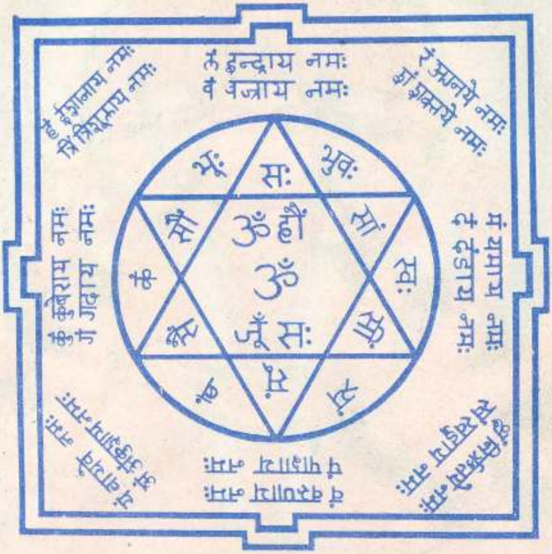
சூக்ஷ்ம சக்திகளுடன் தொடர்பு கொள்ள

காயத்ரீ மூலம் குண்டலினி விழிப்பு

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

श्री मृत्युंजय यन्त्रम्
ஸ்ரீ ம்ருத்யுஞ்ஜய யந்திரம்



With compliments
P. Ilankayan
1/11/94

சூக்ஷ்ம சக்திகளுடன் தொடர்பு கொள்ள

காயத்ரீ மூலம் குண்டலினி விழிப்பு

ஆசிரியர்
டாக்டர் பண்டிட் ஜி. கண்ணைய யோகி

வெளியிட்டவர்:
ஸ்வாமி ஆர்.கே. முருகேசு

ஸ்ரீ காயத்ரீ பீடம்

ஸ்ரீநகர்
82. லேடி மெக்கலம்ஸ் ட்ரைவ்
நுவரெலியா - இலங்கை

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வெளியிடுவோரின் குறிப்பு

பண்டுதொட்டே நம்நாடு ஆன்மீகம் செழித்து வளரும் ஞான பூமியாய் இருந்து வந்திருக்கிறது. நம் நாட்டில் பல ஞானிகளும், போகிகளும் தோன்றி மறைந்திருக்கின்றனர். இன்றும் பலர் மறைந்து வாழ்ந்துகொண்டிருக்கின்றனர். அதில் இந்நூலாசிரியரும் ஒருவர். இவரிடமுள்ள ஞான செல்வத்தை உலக மக்களுக்காக வாரி இறைப்பதற்காகவே இச் சிறிய நூல்களின் வழியாக வெளியிடுவதற்கு முன் வந்துள்ளோம். சமீபத்தில் அலகாபாத் குண்டலினி ரிசர்ச் இன்ஸ்டியூட் குழு ஸ்ரீ ஜமுனா பிரசாத் தலைமையில் பாரதத்திலுள்ள பெரிய யோகிகளைச் சந்தித்து வந்தபோது சென்னைக்கு வந்து, இந்த ஆசிரியருடன் இரண்டு நாள் இருந்தபின் அவர்கள் சொன்ன கூற்றானது 'எத்தனையோ ஆடம்பர யோகிகளைச் சந்தித்தோம்; ஆனால் அவர்களில் யாருக்கும் குண்டலினியெழுந்த அடையாளமே இல்லை; உங்களில்தான் குண்டலினி முழுமையும் விழிப்படைந்த அடையாளத்தை நன்கு காண்கிறோம்," என்பதாகும். இதில் நம் நூலாசிரியர் நம் உடலில் உறங்கிக் கிடக்கும் குண்டலியின் சக்தியை விழிப்படைய காயத்ரியின் மூலம் தெள்ளத் தெளிய நமக்கு எடுத்துரைத்திருக்கிறார். இவ்விழிப்பின் மூலம் நாம் சூக்ஷ்ம சக்திகளுடன் தொடர்பு கொள்வது எப்படி என்பதையும் விளக்கியிருக்கிறார்.

இதுவரை யாருமே சாதித்தறியாத அரும் பெரும் ஞான செல்வத்தை இந்நூலின் வாழியாக நமக்கு மனமுவந்தளித்திருக்கிறார். இதை யாவரும் முறையோடு அனுஷ்டித்து நற்பயனை அடைவார்களாக.

ஸ்வாமி: ஆர். கே. முருகேசு

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

முன்னுரை

ஒரு காரியத்தைச் செய்பவன் அதை எதற்காகச் செய்கிறோம் என்று தெரியாமலே செய்தால் அவனை என்னென்போம்? ஆன்மீகத் துறையில் இன்று பலர் எதையெதையோ கற்க, சாதுக்களையும் சந்நியாசிகளையும் நாடுகிறார்கள். இத்தகையவர்களில் பலர் "எதற்காக இதை கற்கக் விரும்புகிறோம்," என்று தெரியாமலேயே செயல்படுகிறார்கள் என்பதை நாம் கண்டறிந்து இருக்கிறோம்.

இத்தகைய அறியாதார் கூட்டத்தில் குண்டலினி யோகத்தை கற்க திரளும் கூட்டம்தான் பெரியது. "குண்டலினி" என்றவுடன் அங்கு நூற்றுக்கணக்கானவர்கள் திரண்டுவிடுகிறார்கள் பலர் பலவிதங்களாகக் குண்டலினியை எழுப்பும் சாதனைகளைக் கற்றுத் தருகிறார்கள். ஆனால் விந்தையிலும் விந்தை, அறியாமையின், ஏமாற்றத்தின் உச்சக்கட்ட விந்தை பல யோகிகள் தம்மிடம் வரும் அனைவருக்கும் குண்டலினியை எழுப்பிவிடுவதுதான். எழுப்புபவர், எழுப்பிக் கொள்பவர் இருவருக்குமே குண்டலினியைப்பற்றிக் தெரியாதுபோலும்.!

யோகமோ, ஞானமோ, ஆன்மீகச் சாதனையோ பயில விரும்புபவர்கள் குண்டலினியைப்பற்றி ஏன் கவலைப் படுகிறார்கள் என்பது எமக்கும் புரியவில்லை. மற்ற சாதனைகளை புரியும்போது குண்டலினிதானாக விழிப்படைந்து செய்ய வேண்டியதைச் செய்யும். இப்படியிருக்க தனியாகக் குண்டலினி சாதனை என்பது எப்படி உண்டாயிற்று என்று தெரியவில்லை. யாக்ஞவல்கியர், ஜனகர், பாரத்வாஜர், வசிஷ்டர் முதலானோர் தனியாகக் குண்டலினி சாதனை செய்யவில்லை. அவர்கள் செய்த ராஜயோகத்தின் மூலமாகவே தகுந்த நிலையில் குண்டலினி எழுந்து, செய்யவேண்டியதைச் செய்தது.

