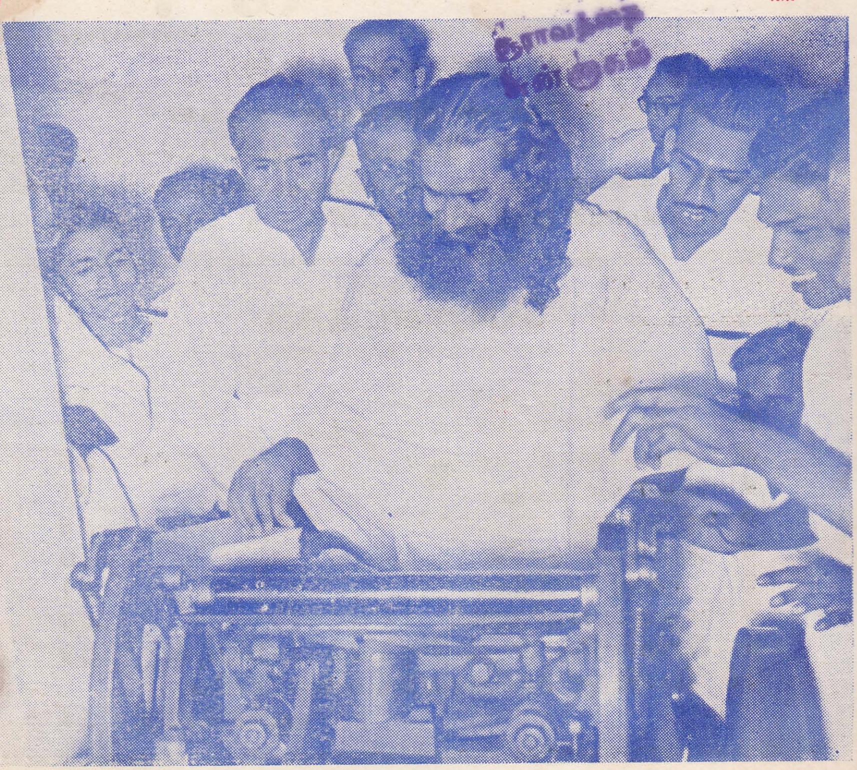
ஆத்ம ஜோதி

செ. முத்துக்குமாரு



யோகி ஸ்ரீ சச்சிதானந்த சுவாமிகள்

ஆத்மஜோதி அச்சகத்தைத் திறந்து வைக்கின்றார்கள்

ஆத்ம ஜோதி

[ஓர் ஆத்மீக மாத வெளியீடு]

எல்லா உலகிற்கும் இறைவன் ஒருவன்
எல்லா உடலும் இறைவன் ஆலயமே.—சுத்தானந்தர்

சோதி 13 | சார்வரி ௵ மார்கழி ௴ 1-ந் ௳ (15-11-60) | சுடர்-2

பொருளடக்கம்

1	ஆத்மஜோதி வாழ்க	33
2	ஆத்மஜோதி அச்சக வாழ்த்து	34
3	ஆத்மஜோதி அச்சகம்	35
4	விழா வாழ்த்து	37
5	ஆத்ம ஒளி	38
6	அருள்புரி தாயே	40
7	சாதனா மார்க்கம்	41
8	மதுவும் மனிதனும்	46
9	பாவை நோன்பும் திருவெம் பாவையும்	49
10	யோகி ஸ்ரீ சச்சிதானந்த சுவாமிகளின் ஆசிச்செய்தி	54

ஆத்மம ஜோதி சந்தா விபரம்

ஆயுள் சந்தா ரூ. 75-00　　　வருடச் சந்தா ரூ. 3-00

தனிப்பிரதி சதம் 30.

கௌரவ ஆசிரியர்:- க. இராமச்சந்திரன்
பதிப்பாசிரியர்:- நா. முத்தையா

" ஆத்ம ஜோதி நிலயம் " நாவலப்பிட்டி. [சிலோன்]

உ
சிவமயம்

ஆத்ம ஜோதி வாழ்க!

அழியாப் பொருளின் அழியாத் தன்மையை
அழியா துள்ளே யமர்ந்துணர் யோகம்
இதுவெனக் காட்டி யிதய வெளியிலே
பொதுநடம் புரியும் புண்ணியன் அருளைக்
கூடிக் குழைந்து கொழும் பேரின்பம்
ஆடித் திளைக்கும் அமரத் தன்மையைப்
பாடித் திளைக்கும் பத்தர் கருணையைத்
தேடித் திளைக்கும் தெய்வத் தமிழ்மலர்
பூத்த காலைப் புன்னகைச் சோதிபோல்
ஆத்தும ஜோதி அகமலர் விரிந்தே
சிவத்தேன் பொழியத் திகழுக மாதே,
நவத்திரு வாழ்வு நல மோங்கிடவே!

—சுத்தானந்த பாரதி

தாங்கள் தற்போது நிறுவ முன் வந்திருக்கும் "ஆத்ம ஜோதி அச்சகம்" நீடுவாழ்ந்து பெரும் பேறெய்தவும், அனைவரும் ஒன்று சேர்ந்து அப்பிரசுரத்தில் பெரும் அளவில் ஆத்மீகக் கோட்பாடுகளைப் பரப்பிப் பலரும் நன்மை பெறவும், இதில் ஈடுபட்டவர் அனைவரும் பேரானந்தப் பெருவாழ்வு வாழவும் இறைவன் ஆசி புரிவாராக.

—சுவாமி சிவானந்த சரஸ்வதி.

ஆத்ம ஜோதி நிலையத்தினின்று புறப்படும் ஆத்ம ஜோதி உள்ளொளி பெருக்கும் மெய்யொளியாய்த் திகழுக. ஆத்ம ஜோதிக்கென தனியாக அச்சகம் நிறுவப்பட்டமையறிந்து மிக மகிழ்வுற்றோம். ஒரு தீபத்தினின்று பல்லாயிரம் தீபங்கள் ஏற்றலாம். எல்லாம் பூரணமே. பூரணத்திலிருந்து பூரணமே உதிக்கும் என்ற உண்மை உரைப்படி ஆத்மஜோதி அச்சகத்திலிருந்து புறப்படும் ஆத்ம ஜோதி பூரணன் அருளால் பூரணமுற்று விளங்கப் பிரார்த்திக்கின்றோம்.

—சுவாமி அபேதானந்தா

ஆத்மஜோதி அச்சகம், நாவலப்பிட்டி. —27-11-60.

ஆத்ம ஜோதி அச்சக வாழ்த்து

—பரமஹம்ஸதாசன்—

அன்பும் அருளும் அறமும் அறிவும் வளர்ந்(து)
இன்பவாழ் வெங்கும் இலங்கவே, —பண்பாத்ம
ஜோதித்தாய் ஈன்ற சுடர் அச் சகமே நீ
தீதின்றி வாழ்க செழித்து.

அச்சம் மடமை அகந்தை வகுப்புவெறி
நச்சிருட்பேய் எல்லாம் நலியவே—அச்சுக்
கலைவடிவாய் வந்த கதிர் நீயென் னாளும்
வளர்க பொலிந்து மகிழ்ந்து!

இச்சகத்தில் பல்லாண் டிழைத்த தவத்தாலு தித்த
அச்சகமே பெற்ற நின தன்னையாம்—மெச்சு
தமிழாத்ம ஜோதி தளர்வகன்று ஓங்க
அமராத்ம வேகம் அருள்-

ஆத்மஜோதி அச்சகம்

(ஆசிரியர்)

ஆத்ம ஜோதி அச்சகத்தை 27-11-60 ஞாயிறு காலை 9-30 மணிக்கு, அடியார்கள் பல்லாண்டு கூற, அன்பர்கள் வாழ்த்துக் கூற, அனைவரும் ஆண்டவனின் நாம சங்கீர்த்தனம் பாட யாகாக்கினி சுடர் விட்டுப் பிரகாசிக்க அதன் நடுவே ஸ்ரீல ஸ்ரீ யோகி சச்சிதானந்த சுவாமிகள் திறந்து வைத்தார்கள். சுவாமிகள் ஆசி கூறுகையில், ',ஆவதும் பெண்ணாலே அழிவதும் பெண்ணாலே'' என்றொரு பழமொழி உண்டு. அதை மாற்றி 'ஆவதும் பென்னாலே அழிவதும் பென்னாலே'' என்று நகைச்சுவை ததும்பக் குறிப்பிட்டார்கள். பென் என்பது பேனா. இன்றைய உலகத்தை ஆக்கும் சக்தியும் அழிக்குஞ்சக்தியும் பேனாவிலேதான் உண்டு. அந்தப் பேனாவின் சக்தியை உலகறியச் செய்யும் முயற்சி அச்சகத்திற்குரியதாகும். ஆகவே அச்சகம் உலக மக்களின் வழிகாட்டியாகும்.

இன்றைய உலகில் வானொலியும் அச்சகமும் மக்கள் வாழ்வில் முக்கிய பங்கெடுத்துக் கொண்டன. வானொலியில் கேட்கும் விஷயங்களை, ஊன்றிச் சிந்திக்கும் வாய்ப்புப் பெரும் பான்மையும் கிடைப்பதில்லை. அச்சகமூலம் வெளிவரும் விடயங்களைத் திருப்பித் திருப்பிப் பன்முறை சிந்திக்கும் வாய்ப்பு உண்டு. ஆகவே வானொலியிலும் பார்க்க அச்சகத்தினால் மக்கள் கூடுதலான பயனை அடைகின்றார்கள்.

ஆத்ம ஜோதி தனது பணியை அடக்கமான முறையில் நின்று ஆற்றவேண்டுமாயின் அதற்குத்தனியாக ஒரு அச்சகம் வேண்டும் என அன்பர்கள் பலர் பல சந்தர்ப்பங்களில் குறிப்பிட்டுள்ளார்கள். அன்பர்கள் பலருடைய பெருவிருப்பும பெரு முயற்சியும் பெரு உதவியும் ஒன்று சேர்ந்து ஆத்ம ஜோதி அச்சகம் உருவாகியுள்ளது.திரிகரணசுத்தியோடும்ஆத்மஜோதி

அச்சகம் தழைக்கக் கடல் கடந்த தேசங்களிலிருந்தும்ஆதரவும் ஆசியும் நல்கியுள்ளார்கள். ஆத்ம ஜோதி அச்சகம் நமது அச்சகம் என்ற உரிமையோடு நேரில் வந்து ஆதரவும் ஆசியும் நல்கியவர்கள் பன்னூற்றுக் கணக்கானோராவர். இவர்களுக்கெல்லாம் எமது மனமார்ந்த நன்றியும் வாழ்த்துக்களும் உரித்தாகுக. ஆத்ம ஜோதி அச்சகம் ஒன்று நிலைபெற வேண்டுமென்பதில் நேயர்களுக்குரிய ஆர்வத்தை அவர்கள் மனமுவந்தளித்த நன்கொடையைப் பார்த்தே அறிந்து கொள்ளலாம்.

ஆத்ம ஜோதி மிகப்பெரிய தொண்டினைச் செய்யாவிட்டாலும் கடந்த பன்னிரண்டு ஆண்டுகளாக ஆத்மீகப் பாதையிலே நடந்து சென்றிருக்கிறது; நேயர்களுக்கு ஆத்மீகப் பாதையிலே சென்ற பல மகான்களை அறிமுகஞ் செய்து வைத்திருக்கிறது என்று பெருமையுடன் கூறிக் கொள்ள ஆசைப்படுகின்றோம். வெளி வேடத்திற் பொலிவோ மேனி மினுக்கோ இல்லாத ஓர் வெளியீடு ஆத்ம ஜோதி என்பதை ஒப்புக்கொள்ளுகின்றோம். ஆனால் அதில் வெளிவந்த சில சொற்களாவது மக்களை ஆத்மீக வழியில் சிந்திக்கச் செய்துள்ளது என்பதனை மாத்திரம் குறிப்பிட விரும்புகின்றோம்.

