



மீலகவைற் செய்த Milk White News

தபாற்பெட்டி இல. 77,

யாழ்ப்பாணம்.

தொலைபேசி: 23233

கௌரவ ஆசிரியர்: திரு. க. சி. குலரத்தினம் * வைகாசி 1987 * இதழ் - 137

கல்லாலமரத்தான் கழலடி பணிவாம்



கல்லால மரத்தினடியில் தெற்குநோக்கி எழுந்தருளி சனகாதி முனிவர்கள் நால்வருக்கும் யோகமுத்திரை காட்டி மெய்ஞ்ஞானம் உணர்த்தியருளிய சிவபெருமான் சொல்லாமற் சொன்ன பேராசிரியர். ஒரு திருவடி முயலகனை மிதிப்ப மற்றது வீராசனத்தில் உள்ளது. திருக்கரங்கள் யோகமுத்திரை, உருத்திராக்கம், அமுத கலசம், வேதம் என்பனவற்றைத் தாங்கி உள்ளன.

யோகிக்கு முதலில் வேண்டியது உடலுறுதியாகும். உடம்பை வளர்த்தேன், உயிர்வளர்த்த தேனே. உடலை உறுதிசெய்து, தெய்வ ஒளி வீசச் செய்தல் வேண்டும். உயிர் குடியிருக்கும் கோயில், உடல் யாக்கை ஆத்மமாலயம் அது பிரம்ம மந்திரம். அது யோகசித்தி பெறுவதற்கு ஆதாரமாயுள்ளது. உடம்பினில் உத்தமனைக் காண் என்பது ஓளவை வாக்கு. உடம்பிலுள்ள 72,000 நரம்புகளில் முள்ளந்தண்டினூடாகச் செல்லும் இடை, பிங்கலை, சுழிமுனை என்னும் மூன்றும் முக்கியமானவை. சுழிமுனை நடு நரம்பு. அது சூத்திரக்கயிறு. அதை ஸ்பைனல்கோட் என்பர். நரம்பு

களைப் பொறிகள் இயக்குகின்றன. மனம் பொறிகளை இயக்குகிறது. புத்தி மனத்தை இயக்குகிறது. ஆன்மா புத்தியை இயக்குகிறது. உடலையும் மனத்தையும் இணைப்பதே பிராணன். பிராணசக்தியை வளர்க்கவே யோகக்கலை.

“மாசற்ற கொள்கை மனத்தில் அடைந்தக்கால் ஈசனைக் காட்டும் உடம்பு”

என்பது ஓளவை குறள்.

உடலுறுதி செய்வதற்கு மனத்தூய்மை, பிராணசக்தி வளர்ச்சி, நரம்புகளுக்குப் பயிற்சி, ஆகார சத்தம், காற்றைப் பயன்படுத்தல், நீரைப் பயன்படுத்தல் முதலியன இன்றியமையாதனவாம். இதற்குப் பத்து ஆசனங்கள் பிராணாயாமம், அறு கருமம் அவசியமாகும். “அறிந்து அடங்கி நிற்கும் அந்நாடிகள் தோறும் செறிந்தடங்கி நிற்கும் சிவம்” என்றார் ஓளவையார். சுபம்.



யாழ்ப. இந்து கனிஷ்ட பாடசாலையில் பஸ்தரிப்பு நிலையம் அமைத்து மரம் நாட்டிய வேளை

சிவமயம்



கடவுள் வணக்கம்

சுந்தரமூர்த்திநாயனார் தேவாரம்

மூப்பதும் இல்லை

பண் - நட்டபாடை

திருச்சிற்றற்பலம்

மூப்பதும் இல்லை பிறப்பதும் இல்லை
இறப்பதில்லை

சேர்ப்பது காட்டசத் தூரினு

மாகச்சிந் திக்கினடல்

காப்பது வேள்விக் குடிதண் துருத்திஎங்
கோன் அரைமேல்

ஆர்ப்பது நாகம் அறிந்தோமேல்

நாமிவர்க் காட்படோமே.

திருச்சிற்றற்பலம்

ஆராயும்போது எங்கள் இறைவன் பிறத்தலும் இல்லை, வளர்ந்து முதுமை அடைதலும் இல்லை, முடிவில் இறந்தொழிதலும் இல்லை. அவருடைய உறைவிடம் காட்டிடத்தில் உள்ளது. அதவன்றி ஊர்களில் தமக்கு உரித்தாகக் காப்பது திருவேள்விக் குடியும் தண்ணிய திருத்துருத்தியும். அவர் அரையில் இறுக்ககட்டுவது பாம்பு. இவற்றை எல்லாம் முன்பே அறிந்தோமாயின் இவருக்கு நாம் ஆட்படாதேயுருப்போம். அறிந்தபின் ஆட்படாதிருப்போமோ?

[பழிப்பது போல் புகழ்ந்து, மறுப்பதுபோல் உடன்படுதல்]

திருவள்ளுவர் திருக்குறள்

தூது

(தூது செல்வார்க்குரிய தன்மைகள்)

அன்பறிவு ஆராய்ந்த சொல்வன்மை தூதுரைப்

இன்றி யமையாத மூன்று. [பார்க்கு

தம் அரசினிடத்தில் அன்பும், அதற்கு ஆவதறியும் அறிவாற்றலும் சொல்லின் பயன்தெரிந்து அதனைச் சொல்லும் திறமையும் தூதருக்கு முக்கியமான மூன்று குணங்களாம்.

Embassy

Devotion, wisdom and discreet eloquence - these are the three indispensable requisites of an envoy.

நல்லூரில் மே மாதம்

- | | |
|--------------|--|
| 4. திங்கள் | — முத்துக்குமாரசுவாமி அபிடேகம் காலை |
| 13. புதன் | — சித்திரைபூரணை உற்சவம் பகல் 10 மணி |
| 13. புதன் | — தேரடியில் விசேட பூசை |
| 15. வெள்ளி | — சங்கிராந்தி தீர்த்தம் காலை 8 மணி |
| 24. ஞாயிறு | — சகஸ்ர சங்காபிடேகம் பகல் தண்டுகை உற்சவம் மாலை 5 மணி |
| 26. செவ்வாய் | — கார்த்திகை உற்சவம் மாலை 5 மணி |

1987 மே மாத நிகழ்ச்சிகள்

- | | |
|--------------|---|
| 1. வெள்ளி | — தொழிலாளர் தினம் - விடுமுறை |
| 4. திங்கள் | — கைலாசபிள்ளையார் கொடிசேர். முத்துக்குமாரசாமி தினம் |
| 5. செவ்வாய் | — பகல் 5-23 அட்டமி நெப்போலியன் நினைவு |
| 6. புதன் | — அட்டமி - நவமி |
| 7. வியாழன் | — தாகூர் பிறந்தநாள் நவமி இரவு 8-26 வரை |
| 9. சனி | — திருநெல்வேலி சிவன் கொடி ஏகாதசி விரதம் |
| 10. ஞாயிறு | — உமாபதி சிவாசாரியர் குருபூசை |
| 11. திங்கள் | — பிரதோஷவிரதம் சுத்தானந்தர் ஜனன தினம் |
| 13. புதன் | — சித்திராபூரணை விடுமுறை |
| 14. வியாழன் | — விசாக விடுமுறை |
| 15. வெள்ளி | — தமிழ் வைகாசி பிறப்பு |
| 17. ஞாயிறு | — ஞானியார் அடிகள் தினம் இரவு 2-59 மேல் அட்டமி |
| 20. புதன் | — அட்டமி - நவமி |
| 21. வியாழன் | — நவமி இரவு 11-05 வரை இணுவில் பரராசசேகரப்பிள்ளை [யார் கொடி] |
| 22. வெள்ளி | — தேசீயவீரர் தினம் விடுமுறை |
| 23. சனி | — ஏகாதசி விரதம் |
| 25. திங்கள் | — பிரதோஷ விரதம் |
| 26. செவ்வாய் | — கார்த்திகை விரதம் |
| 27. புதன் | — அமாவாசை விரதம் |
| 30. சனி | — நம்மூர் விடுமுறை |

கீரையோ கீரை

இயற்கையாக எங்கும் மலிவாகக் கிடைக்கும் கீரையினம், இலை தழை வகை உறுதியானவை. கீரை பல இனங்களாக உள்ளன. முளைக்கீரை, தண்டுக்கீரை, அரைக்கீரை, செங்கீரை, முட்கீரை என்பனவும் பிறவும் உள்ளன. முருங்கை, முகட்டை, முசுமுசுக்கை, சிறுகுறிஞ்சா, பசலி, மல்லிக்கீரை, கறிவேப்பிலை.



யோகாசனங்கள் நோய்களை நீக்குகின்றன



பிரபஞ்ச பிரார்த்தனை

இறைவா! இப்பிரபஞ்சத்தைப் படைத்தது நீயே. இவ்வுலகைக் காப்பதும் நீயே. புல்லிலும் பூவிலும் உறைகிறாய் நீ. சூரியனிடமும் நட்சத்திரங்களிடமும் இருப்பவன் நீ. ஒ இப்ப துன்பத்தையும் அருள்பவனே! உனக்கு வணக்கங்கள்.

தியானம்

அமரத்துவத்தையும் அழிவற்ற ஆனந்தத்தையும் அடைவதற்குத் தியானம் ஒன்றுதான் மார்க்கம். தியானமானது துயரம் துன்பம் ஆகியவற்றுக்குக் காரணங்கள் அனைத்தையும் அழிக்கிறது.

யோகாசனத்துக்கு முன் வணக்கம்

அஞ்ஞான இருளைப் போக்குவதற்கு அநேக சூரியர்கள் போன்றுள்ள பதஞ்சலியாருக்கும், வியாசருக்கும் ஏனைய ரிஷிகளுக்கும், யோகாசன நிபுணர்களுக்கும் மனோவாக்குக் காயத்தால் நான் வணங்குகிறேன்.

— சுவாமி சிவானந்தர்.

கர்மயோகசாரம்

கர்மயோகம் மனித சமூகத்துக்குத் தன்னலமற்ற தொண்டு செய்வதாகும். உனது கடமை இடைவிடாமல் பணிசெய்வதேயன்றி அதற்குப் பலனை எதிர்பார்ப்பதல்ல.

பிறருக்குத் தொண்டு செய்யும்போது ஒருபோதும் முணுமுணுக்காதே. சேவையில் மகிழ்ச்சிகொள். சேவை செய்யச் சந்தர்ப்பத்தை நோக்கிக் காத்திரு. ஒரு சந்தர்ப்பத்தைக்கூட நழுவவிடாதே. வேலை செய்வதே கடவுள் வழிபாடு.

கர்மயோகிக்கு இனிய அன்பான சரஸசுபாவம் இருத்தல் வேண்டும். அவனுக்கு இரக்கம், இரங்குந் தன்மை, தன்னடக்கம், தருமசிந்தை, அன்பு, கருணை ஆகியன இருத்தல் வேண்டும். அவன் மற்றவர்களுடைய முறைகளுடனும் வழக்கங்களுடனும் தன்னைச் சரிக்கட்டிக்கொள்ளுதல் வேண்டும். அவன் அவமதிப்பு, கடுஞ்சொற்கள், கண்டனங்கள், இன்ப துன்பம், தட்ப வெப்பம் ஆகியவற்றைத் தாங்கிக் கொள்ளக்கூடியவனாயிருத்தல் வேண்டும்.

கர்மயோகி தான் சேவை செய்யும் மக்களிடமிருந்து அன்பு, அங்கீகாரம், நன்றி, பாராட்டு ஆகிய யாதொன்றையும் எதிர்பார்க்கக்கூடாது.

கர்மம்

கர்மம் என்றால் வேலை அல்லது செயல். கர்மாவில் அதிருஷ்டம் என்னும் ஒரு மறைந்த சக்தி இருக்கிறது. அதுவே கர்மம் செய்பவனுக்குப் பலனை விளைவிக்கிறது. அருந்தவனும் சைமினி என்னும் பெரியவர் வியாசரின் சீடர். அவர் பூர்வ மீமாம்சை செய்தவர். அவருக்குக் கர்மமே யாவும்.

எல்லாச் செயலும் கர்மாவே. தானம் யக்ஞம், தபசு எல்லாம் கர்மாவே. மூச்சுவிடுவது, பார்ப்பது, கேட்பது, சுவைப்பது, உணர்வது, முகர்வது, நடப்பது,

இருப்பது, பேசுவது முதலியனவும் கர்மாவே யோசிப்பது உண்மையான கர்மம்.

ஜபயோகம்

இறைவனுடைய ஏதாவது மந்திரத்தையோ திருநாமத்தையோ திரும்பத் திரும்பப் பலமுறை பக்தியோடு நினைப்பதோ கூறுவதோ ஜபமாகும். முனிவர்கள், சித்தர்கள், பக்தர்கள் பலர் ஜபத்தினாலே இறைவனைக் கண்டு அருள்பெற்று முத்தியின்பம் எய்தியிருக்கிறார்கள்.

வாயினால் உரத்து உச்சரித்தல் வைகரி என்றும், மெதுவாகச் சொல்லுதல் உபாட்சு என்றும், மெளனமாக நினைத்தல் மானசீகம் என்றும் கூறுவர். மானசீகம் அதிக சக்தி வாய்ந்தது என்பர். ஜபஞ் செய்யும்போது தூய்மையுணர்ச்சி, பிரேமை, சிரத்தை முதலிய குணங்கள் அமைதல் வேண்டும். மந்திரங்கள் சக்தி வாய்ந்தவை, நினைப்பவரைக் காப்பவை, நினைத்தவற்றைத் தருபவை. ஜபம் மனவழுக்கை நீக்குவது, பாவங்களை நீக்குவது, சாதகனைக் கடவுளிடம் சேர்ப்பிப்பது. அதிகாலே நேரம் ஜபத்துக்கு மிகவும் வாய்ப்பான வேளையாகும். ஜபஞ்செய்யும்போது நம்பிக்கை இருத்தல் அவசியம். ஜபத்திற்கு உருத்திராக்கமலை, துளசிமலை என்பன உதவியானவை.



வாழ்வில் வெற்றி

மிகக் கவனத்துடன் நினைக்கவும். சரியான முடிவுக்கு வரவும். திடநம்பிக்கையுடன் காரியத்தை நடத்தவும். யோக்கியமாக வாழவும். சுறுசுறுப்புடன் வேலைபாடு செய்யவும். அன்போடு உரையாடவும். ஒழுங்காக நடக்கவும்.

வாழ்வில் எத்துறையிலும் உனக்கு வெற்றி கிடைத்தே தீரும். மன்ச்சாந்தியுமுண்டாகும். தூய்மையான அறிவும் ஏற்படும். அளவிடப்படாததும் என்னும் குறையாததுமான தெய்விக சம்பத்து உனக்குக் கிடைக்கும். என்றும் இறைவனடியில் இருப்பாயாக.

— சிவானந்தர்.



