

ஞானப் பயணம்



பகவான் மகாவீரரின்
வாழ்க்கையும் போதனைகளும்
– பொக்கிஷம்

நமோக்கார மந்திரம்



நமோ அரிஹந்தாணம்

அரிஹந்தர்களுக்கு நான் வணங்குகிறேன்

நமோ சித்தாணம்

சித்தர்களுக்கு நான் வணங்குகிறேன்

நமோ ஆயரியாணம்

ஆசாரியர்களுக்கு நான் வணங்குகிறேன்

நமோ உவஜ்ஜாயாணம்

உபாத்யாயர்களுக்கு நான் வணங்குகிறேன்

நமோ லோயே ஸவ்வசாஹுணம்

சாதுக்கள் மற்றும் சாத்விகர்களுக்கு நான் வணங்குகிறேன்

ஏசோ பஞ்ச நமோக்காரோ

இந்த ஐந்து வணக்கங்கள்

ஸவ்வ பாவப்பணாஸனோ

அனைத்துப் பாவங்களையும் நீக்கும்

மங்களாணஞ்ச ஸவ்வேசிம்

அனைத்து மங்களங்களிலும்

பதமம் ஹவே மங்கலம்

இந்த நமோக்கார மந்திரம் மிக முக்கியமான மங்களம் ஆகும்

பாடம் 1 – நமோக்கார மந்திரம்

நமோ அரிஹந்தாணம்

நான் எனது உள்புற எதிரிகளை வெல்ல அரிஹந்தர்களுக்கு வணங்குகிறேன்.

அரிஹந்தர்கள் என்பது, கோபம், கெடுதல், பொறாமை, மதிப்பு போன்ற உள் எதிரிகளை வென்று ஆன்மிக வெளிச்சத்தை அடைந்த மனிதர்கள். அவர்கள் எல்லாம் அறிந்த அறிவைப் பெற்றவர்கள், பிறப்பு – இறப்பு – துயரங்களின் சுற்றுவட்டத்தை முடிவுக்குக் கொண்டு செல்லும் பாதையை காட்டுகிறார்கள்.

நமோ சித்தாணம்

விமோசனத்தை அடைய, சித்தர்களுக்கு நான் வணங்குகிறேன்.

சித்தர்கள் என்பது, சர்வகுணமும் பெற்றுத் தன்னை விடுவித்த பரிபூரண ஆன்மாக்கள்.

நமோ ஆயரியாணம்

நான் எனது ஆசைகளை கட்டுப்படுத்த ஆசாரியர்களுக்கு வணங்குகிறேன்.

ஆயரியர்கள் என்பது ஜைன மத ஆராதகரின் தலைவராக இருப்பவர்கள். அவர்கள் சமயத்தின் மூன்று அஸ்திவாரங்களான சர்மதம், சர்ஞானம், சர்ச்சரித்ரத்தை போதிக்கிறார்கள்.

நமோ உவஜ்ஜாயாணம்

படிக்கவும், தியானிக்கவும் உவஜ்ஜாயர்களுக்கு நான் வணங்குகிறேன்.

உவஜ்ஜாயர்கள் என்பது, துறவிகளுக்கான ஆசிரியர்கள். அவர்கள் ஜைன நூல்களை விளக்கி, ஆன்மிக வாழ்க்கையின் முக்கியத்துவத்தை எடுத்துரைக்கிறார்கள்.

நமோ லோயே ஸவ்வ சாஹுணம்

எளிமையான வாழ்க்கையை நடத்தும் வகையில், எல்லா சாதுக்கள் மற்றும் சாத்விகளுக்கும் நான் வணங்குகிறேன். சாதுக்கள் மற்றும் சாத்விகள் என்பது, ஐந்து பெரிய விரதங்களை கடைப்பிடித்து வாழும் துறவிகள். அவர்கள் எளிமையான வாழ்க்கையை நடத்தும் படி நமக்கு முன்மாதிரியாக இருக்கிறார்கள்.

ஏசோ பஞ்ச நமோக்காரோ

இந்த ஐந்து உயர்ந்த ஆன்மாக்களுக்கும் நான் வணங்குகிறேன்.

ஸவ்வ பாவ பனாசணோ

இது என் மனதில் உள்ள எதிர்மறை எண்ணங்களையும், பாவங்களையும் அகற்ற உதவுகிறது.

மங்களாணஞ்ச ஸவ்வேசிம்

அனைத்து மங்களங்களில்,

பதமம் ஹவே மங்கலம்

நமோக்கார மந்திரமே தலைசிறந்த மங்களம் ஆகும்.

நான் அனைத்து சாந்த ஆன்மாக்கள், விடுவிக்கப்பட்ட ஆன்மாக்கள், உணர்வு பெற்ற துறவி தலைவர்கள், துறவி ஆசிரியர்கள் மற்றும் உலகில் அஹிம்சை, சத்தியம், அபகரிப்பு இன்றிய வாழ்க்கை, தவம், பற்றில்லாத தன்மை, மற்றும் அனேகாந்தவாதம் போன்ற தத்துவங்களைப் பின்பற்றி வாழும் அனைத்து சாதுக்கள் மற்றும் சாத்விகளிடமும் வணங்குகிறேன் மற்றும் ஸஃபேருற்சாகம் பெறுகிறேன்.

ஒவ்வொரு காலை எழுந்தவுடன் நமோக்கார மந்திரத்தை சொல்ல வேண்டும்.

அதன் மூலம் பஞ்ச பரமேஸ்தியின் (ஐந்து உயர்ந்த ஆன்மாக்கள்) குணங்களை நினைவுகூர முடியும். நம்மால் நற்காரியங்களை செய்ய முடியும் என்பதை நம்ப வேண்டும். எல்லோரிடமும் அன்பாகவும், நல்ல முறையில் நடந்து கொள்ள வேண்டும்.

அதேபோல் இரவில் படுக்கச் செல்லும் முன் நமோக்கார மந்திரத்தை உச்சரித்து, நாளின் செயல்கள் குறித்து சிந்திக்க வேண்டும்.

அந்த நாளில் கோபமாக இருந்தால், அடுத்த நாள் கோபப்படக்கூடாது என்று முடிவெடுக்க வேண்டும்.

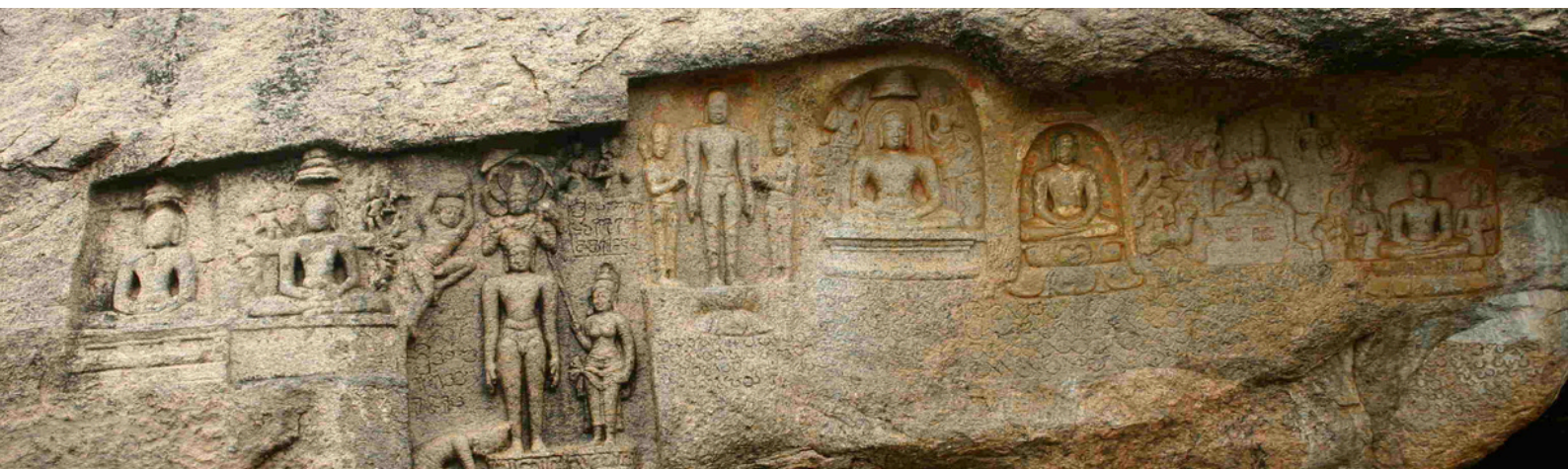
யாரையாவது உதவாமல் விட்டிருந்தால், அடுத்த நாள் உதவ முடிவு செய்ய வேண்டும்.

நமோக்கார மந்திரத்தை சொல்லும்போது நம்மை நினைவுபடுத்த வேண்டும்:

- மன்னிப்பு மற்றும் புரிதலுடன் இருப்பதை
- நேர்மையான மற்றும் எளியவர்களாக இருப்பதை
- எல்லோரிடமும் நன்றியுடனும், அன்புடனும் நடப்பதை
- நமக்குக் கிடைத்த அனைத்துக்கும் நன்றி கூறுவதை
- அனைத்து உயிரினங்களுக்கும் உதவ முனைவதை
- சுற்றுச்சூழலுக்கு மரியாதை கொடுப்பதை

கேள்விகள்:

1. சமண மதத்தின் முக்கியமான பிரார்த்தனை எது?
2. நமோக்கார மந்திரத்தில் நாம் யாருக்கு வணங்குகிறோம்?



பாடம் 2 – சமண மதம் பற்றி

சமண மதம் என்பது ஒரு
பண்டைய இந்திய மதமாகும்.
சமண மதத்தைப் பின்பற்றுவோர்
"சமணர்கள் (ஜைன்கள்)"
எனப்படுகிறார்கள்.



"ஜைனர்" என்ற சொல், சம்ஸ்கிருதத்தில் உள்ள "ஜினா" என்ற சொல்லில் இருந்து வந்தது. "ஜினா" என்பது வெற்றி பெற்றவர் என்ற அர்த்தம் கொண்டது. தம்முள் உள்ள கோபம், ஆசை, மதிப்பு, பொறாமை, ஆசைபடுதல் போன்ற அனைத்தையும் வென்று, அறம், அன்பு, அமைதி மற்றும் கருணை ஆகியவற்றை நிறைவேற்றும் மனிதன் ஜினா எனப்படுகிறார்.

ஜினா என்பவரே தீர்த்தங்கரர் (Thirthankar) அல்லது அரிஹந்தர் (Arihant) எனவும் அழைக்கப்படுகிறார்.

மொத்தம் 24 தீர்த்தங்கரர்கள் உள்ளனர்.

- பகவான் ரிஷபநாதர் (ஆதி பகவான்) முதல் தீர்த்தங்கரர்.
- பகவான் மகாவீர் 24வது தீர்த்தங்கரர் ஆவார்.
- பகவான் பார்ஸ்வநாதர், 23வது தீர்த்தங்கரர், மகாவீருக்கு சுமார் 250 ஆண்டுகள் முன்பு வாழ்ந்தவர்.

சமண மதம் எதை போதிக்கிறது?

- அனைத்து உயிருள்ள விலங்குகள் மற்றும் செடிகளையும் சிதையாமல், அழுக்காறின்றி அன்புடன் நடக்க வேண்டும்.
- யாரையும் காயப்படுத்தக்கூடாது. அதாவது, அடிப்பது, மோசமாக நடப்பது கூட வேண்டாம்.
- நாம் நடந்துவைக்கும் இடத்தில் கூட நுட்பமான விலங்குகள், பூச்சிகள், செடிகள் இருந்தால் அவை காயம் அடையக்கூடாது என்பதைக் கவனிக்கச் சொல்லுகிறது.
- மற்றவர்களுக்கு உதவும் மனப்பாங்குடன், அன்புடனும், கருணையுடனும் நடக்க வேண்டும்.
- எளிமையான வாழ்க்கை வாழ வேண்டும். அதிகமாக பொருட்கள் வேண்டுமென்று ஆசைபடாமல், நமக்குள்ளதிலேயே திருப்தியுடன் இருக்க வேண்டும்.
- ஆன்மா தூய்மையாக இருக்க, கோபம், கௌரவம், அஹம், பேராசை போன்றவற்றை விட்டுவிட வேண்டும்.
- நேர்மை, அன்பு, சிந்தனைசெய்யும் பண்பு ஆகியவற்றால் நாம் நல்வாழ்க்கை நடத்த முடியும்.
- அனேகாந்தவாதம் (Anekantavad) எனப்படும் பலதரப்பட்ட பார்வையை மதிக்கவும்,
- பிறர் கருத்துகளையும் மதிப்பது முக்கியம் எனவும் சமண மதம் வலியுறுத்துகிறது.

சுருக்கமாக,

சமண மதம் என்பது அன்பும், கருணையும், புரிதலும் கொண்ட வாழ்க்கை முறையாகும்.

நாம் வாழும் இடமெல்லாம் அன்பையும் மகிழ்ச்சியையும் பரப்ப வேண்டும்.

பகவான் மகாவீர் கூறியது:

- நீங்கள் மற்றவர்களிடம் எப்படித் நடத்த விரும்புகிறீர்களோ, அதேபோல் நீங்கள் மற்றவர்களிடம் நடக்க வேண்டும்.
- அனைத்து உயிரினங்களையும் நேசிக்க வேண்டும்,
- யாரையும் காயப்படுத்தக்கூடாது,
- மற்றவர்களுக்கு உதவ வேண்டும்,
- மற்றவர்களை மகிழ்வாக்கும் வாழ்க்கை நடத்த வேண்டும்.
- அவரின் போதனைப்படி, கருணை என்பது மற்றவர்களின் துயரத்தையும் வேதனையையும் புரிந்து கொள்வது.

கேள்விகள்

1. ஜினா யார்?
2. பகவான் மகாவீரரின் முக்கியமான போதனை என்ன?

Let us understand and follow

- 1.The practitioner of non-violence has no enemy.
- 2.Non-violence is for the brave and strong, and not a sign of cowardice.
- 3.Hurt no one, life is dear to all living beings.
- 4.Non-violence is the greatest religion, follow it.
- 5.Respect for all living beings is non-violence.
- 6.Non-Violence is the welfare of all living beings.
- 7.Non-violence & kindness to living beings is kindness to oneself.
- 8.Do not injure, abuse, oppress, enslave, insult, torment, torture, or kill any living being.
- 9.No living creature should be killed or enslaved.
- 10.Don't try to oppress any living being.

பாடம் 3 – சமண தீர்த்தங்கரர்கள்

தீர்த்தங்கரர் என்பவர் அரிஹந்தர் என்றும் அழைக்கப்படுகிறார். “அரிஹந்தர்” என்ற வார்த்தை இரண்டு பகுதிகளைக் கொண்டது:

- “அரி” என்பது எதிரிகள்,
- “ஹந்த” என்பது அழிப்பவர் என்று பொருள்படும்.

ஆகவே, அரிஹந்தர் என்பவர் உள் எதிரிகளை அழித்தவர் என்பதே அர்த்தம்.

அரிஹந்தர்கள் என்பது தம்மை தாங்களே மேம்படுத்திக் கொண்ட மனிதர்கள் ஆவார்கள்.

சமண மதத்தின் படி, கோபம், கௌரவம், ஏமாற்றம், பேராசை போன்ற உணர்ச்சி சார்ந்த உள்ளகத்துன்பங்களே நம்முடைய உண்மையான எதிரிகள்.

இந்த எதிரிகளை வெல்லும்வரை, ஆன்மாவின் உண்மையான தன்மையை உணர முடியாது.

ஒரு மனிதன் இந்த உள் எதிரிகளை வென்றவுடன்,

அவர் "கேவல்ஞானம் (Kevaljñana)" அல்லது அனைத்தையும் அறிந்த அறிவு பெற்றவர் ஆகிறார்.

இவர் "கேவலி (Kevali)" எனப்படுகிறார்.

அந்த நிலையில், ஒரு தீர்த்தங்கரருக்கு:

- அனந்த அறிவு (infinite knowledge)
- அனந்த தரிசனம் (infinite perception)
- அனந்த சக்தி (infinite power)
- அனந்த ஆனந்தம் (infinite bliss)
- உள்ளதாக நம்பப்படுகிறது.

அவர் எந்தவொரு கலங்கல்களும் இல்லாத பரிசுத்த ஆன்மா ஆவார்.

தீர்த்தங்கரர்கள், நம்மைப் போலவே பிறப்பு-இறப்புச் சுற்றுவட்டத்தில் இருந்தவர்கள். ஆனால் அவர்கள் சர்வஞ்ஞானமான நிலையில் வந்த பிறகு, அவர்கள் அனைத்து உயிரினங்களிடமும் கருணை, அனேகாந்தவாதம் (பல கோணங்களில் பார்க்கும் நிலை), பற்றின்மை, சுயக்கட்டுப்பாடு ஆகியவற்றை எடுத்துரைக்க ஆரம்பிக்கிறார்கள்.

தீர்த்தங்கரர்களின் சிலைகள், அவர்களின் உடலை அல்ல, அவர்களின் பண்புகளை பிரதிபலிக்க உருவாக்கப்பட்டவை.

அதனால் அனைத்து தீர்த்தங்கரர்களின் சிலைகளும் ஒரே மாதிரியான தோற்றத்தில் காணப்படுகின்றன. ஆனால், ஒவ்வொரு தீர்த்தங்கரருக்கும் தனிப்பட்ட அடையாளச் சின்னம் (Symbol) இருக்கிறது. இந்த சின்னம் சிலையின் அடிப்பகுதியில் காணப்படுகிறது.

தீர்த்தங்கரர் சிலை:

- தியான நிலையில், ஏறக்குறைய
 - பத்மாசனத்தில் அமர்ந்தவாறு அல்லது
 - நிமிர்ந்த நின்ற நிலையில் காணப்படும்.
- முகமும் கண்களும்,
 - கருணை செலுத்தும் வகையில் இருக்கும்,
 - நமக்குள் அமைதி மற்றும் ஆன்மிக உணர்வை தூண்டும்.
- இனி, நாம் 24 தீர்த்தங்கரர்களின் பெயர், சின்னம், பெற்றோர் பெயர்கள், பிறந்த இடம், மற்றும் நிர்வாண (மோகமின்றி விடுதலை) பெற்ற இடம் பற்றிய விபரங்களை கற்றுக்கொள்ள போகிறோம்.

வினாக்கள் (Questions):

- “அரிஹந்தர்” என்ற வார்த்தை எதைக் குறிக்கிறது?
- தீர்த்தங்கரர்கள் நமக்கு என்ன போதிக்கிறார்கள்?
- தீர்த்தங்கரர் சிலைகளில் உள்ள சின்னத்தினால் என்ன தெரிவிக்கப்படுகிறது?
- ஒருவரை “கேவலி” என அழைக்க ஏது அடைய வேண்டும்?

