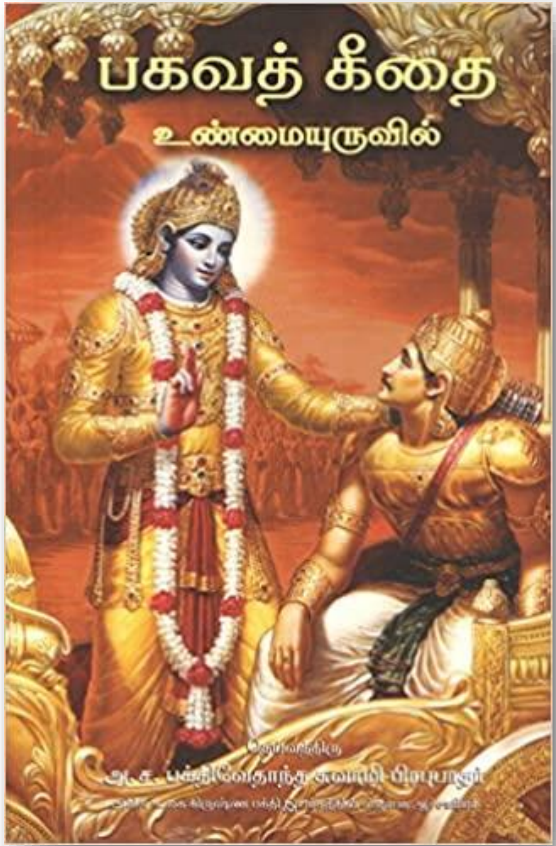
நாள் 3 : அத்தியாயம் 3

கர்ம யோகம்

கீதை எளியநடையில்

மனோஹறிணி ராதாராணி DD

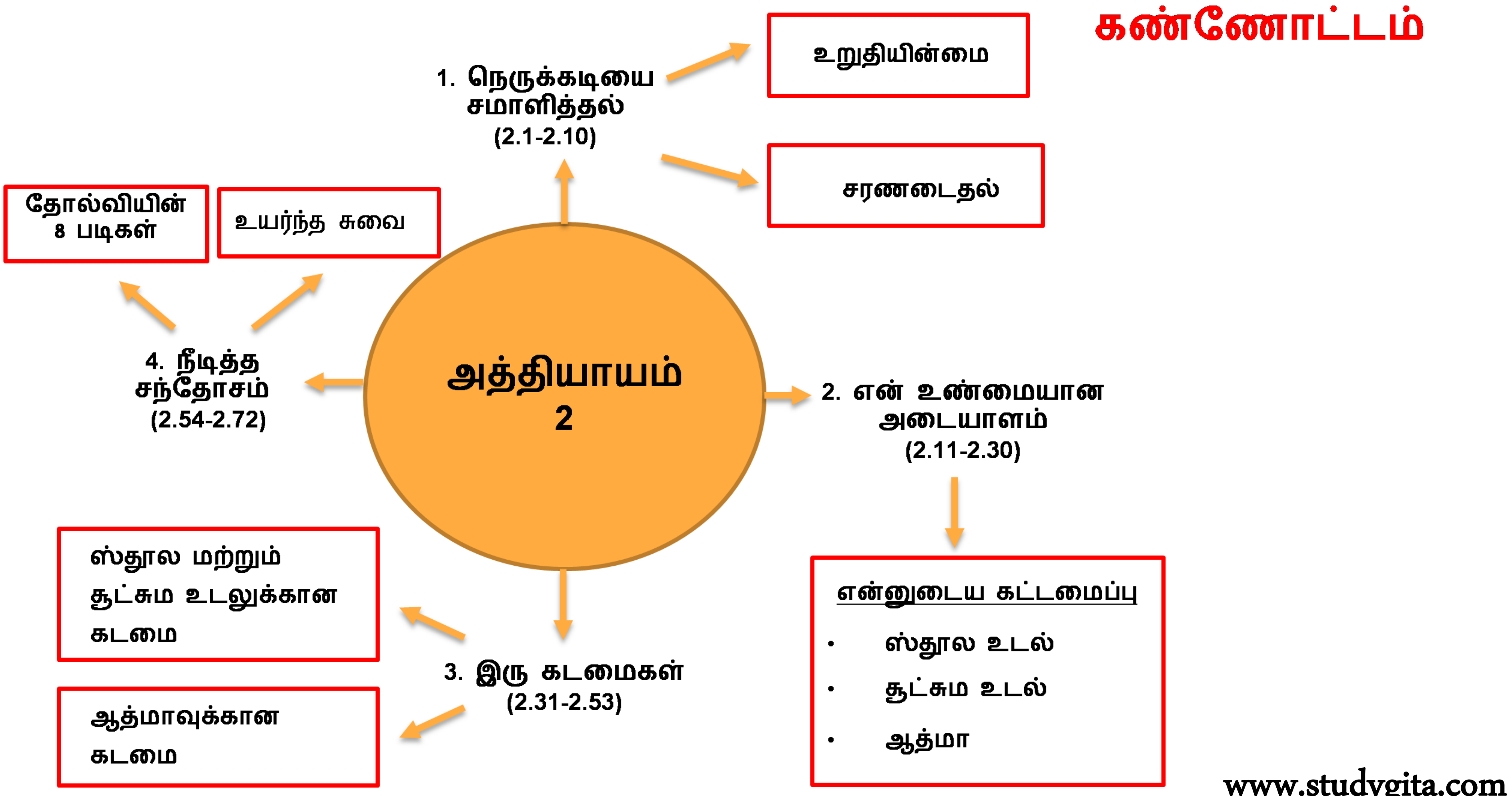


WWW.STUDYGITA.COM

அகில உலக கிருஷ்ண பக்தி இயக்கம்

ஸ்தாபக ஆச்சாரியர்: தெய்வத்திரு அ. ச. பக்திவேதாந்த சுவாமி பிரபுபாதர்

ISKCON
சென்னை


கண்ணோட்டம்
அத்தியாயம் 2
1. நெருக்கடியை சமாளித்தல் (2.1-2.10)
உறுதியின்மை
சரணடைதல்
2. என் உண்மையான அடையாளம் (2.11-2.30)
என்னுடைய கட்டமைப்பு
• ஸ்தூல உடல்
• சூட்சும உடல்
• ஆத்மா
3. இரு கடமைகள் (2.31-2.53)
ஸ்தூல மற்றும் சூட்சும உடலுக்கான கடமை
ஆத்மாவுக்கான கடமை
4. நீடித்த சந்தோசம் (2.54-2.72)
தோல்வியின் 8 படிகள்
உயர்ந்த சுவை
www.studygita.com

மூன்றாம் அத்தியாயத்தின் சுருக்கம்

1

துறவு
(3.1-3.9)

2

யோகத்தின் நிலைகள்
(3.10-3.16)

3

ஈடுஇணையற்ற வாழ்க்கைமுறை
(3.17-3.35)

4

ஆன்மிக வாழ்வின் மாபெரும் சவால்
(3.36-3.43)

