புனர்பூசம் நக்ஷத்ரம் (ஆத்ம லிங்கம்)

1. கணபதி வழிபாடு

பரசிவம், சின்மயம், பூரணம்,

சிவபோகபாக்யம் பரமநிதியம்

2. திருவருட்பாவில் சிவ புனர்பூசம் சக்தி

பரநாததத்துவாந்தம், சகச தரிசனம்,

பகிரங்கம், அந்தரங்கம்.

3. திருப்பாவைபாசுரம் – 25 புனர்பூசம் இயல்பு

ஒருத்தி மகனாய்ப் பிறந்து ஓரிரவில்

ஒருத்தி மகனாய் ஒளித்து வளரத்

தரிக்கிலா னாகித் தான்தீங்கு நினைந்த

கருத்தைப் பிழைப்பித்துக் கஞ்சன்வயிற்றில்

நெருப்பென்ன நின்ற நெடுமாலே உன்னை

அருத்தித்து வந்தோம் பறைதருதி யாகில்

திருத்தக்க செல்வமும் சேவகமும் யாம்பாடி

வருத்தமும் தீர்ந்து மகிழ்ந்தேலோ ரெம்பாவாய்.

Video Link : https://youtu.be/2Ol55xC_qys

விளக்கம் :

மகன் ஒன்று, மறை இரண்டு, நேர்மறை கௌசல்யை, எதிர்மறை கைகேயி. இப்படியாக புனர்பூசம் நக்ஷத்ரமாக இரு வேறு தத்துவங்களுக்கு இடம் கொடுத்து விளங்கும். இதையே பாசுரத்தில் செல்வமும், சேவகமும் என்று இரண்டு வெவ்வேறு நிலை பாடுகளை நாம் அறிய முடியும்.

செல்வத்தின் நிலை பகிரங்கமாகும். செல்வம் தூங்காது பகிரங்கமாக தன் வேலையைச் செய்யும். அது போலவே புனர்பூச நக்ஷத்ரக்காரர்கள் பகிரங்கமான மக்கள் தலைவர்களாக வெற்றி காண்பார்.

அதே நேரத்தில் அந்தரங்கமாக தனித் தனியாக புரிதல் உணர்வுடன் சேவகம் செய்து மக்கள் மனதில் நீங்காத இடத்தை நிலையாக பெறுவர்.

நெருப்பென நின்ற நெடுமால் தரிசனம் தீமையை தண்டிக்கும், நன்மையை ஆசிர்வதிக்கும். இந்த சகசதரிசனம் அவரவர் எண்ணத்திற்கேற்ப அருள் புரியும்.

மேலும் பரநாததத்துவம் பத்து இடங்களில் அமைந்துள்ளது. கடல் அலைகள், மணி ஓசை, யாழ், தும்பி, புல்லாங்குழல், வீணை, ஸர்ப்பம், முரசு, சலங்கை, யானை இந்த புனித பத்து இசைகளை பறை தருதியாகில் என்ற பாசுரத்தில் யாசிக்கின்றோம். அதை பெறும் பொழுது வருத்தத்தை தீர்க்கும்.

ஒரே மகன் இரண்டு தாய்கள், ஒரே முகம் இரண்டு கண்கள், ஒரே மனம் இரண்டு எண்ணங்கள், இந்த நிலைப்பாடு தான் ஒருத்தி மகனாய்ப் பிறந்து, ஒருத்தி மகனாய் வளர்ந்தான். இதைத்தான் ஒன்றை அந்தரங்கம் என்றும், மற்றொன்றை பகிரங்கம் என்றும் ராமனுடைய அம்சம் கிருஷ்ணனிடமும் வெளிப்படுகிறது.

பகிரங்கம் “ நெருப்பென நின்ற நெடுமால் கருத்தை பிழைப்பித்த ” அதாவது கெடுதல்களை ஏற்படுத்தக் கூடிய கம்சனுக்கு கூற்றாக அமைவான் அதே நேரத்தில் அந்தரங்கமாக உன்னை அருத்தித்து வந்தால் பறை தருவான்.

