

The Yoga Way of Life

H.K. Sarabhai

Light IV January — February 1967. Rays 7 & 8

THE OBJECT OF RELIGION

The object of religion is to raise human life and consciousness to Divine Life and consciousness. It is in fact a God-possession by which every aspect of life is elevated and transformed into an absolute state of perfection... Merely an ostentatious display of religious observances will not do. What is needed in the first place is a tremendous sincerity to raise to the very height of Godhead, to attain which is the chief aim of every aspirant or seeker of Truth. God must be made to work in us transmuting our entire life to one of spiritual splendour and peace so that we can feel that we are utterly Divine in every atom of our being. We must live, move and have our being totally in God.

— Sri Swami Ramdas

The Divine Life Society

OUR TRUE INNER NATURE

All your despair and misery is function of the mind-nature. Even at the moment the mind is thus plunged in forgetful grief and lamentation, even at the very same moment you are full of unutterable peace and Self-Bliss in thy true inner nature. That is an unchangeable fact. Turn within to this "I" beyond (just beyond) the fretting mind. This moment you rest in the Peace. Cling to It. You are ever one with It. Do not allow the mind to deceive you and deprive you of that which is ever yours

Live in God, invoke His divine Name, fill yourself with this divine Idea, and feel His Peace and Ananda. Eliss is to be known as the supreme Reality! This and this alone is your important task on hand. Do it with calm serenity and sweetness of Bhav. You have my Prayers for you at every step.

— Sri Swami Chidananda

THE YOGA WAY OF LIFE

THE OFFICIAL ORGAN OF

THE DIVINE LIFE SOCIETY — COLOMBO BRANCH

Aim: Dissemination of Spiritual Knowledge

(Jnana Yajna)

Yearly Subscription Rs. 3

Single copy 30 cts.

Light IV January—February 1967 Rays 7 & 8

PEACE PRAYER

(Sri Swami Omkar, Sri Santi Ashram, Totapalli Hills)

ADORABLE PRESENCE:

Thou Who art within and without, above and below and all around, Thou Who art interpenetrating the very cells of our beings, Thou Who art the Eye of our eyes, Ear of our ears, Heart of our hearts, Mind of our minds, Ereath of our breaths, Life of our lives and Soul of our souls, bless us, Dear God! to be aware of Thy Presence, NOW and HERE. This is all that we ask of Thee!

May all of us be aware of Thy Presence in the East and the West, in the North and the South! May Peace and Goodwill abide among individuals as well as communities and nations! This is our earnest prayer!

May Peace be unto all. Om Shanti! Shanti! Shanti!

[The Golden Jubilee of Sri Santi Ashram and the Seventy-Second Birthday Anniversary of its Revered Founder, Sri Swami Omkarji are celebrated on 21-1-67.]

SRI SWAMI OMKAR

Swami Omkar is perhaps best known for his peace propoganda; but it is not the usual rather insipid variety, since he always insists that peace must be found within oneself before it can be spread abroad. As he says in 'Cosmic Flashes': "Peace is the birthright of every soul, nay the Soul is Peace. *Santoyam Atma* says the Upanishad. With every inhalation of yours try to take in Peace, and try to give out Peace only with every exhalation. Your very life should become Peace. He who thus realizes Peace realizes God, for verily The two are one."

He is not a guru in the usual sense of giving initiation and upadesha, but many who visit him revere him as such. He worships God in all he sees: in the ocean, comparing it to "the ocean of Reality, the Atman;" in the breath that is the Source of all breath, the Infinite that is manifesting itself, in life as "a process of silent, slow and steady growth towards the goal." He is even capable of seeing God in the ugly and sinful; he sees everywhere the Face of God, in health and in sickness, in good fortune and ill. He longs to communicate his experience "that God is here and everywhere, that He is eternally one with us, and that all we have to do is to be aware of His all-pervasive Presence."

(From a Note by I. G. Schultz in *THE MOUNTAIN PATH*, Courtesy: Sri Ramanasramam)

My Aspiration

(Sri Swami Omkar)

These days [as I lie down in the sick-bed which I call my Bed of Roses, one of the topmost ardent aspiration is:

Not to talk of God to people who come to me, but to make them feel God's Presence here and now as they sit here with me.

Q. Is is possible ?

A. It is more than possible, for God is pervading and permeating the very cells of their beings. When He is sparkling in their eyes, throbbing in their hearts and flowing in their very breath, why is not possible to feel God's Presence?

To feel God's Presence *now and here*, this is the only possible thing, for, He is the only ever-present Reality — the changeless Truth. My heart longs not only to help the devotees who come to me to feel God's Presence, but also to help those who are not able to come to see me.

Q. Is it also possible ?

A. Yes! It is one hundred percent possible, provided they are pining for God, being in tune with the Infinite.

Where is distance in God? When you can make someone to feel God's Presence who is near you, you can make the one to feel God's Presence, who is at a distance of thousands of miles away also. For God, whether it is in India or in America or in the North Pole or South Pole, it is all the same to Him, as He is omnipresent and equally present pervading from the tiniest atom to the biggest planet.

As an ounce of practice is worth more than a ton of words or theory, let us practise to feel His Presence now, as He is awaiting our recognition or awareness in the stillness of our hearts, interpenetrating, the very cells of our beings. The repetition of our simple and inspiring *Peace Prayer* also is very helpful to feel His Presence *here and now*. Nay, the Peace Prayer unites all the individuals, communities and nations into one homogeneous whole, bringing all together, making the many into One, for, God is indivisible and one without a second. Now let us repeat our simple Peace Prayer and feel God's Presence in the very cells of our beings, from the toes to the top of the head, as well in all creation.

— — —

There is a most effective and powerful way of transforming all activities of the day into Puja, Sacrifice (Yajna) and worship. It is the constant mental repetition of the Lord's Name.

— Sri Swami Chidananda

The Highest Sadhana

(Sri Swami Krishnananda)

The specific nature of the Sadhana and the philosophy as propounded by Swami Sivanandaji Maharaj is this; — he neither rejects God nor the world. In his philosophy there is no rejection; it is only inclusion. He was one of those saints, sages and seers who had nothing to avoid or abandon or reject in this world. Everything was to be absorbed, sublimated, transformed and redeemed; that was his philosophy, and Sadhana is naturally a practice of this philosophy.

He used to tell me, and some of the *Gurubhais*, that the moment he gets up from bed in the morning, the first person whom he would see would be his servant, who would come for giving him something or other, then the attendant, and then the sweeper. "Swami Krishnanandaji, do you know what I feel at that time when all these people come? Of course I do not have flowers in my hands. I mentally offer flowers on the head of these people, servants, attendants and sweepers, and so on. What I do is to repeat mentally at that time: *Sahasrasirsha Purusha Sahasrakshah Sahasrapat*. . . I repeat this mentally". There is no sweeper, attendant, no menial or inferior; at least to him there was no such thing. And he wanted us to observe in mind this equanimity in creation.

The putting into practice, to the extent possible, of this supreme principle in our own life, is Sadhana. According to him Sadhana is essentially a mental act, not a physical feat. Sadhana is an attitude you have towards your own self and others and finally towards God. Sadhana is a march towards the Supreme Being, and it means the requisite adjustment of our personality in social life also. It is a movement as well as an expansion. It is movement, vertical and horizontal. You move towards God in an ascent, and then you expand yourself also in social life so that you take the world with you when you reach God. With this attitude, if you endeavour to work in life, fulfil your duties whatever they may be, it will be observed that there is no occasion for feeling ill will or disgust towards anything.

To see God in the world is the highest Sadhana. They say the footprint of an elephant includes the footprints of all other animals, because it is the biggest footprint. This supreme concept of the immanence of God in the world is inclusive of every concept which is spiritually valuable. To contemplate on God in this world is the highest Sadhana, and this automatically implies love towards all beings. You cannot see God in all and yet not love all people. These are contraries. You see God in all and love all equally. It is implied, and you need not mention it separately, and this also implies service to all. To recognise one's own self in

others and to work for the fulfilment of this in life is a part of our Sadhana. Love all, serve all, because God is in all. The Christ said, "Love thy neighbour as thy self". What did he mean, and what is the reason behind it? Because your neighbour is your own self. Therefore you have to love him as your own self. There is a rationale behind this teaching. In daily life we have to conduct ourselves in a manner which is in consonance with this supreme principle which is our ideal, objective and the object of realisation.

Men have framed elaborate rules for bringing the Heart into the Presence of God : and men wander, when the way is simple. And simple men have come to Him, unpretending, singing the name in *kirtan* song.

