தியானம்

தூக்கத்தின் போழுது நம்மை அறியாமல நாம்தியானத்தில் ஈடுபடுகிறொம்.
தியானம் என்பது நல்ல விழிப்புணர்வுடன உறநுகுவது.
உறக்கத்தின் போழுது குறைந்தளவு தான் பிரபஞ்ச சக்தியை பெறமுடிகிறது.
தியானத்தில் ஈடுபடும்போழுது அபரிதமான சக்தியை பெறமுடியும்.
இந்த சக்தி நம்முடைய உடல், மனம் மற்றும் அறிவுத்திறனை பலமடநுகு விரிவடைய செய்கிறது.
நம்முடைய "ஆறாவது அறிவின்" கதவை திறக்கவும் விரிவடையவும்க் இது உதவுகிறது.
தியானத்தின் மூலம் கிடைக்கபெறும் அதீதமான சக்த நம்மை சந்தொஷப்ப்டுத்தும்க். நம் ஆரொக்கியத்தை அதிகரிக்கும். முழு மனநிறைவுடன் காணப்படுவொம். மேலும் பல சிகரங்களை தோடசேய்யும்.
தியானம் என்பது ஒரு பயணம்.
தியானத்தின்போழுது, நாம் உணரும் வகையில் நம் உடலிலிருந்து மனதிற்கு பயணிப்போம்.
மனதிலிருந்து, அறிவாற்றலுக்கு
அறிவாற்றலிலிருந்து நமக்குள்
பின்பு அதையும்க தாண்டி

"தியானம்" பெற்கொள்ள முதலில் நம் உடல் மறுற்ம் மனம் சம்மந்தப்பட்ட சேயல்களை நிறுத்தவேண்டும் அதாவது உடல்க அசைவுகளையும் பார்ப்பது, பேசுவது, யொசிப்ப்து பொன்ற சேயல்களையும்.
"தியானம்" சேய்யும் முறை நாம் தேரிந்து கோள்ளலாம்.

தியானத்தின் போழுது நாம் முதலில் பார்க்க வேண்டியது கட்டுப்படுத்தி நம் உடலை கட்டுப்படுத்தி ஒரே இடத்தில்க அமர சேய்வது.

எந்த முறையிலும்க அமர்ந்து கோள்ளலாம்.
நமக்கு சௌகரியமான முறையில்.
அதே சமயத்தில் அசைவின்றி, ஒரே இடத்தில் அமர்ண்து கோள்வது முக்கியம்.
தரையில் அமர்ந்துகோண்டோ அல்லது நாற்காலியில் அமர்ந்துகோண்டோ தியானம் மேற்கோளள்லாம்க் நமக்கு எந்த இடத்தில் அமர்ந்துகோண்டு தியானம் சேய்ய வசதியா உளள்தோ அந்த இடத்தில்க அமர்ந்துகோண்டு தியானம் சேய்யலாம்.
வசதியாக உட்கார்ந்து கோள்ளுங்கள்.
கால்களை சப்பண்மிட்டுக் கோள்ளுங்கள்.
இரண்டு கைகளின் விரல்களை சேர்த்துக்கோள்ளுங்கள்.
கண்களை மேதுவாக கோடுங்கள்.
அமைதியான நிலையில் சகஜ நில்லைக்கு வாருங்கள்.
உங்கள்க முழு உடலையும் இலக்காக்கி கோள்ளுங்கள்.
மனதையும் இலக்காக்கி கோள்ளுங்கள்.
கால்களை பின்னி, விரல்களை கோர்த்த நிலையில் நமக்கு ஒரு சக்தி வடிவம் உருவாக்கப்படுகிறது.
கண்கள்தான் நம் மனதின் கதவுகள். அதனால் கண்களை மூடிய நிலையில் இருத்தால் அவசியம்.
மந்திர்ங்களை ஒதும்போழுதோ அல்லது முணுமுணுக்கும் போழுதோ நம் மனம் ஒரு வேலையில் ஈடுபடுகிறது. ஆதலால், மந்திரங்கள் ஓதுவதை நிறுத்திக்கோள்ள வேண்டும்.
நம்முடைய உடல் மூள்றிலும் சகஜநிலையில் இருக்கும்போழுது நமது உள்ளுணர்வு அடுத்த நிலைக்கு பயணம் சேய்யும்.
மனம் மறுற்ம் அறிவு நிலைக்கு மனம் என்பது பல எண்ணங்களின் கலவை.
மன தளத்திற்குள், கணக்கற்ற எண்ணங்கள் வந்தவண்ணமே உள்ளது.
நமது எண்ண ஓட்டங்க்ளுக்கு ஏற்றவாறு, எண்ணற்ற கேள்விகள் தேரிந்தோ, தேரியாமலோ நமது மனதிற்குள் எழுந்தபடியே இருக்கும்.

