



# தியானம்

இக்கட்டுரை 1978ம் வருஷம் பூர்ச்சத்தியசாயி சேவா நிறுவனங்களின் உலக மன்ற அலுவலகத்தால் வெளியிடப்பட்ட "ஆத்மீக, கல்வி, சேவைத் திட்டங்களுக்கு பூர்ச்சத்தியசாயி சேவா நிறுவனங்களின் வழிகாட்டி" என்ற நூலிலிருந்து எடுக்கப்பட்டு அகில இலங்கை சத்தியசாயி சேவா நிறுவனங்களின் இணைப்புக் குழு வினால் மொழிபெயர்த்து வெளியிடப்படுகிறது.

Reprint — 1986

Inquiries to be addressed to  
The Coordinating Committee of  
Bhagavan Sri Sathya Sai Seva  
Organisations in Sri Lanka.

**Chairman:- S. Sivagnanam**  
14, (40) Wyman Road,  
Jaffna.

**Secretary:- M. Wanniyasekaram**  
53/29, Torrington Avenue,  
Colombo - 7.

கிடைக்கும் இடம்:-

இலங்கையிலுள்ள எல்லா  
பகவான் ஸ்ரீ சத்தியசாமி  
சேவா சமித்திகளிலும்,  
நிலையங்களிலும்.

விலை 1-50

“ஓம் சாயிராம்”

## தியானம்

ஸ்ரீசத்தியசாயி சேவா நிறுவனங்களின் விதிமுறைகளில், ஆத்மீகசாதனை என்னும் தலைப்பின்கீழ், தனியாக நடத்தும் சாதனையாகவும், பஜனை நிலையங்களில் கூட்டாக நடத்தும் சாதனையாகவும் “தியானம்” தரப்பட்டிருக்கிறது. ஒருவருடைய மனதை ஒருமுகப்படுத்துவதில் ஆரம்பமாகும் ‘தியான’மானது, உண்மையில் பிறர் கற்பிக்க வருவதொன்றன்று. ஒவ்வொருவரும் தானாகவே கற்றுக் கொள்ள வேண்டியது. இடைவிடாத முயற்சியும் ஆர்வமும் சேர்ந்த பயிற்சியின் பின்னரே ஒருவருக்கு மன ஒருமுகப்படுத்தலோ தியானமோ என்ன என்று புரியவரும். ஆரம்பக் கட்டத்தில் உள்ளோருக்கு ஏற்ற தியானப்பயிற்சி முறை கீழ்க்கண்டவாறு.

தியானத்திற்குப் புதியவர்களுக்கும், ஏற்கனவே தியானம் பயில்பவர்கள் தாங்கள் பொதுவாக பகவானுடைய போதனைகளில் சொல்லப்பட்ட வழிகளின்படி தியானம் செய்து வருகின்றனரோ என்பதைச் சரிபார்த்துக் கொள்வதற்குமாக, இந்த வழிமுறைகள் தரப்பட்டிருக்கின்றன. (சத்திய சாயி சேவா நிறுவனங்களின்) விதிமுறைகளில் ‘தியான’த்தின் முக்கியத்துவத்திற்குப் பெரும் இடம் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஆதலின், ஒவ்வொருவரும் தத்தமது அன்றாட வாழ்க்கையில் அதைப் புகுத்துவதற்குரிய வழிமுறைகளைத் தாந்தாமே வகுத்துக் கொள்ள வேண்டும். விரைவான முன்னேற்றத்தை எய்த விரும்புவோர் ஒரு நெறிமுறையைக் கைக்கொண்டு தியானம் செய்ய வேண்டும். அத்துடன் பிரதி தினமும் குறிப்பிட்ட ஒரே நேரத்தில், இடத்தில் குறிப்பிட்ட ஒரே ஆசனத்திலிருந்து (உ-ம்: பத்மாசனம்) “தியானம்” அப்பியாசிக்க வேண்டும்.