"குண்டலினி யோகம் என்று தனியாக ஒரு யோகம் இல்லை, ராஜ யோகம், ஹடயோகம், மந்திரயோகம், ஜபயோகம் மற்றும் பல யோகங்களில் குண்டலினியோகம் கலந்திருக்கிறது. எந்த யோகமும் செய்யாமல் ஆன்மீக ஒழுக்கத்தை மேற்கொள்பவர்களுக்கு குண்டலினி தானாகவே எழும் என்பது ஆன்றோர் அனுபவம். அப்படியிருக்க, பிறருக்குக்குண்டலினியை எழுப்பிவிடும் ஏமாற்றுயோகம் எப்படிப் பரவியதென்று தெரியவில்லை.ஆர்வம் கொண்ட மக்களை ஆன்ம வித்தைகளின் பெயரால் ஏமாற்றிப் பணம் பறிக்கும் எத்தர்களின் கண்டு பிடிப்பாகத்தான் இது இருக்கவேண்டும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இனி, குண்டலினியைத் தானாகவே எழுப்பும்யோகங்கள் பல இருந்தாலும், காயத்ரீ சாதனை மூலம், குண்டலினியை எழுப்பும் ஓர் முறை இதுவரை வெளிவரவில்லை என நாம் கருதுகிறோம். காயத்ரீ வெறும் ஜப மந்திரமோ, உருவ வழிபாடோ அல்ல. அது ஒரு பெரிய பிரம்ம ஆன்மீக சாதனை என்பதைப் பலர் அறியமாட்டார்கள். இது பற்றியே நாம் காயத்ரீயின் ரகசிய சக்திகளைப் பற்றியும், சாதனைகளைப் பற்றியும் அரியசிறு புத்தகங்களை எழுதத் துணிந்தோம் அவைகளை எனது சீடர் ஸ்வாமி முருகேசு அவர்கள் மூலம் வெளியிட முன் வந்திருப்பது உலகத்துக்கோர் நல்ல காலம். ஏனெனில் மறைந்த உண்மையான பிரம்ம வித்தையின் தத்துவங்களை உலகறியச் செய்யும் ஓர் பெருந்தொண்டு இது.

தகுந்தவர்கள் நாம் இதில் வெளியிடும் சாதனைமூலம் காயத்ரீயைக் கொண்டு தம்முள் உறங்கும் அரவச் சக்தியை செயல்படுத்தி சித்தர்கள் அடைந்த அப்பெருவாழ்வை அடைவார்களாக!

யோகி கண்ணையா

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

காயத்ரீ மூலம் குண்டலினி விழிப்பு

"ஒரு சிறிய கரித்துண்டைக் கொண்டு ஒரு பெரிய இயந்திரத்தை இயக்கலாம்" என்று சொன்னால் இந்த விஞ்ஞானயுகத்தில் எத்தனை பேர் சித்தம் நம்பி ஏற்றுக்கொள்ளும்? அணு விஞ்ஞானத்தைச் செயல்படுத்து பவர்கள் மட்டும்தான் இதை நம்புவார்கள். இதே விஞ்ஞான அடிப்படையில்தான் நாம் ஓர் பெரிய உண்மையைச் சொல்லப் போகிறோம். ஆனால் பெரும்பாலானவர்களின் சித்தம் உடனே இதை நம்பாது என்பதை அறிவோம். ஆனாலும் அணு விஞ்ஞானத்தையும், ஆன்ம விஞ்ஞானத்தையும் ஒப்பிட்டுக் கற்றவர்களின் சித்தம் சிறிதும் ஐயப்பாடின்றி இதை ஏற்றுக்கொள்ளம்.

மனித உடலில் பல அரிய சக்திகள் உறைந்திருக்கின்றன. பிரபஞ்சத்திலுள்ள எல்லா சச்திகளும் மனித உடலில் இருக்கின்றன. இதனாலேயே "அண்டத்தினுள்ளதெல்லாம் பிண்டத்திலுண்டு" என்ற அனுபவ வாக்கு உண்டாயிற்று. மனித உடலின் பல இடங்களில் சிறி மாமிச கோளங்கள் (glands) இருக்கின்றன. இவைகள் பல ரசாயன கசிவுகளை (Hormone) சுரந்து மனிதவாழ்க்கைகுத்துணை புரிகின்றன, என்பதை இப்போது பலர் அறிவார்கள். ஒவ்வொரு கோளமும் எப்படி, எதனால் வெவ்வேறு ரசாயனங்களை உண்டாக்குகின்றன என்பதை இன்றும் மருத்துவ ஆராய்ச்சி கண்டு பிடிக்கவில்லை. உண்டாகும் ரச்ங்களின் பயன்களை மட்டும் கண்டறிந்திருக்கிறார்கள்.

மாமிச கிரந்திகளைப் போலவே உடலின் பல பகுதிகளில் நரம்புச் சக்தி பின்னல்கள் இருக்கின்றன. இவைகளை யோகியரின் நூல்கள் "ஆதாரங்கள்" என்று சொல்கின்றன. இவைகளின் பயன்களையும் மருத்துவ விஞ்ஞானம் சரியாகப் புரிந்து கொள்ளவில்லை.

மனித உடலை இயக்கும் பிராணசக்தி நரம்புகளின் வழியாக செயல்படுகிறதென்பதை அனைவரும் அறிவர். நரம்புகள் முதுகுத்தண்டிலிருந்து தொடங்கி, உடலெல்லாம் பரவியிருக்கின்றன. முதுகுத்தண்டு 33 முள் எலும்புகளால் ஆனது. இந்த எலும்புகள் ஒவ்வொன்றின் உட்புறமும் அரிய சக்திகள் நிறைந்திருக்கின்றன, என்பது யோகியரின் அனுபவம். "33கோடி தேவர்கள்" என்ற புராணக்கூற்று இந்த 33 எலும்புகளில் மறைந்துள்ள தெய்வ சக்திகளைத்தான் குறிக்கின்றன.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வசுக்கள் 8, ஆதித்யர்கள் 12, ருத்திரர்கள் 11, இந்திரன், பிரஜாபதிஎன்பவர்கள் இந்த 33 தேவர்கள். கோடி என்பது சக்தியின் முடிவு என்று பொருள். 33 கோடி என்றால் சக்தியின் 33 கேந்திர முடிவுகள் என்று பொருள். இந்த 33 சக்திகளும் வானப்பரப்பிலிருந்து உலகையும், அதிலிருக்கும் சர, அசர, சேதன, அசேதனப் பொருள்கள் அனைத்தையும் ஆட்டிப் படைப்பவை. அதே சக்திகள் மனித உடலில் முதுகுத் தண்டின் முள் எலும்புகளுக்குள் உறைந்த நிலையில் செயல்படாத நிலையில், கட்டையில் நெருப்பு இருப்பதைப்போல் இருக்கின்றன. யோகிளும், சித்தர்களும் சில சாதனைகள் மூலம் இச் சக்திகளைச் செயல்நிலைக்குக் கொண்டு வந்தார்கள். அப்போது அவர்களுக்கும், வானப் பரப்பிலுள்ள 33 கோடி தெய்வ சக்திகளுக்கும் நேர் தொடர்பு உண்டாயிற்று. தம் கேந்திரங்களிலுள்ள செயல் சக்திகளைக் கொண்டு வானப்பரப்பிலுள்ள தெய்வ சக்திகளை அவர்கள் தம் விருப்பம் போல் பயன்படுத்தும் திறைமையைப் பெற்றார்கள். "அசுரர்கள் ராக்ஷசர்கள் தெய்வ சக்திகளை அடிமை கொண்டார்கள்" என்ற கூற்று இந்த அடிப்படை உண்மையிலிருந்து தோன்றியதுதான்

இந்த 33 தெய்வ சக்திகள் கேந்திரங்களாக முள் எலும்புகளால் நடுவில் தொர்பாக இருக்கும் நரம்பு பிண்டத்தின் தொடக்கம் உச்சந்தலையிலும் முடிவு கடைசி முள் எலும்பாகிய முக்கோண (coccyx) எலும்பிலும் இருக்கிறது.

