ஆத்மஜோதி

"இமயஜோதி ஸ்ரீ சிவானந்தர்"

ஆத்ம ஜோதி

(ஓர் ஆத்மீக மாத வெளியீடு)

எல்லா உலகிற்கும் இறைவன் ஒருவன்
எல்லா உடலும் இறைவன் ஆலயமே.

...சுத்தானந்தர்...

சோதி 11 சுடர் 11. விகாரி ஞூ புரட்டாசி மீ 1-9-59.

: பொருளடக்கம் :

சிவானந்த பஞ்சரத்தினம்	321
ஈஸ்வர நாம மகிமை	322
இமயஜோதி	323
பண்டிதமணியும் புலவர் மணியும்	326
சுவாமி சிவானந்தா சரஸ்வதி அவர்களின்.....	330
சிந்தனையில் உதிர்ந்த மலர்கள்	333
யோக ஆசனங்கள்	334
ஜகத்குரு சிவானந்த சுவாமிகளின் அருள்வாக்கு......	337
குருசேவையின் பெருமை	339
ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தரின் குருபூர்ணிமா நற்செய்தி	342
நாம அமுது பருகு	344
என் இருபத்து நான்கு ஆசிரியர்கள்	346
சிரேயஸ் பிரேயஸ்	349
தீனபந்து சிவானந்தா	350

ஆத்ம ஜோதி சந்தா விபரம்

ஆயுள் சந்தா ரூ. 75.00 வருடசந்தா ரூ. 3.00

— தனிப்பிரதி சதம்-30 —

கௌரவ ஆசிரியர்: க. இராமச்சந்திரன்

பதிப்பாசிரியர்: நா. முத்தையா.

ஆத்மஜோதி நிலையம் நாவலப்பிட்டி [சிலோன்]

ஜபமுறையும் தியான நெறியும்

ஆசிரியர்;

சுவாமி தேசிகானந்தர், ஸ்ரீ இராமகிருஷ்ண ஆச்சிரமம்.

சேலம்-1 தென் இந்தியா.

விலை ரூபா ஒன்றரை

இந்நூல் ஆத்மீக வாழ்வில் முன்னேறவிரும்பும் சாதகர்களுக்கு ஓர் வழிகாட்டியாகும். பாமரர்களும் படித்துச்சாதனை செய்யும் முறையில் மிக எளிய நடையில் விளக்கம் கொடுத்துள்ளார். ஆசிரியருடைய சொந்த அனுபவம் பலருக்குப் பயன் படும் வகையில் அமைந்துள்ளது; விரும்புவோர் நேராக ஆசிரியருக்கே எழுதிப் பெற்றுக்கொள்க.

சிவானந்த பஞ்சரத்தினம்

வேதமுத லெல்லாம் விளம்பும் பொருள் கடமை
ஓதியுணர்ந் தியு மொருவனெம் - நாதன்
பவானந்த சாகரத்தின் பாரடைய வேண்டிற்
சிவானந்த தேசிகனைச் சேர்.

தம்மை யுணர்ந்தோர் தவஞ்செய் வனத்திருந்து
தம்மயமே யாக்குஞ் சரணடைந்தோர் - தம்மை
நவானந்த சாகரத்தே நாமூழ்க வேண்டிற்
சிவானந்த யோகிபதம் சேர்.

கங்கைக் கரையடைந்தான் கைலைதனிற் கண்ணுதலைத்
தங்கைக் கனியொப்பத் தான்கண்டான் - பொங்கும்
அவானந்தப் பேரொளியா யாவதற்கே யெண்ணிற்
சிவானந்த சற்குருவைச் சேர்.

பொய்க்கலையின் மெய்க்கலையைப் புக்கறிந் துய்வதற்கே
மெய்க்குருவைக் காண விரும்புவையேல் - ஐக்கண்
தவானந்த மாருயிர் தாய்தந்தை யாகுஞ்
சிவானந்த ஹம்சனடி சேர்.

எப்பொருளைத் தாமடையி னேதொன்றும் வேண்டாரோ
அப்பொருளே யாகி யருமறைகள் - ஒப்புஞ்
சிவானந்த வத்வைதச் செம்பிரமஞ் சேரச்
சிவானந்த வள்ளலருள் சேர்.

"சுவாமி அத்வயானந்தர்"

ஈஸ்வரநாம மகிமை

(சுவாமி சிவானந்தர்)

...✻...

ஆங்கில வைத்தியம், கோமியோ வைத்தியம் வர்ண வைத்தியம் இயற்கை வைத்தியம் ஆயுர்வேத வைத்தியம், முதலிய எல்லா வைத்தியங்களும் ஒருவியாதியைச் சொஸ்தப்படுத்த முடியாத போதும், ஈஸ்வரநாம வைத்தியம் மாத்திரமே ஒருவனைக் காப்பாற்றமுடியும். ஈஸ்வரநாமம் சகலவியாதிகளையும் தவறாமல் நீக்கவல்ல ஒரு சிறந்தமருந்தாகும்; வேறு ஒருகதியும் இல்லாதபோதும் அது காக்கவல்லது. ஈஸ்வரநாமத்தில்-ஆராய்ந்தறிய முடியாத ஒரு சக்தியிருக்கிறது. எல்லாத்தெய்வீக சக்திகளும் அதில் மறைந்து கிடக்கின்றன. வாதாமி போன்ற உயர்ந்த சத்துப்பொருட்கள், சியவனப்பிராசம், மகரத்வஜம், வசந்தகுசுமாகரம், சுவர்ண பஸ்மம், முதலிய மகா ஔடதங்கள் இவற்றின் சாரம் போன்றது ஈஸ்வரநாமம். அது தவறாமல் பலன்தரும் ஓர் இரகசியமான தெய்வீக ஊசிமருந்து போன்றதாகும்.

இந்த நாமஜபமருந்தை எல்லா நோயாளிகளுக்கும் கொடுத்து, எந்தவியாதியையும் சொஸ்தப்படுத்த உபயோகிக்கலாம். நோயாளியின் அருகில் உட்கார்ந்து ஈஸ்வரநாமத்தை உண்மையான பக்தியுடனும், நம்பிக்கையுடனும் ஜபிக்கவேண்டும். கடவுளின் கிருபையையும், அருளையும் வேண்டிப் பிரார்த்திக்கவேண்டும். இதனால் எல்லா வியாதிகளும் கஷ்டங்களும் தீரும். இந்தநாமஜெபவைத்தியத்தைக் காலையிலும் மாலையிலும் குறைந்தது இரண்டுமணிநேரம் செய்யவேண்டும். அதனால் ஏற்படும் அற்புதப்பலனை வெகுசீக்கிரத்தில் காணலாம். வியாதிகளைத்தீர்க்கும் உண்மையான வைத்தியர் இறைவர் ஒருவரே.

—✠—

இமய ஜோதி

[ஆசிரியர்]

"குன்றில் மேல் வைத்த விளக்கு" என்னும் தொடர் சாமானியமாக எங்கள் மத்தியிலே வழங்கி வருகின்றது. யார் ஒருவர் பிறர்க்குப் பயன் படவாழ்ந்து உலகம் முழுவதும் புகழ் பெறுகின்றாரோ அவரது வாழ்க்கையைக் குறிப்பிடும் போது இப்படி உவமையலங்காரத்தில் கூறுவது மரபு.

உலகில் உயர்ந்தது இமயம். அந்த இமயத்தில் ஒரு சோதி கிளம்பினால் உலகில் எங்குதான் தெரியாது. யாம் இங்கு குறிப்பிட்ட ஜோதி இமய உச்சியில் இருக்க வில்லை. இமய அடிவாரத்திலே உள்ளது. அப்படி இருந்தும் உலகெங்கிலும் அச்சோதி பிரகாசித்துக் கொண்டிருக்கின்றது. அச்சோதிதான் ரிஷிகேசம் ஸ்ரீ சிவானந்த நகரில் எழுந்தருளியிருக்கும் ஸ்ரீ சிவானந்த சரஸ்வதி அவர்களாகும். செப்ரெம்பர் 8ம் தேதி சுவாமிகளுடைய பிறந்த தினத்தை அவர்களுடைய பக்தர்கள் உலகம் முழுவதுமே கொண்டாடுகின்றார்கள். ஆத்மஜோதியும் அம்மகிழ்ச்சியிலே கலந்து கொள்கின்றது. சுவாமிகள் அடிக்கடி ஆத்மஜோதி குழந்தையைப் பற்றி விசாரித்து எழுதுவதோடு அவர்களுடைய ஆசியும் அடிக்கடி கிடைத்து வருகின்றது.

தற்கால விஞ்ஞானம் மனித வாழ்வுக்குப் பல வசதிகளைச் செய்து கொடுத்த போதிலும் மனிதனிடம் சாந்தியோ, ஆனந்தமோ காணப்படவில்லை, அதற்குரிய காரணத்தை சுவாமிகள் தமது எழுபத்து மூன்றாவது பிறந்த தினச் செய்தியில் ஓர் வரப்பிரசாதமாக வழங்கியுள்ளார்கள்.