தீர்த்தங்கரர் பெயர்	சின்னம்	பெற்றோர் பெயர்	பிறந்த இடம்	முக்தி பெற்ற இடம்
ரிஷபநாதர் (ஆதி நாதர்)	காளை மாடு	நாபி ராஜா, மருதி தேவி	அயோத்தியா	அஷ்டாபத
அஜித்நாதர்	யானை	ஜிதசத்ரு, விஜயா	அயோத்தியா	சமேத்சிகர்ஜி
சம்பவநாதர்	குதிரை	ஜிதாரி, சேனா	ஷ்ரவஸ்தி	சமேத்சிகர்ஜி
அபிநந்தநாதர்	குரங்கு	சம்வர், சித்தார்த்தா	அயோத்தியா	சமேத்சிகர்ஜி
சுமதிநாதர்	சுருள் பறவை	மேகரத் ராஜா, மங்களா	அயோத்தியா	சமேத்சிகர்ஜி
பத்மப்ரபா நாதர்	தாமரை	ஸ்ரீதர், சுசிமா தேவி	கௌசாம்பி	சமேத்சிகர்ஜி
சுபார்ஷ்வநாத்	ஸ்வஸ்திக்	பிரதிஷ்டா, பிருத்விதேவி	வாரணாசி	சமேத்சிகர்ஜி
சந்திரபிரபா	பிறைநிலா	மகாசென், லக்ஷ்மணா	சந்திரபுரி	சமேத்சிகர்ஜி
சுவிதிநாத்/புஷ்பதாந்தா	முதலை	சுகர்வன், ரமாராணி	ககண்டி	சமேத்சிகர்ஜி
ஷிதல்நாதர்	ஸ்ரீவத்சா	தரதரத், நந்தாராணி	பத்ரில்பூர்	சமேத்சிகர்ஜி
ஷ்ரேயான்ஸ்நாதர்	காண்டாமிருகம்	விஷ்ணு, விஷ்ணுதேவி	சிம்ஹாபுரி	சமேத்சிகர்ஜி
வாசுபூஜ்யநாதர்	எருமை	வாசுபூஜ்யா, ஜெயதேவி	சம்பாபுரி	சம்பாபுரி
விமலநாதர்	பன்றி	கிருத்தவர்மா, ஷ்யாமாதேவி	காம்பில்யாபூர்	சமேத்சிகர்ஜி
அனந்தநாதர்	கழுகு	சிம்ஹவிர்ய, சுயாஷா	அயோத்தியா	சமேத்சிகர்ஜி
தர்மநாதர்	வஜ்ரம்	பானு, சுவர்தா	ரத்னபுரி	சமேத்சிகர்ஜி
சாந்தி நாதர்	மான்	விஸ்வ சேனா, ஆசிரா	ஹஸ்திநாபூர்	சமேத்சிகர்ஜி
குந்து நாதர்	ஆடு	சூரசென், ஸ்ரீ ராணி	ஹஸ்திநாபூர்	சமேத்சிகர்ஜி
அரநாதர்	மீன்	சுதர்சனா, தேவி ராணி	ஹஸ்திநாபூர்	சமேத்சிகர்ஜி
மல்லிநாதர்	பானை	கும்பா, பிரபாவதி	மிதிலா	சமேத்சிகர்ஜி
முனிசுவரத்சுவாமி	ஆமை	சுமித்ரா, பத்மாவதி	ராஜக்ருஹி	சமேத்சிகர்ஜி
நமிநாதர்	நீலமேக பூ	விஜய ராஜா, விப்ரா	மிதிலா	சமேத்சிகர்ஜி
நேமிநாதர்	சங்கு	சமுத்ர விஜய், சிவதேவி	துவாரிகா	கிர்நார்
பார்ஸ்வநாதர்	பாம்பு	அச்வசென், வமாதேவி	வாரணாசி	சமேத்சிகர்ஜி
மகாவீரர்	சிங்கம்	சித்தார்த்தர், த்ரிஷிலா	குண்டல்பூர்	பாவாபுரி

பாடம் 4 - ஆன்மிக குரு - சாது மற்றும் சாத்வி

**பெண் துறவிகள்
“சாத்விகள்” என்றும், ஆண்
துறவிகள் “சாதுக்கள்”
என்றும்
அழைக்கப்படுகிறார்கள்.**

ஆன்மிக குருக்கள், சாதாரண
பள்ளி ஆசிரியர்களைப்
போலல்ல; பல விதங்களில்
அவர்கள் வித்தியாசமாக
இருக்கிறார்கள். உலகிலுள்ள
அனைத்து இன்பங்களையும்
விட்டுவிட்டு, உயர்ந்த ஆன்மிக
அல்லது சமய வாழ்க்கையை
தொடர, சாது அல்லது சாத்வியாக
ஆகிறார்கள்.

அவர்கள் ஃபேஷனான
ஆடைகளை அணிவதை, சினிமா
பார்ப்பதை, டிவி பார்ப்பதை,
மென்மையான படுக்கையில்
தூங்குவதை, ஐஸ்கிரீம் மற்றும்
பீட்சா சாப்பிட வெளியில்
செல்வதை எல்லாம்
விட்டுவிட்டுள்ளனர். அவர்கள்
காலணிகள் இல்லாமல்
நடக்கிறார்கள், கார்கள் அல்லது
விமானங்களில்
பயணிக்கவில்லை.



அவர்கள் பணம்
சம்பாதிப்பதில்லை; பிச்சை
எடுத்து வாழ்கிறார்கள்.
குடும்பம், நண்பர்கள், பணம்
ஆகியவற்றில் எதிலும்
அவர்கள் பிணைப்பு
வைக்கவில்லை. அவர்கள்
இடம் இடமாகச் சென்று,
மக்களுக்கு ஜைன மதத்தைப்
பற்றி போதிக்கிறார்கள்.
அதிகபட்சமாக துறவிகள் எளிய
வெள்ளை பருத்தி
ஆடைகளையே அணிகிறார்கள்
மற்றும் முகப்பட்டி (வாய் மூடிய
வெள்ளை துணி)
அணிகிறார்கள். சில துறவிகள்
ஆடையில்லாமலும்
இருப்பார்கள். அவர்கள்
அனைவரும் மிக எளிமையான
வாழ்க்கையை வாழ்கிறார்கள்.

பாடம் 5 – பகவான் மஹாவீர் – சிறுவயது வாழ்க்கை



வரதமான் மஹாவீர் ஜைன மதத்தின் 24வது தீர்த்தங்கரர்

வரதமான் மஹாவீர் ஜைன மதத்தின் 24வது மற்றும் இறுதி தீர்த்தங்கரராக இருக்கிறார். அவருடைய தந்தை சித்தார்த்தா "ஜந்த்ரிகா" எனப்படும் ஒரு சமூகத்தின் தலைவராகவும், தாயார் திரிசாலா ஒரு லிச்சவியி ராஜகுமாரியாகவும் இருந்தார்.

அவர் தமிழ் மாதமான சித்திரையில், வளர்பிறை பதிமூன்றாம் நாளில், வைசாலியின் புறநகரமான குண்டல்கிராமத்தில் (இன்று பீகார் மாநிலம் முஜஃபர்பூர் மாவட்டம்) கி.மு. 599-ஆம் ஆண்டு பிறந்தார். கிரிகோரியன் நாட்காட்டி படி, வரதமான் மார்ச் அல்லது ஏப்ரல் மாதங்களில் பிறந்தவராகக் கருதப்படுகிறார். அவருடைய பிறந்த நாள் “மஹாவீர் ஜெயந்தி” எனக் கொண்டாடப்படுகிறது.

அரசன் சித்தார்த்தாவிற்கு இரண்டு மகன்கள் இருந்தனர். வரதமான் அவர்கள் இருவரில் இளையவராக இருந்தார்.

திரிசாலா தேவியின் கர்ப்பத்தில் மஹாவீர் வந்தபோது, அவள் பதினான்கு நல்ல கனவுகளை கண்டதாகக் கூறப்படுகிறது. அந்தக் குழந்தை பிறக்கப்போகும் ஒரு மகா ஆன்மிக நபராக இருப்பான் என்ற முன்னறிவிப்பு அந்த கனவுகள் மூலம் வந்தது. அதன்பிறகு, அரசரின் செழிப்பு நாளுக்கு நாள் அதிகரித்தது. அரசன் அந்த நன்மைகளை தனது புதிதாகப் பிறந்த குழந்தையின் காரணமாகவே வந்ததென நம்பி, அவருக்கு "வரதமான்" (நித்தமும் வளர்ந்து கொண்டிருப்பவன்) என்று பெயரிட்டார். வரதமான் ஒரு இளவரசன் போலவே வாழ்ந்தார்.

அவர் மிகவும் ஞானமிக்கவர் மற்றும் அனைத்து அறிவியல் கிளைகளிலும் கல்வி பெற்றவர். வரதமான், யசோதராவை திருமணம் செய்து கொண்டார். அவர்களுக்கு ப்ரியதர்ஷினி என்ற ஒரு மகள் இருந்தார். ப்ரியதர்ஷினி ஜாமாலிக்கு திருமணம் ஆகினார். பின்னர் ஜாமாலி மஹாவீரின் முதல் சீடராக ஆனார்.

சிறுவயதிலேயே, வரதமான் பல மகத்தான காரியங்களைச் செய்தார் – எடுத்துக்காட்டாக, ஒரு விஷப்பாம்பில் இருந்து தனது நண்பனை காப்பாற்றினார், ஒரு அரக்கனை எதிர்த்துப் போராடினார் என்பன. இது அவர் சாதாரணக் குழந்தை அல்ல என்பதற்கான சான்றுகள்.

வரதமான் சிறுவயதிலும் பெரியவனாகிய பிறகும் பல துணிச்சலுடனும் மன்னிப்புடனும் நடந்துகொண்டதைப் பற்றி நிறைய சம்பவங்கள் உள்ளன.

ஒரு நாள், எட்டாம் வயதுடைய இளவரசன் வரதமான், நகரின் எல்லையில் உள்ள இடத்தில் தனது நண்பர்களுடன் விளையாடிக் கொண்டிருந்தார்.

அதே சமயம், இந்திரன் எனப்படும் சுவர்க்கத்தின் ராஜா, இளவரசன் வரதமான் காட்டும் துணிச்சல் மற்றும் அஞ்சாமையைப் பாராட்டினார். மற்றொரு தேவன், வரதமானின் துணிச்சலை சோதிக்க விரும்பினார். அவர் ஒரு பயமுறுத்தும் நாகமாக மாறி, பிள்ளைகளுக்கருகே புழைந்தார்.

மற்ற எல்லா பையன்களும் கத்திக்கொண்டே ஓட, மஹாவீர் மட்டும் அமைதியாகவும் அஞ்சாமலும்தான் நின்றார். அவர் அந்த நாகத்தை மெதுவாகக் கையில் எடுத்துத் திரும்பி புறம்பட்ட புல்வெளியில் வைத்தார். அந்த தேவன், நாகத்தின் உருவத்தில் இளவரசனை பயப்பட வைக்க முடியாததை உணர்ந்து, மீண்டும் ஒரு சோதனை செய்ய முடிவு செய்தார்.

இப்போது அவர் ஒரு சாதாரண குழந்தையின் உருவத்தில் வந்தார், மற்றும் பிள்ளைகள் அனைவரும் ஒரு இலக்குக் கோவை மரத்தை நோக்கிப் பந்தயமாக ஓடத் திட்டமிட்டனர். வெற்றியாளருக்கு தோற்கட்டில் ஒருவர் முதுகில் ஏறிச் செல்ல வேண்டும் என்பது ஒப்பந்தமாக இருந்தது.

அந்த தேவன் வரதமான் முன்னேறிய பந்தயத்தில் தோற்றுப் போனார், பின்னர் வரதமானை தனது தோள்களில் ஏற்றிச் செல்லத் தீர்மானித்தார். ஆனால் அவர் வரதமானை தூக்கியவுடன், தானே ஒரு பெரிய உருவமாக மாறினார். அச்சமின்றி இளவரசன் வரதமான், தனது இறுக்கமான கைமுடியில் ஒரு பலமான அடியை அவரது தோளில் கொடுத்தார். அந்த அதிரடி அடியால் அந்த தேவன் தாங்க முடியாமல், தனது இயல்பு உருவத்திற்கு மாறி, இளவரசனிடம் வணங்கி சுவர்க்கத்திற்குத் திரும்பினார்.

இந்திரனும் மற்ற அனைத்து தேவர்களும், “இவர் தான் மஹாவீர், அதாவது மகா வீரன்” எனக் குரல்கொடுத்து புகழ்ந்தனர்.

மஹாவீர் – மகா வீரன்



அவர் அந்த நாகத்தை மெதுவாகத் தனது கைகளால்
பிடித்து, பக்கத்து புல்வெளியில் வைத்தார்

பாடம் 6 – மஹாவீர் கேவல்ஞானம் பெற்றார்

ஞான நிலை கேவல்க்யானம் என்று அழைக்கப்படுகிறது

மஹாவீரின் பெற்றோர்
பார்ஸ்வநாதரின் பரம
பக்தர்கள். அவருடைய
போதனைகள் மஹாவீரை
ஆழமாக பாதித்தன.
சிறுவயதிலேயே தியானத்தில்
ஈர்க்கப்பட்டார்.
அவர் அனைத்து இன்பங்களும்,
செல்வச் செளகரியங்களும்
உடனே பிறந்தவராவார்.
ஆனால் அவற்றில் எப்போதும்
ஈர்ப்பு காட்டவில்லை. 30வது
வயதில், உலக வாழ்வை விட்டு,
ஒரு சன்னியாசியாக ஆகத்
தீர்மானித்தார். தன்னைச்
சுற்றிய அனைத்தையும்—
including உடைமைகள் மற்றும்
ஆடைகள்—even பறித்து
வைத்து, அவர் சந்நியாசி
ஆனார்.

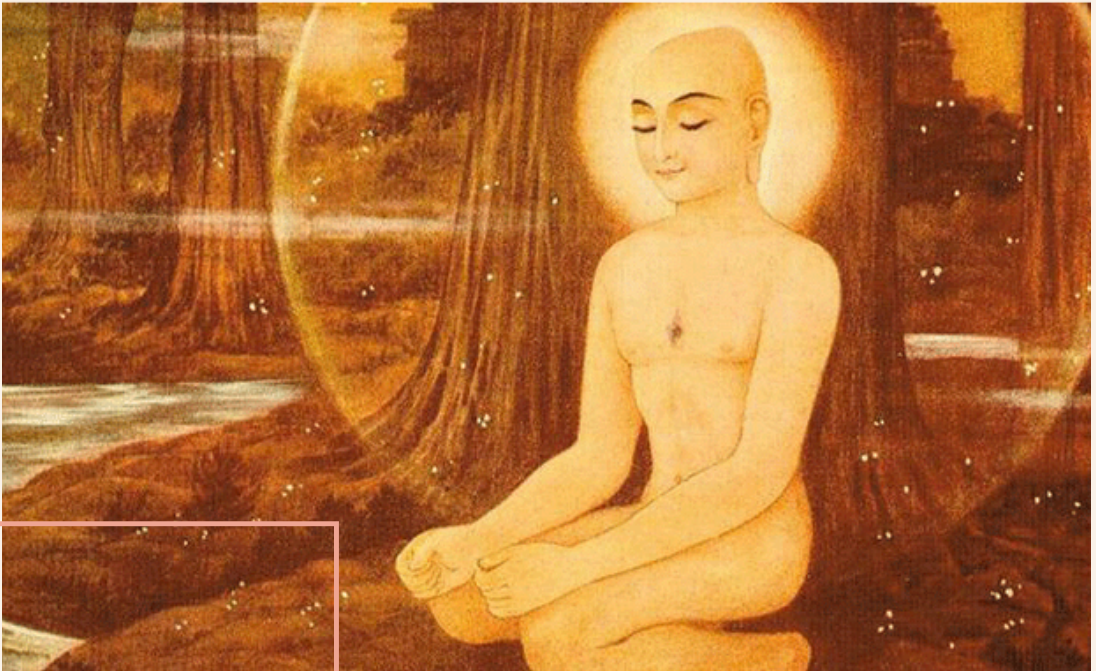


அதன் பின்பு அவர்
பதினோரேண்டு
ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக கடும்
தவங்கள் மற்றும் ஆழமான
தியானத்தில் முழுமையாக
ஈடுபட்டார். இந்தக்
காலகட்டத்தில், அவர்
பூங்காக்கள், காடுகள், மற்றும்
வெறிச்சோடிய பகுதிகளில்
தங்கினார்.

பலவிதமான சோதனைகளையும், பாடுகளையும், தாங்கும் சக்தியுடனும், துணிச்சலுடனும் எதிர்கொண்டு வந்தார். ஒருநாள் நோன்பிலிருந்து, ஆறு மாதங்கள் நீண்ட நோன்புகள்வரை கடைபிடித்தார். இவரால், தியானத்தின் உச்ச நிலையை அடைந்தார். இவர் ஜம்பிகா என்ற கிராமத்திற்கு வந்தபோது, ரிஜுவலிகா நதி (இன்றைய பராகர் நதி) கரையோரத்தில் தங்கி, ஒரு சால்மரம் கீழ் அமர்ந்தார். தியானத்தில் அவர் மனம் முழுமையாக ஆழ்ந்திருந்தபோது, 42வது வயதில் அறிவின் முழுமையான நிலையான "கேவல்ஞானம்" பெற்றார்.

இது வைகாசி மாதத்தின் சுக்லபட்சத்தின் பத்தாம் நாள் நிகழ்ந்தது. அவர் பின் அரிகாந்தர் என்ற நிலையடைந்தார்— அதாவது, அனைத்து காம, கோப, லோபங்களை வென்றவர்.

இது ஒரு முழுமையான அறிவின் நிலை. அவர் உணவையே விட்டுவிட்டு, ஆசைகள், தேவைகளை அடக்கியார். இந்த அறிவைப் பெற்ற பின், உலகிற்கு அவர் அறிந்த பெரிய உண்மையை போதிக்கத் தொடங்கினார்.



அடுத்த முப்பது ஆண்டுகளாக, இந்தியா முழுவதும் (பீகார், மேற்குப் மற்றும் வடக்குப் பெங்கால், ஒரிசாவின் பகுதிகள் மற்றும் உத்தரப்பிரதேசம்) நடக்கவே அவர் பயணம் செய்தார். அவருடைய போதனைகள் அனைத்து தரப்பட்ட மக்களையும் ஈர்த்தன—பணக்காரரும், ஏழைகளும், அரசர்களும், சாதாரண மக்களும், ஆண்களும், பெண்களும், இளவரசர்களும், பண்டிதர்களும்.

