

SADHANA TATTWA

SRI SWAMI SIVANANDA

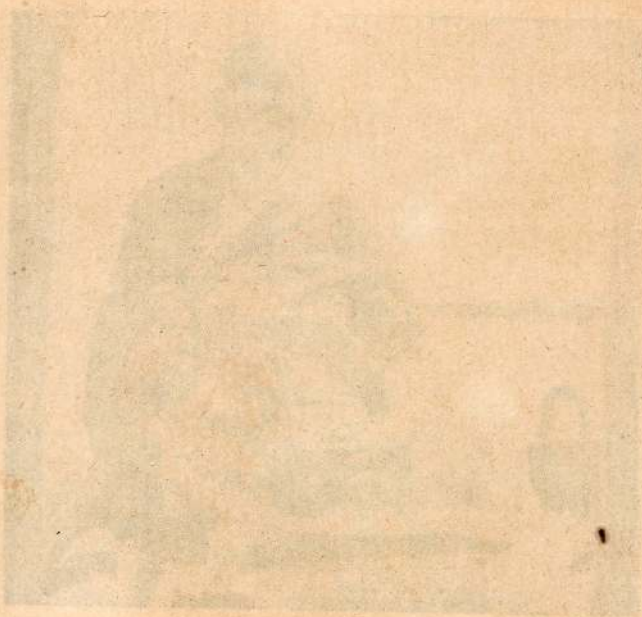


FREE ISSUE:

Milk White Soap Works

JAFFNA. (Sri Lanka)

SAVANAH TATTA
SRI SWAMI SIVANANDA



THE
THE
LAKSHMI



SADHANA TATTWA

OR

The Science of Seventeen Cultures

FOR QUICK EVOLUTION
OF THE HUMAN SOUL

BY

SRI SWAMI SIVANANDA
ANANDA KUTIR,
RISHIKESH.

Publihsed by:

MR. K. KANAGARAJAH J. P.

PROPRIETOR

MILK WHITE SOAP WORKS

JAFFNA (SRI LANKA)

ON

SRI SWAMI SIVANANDA'S
91ST JEYANTHY

1977.

INTRODUCTION

(a) An ounce of practice is better than tons of theory. Practise Yoga, Religion and Philosophy in daily life and attain Self-realization.

(b) These 32 instructions give the essence of the Eternal religion (Sanathana Dharma) in its purest form. They are suitable for modern busy householders with fixed hours of work. Modify them to suit your convenience and increase the period gradually.

(c) In the beginning, take only a few practicable resolves which form a small but definite advance over your present habits and character. In case of ill-health, pressure of work or unavoidable engagements replace your active Sadhana by frequent remembrance of God.



Health Culture

1. Eat moderately. Take light and simple food. Offer it to God before you eat. Have a balanced diet.

2. Avoid chillies, garlic, onions, tamarind etc., as far as possible. Give up tea, coffee, smoking, betels, meat and wine entirely.

3. Fast on *Ekadashi* days. Take milk, fruits or roots only.

4. Practise *yogic asans* or physical exercises for fifteen to thirty minutes, Take a long walk or play some vigorous games daily.

Energy Culture

5. Observe silence (*mowna*) for two hours daily and four to eight hours on Sundays.

6. Observe celibacy according to your age and circumstances. Restrict the indulgence to once a month. Decrease it gradually to once a year. Finally take a vow of abstinence for whole life.

Ethical Culture

7. Speak the TRUTH. Speak little, Speak kindly. Speak sweetly.

8. Do not injure anyone in thought, word or deed. Be kind to all.

9. Be sincere, straightforward and open-hearted in your talks and dealings.

10. Be honest. Earn by the sweat of your brow. Do not accept any money, thing of favour unless earned lawfully. Develop nobility and integrity.

11. Control fits of anger by serenity, patience, love mercy and tolerance. Forget and forgive. Adapt yourself to men and events.

Will Culture

12. Live without sugar for a week or a month. Give up salt on Sundays.

13. Give up cards, novels, cinemas and club. Fly from evil company. Avoid discussions with materialists. Do not mix with persons who have no faith in God or who criticise your *Sadhana*.