ஒவ்வொரு நிலையத்திலோ, அல்லாவிடில் மாவட்ட ரீதி

யில் அல்லது மானில ரீதியிலோ (இயக்கத்தின் முகாமைக் காரரின் வசதிக் கேற்ப) அவ்வப்பிராந்தியத்தில் வழங்கும் பாஷையில், 'தியானத்'தைப் பற்றிய அறிவுரைகள் "நாடா வில்" ஒலிப்பதிவு செய்து வைத்துக் கொள்வது விரும்பத் தக்கது. அடியார்களுக்குத் தாங்கள் இந்த ஆத்மீக அப் பியாசத்தில் போதிய ஆட்சிபெறும்வரை இந்த ஒலிப்பதிவு நாடாவில் தரப்பட்ட வழியில் தியானத்தைப் பயின்று வருவது உதவியாயிருக்கும். இப்பேர்ப்பட்ட ஒலிப்பதிவு நாடாக்கள் வருஷம் இரண்டிற்கு மேற்பட்ட காலமாக இயங்கிவரும் பஜனை நிலையங்களில் (இந்தப் பயிற்சியின்) ஆரம்ப காலங்களில் உபயோகிக்கப்படலாம்.

## தியானம் எதற்காக?

ஒவ்வொரு மனிதனும் அவனுடைய வாழ்வின் ஒவ்வொரு க்ஷணத்திலும், சம்பவங்கள் மனித அவனுடைய உலகத்தோடு சம்பந்தப்பட வேண்டியிருப்பது உயிர்வாழ்வின் தவிர்க்க முடியாத ஒரு நியதியாகும். ஏனெனில், மனிதன் உயிரோடிருக்குமட்டுப் புறஉலகில் ஜீவர்களோடும் பொருள்களோடும், அவையாவும் இருக்கும் "சூழ்நிலைகள்" என்று சொல்லத்தக்க பல்வேறு அமைவுகளோடும் சம்பந்தப்பட வேண்டியது தவிர்க்க முடியாததொன்று. "இந்தச் சூழ்நிலைகளை", திறமையுடன், அதாவது விரைவாக' எடுக்கப்படும் முடிவுடனும் உறுதியான சித்தத்துடனும், தளப்பமற்ற மனோபாவத்துடனும் மெய்யான விளக்கத்துடனும் (மனிதன்) எதிர்கொள்வானாயின், வாழ்வின் எந்த ஒரு நிலைமையும் அவனை முறியடித்து அடிமைப்படுத்த முடியாது. ஆயின், மனிதனோ துர்அதிஷ்டவசமாய், தன் சூழ்நிலைகளின் கோரப் பார்வைகளுக்குக் கண்கொடுக்க முடியாமல், அவற்றால் தாக்கப்படுபவனாய் வாழ்க்கையின் பயமுறுத்தலுக்குத் தன்னை அடிமையாக விட்டு விடுகிறான். இன்றைய உலகில் மனித சமுதாயத்தைப் பீடித்திருக்கும் துர்ப்பாக்கியம் இதுவே. மிகவும் முன்னேற்றமடைந்திருக்

கும் விஞ்ஞானத்தினாலும் தொழில் நுட்பத்தினாலும் பெறப் பெற்ற எல்லா முன்னேற்றங்களினதும் விளைவாக வெளகீசுக வசதிகள் யாவும் பெற்றிருந்தும், மனிதனிடத்தில் சந்தோஷமும் சாந்தியும் கிடையாது. மக்கள் தங்கள் துன்பம் கவலைகளை மறந்து போவதற்காகப் போதை வஸ்துக்களுக்கு அடிமையாகி வருகிறார்கள். அவையாவும் மனிதனின் உறுதியற்ற மனநிலையைக் குறிக்கின்றன.