உச்சந்தலையிலிருக்கும் தொடக்கத்தை "சகஸ்ரார" சக்ரமென்றும், முக்கோண எலும்பிலிருக்கும் முடிவை "குண்டலினி' என்றும் யோக நூல்கள் கூறும். இந்த இரண்டுக்கும் நடுவிலிருக்கும் நரம்புப் பிண்டக்ளின் உறை சக்தி செயல்பட்டால் ஒரு வான சக்திகளின் தொடர்பு உண்டாவதைப் போல, சகஸ்ரார சக்கரம் செயல்பட்டால் பிரபஞ்சத்தில் பரவியிருக்கும் அளவற்ற சக்திகளின் தொடர்பு உண்டாகிறது. மூலாதாரத்தில் இருக்கும் குண்டலினி சக்தி செயல்பட்டு, இச்சகஸ்ரார சக்ரம் வரையில் வந்தடைந்தால் பிரபஞ்சத்தின் மூல உணர்வுடன், பிரம்மத்துடன் மனிதனுக்குத் தொடர்பு உண்டாகிறது.

பாற்கடலில் படுத்திருக்கும் ஆயிரம் தலை ஆதிசேஷன் இந்த சகஸ்ரார சக்ரம்தான். அதில் உறங்கிக் கொண்டிருக்கும் நாராயணன் பிரபஞ்ச உணர்வு. அவரின் அருகிலிருந்து கண்காணிக்கும் லக்ஷ்மி குண்டலினி, நாராயணன் நாபியில் வளர்ந்த தாமரை முதுகுத்ண்டு. அதில் தோன்றிய பிரம்மன்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அத்தண்டில் உறைந்துள்ள ஆக்கச்சக்தி. உடலின் ஆக்கம், அழிவெல்லாம் இத்தண்டிலிருந்து வெளிப்படும் நரம்புகள், பிராணவாயுகளின் வழியாக நடக்கின்றன.

இங்கு ஓர் பெரிய ரகசியத்தைச் சொல்லாமலிருக்க என் மனம் இடந்தரவில்லை. புராணக்கதைகளில் சொல்லப் பட்டுள்ள சம்பவங்கள், உண்மையில் வெளியுலகில், எங்கோ, எப்போதோ நடைபெற்றவையல்ல. அவ்வளவும் மனிதன், அவன் சக்திகள், பிரபஞ்சம், அதன் சக்திகள் இரண்டிலும் நடைபெறும் சம்பவங்கள் இரண்டும் தொடர்பு கொள்ளும் போது ஏற்படும் அனுபவங்கள் பற்றிய மறைமுக விளக்கங்கள்-தான். மக்கள் இதைப் புரிந்துகொள்ளாமல் அவை உண்மையில் வெளியில் நடைப்பெற்ற சம்பவங்களெனக் கருதி, அவைகளுக் காகப் பண்டிகைகள், விரதங்களைக் கொண்டாடி வருகிறார்-கள். உண்மையில் பண்டிகைகளும், விரதங்களும் மனிதன் தனக்குள் செய்யப்படவேண்டிய சாதனங்களாகும்.

கட்டைக்குள் நெருப்புப்போல், கரித்துண்டுக்குள் அணு சக்தி போல் மூலாதாரத்தில் உறங்கிக்கொண்டிருக்கும் "குண்டலினி" சக்தியை விழிப்பிக்கச்செய்யும் முன்பு அது என்ன? அதை ஏன் விழுப்பிக்கச்செய்யவேண்டும்? அது விழிப்-படைந்தால் என்னென்ன அனுபவங்கள் ஏற்படும்?" என்பதை நன்கு சிந்தித்துத் தெரிந்துகொள்ளவேண்டும். ஆனால் இன்று அதை எழுப்புபவர்களும், எழுப்பிக்கொண்டவர்களும் இதுபற்றிச் சிறிதும் சிந்தித்ததே இல்லை, அந்தோ பரிதாபம்!

"குண்டலினி" அக்னித்தன்மை வாய்ந்தது. மூலாதாரத்தில் மூண்டெழு கனல், சிதாக்னி குண்ட சம்பூதா என்றெல்லாம் அதைப்பற்றிச் சொல்லியிருக்கிறார்கள். மூலாதாரத்தில், கட்டையில் நெருப்புபோல் உறைந்திருக்கும் அக்கினி. அக்னியாக வெளிப்பட்டால் அதன் சூடு உடலில் மட்டுமல்ல அதன் சுற்றிலும் கூடப்பாயும். இது சாதாரண அக்னியின் சூடு போன்றதல்ல. ஆயினும் சூட்டுத்தன்மை பொருந்தியது. அதனால் இந்த சூட்டைத் தாங்கிக்கொள்ளும் தன்மையை உடலில் உண்டாக்கிக்கொள்ளாதவர்களில் அது விழிப் படைந்தால் நன்மைக்குப் பதில் தீமைகளை அனுபவிப்பார்கள் என்பதில் ஐயமில்லை.

குண்டலினி விழிப்படைந்தால் அது நேராக சகஸ்ராரத்திற்குப் போக வழியில்லை. அது பாம்புபோல் வளைந்து வளைந்து உடலின் ஆதாரங்களின் வழியாகத்தான் சகஸ்ராரத்தை அடைந்தாகவேண்டும். அதனால் அதன் பாதையில் இருக்கும் ஒவ்வொரு சக்ரமும், ஆதாரமும் தமக்குள்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

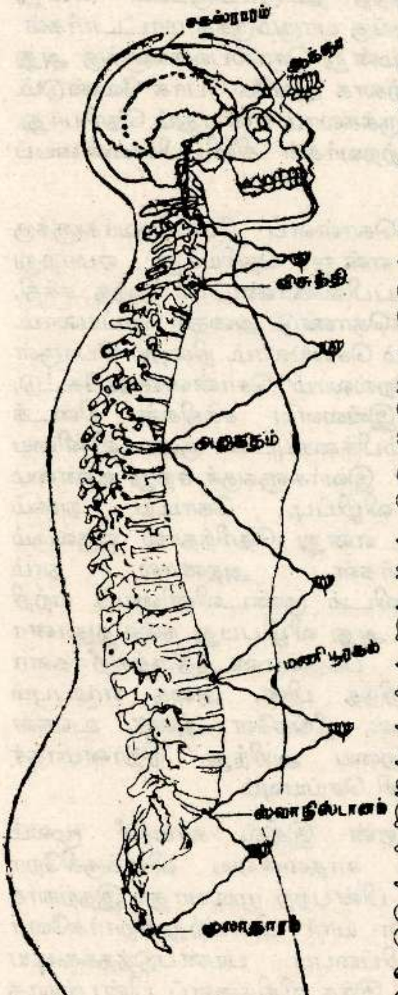
உறைந்திருககும் சக்தியைச் செயல்படுத்தத் தொடங்கும். இந்த ஆறு ஆதாரங்களைத்தான் முருகனின் ஆறுபடை வீடுகள் என்று கந்தபுராணம் வருணிக்கிறது. மக்கள் உண்மையை உணர்ந்து கொள்ளாமல் வெளியுலகில் ஆறுபடை வீடுகளைக் கற்பனை செய்துகொண்டு அங்குச் சென்று முருகனை வழிபடுகிறார்கள். கந்தனின் பிறப்பு வளர்ப்பு எல்லாமே மனிதனில் நடைபெறும் சம்பவங்கள்தான்.

