

ஓம்



சிவானந்தத் தேன்



இமயஜோதி ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தா அவர்களின்
நூற்றண்டு நிலைவாக
மில்க்கவற் தொழில்தியர்
க. கணக்ராசா ஜே. பி.
அவர்களால் வெளியிடப்பெற்றது
திருஞல்வாய், யாழ்ப்பாணம், இலங்கை.

8 - 9 - 1987

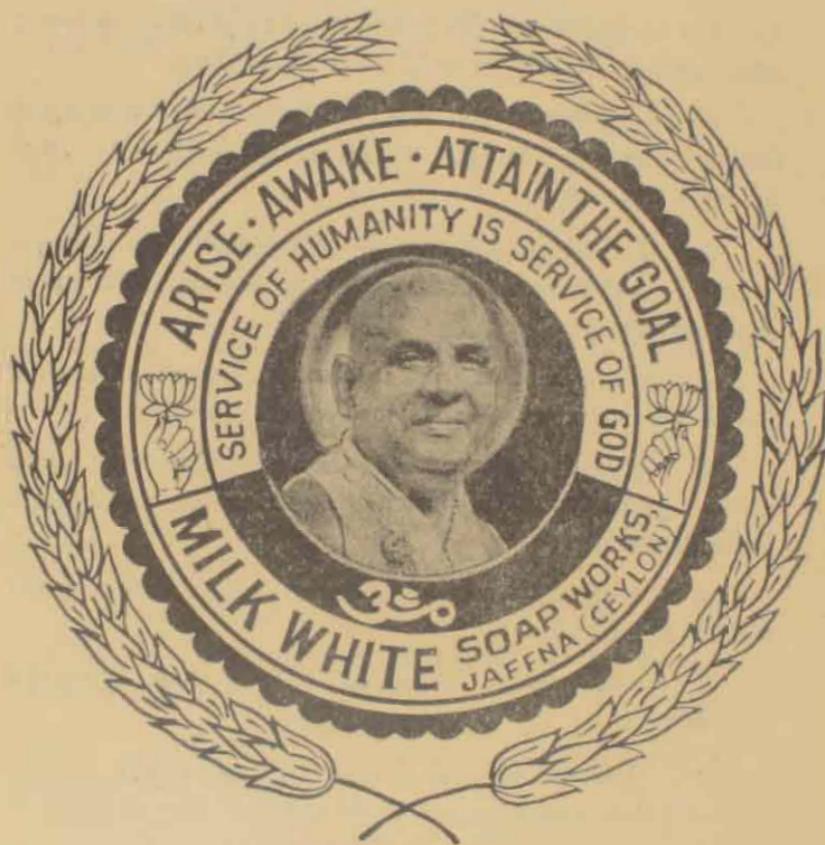
NP

ମେଘ ଦେଖିଲା

ରତ୍ନମାଳା
କବିତା
କବିତା କବିତା
କବିତା କବିତା
କବିତା କବିତା

'SIVANANDA THAEN'

SWAMIJI'S BIRTH CENTENARY CELEBERATIONS



PUBLISHED BY
Mr. K. KANAGARAJAH J. P.

PROPRIETOR:

MILK WHITE SOAP WORKS
JAFFNA (Sri Lanka.)

8 - 9 - 1987

ஒஂ

சுர்க்கு சூவாமி சிவாஸந்தரின் அரிய போதனைகள்

1. புகழ்ச்சியும் இகழ்ச்சியும் காற்றினில் அசைவுகள். அவைகளைத் தாண்டி அப்பாற செல்.
2. வாழ்க்கையில் ஒரு குறிக்கோள் வைத்துக் கொள். பயனோடு வாழ். உறுதியடையவனுகவும் அறி வாளனுகவும் இரு.
3. சோம்பித் திரிபவனும் மிதமிஞ்சி உண்பவனும் இன்ப வாழ்க்கைப் பிரியனும் அறிவின் பாதையை அறிவதில்லை.
4. உன்னுடைய கடமைகளை உண்மையாகக் கொட்ட கோமலே உடன் வரும்.
5. உனது தேவையிற் பிரார்த்தனையை அறி வாய். துண்பத்திற் சிந்திக்கவும் விசாரணை செய்யவும் முற்படுவாய்.
6. வாழ்வு தொண்டு செய்ய ஏற்பட்டதே தவிர சுயநலத்திற்கல்ல.
7. மனிதனின் முடிவான நிலை பூரண தெய்வீக நிலையே.
8. இறைமையைக் காண வானத்தைப் பார்ப்பது பிரயோசனமற்றது. உன் உள்ளே திரும்பிப்பார்.
9. நோய், உனது மனதை அகமுகமாக இறைவன்பால் திருப்ப வந்த ஆசிரியே.
10. வருமுன் காப்பது நல்லது.
11. வெட்ட வெளியான மனது துண்பத்திலேயே இருக்கிறது. அது சாத்தானின் நிலைக்களாம். நினைவில் வைத்துக்கொள்.

