

PUBLIC LIBRARY
PUBLIC LIBRARY
JAFFNA

பொது நூலகம்
19 MAR 2021
பொது நூலகம்
JAFNA

யோக வாழ்வு

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



யோக வாழ்வு

News Letter from Annamalai University Canada Campus
M.Sc Yoga Students



For More info: murales31@yahoo.ca
Phone: 647-234-3471

செய்திக் கடிதம்

News Letter

International Yoga Day

Yoga is a physical, mental, and spiritual practice or discipline that originated in India. On December 11 in 2014, the United Nations General Assembly declared June 21st as the International Day of Yoga. The declaration came after the call for the adoption of June 21st as International Day of Yoga by Indian Prime Minister, Mr. Narendra Modi during his address to UN General Assembly on September 27, 2014 wherein he stated: "Yoga is an invaluable gift of India's ancient tradition. This tradition is 5000 years old. It embodies unity of mind and body; thought and action; restraint and fulfilment; harmony between man and nature; a holistic approach to health and well-being. It is not about exercise but to discover the sense of oneness with yourself, the world and the nature."

When proposing the date, Prime Minister Modi said that the date was the longest day of the year in the northern hemisphere, having special significance in many parts of the world. From the perspective of yoga, the Summer Solstice marks the transition to Dakshinayana. The first full moon after Summer Solstice is known as Guru Purnima. Lord Shiva, the first yoga practitioner (Adi Yogi) is said to have begun imparting the knowledge of yoga to the rest of mankind on this day and became the first guru (Adi Guru). Dakshinayana is also considered a time when there is natural support for those pursuing spiritual practices.

Sri Sri Ravi Shankar lauded the efforts of Narendra Modi and said Official recognition by the UN would further spread the benefit of yoga to the entire world. Sri Ravi Shankar said, "Yoga makes you like a child again. When there is yoga and vedanta, there is no lack, impurity, ignorance and injustice. We need to take yoga to the doorstep of everyone and free the world of misery."

International Day of Yoga



June 21

சூரிய நமஸ்காரம்

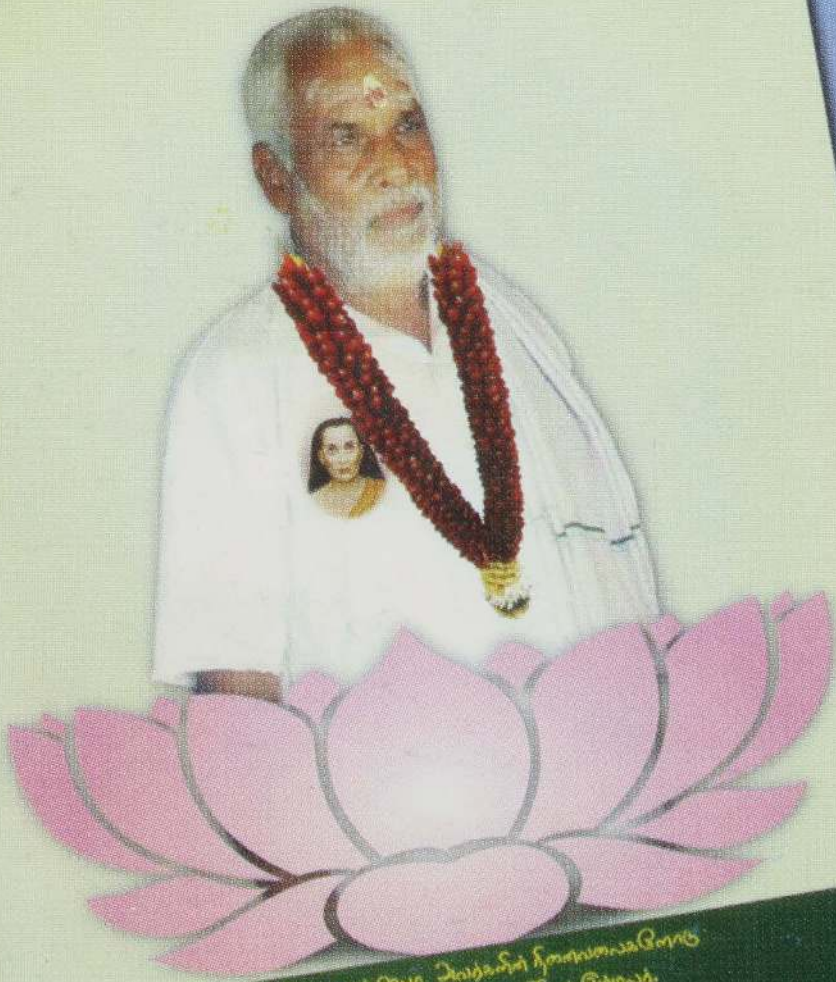
மனித வாழ்க்கை வளமும் நலமும் பெற்று இறைவனோடு லக்கியம் ஆக வேண்டும். ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் இறைவன் உண்டு. இதை விஞ்ஞானத்தால் நிரூபிக்க முடியாது. அதற்காக ஆகச்சூரியன் இல்லை என்றும் கூற முடியாது. அகத்தும் புறத்தும் அறிந்தும் அறிய முடியாமையாலும் உயிர்களுக்கு ஆதாரமாக விளங்கும் ஒளிப்பொருளே சூரியன் ஆகும்.

அத்தகைய முக்கியத்துவம் வாய்ந்த சூரியனை வழிபடுவதன் மூலம் உடலுக்கும் மனத்திற்கும் ஆரோக்கியம் கிடைக்க வேண்டும். அதற்கென்றே உருவாக்கப்பட்ட ஆசனமே சூரிய நமஸ்காரம் ஆகும்.

சூரிய நமஸ்காரம் யோகாசனத்தையும் பிராணாயாமத்தையும் இணைக்கிறது. சிதது உடலைத் தளர்த்தி, தொடர்ந்து செய்யக்கூடிய ஆசனங்களுக்கும் பிராணாயாமத்திற்கும் நம்மைத் தயார் படுத்துகிறது. இதை சூரிய உதயத்தின் போதும் அஸ்தமனத்தின் போதும் செய்யலாம். சூரியநமஸ்காரம் இரண்டு முறைகளில் செய்யப்படுகிறது. ஒரு முறையில் 10 படிக்கும் மற்றையதில் 12 படிக்கும் உள்ளன. ஒவ்வொரு பிடி மந்திரங்கள் உள்ளன. இதை ஆசனத்தோடு சேர்த்து மனதில் எளவில் கொண்டே செய்ய வேண்டும். கண்களை மூடிய படியே செய்ய உடலுக்கும் உள்ளத்திற்கும் நன்மை கிடைக்கும்.

யோக வாழ்வு

Yoga Magazine



647-234-3471

647-234-3471

647-234-3471

PUBLIC LIBRARY
JAFFNA

உ

PUBLIC LIBRARY
JAFFNA

யோக வாழ்வு

- அக யாத்திரை -

ஆத்மா - ஒன்று

வாழ்வு - 03

சர்வதேச யோகா தினத்தை முன்னிட்டு,
யோகா பற்றிய விழிப்புணர்வை ஊட்டக்கூடிய,
யோகியர் பரின் ஆக்கங்கள் அடங்கிய இதழ்.

இதழாசிரியர் குழு
திரு. நவரத்தினம் முரளிதரன்
திரு. கந்தப்பு இறைவன்

வெளியீடு
கிரியா பாபாஜி அன்பகம்
கனடா
yogavaazhvu@yahoo.com / muralee31@yahoo.ca
21.06.2019

யொருளடக்கம்

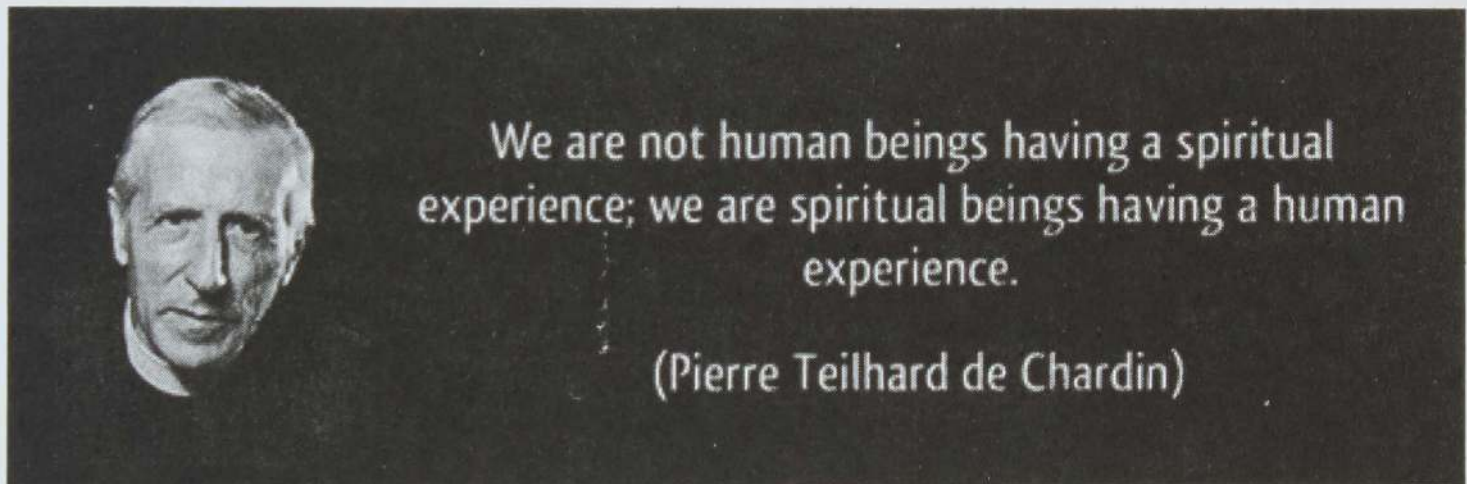
01. சர்வதேச யோகா தினத்தில் மலரும் இவ்விதழ்.....	03
02. திருமந்திரத்தில் அட்டாங்க யோகத்தின் வகிபாகம்	05
03. 'எண்ணத்தின் ஆற்றல்'	13
04. சூரிய வணக்கம் அல்லது சூரிய நமஸ்காரம்	25
05. பிரணாயாமம் ஓர் அறிமுகம்	32
06. பிரணவச் சொல்லும் வாழ்வியலும்	40
07. உணர்வின் நான்கு நிலைகள்	50
08. யார் இந்த சித்தர்கள்	52
09. திருமந்திரத்தில் கரு உருவாக்கம்	56
10. திரு.ஜெயராஜன் சிவலிங்கம் - நேர்காணல்	66
11. ஓம் கிரியா பாபாஜி யோக ஆரண்யம்	70
12. திருமூலர் யோக அறச்சாலை	72
13. நிழற்படங்கள்	
14. பாபாஜியின் கிரியா யோகம்	73
15. ஒரு யோகியின் சுயசரிதம்	79
16. பாபாஜியின் கிரியா யோகாவின் எளிய விளக்கம்...	83
17. The Concepts of Babaji's Kriya Yoga	85
18. ஆத்மீகத் துறையில் வெற்றிகாண	87
19. Thirumular as Guru	89
20. Interview with Marshall Govindan	104

சர்வதேச யோகா தினத்தில் மலரும் இவ்விதழ்.....

ஜூன் 21 ஆம் நாள் மலரும் இவ்விதழ், யோகக் கலையில் இணைந்து கொள்ள வேண்டியதன் அவசியத்தை உணர்த்திச் செல்லவும், அறியாமை இருள் அகலவும் சிறிதளவேனும் உதவினால், அதுவே இவ்விதழின் பயன் எனலாம்.

‘யுஜ்’ என்ற சமஸ்கிருத வார்த்தையில் இருந்து பிறந்த ‘யோகம்’ இணைத்தல் எனப் பொருள்படுகிறது. ஜீவாத்மாவை பரமாத்மாவுடன் இணைத்தல் யோகம் எனப்படும். பதஞ்சலி முனிவரின் ‘யோக சூத்திரத்தின்’ இரண்டாவது சூத்திரம், “யோக: சித்த விருத்தி நிரோத:” என்கிறது. ‘மனத்தின் விருத்திகளைக் தடுத்தலே யோகம்’ என்பதே இதன் பொருள். ஆத்மாவைத் தேடியோர் உள்ளக யாத்திரையே யோகம்.

பிரெஞ்சு தத்துவஞானியும் மதபோதகருமான Pierre Teilhard de Chardin அவர்களின் கூற்று இது.....



யோக மார்க்கத்தில் செல்ல வேண்டியதன் தேவை முன்னெப் பொழுதும் இல்லாத வகையில் பலராலும் உணரப் படுகிறது. கஸ்தூரி மான், தன் அடிவயிற்றில் உள்ள பையில் இருந்து வாசனை வருவது தெரியாமல் வெளியில் மணம் வருவதாகக் கருதித் தேடி அலையும். அது போலவே நாமும், இன்பம் புறவுலகில் இருப்பதாக நினைத்து அலைகிறோம். கிடைக்காத போது துன்பத்தில் துவழ்கிறோம். அமைதி, சமாதானம், உரிமை எல்லாம் வெளியில் இருந்து கிடைக்கும் என்று எதிர்பார்த்து இழந்தது ஏராளம். தம்முள் ஒளிந்துள்ள கஸ்தூரி மணத்தை, ஆனந்தத்தை உணர்ந்த சமுதாயம் ஒன்றே, முன்னேறிய சமுதாயமாகக் கருதப்படும். ஆனால் நம்

முன்னோர்கள், சித்தர்கள் நமக்களித்த யோகக்கலையின் பெருமை அறியாமல் இருக்கிறோம். மனித அனுபவத்தில் யோக சாதனை மூலம் நாம் அழிவற்ற ஆன்மா என்ற பேரின்ப அனுபவத்தைப் பெற முடியும். இதனால் தான் திருமூலர் 'யான் பெற்ற இன்பம் பெறுக இவ்வையகம்' என்று கூறிச் சென்றார்.

நம் நாட்டிலும் வெளிநாடுகளிலும் பல யோகிகள் யோகக் கலையை மக்களிடையே கொண்டு செல்ல அயராது தம் ஞானத்தை பகிர்ந்து வருகிறார்கள். பரந்த அளவில் மக்களிடையே விழிப்புணர்வு ஏற்பட அரசியல்வாதிகள், மதத்தலைவர்கள், பத்திரிகை ஆசிரியர்கள், எழுத்தாளர்கள் மற்றும் பலரும் பங்களிப்புச் செய்ய முடியும். பாடசாலைக் கல்வித் திட்டத்தில் யோகக் கல்வியை இணைத்தல், பல்கலைக்கழக மட்டத்தில் யோகப் பட்டப் படிப்பை கொண்டுவருவதன் மூலம் யோக ஆசிரியர்களை உருவாக்குதல், பத்திரிகைகள் யோக ஆக்கங்களை இணைத்தல் என பல வகைகளில் செயற்பட முடியும். யாழ் மாவட்ட பாடசாலைகளில் யோக ஆசனங்கள் செய்வதை நல்ல ஆரம்பமாகக் கொள்ள முடியும்.

இவ்விதழில் ஆசனங்கள் மட்டுமே யோகா அல்ல என்பதை திருமந்திரத்தில் 'அட்டாங்க யோகத்தின் வகிபாகம்' எனும் கட்டுரை விளக்கும். மகாஅவதார் கிரியா பாபாஜி நமக்களித்த 'கிரியா யோகம்' பற்றிய கட்டுரைகள் இவ்விதழிற்குச் சிறப்புச் சேர்க்கின்றன.

கட்டுரைகள் தந்துதவிய சகல யோகியருக்கும் நன்றி. கீதா பப்ளிகேஷன் நிறுவனத்தை சேர்ந்த அனைவருக்கும் நன்றி. இவ்விதழை மக்களிடையே கொண்டு சேர்க்க உதவிய சகலருக்கும் நன்றி. படித்தபின் மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொண்டால் அவர்களுக்கும் நன்றி.

- ஆசிரியர் குழு -

திருமந்திரத்தில் அட்டாங்க யோகத்தின் வகிபாகம்

திருமதி ல. இறைவன்

ஓய்வு பெற்ற ஆசிரியை,
யோகாசனப் பயிற்றுவிப்பாளர் - கொழும்பு.

இறைவன் புகழ்பாடும் பன்னிரு திருமுறைகளில் பத்தாவது திருமுறையாகத் திருமந்திரம் திகழ்கிறது. இது ஒழுக்கத்தை உபதேசிப்பதோடு ஆன்ம நாட்டத்திற்கும் ஞானத்தோடு இணைந்த பக்தி வாழ்க்கைக்கும் வேண்டிய பயிற்சியைத் தரும் நூலாகவும் உள்ளது. இது வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்வதற்கும் வாழ்வின் இறுதி இலட்சியமாகிய வீடுபேறு அடைவதற்கும், உரிய வாழ்க்கை நெறிகளை வகுத்துக் காட்டியுள்ளது.

இந்து சமயத்தில் பக்தர்கள், ஞானிகள் இருப்பது போலச் சித்தர்களும் இருந்தனர். தெளிந்த ஞானமாகிய சித்தினைப் பெற்றவர்களே சித்தர்கள் என அழைக்கப்படுகின்றார்கள். உள்ளொளி பெற்று உண்மையை உணர்ந்த சித்தர்கள், தாம் பெற்ற இறை அனுபவங்களையெல்லாம் பாடல்களாகத் தந்துள்ளார்கள். சித்த புருஷர்களில் மூலவராகத் திருமூலர் காணப்படுகின்றார். இதனைத் தாயுமான சுவாமிகள் “மூலன் மரபில் வந்த வித்தகச் சித்தர் கணமே” எனக் குறிப்பிடுகின்றார். தமிழ்ச் சித்தர் பரம்பரையின் தலைமைத் தளபதியாகத் திருமூலரே திகழ்கின்றார். திருமூலதேவரையும் அவர் அருளிய திருமந்திரத்தையும் சிந்திப்பவர்களுக்கு பிறவி நோய் நீங்கிவிடும் என்பதை

“திருமூல தேவனையே சிந்தை செய்வார்க்கு
கருமூலமே இல்லையே காண்”.

என்ற பாடல் வரிகள் விளக்கி நிற்கின்றன. திருமூலர் அட்டமா சித்திகள் பெற்ற ஒரு தவயோகி. இவரது திருமந்திரமானது சாதாரண கவிதைகளைப் போல் அல்ல, யோக நிஷ்டையில் இருந்து உள்ளுணர்வில் தரிசித்த இறை உண்மைகளையே பாடல்களாகத் தந்துள்ளார். தான் பெற்ற இப்பேரின்பத்தை முழு உலகமும் பெற்றுக் கடந்தேற வேண்டும் என்பதைப் பின்வரும் திருமந்திரப் பாடல் மூலம் விளக்குகின்றார்.

“நான் பெற்ற இன்பம் பெறுக இவ்வையகம்
வான் பற்றி நின்ற மறைப்பொருள் சொல்லிடின்
ஊன் பற்றி நின்று உணர்வுறு மந்திரம்
தான் பற்றப் பற்றத் தலைப்படும் தானே.” (தி.ம.:85)

எந்தச் செயலும் சிறப்படைவதற்குத் தொடர் பயிற்சி மிகவும் அவசியம் என்பதை அறிவோம். தியானப் பயிற்சியைத் தொடர்ந்து செய்து அகத்திலே இறை ஒளியைப் பிரகாசிக்கச் செய்தல் வேண்டும். மனிதராய் பிறந்த ஒவ்வொருவரும் தம்முடைய ஆன்ம ஈடேற்றத்துக்காக வழிபடும் போது பூமரத்தின் பச்சை இலை கூடப் பூஜைக்குப் போதுமானது. எல்லாத் தெய்வங்களும் வீற்றிருந்து அருள்புரியும் பிராணியாகப் பசு திகழ்கின்றது. “கோமாதா எங்கள் குலமாதா” என இந்துக்கள் பசுவைப் போற்றி வருகிறார்கள். பசுவிற்கு ஒரு வாய் பசும்புல் கொடுப்பது யாவர்க்கும் ஆகக்கூடிய எளிய செயல். இது ஜீவகாருண்யத்தை வளர்க்கிற தினசரி ஒழுக்க முறையாகும். நாம் உண்ணும் போது பிறருக்கு ஒரு பிடி உணவைத் தானமாகக் கொடுப்பதும் சிறந்த அறமாகும். பிறரிடம் கடும் சொல் பேசாமல் இனிய வார்த்தைகளைப் பேசுவது எல்லோராலும் செய்யக்கூடிய இலகுவான அறம் ஆகும். இவ்வாறு இந்து பண்பாட்டின் அடிப்படை அறங்கள் அனைத்தையும் திருமந்திரம் பின்வரும் பாடலின் ஊடாக விளக்குகிறார்.

‘யாவர்க்குமாம் இறைவற்கொரு பச்சிலை
யாவர்க்குமாம் பசுவுக்கொரு வாயுறை
யாவர்க்குமாம் உண்ணும்போதொரு கைப்பிடி
யாவர்க்குமாம் பிறர்க்கின்னுரை தானே’. (தி.ம.252)

தருமத்தையும் தருமம் செய்யும் முறைகளையும் எடுத்தோதிய திருமூலர், இறைவனிடம் அன்பு கொள்ளும் தன்மையினைச் சிறப்பாக எடுத்துக் கூறுகிறார். அன்பு என்றும் சிவம் என்றும் வெவ்வேறாகப் பிரிந்துக் கூறுவதைத் தவறு என்கிறார். இரண்டும் ஒன்றேயென வலியுறுத்துகிறார். அன்பு தான் கனிந்து பூரணம் பெற்றுச் சிவமாகிறது என்பதை மக்கள் அறியாமல் தடுமாறி அலைகிறார்கள் என்பது முனிவரின் துயரம். அன்பு தான் சிவம் என்பதை அறிந்து விட்டால் அந்த அன்பு வெள்ளத்திலேயே திளைத்து சிவானந்தப் பேற்றினைப் பெறுவார்கள் என்பதை உணர்ந்து பின்வரும் பாடலைப் பாடுகின்றார்.

அன்பு சிவம் இரண்டென்பர் அறிவிலார்
அன்பே சிவமாவதாரும் அறிகிலார்
அன்பே சிவமாவதாரும் அறிந்த பின்
அன்பே சிவமாய் அமர்ந்திருந்தாரே.

(தி.ம.270)

அடுத்து இறைவனது பெருமை: - தனக்கு உவமையில்லாதவன்
இறைவன் என்பதை உணர்த்துவது கீழ்வரும் பாடல்.

சிவனோடொக்கும் தெய்வந் தேடினும் இல்லை
அவனோ டொப்பார் இங்கு யாவரும் இல்லை
புவனங் கடந்தன்று பொன்னொளி மின்னும்
தவனச் சடைமுடித் தாமரை யானே.

(தி.ம.:05)

சிவனாகிய பரம்பொருளை ஒப்பார் இவ்வுலகில் யாரும்
இல்லை. அறிவு நூல்களின் துணை கொண்டு தேடினாலும்
அத்தகையதொரு தெய்வம் எங்கும் இல்லை. படைத்தற் கடவுளும்
காத்தற் கடவுளும் எம் பெருமானின் அடிமுடி தேடியும் காணாத
பொன்னொளி மின்னுகின்ற செம்மையான சடை முடியையும்,
செந்தாமரை மலர் போலும் திருவடியையும் உடைய அம்முதல்வன்
சாமானியனல்லன். 'எல்லா உயிர்களையும் உரிய காலங்களில்
அழிக்கின்ற தென்றிசைக் கோமானாகிய கூற்றுவனையே காலால்
உதைத்த கீர்த்தியன்; பிறப்பு, இறப்பு அற்ற பெற்றியன்;" அவன்
ஒருவனே ஆவான். அவனை நான் எப்படிப் போற்றுகிறேன்
தெரியுமா? பேச்சினால் அன்று, மனத்தை ஒடுக்கி, உள்ளத்திற் புகுந்து
அங்கே நின்று நினைத்து, தியானத்தால் அவனை வணங்குவேன்
என்கிறார் திருமூலர்.

அடுத்து இம்முன்றாவது தந்திரத்தினை உள்ளுறையாவது சரீர
சித்தி உபாயமாகும். உடம்பின்றி உயிர் தனி நின்று எத்தொழிலையும்
செய்ய முடியாது. அறம் முதலிய உறுதிப்பொருள்களை உயிர்
பெறவேண்டுமானால் அதற்குரிய முயற்சிகளை உடம்போடு கூடி
நின்றே செய்தல் வேண்டும். ஆகவே உயிருக்கு ஞானசாதனமாயுள்ள
உடம்பினைப் பேணுதல் இன்றியமையாதது என்பதனைத் திருமூலர்
இத்தந்திரத்தில் இனிது விளக்குகின்றார்.

அடுத்து யோகம் என்பது சித்தத்தை சிவன்பால் வைத்திருத்தல்
என்பதாம். புறப்பொருளில் நாட்டம் கொண்டு, புறப்பொருளோடு
நாடாது, அகத்தே நாடிச் சிவனை அடைவதே சிறந்த யோகமாகும்.

அவற்றில் தியான யோகம், மந்திர யோகம், ஞானயோகம் என்பவை மிகச்சிறந்ததாகும். அடுத்ததாக எமது பிறவிப்பிணியில் இருந்து விடுபட அட்டாங்க யோகம் பயில வேண்டும் அல்லது இறப்பு, பிறப்பு மாறி மாறி வந்துகொண்டே இருக்கும். யோகத்துக்குரிய அங்கங்கள் எட்டாகும். அவைதான் அட்டாங்க யோகம் ஆகும். அவையாவன இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம், பிரத்தியாகாரம், தாரணை, தியானம், சமாதி என்பன.

இயமம்: இயமமாவது பெரும்பாலும் தீயனவற்றில் மனம் செல்லாது கட்டுப்படுத்துதல் என்பதாம். உலக வாழ்வில் மனிதன் தள்ளத் தக்கன இன்ன என்று மிகப்பெரிய தீய செயல்களை திருமூலர் முறைப்படுத்திக் கூறி அவை இல்லாதவனே இயமத்தனனாவான் என்கிறார்.

கொல்லான் பொய் கூறான் களவிலான் எண்குணன்
நல்லான் அடக்க முடையான் நடுச்செய்ய
வல்லான் பகுந்துண்பான் மாசிலான் கட்காமம்
இல்லான் இயமத்திடை நின்றானே! (தி.ம.554)

அதாவது உயிர்களைக் கொல்லாதவனும், பொய் கூறாதவனும், பிறர் பொருளைத் திருடாதவனும், எண்ணத் தக்க நற்பண்புகளை உடையவனும், பிற உயிர்கட்கு நலம் செய்பவனும், மனமொழி மெய் தீயவற்றில் செல்லாது அடக்குதல் உடையவனும், ஒரு பக்கமும் சாராது நடு நிற்பவனும், தன்னிடமுள்ளவற்றை வறியோர்க்கு பகுத்தறிந்து உண்பவனும், மனத்தின் கண் அழுக்கில்லாதவனும், கள், காமம் ஆகிய குற்றங்கள் இல்லாதவனும் ஆகிய இயல்புடையவனே இயமம் என்னும் யோக அங்கத்தில் நிலை பெற்று ஒழுகுபவன் ஆவான்.

நியமம்: நியமமாவது நன்னெறியில் நின்று ஒழுகுதல் என்பதாம். செய்யத் தகாதவற்றை இயமத்திலும், செய்யத்தக்கனவற்றை நியமத்திலும் கூறுகிறார்.

தூய்மை அருள் ஊண் சுருக்கம் பொறை செவ்வை
வாய்மை நிலைமை வளர்த்தலே மற்றிவை
காமம் களவு கொலை எனக் காண்பவை
நேமி ஈர் ஐந்தும் நியமத்தன் ஆமே. (தி.ம.556)

ஆதியாகிய சிவனை அம்மையப்பராக உணர்ந்து இருப்பவன் நியமத்தவனாவான். அவன் தனக்குற்ற துன்பத்தைப் பொறுத்துக் கொண்டு, பிறவுயிர்களுக்கு துன்பம் செய்யாமையாகிய தவமும், இறைவன் திருப்பேராகும் மந்திரத்தை செபிப்பதாலும், என்றும் சிந்தையில் நிறைவான மனமலர்ச்சியுடையவராதலும், வறிய வர்களுக்கு ஈதலும், சிவனை நினைத்து மேற்கொள்ளும் விரதமும், முடிந்த முடிவாகிய மெய்ப்பொருளைக் கேட்டுணர்தலும், சிவவேள்வியும், சிவபூசனையும், ஒளியுடைய பொருளைக் கூர்ந்து ணரும் ஐம்பூத மெய்யுணர்வும் எனச் சொல்லப்பட்ட உயர்ச்சியுடைய இப்பத்துச் செயல்களையும் செய்வானாகில், நன்றே புரிதலாகிய நியமத்தில் நிற்போன் எனப் பெறுவன்.

ஆசனம்: ஆசனம் என்றால் இருக்கை, யோகாசனம் புரிவதற்கு முன் இருக்க வேண்டிய ஆசன முறையைப் பற்றியும் அவற்றால் உண்டாகும் பயனைப் பற்றியும் இங்கு கூறுகிறார்.

“பங்கய மாதி பரந்த பல் ஆதனம்
அங்குள வாம் இருநாலும் அவற்றினுள்
சொங்கில்லை யாகச் சுவத்திக மெனமிகத்
தங்க இருப்பத் தலைவனு மாமே. (தி.ம.558)

பத்மாசனம் முதலாகப் பரந்து பட்ட ஆசனங்கள் உள்ளன. பங்கயம் என்றால் தாமரை. தாமரைக்கு இன்னொரு பெயர் பத்மம். சோர்வு இல்லாமல் சுவத்திகம் எனும் சுகாசனத்தின் நீண்ட நேரம் இருக்கத் தலைமை பேறடையலாம். எட்டு முக்கிய ஆசனங்களாவன - பத்மம், பத்திரம், கோமுகம், கேசரி, சொத்திரமம், வீரம், சுகாதனம், சுவத்திகம் என்பன. சுகத்திகம் என்னும் சுகாசன நிலையானது - முழந்தாலுக்கும் தொடைக்கும் நடுவே இரண்டு பாதங்களையும் வைத்துக் கொண்டு நிமிர்ந்து உட்காரும் நிலை. இது சுகத்தைத் தரும் ஆசனம், எனவே சுகாசனம் எனப்பட்டது.

பத்மாசனம்: ஒரு பக்கம் அணைந்த காலை மடித்து தொடையின் மேலே வைத்து, அதாவது வலது பக்க தொடையின் மேல் இடது காலையும், இடது பக்க தொடையின் மேல் வலது காலையும் மடித்து வைத்து அழகாக கைகளை நீட்டி கால்களின் முட்டிகளின்மேல் வைத்தபடி நிமிர்ந்து நேராக உட்கார்ந்து இருப்பதாகும்.

பிராணாயாமம்: ஆசனப் பயிற்சியால் உடல் வலுப் பெற்று வளமாக இருக்கும், பிராணாயாமப் பயிற்சியால் பிராணன் கட்டுப்பட்டு மனம் அசைவின்றி இருக்கும். பிராணன் வசப்படவே மனமும் வசப்படும்.

ஏற்றி இறக்கி இருகாலும் பூரிக்குங்
காற்றைப் பிடிக்குங் கணக்கறி வாரில்லை
காற்றைப் பிடிக்குங் கணக்கறி வாளர்க்குக்
கூற்றை யுதைக்குங் குறியது வாமே! (தி.ம.:571)

பிராணாயாமம் செய்வோர் மரணமின்றி நெடுங்காலம் வாழ்வர். வளியினை உள்ளே இழுத்து (பூரகம்) மெல்லென விடுத்தும் (இரேசகம்) (இடகலை, பிங்கலை) இரண்டு காற்றினையும் நிறைக்கும் கணக்கினை உள்ளவாறு அறிவாரில்லை. இவ்வண்ணம் காற்றினைக் கும்பகம் செய்யும் கூறுபாடாகிய அளவினை அறிந்த அன்பர்க்கு கூற்றுவனைக் கடந்து நெடுங்காலம் நிலைபெறும் இலக்கு உளதாம். பிராணாயாமம் செய்யச் செய்ய நரை திரை மூப்பு உண்டாகா. உடல் உறுப்புகள் செந்நீரோட்டம் மிக்குச் சிவந்து காணப்படும். இறைவன் உள்ளத்தில் குடி கொண்டு அவ்விடம் விட்டு நீங்காதவனாகி விளங்குவான்.

பிரத்தியாகாரம்: இதில் மனத்தை புறத்தே அலையவிடாது அகவழிப் படுத்தி மூலாதாரம் முதலிய ஆறு ஆதாரங்களில் முறையே நிறுத்தப் பழக வேண்டும்.

கண்டு கண்டுள்ளே கருத்துற வாங்கிடிற்
கொண்டு கொண்டுள்ளே குணம் பல காணலாம்
பண்டுகந் தெங்கும் பழமறை தேடிய
இன்று கண்டிங்கே இருக்கலு மாமே. (தி.ம.578)

அவ்வாறு மனம் அடங்கி நிலை பெற்றால் உலக பந்தம் சிறிது சிறிதாக விலகும். விலகவே இருள் நீங்கி ஒளி பெருகும். மனம் சாந்தியடையும். அந்நிலையில் வேதங்களாலும் அளவிட்டு சொல்ல முடியாத இறைவனை உடம்பினுள்ளே காணலாம்.

தாரணை: தாரணையாவது தரிசிக்கச் செய்தல் புறத்தே இந்திரியங்களின் வாயிலாக ஓடிய மனத்தை உள்ளூக்கிமுத்த பின் ஒரு குறியில் நிலை பெறச் செய்தல் தாரணையாகும்.

கோணா மனத்தைக் குறிகொண்டு கீழ்க்கட்டி
வீணாத் தண்டுடே வெளியுறத் தானோக்கிக்
காணக் கண் கேளாச் செவியென் றிருப்போர்க்கு
வாணா ளடைக்கும் வழியது வாமே. (தி.ம.588)

புறத்தே புலங்களில் வழிபடாமல், அகமுகப்பட்டு
நிற்கும் மனத்தினைக் குறிக்கத்தக்க பொருளாகிய சிவனிடத்தே
பிரமரந்திரமளவும் கொண்டு செலுத்தி, அவ்வாறு சென்ற மனத்தினை
கீழ் நோக்கி செல்லாத படி மந்திர முதலிய சாதனங்களைப்
பிணித்து நடுநாடியின் உள்வழியாக ஆறு ஆதாரங்களையும்
கடந்து,மேல் பெருவெளியை அகமுகமாக நோக்கிய வகையில்
காணக் கண்களும் கேளாச் செவிகளும் எனக் கண்டோர் கருதும்
படி சோதிப்பொருளாகிய இறைவனை அகத்தே நோக்கி இருக்கும்
தாரணைப் பயிற்சி உடையார்க்கு அப்பயிற்சி வாழ்நாள் வீணை
கழியாத படி அடைத்துக் காக்கும் உபாயமாம்.

“வீழ்நாள் படாமை நன்றாற்றின் அஃதொருவன்
வாழ்நாள் வழியடைக்கும் கல்” (திருக்குறள்)

என்று வள்ளுவமும் பேசுகிறது.

தியானம்: தியானமாகவது ஒன்றையே நினைத்திருத்தல். சுவை,
ஒளி, ஊறு, ஓசை, நாற்றம் ஆகிய ஐம்புலன்களையும் புத்தியையும்,
நீக்கி நிற்கும் நிலையே தியானமாகும். தாரணையில் நிறுத்தப்பட்ட
உள்ளமானது ஐம்புலன்களினால் எய்தும் நுகர்ச்சிகள் ஆகியவற்றால்
திரிபு அடையாமல் அவற்றைக் கடந்து மெய்ப்பொருளாகிய
இறைவனுடன் ஒன்றித்தலாகும்.

கண்ணாக்கு மூக்குச் செவி ஞானக் கூட்டத்துட்
பண்ணாக்கி நின்ற பழம்பொருள் ஒன்றுண்டு
அண்ணாக்கின் உள்ளே அகண்ட ஒளி காட்டிப்
புண்ணாக்கி நம்மை பிழைப்பித்த வாறே. (தி.ம. 599)

தியானம் சகுனத் தியானம், நிர்க்குணத்தியானம் என
இருவகைப்படும். மூர்த்தியைத் தியானித்தல் சகுனத் தியானம்,
சோதியைத் தியானித்தல் நிர்க்குணத் தியானம் ஆகும். கண், நாக்கு,
மூக்கு, காது, மெய் என்னும் அறிதற்கருவி ஐந்தின் கூட்டத்தால்
நாதமாகிய ஓசையை எழுப்பிச் சொல்லாக்கிய பொருளுணர்த்தும்

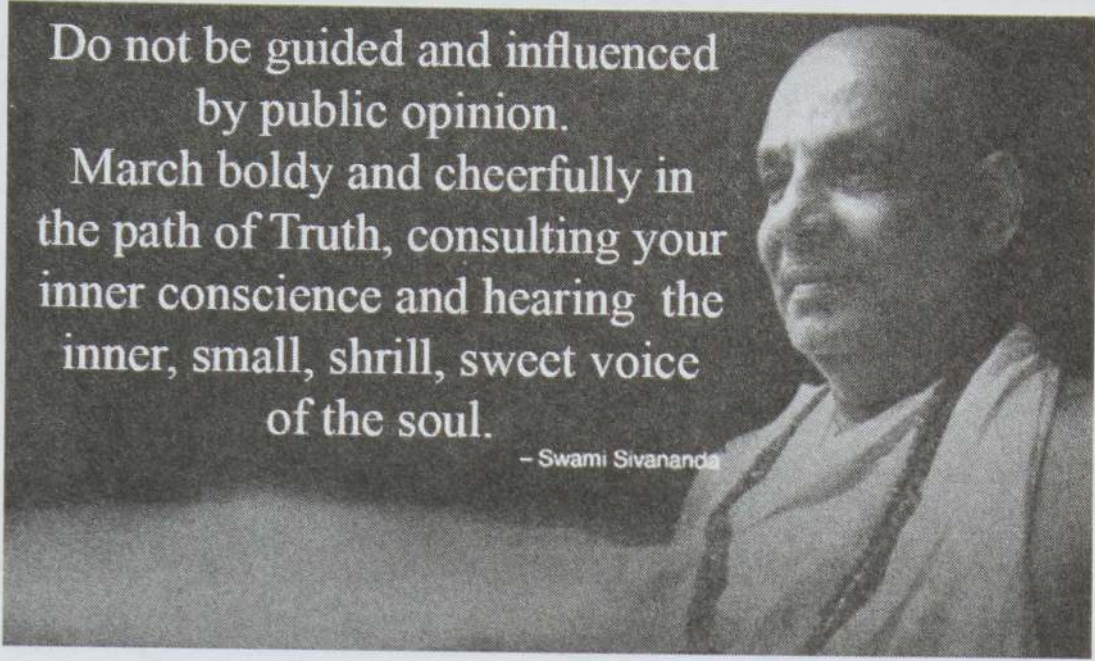
பழம் பொருள் ஒன்றுண்டு. அப்பொருள் தான் திருவருள். அதனை நினைத்தால் அண்ணாக்குள் உள்ளதாக எல்லையின்றி எங்கும் பரந்து பொங்கும் பேரொளியினைக் காணலாம்.

சமாதி:

சமாதி செய்வார்க்குத் தகும் பல யோகம்
 சமாதி வேண்டாம் இறையுடன் ஏகில்
 சமாதி தான் இல்லை தான் அவன் ஆகில்
 சமாதியில் எட்டெட்டுச் சித்தியும் எய்துமே. (தி.ம.631)

சமாதி அடைந்தவர்க்குப் பல யோகங்கள் சித்தியாகும். ஆனால் இறைவனுடன் ஒன்றி இருக்கின் சீவனும் ஒன்றாகில் சமாதி வேண்டா. சமாதியினால் அறுபத்தி நான்கு சித்திகளும், அணிமா, மகிமா, கரிமா, இலகிமா, பிராப்தி, பிராகாமியம், ஈசத்துவம், வசித்துவம் முதலிய அட்டமாசித்திகளும் சித்திக்கும். சமாதியாவது உயிரும் இறைவனும் இரண்டற ஒன்றி நின்றலாம். அது தன் செயலற்ற நிலை, தற்போதம் அற்ற நிலை, எல்லாம் அவன் செயல் என்று இயமம் முதலாகவுள்ள படிகளில் முறையே பயின்று வந்தால் சமாதி கைகூடும். அப்போது சிரசின் மேல் அகன்ற தளத்தில் வீற்று ஒளி நாதம் ஒலி விளங்கி சமாதி கைகூடும். அந்தமில்லா சிவபரஞ்சோதி வெளிப்பட்டுத் தோன்றும். மனமானது சிவசோதியில் லயித்திருக்கும் போது பிராணன் இயக்கம் இராது. மனத்திலே ஒரு மகிழ்ச்சியையும் ஒருமைப் பாட்டுணர்வும் உண்டாகி, உயிர் செயலின்றி இருக்கும். இதில் அட்டாங்கப் பேறு என்பது அட்டாங்க யோகத்தால் அடையும் சிறப்பு என்பதாம். அதாவது சகஸ்ரதளத்தை விரும்பி எழுந்தருளியிருக்கும் சிவனது திருவடியை விரும்பியவர், விண்ணுலகை அடைவார். ஒளியில் விளங்கும் சிவபெருமான் வேண்டியவர்க்கு வேண்டியவாறு அருள்புரிவார் என்று திருமுலர் சிறப்பித்துக் கூறுகிறார்.

‘எண்ணத்தின் ஆற்றல்’



- * ஒளி ஒரு நொடிக்கு 1,86,000 மைல் வீதம் செல்கிறது. எண்ணம் பயணம் செய்ய நேரமே தேவை இல்லை.
- * உன் மனமும் கம்பியில்லாத் தந்தியைப் போன்றதே. அமைதியும், சம நிலையும், முழுமையும், ஆன்மீக அலைகளும் நிறைந்த ஞானி, முழுமையும் அமைதியும் பெற்ற எண்ணங்களை வெளியே அனுப்புகிறார். மனமும் எல்லா இடங்களிலும் ஈதரைப் போல் நிறைந்து, எண்ணங்கள் பரவுவதற்குரிய சாதனமாக உதவுகிறது.
- * எண்ணத்தின் சக்தியால் இந்த உலகம் முழுவதையும் அசைத்து விடலாம். எண்ணங்கள் அதிக வலிமையுடையவையாகவும் ஒருமுகப்படுத்தப்பட்டும் குறிப்பிட்ட திசையில் செலுத்தப்படும் போது, அந்த அளவுக்கு தங்கள் வேலையை முடிக்கின்றன.
- * தூய எண்ணம் கத்தியின் முனையை விடக் கூர்மையானது. எப்பொழுதும் உயர்ந்த எண்ணங்களையே மனதில் கொள்வாயாக.
- * எண்ணம் மிகவும் ஆற்றலுள்ளது. எண்ணம் நோய்களைப் போக்கும், மக்களின் மனப்பான்மையை மாற்றவல்லவை. அதன் வேகம் கற்பனைக்கெட்டாதது. மனவெளியில் சூட்சுமப் பிராணனால் உண்டாக்கப்படும் அலைவுகளால் எண்ணம்

தோன்றுகிறது. அது புவியீர்ப்பு, செறிவு போன்ற ஒரு சக்தியாகும். இந்த உலகம் இறைவனுடைய எண்ணங்களின் வெளிப்படையான தோற்றமேயாகும்.

- * ஒருவர் மற்றவருடைய மனம் அல்லது எண்ண அலைகளோடு இசைந்திருந்தால்தான் ஒருவரையொருவர் எளிதில் புரிந்து கொள்ளமுடியும்.
- * பயனற்ற செய்திகளை உன்னுடைய மனதில் சேகரித்து வைக்காதே. அப்பொழுதுதான் தெய்வீக எண்ணங்களை நிரப்ப முடியும். புதிய மனவலிமை ஏற்படும்.
- * தம் எண்ணங்களைக் கட்டுப்படுத்திய யோகியின் பெயரும் புகழும் ஊதுபத்தியின் நறுமணம் போல் எங்கும் பரவுகின்றன. தெய்வீகப் பேராற்றல் பொருந்தியவனாக விளங்குகிறான்.
- * நமக்குத் தோன்றும் எண்ணங்கள் அனைத்தும் நம் மனத்தின் பல்வேறு உருவங்களேயாகும். எண்ணம் ஆக்கவும் அழிக்கவும் வல்லது. கசப்பும் இனிப்பும் பொருள்களில் இல்லை. அவை நம் மனத்திலும் நினைவிலும் தான் இருக்கின்றன. அவை நம் எண்ணத்தின் காரணமாகத் தோன்றுகின்றன. நண்பனும் பகைவனும், குணமும் குற்றமும் மனதில் தான் உள்ளன. நன்மையும் தீமையும், இன்பமும் துன்பமும் நிறைந்த உலகத்தை ஒவ்வொரு மனிதனும் தன் கற்பனையில்தான் உண்டாக்கிக் கொள்கிறான்.
- * சற்று ஆழ்ந்து சிந்தித்துப் பார்த்தால் இந்தப் பிரபஞ்சம் முழுவதும் உண்மையில் மனித மனத்தின் பிரதிபலிப்புத்தான் என்பது விளங்கும். மனதைத் தூய்மைப்படுத்திக் கட்டுப்படுத்துவதுதான் யோகங்கள் அனைத்தின் மையக்கருத்தாக உள்ளது. யோகம் மனதின் அடிப்படை வேலையாகிய எண்ணத்தைச் சோதித்து, அடக்கி, நிறுத்திவிடுகிறது. எண்ணம் அடக்கப்பட்டவுடன், சுயஅறிவு வேலை செய்கிறது. ஆன்மீக ஞானம் மேலோங்குகிறது.
- * ஆயிரக்கணக்கான வேர்களையும் கிளைகளையும் இளந்தளிர்களையும் பழங்களையும் உடைய சம்சாரம் என்னும் மரத்

திற்கு மூலகாரணம் மனம்தான். எண்ணங்களை அழித்து விட்டால், அக்கணமே சம்சாரமாகிய மரத்தையும் அழித்து விடலாம். எண்ணங்கள் தோன்றியவுடனேயே அவைகளை அழித்துவிடு. எண்ணங்கள் அழிவதால், சம்சாரமாகிய மரத்தையும் அழித்துவிடலாம். இதற்கு பொறுமையும் விடாமுயற்சியும் தேவை. எண்ணங்கள் அனைத்தும் அழிந்து விட்டால் பேரானந்தக் கடலில் மூழ்கி விடுவாய். இந்த நிலையை சொற்களால் விபரிக்க முடியாது. நீயே உணர்ந்து பார்த்தால்தான் தெரியும்.

- * விறகு முழுவதும் எரிந்துவிட்டால், நெருப்பு தோன்றிய இடத்திலேயே மறைந்துவிடுகிறது. அதைப் போலவே, எல்லா சங்கல்பங்களும், எண்ணங்களும் அழிந்துவிட்டால், மனம் அதன் தோற்றுவாயாகிய ஆன்மாவில் அடங்கிவிடும். அப்பொழுது கைவல்யம் அல்லது காலவரம்பற்ற உண்மையின் அனுபவம் அல்லது நிரந்தரமான முழுவிடுதலை கிடைக்கும்.
- * மனம் ஒரே எண்ணத் தொடரைப் பற்றியே இடைவிடாது சிந்தித்துக் கொண்டு இருந்தால், மனதில் ஒரு அடையாளம் ஏற்பட்டு, எண்ண ஆற்றல் அதில் தானே இயங்கிக் கொண்டிருக்கும். மனிதன் இறந்த பின்னும் அது உயிரோட்டத்தோடு இருக்கிறது. அது அவன் ஆன்மாவோடு இணைந்துள்ளதால், இவ்வுலகில் அவன் பெறும் அடுத்த பிறவியிலும் தொடர்கிறது.
- * தன் எண்ணங்களை மற்றவர்களிடமிருந்து மறைத்து விடலாம் என்று நினைப்பவன் சுத்தமான அறிவில்லாதவன். மனதின் நிலையை முகம் காட்டிவிடுகிறது. ஒவ்வொரு எண்ணமும் முகத்தில் அடையாளத்தை ஏற்படுத்துகிறது. தெய்வீக எண்ணத்தால் முகத்தில் ஒளி உண்டாகும். தீய எண்ணத்தால் முகம் இருண்டு விடும்.
- * ஒத்த எண்ணமுடைய மனிதர்கள் ஒருவரை நோக்கி ஒருவர் கவரப்படுகிறார்கள்.
- * 'ஒரு மனிதன் தான் எண்ணிய வண்ணமே ஆகிறான்' என்பது எண்ணங்களின் விதிகளில் மிகச் சிறந்த ஒன்றாகும்.

