இயல்புணர்வு
Into Intuitive

மனித வாழ்க்கையில் நல்ல குணங்களைப் பாதுகாக்க வேண்டுமென்றால், இயல்புணர்வுஉணர்வை நாம் நுகர்ந்தேயாக வேண்டும்.

மனிதன் பரிபூரணம் நிறைந்தவன். நமது இயல்பு தூய்மையானது. இயல்புணர்வை விழிப்படைய செய்வது தான் நம் கடமை. நமது இயல்ப தானாகவே வெளிப்படும். தன்னிச்சையாகச் செயல்படுத்திக் கொள்ளும். அந்தத்

தூய்மையான மெய்ப்பொருளைப் பிரார்த்தனை செய்து அறிந்து கொள்வது இன்றியமையாததாகும். நம்மிடமுள்ள இயல்புணர்வை ஆத்ம பிரார்த்தனை முறையில் மன அலையை மிக நுண்ணிய அளவில் ஒழுங்குபடுத்தி நம்மைப் பற்றிய உண்மைகளைத் தினமும் நினைவுபடுத்தி உள்ளுணர்வின் மூலம் திடப்படுத்திக் கொள்ளும் நடைமுறைப் பயிற்சியாகும்.

இயலல்புணர்வால் வாழ்க்கையின் புது அர்த்தத்தைப் புரிந்து கொள்ள முடிகிறது. இதன் வாயிலாகப் பொருள்களைப் பற்றிய உண்மையை அறியச் செய்கிறது. ஒவ்வொரு மனிதனோடும் அங்கமாய் உள்ள இயல்புணர்வை முறையாக வெளிப்படுத்துவதன் மூலம் உள்நிறைவு அமைதி ஆனந்தம் முதலியவற்றைக் கொண்டு வாழ வழிவகை செய்கிறது.

இந்நூல் பிரபஞ்ச இயக்க உண்மைகளை உணர்ந்து உயர் வாழ்வுக்கு வழிவகை செய்து நம்முடைய உள்ளார்ந்த தேடுதலின் மூலமாக நம்மைப் பற்றிய இன்னும் கூடுதலான விழிப்புணர்வு பெற இயற்கையோடு முழுமையாக ஒத்திசைந்த ஆற்றலின் வல்லமையை மனிதனின் உணர்வுக்கும் அறிவுக்கும் கொண்டு வந்துவிட்டால் மனித குலம் பெறும் பயன் அடையும். இன்று உலகில் நிலவுகின்ற துன்பங்கள் பெறும் அளவில் குறையும்.

இயற்கையோடு முழுமையாக ஒத்திசைந்து நமது இயல்புணர்வு ஆர்வத்தில் பெற்று அறிந்த மெய் இணைப்பை திரும்ப பெறுவதற்கான பயிற்சியால் இந்த தரியை ஒளி பெறச் செய்வதே நமது நோக்கமாக இருக்க வேண்டும். இதனால் வாழ்க்கை ஒளிமயமாக இருக்கும்.

இயல்புணர்வுகள் நமக்குள் அதிகமானால், நாளடைவில் முழுமையடைந்தால், நாம் இந்த உடலுக்குப்பின், பிறவியில்லா நிலையாக "உயிர் எப்படி ஒளியாக இருக்கின்றதோ", இதைப் போன்று நாம் சேர்த்துக் கொண்ட உணர்வின் தன்மையும் ஒளியாக மாறுகின்றது. பிறவியில்லா நிலை அடைகின்றது. இந்தப் பேருண்மையைத் தமது குரு மூலம் தமக்குள் அறிந்துணர்ந்து, தாம் பெற்ற பேரண்டத்தின் பேருண்மைகளை உலக மக்கள் அனைவரும் பெற வேண்டும்.

1.ஆத்ம பிரார்த்தனை

Pray for the Soul

ஆத்ம பிரார்த்தனை என்றால் இயற்கை ஆற்றலுடன் தன் இயல்பு நிலையைப் பிரார்த்தனை செய்து தினமும் நினைவுபடுத்தி இயல்புணர்வால் பகுத்து உணர்ந்து பக்தியில் அடைக்கலமாகி மெய்ப்பொருளைப் பெற்ற பெரும்பேராகக் கண்டு உள்ளானந்தம் அமைவதாகும்.

பிரபஞ்ச ஆற்றல் இயற்கையாகும். இயற்கையே பரம்பொருளாகும். இயற்கையில் எல்லாம் உள்ளது. நம் இயல்பை அறியும் முறைகளில் ஆத்ம பிரார்த்தனையும் ஒன்று. தம்மைத் தாமாகவே குணப்படுத்திக் கொள்ள வல்லது. எண்ணங்களைத் தூய்மையாக்க வல்லது. ஆத்மாவை உணரச் செய்கின்ற ஓர் பண்டைக் கால விஞ்ஞான முறையாகும்.

எளிய முறை ஆத்ம பிரார்த்தனை நாம் எடுத்துள்ள பிறவிப்பயனைப் போற்றி நிறைவேற்றுவதற்கு நமக்குக் கிடைத்த ஒரு மிகப் பெரிய சாதனமாகும்.

இது மூச்சுப் பயிற்சி, இசை, மந்திரம், முத்திரை ஆகியவை ஒருங்கிணைந்த இணைப்பாகும். இதில் குண்டலினி சக்தியை

எளிய முறையில் நுட்பமான முறையில் உணரச் செய்கிறது. பஞ்ச பூதங்கள் ஒருங்கிணைந்து ஒன்பது ஆற்றல்களை இயக்கி கற்பகமாகவுள்ள குண்டலினி சக்தியை இயக்கச் செய்கிறது. இதன் ஒலி தலையின் உச்சியில் அக புற அதீதம் நிலைக்கு வந்து பரவசம் அடைகிறது.

எளிய முறையில் ஆத்ம பிரார்த்தனையின் மூலம் உடல் மனம் ஆத்மா ஆகியவை ஒன்றோடு ஒன்று பெறும் தொடர்பினை அறிய முடியும். இந்த இரகசியத்தின் ஆழத்தினை அறிந்து கொண்டால் வேறு எதையும் நாடவோ அறியவோ தேடவோ வேண்டியதில்லை. நீங்கள் முற்றிலும் புதியதான தெய்வீக யாத்திரையை மேற்கொள்வதாக உணர்வீர்கள். இந்தப் பயணம் உங்களது இயல்புணர்வைப் புரிந்து கொள்வதாக உணர்வீர்கள். இந்த பயணம் உங்களது இயல்புணர்வைப் புரிந்து கொள்கின்ற தன்மை வாழ்க்கையின் பயன் ஆகியவற்றைப் பற்றிக் கற்பனைக்கு எட்டாத அளவிலும் வியப்புறும் வகையிலும் உணர்த்தும்.

எளிய முறை ஆத்ம பிரார்த்தனையால் மன மண்டலத்திலும் உடலிலும் உணர்வு சென்று மீள்வது இயல்பாகிவிடும். இந்தப் பயிற்சி போதிய அளவு உடல் நலத்தை அதிகரிக்கிறது. மன உளைச்சலைச் சமநிலைப்படுத்துகிறது. ஆயுளை நீடிக்கச் செய்கிறது. அலைபாய்கின்ற மனநிலையை அடக்கி அமைதியுறச் செய்கிறது. பிரார்த்தனை மிக

ஆழமாகவும் தீவிரமாகவும் இருக்குமெனில் நம்முடைய பாவச் செயல்களை விலக்கி அமைதியினை அறிந்து கொண்டு நாம் செயலாற்ற முடிகிறது. இதன் விளைவாக நம்முடைய மூளையின் திசுக்களில் சக்தி சிறிது சிறிதாக அதிகரித்து பலப்படுத்தி இயல்புணர்வை விழிப்புற செய்கிறது. எளிய முறை ஆத்ம பிரார்த்தனையின் போது இரத்த ஓட்டத்தின் சுரப்பிகளில் பிராண வாயு கூடுதலாகிறது. இதனால் துடிப்பான நீடித்த வலிமையுடைய உடல் உறுப்புகள் அமைகின்றன. இதன் விளைவாக உங்களது வாழ்க்கையின் எத்தகைய சவால்களையும் எதிர் கொண்டு வெற்றி பெறலாம். இறைவனுடைய சட்ட திட்டங்கள் முழுமையாகக் கடைபிடிக்கப்படும் போது நம்முடைய ஆன்மீகம் மற்றும் இதய பிரார்த்தனை நிறைவேறும். நம்முடைய இதயத்திலிருந்து பிரார்த்தனையைத் தொடர்ந்து செய்வதால் நமது வீண்பெருமை மற்றும் கர்வம் நீங்கி விடும்.

கர்மா என்ற அதி அற்புத வினையில் வெற்றி காண்பது சிரமமாகும். தூய்மையாகச் செயல்பட்டு இதனை அனுபவிக்க வேண்டும். இதில் மிகத் தெளிவாக இருக்க வேண்டும். நான் யார்? இந்தத் தெளிவு கடைசி மூச்சுள்ளவரை இருக்க வேண்டும். பூரணத் தெளிவோடு இருக்கும் போது பேருண்மை உனக்குத் தெளிவாகிவிடும். நமது தற்பெருமை நீங்கி விட்டால் நம்முடைய ஆத்ம பிரார்த்தனையின் ஆழம் அனுபவத்தில் தெரிய வரும். அப்போது இறைவனிடத்தில்

நாம் செலுத்துகின்ற அன்பும் பக்தியும் சிறது சிறிதாக விழித்தெழும். இறைவன் வேறு எங்கேயோ இருக்கின்றான் என்பதை உணர இயலாதவர் அல்லர். அவர் நம் இதயத்திலேயே நம்முடனேயே இருக்கிறார். தூய்மை செய்யப்பட்டுள்ள நமது மூளை அங்கிருந்து இறைவனிடத்தில் பக்தி அலைகளை வெளியிட்டுக் கொண்டே இருக்கும். இதன் கருத்து என்னவெனில் இறைவனிடத்தில் மனித இயல்புகள் அனைத்தையும் முன்வைத்துப் பிரார்த்தித்தால் படிப்படியாக இயல்புணர்வு விழிப்படையச் செய்து ஆத்மாவை அறியும் சக்தியை கொடுக்கின்றது.

இதன் மூலம் இறைவனிடத்தில் நமக்கு நம்பிக்கை பெருகுகின்றது. நாம் தனித்து விடப்பட்ட அனாதை அல்ல என்பதை நமது எளிய முறை ஆத்ம பிரார்த்தனையின் போது உணர முடிகின்றது. நம்முடைய தலையிலிருந்து இதயம் வரை உள்ளானந்த வெள்ளம் பெருகி நமது இயல்புணர்வை விழிக்கச் செய்கிறது. இதனைப் பழகப் பழக இயற்கையில் இருக்கின்ற ஆற்றலை உணர்ந்து கொள்ளச் செய்கிறது. இந்த பரிமாற்றத்தினை நாம் எளிய முறை ஆத்ம பிரார்த்தனை என்று கூறுகின்றோம். எளிய முறை ஆத்ம பிரார்த்தனை பரம்பொருளையும் நம் ஆத்மாவையும் இணைக்கின்ற பாலமாகும். மனிதர்களின் சொந்த வாழ்க்கை வளர்ச்சிக்கும் முன்னேற்றத்திற்கும் எளிய முறை ஆத்ம பிரார்த்தனை ஒரு பாதுகாப்பான சாதனம். இத்தகைய

வலிமை வாய்ந்த எளிய முறை கூட்டுப் பிரார்த்தனை பரம்பொருளை அனைவரது உள்ளத்திலும் இல்லத்திலும் அழைத்துவரும்.

நாம்ஒருவருக்கு ஒருவர் முடிந்த வகையில் உதவி செய்து கொள்வோம். இந்த ஆத்ம தேடுதலில் நம்மை ஈடுபடுத்திக் கொள்வோம். இந்த வாய்ப்பில் நமது அகமும் புறமும் உள்ள இயற்கை ஆற்றலை ஒருங்கிணைத்து இயல்புணர்வை விழிப்புறச் செய்து நமது அன்றாட வாழ்க்கையை அர்த்தம் உள்ளதாக மாற்றுவோம். நாம் அனைவரும் இணைந்து பயணம் புரிவோம்.

2.முத்திரைகள்
Muttirai

முத்திரை என்பதற்குச் சின்னம் அல்லது அடையாளம் என்று பொருள் கூறலாம். முத்திரை என்பது உடலுக்குக் கூடுதலான இயற்கை ஆற்றலை ஊட்டுவதற்காக மேற்கொள்ளப்படும் சில அடையாளச் செய்கைகளாகும். முத்திரைப் பயிற்சிதான் நாம் மூளைக்குச் செய்யும் பயிற்சியாகும். இதனால் மூளையின் பாசிடிவ் தன்மை அதிகரிக்கிறது. மூளை உறுதியாகச் செயல்பட உதவுகிறது. விரல் நுனிகளை மெதுவாகத் தொட்டு விடுவதால் மூளையின் செயல்திறன் அதிகரிக்கிறது.

ஆத்ம பிரார்த்தனையில் இயற்கை சக்தியும் மனிதனின் மனோ சக்தியும் ஒன்றிணைகின்றன. இது சரீரத்தில் சூட்சுமத்திலுள்ள இயல்புணர்வு சக்திகளை வெளிப்படுத்திச் செயல்படுத்திப் பல நல்ல செயல்களை செய்யத் தூண்டுகிறது. நாள்தோறும் காலை மாலை 6.30 மணியிலிருந்து 6.51 வரை (மொத்தம் 21 நிமிடங்கள்) 5 முத்திரைகளைச் செய்தால் அற்புதமான அனுபவத்தைப் பெறுவீர்கள். உடம்பினுள் திணித்து வைக்கப்பட்டு அங்கேயே சிறைப்பட்டுக் கிடக்கும் ஆற்றல்கள் ஐந்து முத்திரைகள் செய்வதன் மூலம் பீறிட்டுக் கொண்டு ஆவேசமாக இளமைத் துடிப்புடன் வெளிக்கிளம்பும்.

