



## நானார்

(கட்டுரை வடிவம்)

- பகவான் ஸ்ரீ ரமண மகரிஷியின் கையெழுத்துப் பிரதி

## Who Am I - Thamizh

- In Bhagavan Sri Ramana Maharshi's Handwriting

- From The Mountain Path, Aradhana Issue, June 1993

<https://www.sriramana.org/ramanafiles/mountainpath/1993%20Aradhana.pdf>

## அருஞ் சொற்பொருள்/ Glossary

### இரண்டாம் பத்தி / Paragraph Two

ஸப்த தாதுக்கள்	அத்தியாவசியமான (ஏழு) உடல் திசுக்கள்	sapta dhātukaḥ	Essential seven humours/elements
	1. ரஸ தாது	rasa	Plasma, Lymph, Chyle
	2. ரக்த தாது	rakta	Blood
	3. மாமிச தாது	māmisa (māṁsa)	Muscles
	4. மேதா (மேதஸ்) தாது	mēdā (mēdas)	Fat
	5. அஸ்தி தாது	asti	Bones
	6. மஜ்ஜை தாது	majjāi (majjā)	Bone marrow
	7. சுக்கில தாது	śukkila (śukra)	Semen
ஸ்தூல தேகம்	தூல உடல்	stūla dēgaṁ (stūla śarīra)	Gross ie material body
பஞ்ச விஷயங்கள்		pañca viṣayaṅkaḥ	Five Sense objects, perceived senses
1. சப்த	ஒலி	śabda	Sound
2. ஸ்பரிசம்	தொடுதல் உணர்ச்சி(ஊறு)	sparisaṁ (sparṣa)	To touch
3. ரூப	ரூபம்/ நிறம்	rūpa	Color, form
4. ரஸம்	சுவை	rasaṁ	Taste
5. கந்தம்	மணம்	gandhaṁ	Smell, fragrance, scent, odour, perfume
ஞானேந்திரியங்கள்	ஐம்புலன்கள்/ அறிவுக்கருவி	ñānēndriyaṅkaḥ	Sense organs or Organs of Perception
சுரோத்திரம்	காது	śrōttiraṁ (śrottraṁ)	Ears
துவக்கு	தோல்	tvakku (tvak)	Skin
சக்ஷுஸ்	கண்	caḥṣus	Eyes
ஜிஹ்வை	நாக்கு	jihvai (jihvā)	Tongue
கிராணம்	மூக்கு	ghrāṇaṁ	Nose
வசனம்	பேசுதல்	vacaṇaṁ	Speaking
கமனம்	நடத்தல்	gamaṇaṁ	Walking, moving. The sense organ that gives the ability to walk.
தானம்	ஈதல், கொடுத்தல், வாங்கல்	dāṇaṁ	Giving, taking, grasping

மல விசர்ஜனம்	மலங்கழித்தல்	mala visarjanam	Evacuation of bowels, Elimination of waste
பாதம்	கால்	pādam (pādaḥ)	The Legs
பாணி	கை	pāṇi (pāṇiḥ)	The Hands
பாயு	எருவாய்	pāyu (pāyūḥ)	Organ of Evacuation
உபஸ்தம்	கருவாய்	upastam (upastah)	Organ of Procreation, reproductive organ
கன்மேந்திரியங்கள்	செயல்கருவிகள்	kanmēndiriyāṅkaḥ (karmendriyāḥ)	Organs of Action
சுவாஸாதி	சுவாஸம் முதலான (பஞ்ச பிராணங்களைக் குறித்தது)	śvāsādi	Beginning with Respiration etc. the (Five prānās)
பிராணாதி	(பிராணம் முதலான) பஞ்ச பிராணங்கள்	prāṇādi	(Beginning with prāṇa etc. The Five prānās) (pañca prāṇāḥ)
	1. பிராண வாயு	prāṇa vāyu	Respiration
	2. அபான வாயு	apāṇa vāyu	Elimination
	3. வ்யான வாயு	vyāṇa vāyu	Circulation
	4. உதான வாயு	udāṇa vāyu	Ejection
	5. சமான வாயு	samāṇa vāyu	Digestion
அஞ்ஞானம்	அறியாமை	aññānam (ajñānam)	Ignorance

### முன்றாம் பத்தி / Paragraph Three

ஐகதிருஷ்டி	அறியாமையில், ஐகத்தின் ஸ்வரூபமே ஆத்மாவின் ஸ்வரூபமாக கருதுவது	jagadrṣṭi	Superimposing the world (the jagat) on ātma and considering the perceived world alone as the truth of ātma, because of ignorance(avidya)
கற்பிதம்	கற்பனை, ஏற்றி வைத்தல், சிருஷ்டித்தல்	kaṅpitaṁ (kalpitaṁ)	Imagined, created, superimposed, assumption
ஸர்ப்பம்	பாம்பு	sarpaṁ	Snake

