

சுத்ம ஜோதி



அப்பர் சுவாமிகள்

ஆத்ம ஜோதி

ஓர் ஆத்மீக மாதவெளியிட

எல்லா உலகிற்கும் இறைவன் ஒருவன்
எல்ல உடலும் இறைவன் ஆலயமே...சுத்தானந்தர்

சோதி 10 | விளம்பிரஸ் வைகாசிமீ 15-5-58 | சுடர் 7

பொருளடக்கம்

அப்பர் தேவாரம்	189
சுத்தானந்தர் பாடல்	190
ஈண்டு வருந்துயருள்வோ ஈசன் அடியார்க்கு	191
போஷ்ணையும் உடல்நலமும்	195
பாரத தர்மம்	196
அருள்	202
நாமதேவர்	203
அன்றும் இன்றும்	211
யோக ஆசனங்கள்	212
உத்தமனே. கேள்	216
விதி வலிது	219
உருளும்.....உலகைத்துறந்தார்	223

ஆத்மஜோதி

ஆயுள் சந்தா ரூபா 75 வநூட்சந்தா ரூபா 3.00
தனிப்பிரதி சதம் 30
கொரவ ஆசிரியர் க. இராமச்சந்திரன்
பதிப்பாசிரியர் நா. முத்தையா

ஆத்மஜோதி நிலையம் - நாவலப்பிட்டி.

ஆத்மஜோதி

...189...

வைகாசி இதழ்

அப்பர் தேவாரம்

புழுவாய்ப் பிறக்கினும் புண்ணியா உன் அடி என்மனத்தே
வழவர திருக்க வரந்தர வேண்டும் இவ்வையகத்தே
தொழுவார்க் கிரங்கி யிருந்தருள் செய்பா திருப்புலியூர்ச்
செழுதீர்ப் புனற்கங்கை செஞ்சடை மேல்வைத்த தீவண்ணனே

பொருள்: புண்ணிய மூர்த்தியே! நான்
புழுவாகப் பிறந்தாலும் அப்பிறவியீலும் உன்
திருவடிகள் என்மனத்தினின்றும் நழுவாமல்
இருக்க உன் திருவடித் தியானத்தை நான் மற
வாமல் இருக்க எனக்கு வரம் தந்தருள வேண்
மீ. இவ்வுலகத்திலே உன் கீண வழிபடும் அடி
யவர்க்கு இரங்கித் திருப்பாதிரிப்புலியூரிலோ
கோவில் கொண்டு இருந்து அவர்களுக்கு அரு
ளைச் செய்கின்ற வளப்பமிக்க கீரையுடைய கங்
கையைச் சிவந்த சடையிலே தரித்துள்ள தீப்
போலும் செங்கிறமுடையவனே.

கருவற்ற நாள்முத வாகங்கள் பாதமே காண்பதற்கு
உருகிற்றென் உள்ளமும் நானுங் கெடந்தழிந் தெய்த்தொழிந்தேன்
திருவொற்றியூரா திருவாலவாயா திருவா சூரா
ஒருபற்று இலாமையுங் கண்டு இரங்காய் கச்சி யேகம்பனே

பொருள்: திருவொற்றியூரிலும், திருவால
வாய் எனப்படும் மதுரையீலும், திருவாரூர்
இலும், திருக்கச்சியேகம்ப ஏத்தி ஒருங்கே எழுங்
தருளியுள்ள பெருமானே! கர்ப்பத்திலே
பொருந்திய நாள் முதலாக உன் னுடைய திரு
வடிகளையே காண என்மனம் உருகுகின்றது.
நானும் பலவாறு பிறவிக் கடவில் கிடந்து
உழுன்று சலித்துவிட்டேன். அவ்வாறு துன்
புற்றதையும் எனக்கு உன் கீணம் வேறு ஒரு
பற்றும் இல்லாமையையும் அறிந்து எனக்கு
இரங்கி அருள்புரிவாயாக.

குத்தானந்தர் பாடல்

—*

1. அன்னையின் அருணமிகுமென் அப்பனுயர் அறிவினுக் காயிரம் பகல் போன்றவன் யானுரென் றூராய்ந் தடங்குவோ ருள்ளத்தில் அதுநான் எனத் திகழுவோன். சின்மயக் கனல்வீசிச் செய்யநல் ஸன்பர்ப்பிணி செற்றிடுஞ் செங்கண் வேலன் சிந்தணைக் கழுதுதினுஞ் தீஞ்சுவை அளிப்பவன் செக்கீவ பரமான்றெனத் தன்னிலையி ஹள்ளபடி சாந்தக் கதிர்பரவு சங்கிதிப் பெருமை யாளன் தான்னிறி வேற்றிலா வத்தை விலாசனுஞ் தத்வமளி மந்திர வடிவோன். என்னிதய வெளியிலே யெப்போது நீங்காம வின்பநட மாடு முதல்வன். ஏகனு மனைகனும் சிற்சக்தி போகனம் இறைவனென் குரு பரமனே.

2. சத்தாகி சித்தாய் சதானந்த மாயகியே தானே தனக் குவமையாய்ச் சக்திமழை பொழிகின்ற சண்டமா ருதமே தழழத்தோங்கு மருள் வெள்ளமே! உத்திமன மெட்டெரிய வுத்தம ரஹஸ்யமே உள்ளன்பினுக் கழுதமே உரையா அரைக்க வசமீமா? சித்திக்கு மின்பரச மெல்லாங் திரண்டொரு தெவிட்டாத பேரின்பமே சிந்தையற நின்றே சிவானந்த முத்திவிளை சித்துவிலை யாடு மரசே! தொத்துறு மிருட்பகைமை சிர்த்தாளி பட்டிடச் சுடர்காங்கு நான மழுவே! தொந்தமறு நிர்க்குண சுகாதீத மேசுயஞ் சோதிமய மான பரமே!

ஆத்மஜோதி

...191...

வைகாசி இதழ்

ஈண்டு வருந்து யருளவோ சுன் அடியார்க்கு

—(ஆசிரியர்)—

கிட்லர் முதன்முதல் போலங்துக்குள் புகுந்தபோது உலகயுத்தம் ஆரம்பமாகிவிட்டதெனப் பத்திரிகைகள் பெரிய கொட்டைளழுத்தில் பிரசுரித்தன. அப்போது நாமும் பத்திரிகைகளை விழுந்துகட்டி வாசித்தோம். விமரிசனம் எல்லாம் செய்தோம். உணர்க்கோமா? அதுதான் இல்லை. ஆரூயிரம் மைலுக்கப்பால் நடக்கும் யுத்தத்திற்கும் நமக்கும் என்னதொடர்புள்ளது இருந்தோம். திடென ஒருநாள் யப்பான்காரன் தோன்றிக் குண்டு மாரிபொழுந்தான். அப்போதுதான் எங்கள் வீட்டுக்கும் யுத்தம் வந்துவிட்டதுள்ளது துடிதுடித் துப்போனேம்.

பிறருக்கு நேரும் துன்பத்தைப்பற்றிக் கேள்விப்படும்போதெல்லாம் நமக்கு அது இல்லையே என்ற எண்ணைம்தான் இரகசியமாக முதலில்வந்து நிற்கிறது. அத்தையியத்தில்தான் அவர்களுக்குப் புத்திசூறவும் அதைப்பற்றி விமரிசனம் செய்யவும் தொடங்கிவிடுகிறோம். அதே துன்பம் நமக்கு வந்துவிட்டல் நம்முடைய பாடு எப்படினர்று எவரும் உணருவதேயில்லை. நூற்றுபா இழந்தவனுக்குப் புத்திமதி கூறுவோம். நம்முடைய ஒருநூபா தொலைந்துவிட்டால் நாம் படும்பாடு கேட்கவே வேண்டாம். சிறிது நேரத்திற்கு கப்பல் கவிழ்த்த வளைப்போல் ஆகிவிடுவோம். காரணம் என்ன? நூற்றுபா வை எம்முடைய பணம்என்று நினைப்பதில்லை. ஒருநூபாவை எம்முடைய பணம்என்று நினைத்துவிடுகிறோம்.

இதேபோன்றுதான் பிறர் படும் துன்பத்தை நமக்குள்ளு உணருவதில்லை. அதேதுன்பம் நமக்கு வரும்போது அலறித் துடிக்கின்றோம். வங்காளத்தில் லட்சக்கணக்கான மக்கள் வெள்ளத்தால் வீடுவாசல் இழந்தனர். என்னும்போது அப்புதினம் வாசிப்பதோடு சரியாய் போய்விட்டது. வெள்ள

நிவாரணத்திற்கு உதவுங்கள் என்று பத்திரிகைகள் தலைஅங்கள் எழுதியபோது அவற்றைப் பார்த்தும் பாராததுபோல் இருந்தோம். நமது நாட்டுக்கும் வெள்ளப்பெருக்கு வந்தது. இல்லை? விட்டுக்கே வந்துவிட்டது. அப்போதான் வங்காள மக்களின் நிலையை எம்மால் ஓரளவு நிலைக்க முடிந்தது. இப்பொழுதும், வெள்ளநிவாரணத்திற்கு உதவுங்கள் என்று பலர் வேண்டிக்கொண்டனர். நான் கொடுத்துத்தான் நிறையப் போகிறதா? அல்லது என்னுடையவிட்டுக்குத்தான் வரப்போகிறதா? என அத்தருணத்திலும் அதற்குச் சமாதானம் தேடிக் கண்டுபிடித்துவிட்டோம். மனிதன் தான் விடும் பிழைக்குச் சமாதானம் கண்டு பிடிப்பதிலேயே பெருந்தொகை நேரத்தைச் செலவிடுகின்றன. பிழையை நேராக ஒப்புக்கொண்டால் விஷயம் உடனே முடிந்துவிடுகிறது. வருடக்கணக்காகப் பணஞ்செலவு செய்து கற்றகலவிப் பிழைகளை மறைப்பதற்கே பயன்படுகின்றன. பிழைகளைத் திருத்துவதற்காகப் பயன்பட வில்லை. இன்றைய அரசியல் வாதிகள்கூட இவ்வழியேதான் சென்று கொண்டிருக்கின்றார்கள். அரசன் எவ்வழி? குடிகள் அவ்வழி!

நவகாளியில் வகுப்புக்கலவரம் ஏற்பட்டபோது எம்மால் அதனை உணர முடியவில்லை. பத்திரிகைகளில் பயங்கரமான செய்திகளைக்கண்டும் அது எப்படியிருக்கும் என்பதை உணர முடியவில்லை. இன்று நம்மிடையே பூசல் கிளம்பும் போது அப்புகை நம் கண்ணையே உறுத்துகிறது. பண்டைக்காலச் சரித்திரப் புத்தகங்களை நம்மில் எத்தனைபேர் கரைத்துக்குடித்துள்ளோம். சரித்திர பாடத்தில் வ்சேட சித்திபெற்ற எத்தனை அரசியல் வாதிகள் நம்மிடையே இருக்கின்றார்கள். அவர்கள் படித்த சரித்திரம் அவர்களுக்கே பயன்படவில்லை. வகுப்புப் பூசல்களால் மக்கள் பட்ட கஷ்டங்களை எந்தச் சரித்திர ஏடுதான் கூறவில்லை. அதைப்படித்து அதிலே பட்டம் பெற்ற அரசியல்வாதிகள் நாட்டுமக்களிடையே போதிப்பதென்ன? வகுப்புவாதம். படியாத பாமர மக்களுக்குப் படித்த பேரறிவாளிகள் வழிகாட்டுவதுமறந்துபோய், இன்று படியாத பாமர

மக்களைப் படித்த பண்பில்லாதவர்கள் கெடுக்கும் நிலைக்குக் கல்வி பயன்படுத்தப் படுகிறது. இவையெல்லாவற்றுக்கும் காரணம் பதவிமோகம், சுயநலம், புகழாசையே.

இன்று சுயநலம், வகுப்புவாதம் என்ற போர்வைக்குள் புகுந்து வேலைசெய்கிறது. வள்ளுவர் ஒரு இடத்திலே கூறுகின்றார். தன்னைத்தான் ஒருவன் காதலிப்பானுயின் அவன் தீய விடயங்களைச் சிந்திக்கவே மாட்டான். என்று, அது போல தமிழ்மையும் தமது சமூகத்தையும் நல்வழியிலே வாழ வைக்க வேண்டும் என்று விரும்புகிறவர்கள் இன்று நடைபெறும் கருமங்களுக்கு உடங்கையாக இருக்கமாட்டார்கள். அயல்நாடுசு சரித்திரமும் உள்நாட்டுசு சரித்திரமும் நமக்குப் போதித்தது என்ன? நாம் எதைக் கற்றுக்கொண்டிருக்கிறோம்.

