ராஜயோகம்

(முதல் பாகம்)

(யமம், நியமம், ஆசனம், பிராணயாமம் ப்ரத்யாஹாரம்)

(யோகாச்சார்யா ஸ்ரீ சுந்தரம்)

ஆசிரியர்

யோக சிகிச்சை. ஆனந்த ரகஸ்யம், வலிவும் வனப்பும்,
சாந்தியோகம், ஆரோக்கிய உணவு, சூரிய நமஸ்காரம்,
சந்தியா காயத்திரி ஜெப யோகம், கந்தன் புகழ்,
அன்னையின் திருவடி மலர்கள்,
பரமாத்ம நாம சங்கீர்த்தன பஜனாவளி

THE YOGA PUBLISHING HOUSE,
" GIRI KRIPA " 462, CROSS - CUT ROAD,
COIMBATORE - 641 012.

(All Rights Reserved)

Rs:

(தபால் செலவு தனி)

கோவையில் புத்தகங்கள் கிடைக்கும் இடம்

GIRINATH AGENCIES (P) LTD .,

" GIRIKRIPA " 462, CROSS - CUT ROAD,
COIMBATORE - 641 012. PH: 235588, 235636
www.girinathyoga.com
E-mail: girinath@giasmd01.vsnl.net.in
E-mail: yph@girinathyoga.com, yph@eth.net

நான்காம் பதிப்பு 2000

பதிப்பகத்தார் முன்னுரை

பெங்களூர் யோகாசார்யா சுந்தரம் அவர்கள் 70 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு ஸ்ரீ சுந்தர யோகசாலையைத் துவங்கி சுந்தர யோக சிகிச்சை மூலமாக ஆண், பெண் நோயாளிகளுக்கு சிகிச்சை அளித்துக் கொண்டிருந்தார். அன்னார் அவரது 94 வது வயதில் (26-12-1994) இயற்கை எய்தினார். அதன்பின் இந்த யோகசிகிச்சையை, அன்னாருடன் 1970-ம் ஆண்டு முதல் யோகாசார்யா அவர்களுக்கு பேருதவியாக இருந்த அன்னாரின் பேரன் திரு. விஸ்வநாதன் அவர்கள் யோகாச்சார்யா அவர்களின் முறைப்படியே ஆண், பெண், குழந்தை நோயாளிகளுக்கு யோகாச்சார்யா அளித்து வந்த விதமாகவே யோக சிகிச்சை அளித்து வந்தார். திரு. விஸ்வநாதன் அவர்களும் 1996-ம் ஆண்டு இயற்கை எய்திவிட்டார்.

அதன் பின் திரு. கிரிநாத் ஏ.ஆர். பாலகிருஷ்ணன் கோவை, அவர்கள் இத்தொண்டினை தான் சிரமேற்கொண்டு யோகாச்சார்யா அவர்களின் முறைப்படியே, கோவையில் தன் நேரடி மேற்பார்வையில் நடத்திக் கொண்டு வருகிறார்.

திரு. ஏ.ஆர். பாலகிருஷ்ணன், அவர்கள் 1950-ஆவது ஆண்டு முதல் யோகாச்சார்யா சுந்தரம் அவர்களின் சீடராக இருந்துகொண்டு சுந்தர யோகசிகிச்சை பரப்புவதும் யோகாச்சார்யா அவர்களுக்கு சேவை செய்வதும், அவர்களின் வெளியீடுகளை மிக நேர்த்தியான முறையில் செலவிட்டு புத்தகங்கள் ஒவ்வொன்றையும் உரிய சமயத்தில் அச்சிட்டு சிறந்த வகையில் வெளியிடவும் உறுதுணையாக இருந்து வருகிறார்.

யோகாச்சார்யா சுந்தரம் அவர்களின் கரங்களால் கோவையில் 29-5-1987 அன்று திறக்கப்பெற்ற கிரிநாத் யோகா சென்டர் என்ற ஸ்தாபனத்தை தொடங்கி பெங்களூரில் உள்ள சுந்தர யோக சிகிச்சை முறைப்படி இங்குள்ள ஆண், பெண் குழந்தை நோயாளிகளுக்கு மிக நல்ல முறையில் சிகிச்சை அளித்து வருகிறார்.