அதிஷ்டானம்	அடித்தளம், ஜகத்தின் இருப்பிற்கு காரணமான உண்மை, ஆத்மா	adhiṣṭānam	Atma is the adhiṣṭānam. ātma is the substratum /basis /support of this jagat.
ரஜ்ஜு	கயிறு	rajjū	Rope

### நான்காம் பத்தி / Paragraph Four

ஜகம்	உலகம்	jagam	The World
ஜாக்ரம்	விழிப்பு நிலை	jāgram	Waking State
சூக்ஷ்மசரீரம்	நுண்ணுடல், பஞ்ச ஞானேந்திரியங்கள், பஞ்ச கன்மேந்திரியங்கள், பஞ்ச பிராணங்கள், மனஸ் மற்றும் புத்தி (அறிவு) இவை சூக்ஷ்மசரீரமாகும்	sūkṣmaśarīram	Subtle Body

### ஐந்தாம் பத்தி / Paragraph Five

முன்னிலை	முன்னால் இருப்பவரைக் குறிப்பது, நான், நீ, நீங்கள்	munnilai	Second Person
படர்க்கை	அவன், அவள், அவர்கள், அது, அவை	paḍarkai	Third Person

### ஆறாம் பத்தி / Paragraph Six

சூக்ஷ்மம்	நுண், நுட்பமான	sukṣmam	Subtle
-----------	----------------	---------	--------

இந்திரியங்கள்	புலன்கள்	indiriyāṅkaḷ	Senses
ஸ்தூலம்	தூல உடல், திடநிலை, நாம ரூபங்கள்	stūlam	Gross ie material, visible
அகமுகம்	உள்நோக்கிய மனம், உள்நோக்குகை, தன்னுள் ஆழ்வது	agamugaṁ	Turned inwards
அந்தர்முகம்	உள்நோக்கிய மனம், உள்நோக்குகை, உள்முகப்படுதல்	antarmugaṁ	Turned inwards
பகிர்முகம்	வெளிநோக்கிய மனம், புறமுகப்படுதல்	(bahirmugaṁ) bagirmugaṁ	Turned outwards
கிஞ்சித்தும்	சிறிதளவும்	kiñcittuṁ	None/Nothing Not a little
முக்காலம்	இறந்தகாலம், நிகழ்காலம், எதிர்காலம் என்னும் மூன்று காலங்கள்	mukkalaṁ	Three periods of time, past, present and future

## ஏழாம் பத்தி / Paragraph Seven

யதார்த்தம்	உண்மை	yatārtam	True, real
ஜகம்	உலகம்	Jagaṁ	The world
ஜீவன்	மனிதன், தனி நபர்	jīvaṅ	Individual
ஈசுவரர்	கடவுள்	Īśvarar (jagat-jīva-īśvara)	God

## எட்டாம் பத்தி / Paragraph Eight

வாசனை வயத்தா யலையும். (வசத்தால் அலையும்)	வாசனாகளின் வசத்தால், கவரப்பட்டு, அவற்றின் பிடியில், கட்டுண்டு	vāsanai vayatā- yalayum	Under the grip/influence of vāsanās (the past life impressions), lured by vāsanās
சுழுத்தி	உறக்க நிலை(சுஷுப்தி)	suḷutti (suṣuṭti)	Deep sleep state
உடல் மரிக்குங் காலத்தில்	மரணம் அடையும்போது	marikkum	When the body dies

சகாயம்	துணை, உதவி	sakāyam	Support
--------	------------	---------	---------

### ஒன்பதாம் பத்தி / Paragraph Nine

அளவிறந்த	எண்ணற்ற, எண்ணிலடங்கா, எல்லையற்ற	aḷaviṛanta	Boundless
ஏகாக்கிரத்தன்மை	ஒருமுகப்பட்ட மனது	Ēkāgrattanmai	Nature of being focused. Gain a concentrated /focused mind, one-pointedness.
மிதம்	மிதமான, அளவான	mitam	Measured, Moderate
ஸாத்விகம்	அதிக காரம், உப்பு இல்லாத மிதமான சைவ உணவு, ஆத்மவிசாரத்திற்கு உகந்த மனதினை பெற உதவும் குணங்கள் கொண்ட உணவு	sātvikaṁ	Sātvik, foods that raise sattva level, vegetarian food in moderation and not excessively spicy or salty

### பதினொன்றாம் பத்தி / Paragraph Eleven

உற்பத்தி ஸ்தானம்	பிறக்கும் இடம், எழும் இடம், எண்ணங்கள் எழும் பொழுது	urpatti stāṇam	Place of origin
ஸ்மரணை	தியானம்/சிந்தனை	smaraṇai	Contemplation, Remembrance

### பன்னிரண்டாம் பத்தி / Paragraph Twelve

ரக்ஷிக்கப்படுவர்	காப்பாற்றப்படுவார், காக்கப்படுவர்	rakṣikkappaḍuvar	Will be protected /cared /saved
------------------	--------------------------------------	------------------	---------------------------------