- * இன்பத்தையே மற்றவர்களுக்கு அளிக்கும் ஒருவன் தனக்கும் இன்பதைக் கொடுக்கும் சூழ்நிலைகளையே எப்பொழுதும் பெறுவான். புலன்வழிப் பொருள்களால் கவரப்பட்ட மனம் அடிமைத் தளையில் சிக்குண்டு விடும், கவரப்படாத மனம் விடுதலை பெற இயலும். மனதை தூய்மைப்படுத்தித் திருத்துவதற்கு தன்னலமறுப்பு ஒரு வழியாகும்.
- * எண்ணங்களில் சுதந்திரத்தோடு இரு. அறிவை மழுங்கச் செய்து மந்தமாக்கும் விருப்பு வெறுப்புகளிடமிருந்து உன்னை விடுவித்துக்கொள். அழியாத ஆத்மாவைப் பற்றி நினைத்துக்கொள். இதுதான் எண்ணுவதற்கு நேர்வழி, சரியான வழி. எண்ணங்கள் தூய்மை பெற்றவுடன் ஆன்மா நமக்குக் காட்சி அளிக்கிறது.
- * மிகவும் வளர்ச்சியடைந்த எண்ண ஆற்றலை உடைய மனதைச் சுற்றிலும் ஒரு சக்தி வாய்ந்த உள்ளொளி பரவியிருப்பதைக் காணலாம். அதை வடமொழியில் 'தேஜஸ்' என்று கூறுவார்கள்.
- * இமயமலைக் குகையில் வாழும் ஞானி ஒருவர் ஆற்றல் மிகுந்த ஒரு எண்ணத்தை அமெரிக்க நாட்டில் ஒரு மூலைக்கு அனுப்புகிறார். தம்மைத் தூய்மைப்படுத்துவதோடு உலகையும் தூய்மைப்படுத்துகிறார். உண்மையான துறவி தம்முடைய எண்ண அலைகளின் உதவியால் எதையும் செய்து முடிக்கலாம். சன்னியாசி ஒருவர் உலகுக்கு உதவுவதற்காக மேடையேறி பிரசங்கம் செய்து மக்களின் மனதை மாற்ற வேண்டிய தேவை இல்லை.
- * அன்பும் உதவும் மனப்பான்மையோடும் கூடிய ஓர் எண்ணத்தை நீ வெளியே அனுப்பினால், அது வெளிப்பட்டு நேராக குறிப்பிட்ட மனிதனை அடைந்து அவனிடமும் அதே மாதிரி அன்பு நிறைந்த எண்ணத்தை உண்டாக்கிவிட்டு, மீண்டும் உன்னிடம் இருமடங்கு ஆற்றலுடன் திரும்பி வருகிறது.
- * மனம் தூய்மையுடனிருந்தால், எண்ணங்கள் தூய்மையாக இருந்தால், இரண்டு வகை நோய்களும் (மனநோய், உடல்நோய்) இல்லை.

- * மனம் எந்த அளவுக்கு ஒருமுகப்படுகிறதோ அந்த அளவுக்கு ஆற்றல் பெருகுகிறது.
- * பிரம்மச்சரியம், பிராணாயாமம், தேவைகளையும் நடவடிக்கைகளையும் குறைத்துக் கொள்ளல், விருப்பு வெறுப்பற்ற நிலை, அமைதி, தனிமை, புலன்களைக் கட்டுப்படுத்துதல், ஜெபம், கோபத்தை அடக்குதல் ஆகியவைகள் மனதை ஒருமுகப்படுத்த உதவும்.
- * மனங்கலங்காமை, சமநிலை, மகிழ்ச்சி, மனவலிமை, கடின வேலைகளைச் செய்து முடித்தல், எடுத்த காரியங்கள் அனைத்திலும் வெற்றி, மக்களை வசப்படுத்தும் சக்தி, முகத்தில் ஒளி, சுடர்விடும் கண்கள், நிலைத்த பார்வை, ஆற்றல் மிக்க குரல், கம்பீரமான நடை, பணியாத இயல்பு, அச்சமின்மை ஆகிய பண்புகள் தாம் ஒருவருடைய உள்ளம் வளர்ச்சி பெற்றுக் கொண்டு இருக்கிறது என்பதற்கான அடையாளங்கள்.
- * விசாரணை, பகுத்தறிதல், மௌனம் அல்லது ஆழ்ந்த சிந்தனை, தியானம் ஆகியவற்றின் மூலம் உன் எண்ணங்கள் சீராக அமைந்து தத்துவரீதியான எண்ணம் உறுதிபெறும்.
- * உயர்ந்த எண்ணம் ஒன்று தோன்றும்போது பழைய எண்ணத்தை அது எவ்வளவு உறுதியானதாகவும் உனக்குள்ளே ஊறிப்போனதாகவும் இருந்தாலும் விட்டுவிட வேண்டும்.
- * பயனுள்ள எண்ணங்கள் ஆன்மீக வளர்ச்சிக்கும் முன்னேற்றத்திற்கும் அழைத்துச் செல்லும் படிகளாகும். தியானம் தான் உலகியல் எண்ணங்களை எரித்து விடுவதற்குரிய தீ.
- * உண்மையான சாதகர்கள் உலகத்திலுள்ள புலனுணர்வுப் பொருள்களின்மீது தங்களுக்குள்ள பாசத்தை துறந்து விட்டு, பரம்பொருளின் தியானத்திற்கே தங்களை அர்ப்பணித்துக் கொள்கிறார்கள்.
- * சாது ஒருவர் உலகிலுள்ள பலவிதமான மாயத் தோற்றங்களின் இடையிலும் தம்முடைய கட்டுப்பாட்டினின்றும் தவற மாட்டார். எப்போதும் பிரம்மத்தினிடமே நிலையாக வைத்திருப்பார்..

- * கவலையையும் கோபத்தையும் அறவே நீக்கிவிட்டால் மனதில் சமநிலையையும், அமைதியையும் ஏற்படுத்தலாம். கவலை, கோபம் ஆகியவைகளுக்கு அடிப்படைக் காரணம் பயம்தான்.
- * ஒருமுகப்படுத்திய மனதை உடைய யோகி ஒருவருக்குத்தான் ஒரு சமயத்தில் ஒரே எண்ணத்தை வைத்திருக்கவும், அதை தான் விரும்பும்வரை வைத்திருக்கவும் முடியும்.
- * தெய்வீக உணர்வைப் பெறுவதுதான் வாழ்வின் இலட்சியம். 'நீ இந்த அழியக்கூடிய உடம்பல்ல மாறக்கூடியதும் முடிவு முள்ளதுமான மனமும் நீயல்ல ஆனால் தூய்மையானதும் சுதந்திரமானதுமான ஆத்மாதான் நீ', என்ற உண்மையை உணர்வதுதான் அந்த இலட்சியம்.
- * அன்பு, மன்னிக்கும் மனப்பான்மை, இரக்கம், நட்பு, அமைதி, பொறுமை, அஹிம்சை ஆகிய எண்ணங்களைத் தோற்று விப்பதால் வெறுப்பு, கோபம் ஆகிய எண்ணங்களை அடக்கி விட வேண்டும். அடக்கத்தின் நன்மைகளை ஆராய்த்து, கர்வத்தை வெல்லலாம். நேர்மை, விருப்பு வெறுப்பற்ற நிலை, தாராள மனப்பான்மை, திருப்தி, மற்றவர் உடைமைகளைப் பறித்துக் கொள்ளாதிருத்தல் ஆகியவைகளைப் பயில்வதால் பேராசை, பிறர் பொருளைப் பறித்துக் கொள்ளும் எண்ணம், உடைமை ஆசை ஆகியவைகளைப் பற்றிய எண்ணங்களை விலக்கி விடலாம்.
- * எண்ணங்களை அடக்குவதால், மனம் ஒருமுகப்படுகிறது. அதனால் அதற்கு உறுதியும் ஆற்றலும் உண்டாகிறது. உயர்ந்த எண்ணங்களை மனதில் ஏற்றுக்கொள்வது கீழான எண்ணங்களை விரைவில் அழிப்பதற்குரிய வழியாகும். ஒரு கெட்ட எண்ணம் மனதைத் துன்புறுத்தும் போது, அதைப்பற்றிக் கவலைப்படாமல் இருப்பதுதான் அதை வெல்வதற்குரிய சிறந்த வழியாகும்.
- * முதலில் உண்மையான உருவத்தின் மீது மனதைச் செலுத்து, ஒரு மலர், புத்தரின் உருவம், இதய ஒளி, ஒரு ஞானியின் படம் ஆகியவற்றுள் ஏதாவது ஒன்றைப்பற்றி மனதில் சிந்தி. ஒரு நாளில் மூன்று அல்லது நான்கு முறை இவ்வாறு அமர்ந்து

மனதை ஒருமுகப்படுத்து. அடியவர்கள் இதயத்தின் மீதும், ராஜயோகிகள் புருவமத்தி மீதும், வேதாந்திகள் பரம்பொருளின் மீதும் மனதை ஒருமுகப்படுத்துவார்கள்.

- * உன் ஒருமுகப்படுத்தும் சக்தியை அதிகரித்துக்கொள்ள விரும்பினால், உலகியல் ஆசைகளையும் செயல்களையும் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொரு நாளும் சிலமணிநேரம் மௌனத்தைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். இதனால் மனமாகிய பெரிய நீர்ப்பரப்பில், ஒரே ஒரு எண்ணம் அல்லது அலைதான் இருக்கிறது. மனம் ஒரு பொருளின் உருவத்தை அடைகிறது. மனதின் மற்றெல்லா வேலைகளும் தற்காலிகமாக நிறுத்தப்படுகின்றன.
- * கட்டுப்பாடுள்ள மனிதன் புலன்வழிப் பொருட்களினிடையே, தன்னால் வெல்லப்பட்ட விருப்பு வெறுப்பற்ற மனதுடனும் புலன்களுடனும் நடமாடுகிறான். எனவே அவன் என்றும் நிலைத்திருக்கும் அமைதியைப் பெறுகிறான்.
- * ஜெபத்தையும் தியானத்தையும் இரண்டு அல்லது மூன்று ஆண்டுகள் பயின்று வந்தால், மிகவும் சாதாரண சாதகன்கூடத் தன்னிடம் வியத்தகு மாறுதல்களைக் காண்பான். இப்பொழுது அவனால் பயிற்சியைக் கைவிட முடியாது. ஒருநாள் செய்யாவிட்டால் கூட, அன்று ஏதோ இழந்துவிட்டதைப் போலத் தோன்றும்.
- * எண்ணங்களை அடக்கு, கற்பனையைத் தவிர்த்துவிடு. அப்பொழுது மனம் அழிந்துவிடும். சங்கல்பங்கள் அழிவதுதான் மோட்சம் அல்லது விடுதலையாகும். கற்பனை இல்லாவிட்டால், மனம் அழிந்துவிடுகிறது. உன் கற்பனையின் காரணமாகத்தான், நீ உலகியல் மாயையின் வசப்படுகிறாய். கற்பனை முழுவதையும் நிறுத்திவிட்டால், அதுவும் மறைந்துவிடுகிறது.
- * எண்ணங்களைக் கவனத்துடன் பார். அவைகளைக் கட்டுப்படுத்து. உன் எண்ணங்களுக்கு சாட்சியாக இரு. எண்ணங்களுக்கு மேலாக நின்று, எண்ணங்களே இல்லாத

தூயமனத்தில் நிலைத்திரு. வாசனைகள்(எண்ணங்களும் வஞ்சக ஆசைகளும்) மனதில் இல்லாத காரணத்தினால் மனம் வேலை செய்யாதபோது, மனோ நாசம் அல்லது மனதின் அழிவு என்ற நிலை ஏற்படுகின்றது.

- * பழக்கங்கள் எல்லாம் அடிமனதிலிருந்துதான் தோன்றுகின்றன. சாதாரண வாழ்க்கையைவிட உணர்வுகளுக்கு அப்பாற்பட்ட வாழ்க்கை மிகவும் ஆற்றல் மிகுந்தது. யோகப்பயிற்சியால், உன் வாழ்க்கையை மாற்றி, அடக்கி உன் வசப்படுத்தலாம். யோகம் விந்தையானதல்ல. அதில் அசாதாரணமானது எதுவும் இல்லை. மனிதனின் இயல்புகள் அனைத்தும் இணைந்து சீராக வளர்ச்சி பெறுவதே அதன் இலட்சியம். அது காலத்தால் சோதிக்கப்பட்டது. அதுவே முழுமையான, இன்பம் நிறைந்த வாழ்க்கைக்கான உண்மை நெறி. பிற்காலத்தில் மக்கள் அனைவராலும் பின்பற்றப்படும் நெறியும் அதுவேயாகும்.
- * தீய பண்புகளை அழித்துவிட்டு, சில நற்பண்புகளை வளர்த்துக் கொள்வதே யோகமெனும் ஏணியின் முதற்படியாகும்.
- * தூய்மையற்ற பொருளைப்பற்றி மீண்டும் மீண்டும் எண்ணுவதால், அந்த எண்ணம் புதிய வலிமை பெறுகிறது. அதை விரட்டிவிட வேண்டும். அது முடியாவிட்டால், அதற்கு எதிராக இறைவனைப்பற்றிய எண்ணங்களை மனதில் நினைக்க வேண்டும். 'அஹம் பிரம்மாஸ்மி' என்று நாள்தோறும் ஆயிரம் முறை சொல்வதால், 'நீயே ஆத்மன்' என்ற எண்ணம் வலிமை பெறுகிறது. 'உடம்புதான் நீ' என்ற எண்ணம் நாளுக்குநாள் பலவீனமடைகிறது.
- * மனதிலுள்ள உருவம் நன்றாக, விளக்கமாக இருக்க வேண்டும். அது மற்றவர்களுக்கு அமைதியும் ஆறுதலும் அளிக்க வேண்டும். அது எவருக்கும் சிறிதளவுகூடத் துன்பமோ, வருத்தமோ அளிக்கக்கூடாது. அப்பொழுது நீ இறையருள் பெற்ற ஆன்மா ஆவாய். உலகில் மகத்தான ஆற்றல் படைத்தவனாவாய். ஏசுபெருமான், புத்தர் பெருமான் போன்று, நீயும் பலருக்கு உதவலாம். பலருடைய நோய்களைப் போக்கலாம், பலரை ஆன்மீகத்துறைக்கு திருப்பி உயர்த்தலாம்.

- * மல்லிகை, ரோஜா, அல்லி போன்ற மலர்களை உன் தோட்டத்தில் பயிரிடுவதைப் போல் அன்பு, கருணை, இரக்கம், தூய்மை ஆகியவை நிறைந்த அமைதியான எண்ணங்களை உன் அந்தக்கரணமாகிய பரந்த தோட்டத்தில் பயிரிட வேண்டும். உன்னையே ஆராய்ந்து கொள்வதன் மூலம், மனமாகிய தோட்டத்திற்கு நீர் பாய்ச்ச வேண்டும். கர்வம் நிறைந்த பயனற்ற உன்னோடு ஒத்துழைக்காத எண்ணங்களாகிய களைகளை, தியானம், உயர்ந்த எண்ணங்கள் ஆகியவற்றால் நீக்க வேண்டும்.
- * மனம் எதைப்பற்றித் தீவிரமாக எண்ணுகிறதோ, அதாகவே ஆகிவிடுகிறது. இந்த மனோதத்துவ விதியை அறிந்தவன், மற்றவர்களைக் குறைகூற மாட்டான். மற்றவர்களுடைய நடத்தையைப் பழிக்க மாட்டான். அவன் மற்றவர்களில் நற்குணங்களையே காண்பான். அவர்களை எப்பொழுதும் புகழ்ந்தே பேசுவான். இந்தப் பயிற்சியால் ஒருவனுடைய யோகம், இறையுணர்வு, மனதை ஒருமுகப்படுத்தும் தன்மை ஆகியவை வளர்ச்சி அடையும்.
- * மனதை அடக்கிக் கட்டுப்படுத்திய ஒருவன், தன்னுடைய தூய அறிவினால், தன்னுடைய ஆத்மாவிலேயே, நுண்ணிய பொருளுக்கும் நுண்ணியதாய ஆனந்தம், அமைதி, ஞானம் ஆகியவற்றின் இருப்பிடமான ஆழியாத பரப்பிரம்மத்தைக் காண்பான்.
- * புலன்களை உள்ளூக்கிழுத்துக் கொண்டு, மனத்தில் செயலற்ற நிலையை உண்டாக்கிக் கொண்டால், எந்தப் புலனிற்பப் பொருளோடும் தொடர்புகொள்ள முடியாத ஒரு நிலை உண்டாகும்.
- * பிறப்புக்கும் இறப்புக்கும் காரணமான ஸம்ஸ்காரங்கள் அனைத்தையும் பேரின்பமும் தூய உணர்வு நிலையுமாகிய நிர்விகல்ப சமாதி நிலைதான் எரித்து அழிக்கவல்லது. பற்றுத்தான் மரணத்துக்குக் காரணம். உடல், செயல், மனைவி, மக்கள், சொத்து, வீடு ஆகியவை உனக்கு இன்பம் கொடுப்பதால், அவற்றின்மீது பற்று உண்டாகிறது. பற்று இருக்கும் இடத்தில் கோபம், பயம், வாசனைகள் முதலியவைகள்

இருக்கின்றன. பற்று அடிமை நிலைக்கு அழைத்துச் செல்கிறது. இறையணர்வைப்பெற விரும்பினால் நீ எல்லாவிதமான பற்றுகளையும் துறந்துவிட வேண்டும்.

- * யோகத்தையும் ஞான சாதனையையும் தொடர்ந்து பயில்வதால், மனம் அலைமோதுவதிலிருந்தும், எண்ணங்களிலிருந்தும் நீ விடுதலை பெறலாம். மனஅமைதி பெற்ற யோகி, மேடைப் பிரசங்கியை விட உலகுக்கு அதிக நன்மை செய்ய முடியும். சாதாரண மக்களால் இந்த உண்மையை உணரமுடியாது. மனம் அலைவுகளில்லாமலிருக்கும் போது, பிரபஞ்சத்திலுள்ள ஒவ்வொரு அணுவிலும் ஊடுருவி நின்று, இந்த உலகம் முழுவதையும் தூய்மைப்படுத்தி அதை மேன்மையடையச் செய்யலாம்.
- * உன்னிடம் நல்ல பண்பை உருவாக்கிக்கொள். அதன்பின் உன் வாழ்க்கையை உருவாக்கிக்கொள். பண்புதான் ஆற்றல் அதுதான் மற்றவர்களைக் கவரும் சக்தி அதனால் மற்றவர்களை உன் நண்பர்களாக்கிக் கொள்ளலாம். செல்வத்தாலும் ஆற்றலாலும் அறிவாலும் மட்டும் உலகத்தை ஆளமுடியாது. நற்பண்பும் நல்லொழுக்கமும் இணைந்து உலகத்தை ஆள்கின்றன. அந்த நற்பண்பு உன் எண்ணங்களால் உருவாக்கப்படுகிறது. எண்ணங்கள் குறையக் குறைய, மனவலிமையும் மனதை ஒருமுகப்படுத்தும் ஆற்றலும் அதிகரிக்கின்றன.
- * எண்ணம் என்பது சக்தியும் வேகமும் ஆகும். எண்ணம் வேகமாகச் செயல்படுகிறது. எண்ணம் நகருகிறது. அது எதிர்காலத்தை நிர்ணயிக்கிறது. நீ எப்படி நினைக்கிறாயோ, அப்படியே ஆகின்றாய். எண்ணம் ஒருவரை ஞானியாகவோ பாவியாகவோ மாற்றவல்லது. எண்ணம் ஒருவரை உருவாக்குகிறது. நீதான் பிரம்மம் என்று எண்ணிக்கொள். நீ பிரம்மமாகவே ஆகிவிடுவாய்.
- * அறிவாளியான மனிதன் எத்தகைய வெள்ளத்திலும் மூழ்காத தீவு ஒன்றை உண்டாக்கிக் கொள்கிறான். அறிஞர் ஒருவரின் அறிவு மணம் காற்றுக்கு எதிராகவும் பரவும். அவர் தன் எண்ணங்களினால் எங்கும் நிறைந்திருக்கிறார். மனிதனே!

உன் விளக்கில் தண்ணீரை நிரப்பினால் அதன் உதவியால் இருளைப்போக்க முடியாது. எனவே விளக்கை சரியான எண்ணங்கள் எனும் எண்ணெய்யால் நிரப்பிக்கொள்.

- * ஒருவர் சுயசிந்தனை, அனுபவம் ஆகியவைகளையன்றி, வேறு எவ்வித வழிகளாலும் சத்தியத்தைப் பற்றிய ஞானத்தை நேரடியாகப் பெறமுடியாது.
- * நீ எப்படி எண்ணுகிறாயோ அப்படித்தான், உன்னைச் சுற்றியுள்ள பொருள்களின் இயல்பும் இருக்கும். உன் வாழ்க்கை உன் எண்ணங்களால் உருவாக்கிய மாதிரியே இருக்கும். உன்னைச் சுற்றியுள்ள உலகம் உன் எண்ணங்களின் பிரதிபலிப்பு (பிம்பம்) தான். எண்ணம் ஒரு படைப்புக்கருவி. நீ முன்பு எண்ணியபடி பிறக்கிறாய். உன் முற்பிறவியின் எண்ணங்களின் அடையாளம்தான் உன்னுடைய தற்போதைய பண்பு. உன்னுடைய தற்போதைய எண்ணங்களால், உன் எதிர்காலத்தை உருவாக்கிக் கொள்கிறாய். நீ நல்லவிதமாக எண்ணினால், உன் நடத்தையும் உயர்ந்ததாக இருக்கும்.
- * 'இந்த உடம்பு மாத்திரம் நீ அல்ல. இந்த உடம்பாகிய கோயிலில் நீ சிறிது காலமே தங்கியிருக்கப் போகிறாய்', என்ற எண்ணம் வேண்டும். நல்லெண்ணத்தையும் அன்புநிறைந்த உணர்வுகளையும் இடைவிடாது உலகிலுள்ள எல்லா உயிர்களுக்கும் அனுப்பிக்கொண்டே இரு. ஒவ்வொரு எண்ணத்தின் முக்கியமான நோக்கமும் தொண்டும் நட்புறவுமாக இருக்கட்டும்.
- * மனம் பண்படுவதால் கிடைக்கும் பேரின்பம் மூவுலகங்களிலும் உள்ள செல்வங்களை விடவும், மிகவுயர்ந்த பதவியை விடவும் மேலானது. உன் மனம் சர்வ வல்லமை பொருந்தியது. அது எதையும் செய்து முடிக்க வல்லது. உன் மனதில் என்ன சிந்திக்கின்றாயோ, அது உடனே நடைபெறும்.
- * எல்லா நோய்களையும் தீர்க்கவும் நல்ல உடல் நலத்தைப் பேணவும் உதவும் சர்வரோக நிவாரணி உன் மனதிலுள்ள தெய்வீக எண்ணங்கள்தாம். தெய்வீக எண்ணங்கள், கீர்த்தனம்,

ஜெபம், ஒழுங்கான தியானம் ஆகியவற்றால் வெளிவரும் அலைகள் உடலிலுள்ள உயிரணுக்களுக்கும், திசுக்களுக்கும், நரம்புகளுக்கும் மின்சக்தியூட்டி, புத்துயிரும் தெம்பும் அளித்து, வலிமையூட்டுகின்றன.

- * யோகத்தில் ஈடுபட்டுப் பயிற்சி செய். அப்போது உலகம் முழுவதும் உன்னை வணங்கும். உன்னையறியாமலே உயிர்கள் அனைத்தும் உன்னை நோக்கி ஈர்க்கப்படும், இடையூறுகளை வெல்லலாம். துன்பத்தை இன்பமாகவும், மரணத்தை அமரநிலையாகவும், தோல்வியை வெற்றியாகவும், நோயை நலமுள்ள நிலையாகவும் மாற்றிவிட முடியும்.
- * எண்ணங்களின் ஆற்றல்களை தம்மிடம் பெருக்கிக் கொண்டுள்ள யோகி கவர்ச்சியும், அழகும் நிறைந்த தோற்றத்தோடு விளங்குவார். அவருடன் தொடர்புகொள்ளும் அனைவரும் அவருடைய இனிமையான குரல், ஆற்றல்மிக்க பேச்சு, சுடர்விடும் கண்கள், பிரகாசமான மேனி அழகு, வலிமையும் நலமும் நிறைந்த உடற்கட்டு, நல்ல நடத்தை, நற்பண்புகள், தெய்வீகத் தன்மை ஆகியவற்றால் கவரப்படுவார்கள்.

நன்றி
சுவாமி சிவானந்தரின்
'எண்ணங்களின் ஆற்றல்'
என்னும் நூலிலிருந்து

சூரிய வணக்கம் அல்லது சூரிய நமஸ்காரம்

திருமதி. சுபா நகுலானந்தன்



உலக அமைதி, சமாதானம் பரவிடப் பிரார்த்தனையை நாடி நிற்கும் இன்றைய சூழலில், எம்மவர் அகஇருள் நீங்கி, சூரியனாய் பிரகாசித்திட சூரிய வணக்கம் நல்ல தொடக்கமாய் அமையும்.

தொன்றுதொட்டே பின்பற்றப்பட்டு வந்துள்ள ஒரு ஆசார முறையே 'சூரிய வணக்கம்' ஆகும். நவீன யோகப் பாரம்பரியத்தின் ஒரு பகுதியாகவும் கருதிக் கொள்ளலாம். இது ஒரு முழுமையான ஆசனங்களின் தொகுதி ஆகும்.

இந்தப் புண்ணிய பூமியில் அன்றைய காலம் முதல் இன்றுவரை உயிர்களை வாழவைக்கும் சூரியன் இல்லையெனில் மரம், செடி, கொடி, விலங்குகள், பறவைகள் ஏன் மனிதர்கள் கூட இல்லை என்று ஆகிவிடும். இது விஞ்ஞான பூர்வமான உண்மை. எங்களை நாங்களே அறிந்து கொள்ள, சக ஜீவராசி மதித்திட, அன்பாகப் பழகி

நேசிக்க, அமைதி வாழ்வை அமைத்திட வணங்கிடுவோம் சூரிய பகவானை. சூரியசக்தி பாரபட்சமின்றி சென்று எல்லா உயிர்களையும் அடைகிறது. அதனை உள்வாங்கி, எங்கள் அகச்சூரியனைப் பிரகாசிக்க வைத்து, ஆன்மீக வாழ்வுடனும் ஆரோக்கிய வாழ்வுடனும் எங்களை இணைத்துக் கொள்ளலாமே.

ஆன்மீக வாழ்வு என்று கருதினால், விதி முறைகளின் படி சூரியவணக்கம் செய்யும் பொழுது எம் உடற்பாகங்களில் ஆற்றலும் சக்தியும் வருகிறது. அதிகாலையில் நம் உடலிற்படும் சூரிய ஒளி தேக ஆரோக்கியத்தில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. காலை வெயிலில் ஆரம்பிக்கும் பித்தம், மாலை வெயிலில் தணிந்து போகும் என்பார் சித்தர் பெருமக்கள்.

புராணங்களில் சூரியனிற்கு வணக்கம் செலுத்தும் செயற்பாடு, இராவணனுடன் சண்டையிடுவதற்கு முன்பு அகத்திய முனிவரின் மூலமாக ஸ்ரீராமரிற்கு சொல்லிக் கொடுக்கப்பட்டதாக இராமாயணத்தின் 'யுத்த காண்டம்' படலத்தில் விபரிக்கப்பட்டுள்ளதை இங்கு குறிப்பிடுவது பொருத்தமானதே.

கடைப்பிடிக்க வேண்டியதெல்லாம் எளிய வாழ்க்கை ஒன்றே. அளவாக உணவு அருந்துதல், தூய்மையான ஆடை அணிதல், உடற்சுத்தம், சுகாதாரம் பேணல், புகையிலை மதுபானம் போன்றவற்றைத் தவிர்த்தல். தேனீர், கோப்பி கூட மிகை தான்.

யோகாவின் பாகமான ஆசனம், பிரணாயாமம்(மூச்சுப் பயிற்சி), மந்திரம், சக்கர தியானம் போன்றவற்றை உள்ளடக்கிய ஒரு வணக்கத் தொகுதியே சூரிய வணக்கம் எனலாம். இதனை சூரிய உதயமாகும் நேரம் அல்லது மறையும் நேரத்தில் செய்யலாம். கிழக்கு அல்லது மேற்கு நோக்கி நின்றுகொண்டு செய்தல் சிறந்தது. காற்றோட்டமுள்ள இடத்தில் செய்யலாம். வெறும் வயிற்றில் செய்யலாம். ஆனால் வெறும் தரையில் அல்ல. யோகவிரிப்பொன்றை பாவித்தல் அவசியம்.

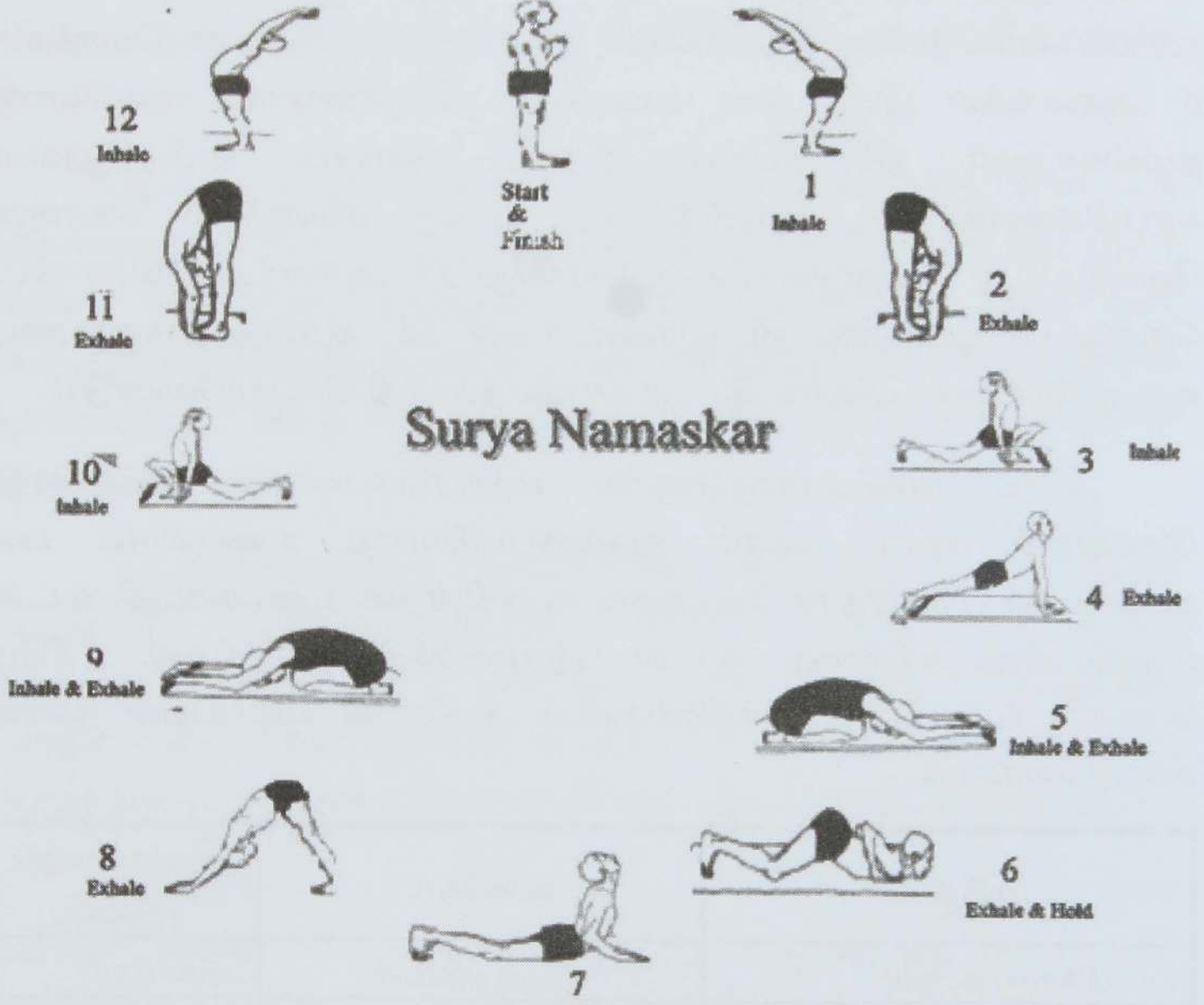
சூரிய வணக்கம் 12 ஆசன நிலைகளை உள்ளடக்கிய இரண்டு தொகுப்புகளைக் கொண்டது. இந்த ஆசனங்களின்

மூலம் முதுகுத்தண்டை முன்னோக்கியும் பின்னோக்கியும் மாறி மாறி நீட்ட முடியும். பிரணாயாமம் ஆசனங்களுடன் சேர்ந்து செயற்படுத்தப்படுகின்றன. ஆசனங்களின் ஆரம்ப நிலையில் சூரியபகவானிற்கான மந்திரங்கள் உச்சரிக்கப்படுகின்றன. மொத்தம் 8 ஆசனங்கள் இருப்பதை கவனத்திற் கொள்ளலாம். ஒவ்வொரு நமஸ்காரமும் நம் மூளை, இதயம், சுவாசம், வயிற்றிலுள்ள சுரப்பிகளைக் கூட தூண்டுகிறது. இங்கு கவனத்திற் கொள்ள வேண்டியது என்னவெனில் முதலாவது 12 ஆசனங்கள் கொண்ட தொகுப்பு முடிந்தவுடன் இரண்டாவது 12 ஆசனத் தொகுப்பை வலது காலிற்கு பதிலாக இடது காலை நகர்த்தி செய்ய வேண்டும்.

சூரிய நமஸ்காரத்திற்குரிய மந்திரங்களை உச்சரித்தவாறு செய்வதன் மூலம் மனம் ஒருமுகப்படுவதை உணரலாம். பல நன்மைகள் ஏற்படுதாக வேதங்கள் கூறுகின்றன. மனஅமைதி, உடல் உறுதி கிடைக்கின்றது. உடல் புத்துணர்ச்சி பெறுகிறது. கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள மந்திரங்களின் அதிர்வை படிப்பதன் மூலம் உணர்வோமாக.

மந்திரம்	விளக்கம்	தூண்டப்படும் சக்கரம்
ஓம் மித்ராய நமஹ:	சிறந்த நண்பன்	அனாகதம்
ஓம் ரவயே நமஹ:	போற்றுதற்குரியவன்	விசுத்தி
ஓம் சூர்யாய நமஹ:	ஊக்கம் அளிப்பவன்	சுவாதிஸ்தானம்
ஓம் பானவே நமஹ:	அழகூட்டுபவன்	அனாகதம்
ஓம் ககாய நமஹ:	உணர்வுக்கு வலிமை தருபவன்	விசுத்தி
ஓம் பூஷ்ணே நமஹ:	புத்துணர்ச்சி தருபவன்	மணிப்பூரகம்
ஓம் ஹிரண்ய கர்ப்பாய நமஹ:	ஆற்றல் அளிப்பவன்	சுவாதிஸ்தானம்
ஓம் மரீசய நமஹ:	நோய்களை அழிப்பவன்	விசுத்தி
ஓம் ஆதித்யாய நமஹ:	கவர்ந்திழுப்பவன்	அனாகதம்
ஓம் ஸவித்ரே நமஹ:	சிருஷ்டிப்பவன்	சுவாதிஸ்தானம்
ஓம் அர்க்காய நமஹ:	வணக்கத்திற்குரியவன்	விசுத்தி
ஓம் பாஸ்கராய நமஹ	ஒளிமிகுந்து பிரகாசிப்பவன்	அனாகதம்

சூரிய வணக்க வரிசைத் தொகுப்பு



ஒன்றாக சேர்த்து, நேராக நிமிர்ந்து கிழக்கு திசையை நோக்கியவாறு கைகளை பக்கவாட்டில் கொண்டு வந்து நமஸ்காரம் செய்வது போல ஒன்றாகச் சேர்க்கவும். மூச்சை நன்றாக உள்ளிழுத்து மிக மெதுவாக விடவும்.

• நிலை 1 : பிறையாசனம் -

மூச்சை உள்ளிழுத்து, கைகள் இரண்டையும் மேல் நோக்கி உயர்த்தி, கால்கள் ஒட்டியிருக்க பின்புறமாக வளைய வேண்டும்.

• நிலை 2 : பாதஹஸ்தாசனம் -

மூச்சை வெளியே விட்டவாறே உடலை முன்புறமாக வளைக்கவும். கைகள் தரையில் கால்களின் பக்கவாட்டில் வைத்துக் கொள்ளவும். முழங்கால் வளையாது நெற்றியினால் முட்டவும்.

• **நிலை 3: அஸ்வசஞ்சலாசனம் -**

மூச்சை உள்ளிழுத்தபடி வலது காலை பின்நோக்கி, வலது முழங்கால் தரையில் பட நீட்டவும். இடது முழங்காலை முன்னோக்கி நெஞ்சோடு அழுத்தி மடிந்த நிலையில், நன்றாக தள்ளவும். இரண்டு கைகளும் தரையில் ஊன்றிய நிலையில், தலையை மேலே தூக்கி சில வினாடிகள் இருக்கவும். (கைகள் இந்த நிலையில் சுற்று முடியும் வரை பேணப்பட வேண்டும்)

• **நிலை 4: துலாசனம் -**

மூச்சை வெளியே விட்டவாறு, இடதுகாலை பின்நோக்கி கொண்டு வரவும். இடுப்பை மேலே தூக்கி, நேராகக் கொண்டு வரவும். உடலானது உள்ளங் கைகளிலும் கால் விரல்களிலும் தாங்கி இருக்க வேண்டும். இந்நிலை 30 பாகை திரிகோணவடிவில் இருக்கும்.

• **நிலை 5: சசங்காசனம் -**

கை, கால்களின் நிலை மாறாதிருக்க, முழங்கால்கள் மற்றும் நெற்றி நிலத்தில் பட அமையும் பாலாசனம் இதுவாகும். இந்தநிலையில் உட்கவாசமானது பின்பக்கமாக நகரும் போது நடைபெறுதலும், பின் முழுமையாக மூச்சை வெளிவிடுதலும் நடைபெறுகிறது. கணுக்கால்களை நீட்ட வேண்டாம்.

• **நிலை 6: அஷ்டாங்க நமஸ்காரம் -**

முன்னோக்கிய நகர்வு மார்பின் மூலம் இருக்க, இந்நிலையில் மூச்சை வெளிவிடவேண்டும். உள் இழுக்க அடுத்த நிலைக்கு சில நொடிகள் காத்திருக்க வேண்டும். இந்த ஆசனத்தில் நெற்றி, நெஞ்சு, இரு உள்ளங்கைகள், இரு முழங்கால்கள், இருகால் விரல்கள் என எட்டு அங்கங்கள் நிலத்தைத் தொடுகின்றன. பிட்டம் உயர்த்தப்பட்ட நிலையில் இருக்கம்.

• **நிலை 7: புஜங்காசனம் -**

தரையில் குப்புறப்படுத்தவாறே மூச்சை உள் எடுத்தவாறு, இடுப்பின் மேற்பகுதி பின்புறமாக வளைக்கப்படும். உடற்பழு, பக்கவாட்டில் முழங்கைகள் மடிந்த நிலையிலுள்ள கைகள் மற்றும் கால்களில் தாங்கப்படும்.

• **நிலை 8: பர்வத ஆசனம் -**

மூச்சை வெளியே விட்டபடி, முதுகை மலை முகடுபோல் உயர்த்தி, தலையை கைகளிற்கு இடையில் வைக்கவும். குதிக் கால்களும் உள்ளங்கைகளும் தரையில் முழுமையாகப் பதிய வேண்டும். மூட்டுக்கள் மடியாத நிலை அவசியம். முழுமையான ஓய்வையும் தளர்ச்சியையும் நாடி, நரம்புகளிற்கு கொடுத்துக் கொள்க.

• **நிலை 9: சசங்காசனம் -**

இது ஐந்தாம் நிலை போன்றதே. மூச்சை உள்ளிழுத்து வெளி விடவும்.

• **நிலை 10: அஸ்வசஞ்சலாசனம் -**

நிலை மூன்று போன்றே, மூச்சை இழுத்தபடி இடதுகால் இருகைகளுக்கிடையில் கொண்டுவரப்பட வேண்டும்.

• **நிலை 11 : பாதஹஸ்தாசனம் -**

இரண்டாம் நிலை போன்று மூச்சை வெளிவிட்டபடி நிகழும்.

• **நிலை 12 :**

மூச்சை உள்ளிழுத்து, நிலை ஒன்றில் செய்த பிறையாசனத்திற்கு சென்று, மூச்சை வெளிவிட்டபடி வணக்க ஆசனத்தை அடைந்து, தளர்ந்த நிலையில் நிற்கவும்.

இந்த 12 நிலைகளும் நிலை 3 இல் இடதுகால் பின்னோக்கி நகர்த்தப்படுவதன் மூலம், செய்ய ஒரு சுற்று நிறைவுக்கு வரும்.

பலன்களை அள்ளித்தரும் சூரிய வணக்கம்.

மன விழிப்புணர்வு, பதட்டத்தைக் குறைக்கும், ஞாபக சக்தியை செரிமானத்தை மேம்படுத்தும், மலச்சிக்கல் நீங்கும், உடற் தோற்றம் மற்றும் கை கால்கள் பலப்படும். எடை இழப்பினால் இளமைத் தோற்றம் பெறல், முதுகெலும்பு, இடுப்பு உறுதிப்படுத்தல், நரம்புத்தளர்ச்சி இல்லாமை. இதய ஆரோக்கியம், இரத்த ஓட்டம் மற்றும் சுவாசம் சீராகும். மாதவிடாய் ஒழுங்கு படுத்தப்படும். நெகிழ்வை அதிகரித்தல், சுறுசுறுப்பை கூட்டுதல், வைற்றமின் D சருமத்திற்குக் கிடைத்தல், காச நோயணுக்களின் ஆக்கிரமிப்பை தடுத்தல்.

மேலும் நீரிழிவு, குடற்புண், இரத்த அழுத்தம், நெஞ்செரிவு, தொய்வு, காமாலை போன்ற நோய்களை மாற்றும் அல்லது கட்டுக்குள் வைத்திருக்கும்.

யார் எல்லாம் செய்யக் கூடாது:

கர்ப்பிணிப் பெண்கள் மூன்றாம் மாதத்திற்குப் பின் செய்வதைத் தவிர்த்தல் வேண்டும். குடலிறக்கம் உள்ளவர்கள், உயர் இரத்த அழுத்தம் உடையோர், முதுகு வலியால் அவதிப்படுவோரும் தவிர்த்தல் நல்லது.

வைத்தியரிடமோ யோகா ஆசிரியரிடமோ ஆலோசனை பெற்று தொடங்குதல் வேண்டும்.

யார் எல்லாம் செய்யலாம்:

சிறுவர், சிறுமியர், ஆண்களும் பெண்களும், மாற்றுத் திறனாளிகளும் தனியாகவும் குழுவாகவும் செய்யலாம்.

சூரிய வணக்கம் செய்வோம். நிறைவான யோகப்பயிற்சியின் பயனைப் பெறுவோம். அமைதியான வாழ்வை வாழ்வோம்.

‘ஓம் சாந்தி’

பிரணாயாமம் ஓர் அறிமுகம்

அகஸ்திய குலபதி ஸ்ரீ ஸக்தி சுமனன்

ஓம் தாயே நமஹ! ஓம் தந்தையே நமஹ! ஓம் ஸத்குருவே நமஹ!

பிரணாயாமம் பதஞ்சலி மகரிஷியும் திருமூலச் சித்தரும் வகுத்த அஷ்டாங்கயோகத்தின் நான்காவது அங்கம் ஆகும். இருவரும் யோகத்தினை எட்டுப்படிகளாக வகுத்து, ஒரு சாதகன் பயிற்சிப்பதற்குரிய வழியினை எளிமையாகக் கூறியுள்ளார்கள். இன்று உலகம் முழுவதும் இந்த அஷ்டாங்க யோக முறை பரவலாக போதிக்கப்பட்டும் பயிற்சிக்கப்பட்டும் வருவதால், எனது இந்த உரையில் அவையோர்கள் விளங்குவதற்கு இலகுவாக இருவரது கருத்துகளையும் முன்வைத்து, இறுதியாக எனது குருபரம்பரையின் மகா குருவான ஸ்ரீ அகத்திய மகரிஷி என்ன சொல்ல வருகிறார் என்பதையும் கூறி, இந்த உரையை முடிக்கலாம் என்று எண்ணுகிறேன்.

பாரத ரிஷி பரம்பரை ஆனது, வாழ்க்கையின் இலட்சியம் அறம், பொருள், இன்பம், வீடு என்ற நான்கு என்பதாக வரையறுக்கிறது. சமஸ்கிருதத்தில் தர்மார்த்தகாமமோக்ஷம் என்று அழைக்கப்படும். இந்த நான்கில் உயர்ந்த இறுதி இலக்கு வீடுபேறு என்ற மோக்ஷம். மோக்ஷம் என்பது என்ன என்பதை இந்திய தத்துவவியலின் எல்லா ஆத்திக தத்துவ தரிசனங்களும் வரையறுக்கிறது. இலகுவாக விளங்கிக்கொள்ள மனிதன் தனக்குள் பார்க்க, கேட்க, உரையாட என்ற எல்லாச் செய்கைகளுக்கும் காரணமாக, சாட்சியாக ஒன்று எமக்கு உள்ளே இருக்கிறது. அதை “ஆன்மா” “உயிர்” என்று குறிப்பிடுகிறோம். இந்த உயிர் படைப்பிற்கு மூலமான மூலகாரணமாக இருக்கும் இறைவன்/ சிவம்/பிரம்மம்/ பரம்பொருள் என்ற உயர்ந்த பொருளின் பிம்பமாக, கூறாக இருக்கிறது. அது இந்த மனித உடலிற்கு வரும்போது தனது உண்மையான ஸ்வரூபமான ஆற்றல், அறிவு என்பவற்றை சில கவசங்கள் சூழ மனிதனாக உருப்பெறுகிறது. இந்தக்கவசங்களை தத்துவங்கள் என்று கூறுவோம். இவற்றை யோகம் சாங்கியத்தில் 24 ஆகவும், சித்தர் தத்துவங்களில் 96 ஆகவும் கூறியுள்ளார்கள்.

ஆக, மனிதனின் ஆன்மா, உயிரின் உண்மை ஸ்வஷ்ருபம் ஆகும். அது ஆற்றலும், ஆனந்தமும், ஒளிமயமும் ஆனது. ஆனால், இந்த கவசங்களின் பிடியில் சிக்கி மனிதன் தனது உண்மை நிலையினை மறந்துள்ளான் என்பதே மனிதனின் அகமுகத்தேடலின் முதற்படியாகிறது. இந்தத் தேடலிற்கான செயன்முறை (Practical) விடையே யோகம்.