இத்தகைய நிலையில், (மனிதனுக்கு) வாழும் நெறியை விளக்குகின்றதான மாபெரும் போதனா நூல்களைப் படிக்க வேண்டியது மிகுந்த அவசியமாகிறது. இப்போதனா நூல்கள் உபநிஷத்துக்கள், விவிலிய நூல், குர்ஆன் முதலாய உலக வேதங்களாகும். இவை எல்லாவற்றிலும், ஒவ்வொரு தனிமனிதனும் (சத்தியமாகிய) மெய்ப்பொருளுடன் இணையவும், தன் அடக்கமும் தன் உள்இயல்பான இனிய தன்மையுமாகிய தெய்வ முது சொத்துக்களை அடையவும், வேண்டியதான அறிவும் நெறிமுறைகளும் கூறப்பட்டிருக்கின்றன. மேலும், இந்த வேதங்களைத் தந்த மகாபுருஷர்கள், “தன்னை வென்றவன் ஐகத்திற்கே தலைவனாவான்” என்று பறை சாற்றுகிறார்கள். இத்தன்மைத்தான தன்னடக்கத்தைப் பெறுவதற்கு எமது உபநிஷத்துக்களிலே பல்வேறு வழிகள் சொல்லப் பட்டிருக்கின்றன. இவை எல்லாவற்றிலும் “தியான” மார்க்கமே, மிகவும் உயர்ந்ததாகக் கணிக்கப்படுகிறது.

## தியானம் என்பது யாது?

இந்து தத்துவ சாஸ்திரத்தின் மேதைகளாயிருந்த எங்கள் மகரிஷிகள் “தன்னையறியும் சாஸ்திரம்” என்று கூறப்படும் இந்தத் தியான சாஸ்திரத்தின் துணைகொண்டே மனிதனின் ஆத்ம-ஜட அமைப்பை ஆராய்ந்தார்கள். அவர்கள், மனித உருவமானது ஸ்தூல உடல், சூக்கும உடல், காரண உடல் எனப்படும் மூன்றும் ஒன்றுகூடி இணைந்த ஒரு அமைப்பே என்று விளக்கினார்கள். இதில், தெய்வீகப்

பொறியாகிய ஜீவ தத்துவம் “ஆத்மா” என்று சொல்லப்படும். இது, வேறுபடும் ஜடத்தன்மை உள்ளதான மேலே சொல்லப்பட்ட மூன்று உடல்கள் அல்லது படைகளினால் சூழப்பட்டதாகக் கருதப்படும். வெளிமுகப்பட்ட “ஸ்தூல சரீரம்” அன்னமயகோசம் (உணவிலானது), பிராணமயகோசம் (வாயுக்களாலானது) என்னும் இரண்டினாலும் ஆனது. இதனிலும் சூக்குமமான (மனத்திலுடைய உறை) மனோமயகோசமும், இதிலும் அதிகுக்குமமான (புத்தியினுடைய உறை) விஞ்ஞானமயகோசமும் சேர்ந்தது “சூக்கும சரீரம்” என்று பெயர் பெறும். இந்தச் சூக்கும சரீரத்துக்கு அப்பால் உள்ளது “காரண சரீரம்” அல்லது “ஆனந்தமயகோசம்” என்பது. இந்த ஐந்து கோச அமைப்பில் உள்ளீடாகவும் அதிகுக்குமமானதுமான ஆத்மாவே ‘ஜீவ’ஸ்தானமாகும். இவை யாவும் சேர்ந்ததே ‘மனிதன்’ எனப்படும் ஆத்ம-ஜட உருவாகும். ஒரு மனிதனிடம் தென்படும் உணரும்-அறிவு (Consciousness) அவனுடைய இந்த ஐந்து கோசங்களினது அதுவும் விசேஷமாக மனோமய, விஞ்ஞானமய கோசங்களினது நிலைமையைப் பொறுத்ததாயிருக்கும். இவ்வுலகில் ஒவ்வொரு மனிதனும் தன்னுடைய இருதயஸ்தானத்தில் அடங்கிக் கிடக்கின்ற தன்மைகளும் நாட்டங்களுமாகிய வாசனாமலப் பொதியுடனேயே பிறவியெடுக்கிறான்.