○ children of men ! I, too, searched from end to end. I searched : I did not find ! Then with the *Nama*, the name alone I went into the heart and then I saw the beloved.

Sri T. L. Vaswani

We Are All Parts of The One Body of God

(Sri Swami Venkatesananda)

A very good exercise in meditation is to start with visualising an image of God in our heart: we have to fix the mind somewhere and the heart is the centre of our being and is, therefore, good enough. Let this image expand and enlarge. The idea is simple. When you stand at a distance from anything, for example a house, it appears to be small, but as you approach to it closer it becomes bigger and bigger. Similarly, when you are getting nearer and nearer to God, His image grows bigger and bigger, and soon the image occupies your whole body. It is as though, you are standing close to the house. Let the image of God grow and fill the room in which you meditate and continue till it fills the whole world and outer space. Now you feel as though you have entered the 'house' and you are in it. The original position is reversed: God is no part of me, but I am part of God. Even so all are parts of God.

God is the cosmic Being. This world, all the planets and stars, everything, for that matter, in the universe forms part of His Cosmic Body. When this truth is actually realised then to love all and to serve all will be effortless. We cannot help it!...The world will appear to us as the Body of God.

It is in order to instill this sublime idea into us that our scriptures (for example, the Bhagavad Gita) portray the 'Virat' (Cosmic) form of God, with the sun and the moon as His eyes and the different natural phenomena as parts of His Body. Perhaps, this is the truth: and we have failed to realise it. The rational mind rebels against such a notion. But to the faithful it does not sound improbable. This vision will enable us to love God in all and serve Him in all, self-forgetfully and world forgetfully. Not as a good policy, not for any gain, not as a privilege, not even as a duty, but because it is His Will, quite natural and inevitable!

We are all parts of the one Body of God. When a thorn pricks a foot, does the hand argue or does it even feel that it is its duty to remove the thorn? It rushes to the part (foot) and pulls the thorn out. Why? Because both the hand and the foot are parts of the same being. Even so, one who has had the sublime vision that we are all parts of the Body of God will have no time, nor inclination to reason or philosophise. Spontaneously he will serve forgetting himself as a separate person and forgetting the world as something outside of himself. He will love and serve, motivelessly, selflessly and egolessly. This love will never wane: for there is no selfish motive here.

SELF EFFORT

(*Sri Swami Sivananda*)

There was a saint who took up his abode in a cave by the side of a jungle path. He was very industrious by nature. He collected boulders from all around the cave, to raise a platform and protecting enclosure. By ceaseless work he soon made the wild dwelling into a perfect miniature fort. He cleared all the surrounding space except for one boulder in front of the cave. He came to be called "Patthar Baba" or the saint associated with rocks. As he was a great person, many people came to see him. When aspirants frequently asked for his blessings, he would turn to the little rampart built by him and say, "See this is the result of exertion, industry."

Then he would lead his visitor to the solitary stone, and, pointing to it, say, "Well you want my blessings. There, look at that rock. It is receiving regularly my blessings three times a day. I bless it daily at morning, noon and dusk. But I find it in the same condition as before. This is all that my blessings have done, and that (pointing to the ramparts), is the product of application and effort."

The saint would continue: "Are you waiting to get the blessings from saints, without making some self-effort? Blessings are always

there, but unless you are ready to mould yourself, blessings are as useful as a staff and shoes to a traveller who does not care to march ahead."

What is the extent of your victory over external environments? Do you maintain a calm and balanced mind? Do you remain unaffected by little annoyances and irritations? Are you more ready to forgive and less ready to offend? Has your aspiration grown stronger? Are you doing sincere spiritual practices, or are you expecting divine Grace to help you carry out your resolves and vows?

Do not always look for external aids. Proceed onwards. Help will come from within where necessary.

No doubt the Lord is merciful, that if you take one step towards Him, He hurries forward ten steps to meet you. Quite true. But you are required to step forwards towards Him first. You perhaps feel that circumstances stand against your progress, that you are surrounded everywhere by unfavourable conditions. Now, a man in a valley will never be able to sweep away the mist, but by ascending a hill he can rise above it. Therefore, do not complain about disadvantages and disabilities. It is your folly to sit in the gloom and cry: "Light! light!" Arise and march forward into sunshine.

Persevere in spiritual practice. Let your progress be continuous. Ceaseless perseverance is a certain safeguard against slipping backward. It is the surest way to success. Never stop or slacken.

The Importance of Discipline

(Sri Swami Sivananda)

Beholding God in all or feeling His presence everywhere, is a perpetual experience of the realized souls alone (and one could hardly find a single one of them in tens of millions). It can only form a part of one's spiritual endeavour, but when the aspirant becomes puffed up with the notion that he is seeing God in all, he, in fact experiences his inflated ego.

When there is so much of impurity in the heart, when the mind is so very confused, when selfishness is the ruling whip, it is absurd to talk of beholding God in all. Without scaling the foothills you cannot climb the Everest.

As the purity of mind increases, and when the senses are withdrawn; one could momentarily be aware of the presence of God within and without, but that is only a transitory experience, the duration of which depends on the extent of Sadhana; but as soon as the mind descends upon the physical plane, as it must, dragged down by the force of its Karmas, one cannot help acting in accordance with their characteristics.

Spiritual disciplines, therefore, are of fundamental importance for every single aspirant. It is ludicrous to talk in terms of the absolute.

Reality when the savage within jumps at the slightest provocation. It is equally fantastic to say, "I am neither man, nor woman; immortal soul am I" when one is not even a human being within, but a ferocious animal, ruled by strong likes and dislikes, morbid self-centeredness, hate and infatuation.

Never forget the importance of self-discipline. It does not mean suppression, but taming the brute within. It means humanization of the animal, and spiritualization of the human. It means cleansing of impurities, sublimation of the lower urges, not their repression.

Without Yama (Ahimsa, Satyam etc.) and Niyama (purity, contentment etc.), or the 'four means' (Viveka, Vairagya etc.), or Prayer, Recitation of the Divine Name, Meditation, Service and Cultivation of Virtues, it is just nonsense to talk in superlative terms of Self-realization, or say that you are neither a man nor a woman or that you love the Self in all beings equally.

— — —

It is easy to talk of seeing God everywhere. As soon as we mix in the world and get a few blows, the idea vanishes. Instead of God we see the devil. Then what is the use of the ideal? There is the great use. Perseverance will win. If a man with an ideal makes one mistake, the man without an ideal will make a hundred. So it is better to have an ideal, the highest ideal.

— Sri Swami Vivekananda

YOGA IS HARMONY

(Sri T. L. Vaswani)

The central word in the Gita is *Yoga*.

What is *yoga* ?

Different answers to the question are given us in different *slokas* in the Gita.

In the second *adhyaya* (chapter) the Master says to his beloved disciple, Arjuna:— "*Yoga is samatva*".

What is *samatva* ? Harmony.

Yoga is harmony. The *yogi* is a man of harmony.

" Strive after harmony ! " says Sri Krishna to Arjuna. Be in tune with the centre of harmony.

The earth-plane on which we live and move is a plane of friction. The earth-life is full of conflicts and contradictions. Strive after harmony, O Arjuna ! The true life is the life of balance.

In success and failure, in sunshine and rain, in prosperity and adversity, be at peace with the world and with yourself, O Arjuna !

Have a sense of harmony with you, — in the flux of things.

To touch the centre of harmony, — that is *yoga* !

The true *yogi* is a man of harmony. He has found peace within himself. He has no ill-will, no hate against any.

Some will praise thee, some will hate thee, Arjuna ! Be attuned to the centre of harmony ! Hate thou none ! Give thy love to all !

(From an Address on the Nuwara Eliya Hills.
Courtesy: 'East and West Series')

Yoga Is Skill In Action

Sri Swami Sivananda

Selfless actions are not soul-less, heartless actions. You should put your heart and soul into all that you do. You should act like a *dutiful* Manager of the Absentee-Landlord's estate. You should have the same attitude towards your worldly concerns as a loving, kind and conscientious nurse has towards the children entrusted to her care. Do your duty; but feel inwardly that you are only an instrument in the hands of the Lord; that your true Self, the God within you, is an Eternal Sakshi. That is why the Lord described Yoga as — '*Karmasu Kaushalam*' — skill in actions. Karma Yoga is an art in itself. It is not to be trifled with.