12. அறியாமை உனது பார்வையை மறைத்து ஏமாற்றிக் கீழே தள்ளுகிறது. அதை ஒழி.

13. மனதையும் புலன்களையும் அடக்கி ஆன வதே வீரம். நீ ஒரு வீரனாக இரு.

14. உலகத்தில் நல்லது என்றும் கெட்டது என்றும் ஒன்றுமில்லை. உனது சிந்தனையே அவ்வாறு ஆக்குகிறது.

15. உன்னத ஆத்மீக வாழ்வின் அடிப்படை ஒழுக்கமான வாழ்வே ஆகும் உன்னை ஒழுங்குபடுத்திக் கொள்.

16. அறிவுதான் சம்சார சாகரத்தைக் கடக்க இருக்கும் ஒரே வழி.

17. ஒரு மனிதனுடைய சோல்லின் உண்மையைச் செயலிற் சோதி.

18. பரிபூரணத்தை அநுபவிப்பதே சமாதி எனப் படுகிறது. அது துன்ப நிலையைக் கடந்தது.

19. ஆத்மிக மாறுபாட்டை உடனேயே ஒரு அற் புதத்தின் மூலம் அடையமுடியாது.

20. மனிதனுக்கு இனிப் பட்டங்கள் தேவையில்லை; ஆனால் ஒழுக்கம் வேண்டும். மேற் படிப்பு வேண்டாம்; ஆனால் அறிவு வேண்டும்.

21. உண்மையின்மை புகழையுஞ் செல்வத்தையும் அழித்துவிடுகிறது.

22. உலகத்தில் எதுவும் நிச்சயமல்ல. ஆனால் மரணம் நிச்சயம்.

23. கத்தியையுந் துப்பாக்கியையும் விட மனமும் அறிவும் உலகத்தை அதிகம் வசப்படுத்தியிருக்கின்றன.

24. வாழ்க்கையின் குறிக்கோள் துன்பத்தைத் தவிர்த்து நிலையான இன்பத்தை அடைவதே. கடவுளே இன்பம்.

25. ஆத்ம பரிபாகத்தைப்படையத் தீவிரமான மனங்கொண்ட முயற்சியே யோகம் எனப்படும்.

26. வருந்தவேண்டாம் நண்பா! குன்று முயற்சி கொண்டு வாழ்வின் முடிவினை அடைவாய்.

27. உனது எண்ணங்களாலேயே நீ நரகத்தை உண்டாக்கிக்கொள்கிறூய். கடவுளை நினை.

28. ஒரு ஞானி பல மாணிடர்களின் வாழ்வின் அலைமோதல்களைத் தவிர்க்க முடியும்.

29. கிர்த்தனை செய்யாத வாழ்வும், வேதங்களைப் படிக்காத வாழ்வும் மலரில்லா நந்தவனம்போலாகும்.

30. உறுதியானதும் நன்கு தீர்மானித்ததுமான முயற்சியைச் செய். நீ வெற்றியடைவாய். முழு முயற்சி—முழு வெற்றி.

31. கடவுள் இருக்கிறூர். காரியமில்லாமல் உலகத்தில் ஒன்றும் நிலைத்திருக்காது. அவனைத் தேடி ஆனந்தமடை.

32. மற்றவர்க்குத் துன்பம் கோரிப் பிரார்த்திப் பவன் தனக்கு ஒரு சாபத்தை யாசிக்கிறான்.

33. புலன் வாழ்க்கை நரகத்துக்கு இட்டுச் செல்கிறது. திவ்ய வாழ்க்கை அமரத்துவத்திற்கு அழைத்துச் செல்கிறது.

34. பேராசையே துன்பத்தின் வேர். குழப்பமும் அழிவும் அதன் விளைவுகள்.

35. ஒருபொழுது மனம் நிம்மதியாகவும் மற்றச் சமயம் துன்பமாகவும் இருக்கிறது. அதற்கு இடங்கொடாதே. அமைதியாயிரு.

36. சமதிருஷ்டி அறிவாகிறது.

37. இச்சையும் விருப்பமுஞ் சாந்தியின் அறிவின் எதிரிகள்.

38. முதல் பார்வையிலேயே மனிதர்களையும் பொருள்களையும் பற்றி ஒரு தீர்மானத்துக்கு வந்து விடாதே.

39. சிறு அவதானமின்மை பெரிய தவறுக்கு இட்டுச் செல்லலாகும்.

40. ஒரு தடவை சந்தர்ப்பத்தை இழக்கவிட்டாயானால் மறுமுறை அதைப் பெறுவது அரிது.