முந்திய ஜென்மங்களிலும், இந்த ஜென்மத்திலும் நாங்கள் இயற்றிய பலதரப்பட்ட கர்மங்களின் பிரதிபலிப்பாக, எங்கள் காரண சரீரத்தில் நாங்கள் விதைத்த வித்துக்களே இந்த வாசனைகளாகும்.

ராக, துவேஷ, பாக்கியங்களினால் நாம் நம்முடைய முற்பிறவிகளெல்லாவற்றிலும் செய்து எஞ்சி நின்ற சஞ்சிதவினைகள், எங்கள் அறிவுணர்வுகளின் (Consciousness) அதி ஆழத்தில் வித்துக்களாக, சக்தி உள்ள வாசனைகளாக அடங்கிக் கிடக்கும். மனிதன் தன்னிடத்தில் உள்ள வாசனாமலங்களைச் சமையச் செய்வதற்குரிய சூழ்நிலையையும்

சந்தர்ப்பத்தையும், இயற்கை அன்னையின் கருணைக்கரம் தந்துதவி, மனிதனை கடவுளை-அடைந்த நிலையை எய்தச் செய்கின்றது.

நிகழ்கின்ற ஒவ்வொரு (பிரதிபலனாகவரும்) கர்மத்திற்கும் கட்டாயம் ஒரு முதற்காரணம் இருக்க வேண்டும் அதாவது, இப்போ நாம் இயற்றும் எல்லாக் கருமங்களும் ஏற்படுவதற்குரிய காரணம், முன் செய்த கர்மங்களே (அதாவது வாசனைகளே) அன்றிவேறன்று. இந்த வாசனைகள் (நம்) உள்ளிருந்து கிளம்பி ஜாக்கிர அவஸ்தை என்னும் புற உணர்வு நிலையை அடையும்பொழுது மாத்திரமே, நம்மால் இவ்வாசனைகளைச் செயலிழக்கச் செய்து அற்றுப்போகச் செய்ய முடியும். இந்த வாசனைகள் உருவெடுக்கும் போது, முதலில் எங்கள் மனத்தில் எண்ணங்களாக உதிக்கின்றன. இந்த எண்ணங்கள் நம் ஸ்தூல உடம்பில் கர்மங்களாகச் செயல்படுகின்றன. வாசனைகள் இருக்கும் வரை எண்ணங்கள் உதிக்கும். அந்த எண்ணங்களை, அவற்றின் விளைவான கர்மங்கள் தொடரும். வாசனைகள் எண்ணங்களைப் பிறப்பிக்கும். எண்ணங்கள் கர்மங்களை வருவிக்கும், கர்மங்களின் மூலம் 'ஆகியவாசனைகள் நிர்மூலமாக்கப்பட்டுவிட்டால், ஒருவரிடத்தில் கர்மங்களோ எண்ணங்களோ நிகழாது போய்விடும். இதன் காரணமாகவே, 'பூரணத்துவம்' அடைந்த நிலையைப்பற்றிப் பேசும் பொழுது, காரண சரீரத்தைப் பொறுத்த அளவில் "வாசனாமலம் நீங்கிய" நிலையென்றும், சூக்கும சரீரத்தைப் பொறுத்த அளவில் "எண்ணங்கள் நாசமடைந்த" நிலை என்றும், ஸ்தூல சரீரத்தைப் பொறுத்த மட்டில் "செயல் அல்லது கர்மங்களற்ற" நிலை என்றும் விளங்கிக் கொள்கிறோம். உண்மையில் இம்மூன்றும் ஒரே சத்தியத்தையே குறிக்கின்றன. சத்தியத்தில் வாசனையேது, கர்மமேது? எண்ணங்களேது? எண்ணங்களின் உறைவிடமான வாசனைகளேது? ஆதலின் மனிதன் எண்ணங்களின் ஊற்றும் வாசனைகளின் விழைவும் சூறைக்கும் நோக்கத்துடன் தன்னுடைய செயல்களை (கர்மங்களை) அடக்கியும் நெறிப்

படுத்தியும் இயற்றுவதில் தான், ஈடேறும் வழியுண்டு. இந்த வெற்றி நமது உடல், மனம், புத்தியாகிய மூன்று உபகரணங்களினதும் துணைகொண்டன்றி எய்த முடியாது.