ஆத்ம பிரார்த்தனையில் பத்மாசனத்தில் அல்லது நமக்கு வசதியான இருக்கையில் அமரலாம். நாற்காலியில் அமரும் போது கால்கள் நன்றாகத் தரையில் படும்படி அமரவும் உடல் நேராக நிமிர்ந்து உட்காரவும் முத்திரையைப் பழகக் கை விரல்களைத் தளர்ச்சியுடன் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். விரல் நுனிகள் மெதுவாக ஒன்றையொன்று தொட்டுக் கொண்டிருக்க வேண்டும். சுவாசத்தை உள்ளே இழுக்கும் போது விரல் நுனிகளை மென்மையாக அழுத்தவும் சுவாசத்தை வெளியே விடும்போது விரல் நுனிகளைச் சிறிது இடைவெளி விட்டு வைத்து இருக்க வேண்டும். விரல்கள் பழகப் பழகச் சுலபமாக ஒத்துழைக்கும். ஆத்ம பிரார்த்தனையின் முத்திரைகள்:

1. **பிருத்வி முத்திரை:** இதில் பெருவிரல் முனையையும் மோதிர விரல் முனையையும் வட்ட வடிவில் இணைத்துக் கொண்டு மற்ற விரல்களை நேராக நீட்டி வைக்கவும். இதில் உள்ளங்கை பூமியை நோக்கி இருக்க வேண்டும். இவ்வாறு நான்கு நிமிடங்கள் வரை செய்ய வேண்டும்.

இது மூலாதாரச் சக்கரத்திற்கு சக்தியைக் கொடுக்கிறது. இருவிரல்களின் வழியே பூமியிலுள்ள நல்ல சக்திகள் (மனஉறுதி, தைரியம, தன்னம்பிக்கை) செல்வதை உணரலாம்.

2. **தியான முத்திரை:** இடக்கை வலக்கை கை விரல்களின் மேல் இருக்குமாறு வைக்க வேண்டும். கட்டை விரல்கள் இரண்டையும் இணைத்து மேலே தூக்கிய படி தொப்புள் பகுதியை நோக்கி வைக்கவும். இம்முத்திரை நான்கு நிமிடங்கள் வரை செய்யப்படும்.

இந்த நிலையில் அற்புதமான அமைதி நிலை ஏற்படுகிறது. மனமும் எண்ணங்களும் தூய்மையடைந்து இறைவனிடமிருந்து அவனது அருளையும் அன்பையும் கருணையையும் அருளுமாறு வேண்டினால் அது கிடைக்கும். இந்த நிலையில் தாயின் வயிற்றில் கருவுக்கு எப்படி சக்தியும் எண்ணங்களும் ஆற்றலும் செல்லுகின்றனவோ

அதுபோல இறைவனுக்கும் நமக்கும் இருக்கும் தொடர்பை உணரலாம்.

3. **ஞான முத்திரை:** பெருவிரல் நுனி ஆள்காட்டி விரல்நுனியைத் தொட்டுக் கொண்டு இருக்க வேண்டும். மற்ற விரல்கள் நேராக இருக்க வேண்டும். மெய்மையுணர்வு மூலம் உடல், மனம், ஆன்மா ஆகியவைகள் தூய்மை அடைகின்றன. கரும வினைகள் ஆகியவைகள் தூய்மை அடைகின்றன. கரும வினைகள் குறைகின்றன. இம்முத்திரை ஆறு நிமிடங்கள் வரை செய்யப்படும்.

4. **அதீதம் உத்திர போதி முத்திரை:** தலைக்கு மேல் துரியம் உள்ள இடத்தில் கைகளின் பெருவிரல்கள் இரண்டையும் இணைத்து ஆள்காட்டி விரல்கள் இரண்டையும் ஒன்று சேர்த்து நேராக அதை நீட்டி விடவும். மற்ற விரல்களை மடக்கி வைக்கவும். இந்த நிலையில் எண்ணங்களை உச்சிக் குழிக்குக் கீழே உள்நாவுக்கு மேலே செலுத்தவும். இது நம்மை கடந்த நிலை இம்முத்திரை நான்கு நிமிடங்கள் வரை செய்யப்படும்.

5. **சின் முத்திரை:** பெருவிரல் நுனியையும் ஆள்காட்டி விரல் நுனியையும் தொட்டுக் கொண்டு இருக்குமாறு வைக்கவும். இந்த விரல் இரண்டும் வட்டம் போல் இணைய வேண்டும். நடுவிரல் மோதிர விரல் சுண்டு விரல்கள்

ஆகியவை சற்று வளைந்து இருக்க வேண்டும். இவை மூன்றும் மாயை கர்மம் வீண் கற்பனை ஆகிய மும்மலத்தை நீக்கி ஆத்மாவையும் பிரம்மத்தையும் இணைக்கும் தன்மையை உருவாக்குகின்றன. இம்முத்திரை ஐந்து நிமிடங்கள் வரை செய்யப்படும்.

இதனால் அவரவருடைய இயல்புணர்வுதான் உண்மையான குரு என்ற எண்ணம் ஏற்படும். இதனால் தூய்மையான மேன்மை நிலையைப் படிப்படியாக அடைவீர்கள்.

ஆத்ம பிரார்த்தனையை இயல்புணர்வுடன் பழகும் போது பரிபூரண அமைதி நிலை உருவாகிறது.

அதீதம் முத்திரை இடக்கையின் பெருவிரல் முனையையும் மோதிரவிரல் முனையையும் வட்ட வடிவில் இணைக்கவும். விரல்கள் பூமியை நோக்கி இருக்க வேண்டும். இந்த முத்திரையை நீங்கள் எந்த இடத்திலும் எந்த நேரத்திலும் பயன்படுத்தலாம். உங்கள் தீய எண்ணங்களைத் திசை திருப்பவும் அதன் வேகத்தைக் குறைக்கவும் பயன்படும்.

ஆத்ம பிரார்த்தனை செய்யும் போது தோன்றும் முத்திரைகள் இயல்பானவையாகவும் எளியவையாகவும் சூக்குமமானவையாகவும் இருக்கும். இதனால் உடலுக்கும் மனத்திற்கும் இடையே ஒருங்கிணைப்பு ஏற்படுகின்றது.

இதன் மூச்சு நிலைகளை மாற்றி மாற்றி அமைத்துக் கொள்வதோடு ஒட்டு மொத்த இயல்புணர்வும் அந்த வடிவங்களில் உட்புகுத்தப்படுகிறது. இவ்வாறு இயல்புணர்வு நிலை தன்னுடைய உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்துகின்றது. சாந்தப்படுத்துகிறது. இதனால் மனம் உறுதிப்படுகிறது. மன ஒருமைப்பாடு ஏற்படுகிறது.

இயற்கை சக்தியை நமது உடலிலுள்ள முக்கியமான நாடிகளுக்கு இட்டுச் சென்று தூங்கிக் கொண்டிருக்கும் இயல்புணர்வை விழிப்படையச் செய்கின்றது. இதனால் சூக்கும சரீரத்தை நுண் உடலை அறியச் செய்து முதிர்ந்த நிலையில் அதிசூக்கும வெளிக்குச் செல்லும் ஆற்றல் பெற்று வந்து செல்வது இயல்பாகி விடும். இறுதி மரண வேளை நெருங்கும் போது இந்த ஜீவன் அதி சூக்குமவெளிக்குச் சென்று பிரம்ம மந்திரம் வழியே வெளியே செல்லும். ஜீவன் மரண சுகத்தையும் அருட்சுகத்தையும் அனுபவிக்கும். இதுவே உயர்ந்த நிலை. பிறப்பின் பெரும் பயனாகும்.
மரண சுகம் கண்டவன் ஞானி மரண சோகம் கண்டவன் அஞ்ஞானி.

3.இயற்கை எழுத்து ஒலிகள்

The sounds of nature character

ஆத்ம பிரார்த்தனையில் இயற்கை ஒலிகள் நமது அறியாமைக் கூட்டின் மேலுறைகளைக் பற்றி அறியவும் நமது ஆத்ம சக்தியை அதிகரிக்கவும் நம்மிடம் உள்ள ஆற்றலை அறியவும் நல்ல எண்ணங்களை உருவாக்கவும் உதவுகிறது. இது ஓர் எளிய முறையாகும்.

ஆத்ம பிரார்த்தனையில் காதில் கேட்கும் இயற்கை எழுத்தின் ஒலியால் காது வலையில் அதிர்வை ஏற்படுத்தும். இற்த அதிர்வுகள் மிகவும் நுண்ணிய தன்மை கொண்டவை. அதன் அலைவேகம் எல்லா நரம்புகளையும் சென்றடையச் செய்கின்றன. அதன் அதிர்வு எல்லைகளுக்கு இது வாயிலாகச் செயல்படுகிறது. இதன் மூலம் தத்துவ நிலை உடற்கூறு நிலை மற்றும் ஆன்மீக நிலை அனைத்தையும் செயல்படச் செய்கிறது.

இதைத் தினமும் காலை மாலை இரு முறை செய்வதால் பஞ்ச பூதங்களையும் அவற்றின் சக்திகளையும் பிரதிநிதித்துவப்படுத்துகின்றது. லம், வம், ரம், யம், ஹம், ஓம் இந்த இயற்கை எழுத்துக்களை பிரணவத்துடன் வாய்விட்டுச் சொல்ல வேண்டும். அஊம், அதீதம் இவற்றை மவுனத்தில் உச்சரிக்கும் போது அதிலிருந்து மனம் சுடர் பிரிவதைப் பாவணையில் உணர வேண்டும். இது நடனத்தில் எழிலை விவரிக்கும். இதனை ஒலியின் பயணம் என்று கொள்ளலாம். அதனுடைய இருப்பை அறிய அறிய நிறைய

மனப்பக்குவம் வற்து கொண்டே இருக்கும். அது உடலில் இருக்கிறது. உடலுக்கு வெளியே இருக்கிறது. உணர்வுக்கு உணர்வாகவும் அறிவின் தீர்க்கமாகவும் இருக்கிறது.

ஆத்ம பிரார்த்தனையில் ஒவ்வொரு இயற்கை ஒலி எழுத்தும் ஒவ்வோர் இயல்புணர்வு மையங்களைப் புத்துணர்ச்சி அடையச் செய்கிறது. இது உடலில் உள்ள நாடிகளுக்குச் சுய சிகிச்சை அளிக்கிறது. இது தன்முனை விழிப்புக்கான நடைமுறைப் பயிற்சியாகும்.

ஆத்ம பிரார்த்தனையில் இயற்கை எழுத்துகள் ஒரு குறிப்பிட்ட முறையில் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் உச்சரிக்கப்படும் போது உடல் மனம் ஆத்மா ஆகிய அனைத்தும் சமநிலைப்பட்டு உயரிய வளர்ச்சி பெறுகிறது. ஆத்ம பிரார்த்தனையில் இயற்கை எழுத்தை விழிப்பு முனைப்பு பக்தி மற்றும் சிரத்தையுடன் தொடர்ந்து கேட்டால் ஒருவரிடம் மிகப்பெரிய மாற்றத்தினை அது உணர்த்துகிறது. ஆத்ம பிரார்த்தனை செய்பவரின் தேகமானது இயற்கை எழுத்துக்களின் அதிர்வுகள் அதிர்ந்து அது கவசமாக அவரைச் சுற்றிப் பாதுகாக்கின்றது. ஏனையோரின் தீய எண்ணங்கள் அவரைத் தீண்டாமல் தடுக்கும் ஆத்ம பிரார்த்தனையின் போது பெரும் அமைதியையும் தைரியத்தையும் செய்பவர்கள் உணர்ந்து கொள்ளலாம்.

ஆத்ம பிரார்த்தனையில் இடம்பெறும் இயற்கை எழுத்துக்கள் அதன் விளக்கம் மற்றும் அதன் பயன்கள்:

1. முதல் பிரபஞ்ச ஒலி இந்த இயற்கை எழுத்தை 3முறை ஒவ்வொரு முறையும் நிதானமான மூச்சுடன் நினைக்க வேண்டும். **தத்** என்ற சொல் இறைவனையும் தன்னலமற்ற இயல்பினையும் குறிப்பிடுகிறது. தன்னலமற்ற தன்மை பூசித்தலுக்கு இணையான பொருள்படும்படி பயன்படுத்தப்படுகிறது. அதாவது செயல்களைச் செய்யும் போது பலனை எதிர்பார்த்துச் செய்யக் கூடாது. அதனைத் தனது தர்மமாகவே எண்ணிக் கொள்ள வேண்டும். தத் என்ற சொல் இறைவனுக்குப் பிரார்த்தனையில் அர்ப்பணிக்கப்படுவதாகும். எந்த வித சுய நலத்தையும் மனத்தில் கொள்ளாமல் தூய்மையான எண்ணத்தினால் இறைவனை மனதில் நிலை நிறுத்தி வணங்க வேண்டும். தத் என்ற சொல்லை நினைப்பதால் இறைவனது துணையுடன் பரம்பொருளை அடைய முயலுவோம்.

2. **லம்** என்ற இயற்கை எழுத்தை 7 முறை நிதானமான மூச்சுடன் நினைக்க வேண்டும். அப்போது எண்ணங்கள் மூலாதாரச் சக்கரப் பகுதியை நோக்கி இருக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு முறையும் ஆசன வாயிலைச் சுருக்க வேண்டும். இந்த மந்திரத்தினால் ஒவ்வொருவருக்குள்ளும் இருக்கும் தனித்திறன் பெருகும். இது சிறுநீரகம் சிறுநீரகப்பை மற்றும் முதுகுத் தண்டுப் பகுதிகளுக்கு நல்ல சக்தியைக்

கொடுக்கிறது. இந்த மையம் உணர்வுகளுக்கும் உடல் நலத்திற்கும் உறைவிடமானது. வெளி உலகின் ஆன்மீக உணர்வோடு தொடர்புடையது.

