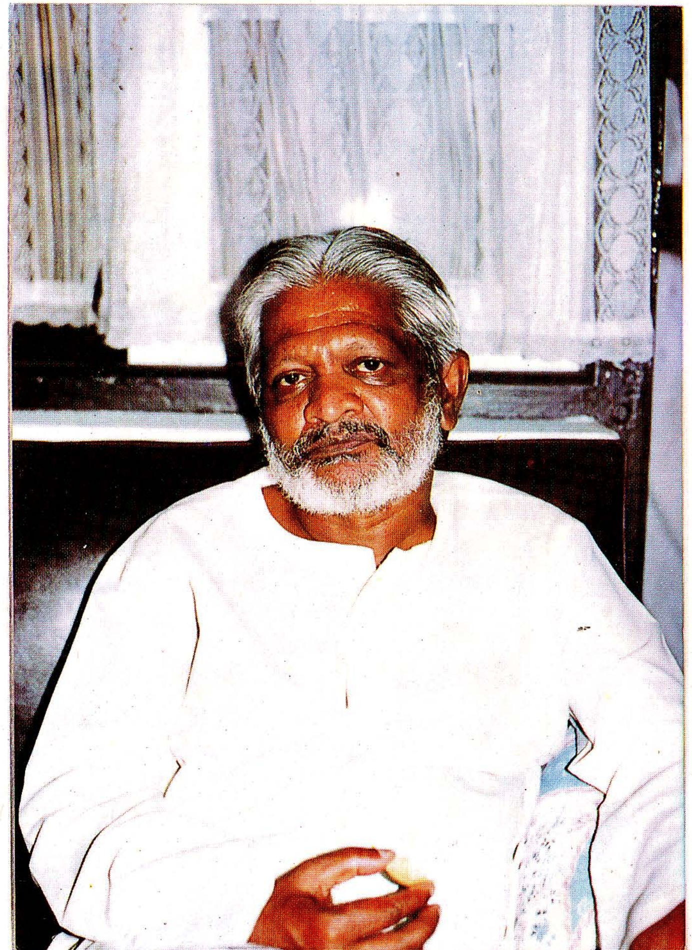
எளிய முறை யோகப் பயிற்சி

காயத்ரி சித்தர்

முருகேசு சுவாமிகள்

125
முருகே
SLIPR



காயத்ரி சித்தர் டாக்டர்

ஆர். கே. முருகேசு சுவாமிகள்

எளிய முறை
யோகப் பயிற்சி

காயத்ரி சித்தர்
டாக்டர் ஆர். கே. முருகேசு சுவாமிகள்

காயத்ரி பீட வெளியீடு

நூல் விவர அட்டவணை

தலைப்பு	:	எளிய முறை யோகப் பயிற்சி
முதற்பதிப்பு	:	31-12-1992
ஆசிரியர்	:	ஆர். கே. முருகேசு சுவாமிகள்
உரிமை	:	ஆசிரியருக்கே
பதிப்பாசிரியர்	:	கார். முரளிதரன் 21/17, பீட்டர்ஸ் காலனி இராயப்பேட்டை, சென்னை-600 014. தொலைபேசி : 472794
வெளியீடு	:	காயத்ரி பீட வெளியீடு ''ஸ்ரீநகர்'' 82, லேடி மக்கலம்ஸ் டிரைவ் நுவரெலியா, இலங்கை தொலைபேசி : 052/2609
அச்சிட்டோர்	:	வெற்றி அச்சகம், 91, டாக்டர் பெசன்ட் சாலை, இராயப்பேட்டை, சென்னை-600 014.

முன்னுரை

மக்களுக்கும் மாக்களுக்கும் உள்ள வேறுபாடு அவர்கள் தங்கள் மனதை ஒருமுகப்படுத்தும் ஆற்றலின் வேற்றுமையில் தான் தங்கி உள்ளது என்றார் சுவாமி விவேகானந்தர்.

இன்று நமக்குள்ள பெரும் பிரச்சினையே அலை பாயும் மனதை கட்டிப் போடுவது எப்படி என்பதுதான். அதற்கான வழிகளை ஞானிகளும் முனிவர்களும் தற்கால அறிவியல் ஆய்வாளர்களும் கூட காட்டியுள்ளனர். ஆனால் லௌகீக வாழ்வில் மோகங் கொண்டலையும் நமக்குத்தான் அந்த வழிகளில் ஒன்ற முடியவில்லை.

அதற்காக, மனம் போனபடி வாழ்ந்து நாமும், விலங்குகள், மரம், செடி கொடிகளுடன் ஒன்றாகி விடுவதா?

கூடாது என்று நம்மைத் தடுத்தாட்கொள்ள தவ சிரேஷ்டர், காயத்ரி சித்தர் ஸ்ரீ ஆர். கே. முருகேசு சுவாமிகள் நமக்குக் கிடைத்திருப்பது நமது பெரும் பேறாகும். மனிதன் மனிதனாகவும் தேவனாகவும் வாழ் வாங்கு வாழ ஞான விளக்கங்கள், உபதேசங்கள் மூலம் அவர் நல்வழி காட்டி வருகிறார்.

ஆன்மீகத் துறையில் கடந்த 30 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக அவர் படைத்துவரும் சாதனைகள் பல. அவரது அரிய உயர் ஆன்ம விளக்கங்கள் ஆங்கிலத்திலும், தமிழிலும் இன்னமும் அவரிடம் கையெழுத்துப் பிரதி களாக உள்ளன.

அவற்றில் **எளிய முறை யோகப் பயிற்சியும்** ஒன்று. அந்த உயரிய சாதனா விளக்கங்களை புத்தக வடிவில் பதிப்பிக்கும் வாய்ப்பு கிடைத்ததை பெரும் பாக்கியமாகக் கருதுகிறேன்.

யோகம் என்றால் சாமான்யர்களுக்கு எட்டாத சங்கதி என்று நினைத்தவர்கள், இன்று சுக வாழ்வுக்கு யோகாசனங்கள் சிறந்த வழி எனக் கண்டு அதில் முழு மனதுடன் ஈடுபட்டு வருகிறார்கள்.

ஆனால், துரதிருஷ்டவசமாக யோகம் என்பதை, யோகாசனமும் பிராணாயாமமும் தான் எனக் கருதி அவ்வாறே சிலர் விளக்கமும் பயிற்சியும் அளித்து வருகிறார்கள்.

உண்மையான யோகம் என்பது எட்டு உயர் சாதனைகளைக் கொண்டது என்பதை காயத்ரி சித்தர் எளிய முறையில் விளக்குகிறார். தகுதியானவர்களுக்கு யோகப் பயிற்சி வகுப்புகளும் நடத்துகிறார்.

உண்மையில், அவரது 20 பயிற்சி வகுப்புகளின் பாடத் தொகுப்பே இச்சிறு வெளியீடு. இதனை ஆழ்ந்த ஈடுபாட்டுடன் படித்துணரும் எவரும் யோக சாதனைகளுக்கு காடுமேடெல்லாம் அலைய வேண்டியதில்லை; 'குடும்ப வாழ்வில் இருந்தவாறே அதனை சுலபமாகப் பெற்றுக் கொள்ளலாம் என்பதை புரிந்து கொள்ள முடியும்.

அத்தகையோருக்கு இந்த வெளியீடு தக்க துணைவனும் நல்வழி காட்டியும் ஆகும் என்பதை மிகுந்த நம்பிக்கையுடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

கார். முரளிதரன்
பதிப்பாசிரியர்

1. யோக சாதனைகள்

யோக சாதனையால் மனிதன் இன்று சிறிய உலக இன்பம் முதல் முக்திப்பேறு வரை பெறலாம்; இக, பர உலக இன்பங்களை விருப்பம் போல் அமைத்துக் கொள்ளலாம் என்று தெரிந்து கொண்டவர்கள் யோகம் பயில விரும்புகிறார்கள். ஆனால் கூடவே, அது அனைவருக்கும் எளிதல்ல; இல்லறவாசிகள், ஏழைகள், அதிகம் படிப்பில்லாதவர்களுக்கு யோகசாதனை சாத்தியமல்ல என்றும் கருதுகிறார்கள். யோகத்தில் வெற்றி பெற பல மணி நேரத்தினை செலவிட வேண்டுமே என்றும் நினைக்கிறார்கள்.

இவைகளில் ஓரளவு உண்மை இருப்பினும் யோகம் எல்லோருக்கும் பயன்பட வேண்டும்; ஏழை, பணக்காரன், எளியோன், வலியோன், படித்தவன் படிக்காதவன், என்ற வேறுபாடின்றி எல்லோரும் யோகத்தின் பயனைப் பெறவேண்டும் என்ற கருத்தோடு உயர்ந்த யோக சாதனையை மிகவும் எளியமுறையில் சுருக்கி இந்தப் பதிப்பில் கொடுக்கிறோம். இதில் சொல்லப்படும் பயிற்சிகளை எவரும் எளிதில் பயின்று உயர்ந்த யோகத்தின் பெரும் பயன்களை படிப்படியாகப் பெறலாம். குழந்தைகள் கூட இப்பயிற்சியை எளிதில் பயிலலாம்.

யோக சாதனைகளான பிராணாயாமம், பிரத்யாஹாரம், தாரணை, தியானம், சமாதி நிலைகளை சாதிப்பதற்கான மிக எளிய முறைகள் இதில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. தினமும் சிறிது நேரம் இதற்கென ஒதுக்கி, இங்கு விவரிக்கப்பட்டுள்ள எளிய சாதனைகளைச் செய்து வந்தால் வாழ்வில் புதிய மாறுதல் ஏற்படுவதையும், ஒரு புது சக்தி உண்டாவதையும், உணர்ச்சி, தன்மைகளில் புதிய அனுபவங்களையும் உணரலாம்.

ஒவ்வொரு பயிற்சியிலும், உயர்ந்த யோக சாதனைகள் காலத்தின் தேவை அறிந்து எளிமைப் படுத்தி விளக்கப்பட்டுள்ளன. இவை சிறிய, எளிய பயிற்சிகளாகத் தோன்றினாலும் அவை பெரிய சாதனைகளின் எளிமைப்படுத்தப்பட்ட முறை என்பதனை அறிந்து கொள்ள வேண்டும். உயர்ந்த சாதனா பயிற்சி மூலம் கிடைக்கும் அதே பயனை இந்த எளிய சாதனைகள் மூலமும் பெறலாம். ஆனால் சற்று மெதுவாகத்தான் அது பூரண நிலைக்கு வரும்.

நீங்கள் எந்தக் கருத்தோடு இந்தப் பயிற்சியில் ஈடுபட முன் வந்திருப்பினும், இங்கு விளக்கப் பட்டுள்ள பயிற்சிகளை மட்டும் நீங்கள் சரியாக நியதிப்படி செய்து வந்தால் ஒவ்வொரு பயிற்சியும் உங்களுக்கு ஒரு புதுத் தெம்பையும் வாழ்வில் மறு மலர்ச்சியையும் உற்சாகத்தையும் உண்டாக்கும் என்பதற்கு உத்தரவாதம் தருகிறோம்.

தினசரி அதிகாலை—மாலை நேரங்களில் தனியாக ஓரிடத்தில் தளர்ச்சியாக அமர்ந்த வண்ணம் கண்களை மூடி. இயற்கையாக நடக்கும் மூச்சை ஆழ்ந்து கவனித்தபடி இருக்கவும். இதற்காக மூச்சைக் கட்டுப்படுத்தவோ மாற்றவோ வேண்டாம். இயற்கையாக வரும் சுவாசத்தை கவனித்தால் போதும். வேறெந்த நினைப்பும், வேண்டாம்.

இதற்கு **அஜபா ஜெபம்** என்று பெயர்.

இதை மட்டுமே முறையாக பலகாலம் சாதித்து உயர்நிலை பெற்றவர் பலருண்டு. இந்தச் சிறிய, அருட்சக்தி நிறைந்த சாதனையை செய்து வாருங்கள்.

2. ஜெபச் சாதனைகள்

அன்பு வாசகர்களே!

முதல் பாடத்தில் உள்ள முன்னுரைகளைப் பின்பற்றி **அஜபா ஜெப** சாதனையைச் செய்து வந்திருப்பீர்களென்று நம்புகின்றேன்.

இங்கு ஒரு முக்கியச் செய்தியைச் சொல்ல விரும்புகின்றேன்.

நான் இந்தப் பாடத்தில் இதற்கு முன் எந்தவித சாதனையும் செய்தறியாதவர்கள் படிப் படியாய், **மானச, யோக, ஆன்மிக** வித்தையில் ஈடுபட்டு முன்னேறச் செய்ய முயற்சிக்கிறேன்.

அதனால் வாசகர்கள் ஒரு பாடத்தையும் தவறிவிடாமல் படித்து, அதில் விளக்கியுள்ளபடி சாதனையை முறைப்படி செய்து வரவேண்டும். அப்படிச் செய்து வந்தால் அவர்களில் உறைந் திருக்கும் பேராற்றல், தெய்வ ஆற்றல் மெல்ல மெல்ல விழிப்படைந்து, செயல்படத்தொடங்கும்.