சமயத்தலைவர்கள் நமக்குக் காட்டிச்சென்ற வழி என்ன? இன்று நாம் எதைப்பின்பற்றுகிறோம். புத்தபெருமான் தமது வாழ்வின் முன்னேற்றத்திற்காக எதைத் தியாகம் செய்தாரோ? இன்று அவரது வாரிசுகள் அவற்றை எவ்வாறு பெறலாம் எனக் கங்கணம் கட்டுகின்றார்கள். ஒழுக்கத்தின் அத்திவாரத்திலே, தியாகத்தின் திருவுருவிலே, அகிம்சையின் அடிப்படையிலே எழுந்தது புத்தசமயம். அதை உணர்ந்து வாழ்வோர் ஒருவருமில்லையே என்றுதான் நாம் மனம் வருந்தவேண்டியுள்ளது.

இன்பம் அநுபவிக்கும்போது இது இறைவனுல் கிடைத்தது என்பதை மனிதன் உணர்த்தவறி விடுகின்றன. துன் பம் வரும்போது ஆண்டவனிடம் ஓடிச்செல்கின்றன. இன்பம் வரும்போது அதற்கு அதிகம் மகிழாது சாதாரண நிலையில் எவனுல் இருக்க முடியுமோ? அவன்தான் துன்பத்தையும் பொறுக்க முடியும். புத்தபிரான் அரசியல் இன்பங்கள் பெண் இன்பங்கள் பிள்ளை இன்பங்களைத் துறந்தவரானபடியினுல் தான், தமது சாதனைகாலத்திலேற்பட்ட எத்தனைபோ கஷ்டங்களைப் பொறுக்கமுடிந்தது.

நன்மைவந்தாலும் அவனுக்கே! தீமை வந்தாலும் அவனுக்கே! என ஆண்டவனிடம் எல்லாவற்றையும் ஒப்புக் கொடுப்பவன் எவனே? அவனேதான் இன்பதுன்பமற்று வாழ முடியும். நாவுக்கரசுப்பெருந்தகை சமணரிடமிருந்து பிரிந்து சென்று சிவபிரானைரை ஏத்தியிருந்தபோது சமணர் நாவுக்கரசுருக்குத் துன்பம் விளைக்க நினைத்தனர். சூலைநோயை வரு வித்து தம்மை ஆட்கொண்டருளியவர் சிவபிரானே என்பது நாவுக்கரசரின் அசைக்கமுடியாத நம்பிக்கை. சிவபிரானுருக்கே என்னையான் முற்றும் கொடுத்தபின் என்னை வருத்து வதுயார்? வெயிலின் வெப்பம் தாங்கமாட்டாதவன் நிழலைத் தேடுவது இயற்கை. உலக வெப்பம் தாங்கமாட்டாதவன் சாந்திநிழலைத் தேடுகின்றுன். சமண வெப்பத்தைத் தாங்கமாட்டாத அரசும் இறைவனரது தாள் நிழலைத் துனையெனக்கொண்டார். ஈசன் எந்தை இனையடி நிழலேதஞ்சமென நாவுக்கரசுப் பெருந்தகை கொண்டிருந்தாரானபடியால் ஈண் ஞாம் பறை பொய்க்கைபோன்று குளிர்ந்தது. நஞ்சம் அழுதாயிற்று கல்லும் தெப்பமாயிற்று.

இன்றைய நிலையில் நமக்குவேண்டுவதும் நாவுக்கரசரின் சரணக்கியே. யாரிடம் சரணக்கியடைய வேண்டுமோ அதைப்பற்றிச் சிந்திப்பது, கூறுவது போய் வேறு என்னென்னமோ சிந்தித்துக்கூறி நம்மை நாமே கெடுத்துக்கொள்ளுகின்றோம். அப்பரைச் சிந்தித்து அப்பர் தேவாரங்களைப்பாடினால் கொதி ப்பெழுந்த நமது மனதில் ஒரு சாந்தி ஏற்படும். சுடு ஏறிய எதிராளி கூட நமது சாந்தியைக் கண்டு அடிபணிவான். நாவுக்கரசரைச் சமணர்கள் நீற்றறையிலிட்டபோது நாவுக்கரசர் இருந்த நிலையைச் சேக்கிழார் சித்திரிக்கும் வகையைப் பாருங்கள்:

ஆண்டவர சதனகத்து எலைந்தபொழு தம்பலத்துத் தாண்டவமுன் புரிந்தருந்த தாணிமூலைத் தலைக்கொண்டே சன்னுவருந் துயருளவோ வீசனடி யார்க்கென்று முண்டமன நேர்நோக்கி முதல்வணையே தொழுதிருந்தார்.



போஷணையும் உடல்நலமும்.

[சுவாமி சிவானந்தசரசுவதி அவர்கள்]

போஷணையைப் பற்றிய நம் ஞானம் சென்ற முப்பது வருடங்களில் அடியோடு மாறியுள்ளது. உடற்கூறு சாஸ்திரத்தின் சீவசத்தின் கண்டுபிடிப்புக்களாலும், இன்னும் இதனுடன் தொடர்புகொண்ட ஏனைய உணவுப் பொருட்களாலும் நல்ல போஷணை முறையை ஏற்படுத்த முடிந்திருக்கிறது.

இந்தியநாட்டின் இன்றைய மிகமுக்கியப் பிரச்சினை போஷணையே. இதைப்பற்றிச் சிறிதளவாவது நீங்கள் ஒவ்வொருவரும் தெருந்திருக்கவேண்டும். கிடைக்கும் உணவை எப்படி நன்கு பயன் படுத்துவது என்பதை அறிந்திருக்கவேண்டும். இவ்வரிய ஞானத்தால் உங்களுக்கு மிகுந்த நன்மை ஏற்படுவதோடு மற்றவர்களுக்குப் போதிக்கும் நிலையிலும் நீங்கள் வந்துவிடுகிறீர்கள்.

உடற்கூற்றின் தீவைக்குத் தகுந்த உணவு வகைகளை நீங்கள் வேண்டுகிறீர்கள். நல்ல உணவு நல்லாரோக்கியத்தை ஏற்படுத்துவதில் மிகமுக்கிய பங்கைப் பெறுகிறது. உங்கள் உயர்நலன் மற்றெதையும்விட நற்போஷணை யிலேது திகமதிகம் சின்று நிலவுகிறது.

எங்கணம் மோட்டார்காள்ள் என்ஜின் எண்ணைய் இன்றி நன்கு செயல்பெறமுடியாதோ, அதேபோல் இந்தச்சரீர மன என்ஜினால் நல்ல உணவின் ரிச்செயலாற்று முடியாது. சரீரமும் மனமும் சீரிய முறையில் வளர்ச்சியடைய வேண்டும். தீவிர உழைப்பினால் மனமும் சரீரமும் பிரயோசனம் மிகுந்த வேலையைச் செய்ய முடியவேண்டும். அப்படிச் செய்தால்தான் நீங்கள் நல்வாழ்வு வாழ்வதுடன் நல்லாரோக்கியத்தோடு விளங்குவதாகக் கூறமுடியும்,

ரிக்கெட்ஸ், பெரிபெரி, பெல்லக்ரா, இராக்குருடு, சிறுகுடல் வியாதிகள், சிறுநீரகக் கோளாறுகள், கலையைப் பிணிகள், டிராப்சி, சோகை, ஸ்கர்வி, ஒஸ்டொமலேஷியா, பல்லரஸீஸ், கர்ப்பக்கோளாறுகள் அணைத்தும் நேராகவோ, மறைமுகமாகவோ, போஷணைக்குறைவினுலேயே ஏற்படுகின்றன. சாதாரணமாக வளர்ச்சியடைய நிதாரிக்கப்பட்ட உணவுதேவை. மோசமான தன்மையில் வளர்க்கப்பட்ட குழங்கை அதன் வயதுக்கு மிகச்சிறுத்தும் மெலிந்தும் காணப்படுகிறது. அதன் உயரத்திற்குச் சரியான நிறை சராசரி அளவுக்கும்

குறைந்துவிடுகிறது. பினிகளுக்கு அக்குழங்கை எளிதிலே இரையாகின்றதிருது. நல்லமுறையில் போவிக்கப்படாத குழங்கை வேலையிலும் விளையாட்டிலும் அக்கறை ரகொள்வதில்லை. அது மக்குப்பிடித்து உற்சாகமில்லாமல் இருக்கிறது.

நன்கு போவிக்கப் பெற்ற மனிதனின் தோல் பளபளப்பாக இருக்கும். அவன் ஆரோக்கியம் மிகச்சிறந்ததாக இருக்கும். பிரசாசம் பொருந்திய கண்கள் உயரிய போஷணையைக் குறிக்கிறது. பிசுபிசுப்புடன் இரத்தம் கசியும் ஈறுக்குக் காரணம் சீவசத்துசீயீன் குறைவே. இதற்கு அதிகமான புதிய பழங்களையும் காய்களையும் உட்கொள்ள வேண்டும். புண்ணை வாய், நாக்கு, நாக்கில் வெடிப்பு முதலியன் சீவசத்து ‘பி’ நின் குறைவினால் ஏற்படுகின்றன. அதிகமான பால் சாப்பிடுவதால் இவை குணமாகின்றன. இந்தியான் சனத்தொகையில் பெரும்பான்மையோரின் உணவு தரத்தில் குறைந்திருப்பதோடு அநேகமாக அளவிலும் குறைந்திருக்கிறது. நம் நாட்டில் நிலவும் அனுரோக்கியத்திற்கும் நோய்க்கும் கூடுதல் காரணம் குற்றமுள்ள போஷணையோகும்.

தேயிலை, காபி, புகைகுடித்தல், வெற்றிகீட்டிடுன் புகையிலையையும் சுவைத்தல், சோடா, கலர் முதலிய குளிர்பாணங்கள், இவற்றைத்தவிர்த்து ஜாமும் தித்திப்புப்பொருட்களும் தின் பதற்குப்பதிலாகப் பால். பழம், காய்களிகள், ஊதாநிறரொட்டி, முதலியவற்றை உட்கொள்ளத் தலைப்பட்டால், நீங்கள் உங்கள் உணவுக்கான செலவைக் குறைப்பதோடு பினியையும் அனுரோக்கியத்தையும் ஒழித்துக்கட்டுகிறீர்கள். உஸ்களிடம் உயரிய ஆரோக்கியமும் பலமும், வீரயமும், சக்தியும் அமைந்து ஸ்ரீகவும் செய்யும்.

கைக்குழங்கைவின் அதிகமான மரணத்திற்கும் மற்றும் கூடுதல் சாவுக்கும் போஷணைக்கேடே காரணம். தாய்க்கு நல்ல போஷணை அளிக்கப்படவில்லையென்றால் பிறக்கும் குழங்கையும் கைக்குழங்கை களும் போஷணைக்கேட்டினால் மிகவுங் கஷ்டப்படுகின்றன. தாய்க்குச் சரியான உணவு கிடைக்கவில்லை என்றால் தாய்ப்பாலில் அவசியமான சீவசத்து இல்லாதாகிவிடுகிறது. போஷணைக் கேட்டுக்கு இசைக்கான தாய்மார்களின் தாய்ப்பால் தரத்திலும் அளவிலும்

குறைந்து வருவதால், குழங்கையின் தேவைக்குப் போதாதாகிவிடுகிறது. போசணைக்கேட்டுடன் கர்ப்பர்காலத்தில் சோகை தோன் றவதால்தான் தாய்மார்கள் அதிகம் இறக்கின்றனர்.

மக்கள், முக்கியமாகக் குழங்கைகள், அரிசி, சாமை முதலிய தானியங்களையே அதிகமாகக் கொண்ட உணவில் அதிலும் வேறு உணவுவகைகள் சேராத நிலையில், செழிப்பாக இருக்க முடியாது. இங்கிலைமையில் அவர்கள் உரிய அளவில் பால், பச்சைக்காய்களிகள் பழங்கள் முதலியவற்றை உட்கொள்ள வேண்டும். ‘காப்பாற்றும் உணவுகள்’ என இவை அழைக்கப்படுகின்றன. ஏன், தெர்யுமா? இவை புரோட்டங்கள். சீவசத்துக்கள், தாது உப்புக்கள் முதலியவற்றில் செழிப்புற்றுச்சரீரத்தைப் பின்சிலிருந்து காப்பாற்றுகின்றன! மில-குத்தல் அரிசி முதலிய போஷணை குறைந்த உணவினாலேயே பலபினிகள் தோன் றுகின்றன. கைக்குழங்கைகள், சிறிது வயதான குழங்கைகள், தாயாகி நிற்பவர்கள், தாயாகக்காத்து நிற்பவர்கள் அணைவரும் மோசமான உணவினால் அதிகம் அவஸ்தைப்படுகின்றனர். ‘காப்பாற்றும் உணவுகள்’ அவர்களைக் காப்பாற்றுகின்றன. நீதானிக்கப்பட்ட உணவுவகைகள் -அவர்கள் ஆரோக்கியத்துடனும் பலத்துடனும் வாழ வகை செய்கின்றன.



பொன் மோழிகள்

மெய்ப்பொருளும் ஆன்மாவும் ஒன்றே; இரண்டின் சாரமும் ஒன்றே; ஆன்மா தனது உண்மையான இயல்பை முழுதும் வெளிப்படுத்தும் போது பரம் பொருளின் இயல்பே அதன் வாயிலாகத் திகழுகிறது. இறைவன் நம்மை அனுகிக்கொண்டிருக்க, நாமும் அவனை அனுவருகிறோம்; இருவரும் ஒன்றுகூடியதும், ஒன்றுகிவிடுகின்றனர்.

