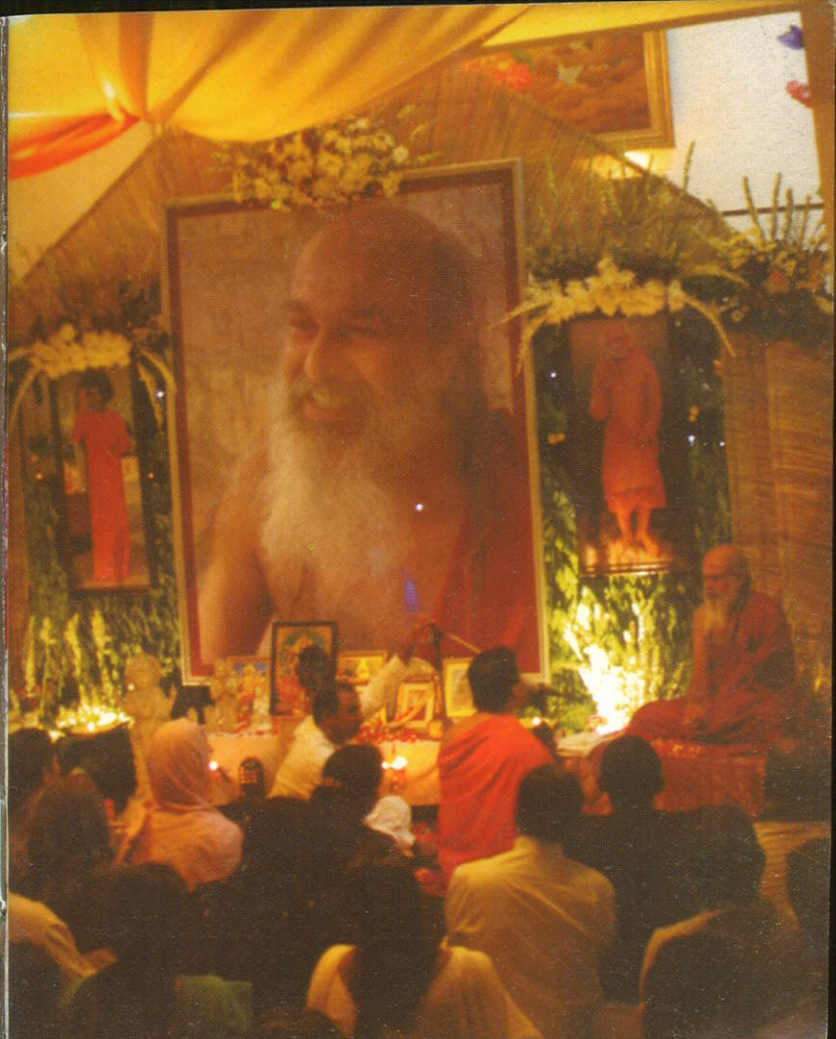
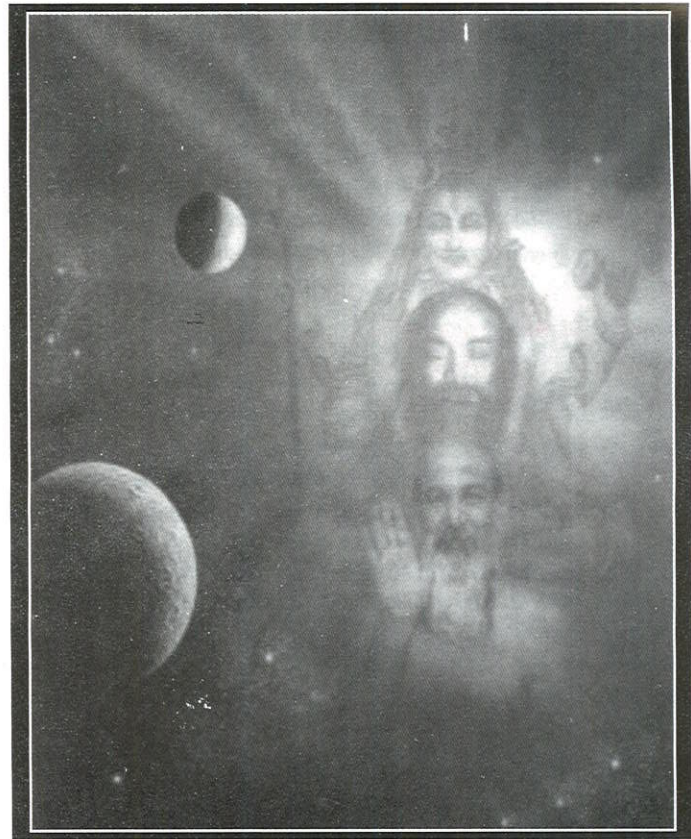
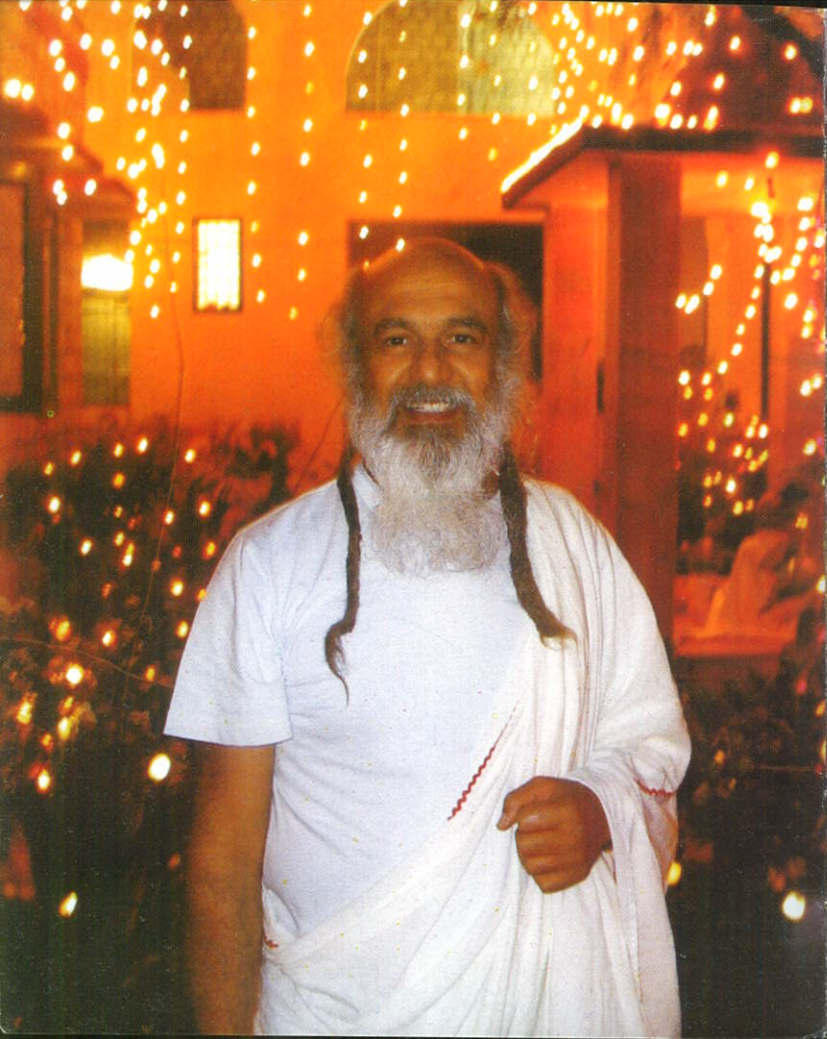