வாசனைகள் இருக்கும்வரை அவை எங்கள் உணர்வில் ஜாக்கிர ஸ்வப்பனாவஸ்தைகளில் (அதாவது விழிப்பு, கனவு நிலைகளில்) மாத்திரமே வெளிப்படுகின்றன. கனவில், ஒரு வன் தன்னுடைய ஸ்தூல சரீரம் அமைதியாய்க்கிடக்க, உடலைக்கொண்டு ஒரு கருமமும் செய்யாத தகைமையுடைய நிலையிலே வரையறை உள்ள கனவுலகத்தில் சஞ்சரித்து அதன் அனுபவங்களிலெல்லாம் அழுந்துகிறான். மனிதனுடைய ஸ்தூல உடலிலே, விழிப்பு நிலையான ஜாக்கிராவஸ்தையிலே தான் ஒருவனுடைய வாசனைகள் பூரணமாக உருவெடுக்கின்றன. இதிலிருந்து நாம் அறிந்து கொள்வது யாதெனில் நாம் புற உலகில் இயற்றும் எல்லாக் கர்மங்களுக்கும், நமக்குத் தெரியாத, ஆனாலும் தீர்க்கமான முதற் காரணங்கள் உள என்பதே, நாம் நல்ல, தீய, பாபமான கர்மங்களை இன்று புரிகின்றோம். இதற்குக் காரணம், நம்முன் ஜென்மங்களிலிருந்து நம்மை வந்தடைந்த வாசனாமலங்களின் தன்மையே. இந்த வாசனைகளைக் கர்மம் செய்யாது விடுவதனால் தானும் அடக்க முடியாது. ஆகையால் எங்களிடம் நிலைகொண்டிருக்கும் வாசனைகளிலிருந்து எண்ணங்கள் எழுகின்ற சமயத்தில் நம்மிடத்திலுள்ளதான “விவேகம்” என்னும் கருவியின் துணைகொண்டு எமது கர்மங்களை அடக்கி வழிப்படுத்த முடியும். ‘தியானம்’ என்னும் சாதனையினால் மட்டுமே இந்த “விவேகத்தில்” திறமை எய்த முடியும். இது வேதங்களில் சொல்லிய முறைப்படி எங்கள் மனதாலும் புத்தியாலும் எய்தப்படும். எங்கள் (மெய்கண்ட) மகரிஷிகள், எங்கள் எண்ணங்களை அடக்கவும் கட்டுப்படுத்தவும், அவைகளின் தன்மையையும் அவைசெல்லும் திக்கையும் மாற்றிவிடவும், அவைகளின் அளவைக் குறைக்கவுமே “தியானம்” என்னும் இந்த நுட்பவழியை எமக்குக் கற்பித்திருக்கிறார்கள்.

