

# Śaivite Hindu Religion

சைவ இந்து சமயம் • Agama Hindu Saivisme • Religion Hindoue Sivaïte

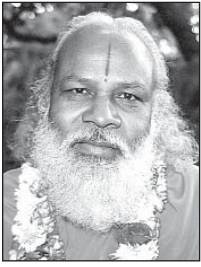
BOOK THREE



An illustrated children's course teaching the love and worship of God Śiva in the context of traditional Hindu philosophy, culture, values and family life with translation in Tamil, Malay and French languages

Satguru Bodhinatha Veylanswami





**H.D. Swami Prakashanand Saraswati**  
 Founder, International Society of Divine Love  
 and Barsana Dham, Austin, Texas, USA

The children's books *Saivite Hindu Religion* are inspiring general knowledge books especially designed for the worship of God Siva and God Ganesh. God Siva is called Yogishwar, which means God of *yog* and *gyan* that relates to soul and *brahm*. The illustrations in these books are unique. Saivite religious disciplines to adopt in day-to-day family life and the religious stories are described in a very interesting manner which gives the reader a feeling to bring God into his life.



**Pandit Ramesh Tiwari**  
 Edinburgh Dharmic Sabha, Edinburgh Hindu  
 Temple, Chaguanas, Trinidad

Thank you for sending the new children's course in Hinduism for my perusal. I have successfully introduced a beginners class in Hindi at the Lord Siva Temple, Debe, a rural area in South Trinidad, where children ranging from ages eight to eighteen have found the format quite interesting. It is too early to measure the success, but the enthusiasm is there among the students who have had no training in their mother tongue, and they are adapting to the teaching quite easily.



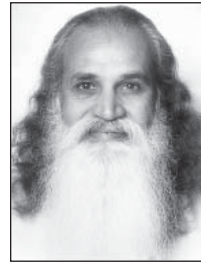
**Tiru Mootoocomaren Sangeelee**  
 Ex-Inspector of Schools, Mauritius

I first came across only books 2 and 6 of the six-book *Saivite Hindu Religion* course. As I was then very busy, I thought I would read a few pages of each of the books at random and that that would be enough for me to assess the value of the course. I started reading Book 2. I found it so interesting that I read the whole of the two books without missing one single page. I can now honestly say that these books constitute a mine of lofty teachings of pure Hinduism. The lessons given in them impart a correct knowledge of true Hinduism. I now guess that it was lessons of this sort, widely spread, that made ancient India so much more spiritual than is modern India. One way, and perhaps the best, of getting rid of all the immoral living and violence which are plaguing the world and making people miserable, would be, I am convinced, to propagate the teachings of these books. Then morality would improve and virtue would flourish, making the world a much better place to live in. These books should find their place, not only in all Hindu homes throughout the world, but even among other religious communities.

**Dileep Nair**  
 Former Chairman, Project DHARMA, Hindu Endowments Board,  
 Singapore

We thank you once again for the wonderful gift of six volumes of *Saivite Hindu Religion* that you presented us. It is indeed a Godsend

since this is exactly what we wanted for teaching our young children Hinduism in a structured way. I am certain our children will be captivated by the most interesting text and wonderful drawings.



**His Holiness Swami Satchidananda**  
 Founder, Integral Yoga Institute, Virginia, USA

The *Saivite Hindu Religion* course prepared by Satguru Sivaya Subramuniyaswami is a great boon for all Hindu children worldwide. Many schools outside India and Nepal are not providing courses for Hindu children so that they can learn more about their Hindu heritage. Once one's culture is lost, the person is lost. To ensure a positive future for our Hindu children, it is imperative that a strong foundation of Hindu philosophy, culture and practice is built. The course prepared by Satguru Sivaya Subramuniyaswami provides the needed building blocks for Hindu children of all sects and can help them to fulfill their Hindu *dharma* in the world.



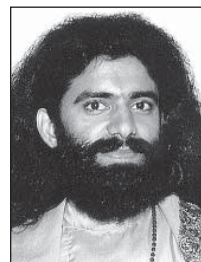
**Karan Singh, Ph.D.**  
 Member of Parliament (Rajya Sabha), former  
 Indian Ambassador to the US, Chancellor of the  
 Banaras Hindu University, New Delhi, India

I have received and looked through with considerable interest your six book course for children on Saivism. It is indeed an excellent project and I hope it will be widely used in India and abroad.



**Dr. Lakshmikumari**  
 President, Vivekananda Rock Memorial and  
 Vivekananda Kendra, Kanyakumari, Tamil Nadu,  
 India

I was delighted to see the six books on Saivism brought for the benefit of the children all around the world, which are equally an eye-opener for elders as well. I congratulate the team which took up the work who have tried to translate the lofty but abstract ideals of our dharma into simple pictures and notes. I particularly like the details in the pictures which have tried to portray the *shraddha* in the Hindu households. On the whole it is a very creditable achievement and, as you have rightly mentioned, it is a primer for the entire Hindu religion.



**H.H. Swami Chidananda Saraswati (Muniji),**  
 President, Parmath Niketan, Rishikesh, India

Thanks to the inspiration and guidance of Satguru Sivaya Subramuniyaswami and his pioneering efforts, the deplorable lack of text books on Hinduism for school children is being remedied. The *Saivite Hindu Religion* is a series of six books. It presents imaginatively and with apt illustrations, the essentials of Hindu precepts and practices, with special focus on Saivism. I commend them enthusiastically for use as educational material in schools.

First Edition

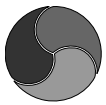
**Copyright © 2005**

**by Satguru Bodhinatha Veylanswami**

*Saivite Hindu Religion, Book Three for Children Ages 7 to 9* is part of a six-book children's course initially based on Saiva Neri, a course prepared by the Educational Publications Department of the Government of Sri Lanka in 1979.

Original English material by Satguru Bodhinatha Veylanswami. Translations in Tamil by Appasamy Kuppusamy (Malaysia). Malay translation rendered by Selladurai Perakasam (Malaysia) and Usha Rani Kuppusamy (Malaysia). French translation provided by Monsieur Jean-Samuel Sahai (Guadeloupe, France). Back cover photograph by P. Ganesan (Malaysia). Cover art by Sripathy Acharya (Chennai, India). Inside art by A. Manivelu (Chennai, India).

*Saivite Hindu Religion, Book Three for Children Ages 7 to 9* is published by Himalayan Academy. All rights are reserved. This book may be used to share the Hindu Dharma with others on the spiritual path, but reprinted in quantities over fifty only with the prior written consent of the publisher. Designed, typeset and edited by the *sannyasin swamis* of the Saiva Siddhanta Yoga Order, 107 Kaholalele Road, Kapaa, Hawaii, 96746-9304 USA.



Published by  
Himalayan Academy  
USA • India

Library of Congress Control Number 2004107486

ISBN-13: 978-0-945497-15-8

ISBN-10: 0-945497-15-6

# Śaivite Hindu Religion

BOOK THREE FOR CHILDREN

AGES 7 TO 9

சைவ இந்து சமயம்

சிறுவர்களுக்கான மூன்றாம் புத்தகம்  
வயது 7 முதல் 9 வரை

*Agama Hindu Saivisme*

BUKU TIGA UNTUK KANAK KANAK

UMUR 7 HINGGA 9

*Religion Hindoue Sivaïte*

LIVRET TROIS POUR ENFANTS

SEPT À NEUF ANS

Satguru Bodhinatha Veylanswami



# Table of Contents

Author's Introduction .....viii

LESSON	PAGE
1	How Lord Ganesha Helps You .....2
2	Lord Ganesha's Mantra, "Aum Gam Ganapataye Namah" ..... 4
3	The Nature of Your Soul ..... 6
4	Choosing to Be a Good Person ..... 8
5	Lord Murugan and the Slow Breath .....10
6	The Religions of the World.....12
7	The Importance of School.....14
8	Gurudeva, Satguru Sivaya Subramuniaswami .....16
9	The Blessing of the Satguru.....18
10	The Devas Who Help You..... 20
11	Hindu Devotional Music.....22
12	Ahimsa, Nonviolence..... 24
13	Value of Arts and Crafts ..... 26
14	God Siva, Creator of Your Soul ..... 28
15	Karma, Lord Siva's Divine Law .....30
16	How to Start the Day Right.....32
17	Getting Along with Brothers and Sisters .....34
18	The Five Traditional Hindu Musical Instruments.....36
19	Helping People and Animals and Caring for the Environment .....38
20	Living a Clean and Healthy Life..... 40
21	Why We Offer Coconuts..... 42
22	Why We Walk Around the Temple ..... 44
23	How to Pray to the Gods and Devas..... 46
24	Hinduism Around the World..... 48
25	Bringing a Gift to the Temple or Holy Person.....50
26	The Four Sacred Ceremonies of Childhood.....52
27	The Temple Priests and the Swamis of Hinduism.....54
28	Understanding Your Personal Dharma or Destiny.....56
29	How to Chant the Sacred "Aum" .....58
30	Doing a Simple Meditation..... 60
31	Sivathodu, Service to God ..... 62
32	The Meaning and Use of Vibhuti, Holy Ash ..... 64
33	Reincarnation and Your Perfect Soul ..... 66
34	Vedas and Agamas, Our Holy Scriptures ..... 68
35	The Important Symbols of Hinduism ..... 70
	Glossary.....72
	Index.....81

# பொருளடக்கம்

ஆசிரியர் முன்னுரை . . . . . ix

பாடம் . . . . .	பக்கம்
1 கணேசபெருமான் உங்களுக்கு எவ்வாறு உதவுகிறார்? . . . . .	2
2 கணேசப்பெருமானுக்குரிய மந்திரம் ஓம் கம் கணபதையே நமஹ" . . . . .	4
3 உங்கள் ஆன்மாவின் இயல்பு . . . . .	6
4 நல்ல மனிதனாயிருக்க விரும்புதல் . . . . .	8
5 முருகப்பெருமானும் மெதுவான சுவாசமும் . . . . .	10
6 உலக சமயங்கள் . . . . .	12
7 பள்ளிக்கூடத்தின் முக்கியத்துவம் . . . . .	14
8 குருதேவா, சற்குரு சிவாய சுப்பிரமூனியசுவாமி . . . . .	16
9 சற்குருவின் ஆசீர்வாதம் . . . . .	18
10 தேவர்கள் உங்களுக்கு உதவுகிறார்கள் . . . . .	20
11 இந்து பக்தி இசை . . . . .	22
12 அஹிம்சை, வன்முறையற்றது . . . . .	24
13 கலை கைவேலையின் மதிப்பு . . . . .	26
14 சிவபெருமான், உங்கள் ஆன்மாக்களைப் படைப்பவர் . . . . .	28
15 கர்மவினை சிவபெருமானின் தெய்வீகச் சட்டம் . . . . .	30
16 ஒரு நாள் பொழுதை நன்றாகத் தொடங்குவது எப்படி? . . . . .	32
17 சகோதர சகோதரிகளுடன் ஒற்றுமையோடு இருத்தல் . . . . .	34
18 ஐந்து பாரம்பரிய இந்து இசைக் கருவிகள் . . . . .	36
19 மனிதர்களுக்கும் விலங்கினங்களுக்கும் உதவுதல் மற்றும் சுற்றுச் சூழலைப் பாதுகாத்தல் . . . . .	38
20 சுத்தமான ஆரோக்கியமான வாழ்வு வாழ்தல் . . . . .	40
21 இறைவனுக்கு ஏன் தேங்காயைப் படைக்கிறோம்? . . . . .	42
22 ஏன் கோயிலைச் சுற்றி (வலம்) வருகிறோம்? . . . . .	44
23 தெய்வங்களையும் தேவர்களையும் எப்படி வணங்குவது? . . . . .	46
24 உலக முழுதும் இந்து சமயம் . . . . .	48
25 கோயிலுக்கு அல்லது ஞானிகளுக்கு காணிக்கை கொண்டு செல்லல் . . . . .	50
26 குழந்தைப் பிராயத்தில் நடைபெறும் நான்கு புனித சடங்குகள் . . . . .	52
27 இந்து சமயத்தின் கோயில் அர்ச்சகர்களும் சுவாமிகளும் . . . . .	54
28 உங்கள் சுய தர்மம் அல்லது உங்கள் இலக்கைப் புரிந்து கொள்ளல் . . . . .	56
29 புனித மந்திரம் "ஓம்" ஓதுவது எப்படி? . . . . .	58
30 எளிய தியானம் செய்தல் . . . . .	60
31 சிவத்தொண்டு, இறைவனுக்குத் தொண்டு செய்தல் . . . . .	62
32 புனித நீறு விபூதியின் பயன்பாடும் பொருளும் . . . . .	64
33 மறுபிறவியும் உங்களின் குற்றமற்ற ஆன்மாவும் . . . . .	66
34 வேதங்கள், ஆகமங்கள் மற்றும் திருமறைகள் . . . . .	68
35 இந்து சமயத்தின் முக்கிய புனித அடையாளங்கள் . . . . .	70
அருஞ்சொற்றொடர் அகராதி . . . . .	74
அட்டவணை: . . . . .	82



# Isi Kandungan

Pengenalan oleh Pengarang .....	X
PELAJARAN.....	MUKA SURAT
1	Bagaimana Tuhan Ganesha Membantu Kamu .....2
2	Mantera Tuhan Ganesha “Aum Gam Ganapataye Namaha” ..... 4
3	Sifat Roh Kamu..... 6
4	Memilih Untuk Menjadi Orang Yang Baik..... 8
5	Tuhan Murugan Dan Pernafasan Yang Berkesan .....10
6	Agama-Agama Di Dunia .....12
7	Kepentingan Sekolah.....14
8	Gurudeva, Satguru Sivaya Subramuniaswami .....16
9	Restu Daripada Satguru .....18
10	Para Dewa Yang Membantu Kamu ..... 20
11	Muzik Keagamaan Hindu.....22
12	Ahimsa, Tidak Ganas ..... 24
13	Nilai Seni dan Kraf..... 26
14	Tuhan Siva, Pencipta Roh Kamu ..... 28
15	Karma, Undang-Undang Siva.....30
16	Bagaimana Memulakan Hari Dengan Cara Yang Betul.....32
17	Pergaulan Dengan Adik-Beradik.....34
18	Lima Peralatan Muzik Tradisional Hindu .....36
19	Membantu Orang dan Haiwan serta Menjaga Alam Sekitar.....38
20	Hidup Dengan Bersih dan Sihat ..... 40
21	Mengapa Kita Memberi Kelapa ..... 42
22	Mengapa Kita Berjalan Mengelilingi Kuil ..... 44
23	Bagaimana Sembahyang Tuhan dan Para Dewa..... 46
24	Hinduisme Di Seluruh Dunia ..... 48
25	Membawa Hadiah Ke Kuil Atau Untuk Orang Alim .....50
26	Empat Upacara Suci Zaman Kanak-Kanak .....52
27	Sami Kuil dan Swami Dalam Hinduisme.....54
28	Memahami Dharma Sendiri.....56
29	Bagaimana Melafazkan “Aum” .....58
30	Melakukan Meditasi Yang Mudah..... 60
31	Sivathodu, Berkhidmat Untuk Tuhan..... 62
32	Maksud dan Kegunaan Vibuthi, Abu Suci ..... 64
33	Penjelmaan Semula dan Roh Yang Sempurna..... 66
34	Vedas dan Agamas, Kitab Suci Kita..... 68
35	Simbol-Simbol Penting Dalam Hinduisme ..... 70
	Glosari .....77
	Indeks.....83

# Table des Matières

Introduction par l'Auteur .....	xii
LEÇON .....	PAGE
1 Comment le seigneur Ganesha te vient en aide .....	2
2 Le mantra de Ganesha, «Aum Gam Ganapataye Namah» .....	4
3 La nature de ton âme .....	6
4 Choisir d'être une bonne personne .....	8
5 Le seigneur Murugan et la respiration lente .....	10
6 Les religions du monde .....	12
7 L'importance de l'école .....	14
8 Gurudeva, Satguru Sivaya Subramuniaswami .....	16
9 Les bénédictions du satguru .....	18
10 Les dévas qui te viennent en aide .....	20
11 La musique dévotionnelle hindoue .....	22
12 Ahimsa, non-violence .....	24
13 Valeur de l'art et de l'artisanat .....	26
14 Dieu Siva, le créateur de ton âme .....	28
15 Le karma, le seigneur Siva, sa divine Loi .....	30
16 Comment bien commencer sa journée .....	32
17 S'entendre avec ses frères et sœurs .....	34
18 Les cinq instruments traditionnels de la musique hindoue .....	36
19 Aider les gens et protéger les animaux et l'environnement .....	38
20 Mener une vie pure et saine .....	40
21 Pourquoi on offre des noix de coco .....	42
22 Pourquoi on fait le tour du temple à pied .....	44
23 Comment prier les dieux et les dévas .....	46
24 L'hindouisme à travers le monde .....	48
25 Porter une offrande au temple ou à un saint .....	50
26 Les quatre cérémonies sacrées de l'enfance .....	52
27 Les prêtres du temple et les swamis de l'hindouisme .....	54
28 Comprendre son dharma personnel et sa destinée .....	56
29 Comment chanter le son sacré «Aum» .....	58
30 Méthode de méditation simple .....	60
31 Sivathodu, le service à Dieu .....	62
32 Signification et usage du vibhuti, la cendre sacrée .....	64
33 La réincarnation et l'âme parfaite de chacun .....	66
34 Les Védas et les Agamas, nos textes sacrés .....	68
35 Les symboles importants de l'hindouisme .....	70
Glossaire .....	79
Indice .....	84



# Author's Introduction

## For the Students

Welcome to *Saivite Hindu Religion, Book Three*. All of you children are expected to learn many, many things these days. You've been learning how to read and write and add and subtract, along with other subjects, such as the history of your country. This book is for one of the most important subjects you will ever study: your religion. Here in *Book Three* you'll learn many of the basics of our Hindu religion. You'll learn about our Supreme God, Lord Siva, about Lord Murugan and Lord Ganesha and about your soul. You'll learn about our temple practices and why we do each thing. You'll learn about *karma* and *ahimsa*, nonviolence, and more. Hinduism is a very practical religion. It makes you a good student and a better citizen of your country. Study your religion as hard as you study your other subjects. Understand well our practices, beliefs and philosophy.

## For the Teachers

This book is intended for children ages 7 to 9. As the teacher, you should be sure your students understand all the words of the lesson text. If they are bilingual, then they should understand what is said in both their languages. This will make the meaning much clearer in their minds. Encourage them to ask questions, and if you can't answer them, send their question to me for a response. There is additional material available at [www.himalayanacademy.com/academy/tools/](http://www.himalayanacademy.com/academy/tools/) on the Internet to help you with your class, including a teacher's guide, additional Internet resources, available books and videos suitable for children. The book is prepared in four languages—English, Tamil, Malay and French—for the countries where most of the classes are taught, which include Malaysia and Mauritius. Teachers are encouraged to communicate with each other, sharing class material and ideas.

## For the Parents

This is the most important study your child can undertake. This is the study of Hinduism, the Sanatana Dharma, "Eternal Truth." Some parents feel that the study of religion is not important, that their children should focus solely on their academic studies. A wiser approach is that the study of Hinduism as it is presented in this course gives practical suggestions that help a child do better in his or her academic studies. It also creates a more balanced life for children, a happier and less stressful childhood. Please take an interest in your child's study of *Book Three* by reading all the lessons and, if you have the time, the teacher's material on the Internet. Consider this course the education of your child's soul and conscience, a training which will prepare your child to understand his religion, practice it with knowledge and be able to use its divine directions in facing the really difficult ethical and moral issues of his life. Encourage your child, help your child with the studies and, who knows, you might learn something new yourself in the process.



Satguru Bodhinatha Veylanswami  
163<sup>rd</sup> Jagadacharya of the Nandinatha Sampradaya's Kailasa Parampara  
Guru Mahasannidhanam  
Kauai Aadheenam, Hawaii, USA

# ஆசிரியர் முன்னுரை

மாணவர்களுக்கு: சைவ இந்து சமய புத்தகம் 3 உங்களை வரவேற்கிறது. குழந்தைகளாகிய நீங்கள் அனைவரும் இந்நாட்களில் அதிகமான விஷயங்களைக் கற்பீர்கள் என்று எதிர்ப் பார்க்கப்படுகிறது. நீங்கள் ஏழுதப் படிக்க, கணக்கில் கூட்டல் கழித்தல் மற்றும் உங்கள் நாட்டு வரலாற்றோடு மற்ற பாடங்களும் கற்கிறீர்கள். மிக முக்கியமான பாடங்களோடு இந்த சமய புத்தகத்தையும் (உங்கள் சமயம்) நீங்கள் கற்கவிருக்கிறீர்கள். இங்கு மூன்றாம் புத்தகத்தில் நீங்கள் இந்து சமயத்தின் அடிப்படை விஷயத்தைக் கற்கவிருக்கிறீர்கள். நமது எல்லாம் வல்ல இறைவனான சிவபெருமான், முருகப் பெருமான், கணேசப் பெருமான் மற்றும் உங்களது ஆன்மாவைப் பற்றியும் கற்பீர்கள். கோயிலில் வழக்கமாக நடைபெறும் சமயச் சடங்குகள் பற்றியும் ஒவ்வொன்றையும் நாம் ஏன் செய்கிறோம் என்பன பற்றியும் கற்கவிருக்கிறீர்கள். நீங்கள் கர்மவினை, அஹிம்சை, வன்முறையின்மை முதலியவற்றோடு மேலும் பலவற்றைக் கற்பீர்கள். இந்து சமயம் நடைமுறையில் பின்பற்றக் கூடிய சமயமாகும். நீங்கள் நல்ல மாணவராகவும் நாட்டின் நல்ல குடிமகனாகவும் இருக்கச் செய்யும். பள்ளியில் படிக்கும் பாடங்களை முழுமுச்சாகப் படிப்பது போன்று உங்கள் சமயத்தையும் பயிலுங்கள். நமது சடங்குகள், நம்பிக்கைகள் மற்றும் தத்துவங்கள் முதலியவற்றை நன்கு புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

ஆசிரியர்களுக்கு: இப்புத்தகம் 7 முதல் 9 வயதுக்குட்பட்ட மாணவர்களுக்காகத் திட்டமிட்டு எழுதப்பட்டது. நீங்கள் ஓர் ஆசிரியராதலால் இப்புத்தகத்திலுள்ள அனைத்து வார்த்தைகளும் உங்கள் மாணவர்கள் விளங்கிக் கொள்வதை நீங்கள் உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள். அவர்கள் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட மொழி பேசக் கூடியவர்களாயின் அம்மொழிகளில் எழுதப்பட்டவற்றையும் அவர்கள் விளங்கிக் கொள்ள வேண்டும். இதன் அர்த்தங்கள் அவர்கள் மனத்தில் நன்கு பதிந்து கொள்ள ஏதுவாயிருக்கும். மாணவர்களைக் கேள்விகள் கேட்கத் தூண்ட வேண்டும். கேள்விகளுக்கு உங்களுக்குப் பதில் தெரியாவிடில் எனக்கு எழுதினால் உடனடியாகப் பதில் தருகிறேன். இப்புத்தக சம்பந்தமாக மேலும் அதிகத் தகவல் வேண்டுமாயின் இந்த அகப்பக்கத்துக்குச் செல்லுங்கள். [www.himalayanacademy.com/academy/tools/](http://www.himalayanacademy.com/academy/tools/). இதில் கிடைக்கும் தகவல்கள் உங்கள் போதனைக்கு உதவியாயிருக்கும். இவ்வகப் பக்கத்தில் ஆசிரியர் கையேடு, மேலும் அதிகத் தகவல்கள், குழந்தைகளுக்கான புத்தகங்கள், வீடியோ கெசட் முதலியன கிடைக்கும். மலேசியா, மொரிஸியஸ் உட்பட பெரும்பாலும் சமய வகுப்புகள் நடைபெறும் நாடுகளுக்காக இப்புத்தகம் ஆங்கிலம், தமிழ், மலாய், பிரஞ்சு ஆகிய நான்கு மொழிகளில் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. ஆசிரியர்கள் தங்களுக்குள் தொடர்பு கொள்ளும்படி ஆலோசனை கூறப்படுகிறது. இதன்வழி அவர்கள் கருத்துப் பரிமாற்றம் செய்து கொள்வதோடு போதனை உபகரணங்களையும் பரிமாறிக் கொள்ளலாம்.

பெற்றோர்களுக்கு: இது உங்கள் குழந்தை மேற்கொள்ளும் மிக முக்கியமான கல்வியாகும். இது ஆதியந்தமில்லாத நிரந்தரமான சனாதன தர்மம் எனப்படும் இந்து சமயக் கல்வியாகும். சில பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளுக்குச் சமயக் கல்வி முக்கியமில்லை என்றும் தங்கள் குழந்தைகள் பள்ளிப்பாடங்களில் அதிகக் கவனம் செலுத்தினால் போதும் என்று நினைக்கின்றனர். இச்சமய பாடத்தை சிறந்த முறையில் அணுகினால் இந்நூலில் இந்து சமயக் கருத்துக்கள் நடைமுறைக்கேற்றவாறு கூறப்பட்டள்ளது என்பதால் மாணவர்களின் பள்ளிப் படிப்பில் சிறந்து விளங்குவார்கள் என்பது திண்ணமாகத் தெரியும். குழந்தைகளுக்கு அதிக அளவிலான மகிழ்ச்சியும் குறைந்த மன இருக்கமான வாழ்க்கையையும் தரும். தயவு செய்து உங்கள் குழந்தை மூன்றாம் புத்தகத்திலுள்ள எல்லா பாடங்களையும் படிக்க உற்சாகமூட்டுங்கள். உங்களுக்கு நேரமிருப்பின் அகப்பக்கத்துக்குச் சென்று ஆசிரியருக்கான பாடசம்பந்தமானவற்றைப் படித்துப் பாருங்கள். உங்கள் குழந்தையின் ஆன்மாவுக்கும் மனதுக்கும் என்றும் பயிற்சி பெற்று உங்கள் குழந்தை சமயத்தைத் தெரிந்து கொள்ள, தங்கள் அறிவைப் பயன்படுத்தி பயிற்சி செய்யவும், வாழ்க்கையில் மிகத்துன்பத்தையும் கெட்ட பண்புகளையும் ஏதிர்போக்கும் போது தெய்வீகப் பாதையில் செல்ல இப்பாடங்கள் தயார்படுத்துகிறதென்றும் நினைத்துப்பாருங்கள். இப்பாடங்களைப் படிக்க உற்சாகமூட்டுங்கள், அவர்களது கல்விக்கு நீங்கள் உதவுங்கள். இந்நடவடிக்கையினால் ஒரு வேளை நீங்கள் கூட புதியனவற்றைக் கற்றுக் கொள்ளலாம்.

*Bodhinathaneylanewami*

சற்குரு போதிநாதா வேலன் சுவாமி  
நந்திநாத சம்பிரதாய கைலாச பரம்பரையின்  
163 வது ஜகதாச்சாரியா குருமகாசந்நிதானம்  
கவாய் ஆதீனம் ஹவாய், USA



# Pengenalan oleh Pengarang

## Untuk para Pelajar

Selamat datang ke Agama Saivite Hindu. Kanak-kanak sekalian, anda semua diminta untuk mempelajari banyak perkara pada masa kini. Anda telah belajar membaca dan menulis, menghitung kira dan lain-lain matapelajaran seperti sejarah negara anda. Buku ini adalah salah satu daripada matapelajaran yang perlu dipelajari iaitu agama anda. Di dalam Buku Tiga ini anda akan mempelajari banyak perkara asas mengenai agama Hindu. Anda akan belajar mengenai Tuhan Teragung Siva, Tuhan Murugan dan Tuhan Ganesha serta roh anda. Anda juga akan mempelajari mengenai amalan kuil dan sebab-sebab kita melakukannya. Anda akan belajar mengenai karma dan ahimsa, tanpa kekejaman (nonviolence) dan banyak lagi. Hinduisme adalah agama yang praktikal. Ia membentuk anda menjadi insan yang baik dan warganegara yang lebih baik. Belajarlah dengan tekun agama anda sepertimana anda belajar matapelajaran yang lain. Fahami amalan, kepercayaan dan falsafah kita.

## Untuk para Guru

Buku ini ditujukan khas untuk kanak-kanak berusia 7 hingga 9. Sebagai guru, anda harus memastikan pelajar anda memahami semua perkataan dalam teks ini. Sekiranya mereka diajar dalam dua bahasa, maka mereka harus faham apa yang diajar dalam kedua-dua bahasa. Dengan ini mereka akan memahami maksudnya dengan lebih jelas. Galakkan mereka untuk bertanya, dan sekiranya anda tidak tahu jawapannya, hantarkan soalan mereka kepada saya. Terdapat juga maklumat tambahan di halaman internet [www.himalayanacademy.com/academy/tools/](http://www.himalayanacademy.com/academy/tools/) untuk membantu anda termasuk panduan guru, sumber internet tambahan, buku-buku dan video yang sesuai untuk kanak-kanak. Buku ini disediakan dalam empat bahasa iaitu Bahasa Inggeris, Tamil, Bahasa Melayu dan Bahasa Perancis bagi negara dimana kebanyakan kelas diajar termasuk Malaysia dan Mauritius. Guru-guru digalakkan supaya berkomunikasi sesama sendiri untuk berkongsi bahan ajaran dan idea.

## Untuk Ibu-Bapa

Buku ini merupakan pelajaran yang paling penting bagi anak-anak anda. Ia merupakan pemahaman mengenai Hinduisme, Sanatana Dharma, "Kebenaran Dalaman". Ada sesetengah ibu bapa berasa bahawa mempelajari agama tidak penting dan anak-anak mereka harus lebih menumpukan perhatian pada akademik mereka. Pendekatan yang lebih bijak dalam mempelajari Hinduisme akan memberikan mereka pendapat yang praktikal untuk lebih cemerlang dalam akademik mereka. Ia juga dapat membina kehidupan yang lebih seimbang bagi kanak-kanak dan zaman kanak-kanak yang lebih riang dan kurang tekanan. Oleh itu, anda harus mengambil berat tentang pelajaran anak-anak anda dengan membaca semua pelajaran dalam Buku Tiga. Sekiranya anda mempunyai masa, layarilah bahan bacaan untuk guru dalam internet. Pertimbangkan kursus ini sebagai pelajaran untuk roh anak-anak anda, satu latihan yang akan menyediakan mereka untuk memahami agama mereka dan mempraktikkannya dengan pengetahuan dan berupaya untuk menggunakan ajaran suci tersebut dalam menghadapi isu etika dan moral yang susah dalam hidup mereka. Berilah galakan kepada anak-anak anda, bantulah mereka dalam proses memahami pelajaran ini dan siapa tahu anda sendiri mungkin akan mempelajari sesuatu yang baru.



Satguru Bodhinatha Veylanswami  
Jagadacharya 163 dari Nandinatha Sampradaya, Kailasa Parampara  
Guru Mahasannidhanam  
Kauai Aadheenam, Hawaii, USA

# Introduction par l'Auteur

## A l'étudiant

Chers étudiants et étudiantes du 3ème livret de la Religion Hindoue Sivaïte, De nos jours les enfants ont beaucoup à apprendre. Tu as déjà beaucoup appris dans de nombreuses matières, et tu continueras à le faire encore bien longtemps! Cependant, ce livret contient des trésors capable de t'enrichir aujourd'hui-même et pour le restant de ta vie. Car c'est le cœur de ta religion hindoue que tu y découvriras. Tu découvriras qui est Dieu suprême—Siva, qui sont Murugan et Ganesha, et tu te connaîtras mieux toi-même, qui tu es vraiment: ton âme. Tu verras quelles belles choses nous faisons au temple et pourquoi. Tu comprendras beaucoup de choses, dont de magnifiques enseignements tels que le karma, la réincarnation, ahimsa, la non-violence, et la bonté qui règne partout. L'hindouisme est très pratique. Il t'aidera à réussir à l'école, à être heureux chez toi et où que tu sois, quoi que tu fasses. Mets donc autant d'application à étudier ta religion que pour les autres matières. Efforce-toi de bien comprendre nos pratiques, nos croyances et notre philosophie.

## A l'enseignant

Ce livre s'adresse aux enfants âgés de 7 à 9 ans. En tant qu'enseignant, vous devez vous assurer que vos élèves comprennent chaque mot du texte de chaque leçon. S'il sont bilingues, il faudra qu'ils comprennent le texte dans les deux langues, car cela rendra les choses plus claires pour leur esprit. Encouragez-les à poser des questions, et si vous n'avez pas les réponses, envoyez-moi les questions pour que j'y réponde. Vous trouverez des documents supplémentaires sur le net à [www.himalayanacademy.com/books/shr](http://www.himalayanacademy.com/books/shr), y compris un livre du maître, des liens vers des sites Internet, des livres et des vidéos adaptés aux enfants. Le livre est rédigé en quatre langues—anglais, tamoul, malais et français—à l'intention des pays où sont dispensés la plupart des cours, dont la Malaisie et l'île Maurice. Les enseignants sont encouragés à rester en contact, à échanger des idées et des projets pour la classe.

## Aux Parents

Voici le sujet d'étude le plus important de toute la vie de votre enfant: l'hindouisme, ou sanatana dharma, «l'éternelle Vérité.» Certains parents pensent que l'étude de la religion n'a pas grande importance, que leurs enfants devraient se concentrer sur leurs études académiques. Il serait plus sage de considérer que l'étude de l'hindouisme tel qu'il est présenté dans ce livre offre des suggestions pratiques qui aident à réussir les études. Votre enfant jouira d'une vie plus équilibrée, une enfance plus heureuse, et moins de stress. Nous vous demandons de vous intéresser à l'étude de ce troisième volume en lisant toutes les leçons et, si le temps le permet, les ressources pour les enseignants sur Internet. Considérez ce cours comme la formation de l'âme et de la conscience de votre enfant, pour le préparer à comprendre sa religion, à la pratiquer en connaissance de cause, à être capable de recevoir la direction divine face aux difficiles situations éthiques et morales de sa vie. Encouragez votre enfant, aidez-le dans ses études. Qui sait, ce sera pour vous aussi une occasion de progrès.



Satguru Bodhinatha Veylanswami  
163e Jagadacharya du Kailasa Parampara de la Nandinatha Sampradaya  
Guru Mahasannidhanam  
Kauai Aadheenam, Hawaii, USA

Ganesha is Siva's son. Any time you have a problem, Ganesha will help you. He will help you in life, at home and at school. Ganesha knows everything about you. He knows everyone you know and everything you do. But you must ask for His help. You do that in this way: See His beautiful elephant face in your mind. Think hard, ask Him for help

and explain the problem. Lord Ganesha will give you bright ideas and intelligence. He will give you good attitudes. He will help you understand people. He will help you control your feelings.

.....  
*A boy broke his bicycle and prayed to Ganesha.  
Ganesha helped him to find a bicycle repair book.*

உ

கணேசர் சிவபெருமானின் மகன். உங்களுக்கு எப்பொழுது பிரச்சனை ஏற்பட்டாலும் கணேசர் உங்களுக்கு உதவுவார். உங்கள் வாழ்க்கையில், வீட்டில், பள்ளியில், அவர் உங்களுக்கு உதவுவார். உங்களைப் பற்றிய அனைத்து விஷயங்களையும் கணேசர் அறிந்திருக்கிறார். உங்களுக்குத் தெரிந்தவர்களை அவர் அறிவார். நீங்கள் செய்யும் ஒவ்வொன்றையும் அவர் அறிவார். ஆனால் நீங்கள் அவர் உதவியை நாட வேண்டும். அதை நீங்கள் இவ்வாறு செய்யலாம்: அவருடைய அழகிய யானை முகத்தை உங்கள் மனத்தில் நினைத்துப் பார்க்கவும். ஆழ்ந்து சிந்திக்கவும். பிரச்சனையை விளக்கி உதவி

செய்யுமாறு வேண்டவும். கணேசப் பெருமான் உங்களுக்கு நல்ல யோசனைகளையும் நல்ல அறிவையும் வழங்குவார். உங்களுக்கு நல்ல மனோபாவத்தைக் கொடுப்பார். மனிதர்களைப் புரிந்து கொள்ள உங்களுக்கு உதவுவார். உங்கள் உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ள உதவுவார்.

.....  
ஒரு சிறுவன், அவனுடைய மிதி வண்டியை உடைத்து விட்டான். அவன் கணபதியை பிரார்த்தனை செய்தான். கணபதி, மிதி வண்டியை சரி செய்யும் புத்தகத்தைக் கண்டுபிடிக்க உதவி செய்தார்.

Ganesha merupakan anak kepada Tuhan Siva. Apabila kamu menghadapi masalah, Ganesha boleh membantu. Ganesha akan membantu kamu dalam kehidupan harian, di rumah dan di sekolah. Ganesha mengetahui segala-galanya mengenai kamu. Ganesha juga tahu semua orang yang kamu kenal dan segala yang kamu lakukan. Kamu hanya perlu meminta pertolongan daripada-Nya dan caranya adalah seperti berikut. Bayangkan wajah cantik Ganesha yang berbentuk gajah di dalam

hati. Hayatilah wajah-Nya dan minta bantuan dengan menerangkan masalah kamu. Ganesha akan memberikan kamu idea yang berkesan dan kebijaksanaan yang kamu perlukan. Ganesha juga akan membantu kamu memahami orang lain dan cara mengawal perasaan kamu.

.....  
*Basikal seorang budak lelaki telah rosak dan dia berdoa kepada Ganesha. Ganesha membantu dia mendapatkan buku cara membaiki basikal.*

Ganesha est le fils de Siva. Au moindre problème dans ta vie, à la maison, ou à l'école, Ganesha viendra à ton secours. Ganesha te connaît parfaitement. Il connaît tous ceux que tu connais et sait tout ce que tu fais. Mais c'est à toi de lui demander son aide. Fais comme ceci: visualise Son beau visage d'éléphant, puis pense très fort et demande Son aide, expose-lui ton problème. Le Seigneur

Ganesha te donnera de brillantes idées et une grande intelligence. Il t'aidera à bien te comporter, à comprendre les autres, à maîtriser tes émotions.

.....  
*Un garçon a abimé son velo et prie Ganesha.  
Ganesha l'aide à trouver un livre de mécanique pour les bicyclettes.*





Lord Ganesha has a great, magical sentence. It connects you to His vast mind and power. The sentence is: "Aum Gam Ganapataye Namah." This sentence is a *mantra*. It means "We praise You, Lord Ganapati." *Mantras* are very power-ful words. They change the way you think and feel. They connect you to Ganesha. Aum is a special sound.

It is the most important holy syllable of Hinduism. It is always chanted first. Chant "Aum Gam Ganapataye Namah" often.

.....  
*A girl meditates at the beach on Lord Ganesha and silently chants "Aum Gam Ganapataye Namah."*

கணேசப் பெருமானிடம் அற்புதமான ஒரு மகா வாக்கியம் உள்ளது. அந்த வாக்கியம் அவரது பரந்த மனத்தையும் சக்தியையும் உங்களுடன் இணைக்கிறது. அந்த மகா வாக்கியம் "ஓம் கம் கணபதையே நமக." என்பதாகும். இது ஒரு மந்திர வாக்கியம், கணபதி பெருமானே உங்களை நான் வாழ்த்துகிறேன் என்பது இதன் பொருளாகும். மந்திரங்கள் மிகவும் சக்தி வாய்ந்த சொற்கள். நீங்கள் நினைப்பதையும் உணர்வதையும் மாற்றும் சக்தி கொண்டவை. அவை உங்களை கணேசருடன் இணைக்கும்

வல்லமை உடையவை. ஓம் என்பது தனிப்பட்ட (விசேஷமான) ஓர் ஒலியாகும். இந்து சமயத்தின் மிகமுக்கியமான புனித சொல்லாகும். எப்பொழுதும் அதைத்தான் முதலில் கூறுவர். அடிக்கடி "ஓம் கம் கணபதையே நமக" என்று கூறுங்கள்.

.....  
கணபதிப் பெருமானைக் குறித்து ஒரு சிறுமி தியானத்தில் இருக்கிறாள். மௌனமாக ஓம் கம் கணபதியே நமஹ என்று பிரார்த்தனை செய்கிறாள்.