பெங்களூர் யோகா பப்ளிஷிங் ஹௌஸ் 70 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு யோகாச்சார்யா சுந்தரம் அவர்களால் தொடங்கி நிர்வாகித்து வந்த பெங்களூர் யோகா பப்ளிஷிங் ஹவுஸ் என்ற நிறுவனம் தற்போது திரு ஏ.ஆர். பாலகிருஷ்ணன், அவர்கள் தலைமையில் கோவையில் நடைபெற்று வருகிறது.

வாழையடி, வாழையாக அவர்களின் பணிகள் வளர்ந்து நாட்டில் எல்லா மக்களும் நோய் நொடிகள் நீங்கி ஆனந்தமாக வாழ யோகாச்சார்யா சுந்தரம் அவர்களின் ஆசியும், சிவப்பிரகாச ஆனந்தகிரி சுவாமிகள் கருணையும் துணை செய்யப் பிரார்த்தித்துக் கொள்கிறோம்.

பதிப்பகத்தார்

THE YOGA PUBLISHING HOUSE
"GIRI KRIPA" 462, Cross Cut Road,
Coimbatore - 641 012.
போன்: 91 - 0422 - 2235588, 5378491/94.

ராஜயோகம்

1. யமம்

அத்தியாயம் -	1.	யோகமும் யோகியும்	1
“	2.	சத்குருவின் அவசியம்	5
“	3.	பொது விளக்கங்கள்	14
“	4.	சிரத்தை	26
“	5.	அஹிம்சை	37
“	6.	சத்தியம், அஸ்தேயம்	47
“	7.	ப்ரம்மச்சர்யம்	55
“	8.	யமத்தின் மற்ற விதிகள்	61

2. நியமம்

“	1.	வாழ்வும் வழியும்	72
“	2.	சௌசம்	82
“	3.	சந்தோஷம்	94
“	4.	தபஸ்	100
“	5.	ஸ்வாத்யாயம் - ஈஸ்வரப்ரணிதானம்	106
“	6.	சாண்டில்யத்தின் திட்டங்கள்	115
“	7.	ஜபம்	119

3. ஆசனம்

“	1.	பத்மாசனம்	127
“	2.	மயூராசனம்	140
“	3.	உபநிஷத்து ஆசனங்கள்	
		1) கோமுகாசனம்	145
		2) சித்தாசனம்	146
		3) ஸ்வஸ்திகாசனம்	149
		4) வீராசனம்	151
		5) பத்ராசனம்	152
அத்தியாயம் -	**4.**	**மற்ற அவசிய ஆசனங்கள்**	
		1) சர்வாங்காசனம்	155
		2) மத்ஸ்யாசனம்	157
		3) தனுராசனம்	157

4) பஸ்சிமோத்தானுசனம் 158
5) ஹலாசனம் 160
6) உட்டியாண நௌலி 161
7) சவாசனம் 161

4. பிராணுயாமம்

அத்தியாயம்	1.	பிராணன், மனது, ஆயுள்	162
“	2.	பிராணுயாம ஆராய்ச்சி	170
“	3.	பிராணுயாம அங்கங்கள் - பிரிவினைகள்	181
“	4.	பிராணுயாமமும் சித்த சுத்தியும்	187
“	5.	பழகும் வகைகள்	194
“	6.	கேவல கும்பகம் - எச்சரிக்கைகள்	206
“	7.	சாண்டில்யமும் நாடிகளும்	210
“	8.	யோகத்திற்குரிய தன்மைகள், வசதிகள்	229
“	9.	சாண்டில்ய பிராணுயாம திட்டம்	242

5. ப்ரத்யாஹாரம்

“	1.	இந்திரியங்களை, வலுத்துத் தடுத்தல்	250
“	2.	அறியப்படுவதெல்லாம் ஆன்மா	256
“	3.	பயன் விடுதல் - பராங்முகத்வம் ப்ரத்யாஹாரம்	272
“	4.	முக்கிய இடங்களில் மனம் நிறுத்தல் - ப்ரத்யாஹாரம்	278
“	5.	கும்பகத்தால் ப்ரத்யாஹாரம் சமர்ப்பணம்	288

ராஜ யோகம்

(சுந்தரம்)

1. யமம்

அத்தியாயம் 1

யோகமும் யோகியும்

எச்சுகம் நற்சுகமோ எக்காலும் நிற்குமோ
அச்சுகம் அச்சுதனென் றுய்.