குண்டலினி எழுந்தால் தாக்கிச்செல்லும் ஆறு ஆதாரங் களைப்பற்றிச் சிறிது தெரிந்துகொள்ளவேண்டும். இந்த ஆதாரங்களைப்பற்றி விளககும் நூல்கள் பல இருக்கின்றன. அவைகளைப் படித்தால் ஒவ்வொரு ஆதாரத்திலும் சில தாமரை இதழ்கள் இருப்பதாகவும், ஒரு மிருகம், ஒரு வடிவம், ஒரு பீஜாட்சரம் முதலியவை இருப்பதாகவும் காணப்படும். இதைப் படிப்பவர்கள் தலை கிறுகிறுக்க "வெறும் பொய் என்று விலக்கி விடுவார்கள். ஒரு சிலர் இவைபற்றிய உண்மை தத்துவங்களை விளக்க முற்பட்டாலும் இன்றைய உடற்கூறு, உடலியக்க ஆராய்ச்சிகளுக்கு இணைய விளக்கம் தரமுடியவில்லை. இந்த நூலின் நமது கருத்து ஆதாரங்களைப்பற்றியதல்ல. "விரையில் அவை, பற்றிய ஆன்ம, விஞ்ஞான விளக்கம் கொண்டதை வெளியிடத்துணிவோம். இப்போதைக்கு பொதுவாக இதை மட்டும் சொல்வோம். எப்படி 33 தேவசக்திகள் மனிதனுக்குள் இருக்கின்றன என்று கண்டோமோ, அதுபோல் பிரபஞ்ச சக்திகள் மனித உடலில் மையம் கொண்டு செயல்படும் இடங்கள்தான் ஆதாரங்கள். ஏழு உலகங்கள் பற்றி கேள்விப் பட்டிருப்பீர்கள். பூலோகம், புவர்லோகம், ஸ்வர்க்கலோகம், மகாலோகம், ஜனலோகம், தபலோகம், சத்யலோகம் என்பவை ஏழு உலகங்கள். இவை அடுக்கடுக்காய் ஒன்றின்மேல் ஒன்றாக இருப்பவை என்று மனக்கற்பனை செய்யும் மேதாவிகள் பலருண்டு. உண்மையில் இவை எங்கேயோ இருக்கும் தனி இடங்களல்ல. நாம் வாழுமிடத்திலேயே ஒன்றுக்கொண்றாக பரவியிருக்கும் சூக்ஷ்மப் பரப்புகள்தான் இவ்வ. இவைபற்றிய விவர ங்களையும் தனிப்புத்தகமாக வெளியிடுவோம். இவ்வேழு உலகங்களில் சத்தியலோகம் என்பது சுத்தமான திரிபற்ற பரப்பிரம்மலோகமாகும்.

மற்றவை அதன் திரிபுகளால் ஆன உலகங்கள். இவ்வேழு உலகங்களில் பிரபஞ்சத்தின் எழுவகை மூலச்சக்திகள் செயல்படுகின்றன. அந்த ஏழு உலகங்களும் அவைகளின் சக்திகளும் மனித உடலில் இருக்கின்றன. அவைதான் ஏழு ஆதாரங்கள். இதில் முன்பு விளக்கிய சகஸ்ராரமெனும் சத்தியலோகம் தவிர மற்ற ஆறு உலகங்களின் இருப்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பிடங்கள்தான் ஆறாதாரம். மூலதாரம், பூலோகம், ஸ்வாதிஷ்டானம்-புவர்லோகம், மணிபூரகம்-ஸ்வர்கலோகம், அனாகதம்-மகாலோகம், விசுத்தி ஜனலோகம், ஆக்ஞாதபலோகம். இந்த உலகச் சக்திகளினுடையவும், அவைகளின் செயல்களைப் பற்றியதுமான விளக்கள்தான் ஆறாதர்ர விளக்கம். சத்திய லோகத்தின் சக்தி, திரிந்து, திரிந்து பூலோக சக்தியாக



மூலாதாரத்தில் உறைந்திருப்பதனால்தான் அஞ்ஞான இருள் வாழ்க்கையில் மனிதன் இருக்கிறான். இந்த சக்தி படிப் படியாய் மேல் உலகங்களை நோக்கிச் சென்றால் (Involution) படிப்படியாய் அறிவு மலர்ந்து பிரம்ம ஞானம் உண்டாகிறது. ஆகவே குண்டலினி சக்தி மூலாதாரத்தை விட்டு நகரத் தொடங்கினால் அது படிப் படியாக மற்ற ஆதாரங்களைத் தாக்கிச் செயல்படுத்திக் கொண்டே மேலெழுந்து போகும். உண்மை இப்படி யிருக்க சில குண்டலினி யோகிகள் நேராக அதை ஆக்ஞா சக்ரத்திற்கு ஏற்றுவ தாகச் சொல்லும் ஏமாற்றுத் துணிவுக்கு என்ன நெஞ்சுறுதி இருக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு ஆதாரத்தைக் குண்டலினி கடக்கும்போதும் அந்தந்த ஆதாரத்திற்குரிய உலகத் துடனும், சக்தியுடனும் மனித னுக்குத் தொடர்புண்டா கிறது. இந்தத் தொடர்பால் விளையக் கூடிய நன்மைகளை அறிந்து அவைகளைப் பயன் படுத்தும் முறைகளை அறிந்து அதை வேண்டி நிற்கும் பண்பட்ட வர்களில் குண்டலினி எழுவது பொருந்தும். அவைபற்றித் தெரியாத தேவைப்படாதவர்களில் அச்சக்தி செயல்பட்டால் அதன் விளைவு கடுமையான சோதனைகள் நிறைந்ததாய்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இருக்கும். அறிவு தடுமாறும்; கடின நோய்கள் உண்டாகும்; உடல் சிதைந்து, அகாலத்தில் மரணிக்க நேரும். குண்டலினியை எழுப்புபவர்களிடம் செல்பவர்களுக்கு இது தெரியுமா?

"மோக்ஷம் போகவேண்டும்" என்று விரும்பும் நூறு பேர்கள் நிறைந்த கூட்டத்தில் "இதோ மோக்ஷ லோகத்திலிருந்து விமானம் வருகிறது அதில் ஏறத் தயாராயிருங்கள்" என்று சொன்னால் சற்று நேரத்தில் அங்கு யாருமிருக்க மாட்டார்கள். மோக்ஷலோகம் சேர வேண்டுமென்று சொல்பவர்களுக்கு அது என்னவென்றே தெரியாது. எதற்காக அங்கே போக வேண்டும். அங்கே என்ன செய்துகொண்டிருக்கலாம் என்பதும் தெரியாது. ஒருவர் சொல்வதைக்கேட்டு மற்றவர்கள் கிளிப்பிள்ளையைப் போல் சொல்கிறார்கள்.