Ganesha mempunyai satu kalimat ajaib. Kalimat tersebut dapat mendekatkan lagi kamu kepada kuasa dan minda-Nya yang luas. Kalimat tersebut adalah "Aum Gam Ganapataye Namah." Kalimat ini adalah satu mantera yang bermaksud "Kami memuji Mu, Tuhan Ganesha. Mantera adalah frasa yang amat berkuasa. Ia dapat menukar cara kamu berfikir dan bertindak. Ia juga mendekatkan kamu

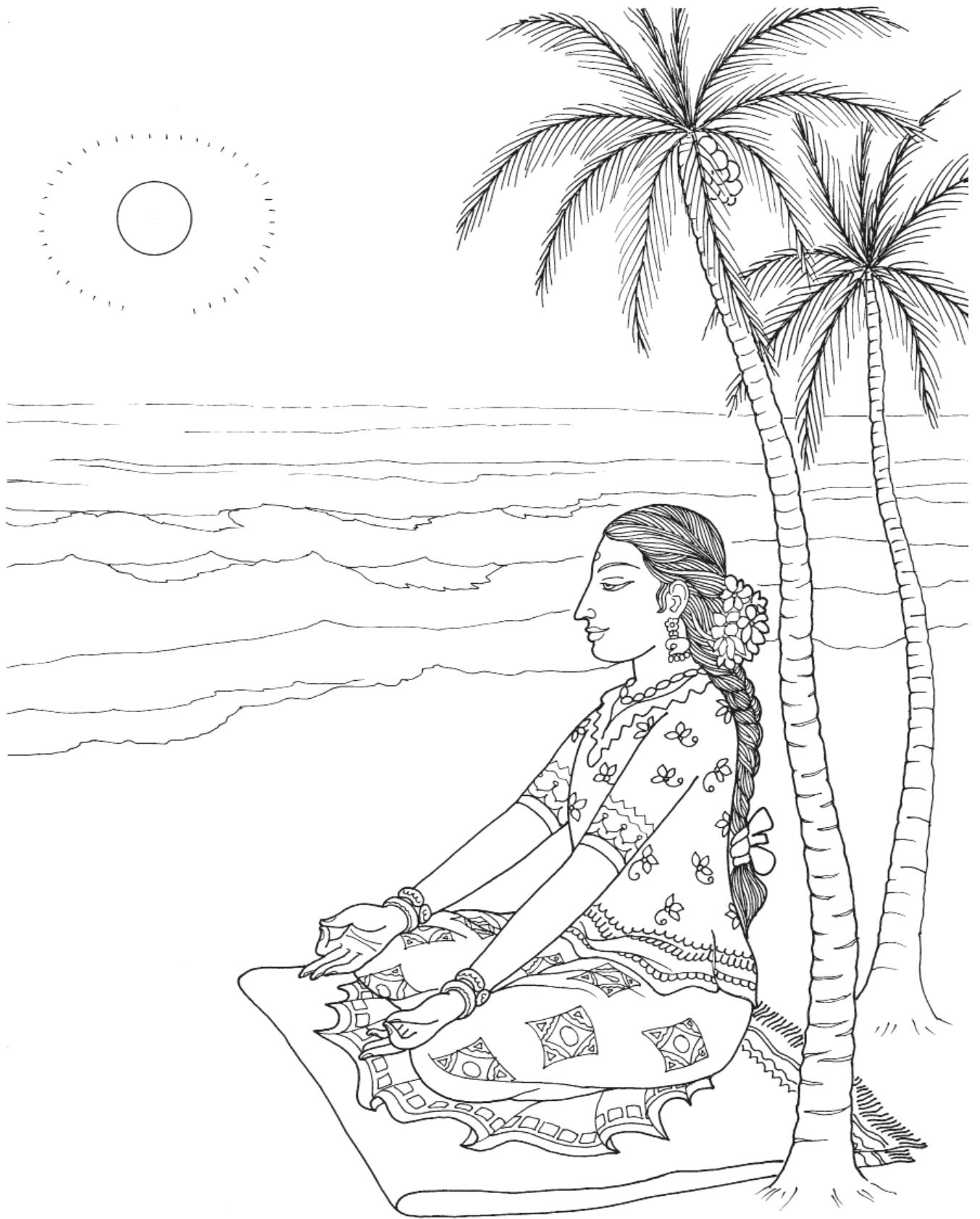
dengan Ganesha. Aum merupakan nada istimewa dan satu suku kata suci dalam Hinduisme. Ianya dilafazkan di awal setiap mantera. Lafazkan "Aum Gam Ganapataye Namah" sentiasa.

.....  
*Seorang budak perempuan sedang bermeditasi pada Tuhan Ganesha dan secara diam melafazkan "Aum Gam Ganapataye Namah"*

On peut entrer en contact avec l'esprit et l'immense pouvoir du Seigneur Ganesha grâce au mantra: «Aum Gam Ganapataye Namah.» Cette phrase magique signifie «Nous Te louons, Seigneur Ganapati.» Les mantras sont des paroles puissantes qui agissent sur notre mental et sur notre ressenti. Ils nous relient à Ganesha. Aum, le son sacré très

spécial toujours entonné au début, est une des plus puissantes syllabes connues dans l'hindouisme. Chante souvent «Aum Gam Ganapataye Namah.»

.....  
*A la plage, une jeune fille médite sur Dieu Ganesha et chante tout bas "Aum Gam Ganapataye Namah."*



You are not just the physical body, your mind or your emotions. You are much more than that. Your true self is a soul, a body of light. Your soul body is very beautiful. It looks like the human body, but it is made of bright blue-white light. Your soul body has many powers, and it never dies. Your soul body

has a mind. It is an all-knowing mind of bliss and light. It is the same mind as God Siva's mind.

.....  
*Your soul is a perfect body of light, shown here among the clouds of the inner world.*

நீங்கள் பௌதிக உடல் அல்ல. நீங்கள் உங்கள் மனமோ அல்லது உணர்வுகளோ அல்ல. நீங்கள் அவற்றிற்கும் மேலாக இருக்கிறீர்கள். நீங்கள் உண்மையாக ஓர் ஆன்மா. அது ஒளி உடலால் ஆனது. உங்களது ஆன்ம உடல் மிக அழகானது. அது மனித உடலைப்போல் காணப்படும். ஆனால் பிரகாசமான நீலமும் வெள்ளையும் கலந்த நிறத்தாலானது. உங்கள் ஆன்ம உடல் பல ஆற்றல்களைக் கொண்டது.

அதற்கு இறப்பு இல்லை. உங்கள் ஆன்ம உடலுக்கு மனம் உண்டு. அது எல்லாம் அறிந்த மகிழ்ச்சியும் ஒளியும் மிகுந்த மனத்தைக் கொண்டது. அது சிவபெருமானின் மனத்தைப் போன்றதாகும்.

.....  
உங்களுடைய ஆத்மா தான் மிகச் சரியான ஒளி வடிவம். இது இங்கே மேகங்களுக்கிடையே உள்ளடங்கிய உலகமாகக் காட்டப்பட்டுள்ளது.

Kamu bukan sahaja terdiri daripada badan fizikal, emosi dan minda. Kamu adalah lebih daripada itu. Keadaan sebenar diri kamu adalah roh iaitu badan yang bercahaya. Roh kamu adalah begitu indah dan cantik sekali. Walaupun ia berbentuk seperti badan manusia, ia sebenarnya terdiri daripada cahaya biru putih yang terang bersinar-sinar. Roh kamu mempunyai pelbagai kuasa dan ia tidak

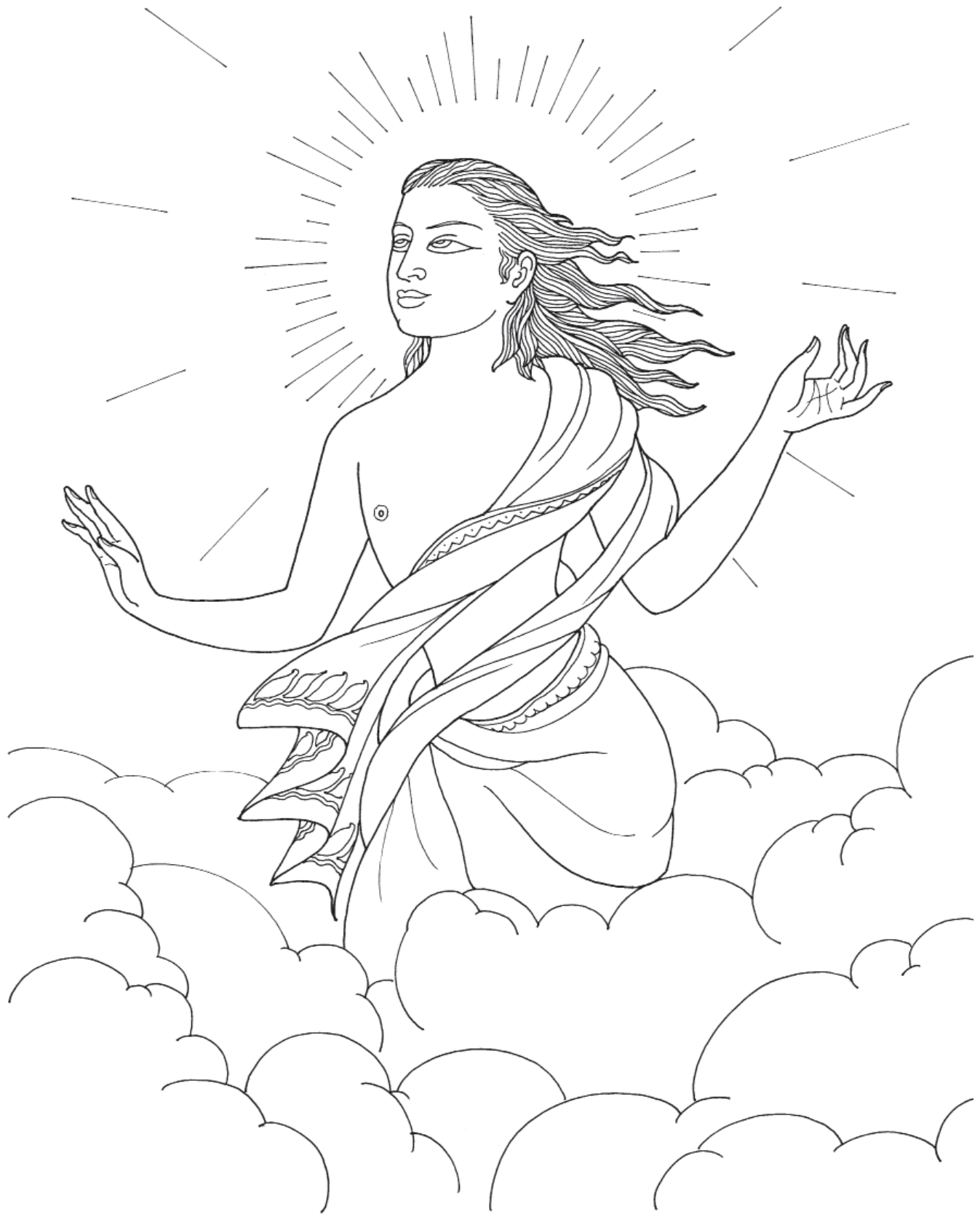
akan mati. Ia juga mempunyai minda yang mengetahui segala-galanya. Ia adalah minda yang sama seperti minda Tuhan Siva.

.....  
*Roh kamu merupakan badan sempurna yang bercahaya, dan ditunjukkan disini sebagai di antara awan di dunia rohani.*

Tu es bien plus que ton corps, ton esprit, ou tes émotions. En réalité tu es une âme, qui est un corps de lumière. Ton âme est un très beau corps, semblable au corps humain, mais fait de lumière blanche bleutée. Il possède de nombreux pouvoirs, il ne meurt jamais. Ce corps—qui est ton âme—

possède un esprit de lumière et de joie qui connaît tout. Il est le même esprit que celui de Siva.

.....  
*Ton âme est un parfait corps de lumière, qu'on voit ici dans les nuages de l'esprit.*





People can be good or bad. Everyone has a choice. Good people always choose to do good things. The selfish part of you can steal, be jealous or be angry. These actions you should not do. Don't steal. Don't be jealous. Don't get angry. If you don't do these three things, you are being very good. Stealing is taking other people's things. It will make you feel bad. And through *karma*, someone will steal from

you. Jealousy means you do not believe in yourself enough. Anger is a mean, hurtful force. It will hurt you as well as others.

.....  
*The man at top right is jealous of his strong friend. The man at the middle left is stealing. The other man is angry.*

மனிதர்கள் நல்லவர்களாகவும் கெட்டவர்களாகவும் இருக்கலாம். ஒவ்வொருவரும் ஒன்றினைத் தெரிவு செய்து கொள்ளலாம். நல்லவர்கள் எப்பொழுதும் நல்லதைத் தேர்ந்தெடுத்துச் செய்வார்கள். உங்களிடம் சுயநலம் இருந்தால் திருடுவீர்கள், பொறாமை அல்லது கோபம் கொண்டவர்களாக இருப்பீர்கள். இவற்றைச் செய்யக் கூடாது. திருடாதீர்கள். பொறாமை கொள்ள வேண்டாம். கோபம் கொள்ளாதீர்கள். இம்முன்றையும் செய்யாவிட்டால் நீங்கள் நல்லவர்களாயிருப்பீர்கள். திருட்டு என்பது மற்றவர்கள் பொருள்களை எடுத்துக் கொள்வதாகும். அது உங்களை கேவலமாக நினைக்கச் செய்யும்.

காம் வினையின் பயனாய் மற்றவர்கள் உங்கள் பொருள்களைத் திருடுவார்கள். உங்களை நீங்கள் முழுமையாக நம்பாமல் இருப்பதுவே பொறாமையாகும். கோபம் என்பது பிறருக்குத் துன்பம் தரக்கூடியதும் கேவலமானதுமான சக்தியாகும். உங்களுக்கும் மற்றவர்களுக்கும் துன்பம் தரக்கூடியது.

.....  
மேல் வலப்பக்கம் உள்ள மனிதன் அவனுடைய வலிமை மிகுந்த நண்பனைக் கண்டு பொறாமை கொண்டிருக்கிறான். இடப்பக்கம் நடுவில் உள்ள மனிதன் திருடிக் கொண்டிருக்கிறான். மற்றொரு மனிதன் கோபமாக இருக்கிறான்.

Manusia boleh menjadi baik atau jahat. Setiap manusia mempunyai pilihan. Manusia yang baik sentiasa memilih untuk melakukan perkara yang baik. Sifat tamak dalam diri kamu boleh mendorong kamu mencuri, cemburu atau marah. Perbuatan seperti ini sepatutnya dielak sama-sekali. Jangan mencuri, cemburu dan naik marah. Kamu adalah manusia yang baik sekiranya tidak melakukan perkara-perkara ini. Mencuri adalah perbuatan mengambil barang kepunyaan orang lain. Perbuatan ini akan membuat kamu berasa gelisah dan takut. Karma ini akan menyebabkan

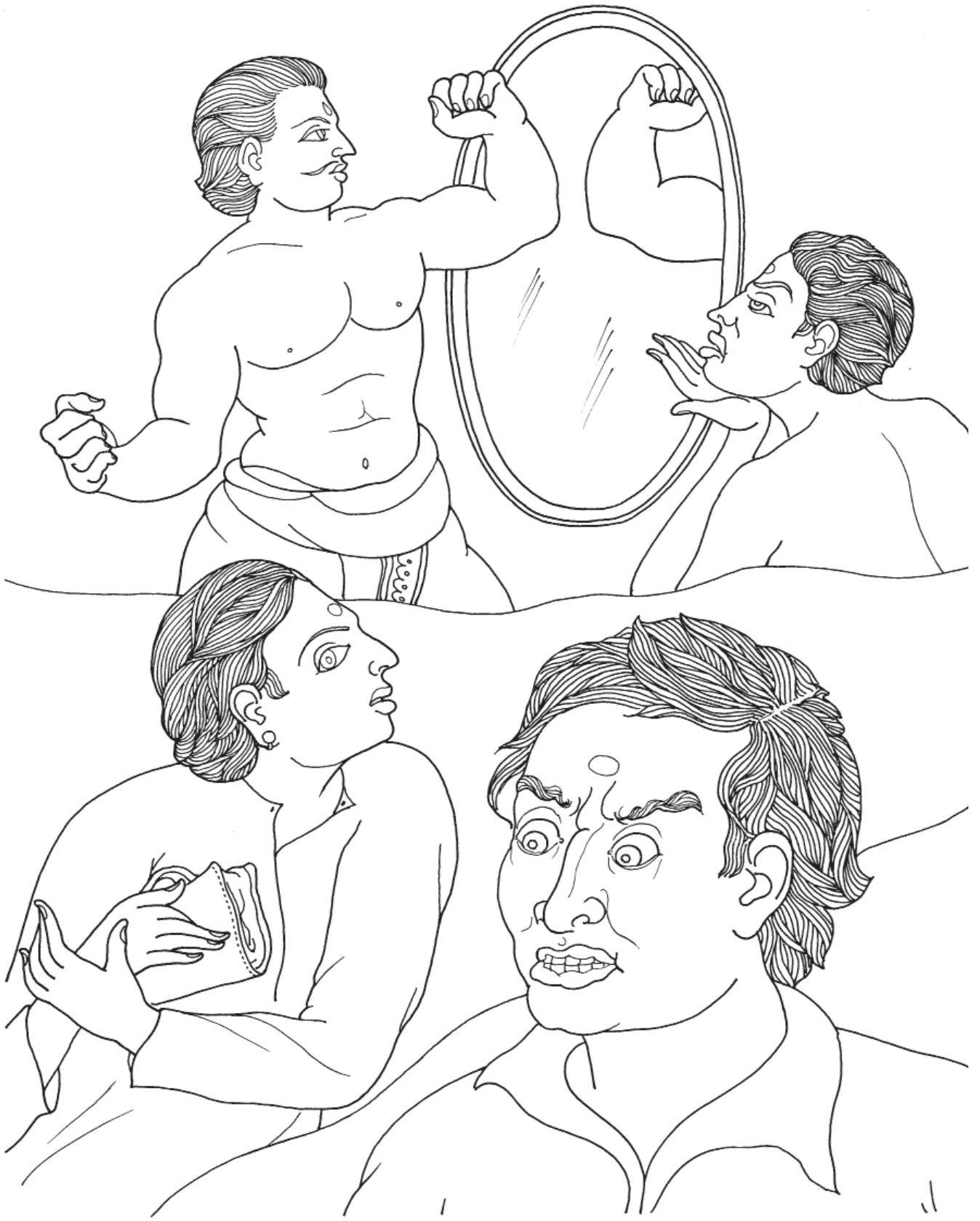
orang lain mencuri daripada kamu suatu hari nanti. Cemburu bermaksud kamu tidak percaya pada diri sendiri manakala kemarahan pula adalah suatu perkara yang kejam dan boleh mencederakan. Ia bukan sahaja akan mencederakan orang lain malah diri kamu sendiri juga.

.....  
*Lelaki di bahagian atas berasa cemburu melihat kawannya yang kuat. Lelaki di bahagian tengah pula sedang mencuri. Lelaki yang satu lagi sedang berasa marah.*

Dans la vie, on peut agir bien ou mal, on a toujours le choix. Les bonnes personnes préfèrent les bonnes actions. Ton aspect égoïste peut voler, être jaloux, ou se fâcher. Mais tu ne dois ni voler, ni être jaloux, ni te fâcher. En évitant ces trois actions, on devient très bon. Si tu voles, prenant les affaires des autres, tu auras mauvaise conscience. Et à cause du karma, on te volera à ton tour. La jalousie vient

quand on a pas confiance en soi. La colère est une énergie méchante qui rend tout le monde malheureux—soi-même, sa famille et même ses amis.

.....  
*L'homme en haut à droite est jaloux de son ami qui est fort. L'homme au milieu à gauche est en train de voler. L'autre homme est en colère.*



Lord Murugan is Siva's son. He is the God of Yoga. He will help you breathe deeply. When you breathe deeply, your mind is concentrated, your body is healthy, your feelings are positive. When you control your breathing, you control your body and mind. There is a good way to breathe in meditation. Breathe in while you count to five. Then, as if you are swimming under water, hold that breath

for one second. Then breathe out while you count to five. Then hold your breath for one second. This is the Slow Breath. Repeat this over and over. Feel comfortable and relaxed. Feel your mind and memory grow sharper.

.....  
*A boy is meditating on his home porch before he studies his school books. His breath is slow and calm.*

முருகப் பெருமான் சிவபெருமானின் மகன். அவர் யோகத்துக்குக் கடவுள். நீங்கள் ஆழ்ந்து சுவாசமிட உதவுவார். நீங்கள் ஆழ்ந்து மூச்சு விடும் பொழுது உங்கள் மனம் ஆழ்ந்த கவனம் செலுத்தும். உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும், உங்கள் உணர்வுகள் யாவும் நல்லவையாக இருக்கும். நீங்கள் உங்கள் சுவாசத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் பொழுது உங்கள் உடலையும் மனத்தையும் கட்டுப்படுத்துவீர்கள். தியானத்தின்போது நல்ல முறையில் சுவாசிக்க வழி உண்டு. சுவாசத்தை (மூச்சை) உள்ளே இழுக்கும் பொழுது ஒரே சீராக ஐந்து வரை எண்ண வேண்டும். பிறகு நீருக்கடியில் நீந்தும்பொழுது ஒரு வினாடி மூச்சை அடக்குவது போன்று ஒரு வினாடி (சுவாசத்தை) மூச்சை நிறுத்தி (சுவாசத்தை) மூச்சை வெளிவிடவும்.

சுவாசத்தை வெளிவிடும்பொழுது முன்பு கூறியதுபோல ஐந்து வரை எண்ண வேண்டும். பிறகு ஒரு வினாடி சுவாசத்தை நிறுத்தவும். இது மெதுவான சுவாசமாகும். மேற்கூறப்பட்ட சுவாச முறையைத் திரும்பத் திரும்பச் செய்யவும். சௌகரியமாகவும் தளர்ச்சியாகவும் இருப்பதை உணரவும். உங்களது மனமும் நினைவாற்றலும் கூர்மையாகிக் கொண்டு வருவதை உணருங்கள்.

.....  
*தன்னுடைய பாடப் புத்தகங்களைப் படிப்பதற்குமுன் அந்த சிறுவன் தன் வீட்டின் தாழ்வாரத்தில் அமர்ந்து தியானத்தில் ஆழ்ந்திருக்கிறான். அவன் அமைதியாக இருக்கிறான். அவனுடைய சுவாசம் மெல்லியதாக வந்துக் கொண்டிருக்கிறது.*

Tuhan Murugan merupakan anak Tuhan Siva. Murugan adalah Tuhan untuk Yoga. Murugan akan membantu kamu bernafas secara mendalam. Apabila kamu menarik nafas panjang dan dalam, fikiran kamu akan tertumpu, badan akan sihat dan perasaan akan menjadi positif. Apabila kamu dapat mengawal pernafasan, kamu dapat mengawal badan dan fikiran kamu. Terdapat cara baik untuk bernafas semasa meditasi. Bernafaslah sambil membilang sehingga lima. Kemudian sepertimana kamu sedang berenang dalam air,

tahan nafas kamu selama satu saat dan hembus keluar nafas dengan kiraan lima dan tahan nafas kamu selama satu saat. Inilah cara untuk bernafas dengan perlahan. Ulanglah cara ini berkali-kali. Nikmatilah rasa selesa, tenang, pemikiran dan memori yang lebih tajam.

.....  
*Seorang budak lelaki sedang bermeditasi di serambi rumahnya sebelum dia mula belajar buku sekolahnya. Nafasnya perlahan dan tenang.*

Le Seigneur Murugan est le fils de Siva. Il est le Dieu du Yoga, celui qui t'apprend à respirer à fond. La respiration profonde rendra ton esprit bien centré, et te donnera un corps sain. Le contrôle du souffle te procurera la maîtrise du corps et de l'esprit. Voici une bonne façon de respirer lorsque tu médite: inspire en comptant doucement jusqu'à cinq. Puis retiens ton souffle une seconde, comme

si tu nageais sous l'eau. Puis, expire en comptant jusqu'à cinq, retiens ton souffle une seconde et recommence. Continue cette respiration lente quelque temps. Sens-toi à l'aise et relaxé. Et observe ton esprit et ta mémoire devenant clairs et nets.

.....  
*Un garçon en méditation devant chez lui avant de faire ses devoirs. Il respire lentement et tranquillement.*





There are many religions in our world today. A religion is a way of understanding the meaning of life. Each religion teaches a way to know or reach God. It also teaches the proper way to live. Not all religions are the same age. Some were created 500 years ago, others began 2,000 years ago. A few began even earlier than that. Hinduism, your religion, is the oldest of all the religions. Historians

tell us it is over 8,000 years old. But our Hindu tradition tells us it goes back before man started keeping track of time. Hinduism has no human founder. It is the natural way of the universe.

.....  
*Children of several religions are dancing. The rishi in the hills is happy with their friendship.*

இன்று நமது உலகில் பல சமயங்கள் உள்ளன. சமயம் எனப்படுவது வாழ்க்கையின் அர்த்தத்தைப் புரிந்து கொள்வதற்குரிய வழியாகும். ஒவ்வொரு சமயமும் இறைவனைத் தெரிந்து கொள்ள அல்லது அவரை அடையும் வழியைக் கற்பிக்கின்றது. சிறந்த வாழ்க்கையை வாழவும் கற்பிக்கிறது. எல்லா சமயங்களும் ஒரே காலத்தவை அல்ல. சில 500 ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் தோற்றுவிக்கப்பட்டன. மற்றவை 2000 ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் தோன்றின. இன்னும் சில அவற்றிற்கு முற்பட்டவை. உங்கள் இந்து சமயம் மற்ற சமயங்களை விட மிகப் பழமையானது. வரலாற்று ஆசிரியர்கள் சுமார் 8000 ஆண்டு

பழமை வாய்ந்ததென்று கூறுகின்றனர். ஆனால் நமது இந்து கலாச்சாரம் மனிதன் காலத்தின் அடிச்சுவட்டை அறியுமுன்னரே இந்து சமயம் இருந்திருக்க வேண்டுமென்று கூறுகிறது. இந்து சமயத்தை மனிதன் தோற்றுவிக்கவில்லை. அது பிரபஞ்சத்தின் இயற்கை வழியாகும்.

.....  
 பல மதங்களைச் சார்ந்த சிறுவர்கள் நடனமாடிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். அந்த மலைச் சாரலில் உள்ள முனிவரானவர், அவர்களின் நட்பை பெற்றதில் மகிழ்வாக இருக்கிறார்.

Pada masa kini terdapat banyak agama di dunia ini. Agama adalah cara memahami erti kehidupan. Setiap agama mengajar kita cara-cara mengenali dan mendekati Tuhan. Agama juga mengajar kita cara hidup yang betul. Bukan semua agama bermula pada masa yang sama. Ada yang wujud 500 tahun dahulu dan ada pula agama yang wujud 2000 tahun dahulu. Ada juga yang wujud sebelum itu. Hinduisme merupakan agama yang tertua daripada semua agama yang lain. Menurut sejarahwan, agama ini telah wujud

lebih dari 8000 tahun dahulu. Namun begitu, menurut tradisi Hindu, agama ini telah bermula jauh sebelum manusia mencipta cara mengukur masa. Hinduisme tidak mempunyai pencipta atau pengasas. Hinduisme wujud seiring dengan kewujudan alam semesta ini.

.....  
*Kanak-kanak daripada pelbagai agama sedang menari. Rishi di bukit berasa gembira dengan persahabatan mereka.*

Il existe beaucoup de religions aujourd'hui. La religion permet de comprendre quel est le sens de la vie. Chaque religion enseigne sa propre façon de connaître Dieu, de Le rencontrer, et de bien vivre. Toutes les religions n'ont pas le même âge. Certaines datent d'il y a 500 ans, d'autres ont 2.000 ans. Certaines sont même plus anciennes. Ta religion, l'hindouisme, est la plus ancienne de toutes.

Selon les historiens, elle a plus de 8.000 ans. Mais selon notre tradition hindoue, elle existait avant même que l'homme ne sache mesurer le temps. L'hindouisme est l'ordre naturel de l'univers. Il n'est donc pas la création d'un homme.

.....  
*Les enfants de plusieurs religions dansent ensemble. Le rishi sur une colline est content qu'ils s'entendent si bien.*



School is very important because it helps you learn. We want to do well in school. Learning means to understand and memorize. Lord Ganesha is the God of understanding and memory. When you start each school day, or if you come upon a difficult subject, pray for Ganesha's help. See and feel a bright yellow light around your head. Feel smart.

Strongly desire to understand. But don't be lazy. Ganesha will help you if you help yourself. Ganesha will help you to be the best that you can be.  
.....  
*A brother and sister study after praying to Lord Ganesha. He blesses them to learn well and succeed.*

பள்ளிக்கூடம் மிகவும் முக்கியம் ஏனெனில் நீங்கள் கல்வி கற்க உதவுகிறது. பள்ளியில் நன்றாகப் படிக்க விரும்புகிறோம். கற்றல் எனப்படுவது புரிந்து கொள்வதும் நினைவில் வைத்திருப்பதுமாகும். கணேசப் பெருமான் புரிந்துணர்வுக்கும் நினைவாற்றலுக்குமான கடவுள். ஒவ்வொரு பள்ளி நாளைத் தொடங்கும்பொழுதும் அல்லது கஷ்டமான பாடத்தை எதிர் நோக்கும் பொழுதும் கணேசரின் உதவியை வேண்டுகங்கள். உங்கள் தலையைச் சுற்றிலும் பிரகாசமான மஞ்சள் ஒளி இருப்பதைக் கண்டு உணருங்கள். திறமையுடன்

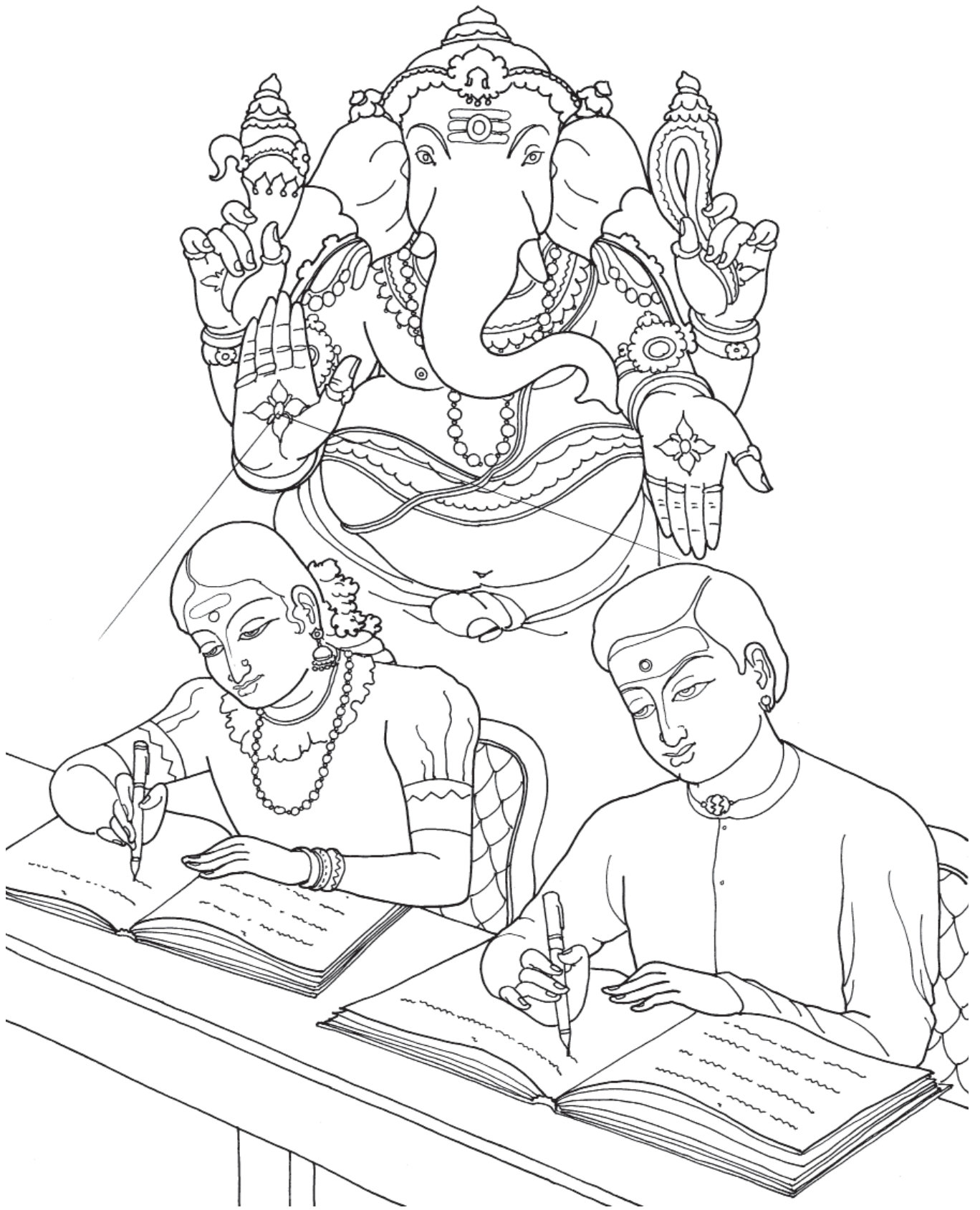
இருப்பதாக உணருங்கள். புரிந்து கொள்ள வேண்டுமென்று மிக்க ஆர்வத்தைக் காட்டவும். ஆனால் சோம்பல் கொண்டிருக்கக் கூடாது. நீங்கள் உங்களுக்கு உதவிக் கொண்டால் கணேசர் உங்களுக்கு உதவுவார். நீங்கள் எந்த அளவுக்கு சிறப்பாக இருக்க முடியுமோ அந்த அளவுக்கு சிறப்பா இருக்க கணேசர் உதவுவார்.  
.....  
கணபதி பெருமானை பிரார்த்தனை செய்தபின், ஒரு சகோதரனும், அவனுடைய சகோதரியும் படிக்கிறார்கள். அவர் அவர்கள் நன்றாக படிக்கவும், வெற்றி பெறவும் ஆசிரவதிக் கிறார்.

Sekolah merupakan institusi penting kerana ia membantu kita mempelajari sesuatu. Kita semua mahu cemerlang di sekolah. Belajar bermaksud memahami dan menghafal. Tuhan Ganesha merupakan Tuhan untuk pemahaman dan ingatan. Apabila kamu memulakan hari di sekolah atau menghadapi masalah dalam matapelajaran, sembahyanglah Tuhan Ganesha untuk pertolongan-Nya. Lihat dan bayangkan cahaya berwarna kuning cerah mengelilingi kepala kamu.

Rasakan diri kamu cerdas. Tunjukkan semangat kuat untuk memahami. Jangan bersikap malas. Ganesha akan membantu kamu sekiranya kamu membantu diri kamu. Ganesha akan memastikan kamu mencapai kejayaan yang kamu ingini dalam hidup kamu.  
.....  
*Adik beradik sedang belajar setelah sembahyang pada Tuhan Ganesha. Tuhan Ganesha merahmati mereka untuk belajar dengan baik dan berjaya.*

L'école a une grande valeur, car elle te permet d'apprendre. Tu dois étudier avec soin. Apprendre, c'est comprendre et retenir. Le Seigneur Ganesha est le Dieu de la compréhension et de la mémoire. Avant chaque journée de classe, ou lorsque tu tombes sur un sujet difficile, adresse une prière à Ganesha lui demandant son aide. Visualise une lumière jaune vif autour de ta tête, sens cette lumière

et sens-toi intelligent. Développe en toi l'envie de bien comprendre—et chasse au loin la paresse. Aide-toi toi-même, et Ganesha t'aidera à pleinement t'épanouir.  
.....  
*Un frère et une soeur étudient après avoir prié Dieu Ganesha. Il les bénit pour qu'ils étudient bien et qu'ils réussissent.*





Hinduism has more than three million spiritual leaders, both men and women. Gurudeva, Satguru Sivaya Subramuniyaswami, was one of the greatest in modern times. He was born in America in 1927. He attained *mahasamadhi* in 2001. In 1949, he was initiated by Satguru Yogaswami of Jaffna, Sri Lanka. Gurudeva became his successor in an important lineage of gurus. He left us his wisdom in wonderful books on Hindu culture, philosophy and *yoga*.

His teachings are what we are studying in this class. He started Kauai's Hindu Monastery in Hawaii in 1970. Before Gurudeva died, he appointed Satguru Bodhinatha Veylanswami as his successor.

.....  
*From Hawaii, Gurudeva blesses all children. He wrote many books. He had long white hair and a beard.*

இந்து சமயத்தில் ஆண்களும் பெண்களுமாக 30 இலட்சத்துக்கும் அதிகமான ஆன்மீகத் தலைவர்கள் இருக்கின்றனர். இந்நவீன காலத்தில் சற்குரு சிவாய சுப்பிரமூனிய சுவாமிகளும் அவர்களில் ஒரு மிகப் பெரிய தலைவராவார். அவர் அமெரிக்காவில் 1927இல் பிறந்தார். 2001இல் மகா சமாதியடைந்தார். 1949இல் அவருக்கு ஸ்ரீலங்கா யாழ்ப்பாணத்து சற்குரு யோகசுவாமி தீட்சை வழங்கினார். சற்குரு யோகசுவாமிக்குப் பிறகு முக்கிய குருபரம்பரையின் பீடத்தை அவர் அலங்கரித்தார். இந்து கலாச்சாரம், தத்துவம்,

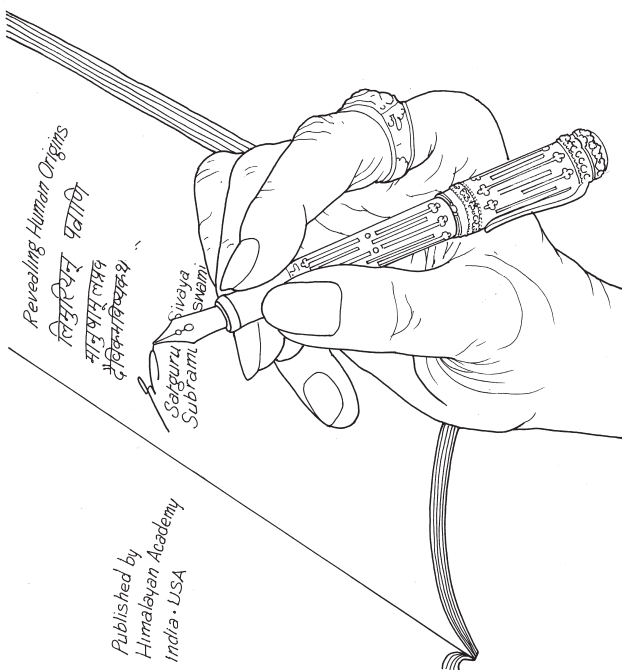
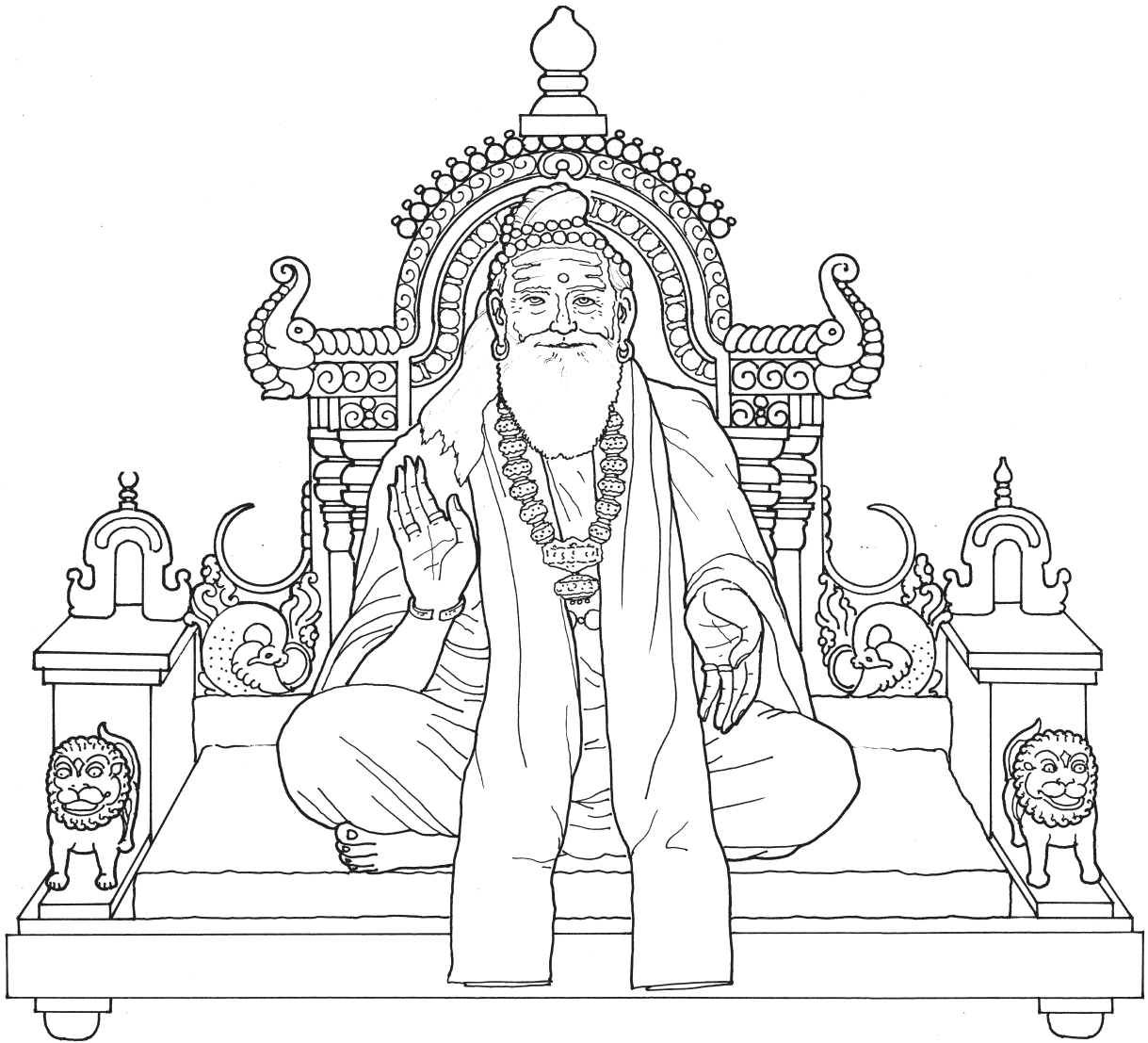
யோகம் போன்ற அரும்பெரும் ஞானத்தை நமக்காக அவரது அற்புத நூல்களினே விட்டுச் சென்றுள்ளார். அவரது போதனைகளைத்தான் நாம் இந்த வகுப்பில் படிக்கிறோம். 1970இல் ஹாவாயில் கவாய் ஆதீனத்தைத் தொடங்கினார். குருதேவர் இறப்பதற்கு முன் தனது வாரிசாக சற்குரு வேலன் சுவாமியை நியமனம் செய்தார்.  
 .....  
 ஹவாயிலிருந்து குருதேவர் எல்லாக் குழந்தைகளையும் ஆசீர்வதிக்கிறார். அவர் பல புத்தகங்கள் எழுதியுள்ளார். அவருக்கு நீண்ட வெள்ளைத் தலைமுடியும், தாடியும் உள்ளது.