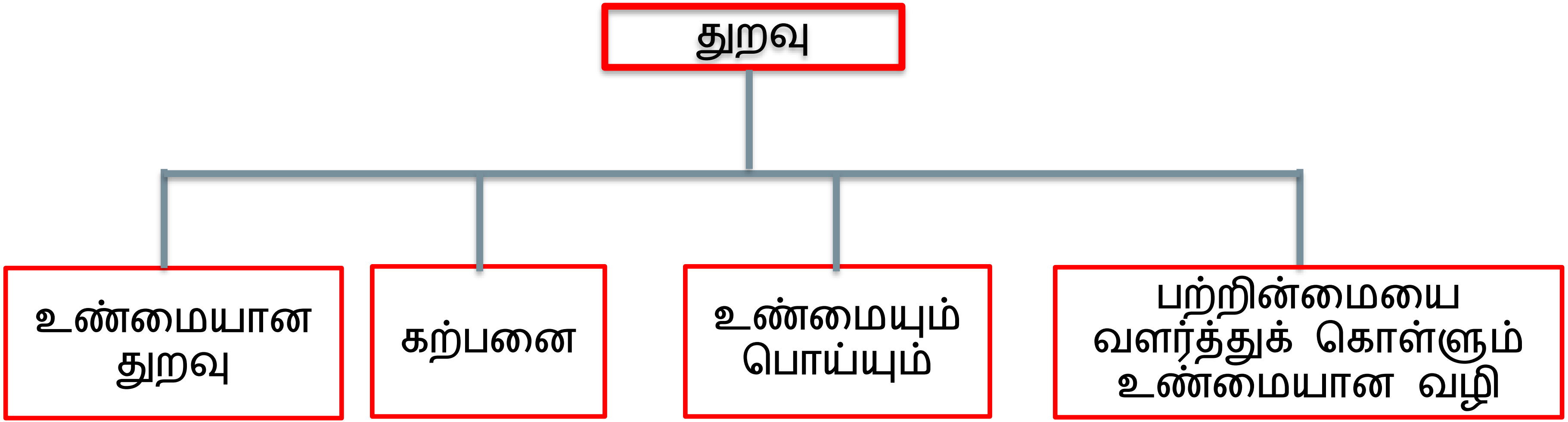
ஸ்லோகம் - 3.5

ந ஹி கஷ்சித் க்ஷணம் அபி
ஜாது திஷ்டத்-யகர்ம-க்ருத்
கார்யதே ஹ்யவஷ: கர்ம
ஸர்வ: ப்ரக்ருதி-ஜைர் குணை:

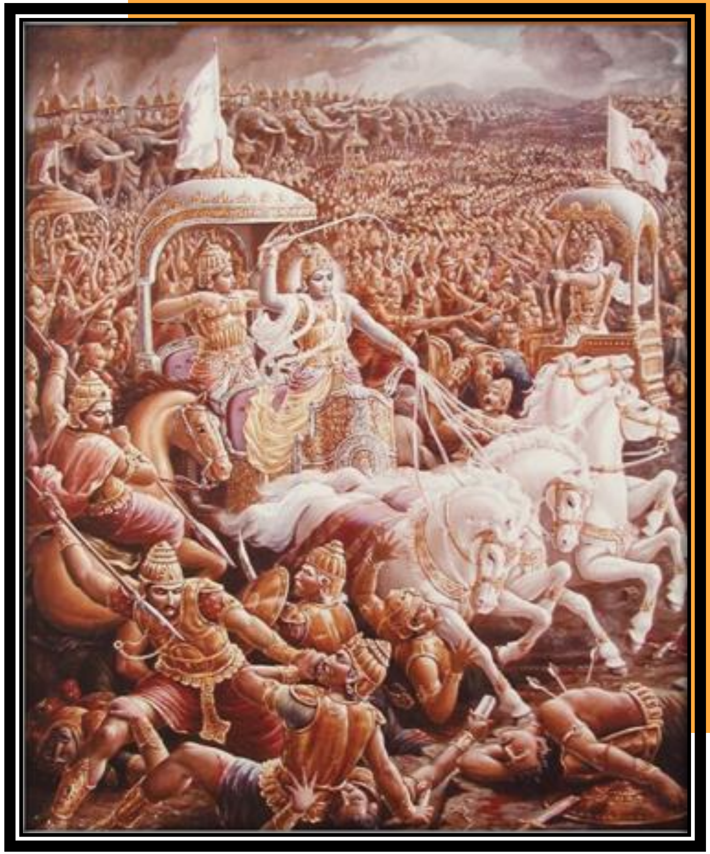
மொழிபெயர்ப்பு

பௌதிக இயற்கையிடமிருந்து பெறப்பட்ட குணங்களுக்குத் தகுந்தாற் போல, ஒவ்வொருவரும் சுதந்திரம் ஏதுமின்றி செயல்படுவதற்கு வற்புறுத்தப்படுகின்றனர். எனவே, ஒரு கணம்கூட செயல்கள் எதையும் செய்யாமல் இருப்பது எவருக்கும் சாத்தியமல்ல.

