

**ஞானப் பயணம்: பகவானின் கருவூலம்
மகாவீரரின் வாழ்க்கை மற்றும் போதனைகள்**

பிரார்த்தனை - நவகர் மந்திரம்

நமோ அரிஹந்தானம்	நான் அரிஹந்தர்களை வணங்குகிறேன்
நமோ சித்தாநாம்	நான் சித்தர்களை வணங்குகிறேன்
நமோ அயரியாணம்	நான் ஆச்சார்யர்களை வணங்குகிறேன்
நமோ உவஜ்ஞாயனம்	நான் உபாத்யாயர்களை வணங்குகிறேன்
நமோ லோ சவ்வ-சஹுனம்	நான் சாதுவையும் சாத்வியையும் வணங்குகிறேன்
ஈஸோ பஞ்ச நமோகாரோ	இந்த ஐந்து வணக்கங்கள்
சவ்வ-பவப்பநாசனோ	எல்லா பாவங்களையும் அழிக்கிறது
மங்ளனஞ்ச் சவ்வேசிம்	எல்லாவற்றிலும் மங்களகரமானது
பதமம் ஹவி மங்கலம்	இந்த நவகர் மந்திரம்

பிறரைக் காயப்படுத்தக்கூடிய எல்லாப் பேச்சையும் தவிர்த்துவிட்டு நல்லதை மட்டுமே பேசுபவர்கள் உண்மையின் நல்லொழுக்கத்தைக் கடைப்பிடிக்கின்றனர் .

பாடம் 1 - நவ்கர் மந்திரம்

நமோ அரிஹந்தானம்

எனது உள் எதிரிகளை தோற்கடிக்க நான் அரிஹந்தர்களை வணங்குகிறேன்.

எந்த மனிதர்கள், தங்கள் உள்ளத்தில் தோன்றும் வெறுப்பு, ஈகோ, பொறாமை, கோபம் போன்ற உள் எதிரிகளை வென்று, ஞானத்தை அடைகிறார்களோ, அவர்கள் அரிஹந்தர்கள். அவர்கள் எல்லையற்ற அறிவைப் பெற்றனர். பிறப்பு, இறப்பு மற்றும் துன்பத்தின் சுழற்சியை முடிவுக்குக் கொண்டுவரும் பாதையைக் காட்டுபவர்கள்.

நமோ சித்தாநம்

முக்தி அடைய சித்தர்களை வணங்குகிறேன்.

சித்தர்கள் முக்தி பெற்ற ஆத்மாக்கள், அவர்கள் முழுமை மற்றும் அழியாத நிலையை அடைந்துள்ளனர்.

நமோ ஆயரியாணம்

என் ஆசைகளைக் கட்டுப்படுத்த ஆச்சார்யர்களை வணங்குகிறேன். ஆச்சார்யர்கள் சமண வழிபாட்டாளர்களின் தலைவர் மற்றும் சரியான நம்பிக்கை, சரியான அறிவு மற்றும் சரியான நடத்தை ஆகிய மதத்தின் கொள்கைகளை போதிக்கிறார்கள்.

நமோ உவஜ்ஜாயனம்

கற்கவும் தியானிக்கவும் நான் உபாத்தியாயர்களை வணங்குகிறேன்.

உபாத்யாயர்கள் துறவி ஆசிரியர்கள். அவர்கள் சமண நூல்களை விளக்கி, உலகாய வாழ்க்கையிலிருந்து விலகி ஆன்மீக வாழ்க்கையின் முக்கியத்துவத்தை நமக்கு உணர்த்துகிறார்கள்.

நமோ லோயே சவ்வ-சாஹுனம்

எளிமையான வாழ்க்கை வாழ அனைத்து சாதுக்கள் மற்றும் சாத்விகளுக்கு நான் தலைவணங்குகிறேன். சாதுக்களும், சாத்விகளும் ஐந்து பெரிய ஒழுக்கங்களைக் கடைப்பிடிக்கும் துறவிகள். எளிமையான வாழ்க்கையை நாம் வாழ நம்மைத் தூண்டுகிறது அவர்கள் வாழ்க்கை.

ஏஸோ பஞ்ச நமோக்காரோ

ஐந்து உயர்ந்த மனிதர்கள் மற்றும் பெரிய ஆத்மாக்களுக்கு நான் தலைவணங்குகிறேன்.

சவ்வ பவ பனாசனோ

இது எனது எதிர்மறை அதிர்வுகளையும் பாவங்களையும் குறைக்க உதவும்.

மங்களாநஞ்ச சவ்வேசிம்

அனைத்திற்கும் மத்தியில் புனிதமானது.

பதமம் ஹவை மங்கலம்

நமோகர மந்திரம் மிகவும் புனிதமானது.

பரிபூரணமான மனித ஆன்மாக்கள், விடுதலை பெற்ற ஆத்மாக்கள், ஞானம் பெற்ற துறவிகள், துறவி ஆசிரியர்கள் மற்றும் அனைத்து துறவிகள் மற்றும் கன்னியாஸ்திரிகள் உண்மைத்தன்மை, திருடாமல் இருத்தல், பிரம்மச்சரியம், சுயநலமின்மை, சிந்தனையில் முழுமையான பார்வை (அனேகண்டவாடா), பரந்த மனப்பான்மை போன்றவற்றைக் கொண்ட அகிம்சையைப் பின்பற்றுகிறார்கள்.

தினமும் காலையில் எழுந்தவுடன் நமோகர மந்திரத்தை சொல்லி மரியாதை செய்ய வேண்டும் ஐந்து உன்னத மனிதர்களின் குணங்களை நினைவில் வையுங்கள் (பஞ்ச பரமேஸ்தி). எல்லா

நல்ல விஷயங்களையும் செய்யும் திறன் நம்மிடம் உள்ளது. நாம் அனைவரையும் நேசிக்க வேண்டும், எல்லோரிடமும் நன்றாக பழக வேண்டும்.

அதே போல் படுக்கைக்குச் செல்லும் போது நமோகர மந்திரத்தை சொல்லி நமது செயல்களை பற்றி சிந்திக்க வேண்டும். அன்று கோபப்பட்டால், மறுநாள் கோபப்படக்கூடாது என்று முடிவு செய்ய வேண்டும். அன்று ஒருவருக்கு உதவியாக இல்லை என்றால் அடுத்த நாள் உதவியாக இருக்க முடிவு செய்ய வேண்டும்.

நவகர் மந்திரத்தை உச்சரிக்கும் போது நாம் சிலவற்றை நினைவில் கொள்ள வேண்டும்:-

- மன்னிப்பவராகவும் புரிந்து கொள்ளக்கூடியவராகவும் இருக்க வேண்டும்
- நேர்மையாகவும் எளிமையாகவும் இருக்க வேண்டும்
- எல்லோரிடமும் அன்பாக இருக்க வேண்டும்
- நம்மிடம் உள்ள அனைத்திற்கும் நன்றியுடன் இருக்க வேண்டும்
- எல்லா உயிர்களுக்கும் உதவியாக இருத்தல் வேண்டும்
- சுற்றுச்சூழலை மதிக்க வேண்டும்

வினாக்கள் :

சமண மதத்தின் முக்கிய பிரார்த்தனை என்ன?

நவகர் மந்திரத்தில் யாரை வணங்குகிறோம்?

பாடம் 2 - சமணம் பற்றி

சமணம்/ஜைனம் இந்தியாவின் புராதன/பழைமையான மதமாகும். சமண மதத்தைப் பின்பற்றுபவர்கள் "ஜைனர்கள்" என்று அழைக்கப்படுகிறார்கள். ஜெயின் என்ற சொல் சமஸ்கிருத வார்த்தையான ஜினா என்பதிலிருந்து பெறப்பட்டது, இது வெற்றியாளர் என்ற பொருள்படும், வெற்றி. பற்றுதல், ஆசை, கோபம், பெருமை, பேராசை போன்ற அனைத்து உள் உணர்வுகளையும் வென்று உண்மை, அன்பு, அமைதி மற்றும் கருணை ஆகியவற்றை மேற்கொள்பவர் ஜினர் என்று அழைக்கப்படுகிறார், ஜினா தீர்த்தங்கர் அல்லது அரிஹந்த் என்றும் அழைக்கப்படுகிறார்கள்.

இருபத்து நான்கு தீர்த்தங்கரர்கள் உள்ளனர். பகவான் ரிஷபநாதர் (ஆதி பகவான்) முதல் தீர்த்தங்கரர். பகவான் மகாவீரர் 24வது தீர்த்தங்கரர். பகவான் பார்ஸ்வ நாத் மகாவீரருக்கு 250 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு வாழ்ந்த 23வது தீர்த்தங்கரர் ஆவார்.

விலங்குகள் மற்றும் தாவரங்கள் போன்ற அனைத்து உயிரினங்களிடமும் கருணையுடன் இருக்க வேண்டும், ஒருபோதும் காயப்படுத்தக் கூடாது என்று சமணம் நமக்குக் கற்பிக்கிறது. யாரையும் அல்லது எதையும் துன்புறுத்தக் கூடாது என்பது இதன் பொருள். நாம் இருக்கும் இடத்தில் கவனமாக இருக்க வேண்டும் நாம் தற்செயலாகக் கூட சிறிய விலங்குகள் அல்லது தாவரங்களை காயப்படுத்தக் கூடாது.

சமணம், மேலும் நாம் மற்றவர்களுக்கு அக்கறையாகவும் உதவியாகவும் இருக்க வேண்டும் என்று கூறுகிறது. இதன் பொருள் அன்பு காட்டுதல். நம் நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினரிடம் எப்படி நடந்து கொள்கிறோம் என்பதைப் போலவே, நாம் சந்திக்கும் அனைவரிடமும் இரக்கம் காட்டுவது. சமண மதம் போதிக்கும் மற்றொரு முக்கியமான விஷயம் வாழ்க்கையை எளிமையாக வாழ்வதாகும். மேலும் மேலும் பொருட்களை விரும்புவதற்குப் பதிலாக, நம்மிடம் இருப்பதைக் கொண்டு மகிழ்ச்சியாக இருக்க வேண்டும், பொருள் விஷயங்களில் அதிக பற்று கொள்ளாமல் இருக்க வேண்டும்.

“ஈகோ, பெருமை, பேராசை, சுயநலம் போன்ற தீய காரியங்களிலிருந்து விடுபட்டால் நம் ஆன்மா தூய்மையாகிவிடும் என்று சமணம் போதிக்கிறது. எனவே, கனிவாகவும், நேர்மையாகவும், சிந்தனையுடனும் இருப்பதன் மூலம், நாம் சிறந்த மக்களாக இருக்கலாம். சமண மதம், வெவ்வேறு கண்ணோட்டத்தில் விஷயங்களைப் பார்க்க வலியுறுத்துகிறது. இது அநேகாந்தவத் அல்லது அல்லாத முழுமையானவாதம். மற்றவர்களின் கருத்துக்கள் மற்றும் நம்பிக்கைகள் வேறுபட்டதாக இருந்தாலும் நாம் அவற்றை மதிக்க வேண்டும்.

ஜைன மதம் என்பது அனைவரிடமும் அன்பாகவும், அக்கறையுடனும், புரிதலுடனும் இருப்பது மற்றும் நம்மைச் சுற்றியுள்ள அனைத்தும். நாம் எங்கு சென்றாலும் அன்பையும் மகிழ்ச்சியையும் பரப்புவது போன்றது.

24வது தீர்த்தங்கரரான பகவான் மஹாவீரர், நம்மைப் பிறர் எப்படி நடத்த வேண்டும் என்று விரும்புகிறோமோ, நாமும் அப்படியே மற்றவர்களை நடத்த வேண்டும் என்றார். நாம் அனைத்து உயிரினங்களையும் நேசிக்க வேண்டும், எந்த உயிரினத்தையும் காயப்படுத்தக் கூடாது. நாம் பிறருக்கு உதவுவதன் மூலம் நாமும் அவரும் மகிழ்ச்சி அடைய முடியும். மகாவீரரை பொறுத்தவரை, கருணை என்பது மற்றவர்களின் துன்பத்தையும் மகிழ்ச்சியற்ற தன்மையையும் புரிந்துகொள்வதைக் குறிக்கிறது.

வினாக்கள் :

ஜினர் என்பவர் யார் ?

பகவான் மகாவீரின் செய்தி யாது ?

பாடம் 3 - ஜெயின் தீர்த்தங்கரர்கள்

தீர்த்தங்கரர்கள் அரிஹந்தர் என்றும் அழைக்கப்படுகிறார்கள். அரிஹந்தர் என்ற வார்த்தை இரண்டு வார்த்தைகளால் ஆனது: "அரி" இது எதிரிகள் என்றும், "ஹந்த்" என்றால் அழிப்பவர் என்றும் பொருள். எனவே, அரிஹந்தர் என்றால் "எதிரிகளை அழிப்பவர்" என்று பொருள். அரிஹந்தர்கள் முழுமையடைந்த மனிதர்கள். சமணத்தின் படி, நமது உள் பலவீனங்கள் மற்றும் நமது கோபம், ஈகோ, வஞ்சகம் மற்றும் பேராசை போன்ற உணர்ச்சிகளே நமது உண்மையான எதிரிகள். இந்த பலவீனங்களிலிருந்து நாம் வெளிவரவில்லை என்றால் நம் ஆன்மாவின் உண்மையான தன்மையை உணர முடியாது. ஒரு நபர் இந்த உள் எதிரிகளை வெல்லும் போது அவன்/அவள் கேவலஞானத்தை (சர்வ அறிவை) அடைகிறார். மேலும் ஞானி என்றும் அறியப்படுகிறார்கள். தீர்த்தங்கரர்கள் எல்லையற்ற அறிவு, எல்லையற்ற கருத்து, எல்லையற்ற ஆற்றல் மற்றும் எல்லையற்ற ஆனந்தம் பெற்றவர்கள். அவர்கள் எல்லா அசுத்தங்களிலிருந்தும் விடுபட்டவர்கள், தீர்த்தங்கரர்களும் நம்மைப் போன்ற பிறப்பு இறப்பு சுழற்சியைக் கடந்து வந்த மனிதர்கள். ஆனால் அவர்கள் பரிபூரண அறிவைப் பெற்றனர். அவர்கள் அனைத்து உயிர்கள் மீதும் இரக்கம், அனேகந்தவதம், உடைமையற்ற தன்மை மற்றும் அனைத்து உயிர்களுக்கும் சுய கட்டுப்பாடு போன்ற செய்தியைப் பரப்பத் தொடங்குகிறார்கள். விக்கிரகம் ஒரு தீர்த்தங்கரரின் குணங்களைக் குறிக்கிறது ஆனால் உடலை அல்ல. எனவே அனைத்து தீர்த்தங்கரர்களின் சிலைகளும் ஒரே மாதிரியானவை. ஒவ்வொரு தீர்த்தங்கரருக்கும் ஒரு தனித்துவமான சின்னம் அல்லது அடையாளம் உள்ளது, மற்ற தீர்த்தங்கரர்களின் சிலைகளிலிருந்து சிலையை வேறுபடுத்துகிறது. இந்த சின்னம் அடித்தளத்தில் காணப்படுகிறது. தாமரை வடிவில் அமர்ந்திருக்கும் அல்லது நேராக நிற்கும் ஜினரின் சிலை தியானத்தின் வடிவமாகக் காட்சியளிக்கிறது. அவரின் முகமும் கண்களும் நம்மிடம் இரக்கத்தையும், ஊக்கத்தையும், அமைதியையும் பொழிகின்றன. 24 தீர்த்தங்கரர்களின் பெயர்கள், சின்னம், பெற்றோர் பெயர், பிறந்த இடம் மற்றும் முக்தி அடைந்த இடம் ஆகியவை பின்வருமாறு.

