

பயணம்

இதழ்-5

ஜனவரி-2017

*ஸ்ரீ அண்ணன் சுவாமிகளிடம் சமர்ப்பிக்கப்படுகிறது-இறை
நாட்டம் கொண்ட அன்பர்களுக்காக....

www.sriannanswamigal.com
www.sriannanswamigalmobile.in

முன்னுரை:

இறைவனை நாடுபவர்கள்,பெரும்பாலும் தனது ஆரம்ப நாட்களில் பல குழப்பங்களுக்கு ஆளாகின்றனர். தூசி படிந்த அறையை சுத்தம் செய்ய முற்படும்போது பெரும் புழுதி கிளம்பி முன்பிருந்த வெளிச்சத்தையும் மறைப்பது போல ,ஆத்ம சாதகனுக்கு தற்காலிக இருளும், மயக்கமும் ஏற்படுகிறது. அப்போதெல்லாம் அவனுக்கு துணை, குருவின் அரவணைப்பு மட்டுமே. குருவருளும், இறையருளும் யாருக்கு கிடைக்கின்றதோ..அவர் பேறு பெற்றவர். அவ்வாறு அருள் கிடைக்க ஒரு சாதகன் தன்னை தயார் படுத்திக்கொள்வது மிகவும் அவசியம். இறைவனே எல்லாம் செய்வான் எனக்கு, என தமோ குண தாக்கத்தில் ஒருவன் உறங்கிகொண்டிருந்தால்,மேலும் மயக்கத்தில் ஆழ்ந்து போவான்.எனவே தேடலின் தீவிரம், சரணாகதியின் அவசியம்,இறைவன் நம்மை ஆட்கொள்ளும் விதம்,குருவின் அவசியம், குருவின் மகிமை, குருவின் அருள் இவற்றை பற்றி நன்றாக உணர்ந்து தெளிந்த மஹாத்மாக்களின் அனுபவங்களை இங்கு நாம் தருகிறோம்.இவை ஆத்ம சாதகர்களுக்கு, இறைஞான தரிசனம் என்ற பயணத்தில் ஒரு கலங்கரை விளக்கமாக இருக்கும் என்பதில் ஐயம் இல்லை.

-இணைய நிர்வாகிகள்

உள்ளே

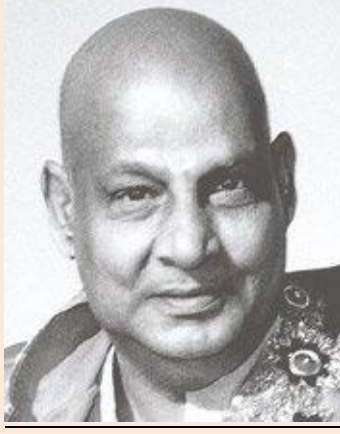
படைப்புக்கள்

பக்கம் எண்

புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள் -04-06

இருபது முக்கிய ஆத்ம சாதனைகள் -07-14

புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள்



(சுவாமி சிவானந்தரின் புத்தாண்டு உரையிலிருந்து...)

ஒரு இனிய புத்தாண்டு உங்கள் முன் உள்ளது. ஆத்ம சாதனையை வீரத்துடன் செய்து இறை ஞானத்தை பெற ஒரு வாய்ப்பாக இப்புத்தாண்டை அமைத்துக்கொள்ளவேண்டும். ஆரவார உலகத்தின் சத்தங்களும் சலனங்களும் உங்கள் காதுகளை எட்டாதவாறு பார்த்துக்கொள்ளுங்கள். நம்முள்ளிருக்கும் இறைவனின் அருளோசையை கேட்க ஆயத்தப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்.

கடந்தகால தவறுகளில் மூழ்கிவிடாமல் அவற்றைவிட்டு வெளியே வர, நேர்மையுடன் நடந்துகொள்ள இப்போதே நம்மை ஆயத்தப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். இறைவனை ஆழ்ந்த சரணாகதியுடன் வழிபடுங்கள். நம் பாவங்களை அவன் எரித்துவிடுவான். நம்மை நல்வழியில் நடத்துவான். நமது எல்லா செயல்களையும் இறையருளின் அடித்தலத்திலேயே நாம் செய்தாகவேண்டும். ஒவ்வொரு பிரச்சனைக்கும் மூலகாரணமாக இருக்கும் தடைசெய்யும் ஆழ்மன எண்ண பதிவுகளை சுய பரிசோதனையுடனும் இறைசிந்தனையுடனும் வேரோடு பிடுங்கி எறிய வேண்டும்.

காலையில் எழுந்திரு.. இறைவனின் பிரம்மாண்ட தன்மையையும் அவன் எங்கும் எல்லாவற்றிலும் நீக்கமற நிறைந்திருப்பதையும் நினைத்து அவனை உருக்கமுடன் வணங்கு. முழு நாளையும் பக்தி மற்றும் சரணாகதி பாவனையில் கழிக்கவேண்டும். எல்லா உருவத்திலும் பெயர்களிலும் இறைவனை பார்த்து தினசரி வேலைகளை செய்தாகவேண்டும்.