மலை நாட்டில் சமயப் பணிக்கு ஆத்ம ஜோதி அச்சகம் பெருந் தொண்டு புரிய வேண்டுமெனப் பலர் வாழ்த்துடன் கட்டளையும் இட்டுள்ளார்கள். ஆத்ம ஜோதிஅச்சகம் தனது தொண்டை முழுக்க முழுக்கச் சமயப் பணிக்கெனவே அர்ப்பணித்துள்ளதென்பதை நேயர்களுக்குக் கூறி, தங்கள் ஆதரவும் ஆசியும் இன்றுபோல் என்றும் இருக்க வேண்டுமென வேண்டிக்கொண்டு விடைபெற்றுக் கொள்ளுகின்றோம்.

இருப்பவர் பரம்பொருள் ஒருவரே, யாண்டும் அவரையே கண்டு அவரோடு களித்திருப்பாய் மனமே.

—சுவாமி சித்பவானந்தா

விழா வாழ்த்து!

(திமிலைக் கண்ணன்)

அன்பும் அறனும் அருள் வாழ்வும்
அடைதற் குரிய பணி செய்து
இன்புற் றமர வாழ் வெய்த
இருளைக் களையும் அக ஜோதி!
உன்போற் பாரிற் பணி செய்வோர்
உலகில் எவர்தாம் உளரா மோ!
இன்புற் றின்றுன் பணி ஓங்க
எடுத்தாய்! அச்சுப் பொறி! வாழ்க!

அகத்தின் இருளைப் போக்கிடு முன்
அருளார் அமுத அறி வுரைகள்
இகத்திற் பெற்று இன்புற்றோம்!
இணையார் உனக்கிங் கெவர் கண்டோம்?
செகத்தில் அறிவின் ஒளியே நீ!
செனித் தீராறு ஆண்டு களாய்
பகுத்தோர்ந் துணர்ந்து ஆன் மீகப்
பண்பை வளர்த்தாய்! பணி வாழி!

அடியார் பலரிங் குளர், மேலும்
அச்சுப் பொறியின் துணை கொண்டாய்!
நெடியோன் கணேச திரு முருகன்
நித்த சக்தி கலை வாணி!
படியா மனத்துள் இருள் நீக்கிப்
பண்பை வளர்த்த பரஞ் ஜோதி!
அடியார்க் கெளியன் அருள் பெற்று
அணையா ஜோதி யாகுக வே!

ஆத்ம ஒளி

நீடாமங்கலம் G. கிருஷ்ணமூர்த்தி

''ஏற்றி வைக்காத தீபம்
காற்றி லணையாத தீபம்
மாற்றி யசையாத தீபம்
தோற்றில் ஓடோடும் பாபம்''

ஒரு வீட்டிலே விளக்கு வைத்தால்-ஒளி வீசி இருளைப் போக்கும் என்றுதான் வைப்பார்கள். ஆனல் வீட்டினுள்ளே தான் ஒளி வீசுமேயன்றி வெளிப் புறத்தில் வீசாது.

ஆனல் வெளியிலும் ஒளி வீச வேணுமானல் என்ன செய்ய வேண்டும்? வீடும் வெளியும் சந்திக்கும் இடமாகிய வாசல் படியிலே வைக்க வேண்டும். அப்படி வைத்தால் ஒளியானது உள்ளும் வெளியும் வீசத் தடையிராது.

அம் மாதிரி நம் இதயமேஉள்புறம். வெளியுலகத்திற்கும் நம் இதயத்திற்கும் வாசற் படியாக அமைந்ததுதான் வாய் அல்லது நா.

இந்த வாசலிலே தீபம் ஏற்றி வைத்தால் உள்ளாகிய இதயத்தும் வெளியிலும் பிரகாசிக்கும் அத் தீபமே 'நாமம்' என்னும் விளக்கு

ஆனல் அதை எங்கிருந்து ஏற்றிக் கொண்டு வர வேண்டும்? உள்ளேயிருக்கிற என்றும் அழியாத ஆத்ம ஜோதியில் இருந்துதான் இவ் விளக்கை ஏற்றிக் கொண்டு வர வேண்டும்.

அத்தகைய ஆத்ம ஜோதியின் பிரதிபலிப்பேதான் நம்முடைய ஆத்மஜோதிப் பத்திரிகை.

இதுகாறும் ஆத்மஜோதிஒரு கட்டுப்பாட்டிலேஅடங்கியிருந்தது. இப்பொழுது?

அன்பர் பணி செய்ய என்னை ஆளாக்கி விட்டுவிட்டால்

இன்ப நிலை தானே வந்தெய்தும் பராபரமே.

இப்பாட்டிலே ''ஆளாக்கி'''' விட்டுவிட்டால்'' அவ்விரண்டுவார்த்தைக்கும் பொருள் விளங்குவதுதான் உண்மையிலேயே ஆத்மஜோதியை உணரும் தன்மையாகும்.

ஆளாக்கி?

எதற்கு? ஞானம் என்னும் தீபத்தை உணர கண் தெரியாமல் இருந்தால் பிரயோசனம்? அதைக் காண்பதற்கே கண் பெறும் நிலை.

கண் பெற்ருல் பயன்!

அந்த ஞான ஒளிக்கு தன்னை ஆளக் கொடுப்பது.

ஆம்.

அதுவேதான் ''ஆளாக்கி என்னும் நிலை.

ஆளாக்கி விட்டுவிட்டால்?

விட்டு விட்டால், எதை ஆள, தன்னை இறைவன் ஆளுமாறு விட்டு விட்டால் பிறகு சொல்லவா வேண்டும்?

அந்த ஆத்மஜோதிக்கு தன்னை அடிமைப் படுத்த வேண்டும். அதற்கு ஸ்வதந்ர நிலை வேண்டாமா? யார் ஆளுவது? யார் அடிமைப்படுத்துவது? அங்கே அதுதான் கிடையாது.

ஆயினும் ஒரு கிரியையிலே உருவகப்படுத்திய பின்தான் எதுவும் புலப்படும்.

அவ்வணமே உருவகப் படுத்த என்ன செய்ய வேணும்?

இச்சகத்தை விட்டு அச்சகத்தை ஏற்படுத்த வேண்டும்.

இச்சகம் (இந்தவுலகம்) விட்டு அச்சகம் (அந்தவுலகம்) மேற்கொள்ள வேண்டும். அதற்குத்தான் இச்சகம் விட்டு நம் ஆத்ம ஜோதி அச்சகம் (அச்சடிக்கும் நிலையம்) தானே ஏற்றுக் கொள்கிறது.

இனி நிலையத்திலிருந்து ஒளி வீசும். நம் ஆத்ம ஜோதி, தன் சொந்த அச்சகத்திலிருந்து கொண்டே ஒளி வீசும்.

இறைவன் திருவருள் முன்னிற்க!

அசைந்து கொண்டிருக்கும் அந்தக் கரணத்தைக் கொண்டு அசையாப் பொருளே, உன்னை நான் அறிவது எங்ஙனம்?

—சுவாமி சித்பவானந்தா.

அருள்புரி தாயே!

—சி. பொன்னுத்தம்பி—

வந்தனை செய் துன் மலர்ப் பதம் தொழுதேன்
வாணி! என் மாசெலாம் எரித்தே
சிந்தை, நல் ஒளியாய்த் திகழ்ந்திடச் செய்வாய்,
தீண்டும் புன் இருள் எலாம் ஒழித்தே,
பந்த பாசத்தில் பட்டுழ லா துன்
பாதத் தேன் அருந்திட அருளாய்!
எந்தையே! தாயே! இறைவியே! சரணம்,
எளியனுக் கிவை அளித்திடுவாய்!

எண்ணுறும் பொருள்கள் அனைத்திலும் உந்தன்
எழில் நகை பொங்கிடச் செய் தே
தண்ணிலவாய் உன் ஞானப் பொன் ஒளியைத்
தந்திட வேண்டும் என் அகத்தே!
கண்ணுள் நின்றிடும் கருமணியாய் என்
கருத்துள் நின்றே நடம் புரிவாய்
அன்னையே! உன்னை அன்றி இவ் வுலகில்
யாரெனக் குதவுதற் குளரே?

மாயப் புன் உலகில் வந்த நாள் முதல், உன்
மலரடி தொழுதிட மறந் தே
நாயினேன் வீணே காமப்பே ரிருளில்
நன்குபட் டே, துயர், சலித்தேன்,
பேய் மனக் குரோதப் பித்தெல்லாம் ஒழித்துன்
பேரின்ப வாழ்வுற, உவந்தே
தூய மெய்ஞ் ஞானக் கனிகள் என் அகத்தே
சொரிந்திட வேண்டும், என் தாயே!

ஓம் சக்தி

மாறுபடுகிற மனநிலைக் கெல்லாமிடையில் அருட்பேறே, உன் உணர்வி லேயே நான் ஓயாது திளைத்திருப்பேனாக.

—சுவாமி சித்பவானந்தா

சாதனு மார்க்கம்

(சுவாமி அபேதாநந்தா)

வாழ்க்கையாகிய ஆறு ஓடிக் கொண்டே இருக்கிறது. ஒன்றும் தங்குவதில்லை. ஆனுல் ஒன்று மட்டும் நிலைத்திருக்கிறது. அதுவே பரம் பொருளாகும். இந்தப் பிரபஞ்சத்தில் இருக்கக்கூடிய சகலமான ஜீவராசிகளும் எம்பெருமானுடைய ஒரே ஜீவன். அவனும் நானும் அவனே. அது ஆத்மா. ஆத்மாவினுல் அறியக் கூடிய வழிகள்:-

1. சுத்த ஆகாரம், சுத்த வாக்கு, சுத்த செயல்கள், சுத்த விசாரம் இவை நான்கும் ஈஸ்வர சந்நிதிக்குப் போகக்கூடிய நான்கு படித்துறைகள். மிதமான ஆகாரம் உண்ண வேண்டும். சாப்பிடுவதற்கு முன்பு அந்த ஆகாரத்தை ஈஸ்வர அர்ப்பணமாகச் செய்ய வேண்டும். கீதையில் சொல்லிய படி, ''பிரம்மார்ப்பணம் பிரம்மஹவி பிரம்மாக்னௌ பிரம்மணுஹுதம் பிரம்மைவ தேன கந்தவ்யம் பிரம்மகர்ம ஸமாதினு'' என்ற சுலோகம் சொல்ல வேண்டும். சாப்பாட்டிற்குப் பிறகும் 'அன்னுத் பவந்தி பூதானி பர்ஜ்ஜன்னியாத் அன்ன ஸம்பவா யக்ஞாத் பவதி பர்ஜ்ஜன்னியா யக்ஞகர்ம ஸமுத்பவா' என்ற சுலோகம் சொல்ல வேண்டும்.

2. மிளகாய்,வெங்காயம்,வெள்ளைப்பூண்டு,புளி, புளித்த தயிர், புகையிலை, மதுபானம், மீன், முட்டை, இவைகள் எல்லாம் விகாரத்தை உண்டு பண்ணக் கூடியவை. இவைகளுக்கு தமோகுண பதார்த்தங்கள் என்று பெயர். இவற்றை உண்ணுதல் கூடாது.