Terapat lebih daripada tiga juta ketua agama termasuk lelaki dan perempuan dalam Hinduisme. Satguru Sivaya Subramuniyaswami, tokoh agama Hindu yang terkenal pada zaman moden ini telah dilahirkan pada tahun 1927 di Amerika dan wafat pada tahun 2001. Pada tahun 1949, beliau telah mendapat "titchai"(takbir/restu) daripada Satguru Yogaswami yang berasal dari Jaffna, Sri Lanka dan seterusnya meneruskan keturunan tokoh agama yang teragung. Beliau telah membekalkan kita pemahaman tentang agama Hindu menerusi

beberapa buku beliau mengenai kebudayaan Hindu, falsafah dan yoga. Ajaran beliau yang sedang kita gunakan dalam kelas ini. Beliau telah mengasaskan "Kauai's Hindu Monastery" di Hawaii pada tahun 1970. Sebelum wafat, beliau telah melantik Satguru Bodhinatha Veylanswami sebagai pengganti.  
 .....  
*Dari Hawaii, Gurudeva merestui semua kanak-kanak. Gurudeva telah menulis banyak buku. Gurudeva berambut putih dan berjanggut.*

L'hindouisme compte plus de trois millions de chefs spirituels, hommes et femmes. Gurudeva, ou Satguru Sivaya Subramuniyaswami, fut un des plus grands maîtres de notre époque. Il naquit aux Etats-Unis en 1927 et prit le mahasamadhi en 2001. Initié en 1949 par Satguru Yogaswami à Jaffna sur l'île de Sri Lanka, Gurudeva devint son successeur à la tête d'une importante lignée. Gurudeva nous a laissé de merveilleux livres sur la culture hindoue, la philosophie et le yoga, qui sont pleins de sa

sagesse. Ce sont ses enseignements que nous étudions dans ce cours. Il a aussi fondé le Monastère Hindou de Kauai, aux îles d'Hawaii, en 1970. Avant de mourir, il a désigné Satguru Bodhinatha Veylanswami pour lui succéder.  
 .....  
*Depuis Hawaï, Gurudeva bénit tous les enfants. Il a écrit de nombreux livres. Il avait une barbe et de longs cheveux blancs.*



You have many teachers during your many lives. The highest teacher for you is the *satguru*. The *satguru* is a spiritual man who has given up the world. He is a master of *yoga* and meditation. He fully knows his oneness with Siva. The reason for your life on Earth is to learn many lessons and know your oneness with Siva. The *satguru* teaches

you that oneness. He teaches about the meaning of life, about God and your perfect soul. He teaches you to be a good and loving human being. To study under a *satguru* is the greatest blessing.

.....  
*A guru is teaching from a holy book in his left hand. With his right hand he blesses four young people.*

உங்களது பல பிறப்புகளில் பல ஆசிரியர்கள் அல்லது போதனையாளர்கள் இருந்திருப்பார்கள். அவர்களில் உங்களது மிக மேலான ஆசிரியர் சற்குரு ஆவார். சற்குரு என்பவர் உலகைத் துறந்த ஓர் ஆன்மீக மனிதராவார். இவர் யோகத்திற்கும் தியானத்திற்கும் எஜமானர். இவர் சிவனோடு ஒன்றியிருப்பதை நன்கு அறிவார். இப்பூமியில் நீங்கள் பிறப்பெடுத்து வாழ்வதன் பயன், பல பாடங்களைக் (அனுபவங்களைப் பெறவும்) கற்கவும் நீங்கள் சிவனோடு ஐக்கியமாயிருப்பதை அறிந்து கொள்வதற்குமேயாகும். சற்குரு

அந்த ஐக்கியத்தைக் கற்பிக்கிறார். அவர் வாழ்வின் (அர்த்தத்தை) பொருளைக் கற்பிக்கிறார். இறைவனைப் பற்றியும் குற்றமற்ற ஆன்மாவைப்பற்றியும் கற்பிக்கிறார். அவர் நீங்கள் நல்லவர்களாகவும் அன்புள்ள மாந்தராகவும் இருக்கக் கற்பிக்கிறார். ஒரு சற்குருவிடம் கற்பது மிகப்பெரிய பேறாகும்.

.....  
குருவானவர் இடது கையிலுள்ள புனித புத்தகத்திலிருந்து போதனை செய்கிறார். அவர் வலது கையினால் நான்கு இளைஞர்களை ஆசிரவதிக்கிறார்.

Kita akan berhadapan dengan ramai guru dalam hidup kita. Guru yang paling tinggi darjatnya adalah Satguru. Satguru merupakan guru agama yang telah mengasingkan dirinya daripada dunia ini. Beliau memahiri yoga dan meditasi. Beliau maklum bahawa beliau dan Tuhan adalah satu dan sama. Tujuan kamu dihantar ke dunia ini adalah untuk mempelajari pelbagai ajaran dan mengetahui bahawa Tuan Siva dan kamu adalah satu. Satgurulah yang mengajar kita tentang hal

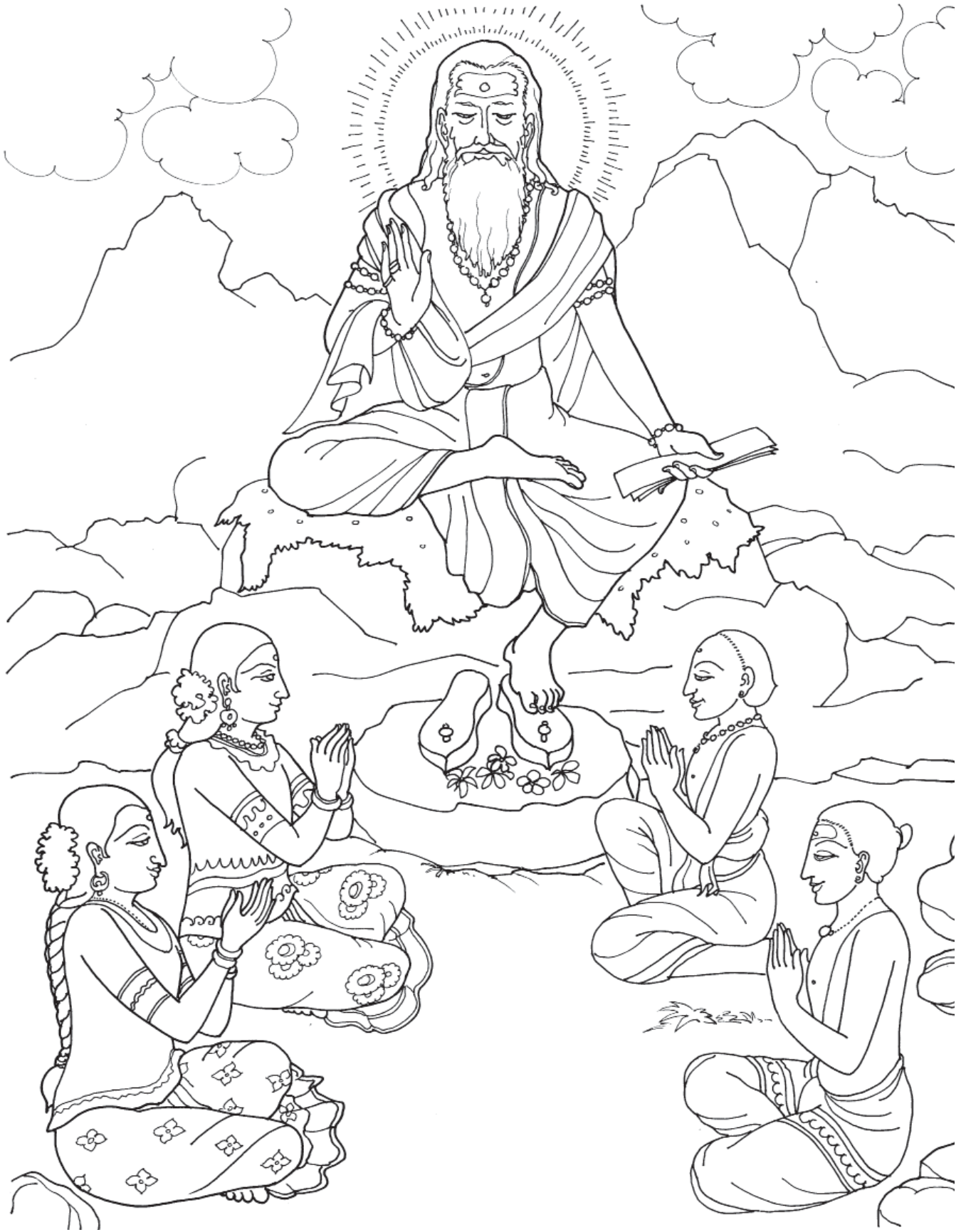
ini. Beliau mengajar kamu erti kehidupan, tentang Tuhan dan roh kamu yang sempurna. Beliau juga mengajar kamu menjadi manusia yang baik dan penyayang. Adalah menjadi rahmat untuk kamu belajar dibawah seorang Satguru.

.....  
*Seorang guru sedang mengajar dari buku suci dengan tangan kirinya. Dengan tangan kanannya pula dia merestui empat orang anak muda.*

Tout au long de nos nombreuses vies nous rencontrons beaucoup d'enseignants. Le plus élevé de ces enseignants est notre satguru. Cet homme spirituel a tourné le dos au monde. C'est un maître de yoga et de méditation qui vit pleinement son union avec Siva. Nous prenons naissance sur cette Terre pour apprendre diverses leçons et pour découvrir notre unité avec Siva. Le satguru nous fait voir cette

unité, il nous montre le sens de la vie, la nature de Dieu et celle de notre âme parfaite. Il fait de nous des êtres de bonté et d'amour. Pouvoir étudier avec lui, c'est la plus grande des bénédictions.

.....  
*Un guru se sert d'un livre sacré pour enseigner. De sa main droite, il bénit quatre jeunes gens.*





*Devas* are people who do not have a physical body. They live in a body made of light and thought. They are usually invisible, though sometimes children and saints can see them. The *devas* are good, spiritual beings. They help you and our whole world. There are *devas* who know you personally. They guide you in many ways. You can meet and talk with them when you are asleep. When you are

awake, the *devas* protect you from harm. They give you good ideas and thoughts. They encourage you to be a kind and religious person. They help the most when you ask for their assistance.

.....  
*A girl leaves her home shrine room after the morning puja. Devas will be with her all day long.*

தேவர்கள் எனப்படுவோர் நம்மைப்போல்  
 பௌதிக உடல் இல்லாதவர்கள். அவர்கள்  
 ஒளியாலும் எண்ணங்களாலும் ஆன உடலைக்  
 கொண்டவர்கள். அவர்கள் சாதாரணமாய்  
 கண்ணுக்குப் புலப்படாதவர்கள். இருப்பினும்  
 சில சமயங்களில் ஞானிகளும் குழந்தைகளும்  
 அவர்களைக் காண்பார்கள். தேவர்கள் நல்ல  
 ஆன்மீக உயிர் கொண்டவர்கள். அவர்கள்  
 உங்களுக்கும் நமது உலகத்துக்கும்  
 உதவுபவர்கள். உங்களை நன்கு  
 அறிந்திருக்கும் தேவர்களும் உண்டு. அவர்கள்  
 உங்களுக்குப் பல விதங்களில் வழிகாட்டியாக  
 உதவுகிறார்கள். நீங்கள் உறங்கும்பொழுது  
 அவர்களைச் சந்தித்துப் பேசலாம். நீங்கள்

விழித்திருக்கும்பொழுது தேவர்கள் உங்களைத்  
 துன்பத்திலிருந்து காக்கிறார்கள். அவர்கள்  
 உங்களுக்கு நல்ல யோசனைகளையும்  
 எண்ணங்களையும் தருகிறார்கள். நீங்கள்  
 பரிவுமிக்க சமயவாதியாக இருக்க  
 ஊக்குவிக்கிறார்கள். நீங்கள் அவர்கள் உதவியை  
 நாடும்பொழுது அதிகமான உதவியைத்  
 தருவார்கள்.

.....  
 ஒரு சிறுமி காலையில் அவள் வீட்டில் உள்ள  
 பூஜையறையில் பூஜையை முடித்தப்பின்  
 வீட்டை விட்டு வெளியே செல்கிறாள். எல்லா  
 தெய்வங்களும், நாள் முழுவதும் அவளுடன்  
 இருந்து காப்பாற்றும்.

Dewa adalah mereka yang tidak mempunyai  
 badan fizikal. Mereka hidup dalam bentuk cahaya  
 dan fikiran. Mereka tidak dapat dilihat dengan  
 mata kasar tetapi adakalanya kanak-kanak  
 dan orang alim dapat melihat mereka. Dewa  
 merupakan makhluk baik yang membantu kita  
 dan dunia ini. Ada dewa yang mengetahui kamu  
 secara peribadi. Mereka membantu kamu dalam  
 pelbagai cara. Kamu boleh berjumpa dan bercakap  
 dengan mereka sewaktu kamu tidur. Apabila kamu  
 terjaga dari tidur, dewa akan melindungi kamu

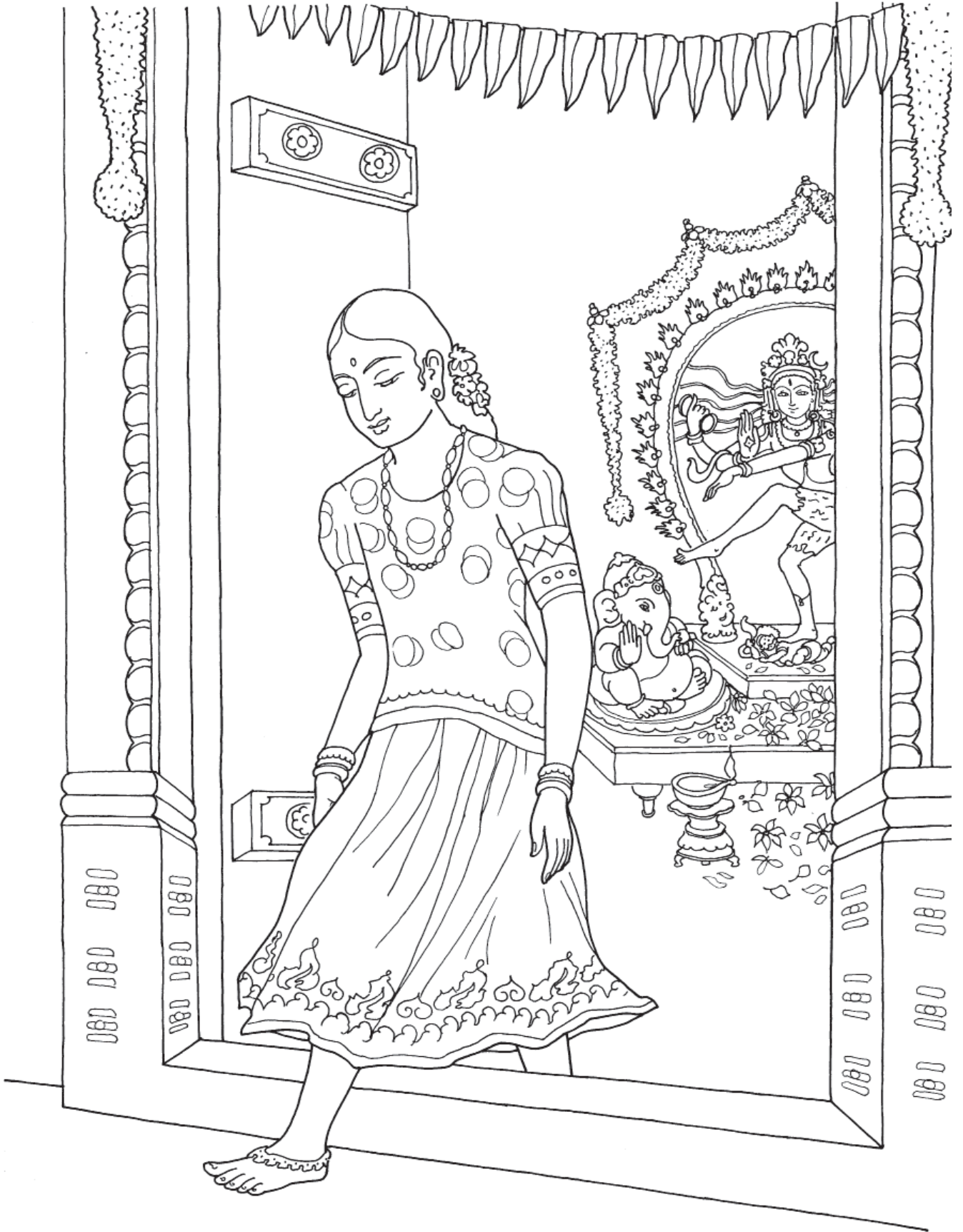
daripada ancaman. Mereka memberikan kamu  
 idea dan fikiran yang baik. Mereka menggalakkan  
 kamu menjadi orang yang baik dan beragama.  
 Mereka akan lebih membantu lebih apabila kamu  
 meminta pertolongan mereka.

.....  
*Seorang budak perempuan keluar dari bilik  
 sembahyang rumahnya sesudah sembahyang  
 (puja) di waktu pagi. Para dewa akan berada  
 disampingnya sepanjang hari.*

Les dévas sont des êtres sans corps physique. Ils  
 vivent dans un corps de lumière et de pensée.  
 Quoique invisibles en général, ils sont parfois  
 aperçus par les enfants et par les saints. Les dévas  
 sont des êtres spirituels pleins de bonté qui nous  
 soutiennent et soutiennent le monde. Certains dé-  
 vas te connaissent personnellement et ils te guident  
 de plusieurs manières. Tu peux par exemple les  
 rencontrer et discuter avec eux pendant ton

sommeil. Alors que tu es éveillé(e), ils te pro-  
 tègent du mal. Ils t'inspirent de bonnes idées,  
 t'encouragent à être aimable, à vivre religieusement.  
 Leur aide sera encore plus efficace si tu la leur  
 demandes.

.....  
*Une jeune fille quitte son sanctuaire familial après la  
 puja du matin. Des devas l'accompagneront toute la  
 journée.*



Everything has music within it. Music from singing and instruments can make us feel spiritual. It can make us feel more joy, love and oneness. The best music is beautiful to hear. The best songs are about God and the spiritual path. Hindu music is made with just a few very beautiful instruments. It has a special knowledge of music. Hindu music is

devotional music. It is good to learn to sing and play music.

.....  
*Youth play the five ancient instruments in a forest. Music and song are important parts of our spiritual life.*

ஒவ்வொன்றிலும் இசை உண்டு. பாட்டினாலும் இசைக்கருவிகளாலும் ஏற்படும் இசை நம்மை ஆன்மீகத் தன்மையை உணரச் செய்யும். அதிக மகிழ்ச்சி, அன்பு மனப்பான்மை மற்றும் ஐக்கியமாயிருத்தலையும் உணரச் செய்யும். சிறந்த இசை கேட்க இனிமையாக இருக்கும். இறைவனைப் பற்றியும் ஆன்மீகப் பாதையைப் பற்றியும் உள்ள பாடல்களே மிகச் சிறந்த பாடல்களாகும். இந்து இசை அழகான சில கருவிகளால் மட்டுமே ஆனது. அவற்றிற்குத்

தனிப்பட்ட இசை ஞானம் உண்டு. இந்து இசை பக்திரசம் மிகுந்தது. இசையைப் பாடக் கற்றுக் கொள்வதும் இசைக் கருவிகளை மீட்டுவதும் (இசைப்பதும்) நல்லது.

.....  
இளைஞர்கள் ஐந்து புராதன இசைக் கருவிகளை ஒரு காட்டில் இசைக்கிறார்கள். இசையும், பாட்டும் நமது தெய்வீக வாழ்வில் இன்றியமையாத பகுதிகளாகும்.

Semua perkara mempunyai muzik tersendiri. Perasaan rohani boleh wujud menerusi muzik daripada nyanyian dan peralatan muzik. Ia boleh membuat kita rasa lebih riang, kasih dan sepadu. Muzik yang terbaik amat indah untuk didengari. Lagu yang terbaik adalah mengenai Tuhan dan keagamaan. Muzik Hindu dicipta hanya dengan menggunakan beberapa peralatan muzik sahaja yang mempunyai pengetahuan khusus mengenai

muzik. Muzik Hindu berunsurkan ciri-ciri keagamaan. Oleh itu adalah baik untuk kita mempelajari cara menyanyi dan bermain alat muzik.

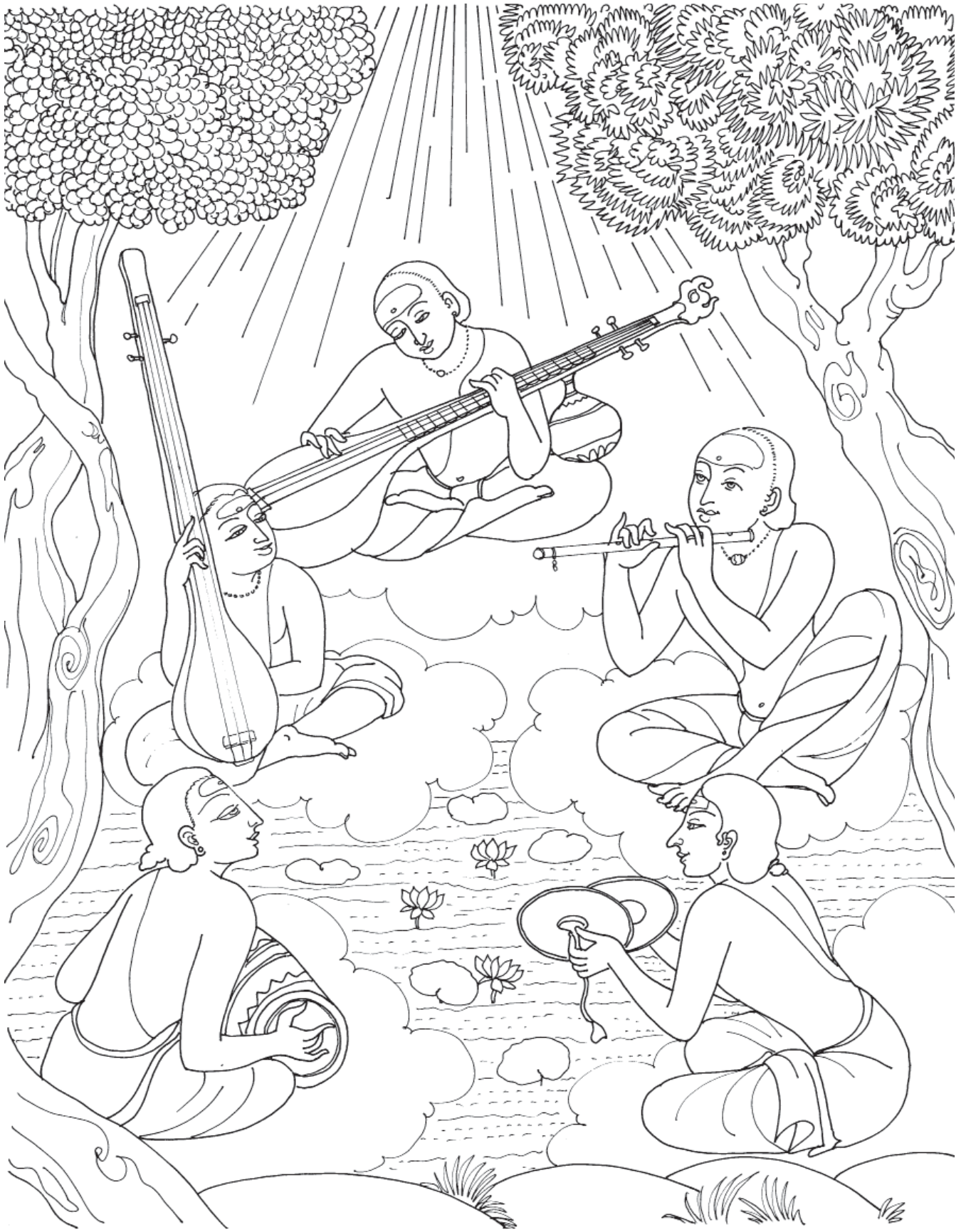
.....  
*Para pemuda sedang memainkan lima peralatan muzik tradisional di hutan. Muzik dan lagu adalah bahagian penting dalam kehidupan rohani kita.*

La musique existe en tout et partout. Le chant et le son des instruments éveillent notre spiritualité, font grandir notre joie, notre amour et notre unité. Quand la musique est très belle, c'est une merveille. Les plus beaux chants décrivent Dieu et la voie spirituelle. La musique hindoue est le produit de quelques très beaux instruments. Elle est unique

et profonde—et toujours dévotionnelle. C'est une très bonne chose d'apprendre le chant et la musique.

.....  
*Dans une forêt, des jeunes jouent les cinq instruments anciens. La musique et le chant sont importants à notre vie spirituelle.*







Ahimsa is a very important idea and practice for Hindus. It means our actions should not hurt others. What we say should not hurt others. Even what we think should not hurt others. Ahimsa is one reason Hindus are vegetarians. It means we do not use words to hurt other children or grown-ups. We do not kill animals or other creatures. We always try to be gentle and kind. We do not argue or criticize.

It is also good not to watch violence on TV or in the movies. Ahimsa means we do not use violence to achieve our goals. We use our intelligence to cooperate with others so that everybody feels good.

.....  
*Bad choices are on the left and good on the right: television, friends, food and how we treat animals.*

அஹிம்சை இந்துக்கள் பின்பற்றக்கூடிய மிக முக்கியமான நெறியாகும். நம்முடைய செயலால் மற்றவர்களுக்கு மனம் நோகக்கூடாது என்பது இதன் பொருள். நாம் சொல்லும் சொற்களால் மற்றவர்கள் மனம் நோகக்கூடாது. நாம் நினைப்பதால் கூட மற்றவர்கள் மனம் வருந்தக்கூடாது. அஹிம்சை என்றால் இந்துக்கள் சைவமாக இருத்தல் என்றும் ஒரு காரணம் கூறப்படுகிறது. இதன் பொருள் வார்த்தைகளால் சிறுவர்களையோ பெரியோர்களுையோ மனம் நோகச் செய்யக் கூடாது. நாம் மிருகங்களையோ மற்ற உயிரினங்களையோ கொல்ல மாட்டோம். நாம் எப்பொழுதும் சாதுவாகவும்

இரக்கமுள்ளவர்களாகவும் இருப்போம். நாம் வாது செய்யாமாட்டோம், குறை கூறமாட்டோம். தொலைக்காட்சியிலும் திரைப் படங்களிலும் வன்முறைக் காட்சிகளைப் பார்க்காமல் இருப்பது நல்லது. அஹிம்சை என்றால் நமது நோக்கம் நிறைவேற வன்முறையைப் பயன்படுத்த மாட்டோம். நமது அறிவைப் பயன்படுத்தி ஒத்துழைப்பு நல்குவதன் மூலம் ஒவ்வொருவரும் நன்றாக இருப்பதை உணரச் செய்வோம்.

.....  
 தவறான தேர்வுகள் இடப்பக்கம் உள்ளன மற்றும் நல்லவைகளான தொலைகாட்சி, நண்பர்கள், உணவு மற்றும் நாம் மிருகங்களை எப்படி மதிக்க வேண்டும் என்பவை வலப்பக்கம் உள்ளன.

Ahimsa merupakan suatu idea dan ajaran yang penting bagi penganut Hindu. Ia bermaksud tindak-tanduk, percakapan dan fikiran kita tidak harus mencederakan sesiapa. Ahimsa merupakan satu sebab mengapa ramai penganut Hindu hanya memakan makanan sayuran (vegetarian). Ia juga bermaksud kita tidak harus menggunakan kata-kata yang akan menyinggung kanak-kanak atau orang yang lebih tua daripada kita. Kita tidak membunuh haiwan atau makhluk lain. Kita sentiasa cuba untuk berlemah-lembut dan terbaik-baik. Kita tidak harus bertikam lidah

atau mengkritik. Menonton adegan ganas dalam televisyen mahupun filem juga tidak baik untuk kita. Ahimsa bermaksud kita tidak menggunakan kekerasan untuk mencapai matlamat kita. Sebaliknya kita harus menggunakan kebijaksanaan kita untuk bekerjasama dengan orang lain agar semua pihak berasa selesa.

.....  
*Pilihan buruk berada di sebelah kiri dan yang baik berada di sebelah kanan; televisyen, sahabat, makanan dan bagaimana kita melayan haiwan.*

L'idée d'ahimsa et sa pratique sont d'une grande importance pour les Hindous. Nos actions, nos paroles, et même nos pensées, ne doivent faire de mal à personne. C'est à cause d'ahimsa que beaucoup d'Hindous sont végétariens. Nous évitons de blesser les enfants et les adultes par nos paroles. Nous ne tuons pas les animaux ni les autres créatures. Nous tâchons d'être toujours bons et aimables. Nous fuyons les disputes et les

critiques. Nous évitons aussi la violence présentée à la télévision ou au cinéma. Le principe d'ahimsa nous empêchera d'essayer d'atteindre nos buts personnels par la violence. Il nous inspirera plutôt à coopérer, ce qui profite à tout le monde.

.....  
*Les mauvais choix sont à gauche et les bons à droite: la télévision, les amis, la nourriture et comment nous traitons les animaux.*



It is important for boys and girls to learn an art or craft. School work and study are only part of what you need to learn to live a happy, useful life. An art or craft lets you create things for others with your hands and body. Creating something beautiful makes us feel joyous, satisfied and proud of our

achievements. You can find a skill that expresses your creativity.

.....  
*A girl enjoys painting two parrots while a boy is pleased with the pot he is making out of clay.*

ஒரு சிறுமியோ சிறுவனோ ஒரு கலையை அல்லது கைவினையைக் கற்றிருப்பது மிகமுக்கியமாகும். நம் மகிழ்ச்சிக்கும் பயனளிக்கும் வாழ்க்கைக்கும் தேவையான ஒருபகுதியாக பள்ளி வேலைகளும் கற்றலும் உதவுகிறது. ஒரு கலை அல்லது கைவினை உங்கள் கைகளாலும் உடலாலும் மற்றவர்களுக்காக படைக்கச் செய்கிறது. அழகான ஒன்றைப் படைக்கும் பொழுது

நமக்கு மகிழ்ச்சி, திருப்தி, மற்றும் முயற்சியால் கிடைத்த பலன் என்று பெருமையடைகிறோம். உன்னிடம் திறமை இருப்பதை உனது படைப்பு வெளிப்படுத்துகிறது.

.....  
ஒரு சிறுமி இரண்டு கிளிகளை வரைவதன் மூலம் மகிழ்ச்சி கொள்கிறாள். அதே சமயம், ஒரு சிறுவன் அவன் களி மண்ணால் செய்த பாணையைக் கண்டு மகிழ்ச்சி அடைகிறான்.

Adalah penting bagi semua kanak-kanak mempelajari sesuatu seni atau kraf. Kerja sekolah dan pelajaran hanya merupakan sebahagian daripada apa yang perlu kamu pelajari untuk hidup bahagia dan berguna. Seni atau kraf membolehkan kamu mencipta sesuatu untuk orang lain dengan menggunakan tangan dan tenaga kamu. Mencipta sesuatu yang cantik membuatkan kita berasa gembira, puas dan

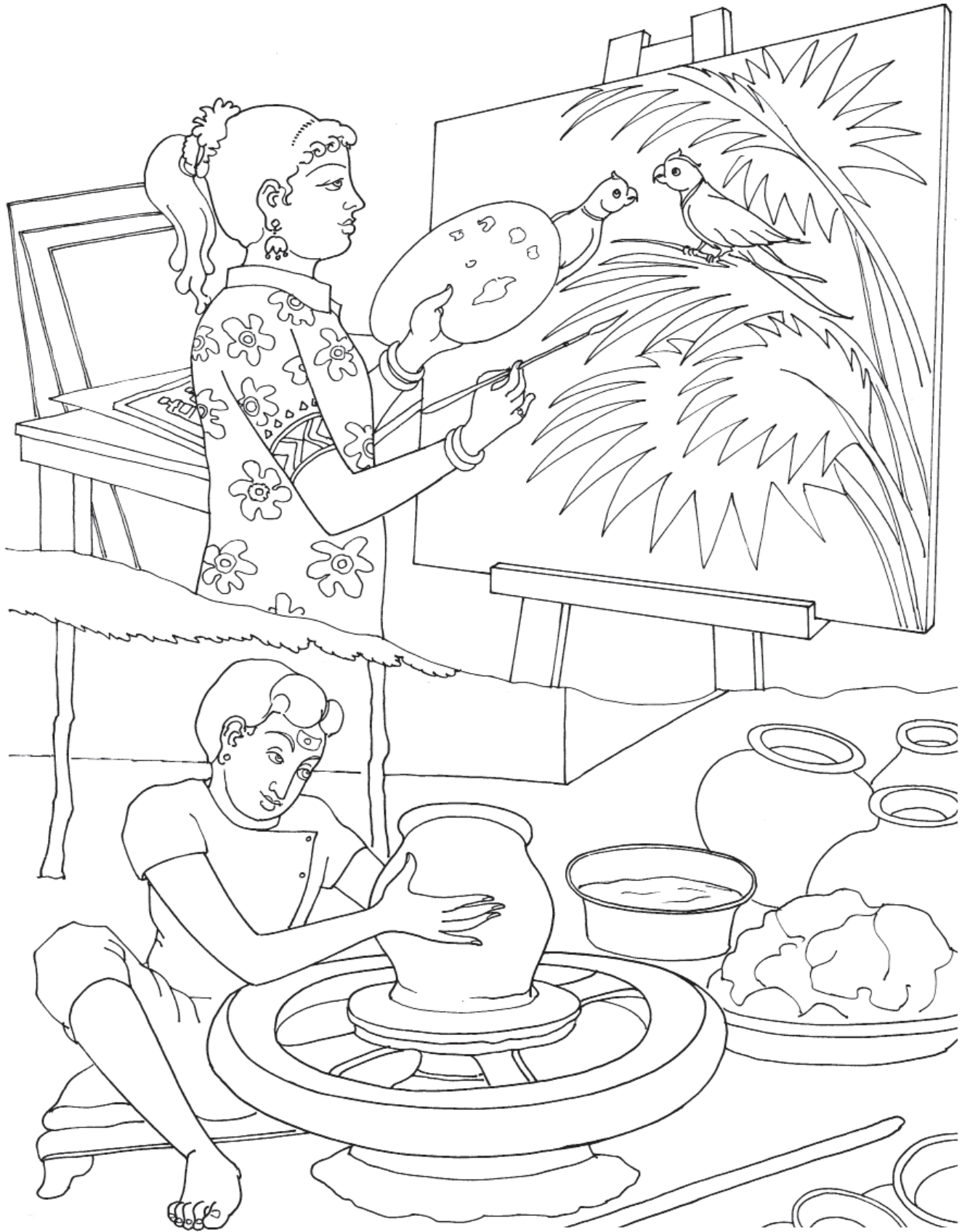
bangga dengan pencapaian kita. Kamu boleh mencari sesuatu kemahiran yang dapat menonjolkan kreativiti kamu.

.....  
*Seorang budak perempuan sedang asyik melukis dua burung nuri manakala seorang budak lelaki berpuas hati dengan periuk yang dibuatnya daripada tanah liat.*

Le travail scolaire et les études ne sont qu'une partie de ce qu'il faut pour se sentir content et productif. Garçons et filles doivent apprendre un art ou une activité manuelle, et créer des choses pour les autres avec leurs mains et leur corps. Réaliser de beaux objets procure de la joie, de la satisfaction,

et une certaine fierté. Choisis une activité qui fera s'épanouir ta créativité.

.....  
*Une fille est contente de peindre deux perroquets alors qu'un garçon est heureux du pot qu'il fabrique avec de l'argile.*





God Siva is the first Soul. He created the world, making it perfect in all ways. He created all other souls, and even the other Gods. Siva is perfect, and full of love. He is all-knowing and all-powerful. He is present in everyone and everything. The deepest part of your soul is the same as Siva's soul. Deep

inside, you are perfect, just like Siva is perfect. You are a perfect soul-being of light.

.....  
*A boy and girl imagine their souls, which are deep inside them. They worship God Siva, who created them.*

சிவபெருமான் முதல் (ஆதி) ஆன்மா என்கிறோம். எல்லா வகைகளிலும் குற்றமற்ற முழுமையுடைய உலகைப்படைத்தார். அவர் மற்ற ஆன்மாக்களைப் படைத்தார், மற்ற தெய்வங்களையும் படைத்தார். சிவா மாசுமருவற்றவர், அன்பு நிறைந்தவர். அவர் சகலமும் அறிந்த சகல சக்தி உடையவர். அவர் அனைவரிடத்திலும், அனைத்திலும் இருக்கிறார். உங்களது ஆழ்நிலை ஆன்மா சிவபெருமானின் ஆன்மா போன்றதாகும்.

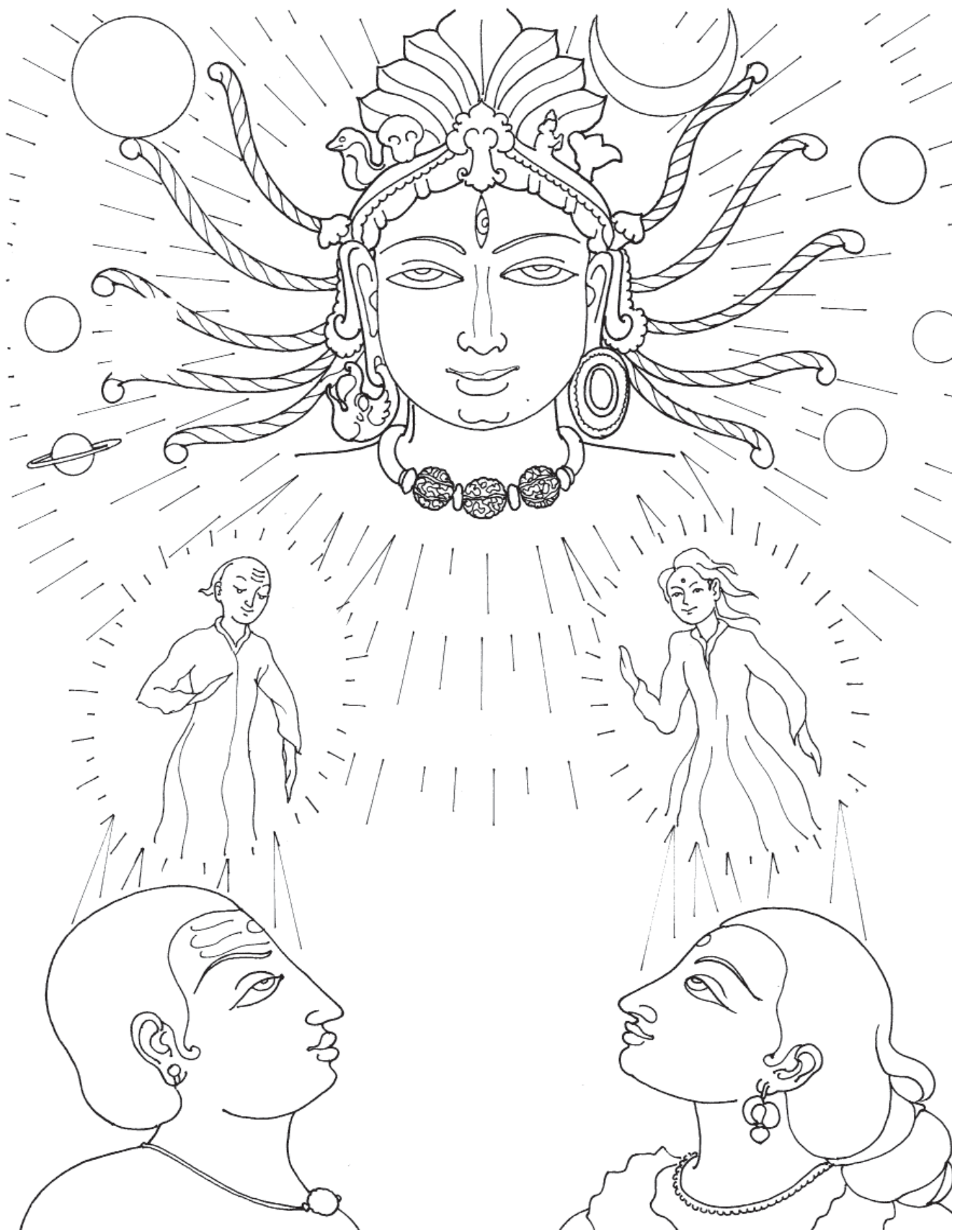
சிவபெருமான் மாசுமருவற்றவராக இருப்பது போன்று நீங்கள் ஆழ்நிலையில் (குற்றமற்றவர்களாக) மாசுமருவற்றவர்களாக இருக்கிறீர்கள். நீங்கள் குற்றமற்ற ஒளியுடைய ஆன்மா.  
.....  
தங்களின் உள்ளே ஆழமாக மறைந்துள்ள ஆத்மாவைக் குறித்து, ஒரு சிறுவனும், சிறுமியும் கற்பனை செய்து பார்க்கிறார்கள். அவர்களைப் படைத்த இறைவன் சிவனை வழிபடுகிறார்கள்.