இயற்கையாகவே ஒருவர் செயல்பாடுகள் உடையவராய் இருக்கிறார்


துறவு
உண்மையான துறவு
கற்பனை
உண்மையும் பொய்யும்
பற்றின்மையை வளர்த்துக் கொள்ளும் உண்மையான வழி

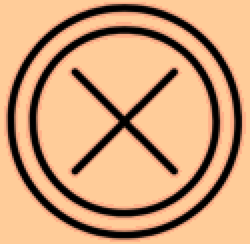
துறவு என்றால் என்ன?



உண்மையான துறவு

- உடைமை உணர்விலிருந்து விடுபட்டு இருத்தல்
- அனுபவிக்கும் இயற்கையிலிருந்து விடுபட்டு இருத்தல்

செயல்களை நிறுத்துவது அல்ல



ஆன்மிக வாழ்க்கை என்றால் குடும்பத்தை விட்டுச் செல்வது

வாழ்க்கைக்கான பாடம்

நேர்மையான கடமைமிக்க கிருஹஸ்தர் பற்றுதல் கொண்ட சன்யாசியைவிட மேலானவர்

உண்மையா பொய்யா

ஆன்மிக முன்னேற்றம் எண்ணங்களின் தூய்மையில் தான் இருக்கிறது

பொய்யான ஆன்மிகம்

சமுதாயத்துக்கு தொந்தரவு

ஸ்லோகம் - 3.9

யக்ஞார்தாத கர்மணோ (அ)ன்யத்ர
லோகோ (அ)யம கர்ம-பந்தன:
தத அர்தம கர்ம கௌந்தேய
முக்த-ஸங்க: ஸமாசர

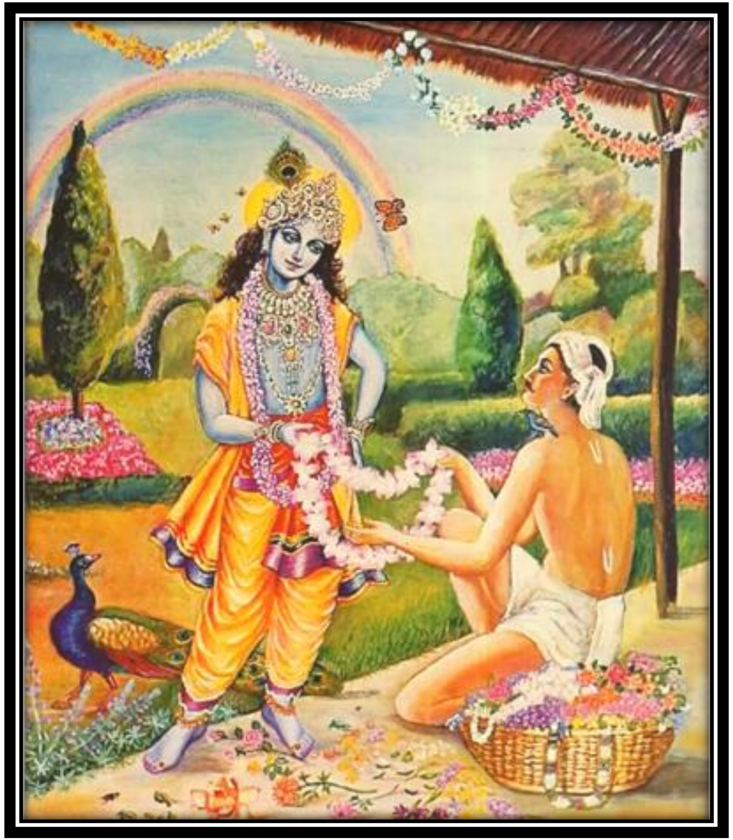
மொழிபெயாபபு

விஷணுவிறகு ஆபபணிககபபடும செயலகள நிறைவேறறபபடலாம. மறற செயலகள இநத பௌதிக உலகததோடு பநதபபடுததுபவை. எனவே, குநதியின மகனே, உனககு விதிககபபடட கடமைகளை அவரது திருபதிககாகச செய. இவவிதமாக நீ எபபோதும பநதததிலிருநத விடுபடடு வாழவாய.