யோகம் என்பதன் வேர்ச்சொல் யுஜ் என்ற சமஸ்கிருத வார்த்தை. இதன் அர்த்தம் “இணைதல்”. எதை இணைப்பது? மூலபரம்பொருளில் இருந்து பிரிந்து வந்த ஆன்மா மீண்டும் அந்த நிலைக்கு திரும்பி செல்ல வேண்டும். விதையில் இருந்து விரிந்த மரம் மீண்டும் விதையாக வேண்டும். இதுவே யோகம்.

இந்த இணைவை நடாத்த சாதகனுக்கு இருக்கும் நடைமுறைச் சிக்கலை நேர்படக் கூறி, யோகம் என்பதன் செயல் முறை வரைவிலக்கணத்தையும் கூறியே பதஞ்சலி முனிவர் தனது யோக சூத்திரத்தை ஆரம்பிக்கிறார்.

யோக சித்த வ்ருத்தி நிரோதஹ்

யோகம் என்பது சித்தத்தில் எழும் எண்ண அலைகளை நிரோதிப்பதும், தடை செய்வதும் ஆகும்!

மூன்றாவது சூத்திரத்தில் யோகத்தின் பலன் என்னவென்பதை வரையறுக்கிறார்

யோகத்தின் மூலம் மனம் அடங்கும்போது தனது சொந்த இயல்பை அறியலாம்.

ஆக, யோகத்தின் நோக்கம் மனதின் சலனத்தை அடக்கி சொந்த இயல்பை அறிவது.

மனதின் அலைகளை அவ்வளவு எளிதாக அடக்கிவிடமுடியுமா என்றால் அதற்கான விடை இல்லை!

ஏன்? மனம் ஒரு சக்தி (Energy). சக்தியை கையாளும் போது, மிகக் கவனமாக முகாமை செய்ய வேண்டும். எமக்கு தெரிந்த பௌதீக சக்தி மின்சாரம். மின்சாரத்தினை நேரடியாக கையாள முடியாதல்லவா? முதலில் மின்சாரத்தின் அழுத்தத்தையும் (Voltage) ஓட்டத்தினையும் (Current) கட்டுப்படுத்தும் தடைகளையும், திசைகளையும் சரிப்படுத்த

வேண்டும். பின்னர் அழுத்தத்தைத் தாங்கக்கூடிய கம்பிகளை சரியான இடத்தில் சரியாக இணைக்க வேண்டும். தேவையான இடத்தில் கூடிய அழுத்தத்தையும் குறைந்த ஓட்டத்தினையும் செலுத்தக்கூடிய மின்மாற்றிகளைப் (Transformers) பொருத்த வேண்டும். இப்படி சரியாக எல்லாவற்றையும் நிர்மாணித்துக் கொண்டால் இனி மின் ஓட்டத்தைச் செலுத்தி விளக்கினை ஒளிர்ச்செய்யலாம்.

இதைப் போன்றதே யோகம் ஆன்மாவின் உண்மை ஸ்வரூபம் ஒளி - மின்விளக்கு போன்றது. இதை அறிவதற்கு மின்னோட்டத்தையும் அழுத்தத்தையும் சரியாக நிர்ணயிக்க வேண்டும். மனிதனில் மின் அழுத்தத்திற்கு ஒப்பானது பிராணன், ஓட்டத்திற்கு ஒப்புமையாக கொள்ளக்கூடியது மனம். விஞ்ஞானம் பயின்றவர்களுக்குத் தெரியும் மின்சக்தி சமன்பாடு $P=VI$, அதாவது மின்சக்தியானது அழுத்தத்தினதும், மின்னோட்டத்தின் பெருக்கத்திற்கு சமன், இந்த சமன்பாடு ஆன்ம சக்திக்கும் பொருந்தும், ஆன்ம சக்தி என்பது பிராணசக்தி மனச்சக்தியினதும் பெருக்கத்திற்கு சமன்.

ஆக யோகத்தின் இலக்கான தனது உண்மை நிலையை அறிய மனதின் சலனத்தை கட்டுப்படுத்துவதே யோகம். ஆனால் மனம் சக்திமயமானது, சக்தியை நேரடியாக கைவைக்க முடியாது. கைவைத்தால் மரணம், ஆனால் அதன் அழுத்தத்தையும் ஓட்டத்தையும் ஒருங்கமைப்பதன் மூலம் மெதுவாக கட்டுப்படுத்தி எமது இலக்கை அடையலாம்.

இந்தப்படிமுறைகளை திருமூலரும், பதஞ்சலியாரும் எட்டு படிகளாக வகுத்து வைத்துள்ளார்கள். இயமம், நியமம், ஆசனம், பிரணாயாமம்.

இயம நியமம் மனதினை ஒரு எல்லைக்குள் வரையறுத்து சலனத்தை கட்டுப்படுத்தும் சாதனம். இயம நியமம் இல்லாமல் யோகம் பலன் தராது. எல்லையில்லாமல் வீடு கட்ட முடியாதது போல்.

மனம் செயல் கொள்ளும் அதி ஸ்தூலமான பொருள் உடல். மனம் சலனிப்பதால்தான் உடல் இயங்குகிறது. ஆக உடலின் சலனம் கட்டுப்பட்டால் ஸ்திரமானால் மனம் ஓரளவு ஒழுங்குபடும். ஆனால் கட்டுப்படாது. ஆசனம் என்பது சுகமாக ஸ்திரமாக உடலை

வைத்திருக்க உதவுவது மட்டுமே. உடல் நலமானால் மனதின் பெரும் பாரம் குறையும். ஆகவே ஆரோக்கியமான குழப்பமற்ற உடலை பெற்றால் வேலை இலகுவாகும்.

இப்படி யோகத்தின் இலக்குக்கு ஒத்திசைவடைந்த உடலை பெற்ற ஒருவனே பிரணாயாமத்தினை பற்றி சிந்திக்க வேண்டும் என்று பதஞ்சலி மகரிஷி கூறுகிறார். உடல் அமைதி பெற்ற ஒருவன் ஒப்பீட்டளவில் மனதிற்கு உடல் மூலம் தொல்லை தராத தன்மையினை அடைகிறான்.

ஆக பிரணாயாமம் பயிற்சிக்க முதல் நிபந்தனை - தொல்லை தராத ஸ்திரமான ஆரோக்கிய உடல். ஏன் என்று பார்த்தால், பிராணன் என்பது, மனதின் இயக்கத்திற்கு காரணமான அழுத்த சக்தி. மனதிற்கும், உடலிற்கும் பிராணன் கிடைப்பதாலேயே இரண்டும் இயங்குகிறது. இந்த அழுத்தத்தைத் தாங்கும் வலிமை உடலிற்கு இருக்க வேண்டும்.

இப்படியான ஆரோக்கியமான உடலுடன் ஒருவன் தனது பிராணனின் தன்மையை விரிவிக்க செய்யும் பயிற்சியே பிரணாயாமம். பிராணன் என்பது மூச்சு அல்ல. பிராணன் இயக்கம் நுரையீரலின் உள்மூச்சு, வெளிமூச்சு, உட்தங்கல், கால அளவு ஆகிய நான்கின் துணையினாலும் நீண்டகாலப் பயிற்சியின் மூலமாகவும் பிராணனை கட்டுப்படுத்த முடியும். பலர் மூச்சினை இழுத்து விடுவது பிரணாயாமம் என்று நினைக்கிறார்கள். உண்மையின் மூச்சின் துணைகொண்டு உடலில் பிராணனை விரிவித்து கட்டுப்படுத்தும் தன்மையை அடைவதே பிரணாயாமத்தின் நோக்கம்.

இப்படி பிரணாயாமத்தை சாதித்தால் ஏற்படும் நிலையை பதஞ்சலியார் விளக்குகின்றார். பிரணாயமத்தால் ஆன்மாவை சூழ உள்ள கவசங்கள் விலகி உண்மை நிலை புலப்படும். இந்த நிலை ஏற்படுவதால் மனம் ஒடுங்கி தாரணை சித்தியாகும்.

பிராணனின் இயல்பு பற்றி திருமூலர் கூறும் செய்தி சுவையானது

**ஐவர்க்கு நாயகன் அவ்வூர்த் தலைமகன்
உய்யக்கொண்டேறுங் குதிரைமற் றொன்றுண்டு
மெய்யர்க்குப்பற்றுக்கொடுக்குங் கொடாதுபோய்ப்
பொய்யரைத் துள்ளி விழுத்திடுந் தானே.**

பஞ்ச பூதங்கள், பஞ்ச பிராணனால் சூழப்பட்ட தலைவன் ஆன்மா என்ற உயிர் ஆகும். அந்த ஆன்மா என்ற தலைமகன் தன்னை அறிய மேம்பட (உய்யம் கொள்ள) ஏறக்கூடிய ஒரு குதிரை இருக்கிறது. குதிரையில் ஏறினால் பயணம் துரிதப்படும். ஆனால் அந்தக் குதிரை பற்றி கவனமாக இருக்க வேண்டும் என்று அடுத்த வரியில் எச்சரிக்கிறார். குதிரை வலிமையானது வேகமானது, ஆனால் பயிற்சியில்லாமல் ஓட நினைப்பவர்களை தள்ளி விழுத்தி உயிரை வாங்கி விடும். அதுபோலவே, ஆன்மாவானது தன்னைத்தான் அறிவதற்காக ஏறக்கூடிய வாகனமே பிராணன் ஆகும். இது ஆன்ம முன்னேற்றத்தைத் துரிதப்படுத்தும். சாதகன் வாழ்க்கையின் மெய்யான நோக்கமான மோக்ஷத்தில் எண்ணமில்லாமல், இந்தப் பிராணன் என்ற குதிரையில் ஏறி, வேகமாக ஓடி, பிராணனைக் கட்டுப்படுத்திப் பிடிக்க முயன்றால் அது முரட்டுக்குதிரையாகி துள்ளி விழுத்தும். ஆக, திருமூலர் தரும் எச்சரிக்கை என்னவென்றால் தாம் கூறும் பிராணாயாம முறை மோக்ஷ நோக்கம் உள்ள மெய்யர்களுக்கு மட்டுமே! அவ்வாறு மோக்ஷ எண்ணம் இல்லாமல் முயற்சித்து ஏறி விழவேண்டாம் என்பதேயாம்.

அடுத்த பாடல்:

**ஆரிய னல்லன் குதிரை இரண்டுள
வீசிப் பிடிக்கும் விரகறி வாரில்லை
கூரிய நாதன் குருவின் அருள்பெற்றால்
வாரிப் பிடிக்க வசப்படுந் தானே.**

முன்னரே கூறியுள்ளபடி, மனமும், பிராணனும் என்று இரண்டு குதிரைகள் உள்ளன. இவற்றை ஆரியன் அல்லாதவர்கள் அறியமாட்டார்கள். ஆரியன் என்பதன் பொருள் வாழ்வில் உயர்ந்த நோக்கம் கொண்டவன். இங்கு மோக்ஷத்தில் இலக்குடையவன் என்று பொருள் கொள்ளவேண்டும். இப்படி உயர்ந்த நோக்கம் இல்லாதவர்கள் இந்த இரண்டு குதிரைகளையும் வீசிப்பிடிக்கும் நுட்பம் அறியமாட்டார்கள். இந்த அறிவு ஒருவனுக்கு தானாக வந்துவிடாது அனுபவம் பெற்ற குருவின் அருள் பெற்றவர்கள் மட்டுமே அறிவார்கள். இப்படி குருமுகமாகக் கற்று, மனம், பிராணன் என்ற இரண்டு குதிரைகளையும் வாரிப்பிடிக்க, அவ்விரண்டும் வசப்படுமாமே என்று கூறுகிறார்.

ஆக, பிராணனை கட்டுப்படுத்த, வசப்படுத்த குருமுகமாய் வழி தெரிந்து செய்ய வேண்டும் என்று, திருமூலரும் பதஞ்சலியாரின் கருத்திற்கு வலுச்சேர்க்கிறார்..

எமது உரையின் ஆரம்பத்தில் கூறியதுபோல், அஷ்டாங்க யோகம் வகுத்த பதஞ்சலியாரினதும் திருமூலரினதும் கருத்துக்களை இதுவரை கூறினோம். மீண்டும் அவையோரின் மனதில் ஆழப்பதிந்து அவர்களுக்கும் உதவும் அறிவாக சுருக்கம் உரைக்கிறோம்.

1. வாழ்வின் இலட்சியம் தர்மார்த்த காம மோக்ஷம்.
2. இந்த இலட்சியத்தின் இறுதி உயர்ந்த இலக்கு மோக்ஷம்.
3. மோக்ஷம் என்பது மனிதனது ஆத்மா அல்லது உயிர் ஆனது, மீண்டும் அதன் உண்மையான இறைத் தன்மையினை அடைதல்.
4. இதை அடைவதற்கான வழியைச் சொல்வது யோகம்.
5. யோகம் என்றால் இணைதல் என்று பொருள்.
6. உயிர் அல்லது ஆத்மா 96 தத்துவங்களாக விரிந்து உள்ளது, இதை மீண்டும் மூலப் பரம்பொருளுடன் இணைப்பதே யோகம்.
7. யோகம் என்பதற்கு பதஞ்சலியாரின் செயல்முறை வரை விலக்கணம்: மனதின் விருத்திகளை ஒடுக்க உண்மைத் தன்மை புலப்படும்.
8. மனதினை நேரடியாக ஒடுக்க முடியாது. மனதிற்கு இயக்கத்தை தரும் பிராணனைக் கட்டுப்படுத்துவதால் இதை மெது மெதுவாகச் சாதிக்க முடியும்.
9. மனதையும் பிராணனையுமே திருமூலர் இரண்டு குதிரைகளாக உவமை கூறுகிறார்.
10. இந்த குதிரைகளை பிடிக்க அதில் அனுபவமுள்ள குருவின் துணை தேவை. குரு இல்லாமல் முயற்சித்தால் இந்த முரட்டுக்குதிரைகள் தள்ளி விழுத்தி ஆபத்தினையும் செய்யலாம்.
11. குருவருளால் பிராணனை பிடிக்க, மனதின் சலனம் நின்று, உண்மை ஸ்வஷ்ருபம் ஆனது, அனுபவமாக விளங்கும்.

இந்த உண்மையினையே குருநாதர் ஸ்ரீ அகத்திய மகரிஷி,
மனமது செம்மையானால் மந்திரம் செபிக்க வேண்டா
மனமது செம்மையானால் வாயுவை உயர்த்த வேண்டா
மனமது செம்மையானால் வாசியை நிறுத்த வேண்டா
மனமது செம்மையானால் மந்திரம் செம்மை யாமே

என்று விளக்குகின்றார். ஆக, யோகத்தின் இலக்கு மனதின் சலனத்தை நிறுத்தி உண்மை ஸ்வஷ்ருபத்தை அனுபவமாக அறிதல். மனதின் சலனத்தை கட்டுப்படுத்த உயர்ந்த சாதனம் பிரணாயாமம். இந்த பிரணாயாமத்தின் முக்கிய அங்கம் உள்மூச்சு, வெளிமூச்சு, சும்பகம், இவற்றிற்கான காலக்கணக்கு.

இவற்றை குருமூலம் உபதேசம் பெற்று சாதிக்க, மகரிஷிகள் கூறிய பெரு நிலை பெறலாம் என்று கூறி, எனது உரையை இத்துடன் முடித்துக்கொள்கிறேன்.

பிரணாயாமம் பற்றிய அரிய குருபரம்பரை உண்மைகள் “அகத்தியர் யோக ஞானத்திறவுகோல்” என்ற நூலில் கூறப்பட்டுள்ளது. இந்த உரையின் நோக்கம் பிரணாயாமத்தின் சரியான இலக்கு என்ன என்பதை சாதகர்களுக்கு புரியவைப்பது ஆகும்.

இங்கு நாம் கூறிய யோகத்தின் உண்மை இலக்கு 'எமக்குரியது இல்லை, நாம் வெறுமனே உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்க மட்டுமே யோகம் பயில்கிறோம்' என்று எண்ணி மனம் சோர்ந்துவிடாமல், எம்மை சரியான இலக்கில் செலுத்த என்றும் சிரஞ்சீவிகளாக மகா காரண சரீரத்தில் வாழும் மகா குருக்களான ஸ்ரீ அகத்தியமகரிஷி கிரியா பாபாஜி அவர்களை பணிந்து பிரார்த்திக்க, அதற்குரிய பக்குவம் கட்டாயம் கிட்டும். ஸ்ரீ அகத்தியர்மகரிஷி, பதஞ்சலி, திருமூலர் ஆகிய குருமார்கள் கூறிய இலக்கில் பயணிக்க உடல் ஆரோக்கியம் பெற்று, எமது அன்றாட வாழ்க்கைப் பிரச்சனைகள் கட்டாயம் தீர்ந்து நன்மை பெறுவீர்கள் என்பதையும் கூறி, இந்த யோக வாழ்க்கையில் நாம் குருநாதர் மூலம் அறிந்த சிறு அறிவை இந்த சபையில் பகிர்ந்துகொள்ள வாய்ப்பளித்த கிரியா பாபாஜி யோக ஆரண்ய நம்பிக்கை பொறுப்பு சபைக்கு மனமார்ந்த நன்றிகளை சமர்ப்பித்து அவர்கள் பணி மேலும் வளர குருமண்டலத்தினை பிரார்த்தித்து, விடைபெறுகிறேன்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி!

கட்டுரை ஆசிரியர் அகஸ்திய குலபதி ஸ்ரீ ஸக்தி சுமனன் அவர்கள் தனது 13ஆவது வயது முதல் தனது தந்தையிடம் உபதேசம் பெற்று மூலகுரு அகத்திய மகரிஷியை குருவாகக் கொண்டு நுவரெலியா ஸ்ரீ காயத்ரி சித்தர் ஆர்.கே. முருகேசு சுவாமிகளிடம் குருசேவை செய்து காயத்ரி தீட்சை பெற்று யோகவித்தை பயின்றவர். ஆந்திர பிரதேசம், விசாகப் பட்டினம் ஸ்ரீ அம்ருதானந்த நாதரிடம் ஸ்ரீ வித்யா பூரண தீக்ஷை பெற்றவர். அத்துடன் பதிவுபெற்ற சித்த ஆயுர்வேத வைத்தியர். சூழலியல் விஞ்ஞானத்தில் சிறப்பு இளமானி மற்றும் முதுமாணிப்பட்டம் பெற்றவர். அகத்தியர் யோக ஞானத்திறவுகோல் என்ற சித்தர்களின் சிவ வாசி யோக நூலை இயற்றியவர். தற்போது குரு அகத்திய காயத்ரி சாதனா உபதேசம் ஆர்வமுடையவர்களுக்கு கற்பித்து வருகிறார். வருடாந்தம் சென்னையிலும், கொழும்பிலும் யோகசாதகர்களுக்குரிய வழிகாட்டலை நடாத்தி வருகிறார். ஆர்வமுள்ள எவரும் வழிகாட்டலைப் பெற கீழ்வரும் மின்னஞ்சலில் தொடர்பு கொள்ளலாம்: sithhavidya@gmail.com.

பிரணவச் சொல்லும் வாழ்வியலும்

திருமதி கலாதேவி அரியராசா

கடவுள் தம் முழுத் தன்மையையும் காட்டி நம் உள் எழுந்து, நாம் அனுபவிக்கும்படி செய்யக்கூடிய கடவுளின் பெயர் தான் 'ஓம்' என்ற பிரணவச் சொல்.

இந்துக்களின் வேதங்களும், உபநிடதங்களும் இறைவனின் பெயரை 'ஓம்' என்று சொல்லுகின்றன. ஆனால் இறைவனுடைய திருநாமத்தை 'ஓம்' என்று சொல்லத் தேவையில்லை.



இறைவன் எந்தக் குறிப்பிட்ட மதத்திற்கும் சொந்தமானவர் அல்ல. எல்லா சமயங்களும் 'ஓம்' என்பது தான் இறைவனின் திருநாமம் என்று சொல்லுகின்றன. கிறிஸ்தவர்களின் பைபிள் என்ன சொல்லுகின்றது? முதலில் 'வார்த்தை' இருந்தது. அந்த வார்த்தை கடவுளிடம் இணைந்து இருந்தது. அது கடவுளாகவும் இருந்தது என்று சொல்லுகிறது.

வேதங்களும், உபநிடதங்களும் 'ஓம்' தான் கடவுள். கடவுள் தான் 'ஓம்' என்று சொல்லுகின்றன. ஏன் இந்த 'ஓம்' என்ற சொல்லை மட்டும் ஆதியும் அந்தமும் இல்லாத, எல்லா ஆற்றலும் நிறைந்த, பிரபஞ்சம் முழுவதும் விளக்குகின்ற கடவுளின் திருநாமம் என்று சொல்ல வேண்டும்? 'ஓம்' என்ற சொல்லுக்கு மட்டும் ஏன் இவ்வளவு ஆற்றல் இருக்க வேண்டும்? பிரபஞ்சம் முழுவதும் பரவி உலாவிடும் கடவுளின் பெயரா? அது ஏன் அமைய வேண்டும்? இதற்கு என்ன காரணம்?

'ஓம்' என்ற சொல்லில் மூன்று எழுத்துக்கள் இருக்கின்றன. ஆ, உ, ம். 'ஓம்' அந்த எழுத்துக்கள் சேர்ந்தே 'ஓம்' என்ற சொல் உருவாகின்றது. மாண்புக்கிய உபநிடதம் என்ற நூல் முழுவதும் 'ஓம்' என்ற பிரணவ மந்திரத்தை விபரித்து சொல்வதுதான். மாண்புக்கிய உபநிடதம் 'ஓம்' என்ற பிரணவத்தை நாலு பாகங்களாக பிரித்து சொல்லுகிறது. ஒன்று 'அ' இரண்டு 'உ' மூன்றும் நான்கும் 'அனாகதம்' என்பவை.



எல்லா மொழிகளுக்கும் முதல் எழுத்து 'அ' தான். வாயைத் திறந்தால் உண்டாகும் ஒலிதான் 'அ' என்பது. இந்த ஒலி தொண்டையின் அடிப்பகுதியில் இருந்து தோன்றுகிறது. எனவே காதால் கேட்கும் முதல் ஒலி 'அ' என்றே தோன்றும்.

'அ' என்று தொடங்கும் ஒலி வாய் முழுவதும் பரவி உதட்டில் வந்து முடிவதற்கு முன் தோன்றுகின்ற உயிர் ஒலி தான் 'உ' என்பது. உதடுகளை மூடும் போது உண்டாகும் ஒலி தான் 'ம்' என்பது.

'அ' படைப்பைக் காட்டுகிறது. 'உ' காப்பதைக் காட்டுகிறது. 'ம்' மறைப்பதைக் காட்டுகிறது. ஆ, உ, ம் என்ற மூன்று எழுத்துக்களும் மொழியின் தொடக்கத்தையும், வளர்ச்சியையும், முடிவையும் காட்டுகின்றன. இதனால் எல்லா ஒலிகளும் இந்த மூன்று எழுத்தின் ஒலிகளுக்குள் அடக்கிவிடுகின்றன.

'ஓம்' என்ற பிரணவ ஒலிதான் எல்லா ஒலிகளுக்கும் விதையாக இருக்கின்றது. 'ஓம்' என்பது எல்லா வார்த்தைகளுக்கும் அடிப்படையாகவும் இருக்கிறது.

'ஓம்' என்ற பிரணவ ஒலி முடிந்த பிறகும் அது தோற்றுவித்த ஆன்மீக அதிர்வலைகள் இருந்து கொண்டே இருக்கின்றன. இந்த ஆன்மீக அதிர்வு அலைகள் 'அ' என்ற எழுத்தை தொடங்குவதற்கு முன்னும் 'ம்' என்ற எழுத்தை சொல்லி முடித்த பிறகும் நிலையாக நிற்கின்றன.



நம்முள் ஓர் ஆன்மீக ஒலி அதிர்வு அலைகள் ஓயாமல் இயங்கிக் கொண்டே இருக்கின்றன. அந்த ஆன்மீக அலைகளின் அடிப்படை தான் 'அனாகதம்' என்பது. அழிக்க முடியாத ஒலி என்பது தான் அதன் பொருள்.

நாம் அமைதியாக இருக்கும் போது இந்த ஆன்மீக ஒலியை இந்த இரண்டு காதுகளாலும் கேட்க முடியும். இது தான் இறைவனின் குரல். அதனால் தான் இதற்கு 'அஜபம்' என்ற பெயரும் இருக்கிறது. அஜபம் என்றால் நம்மை மீறி நம்முள்ளேயே நாம் ஜபிக்காமல் தாமே ஜபித்துக் கொண்டிருக்கும் தெய்வீக ஒலி என்ற பொருள். 'ஜபம்' என்றால் ஒலித்தல், ஒதுதல் என்று பொருள். அஜபம் என்பது நம்முடைய சொல் இல்லாமல் நாம் ஒதாமல் நம் உள்ளே தாமே ஒலித்துக் கொண்டிருக்கும் என்பது பொருள்.

அதாவது நாம் ஓதாமல் நமக்கு வேண்டிய ஒளியையும் அளிப்பது என்பது பொருள். மற்ற ஒலிகளை எல்லாம் நாம் கேட்காமல் இந்த பிரணவ ஒலியை மட்டும் நம்முள் கேட்கும் பயிற்சியை அதாவது இந்தீரிய ஒழுக்கத்தை கடைப்பிடிக்க வேண்டும். இந்திரீய ஒழுக்கத்தில் வெற்றி பெறும் போது நம் இரண்டு காதுகளிலும் 'ஓம்' என்ற இந்த ஆன்மீகத் தன்மையுடன் கூடிய பிரணவ ஒலியைக் கேட்டு அனுபவிக்கலாம்.

சிந்தனையில் கூட நாம் உச்சரிக்கும் மொழியின் வடிவம் நுட்பமாக இருக்கிறது. சிந்தனையில் எழும் ஒலி மிக நுட்பமானது. அனாகத ஒலி என்பது தொடக்கத்திலும் முடிவிலும் தொடர்ந்து இருக்கின்ற நிலையான ஒலி 'அ' அழியாத ஒலி என்றும் இதய ஒலி என்றும் ஞானிகள் சொல்லுகிறார்கள்.

ஆதாரங்களில் நாலாவது ஆதாரம் அனாகதம். இந்த ஆதாரம் இயத்தை குறிப்பது. 'ஓம்' என்ற பிரணவத்தின் தொடக்கமும் முடிவும் இதுதான்.

அந்த பிரணவ ஒலியைக் கேட்டு அனுபவிக்கும் போது நம்முடைய பேச்சும் நினைப்பும் நின்றுவிடுகின்றன.

ஓங்காரம் என்ற பிரணவச் சொல்லுக்குள் உலகத்தையே படைக்கும் ஆற்றல் உள்ள வித்து இருக்கிறது. எனவே பிரணவ மந்திரத்துள் முழுப் பொருளையும் உணர்ந்து அனுபவிக்கும் ஞானிகளை வித்தகர்கள் என்று அழைக்கிறோம்.

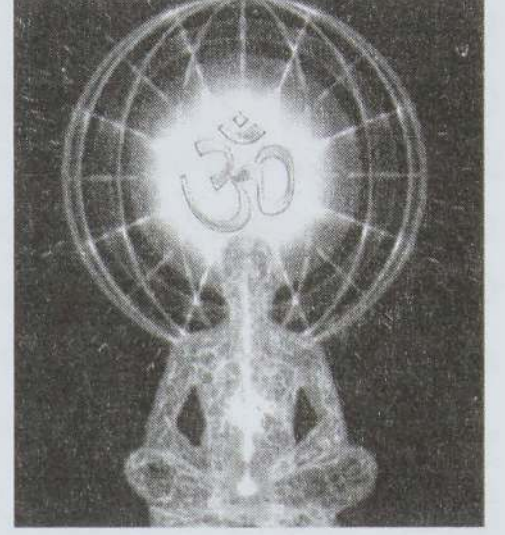
உலகம் முழுவதும் ஓங்காரத்தினால் உண்டாவது மட்டும் அல்ல. அதே உலகம் அடங்கும் போது ஓங்காரத்துள்ளே தான் அடங்கவும் செய்கின்றது. இதனால் தான் இறைவனுடைய திருநாமத்தை 'ஓம்' என்று வழங்குகின்றோம். மற்ற சொற்கள் எதனாலும் இறைவனின் முழுத்தன்மையை விளக்கிக் கூறிவிட முடியாது. காரணம் அந்தச் சொற்களுக்குள் இறைவனைப் போல ஜீவன்களைப் படைக்கும் ஆற்றலுள்ள வித்து கிடையாது.



சத்தியம் என்பது ஒன்றுதான். எந்த சமயத்தையும் சேர்ந்தவர்களும் தியானத்தில் அமர்ந்தாலும் அதன் அனுபவத்தை ஒங்காரத்தின் மூலமாகவே பெற முடியும்.

தாங்கள் அனுபவித்த அனுபவத்தை மக்களுக்குச் சொல்ல வரும்போது அவரவர் திறமைக்கும், அவரவர் தாய் மொழிக்கும் ஏற்ப 'ஓம்' பிரணவச் சொல் தன் ஓசையில் மட்டும் வேறுபடும்.

வாயைத் திறந்து 'ஓம்' என்று சொல்லும் போது அது பிரணவ மந்தி ரமாக அகண்ட ஒலி அலைகளை எழுப் பும் சொல்லாக மாறி விடுகின்றது. அண்ட சராசரங்கள் முழுவதையும் 'ஓம்' என்ற சொல்லில் இருந்து எழும் அதிர்வு அலைகள் சென்று அடைகின்றன.

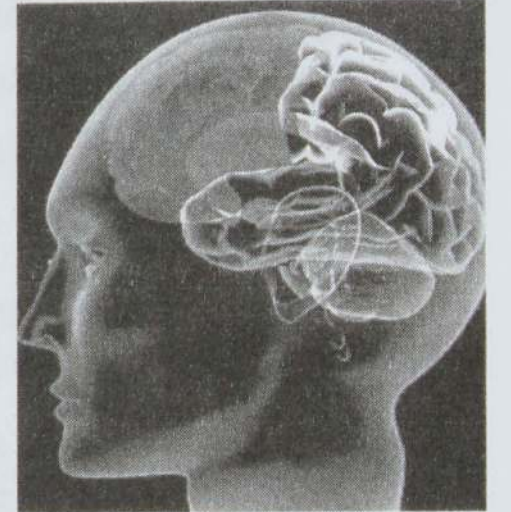


யோகிகளின் அனுபவ வாயிலாக

நம் முன்னோர்களாகிய யோகிகள் தம் அனுபவ வாயிலாக கண்டறிந்து கூறியிருப்பது வியப்புக்குரியதாகும். மூளையின் அபார சக்தியால் நல்லவை, கெட்டவை என்றும் இரண்டு முறைகளிலும் அதனை செயற்பட வைக்க முடியும். நல்ல செயல்களை எண்ணி அதன் படி மனிதன் வாழ முடியும் என்றெல்லாம் அறிந்து கூறியுள்ளனர்.

மனிதன் தன் மூளையை எந்த அளவுக்கு செயல்பட வைக்கின்றானோ அந்த அளவுக்கு அவனிடம் திறமையும், நல்ல எண்ணங் களும், நுண்ணறிவும் நினைவுத்திறனும், ஆற்றலும் அதிகரிக்கின்றன.

மேல் பகுதி மூளையில் தான் மனிதனை மனிதனாக வாழ வைக்க உதவும் நல்ல கருத்துக்கள், நன்னடத்தைகள் ஆகியவற்றை வழங்கும் பகுதிகள் அமைந்திருக்கின்றன. நடு மூளையில் தான் குரோதம், பொறாமை, துவேசம், பசி போன்ற எண்ணங்களை உண்டாக்கும் 'ஹைப்போதாலமஸ்' என்ற பகுதி உள்ளது. கொள்ளை அடிக்கவும்,



கொலை செய்யவும், பலாத்காரம், கற்பழிக்கவும், கடத்தவும், கலப்படம் செய்யவும், கொள்ளை இலாபம் சம்பாதிக்கவும், பேராசை மற்றும் சமூக விரோத செயல்களை செய்யவும் இந்த “ஹைப்போதாலமஸ்” பகுதியின் ஆதிக்கத்தால் ஏற்படும் தூண்டுதல் காரணமாகும்.

‘ஓம்’ என்ற ஓங்கார சக்தியினால் மனிதனின் மேல் மூளைப் பகுதியை அதிகமாக செயல்பட வைக்க முடியும். இதனால் மூளையின் சுவாச மண்டலத்தை கட்டுப்படுத்தவும், மேற்கூறிய தீய நடத்தைகளுக்கு காரணமாக உள்ள “ஹைப்போதாலமஸ்” பகுதியை அடக்கியாளவும் முடியும். மேலும் இப்பயிற்சியில் சுத்தம் செய்யப்படும் இரத்தம் உடல் முழுவதும் பரவ முடியும். அதனால் உடலிலுள்ள சுரப்பிகள் நன்றாக இயங்கும் திறனைப் பெறுகின்றன. அளவுக்கு மீறிய உணர்ச்சிகள் ஏற்படாது. தீய உணர்ச்சிகள் கட்டுப்படுத்தப்படும். நியாய உணர்வு மேலோங்கும். பொறுமை, அன்பு, நட்பு, சகிப்புத்தன்மை ஏற்பட்டு சமாதான சகவாழ்வு மலரும். அற்ப விடயங்களுக்கு எல்லாம் கொதித்து சண்டையிடும் மனப்பான்மை மாறி அவரை கௌரவிக்கும் உயர்ந்த குணம் ஏற்படும். நலிந்தோருக்கு தொண்டு புரியும் தியாக உணர்வு மேலோங்கும். மனிதன் நிலை இழக்காமல் இருந்தால் மூளையின் சக்தி வீணாகாமல் பலம் பெறும். அதனால் புத்தி சாதுரியம், விவேகம், ஞானம் பெருகின்றன.

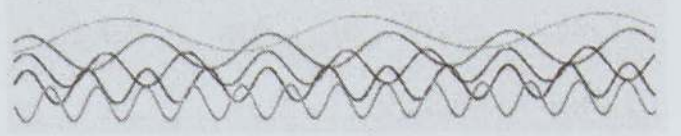
“ஓங்காரத் துள்ளே யுதித்த பூதங்கள்
ஓங்காரத் துள்ளே யுதித்த சாரசரம்
ஓங்கார தீதத் துயிர் மூன்றும் உற்றன
ஓங்கார சிவ பர சிவ ரூபமே”

முப்பத்தாறாவது மெய் ஒலி ஓங்காரம் ஒலியில் இருந்து தோன்றுவது வழி வழியாக ஏனைய மெய்கள் தோன்றும். அம்முறையினால் ஓங்காரத்தினின்றும் ஐந்து பூதங்கள் தோன்றின. மேலும் ஓங்காரத்தை இயந்து இயக்கும் உரிமை தெய்வங்கள் அயன், அரி, அரண், ஆண்டாள், அருளோன் என்பவராவர். அவர்களே ஐம்பூதங்களை இயக்குகின்றனர். ஆனால் பூதங்கள் ஓங்காரத்தில் இருந்து தோன்றின என்றாலும் ஒன்று அவ் ஓங்காரத்துள்ளே இயங்குநிலை, நிலைத்த நிலைப் பொருட்கள் அனைத்தும் தோன்றின.

ஓங்காரத்துள்ளே மூவகை உயிர்களும் சார்ந்துள்ளன. மூவகை உயிர்களாவன ஒரு மலம் உடையன, இரு மலமுடையன, மும்மலமுடையன என்பர்.

ஓங்காரத்துள்ளே ஆருயிர் உரு, அருவரு, அருளோன் உருதி தோன்றும் என்று கூறுவர்.

ஒலியின் ஆற்றல் அறிவியல் பூர்வமாக நிரூபிக்கப்பட்டு விட்டது. நம் உடலின் மீது ஒளிக் கற்றை கூட சில விளைவுகளை ஏற்படுத்தி விடுகின்றது. மருந்தும் அப்படித்தான். வண்ணங்களும் நம்மில் வெவ்வேறு விளைவுகளை ஏற்படுத்தி விடுகின்றது. அப்படி இருக்கையில் ஒலி விளைவுகளை ஏற்படுத்தாதா என்ன?



வேதங்களில் ஒலியே முக்கியத்துவம் பெறுகின்றன. அந்த முக்கியத்துவம் அதன் பயன்பாட்டில் அமைந்திருக்கின்றன. நமது சிறப்பான கவனம் இதில் தான் இருக்க வேண்டும்.

ஓங்கார நாதத்திற்கு பொருள் இல்லை. ஆனால் பயனுண்டு. அதைப் பயன்படுத்துவது ஒரு கலை. எல்லா கலைகளுக்குள்ளும் உள்ளார்ந்த ஓட்டம் உண்டு. அதை கற்றுத்தர முடியாது. உள்வாங்கிக் கொள்ளப்பட வேண்டிய ஒன்று அது.

ஒலியின் பயனுக்காக கோயில் அமைப்பு, ஒரு சோதனை முயற்சியாகவே உருவாக்கப்பட்டது. சொல்லின் பயனை உணராதவரை அந்த சோதனைக்கு அர்த்தமே இல்லை.

“ஓமெனும் ஓங்காரத்துள்ளேயொரு மொழி
 ஓமெனும் ஓங்காரத்துள்ளே யுருவரு
 ஓமெனும் ஓங்காரத்துள்ளே பலபேதம்
 ஓமெனும் ஓங்காரம் ஒண் முத்தி சித்தியே”

‘ஓம்’ என்று ஒதப் பெறும் ஓங்காரத்துள்ளே ஒப்பால் ஒரு மொழி தோன்றும்.

ஒரு மொழியெனினும் பெரும் பொருட் கிழவியெனும் ஒன்று இதனை மகாவாக்கியம் எனவும் கூறலாம். அவ் ஓங்காரத்துள்ளேயே உருவம், அருவம் தோன்றும். அவ் ஓங்காரத்துள்ளேயே ஆருயிர்

வேறுபாடுகள் பலவும் உண்டாம். ஓங்காரத்துள்ளேயே பிறப்பும், சிறப்பும் உறப்பெறும். சுருதிகள், வேதங்கள் எல்லாம் குறிப்பிட்ட சரியான ஒலி அழுத்தத்தில், காதால் கேட்கப்படுபவை. சுருதிகள் விஞ்ஞான ஒலி நுட்பம் உணர்ந்தவர்களால் வழி வழியாய் வழங்கப்பட்டு வருவன. அவை தான் பயன்பாட்டு தன்மை பெற முடியும். இல்லாவிட்டால் அவை வெறும் எழுதப்பட்ட சொற்களே யாரும் படிக்கலாம். பயன் மட்டும் எதுவுமில்லை. அவற்றின் ஏற்ற இறக்க ஒலி அழுத்த உச்சரிப்பில் தான் அதன் இரகசியம் அடங்கி இருக்கின்றது.

எல்லா பொருட்களின் இறுதி அலகு மின்சாரம் தான் என்று அறிவியல் கூறுகின்றது. கீழை நாட்டு முனிவர்கள் அது மின்சாரம் என்று ஒலி என்றார்கள்.

எல்லாப் பொருள்களும் மின்சாரத்தினால் ஆனவை என்று நவீன விஞ்ஞானம் கூறுகின்றது. கீழைநாட்டு ஞானிகள் நாதம் என்றார்கள். உண்மை எதுவாக இருந்தாலும் ஓசைக்கும் மின்சாரத்திற்கும் தொடர்பு உள்ளது. இருவரின் கூற்றும் உண்மை என்பதற்கு வாய்ப்பு இருக்கின்றது.

இன்றில்லாவிட்டாலும் நாளை ஆதிப் பொருளின் யதார்த்த உண்மை தெரியப்போகின்றது. ஆதிப் பொருளின் ஒரு வடிவம் ஒலி, மறு வடிவம் மின்சாரம் என்பதாக அது இருக்கும். ஆதி மூலப்பொருள் என்ன என்பது மட்டும் இன்றும் கண்டு பிடிக்கப்படவில்லை.

சமய வழியில் ஆய்ந்த ஞானிகள் நாதமே (ஒலி) இறுதிநிலை என்ற உண்மையைப் பெற்றார்கள்.

பருப்பொருள் கொண்டு ஆய்ந்த விஞ்ஞானிகள் மின்சாரத்தில் போய் முடித்தார்கள். ஒன்றை மறக்க வேண்டாம். மெஞ்ஞானிகள் தமக்குள் ஆய்ந்தார்கள். பொருள் கொண்டு ஆராயவில்லை. அயத்திற்கு இறுதி அனுபவம் நாதம் (ஒலி) தான்.

மௌனத்திற்கும் ஓசை உண்டு. அதுதான் “ஓசையற்ற ஓசை” இதை நமது முனிவர்கள் “அனாகத நாதம்” ஒலிக்காத ஒலி என்று குறிப்பிட்டார்கள்.

அந்த ஒலிக்காத ஒலியே இறுதி ஓசை, வடிவத்திற்குள் பிரவேப்பதற்கு முன் மனித அனுபவம் இந்த ஓசை (ஒலி) தான். இந்த

அனுபவம் வாய்க்கப் பெற்றதால் தான் இந்த மெய்ஞானிகள் நாதமே இறுதி மூலம் என்றார்கள்.

விஞ்ஞானிகள் பொருளை பிளந்து சென்ற பிறகு அது வடிவில்லா நிலையை அடையும். மூன்று “எலக்ட்ளன்”களாகப் பார்க்கிறார்கள். அதன் பிறகு அந்த பொருள் முற்றிலுமாக அழிந்து போய் வடிவின்மை நிகழும் போது அது மின்சாரமாக எஞ்சி நிற்கின்றது.

பொருளின் மிகச் சிறிய பகுதி இருப்பதற்கு முன்பு, பிரக்ஞையின் இறுதிப் பகுதி சிறிய அளவிலாவது இருக்குமா என்பதை கவனிக்க வேண்டும். பிரக்ஞை, பொருளை விட மிக நுட்பமானது. அதனால் பொருளுக்கு முன், பிரக்ஞையின் இறுதி அம்சமாக இருக்க வேண்டும். அதனால் தான் ஒலி மின்சாரத்தை விட மிக நுட்பமானது என்று இந்திய ஞானிகள் கூறினார்கள். மின்சாரத்திற்கு முன்பே ஒலி, ஒலியே அனைத்துக்கும் ஆதாரம்.

ஓசை தான் “ஓம்”. எல்லா மதங்களுக்கும் தனித்தனி ஓசை உண்டு. அவை வழிபாட்டில் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. அந்த ஓசை ஆழப்படும் போது பக்தர் மாற்றம் அடைகின்றனர். பக்திப் பாடல்களும் இசைக் கருவிகளுக்கும் அதே விளைவுதான். ஆனால் திரும்ப திரும்ப செய்தல் முக்கியத்துவம் பெறுகின்றது.

“ஓம்” என்பதை ஏன் பிரணவம் என்று சொல்லுகின்றோம். அது பிராணனுடன் தொடர்புடையதால் அப்படி சொல்லு கின்றோம்.

பிராணன் எப்போதும் உடலை உயிர் தங்கி இயங்குவதற்கு உரிய அடிப்படை அதிர்வு அலை களை உண்டாக்கிக் கொண்டே இருக்கின்றது.



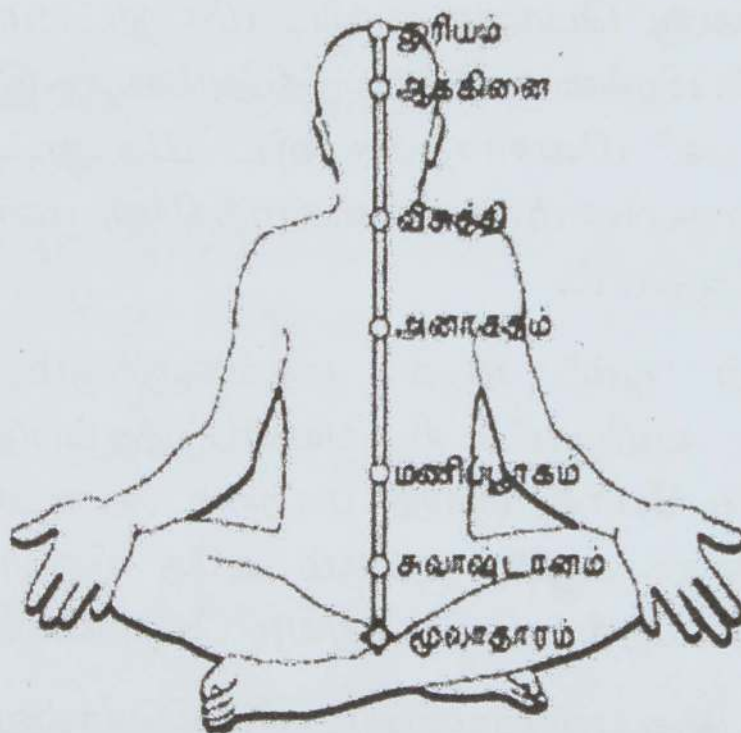
அதிர்வு அலைகளை நம்முடைய சாதாரண கண்களினால் பார்க்க முடியாது. இருந்தாலும் அதிர்வு அலைகளைப் பிராணன் உடலுக்குள் இருந்து அனுப்பிக் கொண்டே இருக்கின்றது.

நாம் கண்ணால் பார்க்கும் பொருள்கள் எல்லாம் அதிர்வு அலைகளால் உண்டாக்கப்பட்டவை தான் என்பதை விஞ்ஞான

அடிப்படையில் விஞ்ஞானிகள் நிரூபித்துக் காட்டியும் இருக்கிறார்கள்.

அணுவுக்குள் அணுவாக இருந்து இயங்கிக் கொண்டு இருக்கும் அருள் அதிர்வு அலைகளை யாராலும் எதனாலும் நிறுத்திவிட முடியாது.

அணுவுக்குள் அணுவாக இருந்து இயங்கிக் கொண்டு இருக்கும் அருள் அதிர்வு அலைகளை யாராலும் எதனாலும் நிறுத்திவிட முடியாது.



உயிர் உள்ள பொருள்கள் அசைவதைப் பார்க்கிறோம். ஆனால் உயிர் இல்லாத பொருட்களும் அவை அசையாமல் ஒரே இடத்தில் கிடப்பது போல தோன்றினாலும் அவை உள்ளும் அதிர்வு அலைகள் எழுந்து பரவி அவற்றை அசைத்துக் கொண்டதான் இருக்கின்றன. அந்த உயிர் இல்லாத பொருட்களுக்கு உள்ளும் உயிருக்கு ஆதரவான அதிர்வு அலைகள் எழுந்து பரவிக் கொண்டு இருக்கிறது என்பதை நம்மால் உணர முடிவதில்லை.

பிராண மந்திரத்தை நாம் தொடர்ந்து ஒதிக்கொண்டே இருக்காமல் இருக்கலாம். ஆனால் அதன் அடிப்படை ஒலியின் அதிர்வு அலைகள் நம் சிரசுக்குள் தொடர்ந்து எழுந்து பரவிக் கொண்டே இருக்கின்றன. இதைத் தான் வித்தாகிய ஒலி என்று சொல்லுவார்கள்.

“சேர்தனி உகரமும் அகரமும் ஆகிய அருட்பெரும் ஜோதி”

- வள்ளல் பெருமான்.