பாரத தர்மம்



(கங்காதரன் - புதுவை)

சனதனமானதும், எக்காலத்தில் தோன்றியதென்று மிகச் சிறந்த சரித்திர ஆராக்சியாளர்களாலும் வரையறுக்க முடியாத தும், அருளொளி படர்ந்து ஆத்மஞானக்கனல் வீசுவதுமான பாரத தர்மத்தைப்பற்றி எழுதுவது, அவ்வளவு சுலபமான காரியமன்று.

பாரத தர்மம் என்னும் போது பாரத நாட்டையும் பாரத நாடு என்னும் போது பாரத தர்மத்தையுமே குறிப்பிடுகின் றேன்; ஏனெனில் இவை இரண்டும் வெவ்வேறானவைகளான்று. எப்படி ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் தனித்தன்மையும் தனிக்குணமும் உள்ளதோ, அதேபோன்று ஒவ்வொரு நாட்டிற்கும் தனிச் சிறப்பும், தனிப்பண்டும் அது இவ்வுலகிற்கு ஆற்ற வேண்டிய தனிப்பெரும் பணியுமின்றது.

மேலொடுகள் மனிதனுடைய புறவாழ்க்கையின், புல இன்பங்களின் தேவைகளை பூர்த்தி செய்கின்றன; ஆனால் தொன்று தொட்டு பாரதம் மனிதனுடைய அங்வாழ்க்கையின் ஆத்மீக வேட்கையின், தேவைகளைப் பூர்த்திசெய்து வந்திருக்கின்றது, இன்றும் வருகின்றது.

இந்த ஆத்மானு பூதியில், அத்யாத்ம ஐங்கியத்தில் தோன்றிய அருளொளியைத் தான், பாரத நாட்டின் மாபெரும் முனிவர்கள் கூலை, இலக்கியம், நாகரீகம், பண்பாடு, சமூக சமபத்தர்மங்கள் அரசியல் கோட்பாடுகளாக உருவாக்கி உலகின் முன்வைத்துள்ளனர்.

பாரத தர்மம் என்றும் அழிபாத ஆனந்தமோன அகண்டப் பெரும் கடலில் தோன்றி இயங்கி அருளொளி பரப்பிக் கொண்டிருக்கும், ஆத்மம் ஞான மென்னும் அலைத்திரள்களேயாகும். பாரத நாடு பழம் பெரும் நாடு. பாரதம் என்ற சொல்லைக் கேட்டதும், கல்லும், மண்ணும், மலையும் நீதோ

டைகளும், அருவிகளும், நீர்வீழ்ச்சிகளும், மாகடலும், மக்கட்கூட்டங்களும், உள்ளத்தைக் கவரும் இயற்கைக் காட்சிகளும், இன்பக்கலை வளங்களும் மட்டும் நம் மனக்கண்முன் தோன்றவில்லை.

உலகின் இருளகற்ற அருளொளி வீசும் மகோன்னத மான ஒரு திருக்காட்சியே தோன்றுகின்றது. வேதம், உபநிடதம், கிணத, பிரம்மகுத்தீரம், திருமந்தீரம், திருக்குறள், திருவாசகம், திருவாப்மொழி போன்ற மாமறைகள் உள்ளமட்டும் பாரதாட்டை எவரும் மறக்கமுடியாது. அவ்வருள்மறைகள் என்றும் நின்று சிலைத்து மக்கட்குலத்திற்கு வழி காட்டி வருமென்பதில் சிறிதும் ஜூபமில்லை. இன்று நாகரீகத் துச்ச சிலையில் ஹன்ஸ தேசங்களிலெல்லாம் மனிதவர்க்கம் தோன்றுவதற்கு முன்பே பாரதம் தன்னிகரில்லாதச் தனிச் சிறப்புடன் விளங்கி உலகுக்கு மெய் வழிகாட்டி வந்திருக்கின்றது. இவ்வுலகின் கண் எத்தனையோ சாம்ராஜ்ய யங்கள் தோன்றி மறைந்துவிட்டன. அகர்கங்கள் சிதைந்து அழிந்து விட்டன. அவைகள் இருந்த வடிகூட தெரியவில்லை. மாவீரர்கள் அலெக்சாண்டரும், ஆகஸ்டஸ் சீசரும், கட்டிய மனக்கோட்டைகளை எல்லாம் தூர்ந்து சின்னபின்னமாகிவிட்டன. ஆனால் பாரத தர்மமும் அதன் பழம் பண்புமிக்க நாகரீகமும் இன்றும் என்றுங்குன்றுள்ளிலினமைப்படுவது, பூரணப்பொலிவுடன், புத்தம்புதியனவாகத்திகழ்ந்து, அல்லவுறும் மக்களுக்கு ஆறுதலையும், சாந்திக்கையையும் அளிப்பதுடன் உலகப்பேரறிஞர்களின் உள்ளத்தைக் கொள்ளிகொண்டு உவகையிலாழ்த்துகின்றது. வியாசசர், வசிஷ்டர், வால்மீகி, திருமூலர், தாபுமானர், வள்ளுவர் வள்ளலார் போன்ற மாபெரும் முனிவர்களால் பேணி வளர்க்கப்பட்டதல்லவா? பாரத தர்மமும் அதன் மிகப்பழையபான நாகரீகமும், அதற்கு அழிவென்பதேது மாற்றந்தான் ஏது?

பாரதாட்டின் தனிப் பெருங்குணங்களாகிய ஒழுக்கம் ஈகை, கற்பு, பதிப்புத், முதலை உபரிய குணங்களை உயிரெனப் பேணிக்காக்கும் அறக்கோட்டைகளாக விளங்கிப் பிருந்து, நளாயினி, சாவித்துரி, கர்ணகி வாசகி போன்ற உத்த

மத்தாப்மார்கள் பலர் வாழ்ந்து அவர்கள் திருவாடி ஸ்பரிசம் பட்டு, புனிதமுற்ற பொன்னடல்லவா நம் பாரதம்.

தன் வாழ்நாளில் பெரும்பகுதியை இந்து தத்துவதூராச்சி யிலும், வேத வேதாந்தங்களின் உண்மைகளை உணர்ந்து அவற்றை உலகுக்கு வெளிப்படுத்துவதிலும், இந்து தத்து வத்தின் ஆறுச்சினங்கள் போன்ற அரிய நூல்கள்பல இபற்றி அழியாப் பெரும் புகழ் கொண்டவருமான; ‘‘காண்ட்’’ தத்துவப் பேராசிரியர் ஜெர்மனி நாட்டுப் பன்னமாழிப்புலவர், தெளிந்த சிந்தனையாளர் மாக்ஸ் மூலலர் என்ற உலகப்பேரறி ஞர் கூறுகின்றார்.

‘‘ஓ பாரத நாடே! தன்னிகரில்லாத தனிச்சிறப்புடைய தெய்வத்திருநாடே, உன் பெருமையை என்னென்றியம்பு வேன். பாரதம் என்றவுடன் மாமறைகளை அருளிய மாழு னிவர்களின் பரிசத்தத்தோற்றமும், தவவாழ்வும், சலசல வென்ற இன்னேவி எழும்பத் தவழ்ந்தோடிக்கொண்டிருக்கும் அருவிகளும், அதனாகுகே கணகவர் இயற்கைக்காட்சிகளுக்கிடையே அன்பும் அறமும் அழகும் தழைத்தோங்கும் ஆச்சிரமங்களுமே என் மனக்கணமுன் தோன்றுகின்றன; ஆத்ம ஞானச்சுட்டரோளி எங்கும் படருகின்றது’’ என்று பக்திபரவி பரவசத்துடன் கரங்குவித்து சிரம்வணங்கி அஞ்சலிசெய்கின்றார்.

இம் மன்னில் விண்ணின்பத்தை நுகரும் மார்க்கத்தை அருளும் மாமறைகளைத் தன்னகத்தேகொண்டு, அருட்செல் வங்கள் யாவற்றிற்கும் உறைவுடமாக விளங்குகின்றார்கள் அன்னை பார்வதி,

பாரத நாட்டில் இமய முதல் இலங்கைவரை வசிக்கும் மக்கள் பல இனம், மொழிசமயம், பண்பாடு, சமூக சம்பிரதாயம் பழக்க வழக்கங்களால் பிரிவுபட்டிருந்த போதிலும், பாலில் நெய் போல் ஒரு அத்பாத்மா உணர்வானது ஆங்கும் பரவி வியாபித்திருப்பதைக் காணலாம். ஆழ்ந்து நோக்கும் திறன் உடையோர்க்கு இதன் உண்மை நன்கு விளங்கும்.

இப்பேருணர்வுதான் மனிதனை குறுகிய மனக் கட்டுமானங்களின்றும், தனியுணர்வகந்தையினின்றும், விடுவித்து மலர்ச்சியுறுத்தி, உலகளாவப் பரந்து விரியச்செய்து அத்யாத்ம ஐக்கியத்தால், நேய ஒருமைப்பாட்டால், மக்கட்குலமைனத்தையும், தூய அன்பில் ஒன்றைச் செய்து ஆத்ம தீரராய், அமரானந்தராய் இம்மன்னில் தேவர் போல் வாழச் செய்கின்றது. மக்கட்குலம் இந்த உயரிய உணர்வின் மலர்ச்சியை அடைவதற்கு உதவ எல்லா வகையிலும் தகுதியுடையது சநைதனமான பாரத தர்மமே யாகும்.

பாரத நாட்டில் பிறந்து பாரத தர்மத்தில் தினாக்கும்பேறு பெற்றவர்களாகிய நாம் உண்மையிலேயே பெரும் பாக்கிய சாலிகள். அதை நாம் சரியான முறையில் பயன்படுத்தி இம்மையில் இன்பத்தையும், மறுமையில் அடைவதற்கரிதாம் அரும்பெரும் வீட்டினையும் அடைவதுடன்; ஆசைவாய்ப் பட்டு துயரப் படுகுழியில், வீழ்ந்து அனல் வீழ்ந்த புழுவென துடிதுடிக்கும் இப்புலுகும் அப்பெருசிலையை அடைந்து இன்புற அரும்பணி புரிய வேண்டுமென்பதுவே என்பிரார்த்தனை.

வாழ்க பாரத தர்மம். வளர்ந்தோங்கு அதன் அருட்பணி

* * * * *

ஆத்மஜோதியாம் அழுதமலர்

(மகரீசி சுத்தானந்தர்)

—*—

முருகினாங் திருவும் முத்தமிழ்ப் பண்பும்
அருளாரி வின்பழும் பொருளாரி மேன்மையும்
உலகப் பெரியார் உள்ளாழுந் துடிக்கும்
நலமிகு மலரே ஞானமா மலரே
ஆத்தும ஜோதியாம் அழுத மலரே
பூத்துப் பூத்துப் பொன்னகை விசிசாதி யறியாச் சோதி விசக்காய்
சுத்த போகச் சுடர்விரிந் தோங்கி
வித்தகர் போற்றந் விளங்குக நன்றே.

* * * * *

—* அ ரு ள் *—

...*...

தெருளாதான் மெய்ப்பொருள் கண்டற்றுல் தேரின்
அருளாதான் செய்யும் அறம்

கண்ணேட்ட மென்னும் கழிபெருங் காரிகை
உண்மையான் உண்டிவ்வுலகு

(வள்ளுவர்)

அருளால் எவையும் பார் என்றுன் - அத்தை
அறியாதே சுட்டி என் அறிவாலே பார்த்தேன்
இருளான பொருள் கண்டதல்லாற் - கண்ட
என்னையுங் கண்டிலேன் என்னேடி தோழி. (தாயுமானவர்)

அருயிர் யாதொன்று இடருறம் ஆங்கதற்கு
இருயிர் போலுறாகி உயக் கொள்மின்
நேரின் அதுமுடியாததை நெஞ்சகத்து
சர முடமை அருளின் இயல்பே

[குளாமணி]

தன் நெங்கும் தெய்வம் பிற்கில்லைத் தான் தன் ணைப்
பின்ணை மனமறப் பெற்றுனேல் - என்ணை
இருட்கண்ணே நோக்காது இருமையும் பெற்றுங்கு
அருட்கண்ணே நிற்பது அறிவு.