14. Curtail your wants. Reduce your possessions. Have plain living and high thinking.

Heart Culture

15. Doing good to others is the highest religion. Do some selfless service for a few hours every week, without egoism or expectation of reward. Do your worldly duties in the same spirit. Work is worship. Dedicate it to God.

16. Give two to ten percent of your income in charity every month. Share what you have with others. Let the world be your family. Remove selfishness.

17. Be humble and prostrate to all beings mentally. Feel the Divine Presence everywhere. Give up vanity, pride and hypocrisy.

18. Have unwavering faith in God *Gita* and your *Guru*. Make a total self-

surrender to God and pray; "Thy Will will be done; I want nothing" Submit to the Divine will in all events and happenings with equanimity.

19. See God in all beings and love them as your own self. Do not hate anyone.

20. Remember God at all times or at times or at least, on rising from bed, during a pause in work and before going to bed. Keep a *mala* in your pocket.

Phycic Culture

21. Study one chapter or ten to twenty-five verses of *Gita*, with meaning daily. Learn *Sanskrit*, at least sufficient to understand the *Gita* in original.

22. Memorise the whole of *Gita* gradually. Keep it always in your pocket.

23. Read *Ramayan*, *Bhagavat Upanishads*, *Yogavasishta* or other religious books daily or on holidays.

24. Attend religious meetings *kirtans* and *satsangs* of saints at every opportunity. Organise such functions on Sundays or holidays.

25. Visit a temple or place of worship at least once a week and arrange to hold *kirtans* or discourses there.

26. Spend holidays and leave periods when possible, in the company of saints; or practise *Sadhana* at holy places in seclusion.

Spiritual Culture

27. Go to bed early. Get up at four o'clock. Answer calls of nature clean your mouth and take a bath.
28. Recite some prayers and *kirtan dhwinis*. Practise *pranayam*, *japa* and meditation from five to six o'clock. Sit on *Padma*, *Siddha* or *Sukha asan* throughout without movement, by gradual practice
29. Perform your daily *Sandhya*, *Gayatrijapa*, *Nityakarma* and worship, if any.
30. Write your favourite *mantra* or name of God in a note book for ten to thirty minutes.
31. Sing names of God (*kirtan*), prayers *stotras* and *bhajans* for half to one hour at night, with family and friends.

32. Make annual resolves on above lines. Regularity tenacity and fixity are essential. Record Sadhana in a spiritual diary daily. Review it every month and correct your failures.

Swami Sivananda

Note: Read it frequently Spread this spiritual knowledge.



**Yoga is over Four Thousand Years old
But it may be new to you.**

Yoga is a scientific system that makes you the master of your senses.

Instead of being a slave to them.

Yoga is not just standing on your head as many people think, but learning how to stand on your own two feet.

Yoga is not a religion. Yet it embraces all religions.

Yoga can teach the young the wisdom of age and teach the old the secret of youth.

Keep young live long.



ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்த சரஸ்வதி

அவர்களின்

சீரிய போதனைகள்

1. தேவைகளை மிகவும் சுருக்கிக்கொள்.
2. சந்தர்ப்பங்களுக்கு ஏற்ப உன்னைத் திருத்தி அமைத்துக்கொள்.
3. எப்பொருளிலும், யாரிடத்திலும் ஒரு பொழுதும் பற்றுதல் வையாதே.
4. உன்னிடமிருப்பதை மற்றவர்களுக்கும் பகிர்ந்து கொடு.
5. எப்பொழுதும் பணிசெய்யச் சித்தமாயிரு, சந்தர்ப்பத்தை நழுவவிடாதே. ஆத்ம பாவத்துடன் சேவைசெய்.
6. “நான் கர்த்தா அல்ல; நான் சாட்சி மாத்திரமே” என்னும் மனோபாவத்தைக் கொள்.
7. இன்சொல் பேசு. அதுவும் அளந்தே பேசு.
8. கடவுளை அடையத் தீவிர ஏக்கம் கொள்.

