# விவேகவாணி

ஆகஸ்ட் 2011 – கர ஆடி–ஆவணி கலி 5112 ரூ.7/–

சுவாமி விவேகானந்தரின் 150 - வது பிறந்த ஆண்டு விழா


# விவேகவாணி

**விவேகானந்த கேந்திர மாத இதழ்**

**விவேகானந்தபுரம்,**
**கன்னியாகுமரி - 629 702**


## வணக்கம் வாருங்கள்!!

அன்புள்ள வாசக நேயர்களுக்கு,

நமஸ்காரம்.

**விவேகவாணியின் ஆகஸ்ட் - 2011**

இதழ் அட்டைப்படத்தில் கண்ணனின் குறும்பு இடம் பெறுகின்றது. விநாயக சதுர்த்தி, கேந்திர நிறுவனர் நினைவு நாள், உலக சகோதரத்துவ தினம் ஆகிய புனித நாட்கள் வரும் பருவம் இது. உற்சாகமும், கடமை உணர்வும் தேசப்பற்றும், இறையன்பும் நம் அனைவர் உள்ளத்திலும் ஆழ்ந்து நிற்குமாக!

**ஆகஸ்ட் - 2011**

**இப்படிக்கு,**
**இறைவன் பணியில்,**
**விவேகவாணி**


**தொலைபேசி: (044) - 28440042/28442843**
**ஈமெயில்: vkpt@vkendra.org**



**தவம் 27 ஆகஸ்ட் 2011 சேவை - 4**

**தனிப்பிரதி ரூ. 7/-, ஆண்டுச்சந்தா ரூ. 75/-, இரண்டாண்டுச் சந்தா ரூ. 140/-, மூன்றாண்டுச் சந்தா ரூ. 200/-, ஆயுட்சந்தா (10 ஆண்டுகள்) ரூ. 700/-, வெளிநாட்டு ஆண்டுச் சந்தா 20 டாலர்கள்.**

**ஆகஸ்ட் 21 கண்ணன் பிறந்த நாள்**

# மாதம் ஒரு மந்திரம்

கறுத்துக் கஞ்சனை அஞ்ச முனிந்தாய்
கார்வண்ணா கடல்போலொளி வண்ணா
இறுத்திட்டான் விடையேழும் முன்வென்றாய்
எந்தாய் அந்தரமேழும் முனானாய்
பொறுத்துக் கொண்டிருந்தால் பொறுக்கொண்ணாப்
போகமே நுகர்வான் புகுந்து ஐவர்
அறுத்துத் தின்றிட அஞ்சி நின்னைடந்தேன்.
அழுந்தூர் மேல் திசை நின்ற அம்மானே.

**- பெரிய திருமொழி 1614 - திருமங்கை ஆழ்வார்**

**பொழிப்புரை:** கம்சனை அவன் பயப்படும்படி கோபித்து அழித்தவனே! மேக வண்ணனே! கடல் வண்ணா! முன்பொருகால் ஏழு எருதுகளையும் முறித்து வென்றவனே! எம்பெருமானே! முற்காலமே முதல் மேல் உலகங்கள் ஏழுக்கும் தலைவனே! அழுந்தூர் மேல் திசை நின்ற அம்மானே! வருந்தி, பொறுத்துக் கொண்டு இருப்போம் என்றாலும் பொறுக்க முடியாத படியான துன்பங்களை பெற்றுத்தரும் ஐம்புலன்களும் என்னிடம் வந்து சேர்ந்து, துன்புறுத்தி ஆத்மநாசத்தைப் பண்ண, அதற்குப்பயப்பட்டு நான் உன்னை அடைந்தேன்.

# கரவருடம் ஆவணி மாத ஹிந்துப் பண்டிகைகள்

**ஆகஸ்ட் – 18** உலக உள்ளூர் பழங்குடி, ஆதிவாசி மக்கள் நாள், **ஆகஸ்ட் – 19** உலக புகைப்பட நாள், **ஆகஸ்ட் – 21** கோகுலாஷ்டமி கண்ணன் பிறந்தநாள், **ஆகஸ்ட் – 22** மா. ஏகநாத்ஜி புனித நினைவு நாள், **ஆகஸ்ட் – 23** பன்னாட்டு அடிமை விற்பனை ஒழிப்பு நினைவு நாள், **ஆகஸ்ட் – 25** ஜய ஏகாதசி, **ஆகஸ்ட் – 29** தேசீய தடகள விளையாட்டு தினம், **ஆகஸ்ட் – 30** சிறு தொழில் நாள் **செப்டம்பர் – 1** விநாயகர் சதுர்த்தி, **செப்டம்பர் – 2** ரிஷி பஞ்சமி, **செப்டம்பர் – 5** டாக்டர் ராதாகிருஷ்ணன் பிறந்த நாள், வ.உ. சிதம்பரனார் பிறந்த நாள், **செப்டம்பர் – 8** பத்ம கர்ம ஏகாதசி, யுனெஸ்கோ உலக எழுத்தறிவுப்பு நாள் **செப்டம்பர் – 9** பாகா ஜத்தீன் முக்கர்ஜி புனித நினைவு நாள், **செப்டம்பர் – 11** உலக சகோதரத்துவ தினம், சிக்காகோ சொற்பொழிவு நினைவு நாள், **செப்டம்பர் – 13** மஹாளய பட்சம் ஆரம்பம், **செப்டம்பர் – 14** உலக முதலுதவி தினம், **செப்டம்பர் – 15** செண்பகராமன் பிள்ளை பிறந்தநாள், பொறியியலாளர் தினம், பன்னாட்டு, மக்களாட்சி தினம், **செப்டம்பர் – 16** உலக ஓஜோன் தினம்.

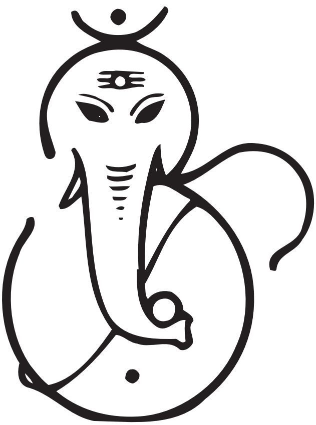
# வேதத்தின் உட்பொருள்

# பிரணவம் எனும் ஓம்காரம் (246)

ஓம்காரம்

*மாண்டூக்கிய உபநிஷதத்தின் அடிப்படையில் சுவாமி பிரணவ சைதன்யபுரி ஹிந்தியில் எழுதி வாராணசி பரமார்த்த சாதக சங்கம் வெளியிட்டது*

## *அத்தியாயம் - (2) ஓம்காரத்தின் மறைபொருள் - ஓம்காரமே அனைத்தும்*



ஞானத்தின் வாக்கு வடிவத்தை இன்னும் ஆழமாகப் புரிந்து கொள்ள முயற்சி செய்வோம். இந்த வாக்கு வடிவம் என்பது என்ன? ஞானம் என்பது சொல்லோசையில் இருந்து பிரிக்க முடியாதது என்பது எப்படி? ஞான வடிவிலான ஓசை என்பதை வேதாந்த சம்பிரதாயம் (மரபு) ஏற்குமா? இக்கேள்விகளைப் பற்றிச் சிந்திப்பது அவசியம்.

ஞானம் தன்னளவில் ஒளிவிடுவது அதன் இயல்பு. அது தான் விளக்க வந்த பொருளின் மீதும் ஒளியைப் பாய்ச்சுகிறது. தன்மீதும் ஒளியைப் பாய்ச்சிக் கொள்கின்றது. இதற்கு எதிராக, அறியப்படுபொருள், ஒளியற்ற இயல்புடையது. ஞானம் இல்லாவிட்டால் அதன் இருப்பே இருண்டதாகி விடுகிறது. பிறிதொரு பொருளை அது விளக்குவது என்ற பேச்சுக்கே இடம் இல்லை. ஞானம் தீபத்தைப் போல் தானே ஒளிவீசுவது. எவ்விதம் சைதன்ய சுபாவம் (உணர்வு எனும் இயல்பு) கொண்ட சாட்சியானது, பிறபொருள்களின் மீது ஒளிபாய்ச்சிக் கொண்டே தானும் ஒளிவீசுகின்றதோ, அதே விதத்தில் பானை துணி ஆகிய பொருள்களைப் பற்றிய ஞானம், பானை துணி ஆகிய பொருள்கள் மீது ஒளி பாய்ச்சிக் கொண்டே தானும் ஒளிவீசிப் பூரிக்கின்றது. ஞானத்தின் இந்த பூரிக்கும் இயல்பு, வாக்கு வடிவம் என்று சொல்லப்படுகிறது.

வெப்பமும் ஒளியும் கொண்ட தீயில் இருந்து, அதன் ஒளியை விலக்கிவிட்டால், அது விளங்காமல் போய்விடும். அதே போல பூரிக்கும் இயல்பு எங்காவது ஞானத்தை விட்டு விலகிவிட முடியுமானால், அந்த ஞானம் ஒளியற்றதாகிவிடும். அப்போது அது, பானை ஒளிபோல் பிற ஜடப்பொருள்கள்

போல், தானே ஒளிவீசும் சக்தியற்றுப்போய்விடும். பிறவற்றையும் அதனால் விளக்க முடியாது. இந்த பூரிக்கும் இயல்புதான், பெருகும் இயல்புதான் ஞானத்தை ஞானமாக்குகிறது. அதுவே ஞானத்தின் சாரம் ஆகும்.

நியாயவாதிகள் (நையாயிகர்கள்) ஞானத்தை ஸ்பூரண வடிவினதாக (பூரிக்கும் இயல்பானதாக) ஏற்கவில்லை. அவர்கள் கருத்தின் படி ஞானமானது தானே ஒளி வீசுவதில்லை. வெளிப்பொருளுக்கு ஒளிதருவது மட்டுமே. தானே வெளித்தெரியாமல் இருந்து கொண்டே, ஞானம் பிறவற்றைப் பிரகாசிக்கச் செய்கின்றது. ஆனால் எந்த ஒரு பொருளைப் பற்றிய ஞானம் உண்டான பிறகும் அந்த ஞானத்தைப் பற்றிய விபரம் கிடைக்கவில்லை என்றால் அந்தப் பொருளுக்கும் ஞானத்திற்கும் இடையில் உறவுப்பணி நிகழ முடியாது. ஏனெனில் எந்த ஒன்றையும் (எப்பொருளையும்) பற்றிப் பேசுவது, அதை எடுப்பது, விடுவது ஆகிய வேலைகள் அதனைப் பற்றிய அறிவால் தான் நடக்கிறது. ஆகவே நியாயவாதிகள் முதல் ஞானம் செயல்படுவதனை விளங்கச் செய்வதாக இன்னொரு ஞானத்தை ஏற்றார்கள். ஆனால் தானே ஒளிவீசி விளங்காத அந்த இரண்டாவது ஞானமும் அறிபவனின் அருகில் போய் ஒளிவீசாது. ஆகவே அந்த இரண்டாவது ஞானம் இருந்தும் இல்லாதது போலத்தான். ஆகவே அது ஒரு மூன்றாவது ஞானத்தைத் தேடும். மூன்றாவது, நாலாவதற்கு; இப்படி ஞானத்தின் முடிவற்ற வரிசையால் நடைமுறை உறவு இயலாமல் போய்விடும்; சங்கடம் ஏற்படும். இன்னொரு பேச்சு! விளக்கினைக் காட்ட விளக்கினால் முடியவில்லை. அது ஒன்று இன்னொன்றைச் சார்ந்தது ஆகி விடுகின்றது. இவ்வண்ணம் ஒரு ஞானத்தை இன்னொரு ஞானத்தினால் விளக்கிக் காட்டவே முடியாது.

இதற்கும் மேலாக, தானே ஒளியற்ற ஒரு பொருள் இன்னொன்றை விளக்கிக் காட்டுவதென்பது அனுபவத்திற்கு விரோதம் ஆகும். (தானே) அறியப்படாத கண் எனும் புலன் (பிற) உருவத்தைக் காட்டும் என்பது சரியாகாது. முதலில், செயல்படுபவர் அறியப்படாத புலன் மூலம் செயல்பட முடியாது; ஆகவே கண் எனும் புலன் அறியப்படாதது அல்ல. இரண்டாவது, கண் ரூபத்தை விளக்குவது இல்லை. உருவத்தைப் பற்றிய ஞானமே உருவத்தை விளக்குவது! கண் என்பது கதவு மாத்திரமே. இக்காரணங்களினால் ஞானத்தை, துடிப்புடன் வெளித்தெரிவதாக (ஸ்பூர்த்தி உள்ளதாக) அதாவது தானே ஒளிவீசுவதாக ஏற்பது தான் தர்க்கத்துக்கும் அனுபவத்துக்கும் பொருந்தும்.

அந்த ஸ்புரதா (துடிப்புடன் வெளித்தோன்றும் இயல்பானது) அனைத்தையும் தொட்டுத் துலக்குவது. ஒவ்வொரு ஞானத்தையும் வெளித்தெரியச் செய்வது. இந்த ஸ்புரத்தா பொருளையும் ஞானத்தையும் அறிபவனின் அருகில் ஒளிரச் செய்கின்றது. அறிபவன், அறியப்படுபொருள்,

இவ்விரண்டுக்கும் இடையில் ஞானம் ஒரு அணைபோல் வேலை செய்கின்றது. அது ஒரு கையால், அறியப்படு பொருளையும், தொடுகின்றது. அதன் இன்னொரு கையை அறிபவன் பிடித்து வைத்துக் கொண்டிருக்கிறான். இவ்விதத்தின் ஞானமானது, பொருளைப்படித்து அறிபவனின் அருகே அதன் வெளிப்படுத்துகின்றது – எடுத்துச் சொல்லுகின்றது.

ஞானத்தில் இந்த இருவித வடிவின் இயல்பு காணப்படுகின்றது. அறியப்படு பொருளை ஒளிரச் செய்வதால் அதனை ஞானம் என்கிறோம். தன்னைத்தானே ஒளிரச் செய்வதால் அதனை வாக்க என்கிறோம். ஞானத்தின் துடிப்புடன் வெளியாகும் இயல்புதான் வாக்ரூபம் எனப்படுகின்றது. இதற்கு முந்திய அத்தியாயங்களில் கூறி வந்திருக்கிறோம் – உண்மையில் தூய சொல்லோசை கிடையாது, அகமுக அ திர்வு வெளிப்பாடு (அந்த ஸ்புரணா) தான் யாண்டும் பொருளை விளக்குவதால் வாசகம் ஆகும் சொல் ஆகும்.

ஆகவே ஞானத்தையே ஓசையில் இருந்த பிரிக்க முடியாததாகக் கூறுகிறோம். ஏனெனில் ஞானத்தின் பூரிக்கும் இயல்பினை ஒருபோதும் மறைக்க இயலாது. ஆகவே நிர்விகல்பக ஞானம், சுஷுப்தி, ஸமாதி கால ஞானத்திலும் கூட சப்தானுபேதம் இருக்கிறது. இது பற்றி அனுமானமும் செய்யப்பட்டு ஊகித்தும் கூறப்படலாம். எவ்வாறு தீபம் பானையை விளக்குகிறதோ, அதே போல, சொல்லோசையும் தன்னால் குறிப்பிடப்படும் பொருளை விளக்குகின்றது. சொல்லோசை பொருளை விளக்குவது. பொருளை விளக்குவதற்காகவே சொல்லோசையைப் பயன்படுத்த முடியும். ஆகவே சொல்லோசையின் வேலையே பொருளை விளக்குவது தான். ஓசையுணர்வின் இடத்தில் இது நன்கு அறியப்பட்டதே. ஆகவே பொருளை விளக்கும் பணி நிகழும் இடத்தில் எல்லாம் அதன் காரணமான ஓசை வடிவினதான ஒளி அவசியம் **"அர்த்தப்ரகாசனம் சப்தபூர்வகம் அர்த்தப்ரகாசனத் வாத் சப்த ஜன்ய அர்த்தப்ரகாசனவத்"** இவ்வாறு ஞானத்தின் சொல்லோசை வடிவம் தர்க்கத்துக்குப் பொருந்தும்.

ஞானத்தை சப்தம் என்று (சொல்லோசை) என்று கூறுவதும் ஞானமயமான சப்தத்தை ஏற்றுக் கொள்ளுதல் சங்கரவேதாந்தத்திலும் ஏற்கப்படுவதே. பிருஹதாரண்ய உபநிஷதத்தின் யச்ச கச்ச சப்தோ வாகேவஸா! ஏஷாஹி அந்த மாயத்தா! ஏஷாஹி ந(1/4/3) இந்த மந்திரம் பற்றி வார்த்திகத்தை எழுதும் போத சுரேசுவராச்சாரியார் கூறுவதாவது. இங்கு த்வனி, வர்ணம், பதம் இவற்றுடன் கூடவே மரபுசார்ந்த நம்பிக்கையையும் சப்தம் என்ற சொல்லால் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

யச்ச கச்சேத்யவிசேஷோக்திர் நதவர்ணபதோக்திபி:|
ஸம்யோகத்தோ வியோகத்த யச்சாபி ப்ரத்யயாத்மக:|| (20)
வாகேவ ஸ இதி ஜ்ஞேய: கதோ யஸ்மாதியம் ஸதா|
ஸமானயோனே ரூபஸ்ய வாக் ப்ரபாSதோவ போதிகா|| (30)

இந்த வார்த்திகங்களின் விளக்கத்தில் ஆனந்தகிரி தெளிவான சொற்களில் கூறுகிறார். சொல்லோசையில் இருந்தும் புலன்களில் இருந்தும் உற்பத்தியாகும் எல்லா ஞானமும் **வாக்கு** தான். ய: சப்தோ யச்ச ப்ரத்யய: தஸ்மாத்

இந்த்ரியாந்தரைச்ச உத்பன்ன வாகேவ இத்யாத்த:| த்வனி ஆகியவை வாக்கு ஆயினும் ஞானம் வாக்காவது எவ்வாறு? இந்தக் கேள்வியை எழுப்பி அவர் வார்த்திகத்தில் கூறிய பதிலின் உட்பொருளை விளக்குகின்றார். ஒளியூட்டப்படுவது என்ற பொருளில் அறியப்படுவது ஒன்றையே இங்கு வாக்கு எனும் சொல்லினால் குறிப்பிட்டுள்ளார். அதனால் ஒளியூட்டப்படும்' அர்த்தத்திற்கு ஒளியூட்டுபவர் (அவபோதகர்) ஆவதால் அனைத்து சொல்லோசையும் ஞானமும் **"வாக்கு"** என்றே அறியப்படவேண்டும்.

சப்தஸ்ய வாக்த்வேSபி ப்ரத்யயஸ்ய கதம் இத்யாக்ஷிபதி – குத இதி| ப்ரகாசஸ்ய..........அவபோதிகா யதோSதர வாகிஷ்டா அத: ப்ரகாச்யமாத்ரப்ரகாசகஸ்ய வாக்சப்தத்வாத் சப்தப்ரத்யயாத் மிகா ப்ரமா ஸர்வா ஸேயம் வாகேவ ஸதா மந்தவ்யா இத்யர்த்த:

வேதாந்த சாஸ்திரத்தில் இப்படைப்பினை (பிரபஞ்சத்தினை) நாமரூப வடிவினது என்று கூறப்பட்டுள்ளது. உருவம் பெயர் இவற்றின் மூலம் சொல்பொருள் – சொல் மயமான படைப்பு முழுவதும் குறிப்பிடப்பட்டு விடுகிறது. சுரேச்வராச்சாரியார் **உருவம், நாமம்** இவற்றின் உட்பொருளை ஆராயும் போது அவற்றை **அறியப்படுபொருள் – அறிவு** என்றே விளக்கியுள்ளார்.

சாதாரணமான, கண்ணுக்குப் புலப்படும் குணச்சிறப்பை **உருவம்** என்கிறோம். ஆனால் இங்கோ எது புத்தியின் மூலம் எடுத்து நிரூபிக்கப்படுகிறதோ, அறியப்படுகிறதோ அதனை ரூபம் (உருவம்) என்கிறோம். அதாவது காது முதலிய புலன்களின் மூலம் அறியப்படும் சத்தமும் ரூபமே – உருவமே! அறியப்படும், ஒளியூட்டப்படும் பொருள் எல்லாம் உருவமே! இதே மாதிரி காதினால் கேட்கப்படும் சிறப்புச்சொல்லை **நாமம்** என்கிறோம். ஆனால் இங்கே ஒளிக்கே **நாமம்** என்று பெயர்.

இப்பொருள் பற்றி வார்த்திகத்தின் சில பாடல்கள் சுட்டப்படுகின்றன.

மனோதிந்த: பாதி நிக்கிலம் ரூபம் யத்வத் விவக்ஷ்யதே!
தஸ்ய ப்ரகாசகஸ்தத்வத் ஸர்வ: சப்தோ விவக்ஷ்யதே||

(ப்ரு.வா.1/5/35)

மனத்தின் உள்ளே ஒளியூட்டப்படுபவை அனைத்தும் எல்லாம் எப்படி ரூபம் (உருவம்) எனப்படுகிறதோ, அதே மாதிரி அந்த உருவத்திற்கு ஒளியூட்டுவது எதுவோ அது அனைத்து **சப்தமும்** என்று கூறப்படுகின்றது.

ச்ரோத்ராதி கரணக்ராஹ்யம் ஸர்வம் தத்ரூபருச்யதே|
தஸ்ய ப்ரகாசிகை வேயம் நப்ரகாசியா ப்ரதிபவத்|| (39)

காது முதலிய புலன்களால் அறியப்படும் எல்லாம் ரூபம் (உருவம்) ஆகும். அந்த உருவத்திற்கு ஒளியூட்டும் இந்த வாக்கானது ஒரு போதும் பிரதீபம் போல ஒளியூட்டப்படுவது இல்லை. அதாவது தீபம் ஒளியூட்டப்படுவது, ஒளியூட்டுவது இரண்டுக்கும். ஆனால் வாக்கோ ஒளியூட்டுவது மட்டுமே.

(தொடரும்)

# ஓம்காரத்யானம்
# (தாரணையில் இருந்து தியானத்திற்கு)

டாக்டர் எச்.ஆர். நாகேந்திரா

**தியானத்தில் இடைஞ்சல்கள்**

தியானத்தில் உட்காரும் போது மனம் வேறு திசைகளில் அலைகின்றது. இதைச் சமாளிக்க என்ன வழி?

மனத்தில் ஓம் ஜபத்தைத் தொடங்கும் போது, சில விநாடிகட்கு ஓம் ஜபம் தடையின்றி நடக்கின்றது. ஜபத்தின் தொடர்ச்சி வந்து விட்டது. ஆனால் விரைவிலேயே மனத்தில் வேறு எண்ணங்கள் குறுக்கிட்டு விடுகின்றன. எவ்வளவு சீக்கிரம் இந்த மாற்று எண்ணங்கள் குறுக்கிடும் என்பது, ஆளுக்கு ஆள் வேறுபடும். மனம் ஒரே ஒரு தடவை ஜபம் செய்த பின்பு கூட, தாவிக்குதிக்கலாம். ஒரு நிமிடத்திற்குப் பிறகும் அலைபாயலாம்.

சிறிது இடைவெளிக்குப் பிறகு மனம் ஜபம் செய்யத் திரும்பி விடுகின்றது. உள்ளே ஒரு கிளிக் ஒளி கேட்கிறது. ஜபத்தில் மனம் ஏன் அலைகிறது என்று நமக்கு நாமே கேள்வி கேட்கிறோம். மனம் அலைவதை வெறுப்பவர்களும் உண்டு. அவர்கள் அந்த மாற்று எண்ணங்களில் ஒட்டிக் கொண்டு அவற்றிலேயே நின்று போய் விடுவதும் உண்டு.

தியானம் பழகும் சிலருக்கு, உட்கார்ந்த உடனேயே, எங்கிருந்தோ மோசமான எண்ணங்கள் வரத் தொடங்கி விடுகின்றன. அவற்றைத் துரத்த அவர்கள் முயல்வர். அவற்றை வெறுப்பார்கள். தியானம் செய்யாத போது, சௌகரியமாக (கெட்ட எண்ணங்கள் இன்றி) இருப்பவர்கள் உண்டு.