(அறநெறிச்சாரம்)

அறவிய மனத்தராகி ஆருயிர்க்கு அருளைச் செய்யில்
பறவையும் சிழலும் போலப் பழவினை உயிரொடு ஒட்டா.
(திருத்தக்கதேவர்)

என் னுடைய சகோதரர்களில் மிகத்தாழ்ந்தவர்க்குச் செய்த
உதவியும் எனக்குச் செய்ததே. என்பின் வரவிருப்புவோர் தன் ணை
அறவே நீக்கிவிட்டு நாடோறும் தன் சிலுவையைத் தூக்கிக்கொண்டு
என்பின் வரக்கடவர். நானே உலகத்தின் ஒளி. என்பின் வருவோர்
இருளில் நடவார். வாழ்வாகிய ஒளியைப்பெறுவார். என்ணை நேசித்
தவன் என் சொற்படி நடப்பான் என்றந்தை அவளை நேசிப்பார்.
நான் சேவை செய்வதற்காகவே வந்தேன். சேவைபெறுவதற்காக
வன்று. தேவலோகத்திலுள்ள என்தந்தயின் கட்டளைப்படி நடப்
பவன், அவனோ என்சகோதரன். என்சகோதரி, என்தாயார். என்
னிடம் அங்கு செய்வதாயின் என் னுடைய கட்டளைகளை கிறைவேற்
றங்கள்.

[கிறிஸ்துமத்து]

—* நாமதேவர் *—

[சாரதை]

நாமதேவர் கண்ணீருகுத்து சுவாமி, தேவீரை இதுவரை
என்றுவது ஒருநாள் பிரிந்திருப்பேனு? பிரிந்தால் என்றாலிர்
ஷிலைக்குமா? இம் மகானுங்கு தக்க சமாதானம் கூறி அனுப்பி
விடுங்கள் என்று வேண்டினார்.

பகவான் புன்னகை செய்துபுத்திர! நாழும் உம்மை விட்டு
பெயிரிய மனமில்லாதவராய் இருக்கின்றேம். நீ இங்கில்
லாதுபோனால் யாருடன் உண்ணைப் போகின்றேம். உமது
சுவையுள்ள கிர்த்தனைகள்கேட்டு மகிழ்ந்தாருக்கு வேற்றிருள்ள
சங்கிதம் ரசிக்குமா? எனினும் ஞானேஸ்வரரின் சொரூபம்
அதாவது எமது பூரண அம்சம் எனானினைக்கக் கடவாய். என்
நுடன் நீபிருப்பதும் அவருடன் சஞ்சரிப்பதும் ஒன்றே. எங்கும் நான்
வியாபித்திருப்பதை உணர்ந்திருந்தும் வியாகூலப்
படுதல் நலன்று. என்றும் இங்கிருத்தலில் பிரயோசனம்
மில்லை. மக்களுடன் பழகி அனுபவம் பெறவேண்டும். அப்போது
நான் பூர்த்தியாகும். பல அடியார்களைத் தரிசித்து
அவர்கள் கூடிச்செய்யும் பஜனையில் எவ்வளவு ஆளந்தம்
பெறவாய். இவ்வானங்கத்தில் என்னையும்கூட மறந்துவிடப்
போகிறோம் ஜாக்கிரதை. பஜனையில் இறங்கி விடுவாயெனில்
பண்டரி புரத்தையே ஞாபகமிருக்காது. என யாத்திரையின்
மகத்துவத்தையும் அவசியத்தையும் அடியார்களின் பெருமை
யையுங்கூறி ஞானேஸ்வரரை விழித்து நாமதேவன் எனது அடியார்களிலிலும்
புத்தரிலிலும் சிறந்தவனும், அன்புள்ளவனுமாவான். எமது மனதை நன்றாக ஈர்த்தவனும் இவனே. இவனுக்கு
யாத்திரையில் ஆபாசந்தோன்றுது யாதோரு துன்பமும்
இவனைப் பிடிக்காது கவனித்து அதிக காலங் தாமதியாது வேகமாக இவனை இங்கு கொண்டுவந்து ஒப்பிப்பது உண்கடன்.
இவனுக்குத் தந்தையும் தாயும்கீழே. உனக்கு இவனை அடைக்
கலமாக ஒப்பிக்கின்றேன். “சுக்கேயே யாத்திரை செய்து வருவீராக” என்று உளம் கசிந்து கூறி நாமதேவரின் கரங்கள்

பற்றி ஞானேஸ்வரரின் கைகளில் வைத்தார். ஞானதேவர் இக்காட்சியைக்கண்டு மனம் உருகிப்போனார். பண்டிராதன் தன்பக்தனையை நாமதேவன்மிது உள்ள அன்பை உணர்ந்து ஆனந்தம் கொண்டார். அவரை ஆலிங்கனஞ்செய்து பகவான் பாதங்களில் வீழ்ந்து பதிதபாவனே! உமது கிருபையால் யாத்திரை செவ்வனே முடிந்து மீண்டு தேவரீர்தரிசனம் பெறு வதற்காக விரைவிலேயே வருகின்றனம் என்று கூறி நாமதேவரை அழைத்துக்கொண்டு புறப்பட்டார். பகவான் துன் பம் நிறைந்த மனத்திரையாய் ஓப்பற்ற அவ்விரு பகதர்களைப் பின்தொடர்ந்தார். அவர்களைச் சந்திரபாகா நதி வரைவழிகூட்டி அனுப்பிவிட்டு திருக்கோயிலுக்கு மீண்டார்.

நாள்தோறும் தீர்த்தங் கொணர்ந்து பாண்டுரங்கனின் திருவடித்தாமரைகளை அருச்சனை செய்து மகிழும் ருக்மணி பிராட்டியார் அன்றும் தீர்த்தமேந்திச் சன்னதி சென்று நோக்கும் போது பகவான் கணகளினின்று அருவி பாய்வதைக் கண்டாள். மிக நொந்தாள்! சுவாமி! உலகங்கள் நிலைபேரினும் கலங்கா நெஞ்சம் படைத்தவர் இன்று கலங்கிக் கண்ணீர் விடு வதன் காரணமென்ன? இத்தகைய கலக்கத்தை உண்டா வதற்கு இங்கு என்ன நேர்ந்தது? உயிர்க்குயிராய் மதிக்கும் பக்தன் எவ்வளவுது தங்களை விட்டுப்பிரிந்தனனே அல்லது ஏதாவது விபரீதம் ஏற்பட்டுவிட்டதா என்று அன்புடன் தோட்டாள்.

பகவான் அடியார்கள் பிரிவையும் நடந்தவற்றைபும் கூறி என்னை இனி அலங்கரிக்கவும், இனிய அழைத ஊட்டவும், கிதங்களை இசைக்கவும் யார் இருக்கின்றார்கள் என்று கதறி அழத் தொடங்கினார்.

பிராட்டியாரும் கண்ணீர் மல்கி வேண்டிய ஆறுதல் கூறி ஆறிச்சாந்தியுற்றார்.

சந்திரபாகாநதிக்கரையில்பகவான் அனுப்பிவிட்டுத் திரும் பிய யாத்திரிகரிருவரில் பகவான் மறைந்ததைக்கண்டு நாமதேவர் கண்றைப்பிரிந்த ஆப்போன் மயங்கிக் கீழே விழுந்தார்.

ஞானேஸ்வரர் தீர்த்தங்கொண்டு மயக்கங்தீர்த்து கார்மேகனின் லீலைகளையும் அவர்புகழையும்விரிவாக விளக்கிக் கூறித்தேற்றி வழிநடந்தார்.

ஞானேஸ்வரர் நாமதேவைப் பார்த்து; பக்தி மார்க்கம் இன்னதென்றும் அதை எப்படி க் கடைப்பிடிப்பதென்று வாழ்க்கை முறையில் வாழ்ந்து காட்டிய உத்தமப்பெரியோய்! நெடுங்கூரம் வழிநடப்பதால் களைப்பு மேலிடுகின்றது. களைப்பும் தூரமும் தெரியாதவண்ணம் இனிய கானத்துடன் பகவான் மீது பண், பாடுவீராயின் நன்றாக இருக்குமே எனக்கூறினார். அதுகேட்ட நாமதேவர் பகவான் நாமச்சகீர்த்தனங்களைப்பாடன்னாமறுக்குமா? கரும்புதின்னக் கைக்கூலியா? என்னப்பன் மீது வேண்டிய அளவு பாடுவேன் என உருகிய உள்ளத்துடன் கூறி, ஹரிநாம சங்கீர்த்தனம் பாடிக்கொண்டே ஆனந்தக் கூத்தாடி ஜிப்ளாக் கட்டைகளைபும் அடித்தவண்ணம் ஞானேஸ்வரர் தம்புராவை மீட்டுக்கொண்டும் ஒடோடிச் சென்றனர்.

நாமதேவரின் வேண்டுகோளின்படி ஞானேஸ்வரர் துறவின் தன்மையையும் அனுஷ்டிக்கும் முறையையும் எடுத்து ரைக்கலானார்.

கர்மயோகம் துறவு எனும் இரண்டினில் எது உயர்ந்தது என்று ஆராய்வோம். இரண்டும் நன்மையே தழுவன. இல்லறத்தானுக்குச் கர்மத் துறவைக் காட்டிலும் கர்மயோகமே மேலானது. பகைத்தலும் விரும்புதலும் இல்லாதானே நித்யசந்தியாசி என்று சொல்லப்படுகின்றன. பெருமையைடையோய் இருமை நிங்கி அவன் எளிதில் பந்தத்தில் நின்றும் விடுபடுகின்றன. யோக மில்லாதவன் சன்னியாசம் பெறுதல் கஷ்டம். யோகத்தில் பொருந்திய முனி விரைவில் பிரமத்தையடைகின்றன. யோகத்திலே பொருந்தீத் தூய்மையுற்றேன், தன்னைத்தான் ஜெயித்தோன், பொறிகளை அடக்கியோன், எல்லா உயிர்களுந்தானேயானவன். தொழில்செய்துகொண்டிருப்பினும் அதில் அவன் ஒட்டுவதில்லை. தத்வம் உணர்ந்த

யோகி நான் எதனையுஞ் செய்வதில்லை என்று எண்ணுகின்ற னிலை. பார்த்தாலும் கேட்டாலும் ஸபரிசத்தாலும், உயிர்த்தாலும், உண்டாலும், நடந்தாலும், உறங்கினாலும் விழித்தாலும் எந்தக்காரியத்திலும் இந்திரியங்களியங்குகின்றன என்றுகருதுகிறுன் சன்னியாசி.

தொழில்களை எல்லாம் பிரமத்தில் சார்த்துவிட்டுப் பற்றுதலை நீக்கி எவன் தொழில் செய்கின்றானே அவன் நீரில் தாமரைபோல் பாவத்தால் தீண்டப் பெறுவதில்லை. யோகிகள் பற்றுக்கொத்து தொலைத்து அனம் சுத்தியின் பொருட்டாகச் சரிரத்தாலும் மனத்தாலும் புத்தியாலும் அன்றிச் சும்மா ஆந்திரியங்களாலும் தொழில் செய்வர். யோகத்தில் பொருந்திபவன் கர்மபயனைத்துறந்து நிஷ்டைக்குரிய சாந்தியை அடைகிறுன். யோகத்தில் இணங்காதவன் விருப்பத்திற்கு வசமாய் பயனிலே பற்றுதல் கொண்டு தலைப்படுகின்றுன். தன்னைவரங்கொண்ட ஆனமா எல்லாக்கர்மங்களையும் மனதால் துறந்து எதனையும் செய்வதுமின்றிச் செய்விப்பது மின்றி ஒன்பது வாயிற் கொண்ட உடற்கோட்டையில் இன்புற்றிருக்கின்றுன். அஞ்ஞானத்தால் ஞானஞ்சுழப்பட்டிருக்கிறது. அதனால் ஜீவர்கள் மயக்குமெய்துகின்றன. அந்த அஞ்ஞானத்தை ஆன்மஞானத்தால் அழித்தவர்களுடைய பாவம் சூரியனைப் போன்றதாய், பரம்பொருளை ஒளியுறக் காட்டுகின்றது. பிரமத்தில் புத்தியை நாட்டி அதுவே தாமாய் அதில் நிஷ்டையெய்தி அதில் ஈடுபட்டோர் தம்பாவ மெல்லாங் கழுவப்பெற்றேராய் மீளாப்பதம் அடைகின்றனர்.

புறத்தீண்டுதல்களில் பற்றுதல் கொள்ளாமல் தனக்குள்ளே இன்பத்தைகாண்போன் பிரம்மதோகத்தில் பொருந்தி அழியாத இன்பத்தைப் பெறுகின்றுன். புறத்தீண்டுதல்களில் தோன்றும் இன்பங்கள் துன்பத்திற்குக் காரணங்களாகும். அவை தொடக்கமும் இறுதியும் உடையன. நாமதேவரே! அறிவுடையோன் அவற்றில் களியுறுவதில்லை.

சரீரம் நீங்குமுன்னர் இவ்வுலகத்திலேயே விருப்பத்தாலும் சினத்தாலும் விளையும் வேந்ததை எவன் பொறுக்கவல்லானே அந்தமனிதன் யோகி. அவன் இன்பழுதையோன்.