உலகிற்பிறந்த சகல ஜீவராசிகளும் சுகத்தையேநாடியலைகின்றன. துக்கத்தை விரும்புவோர் எவருமில்லை. இலௌகீக விஷயங்களிலிருந்து புலனுகர்ச்சியினால் சுகமடைய எண்ணுகிறார்கள். ஜீவர்கள். ஆனால் அவற்றிலிருந்து ஏற்படுவது முழுவதும் துக்கமே, முதன் முதலாக அதை யடையச் செய்யும் முயற்சியினாலும் அப்போது ஏற்படும் பல இடையூறுகளினாலும் துக்கம். பிறகு அப்படி யடைந்ததை வைத்துக் காப்பாற்ற வேண்டிய பொறுப்பினால் ஏற்படுந் துக்கம். அதை யளவுக்கு மேல் அனுபவிப்பதினாலும் துக்கம் முடிவில் அதை இழந்து விடுவதினால் துக்கம். இழப்பதற்குக் காரணமாயிருந்தவர்களோடு பகைப்பதினால் துக்கம் இப்படிப் பலவாற்றாலும் துக்கம் தருவதே உலகப் பொருள்களின்

இயற்கை. அவைகளிடமிருந்து அனுபவிப்பதாக என்னும் சுகமும் உனக்குள்ளிருந்து ஏற்படுவதே, பேரின்ப ஊற்று உன்னுள் இருக்கிறது. அது குறைவற்றது; அழிவற்றது. புறத்தே செல்லும் மனத்தை யிழுத்துப் பரிசுத்தப் படுத்தி அகத்தே உற்று நோக்கச் செய். உனது உண்மைச் சொரூபமாகிய ஆனந்தத்தை அறிவாய்,

மனிதன் தனது உண்மைச் சொரூபம் எதுவென்பதை அறியாது மயங்குகின்றான். இவ்வறியாமையே மக்களை இன்று அல்லல் வழியில் இழுத்துச் செல்கின்றது. அன்பைப்பற்றி சாந்தியைப் பற்றி. சமாதானத்தைப் பற்றி, உலகெங்கிலும் பேசிக்கொள்ளப் படுகின்றது. ஆனால் அது உலகத்தில் எவ்விடத்திலாயினும் கிடைத்தற்கரிய பொருளாகிவிட்டது. அது எங்கும் ஓடி ஒழிந்து விடவில்லை. மனிதனுக்குள்ளேயே அது இருப்பதை இன்னும் மனிதன் அறிந்து கொள்ளவில்லை.

சத்சங்கம், நிஷ்காமிய சேவை, இயமநியம அனுஷ்டானம், ஆசனப் பிராணயாமப் பயிற்சி, சாஸ்திர விசாரணை, தெய்வபக்தி ஜபம், தியானம் இவற்றால் ஒருவன் தனதுள்ளே இருக்கும் ஆத்மசாட்சாத்காரத்தைப் பெறலாம். உலகம் முழுவதும் இத்தகைய மகான்களின் செய்திகள் பரப்பப்படுகின்றன. அதனைக் கேட்பவர் எத்தனை பேர்? ஆழ்ந்து சிந்திப்பவர் எத்தனை பேர்? மகான்கள், மகாத்மாக்களை அடிக்கடி நினைத்தலே நாம் மனதிற்கு அளிக்கும் சத்சங்கமாகும். பிறருக்கு நன்மை புரிய இயலாவிடினும் பிறர் தீமையைக்கனவிலும் கருதாது வாழ்தலே நிஷ்காமியசேவையாகும்.

சுவாமிகள் அகில உலகெங்கிலும் தெய்வநெறிக் கழகங்கள் ஸ்தாபித்துள்ளார்கள். அதில் அங்கத்தவராகச் சேர்வதற்குச் சந்தாப் பணம் எதுவும் கிடையாது. சேர்வுப்பணமும் கிடையாது. பிரமச்சரியத்தை வாழ்க்கையில் அநுஷ்டிக்கும் திடமனதுடையேன் என்பதே அக்கழகத்தில் சேர்தற்குரிய சேர்வுப்பணமாகும். உண்மை பேசுதலும் உயிர்வாழும் எவற்றிக்கும் சிறிதும் துன்பம் இயற்றாமலுமிருத்தலே கழகத்திற் சேர்தற்குரிய சந்தாப்பணமாகும். ஆண்டுதோறும் சுவாமிகள் விடும் ஆசிச் செய்தியே மக்கள் தாங்கள் கட்டிய சந்தாவிற்குரிய ரசீது ஆகும்.

சுவாமிகள் ஒரு பூரண ஞானி. ஆதலால்தான் அவர்கள் இமய அடிவாரத்திலிருந்தாலும் இமயஜோதியாக உலகெங்கும் விளங்குகின்றார்கள். அவர்கள் சந்நிதியில் சாதி, சமய வேறுபாடு எதுவுமே இல்லை. ஆண்டவன் முன்னிலையில். எல்லாஜீவர்களும் சமமே என்ற கொள்கை சுவாமிகள் சந்நிதியில் தத்ரூபமாக நிரூபிக்கப்படுகின்றது. அதுவே அவர் சந்நிதானப் பெருமையுமாகும். சுவாமிகளிடம் செல்வார். எல்லாரும் பெரிய அறிவாளிகள் அல்லர். பண்டிதரும் செல்வர் பாமரரும் செல்வர். எல்லாருக்கும் ஏற்ற உபதேசம் புரிந்து அவரவர் நிலையினின்று உயர்த்திவிடுகின்றார்கள் கலியுகத்தில் கைகண்ட சாதனை நாமஜெபமே அதுவே சுவாமிகள் எல்லாருக்கும் கொடுக்கும் குளிகையாகும். சுவாமிகள் பெரிய டாக்டராக இருந்து உடற்பிணி போக்கினார்கள். இன்று இமயஜோதியாக இருந்து உயிர்ப்பிணி போக்குகின்றார்கள். அவர் நாமம் உலகம் முழுவதிலும் உச்சரிக்கப்படுகின்றது நாமும் சுவாமிகளை நினைத்து அவர் புகழ் எங்கும் பேசப்படுகின்றது. நாமும் சுவாமிகளை நினைந்து அவர் புகழ் பேசி அவர் வழி நிற்போமாக,

பாரத பூமிசெய் பாக்கியத்தால் வந்த
பரமஹம்சனவன்
பார்முழுதும் இன்று பாடு. தவன் புகழ்
பாடிட நீரும் வாரீர்.

என்று பக்தர் ஒருவர் பாடுகின்றார், நாமும் அவருடன் சேர்ந்து பாடுவோமாக.

பண்டித மணியும் புலவர் மணியும்

—அ-பஞ்சாட்சரம்—

ஈழநாட்டுப் புலவர் ஒருவர் தாம் நோய் வாய்ப்பட்டிருந்த காலத்தில், தமக்கு அரும் பெரும் தொண்டுபுரிந்த தமது மனையாளின் கையைப்பற்றியே ஒரு கவிதை எழுதினார். அவர்தான் நமது கொழுக்கட்டைப்புலவர்; தங்கத்தாத்தா; இதில் இருந்தே அவர் ஈழநாட்டுப் பெரும்புலவர் நவாலியூர் க. சோமசுந்தரப் புலவர், என்பதை உணர்ந்து கொள்ளாம். கையைப் புகழ்ந்து பாடிய அப்பாடலின் ஈற்றடி "தாரமாய்த் தாயானாள்கை" என்பதாகும்.

இக்கவிதையைக் கண்ட ஈழத்துப் பேரறிஞரும் சைவப் பெரியாரும், யாழ்ப்பாணம் திருநெல்வேலிச் சைவாசிரியர் கலாசாலைத் தலைமைத் தமிழ் விரிவுரையாளருமான பண்டிதமணி சி. கணபதிப்பிள்ளை அவர்கள், புலவர் அவர்களை நோக்கி ஒருவினாவை வினாவினார்கள். வினா இது.

"பின்னூங்கி முன்னெழூஉம் பெற்றியுரைத் தார்
தேவர் உன்றாரத்துக் குறக்க முண்டு கொவோ--
ன்றாமே தண்ணென் தமிழ்ப் புலவோய் தாயானாள்
"கை" இருக்கக் கண்ணுக்கே வேண்டுங்கவி"

"கணவன் தூங்கிய பின் தூங்கி நித்திரை விட்டெழு. முன் எழுந்து, வீட்டுக்கருமங்களை யெல்லாம் எவள் செவ்வனே செய்கின்றாளோ அவளே உத்தமப் பெண்" என்று தெய்வப் புலமை திருவள்ளுவர் கூறியிருக்கின்றார், ஆயின் உமது மனையாளுக்கு அந்தச் சிறிய நித்திரை தானும் இல்லையே. கையைப் புகழ்ந்து பாடிய பெண்வாயால் நித்திரை விழித்திருந்த அம்மையாரின் கண்களுக்கும்" என்றார்கள் பண்டிதமணியவர்கள்.

புலவர்மணியவர்கள் கண்

களுக்கும் பாடினார்கள்.

"துன்பிற் சுடர்முத்தந் தூக்கலாற் தொண்டு செயும் அன்பி லிரவு மலர்தலால் – நண்பர்கள் விண்ணுக்கும், விண்ணவர்க்கும் மொக்குமென வேறுரைப்பேன் கண்ணுக்கு வேண்டுங் கவி"

இதுவு மது

"மானன்றுவேலன்று வாளன்றுகோளன்று கேநன்று
மீனன் றெனவுரைத்தல் விட்டுரைப்பேன் – ஊனொ
ன்றுநன்மைக் கவர்ந்து நலிவிற்குக் கூம்பியிடர்ப்
புன்மைக்குமுத்துதிர்க்கும் பூ"

புலவர் பெருமானால் எழுதப்பட்ட இலங்கை வளத்தில், திருக்கோண மலையில் உள்ள கன்னியாய் ஊற்றுக்களைப் பற்றிய பாடலை, மாணவர்களுக்கு நண்பர்களுக்கு, அறிஞர்களுக்கு அடிக்கடி எடுத்துச் சொல்லும் வழக்கம் பண்டித மணிக்குண்டு. கன்னியாவில் உள்ள ஏழு வெந்நீர்க்கிணறுகளினதும் ஏழு வகையான சூட்டைப் பற்றி புலவர் அவர்கள் மிக மிக அழகாகக் கூறியுள்ளார்கள்.

"காதலனைப் பிரிந்தவளின் மனம் போல ஒன்று
கவிபாடிப் பரிசு பெறான் மனம் போல ஒன்று
நீதி பெறு வேழைதுயர் மனம் போல ஒன்று
நிறை பழித்த கற்புடையாள் மனம் போல ஒன்று
தீதுபலி கேட்டவன்தன் மனம் போல ஒன்று
செய்த பிழைக்கழுங்குமான் மனம் போல ஒன்று
காது மழுக்காறுடையான் மனம் போல ஒன்று
கனலேறு மெழுநீர்கள் உண்டு கன்னியாவில்"

இந்த ஏழு கிணறுகளும் ஏழு வகையான வெப்பத்தையுடையவை என்பதை ஏழு சந்தர்ப்பங்கள் வாயிலாகப் புலவர் எடுத்துக் காட்டுகிறார். "கவி பாடிப் பரிசு பெறான் மனம் போல ஒன்று" என்ற இந்த இரண்டாங்கிணறு தான் மிக மிகச் சூடான கிணறுஎன்றுபண்டிதமணி

யவர்கள் கூறி விளக்கமும் சொல்வார்கள்.