## தியானம் செய்யும் முறை

1. தியானத்திற்கு உவந்த நேரம் ப்ரம்மமுகூர்த்தம் என்று அழைக்கப்படும் காலை 4 மணிக்கும் 6 மணிக்கும் இடையாகவுள்ள நேரம் - இரவில் நல்ல உறக்கத்தின் பின் உள்ளதாதலால், இந்நேரத்தில் மனம் மிகக் கூடிய சாத்வீக நிலையில் இருக்கும்.
2. ஒரு தகுந்த இடத்தைத் தேடிக்கொள்ள வேண்டும். பூஜை அறையாயின் உவந்தது. அங்கே ஒரு பாய் விரித்து அதன்மேல் மிருதுவானதும் சுத்தமானதுமான ஒரு துணியை விரிக்கவேண்டும் எதிரே ஒரு விக்ரக மாவது, இஷ்டதெய்வத்தினுடைய அல்லது பகவான் பாபாவினுடைய படமாகுதல் அல்லது ஒரு சுட ராகுதல் வைக்க வேண்டும். அந்த விக்ரகமோ, படமோ சாதகர் உட்கார்ந்திருக்கும்பொழுது அவருடைய கண்மட்டத்தில் இருக்கவேண்டும்.
3. சாதகர் விக்ரகத்தை பார்த்து இருக்கவேண்டும், அத்துடன் அவர் கிழக்கு அல்லது வடக்கு முகமாயும் இருக்கவேண்டும்.
4. ஜபம், தியானம் ஆரம்பிக்குமுன் இறைவனைச் சில ஸ்லோகங்களால் அல்லது கீர்த்தனங்களால் தோத்திரம் செய்ய வேண்டும். இத்தகைய வழிபாடு சாதகருக்கு அவர் சித்தியெய்தும் தகைமையை நன்களிக்கும்.
5. முடிந்த வரையில் பத்மாசனத்தில் அல்லது வேறு வச தியான ஆசனத்தில் அமர்ந்து, முதுகின் முள்ளந்தண்டு வசதியாய் எவ்வளவு நேராக வைத்திருக்க முடியுமோ அப்படி அமர்ந்து, யோகமுத்திரையில்-அதாவது பெரு விரலும் முதல்விரலும் சேர்ந்த நிலையில் கைகளைத் தொடையில் வைத்துக் கொண்டு-இருக்கவேண்டும்.

6. இங்ஙனம் ஆயத்தப்படுத்திக் கொண்டதும் சாதகர் தன் இஷ்டதெய்வத்தின் திருவுருவத்தை முழு அன்புடனும் பக்தியுடனும் கிறிதுநேரம் உற்றுநோக்க வேண்டும். இஷ்ட தெய்வத்தின் உருவம் மனக்கண்ணில் பதிந்ததும், ஊனக்கண்களை மூடிக்கொண்டு தியான நிலையில் அமையவேண்டும்.
7. தாழ்ந்த குரலில் சில தடவை "ஓம்காரம்" சொல்ல வேண்டும்.
8. கழுத்து, தோள்கள், கைகள், நெஞ்சு, வயிறு தொடைகள், முழந்தாழ்கள், கீழ்க்கால் தசைநார், பாதங்கள் என்ற ஒழுங்கில் உடம்பின் இவ்வங்கங்களை ஒவ்வொன்றாய் மானசீகமாய் அழுத்தி ("மசாஜ்" செய்து) தளர்த்திக் கொண்டு வரவும். உடலின் இவ்வறுப்புக்களினூடாய் மேலிருந்து இறங்கி வருவதாய் எண்ணங்களைச் செலுத்தி ஒவ்வொரு அங்கங்களினதும் தசைநார்களை யும் கவனமாய்த் தளர்த்தி அழுத்த ("மசாஜ்" செய்ய) வேண்டும். இது "எண்ணங்கள் மூலம் மசாஜ்" என்ற முறையாகும். இந்தத் தளர்த்திய நிலையில் சாதகன் தான் தன் உடலுணர்ச்சிக்கு அப்பால் சென்று விட்டதாய்க் காண்கிறான்.
9. அடுத்தது, குழப்பத்தின் ஊற்றுகவுள்ளதான மனம். அதிலே நாள்தோறும் நம்மிடம் மேலோங்கி நிற்கும் எண்ணங்களும், ஆசைகளும் எழுந்து அலைமோதும், அத்தகையதான எண்ணங்களையும் ஆசைகளையும் எழுவிட்டு அவற்றைத் தாமாகவே ஓயவிடவேண்டும். ஏற்கனவே வந்திருக்கும் இவைகளை ஓய்ந்துபோக விடுவதோடு நிறுத்திக் கொண்டு சாதகன் புது எண்ணங்களும் அதன் விளைவாய் எழும் புதுக்குழப்பங்களும் உண்டாகுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்வதில் மிகுந்த ஜாக்கிரதையாயிருக்க வேண்டும்.