மனதை அரிவாற்றலை கடந்த நிலைக்கு நாம் சேல்லவேண்டுமேன்றால் நாம் நமது மூச்சுகாற்றை கவனிக்க தூவங்கவேன்டும்.
கவனித்தால் என்பது நமக்கும் இருக்கும் இயற்கையான குணம்.
இதனால், நாம் நம் மூச்சுக்காற்றை கவனிக்க தூவங்கவேண்டிம்.
மூச்சு விடுவது ஒரு சேயலாக எண்ணி சேய்யக்கூடாது.
காற்றை உளேள் இமுப்பதும், வேளியே விடுவதும்க நமக்கு தேரிந்து நடந்திடக்கூடாது.
மூச்சுகாற்றை சுவாசிப்பதும்,வேளியனுப்புவதும் தண்னிச்சையாக நடைபேற வேண்டும்.
நம்முடைய இயற்கையான சுவாசத்தை கவனித்தல் மட்டுமே போதுமானது. இதுதான் முக்கியம்.
இதுதான நம் எண்ணங்கள் சிதறாமல் இருக்க சிறந்த வழி.
எண்ணங்களுக்கு பின் ஓடாதீர்கள்.
கேள்விகளுக்கும், சந்தேகங்களுக்கும் எண்ண அலைகளுக்கும் இடம் கோடுக்காதீர்கள்.
எண்ணங்களை தவிர்த்துவிடுங்கள்.
இயற்கையான சுவாசத்தை மட்டும் கவனத்தில் கோள்ளுங்கள்.
சுவாசத்துடன் மட்டுமே இருங்கள்.
அப்போழுது, நமது எண்ண அலைகளின், அளவுகளின் குறையும்.
மேதுவாக நமது சுவாசத்தின் அளவு குறைந்து, சிறியதாகிவிடும்.
இறுதியில் சுவாசத்தின் அளவு மிகவும் குறைந்த நம் புருவங்களுக்கு இடையே ஒரு ஒளி கீற்றை போல் திடப்படுத்திக்கோளுள்ம்.
இந்நிலையில்
ஒருவருக்கு சுவாசமும் இருக்காது, எண்ணங்களும் இருக்காது.
எண்ணங்கள் அற்ற நிலையில் இருப்பார்க்.
இந்த நிலையை தான் முழுமையான முக்தி நிலை என்றோ அல்லது "எண்ணங்கள் அற்ற நிலை" என்றோ கூறுகிறோம்.
இதுதான் தியான நிலை.
இந்த நிலையில் தான்க பிரபஞ்ச சக்தி அருவிபோல் நம்முள் பாயும்.

தியானம் அதிகமாக சேய்வதன்மூலம் நமக்கு பிரபஞ்ச சக்தி அதீதமாக கிடைக்கப்பேறும்.
பிரபஞ்ச சக்தி உடல் முழவதும் சக்தி வடிவத்தின் மூலமாக பாய துவங்கும்க்.
இதை தேய்வீக வடிவம் என்றும் கூற்லாம்.