ஜங்கம
தியானம்

பாபா சிவநுத்ர பாலபோகி மஹாராஜ்

தொகுப்பு: Dr.எஸ். ஜெயமாம





முன்னுரை

நம் புண்ணிய பாரத பூமி பல ஞானிகளை கண்டிருக்கிறது. ஆத்ம அனுபூதி அடைந்த ஞானியின் அருகே செல்லும் போது அவரிடமிருந்து ஆத்ம சக்தி வெளிப்பட்டுக் கொண்டே இருக்கும். அந்த ஆத்ம சக்தி மனிதரின் மனம், உடல், உயிர் முன்றையும் நிரப்பும், ஆனந்தம் நம்முள் ஏற்படும். ஞானியைப் பார்க்கும்போதும், ஞானியின் குரலைக் கேட்கும் போதும் ஞானியின் அருகில் இருக்கும் போதும் தங்களுக்குள் இனம் புரியாத ஏதோ ஒன்று நடப்பதும், அது விவரிக்க முடியாத சந்தோஷத்தை தருவதையும் உணர்வார்கள். இந்த அனுபவத்தை உலகெங்கும் பல்லாயிரக்கணக்கானோர்க்கு அருளியவர் பாபாஜி என்று பக்தர்களால் அன்புடன் அழைக்கப்பெறும் ஸ்ரீஸ்ரீஸ்ரீ சிவகுத்ரபாலயோகி.

நான் யோகா முகாமில் கலந்து கொள்ள மலேசியா கோலாலம்பூர் செல்லும் போதெல்லாம் அடிக்கடி திரு. குமார், ராஜேஸ்வரி தம்பதியர் இல்லத்தில் தங்குவேன். ஒரு வியாழன் யோகா முகாம் இல்லாததால் என்னை தான் செல்லும் ரவாங்கில் உள்ள ஹரிதாஸ் வீட்டில் நடக்கும் சத்சங்கத்திற்கு அழைத்துச் சென்றார். அங்கு நான் நூற்றுக் கணக்கானோர் ஒரு மணி நேரம் ஆடாமல், அசையாமல் தியானத்தில் உட்கார்ந்ததைப் பார்த்து பிரமித்துப் போனேன். இப்படித்தான் நான் முதன்முதலில் பாபாஜியை அறிந்தது. இறையருளால் மேலும் மேலும் நிறைய அனுபவங்கள் கிடைத்தது பாபாஜியை தரிசிக்கும் பேறு பெற்றேன். பிறகு என் யோகா இன்ஸ்டிடியூட்டில் அவரது தியான

விளக்க முகாம் நடத்தும் பேறும் பெற்றேன். அவரது புத்தகத்தை தமிழில் ஆக்க வேண்டும் என்ற ஆவல் இன்று இறைவன் அருளால், பாபாஜியின் ஸ்வாமியின் அருளால் நிறைவேறியுள்ளது. என்னை பாபாஜிக்கு அறிமுகப்படுத்திய குமார், ராஜேஸ்வரி தம்பதியருக்கு மேலும் மேலும் பாபாஜி அருள் கிடைக்க வாழ்த்துகிறேன். என்னை குமாருக்கு அறிமுகம் செய்த யுவராஜ் அவர்களுக்கு நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன் இந்த புத்தகத்தை படிக்கும் அனைவருக்கும் இறைவன் அருளும் பாபாஜியின் அருளும் கிடைக்கப் பிரார்த்திக்கிறேன்.

பாக்டர். எஸ். ஹேமா

இந்த புத்தகம் கிடைக்கும் இடம்

YOGA KALAIMAMANI Dr. S. HEMA , M.B.B.S., Ph.D.

Founder & Director

INDIAN INSTITUTE OF YOGA (Regd.)

No. 25, 8th St, Sowrastra Nagar, Choolaimedu, Chennai - 94.

Phone: 91 - 44 - 2483 3809 Cell: 98412 21606

website: www.indianyogatherapy.net

e-mail: drs_hema@hotmail.com

மேலும் பாபாஜி பற்றிய தகவல்களுக்கு

www.shivarudrabalayogi.com

ஸ்ரீ சிவ ருத்ர பால யோகி மகாராஜ்

ஸ்ரீ சிவ ருத்ர பால யோகி மகாராஜ் பக்தர்களால் “பாபாஜி” என்று அழைக்கப்படுகிறார். இவர் ஸ்ரீ சிவ பால யோகி மகாராஜின் ஆன்மீக புதல்வர். இவர் உலகத்திற்கு கிடைத்த சொத்து, அன்பே வடிவானவர், தனது குருவின் ஜங்கம தியானம் மற்றும் பக்தி மார்கததை உலகம் முழுவதும் பரப்புகிறார். 1954ல் ஸ்ரீநிவாச தீக்சிதர் என்னும் பெயருடன் கர்நாடகத்தில் உள்ள கோவர்வில் டாக்டர் சங்கராவுக்கும் சாரதாவுக்கும் மகனாய் பிறந்தார். சீனு என்று சிறுவயதில் அழைக்கப் பெற்றார். பிறகு தனது குருவினால் ஆத்ம அனுபூதி அடைந்த பொழுது “சிவ ருத்ர பால யோகி” என்று பெயர் சூட்டப்பட்டார்.