பறை முரசை தந்து விட்டால் திருத்தக்க செல்வமும் சேவகமும் யாம் பாடி வருத்தமும் தீர்ந்து மகிழ்ந்து வாழ்வோம். புனர்பூசமே வருக! புனர்பூசமே அருள்க!

4. வேதத்தில் புனர்பூசம் ஜோதிசக்தி

ஓம் பூர் புவ ஸ்வஹ **(மெட்டு)**

ப்ரஜாவ்ருத்யைச வித்மஹி

அதிதிபுத்ராய தீமஹி

விஸ்வஸ்ய பர்த்ரிதீமஹி

தன்னோ புனர்வஸீ ப்ரசோதயாத்;

நாதம் தனிலே தெய்வீகம்

நட்பு பாராட்டும் அனுக்ரகம்

வெளிப்படையான அனுகூலம்

விரும்பிய பேர்க்கு துணையாகும்

வருந்தும் மனங்கள் அகமகிழும்

வாழ்த்தும் நட்பும் இனிதாகும்

சமத்துவம் உன்னில் அந்தரங்கம்

சகல திசைகளும் உனைப்பாடும்

ஓம் சிவாய மே நம சிவாய மே

த்ரயம்பகாய மே சாயி தேவாய ஓம்

5. புனர்பூசம் கவிதை

மூங்கில் போல் கூடி வாழ நியமங்கள் எத்தனை
ஆங்கில் போல் தத்துவத்தில் நாதங்கள் எத்தனை
ஏங்கில் போல் பாவிக்கும் இல்லங்கள் எத்தனை
பாங்கில் போல் தவிக்கும் ரகசியங்கள் எத்தனை
.....கணக்கிலடங்கா

மரா, மரா என்றாலும் ராம, ராம என வருமே!
மற, மற என்றாலும் அறம், அறம் என தருமே!
சுர, சுர என்றாலும் அசுரன் என உடன் வதமே!
பிற, பிற என்றாலும் உறவு என உடன் படுமே!

நன்றி பாராட்டுவதில் நினக்கு நிகர் நீயே
அன்பு செய்வதில் மனிதன் – நினக்கு நிகர் நீயே
முன்பு யோசனையில்லையெனினும் முடிந்த நிகர் நீயே
என்பு தோல் போர்த்திய மனமே! நிகர் நீயே

எமக்கெலாம் நீயே இலக்கு; உமக்கோ இலக்கிலை
தமக்கெலாம் நாடே இலக்கு; தரணியில் மனைஇலை
ஜெகமெலாம் பகிரங்க தரிசனம்; சீதைக் கில்லையே
உளமெல்லாம் இராம், ஆத்மாராம்; நினதோ! சீதாராம்

புனர் அறிவு, புதிர் அறிவு, புணர் அறிவு, ராமராம
புனர் பூசம், புதிய நேசம், புனர் வாழ்வு, ராமராம
புனர் பாதம், புதிய தேசம், புகல் காதை, ராமராம
ஜெகம் புகழும் புண்ணிய புனர் கூட்டம் ராமராம

6. அபிராமி அந்தாதியில் புனர்பூசம் சக்தி

நினைத்த காரியம் நிறைவேற

பின்னே திரிந்து உன் அடியாரைப் பேணிப் பிறப்பறுக்க
முன்னே தவங்கள் முயன்று கொண்டேன்; முதல் மூவருக்கும்
அன்னே! உலகுக்கு அபிராமி என்னும் அருமருந்தே!
என்னே! இனி உன்னையான் மறவாமல் நின்று ஏத்துவனே.