3. **வம்** என்ற இயற்கை எழுத்தை 7முறை நிதானமாக மூச்சுடன் நினைக்க வேண்டும். அப்போது எண்ணங்கள் ஸ்வாதிட்டானச் சக்கரப் பகுதியை நோக்கி இருக்க வேண்டும். இந்த இயற்கை ஒலி மனத்தின் படபடப்பு நரம்பத் தளர்ச்சி மந்தப் போக்கு ஆகியவற்றை நீக்க வல்லது. இது விந்து சக்தியைப் பலப்படுத்துகிறது.

4. **ரம்** என்ற இயற்கை எழுத்தை 7 முறை நிதானமான மூச்சுடன் நினைக்க வேண்டும். அப்போது எண்ணங்களை மணிப்பூரகச் சக்கரப் பகுதியை நோக்கிச் செலுத்த வேண்டும். இந்த ஒலி மந்திரம் உடலை நோய்க்கிருமிகளிலிருந்து காப்பாற்றி எதிர்ப்புச் சக்தியை உடலுக்குக் கொடுக்கிறது. இது வயிறு கல்லீரல் மற்றும் கணையம் ஆகிய பகுதிகளுக்கு நல்ல சக்தியைக் கொடுக்கிறது.

5. **அஉம்** என்ற இயற்கை எழுத்தை 7முறை ஆழ்ந்த மூச்சுடன் நினைக்க வேண்டும். அப்போது எண்ணங்களை ஹ்றித் சக்கரத்தை நோக்கிச் செலுத்த வேண்டும். மூச்சினை உள்வாங்கும் போது அடிவயிற்றின் கீழ்ப்பகுதியைச் சற்றே உள் இழுக்கிறோம். இந்த பிரபஞ்ச எழுத்து ஜீவாத்மாவை

இயல்புணர்வால் உணர்ந்து அதை தூய்மைப்படுத்துகின்றது. இதனால் அவரவருடைய இயல்புணர்வுதான் உண்மையான குரு என உணர முடிகின்றது.

நம் மனதை இதயத்திற்கு திருப்பி, எண்ணங்கள் அற்று, இதயத்திலே சங்கமித்து இருப்பதுவே, கர்மம், பக்தி, யோகம் எனப்படும் இறைவனிடம் ஐக்கியம் என கூறுகிறார். இந்நிலையில் தியானத்தை கடந்து, எண்ணங்கள் அற்ற நிலையில் இருப்பதே மிக உயரிய நிலையும், உண்மையும் ஆகும். இந்நிலையில் நாம் இறைவனிடம் சங்கமித்து இருப்போம்.

6. **யம்** என்ற இயற்கை எழுத்தை 7 முறை ஆழந்த மூச்சுடன் நினைக்க வேண்டும். அப்போது எண்ணங்களை அனாகதச் சக்கரப் பகுதியை நோக்கிச் செலுத்த வேண்டும். மூச்சினை உள்வாங்கும்போது அடிவயிற்றின் கீழ்ப்பகுதியைச் சற்றே உள் இழுக்கிறோம். இந்த இயற்கை எழுத்தின் ஒயியலைகள் நம்மிடமுள்ள ஆலயத்தை அறியச் செய்து அதைத் தூய்மையுறச் செய்கிறது. இது ஆத்ம திருப்தியை ஏற்படுத்தும். இதயத்தைப் பலப்படுத்தும். அற்ப விசயங்களில் மன நாட்டம் குறையும்.

7. **ஹம்** என்ற இயற்கை எழுத்தை 7முறை நிதானமான மூச்சுடன் நினைக்க வேண்டும். அப்போது எண்ணங்களை

விசுத்திச் சக்கரப் பகுதியை நோக்கிச் செலுத்த வேண்டும். இதில் மனஅமைதியும் உடற்சக்தியும் உண்டாகும். தைராய்டு தொண்டை நுரையீரலுக்கு நல்ல சக்தியைக் கொடுக்கிறது.

8. **ஓம்** என்ற இயற்கை எழுத்தை 7முறை ஆழ்ந்த மூச்சுடன் நினைக்க வேண்டும். அப்போது எண்ணங்களை ஆக்ஞைச் சக்கரப் பகுதியை நோக்கிச் செலுத்த வேண்டும். மூச்சினை உள்வாங்கும்போது அடிவயிற்றின் கீழ்ப்பகுதியைச் சற்றே உள் இழுக்கிறோம். இதில் தன்முனைப்பு சாரீர ஞானம் ஆன்ம விளக்கம் கிட்டும். இது பிட்யூட்டரி ஹைப்போதாலமஸ் போன்ற உறுப்புகளுக்கு நல்ல சக்தியைக் கொடுக்கிறது.

9. **அதீதம்** என்ற ஒலி வடிவில் உள்ளஇயற்கை எழுத்தை 7 முறை நினைக்க வேண்டும். அப்போது எண்ணங்களைச் சகஸ்ராரச் சக்கரப் பகுதியை நோக்கிச் செலுத்த வேண்டும். இது நம்மிடம் உள்ள புனிதத் தன்மையை வளர்க்கிறது. இதனால் பிரம்மமே தன் உயிருக்குள் அறிவாக இருக்கிறது என்னும் உணர்வை ஏற்படுத்தும். இது ஆன்மீக ஞானத்தைத் தருகிறது. இது நம்மிடம் உள்ள 1008 நாடிகளுக்கு பீனியல் சுரப்பிக்கும் நல்ல சக்தியைக் கொடுக்கிறது.

10. **தத்**, **ஹம்**, **அதீதம்**, **ஓம்** ஆகிய இயற்கை எழுத்துக்களைக் கொண்ட ஆரத்திப் பாடல் அப்போது

எண்ணங்களை உச்சிக் குழிக்குக் கீழே உள் நாக்குக்கு மேலேயுள்ள இடத்தை நோக்கிச் செலுத்த வேண்டும். இதில் மனநிறைவு ஏற்படுகிறது. இங்கு உடல் மனம் ஆத்மா ஒருங்கிணைகின்றன. பழகப் பழக ஆத்ம ஒளியை உணரலாம்.

11. **அதீதம்** என்ற ஒலிவடிவமான இயற்கை எழுத்தை 7முறை நினைக்க வேண்டும். அப்போது எண்ணங்களைத் துரியாதீதம் நோக்கிச் செலுத்த வேண்டும். இது அண்ட சராசரத்திலுள்ள புனித சக்திகளை வெகு விரைவாக எடுத்துத் தருகிறது. இந்த இயற்கை ஒலி வினைபயனை அழிக்கிறது. இது இயல்பு நிலையை அடையும் வழியை உணர்த்துகிறது.

12. **ஓம் சாந்தி** என்ற இயற்கை எழுத்தை 3 முறை நினைக்க வேண்டும். முதல் ஓம் சாந்தி பிரபஞ்ச எழுத்தின் போது துரிய மையத்தில் எண்ணங்களை நிலை நிறுத்த வேண்டும். இரண்டாவது ஓம் சாந்தி இயற்கை எழுத்தின் போது ஹரித் சக்கரத்தில் எண்ணங்களை றிலை நிறுத்த வேண்டும். மூன்றாவது ஓம் சாந்தி இயற்கை எழுத்தின் போது மூலாதாரத்தில் எண்ணங்களை நிலை நிறுத்த வேண்டும். இதனால் உடல் மனம் ஆன்மா ஆகியவை அமைதி அடைகின்றன.

உடலில் உள்ள முக்கிய இயல்புணர்வு மையங்களில் அதன் பிரபஞ்ச நுண் அதிர்வால் பலப்படுத்தி தூய்மையுறச் செய்கிறது. இதனால் உடலும் மனமும் சமவிழிப்பு அடைந்து நுண்ணுணர்வு விழிப்பு நிலையில் பெருவிழிப்பால் மேலோங்கி உயிர் ஆற்றலை குண்டலினி விழிக்கச் செய்கின்றது.

ஆத்ம பிரார்த்தனை பழகப் பழக இயற்கை எழுத்துக்களில் ஒலியலைகள் ஆக்ஞாச் சக்கரத்தின் வழியே செல்வதை உணரலாம். ஆத்ம பிரார்த்தனையில் உள்ள இயற்கை எழுத்துடன் நுண்மையான இசையும் சேர்வதால் ஹ்ரித் சக்கரம், அனாகதத் சக்கரம், தூரியாதீதம் ஆகிய மூன்றும் தூண்டப்பட்டு நமது இயல்புணர்வை உயர்நிலையை ஆழமாகவும் விரிவாகவும் செயல்படுத்தி நமது பிறவியின் நோக்கத்தை அடையச் செய்கிறது.

4. ஆத்ம பிரார்த்தனை வடிவம்

Soul prayer shape

தற்போதைய மற்றும் கடந்த கால சூழ்நிலைகள் எவையாக இருந்தாலும் எல்லோருமே மகிழ்ச்சியும் நிறைவும் உள்ளார்ந்த மன அமைதியும் மற்றும் வெளிப்புற வெற்றியும்

விரைவாக ஆத்ம பிரார்த்தனை வடிவத்தின் மூலம் பெற இயலும்.

ஆத்ம பிரார்த்தனையில் பிரார்த்தனை செய்யும் வடிவம் பழமையானது நுட்பமானது. இந்த வடிவத்தினைப் பிரார்த்தனை செய்யலாம். எல்லா பிரார்த்தனையைக் காட்டிலும் ஆத்ம பிரார்த்தனையில் விரைவாகப் பயனை அடைய இந்த வடிவம் நமக்கு உதவுகிறது. இது நமது இலக்கை விரைவாக எடுத்துச் செல்கிறது. இந்த வடிவத்தில் அவரவர் வழிபடும் இறைவனை வைத்து வழிபட்டால் அவர்கள் இலக்கை நோக்கிப் பல மடங்கு வேகத்தில் செல்ல இந்த வடிவமைப்பு உதவுகிறது.

இந்த இயற்கையின் அச்சின் சக்தி ஒன்றே இருவிதமாகச் சீராக ஆற்றலை ஒருங்கிணைத்துச் சக்தியைக் கொடுக்கிறது. இந்த இயற்கை அச்சு என்பது 23.5 டிகிரி கோணமாகும். இந்த இயற்கை அச்சின் பேரியக்க மண்டல ஒருங்கிணைப்பு ஆற்றல் மிகப்பெரிய சக்தியாக அனைத்திலும் உள்ளடக்கிச் சீராக இயக்கச் செய்கிறது. இது பிரபஞ்சத்துக்குள்ளேயும் வெளியேயும் அண்டசராசரம் முழுவதும் இந்த ஆற்றல் மிகத் துல்லியமாக இயங்கிச் சக்தியைக் கொடுத்துக் கொண்டு இருக்கிறது.

இந்த இயற்கையின் அச்சே நாம் ஆத்ம பிரார்த்தனையில் வழிபடும் வடிவமாகத் திகழ்கின்றது. இந்த வடிவம் ஒன்றே இரண்டாகி நமக்குச் சமநிலையும் சக்தியும் உடையதாக்குகின்றது. இந்த ஆற்றல் உள்ளேயும் வெளியேயும் ஒருங்கிணைந்து தன்மாற்றம் ஏற்படுத்துகிறது. இதனால் அகத்தையும் புறத்தையும் மிக விரைவாக உணர்ந்து கொள்ள வழிவகை செய்கிறது.

இயற்கையில் கோள்கள் 23.5 டிகிரி கோணத்தில் மென்மையாக இயங்கிக் கொண்டிருக்கின்றன. ஆத்ம பிரார்த்தனையில் பிரார்த்தனை செய்யும் வடிவத்தில் 23.5 டிகிரி கோணத்தில் இரண்டு கோடுகள் உள்ளன. அவை நம்முள்ளே உள்ள நல்ல சக்தியைச் செம்மைப்படுத்துகின்றது. இந்த இரண்டுகோடுகளினால் உலகத்தில் உள்ள இரட்டிப்புத் தன்மையை அறிய முடிகிறது. இந்த வடிவத்தில் அடித்தளக் கோடு நாம் இப்பிறப்பின் நோக்கத்தைச் செயல்பட வைக்கின்றது. இந்த வடிவத்தில் உள்ள வட்டம் முழுமையான வாழ்க்கை முறையை அறியச் செய்கின்றது. முக்கோணத்தின் வெளியில் உள்ள இடம் கர்ம வினைகளைக் குறைக்க வழிவகை செய்கின்றது. மேல் உள்ள சிறிய முக்கோணம் நம்மிடம் உள்ள ஆன்மாவை உணர நமக்குச் சீரான சக்தியைக் கொடுத்து நமது இயல்புணர்வை அறிய செய்கிறது.

இந்த விதிமுறைகளைப் பற்றிச் சிந்திக்கும் போது அவை நம்மை நேரடியாக ஆழ்ந்த அறிவாற்றலை நோக்கும் படியான சூழ்நிலையை உருவாக்கி இயற்கையின் உள்ளீடான செயல்களைக் காணச் செய்கிறது. நமது முன்னோர்கள் புனிதமான நிலக்கணக்கினை உணர்வதற்கு ஆத்மாவைப் பற்றிய அறிவு அவசியம் என்று நம்பினார்கள். இந்த விழிமுறைகளின் மாதிரிகளை நமது உள்மனவெளியின் சங்கேதவடிவம் என்னும் விழிப்பு உணர்வுகளில் அறிந்திருந்தனர். புனிதம் என்பது உள்ளுணர்வினையும் விழிப்புணர்வினையும் ஒருங்கே கொண்டு அதீத மறைபொருள் என்றும் அவர்களுக்குத் தெரிந்திருந்து தன்னுணர்வின் அனுபவத்தோடு இணைக்கப்படும் போது புனிதமான நிலைக்கணக்கு அனுபவத்தோடு இரண்டறக் கலக்கச் செய்வதாகப் பொருள் பொதிந்த ஆத்ம பிரார்த்தனையில் பிரார்த்தனை செய்யும் வடிவம் அடைகிறது. இயற்கை ஆதாரமெனும் பரிசு என்பது உங்களை இன்றியமையாத உள்முகத் தூய்மையான ஆற்றல் ஆதாரத்தோடு சுழலச் செய்கிறது. இயற்கை அச்சுப் படிவம் உங்களது கண்களின் எதிரே தோன்றுகிறது.