யோகம் சாந்தியையும் ஆனந்தத்தையும் தருவது



சிவானந்தர் சொன்னவை

1. தொல்லை கொடுக்கும் உறுப்பு நாக்கு.
2. பயங்கரமான பகைவன் மனம்.
3. அதிக போதை ஊட்டுவது காமம்.
4. சிறந்த தர்மம் சுயநலமற்ற சேவை.
5. மிகத் தீய குணம் கோபம்.
6. தலைசிறந்த பொருள் துன்பம்.
7. சிறந்த உணவு நூல்களை ஆராய்தல்.
8. மிகச் சிறந்த மனிதன் அன்புள்ளவன்.
9. மிகவும் கெட்டவன் சுயநலக்காரன்.
10. விலையுயர்ந்த பொருள் ஆசையின்மை.
11. மிகப்பலமுள்ள மனிதன் பொறுமைசாலி.
12. மிகவும் பலவீனமுள்ளவன் முற்கோபக்காரன்.
13. மகிழ்ச்சி நிறைந்த மனிதன் தியாகி.
14. அழகிற் சிறந்த புகழாளன் யோகி.
15. மிகுந்த விகாரமுள்ளவன் பேராசைக்காரன்.
16. திருப்தியில்லாத பிச்சைக்காரன் ஆசையுள்ளவன்.
17. அதிக ஆற்றல்வாய்ந்த விமானி இறைவன்.
18. மிகப்பெரிய தொழிற்சாலை மனம்.
19. நித்திய வாழ்வு பெற்றவன் ஞானி.
20. பெரிய குடிகாரன் பணச்செருக்குள்ளவன்.

யோகாசனம் புனிதக்கலை அது மனிதனைப் பூரணமாக்குவது

நாம் மாந்தருள் தெய்வங்களாக வாழ வழிவகுப்பது யோகாசனம். புனிதமான மனத்துடன், புனிதமான ஆடையுடன், புனிதமான சூழலில் அமைதியாக யோகாசனங்களைச் செய்து பழகலாம். நீரில் மிதப்பதுபோலவும், காற்றில் மிதப்பது போலவும் கற்பனைகள் எழலாம். உயர்ந்த எண்ணங்கள் உண்டாக்கலாம். மருந்துவகைகள் தேவையில்லாது போகலாம். கோபம் முதலாய குணங்கள் குறைந்து குறைந்து போகலாம். அன்பு, பரிவு, முதலிய பெரிய குணங்கள் குடிபுகலாம். ஆதலால் யோகாசனத்தை விரும்பிச் செய்யவாந்தானே!

நீங்கள் ஆயத்தந்தானே! அதிகாலை வெறுவயிறு உத்தமம். உடம்புகளைத் தேவை, உணவு உண்ட வேளை, தலை முழுகிய வேளை, கவலை மீதுற்ற வேளை, கோபங்கொண்ட வேளை, யோகக்கலைக்கு விலக்கு, அருசி, ஆகா.

யோகம் எல்லோருக்கும் வேண்டும்

காற்று, நீர், உணவு, உடை, உறக்கம், கடவுளுணர்ச்சி போல யோகமும் எல்லோருக்கும் வேண்டும். ஆனால் அளவு இருக்கவேண்டும். துறவறத்தார் செய்வதை இல்லறத்தார் செய்யவேண்டியதில்லை. யோகாசன முறைகளை அண்மையில் தரப்பிரித்து விளக்கியவர் இமய சோதி சிவானந்த சுவாமி அவர்களேயாவார். அவரால் யோகக்கலை உலகமெல்லாம் பரவி வருகிறது.

போர்ப்பயிற்சி, தேகாப்பியாசம் எல்லாவற்றிலும் பார்க்க மேலானது யோகப்பயிற்சி. பெரிய சாண்டோக்கள், தளபதிகள் நோயுறுகின்றார்கள். யோகிக்கு நோயுறுகாது.

நரம்புகளைப் பலப்படுத்தவும் பயிற்றவும் யோகம் உதவுகிறது. அதனால் இரத்த ஓட்டம் சீரடைகிறது. இரத்தஓட்டத்தால் இருதயம், நுரையீரல், மூளை எல்லாம் சிறக்கின்றன. இவை சிறக்கவே மனிதன் சிறக்கிறான். சிறகில்லாமல் மேலே பறக்கிறான் - உயர்வு அடைகிறான்.

யோகம் மூளையைப் பலப்படுத்தும்

கோபம், பொறமை, களவு, பொய், வஞ்சனை எல்லாம் மூளைக் குழப்பத்தால் வருவன. நோய்கள், விசர்க்குணம், நாய்க்குணம், நரிக்குணம் எல்லாம் மூளைக் கோளாற்றால் உண்டாவன. மனமது செம்மையானால் மந்திரமே தேவையில்லை. மந்திரம்போல் நம்மைக் காப்பது யோகக்கலை.

மூளையைப் பலப்படுத்தச் சிரசாசனம் செய்யவும்

சுரப்பிகள் சுரப்பதற்கு யோகாசனம் தேவை

உடம்பில் பல பாகங்களிலும் சுரப்பிகள் உள்ளன, கிளான்ஸ் என வழங்கும் அவை சுரக்கும் திரவங்கள் அற்புதமானவை. வாயில், வயிற்றில், குடல்களில் எல்லாம் சுரப்பிகள் உண்டு. சிரசிஸ் உள்ள பிற்றியூற்றறி என்னும் சுரப்பி எங்களை வாழவைக்கிறது. அது கெட்டால் எல்லாம் கெடும். மனித வளர்ச்சியும் திருவும் சீரும் தருவது அது. சிலர் குள்ளராய் ஒன்றரை முழமுள்ள வராய் இருப்பது அதன் குறைவாலேதான். மனிதருள் இராட்சசன் வருவதும் அதனாலேதான்.

பிற்றியூற்றறிச் சுரப்பி ஏனைய சுரப்பிகளும் அது காரணச் செலுத்தவல்லது. அதனால் அது திருந்தினால் எல்லாச் சுரப்பிகளும் திருந்தும் புலனடக்கம் சாத்தியமாகும். புலனடங்க மனிதன் தேவனேதான்.

பார்ப்பானகத்தில் பாற்பசு ஐந்துண்டு. மேய்ப்பார் இன்றி விலங்காய்த் திரிவன. அவற்றை மேய்த்தால், பார்ப்பானகம் எங்கும் பாலாய்ச் சொரியுமே என்று திருமூல யோகியார் சொல்லுகிறார். கோடியேசன் கொன்றோல் என்று மனோதத்துவ நிபுணர்கள் இன்று கூறுவதும் அதுவேதான். இந்தச் சுரப்பியைப் புனருத்தாரணஞ் செய்வதற்குச் சிரசாசனஞ் சிறந்தது.

நம்பியர் நங்கையர்கள்

யோகாசனத்தை நாடுங்கள்

குழந்தைகளே! நீங்கள் எங்கள் செல்வம், நாடு சிறக்க, நாம் சிறக்க, நம் வாழ்வு சிறக்க நீங்கள் உருப்படுங்கள், உறுதியடையுங்கள், உய்தியடையுங்கள்.

நல்ல பழக்கங்கள், உணவுக்கட்டுப்பாடு, உடற்கட்டுப்பாடு, உள்ளக்கட்டுப்பாடு தேவை. கல்வி வளர, ஆற்றல் வளர, நல்ல பழக்கங்கள் தேவை. பலகலைகளையறியப் பண்பாடு வளரும். நீங்கள் தயவுசெய்து சர்வாங்காசனத்தையும், சிரசாசனத்தையும் கவனமாகச் செய்யுங்கள். பண்டித ஜவஹர்லால்நேரு சிரசாசனம் வல்லவர். அண்மைக்கால ஆசிரிய சோதியாக ஐரோப்பிய அமெரிக்க நாடுகள் மதிக்க வாழ்ந்த அவர் சிரசாசனஞ் செய்தவாறு சிலையிலேயும் நிற்கின்றார். சர்வாங்காசனத்தால் தைராய்ட் சுரப்பி சீரடையும். இளமையும் சுறுசுறுப்பும் தரவல்ல ஆசனம் சர்வாங்காசனம்.



பழக்கத்தாலும் பற்றின்மையாலும் அடக்கலாம்



தான்பெற்ற இன்பம் தரணிபெறுமாறு செய்பவர்

சித்தர்கள், முனிவர்கள், யோகியர் பாரம்பரியமாக குருசீட முறையில் பேணிக் காத்துவந்த பாரதக் கலை, இந்தியாவெங்கும் மூலைமுடுக்குகள், மரத்தடிகள் மடங்கள் முதலான இடங்களில் வளர்ந்துவந்தது. வடக்கே இமாலயத்தின் அடிவாரத்தில் கங்கைப் பிரவாகத்தினண்மையில் இருடிசேசம் என வழங்கும் முனிவர் குடியிருப்பில் இமயசோதி சிவானந்தரின் குடிலில் யோகம் பயின்றவர்களுள் சுவாமி சச்சிதானந்தரும் ஒருவர். அங்காதிபாதம் நன்கறிந்த வைத்தியப் பெரியாராய சிவானந்தரிடம் பயின்ற சச்சிதானந்தர் பொறியியல் நுணுக்கமறிந்தவர் இருவரும் வளர்ந்துவரும் விஞ்ஞானத்தை நன்கறிந்தவர்கள். விஞ்ஞானத்தோடு மெய்ஞ்ஞானமும் கைவந்த இவர்கள் யோகாசனத்தையும் நோயணுகா விதியையும் உலகமெல்லாம் பரப்பும் வகை செய்வதற்காக ஆங்காங்கே செயலாற்றும் மடங்களை அமைத்தார்கள். இந்தவகையில் இலங்கையில் மத்திய பகுதியாய மலைநாட்டில் கண்டியையடுத்த தெனக்கும்பரா எனும் இடத்தில் மாவலிக் கரையில் மரச்சோலையிலமைந்த ஆச்சிரமத்தில் சச்சிதானந்தர் ஆரம்பித்த யோகாசன வகுப்பில் முன்னோடிகளாகச் சேர்ந்து பயின்றவர்களுள் மில்க்வைற் தொழிலதிபரும் இவர் தம்பியார் லோகநாதனும் குறிப்பிடத்தக்கவர்கள்.



தெனக்கும்பராவில் யோகாசனம் பயின்ற முன்னோடிகளில் மில்க்வைற் சகோதரரும் இருக்கிறார்கள்.

தொழிலதிபர் கனகராசா யோகாசன முறைகளை நன்கறிந்து, இறுதிப் பரீட்சையின்போது சிறப்புப் பாராட்டும் பத்திரமும் பெற்றவர். தான் கற்ற வித்தை தனக்குப் பயன்பட்ட விதத்தில் பலருக்கும் பயன்படவேண்டும் என்னும் பரோபகார சிந்தனை மிகுதியால் அன்றுதொடக்கம் இன்றுவரை யோகாசனம் யோகாசனம் என்றே மூச்சுவிடுகிறார். அறுபதாண்டுகள் ஆகியும் இளமையும் சுறுசுறுப்பும் விடாமுயற்சியும் நல்லியல்புகளும் புத்திக்கூர்மையும் தெளிந்த சிந்தனையும் தேகபலமும் தமக்கு வாய்த்ததோடு தெய்வ நம்பிக்கையும் திருவருட் கடைச்சமும் தமக்குக் கிடைத்தமைக்கு யோகக் கலையே காரணம் என்கிறார். காலே நான்கு மணியளவில் கண்விழித்து யோகாசனம் செய்யும் இவர் தன் உடம்பைக் காகிதத்துண்டு போலப் பலவிதமாக மடிக்கிறார். சுருட்டுகிறார்.

பத்து ஆசனங்கள்

யோகாசனங்கள் எண்பத்துநான்கு வரையில் உள்ளன. அவற்றுள் பத்து ஆசனங்கள் போதுமானவை. அவை,

- | | |
|---------------|------------------|
| 1. சித்தாசனம் | 6. பஸ்சிமதாசனம் |
| 2. பத்மாசனம் | 7. சர்வாங்காசனம் |
| 3. சிரசாசனம் | 8. ஹலாசாசனம் |
| 4. மயூராசனம் | 9. மற்றாசனம் |
| 5. தனுராசனம் | 10. சவாசனம் |

இவைதான் செய்யவேண்டியன என வரையறையில்லை. சாதகர்கள் விருப்பம் வசதி காரணமாக மாற்றி அமைக்கலாம், வேறு ஆசனங்களையும் தெரிந்து செய்யலாம். அவை தேவையைப் பொறுத்தும் அமையலாம்.

முக்கியமான குறிப்பு

காலையில் மலசலங்கழித்துச் சுத்திசெய்த பின் செய்யலாம். மாலையிலும் வசதிபோலச் செய்யலாம். இவற்றோடு வெறும் உடலப்பியாசங்களைக் கலத்தலாகாது. யோகாசனத்தில் தியானம், பிராணாயாமம் இடம் பெறல் நல்லது.

நீண்டநேரம் தியானஞ்செய்வதானால் சித்தாசனம், பத்மாசனம், சவாசனம் நல்லவை.

குடிசைத் தொழிலிருந்து தொழிலக உற்பத்தியாய் மலர்ந்தவை.

மில்க்வைற் தயாரிப்புகள் அறுபது ஆண்டுகள் அநுபவம் கண்டவை.



யோகாசனங்களின் நன்மைகள்

யோகாசனங்கள் உடல், மனம், மூச்சு என்னும் மூன்றுக்கும் நல்லவை. இவை ஒன்றுபடுவதே யோகத்தின் நோக்கம். காலை மாலை சுத்தமான காற்றோட்டமுள்ள அமைதியான இடம் ஆசனங்கள் செய்வதற்கு நல்லது, ஏற்றது. ஆசனங்களை அவசரப்படாமல் ஆற அமர ஆறுதலாகச் செய்தல் நல்லது. நல்ல வழிகாட்டி ஒருவரின் உதவி அருமையானது. யோகாசனம் ஆற்றலைத்தரும் அமைதியைத்தரும் அறிவைத்தரும் ஆனந்தத்தைத்தரும். மலசலத்தை அடக்கிச் செய்தலாகாது, உண்டபின் செய்தலாகாது, கோபம் ஆத்திரம் உள்ள வேளையில் செய்தலாகாது. ஆசனத்திற்கு மெதுவான மெத்தை, விரிப்பு, மெல்லிய புற்பாய் நல்லது. பேசிக் கொண்டும் பாடிக்கொண்டும் ஆசனங்கள் செய்தலாகாது. மனத்துக்கு ரம்மியமாக சாம்பிராணி, சந்தனக்குச்சி மணத்தல் விரும்பத்தக்கது. மனத்தை ஆசனங்களிலே லயிக்கச் செய்தல் நல்லது. அரைகுறையாகவோ அவசரமாகவோ செய்தலாகாது. இயன்றவரை ஆசனங்களை ஏதாவது ஒரு ஒழுங்கின் வரிசையில் செய்தல் உத்தமமானது.