தனக்குள்ளே இன்பழுதையவனும், உள்ளே மகிழ்ச்சி காண்பவனும், உள்ளே ஓளிபெற்றவனுகைய யோகதானே பிரம்மமாய் பிரம்ம நிர்வாணமடைகிறுன். இருமைகளை வெட்டி விட்டு தம்மைத் தாம் கட்டுப்படுத்தி எல்லா உயிர்களுக்கும் இனியது செய்வதில் மகிழ்ச்சியெய்தும் ரிஷிகள் பாவங்கள் ஒழிந்து பிரம்ம நிர்வாணமடைகிறார்கள். விருப்பமும் சினமும் தவிர்த்து சித்தத்தைக் கட்டுப்படுத்தி ஆனம் ஞானிகளாகிய முனிகளுக்கு பிரம்ம நிர்வாணம் அருகிலுள்ளது. புறத்தீண்டுதல்களை நீக்கி பிராணவாயுவையும் அபானவாயுவையும் சம்மாகச் செய்துகொண்டு, புலன்களையும் மனத்தையும் மதியையும் கட்டி, விடுதலையிலக்கெனக் கொண்டு, விருப்பமும் அச்சமும் சினமும் தவிர்த்தவன் முக்தனேயாவன். கர்மத்துறவுடைய ஒரு சன்னியாசியின் தன்மைகளைப் பகவான் அர்ச்சனனுக்குத் திருவாய் மலர்ந்தருளியதைத் தேவரீருக்கு விபரித்தேன்- தேவர் அந்நிலையை இன்னும் அடையவில்லை. அவ்விதம் அடைந்திருப்பின் பரப்பிரம்ம சொழுபியாய் நிற்கும் பாண்டுரங்களை விட்டுப் பிரிகின்றேமேயென வருந்தியிருக்கமாட்டார் என வேதாந்த வாதங்கள் செய்தும், கீதங்கள் இசைத்தும், இந்திரவிரஸ்த நகரை அடைந்தனர்.

இரு ஒப்பற்ற பக்தர்கள் வருகின்றனர் என்பதைக்கேட்ட அவ்வூர் வாசிகள், மிகுந்த மகிழ்ச்சியுற்றவராய் அவர்களை வரவேற்றனர். ஓர் பஜனை மடத்தில் அவர்களைத் தங்க ஏற்பாடு செய்தனர். அம்மடத்தினின்றும் இருவர் தலைமையின் கீழ் ஓர் பஜனை ஊர்வலம் நடந்தது. முதலில் சிலர் ஆரம்பித்த ஊர்வலம் பின்னர் பிரம்மாண்டமாகியது. சிறுகுழங்கதைகள் வயோதிக ஆண்கள் பெண்கள் முதலியோர் பஜனையில்கலங்குதொண்டனர். நாமதேவர் பாடும் சங்கீர்த்தனங்களுக்கு இயைய குழங்கதைகளும் கரதாளம் போட்டு நடனஞ்ச செய்தன. மிகுதியால் அனைவரும் மெய்மறந்தனர். சங்கீத மேன்மை ஒருபக்கம் இருக்க நாமதேவரின் கீர்த்தனங்களில் அடங்கியுள்ள மெய்ப்பொருளை யுணர்ந்து அடிக்கடி சிரக்கம்பாம் செய்தனர்.

பசு முதலிய விலங்குகளே நாமதேவர் பாட்டின் சுவையை அனுபவித்து அசைவற்று நின்று அவர்க்கேயே நோக்கினாலென்று இற்றைவரை அவ்வித சங்கிதத்தையே கேட்டிராத அவ் ஆர் மக்கள் ஒருவரேனும் போக மனமில்லாதவராய் அபர்க்கி ருங்கனர். மடத்திலும் மடத்திற்கு வெளியிலும் ஏராளமான மக்கள் கூடியிருந்தனர். இரவு முன்றுமணியாகியும் யாவரும் இமைகொட்டாது பஜனை கேட்டிருந்தனர். ஏன் ஒவ்வொருவரும் ஓவ்வொரு நாமதேவராய் விட்டனர். பொழுது விடிந்தது. நாமதேவர் பஜனையை நிறுத்தினார். சனங்களும் தம் இல்லங்களை நோக்கினார்.

நித்தியகடன்களை முடித்துக்கொண்டு மீண்டும் மடத்தில் குழுமிவிட்டனர். ஆண் பெண் வித்தியாசமின்றி வந்து கிதங்கள் கேட்டனர். தூயபக்திபால் பரவசமாகும் மக்களிடை வேற்றுமை உண்டோ? பொழுது போனதும் ஞானேஸ்வரர் என்னினார், ‘இரவிலும் பஜனை நடத்திக்கொண்டு போனால் மக்கள் தவருது பஜனைக்கு வருவார். தூக்கமின்றி நோய்வாய்ப்படுவார். ஆதலால் இரவு நேரங்களில் பஜனை நடத்தலாகாது’ இதை நாமதேவரும் ஆமோதிக்கவே ஞானேஸ்வரர் சனங்களுக்கு அறிவித்தார். எப்போதும் பஜனை இருக்கலாகாதா என்று பேராவல்கொண்ட மக்கட்கு இவ்வறிவிப்பு மிகுந்த ஏமாற்றம் அளித்தது. அவர்கள் மிகுந்த கவலையுடன் வீடு திரும்பினர். பொழுது எப்போ விடியுமெனக் காத்திருந்து காலைக்கடன் முடித்து உள்வருந்து வேகமாக ஓடோடிவருவார். அதற்குள் அவ்விருமகான்களும் மக்கள் வரவிற்காகக் காத்திருப்பார். ஞானேஸ்வரர் வேதாந்த காலகேஷபஞ்செய்வார். நாமதேவர் பக்தியின்மேன்மைபற்றி காலாட்சேபஞ்செய்வார். பின்னரும் பஜனை. இரவில் பஜனை ஊர்வலம் நடந்தேறும். இவ்விதம் மக்களைவரும் தத்தம் தொழில்களையும் மறந்தவராயினார். இராஜசேவகர்களுக்கு மரியாதை செலுத்துவதை,

யும், நாள்தோறும் இராஜசமூகங்களில் அரசனை வணங்கி வரும் முறையையும் மறந்தனர். இராஜசபை பாலைவனம் போலாபது.

அவ்வூர் அரசன் இதனால் கிழேசமடைந்து மந்திரியிடம் தன்னையும் செங்கோலையும் மக்கள் மறந்திருக்கக் காரணம் யாதென அறிவாயோ எனவினவினார்.

அரசே! இவ்வூர்ச்சனங்கள் அரச சேவகர்யாரையுமே வணங்காது நாமதேவர் பஜனைசெய்தும் மடத்திற்கு ஓடோடிச் செல்கின்றனர். நாமதேவர் இன்னத்தோறுவேஞ்செனுடே இருவாரங்களுக்கு முன்னர் நம்நகரத்திற்குவந்தார். வந்த அன்றே பஜனை செய்யத்தொடங்கிவிட்டார். அவர்கள் எல்லோரும் மகா பக்தன் என்று மதித்து அவர்க்கும் செல்வதையே நாளாந்தக்கடமைகளில் முக்கியமானதாகக் கொள்கின்றனர். இன்னுஞ்சில நாட்கள் கழித்தால் அனைவரும் பித்தராவார் என அஞ்சுகின்றேன் என்றார்.

நாமதேவர் விஷயம் அறிந்த அரசன் அவரே இப்போதே பரிட்சை செய்து, கடாடமுள்ளவராகில் தண்டனை செய்தோம் என்று நிச்சயித்து ஓர் இறங்க பசுவை நாமதேவர் இருக்கும் பஜனைக் கூடத்திற்கு எடுத்து வரச்சொல்லித் தான் மந்திரிகளுடன் முன்னதாகச் சென்றார். அரசன் வரவை அறிந்த நாமதேவர் வெளிவந்து அஞ்சுளிசெய்து உபசரித்து நின்றார், அரசன் இதோ இப்பசு இப்போதுதான் இருந்தது. கன்றே கதறுகிறது. அதைப் பார்க்கச் சுகிக்கவில்லை. நீர் பரமபக்தன் எனக் கேள்விப்பற்றேம், இதை எழுப்பித் தருவீராகில் நீர் உண்மைபான பக்தன் என மதிப்போம், இல்லைபெளில் கபடன் எனப் பறைசாற்றப்படும், தண்டனையும் அடைவிரைவுடன் அன்றார். அரசன் மொழி கேட்ட நாமதேவர் பிரபோ! அடியேணுப்பற்றி அதிகமாகக் கேள்விப்பட்டுத் தத்தியில்லாத

கெளரவங் தருகின்றீர். அவ்வளவிற்கும் அடியேன் பாத்திரன் அல்லன். இறந்த பச்சை எழுப்பித்தருவதால் அடியேன் பக்தன்என்று ஸ்தாபிக்கப்படுமோ? அந்த முறையை யான் விரும்பவும் இல்லை. என்பிறவி ஈடேறுவதற்கே பக்தி புரிகின் ரேன். அரியன செய்வதற்காகவன்று. எனினும் தாயை இழந்த கண்று வேதனையுறும் என்பதற்காகப் பகவானை மன்று டுகின்றேன். அவன் திருவுள்ளாம் போலாகட்டும் என உரைத்து பாண்டுரங்கா! அனைதரட்சகா! தீனதயானா! அடியார்க்கின்னமுதே! அடியேன் நாமம் ஸிலைநாட்டுவதற்காக அன்று, உமது புகழுக்குப் பங்கம் நேருமே! அதற்காகவா வது இறந்த பச்சை எழுப்பித்தருக. என்று மனமுருகிப் பிரரார்த்தனை செய்ததும் “அம்மா” என்று அரற்றியவன்னாம் பசு எழுந்து கன்றை நாடி ஓடியது. அரசன் நாமதேவர்பாதங் களில் வீழுந்து அடியேன் செய்த பிழை பொறுத்தருளாக! என்று வேண்டித் துதித்து சன் அரண்மனை திரும்பினான். பக்தர்களும், பரமஞானியாகிய ஞானேஸ்வரரும் நாமதேவ ரைப் பாராட்டிப் பஜனைசெய்து பரவசமானார்கள்.



போன்மொழிகள்

யோக சித்தியாலும் காயகல்பத்தாலும் சந்ததமும் இளமையோடிருப்பினும், பூத உடல் என்றுயினும் அழிந்தே தீரவேண்டும். உடல் காலவரையறைக்குட்பட்டதாகும். பிரகிருதியினாலாய யாவும் அழிந்தே தீரும். எதற்குப் பிறப்புண்டோ அதற்கு இறப்பும் அழிவும் உண்டு என்பது நிச்சயம்.

* * * * * * * * * * *
* அன்றும் இன்றும் * * * * *
* * * * * * * * * * *

கோழைமனத் தொடுதூங்கி, என்னைக் காத்துக் கொளக்கருதிச் சிறுநிழற்கீழ்ப் பதுங்கி னேன் அன்(று) ஏழையிலேன்; இப்பொழுதோ பேரின் பத்தேன் எழில்லையின் சிரமெனை இறுகப் பற்றி, வாழ்வு நடி தனில் இழுத்துச் செல்வதாலே, மற்றதைதயும் சுழித்தலைத்து மடிக்கும் பொல்லா நீள்துயரப் பாறையிலும், இலகு வாய், என் நெஞ்சமளர் தொத்திமகிழ்ந் திருத்தல் கண்டேன்

முன்பெனது வீட்டினிலோர் முலை தன்னில், முடங்கிய வா(று), எனை நாடி வருவி ருந்தேன் பண்பிற்குத் தகவிரினில் வாதென் இல்லம் பயங்குறுகிக் கிடப்பதனை நினைந்து நோவேன். அன்ப! எதீர் பாராப்பே ரின்பத் தால் என் அகந்திறந்து கிடப்பதனால் இன்(று) உனக்கும் மன்புவிக்கை ஸாழுமிடம் நாத்தகுந்த மலையெனதென் றறந்துணர்ந்து மகிழு கின்றேன்.

உடம்புக்கே முன்பெல்லாம் கவலை கொள்வேன் ஒயாமல் அங்கரிப்பேன் வாசம் ழதி! நடந்திடுவேன் கவனமுடன் நுனிக்கா ஸாலே; நற்பெரும! இப்பொழுதோ, நனிபே ரின்பத் தடங்காற்றேன் றெலைத்துக்கில் புழுதி மீது தன்னியதால், சின்பசதத் தனிரைப் பற்றிக் கிடந்தின்று புரள்கின்றேன் மன்மீ தெல்லாம், கிணுகிணுத்த சிரிப்பொலித்துக் குழந்தை போன்றே!



(தாகூரைத் தழுவியது)

“பரமஹம்ஸ தாசன்”?

யோக ஆசனங்கள்:

(S. A. P. சுவலிங்கம்)

55. கலப்பை ஆசனம்:

(பழகும்விதம்)

(குறிப்பு:- இந்த ஆசனம் ஐந்துவிதமாகப்பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. ஆனால்முக்கியமாக ஒரு நிலைக்குமட்டும் சித்திரம்கொடுத்து மற்ற நான்கு நிலைகளுக்கும் விளக்கம் எழுதப்பட்டுள்ளது. சாதகர்கள் இதைப் பயன்படுத்திக்கொள்ளவும்.)