	பெயர்	சின்னம்	தந்தை	தாய்	பிறந்த இடம்	விமோசனம் இடம்
1	ரிஷபதேவ்/ஆதிநாத்	காளை	நபி	மரு தேவி	அயோத்தி	அஷ்டபத்
2	அஜித்நாத்	யானை	ஜித்சத்ரு	விஜயா	அயோத்தி	சமேதசிகரம்
3	சம்பவநாத்	குதிரை	ஜிதாரி	சேனா	ஷ்ரவஸ்தி	சமேதசிகரம்
4	அபிநந்தன் சுவாமி	குரங்கு	சம்வர்	சித்தார்த்தா	அயோத்தி	சமேதசிகரம்
5	சுமதிநாத்	சுருள் பறவை	மேகரத்	மங்கள தேவி	அயோத்தி	சமேதசிகரம்
6	பத்மபிரபஸ்வாமி	செந்தாமரை	ஸ்ரீதர்	சசிமா தேவி	கௌசாம்பி	சமேதசிகரம்
7	சுபார்ஷ்வநாத்	ஸ்வஸ்திக்	பிரதிஷ்டா	பிருத்வி தேவி	வாரணாசி	சமேதசிகரம்
8	சந்திரபிரபா	பிறை நிலா	மகாசென்	லட்சுமணா	சந்திரபுரி	சமேதசிகரம்
9	சுவிதிநாத்/புஷ்பதாந்தா	முதலை	சக்ரிவா	ராம ராணி	ககண்டி	சமேதசிகரம்
10	ஷிடல்நாத்	ஸ்ரீவத்சா	தரதரத்	நந்த ராணி	பத்ரில்பூர்	சமேதசிகரம்
11	ஷ்ரேயான்ஸ்நாத்	காண்டாமிருகம்	விஷ்ணு	விஷ்ணு தேவி	சிங்கபுரி	சமேதசிகரம்
12	வாசுபூஜ்ய சுவாமி	எருமை	வசுபூஜ்யா	ஜெய தேவி	சம்பாபுரி	சமேதசிகரம்
13	விமல்நாத்	பன்றிப்பன்றி	க்ருதவர்மா	ஷ்யாமா தேவி	கம்பிலியாபூர்	சமேதசிகரம்
14	அனந்தநாத்	கமுகு	சிம்ஹாசன்	சுயாஷா	அயோத்தி	சமேதசிகரம்
15	தர்மநாத்	வஜ்ரா	பானு	சுவரதா	ரத்தன்பூர்	சமேதசிகரம்
16	சாந்திநாத்	மான்	விஷ்வாசென்	அச்சிரா	ஹஸ்தினாபூர்	சமேதசிகரம்
17	குந்துநாத்	ஆடு	சுரேஷின்	ஸ்ரீ ராணி	ஹஸ்தினாபூர்	சமேதசிகரம்
18	அரநாத்	நந்தவர்தா	சுதர்ஷன்	தேவி ராணி	ஹஸ்தினாபூர்	சமேதசிகரம்

19	மல்லிநாத்	பானை	கும்பா	பிரபாவதி	மிதிலா	சமேதசிகரம்
20	முனிசுவரசுவாமி	ஆமை	சுமித்ரா	பத்மாவதி	ராஜ்க்ருஹி	சமேதசிகரம்
21	நமிநாத்	நீல தாமரை	விஜய்	விப்ரா	மிதிலா	சமேதசிகரம்
22	நேமிநாத்	சங்கு	சமுத்திரவிஜய்	சிவ தேவி	சூர்யபூர்	கிர்னார்
23	பார்ஷ்வநாத்	பாம்பு	அஸ்வசென்	வம தேவி	வாரணாசி	சமேதசிகரம்
24	பகவான் மகாவீர்	சிங்கம்	சித்தார்த்தா	த்ரிஷாலா	குண்டல்பூர்	பவபுரி

வினாக்கள் :

சமண மதத்தில் எத்தனை தீர்த்தங்கரர்கள் உள்ளனர் ?

தீர்த்தங்கரர் சிலை எதைக் குறிக்கிறது என்பதை எப்படி கண்டுபிடிப்பது ?

பாடம் 4 - ஆன்மீக குரு - சாது மற்றும் சாத்வி

ஆன்மீக குருக்கள் வழக்கமான பள்ளி ஆசிரியர்களிடமிருந்து பல வழிகளில் வேறுபட்டவர்கள். சிலர் உயர்ந்த ஆன்மீக அல்லது சமய வாழ்க்கையைப் பின்பற்றுவதற்காக உலகியல் இன்பங்களை விட்டுவிட்டு சாது (அ) சாத்வி ஆனவர்கள். மேலும் அவர்கள் நாகரீகமான ஆடைகளை அணிவதையும், திரைப்படங்கள், டிவி பார்ப்பது, மென்மையான படுக்கைகளில் தூங்குவது, ஐஸ்கிரீம் மற்றும் பீட்சா சாப்பிட வெளியே செல்வது என அனைத்தையும் துறந்தவர்கள். அவர்கள் வெறுங்காலுடன் நடப்பவர்கள். கார் அல்லது விமானங்களில் பயணம் செய்யாதவர்கள். அவர்கள் பணம் சம்பாதிப்பதில்லை, பிச்சை எடுத்து வாழ்கிறார்கள். அவர்களுக்கு குடும்பம், நண்பர்கள் மற்றும் பணத்துடன் எந்தத் தொடர்பும் இல்லை. அவர்கள் இடம் விட்டு இடம் பயணம் செய்து சமண மதத்தைப் பற்றி மக்களுக்குக் கற்பிக்கிறார்கள் பெரும்பாலான துறவிகள் எளிய பருத்தி வெள்ளை ஆடைகளை மட்டுமே அணிவார்கள் முகப்பட்டி எனப்படும் வெள்ளை துணியால் வாயை மூடிக்கொள்கிறார்கள். சில துறவிகள் ஆடைகள் எதுவும் அணிவதில்லை. அவர்கள் அனைவரும் மிகவும் எளிமையான வாழ்க்கை வாழ்கிறார்கள். பெண் துறவிகள் "சாத்வி" என்றும் ஆண் துறவிகள் "சாதுக்கள்" என்றும் அழைக்கப்படுகிறார்கள்.

வினாக்கள் :

துறவிகள் நம்மிடமிருந்தும் நம் பள்ளி ஆசிரியர்களிடமிருந்தும் எவ்வாறு வேறுபடுகிறார்கள் ? சாத்விக்கள் மற்றும் சாதுக்கள் என்பவர்கள் யார் ?

பாடம் 5 - பகவான் மகாவீரர் - ஆரம்பகால வாழ்க்கை

வர்தமான் மகாவீரர் சமண மதத்தின் 24வது மற்றும் கடைசி தீர்த்தங்கரர் ஆவார். அவரது தந்தை சித்தார்த்தா ஜாந்திரிகள் என்று அழைக்கப்படும் ஒரு குலத்தின் தலைவர் மற்றும் அவரது தாயார் திரிசாலா லிச்சாவி நாட்டின் இளவரசி.

மகாவீரர் கிமு 599-இல் வைஷாலியின் புறநகர் பகுதியான (நவீன பீகாரில் முசாபர்பூர்) குண்டல்கிராம் என்னும் ஊரில், தமிழ் மாதமான சித்திரையில் வளர்பிறை பதினமூன்றாம் நாள் பிறந்தார். க்ரிகோரியன் நாட்காட்டியின்படி வர்தமானர் பிறந்தது மார்ச் (அ) ஏப்ரல் மாதத்தில். அவரது பிறந்த நாள் மகாவீர் ஜெயந்தியாக கொண்டாடப்படுகிறது.

மன்னர் சித்தார்த்தருக்கு இரண்டு மகன்கள் இருந்தனர், இருவரில் வர்தமானர் இளையவர். ராணி மகாவீரரைக் கருவுற்றிருந்தபோது, பிறக்கவிருக்கும் குழந்தையின் மகத்துவத்தை முன்னறிவிக்கும் பதினான்கு மங்களகரமான கனவுகளைக் கண்டதாகக் கூறப்படுகிறது. மன்னரின் செழிப்பு நாளுக்கு நாள் வளர்ந்தது. ராஜா தனது வெற்றிக்குப் புதிதாகப் பிறந்த குழந்தையே காரணம் என்று கூறி, அவருக்கு வர்தமானர் என்று பெயரிட்டார், அதாவது "எப்போதும் அதிகரித்து" என்பது பொருள். வர்த்தமன் இளவரசனைப் போல் வாழ்ந்தான்.

அவர் மிகவும் கற்றறிந்தவர் மற்றும் அனைத்து அறிவுப் பிரிவுகளிலும் கல்வி கற்றவர் வர்தமானர் யசோதராவை மணந்தார். அவருக்கு ஜமாலி என்பவரை மணந்த பிரியதர்ஷினி என்ற மகள் இருந்தாள். பிற்காலத்தில், ஜமாலி மகாவீரின் முதல் சீடரானார்.

அவர் தனது குழந்தைப் பருவத்தில் தனது நண்பரை விஷப் பாம்பிடமிருந்து காப்பாற்றுதல், அரக்கனுடன் சண்டையிடுதல் போன்ற பல பெரிய விஷயங்களைச் செய்தார்.

குழந்தைப் பருவம் மற்றும் வாலிபப் பருவம் என வர்தமானின் வாழ்நாள் முழுவதும் தைரியம் மற்றும் மன்னிக்கும் குணத்திற்கான நிகழ்வுகள் பல உள்ளன.

ஒரு நாள், எட்டு வயது சிறுவனான இளவரசன் வர்தமான், நகரின் எல்லையில் தன் தேவலோக நண்பர்களுடன் விளையாடிக் கொண்டிருந்தான். அந்த நேரத்தில், அரசன் இந்திரன், இளவரசர் வர்தமானின் தைரியத்தையும் அச்சமின்மையையும் பாராட்டத் தொடங்கினான். மற்றொரு பரலோக கடவுள் வர்தமானின் தைரியத்தை சோதிக்க முடிவு செய்தார். அவர் பயமுறுத்தும் நாகப்பாம்பின் வடிவத்தை எடுத்து, குழந்தைகளின் அருகில் ஊர்ந்து சென்றார்.

சிறுவர்கள் அனைவரும் கத்த ஆரம்பித்தனர், ஆனால் மஹாவீர் அமைதியாகவும் அச்சமின்றியும் அங்கேயே நின்றார். பாம்பை மெதுவாக தன் கைகளால் பிடித்து பக்கத்தில் இருந்த புல்லில் போட்டார். இளவரசர் வர்தமானரை நாகப்பாம்பு வடிவில் பயமுறுத்தத் தவறிய கடவுள், அவரது வீரத்தை மீண்டும் ஒருமுறை சோதிக்க முடிவு செய்தார். ஒரு சாதாரண குழந்தையின் வடிவத்தை எடுத்துக் கொண்டு, அவர் குழந்தைகளின் குழுவில் சேர்ந்து, வேகமாக ஓடி மரத்தை அடையும் பந்தயத்தை பரிந்துரைத்தார். வெற்றியாளரை, அதில் தோல்வியுற்றவர்களில் ஒருவர் முதுகில் சுமந்து சவாரி செய்து, தளத்திற்குத் திரும்ப வேண்டும். பரலோக கடவுள் இளவரசர் வர்தமானிடம் விளையாட்டில் தோற்று, அவரைத் தோளில் சுமக்க முன்வந்தார். இருப்பினும், இளவரசரை தோளில் ஏற்றியவுடன், கடவுள் ஒரு பிரம்மாண்டமான வடிவத்தை எடுத்தார். இளவரசர் வர்தமான் எந்த பயமும் இல்லாமல், இறுக்கமான முஷ்டிகளால் அவரது தோள்களில் ஒரு வலுவான அடி கொடுத்தார். அந்த அடியைத் தாங்க முடியாத கடவுள், தனது அசல் வடிவத்தை எடுத்துக் கொண்டு, இளவரசரை வணங்கி சொர்க்கத்திற்குத் திரும்பினார். இந்திரன் மற்றும் மற்ற அனைத்து தேவலோக கடவுள்களும் அவர் "மகாவீரர்", அதாவது "பெரிய ஹீரோ" என்று கூச்சலிட்டனர்.

வினாக்கள் :

24வது தீர்த்தங்கரருக்கு "மகாவீரர்" என்று பெயர் ஏன் ஏற்பட்டது ?

மன்னர் சித்தார்த்தர் தன் குழந்தைக்கு "வர்தமானர்" என்று ஏன் பெயர் வைத்தார் ?

பாடம் 6 - மகாவீரர் கேவல்ஞானத்தை அடைகிறார்

மகாவீரரின் பெற்றோர்கள் பார்ஸ்வ நாத்தை பின்பற்றுபவர்கள், மேலும் மகாவீரர் பார்ஸ்வ நாத்தின் போதனைகளால் பெரிதும் ஈர்க்கப்பட்டார். சிறுவயதிலேயே தியானத்தின்பால் ஈர்க்கப்பட்டார்.

அவர் அனைத்து உலக இன்பங்கள் மற்றும் ஆடம்பரங்களுடன் பிறந்தார் ஆனால் எப்படியோ, அவர் ஒருபோதும் அவைகளால் ஈர்க்கப்படவில்லை. உலக வாழ்க்கையை விட்டுவிட்டு துறவியாக மாற முடிவு செய்தார். 30 வயதில் ஆடை உட்பட உலக உடைமைகள் அனைத்தையும் விட்டுவிட்டு துறவி ஆனார்.

மகாவீரர் பன்னிரண்டரை வருடங்கள் கடுமையான தவங்களையும் ஆழ்ந்த தியானத்தையும் மேற்கொண்டார். இந்த காலகட்டத்தில், அவர் பூங்காக்கள், காடுகள் மற்றும் வெறிச்சோடிய இடங்களில் வசித்து, பல தடைகளையும் வேதனைகளையும் பொறுமையுடனும் தைரியத்துடனும் எதிர்கொண்டார். ஒரு நாள் விரதம் முதல் ஆறு மாதங்கள் வரை நீடித்த விரதம் அனைத்தையும் மேற்கொண்டார். மெல்ல மெல்ல தியானத்தின் உயர் நிலைக்கு ஏறினார்.

ஜம்பிகா கிராமத்திற்கு வந்த அவர், ரிஜுவாலிகா நதியின் கரையில் குடியேறினார் (தற்போது பாரக்கர் நதி என்று அழைக்கப்படுகிறது). சால் மரத்தடியில் தியானம் செய்தார். தியானத்தின் மிக உயர்ந்த நிலைகளில் மூழ்கித் தவிர மனம், அவர் தனது 42வது வயதில் எல்லாம் அறிந்தவராக ஆனார். வைசாக மாதத்தின் பிரகாசமான பாதியின் பத்தாம் நாளில், அவர் முழுமையான அறிவை அடைந்தார், முழு பிரபஞ்சத்திலும் உள்ள அனைத்தையும் புரிந்துகொண்டு, காட்சிப்படுத்தினார். அரிஹந்தராகர்.

முழு அறிவு பெறும் ஞான நிலை கேவல் ஞானம் என்று அழைக்கப்படுகிறது.

அவர் உணவை வெறுத்து, தனது ஆசைகளையும் விருப்பங்களையும் கட்டுப்படுத்த கற்றுக்கொண்டார். ஞானம் பெற்ற பிறகு, தான் கற்றதை வேண்டியவர்களுக்குப் போதித்தார். அடுத்த முப்பது வருடங்கள் வெறும் காலுடன் இந்தியாவைச் சுற்றி (பீகார், மேற்கு மற்றும் வடக்கு வங்காளம், ஒரிசா மற்றும் உத்தரப்பிரதேசத்தின் சில பகுதிகள்) மக்களுக்கு அவர் உணர்ந்த நித்திய உண்மையைப் பிரசங்கித்தார். ஏழை, பணக்காரன், அரசர்கள், சாமானியர்கள், ஆண்கள், பெண்கள், இளவரசர்கள், குருக்கள் என அனைத்து தரப்பு மக்களையும் கவர்ந்தார். இவரால் ஈர்க்கப்பட்டு ஏராளமானோர் சமண மதத்திற்கு மாறினார்கள். சம்பா, வைஷாலி, ராஜகிரிஹா, மிதிலா மற்றும் ஸ்ரவஸ்தி ஆகிய இடங்களில் சமணத்தைப் போதித்தார்.