(சுந்தரக் குறள்)

எது சுகம் ?

சுகத்தை நாடுகிறோம். உடலுண்டாகி வளரும் யாவற்றிற்கும் இதுவே வேட்டை! சுகமே எல்லை; சுகமே நம் பிறப்புரிமை; அல்ல சுகமே நாம்! அகண்ட சச்சிதானந்தப் பேரறிவு: அதிலிருந்து வெடித்த பொறிகளே நாம்! நாமும் சச்சிதானந்தத் தன்மையே!. அந்த ஒன்று பலவாக எதிரொளிரும் அறிவொளியே, ஜீவர்களாகக் காணும் நாம்! சுற்றிச் சுற்றித் தன்னையே, சுகமென்ற நம்மையே, ஆன்மாவையே நாடுகிறோம். இதை நாம் அறியாது, சுகம் தனி வஸ்து எனக் கருதி, பிறந்து, இறந்து, வளர்ந்து, அழிந்து படைத்தழித்து, புணர்ந்துலர்ந்து, சினந்தெழுந்து, இருவினைக்கிறங்கி, அறுவினைக் கடிமையாகி, இது சுகம் அது சுகமென்று ஆடு போல் புலன் வாயால் சிற்றின்ப முள் செடியைத் தின்று. வதைந்து, ரத்தமொழுகுவதும் அறியாது, ஜன்மங்களைக் கடக்கிறோம்! ஏன்? எதனால் இந்நிலை-? தன்னை மறந்து, தனிப்பொருளில் சுகமெனத் தேடி, உளவிண்ணைத் துறந்து, வீண், மண், பெண், பொன்னில் சுகமென நாடி, எண்ணற்ற துன்பங்களுக்கு ஆளாகி, இகம் நரக மென்றும், நாம் துன்பத்திற்கு உரை கல்லென நினைத்து அனுபவிக்கும் இந்நிலை எதனால்?

மனத்தால்!- மனதிறங்கும் இழி வழியால்! இது ருசிக்கும், சிறு கணப் பொய்ச் சுகத்தால்!

எச்சுகம் கண்டீர் புணர்ந்துறங்கித் தின்றலைந்து
நச்சுமன தாட்சியி னல்?

(சுந்தரக் குறள்)

மன தாட்சி

நஞ்சு இம் மனது! நச்சு, நச்சு என்று ஓயாது விரும்பிக் கொண்டும், வெறுத்துக் கொண்டும் இருக்கும். ஓய்வு தராது! படுத்தாலும் கனவில் உருக் கொண்டு, கண்டதெல்லாம் தொட்டு, கட்டிக் கதறும்! இதனாட்சிக்கு உட்பட்டதே உலகம், அதில் வாழும் ஜீவர்! உலகம் எக்கால் சுகமுற்றது? உலகமே கதியென வாழ்வோர் எக்கால் சுகமுற்றார்? என்ன செய்வது-சுகம் மறைக்கும், சுகம் கெடுக்கும். சுக மழிக்கும் மனத்தால் இம் மனத்தை யழித்து ஓயா, இழியாச் சுகத்திலூன்ற வழி உண்டா?

உண்டு! நம் வேதத்தில், நம் சனாதனத்தில், நம் பெரியார் அனுபவத்தில், ஊன்றிப் பிறந்த ராஜயோகத்தில் உண்டு!!

தீச்சுடரே மாயை மனத்தாட்சி ராஜயோகம்
பேய்ச்சுழல் ஈதழி பண்பு

(சுந்தரக் குறள்)

ராஜயோகம்

நரகப் படுகுழியாகி, பொசுக்கி, வீசி அண்டங்கள் உலாவும் தீயதான நெருப்பே பாசமனது, ஆசை, மனத்தாட்சி! பேய் பிடித்தவரை ஆட்டி வைப்பது போலும், ஜீவர்களைப் புயற் சுழலாய்ச் சுற்றவைக்கும் இதை அழித்து, சுகத்தில் நாட்டுவதே ராஜயோகம்! இம் மனத்தின் ஆட்சியே ஒரு மாயை: அறியாமையிலூன்றியது; காயமற்றது; அறிவால் பொய்க்கப் படுவது! இதன் தன்மையை, போக்கை ஆராய்ந்தறிந்து, சந்தித்து எதிர்த்தால் தான் ராஜயோகம் சித்திக்கும், உடல், பிராணனை முக்கியமாகக் கொண்டு, மனத்தை இவற்றால் எட்டிய மட்டில் கட்டி, தூலத்தில் விளையாடி நிற்றலே ஹடயோகம். பூரண ஹட யோகி கிருகஸ்தனாகான்,