மனத்தின் இயல்பு என்னவென்றால் மாற்று எண்ணங்களை வெறுத்தால் அவற்றிலேயே ஒட்டி நின்று விடுவீர்கள் அந்த எண்ணங்களிலேயே மனம் நின்று விடும்.

சுவாமி ராமதாசரிடம் தியானம் பழக ஒரு சாதகன் வந்தான். சுவாமி ராமதாஸ் அவனுக்கு ராமநாமத்தில் தீட்சை கொடுத்தார். அவன் மனப்பூர்வமானவன். ராமதாசன் அவனிடம் ''ஜபம் செய்யும் போது குரங்கை மட்டும் நினைக்க வேண்டாம். அது ஹனுமான்ஜியாக இருந்தாலும் சரி'' என்றார். ''புதியவன் நான் ஏன் குரங்கை நினைக்கப் போகிறேன்! ராமநாமத்தைத் தானே ஜபிக்கப் போகிறேன். உங்கள் கட்டளைகளை மனப்பூர்வமாகக் கடைப்பிடிப்பேன்'' என்று கூறினார் ராமதாசர். அவனிடம் தீட்சை மந்திரமான ராமநாமத்தை 15 நிமிடமோ ஒன்பது ஜபமாலையளவோ ஜபம் செய்யும்படி கூறி அனுப்பி விட்டார்.

அந்த இளைஞன் ஆனந்தமாக ஜபம் செய்யப்போனான். ராம ராம ராம கொஞ்ச நேரத்திற்கு பின் அவன் மனத்தில் ஒரு எண்ணம் வந்தது. "நான் குரங்கை நினைக்கவே கூடாது. ஆமாம். நான் குரங்கை நினைக்கமாட்டேன் என்று குருவுக்கு வாக்குக் கெடுத்திருக்கிறேனே! ஒரு வானரத்தையோ ஹனுமான்ஜியையோ நினைக்கக் கூடாது. குரங்கு வேண்டாம்; குரங்கு வேண்டாம்; குரங்கு வேண்டாம்!" அவன் ராமநாம ஜபத்திற்குப் பதில் குரங்கு ஜபமே செய்து கொண்டிருந்தான்.

இது தான் மனத்தின் இயல்பு! ஒரு எண்ணத்தை நீங்கள் வெறுக்க வெறுக்க அதிலேயே போய் ஒட்டிக் கொண்டு விடுவீர்கள். மாற்று எண்ணங்களைப் பற்றிக் கவலைப்படாதீர்கள். அவற்றைப் பிடிக்காமல் விட்டு விடுங்கள். மாற்று எண்ணங்கள் வந்து போகட்டும். தேர்ந்தெடுத்த ஜபத்தைச் செய்யுங்கள். மனத்தின் உள்ளே இருந்து நினைவூட்டும் குறிப்பு கிடைத்ததும் இஷ்ட தேவதை ஜபம் செய்வதைத் தொடர்ந்து செய்யுங்கள்.

மாற்று எண்ணங்களில் இருந்து தப்பிக்க இன்னொரு வழி, ஜபம் செய்யும் வேகத்தை அதிகரிப்பது. மனத்திலேயே ஜபவேகத்தை அதிகரியுங்கள். இது மனத்தில் மாற்று எண்ணங்கள் தோன்றாதிருக்க இதுவும் ஒரு வழியாகும்! படிப்படியாக ஜபம் செய்யும் வேகத்தைக் குறையுங்கள். ஆரம்பத்தில் மனத்தின் சக்தி அதிக வேகத்தில் செலவாகிறது. மனம் அமைதியுறும் போது ஜபத்தை சுலபமாக நீங்கள் தொடர்ந்து செய்ய முடியும். மனத்தில் மந்திரத்தை குறைந்த வேகத்தில் ஜபம் செய்யும் போதும் மாற்று எண்ணங்கள் தோன்றினால், மறுபடியும் ஜபத்தின் வேகத்தினை அதிகரியுங்கள். ஜபத்தின் வேகத்தை அதிகரித்தும் குறைத்தும், வசதியாக மெள்ள மெள்ள ஜபம் செய்யும் வேகத்திற்கு வரும் வரை செய்யுங்கள். மாற்று எண்ணங்கள் குறையும்; மறையும்.

**இரண்டாவது இடைஞ்சல்:**

தியானத்தில் அமரும் சிலருக்குத் தூக்கம் வந்து விடும். தம் வயம் இழந்து விடுவர். இதற்குத் தீர்வு என்ன?

மனம் வேகம் குறையும் போது, தூக்கத்தில் ஆழ்வது இயல்புதான். மனத்துக்குத் தெரிந்தது எல்லாம் தூக்கம் மட்டும் தானே! விஞ்ஞான ஆராய்ச்சியில் ஒரு கருத்து நன்கு நிலை நிறுத்தப்பட்டுள்ளது. 5 மணி நேரம் ஆழ்ந்து தூங்கினால் பேசிக் மெட்டபாலிக் ரேட் (திசுக்கள் தோன்றி அழியும் வேகம்) 9% குறைந்து விடுகின்றது. ஒருவர் ஓய்வில் இருக்கும் போது செலவிடும் சக்திக்கு பி.எப்.ஆர். என்று பெயர். நீண்டு படுத்திருக்கும் போது, சுவாசத்தின் வேகம் குறைகின்றது. இதயத்துடிப்பின் வேகம் குறைகின்றது. ரத்த அழுத்தமும் குறைகின்றது. இவையனைத்தும் நீங்கள் தியானம் செய்யும் போதும் நிகழ்கின்றன. ஆகவே நீங்கள் தியானத்தில் அமர்ந்தால் தூக்கம் வருவதில் வியப்புக்குரியது ஒன்றும் இல்லை.

**(கட்டுரை தொடரும்)**

# நசிகேதமன்றம்

க. கதிர்வேல், கிழக்கு அரசூர், கோவை

**1717) லிங்கபுராணத்தில் சிவபெருமான் உலகைத் தோற்றுவித்தார் என்றும் விஷ்ணு புராணத்தில் விஷ்ணுவால் உலகம் தோற்றுவிக்கப்பட்டுள்ளது என்றும் கூறப்பட்டிருக்கிறது. இதில் தங்களது கருத்து என்ன?**

ஒரே பரம்பொருளைத்தான் லிங்கபுராணம் சிவன் என்றும் விஷ்ணு புராணம் விஷ்ணு என்றும் கூறுகின்றன.

ஆர். கார்த்திகைச்சாமி, இலத்தூர், விருதுநகர் மாவட்டம்.

**1718) ஆன்மீக வாதிகளில் சிலர் தவறான வழியில் செல்லக் காரணம் என்ன?**

ஆன்மீக வாதிகளில் **பலர்** சரியான வழியில் செல்வதாக நீங்கள் ஒத்துக் கொள்கிறீர்கள். தவறு செய்பவர்களில் விஞ்ஞானிகள் இருக்கிறார்கள், தொழிலாளர்கள் இருக்கிறார்கள், கலைஞர்கள், நாத்திகர்கள் இருக்கிறார்கள். அவர்கள் செய்யும் தவறுகள் நம் கண்ணைக் குத்துவதில்லை. ஆன்மீக வாதிகளிடம் நாம் நிறைய எதிர்பார்ப்புக்கள் வைத்திருப்பதால் அவர்கள் குறைகள் நம்மை அதிகமாக உறுத்துகின்றன. நம்மால் முடியாவிட்டாலும் அவர்களாவது நல்லவர்களாக இருக்கக் கூடாதா என்ற எதிர்பார்ப்பில் விளைந்த ஆதங்கம் இது. ஆரோக்கியமான ஆதங்கம், கவலை இது.

பா. சங்கர், தெற்குத்தெரு, சாம்பவர் வடகரை, நெல்லை மாவட்டம்.

**1719) விரதம் இருக்கிறார்களே, ஏன்! விரதம் இருந்தால்தான் பலன் கிடைக்குமா ?**

மனிதனின் ஆளுமை வளர்ச்சி, குடும்ப ஒற்றுமை, நாகரீக முன்னேற்றம், சமுதாய ஒற்றுமை ஆகியவற்றுக்கு அடிப்படை சுயக்கட்டுப்பாடு, புலனடக்கம், தானே முன்வந்து தன் இன்பங்களை விட்டுக் கொடுத்தல், தள்ளிப் போடுதல் இவை தான். அறிவுவளர வேண்டுமானால் புலன்கள் அடங்க வேண்டும்.

சூர் தாசர்

கண்பார்வை இழந்தவர்கள் காது கூர்மையுடையவர்களாக இருப்பது இயல்பு, வாய் பேசாமல் மௌனமாக இருப்பவர்கள் மனஉறுதி அதிகம் பெறுவார்கள். மனம் அமைதிபெறக் கற்றவர்கள் விழிப்புணர்வு பெறுவார்கள். அனைத்து அகமுக வளர்ச்சிக்கும் ஆன்மீக நாகரீக வளர்ச்சிக்கும் ஆதாரம் சுயக்கட்டுப்பாடு தான். அதற்கான பயிற்சிகள் தான் பட்டினி இருத்தல், உப்பு, புளி, காரம் இவற்றைக் குறைத்தல் ஆகியவை.

எல். மணிகண்டன், பூதப்பாண்டி, குமரி மாவட்டம்.

**1720) விழிப்புணர்வை வளர்ப்பதை கல்லூரி மாணவர்களுக்கு மட்டும் அல்லாமல் வேலை செய்து கொண்டு இருக்கும் இளைஞர்கட்கும் எப்படிப் பரப்பமுடியும்?**

யோகப்பயிற்சி முகாம்கள், ஆளுமை வளர்ச்சி முகாம்கள், உள்ளூர்த் தொண்டர்கள் பயிற்சி முகாம்கள், வயது முதிர்ந்தோர் தொண்டுப் பயிற்சி முகாம்கள் (வானப்ரஸ்திகள் முகாம்) சிறப்புநிலை யோகப்பயிற்சி, உள்ளூர் யோகப்பயிற்சி வகுப்புக்கள், மகளிர் முகாம்கள், ஆன்மீகப் பயிற்சி முகாம்கள், குழந்தைகள் பண்பாட்டு வகுப்பு முகாம் ஆகியவற்றின் மூலம் அனைத்துத் தரப்பினருக்கும் பயிற்சி தர, கேந்திரம் முயற்சி செய்கின்றது.

எம். ப்ரியங்கா, சிவகங்கை

**1721) இல்லறத்தில் இருந்து சமூக சேவை செய்வது நல்லதா? ஆன்மீகத்தில் (துறவறத்தில்) இருந்து சமூக சேவை செய்வது நல்லதா?**

நாம் செய்யும் ஒவ்வொரு செயலும், அது சிறிதாயினும் பெரிதாயினும் சமுதாயத்தையும் இயற்கையையும் பாதிக்கவே செய்கின்றன. ஆகவே விழிப்புணர்வுடன் நாம் செய்யும் ஒவ்வொரு செயலும் சமுதாய சேவையே. இன்று பெரும்பாலும் சுயநலத்திற்காகப் பணம் சம்பாதிப்பது, சுயநலத்திற்காகக் குடும்ப வாழ்க்கை வாழ்வது, இவை அளவுக்கு மீறியே வற்புறுத்தப்படுகின்றன. இதை மாற்றி, சுயக்கட்டுப்பாடும் சுயநல மறுப்பும் கொண்ட சிலராவது, முழுநேரம் சமூக சேவை செய்ய முன்வரவேண்டும். நாட்டின் அவசரத்தேவை இதுதான்.

மற்றபடி எந்த வேலைசெய்பவர்களாக இருந்தாலும் தனக்குக் கிடைத்த வேலையை நல்ல முறையில் செய்தால் சமுதாயம் நன்மையுறும். தவறாகச் செய்தால் பிறருக்குத் தீமை விளையும் என்ற உணர்வுடன் பணியாற்ற வேண்டும்.

எல்லோரும் இயன்ற அளவு தொண்டும் சிலராவது முழுநேரத் தொண்டும் ஆற்றவேண்டும் என்பதே இயலக் கூடியது.

ஏ. கொம்பையா, அம்பாசமுத்திரம்

**1722) சுவாமி விவேகானந்தர் இளைஞர்கட்கு ஏன் முக்கியத்துவம் கொடுத்தார்?**

சிறு குழந்தைகட்கு உடலும் உள்ளமும் வளைந்து கொடுக்கும். நெகிழ்வுடன் இருக்கும். வளரும் வாய்ப்பு இருக்கும். ஆனால் மனஉறுதி இராது. முதியவர்கட்கு மனஉறுதி இருக்கக்கூடும். ஆனால் வளரும் வாய்ப்பு, உடல்மன நெகிழ்வுத் தன்மையும் குறைவாகவே இருக்கும். இளைஞனுக்கு, உடலும்

உள்ளமும் வளரும். நெகிழ்ந்து கொடுக்கும். ஓரளவுக்கு மனஉறுதியும் இருக்கும். உடலால் உழைக்க முடியும். தன்வாழ்க்கையைத் தன் நல்லறிவின்படி மாற்றிக் கொள்ள முடியும். ஆகவே சுவாமி விவேகானந்தர் நாட்டுக்கும் சமயத்திற்கும் தொண்டாற்ற இளைஞர்கள் முன் வர வேண்டும் என விரும்பினார்.

கேந்திர நிறுவனர் திரு ஏக்நாத்ஜி ரானடே யாருக்குத் தன் எதிர்கால வளர்ச்சியில் சாதனையில் நம்பிக்கை இருக்கிறதோ அவனே இளைஞன். இளமை என்பது வயதைப் பொறுத்த விஷயம் அல்ல. தன்னைவளர்த்து, மாற்றி, மேம்படுத்திக் கொள்ளும் ஆவலைப் பொறுத்த விஷயம் என்பார்.

18 வயதினன் ஒருவன் தன் கடந்தகாலக் கனவுகளில் அமிழ்ந்து இருப்பானாகின் அவன் கிழவன்.

70 வயதினர் ஒருவர் தன் சிறப்பான வாழ்க்கையின் உச்சக்கட்டம் இனிதான் வரப்போகிறது என்று நம்பிச்செயல்பட்டால் அவர் இளைஞர்.

ஸி. சந்திரமேகலா கிருஷ்ணன்கோவில், விருதுநகர் மாவட்டம்.

**1723) அன்பின் உருவம் எது?**

சுயநலம் இன்மை, கருணை (இரக்கம்) பிறருக்காக விட்டுக் கொடுத்தல், தியாக உணர்வு, சகிப்புத்தன்மை இவை எல்லாம் அன்பின் சாதாரண, ஆரம்ப நிலை உருவங்கள்.

இவற்றால் எழும் தீவிரமனவேகத்தை ஆக்கப்பணியாக சமுதாயத் தொண்டாக மாற்றுவது இன்னும் உயர்ந்த நிலை. உலகில் உள்ள ஒவ்வொரு உயிரையும் தன்னைப் போலவே நேசித்தல், அன்பின் உயர்நிலை.

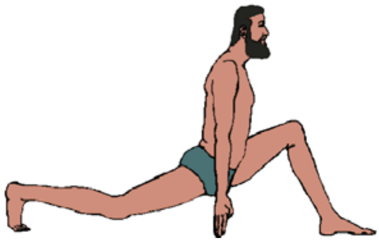
எஸ். செங்கோட்டுவேல், ஈரோடு

**1724) சூரிய நமஸ்காரம் செய்வதால் பலன் என்ன? சூரிய நமஸ்காரத்தை முதலில் கற்றவர் யார்?**

சூரிய நமஸ்காரம் வேதத்தில் கூறப்படும் ஒரு விரிவான வழிபாட்டு நெறி ஆகும். காலப்போக்கில் அது யோகப் பயிற்சியில் சேர்க்கப்பட்டு விட்டது.

சூரிய நமஸ்காரம் ஹிந்து தர்மத்தில் நன்கு இணைந்த ஒரு பயிற்சி ஆகும். இதில் (1) உடற்பயிற்சி (2) ஆசனம் (3) சவாசனம் (4) பிராணாயாமம் (5) மந்திரம் ஓதுதல் (6) தியானம் ஆகியவை ஒன்றிணைகின்றன.

சூரிய நமஸ்காரம் காயத்ரி மந்திரம் போல் போற்றத்தக்கது. பூஜை, யோகம் முதலியவற்றில் ஏதாவது விடுபட்டுப் போயிருந்தால் சூரிய நமஸ்காரம் அதனை நிறைவு செய்யும்.



நோய் தீர்த்தல், சுறுசுறுப்பை அதிகமாக்குதல், அறிவுக் கூர்மை உண்டாக்குதல் ஆகிய நன்மைகள் கிட்டும்.

வரலாற்றில் சூரிய நமஸ்காரத்திற்கு முதலில் பெருமை தேடித்தந்தவர் சமர்த்த ராமதாஸர் ஆவார். அவரும் சீடர்களும் நானூறு முதல் எழுநூறு சூரிய நமஸ்காரம் வரை (தினம்) பயின்றார்கள் என்பர்.

அவுந்த் என்ற சிற்றரசின் மன்னர் அப்பாபந்த் என்பார், சூரிய நமஸ்காரத்தினைப் பிரச்சாரம் பண்ணுவதற்கென தன் நாட்டையே தியாகம் செய்து புறப்பட்டார் என்பர்.

கேந்திரத்தின் பல இளைஞர்கள் முகாமில் நூற்றெட்டு சூரிய நமஸ்காரம் போடுவது சர்வசாதாரணம். 36000 பேர் ஒரே நேரத்தில் சூரிய நமஸ்காரம் போட்டு கேந்திரத்தின் மத்தியப்பிரதேசக் கிளை கின்னஸ்புக்கில் இடம் பெற்றுள்ளது.

ஜி.எஸ். கார்த்திகேயன், திருவேடகம்

### 1725) கடவுள் எப்போது யாரால் தோன்றினார்?

இக்கேள்விக்குப் பல தடவை பதில் கூறப்பட்டுள்ளது. கடவுளைப் படைத்தவர் குப்புசாமி என்று பதில் கூறினால் குப்புசாமியைப் படைத்தவர் யார் என்ற கேள்வி எழும். குப்புசாமியைப் படைத்தவர் மன்னார்சாமி என்றால் மன்னார்சாமியைப் படைத்தவர் யார் என்ற கேள்வி எழும். இப்படி முடிவில்லாமல் கேள்வி எழுவதை எப்படிச் சமாளிப்பது?

இவ்வரிசையில் ஏதோ ஒன்று பிறிதால் படைக்கப்படாமல் **“தான் தோன்றியாக”** இருக்க வேண்டும். அது பிறிதொன்றில்லாப் பெருநிலை. அதனை சுயம்பு என்பர். நவீன விஞ்ஞானமும் இந்த தான்தோன்றி” ஆட்டோபோயிஸிஸ் தத்துவத்தை ஏற்கத் தொடங்கி இருக்கிறது.

எம். முத்துக்குமார்

### 1726) கருமம் என்பது யாது?

இச்சொல் நம் அறிவு விரிவடைய விரிவடைய மேலும் மேலும் ஆழமான பொருள் கொள்ளும்.

சாதாரண நிலையில் கருமம் என்பது (1) சக்தியைச் செலவிடுவது (2) சக்தியைப் பயன்தரும் விதத்தில் செலவிடுவது (3) சக்தியைச் சிக்கனமும்

திறமையும் உள்ள விதத்தில் செலவிடுவது என்றெல்லாம் கருமத்தின் பொருள் விரியும். பயன் என்பது, உடனடிப்பலன், நீண்டகாலப்பலன், நிரந்தரப்பலன், தனிநபருக்குப்பலன், பிறருக்குப்பலன், நாட்டுக்குப்பலன், உலகளாவிய பலன் என் பல பொருள்களை ஏற்கும்.

ஒரு செயலின் பயன் விரிவாக ஆக, அது வெறும் உடலால் செய்யப்படும் செயலாக இல்லாமல், மனத்தால், அன்பினால், அறிவினால், ஞானத்தால், தீர்க்கதரிசனத்தால் ஆன்ம அறிவால் செய்யப்படும். இப்படி இச்சொல் விரியும், ஆழமும் கொள்ளும்.

ஒரு செயலைத் திரும்பத் திரும்பச் செய்பவரின் மனப்பழக்கம், ஆழமானப்பாதிப்பு இவற்றை அச்செயல் உருவாக்கும். இதனை சம்ஸ்காரம் என்றும், பண்பாடு என்றும் கூறுவதுண்டு.

நாம் செய்யும் காரியங்களை நமக்கும் பிறருக்கும் அது தரும் நன்மை தீமைகளைக் கணக்கில் கொண்டு நற்காரியம் என்றும் தீயகாரியம் என்றும் வகைப்படுத்துவோம்.

அவற்றின் மூலம் நமக்கு நன்மையும், பரிசும் கிடைக்கும். பாவமும் புண்ணியமும் வந்து சேரும்.

நாம் செய்த பாபபுண்ணியமே நமக்குப் பலன் தருகின்றது என்பதை நாம் உணராதவாறு, பலபிறவிகட்குப் பிறகும் பலன், தண்டனை கிடைக்கும். இது பற்றிய பொது விதியைத் தான் கருமவிதி என்கிறோம்.

ஒவ்வொரு செயலுக்கும் சம அளவிலான எதிர்ச்செயல் என்ற நியூட்டனின் மூன்றாவது விதியை, பல்பிறவி, நீதி ஒழுக்கம், சமயம் என்ற பல தளங்கட்கு உயர்த்தி உருவானது தான் கரும விதி.

இது நம் ஒவ்வொரு செயலுக்கும் நம்மைப் பொறுப்புள்ளவராக்குகிறது.

தீதும் நன்றும் பிறர்தரவாரா என்ற கணியன் பூங்குன்றனார் வாக்கு இதையே வற்புறுத்துகிறது.

இப்படைப்பின் தலைசிறந்த ஒழுக்க நீதி நெறி விதி என்று கர்ம விதியை சில விஞ்ஞானிகளும் ஏற்பர்.

## ஆற்றூரில் ஆளுமைப் பயிற்சி

குமரி மாவட்டம் ஆற்றூர் ஸ்ரீதர்ம சாஸ்தா கோவிலில் திருமதி ஜி. கிருஷ்ணம்மாள் நடத்திய ஆளுமைப் பயிற்சி முகாமில் திரு கிரிஜா குமார் சிறப்புரை ஆற்றினார். யோகப்பயிற்சி, பண்பாட்டுக் கதைகள் புத்தகப்பரிசு இவை சிறப்பிடம் பெற்றன.

# இதயத்தைத் திருடும் இனியகதைகள்

## 1730) பார்வையே வேறுதான்

உலகில் நல்லதும் இல்லை. கெட்டதும் இல்லை. நம் பார்வையும் எண்ணமுமே நல்லது கெட்டதை உருவாக்குகிறது என்பார் குருநாதர்.

இதற்கு விளக்கம் தாருங்கள் என்றான் சீடன் சின்னப்பன். ரயிலில் கூட்டம் அதிகமாக இருந்தால் 'நெரிசல்' என்கிறோம். சொற்பொழிவில் கூட்டம் அதிகம் வந்தால் "நல்ல கூட்டம்" என்கிறோம் என்று விளக்கம் தந்தார் குரு.

கட்சித் தொண்டன் கட்டையப்பன் இந்தக் கட்சியை விட்டு எதிர்க்கட்சிக்குப் போனான். தலைவர் தங்கசாமி "துரோகி, சட்டை திருப்பி, ஆயாராம் கயாராம், விலை போகிறவன்" என்று அவனைத் திட்டினார்.

எதிர்க்கட்சிக்காரன் ஏகாம்பரம் தலைவர் தங்கசாமியின் கட்சிக்கு வந்தான். அவனை "மனம் மாறியவர் தாய் வீடு திரும்புபவர், கொள்கைத் தெளிவு பெற்றவர்" என்று வரவேற்றார் தங்கசாமி!