அவரைப் பின்பற்றுபவர்கள் அல்லது சீடர்கள் "நிர்கிரந்தாக்கள்" (விலங்குகள் அல்லது பிணைப்புகள் இல்லாதவர்கள்) அவருக்கு கணிசமான உதவிகளை வழங்கினர்.

அவரைப் பின்பற்றிய பிற மன்னர்களில் வைஷாலியின் மன்னர் சேடகா, கிங் ஷ்ரேனிக் ஆகியோர் அடங்குவர். ராஜகிரகத்தின் அஜதசத்ரு, அரசன் உதயணன், மன்னன் சந்திரபத்யோத், கோசலின் ஒன்பது லிச்சவி மன்னர்கள் மற்றும் காசியின் ஒன்பது மன்னர்கள் ஆகியோர் மேலும் சிலராவர்.

வினாக்கள் :

கேவல் ஞானம் என்றால் என்ன ?

மகாவீரர் எப்போது கேவல் ஞானத்தை அடைந்தார் ?

மகாவீரரைப் பின்பற்றிய சில அரசர்களின் பெயர்களைக் குறிப்பிடவும்.

பாடம் 7 - மகாவீரரின் ஆன்மீக பயணம்

ஆன்மீக பயணம்

மகாவீரர் தனது அறிவை சாமானிய மக்களிடையே பரப்புவதற்காக "சமவசரண" என்ற பேரவை அரங்குகளை நிறுவினார். கணாதராஸ் என்று அழைக்கப்படும் நன்கு கற்றறிந்த பதினொரு துறவிகள் அவரது தலைமை சீடர்கள் என அழைக்கப்பட்டனர். அனைத்து உயிரினங்களின் நலனைப் போதிக்கும் "சர்வோதயா தீர்த்தம்" எனும் ஒரு மதத்தை அவர் முன்வைத்தார்.

அமைப்பு

பல்லாயிரக்கணக்கான மக்கள் மஹாவீரரின் சீடர்களானார்கள். அவர் தனது ஆதரவாளர்களை "சங்கங்கள்" எனப்படும் நான்கு ஒழுங்குகள்/ கூட்டமைப்புகளாக மாற்றினார். அவை பின்வருமாறு:

1. ஆண் துறவிகள் / துறவிகள் (சாது)
2. பெண் துறவிகள் / கன்னியாஸ்திரிகள் (சாத்வி)
3. ஆண் வீட்டுக்காரர் / சாதாரண மனிதர் (ஷ்ரவக்)
4. பெண் வீட்டுக்காரர் / சாதாரண பெண் (ஷ்ரவிகா)

நிர்வாணா

மகாவீரர் மக்கள் மத்தியில் அஹிம்சை செய்தியை பரப்புவதற்காக தனது வாழ்க்கையை அர்ப்பணித்தார். உள்ளூர் மொழிகளில் சொற்பொழிவுகளை வழங்கினார். அவரது இறுதிச் சொற்பொழிவு பவபுரியில் 48 மணி நேரம் நீடித்தது. கி.மு 527 இல் தனது 72 வது வயதில், பாவபுரியில் பிறப்பு மற்றும் இறப்பு ஆகியவற்றிலிருந்து விடுதலை பெற்றார்.

வினாக்கள் :

நான்கு சங்கங்கள் யாவை ?

சர்வோதய தீர்த்தம் என்றால் என்ன ?

பாடம் 8
கர்மா கோட்பாடு

பகவான் மஹாவீரின் கூற்றுப்படி, ஒவ்வொரு உயிரினமும் நித்திய பேரின்பத்தை அடையும் திறன் கொண்டது. இருப்பினும், ஒரு நபர் தனது எண்ணங்கள், பேச்சு மற்றும் கர்மாவின் செயல்களின் விளைவாக மகிழ்ச்சி அல்லது துன்பங்களை அனுபவிக்கலாம். கர்ம கோட்பாட்டை ஒரு உதாரணம் மூலம் புரிந்து கொள்வோம்.

நிகழ்வு -1

ஒரு திருடன், தான் கொள்ளையடிக்க விரும்பும் வீட்டிற்குள் நுழைகிறான். அந்த வீட்டில் இருந்த நபரை கத்தியால் குத்துகிறான். அந்த நபர் இறந்துவிடுகிறார்.

நிகழ்வு -2

வயிற்றில் கட்டி உள்ள ஒரு நோயாளி இருக்கிறார், அவருக்கு அறுவை சிகிச்சை செய்ய அறிவுறுத்தப்படுகிறது. அவரும் அறுவை சிகிச்சை நிபுணரிடம் செல்கிறார். அறுவை சிகிச்சை நடந்து கொண்டிருந்த வேளையில் கட்டி மிகவும் முற்றிய நிலையிலும் பிற சிக்கல்களோடும் இருந்ததன் விளைவாக, நோயாளி இறந்துவிடுகிறார். துரதிஷ்டவசமாக இந்த இரண்டு நிகழ்வுகளிலும் ஒரு நபர் மற்றொருவரின் கத்தியால் இறந்துவிடுகிறார்.

திருடனும், அறுவை சிகிச்சை நிபுணரும் ஒரே மாதிரியான கர்மாவை அடைவார்கள் என்று அர்த்தமா?

இது உண்மையல்ல.

2

திருடன் மற்றும் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் இருவரும் ஒரே காரியத்தை தான் செய்தார்கள். ஒருவரைக் கத்தியால் காயப்படுத்தியதனால் அவர்களின் மரணத்திற்கு காரணமானார்கள். ஆனால் திருடனின் நோக்கம் அவனின் செயல், பேராசை, சுயநலம் மற்றும் பிறரை அலட்சியம் செய்வது, ஒருவரை துன்புறுத்துவது மற்றும் திருடுவது என்பது தார்மிக ரீதியாக தவறாக கருதப்படுகிறது.

மாறாக, அறுவைசிகிச்சை நிபுணரின் நோக்கம் துன்பத்தை குணப்படுத்துவதும் மற்றும் தணிப்பதும் ஆகும். நோயாளி இறந்தாலும், அறுவை சிகிச்சை நிபுணரின் நோக்கம் நல்லது - அவர் ஓர் உயிரைக் காப்பாற்றவே முயன்றார். எனவே திருடன், மருத்துவர் இருவருமே கத்தியைப் பயன்படுத்தியதால் ஒருவர் இறந்தாலும், அவர்களின் செயல்களும் நோக்கங்களும் மிகவும் வேறுபட்டவை ஆகும்.

கர்மா பெரும்பாலும் செயலால் மட்டுமல்ல, செயலின் பின்னால் உள்ள நோக்கங்களாலும் அதனால் ஏற்படும் விளைவுகளாலும் பாதிக்கப்படுகிறது என்று கருதப்படுகிறது. மேலே குறிப்பிட்டுள்ள எடுத்துக்காட்டில், திருடனின் கர்மா எதிர்மறையானது, அதேசமயம் அறுவை சிகிச்சை நிபுணரின் கர்மா நேர்மறையானதாகக் கருதப்படுகிறது.

கர்மா கோட்பாட்டை "நீங்கள் எவற்றை விதைக்கிறீர்களோ அவைகளையே அறுவடை செய்வீர்கள்" என்று சுருக்கமாகக் கூறுகிறோம்.

கேள்விகள்

ஒருவருக்கு தீங்கு விளைவிப்பதன் மூலம் நாம் நேர்மறையான கர்மாவைப் பெற முடியுமா?

பாடம் 9
மகாவீரின் மூன்று கொள்கைகள்

பகவான் மகாவீர் மூன்று கொள்கைகளைப் போதித்தார்:

*அஹிம்சை - இன்னா செய்யாமை

*அநேகாந்தவதம் - மற்றவர்களின் கண்ணோட்டங்களைக் கருத்தில் கொள்வது

*அபரிகிரஹா -பற்றற்று இருப்பது

உடைமை/பற்றாமை (அல்லது) பரிமிதபரிகிரஹ- வரையறுக்கப்பட்ட உடைமை

அநேகாந்தவதம்:-

அநேகாந்தவதம் என்றால் பலவிதமான பார்வைகள். இது யதார்த்தத்திற்கான பல பக்க அணுகுமுறை.

அதை ஒரு கதை மூலம் புரிந்து கொள்வோம். ஒரு காலத்தில், ஒரு கிராமத்தில் ஆறு குருடர்கள் இருந்தனர். அவர்கள் யானையைப் பற்றி கேள்விப்பட்டார்கள். அது எப்படிப்பட்டது என்பதை அறிய விரும்பினர், அதனால் ஒவ்வொருவரும் யானையின் வெவ்வேறு பகுதியைத் தொட்டனர்.

*முதல் மனிதன் யானையின் காலைத் தொட்டு, அது ஒரு தூண் போன்றது என்று நினைத்தான். *இரண்டாவது மனிதன் வாலைத் தொட்டு அது ஒரு கயிறு போன்றது என்று நினைத்தான்.

*மூன்றாவது மனிதன் தும்பிக்கையைத் தொட்டு, அது ஒரு தடிமனான கிளை போல் இருப்பதாக நினைத்தான்.

*நான்காவது மனிதன் யானையின் காதைத் தொட்டு அதை விசிறி என்று நினைத்தான். யானையின் வயிற்றைத் தொட்ட ஐந்தாவது மனிதன், அது ஒரு பெரிய சுவர் போல இருக்கும் என்று நினைத்தான். யானையின் தந்தத்தைத் தொட்ட ஆறாவது மனிதன் யானை ஈட்டியைப் போல இருக்கும் என்று நினைத்தான்.

அவ்வழியே சென்ற ஞானி ஒருவர் இதைக் கண்டார். அவர்களை நிறுத்தி, வாக்குவாதத்திற்கான காரணத்தைக் கேட்டார். பிறகு அவர் அமைதியாக அவர்களுக்கு விளக்கினார், "நீங்கள் அனைவரும் சொல்வது சரிதான். நீங்கள் ஒவ்வொருவரும் யானையை வெவ்வேறு விதமாகப் பார்ப்பதற்குக் காரணம், நீங்கள் ஒவ்வொருவரும் யானையின் வெவ்வேறு பகுதியைத் தொட்டதால்தான். உண்மைக்கு பல கண்ணோட்டங்கள் உள்ளன, அதை முழுமையாகப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். நாம் அனைத்து விதமான கோணங்களையும் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

உண்மையைப் பற்றிய கணிப்புகள் எந்தவொரு சூழ்நிலையும் அல்லது அறிக்கையும் அதன் சொந்த வரையறுக்கப்பட்ட வழியில் உண்மையாக இருக்கலாம். எனவே, எதையும் நாம் குருடர்களைப் போல வாதிடுவதை விட, ஒருவர் முழுமையான உண்மையை அறிந்து கொள்ள வேண்டும், பின்னர் உண்மையை பல்வேறு கோணங்களில் ஆய்வு செய்ய வேண்டும்.

இந்த சமகால சமூகத்தின் பல பிரச்சனைகளை அநேகாந்தம் தீர்க்கிறது. சச்சரவுகள், போர்கள், மோதல்கள் என்பது ஆரோக்கியமற்ற உறவுகளுக்கு காரணமாக இருக்கலாம் என்பதால், மகாவீர் தனது கருத்துக்களையும் கொள்கைகளையும் யாரிடமும் கட்டாயப்படுத்தவில்லை.

அநேகாந்தம் நமக்கு பின்வருவனவற்றைக் கற்பிக்கிறது.

*உங்கள் சொந்த யோசனைகள் சிறந்தவை மற்றும் சரியானவை என்று ஒருபோதும் வலியுறுத்தாதீர்கள்

*ஒருபோதும் எவற்றிலும் தலையிடாதீர்கள்

*''நான் உங்கள் இடத்தில் இருந்தால்'' என் நாட்களில் போன்ற சொற்றொடர்களை ஒருபோதும் பயன்படுத்த வேண்டாம்.

*ஒருபோதும் பெருமை கொள்ளாதீர்கள்

*இயற்கையில் பொறுமையாகவும் கண்ணியமாகவும் மாறுங்கள்

*மோதல்களைத் தவிர்க்க எப்போதும் உண்மையை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

*உங்கள் வார்த்தைகளை மிகவும் புத்திசாலித்தனமாக தேர்ந்தெடுங்கள்.

*நம்பகமான நபராக இருங்கள் மற்றும் எதிரிகளிடமிருந்தும் உண்மையை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

*அனைவரிடமும் உலகளாவிய சகோதரத்துவம், நட்பு மற்றும் சமத்துவத்தை உருவாக்குங்கள்.

கேள்விகள்

உண்மையை வெவ்வேறு கோணங்களில் பகுப்பாய்வு செய்ய முடியுமா?

யானையை விவரிப்பதில் அனைத்து பார்வையற்றவர்களும் சரியாக இருந்தார்களா?

பாடம் 10
ஐந்து அடிப்படை உறுதிமொழிகள்

பகவான் மஹாவீர் 5 அடிப்படை உறுதிமொழிகளைக் கற்பித்தார். இந்த உறுதி மொழிகள் ஒரு நபரின் வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படுத்தவும், ஆன்மீக அமைதி மற்றும் விடுதலையை அடையவும் உதவுகின்றன. அவை பின்வருமாறு:

1. அஹிம்சை -இன்னா செய்யாமை
2. சத்யம்-உண்மை பேசுவது
3. அஸ்தேயா-திருடாமை
4. அபரிகிரஹா - உடைமை/பற்றுதல் இல்லாதது
- 5- பிரம்மச்சரியம் - கற்பு

அடிப்படையான 5 உறுதிமொழிகளை இல்வாழ்வினரும் மற்றும் துறவிகளும் பின்பற்ற வேண்டும் என்று மகாவீர் கூறினார். இருப்பினும், இல்வாழ்வினர் சில வரம்புகளுடன் (வளையாத குறைவான தன்மையுடன்) அவற்றைப் பின்பற்றலாம், அவை அனுவிரதாக்கள் (சிறிய உறுதிமொழிகள்) என்று அழைக்கப்படுகின்றன. அதே போல், சந்நியாசிகள் எந்த நெகிழ்வுத்தன்மையும் இல்லாமல் கண்டிப்பாக பின்பற்றும் போது அவர்கள் மகாவிரதங்கள் (பெரிய உறுதிமொழிகள்) என்று அழைக்கப்படுகிறார்கள்.

கேள்விகள்

அனுவிரதங்கள் மற்றும் மகாவிரதங்கள் என்றால் என்ன?

பகவான் மகாவீரர் போதித்த அடிப்படை உறுதிமொழிகள் யாவை?

"அஹிம்சா பர்மோ தர்மம்" என்பது அகிம்சையே உயர்ந்த மதம் என்பதைக் குறிக்கிறது. அஹிம்சை என்பது ஜைன மதத்தின் அடிப்படைக் கொள்கை. அஹிம்சையின் கருத்து, ஒவ்வொரு உயிரினத்திற்கும் இருப்பதற்கான உரிமை உள்ளது மற்றும் மற்ற எல்லா உயிரினங்களுடனும் சரியான இணக்கத்துடனும் அமைதியுடனும் வாழ வேண்டியது என்பது அவசியம் என்ற உண்மையை அடிப்படையாகக் கொண்டது. நாம் வாழும் வரை பல உயிர்களை துன்புறுத்துகிறோம். நாம் சுவாசிக்கும் காற்றிலும், குடிக்கும் தண்ணீரிலும் சிறிய உயிரினங்கள் உள்ளன. நாம் உண்ணும் சைவ உணவுகள் கூட உயிரினங்களான தாவரங்களிலிருந்து தயாரிக்கப்படுகின்றன. ஒருவித வன்முறையில் ஈடுபடுவது உயிர்வாழ்வதற்கு தவிர்க்க முடியாதது என்பதால் முழுமையான வன்முறையை கடைப்பிடிக்க முடியாது.

