்வான் என்றும், மகாவிஷ்ணுவின் பஞ்ச ஆயுதங்களில் முதன்மையான சக்கரத்தை திருவாழி ஆழ்வான் எனும் சக்கரத்தாழ்வான் என வைணவ சாஸ்திரங்களும், சில்பரத்தினம் என்ற நூலும் தெரிவிக்கிறது.

பெருமாள் கோயில்களில் எட்டு கரங்கள் கொண்ட சுதர்சனரையும், 16 கரங்கள் கொண்ட மூர்த்தியையும், 32 கரங்கள் கொண்ட மகா

சக்கரம்' என்னும் ஆறுகோணத்தின் மத்தியில் உக்கிர வடிவ சுதர்சனரும், 'திரிகோண சக்கரம்' எனும் முக்கோணத்தில் யோக நரசிம்மரும் அருள்பாலிக்கின்றனர்.

சுதர்சனர் தனது திருக்கரங்களில் சக்கரம், மழூ, ஈட்டி, தண்டு, அங்குசம், அக்னி, கத்தி, வேல், சங்கம், வில், பாசம், கலப்பை, வஜ்ரம், கதை, உலக்கை, சூலம் என 16 கைகளில் 16 வகையான ஆயுதங்களுடன் மகா சுதர்சன மூர்த்தியாக காட்சி தருகிறார். சுதர்சனர் வழிபாடு மிகவும் சிறப்பானதாக கூறப்படுகிறது.

அழிக்க முடியாத பகையை அழித்து, நீக்க முடியாத பயத்தை நீக்க வல்லவர் சுதர்சன மூர்த்தி. மனிதனுக்கு பெரும்பாலான பாதிப்புகளுக்கு மூலகாரணமாக இருப்பவை ருணம், ரோகம், சத்ரு எனப்படும் கடன், வியாதி, எதிரி ஆகியவைதான்.

அவற்றை அழித்து மனஅமைதியை தருகிறார் சுதர்சன மூர்த்தி. கல்வி தொடர்பான தடைகளை நீக்கி சரளமான கல்வி யோகத்தை அருள்வார். கெட்ட கனவுகள், மன சஞ்சலம், சித்த பிரமை, பேய், பிசாசு, பில்லி, சூனியம், ஏவல் போன்ற மனம் தொடர்பான பாதிப்புகள், தொந்தரவுகளில் இருந்தும் விடுபடச் செய்வார்.

ஜாதகத்தில் 6, 8, 12ம் அதிபதிகளின் திசைகள், புதன், சனி திசை நடப்பவர்கள் ஸ்ரீசுதர்சனரை வழிபட்டால் கிரக தோஷத்தில் இருந்து விடுபடலாம்.

புதன், சனி கிழமைகளில் சக்கரத்தாழ்வாருக்கு துளசி சாற்றி, துளசியால் அர்ச்சனை செய்து 12, 24, 48 முறை வலம் வந்து வழிபட்டால் பிரார்த்தனைகள், வேண்டுகோள்கள் நிறைவேறும். நம்மை சூழ்ந்திருக்கும் துன்பங்கள், தடை, தடங்கல்கள் எல்லாம் விலகி நல்வழி கிடைக்கும்.

- ஆனந்தகிருஷ்ணன் பெங்களூரு.

## எந்த விதத்தில் முடியுமே அந்த வகையில் செய்யும் கைங்கர்யம் உயர்ந்தது

இதனாலெல்லாம் என்ன பெரிய ப்ரயோஜனம் வந்துவிடப் போகிறது என்று எந்த செயலையும் நினைக்கக் கூடாது. ராமாயண அணில் நமக் கெல்லாம் முன்னுதாரணம். அத்தனாம் பெரிய ஸேது பந்தத்தில், 'நாம் அல்ப ஜந்து, என்ன பெரிய கைங்கர்யம் பண்ணமுடியும்?' என்று அது நினைத்ததா? அது பண்ணின ஸேவை ராமருக்கு என்ன உபகாரம் பண்ணிற்றோ பண்ணவில்லையோ, அதற்கே பெரிய உபகாரம் பண்ணி விட்டது.

ஸ்ரீராமனின் கருணையை, கர ஸ்பரிசத்தை ஸம்பாதித்துத் தந்துவிட்டது. இப்படி 'நாம் என்ன பண்ணி கிழிக்கப் போகிறோம்?' என்று ஒதுங்கியில்லாமல், நம்மாலான தொண்டு செய் தால், மற்றவருக்கு நம்மால் நல்லது நடந்தாலும் நடக்காவிட்டாலும் நமக்கு ஈஸ்வரப் பிரஸாதம் கிடைத்து சித்த சுத்தி லபித்துவிடும்.

ராமாயண அணில் மாதிரி இரண்டு பேரை என் lifetimeல் நினைக்கிறேன். (1944 பிப்ரவரியில்) காஞ்சீபுரத்தில் காமாஷிக்குப் பெரி சாகக் கும்பாபிஷேகம் பண்ணின போது, திருநெல்வேலி யில் ஏதோ சின்ன கடை வைத்திருந்த ஒருவர், 'என்னால் இதற்குமேல் பண்ணச் சக்தி

இல்லையே!' என்று மனஸார வருத்தப்பட்டு நீள மாக எனக்கு ஒரு கடிதாச எழுதி, ஒரு ரூபாய் மணிஆர்டர் பண்ணியிருந்தார். இதேமாதிரி இளையாத்தங்குடியில் ரொம்பப் பெரிசா முதல் ஸதஸ் (1962 நடைபெற்ற ஆகமசில்பய்யாஸ பாரத கிராம கலாவித்வத்ஸதஸ்) நடத்தினபோது சென்னையிலிருந்து ஒருத்தர் ஐந்து ரூபாய் அனுப்பி வைத்து, பெரிய டொனேஷன்களோடு கூட இந்த அல்பக் காணிக்கையையும் அங்கீ கரிக்க வேண்டும் என்று பிரார்த்தித்துக் கொண்டிருந்தார். பெரிய டொனேஷனெல்லாம் மறந்து போனாலும், அந்த ஒரு ரூபாயும், இந்த அஞ்ச ரூபாயும் என் மனஸை விட்டுப் போகவில்லை.

முன்னேயே நான் திரும்பத் திரும்பச் சொன்ன மாதிரி நம்முடைய தானம், தொண்டு இவற்றால் மற்றவர்கள் லாபமடைந்தாலும், அடையாவிட்டாலும் நம்முடைய மனஸின் அஹங்காரம் நிச்சயமாகக் குறையும். ஸங்கமாக எல்லாரும் சேருவதால் சமூகத்தில் ஸௌஜன்யம் உண்டாகும்.

எல்லாரும் சேர்ந்து குளம் வெட்டினால், அப்போது கொஞ்சம் கொஞ்சம் நம் அஹம்பாவத் தையும் வெட்டி எடுக்கிறோம். குளத்தில் ஜலம் வருவதைவிட நம் நெஞ்சில் ஈரம் வருகிறதே, அது போதும்! இந்த ஈரம், அன்பு, அருள் பரமாத்ம ஸ்வரூபத்தை நாம் உணருவதற்குப் பிரயோஜனமாகும். 'பகவானிடத்தில் பக்தி வரவேண்டும், அவனருள் கிடைக்க வேண்டும்' என்றால் எப்படி வரும்? பரோபகாரம் பண்ணி மனஸ் பக்குவமானால்தான் நிஜ பக்தி வரும். ஈஸ்வராநுகர்ஹமும் வரும்.

எந்தெந்த விதத்தில் முடியுமோ அப்படி நம் அன்வை, வெறும் பேச்சாக இல்லாமல், கார்யத்தில் காட்டினால் பரமேஸ்வரனின் அன்பு நமக்கும் கிடைக்கும்.

- தெய்வத்தின் குரல்

வளர்ந்து வரும் டிஜிட்டல் யுகத்தில் இந்து சமயக் கருத்துக்களையும், பழமையான ஆன்மீக புத்தகங்களையும்

**ஆன்மிகமலர் டிரஸ்ட்**  
Tamilnadu Government Redg.304/2016

முழு முயற்சியுடன் டிஜிட்டல் மயமாக்கி வருகிறது. அழகிய வண்ணங்களுடன், கண்ணைக்கவரும் விதத்தில் புத்தம் புதிய பொலிவுடன், அனைத்துவித டிஜிட்டல் கருவிகளின் மூலமும் சிறுவர் முதல் வயதானவர் வரை அனைவரும் தெளிவாக படிக்கும்விதத்தில் தயாரித்து வருகிறோம். எங்களின் சேவைக்கு உங்கள் உதவி அவசியம் உங்களால் முடிந்த உதவிகளை செய்யலாம்.

**AANMEEGA MALAR TRUST**  
ACCOUNT NO. 310601011001269  
IFSC CODE:VIJB0003106  
MICR CODE: 600029043  
VIJAYA BANK (KODAMBAKKAM BRANCH)

நெ.16/18, பாரதீஸ்வரர் காலனி, 4வது தெரு, கோடம்பாக்கம், சென்னை 600024.

மேலும் தொடர்பு கொள்ளவும்  
**7299992699 / 8825844033**



# மரண பயத்தைப் போக்கும் கிரியா யோகம்

கிரியாவின் மகிமையைப் பற்றிக் கூறவோ விளக்கவோ வார்த்தைகளில்லை. ஆனால் குரு தேவர் ஸ்ரீஸ்ரீ பரமஹம்ஸ யோகானந்தர் தமது குருதேவர் ஸ்வாமி ஸ்ரீ யுக் தேஸ்வரர் கிரி மூலமாகவும் மற்றும் தன் ஸமஸ்கிருத ஆசிரியர் சேவலானந்தர் வாயிலாகவும் நேரடியாகக் கேட்கப்பட்ட ஒருசில நிகழ்வுகளை கீழ்க்கண்டவாறு குறிப்பிட்டுள்ளேன். இந்த நிகழ்வுகள் பரமஹம்ஸ யோகானந்தரால் எழுதப்பட்ட “ஒரு யோகியின் சுயசரித”த்தில் இடம் பெற்றுள்ளன.

மகாவதார பாபாஜியை லாஹிரிமகாசயர் முதன் முதலாக சந்தித்ததைப் பற்றி விளக்குகிறார் குருதேவர் பரமஹம்ஸர். “லாஹிரி மகாசயர் தன் 33 வது வயதில், அதாவது 1861ம் ஆண்டு தானப்பூரில் அவர் அரசாங்க ராணுவப் பொறியியல் இலாக்காவில் கணக்கராகப் பதவியிலிருக்கும் பொழுது, தன் தலைமை அலுவலகத்திலுள்ள ராணிகேத்திற்கு, அங்கு தற்போது நிறுவப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் ராணுவ முகாபிற்கு மாற்றப்படும்படியாக ஒரு தந்தி வந்தது. லாஹிரிமகாசயர் ஒரு வேலைக் காரனுடன், குதிரையிலும் குதிரை வண்டியிலும் 500 மைல் பிரயாணத்தை மேற்கொண்டு 30 நாட்களில் இமயத்தின் சாரலிலுள்ள ராணிகேத்தை அடைந்தார். அங்கே ஒரு நாள் பகலில் சுற்றித்திரிந்துகொண்டிருக்கும் பொழுது தன் பெயரை கூவி அழைப்பதைக் கேட்டு திகைப்படைந்தார்.

அப்பொழுது, பாறை விளிம்பின்மேல் இளைஞர் ஒருவர் புன்னகை தவழும் முகத்துடன் அவரை கை நீட்டி வரவேற்றவாறு நின்றுகொண்டிருந்தார். பின்னர் அவரை தன் குகைக்கு அழைத்துச் சென்று, சாப்பிடவைத்து, பின்னர் பாபாஜி கூறினார்; “நீ ராணிகேத்திற்கு மாற்றப்பட வேண்டுமென்று நான்தான் உன் மேலதிகாரியின் மனதில் மௌன மாக யோசனை கூறினேன். அதனால்தான் நீ வந்துவிட்டாய்! நீ உன் முற்பிறவியில் உனக்கு ஒரு தங்கமானிகை வேண்டுமென்று பேசிக்கொண்டிருப்பாயே” என்று கூறி லாஹிரிக்கு அந்த ஆசை இருந்ததை பாபாஜி அவருக்கு ஞாபகப்படுத்தினார். பின்னர் தம் யோக சக்தியால் தங்கமானிகை அமைத்தார். அதை எதற்காக அமைக்கப்பட்டதோ அந்த நோக்கத்தை நிறைவேற்றினார் பாபாஜி. அவர் அந்த மாளிகையில்,

மாயையின் எல்லாக் கட்டுகளையும் அவிழ்க்கின்ற புனிதமான கிரியா யோக தீட்சையினை தன் சீடரான லாஹிரிக்கு அருளினார். பின்னர் பாபாஜி, லாஹிரிமகாசயரின் அருகில் வந்து தன் கையை அவர் தலைமேல் செலுத்தியதும் அவர் நிர்விகல்ப சமாதிக் (உடலிலிருந்து ஆத்மா வெளியேறி இறைவனுடன் இணைதல்)குச் சென்றார். ஏழு நாட்கள் நிர்விகல்ப சமாதியிலிருந்து இறைவனின் பரமானந்தத்தில் திளைத்தார். எட்டாவது நாள் விழித்துக்கொண்டு பாபாஜியின் பாதங்களில் விழுந்து தன்னை அவருடன் என்றென்றும் இருக்கும்படி கேட்டுக்கொண்டார். “நீ உன் கடமை களை எல்லாம் முடித்தபின்னர் நான் உன்னை ஏற்றுக்கொள்கிறேன்” என்றார் பாபாஜி. அப்பொழுது அவர்கள் இருவரும் மிகவும் மகிழ்ச்சியடைந்து பேசிக்கொண்டிருந்தபொழுது மகாவதார பாபாஜி லாஹிரிமகாசயரிடம் கூறியதாவது: “கிரியா திறவுகோலைத் தகுதியான சீடர்களுக்கு மட்டும் உபதேசம் செய். எவனொருவன் இறைவனை நாடுவதில் எல்லாவற்றையும் துறப்பதாக சபதம் எடுத்துக்கொள்கிறானோ, அவனே தியானம் என்ற விஞ்ஞானத்தின் மூலமாக வாழ்க்கையின் இறுதியான புதிர்களை அவிழ்க்கத் தகுதியுடையவன்.”