கவிபாடிப் பரிசு பெருத ஒரு புலவர் மனம் எப்படிக் கொதிக்குமோ, அதுபோல கன்னியாய் இரண்டாங்கிணறு கொதிக்கிறது: உண்மையிலேயே உயர்ந்த கவியைப் பாடியும், பரிசு பெற வேண்டியவர்களாகிய நமது நவாலியூர்ப் புலவர்களை, மதித்து மருதன் அஞ்சலோட்ட மத்தியஸ்தர்கள் நடந்து கொள்ளவில்லையே யென்று கவலைக்குறியுடன் பண்டிதமணியவர்கள், அடிக்கடி கூறுவதுண்டு கவிபாடிப் பரிசு பெருத கவிஞன் ஒருவனின் மனவெப்பத்தைத் தாமே சொந்தமாக அனுபவித்தவர்கள் புலவர் அவர்கள் என்றும் கூறுவார்கள். புலவர் செய்யுளுக்கு ஏற்ற விமர்சகர் பண்டித மணியே இலக்கியம் என்ருல் என்ன? சமயம் என்ருல் என்ன? என்ற விஞக்களுக்கு ஈழ நாட்டிலே உண்மையிலேயே விடையிறுக்கக்கூடிய ஒரே ஒருவரான பண்டிதமணி சி. கணபதிபிள்ளையவர்களைப்பற்றி பொய்மையாளரைப் பாடாத புலவராகிய சோமசுந்தரப் புலவர் அவர்கள் போற்றியும் புகழ்ந்தும் வாழ்த்தியும் பல நற்கவிகளைப் பல சந்தர்ப்பங்களிலே பாடியுள்ளார்கள் "கற்ருரைக் கற்ருரே காமுறுவர்" என்பது ஆன்ருேர் வாக்கல்வா? புலவர்கள் பண்டிதமணியைப் பற்றிப் பாடுகிருர்கள்.

வற்ரு மதுரச் செந்தமிழ் பாற்கடல் மதியே மத்தக
மாயர்வுணர்வே வாசுகி வடமாய் மதித்துழியுட-
-ஞகச்
சற்றே யெனினு முனமிரா தெழு தன்னமுதே தேனே
தண்டேன் சுவையே சாருஞ் சுவையிற்றங்குஞ்-
சுகவினேவே
கற்ருர் விழையுங் கற்பகதருவே தருலிற்கனி கனியே
கனியினிலூறும் பலசுவை நறவே கவிநயமுறு-
மலையே
மற்ருரும் புகழ் மாண்புறு பண்பே மட்டுவில் வள
நகர் வாழ்
வண்டமுழிதமறி பண்டிதமணியே வாழிய.—
வாழியவே

தன்ஞெப்பிலாச் சுன்னைக் குமாரசாமிப் புலவனிடந்
தண்டமிழாரிய மொழிகளிரண்டுஞ் சார்ந்து முகந்து
லவ்)
மன்னுஞ் சைவாசிரிய கலாநிலை மலைமேல் நிலை-
யாகி
வற்ருக் கல்விப் புதுமழை பொழியும் மதுரகலா-
முகிலே
பொன்ஞெப்பாகிய ஈழப் புலவர்கள் புகழ்-
பொழி பொற்புயலே
பூவலயந் தொழு நாவலர் சஞ்சிகை போற்றிடு-
புரவலனே
வன்னத் துணையொடு மன்னப் பொடைதுயில்-
மட்டுவில் வள நகர்வாழ்
வண்டமிழிதமறி பண்டிதமணியே வாழிய, வாழியவே
-புலவர் பெருமான்

அவர்கள் பண்டிதமணியவர்களை மிகமிக மதித்தார்கள். என்பதற்குப் பின் வரும் சான்றே போதியதாகும்- முன்ஞெருகால் யாழ்ப்பாணம் ஆரிய திராவிட பாஷாபிலிருத்திச் சங்கத்தார் நாவலியூர்ப் புலவர் அவர்களுக்கு, புலவர் மணி யென்ற பட்டத்தை யோகி சுத்தானந்த பாரதியார் மூலமாகக் கொடுக்கவிரும்பிப், புலவர் அவர்களை உத்தரவு கேட்டனர் புலவர் அவர்கள், பண்டித மணி சி. கணபதிபிள்ளை அவர்கள் அப்பட்டத்தை அளிக்க முன்வருவாராயின் யான் பூரண மனத்துடனும், மகிழ்ச்சியுடனும் ஏற்றுக்கொள்வேன் என்ருர்கள்.

புலவர் மணியவர்களும் பண்டிதமணியவர்களும் ஈழமாதேவியின் இருகண்கள் போன்றவர்கள். புலவர்மணியவர்கள் மறைந்தாலும் அவர்கள் செய்த செய்யுள்கள் இன்றும் என்றும் நின்று நிலவுந்தன்மை வாய்ந்தவை. பண்டிதமணியவர்களுடைய குரல் ஒலிக்காத இடமேயில்லை. அவர்களுடைய சமய, இலக்கியக் கட்டுரைகளை வாசித்துப் பயன்னடையாத தமிழ் மக்கள் இல்லை. இப்பொழுது இலங்கையில் இருக்கும் ஒரே ஒருவரான சைவத்தமிழ்ப் பேரறிஞர் பண்டிதமணி சி. கணபதிபிள்ளை அவர்களே.

—*—

சுவாமி சிவானந்த சரஸ்வதி அவர்களின் எழுபத்து மூன்றாவது பிறந்த தினச் செய்தி 8-9-59.

இன்றைய உலகிற்கு வேண்டுவன, அன்பு. கருணை, ஒற்றுமை என்பனவே.

நவீன விஞ்ஞானம் மனிதவர்க்கத்திற்குச் சுகபோக வாழ்க்கைக்கேற்ற வசதிகளை அளித்தல் மூலம் பலவித இன்பங்களைச் சொரிந்துள்ளது. இவ்விஞ்ஞான வசதிகளால் உலகம் மிகச்சுருங்கி மிக மிக அண்மையில் வந்து விட்டது. மனிதன் காலத்தோடு போட்டிபோடுகிறான்; தனது தேவைகளை பூர்த்தி செய்வதற்காக இயற்கைச் சக்திகளைத் தன்வசப்படுத்துகின்றான் மனிதனுக்கு வேண்டிய தேவைகள் எல்லாம் அவனது விரல் நுனியில் இருக்கின்றன. ஆனதால் அவன் சிறிய முயற்சியோடு பெரும் பயனைப் பெறுகின்றான்.

உற்பத்திப் பெருக்கமும் சுபீட்சமான வாழ்வும் தற்கால விஞ்ஞான வசதிகள் மூலம் கிடைக்கின்றன. தினமும் நூற்றுக்கணக்கான தொலிற்சாலைகள் தோன்றுகின்றன. நவீன விஞ்ஞானமுறை விவசாய மூலம் உணவுப் பொருட்களின் உற்பத்தி அதிகரிக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

இருந்தாலும், இவ்வுலகத்தில் எந்த மனிதனையுங் கேள்! தம்பீ நீ சந்தோஷமாக வாழ்கின்றாயா? மனச் சாந்தி உண்டா, விஞ்ஞான வசதிகள் மூலம் உங்கள் செயலின் குறிக்கோளை நீங்கள் அடைகின்றீர்களே, ஏன்? இவைகளும் மனச்சாந்தி சந்தோஷத்தை அளிக்கவல்லன தானே!''

அவன் கூறுகின்றான்:-

''எனக்கு மனச்சாந்தியே இல்லை. மிருதுவான படுக்கையும் குளிர் அறைகளும் அமைதியான நித்திரையைத் தரவில்லை. எனதருகில் சுகபோக வாழ்க்கையைப் பெருதற்கான சாதனங்கள் இருக்கின்றன. ஆனால், எனது சக்தியைத் தினமும் அரித்துக் குன்றச்செய்யும் பயம், துக்கம் ஆகியவை நான் மனச்சாந்திபெறுவதைத் தடைசெய்கின்றன. இது ஒரு சாதாரண ஏழைமனிதனின் கூக்குரல்மட்டுமல்ல! பணக்காரனின் மனக்குறையும் அதுவேதான். தலைவர்களின் ஓலக்குரலும் அதேதான்.

இந்திரிய சுகபோகத்தில் ஒருமனிதன் மனச்சாந்திபெறமுடியாது என்பதற்குச்சான்று இது ஒன்றே போதியது. மனிதனுடைய இருதயத்தில் சாந்தியும் அமைதியும் நிலவினாலொழிய அவனுடைய சூழலிலுள்ள சுகபோகங்களை அவனால் அனுபவிக்கமுடியாது. அந்தமனச்சாந்தியும் அமைதியும் இவைகளில் கிடைப்பனவல்ல. அது இதயத்தின் ஆழத்தில் மறைந்து கிடக்கின்றது. இதயக்கதவும் தெய்வீகவாழ்க்கை என்னும் திறவுகோலினால் திறபடும்போது அவைதாமாகவேவரும். தெய்வீக வாழ்க்கையென்பது, ஒருபுதிய சமயமும் அல்ல; புதிய கொள்கையும் அல்ல. ஆனால் அது இன்றைய உலகில் கிடைப்பதற்கரிய ஒருநவீனப் பொருளாகும். இது, இந்திரிய சுகபோகங்களின் கூட்டுறவால் மனிதமனத்திற்குத் தெளிவாகாமல் மறைந்துகிடக்கின்றது. இப்படிப்பட்டதொரு கிடைத்தற்கரிய செல்வம் தனக்குள்ளே இருக்கிறதென்பதை இன்றையமனிதன் அறியாது வாழ்கின்றான்.