You should have a deeper interest in whatever actions you perform than a great artist has in his dearly-loved paintings. Observe how every stroke of his brush is preceded by deep deliberation, what one-pointed attention goes into the ever so minutest touch. The artist's entire being at the moment is focussed on the painting. This is exactly the secret of Karma Yoga. To combine deep interest with perfect detachment, is what Karma Yoga constitutes. The painter would be depressed if the outcome is not perfect, if his work is not appreciated. The Karma Yogi, on the other hand would enjoy the supreme satisfaction of glorious culmination at every stage and would be content with having done his duty. He would not at all be affected by the result. The success he expects of the work is the work itself which he has already accomplished.

What Place Has Yoga In Life?

(Sri Swami Chidananda)

What is Yoga? What place have we to give it in our life? People are always prone to say that this process of achieving our life's goal encroaches upon man's activity, the busy life with so many important duties in this world. This encroachment is very painful to them and they grudge to give more than the minimum of time to this encroaching factor of Sadhana. How absurd this is, can be known if we put this question side by side with two other parallel questions: What place should the tickling of a clock have in the existing of a clock? What place should breathing be given in your life? The meaning of a watch is a thing that ticks: if it does not, it is fit to be thrown into the dustbin.

Life means effort for spiritual attainment. If this movement towards the attainment of Immortal Bliss ceases to have a part in life, then that life is no life at all. It is existence like the existence of stone or any other inert being. It is only when it is directed towards the attainment of higher consciousness that man can be called man, life can be called life. The question therefore is — not what place Sadhana should have in life, but — how far can we allow the other activities of life to interfere in this main flow of life? They should not be allowed to interfere even one

moment in our life? Twenty-four hours' life should be throbbing to the tune of this inward march from the perishable to the imperishable, from sorrow to Bliss.

When these factors come to encroach upon the main purpose of life, and we cannot completely eradicate them, we have to transform them; we have to bring them into contact with the philosopher's stone of Atma-Bhava, Narayana-Bhava; transform all other activities of life in such a way that they also become in nature this inward movement towards eternal Bliss. The entire life has to be transformed by the proper attitude, into one Maha-Yoga. **Indissoluble is the connection between life and Sadhana, as between life and breath.**

In that case, what is the purpose of external forms of Sadhana — like sitting upon certain Asana, telling the beads, Pranayama, Sankirtan etc.? What are they meant to achieve? They are meant to bring about a transformation in your life, so that life, from being an attachment towards these perishable objects, becomes one of detachment and consequently of increasing attachment to the ideal. The important effect that all these Yogas bring about is a constant Pratyahara from the objective universe, complete giving up of desire for these names and forms, and an all-consuming aspiration for the Eternal which is beyond all names and forms. If they don't bring about this, it means no Yoga is being done. **Yoga must lessen our attachment to the world and increase the attachment to the Divine.**

Spirituality And Practical Life

(Sri Swami Ramdas)

Devotee : *How do you consider it possible to harmonise the spiritual with the practical ?*

Papa (Sri Swami Ramdas) : How do you separate the spiritual from the practical ? **Spirituality that cannot be applied in practical life is no spirituality.** It is something else. God is in the world and is acting through everyone of us. We have to know this. God-realisation does not mean disappearing into some unknown realm beyond the world. True spirituality consists in our living in this world, moving in it and serving all beings, all the time being conscious of the Divine within us and everywhere around us.

When a man seeks God and by so doing begins to feel His presence, he finds out that more than his seeking God, God is seeking Him. God is all kindness and compassion. He does all things for our good and our real welfare consists in knowing Him and feeling that by His will we are active. He is in us not merely as a static Spirit, but also as a dynamic Power, making use of us as His instruments for carrying out His plan in the world.

(from "Papa's Satsang Talks", Courtesy: THE VISION, Anandashram)

The Transforming Power of God's Name

(Sri Swami Ramdas)

Devotee: To bring the senses under control, is effort necessary or is repetition of Ramnam enough ?

Papa (Sri Swami Ramdas) : Is not repetition of Ramnam an effort? The object of repetition of Ramnam is to control the mind, to free the mind from running after sense enjoyments. Repetition of Ramnam raises the mind from Rajoguna to Satwaguna. Suppose a man has the weakness of anger or irritability and he repeats Ramnam and raises himself to Satwaguna. Then his irritability or anger ceases. In Satwaguna our nature will be gentle, calm, harmonious and cheerful. Our heart will be filled with compassion, forgiveness and peace. Where there is forgiveness, compassion and peace, there God is. These qualities we can cultivate by repeating Ramnam. This is the experience of thousands of devotees not only in India but outside India also. Ramnam has changed their entire career.

The taste of the pudding lies in the eating. It is no use hearing about the glory of the Name, but you must practise repetition of the Name and see how calm and serene it makes your heart. WHEN RAMDAS SAYS RAMNAM, HE MEANS GOD'S NAME—ANY NAME — RAMA, KRISHNA, SIVA, NARAYANA, ALL NAMES ARE EQUALLY POWERFUL. The association of God idea must be with the Name.

(From 'Papa's Teachings at Satsang: Courtesy: THE VISION, Anantashram)

Some Sublime Thoughts On Meditation

I

Is not to sit down to meditation an indispensable discipline, and does it not give a more intense and concentrated union with the Divine?

That may be. But discipline in itself is not what we are seeking. What we are seeking is to be concentrated on the Divine in all that we do at all times, in all our acts and in every movement. There are some here who have been told to meditate; but also there are others who have not been asked to do any meditation at all. But it must not be thought that they are not progressing. They too follow a discipline, but it is of another nature. To work, to act with devotion, and an inner consecration is also a spiritual discipline. The final aim is to be in constant union with the Divine, not only in meditation but in all circumstances and in all the active life.

There are some who, when they are sitting in meditation, get into a state which they think very fine and delightful. They sit self-complacent in it and forget the world; but if they are disturbed, they come out of it angry and restless, because their meditation was disturbed. This is not a sign of spiritual progress and discipline. There are some people who act and seem to feel as if their meditation were a debt they have to pay to the Divine; they are like men who go

to church once a week and think they have paid what they owe to God.

— *The Mother, Aurobindo Ashram.*

II

What do you understand by meditation? Ramdas had no experience of meditation as such—only God remembrance and absorption straightaway. Trying to get control of the mind and fix it up at one place this struggle was not at all there. Ramnam was continuously chanted by him for some time. He sat with eyes closed, and at once sank into that divine bliss within and became bliss itself that instant.

Ramdas is wondering what people who have no control of mind are meditating upon. Chanting of Ramnam will bring about the complete disappearance of the mind. Then, where is meditation and who is doing meditation? What is happening to the mind during the so-called meditation? What is the mind doing? One can find out when one sits steady with eyes closed and watches the mind.

— *Sri Swami Ramdas*

III

In the vast majority of cases the present day aspirant starts meditation as soon as he reads some books. Actually *Dhyana* is almost the last stage of *sadhana*. It is on the very threshold of the Kingdom of Heaven. But if you want to jump to

the top, all of a sudden, you find you are nowhere. The moment you sit for meditation, you enter into a fine realm of mental imagination. You do not know what you are doing. Suddenly you wake up and realise that you have been building castles in the air (*Manorajya*). Why? What is the explanation for it? There are so many cravings, and attachments. The mind is completely impure. There is no *Sattva* there.

*

*

*

The requisite necessary for meditation is mind which is firm in purity and dispassion. Only such a mind can do meditation. *Sudhamanas* (pure mind) is conspicuous by its absence in the early stages of one's practice. You make no progress when you have got various attachments.

*

*

*

*

You must know which is the most important work that you have to do. The most important thing is no doubt meditation, but not in the beginning. In the beginning your most important duty is to develop self-control, or develop virtues.

*

*

*

*

You must see what are the conditions you have to fulfil before you become fit for meditation. In the beginning you have to perfect your character. If without it you try to do meditation, these two hours will be a waste. You will fall into sleep. To retain awareness while you are in the state of medita-

tion is the most super-human task of a Yogi. Mostly Tamoguna comes, and drowsiness is there. You can go into a sort of dream or build castles.

* * * *

Divine Name is a powerful spiritual force which can counter and ultimately destroy all obstacles, all forces that oppose the aspirant in his inward path of meditation and Yoga, and the power of the Name cannot be easily realised unless one keeps deep faith in the Name of God and goes on practising it, and the method of awakening the power of the Name is through proper Bhava.

* * * *

It is the Bhava (feeling), intensity of faith, and the great love of the Lord that is the most important factor to be borne in mind. Gurudev advises us that it is not so much the number of the repetition that really counts; but it is the intensity of Bhav and faith; for with pure Bhav and great love, the Name repeated even a single time will at once transform the man and start a new life for him. It is more powerful than the determined repetition without Bhav of the same Mantra even a lakh of times.