“தேவகுருவே, இழந்திருந்த கிரியா கலையை உயிர்பித்ததன் மூலம் மனித குலத்திற்கு ஏற்கனவே ஆதரவு அளித்துள்ள தாங்கள், சீடர்களுக்கான கடுமையான தேவைகளைத் தளர்த்தி அதன் நன்மையை இன்னும் அதிகரிக்கச் செய்ய லாகாதா?” என்று கூறிவிட்டு லாஹிரிமகாசயர் தன் குருதேவரான பாபாஜியை வேண்டுகலூடன் நோக்கினார். பின்னர், அவர் பாபாஜியிடம் கூறினார். “உண்மையாக இறைவனை நாடும் யாவார்க்கும் அவர்கள் தொடக்கத்தில் உள்ளாந்த முழுமையான உட்துறவு நிலைக்கு உறுதியளிக்க

மனித வாழ்வு மேம்படுவதற்காக

பரமஹம்ஸ யோகானந்தர்  
அருளிய வழிமுறைகள்

ஆன்மிகமலர்  
மெயில் புக

முடியாவிடினும், கிரியாவை அளிக்க எனக்கு அனுமதி அளிக்கும்படி நான் வேண்டுகிறேன். உலகத்தில் மும்முனைத் (உடல், மனம், மற்றும் ஆத்மீகம்) துன்பங்களினால் தொடரப்பட்டு வேதனைப்படும் ஆடவரும் பெண்டிரும் விசேஷமாக ஊக்கமளிக்கப்படவேண்டியவர்கள். அவர்களுக்கு கிரியா உபதேசம் அளிக்கப்படாமல் நிறுத்தி வைக்கப்பட்டால் அவர்கள் என்றுமே விடுதலைக்கான மார்க்கத்தை நாடமாட்டார்கள்.”

“அப்படியே ஆகட்டும். உன் மூலம் இறைவனின் விருப்பமே வெளியிடப்பட்டது. உன்னிடம் பணிவுடன் உதவியை நாடுவோர் யாவருக்கும் கிரியாவை அளி” என்று கருணைமிக்க அந்த குரு கூறினார். சிறிது நேர மௌனத்திற்குப் பின்னர் பாபாஜி தொடர்ந்தார்: “உன் சிஷ்யர்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் பகவத்கீதையில் கூறப்பட்ட இந்த மகத்தான வாக்குறுதியை திரும்பவும் எடுத்துக்கூறு. “ஸ்வல்பம்யஸ்ய தர்மஸ்ய த்யாயதே மஹதோ பயாத்!” [இந்த தர்மத்தின் (அறநெறிச்சடங்கு அல்லது நற்செயல்) சிறிதளவு பயிற்சிகூட பெரும் பயத்திலிருந்து (மஹதோ பயாத்) மாபெரும் துன்பங்களை இயல்பாகவே உடைய திரும்பத் திரும்ப உண்டாகும் பிறப்பு இறப்பு என்ற சூழல்களிலிருந்து உன்னைக் காக்கும்”]

இவ்வாறு, பகவான் கிருஷ்ணன் அர்ஜுனனுக்கு உபதேசித்து, பின்னர் மறைந்துவிட்ட கிரியாவை, உலகத்தை உய்விப்பதன் பொருட்டு, மக்களை பிறப்பு மற்றும் இறப்பிலிருந்து காப்பாற்றும் பொருட்டு மகாவதார பாபாஜியிடம் அவர் சிஷ்யனான லாஹிரிமகாசயர் பரிந்துரை செய்தார். பின்னர் கிரியா யோகத்தை அளிப்பதற்கான அனுமதி பெற்று இறைவனின் குழந்தைகளான நமக்காக மீண்டும் கிரியாவை கொண்டுவந்து அருளி, இன்று குருதேவர் ஸ்ரீஸ்ரீ பரமஹம்ஸரால் நிறுவப்பட்ட ‘யோகதா சத்சங்க ஆசிரமம்’ தொடர்ந்து கிரியா உபதேசத்தை அருளி வருகின்றது.

கதை நான் மனிதனாவேன் ஒரு சமயம் ஒரு தேவன் மீது படைப்புக் கடவுள் பிரம்மா மிகுந்த பரிவு கொண்டார். காரணம் அந்த தேவனுக்கு தூர்வாச முனிவர், “நீ இனி தேவனாக இருக்கமாட்டாய்” என்று சாபம் கொடுத்திருந்தார். அந்த தேவன் சொன்னான், “தேவனாக இருக்க முடியாவிட்டால் என்ன? நான் வெகுநாட்களாக தேவனாக இருந்துவிட்டேன். இந்த சொர்க்க போகத்தில் சலிப்படைந்துவிட்டேன்”. இவ்வாறு கூறிய அவன் பெரியவரான ப்ரம்மாவிடம் ப்ரார்த்தித்தான். பிரம்மா மனம் மகிழ்ந்து “நீ விரும்பியபடி மாற்றப்படுவாய்” என்றார். தேவன். சிறிது நேரம் சிந்தித்துவிட்டு, “ஒரு முறை என்னை எல்லா உலகங்களையும் பார்க்கவிடுங்கள்” என்று வேண்டினான். ப்ரம்மாவும் ஒப்புக்கொண்டார்.



தேவலோகத்தில் அவனுக்கு புதிதாகப் பார்க்க என்ன இருக்கிறது! ஆடுகின்ற, பாடுகின்ற கந்தர்வர்கள், யக்ஷர், கின்னரர் என்று எல்லோரும் அவனெதிரே சேவகர்களே! அமரர் தலைவர் இந்திரனுடைய நந்தனம் என்னும் தோட்டம், பாரிஜாத மரம் இவற்றைக்கூட பார்த்தவன்தானே! எனவே மேலே உள்ள லோகத்திற்குச் சென்றான். ஜன லோகத்தையும் தபோ லோகத்தையும் பார்த்தான். இதற்குமுன் மஹர் லோகத்தையும், சத்ய லோகத்தையும் பார்த்துவிட்டான். லாகேதம், வைகுண்டம், கோலோகம், சிவலோகம் செல்ல அவனுக்கு அனுமதியில்லை. இந்த உலகங்களில் வாழ் ருஷியாகி தவம் செய்யவேண்டும். இங்கே சுகபோகம் இல்லை. நாம் வாழ்நாள் முழுவதும் சுகபோகத்தை அனுபவித்திருக்கிறோம். இப்போது இந்தத் தொல்லையில் யார் சிக்குவது? என்று அவன் நினைத்தான்.

பிறகு கீழே பாதாள உலகம் நோக்கிச் சென்றான். அசுரர்களின் பலத்தைப்பற்றிப் பலர் புகழ் கேள்விப்பட்டிருந்தான். நாகலோகத்தைப் பார்த்து பயந்துவிட்டான். மிகப்பெரிய பாம்புகள் அங்கே இருந்தன. அசுரனைப் பார்த்தான். அவர்கள் கருப்பாகவும், அழகற்றவர்களாகவும், நாகரீகமற்றவர்களாகவும் இருந்தனர். ஆகவே அசுரனாக விரும்பவில்லை. பூமிக்கு வந்துவிட்டான். “நான் பறவையானால் எங்கும் பறந்து திரியலாம். பழங்களை எங்கிருந்தாலும் கூட சாப்பிட முடியும்” என்று அவன் நினைத்துக்கொண்டிருந்தான். அப்போது வான ஊர்தியைப் பார்த்தான்.

“ஆஹா! மனிதனும் பறக்கின்றானே! பறவையாக மாறுவோம்! ஐயோ! பறவையாக மாறினால் மனிதன் சுட்டுக்கொண்டு விடுவான்” என்று அவன் பயந்தான். “நான் தண்ணீரில் வாழ்வேன்” என்று நினைத்தான். ஆனால் தண்ணீரின் மேலே கப்பலும், கீழே நீர்மூழ்கிக் கப்பலும் சென்று கொண்டிருந்தன. மனிதனைப் பற்றிய பயம் இங்கேயும் இருந்தது. தண்ணீரிலும் ஓர் உயிர் மற்றொன்றின் மீது தாக்குதல் நடத்திக்கொண்டுதானே இருக்கின்றது!

யானை, சிங்கம் முதலிய வலிமைமிக்க விலங்குகளையும் அவன்பார்த்தான். மனிதன் எல்லாவற்றையும் பிடித்து அடைத்துவிடுகிறான். எல்லோரையும் தனது சேவகர்கள் ஆக்கிவிடுகிறான். மனிதன் பூமியின் மீது ரயில் வண்டியிலும், பேருந்திலும் செல்கிறான். நீரிலும் வானிலும் கூட செல்கிறான். நீர், காற்று, மின்சாரம் ஆகிய எல்லாவற்றையும் தனக்கு அடிமையாக்கிப் பயன்படுத்துகிறான். ஆயிரக்கணக்கான மைல்களுக்கு அப்பால் நடைபெறுகின்ற விஷயங்களை உடனே கேட்கிறான். இசையை கேட்கிறான். அங்குள்ள படங்களைக் கூட பார்க்கிறான். மனிதன் மிகவும் அறிவாளி, அழகாகவும் இருக்கிறான். இவ்வாறு அவன் சிந்தித்துக்கொண்டே திரும்பினான்.

“வைகுண்டம், ஸாகேதம், கோலோகம், சிவலோகம் எல்லாம் எப்படி இருக்கும்? அவற்றில் என்ன இருக்கும்,” என்று அவன் ப்ரம்மாவிடம் கேட்டான். “அவை மிக விசித்திரமான உலகங்கள். அங்கே இங்குள்ள சூரியசந்திரர்கள் ஒளி தருவதில்லை. அவை தங்களுடைய ஒளியினாலேயே பிரகாசிக்கின்றன. அங்கே இறைவனும் அவருடைய பக்தர்களும் இருக்கின்றார்கள். அங்கே எப்பொழுதும் நிறைந்த சுகம் நித்திய சொந்தர்யம்தான். அங்கே துக்கமே கிடையாது.” என்று பிரம்மா சொன்னார். தேவன் விரைவாக பதில் கூற ஆரம்பித்தான். “அப்படியானால் நான்...!”

பிரம்மா அவனை பேசவே விடவில்லை, அவர் இடைமறித்துப் பேசினார், “அங்கே மனிதன் தன் தன் சாதனையினாலும் பக்தியினாலும் மட்டுமே போகமுடியும்.” “அப்படியானால் நான் மனிதனா வேன்” என்று தேவன் விரைந்து கூறினான். பிரம்மா சந்தோஷமடையாவிட்டால் இங்கு எதுவுமே ஆக முடியாது என்பதை அவன் கண்டான். ஆனால் மனிதனோ தேவனாகவும் ஆக முடிகின்றது. பிரம்மா அவனை மனிதனாகக் கிவிட்டுச் சொன்னார். “மனித உடலை விடக் கொடுப்பதற்கு சிறந்தது வேறு ஏதும்

இல்லை. அரிதரிது மானிடராய் பிறத்தல் அரிது”. தியானத்தால் மட்டும்தான் இறைவனை தேட முடியும். தியானத்திற்கு உகந்தும் சிரேஷ்டமானதுமான உடல் மனித உடல்தான் என்பதை இக்கதை புலப்படுத்துகிறது.

முறையான கிரியா யோகப்பயிற்சியால் தானாகவே மனம் இறைவன் பக்கம் சேரும் என்பதற்கான என்னுடைய கருத்தைக்கூற விழைகின்றேன்.