சொல்வாக்கும் செல்வாக்கும் பெருக

ஏத்தும் அடியவர் ஈரேழுலகினையும் படைத்தும்,
காத்தும் அழித்தும் திரிபவராம்; கமழ் பூங்கடம்பு
சாத்தும்குழல் அணங்கே! மணம் நாறும் நின்தாள் இணைக்கு என்
நாத்தங்கு புன்மொழி ஏறியவாறு நகையுடத்தே.

மனநோய் அகல

உடைத்தனை வஞ்சப் பிறவியை; உள்ளம் உருகும் அன்பு
படைத்தனை; பத்மபதயுகம் சூடும் பணி எனக்கே
அடைத்தனை; நெஞ்சத்து அழுக்கை எல்லாம் நின் அருள்புனலால்
துடைத்தனை; சுந்தரி! நின்னருள் ஏதென்று சொல்லுவதே.

இம்மை மறுமை இன்பங்கள் அடைய

சொல்லும் பொருளும் என நடமாடும் துணைவருடன்
புல்லும் பரிமளப் பூங்கொடியே நின் புதுமலர்த்தாள்
அல்லும் பகலும் தொழும் அவர்க்கே அழியா அரசும்
சொல்லும் தவநெறியும் சிவலோகமும் சித்திக்குமே.

Video Link : https://youtu.be/iVb8ulEiZMg

7. விஷ்ணு ஸஹஸ்ரநாமத்தில் புனர்பூசம் சக்தி ஓம்… ஓம்… ஓம்…

ஓம் ஆவர்த்தநாய நம	– சம்சார சக்கரத்தில் உழல்பவனே போற்றி
ஓம் நிவ்ருத்தாத்மநே நம	– சம்சார நீர் தீண்டாதவனே போற்றி
ஓம் ஸம்வ்ருதாய நம	– அறியாமையில் வித்தையின்மையே போற்றி
ஓம் ஸம்ப்ரமர்த்தநாய நம	– பிரமாத போர் நாயகனே போற்றி
ஓம் அஹ: ஸம்வர்த்தகாய நம	– இரவு பகல் மாற்றும் சூரியனே போற்றி
ஓம் வஷ்னயே நம	– அவிர்பாக அக்னி காரணியே போற்றி
ஓம் அநிலாய நம	– முக்தி பிரசாதமருளும் பொறுமையே போற்றி
ஓம் தரணீ தராய நம	– தரணியை தாங்கும் திசைகளே போற்றி
ஓம் ஸுப்ரஸாதாய நம	– நிலையமில்லா நிலையே போற்றி
ஓம் ப்ரஸந்நாத்மநே நம	– களங்கமில்லா பரிபாலனமே போற்றி
ஓம் விஸ்வ த்ருஷே நம	– விஸ்வ கண்காணிப்பாளனே போற்றி
ஓம் விஸ்வ புஜே நம	– பல்வேறு பாத்திர நிலைகளே போற்றி
ஓம் விபவே நம	– விஸ்வத்தின் முத்தொழிலே போற்றி
ஓம் ஸத்கர்த்ரே நம	– பயன் தரும் சக்ரவர்த்தியே போற்றி
ஓம் ஸத்க்ருதாய நம	– நியாயத்தின் தீர்ப்பே போற்றி
ஓம் ஸாதவே நம	– அனைத்தையும் ஒன்றாக்குபவனே போற்றி
ஓம் ஜஷ்னவே நம	– ஆத்ம பயணம் நாரயணனே போற்றி
ஓம் நாராயணாய நம	– பரமாத்மாவை நோக்கிய நாரா போற்றி
ஓம் நராய நம	– பெயரும், வடிவும் நடை உடை பாவணையே போற்றி
ஓம் அஸங்க்யேயாய நம	– காதலால் அன்றி கூட காண முடியாதவனே போற்றி
ஓம் அப்ரமேயாத்மநே நம	– எதிர்பார்ப்பில்லா அன்பு செயலே போற்றி
ஓம் விஸிஷ்டாய நம	– சிறப்புவற்றாதவிருப்பம் முடியவே போற்றி
ஓம் சிஷ்டக்ருதே நம	– சட்டங்கள் செய்யும் செல்வமே போற்றி
ஓம் ஸுசயே நம	– அழிவதில்லை ஆத்மராகமே போற்றி
ஓம் ஸித்தார்தாய நம	– மாறிலா வள்ளி சுபலாபமே போற்றி