குண்டலினியை எழுப்பிக்கொள்ளப் போகிறவர்களுக்கு குண்டலினி என்றாலென்ன என்று தெரியாது. ஏமாற்று வாதிகள் "குண்டலினியை எழுப்பிக்கொண்டால் அந்த சக்தி, இந்த சக்தி வந்துவிடும். அதைக்கொண்டு அதைச் செய்யலாம். இதைச்செய்யலாம், பலரை வசம் செய்யலாம். நிறைய பொருள் தானாகவே கிடைக்கும்" என்றெல்லாம் சொன்னதைக்கேட்டு, கொஞ்சம் காசு செலவில் இவ்வளவு சக்திகள் கிடைக் கின்றனவே என்ற ஏமாற்ற நம்பிக்கையுடன் குண்டலினியை எழுப்பிக்கொள்ள ஓடுகிறார்கள். இவர்களுக்குச் சற்று உண்மை தெரிந்தால், குண்டலினி விழிப்பு, கொடிய நாகம் விழிப்பதிலும் பயங்கரமானது என்று தெரிந்தால் ஒருவரும் அதற்காக முன்வரமாட்டார்கள். அதனால் நாம் சொல்லுகிறோம். "தகுந்த குருவிடம் குண்டலினியைப் பற்றி நன்றாகக் கேட்டறிந்து, உமக்கு அது விழிப்பது நல்லதுதானா என்பதையும் அதற்கு நீங்கள் பக்குவமடைந்திருக்கிறீர்களா என்பதையும், தெளிவாய் அறிந்த பின், அதை எழுப்பும் யோகியைத் தேடி அலையாமல், நீங்களே அதை, உங்கள் சக்திக்குத்தக எழுப்பும் முறையை அறிந்து, நிதானமாகச் சாதனை செய்து எழுப்ப முயற்சி செய்யவும்.

இவ்வளவிருந்தும் நாம் ஏன் இதில் காயத்ரீ மூலம் குண்டலினியை விழிப்பிக்கும் சாதனையை விளக்குகிறோ மென்றால், இதை எல்லோரும் பின்பற்ற முடியாது. இதற்காக நாம் காத்திருக்கும் நியமங்களை யார் பின்பற்றுகிறார்களோ அவர்கள் குண்டலினி விழிப்பைப் பயன்படுத்தக்கூடிய வர்களாகத்தான் இருப்பார்கள். இந்த விதிகளைப் பின்பற்றாத யாருக்கும் இச்சாதனை பயன்தராது. குண்டலினி விழிப் படையாது, இனி பயமேன்?

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

காலப் பரிணாமத்தால் இன்று உலகில் உயர் பரிணாமத்தை மேற்கொள்ள பண்பட்டவர்கள் பலர் உருவாகிக்கொண்டு வருகிறார்கள். அவர்களுக்குச் சரியான வழி கிடைக்கவில்லை என்றால் பாபம் தவிப்பார்கள். அத்தகைய நல்லவர்களுக்கு இது நல்ல வழி காட்டியாக இருக்கு மென்பதனாலே இதை வெளியிடுகிறோம். காயத்ரி பீடத்தின் மூலம் அத்தகைய பலர் பாரதத்திலும், மேலை நாடுகளிலும் உருவாகி வந்துகொண்டிருக்கிறார்கள். அவர்களுக்கு இது தெய்வ உதவியாக அமையுமென்பது உறுதி.

குண்டலினியை எழுப்ப எத்தனையோ சாதனைகள் இருக்கின்றன. ஹடயோக, ராஜயோக, உபநிடதங்களில் இதற்கான பலவழிகள் கூறப்பட்டுள்ளன. ஆனால் காயத்ரீ மூலம் குண்டலினியை விழிப்பிக்கச் செய்யும் வழியை பெரும்பாலும் யாரும் அறிந்திருக்கமாட்டார்கள். ஏனென்றால் பிரம்ம சக்தி, எல்லா உலகங்களிலும் பாய்ந்து சூரியன் மூலம் மண்ணுலகில் செயல்படுவதுதான் காயத்ரீ என்பதை மக்கள் மறந்துவிட்டார்கள். நல்ல, ஞான சக்தியாகையால், அறியாமையில் உழல்பவர்கள் அதைப்பற்றிப்பல தவறான கருத்துகளையும் பொய்களையும் கற்பித்து, மக்கள் அதனால் பெறக்கூடிய நன்மைகளைப் பெறாமல் வஞ்சித்து விட்டார்கள் சரளமாய். எளிதாய், எப்போதும் அருள் சுரந்து கொண்டிருக்கும் காயத்ரீயை பயங்கரமானதென பயங்காட்டி விட்டார்கள் சுயநலமிகள். இனியாவது அதைப்பற்றிய பயத்தை, அகற்றி, சன்மார்க, ஆன்மீக சீலர்கள் காயத்ரீயைக் கொண்டு பல நன்மைகளை பெறவேண்டுமென்ற கருத்துடன் அது பற்றிப் பல நூல்களை எழுதிவருகிறோம். அதன் வழியே தோன்றியதுதான் இந்த நூல். காயத்ரீமந்திரத்தைப்பற்றி நிலவி வரும் மற்றொரு தவறான கருத்து "மற்ற மந்திரங்களை தவறாக உச்சரித்தாலும் பரவாயில்லை, ஆனால் காயத்ரீ மந்திரத்தை சிறிது தவறாக உச்சரித்தாலும் அநேக கெடுதிகள் ஏற்படும்" என்பது. இதுவும் பொய். காயத்ரீ மந்திரத்தையோ, வேறு மந்திரத்தையோ தப்பாக உச்சரித்தால் அதனால் உண்டாகும் பலன் குறையும், அல்லது கிடைக்காமல் போகலாமே தவிர தீங்கொண்டும் நேர்ந்துவிடாது. வாயில் சொல்லும் மந்திரங்கள் வாயு அலைகளாகவும், மனதில் உச்சரிக்கும் மந்திரங்கள் மன அலைகளாகவும், ஆகாயத்தில் பரவுகின்றன. ரேடியோ அலைகளை வானத்தில் பரப்பும் நிலையங்களில் தவறாக எதையாவது பரப்பினார்களேயானால் நம் ரேடியோ பெட்டிகளில் தெளிவான பாட்டுக்கு பதிலாக வேறு என்னவோ சத்தங்கள் கேட்குமே தவிர இதனால் ரேடியோ கெட்டுவிடாது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இதே தத்துவம்தான் தொலைக்காட்சிகளுக்கும் பொருந்தும். இதே போல்தான் மந்திரங்கள் தவறாக உச்சரிக்கப்பட்டால் அவை ஆகாயத்தில் பரவும். ஆனால் அது செய்யவேண்டிய காரியத்தைச் செய்ய முடியாமல் போகும். இதைத் தவிர கெடுதல் ஒன்றும் விளைந்துவிடாது.

இதனால் வாசகர்கள் "எங்கே தவறு நேர்ந்துவிடுமோ" என்று வயந்துவிடாமல், வேண்டுமென்று தவறு செய்யாமல், (பலன் கிடைக்காதாகையால்) முதலில் தெரிந்தவர்களிடம், நன்றாக உச்சரிக்கும் முறையைக் கேட்டறிந்து கொண்டு, கூடுமானவரை சுத்தமாக உச்சரித்துப் பழகவும், முதலில் தப்பாக இருந்தாலும் போகப்போக சரியாகிவிடும் என்ற துணிவுடன் மந்திரங்களை ஜெபிக்கலாம். எந்தத் தீங்கும் நேராது.