41. அன்பே இவ்வுலகத்தின் மாபெருஞ் சக்தி. அதுவே ஆத்ம சக்தி. அதை வளர்ப்பாயாக.

42. மயக்குபவைகளைத் தடுத்து நிறுத்து. அகமுக வாழ்வைக் கொள். எல்லாத் துண்பங்களும் முடிவுறும். நீதோல்வியுற்றுலும் வெற்றிக்கு ஒருபடி சமீபிக்கிறோம். செல்; மேலுஞ்செல்.

43. மற்றவர்களைப்பற்றி அறிந்துகொள்ள வேண்டும் என்ற குணம் அமைதியின்மையை உண்டாக்கு கிறது. அதைத் திருத்தி அமைத்துக்கொள். அமைதி உண்ணுடையதே.

44. கடவுளிடம் பூரண நம்பிக்கைகொள். கவளை களையுஞ் சஞ்சலங்களையும் விட்டுவிட்டுப் பூரண சௌகர்க்கியத்தில் இரு.

45. அற்ப ஜனங்கள், மற்றவர்களுடைய கஷ்டங்களை அவர்களை மேலுந் துன்புறுத்துவதற்கு உபயோகிக்கிறார்கள். ஆனால் தங்கள் தவறை உணர்ந்து வருந் துங்காலம் ஒன்று நிச்சயமாக வரும்.

46. அன்பும் பிரார்த்தனையும் இல்லாத வாழ்க்கை பாலை வனத்திற் பாலற்ற மரத்தை ஒத்தது.

47. கசிந்து உருகும் மனதையும் அள்ளிக் கொடுக்குங் கைகளையும் இனிமையான பேச்சையும் ஒரம் சாராத குணத்தையும் வளர்த்துக்கொள்.

48. இறைவனின் திருநாமங்கள் உண்மையான ஒளங்களாக்குவதைக்கொள்; சக்திவாய்ந்த டாணிக்குகள்.

49. உலகத்தில் நீ வாழலாம்; ஆனால் வெள்கிகம் புகுந்தால் நீ அதோகதிதான்.

50. ஒரு கெட்ட குணத்தை அகற்றச் சிறந்தவழி, அதற்கு எதிரான நல்ல குணத்தை நினைப்பதுதான்.

51. கோபத்தை அன்பினாலும், ஆசைகளைத் தூய்மையினாலும், பேராசையைத் தாராள மனப் பான்மையினாலும், கர்வத்தைப் பணிவாலும், அகங்காரத்தை இறைவனது சரணைக்கியினாலும் வெற்றி கொள். உன்னிடம் இறைமை மிளிரும்.

52. பொறுமை, துவேஷம், சந்தேகம், பழிவாக்கும் மனோவம், பெருமை, சுயநலம் முதலிய களையை அகற்றி அன்பை உனது இதயப் பூங்காவிலே பயிரிடு. அன்பின் சக்தி சொல்லில் அடங்காதது. அன்பின் ஆழம் அளக்க முடியாதது. அதனுடைய புகழோவர்ணிக்க இயலாதது. அது தெய்விகமானது.

53. எப்பொழுதும் யோகம் பயில்; தெய்வீக ஒனிஇறங்குவதைக் காண்பாய். உனது தியானத்தில் தவரூமல் இரு. எல்லாக் குறைபாடுகளும் தானே அழியும். கெட்ட குணங்களையும் மற்றக் குறைகளையும் ஒழிக்கும் நிச்சயமான தீவிரமான வழி தியானமே.

54. துன்பத்திலிருந்து விடுதலைபெறப் பிரார்த்தனை செய்யாதே. ஆனால், துன்பத்தைச் சகிப்பதற்குந் தாங்குவதற்குஞ் சக்தி வேண்டுமென்று பிரார்த்தனை செய்.

55. எந்த உயிர்க்குச் செய்யும் குருரமும் சுசுனுக்குச் செய்யப்பட்டதேயாகும். ஏனெனில் சுசன் எல்லா உயிர்களிலும் வசிக்கிறார்.

56. ஒருவனுடைய கஷ்டத்திற்கோ துன்பத்திற்கோ மற்றெருங்காரணம் அல்ல. ஏனெனில் ஒவ்வொருவனும் தன்னுடைய வினையின் பலன்களை அறுபவிக்கிறான்.

57. எதிலும் மிதமாய்ரு. மிதமிஞ்சுதல் எப்பொழுதும் ஆபத்தானது.

58. உள்ளத்தையே ஆலயமாகக்கொண்டு பரமனீ வழுத்துவாய். மற்ற இடத்தில் தேடவேண்டாம்.