விநோபாஜி அரசியலில் மூன்று குறைகள் கண்டார்.

| | | |
|---|---|---|
| ஆத்மப்ரசம்ஸா | – | தற்புகழ்ச்சி |
| பரநிந்தா | – | பிறரைத் தூற்றுதல் |
| மித்யாவாதம் | – | பொய்ப்பேச்சு |

இவை அனைத்தும் 'பாதகங்கள்' என்பார் அவர்.

## 1731) அவ்விடத்தின் கதையே வேறுதான்!

ஆன்மீக ஞானம் பெற்றவருக்கு உங்கள் புத்தக அறிவு கொஞ்சமும் பயன்படாது. நவீனப் போர்க்களத்தில் ஈட்டியும் அம்பும் பயன்படுமா? விழிப்புணர்வுதான் தேவை என்பார் குரு கோதண்டபாணி.

குருவின் மாணவி மாளவிகா சென்னையில் வசித்தார். ஒரு எஸ்கிமோ அகதியை வீட்டில் வேலைக்கு வைத்துக் கொண்டார். அந்தப் பெண்ணுக்கு வாக்குவம் கிளீனர், துணி துவைக்கும் இயந்திரம், மிக்ஸி, தொலைக்காட்சிப்பெட்டி இவற்றை இயக்கத் தெரியவே இல்லை.

இப்பக்கத்திற்கான விளம்பர நிதி உதவி விவேகானந்தா இன்ஸ்டிட்யூட் ஆஃப் லிங்க்விஸ்டிக் ஸ்கில்ஸ் பிரைவேட் (லிட்) சென்னை – 629 049

அலுத்துப்போன மாளவிகா “அடிபெண்ணே! உனக்கு என்னதான் தெரியும்?” என்று கேட்டார்.

“நான் பனிப்பிரதேசத்தின் மானின் பாலைக்கறப்பதில் திறமை சாலி” என்றாள் அந்த அகதி, பெருமிதத்துடன்.

நரேந்திரவாணியில் இருந்து

## 1732) உற்சாகச் சிறகுகள்

பகவானிடம் நிறையச் சுமைகள் இருந்தன. அவற்றை ஓரிடத்தில் இருந்து இன்னோரிடத்திற்குக் கொண்டு செல்ல வேண்டும். வனத்தில் வாழ்ந்த உயிரினங்களை உதவிக்கு அழைத்தார் பகவான். எல்லோரும் நொண்டிச்சாக்குச் சொல்லித் தப்பித்துக் கொண்டனர். யானைக்கு கண்ணியம் அதிகம் – சின்னவேலை செய்யாது. சிங்கத்திற்கு கர்வம் அதிகம் – சிறிய வேலை செய்யாது. கைமுட்டி அளவே இருந்த ஓணான்கள், அணில்கள் ஆர்வத்துடன் முன் வந்தன.

“பகவானே இந்தச் சுமைகளை சின்னச்சின்னப் பொட்டலங்கள் ஆக்கி எங்கள் முதுகில் கட்டிவிடுங்கள்” என்று அந்த சின்னஞ்சிறு விலங்குகள் வேண்டிக் கொண்டன. பகவான் அவ்வாறே செய்து விட்டார்.

அந்த சின்னஞ்சிறு பிராணிகள் தங்கள் சுமைகளைத் தூக்கிக் கொண்டு சமவெளியை நடந்து கடந்து போக வேண்டிய இடத்திற்குப் புறப்பட்டன. நடுநடுவே பாடல்கள், நடனம். பகவானின் பணியை ஆற்றுவதில் ஆனந்தம். தங்கள் சுமைகளின் பாரமும் வருத்தமும் அவற்றுக்குத் தெரியவே இல்லை. அப்பிராணிகள் அந்தச் சுமைகளைத் தூக்குவதற்கு பதில் அந்தச் சுமைகள் அந்தச் சிற்றுயிர்களைச் சுமந்து செல்வது போல் தோன்றிற்று.

கடைசியில் அவை போய்ச் சேரவேண்டிய இடம் வந்து சுமைகளை இறக்கி வைத்தபோது, தங்களுக்குச் சிறகுகள் முளைத்திருப்பதைக் கண்டனர். அவற்றால் மரங்களின் உச்சிக்கும், விண்ணுக்கும் பறக்க முடிந்தது.

தங்கள் பாரங்களைச் சுமக்கக் கற்றுக் கொண்டவர்கட்கு அவையே இறக்கைகளாகி விடுகின்றன. பகவானின் அருகே அவை சென்றுவிடுகின்றன. அன்புடன் பிறருக்கென தாங்கப்படும் சுமைகள் சுமைகளே அல்ல. இறக்கைகள் அவை!

நரேந்திரவாணியில் இருந்து

# 1733) இன்று மிக நல்ல நாள்

ரால்ப் வால்டோ மெர்ஸன் என்ற அமெரிக்கத் தத்துவஞானி பாரதீய சிந்தனையால் மிகவும் கவரப்பட்டவர்.

அவர் மிகப் பொருத்தமாகக் கூறனார்–

வாழ்க்கையின் மாயைகளில் ஒன்று – "இன்று ஒன்றும் அப்படி வாழ்வா சாவா என்று தீர்மானிக்கிற நாள் இல்லை" – என்ற எண்ணம்

உங்கள் இதயத்தில் எழுதி வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இன்று தான் இந்த ஆண்டின் மிகவும் நல்ல நாள்!

இன்று மிக முக்கியமான நாள். இன்று நீங்கள் தீர்க்கின்ற பிரச்சினை. இன்று நீங்கள் எடுக்கிற முடிவு, இன்று நீங்கள் அனுபவிக்கின்ற ஆனந்தம் உங்கள் வாழ்க்கை முழுவதையுமே உருவாக்கலாம். இந்த நாளை நீங்கள் அணுகுகிற முறை மிகவும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது. நாம் வாழ்க்கை உருவாகி நிர்மாணம் செய்யப்படுவது இன்றைய தினத்தைப் போன்ற பல நாட்களின் வரிசையினால் தான்!

ஒவ்வொரு நாளையும் நிறைவாக வாழ உதவும் ஒரு உறுதி மொழி இதோ இருக்கிறது!

நான் அடுத்த 24 மணி நேரத்தை ஒழுங்காக வாழ்வேன். என் வாழ்நாளில் அனைத்துப் பிரச்சினைகளையும் இன்றே தீர்த்துவிட முயற்சி பண்ண மாட்டேன்.

இன்று நான் என் உடல், மனம் உற்சாகம் இவற்றை மேம்படுத்திக் கொள்வேன். இது இப்படி ஆனால் – அது அப்படி ஆகிவிட்டால் என்று கவலைப்பட்டு இந்த நாளை வீண் பண்ண மாட்டேன்.

இன்று நான் என் வாழ்க்கை வேறு விதமாக அமைந்தால் நான் என்ன செய்வேன் என்று கனவு காண மாட்டேன். வாழ்க்கை வேறுவிதமல்ல. இருப்பதை வைத்துக் கொண்டு நன்கு வாழ்வது எப்படி என்று பார்ப்பேன் நான். இன்று, என்னைக் குறைகூறும் பிறர் சொற்களையும், என் பழங்காலத் தவறுகட்காக என்னையே நொந்து கொள்ளும் போக்கையும் புறக்கணித்து மறந்து விடுவேன். இன்று மட்டும் நான் பிறரை மாற்றவோ, திருத்தவோ என்னைத் திருத்திக் கொள்வேன்.

இன்று நான் என் பூவுலக வாழ்வின் கடைசி நாள் என்பது போல் நடந்து கொள்வேன்.

இன்றுமட்டும் நான் எதற்கும் பயப்பட மாட்டேன். அழகை ரசிப்பேன். நான் உலகிற்கு எதனைக் கொடுக்கிறேனோ அதனை உலகம் எனக்குத்தரும் திருப்பி என்று நம்புவேன்.

இது நல்ல நேரமோ கெட்டநேரமா, என் கைக்குக் கிடைத்த ஒரே நேரம் இது தான். ஒவ்வொரு நாளையும் முழுமையாக வாழுங்கள். வித்தியாசமான வாழ்க்கை வாழ்ந்ததாக எதிர்காலத்தில் உணருவீர்கள்.

ஜே.பி. வாஸ்வானி கூறியது

## 1734) மண்ணைப் பொன்னாக்கும் கை

ஜான்ரஸ்கின் புகழ்பெற்ற எழுத்தாளர் தத்துவஞானி வண்ண ஓவியர் இங்கிலாந்தில் வசித்து வந்தார். அவரைச் சந்திக்க ஒரு நாள் சில விருந்தினர்கள் வந்தனர். அவர்களுள் ஒரு சிறுமி தன் தந்தையுடன் வந்திருந்தாள். ரஸ்கின் அவளுக்கு ஜரிகை பூ வேலை செய்யப்பட்டிருந்த ஒரு கைக் குட்டையைப் பரிசாகக் கொடுத்திருந்தார். அச்சிறுமிக்கு ஒரே மகிழ்ச்சி. திரும்பத்திரும்ப அக்கைக்குட்டையைக் கன்னத்தில் ஒற்றிக் கொண்டாள் அவள்.

ஆனால் பாவம் அவள் கைபட்டு மேசை மீதிருந்த இங்க் புட்டி கைக் குட்டை மீது விழுந்து கறையாகி விட்டது. அச்சிறுமி வருத்தப்பட்டு அழ ஆரம்பித்தாள். ரஸ்கின் எழுத்தாளர் மட்டுமல்ல. திறமைமிகு ஓவியரும் கூட.

அச்சிறுமியின் கண்ணீரை அவர் துடைத்தார். புருசை எடுத்தார். கைக்குட்டையின் மசிக்கறையை அழகிய மலர் ஓவியமாக மாற்றிக் கொடுத்து விட்டார்.

இது என் கைக்குட்டைதானா! சிறுமியின் கண்கள் வியப்பினால் விரிந்தன.

“ஆமாம்” ஆறுதல் கூறினார் ரஸ்கின். “மசிக்கறை மலராக மாறி விட்டது”.

நாமும் நம்வாழ்வின் கறைகளை இப்படியே மாற்றிக் கொள்ள முடியுமே!

ஜே.பி. வாஸ்வானி கூறியது

## 1735) மோசமான கடிதம் எழுதும் கலை

ஆப்ரஹாம் லிங்கனின் அலுவலகத்தில் ஒரு முதிர்நிலை ராணுவ அதிகாரி ஸ்டான்டன் பணி புரிந்தார்.

ஸ்டான்டனின் உத்தரவு ஒன்றை ஒரு இளம் அதிகாரி முற்றிலும் தவறாகப் புரிந்து கொண்டு விட்டார்.

ஸ்டான்டனுக்குக் கடுங்கோபம் வந்தது. “நான் யார் என்று அவனுக்குக் காட்டுகிறேன் பார்” என்று கறுவினார்.

“அவ்வாறே செய்யுங்கள். இந்தக் காகிதத்தில் உங்கள் கோபத்தையும் வருத்தத்தையும் எரிச்சலையும் கொட்டுங்கள். நீங்கள் கூறவேண்டியது எதையும் விட்டு வைக்காதீர்கள்” ஆப்ரஹாம் லிங்கன் காகிதத்தை நீட்டினார்.

ஸ்டான்டன் உட்கார்ந்து அதிவிரையில் தன் ஆத்திரக் கடிதத்தை எழுதி முடித்தார்.

கடிதத்தை உறைக்குள் போட்டு அதனை ஒட்டினார். “யார் மூலம் இக்கடிதத்தை அந்த அதிகாரிக்கு அனுப்புவேன்?” என்று கேட்டார் லிங்கனிடம்.

“அனுப்புவதா? தேவையே இல்லை. அதனைக் கிழித்துப் போடுங்கள். உங்கள் கோபம் எரிச்சல் எல்லாம் வடிந்துவிட்டன. கடிதமாகி விட்டன. உங்கள் மனம் இச்சம்பவத்தில் இருந்து விடுதலை பெற்று விட்டது. அது தானே வேண்டும் நமக்கு!”

லிங்கனின் சாதுர்யத்தால் ஒரு அசிங்கமான மோதல் சண்டை தவிர்க்கப்பட்டுவிட்டது.

சந்திரஸ்வாமி உதாசீன் கூறியது

## 1736) முன்கூட்டியே செய்யப்பட்ட தீர்மானங்கள் உண்மையை உங்கள் கண்களில் இருந்து மறைத்துவிடும்

கடத்தல்காரன் புல்லுச்சாமி ஒரு கழுதையின் மீது புல்லுக்கட்டைச் சுமத்தி, சுங்க அதிகாரியின் வாசல் மூலம் ஒட்டிச் செல்வது வழக்கம். புல்லுக்கட்டுக்குள் புல்லுச்சாமி ஏதோ விலை உயர்ந்த பொருளைக் கடத்திக் கொண்டு போகிறான் என்று சுங்க அதிகாரி சுள்ளிக்கண்ணுவுக்கு ஒரே சந்தேகம். புல்லுக்கட்டைத் துழாவித்துழாவிப் பார்த்தும் அவருக்கு ஒன்றும் கிடைக்கவே இல்லை. புல்லுச்சாமி எதைத்தான் கடத்துகிறான்?

சுங்க அதிகாரி சுள்ளிக்கண்ணன் பணி மூப்பு எய்தி ஓய்வும் பெற்றுவிட்டார். ஒரு நாள் அவர் புல்லுச்சாமியைப் பிடித்துக் கொண்டு கேட்டார்.

“அப்பனே! நீ எதையோ கடத்திக் கொண்டு போகிறாய் என்று தெரிகிறது. எவ்வளவோ தேடியும் நீ கடத்துவது எப்பொருளை என்று தெரியவில்லையே என்றார்”.

புல்லுச்சாமி புன்னகைத்தான் “நான் கடத்தியது கழுதைகளை”.

நாமும் அப்படித்தான் வாழ்வின் சின்னச்சின்ன விஷயங்களில் அபார கவனம் செலுத்துகிறோம். பெரிய பெரிய விஷயங்களைக் கோட்டை விட்டு விடுகிறோம்!

சிருங்கேரி சங்கராச்சாரியார் கூறியது

## 1737) அசத்தியம் கூட சத்தியத்தைச் சுட்டிக் காட்டும்

முனுசாமி தூங்கிக் கொண்டிருந்த போது ஒரு கனவு கண்டான். அக்கனவில் கோபவெறி கொண்ட புலி ஒன்று அவனைத் துரத்தியது. அவன் ஓடினான். புலியோ அவனை விட வேகமாகத் துரத்திக் கொண்டு அவன் பின்னே வந்தது. முனுசாமிக்கும் புலிக்கும் இடையில் தூரம் குறைந்துக் கொண்டே வந்தது. பயம் அவனை வாட்டி அவன் திடுக்கிட்டு எழுந்து உட்கார்ந்து கொண்டான். வியர்வையினால் அவன் நெற்றி ஈரமாயிற்று.

முனுசாமி கனவில் கண்ட புலி உண்மையல்ல தோற்றமே. ஆனால் அவனுடைய விழிப்பு, பயம் ஆகிய பின் விளைவுகள் உண்மைதானே!

சிலர் வாதம் செய்கிறார்கள் "அத்வைதிகள் கூறுவதன்படி உலகம் ஒரு மாயத்தோற்றம். பிரம்மமே சத்தியம். அவ்வாறானால் வேத போதனைகளும் இப்பிரபஞ்சப் படைப்பில் அடங்குபவையே. மாயத் தோற்றங்களே ஆகவே வேத போதனைகள் உண்மையான ஞானத்தைத் தர முடியாது. அக்காரணத்தால் வேதத்தை ஆதாரமாகக் கொண்ட அத்வைத போதனை பயனற்றது".

இந்த மறுப்பு தவறானது, பயனற்றது. அத்வைதிகள் இவ்வுலகின் மாயத்தோற்றத்தைக் கூறுவது பரிபூரணமாகிய பரம்பொருளின் நோக்கில் இருந்ததே. நடைமுறை நோக்கில் பார்த்தால் உலகமும் **இருக்கின்றது;** வேதங்களும் **இருக்கின்றன.**

அத்வைதிகள் கூறும் இன்னொருபதில், உண்மையற்ற பொழுதும் கூட உண்மையை நோக்கி மனிதனை அழைத்துச் செல்ல முடியும். ஆகவே, மாயத்தோற்றமாகவே இருந்தாலும் வேதங்கள் மனிதனுக்கு ஞானவிழிப்பினைக் கொடுத்துதவ முடியும். பரம்பொருளில் அவன் நிலைத்திருக்க உதவ முடியும்.

## 1738) கொடுத்த வாக்கைக் காப்பாற்று

ரெகுலஸ் என்பவர் மகத்தான பேரரசராக ரோம் நாட்டை ஆண்டு வந்தார். கார்த்தேஜுடன் நடைபெற்ற போரில் ரெகுலஸ் சிறைப் பிடிக்கப்பட்டார்.

கார்த்தேஜ் தலைவர் ரெகுலஸிடம் சொன்னார். "ஒரு நிபந்தனையின் பேரில் உங்களை விடுதலை செய்கிறோம். நீங்கள் ரோமுக்குப் போய், கார்த்தேஜ் சமாதான உடன்படிக்கை செய்து கொண்டு ரோமுடன் நட்பும் பூண விரும்புவதாகக் கூறுங்கள். ரோமானியர்கள் இதற்கு இசைந்தால் உங்களுக்குச் சுதந்திரம்.

இல்லாவிட்டால் எங்களிடம் நீங்கள் திரும்பி வந்து விடுவதாகச் சத்தியம் செய்யுங்கள்''.

ரெகுலஸ் ரோமுக்குப் போனார் ''தொடர்ந்து போரிடுங்கள் கார்த்தேஜ் பலவீனமாகிக் கொண்டே போகிறது. கொஞ்சம் தாக்குப்பிடித்து நின்றால் ரோம் வெல்வது நிச்சயம். இறுதிவரை போராடுங்கள்'' என்றார்.

தன் மனைவி மக்களிடம் ரெகுலஸ் கூறியது. நான் கார்த்தேஜுக்குத் திரும்பிப் போக வேண்டும். அங்கு கொடூர மரணம் எனக்குக் காத்திருக்கிறது. வேறு விதமாக கார்த்தேஜ் மக்கள் அவரை நடத்துவர் என்று ரெகுலஸ் எதிர்பார்க்கவில்லை.

நன்பர்கள் ரெகுலஸைக் கேட்டனர் நீங்கள் கார்த்தேஜுக்குத் திரும்பப் போகவேண்டும் என்பது ஏன்? ரெகுலஸ் கூறினார். ''நான் ஒரு ரோமானியன். கொடுத்த வாக்குறுதியை நான் மீற மாட்டேன்''.

ஏக்நாத்ஜி கூறியது

## 1739) பொதுமக்களின் அபிப்பிராயம் நமக்கு முக்கியம்

நாம் எவ்வளவு கவனத்துடனும் கண்காணிப்புடனும் செயல்பட்டபோதிலும் பிறர் எவ்வளவு தூரம் நம்மை உன்னிப்பாக கவனிக்கின்றனர் என்று அறிந்து கொண்டேன். உன் வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு கணமும், எந்தச் சிறிய செயலும் மற்றவர்களின் கவனத்தைக் கவருகிறது. இதை உன் மனதில் நன்கு இருத்திக்கொள். பொதுமக்கள் உன்னைப்பற்றிய உண்மைத் தோற்றத்தை அறிய ஆவல் கொள்வர். ஆதலால் நீ மிகுந்த ஜாக்கிரதையுடன் சமூகத்தில் பழக வேண்டும். என் சினேகிதன் ஒருவன் ஆண்டுதோறும் எனக்கு ஒரு பட்டுத் துணி அனுப்புவது வழக்கம். அதில் நான் ஒரு சட்டையும் தைத்துப் போட்டுக் கொள்வதும் உண்டு. இதில் என்ன தவறு உள்ளது? ஆனால் ஜனங்களோ நான் பட்டுச்சட்டையைத் தவிர வேறு உடுத்தவே மாட்டேன் என்ற எண்ணத்தை வளர்த்துக் கொண்டனர். மக்களின் மனதில் நல்ல எண்ணமோ, கெட்ட எண்ணமோ ஏற்படுவதை நாம் தடுக்க முடியாதுதான். இருந்தாலும் நாம் பொதுப்பணியில் இறங்கியுள்ளோம், பொதுமக்களின் அபிப்பிராயம் நமக்கு மிக முக்கியமானது. அவர்களுடைய நன்மதிப்பும், ஒத்துழைப்பும் இருந்தால் மட்டுமே, சமூகத்தில் நம் பணியைப்புரிந்து வெற்றி காண முடியும். அதனால் மக்களிடையே யாதொருவிதமான தப்பபிப்பிராயத்ததுக்கும் இடம் தரலாகாது. நம்மைக் கண்காணிக்க மக்களுக்கு உரிமை உள்ளது. நாம் அவர்களிடையே உழைக்க வேண்டியிருப்பதால் நம்பணியைப் பற்றிய எந்தவித அபிப்பிராயத்தைக் கூறவும் அவர்களுக்குச் சுதந்திரம் உண்டு. நாம் சமூக ஊழியர்கள் என்ற உணர்வை ஒருக்காலும் மறக்கலாகாது. அந்த உணர்வு மட்டுமே நம்மை வழி நடத்திச் சென்று நம் நடத்தையை ஒழுங்குபடுத்தும்.

விநோபாஜி கூறியது

## 1740) இறைபக்தியின் பெருமை

சுவர்க்கத்திற்குப் போய்க் கொண்டிருந்த தருமபுத்திரருடன் இறுதியில் ஒரு நாய் மட்டும் இருந்தது. வீமன், அர்ஜுனன் முதலிய அனைவரும் வழியிலேயே மடிந்து போனார்கள். சுவர்க்க வாயிலில் "தருமனிடம், நீங்கள் உள்ளே வரலாம். ஆனால் இந்நாய்க்கு அனுமதியில்லை" என்றார்கள். தருமன், "என் நாய் வரக்கூடாதென்றால் நானும் வரக்கூடாது தான்" என்றார். வேறு எதையும் கருதாது எஜமானனுக்குச் சேவை செய்வதிலேயே கண்ணும் கருத்துமாய் உள்ளது நாயேயாயினும் 'நான், நான்' என்று சதா சொல்லிக்கொண்டிருக்கும் பிறரைவிட அது சிறந்ததே! அந்த நாய், வீமன், அர்ஜுனன் ஆகியோரைக் காட்டிலும் சிறந்தது என்று நிரூபிக்கப்பட்டது. ஆண்டவனை அணுகுவது ஒரு சிறு புழுவாயிருந்தபோதிலும் அது அவனை அணுகாத பெரிய பெரிய மனிதர்களைவிடச் சிறந்தது, பெருமை பொருந்தியது. கோயிலில் ஆமை, எருது ஆகியவற்றின் சிலைகள் இருக்கின்றன. ஆனால் அந்த நந்தி என்ற எருதுக்கு எல்லோரும் வணக்கம் செலுத்துகிறார்கள். ஏனெனில், அது சாதாரண எருது அல்ல, பகவானெதிரில் இருப்பது. எருதாயினும் அது பகவானுடைய எருது என்பதை நாம் மறத்தலாகாது. பெரிய பெரிய அறிவாளிகளைவிட அது சிறந்ததே. சாதாரணப் பேதை உயிராயினும் பகவானை நினைப்பதாகையால் அது உலகத்தாரின் வணக்கத்திற்கு உரியதாகிவிடுகிறது.

பஞ்ச பாண்டவர்களும் திரௌபதியும் ஒரு நாயும் மலைமேல் ஏறுதல்

# கால்நடை வளர்ப்பு

வினின் பெரேரா

**முன்னுரை:**

கால் நடைகளும் வளர்ப்பு உயிரினங்களும் வளங்குன்றா விவசாயத்திற்கு மிக முக்கியமான அம்சங்கள் ஆகும். பயிரில் உண்டாகும் கழிவுப் பொருள்களை மறு சுழற்சி செய்ய அவ்வுயிரினங்கள் தேவைப்படுகின்றன. இவ்வுயிரினங்களின் உடலிலும், உற்பத்திப் பொருளிலும் இணையாத நுண்ணூட்டச் சத்துக்கள் விரைவாகவே, உரமாக மாற்றப்பட்டு, மண்ணுக்கே திரும்ப அளிக்கப்படுகின்றன. இந்த உரம் அடுத்த பட்டம் பயிருக்கு ஊட்டச்சத்தினை அளிக்கின்றது, வயலின் அங்ககப் பொருள்களின் அளவை அதிகரிக்கின்றது. மண்ணின் தரத்தை உயர்த்துகின்றது.