கறைபடிந்த இவ்வுலகில் கறையேதும் தம்மைப் பற்றிக் கொள்ளாமலிருக்க, அனைத்தாசைகளையும் துறந்து எதிலும் பற்றற்ற நிலையில் இறைவனுக்காக ஏங்கித் தவித்துக்கொண்டும், அவனை தியானத்தில் தேடிக்கொண்டும் வாழுகின்ற ஓர் ஆத்மாவின் நிலை எவ்வாறிருக்கும் என்றால் கருவற்று ஆறு அல்லது ஏழு மாதங்களுக்குப் பின்னர் பிரசவ நேரத்தை எதிர்பார்த்து, நரக வேதனை அனுபவித்த வண்ணம் நாட்களை கடத்திக்கொண்டு, நிற்கவோ, நடக்கவோ, உட்காரவோ, படுக்கவோ, வேலை செய்யவோ முடியாமல் தவித்த நிலையில், குழந்தை எப்போது வெளியாகும் என்றெண்ணி அந்த மகிழ்ச்சியினால் சிரிக்க முடியாமலும் கர்ப்ப பாரத்தை சுமக்க முடியாமல் உள்ள வேதனையினால் அழுவதற்கும் முடியாமல் குழந்தை வெளியானாலே போதும் என்றெண்ணுகின்ற, குழந்தையை தன் கருவில் சுமக்கின்ற ஒரு பெண்ணினைப் போன்றும், இவ்வளவு துன்பத்திலும் தன் குழந்தையை எண்ணி அதனிடத்தில் மிகுந்த தெய்வீக அன்புடன் அதனை நேசிக்கின்ற அன்பான ஒரு தாயைப் போன்றும், அதே சமயம் தாயின் கருவறை என்னும் ஜெயிலறையில் கைதியாக இருந்து நரகவேதனை அனுபவிக்கின்ற, தாம் எப்போது கருவறையை விட்டு வெளியே வரமுடியும் என்று எண்ணுகின்ற குழந்தையைப் போன்று, இந்த உலகமையை என்னும் நரகத்தில் கிடந்து தத்தளிக்கின்ற, தன் குழந்தையை தன் கருவறையில் சுமக்கின்ற தெய்வீக அன்புடனான ஒரு தாயைப்போன்று, இறைவனை தம் இதயக்கருவறையில் சுமக்கின்ற ஒரு மனிதன் தமக்கு இறைவன் வெளிப்பட்டாலே போதும். என்றும், நிச்சயம் அவன் தமக்கு வெளிப்படுவான் என்ற அசைக்க முடியாத நம்பிக்கையுடனும், இறைவனையே நினைந்துருகியவண்ணமும், குளமான கண்களுடனும், கூப்பிய கரங்களால் தொழுவண்ணமும், விருப்பமில்லாத இவ்வுலக வாழ்க்கையை இறைவனுக்காக விரும்பி வாழும்வண்ணமும், இருப்பான். பிரசவ வலி வந்த பின்னர் எப்படியாவது குழந்தை வெளியில் வந்தால் போதும்



என்று எண்ணும் ஒரு பெண், குழந்தையை வெளியாக்குவதற்காக கடும் முயற்சி செய்வது போன்று, பிரசவ வலி போன்ற தாங்கமுடியாத பல சோதனைகளைத் தாங்கிக்கொண்டு எப்படியாவது இறைவன் நமக்கு வெளிப்பட்டால் போதும் என்று எண்ணி, இறைவன் வெளிப்படுவதற்காக கடும் முயற்சி செய்து யோகதா சத்சங்கப்பாதையில் உள்ள போதனைகளையும் யுக்திகளையும் பயிற்சி செய்து இறைவனை வெளிப்படுத்துவதற்காக முயற்சிக் கின்ற இறை வெறியார்களுக்கு ஒரு நல்ல காலை வேளையில், அவ்வளவு துன்பங்களுக்குப் பின்னர் அழகான குழந்தையை ஈன்றெடுப்பது போன்று, இறைவனுக்காக ஏங்குகின்றவனுக்கு இறைவன் வெளிப்படுவான். பின்னர் அவன் எல்லா மாயை யிலிருந்தும் விடுபடுவான்.

பூரீகிருஷ்ணன் அர்ஜுனனுக்கு உபதேசித்தருளிய மகத்தான ஞான செல்வமெனும் கிரியா யோகத்தை மீண்டும் இக்காலத்திற்கு புதுப்பித்து அருளியது மகாவதார பாபாஜி என்றாலும், அச்செல்வத்தை உலகமெங்கும் உபதேசிப்பதற்கு, அம்மகாவதார பாபாஜியால் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட ஜகத்குருவும் ஞான மேருஷமாகிய பரமஹம்ஸ யோகானந்தர், அக்கிரியா யோகத்தின் பெருமைகளையும் மகத்துவத்தையும் பற்றிக் கூறியருளியதை இதுவரை நாம் படித்தோம்.

இக்கட்டுரைத் தொடரை கிட்டத்தட்ட ஆறு மாதங்களாகப் படித்து எம்மோடு பயணித்துவரும் இமெயில் வாசக அன்பர்களின் மனதில் ஒரு நியாயமான கேள்வி எழலாம். கிரியா யோகத்தின் பெருமைகளைப் பற்றி, இத்தொடரின் வாயிலாக, மிக அதிகமாகவே தெரிந்து கொண்டோம். அதனை எவ்வாறு பயிற்சி செய்வது என்பது பற்றி சுருக்கமாக விவரித்தால் வாசகர்களாகிய எங்களுக்கு அது மிகவும் உதவிகரமாக இருக்குமே என்று எண்ணலாம். அத்தகைய நியாயமான கேள்வி, இத்தொடரின் ஆசிரியர் என்ற முறையில் நான் பதில் சொல்லக் கடமைப்பட்டுள்ளவனாதலால், கீழ்க்கண்ட குறிப்புகளைத் தர விழைகின்றேன்:

1. கிரியா யோகப் பயிற்சியை விளக்குவதென்பது, ஒரு தீட்சை கொடுப்பதற்கொப்பாகும். ஆகவே, அது தனிப்பட்ட முறையில், தகுதியுள்ள வர்களால் கொடுக்கப்படவேண்டும். அதை பொதுமக்களுக்கென்று எழுதப்படும் இத்தகைய தொடரில் விவரிப்பது என்பது முறையாகாது.
2. இத்தீட்சை அளிக்கும் தகுதி அல்லது உரிமை பெற்றவர்கள், முப்பது அல்லது நாற்பது வருடங்களுக்கு மேலாக கிரியா யோகத்தை முறையாகப் பயிற்சி செய்து, ஆன்மீகத்தில் மிக உயரிய நிலையிலுள்ள, பரமஹம்ஸ யோகானந்தர் நிறுவிய ஆன்மீக இயக்கத் துறவிகளே.
3. இத்துறவிகளிடமிருந்து ஒரு புனித நாளில் முறையாக தீட்சை பெற்றால்தான் இந்த யோகம்

மாதம் இரண்டு முறை இலவசமாக வெளிவரும் “ஆன்மிகமலர் மெயில் புத்தகம்” பெற உங்கள் இமெயில் முகவரியை கீழ்க்காணும் முகவரிக்கு அனுப்பி வைப்புகள்  
whats-app no: 7299992699  
aanmeegamalar@gmail.com

- பெருமளவில் பயனளிக்கும்.
4. கிரியா யோகத்தை புதுப்பித்தருளிய மகாவதார பாபாஜியே, கிரியா யோக தீட்சை ஒரு பக்தருக்கு அளிக்கும் முன் அவருக்கு சில காலம் தியானப் பயிற்சிகள் அளிக்க வேண்டுமென விதித்திருக்கிறார். அதன்படி, ஒரு வருடகாலம் சில பூர்வாங்க எளிய தியான உத்திகள் பயிற்சியை பரமஹம்ஸ யோகானந்தர் பரிந்துரைக்கிறார்.
  5. இப்பயிற்சி, தற்போது பரமஹம்ஸ யோகானந்தர் நிறுவிய ஆன்மீக இயக்கமான யோகதா சத்சங்க சொசைடி ஆஃப் இந்தியாவால் தபால் மூலம் அளிக்கப்படுகிறது. தபால் மூலம் வரும் யோகம் பற்றிய இப்பாடங்கள் அனைத்தும் பரமஹம்ஸ யோகானந்தரின் திருக்கரங்களால் எழுதப்பட்டவை என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.
  6. யோகதா சத்சங்க சொசைடி ஆஃப் இந்தியா, பரமஹம்ஸ யோகானந்தர் ஆசிரமம், ராஞ்சி, ஜார்க்கண்ட் மாநிலம், பின்கோட்-834001 என்ற முகவரியிலுள்ள யோகானந்தரது இந்தியத் தலைமையகத்திற்கு எழுதி, இத்தபால் பயிற்சி பற்றிய கூடுதல் விவரங்களை கேட்டறிந்து கொள்ளலாம். மேலும் சென்னையிலுள்ள இவ்வியக்கத்தின் தியான மையத்திலிருந்தும் கேட்டுப் பெறலாம். தொலைபேசி எண் (044) 26431141 (சென்னை கேந்த்ரா)
  7. இக்கிரியா யோகத்தை வணிக நோக்கில் சில ஆன்மீக நிறுவனங்கள் பயன்படுத்திப் பொருளிட்டவதை கேள்விப்படும்போது மனம் வருத்தமடைகிறது. வாசக அன்பர்கள் கிரியா யோகத்தின் முறையான மற்றும் அதிகாரபூர்வமான பயிற்சிக்கு (கட்டணம் ஏதுமில்லை) பரமஹம்ஸ யோகானந்தர் நிறுவிய யோகதா சத்சங்க சொசைடி ஆஃப் இந்தியாவை தொடர்பு கொள்ளுமாறு அன்புடன் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றனர். இத்தொடரை இதுநாள்தொடர் படித்து பயன் பெற்ற வாசகர்களுக்கு மாபெரும் இறைஞானி பரமஹம்ஸ யோகானந்தரின் அருளாசிகள் என்றும் கிடைக்க அம்மாபெரும் குருதேவரையே பிரார்த்தித்துக்கொண்டு இந்த கிரியா யோக விஞ்ஞானத்தைப் பொறுத்த மட்டிலான தொடரை இத்துடன் நிறைவு செய்கிறேன். மீண்டும் மலரும்....  
குருப்பிரியா Cell No. 9894595909



ஆசிரியர், வெளியீட்டாளர்

C.நாகராஜன்

\*\*\*

இணை ஆசிரியர்  
முருகன்

\*\*\*

துணை ஆசிரியர்கள்  
ஷியாம்சுந்தர், சஞ்சனா, ஸ்ரீபதி,  
குருபிரியா Cell 9894595909

\*\*\*

வடிவமைப்பு  
பாண்டராஜாகிராபிக்ஸ்

\*\*\*

நிர்வாக அலுவலகம்

aanmeegamalar.com

நெ.16/18, பாரதீஸ்வரர் காலனி, 4வது தெரு,  
கோடம்பாக்கம், சென்னை 600024.  
7299992699/8939499598

## ஆசிரியர் குழுவில் நீங்கனும் இணையலாம்

நமது ஆன்மிகமலர்.காம் இதழின் ஆசிரியர் குழுவில் இணைந்து செயல்பட உங்களுக்கு வாய்ப்பு தரப்படுகிறது. ஆன்மிகம் சம்பந்தப்பட்ட விஷயங்களை எழுத ஆர்வமுள்ள அன்பர்கள் எங்களை தொடர்பு கொள்ளுங்கள், விளம்பரம் பெற விரும்புவவர்களும் எங்களை தொடர்பு கொள்ளவும். உங்களை எங்களுடன் ஒருவராக இணைத்துக் கொள்கிறோம்.

தொடர்பு கொள்ளவும்

8939499598

7299992699 / 9677159070



# மன அழுத்தம் உடல் சோர்வை நீக்கும் ஸ்படிக மாலை

இரவு நேரத்தில் ஸ்படிகம் ஸ்படிக மணி மாலையை அணியக்கூடாது? தரையில் மட்டுமே ஸ்படிகத்தை வைக்க வேண்டும்

ஸ்படிக மாலை பற்றித் தெரியாதவர்களே இருக்க முடியாது. மிகவும் குளிர்ச்சியான பிரதேசங்களில் வசிப்பவர்களும், குளிர்ச்சியான உடல் நிலை கொண்டவர்களும் ஸ்படிகம் அணிவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். மற்றவர்கள் யார் வேண்டுமானாலும் அணியலாம்.

ஸ்படிக மாலையை ஒருவர் அணிந்த பின் மற்றவர்கள் மாற்றி அணியும் போது தண்ணீருக்குள் குறைந்தது 4 மணி நேரமாவது ஊறவிட வேண்டும். மற்ற ரத்தின உபயோகத்திற்கும் ஸ்படிக மாலை உபயோகத்திற்கும் ஒரு வித்தியாசம் உண்டு. ஸ்படிகத்தைத் தவிர மற்ற அனைத்து ரத்தினங்களையும் இரவில் அணியலாம்.

ஆனால் ஸ்படிகத்தைக் கண்டிப்பாக இரவில் அணியக்கூடாது. காரணம், அது உப ரத்தின வகையைச் சார்ந்தது மட்டுமல்ல. தானாகத் தன் அதிர்வுகளை வெளியேற்றும் சக்தி ஸ்படிகத்திற்குக் கிடையாது என்பதும் தான். காலையில்

இருந்து இரவு வரை ஒருவர் ஸ்படிக மாலை அணியும் போது அவரது உடற் சூட்டை இந்த ஸ்படிகம் தன்வசம் இழுத்துக் கொள்ளும். காலையில் ஒருவர் ஸ்படிகத்தை அணியும் முன் அது குளிர்ச்சியாகவும் இரவில் அதை கழட்டுமபோது உஷ்ணமாக இருப்பதைக் கொண்டு இதை நீங்கள் உணரலாம்.

இந்த ஸ்படிக மாலையை இரவில் கழற்றித் தரையில் வைக்க வேண்டும். அப்போது பூமியின் ஈர்ப்பு சக்தியினால் மறுபடியும் ஈர்ப்புப் பெறும். தினமும் இதைச் செய்ய வேண்டும். அந்த தருணத்தில் உங்கள் மன, உடல் அழுத்தம் குறைவதை நீங்கள் உணரலாம். எத்தனை நாட்களுக்கு அணிந்தாலும் அதன் சக்தி குறையவே குறையாது.