3. பிரதி மாதமும் இரண்டு ஏகாதசி நாட்களிலும் உபவாசம் இருக்கவேண்டும். உபவாசம் இருக்க முடியவில்லையென்ருல் பாலோ, பழமோ, கிழங்கோ உட்கொள்ளலாம்.

4 தினம்காலையிலும், மாலையிலும் வியர்வை உண்டா

கும் அளவிற்கு ஒரு மைல் தூரம் நடக்க வேண்டும். அரை மணி நேரம் ஏதாவது யோகாசனங்கள் தெரிந்திருந்தால் செய்வது நல்லது.

5. வாரத்திற் கொருநாள் மௌனமாய் இருக்கவேண்டும். அன்று எந்தவித விவகாரமும் இல்லாமல் கடவுள் பஜனை மட்டும் செய்ய வேண்டும்.

6. மனதிலும், வாக்கிலும், செயலிலும், பிரமசரியம் அனுசரிக்க வேண்டும். ஈஸ்வர அனுபவத்திற்கு பிரமசரிய நிஷ்டை மிகவும் தேவை.

7- உண்மை பேச வேண்டும். நிதானமாய்ப் பேச வேண்டும். ஈகை இரக்கத்துடன் பேசவேண்டும். இனிமையாய்ப் பேச வேண்டும். இந்த உலகத்தில் கஷ்டங்களுக்கும், சங்கடங்களுக்கும், விவகாரங்களுக்கும், வீண்சண்டை சச்சரவுகளுக்கும் முக்கிய காரணம் நாக்கு (அசுத்த வாக்கு). நம்மால் பிற ஜீவன்களுக்கு எவ்வித தொந்தரவும் வரக்கூடாது.

8. மனமும், வாக்கும், செயலும் ஒருமைப்பட வேண்டும். சொல்லும், செயலும் ஒன்றாய் அமைதல் வேண்டும்.

9. எந்த நேரத்திலும் தானம் செய்யும் தன்மை வேண்டும். எந்தவித பொருளையும், பிறரிடமிருந்து இலவசமாய்ப் பெற்றுக் கொள்ளக் கூடாது. அதன் மூலம் ஆத்மசக்தி நாசமடையும்.

10. ஆடம்பரமான வாழ்க்கை கூடாது. எந்தக்காரணத்தாலும் கோபம் கொள்ளக்கூடாது. சகிப்புத்தன்மை, அன்பு கருணை, முதலிய சத்குணங்கள் வளர்ந்து வர வேண்டும்.

11. ஒவ்வொரு மாதத்திலும் 7 நாட்களாவது உப்பும், இனிப்பும் நீக்கி உணவருந்த வேண்டும்.

12. சூதாட்டம், நாவல் செய்தித்தாள்கள் முதலியவற்றை

விரும்பக் கூடாது. தேவையில்லாத பிரபஞ்ச விஷயங்களைப் பற்றி தர்க்கம் செய்யக் கூடாது. தெய்வபக்தி இல்லாதவர்களுடனும் நம் (சாதகங்கள்) செய்கைகள் பிடிக்காதவர்களிடமும் தொடர்பு வைத்துக் கொள்ளாமல் இருக்க வேண்டும். பிறருடைய குணங்களை மட்டும் ஏற்றுக்கொள். குறைகளை மறந்து விடு.

13. எளிய வாழ்க்கை நடத்தல் வேண்டும். சதா ஈஸ்வர எண்ணத்துடன் இருக்கவேண்டும்.

14. பிறருக்கு நல்லது செய்து கொண்டிரு. பிரதி தினமும் கொஞ்ச நேரமாவது நன்மையைச் செய்யப் பிரியப்படவேண்டும். உலகம் அறியும்படி, (பின்பற்றும்படி) ஏதாவது நற்செயல் செய்யாத வாழ்க்கை மிருகவாழ்க்கைக்கு ஒப்பாகும். நான் எதற்கு? என்னால் என்ன பிரயோசனம்? உலகத்திற்கு என்னால் என்ன தேவை? இப்படி நிரந்தரமாகச் சிந்தனை செய்து வாழ்க்கையின் இலட்சியத்தை அடைய வேண்டும்.

15. சுயநலம் கொஞ்சமும் இருக்கக்கூடாது. தன்னுடைய வருமானத்தில் இரண்டு முதல் பத்து சதம் வரையிலும் தானம் செய்ய வேண்டும். ஒருவருக்காவதுகொடுத்துஉண்ண வேண்டும். தன்னுடைய உணவில் ஒரு பங்கு யாசகர்களுக்கு கொடுக்காமல் உண்பவன் மகாபாபி (கீதை). கொடுத்து உண்ணக் கூடிய அன்னம் அமிர்தத்திற்குச் சமம். அதிதிகளை நாராயணனாக நினைத்து பூஜை செய்ய வேண்டும். உலக முழுவதையும் ஒரு குடும்பமாகவே கருத வேண்டும்.

16. சுக போகங்களுக்காக [இந்திரிய சுகங்களுக்காக] உயர்ந்த ஆகாரங்களைப் புசிப்பவன் மகாபாபி. இந்திரியங்களுக்கு சுகம் கொடுப்பது தகாது. உலக விஷயத்தில் கஷ்டப்படக் கூடிய நிலைமை வருவது ஜன்மாந்திர சுகிர்த பலன். ஆதலால் துக்கத்தை வரவேற்று சகிப்புத்தன்மை அப்பியாசம்

செய்ய வேண்டும். சகல ஜீவராசிகளையும் தன் உயிர் போல் பாவிக்கவேண்டும். சகல உயிர்களிடத்தும் கடவுளைப் பார்க்க வேண்டும். அகந்தை, இறுமாப்பு, பொறாமை, வெறுப்பு, முதலிய குணங்களை நீக்கவேண்டும்.

18. கடவுளிடத்தும், கீதையிலும், குருவினிடத்தும் மிதமிஞ்சிய திடநம்பிக்கை இருக்க வேண்டும். எதையும் அலட்சியம் செய்யாமல் எல்லாவற்றிலும் அன்பு வைக்க வேண்டும்.

19. எப்பொழுதும் ஜெபமாலை கையில் இருக்க வேண்டும். எதற்கு? உள்ளும்புறமும் ஒத்து உணர்ச்சியுடன் ஜபிப்பதற்கேயன்றோ? தான் ஜபிப்பவன் என்று உலகத்தாருக்குக்காட்டிக் கொள்வதற்கல்ல. ஓய்வு நேரங்களில் பகவத் நாமம் ஜபித்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும். ஜ என்பதின் கருத்து பாபத்தை அழிப்பது. 'ப' என்பது ஜன்மத்திற்குக் காரணமான பாபத்தை அழிப்பது ஆக, பிறவியையும், அதற்குக் காரணமான பாபங்களையும் அழிக்கும் சொல்லே ஜபம் என்பதாகும்.

20. கீதை அல்லது மற்ற மத நூலில் ஒரு அத்தியாயம் தினம் அர்த்த பாவத்துடன் பாராயணம் செய்ய வேண்டும்.

21. தெய்வத் தன்மை பொருந்திய விஷயங்களைப் பற்றி சிந்திக்க வேண்டும். நாமஜபம், பெரியோர்கள் சகவாசம் இவைகளில் கலந்து கொள்ள வேண்டும்.

22. சௌகரியப்படும் போதெல்லாம் நல்ல சந்நியாசிகளுடன் சகவாசம் செய்ய வேண்டும். இல்லையேல் அதுபோன்ற சந்தர்ப்பங்களுக்காகப் பாடுபட வேண்டும்.

23. வாரத்திற்கு ஒரு நாளாவது ஆலயம் செல்ல வேண்டும். அங்கே நாமஜபம், தியானம் செய்யவேண்டும்.

24. பாலில் வெண்ணெயைப் போல, எள்ளில் எண்ணெயைப் போல உலகெல்லாம் ஒரே ஈஸ்வரனால் வியாபிக்கப் பட்டிருப்

பதால் அந்தப்பரமேஸ்வரனை எங்குமாக, எல்லாமாக சிந்தனை செய்யவேண்டும். ஊடும் பாவும்போல்திடப்படுத்தவேண்டும். அதாவது நூல் மட்டும் இருந்தால் அணிந்து கொள்ள முடியாது. அந்த நூலை பாவிவிட்டு குறுக்கும் நெடுக்குமாகச் செலுத்தி ஒன்று படுத்தி வஸ்திரமாக்கினால் தான் அணிய முடியும். அங்ஙனமே சாதகனாகிய பக்தனும் சாதனையாகிய பக்தியும் சாத்தியமாகிய பகவானும் ஒன்றுபட வேண்டும். நாமமும் மனிதனும் இருந்தால் போதாது. அந்த மனிதன் அந்த நாமத்தை உள்ளப் பூர்வமாக ஜபிக்க வேண்டும், எல்லாம் நாராயண சொரூபமாக இருப்பதால் எந்த மனிதனைப் பார்த்தாலும் 'ஓம் நமோ நாராயணாய' என்ற மந்திரத்தைச் சொல்லி வணக்கம் தெரிவிக்க வேண்டும். மகாத்மாக்களைத் தரிசிக்கும்பொழுது நமஸ்காரம் செய்ய வேண்டும்.

25. சூரிய உதயத்திற்கு முன் 4 மணிக்கு(பிரம்ம முகூர்த்தம்) எழுந்திருக்க வேண்டும். அந்த நேரத்தில் செய்யக் கூடிய கடவுள் தியானத்திற்கு அதிக பிரயோஜனம் உண்டு. எழுந்தவுடன் முகம் அலம்பி 10 நிமிடம் அமைதியாய், எந்தவித சிந்தனையுமின்றி இருந்த பிறகு மலஜலம் கழித்தல், பல் சுத்தம் செய்தல், ஸ்நானம் முதலிய கர்மங்கள் மெதுவாகவும், கிரமமாகவும், செய்ய வேண்டும். 5 மணி முதல் 6 மணிக்குள் ஸ்தோத்ரம், கீர்த்தனை, ஜபம், பிராணாயாமம், தியானம் இவைகளை குருவின் உபதேசப்படி அனுஷ்டானம் செய்ய வேண்டும்.

16. தினம் அரைமணி நேரமாவது கடவுள் நாமத்தை [இஷ்ட மந்திரத்தை] ஒரு நோட் புத்தகத்தில் எழுதி பத்திரமாக வைக்க வேண்டும். மாலை நேரத்தில் கடவுள் நாமத்தை உரக்க ஜபிக்க வேண்டும்.

மேலெழுதிய சாதனைகளைக் கிரமமாகச் செய்து வருபவர்களுக்கு சீக்கிரத்தில் ஈஸ்வர சாக்ஷாத்காரம் வந்து துர்லபமான இந்த மானுட ஜன்மத்தை சபலப் படுத்தலாம்.

ஓம் சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!!