இதன் பயனாய், வாசகர்களின் வாழ்க்கை, அவர்களின் திட்டம், முயற்சியில்லாமலே படிப் படியாக இன்ப வாழ்க்கையாய் மாறிடும். அவர்கள் அறியாமலே அவர்கள் மனதில் உயர் எண்ணங்கள் தோன்றும். அதை அவர்களாகவே நினைத்ததான எண்ணத்துடன் செயல்படத் தொடங்க, அவர்கள் எதிர்பாரா நன்மைகள் ஏற்படும். பிராப்தத்தால் விளையும் துன்பங்கள், சஞ்சலங்கள், இடையூறுகள் மெதுவாக மறையத் தொடங்கும்.

அத்துடன், இனி வரவிருக்கும் கார்மிக, சித்த, சம்ஸ்காரங்கள் செயல்பட முடியாத நிலையில் சித்தத்திலேயே அழிந்து விடும்.

வரவிருந்த ஆபத்துக்கள், துன்பங்கள் வராமலே போகும். ஆனால் அதை நீங்கள் உணர முடியாது. நமக்கு இத்தகைய துன்பம் வரவிருந்தது என்று தெரிந்தால் தானே அது வராமல் போயிற்று என்ப தையும் அறிந்து கொள்ள முடியும்.

அதற்கு வருங்காலம் அறியும் பண்பு உண்டாக வேண்டும் என்பது முக்கியம்.

எமது பயிற்சியினால் படிப்படியாக உங்களுக்கு அத்தகைய பண்பு உண்டாகும். ஆனால் நீங்கள் தவறாமல் பாடங்களைப் படித்து, அவைகளில் விளக்கப்பட்டுள்ள பயிற்சிகளை சிரத்தையுடன் நியமமாகச் செய்து வரவேண்டும்.

இதுவரை உள் செல்லும், வெளிவரும் மூச்சை கவனித்தபடி இருந்தீர்கள். இப்போதும் அப்படியே இருங்கள். மூச்சை சிறிதும் மாற்றக் கூடாது. கும்பகம் முதலிய எதையும் செய்யக் கூடாது. பேசாமல் இயற்கையாய் நடக்கும் மூச்சில் கவனம் செலுத்திய நிலையில் இருக்க வேண்டும். இப் போதும் அப்படியே செய்யுங்கள்.

ஆனால், மூச்சு தானாக உள்ளே போகும் போது கவனித்தபடி மனதில் **ஓம்** என்று சொல் லுங்கள். மூச்சு தானாக வெளியே வரும் போது கவனித்தபடி **ஹ்ரீம்** என்று சொல்லுங்கள்.

மூச்சுடன் மனம் இப்படி இணைந்து பீஜத்தை உச்சரிக்க வேண்டும். இதற்காக சுவாச நடையை மாற்றக் கூடாதென்பதை நினைவில் வையுங்கள். மூச்சுடன் சக்தி செயல்படும். ஓம, ஹ்ரீம் என்பவை தெய்வ ஆற்றல்கள்.

சாதனையால் எத்தனை நன்மைகள் ஏற்படு மென்று சொல்லவும் வேண்டுமா?

3. பிராண சக்தி

வாசக மணிகளே!

முதல் பாடத்தில் கூறியபடி அஜபா ஜெபத்தையும், அடுத்துள்ள அஜபா சாதனையையும் முறையாக செய்து வருவீர்கள் என நம்புகிறேன்.

இங்கு விளக்கப்பட்டுள்ள முறையில் நீங்கள் பொதுவாக எங்கும் படித்திருக்கவும், பயிற்சி பெற்றிருக்கவும் மாட்டீர்கள். அதனால் இந்த சிறிய சாதனையில் பயன் கிடைக்குமா என்று கூட நீங்கள் சந்தேகப்படலாம்.

ஒரு சிறிய அணுவிலே இருக்கும் சக்தி என்னவென்று உங்களுக்குத் தெரியும். அந்த அளவு சக்தி ஒரு பெரும் பொருளிலே கூட இருக்காது. இங்கு விளக்கப்படும் எளிய பயிற்சிகள் உண்மையில் உங்களின் உயரிய சக்திகளை விழிப்படையச் செய்யும். சாதாரண பயிற்சிகள் தானே என்று கருதாமல் இங்கு கூறப்படுவதை முறையாக செய்து வந்தீர்களானால் பெரிய பயிற்சிகளில் பெற முடியாத பல நன்மைகளை நீங்கள் அனுபவிக்கலாம்.

கடந்த இருவாரங்களாக நீங்கள் **அஜபா சாதனை** செய்து வந்திருந்தால் உங்கள் உடல் உறுப்புகளின் அணுவிலே ஒரு புதிய சக்தி பரவியிருக்கும். அதை நீங்கள் உணர முடியாவிட்டாலும் முன்பு இல்லாத புத்துணர்வு உங்கள் உடலிலே உண்டாகி உள்ளது என்பதை நீங்கள் ஓரளவாவது உணர்ந்திருப்பீர்கள். இஃது எப்படி என்று யோக சாதனை கற்றுத்தரும் பலருக்கும் பொதுவாக விளக்கத் தெரியாது.

மின் சக்தியிலே நாம் சப்தங்களைக் கலக்க முடியும். சப்தங்கள் கலக்கப்பட்ட மின் சக்தி வானில் பரவி நமது வானொலி பெட்டியின் காந்தக் கருவிகளால் பிரிக்கப்பட்டு அந்த சப்தங்களை நாம் கேட்கக் கூடியதாக ஒலி பரப்புகிறது. அதே தத்துவத்திலே தான் இன்று நாம் டி வி.க்களையும் பயன்படுத்துகிறோம்.

அதே போல், மனித உடலை இயக்கும் பிராண சக்தியில் மனச்சக்தியைக் கலக்கலாம். மந்திர சக்தியையும் கலக்கலாம் என்று நம் முன்னோர் கண்டுபிடித்து பயன்படுத்திக் கொண்டிருந்தார்கள்.

நமது சுவாசத்திலே பிராணன் இருக்கிறது என்று உங்களுக்குத் தெரியும். சுவாசம் விடும் அதே சமயம் ஒரு பீஜ மந்திரத்தை நீங்கள் மனதிலே உச்சரித்தால் அது பிராணசக்தியுடன் கலந்து உடல் அணுக்களில் பரவுகிறது. அஜபா சாதனையில் சொன்ன **ஓம், ஹ்ரீம்** என்ற பீஜங்கள் மகா சக்தி வாய்ந்தவை. சுவாசிக்கும் போது மனதில் இந்த பீஜங்களை உச்சரித்தால் அந்த சக்தி உங்கள் உடல் முழுவதும் பரவும் என்பதை இப்போது புரிந்து கொள்ளலாம். எனவே, இந்த பாடத்தில், அதே பயிற்சியை சுவாசத்தை

சற்று அதிகமாய் உள்ளிருத்தி மெல்ல வெளியிட்டு செய்துவாருங்கள். முன்னை விட உங்கள் உடலிலே சக்தி நிறைவதை உணர்வீர்கள்.

4. மந்திர பீஜங்கள்

மாணவ மணிகளே!

சென்ற பாடத்தில் பிராண சக்தியுடன் பீஜ மந்திர சக்திகளை கலக்கலாம் என்பதை தெளிவாக விளக்கினேன். மந்திர பீஜங்கள் என்றால் என்ன தெரியுமா? இதைத் தெரிந்து கொண்டால் ஒவ்வொரு பீஜ மந்திரங்களையும் கொண்டு அரும் பெரும் பயன்களை அடையலாம் என்பதைப் புரிந்து கொள்வீர்கள்.

சப்தம் எதுவாயிருப்பினும் அது வாயு மண்டலத்திலே தனித்து செயல்படுகிறது. **'அ'** என்ற எழுத்தைச் சொல்லும் போது காற்றை நேராக வெளித்தள்ளுகிறோம். **'ம்'** என்று சொல்லும் போது காற்றை உள் அழுத்துகிறோம். **'உ'** என்று சொல்லும் போது வெளிவிட்ட காற்றை உள்ளே இழுக்கிறோம். இந்த **அ, உ, ம்** என்பது தான் **ஓம்.**

ஆக, ஓம் என்று சொல்லும் போது காற்று வெளிவந்து, உள்ளிழுக்கப்பட்டு அடங்குகிறது. இதற்கு தகுந்த மாற்றம் நமது உடலில் ஏற்பட வேண்டும் அல்லவா?

விடாமல் **ஓம்** என்று ஜெபிப்பதால் நம் உடல் உறுப்புக்கள் அனைத்தும் விரிந்து, சுருங்கி, நிலை பெறுகின்றன. எவரும் எந்த பீஜத்தையும் விடாமல் ஜெபித்துப் பார்த்தது இல்லை. அதனால் பீஜ மந்திரங்களின் பயனை யாரும் அனுபவித்தது இல்லை.

இப்படித்தான் **ஹ்ரீம், க்லீம், ஐம், சௌம்,** என்ற பீஜ மந்திரங்கள் ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொரு விதமாகப் பிராண சக்தியை இயக்கி, மனித உடலில், மனதில் வெவ்வேறு தன்மைகளை உண்டாக்குகின்றன.

இந்த பீஜாட்சரங்களை சுவாசத்துடன் கலந்து மனதில் உச்சரிக்கும் போது, மனச் சக்தி மந்திர சக்தியை, பிராணசக்தியுடன் கலக்கச் செய்கிறது. அதனால் உடல், உயிர், மனதில் தகுந்த மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன.

மூன்றாவது பாடத்தில் கூறியபடி சுவாசத்தை அதிகமாய் இழுத்து அதிகமாய் வெளிவிடும்போது பிராணன் அதிகமாய் செயல்படுகிறது. அப்போது மனதில் பீஜாட்ரங்களை சலனமில்லாமல் உச்சரித்தால் மந்திரசக்திகள் மனச்சக்தியால் உந்தப்பட்டு பிராணசக்தியுடன் கலந்து தகுந்த பரிணாமத்தை உண்டாக்குகிறது.

ஆங்கிலேயர் ஒருவர் நமது மந்திர சாஸ்திரத்தின் ஒவ்வொரு பீஜாட்சரத்தையும் நாள் கணக்கில் உச்சரித்து அதன் பயன்களை அறிந்து

'Garland Of Letters' என்ற நூலில் வெளிப்படுத்தி இருக்கிறார். நீங்கள் அதனால், மந்திர பீஜங்களை மனதில் உறுதியாக ஜெபித்து வருவீர்களானால் மற்ற எல்லா சாதனைகள் மூலம் பெறுவதைவிட எளிதில் உயர்சித்தி பெறமுடியும்.

மாணவச் செல்வங்களே!

எதையும் பரீட்சித்துப் பார்க்காமல் சரியில்லை, பயனில்லை என்று சொல்வது அறியாமை. அதற்கு இடம் தராமல் நான் சொல்லும் இந்த சாதனையை நீங்கள் நியமமாக பக்தியோடு செய்து வந்தீர்களானால் யோக வித்தையின் உயர் சாதனைகளை எளிதில் சாதிக்கக் கூடிய திறன் பெறலாம்.

இதற்கு சாட்சி, இந்த சாதனைகள் தொடங்கு முன் ஏதாவது நோய் இருந்திருந்தால் இந்த சாதனையால் அது மெல்ல குணப்பட்டு வருவதை அறிவீர்கள்.

இந்த சாதனை தொடங்கு முன் உங்கள் மனம் நிம்மதி இல்லாமல் எதைப்பற்றியோ கவலைப் பட்டுக் கொண்டு இருந்திருந்தால் இந்த சாதனையின் பயனாக கவலைகள் மறைந்து மனநிம்மதியை உணர்வீர்கள். இது பெரிய நன்மை அல்லவா?

அதனால் இப்போது சொல்லும் தீர்க்க அஜபா சாதனையை விடாமல் செய்து வாருங்கள்.

தீர்க்க சுவாசம்

தீர்க்க அஜபா சாதனையை முறையாகச் செய்து உடல், உயிர், மனதினில் புதுமைப் பொலிவை பெற்றிருக்கும் மாணவ மாணவிகளே! வாயில் எட்டிக்காயைப் போட்டவன் கசப்பையும் சர்க்கரை போட்டவன் இனிப்பையும் உணர்ந்து தான் ஆக வேண்டும்.

அதைப் போல, நான் சொன்ன சாதனையை முறையாகச் செய்திருந்தால் நல்ல மாற்றத்தைக் கண்டே யிருப்பீர்கள் என்பது உறுதி.

இப்போது ஒரு புதிய உண்மையைச் சொல்லு கிறேன். சுவாசத்தின் அளவில் தான் ஒரு ஜீவனின் ஆயுள் தங்கி இருக்கிறது.

