

செய்திகளும் குறிப்புகளும்

28.03.2024, ஆரோவில்வாசிகளுக்கான தமிழ் வார ஏடு, ஆரோட்ரடுகூன், எண்: 1049

ஸ்ரீ அரவிந்தர் - மனித சக்கரம் (Human cycle)

14. பகுத்தறிவு கடந்த அழகு

பகுத்தறிவான அறிவாற்றல், இந்த வேலையில், தன்னைத்தானே ஈடுபடுத்திக்கொள்கிற பொழுது, அது தன் பதிலளிப்பின் தன்மையை மற்றும் தான் உணர்ந்துகொண்டதை நேர்மையாகப் பதிவுசெய்வதுடன் திருப்தியடைந்து விடுவதில்லை. அது பகுத்தாய முயற்சி செய்கிறது, அது ஒரு சரியான அழகுணர்ச்சித் திருப்திக்கு எவை தேவை என்பதை முன்வைக்கிறது, அது உத்திக்கான ஓர் இலக்கணத்தை, இயற்றுவதற்கான ஒரு கலைப்பாங்கான விதிமுறையை மற்றும் சட்டத்தை, அழகுப் படைப்பிற்கு ஒருவகையான எந்திரத்தனமான நடைமுறைவிதியை. ஒரு நிலையான சட்டத்தை அல்லது சாத்திரத்தைத் தயாரிக்கிறது. இது மேற்போக்கான சாஸ்திரோக்தமான. ஏட்டுக் கல்வித்திறனாய்வின் நீண்ட ஆட்சியைக் கொண்டுவருகிறது; திறனாய்வுள்ள பகுத்தறிவு மட்டுமே சாத்திரவிதிமுறைகளைப் பற்றி முற்றிலும் போதுமான விஷயங்களைக் கூறும் தகுதியுடையது. சாத்திரவிதிமுறையே படைப்பின் மிக முக்கியமான பகுதி மற்றும் ஒவ்வொரு கலைக்கும் எல்லா விவரங்களையும் கூறும் சாத்திரம் இருக்கும், அது கலை எவ்வாறு செய்யப்படவேண்டும் என்பதைச் சொல்லும், மற்றும் அதைச் செய்வதற்கான முழு இரகசியத்தையும், வழிவகையையும் கொடுக்கும் என்ற தவறான கருத்தின் அடிப்படையில் இந்த நீண்டகால ஆட்சி உள்ளது. ஆனால் ஒரு காலம் வருகிறது, அழகுப் படைப்பாளி இதை எதிர்த்து புரட்சி செய்கிறான். தனது சொந்த சுதந்தரத்தின் உரிமைப் பத்திரத்தை முழங்குகிறான், பொதுவாகப் படைப்பிற்கான ஒரு புதிய விதிமுறை அல்லது தத்துவத்தின் வடிவில் தன் சுதந்தரத்தை வெளியிடுகிறான்; மேலும் இந்த சுதந்தரம் ஒருமுறை நியாயப்படுத்தப்பட்டு விட்டால் தானாகவே விரிவடைகிறது, மேலும் தன்னுடனேயே திறனாய்வுப் பகுத்தறிவை அதனுடைய பழக்கப்பட்ட எல்லைகளுக்கு வெளியே எடுத்துச்செல்கிறது. ஓர் அதிக வளர்ச்சியடைந்த பாராட்டுத்திறன் வெளிப்பட்டுத் தோன்றுகிறது, அது திறனாய்வுக்குப் புதிய கொள்கைகளை நாடத் தொடங்குகிறது; படைப்பின் ஆன்மாவையே தேடத் தொடங்குகிறது, வடிவத்தை அதன் ஆன்மாவின் தொடர்புறுத்தி விளக்குவதற்கும், அல்லது படைப்பாளியையே ஆராய்வதற்கும், அல்லது அவன் வாழ்ந்த காலத்தின் ஆர்வ எழுச்சி, இயல்பு மற்றும் கருத்துகள் இவற்றை ஆராய்ந்து அவனுடைய படைப்பைச் சரியாகப் புரிந்துகொள்வதற்கும் முயல்கிறது. அறிவாற்றலின் உச்ச உயர்வான வேலை, அழகைப் படைப்பவனுக்கு விதிமுறைகளை வகுப்பதன்று, ஆனால் நமக்கு அவனையும் அவனுடைய படைப்பையும், அதனுடைய வடிவத்தையும் மூலக் கூறுகளையும் மட்டுமல்லாமல் அது உதித்த மனத்தையும் மேலும் அதைப் பெறுபவனின் மனத்தில் அதன் விளைவுகள் தோற்றுவிக்கும் பதிவுகளையும், புரிந்துகொள்ள உதவிசெய்வதே என்பதைக் காணத் தொடங்குகிறது. இங்கே திறனாய்வு அதனுடைய சரியான பாதையில் இருக்கிறது, ஒரு முழு நிறைவேற்றத்தின் பாதையில் செல்கிறது, அதில் பகுத்தறிவு பூர்வமாக புரிந்துகொள்ளுவதைக் கடந்து செல்கிறது. மேலும் தன்னுடைய மூலத்திலும் இயல்பிலும் பகுத்தறிவுகடந்த ஓர் உயர்வான திறமைக்கு விரிகிறது.