பற்றின்மையை வளர்க்கும் உண்மையான வழி

- ➢ **விஷ்ணுவின் திருப்திக்காக உழைக்க வேண்டும்**

- ❑ பலன்கள் - பாவங்களில் இருந்து விடுதலை, ஆன்மிக உலகிற்கு செல்ல முடியும
- ❑ அமைதி & ஆனந்தம் நிறைந்த வாழ்க்கை



வாழ்க்கைக்கான பாடம்

கடமைகளை சமநிலைப்படுத்துதல்

உடல் & மனம் சார்ந்த கடமைகள் + ஆத்மாவின் கடமைகள்

ஒருவரது தினசரி தொழிலை பகவானின் சேவைக்காக அர்ப்பணிப்பதன் மூலம்

ஸ்லோகம் - 3.13

யக்ஞ-ஷிஷ்டாஷின: ஸந்தொ முச்யந்தே ஸர்வ-
கில்பிஷை:
புஞ்ஜதே தே த்வகம பாபா யே பசன்த-யாத்ம-
காரணாத

மொழிபெயர்ப்பு

யாகததில ஆபபணிககபபடட உணவை உணபதால, பகவானின பகதாகள எலலாவிதமான பாவஙகளிலிருநதும விடுபடுகிறாாகள. தஙகளது சுய புலனினபததிறகாக உணவு தயாரிபபவாகள, பாவததையே உணகிறாாகள.

யோகத்தின் நிலைகள்

I வாழ்வதற்கான இரு தேர்வுகள் பாவம்/பாவமின்மை

II பௌதிகமான மக்கள் (கர்மிகள்)

III கர்ம காண்டம்

IV கர்ம யோகம்

வாழ்வதற்கான இரு தேர்வுகள்

பாவம்/பாவமின்மை

உடலைப் பராமரிக்கத் தேவையான

அனைத்தும் கிருஷ்ணரிடமிருந்து வருகின்றன

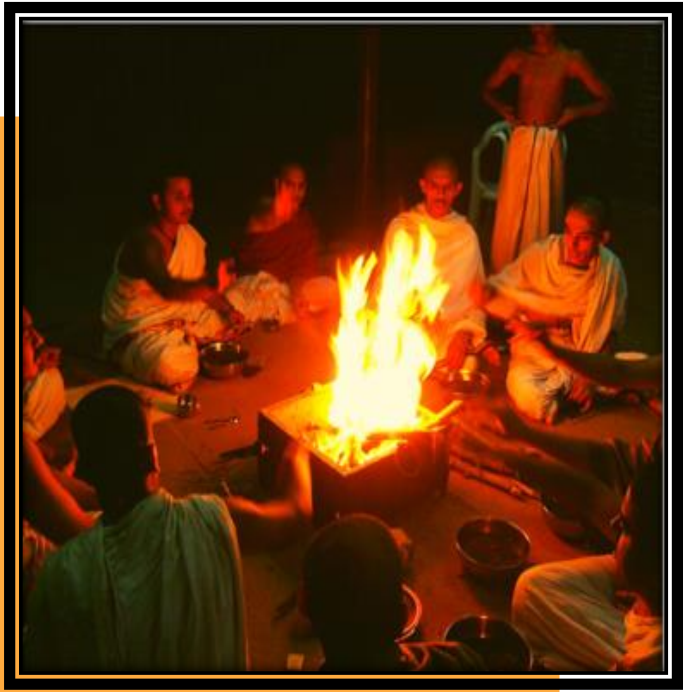
பௌதிகமான மக்கள் (கர்மிகள்)

- உண்ணுதல், உறங்குதல், உடலுறவு கொள்ளுதல் மற்றும் தற்காத்தலில் ஈடுபட்டுள்ள ஒரு விலங்கைப் போல.
- வேதங்களில் நம்பிக்கை இல்லை.
- அனுபவிக்க வேண்டும் எனும் உணர்வு.
- சுயநலம் மற்றும் தான் எனும் உணர்வு கொண்டவர்கள்.