மதுவும் மனிதனும்

ஆன்மாக்களனைத்தும் தத்தம் ஜீவ யாத்திரைக்கு உறு துணைகளாக மனம், உடல் என்பனவற்றைப் பெற்றிருக்கின்றன. இக்கருவிகளுள் மிக நுண்ணியது மனம். இம் மன விளக்கத்தைப் பொறுத்தே உயிர்களின் ஏற்றத் தாழ்வு அமைந்துள்ளது. மண்ணிடத்து மயங்கியிருக்கும் மனம், படிப்படி விளக்கம் பெற்று, மனிதனிடத்து மலர்ச்சி பெறுகிறது. மன மலர்ச்சிக்கேற்ப மனிதன் உயர்ந்தோனாகிறான். "மன ஏவ மனுஷ்யாணாம்", "மனம் போல் மங்கலம்", "as you think so you become" என்பன போன்ற ஆன்றோர் வாக்குகள் ஈண்டு சிந்திக்கத்தக்கன. மனிதன் என்ற பெயரே "மனம் பண்பட்டவன்" என்று பொருள் தரும்.

இத்தகைய மனம் ஒருவன் உட்கொள்ளும் உணவின் நுண்ணிய சத்துக்களால் போஷிக்கப் படுகிறது, சத்துவ உணவு ஆயுள், அறிவு, ஆரோக்கியம், ஆனந்தம் ஆகிய நன்மைகளையும், ரஜோ குண உணவு துன்பம், துயர், நோய் ஆகியனவற்றையும், தாமச உணவு சோம்பல், நித்திரை ஆகியவற்றையும் ஏற்படுத்துமென்று பகவத்கீதை கூறுகிறது "உணவு சத்துவமாக அமையும் பொழுது சுபாவம் நல்லதாகிறது. சுபாவம் நல்லதாகும் போது சிந்தனை திடப்படுகிறது; திடசிந்தனையுடைய மனிதன் ஒருவனது பந்தங்களெல்லாம் தானே விலகுகின்றன" என்பது சாந்தோக்கிய உபநிடத மந்திரம்.

மனதைத் தூயதாக்கி, மகனை மேலோனாக்கும் உணவின் முக்கியத்தை மக்களிற் பலர் மறந்துவிட்டனரோ என்று நாம் அஞ்சுகின்றோம். இல்லாவிட்டால் மனிதனை மிருகமாக்கிக் குடியைக் கெடுக்கும், குடிப் பழக்கத்தை உலகில் எங்கேனும் காண இயலுமா? மதுவால் மயங்கி மரியாதை இழப்பவர்

எத்தனை பேர்! அன்புடைமை, பெருந்தன்மை, சுறுசுறுப்பு ஆய நற்குணங்கள் அனைத்தும் பெற்ற ஒருவன் மதுவுண்ட மயக்கத்தால் தனது அன்பு மனைவி, மக்களைக்கூடத்துன்புறுத்துவதைக் காண்கின்றோம். காரணமென்ன? மது மனதை மயக்குவதால் மனமிழந்த மனிதனாகிறான். மனமிழந்த மனிதனென்றால் அர்த்தமென்ன? மிருகமோ அல்லது அதனிலும் கேடு கெட்ட ஒன்றே அல்லவா? இதனாலன்றோ வள்ளுவரும்,

"துஞ்சினார் செத்தாரின் வேறல்லர், எஞ்ஞான்றும்
நஞ்சுண்பார் கள்ளுண்பவர்"

என்று கள்ளை நஞ்சுக்கு ஒப்பிட்டார். பிறிதொரு குறளில் கள்ளும் சூதும் விலைமாதும் மங்கலமிழந்தாரது நண்பர்கள் என்றார்.

விலை மாதொருத்தியிடம் அவள் தோழி வினவுகிறாள்:- 'மாதே! மக்கள் பலர் தாம் அரும்பாடுபட்டுத் தேடிய பணத்தையும் கொடுத்து, உன்காலடியிலும் விழுந்துகிடக்கின்றார்களே இது என்ன விந்தை' என்றாள். அதற்கு விலைமாது 'தோழி செம்மையில் அறஞ் செய்யாதார் செல்வங்கள் சிதற வேண்டி நம்மையும், கள்ளும், சூதும் நான்முகன் படைத்தவாறே' என்று பதிலளித்தாள்.

'எனக்கு ஒரு அளவுண்டு;அதற்கு அதிகமாகக் குடிக்க மாட்டேன்; அதிலென்ன தவறு? உடம்புக்கும் நல்லதுதானே' என்று ஒரு சிலர் கூறலாம். அதற்குப் பதில் நான் கூறவில்லை. மேனாட்டறிஞரும்,மதுப்பழக்க ஆராய்ச்சிக் கழகத் தலைவருமான டாக்டர் நோமன்கர் என்பவர் கூறுகிறார்:- "போதையெழாத விதமாக நீண்டகாலந் தொடர்ந்து அளவுக்குப் பாவிக்கும் மக்களிற் பலரும் தம்முடலிலேற்பட்ட நெடுங்கால மதுவிஷத்தால் வாலிபக் கிழவர்களாகி ஆயுளைக் குறைத்துக்கொள்ளுகின்றனர். இந்தத் திடமான அறிக்கையை எனது சொந்தத் தொழிலால் எந்த விதமான தயக்கமுமின்றிக் கூறுகின்றேன்" என்று. கலிபோனியா சர்வ கலாசாலையைச் சேர்ந்த M. லேமர்ட் என்பவர் தமது "Social pethology" என்ற

நூலில் பின்வரும் கருத்துடைய ஒரு விஞ்ஞான ஆராய்ச்சிக் கட்டுரையைவெளியிட்டுள்ளார். 'மதுப்பழக்கம் காலாந்தரத்தில் உடலின் தொழில்களைக் குறைக்கின்றது என்பதற்குப் பல சான்றுகள் உள. கண்ணுக்கும் கைக்கும் உள்ள தொடர்பு குறைகிறது என்பது துப்பாக்கி சுடுவதன் மூலம் கண்டு பிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. பெருங்குடியில் ஏற்படும் இவைபோன்ற உடற்கேடுகள் தவிர, சமூக வாழ்க்கையிலும் ரஸ்தா விபத்துக்கள், தகாத ஆண் பெண் உறவுகள், அவமானம், சச்சரவு, சொத்து நாசம், குடும்ப கௌரவக்குறைவு, பொதுப்பணத்தைக் கையாடல், கடன் தொல்லை, சிறு குற்றங்கள் ஆகியவை ஏற்படுகின்றன.

இத்தியாதி காரணங்களால் குடிப் பழக்க முள்ளோர் அது பெருங் குடியாயினும் அளவுக் குடியாயினும் விட்டொழிக்க முயல்வது நலம். அரசாங்கம் சட்டத்தின் மூலமும் பிரசார போதனைகளின் மூலமும், வேலையில்லாத் திண்டாட்டத்தை நீக்குவதன் மூலமும், மக்கள் நன் முறையில் பொழுது போக்கத் தியான கூடங்கள், ஜனசமூக நிலையங்கள் சிற்றுண்டிச் சாலைகள், நூல் நிலையங்கள், விளையாட்டிடங்கள் பூங்காக்கள் ஆதியன அமைத்துக் கொடுப்பதன் மூலமும் இக் குடியரக்கனை ஒழித்துக்கட்டிமக்களை மேன்மக்களாக்குவது நலம். ஆண்டவன் இதற்குத் துணை புரிவானாக!

(இலங்கை வானொலி நற்சிந்தனையில் யோகிராஜ்)

ஆத்ம சாதனைகள் அனைத்திற்கும்இலட்சியம் மனதின்
அழுக்கை மாற்றி அதை ஒருமுகப்படுத்துவதே.
மனம் இறந்த மனிதன் கடவுளேயாவான்.
மனதொடுகூடிய கடவுள் மனிதனேயாவான்.
எண்ணங்களின் கூட்டமே மனம்.
எண்ணங்கள் அற்றபோது மனம் இறந்து படும்.

—சுவாமி சச்சிதாநந்தா.

பாவை நோன்பும் திருவெம்பாவையும்

-ஸ்ரீமத் சுவாமி அத்வயானந்த சரஸ்வதி அவர்கள்-

[ஸ்ரீமத் சுவாமி அத்வயானந்த சரஸ்வதி அவர்கள் இமாலயம் இருஷி கேசம் ஸ்ரீசுவாமி சிவானந்த சரஸ்வதி அவர்களின் சீடரும் தென் இந்தியத் தலைமைத் தெய்வ நெறிக் கழகத்தின் தலைவரும் திரு ஈங்கோய்மலை சிவானந்த சாதன நிலையத்தின் ஸ்தாபகரும் ஸ்ரீலலிதா மஹிலா சமாஜம் என்னும் மாதர் குருகுலத்தின் குருவும் ஸ்ரீலலிதா என்னும் தெய்வீக மாதப் பத்திரிகையின் ஆசிரியரும் ஆவர். இவர்கள் இப்போ இலங்கையில் சுற்றுப் பிரயாணம் செய்து வருகிறார்கள். தற்பொழுது உருத்திரபுரம் மகாதேவ ஆச்சிரமத்தில் தங்கியிருக்கிறார்கள். இலங்கையின் பல பாகங்களிலும் சமயச் சொற்பொழிவாற்றி தை மாதம் 25ம் திகதி வரையில் தாயகம் திருப்புகிறார்கள். -ஆசிரியர்]

ஒரு காலத்தில் தமிழ்நாடு உலகிலேயே எல்லாவகையிலும் உயர்ந்த நாடாகத் திகழ்ந்தது. மிகுந்த நாகரிகம் வாய்ந்திருந்தது. செல்வத்தினால் செழித்திருந்தது. கல்வியால் நிறைந்து கலை ஆராய்ச்சி செய்வதையே விளையாட்டாகக் கொண்டிருந்தது. கற்புடைய மாதரே எங்கும் காணப்பட்டனர். சித்தர்கள் பலர் தோன்றினர். அறம் பெருகி நின்றது. பருவ மழைகள் சரிவரப் பெய்தது. மாதம் மும்மாரி தீதறப் பொழிந்தது. மக்களெல்லோரும் மன அமைதியோடும் மாண்புடனும் கலகம், பயம் முதலியன ஒன்றுமின்றி இன்பமாக வாழ்ந்து வந்தனர். தற்காலத்தில் தமிழ்நாடும் இதனோடு தொடர்புடைய மற்றநாடுகளும் மேற்கண்டவைகளுக்கெல்லாம் நேர் மாறுபாடாகவே இருப்பது கண் கூடல்லவா?

முற்காலத்தில் அவ்வாறு நந்தமிழ்நாடு மேன்மையுற்றிருப்பதற்குக் காரணமென்ன? என்பதை ஆராய்வோம். அக்காலத்தில் கன்னிகையர்க்கென்றே தனிப்பட்ட குருகுலங்கள் பல தமிழ் நாட்டிலிருந்தன. அவைகள் சிறந்த யோகினிகளாலேயே நடத்தப் பெற்றன. அவர்கள் பெயர் மாத்திரத்தை விரும்பி ஆடம்பரமாக நடத்தப் பெறவில்லை. அவைகள்

பொதுவாக மக்களையும் சிறப்பாகக் கன்னிகையர்களையும் பண்பாட்டிலும், கல்வியிலும்‘ பக்தியிலும் சிறந்தவர்களாகச் செய்யும் முறையிலேயே நடத்தப் பெற்றன. அதனுலேயே அக்கன்னிகா குருகுலங்களின் பெயர்களும் இக்காலத்தில் அறியமுடியா்மல் இருக்கின்றன.