Tuhan Siva adalah Roh yang pertama. Siva telah mencipta alam semesta ini dan memastikan ianya sempurna dalam segala aspek. Siva mencipta semua roh yang lain termasuk Tuhan-Tuhan yang lain. Siva adalah Tuhan yang sempurna dari segala aspek dan amat penyayang. Siva maha berkuasa dan mengetahui segala-galanya. Siva wujud dalam diri setiap manusia dan benda. Bahagian paling dasar roh kamu, adalah sama dengan roh Tuhan

Siva. Jauh dalam dasar diri kamu, kamu adalah sempurna sepertimana sempurnanya Siva. Kamu merupakan roh bersinar yang sempurna.  
.....  
*Seorang budak lelaki dan budak perempuan sedang membayangkan roh mereka, yang berada jauh di dalam diri mereka. Mereka memuja Tuhan Siva, yang mencipta mereka.*

Dieu Siva est l'Âme primordiale qui créa le monde, et le créa parfait à tous points de vue. Il a créé les autres âmes, et même les autres Dieux. Siva est parfait et plein d'amour. Il sait tout, et peut tout faire. Il est présent en toute chose et en chacun. Ton âme, dans sa nature la plus profonde, est identique à l'âme de Siva. Ton moi intime est parfait, comme

Siva est parfait. Tu es une âme parfaite, un être de lumière.  
.....  
*Un garçon et une fille imaginent leur âme, qui est au plus profond d'eux-mêmes. Ils vénèrent Dieu Siva qui les a créés.*



*Karma* is Lord Siva's divine law of life. It means if we do good, then good will come back to us. If we hurt others and do bad things, bad things will happen to us. Every event in your life is part of your *karma*. It is what you created in the past, even in a past life. No one else creates your *karma*. You make

*karma*, good or bad, all the time. It is smart to act, speak and think with kindness and generosity. That way you are creating good *karma* for your future.

.....  
*A boy breaks his neighbor's pot. He makes up for this by buying a new pot and cleaning up the mess.*

கர்மா எனப்படுவது வாழ்க்கைக்கு சிவபெருமானின் தெய்வீகச் சட்டமாகும். நாம் நல்லது செய்தால் நல்லதே வந்து சேரும் என்பது இதன் பொருளாகும். நாம் மற்றவர்களுக்குத் துன்பம் கொடுத்து தீயதைச் செய்தால் நமக்குத் தீயதே நடக்கும். வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு நிகழ்வும் உங்களது கர்மாவின் ஒரு பகுதியாகும். அது கடந்த காலங்களில் நீங்கள் ஏற்படுத்தியதாகும், முற்பிறவியில் நீங்கள் ஏற்படுத்தியதாகும் இதில் அடங்கும். உங்கள் கர்மாவை மற்றவர்கள் ஏற்படுத்திவிட முடியாது. நீங்கள் எல்லா வேளைகளிலும் நல்வினை தீவினை

கர்மாக்களை ஏற்படுத்துகிறீர்கள். தன்னலமற்று அன்புடன் பேசவேண்டும், அன்பானவற்றை நினைக்க வேண்டும் அவ்வாறே நடந்து கொள்வது அறிவுடைமையாகும். இதன்வழி நீங்கள் உங்கள் எதிர் காலத்துக்காக நல்ல கர்மாக்களை ஏற்படுத்துகிறீர்கள்.

.....  
ஒரு சிறுவன் அவனுடைய பக்கத்து வீட்டுக்காரரின் பானையை உடைத்து விட்டான். அதைச் சரி செய்ய புதிய பானையை வாங்கி வைத்து, ஏற்கனவே உடைந்த பகுதிகளைச் சுத்தம் செய்துக் கொண்டிருக்கிறான்.

Karma merupakan undang-undang Tuhan Siva mengenai kehidupan. Ia bermaksud sekiranya kita berbuat baik, maka perkara baik akan datang balik kepada kita. Sebaliknya jika kita mencederakan sesiapa atau berbuat jahat, maka perkara yang tidak baik juga akan menimpa kita. Setiap peristiwa yang berlaku dalam hidup kamu adalah hasil daripada karma kamu pada masa lampau mahupun hidup yang lepas. Karma yang baik mahupun jahat adalah hasil daripada kelakuan

dan perbuatan kamu dan bukannya daripada orang lain. Oleh itu, adalah bijak sekiranya kamu bertindak, bercakap dan berfikir dengan baik serta bermurah hati. Dengan cara ini kamu membentuk karma baik untuk masa depan kamu.

.....  
*Seorang budak lelaki telah memecahkan pasu bunga jirannya. Dia bertaubat dengan membelikan pasu bunga baru dan membersihkan tempat itu.*

Le karma est la divine loi de Dieu Siva. Si nous faisons le bien, nous récolterons le bien. Blesses les autres, agir mal, attire de mauvaises choses. Chaque événement de ta vie fait partie de ton karma, il est ce que tu as créé dans le passé ou même dans une vie passée. Ce n'est que toi qui crée ton karma, personne d'autre. Tu crées du karma, bon

ou mauvais, tout le temps. Donc agi bien, parle bien, pense bien et, à chaque occasion, sois bon et généreux. C'est ainsi que tu feras du bon karma pour ton avenir.

.....  
*Un garçon casse le pot de son voisin. Il se rachète en achetant un nouveau pot et en nettoyant le désordre.*





The best way to start each day is to wake up with lots of energy. Take a shower and put on clean clothes. Help your mother and father prepare the shrine. Then worship God Siva with your family. The *devas* from your Hindu temple are connected to your shrine. They can send blessings, intelligence and healing energy to you. When you

worship in the morning, you are tuning into Siva's love and grace. He will help you have a great day.

.....  
*The family prepares for early puja. They light a lamp, bring offerings, clean brass and make a flower garland.*

ஒவ்வொரு நாளையும் தொடங்குவதற்குச் சிறந்தவழி நிறைந்த சக்தியுடன் துயில் எழுவதேயாகும். குளித்து சுத்தமான ஆடைகளை உடுத்த வேண்டும். பூசையறையைத் தயார் செய்ய அம்மா அப்பாவுக்கு உதவ வேண்டும். பிறகு குடும்பத்தோடு சிவபெருமானை வணங்க வேண்டும். உங்கள் கோயிலிலுள்ள தேவர்கள் உங்கள் வீட்டு பூசையறையுடன் தொடர்பு உடையவர்கள். அவர்கள் உங்களுக்கு ஆசீர்வாதங்கள், நல்லறிவு, துன்பத்தை நீக்கும் ஆற்றல் முதலியவற்றை அனுப்பி வைப்பார்கள்.

நீங்கள் காலையில் வழிபாடு செய்யும்போது சிவபெருமானின் அன்பையும் ஆசியையும் பெறுகிறீர்கள். அன்று சிறந்த நாளாக இருக்க அவர் உதவுவார்.

.....  
இந்த குடும்பம் தங்கள் காலை வேளை பூஜைக்கு தயாராகிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். விளக்கை ஏற்றுதல், பூஜைப் பொருட்களை கொண்டு வருதல், பித்தளை சாமான்களை தூலக்குதல் மற்றும் பூக்களை மாலையாக தொடுத்தல் ஆகியவற்றைச் செய்கின்றனர்.

Cara terbaik untuk memulakan hari, adalah dengan bangun dengan penuh tenaga. Mandi dan pakai pakaian yang bersih. Bantulah ibu bapa kamu membersihkan bilik sembahyang. Kemudian sembahyang Tuhan Siva bersama seisi keluarga. Para dewa dari kuil berhubung dengan bilik sembahyang kamu. Mereka akan memberi rahmat, kebijaksanaan dan tenaga untuk pulih kepada kamu. Apabila kamu sembahyang pada waktu

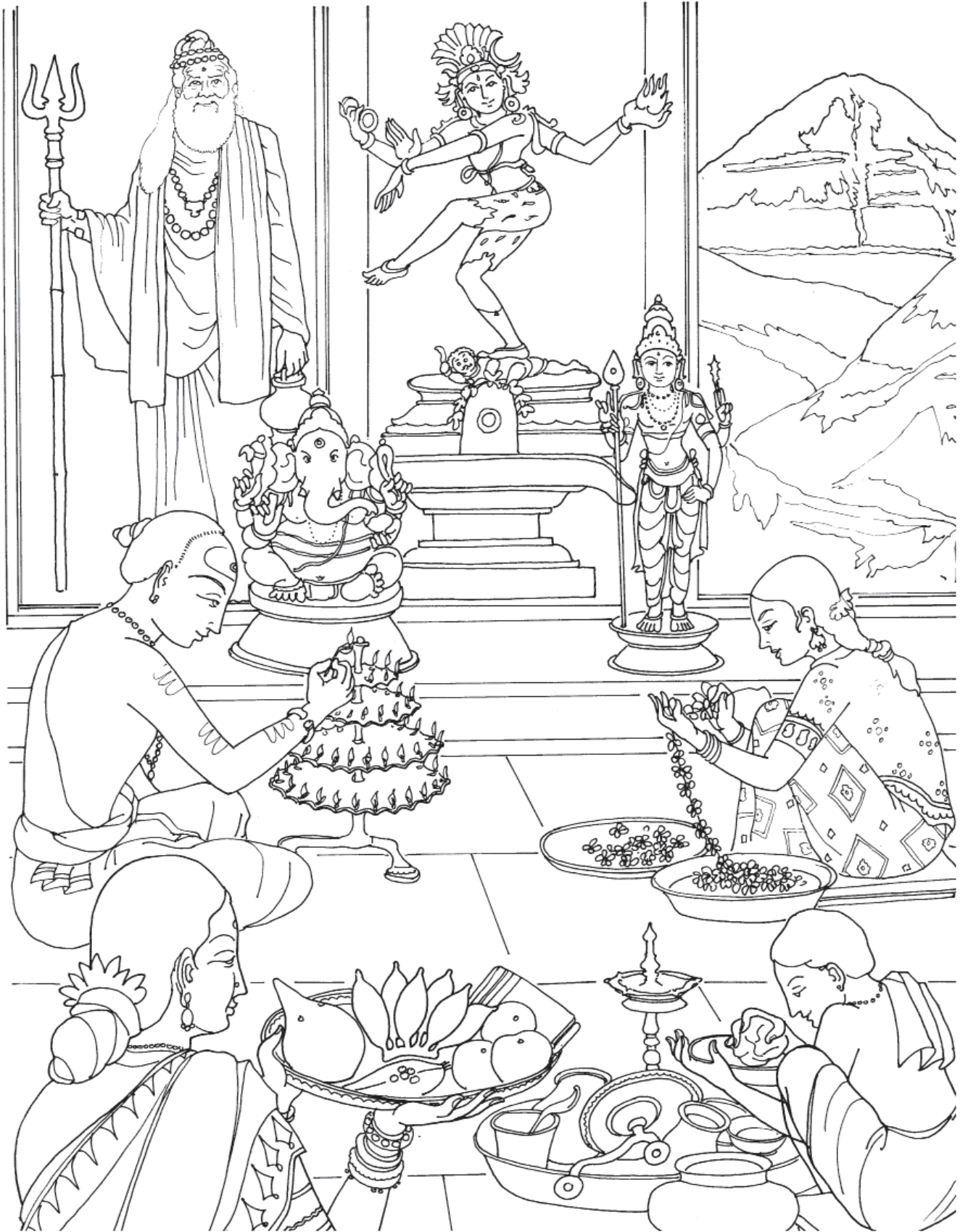
pagi, kamu akan dirahmati dengan kasih dan kurnia Tuhan Siva. Tuhan Siva akan membantu kamu melalui hari tersebut dengan baik.

.....  
*Keluarga sedang bersiap untuk sembahyang (puja) awal. Mereka menyalakan pelita, membawa pemberian, membersihkan loyang dan membuat kalungan bunga.*

La meilleure façon de débiter chaque journée est de se réveiller plein d'énergie. Prends ta douche, mets des vêtements propres. Aide tes parents à préparer l'autel. Puis adorez Dieu Siva tous ensemble, en famille. Les dévas de ton temple Hindou sont reliés à ton autel, ils t'envoient des bénédictions, l'intelligence, et la guérison. L'adoration matinale

t'unit à l'amour et à la grâce de Siva, et cela t'aidera à passer une excellente journée.

.....  
*La famille se prépare pour la puja du matin. Ils allument une lampe, apportent des offrandes, nettoient le cuivre et font une couronne de fleurs.*



Getting along well with your brothers and sisters is very important. It creates a peaceful home where everyone feels happy and safe. Who comes into your family as a brother or sister is no accident. You all came together as a family to learn and grow. You may have known them before in past lives. Don't fight with your brothers or sisters. Don't

tease them. Be harmonious and cooperative. You should love and support your brothers and sisters. If you do that, they will love and support you.

.....  
*Brother and sister fight over a book. He apologizes and gives it to her. She then shares the book with him.*

உங்கள் உடன் பிறப்புகளான சகோதர சகோதரிகளோடு நல்ல முறையில் சேர்ந்து பழகுவது மிகவும் முக்கியம். இது அமைதியான இல்லத்தை உருவாக்குவதோடு ஒவ்வொருவரும் மகிழ்ச்சியாகவும் பாதுகாப்பாகவும் இருப்பதை உணரச் செய்யும். உங்கள் குடும்பத்துக்கு சகோதர சகோதரிகள் வந்தது எதிர்பாராத ஒன்றல்ல. நீங்கள் அனைவரும் கற்றுக் கொள்ளவும் வளரவும் சேர்ந்து குடும்பமாக வந்துள்ளீர்கள். முற்பிறவியில் நீங்கள் அவர்களை அறிந்திருக்கலாம். உங்கள் சகோதர சகோதரிகளுடன் சண்டையிடாதீர்கள். அவர்களைக் கேலி செய்யாதீர்கள். அவர்களுடன்

சமாதானமாகவும் ஒற்றுமையுடனும் இருங்கள். உங்கள் உடன் பிறப்புகளிடம் அன்பாகவும் ஆதரவாகவும் இருங்கள். நீங்கள் இவ்வாறு நடந்து கொண்டால் அவர்களும் உங்களிடம் அன்பாகவும் ஆதரவாகவும் நடந்து கொள்வார்கள்.

.....  
ஒரு புத்தகத்திற்காக ஒரு சிறுவனும், அவனுடைய சகோதரியும் சண்டை போட்டுக் கொண்டிருக்கிறார்கள். பின் அவளிடம் மன்னிப்பு கேட்டுக் கொண்டு, அதை அவளிடம் கொடுக்கிறான். அவள் அந்த புத்தகத்தை அவனுடன் பகிர்ந்துக் கொண்டு படிக்கிறாள்.

Adalah amat penting bagi kamu bergaul mesra dengan adik-beradik kamu. Ia dapat mewujudkan suasana aman tenteram di rumah dimana semua orang akan berasa gembira dan selamat. Sememangnya kamu dan adik-beradik kamu telah ditakdirkan untuk dilahirkan bersama. Kamu semua dilahirkan dalam satu keluarga yang sama untuk membesar dan belajar sesama sendiri. Kamu mungkin mengenali mereka dalam kehidupan yang lepas. Oleh itu janganlah bergaduh dan menyinggung adik-beradik kamu.

Wujudkan suasana harmoni dan hiduplah bersatu-padu. Kamu juga harus menyayangi dan bantu-membantu sesama sendiri. Jika kamu berbuat demikian, maka mereka pun akan menyayangi dan membantu kamu.

.....  
*Adik beradik bergaduh kerana sebuah buku. Dia meminta maaf dan memberikan buku itu kepada budak perempuan. Kemudian budak perempuan itu berkongsi buku dengan budak lelaki tersebut.*

Il est important de bien t'entendre avec tes frères et tes sœurs pour créer un foyer paisible où chacun se sent heureux et en sécurité. Ce n'est pas par hasard si ton frère et ta sœur font partie de ta famille. Vous avez pris naissance dans cette famille pour apprendre et pour grandir. Tu les as probablement connus dans des vies passées. Ne te bats pas avec eux. Ne les agace pas. Coopère harmonieusement

avec eux. Ton devoir est de les aimer, de les soutenir. Ainsi ils t'aimeront et te soutiendront à leur tour.

.....  
*Un frère et une soeur se disputent à qui aura le livre. Il s'excuse et le donne à sa sœur. Ensuite elle partage le livre avec lui.*





There are five traditional Hindu instruments. They are thousands of years old. These are the vina, the bamboo flute, the *tambura*, the cymbals and the two-sided drum. When these instruments are played, the *devas* and Gods can hear them in the inner worlds. The music connects man and God. In Hinduism we use these five instruments and song to praise God Siva and the other Gods. We sing

and play devotional songs at the temple and at home. To learn how to play one of these instruments can take many years, but the rewards are great.

.....  
*The five traditional Hindu instruments are the vina, tambura, cymbals, flute and mridangam.*

இந்து பாரம்பரிய இசைக் கருவிகள் ஐந்து உள்ளன. அவை ஆயிரக் கணக்கான ஆண்டுகள் பழமை வாய்ந்தவை. அவை வீணை, புல்லாங்குழல், தம்பூரா, தாளம் (ஜால்ரா), மிருதங்கம் ஆகியன. இந்த இசைக் கருவிகளை மீட்டும்போது (இசைக்கும் போது) உள்ளூலகத்திலுள்ள தேவர்களும் தெய்வங்களும் அதைக் கேட்க முடியும். இசை மனிதனையும் இறைவனையும் இணைக்கிறது. இந்து சமயத்தில் நாம் இந்த ஐந்து இசைக்கருவிகளையும் பாடல்களையும் சிவபெருமானையும் மற்ற தெய்வங்களையும் போற்றுவதற்காகப்

பயன்படுத்துகிறோம். கோயிலிலும் வீட்டிலும் பக்திப் பாடல்கள் பாடுகிறோம், இசைக்கருவிகளை இசைக்கிறோம். இந்த இசைக்கருவிகளில் ஒன்றைப் பழகுவதற்குப் பல ஆண்டுகளாகும். ஆனால் அதனால் கிடைக்கும் பலனோ மிகப் பெரியது.

.....  
வீணை, தம்பூரா, ஜால்ரா (தாளம்), புல்லாங்குழல் மற்றும் மிருதங்கம் ஆகிய ஐந்தும் இந்துக்களின் பாரம்பரிய வாத்தியங்களாகும்.

Terdapat lima peralatan muzik tradisional Hindu. Alat-alat ini telah dicipta beribu-ribu tahun dahulu. Ia terdiri daripada veena, seruling buluh, tambura, simbal dan gendang. Apabila alat-alat ini dimainkan, muziknya akan didengari oleh Tuhan dan para dewa sehingga ke dunia mereka. Muzik menjadi perantaraan di antara manusia dengan Tuhan. Dalam Hinduisme kita menggunakan lima alat muzik ini dan lagu untuk memuja Tuhan Siva dan Tuhan-Tuhan yang lain. Kita menyanyi

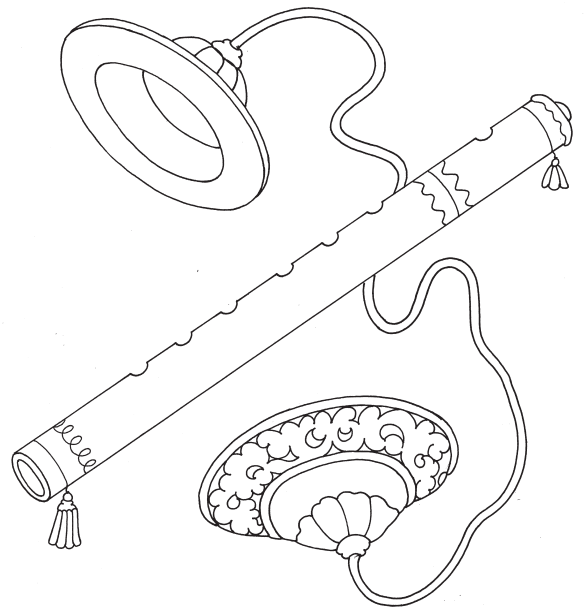
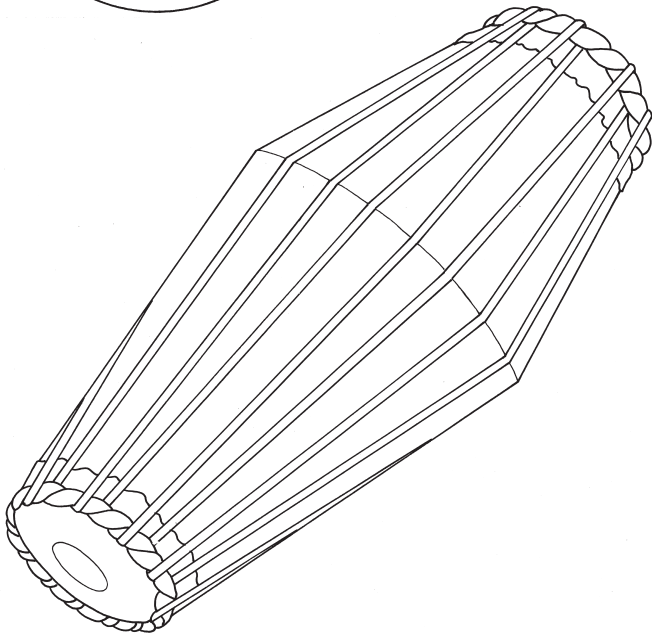
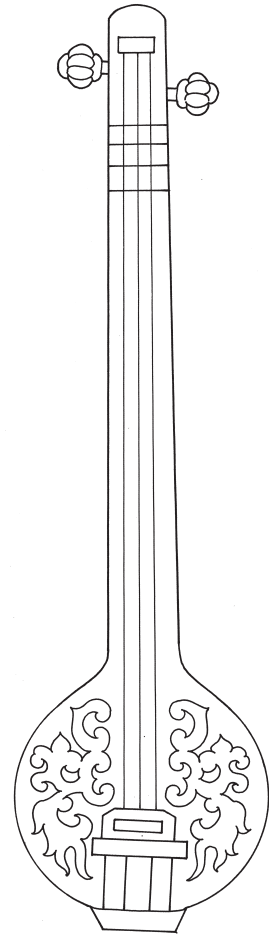
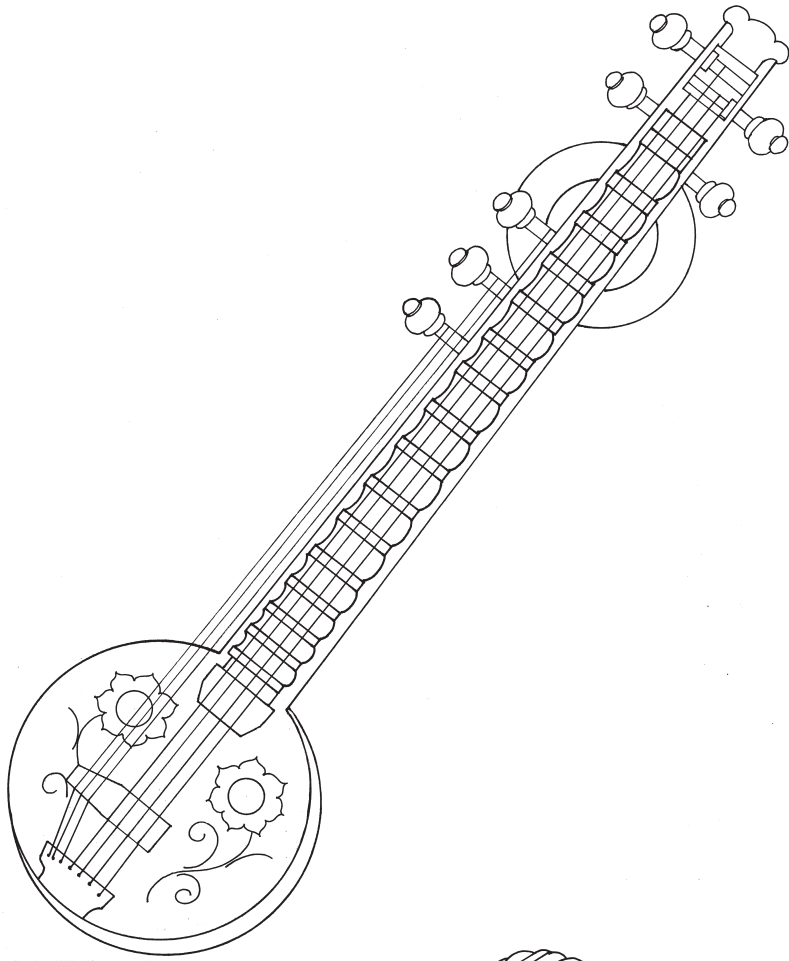
lagu-lagu agama di kuil dan di rumah. Kita akan mengambil masa yang lama untuk mempelajari cara memainkan alat muzik ini, namun hasil dan kepuasan yang diperolehi daripadanya amat tidak ternilai.

.....  
*Lima peralatan muzik tradisional Hindu terdiri daripada veena, tambura, simbal, seruling buluh dan gendang.*

Nos cinq instruments hindous traditionnels remontent à plusieurs milliers d'années: la vina, la flute en bambou, la tambura, les cymbales et le tambour à deux faces. Leur musique parvient aux dévas et aux Dieux dans les mondes intérieurs. La musique relie l'homme à Dieu. Dans l'hindouisme nous utilisons ces instruments pour chanter les louanges de Dieu Siva et des autres Dieux. A la

maison et au temple, nous jouons de la musique, et nous chantons des chants dévotionnels. Il faut des années pour maîtriser ces instruments, mais la résultat en vaut la peine.

.....  
*Les cinq instruments traditionnels hindous sont la vina, la tambura, les cymbales, la flûte et le mridangam.*



Here are three good ways to serve God Siva. The first way is by helping other people. We should especially help the needy. The second way is by helping animals. Always be kind to animals. The third way is by taking care of our environment. Helping others makes us feel happy, because we

make them happy. God Siva is in all people. He is in all animals and plants. He is in every part of our world. See Siva everywhere.

.....  
*People are helping an elderly lady, treating a hurt cat, feeding birds, planting a tree and feeding a cow.*

சிவபெருமானுக்குத் தொண்டு செய்ய முன்று நல்ல வழிகள் உண்டு. முதலாவதாக மற்றவர்களுக்கு உதவி செய்தல். குறிப்பாக உதவி தேவைப்படுவோர்களுக்கு நாம் உதவவேண்டும். இரண்டாவதாக நாம் மிருகங்களுக்கு உதவுதல். எப்போதும் மிருகங்களிடத்தில் அன்பாக இருக்க வேண்டும். முன்றாவதாக நமது சுற்றுச் சூழலைப் பாதுகாக்க வேண்டும். மற்றவர்களுக்கு உதவுவதன் மூலம் நம்மை மகிழ்வடையச் செய்யும். ஏனெனில் நாம் அவர்களை மகிழ்ச்சி அடையச் செய்கிறோம். சிவபெருமான் எல்லா

மனிதரிடத்திலும் இருக்கிறார். அனைத்து மிருகங்களிடத்திலும் தாவரங்களிலும் இருக்கிறார். அவர் நமது உலகத்தின் ஒவ்வொரு மூலை முடுக்கிலும் இருக்கிறார். சிவபெருமானை எல்லா இடங்களிலும் பாருங்கள்.

.....  
வயதான பெண்மணிக்கு உதவுதல், அடிபட்ட பூனைக்கு சிகிச்சை அளித்தல், பறவைகளுக்கு இரை போடுதல், மரம் நடுதல் மற்றும் பசுவிற்குத் தீனி போடுதல் போன்ற நல்ல செயல்களை மக்கள் செய்கிறார்கள்

Terdapat tiga cara untuk meluahkan kasih sayang kita terhadap Tuhan Siva. Pertama adalah dengan menolong orang lain. Kita harus menolong orang khususnya mereka yang memerlukannya. Cara kedua adalah dengan membantu haiwan. Tunjukkan selalu kasih sayang kamu pada haiwan. Cara ketiga adalah dengan menjaga alam semulajadi. Kita akan berasa gembira apabila kita menolong orang lain kerana mereka gembira

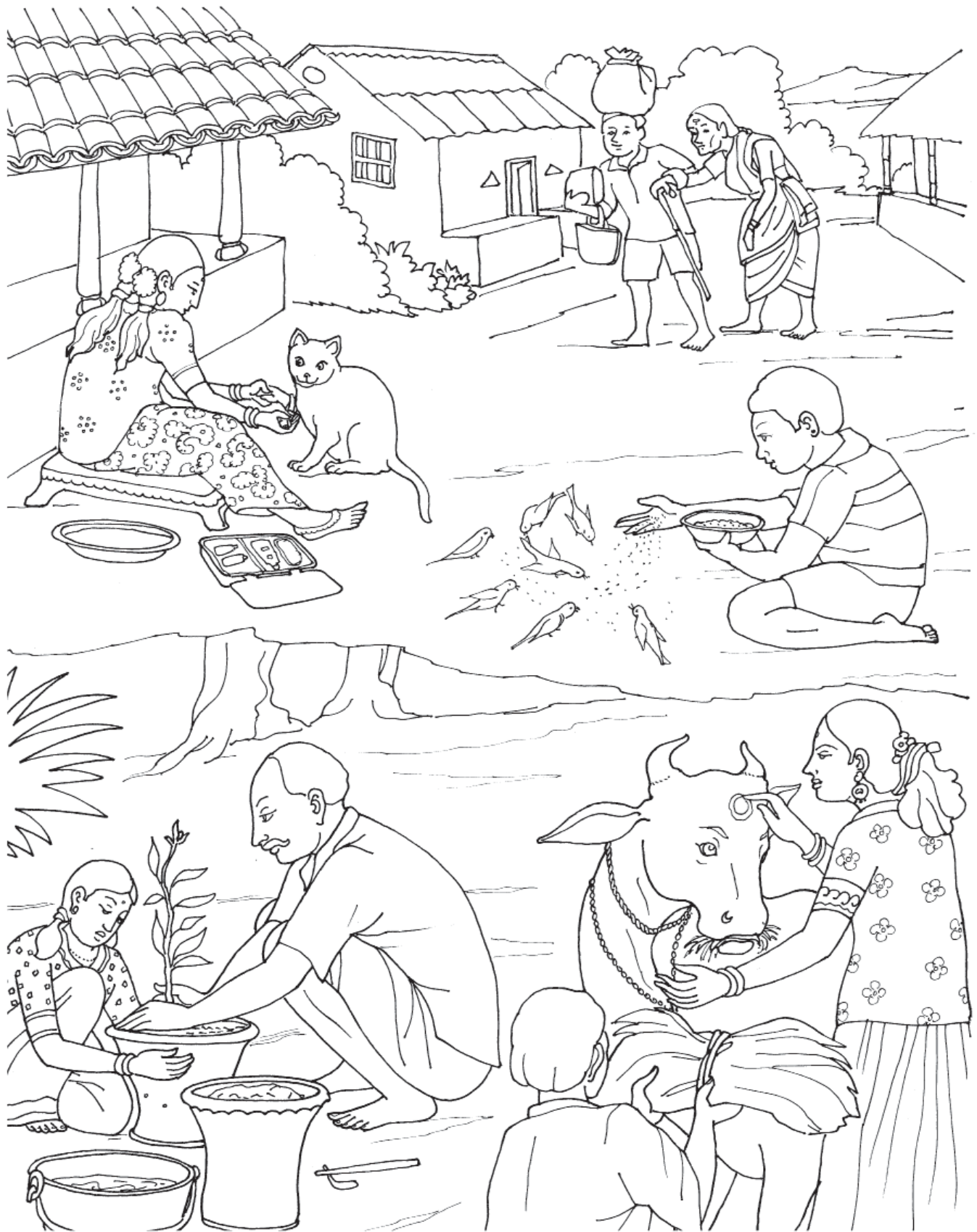
dengan pertolongan kita. Tuhan Siva wujud dalam diri semua insan, haiwan dan tumbuh-tumbuhan. Siva berada di setiap pelusuk dunia. Bayangkan Tuhan Siva di semua tempat.

.....  
*Orang ramai sedang membantu perempuan tua, merawat kucing cedera, memberi makan pada burung, menanam pokok dan memberi makan pada lembu.*

Voici trois bonnes manières de servir Dieu Siva. La première, c'est de rendre service aux autres, surtout aux personnes nécessiteuses. La deuxième manière, c'est d'aider les animaux. Sois toujours bon avec eux. La troisième manière, c'est de protéger l'environnement. Aider autrui nous rend heureux, car nous rendons autrui heureux. Dieu Siva vit en

chacun. Il demeure dans les animaux, les plantes, en chaque aspect de notre monde. Vois donc Siva partout.

.....  
*Des gens aident une dame âgée, soignent un chat blessé, donnent à manger à des oiseaux et à une vache et plantent un arbre.*





It is important to live in a clean and healthy way. Do at least a half-an-hour of exercise every day. Keep your body clean. Keep your clothes and room clean. When everything is clean, then we are closer to the Gods and *devas*. When everything is clean, your mind is purer. You are able to learn better and solve problems. Choose your clothes so that they say, "I am somebody with pride and culture."

Especially when you go to the temple, wear your Hindu clothes. The best diet has plenty of vegetables, fruit, protein-rich *dhals*, beans and whole grains and is low in oil. Meat, fish and eggs are not so good for the mind and body.

.....  
*Lord Murugan blesses a family. They are cooking a nice meal, tending their garden and doing hatha yoga.*

ஆரோக்கியத்துடனும் தூய்மையாகவும் வாழ்வது முக்கியமாகும். ஒவ்வொரு நாளும் குறைந்தது அரை மணி நேரம் உடற்பயிற்சி செய்வது அவசியமாகும். உங்கள் உடலைத் தூய்மையாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் ஆடைகளையும் உங்கள் அறையையும் தூய்மையாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள். எல்லாம் தூய்மையாக இருந்தால் நாம் தேவர்களிடத்திலும் தெய்வங்களிடத்திலும் நெருக்கமாக இருப்போம். எல்லாம் தூய்மையாக இருந்தால் உங்கள் மனமும் தூய்மையாக இருக்கும். உங்களால் நன்றாகப் படிக்க முடியும், பிரச்சனைகளைத் தீர்வுகாண முடியும். உங்களது உடையைத் தோந்தெடுங்கள். மற்றவர்கள் உங்களைப் பார்த்து "நீங்கள் கலாச்சாரம் மிகுந்த பெருமைக்குரிய குறிப்பிடத்தக்க ஒருவர்

" என்பார்கள். குறிப்பாக நீங்கள் கோயிலுக்குச் செல்லும் போது இந்து பாரம்பரிய உடையை அணியுங்கள். அதிகமான காய்கறிகள், பழங்கள், புரதச்சத்து மிகுந்த பருப்பு, பயறு வகை காய்கறிகள் (பயற்றங்காய் போன்றவை), எண்ணெய் குறைந்த தானியங்கள் முதலியன சிறந்த உணவாகும். இறைச்சி, மீன், முட்டை போன்ற உணவுகள் நமது உடலுக்கும் மனத்துக்கும் நல்லதல்ல.

.....  
 முருகப் பெருமான் அந்த குடும்பத்தை ஆசீர்வாதம் செய்கிறார். மிக சுவையான உணவை சமைத்தல், தோட்டத்தை பராமரித்தல் மற்றும் ஹத்த யோகம் ஆகியவற்றை செய்கிறார்கள்.

Adalah penting untuk hidup dengan cara yang bersih dan sihat. Lakukan senaman sekurang-kurangnya setengah jam setiap hari. Jagalah kebersihan diri kamu. Jaga kebersihan pakaian dan bilik kamu. Apabila semuanya bersih, maka kita lebih dekat dengan Tuhan dan para dewa. Fikiran kamu juga akan lebih tenang dan suci. Kamu juga boleh belajar dengan lebih baik dan berupaya menyelesaikan masalah. Pilihlah pakaian kamu yang memberi perasaan "Saya berbangga dengan tradisi saya", terutama sekali apabila kamu pergi

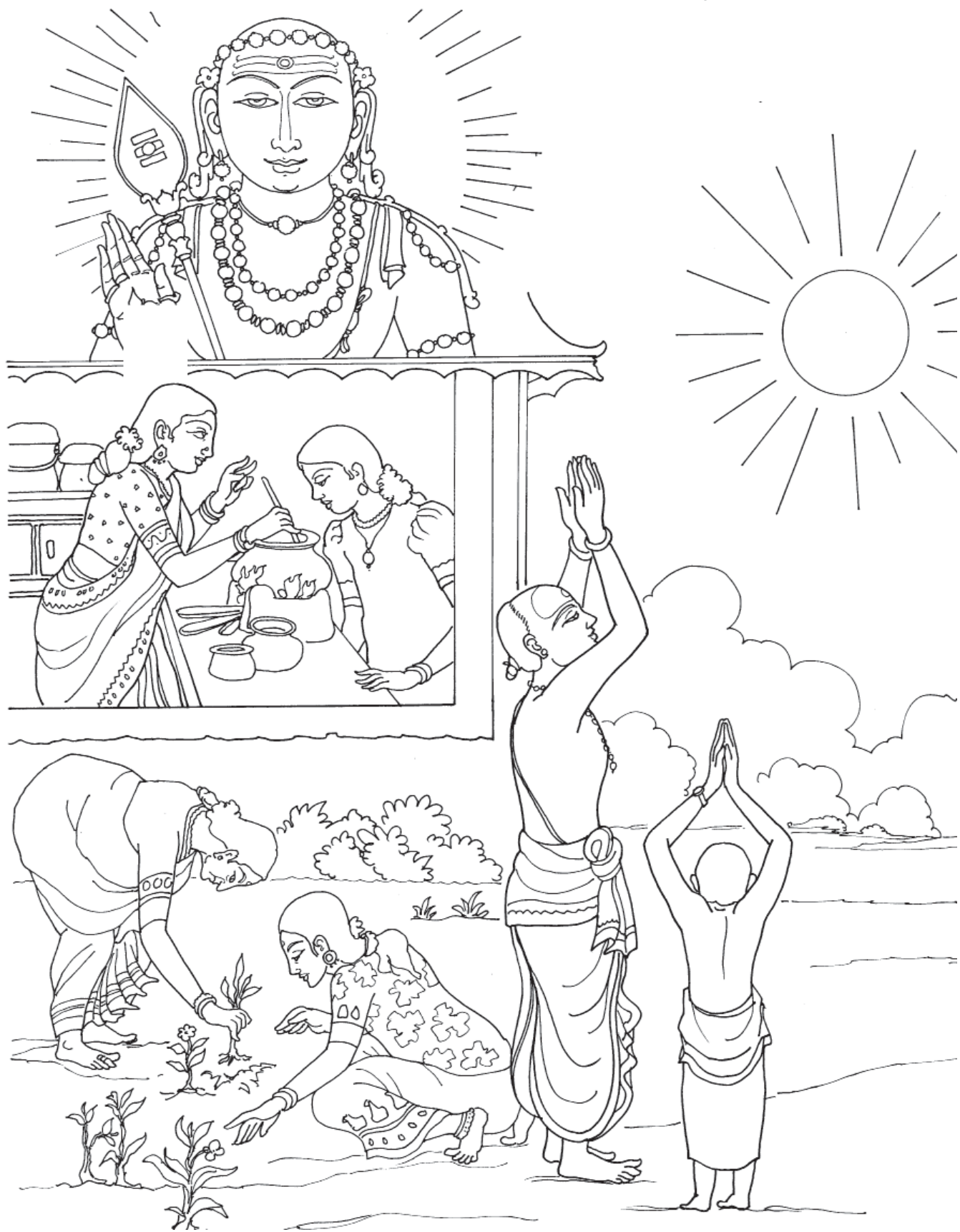
ke kuil, pakailah pakaian tradisional Hindu. Amalan pemakanan yang terbaik haruslah mengandungi banyak sayur-sayuran, buah-buahan, kacang dhal yang penuh dengan protein dan kekacang serta bijirin dan sedikit minyak. Daging, ikan dan telur tidak sesuai untuk badan dan fikiran kita.