சிறுவயதிலேயே பஜகோவிந்தம் அவரை மிகவும் கவர்ந்தது. அமைதியும் தனிமையுமே நாடியிருந்தார். ராமகிருஷ்ண பரம ஹம்சர் ரமண

மகரிஷி, ஆதி சங்கராச்சார்யா இவர்களின் போதனைகளால் கவரப்பட்டார். ஆன்மீக குருவுக்காக ஏங்கினார். தனது வீட்டிற்கு அருகில் இருந்த சாமுண்டி குன்றில் உள்ள குகைக்குள் மணிக்கணக்கில் அமர்ந்து தியானம் செய்து குருவின் வருகைக்காக காத்திருந்தார்.

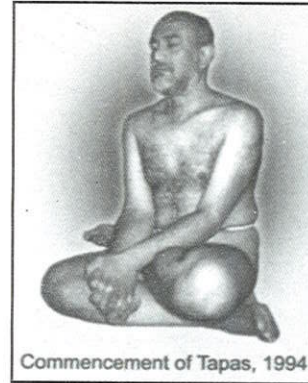
1970ல் மைசூரில் கல்லூரியில் படிக்கும் பொழுது தனது குருவை சந்திக்கும் பேறு பெற்றார். 1974ல் சிவ பால யோகி ஆசிரமத்தில் சேர்ந்தார். அவருடைய குரு அவரை சன்னியாசியாக்கி இமய மலையின் அடிவாரத்தில் உள்ள தனது டேராடூன் ஆசிரமத்தை நிர்வகிக்கும் பொறுப்பை அளித்தார். 20 வருடங்கள் தனது குருவுக்கு சிறந்த சேவை செய்தார்.

1994 மார்ச் 28ல் சிவ பால யோகி மகாசமாதி அடைந்தார்கள். 1994 நவம்பர் 10ஆம் தேதி அவரது குரு அவருக்கு முன்னால் தோன்றி அவருடைய

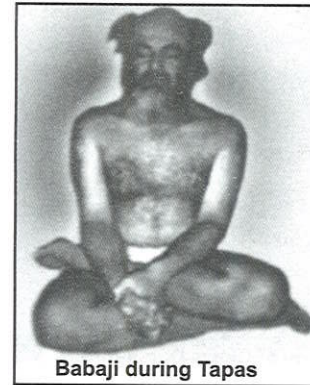
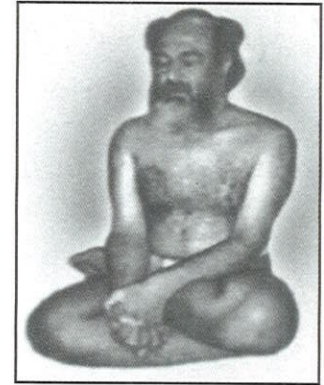
புருவ மத்தியில் தொட்டு அவரை தவத்தில் ஆழ்த்தினார். 5 வருடங்களுக்கு சீனு ஒரு நாளைக்கு 18 மணி நேரம் தவம் புரிந்தார். அவரது குருவினால் வடக்கு, தெற்கு, கிழக்கு, மேற்கு என்று திசைகளை மாற்றி வைக்கப்பட்டு தவம் செய்தார்.

நான்காம் வருடம் சிவ பால யோகி அவருக்கு “சிவ ருத்ர பால யோகி” என்று பெயர் சூட்டினார். ஐந்தாம் வருடம் முடிவில் சிவனும் பார்வதியும் அர்த்தநாரீஸ்வரர் வடிவில் அவர் முன் தோன்றி ஆசிகள் வழங்கினார்கள்.

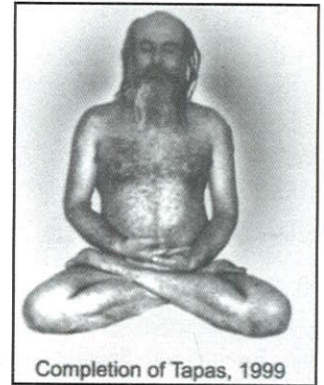
இவரும் தனது குருவைப் போலவே உலகம் முழுவதும் ஓய்வின்றி சுற்றி தனது குருவின் ஜங்கம தியானத்தையும் பக்தி யோகத்தையும் பரப்பி வருகிறார்.