பயன்கள்

உடல், பிராணனை உபாயமாகக் கொண்டு, மனதைப் பிரதானமாகப் பற்றி, அஷ்டாங்க முறைப்படி பயின்று. சாதித்து நிற்றலே ராஜயோகம், புண்பட்டு நிற்கும் உலகிற்கு இது புத்துயிர் அளிக்கும்! புலன் பற்றி நிற்கும் இது போதவழி புகட்டும்! நோயுற்ற உடலுக்கும் நூதன சுக உணர்ச்சி எழும்பும்! உணவற்ற வறுமையிலும், உயர்வுற்ற வாழ்க்கைக்கு உதவும்! பிளவுற்ற சமூகத்தை ஒற்றுமையில் பூட்டும்! அலைமோதும் இன்னல் கடலில் அசையா திடம் கொண்ட பாறைபோல் நிறுத்தும் ஆன்ம சுகத்திற்கென வேண்டார். அகம் மகிழ் அறிவுயர் இக வாழ்க்கைக் கெனவும் பற்றலாம் உடலுறுதி, மனவலிவு, புத்தி கூர்மை, பகுத்தறிவு, திறமை, கலை, தேர்ச்சி, சக்தி எல்லாம் ராஜயோகத்தால் வேண்டாது வரும்,

அனுபவம்

அனுபவ சாஸ்திரம் இது! வீண் ஏட்டுச் சுரைக்காயல்ல! விஞ்ஞானத்திற் குட்பட்டது; வீண் பெருமை, அறியாமையல்ல! படிப்பால் வராதது; வாதிக்க எட்டாதது. பற்றிப் பற்றி, படிப் படியாய் பழகப் பழகக் கிட்டக் கூடியது. எட்டாக்கனியல்ல: எட்டக் கூடியதே!, ஆனல் பிரசங்க மேடைப் புலிகள் அழகாகப்பேசி, வழி காட்ட முடியாத சுக வழி இது! வெளி ஆடம்பர வேஷ மாலே மந்திர டாம்பீகங்களுக்கு இதில் இடமில்லே. இதிலூன்றியவனே அறிவதும் கஷ்டம். எனினும் இதில் கடைசிப்படி பற்றி நிற்பவனேக் கண்டறிந்து அண்டினல், அண்டினவனின் பாக்கியமே பாக்கியம்! ராஜயோகி என வேஷதாரிகள் அநேகர் அறியாச் சமூகத்தில் உலாவுகிறார்கள்! எச்சரிக்கை! உடலடக்கி ஹட யோகத்தில் ஆளத்திறனற்ற போலிகளே, வேஷக் கள்ளர்களே எளிதில் கண்டுபிடிக்கலாம்! இன்று ராஜ யோகத்தில் ஈடுபட்டவன், நாளே ஞானியாகப் பிரகாசிப்பவன். எனவே, அறிவுருவாய் விளங்கும் தன்மைகள், ராஜயோகி என்று கூறுகிறவனிடத்தில் காண வேண்டும். எப்படித் தூக்கிட்டு இவனேச் சமூகம் பயன்படுத்திக் கொள்ள முடியும்? அறிவிலூன்றியவன்யாவன்? என்ற சந்தேகம் கொண்ட காண்டீவன் கண்ணனேக்கேட்கிறன்.

स्थितप्रज्ञस्य का भाषा समाधिस्थस्य केशव ।
स्थितधीः किं प्रभाषेतकिमासीत व्रजेत किम् ॥(गीता २-५४)

ஸ்திதப்ரக்ஞஸ்ய கா பாஷா ஸமாதி ஸ்தஸ்ய கேசவ ।
ஸ்திததீ : கிம் ப்ரபாஷேத கிமாஸீத வ்ரஜேத கிம் ॥

அத். 2. சு-54 (கீதை)

ஏ கேசவா!, ஸ்மாதியை அனுபவித்து அறிவிலூன்றி நிற்பவன் எப்படிக் காண்பான்? இந்த ஞானி எவ்வாறு பேசுவான்? அமர்வான்? நடப்பான்?