ஏனென்றால் உணர்வுடன் அழகின் நயம் பாராட்டுதல் தன்னுடைய ஞான ஒளியின் மற்றும் இன்ப அனுபவத்தின் உச்சநிலையை, அனுபவிக்கப்பட்ட அழகைப் பகுப்பாராய்ச்சி செய்வதால் அடைவதில்லை அல்லது ஒரு சரியான மற்றும் அறிவாற்றலுடன் கூடிய புரிந்துகொள்ளும் திறனால் அடைவதில்லை - இவ்விஷயங்கள் நம்முடைய முதல் ஞானஒளி பெறாத அழகுணர்ச்சிக்கு ஒரு பூர்வாங்கமான விளக்கத்தெளிவு மட்டுமேயாகும் - ஆனால் ஆன்மாவின் ஓர் உச்சநிலை எழுச்சியில் அது படைப்பின் ஒளி மற்றும் சக்தி மற்றும் மகிழ்ச்சிக்கு முழுவதுமாக விரியும்போது அடைகிறது. நமக்குள் உள்ள அழகின் ஆன்மா படைக்கப்பட்ட பொருளின் ஆன்மாவை அடையாளம் கண்டுகொள்கிறது, மேலும் அதைப் படைக்குங்கால் அக்கலைஞன் உணர்ந்த அதே தெய்வீக மையலையும் (divine intoxication) மேலுயர்த்தலையும் அதன் பாராட்டலில் உணர்கிறது. திறனாய்வு நயம் இந்த வெளிப்பாட்டின் பதிவேடாக, விவரமாக, மெய்யான வர்ணனையாக மாறும்பொழுது, தன்னுடைய அதி உச்ச நிலையை அடைகிறது; அதுவும் கூட அகவெழுச்சிபெற்றதாக, நேர்காணலுடையதாக, காட்டியருளலாக (revealing) மாற வேண்டும். வேறு வார்த்தைகளில், நேர்காணும் மனத்தின் செயல், பகுத்தறிவான அறிவாற்றலின் செயலை நிறைவு செய்ய வேண்டும், மேலும் அதை அது முழுமையாக பதிலீடுகூடச் செய்யலாம், மேலும் அறிவாற்றலுக்கே தனியியல்பான மற்றும் சரியான செயலை அதிக சக்தியுடன் அதுவே செய்யலாம்; வடிவின் இரகசியத்தை, நடைமுறையின் உட்கூறுகளை, உள்ளார்ந்த காரணத்தை, சாரத்தை, படைப்பினுடைய குறைபாடுகளின் செயல்முறை மற்றும் வரையறைகளையும் அவ்வாறே அதன் நற்பண்புகளையும், அது நமக்கு மிக அந்தரங்கமாக விளக்கலாம். ஏனென்றால் நேர்காணும் அறிவாற்றல் போதுமான அளவு பயிற்சியளிக்கப்பட்டு வளர்க்கப்படும் பொழுது, அது எப்போதும் அறிவாற்றலின் வேலையை எடுத்துக் கொண்டு அறிவாற்றலின் உச்ச அளவு விரிவான வாய்ப்பெல்லையுடைய மதிப்பீட்டின் சக்தி மற்றும் ஒளியைவிட மிகப்பெரிய மற்றும் உறுதியான சக்தி மற்றும் ஒளி மற்றும் உள்ளறிவுடன் செய்திடலாம். பகுத்தறியும் அறிவாற்றலைவிடத் தன் பார்வையில் அதிகக் கூர்மையான மற்றும் துல்லியமான ஒரு நேர்காணும் வேறுபாட்டுணர்வு அங்கு இருக்கிறது.

மிகப்பெருமைவாய்ந்த படைப்புக்கலை எது என்பது பற்றி என்ன கூறப்பட்டுள்ளதோ, அதாவது எந்த வடிவம் நமக்கு அதி உச்சமான மற்றும் அதி தீவிரமான அழகுணர்வின் திருப்தியைத் தருகிறதோ அதுவே என்பது, அனைத்து அழகிற்கும், இயற்கையில் அழகு, வாழ்க்கையில் அழகு அதைப்போன்றே கலையில் அழகுக்கும் பொருந்துகிறது. பகுத்தறிவின் இடமும் மற்றும் அதனுடைய சாதனையின் வரையறைகளும் அழகைப்பொறுத்தவரை, மதத்தைப் பொறுத்தவாறே, துல்லியமாக ஒரே வகையானவை என்பதை நாம் இறுதியில் காண்கிறோம். அது அழகுணர்ச்சிக்கான இயலறிவுகள் மற்றும் உள்ளுணர்வுகளை ஒளியூட்டவும் தூய்மைப்படுத்தவும் உதவுகிறது. ஆனால் அவற்றுக்கு அவற்றின் அதியுச்சமான திருப்தியைத் தரமுடியாது, அல்லது ஒரு முழுமையான உள்ளறிவுக்கு அவற்றிற்கு வழிகாட்ட முடியாது. அழகுணர்ச்சி- அறிவை அது ஓரளவுக்கு உருவமைக்கிறது மற்றும் நிறைவுறுமாறு செய்கிறது, ஆனால் அது நாணயத்துடன், அழகைப் படைப்பதற்கு அல்லது அழகின் நயம்பாராட்டலுக்கும் இன்பநுகர்வுக் கும் திட்டவட்டமான விதிமுறையைக் கொடுக்கக் கூடும் என நடிக்க முடியாது. அது அழகுணர்ச்சிக்கான இயலறிவு, உள்ளுணர்வு, அறிவாற்றல் இவற்றைக் கூடுமான மிகப்பெரிய உணர்வுள்ள திருப்தியை நோக்கி வழி நடத்திச் செல்ல மட்டுமே முடியும். ஆனால் அந்தத் திருப்தியை தரமுடியாது; அது இறுதியில் அவற்றை ஓர் உயர் திறனிடம் ஒப்படைத்து விடவேண்டும், இந்த உயர்திறன் பகுத்தறிவு கடந்ததுடன் நேரடித்தொடர்புடையது மற்றும் அதனுடைய இயல்பிலும் செயற்பாட்டிலும் அறிவாற்றலை விஞ்சுகிறது.

மேலும் இதே காரணத்திற்காகத் தான். ஏனென்றால், அழகின் மூலமாக நாம் எதைத் தேடுகின்றோமோ அதுவே இறுதியில் நாம் மதத்தின் மூலம் தேடுவது. அதுவே அந்தத் தனிமுதலான சார்பற்றபொருள், அதுவே கடவுள். அழகிற்கான தேடல், அதனுடைய தொடக்கத்தில் மட்டுமே வடிவத்தின் அழகில் ஒரு திருப்தியடைவதாக, தூய்மையான புலன்களுக்கும், பிராணசக்தியின் பதிவுகளுக்கும் உள்ளுணர்வுகளுக்கும் ஆசைகளுக்கும் கவர்ச்சியூட்டுகிறதாக இருக்கிறது. இடையில் மட்டுமே அது புரிந்து கொள்ளப்பட்ட கருத்துக்களின் அழகின், எழுச்சி பெறும் உணர்ச்சிகளின், ஒரு முழுமையான நடைமுறை மற்றும் ஒத்திசைவான இணைவைப் பார்ப்பதில் திருப்தியாக இருக்கிறது.