காயத்ரீயால் குண்டலினியை விழிப்பிக்கும் சாதனை ஓர் தந்த்ர சாதனை. தந்த்ர சாதனைகள் பல விதமுண்டு. அவைகளில் தெய்வ சக்திகளை மனப்பாவனையால் விழிப்பிக்கச்செய்யும் சாதனைகள் சிறந்தவை. இந்த முறை சில ராஜயோகிகளும், ஹடயோகிகளும் பின்பற்றி இருக்கிறார்கள். ஆனால் இதைத் தெளிவாகக்கண்டறிந்தது இன்றைய மனோதத்துவ ஆராய்ச்சிகள். ஹிப்னாடிசமும் ஒருவகை நவீன தந்த்ர சாதனைதான். மனச்சக்தியால் எதையும் உண்டாக்கலாம், அழிக்கலாமென்பது தற்கால மன விஞ்ஞானம். இதை அடிப்படையாகக்கொண்டுதான் முன் சொன்ன தந்த்ர சாதனைகள் அமைந்துள்ளன. இந்த தந்திர சாதனைகள் இப்போதைய மன விஞ்ஞானத்துடன் ஒப்பிடும்போது ஆயிரக்ணக்கான ஆண்டுகளுக்கு முன்பே பாரத தந்திர வாதிகள் மனச்சாதனைகளை நன்கு அறிந்திருந்தார்கள் என்பது கண்டு வியப்போம். ஆகவே நாம் சொல்லும் சாதனையை முழு நம்பிக்கையுடனும், சலனமற்ற ஏகாக்ரத்துடனும் செய்து வந்தால் பலன் காண்பது திண்ணம்.

உடலில் சிறிதும் பலம் இல்லாதவன் உயரத்தாண்டும் பந்தயத்தில் கலந்து வெற்றியடைய முடியுமா? கையில் கொஞ்சமும் காசில்லாதவன் கடைவைக்க முடியுமா? எந்தக் காரியத்தில் வெற்றியடையவும் அதற்கான பண்புகளைப் பெற்றிருக்கவேண்டும். பண்புகள் இல்லாதவன் எத்தனை முயன்றாலும் காரிய வெற்றி அடையமாட்டான். அதுபோல் காயத்ரீயைக் கொண்டு குண்டலினியை விழிப்பிக்கச் செய்பவர்கள் பெற்றிருக்கவேண்டிய, பின்பற்ற வேண்டிய பண்புகளை விளக்குகிறோம். இப்பண்புகளைப்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பெற்றிராதவர்கள், விதிகளின்படி ஒழுக முடியாதவர்கள் இந்த சாதனைக்கு முயற்சி செய்வது வீண்.

பண்புகளும் நியமங்களும்

இந்த சாதனையில் வெற்றியடைய விரும்புபவர்கள் குடி, புகை முதலிய எந்தத் தேவையற்ற பழக்கத்தையும் கொண்டிருக்ககூடாது. உடல், வாக்கு, மனங்களை எப்போதும் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். யோகநூல் கூறும் யம, நியமங்களைப் பரிபாலிக்கவேண்டும். கோபம், பொறாமை முதலிய கெட்ட எண்ணங்களுக்கு சிறிதும் இடந்தரலாகாது. சாதனை செய்யும் நாட்களில் ஒருவேளை தான் உணவு உட்கொள்ள வேண்டும். தேவைப்பட்டால் இரவில் பாலும் பழமும் மட்டும் உபயோகப்படுத்தலாம். ராஜச உணவை அறவே விலக்கி, சாத்வீக உணவாகிய வெண்ணை, தயிர், பால், நெய், கீரைகள், காய்கறிகளை உபயோகிக்கவேண்டும். "சாதனை பலன் அளிக்கும் வரை உடலாலும் மனத்தாலும் பிரம்மச்சரியத்தை அனுஷ்டிக்கவேண்டும். தற்போதைய சினிமா, நாட்டியம், பாட்டுக்கச்சேரி, ரேடியோ முதலியவைகளை ரசிக்கும் தன்மையை மறந்து, மனதைக் கூடுமானவரை உலக விவகாரங்களில் ஈடுபடுத்தாமல் சுத்தமாய் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

சாதனை செய்பவர் முன்பே காயத்ரீ தீக்ஷை பெற்றவராகவோ, பல காலமாக காயத்ரீ உபாசனை செய்பவராகவோ இருக்கவேண்டும். யோக வித்தையில் சிறிதளவாவது பயிற்சியுள்ளவராயிருக்க வேண்டும். பிராணாயாமம், தாரணை, தியானப் பயிற்சிகளில் பழக்க முள்ளவராயிருக்கவேண்டும்.

சாதனையைக் காலை, மாலை, சந்தியா காலத்தில், காலையில் கிழக்குமுகம் பார்த்தும், மாலையில் மேற்குமுகம் பார்த்தும் அமர்ந்து செய்யவேண்டும். தர்ப்பை, தோல், துணி போன்ற ஏதாவது ஆசனமிட்டு அமர்ந்து செய்யவேண்டும். சுத்தமான தனியிடத்திலிருந்து செய்ய வேண்டும். ஆற்றங்கரை, குளக்கரைகளில் அமர்ந்து செய்வது நல்லது. கெட்ட விச்சமுள்ள இடத்தில் செய்யக்கூடாது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

காயத்ரீ மூலம் குண்டலினி விழிப்பு

ஆசனத்தில் தளர்ச்சியாய் அமர்ந்து சிலவட்டங்கள் கும்பகப்பிராணாயாமம் செய்யவும். பிறகு ஏகாக்ர மனதுடன் காயத்ரீ உருவை மனக்கண்ணில் பார்த்தபடி காயத்ரீ மந்திரத்தை 27 தடவை மனதில் ஜெபிக்கவும். பிறகு உங்கள் முழு கவனத்தையும் மூலாதார சக்கரத்தில் இருத்தி, அங்கு ஒரு ஜோதி தீபச் சுடல்போல ஆனால் அதிக பிரகாசமாய் உண்டாகி, முதுகுத் தண்டின் அடியிருந்து மெதுவாக மேலேறி, ஸ்வாதிஷ்டானத்தை சேர்வதாக பாவிக்கவும். அங்கு அப்படியே அந்த ஜோதியைச் சிறிது நேரம் பாவித்தபின் அது அங்கிருந்து முதுகுத்தண்டின் பக்கம் சென்று, மேலேறி மணிபூரக சக்கரத்தை வந்தடைவதாக பாவிக்கவும். சிறிது நேரம் அங்கேயே ஜோதியைப் பார்த்திருந்தபின் அது அங்கிருந்து முதுகுத்தண்டின் பக்கம் சென்று மேலேறி, அனாகத சக்கரத்தை அடைவதாக பாவிக்கவும். அங்குச் சற்று நேரம் அதைப்பார்த்திருந்தபின் அது அங்கிருந்து முதுகந்தண்டின் பக்கம் நகர்ந்து, மேலேறி விசுத்தி சக்ரத்தை அடைவதாக பாவிக்கவும். சற்று நேரம் அதை அங்கேயே பார்த்திருந்தவின் அது முதுகந்தண்டின் வழியாகத் திரும்பிச் சென்று மேலேறி திரும்பி ஆக்ஞா சக்கரத்தைச் சேர்வதாக பாவிக்கவும். இப்போது அக்ஞா சக்கரத்தின் நடுவில் அந்த ஜோதி இருப்பதாக பாவித்தபடி இருந்தபின் அது மறுபடி முதுகதண்டின் பக்கம் நகர்ந்து, மேலேறி சகஸ்ரார சக்கரத்தை அடைவதாக பாவிக்கவும். இந்த பாவனை செய்யுமுன் சகஸ்ராரத்தில் காயத்ரீதேவி இருப்பதாகவும், வந்தடைந்த அந்த ஜோதி அவளின் நெற்றிக்கண் வழியாக உள்புகுவதாகவும் பாவித்து, இந்த நிலையில் மறுபடி கவனத்தை சகஸ்ரார சக்கரத்திலுள்ள ஜோதி கலந்த காயத்ரீ வடிவில் நிறுத்தி மூன்று தடவை காயத்ரீ மந்திரம் ஜெபிக்கவும்.