காற்றேருட்டமானதும், சுத்தமானதுமான இடத்தில் சமதள விரிப்பின்மேல் கால்கள் இரண்டையும் முன்பக்கம் நீட்டி மல்லாங்கு படுத்துக்கொள்ளவும். உள்ளங்கைகள் இரண்டையும் விரிப்பில் விலாப்பக்கமாய் கீழே வைத்துக்கொள்ளவும்.



பின் மூச்சை உள்ளுக்கிழுத்து அடக்கிக் கொண்டு இரண்டு கால்களை மூடுவது சேர்ந்தாற் போல் தொடையுடன் மேல்தூக்கி, பின் இடுப்புடன் மேல்

தூக்கவும். இச்சமயத்தில் மூச்சைச் சிறிது மெதுவாக வெளி விட்டுக்கொண்டே கால்களிரண்டையும் தலைக்குப் பின்பக்கம் கொணர்ந்து தரையில் கால்களின் விரல்கள் நன்குபடியும் படி தொட்டு, கால்களிரண்டும் சேர்த்தே வைத்திருக்கவேண்டும். முதுதுநன்கு வளைந்திருக்கவும்.

கழுத்து, தலை, தோள்பட்டை முதலிய பாகங்கள் நன்கு கீழே படிந்திருக்கவேண்டும். இங்நிலையில் மூச்சை உள்ளி மூத்தும், வெளிவிட்டும் சிறிது செய்து பின் ஆசனத்தைக் கலைப்பிக்கவும். இது முதல் பாக கலப்பை ஆசனமாகும்.

கால்களிரண்டும் மேல் தூக்கி பின்பக்கம் கால்விரல்கள் கீழே தொட்டிருந்து மூங்கால்கள் இரண்டும் மூக்குக்கு நேராய் இருக்கவேண்டும்.

இவ்வாறு முதல் விதம் செய்தபின் ஆசனத்தைக் கலைத் துப் பின் இதேநிலையில் அதாவது கால்களிரண்டையும் பின்பக்கம் தலைக்குப்பின் கொணர்ந்து பாதவிரல்கள் நன்கு கீழே தொட்டிருக்கவேண்டும். கைகள் இரண்டும் விலாப்பக்கமாய் உள்ளங்கைகள் கீழே படிந்திருக்கவேண்டும். மூங்கால்கள் இரண்டும் நேற்றிக்கு நேராய் இருக்கும்படி வைத்திருக்கவும். இங்நிலை இரண்டாவது கலப்பை ஆசன நிலையைக் குறிக்கும். பின் இந்தப்பாக ஆசனத்தைக் கலைத்து அடுத்த பாகத்தைச் செய்யவும்.

இவ்வாறே கால்களிரண்டையும் தலைக்குப் பின்பக்கம் கொணர்ந்து கால்களின் விரல்களைக் கீழே தொடும்படி செய்யவும். சுவாசம் உள்ளிழுத்தும், வெளி விட்டும் செய்யவும். கைகளிரண்டையும் தலைக்குப் பின்பக்கம் கொணர்ந்து கால்களின் விரல்களைத் தொடும்படி வைக்கவும். மூங்காலைச்சிறிது தலைக்குப்பின்பக்கம் தள்ளிவைக்கவும். முதுகு, இடுப்பு முதலிய பாகங்கள் நன்கு வளைந்திருக்கவேண்டும். இப்பாகம் மூன்றுவது கலப்பையாசனமாகும். இதைச் செய்து ஆசனத்தைக்கலைத்து அடுத்த பாகத்தைச் செய்யவும்.

மல்லாந்து படுத்துக் கால்களிரண்டையும் தலைக்குப்பின் பக்கம் கொணர்ந்து கால்களின் விரல்களைக் கீழே தொடும் படிவைக்கவும். பின் கைகளிரண்டையும் தலைக்குப் பின்புறம் கொணர்ந்து கால்களின் கட்டைவிரஸிப் பிடித்துக்கொள்ளவும். பின்பக்கம் நீட்டியிருக்கப்பட்ட கால்கள் விறைப்பாயும், வளையாமலும் இருக்கவேண்டும். இந்தப்பாகம் நான்காவது கலப்பை ஆசனமாகும். இந்த ஆசனம் செய்து முடிந்தபின் ஐந்தாவது பாகத்துக்கு வரவும்.

இவ்வாறே மல்லாந்து படுத்து கால்களை மடக்கி விறைப்பாய் நீட்டிப் பின்பக்கம் தலைக்குப் பின்னை ல் கால்களின் விரல்கள் தொடும்படி செய்து, கைகளிரண்டையும் மடித்து தலைக்குப்பின்னால் கோர்த்துக் கொள்ளவும். தாடை நன்கு மார்பில் பொருந்தியிருக்கவும். முதுகு, மிருஷ்டபாகம் யாவும் நன்கு வளைந்து இருக்கவும். இங்கிலை ஐந்தாவது கலப்பை ஆசனமாகும். இங்கிலைச் சித்திரம் 55. பார்க்கவும் இடுப்பிலிருந்து கால்கள்வரை வளையாது நேராய் இருக்கவும் சுவாசம் சமங்கிலையில் தேவைக்குத் தக்கவாறு இருந்தபின் ஆசனத்தைக் கலைக்கவும், தும்மல், கொட்டாவி, பலவித எண்ணங்கள், பேச்சு முதலிய பலகுணங்களை ஆசனங்கள் செய்யும் சமயம் கண்டிப்பாய் விட்டுவிட வேண்டும்.

ஆரம்ப சாதகர்களுக்கு-கற்று ஆரம்பத்தில் கடினமான ஆசனமாகும். ஆகவே ஆசனம் செய்யும்சமயம் பத்மாசனம், பத்தபத்மாசனம், குக்குமாசனம், உத்திதஹஸ்த பத்மாசனம் முதலியன் செய்தும் கால்கள், கைகள் இவைகளை நீவிவிட்டுக்கொண்டும் செய்யவும், ஆரம்பத்திலேயே பூராவும் வந்துவிட்டால் நலமென பலர் எண்ணுவார்கள். இது முடியாத காரியம். “சிறிதெனும் பாறைவளர்ந்து பெரிதெனும் கோட்டையைக் காக்கும்” எனும் வாக்கியபடி சிறிதுசிறிதாகப் பலநாட்களில் பயிற்றலாம். சிலருக்கு இரண்டுகால்களையும் மேல்தாக்கி, தலைக்குப்பின்பக்கம் கொணர்ந்து தொட இயலாது. இடுப்பு, கால்களின் மூட்டு இவைகள் நோவெடுக்கும். ஆகவே இதுவரை பழகியதுபோதும் இதையும் செய்ய வேண்டுமா? எனப்பலருக்குக் கேள்வி எழலாம்- வருடம் முழுவதும் உணவு குறைவில்லாது உண் ணு கின் ரே ரூ ம். ஆனால், போதும்என்ற மனம் கிடையாது. “போதும்என்ற மனம் புவியெலாம் கட்டியானும்” எனும் வாக்கியப்படி மனந்தளராதிர்கள். “யாவும் செய்தே திருவேன்” என உறுதி கொள்ளுங்கள். வசதி பட்டால் மாலையிலும் வயிறு காலியாயுள்ள சமயத்திலும் யோகாசனங்களைச் செய்யுங்கள். செய்து அவைவங்களை இளக்கிக்கொள்ளுங்கள்.

முரட்டுப் பிடிவாதமாகவும் செப்பாதிர்கள்! மனமேயாவும் உன் நன்மைக்காகவே, “உடல்வளைந்தால் ஊக்கம் வளரும்” என மனத்திற்கு பல உற்சாகம் கொடுத்து செய்து வாருங்கள். அல்லது சிறிதளவு நல்லெண்ணென்கிட்டு வளி க்கும் பக்கம் தடவி நிவிலிடுங்கள்! இவைகளெல்லாம் செய்தபின் வலியும், சோம்பலும் ஏற்படாது.

கலைக்கும் விதம்

தலைக்குப்பின் தொட்டிருக்கும் கால்விரல்களை எடுத்து சுராசத்தை உள்ளிழுத்து அடக்கி, கால்களிரண்டையும் நேராய் மேல் தூக்கி கீழே கொண்டுவந்து வைக்கவும். கைகளையும் விலாப்பக்கமாக்கி கொண்டுவந்து கீழே வைத்துச்சிரம பரிகாரம் செய்து கொள்ளவும். கால்களைக்கலைத்து மேல் தூக்கும் சமயம் தலை மேலெழும்பக்கூடாது. சுவாசமும் உள்ளடக்கியே வைத்திருக்கவும்.

கால்களைக் கீழே கொணர்ந்து, கைகளை எடுத்து கீழே வைத்தபின்பே சுவாசம் சவுகரியம் போல் செய்யவும். ஆண், பெண், அளைவரும் செய்யலாம்.

பலன்கள் :— கழுத்து, மார்பு, புஜம், கைகள், புஜம், கைகளின் மூட்டு இவைகளுக்குப் புத்தணர்ச்சியையும் கொடுக்கும்: முதுகெலும்பு, விலாஸலும்பு, கால்எலும்புகள், வலுவடையும், கால்விரல்கள், நரம்புகள் அது துரிதமாக வலுவடைந்து நல்ல முறுக்கேற்றும்.

முதுகுவலி இடுப்புவலி பின்து சம்பந்தமான வியாதிகளைக் குணப்படுத்தும். உடலை யெனவனமாக்கும். மூளைந்தண்டை இளமைப்படுத்தும். நரம்புப்பிடிப்பை சொல்த்தப்படுத்தும். அஜீரணாத்தைப் போக்கி ஜீரணசக்தியை அதிகரிக்கும். எப்பதார்த்தம் சாப்பிட்டாலும் நன்கு ஜீணிக்கக்கூடிய சக்தியை யுண்டுபண்ணும். கனுக்கால்களுக்கும், கழுத்துக்கும் நல்ல ரத்தோட்டத்தைக் கொடுக்கும்.

பெண் மனிகள் வீரும்பிச் செய்யக் கூடிய ஆசனம். ஆனால் மாதவிடாப், ருது, கெர்ப்பகாலம், ஆப்பரேசன் செய்தகாலம் முதலிய நாட்களில் தேக உடலைப் பொறுத்து தக்க போகாசிரியன் மூலமே செய்யவும்.

இந்திய தேசத்தமிழ் நாட்டில் குடியானவர்கள் வயலில் ஏர் உழுவார்கள். அவர்கள் உழுவதைப் பார்த்தால் இந்த ஆசனத்தைப் போன்றிருப்பதால் இந்த ஆசனத்திற்குப் பெயர் கலப்பை ஆசனம் என பெயர் வழங்கலாயிற்று. மற்றும் இந்த ஆசனத்திற்கு ஹலாசனம் எனவும் பெயருண்டு.



உத்தமனேகேள்

(ஸ்ரீமத்சவாமி கெங்காதராணந்தர அவர்கள்)

“சித்தம் ஸம் ஜாயதே ஜென்ம் ஜாராமரண காரணம்”
(ஜெனன மரணங்களுக்கு மனமே காரணம்)



அலையும் மனதை அகத்தடக்குமவனே சரியை கடந்தொனும் அலையும் மனதை அகத்தடக்குமவனே சிரியை முடித்தொனும் அலையும் மனதை அகத்தடக்குமவனே யோசதற்பரனும் அலையும் மனதை அகத்தடக்குமவனே நூரை அதி சூரன்.

சுகதுக்கங்களுக்கும் உயர்வு தாழ்வுகளுக்கும் காரணம் மனம். நண்பனுகவும் பரமவைரியாகவும் ஒருக்கின்றவனும் மனமேதான். காம குரோதாதிகளை உண் பெண்ணுகின்றவனும் அவைகளை அழித்தொழித்து அகண்டாகார சச்சிதானங்தப் பேரறிவை கொடுக்க மூலகாரணமாயிருப்பவனும் மனமேதான். மனம்தான் சங்கர்ப்பத்தால் சராசரங்களை உண்டாக்கும், அழிக்கும். மனமில்லையாலும் நீயில்லை. நீயில்லாத இடத்தில் ஆசாபாசங்களேது? ஆசாபாசங்கள் அற்றநிலையே மோனாகிலை. செறியான வாழ்வுக்கு மன அடக்கமே முக்கியம். மனம் விஷபாதிகளால் பெருகிக்கொண்டுபோகுமளவும் சுபீட் சமடையலாமென்று கனவிலும் என்னுடே. அலைவதும் நிலை யற்றது மாகிய மனதை ஒரு முகப்படுத்தக் கூடியவனே பெருவாழ்வு வாழ்த் தகுதிபுள்ளவன்.