(தொடரும்)



கோடைக்காலத்திற்கான ஆயுர்வேத சுகாதாரக் குறிப்புகள் (TIME TO SUMMERNATE Ayurveda healthy tips)

ஆயுர்வேதத்தின்படி, வெப்பம், கூர்மை, ஊடுருவல் ஆகியவை கோடையின் குணங்களாகும். அதனால் நமது பித்த தோஷம் - நுட்ப ஆற்றலானது வளர்சிதை மாற்றத்தைக் கட்டுப்படுத்துகிறது - அது நமக்கு அதிகச் சூட்டை ஏற்படுத்துகின்றது. உடல், தாவரங்கள், பூமி ஆகியவற்றில் இருந்து ஆற்றலை தூரியன் ஈர்த்துக்கொள்கிறது, அதனால் சூடும், வறட்சியும் அதிகரிக்கிறது. நல்ல ஆற்றல், மனத்தெளிவு, சந்தோஷம், நல்ல செரிமானம் மற்றும் இரத்த ஓட்டம், நல்ல தூக்கம் ஆகியவற்றைப் பராமரித்து பித்தத்தைக் கவனித்துக் கொள்ளவேண்டும். பித்தம் சமநிலையில் இல்லாதபோது, அது தோல் பிரச்சினைகள், உடலில் துடு, சோர்வு, அஜீரணம் அல்லது மலத் தளர்ச்சி ஆகியவற்றை கொடுக்கும். உணர்ச்சிரீதியில், பித்தம் மிகுதியானால், வெறுப்பு, கோபம், பொறுமையின்மை, குறைகாணுதல், அதிக பரிபூரணத்தை விரும்புதல் ஆகியவை ஏற்படும்.... பித்தம் கட்டுப்படுத்த முடியாத நிலையை அடையும் முன்பு அதை சாந்தமாகவும் அமைதியாகவும் ஆக்கவும். கல்லீரலைப் பாதுகாப்போம்..

உணவுடன் சேர்க்கவேண்டியவை: அக்னி (செரிமான தீ) இயற்கையாகவே பலவீனமாக உள்ளது என்பதால், இலகுவான, எண்ணெய்ப் பிசுக்கு குறைந்த, குளிர்ச்சியான சாலடுகள், பழச்சாறுகள் போன்ற குளிர்ச்சியான உணவுகளை உட்கொள்வது சிறந்தது.

- சாதகமான சுவை: கசப்பு சுவை, இனிப்பு சுவை (நீரிழிவு மற்றும் உயர்ந்த அளவு டிரைகிளிசரைடு உள்ளவர்கள் மிதமாக எடுத்துக் கொள்ளவும்). லாவணா உவர்ப்பு சுவை போதிய அளவு எடுத்துக்கொள்ளவும்.
- மண்பானையில் நீர் நிரப்பி அதை குடிக்கவும்.
- மதியவேளையில் சாலடுகள் போன்ற சமைக்காத உணவுகளை முக்கியமாக உட்கொள்ளவும்.
- புரோட்டீன்: பச்சைப்பயறு, கொண்டை கடலை, பீன்ஸ், முளைக்கட்டிய பயறு, கொட்டைகள் மற்றும் விதைகள், அசைவ உணவுகள்: (வெள்ளை இறைச்சி, மீன், கிளிஞ்சல், காலை உணவிற்கு அல்லது மதிய உணவிற்கு பால் பொருட்கள், முட்டைகள்)
- ஆற்றலுக்கான தானியங்கள்: மல்லிகை அரிசி, பார்லி, ஓட்ஸ், தினை வகை (புளித்த கேழ்வரகு கஞ்சி).
- காய்கறிகள்: பூசணிக்காய், பாகற்காய், சுரைக்காய், புடலங்காய், சாம்பல் பூசணிக்காய், வெள்ளரிக்காய் (தனியாகச் சாப்பிடவும்), சாலடுகள், கீரைகள், புரோக்கலி, முட்டைக்கோசு, செலரி, கேரட், முருங்கைக்காய், சுக்கினி (சீமை சுரைக்காய்), வாழைக்காய்.
- பழங்கள்: நெல்லிக்காய், மாதுளம் பழம், வாழைப்பழம், ராம்பலா, சப்போட்டா, பப்பாளி, ஆப்பிள், திராட்சை, பேரீச்சம்பழம், தர்ப்பூசணி, முலாம்பழம் (தனியாகச் சாப்பிடவும்), தேங்காய்.
- பானங்கள்: மோர், இனிப்பு மோர், இளநீர், புதினா, லெமன் கிராஸ், ஏலக்காய், சீமைசாமந்தி, நன்னாரி, நெல்லிக்காய் சாறு, தர்ப்பூசணி சாறு, காய்கறிகள் சாறு, வெள்ளரிக்காய் சாறு (1/2 கப் தோல் அகற்றிய வெள்ளரிக்காயுடன் ஒரு கப் பால் மற்றும் ஒரு சிட்டிகை சர்க்கரை), நீர்ச்சத்து பானம் (1 டம்ளர் நீரில், 1 தேக்கரண்டி எலுமிச்சை சாறு+ சர்க்கரை + ஒரு சிட்டிகை உப்பு).
- கொழுப்பு வகை பொருட்கள்: நெய், ஆலிவ் அல்லது தூரியகாந்தி அல்லது தேங்காய் எண்ணெய்.
- மசாலா பொருட்கள்: சீரகம், கொத்தமல்லி, மிளகு, மஞ்சள், பெருஞ்சீரகம், பசுமையான நறுமணப்பொருட்கள், (சதகுப்பி, வெந்தயம் கொத்தமல்லி, பெருஞ்சீரகம், புதினா, பார்ஸுலே, குங்குமப்பூ)

தவிர்க்க வேண்டியவை:

- கார்ப்பு, புளிப்பு சுவைகள் (குறிப்பாக பித்தம் அதிகம் உள்ளவர்கள்)
- பித்தத்தை அதிகரிக்கும் பொருட்கள்: மிளகாய், புளித்தவை (இட்லி, தோசையைத் தவிர), எண்ணெயில் பொறித்தெடுத்த உணவுப் பொருட்கள், புளித்த மோர் அல்லது தயிர், சிவப்பு இறைச்சி, மதுபானம் (போதை தரும் மதுபானம், சிவப்பு ஒயின், காபி....)
- உணவு உட்கொள்ளும்போது குளிர்சாதனப் பெட்டியில் அல்லது குளிர்விப்பானில் (ஃப்ரீஸர்) இருந்து பானங்களைக் குடித்தல்.
- உணவுக்கு பின் ஐஸ்கிரீம் சாப்பிடுதல் (செரிமானம் ஆன பின், மாலை 4 மணிக்கு மேல் எடுத்துக் கொள்வது நல்லது)