59. ஒவ்வொரு மனி தனுந் தேடும் உண்மையான நிலையான சந்தோஷம் உலகப் பொருள்களில் இல்லை. அந்த ஆனந்தத்தை உனது நெஞ்சினுள்ளே இருக்கும் ஆத்மனைத் தியானிப்பதால் அடைவாய்.

60. பொருமை கொள்ள வேண்டாம். அவதாறு சொல்ல வேண்டாம். பொய் பேசவேண்டாம். ஏமாற்றப் பழக வேண்டாம். வேஷத்தை வளர்க்கவேண்டாம். நீ சந்தோஷமாகவும் ஆனந்தமாகவும் அமைதியாகவும் எப்பொழுதும் இருப்பாய்.

61. கடவுள் உன்னை எந்தநிலையில் வைக்கிறாரோ அதில் திருப்தி அடை. உனக்கு நல்லது எது என்று அவருக்குத் தெரியும். முனுமுனுக்காதே; எப்பொழுதும் அவரை வாழ்த்து.

62. நல்லதை நினை; நல்லதைப் பேசு; நல்லதைச் செய். அழியாத ஆனந்த உலகத்தை நீ சீக்கிரம் அடைவாய்.

63. உனது வாழ்க்கையின் பெரும்பொழுதை வீணக்கிவிட்டாய். சிறிது காலமே மிஞ்சியிருக்கிறது. அதை நன்றாகப் பயன்படுத்திக்கொள்; நீயுங் கடவுளை அடைந்து ஆனந்தமடையலாம்.

64. உன்னிடத்திலிருக்குங் கீழ்மையை வெற்றி கொள்; உண்மையும் நீதியும் உனது வாழ்க்கையை நடத்தட்டும்.

65. சாந்தமாக ஆனால் உறுதியாக, மிருதுவாக ஆனால் துணிச்சலாக, பணிவாக ஆனால் தைரியமாக, எளிமையாக ஆனால் கண்ணியமாக இரு.

66. கடவுளிடம் வசிப்பதற்கு உன்னைச் சிறைத்ததுக் கொள்ளவும் வேண்டியிருக்கும். வாழ்வதற்காக இற.

67. கடவுள் எங்கும் இருக்கிறோ; எங்கும் அவருடைய சாந்தித்தியத்தை உணர். நீ நம்பிக்கை இழக்க வேண்டாம்.

68. தனக்கு எதைச்செய்துகொள்ள விரும்பமாட்டோமோ அதைப் பிறருக்குச் செய்யாமலிருப்பதே தர்மத்தின் சாரமாகும்.

69. உனது இதயத் தோட்டத்திலே அன்பெனும் அல்லியையும் தூய்மை யென்னும் ரோஜாவையும் தைரியமென்ற சம்பகத்தையும் அடக்கம் என்ற மந்தாரையையுங் கருணை என்னும் மல்லிகையையும் பயிர்செய்.

70. பிரிய ஆத்மனே! விளக்கெண்ணேய் வழிய முகத்தை வைத்துக்கொள்ளாதே. உன்னுடைய துயரத்தை வெளியிடாதே. நீ துன்ப நிலைக்கு அப்பாற பட்டவன். நீ ஆனந்த சொருபி.

71. சொந்தக்காரனாகவும் உரிமையாளாகவும் போனில்லாமல் ஒரு தரும கர்த்தா போன்று நடந்து கொள். நீ பந்தப்படமாட்டாய். ஏனென்றால் ‘உன்னுடையது’ என்று ஒன்றும் பிறகு இல்லை.

72. மதத்தின் சாரம் தெய்வீக அநுபவத்தில் இருக்கிறது.

73. ஒற்றுமையே பலம்.

74. வேலை செய்யாமலிருப்பதில் திருப்தி கொள்ளும் மனது அதைத்தான் விடுதலை பெற்ற நிலை என்று கருதுகிறது. நீ துள்ளியையு.

75. சாதனை செய்யப் போதுமான நேரமில்லை என்று முறையிடாதே. தூக்கத்தையும் வெட்டிப்பேச்சையுங் குறைத்துக்கொள்.

76. பகவில் ஆந்தைக்குக் கண் தெரியாதது போன்று வெளகிக் மனிதனுக்கு அகங்காரம், அறியாமை, தற்பெருமை காரணமாக இறைவணைப் பார்க்க முடிவதில்லை.

77. பிறரை உயர்த்த முயற்சி செய்யும் அளவு தெய்வீக சக்தி உண்ணுள் பாய்கிறது.

78. கண்ணுக்குத் தென்படாமல் அவர் உண்மையான கைகளால் உனக்கு உதவி செய்கிறார். கேட்கப் படாமலேயே உனது எண்ணைக்களை அவர் அறிகிறார். அவரின் தூய்மையான எங்கும் வியாபித்திருக்கும் பேருணர்வு—சத்சித் ஆனந்தம்.