உழவர்கள் சாதாரணமாக, கோழி, வாத்து, பன்றி, ஆடு, மாடு ஆகியவற்றை வளர்க்கிறார்கள். உரங்களைத் தவிர, உழவர்கட்கு, மாமிசம், பால், ரொக்கப்பணம், உரங்கள் தோல் ஆகியவை கிடைக்கின்றன.

அலைந்து திரியும், ஆட்டுமந்தை, மாட்டுமந்தை சொந்தக்காரர்கள் உழவர்களின் வயல்கட்கு உரம் கிடைக்க, கிடை மறிக்கும் வழக்கமும் உண்டு. அந்தந்த பூப்பிரதேசத்திற்குத் தகுந்த ஆடுமாடுகளைத் தேர்ந்தெடுத்து அவர்கள் வளர்ப்பார்கள்.

**உழவு, வண்டி இழுக்கும் மிருகங்கள்:**

சிலர் மாடுவகைகளை, உழவு, வண்டி இழுத்தல் ஆகியவற்றுக்காகவே இனப்பெருக்கம் செய்து வளர்ப்பதும் உண்டு. அவர்களை அறியாமலே, பால், மாமிச உற்பத்தி புறக்கணிக்கப்பட்டது. பெரிய அளவில் இவற்றை உற்பத்தி செய்ய விவசாயிகளிடம் முதலீடு இல்லை.

**மாமிசமும், பாலும்:**

ஆடுமாடு வளர்த்து, மாமிசம் உற்பத்தி செய்தல் பெரும்பாலும் வெளிநாட்டுச் செலாவணிக்காகவே நடக்கிறது. தாவர உண்பொருள்களை, மாமிசமாக மாற்றுவதில் ஆடுமாடுகள் குறைந்த திறமை கொண்டவை. ஒரு கிலோ கிராம் மாமிசம் உற்பத்தி செய்ய 6 முதல் 9 கிலோ தாவரப்புரதம் தேவைப்படுகிறது.

தேசீய பால்பண்ணை வளர்ச்சி வாரியம் (என்.டி.டி.பி) யின் ஆனந்த் பால் திட்டம். பால்பண்ணையால் கூட்டுறவுத்துறை வளம் பெறுவதற்கு ஒளிமிகு உதாரணமாகக் காட்டப்படுகிறது. ஆனால் அதன் உறுப்பினர்களே வறுமைக்கு உள்ளாவது தெரிய வந்துள்ளது.

நீர்ப்பாசன வசதி உள்ள நல்ல நிலம் பசுந்தீவனம் விளைவிக்கப் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகிறது. மனிதர்கள் நேரிடையாக உண்ணக்கூடிய தானியங்கள் ஆடுமாடுகட்குப் போடப்படுகின்றன. புறச்சூழலுக்கும் அதிகத் தீமை விளைகிறது. பண்ணைமாடுகட்கு அதிகத் தீவிர கவனம் தேவைப்படும். ஏழை விவசாயிகளின் வாழ்க்கைத்தரம் தாழ்த்தப்படுகிறது. கலப்பினப் பசுக்களின் வாழ்க்கைத் தரத்தை உயர்த்துவதற்காக இவ்வாறு செய்யப்படுகின்றது.

பால் உற்பத்தி லாபகரமான தொழிலாக இயங்குவதற்காக உற்சாகமாக ஊக்குவிக்கப்படுகிறது. விற்பனையோ தொலைவில் வாழும் மக்கள், சந்தை சிலவற்றைப் பொறுத்தது என்பதால் போக்குவரத்து, குளிர்பதன வசதி முதலிய **வளங்குன்றும்** வளர்ச்சி நெறிகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

உள்நாட்டு உயிர்க்கரு வளங்கள் பாழாகின்றன. மரபுப்பிராணிகளின் பல இனங்கள் அழிக்கப்படுகின்றன. முன்பு அவை பாலும் கொடுத்தன, வண்டியும் இழுத்தன. ஆடுமாடுகளின் இனங்களை மேம்படுத்துவதற்காக உயிர்க்கருப் பொறியியல் தொழில் நுட்பம் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இதனால் இயற்கையில் இருக்கும் பல்லுயிர்ப்பண்பு இன்னும் சுருங்கிப் போகின்றது. இத்தகைய உயிர்வகைகள் எண்ணிக்கையில் குறையும் ஆபத்து ஏற்கெனவே ஐரோப்பாவில் நிகழ்ந்துவிட்டது. இப்போதோ வேகமாக நம் நாட்டுக்கும் வந்து விட்டது.

**ஆதாரம் (டெண்டிங் த எர்த்)**

## மாட்டுச்சாணம், நாட்டின் செல்வம்

1. பந்த்நகர் (உ.பி.) சில இருக்கும் ஜி.பி. பந்த் விவசாயத் தொழில் நுணுக்கப் பல்கலைக்கழகம் ஒரு தகவல் புள்ளி விவரம் தந்துள்ளது. 20 கோடி டன் காய்ந்த பருப்பொருள் (காய்ந்த சாணம்) இந்த நாட்டில் ஆண்டொன்றுக்கு உற்பத்தி ஆகிறது. இதில் இருந்து ஆண்டுக்கு 20 லட்சம் டன் நைட்ரஜன் கிடைக்கும். இது 43 லட்சத்து 50 ஆயிரம் டன் யூரியாவும், 16 லட்சம் டன் பொட்டாஷும் 10 லட்சம் டன் டைபாஸ்பரஸ் பெண்டாக்ஸைடுக்கும் சமம் ஆகும்!!!

2. சராசரியாக ஒரு மாடு ஒரு நாளில் சிறுநீர் வடிவில் 40 கிராம் யூரியாவை வெளிவிடுகிறது. இந்நாட்டு நாடுகள் மொத்தம் 20 லட்சம் டன் யூரியாவை ஆண்டொன்றுக்கு வெளிவிடும். இது மிகப் பெரியதொரு நைட்ரஜன் ஆதாரம் ஆகும்.

3. வியாபார யூரியாவுடன் இணைத்து மாடுகளில் சிறுநீரை வைக்கோல் சோளத்தட்டை முதலிய பயிர்க்கழிவுகளுடன் சேர்த்துக் கொடுத்தால்

அத்தீவனங்களின் வைக்கோலின் குணம் பயன் மேம்பாடு அடைகின்றன. அவற்றை மாடுகள் நன்கு செரிக்கும். அவற்றின் திசுச்சுவர் உள்ளடக்கமும் மேம்படுகின்றது.

இதனால் பயிர்க்கழிவுகளைத் தரம் உயர்த்த, தேவைப்படும் யூரியாவின் அளவு 45% குறைகிறது. பிராணிகளின் உடல் ஆரோக்கியமும் தரம் உயர்கிறது.

4. இவ்வாறு மாட்டுச்சாணம், சிறுநீர் இவற்றில் இருந்து கிட்டும் நைட்ரஜன், பொட்டாசியம், பாஸ்பரஸ் இவற்றின் அளவானது

| | | |
|---|---|---|
| யூரியா | - | 72.5 லட்சம் டன்கள் |
| பொட்டாஷ் | - | 16 லட்சம் டன்கள் |
| பாஸ்பரஸ் | - | 10 லட்சம் டன்கள் |

## விவேகானந்த கேந்திர 123-வது இலவசக் கண் முகாம்

1-6-2011 அன்று விவேகானந்தபுரத்தில் நடந்த இலவசக் கண்முகாமுக்கு நிதி உதவி தந்தும் நேரில் வந்து உதவியும் மாதவபுரம் மாதவராயர் பாலர்பள்ளி நற்பணி மன்றத்தினர் தொண்டு புரிந்தனர். செயலர் திரு பி. கிருஷ்ணசுவாமியும், பொருளாளர் திரு எஸ். மணி ராஜாவும் நிகழ்ச்சியில் கலந்து சிறப்பித்தனர்.

டாக்டர்கள் ரத்னேஷ் குமார், சிகா ராஜேந்திரசிங் ஒருங்கிணைப்பாளர் எஸ். மகேஷ் ஆகியோருடன் 13 உறுப்பினர் அரவிந்த் கண் மருத்துவமனைக்குழு கேந்திரத்துடன் இணைந்து, முகாமினை நடத்திற்று. 151 புறநோயாளிகளும் 60 மறுபரிசோதனை நோயாளிகளும் சோதிக்கப்பட்டு 52 பேர் அறுவைச் சிகிச்சைக்கு திருநெல்வேலி அனுப்பப்பட்டனர். ரிப்ராக்ஷன் 43 பேர்.

முன்னாள் ஏ.பி.ஆர்.ஓ. திரு கே. முத்துராமலிங்கம், திரு சுகுமாரன் ஆகியோர் முகாமில் உதவிகள் பல புரிந்தனர்.

தகவலும் முகாம் ஒருங்கிணைப்பும்
**கே.பி. ரகுநாதன் நாயர்**
இணை பொதுமக்கள் தொடர்பு அதிகாரி,
விவேகானந்த நேத்திரம்

# நம்பிக்கைதான் முக்கியம்

# குடும்பமும் பொருளாதாரத்தின் அரசியலும்

ஃபிரான்சிஸ் ஃபுகுயாமா

## 1) நம் அரசியல் அமைப்பில் தனிநபருக்கும் அரசாங்கத்திற்கும் நடுவில் இடைநிலை அமைப்புக்கள் ஏன் இருக்க வேண்டும்?

ஒரு அரசாங்கம் என்பது அதிக ரத்த ஓட்டம் இல்லாமல் தடித்து அடைபட்டுப் போகிற ஒரு அமைப்பு. தனிமனிதர்கள் ஸ்தாபன அமைப்பு இன்றி பெரும் எண்ணிக்கையில் இருக்கும் சமூகத்தை அரசு நசுக்கி அடக்கி ஆள்கிறது. இத்தகைய சமுதாயம் ஒரு சமூகயியல் அரக்கத்தனமே ஆகும். மேலும் அரசு என்பது தனிமனிதர்களிடம் இருந்து வெகுதூரத்தில் இருக்கின்றது. அரசுக்கும் தனிநபர்கட்கும் இருக்கும் உறவு, தனிமனிதரின் பிரஜ்ஞை உணர்வுக்குப் புறமானது. விட்டு விட்டு இருப்பது; தொடர்ச்சி அற்று இருப்பது. அதனால் தனிமனிதரின் பிரஜ்ஞைக்குள் நுழைய முடியாது; உள்ளிருந்து தனிநபர்களை சமூகமயமாக்க முடியாது. அரசாங்கத்துக்கும் தனிநபருக்கும் இடையில், பலப்பல இரண்டாம் நிலைக்குழுக்கள் புகுத்தப்படவேண்டும். அவை தனிநபர்கட்கு நெருக்கமாக இருக்க வேண்டும். அவை தனிநபர்களைக் கவர்ந்து இழுத்து, தம்பணிவட்டத்தில் இருந்து, சமூக வாழ்வின் பொது நீரோட்டத்தில் இணைக்க வேண்டும். அப்போது தான் ஒரு அரசு (தேசம்) என்பதே நிலைத்து நிற்க முடியும். பணிசார்ந்த குழுக்கள் இப்பணியை ஆற்ற வல்லவை. அதுவே அவற்றின் தலைவிதி (எதிர்காலக் கடமை) (சமுதாயத்தில் பணிப் பங்கீடு எனும் ஆங்கில நூலில் எமிலி டர்க்கீன்).

## 2) ராணுவம் சாரா சமுதாயத்திற்கும் குடும்பத்திற்கும் என்ன சம்பந்தம்?

சமுதாயத்தைப் பொறியியல் மூலம் மாற்றும் சோஷல் எஞ்சினீயரிங் என்பதில் நம்பிக்கை ஒதுக்கித் தள்ளப்பட்டுவிட்டது. ஆழ்ந்து நோக்கும் அனைவரும் ஒரு கருத்தை ஒத்துக்கொள்கிறார்கள். தாராள சிந்தனையுள்ள அரசியல், பொருளாதார நிறுவனங்கள், அவற்றின் வேகத்திற்கு ஆரோக்யமான, செயல்துடிப்புள்ள நாகரீகச் சமுதாயத்தையே சார்ந்து இருக்கின்றன. நாகரீகச் சமுதாயம் (அரசும், ராணுவமும் தவிர மீதம் இருக்கும் சமுதாயம்) என்பது இடைநிலை நிறுவனங்களின் குழப்பலான சிக்கலான ஒரு அமைப்பு. அதில் வியாபார நிறுவனங்கள் இருக்கும். தொண்டு நிறுவனங்கள் இருக்கும். கல்விக்கூடங்கள் இருக்கும். கிளப்புகள் இருக்கும். சங்கங்கள் இருக்கும். தகவல் ஊடகங்கள் இருக்கும். அரசு நிறுவனங்களும் இருக்கும். மதம் சார்ந்த அமைப்புக்கள் இருக்கும். இந்த நாகரீகச் சமுதாயம் தன் பங்குக்கு, குடும்பம்

என்பதைச் சார்ந்து இருக்கும். குடும்பம் என்பது தான் ஒரு முதல் கருவி. அதன் மூலம் மக்கள் சமூகமயமாக்கப்படுகிறார்கள். தங்கள் பண்பாட்டுடனும், இணைக்கப்படுகிறார்கள். எந்தெந்தத் திறமைகள், கைத்தொழில்கள் மூலம் அவர்கள் பரந்த சமுதாயத்தில் வாழ இயலுகிறதோ, அது குடும்பத்திறனால் தான். ஒரு சமுதாயத்தின் நற்குணங்களும், மதிப்பீடுகளும், நல்லறிவும் ஒருதலை முறையில் இருந்து அடுத்த தலைமுறைக்குக் கொண்டு செல்லப்படுவது குடும்பத்தின் மூலம்தான்!

**3) அவற்றின் மீது தான் நாம் சட்டங்கள் போட்டு, மேம்பட்ட குடும்பங்களை உற்பத்தி பண்ணுகிறோமா?**

வலுவான குடும்பம், நிலைத்திருக்கும் குடும்பம், உறுதியாக நிற்கும் சமுதாய நிறுவனங்கள் இவற்றை சட்டம் போட்டு உருவாக்கி விடமுடியாது. ஒரு அரசு சட்டம் போட்டு ஒரு வங்கியை உருவாக்குவது போல, ஒரு ராணுவத்தை அமைப்பது போல சமுதாய நிறுவனங்களை உண்டாக்கி விடமுடியாது. உயிர்பெற்று வளரும் நாகரிக சமுதாயம் மக்களின் பழக்க வழக்கங்களைப் பொறுத்தது. நீதிநெறிகளைப் பொறுத்தது. முயன்று செயல்படும் அரசியல் செயல்பாடுகளால் இக்குணங்களை மறைமுகமாகத் தான் உருவாக்க முடியும். இல்லாவிட்டால் விழிப்புணர்வை அதிகரித்தும் பண்பாட்டின் பால் மக்களின் மரியாதையை அதிகரித்துமே இக்குணங்களைச் செழிக்கச் செய்ய இயலும்.

**4) இந்த அம்சத்தில் மேற்கு நாடுகட்கும் கிழக்கு நாடுகட்கும் என்ன வேறுபாடு?**

அமெரிக்கப் பண்பாட்டின் சில அம்சங்களைக் கண்டு ஆசிய மக்கள் கலவரமுறுகிறார்கள். எதெற்கெடுத்தாலும் வழக்காடும் போக்கு, பொது நன்மையை விலையாகக் கொடுத்து தனிநபரின் உரிமையை வற்புறுத்துதல் ஆகியவை அமெரிக்காவில் அதிகம். ஆசிய மக்கள் தங்கள் பண்பாட்டு மரபு மேலானதென்று சுட்டிக் காட்டுகிறார்கள். அதிகார மையங்களுக்கு அடிபணிதலும் கல்வியும் குடும்ப நற்குணங்களும் சமுதாய உயிர்த்துடிப்பின் ஆதாரங்கள் என்று ஆசிய மக்கள் வற்புறுத்துகின்றனர்.

**5) இறுதி அரசியல் மதிப்பீட்டில் இந்தப் பண்பாட்டு வித்தியாசங்களுக்கு என்னதான் அர்த்தம்?**

சாமுவேல் ஹண்டிங்டன் பார்வையில் உலகம் ஒரு நாகரீகப்போரை நோக்கி நகர்ந்து கொண்டிருக்கிறது. இதில் மக்களின் முதல் அடையாளமாக, கொள்கை கருத்துக்கள் இரா. பண்பாடுகளே முதல் அடையாளமாக இருக்கும். அதன்படி, பாசிசம், சோஷலிசம், மக்களாட்சி இவற்றுக்கிடையே பூசல்கள் ஏற்படுவதற்குப் பதில் உலகின் முக்கியப் பண்பாட்டுக் குழுக்களாகிய மேற்கத்தைய, இஸ்லாமிய, கன்பூசிய, ஜப்பானிய, ஹிந்துப் பண்பாடுகட்கு இடையே மோதல்கள் உரசல்கள் உண்டாகும். இப்பண்பாட்டு வேறுபாடுகள் குறுக்குத் தூண்டுதல்களிலும் போய் முடியலாம்.

(கட்டுரை தொடரும்)

# விவேகானந்த கேந்திர பத்திரிக்கைகளுக்கு சந்தா சேகரிக்கும் சிறப்பு இயக்கமும், மரியாதைக்குரிய ஏக்நாத்ஜியின் புனித நினைவு நாளும்

## 15/08/2011 முதல் 22/08/2011 வரை

சுவாமி விவேகானந்தரின் உபதேசத்தை நடைமுறையில் கொண்டு வரும் பொருட்டு **மா. ஏக்நாத்ஜி, விவேகானந்த கேந்திரத்தின்** பத்திரிக்கை வெளியீட்டுத் துறையைத் துவக்கி வைத்தார். 1972 பிப்ரவரியில் **விவேகானந்த கேந்திரப் பத்திரிக்கை**யையும், ஆகஸ்ட் 73-ல் **யுவபாரதி**யையும் அவர் துவக்கினார். பின் தொடர்ந்த ஆண்டுகளில் இவ்விரண்டு விதைகளும் முளைத்து வளர்ந்து எட்டு பத்திரிக்கைகளாக பல்வேறு மையங்களில் இருந்து பாரத மொழிகளில் வெளியாகி வருகின்றன. இந்த விருட்சத்தின் நறுமலர்களையும், கனிகளையும் மக்களிடையே இன்னும் பரவச் செய்வது விவேகானந்த கேந்திர அன்பர்கள் மற்றும் தொண்டர்களின் பொறுப்பு ஆகும். இதற்கென ஒவ்வொரு ஆண்டும் ஆகஸ்ட் 15 முதல் 22 வரை உள்ள நாட்களை கேந்திரப் பத்திரிக்கைகளுக்கு சந்தா சேர்க்கும் தீவிரப் பணிப்பருவமாகக் கொண்டாடுவதென்று முடிவெடுக்கப்பட்டுள்ளது. **மா. ஏக்நாத்ஜியின்** புனித நினைவு நாள் **ஆகஸ்ட் 22**-ம் தேதி வருவதை ஒட்டி இவ்வியக்கம் கொண்டாடப்படுகிறது.

மா. ஏக்நாத்ஜியின் புனித நினைவைப் போற்றும் வண்ணம் கேந்திரத்தின் எட்டு பத்திரிக்கைகளுக்குள் ஒன்றுக்கு ஆண்டு அல்லது ஆயுள் சந்தாதாரர்களாகச் சேரும்படி உங்களிடம் **விவேகானந்த கேந்திரம்** அன்புடன் வேண்டிக் கொள்கிறது. இதன்மூலம் கேந்திரம் என்னும் சிந்தனை இயக்கத்தைப் பரப்ப உழைக்கும் தொண்டர்களின் கைகள் பலப்படுத்தப்படும். நல்ல மனிதர்களை உருவாக்கி, தேச நிர்மாணம் செய்வதே இச்சிந்தனை இயக்கத்தின் இலட்சியப் பணி ஆகும். கேந்திரப் பத்திரிக்கைகளின் பெயர்கள், சந்தாத் தொகை, முகவரி ஆகியவை இங்கு கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. அன்பர்கள் சொந்த உபயோகத்திற்குச் சந்தா செலுத்தலாம். பள்ளிக் கூடங்களுக்கும், கல்லூரிகளுக்கும், தங்கள் உறவினர், நண்பர்களுக்கும், பரிசுச் சந்தாக்கள் கொடுக்கலாம். சந்தாத் தொகையை நேரிடையாக, குறிப்பிட்ட பத்திரிக்கை அலுவலகத்திற்கு அனுப்பலாம். உள்ளூர் கேந்திரத் தொண்டர்களிடம் செலுத்தி தற்காலிக ரசீது பெற்றுக் கொள்ளலாம். நிரந்தர ரசீது குறிப்பிட்ட பத்திரிக்கை அலுவலகத்தில் இருந்து உங்களுக்கு நேரிடையாக அனுப்பி வைக்கப்படும்.

**டி. பானுதாஸ்,**
பொதுச் செயலாளர்
விவேகானந்த கேந்திரம், கன்னியாகுமரி.

## விவேகானந்த கேந்திரப் பிரகாசன்
## விவேகானந்த கேந்திரம் பிரசுரிக்கும் பத்திரிக்கைகள்

| வ.எண். பத்திரிக்கையின் பெயர் | சந்தா முகவரி | சந்தாத் தொகை 1 வருடம் (ரூ) | 2 வருடம் (ரூ) | 3 வருடம் (ரூ) | ஆயுட்சந்தா 10 ஆண்டு (ரூ) |
|---|---|---|---|---|---|
| 1) யுவபாரதி – இளைஞர்களுக்கான பண்பாட்டுப் பத்திரிக்கை (ஆங்கில மாத இதழ்) | *விவேகானந்த கேந்திரப் பிரகாசன் டிரஸ்ட் 5, சிங்கராச்சாரி தெரு, திருவல்லிக்கேணி சென்னை–600005, ஃபோன்:044–28440042* | 160/– | – | 460/– | 1400/– |
| 2) விவேகானந்த கேந்திர பத்திரிக்கை (அரை ஆண்டு ஆங்கிலப் பத்திரிக்கை ஒரு இதழுக்கு ஒரு மையக் கருத்து) | *சென்னை* | 250/– | – | 600/– | 2000/– |
| கேந்திர வெளியீட்டு நன்கொடைத் திட்டம் – இதில் 20 ஆண்டுகட்கு யுவபாரதி, கேந்திர பத்திரிக்கை, கேந்திரம் வெளியிடும் ஏதாவதொரு புத்தகம் ஆண்டுக்கு ஒரு பிரதி அனுப்பப்படும். ரூ.5,000/– | | | | | |
| 3) விவேகவாணி – இளைஞர்களுக்கான பண்பாட்டு தமிழ் மாத இதழ் – சென்னை | | 75/– | 140/– | 200/– | 700/– |
| 4) Kendra Bharati (Monthly - Cultural Magazine for Youth in Hindi) | Vivekananda Kendra Hindi Prakashan Vibhag Gita Bhavan, "Yogakshema" Jodhpur-342 003. | 125/– | – | 350/– | 1100/– |
| 5) Vivek Vichar - (Thought-provoking (Monthly Magazine in Marathi) | Vivekananda Kendra Damani Cultural Centre, 165 Railway Lines, 1st Floor, Near Homeguard Maidan, Solapur - 413 001. | Annual Rs.100/- | | Five Years Rs.500/- | |
| 6) Vivek Jagriti - (Quarterly - Thought - provoking magazine in Assamese+English) | Vivekananda Kendra, M.G. Road, River Side Uzan Bazar, Guwahati - 781 001. | 55/- | - | 150/- | 500/- (20 years) |
| 7) Quest - twice a year | | 250/- | - | 700/- | |
| 8) Vivek Sudha - (Quarterly - Thought - Provoking Magaine in Gujarati) | Vivekananda Kendra, 'Gayatri', 3rd Floor, Dr. Yagnik Road, Dr. Jagnath Police Choki, Rajkot - 360 001 Ph: 0281-2466876 | 50/- | - | 125/- | |

# மானுட நற்குணங்கள்

*ஸ்வாமி க்ருதார்த்தானந்தா*

சில சந்தர்ப்பங்களில் நாம் ஒரு உண்மையை அறிந்து கொள்கின்றோம். ஒரு குறிப்பிட்ட சந்தர்ப்பத்தில் நல்லதாக இருக்கிற ஒரு சத்தியம் வேறு சந்தர்ப்பத்தில் நன்மை தருவதில்லை. சத்தியத்தில் இருக்கும் இந்த முரண்பாடு நமக்குக் கலவரமூட்ட வேண்டாம். சரியாகப் புரிந்து கொள்வோம் அதனை! அந்த இரண்டு சந்தர்ப்பங்களில் நாம் அவற்றைப் புரிந்து கொண்ட ஆழங்கள் வெவ்வேறு! நாம் சத்தியத்தைக் கண்ட பிடிக்க விரும்பினால், இறுதிச் சத்தியத்தைக் காணும் வரை, வழியில் எங்கும் நின்று விடவே கூடாது! மறுபுறம், கீழான சத்தியங்கள் ஆரம்பநிலையில் கவர்ச்சிகரமாக இருக்கும். அதில் நின்று விட்டோமானால் நம் வளர்ச்சி தேங்கி அங்கேயே நின்றுவிடும். இவ்வுண்மை சாந்தோக்கிய உபநிஷதக் கதையொன்றில் சித்தரிக்கப்பட்டு உதாரணமாக விளங்குகின்றது.