வழக்கமாக பின்பற்ற வேண்டியவை:

- முக்கியமாக காலை 11 மணி முதல் 4 மணி வரை வெய்யிலில் வெளியில் செல்வதைத் தவிர்த்து உடலை வெப்பத்திலிருந்து பாதுகாக்கவும், தலையில் ஈரமான துண்டு அல்லது தொப்பியை அணிந்துக்கொள்ளவும்.
- மதிய உணவிற்குப் பிறகு அரைமணி நேரம் சிறு துயில் கொள்ளவும்.
- தேங்காய் எண்ணெய்யால் உடலை மசாஜ் செய்தல் - தினமும் மசாஜ் செய்வதற்கு நேரம் இல்லையெனில், காதுகள், கைகள், பாதங்கள், தலை உச்சி ஆகிய பகுதிகளில் 4-5 சொட்டு தேங்காய் எண்ணெய் விட்டு மசாஜ் செய்யவும்.
- குளிர்ந்த நீரில் குளிக்கவும், முகம், நெஞ்சு, அடிவயிற்றில் சந்தனத்தைத் தடவி குளிக்கவும் (இம்மூன்று முக்கியப் பகுதிகள் உடல் முழுவதையும் குளிர்ச்சியாக வைத்துக்கொள்ள உதவும்); மாலையில் வெட்டிவேர், ரோஸ் அல்லது செம்பருத்தி பூ வாட்டர் பாதங்களைக் கழுவவும்.
- நீச்சல், அக்குவாஜிம், ஏனைய தண்ணீர் செயல்பாடுகள். குய்-காங், டாய் சி, மெதுவாக ஓடவும்: விடியற்காலை அல்லது மாலைநேரத்தில் 30 நிமிடம்; பசுமைப் பகுதிகள், காடுகளில் நடக்கவும்.
- எளிமையான யோகா, பிராணயாமா (சீதானி, சீதாக்கரை, இடது நாசி வழியாக மூச்சை உள்ளிழுத்தல்) காயத்ரி மந்திரம் கேட்டுக்கொண்டு தியானம் செய்தல். பெளர்ணமியில், நிலவொளியில் நடக்கவும்.
- தளர்வான மற்றும் செளகரியமான பருத்தி அல்லது பட்டு ஆடைகளை அணிதல் (வெள்ளை, நீலம், பச்சை, சாம்பல் நிறம்)
- குளிர்ச்சியூட்டும் ஆபரணங்கள்: சந்தன மணிகள், மாணிக்கக்கல், முத்து, செவ்வந்தி, இரத்தினம், வெள்ளி, நீலப்பச்சை கற்கள்.
- நீங்கள் இருக்கும் சூழலை புத்துணர்ச்சியுடன் வைத்துக்கொள்ள எலுமிச்சை அல்லது ஆரஞ்சு தோல், மல்லிகைப் பூக்கள் லாவெண்டர், ஈரமானத் துணிகளை திறந்த ஜன்னல்களில் தொங்கவிடவும், வெட்டிவேர் திரைச்சீலைகள் பயன்படுத்தவும்.

தவிர்க்க வேண்டியவை: உடல் உழைப்பு. காலை 10 - மாலை 4 மணி வரை வெய்யிலில் வெளியில் செல்வதைத் தவிர்த்தல்.

கோடையில் குளிர்ச்சி தரும் தாவரங்கள்:

- நெல்லிக்காய்: குளிர்ச்சி தரக்கூடியது, மேலும் புத்துயிரூட்டும் கனி, இதில் வைட்டமின்-சி நிறைந்துள்ளது.
- சோற்றுக் கற்றாழை: இதன் கூழ் கசப்பான டானிக் ஆகும், இது இரத்தம் மற்றும் திசுக்களுக்கு புத்துயிரூட்டும்.
- வில்வம் - வில்வப்பழங்கள்: இதன் பழங்கள் பழச்சாறுகளில் பயன்படுத்தப்படுகின்றது, இதன் இலைகளின் கஷாயமானது உடலையும் மனதையும் சாந்தமாக வைத்துக்கொள்ள உதவும்.
- தனியா - கொத்தமல்லி: இதன் விதைகள் சிறுநீரகத் தொற்று மற்றும் சிறுநீரகப் பலவீனத்திற்காக பயன்படுத்தப்படுகிறது.
- ஜபபூஷ்பா - செம்பருத்தி: இதன் இலைகளும் மலர்களும் முடிக்கு ஷாம்பூ மற்றும் கண்டிஷனராகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இம்மலர்களை கொண்டு மூலிகைத் தேநீர் செய்யலாம்.
- மந்துகா பரணி - வல்லாரை: இதன் இலைகள் மூளை மற்றும் நரம்புகளுக்கு புத்துயிரூட்டும் நல்ல டானிக் ஆகும்.
- புதினா: இதன் இலைகள் மூலிகைத் தேநீர், சமையலுக்கும் பாதங்களைக் கழுவுவதற்கும் பயன்படுத்தப்படுகிறது.
- சங்குப்பூ: இதன் மலர்கள் மூலிகைத் தேநீர் அல்ல ஜூஸ் தயாரிக்கப் பயன்படுத்தப்படுகிறது.
- நன்னாரி: இதன் எலிரப் (ஜூஸ்) செய்யப் பயன்படுத்தப்படுகிறது.
- தண்ணீர்விட்டான் கிழங்கு: இதன் வேர்த்தண்டு புத்துணர்ச்சி தரும், குளிர்ச்சி தரும், பித்தத்தைப் போக்கும், பெண்களின் ஹார்மோன்களை இணக்கத்துடன் வைத்திருப்பதற்கு மிகவும் நல்லது.
- வெட்டிவேர்: இதன் வேர்கள் குளிப்பதற்கு பயன்படுத்தப்படுகிறது.
- அதிமதுரம்: இதன் வேர் புத்துயிரூட்டும், ஜீரணப் பாதையில் எரிச்சல், வீக்கம் அல்லது குடற்புண்ணுக்கு (அல்சர்) இதை உட்கொள்ளலாம், இது உடலை புத்துணர்ச்சியுடன் வைத்திருக்க உதவும்.