பலரும் அவரால் ஊக்கமடைந்து ஜைன மதத்தை ஏற்றனர். அவர் சாம்பா, வைசாலி, ராஜகிரிகா, மிதிலா மற்றும் ஸ்ராவஸ்தி போன்ற இடங்களில் ஜைன மதத்தைப் போதித்தார்.

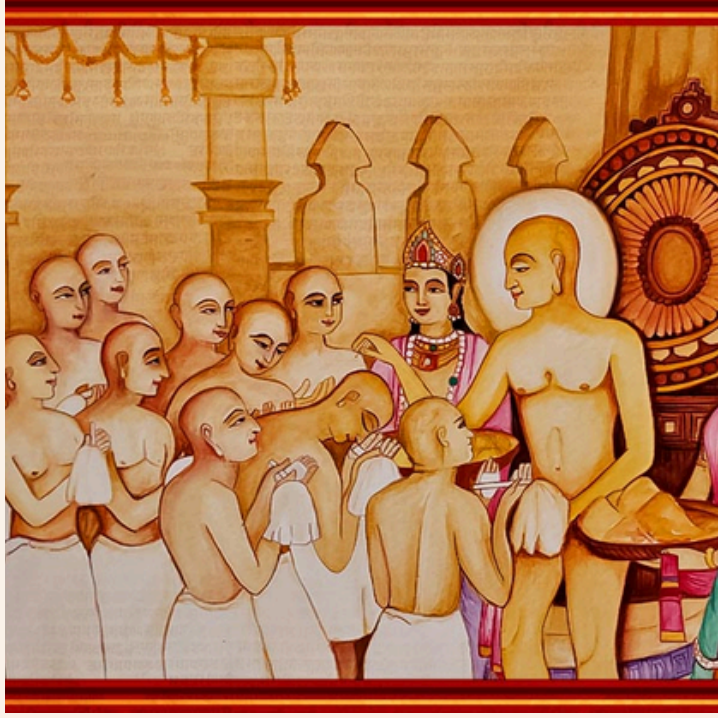
அவருடைய பின்பற்றுவோர் "நிர்கிரந்தர்கள்" என அழைக்கப்பட்டனர், அதாவது பிணைப்புகளற்றோர். மஹாவீர் அரசர்களிடமிருந்தும் ஆதரவு பெற்றார். மகதாவின் பிம்பிசாரர், அவந்தியின் பிரத்யோதர், சாம்பாவின் ததிவர்த்தனர் ஆகியோர் அவரின் போதனைகளை பரப்ப உதவினர்.

இன்னும் பல அரசர்கள், வைசாலியின் சேதகன், ராஜகிரிகாவின் ஸ்ரேணிகன் மற்றும் அஜாதசத்ரு, உதயனன், சந்திரபத்யோத், கோசலத்தின் ஒன்பது லிச்சவிகள், காசியின் ஒன்பது அரசர்கள் ஆகியோரும் அவரின் திருவுரையை ஏற்றோர் ஆவர்.

கேள்விகள்

1. கேவல் ஞானம் என்றால் என்ன?
2. மகாவீர் எப்போது கேவல் ஞானத்தை அடைந்தார்?
3. மகாவீரைப் பின்பற்றிய சில மன்னர்களின் பெயர்களைக் கூறுங்கள்.

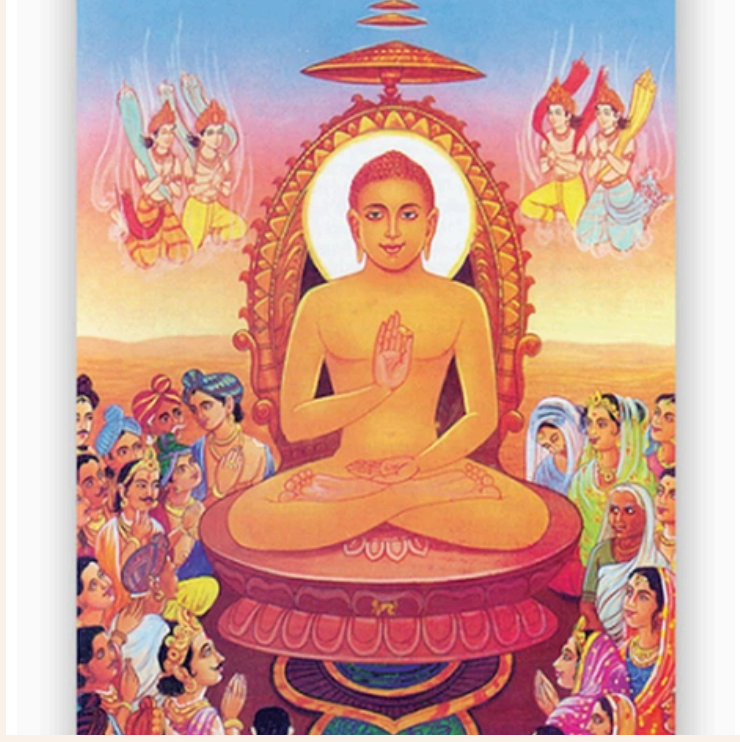
பாடம் 7 – மஹாவீரின் ஆன்மிகப் பயணம்



ஆன்மிகப் பயணம்:

மஹாவீர், தனக்குக் கிடைத்த ஞானத்தை மக்களிடையே பரப்ப "சமவசரணா" எனப்படும் கூடங்கள் (அறங்கள்) அமைத்தார். நன்கு கல்வி கற்ற பதினொன்று முனிவர்கள் அவருடைய முதன்மை சீடர்களாக இருந்து "கணதரர்கள்" என அழைக்கப்பட்டனர்.

அவர் "சர்வோதய தீர்த்தம்" எனப்படும் ஒரு மதத்தை நிறுவினார். இது அனைத்து ஜீவராசிகளின் நலனுக்காக போதிக்கப்படும் மதமாகும்.



அமைப்பு (Sanghas):

மிகுந்த எண்ணிக்கையிலான மக்கள் மஹாவீரைத் தொடர்ந்து ஜைன மதத்தை ஏற்றனர். அவர் தனது பின்பற்றுவோரைக் கீழ்க்கண்ட நான்கு சங்கங்களாக (Sanghas) அமைத்தார்:

1. சாதுக்கள் (Sadhu) – ஆண்கள் துறவிகள்
2. சாத்விகள் (Sadhvi) – பெண்கள் துறவிகள்
3. ஸ்ராவகர்கள் (Shravak) – ஆண் கற்றிருப்போர் (உயிர் கொல்லாமை வாழ்கின்றோர்)
4. ஸ்ராவிகைகள் (Shravika) – பெண் கற்றிருப்போர்



நிர்வாணம் (Liberation):

மஹாவீர் தன் வாழ்நாளை முழுவதும் அஹிம்சை (Ahimsa) என்ற செய்தியை மக்களிடையே பரப்புவதற்காக அர்ப்பணித்தார். அவர் இடைத்தேர்ந்த மொழியில் பிரச்சாரம் செய்தார்.

அவர் இறுதி போதனை பாவாபுரியில் 48 மணி நேரமாகக் நடைபெற்றது. 527 கிமு, வயது 72 ஆகும் போது, பாவாபுரியில் அவர் பிறவி மரணச் சுழற்சியிலிருந்து விடுபட்டு மோட்சம் அடைந்தார்.

கேள்விகள்

1. நான்கு சங்கங்கள் என்னென்ன?
2. சர்வோதய தீர்த்தம் என்றால் என்ன?

பாடம் 8 – கர்மா கோட்பாடு



பகவான் மகாவீரரின் படி, ஒவ்வொரு உயிரினமும் நிரந்தர ஆனந்தத்தை அடையக்கூடிய திறமையை உடையதாகும். ஆனால், ஒருவர் அனுபவிக்கும் சந்தோஷமும் துயரமும் அவர்களின் சிந்தனை, மொழி மற்றும் செயல் ஆகியவற்றின் விளைவாகும் – இதுவே கர்மா எனப்படுகிறது.

கர்மா கோட்பாட்டை ஒரு எடுத்துக்காட்டின் மூலம் புரிந்துகொள்வோம்:

ஒரு திருடன், திருடும் நோக்குடன் ஒரு வீட்டிற்குள் நுழைகிறான். அந்த வீட்டில் உள்ள ஒருவரை கத்தியால் குத்துகிறான்; அந்த நபர் இறந்து விடுகிறார்.

இதேபோல், ஒரு நோயாளிக்கு வயிற்றில் கட்டி உள்ளது. மருத்துவர் அறுவை சிகிச்சை செய்வதற்குப் பரிந்துரைக்கிறார். அறுவை சிகிச்சை நடைபெறும் போது, கட்டி மிக மோசமான நிலையில் இருப்பதாலும் பிற சிக்கல்களாலும் நோயாளி இறந்து விடுகிறார்.

இரண்டுமே ஒருவரை கத்தியால் காயப்படுத்தி, இறக்கச் செய்த சம்பவங்கள்.

அப்படியெனில், இந்த இருவரும் ஒரே வகையான கர்மாவைப் பெறுவார்களா?

இல்லை, இது உண்மை அல்ல.

திருடனின் செயல் தன்னலம், பேராசை மற்றும் பிறருக்கான மரியாதையின்மையை அடிப்படையாக கொண்டது. அவனது நோக்கம் கெட்டது – கொல்லவும் திருடவும்.

மாறாக, மருத்துவர் நோயாளியின் உயிரைக் காப்பாற்றும் நல்ல நோக்கத்துடன் செயல் புரிகிறார். நோயாளி இறந்தாலும், மருத்துவரின் நோக்கம் நன்மையாக இருந்தது.

அதனால், இருவரும் ஒரே செயலையே செய்தாலும், அவர்களின் நோக்கமும் தாக்கமும் மாறுபட்டவை.

கர்மா என்பது செயலை மட்டும் பொருட்படுத்தாது; நோக்கம் மற்றும் விளைவுகளையும் கருத்தில் கொள்கிறது.

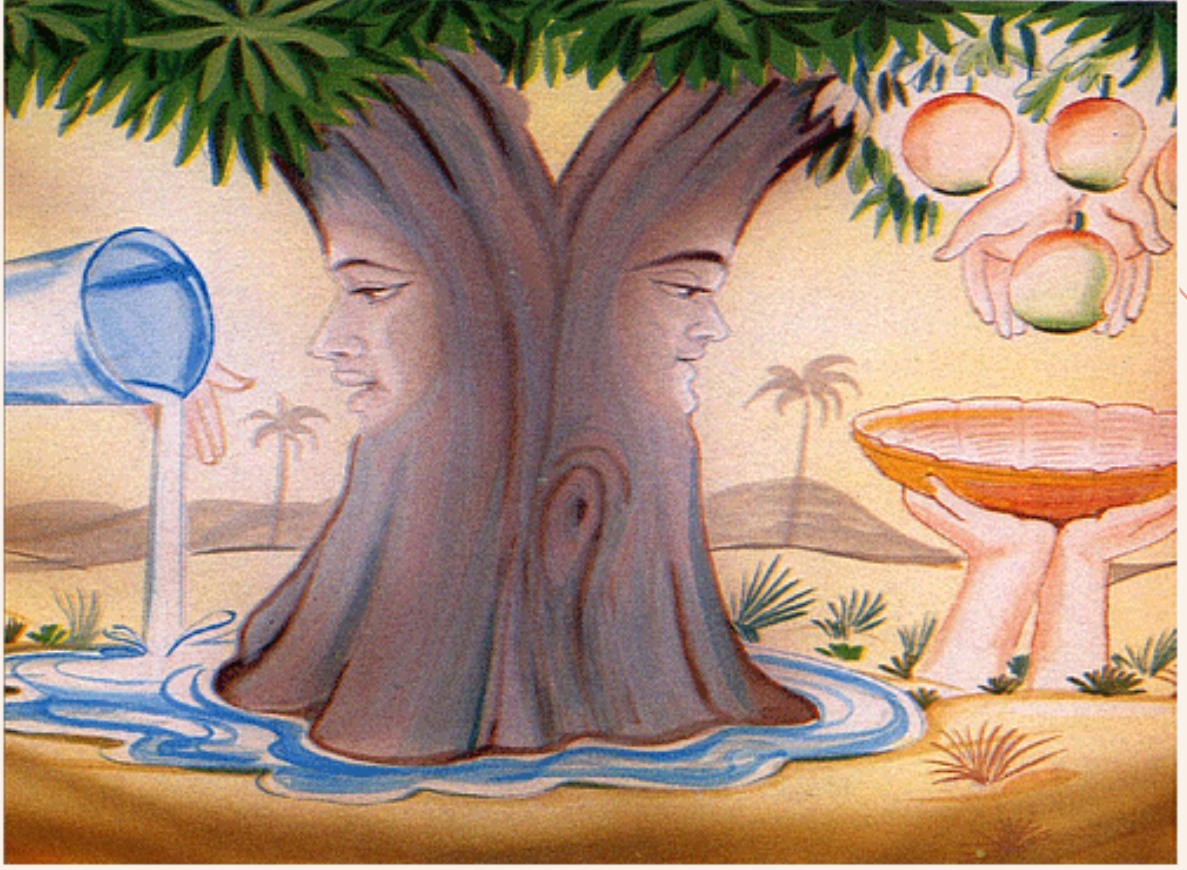
மேலே கூறப்பட்ட உதாரணத்தில், திருடனின் கர்மா தீயது, மருத்துவரின் கர்மா நன்மையானது.

இதை நம்மால் சுருக்கமாகச் சொல்ல முடியும்:

☛ "எதை விதைக்கிறாய், அதையே அறுப்பாய்"

கர்மா என்பது ஒருவர் செய்யும் செயல் மட்டுமல்ல;

அது செய்யும் நோக்கம் மற்றும் விளைவுகளையும் அடிப்படையாகக் கொண்டு அமைகிறது.



"எதை விதைக்கிறாய், அதையே அறுப்பாய்"

கேள்விகள்

ஒருவருக்கு தீங்கு விளைவிப்பதன் மூலம் நமக்கு நேர்மறை
கர்மா ஏற்படுமா?

மகாவீரரின் மூன்று அக்கள்

பாடம் 9

அஹிம்ஸா

01

"அஹிம்ஸை உயர்ந்த
தர்மமாகும். ஒருவர்
யாருடைய
உணர்வுகளையும்
எண்ணத்தால்,
சொல்லால், அல்லது
செயலால்
புண்படுத்தாமல் இருக்க
வேண்டும்."

அநேகாந்தவாதம் 02

அநேகாந்தவாதம்
என்றால் பல்வேறு
நோக்குகளின்
பரிபாலனம். இது ஒரு
விஷயத்தை பல
கோணங்களில் அணுகும்
நடைமுறை.

அபரிக்ரஹம்

03

அபரிக்ரஹா என்பது பெறுதலின்மையும்,
லோபமில்லாமையும் கொண்ட நற்பண்பாகும். இது
வாழ்க்கைக்கு தேவையானதை மட்டுமே ஏற்றுக்
கொள்வதையும், அதற்கு மேல் எதையும் நாடாமையும்
குறிக்கிறது.

அநேகாந்தவாதம்

அநேகாந்தவாதம் என்பது பல்வேறு கோணங்களில் பார்ப்பது அல்லது பலதரப்பட்ட கருத்துக்களை ஏற்கும் மனப்பாங்கு

அநேகாந்தவாதம் என்றால் என்ன?

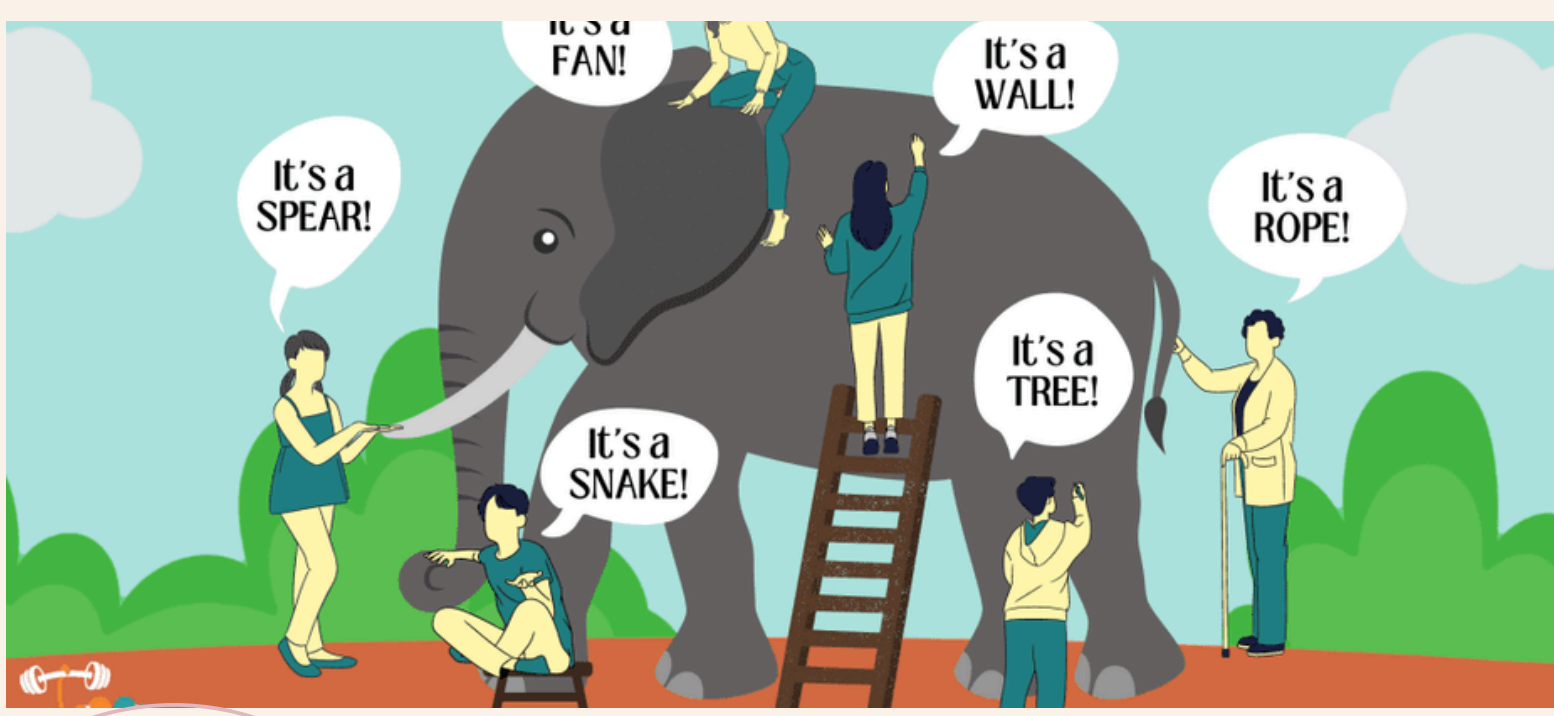
அநேகாந்தவாதம் என்பது பல கோணங்களில் உண்மையை அணுகும் முறையாகும்.