மஹாவீரின் கூற்றுப்படி, "விலங்குகள், பூச்சிகள், தாவரங்கள் மற்றும் எந்தவொரு உயிரினத்தையும் ஒருவர் காயப்படுத்தவோ, அடிபணியவோ, அடிமைப்படுத்தவோ, சித்திரவதை செய்யவோ அல்லது கொல்லவோ கூடாது". இந்த உறுதிமொழியின் படி எந்த ஒரு நபரும் தாவரங்கள், விலங்குகள், மனிதர்கள் போன்ற எந்த உயிரினத்தையும் வேண்டுமென்றே காயப்படுத்தவோ துன்புறுத்தவோ கூடாது எந்த ஒரு நபரும் எந்த உயிரினத்தின் உணர்வுகளையும், சிந்தனை, சொல் மற்றும் செயலால் துன்புறுத்தல் கூடாது.

அஹிம்சை என்பது எண்ணம், செயல் மற்றும் பேச்சு மூலம் எந்த ஒரு உயிரினத்தையும் அல்லது உயிரையும் காயப்படுத்துவது, துஷ்பிரயோகம் செய்வது, ஒடுக்குவது, அவமதிப்பது, சித்திரவதை செய்வது அல்லது கொல்வது என்பது அல்ல. அஹிம்சை என்பது எல்லா வகையிலும் உயிர்களைப் பாதுகாப்பதற்காகவே. பகவான் மஹாவீரரின் கூற்றுப்படி, எந்த உயிரினமும் அதன் அளவு மற்றும் வடிவம் போன்றவற்றால் ஒன்றைவிட மற்றொன்று உயர்ந்ததாகவோ அல்லது தாழ்ந்ததாகவோ இல்லை எனவே விலங்குகள், பூச்சிகள் மற்றும் தாவரங்கள் உட்பட எந்த உயிரினத்திற்கும் தீங்கு செய்யவோ, காயப்படுத்தவோ அல்லது கொல்லவோ உரிமை இல்லை. .

மேலும், அகிம்சை என்பது உடல் ரீதியான வன்முறையுடன் கட்டுப்படுத்தப்படவில்லை. பகவான் மகாவீர் பேச்சிலும் சிந்தனையிலும் அகிம்சையை வலியுறுத்துகிறார். கடுமையான வார்த்தைகளால் மனச் சித்திரவதை அல்லது ஒருவரைப் பற்றி தீமையாக நினைப்பது வன்முறையாகக் கருதப்படுகிறது.

3 வகையான வன்முறைகள் - மனத்தால், உடலால் மற்றும் பேச்சால் காயத்தை ஏற்படுத்துகின்றன

*பிறரை காயப்படுத்த நினைப்பது மனதினால் ஏற்படும் காயம்.

*மற்றவர்களை உடல் ரீதியாக காயப்படுத்துவது உடலால் ஏற்படும் காயம்.

*பிறரைப் பெயர் சொல்லியும், கெட்ட வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்தியும் புண்படுத்துவது பேச்சினால் ஏற்படும் காயமாகும்.

மனத்தாலோ, உடலாலோ, பேச்சாலோ பிறரைக் காயப்படுத்தக் கூடாது.
மாறாக நாம் அனைவருடனும் அன்பாகவும் நட்புடனும் இருக்க வேண்டும்.

அஹிம்சை அல்லது இன்னா செய்யாமை என்பது ஜைனர்களால் எடுக்கப்படும் முதல் பெரிய உறுதிமொழி, இது இந்த கிரகத்தில் உள்ள எந்த உயிரினத்திற்கும் சமமான கருத்து. மனிதனாக இருந்தாலும், விலங்கு அல்லது தாவரங்கள் அல்லது சிறிய நுண்ணுயிரிகள் எவற்றுக்கும் தீங்கு விளைவிக்காது இருப்பது ஆகும். அதனால்தான் உலகத்தில் சமணம் இதில் மிகவும் அமைதியான மதமாக கருதப்படுகிறது

கேள்விகள்

பகவான் மஹாவீர் போதித்த ஜைன மதத்தின் அடிப்படைக் கொள்கை என்ன?

அஹிம்சை என்பது உடல் ரீதியான வன்முறையில் மட்டும் உள்ளதா?

பாடம் 12
சத்யம் சத்தியத்தின் சக்தி

பகவான் மஹாவீர் கற்பித்த இரண்டாவது உறுதிமொழி எப்போதும் உண்மையையே பேசுதல் என்பதாகும்.

எப்போதும் உண்மையைச் சொல்ல உங்களுக்கு ஒரு வாக்குறுதி அல்லது விதி இருப்பதாக கற்பனை செய்து பாருங்கள். நீங்கள் கோபம், பேராசை, பயம், பொறாமை அல்லது உங்களைப் பற்றி மிகவும் பெருமைப்படாமல் இருந்தால், இதைப் பின்பற்றுவது என்பது எளிதாக இருக்கும். நீங்கள் அமைதியாகவும், கனிவாகவும் இருக்கும்போது, உண்மையைச் சொல்வது மிகவும் எளிதாகிவிடும்.

இப்போது, உண்மையைச் சொல்வது என்பது உங்களுக்குத் தெரிந்த அனைத்தையும் சொல்ல வேண்டும் என்று அர்த்தமல்ல, குறிப்பாக அது ஒருவரின் உணர்வுகளைப் புண்படுத்தும் அல்லது தீங்கு விளைவிக்கும் என்ற சந்தர்ப்பங்களில், அமைதியாக இருப்பது என்பது நல்லது. மௌனம் சில சமயங்களில் கெட்ட காரியங்களைத் தடுக்க சிறந்த வழியாகும்.

தற்செயலாக உண்மையில்லாத விஷயங்களைச் சொல்வது அல்லது அதைச் செய்ய மற்றவர்களை ஊக்குவிப்பது கூட நல்லதல்ல என்பதை நினைவில் கொள்வது அவசியம். நீங்கள் உண்மையிலேயே மகிழ்ச்சியாக இருந்தாலும், உண்மையிலேயே பைத்தியமாக இருந்தாலும் அல்லது உண்மையிலேயே எதையாவது விரும்பினாலும், பொய் சொல்வது அல்லது உண்மையை மறைப்பது என்பது ஒரு காரணமல்ல.

எனவே, எப்போதும் நேர்மையாக இருக்க வேண்டும், ஆனால் உங்கள் வார்த்தைகள் மற்றவர்களை எவ்வாறு பாதிக்கலாம் என்பதையும் கவனத்தில் கொள்ளுங்கள். அந்த வகையில், நீங்கள் உண்மையைச் சொல்வது மட்டுமல்லாமல், நீங்கள் அன்பாகவும் உங்களைச் சுற்றியுள்ள அனைவரும் அன்பு, வெறுப்பு, கோபம் அல்லது ஆசை போன்ற எந்த ஒரு உணர்வும் ஒருவரை உண்மையைச் சொல்லவோ அல்லது மறைக்கவோ தூண்டக்கூடாது.

*பிறரிடம் பொய் சொல்ல நினைப்பது என்பது மனதால் பொய் சொல்வது.

*சோதனையில் ஏமாற்றுதல் என்பது உடல் செயலால் பொய்யாகும்.

*பொய் பேசுவது பேச்சால் பொய்யாகும்

கேள்விகள்

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

உண்மையைச் சொல்வது எப்போது எளிதாகிறது?

பாடம் 13
அஸ்தேயா - திருடாத அறம்

மூன்றாவது வாக்கு அஸ்தேயா என்பது திருடாத அறம். பிறருக்குச் சொந்தமான பொருட்களைத் தொடவோ, எடுக்கவோ ஆசைப்படக் கூடாது. திருடுதல் என்பது ஒழுக்கக்கேடான வழிகளில் பிறரது சொத்தை அவரது அனுமதியின்றி எடுப்பதாகும். பிறர் சொத்தை அபகரிக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் கூட திருடுவதாகவே கருதப்படுகிறது.

"உன்னுடையது அல்ல என்பதை எடுத்துக் கொள்ளாதே" என்ற ஒரு சிறப்பு விதி உங்களிடம் இருப்பதாக கற்பனை செய்து பாருங்கள். அதாவது பிறருக்குச் சொந்தமான பொருட்களை நீங்கள் விரும்பவோ அல்லது கைப்பற்றவோ கூடாது. உங்களுக்குச் சொந்தமில்லாத ஒன்றை அனுமதியின்றி எடுத்துச் செல்வது திருட்டு எனப்படும்.

பிறருடைய பொருட்களை எடுத்துச் செல்வதைப் பற்றி நினைப்பது கூட திருடுவதாகக் கருதப்படுகிறது, எனவே மற்றவர்களின் பொருட்களை எப்போதும் மதிக்க வேண்டியது அவசியம்.

மேலும், யாராவது உங்களுக்கு உணவு அல்லது உதவி போன்றவற்றை வழங்கினால், உங்களுக்கு உண்மையில் தேவையானதை மட்டுமே நீங்கள் எடுக்க வேண்டும். உங்களுக்குத் தேவையானதை விட அதிகமாக எடுத்துக்கொள்வது திருடுவதைப் போன்றது, ஏனெனில் அது தேவைப்படக்கூடிய மற்றவர்களுக்கும் கிடைக்காமல் போகலாம் என்பதை உணர்த்தும்.

திருடுவதில் அடங்கும் மேலும் சில செயல்கள்:

*ஒருவரைத் திருட ஊக்குவிப்பது.

*திருடப்பட்டதாக உங்களுக்குத் தெரிந்த பொருட்களைப் பெறுதல் அல்லது வாங்குதல்.

*அது நியாயமற்ற போது மிகவும் மலிவான விலையில் உண்மையில் மதிப்புமிக்க பொருட்களை வாங்க முயற்சி.

*நியாயமானதை விட அதிகமாகப் பெறுவதற்கு போலியான தராசுகள் அல்லது நடவடிக்கைகளைப் பயன்படுத்தி மக்களை ஏமாற்றுதல்.

*போலியான அல்லது போலி போன்ற பொருட்களை விற்பதன் மூலம் மக்களை ஏமாற்றி அவர்களிடம் வேண்டியதை விட அதிகமாக பணம் பெறுதல்.

ஒரு நல்ல நண்பராகவும் நபராகவும் இருப்பதற்கு மற்றவர்களின் விஷயங்களை மதிப்பதும், நீங்கள் எடுப்பதிலும் கொடுப்பதிலும் நியாயமாக இருப்பதும் மிக முக்கியம் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

கேள்விகள்

புத்தகம் வாங்க ரூ.100 வேண்டும். என் நண்பர் ரூ.150 கொடுத்து புத்தகம் வாங்க உதவினார்.

நான் அமைதியாக வேறு சில உபயோகத்திற்காக கூடுதல் ரூ.50 ஐ வைத்துக் கொண்டேன். அது திருடுவதாகக் கருதப்படுகிறதா? ஏன்?

எளிமையில் மகிழ்ச்சியைக் கண்டறிதல்: அபரிகிரகத்தைத் தழுவுதல்

அபரிகிரஹம் என்பது உலகப் பொருட்களைப் பெறாத தன்மை மற்றும் பேராசையின்மை. உயிர்வாழ்வதற்குத் தேவையானதை மட்டும் எடுத்துக்கொள்வதைக் குறிக்கும். உடைமைகளை மட்டுப்படுத்தி, ஆசைகளை மட்டுப்படுத்தும் கொள்கையே இந்த வாக்கு.

*அளவுக்கு அதிகமாக உணவு, பணம், அல்லது புகழ்ச்சியை விரும்புவது மனதினால் உடைமையாகும்.

*உங்களுக்குத் தேவையான மற்றும் தகுதியானதை விட அதிகமான பொருட்களை சேகரிப்பது உடலால் உடைமையாகும்.

*உங்களுக்குத் தகுதியானதை விட அதிகமான உணவு, பாராட்டு அல்லது பொருட்களை சேகரிக்க பேசுவது பேச்சின் மூலம் உடைமையாகும்.

மக்கள் பல விஷயங்களை விரும்பும்போது, அவற்றைப் பெற அவர்கள் கெட்ட தவறான காரியங்களைச் செய்யலாம் என்று மகாவீர் கற்பிக்கிறார். எனவே, உங்களிடம் உள்ளதைக் கொண்டு திருப்தியடைவதும், எப்போதும் அதிகமாக விரும்பாமல் இருப்பதும் முக்கியம்.

துறவிகளைப் பொறுத்தவரை, சுவையான உணவு அல்லது ஆடம்பரமான படுக்கை என்பது போன்ற மனிதர்கள், பொருட்கள் மற்றும் நமது புலன்களின் இன்பங்கள் போன்றவற்றின் மீதான பற்றுதலைக் கைவிடுவதாகும். அவர்கள் உண்மையில் வாழ மற்றும் கற்றுக்கொள்ள வேண்டியவற்றில் கவனம் செலுத்துகிறார்கள். நிலம், வீடு, பணம், உடை, மரச்சாமான்கள், கால்நடைகள் போன்ற பொருட்களை வைத்திருப்பதில் வரம்பு ஏற்படுத்த, வீடு வைத்திருப்பவர்கள் இந்த உறுதிமொழி எடுக்க வேண்டும். இல்லத்தரசிகளைப் பொறுத்தவரை, ஒருவர் வாழ்வதற்குத் தேவையான செல்வம் மட்டுமே இருக்க வேண்டும், ஈகோவைக் காட்டவோ திருப்திப்படுத்தவோ அல்ல. இந்த உலகில் உள்ள அனைத்து துன்பங்களுக்கும் ஆசைகள் மற்றும் பற்றுதல்களே அடிப்படைக் காரணம். இது ஒரு நபரை பேராசை, பொறாமை, அகங்காரம், சுயநலம் மற்றும் கோபமாக ஆக்குகிறது. ஆசைகள் நிறைந்த ஒருவன் வாழ்க்கையில் ஒருபோதும் திருப்தியையும், மகிழ்ச்சியையும் உணரமாட்டான்.

ஆனால் மாணவர்களாகிய நீங்கள் இந்த விதியைப் பின்பற்றலாம்! நீங்கள் பெரிய மாற்றங்களைச் செய்ய வேண்டியதில்லை, உங்கள் வாழ்க்கையை எளிமையாக்க சிறிய மாற்றங்களைச் செய்யுங்கள். உதாரணமாக, உங்கள் டென்னிஸ் காலணிகள் உங்கள் ஓடும் காலணிகளாகவும் அல்லது உங்கள் நடைப்பயிற்சிக்கான காலணியாகவும் இருக்கலாம். உங்களுக்கு உண்மையிலேயே ஆடம்பரமான காபி மேக்கர் தேவையா அல்லது தண்ணீரை சூடாக்கி காபி தயாரிக்கும் பொருள் போதுமா?

உங்களுக்கு உண்மையில் எத்தனை ஆடைகள் அல்லது பொம்மைகள் தேவை என்பதை நீங்கள் சிந்தியுங்கள். அபரிகிரஹாவைப் பின்பற்றுவதன் மூலம், உங்களிடம் இருப்பதைப் பாராட்டவும், எளிமையான விஷயங்களில் மகிழ்ச்சியைக் காணவும் கற்றுக்கொள்கிறீர்கள். மேலும் மேலும் விஷயங்களைப் பின்தொடர்ந்து எப்போதும் துரத்துவதில்லை என்பதை அறிந்து நீங்கள்

குறைவான மன அழுத்தத்தையும் அதீத மகிழ்ச்சியையும் உணர்வீர்கள். நமக்குத் தேவை அல்லது தகுதிக்கு அதிகமாக நாம் ஆசைப்படவோ சேகரிக்கவோ கூடாது. நமது பொருட்களை அனைவருடனும் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

கேள்விகள்

நமக்குத் தேவையானதை மட்டும் எடுத்துக்கொள்வதும், பல விஷயங்களை விரும்பாமல் இருப்பதும் ஏன் முக்கியம்?

பேராசை என்றால் என்ன? உங்கள் சொந்த வார்த்தைகளில் விளக்கம் தருக.

நான் பேராசை இல்லாத போது, நான் உணர்வது----- மற்றும்----- ஆகும்.