அனைவருக்கும் மகிழ்ச்சி நிறைந்த கோடைக்கால வாழ்த்துக்கள்! பெரன்ஜீர் (பீ), & சாந்தே கிளினிக்

அறிவிப்புகள் (Announcements)



மல்டி மீடியா சென்ட்ரல் அரங்கம் (எம்எம்சி, டவுன் ஹால்)
(MULTI MEDIA CENTRE AUDITORIUM (MMC, Town Hall))

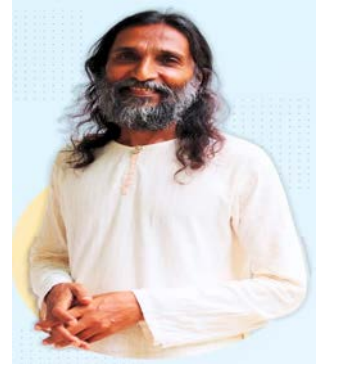
நினைவூட்டல்: மார்ச்சு 29 வெள்ளிக்கிழமை - "ஷேடோஸ் ஆஃப் ஃபர்காட்டன் அன்செஸ்டர்ஸ்" ("SHADOWS OF FORGOTTEN ANCESTORS"). இயக்கம் - செர்ஜி பராயனோவ், யுஎஸ்எஸ்ஆர், 1995.

ஏப்ரல் 1 வெள்ளிக்கிழமை - "பிரான்செஸ் ஹா" (FRANCES HA), அமெரிக்கா, 2012
இயக்கம் - நோவா பாம்பாக். நடப்பு - கிரேட்டா கெர்விக், மிக்கி சம்னர், ஆடம் டிரைவர்
ஆங்கில மொழியில், ஆங்கிலத் துணைவசனங்களுடன் - காலம்: 1 மணிநேரம் 26 நிமிடம்.



கனவு தெய்வீகம் தொடர் (Dream Divine Series)

குறிப்பாக புதிதாய்ச்சேர்ந்தவர்களுக்கு (நியூகம்மர்) வழிகாட்டுவதற்கு **கனவு தெய்வீகம் தொடர்** (திடீர்ம் டிவைன் சீரிஸ்) என்ற திட்டத்தை சாவித்ரி பவன் அறிமுகப்படுத்தியுள்ளது. ஆரோவில்லின் நோக்கங்களையும் இலட்சியங்களையும் புதிதாய்ச்சேர்ந்தவர்கள் (நியூகம்மர்) புரிந்துகொள்வதும், ஸ்ரீ அரவிந்தர், ஸ்ரீ அன்னை ஆகியோரின் வாழ்க்கை மற்றும் படைப்புகள், பூரண யோகம் ஆகியன பற்றி அறிந்து கொள்வதும், இத்திட்டத்தின் குறிக்கோள் ஆகும். புதன்கிழமைதோறும் மாலை 4.30-5.30 மணிக்கு வாராந்திர அமர்வு நடைபெறும். இந்தத் தொடரில் விளக்கக்காட்சிகள், திரைப்படங்கள், உரைகள் போன்றவை அடங்கும், அதைத் தொடர்ந்து கேள்விகள், பதில்கள் அமர்வு.



ஏப்ரல் 3, புதன்கிழமை அன்று, மாலை 4:30 - 5:30 மணிக்கு,
சாவித்ரி பவனில் உள்ள சங்கம் ஹாலில்,
"Integral Yoga in the Context of the Spiritual History of India"
(இந்தியாவின் ஆன்மீக வரலாற்றின் தழுவில் பூரணயோகம்)
என்ற தலைப்பில் **மனோஜ் பவித்ரன்** அவர்களின் உரை
அனைவரும் வருக.



அவுட்லெட் ஸ்டோரில் மரோமா தயாரிப்பு பொருட்கள் ஆரோவில்வாசிகளுக்கு பாதி விலையில்

மரோமா தனது ஆஸ்பிரேஷன் அவுட்லெட்டில் உள்ள எல்லா தயாரிப்பு பொருட்களும் அனைத்து ஆரோவில்களுக்கும் பாதி விலையில் வழங்குவதாக மகிழ்ச்சியுடன் அறிவிக்கின்றது. எங்களின் அனைத்து இயற்கை அழகுசாதனப் பொருட்கள், சோப்புகள், ஷாம்புகள் மற்றும் பலவற்றைப் பார்க்க வாருங்கள்! உங்களுக்கும், உங்கள் அன்பானவர்களுக்கு இவற்றைப் பரிசுகளாக வழங்குவது சிறந்தது. இந்த அவுட்லெட், ஆஸ்பிரேஷனில் உள்ள மரோமா வளாகத்தில் அமைந்துள்ளது. திங்கள்-சனி வரை காலை 9 மணி முதல் மாலை 5 மணி வரை திறந்திருக்கும். அங்கே பார்க்கலாம்!

மிக்க அன்புடன், **மரோமா அணி**

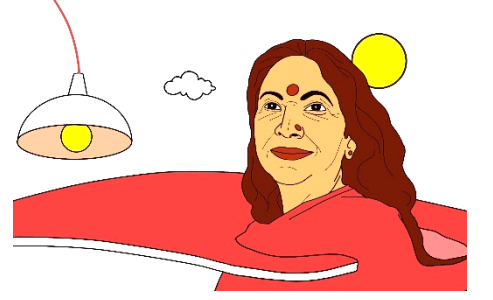
ஆதிசக்தி லேபோரட்டரி :பார் தியேட்டர் ஆர்ட்ஸ் அண்ட் ரிசர்ச் (Adishakti Laboratory For the Theatre And Research)

அன்பார்ந்த நண்பர்கள் அனைவருக்கும் ஆதிசக்தியின் வணக்கம்!

வீணாபாணி அவர்களை நினைவுகூரும் ஆண்டு விழாவுடன் இந்நிகழ்ச்சிகள் இடம் பெறுகின்றன. எங்கள் நிறுவனர் வீணாபாணி சாவலா மறைந்த சில மாதங்களுக்குப் பிறகு தொடங்கப்பட்ட இந்த விழா, பல ஆண்டுகளாக மேன்மேலும் வளர்ந்து வருகிறது, மேலும் இது 10வது விழாவாகும்.