.....  
*Tuhan Murugan memberkati sebuah keluarga. Mereka sedang memasak makanan yang sedap, menjaga taman mereka dan melakukan hatha yoga.*

Nous devons mener une vie propre et saine. Fais au moins une demi-heure d'exercice par jour. Que ton corps, tes vêtements et ta chambre soient propres! Quand tout est propre, on se sent proche des Dieux et des dévas. Le mental est plus pur. Ainsi tu apprends mieux, tu trouves les solutions à tes problèmes. Choisis des vêtements qui disent: «Je suis une personne fière et cultivée.» Porte tes habits hindous, surtout quand tu vas au temple.

Les meilleur régime alimentaire sera celui où il y aura une grande proportion de légumes, de fruits, de dhals protéinés, de légumineuses, de graines complètes, et très peu d'huiles. La viande, le poisson et les œufs ne sont pas très bons pour le corps et l'esprit.

.....  
*Dieu Murugan bénit une famille. Ils préparent un bon repas, jardinent et font du hatha yoga.*



Hindus break coconuts as an offering to Lord Ganesha. Breaking a coconut has special meaning. The rough, hard shell is like our selfish ego. The inside, soft, sweet part is our spiritual nature. We enjoy the inside of a coconut and not the shell. In

the same way, we want to cultivate our inner spiritual nature, not our hard, outside ego.

.....  
*Coconuts are broken and offered to Lord Ganesha at a roadside shrine. Below is a simple offering tray.*

இந்துக்கள் கணேசபெருமானுக்கு நைவேத்தியமாக தேங்காயை உடைக்கிறார்கள். தேங்காயை உடைப்பதற்குக் குறிப்பிட்ட (விசேஷமான) அர்த்தம் உண்டு. தேங்காயின் கடினமான மேல் பகுதி ஓடு, தன்னலமிக்க தற்பெருமையைக் குறிக்கும். ஓட்டின் உள்ளே இருக்கும் சுவையான வெள்ளை பருப்பு நமது இயல்பான ஆன்மீகத்தைக் குறிக்கும். இதே போன்று நம்முள்ளிருக்கும் ஆன்மீக இயல்பை

அபிவிருத்தி செய்ய வேண்டும். வெளியிலிருக்கும் நமது முரட்டுத்தனமான தற்பெருமை அல்லது கர்வத்தை அல்ல.

.....  
சாலையோர கோயிலில் உள்ள கணபதிப் பெருமானுக்குத் தேங்காய் உடைத்து, சமர்ப்பிக்கிறார்கள். கீழே உள்ள தட்டில் பூஜைக்கான சில எளிய பொருட்கள் உள்ளன.

Penganut Hindu memecahkan kelapa sebagai tanda kesyukuran kepada Tuhan Ganesha. Amalan ini mengandungi maksud tersendiri. Tempurung kelapa yang keras dan kasar melambangkan keegoan kita. Isi kelapa yang putih dan manis pula melambangkan sifat kerohanian dalam diri kita. Kita hanya menikmati isi kelapa dan bukannya

tempurung. Oleh itu, dengan cara yang sama kita harus memupuk sifat kerohanian yang wujud dalam diri kita dan bukannya keegoan kita.

.....  
*Kelapa dipecahkan dan dipersembahkan kepada Tuhan Ganesha di kuil pinggir jalan. Di bawah pula adalah dulang pemberian yang ringkas.*

Les Hindous brisent des noix de coco comme offrande à Dieu Ganesha. Cet acte a un sens particulier. La coque, qui est dure et rugueuse, est notre égo. L'intérieur, qui est doux, est notre nature spirituelle. C'est cette partie douce que nous aimons, pas la coque. De même, nous désirons

cultiver notre nature spirituelle intérieure, pas l'égo extérieur, la dur.

.....  
*Des noix de coco sont brisées et offertes à Dieu Ganesha à un sanctuaire en bord de route. En bas est un plateau d'offrandes.*





*Pradakshina* means to walk clockwise around a temple or holy place. We always walk so the temple is on our right. As we walk, we forget the outside world. We clear our minds as we approach the Deity inside the temple. As we leave the holy temple, we take Siva's blessings with us out into the world. We carry these blessings in our heart.

Sometimes people roll around the temple. This is very hard to do. They are asking God for forgiveness for something they did.

.....  
*Devotees walk around the temple before entering. Some are rolling around it as a special penance.*

பிரதட்சணம் என்பது கோயில் அல்லது புனித இடங்களை வலம் வருதலாகும். நாம் எப்போதும் நடக்கும்பொழுது கோயில் நமக்கு வலப் பக்கம் ஈருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். நாம் நடக்கும் பொழுது வெளி உலகத்தை மறந்து விடுகிறோம். கோயில் உள்ளே இருக்கும் விக்கிரகத்தை நெருங்கும்போது நமது மனத்திலுள்ளவை எல்லாம் நீங்கி தூய்மையாகிறது. நாம் கோயிலை விட்டுச் செல்லும்பொழுது சிவபெருமானின் ஆசியை உலகத்துக்கு எடுத்துச் செல்கிறோம். அவருடைய ஆசீர்வாதத்தை நம் மனத்துள் வைத்துக் கொண்டு செல்கிறோம். சில

வேளைகளில் பக்தர்கள் கோயிலைச் சுற்றி அங்கப்பிரதட்சணம் செய்வார்கள். இதைச் செய்ய சற்று கடினமாயிருக்கும். அவர்கள் செய்த தவறுகளுக்காக இறைவனிடம் மன்னிப்பு கேட்பதற்காக இவ்வாறு அங்கப் பிரதட்சணம் செய்கிறார்கள்.

.....  
*கோயிலின் உள்ளே நுழைவதற்கு முன்பு, பக்தர்கள் கோயிலைச் சுற்றி மெல்ல நடக்கிறார்கள். தனிப்பட்ட பரிகாரத்துக்காகச் (செய்தத் தவற்றுக்காகச்) சிலர் கோயிலைச் சுற்றி உருண்டு செல்கின்றனர். (அங்கப்பிரதட்சணம்)*

*Pradakshina* bermaksud berjalan ikut arah jam mengelilingi kuil atau tempat suci. Kita selalu berjalan dengan kuil berkedudukan di sebelah kanan kita. Semasa berjalan kita harus melupakan dunia luar. Kita juga harus menenangkan fikiran sewaktu menghampiri ikon Tuhan (*Vigraha*) di dalam kuil. Semasa kita keluar dari kuil, kita membawa pulang restu daripada Tuhan Siva dalam hati kita. Kadang-kadang terdapat orang

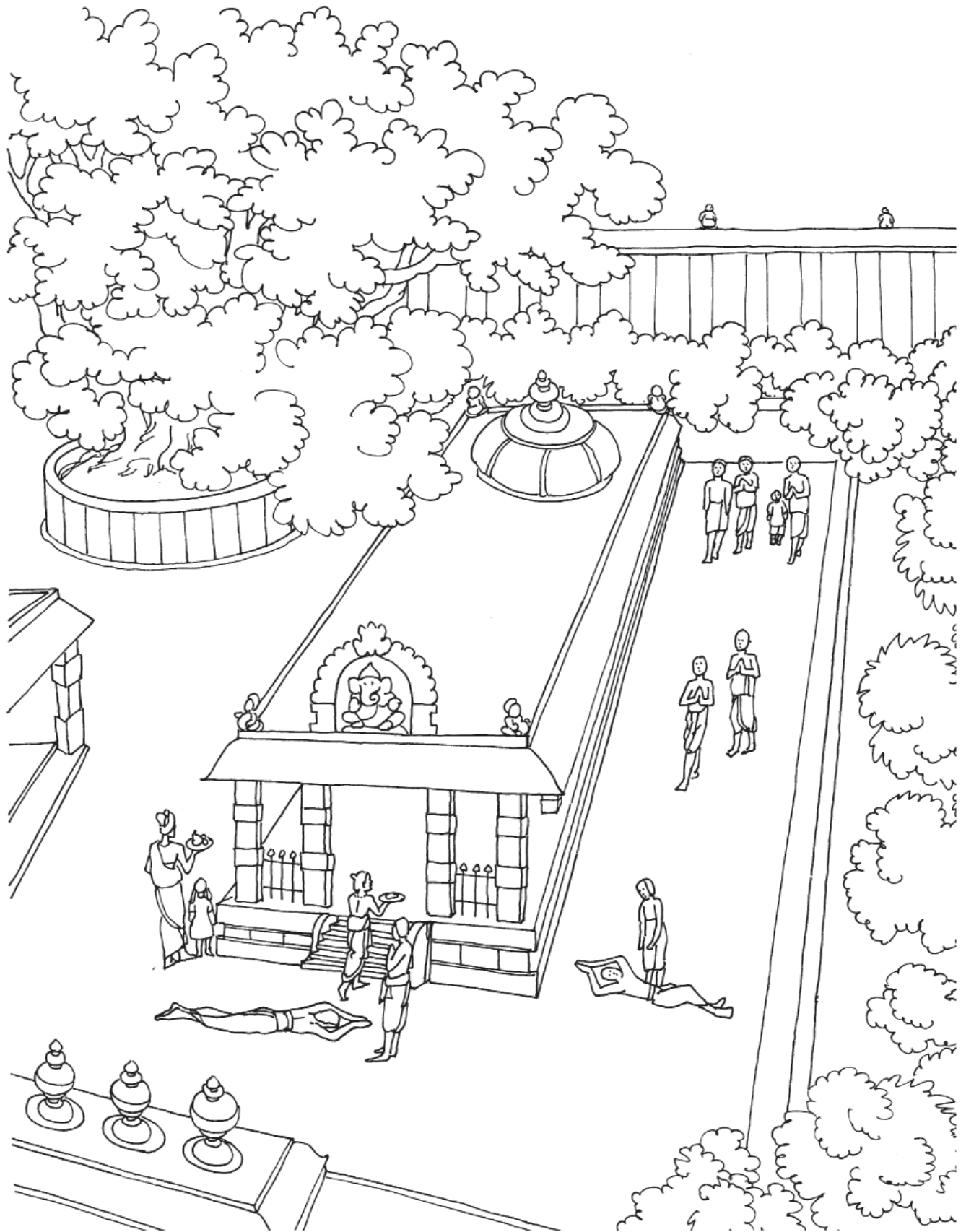
yang bergolek mengelilingi kuil. Amalan ini agak susah untuk dilakukan. Mereka ini meminta pengampunan untuk sesuatu yang telah mereka lakukan.

.....  
*Para penganut berjalan mengelilingi kuil sebelum masuk. Beberapa orang pula sedang bergolek mengelilingi kuil sebagai tanda meminta pengampunan khas.*

*Pradakshina*, c'est la marche autour d'un temple ou d'un lieu saint dans le sens des aiguilles d'une montre. Le temple reste à notre droite. Tout en marchant, nous oublions le monde. Nous nous libérons l'esprit en nous approchant de la Divinité à l'intérieur. En quittant le temple sacré, nous reparons dans dans le monde avec les bénédictions

de Siva dans le cœur. Parfois, des gens se roulent autour du temple, ce qui est pénible. Ils le font pour demander pardon à Dieu pour avoir mal agi.

.....  
*Des dévots font le tour du temple avant d'entrer. Certains, très pénitents, se roulent par terre.*



To pray is to ask the *devas* and Gods for help. Prayers may be for anything good. Prayers may be made for safety and protection. They may be for success in exams and better concentration. They may be for good changes in you. They may even be for better weather. Talking to God mentally is a good way to pray. An even better way is to write your prayer on paper. Write all the details of the

prayer, the time, place and information. Take or send the prayer to a special temple. There the priest will send your prayer to the *devas* and Gods. He does this by burning the prayer in the temple *homa* fire.

.....  
*A priest burns a prayer in the temple fire and the devas receive it. One deva gives it to Lord Ganesha.*

இறைவழிபாடு என்பது தேவர்களிடமும் தெய்வங்களிடமும் உதவி கேட்பதாகும். வழிபாடு ஏதாவது நல்லதற்காகவும் செய்யப்படுகின்றன. வழிபாடுகள் பாதுகாப்புக்காகவும் காப்பாற்றப்படுவதற்காகவும் செய்யப்படுகின்றன. அந்த வழிபாடுகள் பள்ளிச் சோதனைகளில் வெற்றி பெறுவதற்காக அல்லது நல்ல கவனம் செலுத்துவதற்காக இருக்கலாம். அவை உங்களிடம் நல்ல மாற்றத்தை ஏற்படுத்துவதற்காகவும் இருக்கலாம். அவை நல்ல காலநிலைக்காகவும் (நல்ல சீதோஷ்ணத்துக்காக) இருக்கலாம். இறைவனிடம் மனத்தளவில் பேசுவதற்கு வழிபாடு ஒரு சிறந்த வழியாகும். இன்னும் சிறந்த வழி உங்கள் பிரார்த்தனைகளைத் தாளில் எழுதுவது.

வழிபாட்டின் எல்லா விவரங்களும் எழுதும் நேரம், இடம், மற்ற விவரங்கள் எழுதப்பட வேண்டும். எழுதியதை குறிப்பிட்ட கோயிலுக்கு கொண்டு செல்லலாம் அல்லது அனுப்பிவைக்கலாம். கோயிலிலுள்ள அர்ச்சகர் உங்களுடைய பிரார்த்தனைகளை ஹோமக் குண்டத்து நெருப்பில் எரிப்பதன் மூலம் தேவர்களுக்கும் தெய்வங்களுக்கும் உங்கள் பிரார்த்தனைகள் சென்றடைகின்றன.

.....  
 கோயிலில் உள்ள ஹோம குண்டத்தில் பூசாரியானவர் நெருப்பினை மூட்டி, அதில் பூஜை பொருட்களைப் போடுகிறார். அதைத் தேவர்கள் பெறுவார்கள். ஒரு தேவர் அதை கண்பதிப் பெருமானுக்குக் கொடுக்கிறார்.

Kita berdoa untuk meminta pertolongan daripada Tuhan dan para dewa. Kita boleh berdoa untuk sesuatu yang baik. Doa boleh diminta untuk keselamatan dan perlindungan. Ia juga boleh dibuat untuk mendapat kejayaan dalam peperiksaan dan meningkatkan daya tumpuan kita. Ia boleh dibuat untuk membawa perubahan yang positif dalam diri kita. Ia juga boleh dibuat untuk mendapat cuaca yang lebih baik. Berinteraksi dengan Tuhan dalam minda kita adalah salah satu cara untuk berdoa. Cara yang lebih baik adalah dengan menulis doa kita

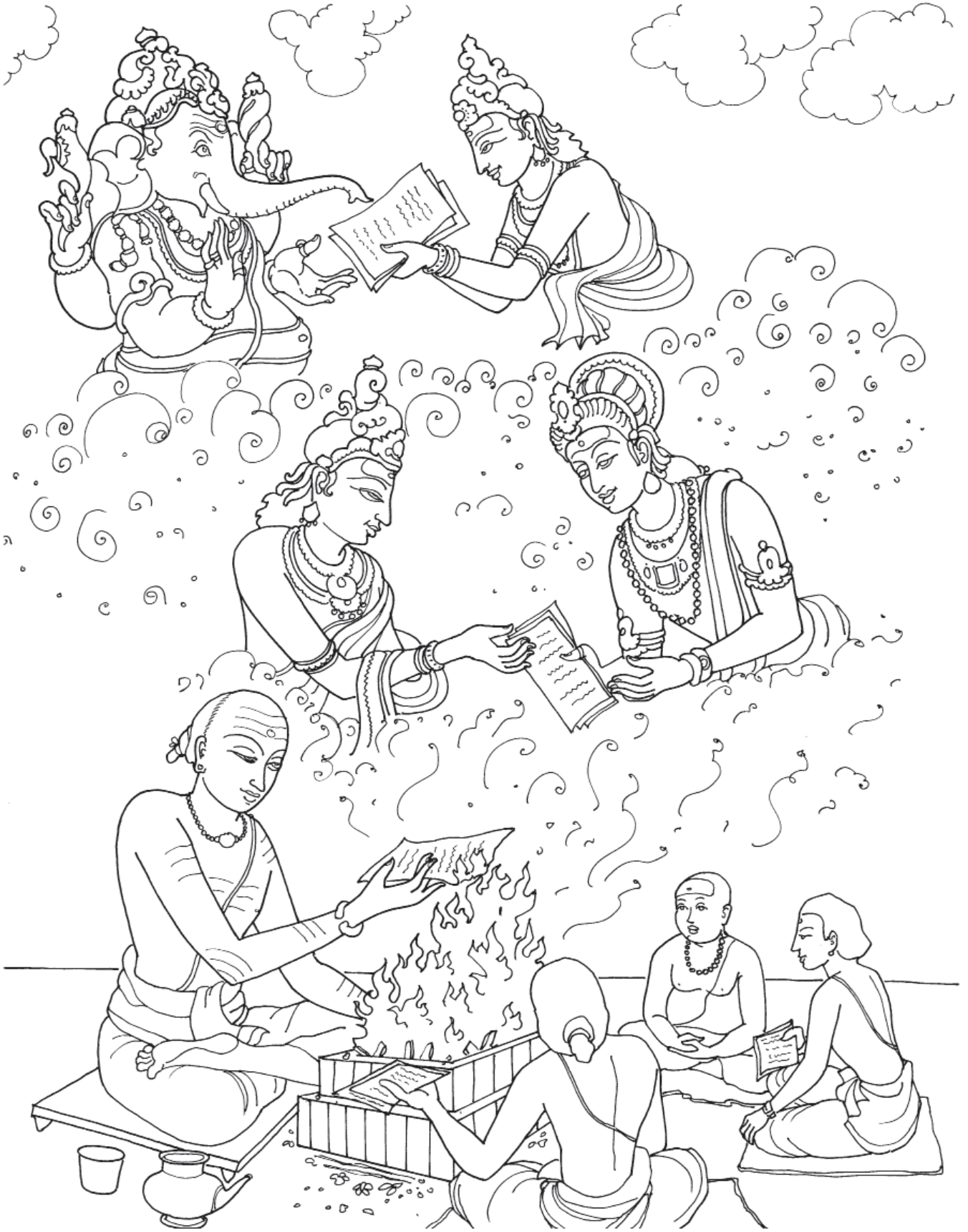
dalam kertas. Tulis secara terperinci tentang masa, tempat dan maklumat doa tersebut. Bawa atau hantar kertas tersebut ke kuil yang khas. Di situ sami kuil akan menghantar utusan kamu kepada Tuhan dan para dewa. Sami tersebut akan membakar kertas doa itu dalam upacara homa di kuil.

.....  
*Seorang sami membakar kertas doa dalam api kuil dan para dewa menerimanya. Seorang dewa pula memberikannya kepada Tuhan Ganesha.*

Prier, c'est demander l'aide des dévas et des Dieux. On peut prier pour tout ce qui est bon. On peut prier pour être en sécurité ou être protégé, pour réussir aux examens, pour mieux se concentrer. Ou bien pour que certains changements aient lieu à l'intérieur de soi. On peut même prier pour avoir du beau temps. S'adresser mental-ement à Dieu est une bonne façon de prier. Mieux encore, tu peux

écrire ta prière, en notant bien les détails, le lieu, l'heure, la situation concerné, puis la porter ou l'envoyer à un temple particulier. Le prêtre enverra alors ta prière aux dévas et aux Dieux en la brûlant au temple dans le feu du homa.

.....  
*Un prêtre brûle une prière dans le feu du temple et les devas la reçoivent. L'un d'eux la donne à Dieu Ganesha.*





Over the past 3,000 years Hinduism spread from India to many countries. Hinduism expanded as Hindu kings, scholars and businessmen found new trade for India's spices and other wealth. Hinduism spread into Sri Lanka, Afghanistan, Russia, China, Burma, Bali, Cambodia, Malaysia, Thailand, Singapore and elsewhere. In the past 150 years

Hinduism moved to Fiji, Mauritius, Africa, Australia, Europe, North America, the Caribbean and South America. In our age of computers, there are Hindus all over the world.

.....  
*Hindus have traveled from India by sea, land and air. They now live as good citizens in dozens of nations.*

3000 ஆண்டுகளுக்கு மேலாக இந்து சமயம் இந்தியாவிலிருந்து மற்ற நாடுகளுக்குப் பரவின. இந்தியாவின் வாசனைத் திரவியங்கள் மற்றும் இதர செல்வங்களின் புதிய வாணிபத்தின் காரணமாக வெளிநாடுகளுடன் தொடர்பு கொண்டிருந்த மன்னர்கள், கல்விமான்கள், வணிகர்கள் மூலம் இந்து சமயம் வெளிநாடுகளில் விரிவடைந்தது. இந்து சமயம் ஸ்ரீலங்கா, ஆப்கானிஸ்தான், ரஷ்யா, சீனா, பர்மா, பாலி, கம்போடியா, மலேசியா, தாய்லாந்து, சிங்கப்பூர் மற்றும் பல நாடுகளுக்கும் பரவியது. கடந்த 150 வருடங்களில் பிஜி, மொரிஷியஸ்,

ஆப்பிரிக்கா, ஆஸ்திரேலியா, ஐரோப்பா, வட அமெரிக்கா, கரிபியன் தீவுகள், தென் அமெரிக்கா போன்ற இடங்களிலும் இந்து சமயம் வேர் ஊன்றியது. நமது கணினி சகாப்தத்தில் உலக முழுதும் இந்துக்கள் இருக்கிறார்கள்.  
.....  
இந்தியாவிலிருந்து இந்துக்கள் கடல் வழியாகவும், தரை வழியாகவும் மற்றும் வான்வெளி வழியாகவும் பயணம் செய்து வந்துள்ளனர். அவர்கள் இப்பொழுது பல நாடுகளில் அதன் நல்ல குடிமக்களாக வாழ்கிறார்கள்.

Dalam masa 3,000 tahun yang lepas, Hinduisme telah tersebar dari India ke negara-negara yang lain. Ia tersebar apabila raja-raja, para cendiakiawan dan para pedagang menjumpai tempat dagangan baru bagi rempah-ratus dan sumber kekayaan lain. Dengan cara ini Hinduisme telah tersebar ke Sri Lanka, Afghanistan, Russia, China, Burma, Bali, Cambodia, Malaysia, Thailand, Singapura dan banyak lagi negara lain. Dalam masa 150 tahun yang lalu Hinduisme

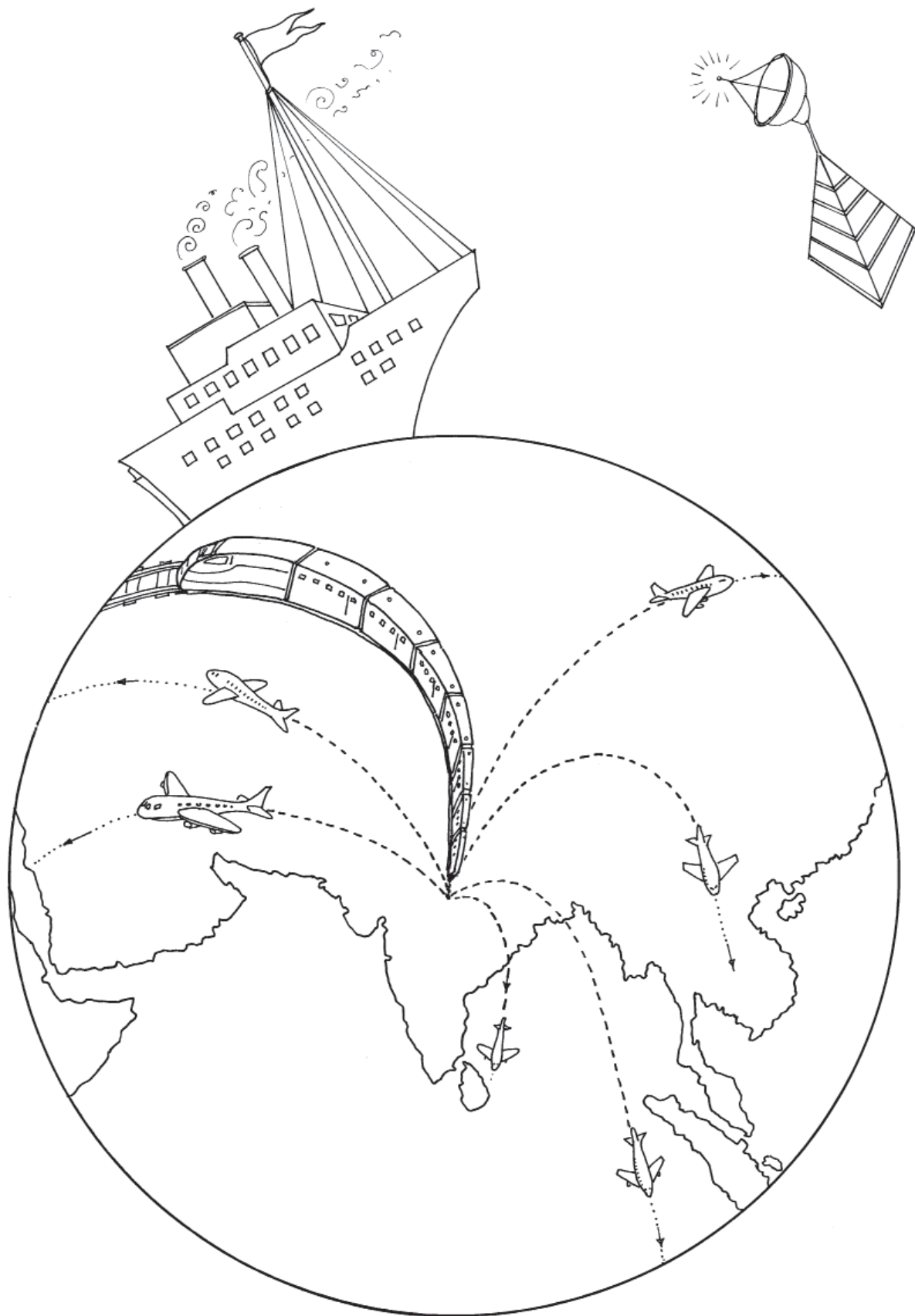
telah bertapak di Fiji, Mauritius, Afrika, Australia, Eropah, Amerika Utara, Afrika Selatan, Kepulauan Caribbean dan Amerika Selatan. Dalam zaman teknologi maklumat ini, terdapat penganut Hindu di setiap pelusuk dunia.

.....  
*Orang Hindu telah mengembara dari India melalui jalan laut, darat dan udara. Mereka kini hidup sebagai warganegara yang baik di banyak negara.*

Au cours des 3.000 ans écoulés, des rois hindous, des érudits et des hommes d'affaires faisaient le commerce des épices et autres richesses de l'Inde. Avec eux se répandait l'hindouisme—à Sri Lanka, en Afghanistan, en Russie, en Chine, en Birmanie, à Bali, au Cambodge, en Malaisie, en Thaïlande, à Singapour et ailleurs encore. Au cours des derniers 150 ans, l'hindouisme a atteint les îles Fidji, l'île

Maurice, l'Afrique, l'Australie, l'Europe, l'Amérique du Nord, la Caraïbe et l'Amérique du Sud. A l'ère de l'informatique, on trouve des Hindous dans le monde entier.

.....  
*Les Hindous vivent en bons citoyens dans des douzaines de nations. Ils sont venus par bateau, par avion ou par train.*



Never come to the temple with empty hands. Always bring a gift for the God. Never approach a saint, *swami* or *guru* with empty hands. At least a lime fruit or a flower must be given. For special temple ceremonies, we bring an offering tray. It contains a coconut, flowers, incense, fruit, betel nut and leaf, *vibhuti*, *kumkum*, sandalwood, camphor, rosewater, sweets and money. Often just a coconut,

fruit and flowers are offered. In the temple is a *hundi*. It is a box to put money in to help support God's temple.

.....  
*We prepare the offering tray with deep devotion. We handle it with care and present it to the God with love.*

வெறுங்கையோடு கோயிலுக்கு வரக் கூடாது. எப்போதும் இறைவனுக்கு ஏதாவது அன்பளிப்பு கொண்டு வர வேண்டும். நாயனார் போன்ற அடியார்கள், சுவாமிகள் அல்லது குருவைப் பார்க்கச் செல்லும்பொழுதும் வெறுங்கையுடன் செல்லக்கூடாது. ஓர் எலுமிச்சை அல்லது ஒரு பூவாவது கொடுக்க வேண்டும். கோயிலின் குறிப்பிட்ட விழாவின்போது இறைவனுக்காக ஒரு தட்டு பொருட்கள் அன்பளிப்பாகக் கொண்டு செல்வோம். அத்தட்டில் தேங்காய், மலர்கள், ஊதுபத்தி, பழங்கள், வெற்றிலை, பாக்கு, விபூதி, குங்குமம், சூடம், சந்தனம்,

பன்னீர், இனிப்பு பலகாரங்கள், காசு முதலியன இருக்கும். பெரும்பாலும் தேங்காய், பழம், பூ மட்டுமே கொண்டு செல்லப்படும். கோயிலில் ஊண்டியல் இருக்கும். உண்டியலில் போடப்படும் பணம் இறைவன் ஆலயத்துக்கு உதவியாயிருக்கும்.

.....  
ஆழ்ந்த பக்தியுடன், நாம் பூஜை தட்டுகளை தயார் செய்கிறோம். நாம் அதை பத்திரமாகக் கையாண்டு, கடவுளுக்கு அன்புடன் சமர்ப்பிக்கிறோம்.

Jangan sekali-kali pergi ke kuil dengan berlenggang tangan sahaja. Pastikan kamu membawa sesuatu pemberian bagi Tuhan. Selain daripada itu, jangan sekali-kali mengunjungi orang alim, sami ataupun guru dengan tangan kosong. Sekurang-kurangnya berikanlah bunga atau buah limau. Bagi upacara khas di kuil, bawalah pemberian dalam dulang yang terdiri daripada kelapa, bunga, setinggi, buah-buahan, sirih dan pinang, vibuthi, kumkum, cendana, kapur baru,

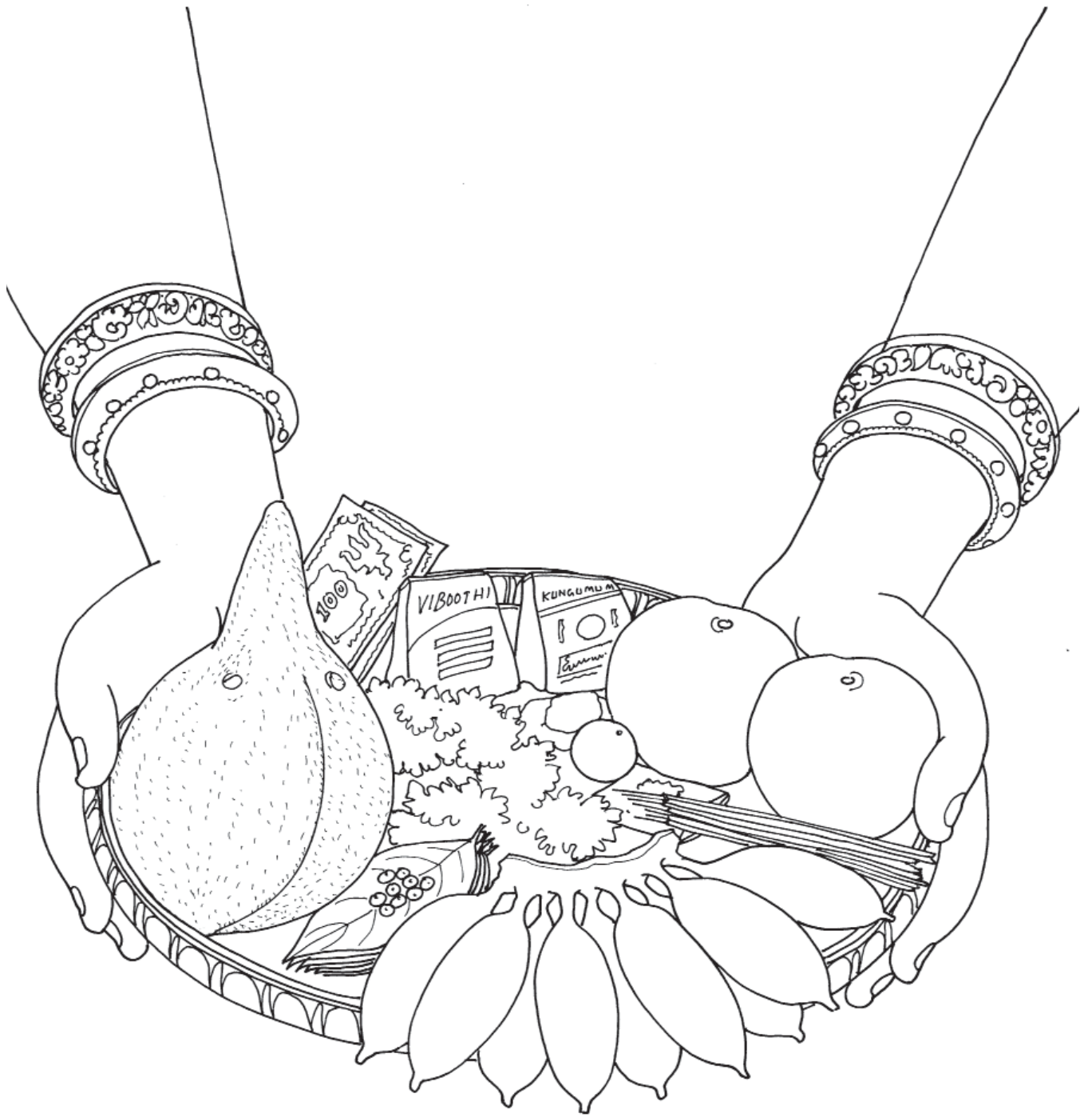
air wangan, manisan dan wang. Biasanya hanya kelapa, bunga dan buah-buahan sahaja yang diberikan kepada Tuhan. Terdapat tabung wang di kuil. Ia adalah tabung untuk menderma wang bagi membantu kerja-kerja keagamaan di kuil.

.....  
*Kita menyediakan dulang pemberian dengan bakti yang mendalam. Kita memegangnya dengan cermat dan mempersembhkannya kepada Tuhan dengan rasa kasih sayang.*

Ne viens jamais au temple les mains vides. Porte toujours une offrande à Dieu. N'approche jamais un saint, un swami, ou un guru, les mains vides. Il faut offrir au moins une fleur ou un agrume. Lors des cérémonies spéciales au temple, il est coutume d'offrir un plateau avec une noix de coco, des fleurs, de l'encens, des fruits, des feuilles et des noix de bétel, du vibhuti, du kumkum, du santal,

du camphre, de l'eau de rose, des sucreries, et de l'argent. Souvent on n'offre que la noix de coco, les fruits et les fleurs. Le hundi est la boîte où l'on offre de l'argent destiné à soutenir le temple de Dieu.

.....  
*Nous préparons le plateau d'offrandes avec sincère dévotion. Nous l'apportons avec soin et le présentons au Dieu avec amour.*





There are four important ceremonies for all Hindu children. These celebrations mark special times in our young lives. They are often performed in the temple. The first is the *namakarana*, in which you received your Hindu name. The second is the *annaprasana*, in which you received your first solid food. The third is the *karnavedha*, when your ears

were pierced for golden earrings. The fourth is the *chudakarana*, when your head was shaved. Each of these ceremonies is part of growing up as a Hindu. They create positive patterns for your entire life.

.....  
*Here we see the sacred rites of name-giving, first feeding, ear-piercing and head-shaving.*

எல்லா இந்து குழந்தைகளுக்கும் நான்கு முக்கிய சடங்குகள் உள்ளன. இளம் வயதில் இவ்விழாக்கள் நமது இளம் வயது வாழ்க்கையின் குறிப்பிட்ட பருவத்தைக் குறிக்கின்றன. அந்த சடங்குகள் பெரும்பாலும் கோயில்களில் நடத்தப்படும். முதலாவது நாமகரணம் என்று அழைக்கப்படும் பெயர் சூட்டு விழா. இச்சடங்கில் நீங்கள் இந்துப் பெயரைப் பெறுகிறீர்கள். இரண்டாவது "அன்னப்பிரசனா" என்று அழைக்கப்படும் முதன்முறையாக திட ஆகாரம் பெறுகிறீர்கள். மூன்றாவது கர்ண வேதம் என்று அழைக்கப்படும் தங்க நகை அணிந்து கொள்ள காது குத்தும் விழா.

நான்காவது சூடகரணா என்று அழைக்கப்படும் தலை முடி இறக்குதல் அல்லது மொட்டை அடித்தல். ஒவ்வொரு சடங்கும் ஓர் இந்துவாக வளர்ந்து வரும் ஒருவர் வாழ்க்கை வளர்ச்சியின் ஒரு பகுதியாகும். அவை உங்கள் வாழ்க்கை முழுமைக்கும் உடன்பாடான உருவாக்கத்தை உண்டாக்கும்.

.....  
 இங்கு நாம் புனித சடங்குகளான - பெயர் சூட்டுதல், முதல் உணவு ஊட்டுதல், காது குத்துதல் மற்றும் மொட்டையடித்தல் ஆகியவை நிகழ்வதைக் காண்கிறோம்.

Terdapat empat jenis upacara yang penting bagi semua kanak-kanak Hindu. Upacara-upacara ini menandakan masa-masa yang penting dalam hidup kanak-kanak tersebut. Ia biasanya dilakukan di kuil. Upacara pertama ialah, Namakarana, iaitu upacara pemberian nama Hindu. Upacara kedua ialah Annaprasana dimana kanak-kanak diberikan makanan pepejal buat kali pertama. Upacara ketiga ialah Karnaveda iaitu upacara menindik telinga kanak-kanak untuk memakai anting-anting. Upacara yang terakhir ialah Chudakarana

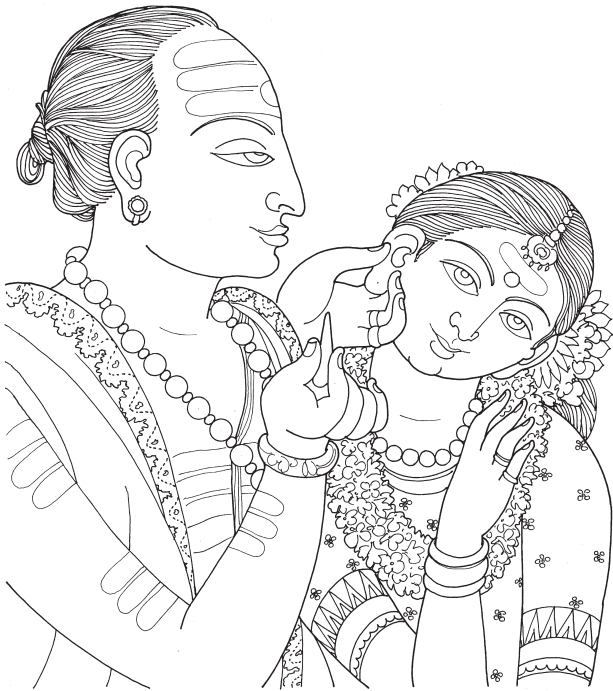
dimana kanak-kanak dicukur rambut buat kali pertama. Setiap upacara ini adalah sebahagian daripada proses pembesaran kita sebagai seorang Hindu. Ia mewujudkan satu corak hidup positif dalam seumur hidup kita.

.....  
*Disini kita dapat melihat upacara suci pemberian nama, pemberian makanan pepejal buat kali pertama, menindik telinga dan mencukur rambut bagi anak-anak Hindu.*

Quatre grandes cérémonies sont prévues pour tous les enfants hindous. Elles marquent les étapes importantes de notre jeunesse, et ont souvent lieu au temple. La première est namakarana, la cérémonie où tu reçois ton nom hindou. La seconde est annaprasana, où l'enfant prend sa première nourriture solide. La troisième est karnavedha, lorsque les oreilles sont percées pour porter des anneaux en or.