ஸ்படிகத்தை நேரடியாகவோ, வெள்ளி அல்லது தங்கத்துடன் இணைத்தோ அணியலாம். வீட்டிற்கு ஒரு ஸ்படிகமாலை இருந்தாலே போதும். அதிக உஷ்ணம் உள்ள குழந்தைகள் ஸ்படிகத்தை அரைநாணில் அணியலாம். இவ்வளவு அற்புதமான ஸ்படிகத்தை மற்றவர்களுக்குப் பரிசாகவும் கொடுக்கலாம். ஸ்படிக விநாயகர், சிவலிங்கம்

போன்றவற்றை நமது பூஜை அறையில் வைத்து பூஜிக்கும் போது ஈர்ப்பு சக்தி நன்றாக இருக்கும். வாரம் இரு முறையாவது அபிஷேகம் செய்யும் போது அதன் சக்தி அப்படியே இருக்கும்.

ஸ்படிகத்தில் மிகச் சக்தி வாய்ந்தது, ஸ்படிகத்தை வாங்கும்போது வெடிப்பு, உடைப்பு இல்லாமல் உள்ளதா என்று சுத்தமாகப் பார்த்த பின் வாங்க வேண்டும். மகா மெகருவை வெள்ளி அல்லது தாமிரத் தட்டிலோ வைத்து பூஜை அறையில் வைக்க வேண்டும். அதற்கும் அபிஷேகம் மிகவும் முக்கியம். ஸ்படிகத்தை யானை வடிவில் வைக்கும்போது லக்ஷ்மி கடாட்சம் வரும்.

கடுமையான வெயில் காலங்களில் நமது உடலில் ஏற்படும் சூட்டை தணிக்கும் சக்தி ஸ்படிகத்திற்கு உண்டு. பல்வேறு வேலைபளு, மன அழுத்தம் போன்றவற்றை எளிதாக நீக்கும் சக்தி ஸ்படிகத்திற்கு உண்டு. ஸ்படிக மாலையை அணிபவர் மதி நூட்பம் வாய்ந்தவராகவும், புத்தி கூர்மையுடையவர்களாகவும் விளங்குவதால் பள்ளி குழந்தைகளின் உடல் தன்மைக்கேற்ப அவர்களுக்கு அணிவித்தால் படிப்பில் நல்ல மாற்றம் ஏற்படும்.

## தொடர்ந்து வெளிவர உதவுங்கள்

நமது ஆன்மிகமலர் டிரஸ்ட்டின் மூலம் வெளிவரும் ஆன்மிகமலர் மெயில் புத்தகத்தினை பல்வேறு இணையதளங்களில் வெளியிட முடிவு செய்துள்ளோம். இதற்கு முந்தைய இதழ்களையும் வரப்போகின்ற மற்ற இதழ்களையும் தொடர்ந்து இணையதளத்தில் நிரந்தரமாகவும், இலவசமாகவும் ஆன்மிக அன்பர்கள் தொடர்ந்து பார்த்து, டவுன்லோடு செய்யும் வகையில் பணிகள் தொடர்கின்றன. எங்கள் பணிக்கு உங்களால் முடிந்த உதவிகளை செய்யலாம். நீங்கள் செய்யும் சிறு உதவி எங்களுக்கு பெரிய உதவியாக இருக்கும்.

**AANMEEGA MALAR TRUST**  
ACCOUNT NO. 310601011001269  
IFSC CODE:VIJB0003106  
MICR CODE: 600029043  
VIJAYA BANK (KODAMBAKKAM BRANCH)

மேலும் தொடர்பு கொள்ளவும்:  
7299992699 / 8825844033  
aanmeegamalar@gmail.com

# நான் எனது என்பதை மறந்தால் குருவாகலாம்

மிகப் பெரிய மடாலயம் ஒன்றில் ஒரு குரு இருந்தார். அதில் 5000 பிட்சுக்கள் இருந்தனர். அவர்கள் அனைவரும் தியான பாதையை தன்னை உணர்தல் பின்பற்றினர். தன்னை உணர்தல் புத்தர் கூறிய வழிகளில் ஒன்று.

ஒருநாள் ஒரு மனிதன் அந்த மடாலயத்திற்கு வந்தான். அவன் ஒரு சீடனாக விரும்பினான். குரு அவனை ஏற்றுக் கொண்டார். ஆனால் அவன் கிராமத்தான், படிக்காதவன், எளிமையானவன். அதனால் குரு அவனிடம், சமையலறையில் போய் அரிசியை சுத்தம் செய்வதுதான் உன் வேலை என்றார்.

அங்கு சமையலறை மிகப் பெரியது. 5000 துறவிகளுக்கானது. இந்த ஏழை அதிகாலையில் அரிசியை சுத்தம் செய்ய ஆரம்பித்தால் இரவு வரை செய்தான். சொற்பொழிவுகளுக்கோ, பிரார்த்தனைகளுக்கோ போக அவனுக்கு நேரமில்லை.. சமய நூல்களை படிக்கவோ, ஆன்மீக விவாதங்களை கேட்கவோ அவனுக்கு நேரமில்லை. இந்த 5000 துறவிகளும் பண்டிதர்கள். அதனால் இந்த மடாலயம் நாடு முழுவதும் ஆன்மீக விவாதங்களுக்கு மிகவும் பெயர் போனது.

இருபது வருடங்கள் கடந்தன. அந்த மனிதன் இத்தனை ஆண்டுகளாக அரிசியை சுத்தம்

செய்வதை தவிர வேறெதுவும் செய்யவில்லை. அவன் வருடங்களை கணக்கிடுவதை மறந்துவிட்டான். என்ன பயன் அவன் நாட்களை, தேதிகளை என யாவற்றையும் மறந்தான். இறுதியில் அவன் தனது பெயரைக் கூட மறந்துவிட்டான். இருபது வருடங்களாக யாரும் அதை உபயோகிக்கவில்லை. யாரும் அவனை பெயர் சொல்லிக் கூப்பிடவில்லை. அது அவனது பெயர்தானா என்பதுகூட அவனுக்கு சந்தேகமாகிவிட்டது. இருபது வருடங்களாக அவன் அரிசியை சுத்தம் செய்யும் ஒரே ஒரு சிறிய விஷயத்தை மட்டுமே தொடர்ந்து செய்து வந்தான். காலையில் எழுந்ததிலிருந்து இரவு படுக்க போகும் வரை அதை மட்டுமே செய்தான்.

குரு தான் இறக்கும் நேரம் வந்துவிட்டதை அறிவித்தார். அவர் தனது வாரிசை தேர்ந்தெடுக்க விரும்பினார். அதற்காக அவர் ஒரு அறிவிப்பு செய்தார். தன்னை உணர்ந்து விட்டதாக யாராவது நினைத்தால்

அவர் உண்மையை உணர்ந்த விதமாக ஏதாவது ஒரு வாக்கியத்தை எனது குடலின் சுவற்றில் எழுத வேண்டும் எனக் கூறினார்.

அந்த மடத்தில் உள்ள துறவிகளிலேயே தன்னை மிகச் சிறந்த பண்டிதராக நினைத்த ஒருவர் முயற்சித்தார். ஆனால் அவர் அந்த குடலின் சுவரில் எழுதிய வாசகம் அவருடைய சொந்த அனுபவம் அல்ல. அது அவருக்கும் தெரியும். எப்படி அது அவருக்குத் தெரியாமல் போகும் அவர் நூல்களிலிருந்து எடுத்தது தான் அது. இந்த வயதான குருவை எமாற்றுவது மிகவும் கடினம். சொந்த அனுபவத்திலிருந்து வந்தது அல்ல இது என அவர் எளிதாக கண்டுபிடித்துவிடுவார் என பயந்தார். அதனால் அவர் தனது பெயரை எழுதவில்லை.

காலையில் வயதான குரு வந்து பார்த்து விட்டு வேலையாளை கூப்பிட்டு அங்கு எழுதியிருந்ததை அழித்துவிடும்படி கூறு, எனது சுவற்றை

பாழடித்த முட்டாள் யாரென்று கண்டுபிடி. என்றார். அந்த பண்டிதர் குரு இது ஒரு சிறப்பான உணர்தல் என பாராட்டினால் பின் நான்தான் இதை எழுதினேன் எனக் கூறலாம். இல்லாவிடில் மௌனமாக இருந்து விடலாம். யாருக்குத் தெரியும். 5000 பேரில் யார் வேண்டுமானாலும் இப்படி எழுதக் கூடும் என நினைத்ததால் அவர் அதில் கையொப்பமிடவில்லை.

கிட்டத்தட்ட பன்னிரண்டு பண்டிதர்கள் முயற்சித்தனர். ஆனால் யாருக்கும் தனது பெயரை எழுத தைரியம் வரவில்லை. குரு எல்லா நாளும் அழித்து வந்தார். அவர், தன்னை உணரும் பக்குவம் உங்களில் யாருக்கும் வரவில்லை. தான் என்ற பெயரில் எல்லோரும் நாளைத் தான் வளர்த்துக் கொண்டுள்ளீர்கள். நான் உங்களுக்கு திரும்ப திரும்பக் கூறி வந்திருக்கிறேன். ஆனால் நான் என்பது ஒரு சுகம், அதிலும் ஆன்மீக நான் என்பது மற்ற எல்லா வகையான நான்களை விட மிகவும் சுகமானது. அதனால் அடுத்த தலைமை யார் என நானே கண்டுபிடிக்கிறேன். என்றார்.

ஒருநாள் இரவு வயதான குரு இருபது வருடங்களுக்கு முன் வந்த மனிதனிடம் சென்றார். இருபது வருடங்களாக அவன் அரிசியை சுத்தம் செய்வதைத் தவிர வேறெதுவும் செய்யாததால் குருவை அவன் பார்க்கவே இல்லை. குரு அவனை எழுப்பினார். அந்த மனிதன் குருவைப் பார்த்து யார் நீ எனக் கேட்டான். ஏனெனில் இருபது வருடங்களுக்கு முன் தீட்சையளித்த போது சில நிமிடங்கள் தான் பார்த்தான். அதனால் என் தூக்கத்தைக் கெடுத்ததன் காரணம் என்ன எனக் கேட்டான். குரு, நான்தான் உன் குரு. மறந்து விட்டாயா உனக்கு உன் பெயராவது நினைவில் இருக்கிறதா எனக் கேட்டார்.

அந்த மனிதன் அது சிரமம். ஏனெனில் நீங்கள் எனக்கு கொடுத்த வேலையை செய்ய பெயர், புகழ், படிப்பு, பதவி, பட்டம் என எதுவும் தேவையில்லை. இது மிக எளிமையான வேலை. எனவே நான் எல்லாவற்றையும் மறந்து விட முடிகிறது. இதுதான் எனது பெயர் என என்னால் உறுதியாக கூற முடியவில்லை. சில பெயர்கள் எனது நினைவுக்கு வருகிறது. ஆனால் அதில் எது என்னுடையது என எனக்குத் தெரியவில்லை. ஆனால் நான் உங்களுக்கு மிகவும் நன்றி கூற கடமைப்பட்டிருக்கிறேன். எனக் கூறி அவர் குருவின்

**நீ முயற்சி செய்யாததால்  
நினைவுகளுக்கோ, உணர்ச்சிகளுக்கோ,  
கோபத்துக்கோ, போராட்டத்துக்கோ,  
ஒப்பந்தலுக்கோ, லட்சியங்களுக்கோ, இடமில்லை.  
அதனால் மெதுமெதுவாக உனது அிகந்தை  
அடிந்து விட்டது. அந்த அிகந்தையுடன் உனது  
பெயரும் அடிந்தது. நீ பெயருடன் பிறக்கவில்லை.  
அிகந்தைதான் பெயருடன் இருந்தது. இதுதான்  
அிகந்தையின் ஆரம்பம்**

www.aanmeegamalar.com

www.aanmeegamalar.com

பாதத்தில் விழுந்தார்.

தயவுசெய்து எனது வேலையை மாற்றி விடாதீர்கள். நான் எல்லாவற்றையும் மறந்து விட்டேன். ஆனால் நான் எல்லாவற்றையும் அடைந்து விட்டேன். நான் கற்பனை கூட செய்து பார்க்க முடியாத ஒரு நிலை இப்போது எனக்கு கிடைத்து விட்டது. வார்த்தைகளால் விவரிக்க முடியாத ஒரு மௌனத்தை நான் அடைந்து விட்டேன். சில சமயங்களில் நான் பேரானந்த நிலையை உணர்கிறேன். அந்த தருணங்களில் இறந்தால் கூட நான் வருத்தம் கொள்ள மாட்டேன், வாழ்க்கை என்னை வஞ்சித்துவிட்டது எனக் கூற மாட்டேன். என் தகுதியை விட அதிகமாகத்தான் அது எனக்கு அளித்திருக்கிறது. எனது வேலையை மாற்றி விடாதீர்கள். நான் அதை நன்றாகத் தான் செய்திருக்கிறேன். யாராவது எனது வேலையை பற்றி புகார் கூறினார்களா என்றார்.

குரு, இல்லை, யாரும் புகார் கூற வில்லை. ஆனால் உனது வேலை மாறி விட்டது, ஏனெனில் உன்னைத்தான் எனக்கு அடுத்த தலைமையாக தேர்ந்தெடுத்திருக்கிறேன். என்றார்.