ஓம் ஸித்தஸங்கல்பாய நம	– முன் நின்று முடித்து உதவும் செயலரே போற்றி
ஓம் ஸித்தாய நம	– பாபவிமோசனம் அருள்பவரே போற்றி
ஓம் ஸித்திஸாதநாய நம	– அமோக வெற்றி கோலாகலமே போற்றி
ஓம் வ்ருஷாஹிணே நம	– செயல்விளைவு வற்றாத மகிமையே போற்றி
ஓம் வ்ருஷபாய நம	– தர்மபலன் தரும் தயாளனே போற்றி
ஓம் விஷ்ணவே நம	– பிரபஞ்சபணி சிலந்தியே போற்றி
ஓம் வ்ருஷபர்வணே நம	– தர்மத்தை ஏற்றுவிக்கும் ஏணியே போற்றி
ஓம் வ்ருஷாதராய நம	– உடன்பிறப்பு உணர்த்தும் படையே போற்றி
ஓம் வர்த்தநாய நம	– உரமூட்டும் வற்றாத வளர்ச்சி போற்றி
ஓம் வர்த்தமாநாய நம	– ராம நாம விரிவாக்க விளைவே போற்றி
ஓம் விவிக்தாய நம	– எதிலும் ஒட்டா அந்தரங்கமே போற்றி
ஓம் ஸ்ருதிஸாகராய நம	– அட்சய அட்சர கடலே போற்றி

