



சஹஜ யோகா

இன்றைய மஹா யோகம்



7. சகஸ்ராரம்
ஒருங்கிணைப்பு



6. ஆக்ஞா
மன்னித்தல்



5. விஷுத்தி
கூட்டு விழிப்புணர்வு



4. அனாகதம்
அன்பு / பாதுகாப்பு



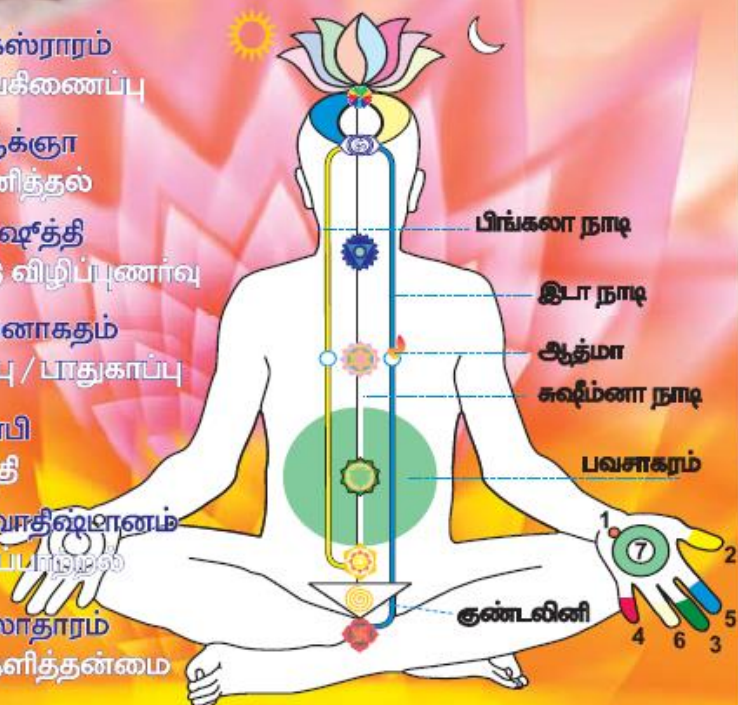
3. நாபி
திருப்தி



2. சுவாதீஸ்தானம்
படையபாற்றல்



1. மூலாதாரம்
வெகுளித்தன்மை



**ஆன்ம ஞானத்தின் ஆனந்தத்தையும்
அமைதியையும் உண்டாக்க**

எங்களின் இணைய தள முகவரி
www.sahajayoga.org

சஹஜ யோகா தியானம்
இலவசமாக கற்றுத்தரப்படும்.

சஹஜ யோகா என்றால் என்ன?

சஹஜ என்ற சொல் தன் “உடன்பிறந்த, இயற்கையான, இயல்பான நிலை” என்றும் **யோகா** என்ற சொல் “எங்கும் நிலைத்திருக்கும் இறையருளோடு, இணைந்திருக்கும் நிலை” என்று பொருள்படும். ஒவ்வொரு மனிதன் உள்ளும் இயற்கையில் அமைந்துள்ள துட்கம அமைப்பானது, விழிப்படையும் பொழுது **சஹஜ யோகா** எனும் “இயல்பான இறைத்தொடர்பு நிகழ்கின்றது”. இந்த உயர்ந்த அனுபவமே எல்லா மதங்களின் இறுதி லட்சியமாக அமைந்துள்ளது. ஆனால் சஹஜ யோகாவில் இந்த இணைப்பு நம் ஆன்மீக பயணத்தின் முதல்படியாக அமைந்துள்ளது. நம்முள் உறங்குநிலையில் உள்ள தெய்வீக உயிர் சக்தியான **குண்டலினி** விழிப்படவதால் இந்த நிகழ்வு சாத்தியமாகின்றது. உயிர்சக்தி நம்முள் விழிப்படைய தூய உண்மையினை தேடும் வேட்கையும், இந்த உயிர்சக்தி ஏற்கனவே விழிப்படையப் பெற்ற ஒருவரும் தேவையாகின்றது.