வாழ்க்கைக்கான பாடம்

ஆன்மிகப் பார்வை இல்லாத அறநெறி சுயநலம் கொண்டவை மற்றும் மாறக்கூடியவை. அவை நமது வசதியை மட்டும் மேம்படுத்துகிறது.

கர்ம காண்டர்கள்



- வேதங்களை ஏற்றுக்கொள்கிறார்கள்
- தனது இன்பத்திற்காக அவற்றைப் பயன்படுத்துகிறார்கள்
- ஆன்மிக சார்பு இல்லை

கர்ம யோகா

சகாம	நிஷ்காம
பௌதிக வாழ்வின் பயனற்ற தன்மை	ஆன்மிக வாழ்வில் தீவிரமாக ஆகிறார்
முழுமுதற் கடவுளை ஏற்றுக் கொள்ளுதல் மற்றும் ஆன்மிக வாழ்வில் ஆர்வம்	உடல் மற்றும் குடும்பத்தை பராமரிக்க தேவையானதை மட்டுமே ஏற்கிறார்
லாபத்தின் ஒரு பங்கை பகவானுக்கு அர்ப்பணிக்கிறார்	மற்றதை பகவானின் சேவைக்கு அர்ப்பணிக்கிறார்
சில தன்னல நோக்கங்கள்	அவர் செயல்பட்டாலும் பலனிலிருந்து விடுபட்டு இருக்கிறார்

ஸ்லோகம் - 3.21

யத யத ஆசரதி ஷ்’ரேஷ்டஸ்

தத தத ஏவேதரோ ஜன

ஸ யத ப்ரமாணம குருதே

லோகஸ் தத அனுவர்ததே

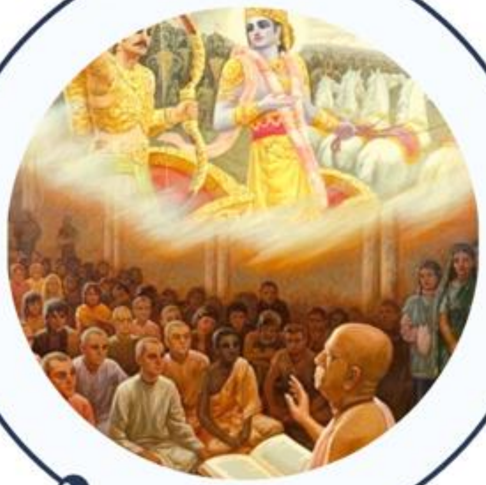
மொழிபெயாபபு

பெரிய மனிதன எததகைய செயலகளைச செயகினறானோ, அதையே பொதுமககளும பினபறறுகினறனா. தன செயலகளால எநதத தரததை அவன உவமை அமைததுக காடடுகினறானோ அதையே உலகம முழுதும பினபறறுகினறது.

மற்றவர்கள் பின்பற்றுவதற்கு ஒரு உதாரணத்தை அமைத்தல்

முன்மாதிரியான வாழ்க்கை முறை

வாழ்க்கைக்கான பாடம்



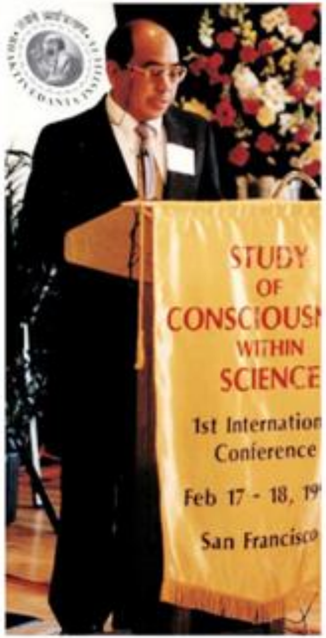
உங்கள் தலைவரை கவனமாக தேர்வு செய்யவும் !!