ஆமை 500 ஆண்டுகள் வாழும். சில பாம்புகள் 100 ஆண்டுகள் வாழும். மரம், செடி, கொடி களுக்கும் ஆயுள் காலவரையறை உண்டு. அவரை 6 மாதங்களிலே காய்க்கும்; மாமரம் மூன்று வருடங்களிலே காய்க்கும் என்பது போலத்தான் மனித ஆயுளும்.

மனிதனின் ஆயுள் அவன் விடும் சுவாசத்தில் தான் இருக்கிறது. சாதாரணமாக மனிதன் ஒரு நிமிடத்திற்கு 20 முதல் 30 முறை சுவாசம் விடுகிறான். 60 முதல் 80 ஆண்டுகள் வரை தான் அவன் சராசரி ஆயுள் இருக்கும்.

நிமிடத்திற்கு 13 முறை மட்டும் சுவாசம் விட்டால் அவன் 120 ஆண்டுகள் உயிர் வாழ்வான்.

இதிலிருந்து மனிதன் சுவாசத்தை எவ்வளவு தூரம் குறைத்து விடுகிறானோ, அவ்வளவு நீண்ட காலம் வாழ்வதற்கு வழி உண்டு என்று புரிகிற தல்லவா?

அப்படியானால் சுவாசத்தைக் குறைப்பது எப்படி? வெளிவிடும் காற்றை மெதுவாக விட்டு, உள்ளிழுக்கும் காற்றை மெதுவாக உள்ளிழுத்தால் சுவாசத்தின் அளவு குறையும். அதற்குத் தக ஆயுள் நீளும். இப்படி மெதுவாகக் காற்றை இழுத்து, மெதுவாகக் காற்றை வெளிவிடுவதற்கு **தீர்க்க சுவாசம்** என்று பெயர். இதைப் பழக்கம் செய்தாலே ஆயுள் வளரும். அத்துடன் அதிக பிராண சக்தி உடலில் பரவும். இப்போது இந்த தீர்க்க சுவாசத்துடன் நாம் முன்பு சொன்னது போல் பீஜாட்சரங்களை ஜெபித்து வந்தால் எவ்வளவு பயன் கிடைக்கும் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளலாம் அல்லவா?

அதனால் இனி, முடிந்தால் காலை, மாலை இருவேளைகளிலும், இல்லாவிட்டால் ஒரு வேளை மட்டுமாவது நிம்மதியாக தனி இடத்தில் அமர்ந்து கூடுமான அளவு மெதுவாக சுவாசத்தை இழுத்து, மெதுவாக விடப் பழகுங்கள். அத்துடன் முன் சொன்ன அஜபா சாதனையும், பீஜா ஜெபத்தையும் செய்து வாருங்கள்.

அதன் மூலம் உங்களின் இருதயம், நுரையீரல், கண், காது, வயிறு முதலிய உறுப்புகள் பலமடைந்து வருவதை நீங்கள் அனுபவமாக அறியலாம். அதுமட்டுமல்ல, அவைகளில் உள்ள குறைபாடுகளும் மெதுவாக குணப்பட்டு சீரடைந்து வருவதையும் உணரலாம்.

காசு செலவு இல்லாமல், காடு, மேடுகள் போகாமல் உங்கள் வீட்டில் இருந்தபடி உங்கள் நோய்களைக் குணப்படுத்தி, துன்பங்களை அகற்றி, நீண்ட ஆயுள் உறுதியுடன் வாழும் சாதனையை செய்வது சிரமமா?

இன்னும் ஒரு வார்த்தை சொல்ல வேண்டும். நீங்கள் இல்லறவாசியாக இருந்தால் இந்த அரிய, சிறிய, சிரமம் இல்லாத சாதனையை உங்கள் மனைவி, மக்கள் அனைவரையும் கூடவே உட்காரவைத்து செய்யச் சொல்லுங்கள்.

உங்கள் குடும்பத்தினர் அனைவரும் நோயற்று வாழ்வார்கள் என்பது உறுதி. அப்போதுதான் உங்கள் தனிப்பட்ட சாதனையும் உறுதிப்படும். ரிஷிகள் மனைவி மக்களுடன் சாதனை செய்தவர்கள் என்பதை மறவாதீர்கள்.

6. நோயற்ற வாழ்வு

சாதனா மாணவர்களே!

இதுவரை நான் சொன்ன சாதனைகளைச் செய்திருப்பீர்கள் என்ற நம்பிக்கையில் 'சாதனா மாணவர்களே!' என்று அழைக்கிறேன். சாதனை செய்து கொண்டு இருக்கிறோம் என்று நீங்கள்

சொன்னால் உங்கள் வார்த்தையை அப்படியே நம்பிவிட மாட்டேன்.

ஏனென்றால், சாதனையை நீங்கள் சரிவரச் செய்து இருந்தால் உங்கள் உடலின் ஒவ்வொரு உறுப்பிலும் மாறுதல் ஏற்பட்டிருக்கும். அது ஒரு வகையில் உங்கள் உடலின் வெளித் தோற்றத்தில் லேசாகத் தென்படும். அதைக்கொண்டு, நீங்கள் உண்மையில் சாதனைகளைச் செய்தீர்களா இல்லையா என்பதை கண்டு கொள்வேன்.

நீங்கள் சாதனை செய்திராவிட்டால் அதனால் எனக்கு எந்த இழப்பு கிடையாது.

ஆனால் உங்களுக்கோ, கடின நோயால் வருந்துபவனுக்கு உண்மையான மருந்தைக்கொடுத்தால், வேண்டாம் என்று சொல்வது போல், எந்த இன்பத்தை, எந்த அமைதியை நாடி உயிரினங்கள் அலைகின்றனவோ அந்த இன்பத்தை, இதோ என்று காட்டிக் கொடுத்தும் அதை ஏற்றுக் கொள்ளாதவர் போல் ஆவீர்கள்.

நீங்கள் அப்படிச் செய்திருக்க மாட்டீர்கள். பாடம் படிக்கும் போதே அது உங்களுக்குப் பேரின்பத்திற்கான வழிகாட்டியாய் இருக்கும் என நினைத்து சாதனை செய்வீர்கள் என்ற நம்பிக்கையுடன் அடுத்த பாடத்தைத் தொடங்குகிறேன்.

மாணவர்களே!

நீங்கள் இப்போது எப்படி எப்படியோ வாழ்ந்து கொண்டிருப்பீர்கள். ஆனால் இவ்வளவு

தான் என்று முற்றுப்புள்ளி வைக்கும் வாழ்க்கை உங்களில் யாருக்கும் நிச்சயம் இருக்காது என உறுதியாக நம்புகிறேன்.

இன்னும் அது கிடைத்தால் வாழ்க்கை நன்றாக இருக்கும்; இது கிடைத்தால் வாழ்க்கை இன்பமாக இருக்கும் என்ற ஏக்க நிலை உங்கள் அனைவரிடமும் இருக்கும். ஆனால் அந்த தேவைகளை எப்படிப் பெறுவது என்று தனியாக திட்டம் போடாமலே அதற்கான முயற்சிகளைச் செய்து கொண்டிருப்பீர்கள்.

உங்களுக்கு முன் இம்மண்ணுலகில் வாழ்ந்த எல்லோருமே அப்படித்தான் இருந்தார்கள். ஆனால் ஆயிரத்தில் ஒருவர் கூட தம் விருப்பங்களைப் பூர்த்தி செய்து கொள்ள முடியாமலே மறைந்து போனார்கள்.

விருப்பங்களைப் பூர்த்தி செய்துகொள்ள முடியவே முடியாது என்று கூட பலர் நம்பி இருக்கலாம். ஆனால் இங்கும், அங்கும் அவ்வப்போது யோகிகள், ஞானிகள், மகான்கள் சிலர் தம் விருப்பங்களைப் பூர்த்தி செய்து கொண்ட நிலையில் வாழ்ந்தார்கள் என்பதற்குச் சான்றுகள் உண்டு. இன்னும் அந்நிலையில் வாழும் சிலர் உலகில் இருக்கிறார்கள். ஆனால் வெளித் தோற்றத்தில் அவர்களைக் கண்டறிய முடியாது.

மாணவர்களே! நான் விளக்கி வரும் சாதனைகளைச் சிறிதும் தவறாமல் முறைப்படி செய்து வந்தீர்களானால் நீங்களும் அப்படி விருப்பங்

களைப் பூர்த்தி செய்து கொண்டவர்களாய் வாழ்வீர்கள். அதற்கு முன்னோடியாக உங்கள் உடலை செம்மைப் படுத்தி நோயற்ற வாழ்வு வாழ்வதற்கான சாதனையைத் தான் இதுவரை கூறி வந்தேன். இதில் நீங்கள் வெற்றி அடைந்தால் தான் மற்றவைகளில் நீங்கள் முன்னேற முடியும். அதனால் அடுத்த சாதனை வரும்வரை முன் சொன்ன தீர்க்க சுவாசத்தில் மந்திர பீஜ சக்தியைக் கலக்கும் சாதனையையே செய்து வாருங்கள். உடல் உறுதி பெறும். அதைக்கொண்டு மற்ற சாதனைகளை எளிதில் மேற்கொள்ளலாம்.

7. மனக் கட்டுப்பாடு

உடல் உறுதி பெற்று உயர் சாதனைக்குப் பண்பட்டுள்ள மாணவ மணிகளே!

இதுவரை உடலை உறுதிப்படுத்துவதற்கான எளிய சாதனையைக் கூறிவந்தேன். ஆனால் இதற்காக கடின சாதனைகளை செய்த பலர் உடல் உறுதி பெறாமலே நோயுற்று அவஸ்தைப் பட்டார்கள். ஏன் என்றால் உடலை திடம்பெறச் செய்பவன், கூடவே அந்த உடலை ஆட்சி செய்யும் மனதையும் திடப்படுத்த வேண்டும். மனதை திடப்படுத்தாமல் உடலை மட்டும் பலப்படுத்த முயற்சிப்பவர்கள் வெற்றி காணமாட்டார்கள்.

உடற்பயிற்சிகள், சத்துள்ள உணவுகள் மூலம் உடலை பலப்படுத்த முயன்றாலும் மனதில்

கவலை இருந்தால் அவன் உடல் பலமடைவதற்குப் பதிலாக இளைத்துப் போகும்.

போதுமான பயிற்சியும் சத்துள்ள உணவும் கிடைக்கப் பெறாத ஒருவன் மனதில் எப்போதும் மகிழ்ச்சி இருந்தால் அவன் உடல் நல்ல வலுவுடன் இருக்கும் என்பதை நீங்கள் அனுபவத்தில் அறிந்து இருக்கலாம். அதனால் உடல் பலம் பெற இது வரை சாதனை செய்து வந்த நீங்கள் கூடவே மனதை பலப்படுத்த தகுந்த சாதனை செய்து வராவிட்டால் உங்கள் முயற்சி பலன் தராது.

மனம் என்று சொன்னவுடன் மனதைக்கட்டுப் படுத்தல், தியானம் செய்தல் என்றெல்லாம் மக்கள் குழம்பிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். நான் உங்களை அப்படி குழப்பப்போவதில்லை.

அஜபா சாதனையால் எளிய முறையில் உடலை பலப்படுத்தியது போல், மிக எளிய சாதனையால் மனதை பலப்படுத்தும் முறையை விளக்கப் போகிறேன். இதைச் சொன்னவுடன் இதனால் மனம் பலப்படுமா என்ற சந்தேகம் தோன்றலாம். ஏனென்றால் மனச் சாதனை என்றாலே அது மிகவும் கடினம்; சாதாரண மக்களால் முடியாது என்ற தவறான கருத்து உலகில் நிலவி வருகிறது.

ஆனால் மனம் என்பது என்ன? அது என்ன செய்கிறது? ஏன் செய்கிறது? எப்படிச் செய்கிறது? என்பதை அறிந்தவர்கள் நான்

சொல்லப் போகின்ற எளிய சாதனையால் மனதை பலப்படுத்தி, கவலை, வருத்தம் இவைகளை விலக்கி நிம்மதியாய், அமைதியாய் வாழலாம் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளலாம். அதனால் நீங்கள் எவ்வித குழப்பமும் இன்றி அடுத்த பாடம் வரும்வரை நான் சொல்வதைச் செய்யுங்கள்.

முதலில் தீர்க்க சுவாச சாதனையை சில, நிமிடங்கள் செய்துவிட்டு, பிறகு கண்களை மூடி எதையும் நினைக்காமல் சும்மா இருக்க முயற்சி செய்யுங்கள். அது முடியாது. பலப்பல எண்ணங்கள் மனதில் உதிக்கும்.

பரவாயில்லை. நான் சொல்வதை சரியாகப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். நீங்களாக எதுவும் **நினைக்காமல்** இருக்க முயற்சி செய்யுங்கள். மனதில் தானாக உதிக்கும் எண்ணங்கள் நீங்களே எண்ணுவது போல் தெரியும். ஆனால் பழக்கத்தில் மனம் எனும் குதிரை தன் இச்சை போல் ஓட அதைச் சிறிதும் சம்பந்தம் கொள்ளாமல் பின்பற்றுவது போல், மனம் எண்ண நீங்கள் அதனை வேடிக்கை பார்த்துக் கொண்டு இருப்பவராக இருப்பீர்கள். இதன் பயனை அடுத்த பாடத்தில் விளக்குகிறேன்.