புனித எலும்பில் (சேக்ரம்) அமைந்துள்ள **குண்டலினி** சக்தி முதுகுத் தண்டின் **கஜீம்னா** - “மைய நாடி” வழியாக ஆறு ஆதாரச் **சக்கரங்களை**, ஊடுருவி அவற்றை போஜித்து, விழிப்படையச் செய்து தலை உச்சிக் குழிவழியாக வெளிப்படும். இந்த **குண்டலினி** சக்தி “ஆக்ஞா சக்கரத்தினை” கடக்கும் பொழுது சாதகன் ஆழ்ந்த அமைதியையும், எண்ணங்கள் அற்ற விழிப்பு நிலையினையும் அடைகின்றான். இதுதான் தியானத்தின் முதல்படியாகும். இந்த **நிர்விசாரா** என்ற நிலையில் தினம் வெகுசில நிமிடங்கள் இருந்தால் கூட நம் வாழ்வின் அனைத்து அம்சங்களும் முழுமை பெற ஆரம்பிக்கும். நம் உடல், மனம், உணர்வு நிலை, ஆன்மீக நிலை அனைத்தும் படிப்படியாக உயர்வதைக் காணலாம். நம்மைச் சுற்றியுள்ள அனைவரிடமும் சமாதானத்தையும், ஒத்திசைவையும் காண்பதோடு வாழ்வின் ஏற்றத் தாழ்வுகளும் நம்மை பாதிக்காததை உணரலாம்.

குண்டலினி சக்தி ‘ஆயிரம் இதழ் தாமரை’ என வருணிக்கப்படும் **சகஸ்ரா** **சக்கரத்தை** கடக்கும் பொருட்டு உச்சந்தலையில் அமைந்துள்ள :பாண்டனில் எலும்பு (உச்சிக்குழி) வழியாக ஊடுறுவிச் சென்று **பரம - சைத்தன்யம்** எனப்படும் “எங்கும் நிறைந்துள்ள இறையருளோடு இரண்டறக் கலக்கின்றது” (இந்த நிகழ்வை நாம் உச்சந்தலையிலும் உள்ளங்கைகளிலும் மெல்லிய குளிர்ந்த தென்றலாக உணரலாம்). நம்மை உடலாகவும், மனமாகவும், உணர்வாகவும், அகங்காரமாகவும் ஏற்படுத்தி இருந்த அடையாளங்கள் யாவும் நம்மிலிருந்து உதிர்ந்து, நாம் **ஆன்மா** என்ற உன்னத உணர்வு நிலை ஏற்படும். இந்த நிலையே **ஆத்ம சாக்ஸாத்கார்** எனப்படும். “தன்னை உணர்தல்” ஆகும். இது மிகவும் அழகான ஆன்ம விடுதலை உணர்வாகும்.

120க்கும் மேற்பட்ட நாடுகளில் சஹஜ யோகா மையங்களின் மூலம் இந்த யோகா முறை ஒரு உலக உருமாற்றத்தினை ஏற்படுத்தி வருகின்றது. ஆயிரக்கணக்கான மக்கள் தினம் தினம் இந்த யோகம் முறையின் மூலம் தன்னை உணர்தலை அடைந்து உயர்ந்த விழிப்பு நிலைகளுக்குத் தங்களின் உயர்த்திக் கொள்கின்றார்கள். இதன் மூலம் ஆன்ம விடுதலையுடன் ஆழ்ந்த மகிழ்ச்சி நிலையையும் அடைந்துள்ளார்கள்.

“உங்களைப் படைத்த இறைசக்தியோடு தொடர்பு கொள்ளும் வரை, நீங்கள் உங்கள் வாழ்வின் அர்த்தத்தை உணர இயலாது”