தீராத நோயினால் துன்புற்று நீங்காத நோயினால் நிலைகுலைந்து, மருத்துவர்கள் கைவிட்டதால் மனம் வருந்தியவர்கள், யோகாசனங்களால் பூரணகுணமடைந்து வாழுகின்றார்கள். ஊசி, கலவை, குளிகை யாவும் கைவிட யோகாசனங்கள் கைகொடுத்துக் காக்கவல்லன. உங்களை வளர்ப்பதில் தாயன்பு பொருந்தியவை.

1. பத்மாசனம்

அலையும் மனத்தை அலையாமல் நிறுத்தி ஒருமுகப் படுத்தும். நுரையீரலில் நல்ல காற்றுப்புகும் நல்ல குணங்கள் அமையும். அன்பும் அமைதியும் உண்டாகும். வீரியம் உண்டாகும். இரத்த ஓட்டம் சீராகும். இதைக் கமலாசனம் எனவும் வழங்குவர். தாமரையை நினைவூட்டும் அமைவில் இது தியானத்துக்கு மிகவும் வாய்ப்பானது.

2. புலங்காசனம்

நல்ல பசி உண்டாகும். கழுத்துவலுப்பெறும். கூன் இருந்தால் அது நிமிரும். மலத்தை ஒழுங்காகக் குதத்தில் சேர்க்கும். மேற்பாக முதுகெலும்பு நன்றாக வளைந்து கொடுக்கவே குணிய நிமிர வசதி உண்டாகும். பாம்பை நினைவுபடுத்துவது இது உடம்பில் அதிக உஷ்ணத்தைத் தணித்து மட்டுப்படுத்தும். மூலாதாரத்துக்கு இது நல்லது. இது பெண்களுக்கும் நல்லது.

3. சலபாசனம்

தொந்தி கரையும், இடுப்பு வலி நீங்கும். இருதயம் பலமடையும். சமிபாட்டுறுப்புக்கள் நன்றாக வேலை செய்யும். முதுகெலும்பின் அடிப்பாகம் வளையும். கல்லீரல், கணையம், மண்ணீரல், சிறுநீர் உறுப்புக்கள் ஆக்கம் பெறும். கண்பார்வை நன்றாகும். நீரிழிவு குணமாகும். இது தத்துக்கினியை நினைவுபடுத்துவது.

4. தனுராசனம்

வயிற்றுவலி, சமியாக்குணம் நீங்கும். தொந்தி கரையும், நீரழிவு குணமாகும். முதுகெலும்பின் நடுப்பாகம் நலம் பெறும். இது செய்யும் போது உடம்பு வில் போல் வளையுமாதலால் தனுராசனம் எனப் பெயர் பெற்றது. மலச்சிக்கலை நீக்குவதில் நிகரற்ற ஆசனம் இது.

5. பஸ்சிமோத்தாசனம்

தலைவலி, வயிற்றுவலி, இடுப்பு வலி, மூலக்கடுப்பு, நீரழிவு நீங்கும். பெருஞ்சதை கரையும். வயிறு அளவாயமையும், இடுப்புச்சிறுக்கும். குடல்கள், பித்தப்பை, குண்டிக்காய், இரைப்பை நன்றாக அமையும். எல்லாரும் நலம் பெறச் செய்யக்கூடியது. நல்ல சுவாசத்தை உண்டாக்கவல்லது.

6. ஹலாசனம்

சளுக்கு, மகிழிப்பு, வாதம் முதலியன குணமாகும். முதுகெலும்பு துவளும். தொந்தி கரையும் சதை குறையும். தொடை உருவாகும்.

7. சர்வாங்காசனம்

நித்திரையில் விந்து வெளியேறும் குறைபாடு நீங்கும் மேகவியாதி, குட்டம், காசம், மூலம், மலச்சிக்கல், வலிப்புகள், மலேரியா நீங்கும். இருதயம் பலமடையும். இது எல்லா அங்கங்களையும் கவனிக்குமாதலால் இப்பெயர் பெற்றது. இது பிடரி, முதுகு நோவை நீக்கவல்லது.

8. மத்ஸ்யாசனம்

இருமல், கசம், சுவாசகசம் இன்னும் வேறுபல நுரையீரல் நோய்கள் நீங்கும். இவற்றைவிட வயிற்றுக் கோளாறுகள் நீங்கும். மார்புக்கூடு அகலமாகும், உறுதியாகும். இது பயின்றவர் நீரில் மீன்போல நீந்தவல்லவர். மலத்தைச் சலபமாக வெளியேற்றவல்ல ஆசனம்.

9. அர்த்தமத்ஸ்யேந்திராசனம்

சதை கரையவும் இடை சிறுக்கவும், நல்ல முறையில் இரத்தமோடவும், இளமை உண்டாகவும், தலையைத் திருப்பவும், கண்பார்வை ஒளிபெறவும் முத்திரநோய்கள் வராதிருப்பவும், விந்து உரம் பெறவும், காமஇச்சை நீங்கவும் அற்புதமான ஆசனம். இது மத்ஸ்யேந்திர முனிவர் சொன்ன மகத்தான ஆசனம். மத்ஸ்யாசனத்தில் அரைப்பங்கானது. அர்த்தம் அரைப்பகுதி.

10. மயூராசனம்

மலச்சிக்கல், மஞ்சட்காமாலை, மூலம், நீரிழிவு வராமலிருப்பதற்கு வாய்ப்பான ஆசனம். வருமுன் காப்பது இது. பெருஞ்சதை கரையும். குடல்கள் ஆரோக்கியமடையும். நல்ல பசியை உண்டாக்கும். மணிக்கட்டு, முன்கைகள் வலுவடையும். இது செய்பவர் மயில் ஆடும் நிலையை நினைப்பூட்டுவர். மயூரம் என்பது மயில். இது நல்ல அப்பியாசமாகும். உடன் பயன் தெரிய வைப்பது. இது குடல், வயிற்றுநோய்களையும் நீக்கவல்லது. குண்டலினியை எழுப்புவது.

மனம், புத்தி, சித்தம், அகங்காரம் என்பன அந்தக் கரணங்கள்

11. திரிகோணசனம்

மேருதந்தம் என்னும் முதுகெலும்பு பக்கவாட்டில் வளையவும் உரம் பெறவும், இடுப்பில் மேலதிகச் சதை கரையவும் கண்கள் ஒளி பெறவும் மிகவும் அமைவான ஆசனம். உடம்பு மூன்று கோணங்களில் அமைய இது செய்வதால் திரிகோணசனம் எனப்பெயர் பெற்றது. கால் கள் நீளமாவதற்கு இது நல்லது.

12. பாதஹஸ்தாசனம்

சமியாக்குணம், மலச்சிக்கல் உண்டாகாதிருப்பவும், முதுகெலும்பு இளமை பெறவும், இடுப்பு வலுப்பெறவும், சதைகள் தொந்திகள் கரையவும், தலைக்கு இரத்த ஓட்டம் சீராகவும், பிடியூட்டரி சுரப்பி சீராகவும் இந்த ஆசனம் உதவும். பாதங்களைக் கைகளால் தொடும் நிலையில் இது பாதம் + ஹஸ்தம் = பாதஹஸ்தாசனமாயிற்று உடம்பு இலேசாக இருக்குமாப் போல் உணரலாம். தாமத குணங்கள் அகன்று போகும். கால்கள் நேராக நீளமாக அமையும்.

13. உட்டியாண

குடல் இறக்கம், குடல்வால் அழற்சி உண்டாகா திருக்கும், இந்திரியம் கட்டுப்படவும், குடலின் பகுதிகள் செவ்வனே இயங்கவும், மலச்சிக்கல் வராதிருப்பவும், சதை வளராதிருப்பவும் இந்த ஆசனம் உதவும்.

14. நௌலி

உட்டியாண போன்ற பயனை இதுவும் தரும். மலக் குடலைக் கசக்கி முறுக்கி வேலை செய்விப்பதால் மலச் சிக்கல் உண்டாகாது.

15. சிரசாசனம்

என்சாண் உடம்புக்குத் தலையே பிரதானம். தலை நன்றாக இருத்தல் வேண்டும். குணபேதம் உள்ளவனைத் தலை கழன்றவன் என்பர். தலையிலுள்ள கண் ஒளி பெற வும், காது நோய்கள் நீங்கவும், மூளை பலப்பட்டு நினை வாற்றல் அதிகரிக்கவும், முகமலர்ச்சி, ஆளுமை வளர்ச் சிக்கும் அருமையான அப்பியாசம் உடல் வளரும். உரம் பெறும். கபலியாசனம், விருட்சாசனம் எனவும் இது வழங்கும். பிரமச்சாரிகளுக்கு மிகவும் அவசியமானது.

16. யோகமுத்ரா

சமீபாட்டுறுப்புக்களான குடல்கள், பித்தப்பை நன்றாக வேலை செய்வதால் மலச்சிக்கல் உண்டாகாது. தொந்தி கரைவதற்கும் இது ஏற்ற ஆசனம். இதில் மகா முத்திரா, கேசரிமுத்திரா, வஜ்ரேலிமுத்திரா, ஸீபரீத கரணிமுத்திரா முதலியனவும் உண்டு.

17. சவாசனம்

உச்சி முதல் உள்ளங்கால் வரை எல்லாப் பாகமும் உரம் பெறவும் சீராக இயங்கவும் மனநிலை மூலம் பக்கு வப்படுத்துவதோடு, மனத்தை அலையவிடாது பழக்கி,

யோகம் என்பதற்கு உதவியாய் அமைவது இந்த ஆசனம். களைப்பு நீங்கிச் சுகமும் சாந்தமும் உண்டாவதாக நினைப் புக்கொள்ளச் செய்வது இது. நரம்பு வியாதிகள் நீங்க, நிதானசக்தி உண்டாக இந்த ஆசனம் உதவும். எல்லாப் பேசிகளும் ஓய்வுபெற இது அமையும். தியானத்துக்கும் இது சுகம் பேசுவது. இது உடம்புக்கேயன்றி உள்ளத் துக்கும் அமைதி தரும்.

இன்னும் வேறு ஆசனங்கள்

சாதாரணமாக நாமறிந்த ஆசனங்களின் கிளைகளாகவும், அவற்றின் துணைகளாகவும், இன்னும் வேறானவ மாண ஆசனங்கள் அதிகமுள்ளன. அர்த்தபத்மாசனம், வீராசனம், பர்வதாசனம், சமாசனம், கர்முகாசனம், உத்திடபத்மாசனம், பத்மபத்மாசனம், ஊர்த்துவபத்மா சனம், லோலாசனம், குக்குடாசனம், தோலங்குலாசனம், சித்தாசனம், சூப்தாசனம், சுவஸ்திகாசனம், சுகாசனம், பையிரவாசனம், விருட்சாசனம், விபரீதகரணி, கபாலி யாசனம், ஏகபாதவிருட்சாசனம், ஹம்சாசனம், கோழ காசனம், மண்டுகாசனம், கருடாசனம், சக்கராசனம், ஜனுராசனம், தோலங்குலாசனம், கர்ப்பாசனம், சிம்ம ஆசனம், சாசங்காசனம், உட்கட்டாசனம், ஜேஸ்திகா சனம், உஷ்திராசனம், விரிச்சிகாசனம், யோகநிருத்தா சனம், யோக நித்ராசனம் என்பனவும் பிறவும் உள்ளன. இவை பறவைகளையும் விலங்குகளையும் பார்த்துப்பழகி யனவோ எனக் கருத இடமளிப்பவையாயுள்ளன. பற வைகளையும் விலங்குகளையும் பார்த்தே பகுத்தறிவுள்ள நாம் பழகுகிறோம். வீடு கட்டுகிறோம், பறக்கிறோம். ஆச னங்கள் எண்பத்துநான்கு என்பர்.

இரட்டிப்பு மகிழ்ச்சி

தவத்தோர், பெரியவர்கள் ஓர் அடைக்கலப் பொருளை ஒருவரிடம் கொடுத்துவைத்தால், அவர் அத னைப் பாதுகாத்து உரியவரிடம் மீளக்கொடுத்தல் இரட் டிப்பு மகிழ்ச்சியாகும். இன்னும் ஒருவர் வேறொருவருக்கு உபகரிப்பாக ஒன்றை உதவினால், உதவிபெற்றவர் அந்த உபகாரத்தை நல்ல வழியில் பயன்படுத்தினால் உண்டா கும் மகிழ்ச்சி இன்பகரமானது. இன்று அலுவலகங்களி லும் பொதுமக்கள் வந்துபோகும் இடங்களிலும் சூப்பை கூளங்களைப் போட்டு வைப்பதற்கு மில்க்வைற் தொழி லதிபர் உபகரிக்கும் பெரிய தகரங்களைத் திருநெல்வேலி சந்தையினர் நல்லமுறையில் பயன்படுத்துதல் மகிழ்ச்சிக் குரியதாகும்.



Sixty Years of
Soap Industry

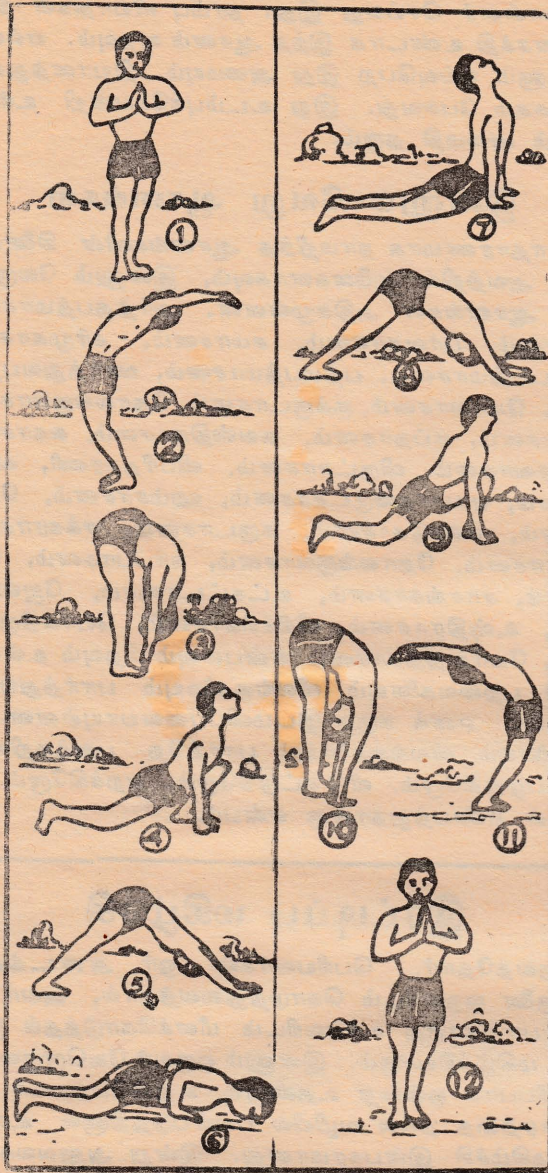
The Jaffna Soap Industry is Sixty Years old. The M. W. S. their skill in establishing and running the Largest Soap Factory in Jaffna has won Island wide recognition now.



