

# ஆத்ம ஜோதி



ஸ்ரீ கலாமி சிவானந்தஜீ மகராஜ்

ஆத்ம

ஓர் ஆத்மீக



ஜோதி

மாத வெளியீடு

எல்லா உலகிற்கும் இறைவன் ஒருவன்  
எல்லா உடலும் இறைவன் ஆலயமே—சுத்தானந்தர்

சோதி 9 | ஏளியம்பின்புரட்டாதிமீ 1-ந் (17-9-57) | சுடர் 11

### யொருளடக்கம்.

விஷயம்	பக்கம்
1 குரு சிவானந்தர் பொலிக நீடுழியே	321
2 சிவானந்தர் அஞ்சல்	322
3 சிவானந்த யோகம்	323
4 பகவான் ஸ்ரீ சிவானந்த. .... பிறந்ததனை செய்தி	326
5 தேவிபுகழ்	328
6 யோக ஆசனங்கள்	329
7 மஹாமந்திர அகண்ட சீர்த்தனை நியமனங்கள்	332
8 நாமங்கள் வென்பா	335
9 ஆத்மீக வாழ்வின் அவசியம்	337
10 சிவானந்தர் அறிவுரை	338
11 எனது சொந்த அனுபவம்	340
12 திருநாவுக்கரசு நாயனார் திரு அங்கமாலை	345
13 அருள்புரிவாய் திருமுருகா	346
14 இராஜ யோக சாரம்	347
15 தமிழ் மறைக் கழகம்	349

### ஆத்ம ஜோதி

ஆயுள் சந்தா ரூபா 75: வருடச்சந்தா ரூபா 3/-

தனிப்பிரதி சதம் 80

கொளவ ஆசிரியர்: க. இராமச்சந்திரன்

பதிப்பாசிரியர்: நா. முத்தையா

ஆத்மஜோதி நிலையம் நாவலப்பட்டி [இலங்கை]

### குரு சிவானந்தர் பொலிக நீடுழியே.

[கவியாகி சுத்தானந்த பாரதியார்]

உலகெலாம்	போற்றும்	உத்தமச்	சித்தன்
நலமெலாம்	திரண்ட	நற்குணச்	செம்மல்
உருவுகொண்	டொளிரும்	உபநிஷத்	தனையான்
குருசிவா	னந்தன்	பெருமையென்	சொல்வேன்!
மலையினு	மிக்க	மாண்புடை	மன்னன்
அலைகடல்	போலே	அருட்கட	லானேன்
அள்ளி	அள்ளி	அறிவைப்	பொழிந்தோன்
எள்ளுவா	ருக்கும்	இனியதே	செய்வோன்
எளிய	நடையான்	இலியநற்	பெரியான்
தெளிமிகு	கங்கா	திரத்	டொளிரும்
பொங்குவே	தாந்தக்	கங்கை	யனையான்
ஆகிசந்	காரும்	அப்பை	யருமே
ஐதிய	ஞான	உருக்கொண்	டுற்றான்!
அழியும்	உடலுள்	அழியாப்	பொருளை
விழியுள்	ளாக்கி	விளங்கிடக்	கண்டான்.
அதுவே	அதுவாம்	அதுவே	தானாய்ப்
பொதுறோக்	குடனே	பொலியும்	புனிதன்
அன்பும்	அறிவும்	அருட்பணித்	திறனும்
பொன்மணி	யணிபோற்	பூமண	வழகுபோற்
பொருந்தி	வாழும்	புனிதரல்	யோகி
இருந்த	படியே	எங்கும்!	இருப்போன்
பந்தனை	தீர்க்கும்	பரம	வைத்தியன்
எந்தை	எனது	சிந்தையைக்	கவர்ந்தோன்
யோகவே	தாந்த	உத்தமக்	குருவான்
ஏக	ரசத்தில்	இலகுமெய்ப்	போதன்
தேனமர்	மொழிகளைத்	தினந்தினம்	பருகி
உலகெலாம்	தெய்வ	ஒளிபெறு	வாழ்வு
பொலிக,	பொலிக,	பொலிகரீ	டுழியே!



## சிவானந்த அஞ்சலி

தமது முன் பார்வையிலுள்ள சீடர்களை அமைத்துச் செல்வது மட்டுமன்றி, தேசமெங்கிலும் பரவி நிற்கும் பெருங்குடிவான ஆதரவாளர்களையும் ஊக்குவதில் சுவாமிகள் சிறந்த விளங்குகிறார். அவர்கட்கு நம்நாட்டு பழங்கால ரிஷிகளின் போதனைகளை விளக்கிக் கூறிக் தமது சொந்த வாழ்க்கையை உதாரணமாகக் காட்டி புத்துணர்ச்சி ஊட்டி வருகிறார். (இராஜாஜி)

ஸ்ரீரமணர், அரளிந்தர் இவர்களின் மறைவுக்குப் பின் இந்து மதக் கொள்கையைப் பரப்பும் பெரியார் தலை சிறந்தவர் சிவானந்தர் அவர்களே. உலகுக்கு அரும்பணி ஆற்ற அவர் இன்னும் பல்லாண்டு வாழ்வாராக. (ஏ.எஸ்.பி. அய்யர்)

சுவாமி சிவானந்தர் உலகசமாதானத்திற்காக இயன்ற மட்டும் உழைக்கும் பெருமகான்களுள் ஒருவர். அவரது சொல்லும் செயலும் உலகெங்கும் பலருக்கு ஊக்கத்தை உண்டெண்ணுகின்றன. அவர் இன்னும் பலகாலம் வாழ்ந்து பெரும்பணியாற்றுவார் என நம்புகிறேன். (வி.வி.கிரீ)

சுவாமி சிவானந்தர் ரிஷிகேசத்தினின்று செய்க வரும் பெரும்பணியை நான் மிகுந்த ஆர்வத்துடனும், அக்கறையுடனும் கவனித்து வருகிறேன். நம் கண்ணுக்குப் புலப்படுவதை விட வாழ்வில் அதிகம் இருக்கிறது என்பதை உலகம் உணரச் செய்யும் எந்த முயற்சியையும் பாராட்டுவது அவசியம். (எஸ் இராஜாகிருஷ்ணன்)

சுவாமி சிவானந்தர் மிகவும் முக்கியமான பணியாம் அந்நீக சாந்தியையும் ஆறுதலையும் தெரிவிக்கும் செய்தியை. அசையும் இடையூறுகளும் நிறைந்த கடலில் அங்குமிங்கும் அலைக்கப்பட்டு நிற்கும் சாதாரண மனிதனுக்கும் அளித்து வருகிறார் அவர் நீடுழி வாழ்க. (டாக்டர் சம்பூர்ணனந்த்)

## சிவானந்த யோகம்.

[ஆசிரியர்]

யோகம் என்ற சொல்லுக்கு வாழ்க்கை என்பது பொருள் சிவானந்த யோகம் என்றால் சிவானந்த வாழ்க்கை என்பது பொருள். உலகில் மண்ணை, பெண்ணை, பொன்னேபுகழே சதமென்று வாழ்வனைப் பார்த்து ஏதோ வாழ்க்கை நடக்கிறான் என்கின்றார்கள். தனது வாழ்வை ஈசுவரார்ப்பணமாகச் செய்து கொண்டவனை யோகி என்றும், மகான் என்றும் அழைக்கின்றார்கள். இருபகுதியானும் வெளித்தோற்றுத்தில் வாழ்ந்தாலும் அவர்கள் உள்ளமும், வாழ்வின் நோக்கமும், அவர்கள் வாழ்வோடு தொடர்புகொண்டவையும் வித்தியாசமானவையே.

சிவத்தையே நினைந்து நினைத்து சிவத்தில் ஆனந்தம் பெற்றுச் சிவானந்தர். அவர் பெற்ற ஆனந்தத்தை நாமும் பெறவேண்டினால் அவர் வழி நிற்பல் வேண்டும். அவ்வழியே சிவானந்த யோகம் என்பது சிவானந்த யோகத்தின் முக்கிய நான்கு படிக்களாவன: சேவை, அன்பு, ஈகை, தியானம் என்பனவாம். வாழ்வு முழுவதும் சேவையே மயமானார். பறக்கும்போது உடன் மாணவர்களுக்குச் சேவை செய்தார். வைத்தியத்தொழில் புரியும் போது கூட சேவை மனப்பான்மையே தலைஎடுத்து நின்றது. சுறையானபின்பும் உடல், பொருள் அளி, மன்றினாலும் சேவை செய்தார். எதைத் துறந்தும் சேவையை அவரால் மறக்க முடியவில்லை. துறவியின் நோக்கமே பிறர்க்குச் சேவை செய்தலே.

எங்கும் நிறைந்தாசனை எல்லா உயிர்களிலும் கண்டு சிவசேவையே சிவசேவையாகக்கொள்ளுதல்தான் சிவானந்தயோகத்தின் அத்திவாரமாகும். சேவையினால் நான், எனது என்னும் அகங்காரமடங்காரங்கள் அழிந்து ஒழிகின்றன, சமதிரஷ்டி ஏற்படுகின்றது. பிற உயிர்களுடன அன்பினை யாமும் பெற்றுக்கொள்ளும் வாய்ப்பு ஏற்படுகின்றது. ஜீவர்கள் எல்லாம் அன்பு என்னும் சங்கிலிக் கோவையால் கோக்கப்படுகின்றன. அன்புச்சங்கிலி எல்லா உயிர்களையும் ஒன்றெனக் காட்டுகின்றது. இதனால் தனக்கென வாழாப் பிறர்க்குரியானாக

மனிதன் மாறுகிறான். அவன் தனெக்கென ஒன்றும் வைத்துக்கொள்வதில்லை. தன்னுடைமையெல்லாம் பிறருடைமையாகவே கருதுகிறான். பிறர்க்குக் கொடுப்பதெல்லாம் தனக்குக் கொடுத்துக் கொண்டதாகவே மகிழ்கிறான். இதனால் ஈகையில் ஒரு மகிழ்வும் விருப்பும் இன்பமும் அடைகிறான்.

சுவாமி சிவானந்தர் ஏழு வருடங்கள் கடுமையான தவத்தில் ஈடுபட்டார். அக்காலத்தில் பிச்சை எடுத்து உண்டு வாழ்ந்தார். வெறும் உரொட்டி மாத்திரமே அவரது உணவாக இருந்தது. யாராவது பொருள் கொடுத்தால் உடனே மற்றப சாதுக்களுக்கு அதனைக் கொடுத்து விடுவார். பால், இனிப்புப்பண்டங்கள் யாராவது கொண்டு வந்து கொடுத்தால் அதனை உடனே சகோதர சாதுக்களுக்கு அளித்து விட்டுத்தான் தவத்தில் ஆழ்ந்து விடுவார்.