இத்தகைய சிறந்த கன்னிகா குருகுலங்களில் பயிற்சி பெற்ற காரணத்தாலேயே அக்காலப் பெண்மணிகள் சிறந்த கல்வியறிவும் பண்பும் பக்தியும், கற்பும் நிறைந்தவர்களாய் இருந்தனர். அச்சம், மடம், நாணம், பயிர்ப்பு என்னும் நாற் குணங்களும் நாற்படைகளாகவும் ஐம்புலன்களும் நல்லமைச் சர்களாகவும் இருக்க பெண்கள் கற்பரசிகளாகத் திகழ்ந்த னர். அவர்கள் தெய்வபக்தியினுலே சிறந்த கணவன்மார்களைப் பெற்றனர். சிலர் சிறந்த யோகிகளாகவும் திகழ்ந்தனர். கற்பு டைய மாதர்கள் தெய்வ பக்தியால் சிறந்த புதல்வர்களைப் பெற்றனர்.

கருவாகத் தோன்றிய நாள் முதல் கருப்பையில் வளருங் காலத்திலும் குழந்தைகள் பிறந்து பால் குடிக்குங் காலத்தி லும் தாய்மார்களின் பண்பும் அறிவும் பக்தியுமே அக் குழந் தைகளின் உடலிலும் உள்ளத்திலும் உயிரிலும் பாய்ந்து நிறைந்து அக்குழந்தைகளை அத்தன்மையுடையவர்களாகவே வளரும்படி செய்தது. அத்தாய்மார்களே பாலப் பருவத்தில் தம்புதல்வருக்குச் சிறந்த கல்வியையும் பக்தியையும் பண்புக ளையும் வீரத்தையும் கற்பித்தனர். பின்னர் சிறுமிகளும் சிறு வர்களும் தனித்தனியான குருகுலங்கள் மூலம் சிறந்த கல்விப் பயிற்சிகளைப் பெற்றனர்.

இப்படி வளர்ந்த மக்களையுடையதாயிருந்ததனுலேயே நம் தமிழ் நாட்டிற்கு அக்காலத்தில், இக்காலத்தில் போல எங்கு பார்த்தாலும் ஏராளமான ஊர்க்காவல் நிலையங்களும் (Police), வைத்திய நிலையங்களும், நீதி மன்றங்களும், சமாதா னச் சங்கங்களும் தேவையில்லாதிருந்தன. நாடு முழுவதும் மக்கள் கலகம், அச்சம், நோய், வறுமை முதலியன இன்றி மன அமைதியோடு இன்ப வாழ்வு வாழ்ந்தனர்.

ஒவ்வொரு ஆண்டிலும் வரும் மார்கழி மாதமானது, மக்கள் ஆத்மீக சாதனைகளை ஆரம்பித்துப் பழகுவதற்குரிய சிறந்த தெய்வீக மாதமாகும். இது ஒரு வருடத்தையே ஒரு நாளாகக் கொண்ட தேவர்களுக்கு "பிரம்மமுகூர்த்தம்" என்று சொல்லப்படும் விடியற்காலை நேரமாகும். முற்காலத்தில் கன்னிகையர் குருகுலங்களில் பயிற்சி பெற்ற சிறுமிகள் (5 வயது முதல் 12 வயது வரையுள்ள பாலிகைகள்) இந்த மார்கழி மாதத்தில் காலை நோடிக் கார்த்தியாயினி தேவி வழிபாடு என்னும் "பாவை நோன்பு" நோற்று வேண்டிய பேறுகளைப் பெற்றனர் என்பதைப் பார்ப்போம்.

பாவை நோன்பு நோற்கும் கன்னிகையர்கள் மார்கழி மாதத்தில் விடிவதற்கு முன்பு தங்கள் தோழிப் பெண்களைத் துயிலுணர்த்தி நீர் நிலைகளுக்கு அழைத்துச் சென்று நீராடி மணலால் கார்த்தியாயினி தேவியையும் பிடித்து வைத்துப் பூசித்துப்பாடி விடியுமுன்பே வீடுவந்து சேர்வார்கள். அம்மாதம் முழுவதும் பொய்களும் கோள்களும் பேசமாட்டார்கள் இயன்றவரை தருமம் செய்வார்கள். தீயவற்றைச் செய்யார்கள். இரவில் பாய் முதலிய படுக்கையில் படுக்காமல்தரையில் தமது துணிகளை விரித்துக்கொண்டு படுத்துத்தூங்குவார்கள். கையையே தலையணையாக வைத்துக் கொள்வார்கள். நகைகளையும் பூக்களையுங் கொண்டுதங்களை அலங்கரித்துக் கொள்ள மாட்டார்கள். வெண்ணெய் முதலியன தடவி அலங்காரமாக முடிசடைகளைப் பின்னிக் கொள்ள மாட்டார்கள். மோர், தயிர், பால், நெய் மிகுந்த சத்தும் சுவையும் உடைய உணவுகளை உட்கொள்ள மாட்டார்கள். இவ்வாறுன விரதமிருந்து அம்பிகையருளால் விரும்பிய பேற்றையடைவார்கள். இது அம்பிகை எம்பாவையில் கூறப்பட்டுள்ளது. மாணிக்கவாசகர் பாடிய திருவெம்பாவையில் உலகத்தோற்றத்திற்குரிய சக்திகளின் செயல்கள் குறிக்கப்பட்டுள்ளன. ஆண்டாளம்மையார் பாடிய திருப்பாவையில் பாவை

நோன்பு நோற்கும் கன்னிகையருக்குக் கண்ணன் உதவிகள் செய்வதாகக் கூறப்பெற்றுள்ளது.

ஐந்து வயது முதல் பன்னிரண்டு வயது வரையுள்ள சிற்றிளங் கன்னிகையர்களே இவ்விதமிருந்தார்களென்றால் மற்றக் கற்பரசிகளும் அவர்களுடைய வயிற்றிற் பிறந்த மக்களும் எவ்வாறு வாழ்ந்து இன்புற்று இருப்பார்கள் என்பதை யூகித்தறியலாமல்லவா?

மீண்டும் நமது தமிழ்நாடு அத்தகைய கன்னிகையர் குருகுலங்களையும் மற்றக் குருகுலங்களையும் ஏற்படுத்தி மறுமலர்ச்சியடையும்படி செய்ய அம்பிகையைப் பிரார்த்திப்போமாக!

மாதங்களுக்குள் நான் மார்கழி மாதமாக இருக்கிறேன். என்று கண்ணபிரான் கீதையில் மொழிந்துள்ளார். மார்கழி இத்தகைய புனிதம் வாய்ந்த மாதமாகும். ஒரு மார்கழி மாதத்தில் மாணிக்கவாசக அடிகளார் திருவண்ணாமலைக்குச் சென்றிருந்தார், அப்பொழுது இளங்கன்னிகையர்கள் அவ்வூரில் விடியுமுன் வெகுநேரமிருக்கும்போதே எழுந்திருந்து ஒவ்வொரு வீடாகச் சென்று தமது தோழிப்பெண்களை எழுப்பிப் பாடல்களைப் பாடிக் கொண்டே தடாகத்திற்குச் சென்று நீராடி அம்பிகை பூசையாற்றித் திரும்பி வரும் இனிய காட்சியைக் கண்டார். அவர் உள்ளம் உருகியது. அக் கன்னிகையர்கள் அவர் கண்களுக்கு நவசக்திகளாகக் காட்சி அளித்தனர். நவ சக்திகள் ஒவ்வொருவரும் மற்றொவ்வொரு சக்தியைத் துயிலுணர்த்த இப்படி ஒன்பது சக்திகள் சேர்ந்து நீராடிப் பரமனை பாடுவது போன்று திருவெம்பாவை யென்னும் உள்ளத்தை உருக்கி இறைவனின் அருளைப் பெறவைக்கும் இருபது பாடல்களைப் பாடினார். பக்தி நிறைந்த அடியவர்கள் இன்றும் மார்கழி மாதத்தில் விடியற்காலையில் எழுந்து ஒன்று கூடி அத்திருவெம்பாவையைப் பாடிக்கொண்டே தெருக்கள் வழி

யாகச் சென்று நீராடி திரும்பி வந்து ஆலய வழிபாடு செய்து தம்தம் இல்லம் செல்கின்றனர். இவ்வாறு ஒவ்வொரு ஊரி லும் நிகழுமேயானுல் இறைவன் திருவருளேப் பெற்று நம் நாடு உய்யுமல்லவா?

இப்பொழுது மாணிக்கவாசகரால் குறிப்பிடப்பட்ட அந்த நவசக்திகள் யார் என்பதை கவனிப்போம். பராசக்தியினின்று முண்டான மனேன்மணி முதலிய நவசக்திகள் அபர சக்தி கள் என்றும் சொல்லப் பெறுவார்கள். உயிர்களுக்குப் படைப் பாதிகளே நிகழ்த்தி உதவ முதன்முதலில் மனேன்மணி ஆன்மாக்களிடத்தில் அடக்கியுள்ள சர்வ பூத்தமணி என்னும் சக்தியை உளத்திலெழுப்புகின்ருர். சர்வ பூததமணி சூரியனிடத்து அடக்கியுள்ள பலப்பிரமதனி என்னும் சக்தியை உணர்த்துகின்ருள். பலப்பிரமதனி சக்திக ளிடம் அடங்கியுள்ள பலவிகாளி என்னும் சக்தியை எழுப்பு கின்ருள். பலவிகானி ஆகாசத்தில் அடங்கியுள்ள கலவிதானி என்னும் சக்தியை எழுப்புகின்ருள். காளி தேயுவில் உள்ள நௌத்திரியை எழுப்புகின்ருள். இவ்வாறே நௌத்திரி அப்பு வினுள்ள சேட்டையையும் சேட்டை பிருதிவியிலுள்ள வாமை யையும் எழுப்புகின்ருர்கள். இந்த ஒன்பது அபர சக்திகளும் சேர்ந்துபராசக்தியை போற்றி அவளருள் பெற்று உலகிய லடைப்புமுதலிய தொழில்களேச் செய்கின்றனர்.

இத்தகைய திருவெம்பாவைப் பாடல்களே நாம்தினந்தோ றும் காலேயில் பக்தியோடு பாடி வருவோமேயானுல் பரா சக்தியாகிய தாயின் அருளேப் பெற்றுப் பரமசிவனுகிய தந்தை யுடன் கூடிப் பேரின்பம் பெறலாம்.

யோகி ஸ்ரீ சச்சிதாநந்த சுவாமிகளின் 47 ஆவது பிறந்ததின ஆசிச்செய்தி 22-12-60

நலம் தருவது நம்பிக்கை

ஞாலத்தார்க்கு நலம்தரவல்லது நம்பிக்கை, அதுவே ஞானத்திற்கும் நற்றுணையாம், கணமொரு குணமாக மாறும் மனம், இன்பம் துன்பம் என்னும் இருபக்கமும் ஊசலாடுகிறது; ஸ்திரமற்றநிலையில் அளவில்லாத அல்லலை அடைகிறது. இன்பம் எங்கே? எங்கே? என்று தேடித்தேடி இன்னலைத்தான் அனுபவிக்கின்றது. அந்தோ பரிதாபம்! அலையும் மனதையுடையவனுக்கு விமோசனமுண்டா? புறஉலகில் இன்பந்தேடி ஓடிஅலையும் மனம், ஒருமைப்பட்டு ஒன்றுகிய இறைவனைப்பற்றி ஒப்பற்ற பேரின்பம் பெறவேண்டுமாயின் தெய்வ நம்பிக்கை அவசியம் அதுவே வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்ந்து வானுறையும் தெய்வத்துள் விளங்கப் பெருந்துணையாகும்.