சித்தத்தை அசைவின்றி நிறுத்துதல் சமாதி



★ சூரிய நமஸ்காரம் ★



யோகாசனங்களோடு மிக நெருங்கிய தொடர்புடையது சூரியநமஸ்காரம் என்னும் ஞாயிறு வணக்கம். ஞாயிறு போற்றும் என்று வணக்கங் கூறிச் சிலப்பதி காரம் ஆரம்பிக்கிறது. அதற்கு முந்தியதான இருக்கு வேதம் சூரியனுக்கு வணக்கம் கூறுகிறது. கிரேக்க காவியமான இலியட் என்னும் நூலில் ஹோமர் சூரியனுக்குப் பலியிட்டு வணங்கும் வழக்கத்தைக் கூறுகிறார். சூரிய உதயநாடாய யப்பான் தேசத்தில் சூரிய வணக்கம் பெரு வழக்கில் உள்ளது. சங்கராசாரியார் சூரிய வணக்கத்தை யிட்டுச் செளமாரம் தர்பித்துள்ளார். “காயத்திரி” என்பது சூரியனுக்கு உகந்த மந்திரம். கண்கண்ட கடவுள் சூரியன் என்பர். சூரியனைப் பரம்பொருளாகக் கொண்டது “ஆதித்ய இருதயம்” மயூரர் என்பார் சூரியசகத்தில் அதைப் போற்றுகிறார். சூரியனை வணங்கிப் பொங்கலிட்டவர் தமிழர். சூரிய சஞ்சாரம் சூட்டையும் ஒளி

யையும் தருகிறது. திருவள்ளூர் ஆதிபகவன் எனக்கூறி வணங்கியதும் சூரியனையேயாம் என்பர். சூரியனை முதலாகக் கொண்டதே எங்கள் பூமியாகிய கோளம் என்பதும் வீஞ்ஞானமுடிபு.

சூரியனுக்கு எங்கள் சமயத்தில் அனேக திருநாமங்கள் உள்ளன. இந்தத் திருநாமங்களைச் சொல்லுதலும் ஒரு வழிபாடு. இன்னும் நின்று, குனிந்தும், வளைந்தும், கிடந்தும், செய்யும் வழிபாடுகள் வணக்கம் என்பதோடு அப்பியாசங்களாயும் அதிக பயன் தருகின்றன. சூரிய நமஸ்காரத்தில் மூச்சுப்பயிற்சி முக்கியமானது. உடம்பு சீராவதோடு கண்ணொளி சிறக்கிறது. ஆற்றல் அதிகரிக்கிறது. உள்ளுறுப்புகளான வயிறு, கல்லீரல், மண்ணீரல் சிறுதடல், பெருங்குடல் முதலியன யாவும் உரம் பெறுவதோடு சுறுசுறுப்பாக வேலை செய்கின்றன. மணிக்கூட்டின் உள்ளுறுப்புக்கள் சீராயிருந்தால் அது நேரம் காட்டுகிறது. இயந்திரங்களும் இவ்வாறே சீராயின் வேலை செய்கின்றன.

சமீபாட்டுறுப்புக்கள் துரிதமாக வேலை செய்வதற்குச் சூரியநமஸ்காரம் நல்ல உந்து சக்தி. குணம், புளிச்சல் குணம், சமியாக்குணம், அமிலக்கோளாறுகள் எல்லாம் சூரியனைக்கண்ட இருள் போலவும் பறந்தோடிப் போகும். பத்துச்சதமேனும் செலவில்லாமல் நல்ல மருந்து அருமருந்து ஆதித்த வணக்கம்.

நல்ல மூச்சினால் நல்ல காற்று உள்ளே புகுந்து நுரையீரலை அடைந்து இரத்தத்தைச் சுத்திகரிப்பதால் உடல் நலம் உண்டாகிறது. இரத்த அழுக்கம், கொதிப்பை அடக்கிச் சமநிலை அடையச் செய்யும். நரம்பு மண்டலம் பல்வேறு நிலைகளில் பக்குவமாக வேலை செய்யும். சுரப்பிகள் தமச்சூரிய கடமைகளைக் குறைவறச் செய்கின்றன. உடம்பின் உள்தோல், வெளித்தோல் வியர்வைக் கோளங்கள் மெத்த நல்ல முறையில் வேலை பார்க்கின்றன. வியர்வை முறையாக வெளிவந்தால் சிறுநீர் உபத்திரம் இருக்கமாட்டாது.

சூரிய நமஸ்காரத்தை எல்லோரும் இன்பகரமாகச் செய்யலாம். பயன் பெறலாம். கருப்பவதிகள் ஐந்தாம் மாதத்தின் மேல் செய்வதை நிறுத்தவேண்டும். சூரிய நமஸ்காரத்தில் பன்னிரண்டு நிலைகள் உள்ளன.

நாடி சுத்தி

இரத்தத்தைத் தூய்மையாக்கிச் சூடுபெறச் செய்து எல்லா நாடி நரம்புகளுக்கும் ஓடச்செய்வது. (நெய், தேங்காயெண்ணெய், தேங்காய்ப்பால் கெடுதியானவை. நீர் பெருக்கிய மோர் மிகவும் நல்லது. இவற்றைக் கவனித்துக்கொள்ளவும்) பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து வலது நாசியை வலக்கைப் பெருவிரலால் அடைத்து இடது நாசிவழியாகக் காற்றை இழுத்து, இடது நாசியை நாலாம் விரலால் அடைத்து உடனடியாகக் காற்றை வலது நாசிவழியாக வெளியே விடுதல். பின்னர் வலது நாசியால் இழுத்து, இடது நாசியால் இவ்வண்ணம் வெளியே விடுதல். குறைந்தது பத்துமுறையாவது இதனைச் செய்தல் வேண்டும். இதனால் சுறுசுறுப்பும் புத்துணர்ச்சியும் உண்டாகும். இப்பயிற்சியால் பிராணவாயு



தியானம் இறைவன் தரிசனத்தைத் தருகிறது



மூலாதாரம் வரை சென்று மீள்கின்றது. பத்மாசனமே சிறந்தது. காலையில் கிழக்கு நோக்கியும், மாலை யில் மேற்கு நோக்கியும் இது செய்க. இதனால் “அலற்றுவை லற்றே” என்னும் கண்ணுக்குத் தெரியாக் கதிர் நன்மை தருகிறதாம்.

நமது நுரையீரல் மிகவும் முக்கியமான உள்நுறுப்பு. அதை நன்கு சுத்தஞ்செய்தால் அது இரத்தத்தை நன்கு சுத்தி செய்யும். அது கெட்டால் பெரிய நோய்கள் தொடரும். அதற்கு துளசி, கற்பூரவல்லி, வேம்பு, வில் வம், மருக்கொழுந்து, விபூதிப்பச்சை இவற்றிற்படியும் காற்று மிகவும் நல்லது.

அழவுக்கு மிஞ்சினால் அமுதமும் நஞ்சாகும்

சிலசமயம் மருந்துவகைகளே நமக்கு எதிர்ப்பலனைக் கொடுத்தால் அவை நஞ்சுதானே. அவ்வாறான வேளை களில் யோகாசனம் உடம்பைக் காக்கும். மருந்தின் கொடுமையால் செவிட்டுத்தன்மை, குருட்டுத்தன்மை, மயக்கம் எல்லாம் சிலசமயம் உண்டாகின்றன. இவற்றால் மருந்து தரங்கெட்டனவாகியும் விடுகின்றன.

இதனால் இது சம்பவிக்கும்

சம்பவித்தல் ஒரு பேறு. அது நன்மை தருவதால் நற்பேறு என வழங்குவது.

- * ஆசனத்தால் வியாதிகள் நீங்குகின்றன.
- * பிராணாயாமத்தால் பாதகங்கள் நீங்குகின்றன.
- * பிரத்தியாகாரத்தால் மனவிகாரம் நீங்குகின்றது.
- * தாரணையால் மனோதாரியம் கிடைக்கிறது.
- * தியானத்தால் அற்புத சைதன்மியம் கிடைக்கிறது.
- * சமாதிநிலையில் மோட்ச அநுபவங் கிடைக்கிறது.

பழையதில் பழையது புதியதில் புதியது விஞ்ஞானமயமானது மெய்ஞ்ஞானம் பயப்பது

அடேயப்பா! இது என்ன குறளிவித்தையா! செய் படி வித்தையா! கண்கட்டி வித்தையா! இல்லை இல்லை. இவை நடைமுறை வித்தை, நல்லவர்கள் கண்ட வித்தை, நனவில் நடக்கும் வித்தை. யோகாசன வித்தை உடலையும் உள்ளத்தையும் சூய்மையாக்கி ஒன்றிணைக்கும் உயர்ந்த கலை, உய்யும் வழி காட்டும் வித்தை. வேதங்கள், இதிகாசங்கள், புராணங்கள் போற்றும் வித்தை.

கொடி, குடை, ஆலவட்டம்

இராசாங்க மரியாதைக்குரிய சின்னங்களுள் கொடி, குடை, ஆலவட்டம் ஒருசில. முன்னர் இராசாங்கத் தமர்ந்த சைவத்தில் யோகாசனம் சிறப்பிடம் வகித்தது. இன்று அரசியலுக்கப்பால் உள்ள அமெரிக்காவில் ஒரு முக யோகம், ஒன்றுபடுத்தும் யோகம், அந்தர் யோகம் என்பனவுக்குப் பெருமக்கள் தலைசாய்த்துக் கைகூப்பி வணங்கிக் கொடி பறக்கவிட்டுள்ளார்கள்.

இமயசோதி சிவானந்த சுவாமிகளின் சீடர் சச்சிதா னந்தர் அமெரிக்கரிடமிருந்து போதைப் பொருள்களுக்குப் பிரியாவிடை கொடுத்துள்ளார். அமெரிக்கர் தங்கள் பழைய பெயர்களைத் துறந்து, புனிதமான பெயர்களைப் புனைந்துள்ளார்கள்.

போதைப்பொருள் நுகர்வு தற்காலிக சுகம்பெற்ற பேர்கள் இன்று யோகம் பயின்று நிரந்தர சுகம்பெற்று வருகிறார்கள். அவர்களின் முகத்தில் தேஜஸ் படர்ந்து ஒளி வீசுகிறது.

அமெரிக்கர் பெருமளவில் பணஞ் செலவு செய்து யோகத்தைப் பரப்புகிறார்கள். தாங்கள் இரண்டாம் பிறப்பு எடுத்ததாகக் கருதுகிறார்கள். தெய்வம் தங்களை நாடிவந்துள்ளதாகப் பூரிக்கிறார்கள்.

இரத்தவிருத்தி செவ்வுடலி, வெண்ணுடலி

நமது குருதி என்னும் இரத்தத்தில் வெண்ணுடலி, செவ்வுடலி என இரு பொருட்கள் உள்ளன. மிகக் குறைவாக உள்ள வெண்ணுடலி இரத்தவோட்டத்துக்கு வழிகாட்டும், நோய்க்கிருமிகளை எதிர்க்கும். காற்று மூலம், நீர் மூலம், உணவு மூலம் விடக்கிருமிகள் உடம்பில் புகுந்தால் அவற்றை எதிர்த்து நிற்பன வெண்ணுடலிகள். வெண்ணுடலிகள் பலவீனமுற்றால் வேலையில்லை. வெண்ணுடலிக்கு வலிமையூட்ட இயற்கையான வழி யோகாசனமே தான். யோகாசனம் பிராணாயாமம் வெண்ணுடலிகளையும் கட்டுப்படுத்துகின்றன. ஐந்நூறு சிவப்பு அணுவுக்கு ஒரே ஒரு வெள்ளை அணு இருக்கும்.

உடம்பின் கழிவுப்பொருள்களை உரிய வேளைகளில் வெளியேற்றும்

உடம்பில் ஒன்பது வாசல்கள் கழிவுப் பொருட்களை வெளியேற்றுகின்றன. மலஞ்சோரும் ஒன்பது வாயிற் குடில் இது. உரியவேளையில் மலம் வெளியேறாவிட்டால் நோயும் கிழத்தன்மையும் நம்மை நாடி வருத்தும். கழிவுப் பொருள்களைச் செலவில்லாமல் வெளியேற்றும் சாதனம் யோகாசனம்.

கருத்தடை கட்டாயம் செய்வதற்கு வழி

சில அப்பியாசங்கள் கருப்பந்தரிக்கவிடாமல் தடுத்து விடுகின்றன. இவற்றைச் சரிவரச்செய்து இயற்கையான வழியில் மேலதிகம் பெறாமல் தவிர்க்கலாம். குய்யபாதம், கூர்மாசனம், விபரீதகரணி நுட்பமாகச் செய்து கர்ப்பத் தடை செய்துகொள்ளலாம்.

எங்கள் வியாபாரம் பெற்ற பேறு

மில்லைவற் தயாரிப்புகளை வாங்கி அன்பாதர வோடு விற்பனைசெய்யும் தங்கமான வியாபாரிகளுக்கும், விருப்பத்தோடு வாங்கிப் பயன்செய்யும் ஆதரவாளருக்கும் எங்கள் வாழ்த்தும் நன்றியும் எப்போதும் உரியனவாகுக.



எல்லாவித யோகத்துக்கும் மனவடக்கம் முக்கியம்



அட்டாங்கயோகம்

இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம், பிரக்தியாகாரம், தாரணை, தியானம், சமாதி.

1. இயமம்: அஹிம்சை, உண்மை, கொல்லாமை, புலனடக்கம், ஆசையின்மை
2. நியமம்: தூய்மை, திருப்தி, வீரத அநுட்டானம், வேததிருமுறைப் பாராயணம், சரணுகதி
3. ஆசனம்: தியான இருக்கை, நோயற்ற நல்வடலை வளர்த்தல், நீண்டகாலம் வாழ்தல்
4. பிராணாயாமம்: சீவசக்தியாய பிராண வாயுவை ஒழுங்காக நடத்திக் கொள்ளல்
5. பிரக்தியாகாரம்: மனத்தை அலையவிடாமல் தடுத்து நிறுத்தி நல்வழிப்படுத்தல்
6. தாரணை: தடுத்து நிறுத்திய மனத்தை ஒரேநிலையில் நிற்கச்செய்தல்
7. தியானம்: இடைவிடாது ஒன்றையே சிந்தித்தல். ஏகாக்கிரசித்தம்
8. சமாதி: சாதாரண நனவு நிலைக்கு அப்பாற்பட்ட அதீதமான ஒரு மனவொடுக்கநிலை. ஒரு வகை நித்திரை.

உள்ளப்பயிற்சிக்கு வேண்டியது உடற்பயிற்சி அந்த உடற்பயிற்சியே யோகாசனம் யோகாசனங்களோடு தியானப்பயிற்சி

தியானப் பயிற்சிக்கு:

பத்மாசனம், சித்தாசனம், சுவத்திகாசனம், கோமுகாசனம், வச்சிராசனம் நல்லவை.