ஆத்ம பிரார்த்தனையில் உள்ள வடிவம் நம்மிடம் உள்ள இயல்ப நிலையை உணர வைக்கின்றது. சிந்திக்கச் செய்கின்றது. இந்த உலகத்தில் உள்ள ஆற்றல்கள் இருவகையாகக் காணப்படுகின்றன. அவை நல்லது கெட்டது

ஏற்றத்தாழ்வு ஆண் பெண் இங்கே அங்கே என ஒன்றுக்கொன்று எதிர்மறையாக உள்ளன. இவ்வாறு இரட்டைப் பொருளாக இருந்தாலும் ஒன்று மற்றொன்றைச் சார்ந்து இருக்க வேண்டும் என்பது நியதி. வேப்பம் இலை என்றால் குளிர்ச்சிப் பொருளே இல்லை. கெட்டது இல்லை என்றால் நல்லதுக்குப் பொருளே இல்லை. இவ்வாறு இரு துருவங்களுக்கும் இடையே நிலவுகின்ற மன இறுக்கம் மனித மூளையினுள் பிரதிபலிக்கின்றது. மூளை வலம் இடம் என இருபிரிவுகளாகப் பிரிந்து உள்ளது. இந்த இரட்டிப்பு அமைப்பு எல்லா மனிதர்களுக்கும் சமச்சீர் நிலையினை உருவாக்குவது இல்லை. நாம் காணும் இரட்டிப்பு நிலை 23.5 டிகிரி கோணத்தில் கோடுகளைத் தொடர்ந்து பிரார்த்தனை செய்தால் உயர் நிலை ஒருமைப்பாடு அமைகின்றது.

இயல்புணர்வுடன் ஆத்ம பிரார்த்தனையைத் தொடர்ந்து பயில்வோர் அரிய பெரிய செயல்களைச் செய்பவர்களாகவும் மகிழ்ச்சிப் பெருக்கடன் உள்ளவர்களாகவும் பிறருடன் நெருங்கிய நேயம் கொண்டவர்களாகவும் ஆக்கபூர்வமான எண்ணம் உடையவர்களாகவும் திகழ்கின்றனர். அவர்களுடைய கடந்த கால இழப்புகள் துன்பங்கள் துயரங்கள் ஏமாற்றங்கள இயலாமைகள் அனைத்தும் அறவே மாறி மனநிறைவுடன் வாழும் திறன் பெறுகிறார்கள். அவர்கள் எந்தச் சூழ்நிலையிலும் இணக்கமாகவும் மிகவும் ஆனந்தமாகவும் ஆழ்ந்தும் இருக்கின்றனர். சுய

முன்னேற்றத்தின் திறனை விரைவுபடுத்துவதற்கு ஆத்ம பிரார்த்தனை மூளையின் உணர்வுகளை விஞ்ஞான முறைப்படி தூண்டுதல் செய்து நமது இயல்புணர்வுகளின் நிகழ்வுகளைப் பகுத்தறியச் செய்கின்றது.

ஆத்ம பிரார்த்தனையின் வடிவத்தினால் நமது இயல்புணர்வு திறன் பலமடங்க பெருகுகின்றது. அதனால் விளையும் பயனும் கூடுதலாகவே இருக்கின்றது. மொத்தத்தில் இந்த வடிவம் நமது பிறப்பின் நோக்கத்தை உணரச் செய்கின்றது. இந்த வடிவம் நமக்குக் கிடைத்த மிகப்பெரும் சாதனம் ஆகும்.

இயற்கை அச்சியின் பேரியக்க ஒருங்கிணைப்பு ஆற்றல் ஹ்ரித் சக்கரத்தில் நுண்ணுணர்வு தன்மாற்றம் ஏற்படுத்திய பெரு விழிப்பை ஏற்படுத்துகிறது. இந்தத் தன்மாற்றம் மின்காந்தப் பெருநிலையில் சூக்கும சரீரத்தில் உள்ள நுண் உடலை இயல்புணர்வை விழிப்படையச் செய்கின்றது. இந்த ஆற்றல் அனாகதச் சக்கரத்தை ஊக்குவித்து உந்துவதால் உயிர்சக்தியின் குண்டலினி சக்தி மேல் நோக்கிச் செல்லும் ஆற்றல் அதிகரிக்கப்படுகின்றது. இந்தச் சக்தி கபால வெட்ட வெளியை அடைந்ததும் அக அதீதம் சூக்கும சக்தியாக தன்மாற்றம் அடைகின்றது. அக அதீதம் சூக்கும சொரூபமாக நித்திய நிலையில் நிர்மலமாக உள்ளது.

5. இயற்கை ஆராதனை

Nature worship

ஆத்ம பிரார்த்தனையில் பக்தி என்பது மிகவும் வலிமை வாய்ந்தது. இது போலித்தனமான தற்புகழ்ச்சியைப் பெருமளவில் கரைத்து விடுகின்றது. ஆத்ம பிரார்த்தனைப் பயிற்சியில் தெய்வீக அதிர்வுகளை உணர்வது செவி மடுப்பது சேவை செய்வது அவரைச் சரணடைந்து விடுதல் இவற்றைப் பக்தி என்னும் மேடையில் ஏற்றிவிடுவது இறைவனுக்கு மகிழ்வோடு செய்கின்ற சேவையாகும். ஆத்ம பிரார்த்தனையைத் தொடர்ந்து செய்தால் உங்களது உடல் மனம் ஆன்மா ஆகிய அனைத்திற்கும் இதம் அளிக்கும். அறிவுக்குக் குணம் அளிக்கும்.

ஆத்ம பிரார்த்தனையின் முடிவில் பாடப்படும் பாட்டு ஆரத்தி என்பதாகும். ஆரத்தி என்ற சொல்லுக்கு நெருக்கம் என்று பொருள் கூறப்படுகின்றது. இது பொருள் பொதிந்த முக்கியத்துவம் பெற்றது. ஆத்ம பிரார்த்தனையில் காட்டப்படுகின்ற தீபம் மகத்தானது. எல்லாப் பக்தர்களின் இதயத்திலும் சென்று உச்ச நிலைக்குக் கொண்டு செல்கின்றது. தீபத்தின் பொருள் இயற்கையில் விதிக்கப்பட்ட காலம் வரை நமது வாழ்க்கையில் தூய்மையாகவும்

அனைவரிடத்திலும் அன்பு செலுத்தியும் முடிவில் மறைவதையும் உணர்த்துகின்றது.

ஆத்ம பிரார்த்தனை செய்யும் முறை முக்கியமானது தினந்தோறும் காலையிலும் மாலையிலும் பிரார்த்தனையில் கடைசி நான்கு நிமிடம் ஆரத்தி முறையில் பாடப்படுகின்றது. ஆரத்திப் பாடலில் தத் யம் அதீதம் ஓம் என்ற பிரபஞ்ச ஒலிகள் இணைந்துள்ளன. இவை கோர்வையாகத் திரும்பத் திரும்ப உச்சரிக்கப்படும்போது நமது உடலில் உறைகின்ற இயல்புணர்வுகளை விழிப்படைய வைக்கின்றது. ஒளியோடு இது தொடர்பு கொள்கிறது.

இயல்பு நிலையை அடைவதற்கும் தெய்வீக ஞானம் பெறுவதற்கும் ஒரே வழி இயல்புணர்வை எழுப்புவதே ஆகும். ஆத்ம பிரார்த்தனை மூலம் இயல்புணர்வுக்கு சக்தி பெருகி தீமைகள் விலகி நல்லவை பெருகும். புலன் உணர்வுகளைக் கடந்த காட்சிகளும் தெய்வீக ஆற்றலும் உண்டாகும். ஆத்ம பிரார்த்தனையில் நான்காவது நிலையில் ஆரத்திப் பாடல் ஒலிக்கப்படுகின்றது. அவ்வமயம் உட்கார்ந்த நிலையில் கைகள் அதீத உத்திரபோதி முத்திரையில் இருக்க வேண்டும். தலைக்கு மேல் துரியம் உள்ள இடத்தில் கைகளின் பெரு விரல்கள் இரண்டையும் இணைக்க வேண்டும். ஆள்காட்டி விரல்கள் இரண்டையும் ஒன்று சேர்த்து நேராக நீட்டி விடவும் மற்ற விரல்களை மடக்கி

வைக்கவும். அப்பொழுது எண்ணங்களை உச்சிக்குழிக்குக் கீழே உள் நாக்குக்கு மேலே செலுத்த வேண்டும்.

இவ்விடத்தில் நுண் அதிர்வால் இயற்கை மெயப்பொருளை ஆராதனை செய்வதால் மெய்யுணர்வோடு இயல்புணர்வும் ஈர்க்கப்பட்டு முச்சுடர் விரிந்து ஒலியே ஒளியாகின்றது. அந்த ஆத்மா அக புற அதீதத்தின் சூக்கும பயணத்தை உற்று உற்று உணர்தல் மேன்மையானது.

தொடக்கத்தில் துள்ளித்திரிந்து கொண்டிருந்த எண்ணங்கள் தற்போது கட்டுக்குள் அடங்கி மோன நிலைக்கு வந்தடைகின்றன. அப்போது உடம்பைப் பக்கவாட்டில் லேசாக அசைக்க வேண்டும். ஆத்ம பிரார்த்தனையின் ஆரத்திப்பாடல் பாடப்படுகின்ற நேரத்தில் ஆராதனை விளக்கினால் பிரார்த்தனை நிகழ்கின்ற பகுதியில் முக்கோண வடிவத்தில் ஏற்றிப் பூசை செய்ய வேண்டும்.

இந்த நேரத்தில் உடலில் குடி கொண்டுள்ள இயல்புணர்வுகள் ஒன்று சேர்ந்து நம் இதயத்தில் தூய ஒளியினை ஏற்றுவிக்கும். இவ்விதம் ஒருங்கிணைந்த மாசு மருவற்ற தூய ஒளி என்பது இயற்கை ஆற்றலோடு கூடிய ஆன்மீக ஆற்றலாகிறது. பரம்பொருள் வகுத்துள்ள நியதிப்படி ஒளி பல்வேறு சமயங்களில் பல்வேறு சட்டங்களின் படியே வெளிப்பட்டுச் செயல்படுகிறது. இயல்புணர்வின் ஆற்றலால்

இவை நிர்வகிக்கப்படுகின்றன. இதனை ஆன்மீக உணர்வோடு பழகப்பழக விண்வெளியிலுள்ள ஒளிக்கும் இந்த பரிசுத்தமான ஒளிக்கும் நெருங்கிய தொடர்பு ஏற்படுகிறது. இந்தப் பரிசுத்த ஒளி தெய்வீக ஒளியாக உருமாற்றம் கொண்டு உடலில் உள்ள உயிராற்றலை உணர வைக்கிறது. தெய்வீக ஒளி அல்லது ஆன்மீக ஒளி ஆனந்தத்தை அளிக்க வல்லது. ஆற்றலையும் பரிபூரணமாகப் பொழியக் கூடியது. இதன் விளைவாக மனத்தில் சாந்தி நிலையாகக் குடிபுக முடிகிறது. உறுதிபூண்ட மனத்தோடும் தெய்லவ நம்பிக்கையோடும் மேற்கொள்ளப்படுகின்ற எளிய முறை ஆத்ம பிரார்த்தனையின் பக்தி மூலம் ஆத்மா பொய்யான தன் கனவில் இருந்து தன்னை விடுவித்துக் கொண்டு தானே இயல்பு என்கிற உண்மையில் என்றும் அளவற்ற நன்மைகளை அளிக்கும்.

இப்பெருவழி நாள்தோறும் இயல்பை ஆராதனை செய்வதால் நம்மிடமுள்ள இயல்புணர்வுகள் விழிப்படைந்து தடைகளை கரைந்து இயல்பை அறியச் செய்கிறது.

6. இயற்கை சூக்கும சக்தி

Abstract power of nature

இயற்கை சூக்கும சக்தியின் அருட்சக்தி வெட்டவெளியில் இருந்து வந்ததேயாகும். அக புற அதீதம் சூக்கும சக்தியின் அருட்சக்தி இயற்கை வெட்ட வெளிகளிலிருந்து வந்ததேயாகும். எல்லா மூலங்களுக்கும் ஆதாரமாக இருக்கின்ற ஒன்றுக்குள்ளே இதுவும் உள்ளது. இது நம்மைச் சீராக வழிநடத்திச் செய்து நமக்கு உள்ளேயும் வெளியேயும் மறைந்திருக்கும் தூய இயலபுபணர்வை அறியச் செய்கின்றது. இது மனித நிலையில் இருந்து உயர்ந்த நிலைக்கு வருகின்றது. இயல்புணர்வுசக்திக்கு இதன் பணிகள் மிகவும் இன்றியமையாதது.

அக அதீதம் சூக்கும சக்தி எனபது குண்டலினியின் சூக்கும சக்தியாகும். புற அதீதம் சூக்கும சக்தி என்பது மகா குண்டலினியின் மெய்சூக்கும சக்தியாகும். இதன் பணி எல்லா ஜீவராசிகளுக்கும் இன்றியமையாதது. இதன் விழிப்பாற்றல் எல்லையற்றது. இதன் சக்தி எல்லா ஜீவன்களிடமும் உள்ளது. அதனதன் தேக அமைப்புக்கேற்றவாறு அது இருக்கும். இந்தச் சக்திகள் விழித்து வினையாற்றலும் உண்டு. சில தாவரங்கள் கூட இயற்கைச் சக்தியின் உயிர்விழிப்பு நிலை பெற்ற

மெய்ஞ்ஞான நிலையில் இறையானந்தத்தைச் சுவைத்துக் கொண்டிருக்கும். ஒரு புல் கூட இந்த நிலையில் இருக்கும் போது அந்தப்பக்கம் வரும் விலங்குகள் கூட அந்தப் புல்லைக் கண்டு ஒதுங்கி நடக்கும். இதே நிகழ்வுகள் எல்லா ஜீவன்களுக்கும் அதன் வினைக்கு ஏற்ப நடக்கும்.