இந்த ஆண்டு, நாங்கள் நாடகம், இசை, நடனம் முதல் கலந்துரையாடல் போன்ற அற்புதமான நிகழ்ச்சிகளை நடத்துகிறோம். 01.04.2024 முதல் 07.04.2024 வரை, தினந்தோறும் மாலையில் இந்த நிகழ்ச்சிகளை உருவாக்கியவர்களுடன் உரையாடல் மற்றும் 08.04.2024 அன்று கலைஞர்களை அறிமுகப்படுத்தும் நிகழ்ச்சியையும் நாங்கள் மீண்டும் கொண்டு வருகிறோம்.

அனைத்து நிகழ்ச்சிகளிலும் பயிலரங்குகளிலும் நீங்கள் கலந்துகொள்வீர்கள் என நாங்கள் நம்புகிறோம். உங்கள் குடும்பத்துடன் கலந்துகொள்ளவும். ஆதிசக்தியில் நடத்தப்படும் அனைத்து நிகழ்ச்சிகளுக்கும் நுழைவு கட்டணம் இலவசம் என்ற கொள்கையுள்ளது, மேலும் முதலில் வருபவர்களுக்கு முன்னுரிமை அளிக்கப்படும், நன்கொடை அளிக்க விரும்பினால் அதை நாங்கள் வரவேற்கிறோம்.
வாழ்த்துக்கள்!! அன்புடன், வினய் குமார் & ஆதிசக்தி அணி.



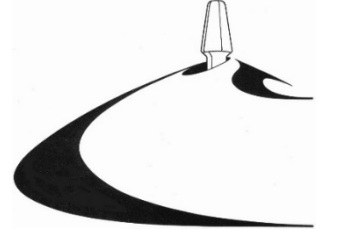
ஆம்பித்தியேட்டர் - மாத்ரிமந்திர் (AMPHITHEATRE – MATRIMANDIR)

சுனிலின் இசையில் ஸ்ரீ அன்னை அவர்கள் வாசித்த சாவித்திரியுடன் தியானம்
மார்ச்சு 14 முதல் வியாழன்தோறும் தூரிய அஸ்தமனத்தில் மாலை 6.00 முதல் 6.30 வரை.
நாங்கள் தூரியன் அஸ்தமனமாகும் நேரத்தை பின்தொடர்கிறோம், பருவகாலத்திற்கு ஏற்ப நேரம் மாறுகிறது...

ஆரோவில்லின் மையத்தில் உள்ள அழகிய திறந்தவெளியில், மகத்தான தூரிய அஸ்தமனத்தில், பரலோக இசையைக் கேட்டு மகிழுங்கள்!

அனைவருக்கும் நினைவூட்டுகிறோம்: ஒருமைப் பூங்கா (:பார்க் ஆஃப் யுனிட்டி) அமைதி, தியானம், அகப்பணிக்கான இடமாகும், ஆகவே, இந்த இடத்தை இதற்காக மட்டுமே பயன்படுத்த வேண்டும்.
அனைவரையும் கேட்டுக்கொள்கிறோம்: கேமராக்கள், ஐ-பேடுகள், செல்போன்கள் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தக்கூடாது. புகைப்படங்கள் கூடாது.

அன்பான விருந்தினர்களே, உங்கள் விருந்தினர் அட்டையை உங்களுடன் எடுத்து வரவும். மாலை 5.45 மணி முதல் ஆம்பித்தியேட்டருக்கு மட்டுமே செல்ல முடியும் என்பதை கவனத்தில் கொள்ளவும்.
நன்றி, ஆம்பித்தியேட்டர் அணி சார்பில் தூர்யா



தீபனம் பள்ளி நாடக நிகழ்ச்சியை வழங்குகிறது -

"Tales from Egypt" (டேல்ஸ் ஃப்ரம் எகிப்து)

ஏப்ரல் 3 புதன்கிழமை, நேரம்: மாலை 7 மணி

இடம்: தீபனம் ஆம்பித்தியேட்டர்

காலம்: 1 மணி நேரம்.

அனைவரும் வருக!

வாசகர் வாசிப்பு வட்டம்:

பாரத் நிவாஸ் வழங்கும் வாராந்திர வாசகர் வாசிப்பு வட்டம்
The Synthesis of Yoga (ஒருங்கிணைந்த யோகம்) - ஸ்ரீ அரவிந்தர்



ஆரோவில்லுக்கு ஸ்ரீ அன்னை வழங்கிய கடைசிச் செய்தி: "கர்மயோகத்தை நமக்குக் கற்றுக் கொடுத்த ஸ்ரீ அரவிந்தரின் இலட்சியத்தை நிறைவேற்றவே ஆரோவில் உருவாக்கப்பட்டது. கர்மயோகம் செய்ய விரும்புவர்களுக்கே ஆரோவில். "ஆரோவில்லில் வாழ்வது என்றால் கர்மயோகத்தைச் செய்வது என்பதாகும். எனவே, அனைத்து ஆரோவில்வாசிகளும் ஒரு வேலையை எடுத்துக்கொண்டு அதை ஒரு யோகமாகச் செய்ய வேண்டும்" 27.03.1973. மேலும் அவர் கூறினார்: "திட்டம்: பரம சத்தியத்தின் அனுபவத்தின் மூலம் ஆராய்ச்சி. ஒரு தெய்வீக வாழ்க்கை. ஆனால் மதங்கள் இல்லை" 02.05.1970.

வழி நடத்துபவர் - தீப்தி திவாரி

இடம்: ஸ்ரீ அரவிந்தர் மையம் (வள நூலகம்)

நாள் : செவ்வாய்தோறும். நேரம்: மாலை 4.30 முதல் 5.30 வரை

தேவாரத்தின் அழகுக் கூறுகளை வெளிப்படுத்துதல்: ஆரோவில்லிற்கு அருகில் அமைந்துள்ள மூன்று திருக்கோவில்களுக்கு ஒரு ஆன்மிகப் பயணம் – ஸ்ரீ சந்திரமௌலீஸ்வரர் திருக்கோயிலை சென்று பார்த்தல்

ஸ்ரீ அரவிந்தரிடம் இருந்து உத்வேகம் பெறுதல்

ஆரோவில்லின் தீர்க்கதரிசி நிறுவனரான ஸ்ரீ அரவிந்தர், தமிழ் மொழியின் மகத்தான முக்கியத்துவத்தையும், இந்தியா உலகிற்கு வழங்கும் ஆழ்ந்த ஆன்மீகப் பரிசையும் அங்கீகரித்தார். அவரது படைப்புகள், குறிப்பாக அவரது நான்காவது கனவு மற்றும் இந்தியாவின் மறுமலர்ச்சி ஆகியவை இந்தப் பத்தி கவிதையின் ஆற்றலையும் ஆன்மீக தத்துவங்களில் வேரூன்றிய ஒரு சமூகத்தை வடிவமைக்கும் திறனையும் விளக்குகின்றன.