அந்தச் செல்வம் தான் அன்பு. தெய்வீக வாழ்க்கையே தெய்வீக அன்பு; பரமார்த்தீக அன்புதான் தெய்வீக வாழ்க்கை எல்லா உயிர்களிடத்தும் மேலான கருணை உள்ளவனாக வாழ்வதே தெய்வீக வாழ்வாகும். எல்லாரிடத்தும் அன்பு காட்டுதற்கும் சேவை செய்வதற்கும் ஏற்ற விருப்பே தெய்வீக வாழ்க்கையாகும். எல்லா உயிர்களும் தெய்வீகமானவை; இவ்வுயிர்கள் எல்லாவற்றையும் பின்னின்று இயக்கும் சக்திஒன்றுண்டு; என்ற அடிப்படையில்தான் இத்தெய்வீகப் பண்புகள் அமைந்துள்ளன. அன்றாடவாழ்க்கையில் இவ்வுண்மையை அறிவதே தெய்வீகவாழ்க்கை.

மனித வாழ்க்கையின் எத்துறைகளிலும் – வீட்டிலோ, காரியாலயங்களிலோ, ஐக்கியதேசச்சபைகளிலோ, மகாநாடுகளிலோ, பாராளுமன்றங்களிலோ, அல்லது வேறுஎந்த உலகசம்மேளனங்களிலோ - இந்த உண்மையை அறியாதிருக்கிறார்கள். எல்லா வாழ்க்கைக்கும் அடிப்படையான இந்தமகோந்நத உண்மையை அறிந்தால் மனிதனுடைய இருதயத்திலிருந்து, பயம், துக்கம் என்பன மாயமாய் மறைந்துவிடும். அவன் எல்லாரையும் அன்பாகநேசிப்பான். எல்லாரிடத்தும் கருணையாக வாழ்வான். இந்தநல்லெண்ணத்திலும் நற்பண்பிலும் அவன் மனிதவர்க்கத்துடன் ஒன்றுபட்டிருப்பான். கூட்டுறவும் ஒற்றுமையும் தானாகவே ஏற்படும். தனக்குரியதை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து அநுபவிக்கும் அவா எழும். ஒருவருக்கொருவர் அவநம்பிக்கை ஏற்படாது, பயம் இருக்காது வன்மம் சாதிக்கமாட்டான். எல்லா ஒற்றுமையின்மைக்கும் அமைதியின்மைக்கும் யுத்தமுஸ்தீபுகளுக்கும் ஒரு முடிபுகாணப்படும். மனிதனுடைய இருதயத்திலும், உலகமெங்கிலும் மனச்சாந்தியும் மனச்சந்தோஷமும் ஏற்படும் அப்பொழுதுதான் விஞ்ஞானப்புதுமைகளுக்கும் இலௌகீக முன்னேற்றத்திற்கும் ஒருகருத்துண்டு.

ஏ, மனிதனே! கடவுளை உன் இருதயசிம்மாசனத்தில் ஏற்றிவை. கடவுள் எல்லா இடத்திலும் வியாபித்துள்ளார் என்ற உண்மையை அறி. இந்த உண்மையை அறிந்து வாழ்வதனால் தெய்வீகவாழ்வு உன்னிடம் பரிமளிக்கட்டும். எல்லோருக்கும் தொண்டுசெய்; எல்லோரையும் நேசி; கவலை, துக்கம், குரோதத்தை அகற்று. அன்பினாலும் கருணையினாலும் நிரப்பு எல்லாருடனும் ஒற்றுமையாக வாழ்ந்து எல்லாருடையவும் நன்மைக்காகத் தொண்டுசெய்' கடவுள் உன்னை ஆசீர்வதிப்பாராக! நல்லசுகத்துடனும், நீண்டவாழ்வுடனும், சுபீட்சத்துடனும் வாழவும் கைவல்யமோட்சத்தையடையவும் கடவுள் ஆசீர்வதிப்பாராக.

பொன் மொழிகள்.

கிழாளஸ்திதியில் உள்ளவர்கள் என்று நாம் எவரைக் கூறுகின்றோமோ அவர்கள் இன்னும் மேலெழும்பவில்லை. கலாசாலை பயிற்சிக்குப் புதிதாகவந்தவர்கள், நீங்களும் ஒரு காலத்தில் அபபடி இருந்தவர்களே,

தீமையைக் கண்டு குலைக்காதே நன்மையின் அழகை வர்ணித்துப் பாடிக்கொண்டிரு.

சிந்தனையில் உதிர்ந்த மலர்கள்

(செல்வி. C. மதார்நாச்சியா)

மனதில் அசுத்தங்களும் ஆசைகளும் நிறைந்து இருக்கும் வரையில் ஆண்டவனை தியானிப்பதெல்லாம் வீணேயாகும்.

மனதில் பலவிதமான ஆபாசங்கள் குவிந்திருக்கும் வரையில் உனது குழப்பத்தை யாராலும் நீக்கமுடியாது

மனதில் ஆசைகள் ஏற்பட்டவுடன் அவைகளை உடனுக்குடன் கவனமாகக் கவனித்தால் அவைகள் நின்றுவிடும்.

காணுகின்ற உலகம் உனது உள்ளத்தின் பிரதிபிம்பம். மாறுகின்ற மனம் மயக்கத்தின் வெளித்தோற்றம். மயக்க்த்தைத் தரும் பல மர்மமான மயாரூபங்கள் அநேகம், அவைகளை விரும்பவும் வேண்டாம், வெருக்கவும் வேண்டாம்.

எண்ணங்கள் அல்லது ஆசைகள் நின்றபின் நிகழுகின்ற அனுபவமே தியானமாகும். மனிதன் எண்ணத்தில் கட்டுப்பட்டு இருக்கும் வரையில் கணக்கற்ற கவலைகளுக்கு ஆளாகவேண்டியதுதான், ஏனெனில் எண்ணங்களின் இயல்பு சதாகாலமும் குழப்பத்தை உண்டாக்குவதேயாகும்.

இன்பம் நிறைந்த அழகுள்ள மலர் இதயத்தை தொட்டுவிடுகிறது. மலர்ந்த கவர்ச்சியான மனோகரமுகம் உணர்ச்சியைத் தொட்டு இன்பவீணையை மீட்டிவிடுகிறது. அன்புடன் அன்பு உறவாடுவது இயல்புமட்டுமல்ல இயற்கையுங்கூட., ஆனால் அன்பின்பெயரால் மனஅசைவில் வாழ்வது மனோதத்துவத்தின் நுண்ணிய பகுதியாகிய உள்மனதை விளங்காத்தன்மையைக் காட்டுகிறது.

இன்பமயக்கத்தில் இருமாந்திருக்கும் மானிடர்களைத் தட்டியெழுப்புவது துக்கமும், துயரமுமேயாகும். ஆகவே துக்கத்தை அன்புடன்வரவேற்ப்போமாக.

ஆத்மீக அடிப்படையற்ற வாழ்வு துக்கம் நிறைந்த சோக வாழ்வுமட்டுமல்ல மயக்கம்கலந்த மந்தவாழ்வுமாகும். ஆகவே ஆத்மீகவாழ்வுவாழ எத்தனிக்கும் சாதகன் வெகுக்கட்டுப்பாட்டுடன் இருப்பதோடு தனது தியானநிலையை கெடுத்திடும் எந்தவித நடவடிக்கைகளிலும் ஈடுபடாதிருக்கவேண்டும்.

மனம்போல் வாழ்வு மனம் எதை அதிகமாக விரும்புகிறதோ அதுவாகவே மாறிவிடும்.

மலர்ந்த முகமே வாழ்வின் இன்பம். தெளிந்த அறிவே தியானத்தின் மகிமை.

மனம் கலங்கும் வரையில் கவலையினின்றும் விடுதலைபெற முடியாது. மனிதன் ஆசையில் அகப்படும் வரையில் அவதிப்படவேண்டியதுதானே! இதில் சந்தேகமில்லை.

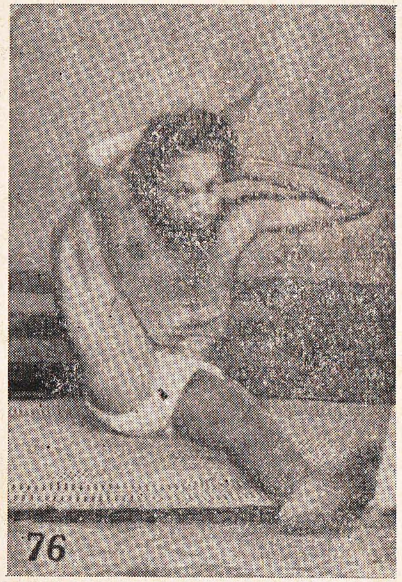
யோக ஆசனங்கள்

(S. A, P. சிவலிங்கம் – சேலம்)

76. ஏகபாதவாசனம் (செய்யும் விளக்கம்)

ஆரோக்கியமானதும் சுத்தமானதுமான இடத்தில் கெட்டியான விரிப்பின்மேல் கால்கள் இரண்டையும் முன் பக்கம் நீட்டியவாறு உட்கார்ந்து கொள்ளவும்:

பின் வலதுகாலை மடித்து கைகளால் மேல் தூக்கவும். முதுகை முன் பக்கம் கொஞ்சம் குனிந்து வலது காலை தோள்பட்டையில் பிடரியில் வைக்கவும் அதன்மீது கைகள் இரண்டையும் கோர்த்து வைத்துக்கொள்ளவும். நேராய் நிமிர்ந்திருக்கவும்.