La quatrième est chudakarana, où on te rase la tête. Chacune de ces cérémonies t'aide à grandir en tant qu'hindou en te créent des schémas positifs pour toute ta vie.

.....  
*Ici, nous voyons les rites sacrés de l'attribution du nom, du premier repas, du perçage des oreilles et du rasage de la tête.*



The temple priests of Hinduism are the servants of the Gods. They serve the Deities by chanting Sanskrit and doing the *pujas* and *homas*. They also do special ceremonies, such as weddings, festivals and house blessings. Priests are married and live a family life. The *swamis* of Hinduism are not married.

They give up family and worldly life to serve humanity. They do *yoga* and teach Hinduism's great truths from their deep spiritual knowledge.  
.....  
*A priest enters a shrine to do puja. A family stands nearby. A swami teaches five boys under a large tree.*

இந்து சமய கோயில் அர்ச்சகர்கள் தெய்வங்களின் ஊழியர்களாவார்கள். அவர்கள் கோயில் விக்கிரகங்களுக்கு (தெய்வங்களுக்கு) சமஸ்கிரதத்தில் மந்திரங்கள் கூறி பூசை மற்றும் ஹோமம் செய்து ஊழியம் செய்கிறார்கள். அவர்கள் வேறு சில குறிப்பிட்ட சடங்குகள், விழாக்கள், திருமணம், புதுமனை புகு விழா (கிரகப் பிரவேசம்) போன்றவற்றை நடத்துவார்கள். அர்ச்சகர்கள் திருமணமாகி குடும்ப வாழ்க்கை நடத்துவார்கள். இந்து சமய சுவாமிகள் திருமணம் செய்துகொள்ள மாட்டார்கள். அவர்கள் குடும்பத்தையும்

உலகத்தையும் துறந்து மனித சமுதாயத்துக்கு சேவையாற்றுவார்கள். அவர்கள் யோகம் செய்து அவர்களின் ஆழ்ந்த ஆன்மீக ஞானத்தினால் இந்து சமயத்தின் மிகச் சிறந்த உண்மைகளைப் போதிப்பார்கள்.  
.....  
ஒரு பூசாரி கோயிலுக்குள் பூஜை செய்ய நுழைகிறார். ஒரு குடும்பம் அவர் அருகில் நிற்கிறது. ஒரு குருநாதர் ஐந்து சிறுவர்களுக்கு, ஒரு பெரிய மரத்தின் கீழ் போதனை செய்துக் கொண்டிருக்கிறார்.

Sami di kuil adalah "hamba" Tuhan. Mereka berkhidmat untuk Tuhan dengan melakukan puja dan homa dalam bahasa Sanskrit. Mereka juga melakukan upacara khas seperti perkahwinan, perayaan dan upacara pindah rumah baru. Sami biasanya orang yang sudah berkahwin dan hidup berkeluarga. Swami atau orang alim pula adalah mereka yang tidak berkahwin. Mereka telah meninggalkan kehidupan berkeluarga dan dunia

untuk berbakti kepada manusia sejagat. Mereka melakukan yoga dan mengajar kebenaran dalam Hinduisme melalui pengetahuan kerohanian mereka yang mendalam.  
.....  
*Seorang sami sedang masuk ke kuil untuk puja. Sebuah keluarga berdiri di situ. Swami pula sedang mengajar lima orang budak lelaki dibawah pohon besar.*

Dans les temples hindous, les prêtres sont les serviteurs de Dieu et des Dieux en chantant en sanskrit, en célébrant les *pujas*, les *homas*, les mariages, les fêtes et les bénédictions de maison. Ils sont mariés et ont une vie de famille. Les *swamis* ne sont pas mariés, car ils ont renoncé au monde et à la vie de famille pour servir toute l'humanité. En

pratiquant le yoga, ils enseignent les grandes vérités de l'hindouisme grâce à leur profonde connaissance spirituelle.  
.....  
*Un prêtre entre dans un lieu saint pour faire la puja. Une famille est là, et un swami enseigne à cinq garçons sous un gros arbre.*





You have a destiny, a personal *dharma*, to fulfill in life. It is the best path for you. It is the you that fulfills your highest opportunities in this life. *Dharma* is a map. It includes your training at school and at the temple. It includes your future job. It includes helping your family and serving the community. It includes your religious practices and your culture.

It includes all you say and all you do. It includes good actions such as kindness, generosity and sacrifice. Think about your most perfect path through life, about who you will be when you grow up.

.....  
*A boy and a girl imagine their future dharma at the temple, school, business, community and home.*

உங்கள் வாழ்க்கையில் நிறைவேற்றுவதற்காக சொந்த தர்மம் எனப்படும் தலைவிதி அல்லது ஊழ்வினை உண்டு. அது உங்களுக்குச் சிறந்த பாதையாகும். நீங்கள்தான் இப்பிறவியில் மிக மேலான வாய்ப்பினை நிறைவேற்றுவீர்கள். தர்மம் ஒரு கரைவரிப் படம் போன்றது. அதில் நீங்கள் பள்ளியில் பெறும் பயிற்சியும் கோயிலில் பெறும் பயிற்சியும் அடங்கும். உங்கள் எதிர்கால வேலையும் அடங்கும். அதில் உங்கள் குடும்பத்துக்கு உதவுவதும் சமுதாய சேவையும் அடங்கும். உங்களது அன்றாட சமய பயிற்சிகளும் உங்கள் கலாச்சாரமும் அடங்கும். நீங்கள் பேசுவது அனைத்தும் மற்றும்

செய்வது அனைத்தும் அடங்கும். நல்ல பரிவு மனப்பான்மை, தன்னலமற்ற தன்மை, தியாக மனப்பான்மை போன்ற நல்ல நடவடிக்கைகள் அடங்கும். உங்கள் வாழ்க்கையில் நீங்கள் வளர்ந்து பெரியவரானால் எவ்வாறு இருப்பீர்கள் என்பதற்கு மிகச் சிறந்த வழி எது என்று நினைத்துப் பாருங்கள்.

.....  
ஒரு சிறுவனும், சிறுமியும் தங்களின் எதிர்கால தர்மத்தைப் பற்றிக் கோவிலில், பள்ளிக்கூடத்தில், தொழிலகத்தில், சமுதாயத்தில் மற்றும் வீட்டில் கற்பனை செய்து பார்க்கிறார்கள்.

Kamu mempunyai suatu takdir iaitu dharma tersendiri yang perlu dipenuhi dalam hidup ini. Ia adalah jalan terbaik bagi kamu. Ia adalah diri kamu, yang akan memenuhi peluang terbaik dalam hidup kamu ini. Dharma adalah suatu peta. Ia meliputi latihan kamu di sekolah dan di kuil. Ia juga meliputi pekerjaan kamu pada masa depan. Ia turut mengandungi semua bantuan dan pertolongan bagi keluarga dan masyarakat kamu. Di samping itu, ia juga merangkumi amalan keagamaan dan kebudayaan kamu.

Ia mengandungi semua yang kamu tuturkan dan lakukan. Ia juga mengandungi semua tindakan baik seperti baik hati, murah hati dan pengorbanan. Oleh itu fikirlah tentang jalan yang terbaik dalam hidup kamu yang akan menentukan siapa diri kamu apabila kamu dewasa kelak.

.....  
*Seorang budak lelaki dan perempuan sedang membayangkan dharma masa depan mereka di kuil, di sekolah, dalam perniagaan, masyarakat dan di rumah.*

Tu as une destinée à accomplir dans ta vie, un dharma personnel. C'est, pour toi, le chemin idéal, celui qui te permettra de tirer parti de tes meilleures chances dans cette vie. Le dharma est la carte de ta formation à l'école et au temple. Il inclut ton futur emploi, ton aide à ta famille, ton service à la communauté, tes pratiques religieuses et ta culture.

Il inclut tout ce que tu dis et tout ce que tu fais, tes bonnes actions comme l'amabilité, la générosité et le sacrifice. Réfléchis à la voie qui te correspond le mieux, à ce que tu deviendras en grandissant.

.....  
*Un garçon et une fille imaginent leur futur dharma au temple, à l'école, au travail, en société et chez eux.*



Aum is Siva's very first sound, the first sound before the creation of all the universes. If you hear it inside when everything is quiet, it sounds like bees buzzing. Everything in our world and space and stars has the Aum pulsing deep within it. You can chant Aum every day. Chant "aah...ooo...mmm,"

in three parts blended together. Chant it with great power out loud, or silently to yourself. Chant Aum and you will feel peace, bliss and harmony with all.

.....  
*The sound Aum is everywhere, within all things the sun, moon, planets, Earth, animals and people.*

"ஓம்" என்ற ஓங்காரம் சிவபெருமானின் முதல் ஒலி. பிரபஞ்சங்களைப் படைப்பதற்கு முன் ஒலித்த முதல் ஒலியாகும். எல்லாம் அமைதியாய் இருக்கும்போது உங்களுக்குள்ளே கேட்டுப் பாருங்கள். அவ்வொலி தேனீக்கள் ரீங்காரமிடுவது போன்று இருக்கும். நமது உலகம், வான மண்டலத்தின் சூன்ய பகுதி, நட்சத்திரங்கள் ஆகியவற்றின் ஒவ்வொன்றின் ஆழ் பகுதியிலும் "ஓம்" நாடித்துடிப்பு போன்று ஒலித்துக் கொண்டிருக்கும். நீங்கள் ஓம் என்று தினசரி கூறலாம். அஅஅ.....உஉஉ.....ம்ம்ம் என்று

மூன்று பகுதிகளையும் சேர்த்து உச்சரிக்க வேண்டும். மிகுந்த சக்தியுடன் உரத்து அல்லது மெளனமாக உங்களுக்குள்ளேயே கூறிக் கொள்ளுங்கள். ஓம் என்று கூறுங்கள் அனைவரிடத்திலும் அமைதி, ஆசியையும் சமாதானத்தையும் உணர்வீர்கள்.  
 .....  
 ஓம் என்னும் ஓசையானது எல்லா இடங்களிலும், எல்லா பொருட்களிலும், சூரியன், சந்திரன், கிரகங்கள், பூமி, மிருகங்கள் மற்றும் மக்களில் நிறைந்து உள்ளது.

Aum merupakan nada pertama Tuhan Siva, nada yang telah wujud sebelum terciptanya kesemua alam semesta ini. Jika kamu dapat mendengarnya dalam diri kamu apabila keadaan tenang, ia berbunyi seperti dengungan lebah. Semua di dunia, angkasa dan bintang mempunyai denyutan Aum. Lafazkanlah Aum setiap hari. Lafazkan "aah.... ooo.... mmm" dalam tiga bahagian yang

disatukan. Lafazkannya dengan kuat atau perlahan dalam hati. Lafazkanlah Aum dan kamu akan berasa tenang, bahagia dan harmoni.

.....  
*Nada Aum berada di serata tempat, dalam semua barang, matahari, bulan, planet, bumi, haiwan dan manusia.*

Aum est la tout premier ton. Venu de Siva, il précède la création de tous les univers. Quand tout est calme, tu peux l'entendre en toi comme un bourdonnement d'abeilles. En toute chose au monde, comme dans l'espace étoilé, le son Aum pulse en profondeur. Tu peux chanter Aum chaque jour. Chante «aaa... ou... mmm,» en unissant

ensemble les trois syllabes. Chante-le à haute voix, ou en silence en toi-même. Tu ressentiras la paix, le bien-être et l'harmonie avec tout.

.....  
*L'Aum est partout. On l'entend, dans tout: dans le soleil, la lune, les planètes, la Terre, les animaux et les gens.*





Meditation means to sit quietly and look inside your mind. In meditation you discover new knowledge through intuition. Meditation begins by closing your eyes. Sit up, so your back is straight. Don't move. Hold your body very still. Breathe five counts in, hold one count, and five counts out. Feel the warmth of your body. Then feel the strong,

white energy in your spine. This is your life force. Now you are beginning to meditate.

.....  
*When we meditate, a special energy rises up our spine. It passes through seven energy centers, called chakras.*

தியானம் என்பது அமைதியாக அமர்ந்து உங்கள் மனத்தின் உள்ளே பார்த்தல். தியானத்தில் நீங்கள் உள்ளூணர்வின் மூலம் புதிய அறிவைப் பெறுகிறீர்கள். தியானம் முதலில் கண்களை மூடுவதன் மூலம் தொடங்குகிறது. நிமிர்ந்து உட்காருங்கள். அசையக் கூடாது. உங்கள் உடல் ஒரு சிலையைப் போன்று ஆடாமல் அசையாமல் இருக்க வேண்டும். சுவாசத்தை உள் இழுக்கும் பொழுது மௌனமாக ஒரே சீராக ஐந்து வரை எண்ணுங்கள், பிறகு ஓர் எண்ணிக்கைக்கு

நிறுத்துங்கள், சுவாசத்தை விடும்பொழுது முன்பு கூறியது போன்று ஐந்து வரை எண்ண வேண்டும். உடலின் வெப்பத்தை உணருங்கள். அதன் பிறகு உங்கள் முதுகந்தண்டில் வலுவான வெண்ணிற சக்தியை உணருங்கள். இதுவே உங்கள் வாழ்க்கையின் ஆற்றல் சக்தி.  
 .....  
 நாம் தியானம் செய்யும்பொழுது, ஒரு தனிப்பட்ட சக்தி நமது முதுகெலும்பிலிருந்து எழுகிறது. இது சக்கரங்கள் எனப்படும் எழு சக்தி மையங்களைக் கடந்து செல்கிறது.

Bertafakur (meditasi) bermaksud duduk diam dan mendalami minda kita. Melalui meditasi kamu akan mendapat pengetahuan baru secara intuisi (naluri). Meditasi bermula dengan menutup mata kamu. Duduk tegak supaya tulang belakang kamu lurus. Jangan bergerak. Pastikan badan kamu tidak bergerak langsung. Tariklah nafas sehingga kiraan kelima dan tahan nafas untuk kiraan satu. Kemudian hembus keluar nafas sehingga

kiraan kelima. Rasalah kehangatan badan kamu. Kemudian rasakan tenaga di tulang belakang kamu. Inilah nadi hidup kamu. Sekarang kamu telah mula bermeditasi.

.....  
*Ketika kita bermeditasi, suatu tenaga istimewa meningkat dalam tulang belakang kita. Ia melalui tujuh pusat tenaga, yang dipanggil chakras.*

Méditer c'est s'asseoir tranquillement et observer son mental. Lorsque nous sommes en méditation, l'intuition s'ouvre à une connaissance nouvelle. Commence par fermer les yeux. Assis le dos droit, sans bouger, reste bien tranquille. Inspire en comptant jusqu'à 5, garde l'air en comptant 1, puis expire jusqu'à 5. Sens la chaleur de ton corps, la force de

l'énergie lumineuse blanche dans ta colonne vertébrale. C'est ta force vitale. Tu entres en méditation.

.....  
*Quand on médite, une énergie spéciale s'élève dans notre colonne vertébrale, passant par sept centres d'énergie, les chakras.*



Every good Hindu helps a temple, religious group or ashram. This is good *karma* for you. It brings you closer to other helpful Hindus. There are many ways to help. You can clean and help cook. You can help with mailings and deliveries. You can take care of the holy gardens. You can share gifts of money from your allowance, or raise funds.

You can host guests at the temple and care for elderly visitors. This is called Sivathondu, service to God.

.....  
*Youth help others by a serving a free meal. The men are eating on banana leaves. A boy offers grass to a cow.*

ஒவ்வொரு நல்ல இந்துவும் கோயில், சமயகுழுக்கள் அல்லது ஆஸ்ரமத்துக்குச் சென்று உதவி செய்வார். இது உங்களுக்கு நல்ல கர்மா அல்லது புண்ணியமாகும். இது உங்களை மற்ற உதவி செய்யும் இந்துக்களோடு நெருக்கமாக இருக்கச் செய்யும். உதவி செய்யப் பல வழிகள் உண்டு. சுத்தம் செய்யவும் சமைக்கவும் உதவலாம். கடிதங்களை தபாலில் அனுப்பவும் ஏதேனும் பொருட்களை அனுப்பவும் உதவலாம். புனிதத் தோட்டத்தைக் (பூந்தோட்டம் போன்றவை) கவனித்துக் கொள்ளலாம். உங்களுக்குக் கிடைக்கும் சம்பளப் படி (அலவன்ஸ்) பணத்தை பரிசாகத்

தரலாம். அல்லது நிதி திரட்ட உதவலாம். முக்கியஸ்தர்கள் கோயிலுக்கு வர நீங்கள் பொறுப்பேற்றுக் கொள்ளலாம். கோயிலுக்கு வரும் முதியவர்களுக்கு உதவலாம். இவை தான் சிவ தொண்டு, கடவுளுக்குச் செய்யும் சேவை என்று அழைக்கப்படும்.

.....  
*இலவச உணவை மற்றவர்களுக்கு பரிமாறுவதன் மூலம் இளைஞர்கள் மற்றவர்களுக்கு உதவி செய்கிறார்கள். மக்கள் வாழை இலையில் உணவு உண்கிறார்கள். ஒரு சிறுவன் பசுவிற்குப் புல்லைக் கொடுக்கிறான்.*

Setiap penganut Hindu yang beramal akan menolong kuil, persatuan agama atau ashram. Ini adalah karma baik bagi kamu. Ia membawa kamu dekat dengan penganut Hindu lain yang melakukan usaha yang sama. Terdapat pelbagai cara untuk membantu. Kamu boleh menolong membersih dan memasak. Kamu juga boleh membantu menerima dan menyampaikan surat. Kamu boleh menjaga taman bunga suci yang terdapat di kuil dan ashram. Kamu juga

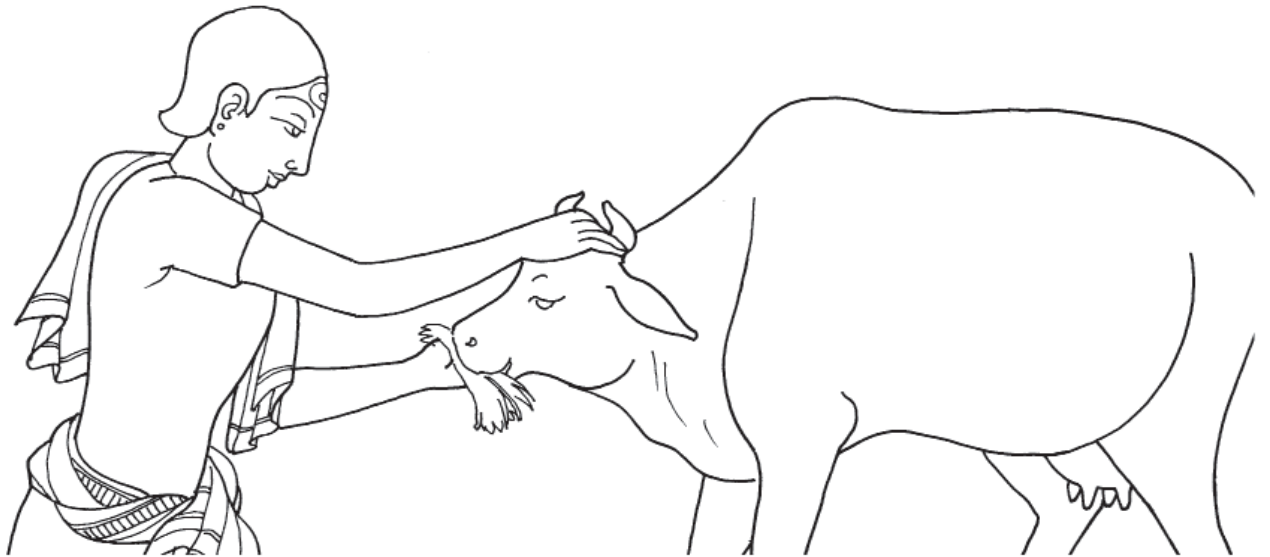
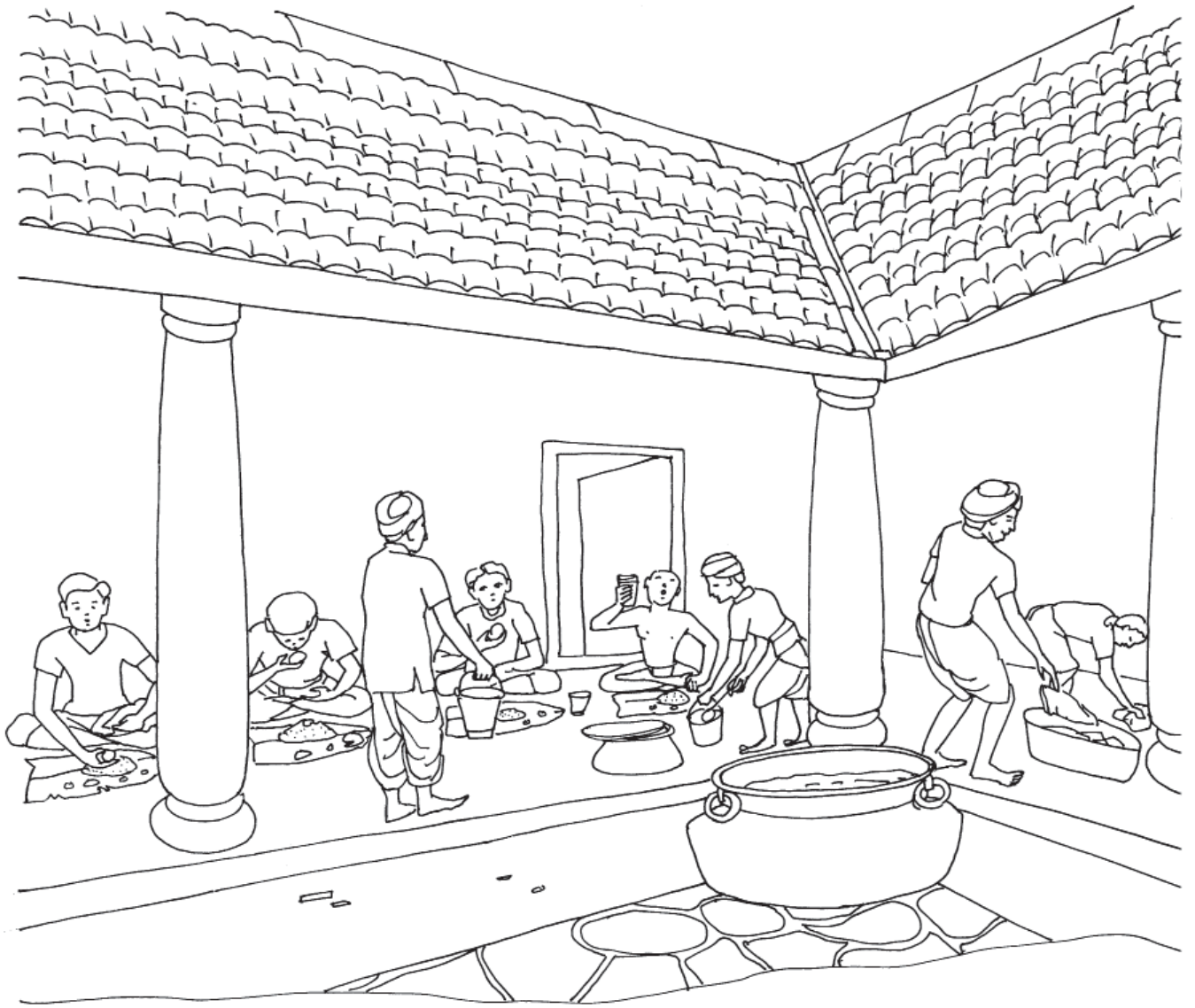
boleh berkongsi wang daripada elaun kamu atau mengutip derma. Selain daripada itu kamu boleh menjadi tuan rumah kepada pelawat dan menjaga orang tua yang datang ke kuil. Inilah yang dipanggil "Sivathondu", berkhidmat untuk Tuhan.

.....  
*Para pemuda membantu orang lain dengan memberikan makanan percuma. Orang-orang lelaki makan di atas daun pisang. Seorang budak lelaki memberikan rumput kepada lembu.*

Tout bon Hindou offre son aide à un temple, à un groupe religieux ou à un ashram. Cela crée du bon karma, et nous rapproche des autres Hindous qui offrent leur service. On peut aider de mille façons, en faisant le ménage par exemple, ou à la cuisine. On peut aider à expédier le courrier, faire des livraisons ou entretenir les jardins sacrés. On peut offrir de l'argent, suivant ses revenus, ou aider

à collecter des fonds. On peut faire l'accueil au temple, s'occuper des visiteurs âgés. Tout cela, c'est Sivathondu, le service offert à Dieu.

.....  
*Des jeunes rendent service en servant un repas gratuit. Les aliments sont disposés sur des feuilles de banane. Un garçon offre de l'herbe à une vache.*





*Vibhuti* is holy ash. *Vibhuti* means "bright" or "powerful." *Vibhuti* represents the purity of our soul. *Vibhuti* is given to us as a blessing after *puja* in the temple. The *devas* can see us better when we wear *vibhuti*. There are three ways to apply it. The first is across the forehead in three wide stripes. The second is lightly across the entire forehead. The third is a short stroke above the third eye. The *pottu* is

a round mark on the forehead. Some kids call it a cool dot. It signifies divine or psychic sight. These important marks identify us as Hindus and as Saivites.

.....  
*A boy applies vibhuti in three stripes across his forehead. A girl applies a red pottu, using her ring finger.*

விபூதி என்பது புனித நீறு அல்லது புனித சாம்பல். விபூதி என்றால் பிரகாசம் அல்லது சக்தி வாய்ந்தது என்று பொருளாகும். விபூதி நமது ஆத்மாவின் புனிதத்தை பறைசாற்றுகிறது. கோயிலில் பூசைக்குப் பிறகு வழங்கப்படும் விபூதி இறைவனால் ஆசீர்வதிக்கப்பட்டு தரப்படுகிறது. நாம் விபூதி அணிந்திருந்தால் தேவர்கள் நம்மை நன்றாகப் பார்க்க முடியும். விபூதியை மூன்று விதமாக அணியலாம். முதலாவது நெற்றியில் இடப்பக்கத்திலிருந்து வலப்பக்கமாக மூன்று அகன்ற கோடுகளாக (திரிபுண்டரமாக) அணிவது. இரண்டாவது நெற்றி முழுதும் இலேசாக விபூதியைப் பூசுவது. மூன்றாவது நமது மூன்றாவது கண்ணுக்கு மேலே சிறு அகன்ற கோடாக

விபூதியைப் பூசிக்கொள்வது. பொட்டு நமது நெற்றியில் வட்டமான அடையாளமாக வைத்துக் கொள்வது. சில குழந்தைகள் அதைக் குளிர்ந்த பொட்டு என்பர். அது தெய்வீகத்தை உணர்த்துகிறது. மேற் கூறப்பட்ட முக்கியமான அடையாளங்களை அணிவதால் இந்துக்கள் என்றும் சைவ சமயத்தவர்கள் என்றும் கூறுகிறது.

.....  
 ஒரு சிறுவன் அவன் நெற்றியில் விபூதியை மூன்று கோடுகளாக-திரிபுண்டரமாக இட்டுக் கொள்கிறான். ஒரு சிறுமி, தன் மோதிர விரலை உபயோகித்து அவன் நெற்றியில் சிவப்பு பொட்டை (குங்குமம்) இட்டுக் கொள்கிறான்.

*Vibuthi* adalah abu suci. *Vibuthi* bermaksud "cerah" atau "berkuasa." *Vibuthi* melambangkan kesucian roh kita. Ia diberikan kepada kita sebagai lambang keberkatan selepas upacara sembahyang di kuil. Para dewa dapat melihat kita dengan lebih jelas lagi apabila kita memakai *vibuthi*. Terdapat tiga cara untuk memakainya. Pertama, tiga garisan melintang di dahi. Cara kedua adalah disapu pada seluruh dahi. Ketiga adalah satu garisan di bahagian atas mata ketiga (third eye). *Pottu*

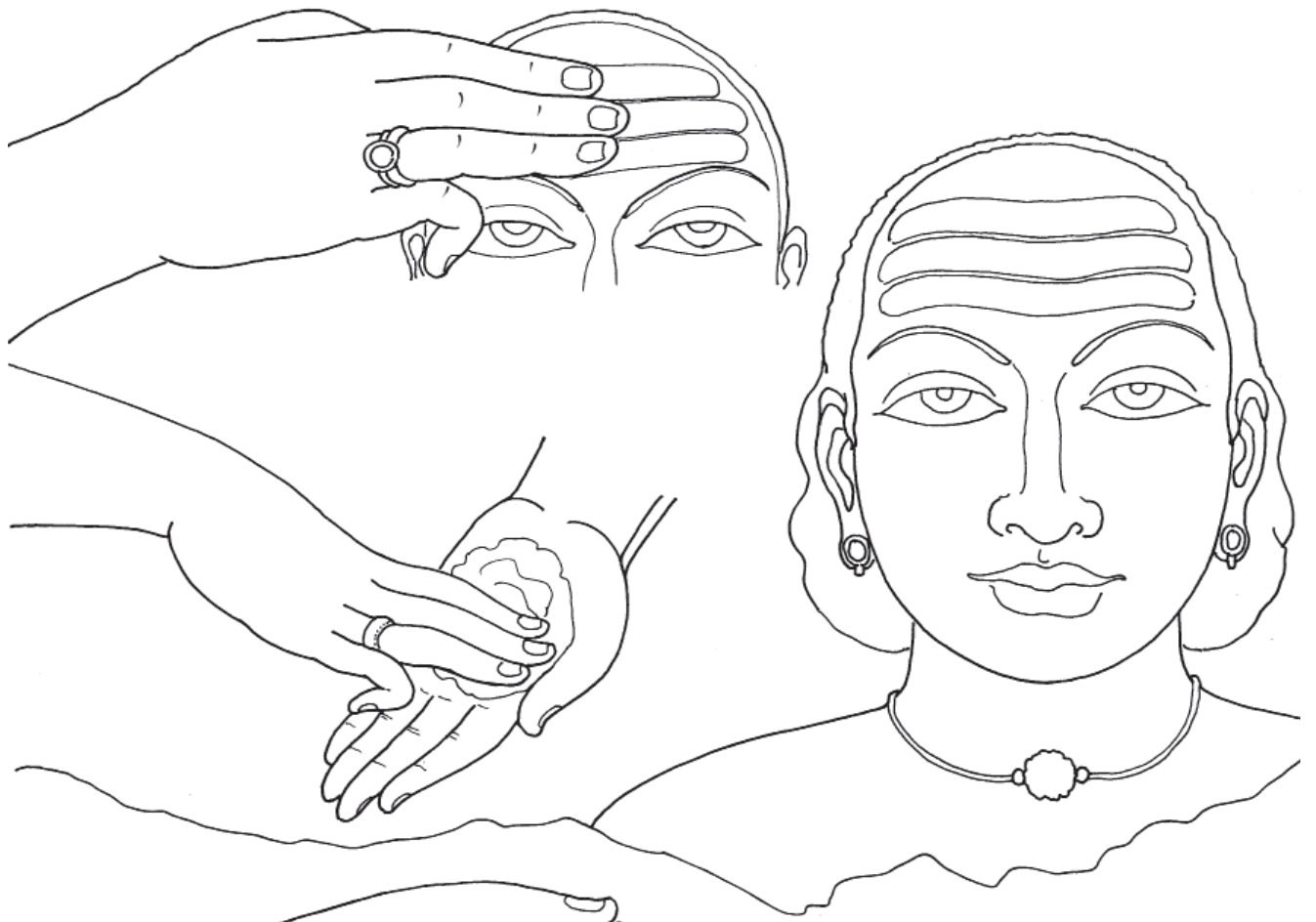
adalah satu lambang bulat ditengah dahi. Ada kanak-kanak yang memanggilnya "cool dot." Ia melambangkan penglihatan suci ataupun psikik. Tanda-tanda ini melambangkan kita sebagai orang Hindu dan Saivite.

.....  
*Seorang budak lelaki memakai abu suci (vibhuti) dengan tiga garis melintang di dahinya. Seorang budak perempuan memakai pottu warna merah, dengan menggunakan jari cincin.*

Le *vibhuti* est la cendre sacrée. Ce mot signifie «brillant» ou «puissant.» Il représente la pureté de notre âme. On le reçoit comme bénédiction après la *puja* au temple. Les *devas* nous voient mieux si nous portons du *vibhuti*. Il y a trois façons de le mettre: le long du front en trois larges bandes, frotté légèrement sur tout le front, ou en une courte trace au-dessus du troisième œil. Le *pottou* est la

marque ronde portée sur le front. Certains jeunes l'appellent «le point cool.» Il évoque la vision divine, psychique. Tous ces signes nous identifient comme Hindous Sivaïtes.

.....  
*Un garçon set met trois lignes de vibhuti sur le front. Une jeune fille se fait un pottu rouge, se servant de son annulaire.*



This is not your only life. You have lived many lives. You will have many future lives. This is called reincarnation, being born and dying again and again. You are a perfect soul. The soul doesn't die. It takes another birth and another, and in each life you grow spiritually. This is why Hindus don't fear death, because they know that souls are immortal.

Live a good life in the present, and you will create a good future life.

.....  
*A girl imagines her past and future lives as a doctor, a mother, a writer, a storekeeper, a farmer and a yogi.*

உங்களுக்கு இந்த ஒரு பிறவி மட்டுமல்ல. இதற்கு முன்னர் பல பிறவிகளில் வாழ்ந்திருக்கிறீர்கள். உங்களுக்கு எதிர் காலத்தில் இன்னும் பல பிறவிகள் உண்டு. இதைத்தான் மறுபிறவி என்கிறோம். இறப்பும் பிறப்பும் மறுபடியும் மறுபடியும் நிகழ்கிறது. நீங்கள் குற்றமற்ற முழுவதும் சரியான ஆன்மா. ஆன்மா இறப்பதில்லை. அது இன்னொரு பிறவி மற்றொரு பிறவி என்று தொடர்ந்து எடுத்துக் கொண்டே இருக்கும். நீங்கள் ஒவ்வொரு பிறவியிலும் ஆன்மீகத்தில் வளர்ந்து கொண்டு வருகிறீர்கள். ஆகையினால்தான் இந்துக்கள் மரணத்தைக் கண்டு பயப்படுவதில்லை.

ஏனெனில் ஆன்மா அழியாதது என்று அவர்களுக்குத் தெரியும். நிகழ் காலத்தில் நீங்கள் நல்ல வாழ்க்கை வாழ்ந்தால் அது எதிர் காலத்துக்கான நல்ல வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொடுக்கும்.

.....  
ஒரு சிறுமி தனது கடந்த காலம் மற்றும் எதிர்காலத்தில் ஒரு மருத்துவராகவோ, ஒரு தாயாகவோ, ஒரு எழுத்தாளராகவோ, ஒரு கடை முதலாளியாகவோ, ஒரு விவசாயியாகவோ மற்றும் ஒரு யோகியாகவோ இருப்பதாக எண்ணிப் பார்க்கிறாள்.

Ini bukanlah kali pertama kamu lahir di dunia ini. Kamu telah lahir dan hidup beberapa kali sebelum ini. Kamu juga akan lahir pada kehidupan yang akan datang. Inilah yang dipanggil "reincarnation" atau penjelmaan semula iaitu lahir dan mati berkali-kali. Kamu adalah roh yang sempurna. Roh tidak akan mati. Ia lahir berkali-kali dan di setiap kelahiran, kamu akan menjadi lebih baik dan sempurna. Inilah sebabnya mengapa penganut Hindu tidak takut untuk mati kerana mereka

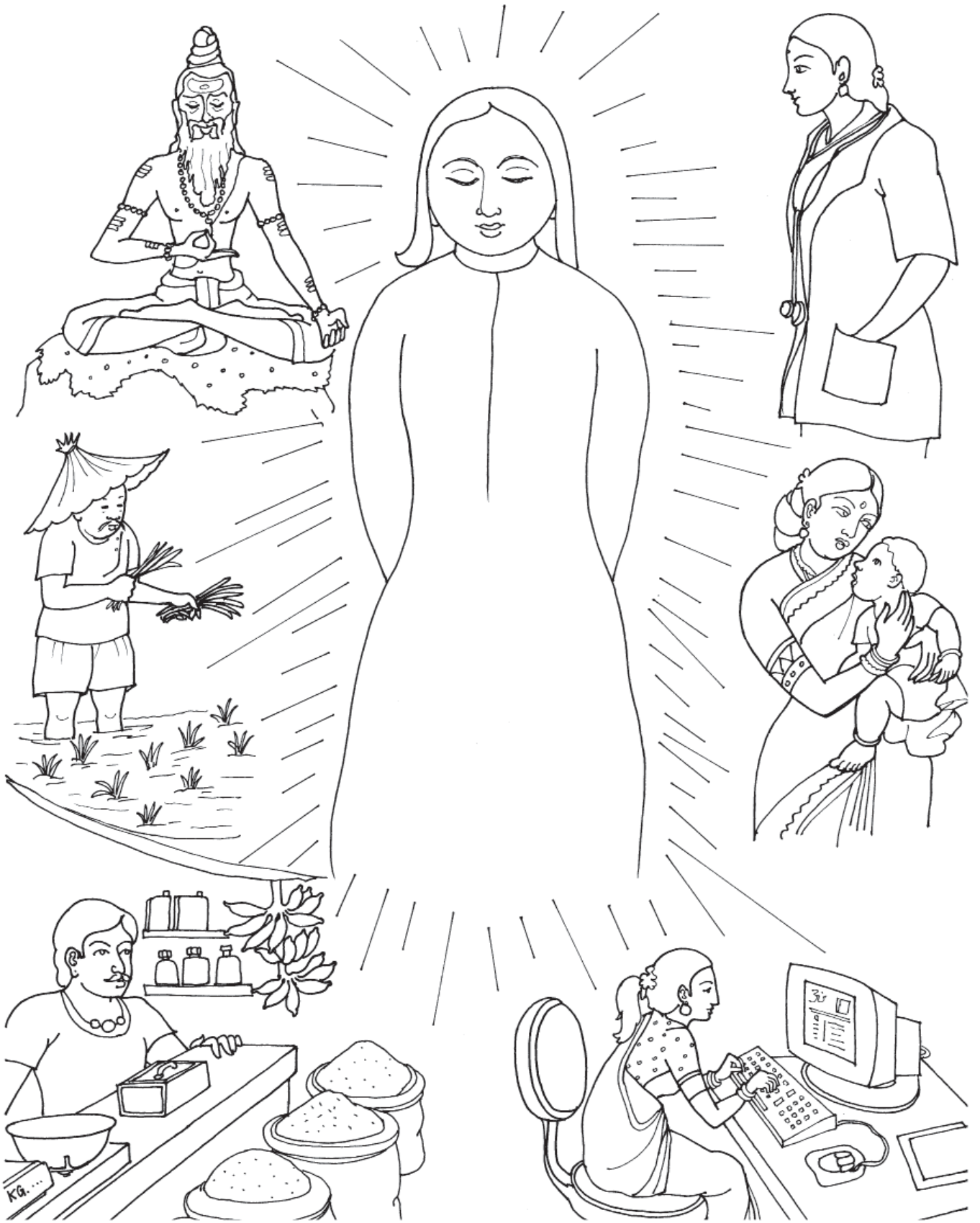
tahu bahawa roh mereka adalah abadi. Oleh itu hidu-  
lah dengan amalan baik sekarang agar kamu boleh membentuk hidup masa depan yang lebih baik.

.....  
*Seorang budak perempuan membayangkan kehidupan masa lampau dan masa depannya sebagai seorang doktor, ibu, pengarang, peruncit, petani dan yogi.*

Cette vie n'est pas ta seule vie à vivre. Tu en as déjà vécu de nombreuses, et tu en vivras bien d'autres encore. Cela s'appelle la reincarnation: tour à tour naître, mourir, renaître, mourir et renaître encore. Tu es une âme parfaite. L'âme ne meurt pas, elle prend naissance après naissance. Chaque vie nous fait grandir spirituellement. C'est pourquoi les

Hindous ne craignent pas la mort. Ils savent que les âmes sont immortelles. En menant bien ta vie actuelle, tu te créeras une bonne vie future.

.....  
*Une jeune fille imagine ses vies passées et futures, quand elle fut, ou deviendra médecin, mère, écrivain, commerçant, fermier et yogi.*





There are two great, holy scriptures in Hinduism: the *Vedas* and the *Agamas*. The *Vedas* teach about God and the Gods. They teach the high Hindu philosophy. They say that your soul is divine, that man is God. The *Vedas* explain the meaning of life. They describe the ancient fire ceremony and give us many Sanskrit chants. The *Agamas* teach the details

of *puja*, worship, temples and *yoga*. They explain how to worship God Siva and the Gods.