பிறகு மறுபடி காயத்ரீக்குள் கலந்த ஜோதி, அவனின் நெற்றிக்கண்வழி வெளிப்பட்டு மேலேறிய அதே மார்க்கத்தில் அதே மாதிரியில் சக்கரங்களைத் தாண்டி, மூலாதாரத்தை வந்தடைந்து, அப்படியே லயமாகி மறைவதாகப் பாவிக்கவும். இப்படி மூன்று முறை செய்யவும்.

இப்படி நாளுக்கு நாள் செய்துவர உங்கள் பாவனா சக்தியாலும், காயத்ரீ மந்திர அலைகளாலும் உந்தப்பட்டு உறங்கிக்கொண்டிருக்கும் குண்டலினி சக்தி உண்மையாகவே விழிப்படைந்து, சக்ரங்களைக் கடந்து மேலும் கீழுமாகச்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சென்று வந்துகொண்டிருக்கும். நாளுக்கு நாள் அளவும் வேகமும் பலப்பட்டு முடிவாக சகஸ்ரார காயத்ரீ சக்தியில் ஒன்றறக் கலந்து உமக்கு பிரம்ம ஞானத்தை உண்டாக்கும்.

பிரம்ம ஞானம் உண்டாகப் பலகால சாதனை தேவைப்படும். ஆனால் அதுவரை இச்சாதனையில் சிறிதும் பயனுண்டாகாதெனக் கருதிவிடாதீர்கள். சில நாட்கள் சாதனையில், லேசாக குண்டலினி அசைந்து கொடுக்கும் நாளிலிருந்து, உம் உடல், மனம், சித்தம், உலக வாழ்க்கைகளில் மாறுதல் ஏற்பட்டு வருவதை உணரலாம்.

குண்டலினி ஜோதிவடிவமாக எழுந்து, ஆதாரங்களைக் கடந்து சகஸ்ராரம் வரை செல்லும் பாவனை வெறும் கற்பனையாய், நினைப்பாய் இருந்துவிடக்கூடாது. அது உண்மையான பாவனையாய் இருக்கவேண்டும். உங்கள் மனவுணர்வில் அச்சோதியும், அதன் இயக்கமும் உண்மைபோல் தெள்ளத் தெளிவாய்த் தெரியும்படி பாவனை செய்து வரவேண்டும். மிரண்டவன், கண்ணுக்கு எப்படிப் பேய் தெரியுமோ, மகளை நினைத்து வருந்தும் தந்தைக்கு, திடுமென எதிரில் மகள் நிற்பதுபோல் எப்படித் தெரியுமோ அப்படி உண்மை பாவனையுடன் பாவனை செய்யவேண்டும். உண்மையாகவே குண்டலினி ஜோதி வடிவாய் நகர்ந்துகொண்டிருப்பதை நீங்கள் பார்ப்பதாய் இருந்தால் எப்படிப் பார்ப்பீர்களோ அப்படி மனதில் பாவனை செய்துவரவேண்டும். பாவனையின் தன்மை தகுந்தாற்போல் சில நாட்களிலேயே உங்களில் உண்மையாகவே குண்டலினி எழுந்து நகரத்தொடங்கும். இப்படி அது நகர்வதை நீங்கள் எந்த சரீர உணர்வாலும் உணரமுடியாது. ஆனால் உங்களில் ஏற்படும் மாறுதல்களைக் கண்டு, இது நடக்கிறது என்பதை புரிந்துக்கொள்ளலாம். கீழ்வரும் குறிகளைக்கொண்டு இதை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளலாம்.

பலன் சான்றுகள்

உடலில் சிகிச்சைக்கு வசப்படாமலிருந்த நோய்கள் மெது மெதுவாகக் குணப்பட்டு வரும். உடலில் தேஜஸ் அதிகரித்துவரும். மனிதன் சலன வேகம்குறைந்து வரும். உமது விருப்பமில்லாமலே உமக்கு நன்மை தரும் சில சம்பவங்கள் நடந்தேறும். உண்மையான ஆன்மீகர்களின் தரிசனம் கிடைக்கம். கவலை, அச்சம் முதலியவைகள் உம்மைவிட்டு அகன்றுவிடும். இன்ன தென்று சொல்ல முடியாத ஓர் இன்ப

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உணர்ச்சி எப்போதும் இருந்துகொண்டிருக்கும். சுபக் கனவுகள் அடிக்கடி உண்டாகும். கனவில் தெய்வங்களின் காட்சிகள் கிடைக்கும்.

இவையும், இவை போன்ற பலவும் நீர் உணரக்கூடியவை. உங்களால் உணரப்பட முடியாமல், உங்கள் சித்தத்திலிருக்கும் வினைப்பயன்பகள் மெது மெதுவாய் அழியத் தொடங்கும். இதன் பயனாய், கர்மத்தால் விளைய இருந்த பல துன்பங்கள், ஆபத்துகள் நடக்காமல் போகும். இதை நீங்கள் அறிய மாட்டீர்கள். உலக ஆசாபாசங்கள் மெது மெதுவாகக் குறைந்து பிறவிப் பயனைப் பெறும் உள்ளிச்சை வளர்ந்து வரும். பௌதிகப் பரிணாமம் துரிதப்பபட்டு, பிறக்கவேண்டிய தன்மை குறையும்.

உண்மையாகவே உலகின், பிறப்பின் பொய்மையை உணர்ந்து உடலின் உள் உறையும் நீங்கள் பேரின்பப் பெருவாழ்வை பெற வேண்டுமென்று விரும்பினால் இந்த அரிய சாதனை உங்களை அவ்வழி நடத்தி, உங்கள் குறிக்கோலைப்பெறச்செய்யும்.

அக இருள் அழிக! ஆன்ம ஞானம் பெறுக!

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

காயத்ரி சித்தரின்

சித்த யோக பாடதீட்சை

36 பாடங்கள்

1. உடல்-மன ஓய்வும் பயனும்
2. சுவாசமும்-உயர் சித்திகள்
3. எளிய மனோசிகிச்சை
4. பிறப்பு நிறமும் - பேரின்ப பயன்களும்
5. தூக்கத்தில் சகல-சித்திகள்
6. ஆயுள் உறுதிக்கான அருங்காயகற்கள்
7. பேரறிவு பெறும் பெரும் சாதனை
8. திவ்விய ஞானமும் வாழ்க்கை வெற்றிகளும்
9. பிராணாயாமமும் பெரும் சித்திகளும்
10. சுயதீக்ஷைகளும்-சூக்ஷ்ம சக்திகளும்
11. குண்டலினி எழுப்பும் சாதனை
12. பரிணாமத்தை உயர்த்தி பராசக்தியை நெருங்கு
13. உட்புலன்களை வளர்
14. யோகியரின் உணவும் சுகாதாரமும்
15. ஹிப்னாடிச எளிய சாதனைகள்
16. பிரமிதப் பெரும் சக்திகள்
17. ஆவிகளின் தொடர்பும் அரும் பயன்களும்
18. உன் வருங்காலம் அறி
19. மானஸதிசை காட்டி
20. மரண பயம் தவிர்
21. திராடகத்திறன் சக்தி
22. பாவனா சிகிச்சை
23. தூங்காமல் தூங்கி சுகம் பெறு
24. பிரத்யாஹார பேறுகள்
25. உணர்ச்சிகளாலுறும் பயன்
26. தாரணையும், தனிச் சித்திகளும்
27. பிறர் மனம் புகுதல்
28. உள்ளொளியும், உயர் சாதனைகளும்
29. தியானமும் தினசரி பயன்களும்
30. தூரக் காட்சி
31. மனச் சோதனையும் பயனும்
32. சூக்ஷ்ம உடலைப்பார்
33. சிகிச்சைக் கிரணங்கள்
34. மனச் சக்தியால் வேண்டியதை பெறு
35. உடலை விட்டு வா
36. உன்னை அறிந்து உண்மை வளர்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