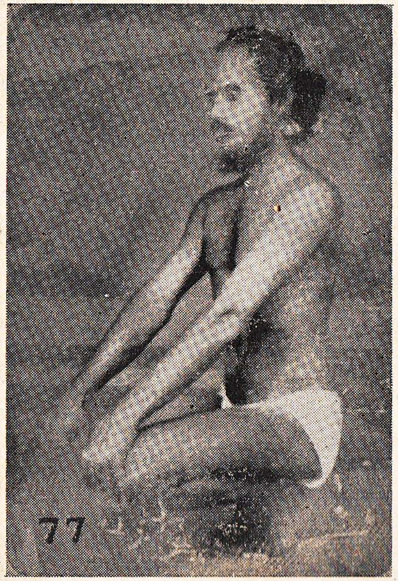
76

இடுப்பிலிருந்து, தலை வரை வளையாமலும், சாயாமலும் நிமிர்ந்திருக்கவும். இடதுகால் கீழே நீட்டி பாதவிரல்கள் மேற்பார்த்தவண்ணமிருத்தல் வேண்டும். காலை மேல்தூக்கும் சமயம் சுவாசத்தை வெளியிட்டவாறே தூக்கவும். பின் ஆசனத்தைக் கலைத்து மற்ற கால்களையும் மாற்றி இம்மாதிரிச் செய்யவும்,

கலைப்பித்தல்:— தோள் பட்டையின் மீதுகால்களின் மேல் கோர்த்திருக்கும் கைகளை எடுத்து

இரண்டு கைகளாலும் வலது காலைப்பிடித்து முன் பக்கம் குனிந்து காலைக் கீழே வைக்கவும். சுவாசத்தை உள்ளிழுத்துக் கொண்டே செய்யவும். பின் காலைக் கீழே வைத்தவுடன் மல்லாந்து படுத்து சிரமபரிகாரம் செய்து கொள்ளவும்

ஆண், பெண், இருபாலாரும். விருத்தர் வரை செய்யலாம். பெண்மணிகள், ருதுகாலங்கள், மாதவிடாய், கெற்பகாலம் தவிர மற்ற நாட்களில் செய்யலாம்.



77

நன்மைகள்:— அடிவயிறு முதுகு விலா எழும்பு கழுத்து கைகள் முழங்கால் இடுப்பு மார்புமுதலியவற்றிற்கு நல்ல வலுவையும் அவற்றிலேற்படும் வியாதிகளையும் குணப்படுத்தும்.

வீண் சதைக்கூட்டத்தை ஒழிக்கின்றது. மலஜலம் சுலபமாக வெளியேறும், அஜீரணத்தைப் போக்கி நல்ல பசியையுண்டு பண்ணும். ஹெர்ணியா எனும் குடற் பிதுக்கத்தைக் குணப்படுத்தும். ஆப்பரேசன்செய்தவர்கள் தக்க ஆசிரியனைக் கொண்டு செய்யவும். உஷ்ணத்தால் மலம் வெளியேறும்சமயம் ஆசனவாய் எரிச்சலையும் நிவர்த்தி செய்யும்.

77. கூர்மாசனம் (பழகும் விதம்

சுத்தமான சமதள விரிப்பின் மேல் கால்களின் விரல்களைக் கீழே யூன்றிக் குதிகளைத் தூக்கியுட்காரவும். பிருஷ்டபாகம் குதிக்கால்களில் உட்காரவேண்டும். அதாவது இடது காலின்மேல் இடது பக்க பிருஷ்டமும் வலது குதிக்காலின்மேல் வலது பக்க பிருஷ்டமும் இருக்கும் வண்ணம் அமரவும், முழங்கால்கள் இரண்டும் மடித்துக் கீழே படாத வண்ணம் மேல் தூக்கியிருக்கவும். கைகள் இரண்டையும் முழங்கால் மேல்உள்ளங்கைபடும்வண்ணம்விரித்து வைத்துக்கொள்ளவும். கைகள் வளையாது நேராயும் கழுத்து மார்பு முதுகு இவைகள் வளையாதவாறும் இருக்கவேண்டும். சித்திரம் 77 பார்க்கவும்.

முகம் நேராய் பார்வை இருக்கவும்: சுவாசம் சமநிலையிலிருக்கவும்.

இவ்வாறு தேவைக்குத் தக்கவாறு இருந்தபின்பு கைகள் இரண்டையும் எடுத்து கணுக்காலை கீழே யூன்றி பின் உட்கார்ந்து ஆசனத்தைக் கலைக்கவும். ஆண், பெண். அனைவரும் செய்யலாம்.

பலன்கள்:- பாதவிரல்கள் வலுவடைந்து விரல்களின் நரம்புகள் ஊக்கமடையும். அபானவாயுவுடன் வீரியம்மேல் நோக்காகும். இந்திரியம் ஸ்கலிதமாகாது. அவயவங்களுக்குவலுவுண்டாகும்.

ஓம்

ஜகத்குரு ஸ்ரீமத் சிவானந்த சுவாமிகளின் அருள்வாக்கு சேவையின் சிறப்பு.

சேவை செய்ய எப்பொழுதும் தயாராக இருங்கள். தூய அன்புடனும். தயையுடனும் பணிவுடனும், சேவை செய்யுங்கள். சேவை செய்யும் பொழுது முணுமுணுக்காதீர்கள்! முகத்தைத் தொங்கவிடாதீர்கள்! அப்படியானால் உங்களுடைய சேவையைப் பிறர் ஒப்புக்கொள்ள மறுத்துவிடுவார்கள். ஒரு பெரும்சந்தர்ப்பத்தை நீங்கள் இழந்துவிட நேரிடும். சேவை செய்யும் சந்தர்ப்பங்களை எதிர்பாருங்கள். ஒரு சிறிய வாய்ப்பையும் சிதறடித்துவிடாதீர்கள். சந்தர்ப்பங்களை உண்டாக்க முனையுங்கள். சிறந்த சேவைக்கான வழிவகைகளை வகுத்துக்கொள்ளுங்கள். அதற்கான வேலையைச் செய்யுங்கள்.

சேவை செய்வதிலேயே மிகுந்த பக்தி கொண்ட வாழ்க்கையையமைத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்களுடைய உள்ளத்தை சேவா உணர்ச்சியால் நிரப்புங்கள். மற்றவர்களுக்கு நன்மை செய்யும் முறையில் அமையுங்கள். இதற்கு மனத்தூய்மை மிக அவசியம், ஒழுக்கத்தை வளர்க்கவேண்டும். கருணை, நேசப்பான்மை பணிவு, பொறுத்தல், அருள் முதலிய உயரிய குணங்களை வளர்க்கவேண்டும். மற்றவர்களின் அபிப்பிராயம் உங்களுடையதற்கு மாறுபட்டதாக இருக்கும்பொழுது அவர்களுடன் குஸ்திக்குச் செல்லக்கூடாது. மனதின் தன்மை பலதரப்பட்டது. சிந்திக்கும் முறையும் பலவகையானது. கருத்து வேறுபாடுகள் மலிந்து கிடக்கின்றன. கருத்துக்களின் தரமும் பலவாக உள்ளன. அவரவர்களுடைய கோணத்திலிருந்து பார்க்கும்பொழுது தாங்கள் கொண்ட கருத்துச் சரியெனத்தோன்றும். ஆதலால் மற்றவர்களின் கருத்துக்கு இடமளியுங்கள். அவர்களுடைய கருத்துக்களை அனுதாபத்தோடும், சிரத்தையோடும் செவிமடுங்கள். அவர்களுக்கும் இடங்கொடுங்கள். உங்களது அகங்கார வலையிலிருந்து வெளியே வாருங்கள். பரந்த பார்வையைக் கொள்ளுங்கள். தாராளமனப்பான்மையை வளருங்கள். அப்பொழுதுதான் வாழ்க்கை வளர்ந்து செல்லும்.; இதயமும்

பரந்து நிற்கும். மெதுவாகவும், இனிமையாகவும், பணிவாகவும் பேசுங்கள். அதிகமாகப்பேசாதீர்கள். வேண்டாத எண்ணங்களையும், உணர்ச்சிகளையும் அகற்றிவிடுங்கள். கர்வத்தின் சிறு பகுதிகூட உங்களிடம் இருத்தல் கூடாது. கடுகடுப்பும், வெடுவெடுப்பும் தொலையவேண்டும். ''நான்'' ''எனது'' என்பதை அறவே மறந்துவிட வேண்டும். சுயநலத்தின் சாயை நிலவுதல் கூடாது. சேவையிலே தன்னை அர்ப்பணித்து விட வேண்டும். இந்த யோக்கியதாம்சங்கள் உங்களிடம் இருக்குமானால், நீங்கள் உலகத்திற்கே உயர்ஜோதியாக விளங்க முடியும் உலகத்து உயிர்களுக்கு உயரிய வழிகாட்டியாகச் சிறக்க முடியும் அவர்களுக்கு ஆண்டவனால் அளிக்கப்பட்ட வரப்பிரசாதமாக ஆக முடியும். உயரிய வாசனை பொருந்திய அருள் நிறைந்த புஷ்பம்தான் நீங்கள் அந்த வாசனை உலகத்தின் நான்கு திசைகளிலும் வீசிநிற்கும். புனிதத்தன்மை பொருந்திய புத்தபிரானின் உயரிய அவஸ்தையை நீங்கள் அடைய வழி பிறக்கும்.

சமூகத்திற்கு சேவை செய்யும் பொழுது ஜாக்கிரதையாக இருக்கவும். மேடைப் பிரசங்கம். சமூக சேவை முதலிய எல்லா விதச் சுயநலமின்றிய சேவைகளும் பெயரையும் புகழையும் தரும் ஆனால் இந்தப் பெயரும், புகழும் முளையிலே நம்மைக்கெடுத்து விடும். அவைகளைப் பெரிதாக எண்ணாதீர்கள். விஷமெனக் கருதுங்கள். மிகவும் பணிவாக நடந்து கொள்ளுங்கள்! உங்களது சரீரத்தின் ஒவ்வொரு அங்கத்திலும் இந்த உயர்குணம் செறிந்து விளங்க வேண்டும். பெயர், புகழென்ற மதுவால் பலர் மயங்கி மதிகெட்டுப் போயினர். அவர்களது முன்னேற்றம் தடைபட்டுள்ளது ஆதலால் தான் நான் உங்களை மிகவும் ஜாக்கிரதையுடன் இருக்கும்படி கேட்டுக்கொள்ளுகிறேன்.