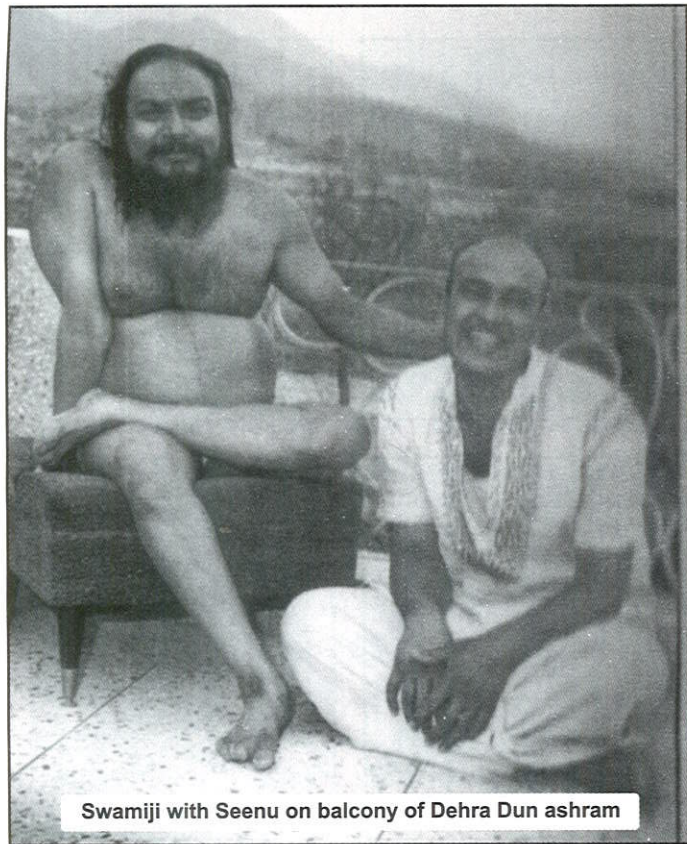
Commencement of Tapas, 1994



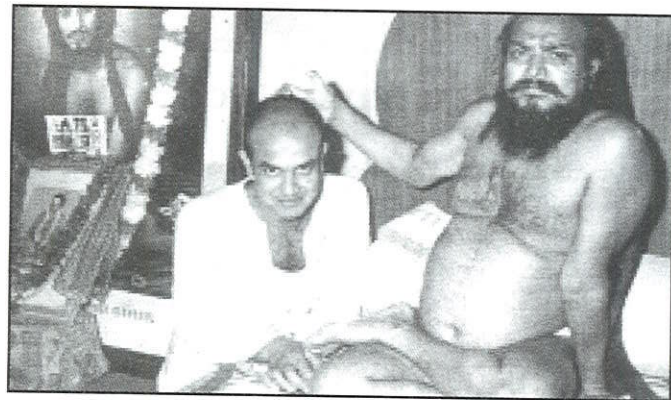
Babaji during Tapas



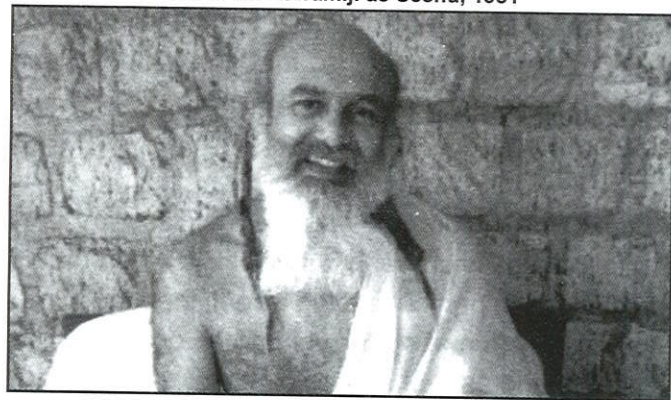
Completion of Tapas, 1999



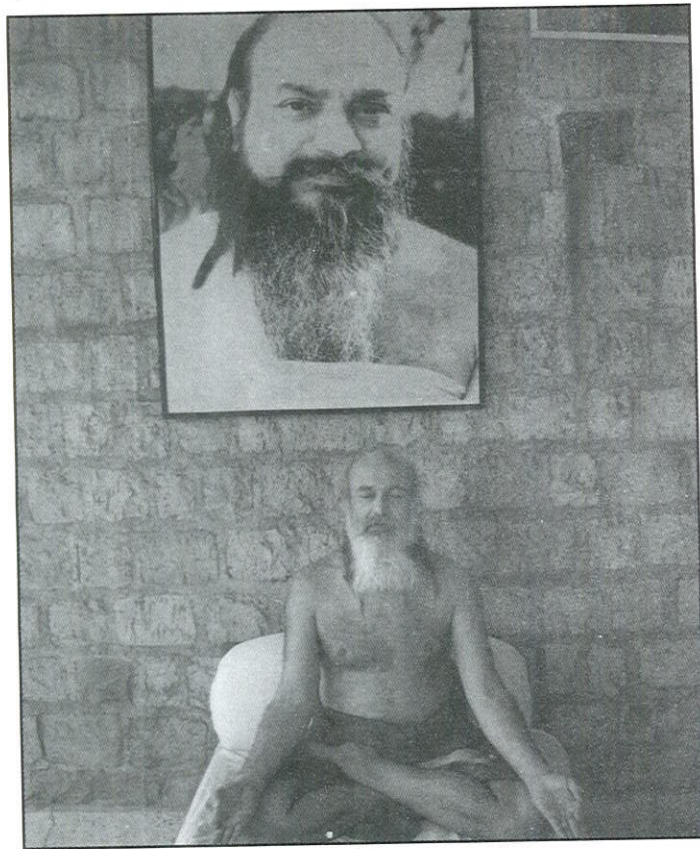
Swamiji with Seenu on balcony of Dehra Dun ashram



Baba with Swamiji as Seenu, 1981



Love and Blessings, Baba



ஸ்ரீ சிவ பால யோகி மகாராஜ்

பாபாஜி சிவ ருத்ர பால யோகியின் குரு ஸ்ரீ சிவ பால யோகி மகாராஜ் 1935ல் ஆதிவரப்புப்பெட்டா என்னும் ஆந்திராவில் உள்ள கிராமத்தில் பிறந்தார்.

அவரது பெயர் சத்யராஜலவாக இருந்தது. அவருக்கு 16 வயது ஆகும் பொழுது ஒரு பனம்பழம் அவர் அருகில் விழுந்தது.

அதை அவர் கையில் எடுத்து அதனுடைய சாறை பருகும் பொழுது அதிலிருந்து ஓம் என்ற ஒலியும் தெய்வீக ஒளியும் கிளம்பியது. அதை அவர் பார்த்துக் கொண்டே இருக்கும் பொழுது அது கருப்பு சிவலிங்கமாக மாறியது. அந்த கருப்பு சிவலிங்கம் இரண்டாக உடைந்து அதிலிருந்து ஜங்கம ரிஷி தோன்றினார்.

அவர் அந்த பையனை உட்கார்ந்து கண்களை மூடச் சொன்னார். புருவத்தை தொட்டு தலையில் தட்டினார். உடனேயே அவர் சுய நினைவை இழந்து

தவம் செய்ய ஆரம்பித்தார்.

எட்டு வருடங்களுக்கு, ஒரு நாளில் 23 மணி நேரமும், அடுத்த 4 வருடங்களுக்கு ஒரு நாளில் 12 மணி நேரமும் சமாதியில் இருந்தார்.

அந்த காலங்களில் இருட்டையும் வெயிலையும், மனிதர்களுடைய மற்றும் எலி, பாம்பு, தொல்லைகளையும் தாங்கிக் கொண்டு இருக்க வேண்டியிருந்தது. நடு இரவில் எழுந்து ஒரு டம்ளர் பால் மட்டும் அருந்துவார்.

பொறுமையுடனும், விடாமுயற்சியுடனும் 12 வருடங்கள் தவமிருந்த பிறகு 1961ல் சிவ பெருமானும் பார்வதி தாயாரும் அவர் கண் முன்னால் தோன்றி ஆசிர்வதித்து அவருக்கு "சிவ பால யோகி" என்ற பட்டம் கொடுத்தனர். அவருடைய தவத்தின் வலிமையால் நோய்களை தீர்க்கும் சக்தியையும் அல்லல் படுபவர்களுக்கு

அமைதியையும் கடவுளை தேடுபவர்களுக்கு ஆன்மீக வழி காட்டவும் உள்ள சக்தியை அளித்து ஆசிர்வதித்தார்கள்.