தியானம் என்பது கண்டமுடி மெளரியாக இருப்பது மாக்கிரமில்லை. ஆரம்பசாதகன் தியானத்தில் சித்தியடைவதற்காக சில சாதனைகளை அனுட்டிக்கத் வழங்கும். அச்சாதனைகள் மாத்திரமே தியானம் என்று கருதிவிடக் கூடாது. இடைவிடாத இறைநினைவு ஏற்படுதலே தியானத்தின் முக்கிய நோக்கமாகும். அதாவது இறைநனைத் தவிரவேறொன்றையும் நினையாதிருக்காமாகும். மற்றய ஜீவர்களுக்குச் சேவை செய்யும்போது அன்பு வளர்க்க தன்னுடைமையெல்லாம் பிறருடைமையாகின்றது. அந்த நிலையும் புராண சிவானந்தியே. தன்னை மறந்திருக்கும் ஒரு நிலை. தன்னை முழுவதும் சேவை எல்லாம். அன்பு எழலம், ஈகை எழலம், இறைவனைக்கு அர்ப்பணம் செய்த நிலையாகும். இதனையே ஜீவன் முக்த நிலை என்று பெரியோர்கூறுவர். ஒரு சிவானந்தரும் எப்பொழுதும் ஜீவன் முக்த நிலையிலேயே வாழ்ந்து வருகிறார்கள்.

எவன் ஒருவன் தொடர்ச்சியாகத் தன்னலமற்ற சேவை பேரன்பு. இடைவிடாத ஈகை இவற்றில் ஈடுபட்டு நிற்கின்றானே அவனுக்குத் தியானத்திற்கெனத்தனியாக ஒரு நேரம் தேவையில்லை. அத்தகைய தனக்கமை வாய்ந்தவன் தான் உண்மையான முறையில் தியானத்தில் ஈடுபட்டுச் சிறப்பெய்தமுடியும். தியானத்தின் விளைவே ஆத்மாநுபூதி.

சேவை, அன்பு, தியானம், ஆத்மாநுபூதி என்ற நான்கும் சிவானந்தயோக சாதனங்கள் ஆகும். இவற்றுள் சேவையும் அன்பும் சேர்ந்து அமைந்த ஒரு சீரிய செயலே 'கொடுத்தல்' என்பது. இத்தனையும் சேர்ந்ததே சிவானந்த யோகம். அவரது சம்பூரண யோகத்தின் பலனும் அதுதான்.

இந்த நான்கும் ஆத்மாநுபூதிக்கான நான்கு சிறந்த பாதைகள் என்பதில் சந்தேகமில்லை. சேவை கர்மயோகத்தின் சாரத்தை நமக்கு அறிவுறுத்துகிறது. அன்பு நமது முக்கிய கடமையை நினைவுபடுத்தி அறிவுறுத்துகிறது. ஆண்டவனை உள்ளன்போடு ஆத்மார்த்தமாக நேசிக்க வேண்டும் என்ற கடமையை அன்பு நமக்கு எடுத்துரைக்கின்றது. இராஜயோக சாதனையைக் கடைப்பிடிக்க தியானம் நம்மை அழைக்கின்றது. நித்தியத் தன்மை வாய்ந்த உரிய ஆத்மாவின் ஜோதிரூபமான நீங்கள் தான் பேரானந்த ஊற்று, இன்பக்கடல், சாரதியும் சந்தியும் சேர்ந்து நிற்கும் தடாகம் என்ற உண்மையை ஆத்மாநுபூதி உணர்த்துகிறது.

சுவாமிகளுடைய யோக லட்சியத்தை அவர் வாக்காலேயே அறியுங்கள்.

"ஆதிகமாகப் பேசுவதாலும், சர்ச்சை செய்வதாலும் கேள்வி கேட்பதாலும் பலன் ஏற்பட முடியாது. முழுமனதுடன் நீங்கள் செய்யவில் ஈடுபடவேண்டும், ஜாலவித்தையால் ஆத்மானுபூதியைப் பெற்று விடலாம் என எண்ணி ஏமாறுதீர்கள். நன்கு சிரமப்படவேண்டும். எங்கும் நிறைந்த அறிவாக ஆண்டவன் விளங்குகிறார் இந்த மிக அருகிலுள்ள உண்மையை உணர்வதே நமது இலட்சியமாக இருக்க வேண்டும். நீங்கள் ஆண்டவனைப் பார்க்க முடிகிறதில்லை ஏன்? உங்கள் உள்ளம் கருங்கல் போன்று கடுமையாக இருப்பதால் தான்! அது வெண்ணெய் போன்று உருகிவிட வேண்டும். இராசதாமதங்களால் உண்மையானது மூடப்பட்டிருக்கிறது. தாமதத்தைத்தொலைத்து, இராசதத்தை இல்லாததாக்கி, சாத்தீகத்தைவளக்க வேண்டும், அப்பொழுது நீங்கள் கடவுள் தன்மை பொருந்திய வராய்க் கடவுளைக் கண்டு களிப்பீர்கள்.

## பகவான் ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்த சரஸ்வதி

அவர்களுடைய

71ம் ஆண்டு பிறந்ததினச் செய்தி.

இன்றைய மனிதர்களுடைய பிரச்சனைகள் தீரவேண்டுமானால் அவை சமாதானம் ஒன்றினாலேயே முடியும். சமாதானத்தின் இரகசியத்தை ஒருவன் அறிந்து கொள்வானால், தெய்வீக நாகரீகத்தையும், சமுதாய வளர்ச்சியையும், சந்தோஷமான குடும்பத்தையும் விவேகத்தையும் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

மனிதன் தன்னுடைய தனிப்பட்ட சக்தியை அணுக்குண்டிலும் சலவாய்வுக்குண்டிலும் உபயோகித்துச் சமுதாயத்திற்கு உதவாதவனாகிவிட்டான். தன்கண்ணைக் கட்டிக்கொண்டு நடப்பவனுக்கு எந்த நேரம் ஆபத்து நேரிடுமோ என்பது தெரியாதது போல, அணுக்குண்டு ஜலவாயுக் குண்டுகளால் கண் மறைபட்டிருப்பவர்களும் தமக்கு அவற்றால் எந்த நிமிஷம் ஆபத்துவருமோ என்பது தெரியாதவர்களாக இருக்கிறார்கள்.

தற்காலத்தில் சமாதானம் என்பது பயத்தினால் உண்டாக்கப்பட்ட தொண்டும் ஞானிகளுடைய உபதேசங்களைப் புத்திமதிகளை கவனத்திற்கு எடுத்துக் கொள்ளாததினால் உலக சமுதாயம் அழிவுப் பாதையை நோக்கிச் செல்லுகின்றது. அதற்குப் பெயர்தான் யுத்தம் என்பது சமாதானம் அல்ல.

### முற்பக்கத்தொடர்ச்சி

கடவுள் ஒருவர்தான் என்ற உண்மையை நீங்கள் உணருகின்றீர்களா? எல்லாவற்றுடனும் நீங்கள் ஒன்றிநிற்பதை உணருகின்றீர்களா? உங்களது உள்ளத்தில் உறைந்து கிடக்கும் அழுக்காறு பகைமை கோபம் நம்பிக்கையின்மை, பற்றுதல் இவற்றின் தன்மையை என்னென்று சொல்வது? இவைகளைத் தொலைத்துக் கட்டினால் மற்றவற்றுடன் நமக்குள்ள ஒற்றுமைப்பாட்டை உணரமுடியாது.

வித்தியாசமான சமயங்கள், வித்தியாசமான சமுதாயங்கள், சாதிகள் என்பவையே மக்களுடைய பொருமைக்குக் காரணமாகும். சமயாபிமானம், தேசாபிமானம், என்பனவற்றுக்கெல்லாம் இவையே காரணமாகும். மக்கள் எல்லோரும் ஒரே சமுதாயமாக வாழ வேண்டுமானால் இவ் வித்தியாசங்கள் எல்லாம் ஒழிய வேண்டும்.

மேற்கூறிய வித்தியாசங்களையாவும் முதலில் தனி மனிதனின் உள்ளத்தில் தோன்றி, பின் அது அவனுடைய குடும்பத்திற்குள் புகுந்து, மனித சமுதாயம் முழுவதும் வியாபித்து விடுகின்றது. உண்மையான சமாதானம் மாறி மாறி வருவது அரசியல் காரணங்களால் மாத்திரம் தீர்ந்து விடாது. அது மனிதனுடைய இருதயத்திலிருந்து உதிக்க வேண்டும்,

ஒரு மனிதனிடம் அத்தியாவசியகம் இருக்க வேண்டியது சமாதானமாகும். ஒருவன் தான் யார் என்பதை அறியவேண்டுமானால் நான் என்ற சொல் எங்கே இருந்து உதயமாகிறது என்பதைக் கவனிக்கவேண்டும். அங்ஙனம் கவனித்தால் அந்த இடத்திலிருந்தே சமாதானம் உதயமாக உதையும் அறிவான். அணுவினமூலம் வெடித்தால் எவ்வாறு நாலாதிசையிலும் பரவி அழிவு ஏற்படுகின்றதோ, நான் என்னும் மூலத்திலிருந்து உண்டாகும் சமாதானமும் அவனைச் சேர்ந்தவர்களிடையே பரவி அகிலமெங்கும் அதே நிலையே அடைகின்றது. ஆத்மீக சாதனையில் உயர்ந்த யோகிகள் உலக அமைதியை உண்டாக்க முடியும், இத்தகைய ஆத்மீக சித்தர்கள் முன்னிலையில் லட்சக் கணக்கான மக்கள் சாந்திபெறுகிறார்கள். எல்லா உயிர்களிலும் இறைவனின் இருப்பை இத்தகைய யோகிகள் உணர்கிறார்கள். எல்லா ஜீவராசிகளிலும் ஒரே ஆத்மாவே வியாபித்திருப்பதை உணர்கிறார்கள். வேற்றுமைகள் எல்லாம் மனிதனின் கற்பனையே. அதை உணர்ந்தால் தான் அமைதியைப் பெறமுடியும். ஆதலால் ஐம்புலன்களையும் அடக்கு. அப்போமனம் கட்டுக்கடங்கும். உள்ளத்தில் நம்பிக்கையும் பக்தியும் இருக்க வேண்டும். மனிதனுக்குச் சேவை செய். ஜெபம் பன்னுதியானி. பிரார்த்தனை செய், பிரார்த்தனையினால் உண்மைப் பொருளைத் தேடு; அப்பொழுது நான் யார் என்பதை உணர்வாய் ஒரு யோகியாகப் பிரகாசிப்பாயாக. உனது எல்லா நலன்களுக்கும் இறைவன் உன்னை ஆசீர்வதிப்பாராக,

## தேவீ புகழ்

[தேவீ மகாத்மியம்]

வீரியம் மிக்கவயினும் தூராத்மாவாகிய அம்மிசிஷாசுரனும், அவ்வசுரசேனையும் தேவியால் அழிக்கப்பட்டபின், தேவேந்திரனும் தேவகணங்களும் வணக்கத்தால் வளைந்த கழுத்தும் தோளும் மகிழ்ச்சியால் புளகாங்கிதமடைந்து அழகிய உடல்களுமுடைய வராய் அந்தத் தேவியைச் சொற் கொண்டு போற்றினார்கள்.

எந்தத் தேவி தனது சக்தியால் இவ்வுலகையெல்லாம் வியாபிக்கின்றாளோ, எல்லாதேவகணங்களின்சக்தியும் எவளுடைய வடிவில் ஒன்று கூடுகின்றனவோ, எல்லாதேவர்களாலும் மகாரிஷிகளாலும் பூஜிக்கப்பட்டவள் எவளோ அந்த அம்பிகையை நாங்கள் பக்தியுடன் வணங்குகின்றோம். அவள் நமக்கு நலன்களை அருள் வேண்டும்.