## பதினான்காம் பத்தி / Paragraph Fourteen

பிரபஞ்சம்	பஞ்ச பூதங்களாலான உலகம்	prapañcam	This world made of five elements, universe
யதாஸ்தானம்	தன் ஆனந்த சொரூபத்தில், முன்பு இருந்த இடம்	yatāstānam	Respective place/order
விவேகி	பகுத்து ஆய்ந்து அறியும் புத்தியுடையவன்	vivekī	The one with the ability to discriminate and understand
அஞ்ஞானி	அறிவிலி, அவிவேகி, விவரமறியாதவன், ஆத்மனின் உண்மை ஸ்வரூபத்தினை அறியாதவன்	aññānī (ajñānī)	Ignorant person, one who cannot discriminate

## பதினைந்தாம் பத்தி / Paragraph Fifteen

இச்சா	ஆசை	icchā	desire
ஸங்கல்பம்	தீர்மானம்	saṅkalpaṁ	resolve/intention
யத்நம்	முயற்சி	yatnaṁ	effort
ஆதித்தன்	சூரியன்	ādittaṅ	Sun
காந்தக்கல்	பூதக்கண்ணாடி	gaantakkal	Magnifying glass
பிரவிருத்தி	புறமுகப்படுதல், செயல்படுதல், பல செயல்களில் ஈடுபடுவது	pravirutti (pravṛtti)	Engage in Action/function, to get involved in worldly activities
சேஷ்டிப்பது	நகர்வது, அசைவு	cēṣṭippatu (caeṣṭhā)	Act, move
பஞ்சகிருத்தியங்கள்	ஆக்கல் (சிருஷ்டி), காத்தல் (ஸ்திதி), அழித்தல் (சம்ஹாரம்), மறைத்தல், இருட்டடிப்பு, (திரோபவம்), அணுக்கிரகம் (அநுகிரஹம்)	pañcakiruttiyaṅkaḷ (pañcakṛtyāḥ)	The 5 fold actions of the divine sṛṣṭi (creation), sthiti (sustenance), saṁhāra (resolution), tirobhāva (veiling), anugraham (unveiling/liberate) respectively)

கர்மானுசாரம்	பிராரப்த கர்ம எனும் புண்ணிய பாப கலவையுடன் எடுத்த இந்த மனித பிறவி பலனின் படி அனுசரித்து, விதியின்படி	karmāṇusāraṁ	In accordance with the karmas. As per the results of the action, the <b>prārabdha karma</b> of a combination of punya and papa, that they are born with
ஸஹிதம்	சேர்ந்து இருப்பது, உடன், துணையாய், கூடவே	sahita	with
சதுர்பூதங்கள்	நிலம், நீர், தீ(நெருப்பு), காற்று(வளி)	caturbhūtaṅkaḷ	(The 5 elements or pañcabhūtāḥ = akāśa, vāyu , agnī, āpaḥ, pṛtīvī). w.r.t the sentence, the caturbhūta refers to 4 of the 5 elements other than ākāśa. that forms the caturbhūta, vāyu (air, wind), agnī (fire), āpaḥ (water), pṛtīvī(earth, ground)

## பதினாறாம் பத்தி / Paragraph Sixteen

மனோநிக்ரகம்	மனதினை அடக்கி அமைதி படுத்துதல்	manōnikrakaṁ (manonigraha)	Mind control, subduing mind, render the mind quiescent
பஞ்ச கோசங்கள்	உறை; பஞ்ச என்றால் ஐந்து. அன்னமய கோசம், பிராணமய கோசம், மனோமய கோசம், விஞ்ஞானமய கோசம், ஆனந்தமய கோசம் ஆகியவையே இந்த ஐந்து கோசங்கள்.	pañcakośaṅkaḷ	The five sheaths- annamaya, prāṇamaya, manomaya, viñānamaya an ānandamaya kośa, the food (modified )sheath, vital air (physiological functions) sheath, mind (the mental states) sheath, the

			intellect sheath and the sheath of happiness respectively.
ஸச்சிதானந்த பிரம்மம்	சச்சிதானந்தம் என்பது ப்ரஹ்மனின் ஸ்வரூபம், ப்ரஹ்மனின் தன்மை, ப்ரஹ்மமே ஆத்மன். ப்ரஹ்ம ஸ்வரூபமே ஆத்ம ஸ்வரூபம்	saccidānandabrahma ṁ (saccidānanda brahma)	Brahma svarūpam. Nature of brahman. sat-cit-ānanda, Existence - Consciousness -Bliss.

### பதினெட்டாம் பத்தி / Paragraph Eighteen

ஜாக்ரம்	விழிப்பு நிலை	jāgraṁ	waking state
தீர்க்கம்	நீண்ட (இடம் மற்றும் கால அளவில் )	dhīrgaṁ	Long (applied to space and time duration)
க்ஷணிகம்	குறுகிய காலம்	kṣāṇikaṁ	Short lived

### பத்தொன்பதாம் பத்தி / Paragraph Nineteen

பிரபஞ்சம்	பஞ்ச பூதங்களான உலகம்	prapañcaṁ	The world made of five elements
-----------	-------------------------	-----------	------------------------------------

Who Am I – In Bhagavan's Handwriting