உடல் வளத்துக்கு:

சிரசாசனம், ஏகபாத ஆசனம், புஜங்காசனம், தனூராசனம், சர்வாங்காசனம், மச்சாசனம், மச்சிமஸ்தானாசனம் நல்லவை.

- * ஆசனங்கள் யாவும் அற்புதமானவை
- * வேண்டும் வரம் கொடுப்பவை
- * செலவில்லாமல் நோய்களை நீக்குபவை

1. நரம்பு மண்டலம் சுறுசுறுப்படைகின்றது
2. குருதியோட்டத் திணைக்களம் செவ்வனே இயங்குகிறது [கிறது]
3. சமீபாட்டுத் திணைக்களம் அரும்பணி புரிகின்றது
4. சுத்திகரிப்புத் திணைக்களம் குறைவற நடக்கிறது
5. நாளமில்லாச் சுரப்பிகள் நல்ல முறையில் நடக்கின்றன [றன]
6. நரை, திரை, மூப்பு, பிணி நம்மை நாடாமல் ஓடுகின்றன [கின்றன]

வேப்பம்பூப் பச்சடி

புதுவருடப் பிறப்பு விழாவில் வேப்பம்பூப் பச்சடி சேர்த்தீர்களா? நன்று. நீடுழி வாழ்க. இன்னும் ஒன்று செய்யுங்கள். வேப்பம்பூவோடு உளுந்து கலந்து வடகஞ்செய்து வருடம் முழுவதும் உண்ணுங்கள். உதிர்ந்த பூவை வீணாக்காமல் அதையும் சேர்த்துப் பயன்செய்யுங்கள்.



யோகசித்தி அல்லது பூராண வாழ்க்கை

“பத்தாசனம்ப்ராணாயாமம் அறுகருமம் சுத்தமுடனீயும் சுகம்”

— சுத்தானந்தர்

நோய்க்கிடங் கொடேல். நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம். உடலுறுதியும் ஆற்றலும் பெற யோகாசனம், பிராணாயாமம், ஆறு கருமங்கள் அவசியம் வேண்டும். எண்பத்து நான்கு ஆசனங்களுள் பத்து போதுமானவை. அவற்றை ஒழுங்காக மனவொருமையுடன் செய்க.

1. சித்தாசனம் தியானத்துக்கு ஏற்றது.
2. பத்மாசனம் 72000 நாடிகளை வசப்படுத்தும்.
3. சிரசாசனம் பொறிகள் தெளிவு பெறும்.
4. மயூராசனம் வயிற்றுப்பிணிகள் நீங்கும்.
5. தனூராசனம் முதுகு கழுத்து வயிறு திருந்தும்.
6. பஸ்சிமதானாசனம் இடுப்பு வயிறு திருந்தும்.
7. சர்வாங்காசனம் நீரிழிவு அஜீரணம் நீங்கும்.
8. ஹலாசனம் இடுப்பு மார்பு அடிவயிறு திருந்தும்.
9. மதஸ்யாசனம் தோள் பிடரி உறுதிபெறும்.
10. சவாசனம் ஆத்ம தியானத்திற்கு நல்லது.

ஆறு (ஷட்) கருமங்கள்

1. கபாலபாதி:

பல் விளக்கி வாய் கொப்பழித்துப் பத்து வாய் சுத்தமான நீர் பருகுதல். சுத்தமான இடத்தில் பத்மாசனம் அல்லது சித்தாசனத்தில் இருந்து இடது மூக்கால் காற்றை வெளியே விட்டு, மீண்டும் அதனால் இழுத்து வலது மூக்கால் விடுக. பின் வலது மூக்கால் இழுத்து இடது மூக்கால் விடுக. இது கபத்தை நீக்குவது எனவே கபாலபாதி எனப் பெயர் பெற்றது.

2. நேதி:

கிண்ணத்தில் நீரை எடுத்து மூச்சு நன்றாக வெளியேறும் மூக்கின் பகுதியை விடுத்து மற்றப் பகுதியால் நீரை உறுஞ்சுதல் பின்பு மற்ற மூக்கால் உறுஞ்சி வாய் வழியாக வெளியே உமிழ்தல் (இதனை குருமுகமாகச் செய்து பழகுக) இது ஜலநேதி எனப் பெயர் பெறுவது மூளை தெளிவாகும். தடிமன் வரமாட்டாது, கண்கள் ஒளி பெறும்.

3. நௌலி: உட்யாணம்

நிமிர்ந்து நின்று கைகளைத் தொடைகளில் வைத்துக் குனிந்து வயிற்றை எக்கி முதுகோடு ஒட்டும்படி செய்க. அரை நிமிட நேரத்தால் விடுக. பின் வயிற்றை எக்கி



யோகாசனங்கள் நோய்களை நீக்குகின்றன



குடல் இடம் வலமாக உருளும்படி செய்க. குடலைக் குலுக்குவதே நெளவி. எக்குவதே உட்யாணபந்தம். வயிற்றுப் பிணிகளைத் தீர்க்க நல்லது.

4. தெளதி:

பித்தம் மிகுந்து வாய் கசத்தல், வயிற்றுக் கோளாறு இருந்தால் வாரம் ஒருமுறை இதைக் குரு முகமாகச் செய்தல் நல்லது. இரண்டு கிண்ணம் வெந்நீர் பருகிய பின், சுத்தமான வெள்ளைத்துணி இரண்டு அங்குல அகலம் ஏழு எட்டு அடி நீளமுள்ளதாய் எடுத்து வாயில் ஒரு நுணியைத் திணித்து நீர் பருகி மெதுவாக விழுங்கவும். ஆறு அங்குலம் வெளியே இருக்குமளவில் நிறுத்தி, நன்றாக நெளவி செய்யவும். பின்னர் மெதுவாகத் துணியை வெளியே இழுத்து எடுக்கவும். துணியுடன் அடுக்குகள் வரும். பின்னர் விரலைவிட்டு ஒங்காளம் செய்தும் பித்தத்தைப் போக்கலாம். வயிற்றைக் கழுவிச் சுத்தமாக்குவதற்கு தெளதி நல்லது.

5. வஸ்தி:

அடிவயிற்றில் அடைந்து கிடக்கும் மலத்தினால் பல துன்பங்கள் உண்டாகும். இதனை நீக்க எனிமா வைக்கிறார்கள். எனிமாவிலும் பார்க்க இயற்கையோடு இணைவது வஸ்தி. இஃது இன்றியமையாத வேளையில் செய்யலாம். நாணற்குழாயை எண்ணெய் தடவி மலவாசலில் விட்டு இழுத்து எடுக்கலாம்.

6. திராடகம்:

புருவ மத்தியில் பார்வையை நிறுத்தி ஏகாக் கிரகநிலை பழகப் புலன்கள் அடங்கும். ஏதாவது மலர் ஒன்றை இமை கொட்டாமல் பார்த்திருத்தல் நல்ல வழி. இது வெளி நோக்கு என்னும் பாஸ்யத்ராடகம் எனப்படும்.

பிராணயாமம்

இது முச்சின்மூலம் மனத்தை அடக்கி வீறு பெறுதல், வீறு என்பது பொலிவு, தேஜஸ், அழகு, ஆரோக்கியம், பிராணசக்தி பெருமை என்பனவின் சேர்க்கையாகும். மனமடங்க வாசியும் அடங்கும். அதனால் அமைதி, இன்பம் உண்டாகும்.

முச்சு வேலை: ஒரு மாத்திரை இழுத்தல், நான்கு மாத்திரை அடக்கல், இரண்டு மாத்திரை விடுதல். ஏதாவது ஒரு மந்திரத்தை நினைக்கவேண்டும். அது காப்பது சிவோகம் சிறந்தது.

முச்சை இழுத்தல் பூரகம். அடக்கல் கும்பகம். விடுதல் இரேசகம்.

பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து பிராணயாமஞ் செய்தல் முறை. மனமாகிய பறவையைக் காற்றுகிய வலையினால் பிடிக்கலாம் என்பர். இதனால் மனவடக்கம் மூலம் உடம்பை இலகுவாக அடக்கலாம். “புறப்பட்டுப் புக்குத் திரிகின்ற வாயுவை நெறிப்படவுள்ளே நின்மலமாக்கில் உறுப்புச் சிவக்கும், உரோமம் கறுக்கும்” என்பது திருமந்திரம் “வாயு வழக்கம் அறிந்து செறிந்து அடங்கின் ஆயுட்பெருக்கம் உண்டாம்.” என்பது ஓளவை குறள். “வாயுவைக் கருத்தினால் இருத்தியே கபாலமேற்றவல்லி ரேல் விருத்தர் தாமும் பாலராவர் மேனியும் சிவந்திடும்”

என்பது சிவவாக்கியர் பாடல். ஆசனம் உறுதியானபின் பிராணயாமம் பயில மனம் தாரணைக்குத் தயாராகும் என்பது பதஞ்சலி யோக சூத்திரம், பாரதியார் மொழி பெயர்ப்பு.

சுத்தானந்தம்

1. வாழ்வு முழுதும் யோகமாதல் வேண்டும்.
2. உயிர்க்குயிராய் உள்ளது சுத்தான்மா.
3. சுத்தான்மாவை உள்ளத்திற் காண்பதே யோகநெறி.
4. இறைவன் உள்ளம்விட்டு ஓரடி நீங்கான்.
5. அறத்துக்கு அழகுதருவது அனுட்டானம்.
6. எல்லாம் அவனுடைமை எல்லாம் அவன் ஆணை.
7. ஐந்தடக்கி அன்பால் அவனை அறியவழி யோகம்.
8. கோசங்களை வெல்லவே ஹடயோகம் எழுந்தது.
9. அன்புநீர் வார்த்தால் அருள்தோன்றி மலரும்.
10. மாசற்ற அன்பின் மனம் பரமனிடம் ஒன்றுபடும்.
11. குண்டலினியே பிரம்மாகாரம் சத்திநிபாதம்.
12. நேயத் தேரிலேறி நிமிலனருள் பெறலாம்.
13. தம்மைக் கொடுத்ததோர்க்குத் தன்னைத் தருபவன் இறைவன்.
14. மனத்தை உள்ளிழுத்து நிறுத்தல் அடக்கம்.
15. பரோபகாரத்தால் தனியகந்தை போயொழியும்.
16. வாயடங்க நெஞ்சடங்க மௌனமே மந்திரமாம்.
17. மோனம் கைவந்தவர்க்கு முத்தியும் கைகூடும்.
18. முத்திக்குவித்தான மோனக் கரும்புனிழி.
19. யோகம் பிரமசரியத்தில் அறிவொளி அளிக்கும்.
20. யோகம் இல்லற வாழ்வில் இன்பம் அளிக்கும்.
21. யோகம் பொதுநல வாழ்வில் சக்தி அளிக்கும்.
22. யோகம் உள்ளும் புறமும் பூரணநந்தம் தருவது.
23. யோகத்திற்குப் பொறுமையும் விடாமுயற்சியும் அவசியம்.
24. யோகம் பயின்றவன் இல்லறத்தில் இழுக்கில்லாத துறவீ.
25. யோகம் பயின்றவன் மனிதவுடல் போர்த்ததேவன்.

சங்கீர்த்தன யோகம்

வீட்டில் மனைவி குழந்தைகள், உறவினர்களுடன் அல்லது அயலில் நண்பர்கள் ஊரவர்களுடன் ஒருங்கு சேர்ந்து குரவெடுத்து இறைநாமம் பரவுதல் அதிக சக்தி வாய்ந்த யோகமாகும். இது சாதகர்களை விரைவில் பரவசப்படுத்திவிடுகிறது, அன்றி வெகுவாக உயர்த்தி விடுகிறது. சிலர் தம்மையும் மறந்து ஆடிப்பாடி நாம சங்கீர்த்தனஞ் செய்வதைப் பார்த்துக்கொண்டிருப்பவரே பரவசப்பட்டுத் தாமும் பக்தி பூர்வமாகத் தாளம் போட்டு ஆடுதல் வழக்கம். சங்கீர்த்தனம் இருதயத்தைப் பக்தியாலும் பிரேமையாலும் நிரப்பிவிடவே ஒருவன் பலுன்போல மேலே எழும்பும் மனத்தினனாகிறான்.

அகண்ட நாம சங்கீர்த்தனம் அருமையானது. சிலர் மூன்று மணி நேரத்துக்குக் குறையாமல் இதைப் பெருந்தொகையினராய் தொண்டர்கள் பக்தர்கள் மத்தியில் புனிதமாகச் செய்துவிடுகிறார்கள். இதனால் ஆன்மப் பிரகாசம் உண்டாகிறது. பாவங்கள் அணுஅணுவாகச் சிதைகின்றன. ஆன்மா சோபானப்படிக்கிரமத்தில் மேலே எழும்புகிறது.



தன்னைப் பூரணப்படுத்த யோகாசனங்கள் உதவுகின்றன



இருவருக்கும் மங்கல நீராட்டு

ஒருவர் உலகமெல்லாம் இயங்கும் வண்ணம் ஒரு காலத்துக்கிச் சிதம்பரத்திலே செம்பொன் அம்பலத்திலே ஆனந்தமாக ஆடியருள்கிறார். மற்றவர் காவிரித் திருக்கரையிலே அரங்கத்திலே அறிவுத்துயில் புரிந்தவாறே உலகத்தைக் காத்தருள்புரிகிறார். இருவரும் அவரவரிடத்தில் மற்றவருக்குப் பாதிகொடுத்துக்கொண்டும் இருக்கிறார்கள். முன்னவருக்கு முதலில் அற்புதமான குடமுழுக்கு நடைபெற்றபோது உண்டான அரோகரா ஒலி ஓயமுன்னர் பின்னவருக்கு அரோகரா மறுதலிக்குமளவில் குடமுழுக்கு அரங்கத்தில் நடைபெறுவதாயிற்று. அவர்கள் இருவரும் நெருங்கிய உறவினராயிருக்கும்போது, அவரவரை அவரவர் மூர்த்தத்தில் வழிபடும் அடியவர்கள் பிணக்கு இனிமேலிருக்கமாட்டாது.

பாரிகண்ட முல்லை படரத்

தேர் கொடுத்தான்

பாரதிதாசன் கண்ட முல்லைக்குப்

பாடல் பாடிக்கொடுத்தான்

மாலைப்போதில் சோலை யின் பக்கம் சென்றேன். குளிர்ந்ததென்றல் வந்தது வந்த தென்றலில் வாசம் கமழ்ந்தது. வாசம் வந்த வசத்தில் திரும்பினேன். சோலை நடுவில் சொக்குப் பச்சைப் பட்டுடை பூண்டு படர்ந்து கிடந்து குலுக்கென்று சிரித்த முல்லை மலர்க்கொடி கண்டேன் மகிழ்ச்சி கொண்டேன்.