படைப்புக் கடவுளான பிரஜாபதி ஆத்மா என்றால் என்ன என்பதை எடுத்து விளக்க, பின்வரும் சொற்களைச் சொன்னார். "ஆத்மா பாபத்திலிருந்து விடுதலை பெற்றது; முதுமை அற்றது. மரணம் இல்லாதது. துயரமற்றது. பசிதாகம் அதற்குக் கிடையாது! சாதகன் இந்த ஆத்மாவை அடைய முயற்சி செய்ய வேண்டும். அதனை ஆழ்ந்து கற்க வேண்டும். ஆத்மாவை அறிந்தவர் அனைத்து உலகங்களையும் அடைகிறார். அவருடைய எல்லா ஆசைகளும் நிறைவேறுகின்றன". இத்தகைய தெய்வீக உற்சாகமூட்டும் சொற்களை தேவர் தலைவரான இந்திரனும், அசுரர் தலைவரான விரோச்சனனும் கேட்டனர். இச்சொற்களை அவர்களைக் கவர்ந்தன. எல்லா உலகங்களையும் வென்று பெற்றிட அவர்கள் விருப்பம் கொண்டனர் அவர்கள். பிரஜாபதி அந்த வேண்டுகோளை ஏற்றார். ஆரம்பநிலைக் கட்டுப்பாடு, ஒழுக்கமாக, 32 ஆண்டுகள் பிரம்மச்சரியத்தைப் பின்பற்றும்படி அவர்களிடம் சொன்னார். அந்தக் கடுமையான விரதத்திற்குப் பிறகு திடீரென அவர் கேட்டார் "நீங்கள் இங்கே ஏன்

சுகாசன பிரமன்

வந்திருக்கிறீர்கள்? உங்களுக்கு என்ன வேண்டும்'' இருசீடர்களும் பதில் இறுத்தனர். ''நாங்கள் ஆத்மாவைப் பற்றிய சத்தியத்தை உணர இங்கே வந்திருக்கிறோம்''. பிரஜாபதி இவ்வளவே கூறினார்:– ''கண்களில் காணப்படுவதே ஆத்மா! ஆத்மா அமரத்துவம் உடையது. அச்சமற்றது! அதுவே பிரம்மன்'' சீடர்கள் கேட்டனர்: ''தெளிந்த நீரிலோ, கண்ணாடியிலோ, நாங்கள் பார்க்கும்போது தெரிவதென்ன?'' பிரஜாபதி கூறினார்: ''அவை எல்லாவற்றிலும் ஆத்மாவே தெரிகின்றது. நீர் நிரம்பிய பாத்திரத்தில் உங்கள் உருவத்தைப் பாருங்கள் என்ன தெரிகிறது?'' ''எங்கள் பிரதி பிம்பமே தெரிகின்றது'' என்று சீடர்கள் கூறினார்கள் ''இப்போது போய் நல்ல உடையும் ஆபரணங்களும் பூண்டு இங்கே திரும்பி வாருங்கள்'' என்று அவர்களை அனுப்பினார் பிரஜாபதி! அவர்கள் அவ்வாறே செய்தனர். பிறகு பிரஜாபதி கூறியபடி தங்கள் பிரதிபிம்பங்களைப் பார்த்தபோது அவையும் ஆடை அணிகள் பூண்டு இருப்பதைக் கண்டனர். இவ்விரண்டு சந்தர்ப்பங்களிலும் பிரதிபிம்பங்களில் ஏற்பட்ட மாறுதல்களைப் பார்த்து அவர்கள் ஆழ்ந்த சிந்தனை செய்யத் தொடங்குவர் என்று பிரஜாபதி எதிர்பார்த்தார். ஆனால் தங்களுக்கு உள்ளிருந்து, அக்கேள்வியை எழுப்பும் அளவுக்கு அவர்கள் தூயவர்கள் அல்லர். பிரஜாபதி கூறினார். ''அதுதான் மரணமில்லாத ஆத்மாவாகிய பிரம்மன்!'' அவர் புரிந்து கொண்டார்: சீடர்களின் புரிந்து கொள்ளும் சக்தி சரியாக தரத்துக்கு உயரவில்லை. இதற்குத்தான் நவீன காலத்தில் ஐ.க்யூ (அறிவு அளவு கோல்) என்று பெயர். ஆகவே பிரஜாபதி மேற்கொண்டு தொடர்ந்து பேசவில்லை. இதுதான் முற்காலத்தில் உபதேசம் செய்யும் பாரத மரபு ஆகும். பெரும்பாலும் இப்படித்தான் நடக்கும். மாணவர் தனக்கு உள்ளே இருந்து ஒரு கேள்வியைத் தரமாட்டார். இந்த சந்தர்ப்பத்தில் சீடர்கள் திருப்தியடைந்தவர்களாக வீடு திரும்பும் வழியைப் பிடித்தனர். ஆசிரியரின் உதடுகளில் ஒரு குறுநகை மலர்ந்தது! அவர் தனக்குத் தானே கூறிக் கொண்டார். அவர்கள் என் போதனையை இப்படிப் பொருள்படுத்திக் கொண்டு இவ்வுடம்புதான் எல்லாமே, உடல்தான் வாழ்வின் இறுதி லட்சியம் என்று நினைத்து விட்டார்களானால், அவர்கள் தொலைந்தார்கள்''. அசுரமன்னன் விரோச்சனன் விஷயத்தில் நடந்ததும் அப்படியேதான். அவன் தன் மக்களிடையே போய் பரப்பிய செய்தி இதுதான்: ''உடல்தான் ஆத்மா! உங்களால் முடிந்தவரை அதிகபட்சம் உடலின் நலத்தைப் பேணுங்கள்!!'' இவ்விதம் அசுரர்கள் ஆத்ம ஞானத்தைத் தேடும்போது, உடலைமட்டும் கவனித்து அதையே கொழுக்க வைக்கும் காரியத்திலேயே கண்ணாக இருந்தார்கள். தியாகம், தவம் பற்றிய மற்றக்கருத்துக்களை எல்லாம் காற்றில் பறக்கவிட்டார்கள். இக்காலத்திலும் கூட, யாராவது மனிதர்கள் இரக்க குணம், தர்ம குணம் இன்றி, பிறர்பால் கருணை இன்றி, உயர்ந்தோர் பால் மரியாதை இன்றி வாழ்வார்களானால் அவர்களை **அசுரர்கள்** என்று தான் கூறி விடுகிறோம்.

ஆனால் இந்திரன் அந்த பதிலுடன் திருப்தி அடையவில்லை. அவன் மனத்தில் உடலின் இயல்பு மாறிவிடுவது பற்றிய சந்தேகம் முளைத்தது. அதனால் அவன் ஆசிரியரிடம் திரும்பிப் போனான். ஆசிரியர் திருப்தி அடைந்தார். தன்

சீடனிடம் இன்னொரு 32 ஆண்டுகள் பிரம்மச்சரிய வாழ்க்கை நடத்தும்படி உத்தரவிட்டார். அதன்பின் ஒரு நாள் ஆசிரியர் உபதேசம் செய்தார். "கனவு நிலையில் அனுபவிக்கப்படும் ஆத்மாதான் உண்மையான ஆத்மா!" மறுபடியும் இந்திரன் பார்ப்பதற்குத் திருப்தி அடைந்தவன் போல் திரும்ப நடந்தான். ஆனால் அந்தோ! தனக்குக் கிட்டியது சரியான விடை அல்ல என்ற உண்மை, விரைவிலேயே அவனுக்கு உறைத்தது. அவனுடைய பகுத்தறிவு ஆராய்ச்சி மனம், பிரம்மச்சரியத்தால் மேலும் தூய்மை அடைந்தது. எதிர்த்தும் சிந்தித்தது! மறுபடியும் இந்திரன் ஆசிரியரை அணுகினான்! இந்தத் தடவையும் 32 ஆண்டுகள் பிரம்மச்சரிய வாழ்க்கை என்ற நிபந்தனையுடன் ஆசிரியர் அவனை வரவேற்றார். அந்தக் கால கட்டம் முடிந்ததும் ஆசிரியர் இன்னும் சூக்குமமான சத்திய உபதேசத்தை அவனுக்கு அளித்தார். ஆழ்ந்த கனவற்ற உறக்கத்தில் இருக்கும் ஆத்மாவே உண்மையான ஆத்மா என்றார் அவர். ஆனால் அந்த பதிலும் கூட இந்திரனின் சந்தேகங்களை நிரந்தரமாக விலக்கவில்லை. ஆகவே அவன் மறுபடியும் ஆசிரியரிடம் திரும்ப வந்தான். ஆசிரியர் சொற்படி இன்னும் ஐந்து ஆண்டுகள் குருவின் சத்சங்கத்தில் இருந்தான். கடைசியில் ஒரு வழியாக குருவுக்கு, தன் சீடனின் பரமஞானத்திற்கான தாகம் பதில் இன்றித் தீராது என்ற திருப்தி ஏற்பட்டது. ஆகவே அவர் தன் இறுதி உபதேசத்தைக் கொடுத்தார். அது மாசுபடாத, மாறுபடாத சத்யத்தைப் பற்றிய உபதேசம்.

நம்முடைய தினப்படி வாழ்க்கையில் நம் கண்முன் பலப்பல சம்பவங்கள் நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கின்றன. நாம் அவற்றைப்பற்றி அலட்டிக் கொள்வதே கிடையாது. நம் குழந்தைப் பருவ நாட்களில் இருந்தே நாம் டஜன் கணக்கில் கதைகள் கேட்டு வருகிறோம். நம்மில் எத்தனை பேர் அவற்றில் இருந்து சரியான பாடங்களைக் கற்றுக் கொண்டு, நாம் வாழும் முறையை மேம்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறோம்? இங்கேதான் பாமரமக்களையும் ஒரு தீர்க்கதரிசியையும் பிரித்து அறியும் எல்லைக்கோடு இருக்கின்றது. தன் தினசரி வாழ்வின் மிகச்சாதாரணமான சம்பவங்களில் இருந்து, பாடம் கற்க வல்லவர். ஒரு மகாத்மா. இது மிகவும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்த பாடம் ஆகும். ஏனெனில் இறைவன் ஒவ்வொரு பொருளிலும் உள்ளுறையாக இருக்கின்றார். இதுவே வேதாந்தத்தின் பாடம். ஒன்று, பல, என்பவை வெவ்வேறு அல்ல. இயற்கையின் ஒவ்வொரு தோற்றமும் வெளிப்பாடும் இறைவனைப்பற்றி மட்டுமே பேசும் என்பது, அந்த சத்தியத்துடன் உயிர்த்துடிப்பும் ஒளியும் கொண்டு திகழ வேண்டும். வேதகாலத்தில் நம் ரிஷிகள் எல்லா இடத்திலும் இசைவொற்றுமை பரவி இருப்பதைக் கண்டனர். அதற்கு **ரிதம்** என்று பெயரிட்டனர். அவர்கள் படைப்பின் ஒவ்வொரு அம்சத்தில் இருந்தும் பாடம் கற்றுக் கொண்டனர். இயற்கையுடன் இசைந்து, தொடர்பு கொண்டு வாழக் கற்றுக் கொண்டனர். அவர்களுடைய தினப்படி அனுபவங்களே அவர்கட்கு தெய்வத்தின் கட்டளைகளாகப் பயன்பட்டன. யாரொருவர் வாழ்வின் மிகச் சாதாரணமான அனுபவத்தையும் ஆன்மீக வாழ்வில் தான் உயர உதவும் உந்துதலாக மாற்றிக் கொள்ள வல்லவனோ அவனே விஞ்ஞானி. சங்கராச்சாரியார் இப்படிப்பட்டதொரு ரிஷி. ரமணமகரிஷியும் அப்படிப்பட்டவரே.

ஸ்ரீராமகிருஷ்ணரும் இன்றும் அவ்வாறானவரே. ஆகவேதான் ஆன்மீக உலகின் மிகச்சிக்கலான நுணுக்கமான சத்தியங்களை உதாரணம் கொடுத்து விளக்க அவ்வளவு பொருத்தமான சான்றுகளைத் தர அவர்களால் முடிந்தது. வாழ்வின் மிகச் சாதாரணமான, பாமரத்தனமான உதாரணங்களில் இருந்துகூட, இம்மகான்கள் மகத்தான சத்தியங்களை எட்டிப் பிடித்தார்கள். இதைப் பார்த்தால் நமக்கு வியப்பாக இருக்கின்றது. யாரொருவர் மிகவும் பண்படாத, சுவையே இல்லாத உலக விஷயத்தைக் கூட, மிக உயர்தரமான ஆன்மீக விவாதமாக மாற்ற வல்லவரோ அவரே ரிஷி, தீர்க்கதரிசி. இதற்குநேர் எதிராக, உலகாயத மனிதனோ, ஆன்மீக உரையாடல்களைக் கூட பாமரனின் மட்டத்திற்குக் கீழே இழுத்துப் போட்டு விடுகிறான்.

(கட்டுரை தொடரும்)

## பெத்தபெருமாள் குடியிருப்பில் பெரிய விழா

குமரி மாவட்டம் பெத்த பெருமாள் குடியிருப்பின் சமய வகுப்பின் சார்பில் நடந்த விவேகானந்த விழாவில் திரு அருமைத்தங்கம், திருமதி ரெஜினாள், திருமதி சகுந்தலா ஆகிய கேந்திரத் தொண்டர்களும், திரு ராஜகோபாலன், திரு மதுசூதனப்பெருமாள், திரு சுரேஷ் ஆகிய உள்ளூர் அன்பர்களும் சிறப்புரை ஆற்றினர். குழந்தைகளின் கலை நிகழ்ச்சிகள் வெகு ஜோர். போட்டிகளும் பரிசுகளும் நிறையவே உண்டு. பொதுமக்கள் 250 பேர் கலந்து கொண்டது விழாவுக்குப் பெருமை சேர்த்தது.

♦ ♦ ♦ ♦

## தெங்கம்புத்தூர் விழாவில் ஆர்வம் பொங்கியது

குமரி மாவட்டம் தெங்கம் புத்தூர் விவேகானந்த விழாவில் சிறப்பு நிகழ்ச்சிகளாவன: திரு வே. அருமைத்தங்கத்தின் எழுச்சி உரையும் 3000 ரூபாய்க்கு குழந்தைகட்குப் பரிசு வழங்கலும். திருமதி பத்மநாபன், செல்வி கலையரசி, திருமதி சகுந்தலா, திருமதி ரெஜினாள், சிறப்பு விருந்தினர் திருமதி ராஜ்குமாரி, செல்வி பொன்மதி ஆகியோர் வாழ்த்தினர். நாடகம், நடனம், பாலர்பள்ளிக் குழந்தைகளின் சிறப்புக்கலை நிகழ்ச்சிகள் ஆகியவை வந்திருந்த 300 பேரையும் கவர்ந்தன. பாலர்பள்ளி மாணவனின் தந்தை திரு துரை பரிசுகளையும் முன்னாள் பாலர்பள்ளி மாணவர் திரு சரவண குமார் குழந்தைகட்குப் புத்தக அன்பளிப்புச் செலவையும் ஏற்றுக் கொண்டது, குறிப்பிடத்தக்கது.

♦ ♦ ♦ ♦

**ஆகஸ்ட் 22 – புனித நினைவு நாள் அஞ்சலி**

# கேந்திர நிறுவனர் மா. ஏக்நாத்ஜியின் புனித வாழ்க்கை வரலாறு

## ஏக்நாத்ஜி

**ஆங்கிலம் : நிவேதிதா ரகுநாத் பிடே**
**தமிழ்: பொ. தங்கசுவாமி**

SHRI EKNATHJIRANADE
1914-1982

ஏக்நாத்ஜியினுடைய நினைவாற்றல் அசாதாரணமானது. 150–200 பேர் கொண்ட பைட்டக்கிலும் கூட அனைவரின் பெயர்களையும் அவர் ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்வார். ஒரு தடவை தென் இந்தியாவில் நூறு பேருக்கு அதிகமாகக் கலந்துகொண்ட ஒரு கூட்டத்தில் தங்களை அறிமுகப்படுத்திக் கொள்ளுமாறு அவர் கூறினார். உள்ளூர் அமைப்பாளர் இது ஒரு வெறும் சம்பிரதாயமானது. எனவே நேரத்தை வீணடிக்கும் செயல் என்று கருதினார். அவர் ஏக்நாத்ஜியிடம் அவர்களாகவே அறிமுகப்படுத்திக் கொள்ளும் நிகழ்ச்சியைக் கைவிடுமாறு கேட்டுக் கொண்டார். ஆனால் ஏக்நாத்ஜி நேரம் குறைவாக இருந்தாலும் அறிமுகப்படுத்திக்கொள்ளும் நிகழ்ச்சியைத் தொடர வேண்டும் என்று கூறினார். அறிமுகம் செய்துகொள்ளும் நிகழ்ச்சிக்குப்பின் பல விஷயங்களைப் பற்றி விவாதிக்கும் போது சம்பந்தப்பட்ட நபர்களை, அவர்களுடைய பெயர்களைக்கூறி அழைத்து, தனது கருத்தைத் தெரிவித்தார். இது அனைவரையும் ஆச்சரியத்தில் ஆழ்த்தியது. பிறகு உள்ளூர் அமைப்பாளரிடம் கூறினார். ‘‘நம்மோடு பணியில் ஈடுபட்டிருப்பவர்களைப் பற்றி அறிந்துகொள்வது எப்படி நேரத்தை வீணடிப்பதாகும்? ஒவ்வொருவரின் பெயரையும் என்னால் உங்களிடம் கூறமுடியும்’’. அவ்வாறே பெயர்களைச் சொல்லவும் செய்தார். பிற மாநிலத்தில் உள்ள ஒருவருக்கு தென் இந்தியப் பெயர்கள் பழக்கமில்லாமல் உச்சரிப்பதில் கடினமாகவும் இருந்தாலும், அவர் அப்பெயர்களை நினைவில் வைத்திருந்தார். அவற்றைச் சரியாக உச்சரித்தார். ஆனால் இந்த சுகவீனத்திற்குபின் அவருடைய ஞாபகசக்தி நமக்கு இருப்பதைப் போன்ற சாதாரண நிலைக்கு வந்துவிட்டது. முன்பு தெய்வீகத்தன்மை உடையவரைப் போன்றிருந்த ஏக்நாத்ஜி இப்போது சாதாரண மனிதராகக் காட்சியளிக்கும் இந்த உண்மையை பலருக்க ஜீரணிக்க முடியவில்லை.

இன்னமொரு குறிப்பிடத்தக்க மாற்றம் என்னவெனில், யாரை சர்தார் வல்லபாய் பட்டேல் 'எஃகுமனிதர்' என்ற அழைத்தாரோ, அந்த ஏக்நாத்ஜி விரைவாகக் கண்ணீர் சிந்துவதைக் காண முடிந்தது. இதய நோய்க்குப் பின் அவர் ஏதாவது தேசப்பற்றுப் பாடல் அல்லது பக்திப்பாடலைக் கேட்கும் போதெல்லாம் அவருடைய கன்னங்களில் கண்ணீர் வழிந்தோடும். கேந்திரப் பிரார்த்தனையின் போது அவர் கண்கள் குளமாகிவிடும். சொந்த பந்தங்களை இழந்த பால்ய நண்பர்களைச் சந்திக்கும்போது ஏக்நாத்ஜி மனம் உருகிப் போவார். ஒரு தடவை திருமதி அம்மணி சுப்பிரமணியம் திருநெல்வேலியிலிருந்து ஏக்நாத்ஜியைச் சந்திக்க வந்திருந்தார். சில ஆண்டுகளுக்கு முன் மறைந்து போன திருமதி அம்மணியின் ஒரே மகனை நினைவுகூர்ந்த ஏக்நாத்ஜி அழுதுவிட்டார். சிலவேளைகளில், அவரது தாயாரைப் பற்றியோ அல்லது அவரை வளர்த்து ஆளாக்கிய வாஹினியைப் பற்றியோ அல்லது ஸ்ரீகுருஜியைப் பற்றியோ பேசும்போது அவரது கண்கள் கண்ணீரால் நிரம்பிவிடும். இப்போது அவருடைய பாதுகாப்பு வளையம் தகர்ந்து போனதும், இத்தனை வருடங்களாக அவர் அடக்கி வைத்திருந்த உணர்ச்சிகள் இனியும் கட்டுக்குள் இருக்க மறுத்தன. தெய்வீகத்தன்மை வாய்ந்த ஏக்நாத்ஜி சாதாரண மனிதராகக் காட்சியளித்தார்.

அரும்பெரும் செயலை முயன்று நிறைவேற்றியவர்களை, மகான்களை, கடவுள் அவதாரங்களாகக் கருதுவதை அவர் கடுமையாக எதிர்த்தார். அம்மாதிரியான பழக்கம் நம்மைச் செயலற்றவர்களாக ஆக்குகிறது என்று அவர் கருதினார். நம்மை நாமே முன்னேற்றிக் கொள்வதற்கான கடமையை நாம் தட்டிக் கழிக்கிறோம். இப்பொருள் பற்றி **"விவேகானந்தர் பாறை நினைவாலயத்தின் கதை"** என்ற புத்தகத்தில் அவரே இவ்வாறு கூறியுள்ளார்.

"யாராவது ஒருவர் அதிசயிக்கத்தக்க காரியத்தை தன்னுடைய சாகசத்தாலும், திறமையாலும், பண்பினாலும் செய்தால் அது மனித ஆற்றலுக்கு அப்பாற்பட்டது என்று கருதி நம்மைத் திருப்திப்படுத்துவதற்காக உடனே ஓ, அவர் சிவனுடைய அவதாரம் அல்லது விஷ்ணுவின் அவதாரம் அல்லது வேறு ஒரு கடவுளின் அவதாரம்" என்று நாம் கருதுகிறோம். அவ்வாறு கருதிய மாத்திரத்திலேயே அவர் காட்டிய வழியைப் பின்பற்ற வேண்டும் என்ற கடமையிலிருந்து விடுபட்டுக் கொள்கிறோம்...... "நாம் சாதாரண மனித ஜன்மங்கள். நாம் நம் இயல்பான நிலையிலிருந்து உயர்ந்த நிலைக்குச் செல்வது என்பது முடியாத காரியம். நம்மால் அவர் காலில் விழுந்து ஆசீர்வாதம் தான் பெற முடியும். அந்த ஆசீர்வாதம் நம்மைப் பிறவிப் பெருங்கடலிலிருந்து கடைத்தேற்றும்" இவ்வாறு நாம் நம்மை தேற்றிக் கொள்கிறோம். இந்த மனப்பான்மை நமக்கு மிகப்பெரிய கெடுதியை விளைவித்திருக்கிறது.