தைரியமுடன் முன்னேறுங்கள்! வெற்றி நிச்சயம்!!

அன்புமிகும் நண்பர்களே! தைரியமாயிருங்கள். வேலையில்லாமல் திண்டாடும் நிலையிலும் சந்தோஷத்தைக் கைவிடாதீர்கள் உண்பதற்கும் உடுப்பதற்கும் இல்லாமல் அவதிப்படும் நிலையிலும் மன நிம்மதியை இழந்துவிடாதீர்கள். உங்களுடைய அடிபடையான சுபாவம் சச்சிதானந்தமே! நமது தூலசரீரம் மறையும் தன்மையது. ஆதலால் சிரியுங்கள்; ஆனந்தக் கூத்தாடுங்கள்! ஓம். ஓம்! ஓம் என்று பாடுங்கள். ஆத்மானுபூதி அடையுங்கள்.

குருசேவையின் பெருமை (இமயஜோதி)

1 ஆத்மீகப் பாதையின் முதல்படி குருவுக்குச் செய்யப்படும் தன்னலமற்ற தொண்டேயாகும்.

2. குருசேவையே அமரானந்தக் கோட்டையின் மூலைக்கல்லாகும். வைராக்கியம், விவேகம், முமுட்சுத்துவம் இம்மூன்றுமே தூண்கள். மேற்கூரையே நித்தியானந்தம்.

3. குருசேவை மோட்சப் பாதைக்குரிய கைகாட்டியாகும்.

4. குருவுக்கும் ஏழை, பிணியாளர்கள், நாடு இவற்றிற்கும் தொண்டுசெய்யுங்கள். தெய்வவழிபாடே குருசேவையென்பதை ஒருபொழுதும் மறக்காதீர்கள். புத்தியைப் பரிசுத்தப் படுத்துங்கள். சுயஅறிவின் வாசலையடையவும், ஆத்மானுபூதியைப்பெறவும் சுத்தபுத்தி உதவுகிறது.

5. ஆரம்பத்தில் சாதகர்கள் அனைவரும் தொடர்ந்த குருசேவையின்மூலம் தன்னலத்தைத் தகர்த்தெறியப் பாடுபடவேண்டும்.

6. இடைவிடாத குருசேவையின் சுவிசேஷம் மேலானது; உயர்ந்தது; சிறந்தது.

7. குருசேவை கடவுளுக்கு மிகவும் பிடித்தமானது, ஆத்மானுபூதிக்கான ஒரேராஜபாதையும் அதைத்தவிர வேறில்லை.

8. மனதைத் தியானத்துக்கு வழிபடுத்தும் மார்க்கமே குருசேவை.

9. குருசேவையும் ஆத்மசரணாகதியும் இதயத்தைத் திறந்து உணர்வை விரிவடையச் செய்து ஆத்மனை ஆழப்படுத்துகிறது.

10. குருசேவையின் மூலமாகக் கடவுளை நன்கு வழிபடமுடியும். உங்கள் பெற்றோர்கள், மூத்தோர்கள், ஆசிரியர்கள், புனிதகுரு, அதிதிகள் அனைவருக்கும் தெய்வீகபாவத்துடன் தொண்

டுசெய்யுங்கள். நீங்கள் அனுக்கிரகிக்கப் படுவீர்கள்.

11. தெய்வீக பாவத்தோடு கூடிய ஒரு மணிநேர குருசேவை தீர்த்தங்களுக்கு ஒருவருடமாகத் தீர்த்தயாத்திரை செய்வதைவிட மேலானதாகும்.

12. குருவினிடமுள்ள தூயபக்தியின் அத்தாட்சி அவருக்குச்செய்யும் உண்மைத்தொண்டேயாகும்.

13. குருசேவையால்தான் உங்கள் மனதைத் தூயதாக்கி தெய்வீக நற்பண்புகளால் அதைநிரப்பமுடியும்.

14. சுயஉணர்வின் வாசலுக்கும், எல்லையற்ற சாம்ராச்சியத்தினுள்ளும் உங்களை அழைத்துச்செல்லும் சக்தி குருசேவை ஒன்றிற்கே உண்டு.

15. குருசேவையும் ஈகையும் மேற்கொள்வதன் மூலமாக இதயத்தை விசாலப்படுத்தி, மனதைத் தூய்மையாக்குங்கள். சாதகர்களின் சாதனையில் இவை பெரிதும் உதவுகின்றன.

16. உள்ளத்தூய்மை உடையவர்களுக்குத்தான் குருசேவைக்கான வாய்ப்புக் கிடைக்கும்.

17. குருவே கடவுள், எனவே அவரிடம் அன்பு பூண்டு அவருக்கே தொண்டு செய்யுங்கள்.

18. கடவுளைக் குருவில்கண்டு, முழுமனதுடன் அவருக்குச் சேவைசெய்யுங்கள்.

19. குருசேவையே தெய்வவழிபாடு. குருவுக்கு பக்தியுடன் சேவைசெய்யுங்கள் நீங்கள் முக்தியடைவீர்கள்.

20. மறைமுகமான கடவுளே குரு. எனவே முகமலர்ச்சியுடன் அவருக்குத் தொண்டாற்றுங்கள்

21, உண்மை வாழ்வின் இரகசியம் கடவுளிடமுள்ள காதலும் குருசேவையுமேயாகும்.

22. குருவின் பணியாளனாவதே ஆத்மானுபூதியைப் பெறுவதற்கான இரகசியம்.

23. குருசேவையின் மூலமாக ஒருவன் விடுதலையைப் பெறமுடியும்.

24. குருவின் அடிமையாகி அவரிடம் கடவுளைக் காணுங்கள். விரைவிலேயே உங்கள் இதயம் பரிசுத்தமடையும்

25. குருசேவையே உங்கள் பாதை. குருநேசமே உங்கள் லட்சியம். குருவருளே உங்கள் பிரகாசம்.

பொன் மொழிகள்

உண்மையுள்ளவனாக இரு! உன்னிடைமே நீ உறுதியுள்ளவனாக இரு! உன் அனுபவத் தன்மையில் தங்கிவிடு அங்கேயே வாசம் செய் உன் அனுபவத்தைவிட சிறந்த எஜமான் உன்னை நடத்தவில்லை.

ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தரின் குருபூர்ணிமா நற்செய்தி

தன்னையறிந்து சுதந்திரராகுங்கள்.

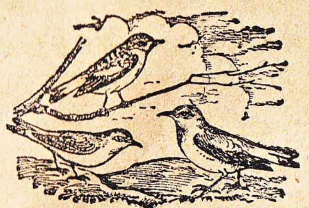
"கண்ணுடையவன் பார்க்கட்டும்" இந்தச் செய்தி சதாநின்று நிலவுகிறது. கேட்கின்றவர்களும் இருந்து வருகின்றனர். ஆனால். பிடிவாதமாகக் கண், செவிகளை அடைத்துக்கொண்டு நிற்பவர்களை நாம் விழித்தேழச் செய்வது கஷ்டம், அவர்களாகவேதான் விழித்துக்கொள்ளவேண்டும்.

உண்மையுள்ளம், சிரத்தை. படிப்பதில் விருப்பம் முதலியனவே ஒவ்வொரு சாதகனும் பெற்றிருக்கவேண்டிய அவசியத் தேவைகள். பொய்மையிலிருந்து உண்மையைப் பிரிக்கவும் விரும்பப்படாதவைகளிருந்து விரும்பப்படுகின்றவைகளைப் பிரித்தெடுக்கவும். இவனிடம் உயரிய விவேகம் அருளப்பெற்றிருக்கவேண்டும். குருசிஷ்ய உறவு மிக உயரியது. குருவுக்குப்பிடித்தமான முறையில், பணிவுடனும் தெளிந்த புத்தியுடனும் சீடன் அவருக்குச் சேவை செய்ய வேண்டும். குருவின் போதனைகளைச் சரிவரப் பின்பற்றி நடப்பதுதான் சீடன் குருவுக்குச் செய்யும் விசுவாசயோக்கியமான சேவையாகும்.

மெய்யன்பர்களே! இந்தப் புனிதக் குருபூர்ணிமாதினத்தில் மனிதசமுதாய போதகர்களின் சேவையில் தங்களை அர்ப்பணித்து நிற்பதுடன் அவர்கள் வாழ்ந்த உயர் லட்சியங்களுக்காகவும் அவர்கள் அருளிய உயர் போதனைகளுக்காகவும், உங்கள் வாழ்நாளை வழிப்படுத்துங்கள். அவர்கள் விடுத்த சாந்தி சமாதானத்தின் சந்தேசம். சகல ஜீவர்களிடத்தும் தன்னலமற்ற அன்பு, துன்புற்றவர்களுக்குத் தொண்டு செய்தல், உங்கள் சுபாவங்களைப் பரிசுத்தப்படுத்துதல், நற்சுபாவங்களை வளர்த்தல் அசிங்கமானவைகளையும் அசுத்தமானவையளையும் வெறுத்தொதுக்குதல் முதலிய உயர் செய்திகளுக்குச் செவி மடுங்கள்.

தியானத்தில் ஈடுபட்டுச் சாந்தி, அந்தரங்கப் பிரகாசத்தில் திளைத்து நில்லுங்கள். விசாரம் செய்து உலக ஆசைகளை அப்புறப்படுத்துங்கள். பிரதிபலித்துப் பொய்மையிலிருந்து மெய்மையை உணருங்கள். படாடோபமும், பித்தலாட்டமும், ஏமாற்றமும் வஞ்சனையும் பொருந்திய இந்த உலகியல் பரப்பில் உங்கள் இதயத்தில் நிலவும் தனிமையில் அருளையும், அமைதியையும் அழகையும் ஆனந்தத்தையும் ஒருங்கே காண்பீர்களாக சாட்சி மாத்திரமாக இருங்கள் தன்னையறிந்து சுதந்திரராகுங்கள்!!