“உந்தியினுள்ளே அவ்வும் உவ்வுமாய் மவ்வுமாகி
விந்துவாய் நாதமாகி விளங்கிய சோதிதன்னை”

- அகஸ்தியர் முதுமொழிஞானம்

“அகர முதல எழுத்தெல்லாம் ஆதி
பகவன் முதற்றே உலகு”

- திருவள்ளவர் திருக்குறள்

“ஆதியிலே பராபரத்திற் பிறந்த சத்தம்
அருவுருவாய் நின்ற பாசிவமுமாகி
சோதியென்ற சிவனிடமாய் சத்தியாகி
தொல்லுலகில் எழுவகையாந் தோற்றமாகி”

- சுப்பிரமணிய ஞானம்

“தலமொரு நான்கும் தந்தெனக் கருளி
மலமொரு முன்றின் மயக்கம் அறுத்தே
ஒன்பது வாயில் ஒரு மந்திரத்தால்
ஐம்புலக் கதவை அடைப்பதுங் காட்டி
ஆறாதாரத் தந்திசை நிலையும்
பேறா நிறுத்திப் பேச்சுரை அறுத்தே”

- ஔவையின் விநாயகர் அகவல்

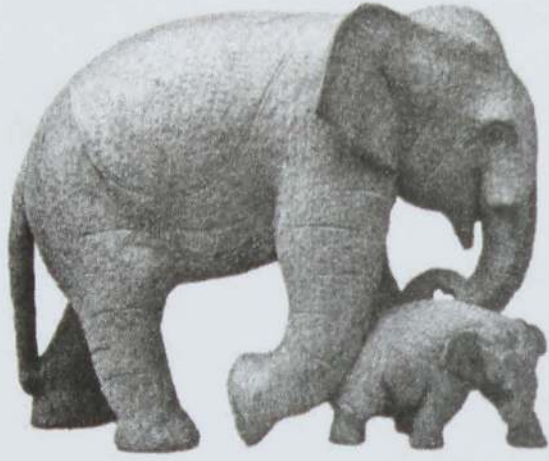
தலமொரு நான்கு மூளை

சத்யோ ஸாதம் - பின் பக்க மூளை - மனம்
வாமதேவம் - இடப்பக்க மூளை - புத்தி
தத்புருஷம் - முன்பக்க மூளை - சித்தம்
அகோரம் - வலப்பக்க மூளை - அகங்காரம்

இந்த நான்கு இடங்களையும் விளக்கும் படி செய்து
மும்மலங்களாகிய ஆணவம், கன்மம், மாயை ஆகியவற்றை
நீக்கி, உடலில் உள்ள ஒன்பது துவாரங்கள் மூலம் செல்லும் மனத்தை,
'ஓம்' எனும் மந்திரத்தால் ஐம்புலன்களைக் கட்டுப்படுத்துவதன்
மூலம் அடக்கி, ஆறு சக்கரங்களையும் கடந்து மெளன நிலையை
அடைவதே “சும்மா இரு சொல்லற” என்பதாகும்.

உணர்வின் நான்கு நிலைகள்

நவரத்தினம் முரளிதரன்



காலையில் எழுந்து வேலைக்கு அவசர அவசரமாக சென்று, அங்கு வேலைச் சுமையால் மேலதிகாரி மேல் கோபம், எரிச்சல். வீடு வந்தால் மற்றைய பிரச்சனைகள். இரவு தூக்கத் திற்குச் சென்றாலும் அடங்காத மன பதிவுகள் கனவுகளாக, வேறோர் உலகில் சஞ்சரித்து விட்டு, இறுதியில் கனவற்ற நிம்மதியான தூக்கத்தில் நுழைகிறோம்.

ஆரம்பத்தில் விழிப்பு நிலையில் நம் புலன்கள், மனத்தால் நாம் உருவாக்கிய உலகத்தை அனுபவிக்கிறோம், காண்கிறோம். நம் வினைகளின் பயனை அனுபவிக்கிறோம். இந்த நிலையில் சீரற்ற, வேகமான பீற்றா மூளை அலைகள் (beta brain waves) உருவாக்கப்படுகிறது. இவை 13-20 Hz அலைநீளமாக இருக்கும்.

உண்மை போலவே இருக்கும் கனவு நிலை அனுபவத்தை விழித்தபின் தான் கூற முடியும். பௌதிக உடலும் புலன்களும் ஓய்விலிருக்க, மனம் இயங்கும், எமது சூட்சும உடல் பங்குபெறும் நிகழ்வாக கனவு நிலை காணப்படுகிறது. இந்நிலையில் மூளையின் அலைகள் வேகம் குறைவான தீற்றா (Theta brain waves) அலைகளாகவும், அலைநீளம் 4-7 Hz அளவிலும் இருக்கும்.

எமது காரண உடலினால் உணரப்படுவதே ஆழ்ந்த தூக்கநிலை. காரண உடலென்ற விதையிலிருந்து தோன்றியதே சூட்சும மற்றும் பௌதிக உடல்கள். மூளையின் அலைகள் மிகவும் வேகம் குறைந்த டெல்டா அலைகள் (அலை நீளம் 0-4 Hz) ஆக இருக்கும்.

விழிப்பு நிலையில் புலன்கள் வழி சென்று, உலகியல் வாழ்வில் ஈடுபடுகிறோம். உடலோடு நம்மை தொடர்புபடுத்திக் கொள்கிறோம். ஆனால் ஈடுபடும் நம்மைக் கவனிப்பதில்லை. கனவு நிலையில் எமது மனம் அனுபவங்களைப் பெறுகிறது. ஆழ்ந்த தூக்க நிலையில் புற, அக உலகுகளின் அனுபவமற்ற நிம்மதியான, ஆனந்தமான நிலைக்கு செல்கிறோம். விழித்தபின் 'நன்றாக தூங்கி னேன்' என்று கூறுவதன் மூலம் எமது ஆத்மா விழிப்பிலிருந்தது

புரிகிறது. ஆனால் இது நீடிப்பதில்லை. விழிப்பு நிலையில் மீண்டும் எமது உலகைப் படைக்க ஆரம்பித்து விடுகிறோம்.

இவை மூன்றும் தான் உணர்வு நிலைகளா? இல்லை, நாலாவது என்று பொருள்படும் துரிய நிலை எமது விழிப்புணர்வு நிலை, பரமானந்த நிலை என பலவாறாகக் கூறப்படுகிறது. மூளையின் அலைகள் 8-12 Hz ஆக இருக்கும். துரியம் மனதின் ஆழ்நிலை, எம்மையே கவனிக்கும் சாட்சி நிலை, 'நான் யார்' என்ற கேள்விக்கு விடை கண்ட நிலை. முதல் மூன்று நிலைகளிலும் அடிநாதமாய் ஊடுருவி இருப்பதும் இந்த துரிய விழிப்புணர்வு நிலையே.

'ஓம்' என்ற மந்திரமே பிரம்மன். ஓம் எனும் பிரணவ மந்திரத்தை ஓதும் போது எழும் ஒலி வடிவங்களான அ, உ, ம் நனவு, கனவு மற்றும் தூக்கம் (சுழுத்தி) என்ற முதல் மூன்று நிலைகளைக் குறிக்க, ஒதி முடிய வரும் ஒலியற்ற நிலை, துரியத்தைக் குறிக்கிறது.

12 மந்திரங்களை மட்டுமே கொண்ட 'மாண்டுக்கிய உபநிடதத்தின்' உட்பொருளாக அமைவதும் மேற்கூறியவையே.

எம்மை அறியாதிருக்கும் நிலையை திருமூலர் இவ்வாறு கூறுகிறார்...

**“ தன்னை அறியாது உடலைமுன் தானென்றான்
தன்னை முன்கண்டான் துரியம்தனைக் கண்டான்
உன்னும் துரியமும் ஈசனோடு ஒன்றாக்கால்
பின்னையும் வந்து பிறந்திடும் தானே. ”**

உடம்பு வேறு, ஆன்மா வேறு என்று அறியாதிருந்தவன், தான் ஆன்மா என்பதை துரியநிலையில் உணர்ந்து கொண்டான். ஆன்மா, பரம்பொருளோடு ஒன்றாவிட்டால் மறுபிறப்பு தவிர்க்க முடியாததாகி விடும்.

இன்னொரு திருமூலர் பாடல் இதனை அழகாக விளக்குகிறது.

**“ மரத்தை மறைத்தது மாமத யானை
மரத்தில் மறைந்தது மாமத யானை
பரத்தை மறைத்தது பார்முதல் பூதம்
பரத்தில் மறைந்தது பார்முதல் பூதமே ”**

மர யானையைச் செதுக்கும் கலைஞன், ஒரு கட்டத்தில் யானையாக அது உருவாகுவதை இரசிப்பான், அப்போது மரம் மறைந்து விடுகிறது. அதை மேலும் மெருகேற்றும் போது பழையபடி அவனுக்கு மரமாகிவிடுகிறது. யானை மறைந்து விடுகிறது. ஐம்பூதங்களால் ஆக்கப்பட்ட இவ்வுலகப் பற்றுுகளில் இருக்கும் வரை இறைவன் தெரிவதில்லை, இறைவனைப் பற்றியபின் நாம் படைத்த உலகம் மறைந்து விடுகிறது.

யார் இந்த சித்தர்கள்

திருமதி. யசோ கமலேஸ்வரன்.

சித்தர்கள் என்பவர்கள் சித்தம் தெளிந்தவர்கள் என்பது பொருள். கடவுளைக் காண முயல்பவர்கள் பக்தர்கள், கண்டு தெளிந்தவர்கள் சித்தர்கள் என்கிறது தேவாரம்.

சித்தர் என்ற சொல் 'சித்' என்னும் வட மொழிச்சொல்லிலிருந்து வந்ததாகும். இவர்கள் பல நெடுங்காலம் வாழ்ந்தும் வந்திருக்கின்றனர்.

பழங்காலத்தில் இவர்களுக்கு வழங்கப்பட்ட பெயர்கள் 'நிறைமொழி மாந்தர்', 'அறிவர்' போன்றவைகளாகும். பௌத்த மதத்திலும் சமண மதத்திலும் இவர்களை 'சாரணர்' என்று அழைத்திருப்பதாகவும் சில நூல்கள் கூறுகின்றது.

இவர்கள் எல்லாச் சமயத்திற்கும் அப்பாற்பட்டவர்கள். மனிதர்கள் பார்க்க முடியாததைப் பார்க்கின்ற, செய்ய முடியாததைச் செய்கின்ற, தெரியாததை உணர்த்துகின்ற அதீத சக்தி உடையவர்கள்.

அண்டவெளியில் ஏற்படும் சலனங்கள், சப்தங்கள் ஆகியவற்றை மந்திரங்களாக பிரித்துத் தரக்கூடிய ஆற்றல் படைத்தவர்கள்.

இறைவனை இடைவிடாது தியானித்து தம் சித்தத்தை அடக்கி, அகக் கண்களால் இறைவனைக் கண்டு உணர்ந்து தம் ஆத்ம சக்தியால் செயற்கரிய செயல்களைச் செய்பவர்கள்.

உயிரும் இறைவனும் ஒன்றிய நிலையில் இருக்கும் யோக சமாதியை விரும்பி உணர்ந்தவர்கள்.

மௌனத்தையே பிரதானமாகக் கொண்டு சித்தியடைந்தவர்கள்.

இவர்கள் இரசவாதக்கலையை அறிந்தவர்கள். மண்ணைத் தங்கமாக்குவார்கள். இரும்பை இளகச் செய்வார்கள். அஷ்டமா சித்திகளான எட்டுவகை பேராற்றல்களைக் கொண்டு மனிதர்கள் நல்ல வழியில் செல்ல வழி காட்டுவார்கள்.

இவர்கள் என்றும் அழியாத உடம்பைப் பெற்றவர்கள். கூடுவிட்டு கூடுபாயும் கலையைக் கற்றவர்கள். மூச்சடக்கி உடலை

இலகுவாக்கி பல நாடுகளைக் கண்டு மீண்டும் தம் பழைய உடலை அடைந்த அதிசய மகான்கள். முக்கால நிகழ்வுகளைப் பற்றி அறியும் தன்மை பெற்றவர்கள். நினைத்த வடிவத்தை எடுக்கும் வல்லமை படைத்தவர்கள். நீரிலும், நெருப்பிலும், வானிலும் நடக்கும் ஆற்றல் பெற்றவர்கள். உலகம் முழுவதையும் தன் வயப்படுத்தும் வசித்துவம் உடையவர்கள். இயற்கைக்கும மாறான அற்புதங்கள் எல்லாம் நிகழ்த்தக் கூடியவர்கள் என்பதெல்லாம் சித்தர்கள் குறித்த செய்தி.

சித்தர்கள் என்றால் சித்துக்கள் செய்பவர்கள் என்றும் அர்த்தம். 'சித்து' என்பதன் பொருள் எல்லாவற்றையும் உணர்ந்து கொள்ளும் தன்மை என்பதாகும்.

விந்தைகள் நிறைந்ததுதான் சித்தர்களின் வாழ்க்கை. வாழ்வுக்காலத்தில் தன்னலமற்று வாழ் பழகிக் கொண்டவர்கள். சாதி, பேதத்தை கடந்த அந்த யோகிகள் உலகில் உள்ள அத்தனை உயிர்களும் பசியற்று நல்வாழ்வு வாழ வேண்டும் எனும் பிரயாசை கொண்டவர்கள்.

யுகம்தாண்டி வாழ்ந்த இவர்களின் உடல் பாதுகாப்பு ரகசியங்கள் ஏராளம்! பல கற்பகாலம் இவர்கள் வாழ்ந்ததற்கான ஆதாரங்களும் ஏராளம். யோகக் கலையின் ஆதார புருஷர்கள் இந்த சித்தர்கள்.

திருமூல சித்தர் 3000 ஆண்டு வாழ்ந்திருக்கிறார் என்றால் நம்பமுடியுமா? ஆனால் அது உண்மை. உடலைவிட்டு உயிரைப் பிரிந்து கூடுவிட்டு கூடு பாய்ந்த மகாயோகிகள் இவர்களில் பலர். இப்படி உருவமாக, அருபமாக திரிபவர்கள் சித்தர்கள். இவர்களில் பெயர் தெரிந்தவர்கள் சிலர், தெரியாதவர்கள் பலர்.

துறவு பூண்டு காடு, மேடெங்கும் சுற்றித் திரிந்து உலகியல் விதிகளைப் புறந்தள்ளி நிற்பவர்கள். இவர் பித்தராகவும், சித்தராகவும் மற்றவர் தன்னை இழித்துப் பேசவும், ஏசவும் மறைந்தும் தோன்றியும் வாழ்பவர் சிலர். தாம் கண்ட அனுபவங்களை மனிதருக்கு விளக்க நூல்கள் எழுதி உபதேசித்தவர் சிலர். வாய்மூடி மௌனியாய் காணப்படுபவர் சிலர். பிறர் தம்மை இகழ்ந்தாலும், புகழ்ந்தாலும், அறிந்தாலும், அறியாவிட்டாலும் தாம் நிறைவுடனும் அமைதியுடனும் ஆத்ம திருப்தியுடனும் வாழ்க்கையை நடத்துபவர்கள் இந்த சித்தர்கள்.

சித்தர்கள் மானுட வாழ்க்கையை மறைமுகமாக பல பாடல்களில் எழுதித் தந்துள்ளார்கள். அவர்கள் இயற்றும் பாடல்களில் அரிய கருத்துக்களை நிரப்பி எழுதுகின்றனர். அவர்கள் இயற்றும் அப்பாடல்களின் உண்மையான பொருள் இவர்களுக்கு மட்டுமே தெரியும். இதனையே 'பரிபாஷைகள்' என்பர். பாடல்களைப் பலமுறை படித்து அப்பாடல் கூறும் மறைமுக கருத்து என்ன என்பதை பிறகுதான் நாம் உய்த்துணர வேண்டும்.

ஆதியில் தோன்றிய சித்தர்கள் பதினெட்டு பேர் என்றும், அதன் பின்னர் தோன்றியவர் பலர் என்றும் கூறுவர்.

**'ஒருகோடி சித்தருண்டு அவர்கள் பெயரை
ஒகோகோ எழுதிடவே அடங்காதையா'**

- சச்சிதானந்த சுமுமுனைச் சூத்திரம் 23

அகத்தியர் தமது தர்க சாத்தியம் 300 காப்புச் செய்யுளில் 'பாவென்ற பஞ்ச கர்த்தான் பாதம் போற்றி' என்றுரைக்கின்றார்.

கருவூரார் பாலத்திரட்டில் கூறப்பட்டுள்ள பதினெண் சித்தர்கள்:

**'பார்த்திடவே நந்தீசர், மூலத்தீசர் பண்பான அகத்தீசர்,
சட்டைநாதர் போர்த்திடவே பதஞ்சலியும், ஊனர்,
கண்ணர் கோரக்கர், கமலமுனி, சண்டிகேசர் கூர்த்திடவே
இடைக்காடர், சிவாயசித்தர் கொங்கணவர், தந்தையவர்,
போகநாதர் காத்திடவே மச்சமுனி, பிண்ணாக் கீசர்
காலாங்கி சுந்தரரும் காப்புத்தானே'**

என்ற பாடல் மூலம் கூறப்படுகிறது.

சித்தர்கள் பாடல் தொகுப்புக்குப் பதினெண் சித்தர் ஞானக்கோவை என்று பெயர். சித்தர்கள் கூட்டமாக சேர்ந்து வாழ்ந்தனர். எனவே அவர்களை சித்தர் கணம் என்று அழைத்தனர்.

தமிழகத்தில் கி.பி 14ஆம் நூற்றாண்டின் தொடக்க முதல் கி.பி 16ஆம் நூற்றாண்டு முடிவிலான காலத்தில் ஒரு மாபெரும் சித்தர் கணம் வாழ்ந்தனர் என்பது தமிழ் இலக்கிய வரலாறு மூலம் தெரிய வருகிறது.

சித்தர்கள் சிவனைக் கடவுளாகக் கொண்டு சைவ சமயத்தின் எல்லைக்குள் அடங்காது இரசவாதம், காயகற்பம், மந்திரம்,

மருத்துவம், ஜோதிடம் முதலான பல துறைகளில் தேர்ச்சி பெற்று பேரறிஞர்களாகவும் மெய்ஞானச் சித்தர்களாகவும் திகழ்ந்தார்கள்.

சிவனே முதல் சித்தர் எனக்கூறுவர். சிவனையே சித்தராக எண்ணி சிவபெருமானுக்குரிய தோற்றத்தையே தாமும் புனைந்தனர். சிவபெருமானின் தோற்றத்தைப் பற்றிக் கூறும் பரஞ்சோதி முனிவர் தலையிலே கற்றைச்சடை, மார்பில் முப்புரிநூல், உடல்முழுதும் திருநீறு, செவிகளில் தோடு, இடையில் புலித்தோல் ஆடை, தோளில் திருநீற்றுப்பை, கழுத்தில் மணிமாலைகள் எனத் தோற்றமளித்ததாகக் குறிப்பிடுகின்றார்.

முப்புறத் தோற்றத்தையே சித்தர்களும் பின்பற்றினர். சித்தர் என்னும் பெயரில் பலர் புறத்தோற்றத்தையே பெரிதும் மேற்கொண்டு நெஞ்சில் வஞ்சனையோடு போலிகள் பலர் வாழ்ந்தனர். அவர்களையும் சித்தர்கள் விட்டுவைக்கவில்லை. மக்களுக்கு அடையாளம் காட்டியே சென்றனர்.

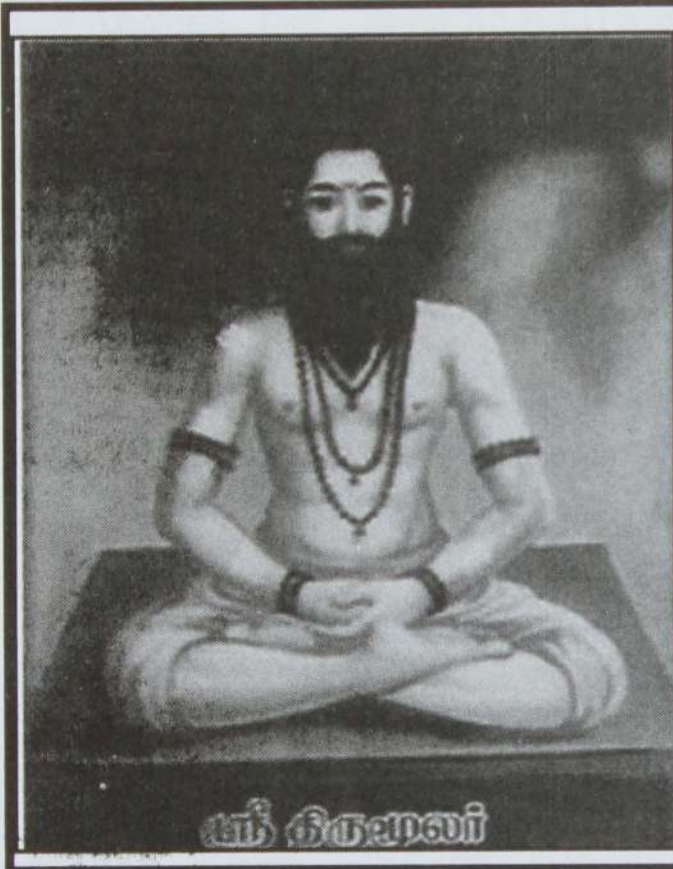
**‘தானென்ற வுலகத்தில் சிற்சில்லோர்கள்
சடைபுலித்தோல் காசாயம் தவவேடம்பூண்டு
ஊனென்ற வுடம்பெல்லாம் சாம்பல் பூசி
உலகத்தில் யோகியென்பார் ஞானியென்பார்
தேனென்ற சிவபூசை தீட்சையென்பார்
திருமாலைக் கண்ணாலே கண்டோமென்பார்
கானென்ற காட்டுக்கு ளலைவர் கோடி
காரணத்தை யறியாமல் கதறுவாரே’**

எனக் கருவூரர் குறிப்பிடுகிறார்.

பொதுவாக சித்தர்கள் உணவு, உடை, உறையுள் என்பன பற்றிக் கவலைப்படாதவர்கள். இவர்கள் பற்று அற்றவர்கள், யார் பேச்சையும் கேட்காதவர்கள், யாருடனும் பேசாதவர்கள். ஞானம், இரசவாதம், சமாதிநிலை கைகூடியவர்களிடம் உறவு கொண்டு வாழ்பவர்கள். சித்தர்களின் செயல்களில் முதன்மையானது சமாதியில் இருத்தல் ஆகும்.

திருமந்திரத்தில் கரு உருவாக்கம்

SKY Prof. Dr. S. Balasubramaniam
(SKY stands for Simplified Kundalini Yoga)



ABSTRACT

திருமந்திரப் பாடல்களினால் மனித உடலின் மகத்துவத்தைப் பாடிய திருமூலர் இரண்டாம் தந்திரத்தில் கரு உருவாக்கம் என்ற தலைப்பில் கரு உருவாகும் விதத்தையும் உடல் கட்டப்படும் விதத்தையும் பாடல்களினால் விளக்கி உள்ளார். அதை நவீன விஞ்ஞான மருத்துவ விளக்கங்களுடன் ஒப்பிட்டு நோக்கிய ஆசிரியரினது முயற்சியின் விளைவே இதுவாகும்.

திருமந்திரப் பாடல்கள் எளிமையானவை, இனிமையானவை, படிக்கச் சுவையானவை, பயன் தருபவை. “உலகமே மாயம், காயமே பொய்” என்ற வாதம் வலுப்பட்டிருந்த சித்தர்கள் மரபில் வந்த திருமூலர் உடம்பைக் கோவில் என்று பாடிய முதல் தமிழ் கவிஞர்.

அது மட்டுமல்ல

**“ உடம்பினை முன்னம் இழுக்கென்றிருந்தேன்
உடம்புக்குள்ளே உறுபொருள் கண்டேன்
உடம்புள்ளே உத்தமன் கோவில் கொண்டான் என்று
உடம்பினை யான் இருந்து ஒம்புகின்றேனே” (திருமந்திரம் 725)**

என்று பாடி மானுட உடம்பின் மகத்துவத்தை மனித மனத்தில் பதிய வைத்த மாமேதை திருமூலர். மந்திரங்கள் நெடுகிலும், மூச்சுப் பயிற்சி பற்றியும், இறையருளில், சிவ சிந்தனையில் மனதைப் பொருத்திச் சித்தத்துள்ளே சிவனைக் காணப் பாடினாலும், அறிவை முன்னிலைப்படுத்தியும் அடுத்தவர்க்கு உதவி செய்து வாழ்வதைப் பற்றியும் அதிகம் பாடியுள்ளார்.

உடம்பின் மகத்துவத்தைப் பாடிய திருமுலர் இரண்டாம் தந்திரத்தில் கரு உருவாக்கம் என்ற தலைப்பில் கருப்பையில் கரு உருவாகும் விதத்தினையும் உடல் கட்டப்படும் விதத்தையும் விளக்கியுள்ளார். பாலுணர்ச்சி, இனப் பெருக்கம் என்பன எல்லா சீவராசிகளுக்கும் பொதுவான இயக்கமாகும். இயற்கை தன்னைப் புதுப்பித்துக் கொள்வதற்காக அனைத்துச் சீவராசிகளுக்கும் இறைவன் அளித்துள்ள வரம்தான் பாலுணர்ச்சியும் இனப் பெருக்கமும் ஆகும்

இருந்த போதிலும் கருப்பையில் கரு உருவாதல், குழந்தை வெளி வருதல் என்பது பற்றிய விளக்கமோ, அறிவோ ஆதி மனிதனுக்கு இல்லாததினால், குழந்தை பிறத்தல் என்பது அவளுக்கு ஒரு அச்சமுட்டும் வாழ்க்கை நிலையாகத் தோன்றியது,

மருத்துவத்துறையில் ஏற்பட்ட பாரிய வளர்ச்சியினாலும் பல நவீன மருத்துவ உபகரணங்களின் கண்டுபிடிப்புகளின் விளைவினாலும் கரு உருவாகும் விதம், கரு வளர்தல், குழந்தையாகப் பிறத்தல், ஒவ்வொரு உடல் கலங்களினுள் உள்ள DNA, RNA பற்றிய நுணுக்கமான விளக்கங்கள், ஆணின் விந்து, பெண்ணின் முட்டை உருவாக்கப்படும் முறைகள் என்பன மிகத் துல்லியமாகக் கண்டு பிடிக்கப்பட்டு விட்டன. இவை இன்று முளையவியல், பிறப்புரிமையியல் ஆகிய இரு துறைகளாக வளர்ந்து பாரிய விஞ்ஞான முன்னேற்றத்தை அடைந்து விட்டன.

ஆனால் இக் கருவிகளோ, விஞ்ஞான கண்டுபிடிப்புகளோ, விளக்கங்களோ அறவே இல்லாத காலத்தில் திருமுலர், அகத்தியர், போகர் போன்ற சித்தர்கள் தமது அகத்தவ வலிமையால் இவ்வுண்மைகளைக் கண்டு பிடித்து கர்ப்பக் கிரிகை என்ற தலைப்பில் விளக்கியுள்ளார்.

திருமந்திரப் பாடல்களுக்கு மருத்துவ விளக்கமும், மருத்துவச் சான்றுகளும் இங்கு கூறப் பட்டுள்ளதைக் காணலாம்.

உயிர் என்பது என்ன?

உயிரை உருவாக்குபவன் யார்?

உயிர் எவ்வாறு உருவாகுகின்றது?

பிறப்பின் போது உயிர் எவ்வாறு தோன்றுகின்றது?

மரணத்தின் பின் உயிரின் நிலை என்ன?

உயிர் அழிந்து விடுமா?

இப்படியான வினாக்களுக்கு மிகப் பொருத்தமான, தெளிவான விளக்கங்கள் திருமந்திரத்தில் காணலாம்.

கவி 1.

**“ஆக்குகின்றான் முன் பிரிந்த இருபத்தைஞ்சு
ஆக்குகின்றான் அவன் ஆதி எம் ஆருயிர்
ஆக்குகின்றான் கர்ப்பக் கோளகை உள்ளிருந்து
ஆக்குகின்றான் அவன் ஆவது அறிந்தே.”**

(திருமந்திரம் 260)

“ஆக்குகின்றான் முன் பிரிந்த இருபத்தைஞ்சு”

மரணத்தின் போது பிரிகின்ற இருபத்தைந்து தத்துவங்களாவன:

- பொறிகள் - ஞான இந்திரியங்கள் - 5 புருஷ தத்துவம்
- புலன்கள் - பஞ்சதன் மாத்திரைகள் - 5 புருஷ தத்துவம்
- பஞ்ச பூதங்கள் - - 5 புருஷ தத்துவம்
- கர்மேந்திரியங்கள் - 5 புருஷ தத்துவம்
- அந்தக் கரணங்கள் - 4 புருஷ தத்துவம்
(மனம், புத்தி, சித்தம், அகங்காரம்)
- ஆன்மா - 1 ஆன்ம தத்துவம்

இந்த 25 வகையான தன்மைகள் அல்லது சக்திகளை இறைவன் மீண்டும் ஒன்றாக இணைத்து ஒரு புதிய சீவனை பெண்ணின் கருப்பையினுள், தானே இருந்து, தேவைகளை அறிந்து உருவாக்குகின்றான்.

எங்கும் நீக்கமற நிறைந்த அறிவு வடிவான இறைவன்தான் கருப்பையினுள் உருவாகும் கருவின் உயிராக இருந்து சீவனை உருவாக்குகின்றான்.

உயிரின் தோற்றம்

கவி 2:-

**“கருவை ஒழிந்தவர் கண்ட நால் மூ ஏழ்
புருடன் உடலில் பொருந்தும், மற்று ஓரார்
திருவின் கருக்குழி தேடிப் புகுந்து அங்கு
உருவம் இரண்டாக ஓடி விழுந்ததே”**

(திருமந்திரம் 263)

மரணத்தின் போது பிரிந்த 25 வகையான சக்திகளை அறிவாக, இயக்க ஒழுங்காக, எங்கும் நீக்கமற நிறைந்துள்ள இறைநிலையானது ஒரு ஆணின் விந்துவில் அல்லது உடலில் இணைத்துப் பொருத்தி அந்த உயிரணுக்களுக்கு உயிருட்டுகின்றது. இதை யாருமே அறிய மாட்டார்கள். இதையே திருமூலர்

“புருடன் உடலில் பொருந்தும் மற்று ஓரார்” என்கிறார்.

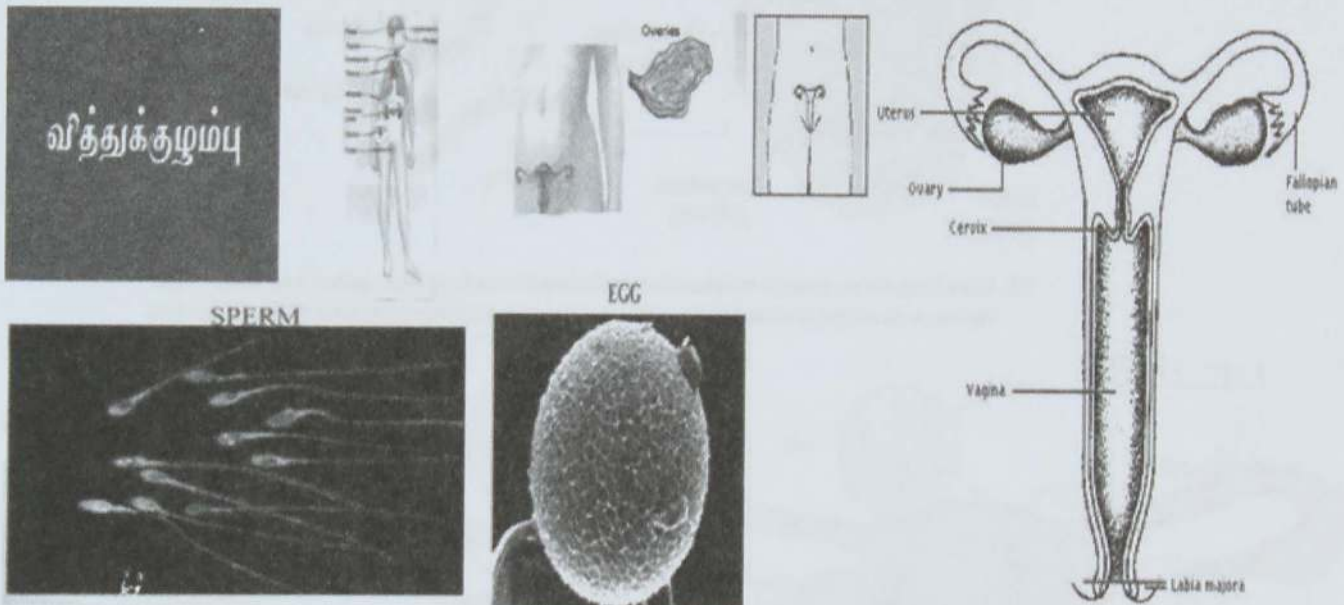
இந்த 25 தத்துவங்களும் பெண்ணின் உடலில் நுழைவதில்லை என்பது திருமூலரின் விளக்கம்.

25 தத்துவங்களுடன் கூடிய, உயிருட்டப்பட்ட விந்தணுக்கள் தான் பெண்ணின் கருப்பையினுள் தேடி ஓடிச் சென்று புகுந்து ஆண் - பெண் என்ற இரு தோற்ற மூலங்களாக விழுந்தன என்பதை “திருவின் கருக்குழி தேடிப் புகுந்து” என்கிறார்.

இங்குதான் நவீன மருத்துவ விஞ்ஞானத்தின் முளையவியல் (Embryology) பிறப்புரிமையில் (Genetics) அடிப்படையான விளக்கங்கள் முன் வைக்கப்படுகின்றன. ஆனால் எந்த நவீன விஞ்ஞானக் கருவிகள் அறவே இல்லாத பல ஆயிரம் வருடங்களுக்கு முந்தைய காலத்து திருமூலருக்கு இந்த மருத்துவ விஞ்ஞான விளக்கம் எப்படிப் புரிந்தது என்பது ஆச்சரியத்திற்குரியதாகும்.

இப்போது, இக்காலத்தைய (நவீன) மருத்துவ விஞ்ஞான விளக்கத்தைக் காண்போம்.

படம் 1



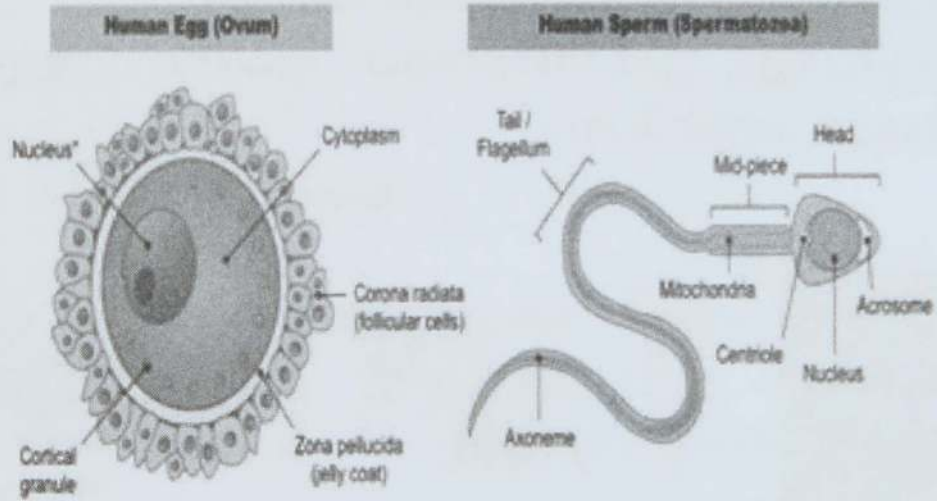
முட்டை உருவாக்கம்:

- பெண் பால் முதிர்ச்சி அடைகின்றாள்.
- மாதம் ஒரு முட்டை மட்டும் ஒரு சூலகத்தில் இருந்து உருவாகும்
- முட்டை தானாக நகரும் ஆற்றல் அற்றது.
- முட்டை 2 அல்லது 3 நாட்கள் மட்டுமே உயிர் வாழும்.
- முட்டையை பலோப்பியன் குழாய் உறிஞ்சி எடுத்துக் கொள்ளும்
- முட்டை விந்தணுவுடன் கருக் கட்டாவிடின் கருப் பையினுள் செயலிழந்து மாதாவிடாயின் போது வெளியேறும்.

விந்தணுக்களின் தோற்றம், அமைப்பு, இயக்கம்:-

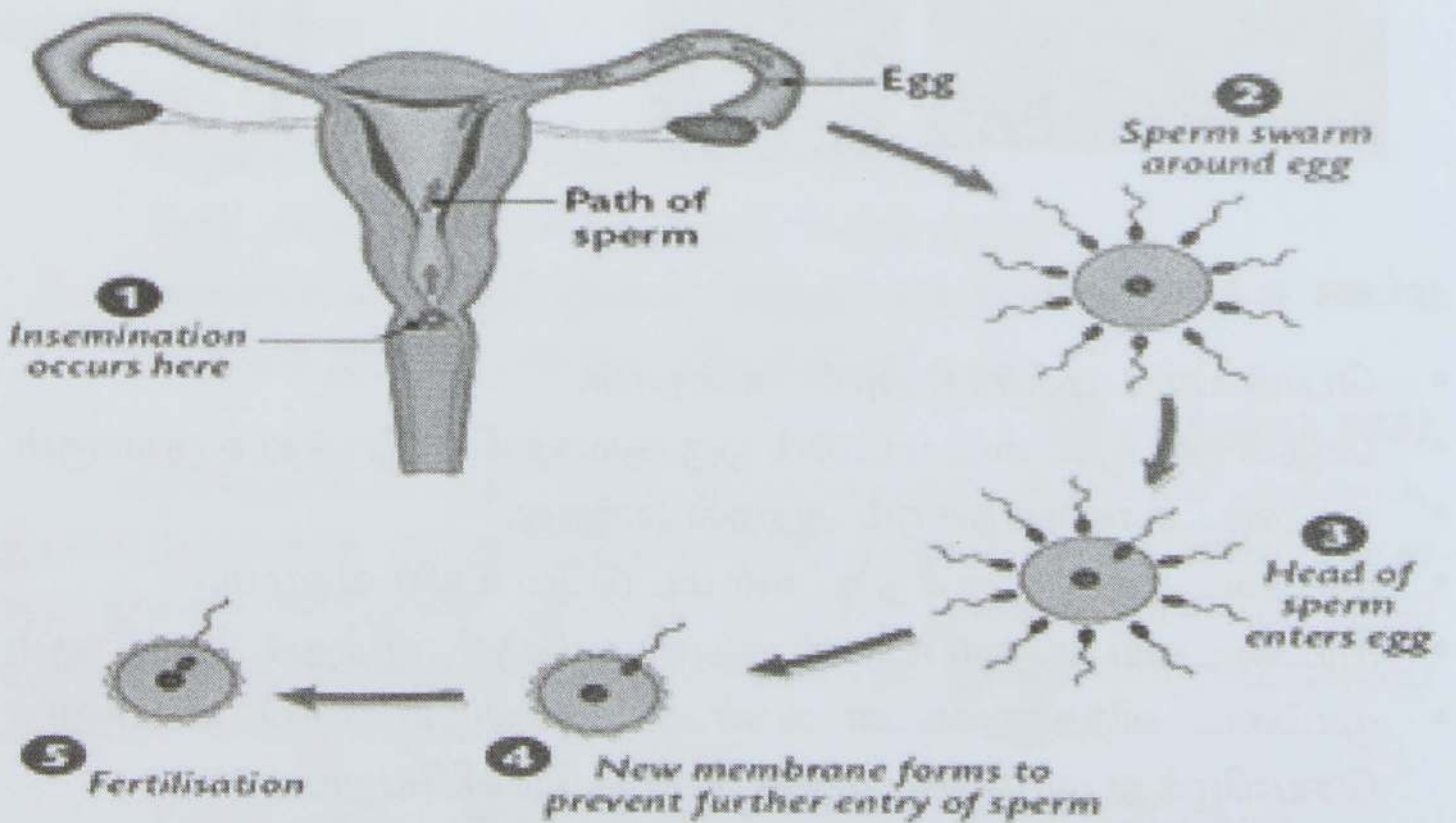
- விந்து அசையக் கூடியது.
- விந்து அணுக்கள் தலைப் பகுதியையும், நீண்ட வால் பகுதியையும் கொண்டுள்ளன.
- வாலினால் மிக வேகமாக முன் நோக்கி மட்டுமே நீந்தும் திறனுடையவை.
- 72 மணித்தியாலங்கள் மட்டுமே உயிர் வாழும் திறன் உடையன.
- ஒரு உடலுறவின் போது வெளியேறும் விந்துத் திரவத்தில் 80 – 300 மில்லியன் விந்து அணுக்கள் இருந்தாலும் ஒரு வலிமையான விந்து அணு மட்டுமே பெண் முட்டையுடன் கருக்கட்டும்.

படம் 2

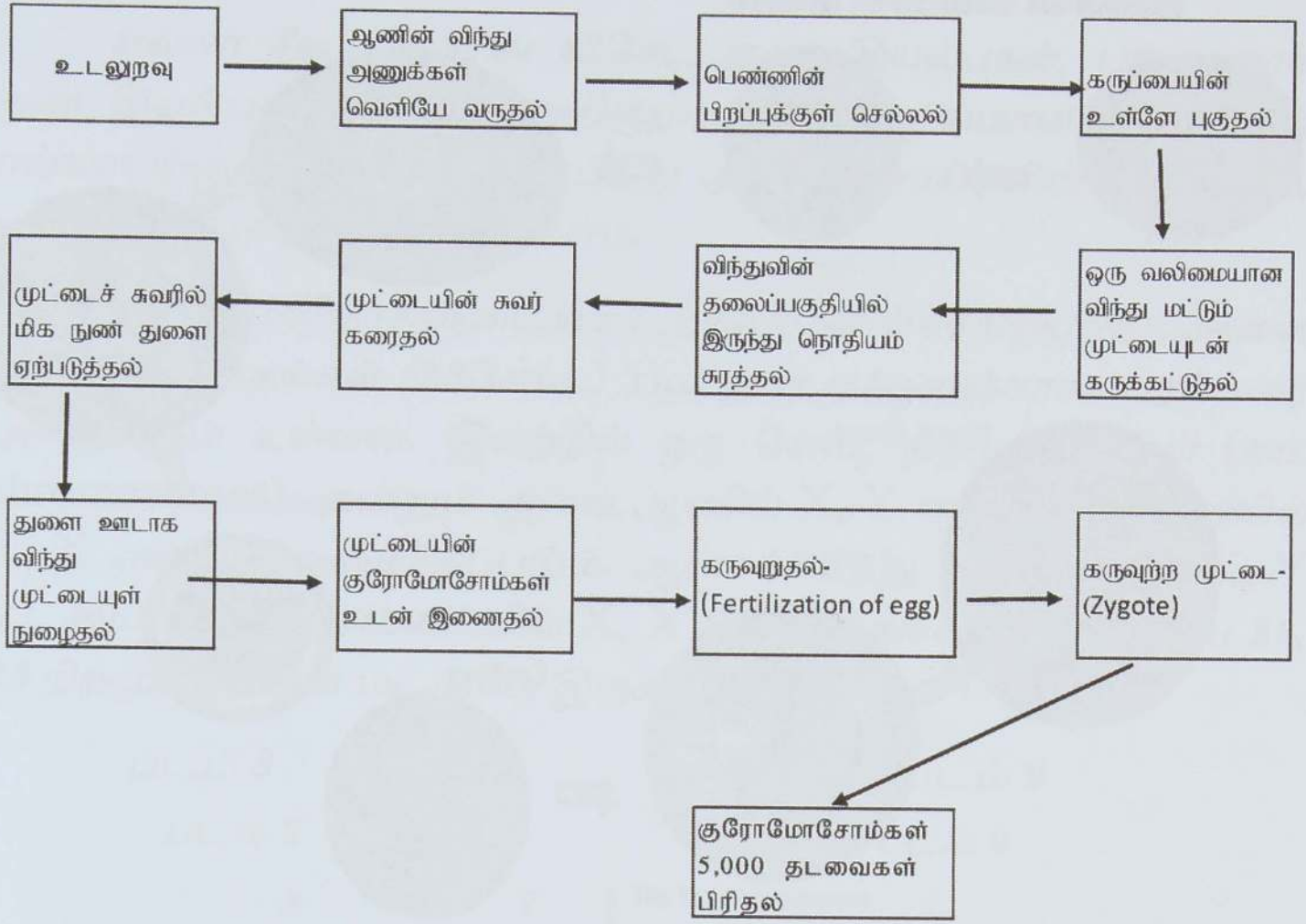


*NB: Mature human ova are arrested in metaphase II until fertilization and hence do not actually possess a condensed nucleus. However, nuclei are typically included in biological drawings of egg cells to represent the presence of haploid DNA material.