விஞ்ஞானம் விரிந்து, ஆராய்ச்சி அதிகரித்து வருங்காலத்தில் தெய்வநம்பிக்கை குறைந்துதான் செல்கிறது. கண்ணுற் காண முடியாத மின்சக்தியின் துணை கொண்டு, ஒலியும், ஒளியும், காற்றும், கனலும்தரும் கருவிகளை ஆக்கித்தரும் விஞ்ஞான விவேகிகள் சிலர், ''நாம் கண்ணுற் காணுத கடவுளை உள்ள பொருளென்று நம்புவதெப்படி?'' என்று விதண்டாவாதம் செய்வது விந்தையே! முதலிற் கடவுள் இருக்கிருர் என்ற நம்பிக்கை வந்தாற்ருன் காணுத கடவுளைக் காணமுடியும். அவன், எப்படியன், எந்நிறத்தன் எவ்வண்ணத்தன் என்றுணரமுடியும். மணிவாசகரும் 'தெய்வ மென்பதோர் சித்த முண்டாகி என்று கூறியுள்ளார், தெய்வம் உண்டு என்ற நம்பிக்கை முதலில் ஏற்பட்டுவிட்டால் பின், அத்தெய்வத்தைக் காணும் வழிகளை மனம் நாடும், அருள்வழிநின்று அனுபவம் பெற்ற பெரியோர்களைத் தேடும் அவர்கள் அறிவுரை கேட்டு நம்பிக்கையோடு அவ்வழிச் செல்லக் கடவுட் காட்சி கைகூடும்.

நம்பிக்கை யெனும் பேராற்றலால் அகிலாண்டங்களையுமே அடக்கியாளலாம். ''கடுகுவிதையளவு விசுவாசம் உங்களுக்கு உண்டாயிருந்தால், நீங்கள் இந்தக் காட்டத்தி மரத்தை நோக்கி 'நீ வேரோடே பிடுங்குண்டு கடலிலே நடப்படுவாயாக' என்ருல் அது உங்களுக்குக் கீழ்ப்படியும்'' என்பது யேசுபெருமான் திருவாக்கு, தெய்வ நம்பிக்கையின் வல்லமையால் நாயன் மார்கள் செய்த அற்புதங்கள் மிகப்பல

ஆழ்கடலிற் கல்லும் அழகியதெப்பமாய் மிதந்தது, ஆலம் அமுதம் ஆகியது சுண்ணும்பறை சுகந்த மலர்ப் பொய்கையாய் மாறியது. தீயிலிட்ட ஏடு எரியாது திகழ்ந்தது. இன்னும் எத்தனை எத்தனையோ! அனுமான் ஸ்ரீராமபிரானிலும், ராம நாமத்திலும் வைத்த நம்பிக்கை பாரத தேசத்திலிருந்து, இலங்கை செல்வதற்குப் பெருங்கடலைத் தாண்டப் பேராற்றலைக் கொடுத்தது. நம்பிக்கையால் நலம் பெற்ருேர் இன்னும்பலர்.

நம்பிக்கை நலம்தருவது போலவே அஃதின்மை கேடுதரும் ஒருவன் ஆற்றைத்தாண்டி அக்கரை செல்ல விரும்பினுன், ஆறு பெருக்கெடுத்தோடியது. நடந்து செல்ல முடியவில்லை; ஏறிச் செல்ல ஓடமும் இல்லை. என்ன செய்யலாம் என்று சிந்தித்தான். அப்போது அங்குவந்த இராம பக்தன், சிறு சுருளொன்றைக் கொடுத்து "இதைக் கொண்டு ஆற்றுள் இறங்கி நட, ஆபத்து வராது, அக்கரை சேர்வாய்" என்ருன் அம்மனிதனும் நம்பிக்கையோடு அதனைவாங்கிக் கொண்டு ஆற்றுள் இறங்கி நடக்கலானுன். ஆறும் நீர்குறைந்து வழிகொடுத்தது. நட்டாற்றிற் சென்றவன், சற்றே நின்ருன், சுருளுக்குள் என்னதான் இருக்கிறது என்று விரித்துப் பார்த்தான். துளசியிலையில் 'ராமா' என்று எழுதப் பட்டிருந்தது. இவ்வளவு தானு இந்த நாமத்திற்கு இத்தனை சக்தி இருக்குமா என்று சந்தேகப்பட்டான். நம்பிக்கை குறைந்தது. ஆற்று வெள்ளம் அவனை அடித்துச் சென்றது. சந்தேகிப்பவன் சர்வநாசம் அடைந்தவனுகிருன்.

இங்கு அக்ஞஸ் சாச்ரத்த தானஸ்ச ஸம்சயாத்மா விநச்யதி!
நாயம் லோகோஸ்தி நபரோ நஸுகம் ஸம்சயாத்மான:!!

ஞானமில்லாதவனும், சிரத்தை யில்லாதவனும், நம்பிக்கையற்ற மனமுடையவனும் நாசமடைகிருன். நம்பிக்கையற்ற மனமுடையவனுக்கு இவ்வுலகு இல்லை. வேறு உலகம் இல்லை, சுகமும் இல்லை. என்றகீதா வாக்கியம் மெய்ப்பிக்கப் படுகின்றது.

ஆகவே அன்பர்களே! ஆசைப் பெருக்கில் ஓடிக்கொண்டிருக்கும் வாழ்க்கையெனும் ஆற்றைக்கடந்து அக்கரை சேரவேண்டுமாயின் நம்பிக்கை வேண்டும். எமை இங்கு அனுப்பிவைத்த இறைவன், மீண்டும் தன்னேடு சேர்த்துக் கொள்வான் என்று நம்புங்கள்! அவனை அடைவதற்கு சன்மார்க்கம் காட்டும் சான்ருேரிலும் அவர்கள் அருளுரைகளிலும் நம்பிக்கைவைத்து நடந்து பிறவிப் பெருங்கடலை நீங்கிப் பேரானந்தம் அடைவீர்களாக!

நம்பினேர் கெடுவதில்லை—இது
நான்கு மறைத் தீர்ப்பு
ஓம் சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!!

ஓம்

பதினெண் பண்பு பயில்

ஸ்ரீலஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்த சரஸ்வதி மஹராஜ், ரிஷிகேசம்.

++++++++++++

அமைதி நிலை நேர்மையொடு
அகங்காரம் அற்ற நிலை
உண்மையுடன் எளிய வாழ்க்கை
உயர் நலம் செய் வாய்மை நிலை
சமத்வமுடன் உறுதிநிலை
சதிகாரச் சினமறுத்தல்
இணக்கமுடன் பணிவுகாட்டல்
எதனாலும் சலியாமை
தூய்மை நிலை பெருந்தன்மை
திருந்து மனத்தாராளம்
உதவு தர்ம சிந்தையும்
உதார குணம் பரிசுத்தம்
இந்தப் பதினெட்டு வித
இனிய குணம் பழகு தினம்
சொந்தமான அமர நிலை
சுருக்காகப் பெறுவாய் நீ
பிரம்மம் ஒன்றே என்றுமுள
பேருண்மைப் பரம் பொருளாம்
அவரு மிவரு மென்றுமிலா
அசத்யமான இல்பொருள்காண்
அகண்டமான நித்ய நிலையில்
அனவரதம் நீ யிருப்பாய்
காணுமிந்த மாறுபாட்டில்
கரந்துள்ள ஒருமை காண்பாய்
உலகியலின் அறிவை யுமக்
கூட்டு கலா சாலைகளால்
தலை சிறந்த இந்த நிலை
தனையடைய மாட்டாயே
ஆகமங்கள் யோக மறை
அறிவு தரு நிலைய மெய்தி
யோக முடிவான நிலை
ஏறி நீ சுகிப்பயே.

ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி!! ஓம் சாந்தி!!!

ஓம்

குறள் வணக்கம்

- சுவாமி சச்சிதானந்த யோகிராஜ் -

அகர எழுத்தே போல் அனைத்துலகும் படைத்த ஆதிபகவனே!
எங்கள் முதற் தேவே!
நூலறிவு மிகப் பெற்று வாலறிவன் உனையுற்று நாங்கள் உங்கள்
நற்றுள் தொழப் பணிப்பாயாக.
அன்பர் தம் மன மென்னும் மலர் மிசை உன் மாணடி
சேர்ந்து நிலமிசை நீடுவாழ அருள் புரிக.
வேண்டுதல் வேண்டாமை யின்றிய உம் திருவடி தொழுது
யாங்கள் யாண்டும் இடும்மையின்றி இருக்கச் செய்க.
பொருள் சேர் புகழ் மிக்க இறைவ! எங்கள் பால்
இருள் சேர் இரு வினையும் சேராமற் கா!
பொறி வாயில் ஐந்தவித்த புண்ணியனே உமது பொய்தீர்
ஒழுக்க நெறி நின்று நீடுவாழக் கருணை புரி.
உனக் குவமை யாருண்டு! உன் தாளடைந்து
எம்மனக் கவலை மாற்ற வருள்.

அறவாழி அந்தண! தூய நின்தாள் துணையெனக் கண்டோம். அதைத் தாழ்ந்து வணங்கத் தலைதந்து யாம் பிறவாழி நீந்தத் துணை வா. எண் குணனே! எம்மிறைவ! நினது பேரருளாலும் குணமென்னும் குன்றேறி நின்ற நிறை மொழி மாந்தராம் ஒழுக்கத்து நீத்த அறவோர் தம் ஆசிகளாலும் இவ்வுலக மக்கள் மனத்துக் கண் மாசிலராகிச் சிறப்பும் செல்வமும் ஈனும் அறத்தின் ஆக்கம் பெற்று இசை பட வாழ்க.

தானந் தவ மிரண்டும் தங்கத் துணை புரியும் வான புயலென்னும் வாரி வளம் பெருகிச் சிறப்பொடு பூசனைகளும் பசும்புற்றலைகளும் நிறைந்து வியனுலகத்துண்ணின் றுடற்றும் பசி ஒழிக எம்மனைவருடைய உயிர் நிலைகளும் அன்பின் வழியதாக இருந்து, எங்கள் அன்பும் பிறர்க்குரியதாகி; அருள் சேர்ந்த நெஞ்சும்' உயிர் செகுத் துண்ணுத நாவும், பிறன் பொருளைக் கள்ளத்தாற் கொள்ளாத உள்ளமும்; யாதொன்றும் தீமையிலாது சொலும் வாய்மையும் பெற்று தம்முயிர் நீப்பினும் யாம் பிறிதின்னுயிர் நீக்கா வினைபுரிந்து, யாடுண்டும் ஒப்பில்லாத வேண்டாமையன்ன விழுச் செல்வமும்; எப்பொருள் எத்தன்மைத்தாயினும் அப் பொருள் மெய்ப் பொருள் காணும் அறிவும் பெற்று; யானென தென்னும் செருக்கின்றி வானோர்க் குயர்ந் உலகம் புகுந்து வாழ நின் இன்னருள் புரிவீராக. நினக்கு வணக்கம்.

உலக மெல்லாம் உயர் நலம் பெருகுக!
அகில மெங்கும் அமைதி நிலவுக!
பாருலகெங்கும் பூரணம் பொலிக!
பொங்கும் மங்களம் எங்கும் தங்குக!

ஓம்

ஸ்ரீலஸ்ரீ சிவானந்த சுவாமிகள் சரித்திர சுருக்கம்

(சுவாமி சச்சிதானந்தா)

ஸ்ரீலஸ்ரீ சிவானந்த சுவாமிகள் தென்னிந்தியாவிலே திருநெல்வேலியைச்சேர்ந்த பத்தமடையில் 1887ம் வருடம் செப்டம்பர் மாதம் 8-ம் திகதியன்று அவதரித்தார். குப்புசுவாமி யென்பது அவரது பிள்ளைத் திருநாமம். பாரதியார் தோன்றிய எட்டயபுரத்திலே பள்ளிப் படிப்பு நடந்தது. திருச்சிராப்பள்ளியில் கல்லூரிப் படிப்பும் முடிந்தது.