அந்த மனிதன், நான் அரிசி சுத்தம் செய்பவன். குருவாக இருப்பதைப் பற்றியோ, சீடர்களைப் பற்றியோ எனக்கு எதுவுமே தெரியாதே. எனக்கு எதுவும் தெரியாது என்னை மன்னித்து விடுங்கள். நான் தலையை பதவியை ஏற்க வில்லை. ஏனெனில் அவ்வளவு பெரிய பதவியை சமாளிக்க என்னால் முடியாது. எனக்கு அரிசி சுத்தம் செய்ய மட்டுமே தெரியும். என்றார்.

குரு, மற்றவர்கள் அடைய முயற்சி செய்து தோல்வியுற்றனர். அதில் நீ வெற்றி பெற்று விட்டாய். நீ முயற்சி செய்யாததால் நீ அடைந்து விட்டாய். நீ இந்த சிறிய விஷயத்தை மட்டுமே செய்து கொண்டிருந்தாய். அதில் நினைவுகளுக்கோ, உணர்ச்சிகளுக்கோ, கோபத்துக்கோ, போராட்டத்துக்கோ, ஒப்பிடுதலுக்கோ, லட்சியங்களுக்கோ, இடமில்லை. அதனால் மெதுமெதுவாக உனது அகந்தை அழிந்து விட்டது. அந்த அகந்தையுடன் உனது பெயரும் அழிந்தது. நீ பெயருடன் பிறக்கவில்லை. அகந்தைதான் பெயருடன் இருந்தது. அதுதான் அகந்தையின் ஆரம்பம்.

ஏனெனில் அந்த அகந்தை தான் உன்னை என்னிடம் கொண்டு வந்தது. அகந்தை அழிந்ததின் விளைவாக நீ உனது குருவான என்னைக் கூட மறந்து விட்டாய். அந்த வினாடி வரை ஆன்மீக லட்சியபாதையில் இருந்தாய். இப்போது நீ அடைந்து விட்டாய். நீதான் சரியானவன். அதனால் எப்போதும் குரு அவரது அடுத்த வாரிசுக்கு கொடுக்கும் இந்த அங்கி, இந்த தொப்பி, இந்த வாள் ஆகிய எல்லாவற்றையும் பெற்றுக் கொள். ஆனால் ஒரு விஷயம் நினைவில் கொள். இவற்றை பெற்றுக் கொண்டு இந்த மடத்தை விட்டு எவ்வளவு தூரம் போக முடியுமோ, அவ்வளவு தூரம் ஓடிப் போய்விடு. ஏனெனில் உனது உயிர் அபாயத்தில் உள்ளது. இந்த அகந்தை பிடித்த 5000 பேரும் உன்னைக் கொன்று விடுவார்கள். நீ மிகவும் எளிமையாக, வெகுளியாக, இருப்பதால் அவர்கள் உன்னிடம் வந்து அங்கி, தொப்பி, வாள் இவற்றை கேட்பார்கள். நீயும் கொடுத்துவிடுவாய். நீ இவற்றை எடுத்துக் கொண்டு எவ்வளவு தூரம் போக முடியுமோ அவ்வளவு தூரம் மலை ஏறி போய்விடு.

வினாவில் எப்படி மலர் மலர்ந்தால் தேனீக்கள் தேடி வருமோ அதுபோல மக்கள் உன்னை வந்தடைவர். நீ மலர்ந்து விட்டாய். நீ சீடர்களை பற்றி கவலைப்பட வேண்டிய அவசியமில்லை. வெகு தொலைவான ஒரு இடத்தில் வெறுமனே அமைதியாக இருந்தால் போதும், மக்கள் உன்னைத் தேடி வருவர். நீ என்ன செய்தாயோ, அதையே மற்றவர்களுக்கும் சொல்லிக் கொடு. என்றார்.

ஆனால் என்ற அந்த மனிதன் நான் எந்த பாடத்தையும் படிக்கவில்லை. எப்படி சொல்லிக் கொடுப்பது என எனக்குத் தெரியாதே. என்றான்.

குரு, சிறிய விஷயங்களை அமைதியாக, மௌனமாக, எந்த குறிக்கோளும் இல்லாமல். இந்த உலகத்திலோ, அடுத்த உலகத்திலோ எதையாவது பெற வேண்டும் என்ற ஆசையின்றி, செய்யச் சொல். அப்போதுதான் வெகுளித்தனமானவனாக, ஒரு குழந்தையை போல மாற முடியும். அந்த வெகுளித்தனம்தான் உண்மையான ஆன்மீகம் என்பதை சொல்லிக் கொடு. என்றார்.

- ஓஷோ ஞானக்கதை

# செரிமானம்

உடல் பருமன், உடல் எடை அதிகரிப்பதற்கான அடிப்படை காரணம், உடலில் கபம் சமநிலையில் இல்லாதது. கபத்தை சரி செய்ய இயற்கையில் ஆயுர்வேத தீர்வுகள் உள்ளது. கபத்தை சரி செய்வதால் உடல் எடை அதிகரிப்பதை தடுக்கலாம். செரிமானம் சரி இல்லை என்றால், அது நச்சுத் தன்மையை ஏற்படுத்தும். இது கபத்தை அதிகரிக்கும்.

தீபன், செரிமானத்திற்கு உதவும் வெப்பத்தை, எரியூட்ட உதவும் ஆயுர்வேத மருந்து. ஆனால் தீபன் பித்த சமநிலையை சீர்கெடுக்கும். இது பித்த உடம்பிற்கு உகந்தது அல்ல. இஞ்சி ஒரு மிக சிறந்த தீபன். பல மருத்துவ குணம் உள்ளது. சரிவர எடுத்துக்கொள்ளும் இஞ்சி, செரிமானத்தை உறுதிபடுத்தும். சாப்பிடுவதற்கு முன், ஒரு சிறிய இஞ்சித் துண்டை கருப்பு உப்பு அல்லது எலுமிச்சைச் சாறுடன் மென்று சாப்பிட்டால், செரிமானத்திற்கு உதவும் வெப்பத்தை ஊக்குவிக்கும். இஞ்சி 16 குடிப்பதும் நல்லது. இது சளியை குணப்படுத்தும், இரப்பை குடல் வலியை சரி செய்யும். இஞ்சிக்கு பதிலாக சுக்கு உபயோகம் செய்யலாம்.

பெருஞ்சீரக மூலிகை 16 குடிப்பது நல்லது. பெருஞ்சீரகம் சேர்த்து கொதிக்கவைத்த நீரை இவ்வளவுதான் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்று வரைமுறையே இல்லை. நாள் முழுவதும் கூட குடிக்கலாம். சாப்பிட்ட பின் வருத்த பெருஞ்சீரகம் சிறிது சாப்பிடலாம். பெருஞ்சீரகத்தின்

தனிச்சிறப்பு, பித்த உடம்பிருக்கு கூட இது உகந்தது.

சீரகத்தை பெருஞ்சீரகத்தோடு சேர்த்து சாப்பிடலாம். இது மிக நல்ல தீபன், அதோடு பற்களையும் சுத்தம் செய்யும்.

வாதம், கபம் உள்ளவர்கள் சாப்பிடும்போது கண்டிப்பாக குளிர்ந்த நீர் குடிக்கக் கூடாது. பித்தம் உள்ளவர்கள் குடிக்கலாம், ஆனால் அதிக அளவு கூடாது, தவிர்ப்பது நல்லது. குளிர்ந்த நீர், செரிமானத்திற்கு உதவும் வெப்பத்தைத் தணிக்கும். இது இயற்கையான செரிமானத்திற்கு கேடாகும். அறிவுரையின்படி தீபன் எடுத்துக்கொள்பவர்கள், சூடான நீர் தான் குடிக்க வேண்டும். சாப்பிட்ட பின் சூடான நீர் குடிப்பது, செரிமானத்தை உந்துவிக்கும்.

- யோகி அஷ்வினி குரு சிஷ்ய பரம்பரை வழியாக யோகா நெறியை கற்றுக் கொள்ள அணுகவும்.

இந்தியாவில் பல பாகங்களில் தியான் அஷ்ரிமத்தால் யோகா கற்றக் கொடுக்கப்படுகிறது. எந்த கட்டணமும் கிடையாது. 9841430369.



# செய்யப கூடாததை செய்கிறோம் பெறக்கூடாததை பெறுகிறோம்

ஐம்பது பேர் நடமாடுகிற அங்காடித் தெருவிலிருந்து, ஓவ்வொரு மனிதனாக உற்றுப் பார்க்கிறேன். அவனவன் முகத்தில், ஆயிரமாயிரம் இருள் வடிவம் தெரிகிறது. வெட்டப்பட்ட ஆடுகளை போல, மனதையும் புத்தியையும் தொங்கப் போட்டுக் கொண்டு நடமாடுகிறவர்களை மட்டுமே என்னால் காணமுடிகிறது. ஒரு மனிதனை நிறுத்தி, நீ நலமோடு இருக்கிறாயா என்கிறேன். உச்ச கொட்டிக்கொண்டு விலகிப் போகிறான். வேறொருவனை கேட்கிறேன். அவன் விரக்தியாக சிரிக்கிறான். இன்னொருவன் நலமா? அது எப்படி இருக்கும்? என்று என்னையே திருப்பிக் கேட்கிறான்.

எவனும் தான் சுகமாக இருப்பதாக கூறவில்லை. ஆனால், அனைவரும் ஒட்டு மொத்தமாக அடுத்தவர்கள் சுகமாக இருப்பதாக ஒங்கிய குரலில் கூறுகிறார்கள். நிச்சயம் அந்த குரல் அன்பின் வெளிப்பாடாக இல்லை. பொறாமைதான் கூக்குரலாகவே இருக்கிறது. தன்னைத் தவிர அனைவரும் நன்றாக இருப்பதாக நினைக்கிறான். மனித கூட்டம் சந்தோசம் அடைவதற்கான வழி மிகவும் சலபமானது. மிகவும் அருகில் இருப்பது என்பதை அறிந்து கொள்ளவில்லை. வானத்தின் மீதோ இமயமலை சிகரத்தின் மீதோ இன்பம் என்ற கொடி பறப்பதாக நினைக்கிறார்கள்.

ஒரு ஆடை அழுக்காக இருக்கிறது. புழுதியின் மேலும், சேற்றின் மீதும் விழுந்து கிடந்தாலும், வியர்வையில் நனைந்து நனைந்து உப்புக் காய்ச்சி போனதாலும், மொட மொடப்போடு நாற்றம் வீசி மூலையில் கிடக்கிறது. அந்த ஆடை அதை சுத்தப்படுத்த வேண்டும் புத்தம் புதியதாக

மாற வேண்டும் பார்ப்பவர் கண்களைப் பறிக்க கூடியதாக ஆக்கவேண்டும் அதற்கு என்ன செய்யவேண்டும்?

தண்ணீரில் ஊறவைத்து பெரிய கட்டையால் ஒங்கி ஒங்கி அடித்து பாறையின் மீது பலம் கொண்ட மட்டும் மோதி, கைகளாலும் கால்களாலும் களைத்துப் போகும்வரை துவைத்து பிழிந்து எடுத்தால் அழுக்கு போய்விடுமா? நிச்சயம் போகாது. ஒரு நாள் இரண்டு நாள் சேர்ந்த அழுக்காக இருந்தால் ஒருவேளை போய்விடக் கூடும். ஆனால் இது ஜென்மாந்திர அழுக்கு. அவ்வளவு சலபத்தில் போகாது. ஒரு வேளை நாம் துவைக்கும் வேகத்தில் ஆடை கிழிந்து கூட போகலாம். அதற்கு வாய்ப்பு உண்டே தவிர முற்றிலும் அழுக்கு இல்லாமல் போக வாய்ப்பே இல்லை.

அப்படி என்றால், காலங்காலமாக அந்த ஆடை மூலையில் கிடக்க வேண்டியது தானா? உபயோகம் இல்லாமலே அது நைந்து போக வேண்டியது தானா? அவ்வளவு தான் அதன் வாழ்க்கையா? அதை அப்படியே கைவிட்டு விட வேண்டியது தானா? இல்லை. நிச்சயம் இல்லை. அதன் கதை முடியவில்லை. சரியாக முயற்சித்தால், அதன் கதை இனிதான் ஆரம்பமாகும். அழுக்கை நீக்க செய்த முயற்சிகள் அபாரம் தான். ஆனால் அத்தனையும் சரியான முயற்சியா என்பதை ஆராய வேண்டும். தவறான பாதையில் பயணத்தை நடத்திவிட்டு போக வேண்டிய பட்டணம் போக முடியவில்லையே என்று வருத்தப்படுவது மூடத்தனம்.

அழுக்கை அகற்றுவதற்கென்றே சலவைக் கட்டி என்ற ஒன்று உண்டு. அதை பயன்படுத்தி இருந்தால், கடின முயற்சிகள் இல்லாமலே

உடலை வருத்தி துடிப்பது இல்லாமலே, அழுக்கு போகும், போகாது என்று ஏங்குவது இல்லாமலே சில நிமிடங்களில் அழுக்கு ஓடி இருக்கும். ஆனால், அதை நாம் செய்யவில்லை. செய்ய கூடாததை செய்கிறோம். அதனால் பெறக்கூடாததை பெறுகிறோம். வாழ்க்கையில் துன்பம் என்பதும் இப்படித்தான் வந்து சேர்கிறது. அச்சாணி இல்லாத வண்டியில் பயணம் செய்து விட்டு ஐயோ பாதி வழியில் விழுந்து விட்டேனே என்று அழுது புலம்புகிறோம். இதில் யாருக்கு என்ன பலன்?