மாறாக, ஒவ்வொரு மனிதனும் – நம்மில் ஒவ்வொருவரும் – தெய்வீக நிலைக்கு உயரமுடியும் என்ற நம்பிக்கையை மக்களிடம் ஊட்ட வேண்டும். உண்மையில் இதுதான் நமது உபநிஷதங்களும், வேதங்களும் நமக்கு அளிக்கும் உபதேசம். நாட்டின் இன்றைய நிலைமைக்கு காரணம் என்ன? நாம் நமது

ரிஷிகள் நமக்கு அளித்த உபதேசங்களுக்கு நேர் எதிராகச் செயல்படுவதால்தான். நாம் பலமற்றவர்களாகவும், நம்மைப்பற்றி அலட்சியத்தன்மை கொண்டவர்களாகவும் இருப்பதால், நமக்கு வெளியாரின் உதவி எப்போதும் தேவைப்படுகிறது. நம்நாட்டில் காணும் அனைத்துத் தவறான நிலைமைகளுக்கும் இதுவே விளக்கம்........

“அஹம் ப்ரம்மாஸ்மி” என்று நம் வேதங்கள் கூறலாம். அதுவே ஹிந்துக்களின் எண்ணமாகவும் இருக்கலாம். ஆனால் இது எல்லாம் ஒரு பேச்சுக்கே. உபநிஷதக் கருத்துக்களை மேடையில் பேசும் போது “ஒவ்வொரு ஆன்மாவிலும் இறைசக்தி இயல்பாகவே அமைந்திருக்கிறது” என்றும் இதுவே நமது ஆன்மீகத் தத்துவம் என்றும் கூறுகிறோம். அவ்வாறு கூறுவதில் நாம் பெருமிதம் கொள்கிறோம். “அமரத்துவம் பெற்ற குழந்தைகள் நாம்” என்று கூறுகிறோம். நாம் அறிவுப்பூர்வமான திடநம்பிக்கை கொள்ளவும் ஆசைப்படுகிறோம். ஆனால் அது நம் வாழ்க்கையில் எங்கும் ஒரு சிறிதுகூட பிரதிபலிப்பதில்லை. ஒரு மனிதன் வாழ்வில் உயர்ந்தால் அவனுள் இருக்கும் உயர்ந்த தன்மையை நாம் ஏற்றுக்கொள்ள முன் வருவதில்லை. இதை நாம் மாற்றியாக வேண்டும். நம் பழக்க வழக்கங்களால், நாம் உருவாக்க இருக்கும் அமைப்பினால், நம்மோடு தொடர்புகொள்ளும் அனைவரிடமும் நாம் நம்பிக்கை ஊட்டவேண்டும். ஹிந்துக்களிடையே நம்பிக்கையை மீண்டும் ஏற்படுத்தும் பணிக்கு நாம் அழைக்கப்பட்டுள்ளோம்.

“நர் ஸே நாராயண் ஹோ ஸக்தா ஹை” இது எப்படி முடியும்? இது ஒரு சாதாரண பக்தியோடு கூடிய விருப்பம் அல்ல. இது ஆசை வார்த்தை அல்ல. உற்சாகமூட்ட வேண்டும் என்பதற்காகக் கூறப்பட்டவை அல்ல. உன்னால் இது முடியம் என்று புகழ்ச்சிக்காகக் கூறப்பட்டவை அல்ல. இவ்வாறு கூறினால் உற்சாகம் பொங்கி, கைகால்களை உதைக்கத் தொடங்குவர் என்பதற்காக கூறப்பட்டவை அல்ல. இது ஒரு “டானிக்” அல்ல. இவை உண்மை. நமது முன்னோர்களும், ரிஷி முனிவர்களும் அனுபவத்தால் உணர்ந்து மக்கள் முன் வைத்தவை. இதை எப்படி அடைய வேண்டும்? இது மிக எளிய செய்முறையல்ல. இதற்காக உழைத்தால் இதை அடைய முடியும் என்று அவர்கள் கூறினர். இதற்குக் கடுமையான முயற்சி தேவை; முயன்றால், விண்ணையும், மண்ணையும் உலுக்கினால். இதை அடைய முடியும். உண்மையில் முயன்றால் உலகில் அடைய முடியாதது எதுவும் இல்லை.

பாறை நினைவாலயத்தைக் கண்ணுற்றபின், ஏக்நாத்ஜியை இவர் கடவுளை விடக் குறைந்தவர் அல்ல என்று கருதும் தொண்டர்கள் இருந்தனர். அவர் ஆழ்ந்த மயக்க நிலையில் இருந்தபோதும் அவர் உணர்வற்ற நிலையில் இருக்க முடியும் என்பதை அவர்களுள் சிலரால் நம்ப முடியவில்லை. அவர் அவ்வாறான நிலையில் இருப்பது தங்களைச் சோதிக்கவே என்று கருதினர். அவருடைய தெய்வீகத் தன்மையில் அவர்கள் அவ்வாறான நம்பிக்கை கொண்டிருந்தனர். அவர்கள் அவரை உடல்நலம் குன்றிய நிலையில் காணாதிருந்தால், அவருடைய

மறைவுக்குப்பின் அவரைத் தெய்வமாகக் கருதியிருக்கக்கூடிய எல்லா சாத்தியக்கூறுகளும் உண்டு. அரும்பெரும் செயலை முயன்று நிறைவேற்றியவர்களைத் தெய்வமாகக் கருதும் போக்கை எந்தத் தொண்டர்களிடமிருந்து அகற்ற வேண்டும் என்று ஏக்நாத்ஜி விரும்பினாரோ அவர்களே அவரைத் தெய்வமாக ஆக்கியிருப்பர். ஒருவேளை அவருடைய தீவிர இச்சையால் அவரை அப்படிப்பட்ட நோய் பீடித்தது போலும். அவருடைய நினைவாற்றல் அசாதாரணத் தன்மையை இழந்திருந்தாலும் அவருடைய உள்ளுணர்வு மதிநுட்பமும், பிறரை, தன் கருத்தை ஏற்றுக்கொள்ள இசையச் செய்யும் ஆற்றலும் முழுமையாக அப்படியே இருந்தன. அந்நாட்களில் கல்கத்தா சென்றபோது எப்போதும் போல் அவர் டாக்டர் சுஜித் தர் வீட்டில் தங்கினார். அங்கு பலர் அவரைச் சந்திக்க வந்தனர். அந்த நேரங்களில் அவர்களுடைய பெயர்களை ஏக்நாத்ஜியால் ஞாபகப்படுத்த முடியவில்லை. இருப்பினும் அவர் பெயர்களைக் கேட்டு அவர்களைப் புண்படுத்த விரும்பவில்லை. ஆனால் திறமையுடன் சில கேள்விகளைக் கேட்டு அவர்கள் அளிக்கும் பதில்களிலிருந்து மெதுவாக அவர்களுடைய பெயர்களை நினைவுக்குக் கொண்டு வருவார். ஒரு மகளைப் போன்ற நெருக்கமான திருமதி. மஹுவா தர் கூறினார். ‘‘ஏக்நாத்ஜி, நான் கண்டுகொண்டேன். அவர்களுடைய பெயர்கள் உங்கள் நினைவில் இல்லை. ஆனால் பலவிதமான கேள்விகளை ஒன்றன்பின் ஒன்றாகக் கேட்டு அவர்களுடைய பெயர்களைக் கண்டுபிடித்து விடுகிறீர்கள்’’. ஏக்நாத்ஜி சிரித்துக் கொண்டே கூறினார். ‘‘அது சரி தான், ஆனால் இந்த இரகசியத்தை யாரிடமும் கூறிவிடாதே’’.


## பெட்டிச் செய்தி

**ஸ்ரீ ஏக்நாத்ஜி** என்ற இந்த வாழ்க்கை வரலாற்று நூல் புத்தக வடிவில் **விவேகானந்த கேந்திரப் பிரகாசன் டிரஸ்ட், 5, சிங்கராச்சாரி தெரு, சென்னை - 600 005** என்ற முகவரியில் வெளியிடப்பட்டுள்ளது.

விலை **ரூ. 70/-**


# பேயன்குழியில் முகாம்

குமரி மாவட்டம் பேயங்குழி ஆளுமைப் பயிற்சி முகாமினை செல்வி சி. லீலா நடத்தினார். பங்கேற்பு 19 பேர். யோகப்பயிற்சி, ராமாயணம், சுவாமி விவேகானந்தர் வரலாறு, விளையாட்டுப் பயிற்சி, கைவினைப் பயிற்சி, இவை சிறப்பாக நடைபெற்றன. போட்டிகளும் பரிசுகளும் உண்டு. உற்சாகம் பெருகிய முகாம் இது.

♦ ♦ ♦ ♦

## 13/10/2011, சகோதரி நிவேதிதை இறைவனடி சேர்ந்ததன் நூற்றாண்டு அஞ்சலி

# சகோதரி நிவேதிதை

*திருமதி வி. ஜானகி புஷ்பம்*

### *சிஷ்யை குருவானாள்*

இந்தியாவின் தேசீய இலட்சியம் தியாகமும் தொண்டும் என்று கூறினார் சுவாமி விவேகானந்தர். தியாகத்தின் சின்னமான வஜ்ராயுதத்தை இந்தியத் தேசீயக் கொடியின் சின்னமாக வைக்கலாம் என்று கூறினாள் சகோதரி நிவேதிதை. புத்தர் போதி சத்வம் அடைந்த இடம் புத்தகயை. இந்திய மக்கள் அனைவரும் அதை ஒரு புனித ஸ்தலமாகப் போற்றி வணங்கி வந்தனர். அந்தஸ்தலத்தின் நிர்வாகம் ஒரு புத்த மடாதிபதியிடம் இருந்தது. ஆங்கில அரசாங்கம் அந்தஸ்தலத்தின் நிர்வாகத்தை மடாதிபதியிடமிருந்து தான் எடுத்துக் கொண்டது. இந்திய தேசபக்தர்களிடமிருந்து இதற்கு பலத்த எதிர்ப்பு கிளம்பியது. சகோதரி நிவேதிதை ஆங்கில அரசின் நிர்வாகத்தை எதிர்த்துச் சில பத்திரிகைகளில் தலையங்கங்கள் எழுதினாள். கிளர்ச்சியூட்டும் சொற்பொழிவாற்றினாள். இது பொது மக்களிடையே பெருந்தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியது. இதனால் ஆங்கில அரசாங்கம் நிர்வாகப் பொறுப்பை மீண்டும் மடாதிபதியிடமே ஒப்படைத்தது. புத்தகயை வழக்கின் வெற்றி இந்திய தேசாபிமானிகளுக்கு, சிறப்பாக நிவேதிதைக்கு, கிடைத்த வெற்றியாகும்.

நிவேதிதை தன் தோழிகள் சிலருடன் புத்தகயைக்கு புனிதப் பயணம் சென்றாள். பௌத்த மடாலயத்தின் தலைவர் நிவேதிதையை வரவேற்று, புத்தகயை வழக்கு வெற்றி பெற்றதற்கு நிவேதிதையின் பெரும் முயற்சியே காரணம் என்று கூறினார். அவர் நிவேதிதையிடம், "இந்த தர்மயுத்தத்தில் நீங்கள் அடைந்த வெற்றிக்குப் பரிசாக இதோ இந்த வஜ்ராயுதத்தின் சின்னத்தை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். வஜ்ராயுதத்தைப் போல நீங்களும் தியாகமும் தீரமும் கொண்டு விளங்க வேண்டும்", என்று ஆசி கூறினார். நிவேதிதை மடாதிபதியிடம் வஜ்ராயுதத்தின் வரலாற்றைக் கேட்டுத் தெரிந்து கொண்டாள். நிவேதிதை தன் உடன் வந்தவர்களிடம், "அரக்கர்களின் தீய சக்திகள் சமுதாயத்தில் தீங்கு விளைவித்துக் கொண்டிருக்கின்றன. ததீசி போன்ற நல்லவர்கள் தங்கள் வாழ்க்கையை சமுதாய நலனுக்காக அர்ப்பணித்தால், சமுதாயத்தில் தீயசக்திகள் அழிந்து நன்மை ஏற்படும். தனக்கென வாழாமல் பிறருக்கென வாழும் நன்மக்கள் சரித்திரமே தேச சரித்திரமாகும். ததீசி மஹரிஷி போன்றவர்களின் எண்ணிக்கை நம் தாய்நாட்டில் அதிகரிக்க வேண்டும். அத்தகைய தியாகிகள் ஒவ்வொருவரும் ஒரு வஜ்ராயுதத்திற்கு ஒப்பாவார்கள். தியாகத்தின் சின்னமான வஜ்ராயுதமே இந்திய தேசீயக் கொடியில் இடம் பெற வேண்டும்", என்று கூறினார்.

சுவாமி விவேகானந்தரின் சிஷ்யையான சகோதரி நிவேதிதை ஞான குருவாகவும் விளங்கினாள். கி.பி. 1906 ஆம் ஆண்டு கல்கத்தா காங்கிரஸ் மாநாட்டிற்காக பாரதியார் சென்றபோது, அங்கு பாரதியார் நிவேதிதையைச் சந்தித்தார். அப்போது பாரதியாருக்கு வயது இருபத்தி மூன்று. திருமணமாகி ஒரு பெண் குழந்தையும் இருந்தது. என்னதான் சுவாமி விவேகானந்தரின் சிஷ்யையாக இருந்தாலும் ஒரு அன்னியப் பெண்தானே என்ற எண்ணம் தான் பாரதியாருக்கு மேலோங்கி இருந்தது. ஆனால் நிவேதிதையைச் சந்தித்துப் பேச ஆரம்பித்ததும், தன் எண்ணத்தை முற்றிலும் மாற்றிக்கொண்டு நிவேதிதையைத் தன் ஞான குருவாக பாரதி ஏற்றுக் கொண்டார். நிவேதிதை பாரதியாரைக் கண்டதும் அவரிடம், ''வணக்கம். உன் பெயர் என்ன? எங்கிருந்து வருகிறாய்'' என்று கேட்டாள். பாரதியார், ''பாரதத்தின் தென்கோடியில் தென்பாண்டிச் சீமையிலிருந்து வருகிறேன். என் பெயர் சுப்பிரமணிய பாரதியார். எனக்குத் தொழில் கவிதை. நாட்டிற்கு உழைத்தல்'', என்று நிவேதிதையிடம் கூறினார். உடனே நிவேதிதை பாரதியாரிடம் ''மிக்க நன்று. உன்னைப் போன்ற இளைஞர்களுக்காகத் தான் பாரதத்தாய் காத்துக் கொண்டிருக்கிறாள். இந்த மாநாட்டிற்கு உன் மனைவியை அழைத்து வந்திருக்கின்றாயா?'' என்ற கேட்டாள். அதற்கு பாரதியார், ''மனைவியை அழைத்து வரவில்லை. அவளுக்கு என்ன தெரியும்! கட்டிய மனைவியைக் கடைத்தெருவுக்கு அழைத்துப் போனாலே கேலி செய்யும் சமுதாயம் இது. இந்த மாநாட்டிற்கு எப்படி அழைத்து வருவேன்?'', என்றார். பொங்கியெழுந்த நிவேதிதை, அவரிடம் ''வீட்டுக்குள்ளே பெண்ணைப் பூட்டி வைக்கும் விந்தை மனிதர்களான உங்களால்தான், பெண்கள் இன்றைக்கு இழிநிலைக்கு வந்திருக்கிறார்கள். பாரத சமுதாயம் ஒன்றை உணர வேண்டும். பெண்களையும் பாமரர்களையும் ஒதுக்கி வைத்ததால்தான் தேசீய வாழ்வு இன்று இவ்வளவு சீர்கெட்டிருக்கின்றது. அர்த்தநாரீ என்று இறைவனை வணங்குகிறீர்கள். அதற்கு அர்த்தமில்லாமல் பெண்களை அடிமைகளாய் நடத்துகிறீர்கள். என்ன மூடத்தனம்!'' என்று கூறினாள். தெளிந்த மனதுடன் பாரதியார் நிவேதிதையிடம், ''பெண்களைப் பழித்தது பேதமை என்றுணர்ந்தேன். நம் தாய்த்திருநாடு மேன்மையுறுவது, பெண்களும் சேர்ந்து உழைத்தால்தான் சாத்தியம் என்பதை அறிந்தேன். நம்மை அடிமைப்படுத்தியது அந்நியன் அல்லன். நம் அறியாமையும் மூடப்பழக்க வழக்கங்களும் ஒற்றுமையின்மையுமே என்பதை

உணர்ந்தேன். இதைப் பிறருக்கும் உணர்த்துவேன். பெண்களை பராசக்தியின் சொரூபம் என்று போற்றினார், சுவாமி விவேகானந்தரின் குரு ஸ்ரீராமகிருஷ்ண பரமஹம்ஸர். ஆனால் இந்தச் சமுதாயம் அதை இன்னும் உணரவில்லை. அதை உணரச் செய்ய வேண்டும் என்ற துடிப்பு என்னிடம் இருக்கிறது. அம்மையே! இந்தியருக்கு சுதந்திரம் வருமா? என்று ஏங்கியிருக்கின்றேன் என்று தணியும் எங்கள் சுதந்திரதாகம்?'' என்ற கேட்டார். உடனே நிவேதிதை அவரிடம், ''அடிமையின் மோகம் என்று தணிகிறதோ அன்று தான் சுதந்திரம் வரும். இவர்களைத் தட்டி எழுப்பவேண்டும். நாமிருக்கும் நாடு நமது நாடு என்பதை மக்களுக்கு உணர்த்த வேண்டும். பரங்கியரின் அடிமைகள் அல்ல. பாரதத்தாயின் குழந்தைகள் தாங்கள் என்பதை மக்கள் உணர வேண்டும். உன் கவிதைகள் மூலம் நாடெங்கும் சுதந்திர வாஞ்சையை ஊட்ட வேண்டும். பாரதத்தாய் உன் கண்முன்னால் சங்கிலியால் கட்டப்பட்டு நிற்பதாய்க் காணும் அளவுக்கு உணர்ச்சி வேண்டும். அப்படிக் கண்டால்தான் சங்கிலியை எப்படியாவது நீக்க வேண்டும் என்ற உணர்ச்சி வரும். தேச நன்மைக்காக வெள்ளையரை ஒழித்துக் கட்ட உன்னைப்போன்ற அஞ்சாத தீரர்கள் வேண்டும்'', என்றாள். பாரதியார் நிவேதிதையின் பாதங்களில் விழுந்து வணங்கி எழுந்து, எனக்கு ''ஒரு கடிகையிலே மாதாவினது மெய்த் தொண்டின் தன்மையும் துறவுப் பெருமையையும் சொல்லாமல் உணர்த்திய குருமணியே! சுவாமி விவேகானந்தரின் தர்ம புத்திரியே! வீர சுதந்திரம் வேண்டி நிற்கும் வேட்கையின் மொத்த உருவாய் விளங்கும் அம்மையே! உன்னைக் குருவெனக் கொண்டேன். என் பாட்டுத்திறத்தாலே இப்பாரத தேசத்தைப் பாலித்திடுவேன். அருள்புரிய வேண்டும். தங்களிடமிருந்து விடைபெறுகிறேன்'', என்று கூறி, தன் இருப்பிடம் திரும்பினார்.

1908 -ல் பாரதியார் தாம் எழுதிய 'ஸ்வதேசகீதங்கள்' முதல் பகுதியை நிவேதிதைக்கு சமர்ப்பணம் செய்து எழுதினார்.

ஸ்ரீகிருஷ்ணன் அர்ஜுனனுக்கு விசுவரூபம் காட்டி

ஆத்துமநிலை விளக்கிய தொப்ப, எனக்கு

பாரததேவியின் ஸம்பூர்ண ரூபத்தைக் காட்டி,

ஸ்வதேச பக்தியுபதேசம் புரிந்தருளிய குருவின் சரண

மலர்களில் இச்சிறு நூலைச் சமர்ப்பிக்கின்றேன்.

1909 -ல் அதே நூலின் இரண்டாம் பாகமான 'ஜன்ம பூமி'யையும் அவளுக்கே சமர்ப்பணம் செய்து எழுதினார். இவை மட்டுமின்றி, பல கட்டுரைகளிலும் பாரதியார் நிவேதிதையால் தம் வாழ்வு எவ்வாறு தூண்டப்பட்டது என்பதை விரிவாக எழுதியுள்ளார். 'பாஞ்சாலி சபதம்' என்ற நூலை எழுதி, பாஞ்சாலியின் நிலைமையை பாரதத்தாயின் நிலைமைக்கு உவமை கூறி விளக்கினார்.

பெண் விடுதலை, பெண் சுதந்திரம் பற்றி கவிதைகள் எழுதி, பெண்களிடையே விழிப்புணர்வூட்டினார். பாரதியாரின் கவிதைகள் நாடு முழுவதும் விடுதலை வேட்கையுணர்வை மக்களிடையே தூண்டியது. சகோதரி நிவேதிதையைப் போற்றி பாரதியார் எழுதியுள்ள பாடல் மிகவும் அற்புதமானது.

அருளுக்கு நிவேதனமாய், அன்பினுக்கோர்
கோயிலாய், அடியேன் நெஞ்சில்
இருளுக்கு ஞாயிறாய், எமதுயர்நாடாம்
பயிர்க்கு மழையாய், இங்கு
பொருளுக்கு வழியறியா வறிஞர்க்குப்
பெரும் பொருளாய்ப் புன்மைதாதச்
சுருளுக்கு நெருப்பாகி விளங்கியதாய்
நிவேதிதையைத் தொழுது நிற்பேன்.

சுவாமி விவேகானந்தரின் சிஷ்யையான சகோதரி நிவேதிதை, பாரதியாரின் ஞான குருவாக உயர்ந்து நின்றாள்.

♦ ♦ ♦ ♦

## ஆளுமை வளர்ச்சிக்கு அழகிய திட்டம் உண்டு

நெல்லை மாவட்டம் சாம்பவர் வடகரை கிராமத்தில் சமுதாய நலக்கூடத்தில் 136 மாணவ, மாணவிகள் கலந்து கொண்ட ஆளுமை வளர்ச்சி முகாமினை திரு கருப்பசாமி, திரு ராஜ், திரு அய்யப்பன், திருமதி ஜானகி புஷ்பம், திருமதி வசந்தி, சாந்தி சரஸ்வதி, திரு சண்முகராஜன், அருள்ஜோதி, மணிகண்டன் ஆகியோர் நடத்திக் கொடுத்தனர். யோகப்பயிற்சி. கைவினைப் பொருள்கள் செய்யும் பயிற்சி, தேசபக்தி, தெய்வபக்திப் பாடல் பயிற்சி, பண்பாட்டுப் பயிற்சி, நல்ல விளையாட்டுக்கள், கலந்துரையாடல், நாடகப்பயிற்சி இவை பயனுள்ளவையாக அமைந்தன. பெற்றோருக்குக் குழந்தைகள் பூஜை செய்யும் நிகழ்ச்சி நெஞ்சைத் தொட்டது.

திரு ரவி, ஆசிரியர் திரு முருகன், தலைமை ஆசிரியை திருமதி இந்திரா, திருமதி ஜென்சி இளங்கோ, அருணா, திரு முருகேசன் ஆகியோர் விழாவில் கலந்து கொண்டு பரிசுகளை வழங்கி குழந்தைகளை ஊக்குவித்தனர். நிகழ்ச்சி ஏற்பாடுகள் அருமையாக இருந்தன.