-ஸ்ரீ மாதாஜி நிர்மலா தேவி

துட்கம மண்டலம்

ஒவ்வொரு மனிதனுக்குள்ளும் துட்கம மண்டலம் - முன்று நாடிகளுடனும், ஏழு சக்கரங்களுடனும் அமைந்துள்ளது. இந்த சக்கரங்கள் துட்கம சக்தி மையங்களாக அமைந்து நம் வாழ்வின் அனைத்து பரிமாணங்களையும் இயக்குகின்றது. முதுகுத்தண்டின் கீழே அமைந்துள்ள சில சக்கரங்கள் உடலின் அடிப்படைத் தேவைகளான மலம், ஜலம், இன்பெருக்கம் போன்ற செயல்களையும், மேலே அமைந்துள்ள சக்கரங்கள் இருதயம், மனம் போன்றவற்றின் செயல்பாடுகளையும், உச்சந்தலையில் உள்ள சஹஸ்ராரம் என்ற சக்கரம் மனிதனின் உயர்ந்த ஆன்மீக நிலையையும் கவனித்துக் கொள்கிறது. ஆன்மா என்ற தூய விழிப்புணர்வு நம் இடது இருதயத்தில் அமையப்பெற்றுள்ளது. இதுபற்றி உரை நாம் நம் எண்ண ஓட்டத்தினை வெளியில் இருந்து திருப்பி உள்முகமாக மாற்றி உண்மையினை அறிய முற்பட வேண்டும். அவ்வாறு செய்தால் எண்ணங்கள் அடங்கி தன்னை உணரும் நிலை சாதகனுக்கு ஏற்படும்.

குண்டலினி உயிர்சக்தி முறையாக உயரும் பொழுது, எண்ணங்கள் தானாகவே உள்நோக்கி திரும்பி சிந்தனையற்ற விழிப்பு நிலைக்கு செல்வதால், தன்னை உணர்தல் மிக எளிய முறையில் சஹஜ யோக தியானத்தின் மூலம் சாத்தியப்படுகிறது. இதுவே சாதகனுக்கு “முதல் படியாக” அமைகிறது.

சஹஜ யோகாவின் மற்றொரு தனிச் சிறப்பானது “அதிர்வுகளைப் பற்றிய விழிப்பு நிலை” நமக்கு ஏற்படுவதால் உடலின் சக்தி மையங்களான சக்கரங்களின் தன்மையினை படத்தில் காணப்படுவதுபோல விரல் நுளிகளில் உரை முடியும். இதை வலியாகவோ, உசி குத்துவது போன்றோ விரல் நுளிகளில் நாம் உணர்ந்தால் அது அந்த சம்மந்தப்பட்ட சக்கராவில் அடைப்பு ஏற்பட்டுள்ளதாக அறிந்துகொள்ளலாம்.

வலதுவிரலில் உணரப்பட்டால் வலது பக்க நாடியின் தன்மையாகவும், இடதுபக்க விரலில் உணரப்பட்டால் இடதுபக்க நாடியின் தன்மையாகவும், இரண்டு கைவிரல்களிலும் உணரப்பட்டால் மைய நாடியின் தன்மையாகவும் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். குளிர்ந்த மெல்லிய தென்றல் காற்று உள்ளடக்கைகளில் உணரப்பட்டால் அது இறை சக்தியின் தடைபடாத ஓட்டம் என்று உரைவேண்டும்.

முன்று நாடிகள்

1. இடாநாடி - “இடது நாடி” ஆரோக்கியமான ஈடாநாடி நம்மை சமச்சீரான மனநிலையில் வைத்திருக்கும். அதே சமயம் சமன் அற்று, இடது நாடியின் தன்மையில் அதிகம் இருப்பவர்கள் மிகவும் சோம்பலாகவும், சுயபச்சாதாபம் கொள்பவராகவும் அடுத்தவர் தம்மை ஆளுமை செய்ய இடம் கொடுப்பவராகவும் இருப்பார்கள். இந்த பிரச்சனையை பூமி மற்றும் நெருப்புத் தத்துவத்தை பயன்படுத்தி சீர் செய்து கொள்ளலாம்.

2. பிங்கலா நாடி - “வலது நாடி” ஆரோக்கியமான வலது நாடி நம்மை உக்குவித்து படைப்பாற்றலையும் செயல்களையும் செய்து முடிக்கும் தன்மையைத் தருகின்றது. அதே சமயம் சமன் அற்று, வலது நாடியின் தன்மையில் அதிகம் இருப்பவர்கள் மிகவும் வறண்ட, மென்மையான உணர்வுகள் அற்ற, குற்றம் கண்டுபிடிப்பவர்களாக இருப்பார்கள். இந்த பிரச்சனையை நீர் தத்துவத்தின் மூலம் சீர் செய்து கொள்ளலாம்.