— Sri Swami Chidananda

— — —

POWER OF THE NAME

(*Sri Swami Ramdas*)

Some years ago, when this servant of God was in Amritsar, he met a Saint belonging to the Sikh religion. He was a great lover of God's Name, as Guru Nanak, the founder of the Sikh religion, was a votary of the Divine Name. He held the Divine Name to be the way to salvation. According to the Sikh religion, only two things are essential for attaining salvation contact of the Guru and chanting the glorious Name of God. **You must have the grace of the Saint, you must receive the Name from him, and the Name should be always on your tongue, in your mind.**

In the course of a talk with that Saint, Ramdas said to him that God is everywhere and the Saint himself was God. The Saint replied that he did not want to become God, but only wanted God's Name.

It is said that God's Name is greater than God. Devotees in India are never tired of singing the glories of God's Name. They say the Name is everything. Ramdas knows from experience that no other spiritual practice can so easily grant you purity, — absolute freedom from lust, greed and wrath, — and make your mind just like that of an innocent child. When you have the Name in your mind, there is light, purity, peace and joy. It is an all-sufficient, all-comprehensive practice. It is not

that you get happiness some time after repeating the Name. The moment you repeat it with love for God, the moment you have it on your tongue, you enjoy its sweetness. The simple Name of God has this wonderful potency, because the Name itself is God. If you get the Name you get God, Himself. When Ramdas said that Name itself was God, people used to wonder how that could be. In reply Ramdas asked them to take the Name with all love and faith and see for themselves how sweet, glorious and powerful the Name of God is. The Lord says to Sage Narada according to a Hindu scripture:—

“I do not reside in Vaikuntha (highest Heaven), nor in the Yogi's heart nor in the Sun, O Narada. I dwell wherever My devotees sing about Me.”

In Christianity, too, the Name is extolled. In Sutism also you know the Name is held to be the best way to salvation. Among all the sects and creeds in India you will find the Name is held to be the easiest means for realising God. So it is admitted on all hands that the Name of God is the most potent force by which we can be purified, so that God's peace and love may fill our hearts.

(Courtesy : 'The Vision', Anandashram)

சாதனையின் அடிப்படைக் கொள்கைகளும் அவற்றின் துஷ்பிரயோகங்களும்

(ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தர்)

[சென்ற இதழின் தொடர்ச்சி]

உறுதியுடனிரு

இங்ஙனம் துஷ்பிரயோகம் செய்யப்படும் மற்றொரு போதனை, “உறுதியுடனிரு; உன் கொள்கைகளை இரமிட எவ்வாறு விட்டுக் கொள்ளும்” எனபதாகும். உண்மைச் சாதகனுக்கு இது மிகச் சிறந்ததொரு போதனையே. ஆயினும் துஷ்பிரயோகமாக, வீண் பிடிவாதம் எனவும் துர்க்குணத்துக்கு ஆதரவாக இப்போதனை உபயோகிக்கப்படுகின்றது. வீண் பிடிவாதம் ஒரு தாமசகுணம். ஆனால் அது ஆத்மபலத்தை தெய்வீக உறுதியைக் காட்டுவதாக மனம் எங்களை நம்பச்செய்யும் சாதகன் தன் அநநகாரத்தை உறுதியாகப் பற்றிப்பிடித்துக்கொள்ளுமாறு அது செய்தவனும். இது மனத்தின் தந்திரம். கண்ணமிகக் சாதகன் சாதகவிக் கண்டகரும் பெறும் வீண் பிடிவாதத்துக்கு மிடையேயுள்ள பேதத்தை உணரவேண்டும். ஆத்மபலம் என்பது ஒரு மலிவான சரககன்று. உண்மைப் போராட்டமும், கட்டுப்பாடான வாழ்க்கையும், இச்சாசக்தியின் பண்பாடுமின்றி அதனைப் அபற முடியாது. உறுதியுடன கடைப்பிடிக்கவேண்டியவை உயர்ந்த கொள்கைகளேயன்றிச் சொந்த அங்காரத்தின் விளைவாக மேற்கொள்ளப்பட்ட கருத்துக்களல்ல. ஆன்மீகக் கட்டுப்பாடுகளை நனகு அனுசரியுங்கள். ஆனால் முட்டுப் பிடிவாதமுடையவர்களாக ஆகிவிடாதீர்கள். ஏமாந்துவிடாதீர்கள். உங்கள் மனத்தை எ சரிக்கையுடன அவதானியுங்கள்.

யதார்த்தமாக இரு

“எப்போதும் உண்மையே பேசுங்கள், யதார்த்தமாக இருங்கள்” என்பது ஒரு சிறந்த போதனை. அதாவது, நீங்கள் பேசவேண்டிவரும்போது உண்மையே பேசுங்கள் என்பது இதன் கருத்து. ஒவ்வொருவரிடமும் சென்று அவர்களைப்பற்றி நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள் என்பதை அவர்களிடம் சொல்லிக் கொண்டு டிருக்கவேண்டும் என்பது இதன் கருத்தன்று. அங்ஙனம் செய்வது தேவையற்ற செய்கை. மற்றவர்களின் மனம் நோகும் என்பதைக் கவனியாமல், யதார்த்தத்தின் போர்வையில், தன் கருத்துக்களைக் கூறித்திரிவது நேர்மையோ, கபடமற்ற தன்மையோ ஆகாது குறைந்தபட்சம் அது யோசனையின்மை ஆகும். மிதமிஞ்சிப் போகும்போது; அது மிருகத்தனமாகிறது. ஆன்மீக சாதகனுக்கு அது தகாது. ‘உண்மையே பேசு; யதார்த்தமாயிரு’ என்று கூறப்பட்டுள்ளதோடு “அளவாகப் பேசு; இனிமையாகப் பேசு” என்றும் கூறப்பட்டிருக்கிறது. மனமானது யதார்த்தத்தின் பெயரால் மெல்லிய வசைமொழிகளையும் உபயோகிக்கச் செய்யும். இனிமையற்ற உண்மையைச் சொல்லாமல் விடுவதே நலம். அதனைச் சொல்லியே தீர வேண்டுமென்று ஏற்பட்டால், விஷயத்தை இனிமையாகவும் பணிவுடனும் கூறுக, பிறர் மனம் நோகச் செய்யாமை என்பது உண்மை பேசுவதைப் போலவே முக்கியமானது. சத்தியமும் அஹிம்சையும் இணைந்தே யிருக்க வேண்டும். உங்களை நீங்களே ஆராய்ந்து மனத்தை எச்சரிக்கையுடன் அவதானியுங்கள்.

வைராக்கியம் ஒரு மனோநிலை

“வைராக்கியம் என்பது ஒரு மனோநிலையேயாகும். அது மனத்தின் பற்றற்ற தன்மையையே குறிக்கிறது” என்பது ஓர் உண்மையான கூற்று. ஆனால் மனம் தன்னடக்கமோ கோட்பாடோ அற்ற போக வாழ்க்கை வாழ்வது சரியானது என்று காட்ட இக் கூற்றைப் பயன்படுத்தப் பார்க்கின்றது.

“சீசீ! இதில் எனக்குச் சிறிதும் பற்றில்லை. யான் இதற்கு அடிமையல்லேன். பற்றற்ற நிலையில் இதில் நான் ஈடுபடுகிறேன்” என்று மனம் வாதிக்கும். போகப் பொருட்களின் சம்பந்தம் விஸ்வாமிதிராபோன்ற தபசிகளையும் வீழ்த்தியுள்ளது. எனவே வைராக்கியத்தை அடைப்படுத்தாதீர்கள். ஊக்கமுடன் அதனை வளருங்கள்; கவனமாக அதனைப் பேணுங்கள்.