.....  
*The Vedas are famous around the world. They were first written on stacks of palm leaves with wooden covers.*

இந்து சமயத்தில் இரண்டு புனித திருமறைகள் உண்டு. அவை வேதங்களும் ஆகமங்களுமாகும். வேதங்கள் கடவுளையும் தெய்வங்களைப் பற்றியும் கற்பிக்கிறது. அவை மிக மேலான இந்து தத்துவங்களைப் போதிக்கிறது. அவை உங்கள் ஆன்மா புனிதமானது என்றும் மனிதன் கடவுள் என்றும் கூறுகின்றன. வேதங்கள் வாழ்க்கையின் பொருளை விளக்குகின்றன. அவை பழங்கால அக்கினி சடங்குகளை விளக்குகின்றன. மேலும் சமஸ்கிரத மந்திரங்களைக் கொடுக்கின்றன.

ஆகமங்கள் பூசை விபரங்கள், வழிபாடு, கோயில் மற்றும் யோகங்களைப் பற்றிக் கூறுகின்றன. அவை சிவபெருமானையும் தெய்வங்களையும் வணங்கும் முறையை விளக்குகின்றன.

.....  
உலகம் முழுவதும் வேதங்கள் மிகவும் புகழ் அடைந்துள்ளன. அவை முதன்முதலில், பனை ஓலைச் சுவடிகளில் எழுதப்பட்டு, மரச் சட்டத்தினால் பாதுகாக்கப்பட்டன.

Terdapat dua kitab suci yang teragung dalam Hinduisme yaitu Vedas dan Agamas. Vedas mengajar kita mengenai Tuhan Siva dan Tuhan-Tuhan yang lain. Ia mengajar falsafah Hindu yang tertinggi dan teragung. Vedas mengatakan bahawa roh kita adalah suci dan manusia adalah Tuhan. Ia juga menerangkan erti kehidupan. Vedas juga mengajar kita mengenai upacara api dan ayat-ayat

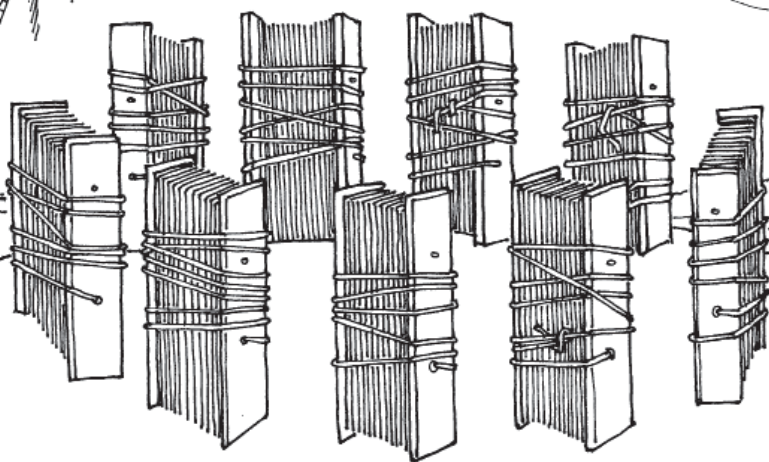
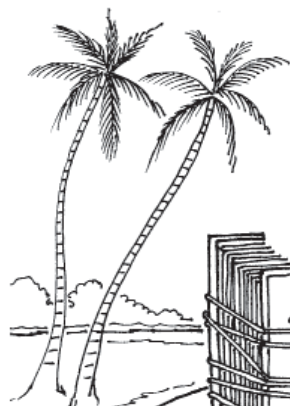
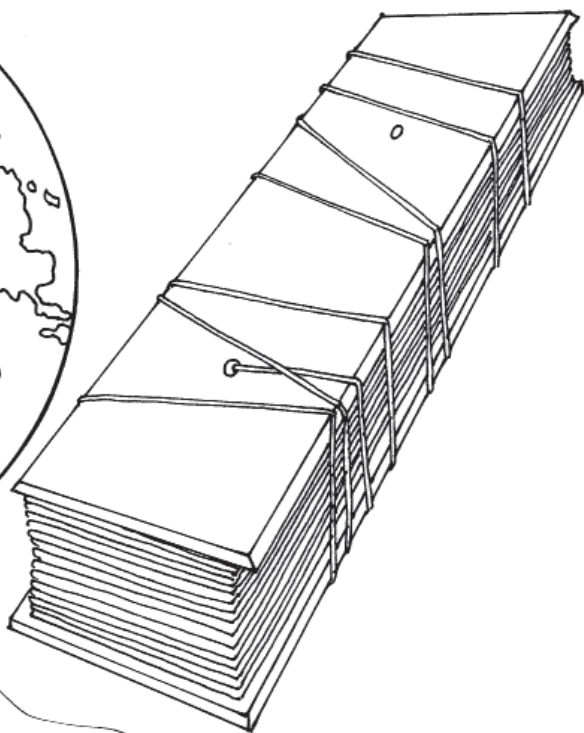
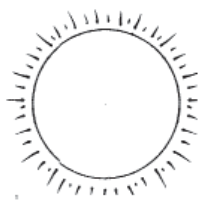
suci Sanskrit. Agamas pula mengajar kita cara memuja, tentang doa, kuil dan yoga. Agamas juga mengajar kita cara sembahyang Tuhan Siva dan Tuhan-Tuhan yang lain.

.....  
*Kitab suci Veda masyhur di seluruh dunia. Ia ditulis buat pertama kalinya di atas timbunan daun pohon palma dengan tudung kayu.*

L'hindouisme possède deux grands textes sacrés: les Védas et les Agamas. Les Védas parlent de Dieu et des Dieux. Ils enseignent la haute philosophie hindoue qui dit que ton âme est divine, que l'homme est Dieu. Les Védas expliquent le sens de la vie, décrivent l'ancienne cérémonie du feu, et contiennent de nombreux chants en sanscrit. Les

Agamas expliquent la puja, l'adoration, les temples, le yoga, comment adorer Dieu Siva et les Dieux.

.....  
*Les Vedas sont connus dans le monde entier. En premier lieu, ils étaient écrits sur des feuilles de palmier avec des couvertures en bois.*



Hindu spiritual symbols are powerful reminders of divine facts and truths. They teach us about our religion in fun ways. There are many symbols in Hinduism, some of them the oldest in the world. The Deities hold symbols in their hands, and even their hands can form a symbol, called a *mudra*, that is a message of protection and grace. Some of the most important symbols in our religion are:

Aum, *swastika*, *tripundra*, *trikonam*, *trisula*, lotus, swan, crescent moon, *guru sandals*, *anjali mudra* and *kuttuvilakku*.

.....  
*Symbols: anjali mudra, guru sandals, lamps, trident, three stripes, triangle, aum, swastika, lotus and moon.*

இந்து சமயத்தின் அடையாளங்கள், தெய்வீக தத்துவங்களையும் உண்மைகளையும் நமக்கு பெரிய அளவில் நினைவூட்டுபவைகளாகத் திகழ்கின்றன. அவை நமது சமயத்தைப் பற்றி விளையாட்டாகவே போதிக்கின்றன. இந்து சமயத்தில் பல அடையாளங்கள் உள்ளன. சில உலகத்திலேயே மிகப் பழமை வாய்ந்தவை. சுவாமி விக்ரகங்கள், கைகளில் இவ்வடையாளங்களை வைத்திருக்கின்றனர். அவர்கள் கைகள் கூட சில அடையாளங்களைப் பிரதிபலிக்கின்றன. அவை முத்திரை எனக் கூறப்படுகின்றன. அவை பாதுகாப்பும் ஈஸ்வர கடட்சமும்

கொடுக்கின்றன என்ற செய்தியைப் பறைசாற்றுகின்றன. நமது சமயத்திலுள்ள முக்கியமான சில அடையாளங்கள், ஓம், ஸ்வஸ்திகா, திரிபுண்டரம், திரிகோணம், திரிகூலம், தாமரை, அன்னம், பிறை, குருவின் திருவடி, அஞ்சலி முத்திரை, குத்து விளக்கு முதலியன.

.....  
 அடையாளங்கள்: அஞ்சலி முத்திரை, குருவின் திருவடி, குத்து விளக்குகள், திரிகோணம், மூன்று பட்டைகள் (திரிபுண்டரம்), திரிகோணம், ஓம், ஸ்வஸ்திக், தாமரைப்பூ மற்றும் பிறை சந்திரன்

Lambang-lambang suci agama Hindu mengingatkan kita kepada fakta-fakta suci dan kebenarannya. Ia mengajar kita mengenai agama dengan cara yang lebih mudah dan menyenangkan. Terdapat banyak simbol dalam agama Hindu dan ada di antaranya tertua di dunia. Tuhan-Tuhan memegang simbol dan tangan-tangan mereka boleh membentuk simbol yang dipanggil mudra. Mudra merupakan simbol

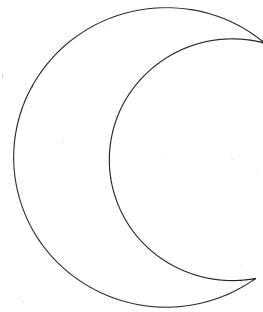
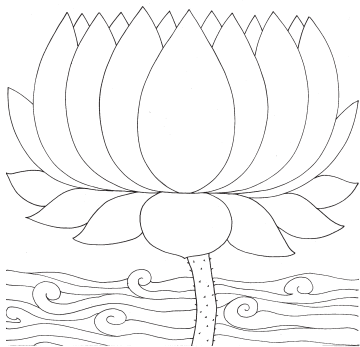
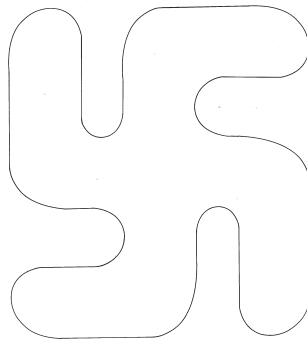
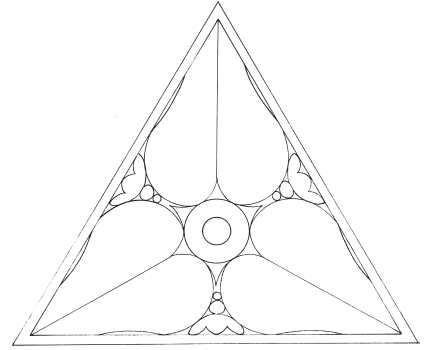
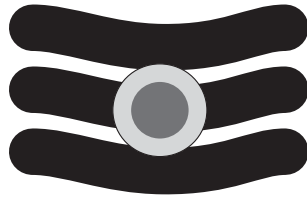
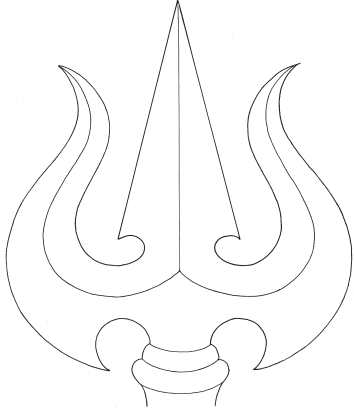
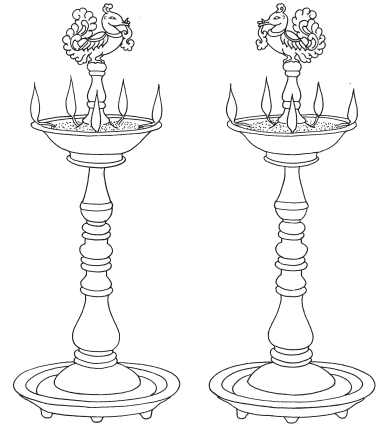
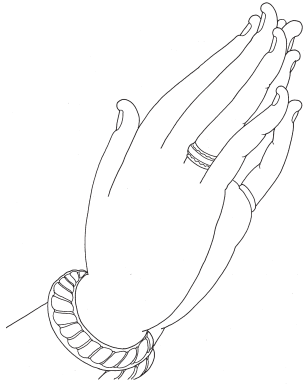
perlindungan dan anugerah. Di antara simbol yang penting dalam agama kita adalah: Aum, swastika, tripundra, trikonam, trisula, teratai, angsa putih, bulan sabit, terompah guru, anjali mudra dan kuttuvillaku (pelita).

.....  
*Symbol: anjali mudra, terompah guru, kuttuvilaku, trisula, tiga garis - thripundaram, segi tiga, Aum, swastika, bunga teratai dan bulan*

Les nombreux symboles spirituels hindous sont de puissants rappels de vérités et de faits divins. Comptant parmi les plus anciens au monde, ils nous enseignent notre religion de façon agréable. Les Dieux tiennent des symboles, et leurs mains-mêmes forment souvent un symbole, ou moudra, un message de protection et de grâce. Parmi nos symboles religieux les plus importants, citons Aum,

la swastika, la tripundra, le trikonam, le trishula, le lotus, le cygne, le croissant de lune, les sandales du guru, l'anjali-mudra et le kuttuvilakku.

.....  
*Symboles: l'anjali mudra, les sandales du guru, les lampes, les trois lignes, le triangle, l'Aum, la swastika, le lotus et la lune.*





# Glossary

- Agama:** A large collection of ancient Sanskrit scriptures. *Agamas* explain temple ritual and construction, philosophy and *yoga*.
- ahimsa:** “Noninjury.” Not hurting others by thought, word or deed.
- anjali mudra:** A gesture of respect, part of *namaskara*, the Hindu greeting. The hands, slightly cupped, are held softly together in front of the chest.
- annaprāsana:** The first feeding of solid food. A childhood ceremony held at six months of age.
- ashram:** The home of a *sadhu*, saint, *swami*, ascetic or *guru*. An *ashram* can be a simple mountain cave or a vast complex of buildings with many monks and students.
- Aum:** A sacred sound used at the beginning of many scriptures and chants.
- Aum Gam Ganapataye Namah:** “Praise be to Ganapati,” a sacred *mantra* for Lord Ganesha.
- betel leaf:** The green leaf of a vine, often used as part of a temple offering.
- betel nut:** Nut of the areca palm tree. A temple offering.
- chudakarana:** Shaving of the head, a childhood ceremony.
- cool dot:** A term for the *pottu* popularized in a Canadian TV documentary of the same name.
- culture:** A refined and dignified way of life developed over a long time.
- deva:** A being of light living in heaven in a subtle, non-physical body. *Devas* are beings like us who are in-between births on this physical plane.
- dharma:** The inherent order of the universe. God’s law as it applies to all things and all beings.
- divine:** Of or inspired by God, holy, sacred.
- ego:** Our external identity. The often selfish sense of “I” and “mine.”
- Ganapati:** “Leader of the *ganas*.” Another name for Lord Ganesha. *Ganas* are a kind of *deva* who help God Siva.
- Ganesha:** The God with an elephant’s head, first Son of Lord Siva. Ganesha is honored by all Hindu sects. He is always worshiped first, before any other worship or task is begun.
- God:** Lord Siva, the Supreme Being, creator of the universe and everyone and everything in it. Also a God, such as Lord Ganesha or Lord Murugan.
- Gods:** Extremely advanced beings created by the Supreme Being, Lord Siva, such as Lord Ganesha or Lord Murugan.
- grace:** A gift or blessing from God given out of His love.
- guru:** A teacher, most especially a saintly person who helps us come closer to God.
- Gurudeva:** An affectionate, respectful term for the *guru*, especially Satguru Sivaya Subramuniyaswami.
- Hindu:** A person who has a Hindu name and follows the Hindu religion.
- Hinduism:** The oldest religion in the world. Hinduism has one billion followers, mostly in India and Nepal. Called in Sanskrit *Sanatana Dharma*, “eternal religion.”
- homa:** Worship of God by making offerings of wood and precious items into a sacred fire.
- hundi:** The box for donations in the temple.
- Jaffna:** Main city in northern Sri Lanka, home of Satguru Yogaswami.
- karma:** The principle of cause and effect.
- karnavedha:** The childhood ceremony of piercing both ears, for boys and girls, and the inserting of gold earrings.
- Kauai’s Hindu Monastery:** Kauai Aadheenam, the monastery/temple complex established in Hawaii, USA, by Satguru Sivaya Subramuniyaswami.
- kunkuma:** A red powder put in a dot, or *pottu*, on the forehead.
- kuttuvilakku:** A standing metal oil lamp used in the temple and home.
- mahasamadhi:** The death of a great soul.
- mantra:** A sacred Sanskrit word or sentence from our scriptures, chanted during *puja* or as a blessing for meals, meetings, etc.
- meditation:** To sit quietly and control your breathing and thinking, and concentrate deeply on one thing.
- monastery:** A home or *ashram* for monks, usually under the guidance of a *satguru*.
- mudra:** Special hand gestures used in *puja*, dance and *yoga*.
- Murugan:** The second son of Lord Siva, brother of Lord Ganesha. The powerful God of *yoga* and spiritual striving who carries a spear and rides on a peacock.
- namakarana:** The childhood ceremony of name giving, performed 11 to 41 days after birth.
- pottu:** Small dot worn on the forehead, made of *kunkuma*, red powder. It signifies a Hindu.
- pradakshina:** Circumambulation, to walk around, usually clockwise. It is a common devotional practice to walk around the temple or inner sanctum.
- pray:** A humble and sincere request to God for help, special favors or blessings.
- prayer burning:** The practice of burning a written note to God or the Gods in the sacred fire of a temple.
- priest:** A person specially trained to do the *puja* to God

- in the temple. A priest knows Sanskrit and the traditional rituals.
- puja:** The Hindu ceremony to worship God. It includes incense, lamps, water, food and flowers, plus the chanting of Sanskrit verses.
- reincarnation:** “Reentering the flesh.” The process by which a soul takes a new physical body. Called *punarjanma* in Sanskrit.
- religion:** A way or path to worship God and be a good person. Buddhism and Hinduism are religions.
- religious:** To be devoted to God.
- Saivite:** Of or relating to Saivism, one of the four sects or denominations of Hinduism.
- Saivism:** The religion of those who worship Lord Siva as the Supreme God.
- Sanskrit:** The ancient language of India in which the Hindu scriptures are written. Most chants for Hindu ceremonies are in Sanskrit.
- satguru:** A great religious teacher who is close to God and guides others on the right path.
- shrine:** In the temple, a place beside the main sanctum where an image of a God is kept. Also a room set aside in a house for worship of God.
- Siva:** The Supreme God, Creator of the Universe.
- Sivathondru:** “Service to Siva,” doing service to others without thought of reward.
- soul:** The innermost part of us, created by Lord Siva. The soul never dies.
- Soul, First:** Lord Siva, creator of all other souls.
- Subramuniaswami, Satguru Sivaya:** Previous *satguru* (1927–2001) of the Kailasa lineage within the Nandinatha Sampradaya. His guru was Satguru Yogaswami of Jaffna, Sri Lanka. Subramuniaswami lived at Kauai Aadheenam in Hawaii, USA. His successor is Satguru Bodhinatha Veylanswami
- swami:** A Hindu monk. An unmarried man who has devoted his life to God.
- swastika:** A cross with bent arms. This very ancient Hindu symbol means auspiciousness and that Divinity is reached indirectly, by intuition and not by intellect.
- tambura:** A simple stringed instrument used in Hindu music.
- temple:** The home of God. It is easy to feel the presence of God in a temple.
- trikonam:** Triangle, symbol of God Siva, or of fire.
- tripundra:** Three stripes of *vibhuti*, or sacred ash, worn on the forehead.
- trisula:** A three-pronged spear, or trident. It symbolizes God Siva’s powers of love, action and wisdom.
- Vedas:** The Hindu scriptures written thousands of years ago in the Sanskrit language. The oldest books in the world.
- vegetarian:** A person who does not eat meat, fish, fowl or eggs.
- vibhuti:** Holy ash, especially sacred for all Saivites. It is made by burning cow dung with other precious substances, such as milk, *ghee*, honey, etc. It symbolizes purity.
- vina:** A complex stringed instrument used in Hindu music.
- worship:** To show our love for God by chanting, singing songs, or making offerings of incense, lights and food.
- yoga:** A way to make our mind and body very peaceful. Yoga includes chanting, sitting without moving, controlling our breath and meditating.
- Yogaswami, Satguru:** Great *guru* of Sri Lanka (1872-1964), predecessor of Satguru Sivaya Subramuniaswami.

# அருஞ்சொற்றொடர் அகராதி

**அர்ச்சகர்:** கோயிலில் பூசை செய்வதற்காக பயிற்சியளிக்கப்பட்டவர். ஓர் அர்ச்சகருக்கு சமஸ்கிரத மொழியும் பாரம்பரிய சடங்குகளும் தெரிந்திருக்கும்.

**அன்னபிரசன்னம்:** முதலாவது திடப்பொருள் உணவு ஊட்டுதல். குழந்தையின் ஆறாம் மாதத்தில் நடத்தப்படும் சடங்கு.

**அஞ்சலி முத்திரை:** மரியாதைசெலுத்தும் அடையாளம். நமஸ்காரம் கூறுவது போன்றது. இந்து முறையிலான வாழ்த்து. மார்பின் முன்னால் இரு கைகளையும் சேர்த்து வணக்கம் கூறுதல்.

**அஹிம்சை:** "வன்முறையில்லாதிருத்தல்." மற்றவர்களுக்கு மனத்தால், எண்ணத்தால் அல்லது உடலால் தீங்கிழைக்காமை.

**ஆகமம்:** பழங்கால சமஸ்கிரத திருமறைகள். ஆகமங்களில் கோயில் கட்டும் முறைகள், கோயில் சடங்குகள், தத்துவங்கள் மற்றும் யோகம் முதலியன விளக்கப்பட்டுள்ளன.

**ஆதி ஆன்மா:** சிவபெருமானே ஆதி ஆன்மா. மற்ற ஆன்மாக்களைப் படைத்தவர்.

**ஆன்மா:** நம் உள்ளுக்குள் இருக்கும் ஒன்று. சிவபெருமானால் படைக்கப்பட்டது. ஆன்மா ஒருபோதும் இறப்பதில்லை.

**ஆஸ்ரமம்:** சாதுக்கள், அருளாளர்கள் (ஞானிகள்), சுவாமிகள், உலகைத் துறந்த குரு ஆகியோரின் இருப்பிடம். ஓர் ஆஸ்ரமம் என்பது சாதாரண மலைக் குகையாக அல்லது பல கட்டடங்கள் கொண்ட பரந்த வலாகத்தில் துறவிகளும் மாணவர்களும் இருக்குமிடம்.

**இந்து:** இந்து பெயர் கொண்டு இந்து சமயத்தைப் பின்பற்றுபவர்.

**இந்து சமயம்:** இந்த உலகத்திலேயே மிகப் பழமையான சமயம். இந்து சமயத்தை ஒரு பில்லியன் பேர் பின்பற்றி வருகின்றனர். பெரும்பாலோர் இந்தியாவிலும் நேப்பாலிலும் இருக்கின்றனர். சமஸ்கிரத மொழியில் சனாதன தர்மம் "ஆதியந்தமில்லாத சமயம்" என்றழைக்கப் படுகிறது.

**இறைவன்:** சிவபெருமான், எல்லாவற்றிற்கும் மேலான முழுமுதற் கடவுள்.

இப்பிரபஞ்சத்திலுள்ள ஒவ்வொருவரையும் மற்றும் அதிலுள்ள அனைத்தையும் படைத்தவர். அவரே கணபதிப்

பெருமானாகவும் முருகப்பெருமானாகவும் திகழ்கிறார்.

**ஈஸ்வரக் கடாட்சம்:** இறையன்பினால் கிடைக்கக் கூடிய பேறு.

**உண்டியல்:** கோயில் நன்கொடைக்காக வைக்கப்படுவது.

**ஓம்:** திருமறைகள் அல்லது புனித நூல்களைப் படிப்பதற்கு முன்னரும் மந்திரங்கள் சொல்வதற்கு முன்னரும் கூறப்படும் மந்திர ஒலி.

**ஓம் கம் கணபதையே நமஹ:** கணபதி பெருமானுக்கு வணக்கம். கணபதி பெருமானுக்குரிய புனித மந்திரம்.

**ஹோமம்:** புனித நெருப்பில் புனிதமான பொருட்களை நைவேத்தியமாக அளித்து இறைவழிபாடு செய்தல்.

**கணபதி:** கணங்களின் தலைவர். கணேசப் பெருமானின் மற்றொரு பெயர். கணங்கள் எனப்படுவோர் சிவபெருமானுக்குத் தொண்டி செய்யும் ஒருவகை தேவர்கள்.

**கணேசா:** யானைமுகம் கொண்ட தெய்வம். சிவபெருமானின் முதல் மகன். இந்து மதத்தின் எல்லா பிரிவினரும் கணேசப் பெருமானை மதிக்கின்றனர். வழிபாட்டைத் தொடங்குவதற்கு முன் அல்லது ஒரு செயலைத் தொடங்குவதற்கு முன் அவரை முதலில் வணங்குவார்கள்.

**கர்மா:** நல் வினை தீவினைக் கோட்பாடு.

**கர்ணவேதம்:** தங்கக் காதணி அணிவிக்கும் ஆண் பெண் குழந்தைகளுக்கான காதுகுத்தும் விழா.

**கலாச்சாரம்:** நெடுங்காலமாக மக்களால் பின்பற்றப்பட்டு அவ்வப்போது புதிய மாற்றமும் கொண்டு திகழக் கூடியது.

**குங்குமம்:** நெற்றியில் குங்குமத்தால் பொட்டு இட்டுக் கொள்ளுவது.

**குத்துவிளக்கு:** வீடுகளிலும் கோயில்களிலும் தரையிலிருந்து உயரமாக நிறுத்தி வைக்கப்படும் உலோக (செம்பு, வெங்கலம்) எண்ணெய் விளக்கு.

**குரு:** ஓர் ஆசிரியர். மிக மேலான குறிப்பாக ஒரு ஞானி நம்மை கடவுள் அருகில் கொண்டு செல்பவர்.

**குருதேவா:** குருவானவருக்கு அன்பும் மரியாதையும் கொண்ட ஒரு சொல். சிவாய சுப்பிரமணியசுவாமி போன்றவர்.

**கவாய் இந்து மடம்:** ஐக்கிய அமெரிக்காவின் ஹவாயில் ஆதீனம், ஆஸ்ரமம், கோயில் சார்ந்த வலாகம் முதலியவை சற்குரு சிவாய சுப்பிரமணியசுவாமியால் நிறுவப்பட்டது.

**குளிர்ந்த பொட்டு:** நெற்றியில் இட்டுக் கொள்ளும் திலகம். கனடா நாட்டுத் தொலைக்காட்சியில் பிரபலமான நிகழ்ச்சிக்கு (டோக்யுமெண்ட்ரிக்கு) இதே பெயர் சூட்டப்பட்டுள்ளது.

**கோயில்:** இறைவனின் இல்லம். கோயிலில் இறை தரிசனத்தை எளிதில் உணரலாம்.

**சமயம் அல்லது மதம்:** இறைவனை வழிபடவும் நல்ல மனிதனாகத் திகழவும் காட்டும் மார்க்கம். புத்த மதமும் இந்து மதமும் சமயங்கள் அல்லது மதங்கள் எனப்படும்.

**சமயம்சார்ந்த:** இறைவனிடம் பக்தியோடிருத்தல்.

**சமஸ்கிரதம்:** இந்தியாவின் பழமை வாய்ந்த மொழி. இம்மொழியில் இந்து திருமறைகள் எழுதப்பட்டுள்ளன. இந்து சடங்குகளின் பெரும்பாலான மந்திரங்கள் சமஸ்கிரத மொழியில் உள்ளன.

**சமஸ்கிரத மொழி:** உலகத்தின் மிகப் பழமையான மொழி.

**சற்குரு:** ஒரு சிறந்த சமய ஆசிரியர். அவர் இறைவனிடம் நெருங்கி இருந்து மற்றவர்கள் சரியான பாதையில் நடக்க வழிகாட்டுகிறார்.

**சிவா:** மிக மேலான ஈடு இணையற்ற கடவுள். பிரபஞ்சத்தைப் படைத்தவர்.

**சிவதொண்டு:** "சிவாவுக்குத் தொண்டி செய்தல்" மற்றவர்களிடம் எவ்வித கைமாறும் எதிர் பார்க்காமலும் எவ்வித எண்ணமுமின்றியும் உதவி செய்தல்.

**சுப்பிரமணிய சுவாமி, சற்குரு சிவாய:** இதற்கு முன்னிருந்த சற்குரு இவர், (1927-2001) நந்திநாத சம்பிரதாய கைலாச பரம்பரையைச் சார்ந்தவர். அவரது குரு ஸ்ரீலங்கா யாழ்ப்பாணத்து ஞானியோகசுவாமியாவார். சிவாய சுப்பிரமணிய சுவாமி ஐக்கிய அமெரிக்கா ஹாவாயிலுள்ள கவாய் ஆதீனத்தில் வாழ்ந்து வந்தார். அவரது இடத்தில் இப்போது உள்ளவர் சற்குரு போதிநாத வேலன்சுவாமி.

**சுவாமி:** இந்து துறவி. திருமணமாகாத பிரம்மச்சாரி. தன் வாழ்க்கையை

இறைவனுக்காக அர்ப்பணித்தவர்.

**சுவாஸ்திகா:** நான்கு முனைகளும் வளைந்திருக்கும். இது மிகப்பழமை வாய்ந்த இந்து சமய அடையாளம். இதன் பொருள், இறைவனை நேரடியாக அணுகாமல் மறைமுகமாக அணுக வேண்டும் என்பதாகும்.

**சூடகரணா:** குழந்தைப் பருவத்தில் தலையை (மழித்தல்) மொட்டையடிக்கும் சடங்கு.

**சைவம்:** சைவ சமயத்தைச் சார்ந்தது. நான்கு பிரிவுகளில் ஒன்று அல்லது இந்து சமயம்.

**சைவ சமயம்:** சிவபெருமானை முழுமுதற் கடவுளாக வழிபடுபவர்கள்.

**சைவன் (சைவ உணவு உண்பவர்):** இறைச்சி, மீன். முட்டை, கோழி. பறவைகளை உண்ணாதவர்.

**தர்மம்:** பிரபஞ்சத்தில் வழி வழியாக இருந்து வரும் தெய்வீகச் சட்டம். இது எல்லா உயிர்களுக்கும் பொருந்தக் கூடியது.

**தம்புரா:** இந்து இசையில் பயன்படுத்தப்படும் நரம்பு இசைக்கருவி.

**தற்பெருமை அல்லது கர்வம்:** நம்மை அடையாளம் காட்டும் தன்மை. எப்போதும் "நான்", "எனது" என்று கூறும் தன்மைகொண்டது.

**திரிகோணம்:** முக்கோணம். சிவபெருமானுக்குரிய அடையாளம் அல்லது நெருப்பின் அடையாளம்.

**திரிபுண்டரம்:** நெற்றியில் விபூதியால் முன்று கோடுகளாக அணியப்படுவது.

**திரிகூலம்:** முன்று கூர்மையான ஈட்டி போன்ற ஆயுதம். இது சிவபெருமானின் அன்பு, செயல், ஞானம் ஆகியவற்றின் சக்தியைக் குறிக்கும் அடையாளமாகும்.

**தியானம்:** அமைதியாய் அமர்ந்து நமது சுவாசத்தையும் எண்ணங்களையும் கட்டுப்படுத்தியிருத்தல்.

**தெய்வீகம்:** இறைவனால் விரும்பக்கூடியது. புனிதமானது. தெய்வீகத் தன்மையானது.

**தெய்வங்கள்:** மிகமேலான ஆன்ம முன்னேற்ற மடைந்தவர்கள். கணபதிப் பெருமான், முருகப் பெருமான் போன்றவர்கள் முழுமுதற் கடவுள் சிவபெருமானால் படைக்கப் பட்டவர்கள்.

**தேவர்:** நம்மைப்போன்ற பௌதிக உடலல்லாது ஒளி உடலுடன்



சொர்க்கத்தில் இருக்கக்கூடிய ஒன்று. தேவர்கள் நம்மைப் போன்று மறுபிறவிக்குக் கட்டுப்பட்டவர்கள் இங்கேயிருப்பார்கள்.

**நாமகரணம்:** குழந்தை பிறந்து 11வது நாளிலிருந்து 41வது நாட்களுக்குள் நடத்தப்படும் பெயர் குட்டும் விழா.

**பாக்கு:** கோயிலில் நைவேத்தியமாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

**பிரதட்சணம்:** வழக்கமாக பக்தி சிரத்தையோடு கோயில் சந்நிதி அல்லது கோயிலை வலம் வருதல்.

**பிரார்த்தனை எரித்தல்:** இறைவனுக்கும் தெய்வங்களுக்கும் எழுதப்பட்ட பிரார்த்தனைகளை கோயிலில் உள்ள புனித தீயில் எரித்தல்.

**பூசை செய்யும் புனித இடம்:** கோயில் கருவறையில் சுவாமி விக்கிரகம் உள்ள இடம். இல்லங்களிலும் இறைவழிபாட்டுக்காக ஒதுக்கப்பட்ட அறை.

**பூசை:** இறைவழிபாட்டுக்காக நடத்தப்படும் ஒரு சடங்கு. இதில் ஊதுபத்தி, குடம், விளக்கு, தீர்த்தம், நைவேத்தியம், பூக்கள் மற்றும் சமஸ்கிரத மந்திரங்களும் அடங்கும்.

**பொட்டு:** நெற்றியில் சிறியதாக அணியப்படும் குங்குமப் பொட்டு. இது இந்து என்ற அடையாளத்தைக்காட்டுகிறது.

**மடாலயம்:** ஆஸ்ரமம் அல்லது துறவிகளுக்கான இருப்பிடம். வழக்கமாக ஒரு சற்குருவின் வழிகாட்டலில் இருப்பார்கள்.

**மந்திரம்:** நமது திருமறையிலிருந்து சமஸ்கிரத மொழியில் புனித வார்த்தை அல்லது வாக்கியங்கள் கோயில் பூசை, மகேஸ்வர பூசை மற்றும் கூட்டங்கள் முதலியவற்றின்போது கூறப்படுவது.

**மஹாசமாதி:** புனித ஆன்மாக்களின் இறப்பைக் குறிப்பது.

**மறுபிறவி:** "மறுபடியும் வேறொரு உடலில் (பிறத்தல்) புகுதல்". இதன் வழி ஆன்மா புதிய பௌதிக உடலை எடுக்கிறது. இதை சமஸ்கிரதத்தில் புணர் ஜென்மம் என்பார்கள்.

**முத்திரை:** பூசை, நடனம் மற்றும் யோகத்தின்போது கைகளால் காட்டப்படும் அடையாளங்கள்.

**முருகன்:** சிவபெருமானின் இரண்டாவது மகன். கணேசப் பெருமானின் சகோதரர். மயில் வாகனத்தில் வேலுடன் செல்லும் சக்தி வாய்ந்த கடவுள்.

**வழிபாடு:** இறைவனிடம் உதவி, விசேஷமான வேண்டுகோள் மற்றும் அவருடைய ஆசி வேண்டி பிரார்த்தித்தல்.

**வழிபாடு:** இறைவனிடம் நமது அன்பை வெளிப்படுத்தும் பொருட்டு அவர் நாமத்தைக் கூறுதல், பக்திப் பாடல்களைப் பாடுதல். நைவேத்தியப் பொருட்களான உணவு, குடம், சாம்பிராணி. ஊதுபத்தி, விளக்கு முதலியவற்றை நைவேத்தியமாகச் சமர்ப்பிக்கிறோம்.

**விபூதி:** புனித நீறு அல்லது புனித சாம்பல், அனைத்து சைவ சமயத்தவர்களுக்கும் மிகப் புனிதமானது. இது சாணத்தோடு புனிதப் பொருட்களாகக் கருதப்படும் பால், நெய், தேன் முதலியவற்றைச் சேர்த்து எரிக்கப்பட்டது. இது பரிசுத்தத்தைப் பறைசாற்றுகிறது.

**வீணை:** தந்திக் கம்பிகளால் மீட்டக் கூடிய இந்து இசைக் கருவி.

**வெற்றிலை:** கோயில் பூசை சடங்கு முதலியவற்றிற்கு நைவேத்தியமாகப் பயன் படுத்தப்படுகிறது.

**வேதங்கள்:** ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளுக்கு முன் சமஸ்கிரத மொழியில் எழுதப்பட்ட திருமறை. உலகத்திலேயே மிகப்பழமையான நூலாகும்.

**யாழ்ப்பாணம்:** வட ஸ்ரீ லங்காவிலுள்ள முக்கிய பட்டணம். சற்குரு யோகசுவாமியின் இருப்பிடம்.

**யோகம்:** மனத்தையும் உடலையும் மிக அமைதியாக வைத்திருத்தல். யோகத்தில் நாமஞ்சொல்லுதல், அசையாது அமர்ந்திருத்தல் நமது சுவாசத்தைக் கட்டுப்படுத்தி தியானத்தில் இருத்தல் முதலியன அடங்கும்.

**யோகசுவாமி, சற்குரு:** ஸ்ரீலங்காவில் வாழ்ந்த சிறந்த ஞானகுரு (1872-1964). இவருக்கு அடுத்து வந்தவர், அவரது சிஷ்யர் சற்குரு சிவாய சுப்பிரமணியசுவாமி.

# Glosari

- agama:** Cara sembahyang Tuhan dan menjadi orang yang beramal dan baik. Buddhisme dan Hinduisme adalah di antara agama yang terdapat di dunia ini.
- Agama:** Koleksi ayat-ayat suci Sanskrit lama yang men-erangkan adat-istiadat dan pembinaan kuil, falsafah serta yoga.
- ahimsa:** Tanpa kekejaman. Tidak mencederakan orang lain dengan kata-kata, fikiran ataupun perbuatan.
- anjali mudra:** Tanda hormat, sebahagian daripada namaskara, cara mengucap bagi penganut Hindu iaitu kedua-dua tangan disatukan di hadapan dada.
- annaprasana:** Suapan makanan pepejal yang pertama. Upacara bagi kanak-kanak yang berusia enam bulan.
- ashram:** Tempat kediaman sadhu, swami, wali atau guru. Ashram boleh jadi satu gua di gunung atau satu bangunan kompleks besar yang didiami oleh ramai swami dan para pelajar.
- Aum Gam Ganapataye Namah:** Pujaan kepada Tuhan Ganesha, mantera suci bagi Tuhan Ganesha.
- Aum:** Nada suci yang diucapkan semasa permulaan dalam doa dan buku-buku suci.
- bakar doa:** Satu upacara membakar kertas yang telah ditulis dengan doa pada Tuhan dalam homa di kuil.
- beragama (kuat beragama):** Menaruh segala kasih dan hidup ini pada Tuhan.
- biara (monastery):** Rumah atau ashram untuk rahib yang biasanya di bawah penyeliaan seorang Satguru.
- bilik sembahyang:** Satu tempat khas di kuil di sebelah kanan atau kiri Tuhan utama dimana ukiran Tuhan disimpan. Ia juga merupakan satu bilik khas untuk sembahyang di rumah.
- buah pinang:** Buah daripada pokok pinang. Pemberian semasa ke kuil.
- budaya:** Satu cara hidup yang sopan dan beradap yang berkembang melalui masa.
- chudakarana:** Mencukur rambut buat kali pertama. Ia juga satu upacara zaman kanak-kanak.
- daun sirih:** Daun daripada sejenis pokok menjalar biasanya digunakan sebagai sebahagian daripada pemberian di kuil.
- dewa:** Suatu makhluk berbentuk cahaya yang tinggal di syurga dalam bentuk bukan fizikal. Dewa merupakan makhluk seperti kita yang berada di perantaraan kelahiriran di muka bumi.
- dharma:** Undang-undang semulajadi alam semesta. Undang-undang Tuhan Siva yang dipraktikkan untuk semua benda dan makhluk.
- doa/niat:** Satu permohonan yang sopan (rendah diri) dan ikhlas pada Tuhan untuk pertolongan, rahmat atau bantuan khas.
- ego (nilai diri):** Identiti luaran. Tamak atau mementingkan diri sendiri.
- Ganapati:** Ketua semua “ganas.” Nama lain untuk Tuhan Ganesha. “Ganas” merupakan sekumpulan dewa yang membantu Tuhan Siva.
- Ganesha:** Tuhan berkepala gajah, anak pertama Tuhan Siva. Ganesha dihormati oleh semua penganut Hindu dan disembahyang terlebih dahulu sebelum menyembahyang Tuhan lain atau sebelum memulakan sesuatu perkara baru.
- guru:** Seorang pengajar, biasanya orang alim yang membawa kita dekat dengan Tuhan.
- Gurudeva:** Gelaran yang menunjukkan kasih sayang dan penghormatan kepada guru ternama, terutama sekali Satguru Sivaya Subramuniyaswami.
- Hindu:** Seorang yang mempunyai nama Hindu dan mengamalkan cara hidup agama Hindu.
- Hinduisme:** Agama yang tertua di dunia. Hinduisme mempunyai satu billion penganut yang kebanyakannya terdapat di India dan Nepal. Dalam bahasa Sanskrit ia dipanggil Sanatana Dharma, agama abadi.
- Hindu Kauai Monastery:** Kauai Aadheenam, biara/kuil yang ditubuhkan di Hawaii, Amerika oleh Satguru Sivaya Subramaniyaswami.
- homa:** Upacara sembahyang Tuhan dengan memasukkan kayu dan barangan bernilai ke dalam api suci.
- hundi:** Tabung derma di kuil.
- Jaffna:** Bandar utama di Sri Lanka, rumah kepada Satguru Yogaswami.
- karma:** Prinsip sebab dan akibat.
- karnavedha:** Upacara menindik kedua-dua telinga dan memasukkan anting-anting emas untuk kanak-kanak lelaki dan perempuan.
- kurniaan:** Satu hadiah atau restu daripada Tuhan yang diberi dengan penuh kasih sayang.
- kuil:** Rumah Tuhan. Ia adalah senang untuk merasakan kewujudan Tuhan di kuil.
- kumkum:** Serbuk merah yang diletakkan di dahi dalam bentuk bulat, juga dipanggil pottu.
- kuttuvilaku:** Lampu minyak yang diperbuat daripada loyang yang digunakan di kuil atau di rumah.
- mahasamadhi:** Kematian seorang yang teragung dan suci.
- mantera:** Ayat atau perkataan Sanskrit yang suci dari kitab suci, disebut semasa sembahyang ataupun sebe-

lum memulakan makan, mesyuarat dan sebagainya.