எவளுடைய ஒப்புயர்வற்ற பெருமையையும் பலத்தையும் மகாவிஷ்ணுவும் பிரம்மாவும் சிவனும்கூட வர்ணிக்க இயலாதோ அந்தச் சண்டிகை அசுபத்தினுலேற்படும் பயத்தைப் போக்கி அகில உலகையும் பரிபாலிக்கத் திருவுளங் கொள்ள வேண்டும்.

புண்ணியவான்களுடைய வீடுகளில் ஸ்ரீ தேவியாகவும், பாவி களுடைய வீடுகளில் மூதேவியாகவும், திருந்திய மதியுள்ளவர்களின் உள்ளத்தில் புத்தியாகவும், நல்லோர்களிடம் சிரத்தையாகவும். நற்குலத்தோரிடம் வெட்கமாகவும், எவள் தானேவிளங்குகின்றாளோ அவளாகிய உன்னை வணங்குகின்றோம். தேவியே உலகனைத்தையும் காத்தருள வேண்டும்.

தேவியே! உனது நினைத்தற்கரியவடிவையோ, அசுரர்களை அழிக்கும் அளவு கடந்த வீரியத்தையோ, எல்லா தேவகணங்களிடையும் அசுரகணங்களிடையும் நிகழ்ந்த போரில்உனது அற்புதச் செயல்களையே எங்ஙனம் வர்ணிப்போம்?

உலகனைத்திற்கும் காரணம் நீ; நீ முக்குண வடிவினளாயினும் குணதோடங்களுடன் காணப்படுபவளல்லே. ஹரி ஹராதிபர்க்கும் எட்டாதவள்; எல்லோருக்கும் புகலிடம்; இவ்வுலகெல்லாம் உன்னுடைய ஒரு அம்சத்தில் தோன்றியுள்ளது; முதன்மையான தும் மாறுபடாததும் உயர்ந்ததுமான மூலப்பிரகிருதி நீ.

## யோக ஆசனங்கள்

[S. A. P. சிவலிங்கம் ஞானகுரு யோகாசனசாலை, சேலம்]

### 37. வஜ்ராசனம். ஆரம்பிக்கும் விதம்.

காற்றோட்டமுள்ள இடத்தில் சமதளமான விரிப்பின்மேல் பஞ்சமாசனம் செய்து கால்களை இளக்கிக்கொண்டு செய்யவும். பின் விரிப்பின்மேல் கால்களிரண்டையும் நீட்டி உட்காரவும். இரண்டு கால்களையும் மண்டியிட்டவாறு உட்காரவும். இரண்டு பாதங்களும் மேற்பார்த்தவண்ணம் இருத்தல் வேண்டும். பாதங்களின் விரல்கள் கீழே நன்கு படிந்திருக்கவேண்டும். பிருஷ்டபாகம் சூதிக்கால்களின்மேல் நன்றாகப் படிந்திருக்கவும். இரண்டு கைகளும் இரண்டு



கால்களின்மேல் விறைப்பாய் அமர்ந்திருக்கவேண்டும். முதுகுநேராய்வளைவின்றி இருக்கவேண்டும். முகம் நேராய்ப்பார்த்திருத்தல் வேண்டும். மார்பு நிமிர்ந்திருக்க வேண்டும். சித்திரம் 37 பார்க்கவும் இந்நிலையில் உடலுக்குத்தக்கவாறு செய்யவும். சாதாரண மாய் நான்கைந்து தடவைகள் வீதம் ஆசனத்தை உயர்த்திக்கொண்டுபோகவும்.

### ஆசனத்தைக் கலைக்கும் விதம்

முழுங்காலின்மேல் வைத்து இருக்கும் கைகளை எடுத்து விடவும். மண்டியிட்ட கால்களைக் கலைத்து மெதுவாகக்கீழே மல்லாந்து படுத்துச் சிரமபரிகாரம் செய்துகொள்ளவும்.

### பலன்கள்

பேபரைப்பார்த்தால் வஜ்ராததுக்குச் சமமென நினைப்பர் நேயர்கள். வஜ்ராசனம் ஓர் நிறந்த வரப்பிரசாதம். உடல் நிற்க வலுவு

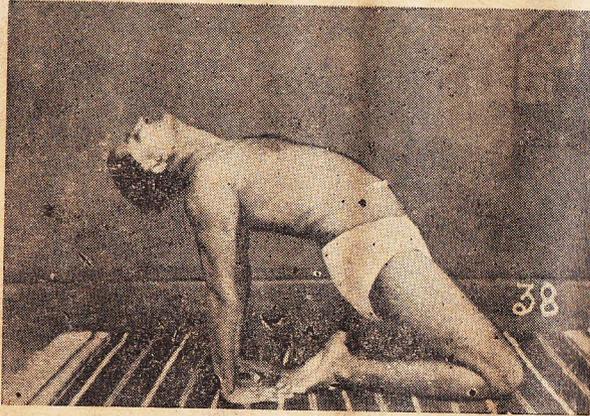
கால்களே. உவற்றை வஜ்ரத்திற்குச் சமமாக்கும். அத்தடன் ஊக்  
மும், அவயவங்களுக்குப் புத்துணர்ச்சியும் தரும் கற்பகதரு.

குதிக்கால்கள், கணுக்கால்கள் பாதளிரல்கள் இவைகளுக்கு  
நரம்பு விரியத்தையும், முதுகுக்கு இரத்தோட்டத்தையும் கொடுக்  
கும். தலைவலி, தலைப்பாரம் போன்றவைகளை அடிவே போக்கி  
தீயகனவுகளையும் தடுக்கும்.

**வயது வரம்பு:** ஆண் பெண் அனைவரும் செய்யலாம். பெண்  
கள் கர்ப்பம், மாதவிடாய் காலங்கள்தவிர மற்றுக்காலங்களில் ஆசிரி  
யர் உதவியுடன் செய்யலாம். தடவை ஒன்றுக்கு 10 வினாடிகள்  
வீதம் உயர்த்திக்கொண்டு செல்லவும்.

### 38. உஷ்டிராசனம். ஆரம்பிக்கும் விதம்.

காற்றோட்டமான தும், சுத்தமான துமான சமதள விரிப்பின்  
மேல் பத்மாசனம் செய்து கால்களை இளக்கிக்கொண்டு பின் இந்த  
ஆசனம் செய்யவும்.



விரிப்பின்மேல் ம  
ண்டியிட்டு உட்கா  
வும். இவ்வாறு உட்  
கார்த்தபின் முன்  
செய்த வஜ்ராசனம்  
போல் கால்களை வை  
த்து பின்பக்கமாக  
வளைந்து கைகளிர  
ண்டையும் கீழே  
ஊன்றவும். உள்ள  
ங்கை கீழே படிந்தி  
ருக்கவேண்டும். கா

ல்களிரண்டும் சேர்ந்திருக்கவேண்டும். பாதங்களின் விரல்கள் குத்த  
லாடவே இருக்கவும்.

முதுகு வளையாது இருக்கவும். மார்பு, தலை முதலியன பின்  
பக்கமாக வளைக்கவும். முழங்கால் அரம்பத்தில் அகலவிட்டு பின்  
நீண்டநாள் பழக்கத்தால் அகலாது செய்யவேண்டும். சுவாசம் சம  
மான நிலையிலிருக்கவேண்டும். இதன் நிலை சித்திரம் 38 பார்க்கவும்.

### ஆசனத்தைக் கலைக்கும் விதம்.

பின்பக்கமாய்ச் சாய்ந்தவாறு கைகளிரண்டையும் எடுத்து  
முன்னேராய் நிமிரவும். இரண்டு கால்களையும் மெதுவாய் இரண்டு  
கைகளாலும் எடுத்து முன்பக்கமாய் நீட்டி மல்லாந்து படுத்து சிர  
மபரிகாரம் செய்துகொண்டு தேவைக்குத் தக்கவாறு மீண்டும் செய்  
யவும்.

**பலன்கள்:** அடிக்கடி கண்களில் நீர்வருவதைத் தடுக்கும். கழு  
த்து, மார்பு முதலியவற்றை ஆரோக்கியமடையச் செய்யும். நல்ல  
பசியை உண்டாக்கும். முழங்கால், தொடை, கைகளின் மூட்டு  
இவைகளுக்கு நல்ல வலுவைக்கொடுத்து மணிக்கட்டுகளுக்கு இரத்  
தோட்டத்தைக் கொடுத்து, நரம்புகளுக்கு விரியத்தைக் கொடுக்  
கின்றது.

பெண்களும் செய்யலாம். மாதவிடாய், கர்ப்பகாலம் தவிர  
மற்ற நாட்களில் செய்து பயனடையலாம்.

**வயது வரம்பு:** பாலர்முதல் விருத்தர்வரை செய்யலாம்.

### எங்கள் கண்கள்.

செய்யொத்த பயிர்போலச் செந்தமீரூஞ்  
செழும் பொருளுஞ் சேர்ந்த செவ்வம்  
மையொத்த மளவிருளை மாற்றி யொளிர்  
மணிவிளக்கு மாந்த ரெல்லாம்  
வையத்தில் வாழ்வாங்கு வாழ்ந்தமர  
வாழ்வையத் வழி நடத்துங்  
கையொத்த நற்றுணைவன் வள்ளுவரை  
திருக்குறளெம் கண் ளன்றோ!

—சுத்தானந்தர்

## மஹா மந்திர அகண்ட கீர்த்தனை நியமனங்கள் (சுவாமி ப்நம்மானந்தா)

ஹரே ராம ஹரே ராம ராம ராம ஹரே ஹரே  
ஹரே க்ருஷ்ண ஹரே க்ருஷ்ண க்ருஷ்ண க்ருஷ்ண ஹரே ஹரே

1. இந்த மஹா மந்திர அகண்ட கீர்த்தனம் செய்கின்றவர்கள் பகவானிடத்தில் சிரத்தையுடனும், பக்தியுடனும், நம்பிக்கையுடனும் செய்யவேண்டும்.

2. கீர்த்தனை செய்யும் பொழுது யாரிடத்திலும் பேசாமலும் பகவத் சொரூபத்தை இருதயத்தில் நினைத்துக்கொண்டும் கீர்த்தனம் செய்யவேண்டும்.

3. இந்த அகண்ட கீர்த்தனமே அனேகம் பேர்களுக்கு அநேக விதமான நன்மைகளைக் கொடுத்து வருகிறது என்பது யாவரும் அறிந்த விஷயந்தான், அனுபவத்திலும் கண்டு வருகிறது.

4. கீர்த்தனம் செய்கின்றவர்கள் பலனைக்கருதாமல் நிஷ்காம்ய கர்மமாய் நினைத்துச் செய்தால் அதுவே நிச்சயமாக முக்தியைக் கொடுக்கும். இக்கலியுகத்தில் எவ்விதமான பூஜை, ஆராதனங்களை விட இம்மஹா மந்திர நாம சங்கீர்த்தனம் எல்லாவற்றிலும் மேலான கை கண்ட சாதனையாகும்.

5. எவ்வளவோ ஜன்மங்களில் செய்து சேர்த்திருக்கும் பாபங்களைக் கரைத்து விடுவதோடும், நல்லபலனைக் கொடுத்து பகவத் அனுக்கிரகத்திற்கும் பாத்திரமாகும்படி செய்கிறது.