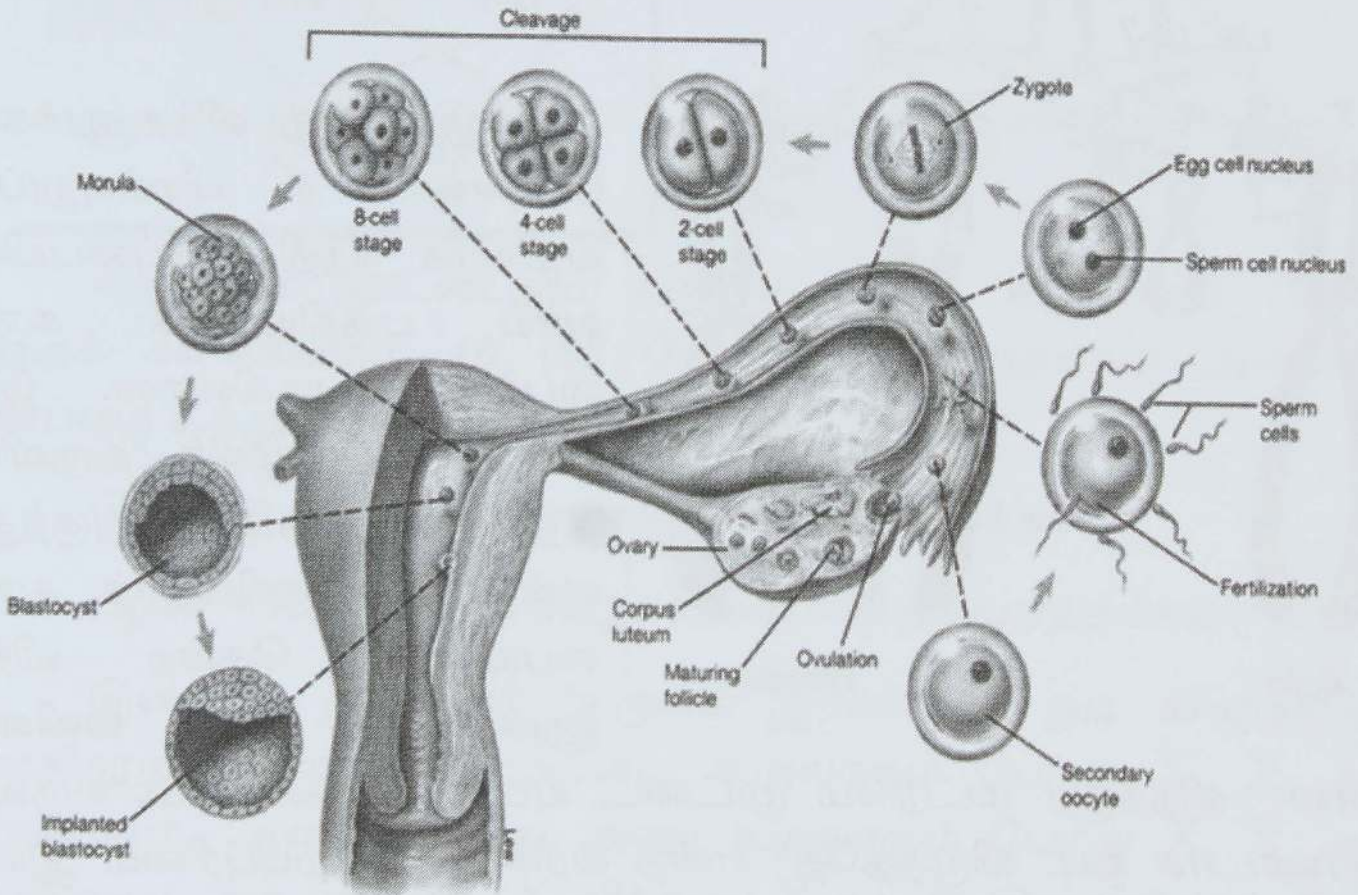
படம் 3



படம் 4

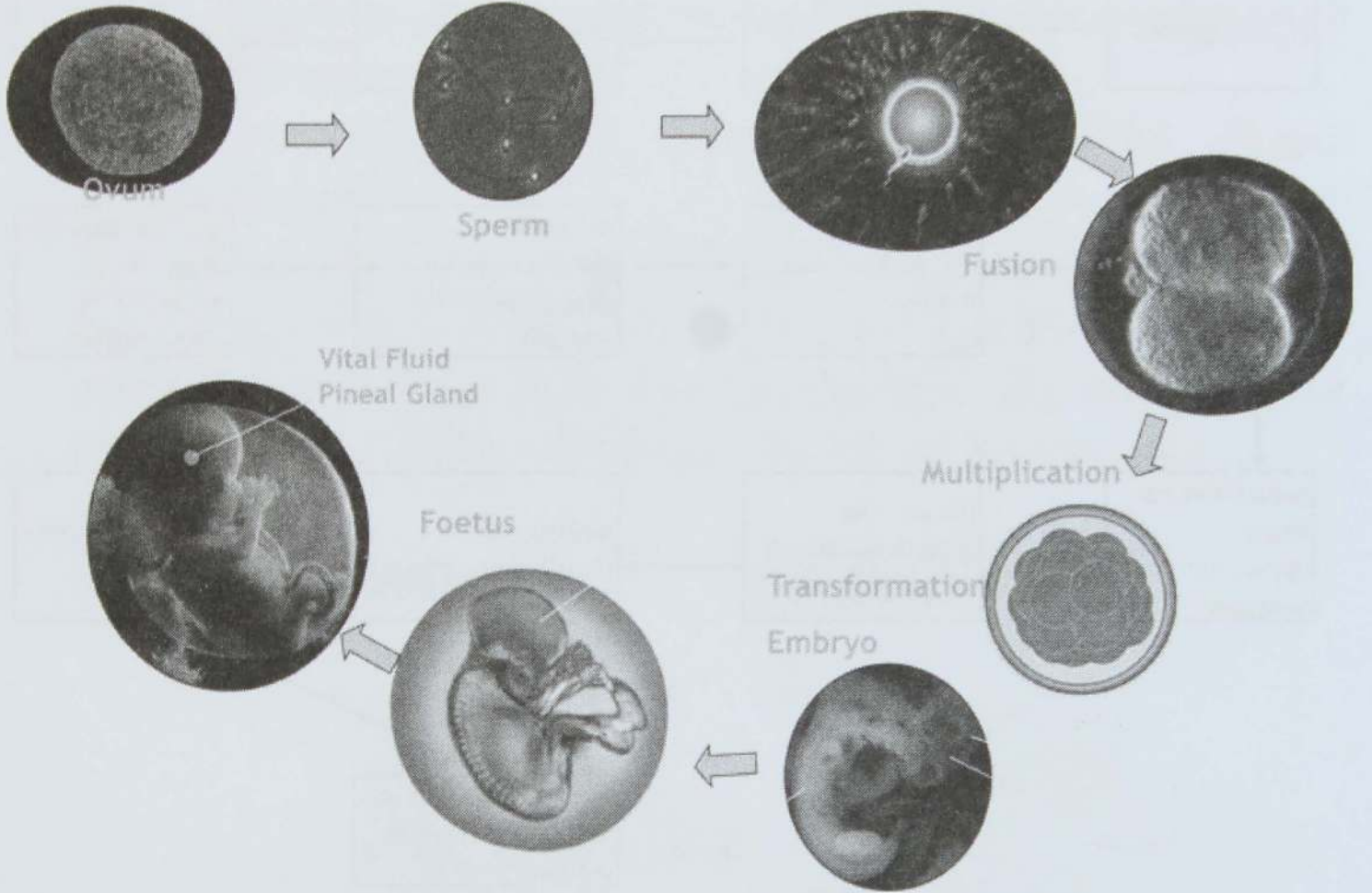


படம் 5

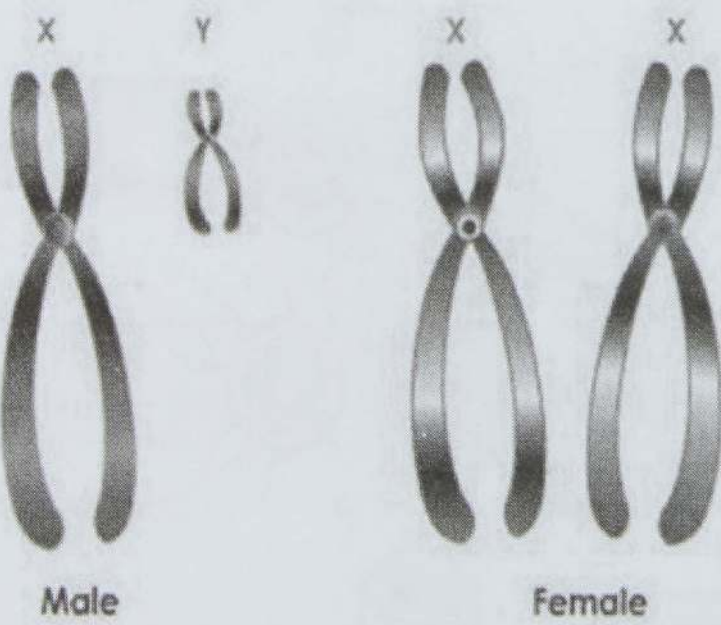


படம் 6

ஜீவனின் வளர்ச்சி நிலை



படம் 7



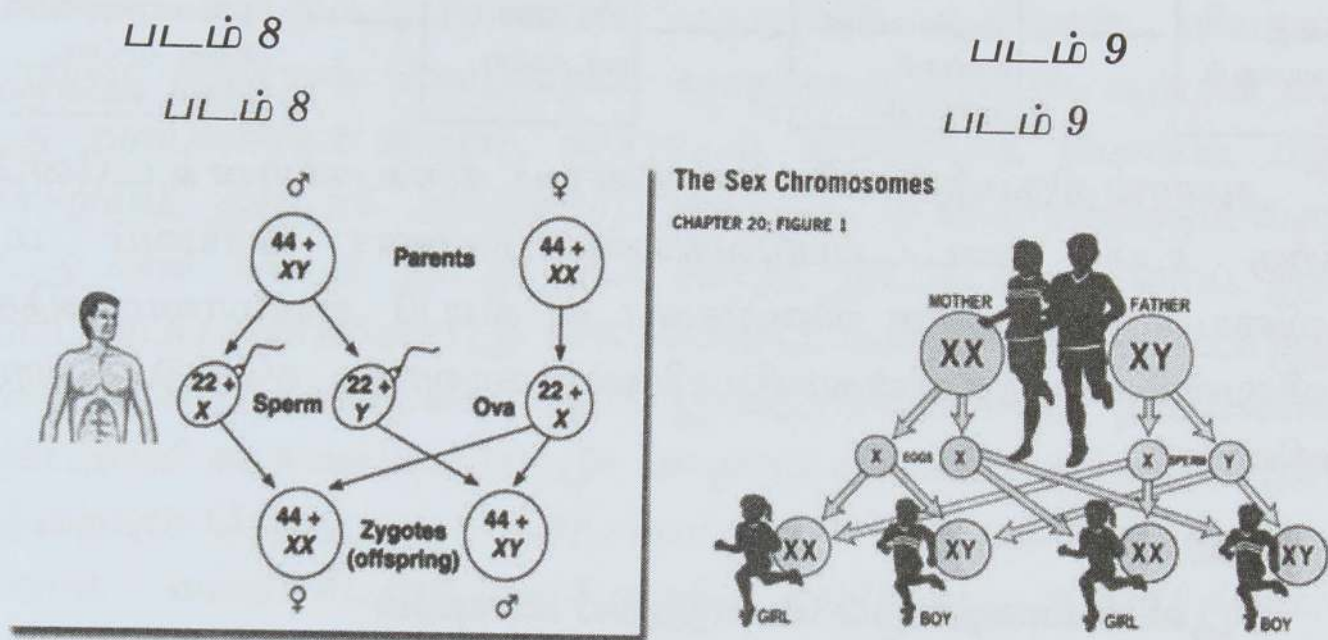
இவ்வாறு விந்தணுக்கள் பெண்ணின் பிறப்புறுப்பு வழியாக நீந்தி கருப்பையின் வாய் பகுதியூடாக கருப்பைக்குள் புகுகின்றன. இதனையே திருமூலர் “திருவின் கருக்குழி தேடிப் புகுந்து” என்று விளக்குகின்றார். கருப்பையினுள் சென்ற விந்தணுக்களில் ஒரு வலிமை

யான விந்தணு மட்டுமே முட்டை யுடன் கருக்கட்டும். “உருவம் இரண்டாக ஓடி விழுந்ததே” என்ற வரிக்கான பிறப்புரிமை இயல் சார்ந்த வரிக்கான மருத்துவ விஞ்ஞான விளக்கத்தைக் கீழே காண்க.

குரோமோசோம்களும் (நிறமூர்த்தங்களும்) ஜீன்களும் (பரம்பரை அலகுகளும்)

எல்லா சீவராசிகளின் விசேட குண இயல்புகள், பரம்பரைக் குண இயல்புகள், விசேட அறிகுறிகள், தனித்துவமான இயல்புகள் எல்லாவற்றையும் கொண்டிருப்பது அந்த சீவராசிகளின் கலங்களில் உள்ள பரம்பரை அலகுகளேயாம்.

எல்லா மனிதர்களுடைய உடற்கலங்களில் 46 நிறமூர்த்தங்களை பால்நிறமூர்த்தங்கள் (23சோடி) பல நூற்றுக்கணக்கான பரம்பரை அலகுகளும் உள்ளன. இவற்றில் ஒரு சோடி நிறமூர்த்தங்கள் (sex chromosomes) என்றும் அவை ஆணில் X, Y என்றும் பெண்ணில் X, X என்றும் அழைக்கப்படும். ஆனால் விந்து அணுக்களில் X, Y உடனும் பெண் முட்டையில் X, X நிறமூர்த்தங்களுடன் கூடிய 23, 23 நிறமூர்த்தங்கள் மட்டுமே இருக்கும்.



விந்துவும் முட்டையும் கருக்கட்டி கரு உருவாகும் போது அந்தக் கலங்களில் 46 (23 சோடி) நிறமூர்த்தங்கள் அமையும் என்பதை உற்று நோக்கவும்

பெண் = X, X ஒரே வகையான நிறமூர்த்தங்கள்

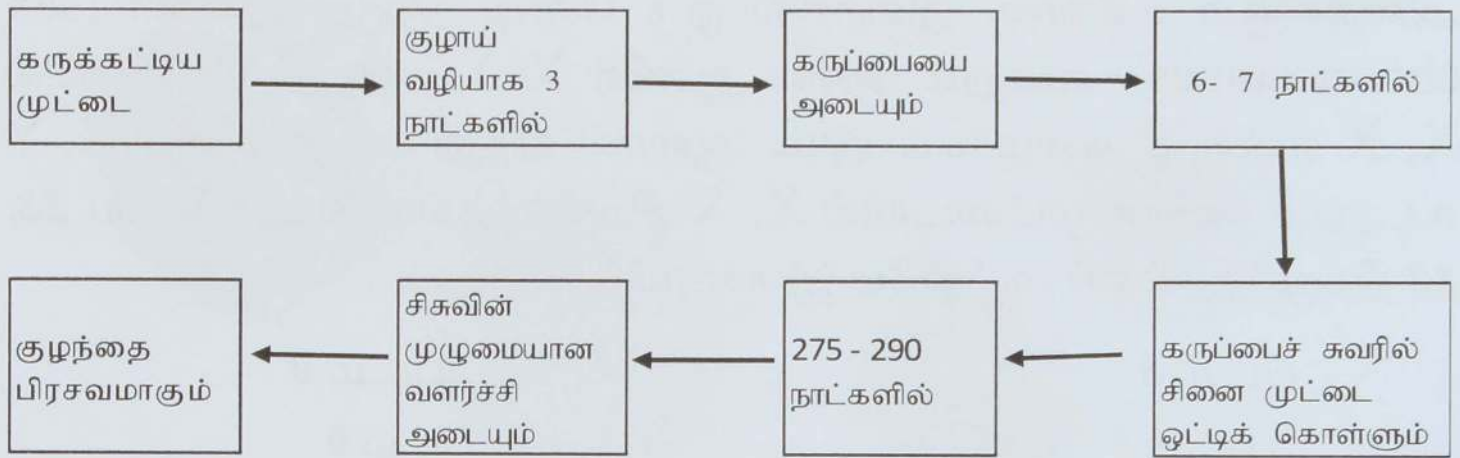
ஆண் = X, Y வேறு வேறு வகையான நிறமூர்த்தங்கள்.

இதையே திருமூலர் “உருவம் இரண்டாக ஓடி விழுந்ததே” என்கிறார். பெண்ணில் முட்டை உருவாகும் போது X, X ஆக உருவாகும். ஆணில் விந்து அணு உருவாகும் போது X, Y ஆக உருவாகும். கரு முட்டை X விந்தணு X உடன் இணைந்தால் X, X

என்ற பெண் குழந்தை உருவாகும். கரு முட்டை X விந்தணு Y உடன் இணைந்தால் X, Y என்ற ஆண் குழந்தை உருவாகும்.

நவீன மருத்துவ விஞ்ஞானக் கருவிகள் அறவே இல்லாத காலமான கி. பி. 5ஆம் நூற்றாண்டில் வாழ்ந்தார் என்று கணிக்கக் கூடிய சித்தர் திருமூலர் எப்படி இந்த நவீன மரபியல் உண்மையை உணர்ந்து பாடியுள்ளார் என்று ஆராயும் போது அவருடைய அகத்தவ ஆற்றலின் பெருமையை உணரக் கூடியதாக அமைகின்றது.

படம் 10



ஆனால் திருமந்திர விளக்கத்தின் படி கரு உருவான உடனேயே அதற்கு உயிர் ஊட்டப்படுவதில்லை. பிராணா வாயுவும் மறு பிறவியை எடுக்க உள்ள வினைகளுடன் கூடிய ஆன்மாவும் அந்தக் கருவினுள் இணைந்த பின்தான் உயிருள்ள கருவாக உருவெடுக்கின்றது என்கின்றார்.

கவி 3.

“பூவின் மணத்தைப் பொருந்திய வாயுவும்
தாவி உலகில் தரிப்பித்த வாறு போல்
மேவிய சீவனில் மெல்ல நீளவாயுவும்
கூவி அவிமும் குறி கொண்ட போதே”

(திருமந்திரம் 265)

இப் பாடலின் மூலம் கருவுக்கு உயிரைக் கொடுக்கும் பிராண வாயுவானது கரு வளர்ச்சியில் ஏற்ற காலம் வரும்போது, அதற்கே உரித்தான ஒலியுடன் ஒவ்வொரு கலங்களுக்கும் பிராணா வாயுவைக் கொடுக்கும் என்று விளக்குகின்றார். இந்த பிராணா வாயுவானது சரியான கல வளர்ச்சி நிலையில், சரியான கால நேரத்தில் கருவினுள் இணைந்து கொள்ளாவிடில் அந்தக் கருவின் வளர்ச்சி தடைப்படலாம். நோய்கள் உருவாகலாம் அல்லது உயிரற்ற நிலையை

அடையலாம். இதைக் கருச்சிதை என்கின்றது நவீன மருத்துவ விஞ்ஞானம். இந்த மருத்துவ உண்மையை எவ்வாறு திருமூலர் விளக்குகின்றார் என்பதை ஆராய்வோம்.

கவி 4:

“ போகின்ற எட்டும் புகுகின்ற பத்தெட்டும்
மூழ்கின்ற முத்தனும் ஒன்பது வாய்தலும்
நாகமும் எட்டுடன் நாலு புரவியும்
பாகன் விடாவிடின பன்றியுமாமே”

(திருமந்திரம் 457)

பருவுடல், நுண்ணுடல், காரணவுடல், என்ற மூவகையான உடல்களைக் கொண்ட முத்தன் என்கின்ற கருவானது தாயின் கருப்பனி (amniotic fluid) நீரில் மூழ்கி இருக்கின்றது. இந்த முத்தனுள் அழுத்தம், ஒலி, ஒளி, சுவை, மணம், மனம், புத்தி, அகங்காரம் என்ற போகின்ற எட்டும், பிராணன், அபானன், உதானன், வியானன், சமானன். கிருகரன். தேவதத்தன். கனஞ்சயன், நாகன், கூர்மன் என்ற பத்து வாயுக்களும் காமம், குரோதம். உலோபம், மோகம், மதம். மாச்சரியம், துன்பம். அகங்காரம் என்ற எட்டு விகாரங்களும் வலது, இடது கண், வலது, இடது நாசி, வலது, இடது காது, வாய், குதம். பிறப்புறுப்பு என்ற ஒன்பது வாயில்களும் கூடிய கரு அமைப்பினுள் பாகன் என்று அழைக்கப்படும் இறைநிலையானது நாகம் என்ற குண்டலினி சக்தியையும் எட்டுடன் நாலு புரவி (8”, 4”) என்ற மூச்சுக் காற்றையும் செலுத்துவார். அப்போதுதான் கரு உயர் நிலையுடைய சிசுவாக வளர்ச்சியுறும் என்பதும், அதுவே ஆரோக்கியமான குழந்தையாகப் பிரசவிக்கப்படும் என்பதும் திருமந்திர விளக்கமாகும்

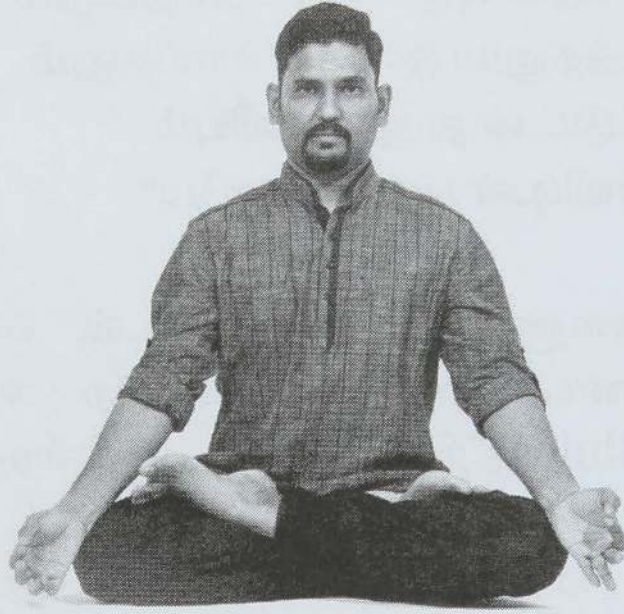
இக் கட்டுரையில் கரு உருவாக்கத்தைப் பற்றிய நான்கு திருமந்திரப் பாடல்களுக்கு பல விளக்க ஆசிரியர்களின் விளக்கங்களின் துணையுடனும் மருத்துவ விஞ்ஞான அறிவின் துணையுடனும் விளக்கங்கள் தரப்பட்டுள்ளன.

கரு உருவாக்கம் போன்ற பல மருத்துவ உண்மைகளை, மிக ஆழமாக, தெளிவாக தமது ஆழ்ந்த அகத்தவ நுண்ணுணர்வின் வாயிலாக பல ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன் வாழ்ந்த சித்தர் பெருமான் திருமூலர் விளக்கி இருக்கும் பாங்கு நவீன மருத்துவ ஆராய்ச்சியாளர்களை வியப்பில் ஆழ்த்துகின்றது என்பதே உண்மையாகும்.

திரு.ஜெயராஜன் சிவலிங்கம் அவர்களுடனான

நேர்காணல்

நேர்கண்டவர்: திரு.நவரத்தினம் முரளிதரன்



திரு.ஜெயராஜன் சிவலிங்கம். M.Sc in Yoga, E-RYT,
(அண்ணாமலைப் பல்கலைக்கழக கனடா வளாக யோகா விரிவுரையாளர்,
ரொரன்ரோ “Master Yoga” நிறுவனர்)

கே: உங்கள் ஆரம்பகால யோகக் கல்வி மற்றும் தங்கள் குரு பற்றி சுருக்கமாகக் கூற முடியுமா?

ப: வணக்கம் முரளி. யோக வாழ்வு சஞ்சிகையை இதுவரை இருமுறை சிறப்பாக வெளியிட்டுள்ளீர்கள். இம்முறையும் சிறப்பாக அமைய எல்லாம் வல்ல இறைவனை பிரார்த்திக்கிறேன். எனது யோக கல்வி 1999ஆம் ஆண்டு வெள்ளவத்தையில் எனது குரு ஆறுமுகம் நல்லதம்பி ஐயா அவர்களின் கீழ் ஆரம்பமானது. அவர் ‘ஓம் கிரியா பாபாஜி யோக ஆரண்யத்தை’ ஆரம்பித்தவர். பலருக்கு அவரை நன்றாகத் தெரியும். அவர் ஒரு பிரபல்யமான யோக ஆசிரியர். கண்டிப்பான ஆசிரியர். பல மாணவர்களுக்கு அவரவர் தராதரம் தெரிந்து கற்பித்தவர். சிறப்பான ஒரு யோக ஆசான். மாணவர்களுக்கு மிகுந்த ஊக்கத்தைக் கொடுப்பார். யோகாவோடு பஜகோவிந்தம், ராமாயணம், மகாபாரதம், திருமந்திரம் போன்ற பல சமய புத்தகங்களையும் படித்து வந்தோம். இவ்வாறு 20 வருடத்திற்கு முன் எனது யோகக் கல்வி ஆரம்பிக்கப்பட்டது. நான் படித்த பாரம்பரிய யோகக் கல்வி கிரியா யோகம் ஆகும். மகாஅவதார் பாபாஜியால் வழங்கப்பட்ட இதனை கிரியா குண்டலினி

யோகா என்றும் அழைப்பர். ஹத யோகா, பிராணாயாமம் என அவருடன் 1999-2009 வரை இருந்து கற்றுக் கொண்டேன். 2001 ஆம் ஆண்டு, அவரின் கீழ், அவரின் வழிகாட்டலில், யோகக் கலையைக் கற்றுக் கொடுக்க ஆரம்பித்தேன்.

கே: இது வரை எத்தனை பேர் தங்களிடம் படித்திருக்கிறார்கள்?

ப: இலங்கையில் 9 வருடம், கனடாவில் 2010 ஆம் வருடத்திலிருந்து 9 வருடம் என மொத்தமாக 18 வருடங்கள் இந்த யோக கலையை கற்பித்து வருகிறேன். இலங்கையில் பல மாவட்டங்களுக்கும் இந்த கற்கை நெறியை, ஆறுமுகம் ஐயா அவர்களுடன் சேர்ந்து கொண்டு சென்றோம். பல வறிய மாணவர்களுக்கும் யோகா கிடைக்க வேண்டும் என்பதற்காக பல இடங்களுக்கும் சென்று கற்பித்தோம். இந்ந வகையில் இதுவரை 10,000 க்கு மேற்பட்ட மாணவர்கள் யோகக் கலையை என்னிடம் பயின்றார்கள் என்பது நிச்சயம்.

கே: நீண்ட காலமாக பயிலும் மாணவர்களிடம் உடல், உள ரீதியாக என்ன மாற்றத்தைக் காண்கிறீர்கள்

ப: பலர் 3,4 மாதங்களில் படித்து விடலாம் என்று நினைக்கிறார்கள். நான் எனது குருவுடன் 10 வருடங்கள் இருந்தேன். மாணவராகவும் இருந்து, ஆசிரியராக கற்பித்தாலும், நானும் ஒரு மாணவன் என்பதை மறக்கவில்லை. ஆறுமுகம் ஐயாவுடன் ஐந்தரை முதல் ஆறரை வரை அவர் வகுப்பை முடித்து விட்டு, 7-8 நான் என்னிடம் வரும் மாணவர்களுக்கு கற்பிப்பேன். பின் அவரை பிரிந்து கனடா வரவேண்டியேற்பட்டது. தனியாக கனடாவில் கற்பிக்க ஆரம்பித்தேன். நீண்ட காலம் செய்யும் போது கட்டாயமாக உடலிலும் மனத்திலும் மாற்றங்கள் வரும். இது தென்னை மரம், பனை மரம் நடுவது போல, பொறுமையாக இருக்க வேண்டும். கொஞ்ச காலம் தண்ணீர் ஊற்ற வேண்டும். பின் தானாக வளர்ந்து காலம் முழுக்க பயனைக் கொடுக்கும். அதே போல யோகாவை பல காலம் செய்யும் போது பலன்கள் ஏற்படும். யோகத்தின் படி எமது உடல் 5 விதமான கோஷங்களால் ஆனது. முதலில் அன்னமய கோஷத்தில் மாற்றம் ஏற்படும். உடலில் சோர்வு நீங்கி, சக்தி பெருகும். உடல் எடை கட்டுப்பாட்டுக்குள் இருக்கும். அடுத்தது பிராணாமய கோஷம். அதிகமான வருத்தங்கள் மூச்சை முறையாக இழுத்து விடாததால் தான் வருகிறது. டாக்டரிடம் போனால் முதலில் உங்கள் மூச்சை ஸ்டெதாஸ்கோப் வைத்துப் பார்ப்பார்கள். மூச்சு சம்பந்தமான பிரச்சனைகள் பிராணாமய கோஷம் சரிசெய்ய

தீரும். அடுத்தது மனோமய கோஷம். மன ஆரோக்கியம் முக்கியமானது அதற்கு யோகாமிக உதவி செய்யும். நான்காவது விஞ்ஞானமய கோஷம். உடல், மனம் மற்றும் மூச்சை விட எம் உணர்வுகள் சிறப்பாக இருக்க வேண்டும். எமது கெட்ட பழக்கங்கள் நீங்கும். கொல்லான், பொய் கூறான், களவிலான் என்று சொன்னது போல தேவையில்லாத விசயங்களை நாம் விலக்கிக் கொள்ள வேண்டும். முதலில் இயமம், விலக்கப்பட வேண்டியவை. மற்றது நியமம், நியமிக்கப்பட்டதைச் செய்ய வேண்டும்.

கே: அண்ணாமலை வளாகம் மூலம் பல பட்டதாரிகள் இதுவரை உருவாக்கப்பட்டு, அவர்களில் பலர் யோக ஆசிரியர்களாகவும் செயற்பட உதவியிருக்கிறீர்கள். சமூகத்தில் யோகா பற்றிய விழிப்புணர்வு ஏற்பட்டிருக்கிறது. இது எப்படி சாத்திய மாயிற்று ?

ப: நான் கனடா வந்தபின் 2010 ஆம் ஆண்டளவில் சிறப்பாக இயங்கி வந்த அண்ணாமலைப் பல்கலைக்கழக கனடா வளாகத்தில் யோகா விரிவுரையாளராக இணைந்து கொண்டு டேன். Diploma in Yoga வகுப்பில் 15 அளவில் இருந்த மாணவர் தொகை, இன்று 25-30 மாணவர்களாக அதிகரித்துள்ளது. அதைத்தாண்டி முதுகலை வரை இதுவரை 20 க்கு மேற்பட்டவர்கள் கற்றுத் தேறியிருக்கிறார்கள். பண்டைய யோக பாரம்பரிய முறையில் மாணவர்களின் தேவைக்கமைய வடிவமைக்கப்பட்ட, பாடத்திட்டத்திற்கமைய கற்பிக்கப்படுகிறது. உடல், மன மற்றும் மூச்சில் ஏற்படும் மாற்றங்கள், உடற்கூறு அடிப்படையிலும், நோய்களுக்கான யோக சிசி்க்கை போன்றவற்றையும் கற்பதால் மாணவர்களின் ஐயம் தெளிகிறது. யோக அறிவு ஏற்பட பயம் போகும். மொத்தமாக இதுவரை 220 க்கும் மேற்பட்டவர்கள் பட்டம் பெற்றிருக்கிறார்கள். இவர்கள் பாடசாலைகள், கோவில்கள், சமூக நிலையங்கள் மற்றும் முதியோர், சிறுவர் என பலருக்கும் யோக வகுப்புகளை நடாத்தி வருகின்றனர். ஒருவர் 100 பேரைக் கவனிக்கலாம் என்றால் அந்த 100 பேர் இன்னும் 1000 பேரை உருவாக்குவர். இதனையே சுவாமி விவேகானந்தர் என்னிடம் “நூறு இளைஞர்களை தாருங்கள், இந்த நாட்டையே மாற்றிக் காட்டுகிறேன்” என்றார்.

கே: இலங்கையில் கூட யோகக் கலையினை மக்கள் மத்தியில் கொண்டு செல்வதற்காக பலரும் அர்ப்பணிப்புடன் செயற்பட்டு வருகிறார்கள். ஆனால் சனத்தொகை அதிகமாக

இருப்பதால் பயிற்றப்பட்ட ஆசிரியர்கள் குறைவாக இருக்கும். அங்கு பல்கலைக்கழக மட்டத்தில் யோகக் கல்வியைக் கொண்டு வரும்போது சிறந்த பல ஆசிரியர்களை உருவாக்க முடியுமல்லவா ?

ப: இந்தியாவைப் போல இலங்கையிலும் யோகா சிறப்பாக வந்து கொண்டிருக்கிறது. எனது குரு உருவாக்கிய பல மாணவர்களே சிறப்பாக செயற்பட்டு வருகிறார்கள். இலங்கையிலும் வடக்கு, கிழக்கு, கொழும்பு போன்ற பல்கலைக்கழகங்களில் முறையான கல்வித் திட்டத்திற்கமைய வரும்போது மேலும் விழிப்புணர்வு ஏற்படும். இந்தியாவில் யோக கல்வியை பாடசாலைகளில் கற்றுக்கொடுக்க கட்டாயம் பட்டம் பெற்றவராக இருக்க வேண்டும். இப்படி யோகாவில் பட்டம் பெற்றவர்கள் முன்னர் உடற்கல்வி ஆசிரியர்களாக இருந்தவர்கள்.

கே: போரினால் பாதிக்கப்பட்ட சமூகம் என்ற வகையில் யோக நெறியைப் பின்பற்றுவதன்மூலம் எத்தகைய முன்னேற்றங்களை இலங்கை மக்கள் எதிர்காலத்தில் காணமுடியும்?

ப: யோகா உடல், உளம் சார்ந்த அற்புதமான கலை. அந்த காலத்தில் யோகா மக்களின் வாழ்க்கையோடு இணைந்து இருந்தது. போரினால் பாதிக்கப்பட்ட மக்களின் எண்ணங்கள், மனக்கவலைகளில் இருந்து வெளிவர தியானம், மூச்சுப்பயிற்சிகள் உதவும். இதை விட வாழ்க்கை தத்துவங்களை ஏற்றுக்கொள்ளும் மனப்பக்குவம் வேண்டும். கர்மங்கள் என்றும் கூறுவார்கள். போர் காலங்களில் குரு ஆறுமுகம் ஐயாவுடன் யாழ்ப்பாணம், முல்லைத்தீவு, வவுனியா போன்ற இடங்களில் பல்வேறு யோக பயிற்சிப் பட்டறைகளை நடத்தியுள்ளோம். எமது குரு ஆரம்பித்த, கனகராயன் குளத்தில் யோக ஆசிரமம் அமைக்க ஆசைப்பட்டார். இடையில் அவர் சமாதி அடைந்தாலும் எதிர்காலத்தில் அது நிறைவுபெறும். கனடாவில் Master Yoga சார்பில் போரினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு மாதாமாதம் பல உதவிகள் செய்யப்பட்டு வருகின்றன. மாணவர்களுக்கு புத்தகங்கள், சைக்கிள் போன்றவை வழங்கப்படுகின்றன. சமூகமாக எம்மை மட்டுமின்றி, அங்குள்ள எமது சமூகத்தையும் கவனிக்க வேண்டும். 8 மணி நேரம் எமது சாதனைக்கு, 8 மணி நேரம் குடும்பத்துக்கு, 8 மணி நேரம் சமூகத்துக்கு என்று பாபாஜி கூறுவார்.

ஓம் கிரியா பாபாஜி யோக ஆரண்யம்

இலங்கையின் கொழும்பு நகரில் நெருக்கடியான சூழலில் அட்டாங்க யோகத்தை ஆர்வலர்களுக்கு வழங்கிவரும் ஓர் அமைதியான ஆன்மிக நிலையமாக எமது 'ஓம் கிரியா பாபாஜி யோக ஆரண்யம்' விளங்குகின்றது.

இந்நிலையமானது அமரர் குரு ஆறுமுகம் ஐயா அவர்களினால் உருவாக்கப்பட்டது. மாணவர்களை முதன்மைப்படுத்தி ஆறுமுகம் ஐயா இப்பணியை ஆரம்பித்ததும் வயது, பால் வேறுபாடின்றி அனைவரும் இங்கு பயன்பெற்று வருகின்றார்கள். தான்பெற்ற இன்பம் அனைவரும் பெறவேண்டும் என்பதே அவர் விருப்பம்.

கொழும்பு, வெள்ளவத்தை, பசல்ஸ் ஒழுங்கையில் பிரதான நிலையமாக இயங்கிவரும் எமது ஆரண்யம் பயன் பெறுவோர் நன்மைகருதி கொழும்பில் மேலும் நான்கு நிலையங்களில் எமது பயிற்றுவிப்பாளர்கள் பயிற்சி வழங்கி வருகின்றனர்.

இவற்றிற்கு மேலதிகமாக கொழும்புக்கு வெளியே குறிப்பாக வடமாகாணத்தில் காரைநகர், கனகராயன் குளம் ஆகிய இடங்களில் ஆரண்யம் கிளை நிலையங்களை கொண்டுள்ளதுடன் மீசாலை, இருபாலை, திருநெல்வேலி, வவுனியா ஆகிய இடங்களிலும் பயிற்சி நிலையங்கள் உள்ளன.

எமது சேவை விஸ்தரிப்பு வேலைத்திட்டத்தில் மறைந்த எமது குரு ஆறுமுகம் ஐயாவின் கனவான யோக வள நிலையம் கனகராயன் குளத்தில் அமைக்கப்பட்டு வருகிறது. இந்த முயற்சிகள் நிதிப் பற்றாக்குறைக் காரணமாக மிக மந்தமான கதியிலேயே நடைபெற்று வருகிறது. எமது ஆரண்யத்தில் கிரியா பாபாஜியினால் எளிமையாக்கப்பட்டு வடிவமைக்கப்பட்ட 18 ஆசனங்கள் பயிற்றுவிக்கப்படுகின்றன.

தன்னலமற்ற சேவை, இயன்றவரை அடுத்தவர்களுக்கு மகிழ்ச்சியைக் கொடுத்தல் என்பவற்றை குறிக்கோள்களாகக் கொண்டு

இயங்கும் எமது ஆரண்யத்தில் மக்களுக்கு வழங்கப்படும் சேவைகள் இலவசமானவையே.

எமது ஆரண்யத்தின் நாளாந்த, வாராந்த, மாதாந்த, வருடாந்த நிகழ்வுகளாவன:

1. யோகாசன வகுப்புக்கள் (காலை 3 வகுப்புக்கள், மாலை 1 வகுப்பு)
2. திருமுறை முற்றோதல்
3. திருமந்திர விளக்கம்
4. மருத்துவ கருத்தரங்குகள்
5. ஆற்றுப்படுத்தல் வழிகாட்டல் (சுகவாழ்க்கை)
6. தல யாத்திரைகள்
7. குருபூசை நிகழ்வுகள் (ரோகிணி, ஆயில்யம், கேட்டை, உத்தரம், பெளர்ணமி பூசை, துளசி பூசை)

ஓம் கிரியா பாபாஜி நாம ஒளம்

ஓம் கிரியா பாபாஜி யோக ஆரண்யம்

ஓல. 39/4, பசல்ஸ் ஒழுங்கை,

வெள்ளவத்தை, கொழும்பு -06.

தொ.பே.ஓல. : 011-2366590

மின்னஞ்சல் : yogaaranyam@gmail.com

இணையத்தளம் : www.yogaaranyam.org

மட்டக்களப்பு நகரில் செயற்படும்

யோகா நிலையம்

பாபாஜி யோகா நிலையம்

விஷ்ணு கோயில் வீதி,

குருக்கள் மடம்

மட்டக்களப்பு.

தொ.பே.ஓல. 077 377 4291 / 075 280 4004

திருமூலர் யோக அறச்சாலை

கனடாவில் யோக கலையில் பட்டப்படிப்பை மேற்கொண்ட போது, திருமந்திரத்தின் வாழ்வியல் தத்துவங்கள், 'அன்னே சிவம்' போன்ற மகாவாக்கியங்கள் மற்றும் அஷ்டாங்க யோகத்தின்பால் ஈர்க்கப்பட்ட திருமதி ஸ்ரீரஞ்சனி தயானந்தன் தனது தாயக இல்லத்தையே 'திருமூலர் யோக அறச்சாலை' ஆக மாற்றி, யோக ஞான பணிகளைச் செய்து வருகிறார்.

திருமூலர் யோக அறச்சாலை, மகாகுரு சிவஞான தவயோகி திருமூலரின் அருளாலும் ஆசீர்வாதத்தாலும் 2017ம் ஆண்டு கார்த்திகை மாதம் திருமூலர் குருபூசையுடன் உதயமானது.

நோக்கம் : ஆன்மீக யோக சாதனையும் இயற்கை மருத்துவம் சார்ந்த ஆராய்ச்சிகளும்.

வருடாந்த நிகழ்வுகள்: திருமூலர் குருபூசை, ஆண்டு விழா, சர்வதேச யோகா தினம், மகா சிவராத்திரி, பங்குனி உத்தரம், பௌர்ணமி நாட்களில் தியானம்.

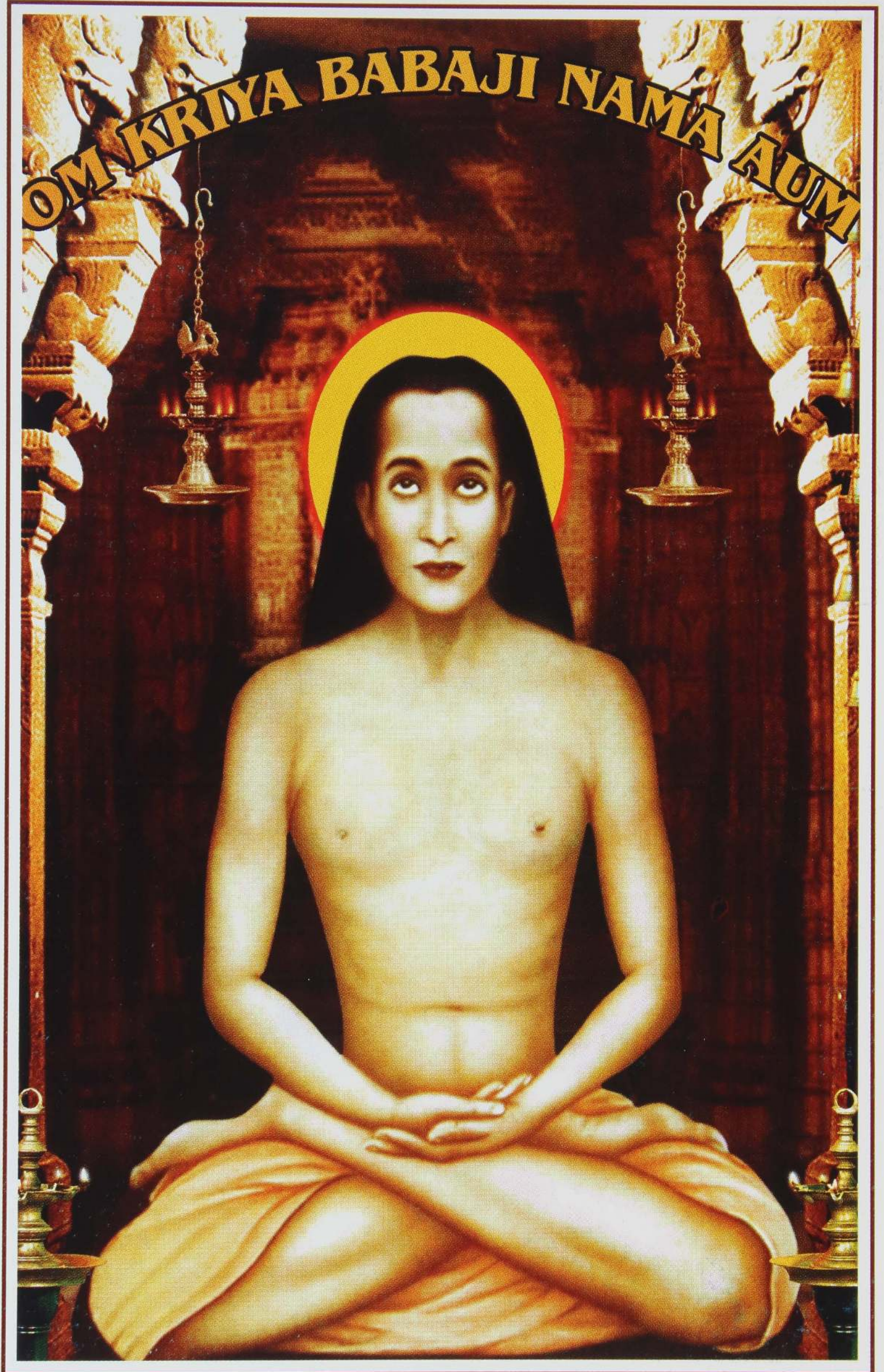
திறந்திருக்கும் நேரம்: தினமும் நூல் நிலையம், தியான மண்டபம் மற்றும் மூலிகை தோட்டம்

காலை 9 – மாலை 5 மணிவரை

யோகாசன வகுப்புக்கள் : சனி 4-5, ஞாயிறு 3.30-4.30

2020 முதல் மூன்று மாதங்களுக்கு ஒருமுறை 'திருமூலம்' என்னும் சஞ்சிகை வெளியிடவுள்ளனர்.

விபரங்கள்: திருமூலர் யோக அறச்சாலை
(Thirumoolar Yoga Ashram)
பலாலி வீதி, உரும்பிராய், யாழ்ப்பாணம்.
மின் அஞ்சல் : moolar3000@ymail.com
தொலைபேசி : 077 276 5413



ஓம் கிரியா பாபாஜி நம ஓம்

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



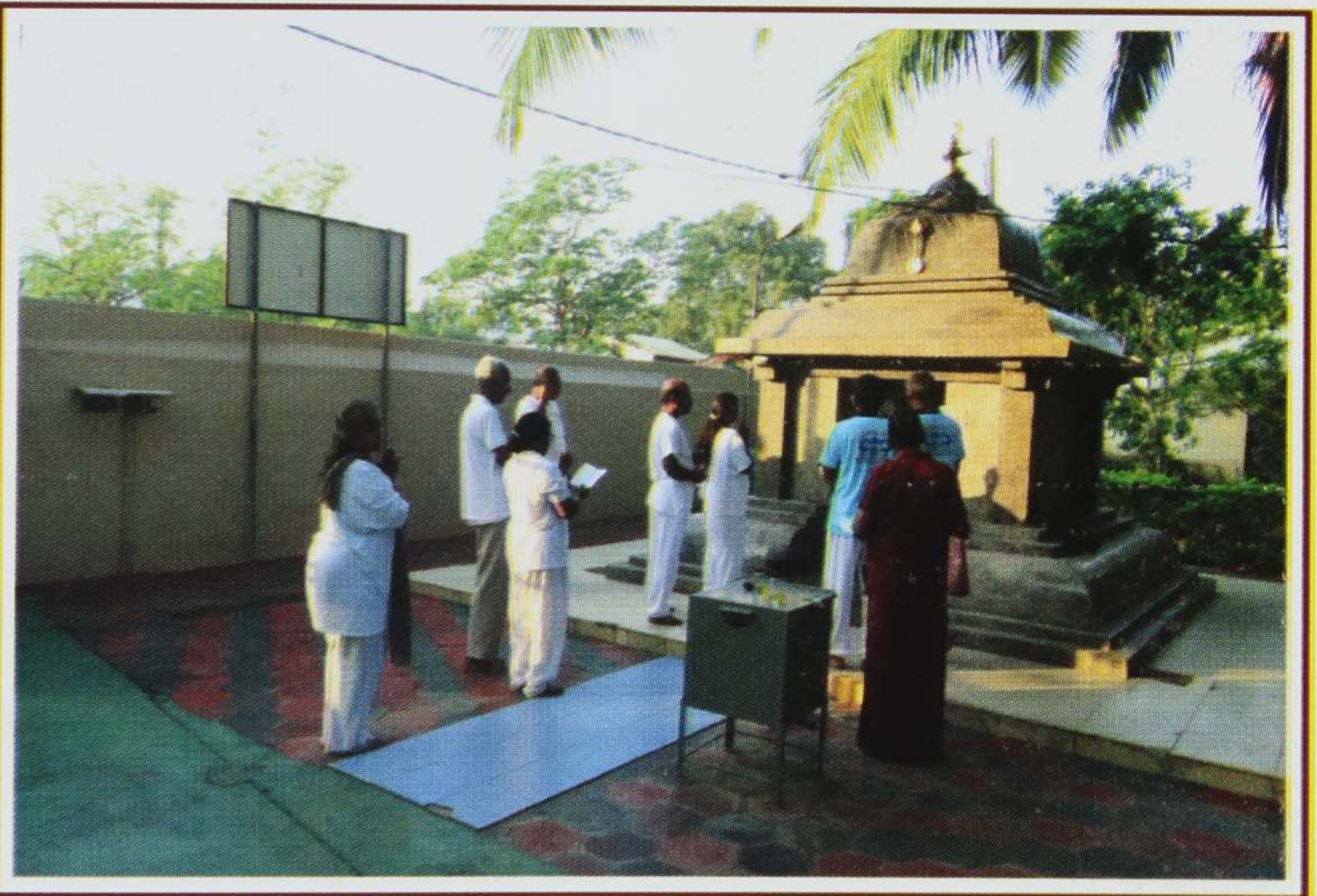
பாபாஜி புனித அபிஷேக உற்சவம்
இலங்கை



கனடா Master Yoga வில் கடந்த ஆண்டு நடைபெற்ற
பாபாஜி பிறந்த தின விழா



பாபாஜி கோயில்
பறங்கிப்பேட்டை, தமிழ்நாடு



கதிர்காமம் பாபாஜி கோயில்
இலங்கை

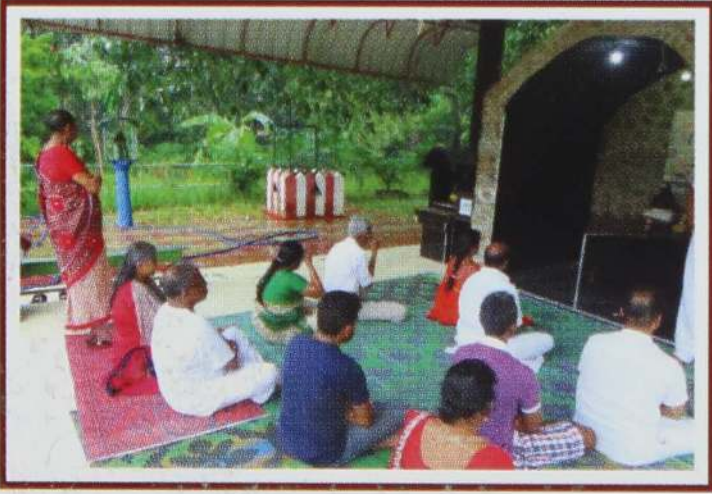


கிரியா பாபாஜி கோயில் கதிர்காமம், இலங்கை.