துணி வெளுக்க மருந்து இருப்பது போல, நமது மனம் வெளுக்க மருந்திருக்கிறது. அந்த மருந்து இறை நம்பிக்கை என்ற மருந்து. உன்னை நீ இமயமலை அளவு நம்பலாம். என்னால் ஆகாது எதுவுமே இல்லை என்று நீ கர்ஜனை செய்யலாம். மனித சக்தியே இறுதியானது என்று பகுத்தறிவு பேசலாம். ஆனால், அவைகளெல்லாம் ஒரு எல்லையோடு நின்று விடும் அந்தகார இருட்டில் நீ தனிமையில் இருக்கும் போது, உன் பலம் எல்லாம் துரும்புக்கு இணையானது என்பதை கண்ணெதிரே காண்பாய். அப்போது மட்டும் நீ சாய்ந்து கொள்ள கடவுள் நம்பிக்கை என்ற தோள் உனக்கு கிடைத்தால் உன் சொந்தபலம் இன்னும் கூடும்.

மரணம் வந்து வாசல் கதவை தட்டுகின்ற போதும், மரண தேவன் நம்மை அழைத்து சென்றுவிட்ட போதும், மீண்டும் அம்மாவின் கருவறைக்குள் நாம் தவத்தை துவங்கிய போதும், இறைவன் மட்டுமே உன்னோடு கூட வரும் ஒரே ஒரு சொந்தம் என்பதை நீ உணர்ந்தால், உன்னை பற்றி முழுமையாக அறிந்தது இறைவன் ஒருவன் மட்டுமே என்று நீ புரிந்து கொண்டால் நிரந்தரமான ஆனந்தம் எது? கானல் நீர் போல் மறைந்து ஓடும். சந்தோஷம் எது என்பதை தெளிவாக தெரிந்து கொள்வாய்.

இந்த பிறவியில் உனது தகப்பன் அடுத்த பிறவியில் யாரோ! உன்னை பெற்றவன் இப்போது இவன். அடுத்து உன்னை பெறப்போவது யார்? அண்ணன் தம்பி, வாழ்க்கைத் துணை, வாரிசுகள் அனைத்துமே இத்தோடு சரி. அடுத்தடுத்த பிறவியில் அவர்கள் யாரோ? நாம் யாரோ? ஆனால், எத்தனை பிறவி எடுத்தாலும் அத்தனைப் பிறவியிலும் இறைவன் ஒருவனே மாறாத உறவு. இதை புரிந்து கொண்டால் வாழ்க்கையை வெளிச்சமாக்கி விடலாம்..

யோகி ஸ்ரீ ராமானந்த குரு மேலும் தொடர்பு கொள்ளவும் போன்: 9442426434





# ஸ்ரீ லட்சுமி நரசிம்மர் ஆலயம்

செய்யப்படுவது தனிச்சிறப்பாகும். நரசிம்ம அஷ்டபுஜங்களுடன் காட்சியளிக்கிறார். மடியில் இரண்யனைக் கிடத்தி ஒரு கையால் அவனது தலையையும் ஒருகையால் கால்களையும் அழுத்திப் பிடித்துள்ளார். இரு கைகளால் வயிற்றைக் கிழிக்கிறார். இரு கைகளால் குடலை உருவி மாலையாகப் போட்டுக் கொள்கிறார். மேலிரு கைகளில் சங்கும் சக்கரமும் துலங்குகின்றன. திருமஞ்சனம் செய்யும்போது அர்ச்சகர் தெளிவாக விளக்கமளிக்கிறார்.

பாலகன் பரமபக்தன் பிரகலாதன் கூப்பிய கரங்களுடன் அருகிலிருப்பதாலோ என்னவோ நரசிம்மர் கருணாமூர்த்தியாக காட்சியளிக்கிறார். தங்க கவசம், வெள்ளி கவசம், முத்தங்கி, மலர் அலங்காரம் எதுவானாலும் கோடி சூர்ய பிரகாசனாய் ராஜாப்போல் காட்சிதருகிறார்.

“பக்தரட்சகனான நரசிம்மரிடம் நாளை என்பதே இல்லை. இன்றே இப்பொழுதே அருள் பவன்” என்பார் பெரியோர்.

பல்லாயிரம் குடும்பத்தினருக்கு இவரே குலதெய்வமாக விளங்குகிறார். இத்திருக்கோவிலில் வீற்றிருக்கும் நரசிம்மப் பெருமான் தமிழகம் மட்டுமின்றி கர்நாடக மாநிலத்தில் வசிக்கும் கன்னட மக்களுக்கும் குலதெய்வமாக விளங்குகிறார்.

இத்திருக்கோவிலுக்கு தமிழக மற்றும் கர்நாடக மக்கள் நரசிம்மரை திருமஞ்சனம் செய்வித்து குலதெய்வநேர்ச்சையை நிறைவேற்றிச் செல்கின்றனர். பிரதிமாதம் சுவாதிநட்சத்திரம், நரசிம்மஜெயந்தி, வைகுண்ட ஏகாதசி ஆகியவை சிறப்பாக கொண்டாடப்படுகிறது.

இத்திருத்தலம் தாம்புரி மாவட்டத்தில் உள்ள பென்னாகரத்திலிருந்து சுமார் 5 கிலோ மீட்டர் தொலைவில் அமைந்துள்ளது. இத்திருத்தல அர்ச்சகரை தொடர்பு கொள்ள 9942960352.

- ப்ரவீணா அருண், பென்னாகரம். போன்: 9865791483

ஆலயங்கள் நான்கு வகைப்படும் அவை தைவிகம், ஆருஷம், ஆசுரம் மற்றும் மானுஷம் ஆகும்.

தேவர்கள் அமைத்த கோயில்கள் தைவிகம் ரிஷிகள் அமைத்தவை ஆருஷம், அசுரர்களால் எழுப்பப்பட்டவை ஆசுரம், மனிதர்கள் நிர்மாணித்த கோயில்கள் மானுஷம்.

இந்த வகையில் அளேபுரம் ஸ்ரீ லட்சுமி நரசிம்மர் ஆலயம் தைவிகம் (தெய்வீகம்) வகையைச் சேர்ந்ததாகும்.

ஒகேனக்கலில் தவமியற்றித் திரும்பிய படைப்புக் கடவுள் ஸ்ரீ பிரம்மதேவனால் பிரதிஷ்டை செய்யப்பட்ட திருக்கோயில் இது.

இத்திருக்கோயிலில் பெயரில் லட்சுமி இருந்தாலும் அஷ்டபுஜங்கள் துலங்க அசுரன் இரண்யனை வதம் செய்யும் சாட்சாத் உக்கிர நரசிம்மர் இங்கு அருள்பாலிக்கிறார்.

தயாருக்கு தனிச்சன்னிதி இல்லை. நரசிம்மருக்குள் தாயாரும் அடக்கம் எனவேதான் லட்சுமி நரசிம்மர் என்றழைக்கப்படுகிறார்.

தாயாருக்கு செய்யப்படும் மஞ்சள் மற்றும் குங்கும அபிஷேகமும் பெருமாளுக்கே

## உங்களுக்கு எங்களுடன் பயணிக்க...

உலக அளவில் இமெயில் மூலம் இலவச இதழாக வெளிவரும் நமது இதழில் ஆன்மிக நாட்டமும் விருப்பமும் உள்ள அன்பர்கள் வரவேற்கப்படுகிறார்கள்.

உங்களுக்கு தெரிந்த திருக்கோயில்கள், மகான்கள், சித்தர்கள், இந்தமத சடங்கு-சம்பிரதாயம் போன்றவற்றை

(உங்களது பெயர், முகவரி, தொ.பே.எண்ணுடன்)

எங்களுக்கு தெரியப்படுத்துங்கள். நமது வாசகர்கள் பயன்படுத்த பிரசுரிப்போம்.

தெரியாதவர் தெரிந்து கொள்ள எங்கள் பயணத்தில் நீங்களும் இணைந்து பயணியுங்கள்

தொடர்பு கொள்ளவும்:

**ஆசிரியர்: நாகராஜன்**

16, பாரதீஷ்வரர் காலனி, 4வது தெரு, கோடம்பாக்கம்

பொன்மணிமாளிகை அருகில்,

சென்னை 600024, தமிழ்நாடு, இந்தியா

தொலைபேசி 7299992699/ 8939499598

## “ஒரு சிறு தர்மம் பெருமிதம்”

ஆலயங்களில் விழாக்காலங்களில் வெடி வெடிப்பதை பார்த்திருப்போம். இறைவனின் மகிழ்ச்சிற்காக எனும் நின்னவோடு நாம் மகிழ்த்தான் அந்த வானவேடிக்கை.

இறைவன் அதை கண்டு மகிழ்ந்தானா என்று நமக்குத் தெரியாவிட்டாலும், புரியாவிட்டாலும் அதை தொடர்ந்து செய்து ஒரு வித பெருமிதம் அடைகிறோம்.

இந்த பெருமிதம் உலகியல் சார்ந்ததாக இல்லாமல் இருப்பதே ஒரு பெருமிதம் தான். இதை யாரும் மறுக்க முடியாது.

ஒரு தலைவன் வருகிறான் என்பதற்காக அவனது தொண்டன் நடத்தும் வானவேடிக்கையில் சுணக்கு வழக்கு, கொடுக்கல் வாங்கல் இருக்கும். இறைவன் வருகிறான் என்பதற்காக பக்தன் நடத்தும் வானவேடிக்கையில் முழுமை யான பெருமிதம் மட்டுமே இருக்கும். அது மட்டும் தான் இருக்க முடியும். எந்த நோக்கத்திற்காக நாம் இறைவனை வழிபடுகிறோம் என்பது அவரவர் மனதிற்கு மட்டுமே தெரிந்த ஒன்றாக இருக்கட்டும்.

ஆனால் அன்பு கொண்டு நேசிக்கும் அத்தனைப் பேரின் ஆழ்மனத்திலும் நிச்சயம் தன் இறைவனுக்காக செய்யும் கேளிக்கைகள் பெருமிதத்தை தான் தரும்.

அத்தகையப் பெருமிதம் நமது அன்றாட நிகழ்வுகளுக்கு மத்தியில் ஒரு சிறு தர்மமாய் இருக்க, அமைய இறைவனை வணங்கி நிற்போம்.

- Thali (9600999279)

## உலகம் பிறவியின் வரவு செலவு கணக்கை சரி பார்க்கும் அலுவலகம்.

இந்த அலுவலகத்தின் எஜமானர்கள் பல பல குருமார்கள். பிறவி மீது பற்று ஒழித்து உலகை விட்டு நிரந்தரமாய் ஓய்வுப்பெற முனைவதே நம் வேலை.

அந்த வேலையை எப்படி செய்தால் சீக்கிரம் படிபடியாக சென்று உயர்வை அடைய முடியும் என்பதையும், விடைப்பெற முடியும் என்பதையும் எஜமானனான குருநாதனே நமக்கு சொல்லித் தருகிறான்.

உலகியல் அலுவலகம் நம்மை விடைப் பெறாமல் செய்து துன்பத்தில் ஆழ்த்தும். இறையியல் அலுவலகம் நம்மை வெகு விரைவில் விடைப்பெற செய்து இன்பத்தில் ஆழ்த்தும்.

குருநாதன் ஒரு எஜமானனாய் மட்டுமில்லாமல் பெற்றோ ராகவும், சக தோழனாகவும், இருந்து நம்மை இப்பிறவி யிலிருந்து விடுவிக்கிறான்.

இந்த எஜமானனின் இலாபம் என்பது நாம் வெகு விரைவில் இந்த அலுவலகத்திலிருந்து கணக்கை முடித்துக் கொண்டு வெளியேறுவதுதான். இந்த அலுவலகத்தில் தானும், தனக்குப் பின் வரும் எந்த எஜமானர்களும் இதையே இலாபமாக கொள்ள வேண்டும் எனும் லட்சியம் கொண்டு லாழ்பவன் நம் குருநாதன்.

இந்த அலுவலகத்தின் சுகத்தை அடைய விரும்பி இதிலேயே இருக்க விரும்புவார்களை அவர் தன் உபதேசத்தால் மாற்ற முனையாமல் இருப்பதுமில்லை. அதே சமயம் வெறுப்பதுமில்லை. தனக்காக தான் வாழாது நமக்காக மட்டும் வாழும் மகான்களின் கருணைக்கு நமது வணக்கத்தைத் தவிர வேறு எதனாலும் நன்றி சொல்ல முடியுமோ?

குருமார்கள் அனைவருக்கும் வணக்கங்கள்.

- Thali (9600999279)



## அடிக்ய வடிவமைப்பில்

வார இதழ்கள்,

மாத இதழ்கள்,

பப்ளிகேஷன்ஸ்

புக் ஓர்க்,

அட்டைப்பட

வடிவமைப்பு,

நாளிதழ்கள்,

போன்றவை

தரமாகவும்

குறைந்த செலவில்

செய்துதரப்படும்

**Bhaanrajg Graphics**

செல்: +91-8825844033



# சுக முனிவர்

## பனி லிங்கம் உருவான கதை

அமர்நாத் பயணம் மேற்கொள்பவர்களுக்கு அமர்நாத்தில்தான் சுக முனிவர் தோன்றினார் என்ற வரலாறு பெரும்பாலும் தெரியாமல் இருக்கும். காரணம்.... அங்கு பனி லிங்கமே பிரதானம் என்பதால் சுக முனிவரை காலப் போக்கில் மறைத்துவிட்டனர்.