6. மேற்சொல்லிய மஹா மந்திரத்தைச் சிரத்தையுடன் மூன்று மண்டலம் அகண்டமாய் ஜபித்தால் (அதாவது 132 நாட்கள்) செய்து வைப்போரும், செய்வோரும் அவர்களுக்கு எந்தவிதமான விவகாரங்களும் ஜெயமடையும், வியாபாரத்தில் லாபமடைவார்கள், உத்தியோகப் கிடைக்கும் பதவி உயர்வு கிடைக்கும்படி பகவத் அனுக்கிரகம் கிடைக்கும்.

7. சந்தானம் இல்லாதவர்கள் இந்த அகண்ட கீர்த்தனையை ஒருவருடும் செய்யும்படி செய்தால் அவர்களுக்கு குருநாதர் ஆசியாலும் பகவான் கருணையாலும் சத் சந்தானம் கிடைக்குமென்பது நிண்ணம்.

8. இன்னும் யார் யார் எந்தக் கோரிக்கையுடன் இந்த மஹா மந்திரத்தைக் கீர்த்தனம் செய்கிறார்களோ அவர்கள் நினைத்தபடியே காரியங்கள் கைகூடுப என்பது பிரத்தியக்ஷம்.

9. இன்னும் அனேகம் பேர்கள் இந்தக் கீர்த்தனத்தின் மகிமைகளைத் தெரியாதவர்கள் இருக்கிறார்கள். அவர்களும் இந்த அற்புதமான பஜனையில் ஈடுபட்டு அவர்களும் பகவான் அருளுக்கும் பாத்திரர்களாகவேண்டியே இந்த அறிமுகம் குருநாதர் சுவாமிஜி அவர்கள் வெளியிட்டதாக அறியவேண்டியது.

10. இந்த மஹா மந்திரத்தைப் பிரதி தினமும் ஒருவர் குறித்த கவந்தால் அவர்கள் தெரிந்தும் தெரியாமலும் செய்த பாபங்கள் நசிப்பதோடு பூர்வ ஜன்மவினைகளும் சூரியனைக் கண்ட பனி போல் லிஸி மறைந்துவிடும்.

12. சத் குரு மகராஜ் ஸ்ரீ சிவானந்தஜி அவர்கள் அனுக்கிரகம் செய்த இந்த மஹா மந்திரத்தை ஜெபம் செய்தும் கீர்த்தனம் செய்தும் இந்த உத்தர தேசத்திலும் சென்னை முதலிய தகவிலி தேசத்திலும் இன்னும் வெளிநாடுகளிலும் அநேக சிஷ்ய கோடிகளும் பக்தர்களும் பெரிய ஸீயூடாசாஸ்திரங்கள் செய்து நல்ல லாபங்கள் அடையப் பெற்றும் இன்னும் அநேகம் பேர்களுக்கு மேலான உத்தியோகங்களும் சகல சௌபாக்கியங்களும் பக்தியுடனானமும் ஏற்பட்டு ஆனந்தமாய் இருக்கிறார்கள்.

13. மற்றும் வெளிதேசத்திலிருந்து இந்த அவதார புருஷர்களை சிய குருநாதரை வந்து தரிசித்தும், அவர் எழுதிய புஸ்தகங்களைப் படித்தும் சிலர் பகவான் ஸ்வாமிஜி சொல்வதை கேட்டும் எப்பொழுதும் குருநாதர் ஸ்மாணயுடனும், அவரை தரிசித்த ஆனந்தத்துடனும், இந்த அகண்ட நாமபஜனையில் ஆர்வமுடனும்



உள்ளத்தின் கள்ளம் ஒழித்துப் புனிதமிகு  
தெள்ளுகழிழ்ப் பாமலரச் செய்!

6

ஞானப் பெருகியே! நம்பினோர்க் கின்பமருள்  
ஆனந்தத் தேனே! மெல் லாரணங்கே!—தீனக்  
கடையேனின் உள்ளம் கலைமழ நோக்காய்;  
நடையன்னப் பேடே, நயந்து!

7

பொன்ற மணங்கமழும் பூம்பொழிலே! வான்புலமை  
வண்டனங்கள் மண்டும் மதுக்கடமே!—தென்றலென  
வந்தணைக்கும் மென்கரமே! வாரி யெனையணைத்துத்  
தக்கருளின் இன்பமலர்த் தான்!

8

காதலிழும் வெண்பதமத் தாளால். எனதிகயப்  
போகலார்க்கி நாகப் பொலிவேற்றம்:—மேதகையோர்  
உள்ளத் தனிமன்றில் ஓங்கார நீர்த்தமிழும்:  
வெள்ளைக் கலைமயிலே, வீற்று!

9

தீராச் செவிடுமை தீர்க்குமெய்ப் போதமருள்  
நாரா யணன்பெற்ற நல்மருகீ!—பாராளப்  
பெற்றாலும் என்னே? சின் பேரருள்நோக் கில்லையெனில்  
இற்றழியு மன்றே இலக்கு?

10

காரிநுளிற் சிக்கிக் கசிகலங்கும் கண்ணிலிக்குப்  
பாரிலுனை யன்றியநன் பாவிப்பார்,—யாருளரே?  
பெற்றசினக் கில்லாத போன்பு வையத்தில்  
மற்றவருக் குண்டோ வழுத்தி?

11

பூந்தா மரைக்காத்துப் பொன்னிணை ஓமொலிக்க  
நீந்தாப் பரவெளியில் நீர்த்தமிழும்—சாந்தாயீ  
நீயன்றி ஏழைகலி நீக்குபவர் யார்? கதிகான்  
தாயின்றிச் செய்க்குண்டோ சாற்று?

12

## ஆத்மீக வாழ்வின் அவசியம்

(செல்வி. கா.மதார் நாச்சியா)

மலர்ந்த ரோஜா, இதழ்களை விரித்து மணத்தைப் பரப்புவதில்  
நான் மகிழ்ச்சியும் அழகும் இருக்கிறது.

வாழப்பிறந்த மனிதன் மனதின் ஆசையில் அகப்படாது,  
ஆத்மீகச் சதந்திரத்துடன் பரிசுத்தமாக வாழ்வதில் நான் இன்ப  
மும் இனிமையும் இருக்கிறது.

ஆனால் வாழ்வு சோகமாகவும், துக்கமாகவும் காட்சியளிக்கிறது  
இருள் சூழ்ந்த உலகத்தில் குதித்த மனிதனுக்கு வாழ்வின் இரகசிய  
மும் முடிவும் காண முடியவில்லை. சிதறும் மனவிகார வலையில் சிக்  
சிய மனிதனுக்குத் தென்படுவதெல்லாம் மயக்கமும் தடுமாற்ற  
முமேயாகும்.

ஆத்மீக வாழ்வு வாழ எத்தனிக்கும் ஒருவனுக்கு பல தொல்லை  
களும் தயரங்களும் ஏற்படுவது சகஜமே. ஆனால் எது ஏற்படினும்  
எல்லாவற்றையும் விருப்பு வெறுப்பில்லாமல் ஏற்றுக்கொள்ளும் இத்  
யம் வேண்டும். ஆத்மீக வாழ்வு இலேசானதென்றே, அல்லது  
பொறுப்பற்ற சேம்பேறி வாழ்வென்றே கருதமுடியாது. அறிவு  
கலந்த தெளிவும் மன மரிழ்வுடன் எதையும் சாந்தமாகத் தாங்கிக்  
கொள்ளும் பொறுமையும் ஒரு சாதகனுக்கு அவசியம் தேவை.  
ஆசையின் வேரநால் வாழ்வுடன் போராடும் மனிதன் ஓய்வும்  
அமைதியும் காணமுடியாது. நரம்புகள் காள்வற்று நம்பிக்கைஇழ  
ந்த சோக்குரலுடன் தள்ளாடும் மனிதன் சாந்தியாக வாழமுடி  
யாது. தள்ளாடிய நடை, சங்கி இழந்த வாழ்வைக்காட்டுகிறது  
இன்ப உணர்வற்று குழப்பம் மிகுந்தவாழ்வு மனதின் மர்மத்தை  
விழங்காத நிலையைக் குறிப்பிடுகிறது. ஆற்றலையும் சக்தியையும்  
ஆனந்தத்தையும் அமைதியையும் அளிப்பதே ஆத்மீக வாழ்வு.

காக்கத்தாலும் தயரத்தாலும் பின்னப்பட்ட பாதையின்  
வழியே ஆத்மீக யாத்திரையை ஆரம்பிக்கவேண்டியிருக்கிறது  
அடையும் சிபானத்தின் வலிமையினால் சேகரித்த அமுதசக்தியின்  
அற்றலைக்கொண்டு கோணல் நிறைந்த ஆத்மீகப் பாதையில் தெளி  
வாக நடந்து சென்று வெற்றி அடைய முடியும் என்பது உண்மை.

## சிவானந்தர் அறிவுரை.

### முனிவர்களுடன் சத்சங்கம் கொள்.

பட்டம், புகழ் இவைகளுக்கு ஆசைப்படாதே. இவைகள் நிலையற்றவைகள், அழியக்கூடியவைகள். இவைகள் வெறும் தோற்றமே, காற்றில் ஏற்படும் ஒரு அசைவே. இவைகளை நம்பி மோசம் போகாதே. இம்மாய உலகத்தில் ஒருவராலும் அழியாப் புகழைப் பெறமுடியாது. ஆகையால் அழியக்கூடிய வஸ்துக்களை நாடாது என்றென்றும் சாசுவதமான உண்மைப் பொருளை நாடு.

தெய்வ சிந்தனையுடனும் உண்மையான பாவத்துடனும் அடிக்கடி தன்னலமற்ற சேவை செய். அப்படிச் சேவைசெய்யுங்கால் ஒரு பொழுதும் முணுமுணுக்காதே. சேவைசெய்ய ஆவலுடன் சந்தர்ப்பத்தைத் தேடு. ஒரு சந்தர்ப்பத்தையும் இழக்காதே. நல்ல சேவை செய்ய சந்தர்ப்பங்களை அமைத்துக்கொள்.

ஜபம், கீர்த்தனம், தியானம், இராமாயணம், கீதாபாராயணம் இவற்றில் ஒழுங்காக இரு. உன் உணர்ச்சிகளை அடக்கு. மொனம் பிரமச்சரியம், அனுஷ்டி, முனிவர்கள், மகான்கள் இவர்களுடன் தொடர்புவைத்துக்கொள், நீ பேரானந்தம் எய்துவாய்.

### ரிஷிவாக்துப்படி நட.

இரண்டு முயல்களைத் தூரத்திக்கொண்டு ஓடும் மனிதன் கடைசியில் ஒரு முயலையும் பிடிக்கமாட்டான். அதுபோலவே இரண்டு முரண்பட்ட எண்ணங்களைத் தொடர்ந்து தியானம் செய்பவன், கடைசியில் அவ்விரண்டில் ஒன்றில்கூட வெற்றியடையமாட்டான்.