இப்படியும் ஆச்சுதோ ஈஸ்வரா?

ஒரு சமயம் 1959-ஆம் ஆண்டளவில் இங்கிலாந்தில் 30 லட்சம் பவுண் வங்கிகளில் உரிமை கோருவாரின்றித் தேங்கிக்கிடந்தது. இந்தவகையில் உலகில் பத்துக்கோடி பவுண் தேடுவாற்றுக் கிடந்ததாம். உரிமைக்காரரின்றி "உயில்" இன்றி இவை கிடந்ததாம் என்பர்.

எது நாகரிகம்?

நாகரிகம் என்று உங்கள் பழம்பெருமையை முன்னோர் வாழ்க்கையைப்பற்றிப் புளுகாதீர்கள். வாழ்வில் உங்கள் சொந்த உழைப்புத்திறன் மனவளர்ச்சி, ஆக்கபூர்வமான வேலைத்திறன் ஆத்மீகவளர்ச்சியே உண்மை நாகரிகம் என்று அறியுங்கள்.

— எல்மர் டேவிஸ்

மானசீகத் தளர்ச்சி

உழைக்காத உடம்பு, உபயோகிக்காத இரும்பு, ஓடாத நீர் என்பன உபயோகமில்லாது கெட்டாற்போல மனமும் வேலையில்லாவிடில் தளர்ச்சியடையும்.

— வியனாடோடாவின்கி

கர்ச்சனையிலும் உரத்துக்கேட்குமாம்

பெண் ஒருத்தி மிகவும் இரகசியமாய்க் குசுகுசுத்துப் பேசுதல் சிங்கத்தின் கர்ச்சனையை விட அதிக ஊர்ம கேட்குமாம்.

— அரேபிய பழமொழி

சிட்டாசாரம்

சிட்டாசாரம் என்பது பரஸ்பர விளக்கமும் ஒத்துழைப்பும் கொண்டு அமைதல் வேண்டும்.

— யாரோ ஒருவர்

சமாதானத்துக்குக் கலை

உலகில் அமைதியான சமாதானம் வேண்டுமாயின் அது இசைக்கலை முதலான கலைகளால் தான் பேண முடியும்.

— பேவலி நிக்கலஸ்

றேடியோ என்னும் வாஸூலி

இன்று உலகில் நூற்றுஐம்பதுக்கும் அதிகமான நாடுகள் நாள்தோறும் பலவேறு மொழிகளில் அல்லும் பகலும் ஒலிபரப்புச் செய்கின்றன. பி. பி. சி. என்னும் பிரித்தானிய ஒலிபரப்பு நிலையம் நாற்பது மொழிகளில் உலகத்தவர்களுக்கு அருமையாகச் செய்திகள் முதலாகப் பல திறப்பட்ட தேவைகளைச் சொல்லுகிறது. தானும் ஒரு ஆளாம் தவிடும் ஒரு கொழுக்கட்டையாம் என்னும் நாடு இல்லாத பொய்யும் புளும் உருட்டிவிடுகிறது.

உலகில் முதல் முதல் ஒலிபரப்புச் செய்த சிறப்பு இந்தியாவுக்கே உரியது. வங்காளம் தந்த ஜெகதீஸ் சந்திரபோஸ் 1895ஆம் ஆண்டில் ஒலிபரப்புச் செய்து உலகத்தைத் துயில் எழுப்பினார். அவரைத் தொடர்ந்து 1924ஆம் ஆண்டளவில் மார்க்கோனி முதலாய ஐரோப்பியர் ஒலிபரப்புச் செய்தனர்.

தொல்காப்பியரும் குழந்தை இலக்கியமும்

மிகப் பழைய தமிழ்ப் புலவர் தொல்காப்பியர். அவர் தந்த நூல் அவர் பெயரால் தொல்காப்பியம் என வழங்கும். தொல்காப்பியர் நல்லவர். பிற்காலச் சந்ததியாருக்கும் அவர் இடம் கொடுத்துள்ளார். வனப்புக்களைக் கூறியவர் விருந்து என்று ஒன்றை எதிர்காலத்துக்கு விட்டு விட்டார். குழந்தைகளுக்குப் பிசி என்று ஒன்றைக் கூறியுள்ளார்.

பிசி என்பதை விளக்கியவர்கள் பின்வருமாறு கூறினர். அது பற்றிய விளக்கம் இப்போது வேண்டாம். விடயம் இதுதான்.

"பிறை கௌவி மலை நடக்கும்" என்று ஒருவர் கேட்டதும் மற்றவர் விடை கூறவேண்டும். விடை என்ன தெரியுமா? யானை.

யானை வளைந்த வெள்ளைக்கோட்டோடு நடப்பது எப்படி இருக்கும்? பிறையைக் கௌவிக் கொண்டு மலை நடந்தாற்போலிருக்கும். இன்னுமொன்று:

"நீராடன் பார்ப்பான் நிறஞ்செய்யான், நீராடில் ஊராடு நீரில் காக்கை" இது என்ன தெரியுமா? நெருப்பு.

நெருப்பு நீராடுவதில்லை. நீராடிலால் கரியாகிக் காசும் போலாகிவிடும்.



யோகாப்பியாசம் எல்லோருக்கும் உரியது



இசைப் பிரியர்களுக்கு

தம்பி, தங்கையர்கள் கவனிக்கவும், தமிழன் கைப் பட்ட கருங்கல்லும் இசை பரப்பும் என்றால் வேறு என்ன தான் இசைக்காது. செத்த பிராணிகளின் தோல், பட்ட மரங்கள் யாவும் செந்தமிழிசை, பைந்தமிழிசை பரப்பு கின்றன. நீங்கள் ஏன் படிக்கக்கூடாது?

எல்லோரும் நன்றாகப் படியுங்கள், வாய்திறந்து பாடுங்கள், இசைக்கருவிகளை மீட்டுங்கள், தட்டுங்கள், தடவுங்கள் எல்லாம் ஒலிக்கும். இறைவனே ஒலிமய மானவன்.

தாராசுரத்தில் சற்படிகள், சிம்மாசனக் கோயிற் கல் லிலைகள், திருக்கோயில் தம்பங்கள், தூண்கள் எல்லாம் ஒலிக்கின்றன. ஒரு தம்பத்தைத் தட்டினால் மற்றைய தம்பங்கள் உணர்ச்சிவயப்பட்டாற்போல உடன் ஒலிக் கின்ற அற்புதமும் உண்டு. கல்லும் பட்ட மரங்களும் உலோகமும், மிருகத்தோலும் இசைபரப்பத் தெய்வத் திருவுருவம் பேசாமல் இருக்குமா? தஞ்சைப் பெருந் தோட்டத்து ஆதிசேசவர் பஞ்சலோகத்தாலானவர் ஏழிசை தருகிறார். என்ன அற்புதம். கோயில்களில் தமிழ் கைவண்ணம்காணின் இசைக்கலை, சிற்பக்கலை, நட னக்கலை வரவேற்கும்.

அனைத்துலகின் நல்லுறவு

— சாரணபாஸ்கரன்

அறுசீர் விருத்தப்பா

நிறத்திலே பேதம், வாழும்

நெறியிலே பேதம், ஆயும்

திறத்திலே பேதம், கொள்கைச்

செயலிலே பேதம், வாழ்க்கைத்

தரத்திலே பேதம் நோக்கித்

தனித்திடும் மாந்தர் தம்மை

அறத்திலே ஒன்று சேர்க்கும்

அரும்பணி எனக்குத் தந்தீர்.

எழுசீர் விருத்தப்பா

கொற்றவர் எனினும், குடிகளே எனினும்

கொள்கையிற் பிரிந்தவர் எனினும்,

உற்றவர் எனினும், உறவிலார் எனினும்,

உலகிடை வாழ்பவர் எல்லாம்

சுற்றமாய் எண்ணித் தோழமை வளர்த்துத்

துன்பமும் இன்பமும் பகிர்ந்து

மற்றவர் உணர்வை - உரிமையை மதிக்கும்

மனிதரில் வேற்றுமை எழுமோ?

சருமத்துக்கு எழிலாட்டும் சவர்க்காரம்

உங்கள் உடம்பின் சருமத்தைத் தூய்மை யாக்கி எழில்பெறச் செய்வது வேப்பெண்ணெய் கலந்த நீம் சவர்க்காரத்தின் நுரை.

நுரை வளம் உள்ள நீம் சோப்

— மில்க்கவைற் தயாரிப்பு



துளசி

திருமாலுக்குப் பிரியமான துளசி எங்கள் மனத்துக் கும் பிரியமானது. அதைச் சுவாசிப்பதாலும் உட்கொள் வதாலும் நோய்கள் நீங்குகின்றன. அதன் வாசனையால் கிருமிகள் மடி கின்றன. துளசி காந்தம் போன்றது. அதை நீரிலிட்டுப் பருகினால் குடலுக்கு நல்லது. துளசி தீர்த்தம்.

கருந்துளசி கண்ணுக்கினியது. இன்னும் செந்துளசி, நாய்த்துளசி எனப் பல இனங்கள் உண்டு.

கருந்துளசி

சுவாசகாசம் தொண்டைக்குள் குறுகுறு என்று கேட் கும் மார்புச்சளி இருக்கும். காச்சலும் இருக்கும். இவை நீங்குவதற்குக் கருந்துளசி கைகண்ட மருந்து, ஐந்தாறு இலைகளைக் கழுவிப்பின் மென்று விழுங்கினால் சுகம் தெரியும்.

இருமலொடு நெஞ்சிலிழுப்புச் சுவாசம்

கிருமிசல தோஷங் கேவல் — மருமச்

சளிருட்சை சூலைவிஷஞ் சன்னியிவை போக்கும்

தளிரார் கருந்துளசிதான்.

யோகாசனம் என்பது உடம்பையும் உயிரையும் வளர்க்கும் கலை

மங்கையோடிருந்து யோகு செய்பவர் சிவபெருமான். அவரே யோககுருநாதன். அவர்களிடமிருந்து பதஞ்சலி முனிவர், நந்தியெம்பெருமான், திருமுலநாயனார் முதலா னோர் யோகக் கலையைப் பயின்றார்கள். திருமுலர் உடம்பை வளர்த்து உயிர் வளர்க்கும் வழியைக் கண்டு காட்டியவர். திருமால் ஆவிலையிற் கிடந்தவாரே காலின் பெருவிரலை வாயில் இட்டுச் செய்வது ஒருவகை யோகா சனம். யோகம் என்பது அலையும் மனத்தை ஒருவழிப் படுத்தும் செயல். ஆசனம் என்பது அதற்கு ஆக்கபூர்வ மான சாதகமான இருக்கைகள். யோகம் என்பது இணைத் தல் எனப் பொருள் தருவதாகும். மனிதன் சித்த விருத்தி களை ஒடுக்கி, உள்ளத்தையும் உடலையும் எல்லாவற்றை யும் தன்வயப்படுத்தும் கலை யோகம் என்பர்.

நால்வகை மார்க்கங்களுள் சரியை ஒழுக்கம், கிரியை செயல்முறை, யோகம் இணைத்தல், ஞானம் சிவநையநி தல், ஞானத்துக்குப் படியாயுள்ளது யோகம். அது உள் ளத்தைத் தூய்மைப்படுத்துவதோடு உடம்பையும் உறுதி யுள்ளதாக்குவது.



யோகசக்தியை இல்லறத்திலிருந்தும் பெறலாம்



அறிந்துகொள்ளுங்கள்

பழைய பெயர்களும் புதிய பெயர்களும்

1. தீபக்கொடிச்சி	—	கற்பூரம்
2. இந்திரம்	—	கருங்கல்
3. மண்கல்	—	செங்கல்
4. சுடுமண்	—	செங்கல்
5. அஸ்தி	—	எலும்பு
6. மௌனி	—	ஆமை
7. ஊமை	—	முட்டை
8. செகப்பிடி	—	ஆணைக்கொம்பு
9. கல்லொட்டி	—	நத்தை
10. கரிட்டி	—	பன்றிக்கொம்பு
11. தத்தூரன்	—	தவளை
12. சண்டைக்குச் சூரன்	—	சேவல்
13. இரவை அறிவோன்	—	சேவல்
14. பூமிச்செருக்கம்	—	உவர்மண்
15. காவிமண்	—	செம்மண்
16. அங்கமுடி	—	ஆமை
17. கொம்பூதி	—	நத்தை
18. சுணங்கன்	—	நாய்
19. கவி	—	வறுமை
20. மதாசலம்	—	யானை
1. மாதவி	—	மல்லிகை
2. கரவீரம்	—	அரளி
3. பாடலி	—	பாதிரி
4. பில்வம்	—	வில்வம்
5. வகுளம்	—	மகிழம்பூ
6. துரோணம்	—	தும்பை
7. பாரிஜாதம்	—	பவளமல்லிகை
8. ஜாதி	—	ஜாதிமுல்லை
9. குந்தம்	—	முல்லை
10. கேதகி	—	தாளம்பூ

பஞ்ச வில்வங்கள்

1. வில்வம் 2. முட்கிளுவை 3. மாவிலங்கை
4. விளா 5. நொச்சி

சிவ சின்னங்கள்

1. திருநீறு 2. உருத்திராக்கம் 3. வில்வம்
4. ஸ்படிகலிங்கம் 5. திருவைந்தெழுத்து

ஆதரவாளர்கள்

அறிந்தவைதானே!

எங்கள் தயாரிப்புகள் எங்கள் கையிலிருந்து உங்கள் கைக்கு வருவதற்கிடையில் எத்தனை இடையூறுகள். போக்குவரத்துத் துன்பம், எரி பொருள் தட்டுப்பாடு மூலப்பொருள் விலையுயர்வு தொழிலாளர் போக்குவரத்துத் துன்பம், இத்தனை வேதனைகளுக்கிடையிலும் நாங்கள் உங்கள் தேவைகளைக் கவனிக்கிறோம்.

உங்கள் ஆதரவு எங்களுக்குத் தேவை.