காயத்ரி சித்தரின்

ஆத்ம யோக ஞான பயிற்சிப் பாடம்

1. நீ யார்?
2. மனிதனின் அமைப்பு
3. ஆன்ம சுதந்திரம்
4. சூக்ஷ்மம் தான் உண்மை மனிதன்
5. சூக்ஷ்ம உடல்
6. சூக்ஷ்மமும், ஸ்துலமும்
7. சூக்ஷ்ம சாதனையின் தொடக்கம்
8. மனக்கண் செயல் பயிற்சி
9. கர்மாவும், வாழ்க்கையும்
10. கர்மாவை வெல்லும் வழி
11. நல்ல அறிவும் கெட்ட அறிவும்
12. அறிவின் துணை பெறல்
13. முக்காலமறிதல்
14. கால ஞானமும் சூக்ஷ்ம திருஷ்டியும்
15. சூக்ஷ்ம திருஷ்டி பயிற்சிகள்
16. வாழ்வின் குறிக்கோள்
17. விலங்குகளின் பரிணாமம்
18. வாழ்க்கைப் பட்டியல்
19. பாவனா சக்தி

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

காயத்ரி சித்தரின்

காயத்ரி பாடங்கள்

காயத்ரி பாடத்தால் கற்றுத் தரப்படும் பாடங்கள்

1,2,3, உபதேசம்

4. பிரபஞ்சம் காயத்ரிமயம்

5. காயத்ரி தேவி விஞ்ஞானம்

6. தெய்வ வஸியம்

7. காயத்ரியின் தெய்வ சக்திகள்

8. காயத்ரியின் அருள் விலாசம்

9. காயத்ரியும் உடல் மனத் தூய்மையும்

10. காயத்ரி சக்தி சோதனைகள்

11. காயத்ரியின் அட்சர தெய்வங்களும், பயன்களும்

12. தெய்வ காயத்ரிகள்

13. பெண்களும், காயத்ரியும்

14. காயத்ரி சுய சிகிச்சை

15. காயத்ரியும் - ஆறாதார விழிப்பும்

16. சாதனையும்-பக்குவமும்

17. இல்லற வேள்வி

18. காயத்ரியும் - பஞ்சகோமும்

19. உபவாச நிபந்தனை

20. உணவு கட்டுப்பாடு

21. பிராணமய கோச சாதனை

22. மனோமய கோச சாதனை திராடகம்

23. மனோமய-சப்த சாதனை

24. ரச சாதனை

25. கந்த-ஸ்பர்ச சாதனைகள்

26. விஞ்ஞான மய சாதனை ஞானமும்-விஞ்ஞானமும்

27. விஞ்ஞான மய கோச சாதனை

28. ஆனந்த மய கோசம்

29. பஞ்ச பூத தத்துவம்

30. பஞ்ச பூத சாதனை

31. மூன்றவைத்தைகள்

32. தனித்த ஆன்மாவின் செயல்

33. தூரியாவஸ்தை

34. காயத்ரி மய வாழ்வு

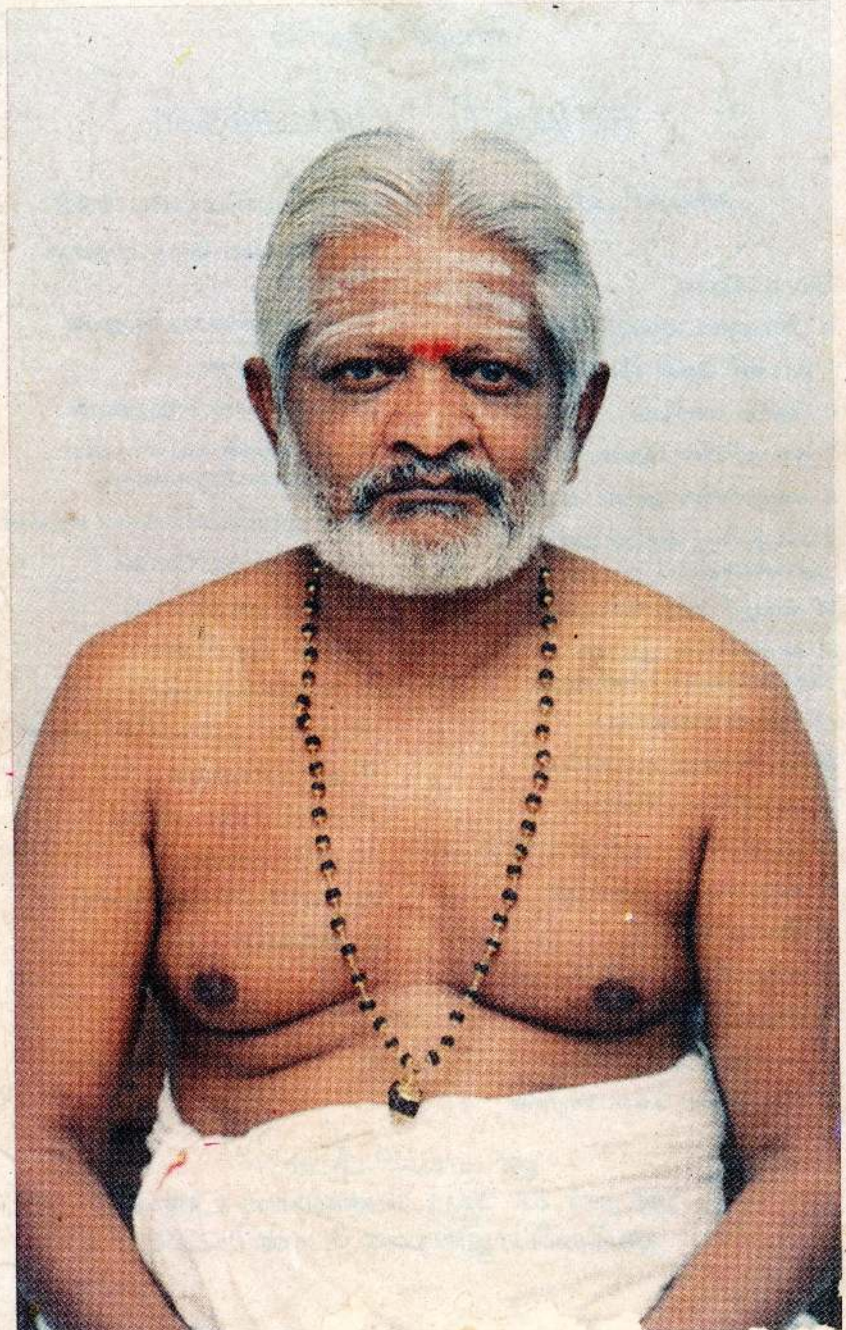
35. துரிய சாதனை

36. பயிற்சியின் குறிக்கோள்

37. தன்னறிவு

ஸ்ரீ காயத்ரி பீடம்
ஸ்ரீ நகர், 82 லேடி மெக்கலம்ஸ் ட்ரைவ்
நுவரெலியா,இலங்கை போன் 052/2609

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org



ஆர். [illegible]

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org