ஆழ்வார்கள் மற்றும் நாயன்மார்கள் உட்பட தமிழ் துறவிகளின் கவிதைப் படைப்புகளுக்கான ஸ்ரீ அரவிந்தரின் பாராட்டு அவரது பல முக்கியப் படைப்புகளில் நன்கு ஆவணப்படுத்தப்பட்டுள்ளது:

- **வேதத்தின் இரகசியங்கள்:** பிரபஞ்ச முக்கியத்துவத்தின் அடையாளங்களாக கோவில் கட்டிடக்கலையின் முக்கியத்துவத்தை ஆராய்கிறது, இந்தியாவின் பாரம்பரியத்தில் மொழி, ஆன்மீகம், கலை வெளிப்பாடு ஆகியவற்றுக்கு இடையே உள்ள ஆழமான தொடர்பை எடுத்துக்காட்டுகிறது.
- **இந்தியாவின் மறுமலர்ச்சி** இந்தியாவின் பண்பாட்டு பாரம்பரியத்தின் சாரத்தை ஆராய்கிறது, நம் தேசத்தின் தத்துவ மற்றும் ஆன்மீக அடையாளத்தை வடிவமைப்பதில் தமிழ் இலக்கியம் ஆற்றிய முக்கிய பங்கை வலியுறுத்துகிறது.
- **இந்தியப் பண்பாட்டின் அடிப்படை,** இந்தியாவின் வலிமையைப் புரிந்துகொள்வதன் முக்கியத்துவத்தை வலியுறுத்துகிறது, இது அதன் இலக்கியப் பொக்கிஷங்களில் நன்கு பாதுகாக்கப்படுகிறது, தமிழ் ஒரு குறிப்பிட்ட முக்கிய இடத்தைப் பிடித்துள்ளது.

ஸ்ரீ அரவிந்தர் இந்திய வாழ்க்கை மற்றும் பண்பாட்டின் அனைத்து அம்சங்களையும் உள்ளடக்கிய ஒரு புதுப்பித்தலைக் கற்பனை செய்தார், இந்த வளமான பாரம்பரியத்திலிருந்து உத்வேகம் பெறுகிறார். தமிழ் இலக்கியத்தில் பொதிந்துள்ள ஆழமான மெய்யறிவு உட்பட, இந்த வலிமையை மீண்டும் கண்டுபிடிப்பது, உலக அரங்கில் இந்தியா தனது நிலையை மீண்டும் பெறுவதற்கு முக்கியமானது என்று அவர் நம்பினார்.

தங்களுக்கு மனமார்ந்த நன்றி

மார்ச்சு 16ஆம் தேதி இரும்பை திருக்கோயிலுக்கும், மார்ச்சு 23ஆம் தேதி அரசலீஸ்வரர் திருக்கோயிலுக்கும் எங்களுடைய இரண்டு ஆய்வுப் பயணங்களில் எங்களுடன் இணைந்த பங்கேற்பாளர்கள் அனைவருக்கும் எங்களது மனமார்ந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம். இந்த நாட்கள் நுண்ணறிவு கலந்த விவாதங்களாலும், அறிவுப் பகிர்வின் மகிழ்ச்சிகரமான அனுபவத்தாலும் நிறைந்திருந்தன. உங்களின் உற்சாகத்திற்கும் முனைப்பான பங்கேற்பிற்கும் எங்களின் உண்மையான நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

ஏன் எங்களுடன் இணைய வேண்டும்?

- இப்பழமையான திருக்கோவில்களின் வரலாற்றையும் தேவாரத்துடன் அவற்றுக்குள்ள தொடர்பையும் ஆராய்தல்.
- என்றும் அழியாத தமிழ்ப் பத்தி இலக்கியத்தின் அழகுக்கூறுகளை சொற்பொழிவுகள், கலந்துரையாடல்கள், திருக்கோவில்களை பார்வையிடுதல், மூலம் நேரடியாக அனுபவம் பெறுதல்.
- புகழ்பெற்ற அறிஞர்களிடம் ஆன்மிகப் பயணத்தின் மூலம் கற்றறிந்து தேவாரத்தின் ஆழ்ந்த கருத்துகளையும் புனைவாற்றலையும் ஆராய்தல்.

இந்த யாத்திரை தொடர்கிறது....

அடுத்த யாத்திரை:

- தேதி: 30 மார்ச்சு 2024
- நேரம்: பிற்பகல் 2 - இரவு 7 மணி
- புறப்படும் இடம்: யூனிட்டி பெவிலியன்

தமிழ் இலக்கியம் மற்றும் பண்பாட்டின் புகழ்பெற்ற அறிஞர் பேராசிரியர் தெ.ஞானசுந்தரம் அவர்களின் இருமொழி அறிமுக விரிவுரையுடன் நிகழ்ச்சி தொடங்கும்.

தமிழ்நாட்டின் பல்வேறு கல்லூரிகள் மற்றும் பல்கலைக் கழகங்களில் பேராசிரியராகப் பணியாற்றிய பேராசிரியர் ஞானசுந்தரம் அவர்கள் கல்வித்துறையில் நீண்டகாலம், சிறப்புமிக்க பணியைச் செய்துள்ளார். மத்திய செம்மொழித் தமிழ் ஆய்வு நிறுவனத்தின் (CICT) உறுப்பினராகவும் உள்ள அவர், தமிழ் மொழி மற்றும் இலக்கியம் குறித்து விரிவான அளவில் புத்தகங்களைப் வெளியிட்டுள்ளார்.