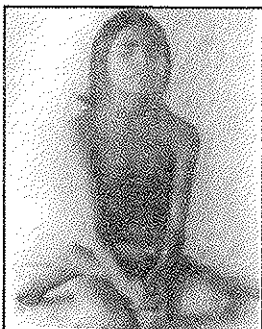
அதிலிருந்து உலகமெல்லாம் சுற்றி 30 வருடங்கள் லட்ச கணக்கான பக்தர்களுக்கு சிவன் தனக்கு சொல்லி கொடுத்த அந்த தியானத்தை உபதேசித்தார்.

அவர் எப்பொழுதும் மௌனத்திலேயே இருந்தார். அந்த மௌனமே மக்களுக்கு தெய்வீக உணர்வினை உணர்த்தியது.

திரு சிவ பால யோகி அவர்கள் 1994ல் மகா சமாதியை அடைந்தார்கள். ஆனால் அவர் சரீரத்தை விட்ட பிறகு கூட எல்லா யோகிகளை போல அவரும் உண்மையில் தன்னை அழைப்பவர்களுக்கு அருள் வழங்கி கொண்டு இருக்கிறார்.



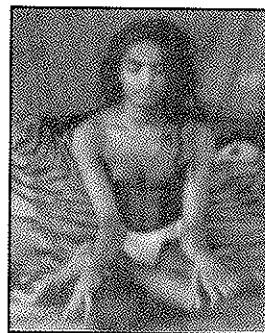
1949, 1st year of Tapas



1950, 2nd year of Tapas



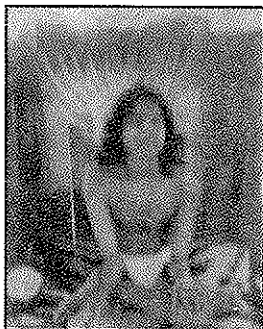
1953, 5th year of Tapas



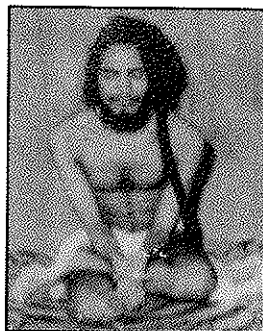
1955, 7th year of Tapas



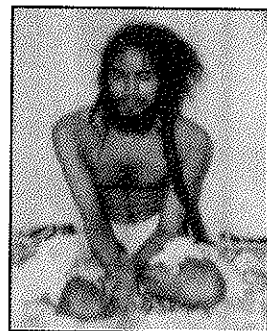
1951, 3rd year of Tapas



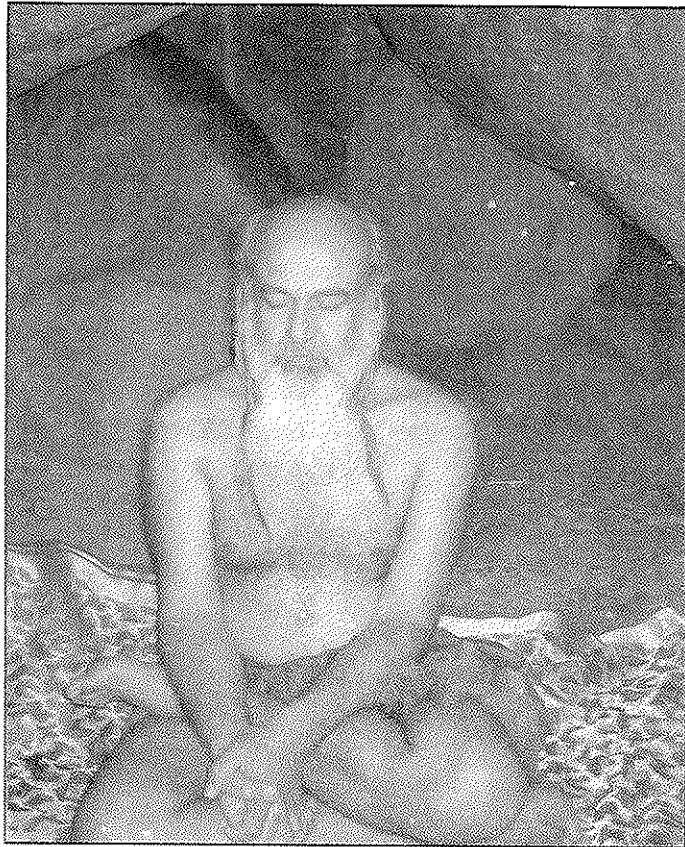
1952, 4th year of Tapas



1956, 8th year of Tapas



1957, 9th year of Tapas



தியானம்

இந்த உலகிலுள்ள ஒவ்வொருவரும் விரும்புவது அமைதியேதான். இதை தியானம் மூலம் தான் பெற முடியும். என்பது காலம் காலமாக எல்லோரும் உணர்ந்த உண்மை.

பெரும்பாலோர் தியானம் என்பதை பற்றி மிகவும் குழம்பி போய் மிகவும் கடினமான காரியம் என்றே எண்ணுகின்றனர். ஆனால் பாபாஜி அவர்களோ இந்த குழப்பத்தை நீக்கி தியானம் என்பது மிகவும் எளியது என்று சாமானியர்களுக்கும் புரிய வைக்கிறார்.

தியானம் என்பது மனதை சுத்தப்படுத்துவது, மனதில் காலங்காலமாக ஆழமாக பதிந்துள்ள சுவடுகளை களைவதுதான்.