பனிலிங்கமும், சுகமுனிவரும் தோன்றிய வரலாற்றை எளிமையாக ஒரு கதையின் வாயிலாக பார்ப்போம்.

ஒருசமயம் பரமேஸ்வரன் குடும்ப சமேதமாக அமர்ந்திருந்தார். அவருடன் விக்னாசகர் வினாயகர், பயத்தைப் போக்கும் முருகப்பெருமான் இருவரும் அமர்ந்திருந்தனர். தனக்கு வேண்டிய கேள்விகளையெல்லாம் தன் தந்தையிடம் கேட்டு பதில்களையும் பெற்று சந்தோஷமடைந்தனர்.

“பார்வதி உனக்கு எதாவது கேள்விகள் உண்டா? உன் பங்குக்கு நீயும் கேள்”

“ஆம் சுவாமி நானும் ஒரு கேள்வி கேட்கப் போகிறேன். இந்த உலகம் எப்படி உற்பத்தி ஆனது?”

“இந்தக் கேள்விக்கு விடை அளிக்க இந்த இடம் ஏற்றது இல்லை. இதற்கு ஏற்ற இடத்திற்குப் போனப்பின் சொல்கிறேன் என்று கூறியபடியே கிளம்பினார் பரமேஸ்வரன். போகும் வழியில் ஒவ்வொருவராக கழித்தாவிட்டார். ஒரு அழகான நந்தவனத்தை கண்டு கணபதி மயங்கி நிற்க, அவரை அங்கு இருக்கச் சொன்னார்.

குமரனுக்கும் பிடித்தமான குன்றில் இடம் கொடுத்தாயிற்று. பின் பல சிவகணங்களும் தங்கிக்கொள்ள பிரயாணம் மேலே தொடர்ந்தது. ஆயிற்று இமாலய மலையையும் தொட்டாயிற்று’ பரமேஸ்வரனும் பார்வதியும் தனித்து இருக்க ஒரு குகையினுள் நுழைந்தனர்.

உள்ளே ‘கீக்கீ கீ கீ’ என்ற சப்தம் அழகாக வந்து கொண்டிருந்தது. ஆம் அந்தக் குகையினுள் அழகான கிளி கூட்டில் தன் குஞ்சுகளுடன் இருந்தது. அந்தக் கிளி பரமேஸ்வரனும் பார்வதியும்

நுழைந்ததைப் பார்த்து அவர்கள் சிருஷ்டியின் ரகசியத்தைப் பற்றி பேசப்போகும் நோக்கத்துடன் அங்கு வந்திருப்பதை அவர்கள் பேச்சினால் புரிந்துகொண்டது. அந்த நேரத்தில் தான் அங்கு இருப்பது சரியல்ல என நினைத்து குஞ்சுகளை அங்கேயே விட்டுவிட்டு தான் மட்டும் வெளியில் பறந்து போனது.

ஆரம்பித்தது இங்கு சிருஷ்டியின் நோக்கம் குஞ்சுகேசன் அழகாக அந்தத் தத்துவத்தை விளக்க, பார்வதி அப்படியே அதில் லயப் பட்டு, “உம் உம்” என்ற ஒலியை மட்டும் கொடுத்துக் கேட்டாள். கேட்டபடியே அவள் இமைகள் மூட, தூக்கம் அவளைத் தழுவினது.

இதையெல்லாம் பார்த்தபடியிருந்த கிளிக் குஞ்சு, “பாதி ரகசியம் கேட்டாயிற்று. முழு ரகசியமும் கேட்க வேண்டுமே! அம்பாள் உம் உம் என்று கொட்டவில்லையென்றால் மகேசன் ரகசியத்தைச் சொல்லாமல் ஒருக்கால் நிறுத்தி விட்டால்” என்று எண்ணி தான் உமையவளுக்குப் பதிலாக “உம்” கொட்ட ஆரம்பித்தது, பரமேஸ்வரன் மனதில் சிரித்து கொண்டார்.

தான் கேட்கும் “உம்” என்ற ஒலி தன் சக்தியான பரமேஸ்வரியினது இல்லை என்றும் தெரிந்தது அவருக்குஞ்..வாசலில் இரண்டு சிவகணங்கள் உள்ளே பரமேஸ்வரன் சொல்லுவதை ஒட்டுக்கேட்டுக்கொண்டிருந்தன. பரமேஸ்வரனாயிற்றே ! இதை அறிய மாட்டாரா என்ன! ஆனாலும் பாதியில் உபதேசத்தை நிறுத்தாமல் தொடர்ந்தார்.

எல்லாத் தத்துவங்களும் சொல்லி முடித்தப்பின் ஒரு வினோதம் அங்கு நிகழ்ந்தது. குகையினுள்ளே இவையெல்லாம் கேட்டுக்கொண்டிருந்த அந்தக் கிளிக்குஞ்சு இறக்கை வந்ததுப்போல் வெளியே பறந்து வியாசமுனிவர் ஆஸ்ரமம் வரை சென்றது. சின்ன குஞ்சு அத்தனைச் சக்தியுடன் பறக்க வேண்டுமென்றால், சிவபெருமானின் சக்தி எப்படிப்பட்டதாக இருக்கும்?! அங்கு சூட்சுமரூபம்

எடுத்து வசிஷ்டர் மனைவியின் கர்ப்பத்தில் நுழைந்தது.

இதுவேதான் பின்னால் கிளிமுகக் குழந்தையாய் அவதரித்தது. நல்ல தேஜஸ். பிறவி ஞானத்துடன் சுக முனிவரானது. இந்த பிறந்த உடனேயே பிறவி ரகசியத்தைப் போதிக்கும் சக்தி பெற்றிருந்தார். ஆனால் மகேசனின் உத்தரவு கிடைக்காததால் தான் நேரில் கேட்டதை மறைமுகமாக பல கதைகள் மூலம் உபதேசித்தார்.

இதன் காரண

### பார்வதியின் நிலை...?

தான் கண்களை மூடிக்கொண்டதும், பின் சற்று உறங்கிவிட்டதும் தெரிந்து சட்டென்று கண்களைத் திறக்க, அங்கு தன் பதியைக்காணோம். சபேசனோ தான் முக்கியமாக ஒன்று சொல்லும் போது பார்வதி உறங்கிவிட்டாளே என கோபித்து அங்கிருந்து எழுந்து சென்றுவிட்டார். பார்வதியும் தான் செய்ததை நினைத்து மனம் வருந்தி பனிமலை முழுவதும் அலைந்தபடி சிவனைத் தேடினாள்.

பின் அங்கேயே பனிமலையில் தவமும் இருந்தாள்.

பரமேஸ்வரனும் மனம் நெகிழ்ந்து அவள் தவம் செய்த இடத்திலேயே உறைந்துப் போன பனிலிங்க வடிவில் அந்த குகையில் காட்சியளித்து தன்னிடம் சேர்த்துக் கொண்டார்.

இன்றும் அமர்நாத்தில் மிக அழகான அந்த பனிலிங்கத்தைக் காண லட்சக் கணக்கான பக்தர்கள் யாத்திரையில் கலந்துக் கொள்கிறார்கள்.





# ஒவ்வொரு படைவீட்டிற்கும் ஒவ்வொரு

## கந்தசஷ்டி கவசம்

### உருவான வரலாறு

கவசம் என்றால் பாதுகாப்பது அல்லது காப்பாற்றுவது என்று பொருள்படும். போரின்போது வீரர்கள் எதிரிகளிடமிருந்து தன்னைக் காத்துக்கொள்ள கவசம் அணிந்து கொள்வார்கள். இதனால் அவர்களின் உடலில் எந்தவிதமான காயங்களும் ஏற்படாமல் அந்த கவசம் தடுத்துவிடும்.

அதைப்போன்றுதான் கந்த சஷ்டி கவசம் என்பது மனிதர்களை பல்வேறு தீமைகளிலிருந்தும், கஷ்டத்திலிருந்தும், நோய் நொடிகளிலிருந்தும் காப்பாற்றும் வல்லமை பெற்றதால் அதை கவசம் என்று அழைக்கின்றோம்.

இந்த கந்த சஷ்டி கவசத்தை அருளியவர் ஸ்ரீ தேவராய சுவாமிகள். தேவராய சுவாமிகள் எதற்காக இந்தக் கவசத்தை பாடினார் தெரியுமா?

தேவராய சுவாமிகள் ஒரு சமயம் கடும்

வயிற்றுவலியால் மிகவும் அவதிப்பட்டு வந்தார். எவ்வளவோ சிகிச்சைகள், எத்தனையோ வைத்தியர்களைப் பார்த்தும், பல் வேறு சிகிச்சைகளை மேற்கொண்டும் அவருடைய வயிற்றுவலி தீர்ந்தபாடில்லை. வாழ்க்கையே வெறுப்போய் கடலில் விழுந்து தற்கொலை செய்து கொள்ளும் முடிவோடு திருச்செந்தூர் சென்றார்.

அவர் சென்ற நாளில் திருச்செந்தூரில் கந்த சஷ்டி விழா ஆரம்பித்திருந்தது. தீவிர முருக பக்தரான தேவராய சுவாமிகள், சஷ்டி நாட்களில் விரதமிருந்து முருகனை மனம் குளிர வழிபட்டு சூரசம்ஹாரம் கண்ட பின்பு உயிர் விடலாம் என்று முடிவெடுத்தார்.

நல்ல அருட்கவியும், மந்திரநூல் வல்லுனருமான தேவராய சுவாமிகள், சஷ்டி விரத நாட்களான ஆறு தினங்களில், தினத்துக்கு ஒன்றாக, ஆறு படை வீடுகளுக்கும் தனித் தனியாக ஆறு கவசங்களை பாடி முடிப்பது என்று முடிவு செய்தார்.

அவ்வண்ணமே ஒவ்வொரு நாளும் ஒவ்

வொரு படை வீட்டிற்குரிய கவசங்களை பாட ஆரம்பித்தார். அவர் ஒவ்வொரு படை வீட்டிற்கும் உரிய கவசங்களைப் பாட ஆரம்பித்ததும், அதுவரை அவரை பாடாய் படுத்திக்கொண்டிருந்த வயிற்றுவலி படிப்படியாக குறைய ஆரம்பித்தது.

சஷ்டியின் ஆறாவது நாளன்று வயிற்றுவலி அறவே நீங்கிவிட்டது. இப்படி பிறந்தவை தான் கந்த சஷ்டி கவசங்கள் ஆறும்.

தேவராய சுவாமிகள் ஒவ்வொரு படைவீட்டிற்கும் ஒவ்வொரு கவசமாக மொத்தம் ஆறு கவசங்களை இயற்றியுள்ளார். இவை அனைத்துமே 'கந்த சஷ்டி கவசம்' என்ற ஒரே பெயரைத்தான் கொண்டு அழைக்கப்படுகின்றன.

அவர் முதன் முதலில் இயற்றிய 'திருச்செந்தூர் கவசம்' தான் பொதுவாக எல்லோரும் அறிந்தது.

'சஷ்டியை நோக்க சரவண பவனர் சிஷ்டருக்குதவும் செங்கதிர் வேலோன்'

என்று தொடங்கும் கவசம்.

இதுபோல் ஒவ்வொரு படைவீட்டிற்கும் ஒவ்வொரு கவசம் உள்ளது. இருப்பினும் திருச்செந்தூர் கந்த சஷ்டி கவச நூலை பிரபலமாகி எல்லோராலும் அறியப்பட்டு பாடப்பட்டு வருகிறது. என்றாலும் ஆறு கவசத்தையும் ஒருங்கே பாடுவதே சிறப்புத்தரும்.

முருகனுக்கு உகந்தநாள் சஷ்டி. சஷ்டி என்றால் ஆறு. முருகனுக்கு முகங்கள் ஆறு. முருகனின் படை வீடுகள் ஆறு. முருகனை வளர்த்த கார்த்திகைப் பெண்கள் ஆறு, 'சரவணபவ' என்ற முருகனின் மந்திரம் ஆறெழுத்து, ஜாதகத்தின் ஆறாம் இடம் பொதுவாக விரோதம், கடன், ரோகம், சத்ரு பேன்றவற்றை குறிக்கும்.

இந்த தோஷங்கள் அனைத்தையும் போக்கும் வல்லமை கொண்டவன் முருகப் பெருமான் மட்டுமே. கந்தன் என்று சொன்னாலே, வந்த வினையும், வருகின்ற



வல்வினையும் நீங்குமே. இந்த கந்த சஷ்டி கவசத்தை பாராயணம் செய்தால் கிடைக்கும் பயனை சொல்லவும் வேண்டுமா?

இத்தனை சிறப்பு வாய்ந்தது இந்த கந்த சஷ்டி கவசம். இதனை பாராயணம் செய்வோர்களின் தேவையை உணர்ந்து, அறிவு, செல்வம், சந்தானம், வெற்றி ஆகியவற்றை அவர்கள் விரும்பிக் கேட்டாலும், கேட்காவிட்டாலும் தானே அருளும் சக்தி வாய்ந்த கவசமாகும்.