இதன் மூலம், உண்மையை முழுமையாகப் புரிந்துகொள்ள, பல கருத்துக்களை நம்மால் கேட்கவும் மதிக்கவும் முடியும்.

இதைக் கதை வழியாகப் புரிந்துகொள்வோம்:

ஒரு கிராமத்தில் ஆறு குருடர்கள் இருந்தனர். அவர்கள் யானை பற்றி கேள்விப்பட்டிருந்தனர். அதை எப்படி இருக்கும் என்று தெரிந்துகொள்ள, ஒவ்வொருவரும் யானையின் வெவ்வேறு பாகங்களைத் தொட்டனர்.

- முதல்வர் காலைக் தொட்டார் – இது ஒரு தூண் போலிருக்கிறது என்றார்
- இரண்டாவது வாலைக் தொட்டார் – இது ஒரு கயிறு போலிருக்கிறது
- மூன்றாவது மூக்கை தொட்டார் – இது ஒரு தடித்த கிளையைப் போன்றது



- நான்காவது காதைக் தொட்டார் – இது விசிறி போலிருக்கிறது
- ஐந்தாவது வயிற்றை தொட்டார் – இது பெரிய சுவர் போலிருக்கிறது
- ஆறாவது தந்தத்தை தொட்டார் – இது ஒரு வேல் போலிருக்கிறது

அவர்கள் அனைவரும் வாதித்துக்கொண்டிருந்தார்கள். அப்போது ஒரு ஞானி அங்கு வந்தார். அவர் இதைக் கண்டு, அமைதியாக கூறினார்:

“நீங்கள் அனைவரும் சரியாகவே சொல்கிறீர்கள், ஆனால் உங்கள் அறிவு எல்லோருக்கும் முழுமையற்றது. உண்மையை முழுமையாகப் புரிந்துகொள்ள, ஒவ்வொரு பாகத்தையும் ஒன்று சேர்த்து காண வேண்டும்.”

அதாவது, உண்மை பல கோணங்களில் இருக்கக்கூடும். நாம் அனைவரும் உண்மையின் வெவ்வேறு பக்கங்களை மட்டுமே காணலாம்.

அநேகாந்தவாதத்தின் பயன்கள்:
மகாவீரர் தனது கொள்கைகளை எப்போதும்
மற்றவர்களிடம் கட்டாயமாகச் சுமத்தவில்லை.
ஏனெனில் இது சண்டை, போர், மனவருந்தல்கள்
போன்றவற்றுக்கு காரணமாகும்.

அநேகாந்தவாதம் நம்மை என்ன கற்றுத்தருகிறது:

- எப்போதும் உங்கள் கருத்துகள் மட்டுமே சரி என்று நம்ப வேண்டாம்
- பிறருடைய வாழ்க்கையில் தலையிட வேண்டாம்
- “என் காலத்தில்...”, “நான் உன்னுடைய இடத்தில் இருந்தால்...” போன்ற சொற்களை தவிர்க்க வேண்டும்
- அகந்தையமாக இராதீர்கள்
- பொறுமையும் பண்பும் கொண்டவர்களாக இருங்கள்
- சண்டைகள் தவிர்க்க உண்மையை ஏற்க கற்றுக்கொள்ளுங்கள்
- சொற்களை மிக கவனமாகத் தேர்வு செய்யுங்கள்
- எதிரிகளிடமிருந்தும் உண்மையை ஏற்கக்கூடிய நம்பிக்கையுள்ள நபராக இருங்கள்
- உலகமெங்கும் சகோதரத்துவம், நட்பு மற்றும் சமநிலையுடன் வாழுங்கள்

அநேகாந்தவாதம் ஒரு நல்ல சமுதாயத்தை உருவாக்கும் சிந்தனை. இது பிறரின் பார்வைகளை மதிக்க, ஒற்றுமையுடன் வாழ, மற்றும் சமரசத்துடன் உண்மையை புரிந்து கொள்ள உதவுகிறது.

பாடம் 10 – ஐந்து அடிப்படை விரதங்கள்

பகவான் மகாவீர் மானுடனின் வாழ்க்கை தரத்தை
மேம்படுத்தவும், ஆன்மிக அமைதியும்,
விடுதலையும் அடையவும் உதவும் ஐந்து அடிப்படை
விரதங்களை போதித்தார். அவை பின்வருமாறு:

- அஹிம்சா - ஹிம்ஸையின்மை / உயிர்களுக்கு
இழைப்பு செய்யாமை)
- சத்தியம் – உண்மையை பேசுதல்
- அஸ்தேயா – திருடாமை / பிறருடைய
பொருளை இழுக்காமை
- அபரிக்ரஹா – பேராசையின்மை /
பொருள்களை சேர்த்துவைப்பதைத் தவிர்த்தல்
- பிரம்மச்சரியம் – தூய்மை மற்றும் கற்பின்
பயிற்சி (அறஞ்சாலியான வாழ்வு)

அணுவிரதங்கள்

மகாவீர் கூறியது: இந்த ஐந்து அடிப்படை விரதங்களை, வீட்டுக்காரர்களும் (கிருஹஸ்தர்கள்) துறவிகளும் (முனிவர்களும்) பின்பற்ற வேண்டும். ஆனால் வீட்டுக்காரர்கள், சில வரம்புகளோடு — தளர்வுடன் — இவ்விரதங்களை பின்பற்றலாம்; அவை அணுவிரதங்கள் (Anuvratas) என அழைக்கப்படுகின்றன (அணு = சிறிய).



மகாவிரதங்கள்

அதே விரதங்கள், துறவிகளால் கடுமையாகவும் எந்த தளர்வுமின்றியும் கடைபிடிக்கப்படும்போது, அவை மகாவிரதங்கள் (Mahavratas) என அழைக்கப்படுகின்றன (மகா = பெரிய). இதன் மூலம் மகாவீர், ஒவ்வொருவரது வாழ்க்கை நிலைப்படி ஒழுக்கத்தை எளிதில் பின்பற்ற வழிகாட்டினார்.

கேள்விகள்

அணுவிரதங்கள் மற்றும் மகாவிரதங்கள் என்றால் என்ன? பகவான் மகாவீர் பிரசங்கித்த அடிப்படை சபதங்கள் யாவை?



அகிம்சை – உயர் தர்மம்



பாடம் 11

“அகிம்சை பரமோ தர்மா” என்பது, அகிம்சை என்ற NONVIOLENCE நெறி, இந்த உலகில் கடைபிடிக்க வேண்டிய மிக முக்கியமான தர்மம் என்பதை எடுத்துரைக்கிறது. அகிம்சை என்பது ஜைன மதத்தின் மையக் கொள்கையாகும்.

அகிம்சை என்ற சிந்தனை, ஒவ்வொரு உயிரினத்திற்கும் வாழ்வதற்கான உரிமை உண்டு என்பதிலும், மற்ற உயிர்களுடன் அமைதி மற்றும் ஒற்றுமையோடு வாழ வேண்டும் என்பதிலும் தழுவி உள்ளது.

நாம் வாழும் வரை, நாங்கள் பல உயிர்களுக்கு தீங்கு விளைவிக்க நேரிடும். நாம் சுவாசிக்கும் காற்றிலும், குடிக்கும் நீரிலும், செடியினருகே நடக்கும் போது கூட, சிறு உயிரினங்கள் உள்ளன. நாம் உண்ணும் சைவ உணவும் செடியிலிருந்து பெறப்படுகிறது, அது ஒரு உயிரின் வடிவமே. எனவே, முழுமையான அகிம்சையை பின்பற்றுவது கடினம், ஏனெனில் வாழ்க்கைக்காக சில உயிர்களுக்கு தீங்கு ஏற்படுத்துவது தவிர்க்க முடியாதது.

மகாவீர் கூறியதாவது:

“எந்த உயிரையும் காயப்படுத்தக்கூடாது, அடிமைப்படுத்தக்கூடாது, சித்திரவதை செய்யக்கூடாது அல்லது கொல்லக்கூடாது – அது மனிதனாக இருந்தாலும், விலங்காக இருந்தாலும், புழுவாக இருந்தாலும், செடியாக இருந்தாலும்.”

இவ்விரதத்தின் அடிப்படையில், எந்த உயிரினத்துக்கும் தன்னிச்சையாக தீங்கு செய்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும். இது சிந்தனை, சொல், செயல் மூன்றிலும் பின்பற்றப்பட வேண்டும். அகிம்சை என்பது, சிந்தனையில், செயலில், மொழியில் தீங்கு விளைவிக்காமல் இருப்பது:

அகிம்சையின் 3 வகைகள்:

- 1.மனத்தால் தீங்கு விளைவித்தல் – யாரையும் காயப்படுத்தும் எண்ணம்
- 2.உடலால் தீங்கு விளைவித்தல் – யாரையும் தாக்குதல்
- 3.மொழியால் தீங்கு விளைவித்தல் – யாரையும் தவறாக அழைத்தல், வசைசொற்கள் கூறுதல்

நாம் இந்த மூன்று வழிகளிலும் பிற உயிர்களுக்குத் தீங்கு விளைவிக்காமல் இருப்பது அவசியம். பதிலுக்கு, அன்பும் நட்பும் கொண்டிருக்க வேண்டும். அகிம்சை என்பது ஜைனர்கள் எடுக்கும் முதன்மையான விரதமாகும்.

இது எந்தவொரு உயிருக்கும் தீங்கு விளைவிக்கக் கூடாது என்பதையே வலியுறுத்துகிறது – அது மனிதரானாலும், விலங்காக இருந்தாலும், செடிகளாக இருந்தாலும் கூட. இந்தக் கொள்கையின் காரணமாகவே, ஜைன மதம் உலகிலேயே மிக அமைதியான மதமாக கருதப்படுகிறது.

பாடம் 12 – சத்தியம் – உண்மையின் வலி

**இரண்டாவது விரதம் — “சத்தியம்”, அதாவது
எப்போதும் உண்மையை பேச வேண்டும் என்பது.**

பகவான் மகாவீர் போதித்த இரண்டாவது விரதம் — “சத்தியம்”, அதாவது எப்போதும் உண்மையை பேச வேண்டும் என்பது. உண்மையை எப்போதும் பேச வேண்டும் என்ற ஒரு உறுதி அல்லது நெறிமுறை உங்களிடம் இருந்தால், அதை கடைபிடிக்க எளிதாக இருக்கும் — அப்போது நீங்கள் கோபம், பேராசை, பயம், பொறாமை அல்லது பெருமை போன்ற உணர்வுகளால் ஆட்படாமல் இருந்தால்.

நீங்கள் அமைதியாகவும், கருணையுடனும் இருக்கும்போது, உண்மையை கூறுவது எளிதாக இருக்கும்.

இப்போது, உண்மையைச் சொல்வது என்பது நீங்கள் அறிந்த எல்லா விஷயங்களையும் சொல்லவேண்டும் என்று அர்த்தமில்லை. அது யாருடைய உணர்வுகளையும் காயப்படுத்தக்கூடும் அல்லது தீங்கான விளைவுகளுக்கு வழிவகுக்கலாம்.

அப்படிப்பட்ட சந்தர்ப்பங்களில், மௌனம் கடைபிடிப்பது நல்லது. சில நேரங்களில், மௌனம் என்பது தவறு ஏற்படாமல் தடுக்கும் சிறந்த வழியாக இருக்கலாம்.

தெரிந்து தப்பாக சொல்வது, அல்லது பிறரை பொய் பேசு தூண்டுவது கூட தவறு.

ஒருவர் மிகுந்த மகிழ்ச்சி, கோபம், அல்லது விருப்பத்தில் இருந்தாலும், அது பொய் சொல்வதற்கான நியாயமாக இருக்க முடியாது.

எனவே:

- எப்போதும் நேர்மையுடன் இருங்கள்.
- ஆனால் உங்கள் வார்த்தைகள் பிறருக்கு எவ்வாறு பாதிப்படையுமென்று நினைத்துப் பார்த்துவிட்டு பேசுங்கள்.
- உண்மையைச் சொல்லும் பொழுது, நீங்கள் அன்புடனும் மரியாதையுடனும் நடந்துகொள்கிறீர்கள் என்பதை உறுதி செய்யுங்கள்.

பொய்யின் மூன்று வடிவங்கள்:

1. மனத்தால் பொய் சொல்வது – யாரையும் ஏமாற்ற நினைத்தல்
2. உடலால் பொய் செய்யுதல் – சோதனையில் தட்டிக்கேட்டல்
3. மொழியால் பொய் சொல்வது – பொய்யாகப் பேசுதல்

முன்னோர்கள் சொல்வது போல,

“உண்மை பேசுவோம் – ஆனால் நேர்மையுடனும் நயமுடனும்!”

இந்த வகை சத்திய விரதம், ஒரு மனிதனை உண்மையும் நீதியும் நிறைந்தவனாக மாற்றி, ஆன்மீக உயர்வு அடைய வழிகாட்டுகிறது.

கேள்விகள்

சில நேரங்களில் உண்மை மகிழ்ச்சியாக இருக்காது. அந்த சூழ்நிலையில் நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

எப்போது உண்மையைச் சொல்வது எளிதாகிறது?

பாடம் 13 – அஸ்தேயா – திருடாமை விரதம்

அஸ்தேயா என்பது பகவான்
மகாவீர் போதித்த மூன்றாவது
விரதம். இது திருடாமை
அல்லது பிறருடைய சொத்தை
விரும்பாமை என்ற
நெறிமுறையை
அடிப்படையாகக் கொண்டது.
ஒருவர் பிறருடைய
அனுமதியின்றி, அவருடைய
சொத்தை எடுத்துக்கொள்வது
– திருடுதல் எனப்படுகிறது.

அது உண்மையில்
எதையும் எடுக்காமல்,
சிந்தனையில்கூட
பிறருடைய பொருளை
எப்படியாவது நம் வசம்
ஆக்கலாம் என்று
நினைத்தாலும் – அது
கூட திருடுதலாகவே
கருதப்படுகிறது.



Asteya asks that
we take only what
is offered and use
only what we need.

உதாரணமாகக்
கொள்வோம்:
உங்களிடம் ஒரு சிறப்பு
விதி இருக்கிறது:
"உங்களுடையது
அல்லாததை
எடுக்கக்கூடாது."

மேலும், அஸ்தேயா விரதத்தில் அடங்கும் தவறான செயல்கள்:

- பிறரைக் கொள்கை தவறச் செய்து திருட வைப்பது
- திருடிய பொருள்கள் என்று தெரிந்திருந்தும் வாங்குவது
- மிக விலைமதிப்புள்ள பொருளை அருவிலை பெற முயல்வது
- பொய்யான தராசுகள், அளவைகள் பயன்படுத்துவது
- போலியான பொருட்களை விற்று மனிதர்களை ஏமாற்றுவது

மேலும், ஒரு முக்கியக் கண்ணோட்டம்:

- யாராவது உங்களுக்காக உணவு, உதவி, பொருள் போன்றவற்றை அளிக்கும்போது, உங்களுக்குத் தேவையான அளவு மட்டும் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- தேவைக்கு மீறி எடுப்பது கூட, மற்றவர்களை நியாயமற்ற வகையில் புறக்கணிப்பதாக இருக்கும்.

நினைவில் வைத்துக்கொள்:

பிறருடைய சொத்துக்களை மதிக்கவும், எடுத்துக்கொள்வதிலும் கொடுப்பதிலும் நேர்மையுடன் இருத்தலும், நல்ல நபராகவும் நம்பிக்கைக்குரியவனாகவும் உருவாக உதவும்.

"அவரது அல்லாததை விரும்பாமை – வாழ்வின் உயர்ந்த ஒழுக்கநெறி!"



திருடுதல் என்பது:

- பிறருடைய சொத்தை அனுமதியின்றி எடுத்தல்
- அதை தவறான முறையில் பெற்றல்
- பிறருடைய சொத்தை விரும்பி எண்ணுதல் கூட திருடுதலாகும்

அதாவது, மற்றவர்களுடைய சொத்துக்களை நீங்கள் விரும்பக்கூடாது, எடுத்துக்கொள்ளக்கூடாது.

கேள்விகள்: ஒரு புத்தகம் வாங்க எனக்கு ரூ.100 தேவை. என் நண்பர் ரூ.150 கொடுத்து புத்தகம் வாங்க உதவினார். நான் கூடுதலாக வைத்திருந்த ரூ.50-ஐ வேறு ஏதாவது உபயோகத்திற்காக அமைதியாக வைத்திருந்தேன். அது திருட்டு என்று கருதப்படுகிறதா? ஏன்?

பாடம் 14 – எளிமையில் மகிழ்ச்சியை காணுதல்: அபரிக்ரஹாவை ஏற்கும் வாழ்க்கை

அபரிக்ரஹா என்பது பொறாமையற்ற தன்மை மற்றும் உலகியலான பொருட்களின் ஆசையற்ற தன்மை எனப்படும். இது வாழ்க்கைக்கு தேவையான அளவு மட்டுமே எடுத்து, அதற்கு மேல் எதையும் விரும்பாமல் இருப்பதைக் குறிக்கிறது. இது அளவுக்கேற்ப ஆசைகளை கட்டுப்படுத்தும் விதி.

APARIGRAHA

(non-greediness)



அபரிக்ரஹாவின் மூன்று வகைகள்:

- மனத்தில் ஆசை - அதிகமாக உணவு, பணம், புகழை விரும்புவது
- உடலில் ஆசை - தேவைக்கதிகமான பொருட்கள், உடைகள், பொருள்கள் சேகரிப்பது
- வாக்கால் ஆசை - பிறரிடம் இருந்து அதிகமாக உணவு, புகழ், பொருள் பெற பேசுவது

மகாவீரர் என்ன சொல்கிறார்?

மகாவீரர் கூறுகிறார், மனிதர்கள் அதிகமாக விரும்பும் போது, அந்த விருப்பங்களை பெற தவறான செயல்கள் செய்யத் தொடங்குகிறார்கள்.

ஆகையால், நம்மிடம் உள்ளதை மதித்து, அதிகம் விரும்பாமல் இருப்பது மிகவும் முக்கியம்.

துறவிகளுக்கும், கிருஸ்தர்களுக்கும் எப்படி?