8. சும்மா இருக்க வழி

மாயையின் உறைவிடமாய், மயக்கத்தின் நிலைக்களமாய், தெய்வத் தன்மை கொண்ட மனி

தனைத் துரும்பு போல் ஆட்டிப் படைக்கும் மனதைக் கட்டுப்படுத்த, வசப்படுத்த முடியாது என எல்லோரும் கருதுகிறார்கள். ஆனால், அந்த மனதை மிக எளிய, சிரமம் இல்லாத பயிற்சிகளால் கட்டுப்படுத்தி, வசப்படுத்தி, பலப்படுத்தி அதைக் கொண்டு அரும் பெரும் சாதனைகள் புரிந்துள்ள யோகியரின் இரகசிய முறைகளை தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

நான் சென்ற பாடத்தில் சொன்ன விளக்கம் செய்யக் கடினம் அல்ல. ஆனால் வெற்றி அடைவது கடினம்தான். இதற்குக் காரணம் மனம் தானாக எண்ணும் எண்ணங்களை நாம் எண்ணுவதாக நம்ப வேண்டிய சூழ்நிலை. ஆனால் உறுதியாக நாம் எதையும் எண்ணாமல் மனம் எண்ணும் எண்ணங்களில் பாராமுகமாய் இருக்கப் பழக வேண்டும். ஆனால் அது பெரும் கடினம். மனக் கட்டுப்பாட்டை அடைந்தவர்கள் மனோவசியத்தை எளிதில் பெற்று விட்டவர்கள் ஆவோம்.

மனிதன் படும் துன்பங்களுக்கும், கரைசேர வழியின்றி சம்சார சாகரத்தில் உழன்று பயனற்று பல பிறவிகளை அவன் எடுக்கவும் காரணம் அவன் மனதில் எழும் எண்ணங்களைத் தனதாகக் கருதிச் செயல்படுவதுதான். அதனால்தான் மனம் போன போக்கெல்லாம் போக வேண்டாம் என்று ஆன்மிக அறிஞர்கள் சொன்னார்கள். கர்மம் செயல்பட, துன்பங்கள் வலுப்பட மனம் போல் மனிதன் செயல்படுவதுதான் காரணம்.

இப்போது நம் முதற்பயிற்சியின் தத்துவம் விளங்குகிறதா? மனம் எதையோ எண்ணுகிறது; நாம் அதன்படி செயல்படாமல் நிற்கிறோம். மனம் வழி போகாமல் இருப்பதன் சாதனையில் ஓரளவு வெற்றி அடைந்து விட்டால் மெதுவாக மனதை நம் வசப்படுத்தும் சக்தி வளரத் தொடங்கும்.

இந்த சாதனையில், கர்மாவின் தூண்டுதலால் இன்று யாத்திரை போகலாம் என்று மனம் சொல்லுகிறது. சாதாரண நிலையில் மனதில் இப்படி எண்ணம் தோன்றியவுடன் நாம் யாத்திரை செய்யத் தொடங்கி விடுவோம். ஆபத்தில் சிக்குண்டு அல்லல்படுவோம். ஆனால் இப்போதோ, யாத்திரை போகலாம் என்று மனம் சொல்கிறது; ஆனால் அதை நாம் ஏற்றுக் கொள்ளவில்லை. அதை கவனியாமல் பாராமுகமாய் இருந்துவிடுகிறோம். இதனால் நம் கர்மாவின்படி நமக்கு ஏற்பட இருந்த பெரிய ஆபத்திலிருந்து தப்பித்துக் கொள்கிறோம். கர்மாவை வெல்ல இது வழி அல்லவா?

இதுமட்டுமா? மனம் நம்மை தவறான வழிகளிலே செயல்படத் தூண்டுகிறது. ஆனால் இப்போது நாம் அந்த தூண்டுதலை ஏற்றுக் கொள்ளாமல் கவனியாமல் இருந்து விடுவதால் அந்தக் கெடுதல்களிலிருந்து தப்பி விடுகிறோம்.

மாணவர்களே! நான் சொல்வதைப் புரிந்து கொண்டீர்களா? தீர்க்க சுவாசம் செய்தபின் நிம்

மதியாய் கண்களை மூடி உட்கார்ந்து சும்மா இருக்க முயற்சி செய்யுங்கள். ஆனால் மனதில் நல்லதும், கெட்டதுமான நூற்றுக்கணக்கான எண்ணங்கள் அலைமோதும். அலைகளில் சற்றும் கவனம் செலுத்தாமல், ஏற்றுக் கொள்ளாமல் பாராமுகமாய் இருக்கப் பழகி வாருங்கள். கர்மாவை வெல்லலாம்; மனதை வசப்படுத்தலாம்; பலப்படுத்தலாம். அதைக் கொண்டு பல அரிய சித்திகளைப் பெறலாம். அதனால் தவறாமல் இந்த சாதனையை செய்து வாருங்கள்.

9. தாரணையின் பயன்

என்னிடம் புதிதாக வரும் ஆண்களும் பெண்களும் முதலில் முறையிடுவது மனம் கட்டுப்படவில்லையே என்பதுதான். அதைக் கட்டுப்படுத்த என்ன செய்யலாம் என்று கேட்கிறார்கள். மனதைக் கட்டுப்படுத்துவது என்றால் அதைச்செயல்படாமல் நிறுத்துவது என்று நம்புகிறார்கள். இவர்களில் எவருக்கும் முதலில் மனம் என்பது என்ன என்றே தெரியாது. தெரிந்தால் மனதை நிறுத்த வழி என்ன என்று கேட்க மாட்டார்கள்.

மாணவர்களே! நீங்கள் முதலில் இதைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள். மனம் ஒரு ஜடப்பொருளோ சூக்ஷ்மப் பொருளோ அல்ல. அது ஒரு சக்தி. மின் சக்தி, காந்த சக்தி என்பதுபோல் மனச்சக்தியையும் ஒரு சக்தி எனக் கொள்ள வேண்டும்.

சக்தி என்றால், எப்போதும் இயங்குவது என்று பொருள். அணு எப்போதும் இயங்கிக் கொண்டு தான் இருக்கும். அந்த இயக்கத்தை ஒருபோதும் எதனாலும் நிறுத்த முடியாது.

இதேபோல் மின்சக்தி காந்தசக்தி முதலியவை களையும் இயங்காமல் நிறுத்த முடியாது. சக்தி இயங்கவில்லையானால் அது ஜடமாக இருக்கும். இதுபோல் மனச்சக்தியும் ஒருபோதும் இயங்காமல் நிலைபெறாது. எந்த நிலையிலேயும் மனம் இயங் கிக் கொண்டுதான் இருக்கும். மனிதன் இறந்த பிறகும் அவனுடன் அது இயங்கிக் கொண்டே செல்கிறது.

அவன் மற்ற உலகங்களில் அனுபவிக்கும் அனு பவங்களுக்கும் மனதின் இயக்கமே காரணம். அவன் மறுபடி பிறக்கும்போது மனம்கூடவே வந்து கருவைத் தகுந்தபடி உருவாக்குகிறது.

ஒரு தாய்க்குப் பிறக்கும் நான்கு குழந்தைகள் நான்குவித வேற்றுமைகளோடு இருக்கக் காரணம் தாய் அல்ல. தாயின் கருப்பையில் தகுந்த கருவை உருவாக்கிய மனமே.

ஆக, மனதைக் கட்டுப்படுத்துவது என்பது மனதை நிறுத்துவது அல்ல. அதை ஒருவழிப்படுத்து தான். ஒருவழியில் இயங்கச் செய்வதுதான் மனக் கட்டுப்பாடு **தாரணை.** எதைப்பற்றியும் நினைக்கா மல், விநாடிக்குப் பத்துவிதங்களாய் நினைக்கும்

மனதின் எண்ணத்தை மட்டுமே நினைக்கும் படிச் செய்வதுதான் மனக்கட்டுப்பாடு தாரணை.

மனதை ஒருவழிப்படுத்துவது எளிது அல்ல தான். அது பேய்க் குரங்கு போன்றது என்று ஆன் றோர் கூறுவர். அதை ஒருவழிப்படுத்த முறையான கடும் பயிற்சி செய்ய வேண்டும். அப்படிச் செய்வ தால் அரும்பெரும் பயன்களை மனிதன் அடைய லாம்.

அதே தத்துவத்தை மிக எளியமுறையில் இங்கு விளக்குகிறோம். உடனே பெரியபயன்கள் ஏற்படா விட்டாலும் தாரணையின் பயன் மெதுவாக செயல்படத் தொடங்கும்.

முன் பாடத்தில் கூறியது போல் **பேசாமல்** இருந்து கொண்டு மனதின் எண்ணங்களைக் கவனி யாமல் பாராமுகமாய் இருந்து பழக்கப்பட்டிருந் தால் இந்த சாதனையில் வெற்றி அடைவீர்கள். முன்போலவே எண்ணங்களைக் **கவனியாமல்** **சும்மா** இருந்து கொண்டிருந்து பிறகு மெதுவாக உங்களுக்குத் தேவையான எண்ணத்தை மனதில் விடாமல் செயல்படுத்துங்கள்.

உதாரணமாக 'நான் ஞானம் பெறவேண்டும்' என்று பலமுறை விடாமல் மனதில் சொல்லுங்கள். மனம் வேறு எதையோ சொல்லும்போது எல்லாம் கட்டுப்படுத்தி இதே எண்ணத்தைச் சொல்லச் செய்யுங்கள். ஐந்து நிமிடங்கள் இப்படி விடாமல் ஒரே எண்ணத்தை மனதில் நிலைபெறச் செய்தால்

அப்படியே நிறைவேறும். அது எப்படி என்பதை அடுத்த பாடத்தில் விவரமாய் விளக்குகிறேன்.

10. மானச சாதனை

ஒரே எண்ணத்தை மனதில் பலமுறை சொல்லச் செய்தால் அது அப்படியே நடந்தேறும் என்று சொன்னோம். அது எப்படி என்பதை இப்போது பார்ப்போம்.

ஓர் ஆங்கிலேயரின் குழந்தை ஒரு தமிழரின் குடும்பத்திற்கு வருகிறது. அதற்கு தமிழில் ஒரு வார்த்தை கூட தெரியாது. அப்படியே ஒரு தமிழ் புத்தகத்தைக் கொடுத்து இரண்டு நாட்களிலே அக்குழந்தைக்குத் தமிழைக் கற்பித்துவிட முடியுமா? பழம் என்ற ஒரு சொல்லை பலமுறை சொன்னால் தான் அக்குழந்தையின் மனதில் அது பதியும். அது பழம் என்று சொல்லும்.

மாணவர்கள் ஒரு முறை பாடத்தைப் படித்து விட்டு மனப்பாடம் செய்துகொள்ள முடியுமா? அதைப் பலமுறை படிக்க வேண்டும் அல்லவா? இதன் தத்துவம் இதுதான்.

ஒரே சொல்லை பலமுறை சொன்னால் அது மனதில் பதிந்துவிடும். இதே போல் ஒரு கருத்தை பலமுறை மனதில் சொல்லச் செய்தால் அது மனதில் பதியும். மனம் அதைச் செயல்படுத்தத் தொடங்கும். இந்த அடிப்படையில் (Brain Wash) மூளைப் பதிவு, (Auto Suggestion) சுய கருத்துப் பதிவு என்ற வித்தைகள் கையாளப்படுகின்றன.

அதாவது, ஒரே கருத்தைத் திரும்பத் திரும்ப சொல்லிக் கொண்டே வந்தால் அதற்கு மாறு பட்ட நிலையில் இருப்பவன்கூட அதை அறியாமலே ஏற்றுக்கொண்டு அதன்படி செயல் படுவான். குற்றவாளிகளை, அயோக்கியர்களைச் சீர்திருத்த இந்த முறை பயன்படுத்தப் படுகிறது.

ஒருவன் தன்வரையில் ஒரு சாதனையை நிறைவேற்ற வேண்டுமானால் அவன் பலமுறை அதற்கான கருத்து வாக்கியங்களைச் சொல்ல வேண்டும் அவை அதற்குத் தக செயல்பட்டு அவன் விருப்பத்தை நிறைவேற்றும்.

ஒரு குடிகாரன் 'நான் இனிமேல் குடிக்க மாட்டேன்' என்று ஒரு நாளைக்குப் பல தடவை கவனமாக சொல்லி வந்தால் சில நாட்களில் அவன் குடிப் பழக்கம் மாறிப்போகும்.