எப்போதும் ஒரே ஒரு தெய்விக எண்ணத்துடனிரு. எப்பாடு பட்டேனும் அதை உறுதியாகக் கடைப்பிடி. மிகுந்த ஆர்வம், சக்தி ஏகாக்கிரசித்தம் இவற்றுடன் அதைப்பின்பற்று. வெற்றி நிச்சயம்

கவலைப்படாதே, உன்மனதின் இஷ்டப்படி நீ நடக்காதே, ரிஷிகள் வாக்குப்படி நட. அம்மகான்களைப் பற்றிய ஞாபகம் மாத்திரமே லோகாயத மதவாதிகளின் நாஸ்தீகப் போக்கை அழித்து அவர்களிடத்தில் தெய்வநம்பிக்கையை உண்டாக்கி, இறுதியாகப் பிரம்ம ஞானத்தை அடையும் பழக்கம் அவர்களைத் தூண்டுகிறது.

### அன்பே தெய்வம்

உண்மையே தெய்வம். அன்பே தெய்வம். உண்மையே பேசு. ஒவ்வொருவரையும் நேசி. நீ ஓக்கிரமே தெய்வநினைவின் பெறுவாய். சாதுக்கள், சன்னியாசிகள், பக்தர்கள் இவர்களுடன் சத்சங்கம் கொள். இது ஒன்றே உனக்கு விவேகம், வைராக்கியம். ஆத்மீக பலம், மனச்சாந்தி இவைகளையெல்லாம் அளிக்கவல்லது. இதைத் தவிர வேறுவழியில்லை. சாதுக்களைத் தேடிப்பிடி. அவர்கள் எங்குமுள்ளர் உண்மை உள்ளமும் அவலும் தேவை. அவர்கள் எப்பொழுதும் உன்னை அன்புடன் வரவேற்குத் தயாராயிருக்கிறார்கள்.

சக்சங்கத்தின்மூலம் தெய்வம், அவர் பெருமை, தெய்வ வியாபகம் இவைகளைப்பற்றிய சிந்தனைகளும் உள்ளத்தைத் தட்டி எழுப்பும் தெள்ளிய ஆத்மீகச் சிந்தனைகளும் நீரில் கரைந்திருக்கும் சர்க்கரைபோல் நம்மனதில் நிறைந்திருக்கும். அப்பொழுதுதான் நீ தெய்விக உணர்வெய்துவாய். அப்பொழுது ஒருநொடிப்பொழுதில் நீ ஆத்மீகஞானம் எய்துவாய்.

### நாமம் மிகவும் சக்திவாய்ந்தது

சம்சாரப்பாம்பினால் கடிக்கப்பட்ட மனிதர்களுக்கு இறைவன் திருநாமம் ஒருகைகண்ட மருந்து. இது அமரதீபம், நித்ய சாந்தி இவற்றை அளிக்கவல்ல அமிர்தம்.

இறைவன் நாமத்தை உச்சரிக்கும் பக்தர்களைக் கண்டால் எமனுக்கு ஒரேநிச்சம், அவர்களை நெருங்க அவனால் முடியாது ஆகையால் இறைவன் பெயரை எப்பொழுதும் ஜெபித்துபயமற்ற நிலையை அடை.

உன் செய்கைகளிலெல்லாம் இறைவன் உனக்கு வழிகாட்டுவாராக! உன் வாழ்வை ஒளிபெறச் செய்து உன் பிறப்புரிமையான ஆத்மஞானத்தை அடையும்படி செய்வாராக! சுகல சபீட்சத்தையும் ஒப்பற்ற ஆனந்தத்தையும் இறைவன் அருள்வாராக!

## எனது சொந்த அனுபவம்

(ஒரு அபலை)

கண்ணில்லாத ஒருவனுக்கு வழிகாட்டி ஒருவர் தேவை;

அறிந்தியமாகிய இப்பிரபஞ்சத்தைக் கடந்து நித்தியபேரானந்தமடைவதாயினும் ஓர் குருமூலந்தான் அடைய வேண்டும். இறைவனே நோக்கி உள்ளம் பதைக்க உடல் சிலிர்த்து நெக்கு நெக்குநுகி ஒன்றும் விளங்கவில்லையே என்று ஏங்கி அழுதால் அந்தக் கருணைத் தடங்கடல் கட்டாயமாக ஓர் மானிடவடிவங்கொண்டு வந்து என் சந்தேகத்தை நீக்கி ஞானக் கண்களையும் அளிப்பார். அவரே குரு இது எனது சிறிய அனுபவம். நாமெல்லோரும் அண்டவளின் சூழ்நடைகள்தான். ஆனால் அதை அறிபவர் ஒரு சிலரே. கடவுளை அடையவேண்டுமென்ற அவாவினால் எவ்வளவு கஷ்டம் நேரிடினும் அதைப் பொறுமையோடு சகித்து முன் நோக்கிக் கடவுள் மார்க்கத்துக்குச் செல்லும் முதற்படி. அந்த முதற்படிக்குக் கால் வைப்பதே பெருங் கஷ்டம். ஏன்? பெண்களாயிருந்தால் இன்னும் எவ்வளவோ கஷ்டம். நான் பட்ட கஷ்டம்தான் இங்கு சொல்ல வந்தேன். எங்கே போனால் உண்மை அறியலாம், சாந்திப் படலாம் என்று செல்லச்சன்னிதிக்குப் போனேன். அங்கே என் ஆத்மீகப்பசி தீரவில்லை; இதற்குள் என் சுற்றமெல்லாம் வந்து சூழ நாளிருந்த மடத்தாரும் என்னை வெறுப்பாக போய் விட்டிலிருந்தும் பிடு என்று உத்தரவளித்து விட்டார்கள். ஒரே ஏக்கத்துடன் என்ன செய்யலாமென்று யோசித்து முருகன் சன்னிதானந்த நோக்கிப் போய் நின்று அடிக்கொண்டேன்! அப்பனே, எனக்கு ஒரு கெதியுமில்லை. இந்த இங்கு சமயத்தில் யான் இருக்கமாட்டேன். நானாக்காலை இளவாலை கன்னிகாஸ்திரீகள் மடத்துக்கு போகிறேன் என்று முறையிட்ட சிறிது நேரத்தின் பின் ஓர் சுவாமியரையும் அவரைச்சூழ்ந்து சிலரையும் பார்த்து யானும் அவ்விடத்துக்கு ஏகி ஓர் பக்கலில் நின்றேன். அப்பொழுது என்னுள்ளத்தில் ஓர் புது உணர்வும் புதுப்பத்தியும் உண்டாகி என் கண்களிலிருந்து நீர்த் தாரை ஓடத் தொடங்கியது. "சாவாமல் செத்திருந்து சற்குருவின் பொன்னடிக் கீழ் வேவாமல் வெந்திருந்து வேண்டிவருக மெக்கலாம்" என்று எண்ணியிருந்த எனக்கு அந்த

நேரத்தில் ஓர் அமைதி பிறந்தது. கண்ணீர் சொரியதும் தெரியாது சும்மா பார்த்துக் கொண்டிருந்தேன் அப்போ சுவாமியவர்கள் என் பக்கம் திரும்பிப்பார்த்து விட்டார்போலும் கன்னியாஸ்திரீ மடம் போகப் புறப்பட்ட எனக்குத் திருவருள் வேறொரு விதமாகக் கருணை காட்டுவதைக் கண்டேன். சுவாமியார் என்னைச் சில கேள்விகள் கேட்டார். அதற்கு விடை சொல்லிவிட்டு பின் என் உள்ளக் கிடக்கையைச் சொன்னேன். இந்த இங்கு மதத்தில் பெண்கள் தங்கி ஆறுதலாகக் கடவுளைக் கும்பிடவோ ஆத்மவிசாரணை செய்யவோ ஓர் ஸ்தாபனம் இல்லை, ஆகையால் நான் மறுசமய மடத்துக்குப் போகிறேன். அங்கே நல்ல வசதியுண்டு. இதைக் கேட்டதும் சில ஆறுதல் மொழிகள் சொல்லிவிட்டு ஓர் புஸ்தகமுந்தந்து இதை வாசித்து விட்டுப் போகலாம், என்று சுவாமி போய் விட்டார். சுவாமியார் அந்தக் கூட்டத்திலிருந்து சொன்ன ஒவ்வொரு வசனமும் எனக்குப் பொன் மொழியாகவே இருந்தது. சுவாமியிடத்தில் ஏதாவது கேட்டுத் தெரியலாம் என்னும் அவா தூண்டிற்று. ஆனால் இருப்பதற்கு இடமில்லை; விட்டார் வரச் சொல்லுகிறார்கள். மடத்தார் பயந்து போகச் சொல்லுகிறார்கள். இதுவே கவலை. பின் ஒருநாள் சுவாமி வந்து மந்திரதீட்சையும், சில நல் வழிகளையும் சொல்லிவிட்டுப் போனார். நான் மந்திரத்தைச் செபித்துக் கொண்டு என் மாமனார் விட்டில் இருந்தேன். அங்கே என் னடைய போக்கும் அவர்களுடைய போக்கும் மலையும் மடுவும் போலிருந்தது. அவர்கள் லௌகீகத்தவராயிருந்தும் எனக்கு ஒரு வகையான கவனித்தாலும் என் மனம் வேறு ஒரு வழியில்கான் போய்க்கொண்டு இருந்தது. ஆடம்பர சினியம் உவர்த்து அடியார் குழாந்தையே நாடிக்கொண்டிருந்தது. எப்படியோ எட்டு மாதம் ஹிஸ்ட்டு. பின் சுவாமி அவர்களைச் சந்தித்து சார்தமான சில உபதேசங்களையும் சில புஸ்தகங்களையும் பெற்றுக் கொண்டு கோப்பாய் அரசினர் ஆசிரியகலாசாலையிலுள்ள தலைமை ஆசிரியை ஆத்மீகக் கூறையில் ஈடுபட்டிருக்கிறேன் எனக் கேள்விப்பட்ட அண்ணிடம் போனேன். போய் அவரைச் சந்தித்து நான் உங்களிடம் இருக்கப் பிரியமாக இருக்கிறது ஏதாவது சிறியவேலை தாருங்கள், சம்பளமில்லாவிட்டாலும் ஒரு நேரச் சோறு தந்தால் போதும் என்று கேட்டேன். அவதன்னுடைய குரு சுவமியைக் கேட்டுச் சொல்லு