- துறவிகள் (சாதுக்கள், சாத்விகள்) - மக்கள், பொருட்கள், உடல் இன்பங்கள் (உணவு, படுக்கை) ஆகியவற்றில் ஆசைவிலக்கமுடன் வாழ்கின்றனர்.
- அவர்கள் வாழ்க்கை அறிவை தேடுவதும், ஒழுக்கத்தையும் பின்பற்றுவதும் ஆகும்.
- குடும்ப வாழ்வோர் - நிலம், வீடு, பணம், உடைகள், மாடிகள், பசுக்கள் போன்றவை தேவைக்கேற்ப வைத்திருக்க வேண்டும்.
- அவற்றை அழகு காட்டவும், சுய பெருமையை வளர்க்கவும் பயன்படுத்தக்கூடாது.

ஆசை எதனால் ஆபத்தாகிறது?

ஆசை மற்றும் பற்றுதல் ஆகியவை உலகத்தில் உள்ள அனைத்து துக்கங்களுக்கும் காரணம்.

இவை ஒருவரை பொறாமை, கீர்தி, அகந்தை, சுயநலமடைதல், கோபம் போன்ற குணங்களை வளர்க்க வைக்கும்.

ஒருவர் எப்போதும் விருப்பத்தில் இருப்பவராக இருந்தால், திறந்த மனம், மன அமைதி, மகிழ்ச்சி எதுவும் கிடையாது.

மாணவர்கள் எப்படி அபரிக்ரஹாவை பின்பற்றலாம்?

மாணவர்களாக இருந்தாலும், சிறு மாற்றங்கள் மூலம் இந்த முறையை பின்பற்ற முடியும்:

- டெனிஸ் ஷூஸ், ரன்னிங் ஷூஸ், ஹைக்கிங் ஷூஸ் எல்லாம் ஒன்றாக இருக்க முடியுமா?
- காஃபி தயாரிக்க, விலை உயர்ந்த மெஷின் வேண்டுமா? வெறும் சூடான நீராலும் முடியும் அல்லவா?
- மிக அதிக உடைகள், பொம்மைகள் தேவைப்படுகிறதா?

நமக்கு என்ன பயன்?

அபரிக்ரஹா வழியாக நாம்:

- நம்மிடம் உள்ளவற்றை மதிக்கவும்
- எளிமையாக வாழ மகிழ்ச்சியை கண்டுபிடிக்கவும்
- தொடர்ந்து எதையாவது விரும்பும் மனநிலையிலிருந்து வெளியேறி, மன அமைதியுடனும், திருப்தியுடனும் இருக்கலாம்.

"நாம் நியாயமாகத் தேவைப்படும் அளவுக்கு மட்டுமே வேண்டும்; அதற்கு மேல் எதையும் விரும்பாமல், பிறருடன் பகிர்ந்து வாழவேண்டும்."

கேள்விகள்

- நமக்குத் தேவையானதை மட்டும் எடுத்துக்கொள்வதும், அதிகமாக விரும்பாமல் இருப்பதும் ஏன் முக்கியம்?
- பேராசை என்றால் என்ன? உங்கள் சொந்த வார்த்தைகளில் விளக்குங்கள்.
- நான் பேராசை இல்லாதபோது, எனக்கு _____ மற்றும் _____ உணர்வு ஏற்படுகிறது.

பாடம் 15 - பிரஹ்மச்சரியம் – தவச்சீலம்

சாதாரண மக்களுக்கு, பிரஹ்மச்சரியம் என்பது தங்கள் துணையிடம் உண்மையுடன் இருப்பதாகும். மற்றவர்களின் துணையை விரும்புவது பிரச்சனைகளையும் துக்கத்தையும் ஏற்படுத்தலாம். திருமணம் செய்யாமல் வாழ விரும்பும் சந்நியாசிகள் மற்றும் சாதுக்கள் போன்றோருக்கு, பிரஹ்மச்சரியம் என்பது தங்களை ஆழமாகப் புரிந்துகொள்வதில் கவனம் செலுத்துவது மற்றும் பிறரிடம் கொள்ளை ஆசை கொண்டு செயற்படுவதைத் தவிர்ப்பதையே குறிக்கிறது.

இந்த விரதத்தின் அடிப்படை நோக்கம் - காமத்தை வெல்வது. இந்த விரதம் ஆன்மாவுக்கு ஒரு அமைதியான நிலையை அளிக்கிறது.

முன்னைய தீர்த்தங்கர்கள் முதல் நான்கு விரதங்களைப் போதித்தனர். பிரஹ்மச்சரிய விரதத்தை பகவான் மகாவீரர் உலகிற்கு அறிவித்தார்.

கேள்விகள்

- காம இன்பங்களில் ஈடுபடக்கூடாது என்று பொருள்படும் சபதம் எது?
- 23 ஆம் தீர்த்தங்கரர் வரை 4 பெரிய சபதங்கள் மட்டுமே இருந்தன. பகவான் மகாவீர் அந்த நான்கு சபதங்களுடன் எந்த சபதத்தைச் சேர்த்தார்?

பாடம் 16 – செய்வதற்கான நெறிமுறைகள்

1. தாய்மார்கள், ஆசிரியர்கள் மற்றும் மூத்தோர்களை மரியாதை செய்யுங்கள்.

வயது, மதம், தேசியத்துவம், நம்பிக்கைகள் அல்லது பார்வை வேறுபாடுகள் இருந்தாலும், ஒவ்வொருவரையும் மரியாதையுடன் நடத்த வேண்டும்.

மற்றவர்களை வீழ்த்துவதால் அல்லாது, அனைவரின் உரிமைகளையும் கௌரவத்துடன் காத்து வெற்றி பெறுவதே உண்மையான சாதனையாகும்.

2. மற்ற மனிதர்கள் மட்டுமின்றி, உயிருள்ள அனைத்து ஜீவிகளுக்கும் – விலங்குகள், தாவரங்கள், பூச்சிகளுக்கும் – அன்பும் கனிவும் காட்டுங்கள்.

நன்மையை எதிர்பார்க்காமல் நன்மை செய்வதே கனிவு. இது அனுதாபம், ஏற்றுக் கொள்வது, நியாயம், இனிமையான செயல்கள் அல்லது கருணை ஆகியவற்றின் மூலம் வெளிப்படலாம்.

3. உங்களுடனும், மற்றவர்களுடனும் நேர்மையாகவும் உண்மையுடனும் இருங்கள்.

“நேர்மை எனும் கொள்கையே சிறந்தது.” இதை தினமும் நடைமுறைப்படுத்த வேண்டும்.

பெற்றோர், ஆசிரியர்கள் மற்றும் மற்றவர்களிடம் உண்மையாக இருக்க வேண்டும். இது நம்மை ஒரு நேர்மையான நபராக உருவாக்கும்.

தவறை மறைக்க பொய் சொல்லாமல், அதனை நேர்மையாக ஒப்புக்கொள்வது நல்லது.

பொய்யும் மோசடிகளும் நம்மை எதிர்காலத்தில் தோல்விக்குக் கொண்டுசெல்லும்.

4. மற்றவர்களுக்கு மன்னிப்பு கொடுங்கள்.

5. பணிவாக இருங்கள். எப்போதும் "தயவு செய்து" மற்றும் "நன்றி" என்பதைக் கூறுங்கள்.

6. பகிர்வது அக்கறையின் ஒரு வடிவமாகும்.

சகோதரர்கள் மற்றும் உறவினர்களுடன் பொம்மைகளை பகிரவும், நண்பர்களுடன் புத்தகங்களை பகிரவும், குறைவான வசதியுள்ள பிள்ளைகளுக்கு உணவு மற்றும் உடைகள் வழங்கவும் வேண்டும்.



7. பெருந்தன்மையுடன் இருங்கள் மற்றும் பிறரை உதவுங்கள். எவ்வாறான சூழ்நிலையிலும் பிறருக்குத் தேவையான நேரத்தையும் உதவிகளையும் தரத் தயார் இருக்க வேண்டும்.

8. பிறரின் நற்குணங்களை பாருங்கள் மற்றும் அவர்களின் கருத்துகளை கவனமாகக் கேளுங்கள்.

9. தங்களின் தவறுகளை ஒப்புக்கொள்ளும் தைரியம் கொண்டு “மன்னிக்கவும்” என்று சொல்லுங்கள்.

10. பொறுப்புடன் இருங்கள்.

தட்டுகளை சுத்தம் செய்யும் பழக்கம், பாதங்களை நிர்ணயிக்கப்பட்ட இடத்தில் வைக்கும் பழக்கம், குடும்பத்துடன் நேரம் செலவிடுவது மற்றும் ஒழுங்கான அட்டவணையைப் பின்பற்றுவது ஆகியவை வீட்டில் நாம் கடைப்பிடிக்கக்கூடிய பொறுப்பான பழக்கங்கள்.



பாடம் 17 – செய்யக்கூடாதவை

- 1.யாரையும் காயப்படுத்த வேண்டாம். எந்த உயிரினத்தையும் காயப்படுத்தவும், கொல்லவும் கூடாது.
- 2.பொய் சொல்லக்கூடாது, மோசடி செய்யக்கூடாது, திருடக்கூடாது.
- 3.தவறான வார்த்தைகள் பயன்படுத்தக்கூடாது அல்லது யாரிடமும் அவமதிப்பாக நடந்துகொள்ளக்கூடாது.
- 4.கோபப்படக்கூடாது. யாரிடமும் கத்திக்கூடாது, சத்தமாகக் குரல் உயர்த்தக்கூடாது.
- 5.யாருடன் வேண்டுமானாலும் சண்டையிடக்கூடாது.
- 6.பேசிக்கொண்டிருக்கும் போது, பிறர் பற்றி நிந்தித்து பேசக்கூடாது, அல்லது பொய்ப் பேச்சு பரப்பக்கூடாது.
- 7.உங்கள் விருப்பம் போக வேலை நடக்கவில்லை என்றால், மற்றவர்களை குறை சொல்லக்கூடாது.
- 8.அதிக ஆசை பிடிக்கக்கூடாது. உங்களிடம் உள்ளவற்றிற்காக நன்றி கூறுங்கள்.
- 9.அனுமதியில்லாமல் எதையும் எடுத்துக்கொள்ளக்கூடாது.



- 10.ஆசிரியர்களிடம் அல்லது மூத்தவர்களிடம் கேள்விகள் கேட்பதற்குக் பயப்பட வேண்டாம்.

பாடம் 18 – கோபத்தை நான் எப்படி வெல்வது?

கோபம் என்பது நம்மில் பலருக்கும் உள்ள பொதுவான பலஹீனமாகும். நாம் எப்போது கோபப்படுகிறோம்?

நாம் விரும்பியதை பெறவில்லை என்றால், அல்லது யாரோ ஒருவர் கூறியதாலும் செய்ததாலும் பாதிக்கப்பட்டால், அல்லது ஒருவர் நம்மை கிண்டல் செய்தால் நாம் கோபப்படுகிறோம்.



கோபப்பட்டால் என்ன நடக்கிறது?

நாம் கோபப்பட்டால், நம்மை சுற்றி உள்ளவர்களிடம் சத்தமாகக் கூச்சலிடத் தொடங்குகிறோம் – நாம் நேசிக்கிறவர்களிடம் கூட. சில நேரங்களில் நம்மால் யாரையாவது காயப்படுத்தலாம் அல்லது ஏதாவது உடைத்துவிடலாம். கோபம் நட்புகளை அழிக்கிறது.

அப்புறம் என்ன செய்யலாம்? கோபத்தை நீக்க முடியுமா?

கோபத்தை முற்றிலும் நீக்குவது கடினம். ஆனால் அதை வெளிப்படுத்துவதை கட்டுப்படுத்தலாம்.

உதாரணமாக, உங்கள் ஒரு வகுப்பு மாணவர் உங்கள் பொம்மையையோ பென்சிலை யோ எடுத்துவிட்டால், நீங்கள் கோபப்பட்டு சண்டையிடலாம். ஆனால் அதைப்பற்றி முதலாளி ஆசிரியரிடம் அழைக்கப்பட்டால், அங்கு நீங்கள் சண்டையிடுவீர்களா அல்லது நறுமொழியில் பேசுவீர்களா? நாம் கோபப்படுவது தேவையற்ற சூழ்நிலைகளில் கூட நிகழ்கிறது – நம்மை நேசிக்கும் நபர்களிடம் கூட. ஆனால் இந்த பழக்கத்தை நாம் புரிந்துகொண்டால், சண்டைகளைத் தவிர்க்கலாம் மற்றும் நம்முடைய குடும்ப உறுப்பினர்களையும் நண்பர்களையும் காயப்படுத்துவதைத் தடுக்கும்.

பகவான் மகாவீரரின் வார்த்தைகளின்படி, கோபத்தை "மன்னிப்பு" எனும் குணத்தால் கட்டுப்படுத்தலாம். கோபத்தை மனதில் வைத்துக்கொள்வதற்குப் பதிலாக அதை விட்டுவிட்டு மன்னிக்கலாம். இது நம்மை அமைதியாக வைத்திருப்பதோடு, நம் உறவுகளிலும் சமரசத்தை நிலைநாட்ட உதவுகிறது. ஒரு பாலர் வகுப்பு ஆசிரியர் ஒரு நாளில் குழந்தைகளிடம் ஒரு பிளாஸ்டிக் மூட்டையில் சில ஆப்பிள்களை கொண்டு வர சொல்லினார்.

ஒவ்வொரு ஆப்பிளுக்கும் குழந்தைகள் தாங்கள் வெறுக்கும் நபர்களின் பெயரை எழுதச் சொல்லப்பட்டனர். ஒருவருக்கு 2 ஆப்பிள்கள் இருந்தது, ஒருவருக்கு 3, மற்றொருவருக்கு 5 வரை இருந்தது.

பிறகு அந்த ஆப்பிள் மூட்டையை வாரம் முழுக்க எங்கே சென்றாலும் தங்களுடன் கொண்டு செல்லச் சொல்லப்பட்டனர்.

ஒரு சில நாட்கள் கழித்து, குழந்தைகள் அந்த ஆப்பிள்கள் பழுதடைந்து கொட்டும் நாற்றம் குறித்து புலம்பத் தொடங்கினர். 5 ஆப்பிள்கள் கொண்டவர்கள் மூட்டையைச் சுமப்பதும் கடினமாக இருந்தது.

ஒரு வாரம் கழித்து, அனைவரும் இளைப்பாறினர், ஏனெனில் விளையாட்டு முடிந்தது.

பிறகு, ஆசிரியர் அதன் மறைநோக்கத்தை விளக்கினார்: “நீங்கள் யாரையாவது வெறுப்பது என்பது இதே போலத்தான். அந்த வெறுப்பின் நாற்றம் உங்கள் மனதையும் மாசுபடுத்தும்.” பாடம்: யாரிடமும் வெறுப்பை மனதில் வைத்திருக்க வேண்டாம். அது வாழ்நாளெல்லாம் ஒரு சுமையாக இருக்கலாம்.

மன்னிப்பது தான் சிறந்த மனப்பான்மை.



கதை – கோபத்தை வென்ற சிறுவன்

ஒரு காலத்தில், ஒரு சிறுவன் இருந்தான். அவனுக்கு மிகப் பெரிய பிரச்சனையானது – கோபம். அவன் அடிக்கடி தன் சகோதரர்களுடனும் நண்பர்களுடனும் சண்டையிடுவான், இது குடும்பத்துக்கே பெரிய தொந்தரவை ஏற்படுத்தும்.

அவனுடைய பெற்றோர், அவனுக்கு கோபத்தின் ஆபத்துகளைப் புரியவைக்க வேண்டும் என்று எண்ணினார்கள். ஒருநாள், அவனது அப்பா ஒரு புத்திசாலித்தனமான யோசனையைச் சொன்னார்.

அந்த சிறுவனை வீட்டின் பின்னால் உள்ள வேலிக்குக் கூட்டிச் சென்றார். அவனுக்கொரு சுத்தியலையும், ஒரு மூட்டையான கீறுகளையும் கொடுத்தார்.

"நீ எப்போதெல்லாம் கோபப்படுகிறாயோ, ஒவ்வொரு முறை ஒரு கீறை இந்த வேலிக்குள் அடிக்க வேண்டும்" என்று கூறினார்.



முதல் நாளிலேயே, அந்த சிறுவன் 27 கீறுகள் வேலிக்குள் அடித்தான்!

ஆனால் நாட்கள் கழிந்தது. அவன் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக தன் கோபத்தை கட்டுப்படுத்தப் பழகினான்.

ஒவ்வொரு நாளும் அடிக்கும் கீறுகளின் எண்ணிக்கை குறைந்தது.

இறுதியில் ஒரு நாள் வந்தது - அவன் எந்த நேரத்திலும் கோபப்படவில்லை!

அவன் மகிழ்ச்சியுடன் தன் அப்பாவிடம் இதைச் சொன்னான்.

அப்பா கூறினார்: "இனிமேல், நீ ஒரு நாளும் கோபப்படாமல் இருந்தால், அந்த நாளுக்கொரு கீறை வேலியில் இருந்து எடுக்கலாம்."

நாட்கள் வாரங்களாக மாறின. முடிவில், சிறுவன் வேலியில் இருந்த அனைத்து கீறுகளையும் எடுத்துவிட்டான்.

அவன் தன் கோபத்தை கட்டுப்படுத்த கற்றுக்கொண்டான்.

ஆனால்...

அவனது அப்பா அவனை வேலிக்குச் கூட்டிச் சென்றார்.

அவர்கள் பார்த்த போது, கீறுகள் இல்லாதாலும், அந்த வேலியில் நிறைய துளைகள் இருந்தன.

அந்த நாளில், சிறுவன் ஒரு முக்கியமான பாடம் கற்றுக்கொண்டான்:

கோபத்தில் கூறப்படும் வார்த்தைகள் மற்றவர்களின் மனதில் ஆழமான காயங்களை ஏற்படுத்தும்.

அந்த காயங்கள் முழுமையாக ஆறாமல் போவதும் உண்டு.

அவன் புரிந்துகொண்டான் - நண்பர்களிடம் கனிவுடனும் மரியாதையுடனும் நடந்துகொள்ள வேண்டும்.

அதன் பிறகு, அவன் தன் கோபம் தான் மேல் கொள்ளவிடமாட்டேன் என்று உறுதி செய்தான்.

கதை – சந்தகௌஷிக்

பகவான் மகாவீரர் சந்நியாசியாக இருந்தபோது நடந்த ஒரு பிரபலமான கதை இது.

அவர் தியானம் செய்து, விரதமிருந்து, கடும் தவங்கள் செய்தார்.