மித்மிஞ்சிய தவம் கூடாது

“தவத்தில் மித்மிஞ்சிப் போகலாகாது” என்ற எச்சரிக்கையும் இங்ஙனம் துஷ்பிரயோகம் செய்யப்படுகின்றது. மனிதனது இயற்கைக்கணம் விஷயபோகத்தை நாடுவது. மனம் சதா வசதிகளையே விருப்புசிறுது; தவத்தை வெறுக்கின்றது. விவேகமற்ற சாதகன் முற்கூறப்பட்ட போதனையில் ‘மித்மிஞ்சி’ என்ற அடைமேழியைப் புறக்கணித்து, தவம் எதுவுமே தேவையில்லை என்று கருதுகிறான். அதன் விளைவாக ஆடம்பரங்கள் அதிகரித்து, சாதகன் ஆக்கக் குறைந்தபட்ச சசிப்புத்தன்மையையும் இழந்து, நூற்றுக்கணக்கான தேவைகளுக்கு அடிமையாகி மூடத்தனமான அமிதத் தவத்தைப்பற்றியே எச்சரிக்கை செய்யப்பட்டுள்ளது. ஆரம்பக்கட்டங்களில் சாதகனது முன்னேற்றத்துக்கு ஓரளவு தடையயிற்சி இன்றியமையாதது. இதற்கெதிராக மனம் பல போலிச் சமாதானங்களைக் கொண்டுமே. அது கீதையை ஆதாரங்காட்டி, பகவான் ஒருவகையில் தவத்தைக் கண்டனம் செய்துள்ளதாகச் சான்று காட்டும். சாதகர்களே! பகவான் ‘தாமச’ தவத்தைபே கண்டித்துள்ளார். ஆனால் மனமொழி மெய்களாற் செய்யப்பட்டு சாத்துவிக் தவத்தின் அவசியத்தை அவர் வற்புறுத்தியிருக்கிறார். சிந்தித்து, மனத்தை எச்சரிக்கையுடன் அவதானியுங்கள்.

முக்கியமானவைகளும் முக்கியமற்றவைகளும்

“முக்கியமான விஷயங்களிலே கவனம் செலுத்துங்கள்; முக்கியமல்லாதவைகளுக்குத் தேவைக்கதிகமாக வீணாக கவ

னத்தைச் செலுத்தவேண்டாம்” என்பது மற்றுமேர் ஆத்மீக போதனை. மனமானது சாதகனை ஏமாற்ற இடனையும் உபயோகிக்கின்றது. இப்போதனையை நீங்கள் பின்பற்றவேண்டுமாயின் முதலில், “முக்கியமானவை எவை? முக்கியமில்லாதவை எவை?” என்பதைத் தெளிவாக அறிந்துகொள்ள முயலுங்கள். பனிதனது சோம்பற்குணம் எந்தவிதமான நியமத்தையும் சதாசாரவிதியையும் வெறுக்கும் எனவே யாவுமே முக்கியமற்றவைகளாக - அவசியமற்றவைகளாக - ஒரேயடியாய் நிராகரிக்கப்பட்டுவிடுகின்றன. பின்னர் எஞ்சியிருப்பது யாது? ஆண்டவனுக்குத்தான் தெரியும்! முக்கியமானது என்றால் மனம் விருப்பியது என்றாகிவிடும். ஆத்மீகபோதனை எதுவாயினும், “அதன் உண்மைக் கருத்தென்ன, அதன் நோக்கமென்ன?” என்பதைச் சாதகன் சிந்திக்கவேண்டும். மேலும், முக்கியமானவைகளும் முக்கியமல்லாதவைகளும் சாதகனது அபிவிருத்தி நிலைக்கு ஏற்றபடி மாறுபடும். பிற்பட்ட ஒரு நிலையில் முக்கியமற்றதான ஒன்று இப்போது அவனுக்கு இன்றிடமையாததாக இருக்கலாம். நல்ல தானிய மணிகளையும் உமியுடன் சேர்த்து எறிந்துவிடாதீர்கள். — (தொடரும்)



உங்களுள்ளே இருக்கும் தெய்வீகத் தன்மையை உணர்ந்து கொள்ளுங்கள். அனைவரிடத்துமுள்ள தெய்வீகத்தன்மையை உணருங்கள். இவ்வுலகெங்கணும் இறைவன் வியாபித்துள்ளான். இங்கு தீயது எதுவுமில்லை. பழித்துக் கூற எதுவுமில்லை. இவ்வுலகம் ஒரு மாபெரும் கல்விக்கூடம். ஒவ்வொரு அனுபவத்திலிருந்தும் உங்கள் பாடங்களை நன்கு கற்றுக்கொள்ளுங்கள். இவ்வுலகிலுள்ள ஒவ்வொன்றும் எதையோ போதித்துக்கொண்டிருக்கிறது. கண்ணுள்ளவன் அதைக் காண்கிறான். காதுள்ளவன் அதைக் கேட்கிறான். — ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தர்.

உண்மைப் படிப்பு

(ஸ்ரீ சுவாமி ராமதீர்த்தர்)

யுதிட்டிரரின் பிள்ளைப் பிராயத்தைப் பற்றிய கதையொன்று உண்டு. சிறுவன் யுதிட்டிரன் அப்போது பாலர் வகுப்பிலே படித்துக் கொண்டிருந்தான், ஒருநாள் தலைமையாசிரியர் அவனது வகுப்புக்கு வந்தார். மாணவர்கள் ஒவ்வொருவரும் பாடப்புத்தகத்தில் எவ்வளவு பாடங்கள் படித்திருக்கிறார்கள் என்பதை அவர் கேட்டு விசாரித்தார். யுதிட்டிரரின் முறை வந்தபோது அவன் புத்தகத்தைத் திறந்து, 'நான் எழுத்துக்களைப் படித்துக் கொண்டதோடு முதலாவது வாக்கியத்தையும் படித்து விட்டேன்' என்று மகிழ்ச்சியுடன் கூறினான். "அவ்வளவுதானா?" என்று தலைமையாசிரியர் கேட்டார். சிறுவன் தயக்கத்துடன், "இரண்டாவது வாக்கியத்தையும் படித்திருக்கிறேன்" என்று கூறினான். புத்திசாலியான இச்சிறுவன் இன்னும் அதிகம் முன்னேறியிருப்பான் என்று அவர் நம்பியிருந்தார். எனவே கோபங் கொண்டு சிறுவனது கவனயினத்துக்காக அவனைப் பிரம்பால் அடிக்கத் தொடங்கினார். சிறுவன் அடிகளை வாங்கிக்கொண்டு, பின்பும் மகிழ்ச்சியுடனிருந்தான், அதனால் மலும் கோபங்கொண்ட ஆசிரியர் அவனை மறுபடியும் அடித்தார், ஆனால் இளவாசனின் அழகிய முகத்தில் கோபம், பயம், துக்கம் ஆகியவற்றின் அறிகுறிகளெதுவும் காணப்படவில்லை.

ஆசிரியர் தனக்குள் யோசிக்கலானான்: "இதென்ன ஆச்சரியம்! நான் இவனிடம் இத்தனை கடுமையாக இருக்கிறேன், ஆனால் இவன் சிறிதும் கோபப்படவில்லையே. இவன் மகிழ்வுடனும், சாந்தத்துடனும், அமைதியுடனும் இருக்கிறானே!" என்று அவர் யோசித்தார்.

அரிச்சுவடிக்குப் பின்னர் அந்தப் பாடப் புத்தகத்திலிருந்து முதல் வாக்கியம்: "ஒருபோதும் கோபப்படாதே" என்பதாகும்,

இரண்டாவது வாக்கியம்: “எப்போதும் உண்மையே பேசு” என்பது, சிறுவன், தான் முதல் வாக்கியத்தை நன்கு படித்து விட்டதாகக் கூறினான். ஆனால் தான் இரண்டாவது வாக்கியத்தைப் படித்துவிட்டதாகத் தயக்கத்துடனேயே கூறினான்.

ஆசிரியரின் பார்வை இப்போது முதலாவது வாக்கியத்தில் விழுந்தது; “ஒருபோதும் கோபப்படாதே” என்பது அந்த வாக்கியம். உடனே அவர் பார்வை சிறுவன்பால் திருப்பியது. அப்போதுதான் அவ்வாக்கியத்தின் கருத்து அவரது உள்ளத்தில் ஒரு மின்வெட்டுப்போல் விளங்கியது; அமைதியூர் சாந்தமும் தவமும் சிறுவனின் முகம். “ஒருபோதும் கோபப்படாதே” என்னும் முதல் வாக்கியத்தின் கருத்தை ஆசிரியரின் இதயத்திலே பதியச் செய்தது.

இதுவரை அந்த ஆசிரியர் அவ்வாக்கியத்தைச் சொல்லளவில் மட்டுமே படித்திருந்தார். ஆனால் இப்போது அனுபவ பூர்வமாக அதன்படி வாழமுடியும் என்பதைக் காண்டார். முதல் வாக்கியத்தைக்கூடத் தான் இன்னும் படிக்கவில்லை என்பதை உணர்ந்து அவர் வெட்கமடைந்தார். ஒன்றைப் படிப்பது என்றால் பாடம் செய்வதன்று; அதனை அனுபவ பூர்வமாகக் கடைப்பிடித்து அதனோடு ஒன்றிவிடுவது என்பதை அவர் சிறுவனிடமிருந்து கற்றுக் கொண்டார்.