அக அதீதம் சூக்கம சக்தி கபாலத்தில் கலந்ததும் அந்த மனிதன் மனிதன் என்ற நிலையில் இருந்து உயர்கின்றான். அதாவது எல்லா உயிர்களிடமும் அன்போடு வாழ்தல் பிறருக்கு உதவுதல் போன்றவற்றில் ஈடுபடுகின்றான். உலகில் அமைதி தோன்றும் மரண பயம் நீங்கும்.

மாபெரும் இயற்கை சக்தியாகப் பராசக்தியானது விரிந்து பரந்து நீண்ட முடிவு காண முடியாத வெளியில் உள்ள மகா குண்டலினி சக்தி சிவ பிரபஞ்ச வெட்டவெளியில் மெய்ஞ்ஞானப் பேருணர்வில் புற அதீதம் சூக்கும சக்தியாகத் தன்மாற்றம் அடைகின்றது. இது எல்லா மூலங்களுக்கும் ஆதாரமாக இருக்கிறது. ஒன்றுக்குள்ளே சூக்குமமாக உள்ளது. இந்தப் புற அதீதம் சூக்கம சக்தியின் ஒரு சிறு கூறாக இந்த ஜீவனாகத் திகழ்கின்றது. இந்த பிரபஞ்ச வெளியின் பேராற்றலை வினையை ஜீவனில் ஆற்றி பிரபஞ்ச வெளிக்கு அழைத்துச் செல்ல இந்தக் குண்டலினியின் வினை ஜீவனுக்குத் தேவைப்படுகிறது. புற அதீதம் சூக்கும சக்தியின் ஆற்றலை அறியாமல் காலங்காலமாக நாம் வாழ்ந்து

கொண்டு நமக்குள் ஒரு சிறு வட்டத்திற்குள் சுழன்று சுழன்று கொண்டு இருக்கின்றோம். அதற்கு அப்பால் இன்னொன்று இல்லை என்று அதற்கு அப்பால் உள்ளதை அறியாததனால் இந்த ஜீவன்கள் தமக்குள்ளே ஒரு வகையான தத்துவத்தை உருவாக்கி அந்தத் தத்துவத்துக்குள்ளேயே சுழலுகின்றன.

அக புற அதீதம் சூக்கும சக்தியில் செல்லும். அதன் சூக்குமப் பயணத்தை உற்று உற்றுஉணர்ந்தால் இருள் அகன்று ஒளி தரும். முக்தி நெறிக்கு வெளிச்சம் கொடுப்பது இது ஒன்றே. அதை உனக்குள் காண முடியா விட்டால் நீ வேறெங்கும் தேடுவது வீண். இது பஞ்ச அவையங்களிலிருந்து மேம்பட்டதாய் உள்ள துரியாதீததிற்கு நின்று மெய்ஞ்ஞானப் பெருவிழிப்பில் அக புற சூக்கும சக்திகள் ஒன்றும் இடத்தை நோக்கும். பரிசுத்த ஜீவனால் மூன்று வாசல்களும் ஒவ்வொன்றாகத் திறக்க வைத்து மெய்ப்பொருளைக் கொண்டு வந்து அங்கேயுள்ள அதீதம் பேரொளியைக் கண்டு உள்ளானந்தம் அடைதல் வேண்டும்.

இம்முறையில் ஆக்கப்பூர்வமான இயற்கை சூக்கும சக்தியை விழிப்படையச் செய்து விரிவடைந்து பெருகிப் பரவச் செய்கின்றது. இந்த உயிர்த்துடிப்பான அக அதீதம் சூக்கும சக்தியும் புற அதீதம் சூக்கும் சக்தியை ஒன்றிப் பேரின்ப நிலைக்கு நம்மை அழைத்துச் செல்லுகின்றது. அகபுற அதீதம் சூக்கும சக்திக்கு அதன் வெளிப்பாட்டிற்கு விழிப்புச்

சக்தி சத்தியமாகும். அக புற அதீதம் விழிப்புக்கு அதைக் கொண்டு வர வேண்டும். அதன் அலை சக்தியை எண்ணத்திற்குள் கொண்டு வர வேண்டும். அந்தச் சிந்தனையில் அது நிரம்ப வேண்டும். சேவையின் தொடக்கம் அளவற்ற வளர்ச்சியின் ஆன்மீக அனுபவம் அன்பின் முதிர்ச்சி என்ற இவை நம்மை அக புற சூக்கும் சக்தியின் மெய் அனுபவம் அடைந்து எளிதில் இயல்புணர்வை விழிப்படையச் செய்து நமது வாழ்க்கையை முழுமையுறச் செய்கிறது.

7. உள்ளானந்தம்

Inner bliss

நம் உடலில் இருக்கும் தூய இயல்புணர்வைப் பெருக்கி பிரபஞ்ச ஆற்றல் மெய் உணர்வோடு நம் வாழ்வை இணைத்துக் கொள்வது தான் அதீதம் ஆகும். இது ஆத்மாவின் இயல்பு இறைவனின் சொரூப உண்மை சிருஷ்டியின் இரகசியம். நம்மை கடந்து நமக்குள் மறைந்திருக்கும் இயல்பை இயல்புணர்வால் ஒவ்வோர் ஆன்மீக சாதகரும் அடைய வேண்டிய இலக்கைச் சுட்டிக் காட்டுகின்றது.

அதீதம் என்பதே பிரபஞ்ச வெளியில் உள்ள ஆனந்தத்தை மகா நிர்வாண நிலையில் உள்ளானந்தத்தைக் கொடுப்பதேயாகும். நம் ஜீவனை ஆத்மாவாகக் கொண்டு வந்து பேரானந்தப் பெரு வெளியில் அக அதீதம் சூக்கம சக்தியும் புற அதீதம் சூக்கும சக்தியும் எங்கும் நிறைந்துள்ள சிவவெளியில் ஐக்கியமடையச் செய்வது தான் அதீதம். இந்த அதீதப் பேரொளி உனக்கு ஆனந்தத்தைக் கொடுக்கும். அங்கிருந்து பிரம்ம மந்திரத்தின் மூலம் கபாலத்தை அடைந்து உள்ளானந்தப் பெரு ஒளியாக உடலின் மையப் பகுதியான வயிற்றை அடையவும். இந்த அதீதம் உள்ளானந்தப் பேரொளியைக் கண்டு அதனைப் பெற்ற பெரும் பேறாகக் கொண்டு இருத்தல் வேண்டும்.

அதீதம் என்பதை முழுமையான வாழ்க்கை முறை என்று கூறலாம். இது முழுமையாக பரிபூரண உள்ளுணர்வு அன்பு பேரானந்தம் மற்றும் மகிழ்ச்சி ஆகியவற்றின் மொத்த உருவம். இதனைப் பேரொளி என்று கூறலாம். இந்த உலகத்தில் முமுமையான பேரின்ப நிலையை ஒவ்வொருவரும் அடைவதற்குச் சாத்தியக் கூறான ஒளிமயமான இறை உணர்வு இது அனைத்துலகத்தின் அன்பளிப்பு மற்றும் இரக்க உணர்வு ஒவ்வொரு மனிதனும் சுய நலத்தின் பிடியிலிருந்து விலகிச் செல்வதற்கான வழிமுறையைக் காட்டுகிறது. இது எல்லாவற்றிலும் நிறைந்திருப்பது. அதாவது இறைவன் வாழ்க்கையின் உயிர்

எல்லாப் படைப்புகளிலும் நிறைந்துள்ளது. இந்த இயல்புணர்வே நம் ஆற்றலை உணர்ந்து கொள்ளப் பேருதவி புரிகிறது.

இந்த அதீதம் பேரொளியின் உட்பொருளின் ஆற்றலால் தன்னை அறிந்து இன்புறுவர். இந்த அதீதப் பேரொளி பிரகாசம்மிக்கது. முப்பரிமாண பந்து போன்று தூய ஒளியால் ஆன அதீதம் உள்ளானந்த பேரொளியாக அலைகளை ஏற்படுத்தி அனைத்தையும் ஆனந்தப்படுத்தும். இந்த அதீதம் உள்ளானந்தப் பேரொளியை ஆத்ம சாதனையினால் அறியலாம். உணரலாம் காணலாம்.

இதனால் இயல்புணர்வின் சக்தி கிடைத்து இகபுத்திகள் படிப்படியாக அழிந்து புத்தியிலிருந்து விலக்கிவிட்டு இதய வெளியில் உள்ளானந்தமாக மாறுகிறது. இந்த நிலை பெற்றவர்கள் என்றும் உள்ளானந்தமாய் உள்ளானந்தமே இவராய் இருக்கும் நிலை வரும். இவர்கள் உலக சுபீட்சத்திற்கு வினையாற்றுவர். அண்டவெளியில் நிறைவான வாழ்க்கை வாழ்ந்து முழுமை அடைவர். பந்த முக்தி அதீதம்.

ஆனந்தம் ஆனந்தம் ஆன்மீகமளித்திடும் ஆனந்தம்!
ஆனந்தம் ஆனந்தம் அருளாளடைகின்ற ஆனந்தம்!
தெள்ளத்தெளிந்தவர்க்கெல்லாம் தேடிக்கடைத்திட்ட

ஆனந்தம்.
உள்ளொலி பெருக்கி உயர்ந்தோர்க்கெல்லாம் உவகையூட்டும் உள்ளானந்தம் (அதீதம்).
உள்ளானந்தம் (அதீதம்) உள்ளானந்தம் (அதீதம்) உள்ளானந்தம் (அதீதம்).

8.இயல்புணர்வு

Intuitive

மிகத்தாழ்ந்தது முதல் உயர்ந்தது வரை எல்லா _வராசிகள் இயல்புணர்வுடன் வாழ்ந்து மடிகின்றன. ஆனால் மனிதனிடம் மட்டும் இந்த இயல்புணர்வை உணரும் திறன் கொண்டு படைத்துள்ளார். ஆனால் அதைப் பற்றி அறியாமல் அறியாமையில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றோம். இதைப் பற்றி அனைவரும் அறிந்துக் கொள்ள வேண்டியது வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாத அறிவாகும். இந்த ஜீவன் எல்லா பிறவிகளிலும் செய்தவைகளையே செய்து கொண்டிருக்கினறன. இவற்றிலிருந்து விடுபட்டு மேன்மையடைய இயல்புணர்வு மிக அவசியமாகின்றது. இந்த உணர்வு புலன்களையும் மனதையும் தாண்டி இருக்க வேண்டும். இவற்றைப் பற்றி தெளிவாக தெரிந்து கொள்ளும் வரை சாதாரணமாக ஏற்படுகின்ற இன்பம் துன்பம் பாசம் பந்தம் எல்லாமே புலன்கள் மூலமாக வெளியே இருக்கின்ற

புறப்பொருட்களோடு தொடர்பு கொள்ளுகிற போது அந்தப் புறப்பொருள்களில் இருந்து வருபவை தான் என்றே எண்ணத் தோன்றும். இந்த இயல்புணர்வு அறிய அறிய மெய்யுணர்வு நிலைக்கு சென்று விடும் போது புலன்வழிச் செயல்களை ஒழுங்குபடுத்திக் கொண்டு அதன் மூலம் தெளிவு ஏற்படுகின்றது.

ஆத்ம பிரார்த்தனையில் அதீதம் நிலைக்கு உள்ளானந்த நிலைக்கு பிறகு இந்த மெய்ஞ்ஞான இயல்புணர்வு தேகத்தில் எழுகின்றது. இது நம்முள்ளே விழிப்படைந்து வரும்போது தெளிந்த அறிவு கொண்டு இதை உணர்தல் அவசியம். அண்டத்தில் உள்ளது தான் பிண்டத்தில் உள்ளது. பிண்டத்தில் உள்ளது தான் அண்டத்தில் உள்ளது பிண்டம் விரைந்து தோன்றும். வளரும் மறையும் அண்டம் அப்படியல்ல. ஆத்மப் பிரார்த்தனையில் ஒலியைத் தருகின்ற எழுத்துக்கள் பிரபஞ்ச சன்னதியில் இருந்து வந்தவை. இவை உருளை வடிய தொண்டைக்குழி வழியாக லம் வம் நம் யம் ஹம் போன்ற ஒலியலைகள் சுழன்று சுழன்று வலுப்பெற்றுசக்தியை கொடுக்கிறது. இதில் ஆதிமூலமே ஒலிவடிவத்தில் ஓம் அஊம் அதீதம் தத் ஒலிக்க செய்து ஆற்றலை அளிக்கின்றது. இந்த ஒலிகளில் பழக அதனுடன் நட்பைப் பெற அதன் அன்புமிக்க பாத்திரமாக நம்மை நாம் தயார் நிலையில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஏனென்றால் அங்கிருந்து வந்ததிடம் தொடர்பு கொண்டால் தான் அது

நம்மை அங்கே அழைத்து செல்லும். அந்த இயல்புணர்வின் உண்மைப் பொருளையும் உணர்ந்து சிறப்பிக்கக் கூடிய ஆற்றல் பெறும். இது இயற்கை இணைப்புக்கு வழிகாட்டும்.
இயல்புணர்வுச் சக்தி தூய்மையானது பேரின்பமயமாய் ஞான சொரூபமாய் நிறைந்துள்ளது. இதன் சக்தியால்தான் இன்று உயிரோடு இருக்கின்றோம். இந்த சக்தியை நாம் பெரிதும் புறப்பொருளின் மீது செலுத்துவதால் நாம் சக்தியை அகமாக கொண்டு பார்த்தால் நம்முடைய இயல்பை அறிய முடியம். நமது இயல்பை அறிவதற்காக கொடுக்கப்பட்ட இந்த சக்தியை அதற்கு பயன்படுத்தாமல் புறப்பொருளில் பயன்படுத்திக் கொண்டிருக்கின்றோம். இந்த சக்திக்கு தகுதியுடையவன் மனிதன். இதை வெளியே தேடிக் கொண்டு வாழ்க்கையைக் கடத்திக் கொண்டிருக்கின்றோம். இவற்றால் உண்மை பொருள் தோன்றவே தோன்றாது. இதைப் பற்றி விவேகம் இருந்தால் தான் இதனை அறிய முடியும்.