79. படகு தண்ணீரில் இருக்கலாம். ஆனால் தண்ணீர் படகினுள் நுழைந்தாலோ அதோகதிதான். நீ உலகத்தில் வாழலாம். ஆனால் லெளிகம் உண்ணுள் புகுந்தால் நீ தொலைந்தாய். இந்த உலகத்தில் வாழ். ஆனால் இந்த உலகத்துக்குச் சொந்தமாய்விடாதே.

80. எவ்வளவு தூண்டுதல் வந்து உண்ணைத் தாக்கினும் பிரார்த்தனையைக் கெட்டியாகப் பிடித்துக் கொள். பிரார்த்தனையின்மூலம் உறுதியான கோட்டடையைக் கட்டிக்கொள். அதுவே உண்ணுடைய புகவிடம் ஆகும்.

81. கடவுளின் அருள் அவரிடம் சரணங்கதி யடையும் அளவைப் பொறுத்தது; அதிகமான சரணங்கதி அதிகமான அருளைத் தருகிறது.

82. உனக்கு வெளியே எதிரிகள் இல்லை. உனது உண்மையான எதிரிகள் அகங்காரம், பொருமை, பேராசை, கோபம், மனைவிகாரம், சுயநலம் முதலீடுகளைவே.

83. சாவு அருகில் வருவதைப் பறையறைகிறது. ஒம் என்னுஞ் சங்கை ஊது. பகுத்தறிவு என்னும் ஆயுதத்தை எடுத்துக்கொள். பிரம்மஞானமெனுங் கேட்பத்தை அணிந்துகொள். சாவு உண்ணை ஒன்றுஞ் செய்யியலாது. நீ அழிக்கப்பட இயலாதவன்.

84. அடியும் உதையும் உனக்கு அறிவு தரக்காத சிராதே; எழுமின், காலம் கரைவதற்குமுன் விழிமின்.

85. நிந்தனை பொறுப்பாய்; குற்றம் தாங்குவாய். இவை வாழ்க்கையின் முக்கிய தேவை. அவை அதிக சந்துஷ்டியையும் மன உறுதியையுந் தரும்.

86. பக்தி, கடவுளையடையச் சுகமான துயரமற்ற குறுக்குவழி.

87. ஜூபம், கீர்த்தனை, பூஜை, நன்னால் ஒதுதல், பிரார்த்தனை முதலியன பக்தியின் முக்கிய அங்கங்கள்.

88. உண்மையான தூய்மையான மனதிலிருந்து வரும் பிரார்த்தனையைக் கடவுள் உடனே கேட்கிறோ.

89. ஒழுக்கத்தினாலும் ஆத்மீகத் துறையில் அடைந்த முன்னேற்றத்தினாலும் வரும் தற்பெருமை பணத்தினாலுஞ் செல்வாக்கினாலும் வரும் தற்பெருமையை விட ஆபத்தானது.

90. போனது போகட்டும். கழிந்துபோனதை மறந்துவிடு உனக்கு அதி உன்னத எதிர்காலம் இருக்கிறது. முயற்சி செய்; முயற்சி செய்.

91. எல்லோரிடமும் அன்பாயிரு. எல்லோரையும் நேசி எல்லோருக்குந் தொண்டு செய். எல்லோரிடமும் பெருந்தன்மையாகவும் பொறுமையாகவும் நடந்து கொள் ஏழைகளிடமுந் தாழ்த்தப்பட்டவர்களிடமுங் கடவுளைக் கண்டு அவர்களுக்குத் தொண்டு செய். கடவுள் உன்னிடம் அத்யந்தப் பிரியம் கொள்வார். நீ சாகா நிலையையும் அடைவாய்.

92. ஹரேராம, ஹரேராம, ராமராம ஹரே ஹரே ஹரே கிருஷ்ண ஹரே கிருஷ்ண கிருஷ்ண, கிருஷ்ண கிருஷ்ண ஹரே ஹரே இந்த மஹாமந்திரமே எனக்கு மிகவும் பிடித்தமான கீர்த்தனை. வேலைசெய்வது எனக்கு ஆனந்தத்தைக் கொடுக்கிறது. தொண்டு செய்வது எனக்குச் சந்தோஷத்தைத் தருகிறது. எழுதுதல் எனக்கு இன்பத்தைத் தருகிறது. தியானம் எனக்குச் சக்தியைத் தந்து புதுப்பிக்கிறது. கீர்த்தனை எனக்குக் குதுகலத்தைத் தருகிறது.

93. அன்பாகவும் பிரியமாகவும் இருப்பது ஒரு தர்மம். தனக்குச் செய்த தவறை மறப்பதும் மன்னிப்பதுந் தர்மம். துயருறுபவனுக்கு ஒரு அன்பானவார்த்தை சொல்வதுந் தர்மம்.