மனோ தத்துவ சாஸ்திரிகள் இந்த வழியில் மனிதனுக்குத் தேவையான அனைத்தையும் பெறு வதற்கான கருத்து வாக்கியங்களை அமைத்துக் கொடுக்கிறார்கள். அவற்றை தினமும் பலமுறை உச்சரித்து வருபவன் தன் விருப்பத்தை அடை கிறான். காரணம், அவன் மனதில் கருத்து வாக்கியங்கள் வேரூன்ற மனம் அதற்குத் தக செயல்படத் தொடங்குவதுதான்.

மாணவர்களே! இந்த பெரிய **மானச சாதனை** யைத் தான் நான் சென்ற பாடத்தில் எளிய முறையில் விளக்கினேன். அதாவது உங்களுக்கு ஏதாவது ஒரு காரியம் ஆக வேண்டுமானால் அதற்குத் தகுந்த கருத்து வாக்கியத்தை மனதில் உறுதியாக பலமுறை சொல்லி வாருங்கள். சில தினங்களில் எப்படி என்ற கேள்விக்கு இடமில்லாமல் உங்கள் காரியம் நிறைவேறும்.

உதாரணமாக, நீங்கள் ஒரு நோயால் அவஸ்தைப்பட்டால் முன்போல் மனச் சலனத்தில் ஈடுபடாமல் தனியாய் இருந்து கொண்டு மெதுவாக 'என் நோய் குணப்படுகிறது' என்று நம்பிக்கையுடன் மனதில் விடாமல் பலமுறை சொல்லி வாருங்கள். எப்படி, ஏது என்று தெரியாமல் உங்கள் நோய் படிப்படியாய் குணமாவதைக் கண்டு ஆச்சரியப்படுவீர்கள்.

இந்தச் சிறிய வித்தையை வைத்துக் கொண்டு உங்கள் வாழ்க்கையில் பல தேவைகளை நீங்கள் பூர்த்தி செய்து கொண்டு விட முடியும் என்றால் எங்கள் உபதேசம் எத்தகையது என அறிந்து கொள்ளலாம் அல்லவா?

11. காரியம் கைகூட வழி

மாணவர்களே! அடுத்து, பெரியசாதனைகளை எளிமைப் படுத்தித் தருவதற்கு முன்னால் சென்ற இரண்டு பாடங்களில் சொன்ன அந்த எளிய மனச் சாதனையைக் கொண்டு நீங்கள் என்னென்ன செய்யலாம் என்பதற்கு சாட்சியாக ஒன்று சொல்கிறேன்.

ஒரு பெண்மணி நெடுங்காலம் தீராத தலைவலியால் அவஸ்தைப்பட்டுக் கொண்டிருந்தார். எத்தனையோ ஊசி, மருந்துகள், மாத்திரைகள் பயன்படுத்தினார். அந்த சமயத்தில் குணமாவது போன்று ஒரு தோற்றம். ஆனால் மறுநாள் முன்னைவிட அதிகமாய் தலைவலி வரும். தலையை கைகளால் மோதிக் கொள்வார்.

பக்கத்து வீட்டில் நம் மாணவர் ஒருவர் இருந்தார். அவர் நான் சென்ற பாடத்தில் உங்களுக்குக் கற்றுக் கொடுத்த எளிய மனச் சாதனையைப் பயின்றவர். தைரியமாக அந்த அம்மாள் வீட்டுக்குச் சென்று, 'நீங்கள் காசு ஒன்றும் தர வேண்டாம். நான் சொல்வதைப் போல் செய்தால் உங்கள் தலைவலி குணமாகும்' என்றார்.

அவரும் ஒப்புக்கொண்டார். தினமும் காலை, பகல்,மாலை, இரவுவேளைகளில் அவர் வீட்டிற்குச் சென்று, அந்த அம்மாளை ஒரு சாய்வு நாற்காலியில் தளர்ச்சியாய் உட்காரச் சொல்லி 'என் தலைவலி குணமாகி விட்டது' என்று 60, 70 முறைகள் சொல்லச் செய்து வந்தார். கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அப்பெண்ணின் தலைவலி நின்று, பத்து தினங்களில் பூரண குணமாகி விட்டது. இப்படி எத்தனையோ பயிற்சிகள் நம் மாணவர்கள் செய்து வெற்றி அடைந்திருக்கிறார்கள்.

நீங்கள் முதலில் உங்களுக்கு மனச்சக்தியால் என்ன ஆக வேண்டும் என்பதை முடிவு செய்து கொள்ளுங்கள். பேராசையால், தேவை இல்லா தவைகள் கிடைக்க வேண்டும் என்று சாதனை செய்தால் சிறிதும் வெற்றியடைய மாட்டீர்கள். உண்மையாகவே, எது கிடைத்தால் சந்தோஷமாக இருப்பீர்களோ அதை மட்டுமே தேர்ந்தெடுங்கள்.

உங்கள் மனைவி, குழந்தைகளின் நோய்களைப் போக்க, கெட்ட குணங்களை மாற்ற இந்தச் சாதனையைப் பயன்படுத்தலாம். அதற்கான கருத்து வாக்கியங்களை உண்டாக்கிக் கொண்டு, உட்காருவதைவிட தளர்ச்சியாய் சாய்ந்து கொண்டோ, படுத்துக்கொண்டோ கண்களை மூடி உறுதியோடு அக் கருத்து வாக்கியங்களைக் கூடுமான அளவு சொல்லுங்கள். அல்லது சொல்லச் செய்யுங்கள்.

உதாரணமாக, என் நோய் குணமாகிறது; என் குடிப்பழக்கம் மாறுகிறது; என் கடன்கள் தீருகின்றன; என் காரியம் வெற்றி அடைகிறது; என் வியாபாரம் விருத்தியாகிறது; என் தொழில் வெற்றி அடைகிறது என்பதுபோல உண்மையான தேவைகளை வாக்கியங்களாக அமைத்துக் கொண்டு முடிந்தால் தினம் 50 முதல் 60 தடவை மெதுவாய் மனம் ஒன்றிச் சொல்லுங்கள். நம்பிக்கையோடு சொல்லுங்கள். நிச்சயமாய் உங்கள் காரியம் மெல்ல வெற்றி அடைவதைக் கண்டு ஆச்சரியப்படுவீர்கள். எப்படி பலமுறை

படிப்பதால் மனப்பாடம் ஆகிறதோ, அப்படி பல முறை உச்சரிப்பதால் மனதில் ஊன்றிய கருத்து நிறைவேறுவது நிச்சயம்.

12. கருத்துப்பதிவு

மாணவர்களே! சென்ற பாடத்தில் கூறப்பட்ட சாதனையைச் செய்து வெற்றி கண்டு இருப்பீர்கள் என்று நம்புகிறேன். அப்படி இருந்தால் இப்போது இந்த பாடத்தில் சொலலப் போகும் அதைவிட சற்று உயர்ந்த சாதனையில் நீங்கள் ஈடுபடலாம்.

இந்த சாதனையின் தத்துவம் யோக சாதனையில் **தாரணை** அல்லது **ஏகாக்ரம்** என்று சொல்வார்களே அந்த பெரிய சாதனையின் சுருங்கப்படுத்திய முறைதான். இதில் கொஞ்சம் வெற்றி அடைந்தால் பெரிய சாதனையை எளிதாகப் பயின்று வெற்றி அடையலாம்.

தாரணையின் பயன்கள் **தூரப்பார்வை, சூக்ஷ்மப் பார்வை, கருத்துப்பதிவு** முதலியவை. சென்ற பாடத்தில் சொன்ன பயிற்சியில் நீங்கள் வெற்றி அடைந்து இருந்தால் இப்போது சொல்லப் போகும் கருத்துப் பதிவு பாடத்தில் நீங்கள் வெற்றி அடையலாம். இதில் சற்று வெற்றி அடைந்தால் நீங்கள் சாதாரண மனிதராக இருக்க மாட்டீர்கள். மனச் சக்தியைக் கைவசப்படுத்திய சக்தி மனிதனாக இருப்பீர்கள்.

ஓர் உதாரணத்தால் இந்த சாதனையின் தன்மையை விளக்குகிறேன். உங்களுக்கு வேலை இல்லை. ஒரு கம்பெனியில் உங்களுக்குத் தகுந்த வேலை இருக்கிறது. அந்த கம்பெனியின் உரிமையாளர் மனம் வைத்தால் உங்களை அந்த வேலையில் அமர்த்திக் கொள்ளலாம். ஆனால் என்ன காரணத்தாலோ அவர் உங்களுக்கு வேலை தர மறுக்கிறார்.

இந் நிலையில் கீழ்வருமாறு சாதனை செய்யுங்கள். வெகு விரைவில் அவர் உங்களை வேலையில் அமர்த்திக் கொள்வார். இதற்கு முதல் தேவை அவர் உருவை நீங்கள் மனக்கண்ணில் நன்றாக பார்க்கச் செய்ய வேண்டும். பலமுறை அவரைப் பார்த்து அவர் உருவை மனதில் தெளிவாகப் பார்க்க பயிற்சி கொள்ள வேண்டும்.

தனி இடத்தில் நிம்மதியாய் அமருங்கள். அந்த அதிகாரி சாதாரணமாக வீட்டில் ஓய்வாக எப்போது இருப்பாரோ, அந்த நேரத்தில் நீங்கள் உங்கள் வீட்டில் தளர்ச்சியாய் உட்கார்ந்து, அவர் உங்களுக்கு நேரே இருப்பதுபோல் தெளிவாக அவர் உருவை மனதில் பார்த்தபடி சொல்லுங்கள். 'என்னைக் கட்டாயம் வேலையில் அமர்த்திக் கொள்வீர்'. இதை வாயினால் அல்லாமல் மனக் கண்ணில் தெளிவாகப் பதித்தும், அந்த உருவைப் பார்த்தும் மனதில் பலமுறை தெளிவாகச் சொல்லுங்கள். உங்கள் சாதனையின் பலத்துக்குத் தக சில நாட்களில் அவர் உங்களை அழைத்து

வேலைக்கு அமர்த்திக் கொள்வார். இது நடக்குமா என்று சந்தேகப்படாதீர்கள். இன்று மனித மனத்தைப்பற்றி ஆழ்ந்த ஆராய்ச்சிகள் செய்து ஒரு மனம் இன்னொரு மனதில் எப்படி வேலை செய்யும் என்பதை அனுபவமாய் அறிந்திருக்கிறார்கள்.

நம் நினைப்புகள் பல நம்முடையதாய் இருக்காது. பலமாக நினைக்கும் பிறரின் எண்ணங்கள் நம் மனதில் உதிக்கும். நம் ஆன்றோர் சொன்ன சத் சங்கத்தின் தத்துவம் இதுதான். நாம் குடிகாரர். நம்மேல் அன்புகொண்ட ஒருவர் தூரத்திலிருந்து நம் உருவை மனதில் உண்டாக்கி, 'நீ குடிக்க மாட்டாய்' என்று உறுதியாகச் சொல்லி வந்தால், அப்படி யாரோ சொல்கிறார்கள் என்று நமக்குத் தெரியாமலே 'நான் குடிக்க மாட்டேன்' என்று நமக்குள் உறுதி ஏற்படும். அடுத்து வரும் பாடங்களில் இன்னும் இந்த பாடத்தைப் பற்றி விளக்கங்கள் கொடுப்போம். அதனால் முதலில் இந்த பாடத்தைப் படித்து புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

13. இரகசிய அனுபவங்கள்

மாணவர்களே! சென்ற பாடத்தில் விளக்கிய தத்துவத்தைப் பயன்படுத்தி நீங்கள் ஏதாவது ஒரு காரியத்தில் வெற்றி அடைந்து இருப்பீர்கள் என நம்புகிறேன். அதன் தொடர்ச்சியாக மேலும் சில இரகசிய அனுபவங்களை இதில் விளக்குகிறேன்.

சென்ற பாடத்தில் சொன்னதுபோல் யாருடைய மனதிலாவது உங்கள் கருத்தைப்பதிப்பிக்க விரும்புகிறீர்கள். ஆனால் அவரை நீங்கள் பலமுறை பார்த்திராத காரணத்தால் அவர் உருவை உங்கள் மனதில் தெளிவாக நிலைப்படுத்த முடியவில்லை. இந்நிலையில் இந்த சாதனையை இப்படியும் செய்யலாம்.

எவர் மனதில் நீங்கள் கருத்தைப் பதிப்பிக்க வேண்டுமோ அவரின் அண்மைக்கால புகைப்படம் ஒன்றை சேகரியுங்கள். மார்பளவு புகைப்படமாக இருந்தாலும் போதும். அதை ஓர் இருட்டறையில் உங்கள் கண்களுக்கு நேர் இருக்கும்படி எதன் மீதாவது உயர்த்தி வையுங்கள். அந்த போட்டோவின் மேல் மட்டுமே படும்படி விளக்கு வெளிச்சத்தை அமையுங்கள். வெளிச்சம் உங்கள் முகத்திலோ, சுற்றுப் புறத்திலோ படக்கூடாது. புகைப்படத்தின் மேல் மட்டும் படவேண்டும். அதிக வெளிச்சம் கூடாது. போட்டோவின் உருவம் தெளிவாகத் தெரியுமளவு மட்டும் வெளிச்சம் இருந்தாலே போதும். இப்படி ஏற்பாடு செய்தபின் நீங்கள் புகைப்படத்தைத் தெளிவாகப் பார்க்குமளவு தூரத்தில் அமர்ந்து கொள்ளுங்கள். உங்கள் கண்களுக்கு நேராக புகைப்படம் இருக்க வேண்டும்.