ஒரு ஊரிலிருந்து மற்றொரு ஊருக்கு சென்றவர், பகவான் மகாவீரர் ஒரு நாள் வாசலா என்ற கிராமத்துக்குச் செல்ல முடிவு செய்தார்.

அந்த வழியில் ஒரு விஷப்பாம்பு வசித்தது. அதன் பெயர் சந்தகௌஷிக்.

அந்த பாம்பு மிகவும் விஷமயமானதாகவும், ஒருவரை வெறும் பார்வையால் கூட கொல்லக்கூடியதாகவும் கூறப்பட்டு, அனைவரும் பயந்திருந்தனர்.

கிராமத்தார் மகாவீரரிடம் வேண்டினர்:

“தயவுசெய்து வேறு வழியாக செல்லுங்கள்!”

ஆனால் மகாவீரர் பயமில்லாதவர்.

அவர் அஹிம்சை மற்றும் கருணையை மிக உயர்ந்ததாக நம்பினார்.

யாரிடமும் வெறுப்போ, பயமோ அவருக்கில்லை – ஏனெனில் அவை உள்ளமைக்கே எதிரான வன்முறைகள் என்று அவர் கருதினார்.

அந்த பாம்பின் நிலத்தில் தியானம் செய்யும் நேரத்தில், சந்தகௌஷிக் தனது துளையிலிருந்து வெளியே வந்தான்.

அவன் வெகுண்டு, தலை ஆட்டிக்கொண்டு, மகாவீரரிடம் நெருங்கினான் – கடிக்கத் தயாராக.

அவன் பலமுறை விஷம் ஊதினான். ஆனால் அது மகாவீரருக்கு எந்த பாதிப்பும் ஏற்படுத்தவில்லை.

அவர் தியானத்தில் இருந்து எந்த அசைவும் காட்டவில்லை.

சந்தகௌஷிக் அதைக் கண்டு அதிர்ச்சி அடைந்தான்.

மகாவீரரின் முகத்தில் இருந்த அமைதியை பார்த்து

மெய்மறந்தான். அந்த நேரத்தில் அவர் பாதத்தில் ரத்தம்

அல்ல, பால் வெளியேறுவதைப் பார்த்தான்!

அப்போது சந்தகௌஷிக்கின் மனதில் மறைந்திருந்த பழைய ஜென்மங்களின் நினைவுகள் தோன்றின.



முந்தைய பிறவியில் அவன் மிகக் கோபக்காரராக இருந்ததை நினைத்துக் கொண்டான். அந்த கோபத்தினால்தான் இப்பிறவியில் பாம்பாக பிறந்திருக்கிறேன் என்று உணர்ந்தான். அவன் உண்மை வாழ்கையின் அர்த்தத்தை உணர்ந்தான்.

அமைதியாகவும் ஒழுங்காகவும் தன் துளைக்கு மீண்டும் சென்று,

அதன்பிறகு தனது வாழ்நாளின் மீதியையெல்லாம் அமைதி மற்றும் ஆன்மிகத்துடன் கழித்தான்.

பாடம்:

நமக்குள் அனைவரையும் சமமாகக் கருதும் அன்பும், மன்னிப்பும் கொண்டால் தான் சமூகத்தில் அமைதி நிலவும். இது தான் பகவான் மகாவீரரின் அஹிம்சை மற்றும் மன்னிப்பு கொள்கை.

கேள்விகள்

- ஆத்திரம், விட்டுக்கொடு, இரக்கம் ஆகிய சொற்களின் ஒத்த சொல்லைக் கண்டுபிடிக்க முடியுமா?
- அன்பு, வன்முறை, வலிமை ஆகிய சொற்களின் எதிர்ச்சொற்களைக் கண்டுபிடிக்க முடியுமா?
- கதையின் தார்மீகக் கருத்து என்ன? அதை உங்கள் அன்றாட வாழ்க்கையில் எவ்வாறு பயன்படுத்துவீர்கள்?

பாடம் 19 – பணிவு – அகங்காரத்திற்கு எதிரான மருந்து

தாழ்மை/ பணிவு என்பது அகந்தைக்கு நேர்மாறானது.

அகந்தை என்பது நாம் மற்றவரைவிட சிறந்தவர்கள், நமக்கு சிறப்பு கவனம் தேவை என்று நினைப்பது.

ஆனால் தாழ்மை என்பது – அனைவரும் சமம், மரியாதைக்குரியவர்கள் என்பதைக் கணக்கில் கொள்ளும் மனப்பாங்கு.

பகவான் மகாவீரர் கூறினார்:

"Parasparopagraho Jivanam" – அதாவது, எல்லா உயிர்களும் ஒன்றையொன்று சார்ந்தே வாழ்கின்றன.

அவர் "நான், எனக்கு, என்" என்ற எண்ணங்களை குறைக்க வேண்டும் என்று பாடம் கற்றுக் கொடுத்தார்.

தாழ்மையுடன் இருப்பது என்பது நம்மைப் பற்றிய எண்ணங்களை குறைப்பது.

நாம் அடைந்த வெற்றிகள் மட்டுமே முக்கியம் அல்ல.

மற்றவர்களையும், அவர்களின் உணர்வுகளையும் கவனித்தல், அவர்கள் உழைப்பை மதிப்பது – இதுவே உண்மையான தாழ்மை.

தாழ்மை நமக்கு என்ன கற்றுத்தருகிறது?

- நன்றி தெரிவிக்க கற்றுத்தருகிறது.
- மற்றவர்களைப் பாராட்ட கற்றுத்தருகிறது.
- பிழைகளை ஒப்புக்கொண்டு, அதிலிருந்து கற்றுக்கொள்ளும் மனப்பாங்கை உருவாக்குகிறது.
- "Pride comes before a fall" - ஒரு பழமொழி.
- அதாவது, மிகுந்த பெருமை தொலைவிற்கு வழிவகுக்கும்.
- "One who bows is liked by all" - தாழ்ந்தவன் அனைவராலும் விரும்பப்படுகிறான்.

உண்மையில்,

அகந்தை, பெருமை - மக்கள் நம்மை விலகச் செய்வதற்கான காரணமாகின்றன.

ஆனால் தாழ்மை, எங்கு சென்றாலும் உணர்வுள்ள வரவேற்பு அளிக்கிறது.

இயற்கையின் சிறந்த உதாரணங்கள்:

- பலன்கள் நிறைந்த மரங்கள் தங்களைத் தாழ்த்திக் கொண்டு பழங்களை தருகின்றன.
- மேகங்கள் தங்கள் வண்மையுடன், பூமிக்காக மழை விடுகின்றன.

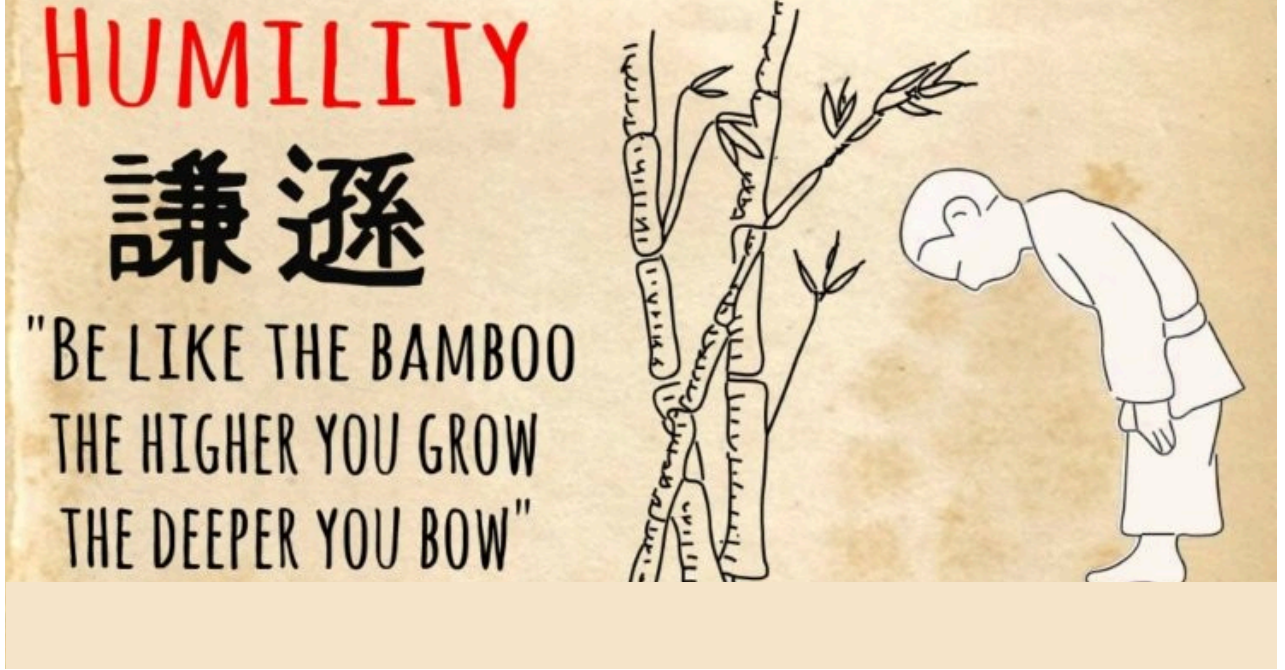
இதுபோன்றதுதான் தாழ்மை - மற்றவர்களுக்கும் நமக்கும் பயன் தரும் ஒழுக்கம்.

நாம் தாழ்மையை எப்படி பயிற்சி செய்வது?

- நம்மை நாமே உண்மையுடன் பார்ப்பது.
- நம் பலவீனங்களையும் திறன்களையும் ஒப்புக்கொள்வது.
- எல்லோரிடமும் அன்பும், கருணையும் காட்டுவது.
- உதவிக் கை நீட்டுவதில் எந்த எதிர்பார்ப்பும் இல்லாமல் செயல் செய்யுதல்.

தாழ்மை என்பது பலவீனம் அல்ல.

இது மற்றவர்களை முன்னிலையில் வைத்துச் செயல்படும் வலிமை!



நாம் இன்று இந்த விரதங்களை எடுக்கலாமா?

- நான் என்ன செய்தாலும், அதில் அகந்தை கொள்ளமாட்டேன்.
- என் வெற்றிக்கு நான் மகிழ்ச்சியடைந்தாலும், மற்றவர்களை இழிவாக நினைக்கமாட்டேன்.
- மற்றவர்களின் முயற்சிகளை பாராட்டுவேன்.
- “வெள்ளைப் பண்டிகை” போல் காணப்படாமல் இருப்பேன். (அதாவது “show-off” ஆக மாட்டேன்.)

தாழ்மை என்பது ஒவ்வொருவரின் உள்ளத்திலும் நிலைபெற வேண்டிய ஒளி.

அதை இன்று தொடங்குவோமாக!

கதை – நாகராஜா பாம்பு

ஒரு காலத்தில், ஒரு பெரிய நாகராஜா பாம்பு சிறிய ஒரு குண்ட்டில் வாழ்ந்துவந்தான்.

அவன் சிறியதாக இருக்கும்போது சிறு பூச்சிகளை மட்டுமே சாப்பிடுவான்.

அவன் வளர வளர, முட்டைகள், தொல்லைகள், தவளைகள், கூடவே சில சிறிய முயல்களையும் சாப்பிடத் தொடங்கினான்.

அவன் தான் காட்டில் மிக வலிமையானவன், முக்கியமானவன் என்று எண்ணத் தொடங்கினான்.

ஒருநாள், அந்த நாகராஜா ஒரு பெரிய மரத்தைப் பார்த்து,

"இது இனிமேல் என் வீடு!" என்று முடிவு செய்தான்.

ஆனால் அந்த மரத்தின் அருகில் ஒரு ஏறும்புத் தோப்பு இருந்தது.

அந்த ஏறும்புகளைக் காண அவனுக்கு பிடிக்கவில்லை.

"நான் பெரியவனா இருக்கிறேனே! இவ்வளவு சிறிய ஏறும்புகளா? இங்கே இருந்து போகட்டும்!" என்று எண்ணினான்.

அவன் ஏறும்புகளை பயமுறுத்த முயன்றான்.

கத்தினார், ஏறும்புத் தோப்பை அழிக்க முயன்றான்.



ஆனால் ஏறும்புகள் பயப்படவில்லை!

அதற்குப் பதிலாக, அனைத்துப் ஏறும்புகளும் வெளியே வந்து
பாம்பை கடிக்கத் தொடங்கின.

அந்த நாகராஜா மிகுந்த வலியுடன் ஓடினான்!
இது எல்லா விலங்குகளும் பார்த்தனர்.

அவர்கள் அனைவரும் ஒரு உண்மையை
புரிந்துகொண்டார்கள் -

சிறிய ஏறும்புகளும் ஒன்று சேர்ந்தால், பெரியவனுக்கும்
சமமாக நின்றுவிடலாம்!

நாகராஜா பாம்பும் ஒரு பெரிய பாடத்தைக்
கற்றுக்கொண்டான்:

**வலிமை, பெருமை மட்டும் போதாது. மற்ற உயிர்களை
மதிக்கவும் வேண்டும்.**

அந்த நாள் முதல், அவன் தாழ்மையான, மரியாதையுள்ள
நாகராஜாவாக மாறினான்.

முறைமையை மனதில் நிறுத்தும் ஓர் அழகான பாடம்:

"எவ்வளவு சிறியவனாக இருந்தாலும், ஒருவரை மதிக்க
வேண்டும்!"

கதை – பெருமை கொண்ட சிலை ஓவியர்

ஒரு காலத்தில், ஒருவன் மிக சிறந்த சிலை ஓவியராக இருந்தான். அவன் உருவாக்கிய சிலைகள் உயிருள்ளவர்கள் போலவே இருந்தன. அவனது திறமைக்கு பலரும் வாய்ச் சாற்றினர்.

அவன் அதனால் மிகவும் பெருமை கொண்டவனாக மாறினான். "இந்த உலகத்தில் என்னைவிட சிறந்த ஓவியர் யாரும் இல்லை!" என்று நினைத்தான். ஆனால் அவன் முதியவராகி விட்டான்.

"நான் இறந்த பிறகு என்னாகும்?" என்று பயம் வந்தது. பிசாசு வரும்போது, தன்னை அழைத்துச்செல்ல முடியாமல் ஒரு யுக்தி எண்ணினான்.

அவன் தன்னைப் போலவே பத்து சிலைகளை உருவாக்கி, அவற்றில் ஒன்றாக தானும் ஒளிந்து நின்றான். பிசாசு வந்தபோது, யார் உண்மையான sculptor என்பதை தெரியாமல் வாடிப்போனான்.

பிசாசு ஒரு திட்டம் தீட்டினான். அவன் சிலைகளை பார்த்து கூறினான்:

அவன் சிலைகளை பார்த்து கூறினான்:

"இந்த சிலைகள் எல்லாம் அழகாக இருக்கின்றன, ஆனால் இதில் ஒரு தவறு இருக்கிறது.

அந்த சிலைகளை உருவாக்கியவர் இருந்தால், நான் அவருக்கு அதைச் சொல்வேன்."

அந்த sculptor-னின் அகந்தை (ego) எழுந்தது.

"நான் என் வாழ்க்கையை முழுவதும் சிலை வேலைக்கே அர்ப்பணித்தேன்.

என்ன தவறு இருக்க முடியும்?" என்று எண்ணினான்.

உடனே அவன் கூறினான்:

"என்ன தவறு இருக்கிறது, சொல்!"

அப்போதுதான் பிசாசு அவனைப் பிடித்துக் கொண்டான்.

அவன் சிரித்தவண்ணம் கூறினான்:

"அது தான் நீ செய்த தவறு - உயிரில்லாத சிலைகள் பேசாது!"

கதையின் நெறிமுறை:

அகந்தை (Ego) ஒருவரை வஞ்சிக்கும்.

தாழ்மையுடன் வாழ்ந்தால் மட்டுமே உண்மையை உணர முடியும்

கதை நேரம்

ஒரு வெயில்கொட்டும் பிற்பகலில் கடற்கரையில் மக்கள் ஓய்வெடுத்து கொண்டிருந்தனர். அப்போது தண்ணீரில் ஒரு சிறுமி மூழ்கிக் கொண்டிருப்பதை பார்த்தவர்கள் விரைந்து சென்று அவளைக் காப்பாற்றினார்கள். சிறுமி அந்த நேரத்தில் உயிரற்ற நிலையில் இருந்தாள்.

அங்கு அருகிலிருந்த ஒரு குடிலில் இருந்த வயதான ஒருவரும் விரைந்து வந்து, அவளிடம் சென்று உதவ விரைந்தார். ஆனால், அந்த நேரத்தில் CPR பயிற்சி பெற்ற ஒரு இளைஞர் விரைந்து வந்து,

“நான் பார்த்துக்கொள்கிறேன்” என்று கூறி, சிறுமிக்கு CPR அளிக்கத் தொடங்கினார்.

மூதவர் அமைதியாக பின்னால் நின்று, அந்த இளைஞர் செயலை கவனித்தார். ஒரு நிமிடத்திற்குள் சிறுமி சுவாசத்தை மீண்டும் பெற்றாள். அனைவரும் மிகுந்த மகிழ்ச்சியுடன் அந்த இளைஞரை பாராட்டினர். மூதவரும் மனமுவந்து, “நீங்கள் ஒரு உயிரைக் காப்பாற்றியுள்ளீர்கள்!” என்று பாராட்டினார்.

இரண்டு மணி நேரம் கழித்து, அந்த இளைஞருக்கு திடீரென தாமாகவே துடிப்பு குறைந்து, சுவாசக்கழற்சி ஏற்பட்டு மயக்கம் வந்தது. அவனை உடனே ஆம்புலன்ஸில் வைத்துப் பக்கத்திலுள்ள மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு சென்றனர்.

அவன் விழித்த போது, அருகில் இருந்தது அந்த மூதவர்.

அவர் தான் இப்போது அவனுக்கு CPR அளித்து உயிர் காக்க உதவியிருந்தார்!

அவனால் ஆச்சரியமாக, அவன் கேட்டான்:

“நீங்கள் ஒரு மருத்துவர் என்று ஏன் சொல்லவில்லை?”

முதவர் சிரித்துக்கொண்டு பதிலளித்தார்:

“நான் புகழுக்காக மருத்துவராகவில்லை.

நான் உயிர்கள் காப்பாற்றவே மருத்துவரானேன்.

நீங்களும் நானும் ஒரே குறிக்கோள் கொண்டவர்கள் - அந்த சிறுமியின் உயிரைக் காப்பாற்றுவது.

புகழ், பதவி, பேரை விட

‘அகந்தை’யை விட்டு விடுவதே நாம் கற்றுக்கொள்ள வேண்டியது.”