94. உனது கவனத்தையெல்லாங் கையிலிருக்கும் வேலையிலேயே செலுத்து. இன்றைய தினத்தை ஒழுங்காக வாழ். நேற்றைய தினமோ பழமையோடு சேர்ந்துவிட்டது. இனி அதிற் செய்வதற்கு ஓன்று மில்லையாதலால் அதிற் கவனம் செலுத்த வேண்டாம். நானையோ இன்னுந் தொலைவிலேயே இருக்கிறது. அது வரும்பொழுது வேலைசெய்யத் தேவையான நேரத்தை யும் உடன் கூட்டி வரும். சென்றதையும் எதிர்காலத்தையும் நினைவிற் கொள்ளாற்க. நிகழ் காலத்திலேயே வாழ்; வருங்காலந் தன்னைத்தானே கவனித்துக் கொள்ளும்.

95. நீ எதைச் செய்தாலும், எதை உண்டாலும், எதைத் தியாகஞ் செய்தாலும் எதைக் கொடுத்தாலும், உன்னை மேலடையச் செய்யும் எந்த முயற்சியைச் செய்தாலும் அதைக் கடவுளுக்கே அர்ப்பணம் என்று செய்.

96. அன்பு உரிமைகளைக் கோருவதில்லை. அது அள்ளிக் கொடுக்கிறது. அது வருத்தப்படுவதுமில்லை. பழிவாங்க நினைப்பதுமில்லை.

97. கடவுளுக்கு அர்ச்சிக்க மற்ற மலர்களைத் தேடவேண்டாம். உங்கள் உள்ளது தாமரையை அவனுக்கு அளியுங்கள். இதைப் போன்ற உயர்ந்த மலர் வேறு இல்லை.

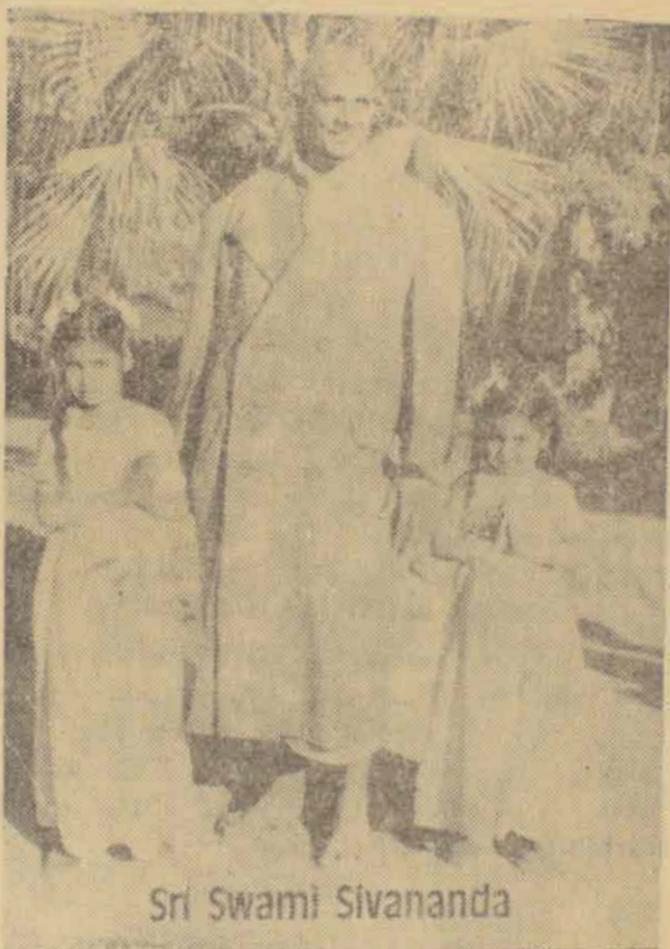
98. கடவுளிடம் உனது குற்றத்தையுங் கயமையையும் ஒத்துக்கொள். அவருடைய மன்னிப்பைக் கோரு. உன்னை முழுவதும் அவரிடமே ஒப்படை. வருந்திய உள்ளத்துடன் பச்சாத்தாபப்படு.

99. ஒரு சொட்டுக் கண்ணீரை அவன் பாதங் களிற் சிந்துங்கள். உண்மையையும் அன்பையும் விரும்பி மௌனமாக நில்லுங்கள்.

100. ஜபம், தியானஞ் செய்யுங்கள்; எல்லாவற் றையும் இறைவனுக்கு அர்ப்பணியுங்கள்; இவ் வாழ் விலேயே இறைவனை அடைவீர்கள்; ஜீவன் முக்தர்கள் ஆவீர்கள்; கடவுள் உங்களை ஆசீர்வதிப்பாராக.