உடனே பிரப்பு அவரது கையிலிருந்து நழுவினது அவரது உள்ளம் உருகியது, அவர் சிறுவனைப் பற்றி இருக்கைகளாலும் அணைத்துக்கொண்டு அவனது நெற்றியில் முத்தமிட்டார். அவனது முதுகிலே தட்டிக் கொடுத்துக் கூறினார்: “ஒரு வாக்கியத்தையாவது நீ உண்மையாகப் படித்துள்ளதையிட்டு நான் உன்னை வாழ்த்துகின்றேன். அந்தோ! நான் இந்த ஒரு வாக்கியத்தைக்கூட இன்னும் படிக்கவில்லை. ஏனெனில் நான் பொறுமையை இழந்து கோபமடைந்து விடுகிறேன்” என்றார் அவர்; இங்ஙனம் ஆசிரியர் மாணவனை வாழ்த்தியபோது அவன்,

“ஐயா! நான் இன்னும் இந்த வாக்நியததை நன்றாகப் படிக்கவில்லை. ஏனெனில், நீங்கள் பிரப்பால் அடித்தபோது எனது உள்ளத்தில் சிவம் சற்றுத் தலைதூக்கப் பாதாது” என்று கூறினான். இந்நகம் அச்சிறுவன் இரண்டாவது வாக்நியத்தின் கருத்துப்படி பேசலானான் — அதாவது, அவன் உண்மையைக் கூறினான். உன் உள்ளத்தின் பலவீனத்தை மறைத்து ஆசிரியரின் எழுத்துக்கு முற்றும் பாததயாவதற்கு வாய்ப்பிருந்தும் அன் அவ்வாறு செய்யாமல், உண்மையைக் கூறினான். இதனால் “உண்மையே பேசு” என்ற இரண்டாம் வாக்நியத்தையும் தான் படித்துள்ளதை அச்சிறுவன் நிரூபித்து விட்டான்.



எல்லா முகங்களிலும் கடவுளைக் காணும்படியும் சர்வ பிராணிகளிலும் ஆத்ம ஒருமையைக் காணும்படியும் உயர்கள் கண்களுக்குக் கற்பியுங்கள். ஞான மொழிகளைக் கேட்கும்படி உங்கள் காதுகளுக்குக் கற்பியுங்கள். இறைவனின் புகழைப் பாடும்படியும், இனிமையான, அன்பான, உண்மையான மொழிகளைப் பேசும்படியும் உங்கள் வாய்க்குக் கற்பியுங்கள். தர்மம் செய்யும்படியும் ஏழைகளுக்குச் சேவை செய்யும்படியும் உங்கள் கைகளுக்குப் படிப்பியுங்கள். எப்பொழுதும் உற்சாகமாயும் அமைதியாயும் இருக்கும்படியும் அழிவற்ற ஆத்மாவைச் சிந்திக்கும்படியும் உங்கள் மனதுக்குப் படிப்பியுங்கள். இதுதான் உண்மையான கல்வி.

— ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தர்.

படிப்பும் பாவனையும்

ஒருவன் பகவத் கீதை படனம் பண்ணிக்கொண்டிருந்ததை சைதன்ய தேவர் ஒருதடவை பார்த்தார். அதே வேளையில் மற்றொரு மனிதன் எட்ட அமர்ந்துகொண்டு கண்ணீருங் கம்பலையுமாயிருப்பதைக் கண்டார், அந்த இரண்டாம் மனிதனைப் பார்த்து அவனுக்கு கீதையின் உட்கருத்து விளங்கியதா என்று சைதன்ய தேவர் கேட்டார்.

“இல்லை, பிரபு எனக்கு அதில் ஒரு பதமும் விளங்கவில்லை” என்று அம் மனிதன்.

“அப்படியாயின் உன் கண்களினின்று கண்ணீர் ஆடுகப் பெருகுவானேன்?” என்று கேட்டார் சைதன்ய தேவர்.

அதற்கு அம்மனிதன், “கீதை ஒதுவது என் காதில்படும் பொழுது கண்ணபிரான் தேர்த் தட்டில் அமர்ந்துகொண்டு குந்தியின் மைந்தனுக்கு ஞானோபதேசம் செய்வது என் அகக்கண்களில் ஒளிர்கிறது. எனவே நான் ஆனந்த பரவசமடைந்து கண்ணீர் சிந்துகிறேன்” என்று.

படித்தவனிலும் பெரியவன் அன்றே இத்தகைய பக்தியையும் ஞானக் கண்ணையும் அடையப் பெற்றவன்!

—பகவான் ஸ்ரீ இராமகிருஷ்ண பரமஹம்சர்.

(ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணர் உபதேசமஞ்சரி)

சிவராத்திரி

தனித்திரு, பசித்திரு, வீழித்திரு என்பன நம் முன்னோர் சாதனையிற் கண்ட அநுபாங்கமாகு. 'தனித்திரு' என்றால், ஏதோ ஒரு அறையுள் கதவைத் தாளிட்டு விட்டு உள்ளே உடலைத் தனியாக வைத்திருத்தல் என்பது பொருளல்ல. பெரிய சனசந்தடி உள்ள இடத்திலே வாழ்ந்தாலும் உள்ளத்தைத் தனித்து வைத்திருக்கப் பழக்கவேண்டும். ஒரு நாளைக்கு ஒரு கணப் பொழுதாயினும் உள்ளத்தை உலக நினைவுகளிலிருந்து திருப்பி உள்ளே ஆழ்ந்து தனியாக இருக்கச் செய்ய வேண்டும். அப்போதுதான் மனிதன் இனபம் என்றால் என்ன என்பதை உணர முடிகிறது.

இதற்கு உறுதுணையாக இருப்பது பசித்திரு என்பதாகும். உடலைப் பட்டினி போடுதல் என்பது உண்மையான பொருள் அல்ல. ஆண்டவனை நாம் அடைய வேண்டு; அவனைப் பக்தி செய்ய வேண்டும்; அவன் அருளைப் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும் என்ற துடிப்பு உள்ளத்திலே எழுவேண்டும். உடல் பசியுள்ளவனுக்கு எப்பொழுதும் உணவினுடைய ரூபகமே இருப்பதுபோல ஆதீகப்பசி உள்ளவனுக்கும் இறைவனுடைய நினைவே எப்பொழுதும் உண்டாகும் இப்பசி உள்ளவன் உலகமெல்லாம் இறைவனைக் கண்டு பேரானந்தம் எய்துகிறான். சூரியனை ஒரு கணப் போது பார்த்துவிட்டு நாலா பக்கமும் பார்க்கின்றோம், அந்த ஒரு கணப்போதிலே நாலா பக்கங்களிலும் பல கோடி சூரியர்களைக் காண்கின்றோம். இதே போல ஆதீகப்பசி உள்ளவன் எல்லா உயிர்களிலும் இறைவனையே காண்கின்றான். எல்லா உயிர்களிலும் இறைவனைக் காணுதலே வாழ்க்கையின் குறிக்கோளாகும்.

இதற்கு அநுசூனையாக இருப்பது வீழித்திரு என்பதாகும். கண் வீழித்திருத்தல் என்பது மாத்தரம் பொருளல்ல. உள்ளத்திலே இறைவனைத் தவிர வேறு நினைவுகள் வாரா

வண்ணம் விழிப்போடிருத்தல் என்பதுதான் பெரியோர் கண்ட உண்மை. உடல், உறக்கம்கொள்கின்ற நோத்தியேயும் உள்ளத்திலே தீய எண்ணங்கள் தோன்றாமல் விழிப்போடு இருக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு கணமும் மிகக் கவனமாக இருத்தல் வேண்டும். எவ்வளவு மிகக் கட்டுக்காவலாக இருந்தாலும் அவற்றையெல்லாம் உடைத்திறிந்துவிட்டுத் தீய எண்ணங்கள் புகுந்துவிடுகின்றன. தீய எண்ணங்கள் வரும்போது யாரையுங் கேட்பதில்லை.