அதைக் கேட்டு, இளைஞன் பணிவுடன் கூறினான்:

“இன்று நீங்கள் இரண்டு உயிர்களை காப்பாற்றினீர்கள் - சிறுமியையும், என்னையும்!”

முன்னுரை / பாடம்:

உண்மையான பண்பு, புகழுக்காக அல்ல - உதவிக்காகவே இருக்க வேண்டும்.

பெருமை, பதவி, பதிலடி - இவை எல்லாம் அசைந்துவிடும்.

ஆனால் நெஞ்சிலுள்ள மனிதத்துவமும் பணிவும், நம்பிக்கைக்கும் உயிருக்கும் ஆதாரமாக இருக்கும்.

“அகந்தையை விட உயிரும், பணிவும் முக்கியம்!”

பாடம் 20 – திருப்தி பெறும் பாதை

பேராசை (அதிகம் விரும்பும் மனம்) தான் பல பிரச்சனைகளுக்கும் காரணமாகிறது. நாம் எப்போதும் “இன்னும் இன்னும் வேண்டும்” என்பதையே நினைத்துக்கொண்டு இருப்போம். பொருளாசைக்கு ஒரு முடிவே இல்லை! எவ்வளவு வைத்திருந்தாலும் - அதைப் போதுமானதாக எண்ணாமல் மேலும் விரும்புவதே பேராசை. திறமை பெறும் நோக்கத்தில் மேலே உயர்வது அல்லது அதிகம் முயற்சி செய்வது தவறு இல்லை. ஆனால் அது நல்ல காரணத்துக்காக இருக்க வேண்டும்.



பேராசையை திருப்தியுடன் சமனாக்கவில்லை என்றால், அது மனதில் நிராசையையும், நெகிழ்வையும் உருவாக்கும். அதனால் நாம் எப்போதும் திறமையும், திருப்தியும் சமமாக வைத்து வாழ்வதையே கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். நம்முடைய முன்னேற்றம் உண்மையான ஆசையால் வரவேண்டும் - ஆனால் அது பேராசையாக மாறக்கூடாது!

கதை – ஓயாது ஓட்டும் வாழ்க்கை

ஒரு நாள், ஒரு இளம் தொழிலதிபர் ஒரு கிராமத்துக்கு சென்றார். அங்கு ஒரு மேய்ப்பரைக் கவனித்தார் - அவர் ஒரு மரத்தடியில் அமர்ந்து புல்லாங்குழல் வாசித்துக் கொண்டிருந்தார். அருகில் சில மாடுகள் மேய்ந்து கொண்டிருந்தன. தொழிலதிபர் கேட்டார்:

"நீங்கள் எவ்வளவு நேரம் மாடுகளை மேய்க்கிறீர்கள்?"

மேய்ப்பர் பதில் கூறினார்:

"அதிகப்படியான நேரம் வேண்டியதில்லை, தினமும் சில மணி நேரம் தான். எங்கள் குடும்பத்துக்குப் போதுமான வருமானம் இதிலிருந்தே வருகிறது. நான் வீடு போய் என் மனைவியுடன் நேரம் கழிக்கிறேன், குழந்தைகளுடன் விளையாடுகிறேன், தியானம் செய்கிறேன், புல்லாங்குழல் வாசிக்கிறேன். எனக்கு முழுமையான, அர்த்தமுள்ள வாழ்க்கை இருக்கு, ஐயா."

தொழிலதிபர் சிரித்துவிட்டு கூறினார்:

"நான் ஹார்வர்ட் MBA முடித்தவனாக இருக்கிறேன், உங்களுக்குத் திட்டம் சொல்லுகிறேன். நீங்கள் இந்த ஊரிலுள்ள எல்லா மாடுகளையும் மேய்க்க அனுமதித்து பணம் வசூலியுங்கள். அதிலிருந்து மேலும் மாடுகள் வாங்கி, பக்கத்து கிராமங்களுக்கு பாலை விற்கலாம். பின்னர் ஒரு பெரிய பண்ணையை அமைத்து, மாநிலம் முழுவதும் பாலை விநியோகிக்கலாம்."

மேய்ப்ப்பர் கேட்டார்:

"ஐயா, இதற்கெல்லாம் எவ்வளவு வருடம் ஆகும்?"

தொழிலதிபர்:

"15 முதல் 20 ஆண்டுகள்! பின்னர் உங்கள் நிறுவனத்தின் பங்குகளை விற்பனை செய்து கோடீஸ்வரராகிவிடுவீர்கள்!"

மேய்ப்ப்பர்:

"கோடீஸ்வரரா? அதற்குப் பிறகு?"

தொழிலதிபர்:

"பிறகு ஓய்வுபெற்று அமைதியான இடத்தில் வாழலாம். மனைவியுடன் மதிய உணவு சாப்பிடலாம், பிள்ளைகளுடன் விளையாடலாம், புல்லாங்குழல் வாசிக்கலாம், ஆன்மிகம் வழிப்பட்ட நேரத்தை கழிக்கலாம்!"

மேய்ப்ப்பர் சிரித்தபடி கேட்டார்:

"அதெல்லாம் தான் நான் இப்போவே பண்ணிகிட்டு இருக்கேன். அதற்காக நான் 20 வருடம் ஏன் காத்திருக்கணும்?"

பாடம் (Moral):

மிக அதிகமாக சம்பாதித்தால்தான் சந்தோஷம் கிடைக்கும் என்பது தவறு.

நமக்குத் தேவையானதை அடைந்து, அதன் மீது திருப்தி கொண்டால் தான் உண்மையான சந்தோஷம் கைகூடும்.

வாழ்க்கையின் உண்மையான நோக்கத்தை புரிந்து கொள்வதே புத்திசாலித்தனம்!

நாம் இன்று தீர்மானிக்கறோம்

- ✓ என்னிடம் இருப்பதிலே நான் மகிழ்ச்சியாக இருப்பேன்.
- ✓ எனக்கு மேலும் பொம்மைகள், விளையாட்டு சாதனங்கள் வேண்டும் என்று பெற்றோர்களை தொந்தரவு செய்ய மாட்டேன்.
- ✓ பெற்றோர் எனக்கு அளித்த அருமையான விஷயங்களுக்கு நான் நன்றி கூறுவேன்.
- ✓ என்னைவிட குறைவாக இருப்பவர்களுக்கு நான் உதவ முயற்சிப்பேன்.
- ✓ உணவு, தண்ணீர் மற்றும் தங்குமிடம் தேவைப்படும் நபர்களுக்கு வழங்குவேன்.
- ✓ பறவைகள் மற்றும் விலங்குகளுக்கு உணவு அளிப்பேன்.
- ✓ மூத்தோர்களுக்கும் மாற்றுத்திறனாளிகளுக்கும் உதவ முயற்சிப்பேன்.
- ✓ எனது பொம்மைகளையும் பிறருடன் மகிழ்ச்சியுடன் பகிர்வேன்.

"அதிகம் வைத்திருப்பதில் மகிழ்ச்சி இல்லை, பகிர்வதில் தான் உண்மையான மகிழ்ச்சி உள்ளது."



பாடம் 21 – நேர்மை சிறந்த கொள்கை

நேர்மை என்பது எப்போதும் உண்மையைப் பேசுவதைக் குறிக்கிறது, சில சமயங்களில் பொய் சொல்லவேண்டும் என்று தோன்றினாலும் கூட. நேர்மையானவராக இருக்கும்போது, நாம் நம்பிக்கைக்குரியவர்களாக மாறுகிறோம். இது நமக்குச் சொந்தமானது அல்லாதவற்றை எடுக்கக்கூடாது என்பதையும் பொருள் படுத்துகிறது. பொய்யாக இருக்கும்போது, நாம் துக்கமாகவும் வெட்கமாகவும் உணர்கிறோம்.



நாம் நேர்மையாக இருக்க என்ன செய்யலாம்:

- a. எப்போதும் நல்ல மற்றும் மகிழ்ச்சியான எண்ணங்களைப் பெருக்குங்கள்.
- b. மற்றவர்கள் தவறு செய்தால் மன்னிக்க வேண்டும் - ஏனெனில் நாம் யாரும் பரிபூரணமானவர்கள் அல்ல.
- c. ஒன்று பேசிக் கொண்டு வேறு ஒன்று செய்யக் கூடாது. உங்கள் வாக்குறுதிகளை நிறைவேற்றுங்கள்.
- d. உண்மையை சொல்லும்போது நாகரிகமாக இருங்கள், யாரையும் வலியுறுத்தக் கூடாது.
- e. உண்மை சொல்லுவதால் ஒருவர் மனது புண்படலாம் எனில், சிறப்பாக அமைதியாக இருப்பது நல்லது.
- f. சம்பவங்களை பெரிதுபடுத்திப் பேசக்கூடாது. நடந்ததை விட மேலதிகமாகச் சேர்த்துக் கூறுவதைத் தவிருங்கள்.
- g. விளையாட்டுகளில் விதிகளைப் பின்பற்றுங்கள்.

உண்மையைப் பேசும் நபர்கள் மற்றவர்களால் நம்பப்படுகிறார்கள், விரும்பப்படுகிறார்கள். நேர்மை நமக்கு உள்ளார்ந்த அமைதியையும் உறுதியையும் தருகிறது. பொய் பேசுவதால் நாம் உள்ளுக்குள் பலவீனமாகவும் பயமாகவும் உணருகிறோம்.

நேர்மை என்பது சிறு வயதிலேயே வளர்க்க வேண்டிய முக்கியமான பண்பாகும்.

குழந்தைகள், சில சமயங்களில், தாங்கள் விரும்பும் விஷயங்களைப் பெறக் கூறுவதற்காக கதைகளை வடிவமைக்கிறார்கள். சிலர் தண்டனைக்குப் பயந்து பொய் பேசுகிறார்கள். எனவே, நேர்மையின் முக்கியத்துவத்தை அவர்கள் வாழ்க்கையின் அடிப்படையாகக் கற்றுக்கொள்வது அவசியம்.

இறுதியில் - "நேர்மை சிறந்த கொள்கை!"

உண்மையைச் சொல்வது சில சமயங்களில் கடினமாக இருக்கலாம். ஆனால் அதற்காக பொய் சொல்லக் கூடாது. நம் நேர்மை மற்றும் நேர்த்தியான மனப்பான்மை நமக்கு சரியான முடிவுகளை எடுக்க உதவுகிறது - எது சரி? எது தவறு? என்பதை அறிய வழிகாட்டுகிறது.

உண்மை பேசுவது என்பது மிக முக்கியமான மதிப்பீடு - அதைச் செய்ய கடினம் இருந்தாலும் கூட.

தவறு செய்வது பரவாயில்லை, ஆனால் பொய் பேசக் கூடாது. நாம் நேர்மையாகவும் நேர்த்தியாகவும் இருக்கும்போது, நமக்கு நல்ல உறவுகள் உருவாகின்றன. மேலும், இது நம் தன்னம்பிக்கையை வளர்க்கவும் உதவுகிறது.

பொய் பேசுவது தவறான விளைவுகளை உண்டாக்கும், ஒருவரின் உணர்வுகளை புண்படுத்தலாம் அல்லது ஆபத்தான நிலைக்கு வழிவைக்கலாம்.

நேர்மையின் முக்கியத்துவம் ஒரு சிறிய கதை



ஒரு காலத்தில், ஒரு மன்னருக்குப் 3 மகன்கள் இருந்தனர். மன்னர் முதியவரானதால், தனது ராஜ்யத்தை மிகச் சரியான, நேர்மையான மகனிடம் ஒப்படைக்க விரைந்தார். எனவே, அவர் அவர்களின் நேர்மையையும் தகுதியையும் சோதிக்கத் தீர்மானித்தார்.

ஒரு நாள், அவர் மூவரையும் அழைத்து ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரு விதையைத் தந்தார். அவர் கூறினார்: "மகன்களே! நான் உங்களுக்கொன்றாக ஒரு விதையைத் தருகிறேன். இந்த விதையை வளர்த்துப் பார்த்து, ஒரு வருடம் கழித்து என்னிடம் கொண்டு வாருங்கள். உங்களது செடிகளைக் கண்டுபிடித்து, யாருக்கு இந்த அரசை ஒப்படைப்பது என்று முடிவு செய்கிறேன்."

முன்று இளவரசர்களும் விதைகளைப் பெற்று, அரசு தோட்டத்தில் தனித்தனியாக விதைத்தனர். அதன்பின், அவர்கள் தினமும் செடியை பார்த்துக்கொண்டு வரத் தொடங்கினர்.

ஒரு வருடம் முடிந்ததும், மன்னர் மூவரையும் அழைத்தார். மூவரும் தங்களது மட்கலங்களை (flower pots) கொண்டு வந்தனர்.

மூத்த இருவரும் மலர்ச்செடிகளுடன் பெருமையாக வந்தார்கள். ஆனால் இளைய மகன் மட்டும்தான் வெறும் கலமுடன் வர, முகத்தில் சோகத்துடன் நின்றான்.

"அப்பா! ஒரு வருடம் முழுவதும் நீர் ஊற்றி வளர்த்தேன். ஆனால் இது வளரவே இல்லை," என்றான் இளைய இளவரசர். மன்னர் அவருடைய வெறும் மட்கலத்தைப் பார்த்தார்.

பின்னர், அவர் அறிவித்தார்:

"இப்போது நேரம் வந்துவிட்டது. இந்த அரசை யாரிடம் ஒப்படைப்பது என்பதைத் தெரிவிக்க விரும்புகிறேன். இளைய மகனே இந்த அரசை ஏற்கிறார்!"

இது கேட்ட உடனே, மூத்த இருவரும் எதிர்த்தனர்:
"அப்பா! இது நியாயமா? இது ஒரு அநியாயம்!"

மன்னர் சிரித்தபடி கூறினார்:

"மகன்களே! நான் உங்களுக்குத் தந்த விதைகள் எல்லாம் வெந்து (boiled) இருந்தவை. அவற்றிலிருந்து செடி வளர முடியாது. நீங்கள் இருவரும் கொண்டுவந்த செடிகள் வேறு விதைகளிலிருந்தே வந்தவை. ஆனால் உங்கள் இளைய சகோதரன் மட்டும் உண்மையையும் நேர்மையையும் எடுத்துக்காட்டினான். அதனால்தான் நான் அவரை வாரிசாகத் தேர்ந்தெடுத்தேன்."

இளைய இளவரசர் நேர்மையானவராக இருந்ததாலேயே, அவர் புதிய மன்னராக ஆனார்.

கற்றுக்கொள்ள வேண்டிய பாடம்:

நேர்மை என்பது எப்போதும் வெற்றி தரும்.
உண்மையைப் பேசுபவர்கள் எப்போதும் நம்பப்படுவார்கள், மதிக்கப்படுவார்கள்.

பாடம் 22 – ஒத்துழைப்பின் மூலம் வெற்றியைத் திறக்கலாம்

நாம் வாழ்வில் கல்வி, விளையாட்டு மற்றும் உறவுகள் போன்ற பல பரிமாணங்களில் போட்டியை மிகுந்த முக்கியத்துவத்துடன் பார்க்கின்றோம். ஆனால், இது சில நேரங்களில் எதிர்மறையான விளைவுகளை உருவாக்குகிறது. போட்டியில் ஆழ்ந்த லாலசை, நம் மனநலனுக்கும், நம் உறவுகளுக்கும் தீங்கு விளைவிக்கக்கூடும். அதனால், நாம் ஒத்துழைப்பு எனும் நேர்மறை அணுகுமுறையைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.

வெற்றி பெற நம் அருகிலுள்ள ஒருவர் தோல்வியடையவேண்டும் என்ற புரிதலை மாற்றுவோம். நாம் விளையாட்டுகளையும் செயல்களையும் ஒத்துழைப்பை ஊக்குவிக்கும் வகையில் வடிவமைக்கலாம்.

உதாரணமாக, “மலை அரசன்” (King of the Mountain) என்ற விளையாட்டில் ஒருவர் மட்டும் மேல் நின்று மற்றவர்கள் அவரை கீழே தள்ள முயற்சிக்கிறார்கள். இதற்குப் பதிலாக, அனைவரும் ஒன்றாக மேல் ஏறிச் சேர்ந்தால் எப்படி இருக்கும்?

அதேபோல், Musical Chairs என்ற விளையாட்டிலும் ஒவ்வொருவரையும் வெளியேற்றுவதற்குப் பதிலாக, இறுதியில் உள்ள ஒரு நாற்காலியில் அனைவரும் சேர்ந்து அமர முயற்சிக்கலாம்.

ஒத்துழைப்பு வாழ்க்கையின் பல பரிமாணங்களில் பலன்கள் தருகிறது:

- இது தொணுக்குடன் வேலை செய்யும் உணர்வை ஏற்படுத்துகிறது.
- தனிப்பட்ட முடிவெடுப்பில் பங்கு, சகோதரத்துவ உணர்வு ஆகியவை உருவாகின்றன.
- மற்றவர்களை எதிரியாக அல்ல, நண்பராக பார்க்கும் எண்ணம் உருவாகிறது.

இந்தப் பார்வை மாற்றம் நம்மிடையே நம்பிக்கையும், திறந்த மனப்பான்மையும், பாதுகாப்பு உணர்வையும் வளர்க்கிறது.

மேலும், ஒத்துழைப்பு
தன்னம்பிக்கையும்,
உளவளர்ச்சியையும்
மேம்படுத்துகிறது.
ஒவ்வொருவரின் பங்களிப்பையும்
மதிப்பது மூலம், ஒருவருக்குள்
செயல்படும் சக்தியும்,
படைப்பாற்றலும் வளர்கின்றன.





இந்த சூழல் நம்மை மேலும்
தன்னம்பிக்கை கொண்டவர்களாகவும்,
சமூகத்தில் பங்களிக்கக்
கூடியவர்களாகவும் மாற்றுகிறது.

போட்டி சார்ந்த சூழ்நிலைகளை விட
ஒத்துழைப்பு நம்மை குறைவான மன
அழுத்தத்துடன் வைத்திருக்கும்.
தோல்விக்கான பயம் இல்லாமல், நாம்
ஒருங்கிணைந்த முயற்சியுடன்
மகிழ்ச்சியாக முன்னேற முடியும்.

நமக்கு எல்லோருக்கும் ஒரு பழைய கதை
ஞாபகம் இருக்கிறது –

ஒரு தந்தை தன் மகன்களுக்கு
தனித்தனியாக குச்சிகளை கொடுக்கிறார்,
அவர்கள் எளிதாக உடைக்கிறார்கள்.
ஆனால் குச்சிகளின் தொகுப்பை உடைக்க
முடியவில்லை.

இந்தக் கதையிலிருந்து நாம்
கற்றுக்கொள்கிறோம்: “ஒன்றுபட்டால்
வாழ்வோம், பிரிந்தால் விழுவோம்.”