பணிவுடனும் தாராளமாகவும் இருக்கவேண்டும். மறக்கவும் மன்னிக்கவும் கற்றுக்கொள். உண்மையாகவும் நேர்மையாகவும் இரு.யாரையும் ஏமாற்றவோ, தொல்லை தரவோ, துன்புறுத்தவோ கூடாது.. இறைவன் எல்லா உயிர்களிலும் நீக்கமற நிறைந்திருக்கும் உண்மையை மனதில், அறிவில் இருத்தி மற்றவர்களுக்கு நன்மை செய்யும் காரியங்களை செய்யவேண்டும்.

புலன்களையும் மனதையும் கட்டுப்படுத்தி சுயநலத்தையும் பேராசையையும் துறந்து இறைஞானத்தை நோக்கி வீரத்துடன் பயணிக்கவும்.நேரமும் வாழ்க்கையும் கரைந்து கொண்டேபோகிறது. இந்த உடலோ அழியக்கூடியது.. ஒவ்வொரு மணித்துளியும் விலைமதிப்பற்றது.. எனவே இறைவனை நோக்கிய பயணம் உன்னில் நிகழட்டும்.

இறைவன் உன்மீது அமைதி,பிரகாசம், ஆனந்தம் இவற்றை பொழிவாராக..எல்லா வெற்றியும் உனக்கு கிடைக்கட்டும். குருவின் திருவடி பற்றி எல்லா உயர் நிலையும் அடைவாயாக...

இருபது முக்கிய ஆத்ம சாதனைகள்.

(சுவாமி சிவானந்தரின் மிகமுக்கிய அறிவுரையில்
ஒன்று.. இந்த இருபது ஆத்ம சாதனைகள்)

1.பிரம்மமுகூர்த்தம்:

தினமும் காலை 0400 மணிக்கு எழுந்திரு. தியானத்துக்கு ஏற்ற நேரம் இது. இவ்வேளையில் தியானம் செய்தால் நமக்கு பலன் அதிகம்.

2.ஆசனம்:

பத்மாசனம்,சித்தாசனம் அல்லது சுகாசனத்தில் கிழக்கு அல்லது வடக்கு நோக்கி அமர்ந்து ஜபமோ, தியானமோ அரைமணி நேரம் செய். கொஞ்சம் கொஞ்சமாக இந்த நேரத்தை மூன்று மணி நேரமாக நீட்டிப்பு செய். சிரசாசனம், சர்வங்காசனம் இவற்றை செய்து ஆரோக்கியத்தையும் பிரம்மசரியத்தையும் அதிகப்படுத்திக்கொள். நடத்தல் போன்ற எளிய உடற்பயிர்ச்சியை தினமும் செய். இருபது பிரணாயாமம் செய்.

3.ஜபம்

உனக்கு பிடித்த மந்திரம் ஒன்றை ஜபம் செய். ஓம் நமோ நாராயணாய!; ஓம் நம சிவாய!; ஓம் சரவணபவாய நம!; சீதா ராம்!; ஸ்ரீராம்!; ஹரி ஓம்!; காயத்ரி போன்ற மந்திரங்களை 108 லிருந்து 21600 தடவை தினமும் ஜபம் செய்.

4.உணவு:

நம் மனதை சமநிலையோடு வைக்கும் உணவான சாத்வீக உணவை உண்ணவேண்டும். அதிக காரம், புளிப்பு, பூண்டு, வெங்காயம், எண்ணெய், கடுகு, பெருங்காயம் இவற்றை தவிர்க்கவும். மிதமான உணவாகவும் வயிற்றை முழுவதும் நிரப்பாமலும் உண்ணவேண்டும். மனதுக்கு மிகவும் பிடித்த உணவை ஒரு வருடத்திற்கு ஒரு முறை சுமார் பதினைந்து நாட்கள்வரை உண்ணாமல் ஒதுக்கி வை. பால், பழம் இவைகள் மனதை ஒருநிலைப்படுத்த உதவும். உண்ணும்போது சர்க்கரையோ உப்போ குறைவாக இருந்தால் அந்த உணவை அமைதியாக உண்டு பழகு. சர்க்கரையோ உப்போ திரும்ப கேட்காதே..

5.தியான அறை

உனக்கென தனியாக ஓர் அறையை தியானம் செய்ய பூட்டிவைத்துக்கொள்.

6.தானம்/உதவி

தினமும் அல்லது பிரதி மாதமும் உன்னால் இயன்ற அளவு நலிந்தோர்க்கு உதவி செய்.உதாரணமாக— உன் வருமானத்தில் ரூபாய்க்கு ஆறு காசு வீதம்.