ஸ்தித ப்ரஞ்ஞன்

சரியான கேள்வியைக் கேட்டான் அர்ஜுனன். உலகில் கலியுகத்தில் உலாவும் வேஷ ஆத்மாக்களேயும், அவர்களேப் பின்பற்றி ஓடும் அறியா மக்களேயும் கண்டு கலங்கும் சமூகத்திற்குப் பெருத்த பயன் அளிக்கக் கூடிய கேள்வி, தாடி வைத்தவனெல்லாம் யோகி, ஜடை முடித்தவனெல்லாம் துறவி, காவி போட்டவனெல்லாம் ஞானி யென்ற பான்மை படித்த அறிவாளிகளேயும் மயக்கும். இவர்களுக்குக் கிடைக்கும் சிஷ்யர்களும் ஒரு மாதிரிப் பேர்வழிகளே! குருவுக்குத் தக்க சிஷ்யன், சிஷ்யனுக்குத் தக்க குரு!

வேஷமும் மோசமும்

உத்தம நோக்கமல்லாது, சித்திகள் சூழ்ச்சிகள் மனதில் விரும்பி, குருவுக்கு உலாவிஞல் ஒரு வேஷதாரிதான் அகப்படுவான். பகவான் அடுத்த ஏழு சுலோகங்களில் இந்த முக்கியமான கேள்விகளுக்கு பதிலளிக்கிறுர். ராஜயோகி, ஞானி என்றதும் நமது மனத்திரையில், ஆகாயத்தில் பறப்பதும், ஜால வித்தைகளும், காவி, ஜடை தாடி, பட்டு, பீதாம்பரம், மடம், மாநிலமெல்லாம் தோன்றும். பரமாத்மா இந்த மாதிரியான தோற்றங்களே, ஸ்திரப்ரஞ்ஞனுக்கு அடையாளமாகக் கூறுகிறுரா என்றல், இல்லவே யில்லே! உடையோ சித்தியோ, பெருமையோ, உண்டென்றே, அவையே அடையாளமென்றே கூறவேயில்லே.

நடப்பதெல்லாம் சுந்தர நடனச் சிவனின் சித்தம்;
மடம்காவி வேஷம் மணிருத் ராட்ச மெதற்கு?
திடம்தருநல் சைவத் திருநீ றென்றே போதும்;
நடத்தவேஎன் வாழ்க்கை சபேசன், இனிஏன் கவலே?

(சைவப்பயனேந்து-சுந்தரம்)

பதிலான ஆறு சுலோகங்களில் இந்த ஸ்திதப்ரஞ்ஞனே, ஆசையற்றவனுயும், ஆத்மாவிலே திருப்தி அடைந்தவனுயும், துன்பத்தால் மனம் சளேக்காதவனுயும் சிறு சுகத்தை நாடாதவனுயும், பாசம், பயன், கோபமற்றவனுயும், களிக்காதவனுயும், பகைக்காதவனுயும், புலன்களேப் பொருள்களில் பாயாது அடக்கியவனுயும் நிற்பான் இவன் என்று கூறுகிறுர். ஏழாவது ஸ்லோகத்தில்,

तानि सर्वाणि सम्यम्य युक्त आसीत मत्परः ।
वशे हि यस्येन्द्रियाणि तस्य प्रज्ञा प्रतिष्ठिता ।। (गीता २-६१)

தானி ஸர்வாணி ஸம்யம்ய யுக்த ஆஸீத மத்பர : ।
வசேஹி யஸ்யேந்த்ரியாணி தஸ்ய ப்ரக்ஞா ப்ரதிஷ்டிதா ।।

(அ. 2. சு. 61)

எல்லாவற்றையும் (உடல், புலன், மனம்) அடக்கி ஆண்டு திடனுக என்னுடன் பிணேந்து நிற்கிறவன், அவனுடைய புலன்கள் அடக்கப்பட்டு, அறிவிலூன்றியவனுவான்.

வயிற்றைத் தட்டி, "இந்த ஆத்மாவுக்கு வஞ்சனே செய்யக் கூடாதப்பா" என்று வந்ததை எல்லாம் விழுங்குபவனும் "நானு செய்கிறேன்!" என்று அக்கிரமம் செய்பவனும், "என்னத்துக்கு இந்தக் கட்டைக்கு சொகுசு!" என்று ஆடம்பராதிகளில் களிப்பவனும், அறிவிலூன்றியவனுகான். இவன் ஆத்மலாப அனுபவத்திற்குக் காரணமான ராஜயோகத்திற்கு வழிகாட்டியாகான்.