பிரபுபாதர் போன்றோ, சாஸ்திரங்களில் கூறியுள்ளபடியான ஒரு அங்கீகரிக்கப்பட்ட பக்தரையோ தேர்ந்தெடுங்கள்

வாழ்க்கைக்கான பாடம்

ஒரு தலைவர் அவரது சுய ஒழுக்கத்தின் மூலம் வழிகாட்டுகிறார், சில சமயம் அவர் உபதேசமும் அளிக்கிறார்.

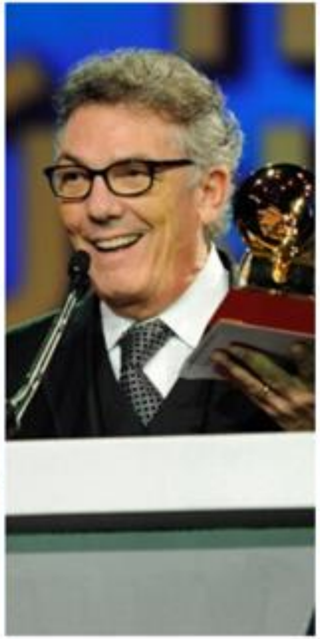
ஹ்ருஷிகேஷ்
மப்பட்லால்
தொழில் அதிபர்



டாக்டர்.டி.டீ.சிங்
விஞ்ஞானி

ஆல்ப்ரெட் போர்ட்
போர்ட் மோட்டார்ஸின்
உரிமையாளர்

டாக்டர்.கென்னத்
வால்பேய்
பேராசிரியர்



இலன் செஸ்டர்
இசை அமைப்பாளர்

ஜார்ஜ் ஹாரிசன்
இசைக்கலைஞர்

மற்றவர்கள் பின்பற்றுவதற்கு ஒரு உதாரணத்தை அமைத்தல்

தலைவர்கள் சமுதாயத்தை உருமாற்றுகிறார்கள்

வாழ்க்கைக்கான பாடம்

நீங்கள் இயற்கையான

தலைவர்களாகையால்

ஜாக்கிரதையாக

நடந்துகொள்ளுங்கள்

பெற்றோர், ஆசிரியர், நாட்டின் தலைவர் மற்றும் பலர்

ஸ்லோகம் - 37

ஸ்ரீ-பகவான உவாச
காம ஏஷ க்ரோத ஏஷ
ரஜோ-குண-ஸமுத்பவ
மஹாஷனோ மஹா-பாப்மா
வித்த-யேனம இஹ வைரிணம

மொழிபெயாபபு

புருஷோததமரான முழுமுதற கடவுள கூறினாா: அாஜுனா, காமமே இதறகுக காரணம. ரஜோ குணததில உறபததியாகி பினனா கோபமாக உருவெடுககும இஃது இவவுலகின எலலாவறறையும அழிககும பாவகரமான விரோதியாகும.

ஆன்மிக வாழ்வின் மாபெரும் சவால்

01 அன்பும் - காமமும்

02 காமத்தின் பல வகைகள்

03 இந்த எதிரியை எவ்வாறு கண்டுபிடித்து வீழ்த்துவது?

04 எவ்வாறு சினத்தை நமது நண்பனாக்குவது?

1. பகவானை நேசிப்பதே ஆத்மாவின் இயற்கை
2. அந்த அன்பு தன்னை நோக்கி செலுத்தும் போது அது காமமாக மாறுகிறது - அது ஒருபோதும் திருப்தி அடையாதது.