பிரம்மச்சர்யா பிரம்மச்சரியத்தின் உறுதிமொழி

பாமர மக்களுக்கு, பிரம்மச்சரியம் என்றால் உங்கள் துணைக்கு விசுவாசமாக இருப்பது என்பது பொருள். வேறொருவரின் துணையை விரும்புவது பிரச்சனையையும் சோகத்தையும் ஏற்படுத்தும். துறவிகளைப் போலவே, திருமணம் செய்து கொள்ளாமல் வாழ விரும்புவோருக்கு, பிரம்மச்சரியம் என்பது தங்களை ஆழமாகப் புரிந்துகொள்வதில் கவனம் செலுத்துவதும், மற்றவர்களுக்கான வலுவான ஆசைகளால் உந்தப்படும் எண்ணங்கள் அல்லது செயல்களைத் தவிர்ப்பதும் ஆகும்.

இந்த உறுதிமொழியின் அடிப்படை நோக்கம் உணர்ச்சியை வெற்றி கொள்வது ஆகும். இது ஆன்மாவுக்கு அமைதியைக் கொடுக்கும்.

முதல் நான்கு பிரமாணங்களும் முந்தைய தீர்த்தங்கரர்களால் உபதேசிக்கப்பட்டது. பிரம்மச்சரியத்தின் உறுதிமொழி பகவான் மகாவீரரால் அறிவிக்கப்பட்டது.

கேள்விகள்

சிறிறின்பங்களில் ஈடுபடக்கூடாது என்று பொருள்படும் சபதத்திற்கு பெயர் எது எனக் கூறுங்கள்

23ஆம் தீர்த்தங்கரர் வரை 4 உறுதி மொழிகள் மட்டுமே இருந்தன. இதில் பகவான் மகாவீரர் எந்த உறுதி மொழியை இணைத்தார்?

1. உங்கள் பெற்றோர், ஆசிரியர்கள் மற்றும் பெரியவர்களை மதிக்கவும். வயது, மதம், தேசியம், நம்பிக்கைகள் போன்ற வேறுபாடுகளைப் பொருட்படுத்தாமல், எல்லா நபர்களையும் நாம் கண்ணியத்துடன் நடத்த வேண்டும்.

நமது சாதனைகள் மற்றவர்களின் தோல்விகள் அல்லது தவறாக நடத்தப்படுவதை நம்பியிருக்கக்கூடாது என்பதை உணர வேண்டியது அவசியம். மாறாக, நம்மைச் சுற்றியுள்ள அனைவரின் கண்ணியத்தையும் உரிமைகளையும் நிலைநிறுத்தி வெற்றிபெற முயல வேண்டும்.

2. விலங்குகள், தாவரங்கள் மற்றும் பூச்சிகள் போன்ற மற்ற உயிரினங்களிடமும் கருணை காட்டுங்கள். கருணை என்பது நன்மையை எதிர்பாராமல் நன்மை செய்வதாகும். நீதி, இனிமையான சைகைகள் அல்லது சிந்தனையின் மூலம் இரக்கத்தை வெளிப்படுத்தலாம்.

3. உங்களுக்கும் மற்றவர்களுக்கும் நேர்மையாகவும் உண்மையாகவும் இருங்கள். "நேர்மையே சிறந்த கொள்கை". நாம் அதை தொடர்ந்து பயிற்சி செய்ய வேண்டும். நாம் நமது பெற்றோர், ஆசிரியர்களுக்கு உண்மையாக இருக்க வேண்டும். இது நேர்மையை ஆளுமைப் பண்பாக வளர்க்க உதவும். பொய்களை மறைப்பதை விட நேர்மையுடன் நமது தவறுகளை ஒப்புக்கொள்வதையே நாம் எப்போதும் விரும்ப வேண்டும். நேர்மையின்மை மற்றும் ஏமாற்றுதல் ஆகியவை எதிர்காலத்தில் தோல்விக்கு வழிவகுக்கும் கெட்ட பழக்கங்கள். நேர்மையின்மை குறுகிய காலத்தில் நன்மை பயக்கும் (எ.கா., தேர்வில் ஏமாற்றுதல்), ஆனால் மோசமான நீண்ட கால விளைவுகளை ஏற்படுத்தும் (எ.கா., கல்லூரி நுழைவுத் தேர்வில் தேர்ச்சி பெற முடியாமல் போவது)

4. மற்றவர்களை மன்னிக்கும் இயல்புடன் இருங்கள்.

5. பணிவுடன் இருங்கள். எப்போதும் "தயவுசெய்து" மற்றும் "நன்றி" என்று சொல்லுங்கள்.

6. பகிர்தல் என்பது அக்கறையின் ஒரு வடிவம். நாம் உடன்பிறந்தவர்கள் மற்றும் உறவினர்களுடன் பொம்மைகளைப் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும், வகுப்புத் தோழர்களுடன் புத்தகங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும் அல்லது வசதியற்ற குழந்தைகளுக்கு உணவு மற்றும் உடைகளை நன்கொடையாக வழங்க வேண்டும்.

7. தாராளமாக மற்றவர்களுக்கு உதவுங்கள். சூழ்நிலைகளைப் பொருட்படுத்தாமல், தேவைப்படுபவர்களுக்கு நேரத்தையும் உதவியையும் வழங்க நாம் தாராளமாகவும் தயாராகவும் இருக்க வேண்டும்.

8. எப்பொழுதும் மற்றவர்களிடம் நல்லதைத் தேடுங்கள் மற்றும் அவர்களின் கருத்தைக் கேளுங்கள்.

9. நம் சொந்த தவறுகளை ஏற்றுக்கொண்டு "மன்னிக்கவும்" என்று தைரியமாக சொல்லுங்கள்.

10. பொறுப்பாக இருங்கள். பாத்திரங்களைக் கழுவுதல், குறிப்பிட்ட இடங்களில் காலணிகளை வைத்திருத்தல், குடும்பத்துடன் நேரத்தைச் செலவிடுதல், மற்றும் வழக்கமான பழக்கவழக்கங்களைக் கடைப்பிடிப்பது ஆகியவை நாம் வீட்டில் கடைப்பிடிக்கக்கூடிய பொறுப்பான நடத்தைகளின் சில எடுத்துக்காட்டுகள்.

பாடம் 17
செய்யக்கூடாதவை

1. யாரையும் புண்படுத்தாதீர்கள். எந்த உயிரையும் காயப்படுத்தவோ கொல்லவோ கூடாது.
2. பொய் சொல்லாதே, ஏமாற்றாதே, திருடாதே.
3. கெட்ட வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்தாதீர்கள் அல்லது அவமரியாதை செய்யாதீர்கள்.
4. கோபம் கொள்ளாதே. யாரிடமும் கத்தவது கூடாது.
5. யாருடனும் சண்டை போடாதீர்கள்.
6. வதந்திகளைப் பரப்பாதீர்கள் அல்லது ஒருவரின் முதுகுக்குப் பின்னால் அவர்களைப் பற்றி பேசாதீர்கள்.
7. நிகழ்வுகள் உங்கள் வழியில் நடக்காதபோது மற்றவர்களைக் குறை கூறாதீர்கள்.
8. பேராசை வேண்டாம். உங்களிடம் உள்ளதற்கு நன்றியுடன் இருங்கள்.
9. அனுமதியின்றி எதையும் எடுக்காதீர்கள்.
10. உங்கள் ஆசிரியர்களிடமோ அல்லது பெரியவர்களிடமோ கேள்விகளைக் கேட்க பயப்படாதீர்கள்.

கோபத்தை எப்படி சமாளிப்பது?

கோபம் என்பது நமது பொதுவான பலவீனங்களில் ஒன்றாகும். நாம் விரும்பியது கிடைக்காதபோது அல்லது யாரோ சொன்ன அல்லது செய்தவற்றால் நாம் புண்படும்போது அல்லது யாராவது நம்மைக் கிண்டல் செய்யும் போது கோபப்படுகிறோம்.

நாம் கோபமாக இருக்கும்போது என்ன நடக்கும்? நம்மைச் சுற்றியுள்ளவர்களை, நாம் விரும்பும் அல்லது நேசிக்கும் நபர்களைக் கூட நாம் கத்த ஆரம்பிக்கிறோம். சில நேரங்களில் நாம் எதையாவது உடைக்கிறோம் அல்லது ஒருவரை காயப்படுத்துகிறோம். கோபம் நட்பை அழிக்கிறது. கோபம் வந்தால் என்ன செய்வது?

கோபத்தை ஒழிக்க முடியுமா?

கோபத்தை அகற்றுவது கடினம், இருப்பினும், அதன் வெளிப்பாட்டைக் கட்டுப்படுத்தலாம்.

உதாரணமாக, உங்கள் வகுப்புத் தோழர்களில் ஒருவர் உங்கள் பொம்மை அல்லது பென்சிலை எடுத்துச் செல்வதைப் பார்த்தால் நீங்கள் எப்படி நடந்துகொள்வீர்கள் என்று சிந்தியுங்கள். அந்தக் குழந்தையுடன் நீங்கள் சண்டையிடலாம். ஆனால் உங்களை முதல்வர் அலுவலகத்திற்கு அழைத்தால் அங்குள்ள குழந்தையுடன் கோபித்துக்கொண்டு சண்டையிடுவீர்களா அல்லது முதல்வரிடம் கண்ணியமாக பேசுவீர்களா?

உண்மையில் தேவையில்லாத சூழ்நிலைகளில், நம்மைப் பற்றி அக்கறை கொண்டவர்களிடம் கூட நாம் அடிக்கடி கோபப்படுகிறோம். ஆனால் இந்தப் போக்கை நாம் உணர்ந்து கொண்டால், சண்டைகளைத் தவிர்த்து, நம் குடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்களைப் புண்படுத்துவதைத் தடுக்கலாம்.

பகவான் மகாவீரின் கூற்றுப்படி, "மன்னிப்பு" என்று மாற்றுவதன் மூலம் நம் கோபத்தை கட்டுப்படுத்தலாம். கோபத்தைப் பிடித்துக் கொள்வதற்குப் பதிலாக, விட்டுவிடவும் மன்னிக்கவும் நாம் தேர்வு செய்யலாம். இது நாம் அமைதியாக இருக்க உதவுவது மட்டுமல்லாமல், நம் உறவுகளில் நல்லிணக்கத்தையும் பராமரிக்க உதவுகிறது.

ஒரு மழலையர் பள்ளி ஆசிரியர் ஒருமுறை வகுப்பில் உள்ள குழந்தைகளிடம் சில ஆப்பிள்கள் அடங்கிய பிளாஸ்டிக் பையைக் கொண்டு வரச் சொன்னார். ஒவ்வொரு ஆப்பிளுக்கும் குழந்தை வெறுக்கும் ஒரு நபரின் பெயர் வழங்கப்படும். ஒவ்வொரு குழந்தையும் தான் வெறுக்கும் நபர்களின் பெயருடன் சில ஆப்பிள்களைக் கொண்டு வந்தது. சிலரிடம் 2 ஆப்பிள்கள், சிலவற்றில் 3, சிலரிடம் 5 ஆப்பிள்கள் வரை இருந்தன.

ஒரு வாரத்திற்கு எங்கு சென்றாலும் பிளாஸ்டிக் பையில் ஆப்பிள்களை எடுத்துச் செல்லுமாறு ஆசிரியர் குழந்தைகளிடம் கூறினார். நாட்கள் செல்ல செல்ல குழந்தைகள் அமுகிய ஆப்பிள்களின் விரும்பத்தகாத வாசனையை புகார் செய்ய

ஆரம்பித்தனர். தவிர, 5 ஆப்பிள்கள் வைத்திருப்பவர்களும் அதிக எடையுள்ள பைகளை எடுத்துச் செல்ல வேண்டியிருந்தது. 1 வாரத்திற்குப் பிறகு, விளையாட்டு இறுதியாக முடிந்ததால் குழந்தைகள் நிம்மதியடைந்தனர்.

பின்னர் ஆசிரியர் அவர்களுக்கு விளையாட்டின் பின்னால் உள்ள மறைபொருளைக் கூறினார். ஆசிரியர் கூறினார்: "உங்கள் இதயத்தில் யாரோ ஒருவர் மீதான வெறுப்பை நீங்கள் சுமக்கும்போது இதுதான் நிலைமை. வெறுப்பின் துர்நாற்றம் உங்கள் இதயத்தை மாசுபடுத்தும் "நீதி: வாழ்நாள் முழுவதும் பாரத்தை சுமக்காமல் இருக்க, யாரிடமும் உள்ள வெறுப்பை உங்கள் இதயத்திலிருந்து தூக்கி எறியுங்கள். மற்றவர்களை மன்னிப்பதே சிறந்த அணுகுமுறை

கதை- ஒரு கோபமான பையன்

ஒருமுறை, ஒரு சிறுவன் தன் கோபத்தினால் ஒரு பெரிய பிரச்சனையில் இருந்தான். அவன் தனது உடன்பிறப்புகள் மற்றும் நண்பர்களுடன் அடிக்கடி சண்டையிட்டு, பல பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தினான். கோபத்தின் விளைவுகளைப் பற்றி அறிந்துகொள்ள அவனுக்கு உதவ வேண்டும் என்று அவனது பெற்றோர்கள் அறிந்திருந்தனர்.

எனவே, ஒரு நாள், பையனின் தந்தை ஒரு புத்திசாலித்தனமான யோசனையைக் கூறினார். அவர் தனது மகனைக் கொல்லைப்புறத்திற்கு அழைத்துச் சென்று ஒரு சுத்தியலையும் ஒரு ஆணி பையையும் கொடுத்தார். ஒவ்வொரு முறையும் கோபம் குறையும்போது வேலியில் ஆணியை அடிக்க வேண்டும் என்று சிறுவனிடம் கூறினார்.

முதல் நாள் சிறுவன் வேலியில் 27 ஆணிகளை அடிக்க வேண்டியிருந்தது! ஆனால் நேரம் செல்லச் செல்ல, அவன் தனது கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்த கற்றுக்கொள்ளத் தொடங்கினான். ஒவ்வொரு நாளும் அவன் வேலியில் அடிக்கும் ஆணிகளின் எண்ணிக்கை குறையத் தொடங்கியது.

இறுதியாக, சிறுவன் கோபம் கொள்ளாத ஒரு நாளை அடைந்தான். உற்சாகத்துடன் தன் தந்தையிடம் தன் சாதனையைப் பற்றிச் சொன்னான். ஒவ்வொரு நாளும் அவர் அமைதியாக இருந்து, வேலியில் இருந்து ஒரு ஆணியை அகற்றலாம் என்று அவரது தந்தை பரிந்துரைத்தார்.

நாட்கள் வாரங்களாக மாறியது, இறுதியில், சிறுவன் வேலியில் இருந்து அனைத்து ஆணிகளையும் வெளியே எடுக்க முடிந்தது. கோபம் தன்னை ஆட்கொள்ள விடாமல், தன் கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்தக் கற்றுக்கொண்டான்.

ஆனால் அவனது தந்தை அவனை வேலியைப் பார்க்க அழைத்துச் சென்றபோது, அவர்கள் முக்கியமான ஒன்றைக் கவனித்தனர். ஆணிகள் அழிந்து போனாலும், வேலியில் இன்னும் ஓட்டைகள் நிறைந்திருந்தன. அன்று சிறுவன் ஒரு மதிப்புமிக்க பாடத்தைக் கற்றுக்கொண்டான்: கோபத்தில் பேசும் வார்த்தைகள் மற்றவர்களை ஆழமாக காயப்படுத்தலாம், ஒருபோதும்

முழுமையாக குணமடையாத காயங்களை விட்டுவிடும். அவர் தனது நண்பர்களை கருணையுடனும் மரியாதையுடனும் நடத்துவதன் முக்கியத்துவத்தை உணர்ந்தான், மேலும் தனது கோபத்தை மீண்டும் கைக் கொள்ள மாட்டேன் என்று சபதம் செய்தான்.