ஆத்ம பிரார்த்தனை முறையில் இயல்புணர்வு சக்தியால் விரைந்து மனதை சுத்தமாக்கி அமைதியுற செய்கிறது. பிராண ஆற்றலை வலுமைப்படுத்தி உடலில் உள்ள ஒவ்வொரு உறுப்புக்களுக்கும் ஆற்றலை அதிகரிக்கச் செய்கிறது. அதில் உள்ள உபாதைகளை நீக்குகின்றது. தொடர்ந்த பயிற்சியால் இயல்புணர்வை மேலும் மேலும் விழிக்கச் செய்து பிரபஞ்ச ஆற்றலுடன் ஒரு மெய் ஈர்ப்பு ஏற்படுத்துகின்றது. அதாவது அதீதம் முதிர்ந்த நிலையில்

உள்ளானந்த ஒலி ஜீவனைத் தொடும் பொழுது ஆத்ம பேரொளியாக உடலில் பரவும். அப்போது காமம் கோபம் அகங்காரம் அதர்ம புத்தி முதலியவை எரிக்கப்படுகின்றன. பிறகு தேகம் முழுவதும் பரவி ஒளி தேகமாக மாறும். இந்தப் பிரபஞ்சசக்தியால் விதியின் பிடியிலிருந்து விலகலாம். மரணத்தைக் கூட நீட்டவோ குறைக்கவோ முடியும். அதாவது இந்தச் சக்தியால் விதியின் பிடியிலிருந்து விலகி இருக்கலாம். இது ஆனந்த வாழ்வைக் கொடுக்கும். மனிதனைப் பரிபூரணமாக்கும். மொத்தத்தில் பிரபஞ்ச சக்தியுடன் நேர் இணைப்பு ஏற்படுத்தும்.

அறிவை இயல்புணர்வில் நிலை நிறுத்தி கடமைகளை சிறப்பாக செயலாற்றி மாறுபட்ட உலக சூழலில் நிலையான மனோநிலையோடிருங்கள். முடிந்த அளவு சேவையில் ஈடுபட்டு மனதை பிரபஞ்ச உணர்வோடு நினைத்திருக்கட்டும். புத்தியை சரியாக பகுத்தறியட்டும். உங்கள் ஆத்மா இயல்புணர்வின் தொகுப்பால் மெய்ப்பொருளுடன் இணைந்திருக்கட்டும்.

ஆத்ம பிரார்த்தனை பயிற்சியில் இயல்புணர்வுகள் ஒரு மித்த நிலைப்படுதலை அடைந்து உடல் மனம் உயிர் இவற்றை சமநிலையை அடையச் செய்கிறது. இதை காலை மாலை பயிற்சியினால் இயல்புணர்வுகள் ஆற்றல்எல்லாம் ஒன்றாய் குவிந்து சீரிய ஆற்றலை கொடுக்கின்றது. இதனால் மரண

பயம் நீங்குகின்றது. சிந்தனை ஒன்றாக குவிந்து மனதிலுள்ள கசடுகள் எல்லாம் கரையும். மரபு வழி குணங்கள் கூட மெல்ல மெல்ல மங்கும். தேகத்தின் தீய சக்தியையும் தூய்மையாக்கவல்லது. குணங்கள் செயல்கள் பேச்சுகள் முதலியவற்றில் முன்னேற்றம் ஏற்பட்டு நிறைவோடும் அன்போடும் இயல்பான நிலையில் வாழ வழிவகை செய்கிறது.

ஆத்ம பிரார்த்தனையின் குறுந்தகடு ஆடியோ விலை ரூ 99/- இது எ.எ.எ. வெளியீடாகும். ஆத்ம பிரார்த்தனையின் பிரபஞ்ச பிரார்த்தனையின் குறுந்தகடு வீடியோ விலை ரூ.399/- இது எ.எ.எ. வெளியீடாகும். “விளக்கம் பெறுவோம்” .

8.1 தளர்வு நிலையில் இயல்புணர்வு

தளர்வு நிலை என்பது ஓய்வெடுத்துக் கொள்ளுதல் என்று பொருள். ஒரு மனிதன் தனது சுயநினைவுடன் தனது மனத்தையும் உடலையும் அமைதியுறச் செய்து கொள்ளுதலே தளர்ச்சி பெறுதல் என்று கூறுகிறோம். உடல் இருக்கத்தை தளர்த்தும் யோக முறைகளும் மனதை இசையால் தளர்த்தும் பாரம்பரிய முறைகளும் இருக்கின்றன. இயற்கை நாத ஆனந்தம் இறைவனின் ஒலி இந்த இயற்கை ஒலியே இறைவன் பிரபஞ்ச ஒலி என்பது ஒரு உயிரோட்டம்

உள்ள ஒலி. இது தருகின்ற நிவாரணம் சிறந்த தளர்வு முறைகளில் ஒன்று.

இயற்கை ஒலியால் தளர்வு செய்யும் பயிற்சி ஒரு சிறந்த புதிய கலையாகும். இந்த பயிற்சி ஆக்கப்பூர்வமான ஆற்றலை உருவாக்கி ஆழ்;ந்த தளர்வு நிலைக்கு வழிவகை செய்கிறது. அதனால் உள்மன ஆற்றலை அறிந்து விழிப்படையச் செய்கிறது. இந்த பயிற்சியில் இயற்கை நாத ஒலி வலிமைமிக்க உடற்பகுதிகளிலும் உள்மனதிலும் ஒலி மற்றும் அதில்வலை ஆகியவற்றிற்கிடையே ஒன்றுக்கொன்று இணைந்து செயல்படுவதால் உள்ளே சீரான ஒலியலைகள் உற்பத்தியாகின்றன. இந்த ஒலியலைகள் இயல்புணர்வை இயக்க உருமாறி சக்தியை அதிகரிக்கச் செய்கிறது.

இயற்கை ஒலி உள்மன ஒலியாக மாறி இனிய மனநிலையை உருவாக்குகிறது. இயற்கை தளர்வு நிலையில் தத் என்ற ஒலி அதிர்வின் மூலம் பிரபஞ்சத்தில் நீக்க மற நிறைந்துள்ள பரம்பொருளை நினைவுபடுத்துகிறது. உடலில் மூலாதார ஆற்றல் மையம் என்பது உடலின் ஒலியின் துவக்கப் பகுதியை ஒலியின் அதிர்வால் விழிக்கச் செய்து வலுப்படுத்தப்படுகிறது.

மேலும் இயற்கையான நுட்பமான முறையில் ஒலியின் அதிர்வால் உள்ளுணர்வு மையங்களையும் ஒவ்வொரு ஒலி அதிர்வுகளால் விழிக்கச் செய்து வலுப்படுத்தப்படுகிறது. இந்த முறையில் கற்பகமாக உள்ள தெய்வீக ஆற்றலை நுட்பமான முறையில் இயற்கை ஒலி அதிர்வால் பின்னிப்பிணைக்கச் செய்வதால் உடலில் உள்ளே உள்ள உள்ளுணர்வு மையங்களை நிதானத்தில் நிலைக்கச் செய்கிறது. இதை இயற்கையான குணமளிக்கும் ஒலியாலும் பழமையான நுட்பமான ஒலி அதிர்வுகளால் ஆற்றல் அதிகரிக்கப்பட்டு தூண்டப்படுகிறது. இது மேலும் ஊக்கப்படுத்தப்பட்டு உடலும் மனமும் ஒன்றிணைந்து மகிழ்ச்சியான உணர்வுடன் அமைதியுறச் செய்து உள்முக பயணத்திற்கு ஆட்படுத்தப்படுகிறது. இந்த நிலையில் தலையின் உச்சியில் தெய்வீக ஒலியை ஈர்க்க முயலுகின்றது. இந்த தெய்வீக ஒலியலைகளால் ஆராதனை செய்யப்படுவதால் தலையின் உச்சியில் பொன்முட்டை வடிவில் இருக்கும் பிந்துவின் மையத்தில் இந்த ஒலி அதிர்வுகள் நிலை நிறுத்தப்படுகின்றன. இந்த நிலையில் மனம் லயித்து வலுப்படுத்தப்படுகிறது. இதனால் இயல்புணர்வும் இயற்கை ஒலி அதிர்வுகளும் இரண்டறக் கலந்து ஆத்மாவை விழிப்புக்கு மெய்யுணர்வு அறியச் செய்கிறது.

இந்த இயற்கை நாத இசையின் மெய் ஒலிகளை மூளையின் மூலம் கேட்டு இன்புறுவதற்கு முயலாதீர்கள். மாறாக

அமைதியான இடத்தில் வசதியான முறையில் இந்த ஒலிகளை உங்கள் இதயவெளியில் உல்லாசமாக பறந்து செல்லட்டும்.

இதனால் உடலில் உள்ளே ஒவ்வொரு இடத்திற்கு புத்துணர்வை தோற்றுவிக்கிறது. இதனால் உள்ளத்தில் ஆழமாகப் பற்றியுள்ள இறுக்கமான மன நிலை தளர்வுறுகின்றது. முரண்பாடுகள் களையப்படுகின்றன. உள்ளுணர்வின் விழிப்பு விரைந்து செயல்படுகின்றன. இயற்கை பெருங்கருணை எனும் அமுத எழுத்து ஒலிகள் எங்கும்; உள்ளமெங்கும் பெருகி ஓட பழகுங்கள். இயற்கை இன்னிசையின் ஒலியலைகள் உங்கள் உள்ளமெங்கும் பெருகி ஓட பழகுங்கள். பிரபஞ்ச நாத இன்னிசையின் ஒலியலைகள் உங்கள் இதயகமலத்தில் ஒலிக்க செய்வதன் மூலம் நீங்கள் இயல்புணர்வு சக்தியால் புதுப்பிக்கப்பட்டு நல்வழிப்பாதையில் செல்ல உதவுகின்றது.

இந்த இயற்கை நாத ஒலி அதிர்வுகள் இயல்புணர்வை ஆழமாக மனதில் சென்று மூளையில் மறைந்து கொண்டிருக்கும் நேர்முக இயல்புகளை ஊக்குவிப்பதால் நேர்முக ஆற்றல் அதிகரித்து நம்மிடம் உள்ள தேவையற்ற அச்சம் பயம் குழப்பங்கள் குறைகின்றன. இதனால் நிறைவான உறக்கம் குணப்படுத்துவதற்கு கூடுதலாக எதிர்ப்பு சக்தியை கிடைக்கச் செய்து உடலின் சீரான இயக்கத்தை

ஏற்படுத்துகிறது. இதனால் ஏற்படும் இயல்புணர்வால் புற மற்றும் அக இயல்பை அறிய செய்து உடலும் மனமும் சமநிலை அடைந்து முழுமையாக தளர்வு நிலை அக தெய்வத்தை விழிப்புறச் செய்கிறது. இந்த இயற்கை நாத ஒலிகளை தினமும் காலை மாலை 6.30 மணிக்கு தொடங்கி 6.51 வரை கேட்டு இன்புறுதல் மூலம் உடலும் மனமும் ஒருங்கிணைந்து சூழ்ந்த தளர்வுறுதல் மூலம் நம்மிடமுள்ள சக்திகள் புதுப்பிக்கப்பட்டு ஆற்றல் கிடைக்கிறது. இதனால் நிறைவாக செயல்பட்டு வாழ்க்கையை முழுமையடையச் செய்கிறது. இந்த முடிவில்லா இயற்கை நாத ஓசையில் இணைந்து உள்ளானந்தம் அடைவோம். இந்த குறுந்தகடு எ.எ.எ. யின் வெளியீடாகும். இதன் விலை ரூ 199/- ஆகும்.

9. இயல்பு - அருள் பயிற்சி

இன்று நமது இழுக்க நெறியிலும் மதங்களிலும் இருக்கும் சீர்குலைவிற்கு முக்கியமாக நமது சூழ்நிலையும் நமது தவறான பயிற்சிமே காரணம். மன ஆரோக்கியத்துக்கு செய்யும் பயிற்சிகள் மிக குறைந்து விட்டன. ஒரு மனிதன் நல்ல ஊதியம் பெற்று சுகமாக வாழ்க்கை நடத்துவதற்கு தேவையான உலக பந்தமான பயிற்சியை கற்க முக்கியத்துவம் கொடுக்கின்றோம். தன்னை உணர்வதற்குத் தேவையான பயிற்சிகள் புறக்கணிக்கப்படுகின்றன. இறை வழிபாடு செய்வதற்கு மட்டுமே மக்களுக்கு கற்றுக்

கொடுக்கப்படுகிறது. அதன் உட்பொருளை அறியாமல் தங்கள் ஆயுள் முழுவதும் அநேகமாக ஒரு பயனுமின்றி இத்தகைய வழிபாடுகளைச் செய்து வருகின்றோம். இதனால் தன்னியல்பை அறியாமல் ஆசைகள் கவர்ச்சித் தூண்டுதல்கள் உணர்ச்சிவசப்பட்ட கோபதாபங்கள் ஆகியவை முன்போலவே இருக்கின்றன. இந்த பயிற்சிகளின் முக்கிய நோக்கம் தன்னியல்பை அறிவதேயாகும். இயல்பு பயிற்சியில் மனிதனை சரியாகப் பக்குவமாக்கும் இயற்கைச் சக்தி இருக்கிறது. சரியாக பக்குமாக்குவது என்னவென்றால் தன்னியல்பை அறிந்து அதன் விளைவாக அவனுடைய இயந்திரங்கள் புலன்கள் செயல்திறன்கள் இவை மிகுதியாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்ற இதை தகுதி பெற்ற ஆசிரியர்களின் வழித்துணையுடன் சரியான முறையில் பயிற்சி செய்வது மிக முக்கியமான அம்சம் இந்த வகைப் பயிற்சியில் உள்ளத்தில் சாந்தமும் மன அமைதியும் எளிமையும் மென்மையும் ஏற்படும்.