கள்வன் ஒரு வீட்டிற்குள் நுழையும்போது யாரையும் கேட்பதில்லை. பிரதான வாசலில் வரமாட்டான். சுருங்கைப் பாதைகளில் யாரையுங் கேட்காமலே வந்து யாரும் அறியாமலே தன்கருமத்தைச் சாதித்துவிடுகின்றான். நல்லவர்கள் வீட்டுக்கு வருவானால் வ சல்ல வந்து நின்று கதவைத் தட்டி உத்தரவு பெற்றுப் பண்போடு உள்ளே வந்து அமர்கின்றார்கள். இதே போலத்தான் தீய எண்ணங்கள் எம்மை அறியாமலே உள்ளே புகுந்து விடுகின்றன. நல்ல இல்லத்திற்கு நல்லவர் ஒருவர் வருகின்றார். அங்கத் தகுதியற்ற சிலர் இருப்பதைப் பார்த்தவிடுகின்றார். நான் ஆறுதலாக இன்னொருமறை வருகின்றேன் என்று விடைபெற்றுக்கொண்டு சீரும்பிவிடுகின்றார். இதே போலத்தான் தீய எண்ணங்கள் உள்ளத்தினுள்ளே புகுந்துவிட்டால் நல்ல எண்ணங்களெல்லாம் அதேவேகத்தில் விடைபெற்று விடுகின்றன. ஒரு தீய எண்ணத்திற்கு இடம் கொடுத்துவிட்டால் அதனோடு சேர்ந்த கூட்டாளிகள் எல்லாருமே வந்து சேர்ந்துவிடுவர். இதேபோல நல்ல எண்ணம் ஒன்று புறப்பட்டு விட்டால் உள்ள நல்லவர்கள் எல்லாம் உள்ளத்தை விட்டுப் பிரிந்து விடுவர். ஆகவினாலேதான் ஒவ்வொரு கணப்பொழுதிலும் விழித்திருக்க வேண்டிய அவசியம் ஏற்படுகின்றது.

சிராத்திரியில் விழித்திருக்க வேண்டிய தத்துவமும் இக்கருத்தை ஒட்டியே எழுந்ததாகும். எமது வாழ்க்கையில் தொண்ணூற்றொன்பது வீதம் உலகத்தோடு சம்பந்தம் உற்றதாகும். ஒரு வீத நேரமாவது ஆத்மவைப்பற்றிச் சிந்திக்கின்றது.

ரோமா என்பது நம்மை நாமே கேட்டுப் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டியதொன்றாகும். ஒவ்வொரு கணப்பொழுதும் உலக எண்ணங்கள் உள்ளத்தில் ஏதோ ஒரு பதிவை ஏற்படுத்திக் கொண்டே இருக்கின்றன. அப்பதிவுகளின் பிரதமலிப்பே எய்து வாழ்வாக மாறுகின்றது. அதனால்தான் மனிதன் இன்பம் என்றால் என்ன என்பதை அறிய முடியாதவகை இருக்கின்றான். பெரிய மகான்கள் எண்ணெய் ஒழுக்குப் போன்ற ஈஸ்வர சிந்தனையினால் இறைவனோடு இரண்டறக் கலந்துவிடுகின்றனர். நாம் பார்க்கும் உலகம் அவர்களுக்கு ஈஸ்வரனாகவே காட்சி அளிக்கின்றது. நாமும் இந்த அனுபவத்தைப் பெற வேண்டுமானால் சாதனையே முக்கியமானதாகும்.

வாழ்நாள் முழுவதும் வயிற்றுக்காகவே உழைத்து உழைத்து ஓய்வில்லாதிருக்கும் நம் போன்றவர்களுக்குச் சிவராத்திரி தினம் ஆத்மாவைப் பற்றிச் சிந்திப்பதற்கு ஒரு சந்தர்ப்பத்தை அளிக்கின்றது. வருடத்தல் மூன்று நாட்களுக்காவது தனித்திருந்து ஆத்மசாதனை செய்ய வேண்டும் என்பது ஸ்ரீ இராமகிருஷ்ணர் போன்ற மகான்களின் கருத்தாகும். அந்த வழியிலே சிவராத்திரி எமக்கு நல்லதோர் உதாரணமாகின்றது.

சிவராத்திரி தினத்திற்கு முதல் நாள் ஒரு நேர உணவு மாத்திரம் உட்கொண்டு, சிவராத்திரி தினத்திலன்று உணவுண்ணாது இருப்பது நான்கு மணித்தியாலமும் ஜெபம், பஜனைகள் மூலம் ஈஸ்வர சிந்தனையுடன் நித்திரையின்றிக் கழித்து, அடுத்த நாளும் ஒரு நேர உணவுடன் இருக்க விரதம் பூர்த்தியாகும். மூன்று நாட்கள் இடைவிடாத ஈஸ்வர சிந்தனையை எமக்கு அளிக்கின்றது சிவராத்திரி விரதம். சிவராத்திரி வீரதத்தை அவரவர் உடல் நிலைக்கேற்ப உணவு வகைகளில் சிறிது மாற்றம் செய்து அநுபூதிக்கலாம். அன்றைய தினத்திற்குத் தனிப்பட்டதோர் சக்தி உண்டு.

(“ஆத்மஜோதி” விசுவாவசு ஆண்டு மாசிமாத இதழில் ஆசிரிய வசனமாக வெளிவந்த கட்டுரையின் ஒரு பகுதி)

வாழ்க்கையே இறைவழிபாடு

(ஸ்ரீ சுவாமி சிதானந்தர்)

வேதத்தில் புருஷ சூக்தத்திலே சிருஷ்டியே ஒரு யக்ஞமாக வர்ணிக்கப் பட்டுள்ளது. அதுபோல நாம் உயிர் வாழ்வதும் பஞ்சபூதங்கள் புயும் யக்ஞத்திலேயேயாகும். இந்த நிமித்தியில எமது வாழ்க்கையும் ஒரு நீண்ட யக்ஞமாக — தொடர்ச்சியான இறைவழிபாடாக அமைய வேண்டுமென ஆன்மீரர்கள் கூறுவர். குருதேவரைப் போன்ற மகான்களது வாழ்க்கை இம்முறையில் அமைந்திருப்பதைக் காண்கிறோம். இங்ஙனம் அமைவதற்கு, அனைத்தும் ஆண்டவன் திருவுருவம் என்பதையும், உள்ளூர் புறமூர் எங்கும் வியாபித்துள்ள சத்திதானந்தக்காலில் நாம் வாழ்கிறோம் என்பதையும் நாம் உணரவேண்டும். நாம் செய்வதெல்லாம் இப்பரம்பொருளின் வழிபாடு என்னும் பாவனையுடன் எமது செயல்களைத்தையும் ஆற்றவேண்டும். விடாமுயற்சியுடன் பயின்று, இந்தப் பாவனையை நாம் எய்மிடம் ஏற்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

இதனை வலியுறுத்தும் எமது ஆன்மீரர் இம்முறையில் தாங்களே வாழ்ந்து காட்டியுள்ளனர். ஏகநாதர் என்றமகான், இராமேசுவரத்தில் இராமலிங்கப் பெருமானுக்கு அபிடேகம் செய்வதற்காகக் காசியிலிருந்து புனித கங்கைநீரைக் காவடியில் எடுத்துச் சென்றார். கோயில் கண்ணுக்கெட்டும் தூரத்தில் அவர் வந்தபோது, சாலையில் தாகத்தால் தவித்துச் செண்டிருந்த ஒரு கழுதையைக் கண்டார். மறறவர் கண்களுக்கேச் சாதாரணக் கழுதையாகத் தோன்றிய அப்பிராணி ஏகநாதருக்கு இறைவனது சொருபமாகவே தோன்றியது. சற்றும் தாமதியாமல் அவர் அதன் அருகி லமர்ந்து, தாம் கொண்டு வந்த கங்கைநீரை பத்தி சிரத்தையுடன் அதன் வாயில் வார்த்தார். அதேகணத்தில் இறைவன் அவருக்கு அங்கேயே காட்சிகொடுத்தருளினார்.

மகான்களின் வாழ்க்கையில் இத்தகைய சம்பவங்கள் ஏராளமாகக் காணப்படுகின்றன.