பாரெங்கும் பணிபுரியவே தன்னைப் பரமன் படைத்ததைப் புரிந்தார் குப்புசுவாமி. பிணியகற்றும் பணியே சிறந்ததென வைத்தியம் கற்று மலேயாவில் அரசினர் வைத்தியராக அமர்ந்தார். நோயாளிகளுக்கோர் தாயாரெனவே அன்பைச் சொரிந்தார். மருந்தை யூட்டினார் உடற்பிணியோடு உள்ளப்பிணிகளும் பறந்தன. பேரும் புகழும் பணமும் காசும் போட்டியிட்டு அடைந்தன குப்புசுவாமியை மேனாட்டு மருத்துவச் சங்கங்கள் அவரை அங்கத்தினராக்கிக்கொண்டு பெருமையுற்றன.

புகழும் பணமும் அவரைத் தேடி வர வர மன அமைதி என்னவோ சிறிது சிறிதாகக் குறைந்து கொண்டே வரலாயிற்று. யோசித்தார் குப்புசுவாமி; உதறினார் உத்தியோகத்தை; திரும்பினார் இந்தியா; தலங்கள் பலவற்றையும் தரிசித்து முடிவில் இமயமலைச் சாரலை அடைந்தார். சாந்தியளிக்கும் சற்குரு தெரிசனம் நாடியலைந்து ரிஷிகேசத்தில் 1924-ம் ஆண்டு தமது 37-ம் வயதில் சிருங்கேரி மடத்தைச் சார்ந்த ஸ்ரீலஸ்ரீ விஸ்வானந்த சுவாமிகளிடம் சந்நியாசம் பெற்று "சிவாநந்த சரஸ்வதி" எனத் தீட்சாநாமத்தையடைந்தார்.

கங்கைக்கரையருகே சொர்க்காசிரமத்திலே தனித்தவத்தில் ஈடுபட்டார். இடையிடையே கேதாரம். பத்ரிநாராயணம், கைலாயம் முதலிய இமயத்தலங்களைத் தரிசித்தார். சாதுக்களின் நலங்கருதி சங்க

மொன்றையும் வைத்திய வசதிகளையும் ஏற்படுத்தினர், 1933-ல் ஆனந்தக்குடீரத்தில் வந்து தங்கினர். 1936-ல் திவ்யஜீவன சங்கத்தை நிறுவினர். இச்சங்கம் ஜாதி மத நாடு நிற பாஷைவகை வேற்றுமை எதுவுமின்றி அனைவரையும் அங்கத்தினராக ஏற்றுக்கொண்டு ஆத்ம ஞானத்தை உலக மெங்கும் பரப்பிவருகிறது. இன்று சுமார் 300 கிளைச்சங்கங்கள் உலகின் பலவிடங்களிலும் தோன்றிப் பணியாற்றி வருகின்றன.

பூரண ஞானியாம் சிவானந்த சுவாமிகள் தலைமையில் ஆனந்த குடீரம், யோகவேதாந்த ஆரண்ய சர்வகலாசாலை, யோகக்கலைக்காட்சி விஸ்வநாதர் ஆலயம், தர்மவைத்தியசாலை, பாடசாலை, பதிப்பகம் முதலிய பல பகுதிகளைக் கொண்டதாக வளர்ந்து பல்லோர்க்கும் பயன்பட்டு வருகிறது.

சென்ற 1950-ல் சுவாமி சிவானந்தர் இமயமுதல் ஈழம் வரை திக்விஜயம் செய்து ஆத்ம ஞானத்தை அள்ளிச் சொரிந்தார். பல்லோரும் தரிசித்துப் பயன் பெற்றனர்கள். அன்னரது பொன்னடிகளை வணங்கி ஆசிகளை ஏற்போமாக.

வாழ்க சிவானந்தா! **வாழ்க வையகம்!**

ஓம்

பொது வணக்கம்

ஆங்கிலத்தில்:- சுவாமி சிவானந்தர்
தமிழாக்கம்:- சுவாமி சச்சிதானந்த யோகிராஜ்

ஹே ப்ரபோ! இவ்வகிலமனைத்தும் படைத்தவர் தாங்கள். இவற்றைக் காத்தருள்பவரும் தாங்களே. புல்லின் நுனியிலும், புஷ்ப இதழிலும் இருப்பவர் தாமே. விரிகதிர் இரவிபாலும் விண்ணக மீன்களுள்ளும் விளங்கி நிற்பவரும் தாங்களே. கருணை யளித்துக் களிப் பருளும் பரம! நினக்கு வணக்கம்.

இன்னருள் இறைவ! இறப்பென்னும் பிணியினின்றும் நான் விடுதலை யடைவேனாக. சகல ஜீவராசிகளையும் சம நோக்குடன் பார்க்கும் சக்தி பெறுவேனாக. பாவமும் மலமும் என்னைப் பற்றாதொழிக. மனந்தனை அடக்கும் மதியை யருளுக. உமக்கும் உயிர்கட்கும் ஒய்விலாதுழைக்கப் பலந் தருவீராக. தங்கள் பணிக்கு என்னை தக்க தோர் கருவி யாக்குவீராக. என்னைப் பரிசுத்தனாகவும் பலவானாகவுஞ் செய்வீராக.

உள்ளங்கள் தோறும் உறையும் பரம! மறையில் மறைந்த இறைவ! போற்றி! போற்றி!! எனது கெட்ட எண்ணங்களையும் குறைபாடுகளையும் பலவீனத்தையும் அகற்றுக. என்னைப் பரிசுத்த னாக்கித் தங்கள் கருணைக்கும் ஆசிகளுக்கும் பாத்திரனா மாறு செய்க. ஹே! ப்ரபோ! உயிர் அனைத்தும் ஒன்றெனப் பிணைக்கும் ஆத்ம சூத்திரம் நீர். உலகெல்லாம் பரந்தெங்கும் ஊடுருவியிருப் பவரும் நீரே.

அஞ்ஞான இருளை அடியோடழிக்கும் திவ்ய ஜோதி நீர். கருணை நிறைந்து அகம் புறமும் வதியும் கடவுள் தாங்கள். நோயற்ற வாழ்வில் நான் வாழ்ந்து ஒருமையுடன் தங்களையே நினைந்திருக்கும் வண்ணம் அருள் பாலிப்பீராக. தூய நற் குணவானாகச் சேயெனக் குளவு புகல்வீர்.

சுயஞ் ஜோதிப் பிழம்பே! தாங்கள் எனது தந்தை, தாய், தமையன், நண்பன், சுற்றம், சற்குரு சகலமும். இவ் வுண்மையை நான் என்றும் உணருவேனாக. விருப்பு வெறுப்பு, ஆணவம், காமம், பொறாமை ஆய தீயபேய்கள் எனை யணுகா திருக்குமாக. அகிலமெங்கும் நான் அமைதியும் அன்பும் ஆனந்தமும் வாரி வழங்குமாறு என்னைத் தமது இனிய தூத னென ஆக்குவீராக. எனது உடல் பொருள் ஆவி யனைத்தும் தங்கள் திருப்பணிக்கும் தாங்கள் படைத்த இவ்வுலக சேவைக்குமே உரியதாகுக. தங்கள் அமர வாழ்வெனும் மூச்சை யானும் உயிர்க்கச் செய்வீர்களாக. உலக மக்களின் சகோதரத்துவத்தை யான் நன்குணருவேனாக. அனைத்துயிரையும் எனது ஆத்ம சொரூப மாகவே எண்ணி அன்பு செலுத்துவேனாக. ஹே தனிப் பெருங் கருணை நிதியே! தங்களுக்குஎனது தாழ்மையான வணக்கம். வாழிய நினதருள் வாழியவே.

ரிஷிகேசம் தெய்வீக வாழ்க்கைச் சங்க வெள்ளிவிழா நாமலிகித ஜெபம்

நொவெம்பர் மாதம் முடிய உள்ள கணக்கு விபரம்

சென்ற மாதக் கணக்கு	12847819
ஸ்ரீரங்கம்	3520
நாவலப்பிட்டி	104737
கொழும்பு	36860
கினிகத்தேனை, கடவலை	7200
ஊவாக்கட்டலை, காலிஎல	3200
கற்றன்	14329
உடுவில்	3300
பண்டாரவலை	1680
வட்டக்கொடை, மட்டக்கும்புற	5040
மயிலிட்டிதெற்கு, கட்டுவன்	25920
கல்லெல்ல, லோவர் கெற்றியா	6720
மத்துகம பட்டினம்	2000
மதுகெதற தோட்டம்	2000
சென்ஜோட்ஸ் தோட்டம்	4000
கீக்கிளுகந்த தோட்டம்	2000
மாணிக்கவல்லித் தோட்டம், றத்தோட்டை	54000
திருமலை	612000
சாம்பல் தீவு	50000
உடுப்பிட்டி	5312
தெல்லிப்பளை	3520
புலோலி	990
ஊரெழு	3564
பருத்தித்துறை	12940
நீர்வேலி	3225
பதுளை	18700
திமிலைத்தீவு	9856
மதுரை	5600
காங்கேசன் துறை	14616
நல்லூர், பண்டாரக்குளம்	14355
அல்லிதோட்டம், கினிகத்தேனை	103591
லேன்ஸ்டவுண், இரத்தினபுரி	132964
சண்டிலிப்பாய்	19840
அம்பாறை	3348
தபோவனம், கண்டி	13920
இயக்கச்சி	5440
குருகுல இல்லம், காரைநகர்	540000
மொத்தம்	14698106

ஆத்மஜோதி அச்சக நன்கொடைகள்

	சென்ற மாதக்கணக்கு	145 00
திரு	R. முத்தையா, பதுளை	151 00
	அ. குருபரன், நாவலப்பிட்டி	101 00
	R. சிவஞானஜோதி - கொழும்பு	101 00
	V. A. கிருஷ்ணபிள்ளை - தாமிரவல்லி	51 00
	சி. கந்தையா, அம்பாறை	50 00
	க. இராமச்சந்திரன், ஜயந்திபுரம்	25 00
திருமதி	பராசக்திடூல்வெல, கொழும்பு	25 00
திரு	செ. பொன்னம்பலம், நாவலப்பிட்டி	25 00
	பொ. சின்னத்துரை, நாவலப்பிட்டி	25 00
	சி. பரமசாமி, நாவலப்பிட்டி	25 00
	T. இராஜேஸ்வரன், நாவலப்பிட்டி	25 00
	கா. நவரத்தினம், யாழ்ப்பாணம்	25 00
	V. ஐயாவு, கற்றப்பூலா	25 00
செல்வி	சாரதா	25 00
திரு	இ. காசிப்பிள்ளை, நாவலப்பிட்டி	25 00
	பொ. கந்தையா, திரிகோணமலை	25 00
செல்வி	சி. இராசலட்சுமி, திரிகோணமலை	20 00
திரு	மு. பாலசுப்பிரமணியம் குடும்பம், ஏழாலை	20 00
	குழந்தைவேல், கினிகத்தனை	15 00
	ள. மயில்வாகன சுவாமி, தொண்டைமானாறு	15 00
	ஏ. தம்பு, புங்குடுதீவு	15 00
	கு. சுப்பையா, நாவலப்பிட்டி	11 00
	உ. கந்தசாமி, பம்பலப்பிட்டி	11 00
	நா. சுப்பையா, வெள்ளவத்தை	10 00
	ஆ. இரத்தினவடிவேல், கொழும்பு	10 00
	ச. அருமைநாயகம், ,,	10 00
	தி. கேதிஸ்வரநாதன், வெள்ளவத்தை	10 00
	செ. மாணிக்கவாசகர், கொழும்பு	10 00
	த. அழகேந்திரா ,,	10 00
	வி. தவமணி ,;	10 00
	ரா. இரத்தினசோதி ,,	10 00
		1061 00