இப்போது அந்த புகைப்படத்தை உண்மையாகவே உயிருள்ள நபராகக் கருதி அவருக்கு என்ன கருத்தைப் பதிப்பிக்க வேண்டுமோ அதை மெதுவாகச் சிலமுறை சொல்லிவிட்டு, பிறகு மனதிலே

உறுதியாகச் சொல்லவும். உறுத்துப பார்க்காமல் சாதாரணமாகப் பார்ப்பது போல் போட்டோவைப் பார்த்தவாறே கருத்து வாக்கியங்களைச் சொல்லுங்கள். சந்தேகப் படாதீர்கள். சில தினங்களில் போட்டோவில் உள்ள நபர் எத்தனை தொலைவில் இருப்பவராயினும் உங்கள் கருத்து அவர் மனதிலே பதியும். எவரது கருத்தோ நம்மை தாக்குகிறது என்று அவர் கடுகளவு கூட சந்தேகப் படாமல் அவரே அந்தக் கருத்துக்களை நினைப்பதாகக் கருதி அதன்படி செயல்படுவார்

உதாரணமாக, அவர் ஒரு மாதத்தில் திருப்பித் தருகிறேன் என்று சொல்லி உம்மிடம் பத்தாயிரம் ரூபாய் கடன் வாங்கினார். ஆனால் சில நாட்களில் தூர தேசம் சென்று விட்டார் உங்கள் கடனைப் பற்றி அவருக்கு நினைப்பேஇல்லை. இந்த நிலையில் நாம் சொன்னது போல் அவர் போட்டோவை வைத்துக்கொண்டு அவரே நேராய் இருப்பது போல் கருதி 'என்னய்யா, கடன் வாங்கியதை மறந்து விட்டீரா? இது நியாயமா? உடனே வாங்கிய கடனைத் திருப்பிக் கொடுங்கள்' என்ற கருத்து வாக்கியங்களை வாயாலும், மனதாலும் உறுதியாகச் சொல்லி வாருங்கள். உங்கள் சாதனையின் பலத்துக்குத் தக சில நாட்களில் அவர் அந்த தேசத்து நாணய விகிதாசாரப்படி கொஞ்சம் வட்டியும் சேர்த்து அனுப்பி விடுவார்.

மாணவர்களே! உங்களுக்கு சந்தேகம் தோன்றும்தான்—இவ்வளவு எளிதாகக் காரியத்தை

சாதிக்க முடியுமா என்று. காரணம் மனித மனதைப் பற்றி, அதன் செயலைப் பற்றி யோகியர் அறிந்த இரகசியங்களை எந்த மனோதத்துவவாதிகளும் அறியமுடியவில்லை. சந்தேகப்படாமல் இதனை சாதனை செய்யுங்கள். அடுத்த பாடங்களில் இதன் தத்துவத்தை விளக்குவோம்.

14. மன அலை சிகிச்சை

மாணவர்களே!

சென்ற பாடத்தில் சொன்ன சாதனை எப்படி வெற்றி அடையும் என்று விளக்கு முன்பாக அதே அடிப்படையில் செய்யக் கூடிய மற்றொரு பயனுள்ள சாதனையை விளக்குகிறேன். வெகு தொலைவில் உள்ள உங்கள் குடும்பத்தவர்களில் ஒருவர், அல்லது உங்கள் ஆருயிர் நண்பர் கடின நோயால் வருந்துவதாக வைத்துக் கொள்வோம். அவர் அங்கே தகுந்த சிகிச்சை மேற்கொள்கிறாரோ என்னவோ? நீங்கள் இங்கிருந்து உங்கள் மனச் சக்தியால் அவரின் நோயை குணப்படுத்தலாம். இதற்குதொலைசிகிச்சை அல்லது **மன அலை சிகிச்சை** (Absent Healing) என்று பெயர்.

இதற்கு, நோயாளியின் மார்பளவு போட்டோவோ அல்லது நோய் உடலின் வேறு பகுதியில் இருக்குமானால் முழு அளவு போட்டோவோ தேவை. அத்துடன் அவர் என்ன நோயால் வருந்து

கிறார் என்ற விவரமும் தேவை. அவரது போட்டோவை முன் பாடத்தில் குறிப்பிட்டது போல் கண்களுக்கு நேராய் இருக்கும்படி வைத்து வெளிச்சம் போட்டோவில் படும்படி ஏற்பாடு செய்து நீங்கள் எதிரிலே தளர்ச்சியால் அமர்ந்தபடி அவருக்கு எந்தப் பகுதியில் நோயோ அந்தப் பகுதியைக் கண்களால் பார்த்தபடி சில முறை வாயாலும் பிறகு மனதாலும் தகுந்த கருத்து வாக்கியங்களை உச்சரியுங்கள்.

உதாரணமாக, 'நாளுக்கு நாள் உன் நோயின் வேதனை தணிந்து வருகிறது. நோய் குணப்பட்டு வருகிறது; வெகு விரைவில் நீ இந்த நோயிலிருந்து முற்றும் குணப்படுவாய்' என்று உறுதியாகச் சொல்லுங்கள்.

மாணவர்களே! இதனாலேயே அவர் நோய் குணமாகி வரும். ஆனால் அதை இன்னும் விரைவில் குணப்படுத்த வேண்டுமானால் நீங்கள் நல்ல முறையில் பிராணாயாமத்தைக் கற்றுக் கொண்டு, கும்பகப் பிராணாயாமம் செய்தபடி கருத்து வாக்கியங்களை உறுதியாக மனதில் உருப் போட்டபடி புகைப் படத்தில் இருப்பவரின் தலை முதல் கால் வரை கையை அசைத்து விடுங்கள். அத்துடன் நோயுள்ள பகுதியில் உங்கள் ஆள்காட்டி விரலால் நீட்டி சில தடவை கும்பகப் பிராணாயாமம் செய்து அந்த விரலை சிலமுறை சுற்றுங்கள். இதற்கு புகைப் படத்தின் மேல் கை பட வேண்டும் என்று அவசியமில்லை. அப்படத்

திற்கு அருகில் சற்று தூரத்தில் உங்கள் கை அசைவு இருந்தால் போதும்.

நீங்கள் இதைச் சரியாக செய்தால் மாயமா? மந்திரமா? என்று வியக்கும்படி பல ஆயிரம் மைல்களுக்கு அப்பால் இருக்கும் உங்கள் நண்பரின் கடின நோய் குணமாகும்

எங்கள் சபையில் பயிற்சி பெற்ற மாணவர்கள் பலர் இத்தகைய சிகிச்சை செய்த சான்றுகள் என்னிடம் இருக்கின்றன. அறுவை சிகிச்சைதான் செய்தாக வேண்டும் என்ற நிலையில் இருந்த கழலைக் கட்டிகள் (Tumors) கரைந்து இருக்கின்றன. சிகிச்சைக்கு கட்டுப்படாமல் வந்து கொண்டிருந்த ஜுரம் (Malaria) குணப்பட்டு இருக்கின்றது. பேசிக் கொண்டு இருந்து திடுமென பேச்சு வராமல் போனவர்களுக்கு பேச்சு வந்திருக்கின்றது.

இவற்றை எல்லாம் விட, இந்த சிகிச்சையால் மனக் கோளாறுகள் குணப்படுவது அதிசயத்திலும் அதிசயம். தெய்வ சக்தியா? அல்லது வேறு சக்தியா என்று திகைக்கும் வண்ணம் மனக் கோளாறுகள் குணப்பட்டுள்ளன.

15. மனச்சிருஷ்டி

மாணவர்களே!

சென்ற சில பாடங்களில் சொன்ன பயிற்சிகளில் ஒன்றிரண்டை நீங்கள் செய்து வெற்றி

அடைந்திருக்கலாம். அல்லது சந்தேகத்தால் எந்தப் பயிற்சியையும் செய்யாமலே இருந்திருக்கலாம். மனதில் உறுதியான எண்ணங்கள் எப்படி வேலை செய்கின்றன என்பதை புரிந்து கொள்ள மனதைப் பற்றிய ஒரு பெரும் இரகசியத்தைப் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்

மனம் என்பது ஒரு சக்தி என்று கூறினோம். அது உயிரினங்களின் மூளையில் மட்டும் இருக்கவில்லை. எப்படி பிரபஞ்சம் எல்லாம் ஆகாயம் நிறைந்து இருக்கிறதோ, அப்படி மனச்சக்தியும் ஆகாயம் முழுவதும் நிறைந்திருக்கிறது.

அதிலிருந்து மனிதன் தனக்காக எடுத்துக் கொண்ட ஒரு சிறுபகுதி தான் மனித மனம். ஆகாயம் முழுதும் பரவியுள்ள மனதை **அண்டமனம்** (Cosmic Mind) என்று சொல்வார்கள். நமக்கு ஒரு மனம் இருப்பது போல் இந்த பிரபஞ்சத்தையெல்லாம் படைத்த இறைவனுக்கும் மனம் இருக்கிறது. நாம் மனதில் நினைத்துச் செயல்படுவதைப் போல் ஆண்டவன் தன் ஆகாய மனதில் நினைத்துப் பிரபஞ்சத்தை ஆக்கி, அமைத்து அழிக்கிறார்.

வானொலி அலைகள் எப்படி வான் முழுவதும் பரவுகின்றனவோ அப்படி மனித மன அலைகள் அவன் நினைப்பின் சக்தியின் வேகத்தைக் கொண்டு ஆகாய மனதில் பரவுகின்றன. நம் மனதில் எப்படி நம் பழைய வாழ்க்கையின் நினைவு எல்லாம்—முன்பிறவியின் நினைவுகள் உட்பட—அழியாமல் இருக்கின்றனவோ, அப்படி

ஆகாய மனதில் இம்மண்ணுலகிலும், மற்ற உலகங்களிலும் நடந்து போன சம்பவங்கள் அனைத்தும் இருக்கின்றன.

நம் மனதை, ஆகாய மனதில் இருக்கும் ஏதாவது ஒரு சம்பவத்தை அறிவதற்காக லயிக்கச் செய்தால் பல ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன் நடந்து போன அந்த சம்பவம் நம் மனக்கண் முன் இப்போதே நடப்பது போல் தெரியும். கீதாச் சாரியனாகிய கண்ணன் வாழ்க்கை, ராமன் வாழ்க்கை, புத்தர், ஏசு வாழ்க்கை என்பன ஆகாய மனதில் இன்னும் அழியாமல் இருக்கின்றன. இதில் எதையாவது ஒன்றை அறிய வேண்டும் என்ற விருப்பத்தை நம் மனதில் ஊன்றி ஆகாய மனதில் தொடர்பு கொண்டால் அது இப்போதே நடை பெறுவதுபோல் நமக்குத் தெரியும்.

நம் விருப்பத்தைப் பலமாக ஆகாய மனதில் ஊன்றினால் மகாசக்தியான அந்த மனம் நமது விருப்பத்தை நமக்குத் தெரிந்திராத வழிகளில் நிறைவேற்றிக் கொடுக்கும். மனம் அறிவுத் தன்மை படைத்தது. ஆகையால் நாம் அதில் யாரைப்பற்றி யாவது எதைப்பற்றியாவது பலமான கருத்தை ஊன்றி ஆகாய மனதில் செலுத்தினால் அது நாம் விரும்பியவரின் மனதில் நம் கருத்தைப் பதிப்பிக்கும். இது தான் நாம் சென்ற பாடங்களில் சொன்ன சாதனைகளின் தத்துவம்.

ஒரு பலமான, புத்திசாலியான வேலைக்காரன் இருந்தால் அவன் எப்படி நாம் சொல்வதை நிறைவேற்றுவானோ, அப்படி நம் மனக்கருத்தை ஆகாய மனதில் பலமாக ஊன்றினால் அது எந்த வழியிலும் நம் கருத்தை நிறைவேற்றும்.

இந்த தத்துவத்தின்படி யோகியர் தமக்கு வேண்டியதை மனச்சக்தியால் உண்டாக்கிப் பெற்றார்கள். இதற்கு**'மனச்சிருஷ்டி'** (Mental Creation) என்று சொல்வார்கள். சென்ற பாடத்தில் நாம் சொன்ன தத்துவங்கள் எப்படி செயல்படும் என்பதை இப்போது நீங்கள் புரிந்து கொண்டு இருப்பீர்கள் என நினைக்கிறேன்.

16 யோக க்ஷேமம்

மாணவர்களே!

சென்ற பாடம் வரை விளக்கிய பயிற்சிகளைக் கவனித்தால் ஓர் ஏழை. "ஐயா! எனக்கு உதவி செய்யுங்கள்" என்று கேட்பது போல் நம் மனதை உபயோகப்படுத்தி நமக்கு வேண்டுமான நன்மைகளைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும் என்பது விளங்கும்.