ஸ்திதப்ரக்ஞன், இங்குதான், இந்த ஆச்ரமத்தில்தான், இத்தொழிலில் தான் இருப்பானென்று வரம்பு கிடையாது. பகவான் கூறிய லட்சணங்கள் கொண்ட இந்தப் பேரறிவாளி வீட்டிலும் இருக்கலாம்; காட்டிலும் இருக்கலாம்; க்ருஹஸ்தனுய் இருக்கலாம், சந்நியாசியாக இருக்கலாம்; இகத்தொழில் பூண்டிருக்கலாம்; மடத்திலுமிருக்கலாம். இப்படியானுல் எப்படிக் கண்டுபிடிப்பது?

ஸ்திதப்ரஞ்ஞனைக் கண்டு பிடித்தல்

நமக்கு ராஜயோகத்தால் ஆத்ம லாபம் தேவையா? என்று நம்மை நாமே ஏமாற்றிக் கொள்ளாது தீர்மானித்துக்கொள்ளவேண்டும், பின்பு எல்லாம் எளிதே, சுத்த மனதுடன் தினம் ஸத்குருவைக் காட்டிக் கொடுக்க, ஈசனை சதா துதித்து, ஆராய்ந்து நின்றுல், குருநாதன் இத்தகைய யோக்யதையைப் பெற்ற முமுக்ஷுவை நாடி, அவனே தேடி வருவான்! இது சத்தியம்!!

எல்லா ஊரிலும் ஒரு குட்டித் திண்ணை உண்டு. அதன்மேல் ஒரு மரகத மூக்கு காவிப் பல் குதர்க்க சோம்பேறி உண்டு.

“போசாமே தின்னுப்புட்டு, தூங்கிப்புட்டுப் போகாமே, யோகமாம் குருவாம்!” என்று கோபிப்பான். அல்லது கேலி செய்வான்!

“எதற்காக அதை அடக்கி, இதை விலக்கி, அதை மடக்கிக் கஷ்டப்பட வேண்டும்? உலகத்தார் சாதாரணமாய்ப் பெருதது நமக்கென்ன கிடைக்கப் போகிறது? இந்த ராஜயோகம் எதற்கு? அதனுல் என்ன அபரிமிதசுகம் கிடைக்கப் போகிறது?” என்று கேட்பான்.

கிடைக்கும் சுகம்

ராஜயோக முடிவில் கிடைக்கும் சுகத்தை வர்ணித்து முடியாது. சுகித்தும் முடிவு காண முடியாத மாறுத சுகம், குறையாத சுகம், வேறெதிலும் தொக்கி நிற்காத சுகம், பொங்கும் சுகம், தங்கும் சுகம், அறிவுச் சுகம், அழியாச் சுகம், ஆன்ம சுகம்-இது கண்டீர்! மனத்தால் பற்ற முடியாத பண்பென்று ஞானப் பெரியார் பிறப்புத் துன்பத்தையழிக்கும், பேரினப் சுகத்தைத் தெரிவித்தார், காட்டி நின்றுர், ராஜயோகத்தின் எல்லையாம், இச் சுகத்திற்கென துறக்கிறுர் உலகை! இச் சுகத்திற்கென தொழுகிறுர் ஈசனை: ஜென்ம ஜென்மங்கள் சளைக்காது புரிகிறுர் தவம்; அடக்குகிறுர், உடல், புலன், மனம், உலகம் உண்டான நாள் முதற்கொண்டு இது உண்மை! இச் சுகத்தைக் கூற முடியாதென்றேம்! கூறிப் பார்க்கிறது, அளவு விதித்துக் காட்டுகிறது உபநிஷத்து,

ராஜயோகம்

எச்சுகம் தந்தாலென் மெய்ப்பொருளே ஆன்மறின்
அச்சுகம் தந்தெனைக் கா!

(சுந்தரக் குறள்)

ஏன்? இத்தகைய சுகத்தை தமதாக்கும் குருவைக் காணப் பாடுபடக்கூடாதா?

*For further details refer the Book “**Raja Yogam**”.*