♦ ♦ ♦ ♦

## நாளும் நலம் நல்கும் யோகப்பயிற்சி

கோவில்பட்டி விவேகானந்த கேந்திரக்கிளை மே 17-22 -ல் விஸ்வகர்மா உயர்நிலைப்பள்ளி வளாகத்தில் நடத்திய யோகாப்பயிற்சிகளில் 35 பேர் பங்கேற்றனர். மூன்றாம் ஆண்டாக முகாம் தொடர்ந்து நடப்பது குறிப்பிடத்தக்கது. திரு காசி விஸ்வநாதன், கேந்திரத் தொண்டர் திரு ஜி. கிருஷ்ணசாமி , திரு நாகசாமி ஆகியோர் உரை நிகழ்த்தினர். முகாமில் பயிற்சியும் தகவலும் திரு வெ. பரமகுரு.

♦ ♦ ♦ ♦

# நோயில்லா வாழ்வில் உடலில் இயற்கை வேகங்களின் பங்கு

டாக்டர் வே. கணபதி எம்.டி – சித்தா

**கொட்டாவியும், தூக்கமும்:**

**கும்பகர்ணன்**

கொட்டாவியும், தூக்கமும் இரண்டும் ஒன்றோடு ஒன்று, பின்னிப்படர்ந்தவை. இரண்டையும் பிரித்து இரண்டு இயற்கை வேகங்களாக நமது பாரம்பரிய நூற்களில் கூறக்கிடக்கின்றது. உலகில் தூக்கத்திற்காகப் பாடுபடும் மக்கள் அநேகமாவர். பசிக்கு அடுத்தப்படியாக தூக்கத்திற்குச் செலவிடும் பணச்செலவு உலகில் இரண்டாவது இடத்தில் இருக்கின்றது என்று கூறலாம், ‘‘கால்வயிறு கஞ்சி பருகினாலும் கண்ணயர்ந்து தூக்கம் வேண்டும்’’ என்று கிராமப்புற பழமொழியை அறிந்து கொள்ளவேண்டும். நித்திரை எனும் உறக்கம் குறைந்தால் நித்தமும் சனி; தூக்கமில்லையேல் துக்கமே என்பதெல்லாம் ஒரு பக்கம் இருந்தாலும், தூக்கமே உயிர்களைப் புதுப்பிக்கும், உலகளாவிய பரந்த செயலுக்கும் அடிப்படை, இன்று தூக்கத்தை தொலைத்து மனதில் துயருற்று வெற்று உடல்களாக வலம் வரும் மக்கள் அநேகம். தூக்கத்தைக் கடையில் வாங்கும் மக்களை எண்ணி அளப்பிட முடியாது. (கடந்த ‘3’ வருடங்களுக்கு முன்பு தூக்கத்தைப் பற்றி **விவேகவாணியில்** வெளிவந்த கட்டுரையை மனதில் வைக்கவும்) உடல் உழைப்பு, சுற்றுச்சூழல், உணவு முறைகள் யாவும் தூக்கத்தை நிர்ணயிக்கும் அளவுகோல்களாகும். வயதுக்கேற்றவாறு தூக்கம் இருந்தாலும் குறைந்தது ஒரு நாளைக்கு ‘6’ மணி நேரமாவது தூக்கம் அவசியமாகும். இந்த இயற்கையான வேகம் பாதிக்கப்படும் போது பல நோய்களுக்கு அடித்தளமாகும். பலநோய்களில் பாதிக்கப்படுவது தூக்கமே ஆகும். உடலிலுள்ள பதினான்கு இயற்கை வேகங்களில் எந்த ஒரு வேகத்தையும் குறைத்து மதிப்பிட முடியாது. இருப்பினும் பல இயற்கை வேகத்தை நிர்ணயிக்கும் வேகங்களில் ஒன்றே ‘‘தூக்கம்’’ ஆகும்.

உடல் களைப்பை வெளிப்படுத்தும் ஒரு வாயு கொட்டாவி ஆகும். வழக்கில் கொட்டாவி விட்டால் தூங்கப் போகிறான் என்று கூறுவதை அறியலாம். இருப்பினும் உடல் உள் உறுப்புக்களுக்கு ஓய்வு தேவை என்பதையே கொட்டாவி காட்டுகிறது. மேலும் கொட்டாவி, மலச்சிக்கல், அசீரணம், மந்தம் போன்ற உபாதைகளுக்குத் துணையாகும் என்பதை அறிதல் வேண்டும். ஆக இத்தகைய புனிதமான இயற்கை வேகங்களான தூக்கம், கொட்டாவி இவைகளைத் தடுக்கவோ, அடக்கவோ, முற்படுவது பல பிணிகளுக்கு ஆளாக்கிவிடும் என்பதில் ஐயமில்லை.

## கொட்டாவி:

உடலில் தொடர்ந்து வாய் வழியாக வெளிப்படும் ஒரு வாயு கொட்டாவி ஆகும். கொட்டும் என்றால் தொடர்ந்து பெருக்கெடுத்தல் ஆவி என்றால் வாயு ஆகும். கொட்டப்பட வேண்டிய வாயு, தொடர்ந்து வரும் ஆவி என்று பெயரானது. இவ்வாயுவை தசவாயுக்களின் ஒன்றான "கூர்மன்" என்ற வாயு வெளி வரத் தூண்டும். கொட்டாவி வெளியிடும் போது உண்டாகும் நிலைகளான வாய் திறக்க, மூடச் செய்தல், இமை மூட (அ) திறக்கச் செய்தல், கண்களில் நீர் வடிதல் ஆகிய அனைத்திற்கும் 'கூர்மன்' என்ற வாயுவே முதற்காரணமாகும்.

## கொட்டாவி பற்றிய நவீன ஆய்வு:

உண்ணும் உணவு உடலில் சீரணமாகும் போது ஏற்படும் க்ளுக்கோஸ் சத்து பிராணவாயுவால் வளர்சிதை மாற்றம் அடையும் போது அதிகளவில் கார்பன்டை ஆக்சைடு கழிவு வாயுவாக ஒவ்வொரு திசுவிலும் வெளியிடப்படும். அங்ஙனம் வெளியிடப்படும் வாயு மூளைக்கும் செல்லும். இரத்தத்தில் நன்கு நுரையுற்று மூளையில் உறக்கத்தை உண்டு பண்ணும் இடத்தைத் தூண்டும் போது கொட்டாவி, தூக்கம் ஆகியன நேரிடும். உடலில் அதிகளவு கார்பன்டை ஆக்சைடு கழிவு வாயுவாக இருக்க வெளியிடும் போது உடல் அசதி உள்ளிட்ட மந்தப் பிணிகளுடன் கொட்டாவி வரும்.

## கொட்டாவி ஒரு தொற்றுச் செயலா?

பல நவீன ஆய்வுகள் கொட்டாவி ஒரு தொற்றுச் செயல் என்று கூறுகின்றன. ஒருவருக்கு கொட்டாவி வந்தது எனில் அதை பார்க்கும் மற்றவருக்கும் உடன் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு என்று கூறுகிறது. ஆனால் இது முழுக்க உடலிடை மாற்றம் என்பதால் தொற்றாகக் கூற இயலாது. இருப்பினும் மனநிலை காரணமாக தொற்றுச் செயலாக வரலாம். நமது பாரம்பரியத்தில் இன்று ஒவ்வொருவருக்கும் உண்டாகும் உடலின் இயற்கை வேகம் என்பதால் தொற்றுச் செயல் என்று கூறுவதில்லை.

## கொட்டாவியை அடக்கும் போது ஏற்படும் குறிகுணங்கள்:

கொட்டாவியை வலுக்கட்டாயமாக தடுத்து அடக்கும் போது, முகம் கோணுதல், முகச்சதையில் மாற்றம் காணல், முகம் சோர்வுறல், உணவு

சீரணமாகாமல் மந்தம் காணல், பிரமேகம் எனும் வெள்ளை, வெட்டை நோய் குறிகுணங்களுடன் அறிவு மங்கல், தும்மல், வயிற்றுப் பிணிகள், இடுப்பு நோய்கள், தலை நோய்கள், உடலிலுள்ள இந்திரியங்கள் (அ) உறுப்புக்கள் யாவும் அதி தீவிர வலி, குத்தல், குடைச்சல், உடலில் உஷ்ண வாயு அதிகரித்தல் முதலிய குறிகுணங்கள் உடலுக்கு உண்டாக்கிவிடும்.

நாம் நினைப்பது போல சாதாரணமான கொட்டாவியால் இவ்வளவு பிணிகள் வருமா? என்று எண்ணலாம். உண்மையில் முகத்தில் ஏற்படும் வாதத்திற்கு கொட்டாவி ஒரு காரணமாக உள்ளது என்பது நடைமுறை அனுபவத்தில் உண்ட உண்மை.

## கொட்டாவி வரும் போது சத்தம்:

பலபேர் கொட்டாவியை வெளிப்படுத்தும் போது சத்தத்துடன் வெளியிடுவதைக் காணலாம். உண்மையில் அது உடலின் அசதியைப் பொருத்து அமையும். கொட்டாவியை யாரும் பார்த்திடக்கூடாது என்பதற்காக பலபேர் முகத்தை வாயை அழுத்தியோ, கைத்துணியால் அடைத்தோ நிர்ப்பந்தப்படுத்தும் போதும் சத்தம் நாளடைவில் ஏற்படக் காரணமாகும். கொட்டாவியின் சத்தத்திற்கும் மனவிகற்பத்திற்கும் தொடர்பு அதிகம் உண்டு என்பதை மறத்தல் கூடாது.

## கொட்டாவியுடன் கண்ணீர், வாய்நீர், காதடைப்பு ஏற்படுதல்:

பெரும்பாலான மக்கள் கொட்டாவியை வெளியிடும்போது கண்களில் நீர் வெளிவருவதும், வாயிலிருந்து நீர் வருவதும், காதுகள் சற்று நேரத்திற்கு அடைப்புக் காண்பதும் வழக்கமாகக் காணும் உண்மை. இதற்குக் காரணம் மேல் நோக்குக்கால் எனும் உதானன் வாயு நாகன், கூர்மன், கிருகரன் ஆகிய உபவாயுக்களையும் தூண்டி விட்டு இடம் பெயருவதால் ஆகும். இது நோயல்ல. வெளிப்படும் உதானன் வாயுவின் மிக வேகத்தால் ஏற்படுவதாகும்.

## கவனிக்க வேண்டியவன:

1. கொட்டாவி வரும் போது பேசுதலை நிறுத்தி காற்றோட்டப் பகுதியில் இருத்தல் நல்லது.
2. கொட்டாவி வரும்போது உடலின் அனைத்து உறுப்புக்களும் தூண்டப்படும் என்பதால் அபானவாயு, மலம் உள்ளிட்ட பிற இயற்கை வேகங்களும் தன்னிலை சற்று இழக்கும் என்பதால் சற்று நிதானமாக கவனமாக இருத்தல் வேண்டும்.
3. கொட்டாவி பெரும்பாலும் தொடர்ந்து அடுத்தடுத்து வெளிவரும் என்பதால் சற்று ஆடைகளைத் தளர்த்தி, இருத்தல் வேண்டும். சற்று உஷ்ண உணவுகள் உட்கொள்ளப்படும்பேது கொட்டாவியின் வேகம் குறைய வாய்ப்புண்டு. இலகுவான குளிர்ச்சியான உணவு கொட்டாவி வரும்போது மேலும் அடுத்தடுத்து வர வழிவகைச் செய்யும்.

(தொடரும்)

♦ ♦ ♦ ♦

# உழைத்து ஓய்வு பெற்ற ஊழியர்கள்

♦ ♦ ♦ ♦

சுவாமி விவேகானந்தர் நாமம் வாழ்க!

## பிரிவு உபச்சாரம் - திரு என். செல்வலிங்கம்

வளர்ந்து வரும் விவேகானந்த கேந்திரத்தில் 1982-ம் ஆண்டு அன்றைய ஏ.எம்.டபிள்யூ டிப்பார்ட்மெண்டில் சாதாரண ஓர் ஹெல்ப்பராக பணி அமர்ந்து கடமை, கண்ணியம், கட்டுப்பாடு என்ற கோட்பாடுகளின்படி பணி செய்து பஸ் கண்டக்டராக முன்னேற்றம் கண்டு நிறைவாக நிர்வாக அலுவலகத்தில் கிளார்க்காகவும் பணிபுரிந்துள்ளார். 31 மே 2011 பணி நிறைவு பெற்றுள்ளார்.

திரு என். செல்வலிங்கம் அவர்கள் தனது 29 ஆண்டு கால கேந்திர பணியில் கேந்திர பொறுப்பாளர்கள், நிர்வாகப் பொறுப்பாளர்கள், உயர் அதிகாரிகள் மற்றும் சக தொழிலாளர்கள் அனைவரிடமும் நன் மதிப்போடு பழகும் குணம் கொண்டவர். அன்னார் அவர்கள் நீடூழி வாழ மனமார வாழ்த்துகின்றேன்.

*எழுதியவர் ெ. இலங்காமணி*

## விவேகானந்தா கேந்திரா வித்யாலயா - கன்னியாகுமரி

**“எழுத்தறிவித்தவன் இறைவன்”** என்ற சான்றோரின் வாக்கிற்கிணங்க விவேகானந்த கேந்திர வித்யாலயாவின் கீழ் இயங்கிக் கொண்டிருக்கும் நிவேதிதா பால்வாடியில் 23 வருடங்களாக கல்விப் பணி செய்து தொண்டாற்றியவர் ஆசிரியை **திருமதி பொன்னு** அவர்கள். விவேகானந்த கேந்திரத்திற்காக தன்னலம் கருதாது தொண்டாற்றிய சிறந்த சேவகி ஆவார். அவர்கள் தனது கல்விப் பணியை இந்த ஆண்டுடன் நிறைவு செய்துள்ளார்கள். **“மக்கள் சேவையே மகேசன் சேவை”** என்ற நோக்கில் கல்விப்பணியின் மூலம் பல்லாயிரக்கணக்கான மழலைச் செல்வங்களுக்கு அடிப்படைக் கல்வி அளித்ததோடு மட்டுமல்லாமல் ஒழுக்கக் கல்வியோடு ஆன்மீகக் கல்வியையும் அளித்து வருங்கால இந்தியாவின் சிற்பிகளான இன்றைய குழந்தைகளை நல்வழிப்படுத்தியவர் பொன்னு ஆசிரியை அவர்கள். குழந்தைகளுக்கு பாடல்கள், கதைகள், விளையாட்டுகள் போன்றவற்றை திறமையுடன் சொல்லிக் கொடுக்கும் தனித்தன்மை வாய்ந்தவர்கள். காலந் தவறாமை, கடமையில் கண்டிப்பு, சக ஆசிரியைகளுக்கு வழிகாட்டும் பண்பு, குழந்தைகளிடம் தாயைப் போன்ற பரிவுடன் பழகும் அன்பு, கல்விப் பணிக்கு வயது ஒரு தடையல்ல என்ற உணர்வில் பணியாற்றும் சுறுசுறுப்பு போன்றவை அவரின் தனிச் சிறப்புகள் ஆகும். அவருடைய பணி ஓய்வுக் காலத்தில் அனைத்து நலன்களும் பெருக வாழ்த்துகிறோம்.

*முதல்வர்*

♦ ♦ ♦ ♦

# அலையும் துறவி

ஆர்.சி. தாணு

1893 - செப்டம்பர் 2011
உத்தமரை
உலக உச்சிக்கு
உயர்த்திய
உன்னதநாள்.
புதைக்கப்பட்ட
புண்ணிய பூமியின்
மாண்புகள்
விண்முட்ட
வீரிட்டு எழுந்து
பரிகாரம்
தேடிய நாள்!
உலக சமுத்திரத்திற்காய்
உச்சாணி
கலங்கரை விளக்கத்தில்
ஆன்மீக ஒளி
ஏற்றப்பட்ட நாள்.
மாநாட்டு உரைகள்
துவங்கின.
பின்னாளில்
முன்னணிக்கு
வந்தவர்
அன்னாளில்
அழைத்தபோது
“பின்னராகட்டும்”
என
பின்னால் சென்றார்.
வெட்கத்தின் பிடியில்
வெகுண்டிருந்தார்.
காலதாமதமாகவே,
கடைசியில்
மேடை ஏறினார்.
இவர்
ஏறியதால்
மேடையின் மதிப்பு
ஏறுமுனையில்.
இருந்தவர்களை
இதுவரை
சுமந்த மேடை
இவரை மட்டும்
தோள் கொடுத்துத்
தூக்கியது.
அரங்கம் முழுதும்
ஆச்சர்யத் தென்றல்
கமழ
மேடை மனங்கள்
மட்டும்
புழுக்கத்தில்
நனைந்தன.
வையகத்திற்கோர்
வைகறை நல்க,
வைர நெஞ்சம்
ஒலி வாங்கியை
ஒய்யாரமாய்
நெருங்கியது.
கண் மூடிக்
கண நேரம்
கலை மகளை
நினைத்தார்.
மனம் குவிந்து
குருவினைக்
கும்பிட்டு
தியானித்தார்.
அரங்கம் முழுதும்
மயான அமைதியில்
அத்தனை பேர்
வதனத்திலும்
எத்தனை? எத்தனை?
எதிர்பார்ப்புக்கள்.

# அக்கா என்றால் அக்கா ஆவுடை அக்கா தான்

20. அக்காவின் பாடல்களாவன (1) அனுபோக ரத்னமாலை (2) பராபரக்கண்ணி (3) வேதாந்தக்குறவஞ்சி நாடகம் (4) வேதாந்த வித்யா சோபனம் (5) வே. அம்மானை (6) வே. பள்ளு (7) வே. கண்டி (8) வே. ஆச்சே போச்சே (9) ப்ரும்மஸ்வரூபம் (10) வே. பிரத்யோத்தரக் கும்மி (11) ப்ரும்மமேகம் (12) தட்சிணாமூர்த்தி பாடல்கள் வேதாந்தப் பள்ளு (13) பகவத்கீதா சாரசங்கிரகம் (14) வே. கப்பல்.

21. ஆவுடை அக்காவின் பாடல்கள் ஆயிரத்துக்கும் மேல் உள்ளன என்றும் பல ஊர்களில் பெண்கள் சங்கங்கள் அமைத்து அக்காவின் பாடல்களைப் பாடி ஞானம் பெற்றிருக்கின்றனர் என்றும் கூறுவர்.

22. நெல்லை மாவட்டம் சுந்தரபாண்டியபுரம், சாம்பவர் வடகரை, ஆம்பூர், ஆழ்வார்குறிச்சி, குமரிமாவட்டம் நாகர்கோவில், வடிவீஸ்வரம், நெல்லை மாவட்டம் முன்னீர் பள்ளம், கல்லடைக்குறிச்சி ஆகிய ஊர்களில் அக்காவின் பாடல்களைப் பாடும் பெண்கள் சங்கங்கள் நன்கு செயல்பட்டு வந்தன.

23. ஆவுடை அக்காவின் குருவான, ஸ்ரீதரவேங்கடேச ஐயாவாளை ஆதரித்து போற்றிய ஷஹாஜி மன்னரின் ஆட்சிக்காலம் 1684-1712 ஆகும். ஆவுடை அக்கா அவருக்கு சம காலத்தவர் என்று கொள்வது பொருத்தமாக இருக்கும்.

24. ஆவுடை அக்காளின் பாடல்கள் பாடுவதற்கென்றே புனையப்பட்டவை. அவற்றின் ராகமும் பாவமும் அவற்றின் தாக்கத்தில் முக்கிய பங்கு ஆற்றுபவை. எனவே, பெண்களுக்கே உரிய முன்னொத்திகை இல்லாத உணர்ச்சி வெளிப்பாடு (ஸ்பான்டேனிடி) எளியவர்களையும் தயக்கம் இன்றிப் பாட வைக்கும், கிராமியப்பண்பு ஆகிய உயிர்ச்சுவைகள் கொண்டவையாகும். எழுதப்பட்ட இலக்கியங்களில் இருந்து முற்றிலும் வேறாகவும் பெண்கள் விளையாடும் வீட்டுக்குட்புறத்தான விளையாட்டுக்களை வர்ணிப்பதுபோல் உயர்ந்த அனுபவங்களைச் சொல்வதும் ஆகிய சிறப்புக் குணங்கள் கொண்டவை. அவற்றுள் அம்மானை, கும்மி, கோலாட்டம், ஏலேலோ எனும் படகுப்பாட்டு, பந்து, தாலாட்டு, தொட்டில், ஊஞ்சல் ஆகியவைப் பாடல்கள், ஆக்ஷன் சாங்ஸ் எனப்படும் அங்க அசைவுகளுடன் கருவிகளுடன் கூடிய பாடல்கள், கண்ணி, கப்பல், பள்ளு, சிந்து, நொண்டிச்சிந்து, குறவஞ்சி ஆகியவை ஒருவர் பாடலாகவும் (ஸாலிலோக்யி) நாடகப் பாடலாகவும் அமைந்தவை. வேதாந்த ஆச்சே போச்சே, அன்னே, பின்னே எனும் கேள்வி பதில் பாடல்கள் பெண்கள் இரண்டு குழுக்களாகப் பிரிந்து பாடுபவை. யோகவாசிஷ்டத்தில் வரும் சூடாலை கதை, பகவத்கீதை வசனம் ஆகியவை செம்மைசார் இலக்கியத்தின் கூறுகள்.

**1. கோலப்பாட்டு**

ஆதியிலே ஒன்றானாய் கோலே அப்புறம் இரண்டானால் கோலே
வேதமும் அறியாக்கோலே வேதாந்தக் கேலே

**2. வேதாந்தக் கப்பல்**

சொல்லறிய வேதாந்த துறைகளிலே கப்பல்
துரவறிந்து வழிநோக்கி துளைந்து மெள்ள திருப்பி,
வள்ளல் குரு கிருபையினால் நல்லகளை ஊனி
தள்ளப்பா தள்ளு தத்பதத்தில் தள்ளு,
பையபைய்ய பரப்பிரம்மத்தில் தள்ளு.

3. **அனுபோக ரத்னமாலை** எனும் பாடல் தனது குருநாதர் ஸ்ரீதரவேங்கடேச அய்யாவாள் பிரிவிற்கு இரங்கி ஆவுடை அக்காள் பாடியது.