**meditasi:** Duduk diam dan mengawal pernafasan dan fikiran.

**mudra:** Satu cara membentuk jari dan tangan semasa sembahyang, tarian dan yoga.

**Murugan:** Anak kedua Tuhan Siva, adik kepada Tuhan Ganesha, Tuhan yang mempunyai kuasa khas yang membawa lembing dan menggunakan burung merak sebagai kenderaannya.

**namakarana:** Upacara menamakan bayi yang berusia di antara 11 hingga 41 hari selepas lahir.

**penjelmaan semula:** Memasuki kembali darah daging. Satu proses dimana roh mengambil satu badan fizikal yang baru. Dalam bahasa Sanskrit ia dipanggil punarjanma.

**pottu:** Satu titik di dahi yang menggunakan kunkuma, serbuk merah. Ia adalah lambang penganut Hindu.

**pradakshina:** Berjalan mengikut arah jam. Ia adalah amalan bakti yang biasa dilakukan di dalam dan di luar kuil.

**puja:** Upacara sembahyang pada Tuhan dalam Hinduisme. Ia memerlukan setanggi, lampu minyak, air, makanan dan bunga termasuk melafaz ayat suci Sanskrit.

**Roh Pertama:** Tuhan Siva, pencipta segala roh.

**Roh:** Sesuatu yang terdapat di dalam tubuh kita yang dicipta oleh Tuhan Siva. Roh tidak boleh mati.

**Saivism:** Agama dimana Tuhan Siva disembahyang sebagai Tuhan yang teragung.

**Saivite:** Berkaitan dengan Saivism, salah satu daripada empat mazhab dalam agama Hindu.

**sami:** Seorang yang dilatih khas untuk melakukan upacara sembahyang pada Tuhan di kuil. Sami tahu bahasa Sanskrit dan cara melakukan upacara tradisi.

**Sanskrit:** Bahasa purba India dimana buku-buku suci Hinduisme telah ditulis menggunakan bahasa ini. Kebanyakan sebutan semasa upacara Hindu menggunakan bahasa Sanskrit.

**satguru:** Seorang guru agama yang ternama yang rapat dengan Tuhan dan memberi tunjuk ajar kepada orang lain ke arah jalan yang benar.

**sembahyang:** Satu cara untuk menunjukkan kasih sayang kita pada Tuhan dengan bernyanyi, melafaz mantera atau memberi setanggi, bunga dan makanan.

**Siva:** Tuhan teragung dan pencipta alam semesta.

**Sivathodu:** Berkhidmat untuk Tuhan Siva. Melakukan khidmat atau kebajikan dengan tidak mengharapkan penghargaan atau nama.

**Subramuniaswami, Satguru Sivaya:** Satguru sebelum ini (1927–2001) yang berketurunan Kailasa dalam Nandinatha Sampradaya. Guru beliau adalah Yogaswami

dari Jaffna, Sri Lanka. Subramuniaswami telah tinggal di Kauai Aardheenam, Hawaii, Amerika. Pengganti beliau adalah Satguru Bodhinatha Veylanswami.

**suci:** Terdiri daripada atau sebahagian daripada Tuhan, sesuatu yang suci.

**swami:** Sami Hindu. Seorang yang tidak pernah berkahwin dan telah memberikan hidupnya untuk Tuhan.

**swastika:** Simbol berbentuk palang dengan hujungnya bengkok. Ia adalah simbol Hinduisme lama yang bermaksud Tuhan harus didekati dengan cara tidak langsung dan bukannya secara langsung.

**tambura:** Satu alat muzik tradisional Hindu yang menggunakan tali.

**titik ketenangan:** “Cool dot.” Satu panggilan untuk tanda merah di dahi yang dimahsyurkan dalam satu siaran dokumentari di televisyen Kanada yang menggunakan tajuk yang sama.

**trikonam:** Segi tiga, simbol Tuhan Siva atau api.

**tripundra:** Tiga garis lurus di dahi menggunakan abu suci (vibuthi).

**trisula:** Lembing yang mempunyai tiga mata. Ia melambangkan kuasa Tuhan Siva iaitu kasih, kearifan dan tindakan.

**Tuhan:** Tuhan Siva, pencipta alam semesta dan semua manusia dan benda didalamnya. Juga termasuk Tuhan Ganesha dan Tuhan Murugan.

**Vedas:** Kitab suci Hindu yang telah ditulis dalam bahasa Sanskrit beribu-ribu tahun dahulu dan tertua di dunia.

**vegetarian (makan sayur-sayuran):** Seorang yang tidak makan daging, ikan, ternakan dan telur.

**vibuthi:** Abu suci khususnya bagi orang Saivite. Ia diperbuat daripada tahi lembu dengan pelbagai bahan lain seperti susu, minyak sapi, madu dan lain-lain. Ia melambangkan simbol kesucian.

**veena:** Satu alat muzik kompleks yang bertali digunakan dalam muzik Hindu.

**yoga:** Satu cara untuk mententeramkan fikiran dan tubuh kita. Ia termasuk melafaz mantera, duduk tanpa bergerak, mengawal nafas dan bermeditasi.

**Yogaswami, Satguru:** Antara guru yang teragung di Sri Lanka (1872–1964), guru sebelum Satguru Sivaya Subramuniaswami.

# Glossaire

- adorer:** Manifester notre amour pour Dieu par des hymnes et des chants, des offrandes d'encens, de lumières et de nourriture.
- Agamas:** Ensemble d'anciens textes sacrés en sanscrit qui décrivent les rituels, la construction des temples, la philosophie, le yoga.
- ahimsa:** Litt. «non-nuisance.» Ne faire souffrir personne par nos paroles, nos pensées ou nos actes.
- âme:** L'aspect le plus profond de soi. L'âme est créée par Dieu Siva; elle ne meurt jamais.
- Âme primordiale:** Dieu Siva, créateur de toutes les autres âmes.
- anjali-mudra:** Geste de respect, faisant partie de namaskar, la salutation hindoue. Les mains, réunies à hauteur de poitrine et se touchant légèrement en forme de coupe.
- annaprasana:** Cérémonie de première prise de nourriture solide. Elle a lieu lorsque l'enfant a atteint l'âge de six mois.
- ashram:** Maison d'un sadhou, d'un saint, d'un swami, d'un ascète ou du guru (maître). L'ashram peut être une simple grotte de montagne, ou un grand ensemble de bâtiments habité par de nombreux moines et étudiants.
- Aum:** Le son sacré, qui se prononce au début des chants et des lectures de textes sacrés.
- Aum Gam Ganapataye Namah:** Litt. «Loué soit Ganapati.» Le mantra qui invoque le Seigneur Ganesha.
- autel:** Dans le temple, c'est le lieu proche du sanctum principal où est gardée une image de Dieu. Désigne aussi une pièce réservée à l'adoration de Dieu.
- bétel, feuille de:** La feuille verte d'une plante grimpante couramment utilisée comme offrande au temple.
- bétel, noix de:** Noix de l'areca, sorte de palmier. Offerte au temple.
- chudakarana:** Cérémonie du rasage de la tête d'un enfant.
- culture:** Ensemble de règles, façon de vivre digne et raffinée. La culture résulte d'une longue élaboration au fil du temps.
- déva:** Être de lumière qui vit dans les cieux dans un corps subtil, non physique. Les dévas sont des êtres comme nous, à mi-chemin vers la naissance sur ce plan physique.
- dharma:** L'ordre inhérent de l'univers. Lois divines qui s'appliquent à tous les êtres et à toute chose.
- Dieu:** Dieu Siva, l'Être Supreme, créateur de l'univers, de chaque être, et de toute chose. Dieu peut aussi dénommer l'un des Dieux, tels que Ganesha ou Murugan.
- Dieux:** Êtres infiniment avancés, créés par l'Être suprême, Siva, tels que Ganesha ou Murugan.
- divin:** Qui se rapporte à Dieu, ou est inspiré par Lui, saint, sacré.
- ego:** Notre identité extérieure, apparente. Le sentiment souvent égoïste du «moi», de ce qui est «à moi».
- Ganapati:** Litt. «chef des ganas,» un des noms de Dieu Ganesha. Les ganas sont des dévas qui sont au service de Dieu Siva.
- Ganesha:** Dieu à la tête d'éléphant, fils aîné de Siva. Ganesha est honoré par tous les groupes hindous. On l'adore toujours le premier, avant de d'entreprendre toute tâche ou cérémonie.
- grâce:** Un don, une bénédiction reçue de Dieu par son amour.
- guru:** Un enseignant, en particulier une personne sainte qui nous aide à nous rapprocher de Dieu.
- Gurudeva:** Terme d'affection et de respect désignant le guru, en particulier Satguru Sivaya Subramuniyaswami.
- Hindou, Hindoue:** Une personne qui porte un nom hindou et pratique la religion hindoue.
- hindouisme:** La plus ancienne religion au monde. L'hindouisme possède un milliard d'adeptes qui vivent surtout en Inde et au Népal. En sanscrit, c'est sanatana dharma, ou la «religion éternelle».
- homa:** Rite d'adoration de Dieu où l'on offre au feu sacré du bois et des substances précieuses.
- hundi:** La boîte où sont déposées les offrandes d'argent faites au temple.
- Jaffna:** La ville principale du nord de Sri Lanka, là où demeurerait Satguru Yogaswami.
- karma:** Le principe de cause à effet.
- karnavedha:** Cérémonie de percement des deux oreilles, pour les garçons et les filles, suivie de la pose d'anneaux en or.
- kumkuma:** Poudre rouge, portée comme un point, ou pottu, sur le front.
- kuttuvilaku:** Lampe à huile en métal sur pied, utilisée dans le temple et la maison.
- mahasamadhi:** La mort d'une grande âme.
- mantra:** Mot ou phrase en sanscrit tiré des saintes écritures. Il peut être entonné pendant la puja, ou dit comme bénédiction aux repas, pendant la méditation et aux réunions.
- méditation:** L'art de s'asseoir calmement en contrôlant



- son souffle et ses pensées.
- Monastère hindou de Kauai:** Kauai Aadheenam, l'ensemble de monastère et temple créé à Hawaï, aux États-Unis, par Satguru Sivaya Subramuniyaswami.
- monastère:** Foyer ou ashram réservé aux moines, généralement présidé par un satguru.
- mudra:** Mouvements particuliers de la main utilisés au cours de la puja, de la danse ou du yoga.
- Murugan:** Deuxième fils de Dieu Siva, frère cadet de Ganesha. Il est un Dieu puissant, qui porte la lance et chevauche un paon.
- namakarana:** Cérémonie d'attribution du nom, elle a lieu entre le 11ème et le 41ème jour après la naissance de l'enfant.
- pottu:** Point porté sur le front, fait de kumkum, une poudre rouge, il signifie qu'on est hindou.
- pradakshina:** Action de faire le tour à pied, en principe dans le sens des aiguilles d'une montre. Faire le tour du temple ou du sanctum intérieur est une pratique dévotionnelle courante.
- prêtre:** Personne spécialement formée pour offrir les pujas à Dieu dans le temple. Le prêtre connaît bien le sanscrit et les rituels de la tradition.
- prier:** Solliciter humblement et sincèrement l'aide de Dieu, en particulier ses faveurs et ses bénédictions.
- prière au feu:** Pratique consistant à brûler une note adressée à Dieu ou aux Dieux ou aux dévas dans le feu sacré d'un temple.
- puja:** Cérémonie d'adoration de Dieu dans l'hindouisme, au cours de laquelle sont offerts de l'encens, des lumières, de l'eau, de la nourriture, des fleurs, et sont récités ou chantés des versets en sanscrit.
- réincarnation:** Litt. «retour dans la chair.» Processus par lequel une âme prend à nouveau un corps physique. Le terme Sanscrit est punarjanma.
- religion:** Le chemin d'adoration de Dieu, la voie que l'on suit pour devenir une bonne personne. Le bouddhisme et l'hindouisme sont des religions.
- religieux, religieuse:** Une personne qui est dévouée à Dieu.
- sanskrit:** L'ancienne langue de l'Inde, dans laquelle sont écrits les textes sacrés de l'hindouisme. La plupart des chants entendus lors des cérémonies hindoues sont en sanscrit.
- satguru:** Grand enseignant religieux, il est proche de Dieu et guide les âmes sur le droit chemin.
- Siva:** Dieu suprême, créateur de l'univers.
- sivaïte:** Qui est en rapport avec le sivaïsme, une des quatre dénominations de l'hindouisme.
- sivaïsme:** La religion de ceux qui adorent le Seigneur Siva comme Dieu Suprême.
- sivathodu:** Litt. «service de Siva.» Rendre service aux autres sans attendre de récompense.
- Subramuniyaswami, Satguru Sivaya:** le précédent Satguru (1927-2001) de la lignée de Kailasa, dans la Nandinatha Sampradaya. Son guru était le Sage Yogaswami de Jaffna, à Sri Lanka. Subramuniyaswami vivait au Kauai Aadheenam de Hawaï, aux États-Unis. Son successeur est Satguru Bodhinatha Veylanswami
- swami:** Moine hindou, homme célibataire qui a consacré sa vie à Dieu.
- swastika:** La croix aux bras repliés. Ce très ancien symbole hindou signifie que Dieu doit être approché indirectement, pas directement.
- tamboura:** Instrument à cordes simple, utilisé en musique hindoue.
- temple:** La demeure de Dieu. On ressent facilement la présence de Dieu dans un temple.
- trikonam:** Triangle, symbole de Dieu Siva, ou du feu.
- tripundra:** Les trois lignes de vibhuti ou cendre sacrée portées sur le front.
- trisula:** Le trident, ou fourche à trois dents. Il symbolise Dieu Siva, ses pouvoirs d'amour, d'action et de sagesse.
- Védas:** Les textes sacrés de l'hindouisme, écrits il y a des milliers d'années en langue sanscrite. Ce sont les plus vieux livres du monde.
- vegetarien, riennne:** Personne qui ne mange ni viande, ni poisson, ni volaille, ni œuf.
- vibhuti, vibhouti:** Cendre sacrée, surtout pour tous les Sivaïtes. Elle se prépare en faisant brûler de la bouse de vache avec d'autres substances précieuses—lait, ghee, miel, etc. Symbolise la pureté.
- vîna, veena:** Instrument à cordes complexe utilisé dans la musique hindoue.
- yoga:** Méthode pour apaiser le corps et calmer profondément l'esprit. Le yoga comprend le chant, l'assise immobile, le contrôle du souffle et la méditation.
- Yogaswami, satguru:** Renommé guru de Sri Lanka (1872-1964), prédécesseur de satguru Sivaya Subramuniyaswami.

# Index

- Agamas:** scriptures of Hinduism, 68  
**Ahimsa:** described, 24  
**Anger:** as hurtful, 8  
**Animals:** kindness to, 38  
**Annaprasana:** ceremony for children, 52  
**Art:** need to learn, 26  
**Ashram:** helping at, 62  
**Aum:** Hindu symbol of, 70; how to chant, 58; importance of, 4; meaning of, 58  
**Aum Gam Gaṇapataye Namah:** Ganesa's *mantra*, 4  
**Breathing:** and meditation, 10, 60  
**Breath, slow:** for meditation, 10  
**Brothers:** getting along with, 34  
**Ceremonies, religious:** for children, 52  
**Chudakarana:** ceremony for children, 52  
**Cleanliness:** need for, 40; value of, 32  
**Clothing:** value of Hindu, 40  
**Coconut:** for offering tray, 50; meaning of offering, 42  
**Craft:** need to learn, 26  
**Death:** and reincarnation, 66  
**Devas:** connected to home shrine, 32; described, 20; praying to, 46  
**Devotion:** and music, 22  
**Environment:** care for, 38  
**Exercise:** need for daily, 40  
**Family:** getting along together, 34  
**Feelings:** and Lord Gaṇeśa, 2  
**Ganesa, Lord:** coconut offering, 42; getting school help from, 2, 14; *mantra*, 4; offering coconuts to, 42  
**God:** and music, 22; and religion, 12. See also *Śiva, Lord*  
**Gods:** created by Lord Śiva, 28; praying to, 46  
**Good:** why be good, 8  
**Guru:** approaching with gift, 50  
**Gurudeva:** See *Subramuniyaswami, Satguru Sivaya*  
**Hindu:** symbols of, 70  
**Hinduism:** and *ahimsā*, 24; around the world, 48; oldest religion, 12; spiritual leaders of, 16  
**Homa fire:** burning prayers in, 46  
**Huṇḍi:** temple, 50  
**Instruments:** for Hindu music, 22  
**Jaffna:** and Satguru Yogaswami, 16  
**Jealousy:** and selfishness, 8  
**Karma:** and theft, 8; creating good, 30; explained, 30  
**Karnavedha:** ceremony for children, 52  
**Kauai:** Hindu Monastery, 16  
**Mantra:** of Lord Gaṇeśa, 4  
**Meat:** not good for body, 40  
**Meditation:** explained, 60; *satguru* master of, 18  
**Monastery, Kauai's Hindu:** founded by Gurudeva, 16  
**Movies:** violence and *ahimsā*, 24  
**Murugan, Lord:** as God of Yoga, 10  
**Music:** and spirituality, 22  
**Musical instruments:** traditional Hindu, 36  
**Namakarana:** ceremony for children, 52  
**Offering tray:** items for, 50  
**Past lives:** and family, 34  
**People:** helping, 38  
**Pottu:** meaning and use, 64  
**Pradakshina:** meaning of, 44  
**Prayer:** nature of, 46; written, 46  
**Priests of Hinduism:** duties of, 54  
**Puja:** *Agamas*, 68  
**Reincarnation:** explained, 66  
**Religions:** world's, 12  
**Samskaras:** See *Ceremonies, religious*  
**Satguru:** described, 18  
**School:** getting help from Lord Gaṇeśa, 2; importance of, 14  
**Scriptures:** Hindu, 68  
**Sisters:** getting along with, 34  
**Siva, Lord:** and *karma*, 30; and music, 36; and *satguru*, 18; nature of, 28; service to, 62; serving, 38; *Vedas* and *Āgamas*, 68; worshiped at home, 32  
**Sivathodu:** explained, 62  
**Soul:** and reincarnation, 66; created by Lord Śiva, 28; nature of your, 6, 28  
**Spiritual leaders:** of Hinduism, 16  
**Stealing:** why wrong, 8  
**Subramuniyaswami, Satguru Sivaya:** about, 16  
**Swamis:** about, 54  
**Symbols:** Hindu, 70  
**Temple:** bringing an offering, 50; helping at, 62; music in, 36; priests, 54; walking around, 44  
**TV:** violence and *ahimsā*, 24  
**Vedas:** scriptures of Hinduism, 68  
**Vegetarianism:** and *ahimsā*, 24; and Hinduism, 24; value of, 40  
**Veylanswami, Satguru Bodhinatha:** Gurudeva's successor, 16  
**Vibhuti:** meaning and use, 64  
**Words:** and *ahimsā*, 24  
**Worship:** value of morning, 32  
**Yoga:** *satguru* master of, 18  
**Yogaswami, Satguru:** initiated Gurudeva, 16

# அட்டவணை :

அஹிம்சை: விளக்கப்பட்டுள்ளது 24  
 அர்ச்சகர்: 54 சுற்றி வருதல்-பிரதட்சணம் 44  
 அன்னப்பிரசன்னம்: குழந்தைகளுக்கான சடங்கு 52  
 ஆகமங்கள்: இந்து சமயத்தின் திருமறைகள் 68  
 ஆடை: இந்துவின் மதிப்பு 40  
 ஆன்மீகத் தலைவர்கள்: இந்து சமயம் 16  
 ஆன்மாவும் மறுபிறவியும்: 66, சிவபெருமானால்  
 படைக்கப்பட்டது 28, உன்னுடைய இயல்பு 6, 28  
 ஆஸ்ரமம்: அங்கு உதவுதல் 62  
 இசையும்: ஆன்மீகமும் 22  
 இசைக்கருவிகள்: பாரம்பரிய இந்து 36  
 இசைக் கருவிகள்: இந்து இசை 22  
 இந்து: அடையாளங்கள் 70  
 இந்து சமயமும்: அஹிம்சையும் 24, உலகைச் சுற்றி  
 48, மிகப் பழைய சமயம் 12  
 இந்து சமய அர்ச்சகர்கள்: அவர்களது கடமைகள்  
 54  
 இந்துசின்னங்கள்: 70  
 இறப்பும் மறுபிறவியும்: 66  
 இறைவன்: சிவ பெருமானைப் பார், சங்கீதம் 22,  
 சமயம் 12  
 இறைச்சி: உடலுக்கு நல்லதல்ல 40  
 உணர்வுகளும்: கணேசப் பெருமானும் 2  
 உண்டியல்: கோயில் 50  
 ஓம்: இந்து சமயச் சின்னம் 70, உச்சரிக்கும் விதம்  
 58, அதன் முக்கியத்துவம் 4, அதன் பொருள் 58  
 ஓம் கம் கணபதையே நமக: கணேசருக்குரிய  
 மந்திரம் 4  
 கோபம்-சினம்: மனம் நோகச் செய்யும் 8  
 ஹோம குண்டம்: அதில் பிரார்த்தனைகளை  
 எரித்தல் 46  
 கணேசப் பெருமான்: தேங்காய் நைவேத்தியம் 42,  
 பள்ளியில் உதவி பெறல்  
 கர்மவினை: விளக்கப்பட்டுள்ளது 30  
 கர்மவினையும் திருட்டும்: 8, நல்லதை உண  
 டாக்குதல் 30  
 கர்ணவேதம்: குழந்தைகளுக்கான சடங்கு 52  
 கலை: கற்றுக் கொள்ள வேண்டியது 26  
 கலை: கற்க வேண்டியது 26  
 கவாயின் இந்து மடம்: குருதேவரால்  
 நிறுவப்பட்டது 16  
 குடும்பம்: ஒன்று சேர்ந்து வாழ்தல் 34  
 குரு: பரிசுப் பொருட்களோடு அணுகுதல் 50  
 குருதேவா: சுப்பிரமணியசுவாமி சற்குரு சிவாய  
 பார்க்கவும்  
 கவாய்: இந்து மடம் 16  
 கோயில்: நைவேத்தியம் கொண்டு செல்லல் 50,  
 அங்கு உதவுதல் 62, இசை 36,  
 சகோதரர்கள்: சகோதரர்கள் ஒன்று சேர்ந்திருத்தல்  
 34  
 சகோதரிகள்: ஒன்று சேர்ந்திருத்தல் 34  
 சிவ பெருமானும் கர்மவினையும்: 30, இசை 36,  
 சற்குரு 18, இயற்கை 28, தொண்டு 62, தொண்  
 டாற்றல் 38, வேதங்களும் ஆகமங்களும் 68,  
 வீட்டில் வழிபாடு 32  
 சடங்குகள், சமயம் சார்ந்தவை: குழந்தைகளுக்கு 52  
 சமயங்கள்: உலக சமயங்கள் 12  
 சம்ஸ்காரங்கள்: சடங்குகள் சமயம் சார்ந்தவை,  
 சற்குரு முதலியவற்றைப் பார்க்கவும்.  
 விளக்கப்பட்டுள்ளது 18

சற்குரு: விளக்கப்பட்டுள்ளது 18  
 சிவதொண்டு: விளக்கப்பட்டுள்ளது 62  
 சுப்பிரமணியசுவாமி: சற்குருசிவாய பற்றி 16  
 சுவாமிகள் பற்றியது: 54  
 சுவாசம் மற்றும் தியானம்: 10, 60  
 சுற்றுச் சூழல்: காக்கப்படுவது 38  
 சூடகரணம்: குழந்தைகளுக்கான சடங்கு 52  
 சைவமயிருத்தலும் அஹிம்சையும்: 24, இந்து  
 சமயம் 24, அதன் மதிப்பு 40  
 சொற்களும் அஹிம்சையும் 24  
 தியானம்: விளக்கப்பட்டுள்ளது 60, சற்குரு  
 எஜமானர் 18  
 திரைப்படங்கள்: வன்முறையும் அஹிம்சையும் 24  
 திருமறைகள்: இந்து 68  
 திருடுதல்: ஏன் தப்பான செய்கை 8  
 தெய்வங்கள்: சிவபெருமானால் படைக்கப்பட்டவர்கள்  
 28, வழிபடுதல் 46  
 தேங்காய்: இறைவனுக்கு நைவேத்தியம் எடுத்துச்  
 செல்லும் தட்டு 50  
 தேவர்கள்: வீட்டுப் பூசை மாடத்தோடு  
 தொடர்புடையது 32, விளக்கப்பட்டது 20,  
 வழிபடவுள்ளது 46  
 தொலைக்காட்சி: வன்முறையும் அஹிம்சையும் 24  
 நாமகரணம்: குழந்தைகளுக்கான சடங்கு 52  
 நல்லது: ஏன் நல்லவராயிருக்க வேண்டும் 8  
 நைவேத்தியம் என்பதன் பொருள்: 42  
 நைவேத்தியத் தட்டு: பொருட்கள் 50  
 பக்தியும் சங்கீதமும்: 22  
 பழிநீசி: தினசரி தேவைப்படுவது 40, 2, 14 மந்திரம்  
 4, தேங்காயை நைவேத்தியமாக அளித்தல் 42  
 பரிசுத்தம்: தேவைப்படுவது 40, மதிப்பிற்கு 32  
 பள்ளிக்கூடம்-பாடசாலை: அதன் முக்கியத்துவம் 14  
 பள்ளிக்கூடம்: கணேசப் பெருமானிடமிருந்து  
 உதவிபெறுதல் 2  
 பிரதட்சணம்: அதன் அர்த்தம் 44  
 பூசை: ஆகமங்கள் 68  
 பொட்டு: அர்த்தமும் அதன் பயன்பாடும் 64  
 பொறாமையும் சுயநலமும்: 8  
 மந்திரம்: கணேசப் பெருமானுக்குரியது 4  
 மக்கள்: உதவுதல் 38  
 மறுபிறவி: விளக்கப்பட்டுள்ளது 66  
 மிருகங்கள்-விலங்குகள்: பரிவு காட்டக் கூடியவை  
 38  
 முருகப் பெருமான்: யோகக் கடவுள் 10  
 முற்பிறவியும் குடும்பமும்: 34  
 மெதுவாகச் சுவாசித்தல்: தியானத்திற்காக 10  
 யாழ்ப்பாணம்: சற்குரு யோகசுவாமி 16  
 யோகசுவாமி, சற்குரு: குருதேவருக்குத் தீட்சை  
 வழங்கப்பட்டது 16  
 யோகம்: சற்குரு எஜமானர் 18  
 வழிபாடு: அதன் இயல்பு 46, எழுதப்பட்டது 46  
 வழிபாடு: காலைவேளையின் மதிப்பு 32  
 விழுதி: அதன் அர்த்தமும் அதன் பயனும் 64  
 வேதங்கள்: இந்து சமயத்தின் திருமறைகள்-புனித  
 நூல்கள் 68  
 வேலன் சுவாமி, சற்குரு போதிநாதா:  
 குருதேவருக்குப் பின் அவர் இடத்தை  
 நிறப்பியவர் 16

# Indeks

- Agama:** di dunia, 12  
**Agamas:** ayat-ayat suci Hindu, 68  
**Adik-Beradik:** bergaul mesra, 34  
**Ahimsa:** diterangkan, 24  
**Alam Sekitar:** jaga untuk, 38  
**Annaprāsana:** upacara untuk kanak-kanak, 52  
**Ashram:** membantu, 62  
**Aum:** Simbol Hindu, 70; bagaimana melafazkannya, 58, kepentinganannya, 4; maksudnya, 58  
**Aum Gam Ganapataye Namah:** mantera Tuhan Ganesha, 4  
**Baik:** mengapa harus menjadi baik, 8  
**Bernafas:** dan meditasi, 10, 60  
**Cemburu:** dan mementingkan diri sendiri, 8  
**Chudakarana:** upacara untuk kanak-kanak, 52  
**Daging:** tidak baik untuk badan, 40  
**Dewa:** berhubungkait dengan tempat sembahyang di rumah, 32; diterangkan, 20; sembahyang kepada, 46  
**Doa:** sifatnya, 46; tulis, 46  
**Dulang Pemberian:** bahan-bahan untuk, 50  
**Filem:** ganas dan ahimsa, 24  
**Ganesha, Tuhan:** pemberian kelapa, 42; mendapatkan bantuan untuk hal sekolah, 2, 14; mantera, 4  
**Guru:** berjumpa dengan hadiah, 50  
**Gurudeva:** Lihat *Sivaya Subramuniyaswami, Satguru*  
**Haiwan:** baik kepada, 38  
**Hidup Lepas:** dan keluarga, 34  
**Hindu:** simbol, 70  
**Hinduisme:** dan ahimsa, 24; di seluruh dunia, 48; agama tertua, 12; ketua agama, 16  
**Hindu Monastery of Kauai:** ditubuhkan oleh Gurudeva, 16  
**Homa:** membakar doa dalam, 46  
**Hundi:** kuil, 50  
**Jaffna:** dan Satguru Yogaswami, 16  
**Karma:** diterangkan 30; dan mencuri 8; berbuat baik, 30  
**Karnavedha:** upacara untuk kanak-kanak, 52  
**Kata-Kata:** dan ahimsa, 24  
**Kauai:** Hindu Monastery, 16  
**Keagamaan:** muzik, 22  
**Kebersihan:** perlu untuk, 40; nilainya, 32  
**Kelapa:** untuk pemberian, 50; maksudnya, 42; mantera, 4; memberikan kelapa kepada, 42  
**Keluarga:** hidup bersatu, 34  
**Kematian:** dan penjelmaan semula, 66  
**Ketua agama:** dalam Hinduisme, 16  
**Kitab:** Hindu, 68  
**Kraf:** perlu dipelajari, 26  
**Kuil:** membawa pemberian, 50; membantu 62; muzik, 36; sami, 54; berjalan mengelilingi, 44  
**Mantra:** Tuhan Ganesha, 4  
**Marah:** mencederakan, 8  
**Meditasi:** diterangkan, 60; satguru mahir, 18  
**Mencuri:** mengapa salah, 8  
**Murugan, Tuhan:** Tuhan Yoga, 10  
**Muzik:** dan bersifat rohani, 22  
**Namakarana:** upacara untuk kanak-kanak, 52  
**Nafas secara perlahan:** untuk meditasi, 10  
**Orang:** membantu, 38  
**Pakaian:** nilai Hindu, 40  
**Penjelmaan semula:** diterangkan, 66  
**Peralatan:** untuk muzik Hindu, 22  
**Peralatan muzik:** Hindu tradisional, 36  
**Perasaan:** dan Tuhan Ganesha, 2  
**Pottu:** maksud dan kegunaannya, 64  
**Pradakshina:** maksudnya, 44  
**Puja:** agamas, 68  
**Roh:** dan penjelmaan semula, 66; dicipta oleh Tuhan Siva, 28; sifatnya 6, 28  
**Sami Hindu:** tugasnya, 54  
**Samskaras:** lihat *upacara, keagamaan*  
**Satguru:** diterangkan, 18  
**Sekolah:** kepentingannya, 14  
**Sekolah:** mendapat bantuan daripada Tuhan Ganesha, 2  
**Sembahyang:** nilai waktu pagi, 32  
**Senaman:** perlu untuk setiap hari, 40  
**Seni:** perlu dipelajari, 26  
**Simbol:** Hindu, 70  
**Siva, Tuhan:** dan karma, 30; dan muzik, 36; dan satguru, 18; sifatnya, 28; berkhidmat kepada, 62; meluahkan, 38; Vedas dan Agamas, 68; sembahyang di rumah, 32  
**Sivathondu:** diterangkan, 62  
**Subramuniyaswami, Satguru Sivaya:** mengenai, 16  
**Swami:** mengenai, 54  
**Televisyen:** keganasan dan ahimsa, 24  
**Tuhan:** dan muzik, 22; dan agama, 12; lihat Tuhan Siva  
**Tuhan-tuhan:** dicipta oleh Tuhan Siva, 28; sembahyang kepada, 46  
**Upacara:** keagamaan untuk kanak-kanak, 52  
**Vedas:** kitab Hindu 68  
**Vegetarian:** dan ahimsa, 24; dan Hinduisme, 24; nilainya, 40  
**Veylanswami, Satguru Bodhinatha:** pengganti Gurudeva, 16  
**Vibuthi:** maksud dan kegunaannya, 64  
**Yoga:** satguru mahir dalam, 18  
**Yogaswami, Satguru:** titchai (takbir/restu), 16



# Indice

- Adoration:** valeur de celle du matin, 32
- Agamas:** textes sacrés de l'hindouisme, 68
- Ahimsa:** description, 24
- Âme:** et réincarnation, 66; crée par Seigneur Siva, 28; la nature la tienne, 6, 28
- Animaux:** bonté envers les, 38
- Annaprasana:** cérémonie pour les enfants, 52
- Art:** nécessité de l'activité artistique, 26
- Artisanat:** nécessité de se former à l', 26
- Ashram:** rendre service dans un 62
- Aum Gam Ganapataye Namaha:** mantra de Ganesha, 4
- Aum:** symbole, 70; comment chanter 58; importance de, 4; signification de, 58
- Autres:** les aider 38
- Bon:** pourquoi être 8
- Cérémonies, religieuses:** pour les enfants, 52
- Chefs spirituels:** de l'hindouisme, 16
- Chudakarana:** cérémonie pour les enfants, 52
- Coco (noix de):** pour le plateau d'offrande, 50; sens de l'offrande, 42
- Colère:** nuisible, 8
- Dévas:** en relation avec l'autel familial, 32; description, 20; prier les, 46
- Dévotion:** et musique, 22
- Dieu:** et la musique, 22; et la religion, 12; Voir aussi *Siva, Seigneur*
- Dieux:** créés par Dieu Siva, 28; prier les, 46
- École:** demander l'aide du Seigneur Ganesha, 2
- École:** importance de l', 14
- Écritures:** hindoues, 68
- Environnement:** en prendre soin, 38
- Exercice:** quotidien, nécessaire, 40
- Famille:** bien s'entendre en, 34
- Films:** violence et ahimsa, 24
- Frères:** s'entendre avec, 34
- Ganesha:** offrande de noix de coco, 42; son aide pour l'école, 2, 14; mantra, 4;
- Guru:** l'approcher avec un don, 50
- Gurudeva:** Voir *Subramuniyaswami, Satguru Sivaya*
- Habits:** valeur pour les Hindous 40
- Hindou:** symboles 70
- Hindouisme:** et ahimsa, 24; dans le monde 48; la plus ancienne religion, 12; chefs spirituels de, 16
- Homa:** feu de, brûler les prières, 46
- Hundi:** du temple, 50
- Instruments:** pour la musique hindoue, 22
- Jaffna:** et satguru Yogaswami, 16
- Jalousie:** et égoïsme 8
- Karma:** explication, 30; et vol 8: créer du bon, 30
- Karnavedha:** cérémonie pour les enfants, 52
- Kauai:** monastère hindou de, 16
- Mantra:** du Seigneur Ganesha, 4
- Méditation:** expliquée, 60; satguru, maître de, 18
- Monastère hindou de Kauai:** fondé par Gurudeva, 16
- Mort:** et réincarnation, 66
- Murugan:** comme Dieu du yoga, 10
- Musique:** et spiritualité, 22: instruments de musique traditionnels hindous 36
- Namakarana:** cérémonie pour les enfants, 52
- Parole:** et ahimsa, 24
- Plateau d'offrande:** objets pour le, 50
- Pottu:** sens et usage, 64
- Pradakshina:** signification de 44
- Prêtres de l'hindouisme:** devoirs de, 54
- Prière:** nature de 46; écrite, 46
- Propreté:** nécessité de la, 40; valeur de la 32
- Puja:** Agamas, 68
- Reincarnation:** explication, 66
- Religions:** du monde 12
- Respiration:** et méditation, 10, 60
- Respiration lente:** et méditation, 10
- Samskaras:** Voir *Cérémonies, religieuses*
- Satguru:** description, 18
- Sentiments:** et Seigneur Ganesha, 2
- Siva:** et le karma, 30; et la musique, 36; et satguru 18; nature de 28; service à, 62; servir, 38; Védas et Agamas, 68; adoration à la maison,, 32
- Subramuniyaswami, Satguru Sivaya:** à propos de, 16
- Sœurs:** s'entendre avec, 34
- Swamis:** à propos des, 54
- Symboles:** hindous, 70
- Temple:** porter une offrande 50; rendre service au, 62; la musique du, 36; prêtres, 54; faire le tour à pied, 44
- TV:** violence et ahimsa, 24
- Védas:** les textes sacrés de l'hindouisme, 68
- Végétarisme:** et ahimsa, 24; et hindouisme, 24; valeur du, 40
- Veylanswami, Satguru Bodhinatha:** successeur de Gurudeva, 16
- Viande:** mauvaise pour le corps, 40
- Vibhuti:** signification et utilisation, 64
- Vies passées:** et famille 34
- Voler:** pourquoi c'est mal, 8
- Yoga:** satguru maître de, 18
- Yogaswami, Satguru:** a initié Gurudeva, 16

# Internet Resources

For Children, Parents and Teachers

*[www.himalayanacademy.com/academy/tools/](http://www.himalayanacademy.com/academy/tools/)*

Many resources are available to supplement this course on the Internet. At the Himalayan Academy site (URL above), you will find the teacher's guides for this course and PDF files of books one through six. As well, there is the Mystic Mouse cartoon series for younger children, the *Saivite Virtue* course on *brahmacharya* (celibacy) for teens and the *Dancing with Siva Youth Course*, also for teens. A selected resource list of materials suitable for children and teens includes books, websites, video tapes and story collections. Topics include general Hindu teachings, scripture, vegetarianism, biographies, photography, history and parenting.

## Books by Mail

Write or e-mail for lists of available books for sale and free publications:

**Himalayan Academy Publications**, Kauai's  
Hindu Monastery, 107 Kaholalele Road, Kapaa,  
Hawaii 96746-9304 USA.  
Phone (USA and Canada only): 1-800-890-1008;  
outside USA: 1-808-822-7032 ext. 238;  
Fax: 1-808-822-3152;  
E-mail: [books@hindu.org](mailto:books@hindu.org)

**Sanatana Dharma Publications Sdn. Bhd**, 364  
Jalan Union, Kampong Baru Sungai Buloh, 47000,  
Sungai Buloh, Selangor, Malaysia  
E-mail: [silvaraj@tm.net.my](mailto:silvaraj@tm.net.my)

**Sanathana Dharma Publications**, Block 210 #06-  
326, Pasir Ris Street 21, Singapore 510210.  
Phone: 65-9664-9001;  
E-mail: [sanatana@mbox4singnet.com.sg](mailto:sanatana@mbox4singnet.com.sg)

**Saiva Siddhanta Church of Mauritius**, La Pointe,  
Rivière du Rempart, Mauritius, Indian Ocean.  
Phone: 230-412-7682; Fax: 230-412-7177.

**Iraivan Temple Carving Site**, P.O. Box No. 4083,  
Vijayanagar Main, Bangalore, 560 040.  
Phone: 91-80-839-7118; Fax: 91-80-839-7119;  
E-mail: [jiva@vsnl.com](mailto:jiva@vsnl.com)



*Saivite Hindu Religion* is a six-book graded course based on the holy *Vedas*, the world's oldest scripture. It is an authentic resource for parents and teachers seeking to educate children in Hindu beliefs, ethics, culture and customs. Subjects include God and Gods, saints and sages, our soul, temple worship, right conduct, *karma*, *dharma* and reincarnation. The "why" of each belief and practice is explained, giving children unique insight into their religion.

This course is the loving work of Satguru Bodhinatha Veylanswami, pictured below with children in Malaysia. He is the successor to Satguru Sivaya Subramuniyaswami (1927–2001), founder/publisher of the international journal *HINDUISM TODAY*.



**The Youth  
Collection**  
Religion/Children



**Himalayan  
Academy**  
USA/India