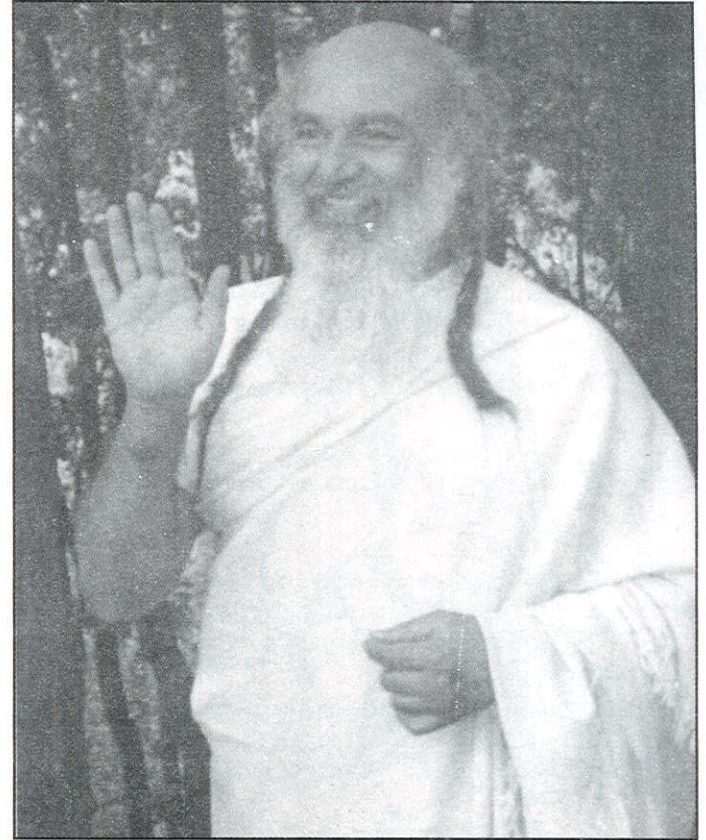
எல்லா விதமான துன்பங்களுக்கும் காரணம் மனது தான். மனதும் மனதில் உள்ள பயங்களும், வெறுப்புகளும், அழுத்தங்களும், துயரங்களும் தான்.

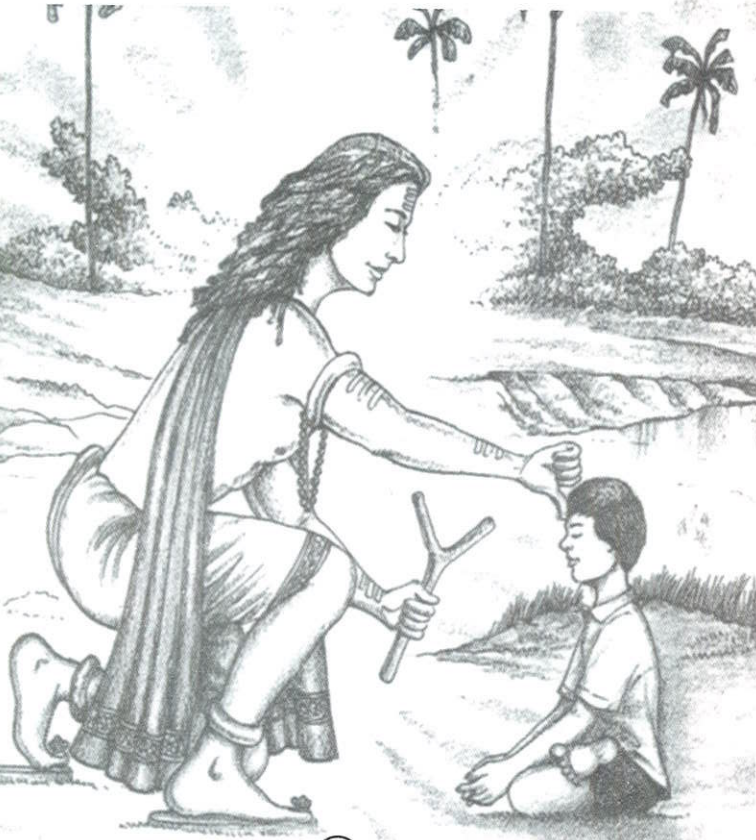
தியானம் மனதில் உள்ள அழுக்குகளை நீக்கி மன அமைதியை கொடுத்து அகங்காரத்தை அழித்து விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தி தன்னை உணர வைக்கிறது.

தியானம் செய்தால் நமக்கு அமைதி, புத்தி சாதுர்யம், அறிவாற்றல், நினைவு திறன் கிடைப்பது மட்டுமின்றி கடவுளையும் அடைய முடியும். நம் மனம் தூய்மை அடைந்து, அன்பு, பொறுமை, மன்னிக்கும் பெருந்தன்மை முதலியன கிடைக்கப் பெறுகிறோம்.

நாம் தியானம் செய்யும் பொழுது மனதில் ஓடும் எண்ணங்களை ஒரு சாட்சியாக பார்க்க வேண்டுமே தவிர அவற்றுடன் ஒன்றி விடக் கூடாது.

அவற்றை அலசி பார்க்கவும் கூடாது. அப்பொழுது தான் மனம் தூய்மை அடையும்.





ஐங்கம தியானத்திற்கு வழிமுறைகள்

ஐங்கம ரிஷி தன் முன்னால் தோன்றி உபதேசம் செய்ததால் இந்த தியானத்தை ஐங்கம தியானம் என்று ஸ்வாமிஜி என அன்புடன் பாபாஜியால் அழைக்கப்படும் அவரது குரு ஸ்ரீ சிவ பால யோகி பெயரிட்டு உலகுக்கு அளித்தார்.

1. தியானத்திற்கென தனிமையான, அமைதியான சூழ்நிலை உள்ள இடத்தை தேர்வு செய்ய வேண்டும். அங்கு யாருடைய இடையூறும் இல்லாதவாறு பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
2. வசதியாக அமர்வதற்கு தகுந்தவாறு சௌகரியமான உடைகள் அணியவும். நிறம் முக்கியமில்லை.
3. அந்த அறையில் விளக்கை அணைத்துவிடுவது நல்லது. அது தியானத்திற்கான ரம்மியமான சூழ்நிலையை ஏற்படுத்தி கொடுக்கும்.
4. தியானம் செய்வதற்கு 2 மணி நேரம் முன்பே உணவு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். எளிமையான உணவை உண்பது நன்மை பயக்கும்.