கதை-சந்த்கௌஷிக்

பகவான் மஹாவீர் துறவியாக இருந்தபோது அவரைப் பற்றிய ஒரு பிரபலமான கதை உள்ளது. தியானம், விரதம், தவம் செய்து வந்தார். இடம் விட்டு இடம், ஊர் ஊராகப் பயணம் செய்தார். ஒருமுறை, பகவான் மகாவீர் வச்சாலா கிராமத்திற்குச் செல்ல முடிவு செய்தார். அவர் செல்லும் வழியில் சந்த்கௌசிக் என்ற விஷ நாகம் ஒன்று வாழ்ந்து வந்தது. ஒரு நபர் மீது தனது தீய பார்வையை செலுத்துவதன் மூலம் சந்த்கௌசிக் கொல்ல முடியும் என்று வதந்தி பரவியது. வேறு வழியை பயன்படுத்துமாறு கிராம மக்கள் வேண்டுகோள் விடுத்துள்ளனர். பகவான் மஹாவீருக்கு எந்த பயமும் இல்லை, உச்சபட்ச அகிம்சையையும் இரக்கத்தையும் கடைப்பிடித்தார், அவர் யாரிடமும் வெறுப்பைக் கொண்டிருக்கவில்லை, பயத்தையும் வெறுப்பையும் சுயத்தின் வன்முறையாகக் கருதினார். ஒருமுறை அவர் விஷ நாகப்பாம்பின் தேசத்தில் இருந்தபோது, அங்கேயே நின்று தியானம் செய்தார். சந்த்கௌசிக் தனது குழியிலிருந்து வெளியே வந்தான். அவன் கோபம் அடைந்து, பகவான் மஹாவீரின் அருகில் வந்து, தாக்குவதற்குத் தயாராக தலையை ஆட்டினான்.

மகாவீரரை நோக்கி பலமுறை விஷத்தை வீசினான். விஷம் பகவான் மஹாவீரரைப் பாதிக்கவில்லை அல்லது அவரது தியானத்தைத் தொந்தரவு செய்யவில்லை. பகவான் மஹாவீரரின் முகத்தில் இருந்த அமைதியைக் கண்டு சந்த்கௌசிக் வியந்தான். சிவந்த ரத்தத்திற்குப் பதிலாக அவர் கால் விரலில் இருந்து சுத்தமான வெள்ளைப் பால் வழிவதைக் கண்டான்.

சந்த்கௌசிக் அமைதியாகி, இப்படிப்பட்ட ஒருவரை முன்பு பார்த்தது போல் உணர்ந்தான். திடீரென்று, ஒரு அதிசயம் நிகழ்ந்தது மற்றும் அவர் தனது முந்தைய வாழ்க்கையின் நிகழ்வுகளை காட்சிப்படுத்தினார். பூர்வ ஜென்மத்தில் மிகவும் கோபக்காரராக இருந்த அவர் கோபத்தின் காரணமாக இந்த ஜென்மத்தில் நாகப்பாம்பாக ஆனார். சந்த்கௌசிக் வாழ்க்கையின் உண்மையை உணர்ந்தார். அவர் அமைதியாக தனது துளைக்கு பின்வாங்கினார். அங்கு அவர் தனது வாழ்நாள் முழுவதும் உடல் மற்றும் மன அமைதியுடன் கழித்தார்.

சமூகத்தில் அமைதியும் நல்லிணக்கமும் அனைத்து உயிரினங்களின் அன்பு மற்றும் சமத்துவ உணர்விலிருந்து வருகிறது. இது மகாவீரின் அகிம்சை மற்றும் மன்னிப்பு பற்றிய கருத்து.

கேள்விகள்

Rage, Let-go, Compassion என்ற வார்த்தைகளுக்கு இணையான வார்த்தைகளைக் கண்டுபிடிக்க முடியுமா?

காதல், வன்முறை, வலிமை - போன்ற வார்த்தைகளின் எதிர்ச்சொற்களை
நீங்கள் கண்டுபிடிக்க முடியுமா?

கதையின் நீதி என்ன? உங்கள் அன்றாட வாழ்வில் அதை எவ்வாறு
பயன்படுத்துவீர்கள்?

பணிவு - நான் என்கிற அகங்காரத்திற்கு எதிரான மருந்து

பணிவு என்பது நான் என்கிற அகங்காரத்திற்கு எதிரானது அகங்காரம் என்பது நாம் மற்றவர்களை விட சிறந்தவர்கள், சிறப்பு என்று நினைப்பது. கவனத்திற்கு தகுதியானவர்கள். ஆனால் அனைவரும் சமமானவர்கள், மரியாதைக்குரியவர்கள் என்பதை நாம் அங்கீகரிப்பதே பணிவு. பகவான் மகாவீரர் போதிக்கிறார். 'பரஸ்பரோபக்ரஹோ ஜீவனம்' அதாவது 'அனைத்து உயிர்களும் அவற்றின் இருப்புக்கு ஒன்றையொன்று சார்ந்து உள்ளன. நான், எனது மற்றும் எனக்கு என்ற எண்ணங்களுக்குக் குறைவான முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்பட வேண்டும் என்று அவர் கற்பித்தார்.

அடக்கமாக இருப்பது என்பது நம்மைப் பற்றி குறைவாக நினைப்பது அல்ல, நம்மைப் பற்றி குறைவாக நினைப்பது என்று பொருள். நம்முடைய சொந்த சாதனைகள் அல்லது தேவைகளில் கவனம் செலுத்துவதற்குப் பதிலாக, மற்றவர்களுக்கும் அவர்களின் உணர்வுகளுக்கும் கவனம் செலுத்துவது. நாம் பேசுவதை விட அதிகமாக கேட்பது, மேலும் எதையும் எதிர்பார்க்காமல் விரைவாக உதவுவது ஆகியவை ஆகும்.

நம்மிடம் உள்ளதற்கு நன்றியுள்ளவர்களாகவும் மற்றவர்களின் முயற்சிகளைப் பாராட்டவும் பணிவு நமக்குக் கற்றுக்கொடுக்கிறது. நாம் சரியானவர்கள் என்று பாசாங்கு செய்வதற்குப் பதிலாக நமது தவறுகளிலிருந்து கற்றுக்கொள்ள இது உதவுகிறது.

"பெருமை விழுவதற்கு முன் வரும்" என்ற பழமொழியை நீங்கள் எப்போதாவது கேள்விப்பட்டிருக்கிறீர்களா? நாம் மிகவும் பெருமிதம் கொள்ளும்போது அல்லது நம்மைப் பற்றி உயர்வாக எண்ணும் போது, நாம் பெரும்பாலும் தவறுகளைச் செய்கிறோம் அல்லது தோல்வியைச் சந்திக்கிறோம். அதே போல், "குனிந்தவர் அனைவராலும் விரும்பப்படுகிறார்" என்ற பழமொழி, பணிவு மற்றும் மற்றவர்களை மதிக்கும் குணங்களால் என்பதை எடுத்துக்காட்டுகிறது.

நான் என்கிற அகங்காரமும் பெருமையும் முதலில் சுவாரசியமாகத் தோன்றினாலும் உண்மையில் அவை மக்களைத் தள்ளிவிடுகின்றன. மறுபுறம், பணிவு எங்கு சென்றாலும் அன்பான வரவேற்பைப் பெறுகின்றது. இதைப் பற்றி யோசித்துப் பெறுகின்றது. பழங்கள் நிறைந்த மரங்கள் வழிப்போக்கர்களுக்குத் தங்கள் வரத்தை வழங்க கீழே குனிகின்றன, மேலும் மழை மேகங்கள் தாழ்மையுடன் தங்கள் தண்ணீரை கீழே உள்ள பூமியை வளர்க்கின்றன. இந்த இயற்கை உதாரணங்களைப் போலவே, பணிவு என்பது நம்மைச் சுற்றியுள்ள அனைவருக்கும் நன்மை பயக்கும் ஒரு நல்லொழுக்கமாகும்.

எனவே, நாம் எவ்வாறு மனத்தாழ்மையைக் கடைப்பிடிக்கலாம்? இது நம்முடன் நேர்மையாக இருப்பது மற்றும் நமது பலம் மற்றும் பலவீனங்களை ஒப்புக்கொள்வதில் தொடங்குகிறது. அனைவரிடரிடமும் கருணையோடு பழகலாம். மனத்தாழ்மை என்பது பலவீனமான அல்லது பயமுறுத்துவது அல்ல என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். இது மற்றவர்களை நமக்கு முன் வைக்கும்

அளவுக்கு வலுவாக இருப்பது மற்றும் உலகத்தை அனைவருக்கும் சிறந்த இடமாக மாற்றுவது ஆகும்.

இன்று நாம் இந்த சபதங்களை எடுக்கலாமா?

நான் எதைச் செய்தாலும் பெருமைப்பட மாட்டேன்.

எனது சாதனைகளுக்காக மகிழ்ச்சியடைவது பரவாயில்லை, ஆனால் நான் யாரையும் வீழ்த்த மாட்டேன்.

மற்றவர்கள் செய்வதை நான் பாராட்டுவேன், நான் "காட்சியாக" இருக்க மாட்டேன்.

ராஜ நாகம்

ஒரு காலத்தில், ஒரு சிறிய துவாரத்தில் ஒரு பெரிய அரச நாகம் வாழ்ந்து வந்தது. அவர் சிறியவராக இருந்தபோது, அவர் சிறிய பூச்சிகளை சாப்பிட்டார். ஆனால் அவர் வளர வளர முட்டைகள், பல்லிகள், தவளைகள் மற்றும் முயல்கள் போன்ற பெரிய பூச்சிகளை சாப்பிட ஆரம்பித்தார். அதனால் காட்டில் தானே மிகவும் வலிமையான மற்றும் முக்கியமான உயிரினம் என்று அவர் நினைத்தார்.

ஒரு நாள், அரச நாகம் ஒரு பெரிய மரத்தைக் கண்டுபிடித்து அதைத் தன் வீடாக மாற்ற முடிவு செய்தது. ஆனால் அருகில் ஏறும்பு புற்று இருந்தது. அரச நாகப்பாம்புக்கு அது பிடிக்கவில்லை, ஏறும்புகள் வெளியேற வேண்டும் என்று விரும்பியது. தான் மிகவும் பெரியவராகவும் சக்தி வாய்ந்தவராகவும் இருப்பதால் ஏறும்புகளை பயமுறுத்தலாம் என்று அவர் நினைத்தார். அதனால், கூச்சலிட்டார்

ஏறும்புகள் மற்றும் அவர்களின் மலையைஉடைக்க முயற்சி செய்தார். ஆனால் அவருக்கு ஆச்சரியமாக, ஏறும்புகள் கேட்கவில்லை. மாறாக, நாகப்பாம்பு ஆச்சரியப்படும் விதமாக ஏறும்புகள் அனைத்தும் வெளியே வந்து, அரச நாகப்பாம்பை முழுவதும் கடித்தன. அவர் மிகவும் வலியால் துடித்து அந்த இடத்தை விட்டு அகன்றார். மற்ற எல்லா விலங்குகளும் நடந்ததைக் கண்டன, ஒற்றுமையாக வேலை செய்யும் போது சிறிய ஏறும்புகள் கூட பலமாக இருக்கும் என்பதை உணர்ந்தன.

பெரியதாகவும் வலுவாகவும் இருப்பதால், சுற்றியுள்ள அனைவரையும் உன்னால் அடக்க முடியும் என்று அர்த்தமல்ல என்பதை அரச நாகப்பாம்பு கற்றுக்கொண்டது. எல்லா உயிரினங்களும் எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அவற்றை மதிக்க வேண்டியது அவசியம். அன்று முதல், அவர் மிகவும் பணிவான மற்றும் மரியாதைக்குரிய அரச நாகமாக இருந்தார்.

பெருமைக்குரிய சிற்பி

ஒரு காலத்தில், நம்பமுடியாத உயிரோட்டமான சிலைகளை செய்வதில் பிரபலமான ஒரு சிற்பி இருந்தார். அவர் தனது திறமையைப் பற்றி மிகவும் பெருமிதம் கொண்டார், அவரை யாரும் ஈடுகட்ட முடியாது என்று அவர் நம்பினார். ஆனால் அவர் வளர வளர, அவர் இறந்த பிறகு என்ன நடக்கும் என்று கவலைப்பட ஆரம்பித்தார்.

எனவே, அவர் எமனை ஏமாற்ற ஒரு புத்திசாலித்தனமான திட்டத்தை கொண்டு வந்தார். தன்னைப் போலவே பத்து சிலைகளைச் செய்து அவைகளுக்குள் ஒளிந்து கொண்டார். எமன் அவரை அழைத்துச் செல்ல வந்தபோது, உண்மையான சிற்பி யார் என்று அவரால் சொல்ல முடியவில்லை.

எமன் சிற்பியின் அகங்காரத்தை சோதிக்க முடிவு செய்தான். சிலைகளை வெகுவாகப் பாராட்டிய அவர், "சிலைகள் மிகவும் அழகாக இருக்கின்றன, ஆனால் சிலைகளில் பிழை உள்ளது, சிலையை உருவாக்கியவர் என் எதிரில் இருந்தால், அவரிடம் தவறை சொல்ல முடியும்" என்றார்.

சிற்பியின் அகங்காரம் எழுந்தது, "நான் என் முழு வாழ்க்கையையும் சிலைகளை உருவாக்க அர்ப்பணித்தேன், என் சிலைகளில் என்ன தவறு இருக்க முடியும்" என்று நினைத்து. "என்ன பிழை" என்றார்.

உடனே எமன் (தூதுவர்) அவனைப் பிடித்து, "உன் அகங்காரத்தில் நீ செய்த தவறு, உயிரற்ற சிலைகள் பேசாது" என்றான். நான் என்கிற அகங்காரம் பிரச்சனையையும் துக்கத்தையும் மட்டுமே தருகிறது என்பதே கதையின் நெறிமுறை. இது ஒரு பாடம் எப்பொழுதும் தாழ்மையுடன் இருங்கள், உண்மையைப் பார்ப்பதில் பெருமையை அனுமதிக்காதீர்கள்.

ஒரு கடற்கரையில் ஒரு வெப்பமான மதியவேளையில், ஒரு இளம் பெண் நீரில் மூழ்குவதை மக்கள் கவனித்தனர். அவர்கள் விரைந்து அவளை மீட்டனர். சிறுமி சுயநினைவின்றி இருந்தாள். அருகில் இருந்த குடிசையில் இருந்து முதியவர் ஒருவர் கடற்கரையில் படுத்திருந்த சிறுமியை அவசரமாக அணுகினார். அந்த முதியவர் சிறுமியை பிடிக்க முற்பட்டபோது, சிபிஆர் பயிற்சி பெற்ற இளைஞர் ஒருவர் வந்து நிலைமையை பார்த்துக் கொள்வதாகக் கூறினார்.

முதியவர் அந்த இளைஞருக்கு பின்னால் நின்று சிறுமிக்கு சி பி ஆர் செய்து கொண்டிருந்ததை அமைதியாகப் பார்த்தார். ஒரு நிமிடம் கழித்து, சிறுமி சுயநினைவு திரும்பினாள். சுற்றியிருந்தவர்கள் நிம்மதியடைந்து அந்த நபரைப் பாராட்டத் தொடங்கினர். முதியவர் மிகவும் மகிழ்ச்சியடைந்தார், மேலும் அவர் அந்த இளைஞனை நன்றியுடன் வாழ்த்தினார்.

ஆனால், இரண்டு மணி நேரத்திற்குப் பிறகு, சிறுமியைக் காப்பாற்றிய இளைஞருக்கு திடீரென அதிக சோர்வு ஏற்பட்டு, மூச்சு விடுவதில் சிரமம் ஏற்பட்டு மயக்கமடைந்தார். சில நிமிடங்களுக்குப் பிறகு, அவர் ஒரு ஆம்புலன்ஸில் அருகிலுள்ள மருத்துவமனைக்கு அழைத்துச் செல்லப்பட்டார்.

மருத்துவமனையில் அவருக்குப் பக்கத்தில் முதியவர் இருந்தார். முதியவர் ஒரு மருத்துவர் என்பதை இம்முறை அறிந்து கொண்டார்.தான் சுய நினைவை இழந்த போது முதியவர் தான் சிபிஆர் செய்து தன்னைக் காப்பாற்றினார் என்பதை உணர்ந்தார்.

"ஏன் உங்களை மருத்துவர் என்று சொல்லவில்லை?" என்று அவர் கேட்டார்.