மேற்கூறிய பயன்களைக் கொடுக்கவில்லை எனில் அந்தப் பயிற்சிகள் சரியான பயிற்சி அல்ல. சில ஆசிரியர்கள் பயிற்சி கொடுக்கும் போது தங்களுடைய மனசங்கல்ப சக்தியினால் மற்றவர் மனதில் சாதாரணமான செயல்பாட்டை நிறுத்தி அதன் விளைவாக தற்காலிகமாக உணர்ச்சியற்ற நிலையை உருவாக்குகிறார்கள். ஆரம்ப நிலையில் இருப்பவர்களுக்கு இந்த மனோ நிலை மிகவும்

கவர்ச்சிகரமாக இருக்கும். இந்தப் பயிற்சிகள் சுய விளம்பரமும் தற்பெருமை நோக்கத்தையும் அடிப்படையாகக் கொண்டு தான் தாம் அடைந்துள்ள சக்தியை தவறான முறையில் பயன்படுத்துகின்றனர். இம்மாதிரி அடக்கி வைக்கப்பட்ட அல்லது தற்காலிகமாக நிறுத்தி வைக்கப்பட்ட எண்ணங்கள் மிக விரைவில் அதிக பலத்துடன் எதிர் தாக்குதல் தாக்கி அவருடைய உடல் மனத்தை தாக்குகின்றன. இதனால் மனக் குழப்பம் தலைவலி எரிச்சல் கோபம் போன்ற உபாதைகள் ஏற்படுகின்றன.

இயல்பு-அருள் பயிற்சியில் மனித இலக்கை அடைய வேண்டும் என்ற திடசித்தம் சரியான வழிமுறை வழிக்காட்டி கொண்டுள்ளன. இவைதான் பூரண வெற்றியடைவதற்கு தேவையான அம்சங்கள். இயல்பு-அருள் பயிற்சியானது அகத் தூய்மைப்படுத்துவதிலிருந்தும் யோக சக்கரங்களை சுத்தம் செய்வதிலிருந்து ஆரம்பமாகிறது. அதாவது உள்சுத்திகரிப்புடன் ஆரம்பமாகிறது. இதில் இயல்பான ஆற்றல் பரிவர்த்தனை முறையில் பயிற்சி அளிப்பதால் நமது இயல்பு சக்தியை அறிந்து கொள்ள செய்து அதற்கு மேல் செல்ல நாமாகிய நான் எனும் தன்னை அறிய செய்கின்றார். இந்தப் பயிற்சிகள் நான்கு நிலைகளாக உள்ளது.

முதல் நிலைப் பயிற்சி: இதன் பயிற்சி காலம் மூன்று மாதங்களாகும். இதில் அன்றாட கடமைகளுடன் காலை மாலை ஒருங்கிணைந்த எளிய உடற்பயிற்சியும் ஆத்மபிரார்த்தனையும் செய்து இயல்பான சேவையில் விளக்கம் பெற வேண்டும். இதில் மூலாதாரச் சக்கரத்தில் ஆசிரியர் யோக சக்தியை செலுத்தி அதன் மூலம் அவருடைய உள்சிக்கல்களை நீக்கி யோக சக்கரங்களை சுத்தப்படுத்தி அவற்றைப் பலப்படுத்துவார்.

இரண்டாம் நிலைப் பயிற்சி: இதன் பயிற்சி காலம் முன்னூறு நாட்கள் ஆகும். இதில் அன்றாட செயல்களுடன் தினமும் காலை மாலை ஒருங்கிணைந்த எளிய உடற்பயிற்சி ஆத்ம பிரார்த்தனை செய்து தனக்குள்ளே விளக்கம் பெற வேண்டும். இயல்பான சேவையில் உள்முக ஆற்றலை வளர செய்ய வேண்டும். ஹரித் சக்கரம் குருவின் அருளால் இயக்கப்பட்டு சக்தி அனாகத சக்கரத்தை அடைகிறது. இது தூண்டப்பட்டும் உந்தப்பட்டும் சக்தி சிறிது காலம் இதயத்தில் இருந்து பிறகு மற்ற சக்கரத்துக்கு பரவுகிறது. இதனால் ஆன்மீக முன்னேற்றத்தை எளிதாகவும் செம்மையாகவும் ஆக்குவதே இதன் சிறப்பு அம்சம்.

மூன்றாம் நிலைப் பயிற்சி: இதன் பயிற்சி காலம் மூன்று வருடங்களாகும். தினமும் காலை மாலையில் ஒருங்கிணைந்த எளிய உடற்பயிற்சியும் இயல்பு நிலை

தியானம் செய்தல் வேண்டும். இயல்பான சேவையில் கர்மத்தை அகற்றி தன்னை அறிய செய்வதாகும். இதில் ஆச்ஞா சக்கரத்தில் இயல்பு அருள் தீட்சை அளிக்கப்படுகிறது. இதனால் மெய்யுணர்வதற்கான தாகம் நம்முள் வளர்ந்து வலிமை பெறத் தொடங்குகிறது. தன்னியல்புடன் ஆழமாக வேரூன்றுயதுமான பயனை உருவாக்குகின்றது.

நான்காம் நிலைப் பயிற்சி: இது ஆசிரியர் பயிற்சியில் பல நுணுக்கங்களும் இரகசியங்களும் கற்றுத் தருபவை இதைப் புத்தகத்தின் வழியாகக் கற்க வியலாது.

இந்தப் பயிற்சியின் மூலம் இயற்கையின் இயல்புடன் நிரந்தரமானது. ஆழமாக வேரூன்றியதுமான பயனை உருவாக்கி நம் இயல்பு மெய்யுணர்வாக திரும்பியவுடன் எல்லாச் செயல்களும் வேலைகளும் மகோன்னதமான பரம சக்தியுடன் நமக்கு தொடர்பு இருப்பதை நாம் இயற்கையாகவே உணர ஆரம்பிக்கிறோம். இந்த சுற்றியுள்ள அனைத்தையும் உயர்வானதாக நல்லதாக குணப்படுத்தும் சக்தியுடையதாக மாற்றுகின்றது.

9.1 ஆத்ம பிரார்த்தனையின் நுணுக்கங்கள்

இயற்கையைப் பற்றி நுணுக்கமான கருத்துக்கள் தொடக்கத்தில் புரியாதது போல் இருந்தாலும் ஆத்ம பிரார்த்தனையை பழகப் பழக தனக்குத்தானே தெளிந்து நிற்கும்.

இயல்புணர்வை நினைவுபடுத்தி உள்ளானந்தமாக வாழும் வாழ்க்கையே சிறந்தது. ஆனால் இயற்கையின் ஆற்றலை பற்றி புத்தகங்களைப் படித்து நேரத்தை வீணாக்குகின்றோம். இவற்றைப் பற்றி பேசிக் கொண்டு வாழ்நாளை வீணாக்குகின்றோம். அதைப் பற்றி நேர்வழி அறியாமல் சுற்று வழியில் சுழன்று கொண்டே இருக்கின்றோம். ஒவ்வோர் இயல்புணர்வும் தெய்வீகமானது. ஆனால் அது அறியாமை என்ற மேகங்களால் மூடப்பட்டுள்ளது. அதனால் தான் மனிதர்களுக்குள் இத்தனை வேறுபாடு.

இயல்புணர்வை ஆற்றலை அறியும் முறைகளில் ஒன்று ஆத்ம பிரார்த்தனை ஆகும். இது அவர் வினைக்கு ஏற்பக் கருத்துக்களை மேன்மேலும் விளக்கிக் காட்டுவதாகும். இது மனத்தைத் தட்டி அதிலிருந்து அவனுக்கு வேண்டிய நுண்ணறிவை அறிந்து கொண்டு அவர்களை ஒழுக்கச் சாதகத்திற்கு கொண்டு வரும்.

ஆத்ம பிரார்த்தனை என்பது இயற்கை ஆற்றலைத் தினமும் நினைவுபடுத்தும் பிரார்த்தனைப் பயிற்சியாகும். இந்த இயற்கை இயல்புணர்வால் புறப் பொருள்களின் மீது உள்ள எண்ணம் மெயப்பொருளைக் பற்றுவதால் புலன் வழிச் செயல்கள் ஒழுங்குபடுகின்றன. இக யுத்திகள் அழிகின்றன. ஆத்ம பிரார்த்தனையை இயல்புணர்வின் மூலம் பயிலும் போது அது அநேக இரகசியங்களை நுணுக்கங்கள் ஆராய்ந்து தெளிவடையச் செய்கிறது.

1. கர்மா என்ற அதி அற்புத வினையில் வெற்றி காண்பது சிரமமாகும். தூய்மையாகச் செயல்பட்டு அதனை அனுபவிக்க வேண்டும். இதில் மிகத் தெளிவாக இருக்க வேண்டும். நான் யார் இந்த தெளிவு கடைசி மூச்சு உள்ளவரை இருக்க வேண்டும். பூரணத் தெளிவோடு இருக்கும் போது பேருண்மை உனக்குத் தெளிவாக விளங்கும்.

2. இயற்கை சக்தியை நமது உடலில் உள்ள முக்கியமான நாடிகளுக்கு இட்டுச் சென்று தூங்கிக் கொண்டிருக்கும் இயல்புணர்வை விழிப்படையச் செய்கின்றது. இவை சூக்குமச் சரீரத்தை நுண் உடலை அறியச் செய்து முதிர்ந்த நிலையில் அதி சூக்கும வெளிக்குச் செல்லும் ஆற்றல் பெற்றுச் சென்று வருவது இயல்பாகி விடும். இறுதி மரணவேளை நெருங்கும்போது இந்த ஜீவன் அதிசூக்கும

வெளிக்குச் சென்று பிரம்மமந்திரம் வழியே வெளியே செல்லும். இதுவே உயர்ந்த நிலை. பிறப்பின் பெரும் பயனாகும்.

3. ஆத்ம பிரார்த்தனை உடலில் உள்ள முக்கிய இயல்புணர்வு மையங்களை சக்கரங்களை அதன் இயற்கை நுண் அதிர்வுகளை பலப்படுத்தி தூய்மையுறச் செய்கிறது. இதனால் மனமும் உடலும் சமவிழிப்பு அடைந்து நுண்ணுணர்வு விழிப்பு நிலையில் பெரு விழிப்பால் மேலோங்கி உயிர் ஆற்றலை குண்டலினி விழிக்கச் செய்கின்றது.

4. இயற்கை அச்சின் பேரியக்க ஒருங்கிணைப்பு ஆற்றல் ஹ்ரித் சக்கரத்தில் நுண்ணுணர்வு தன்மாற்றம் ஏற்படுத்திப் பெரு விழிப்பை ஏற்படுத்துகிறது. இந்தத் தன்மாற்றம் மின்காந்தப் பெருநிலையில் சூக்கும சரீரத்தில் உள்ள நுண் உடலை இயல்புணர்வை விழிப்படையச் செய்கின்றது. இந்த ஆற்றல் அனாகதச் சக்கரத்தை ஊக்குவித்து உந்துவதால் உயிர்ச்சக்தி குண்டலின் சக்தி மேல் நோக்கிச் செல்லும் ஆற்றலை அதிகரிக்கச் செய்கிறது. இந்தச் சக்தி கபால வெட்ட வெளியை அடைந்ததும் அக அதீதம் சூக்கும சக்தியாகத் தன்மாற்றம் அடைகிறது.

5. மனமே நமது உச்சிக்குழிக்கு கீழே உள்நாவுக்கு மேலே உள்ள இடத்தில் நினைவை நிறுத்தி நுண் அதிர்வால் இயற்கை மெய்ப்பொருளை ஆராதனை செய்வதால் மெய்யுணர்வோடு இயல்புணர்வு ஈர்க்கப்பட்டு முச்சுடர் விரிந்து ஒலியே ஒளியாகின்றது. ஆத்மா அக புற அதீதத்தின் சூக்கும ஜீவ பயணத்தை உற்று உணர்வதால் மேன்மையானது.

6. பிரபஞ்ச வெளியில் பரந்து நீண்ட மகா குண்டலினி சக்தி சிவ பிரபஞ்ச வெளியில் மெய்ஞ்ஞானப் பேருணர்வில் புற அதீதம் சூக்கும சக்தியாகத் தன்மாற்றம் அடைகிறது. இதுவே எல்லா மூலங்களுக்கும் ஆதாரமாக இருக்கிறது.

7. நம் ஜீவனை ஆத்மாவாகக் கொண்டு வந்து பேரானந்தப் பெருவெளியில் அக அதீதம் சூக்கும சக்தியும் புற அதீதம் சூக்கும சக்தியும் எங்கும் நிறைந்துள்ள சிவ வெளியில் ஐக்கியமடையச் செய்வது தான் அதீதம். இந்த அதீதப் பேரொளி உனக்கு ஆனந்தத்தைக் கொடுக்கும். அங்கிருந்து பிரம்ம மந்திரத்தில் கபாலத்தை அடைந்து உள்ளானந்தப் பேரொளியை இதயக் கமலத்தில் வீற்றிருக்கும் இந்த அதீதம் உள்ளானந்தப் பேரொளியைக் கண்டு அதனைப் பெற்ற பெரும் பேறாகக் கண்டு இருத்தல் வேண்டும்.