5. உடலுக்கு வசதியான நிலையில் அமர்ந்து கொள்ளலாம். ஆனால் தலை, கழுத்து, முதுகுதண்டு நேராக இருக்க வேண்டும். கால்களை மடக்கி வசதியாக உட்காரலாம். பத்மாசனத்தில் அமர வேண்டும் என்ற கட்டாயமில்லை. வேண்டுமென்றால் நாற்காலியில் கூட அமரலாம்.
6. குருவிடம் விபூதி பெற்றிருந்தால் அதை நெற்றியில் இட்டு கண்களை மூடி அமரவும்.
7. ஆடாமல், அசையாமல் உட்கார வேண்டும். கருவிழிகளை கூட நகர்த்தக்கூடாது. கண்களை மூடி புருவ மத்தியில் கவனம் செலுத்தி அதையே உற்று நோக்க வேண்டும். மந்திரங்கள் எதுவும் சொல்ல தேவையில்லை. எதையும் கற்பனை செய்ய வேண்டியதுமில்லை.
8. எண்ணங்கள் அல்லது காட்சிகள் தோன்றினால் அதை ஒரு சாட்சியாக இருந்து பார்க்க வேண்டுமே தவிர அதனுடன் ஒன்றிவிடக்கூடாது. அது நல்ல எண்ணமோ, கெட்ட எண்ணமோ

அப்படி வருவது கூடாதா, பரவாயில்லையா என்று கூட ஆராய்ச்சி செய்யக் கூடாது. எந்த காரணம் கொண்டும் கண்களை நடுவில் திறக்கக் கூடாது.

9. ஆரம்ப காலத்தில் 30 நிமிடமும் பிறகு படிப்படியாக 45 நிமிடம் பிறகு 1 மணி நேரமும் என்று கடிக்காரத்தில் அலாரம் வைத்து, நேரம் முடிந்த பின் கண்களை மெதுவாகத் திறக்க வேண்டும்.

பாபாஜி மிகவும் முக்கியமாகக் கூறுவது எக்காரணத்தைக் கொண்டும் தியானம் செய்வதை நிறுத்தக் கூடாது. தினசரி நேர அட்டவணை தயாரித்து அதை ஒழுங்காக பின்பற்ற வேண்டும். வேறு ஏதாவது காரியத்திற்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்துவிட்டு இதை "நாளாக்கு" "பிறகு" "சிற்றுண்டிக்குப்பிறகு" என்று கூறி தள்ளக்கூடாது. ஒருநாள் தள்ளி விட்டால் கூட நாள்கணக்கில் செய்து வந்த தியானத்தின் பலன் போய்விடும். எப்படி சாப்பாடை தவிர்க்காமல் இருக்கிறோமோ அதைப் போல தியானத்தையும் தவிர்க்காமல் தினம் செய்ய வேண்டும். பொறுமை, நம்பிக்கை, ஒழுக்கம், 100% ஈடுபாடு, தான் என்ற அகங்காரத்தை கை விடுவது, இவை மிகவும் முக்கியம்.

தியானத்தைப் பற்றி எழுப்பிய கேள்விகளுக்கு பாபாஜி விளித்த பதில்கள்

1. தியானம் செய்ய ஏற்ற நேரம் எது? சிலர் பிரம்ம முகூர்த்தம்தான் என்கிறார்களே?

எனது குரு சொல்வது ஒரு நாளில் 24 மணி நேரத்தில் ஏதாவது ஒரு மணி நேரத்தை தியானத்திற்கென்று ஒதுக்கு என்பார். ஆனால் நாளில் முடிவில் மிகவும் களைப்பாக இருக்கும்போது தியானம் செய்வது நல்லதல்ல. தூக்கம் வந்துவிடும்.

2. கைகளில் முத்திரைகள் உதவுமா?

ஆம்! பல முத்திரைகள் உள்ளன. கைவிரல்களை கோத்து வைப்பதும் நல்லதுதான்.

3. எந்த திசையை நோக்கி தியானம் செய்யலாம்?

கிழக்கு மற்றும் வடக்கு பார்த்தால் நல்லது.

4. ஆடாமல் அசையாமல் உட்கார்வது அவசியமா?

ஆம். உடல் அசைந்தால் மனம் அசையும். கருவிழிகளையும் இமைகளையும் கூட அசைக்காமல் இருக்க வேண்டும்.

5. பிராணாயாமம் தேவையா?

ஆமாம். உடல் பயிற்சியும், மூச்சுப்பயிற்சியும் தியானத்திற்கு வழிவகுக்கிறது. மூச்சு சீரானால்தான் தியானம் கிட்டும்.

6. மந்திரங்கள் சொல்வது மனதை அடக்குமா?

ஆம். மந்திரங்கள் மிகவும் சக்தி வாய்ந்தவை. ஆனால் தியானத்திற்கு முன்னால் அல்லது பின்னால் மந்திரம் சொல்ல வேண்டுமே தவிர தியானத்தின் போது மந்திரம் சொல்லக்கூடாது.

7. சிலருக்கு தியானத்தில் சரியான முன்னேற்றம் கிடைப்பதில்லையே? அப்போது என்ன செய்யலாம்?

தியானத்தின் போது முன்னேற்றத்தைப் பற்றி கவலைப்படக் கூடாது. தன் குருவிடம் பூரண சரணாகதி அடைந்து குருவிடம் பூரண நம்பிக்கை வைத்து அவர் கூறிய முறையில் தியானம் செய்ய வேண்டும். நீங்கள் முன்னேற வேண்டும் என்று ஒவ்வொரு முறை நினைக்க நினைக்க உங்கள் கவனம் சிதறுகிறது. நீங்கள் உங்களைப் பற்றி ஆராய்ச்சி செய்து நீங்களே சில முடிவிற்கும் வர வேண்டியிருக்கும். இது சரியல்ல. இதை குருவிடம் விட்டுவிடுங்கள். நீங்கள் முயற்சியுடன் பயிற்சி செய்ய செய்ய தானே குருவருள் கிடைக்கும். தியானமும் கிட்டும். பொறுமையும் நம்பிக்கையுமே தேவையானது.

8. தனியாக தியானம் செய்வது நல்லதா அல்லது ஒரு சத்சங்கத்தில் சேர்ந்து கூட்டு தியானம் செய்வது நல்லதா?

இது அவரவர் மனப்பான்மையப் பொறுத்தது. ஆனால் ஒரு நல்ல சத்சங்கத்தில் ஒரே மாதிரி எண்ண அலைகளுடன் கூடியவர்கள் சேர்ந்து ஒரு மணி நேரத்திற்கு மேல் தியானம் செய்யும் போது செய்ய முடியாதவர்களுக்கு அது ஒரு உத்வேகத்தைக் கொடுக்கும். எனவே எப்போதும் கூட்டு தியானம் நல்லது.

9. நிறைய நேரம் தொடர்ந்து உட்காரும் போது உடம்பில் உபாதை ஏற்படுகிறது. இதற்கு என்ன செய்யலாம்?