சிறுவர்களுக்கான
★ அறிவுரைகள் ★



ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தர்

AUM

Children's Companion

Sri Swami Sivananda

1. Faith

Have perfect faith in God. Have faith in the holy scriptures and in the words of the wise. Have faith in your own self. Have faith in the Grace of the Lord and in the power of the Divine Name. Pure faith can work wonders.

2. Obedience

Obey your parents and teachers, obey your brothers and sisters. Obedience is higher than reverence. You will shine as a great man. You will get success in all you do. You will be prosperous and happy.

3. Keep Good Company

Keep good company. Give up the company of bad children. They will spoil your character if you are not careful. Do not smoke, gamble or play cards. Seek the company of the wise and of devotees of god. Sit silently, listen to their instructions and practise them.

4. Speech

Speak the truth. Speak sweetly. Speak softly. Speak with love. Observe silence. Do not speak ill of anyone. Think carefully before you speak. You will be peaceful and happy.

5. Adapt

Patiently listen to the words of others even though they are not interesting. Never fret and fume. Patient listening develops the will and wins the hearts of others. Understand well the nature of people.

6. Adjust

Do not be stubborn. Be willing to change. Adjust yourself in such a way as to be pleasing to others. Always react in a harmonious manner. Serve all and love all.

7. Cleanliness

Be neat and clean. Cleanliness is next to Godliness. Be neat in your dress. Have a daily bath. Do not let your clothes and books lie everywhere. A clean life indicates a strong mind and good discipline. It shows that you are refined.

8. Sincerity

Let the thoughts agree with the words. Let the words agree with the actions. Let there be harmony among the words, actions and thoughts.

9. Reverence For Life

Be kind and loving to animals, birds and all creatures that creep and crawl. Be merciful to them. Do not destroy the beautiful flowers and plants unnecessarily. You will then lead a rich and useful life.

10. Cheerfulness

A laughter a day keeps the doctor away. Be ever cheerful in whatever difficult conditions you may be placed. A cheerless mind is a diseased mind. Cheerfulness will let you tap the power within you. It will turn failure into success.

11. Be Ever Busy

Be ever as busy as a bee. Keep the mind occupied in some useful work. Keep the company of good friends. An idle brain is the devil's workshop. Do not join idle company. Stick to a daily routine. Develop the power of observation. You will have a wonderful memory and will-power.

12. Time

Time is valuable. It is more precious than money. Money can be earned again if lost, but if time is lost it cannot be regained. A moment once gone cannot be called back. Life is but a collection of small moments. You will become a great person if you utilise your time in a useful manner.

13. Conduct

Think deeply. Decide correctly. Act carefully. Speak truthfully. Move tactfully. Work diligently. Talk gently. Behave properly. Do not twist words and topics. Avoid cunningness and crookedness.

14. Charity

Give, give, give. This is the secret of abundance. Give willingly to charity. Share what you have with others. This will purify your heart and lead to the vision of God. You will earn undying name and fame.

15. Health

Go to bed early and get up early. You will be healthy and strong. Eat only those things that are good for your health. Do not overeat. Exercise daily. Let nature heal you. All diseases begin in the mind. Be always cheerful. Good health is the best of all possessions.

16. Be An Ideal Child

Be simple. Be humble. Be gentle. Be honest. Be sincere. Be bold. Be cheerful. A positive attitude always brings success in any task. A negative approach brings failure. Shine like a saint.

17. Self - Analysis

Just before retiring to bed, think of the mistakes you committed during the course of the day. Ask God for forgiveness. Benjamin Franklin kept a daily diary and correction register. You can also do the same. You will remove all your weaknesses and shine like a star.

18. Study

Together with your lessons you must study daily the Gita, Bible, Koran, Upanishads and other holy scriptures. Put into practice what you have learnt. You will progress in your spiritual life and shine gloriously.

19. The Divine Name

The power of the Divine Name is marvellous. Repeat His Name at all times, even while you study, play and work, while you eat and rest.

Choose any Name, like Sri Ram, Om Nama Shivaya, Jesus, Allah and repeat it always. The Lord's Name is the source of all inspiration and strength. Cling to it. It is the best medicine for any disease.

20. Service

Serve the poor and the sick. Serve the needy. Serve those in sorrow and distress. Serve birds and animals. Serve with kindness, love and sympathy. Service is worship of God. In serving others you serve God. This is the highest religion.

21. God

God is love. God is truth. God is peace. God is knowledge. God is power. God is bliss. He dwells in your heart. He is your true friend and guide. He is your real father and mother. Realise Him and be forever happy and Peaceful.

22. Prayer

Pray, meditate and chant God's Names daily. Pray to Him with a heart filled with devotion and love. Pray to become a good boy or girl. Take complete refuge in God.