கிறேன் அடுத்தகிழமை வாருமென்று பதிலளித்தா. அடுத்த கிழமை போனேன். அங்கே இருக்கும்படி உத்தரவு வந்தது. நானும் மிகச் சந்தோஷத்தோடு சம்மதித்து அங்கே இருந்தேன். சிலநாட் கழிந்ததும் தன்னுடைய குருமுன்னிலையில் என்னை வரும் படி கேட்டா. தடையேதுமின்றி அங்குபோனேன். அப்படிப் பலமுறையும் கூடிக்கொண்டு போனேன். ஒருநாள் போகமுடியாத காரணமாக வரவில்லையென்று சொல்ல என்மீது சிற்றங்கொண்டு ஏசத்தொடங்கினிட்டா. அமைதியை நாடிச் செல்லும் எனக்கு இது எதிர்மறையாக இருந்தது. தெய்வமே! உன்னை அடையவே னுமென்று எனக்கு இதுவா சோதனை என்று ஒரு அறையில் சாதனைபண்ணிக்கொண்டிருந்தபொழுது சில அறிகுறிகளைக்கண்டு இதுவும் உன் செயல் என்று கண்ணை விழித்தேன். அடுத்தநாள் என்னைப் போகும்படி சொன்னா. உன் அடியார் நடுவுநிருக்குமருளைப் புரியாய் என்று இறைவனைப் பிரார்த்தித்துக்கொண்டு நாற்பது நாள் பள்ளிக்கூடச் சீனியத்தையும் முடித்துக்கொண்டு வெளியேறிவிட்டேன். இந்தப் பெண்ணுடலைக்கொண்டுசெல்ல எங்கேயும் அச்சமாயிருக்கிறது. என்றாலும் என் உடல் பொருளாளியுண்டும் உண்மையாய் ஒப்புக்கொடுத்தேனாலும் ஒரு தீங்குமில்லை என்று மனதில் தோன்ற சில அறிஞர்கள் என்னைச் சந்தித்தார்கள். அவர்களுடைய நல்லாசியையும் பெற்றுக்கொண்டு செல்வச்சன்னிதிக்குப் போனேன். அங்குபோய் இரண்டுதினங்களின்பின் சிந்தனை அதிகரிக்கத் தொடங்கவே இப்படித் திரிவதில் ஒருபயனுமில்லை. ஒரு சன்னிதானத்திலிருந்து இக்காயம் வருந்தப் பணிசெய்தால் இப்பிற விப்பினியைப் போக்கலாம் என்று நினைக்கும்பொழுது சில சாதுக்களும் தன்னைவிட்டுப்பிரியாத நிழல்போலக் குருவைவிட்டகலாமல் பணிசெய்வதே பெரும் பாக்கியம் என்று அவர்கள் வார்த்தை என் செய்வில்பட்டது. என் சிந்தை ஒருவாறு தெளிவடைந்து என்னை நல்வழியில் செல்லவிட்ட குருநாதனுக்கு இதைச்சொல்லி 'அன்பர் பணிசெய்ய என்னை ஆளாக்கி விட்டுவிட்டால் இன்பநிலைதானே வந்தெய்தும் பாபரமே' என்று கவலைப்பட்டேன். சுவாமி அவர்களும் இங்கே சிலநாள்களுக்குத்தங்கி இரு என்று உத்தரவு தந்தார். நானும் அங்கே தங்கியிருந்து ஆத்மசாதனையிட்டுபட்டு சுவாமியினுடைய கூட்டத்தைச் சார்ந்தவர்களுக்கும் ஆச்சிரமத்துக்கும் பணி

புரிந்துகொண்டு இருந்தேன். அப்போ சிலர் தங்கள் காமாலைக்கண் சொண்டுபார்த்து ஏதோ சொல்லத் தொடங்கினிட்டார்கள். இதற்குச் சுவாமி அவர்களோ நானோ செவியாய்க்கவில்லை. உலகம் கண்கெட்டுச் சொல்வதை என்செய்வது. ஆகவே 'நல்லெஞ்சுத் தன்ப ரெல்லாம் நாதனைச் சேர்ந்தின்பணைந்தார் வல்லெஞ்சுத்தாலே வாழ் விழந்து கெட்டேனே'

இப்படி எப்போன்ற பெண்மணிகள் எத்தனைபோர் இருக்க தெய்வீக வாழ்வை விடும்படியும் அதற்கு ஒரு வழியில்லாமல் இல் வாழ்வில்லாமல் கவலைகொண்டு வீண்காலம் போக்கி வருவதை எடுத்துக் கதைப்பாரில்லை. இதைச் சைவப் பெரியார்களாயிருப்பவர்கள் உணர்வார்களா? அன்னிய மதத்தில் உள்ள மடத்துக்குப் போகப் புறப்பட்ட என்னை தடுத்து மணிவாசகருக்கு மாளிடவடிவந்தாங்கிவந்து உபதேசித்தாற்போல உடனே ஓர் மாளிடனாகத்தோன்றி தடுத்து அட்கொண்டு காப்பாற்றிய காமல்லாமல் என் அஞ்ஞானக்கையும் போக்கி இனிமேல் நீ எங்கேயும் போகலாம் என்ற மனப்பெலக்கையும் அழித்த பெருந்தகை. இவர்களை உலகம் பழிமொழிகளைச் சொல்ல சிவத்தன்மையோடுகூடிய யாருக்கும் மனசு தாக்குறும். சிவந்தன்மைநீங்கி ஆத்மத்தன்மையைப் பொருந்தும் வரைக்கும் ஓர் பாபாசாரியனை அண்டி வழிகாண இந்த இத்தமதத்திலுள்ள பெருங்குறை என்ன வென்றால் சரியான ஸ்தாபனமில்லாததுதான் காரணம்.

### எனது வாழ்க்கையின் போர்:

இப்படியெல்லாம் ஓர் பெண் ஓடிப்பாடுபடலாள்? இது எல்லாம் எசுதற்காக என்று ஒரு சிலர் கேட்கலாம். அதற்குப் பதில் ஆண் பெண் தன்மை நினைவின் தோற்றமே. பஞ்சபூதக் கலப்பினால் தேகம் சமம். ஞானேந்திரிய கன்மேந்திரிய பிராணதி வாய்வுக்களும் சூக்கும தேகம் சமம், சிவன் அளிந்ததை என்சின்ற காரணத்தே கம் சமம். இது எல்லாவற்றையும் இயக்கி ஒளியைக் கொடுக்கக் கூடிய ஓர் வஸ்து இருக்கிறது. அதை அறிவதே அறிவு. அதை அறிவதற்கு ஆண் பெண் தன்மை வேண்டியதில்லை. அந்த அறிவே ஆன்மா. அதற்கும் ஆண் பெண் அளி என்ற பேதமில்லை.

பின்னையோ என்றால் பல ஜென்மப் பழக்கத்தால் உள்ள ஞாபகம் என்றே சொல்லவேண்டும். மனித வர்க்கத்தின் நோக்கமென்ன முடிவென்னவென்றால் சக்கரம்போல இறந்துபிறந்துகொண்டு இருப்பதற்கேதொழிலாய் இருப்பதல்ல. அறியவேண்டியதை அறிந்து அனுபூதிப்பட்டு மனிதன் வந்த வேலையை முடிப்பதுதான் முடிபு. அதற்கு யார் யாரிடத்தில் அறிவது என்று ஓர் எல்லை இருக்குமாலை, வேதசாஸ்திரயப்படிச் சொல்லுமானால் எனது போர் முடிபு கம் தோல்வியென்பதை வப்புக்கொள்வேன். நான் கந்தை உடுத்துக் காய்களி தின்று கடவளை வழிபட்ட கோத்திரத்தில் பிறந்தேன் அகையால்தான் காட்சிக்கெளியாய் ஏழைக்குத் தோழனாய் அடுத்தோருக்கு அபயனாய்த் திகழ்கின்ற இப்பெரியாருக்கு சீடசையானேன். இப்பெரியாருது திருவடிபைச் சூடி வாழக்கடமைப்பட்டுள்ளேன். இப்படி உத்தமர்கள் வாரியலாகத்தானே உண்மைத் தக்கவர்களை அறிந்து கடவுள் மார்க்கத்துக்குச் செல்லவேண்டும். இதற்குப் பெண்களுக்கோர் இடவசதி இல்லை என்ற நினைவு உதிக்ககூடுது தெய்விக நினைவோ அல்லது என்ன நினைவோ. இந்தநினைவுக்கு வயசுகூட. எவ்வளவோ காலநினைவு. ஆனால் யான் ஓர் சீர்திருத்தவாதியல்ல. சீர்திருத்தமென்றால் என்ன என்பதை முதலில் ஆராயவேண்டும். அதற்கும் யான் வரவில்லை. எம்போன்ற சகோதரிகளுக்கும், அனாதைக் குழந்தைகளுக்கும் வர்ஸ்தாபனம் வேண்டும் என்பதைச்சைவப்பெரியார்கள் யோசித்தால் நிறைவேறும். சைவச் சகோதரிகளும் தாய்மார்களும் யோசியுங்கள். பகைவரை வெல்லவதற்கு உரிய ஆயுதங்களும், தளபாடமும் தேவை. அதேபோல் எங்களிடமிருக்கும் பகைவரை வெல்ல சாதனையும் வழிபாடும்வேண்டும். அது எங்கிருந்து யாரிடமிருந்து அறிவது?

கிளிநொச்சியைச் சேர்ந்த உருத்திரபுரத்தில் மாதர் ஆச்சிரமம் ஒன்று உருவாகிறது. எண்ணப்போன்ற அபலைகள் வாழவேண்டுமானால் அப்படிப்பட்ட ஸ்தாபனங்களுக்கு உதவுவீர்களாக.

சுகசொரூபமாயிருக்கும் தன்னை அறியாமலே, விஷயங்களில் பற்றுள்ளவனாய், மனிதன் கஸ்தூரிமான்போல் துக்கமடைகிறான். ஆத்மஞானி அவற்றில் (விஷயங்களில்) ஆசை வைப்பதில்லை.

ரமணமகரிஷிகள்

## திருநாவுக்கரசு நாயனார் திருஅங்கமாலை.

பண்: சாதாரி.

தேவாரம்.

தலையே நீவணங்காய், தலை-மாலை தலைக்கணிந்து  
தலையாலே பளிதேருந்தலைவனைத்,  
தலையே நீவணங்காய் 1  
கண்காள் காண்மின்களோ, கடல்--  
நஞ்சுண்ட கண்டன்றன்னை  
யெண்டோள் விசிநின்றும் பிரான்றன்னைக்,  
கண்காள் காண்மின்களோ 2  
செவிகாள் கேண்மின்களோ, சிவ--  
னெம்மிறை செம்பவள  
எரிபோல் மேளிப்பிரான் நிற மெப்போதுஞ்,  
செவிகாள் கேண்மின்களோ 3

(மேளம்: 51)

இராகம்: காமவர்த்தனி

தாளம்: சதுஸ்ரஜாத் ருபகம்

ஆ: சரிமபதரிச்

அ: சந்திதபமகரிச

	0	1	0	1
க ம பா	: ப ம பா தா	பா :	: : ப ம க ரி	
தலையே	. நீ . வ ண ன்	கா .	. . . . ய்	
1 க ம பா	: ப ம பா தா	ப த ப ம	ப த ப ம ப ம க ரி	
தலையே	. நீ . வ ண ன்	கா . .	. . . . அ . . . ய்	
2 க ம பா	: ப ம பா தா	ப த ரிச்	நி த நி த ப ம க ரி	
தலையே	. நீ . வ ண ன்	கா . . .	. . . அ . . . . ய்	
3 க ம பா	: ப ம பா தா	ப த ரிச்	ரிச் நி த ப ம க ரி	
தலையே	. நீ . வ ண ன்	கா . . .	அ . . . அ . . . ய்	
4 க ம பா	: த ரி த தா	பா :	: : ப த ப ம	
தலையே	. நீ . வ ண ன்	காப் .	. . த . லை ய்	
நி த ப ம	க ம ப ம த ரி	சா :	: : ப த ப த ரிச்	
மா . லை .	த . லை க் க . ணி ன்	து .	. உ . . . .	