உடலுக்கு உபாதை ஏற்படுவது இயல்புதான். ஆனால் இதை மிகவும் கவனித்தால் கஷ்டம் தான்.

இதை கண்டு கொள்ளாமல் இருக்க வேண்டும்
கடவுளிடம் கவனம் இருந்தால் இவை எல்லாம்
பெரிதாக தெரியாது.

10. சிலருக்கு புருவ மத்தியில் உற்று
நோக்கும்போது தலைவலி ஏற்படுகிறது. இதற்கு
என்ன செய்யலாம்?

தலைவலி இருந்தால் எழுந்து முகத்தை
தண்ணீரில் கழுவவும். ஆரம்ப கால கட்டத்தில்
கீழ்நோக்கி மூக்கின் நுனியை கவனித்தால் போதும்.
நன்கு பழகிய பிறகு புருவ மத்தியை கவனிக்கலாம்.

11. அஜீரணம் இருந்தால் தியானத்திற்கு கெடுதலா?

ஆ ம அ ம் , அ ஜீ ர ண ம் மூ ள யி ன்
ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது அல்ல. எனவே நமக்கு

பொருந்தும் உணவை மட்டும் உண்டு ஜீரண
மண்டலத்தை சரியாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

12. நாம் எவ்வளவு நேரம் தியானத்தில் உட்கார
வேண்டும்? அரை, அரை மணி நேரமாக இரண்டு
முறையாக செய்யலாமா?

எனது குரு எப்போதும் குறைந்தபட்சம் ஒரு மணி
நேரமாவது உட்கார வேண்டும் என்பார் ஏனென்றால்
முதல் 40 நிமிடத்திற்கு மனம் அலை பாய்ந்து
கொண்டிருக்கும். கடைசி 5 அல்லது 10 நிமிடத்திற்கு
தான் ஒருவருக்கு மன ஒருமைப்பாடு கிடைக்கும்.
ஆரம்ப காலத்தில் 30 நிமிடத்தில் செய்துவிட்டு பிறகு
ஒரு மணி நேரத்திற்கு உயர்த்திக் கொள்ளலாம். இது
அரிசியை வேக வைப்பது போல தான். நேரம்
ஆகும் வரை காத்திருக்க வேண்டியதுதான்.
பாத்திரத்தை திறந்து பார்க்க பார்க்க சரியாக
வேகாது.

13. விபூதியின் மகத்துவம் என்ன?

விபூதி என்பது நமது உடம்பின் நிலையாதன்மையை குறிக்க கூடியது என்னுடைய குரு 12 வருட தவத்தை முடித்த பிறகு, இந்த விபூதி மூலம் தான் பல நோய்களை குணமாக்கினார். பலருக்கு தியானத்தை துவக்கி வைத்தார். ஒரு குரு தன் சிஷ்யனுக்கு விபூதி கொடுக்கும் போது அவர் கடவுளை பிரார்த்தனை செய்து விட்டு கொடுக்கிறார். அந்த விபூதியை பூக்களாலும், ஆரத்தியாலும் வழிபடும் பொழுது நமது குரு நம்முடனேயே இருக்கும் உணர்வு கிடைக்கிறது.

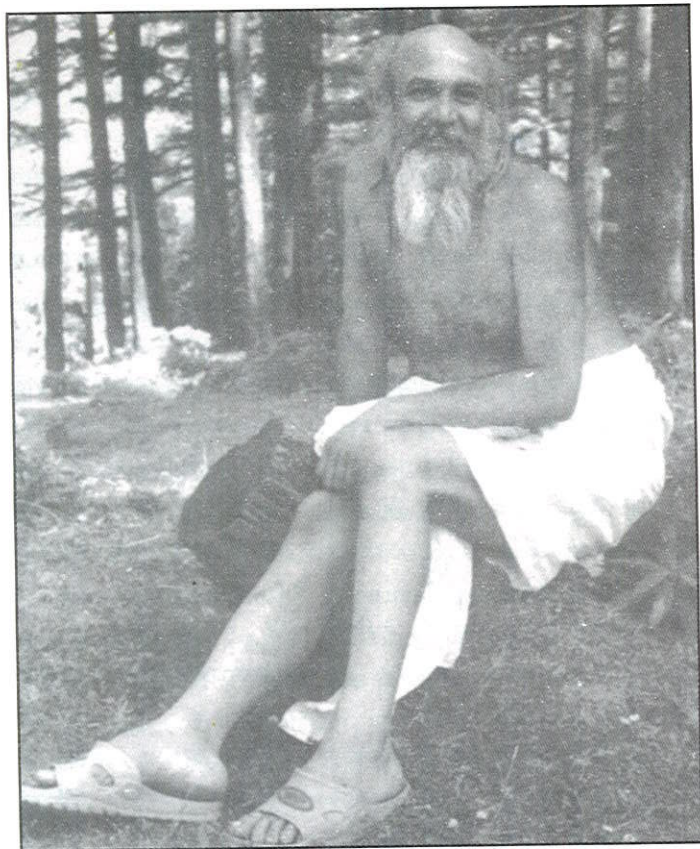
14. ஒருவர் ஒரே நேரத்தில் பல குருக்களை வைத்துக் கொள்ளலாமா?

ஆம். வைத்து கொள்ளலாம். அதில் ஒன்றும் தவறல்ல. எனது குரு சொல்லுவார் "நீ எதையும்

மாற்றி கொள்ள தேவையில்லை உனக்கு வேறு குரு இருந்தாலும் என்னை ஒரு நண்பனாகவே பாவிக்கலாம். ஆனால் நீ செய்ய வேண்டியதெல்லாம் தியானம்தான். உனது மனம் தியானத்தால் தூய்மை அடையும் பொழுது, எல்லா குற்றங்களும், எல்லா பழக்கங்களும் சீரமைக்கப்படுகிறது".

15. தியானம் செய்வதற்கு சைவ உணவுக்கு மாற வேண்டுமா?

என்னுடைய குரு உணவில் எந்த மாற்றத்தையும் சொல்லவில்லை ஆனால் உண்ணும் உணவுதான் நமது எண்ணங்களையும் தீர்மானிக்கிறது. நாம் தியானம் செய்தால் நமக்கே எந்த உணவு நம்மை நன்கு செயல்பட வைக்கிறது. எது நமக்கு பொருத்தமானது என்று புரியவரும். அதையே சாப்பிடுவது நல்லது.



32