8. அறிவை இயல்புணர்வால் நிலைநிறுத்திக் கடமைகளைச் சிறப்பாக செயலாற்றி மாறுபட்ட உலகச் சூழலில் நிலையான மனோ நிலையோடிருங்கள். முடிந்த அளவு சேவையில் ஈடுபடுங்கள். உங்கள் மனம் பிரபஞ்ச உணர்வோடு நிலைத்திருக்கட்டும். உங்கள் புத்தி சரியாக பகுத்தறியட்டும். உங்கள் ஆத்மா இயல்புணர்வின் தொகுப்பால் மெய்ப்பொருளுடன் இணைந்திருக்கட்டும்.

ஆத்ம பிரார்த்தனையால் இயல்புணர்வை நினைவுபடுத்தும் பயிற்சி அல்லது பிரார்த்தனை அன்றி வேறில்லை. ஆத்ம பிரார்த்தனையின் உண்மையைச் சந்தேகத்திற்கு இடமின்றித் தெளிவாகப் புரிந்து கொண்டு அது சுட்டிக்காட்டும் உண்மைப் பொருளைத் தன் இயல்பு நிலையாக உணர்ந்து கொண்டு செயல்பட வேண்டும்.

ஆத்ம பிரார்த்தனையில் இயல்புணர்வின் சக்தி தொகுப்பு சித்த சுத்தி ஏற்படும். இதனால் எதிர்ப்பு சக்தி தேகத்தில் பரவும். அருள்சக்தி வளரும். சிற்றறிவு பேரறிவாக மாறும். எண்ணிலடங்கா பயன்கள் இயல்புணர்வின் சக்தி தொகுப்பில் கிடைப்பதால் வரும் இந்த உண்மைகளை அவரவர் பிரார்த்தனை செய்து உணர்ந்து கொள்ளலாம்.

“வெளியில் அறிய முடியாமல் இருந்த உங்களது ஆத்மா ஆத்ம பிரார்த்தனையில் உங்களிலேயே வைத்து முழுமையானவராக இருங்கள்.”

9.1 ஆத்ம பிரார்த்தனை பாடல்

இந்த எளிய முறை ஆத்மபிரார்த்தனையைத் தினமும் காலையில் மாலையில் 6.30-6.51 செய்தல் வேண்டும். உங்கள் உடலையும் மனதையும் தளர்வாக வைத்துக் கொண்டு முதுகுத் தண்டை நோராக இருக்குமாறு அமரவும். ஆழ்ந்த மூச்சினை மெதுவாக இடவும்.

ஆத்ம பிரார்த்தனை அன்பின் பிரார்த்தனை! அன்பின் பிரார்த்தனை!! அன்பின் பிரார்த்தனை!!! ஆத்ம பிரார்த்தனை அமைதிப் பிரார்த்தனை! அமைதிப் பிரார்த்தனை!! அமைதிப் பிரார்த்தனை!!! ஆத்ம பிரார்த்தனை பண்;பின் பிரார்த்தனை! பண்பின் பிரார்த்தனை!! பண்;பின் பிரார்த்தனை!!!

முதல் நிலை:

கைகளைத் தலைக்கு மேலே கொண்டு சென்று ஒன்றாகச் சேர்த்தபின் கைகளைப் பிருத்வி முத்திரையில் வைக்கவும்.

தத் என்னும் சொல்லின் வடிவான இறைவா
அணுவிலும் அணுவான அருளே எம் இறைவா
தத் எனும் இறைவா
ஐம்பூத வடிவாக உறைகின்ற இறைவா
ஆற்றலை வழங்கிடும் அன்பான இறைவா
தத் எனம் இறைவா.
ஆழ்ந்த மூச்சுடன் லம் சேர்த்து மூலாதாரம் நோக்கிச் செலுத்தவும.;
லம் லம் லம் லம் லம் லம் லம்
ஆழ்ந்த மூச்சுடன் வம் சேர்த்து ஸ்வாதிட்டானம் நோக்கிச் செலுத்தவும். வம் வம் வம் வம் வம் வம்
ஆழ்ந்த மூச்சுடன் ரம் சேர்த்து மணிபூரகம் நோக்கிச் செலுத்தவும். ரம் ரம் ரம் ரம் ரம் ரம் ரம் ரம்
இரண்டாம் நிலை
கைகளைத் தலைக்கு மேலே கொண்டு சென்று ஒன்றாகச் சேர்த்தபின் தியான முத்திரையில் வைக்கவும். உன்னை வணங்கிடவே இறைவா
உடலினைக் கொடுத்தாயே
உன்னை நினைப்பதற்கே இறைவா
உயிரினைக் கொடுத்தாயே
உன்னை உணர்வதற்கே இறைவா
உயர் ஞானம் தந்தாயே

உன்னை அறிவதற்கே இறைவா
உணர்வினில் ஒளியினை இணைத்தாயே
ஞான ஒளி நீயே அருள் ஞான ஒளி நீயே
ஞான ஒலி நீயே அருள் ஞான ஒலி நீயே
ஞான மலர் நீயே அருள் ஞான மலர் நீயே அருள் ஞான மலர் நீயே! எண்ணங்களை ஹ்றித் சக்கரம் நோக்கிச் செலுத்தவும்.
அஉம் அஉம் அஉம் அஉம் அஉம் அஉம் அஉம்
ஆழ்ந்த மூச்சுடன் யம் சேர்த்து அனாகதம் நோக்கிச் செலுத்தவும்.
யம் யம் யம் யம் யம் யம் யம்
மூன்றாம் நிலை ஆழ்ந்த மூச்சினை மெதுவாக இருதயச் சக்கரம் நோக்கிச் செலுத்தவும்.
கைகளைத் தலைக்கு மேலே கொண்டு சென்று ஒன்றாகச் சேர்த்தபின் கைகளை ஞான முத்திரையில் வைக்கவும்.
பக்திப் பரவசம் கொள்கையிலே- என் நெஞ்சில்
பசுமை எண்ணங்கள் பற்றிப் படருதய்யா
ஞானமலரை நான் நினைக்கையிலே- வெண்
நிலவினொளி என்னுள்ளே ஆறாய் ஓடுதய்யா
ஞான மலரை நான் பெற்றதுமே- என் முகம்
நாணத்தால் புன்னகை பூத்ததய்யா
அன்போடு கூடிய பிரார்த்தனையில்- மனத்தில்
அமைதி நிலைத்ததய்யா உள்ளத்தில் அன்பு பெருகுதய்யா

அன்பும் அமைதியும் சேர்ந்ததினால்- நல்லெண்ணங்கள

; அருகினில் அமர்ந்திட வந்ததய்யா

ஆழ்ந்த மூச்சுடன் ஹம் சேர்த்து விசுக்தி நோக்கிச் செலுத்தவும்

ஹம் ஹம் ஹம் ஹம் ஹம் ஹம் ஹம்

எண்ணங்களை ஆக்ஞா நோக்கிச் செலுத்தவும்

ஓம் ஓம் ஓம் ஓம் ஓம் ஓம் ஓம்

அதீதம் எனும் பரம்பொருளே

உன்னை உணர்ந்ததனால்

உயிர்க்குலம் தழைத்ததய்யா

உட்புறப் புசல் எல்லாம் நீங்கி

உயர் ஞானம் ஓங்கி வளர்ந்ததய்யா

உண்மை வடிவினிலே உன்னை

உணர்ந்திடச் செய்தாயேய்யா

என்னை உயர்ந்திடச் செய்தாயேயய்யா

உள்ளத்தில் நானெனும் அகந்தையெல்லாம்

உருமாறச் செய்தாயேயய்யா -என்னை

உளம் மகிழ வைத்தாயேயய்யா

எண்ணங்களைச் சகஸ்காரம் நோக்கிச் செலுத்தவும்

அதீதம் அதீதம் அதீதம் அதீதம் அதீதம அதீதம்.

நான்காம் நிலை

கைகளைத் தலைக்கு மேலே கொண்டு சென்று ஒன்றாகச் சேர்த்தபின் கைகளை அதீத உத்திர போதி முத்திரையில்

அல்லது சின் முத்திரையில் வைக்கவும். எண்ணங்களை உச்சிக் குழிக்குக் கீழே உள்நாவுக்கு மேலே செலுத்தவும்.

அதீதம் அதீதம் யம் அதீதம் அதீதம் அதீதம் அதீதம் அதீதம் அதீதம் யம் தத் அதீதம் அதீதம் யம்.

தத் அதீதம் அதீதம் யம்

அதீதம் அதீதம் அதீதம் அதீதம் அதீதம் அதீதம் அதீதம் அதீதம யம்;

தத் அதீதம் அதீதம் யம்

தத் அதீதம் அதீதம் யம்

யம் யம் யம் அதீதம் அதீதம் அதீதம் அதீதம் அதீதம் அதீதம் அதீதம் யம்.

யம் யம் யம் அதீதம் அதீதம் அதீதம் அதீதம் அதீதம் அதீதம் அதீதம்

யம் யம் யம் அதீதம் அதீதம் அதீதம் அதீதம் அதீதம் அதீதம் அதீதம் யம் தத்

அதீதம் தத் அதீதம்

தத் அதீதம் தத் அதீதம்

அதீதம் .அதீதம் ஓம் தத் அதீதம் அதீதம் அதீதம் அதீதம் அதீதம் அதீதம் யம் தத் அதீதம் அதீதம் ஓம்

அதீதம் அதீதம் ஓம் அதீதம் அதீதம் அதீதம் அதீதம் அதீதம் அதீதம் யம் தத் அதீதம் அதீதம் ஓம்.

தத் அதீதம் அதீதம் ஓம்

ஓம் ஓம் ஓம் அதீதம் தத் அதீதம் அதீதம் அதீதம் அதீதம் அதீதம் அதீதம ஓம்; ஓம் ஓம் ஓம் அதீதம் தத் அதீதம்

அதீதம் அதீதம் அதீதம் அதீதம் அதீதம் ஓம் ஓம் ஓம் ஓம்
அதீதம் தத் அதீதம் அதீதம் அதீதம் அதீதம் அதீதம் அதீதம் ஓம்
தத் அதீதம் யம் அதீதம் ஓம்.
தத் அதீதம் யம் அதீதம் ஓம்
தத் அதீதம் யம் அதீதம் ஓம்
சுண்டு விரல்களால் தூரியத்தினைத் தடவி விடவும்.
ஐந்தாம் நிலை
கைகளை மேலே கொண்டு சென்ற பின் கைகளைச் சின் முத்திரையில் வைக்கவும்.
எண்ணங்களை துரியாதீதம் நோக்கி செலுத்தவும்.
அதீதம் தத் அதீதம் அதீதம் அதீதம் அதீதம் அதீதம் அதீதம்
ஊனுருக உயிருருக உள்ளத்தின் மையத்திரல்
ஆன்மீகச் சுடர்விளக்கை அணையாமல் ஏற்றிவைப்பீர்
ஞானப் பெருமழையில் நாங்கள் நனைந்தவண்ணம்
வான்முகட்டை எட்டுகின்ற வகை செய்து அருள்வீரே
ஆனந்தக் கடலினிலே ஆடிக் களித்திடவே
ஆன்மீகச் சேவையினை அன்புடனே செய்திட அருள்வீரே
நல்லெண்ணத்தின் வெளிப்பாடாய் நல்மனத்துடன் செய்கின்ற
எல்லோரின் பிரார்த்தனையை ஏற்றருள்வீர் பரம்பொருளே
முன் செய்த வினைப்பயன்கள் முற்றிலும் குறைந்திட
என்றென்றும் நிறைவுடன் செயல்படுவோம் பரம்பொருளே
ஆனந்தம் ஆனந்தம் ஆன்மீகமளித்திடும் ஆனந்தம்
ஆனந்தம் அருளாளடைகின்ற ஆனந்தம்

தௌ;ளத் தெளிந்தவர்களெல்லாம் தேடிக் கிடைத்திட்ட ஆனந்தம்
உள்ளொளி பெருக்கி உயர்ந்தோர்க்கெல்லாம் உவகை கூட்டிடும்
உள்ளானந்தம்
உள்ளானந்தம் உள்ளானந்தம் உள்ளானந்தம்
எண்ணங்களைத் துரியம் நோக்கிச் செலுத்தவும் ஓம் சாந்தி
எண்ணங்களை ஹ்ரித் சக்கரம் நோக்கிச் செலுத்தவும் ஓம் சாந்தி
எண்ணங்களை மூலாதாரம் நோக்கிச் செலுத்தவும் ஓம் சாந்தி.

குறிப்பு : நான் யார் என ஆத்ம இயல்பு நிலை என்ற நூலில் தன் இயல்பைப் பகுத்தறிவோம் இயல்புணர்வு என்ற நூலில் இயற்கையோடியைந்த இயல்புணர்வைப் பயிற்சியில் விழிப்படையச் செய்வோம். இயல்பான சேவை என்ற நூலில் நடைமுறையில் உடலையும் மனதையும் சமநிலைப்படுத்தி இயல்புணர்வை தெளிவடையச் செய்வோம்
இயல்பானஏழாவது அறிவு என்ற நூலில் தெளிந்த இயல்புணர்வால் ஆழ்மனத்தில் உள்ள மெய் சிந்தனையை அறிய செய்வோம். இயல்பு நெறி என்ற நூலில் எ.எ.எ சென்டர் மூலம் ஒருங்கிணைந்து செயல்பட்டு தெளிவடைந்து இயல்புதான் வழி உண்மை வாழ்க்கை என்று இப்பிறவியில் அடைய அயராது செயல்பட்டு இயல்பாக வாழ்வோம்.

எளயின் இயல்பான செயல்களில் ஒருங்கிணைவோம்!
இயல்பான சேவையில் நிறைவடைவோம்!
இயல்புணர்வை விழிப்படைய செய்து இலக்கை
விரைந்து அடைவோம்!!!.
(தன்னை உணர்ந்து இயல்பாய் வாழ்வோம்)
இந்த இயல்பான கருத்துக்களில் நிறைவு ஏற்பட்டால் இந்த புத்தகங்களை மூன்று நகலுக்கு மேல் எடுத்து கொடுத்து கருத்தை பகிர்ந்து கொள்வது தான் இயல்பான சேவையின் முதல் துவக்கம்.
முற்றிற்று...