பாம்பன் சுவாமிகள் அடிக்கடி மனம் உருகி இந்த கந்த சஷ்டி கவசத்தை பாராயணம் செய்து கொண்டிருப்பார். அப்படி ஒருமுறை பாராயணம் செய்தபோது தானும் இதேபோல் ஒரு கவச நூலை முருகன்மீது பாடவேண்டும் என்று நினைத்தார். அப்படி அவர் பாடியதுதான் 'சண்முக கவசம்'. இந்த சண்முக கவசமும் ஆறு கவசங்களை உள்ளடக்கியது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

# ஓம் மந்திரத்தின் சிறப்பு

1. உலகளாவிய ஒலியான ஓம் என்னும் மந்திரம் 'ஆ', 'ஓ', 'ம்' ஆகிய மூன்று அசைகளால் உருவானது. நாம் 'ஆ' என்று ஒசை எழுப்பும்போது உடம்பின் கீழ் பகுதி முதல் வயிற்றுப் பகுதிவரை இயக்கம் பெறுகிறது. 'ஓ' என்று உச்சரிக்கும்போது மார்புப் பகுதிகள் இயக்கம் பெறுகின்றன. 'ம்' என்று ஒலி முகத்தசைகள் மற்றும் மூளைப் பகுதியைத் தூண்டும்.
2. 'ஓம்' எனும் மந்திரம் நம்மை தியான நிலைக்குக் கொண்டு செல்கிறது. உடலையும் மனதையும் தளர்த்தி, ஆற்றலை சேமிக்கச் செய்கிறது.
3. எண்ண ஓட்டங்களையும், கவனச்சிதறல்களையும் சரிப்படுத்தி மனதை ஒருமுகப்படுத்துகிறது.
4. ஓம் என்னும் மந்திரத்தை, 11 முதல் 18 முறை உச்சரித்துவிட்டுச் தூங்கசென்றால், ஆழமான உறக்கம் கிடைக்கும். ஆழ்ந்த உறக்கத்தில்தான் மூளைக்கு அவசியமான 'மெலடோனின்' என்ற ஹார்மோன் சுரக்கிறது.
5. இது உங்களை எதிர்மறை எண்ணங்களில் இருந்து வெளிகொண்டுவந்து நேர்மறை எண்ணங்களைப் பெருக்குகிறது.
6. இந்த மந்திரத்தை உச்சரிப்பதால் உடலுக்கு அதிகப்படியான ஆக்சிஜன் கிடைப்பதோடு, ரத்த ஓட்டமும் சீராகிறது. இதயமும் செரிமான மண்டலமும் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கு உதவுகிறது.
7. கவலைகள் மற்றும் பதற்றத்தால் பல நேரங்களில் கோபம், வருத்தம், விரக்தி, ஏமாற்றம் ஆகியவற்றை நாம் வெளிப்படுத்துகிறோம். பின்பு, அதன் விளைவுகளை எண்ணி வருந்துகிறோம். 'ஓம்' என்று உச்சரித்துவர நாளடைவில் நம் எண்ணங்களின் மீது சுயக்கட்டுப்பாடு அதிகரிக்கிறது. இதனால், தேவையற்ற சிந்தனைகள், எண்ணங்கள், உணர்வுகள் உருவாவது தடுக்கப்படுகிறது.
8. சோர்வாகவும், களைப்பாகவும், பணியில் சரியான கவனம் செலுத்த முடியாமலும் இருப்பவர்கள், தினமும் காலை எழுந்தவுடன் 20 நிமிடங்கள் 'ஓம்' என்ற மந்திரத்தைச் சொல்லிவர மூளையில் 'எண்டார்பின்' என்னும் ஹார்மோன் சுரப்பு அதிகரிக்கிறது. இதனால், நாள் முழுதும் உற்சாகமான, மகிழ்ச்சியான மனநிலை கிடைக்கும்.
9. 'ஓம்' மந்திரத்தை தொடர்ந்து சொல்லிவர, ஹார்மோன் குறைபாடுகள் சரியாகும். மாதவிடாய் காலங்களில் மற்றும் மெனோபாஸ் காலங்களில் மன உச்சலாட்டம் (மூட் ஸ்விங்ஸ்) கட்டுப்படும்.
10. 'ஓம்' என்று தொடர்ந்து உச்சரித்துக் கொண்டிருந்தால், உடலுக்குத் தேவையான ஆற்றல் கிடைத்து, நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிக மாவதுடன், இன்கலின் சுரப்பும் சீராக உள்ளது என்று சமீபத்தில் நடத்தப்பட்ட ஆய்வில் தெரிந்துள்ளது

# நவக்கர்வற தோஷம் தீர்க்கும் எளியவழிமுறை

1. சூரியபகவான் சனிக்கிழமை அன்று 7 வகையான தானியங்களை ஊற வைத்து நூயிற்றுக்கிழமை அன்று காலை அவற்றைப் பொடி செய்து எறும்புகளுக்குப் போடவும். இதை 7 நூயிற்றுக்கிழமை செய்து வர சூரியனால் உண்டாகும் கெடுபலன்கள் குறையும்.
2. சந்திரபகவான் வளர்பிறை திங்கள் கிழமை அன்று வீட்டு முற்றத்தில் நெருப்பு மூட்டி அதில் கொஞ்சம் பழைய வெல்லத்தைப் போட்டு விடவும். சந்திரனால் உண்டாகும் கெடுபலன்கள் குறையும்.
3. செவ்வாய்பகவான் தேய்பிறை செவ்வாய்க் கிழமை அன்று புதிதாக ஸ்வீட் வாங்கிப் பிச்சைக்காரர் களுக்குத் தானம் செய்ய செவ்வாய்க் கிரகத்தின் கெடுபலன்கள் குறையும்.
4. புதன்பகவான் பூஜை அறையில் ஒரு செம்பில் கங்கா ஜலம் வைத்திருந்தால் புதன் கிரகத்தின் கெடுபலன்கள் குறையும்.
5. குருபகவான் வியாழக்கிழமை தோறும் குங்கு மப்புவை மெழுகுப் பதமாக அரைத்து குங்குமம் கலந்து நெற்றில் திலகம் இட்டு வரக் குருபகவனால் உண்டான கெடுபலன்கள் குறையும்.
6. சுக்ரபகவான் சிறிய வெண்ணிறப் பட்டுத் துணியில் வாசனை உள்ள மலர் வைத்து முடிந்து அதை ஓடும் நீரில் விட்டு விட சுக்கிரனால் உண்டான கெடுபலன்கள் குறையும்.
7. சனிபகவான் ஒரு வெற்றிடத்தில் அல்லது வீட்டுப் பின்புற முற்றத்தில் கறுப்புத் துணியில் கருப்பு எள் வைத்து முடிந்து நெருப்பில் போட்டு எரிக்கச் சனிபகவனால் உண்டான கெடுபலன்கள் குறையும்.
8. கேது பகவான் இரண்டு போர்வைகள் வேறு வேறு நிறத்தில் வாங்கிப் பிச்சைக்காரர்கள் அல்லது ஏழை முதியவர்களுக்குத் தானமாக வழங்க கேது பகவனால் உண்டான கெடுபலன்கள் குறையும்.
9. ராகு பகவான் பாம்பாட்டிகளிடம் இருந்து ஒரு பாம்பை விலைக்கு வாங்கிக் அவற்றைக் காட்டில் கொண்டுபோய் விட ராகு பகவனால் உண்டான கெடுபலன்கள் குறையும். இதை நாகபஞ்சமி (ஆவணி மாதம் வளர்பிறை பஞ்சமி ) அன்று செய்யவும்.



Owned, Published by C.NAGARAJAN. Design by BHAANRAJAGRAPHICS, CHENNAI. Published from New No.16, Old No.18, Bharatheeswarar Colony, 4th Street, Kodambakkam, Chennai - 600 024. Editor : C.Nagarajan, E-mail: aanmeegamalar@gmail.com Website: http://www.aanmeegamalar.com Cell: 7299992699



**KUCH CHEEZEIN SAATH KARNE SE AUR BHI BEHTAR HO JAATI HAI**

INTRODUCING

**AADHAAR STAMBH**  
SPECIALLY FOR WOMEN

**LIC'S AADHAAR SHILA**  
SPECIALLY FOR WOMEN

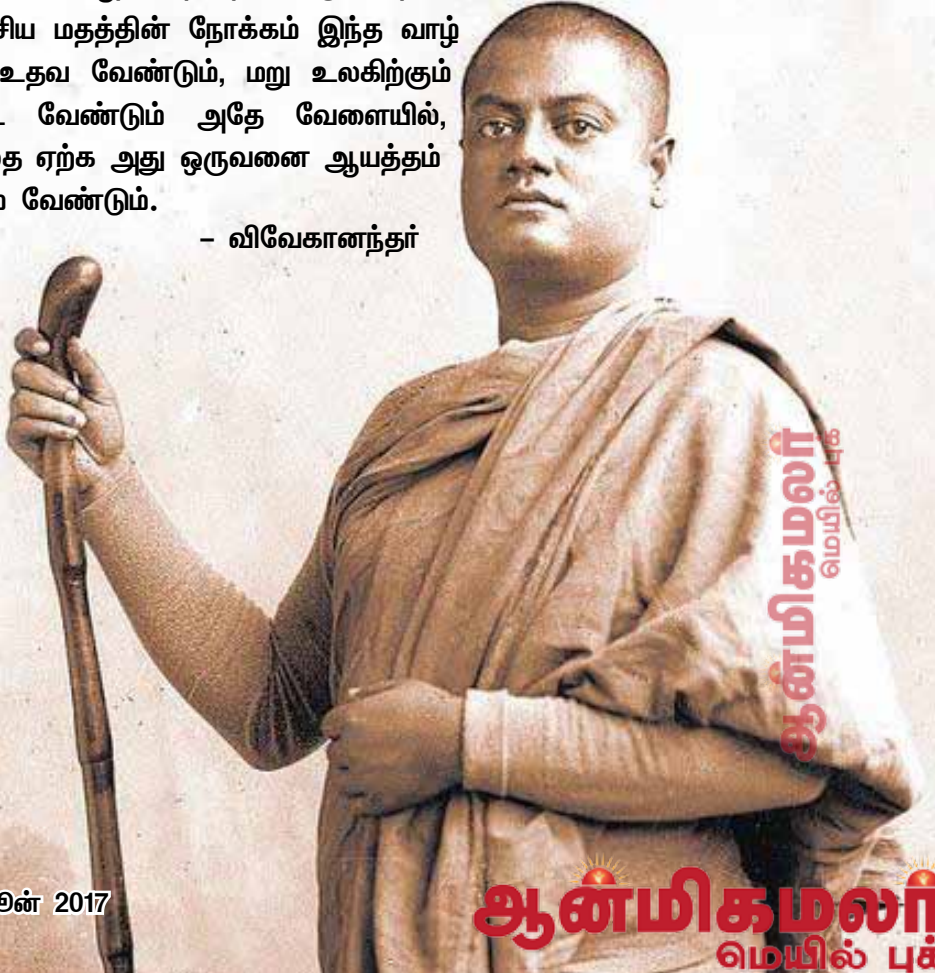
Endowment Plan, Term Insurance, Money Back Plan, Health Plan, Marriage Plan, Child Plan, Education Plan, Retirement Plan, Pension Plan

**P.PUNITHAVEL** (Insurance Consultant)  
Ph: 98418 07572  
CBO-22, No. 128, Bricklin Road, Purasaiwalkam, Chennai 600 007

# பொருளாதார மதிப்பு இருக்கின்ற மதமே வெற்றி பெரும்

- என்னென்ன தீமைகளுக்கு மதம் காரணம் என்று சொல்கிறார்களோ அவை எதற்கும் மதம் காரணம் அல்ல. எந்த மதமும் மனிதர்களைக் கொடுமைப்படுத்தவில்லை, எந்த மதமும் சுனியக்காரிகளைக் கொளுத்தவில்லை, எந்த மதமும் இத்தகைய செயல்களைச் செய்யவில்லை, அப்படியானால் இவற்றைச் செய்யும்படி மக்களைத் தூண்டியது எது? அரசியல், ஒருபோதும் மதம் அல்ல. மதத்தின் பெயரில் அரசியல் நிலவுமானால் அது யாருடைய தவறு?
- மனிதன் இறையனுபூதி பெறவேண்டும், அவரை உணர வேண்டும், அவரை பார்க்க வேண்டும், அவருடன் பேசவேண்டும். அதுதான் மதம்.
- மதம் என்பது அனுபூதி, வெறும் பேச்சோ, நம்ப முயற்சிப்பதோ, இருட்டில் தேடுவதோ, முன்னோர்களின் வார்த்தைகளைக் கிளிப்பிள்ளை போல் ஒப்பித்துவிட்டு அதுதான் மதம் என்று நினைப்பதோ, மத உண்மைகளை அரசியலாக்குவதோ மதம் அல்லவே அல்ல.
- பொருளாதார மதிப்பு இருக்கின்ற மதமே வெற்றி பெரும். ஆயிரக்கணக்கான ஒரே வித மதப் பிரிவுகள் ஆதிக்கத்திற்குப் பாடுபடலாம். ஆனால் பொருளாதாரப் பிரச்சினையைத் தீர்ப்பவைகளே ஆதிக்கத்தைப் பெறுகின்றன.
- ஒரு லட்சிய மதத்தின் நோக்கம் இந்த வாழ் விற்கும் உதவ வேண்டும், மறு உலகிற்கும் வழிகாட்ட வேண்டும் அதே வேளையில், மரணத்தை ஏற்க அது ஒருவனை ஆயத்தம் செய்யவும் வேண்டும்.

- விவேகானந்தர்



ஆன்மிகமலர்  
மெயில் புக