10. இந்தச் சமயத்தில் புத்தி (விவேகம்) யானது உறுதியாய் நின்று வந்து போகின்ற எண்ணங்களைப் பற்றற்று உற்று நோக்கிக் கொண்டிருக்க வேண்டும். இந்த முறையைத் தான் “எண்ணங்களின் அணிவகுப்பு” என்று அழைப்பது. கூர்ந்த புத்தியுடன் “அவதானி” யென்ற நிலையில் நின்று செயல்படுவது இது. இது 2 அல்லது 3 நிமிஷம் செய்ய வேண்டும்.

11. “எண்ணங்களின் அணிவகுப்பிற்கு” அடுத்தாற்போல் செய்ய வேண்டிய பயிற்சி பின்வருமாறு;

சாதகர் தன்னுடைய உள் உணர்வினுள்ளே ஒரு பாரிய இருட்பரப்பை மனக்கண்முன் தெரிவதாய்க் கற்பனை செய்து கொள்ள வேண்டும். அந்த இருட்பரப்பின் தூர எல்லையில் ஒரு ஜோதியின் சிறிய ஆரம்பம் தெரிவதாய்க் கற்பனை செய்து கொள்ள வேண்டும். அந்த ஜோதி மெல்ல மெல்ல, சாதகரை நோக்கி வருவதாகவும் அங்ஙனம் அணுக அணுக அந்த ஜோதியின் அளவு வளர்ந்து வருவதாகவும் அத்துடன் அதன் பிரகாசமும் அதிகரித்து வருவதாகவும் மனக்கற்பனையினால் காண வேண்டும். சாதகருக்கு நேரெதிரே அந்த ஜோதி வந்து நிற்கும் போது அது ஒரு நீள்வட்டமுடையதாகவும் பிரகாசமான நீலநிற வெளிச்சம் கொண்டதாகவும் காணவேண்டும்.

12. இந்த ஜோதிக்குள் பகவான் பாபா ‘ஆசீர்வாத’ நிலையில் வலதுகரத்தை உயர்த்தியபடி நிற்பதாய்க் கற்பனை செய்ய வேண்டும். இந்த மனப்படலத்தில் உள்ள பகவானின் தோற்றத்தை ஆழ்ந்த பக்தியுடன் உச்சி நின்று பாதம்வரை உற்று நோக்கியபின் மனத்தினால் அவருடைய தாமரைத்தாழ்களில் சாஷ்டாங்க நமஸ்காரம் செய்ய வேண்டும்.

13 பின் ஜோதியிலிருந்து உருவெடுத்த பகவான் ஜோதியினுள் மறைந்து விட்டதாகக் காணவேண்டும்.

14. இப்பொழுது இந்த ஜோதி உருவத்தில் சிறிதாகி வந்து புருவமத்தியினூடாகப் புகுந்து சிரசின் மத்திக்குச் சென்று, அங்கிருந்து முள்ளந்தண்டின் வழியாய் நழுவி இருதயத்தினுட் புகுகின்றது—(ஆத்ம இருதயம் மார்பின் நடுவிற்கு சிறிது வலப்புறத்தே உள்ளதாகக் கொள்ளப்படுகிறது).

இருதயத்தினுள் இந்தத் தெய்வீக ஜோதி இருக்க, தெய்வீக ஜோதியால் உடல் முழுமையும் மூழ்கி இருப்பதாகவும், பிரகாசம் பொருந்திய தெய்வீகக் கிரணங்கள் எல்லா அங்கங்களினின்றும் வெளிச்செல்வதாயும் சாதகன் உணரவேண்டும்.