மருத்துவர் சிரித்துக்கொண்டே பதிலளித்தார்: "நீங்கள் என்னை மருத்துவர் என்று அழைக்கிறீர்களா இல்லையா என்பது எனக்கு முக்கியமில்லை, நான் மருத்துவரானது, புகழுக்காக அல்ல, உயிரைக் காப்பாற்றுவதற்காக, நமக்கு ஒரே குறிக்கோள் இருந்தது. அது அப்பெண்ணைக் காப்பாற்றுவது, தவிர நம் அகங்காரம் தவிர வேறு பல விஷயங்களும் பாதுகாக்கப்படுதவற்காக இருக்கின்றன.

அந்த இளைஞன் பணிவுடன் சொன்னான்: "நன்று, இன்று இரண்டு உயிர்களைக் காப்பாற்றினீர்கள்."

மனநிறைவுக்கான பாதை

நமது பல பிரச்சனைகளுக்கு பேராசையே காரணம். நாம் மேலும் மேலும் விரும்புகிறோம். உடைமைகளின் பேராசைக்கு முடிவே இல்லை. நம்மிடம் எவ்வளவு இருந்தாலும், இன்னும் அதிகமாக விரும்புகிறோம்! பேராசை திருப்தியுடன் சமநிலையில் இல்லை என்றால் அது அதிருப்தியை உண்டாக்குகிறது.

கதை

நேரமின்மையான வாழ்க்கை

ஒரு இளம் தொழிலதிபர் ஒரு கிராமத்திற்குச் சென்றார். மரத்தடியில் அமர்ந்து புல்லாங்குழல் வாசிக்கும் மாடுமேய்ப்பவரிடம் அவர் கவனம் சென்றது. அருகில் வயலில் ஒன்றிரண்டு மாடுகள் மேய்ந்து கொண்டிருந்தன. தொழிலதிபர் மாடுமேய்ப்பவரிடம் மாடுகளை மேய்க்க எவ்வளவு நேரம் செலவிடுகிறீர்கள் என்று கேட்டார். ஒவ்வொரு நாளும் சில மணி நேரம் தான் இதைச் செய்வேன் என்று மேய்ப்பவன் பதிலளித்தான்.

ஏன் அதிக மாடுகளை வாங்கவில்லை என்று தொழிலதிபர் கேட்டார். மேய்ப்பவன் பதிலளித்தான், "எனது குடும்பத்தின் தேவைகளை பூர்த்தி செய்ய இது எனக்கு போதுமானது. நான் வீட்டிற்குச் சென்று, என் மனைவியுடன் நேரத்தை செலவிடுகிறேன், குழந்தைகளுடன் விளையாடுகிறேன், மத சொற்பொழிவுகளைக் கேட்பேன், நிதானமாக புல்லாங்குழல் வாசிப்பேன். எனக்கு முழுமையான மற்றும் அளவான வாழ்க்கை இருக்கிறது, ஐயா.

தொழிலதிபர் கிண்டல் செய்தார், "நான் ஹார்வர்ட் எம்பிஏ, நான் உங்களுக்கு உதவ முடியும். முழு கிராமத்தின் மாடுகளையும் மேய்ச்சலுக்கு கொண்டு வந்து அதற்கு பணம் வசூலிக்க வேண்டும். அந்த பணத்தில் நீங்கள் அதிக மாடுகளை வாங்கி பக்கத்து கிராமங்களுக்கு பால் வழங்குங்கள் இறுதியில் சொந்தமாக பால் பண்ணையைத் தொடங்கி மாநிலம் முழுவதும் விநியோகிக்கவும். இந்தச் சிறிய கிராமத்தை விட்டு நகரத்தில் குடியேறுங்கள் என்றார்.

மேய்ப்பவன், "ஆனால் ஐயா, இதற்கெல்லாம் எவ்வளவு நேரம் ஆகும்?" என்று கேட்டார்.

அந்த தொழிலதிபர் சிரித்துக்கொண்டே, "15-20 வருடங்கள். சரியான நேரம் வரும்போது நீங்கள் பொதுவில் சென்று உங்கள் நிறுவனப் பங்குகளை பொதுமக்களுக்கு விற்றுவிடுவீர்கள். நீங்கள் பெரும் பணக்காரர் ஆவீர்கள், லட்சக்கணக்கில் சம்பாதிப்பீர்கள்!"

இலட்சக்கணக்கிலா ஐயா? அதன் பிறகு மேய்ப்பவன் கேள்வி கேட்டான்.

தொழிலதிபர் கூறினார், "அப்புறம் நீங்கள் ஓய்வு பெறுவீர்கள். அமைதியான இடத்திற்குச் சென்று உங்கள் புல்லாங்குழலை வாசியுங்கள் உங்கள்

மனைவியுடன் மதிய உணவு சாப்பிடுங்கள், உங்கள் குழந்தைகளுடன் விளையாடுங்கள், மதத்தில் நேரத்தை செலவிடுங்கள்."

மேய்ப்பவன் சிரித்துக்கொண்டே, "நான் இப்போது செய்துகொண்டிருப்பது. வேறு எப்படி இருக்கிறது?" என்று கேட்டான்.

ஒருவர் ஒதுங்கி நின்று வாழ்க்கையை என்ன செய்ய விரும்புகிறார் என்பதை சிந்திக்க வேண்டும். உண்மையான மகிழ்ச்சி என்பது அதிகமாக இருப்பதனால் அல்ல, இருப்பதில் திருப்தி அடைவதில் இருந்து வருகிறது.

இன்றே தீர்ப்போம்

என்னிடம் இருப்பவற்றைக் கொண்டு மகிழ்ச்சியாக இருப்பேன்.

அதிக பொம்மைகள் மற்றும் விளையாட்டுகளுக்காக என் பெற்றோரை நான் தொந்தரவு செய்ய மாட்டேன். மாறாக அவர்கள் எனக்கு வாழ்க்கையில் இவ்வளவு பெரிய விஷயங்களைக் கொடுத்தார்கள்

என்னிடம் இருப்பதை இல்லாதவர்களுக்கு கொடுக்க முயற்சிப்பேன்.

தேவைப்படுபவர்களுக்கு உணவு, தண்ணீர், தங்குமிடம் கொடுப்பேன்.

பறவைகளுக்கும் மற்ற விலங்குகளுக்கும் உணவு கொடுப்பேன்.

முதியோர் மற்றும் மாற்றுத்திறனாளிகளுக்கு என்னால் இயன்ற அனைத்து உதவிகளையும் செய்வேன்.

எனது பொம்மைகளை அனைவருடனும் பகிர்ந்து கொள்வேன்.

நேர்மை என்பது பொய் சொல்லத் தூண்டும் போதும் எப்போதும் உண்மையைச் சொல்வது. நேர்மையாக இருப்பது நம்பகமான நபராக மாற உதவுகிறது. நமக்குச் சொந்தமில்லாத பொருட்களை எடுத்துக் கொள்ளக்கூடாது என்று அர்த்தம். நாம் நேர்மையற்றவர்களாக இருக்கும்போது, நாம் சோகமாகவும் வெட்கமாகவும் உணர்கிறோம். நாம் எப்படி நேர்மையாக இருக்க முடியும் என்பது இங்கே:

அ. எப்போதும் நல்ல மற்றும் மகிழ்ச்சியான எண்ணங்களைக் கொண்டிருங்கள்.

ஆ. மற்றவர்கள் தவறு செய்யும் போது மன்னியுங்கள், ஏனென்றால் யாரும் சரியானவர்கள் அல்ல, நாமும் கூட.

இ. ஒன்றைச் சொல்லி இன்னொன்றைச் செய்யாதே. உங்கள் வாக்குறுதிகளை காப்பாற்றுங்கள்.

ஈ. நீங்கள் உண்மையைச் சொல்லும்போது கண்ணியமாக இருங்கள், யாருடைய மனதையும் புண்படுத்த முயற்சிக்காதீர்கள்.

உ. நமது பேச்சு யாரையாவது புண்படுத்துமானால் பேசாமல், அமைதியாக இருப்பது நல்லது.

ஊ. நீங்கள் ஒரு நிகழ்வைப் பற்றி பேசும்போது ஏற்படும் மிகைப்படுத்தலைத் தவிர்க்கவும்.

எ. விளையாடும் போது, விதிகளை கடைபிடிக்க வேண்டும்.

உண்மை பேசுபவர்கள் பிறரால். விரும்பப்படுகிறார்கள். நேர்மை நம்மை வலிமையானவர்களாகவும் அமைதியானவர்களாகவும் மாற்றுகிறது. நாம் உண்மை பேசும் போது நமது மனசாட்சி அதை உணரும்போது, வலிமையாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் இருப்போம்.

நேர்மையற்றதை செய்யும்போது நாம் பலவீனமாகவும் பயமாகவும் உணர்கிறோம்

சிறுவயதிலிருந்தே நாம் செய்ய வேண்டிய முக்கிய செயல் உண்மையாக இருப்பது. சில குழந்தைகள், அவர்கள் விரும்பும் கதைகள் அல்லது சோத்துக்குப் பொருத்தமான கதைகளை அவர்கள் விரும்புகிறார்கள் என்பது சிறு குழந்தைகளிடையே பொதுவான கருத்து.

சில குழந்தைகள் பிரச்சனையில் சிக்காமல் இருக்க பொய் சொல்வார்கள். எனவே, மரியாதையின் முக்கியத்துவத்தை அவர்களுக்கு கற்பிப்பது, வாழ்நாள் முழுவதும் இந்த நல்லொழுக்கத்தை அவர்களுக்கு புகட்டுவதற்கான சரியான வழியாகும்.

எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, நேர்மையே சிறந்த கொள்கை!

உண்மையைச் சொல்வது கடினமாக இருக்கலாம், அதற்காக பொய் சொல்லலாம் என்று அர்த்தமல்ல ஆனால் நேர்மை ஒரு முக்கியமான நற்பண்பு என்பதை நினைவில் கொள்ள வேண்டும். எது சரி, எது தவறு என்று முடிவெடுக்க மக்களுக்கு உதவுவது இதுவே, உண்மையைச் சொல்வது ஒரு முக்கியமான பண்பு.

நாம் நேர்மையாகவும் இருக்கும்போது, மற்றவர்களுடன் சிறந்த உறவைப் பெறுகிறோம். நேர்மையானது, நம்மை நாமே மதிக்கக் கற்றுக்கொள்வதால், சுயமதிப்புக்கான வலுவான நட்சத்திரத்தை உருவாக்க உதவுகிறது, பொய்யானது ஒருவரின் உணர்வுகளைப் புண்படுத்துவது அல்லது ஆபத்தான சூழ்நிலைக்கு வழிவகுப்பது போன்ற விளைவுகளை ஏற்படுத்தலாம்.

நேர்மையைப் பற்றிய ஒரு சிறிய கதை இங்கே, ஒரு காலத்தில் ஒரு ராஜா இருந்தான், அவனுக்கு 3 மகன்கள் இருந்தனர். ராஜா வயதானவர். எனவே, அவர் தனது அரசை மிகவும் தகுதியான மகனிடம் ஒப்படைக்க விரும்பினார். அவர் மிகவும் தகுதியான மற்றும் நேர்மையான இளவரசரை சோதிக்க விரும்பினார்.

ஒரு நாள், அவர் அவர்களை அழைத்து, 3 மகன்களிடமும் தலா ஒரு விதையைக் கொடுத்தார். அவர் அவர்களிடம், "மக்களே! நீங்கள் அனைவரும் இந்த விதையை வளர்த்து ஒரு வருஷம் செடியைப் பராமரிக்க வேண்டும் என்று நான் விரும்புகிறேன். ஒரு வருடம் கழித்து, நீங்கள் வந்து உங்கள் சொந்த செடியைக் காட்டலாம். உங்களோடு என்ன வருகிறது என்பதைப் பார்த்து, என் சிம்மாசனத்தை எடுத்துக்கொள்பவன் யார் என்பதை நான் தீர்மானிப்பேன் என்று கூறினார்.

மூன்று இளவரசர்கள் அரசனிடம் இருந்து விதைகளை எடுத்துக்கொண்டு அரச தோட்டத்திற்குச் சென்று தங்களுடைய விதைகளை நடனார்.

அன்று முதல் தினமும் அரச தோட்டத்திற்கு சென்று விதைகளை பராமரிக்க ஆரம்பித்தனர். ஒரு வருடம் முடிந்ததும், அரசர் அவர்கள். மூவரையும் வரவழைத்தார்.

இளவரசர்கள் தங்கள் பூந்தொட்டியுடன் அரசனை அடைந்தனர். மூத்த இளவரசர்கள் இருவரும் மகிழ்ச்சியடைந்த இடத்தில், இளைய இளவரசர் சோகமாக இருந்தார்.

மூத்த இளவரசர்கள் தங்கள் பூந்தொட்டியை மன்னரிடம் பெருமையுடன் காட்டினார்கள். ஆனால் இளைய இளவரசன் ஒரு வெற்று பாணையை அரசன் முன் வைத்து, "அப்பா! விதைக்கு ஒரு வருடம் தண்ணீர் கொடுத்தேன். ஆனால் அது வளரவில்லை."

அரசன் அவனது பானையைப் பார்த்து, "இப்போது நான் இந்த அரசை யாரிடம் ஒப்படைக்கப் போகிறேன் என்று சொல்லும் நேரம் வந்துவிட்டது. இந்த மாநிலத்தின் ஆட்சி இளைய மகனுக்கு வழங்கப்படும்" என்றார்.

அதைக் கேட்ட மூத்த இளவரசர்கள் இருவரும், "அப்பா! இதை எப்படிச் செய்ய முடியும்? இது அநியாயம்" என்றார்கள்.

ராஜா சிரித்துக்கொண்டே, "மகனே! நான் உங்களுக்குக் கொடுத்த விதைகள் வேகவைக்கப்பட்டவை. அந்த விதைகளில் செடிகளை வளர்க்க முடியாது. நீங்கள் இருவரும் கொண்டு வந்த செடிகள் நான் கொடுத்த விதைகளிலிருந்து அல்ல. உங்கள் தம்பி உண்மையும் நேர்மையும் கொண்டவர். அதனால்தான் அவரை எனது வாரிசாக தேர்வு செய்தேன்'' என்றார்.

இளைய இளவரசன் நேர்மையாக இருந்ததால் அரசரானார்.

நமது வாழ்க்கையின் பல்வேறு அம்சங்களில் போட்டிக்கு முக்கியத்துவம் கொடுப்பது, கல்வி முதல் விளையாட்டு வரை தனிப்பட்ட உறவுகள் வரை, பெரும்பாலும் எதிர்மறையான விளைவுகளுக்கு வழிவகுக்கிறது. போட்டியின் மீதான ஆவേശம் உளவியல் ரீதியாக தீங்கு விளைவிக்கும் மற்றும் நமது உறவுகளுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும். மாறாக, நாம் ஒத்துழைப்பை நோக்கி மாற வேண்டும். இது மிகவும் நேர்மறையான மற்றும் பயனுள்ள அணுகுமுறையாகும்.

வெற்றிக்கு வேறொருவரின் தோல்வி தேவை என்ற கருத்தை சவால் செய்ய வேண்டிய நேரம் இது. போட்டியை விட ஒத்துழைப்பை மேம்படுத்த விளையாட்டுகள் மற்றும் செயல்பாடுகளை நாம் மறுவடிவமைக்கலாம். உதாரணமாக, "கிங் ஆஃப் தி மவுண்டன்" விளையாடுவதற்குப் பதிலாக, ஒருவர் உச்சியில் நிற்கும் போது, மற்றவர்கள் அவர்களைத் தட்டிவிட முயற்சிக்கிறார்கள், ஏன் எல்லோரும் ஒன்றாக உச்சியில் நிற்கக் கூடாது? இதேபோல், "இசை நாற்காலிகளில்", வீரர்களை ஒவ்வொருவராக நீக்குவதற்குப் பதிலாக, கடைசி நாற்காலியை ஏன் எல்லோரும் ஆக்கிரமிக்கக்கூடாது? ஒத்துழைப்பு பல நன்மைகளை வழங்குகிறது. இது குழுப்பணி, பகிரப்பட்டு முடிவெடுத்தல் மற்றும் சொந்தமான உணர்வை வளர்க்கிறது. மற்றவர்களை போட்டியாளர்களாகப் பார்ப்பதற்குப் பதிலாக, ஒத்துழைப்பு அவர்களை நண்பர்களாகவும் கூட்டாளிகளாகவும் பார்க்க ஊக்குவிக்கிறது. இந்த மனநிலை மாற்றம் நமது தொடர்புகளில் அதிக வெளிப்படைத்தன்மை, நம்பிக்கை மற்றும் பாதுகாப்புக்கு வழிவகுக்கிறது.