- மில்லைவற் -

தமிழிசை மரபு

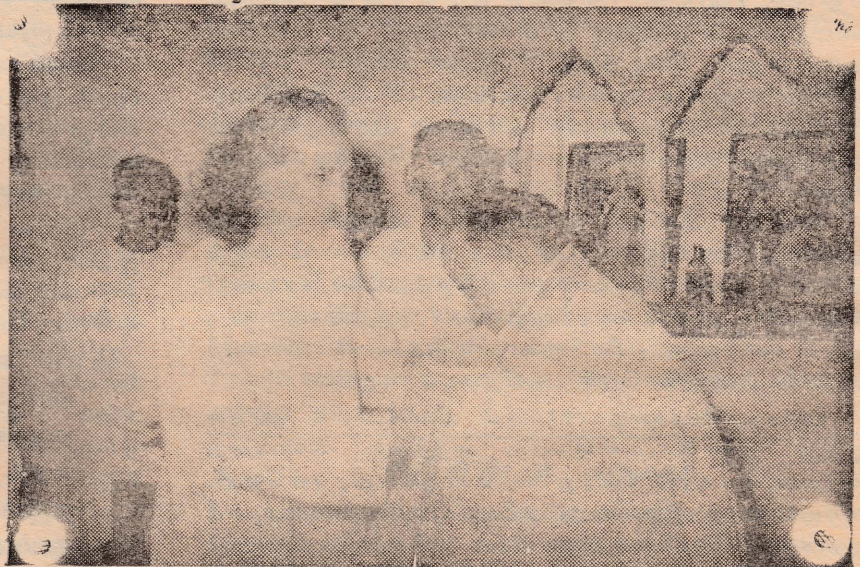
இன்று தமிழிசை வல்லவர்களுள் முதுபெருஞ் செல்வியாய், இசையரசியாய், அழகும் குரலும் குன்றாப் பெரு மாட்டியாயுள்ள எம். எஸ். என்னும் இரண்டெழுத்துப் பெயரினர் உலகப்புக்ழ் பெற்ற மேதையாய் இருக்கிறார். அவர் 1947ஆம் ஆண்டில் பரமேஸ்வராக்கல்லூரி வெள்ளி விழாவில் பாடிய குரல் இன்றும் ஒலித்தவாறுள்ளது. அதே குரல் உலகநாடுகள் அரங்கில் தமிழ் அறியாப் பெரியவர்கள் மத்தியிலும் ஒலித்தது. அம்மையாருக்கு இசை தாய்வழிச் சொத்து அத்தோடு அவரின் தேடிய தேட்டமுமாம். சகோதரர் சத்திவேல் என்பாரும் அம்மையாரும் தாயார் மதுரை சண்முகவடிவு என்பாரிடம் பயின்றவர்கள். தாயார் இன்றிருந்தால் அவருக்கு வயது நூறு.

சும்மா இருந்தால் சோறுகாது

வயலில் நெல் விளையுமேயன்றி அரிசி விளைவதில்லை. அரிசியை விழுங்கமுடியாது. நெல் அரிசியாகவும், அரிசி சோறுகவும் முயற்சி வேண்டும். முயற்சி இன்றிச் சும்மா இருப்பதால் கோழிகுஞ்சு பொரிக்கலாம். ஆனால் மற்ற நெல்லாம் முயற்சியாலேதான் ஆவன. எல்லாம் நான் செய்யவேண்டும். எல்லாம் இறைவனில் தங்கியுள்ளன என்னும் எண்ணத்தோடு காலச்சக்கரத்தை உருட்ட வேண்டும்.

ஷேக்ஸ்பியர்

இங்கிலாந்து சேக்ஸ்பியரின் நாடு. ஆங்கிலம் சேக்ஸ்பியரின் மொழி. சேக்ஸ்பியர் ஆங்கிலப் புலவர்களுள் ஒருவர். அருமையான நாடகங்கள் எழுதியுள்ளார். அவர் அறியாத கலைகள் இல்லை. ஒருவனின் தலை விதி, ஊழ் என்பன பற்றி அநுபவரீதியாக ஆங்காங்கே பாத்திரங்கள் மூலம் நன்றாக விளக்கியுள்ளார். ஆங்கில நாடக இலக்கியத்தின் வெற்றி சேக்ஸ்பியரின் வெற்றி.



யோகாசனம் பயிற்றிய குரு சச்சிதானந்தர், மாணவர் கணகராசா அவர்களுக்குப் பொன்னாடை போர்த்தி ஆசீர்வதித்தல்

★ யோகத்தால் தன்னாட்சி என்னும் ஆத்மசக்தி கிடைக்கும் ★



அருமைக் குழந்தைகளே!

உங்களிற் சிலர் தங்கள் பிஞ்சுக்கை நோவத் தங்கள் குறையை எழுதியுள்ளார்கள். அதாவது நாங்கள் விட்ட பெரும் பிழையைச் சுட்டிக்காட்டியுள்ளார்கள். நாங்கள் சென்ற சில இதழ்களில் சிறுவர் பகுதியை அறவே மறந்து விட்டோம் என்பதுவே அந்தப் பிழை. பிழையை ஒப்புக் கொள்ளுகிறோம். இனிமேல் நிறைய எழுதுவோம். ஆயத் தமாயிருங்கள் மல்க்வைற் மேலுறைகளைத் தவறாமல் சேருங்கள். திருக்குறளைப் படியுங்கள்.

குழந்தைகளே!

ஞானமும் ஒழுக்கமும் சிறுவருக்கு உண்டாக வேண்டும். அவற்றுக்கான முறையில் முன்னர் விட்டில் முக்காற்பங்கு படிப்பும் பள்ளியிற் காற்பங்கு படிப்பும் கிடைத்தன. சிறுவருக்கு நான்கரை மணி நேரப்படிப்பே பெரும்பாலும் கிடைத்தது. ஆனால் விட்டில் எஞ்சிய நேரங்களில் அம்மா அப்பா, பாட்டன், பாட்டி ஆகியோர் சொல்லிக் கொடுத்தார்கள். பிள்ளைகள் ஆளாகும் வரை பெற்றோரின் அரவணைப்பே பெரிதும் வேண்டியதொன்றாகும்.

முன்னர் அபிவேக பூரணகுருவின் கதை, பஞ்சதந்திரக்கதை, தென்னாலிராமன் கதை என்றெல்லாம் படித்தார்கள். அவை செவ்வாக்குக் குறைந்த பின் சரவணப் பெருமாள், தாண்டவராய முதலியார், ஆறுமுகநாவலர், கரோள் விசுவநாதபிள்ளை, குமாரசாயிப்பலவர், சோமசுந்தரப்பலவர் முதலானோர் பலவிதமாக எழுதினார்கள்.

பஞ்சதந்திரச்சுதை 1825ஆம் ஆண்டளவில் அச்சில் வந்தது திண்ணைப்பள்ளிகளில் ஆத்திசூடி, கொன்றை வேந்தன், உகைந்தி வெற்றவேற்கை, நல்வழி, நன்னெறி, வாக்குண்டாம் முதலிய நூல்களைப் பிள்ளைகள் பாடமாக் கினார்கள். இராமலிங்கசுவாமிகள் என்னும் வடலூரார் குழந்தைகளுக்கு பனுந்தி கண்ட வாசகம் எழுதியுள்ளார். அக்காலத்தில் 1840ஆம் ஆண்டில் பாலதிபிகை என்னும் பத்திரிகை வெளிவந்தது.

சோகத்தை அறியாதவர் அ சோகர்

அதிகார மமதை, ஆளும் அதிகாரம், படைப்பலம் முட்டாள்கள் சேவை எல்லாம் கொண்டவராய் சோகத்தை அறியாதவராய் அட்டுழியம் செய்த அவர், நாளடைவில் திருந்தி நல்லவராய் நாடொப்பன செய்த வரானார். அவர் அன்புநெறியைக் கடைப்பிடித்தமை வரலாறு. கலிங்கப்போரில் கண்ட துன்பகரமான நிகழ்ச்சிகள் அவரைச் சோகராக்கின. சம்ராட் அசோகர், ராஜபிட்சுவானார். திரும்பிப்பார்!

எங்கள் மொழி

தமிழர் மத்தியில் ஆங்கிலேயர், பிரெஞ்சுக்காரர், ஓல் லாந்தர், போத்துக்கேயர், அராபியர், உரோமர், கிரேக்கர் முதலானோர் வந்து கலந்து உறவாடிப் போனார்கள். அவர்கள் எங்கள் நாகரிகத்தை வெகுவாக மெச்சினார்கள். எங்கள் மொழியை விரும்பிக் கற்றுப் பல நூல்களும் செய்தார்கள். தமிழ்த் தாய்க்குப் பிற நாட்டாரின் உபகரிப்புகள் மிகப்பல. இவ்வாறாக எங்கள் மொழி, ஏற்ற முள்ள செந்தமிழ், பிறநாட்டு மொழிகளிலே உருக்குலையாமலும், உருக்குலைந்தும் கலந்து ஒலிக்கிறது.

அரபி அகராதியில் அருந்தமிழ்

1. சந்தனம்	—	லாண்டல்
2. கர்ப்பூரம்	—	காபுர்
3. கிராம்பு	—	கரன்புல்
4. தாம்பூலம்	—	தாம்புல்
5. இஞ்சி	—	ஜாஞ்சபில்

தமிழ் அரிசி படும்பாடு

1. கிரேக்கம்	—	ஒருஜா
2. இத்தாலி	—	ரிசோ
3. பிரெஞ்சு	—	ரிஸ்
4. ஆங்கிலம்	—	றைஸ்

குயவனார் பண்ணும் பாண்டம்

எல்லாம் வல்லவரும் முழுமுதற் கடவுளருமாகிய சிவபெருமான், ஆன்மாக்கள் உய்தி அடைதல் வேண்டும் என்று கொண்ட தடங்கருணைப் பிரியத்தால் எமக்கு இந்த உடம்பைத் தந்தருளினார். இச்செயலை எங்கள் பெரியவர்கள் குயவனார் தந்த பாண்டம் என்பர்.

இந்தக் கருத்து சைவத்தமிழருடைய பழைய கருத்து. இதனை நன்கறிந்த ஆங்கிலப் பெரும்புலவராய் பிறவுணிங் தம் பாடல்களில் அருமையாகப் பாடியுள்ளார்.

அம்மா! அம்மா!!

என்ன பிள்ளை!

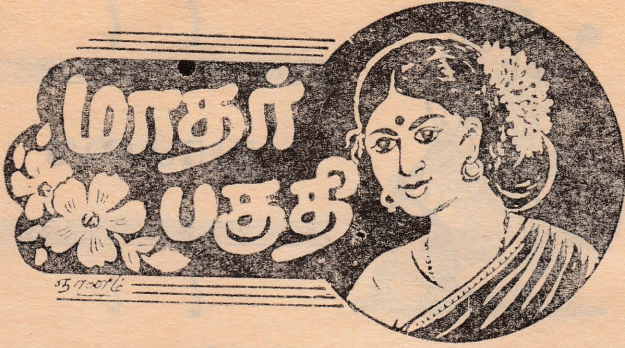
எங்கள் ஆசிரியை இன்று என்னுடைய உடைத் தூய்மையைப் பாராட்டினார். நல்ல வெள்ளை என்றார்.

தூய்மைக்கும் வெண்மைக்கும் காரணம்

‘மல்க்வைற் சலவைப் பவுடர்’

என்று சொன்னேன்.





இல்லற விளக்குகள்

வசித்தன் நல்லற மனைவியேயனையான் என்பதில் பெண்ணுக்கு நற்சாட்சிப் பத்திரம் போலாகிறது. வள்ளுவருக்கு வாசகி என்பர், பாண்டுவுக்கு குந்தி, திருதராட்டிரனுக்கு காந்தாரி. நாயன்மாரின் இல்லக்கிழத்திகள், நின்றிரிவிலும் காடு சுடுமோ என்று உடன் போன சீதை, தலைவனுடன் உடன் போக்கில் பாலைத் திணையைக் கண்ட தமிழ்ப்பெண், பாலில் தேன் விட்டுப் பருகிய வீட்டை விட்டுக் கணவன் வீட்டில் உப்பின்றி வெந்த குப்பைக் கிரையை ஒன்று விட்டொருநாள் உண்ட தலைவி இவர்கள் காலம் ஒரு காலம்.

காந்திக்கு வாய்த்த கஸ்தூரிபா, நேருவுக்கு வாய்த்த கமலா, சி. வி. இராமனுக்கு வாய்த்த லோகசுந்தரி, தாகூருக்கு வாய்த்த மிருளாளினிதேவி இப்படி எத்தனை பேர் வீட்டைச் சிறப்பித்துக் கணவன் வாழ்வை வளம் படுத்தினர். சோமசுந்தரப்புவரின் மனைவி தாரமாய்த்தாயாகிப் புலவரை ஆதரித்தவர். பொன்னைப் பொருளைப் போகத்தைக் கேளாமல் புத்தகமாய் செல்வத்தை இன்னும் எழுத உதவுகின்ற நல்லற மனைவியர்கள் எத்தனை பேரிருக்கிறார்கள். பெண்கள் நாயகங்கள் பலர்.

தாகூர் சாந்தி நிகேதன் அமைக்க மனைவி உடைமைகளை உதறிக் கொடுத்தார். காந்தி பட்டபாடுகளில் கஸ்தூரி பெரும் பங்கு பற்றினார். பணிவிடை செய்தார். ரஷ்யப் பெரியார் லெனினை சைபீரியாவுக்கு நாடு கடத்தினார்கள். மனைவி நெடேஸ்ட் கிறிப்ச்கயா தானும் உடன் சென்று கடுங்குளிரைப் பொருட்டுத்தாது பணிவிடை புரிந்தார். நோபல் பரிசு பெற்ற மேதை இராமனின் மனைவி தான் தன் கணவனுக்குப் பணிவிடை புரிய பிறந்ததாகக் கூறினார். விஞ்ஞான மேதை கியூரியின் மனைவி மேரி கணவனுக்குப் பக்கதுணையாயிருந்து ரேடியம் கண்டார். பேனாட்டோவின் மனைவி நாற்பத்தைந்து ஆண்டுகள் நல்லறச் செல்வியாயிருந்து மறைந்த போது, கணவனைக் கேட்டவரம் தன் அஸ்தியை அயர்லாந்தில் தூவுதல் வேண்டும் என்பது. கணவன் சொன்ன பதில் உன் அஸ்தியைப் பேணிவைப்பேன். அதை என் அஸ்தியுடன் கலந்து தூவுவதற்கு ஒழுங்கு செய்வேன். பெரும் பேச்சாளர் ஸ்ரீநிவாச சாஸ்திரியாரின் மனைவி இலட்சுமி கணவனுக்காற்றிய பணிவிடை அளப்பரியது. கணவனின் துறையைத் துலங்க வைத்த பெண் நாகரிக மடந்தை. சிவபெருமானின் தேவி அவரின் பாதியாய் அவரின் திருவிளையாடல்கள் கூத்துக்கள் எல்லாவற்றுக்கும் தாளம்

போடுகிறார். உன்னுடைய மனைக்கிழத்தி நிரம்பு பெரும் நீர்மையளோ என்று கிருஷ்ணன் குசேலரைக் கேட்டு மளவில் அவள் வறுமையைத் தாங்கிக் குடும்பாரம் சுமந்தாள். நல்லற மனைவிக்குச் சுகதர்மினி என்பது பாரதநாட்டுப் பண்பாட்டுப்பெயர்.