இச்சொற்பொழிவைத் தொடர்ந்து திருவக்கரையில் உள்ள சந்திரமௌலீஸ்வரர் கோயிலுக்குச் சென்று பார்த்தல். சிவபெருமானுக்கு அர்ப்பணிக்கப்பட்ட இந்த பழமையான திருக்கோவில், இப்பகுதியில் உள்ள தேவாரம் திருமுற்றுத்தலங்களில் ஒன்றாகும். இக்கோவிலில் 2,000 ஆண்டுகள் பழமையானது என நம்பப்படுகிறது, மேலும் அரிய மூன்று முகம் கொண்ட சிவலிங்கம் உள்ளது.

ஆன்மாவிற்கு ஒரு பரிசு

இந்த நிகழ்வை நம் ஒவ்வொருவருக்கும் உள்ள தெய்வீக சேவையாக வழங்குகிறோம். இந்த நிகழ்வு முற்றிலும் இலவசம், மேலும் பங்கேற்பாளர்களிடம் இருந்து எந்த பங்களிப்புத்தொகையும் எதிர்பார்க்கப்படாது. இந்த ஆன்மிகப் பயணத்தில் எங்களுடன் இணைய அனைவரையும் அன்புடன் வரவேற்கிறோம்.

தமிழ் பக்தி இலக்கியம் மற்றும் பண்பாடு பற்றிய இந்த செழுமையான ஆய்வுக்கு நீங்கள் எங்களுடன் இணைவீர்கள் என்று நாங்கள் நம்புகிறோம்.

மேலும் தகவல்களுக்கு தயவுசெய்து தொடர்பு கொள்ளவும்:

- மின்னஞ்சல்: tamil@auroville.org.in
- தொலைபேசி: +91 94866 23273

அனைவரும் வருக!

ரசத்வா
குரு கேலுசரண் மஹாபத்ராவின பரம்பரையில் ஓடிசியின் ரசனை
கலை இயக்கம் - ரேகா டாண்டன்

நடனக் குழுவினர் - அகிலா, பிளான்சு, மஞ்சளா, பவித்ரா, பிரியம்வதா, இளவரசி, சுசித்ரா, சோனாலி, ரேகா

மார்ச்சு 30, இரவு 7.30 மணி, கிரிபா, ஆரோவில்

"ஆயிரக்கணக்கானவர்கள் அறியாமையில் மூழ்கி கிடப்பினும், நேற்று நாம் பார்த்தவர் நம் பூமியில் வந்து அவதரித்திருக்கிறார்; இருள் ஒளியாக மாறும் ஒருநாள் வரும் என்பதை நிரூபிக்க அவரது பிரசன்னம் போதுமானது, இப்பூமியில் உமது ஆட்சி நிலைநாட்டப்படும்...."

ஸ்ரீ அன்னை, 30.3.1914

காலை தியானம்

29.03.2024 வெள்ளிக்கிழமை

ஸ்ரீ அன்னை பாண்டிச்சேரிக்கு முதல் வருகைதந்த நாள்

மாத்திரிமந்திர் ஆலமரத்தடியில் காலை 6.30 - 7 மணிக்கு தியானம்.

காலை 6 மணி முதல் அலுவலக கேட் வழியாக உள்ளே வரவும்.

விருந்தினர்கள் தங்களுடைய ஆரோகார்டுகளை கொண்டு வருமாறு கேட்டுக் கொள்ளப்படுகிறது.

ஆரோகார்டு வைத்திருப்பவர்களுக்கான கடைசி நுழைவு காலை 6.25 மணிக்கு.

மாலை, 6 - 6.30 மணி

ஆலமரத்தடியில் அமைதியாக ஒன்றுகூடுதல்

அன்பார்ந்த ஆரோவில்வாசிகள் மற்றும் புதிதாய்ச்சேர்ந்தவர்களுக்கு,

இந்த சிறப்பு நாளில் ஆலமரத்தடியில் மௌனமாக ஒன்று கூடுவதற்கு இது ஒரு சிறப்பு அழைப்பாகும்.

ஸ்ரீ அன்னை பாண்டிச்சேரியில் ஸ்ரீ அரவிந்தரைச் சந்தித்ததன் 110வது ஆண்டு விழாவில் ஆரோவில்லின் நோக்கத்தையும் உணர்வையும் மீண்டும் உறுதிப்படுத்தும் வகையில் அனைத்து ஆரோவில்வாசிகளையும் நாங்கள் அழைக்கிறோம்.

மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தும் இந்நிகழ்வு ஆரோவில்வாசிகள் மற்றும் புதிதாய்ச்சேர்ந்தவர்களுக்கு மட்டுமே என்பதை தயவுசெய்து கவனிக்கவும்.

அன்னையின் ஆசீர்வாதம் மற்றும் கருணைக்குமான ஆர்வத்துடன்,

மாத்திரிமந்திர் குழு மற்றும் சமூக உறுப்பினர்கள்.

ஓம்!

லொரெய்ன் ஃப்ரீமேன் அவர்கள் காலமானார் (Lorraine Freeman passes away)

லொரெய்ன், 25.03.2024 அன்று காலை அமைதியாக தமது உடலை விட்டு நீங்கினார் என்பதை சமூகத்தினருக்கு வருத்தத்துடன் தெரிவித்துக்கொள்கிறோம், அவர் கடந்த சில வருடங்களாக மகாலட்சுமி இல்லத்தில் வசித்து வந்தார். அன்னாருக்கு வயது 76.

லொரெய்ன் அமெரிக்காவைச் சேர்ந்தவர், அங்கு செவிலியராகப் பணியாற்றினார். அவர் ஆர்வமுள்ள மனஉறுதி கொண்ட விலங்குகள் பாதுகாப்பு ஆதரவாளராக இருந்தார், அவர் 2007 இல் ஆரோவில்லுக்கு வந்தவுடன், அவர் ஒருங்கிணைந்த விலங்கு மையத்தைத் தொடங்கினார்.

2013 இல், அவர் விலங்கு பராமரிப்பு மையத்தில் இருந்து வெளியேறினார், பின்னர் புத்தூஸ் விநியோக மையத்தில் பணியாற்றினார். அவர் நாடகம், நகைச்சுவை மீதுள்ள ஆர்வத்தால் அதை பின்தொடர்ந்தார்.

அவரது பயணம் அமைதியுடன் அமைய பிரார்த்திக்கிறோம். அவரது குடும்பத்தினருக்கும் நண்பர்களுக்கும் நமது இரங்கல் உரித்தாகுக. **ஓம்!**