இத்தகைய தெய்வீக பாவனை திசைசரி வாழ்க்கையில் எம்க்கு நிபந்தனாக ஏற்படுவதற்குப் பின் வரும் குறிப்புகள் பயனுடையனவாயிருக்கும். துயல் நீங்கி எழுவுதுடன் எமது நாளாந்த வாழ்க்கை ஆரம்பமாகிறது; தயிர்கொள்ளச்செல்வதுடன் அது முடிவடைகின்றது. எனவே நாம் விழித்தெழுந்தவுடன், இளைப்பாறிப் புத்துயிர் பெற்றிருக்கும் எமதுள்ளத்திலே பதியவைக்கவேண்டிய முதல் கருத்து: “இறைவா! இந்த நாம ரூபங்களனைத்திலும் தங்களை வழிபடுவதற்காக நான் விழித்தெழு கிறேன்” என்பதாகும். நாம் இறைவனது விராட்சொருபத்தின் பூசகர் என்பதை முதலில் எமது தெளிந்த மனத்தில நன்கு பதியச்செய்யவேண்டும். எனவே, விழித்தெழுந்தவுடன், “அனைத்தும் இறைவனது சொருபம்; நான் காண்பதெல்லாம் ஆண்டவனின் திருவுருவம்” என்று திருப்பத் திரும்பச் சொல்லுங்கள். “இறைவா! இன்று நான் என்னததாலும் வாசகாலும் காயத்தாலும் செய்யும் செயல்களனைத்தும் உனது வழிபாடாக இருக்கட்டும்” என்று பிரார்த்தியுங்கள்; இந்த எண்ணத்துடன் அன்று செய்யவேண்டிய காரியங்களைச் செய்யத் தொடங்குங்கள்.

உங்கள் அலுவல்களுக்கிடையே அவ்வப்போது இந்த பாவனையை உறுதிப்படுத்தும் முயற்சியில் சில விழைகள் செல்லிடுங்கள். “இவையனைத்தும் இறைவன் வழிபாடு. நான் செய்வதெல்லாம் இறைவழிபாடே” என்று கூறச்சொள்ளுங்கள். எங்கும் இறைவனைக் காண முயலுங்கள். “சர்வம் சிவமயம்” என்பதை அடிக்கடி நினைவுபடுத்திக்கொள்ளுங்கள்.

முடிவில் நீங்கள் உறங்கச் செல்வதற்குமுன் உங்கள் செயல்களைத்தையும் இறைவன் திருவடிகளுக்கு அர்ப்பணஞ் செய்யுங்கள். “என்கைகளாலும் கால்களாலும் கண்களாலும்

காதுகளாலும் வாக்காலும் மனத்தாலும் செய்த செயல்களைத் தையும் இறைவனின் தாமரைத்தாள்களில் சமர்ப்பிக்கிறேன்” என்று கூறுங்கள். உங்கள் உள்மனத்திலே இக்கருத்தைப் பதியவைத்துக்கொண்டு உறங்கச் செல்லுங்கள். இவை வாழ்க்கை முழுதையும் தெய்வீகமயமாக்க வல்ல தீவிர சாதனைகளாகும்.

மேலும், ஒவ்வொருநாளும் குறிப்பிட்ட செயல்களைச் செய்யும்போதும், தனித்தனி காரியங்களின் முன்னும் பின்னும் இந்த பாவனையை மேற்கொள்ளுங்கள். உதாரணமாக, உணவு உட்கொள்கையில் இங்ஙனம் செய்யப்படுகிறது. உண்ணத் தொடங்குமுன் உணவை இறைவனுக்கு நிவேதிக்கிறோம். உணவுகொண்டு முடிந்ததும் “சிவார்ப்பணம்” அல்லது “பிரம்மார்ப்பணம்” என்று கூறி அச்செயலையும் இறைவனுக்கே அர்ப்பணிக்கிறோம். ஒரு கடிதம் எழுதுவதானாலும், எழுதத் தொடங்குமுன், “இறைவா! இது உன் வழிபாடாக ஆடுகட்டும்” என்றும், எழுதி முடிந்ததும் “சிவார்ப்பணம்” என்றும் கூறவேண்டும். முழுமையான ஒவ்வொரு தனிச்செயலையும் பிரார்த்தனையுடன் தொடங்கி அர்ப்பணத்துடன் முடிக்கவேண்டும்.

செயல்களைத்தையும் ஈசன் பூசையாக, யசுரமாக, இறைவழிபாடாக மாற்றும் சத்தியிக்க மார்க்கம் ஒன்றுள்ளது. அதுவே இறைவன் நாமத்தை சதாகாலமும் மானசீகமாக ஜெபித்துவருவதாகும். இது மிக உயர்ந்ததோர் சாதனை. எழுது மூதாதையரான மகான்கள் எயக்களித்தள்ள அரும் பொக்கிஷம்.

[17-11-52 அன்று ரிஷிசேசம் சிவானந்தாஸ்ரமத்தில் நடைபெற்ற தருஷ்டிதான யசுரத்தினபோது நிகழ்ந்திய ஆங்கலய பேச்சில் கூறப்பட்ட சில கருத்துக்கள்.]

ஆன்மீக முத்துக்கள் சீல

(ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தர்)

மன மாசுகளை நீக்க ஜபததிலும் சிறந்த சுத்தீகரணி இல்லை.

நர்பிக்கையற்றோரின் இறுதிய கல்நெஞ்சை மிருதுவாக்கி உருகச்செய்வதற்குச் சங்கீர்த்தனத்தை விடச் சிறந்த சாதனம் இல்லை.

சம்சாரசாசரத்தின் மறுகரைக்கு எம்மைக் கொண்டுசெல்வதற்குச் சத்சங்கத்தைப்பார்க்கிலும் பாதுகாப்பான தோணி இல்லை.

ஏக்கம், சோர்வு, துன்பம் ஆகியவை பீடிக்கும் நேரத்தில் சாதகன் சார்வதற்குக் குருவைக்காட்டிலும் பலமான ஆதாரம் இல்லை.

ஆன்மீகசாதகனுக்குச் சத்தியத்தைவிடச் சிறந்த விரதம் இல்லை.

எல்லாவிதமான உலகப்பற்றுக்களையும் அறுத்தெறிய வைராக்கியத்திலும் பார்க்கச் சக்திவாய்ந்த வாள் இல்லை.

ஆன்மீகப்பாதையில் சாதகனுக்கு உதவிபுரிய விடுவதற்குத் தைப்பார்க்கிலும் அதிக நேர்மையான நண்பன் இல்லை.

மனத்தை அடக்கி, மரணமில்லாப் பெருவாழ்வை அடைவதற்குத் தியாகத்தைவிட உத்தமமான சாதனம் இல்லை.

கொடும் நோயான காமத்தைக் களைந்து, சாதகனைப் பிரம்மத்தில் நிலைக்கச்செய்வதற்குப் பிரம்மச்சரியத்திலும் பார்க்க அதிக வலிமைவாய்ந்த ஓளடதம் இல்லை.

வெல்லற்கரிய பழம் பகைவனான அகங்காரத்தை வெட்டி வீழ்த்த ஆன்மவிசாரணையைப்பார்க்கிலும் அதிக கூரிய ஆயுதம் இல்லை.



அநுபூதிமார்கவின் அமுத மொழிகள்

வேத புராணங்களின் சாரம்

“ வேதங்களின் உட்கருத்தையும்
புராண சாஸ்திரங்களின் உட்கருத்தையும்
தாயே, நீ எனக்குக் காட்டியருள்வாயாக ”

என்று அம்பிகையிடம் கண்ணீரும் கம்பலையுமாக
நான பிரார்த்தனை செய்தேன். கிருபை கூர்ந்து
அம்பிகை எனக்கு அனைத்தையும் காட்டியருளினாள்.
நான் கண்ட காட்சிகளுள் ஒன்று பிரபஞ்சம் முழு
வதும் சிவசக்தி சொருபம் என்பது.

— பகவான் ஸ்ரீ இராமகிருஷ்ணபரமஹம்சர்

பிரார்த்தனை

என் கடன் பணி செய்து கிடப்பது. எனக்கிட்ட வேலையை நானே செய்தாதல் வேண்டும். அதனைத் திறமையாகச் செய்தலேயன்றி அதனைச் செய்யும் போது முணுமுணுத்தலாகாது. என பணியைச் செய்ய எனக்கு அறிவாற்றல்களைத் தரும்படி இறைவனை வேண்டுகேடு முதல் வேலை. அதுவே என் பிரார்த்தனை.

இலகுவான வேலையை நான் கேட்கவில்லை. எந்த வேலையையும் இலகுவாகச் செய்வல்ல ஆற்றலையே நான் வேண்டுகின்றேன். மலைபோல இடையூறுகள் வந்தாலும் அவற்றை எதிர்த்துப் பணிசெய்யத் தைரியம் வேண்டும்.

அகம்பாவத்தையும் சுயநலத்தையும் செயலிலும் பேச்சிலும் விட்டுவிடவே நான் பிரார்த்திக்கிறேன்.

[மூலையிலிருந்த முனிவர் குரல் — “ சிவதொண்டன் ” குரோதி ஆண்டு யாசி மாத இதழிலிருந்து எடுக்கப்பட்டது]