பழைய பாலி மொழி

புத்தரின் போதனைகள் பாலி மொழியில் உள்ளன. பழந்தமிழர் பாலி மொழியை நன்கறிந்து மணிமேகலை, குண்டலகேசி, வீரசோழியம் முதலான நூல்களைச் செய்துள்ளார்கள். புத்தசமயத்தைத் துருவி ஆராய்ந்து நூல் செய்தவர்கள் தமிழர். அண்மைக் காலத்து லண்டன் பரீட்சைக்கு வெளிவாரி மாணுக்கராகப் பாலி எடுத்த தமிழ்ப் பரீட்சார்த்திகள் பலர். பெட்டைகள் கூடப் பாலி படித்திருக்கிறார்கள். பாலியும் பௌத்தமும் பலாவுக்கும் ஈரப்பலாவுக்கும் ஏகபோக உரிமையல்ல. அவை வைக்கோற்பட்டடைகளுமல்ல.

அன்று கிரேக்கம், இபுறு, லத்தீன், சமஸ்கிருதம், பாலி அராபிக் முதலிய பல்வேறு மொழிகளறிந்த பன் மொழிப் புலவராய் சேர். முத்துக்குமாரசுவாமி பாலி மொழியிலிருந்து பல பௌத்த மதநூல்களைச் சிங்கள வரக்கு மொழி பெயர்த்துக் கொடுத்தார். எந்த உயிருக்கும் துன்பஞ் செய்யாதே என்று கூறும் பிராணிபாத சூத்திரம்.

தென்னை மரத்தில் புல் பிடுங்கப் போன திருடன்

[சேர். முத்துக்குமார சுவாமி அவர்களின் மைந்தனும் சேர் இராமநாதனின் மைத்துனனுமான கலாயோகி ஆனந்தக்குமாரசுவாமி பல பழந்தமிழ்க் கதைகளை ஆங்கிலேயருக்கு மொழிபெயர்த்துக் கொடுத்தார். அவருடைய கையெழுத்துப் பிரதியை அவர் மைந்தன் ராமாகுமார சுவாமி மலேசியா துரைராசசிங்கம் அவர்களுக்கு அனுப்பியிருந்தார். அதில் உள்ள கதை.]

ஒரு திருடன் ஒருவனுடைய தென்னை மரத்தில் தேங்காய் திருட ஏறினான். மரத்துக்குச் சொந்தக்காரன் திருடனை மரத்தில் பார்த்துவிட்டான். அவன் திருடனைப் பார்த்து, "ஏன் மரத்தில் ஏறினாய்?" என்று கேட்டான். அதற்குத் திருடன் "கன்றுக்குட்டிக்குப் புல் பிடுங்குவதற்கு ஏறினேன்" என்றான். மரக்காரன் திருடனைப் பார்த்து "முடா தென்னை மரத்தில் புல் இருக்குமா?" என்றான். அதற்குத் திருடன் "புல் இருக்குமா என்று பார்த்தேன். காணவில்லை. அதனாலே தான் கீழே இறங்கப் போகிறேன்" என்றான் மரக்காரன் சிரித்துக்கொண்டு திருடனை அடித்து விரட்டினான்.

விவேகிகள் பருவம்

இளமை நல்லாண்டு என்னும் பதினைந்துக்கும் இருபதுக்கும் இடையில் எல்லோரும் விவேகிகளே என்று கலாநிதி பிறணவுஸ்க்கி கூறுகிறார். இக்காலத்தில் உடம்பைக் கவனித்து நல்லறிவையும் புது அநுபவங்களையும் தேடுங்கள் என்று இளைஞரைக் கேட்டுக்கொள்கிறார்.



யோகம் என்பது சித்தவிருத்திகளை அடக்குதல்



Learn your English

Twin words in English

Vague and indistinct
Vain and profitless
Vanities and vice
veiled and unreadable
Virtuous and wise
Vivid and varied
Void and nothingness
Volatile and fiery
Wealth and distinction
Wearisome and dull
Weighty and dominant
Wholesome and beautiful
Wicked and malicious
Wild and irregular
Winking and blinking
Wonder and delight
Work and utility
Yoke and bondage
Young and fragile
Zenith and climax
Zigzag and deviating



துர்க்கை

எல்லா மானவள் அன்னை
எவர்க்கும் மூத்தவள் அன்னை
எதற்கும் மூலம் அவள்தான்
உலகுக் கவளே முதல்வி
சக்தி சத்துவம் ஆதி
சக்தி என்பவள் அவளே
வீரம் செல்வம் கலைகள்
விருத்தி செய்பவள் அன்னை
ஆண்மை தருபவள் சக்தி
அறிவைத் தருபவள் சக்தி
இரக்கம் உள்ளவள் சக்தி
எம்மைக் காப்பவள் சக்தி
பகையை வெல்பவள் சக்தி
பக்குவம் தருபவள் சக்தி
அழகைத் தருபவள் சக்தி
ஆனந்தம் அளிப்பவள் சக்தி
அன்பைப் பெருக்கும் சக்தி
அருளின் வண்ணம் சக்தி
துன்பம் துடைக்கும் சக்தி
சூர்யமை தருபவள் சக்தி
சக்கரத் துறைபவள் சக்தி
சகலதும் ஆனவள் சக்தி

ஓவியர் பெனடிக்ற்

யாழ்ப்பாணத்தில் நல்லூரில் கல்வி, கலை, கலாசாரம் காப்புக்கழகம் என ஒரு சங்கத்தை 1971ஆம் ஆண்டில் நிறுவிச் சில ஆண்டுகள் வெற்றிகரமாக நடத்திக் கலைக் கண் என்னும் பெயரில் ஒருமாத வெளியீட்டையும் வெளியிட்டவர் ஓவியர் பெனடிக்ற். “காலம் தவறாது கலந்து கொள்ளும் வண்ணம் பணிவன்புடன் தங்களைக் கேட்டுக்கொள்ளுகின்றோம்” என்பது அவரின் வேண்டுகோள்.

ஓவியர் விவேகி

ஆசிரியர் ஆசீர்வாதம் அவர்களின் படிமுறைக் கணிதமும் வேறுபல வெளியீடுகளும் ஆயிரமாயிரமாக ஈட்டிய வேளையில் அவர் விவேகி என்னும் மாதவெளியீட்டை வெளியிட்டார். சங்கீத விவேகி, அரசியல் விவேகி என்னும் பகுதிகளில் விண்ணர்களும் வீராதி வீரர்களும் அவ்வத்துறைகளை எழுதிய காலத்தில் ஓவியம்பற்றி எழுதிய விவேகி பெனடிக்ற். ஓவியத் தெழுதவெண்ணை உருவங்களை எல்லாம் அவர் சில கோடுகளில் வரைந்து காட்டி வேடிக்கை பார்த்துவந்தார். அவர் 1, 2, 3, 4, எழுதி ஒன்பதுக்குள் ஒருவரை உருவாக்கினதும் அதேகாலத்தில் தான். அது இற்றைக்கு இருபதாண்டுகளுக்கு முன்னதாகும்.

எட்டுப் பாடங்களிலுஞ் சிறப்புச் சித்தி

அத்தனை குஞ்சுகளுக்கும் எங்கள் பாராட்டு. இந்த வசதியினம், நாளாந்த ஏக்கம், பற்றாக்குறை, தடை, மனக்கவலை எல்லாவற்றையும் புறங்கண்டு சிறப்புச்சித்தி பெற்ற உங்களுக்கு எம் தலைசாய்வு. பலே! பலே!

சுகவாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாதவை

உவாந்தி, பேதி, நசியம், அஞ்சனம் இவை காலந் தோறும் உடம்பின் நிலைகண்டு செய்து கொள்ள வேண்டியவை. இவற்றைச் சுகபேதி முதலான நடைமுறைகளால் முன்னர் எம்மவர் கையாண்டனர்.

சுகவாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாதவை

தேக சுகத்திற்கு

வெயில் அதிகம், வெயர்வை அதிகம். உடம்பு நன்றாக இருக்கவேண்டும். காலையில் நீராடுதல் மிகவும் அவசியம். ஓளடத குணம் நிறைந்த வேப்பெண்ணெய் கலந்து தயாரித்த “நீம் சோப்”

தேய்த்து நீராடிப் பாருங்கள்.

இது மில்க்வைற் தயாரிப்பு

சுகவாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாதவை

சேர். முத்துக்குமாரசுவாமி நினைவு

ஆறுமுகத்தாபிள்ளை குமாரசுவாமி விசாலாட்சி என்னும் மாதை மணந்து பெற்ற அருமை மைந்தன் முத்துக்குமாரசுவாமி. அவர் காலத்து மூன்று கோடி தமிழ் மக்களுள் அவரே முன்னணியில் நின்றவர் என்று ஒப்பீசுவர் பத்திரிகை புகழ்ந்துள்ளது. அவர் இங்கிலாந்துப் பாராளுமன்றத்திலும் பிரதிநிதி ஆவதற்கு வாய்ப்புக் கிடைத்தது. அவர் இலங்கைச் சட்டசபையில் பறங்கியருள் பறங்கியரான பெரியார் சேர் நிச்சாட் மோகன் என்பாருடன் வாக்குவாதம் பண்ணிய அறிக்கையை இன்றும் படித்துப் பார்க்கலாம். அஞ்சாத வீரத்தமிழன். பெரும் புலவர் தத்துவசாத்திரவிற்பன்னர், கொடைவள்ளல், தேசாபிமானி. முகத்துவாரம் அவர் வாழ்ந்த காலத்தில் பெருநகரம். இராமன் வாழும் இடம் அயோத்தி என்றும் போல முத்து வாழும் இடம் தலைப்பட்டனமாயிருந்தது. அவரை ஆங்கிலேயப் பெரிய மந்திரியார் தமது பெருநாவலில் ஒரு பாத்திரமாகச் சிறப்பித்துச் சித்திரித்துள்ளார். விக்ரோறியா இராணி முன்னிலையில் அரிச்சந்திரன் நாடகம் நடத்து அவராலே நேரில் நைற்பட்டம் அளிக்கப் பெற்றவர் "என் மகனே!" என்று இராணியார் அன்பொழுக அழைத்தார் என்றால் அவராலே இலங்கை சிறப்புற்றது என்று சொல்லலாம் தானே.

முத்துக்குமாரசுவாமி 1833இல் தோன்றிய வேளையில் இலங்கைச் சட்டசபையும் தோன்றியது. முத்து கொழும்பில் இராசாங்கக் கல்லூரியில் (ரேயல்) கற்று உச்ச விவேகியாதலால் ரேணர் புலமைப்பரிசில் பெற்றார். கலாநிதி மைக் ஐவர் என்பாரிடம் மேலைத்தேச அறிவுத்துறைகளைத் துறைபோக அறிந்தார். அவர் பதினெட்டாம் வயதிலேயே பெரியவராகியதை எல்லோரும் வியந்தனர். தேசாதிபதி அண்டர்சன் அவருக்கு உயர்பதவி கொடுக்க மூன் வந்தமை வியப்பல்ல. "நீதவான் பையன்" எனப் பொதுமக்கள் அன்பொழுக அழைத்தனர். பையனுக்கு மேலும் படிக்க வேண்டுமென்னும் ஆசை உண்டாகவே இங்கிலாந்து சென்று சட்டம் பயின்று சீமை அப்புக்காத்தர் என்னும் பறிஸ்ரராணர், கிறிஸ்தவரின் ஏகபோக உரிமையான சட்டக்கலையை இவர் அறிந்தமை புறநடையாயிற்று. இலுப்பைக் கொட்டை விளையாட்டுப் பரிபாஷையில் கிழக்குநாடு மேற்கு நாட்டை உச்சிவிட்டது. இங்கிலாந்தின் புகழ் பூத்த பல்கலைக்கழகங்கள் அவரை வரவேற்றுப் பல்லைக்காட்டி ஆஹு என்று பாராட்டின. அவரின் அட்சரசுத்தியான ஆங்கிலப் பேச்சைப் பத்திரிகை பக்கம் பக்கமாகப் பிரசுரித்தது. இந்து பாரிஸ்ரர் என்பதே பேச்சாயிருந்தது. ஆங்கிலேயர் சமூகத்தில் சிங்கம் என எல்லோரும் புகழ்ந்தார்கள். இலங்கைக்கு மீண்ட முத்து, 1862இல் சட்டசபைப் பிரதிநிதியானார். இப்பதவி முதலில் இவர் தந்தை, பின் மாமன், பின் இவர் வகித்ததாகும். இவர் 1879இல் இளமையில் மறைய இவரிடத்தில் இராமநாதன் 1930 வரை இருந்தார்.

சியாங்கே செக் மனைவி

மடம் சியாங்கேசெக் என்னும் பெண்மணி மூளைக்குப் பெண்பால் ஆண்பால் என்ற பேதம் இல்லை என்கிறார்.

Learn your English

Give one word for each group

- 1 A play on words
- 2 A insect bigger than a bee
- 3 Just a joke
- 4 That which listens always
- 5 Not honourable
- 6 A multitude of fishes
- 7 A mixture of metals
- 8 Not a nice person
- 9 Burn brightly
- 10 Just a warning
- 11 Send the money
- 12 Thick string
- 13 He makes money
- 14 Make a bid
- 15 Built for speed
- 16 A dog with a curious head
- 17 Shout and weep
- 18 Small marks
- 19 Be sorry for your sins
- 20 Suffered for long time

- 1 Pun 2 Beetle 3 Jest 4 Ear 5 Ignoble 6 Shoa
- 7 Alloy 8 Beast 9 Flare 10 Caution 11 Remit
- 12 Cord 13 Coiner 14 Offer 15 Racer 16 Cur
- 17 Cry 18 Dots 19 Repent 20 Endured.

ஆறும் புலன்

அன்று பஞ்சபாண்டவர்கள் மத்தியில் திரோபதை ஆறும் புலனைப் பற்றிக் கூறினார். அந்த ஆறும் புலனைப் பற்றி இன்றைய விஞ்ஞானிகள் ஆராய்ந்து கூறி வருகிறார்கள். சோமசெற் மோம் என்னும் அறிஞர் உபநிடதங்களையும் அறிந்தவர். அவர் ஆறும் புலனில்லா விட்டால் ஐந்து புலன்களும் வேலை செய்யா என்கிறார். எப்படியெனில் பணமில்லாதவன் பிணம் என்றற்போல என்கிறார்.

வேப்பம் பயன்

வேப்பமலை குப்பையாய்க் கிடைக்கின்றது. அதை வாழைப்பாத்தியில் இட்டால் குருக்கன் நோய் அதன் பரம்பரையைப் பாதிக்காது. வேப்பம் பூவை ஓரளவு உதிர்ந்த பூவை வடகம் செய்வோம். பழுதான பூவாயின் பத்திரமாகப் பேணுவைத்து நுளம்புக்குப் புகைப்போம். வேப்பம் வளம் பசுமையானால் நோய்கள் உண்டாகா. வேம்பு சக்திமயம்.

புகழ் பூத்த விஞ்ஞானி சொன்னவை

அளவு கடந்த உற்சாகமும், கடின உழைப்புக்கான ஆற்றலும் பரம இரகசியம். தலை எடுப்பதற்கு இதுவே தனி வழி என்று சேர் கிறஹம் கணிங்காம் கூறுகிறார்.



தியானம் இறைவன் தரிசனத்தைத் தருகிறது