மகத்தான தெய்வம் மறைந்து ஒளிந்து போனாக்கே
வையம் பதினாலும் மருகாதே வல்லாதாய்
பேறு பெருத்த ப்ரும்ம நிஷ்டாள் பேறு பெருத்த ஞானியர்கள்
அறிந்த மகாத்மாக்கள் ஐயர் எங்கே என்றாக்கால்
சித்தாந்த யோகியர்கள் சென்றுவந்து கேட்டாக்கால்
ஸமாதியிருக்கார் சமயமில்லை என்போமோ
தத்துவங்கள் பார்க்கின்றார் சமயமில்லை என்போமோ
நிச்சயங்கள் பார்க்கின்றார் நில்லுங்கள் என்போமோ
நிதித்யாஸனமிருக்கார் நில்லுங்கள் என்போமோ
சிஷ்யாளுக்கு சிக்ஷை வருத்தரார் காண் என்போமோ
சேதிசொல்ல சமயம் இப்போ இல்லை என்போமோ
பக்தர்கள் பவந்தீர்க்க போனார் காண் என்போமோ
பரிபூர்ணர் நாளை வருவார் காண் என்போமோ
காணவந்த பேர்களுக்கு கண்ணழிவு என்ன சொல்வோம்
தேடிவந்த பேர்களுக்கு சேதிவகை என்ன சொல்வோம்

பாதமலர் விளக்கி பட்டாடையால் துவட்டி
ஈரம் உலர எழு கவரியால் விசிறி
பொன்மலரும் அக்ஷதையும் பூவும் எடுத்து வந்து
புண்டரீகன் ஸ்ரீபாதம் பூஜிக்கத் தேடுகிறாள்
அங்கமலர் ஸ்ரீபாதம் அர்ச்சிக்கத் தேடுகிறாள்
ச்ரௌதிகள் தேடுகிறாள் சாஸ்திரிமார் தேடுகிறாள்
ரிஷிகள் தேடுகிறாள் ஏடெடுத்தார் தேடுகிறாள்
ஸாங்கியர்கள் யோகாங்கி தார்க்கிக்கும் மீமாம்சாள்
வேதாந்தி யெல்லாரும் வெகுவாகத் தேடுகிறாள்
பக்த ஜெனங்கள் பணி செய்ய தேடுகிறாள்
சிஷ்ய ஜெனங்கள் திகைத்தெங்கும் தேடுகிறாள்

வாக்கியத்திற்கு அர்த்தம் அக்ஷிக்கத் தேடுகிறாள்
பாஷ்யத்திற்கு அர்த்தம் பிரசங்கிக்க தேடுகிறாள்
அத்வைதத்திற்கு அர்த்தம் அக்ஷிக்கத் தேடுகிறாள்
தேடாதார் தேடாது சூனியமயமாவாளோ
வாடாதார் வாடாது மனம் சலித்துப் போவாளோ
அண்டத்தே கண்டார் அவனி பதினான்கும்
பிண்டத்தே கண்டாருக்கு பின்னே இடமும் உண்டோ
பூர்ணமயமானாருக்கு போக இடமும் உண்டோ
கூடாரம் கூடாரம் கூடஸ்த கூடாரம்
மகத்துக்கள் ஆனவர்கள் வந்திறங்கும் கூடாரம்
பக்தஜெனங்கள் பணி செய்யும் கூடாரம்
சிஷ்ய ஜெனங்கள் திகைச்சிறங்கும் கூடாரம்
கூடஸ்த ப்ரும்மம் குணம் லயித்து போனாக்கால்
நாடகத்து தீபமற்ற நாட்டியம் போலாகாதோ

எளிமையும் அத்வைதானுபவமும் ஒரு சேர வாழ்ந்த ஆவுடை அக்கா போன்ற மாபெரும் ஞானிகளால் வளம்பெற்ற பூமி இது

அவர்களின் பரிபூரண ஆசி நமக்குக் கிட்டுமாக.

– நிறைவு –

# விவேகானந்த கேந்திரம் –

## கன்னியாகுமரி

### கிராம முன்னேற்றத் திட்ட நிர்வாக அலுவலகம்

7பி, சிவந்தாகுளம் முதல் தெரு, தூத்துக்குடி – 628 003.

☎: **0461 - 2376666,** E-mail: rdp@vkendra.org

# ஆசிரியர்களுக்கான கட்டுரைப்போட்டி – 2011

அன்புள்ள ஆசிரியப் பெருமக்களுக்கு,

நமஸ்காரங்கள்.

விவேகானந்த கேந்திர கிராம முன்னேற்றத் திட்டத்தின் பணிகளில் கல்லூரி, பள்ளி ஆசிரியர்கள் பேருற்சாகம் காட்டி வருகின்றனர். பண்பாட்டுப் போட்டிகள், கல்லூரி மாணவர்கள் தேர்வுகள் ஆகியவற்றில் மாணவர்களை ஈடுபடுத்துவதில் ஆசிரியப் பெருமக்களின் பணி போற்றுதற்குரியது. அவர்கள் கேந்திரத்தோடு இன்னும் நெருங்கிய உறவாடச் செய்வதற்காக அவர்களுக்காக சிறப்பு நிகழ்ச்சிகளை கேந்திரம் நடத்த வேண்டும் என்ற ஆவலை அவர்களே வெளியிட்டார்கள். அதன்படி சமுதாயம், விஞ்ஞானம், நீதி நெறிசார்ந்த தெய்வ சிந்தனை அவற்றைப் பற்றிய கட்டுரைத் தலைப்புகளை சுழற்சி முறையில் ஆசிரியர்களுக்குக் கொடுத்து கட்டுரை எழுதச் செய்கிறோம்.

சிறப்பான ஆக்கங்கள் பரிசு பெறுவதோடு கேந்திரப் பத்திரிகையான **விவேகவாணி**யில் தொடராக வந்தும், நூல் வடிவம் பெற்றும் பாராட்டுகளுக்கு உரியதாயிருக்கின்றன. அத்தொடரில் இவ்வாண்டு

## “அறத்தையும், தெய்வ பக்தியையும் வளர்ப்பதில் தமிழ் முனிவர்களின் பங்கு”

என்ற தலைப்பை ஆசிரியர்கள் முன்வைக்கிறோம். சங்ககாலம் முதல் தெய்வத் தமிழை, அறத்தமிழை, போற்றி வளர்த்து சமுதாயத்தைப் பண்படுத்தும் புனிதப் பணியை முனிவர்கள் இடைவிடாமல் செய்து வந்திருக்கின்றனர். அவர்களுடைய பணிகளையும், தாக்கத்தினையும் பற்றிய கட்டுரைகளை வரவேற்கிறோம்.

தங்கள் அனுபவம், அறிவு நூல் அறிவு இவற்றின் அடிப்படையில் தங்கள் பரிந்துரைகள் அமைய வேண்டும். தமிழ் அல்லது ஆங்கிலத்தில் கட்டுரைகள் முப்பது பக்கங்களுக்கு மிகாமல் தெளிவாக எழுதப்பட்டு பள்ளி, கல்லூரி முதல்வரின் அத்தாட்சியுடன் தூத்துக்குடி முகவரிக்கு **30-11-2011** -க்கு முன் அனுப்பப்பட வேண்டும்.

## <u>போட்டிக்கான விதிமுறைகள் பின்வருமாறு</u>

1. தலைப்பு பொதுவாக இருந்தாலும் **பள்ளி ஆசிரியர்களுக்கும், கல்லூரி ஆசிரியர்களுக்கும் தனித்தனியே** போட்டிகள் நடைபெறும்.
2. கட்டுரைகள் தமிழிலோ, ஆங்கிலத்திலோ தெளிவான கையெழுத்தில் வரிக்கு வரி இடம் விடப்பட்டு முழு நீளத்தாளில் எழுதப்பட்டிருக்க வேண்டும்.
3. கட்டுரைகளின் நீளம் **30** பக்கத்திற்கு அதிகமாகக் கூடாது.
4. கட்டுரைப்போட்டிக்கு நுழைவுக் கட்டணம் எதுவும் இல்லை.
5. கட்டுரைகள் விஷயத்தெளிவு, மொழி அழகு இவற்றின் அடிப்படையில் பரிசீலிக்கப்பட்டு பரிசும், **விவேகானந்த கேந்திரத்தின்** முகாம்களில் கலந்துகொள்ள வாய்ப்பும் அளிக்கப்படும்.
6. கட்டுரைகள் **30-11-2011** -க்குள் **செயலாளர், விவேகானந்த கேந்திரம், கிராம முன்னேற்றத்திட்டம், 7-பி, சிவந்தாகுளம் முதல்தெரு, தூத்துக்குடி - 628 003** என்ற முகவரிக்கு அனுப்பப்பட வேண்டும்.
7. **தமிழ்நாட்டில் இருக்கும் எல்லாப் பள்ளி மற்றும் கல்லூரி ஆசிரிய, ஆசிரியைகளும்** இப்போட்டியில் கலந்து கொள்ளலாம்.
8. பரிசு விஷயத்தில் நடுவர்களின் தீர்ப்பே முடிவானது.
9. போட்டியில் கலந்து கொள்பவர்கள் **தங்கள் பள்ளி, கல்லூரி தலைமை ஆசிரியர், முதல்வரிடமிருந்து சான்றுக் கடிதம்** பெற்றுக் கட்டுரையுடன் அனுப்ப வேண்டும்.

கேந்திரத்தின் மற்ற எல்லாப் பணிகளையும் போலவே இப்பணியிலும் ஆசிரியப் பெருமக்கள் முழு உற்சாகத்துடன் பங்கேற்று தம்மையும், நாட்டையும் உயர்த்தும் பணியில் ஈடுபட அன்புடன் அழைக்கின்றோம்.

**04-07-2011**
**சுவாமி விவேகானந்தர்**
**சமாதி தினம்**

இவண்
தாய்நாட்டின் பணியில்
விவேகானந்த கேந்திரம்
கிராம முன்னேற்றத் திட்டம்
தூத்துக்குடி - 628 003.

சுவாமி விவேகானந்தரின் 150 - வது பிறந்த ஆண்டு விழா

2009 - 2010-க்கான கல்லூரி ஆசிரியர்களுக்கான கட்டுரைப் போட்டியில் முதல் பரிசு பெற்ற ஆக்கம், ஆங்கில மூலம்
**திருமதி ஏ. டார்சிஸ், தாவரவியல் துறைத்தலைவர், சீதாலட்சுமி ஆச்சி மகளிர் கல்லூரி, பள்ளத்தூர்,**
தமிழாக்கமும், சுருக்கமும்
**திருமதி செ. கலைச்செல்வா,**

# புவி வெப்பமயமாதலின் விளைவுகளும், கட்டுப்படுத்தும் முறைகளும்

**வளிமண்டலத்திலுள்ள ஏரோசால்:**

சிறுதிவலைகளாக அழுத்தத்துடன் திரவத்தை வெளியேற்றும் ஒரு பாத்திரமே ஏரோசால் எனப்படும். இவ்வளிமண்டல ஏரோசால்களானது இரு முக்கிய வழிகளில் தட்ப வெப்பநிலையை மாற்றியமைக்கின்றன. முதலாவதாக அவை, சூரிய மற்றும் அகச்சிவப்புக்கதிர்களை சிதறடித்தும், உறிஞ்சியும் தட்பவெப்பநிலையை மாற்றியமைக்கின்றன. இரண்டாவதாக அவை மேகங்களின் நுண் இயற்பியல் மற்றும் வேதிப் பண்புகள் மற்றும் அவற்றின் ஆயுள், பரப்பை மாற்றியமைக்கின்றன. சூரியக் கதிர்வீச்சுச் சிதறலானது கோளினைக் குளிர வைக்கிறது. அதே வேளையில், சூரிய ஒளியானது புவிப்பரப்பினால் உறிஞ்சப்படுவதற்குப் பதிலாக அவை ஏரோசால்களினால் உறிஞ்சப்பட்டால் வாயுக்கள் நேரடியாக சூடேற்றப்படுகின்றன. வளிமண்டலத்தில் ஏரோசால்களின் அளவு மனிதனின் பங்களிப்பினால் பல்வேறு வடிவங்களில் காணப்படுகிறது. வேளாண்மையின் துணை விளைபொருளாகத் தூசு கிடைக்கிறது. பயோமாஸ் –ஐ எரிப்பதனால் அங்ககத்துளிகளும், புகைக்கரியும் இணைந்து வெளிவருகின்றன. தொழிற்சாலைகள் நிறைய வகையான ஏரோசால்களை உருவாக்குகின்றன. போக்குவரத்து வாகனங்களின்று வெளி வரும் கரிம வேதிப்பொருள் – மாசுபடுத்திகள் ஏரோசால்களாகவோ அல்லது வளிமண்டலத்தில் வேதிவினைகளில் ஈடுபட்டு ஏரோசால்களாகவோ மாற்றமடைகின்றன. ஆவி சுருங்கி நீர்மமாகி உருவாகின்ற உட்கருக்களின் செறிவு தென் அரைக்கோளத்தை விட வட அரைக்கோளத்தில் அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. இந்த அதிகச் செறிவானது 50% அளவில் கதிர்வீச்சு விளைவை வடஅரைக்கோளத்தில் ஏற்படுத்துகிறது. சூரிய மாறுபாடு (சோலார் வேரியேஷன்) (ஒளி, கதிர் வீச்சு) சூரியனிலிருந்து வெளிப்படும் ஒளி, கதிர்வீச்சு மாறுபாட்டினால் தட்ப வெப்பநிலை மாற்றம் நடைபெற்றுக் கொண்டே இருக்கிறது. பசுமை இல்ல வாயுக்களும், சூரிய கதிர்வீச்சும் வெப்பநிலையை பல்வேறு வகைகளில் பாதிக்கின்றன. வடக்கு அரைக்கோளத்தில் ஏற்படுகின்ற கதிர்வீச்சின் 50% அளவீடுகளைப் பொறுத்தது. அதிகச் செறிவு கணக்கிடப்படுகிறது.

1979-லிருந்து ஸ்ட்ரேட்டோஸ்பியரில் உள்ள வெப்பநிலை நிலையானது. ஒரே சீராக இருப்பதாக செயற்கைத் துணைக்கோளின் கணக்கெடுப்பு காட்டுகிறது. 1958 முதலே, இதே வெப்பநிலைதான் உள்ளதாக செயற்கை துணைக்கோளிற்கு முந்தைய கணக்கெடுப்பும் காட்டுகிறது. ஹென்ரிக் ஸ்வென்ஸ்மார்க்கின் கூற்றுப்படி, சூரியனிலிருந்து வெளிப்படுகின்ற காஸ்மிக் கதிர்களினாலேயே தட்பவெப்பநிலை பாதிப்படைகிறது. மற்ற ஆய்வுகளின் படி, தட்பவெப்பநிலை மாறுபாட்டிற்கும், காஸ்மிக் கதிர்களுக்கும் எந்தவித சம்பந்தமுமில்லை என்று தெரிய வருகிறது. தற்போதைய ஆய்வின் படி, காஸ்மிக் கதிர்களே தட்பவெப்பநிலை மாறுபாட்டிற்குக் காரணம் என்பது உறுதியாகியுள்ளது.

## மாத்ரு தேவோ பவ

நெல்லை, தூத்துக்குடி அச்சங்குளம் பாலர்பள்ளி சார்பில் அன்னையர் வழிபாடு, விவேகானந்த விழா ஆகியவை உள்ளத்தைத் தொடும் வண்ணம் நிகழ்ந்தன. திரு பரமகுரு, திரு செல்வம் (சிவா பில்டர்ஸ்) ஜயலட்சுமி அக்கா, செல்வி, ராஜேஸ்வரி, கனகலட்சுமி பாலசேவிகாக்கள் ஆகியோர் உரை நிகழ்த்தினர். திருமதி சண்முகலெட்சுமி, ஜோசப் தங்க பாண்டியன், திருமதி பெருமாளம்மாள் ஆகியோர் விழாவில் பங்கேற்று, உரை நிகழ்த்தி , பரிசு வழங்கி, குழந்தைகளை வாழ்த்தினர். குழந்தைகளின் கலை நிகழ்ச்சிகள் விழாவின் மையமாக விளங்கின. விழா ஏற்பாடும் தகவலும் பால சேவிகாக்கள் எம். கனகலட்சுமி , எம். ஈஸ்வரி.

♦ ♦ ♦ ♦

## ஆளுமை வளர்ச்சிக்குப் பொருத்தமான இடம் கேந்திர அலுவலகம்

கோவில்பட்டி கேந்திர அலுவலகத்தில் நடந்த ஆறுநாள் ஆளுமைப் பயிற்சி முகாமின் சிறப்பு அம்சங்களாவன (1) பாடல்பயிற்சி, சூரிய நமஸ்காரம், கதைகள், தேசபக்திப் பாடல்கள், விளையாட்டுக்கள் (2) திரு நாகசாமி திருமதி பேராசிரியை கீதா, திரு பரமகுரு, திரு முனியசாமி, திருமதி முத்துலட்சுமி , திருமதி ./ ஜயந்தி, திரு நாகராஜன் ஆகியோரின் வகுப்புக்கள் (3) குழந்தைகட்கு கைவினைப் பொருள் செய்யும் பயிற்சி, நாடகப்பயிற்சி, குழந்தைகளின் நாடகம் (4) கூட்டு வாழ்க்கைக்கு ஒற்றுமையும் ஒத்துழைப்பும்

# உணவு உண்ணும் போது ஓதப்படும் மந்திரம் முழுவதும்

நதிகள் ஓடட்டும், மேகங்கள் பொழியட்டும்,
செடிகொடிகள் இனிய பழங்கள் உடையவையாக
இருக்கட்டும்.
உணவும், அன்னமும் திரண்ட பாலும் நிறைந்திருப்பவர்களின்
மன்னனாக நான் ஆவேனாக.
இவ்வாறு உணவினைப் பற்றிக் கூறப்பட்டுள்ளது.
இந்த உணவு உண்மையில் பரம்பொருள் மயமானது
அது ஒருவரை மிகச்சிறந்த வளத்துக்கு அழைத்துச்
செல்கிறது.
பரம்பொருளே அர்ப்பணம், ஹவிஸும் பரம்பொருள்
பரம்பொருள் தீயில் ஆஹுதியால் பரம்பொருள் செயலில்
மனமே லயித்தோன் பரம்பொருள் தனையே எய்திடுவான்.
அன்னத்தின் தெய்வமே, எங்களுக்கு முழுமையான
உணவின் உயிர்ச்சக்தியை அளியுங்கள்.
அன்னம் அளிப்பவரை ரட்சியுங்கள்
இரண்டு கால் நான்கு கால் பிராணிகட்குச் சக்தியூட்டுங்கள்
ஏ அமுதமே உணவுக்கு நீயே அடித்தளம்.

ஓம் சாந்தி: சாந்தி: சாந்தி:

ப்ராணனுக்கு அர்ப்பணம், அபானனுக்கு அர்ப்பணம்
வ்யானனுக்கு அர்ப்பணம், உதானனுக்கு அர்ப்பணம்
ஸமானனுக்கு அர்ப்பணம், ப்ரம்மனுக்கு அர்ப்பணம்
அமுதத் தன்மையை அடையும் பொருட்டு என் ஆத்மா
பிரம்மத்தை அடையட்டும்.
நாடு நலம் பெற நம் பண்பாடு தழைக்க உலகம் உய்ய
மனித குலம் வாழ ப்ரார்த்திப்போம் தொண்டுபுரிவோம்.

**இப்பக்கத்திற்கான விளம்பர நிதி உதவி**

**எஞ்ஜினீயர் திரு ஜி. மதிவாணன், சென்னை**

# தைப்பொங்கல்

என்.எஸ். பி

உழவர் திருநாள் என்றும், தமிழர் திருநாள் என்றும் போற்றப்படும் திருநாள் பொங்கல். இது பண்டிகையாகவும், விழாவாகவும் கருதப்படுகின்றது. மார்கழி இறுதி நாள் போகியாகவும், தை முதல் நாள் பொங்கல் பண்டிகையாகவும், அடுத்த நாள் மாட்டுப் பொங்கலாகவும், நான்காவது நாள் காணும் பொங்கலாகவும், அனுசரிக்கப்படுகின்றது.

தேவையற்ற பழம்பொருட்களைக் களைந்திடும் நாள் போகி. குப்பை கூளங்களும், பழம்பாய் போல்வனவும் எரிக்கப்படும். வீட்டை அலங்கரித்துப் பொங்கல் தயாரிப்புகள் மேற்கொள்ளப்படும். மருத நிலத்தெய்வம் இந்திரன். அவனைக் கருதும் நாள் இது. போகி என்பது இந்திரனின் மலையைக் குடையாகப் பிடித்து ஆயர்களையும் ஆநிரையையும் கண்ணன் காத்தான். இந்திரன் பணிந்து வேண்டியதால் அவனையும் தொழும் வண்ணம் கண்ணன் அருள் செய்தலை நினைவூட்டலே போகிப் பண்டிகை ஆயிற்று என்பர்.

தை முதல் நாள் பொங்கல். இல்லத் தூய்மை, புத்தாடை, புதுப்பானை, புது நெல்லில் சமைத்த புதுப் பொங்கல், புது மஞ்சள், புதுக்கரும்பு என ஆண்டிற்கொரு முறை புது வாழ்க்கை அத்தியாயம் தொடங்கிப் புத்துணர்ச்சி பெறும் நன்னாள் பொங்கல். செம்மண் தீட்டிப் புனைவு செய்து, அழகுமிகு கோலமிட்ட இல்லங்களின் வாசல்களில் பொங்கலிடுவர். கரும்பும், மஞ்சளும், காய்கறி வகைகளும், வெற்றிலை பாக்குப் பழங்களும் படைக்கப்படும். வாடா விளக்கும் பிள்ளையாரும் உண்டு. பத்தி மணமும் சாம்பிராணிப் புகையும் மங்கலச் சூழல்தரும். பொங்கிய பொங்கலுக்கு மங்கையர் குரவையும், ‘பொங்கலோ பொங்கல்’ எனும் மகிழ்ச்சி ஆரவாரமும் வாழ்த்தாகும். வெண்பொங்கலும், சர்க்கரைப் பொங்கலும், சில இடங்களில் பருப்பரிசி எனும் பழம், அரிசி, சர்க்கரைக் கலவையும் நிவேதனமாகும். மண்ணில் விநாயகரும், விண்ணில் கதிரவனும் தீபாராதனையும் நைவேத்யமும் பெறுவர். பித்ரு நினைவாகக் காகத்திற்கும் சோறு வழங்கப்பெறும்.

சூரியனுடைய ராசி மாற்றங்களில் தட்சிணாயனமும், உத்தராயணமும் முக்கியமானவை. உத்தராயணம் என்பது தைமாத முதல்நாளாகிய மகர சங்கராந்தியாகக் கொண்டாடப்படுவது. இந்நாளில் சூரிய நாராயண வழிபாட்டை மேற்கொள்ளுவது வைதிக மரபு. தமிழ் மரபும் வைதிகமரபும் பொங்கலில் செழுமை பெறுகின்றன.

மாட்டுப் பொங்கல் மாடுகளைச் சிறப்பிக்கும் நாள். உழவர்க்கு உதவிய மாடுகள் உழவரின் பெருஞ்செல்வம். அவற்றைக் குளிப்பாட்டி அலங்கரித்துச் சிறப்புச் செய்வர். மாடுகளின் அலங்கார அணிவகுப்பும், மாட்டுவண்டிப் போட்டிகளும் சில இடங்களில் உள. சங்ககால வழக்காகிய முல்லை நில ஏறுதழுவுதலின் தொடர்ச்சி எனக் கருதப்படும், ஜல்லிக்கட்டையும் சில இடங்களில் காணலாம். காளைகளை அடக்கும் இவ்வீரவிளையாட்டு அவ்வக்கிராமங்களில் வெகு உற்சாகமாகப் போற்றப்படும். இவ்வகையில் அலங்கார நல்லூர் விழா மிகவும் பிரசித்தம்.

காணும் பொங்கலன்று உறவினர், நண்பர், பெரியோர் கண்டு மகிழ்ச்சி பகிர்தல் வழக்கம். இனாம் பெறும் வழக்கம் உளது. ‘கனுப் பொங்கல்’ என்பது காணும் பொங்கல் என்பதன் சிதைவே என்றும் கருதுவர்.

உலகளாவிய விழாக்களில் ஒன்று அறுவடை விழா. அது கால–தேச–சூழலுக்கேற்ப பல்வேறு வகையாகக் கொண்டாடப்படும். எனவே அறுவடை விழா எனும் கண்ணோட்டத்தில் பொங்கலைக் காண வேண்டும் எனும் கருத்தும் உளது.

வைதிக நெறியின் சம்பிரதாயங்களில் பொங்கலிட்டு வழிபடலும் ஒன்று. தேவிகளுக்கும், கிராம தேவதைகளுக்கும் பொங்கலிட்டு வழிபடல் ஒரு பரவலான வழக்கு. சேரநாட்டு நிகழ்வு. கின்னஸ் சாதனையாகவும் விளங்குவது. இந்நெறி நின்று சூரிய தேவனைப் பொங்கலிட்டு வழிபடும் முறையாகவும் காண்பர்.

சுருங்கச் சொன்னால் வைதிகமரபும், உலகமரபும் கலந்து இனிமை செய்யும் தமிழ் மரபின் பெருமித முகம் பொங்கல் எனலாம்.

Printed by : Shri. Pravin V. Dabholkar at M/s RNR Printers and Publishers, 8, Thandavarayan Street, Triplicane, Chennai - 600 005.

Published by : Shri. Pravin V. Dabholkar for Vivekananda Kendra Prakashan Trust, 5, Singarachari Street, Triplicane, Chennai - 600 005.

Editor : Shri. P. Parameshwaran, President, Vivekananda Kendra, Vivekanandapuram, Kanyakumari - 629 702.