0	1	0	1
5 க ம பா	; த நீ த தா	பா ;	; ; ப த ப ம
தலையே	. நீ . வ ண ன்	காய் .	. . . த . லை ய்
நி த ப ம	கமபம ப த நீ	சா ;	; ; ; ;
மா . லை .	த . லை க் க . ணிந்	து .	. . . .
நி ச் ரீ	; ரீ ரீ ரீ	ச் ரி ச் ரி	தா ப த நீ சா
தலையா	. லை ப லி	தே . ருந்	த லை . வ னை
1 ச் ரி க் ரா	ரீ ரீ ரீ ரீ	ச் ரி ச் ரி	தா ப த நீ சா
தலையா	. லை ப லி	தே . ருந்	த லை . வ னை
2 ப த நி ச்	ரி க் ரி ச் ரீ ரீ	ச் ரி ச் ரி	தா ப த நீ சா
தலையா .	. . லை . ப லி	தே . ருந்	த லை . வ னை த்
ப த நி ச்	நி த ப் ம க க மா	பா ;	மா கா ரீ ரீ
தலையே .	. . நீ . வ . ண ன்	கா .	ஆ . . . .
சா ;	; ; ; ;		
. ய் .	. . . .		

(அடுத்த அடிகளையும் இதுபோலப் பாடவும்)

### அருள் புரிவாய் திருமுருகா:

[இசைப்பாடல்]	பக்ஷி		
அருள்	புரிவாய்	திருமுருகா—ஏழை	
என்னை	ஆட்கொள்ள	வா	[அரு]
	அதுபல்ஷி		
பழனி	மலை மீதல்	குடிபுகுந்த	மயிலோனே
பழம் வினை	நீங்கி நான்	பாபவிமோசனம்	பெறவே—என்
			[அரு]
	சரணம்		
நீதியாக	நான்	உலகில்	வாழ்ந்திட
நீங்காது	என் மனதில்	குடிபுக	வா
நித்தம்	தொல்லையால்	நோசும்	என்
மனம்	அமைதி	தனைக்	காணவே [அரு]
			S. S. இராமசாமி.

### இராஜ யோக சாரம்.

("யோகிராஜ்" சுவாமி சச்சிதானந்தர்)

ஜகத்கருவாம் எனது சற்கரு. இமரசல மகாமுனி, ஸ்ரீமத் சிவானந்த  
சுவாமிகளது "இராஜ யோகம்" என்னும் ஆய்கில நூலின்  
கருத்தைத் தழுவி, எழுதப்பட்டது.

இராஜ யோகம் யோகங்களுக்கெல்லாம் அரசு. அது நேராக  
மனத்தோடு தொடர்பு கொள்ளுகின்றது. விஞ்ஞான மனோ நிலை  
படைத்த இன்றைய உலக மக்களுக்கு, இது ஒரு வரப்பிரசாதம்  
இதனாலேயே மேனாட்டவர் பலரையும் இது வசிகரித்து வருகின்றது  
இராஜ யோகப் பயிற்சிகள் வெறும் நம்பிக்கையை அடிப்படையாகக்  
கொண்டெழுந்தவையல்ல. பயிற்சிக்காலத்திற் பெறும் அனுபவமே  
மேன்மேலும்பயில ஆர்வத்தையும் நம்பிக்கையையும் ஊட்டுகின்றது.  
மனமாசுகளை அகற்றவும், மனதை ஒருவழிப்படுத்தவும், மனதின்  
ஆழமான அடித்தளம் வரைக்கும் ஆராய்ந்து அதனை உள்ளபடி  
அறிபவரும், அதன்மூலம் பல சித்திகளைப் பெறவும், சித்திகளிற் பற்  
றின்றி முக்திராடிச் செல்பவர்க்குக் கைவலய பதத்தை அளிக்கவும்  
வல்லது இராஜ யோகம்.

குறிப்பு:—என்டன் 'பதஞ்சலி யோக சூத்திரம்' என்னும் நூலின்  
அநேகரத்தையும் சூத்திரத்தையும் முறையே குறிக்கின்றன.

### யோகம்

1. யோகம் எனப்படுவது சித்தத்தின் ஏற்படும் சலனங்களை  
அடக்குதல் 1-2

### யோக லட்சியம்

2. யோகம் கைகடும்போது காண்பவனாகிய புருஷன் தனது  
சொந்த நிலையில் அமைதி பெறுகிறான் 1-3

### சித்த விருத்திகள்

3. விருத்திகளாகிய சலனங்கள் துன்பந்தருவனவும், துன்பந்தரா  
தனவுமாக அமைந்து ஐந்து வகை உட்பிரிவுகளோடு விளங்கும். 1-5  
4. அவை: மெய்யறிவு, பொய்யறிவு, தவறான அறிவு, நித்திரை,  
நினைவு என்பனவாம். 1-6

5. பிரத்யக்ஷ அனுமான ஆகமப் பிரமாணங்கள் மெய்யறிவு 1-7
6. ஒரு பொருளின் உண்மையான தன்மையை விட்டு வேறு தன்மையைக் கற்பிக்கும் அறிவு பொய்யறிவு. (சிப்பியை வெள்ளி யெனல் போல) 1-8
7. பொருளேயின்றி வெறும் சத்தத்தை யொட்டி ஏற்படும் கற்பனையறிவு தவறான அறிவாகும். 1-9
8. வேறு விருத்திகளே அமின் நித் தமோகுணத்தைப் பொருளாகக் கொண்ட விருத்தி நித்திரை. 1-10
9. அனுபவித்த பொருள்கள் நழுவிவிடாது மனதில் நிற்பனா நினைவு. 1-11

### துன்பந்தரும் தடைகள்

10. அறியாமை, அகங்காரம், விருப்ப, வெறுப்பு, சாகாதிருக்க அகை என்பன துன்பந்தரும் தடைகள். 2-3
11. துன்பந்தரும் தடைகள் கர்ம ஸுட்டைக்குக் காரணமாகின்றன. கர்ம ஸுட்டை இம்மை மறுமைகளில் அனுபவிக்கப்படுவன. 2-12

### துக்கம்

12. இடையறாக மாறுதல்களினாலும், பெற்றதை இழக்க விட்டால் வரும் தாபத்தினாலும், அபைவித்தலால் ஏற்பட்ட பசுவகள் மீண்டும் அசையைக்கொறித்து அன்பந்தருவதனாலும், சத்துவ;ராஜஸ், தாமஸ், குண மரண்பாடுகளினாலும், அனைத்தும் துன்பமாகவே அறிநனவுக்குக் தோன்றுகின்றன. 2-15

13. ஆகவே இனிமேல் வரப்போகின்ற துக்கமே வகற்றி விடக்கூடியது. [ஹேயம்] 2-16

14. காண்பவனும், காணும் பொருளும் ஒன்று சேர்வதாயினும் ஸம்போகமே துக்க காரணம். [ஹேய ஹேக] 2-17

15. அப்படி ஒன்று சேர்வதன் காரணம், பொய்ப் பொருளை மெய்ப் பொருளாகக் கொள்ளும் அறிக்கை. 2-25

16. அந்த அறிக்கை நீங்கினால், ஸம்போக நீக்கம் ஏற்படுகின்றன. (ஹர்னம்) இந்நிலையில் தான் புருடனுடைய கைவல்யம். 2-25

17. அறிக்கையை அகற்ற, பொய் மெய்யைப் பகுத்தறியும் விவேகத்தை இடைவிடாது அப்பியாசம் செய்தல் வேண்டும். [ஹாஸ்யோபாயம்] 2-26

## தமிழ்மறைக் கழகம்

அகில இலங்கைத் தமிழ்மறைத் தேர்வு  
1958, 1959, 1960.

ஆசிரியர்களுக்கும் பெற்றோர்களுக்கும்

உங்கள் பிள்ளைகளை உயர்ந்த உள்ளமும் சிறந்த குறிக்கோளும் விழுமிய ஒழுக்கமும், அருந்தமிழ் ஆர்வமும், பைந்தமிழ்ப் பயிற்சியும் உடையவர்களாக ஆக்குதற்கு விரும்பும் நீங்கள் அவர்களைத் திருக்குறளில் ஈடுபடச் செய்யுங்கள். இரண்டு மூன்று ஆண்டுகளில் பலனை உணர்வீர்கள் நாடோறும் ஒரு சிருக்குறளையாகுதல் அவர்களுக்குக் கற்பியுங்கள். இத் தேர்வுக்கும் எல்லோரையும் தோற்றச் செய்யுங்கள். நன்றி.

தேர்வுப் பிரிவுகளும் வயதும்:

இத்தேர்வுதொடக்கப்பிரிவு, மத்தியபிரிவு, மேற்பிரிவு என நான்கு பிரிவுகளையுடையது. 1-1-48க்குப்பின் பிறந்தவர்களே தொடக்கப்பிரிவுக்கும், 1-1-43க்குப்பின் பிறந்தவர்களே கீழ்ப்பிரிவுக்கும், 1-1-37க்குப்பின் பிறந்தவர்களே மத்தியபிரிவுக்கும் தோற்றலாம். இந்த வயதெல்லைகள் 1958 ஆம் ஆண்டுக்குரியவை. இவற்றை 1959க்கு முறையே 1-1-49 1-1-44, 1-1-38 எனவும், 1960க்கு முறையே 1-1-50, 1-1-45, 1-1-39 எனவுங்கொள்க. மேற்பிரிவுக்கு வயதுக் கட்டுப்பாடி லீஸ்.

தேர்வுக்கு மனவஞ்செய்யவேண்டிய பாடப்பகுதிகள்:

தொடக்கப்பிரிவு— திருக்குறளில் முதற் பதினைந்து அதிகாரங்கள் கீழ்ப்பிரிவு — அறக்கட்பால்.  
மத்தியபிரிவு — அறத்துப்பாலும் பொருட்பாலும்.  
மேற்பிரிவு — திருக்குறள் முழுவதும்.

தேர்வுக்குத் தோற்றவோர் குறள்களின் கருத்தை நன்குவிளங்கிக்கொள்ளுதல்வேண்டும். இது, குறள்களை எளிதில் பாடமாக்கிப் பிழையின்றி எழுதுதற்கு இன்றியமையாதது.)

தேர்வு நடக்கும் நாளும் நேரமும்:

ஆண்டுகோறும் மார்ச்சு மாதத்தில் இரண்டாவது சனிக்கிழமையன்று (மு. ப. 10 மணிக்குத் தொடங்கும். விடை எழுதுதற்குத் தொடக்கப்பிரிவுக்கும் கீழ்ப்பிரிவிக்கும் ஒரு மணியும், மத்தியபிரிவுக்கு ஒன்றரை மணியும், மேற்பிரிவுக்கு இரண்டு மணியும் கொடுக்கப்படும். [பிழையின்றிச் சிறப்பாக எழுதுதல் வேண்டும்.]

தேர்வுப் பணம்:

தொடக்கப்பிரிவு — 50 சதம்; கீழ்ப்பிரிவு — 50 சதம்; மத்தியபிரிவு ஒரு ரூபா; மேற்பிரிவு — இரண்டு ரூபா.

பரிசீலகர்கள்:

1. (அ) ஒவ்வொரு பிரிவினும் முதல் இடத்தைப் பெறுபவருக்குத் தங்கப் பதக்கம். (ஆ) இரண்டாம், மூன்றாம், நாலாம் இடங்களைப் பெறுபவர்களுக்கு வெள்ளிப் பதக்கங்கள்.

2. தொடக்கப்பிரிவுக்குத் தோற்றுபவர்களுள் ஐம்பது சதவீதத்துக்குக்குறையாமற் புள்ளிபெறும் மிகக்குறைந்த வயதுடையவருக்கு ஒரு வெள்ளிப் பதக்கம்.