9. உனது உடைமைகள் அனைத்தையும் துறந்து, ஆண்டவனிடம் சரணடை.
10. ஆன்மீக வாழ்க்கையில் குரு இன்றியமையாதவர்; அவரே அவ்வாழ்க்கையில் உனக்கு ஏற்படும் சந்தேகங்களையும் இடையூறுகளையும் நீக்க வல்லவர்.
11. ஆன்மீக சாதனையில் தீவிரப் பொறுமையையும் விடாமுயற்சியையும் கொள்.
12. ஒரு நாள் கூட ஆத்மீகப் பயிற்சியைச் செய்யா தொழியாதே.
13. குரு வழிதான் காட்டுவார். அவ்வழி நடக்க வேண்டியவன் நீயே.
14. ஆயுள் குறுகியது. மரண நேரம் நிச்சயமற்றது. ஆகவே, யோக சாதனத்தை ஊக்கமாகத் தொடங்கு.
15. தினந்தோறும் உனது ஆத்மீக முன்னேற்றத்தையும், குறைபாடுகளையும் குறித்து வைத்துக்கொள். உறுதிகளையும் கடைப்பிடித்து வா.

16. ஆத்மீக சாதனை செய்ய அவகாசமில்லை என்று கூறாதே. தூக்கத்தையும் வீண்பேச்சையும் குறை. பிரம்மமுகூர்த்தத்தில் தவறாது சாதனை செய்.
17. மெய்ப்பொருள் நினைவு மூலம் உலக நினைவுகளை அகற்று.
18. இடைவிடாத பிரம்ம சிந்தனையினால் உனது உண்மை நிலையை உணர். ஆண் பெண் என்னும் பேதத்தையும் மறந்துவிடு.
19. நாளை செய்வதை இன்றே செய்.
20. தற்புகழ்ச்சியையும் வீண் ஆடம்பரத்தையும் விட்டுவிடு. எளிமையையும் பணிவையும் கொள்.
21. எப்பொழுதும் முகமலர்ச்சியுடன் இரு. கவலைகளை அறவே ஒழி.
22. உனக்குச் சம்பந்தமில்லாத விஷயங்களில் அசிரத்தை கொள்.
23. தீய சேர்க்கையையும் பயனற்ற பேச்சையும் புறக்கணி.

24. தினமும் சிலமணிநேரம் ஏகாந்தமாக இரு.
25. பேராசையையும், பொருமையையும், பணத்தை அபரிதமாகச் சேர்த்தலையும் விட்டு ஒழி.
26. விவேகத்தினாலும், வைராக்கியத்தினாலும் உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்து.
27. யாண்டும் மனத்தைச் சம நிலையில் நிறுத்து.
28. பேசுமுன் இருமுறை ஆலோசனை செய். வினை ஆற்றும் முன்னும் மும்முறை ஆலோசனை செய்.
29. புறங்கூறுதலையும், குற்றங்காணுதலையும் வெறுத்துத் தள்ளு.
30. உனது குற்றங்குறைகளை உணர். பிறரில் நல்லதையே பார். அவர்கள் நற்குணங்களையும் புகழ்.
31. பிறர் இழைத்த தீங்கை வெட்டென மற. அவர்கள் மாட்டு வெகுளாது அவர்களை மன்னித்து விடு. உன்னை வெறுப்பவனுக்கும் நன்மையே செய்.

32. காமம், குரோதம், ஆணவம், மோகம், பேராசை ஆகியவற்றை கொடிய விஷப் பாம்புகள் போலப் புறக்கணி.
33. எவ்வளவு கஷ்டங்கள் அடுத்தடுத்து வந்தாலும் அவை அனைத்தையும் சகிக்கத் தயாராய் இரு.
34. வைராக்கியத்தை உண்டுபண்ணும் வாக்கியங்களைச் சிந்தனை செய்.
35. விஷம், வாந்திபண்ணிய உணவு, அமேத்தியம், சிறுநீர் ஆகியவைபோல விஷய போகங்களைக் கருது. இவை ஒருக்காலும் நிரந்தர திருப்தி அளிக்கா.
36. வீரியத்தை இழக்காதே. எப்பொழுதும் தனிமையாகவே படுத்துக்கொள்.
37. ஸ்திரீகளை அன்னை பராசக்தியென வணங்கு. ஆண் பெண் என்னும் பேத புத்தியை வேரறு.
38. நாம ரூபங்கள் அனைத்திலும் கடவுளைக் காண்.