முற்கால தற்காலப் பிரம்பவித்தியா குருமார்களின் நல்லாசிகள் உங்கள் அனைவர்மீதும் மலர்வதாக



உ

நாம அமுது பருகு

ராம நாமாமுதம் பருகுவாய் மனமே
ராம நாமாமுதம் பருகுவாய் - (ராம)
அல்லோரைச் சேராது நல்லோரை நாடியே
ஹரியின் பெருமையை அறிந்துணர்வாயே—
—ராம]
காமம் கோபம் கர்வம், கெட்ட குணங்களுன்
தூமனத் துறையாமல் ஒட்டுவாயே - [ராம]
மீரா சொலும் ப்ரபு கிரிதரக் கண்ணனின்
சீராம் திருவடி தனை யடைவாயே — [ராம]

கருத்துரை:—

மனமே! என்னேரமும் "ராம, ராம" எனும் நாமாவைச் சொல்லியே, அதன் இனிய ஸாரமாகிய அமுதைப் பருகுவாய்! கெட்டவர்களோடு சேர்ந்து பழகாமல், வெறுத்துத்தள்ளி எப்பொழுதும் நல்லோரிணக்கத்து இருந்து, ஸத்ஸங்கத்தில் சேர்ந்து, ஹரியின், எம்பிரானின் கல்யாணகுணங்களையே சொல்லக்கேள். அறிவிற் பெரிய மஹான்கள் சொல்வதைக்கேள். அவ்வாறு கேட்டு அவனது பிரபாவங்களைத் தெரிந்து கொள். ஷட்ரிபுக்களான காமம், கோபம், ஆணவம், கருமித்தனம், மயக்கம், பொருமை, என்ற இவ்வாரு [எதிரிகள்] கெட்டகுணங்கள் உனது தூய, நிர்மலமான மனத்தில் அண்டவிடாமல், [அண்டி, அவை உறையும்படி ஏற்படின்; பிறகு தவிர்க்க முடியாத நிலைவந்துறும்) ஜாக்கிறதையோடு விரட்டிவிடு. அவ்வாறு எதிரிகளை உன் மனம் நாடாமல் விறட்டவும், கிரிதரனின், ராமனின், ஹரியின், திருவடி நிழலிலே [பிறப்பு இறப்பு அற்ற நிலையில்] இன்புற்றிருக்க, ஏ மனமே நீ எப்பொழுதும் ராம நாமாவையே சொல்லிக் கொண்டு அந்த அமுத வார்த்தையைப்பருகுவாயேயாயின்நிச்சயமாகஅந்த உயர் நிலையடையலாம்-என ஸர்வ நிச்சயத்துடன் மீராமாயி நமக்கு அறிவுறுத்துகிருள்.

·· ஹரிஹரராம் ···

மீராபஜன்:—

ராம நாம ரஸ பீஜை மனுவா
ராம நாம ரஸ பீஜை — [ராம]

தஜ குஸங்க-3 ஸத்ஸங்க-3 பை3ட நித
ஹரி சர்ச்சா ஸுன் லீஜை - மனுவா - (ராம)

காம க்ரோத-4 மத-3 லோப-4 மோஹ கூ
ப-3 ஹா சித ஸே தீ-3 ஜை-மனுவா - [ராம]

மீரா கே ப்ரபு-4 கி-3ரித-4ர நாக-3 ர
தாஹீ கே ரங்க்-3 மே பீ-4ஜை—மனுவா-[ராம]

பதவுரை:-

மனுவா-மனிதனே, மனமே!, ராம நாம-ராம நாமம் (என்ற) ரஸ பீஜை-ஸாரமாகிய அமுதை அருந்துவாய், பருகுவாய், குஸங்க்3-நல்லாரோடு சேர்க்கையை விரும்பி, ஸத்ஸங்கத்தில் சேர்ந்து,நிதபை3ட-தினமும் இருந்து பழகி,ஹரி ஸ்ரீமத் நாராயணனுடையஹரியின் அம்சமாகிய ராமனுடைய க்ருஷ்ணனுடைய, சர்ச்சா-[குணமஹிமை பற்றிய] விசாரணையில். நினைப்பில், ஹரியைப்பற்றிய பெருமைகளை-ஸுன்லீஜை-பிறர். [மஹான்கள் சொல்லக் கேட்டு அறிந்து கொள், காம-ஆசை, க்ரோத4 - கோபம், மத3-கர்வம், ஆணவம், லோப4-கருமித்தனம் பிறர்க்கீயா திருத்தல்; மோஹ-மாயையில் சிக்குதல்,இவை எல்லாம், கூம்-ஏன்? எதற்கு? வேண்டாம், கூடாது என்று; சித்ஸே-[தூயஉன்] மனதிலிருந்து, மனதிலுரையாமல்; ப3ஹா தீ 3 ஜை-விரட்டி வூட்டுவாய், அண்டவொட்டாது தடுத்தோட்டுவாய், மீரா கே -மீராவின், மீராவாகிய [எனது], ப்ரபு4-எஜமானுகிய, கி3ரித4ர நாக3னே கிரிதாரியான கண்ணதாஹிகே-அவனுடைய ஈசனுடைய; ரங்க்3 மே-ஸாந்நித்யத்தில், திருவடி நிழலில், அவனேடு எப்பொழுதும் வுன்றியிருக்கும் சேர்க்கையில், பீ4ஜை-கூடுவாய் சேருவாய்.

என் இருபத்து நான்கு ஆசிரியர்கள்

…தத்தாத்திரேயர்…

சமுத்திரம்

தெளிந்ததும், ஆழமுடையதும், இறங்கமுடியாததும் தாண்டமுடியாததும், கரையற்றதும், கலக்கமுடியாததும், அலைகளில்லாமல் அசைவற்றிருப்பதான சமுத்திரத்தைக்கண்டு அவ்வாறே நானும் இருக்க வேண்டுமென்று அறிந்து கொண்டேன். எவ்வளவு ஆறுகள் அதில் வந்து கலந்தாலும் அதன் நீர் விருத்தியடையவில்லை. கோடையில் வெயில் எவ்வளவு காய்ந்தாலும் அதன்நீர் குறையவில்லை. அவற்றைக்கண்டு விஷயபோகங்களின் கூடுதல்குறைதல்களால் மனமகிழ்ச்சியோ வருத்தமோ அடையாமல் எப்போதும் ஒரே நிலையிலிருந்து பகவானைத் தியானிப்பதிலேயே மனதை செலுத்த வேண்டும் என்பதையும் உணர்ந்தேன்.

விட்டில் பூச்சி.

விட்டில் பூச்சி தீபசுவாலையைப் பழம் என்றெண்ணி அதைப் பற்றப் போய்த் தன்பிராணனை விடுகிறது. அதைக் கண்டு ஸ்திரீ திரவியம் முதலியவற்றின் ரூபத்தில் ஆசை வைப்பது கேடாகும் என்று அறிந்தேன்.

வண்டு.

வண்டு இரண்டு விதமாக நமக்கு அறிவு புகட்டுகிறது. அது பல புஷ்பங்களிடம் சென்று, அவற்றை நோகச் செய்யாமல் சிறிது சிறிது தேனை எடுத்துக் கொள்ளுகிறது. அதைப்போல் முனிவன் கிருகஸ்தர்களை நோகச் செய்யாமல் தன் சரீரஸ்திதிக்கு வேண்டிய அளவு மட்டும் பலவீடுகளிற் சென்று சிறுகச் சிறுகப் பெறவேண்டும்.

இப்படியில்லாமல் ஒரு வண்டு ஒரு தாமரைப் பூவினுள் சென்று அங்கேயே தங்கி அங்குள்ள தேனையெல்லாம் பருகத் தொடங்கி இரவு வந்தவுடன் அந்தப் பூ மூடிக்கொள்ள அதிலிருந்து வெளிவரமாட்டாமல், அங்கேயே இறந்தது. அதைப் போல முனிவன் ஒரு வீட்டிலேயே தங்கி விடுவானானால் அவனுடைய தர்மம் கெடும். மேலும் அவன் தன்கையையே பாத்திரமாகக் கொண்டு கிடைத்த பிச்சையை உண்டு நாளைக்கென்று சேமித்து வைக்காமல் இருக்கவேண்டும். இவற்றை வண்டு எனக்குக் கற்பித்தது.

யானை.

யானை பிடிப்பவர்கள் ஒரு குழி வெட்டி அதனருகில் பழகின பெண்யானையைக் கொண்டு கட்டினார்கள். பெண் யானையின் ஸ்பரிசத்திற்கு ஆசைப்பட்டு ஆண் யானை அறிவிழந்து அந்தக் குழியில் விழுந்து பிடிப்பவர்களின் வசமாய் விட்டது இதிலிருந்து ஸ்பர்ச தோஷத்தின் கொடுமையை உணர்ந்து. மரத்தில் பெண்போல் செதுக்கி வைத்திருந்தாலும் அதனைத் தொடலாகாது என்று அறிந்து கொண்டேன்.

தேனீ

தேனீக்கள் தாம் சிரமப்பட்டுச் சம்பாதித்து வைத்த தேனை உண்ணாமல் சேமித்து வைக்க, ஒருநாள் வேடனொருவன் அவ்வளவு தேனையும் தான் எடுத்துக் கொண்டு தேனீக்களுக்கு ஒன்றுமில்லாமல் செய்து விட்டதைக் கண்டு, பிறருக்குக் கொடாமலும், தானும் அனுபவியாமலும் சேர்த்து வைக்கும் செல்வம் தனக்குப் பயன்படாது என்ற உண்மையை அறிந்தேன்.

மான்

வேடனுடைய கானத்தைக் கேட்டு மயங்கி அசைவற்று நின்று, அவனால் பிடிக்கப்பட்டமானொன்றைக் கண்டு யதியானவன் கிராமிய கானத்தில் ஈடுபடலாகாதென்றறிந்தேன்.