திரு. க. இறைவன் (இதழாசிரியரில் ஒருவர்)

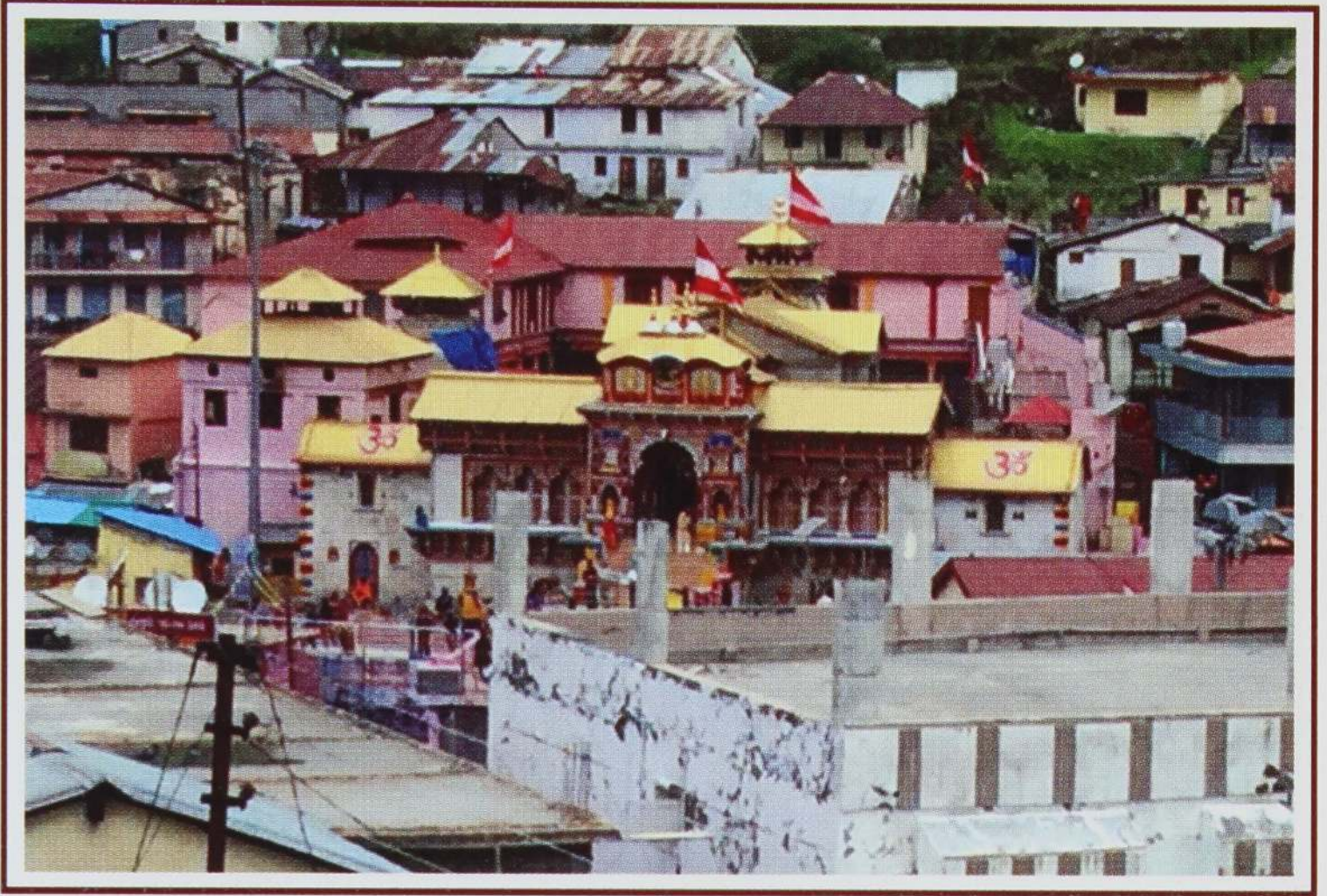
கிரியா பாபாஜி கோயில், கதிர்காமம்.



கிரியா பாபாஜி ஆச்சிரமம், கதிர்காமம், இலங்கை.



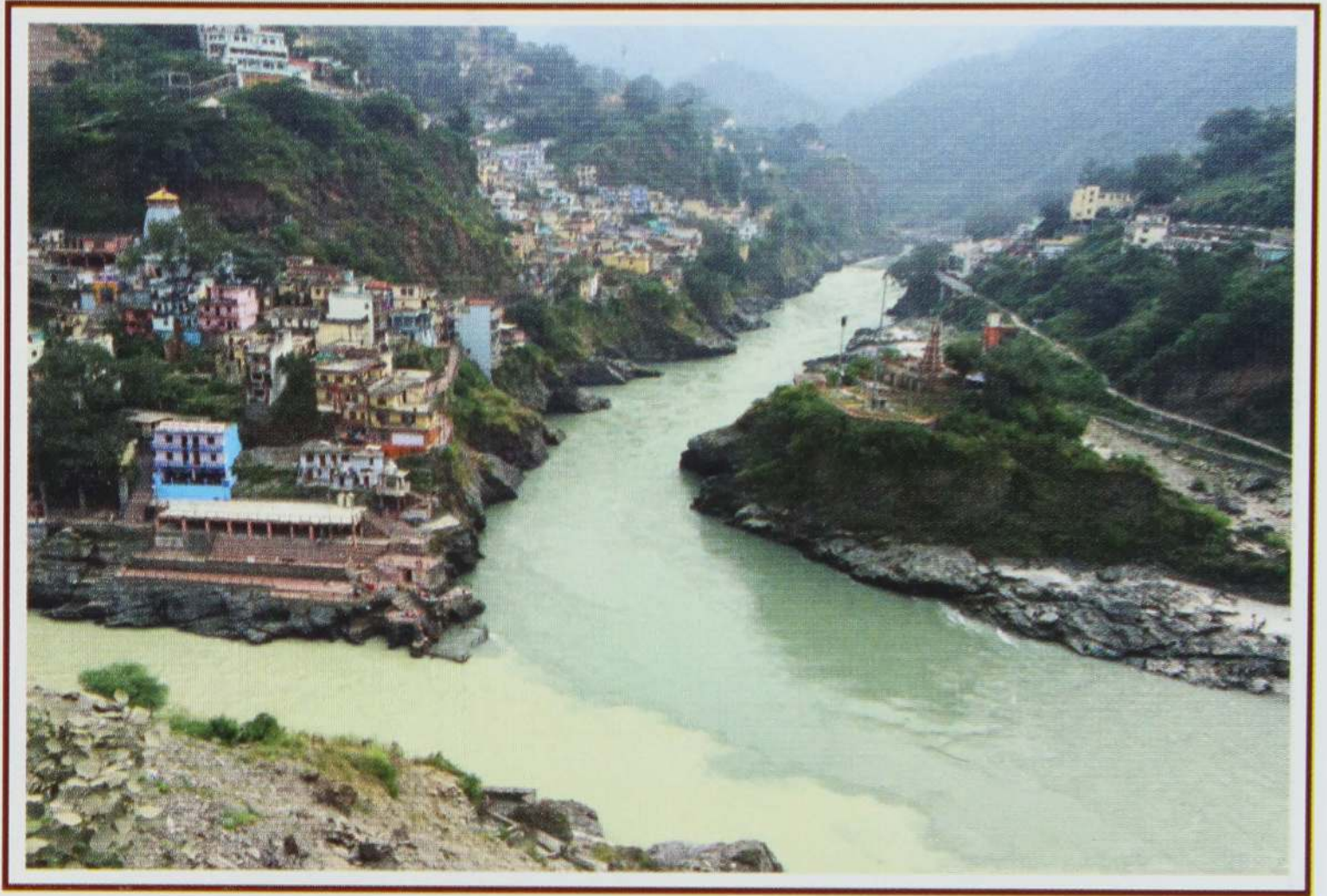
ஓம் கிரியா பாபாஜி ஆரண்யம், கொழும்பு - கனகராயன்குளம்
ஸ்தாபகர் ஆறுமுகம் ஐயா



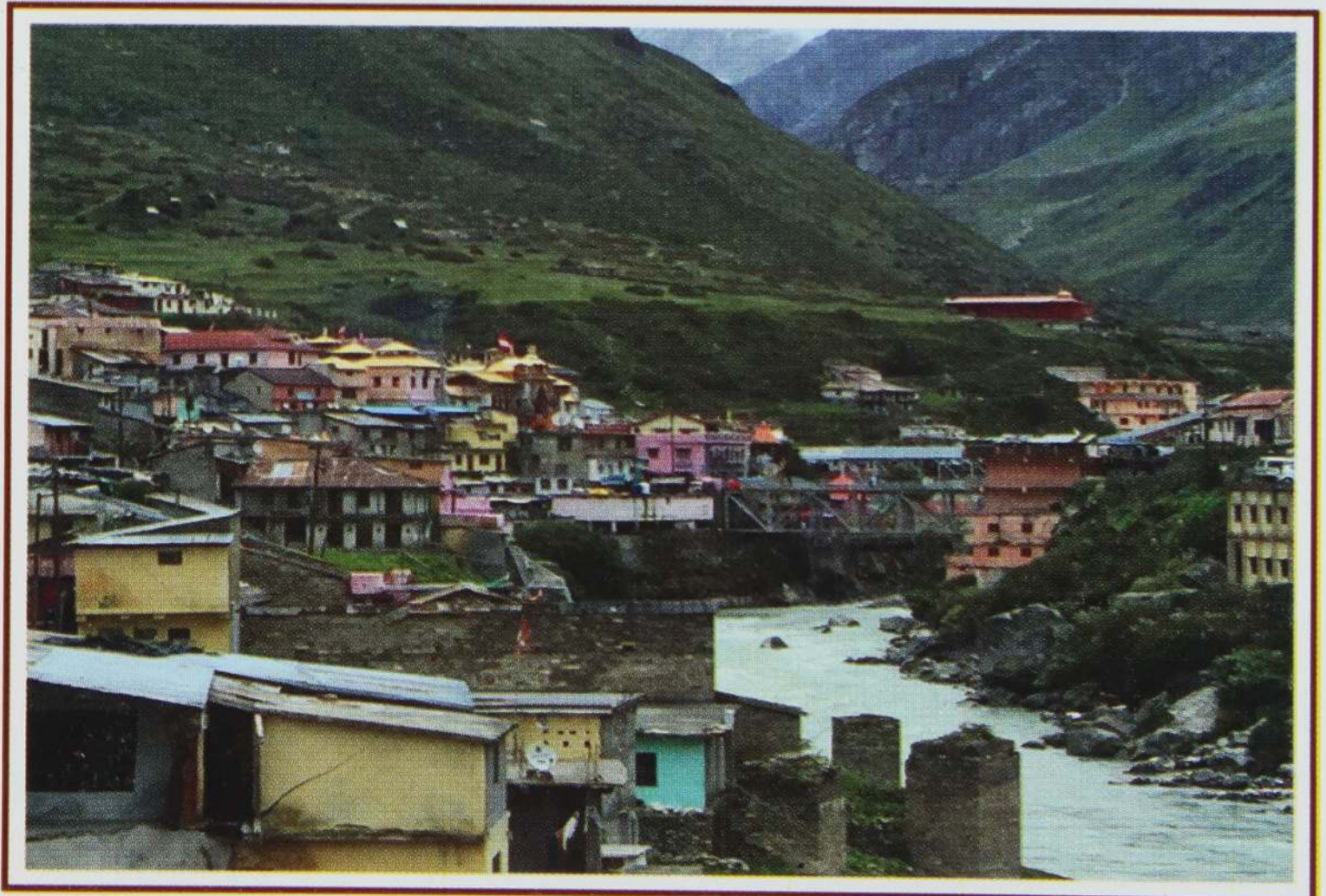
பத்திரி நாராயணன் கோயில்
பத்திரிநாத்



பத்திரி நாராயணன் கோயில்
பத்திரிநாத்



பத்திரிநாத் அலக்நந்தா, பகீரதி நதிகளின்
சங்கமம்

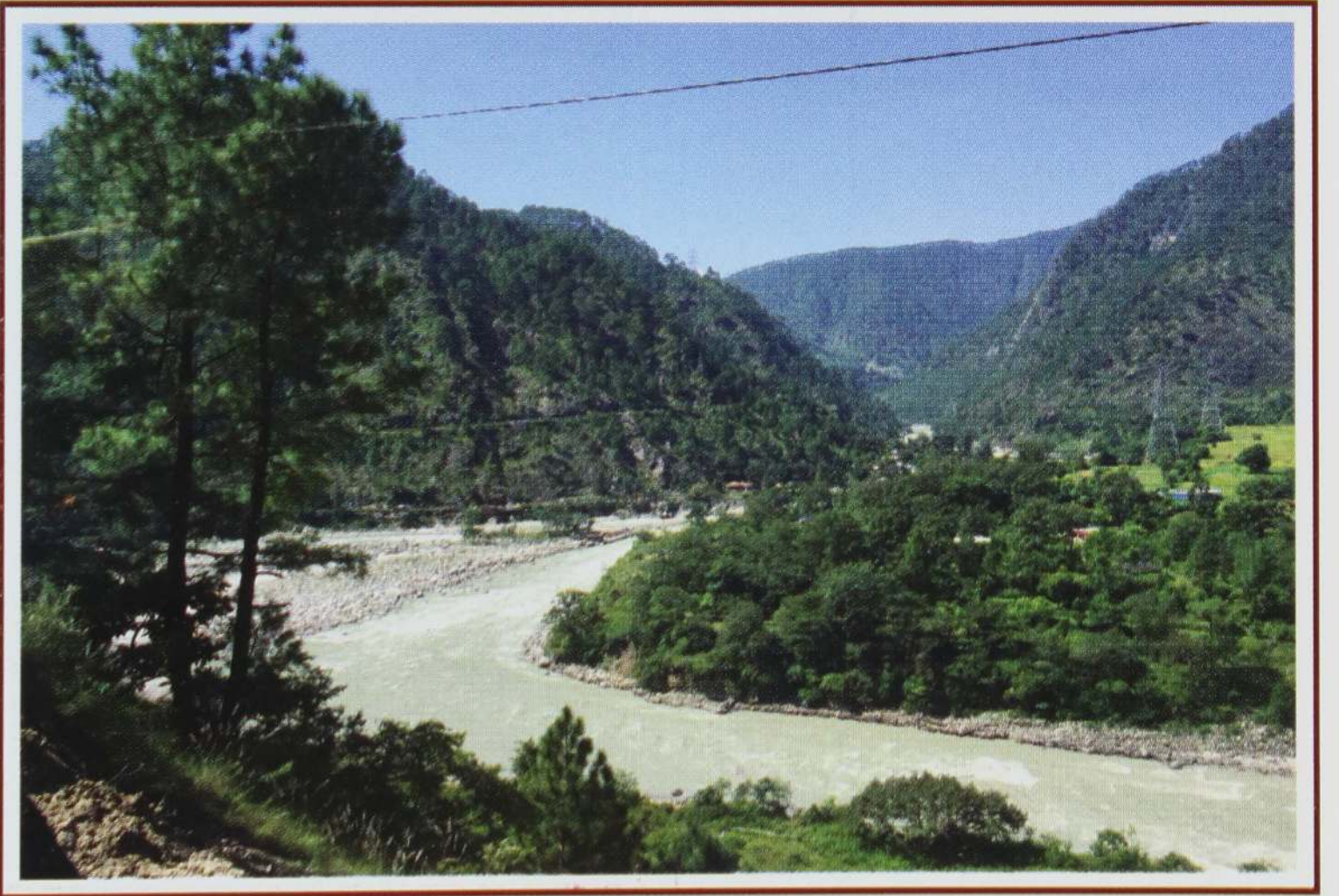


அலக்நந்தா நதி

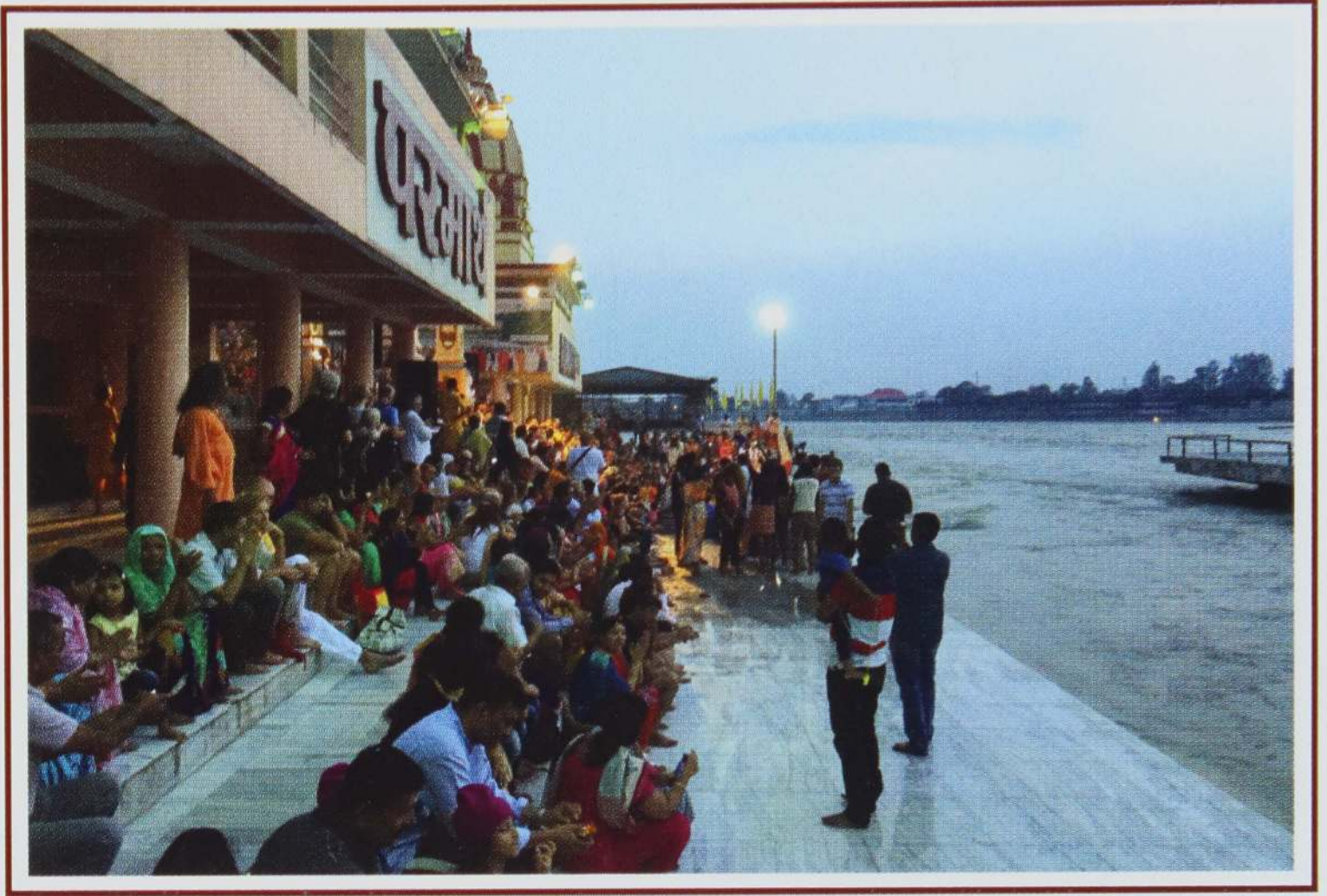
Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org



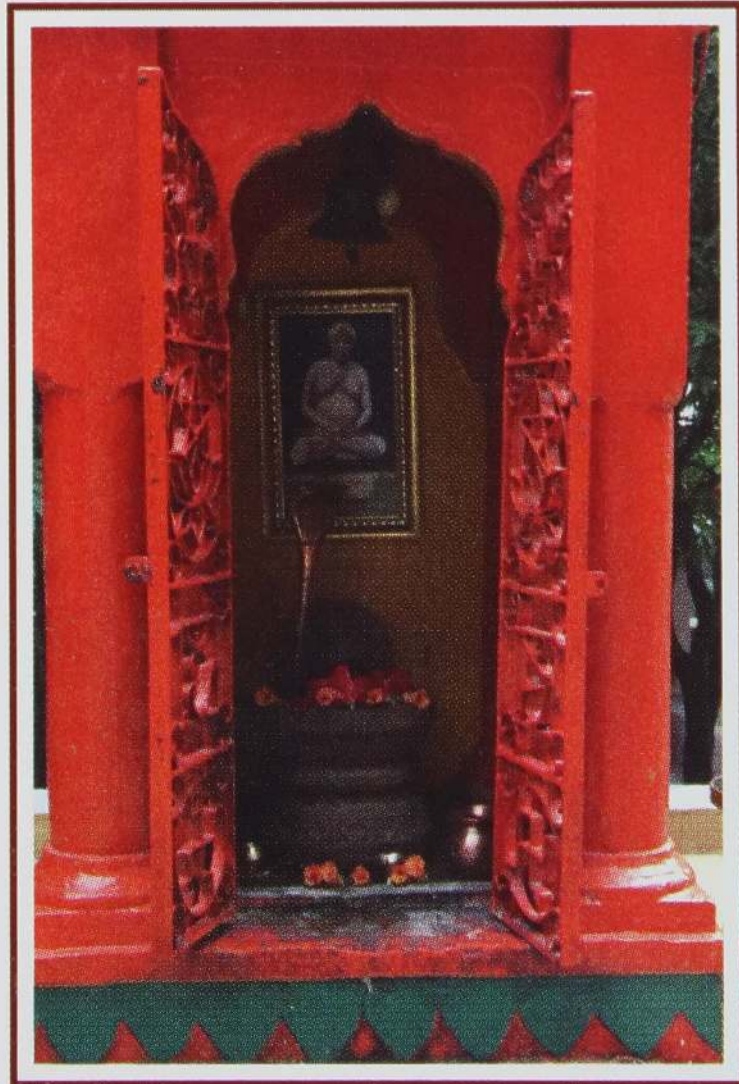
கிரியா யோக ஆசிரமம்
பத்திரிநாத்



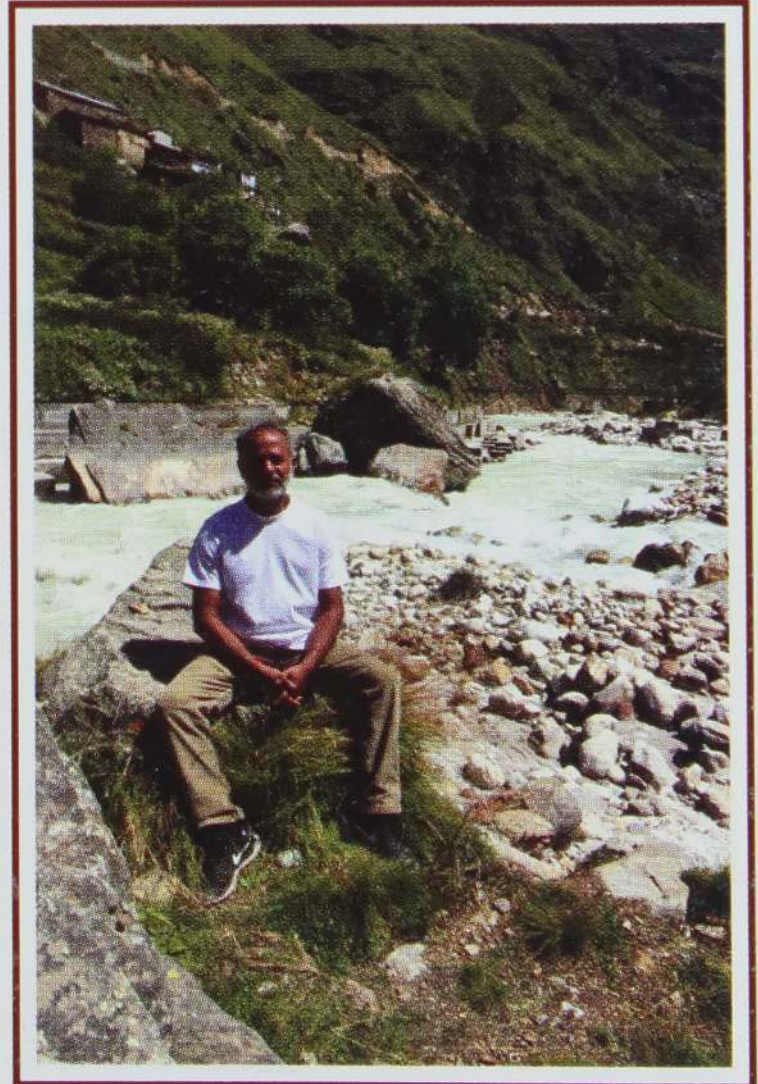
கங்கை நதி



காங்கை நதி
ரிஷிகேஷ்



லாகிரி மகாசாயர் சமாதி
ஹரித்துவார்



யோக வாழ்வு
இதழாசிரியரில் ஒருவர்

"Babaji Utsav 2018 - Abhisekam"



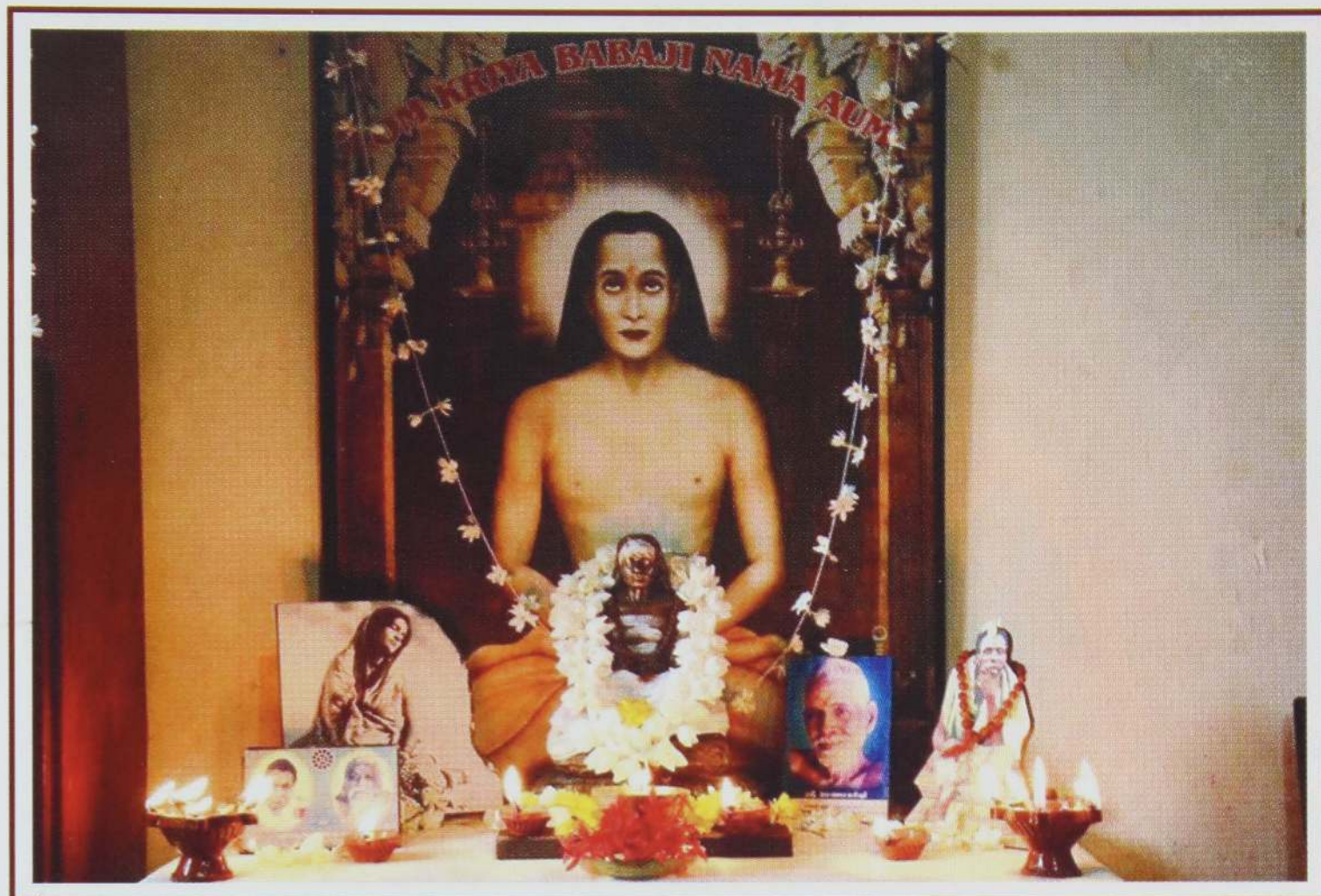
Babaji's birthday celebration held
in Srilanka on November 2018.

Babaji Utsav - 2018



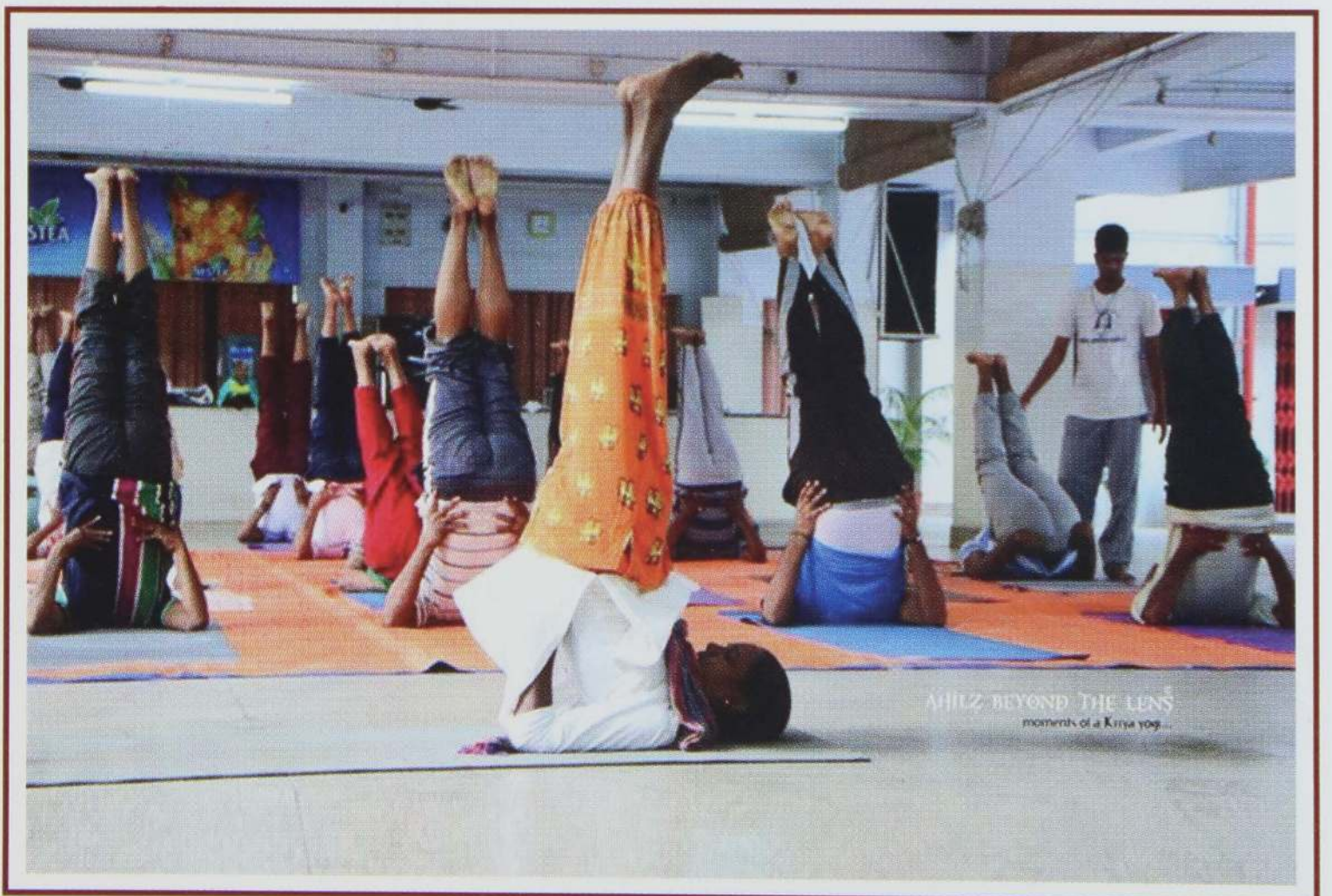
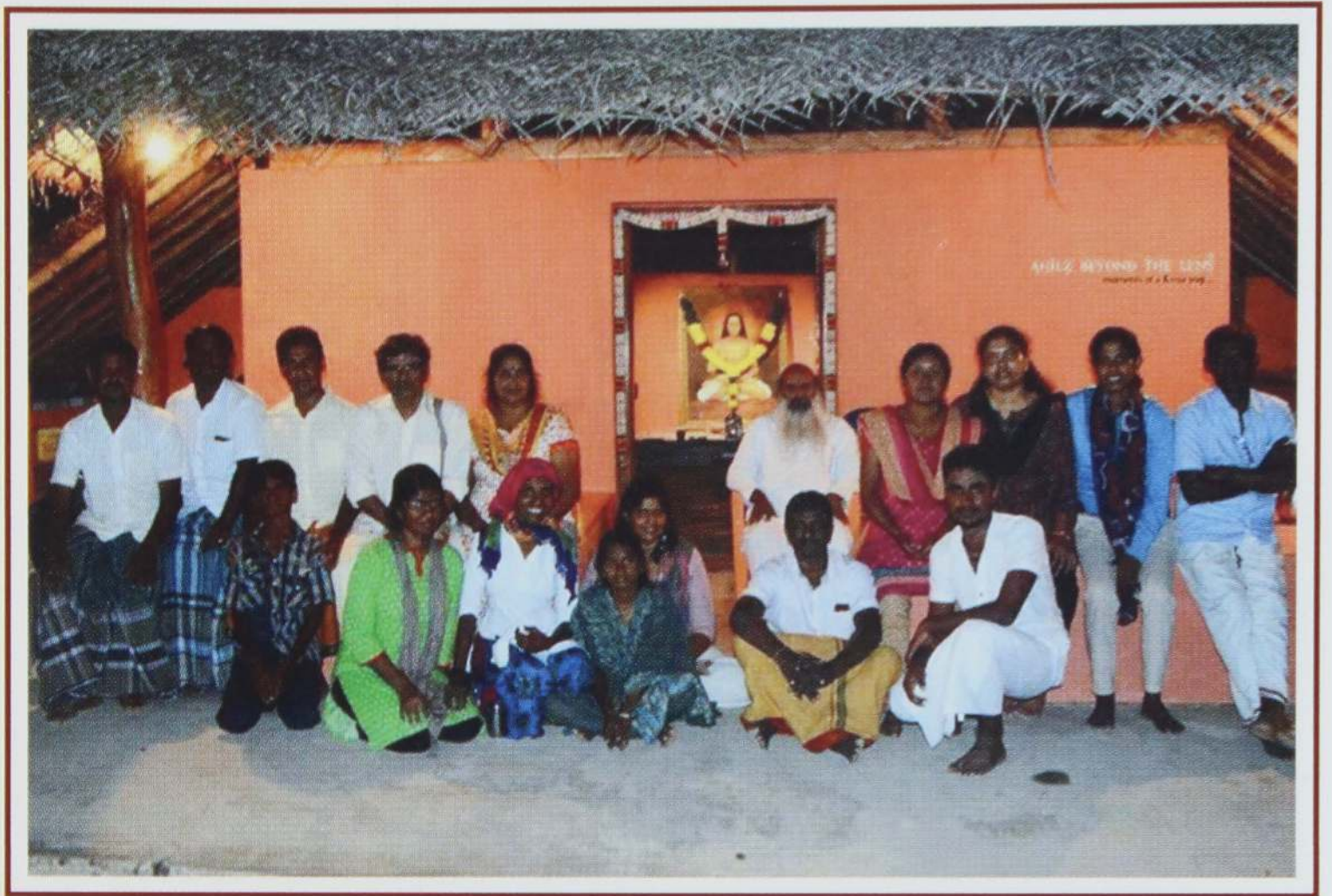
Babaji's birthday celebration held in Sri Lanka on November 2018.
More than 100 members participated in the event.

Guru Purnima Celebration - 2018



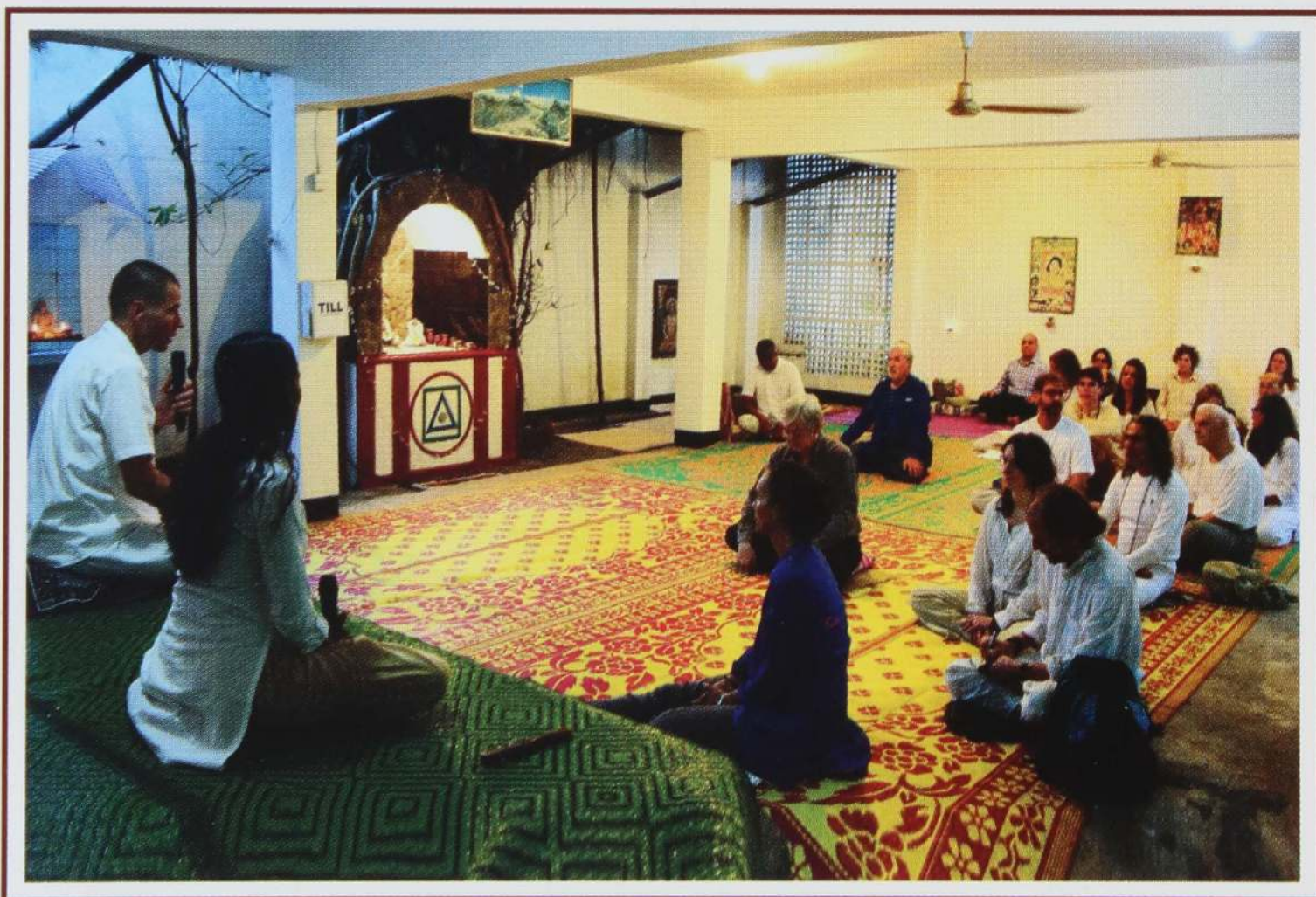
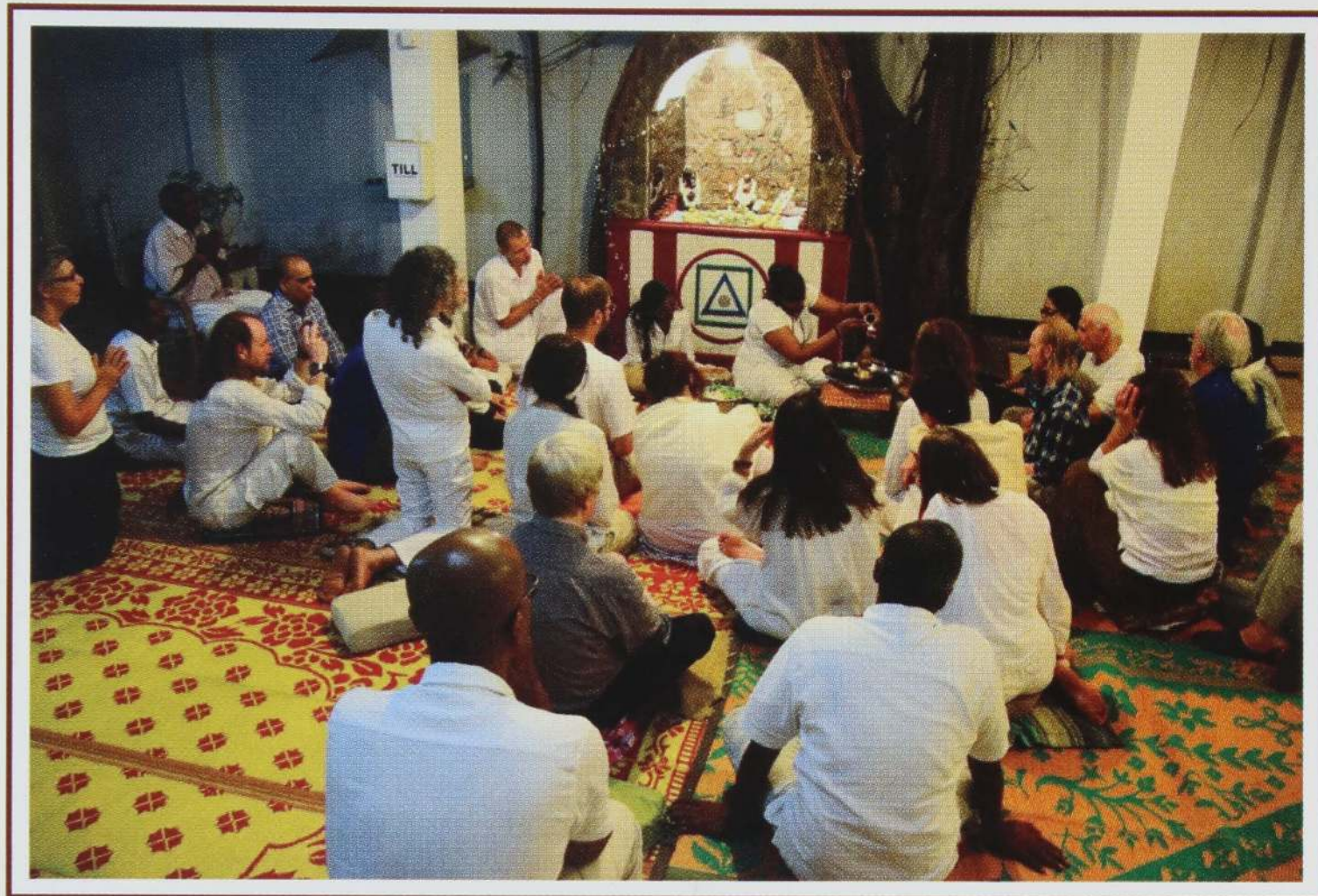
Held in Colombo. Group sadhana, Yagna, Kirtan and a lecture held during the Guru Purnima celebration.

South Indian Pilgrimage



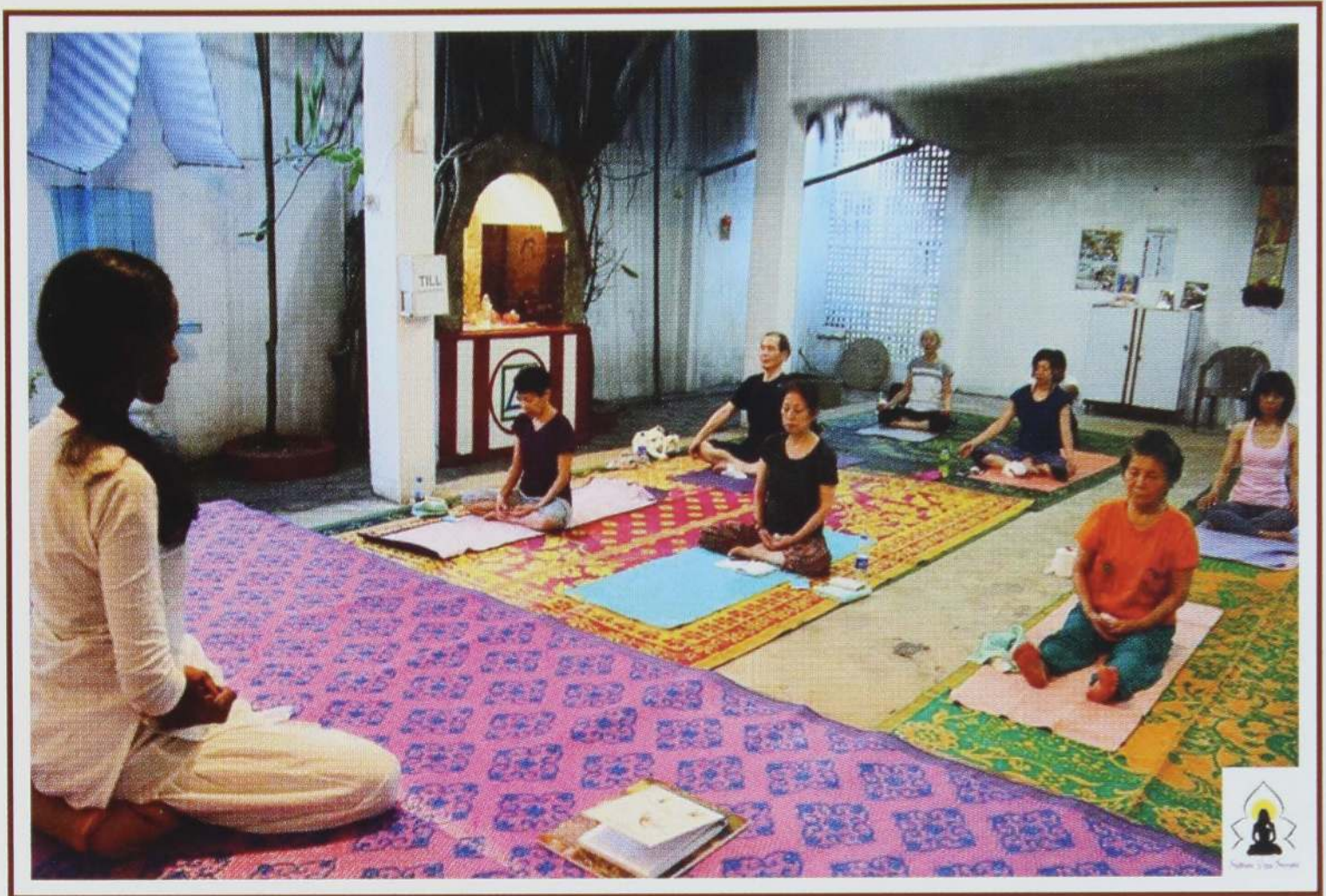
Led by Acharya Kriyanandamayi, Ahil and Devika led the pilgrimage to south India many times. Group of Kriya Yoga Initiates participate in the pilgrimage.