சாராம்சம்: ஒத்துழைப்பு என்பது
வெற்றிக்கு அழைக்கும் சாவி. இது நம்மை
பலத்தையும் மகிழ்ச்சியையும் நோக்கி
அழைத்து செல்கிறது!

கதை – ஒத்துழைப்பால் மோதலுக்கு தீர்வு

இது நான்கு நண்பர்கள் – ஒரு யானை, குரங்கு, மயில் மற்றும் முயல் – குறித்த கதை. ஆரம்பத்தில், அவர்கள் நண்பர்கள் அல்ல. அவர்கள் சக்திவாய்ந்த மலைக்கு அடிவாரத்தில் வாழ்ந்தனர். அங்கு ஒரு அழகான மரம் இருந்தது, அது ருசிகரமான பழங்களால் நிறைந்திருந்தது.

ஒருநாள், யார் அந்த பழ மரத்தைப் பயன்படுத்தலாம் என்ற விவாதம் அவர்கள் நடுவில் எழுந்தது. ஒவ்வொருவரும் அந்த இனிப்பான பழங்களை ருசிக்க விரும்பினர். அவர்கள் தொடர்ந்து வாதித்துக் கொண்டிருந்தபோது, ஒரு மனிதன் வந்து, “இந்த மரம் எனது” எனக் கூறி அதைக் கைப்பற்றிவிட்டான்.

இது நான்கு உயிர்களுக்கும் பேரதிர்ச்சியாக இருந்தது. அவர்கள் என்ன செய்வது என்று ஆலோசிக்கத் தொடங்கினர். அவர்களுக்குள் நட்பு உருவானது. அவர்கள் ஒருவருக்கொருவர் உதவ முடிவு செய்தனர்.

மயில் சொன்னது:

“நான் ஒரு விதையை நட்டுவிடுகிறேன்.”

முயல் சொன்னது:

“நான் தண்ணீர் ஊற்றுகிறேன்.”

குரங்கு சொன்னது:

“நான் உரம் இடுகிறேன்.”

யானை சொன்னது:

“நான் அதைப் பாதுகாப்பேன்.”

அந்த விதை வளர்ந்தது, ஒரு பெரிய மரமாக மாறியது. அதன் கிளைகளில் இனிய பழங்கள் தோன்றின. ஆனால் இனி ஒரு புதிய பிரச்சனை – அவர்கள் யாரும் அந்த பழங்களை அடைய முடியவில்லை.

அப்போது அவர்கள் ஒரு திட்டம் போட்டனர் – ஒத்துழைப்பு!

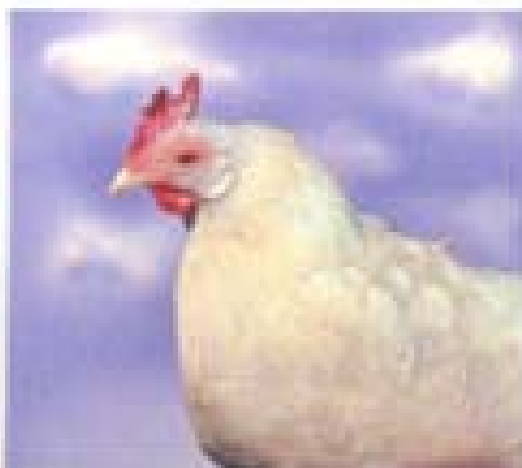
முதலில் யானை நின்றது, அதன் மேல் குரங்கு, அதன் மேல் முயல், இறுதியாக மயில் ஏறியது. மயில் கிளைகளுக்குச் சென்று பழங்களை எடுத்து, அனைவரும் பகிர்ந்துகொண்டு சாப்பிட்டனர்.

பாடம்: ஒத்துழைப்பால் மோதலுக்கு தீர்வு கிடைக்கும். இணைந்து செயல்பட்டால் எதையும் சாதிக்கலாம்!

பாடம் 23 –
வாழும் ஒவ்வொரு
உயிரும் என் நண்பன். என்
நண்பனை நான் சாப்பிட
மாட்டேன்.

சமாதானத்திற்கு வழிகாட்டும் வழி –
சாகாஹாரம்

NOW I CAN LOOK AT YOU IN PEACE;



I DON'T EAT YOU ANY MORE.

- FRANZ KAFKA

சாகாஹாரத்தைப் பற்றி பேசுவோம்

நான் சாகாஹாரி
(Vegetarian) – ஏனென்றால்
எனக்கு அனைத்து
உயிரினங்களும்
மதிக்கப்பட வேண்டியவை
என்று நம்புகிறேன். நான்
மிருகங்களையும்
சுற்றுச்சூழலையும்
நேசிப்பதால்
சாகாஹாரியாக
இருக்கிறேன். நான்
மரங்களை நட்டு,
இயற்கையை
பாதுகாக்கிறேன்.
பிற உயிரினங்களுக்கு
அதிக வலியை தரும் எந்த
உணவையும் சாப்பிட
விரும்பவில்லை. நமக்கு
வாழ உணவு தேவை
என்பதால், முழுமையான
அஹிம்சையை
நடைமுறைப்படுத்த
முடியாது. ஆனால் நாம்
வன்முறையை அதிகம்
குறைக்க முயற்சி
செய்யலாம்.



நாம் இறைச்சி, கோழி,
மீன், முட்டை மற்றும் பிற
மிருகங்களின்
பொருட்களைத் தவிர்க்க
வேண்டும்.

பகவான் மகாவீர்
கூறுகிறார்:
"ஒரு மிருகத்தின்
உயிரும், நம் உயிரும்
சமம். நாம் வலியை
விரும்பாதபோல, மற்ற
உயிர்களும் வலியை
விரும்புவதில்லை."



Foods To Eat	
	All fruits and vegetables
	Soy products, such as tofu and edamame
	Legumes, such as kidney beans and chickpeas
	Whole grains, such as quinoa and brown rice
	Nuts and seeds, such as almonds and flaxseeds
	Plant-based milk options, such as almond milk and oat milk

Foods To Avoid	
	All kinds of meat
	Seafood, including fish and shellfish
	Dairy products, including milk and cheese
	Sweeteners, like honey and refined sugar
	Fats, such as ghee and butter
	All kinds of eggs, including chicken and duck eggs



Tips To Go Vegan

- Transition to the diet slowly by designating certain days or meals as vegan.
- Plan your meals ahead of time to ensure a well-balanced diet.
- Check food labels to avoid hidden non-vegan ingredients, such as dairy and gelatin.
- Look for vegan-friendly restaurants if you are eating out.
- Connect with fellow vegans for support, advice, and recipe ideas.

நாம் செடிகளுக்கேற்ற வன்முறையையும் குறைக்க வேண்டும். அதனால் உணவை வீணாக்காமல் இருந்தால் நல்லது.

சிலர் பாலைச் சேர்ந்த பொருட்களையும் (பால், சீஸ், ஐஸ்கிரீம், வெண்ணெய்) சாப்பிடவில்லை, ஏனென்றால் அவை பசுக்கள் மீது வலியை ஏற்படுத்துகிறது. பசுக்களின் பாலை, அவற்றின் கன்றுகளுக்கு தரப்படாமல், மனிதர்கள் எடுத்துக்கொள்கிறார்கள்.

இந்த கருணைமிக்கவர்கள் “வீகன்கள்” (Vegan) என அழைக்கப்படுகிறார்கள் – அவர்கள் எந்த மிருகப் பொருள்களையும் பயன்படுத்துவதில்லை.

நண்பர்கள் கேட்கிறார்கள்: “நீங்கள் ஏன் சாகாஹாரியாக இருக்கிறீர்கள்?”

நீங்கள் பதிலளிக்கலாம்:

“மிருகங்களுக்கும் உயிர் உண்டு. நான் என்
நண்பர்களை கொல்ல விரும்பவில்லை.

மிருகங்கள் நம் சுவைக்காக கொல்லப்படக்கூடாது.

மேலும், மிருகங்களை வளர்த்து இறைச்சி தயாரிக்கும்
செயல், பூமியின் காற்றையும், நீரையும்
மாசுபடுத்துகிறது.

இது அதிகமான தண்ணீரையும் தானியங்களையும்
வீணாக்குகிறது.”

நண்பர்கள் கேட்கிறார்கள்: “நலமாக இருக்கிறதற்காக இறைச்சி தேவைப்படுகிறதல்லவா?”

நீங்கள் பதிலளிக்கலாம்: “இல்லை! எனக்கு
தேவையான புரதம் மற்றும் ஊட்டச்சத்துகளை
சாகாஹார உணவிலிருந்தே பெறுகிறேன்.

உண்மையில், சாகாஹார உணவால் ஆரோக்கியமாக
இருக்க முடியும். ஒரு நாள் வீட்டுக்கு வா - சுவையான
சாகாஹார உணவைச் சமைத்து உனக்குப்
பரிமாறுகிறேன்!”

"அனைத்து உயிர்களும் தங்களுடைய உயிரை நேசிக்கின்றன." "பிறருக்கு நீங்கள் ஏற்படுத்தக்கூடாததை, நீங்களும் செய்யக்கூடாது."

மிருகங்கள் எங்கள் நண்பர்கள். நாம் அவர்களுடன் விளையாடுகிறோம், உரையாடுகிறோம், காதல் செலுத்துகிறோம் – ஆனால் ஒருவேளை நாம் உணவில் அவர்களை உண்ணுகிறோம் என்றால், அது நம்மை எப்படிக் கொடூரமாக மாற்றுகிறது! நாம் ஒருவரையும் விரோதமின்றி வாழ விரும்புகிறோம், அமைதியாக இருக்க விரும்புகிறோம். அப்படியானால், நம்முடன் வாழும் உயிர்களை அழித்து எப்படிச் சமாதானம் பெற முடியும்?

"நீங்கள் சாப்பிடும் உணவில் கொலையும், வலியும் இருக்கக் கூடாது."

சாகாஹாரம் என்பது எதையும் வன்முறையின்றி பெற்றுக் கொள்வது. உயிர்களின் துன்பம், வலி மற்றும் வாதைகளை தவிர்ப்பது. ஒவ்வொரு உயிரும் வாழ உரிமை பெற்றிருக்கிறது. அதற்காக நாம் உணவு மாற்றங்களை செய்யலாம். மிருகங்களை சாப்பிடும் பழக்கம் வன்முறையின் ஒரு விதம். ஆனால் சாகாஹாரம் என்பது கருணை, அமைதி மற்றும் அஹிம்சையின் அடையாளமாக இருக்கிறது. சிறியவர்கள் முதல் பெரியவர்கள் வரை அனைவரும் இந்தக் கருத்தை ஏற்க வேண்டும்

பாடம் 24 – என் சுற்றுச்சூழல்

நம் சுற்றுச்சூழல் என்பது நம்மைச் சுற்றி உள்ள உலகம் ஆகும். இதில் வீடுகள், தெருக்கள், கட்டிடங்கள், நமக்குப் பிடித்த பூங்கா மற்றும் ஏரிகள் போன்றவை அடங்கும்.

- நான் என் சுற்றுச்சூழலை பாதுகாக்கிறேன்.
- நான் மரங்களை நட்டும், புல்வெளிகளில் நடக்காமல் கவனமாக இருக்கிறேன்.
- பற்பசை பயன்படுத்தும் போதும் நீண்ட நேர குளிக்கும் போதும் நனைக்காத வகையில் தண்ணீரைச் சேமிக்கிறேன்.
- தேவையில்லை என்றால் விளக்குகளை அணைத்துவிடுகிறேன்.
- காகிதங்கள், பெட்டிகள், டின்கள் மற்றும் கண்ணாடி பாட்டில்கள் ஆகியவற்றை மீள்சுழற்சி செய்கிறேன். இது சுற்றுச்சூழலைக் காப்பதற்கான சிறந்த வழி.
- கடைகளில் வாங்கிய பைகள் மீண்டும் பயன்படுத்துகிறேன் மற்றும் அவை பழுதாகிவிட்டால் மீள்சுழற்சி செய்கிறேன்.

- எனக்கு இனி தேவையில்லாத உடைகள், பொம்மைகள் மற்றும் விளையாட்டு சாதனங்களை பிற குழந்தைகளுக்கு கொடுக்கிறேன்.
- தேவையில்லாமல் எனது பெற்றோர்கள் எனக்காக அதிகமாக பொருட்கள் வாங்க வேண்டாம் என்று சொல்கிறேன்.
- வாகனங்களால் சுற்றுச்சூழல் மாசடைகிறது என்பதால், நான் சைக்கிளில் சவாரி செய்வதோ அல்லது நடந்து செல்வதோ பிடிக்கிறேன்.

இந்த மாதிரியான சிறிய முயற்சிகள், நம் சுற்றுச்சூழலை பாதுகாக்க உதவுகின்றன. நாம் நம் சுற்றுச்சூழலை நேசிக்க வேண்டும்.



குறைக்கலாம் – மீண்டும் பயன்படுத்தலாம் – மீள்சுழற்சி செய்யலாம்

குறைவாக பயன்படுத்துவது

1

நாம் உண்டாக்கும் குப்பையை குறைப்பது சுற்றுச்சூழலுக்கு உதவும் மிகச் சிறந்த வழி.

- அதிகமான பேக்கிங் இல்லாத பொருட்களை வாங்குங்கள்
- குறைவாக காகிதம் பயன்படுத்துங்கள்
- மாசுக்காற்றை குறைக்க, நண்பர்களுடன் கார்பூல் செய்யுங்கள் அல்லது பேருந்து எடுங்கள் அல்லது சைக்கிளில் செல்லுங்கள்
- பயன்படுத்தாத விளக்குகளை அணைத்து எரிசக்தியைச் சேமிக்கவும்
- ஜைன மதத்தின் அபரிக்ரஹம் (non-possessiveness) கொள்கையை பின்பற்றுங்கள்

மீண்டும் பயன்படுத்துதல்

2

பயன்படுத்திய பொருட்களை முழுமையாக மீண்டும் பயன்பாட்டில் கொண்டு வாருங்கள் குப்பைக்கு போடாமல், அவற்றை மீண்டும் எப்படி பயன்படுத்தலாம் என்று யோசிக்க வேண்டும்!

- பிளாஸ்டிக் பைகளுக்கு பதிலாக, பிளாஸ்டிக் பெட்டிகளில் மதிய உணவை எடுத்துச் செல்லுங்கள்
- பழைய டப்பாக்களை கலைத்திட்டங்களுக்கு பயன்படுத்துங்கள்
- தேவையில்லாத உடைகளை குப்பையில் போடாமல், பிறருக்கு தானமாக அளியுங்கள்

மீள்கழற்சி

3

பழைய பொருட்களை புதிய பயனுள்ள பொருட்களாக மாற்றுவது குப்பையில் போடாமல், அவற்றை புதிதாக உருவாக்க விடுங்கள்!

- காகிதம், பிளாஸ்டிக், டின்கள், கண்ணாடி போன்றவற்றை குப்பையில் போடாமல் மீள்கழற்சி செய்யுங்கள்
- மீள்கழற்சி செய்யப்பட்ட பொருட்களை வாங்குங்கள்

மீள்கழற்சி குறித்து சில தகவல்கள்:

- 1 டன் காகிதத்தை மீள்கழற்சி செய்வது 17 மரங்களையும் 7,000 காலன்கள் தண்ணீரையும் காக்கும்
- ஒரு அலுமினியம் டினை மீள்கழற்சி செய்வது ஒரு டிவியை 3 மணி நேரம் இயக்கும் சக்தியை சேமிக்கிறது
- ஒரு கண்ணாடி பாட்டிலை மீள்கழற்சி செய்வது 100-வாட் விளக்கை 4 மணி நேரம் எரியச் செய்யும் சக்தியை சேமிக்கிறது
- 1 டன் பிளாஸ்டிக் மீள்கழற்சி 1,000-2,000 காலன் பெட்ரோல் சமமான சக்தியைச் சேமிக்கிறது
- ஒரு வருட பத்திரிகைகள் தயாரிக்க 30 மில்லியன் மரங்கள் வெட்டப்படுகின்றன

நம் சுற்றுச்சூழலையும், இயற்கையையும் பாதுகாப்பது நம் கடமை!

குறைக்கலாம் - மீண்டும் பயன்படுத்தலாம் - மீள்கழற்சி செய்யலாம்

Lesson 25– My book of Alphabets

A – A for Ahimsa, Anekanta, Aparigraha

B – B for Bowing down

C- C for Compassion, Co-operation, Charity, Contentment

D – D for Discipline, Devotion

E – E for Environment, Enlightenment, Equanimity

F – F for Forgiveness, Faith

G – G for overcoming Greed, God, Gratitude

H – H for Honesty, Humility, Humanity, Helping others

I – I for Integrity

J – J for Justice

K – K for Karma, Knowledge, Kindness

L – L for Love

M – M for Mahaveer

N – N for Non-Violence, Non-attachment

O – O for Omniscience

P – P for Prayer

Q – Q for Quest

R – R for Respect

S – S for Sincerity, Selflessness

T – T for Thirthankars, Truth, Temple

U – U for Unity

V – V for Vegetarianism, Virtue, Victory

W – W for Worship, Wisdom

X – X for eXcellence

Y – Y for Yoga

Z – Z for Zeal

About Bhagwan Mahaveer Foundation



Bhagwan Mahaveer Foundation is a public charitable Trust, established in 1994. The Foundation instituted annual Mahaveer Awards in 1995 to honour individuals and institutions providing selfless services to the weak and the voiceless in our society, by presenting awards in formal functions. This would also inspire many others to incline towards social service.

The Mahaveer Awards are given for excellence in human endeavour in the four fields, namely, Non-Violence & Vegetarianism, Education, Medicine, and Community & Social Service. Each Award carries a cash component of Rs.10 Lakhs, a memento and a citation.

The awards are presented to the Awardees by eminent personalities like the President of India, Vice President, Governors, Chief Minister, Ministers etc in formal function. Till date 96 Awards have been presented.

The Bhagwan Mahaveer Foundation recognized the importance of familiarizing young individuals with the timeless message of peace and harmonious co-existence propagated by Bhagwan Mahaveer, the 24th Tirthankara, who lived 2600 years ago. The Foundation initiated the "Mahaveer Award for Essays" in both Tamil and English languages in 2016 for school and college students on the topic "Life and teachings of Bhagwan Mahaveer". So far 7 Essay competitions have been conducted and 120316 students have participated. Prizes ranging from Rs.1000 to Rs.50000 are given to students.

Siyat House

961, Poonamallee High Road
Puraswalkam, Chennai - 600084
Tamil Nadu

www.bmfawards.org
sjnsbmf@gmail.com
044-42153056; 044-35220000