<u>8.லலிதா ஸஹஸ்ரநாமத்தில் புனர்பூசம் சக்தி</u>

குலாங்கனாகுலாந்தஸ்தாகௌளினீ குலயோகினீ
அகுலா ஸமயாந்தஸ்தா ஸமயாசாரதத்பரா

மூலாதாரைக நிலயாப்ரஹ்மக்ரந்தி விபேதினீ
மணிபூராந்தருதிதா விஷ்ணுக்ரந்தி விபேதினீ

ஆஞ்ஜாசக்ராந்தராலஸ்தாருத்ரக்ரந்தி விபேதினீ
ஸ்ஹஹணுராராம்புஜாரூட ஸுதாஸாராபி வர்ஷிணீ

தடில்லதா ஸமருசி ஷட்சக்ரோபரி ஸம்ஸ்திதா
மஹாஸக்தி குண்டலினீ பிஸதந்து தனீயஸீ

பவானீபாவனாகம்யாபவாரண்யகுடாரிகா
பத்ரப்ரியாபத்ரமூத்திர்பக்த ஸௌபாக்யதாயினீ

பக்திப்ரியாபக்திகம்யாபக்திவச்யாபயாபஹா
சாம்பவீசாரதாராத்யா சர்வாணீ சர்மதாயினீ

Video Link : https://youtu.be/DtSBLpQStT4

9. கந்தகுரு கவசகத்தில் புனர்பூசம் சக்தி

பத்து திக்குத் தோறுமெனைப் பறந்துவந்து ரக்ஷிப்பாய்

என் சிகையையும் சிரசினையும் சிவகுரோ ரக்ஷிப்பாய்

நெற்றியும் புருவமும் நினதருள் காக்கட்டும்

புருவங்களுக் கிடையே புருஷோத்தமன் காக்கட்டும்

கண்கள் இரண்டையும் ஸ்கந்தவேல் காக்கட்டும்

நாசிகள் இரண்டையும் நல்லவேல் காக்கட்டும்

செவிகள் இரண்டையும் சேவற்கொடி காக்கட்டும்

கன்னங்கள் இரண்டையும் காங்கேயன் காக்கட்டும்

உதட்டினையும் தான் உமாஸுதன் காக்கட்டும்

நாக்கை நம் முருகன் நயமுடன் காக்கட்டும்

பற்களை ஸ்கந்தன் பலம்கொண்டு காக்கட்டும்

கழுத்தை ஸ்கந்தன் கைகளால் காக்கட்டும்

தோள்கள் இரண்டையும் தூயவேல் காக்கட்டும்

கைகள் விரல்களைக் கார்த்திகேயன் காக்கட்டும்

மார்பையும் வயிற்றையும் வள்ளிமணாளன் காக்கட்டும்

மனத்தை முருகன்கை மாத்தடிதான் காக்கட்டும்

ஹ்ருதயத்தில் ஸ்கந்தன் இனிது நிலைத்திருக்கட்டும்

உதரத்தை யெல்லாம் உமைமைந்தன் காக்கட்டும்

நாபிகுஹ்யம் லிங்கம் நவையுடைக் குதத்தோடு

இடுப்பை முழங்காலை இணையான கால்களையும்

புறங்கால் விரல்களையும் பொருந்துமுகர் அனைத்தையுமே

உரோமத் துவார மெல்லாம் உமைபாலா ரக்ஷிப்பாய்

தோல் ரத்தம் மஜ்ஜையையும் மாம்ஸமென்பு மேதஸையும்

Video Link : https://youtu.be/fO7MD2St1iU

10. கந்தர் அநுபூதி புனர்பூசம் சக்தி

முருகன், தனிவேல் முனி, நம் குரு என்று

அருள் கொண்டு அறியார் அறியும் தரமோ

உரு அன்று, அரு அன்று, உளது அன்று, இலது அன்று,

இருள் அன்று, ஒளி அன்று என நின்றதுவே.(13)

கைவாய் கதிர்வேல் முருகன் கழல்பெற்று

உய்வாய், மனனே, ஒழிவாய் ஒழிவாய்

மெய் வாய் விழி நாசியொடும் செவி ஆம்

ஐவாய் வழி செல்லும் அவாவினையே.(14)

Video Link : https://youtu.be/x9sjGNdLHkw

11. ராகங்களில் புனர்பூசம் சக்தி

பாதம் 1	பாதம் 2	பாதம் 3	பாதம் 4
சூர்யகாந்தம்	ஹகாம்பரி	ஹகாம்பரி	ஜங்காரத்வனி

12. மூலமந்திரம்

ராமராம ராமராம ராமராம ராம்

ராமராம ராமராம ராமராம ராம்

13. விருட்ச சக்தி பெற நட வேண்டிய மரம்

பாதம் 1	பாதம் 2	பாதம் 3	பாதம் 4
மூங்கில்	மலைவேம்பு	அடப்ப	நெல்லி

14. பரிகாரம்

- பச்சை நிறப் புடைவையை தானம் செய்யவும்.
- குறைந்தபட்சம் 7 நபர்களுக்கு உதவிடுக.

- உங்கள் வழிபாட்டிற்கு ஏற்றபடி மந்திரங்களை பாராயணம் செய்யவும்.
- கோவிலுக்கு சென்று சுவாமியை தரிசிக்கவும்.
- 2x2 கண்ணாடி வைத்து உங்கள் முகத்தை பார்த்து தியானம் செய்யவும். (ஆடி தியானம்).
- நட்சத்திர கோயில் **அருள்மிகு அதிதீஸ்வரர் திருக்கோயில்,** வாணியம்பாடி - வேலூர்.

Aathma Trust **(ஆத்ம லிங்கம்)**
Regd No: 96/19
33.கோசாலை, கிரிவலம்,
திருவண்ணாமலை - 600 501.

Website : www.aathmanakshtra.org
www.yaasha.in
Email : jhohumm@gmail.com
Youtube : aathmanakshatra