மேலும், ஒத்துழைப்பு சுய மதிப்பையும் தனிப்பட்ட சக்தியையும் அதிகரிக்கிறது. ஒவ்வொரு நபரின் பங்களிப்பையும் மதிப்பிடுவதன் மூலமும், படைப்பாற்றலை வளர்ப்பதன் மூலமும், கூட்டுறவு சூழல்கள் உணர்ச்சி முதிர்ச்சியையும் தன்னம்பிக்கையையும் ஊக்குவிக்கின்றன. மாற்றத்தை ஏற்படுத்தவும், பகிரப்பட்ட இலக்குகளுக்கு பங்களிக்கவும் நாம் அதிகாரம் பெற்றுள்ளோம்.

போட்டி சூழ்நிலைகளுடன் தொடர்புடைய மன அழுத்தம் மற்றும் பதட்டம் ஆகியவற்றைக் குறைப்பதன் மூலம் ஒத்துழைப்பு நல்வாழ்வை மேம்படுத்துகிறது. தோல்விக்கு பயப்படுவதற்குப் பதிலாக அல்லது தோல்வியால் அவமானப்படுவதை உணருவதற்குப் பதிலாக, தனிநபர்கள் ஒரு பொதுவான நோக்கத்திற்காக ஒன்றிணைந்து செயல்படுவதை நிதானமாகவும் அனுபவிக்கவும் முடியும்.

எளிதில் உடைத்த மகன்களுக்கு தந்தை தனித்தனி குச்சிகளைக் கொடுத்த கதை நம் அனைவருக்கும் நினைவிருக்கிறது. ஆனால், அவர்களால் கட்டை கட்டையை உடைக்க முடியவில்லை. "ஒன்றுபட்டால் வாழ்வோம், பிரிந்தால் வீழ்வோம்" என்று மகன்கள் கற்றுக்கொண்டனர்.

இதோ உங்களுக்காக இன்னொரு கதை. இந்தக் கதை யானை, குரங்கு, மயில், முயல் ஆகிய நான்கு நண்பர்களைப் பற்றியது. ஆரம்பத்தில் நான்கு நண்பர்கள் நண்பர்களாக இல்லை. அவர்கள் ஒரு பெரிய மலையின் அடிவாரத்தில் வாழ்ந்தனர். சுவையான பழங்கள் நிறைந்த அழகான மரம் இருந்தது. பழ மரத்தில் யாருக்கு உரிமை உள்ளது என்று வாதிட்டனர். அவர்கள் ஒவ்வொருவரும் சுவையான பழங்களை அனுபவிக்க விரும்பினர். ஒரு மனிதன் அவர்களை மீறி பழ மரத்தின் உரிமையைக் கோரியதும் இந்த வாதம் நின்றது.

நண்பர்கள் நால்வரும் தங்களுக்குப் பிடித்த பழத்தைப் பெற என்ன செய்வது என்று யோசித்தனர். அவர்கள் ஒருவருக்கொருவர் உதவ விரும்பினர், அதனால் அவர்கள் நண்பர்களாக மாறினர்.

"நிலத்தில் ஒரு விதையை விதைப்பேன்" என்றது மயில்.

"நான் தண்ணீர் பாய்ச்சுவேன்" என்றது முயல்.

அதற்கு உரமிடுகிறேன்" என்றது குரங்கு.

அதை நான் காப்பேன்' என்றது யானை.

விதை வளர்ந்து மரமாக மாறியது. மரத்தில் அழகான பழம் வந்தது. இப்போது நான்கு நண்பர்களுக்கும் ஒரு பிரச்சனை. அவர்களால் பழங்களைப் பார்க்க முடிந்தது, ஆனால் அவர்களால் பழங்களை அடைய முடியவில்லை பழங்களைப் பறிக்க அவை ஒரு கோபுரம் அமைத்தன அதன்படி முதலில் யானை நின்றது அதன் முதுகில் குரங்கு ஏறியது குரங்கின் முதுகில் முயல் ஏறியது முயலின் மேல் மயில் ஏறி பழங்களை பறித்தது. ஒற்றுமையாக செயல்பட்டதால் அவைகள் விரும்பிய பழங்களை பங்கிட்டுச் சாப்பிட முடிந்தது.

விலங்குகள் என் நண்பர்கள், நான் என் நண்பர்களை உண்பதில்லை

சைவ உணவு பற்றி பேசுவோம்

நான் சைவ உணவு உண்பவன், ஏனென்றால் நான் எல்லா உயிர்களையும் மதிக்கிறேன்.

நான் விலங்குகளையும் சுற்றுச்சூழலையும் விரும்புவதால் நான் சைவ உணவு உண்பவன். மரங்களை நட்டு சுற்றுச்சூழலை பாதுகாக்கிறேன்.

மற்ற உயிர்களுக்கு அதிக வலியை ஏற்படுத்தும் எதையும் நான் சாப்பிட விரும்பவில்லை.

நாம் வாழ உணவு தேவை, எனவே முழுமையான அகிம்சையை கடைபிடிக்க முடியாது, ஆனால் நம்மால் முடிந்தவரை வன்முறையை நிறுத்த முயற்சிக்கிறோம். இறைச்சி, கோழி, மீன், முட்டை மற்றும் பிற விலங்கு பொருட்களை சாப்பிடுவதை தவிர்க்க வேண்டும். பகவான் மஹாவீரின் கூற்றுப்படி ஒரு மிருகத்தின் உயிர் நமது சொந்த உயிருக்கு சமம். நாம் காயப்படுவதையோ கொல்லப்படுவதையோ விரும்புவதில்லை; விலங்குகள், பறவைகள் மற்றும் மீன்கள் காயப்படுவதையோ அல்லது கொல்லப்படுவதையோ விரும்புவதில்லை.

எந்த உணவையும் வீணாக்காமல் தாவரங்களுக்கு ஏற்படும் வன்முறையைக் குறைக்க முயற்சிக்க வேண்டும். சிலர் பால், பாலாடைக்கட்டி, ஐஸ்கிரீம் மற்றும் வெண்ணெய் போன்ற பால் பொருட்களை சாப்பிடுவதில்லை, ஏனெனில் பால் பொருட்கள் பசுவிலிருந்து வந்து பசுக்களுக்கு வலியை ஏற்படுத்தும். மேலும் பசுவின் கன்றுகளுக்கு பால் கொடுக்கப்படுவதில்லை. இந்த இரக்கமுள்ள மக்கள் சைவ உணவு உண்பவர்கள் என்று அழைக்கப்படுகிறார்கள் (கண்டிப்பாக சைவ உணவு உண்பவர்கள் - எந்த விலங்கு பொருட்களையும் பயன்படுத்த வேண்டாம்).

உங்கள் நண்பர்கள் உங்களிடம் கேட்பது நீங்கள் ஏன் சைவமாக இருக்கிறீர்கள்?

நீங்கள் சொல்லலாம்: விலங்குகளுக்கும் உயிர் உண்டு, அவற்றைக் கொல்ல நான் விரும்பவில்லை. விலங்குகள் என் நண்பர்கள், நான் என் நண்பர்களை சாப்பிடுவதில்லை. நமது ரசனைக்காக விலங்குகளை வெட்டக்கூடாது. மேலும் இறைச்சிக்காக விலங்குகளை வளர்ப்பதால் நமது பூமியில் உள்ள காற்று மற்றும் நீர் மாசுபடுகிறது. இது தண்ணீர் மற்றும் தானியங்களை வீணாக்குகிறது. உங்கள் நண்பர்கள் கேட்பார்கள் ஆரோக்கியமாக இருக்க இறைச்சி தேவை இல்லையா?

யாரேனும் கூறலாம்: இல்லை, சைவ உணவில் இருந்து எனக்கு போதுமான புரதம் மற்றும் ஊட்டச்சத்துக்கள் கிடைக்கின்றன. உண்மையில் சைவ உணவை உண்பதன் மூலம் ஆரோக்கியமாக இருக்க முடியும். நான் உங்களை

எப்போதாவது இரவு உணவிற்கு அழைப்பேன், சைவ உணவு எவ்வளவு
சுவையானது என்பதை உங்களுக்குக் காண்பிப்பேன்.

கேள்விகள்

நாம் ஏன் சைவமாக இருக்க வேண்டும்?

சைவ உணவு உண்பவர்கள் யார்?

நமது சூழல் நம்மைச் சுற்றியுள்ள உலகம். இதில் வீடுகள், தெரு, கட்டிடங்கள், நமக்கு பிடித்த பூங்கா மற்றும் ஏரிகள் கூட அடங்கும்.

நான் என் சூழலை கவனித்துக்கொள்கிறேன்.

நான் மரங்களை நடுகிறேன், புல் மீது நடப்பதில்லை

நான் பல் துலக்கும்போது பயன்படுத்தும் தண்ணீரை சேமிக்கிறேன், நான் நீண்ட நேரம் குளிக்க மாட்டேன்.

தேவையில்லாத போது விளக்கை அணைத்து விடுவேன்.

நான் காகிதம், பெட்டிகள், கேன்கள் மற்றும் கண்ணாடி பாட்டில்களை மறுசுழற்சி செய்கிறேன். மறுசுழற்சி செய்வதன் மூலம், எனது சுற்றுச்சூழலை காப்பாற்றுகிறேன்.

நான் மளிகைக் கடையில் இருந்து பைகளை மீண்டும் பயன்படுத்துகிறேன், அவற்றைப் பயன்படுத்தி முடித்ததும் மறுசுழற்சி செய்கிறேன்.

இனி எனக்குப் பொருந்தாத என் ஆடைகளை நான் தருகிறேன். நான் இனி விளையாடாத என் பொம்மைகள் மற்றும் விளையாட்டுப்பொருட்களையும் கொடுக்கிறேன்.

எனக்கு தேவையில்லாத போது என் பெற்றோரை எனக்காக அதிக பொருட்களை வாங்க வைக்கவில்லை.

கார்கள் என் சுற்றுச்சூழலை மாசுபடுத்துவதால், என் பெற்றோரிடம் என்னை வைத்து ஓட்டச் சொல்வதை விட, நான் எனது பைக்கை ஓட்டி, என்னால் முடிந்தவரை பாதுகாப்பாக நடக்கிறேன்.

இதுபோன்ற சிறு முயற்சிகள் நமது சுற்றுச்சூழலை பாதுகாக்க உதவும், நமது சுற்றுச்சூழலை நாம் நேசிக்க வேண்டும்.

The Magical R's

குறைக்க - குறைவான பொருட்களை பயன்படுத்துங்கள்.

நீங்கள் உற்பத்தி செய்யும் கழிவுகளின் அளவைக் குறைப்பது சுற்றுச்சூழலுக்கு உதவும் சிறந்த வழியாகும்.

அதிக பளு இல்லாத பொருட்களை வாங்கவும்

• குறைவான காகிதத்தைப் பயன்படுத்துங்கள்

மாசுபாட்டைக் குறைக்க நண்பர்களுடன் ஒப்பந்தம் செய்யுங்கள் அல்லது பேருந்தில் அல்லது பைக்கில் சவாரி செய்யுங்கள்.

நீங்கள் பயன்படுத்தாத விளக்குகளை அணைப்பதன் மூலம் ஆற்றலைச் சேமிக்கவும்

உடைமை மேல் பற்று இல்லாத சமணக் கொள்கையைப் பின்பற்றுங்கள்.

பொருட்களை முழுமையாகப் பயன்படுத்துங்கள்.

பொருட்களைத் தூக்கி எறிவதற்குப் பதிலாக, அவற்றை மீண்டும் பயன்படுத்துவதற்கான வழிகளைக் கண்டுபிடிக்க முயற்சிக்கவும்!

மதிய உணவை நெகிழிப் பைகளுக்கு பதிலாக நெகிழிக் கொள்கலன்களில் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்

கலை திட்டங்களை உருவாக்க பழைய கொள்கலன்களைப் பயன்படுத்தவும்

துணிகளை தூக்கி எறியாமல் தானம் செய்யுங்கள்.

மறுசுழற்சி - பயன்படுத்திய பொருட்களை மீண்டும் பயனுள்ளதாக மாற்ற

பொருட்களைத் தூக்கி எறிவதற்குப் பதிலாக, அவற்றை வேறொன்றாக மாற்றுங்கள்.

- காகிதம், நெகிழி, கேன்கள், கண்ணாடி ஆகியவற்றை குப்பையில் வீசுவதற்குப் பதிலாக மறுசுழற்சி செய்யவும்

மறுசுழற்சி செய்யப்பட்ட பொருட்களை வாங்கவும்.

மறுசுழற்சி உண்மைகள்.

- 1 டன் காகிதத்தை மறுசுழற்சி செய்வது 17 மரங்களையும் 7,000 கலன் தண்ணீரையும் சேமிக்கிறது.

- ஒரு அலுமினியத்தை மறுசுழற்சி செய்வதன் மூலம் தொலைக்காட்சி 3 மணிநேரம் இயக்க போதுமான மின்சாரத்தை சேமிக்க முடியும்

- ஒரு கண்ணாடி பாட்டில் அல்லது ஜாடியை மறுசுழற்சி செய்வதன் மூலம் 100 வாட் மின்விளக்கு நான்கு மணி நேரம் ஒளிரச் செய்ய போதுமான மின்சாரம் சேமிக்கப்படுகிறது

- ஒரு டன் நெகிழியை மறுசுழற்சி செய்வதால் 1,000-2,000 கலன்கள் பெட்ரோலுக்கு சமமான சேமிப்பு• ஒரு வருடத்திற்கான செய்தித்தாள்களை தயாரிப்பதற்காக 30 மில்லியனுக்கும் அதிகமான மரங்கள் வெட்டப்படுகின்றன

கேள்விகள் :

சுற்றுச்சூழலின் 3 Rகள் என்ன?

குறைப்பது அல்லது மறுசுழற்சி செய்வது நல்லதா? ஏன்?

உங்கள் சுற்றுச்சூழலைக் காப்பாற்றுவதற்கான சில வழிகள் யாவை?

தெருவில் உள்ள உங்கள் நண்பரின் வீட்டிற்கு உங்களை அழைத்துச் செல்லும்படி உங்கள் பெற்றோரிடம் கேட்பதற்குப் பதிலாக நீங்கள் என்ன செய்ய முடியும்?

- A- அஹிம்சை, அனேகாந்தவதா, அபரிகிரஹா
- B- பணிவு
- C - இரக்கம், ஒத்துழைப்பு, தொண்டு, மனநிறைவு
- D - ஒழுக்கம், பக்தி
- E- சுற்றுச்சூழல், அறிவொளி, சமத்துவம்
- F- மன்னிப்பு, உண்மை
- G- பேராசை தவிர்த்தல், கடவுள், நன்றியுணர்வு
- H - நேர்மை, பணிவு, மனிதாபிமானம், மற்றவர்களுக்கு உதவுதல்
- I-I ஒற்றுமை
- J- நீதி
- K- கர்மா, அறிவு, கருணை
- L- அன்பு
- M- மஹாவீரர்
- N- அகிம்சை, பற்றற்ற தன்மை
- O- சர்வ வல்லமை
- P- பிரார்த்தனை
- Q- தேடல்
- R- மரியாதை
- S- நேர்மை, தன்னலமற்ற தன்மை
- R- தீர்த்தங்கரர்கள், உண்மை, கோயில்
- U - ஒற்றுமை
- V- சைவஉணவு, அறம், வெற்றி
- W- வழிபாடு, ஞானம்

X- சிறப்பு

Y- யோகா

Z- வைராக்கியம்