படர்ந்துள மறிகள் வேட்டுவன் பாடும்
பண் செவி மடுத்து அவன் வலைமேல்
கிடந்தன கண்டும் வெவ்விசை கேளேன்
கேட்டல் மால் நாம கீர்த்தனமே:

கேட்கவேண்டியது பகவானுடைய நாமகீர்த்தனமே. பிறவற்றைக் கேட்டால் அறிவு மழுங்கும் என்பதை அறிந்தேன். இது மானாகிய குரு எனக்குக் கற்பித்தது.

மீன்

மீனானது தூண்டில் முள்ளிலிருக்கும் உணவுக்கு ஆசைப் பட்டுத் தன் உயிரை விடுவதைக் கண்டு, நாக்கினால் ஏற்படும் கேட்டை உணர்ந்தேன். நாக்கை ஜயிக்காமல் பிறஇந்திரியங்களை ஜயிப்பதில் பயனில்லை என்பதையும் நாக்கைக் காக்க வேண்டியதன் அவசியத்தையும் மீனின் தன்மையைக் கண்டு உணர்ந்து கொண்டேன்,

'சிரேயஸ்' 'பிரேயஸ்'

(வித்துவான் கந்தையா)

உயிரைப் பற்றிய உண்மையை அறிய ஆவல்கொண்டுள்ள ஒருவன் முதலிலே உயிராகிய தான் பந்தப்பட்டிருக்கும் மாற்றை உணர்தல் அவசியம். உயிரைப் பந்தப்படுத்துவன இருவிதமான இச்சைகள். ஒன்று தான் அழிவற்ற உயர்ந்த நலனைப் பெறவேண்டும் என்று எழும் இச்சை; மற்றையது, அழியும் இயல்புள்ள உலகப்பொருட்களைத் தான் நிறையப்பெற்று அநுபவிக்க வேண்டுமென்று எழும் இச்சை. இரண்டும் ஒன்றுக்கொன்று நேர் விரோதமானவை. முன்னையது 'சிரேயஸ்' எனப்படும். பின்னையது 'பிரேயஸ்' எனப்படும். 'நான் இப்பிறப்பிலிருந்து விடுபடவேண்டும்' என்ற இச்சை ஒருவனுக்கெழுமாயின் அது 'சிரேயஸ்' ஆகும். 'எனக்கு நல்ல லௌகீக வாழ்க்கைச் சாதனங்கள்வேண்டும்' என்ற இச்சை ஒருவனுக்கெழுமாயின் அது 'பிரேயஸ்' ஆகும். சிரேயஸை விரும்புபவன் தீரன்; பிரேயஸை விரும்புபவன் மந்தன் எனப்படுகின்றான். முன்னையவன் தன் இலட்சியப்பாதையிலே தீவிரமாக முன்னேறுவான். பின்னையவன் உள்ள அழுக்குக்குள்ளேயே மாறிமாறி ஓட்டிக்கொண்டு உழல்வான். நசிகேதஸ் அடைந்திருக்கும் நிலை 'சிரேயஸ்' ஆகும், ஆகவே யமன் அவனைப்பார்த்து,

'நசிகேதஸே! நீயோ உள்ளத்தைக்கவரும் பிரியமான காமங்களை அற்பமென்று கண்டு விட்டொழிந்தாய். எதிற் பலமனிதர்கள் ஆழ்ந்து மடிகின்றார்களோ, அந்தமாயப்பொருள் வழியை நீயடையவில்லை. [கடோ.-2. 3.] என்று கூறுதல் மூலம் அவனது உயர்ந்த நிலையை மெச்சுகின்றான். உபதேசம் மேலும் தொடர்கின்றது.

'சிரேயஸ்' 'பிரேயஸ்' இரண்டுமே உயிரைப்பந்தப்படுத்துவன என்பது உண்மை. ஆனால் 'சிரேயஸ்' நன்மைக்கு வழி காட்டுவதனால், 'பிரேயஸ்' போல அதுவெறுக்கப்படுவதில்லை உயிருக்கு மெய்ஞ்ஞானம் கைகூடும்வரை 'சிரேயஸ் இருந்தேயாகவேண்டும். ஞானம் பெற்றபின் அது தானாகவே நழுவிவிடும். ஆகவே அதனால் தீங்கில்லை கண்டித்தொதுக்கப்பட வேண்டியது பிரேயஸேயாகும்.

(தொடரும்......)

ஆனந்தமாக வாழுங்கள்.'' என்று உறுதிமொழி கூறினார்கள் சுவாமிக்ள்' சீடர் ஒருவரை அழைத்தார். இந்த அம்மைக்குச் சகலவசதிகளும் செய்துகொடுங்கள் எனக்கட்டளை இட்டார்கள். தினமும் நல்லநூல்களைக் கொடுத்து வாசிக்கச்செய்து கவலையற்று வாழச்செய்தார்கள். அம்மையாருக்குப் பிரசவம் நெருங்கிவிட்டது. சுவாமிகளின் சிஷ்யையாகிய பெண்டாக்ரர் ஒருவரிடம் அம்மையை அனுப்பிவைத்தார் சுவாமிகள். டாக்டர் அம்மாவும் குருதேவரின் சேவையெனக்கருதி நன்கு கவனித்தார்கள்.

தங்கவிக்கிரகம் போன்ற பெண்குழந்தை ஒன்று பிறந்தது குருதேவருக்கும் தந்திபறந்தது. ஒருமாதம் கழித்து குழந்தையையும் தாயையும் சுவாமிகள் அழைப்பித்தார்கள். வெகுகாலமாகக் குழந்தைபாக்கியம் பெருத அன்பர் ஒருவர் தமது தர்மபத்தினியுடன் குருதேவரைத் தரிசிக்க வந்திருந்தார். குழந்தையில்லாத குறையைத்தீர்க்க ஆண்டவன் திருவுளங்கொண்டுள்ளான் எனக் குருதேவர் கூறினார். அன்பர்கள் ஆச்சரியத்தில் மூழ்கினர். தாயைச்சேயுடன் அழைத்தார். குழந்தையை இவர்களிடம் கொடுக்கப்போகின்றேன். உமக்கும் தகுந்த இடத்தில் ஓர் உத்தியோகம் தேடிவைத்துள்ளேன். குழந்தைக்குச் சகுந்தலை என்ற நாமம் இட்டு சுவாமிகளே குழந்தையை வாங்கிப் பக்தர்களிடம் கொடுத்து ஆனந்தமாய்வாழ அருள்செய்தார்கள் குழந்தையைப்பெற்ற தம்பதிகள் குருதேவரின் பிரசாதம் என மனமகிழ்ந்து கையேற்றுச் சென்றனர்.

அவ்வம்மையும் இன்று தகுந்ததோர் தொழிலில் மனமகிழ்வுடன் இருக்கின்றார்கள். குருதேவரின் கருணை அவ்வம்மையை வாழவைத்தது. குழந்தை சகுந்தலைக்குப் பிறந்த உடனேயே குருதேவரின் ஸ்பரிசமும் கிட்டியது. குருதேவரின் கருணைபெற்று இன்று தெய்வீக நிலையடைந்து வாழ்பவர்கள் ஒருவர் இருவரல்ல ஆயிரக்கணக்கில் என்றுகூறலாம். அங்ஙனம் அவரவர்பெற்ற அநுபவங்களைக்கூறின் மிகவிரியும் என்றஞ்சி இத்துடன் நிறுத்துகின்றேன்.

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

சந்தா நேயர்களுக்கு

ஐயன்மீர் !

சோதிக்கு அடுத்தமாதத்துடன் 11-ம் ஆண்டு முடிவடைகின்றது. 12-ம் ஆண்டுக்குரிய சந்தா இம்மாதந் தொடங்கியே ஏற்றுக்கொள்ளப் பெறும். அன்பர்கள் அனைவரும் புது ஆண்டுக்குரிய சந்தாவை அனுப்பி வைக்குமாறு அன்புடன் வேண்டுகின்றோம்

ஆத்மஜோதி நிலையம் — நாவலப்பிட்டி.

வாய்வு சூரணம்

உஷ்ணவாய்வு, முழங்கால் வாய்வு, இடுப்பு வாய்வு, மலக்கட்டு, மலபந்தம், அஜீரணம், கை கால் அசதி, பிடிப்பு, பசியின்மை, வயிற்றுவலி, பித்தமயக்கம், பித்த சூலை, புளியேப்பம், நெஞ்சுக் கரிப்பு, முதலிய வாய்வு ரோகங்களை நீக்கி ஜீரணசக்திக்கும் தேகாரோக்கியத்திற்கும் மிகச்சிறந்த சூரணம்.

உபயோகிக்கும் முறை:-

இந்தச் சூரணத்தில் ½ தோலா அளவு எடுத்து அத்துடன் ½ தோலா அளவு சீனி அல்லது சர்க்கரை கலந்து ஆகாரத்துக்கு முன் உட்கொண்டு கொஞ்சம் வெந்நீர் அருந்தவும். காலை மாலை தொடர்ந்து உட்கொள்ளவேண்டும். தேகத்தை அனுசரித்து உட்கொண்டு வரும்போது அளவைக் கூட்டியும் குறைத்தும் உட்கொள்ளலாம். நெய், பால், வெண்ணெய் நிறையச்சாப்பிடலாம். வாரம் ஒரு முறை எண்ணெய் ஸ்நானம் செய்யலாம்.

மூலிகையினால் தயாரிக்கப் பெற்றது.

தபால்செலவு உட்பட டின்ஒன்று

3 ரூபா 75 சதம்.

[பத்தியமில்லை]

சம்பு இண்டஸ்ரீஸ் - சேலம் 2(S.I.)

இலங்கையில் கிடைக்குமிடம்:-

ஆத்மஜோதி நிலையம், நாவலப்பிட்டி

மலாயாவில் கிடைக்குமிடம்:-

மு. கணபதி அன் கம்பெனி,

66, பெல்பீல்ட் ஸ்ரீட் - ஈப்போ.

Printed by N. Muthiah at the Sri Murugan *Press*, Punduloya.

Published by N. Muthiah Athmajothi Nilliyam, *Nawalapitiya*,