Sri Lanka Pilgrimage - 2018



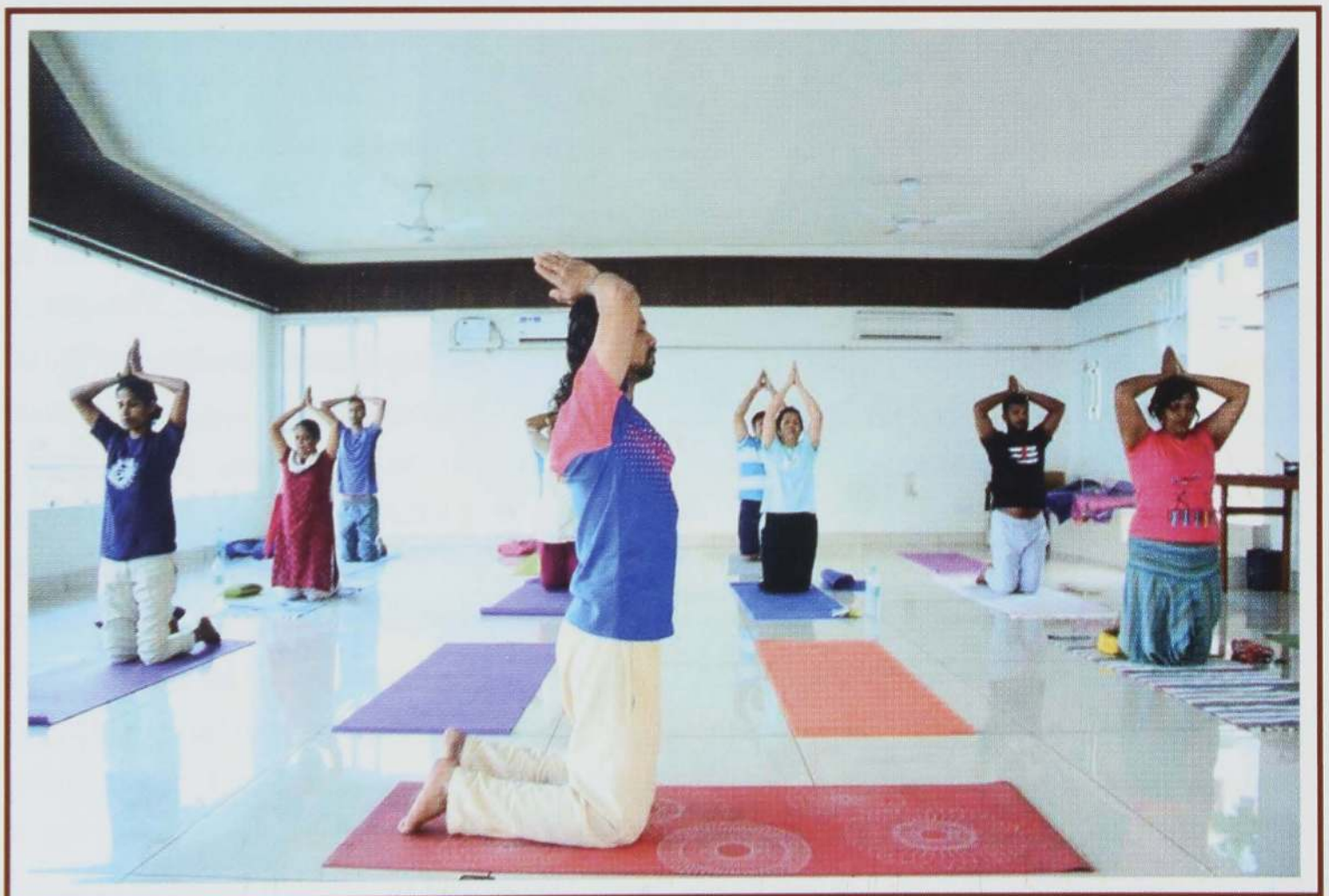
Our second Pilgrimage to Sri Lanka for the western sadhaks led by Acharya Satyananda and Acharya Kriyanandamayi.

Stress management and Yoga workshop at Ashram



Acharya Kriyanandamayi along with Ahil and Devika often conducting "Stress Management Workshop" in Sri Lanka.

Badrinath Pilgrimage - May 2018



Pilgrimage led by Acharya Kriyanandamayi, Ahil & Acharya Gurudasan to Badrinath. 14 Initiates from Srilanka and India participated in the pilgrimage.



Acharya Kriyanandamayi (Krishnaveni Kulanthaivel)

Kriyanandamayi, K.K., is an Acharya in Babaji's Kriya Yoga Order of Acharyas. She offers Kriya Yoga initiation seminars in Sri Lanka, India and Malaysia in English or Tamil. In her country Sri Lanka, she manages our two ashrams as the secretary of Babaji's Kriya Yoga Order of Acharyas Trust, organizes initiation seminars and pilgrimage tours to Katirgama and other holy places, conducts Hatha Yoga classes, corporate and students stress management programs, acupuncture treatment, and performs sacred ceremonies at our ashrams. After being introduced into spirituality by her parents at a very young age, she soon explored various spiritual lineages, has practiced Hatha Yoga since 2001 and taught it regularly since 2002. Since her initiation into Babaji's Kriya Yoga in 2006, she dedicated her life fully to intense Sadhana of Babaji's Kriya Yoga and to serving the local Sangha and her parental family.

We offer Hatha Yoga Classes:

Ayngaran Hall, #105 , Kotahena Street, Colombo – 13. Sri Lanka. Wednesday 6pm to 7pm Saturday 6am to 7am Sunday 6am to 7am	Trillium Residencies, # 153 Elvitigala Mw., Colombo – 8. Monday 10 am to 11 am Wednesday 10 am to 11 am Friday 10 am to 11 am	ONENESS CENTER, 3A,Col TG Jayawardena Mw., Colombo 03. Every Saturday at 5 pm to 7.15 pm (five fold path of kriya Yoga)
Kohuwala, # 14A 3/1, Sunethradevi Road, Kohuwala, SriLanka. Every Sunday @7am to 8.30am.	Babaji's Kriya Yoga Book store and Information Center. #85 4/2, Peterson Lane, Colombo - 06.	Babaji's Kriya Yoga Book store and Information Center. #73, Alwis Place, Kotahena, Colombo – 13.

Book Price List

1.) Babaji and the 18 Siddha - Kriya Yoga Tradition - English	850.00	20.) Kriya Hatha Yoga - English	300.00
2.) Babaji and the 18 Siddha - Kriya Yoga Tradition - Tamil	850.00	21.) Kriya Hatha Yoga - Tamil	300.00
3.) Babaji and the 18 Siddha - Kriya Yoga Tradition - Sinhala	450.00	22.) Kriya Hatha Yoga - Sinhala	200.00
4.) Kriya Yoga Insights Along the Path - English	850.00	23.) The Yoga Toolbox	1450.00
5.) Kriya Yoga Insights Along the Path - Tamil	850.00	24.) Stuthi Manjari - CD	350.00
6.) Kriya Yoga Insights Along the Path - Sinhala	450.00	25.) Bakthi Manjari - CD	350.00
7.) Kriya Yoga Sutras of Pantanjali - English	850.00	26.) Babaji Hatha Yoga - DVD	950.00
8.) Kriya Yoga Sutras of Pantanjali - Tamil	750.00	27.) Pictures	250.00
9.) The Yoga of Siddha Boganathar - Vol. 1	1000.00	28.) The Voice of Babaji - English	1950.00
10.) The Yoga of Siddha Boganathar - Vol. 2	1650.00	29.) The Voice of Babaji - Tamil	1950.00
11.) The Yoga of the 18 Siddhas - An Anthology	2300.00	30.) The Yoga of Siddha Avvai	850.00
12.) Nine Tandirams on the Tirumantiram	13,500.00	31.) Tamil Siddha Marabu - Tamil	550.00
13.) The Wisdom of Jesus & the Yoga Siddhas	850.00	32.) Kailash: In Quest of Self - English	1000.00
15.) How I Became a Disciple of Babaji	300.00	33.) Kailash: In Quest of Self - Tamil	1000.00
16.) Enlightenment: It's Not What You Think	850.00	34.) Footsteps of Saint Ramalinga	300.00
17.) The Treasure Trove of Yoga Siddha Manuscripts - Tamil	750.00	35.) The Yoga of Siddha Thirmoolar	1650.00
18.) The Grace of Babaji's Kriya Yoga - A Correspondance Course - English	2000.00		
19.) The Grace of Babaji's Kriya Yoga - A Correspondance Course - Tamil	2000.00		

Web : www.babajiskriyayoga.net

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

பாபாஜியின் கிரியா யோகம்

யோகாச்சாரியார் கிரியானந்தமயி
பாபாஜியின் கிரியா யோகா ஆச்சார்யர்களின்
அறக்கட்டளை அமைப்பு



மகிழ்ச்சி, அமைதி, அன்பு மற்றும் ஞானம் ஆகியவையே நமது வாழ்க்கையின் இலட்சியங்களாகும். நாம் முழுமையடைய வேண்டும் என்னும் அவா இறைவனின் பிரதியான நமது சுயத்தில் இருந்து எழுகின்றது. இது மனிதர்களின் மூலம் தன்னை வெளிப்படுத்திக் கொள்கிறது.

பாபாஜியின் கிரியா யோகமானது கடவுள் என்னும் மெய்யறிவுடன் ஒருமித்து ஆன்மானுபவம் பெறுவதற்கான ஒரு விஞ்ஞான பூர்வமான கலையாகும். பண்டைய பதினெண் சித்தர் மரபில் கற்பிக்கப்பட்ட யோகமுறைகளைத் தொகுத்து அவற்றிலிருந்து கிரியா யோகத்திற்கு உயிரூட்டினார் இந்தியாவின் மாபெரும் சித்தர்களின் ஒருவரான மஹாவதார் பாபாஜி. கிரியா யோகமானது “கிரியாக்கள்” எனப்படும் பல்வேறு பயிற்சிகளை 5 கிளைகளாக பிரித்து உட்கொண்டுள்ளது. கிரியா குண்டலினி பிராணாயாமம் பயிற்சியின் மூலம் மனிதர்களுக்குள் இறையுணர்வானது நிலை பெறுவது இயற்கையாகவே துரிதமடைகிறது என்று பரமஹம்ச யோகானந்தர் குறிப்பிடுகின்றார்.

பாபாஜி தனது கிரியா யோக பயிற்சி முறைகளின் மூலம் தனது சீடர்களை அவர்களது சாதனையிலும், மறைமுகமாக அவர்களது வாழ்க்கையிலும் வழிகாட்டுகின்றார். குரு இயற்கையின் தத்துவம். அது உயிர்களை தோற்றுவித்து அவற்றைக் காக்கின்றது. பிரபஞ்சத்தையும் அதன் வெளியிலுள்ளவற்றையும் வழிநடத்துகிறது. குருதத்துவம், கால தேச எல்லைகளைக் கடந்தது. ஏனெனில் காலமும் தேசமும் குரு தத்துவம் என்ற காரணத்தின் காரியம்தான்.

இவ்வுலகம் தோன்றுவதற்கு முன்பிருந்தே குரு தத்துவம் உள்ளது. நிலம், நீர், காற்று, நெருப்பு, வெளியைப் போல அதுவும் சிருஷ்டியின் ஒரு பகுதியாக உள்ளது. குரு தத்துவம் எல்லோருக்குள்ளும் அவரது ஆத்மாவாக இருக்கிறது. நாம் மந்திரத்தை ஜபம் செய்யும் போது, அந்த அந்தர்யாமி குருவை, நமது ஆத்மாவை வணங்குகிறோம். குரு பரமானந்தமான பரமஞானமான பரமாத்மா.

மெதுவாக நீங்கள் ஜீவாத்மாவையும் பரமாத்மாவையும் அறிய ஆரம்பிக்கும் போதும் இறைவனின் கை அல்லது ஒரு விரல் உங்களை எல்லா சூழ்நிலைகளிலும் கைப்பிடித்து அழைத்துப் போவதை அறிகிறீர்கள். இறைவனின் சாட்சியைக் காண்கிறீர்கள். நீங்கள் வழிநடத்தப்படுவதையும் ஏற்றுக்கொள்ளப்படுவதையும் உணர ஆரம்பிக்கிறீர்கள். குருவுடன் தொடரும் ஒரு உறவை ஏற்படுத்திக் கொள்ளும்போது, சற்குரு உங்களுக்குக் கொடுக்கும் எல்லா வேலைகளிலும் வழிகாட்டப்படுகிறீர்கள்.

கிரியா யோக சம்பிரதாயத்தின் தோற்றம்

கிரியா பாபாஜி பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன் திபெத்திலும் இந்திய இமாலயத்திலும் வெளியுலகின் கண்ணில் படாமல் வாழ்ந்து வந்துள்ளார். தனது ஒரு யோகியின் சுயசரிதை என்ற புத்தகத்தின் மூலம் பரமஹம்ச யோகானந்தார் 1946ல் பாபாஜியின் இருப்பை உலகின் கவனத்திற்குக் கொண்டுவந்தார். பாபாஜி, பலர் மூலம் பிறர் அறியாதவண்ணம் உலகில் ஒரு மிகப்பெரிய எழுச்சியை ஏற்படுத்தி வருகிறார் என்று பரமஹம்ச யோகானந்தார் கூறுகிறார்.

பாபாஜி, 1861ல் லஹிரி மகாசாயா அவர்களுக்கு கிரியா யோக முறைகளில் தீட்சை அளித்து அவருக்கு ஆத்ம தரிசனத்தை அளித்தார். லஹிரி மகாசாயா ஸ்ரீ யுக்தேஸ்வருக்கு தீட்சை அளித்தார். அவர் பரமஹம்ச யோகானந்தருக்கு தீட்சை அளிக்க யோகானந்தார் அந்த ஞானத்தை மேலை நாடுகளுக்குக் கொண்டு சென்றார்.

பாபாஜியின் இந்த கிரியா யோக சம்பிரதாயம், சிவயோகத்தின் பரிபூரண அதிகாரிகளான பதினெட்டு சித்தர்களின் பழமையான கிரியா சம்பிரதாயத்திலிருந்து தோன்றியது. பாபாஜிக்கு இரண்டு குருக்கள் இருந்தனர். அவர்கள் அகஸ்த்தியரும் போகநாதருமாவர். பாபாஜியும் பதினெட்டு சித்தர்களின் கிரியா சம்பிரதாயமும் என்ற புத்தகத்தில் பாபாஜி தனது இளமையில் இந்த சித்தர்களுடன் கழித்த காலத்தைப் பற்றிப் பகிர்ந்துகொண்ட செய்திகள் உள்ளன.

பாபாஜியின் கிரியா யோகம், 144 கிரியைகள் அல்லது செயல்முறைகளைக் கொண்டது. மெதுவாகத் தீவிரமடையும் இந்த முறை பல தொடர் தீட்சைகளின் மூலம் கற்றுத்தரப்படுகின்றன. 1955 ல் ஐந்து அங்கங்களையுடைய யோக முறை பாபாஜியால் யோகி இராமையா அவர்களுக்கு பத்ரிநாத் அருகில் நேரடியாக பல மாதங்களில் கற்றுத் தரப்பட்டது. முதல் நிலை தீட்சையில் கற்றுத் தரப்படும் கிரியா குண்டலினி பிராணாயாமம், வாழ்க்கையின் உச்ச இலக்கான ஆத்ம தரிசனத்திற்கான வழியையும், மனிதருள் தெய்வீக உணர்வையும் விரைவில் தோன்றச் செய்யும். நம் இலங்கை மக்களின் நன்மைக்காகவும், ஆன்மீக முன்னேற்றத்திற்காகவும் பாபாஜியின் கிரியா யோக ஆச்சாரியார்கள் மூலமாக இக் கிரியா குண்டலினி பிராணாயாமம் மற்றும் தியானம் இலங்கையிலும் கற்பிக்கப்படுகின்றன.

1983ல் யோகி இராமையா (யோகியார்) தமது சீடரான மார்ஷல் கோவிந்தன் சச்சிதானந்தா அவர்களை இந்த 144 பயிற்சி முறைகளையும் கடுமையான தகுதித்தேவைகளுடன் கற்றுக்கொடுக்க தயார் செய்யலானார். 1992ல் மார்ஷல் கோவிந்தன் கியூபெக்கில் பாபாஜியின் கிரியா யோக ஆஸ்ரமத்தைத் தொடங்கினார். 1997ல் பாபாஜியின் கிரியா யோக ஆச்சார்யார்களின் அமைப்பை தொடங்கினார். இப்பொழுது அது ஒரு கல்வித்திட்ட தர்மக் கட்டளையாக கனடா, அமெரிக்கா, இந்தியா மற்றும் இலங்கை ஆகிய நாடுகளில் செயற்பட்டு வருகிறது.

கிரியா யோகம் வாழ்க்கையை வளப்படுத்துகிறது. அது மனதையும் உடலையும் ஆன்மாவையும் வலுப்படுத்துகிறது. அதன் பல பயிற்சிகள் ஒரு சாதகனை ஆரோக்கியமானவனாக மாற்றி அவனது நரம்பு மண்டலத்தை வலுவாக்குகின்றன. அவனது புலன் உணர்வுகள் நுண்மையாகின்றன, மனமும் புத்தியும் கூர்மையடைகின்றன. மனிதனுள் மறைந்திருக்கும் திறமைகள் வளர்ச்சியடைந்து அவனது சுயசக்தி அதிகரிக்கின்றது. ஒரு கிரியா யோகி தனது சக்தியையும் சுய ஊக்கத்தையும் தனது சுயநலத்துக்காக வளர்த்துக்கொள்வதில்லை. தான் சமுதாயத்தில் ஒரு பயனுள்ள அங்கத்தினராக இருப்பதற்கே அவற்றை வளர்த்துக்கொள்கின்றான். கிரியா யோகம் மனித சமுதாயத்திற்கு உதவ விரும்புவோருக்காக உருவானது. யோகம் என்பது ஆன்மீக வாழ்வை செயல்முறை

படுத்தும் ஒரு விஞ்ஞானமாகும். கிரியை என்பது “விழிப்புணர்வுடன் கூடிய செயல்”. கிரியா யோகம் நுண்மையானது. ஒவ்வொருவருக்கும் ஏற்றவாறு எண்ணற்ற விரிவாக்கத்தைக் கொண்டது. கிரியா யோக முறைகள் சொல்லுக்கு சொல் எழுத்துக்கு எழுத்து மாறாமலிருப்பது மிக முக்கியம்.

கிரியா ஹத யோகம்: உடலைத் தளர்த்திக் கொள்வதற்கான பயிற்சிகளான ஆசனங்கள், “பந்தங்கள்” எனப்படும் தசைப்பூட்டுக்கள் மற்றும் உள-உடல் குறிகள் / அசைவுகளான முத்திரைகளை உள்ளடக்கியதுதான் கிரியா ஹத யோகம். இவற்றை பயிற்சி செய்வதன் மூலம் மிகுந்த ஆரோக்கியம் மற்றும் மன அமைதியை பெறமுடியும். அத்தோடு, உடலில் உள்ள சக்தி மையங்களான சக்கரங்கள் மற்றும் சக்தியின் வழித்தடங்களான நாடிகளை எழுப்பவும் முடியும். பாபாஜி, மிகுந்த பயன்தரக்கூடிய குறிப்பிட்ட 18 ஆசனங்களை இதற்காக தேர்ந்தெடுத்தார். இவை பல்வேறு நிலைகளை உட்கொண்டு ஜோடிகளாகவும் கற்பிக்கப்படுகின்றது. நமது ஸ்தூல உடலை நாம் நமக்காகப் பேணாமல், இறைவனின் கோவிலுக்கான ஒரு வாகனமாகப் பேணிடல் வேண்டும்.

கிரியா குண்டலினி பிராணாயாமம்: இந்த சக்தி வாய்ந்த சுவாசப் பயிற்சியின் மூலம் ஒருவரது அபரிதமான சக்தி மற்றும் மேல்-மன விழிப்புணர்வை எழுப்பி தம் முதுகு தண்டின் அடிப்பகுதியினின்று உச்சந்தலை வரையுள்ள ஏழு முக்கியமான சக்கரங்கள் வழியாக பாய்ச்ச முடியும். இது ஒவ்வொரு சக்கரத்துடனும் தொடர்புடைய மறைந்திருக்கும் பேராற்றலை வெளிக்கொணர்ந்து ஐந்து கோஷங்களிலும் மிகுந்த ஆற்றல் வாய்ந்தவராக ஒருவரை மாற்றுகிறது.

கிரியா தியான யோகம்: படிப்படியான நிலைகளாக அமைந்துள்ள இத்தொடர் தியான பயிற்சி நம் மனதைக் கட்டுக்குள் அடக்கி, நமது ஆழ்மனதை தூய்மை செய்வதற்கான ஒரு விஞ்ஞானபூர்வமான கலையாகும். இதன் மூலம் மனத்தெளிவு, மனதை ஓர் நிலைப்படுத்தும் திறன், தொலைநோக்கு, அறிவு மற்றும் படைப்பாற்றல் வளர்வதோடு மட்டுமல்லாது மூச்சற்ற நிலையில் இறைவனிடம் ஒன்றிடும் “சமாதி” நிலையில் ஆன்மானுபவமும் பெற வியலும்.

கிரியா மந்திர யோகம்: அமைதியாக மனத்திற்குள் ஜெபிக்கப்படும் மெல்லிய ஒலிகளின் மூலம் உள்ளுணர்வு, அறிவாற்றல் மற்றும்

சக்கரங்களை எழுப்பலாம். ஒரு மந்திரமானது, “நான்” எனும் எண்ணத்தைச் சார்ந்த மனதின் செயல்பாடுகளுக்கு ஒரு மாற்றம் தந்து அபரிதமான சக்தியினைச் சேமிக்க வழிசெய்கின்றது. அதே நேரத்தில் ஆழ் மனதின் பழக்கங்கள் தூய்மையும் அடைகின்றது.

கிரியா பக்தி யோகம்: நமது ஆன்மாவினுள் இறைத்தேடலை பயிர் செய்தல். பக்தி சார்ந்த செயற்பாடுகள் மற்றும் தொண்டுகளின் மூலம் நிபந்தனையற்ற அன்பு மற்றும் ஆன்மீக பரவசத்தை எழுப்பலாம். பக்தி பாடல்கள், சடங்குவழி-வழிபாடு, தீர்த்த யாத்திரைகள் மற்றும் இறைவழிபாட்டின் மூலம் அன்பிற்கினிய ஆண்டவனை அனைத்திலும் காண்பதினால் நமது செயல்கள் அனைத்திலும் இனிமை கலக்கிறது.

இலங்கையில் பாபாஜியின் கிரியா யோகம்

இலங்கையில் பாபாஜியின் கிரியா யோக ஆச்சார்யார்களின் அமைப்பானது கடந்த பல தசாப்தங்களாக இலங்கையின் பல்வேறு பகுதிகளிலும் விஞ்ஞானரீதியான இந்த தெய்வீக கிரியாயோகத்தினை பற்றிய விழிப்புணர்வை நாடு முழுவதிலும் ஏற்படுத்தி வருவதுடன் சேவை நோக்கிலான கிரியா யோக வகுப்புகளையும் நடாத்தி வருகின்றனர்.

இந்த அமைப்பானது பிரதி சனி மற்றும் ஞாயிற்றுக்கிழமை களில் இலவசமாக யோகாசன பயிற்சிகள், குழு பிராணயாமம், தியானம், பஜனை மற்றும் பூஜை நிகழ்வுகளையும், அத்துடன் வியாழக்கிழமைகளில் அபிஷேகம் மற்றும் யாகம் போன்ற நிகழ்வுகளையும் அத்துடன் கார்த்திகை ரோகினி நட்சத்திரத்தில் அவதரித்த முருக அவதார கிரியா பாபாஜியின் ஜனன தினத்தன்றும் மஹா சிவராத்திரி மற்றும் குரு பூர்ணிமா தினங்களிலும் அன்னதானம் உள்ளிட்ட பல விஷேட நிகழ்வுகளையும் நடாத்தி வருகின்றது . பெளர்ணமி தினங்களில் சித்தர் பாடல்கள் பற்றிய விளக்கங்கள் மற்றும் சித்தர் தியானங்கள் மற்றும் கீர்த்தனை நிகழ்வுகளும் நடாத்தப்படுகின்றன. மஹா அவதார் கிரியா பாபாஜியினால் அருளப்பட்ட உயரிய க்ரியா குண்டலிணி பிராணயாம மற்றும் க்ரியா தியான யோக தீட்சை கருத்தரங்குகள் வருடத்தில் மூன்று அல்லது நான்கு தடவைகள் ஏற்பாடு செய்யப்படுகின்றன.

அத்துடன் போரினால் பாதிக்கப்பட்ட வடபகுதி மக்களின் உடல், உள ஆரோக்கியத்தினை கருத்தில் கொண்டு யாழ்ப்பாணம்,

கிளிநொச்சி, நயினாதீவு, மற்றும் எழுவைதீவு ஆகிய இடங்களில் குறிப்பாக நமது எதிர்கால தலைவர்களான பாடசாலை மாணவர்களுக்கு ஆரம்ப நிலை யோகாசனங்கள், மூச்சுப்பயிற்சிகள், மனதை ஆற்றுப்படுத்தக்கூடிய யோக விளையாட்டுக்கள் போன்ற பல்வேறு நிகழ்வுகளில், அவர்களை வெற்றிகரமாக ஈடுபடுத்தியதுடன், ஆசிரியர்கள், அதிபர்கள் மற்றும் யாழ் வலயக் கல்வி அதிகாரிகளுக்கும் யோக பயிற்சிப் பட்டறைகளை நடாத்தி இருந்தது.

2017 ஆம் ஆண்டு சர்வதேச யோக தினத்தை முன்னிட்டும் வட மாவட்டத்தில் பாடசாலை மாணவர்கள் ஆசிரியர்கள் ஆசிரிய பயிற்றுவிப்பாளர்கள் மற்றும் யுனிசெப் உத்தியோகத்தர்கள் போன்ற பல்வேறு தரப்பினருக்கும் யோகப் பயிற்சி நிகழ்வுகளை நடாத்திருந்தமை குறிப்பிடத்தக்கது.

மலையக வாழ் மாணவச் செல்வங்களின் உடல் உள ஆளுமையை ஊக்குவிக்கும் நோக்கில் பாபாஜியின் கிரியா யோக ஆச்சார்யார்களின் அறக்கட்டளை அமைப்பானது 2016ஆம் ஆண்டு சர்வதேச யோகா தினத்தை பண்டாரவளை பொது விளையாட்டு மைதானத்தில் ஏற்பாடு செய்தது. இம்மாபெரும் நிகழ்விலே சுமார் 1500க்கும் அதிகமான மாணவர்களும் ஆசிரியர்கள் பெற்றோர் மற்றும் பொது மக்களும் பங்குபற்றி பயனடைந்தனர். அத்துடன் மலையகத்தில் பல பாடசாலைகளிலும் யோக பயிற்சி நிகழ்வுகள் நடத்தப்பட்டது.

பாபாஜியின் கிரியா யோக வெளியீடுகளான பாபாஜியின் கிரியா ஹத யோகம், பாபாஜியும் 18 சித்தர்கள் கிரியா யோக மரபும், பாபாஜியின் தெய்வீகக்குரல், பதஞ்சலி, சித்தர் ஓலைச்சுவடிப் பொக்கிஷம், கிரியா யோக பாதையில் புலப்பட்டவை, ஞானம் - அது நீங்கள் நினைப்பதல்ல போன்ற பல தமிழ்மொழி மூல வெளியீடுகளும் ஆங்கிலம் மற்றும் சிங்கள மொழிமூலமான வெளியீடுகளும் எமது அமைப்பிலே கிடைக்கப் பெறுகின்றன.

எமது அமைப்பினைப் பற்றியும் நிகழ்ச்சிகள் பற்றியும் மேலதிக தகவல்களை www.babajiskriyayoga.net +94 77 605 5359 / 77 439 7339 . என்ற தொலைபேசி ஊடாகவும் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

ஒரு யோகியின் சுயசரிதம்



1893-ல் பிறந்த துறவி பரமஹம்ஸ யோகானந்தர் எழுதிய 'ஒரு யோகியின் சுயசரிதை, அக்காலத்தில் வாழ்ந்த பல துறவிகளின் பெருமைகளைக் கூறிச்செல்லும் அதே நேரம், தன்னுடைய துறவு வாழ்வையும் எழுதிச் செல்கிறார். பலரின் ஆன்மீக நாட்டத்தை கிரியா யோகத்தின்பால் திருப்பிய இந்நூல் உலகில் அதிகமாக விற்பனையான ஆன்மீக நூலாகத் திகழ்கிறது. இந்நூல் 52 மொழிகளில் வெளிவந்துள்ளது.

இந்நூலில் 'கிரியா யோக விஞ்ஞானம்' பற்றி யோகானந்தர் கூறுவதைப் பார்ப்போம்.

கிரியா யோகம் என்பது மனித இரத்தத்திலுள்ள கரியத்தை அகற்றி, பிராண வாயுவின் மூலம் புத்துணர்ச்சி பெறச் செய்யும், மன-உடலியல் அடிப்படையிலான ஓர் எளிய முறையாகும். இந்த அதிகப்படியான பிராண வாயுவின் அணுக்கள் உயிரோட்டமாக உருமாற்றப்பட்டு மூளை மற்றும் தண்டின் மையங்களையும் புத்துணர்ச்சி பெறச் செய்கின்றன. அசுத்த இரத்தம் பெருகுவதை நிறுத்துவதன் மூலம் யோகியானவன் திசுக்களின் அழிவைக் குறைக்கவோ தடுக்கவோ முடியும். நன்கு முன்னேறிய யோகி தன் செல்களைச் சக்தியாக மாற்றுகிறான்.

பாபாஜி லாகிரி மகாசாயரிடம் கூறினார் ' நான் இந்த பத்தொன்பதாம் நூற்றாண்டில் உன் மூலமாக இவ்வுலகிற்கு அளிக்கும் கிரியாயோகம், கிருஷ்ணர்பல்லாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன் அர்ஜுனனுக்கு அளித்த விஞ்ஞான முறையின் உயிர்ப்பூட்டலாகும்.

பிறகு அது பதஞ்சலிக்கும் கிறிஸ்துவுக்கும் புனித யோவான், புனித பவுல் மற்றும் வேறு சீடர்களுக்கும் தெரிந்திருந்தது.

பகவத் கீதையில் பகவான் கிருஷ்ணர் இரண்டு இடங்களில் கிரியா யோகத்தைப் பற்றிக் குறிப்பிடுகிறார். ஒரு பத்தி கூறுகிறது உட்கவாசத்தை வெளிச்சவாசத்திற்களித்து வெளிச்சவாசத்தை உட்கவாசத்திற்களித்து யோகி இரு சவாசங்களையும் சமனப் படுத்துகிறான் இவ்வாறு அவன் இதயத்திலிருந்து பிராணனை விடுவித்து உயிரோட்டத்தைத் தன் கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டு வருகிறான். இதன் விளக்கம் என்னவெனில் 'சுவாச கோசங்கள் மற்றும் இதயத்தின் இயக்கங்களை அமைதிப்படுத்துவதன் மூலம் உடலுக்கு அதிகப்படியான பிராணனை (உயிரோட்டத்தை)க் கொடுத்து உடலின் தேய்வை அந்த யோகி தடை செய்கிறான் அபான வாயுவை(கழிவு இயக்கம்) கட்டுப்படுத்துவதன் மூலம் உடலின் வளர்ச்சியினால் ஏற்படும் மாறுபாடுகளையும் தடைப்படுத்துகிறான். இம்மாதிரி அழிவையும் வளர்ச்சியையும் சமனப்படுத்தி அந்த யோகி உயிரோட்டத்தையே கட்டுப்படுத்தக் கற்கிறான்.'

கீதையின் இன்னொரு பத்தி கூறுகிறது 'தன் பார்வையை இரு புருவங்களுக்கிடையில் நிலை நிறுத்தி, நாசித் துவாரங்கள் மற்றும் சுவாச கோசங்கள் வழியாகப் பாயும் பிராண, அபான ஓட்டங்களை சமனப்படுத்தி, ஐம்பொறிகளைச் சார்ந்த மனத்தையும் புத்தியையும் கட்டுப்படுத்தி ஆசை, அச்சம், சினம் இவற்றை அறவே விட்டு பேரின்பத்தை நாடி, வெளித் தோற்றங்களிலிருந்து தன்னை உள்ளிளுக்கவல்ல தியானத்தில் நிபுணனானவன் (முனி) முக்தனாகிறான்.'

'கிரியா யோகம் மனிதனின் பரிணாம வளர்ச்சியைத் துரிதப் படுத்தும் ஒரு கருவி' ஸ்ரீ யுக்தேஸ்வர் தன் மாணவர்களுக்கு விளக்கினார்.

கிரியா யோகி தன் உயிர்ச்சக்தியை மனத்தினால் மேலும் கீழும், முதுகுத் தண்டிலுள்ள ஆறு சக்கரங்களையும் சுற்றி (ஆக்ஞா, விசுக்தி, அனாஹதம், மணிப்பூரகம், சுவாதிஷ்டானம், மூலாதாரம்) இயங்க வைக்கிறான். அவைகள் விசுவ புருஷனின் அடையாளமான ராசி மண்டலத்தின் 12 ராசிகளுடன் பொருந்துபவையாம். உணர்ச்சிமிக்க முதுகுத்தண்டைச் சுற்றி அரைநிமிடம் சுழலும் சக்தியானது

மனிதனின் பரிணாம வளர்ச்சியில் சூட்சுமமான முன்னேற்றத்தைக் கொடுக்கிறது. அந்த அரைநிமிட கிரியா, இயற்கையான ஆத்ம முன்னேற்றத்தில் ஒரு வருடத்திற்கு சமமாகும்.

மாயை அல்லது இயற்கையின் நியதிக்கு உட்பட்டுள்ள மனிதர்களிடம் உயிர்ச்சக்தி வெளியுலகத்தை நாடியே ஓடுகிறது. அவ்வோட்டங்கள் புலன்களால் தவறாகப் பயன்படுத்தப்பட்டு வீணாக்கப்படுகின்றன. கிரியா யோகப் பயிற்சி இவ்வோட்டத்தைத் திசை திருப்புகிறது. உயிர்ச்சக்தியானது, உட்பெருவெளிக்கு மனத்தினால் வழிகாட்டப்பட்டு முதுகுத் தண்டின் நுட்பமான சக்திகளுடன் ஒருங்கிணைக்கப்படுகிறது. இவ்விதமாக வலுவூட்டப்பட்ட உயிர்ச் சக்தியினால் யோகியின் உடல் மற்றும் மூளையின் செல்களும் ஆன்மீக அமுதத்தால் புத்துணர்ச்சி பெறுகின்றன.

உள்மன நோக்கு அல்லது 'மௌனத்தில் அமர்ந்திருத்தல்' என்பது உயிர்ச் சக்தியின் மூலம் ஒருசேர இணைக்கப்பட்ட மனத்தையும் புலன்களையும் பலவந்தமாகப் பிரிக்க முயற்சிக்கின்ற, அறிவியலுக்குப் பொருந்தாத ஒரு வழியாகும். ஆழ்ந்து சிந்தனை செய்யும் மனம், தன் தெய்வீக நிலைக்குத் திரும்ப முயற்சி செய்யும் பொழுது உயிரோட்டங்களால் இடைவிடாமல் புலன்களை நோக்கி இழுக்கப்படுகிறது. மனதை உயிர்ச்சக்தியின் மூலம் நேரடியாக அடக்குவதால், கிரியாவானது பரம்பொருளை அடைவதற்கான மிக எளிதான, மிக்க ஆற்றல் வாய்ந்த மற்றும் அறிவியலுக்குகந்த பெரு வழியாகும். இறைவனை அடைவதற்கான சாத்திர பாதை 'மாட்டு வண்டி' போன்று மந்தமானது, நிச்சயமற்றது. இதற்கு மாறாக கிரியா யோகத்தை 'ஆகாய விமான' வழி என்றே சரியாகக் கூறலாம்.

முன்னேற்றமடைந்த ஒரு கிரியா யோகியின் வாழ்க்கை அவனுடைய கடந்தகால வினைகளின் பலன்களினால் பாதிக்கப்படுவதில்லை ஆனால் அவனுடைய ஆத்மாவின் வழிகாட்டுதலால் மட்டுமே இயக்கப்படுகிறது.

உயர்ந்த முறையான ஆன்ம வாழ்வு யோகியை விடுதலை அடையச் செய்கிறது, தன் அகங்காரச் சிறையிலிருந்து விடுபட்டு அவன் எங்கும் நிறைந்த பிரம்மத்தின் எல்லையற்ற காற்றை நுகர்கிறான்.

கிரியாயோகிநிலையற்ற உண்மைகளையும், விடுதலைகளையும் உதறித் தள்ளி எல்லா மாயையையும் கடந்து தளைகளற்று தன்னுள் நிலைபெறுகிறான்.

உலக சமய நூல்கள் 'மனிதன் சீர்கேடு அடையும் உடல் அல்ல, ஆனால் என்றும் வாழும் ஆன்மா' எனப் பறை சாற்றுகின்றன. அவன், சமயநூல்களின் கூற்று நிரூபிக்கப்படுவதற்கு கிரியா யோகத்தில் ஒரு வழியைக் காண்கிறான்.

கிரியா யோகம் கீதையில் அடிக்கடி புகழப்பட்டிருக்கும் உண்மையான 'வேள்வி' யாகும். யோகியானவன் தன் மனித இச்சைகளை, ஒப்புமையற்ற இறைவனுக்கு அர்ப்பணித்த அத்வைத வேள்வித் தீயில் இடுகிறான். இது எல்லா கடந்த கால மற்றும் நிகழ்கால இச்சைகளையும் இறையன்புத் தீயினால் எரிக்கும் ஓர் உண்மையான யோக வேள்விச் சடங்கு ஆகும். முடிவான இந்தத் தீ, எல்லா மனித மதிமயக்கங்களையும் பலியாக ஏற்றுக் கொண்டு, மனிதனைக் களங்கத்திலிருந்து தூய்மைப்படுத்துகிறது. அவனுடைய உருவகமான எலும்புகளிலிருந்து இச்சையெனும் எல்லாச் சதையும் நீக்கப்பட்டு, கர்ம வினையெனும் எலும்புக்கூடு, நோய் தடையாகிய ஞானம் என்கிற சூரியனால் வெளுக்கப்பட்டு மனிதனின் முன்பும் படைத்தவனின் முன்பும் தீங்கற்றவனாகிக் கடைசியில் அவன் புனிதனாகிறான்.

பாபாஜியின் கிரியா யோகாவின்

எளிய விளக்கம்...

திரு. சுசீந்திரன்

பாபாஜி யோகா சங்கம் - கனடா

கிரியா யோகமானது சிவயோகத்திலிருந்து உருவானது. இந்த சிவயோகத்தை சிவன் அகத்தியருக்கும், அகத்தியர் பாபாஜிக்கும் தீட்சை மூலமாக கொடுத்தார்கள். பாபாஜி சிவயோகத்தை எங்களுக்காக மிக இலகுவான முறையில் கிரியா யோகமாக வகுத்து நாங்கள் குடும்ப வாழ்க்கையில் வாழ்ந்து கொண்டு இந்த கிரியா சாதனையை ஒவ்வொருநாளும் செய்து அதீதமான பிரபஞ்ச சக்தியை உடலுக்குள் பெற்று மிகவும் உன்னதமான நிலையாகிய ஆன்ம ஈடேற்றத்தை அடையும் வழியை வகுத்தார். அதற்கு முன்னுதாரணமாக ஸ்ரீ லாகிரி மகாசையரின் குடும்ப வாழ்க்கையை 18ம் நூற்றாண்டில் நிகழ்த்திக்காட்டினார். எங்களுக்கு இந்த தெய்வீகக் கலை பாபாஜியின் நேரடி சீடர் யோகி ராமையாவின் சீடராகிய சுவாமி ராம் அவர்களால் கற்பிக்கப்பட்டது.

கிரியா யோகம் ஐந்து பகுதிகளைக் கொண்டது. முதலாவது பகுதி தேக உடம்பிற்கு செய்யும் 18 ஆசனங்கள். இரண்டாவது பகுதி சுவாச உடம்பிற்கு செய்யும் குண்டலினி பிரணாயாமப்பயிற்சி மூன்றாவது பகுதி மன உடம்பிற்கு செய்யும் தியானப்பயிற்சி. நான்காவது பகுதி அறிவு உடம்பிற்கு செய்யும் மந்திரப்பயிற்சி. ஐந்தாவது பகுதி ஆத்மா உடலை உணரும் தன்மை

முதலாவது பகுதியாகிய தேகஉடம்பிற்கு உரிய 18 ஆசனங்களையும் மற்றைய யோகப்பயிற்சிகளுடன் ஒப்பிட்டு பார்க்கும் போது இது ஒரு தனித்துவமான யோகப்பயிற்சியாகும். அதற்குரிய காரணம் கிரியா யோக தேக உடம்பிற்கான பயிற்சி சுவாசத்தை மையமாக வைத்து செய்யும் பயிற்சியாகும். அவ்வாறு சுவாசத்தை மையமாக வைத்து செய்யும் பயிற்சியை சரியாக செய்யவேண்டுமென்றால் ஒவ்வொருவரும் இப்பயிற்சியை செய்யும் போது மனதை அப்பயிற்சியில் நிலைத்து வைத்திருக்கவேண்டும். அப்படியென்றால்தான் தங்களுடைய சுவாசம் ஆசனப் பயிற்சிகளில்

பொருந்துகின்றரதா என்பதை உணர முடியும். ஆகவே கிரியா யோக தேகஉடம்பிற்கான பயிற்சியில் சுவாசமும், தியானமும் கலந்திருப்பதை நம்மால் உணர முடியும். இதனால் தான் பாபாஜியின் தேகஉடலிற்கான கிரியா யோகப்பயிற்சி ஒரு தனித்துவமான பயிற்சியாகும். தேக உடம்பிற்கான 18 ஆசனங்களில் முதலிரண்டும் வணக்கத்துக்குரிய ஆசனங்களாகும், கடைசி இரண்டும் தியானத்திற்கும், உடல் சமநிலை அடைவதற்கும் உரியவை. மற்றைய 14 ஆசனங்களையும் 7 சோடிகளாக (ஆசனம், மாற்றாசனம்) ஆக அமைத்துள்ளார். இவ்வாசனங்கள் பல நோய்களை குணப்படுத்துவதற்குரிய அல்லது நோய்கள் வராமல் தடுப்பதற்குரிய ஆசனங்களாக அமைந்துள்ளது.

இரண்டாவது பகுதியாகிய சுவாச உடம்பிற்கான குண்டலினி பிரணாயாம பயிற்சி, மூன்றாவது பகுதியாகிய மன உடம்பிற்கான தியானப்பயிற்சி, நான்காவது பகுதியாகிய அறிவு உடம்பிற்கான மந்திரப் பயிற்சி ஆகியவை தீட்சை முறையில் கிரியா சாதகர்களுக்கு வழங்கப்படுகிறது. இந்த தீட்சையை பெற விரும்புவர்கள் முதலாவது பகுதியாகிய தேக உடலிற்கான பயிற்சியை தொடர்ந்து சிறிது காலம் செய்து தேகஉடம்பை சமச்சீரான நிலைக்கு கொண்டுவந்த பின்னர் இத்தீட்சையை பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

இந்த தீட்சையை பெற்றவர்கள் கிரியா சாதனையை ஒவ்வொரு நாளும் குறைந்தது 30நிமிடங்கள் ஐந்து உடலுக்குமாக செய்யவேண்டும். அதாவது முதலாவது தேகஉடம்புக்குரிய பயிற்சியாக பாபாஜியின் வணக்க ஆசனத்துடன் ஒரு சோடி ஆசனத்தையும் அதை தொடர்ந்து குண்டலினி பிரணாயாமத்தை சுவாச உடம்பிற்காகவும் மூன்றாவதாக தியான பயிற்சியை மன உடம்பிற்காகவும் நான்காவதாக மந்திரப்பயிற்சியை அறிவு உடம்பிற்காகவும் செய்து முடிவில் பாபாஜியின் பஞ்சாட்சர மத்திரத்தை (ஓம் கிரியா பாபாஜி நம ஒளம்) 16 தடவை எழுதி அல்லது “பாபாஜியின் தெய்வீகக் குரல்” புத்தகத்தில் ஒரு பக்கத்தை தெரிவு செய்து வாசித்து அந்த நாளுக்குரிய சாதனையை முடிக்கவேண்டும்.

எமது உடம்பின் இயக்கம் பிரபஞ்ச சக்தியால் நடைபெறுகின்றது. இந்த பிரபஞ்ச சக்தியை எமது உடல் தூக்கத்தில் இருக்கும்போது பெறுகின்றது. இவ்வாறு பெறப்படும் பிரபஞ்சசக்தி

எமது உடலின் அன்றாட தேவைகளுக்கு போதுமானதாக இருப்பதில்லை. அதனால் தான் எமது உடல் பிரபஞ்ச சக்தி ஓட்டக் குறைவினால் நோய்களுக்கு உள்ளாகிறது. நாங்கள் பாபாஜியின் கிரியா சாதனையால் அதீதமான பிரபஞ்சசக்தியை எமது உடலுக்குள் எடுப்பதோடு ஆன்ம ஈடேற்றத்தையும் அடையலாம். லாகிரி மகாசையரின் கூற்றுப்படி “கிரியா சாதனையை எப்பொழுதும் மறக்காதீர்கள். இதை செய்யாதிருப்பதால் போதுமான கஷ்டங்கள் ஏற்படும். அதனோடு பிறப்பு இறப்பு என்ற வாழ்க்கைச் சக்கரம் தொடரும்’

The Concepts of Babaji’s Kriya Yoga

- By Thiru Suseenthiran,

President Canadian Babaji Yoga Sangam

Kriya Yoga is a concept which utilizes both the power of science and religion, specifically spirituality, to discover the ultimate truth of self-realization. Babaji’s Kriya Hatha Yoga prepares the body, especially the nerve system and the mind for higher spiritual practices. It utilizes physical movement, breathing and concentration. There is a series of eighteen poses which are completed in nine pairs, with a pose followed by a counter-pose. These exercises help to prevent or cure several incurable sicknesses, such as diabetes, asthma, thyroid, etc. When each asana (posture) is practiced in coordination with the breath, a state of awareness is developed and it helps to eliminate stress in the body and mind. The asanas (postures) can purify & energize the body, calm & master the mind, if one practices them with concentration on the breath and the psychic centers (chakras) in the vital body. The practice of Kriya Yoga helps to maintain an overall healthy body, preventing any sicknesses or ailments.

FIVE FOLD PATH

Babaji's Kriya Yoga is a practical yoga which is a proven system that develops ones capacity in all five levels of existence: physical, vital (emotional), mental, intellectual and spiritual.

1. Physical Body (Kriya Hatha Yoga) - physical postures that produce relaxation and stability.
2. Vital Body (Kriya Kundalini Pranayama) - breathing techniques to awaken and circulate one's potential power and consciousness throughout the chakras, or psycho-energetic centers.
3. Mental Body (Kriya Dhyana Yoga) - the scientific art of mastering the mind through various concentration and meditation techniques to cleanse the subconscious mind of all superficial desires and any fears.
4. Intellectual Body (Kriya Mantra Yoga) - the silent, mental repetition of particular sounds to awaken the intellect to higher levels of consciousness and creative intelligence.
5. Spiritual Body (Kriya Bhakti Yoga) - "Bhakthi Yoga" Love and devotion applies to the spiritual realm

These techniques which have been created and evolved by Satguru Kriya Babaji are simple to practice, in order to receive its benefits.

ஆத்மீகத் துறையில் வெற்றிகாண கிரியா பாபாஜியை நாடுவோம்

திரு.க.இறைவன்

கிரியா பாபாஜி யோகா ஆரண்யம் - கொழும்பு

கிரியா பாபாஜியிடம் கொண்டிருக்கும் அன்பு, பக்தி “எந்த அளவிற்கு நீங்கள் குருவைப் பிதா, கடவுள் சகலமென்று பாவித்து அன்பு, பக்தி, சரண் புகுதல், சேவை செய்கிறீர்களோ அவ்வளவிற்கு நீங்கள் உரிமை கொண்டாடலாம்.” மோட்சத்திற்குச் சிறந்த மார்க்கம் அன்பு சேவை அதாவது கடவுள் பக்தி. சத்குரு சேவை.