39. மனம் கீழ்மையில் ஆழ்த்தப்படும் பொழுது திவ்ய நாம சங்கீர்த்தனம், சத் சங்கம், பிரார்த்தனை ஆகிய ஆன்மீக நெறிகளை மேற்கொள்.
40. சாந்தமாகவும், தைரியமாகவும் தடைகளை எதிர்த்து நில்.
41. நேர்மையை கடைப்பிடிக்குங்கால் பிறர் குறை கூறுதலைப் பொருட்படுத்தாதே. முகஸ்துதிக்கும் வசமாகாதே.
42. துஷ்டர்களையும் கண்ணியமாக நடத்து; அவர்களுக்குச் சேவையும் செய்.
43. உனது குற்றங்களை ஒளியாது ஒப்புக் கொள்.
44. தேக நலனைக் கவனித்துக்கொள். தினமும் முறை தவறாது ஆசனம், தேகப் பயிற்சி இவைகளைச் செய்.
45. எப்பொழுதும் சுறுசுறுப்பாக இரு.
46. ஈகையின் மூலம் உனது இதயத்தைப் பண்படுத்திக்கொள். எதிர்பார்த்த அளவுக்கு அதிகமாகவே கொடு.

47. ஆசைகள் துக்கத்தை அபிவிருத்தி செய்கின்றன. ஆதலால் திருப்தியைக் கொள்.
48. இந்திரியங்களை ஒவ்வொன்றாகக் கட்டுப்படுத்து.
49. இடைவிடாத சிந்தனை மூலம் பிரம்மாகார விருத்தியை வலுவாக்கிக்கொள்.
50. எண்ணங்களைக் கட்டுப்படுத்து, பரிசுத்தமாக வைத்துக்கொள்.
51. யாராவது உன்னை அவமதித்தாலும், அவதூறு பேசினாலும் சினம் கொள்ளாதே. அது வெறுஞ் சொற்களே.
52. மனத்தை ஆண்டவன்பால் நிறுத்திப் பகரமார்த்திகப் பெருவாழ்வு வாழ்.
53. பரிபூரணத்துவத்தை அடையத் தீவிர முயற்சியைக் கொள்.
54. ஆண்டவனை அடைவதே தான் உனது இலக்கியம். இதை யாண்டும் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்.

55. மோனத்தினால் ஏற்படும் பலன் சொல்லில் அடங்காது. எனவே மோனத்தை அனுஷ்டி.
56. சப்தம், பரிசம், ரூபம், எண்ணங்கள் என்பன மூலம் காம உணர்ச்சி மனத்தில் எழுகின்றது. எனவே விழிப்பாயிரு.
57. கடவுளைத் தவிர, வேறு யாரிடமும் நெருங்கிய நட்புக் கொள்ளாதே.
58. எதிலும் ஓர் அளவு வேண்டும். அளவு மீறினால் அநர்த்தமே.
59. தினந்தோறும் தற்சோதனை செய்து, உனது ஆன்மீக முன்னேற்றத்தை அறிந்துகொள்.
60. உனது ஆத்மீக லக்ஷியத்திற்கு முரணான, சம்பந்தமற்ற விஷயங்களைத் தெரிந்து கொள்ள ஆசை கொள்ளாதே. உணவு, தேகம், உறவினர் முதலிய அநாத்ம விஷயங்களைச் சிந்தனை செய்யாதே. எப்பொழுதும் ஆத்மாவையே சிந்தனை செய். அப்பொழுதுதான் இப்பிறவியிலேயே ஆத்மாவை அறியும் வாய்ப்பைப் பெறுவாய்.

Health is Wealth
Cleanliness is Next
to Godliness



MILK WHITE SOAP WORKS

R. O. BOX 37, JAFFNA, SRI LANKA
Phone 2332
Branch 19, Mountain Road, Colombo-15,
Phone 4883

Health is Wealth
Cleanliness is Next
to Godliness



MILK WHITE SOAP WORKS

P. O. BOX 77, JAFFNA (Sri Lanka)

Phone: 7233

Branch: 79, Messenger Street, Colombo-12.

Phone: 36063

Shanthy Printers, Jaffna.