பெளதீக விஞ்ஞானம் நல்லது. அது ஒருசில சுகங்களைத் தரலாம். சந்தூர் மணடலத்துக்கும் கூடினால் ஏனைய மணடலங்கட்டும் உண்ணை உயிரிருடன் அழைத்துச் செல்லக்கூடும். ஆலை உன் ஆணவ மலங்களை அகற்றிப் பரம சாந்தியைத்தர விஞ்ஞானக் கருவிகளால் முடியுமா? மனம் உனக்கு வசப்படாதகாலம் வரையிலும் மெய்பின்பமேது? உலகைச் சீர்திருத்த உன்னால் முடியாது. ஆலை உன்மனதைச் சீர்திருத்த உன்னால்

நிச்சயம் முடியும். “‘மகத்’ என்றழைக்கப்படும் அகண்டாகார மனதின் ஒரு சிறு பகுதியே உன்மனம். அதை அடக்கி யானும் பட்சத்தில் ஏனையமனங்களும் உனக்கு எளிதில் வசப்பட்டு நிற்கும். மனதின் அடக்கமே மனவளிமை. மன வலிமையால் ஆகாததென்ன?

மனம் அடங்குமிடத்திலுண்டாகும் பேரானந்தம் விபரிக்க முடியாதது. புலன்களுக்கு அதிதமானது. தெளிந்த அறிவால் அனுபவித்தறியவேண்டியது. மெய்புணர்வால் உணரக் கூடியது. உனது கஷ்ட நஷ்டங்களுக்கு மனமே காரணமானால் அதை ஒரு முகப்படுத்தி நல்வழியில் செலுத்தவேண்டியது தவிர்க்கமுடியாத உனது கடமையல்லவா? விதியைப் பழித்தும், கிரங்களைக் குறைக்குறியும் வீண்காலம் கடத்தாதே. அப்பியாசத்தில் ஒரு முகப்பட்ட மனதின் வலிமையால் இவைகளின் தோஷம் அழிந்தொழிந்து போகக் கூடியவை. ஆகையால் மனதை ஒரு முகப்படுத்தும் சிறந்த அப்பியாசியாக இப்பொழுதே உன்னை மாற்றிக்கொள். விவேகியான நண்பனே! மேற்கொண்ட விஷபங்களை ஆழந்து சிந்தனை செய்தபின் ஒரு முடிவுக்கு வந்து கீழ்க்காணும் முறையை உறுதிபுடன் பயிலத் தோடங்கு. விரைவில் நீ இதன் அற்புதமகிமைகளை நேரிலே அனுபவித்தறிவாய். இது உறுதி.

..........*

சாதன முறை

..........*

மனதை ஒரு முகப் படுத்தப் பல உபாயங்களும் பல விதிகளும் உண்டு. அதைச் சிறந்ததும் எளிதில் அப்பியாசிக்கக் கூடியதும், ஆலை விரைவில் பல்ளி தரக்கூடியதுமான முறையைக் கீழே தருகின்றேயும். இது அனுபவத்திற் சிறந்தது.

‘உன்மன்றிய வியாப்தயே சீக்கிரம்
ப்ருதியானம் மம் சம்மதம்’

அதாவது உன்மனி (பேரானந்தநிலை) என்னும் உயர்நிலையைச் சீக்கிரமாக அடைவதற்குப் புருவ மத்திய தியானமேசிறந்த தென்றுயோக சூத்திரம் இயம்புகின்றது. புருவமத்தியதியானம் முழு முட்டாளையும் அதிவேகத்தில் உயர் நிலைப்படுத்துமானால் விவேகியின் விஷபத்தில் சொல்லவேண்டுமா?

'ப்ருவோற்மத்தியே சீவஸ்ததானம்'
மனஸ்தத்து விலீயதே.'

ஆத்ம சொருபனை சிவத்தின் ஸ்தானம் புருவ மத்தியாகை யால் மனதை அங்கு அடக்கு. மனம் எளிதில் அடங்கக் கூடியதும் அங்குதான்.

பிரம முகூர்த்தத்தில் ஈஸ்வர சிந்தையுடன் துயிலெலமுந்த பின், நித்திய கடன்களை முடித்து கை, கால், முகம் நன்கு சுத்திசெய்து உடலாரோக்கியத்துக்காக யோகாசனப்பயிற்சி கள், அல்லது ஏனைய உடற்பயிற்சிகளை மன ஒருமையுடன் செய்யவும். அதற்குப்பின் ஸ்நானஞ் செய்து தாய ஆடை அணிந்து (ஆடை மிக லேசாக இருப்பது நன்று) பூஜை அறையில் சென்று குத்து விளக்கேற்றி வைக்கவும். விளக்கு நன்கு சுடர் விட்டெரியட்டும். முடியுமானால் நறுமணம் வீசும் மலர்களாலும், தீப தூபத்தாலும் உனது இஷ்டதெய்வத்திற்குப் பூஜை செய்தபின் உலக சாந்திக்கும், உனக்கே சாந்திக்கு மாக மனமுருகிப் பிரார்த்தனை செய். பிரார்த்தனையில் வேறு எதையுங்கலக்காதே. ஒருசில தெய்விகப் பாடல்கள், அல்லது தேவாரதிருவாசகத்தில் இரண்டொன்றைக் கருத்துடன் 'படி. பின் பரிசுத்தமான ஆசனம் போட்டு [மான்தோலும் அதற்கு மேல் வெள்ளை விரிப்பும் நல்லது] அதில் எளிதில் சுகமாய் அமர்ந்திருக்கக் கூடிய ஆசன மொன்றில் அமர்ந்திரு. தலை முதுகு நேராக நிமித்திவை. இப்பொழுது மனதை வெளி விஷயாதிகளிலிருந்து மெதுவாக உள்முகமாகத்திருப்பு. சிறிது நேரத்து முயற்சியால் இதுகை கூடும். இத்துடன் கண்களை யும் மூடிக்கொள். உலகவிஷயங்கள் எதையும் எண்ணைதே. அசைவற்றுக் கெம்பிரமாக வீற்றிரு. இதன்பின் உன் உள்ளும் புறமும் சுடர் விட்டெரியும் பிரகாச மொன்றிருப்பதாக நன்கு பாவலை செய்து சிறிது நேரம் அங்கிலையில் இரு. உடலைப் பற்றியும் மூச்சைப் பற்றியும் நினையாதே.

இங்கிலையில் படிப்படியாக உன்மனதைப் புருவ மத்தியில் கொணர்ந்து நிறுத்து. அங்கே ஒளிப்பிழைப்புபோல் ஒரு சிறிய பொருள் கொழுந்து விட்டெரிக்கிறதாகப் பாவலை செய்து

[20 ம் பக்கம் பார்க்க]

வி தீ வலி து



உலகில் உள்ள சகல ஜீவராசிகளும், மனிதன் உள்பட விதிக்கு உட்பட்டுத்தான் நடக்கவேண்டும் என்பது சான்றேர் தெரிவித்த உண்மை. அவ் விதியானது அவனவன் செய்த புண்ய பாபங்களுக்குள்றங்கிறோல் ஆட்டிவைக்கிறது. மனிதன் தன்னுடைய மதியினால் புதிய ஆச்சரியகரமான பொருள்களைக் கண்டுபிடிக்கலாம். ஆனால், விதியின்மூன்னே மதி மழுங்கிப்போகிறது. இதற்கு இராமாயணம், மஹா பாரதம் ஆசியவைகளைபே திருஷ்டாந்தமாகக் கொண்டு பார்ப்போமானால் உண்மை விளங்கும்.

ஸ்ரீமந் நாராயணன், உலகினைக் காக்கவும், துஷ்டாரிக்ரஹ, சிஷ்டபரிபாலனம் செய்யவும், ஸ்ரீ இராமனாக உலகில் அவதரித்தார். அயோத்தியை விட்டுச்சிதையுடன் வனவாசம் செய்யும் காலத்தில், பொன்மயமான ஓர்மான் அவர்கள் முன் நேதுள்ளி விளையாடி ஓடிவிடுகிறது. தனது மனை வியின் வேண்டுகோளுக்கிணங்கி, மானைப்பிடித்துவர இராமன் சென்றார். ஆனால், சூழ்சியால் சீதை அபஹரிக்கப்பட்டாள் என்பதை திரும்பியவுடன் காண்கிறார். பொன் மயமான மான் ஒரு மாயை, ஏதோ பொல்லாங்கு அதில் உள்ளது என்று ஸ்ரீஇராமனுக்குத் தெரிய நியாயமில்லையா? மதியை உபயோகப்படுத்துகிறார்தால் தெரிந்துகொண்டிருக்கலாம். ஆனால், விதியாரைவிட்டது. விதி பிடிக்க ஆரம்பித்தவுடன், மதியும் பிடிக்கப்படுகிறது.

பொலஸ்தியனுகிய இநாவணனுக்கு, அன்னியர் மனைவியைத் தாக்கிசெல்வது, பெரும் பாபம் என்று தெரியாதா? விநாச காலம் வந்து விட்டதால், இராவணேஸ்வரனுக்கும் புத்தி மழுங்கிவிட்டது.

(222 ம் பக்கம் பார்க்க)

அதில்மனதை ஒருஷிலைப்படுத்தி, மனக்கண்ணால் பார்த்தவண்ணம் இருப்பாயாக. இப்பொழுது மனம் அடிக்கடி கலைந்து உலக விஷயங்களை எண்ணத்தொடங்கும். விடாதே உற்சாகத்துடன் மறுபடியும் புருவ மத்தியிலிருக்கும் ஒளிப்பி மும்பையே தியானிக்க முயற்சிசெய். தொடக்கத்தில் அதிக நேரம் பயிற்சி செய்யாதே. படிப்படியாக நேரத்தைக் கூட்டி வருவது நலன் தரும். உடல் மனோசக்திக்கு மீறிப் பயிற்சி செய்ய வேண்டாம். நிதானமாகப்பழகு. சிறிது சிறிதாகப் பயிற்சிக்காலத்தைப் பெருக்கி ஒரு மணித்தியாலம் வரையிலும் இடையூறேது மின்றி சுகமாகத் தியானிக்கப் பழகு. உடலுணர்வு முற்றிலும் மறக்கும் வரையிலும் தியானத்தில் ஆழந்து மூழ்கிவிடு. தியான காலத்தில் உலக எண்ணங்கள் பலதொல்லைகள் கொடுக்கும். ஒழுங்காக அப்பியாசம் செய்து வரும் பொழுது எல்லாக்கோளாறுகளும் தாமாகவே அழிந்தொழிந்து விடும். வரும் இடையூறுகளை விவேகத்தால், நற்சிந்தலையால், சத்சங்கத்தால், உறுதியுடன் தவிர்த்துக்கொள். மனம் சிலகாலம் சோர்வடைந்து தியானத்தில் வரச்தியை உண்டாக கக்கூடும். பயப்படாதே. தளராநெஞ்சுடன் அப்பியாசம் செய்து கொண்டுவா. விடாமுயற்சியுடன் பயிற்சிசெய்து கொண்டுவரும்பொழுது மனதின் அலைகள் தானாகவே அடங்கி விடும். இவ்விதம் ஒரு மாத காலம் உறுதியுடன் இரண்டுவேளையும் முறைத்துவருமல் அப்பியாசம் செய்து வருவாயானால் வியக்கத்தக்க மாறுதல்கள் பல காண்பாய். இடைவிடாத தியானப் பயிற்சியால் மனஞருமையும் வருணிக்கழுதியாத ஆந்தநிலையும் வந்தெய்தும். தியானத்தைக் கலைத்தபின் உடனடியாக எழுங்கு செல்லாதே. மெதுவாக ஆசனத்தைக்கலைத்து கொஞ்சநேரம் அங்கிலையில் இருந்து தியான சுகத்தைப்பற்றி விசாரம் செய்து இறைவணக்கத்துடன் எழும்பிச் சென்று ஏனையகடமைகளைச் செய்யப்பத்தொடங்கு.

சத்துள்ள சாத்வீக உணவாலும், தைலஸ்நானத்தாலும், உடலை உன்கு குளிர்ச்சியாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் வைத்துக் கொள். ஊன், உறக்கம், ஒய்வு, விழிப்பு, இவைகளை மிதமாக ஒழுங்குபடுத்திக்கொள். வீரியத்தை வீண்விரயம் செய்யாதே. சத்தியம், தயை, கருணை, இவைகளை வளர்த்துக்

கொண்டுவா. அன்பின் இலக்கணமாக வாழ முயற்சிசெய். தூய்மையேவடிவெடுத்தவனாக இரு, ஆழந்ததியானம் கைகூடும் பொழுது, எல்லாக்கஷ்டநஷ்டங்களும் உன்னை விட்டக வூம். உன்னிடமிருந்து பரமசாந்தியின் அலைகள் நானு திசைகளிலும் பரவத்தொடங்கும். நடையுடை பாவனையில் எளி மையும், அடக்கமும், பணிவும், உண்டாக்கும்.