அன்பும் காமமும்

காமத்தின் பல நிலைகள்

நெருப்பை சுற்றியுள்ள புகை

கண்ணாடியில் படிந்துள்ள அழுக்கு

கருவுக்குள் உள்ள குழந்தை

வாழ்க்கைக்கான பாடம்

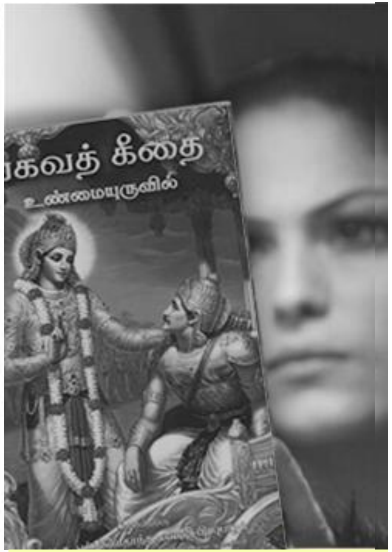
இந்த கொடிய எதிரியை கண்காணித்துக் கொள்ளுங்கள். இல்லையேல் கீழ் நிலை பிறவி எடுக்க நேரிடும்

இந்த எதிரியை எங்கு கண்டுபிடித்து வீழ்த்துவது?

புலன்கள்
கட்டுப்பாடு

ஹரே கிருஷ்ண
ஹரே கிருஷ்ண
கிருஷ்ண கிருஷ்ண
ஹரே ஹரே
ஹரே ராம
ஹரே ராம
ராம ராம
ஹரே ஹரே

மனம்
ஜபம்



புத்தி
ஆன்மிக அறிவு

வாழ்க்கைக்கான பாடம்

புலன்களை கட்டுப்படுத்தி, மனதை <u>ஹரே கிருஷ்ண மஹாமந்திரம் ஜபிப்பதிலும், பகவத் கீதை படிப்பதிலும்</u> ஈடுபடுத்தி காமத்தை வெல்லுங்கள்

எவ்வாறு சினத்தை நமது நண்பனாக்குவது?

- அர்ஜுனன்
- ஹனுமான்

கண்ணோட்டம்

அத்தியாயம் 3

1.துறவு (3.1-3.9)

- உண்மையான துறவு
  - உடைமை உணர்விலிருந்து விடுபட்டு இருத்தல்
  - அனுபவிக்கும் இயற்கையிலிருந்து விடுபட்டு இருத்தல்
  - செயல்களை நிறுத்துவது அல்ல
- கற்பனை
- உண்மையும் பொய்யும்
- பற்றின்மை வளர்த்துக் கொள்ளும் உண்மையான வழி
  - விஷ்ணுவை திருப்திப்படுத்துவது

2. யோகத்தின் நிலைகள் (3.10-3.16)

- வாழ்வதற்கான இரு தேர்வுகள் பாவம்/ பாவமின்மையை
- பௌதிகமான மக்கள் (கர்மிகள்)
- கர்ம காண்டம்
- கர்ம யோகம்
  - சகாம
  - நிஷ்காம

3. ஈடுஇணையற்ற வாழ்க்கைமுறை (3.17-3.35)

- உதாரணம் அமைப்பதற்காக
- உபதேசிப்பதற்கு முன் தகுந்த சுய ஒழுக்கம்

4. ஆன்மிக வாழ்வின் மாபெரும் சவால் (3.36-3.43)

- அன்பும் காமமும்
- காமத்தின் பல வகைகள்
  - நெருப்பை சுற்றியுள்ள புகை
  - கண்ணாடியில் படிந்துள்ள அழுக்கு
  - கருவுக்குள் உள்ள குழந்தை
- எவ்வாறு சினத்தை நமது நண்பன் ஆக்குவது?
- இந்த எதிரியை எவ்வாறு கண்டுபிடித்து வீழ்த்துவது?
  - புலன்கள்-கட்டுப்பாடு
  - மனம்-ஜபம்
  - புத்தி-ஆன்மிக அறிவு