3. தேர்வு நடத்தப்படும் ஒவ்வொரு இடத்திலும் ஒவ்வொருபிரிவினும் 75 சதவீதத்துக்குமேற் புள்ளிபெற்று முதலாவதாகத் தேறுபவருக்குப் பத்தகப் பரிசில்.

4. ஒவ்வொரு பிரிவுக்கும் மிகக்கூடிய தொகையான மாணுக்கர்களைத் தேற்றச் செய்யும் பாடசாலைக்கு ஒரு பரிசில்.

முன்னையதேர்வுகளில் ஒவ்வொரு பிரிவினும் பதக்கப் பரிசீலகர்கள் பெற்றவர்கள் இத்தேர்வில் அவ்வப்பிரிவுகளிற் பதக்கப் பரிசீலகர்கள் பெறத்தகுதியுள்ளவர்களாகார்.

சான்றிகழ்:

50 சதவீதத்துக்குக் குறையாமற் புள்ளி பெறுபவர்கள் எல்லோருக்கும் சான்றிக்கை வழங்கப்படும்.

தேர்வு நடைபெறாமலடங்கல்

அளவெட்டி, அநுராதபுரம், இரத்தனபுரி, கண்டி கல்முனை, கற்றன் கரரைநகர், காவி, கிளிநொச்சி, கொழும்பு, சாவகச்சேரி, சுளிபுரம் தம்பலகாமம், கிங்குகொணமலை, நாவலப்பிட்டி, நீர்கொழும்பு, நீர்வேலி நெடுந்தீவு, பருத்துறை, மட்டக்களப்பு, மன்னார், மாத்தளை, முல்லைத்தீவு யாழ்ப்பாணம், வதுளை, வவுனியா, வேலளை.

தேர்வுக்குத் தோற்றுபவர்களில் ஐம்பது பேருக்குக் குறையாததொகையினர் சேர்ந்து கேட்டாற் பிற இடங்களிலும் நடத்தப்படும்

விண்ணப்பங்கள் அனுப்புதல்

தேர்வுக்குத் தோற்ற விரும்புவோர் நாலாம் பக்கத்திலுள்ள விண்ணப்பப் படிவத்தையேனும் அதன் படியேனும் நிரப்பித்தாங்கள் தோற்றும் பிரிவுக்கரிய தேர்வுப் பணத்துக்கு ஓர் அஞ்சற் கட்டளையும் [போஸ்டல் ஓடர்] சேர்த்துச் செயலாளர் 'தமிழ்மறைக் கழகம்' 1812, அத்தியாயானிதி இரத்தமலானை எனும் முகவரிக்கு அனுப்புதல்வேண்டும். தேர்வுக்கு 1958 ஆம் ஆண்டிலே தோற்றுவோர் 1-10-57க்கு முன்னரும், 1959 ஆம் ஆண்டிலே தோற்றுவோர் 1-10-58க்கு முன்னரும், 1960 ஆம் ஆண்

டிலே தோற்றுவோர் 1-10-59க்கு முன்னரும் விண்ணப்பங்களை அனுப்புதல்வேண்டும். பலர் சேர்ந்து அனுப்பினால், தேர்வுப் பணம் முழுவதற்கும் ஓர் அஞ்சற் கட்டளையேனும். ஒரு காசுக்கட்டளையேனும் அனுப்பலாம். அஞ்சற் கட்டளை- காசுக்கட்டளை முதலியவற்றைத் தலைவர் பெயருக்கு வெள்ளவத்தை அஞ்சலகத்திற் பணம் பெறத்தக்கதாக அனுப்புதல்.

தேர்வுபற்றித் தமிழ்மறைக் கழக ஆட்சி மன்றஞ்செய்யும் முடிபுகளை இறுதியானவை. பரிசீலகரும் சான்றிதழ்களும் ஆண்டு தோறும் தமிழ்மறைக் கழகம் நடத்தும் திருக்குறள் மாநாட்டிலே திருவள்ளுவர் திருநாளன்று வழங்கப்படும்.

கா. பொ. இரத்தினம்.

தலைவர்

இ. சி. சோதிநாதன்  
செயலாளர்.

1812, அத்தியாயானிதி,

இரத்தமலானை,

11-8-57.

தொகையாக மாணுக்கர்களை அனுப்பும் கல்லூரிகளின் தலைவர்கள் ஒவ்வொரு பிரிவுக்கும் பின்வருமாறு ஒரு பட்டியலை அமைத்து நிரப்பித் தங்களுடைய கையொப்பங்களுடன் அனுப்பிவைக்கலாம்.

கல்லூரியின் பெயர்:

முகவரி:

தேர்வுக்குத் தோற்ற விரும்பும் இடம்:

பிரிவு:

தேர்வுப் பணம்:

எண்	மாணுக்கர் பெயர்	அனுப்பினார் பெயர்	தந்தையர் பெயர்	பிறந்த தேதி	மாணுக்கர் கையொப்பம்

குறிப்பு:

முத்திய தேர்வுகளின் வினாத்தாள்களைப் பெற விரும்புவோர் தாள் ஒன்றுக்கு 15 சத முத்திரை அனுப்புதல் வேண்டும். வேண்டுகோள்:

1. தமிழ்மறைப் போற்றி வாழவைக்க விரும்பும் பெருமக்கள் யாருமும் யாவற்றையும் தமிழிலே எழுதவும் பேசவும் இன்றே உறுதிசெய்க.

2. திருவள்ளுவருடைய சராயிரமாண்டு நிறைவுவிழாவை 1969 இல் வைகாசி மாதம் முழுவதும் பெருஞ்சிறப்புடன் கொண்டாடுதற்கு இப்பொழுதே நிட்டங்களை வகுத்து ஆவன செய்க.

3. வைகாசி அனுடம் வள்ளுவர் திருநாள். ஆண்டுதோறும் இங்களை ஒவ்வொரு வீட்டிலுங்கொண்டாடுக. (1958 ஆம் ஆண்டுத்திருவள்ளுவர் திருநாள் 1-6-58 ரூயிற்றுக்கிழமை.)

# அகில இலங்கைத் தமிழ்மறைத் தேர்வு

19.....

## விண்ணப்பப்படிவம்

தேர்வுப் பிரிவு:

பெயர்:

ஆணை பெண்ணை:

தந்தையார் பெயர்:

பிறந்த தேதி:

அஞ்சல் கட்டளை/காசுக்கட்டளை எண்:

தேர்வுக்குத் தோற்ற விரும்பும் இடம்:

முகவரி:

தேர்வு விதிகளுக்கு அமைந்து டீலந்துகொள்வேன்.

தேதி:

(கையொப்பம்)

இங்கே கொடுக்கப்பட்டுள்ள விபரங்கள் யர்வும் உண்மையானவை என உறுதிப்படுத்துகிறேன்.

இடம்:

[கையொப்பம்]

பெயர்:

முகவரி:

[தமிழ்மறைக் கழக உறுப்பினர் ஒருவரேனுந் தலைமை ஆசிரியர் ஒருவரேனுங் கையொப்பமிடல்வேண்டும்.]

## LATEST PUBLICATIONS.

**JOY BLISS IMMORTALITY**—A pocket book of inestimable worth contains the essence of all Yogas and Vedanta—Indispensable to all Sadhaks.

**SPIRITUAL EXPERIENCES** by Sri Swami Sivananda.

An unprecedented presentation of Spiritual Experiences according to the different Yogas, at different stages of Sadhana. A highly interesting touchstone of spiritual progress.—Price Rs. 4

**TELEGRAPHIC TEACHINGS**—The cream of all scriptural truths

A pocket-book of perennial inspiration—comprising of telegrams sent by Sri Swamiji to great men and women and spiritual aspirants—It must be constantly in your pocket Price Rs. 2

**JIVANMUKTA GITA** by Sri Swami Sivananda.

Who is a Jivanmukta? What is Jivanmukthi? Who is a saint? Who is a Sage?—all these and a hundred other interesting questions are answered in this inspiring volume - Price Rs: 3

**BHUMANDAL ESHWAR SRI SWAMI SIVANANDA**—A beautiful

presentation album of pictures representing all aspects of Sri Swami Sivananda's life and mission—contains photographs of all contemporary saints, national leaders, etc., and a pictorial account of Sri Swamiji's Mission. The book with which to commemorate your children's Birthday, etc.—Rs. 5 **PRINTED ENTIRELY ON ART PAPER**

*The Sivananda Publication League*

*P. O Sivanandapur, Pithapur U. P.*

## சந்தா நேயர்களுக்கு.

அதம் ஜோதி 10-ம் அண்டுக்குரிய சந்தா இன்றிலே நன்கு ஏற்றுக்கொள்ளப்பெறும்.

அன்பர்கள் யாவரும் 1-11-57க்கு முன் தங்கள் சந்தாக்களை அனுப்பிவைக்க வேண்டுகின்றோம்.

அதம் ஜோதி நிலையம். நாவலப்பட்டி. [இலங்கை]

## வாய்வு சூரணம்

உஷ்ணவாய்வு; முழங்கால்வாய்வு, இடுப்புவாய்வு, மலக்கட்டு, மலபந்தம், அஜீரணம், கைகால் அசதி-பிடிப்பு, பசியின்மை, வயிற்று வலி, பித்தமயங்கம் பித்த சூலை, புனியேப்பம், நெஞ்சுக் கரிப்பு முதலான வாய்வு ரோகங்களை நீக்கி ஜீரண சக்திக்கும் தேகாரோக்கியத்துக்கும் மிகச் சிறந்த சூரணம்.

**உபயோகிக்கும் முறை:-** இந்த சூரணத்தில் ½ தோலா அளவு எடுத்து அதன் ½ தோலா அளவு சீனி அல்லது சுர்க்கரை கலந்து ஆகாரத்துக்கு முன் உட்கொண்டு கொஞ்சம் வெந்நீர் அருந்தவும். காலை, மாலை தொடர்ந்து உட்கொள்ளவேண்டும். தேகத்தை அனுசரித்து உட்கொண்டு வரும்போது அளவைக் கூட்டியும் குறைத்தும் உட்கொள்ளலாம். நெய், பால், வெண்ணைய் நிறையச் சாப்பிடலாம். வாரம் ஒருமுறை எண்ணெய் ஸ்நானம் செய்யலாம்.

### முலிகையினால் தயாரிக்கப்பெற்றது

தபாற்செலவு உட்பட டின் ண்று 3 ரூபா 75 சதம்  
[பத்தியமில்லை]

சம்பு இன் டஸ் ரீஸ், சேலம் 2. (S. I.)

இலக்கையில் கிடைக்குமிடம்

ஆத்மஜோதி நிலையம், :::: நாவலப்பிட்டி

சக்தி அன் கோ.,

35, கோட்டை வீதி, ::::: நாவலப்பிட்டி

கி. வா. ஜெகந்நாதன், டாக்டர் மு. வரதராசன், சுவாமி சித்பவானந்தர், சுவாமி சுத்தானந்த பாரதியார், சுவாமி இராமதாசர் ஆகிய பெரியார்களுடைய நூல்கள் விடைக்குப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

Hony, Editor, K. Ramachandra

Printed & Published by N. Muthiah. Athmajothi Nilayam, Nawalapitiya  
At Saravana Press, Nawalapitiya 17-9-57