	1061 00
திரு R. வேலுப்பிள்ளை, நாவலப்பிட்டி	10 00
C. கனகரத்தினம், கம்பளை	10 00
V. நகுலேந்திரன், மாத்தளை	10 00
அ. சபாபதிப்பிள்ளை, நாவலப்பிட்டி	10 00
M. D. செல்லையா, வெஸ்ரோல்	10 00
கொழும்பு ஸ்ரோர்ஸ், நாவலப்பிட்டி	10 00
இராஜாபிறஸ், நாவலப்பிட்டி	10 00
R. தெய்வேந்திரன், நாவலப்பிட்டி	10 00
R. பசுபதி கொட்டக்கலை	10 00
M. S. M. சரீபு நாவலப்பிட்டி	10 00
திருமதி தம்பிஐயா கற்றன்	10 00
திரு கந்தையா கற்றன்	10 00
விஜயரத்தினம் கற்றன்	10 00
கு. பொன்னையா உணுகலோயா	10 00
ச. கதிர்காமநாதன் நாவலப்பிட்டி	10 00
நா. பரமேஸ்வரன் நாவலப்பிட்டி	10 00
M. S. கணபதிப்பிள்ளை நாவலப்பிட்டி	10 00
வ. நாகமணி நாவலப்பிட்டி	10 00
சி. விஜயரத்தினம் நாவலப்பிட்டி	10 00.
செல்வி லீ. முத்தையா நாவலப்பிட்டி	10 00
திரு க. சதாசிவம் இம்புல்பிட்டி	10 00
K. K. வயிரவப்பிள்ளை நாவலப்பிட்டி	10 00
செல்வி S. இலட்சுமி நாவலப்பிட்டி	10 00
திரு சி. சுந்தரலிங்கம் கொழும்பு	10 00
S. மயில்வாகனம் நாவலப்பிட்டி	10 00
பழனியாண்டிப்பிள்ளை நாவலப்பிட்டி	10 00
க. கனகராசா யாழ்ப்பாணம்	10 00
கந்தசாமி வைத்தியர் நாவலப்பிட்டி	10 00
செல்வி அருளோதயம் நாவலப்பிட்டி	10 00
திருமதி தர்மலிங்கம் வெள்ளவத்தை	10 00
திரு வ. நடராசா கொழும்பு	10 00
K. சிவசுப்பிரமணியம் பண்டாரவளை	10 00
த. நல்லதம்பி உருத்திரபுரம்	10 00
ஆ. சின்னத்துரை திரிகோணமலை	10 00
N. சிவசுப்பிரமணியம் பதுளை	10 00
சாது சண்முகவடிவேல் கதிர்காமம்	6 00
	1417 00

		1417 00
திரு வேலுப்பிள்ளை ஞாபகார்த்தம்		6 00
மு. அருளாநந்தம்	தலவாக்கொல்லை	6 00
M. K. சிதம்பரநாடார்	கொழும்பு	5 00
நி. மாணிக்கவாசகர்	வெள்ளவத்தை	5 00
திருமதி இ. இராசாங்கன்		5 00
திரு த. தப்பையா	அவிசாவலை	5 00
நா. கந்தையா	நாவலப்பிட்டி	5 00
ச. நல்லையா	தலவாக்கொல்லை	5 00
திரு இ. செ. நடராசா	இன்வெறி டிக்கோயா	5 00
இ. கி. இராசநாயகம்	மஸ்கெலியா	5 00
K. சிதம்பரப்பிள்ளை	நாவலப்பிட்டி	5 00
மு. உ. மு. சுவாமிநாதன்	பருத்தித்துறை	5 00
K. இராமநாதன்	வெஸ்ரோல்	5 00
M. O. M. முருகேசபிள்ளை	நாவலப்பிட்டி	5 00
செல்வி சிவதேவி	மானிப்பாய்	5 00
செல்வி சிவராஜினி	மானிப்பாய்	5 00
செல்வன் சி. வ. இராஜேஸ்வரன்	மானிப்பாய்	5 00
திரு அ. கதிரேசன்	றம்புக்பிட்டி	5 00
செல்லையாக்குருக்கள்	கம்பளை	5 00
இ. இளையதம்பி	பதுளை	5 00
இராஜேஸ்வரன்	நாவலப்பிட்டி	5 00
N. முத்தையா	கங்குவத்தை	5 00
R. சபாபதி	அல்லிதோட்டம்	5 00
திருமதி V. வாமதேவன்	கற்றன்	5 00
திரு C. ஆறுமுகம்	நாவலப்பிட்டி	5 00
நா. கந்தையா	நாவலப்பிட்டி	5 00
K. R, கந்தையா	றத்தோட்டை	5 00
சந்திரசேகரம்	நாவலப்பிட்டி	5 00
இராசரத்தினம்	நாவலப்பிட்டி	5 00
V. பீதாம்பரம்	நாவலப்பிட்டி	5 00
கு. திருநாவுக்கரசு	வட்டவளை	5 00
ம. கணேசன்	நாவலப்பிட்டி	5 00
V. கந்தையா	நாவலப்பிட்டி	5 00
K. தியாகராசா	நாவலப்பிட்டி	5 00
K. N. நடராசா	கினிகத்தனை	5 00
		1238 00

		1594 00
திரு மு. முத்துத்தம்பி	நாவலப்பிட்டி	5 00
S. இராசநாயகம்	நாவலப்பிட்டி	5 00
S. சபாரத்தினம்	நாவலப்பிட்டி	5 00
நா. மகாலிங்கம்	கண்டி	5 00
த. ச. சண்முகதாசன்	கண்டி	5 00
C. K. மார்க்கண்டு	நாவலப்பிட்டி	5 00
வி. அ. லெம்போர்ட்	நாவலப்பிட்டி	5 00
C. M. கோமஸ்	நாவலப்பிட்டி	5 00
K. திருநாவுக்கரசு	நாவலப்பிட்டி	5 00
தி. அ. மூர்த்தி	தெல்லிப்பளை	5 00
K. சீனிவாசகம்	திரிகோணமலை	5 00
செல்வி வே. இராசலட்சுமி	நாவலப்பிட்டி	5 00
திரு பொ. மயில்வாகனம்	திரிகோணமலை	5 00
செல்வி ந. தனலட்சுமி	திரிக்கோணமலை	5 00
திருமதி அ. திருநாவுக்கரசு	பம்பலப்பிட்டி	5 00
திரு க. அ. பொன்னையா	இரத்தினபுரி	5 00
மேரியோசெப்பு	நாவலப்பிட்டி	5 00
க. பொன்னம்பலம்	மயிலிட்டிதெற்கு	5 00
திருமதி தி. வியாலாட்சி	நவாலி	5 00
திரு நா. சச்சிதானந்தன்	குருநாகல்	5 00
வைத்தீஸ் வரக்குருக்கள்	காரைநகர்	5 00
த. கணேஸ்	வட்டக்கொடை	5 00
ஆ. சி. தில்லையம்பலம்	கடவளை	3 00
திமிலைக்கண்ணன்	மட்டக்களப்பு	3 00
இ. பொன்னுத்துரை	ஊரெழு	3 00
V. கந்தசாமி முதலி	முதூர்	3 00
சோ. காசிப்பிள்ளை	மாவிட்டபுரம்	3 00
அ. பரநிருபசிங்கம்	முரசுமோட்டை	2 00
K. S. அலிகான்	வெஸ்ரோல்	2 00
திருமதி K. செல்லையா	வெள்ளவத்தை	2 00
திரு தி. செல்லையா	கீரிமலை	2 00
S. தம்பாபிள்ளை	கல்வியங்காடு	2 00
ஸ்ரீ முருகன்	இயக்கச்சி	2 00
P. முத்துச்சாமி	கல்லெல்ல	1 00
		1732 00

Registered at the G. P. O. as a News Paper M. L. 59-300

வாய்வு சூரணம்

உஷ்ணவாய்வு முழங்கால் வாய்வு, இடுப்பு வாய்வு, மலக்கட்டு, மலபந்தம், அஜீர்ணம், கைகால் அசதிப் பிடிப்பு, பசியின்மை, வயிற்றுவலி, பித்த மயக்கம், பித்த சூலை, புளியேப்பம், நெஞ்சுக்கருப்பு, முதலிய வாய்வு ரோகங்களை நீக்கி ஜீரண சக்திக்கும் தேகாரோக்கியத்திற்கும் மிகச் சிறந்த சூரணம்.

உபயோகிக்கும் முறை

இந்தச் சூரணத்தில் அரை தோலா அளவு எடுத்து அத்துடன் அரை தோலா அளவு சீனி அல்லது சர்க்கரை கலந்து ஆகாரத்துக்குமுன் உட்கொண்டு கொஞ்சம் வெந்நீர் அருந்தவும். காலை மாலை தொடர்ந்து உட்கொள்ள வேண்டும். தேகத்தை அனுசரித்து உட்கொண்டு வரும்போது அளவைக்கூட்டியும் குறைத்தும் உட்கொள்ளலாம். நெய், பால் வெண்ணெய், நிறையச் சாப்பிடலாம். வாரம் ஒரு முறை எண்ணெய் ஸ்நானம் செய்யலாம்.

மூலிகையினால் தயாரிக்கப் பெற்றது.

தபால் செலவு உட்பட டின் ஒன்று 4 ரூ 25 ச

இலங்கையில் கிடைக்குமிடம்

ஆத்மஜோதி நிலையம், நாவலப்பிட்டி.

இந்தியாவில் கிடைக்கும் இடம்:-

சம்பு இன்டஸ்ரீஸ் சேலம் 2 (S. I.)

மலாயாவில் கிடைக்குமிடம்:-

மு. கணபதி அன் கம்பெனி

66, பெல்பீல்ட் ஸ்ரீட் ஈப்போ.

சந்தா நேயர்களுக்கு

ஜோதி எடுக்கும் சந்தா நேயர்கள் அனைவரும் தமது சந்தாப் பணங்களை அனுப்பிவைக்குமாறு அன்புடன் வேண்டுக்கின்றோம். பணம் அனுப்பும்போதும் விலாச மாற்றம் செய்யும்போதும் சந்தா இலக்கத்தைத் தவறாது குறிப்பிட வேண்டுகின்றோம்.

இந்தியாவில் உள்ள அன்பர்கள் வழக்கம் போல

R. வீரசம்பு, சம்பு இன்டஸ்ரீஸ், சேலம் 2.

என்ற விலாசத்திற்கு அனுப்பிவைப்பதோடு இவ்விடமும் அறியத்தருக.

ஆத்மஜோதி நிலையம், நாவலப்பிட்டி
(சிலோன்)

Printed & Published by Mr. N. Muthiah, Athmajothi Nilayam, Nawalapitiya
at ATHMAJOTHI PRESS, NAWALAPITIYA (Ceylon) 15-12-60