23. Golden Rules

Radiate to all thoughts of love and goodness. Never look into the faults and defects of others. Always appreciate the good in others. Overlook their weaknesses. Pray for the one who wishes to harm you. Bear insult and injury. Be good and do good.

24. Become a Hero

Do not be timid. Be courageous. Be bold. Be cheerful. Walk like a lion. Talk boldly. Do not be shy. Be ever active. Have faith and trust in God.

25. Be Moderate

Play less, study more. Sleep less, pray more. Preach less, practise more. Hoard less, give more. Talk less, listen more. Sit less, serve more.

26. Be Considerate

Remove thorns and glass pieces from the road. Learn first aid. Become a scout or guide. Help mother in the kitchen. Clean the house. Wash your clothes yourself. Help the blind and the dumb. Help your classmates. Make them understand what you have learnt.

27. Be Tolerant

Respect all religions. All religions lead to the one God. Respect all saints and prophets. They are all messengers of God. The essentials of all religions are the same. Remember this point well.

28. Serenity

Be serene and calm under all conditions. Cultivate this virtue again and again. Serenity is like a rock; waves of irritation may dash on it but cannot affect it.

29. Only One God

There is only one god. But His Name and forms are endless. Call Him by any Name and

worship Him in any form that pleases you. You are sure to see Him and get His Grace.

30. See God in All

Your father is your visible God. Your mother is your visible God. The teacher is your visible God. The guest is your visible God. The poor are your visible God. The Whole world and all creatures in it are forms of God. Therefore, love, serve and respect all.

31. Surrender

Surrender to God is the highest prayer. Whatever has happened has happened by the will of God. What is happening is happening by the will of God. What is to happen will happen by the will of God. Therefore, worry not, fear not. Be not anxious. Be not nervous. Trust in God and be ever happy and peaceful.



You

ur me
ur val
The pa
d and
Therefor

pray
the w
by o
I happy
try m
s. Tru

சுவாமிகள் சொன்னார்கள்

அவித்தை, காமம், கர்மம். அவித்தை அடிப்படையான அறியாமை. அறியாமையால் ஆசையாகிய காமம் வருவது, ஆகையால் கர்மம் தோன்றியது. ஆசை இல்லாதபோது ஆன்மாவின் பேரின்பத்தை அநுபவிக்கலாம். தியாகத்தின்மூலம் ஆசையை அழித்தால்; அவித்தை, காமம், கர்மம் என்னும் மூன்றிலும் இருந்து விடுதலே பெறலாம்.

நாம் நாள்தோறும் சில ஆசனங்களையாவது செய்தல் வேண்டும். பத்மாசனம், சித்தாசனம் தியானத்திற்கு நல்லவை. முதுகெலும்பு இளகிய நிலையில் இருத்தல் வேண்டும். சர்வாங்காசனம் தொராயிட் சரப்பியை வேலை செய்யத் தூண்டும்.

அதனால் உடலுறுப்புக்கள் நன்றாக வேலைசெய்யும். தினந்தோறும் ஆசனங்கள் செய்வதால் உடல்நிலை, மகிழ்ச்சி, உற்சாகம், ஆண்மை நன்றாகும். முதியவரும் ஆசனங்கள் செய்யலாம். கிழவர் படுக்கையிலிருந்தே சில ஆசனங்கள் செய்யலாம். ஆசனங்கள் செய்யாவிட்டால் எலும்புகள் பயனற்றுப்போகும். இரத்த ஒட்டம் துரிதமாயிராது. நினைவாற்றல் குறைந்துபோகும். சர்வாங்காசனம் மிகவும் நல்லது. எல்லா நன்மையும் தருவது. படுக்கையிற்கிடந்து இருப்பக்கமும் அசைந்தால் ஆசனமாய்ப் பயன்தரும். இன்றே ஆசனங்கள் செய்யத்தொடங்கிப் புதுவாழ்வு மலர்வதற்கு முயற்சி செய்யுங்கள். வாழ்க.

எங்கள் வேண்டுகோள்

இது எங்கள் வேண்டுகோரானும் விண்ணப்பமுராகும்.

நீங்கள் யோகாசனங்கள் செய்யவேண்டும்.

உங்களுக்காக நல்லையாதினத்தில்

ஆசன நிபுணர் பயிற்சி அளிக்கிறார்.

மில்க்ஷைவற் தயாரிப்புகளின் மேலுறைகளை அனுப்பி யோகாசனப் புத்தகம், விளக்கப்படம், சூரியநமஸ்காரப் படம்

இன்னும் பல அறிவுநூல்களைப் பெற்றுக்கொள்ளவும்.

“ாழ்ப்பாணம்

இங்நுணம்

தொலைபேசி: 23233

மில்க்ஷைவற் தொழில்திபர்