7.நன்னூல்களை வாசித்தல்

தினமும் அரை மணி முதல் ஒரு மணி நேரம் வரை கீதை,ராமாயணம்,பாகவதம்,உபனிதங்கள், விஷ்ணு சஹஸ்ர நாமம், லலிதா சஹஸ்ரநாமம், ஆதித்ய ஹிருதயம், பைபிள்,குரான்,கிரந்த் சாஹிப்,யோகிகள் ஞானிகளின் உபதேசங்கள், புத்தகங்கள், போன்றவற்றை விடாமல் படித்து அவற்றைபற்றி சிந்தித்து மனதில் இருத்திக்கொள்ளவேண்டும்.

8.பிரம்மச்சரியம்

வீரியத்தை கவனமாக காக்கவும். வீரியம் கடவுளின் வெளிப்பாடு.கடவுளின் அருட்செயல். வீரியத்தில்தான் எல்லா சக்தியும் உள்ளது. வாழ்க்கை,எண்ணம், அறிவு இவற்றின் சாரம்சம் இதில்தான் உள்ளது.

9.பிரார்த்தனை சுலோகங்கள்

சில சுலோகங்களை மனப்பாடமாக தெரிந்துவைத்துக்கொள்ளவேண்டும். தியானம் அல்லது ஜபம் செய்வதற்கு முன் இதனை சொல்லும் போது மனதை இது பதப்படுத்தி உயர்நிலைக்கு எடுத்துச்செல்லும்.

10.சத்சங்கம்

நமக்கு சத்சங்கம் அவசியம்

(சான்றோர்கள், உயர்ந்த சிந்தனை,பழக்கம் உள்ளவர்களுடனான தொடர்பு;அவர்களுடனான உரையாடல் இதுவே சத்சங்கம்.ஞான வாழ்க்கைக்கு சத்சங்கம் மிகவும் அவசியம் என ஆதி சங்கரர் வலியுறுத்துகிறார்.)

தீய சகவாசங்களை விடவேண்டும்.
 புகைபிடித்தல், மாமிச உணவு மற்றும்
 குடிப்பழக்கம் இவற்றை முற்றிலும்
 விடவேண்டும். தீய பழக்க வழக்கங்களை
 ஏற்படுத்திக்கொள்ளாமல் இருக்கவும்.

11. விரதம்

ஏகாதேசி போன்ற நாட்களில் அரிசி, கோதுமை
 போன்ற உணவு உண்ணாமல் பால் மற்றும் பழம்
 மட்டுமே உண்டு விரதம் அனுஷ்டிக்கலாம்.

12. ஜபமாலை

நம் கழுத்திலோ அல்லது பையிலோ ஜபமாலை
 வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். இரவில்
 தலையணைக்கு அடியில் ஜபமாலை
 வைத்துக்கொள்ளவும்.

13. மவுனம்

தினமும் இரண்டு மணி நேரமாவது மவுனம்
 காக்கவேண்டும்.

14. உண்மை பேசுதல்

எல்லா தருணத்திலும் உண்மையை பேச வேண்டும். குறைவாகவும் இனிமையாகவும் பேசவேண்டும்.

15. எளிய வாழ்வு

உனது தேவைகளை குறைத்துக்கொள். நான்கு சட்டை வைத்திருந்தால் அதை இரண்டாக குறைத்துக்கொள். மகிழ்ச்சியாகவும் திருப்தியுடனும் வாழவும். தேவை இல்லாத கவலைகளை விடுங்கள். எளிய வாழ்வு உயர்ந்த சிந்தனை இதுவே நம் கொள்கையாகும்.

16. அகிம்சை

யாரையும் சிறிதளவுகூட சொல்லிலோ செயலிலோ துன்புறுத்தக்கூடாது. கோபத்தை அன்பாலும் மன்னிக்கும் குணத்தாலும் தயா உணர்வாலும் வெற்றிகொள்ளவேண்டும்.

17.மற்றவர்களை சார்ந்து வாழாமல் இருப்பது

எல்லாவற்றுக்கும் வேலைக்காரர்களை நம்பி வாழக்கூடாது. தன் தேவைகளை தானே பூர்த்திசெய்துகொள்ளவேண்டும்.

18.சுய பரிசோதனை

ஒவ்வொரு நாளும் இரவில் உறங்குவதற்க்கு முன் அன்று செய்த தவறுகளை எண்ணிப்பார்த்து அவற்றை சரிசெய்ய முயலவும். தினசரி டைரி ஒன்றை வைத்துக்கொண்டு அதில் சுய திருத்தம் செய்துகொள்ளும் குறிப்பு அவசியம். பழைய தவறுகளை எண்ணி நொந்துபோக வேண்டாம்.

19.கடமை ஆற்று

இறப்பு நமக்கு எப்போது வேண்டுமானலும் வரும் என்பதை நினைவில் கொண்டு நம் கடமைகளை நல்லொழுக்கத்துடன் செம்மையாக செய்துவரவேண்டும்.

20.இறைவனை சரணடைதல்

எழுந்த உடனேயே இறைவனை நினை.உறங்கும் முன்பும் நினை. தினமும் உன்னை

(உடல், மனம், அறிவு, செயல், மொழி, திறமை)

இறைவனின் பாதங்களில் முழுவதுமாக
சமர்ப்பித்து வாழ்.

** முற்றும் **