15. இந்த நிலையில், சாதகன் தனக்கு உடல்நோய் ஏதும் இருப்பின் அவை யாவும் மாறிவிட்டதாகவும், எல்லாப் பாவங்களும் நீக்கப்பட்டதாகவும் அவனுடைய எல்லாவாசன மலங்களும் முற்றாய் எரிந்துவிட்டதாயும், தான், பரிசுத்தனாயும், நீத்தியனாகவும், ஆனந்தனாகவும் இருப்பதாகவும் மனதில் உணரவேண்டும்.
16. இந்த அப்பியாசத்தின் பின்னரே சாதகர், ஜபம், தியானம் செய்வதற்குரிய தகுதியைப் பெறுகிறார். இஷ்ட தெய்வத்தின் உருவத்தை மனதில் கொண்டு, மந்திரம் மானசிகமாய் ஜெபிக்கப்படல் வேண்டும். மந்திரம் மனத்தினுள் ஜெபிக்கப்படும்போது நாவோ, உதடுகளோ அசையலாகாது.
17. ஏதாகிலும் ஒரு குறிப்பிட்ட மந்திர உபதேசம் இதுவரை பெறாத சாதகர்கள் பகவான் ஸ்ரீசத்யசாயிபாபாவினுடைய எந்த ஒரு தோற்றத்தையாயினும் மனக்கண்முன் வைத்துக் கொண்டு “ஓம் சாயிராம்” என்னும் மந்திரத்தை ஜெபிக்கலாம்.
18. இப்படி ஜெபிக்கும்பொழுது பகவான் பாபாவிடம் பக்தியும் அன்பும் செல்வதாய் உணரப்பட வேண்டும். அத்தோடு, பகவானின் ஒரு குறித்த கோற்றங்களைக்

தேர்ந்தெடுத்துக் கொண்டால் அதை ஒரு பொழுதும் மாற்றலாகாது. இங்ஙனம், சாதனை குறித்த நேரத்திலும் இடத்திலும் ஒழுங்காகவும், விடாமலும் நடத்திவரவேண்டும்.

இம்மந்திர உச்சாடனத்தோடு கூடிய ஜபமே மனதில் சதா மாறிமாறி ஒடிக்கொண்டிருக்கும் எண்ணங்களைக் கட்டுப்படுத்தி அவற்றைக் குறிப்பிட்ட ஒரே ஒரு எண்ணத்தில் குவிய வைக்கும் பயிற்சியாகும். ஜபம் இத்தன்மைத்த பயிற்சியைத் தந்துதவ, தியானமோ உண்மையில், ஒருவழியில் செல்கின்ற எண்ணத்தொடர்பில் லயமடையச் செய்து கொண்டு வேண்டாத பிற எண்ணங்களையும் விலத்தி விடுகின்றதோர் கலையாய அமையும். மந்திர ஜபம் செய்யும் வரை மனதும் புத்தியும் இருக்கும். ஏனெனில் மனமே அந்த எண்ண ஓட்டம். புத்தியே ஒரு எண்ணத்தையும் இன்னொரு எண்ணத்தையும் வேறுபடுத்தி அறியும் கருவி. ஜெபம் ஒருமுகப்பட்டு நிலைப்படும் பொழுது சாதகன் ஜெபம் சொல்லுவது தானாகவே நிறுத்தப்பட்டுவிடும் சமயம் ஒன்று ஏற்படும். அந்நேரத்தில் - எண்ணங்கள் அற்ற நிலையினால் ஏற்படும் அந்த அமைதியில் - மனமாவது புத்தியாவது இருக்காது. அத்தகைய ஆழ்ந்த அமைதியிலேயே தியானம் செய்பவன், தியானப்பொருள், தியானிக்கும் செயல், மூன்றும், ஒரே நித்தியானந்த அனுபவத்தில் ஒருங்கும். இது கடவுளை அடைந்த நிலையாகும்.

“ஜெய் சாயிராம்”



Digitized by Noolaham Foundation.

---

கொடுஷல் அச்சகம், யாழ்ப்பாணம்.