உன் இஷ்ட தெய்வத்தின் தெரிசனம் அடிக்கடி கண்டுகளிப்பாய். நிரந்தரமான சாந்தி, சந்தோஷம், ஆரோக்கியம் இவைகள் தியான வலிமையால் கைகூடும். நீ பழகும் ஜனங்களிடத்தில் வலிமையுள்ளவனைகவும், அதிக செல்வாக்குள்ள வனைகவும் இருப்பாய். இனிமையான குரலும், அழுத்தங்கிருத தமான பேச்சும், தியானத்தால் கைகூடும், மிகுந்த நன்மைகளாகும். இறுதியில் நீ சர்வ துக்கங்களினின்றும் விடுதலையடைந்து பரமசாந்தியில் லயித்திருப்பாய். செல்வா! உலகின் அரிய சுகங்களைத்தும் உன்காலடியில் வந்து குவிந்தாலும், நீ பூமண்டலத்தின் சர்வாதிகார நிலைக்கு உயர்த்தாலுங்கூட, மனம் உள்ள டங்கிப் பரம் பொருளைச் சார்ந்து நிற்காத காலம் வரையிலும் மெய்யின்பம் காணமுடியாதென்று அன்புடன் ஞாபகமூட்ட விரும்புகின்றேன். இன்றைய உலக நிகழ்ச்சிகளை மனத்தெளிவுடன் நன்கு சிந்திக்கும் பட்சத்தில் இது நன்கு புல ஞகும். ஆயிரம் ஆண்டுகள் “புன்மகனைய் வாழ்வதைவிட ஒரு நிமிஷம் புலனடக்கம் பெற்ற நன்மகனைக்” வாழ்ந்தொழிவது சாலச்சிறந்ததல்லவா? அன்பனே! இன்பம் வெளியுலகிலில்லை. அது தியானத்தால் உன்னுள்ளே ஆழந்து மூழ்கி எடுக்கவேண்டியவெண்டுத்து. அதில் எவ்வளவு சாந்தி சமாதானம், ஒய்வு. உத்தமனே! நீ இவ்வழியில் உறுதியுடன் சென்று தியான முதிர்ச்சியால் அல்லவறுத்து சுகம் பெறுக மகனே.

“சர்வேஷாம் பூர்ணம் பவது”

(இரு. திருமதி. எஸ். வையாபுரிநாதன்)



(விதி வளிது தொடர்ச்சி)

மஹா பாரதத்தைக் கவனித்தால், விதியின் வளிமை நன்கு பூலப்படும். தரும புத்திரன், தம்பிமார்களுள் முத்தவன், சாஸ்திரம். வேதம் முதலிய வித்தைகளில் கரைகண்டவன், இவைகளுக்குச் சிகரமாக அவன் நற்குணம் நிறைந்தவனாக விளங்கினான். இவ்வளவு சிரேஷ்டனாக இருந்தும், துரியோதனனுடன் சதுரங்கம் ஆட சம்மதித்தான் தருமடத்திரன். பகவான் யிதூர், சதுரங்கத்தின் கெடுதலைப்பற்றியும் அது ஆட்டம் ஆடும் நபரின் மனத்தை வெறிபிடிக்கச் செய்யும் என்றும், துரியோதனத்திகளுடைய கபட எண்ணத்தையும் எடுத்துச் சொல்லியும், கேளாமல் சதுரங்கம் ஆடும் மாளி கைக்கு விரைக்கிறன் தருமடத்திரன்;

விளையாட்டாக ஆடிய ஆட்டம், விபரிதமாக வளர்ந்து தருமடத்திரன், தன் சொத்துக்களையும், ராஜ்பத்தைபும் இழக்கிறான். தன் மனைவியைக்கூட வைத்து, ஆடும் அளவுக்கு மதியை இழக்கிறான் தருமடத்திரன். விதியின் விளையாடல் கொடிது என்பது தெரிகின்றது.

அவதார புருஷர்களுடைய நிலைமையே இப்படி இருக்குமானால், உலகில் கஷ்டங்கள் அனுபவிக்கவே பிறக்கும் மானிடர்கள் நிலைமையைப்பற்றிச் சொல்லவேண்டியதில்லை.

நமது புண்ய பாபங்களுக்கேற்றபடி, விதிமனிதனைப் பீடிக்கிறது. விதியினால் ஏற்படும் கஷ்டங்களை ஓரளவுக்குக் கட்டுப்படுத்த ஈசுவர பக்தியினால்தான் முடியும். பக்தியின் மூலம் ஏற்படும் தெளிவான ஞானத்தின் மூலம் உலகினைப் பார்த்தால், விதியின் கஷ்டங்கள் பூலப்படாது என்பதே பெரியோர் உபதேசம். ஆகவே, அச்சிறந்த உபாயமான ஈஸ்வர பக்தியின் மூலம் ஞானம் என்ற பலத்தை மானிட அதிகாரிகள் பெறுவார்களாக.

M. மஹாசிங்கம்.

உந்தும் சக்கர வேகத்தைக் கண்டு உலகைத் துறந்தார்.

...*...

(சுவாமி நிர்மலானந்தா - ரிஷிகேசம்)

பூமி தன் கீந்தானே சுற்றுவதோடு சூரியனையும் சுற்றிவருகிறது, அதுபோல் உலகில் அனுமதல் அண்டம் வரை எல்லாம் சுற்றிக்கொண் டேதான் அருக்கின்றன. சிவனும் தாண்டவம் ஆடிக்கொண்டேதான் இருக்கிறார். இன்றைய விஞ்ஞானரீதியிலுள்ள சகலயங்கிறங்கும் ஒரு சக்கரச் சுழல் மூலம் தான் சுற்றி இயங்குகின்றன.

நம்பிறவிப் பெருங்கடலும் பொங்கி அலையும் ஆழ்கடல் போல் அலைமோதுகிறது, இந்தப் பிறவிக்கடல் விட்டு கரை ஏறவேதான் பலஞாளிகள் பலவழிகள் வகுத்து, நாம் இனிப்பிறவாதிருக்க அரிய உபதேசங்கள் செய்துள்ளார்கள். நாமும் படிக்கிறோம்; கேட்கி ரோம். ஆனால் அனுபவத்தில் கொண்டுவர முடிவதில்லை. அப்படி முயற்சிப்பவர் ஒருவர் இருவர்தான் பிறவா வாழ்வை எய்துகிறார்கள்.

வட இந்தியாவில் ஒரு ஏழைக்குடும்பத்தில் 16 வயது சிரம்பிய ஒரு வாலிபன் இருந்தான். அவன் இயற்கையாகவே பல நற்குணங்கள் அமையப்பெற்றவன். சிறந்த விவேகியங்கூட. ஒரு தாய் கோதுமை மா அரைத்து வரும்படிமைந்தனுகிய அவ்வாலிபனை அனுப்பினான். அந்த வாலிபன் கோதுமையை எடுத்துக்கொண்டு மா அரைக்கும் இயங்கிறத்திற்குச் சென்றான். அங்கு அந்த இயங்கிறத்தை இயக்குவதற்காக பெரியதோர் சக்கரம் சுழன் ரு கொண்டிருந்தது. அச்சக்கரத்தையும் அதன் சுழற்சியையும் வாலிபன் கூர்ந்து நோக்கினான்.

வாலிபனுடைய மனதும் சுழலத்தொடங்கியது. இந்தக் கோதுமை மாவுக்காக இந்தச்சக்கரம் இவ்வளவு வேகமாகச் சுழலுமானால் இந்தப் பிறவி மாவாக்கப்பட எத்தகைய வேகத்தில் மாயாசக்கரம் சுற்றிக்கொண்டிருக்கும் என்று துதித்தார். இந்தச்சமயமே நாம் வீடுபடாவிட்டால் நம்மையும் பிறவிச்சக்கரம் சுற்றிச் சுற்றிப் பலபிறவிகளில் பிறக்கச் செய்யும் என்று ஞான விசாரம் பிறந்தது. அரைத்தமா

வடன் அன்னையிடம் ஓடினார். அன்னையே இயங்கிரத்தின் சுழலும் சக்கரம் இன்று எனக்கொருபடிப்பணையைக் கற்றுக்கொடுத்தது. பிறந் திறந்துமலும் இந்த உலகினில் இனிகான் இருக்க விரும்பவில்லை. பிறப்பில்லாப் பெரு வீட்டைத் தேடிப் புறப்பட்டு விட்டேன். என்னைத் தேடாதீர்; எனக்காக வருந்தாதீர், என்று தாயின் மறு மொழிக்குக் காத்திராது புறப்பட்டுவிட்டார். இந்தச்சணமே தப்பி னல்தான் தப்பமுடியும். இத்தகைய வைராக்கியழும் முயற்சியும் யாரிடத்து உண்டாகின்றதோ? அவரைத்தேடி ஆட்கொள்ள ஆண்டவனே மானிட உருத்தாஸ்கி வருகின்றார்.

குருவாக்கில் உடல் உணர்வு இழந்து உடம்பில் உத்தமனைக்காண் பவர்பலர் இருக்கிறார்கள். ஓடிக்கொண்டே இருக்கும் புகையிரதத் தில் “திருடர்கள் ஜாக்கிரதை” என்ற வசனம் எழுதப்பட்டிருப்பதைக்காணலாம். அதைக்கண்ணுற்ற விவேகிகள் தம்முள் இருக்கும் ஆத்மஞானப்பொக்கிஷத்தைத் திருடமாயாவிகள் வருவார்கள் என்று சிந்தனையைச் சிவன்பால் திருப்புவர். அறியவிரும்புபவனுக்கு இயற்கை ஒவ்வொருசெயலிலும்கற்றுக்கொடுத்துக்கொண்டே இருக்கிறது.



: பொன் மொழிகள் :

நாடகமேடையில் பெண்வேடம் பூண்டு நடிக்கின்ற ஆடவைப் பெண் என கிணத்தவர்கள் மயங்குகிறார்கள். அவணைப் புருஷனை அறிந்தவர்கள் மயங்குவதில்லை. அதேபோல் பிரபஞ்ச விஷயங்களின் உண்மையை உணர்ந்த ஞானிகளை அவ்விஷயங்கள் பாதிக்கிறதில்லை. அஞ்ஞானிகள் தான் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.

* வாய்வுக்குணம் *

—*

உங்களவாய்வு, முழங்கால் வாய்வு,
இடுப்புவாய்வு, மலக்கட்டு, மகப்பந்தம்,
அறிரணம், கைகால் அசடி, பிடிப்பு,
பதியின்மை, யைற்றுவன், பித்தகுலை
பித்தமயக்கம், புளிவேயப்பம், நெஞ்சக்கரப்பு
முதனிய வாய்வு ரோகங்களை நீக்கி
ஸ்ரங்க சக்திக்கும் தேஶாரோக்கியத்திற்கும்
மிகச்சிறந்த சூரணம்.

- உபயோகிக்கும் முறை -

இந்தச் சூரணத்தில் ¼ தோலா அவை
எடுத்து அத்துடன் ½ தோலா அவை சீலி அல்
லது சர்க்கரை கலந்து ஆகாரத்திற்கு முன்
உட்கொண்டு கொஞ்சம் வெங்கீர் அருந்தவும்.
காலை தொடர்ந்து உட்கொள்ள வேண்டும்.
தேகத்தை அனுசரித்து உட்கொண்டு வரும்
போது அன்னவக் கூட்டியும் குறைத்தும் உட்கொள்ளலாம்.
தெய்ப் பால் வெண்ணெய்
ஷிரையச் சாப்பிடலாம். வாரம் ஒருமுறை
வண்ணேயப் ஸ்நானம் செய்யலாம்.

சூலிகையினால் தயாரிக்கப்பெற்றது

தபால் செலவு உட்பட
டின் ஒன்று 3 ரூபா 75 சதம்
(பத்தியமில்லை)

சம்பு இண்டஸ்ரீஸ்
சேலம் 2. (S. I.)

இலங்கையில் கைடக்குமிடம்
ஆத்மஜோதி நிலையம்
நாவலப்பிட்டி

இந்தியாவிலுள்ள சந்தாநேயர்களுக்கு

இந்தியாவிலிருந்து' சிலோனுக்குப் பணம் அனுப்புவதில் சில தடைகள் இருப்பதால் இந்தியாவிலுள்ள சந்தாநேயர்கள் யாழரும் பின்வரும் விலாசத்துக்கு தமது சந்தாப்பணத்தை அனுப்பி வைக்க வேண்டுகிறோம். பணம் அனுப்ப வேண்டிய விலாசம்:-

R. Veerasambu
SAMBU INDUSTRIES
SALEM

மேற்படி விலாசத்திற்கு பணம் அனுப்பியவுடன் இவ்விடமும் ஒரு தபால் அட்டை மூலம் அறியத்தர வேண்டுகின்றோம். அங்ஙனம் அறபத் தந்தவுடன் இங்கிருந்து நேராக ரசீது அனுப்பிவைக்கப்பெறும்.

**ஆத்மஜோதி நிலையம்
நாவலப்பிட்டி (சிலோன்)**



சுந்தி அன் கோ.

35, கொத்மலை வீதி
நாவலப்பிட்டி

—*—

**நமது
சமய விளக்கம்
என்னும்
புத்தகம்**

[**ஜோகி சுந்தானந்த பாரதி
யாரால் ஏழூதப் பெற்றது**]
50சதம் பெறுமதியான

புத்தகம்

25 சதமாகக்

கொடுக்கின்றோம்

தபாற்செலவு உட்பட 30சதமாகும்.
வேண்டுவோர் 30 சத முத்திரை
அனுப்பிப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