இப்படி செய்வதிலே சில சமயம் தவறு நேருவது உண்டு. இது கிடைத்தால் நல்லது என்று நினைத்து அதைப்பெற நம் மனச் சக்தியை உபயோகித்து, அதனை பெற்றும் இருப்போம். ஆனால் அதைப் பெற்றபின் அதனால் நன்மை

அடைவதற்குப் பதில் தீமையும் அடையப் பெறலாம்.

மனிதன் தனக்கு எது நல்லது, எது கெட்டது என்று செய்யும் முடிவுகள் பல சமயங்களில் தவறாகி விடுகின்றன. நல்லது என்று நினைத்தது கெட்டதாகவும், கெட்டது என்று நினைத்தது நல்லதாகவும் மாறிப்போவது உண்டு. இந்த உண்மையை அறிந்த யோகிகள் தமக்கு இது நல்லது இது கெட்டது என்று கருதும் பொறுப்பை சுமப்பது இல்லை.

தம்மை வாழ்விக்கும் மஹா சக்தியிடம் அதை ஒப்படைத்து விடுகின்றனர். அந்த சக்தி அவர்களுக்கு எப்போது, என்ன நன்மையோ அப்போது அதை உண்டாக்கிக் கொடுத்து, தகுந்த சமயத்தில் கெட்டதை விலக்கி வாழ்வை நடத்துகிறது. இப்படி வாழ்வை மகாசக்தியிடம் ஒப்படைப்பதே **யத் பத்ரம் தன்ன ஆசுவ**—எது எனக்கு நல்லதோ அதைக் கொடு என்று ஒப்படைத்து விடுகிறார்கள். எனக்கு இதைக் கொடு, அதைக் கொடு என்று கேட்பது இல்லை.

இந்த நிலைக்குத் தான் **யோக க்ஷேமம்** என்று பெயர்.

இப்படியாக தமக்கு உண்மையில் எது நல்லதோ அதை உண்டாக்கி, எது கெடுதலோ அதைப் போக்கச் செய்யும் சாதனை நிலையை **தியானம்** என்று சொல்கிறோம். ஆனாலும் இன்று

இந்த சொல்லிலே பெரும் குழப்பம் நிலவுகின்றது. நாம் அந்த குழப்பங்களுக்குப் போகாமல் இது வரை சொல்லி வந்தது போலவே, எளிய முறையில் தியானம் செய்து அதன் பயனாய் நன்மை பெற்று, தீமைகளை விலக்கும் வழிகளைச் சொல்கிறேன்.

தியானத்தைப் பற்றி பல்வேறு விதமாய் கேள்விப்பட்டவர்கள், நான் சொல்லும் இதை தியானம் என்றே நம்ப மாட்டார்கள். ஆனால் வருடக் கணக்கில் தியானம் என்ற பெயரில் எதை எதையோ செய்து பயன் காணாதவர்கள் நாம் சொல்லும் இந்த எளிய தியானத்தை செய்தால் சில நாட்களில் நல்ல பயன் பெறுவார்கள்.

நாம் சொல்லும் எளிய தியானத்தைப் புரிந்து கொள்ள ஒரு பெரிய உண்மையைத் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும். நான் பிறந்தேன், சம்பாதிக்கிறேன், சுகமாய் இருக்கிறேன் என்றெல்லாம் மனிதன் நம்பி தன்வாழ்வுக்கு பொறுப்பாய் இருப்பது தானே என்று நினைக்கிறான்.

ஆனால் இவை மனிதனின் விருப்பத்தின் பேரில் நடைபெறுவது இல்லை. அவன் எதையோ நினைத்து, எப்படியோ வாழத் திட்டமிட்டு முயற்சி செய்கிறான். ஆனால் அப்படி வாழ முடியாமல் எதிர்மாறான வாழ்க்கை அவனுக்கு அமைந்து விடுகிறது.

தங்கள் உள்ளத்தில் கை வைத்து, நாம் எப்படி வாழ நினைத்தோம், திட்டமிட்டோம், முயற்சித்

தோம்; ஆனால் எப்படி வாழ்கிறோம் என்று சிந்திப்பவர்களுக்கு இந்த உண்மை விளங்கும்.

அதாவது நாம் இப்படி வாழவேண்டும் எனத் திட்டமிடுவதால்தான் அப்படி வாழ முடியாமல் போகிறோம். எனக்குத் துன்பம் நீங்கவேண்டும் எனத் திட்டமிடும்போது அத்துன்பம் அதிகமாகி விடலாம். காரணம், நாம் என்ன திட்ட மிட்டாலும் அதனை சரியாக நிறைவேற்றவோ, மாற்றவோ மறைவில் இருந்து ஒரு **மறை சக்தி** செயல்படுகிறது. இதை ஆங்கிலத்தில் (The Invisible Influence) என்று சொல்வார்கள். நாம் நமக்கென வாழ்வின் பொறுப்பை ஏற்றுக்கொள் ளாமல், நம் வாழ்வை அமைக்கும் அந்த சக்தி யிடம் அதனை ஒப்படைத்து விட்டால் நாம் எப்போதும் துன்பம் கலவாத இன்ப வாழ்க்கை வாழலாம்.

17. உருவ பாவனா தியானம்

மாணவர்களே! சென்ற பாடத்தில் நான் சொன்ன உண்மையைப் புரிந்து கொண்டு இருந் தால் இப்போது நான் சொல்வதை நீங்கள் எளிதாகப் பயிலலாம். அதன் பயனாய் நீங்கள் கேட்காமலேயே, விரும்பாமலேயே உங்கள் வாழ்க்கை எல்லா நன்மைகளும் பொருந்தியதாய் நடக்கும்.

கர்மத்தாலோ, முன் செய்த பாவத்தாலோ உங்களுக்கு வரவிருக்கும் துன்பங்கள் வராமலே மறைந்து போகும். இந்த சாதனையை செய்ய உங்களிடம் ஒரே ஒரு பண்புதான் வளர வேண்டும் அதாவது, சாதனை செய்யும் போது உங்கள் அமைப்பு முழுவதையும் குடும்பம், வீடு, உடலின் தன்மை, உற்றார், உறவினர் முதலிய எல்லா வற்றையும் மறந்துவிட்டு சாதனையில் மட்டும் முழுக் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

உலக மாயையில் அதிகமாய் ஈடுபட்டு இருப் பவர்களுக்கு சில நிமிடங்கள் உலகை மறந்து இருப்பது கடினம் தான். ஆனால் பெறப் போகும் நன்மையைக் கருதி வைராக்கியமாகப் பழக்கம் செய்து வந்தால் சில நாட்களில் உங்களுக்கு இந்தப் பண்பு ஏற்பட்டு விடும். அப்போது சாதனையை நீங்கள் சரியாகச் செய்ய லாம். உங்கள் கஷ்டங்கள், துன்பங்கள் அகன்று நீங்கள் சந்தோஷமாக வாழ என்ன தேவையோ அது தானாக உங்களுக்கு கிடைத்து விடும். இது எனக்கு எப்படி ஏற்பட்டது, இந்த துன்பம் எனக்கு எப்படி விலகியது என்று நீங்கள் உணரமுடியாத படி அற்புதமான முறையில் இவைகள் நடை பெறும்.

இந்த சாதனையை பகலில் செய்வதைவிட இரவில் படுக்கச் செல்லும் போது செய்வது நல்லது. ஏனென்றால் அப்போது மறுபடி இதைச் செய்ய வேண்டும், அதைச் செய்ய வேண்டும் என்ற

எண்ணங்கள் இருக்காது அல்லவா? செய்ய வேண்டியன எல்லாம் செய்து முடித்தபின் தானே உறங்கச் செல்கிறோம். அதனால் இந்த சாதனையை தினமும் இரவில் படுக்குமுன் செய்வது நல்லது.

ஆனால் இதற்கு ஒரு கட்டுப்பாடு உண்டு. நீங்கள் படுப்பதற்கு சற்றுமுன் உணவு அருந்தி இருந்தால் சாதனை வராது. படுப்பதற்கு மூன்று மணி நேரத்துக்கு முன்னதாகவே உணவை முடித்துக் கொண்டு இருக்கவேண்டும். படுக்கும் போது உங்கள் கவனத்தை வயிறு இழுக்கும் அளவுக்கு உண்ணாமல், படுக்கும் சமயம் வயிறு காலியாய் இருக்கும்படி அளவுடன் உண்ண வேண்டும்.

முதலில் படுக்கையில் வடக்கு முகம் பார்த்து தளர்ச்சியாய் உட்கார்ந்து கொள்ளுங்கள். தெரிந்திருந்தால் சில வட்டங்கள் பிராணாயாமம் செய்து விடுங்கள். பிறகு கணகளை மூடி பாவனை செய்யுங்கள். அரூபத்தை நீங்கள் நினைக்க முடியாது. ஆனால் உங்களுக்கு இஷ்டமான ஏதோ ஒரு தெய்வம் உங்கள் முன் நிற்பதாகக் கற்பனை செய்து கொண்டு பேசாமல் அதைப்பாருங்கள்.

ஒன்றும் சொல்லாதீர்கள். ஒன்றும் கேட்காதீர்கள். சொல்லுக்கு அப்பால் செயல்பாவனை நடக்கட்டும். அதாவது நீங்கள் பார்க்கும் அந்த தெய்வம் மெதுவாகக் கைகளை உயர்த்தி உங்களுக்கு அபயம் கொடுக்கிறது. அதன் கைகளிலேயிருந்து சக்திக் கிரணங்கள் மந்த ஒளியுடன் வெளிப்பட்டு உங்கள் தலை முதல் கால்வரை பரவுகிறது.

இந்த கற்பனையை உறுதியாகச் செய்தபடி அப்படியே படுத்துக் கொள்ளுங்கள். படுத்த நிலையிலும் இந்த கற்பனையை விடாமல் செய்யுங்கள். அதாவது உங்கள் இஷ்ட தெய்வம் தன் கரத்தை உயர்த்தி அதன் வழி தன் சக்திக் கிரணங்களை உங்கள்மேல்பரப்புகிறது. இதுதான் **உருவ பாவனா** தியானம். அடுத்த பாடத்தில் அரூப தியானம்.

18. அரூப தியானம்

மாணவர்களே!

நாம் கண்டு, கேட்டு, தொட்டு, உணர்ந்து அனுபவிக்கும் பிரபஞ்ச பொருள்கள் உண்மை அல்ல. நம் கண்களுக்கும், ஸ்பரிசத்துக்கும் மட்டும் உண்மையில் இருப்பதுபோல் தெரிகின்றதே தவிர, உண்மையில் நாம் நினைப்பது போல் பிரபஞ்சம் ஜடப் பொருள் அல்ல.

பிரபஞ்சத்தின் மூலம் சக்தி. அந்த சக்தியின் மந்த இயக்கம், நிலைப்பாடுதான் ஜடம்.

எந்த பொருளையும் எரித்து சாம்பலாக்கி விடலாம். பொருள் அக்னி சக்தியாக மாறிப்போகும். பொருள்களுக்கு மூலமான அணுவைச் சிதைத்தால் அது சக்தியாக மாறும். பொருண்மை போய்

விடும் என்பதை எல்லோரும் அறிவர். சக்தியின் வெவ்வேறு நிலைகளைத்தான் பொருள்களாகக் காண்கிறோம்.

அணுக்களின் மூலம் மின்னிகள். (Electrons) இந்த மின்னிகளின் வெவ்வேறு கலப்பு தான் வெவ்வேறு அணுக்கள். அணுக்களின் வெவ்வேறு கலப்பு தான் பொருள்கள். பொருள்களுக்கு மூல மான மின்னிகள் உண்மையில் பொருள்கள் அல்ல. அவை சக்தித் திவலைகள். இதனால் **சக்தி தான் உண்மை; ஜடம் பொய்** என்பதை நாம் எளிதில் அறிந்து கொள்ளலாம்.

பல்வேறு ஹிந்து தெய்வங்கள் பல்வேறு சக்திகளின் நிலைக்களன்கள் என்பதை அறிவோம். துர்கா, லக்ஷ்மி, நாராயணன், சிவன், பிரம்மா எல்லாமே சக்திகளின் வெவ்வேறு செயல் வடிவங்கள். அந்தந்த வடிவுடன் நாம் தொடர் கொள்ளும்போது அந்தந்த சக்திகளை நாம் பெறு கிறோம்.

இதன் அடிப்படையில், சென்ற பாடத்தில் உங்களுக்கு இஷ்டமான ஒரு தெய்வ உருவின் மூலம் உங்கள் வாழ்க்கையை நடத்தும் சக்தியைப் பெறும் வழியைச் சொன்னோம்.

இந்த பாடத்தில் உருவத்திற்கு அப்பால் அருவமாய் எங்கு பரவி இருக்கும் அறிவுச் சக்திக் கதிர்களை நேராகக் கவர்ந்து அதன் மூலம் சற்றும் பிழை நேராத பெரும் வாழ்வைப் பெறும் முறையை விளக்குகிறோம்.