ஒவ்வொரு ஜீவாத்மனும் தாய் வயிற்றில் படும் துயரம் சொல்லி முடியாது. கிஞ்சித்தேனும் நகர முடியாது. கர்ப்பப்பையில் கடுங்காவல் அனுபவிக்க வேண்டியிருக்கிறது. இத்துயரை நீக்க யார் பிறப்பு - இறப்பு சுழலினிற் தப்பியோட விரும்புவார்? பாபாஜி நிவர்த்தி கூறுகிறார். “மீண்டும் பிறப்பு - இறப்பாகிய கண்ணியில் சிக்கவே கூடாது. எப்போதும் இருதய ‘நானி’ற்கு அருகாமையில் இருத்தல். மனச் சிதைவுகள் இல்லாது எந்நேரமும் காத்தல் அவசியம். அல்லும் பகலும் ஒவ்வொரு மணிநேரமும் அகநானை இலங்கச் செய்ய வேண்டும். அதுதான் மதிப்புள்ள புருஷார்த்த வியத்தியைத் தரும். இறுதிக்காலத்தில் அல்லது லௌகிய வாழ்க்கைக்குத் தடை ஏற்படும் போது நீ திடுக்கிட்டு எழுந்து தனிமையில் “நானிலிருக்கும் நாளை” த் தேட முற்படுகிறாய்.

அப்போது வழி தவறி விட்டோம். தவறான வண்டியில் ஏறி விட்டோம். இறுதி இடம் தூரத்திலுள்ளது போன்ற அச்சங்கள் நீங்கும். தனிமை உணர்வை அகற்றி சத்சங்கத்தை நாடுக. மமகார வியக்தியிலிருக்கும் புருஷார்த்த வியக்தியை அபிவிருத்தி செய்க. பெரிய நானிலிருக்கும் இச்சிறு நான் மேலும் மேலும் வளர்ந்து மமகார வியக்தியைத் துண்டு படுத்துவதே அதற்கு வழி. நான் அல்லது நீ என்று சொல்லப்படுவதும் ஜீவனும் மனமும் கொண்ட வெறும் ஸ்தூல உடல் அல்ல. ‘நான்’ அல்லது ‘நீ’ என்பது ஐந்து கோசங்களாலானது என்று கூறுவர். சாதாரணமாக இவ்வைந்தில் இரண்டைக் கவனியாது நாம் ஜீவித்து வளர்கிறோம்.

நாளடைவில் புத்தி, ஆத்மா இவ்விரு கோசங்களை மூன்று போல் அதே யோக முறையில் சீர்செய்ய வேண்டும். அறிவு, புத்தி

ஒப்புமைகளுக்குப் பதிலாக பிரதியை, நுண்ணறிவின் மூலம் ஒரு முகமாக உணர்ந்து உருவாக்க வேண்டும். உணர்ச்சி, புத்தி, இருதயம், இருதய அந்தரங்கவாசி உமக்கு வழிகாட்ட 'நான்' இருக்கும் 'நானை' அணுகி அதில் நிலை பெற முயற்சி செய்க. எங்கிருப்பினும் 'நானி'லிருக்கும் 'நானில்' உறுதியாக நின்றல் வேண்டும்.

உங்களுக்கு வேண்டிய ஆத்ம - தந்திரம்

ஸ்வதந்திரம் அன்று. சுதந்திரம் மட்டும் போதாது. எசமான் தொழிலாளி. வேலைக்காரன் போன்ற பால் வேற்றுமையுள்ள வியக்தியுடன் வளரலாகாது. உமக்கு நீயே எசமான். நீயே வேலைக்காரன் என்பதை மறவாதே. உயர்ந்தோன் - தாழ்ந்தோன். உபாத்தியாயர் - மாணாக்கர். குரு - சீடன் என்ற பேதங்களுக்கு இடமிராது. விரிந்த அகந்தை 'நான்' ஒழியும் வண்ணம் அதிலிருக்கும் தெய்வ 'நான்' வித்தைப் பேணி வளர்க்கும் ஆத்ம விசாரணை மார்க்கத்தை இங்கு கிரியா பாபாஜி நன்கு விளக்கியுள்ளார். இவ்வாறு செய்வோமாயின் பிறவிப் பிணி நீங்கி தெய்வ, அமர சமத்துவ நிலை எங்கும் நிலவும்.

“அக மனிதனுக்குச் சரண்புகுந்தால் எம் மனிதனையும் எங்கும் எப்போதும் சமாளிக்கலாம். அசைபோட உள்ளே சொல்லாதே. உட்சென்று ஆதிக்கம் செலுத்து.” “ஊன் கூட்டை விட்டு வெளியே வா. நீ சாஸ்வத ஆத்மன். அதுவே நீ உணர். வற்புறுத்து. காண். அனுபவத்தில் அறி.”

வெற்றி

சுத்த நேர்மை இருதயத்துடன் இருந்தால் வெற்றியின் ரகசியம். வாழ்க்கையின் முக்கிய பிரச்சினைகளை உன்னால் துணிவுடன் எதிர்கொள்ள முடியும். குருட்டுப் பந்தங்களையும் கணக்கிடும் வாழ்க்கையையும் நீக்கி பேரின்ப அமரத்துவ தேகத்தை வடிக்கும் நிலையை வடிவமைத்துக் கொடுக்கும்.

கர்மம்.

பாபாஜியின் கிருபையைப் பெறவும். ஆதாரத்தைக் கர்மச் சுத்தி செய்யவும். சேவை வேண்டும். கௌதம புத்தர், ஏசுநாதர் போன்று உலக மக்களின் துயர்கண்டு மனமுருகும் கிரியா பாபாஜி பல நூற்றாண்டுகளாகத் தம் உருவத்தைக் கலைக்காது இச்சேவை லக்ஷியத்தை அனுஷ்டித்துக் காட்டுகிறார்.

ஓம் கிரியா பாபாஜி நம ஓளம்.

Thirumular as Guru: The Teacher/Student Dynamic in The Thirumandiram

D.Lawson (யோகாச்சார்யா வியாசா- கனடா)

June 25, 2006



One intention of this composition is to interpret the essays of T.N. Ganapathy and KR. Arumugan as contained in, The Yoga of Siddha Thirumular, to help satisfy the requirements for acceptance as an acharya in Babaji's Kriya Yoga Order of Acharyas.

However that purpose would only be a superficial measure of a task completed.

A more important issue relating to this effort is the ability of the writer to demonstrate some meaningful sense of understanding of The Thirumandiram, realizing that the original work has not been read, only commentaries about it.

In order to reveal such access to this ancient work, a timeless theme has been chosen: The Guru as Teacher. And to further increase the focus, the writer has added another lens through which to examine the work's meaning. That additional level of investigation is to explore the relationship of the student and the guru, thus describing a naturally balanced cycle of disciple and instructor.

A final intention is that through this theme, revealed meaning is intended to be reflected back onto itself thereby clarifying the perspective so the reader receives an appreciation of the original work as well as an apprehension of the benefits of its profound message.

If, in some measure these intentions succeed, the effort may also elicit an understanding of the respect that this essay writer has developed for this most significant text concerning Yoga.

Within the vast journey of life, the Indian tradition places great importance on the concept of 'guru' (pg 365) So, perhaps a reasonable place to begin our exposition is not at KR Arumugan's initial essay about the Philosophy of The Thirumandiram, but rather at the eighth chapter which speaks about the importance of our theme, the 'guru'. It makes so much sense to me to begin our journey at the beginning....at the first step. And the eighth essay's author, T.N. Ganapathy, echoes this view when he recounts how the 'guru' is seen as the threshold in one's ascension to liberation. (pg 365)

It is often said that a journey of a thousand miles begins with the first step, and that may seem prosaic or even facile in the light of a discussion about the liberation of one's self. Yet, whether one's destination is actually known may not be the overriding issue. Quite often, the issue becomes the ability of a proper guide to help one navigate the obstacles in order to arrive safely at a distant destination. So for this reason, it seems very astute for a life traveler in search of greater wisdom, to enlist the help of a guide: a guru. A translation of this name can be said to literally mean 'wisdom' (pg 365). In other words, it is a virtual necessity that assistance in the form of a guru is most helpful in leading one to higher self-awareness where wisdom is to be obtained.

Had the efforts of this discussion begun with a focus on The Philosophy of the Siddha Tradition and The Thirumandiram, or about Mysticism or even other chapter topics from the book at hand, it might have been a more difficult task to explain a central theme of The Thirumandiram. This essay would have commenced without the very important concept of wise advisor to help with the necessary interpretations of such an auspicious text. Of course we would have had the essay authors as aids, but we would have been without the help of an integrated directional aid, a moral compass, as it were. The role of the guru provides such a natural ethical support for those beginning their search as well as for those who are already on the path.

So the prototypical human being aspiring to higher awareness faces a paradox when setting off to attain such a lofty goal: how does one get to the known objective, but does not know how to get there. The issue is just as perplexing for those possessing only partial guidelines that are beneficial but still lacking critical facts. And so the eminently sensible choice is to be assisted by an instructor who can help navigate, read maps, interpret signposts, provide assistance, inspire, teach and lead one out of the ignorance into the fields of immanent knowledge and spiritual attainment. Most importantly: he has been 'there'. For this is the destination that is the focus of The Thirumandiram, alongside other great spiritual tomes: Realisation of the Absolute.

Examining the role of the guru, it is found that the name itself connotes a clue in the search: lifting of the darkness. And for the gurus' role to be fulfilled there must be a student. For without the complementary role, the guru's purpose is without a means to be fulfilled. So we can see from the very outset that Ganapathy believes that Thirumular assumes this guru role as author of the text and every reader becomes a student by definition when taking up the text for consideration.

Thirumular informs the reader of the ways in which the guru's role can be carried out in different forms of teaching:

- acarya: guides the student with rules of conduct and performs ceremonies
- upadhyaya: tutor of sacred lore
- raja-guru: royal teacher
- loka-guru: world teacher

A complete knowledge of philosophical, spiritual and religious works combined with practical experience and a pure life describes the attributes of a guru. However there is one very important piece missing: loving concern for the disciple. And it is the contention of the writer that this trait is of prime importance. The guru sees the disciple as himself at an earlier stage of existence. The guru is compassionate and understanding of the complex knowledge and experience involved in moving through life to the destinations of higher self-knowledge. The guru is aware that the student must become proficient in both theory and practice and

the guru's own journey to attainment is inherently understood by the manner in which he is patient and demanding; explicit and cryptic; constant and periodic in his pedagogical process. Through processes of initiation the student is introduced to esoteric knowledge: the student is 'educated'. And in a rough translation of this Latin based word: "e" represents "ex", meaning "out of"; and "duc" means "to lead", the student is 'led out of'... ignorance into knowledge. It can be seen then, in fact, that 'guru' and 'educator' are closely synonymous concepts.

The student/teacher dynamic is therefore demonstrated clearly when one interprets the meaning of the concept of initiation from the Sanskrit: diksa. It can be understood as 'empowerment'. Ganapathy refers to this process as one where the teacher carries the disciple in himself, as a mother carries a child in the womb. Through this process the disciple is empowered with the jnana (knowledge) energy of the guru. One leads, the other follows. There is a complete process contained in the relationship: from darkness into light; from ignorance into knowledge. As noted by Ganapathy: "According to the Bauls, the guru is the past, the disciple is the future and the initiation is the present." Is this not a remarkably holistic metaphor for the growth process of human consciousness? The process we are talking about is a birth process of spiritual knowledge. It is a transformational journey where the guru acts as a mid-wife to deliver a new version of the former student as a new human. There is a rebirth into a new form with a new name, a new setting, a new literal and figurative body of knowledge. Ganapathy refers to Eliade quoting him with reference to the results achieved by the initiation process of the guru: "...initiation is equivalent to a basic change in existential condition:...a totally different being....he has become another." (pg. 369)

Motivation for this guru role is based in two components: gratitude and compassion. The teacher has acknowledged the debt he has to life for the wonderful knowledge that has been imparted to him. And the guru works in thankful repayment by gently, kindly and understandingly helping like-minded students along the same road already traveled. In a measure of time and

certain success, the guru will amortize or fully 'kill-off' the debt. Correspondingly, the student will have respect for the teacher's ability to guide and will also possess a requisite amount of self-confidence. These complementary characteristics are necessary for the natural cycle to be fulfilled....without a student the guru is unable to teach – without a guru as guide, the student's goals will be more difficult to attain.

For the guru to truly be able to be a good teacher and not a reprehensible charlatan, he should be a self-realised being, one who is in a state of spiritual impersonality. By this it is meant that the individual essence of the person, his jiva or individuated soul, has been merged with the universal truth as called, Shiva. They have become one and the same. The guru is then said to be a Shiva-yogi. The individual's ego consciousness has been brought to a level of complete reduction, so it can merge with the Absolute. This is a mystical union, a unitive state that brings the person into an entranced state of bliss, or a 'super-union'. In a word it is: Yoga, the ultimate connection. With this Higher-Self knowledge the guru can then work with the student to break down the attachments or bonds that are preventing the student from experiencing his true potential. The process of cutting one's links to desires and passions is a necessary exercise that the guru compassionately assists the student in completing. The renouncing can go so far as to giving up the desire to be one with God, as Thirumular advises. From this it can be seen that the renouncing is not so much, giving up an objective, but rather refraining from renouncing in and of itself. It is perhaps rather like, "not trying so hard" to avoid "trying too hard."

This state of ultimate connection is one that all religious traditions have referred to. It is not so much a concept but rather an abstraction that is a perfectly indescribable reality. (page 380) By showing the student that which is real and unreal, the guru is starting to initiate the student into a blissful state. This can really only be done with the student if the guru is realized and thus his knowledge, his jnana, can be passed on. If, as is necessary, the guru has realized Shiva, then it can be said that the guru is in an authentic lineage that empowers him to be a Truth teacher.

Ganapathy states that Thirumular is the greatest disciple of Nandi, who is Shiva. Thirumular states that there are four methods of searching for the union with Shiva: bhakti or 'the devotion' yoga, as represented by dancing and singing/chanting; and the jnana or 'the knowledge' yoga, as represented by the method of trying to understand the nature of reality and the search for reality within the body. This last method is effectively kundalini-yoga, the method that the Siddhas use. Thirumular advises that all four methods are necessary and he advises that the student should listen to the guru.

Finally, Thirumular instructs that genuine gurus can be known by the following traits:

- works for the realization of the disciple
- extricates disciples from their karma
- liberates the disciple from the pasas (attachments)
- imparts the peerless light of knowledge

Correspondingly the good student is known by the following traits:

- finds his way with the guidance of scriptures and the guru
- gives all his body, life and wealth to the guru
- he is sattvic – balanced and centred while treading the path of his dharma
- distinguishes real from the unreal
- his jnana grows higher
- follows the scriptural ways of renouncing desires.

Having looked at the guru – disciple relationship as depicted by Thirumular, the focus of this essay can now shift to the body of knowledge that is subsumed in the guru-teacher relationship. In the second chapter, The Philosophy of the Thirumandirum, KR Arumugam profiles Thirumular's philosophical view of Yoga.

Philosophy or a system of knowledge deals with what is to be known in such a way that one learns the difference between reality and un-reality. It also deals with the nature of the relationship among: the world-pasa; the soul-pasu; and God-Pati. Different systems deal with these components in different ways. Thirumular believes that all three components are real and not unreal. He

states at the outset that the aim of The Thirumandiram is to explain completely the subject, the object and the knowledge.....meaning the knowledge of the primal substance, the One, that causes object and subject interaction. However, he states that while he can speak and express meaning about the world and soul, it is impossible to express the Lord in words. (pg. 45)

We acquire this truly valid knowledge of the Absolute or the Lord, according to the Shiva Siddhantas, of which Thirumular is one, by: perception, inference, and testimony. The prime means for Thirumular is; testimony. This is key for him because it helps to know by a means other than from one's own perception and inference. It is therefore special because you may be learning from another who has better perceptions and or inferences. And in many instances that testimony about God is useful for those who have not experienced God. Thus the testimony can be interpreted as God's own words. So all three methods or pramanas can really be reduced to one principle: the principle of conscious power or cit-shakti. It is the one true method that the soul uses to measure things. However, this cit-shakti cannot know or measure Shiva/God. It is only Shiva, the Lord who can reveal himself to the soul. The soul realizes that it knows the real and the unreal but that this comes from the Lord. When this becomes known, then the soul "...stands one with Him". This knowledge once gained is seen to be valid and intrinsic.

Thirumular gives those who wish to reason out the existence of the Lord a justification. Firstly, the three basic entities of: world, soul and God, may not be acquired valid knowledge by perception to some. That is, they have never experienced God. And testimony, although powerful may not be accepted by all. So only the remaining acceptable pramana is inference. This method is acceptable because it can directly connect the result from a perception that was valid. We perceive many components in life; we perceive that these components have a finite existence, they come and go; therefore the world is governed by creation and dissolution. So anything that has been created is an effect from a prior cause. The world itself, like the components in it, is a creation and it will pass into dissolution as all creations do, so it has a cause.

That cause can be called God. (pg. 56) Thus Thirumular sees the world as an effect and God as the prime cause. The process of life then becomes defined as: creation; sustenance; destruction; obscuration and grace. The creation by God can occur in two ways: with tools and without. Only God can create by mere intention alone. The purpose for this performance, according to Thirumular is his love for souls. Essentially it is his Grace that actuates and maintains the play of life. And this Grace is manifested in a body. Grace is shakti and in the union of Shiva and Shakti the universe is created. (pg 67)

Thirumular sees God as having eight characteristics: being self dependent; being immaculate; having intuitive wisdom; being omniscient; being free/embodying freedom; being of boundless grace; being in boundless bliss.

God is: Sat-Being; Chit-Consciousness; Ananda-Bliss.

So can everyone know God? Thirumular says, 'Yes' to this question. Divine grace is accessible to all without discrimination. But in order to know that it is available, one must be qualified and that can only be achieved by doing intense yoga practice or 'tapas', without expectation of return of any fruit from your actions. The souls at this level or state are neutral as to the outcome of their efforts; merit and demerit are all the same. Divine Grace will come slower, slow, quick or quicker.

The four ways to attain Grace are; carya; kriya; yoga; and jnana. The first, carya is a route of service. Kriya is a way of worship like between father and son. Yoga is the path of friendship and jnana is the path of knowledge. These will lead to levels of liberation: living in the world with Shiva is saloka; being near to Shiva is samipa; sarupa is similarity in form to Shiva; and sayujya is unity with Shiva.

What does Thirumular say about how these states of liberation are recognized? Souls that are liberated have purity; no bias; no duties; no self-interest; they have no rebirths; they are one with God in a sweet state of melting hearts; adoring the Lord at all times.

As a teacher, Thirumular has formulated a cosmological system that deals with God, the world and the soul. As such he can be seen as a great guru...a true dispeller of darkness and creator of what has come to be known as the Shiva Siddhanta system of philosophy.

A philosophical system is extremely important as a means to help one interpret life. However, the Siddhas realized that philosophy alone would not be able to bring self-realization to individual souls. Something very practical was needed. And it is at this point that Yoga derives much of its usefulness. So Thirumular has recounted his Yoga methods in order to help others achieve their potential. In this way he continues his quest as a true guru.

At the outset of chapter four, the reader learns from the essayist, Ganapathy some of the many definitions that yoga has acquired over time. Traditionally it is translated as... “to bind together.” But that is just a concise definition that gives no sense of the entities that are being bound. In essence yoga is a practical and artistic method of actualizing one’s potential in life. (pg. 147) Through a constant practice one is able to attain a level of consciousness, which defies description. It is said that it is ‘perception beyond perception.’ Above all it is a practical method for self-realization.

For many, if not most people, the concepts surrounding the meaning of life are passed down from those in society who are identified with this task, namely, figures such as priests, ministers, and other religious people. This is the most common method that society has of addressing the subject of God. Yoga, especially in the manner practiced by the Siddhas, does not allow for deity worship in a temple. So while both religion and Yoga speak to the concept of God, Yoga involves a practical approach to the individual realizing the Supreme Absolute within the temple of one’s own body. Thirumular and the Siddhas viewed the source of delusion in people’s lives as being caused by institutional influences, such as religious group practices. And they did not see the personal practice of attaining self-realization as something requiring institutional involvement. This belief is one that Thirumular holds to, along with the Siddhas. In this way he is a revolutionary

teacher in the struggle of dispelling peoples' misunderstandings about God.

At the heart of Thirumular's understanding is the belief that the individual soul, is by its basic nature, pure consciousness; that the soul is shrouded by ignorance of its true identity. Thirumular advances this theory in his system of Yoga, as a good teacher would do in order to help all students, by recasting the theory. Essentially, Thirumular describes how the student is instructed to have the individual jiva (soul) identify with Shiva at the top of the head.... the sahasrara charka. This had not been previously demonstrated before. The term, Shiva Yoga can then be used equally as correctly to mean the same thing as Kundalini Yoga. (pg. 151) But Shiva, in this instance is not conceived to mean a deity but rather the divinized stated of human liberation....this is living liberation. To achieve this state, the pure Shakti energy dwelling in the body at the base of the spine, is raised up through the central energy channel, the susumna to the pure Shiva consciousness at the head.

For Thirumular there are three types of yogis: kamattor; omattor; and namattor. The first is a yogi looking for sex as pleasure; the second is the one who finds the inner flame through Shiva Yoga; and the third is a bhakti yogi or one who is devotional. Thirumular advises that the Shiva Yoga method is preferred. This method finds its context in the Tantra Yoga tradition, which emphasizes the attainment of freedom and immortality. In this way all three systems: Shiva Yoga; Tantra Yoga and Kundalini Yoga are essentially the same. Tantra advocates the transcendence of all forms of duality by merging them in the body of the yogi. Duality is seen as polar opposites in the body: Shiva is male and represents pure consciousness and Shakti is female representing pure energy. The whole purpose is to unite the microcosmic entity and the macrocosmic. Jiva is the microcosm, the individual soul and Shiva is the macrocosm, the Universal Being. For Thirumular, Shiva Yoga leads to 'siva-aikya', which is a love-based reality. So for Thirumular, Shiva is Love and so the basis of Yoga is Love as well.

Reflecting back on our theme of the Guru and the Student, we can see now the essential reason for the compassionate nature of the guru. It is because all the knowledge he has gained is due to

Love...love of God, love of all that Is. Thirumular writes that the passage of the grace (energy) to the head is due really to the grace of the guru. (pg. 160). And so we can see that the extremely well focused truth is this: Yoga is realizing the individual self as Love through the grace of the guru.

In order for this self-realization to occur, the yogi must awaken the primal energy and raise it through the central energy channel and its seven centers along its path to the top of the head. These centers are called chakras and they do not exist in the physical body so much as in the subtle body. They represent thresholds of personal awareness being elevated. As traditionally known they are, beginning at the lowest level: muladhara; svadhisthana; manipura; anahata; vishudda; ajna; and sahasrara. The lower three charkas are involved with egoism, sex, security and realizing desires. The upper three deal with love, creativity and intuition. And the highest chakra deals with Universal Being realization; here everything becomes integrated. And it is so very inexpressible that hesitation to speak about it is one of its hallmarks. The transformation of the person's mind, body and life is one of total integration. It is a state of emptiness or of no mind. Consciousness is free of all restrictions, imperfections and it exists in its essential state of Supreme Intelligence. (pg. 165)

It can then be said that the awakening of the kundalini energy so that it rises to the sahasrara is the sole aim of Yoga. And in order to achieve this Thirumular as the true guru that he is, gives those wishing to know themselves at the ultimate level, the instructions on how to raise the kundalini. It must come up the central susumna channel of the person's nadi system, or energy channel network. One attains this by observing and practicing a series of actions: yama-abstention; niyama-observance; asanas-muscle control; pranayama-breath control; pratyahara-sense control; dharana-concentration; dhyana-deep concentration; and samadhi-cognitive absorption. The various techniques are described such as bandhas, mudras, breathing techniques, mantras, yantras and more.

All of the Tirumandiram is oriented towards a reader knowing about the Oneness that comes from being self-less,

being in the best of unions, the union of the One Self. And for Thirumular to be able to set this all down in his great work accords him the highest of respect. For not only has he himself achieved this ultimate state, not only has he recounted his knowledge, but he has performed the ultimate sacrifice...he has used his life and total knowledge so others' life journey destinations are properly confirmed and the way to get there is fully and accurately laid out for all to see. This is the work of a respected teacher...one who truly knows himself and his work and can provide it to others for their benefit. So they can truly learn for themselves how to be released from their past actions and raise themselves to the light filled heights beyond the laws of a life of darkness.

Having commended Thirumular for this great achievement, it must be stated that the way to learn this body of knowledge has two rather interesting aspects. Firstly, the nature of this knowledge, it has been said, is inexpressible. And secondly, the knowledge has been kept away from those who would wish to harm it, by a system of protection. The first aspect referenced here is: Mysticism. And the second aspect is the "Twilight Language" of the writing, which creates deeply embedded symbolism to prevent those with impure intentions from misusing the teaching. These are both reasons for the student of Yoga to acquire a guru, to aid in the proper interpretation of the knowledge.

The first of these aspects is dealt with in chapter five, by T.N. Ganapathy. The derivation of the word 'mystic' comes from the Greek word "muein" meaning to close the lips and eyes. (pg. 231). These are perhaps two outward indications of the mystical experience referenced by W.T. Stace: "...a unifying vision in which the One is perceived by the senses in and through many objects, so that "All is One". (pg 231) Einstein referenced the essence of mysticism, as the finest thing we can experience; it is the fundamental emotion at the roots of true science. It has also been defined as a consummation: an instantaneous, intuitive insight loaded with the feeling that it is not accessible to common sense, rational training or learning. (pg 232)

From Thirumular's perspective, another veil of meaning has been added since the whole work is in the form of a poem,

which form lends itself to be interpreted by the emotions, and properly so, rather than by the intellect. In the Thirumandiram, the mystic state is referred to as: yoga-samadhi.....the penetration of the self, into itself. (pg 234) Because of this ineffability as the common characteristic, it is difficult to begin to comprehend the mystical experience. Bogar states that 'felt experiences cannot be fully translated into expressible language. The only way to come to know them is by 'sharing'. This is the one and only way to understand something that requires intimate appreciation. Perhaps it is also the sense of vastness that is inherent in the experience that renders it so difficult to communicate. On page 244 the essayist references a definition of the mystical experience as "Cosmic Consciousness". Many people would argue that they could not hope to begin to appreciate that concept and this might be very accurate.

Thirumular states that the mystical experience simply means the moment when there is nothing to be experienced, all experiences are dissolved, one sits in one's purity, one cannot call it an experience even. (pg 247) For want of a better term it is referred to as "super union" ...this is essentially what constitutes Yoga: ecstatic transcendence. (pg 252) The result of this experience is so indescribable that one cannot help but remain in silence; the effects create a state of intense presence that is so profound that stillness and peace are the hallmarks. (pg 262) Perhaps this is what Christ was referring to when he would address his followers with the salutation: "Peace"...the threshold to being awestruck. According to Thirumular, there is liberation in this silence, he calls it the seal of the mukta or liberated soul. The silence stands for the unspeakable level of reality. Perhaps this is the symbolism of the word "muein"...they eyes and lips are not just closed, but are really "sealed" closed. Furthermore, Thirumular states that yoga is the practice of this inner isolation, to retire within oneself. This results in Absolute Bliss. Is it then, any wonder that these attempts to communicate that which is incommunicable by its very nature lands us in the 'twilight language' of the mystical Siddha system.

In chapter 6, the author T.N. Ganapathy addresses the references Thirumular makes to the "conversation about the void".

(pg 279) And the references are specifically to the dual levels of meaning contained in The Thirumandiram. At one level, there is a literal meaning for the uninitiated. At another deeper level, one finds the symbolic meaning for the initiated. It seems that this is a clever tool that the Siddhas used to prevent those who would not be worthy students or at minimum respectful observers, from receiving the secret lore - so that the societal hierarchy would not condemn the great truths which they have neither the senses nor the control over to appreciate.

On page 282, the essayist list the reasons why the hidden language is used:

- so the uninitiated are prevented from gaining knowledge
- to preserve the real message
- to let the message reach anyone who is deserving regardless of position in life
- to discreetly cover those concepts that may offend publicly held standards
- to express the highest experiences of the mind
- to attract people to the Tantric web of life and away from rigid, empty orthodoxy
- to be used as device to remind people of meaning
- to gently poke holes in the ruling class orthodoxy
- to project the aspiring yogi into paradoxes in order to further the training
- to provide a lexicon of mystical experience
- to provide a working model for interpretation for the serious initiate
- to protect advanced practices from those who would misuse them
- to assist gurus in teaching

Perhaps, the most important aspect of this topic is the very real need to have some basis of extraordinary learning with which to begin to understand the meaning of the language. The concealed meaning only becomes accessible when the reader has had a similar experience as described. The meaning cannot be attained strictly by intellectual exercise. (pg 292). Because of this issue, namely the extent to which this essay writer is 'qualified' by

mystical experience, it is likely a better exercise to read the great work for oneself, than to provide explanations for the various tools and symbols used: ambiguity, allegory, similes, numbers, religious symbols, animal symbols, agricultural symbols, music symbols and more.

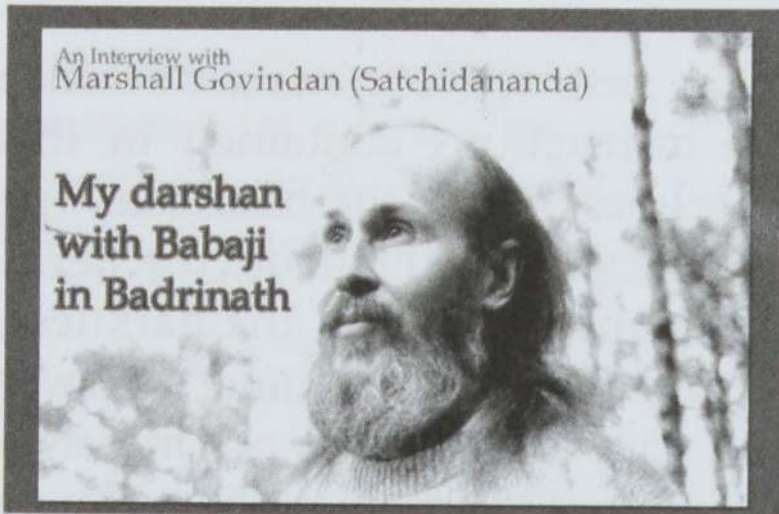
In closing this essay, it is very instructive to make reference to the practical aspects of the instructions contained in this important work. For Thirumular, liberation is the final goal. (pg 432) Everything that is written is done with the intent of a teacher... to instruct others how to direct themselves out of the darkness. On page 429, KR Arumugan comments that Thirumular's answer to the problems of human life is, education. This is not merely a superficial level of learning but one that instructs in the ultimate nature of truth and love. This is an immensely practical approach to life and there are many ways that the learning can be applied: ethics, medicine, justice, social reform and religious reform.

Finally, the closing words should reflect accurately the theme and focus clearly on the very real and wonder-filled truth contained in The Thirumandiram: mysticism's goal is not to reform human life by creating laws; but by teaching how to see and honour the Divine Lord in everyone. There is no threatening, only pacifying and uplifting. The highest goal in life is to attain the love of God. We are all students in the school of The Guru in order to realize this goal.

One the caste,
One the God;
Thus intense hold
No more death will be...

Interview with Marshall Govindan

By Anjula Duggal, <http://levitatingmonkey.com>



Marshall Govindan (also known as Satchidananda) is a disciple of Babaji Nagaraj, the famed Himalayan master and originator of Kriya Yoga, and of his late disciple, Yogi S.A.A. Ramaiah. He has practiced Babaji's Kriya Yoga

intensively since 1969, including five years in India.

Since 1980 he has been engaged in the research and publication of the writings of the Yoga Siddhas. He is the author of the bestselling book, Babaji and the 18 Siddha Kriya Yoga Tradition, now published in 15 languages, the first international English translation of Thirumandiram: a Classic of Yoga and Tantra, Kriya Yoga Sutras of Patanjali and the Siddhas, and the Wisdom of Jesus and the Yoga Siddhas. Since the year 2000, he has sponsored and directed a team of seven scholars in Tamil Nadu, India in a large scale research project engaged in the preservation, transcription, translation and publication of the whole of the literature related to the Yoga of the 18 Siddhas. Six publications have been produced from this project, including a ten volume edition of the Tirumandiram in 2010. In 1997 he founded a lay order of teachers of Kriya Yoga: Babaji's Kriya Yoga Order of Acharyas, a non-profit educational charity, incorporated in the USA, Canada, India and Sri Lanka, presently with 28 members. The Order maintains ashrams in Quebec, Bangalore and Badrinath, India, Colombo and Katargama, Sri Lanka. For more information visit <http://www.babajiskriyayoga.net>

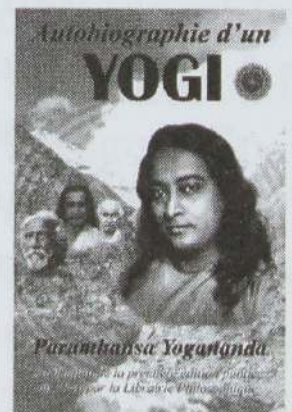
1. What is Kriya Yoga?

MGS: Babaji's Kriya Yoga is a scientific art of God, Truth union and Self-Realization. It was revived by a great master of India, Babaji Nagaraj, as a synthesis of ancient teachings of the 18 Siddha tradition. It includes a progressive series of 144 techniques or 'kriyas' grouped into five phases or branches, originally taught and practiced over a period of twelve years, one technique per month. Paramahansa Yogananda taught that practice of Kriya Kundalini Pranayama can accelerate the natural progression of Divine Consciousness in human beings.

2. As a graduate of Georgetown University School of Foreign Service and George Washington University in Washington D.C., how did you initially come to be interested in Kriya Yoga?

MGS: Throughout my adolescence growing up in West Los Angeles, I nurtured an interest in spirituality. But I was also inspired by John F. Kennedy's words: "ask not what your country can do for you, but what you can do for your country." After beginning my studies at Georgetown in 1966, my interest in spirituality matured under the guidance of the Jesuit priest, Thomas O. King, a true mystic, who happened also to be the counselor at the end of the hall in my dormitory. But it was the Autobiography of a Yogi that lead me to Kriya Yoga specifically. It answered many of my existential questions and inspired me to apply to the Self Realization Fellowship, to commit myself for life to their monastic order, with Father King's encouragement. The SRF asked me to wait for one year.

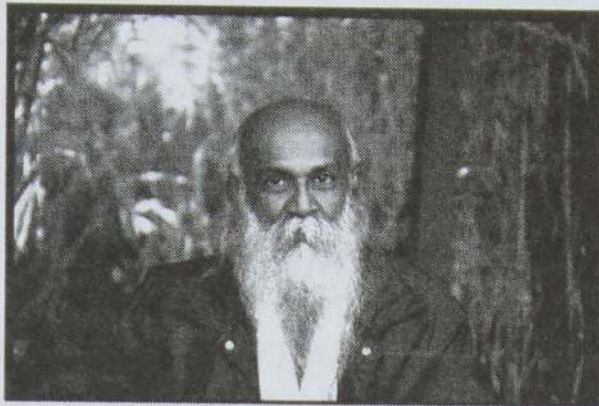
"Sri Yuktswar, Babaji, Lahiri Mahasaya,
Yogananda on our publication"



3. **What lead to your initiation in the early 1970s by Yogi Ramaiah?**

MGS: Six months after entering the probationary period with the SRF, half way through my senior year, I saw a two-line ad for “Kriya Yoga” classes in the local “Free Press,” newspaper. I started attending these in a one-room apartment off Dupont Circle. Two months later, in February 1970, I attended the lecture and class given there by Yogi S.A. A. Ramaiah. He had a magnificent aura and his lecture and class so intrigued me that I began attending them every month, when he would come down from New York City on the Greyhound Bus. In the spring I passed the written and oral examinations to enter the United States Foreign Service, which until that time had been my career objective. But after receiving the first and second initiations into Babaji’s Kriya Yoga from Yogi Ramaiah in his apartment ashram at 112 East 7th Street, in New York City, I began to feel conflicted about choosing career as a diplomat. I wanted to advance in this Yoga, I wanted self-realization. I suppose it was dharma or destiny pushing in on my well-intended plans. The effects of the anti-war movement and the counter-cultural revolution in which I was an active participant beginning in Paris in 1968, had also given me serious doubts about making a commitment to supporting American foreign policy in particular, and American materialistic culture in general. I finally made a decision after raising the issue with Yogi Ramaiah. I remember asking him “What should I do?” Join the Foreign Service, or join his mission of Babaji’s Kriya Yoga? To his credit, he gave no encouragement to either alternative. He said I could become a diplomat and come and visit him whenever I liked. My decision not to join the Foreign Service was based upon my appreciation that this was a once in a lifetime opportunity. Here was

an authentic Master of Yoga and a genuine disciple of Babaji. If I was going to advance in the field of Yoga, I would need to dedicate myself to it whole-heartedly.



Yogi S.A. A. Ramaiah (1923-2006)

And perhaps I could best make a difference in the world not by representing the U.S. government, but by serving one person at a time through Yoga.

There was some subsequent irony to this decision. When I decided to join his mission, and before moving into a center he was setting up back in California, he wrote a letter in support of my application for exemption from military service to my draft board in Gardena, California. The board gave me the exemption. I was probably the only person exempted from military service as a “seminary student” in a yoga ashram! Three years later, after a year in his ashram in Tamil Nadu, India, when Yogi Ramaiah sent me back to Washington, D.C. to serve our Kriya Yoga center there, after taking the U. S. Civil Service exam, I was offered two positions as an economist: one in the Department of Labor, and the other with the Chief of Naval Operations in the Pentagon. After asking him to advise me on which position to accept, he said that it would be best to take the position in the Pentagon! So, I spent the next four years there, getting over the “duality” of my ambivalence towards military service, until he asked me to move to Montreal, where he needed me to take over the center he had established there in 1970.

So, my career of “foreign service” was elevated from government service to Babaji’s Kriya Yoga.

4. **Talk to us about how your book, Babaji and the 18 Siddha Kriya Yoga Tradition, came about.**



Babaji and the 18 Siddha Kriya Yoga Tradition

MGS: In 1983, after 12 years of practicing the 144 kriyas for more than eight hours a day on the average, and helping Yogi Ramaiah to establish 23 teaching and sadhana centers around the world, he gave to me a list of rigorous conditions to fulfill, to prepare me for the heavy responsibility of initiating others into the advanced practices of Babaji’s Kriya Yoga. After fulfilling these conditions, Yogi Ramaiah asked me to wait. On December 25, 1988, Babaji told me to leave Yogi Ramaiah’s organization and to begin to teach his Kriya Yoga. In 1990, I began writing this book as a means of sharing the knowledge which I had acquired pertaining to Babaji and his tradition, during the past two decades. Because I had lived and breathed its contents for so long and so intimately, it was also my offering to my Guru, Babaji, in the form of all potential readers. I had a very demanding editor, Dr. Desh Sikka, Ph.D, an early student in Montreal, who obliged me to rewrite it five times: starting with the organization of the entire book, then that of each chapter, then that of each section, and finally every paragraph and sentence, tightening each one up, removing all extraneous words. That is why every page is so packed with information.

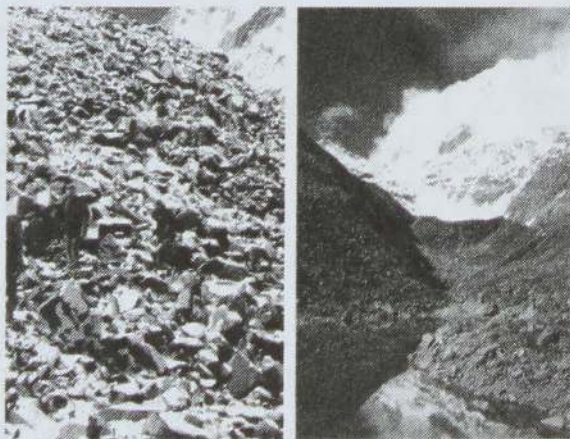
5. **Can you tell us about your two darshans with Baba Ji. (ie, When was it, what was context of the meeting, how did it leave you feeling, what were action steps post the meeting as it relates to Kriya Yoga)?**

MGS: These occurred in early October, 1999, at Sapt Kund, also known as Saptopanth Tal, 20 miles above Badrinath, on the other side of Mount Neelakantan. For many years, I

have meditated on going to Babaji's ashram there. It is known as Gauri Shankar Peetam. It has been described by V.T. Neelakantan, in his book Babaji's Masterkey to All Ills, and by Yogi Ramaiah in an early edition of his Kriya Yoga Magazine. Each of them were called there by Babaji, Neelakantan, on the astral plane, Yogi Ramaiah on the physical plane, in 1952 and 1954 respectively.

This entire area around Badrinath is steeped in legends. Arjuna is reported to have gone to Sapt Kund to bathe and cleanse himself after the battle of Kurushetra. Vyasa is reported to have written the Mahabharata in a particular cave at Mana, a village 3 km beyond the town of Badrinath. I have written about Badrinath itself in my book Babaji and the 18 Siddha Kriya Yoga Tradition.

Yogi Ramaiah had taught me how to communicate with Babaji. I started visiting Badrinath in 1986, with Yogi Ramaiah, after the Mahakumba mela in Haridwar. During my visit to Badrinath in 1998, Babaji told me to apply for permission to go into the restricted area above Badrinath the following year. No foreigners had ever been granted permission to enter this area because of its proximity to the border of Tibet and China. When our Chidambaram ashram manager Neelakantan managed to get permission for us to travel hike up there, with the help of a local businessman, Rohit, we found a local guide and hired three Nepalese porters. The six of us hiked up to this glacial lake, the source of the Alakananda River, in two days, reaching there on October 2. With the air containing only fifty percent the oxygen at sea level, the trek over the slippery ice and rock strewn glacier itself was extremely arduous.



Rohit and Govindan
climbing to Santopanth Tal
Santopanth Tal, October
1999

After exploring the steep slopes around the sides of the lake for caves or places to erect a “lean -to” for shelter, as we had not brought tents, we decided upon a low stone wall, built up on three sides, about three feet high, which had been erected probably long ago by shepherds or pilgrims. I draped a large plastic tarpaulin over it, and fastened it sides down with stones. I could enter it by the fourth, open side. Neelakantan moved into a nearby cave, eight feet long, with a low entrance, and just wide enough for him to lay down in. The porters moved into the kutir and unpacked.

It was a glorious sunlit day, with sky bluer than anywhere else I'd ever seen. It seemed to be “popping” with pranic energy. In the afternoon, after lunch, I began to explore the area, praying that I might find Babaji's ashram. From reading V.T. Neelakantan's account of his visit to Sapt Kund, I had anticipated that Babaji's actual ashram would be hidden. As there were no trails, only boulders and rocks strewn and piled on top of one another on the steep slopes, exploring was not easy. I finally found a perch high above the lake, on a flat slab. From here, I could see almost the entire lake, as well as all of the surrounding mountains. Over the next few days I spent most of my time here practicing many of the 144 Kriyas which Babaji had taught to Yogi Ramaiah here 45 years earlier.

Later in the afternoon, I climbed down near the lakeside where I found a large cave underneath two large boulders. The entrance to the cave, was so low that I had to crawl into it, but once inside I could easily stand up in its center. It looked as though it may have served up to a dozen persons at one time. It had apparently been used for a group because in several places, stone seats were evident near the inner wall. I sat down in the far corner on a large flat stone and closed my eyes. Babaji's powerful presence became evident and I was filled with rapture and light, a great expansion of being, and a very deep peace. I was home.

Later, upon leaving the cave, I discovered a fire pit, twenty yards down the slope, constructed from stone, in a square in the traditional manner of a mantra yagna peetam. In it were the charcoal remains of a yagna fire. Four feet away from it on four sides were flat stones on which one could easily sit facing the fire. I was thrilled to find it, just as Yogi Ramaiah had depicted it in his painting of Mataji washing the feet of Babaji. In fact, this painting

which served as the basis of the painting made by my sister, Gail Tarrant, and reproduced on the rear cover my book Babaji and the 18 Siddha Kriya Yoga Tradition was a remarkably accurate representation of the actual Satopanth lake scene. In particular, the three peaks in the background, which include Mount Neelakantan, and the steep hills which border the lake on all sides, except the narrow area where Babaji and Mataji are sitting, were found to be the same as in these paintings.

Over the next few days I continued to sit most of day in rapture on my perch high above the lake. “What ineffable joy!” During my first meditation there, I clearly heard Babaji’s voice say “Abide in me”, and these words made such an impact on me that over the next days my consciousness “turned inside out”, so to speak. “That”, “The Presence”, came to the foreground and everything else withdrew to the background. The physical world as witnessed through the senses appeared as images upon a movie screen. Perhaps the rarified atmosphere there, and the purification process of what I’d been through during the past few days, not to mention 30 years of intense sadhana, no doubt helped “set the stage”. The show, however, was not about phenomena. It was the fusion of “consciousness” which had up to then been locked inside, with That Reality pervading everywhere. Such ineffable peace and tranquility. The absence of thought forms which are generally so common where ever one finds human habitation (and physical and mental pollution) was remarkable. The pure snow covered mountains towering above on all sides, stood like sentinels, guarding this sacred space. They pointed skywards, towards blue infinity. The intense sunlight enlightened and permeated everything. What rapture! Here, natural events, like the avalanches of snow and rock which occurred several times a day, took on new meanings. I marvelled at how the glacier upon which I sat and which surrounded me, had been built up over hundreds of thousands of years by the cumulative effect of such avalanches; and how their slow movement and melting had fed the Ganges and the dry, dusty plains of India for thousands of generations. How interconnected we all are across space and time.

“Effulgent self consciousness”, I’d exclaim at times, afterwards, when the mind made attempts to describe the state. I drank deeply from the ocean of bliss pouring out of that deep

glacier at Sapt Kund, one of the four major river origins of the Ganges.

On October 5, 1999, between 3:30 and 5 p.m., I had the first of two visions of Babaji. I was seated on my favorite perch, 100 yards above Saptopanth lake, when Babaji's radiant form appeared before me. He looked just like the photograph taken by V.T. Neelakantan nearly 50 years ago. With copper colored hair, fair brown skin, dark brown eyes, he was barefooted and wore only a pale yellow dhoti from his waist to his ankles. He walked towards me and embraced me. I felt diffused 8

with a powerful golden light. "I am very happy that you received and acted upon the messages that I sent to you telepathically", he said. "Despite all of the difficulties, and your heavy schedule, you have finally made it here. I had to remove many obstacles to your coming here. I tapped the officer in Joshimutt to give you a pass. I kept it from snowing here all winter so that you could make it across the glacier". He went on: "It is good that you did not bring a group, because the conditions would have been too difficult and their distraction would have prevented you from receiving the experiences I wanted you to have here." He then smiled when he said the following: "You have my blessings and the Order of Acharyas which you have founded in my name will gradually spread my Kriya Yoga throughout the world". Then he gave me several important personal messages to relate to others.

On the night before October 7, it snowed again, but this time very heavily. In the morning, about six inches of snow covered everything. There was a risk of being snowed in if it continued. Fortunately, it was sunny October 7, but the snow was not melting. I decided that it was time to break camp and to leave. We had been told that during the previous winter it had not snowed at all between Badri and Sapt Kund, and that only because of this highly unusual occurrence, were we able to make our way up to Sapt Kund. While part of me will always remain there and is there even now, the grosser vehicle could not have survived and was duty bound to "continue to deliver the mail" to so many persons. Babaji is in everyone, and now I see Him clearly so! And that is perhaps the message he wanted me to convey the most: "Seek Babaji to become Babaji", first in your own hearts, then in everyone and everything.



Art by: Jonah West