தனி இடத்தில் மந்த வெளிச்சத்தில்—கூடுமா னால் மந்த நீல வெளிச்சத்தில்—இரவில் மிருது வான படுக்கையை விரித்துக் கொண்டு அதன் மேல் வடக்கு முகம் பார்த்து அமருங்கள்.

தெரிந்து இருந்தால் சில வட்டங்கள் கும்பகப் பிராணாயாமம் செய்து விடுங்கள்.

பிறகு கண்களை மூடி தியானியுங்கள்.

உடல் சூடாக இருக்கும் போது திடுமென குளிர்நீரில் மூழ்கினால் உடல் முழுவதிலும் எப்படி குளிர்மையை அனுபவிப்போமோ, உடல் குளிர்ந் திருக்கும் போது திடுமென வெந்நீரில் மூழ்கினால் எப்படி உடல் முழுவதும் சூட்டை உணர்வோமோ அப்படி உங்கள் தலை முதல் கால் வரை மேல் கீழ், வலம், இடம் எல்லாப் பக்கங்களிலிருந்தும் ஏதோ சில சூக்ஷ்ம அலைகள் உடலைத் தாக்குவ தாகக் **கற்பனைத் தியானம்** செய்யுங்கள்

பிறகு படுத்துக் கொண்டு அதே மாதிரி உடல் முழுவதையும் சக்திக் கதிர்கள் ஊடுருவி உடலுக் குள் பாய்வதாக **பாவனாத் தியானம்** செய்யுங்கள்.

இது வெறும் கற்பனையாக இருக்கும். ஆனால நாள்பட, நாள்பட **ஆக்கக் கற்பனையாக** (Creative Imagination) மாறிவிடும். "யத் பாவம் தத்பவதி." எதை பாவிக்கிறாயோ அது அப்படியே ஆகும் என்பதை முன்பே விளக்கி இருக்கிறோம். இப்போது உங்கள் ஆக்கக் கற்பனை உண்மை யாகி, பராசக்திக் கதிர்கள் உம் உடலிலும், மனதிலும் அணு தோறும் செல்வதைக் காணலாம்.

இந்த சக்தி அலைகள் சூன்ய அலைகள் அல்ல, அறிவுத் தன்மை படைத்தவை என்று உங்களுக்குத் தெரியும். அனைத்தையும் அறியும் அந்தப் பேரறிவு உங்களில் நுழைந்தால் உங்கள் அனைத்தையும் அது கவனித்துக் கொள்ளும் என்பதைச் சொல்லவும் வேண்டுமா?

நீங்கள் கேட்காமலே உங்கள் குறைகள் மாறி இக பர நன்மைகள் அனைத்தும் உண்டாகும் என்று சொல்லவும் வேண்டுமா?

19. சமாதி நிலை

மாணவர்களே!

இதுவரை சொல்லி வந்த விளக்கங்களில் **யோகத்தின் ஏழு படிகள்** அடங்கி விட்டன என்பதை புரிந்து கொண்டிருப்பீர்கள். முழு யோகத்தையும் பெற எட்டாவது படியான **சமாதி நிலையை** அடைய வேண்டும்.

எப்படி தாரணை, தியானம் என்ற சொற்களில் இன்று உலகில் குழப்பங்கள் இருக்கின்றனவோ அதே போல் சமாதி என்ற சொல்லிலும் பல குழப்பங்கள் நிலவுகின்றன. சமாதி என்றால் மனிதன் உணர்வில்லாமல் பிணம் போல் இருப்பது என்று சிலர் கருதுகிறார்கள். வேறுசிலர் மனித உணர்வை ஆன்மாவை உடலின் ஏதோ ஒரு பகுதியில் லயிக்கச் செய்துவிட்டு உடலில் அசை

வில்லாமல் இருப்பது என்று கருதுகிறார்கள். இவை எல்லாம் சாதனை அனுபவம் இல்லாத ஏமாற்று வாதிகள் கூறும் குழப்பங்கள்.

சமாதி என்பது உணர்வை இழப்பது அல்ல. மூலமாய் ஆன்மா எதுவோ, அது எங்கிருந்து உண்டாயிற்றோ அங்கு அதன் சுயவடிவில் நிலை பெறுவது தான் உண்மை சமாதி.

சமாதியில் ஆன்மாவுக்கு எந்த தொடர்பும் இருப்பது இல்லை. **உடல், மனம், சித்தம், புத்தி, பிராணன், ஸ்தூலம், சூக்ஷமம்** என்ற எந்தத் தொடர்பும் இல்லாமல் சுயமாய் தன் உண்மை வடிவில், தன் உண்மையான ஆன்மிக நிலையில் இருப்பது **'சம்ப்ரக்ஞாத சமாதி'**. இதற்கு மேல் ஜீவாத்மா பரமாத்மாவுடன் ஒன்றி, தன் தனிமை பாவத்தை மறந்து இறை சாகரத்தில் மூழ்கி பேரானந்தத்தை அனுபவித்துக் கொண்டு இருப்பது **'அசம்ப்ரக்ஞாத சமாதி'**. ஆன்ம பரிணாமத்தின் முடிந்த நிலைகள் இந்த இரண்டு சமாதிகள் இதையே **ஆன்ம சாக்ஷாத்காரம், பிரம்ம நிர்வாணம்** என்று சொல்வார்கள். இதற்கு மேல் ஆன்மா அனுபவிக்க வேண்டியது ஒன்றும் இல்லை. இதுவே ஆன்ம பரிணாமத்தின் முடிவு.

மாணவர்களே! இந்த உயரிய அனுபவத்தைப் பெறுவதற்கும் நீங்கள் எளிய வழியைக் கூறுவீர்களா என்று கேட்கிறீர்களா? அந்த பூரண நிலையில் பூரணானந்தத்தை அனுபவிக்க முடியாவிட்டாலும் அதில் ஓரளவாவது அனுபவிக்கும்

எளிய சாதனையை நான் சொல்கிறேன். அந்த நிலையை அனுபவிக்க வேண்டும் என்ற ஆழ்ந்த விருப்பம் உங்களுக்கு இருந்தால் தான் இந்த சாதனையில் வெற்றி பெறமுடியும். இல்லா விட்டால் சாதனை தூக்கமாக முடிந்துவிடும்.

வடக்குப் பக்கம் தலைவைத்து மிருதுவான படுக்கையில் இரண்டு கைகளையும் பக்கவாட்டில் உள்ளங்கைகள் மேல் பக்கம் திருப்பி இருக்கும்படி படுத்துக் கொள்ளுங்கள். தெரிந்தால் கும்பகப் பிராணாயாமம் செய்து விடுங்கள்.

பிறகு, உங்கள் கவனத்தைப் படிப்படியாக பாத விரல்கள், கணுக்கால், கெண்டைக்கால், முழங்கால், தொடைகள், இடுப்பு, வயிறு, மார்பு, கழுத்து, வாய், மூக்கு, கண்கள், நெற்றி, தலையில் உறுதியாக இருத்தி, பின் மெதுவாக அந்த உடலை யும் விட்டு வெளியிலே இருப்பதாக பாவனை செய்யுங்கள்.

வெளியிலே நின்றபடி உங்கள் பூத உடலை சற்று நேரம் எந்த உணர்ச்சியும் இல்லாமல் பாருங்கள். பிறகு உடலுக்கு எதிர்முகமாய் திருப்பி அப்படியே பரவெளியிலே சிதாகாசத்தில் செல்வ தாக பாவியுங்கள். சில நிமிடங்களுக்குப் பின் திரும்பி வந்து உடலில் தலை முதல் பாதம் வரை கீழ் முகமாய் கவனியுங்கள்.

இப்படிச் செய்தால் சில நாட்களில் நீங்கள் வெளியிலே பரவெளியில் திரியும் போது, இன்னும்

சில நாட்களில் இறைவனில் லயிக்கும் சமாதியிலும் இருப்பீர்கள். பேரானந்தம் அனுபவிப்பீர்கள்.

20. எளிய பயிற்சிகள்

யோகம் என்றால் அது காடுகளில் வாழ்ந்து மோட்ச லோகம் சேர விரும்புவதற்காக செய்யப் படும் சாதனை என்று கருதியிருந்த காலம் ஒன்று இருந்தது. ஆனால் இன்று மனிதனாக பிறந்த ஒவ் வொருவனும் ஆரோக்கியத்துடனும் நீண்ட ஆயுளு டனும் வாழ்ந்து துன்பங்களிலிருந்து விடுபட்டு சுக மாய் வாழ்வதற்கு யோகம் வழி செய்கிறது என் பதை அறிந்து உலகின் எல்லாப் பகுதிகளிலும் ஆண், பெண்கள், சிறுவயதினர் முதல் வயோதியர் வரை யோகம் பயின்று வருகிறார்கள்.

ஆனால், அது யோகத்தின் ஆரம்ப சாதனை யான யோகாசனத்தையும் சில எளிய பிராணா யாம முறைகளையும் கொண்டதுதான்.

உண்மையான யோகம் அதற்கும் மேலாக பிரத்யாகாரம், தாரணை, தியானம், சமாதி என்ற உயர் சாதனைகளை கொண்டதாகும். அத்தகைய சாதனைகள் உண்மையிலேயே சாதாரண மக்கள் அனைவரும் செய்ய முடியாதது தான்.

ஆனால் பலகாலம் யோகத்தின் இந்த உயர்ந்த சாதனைகளை பன்னாட்டு மக்களுக்கும் கற்பித்து வந்த நாம் இந்த் உயர் சாதனைகளின் நற்பயன்களையும் எல்லா மக்களும் பெற வேண்

டும் என்ற கருத்துடன் எமது ஆழ்ந்த தியான நிலையிலிருந்து பெறப்பட்ட அவ்வுண்மைகளை இப்பாடத் தொகுப்பில் விளக்கி இருக்கிறோம்.

யோகம் பயில வேண்டும் என்ற தணியாத ஆர்வம் கொண்டு அதற்கான முயற்சிகளில் நெடுங்காலம் பாடுபட்ட மக்கள் எமது இந்த எளிய முறை பயிற்சிகளை கண்டு வியப்படைந்து யோகத்தின் உயர்ந்த சாதனைகளான தியானத்தையும் சமாதியையும்கூட இவ்வளவு எளிதில் சாதிக்க முடியுமா என்று சந்தேகப்பட்டார்கள். ஆனால், நாம் யோக வித்தையில் எந்த அளவு பயிற்சி உடையவர் என்பதை அறிந்த மாணவர்கள் எமது இந்த எளிய முறைகளை முறையாகப் பயின்று பெரும் பயன்கள் பெற்று இருக்கிறார்கள் என்பதை அறிந்தபோது எம்முயற்சி வீணாக வில்லை என்று மகிழ்கிறோம்.

ஆகையால் இந்த பாடத் தொகுப்பினை பெற்று படித்துப் பார்க்கும் பாக்கியம் பெற்றவர்கள் இதை சந்தேகத்துடன் விலக்கிவிடாமல் உறுதியான மனததோடு ஒவ்வொரு பயிற்சியையும் பயின்று வருவார்களானால் நிச்சயம் அவர்கள் உயர்ந்து யோக சாதனையின் சித்திகளை பெற்று பிறவியை மிகவும் பயனுடையதாக்கிக் கொள்ள முடியும்.

மோக்ஷலோக உதயம்

எத்தனைதான் சாமிகளைக் கும்பிட்டாலும்
ஏற்றமிகு சொற்பொழிவு கேட்டிட்டாலும்
பலகாலம் புத்தகங்கள் படித்திட்டாலும்
பலகலைகள் பாங்குறவே கற்றிட்டாலும்
பரிணாமம் உயரும்வரை ஞானம் தோன்றா
பரந்தாமன் மோக்ஷமது கிட்டிடாதப்பா!

மனித பரிணாமம் பல பிறவிகளைக் கொண்டது. சில பிறவிகளுக்குப் பின்புதான் அவனுக்கு ஞானம் பிறக்கும். அதன் வழி மோக்ஷம் கிடைக்கும்.

சித்தர்களிடம் சரண்புகும் மாணவர்கள் மோக்ஷம் பெற இன்னும் பல பிறவிகளையெடுக்க வேண்டியிருந்தாலும் குருமார்கள் ரகசிய வித்தை மூலம் அவர்களின் பரிணாமத்தைத் துரிதப்படுத்திவிட, மாணவர்கள் இந்தப் பிறவியிலேயே மோக்ஷம் பெற்று விடுகிறார்கள்.

அத்தகைய ரகசிய சாதனையைக் கற்று, பயன் இகத்திலும் பரத்திலும் பெற விரும்புகிறீர்களா.

தொடர்பு கொள்ளவும் :—

ஸ்ரீ காயத்ரி சித்தர்

ஸ்ரீ காயத்ரி பீடம், நுவரெலியா, இலங்கை.