3. கஜீம்னா நாடி - “மைய நாடி” இந்த நாடியில் இருக்கும் ஒருவர் சமநிலையில் ஆழ்ந்த அமைதியான, மகிழ்ச்சியான மனநிலையில் இருப்பார். தியானம் தொடர்ந்து செய்வதால் மட்டுமே இந்த நாடி வலுப்பெறுகின்றது.

உங்கள் ஆன்ம உணர்வினை உணருங்கள்

குண்டலினி உயிர் சக்தி ஏற்கனவே விழிப்படையப் பெற்ற மனிதர்களின் முன்னிலையில் விழிப்படைந்து மேலே உயருகின்றது. ஸ்ரீ மாதாஜியின் புகைப்படம் பார்க்கப்படுமாயின் அப்பொழுதும் உயிர் சக்தி விழிப்படைந்து மேல் நோக்கி நகருகின்றது.



ஒரு அமைதியான இடத்தில் ஸ்ரீ மாதாஜியின் புகைப்படத்தினை பார்த்தவாறு இரண்டு கைகளையும் விரித்து உள்ளங்கை ஆகாயத்தைப் பார்த்தபடி மடியில் வைத்து அமரவும். கண்களை மூடி எண்ணங்கள் தன்னால் அடங்கும் வரைவிடவும். எண்ணங்களுடன் போராடாமல் இயல்பாக விட்டுவிடவும். அப்பொழுது சஹஜ யோகா இயல்பாக வேலை செய்ய ஆரம்பிக்கும்.

தியானத்திற்குப் போகும் முன் முதலில் நம்முடைய இடது நாடியையும், பின்பு வலது நாடியையும் சீர் செய்து கொள்ள வேண்டும். ஏன் என்றால் நம் அன்றாட வாழ்க்கையில் ஏற்படும் செயல்களினால் இந்த நாடிகள் தேவைக்கு அதிகமான வேலை செய்து சிந்தனை மூலமாகவும், காட்சிகள் மூலமாகவும் நம் தியான நிலையினைக் குலைக்கும்.



1. இடது நாடி (இடது நாடி) கத்திகரிப்பு

ஈடா நாடி எனப்படும் 'இடது நாடியானது' பூமி தத்துவத்தினை உடைய மூலாதாரச் சக்கரத்தில் ஆரம்பமாகிறது. நாம் ஸ்ரீ மாதாஜியின் புகைப்படத்தை நோக்கி நமது இடது கையை மடி மீது வைத்து வலது கையை பூமியின் மீது வைக்க, சில நிமிடங்களில் இடது நாடி தானாகவே சீர் பெற்றுவிடும்.

2. பிங்கலா நாடி (வலது நாடி) கத்திகரிப்பு

வலது கையை ஸ்ரீ மாதாஜியின் புகைப்படத்தினை நோக்கி நீட்டிக் கொண்டு இடது கையை உயர்த்தி இடது உள்ளங்கையானது நம் பின்பக்கம் பார்க்கும் முகமாக படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது போல வைக்கவும். சில நிமிடங்களில் வலது நாடி சமன் பெறும்.



3. உறுதிமொழிகள்

கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள செய்முறையின் மூலம், நாம் சில அடிப்படை உண்மைகளை உறுதி கூறி நம் கவனத்தை அதில் வைப்பதால், நமக்குள் உள்ள தூய இச்சையானது குண்டலினி செல்லும் பாதையை சீர் செய்கின்றது.

“ஓவ்வொருவரும் உயர்ந்த பரிணாம வளர்ச்சியை அடையவினைவது அவர்கள் பிறப்புரிமையாகும். அதற்கான எல்லாம் மனிதனுள் ஆயத்தமாக இருக்கின்றது. இருந்தாலும் நான் மனிதனின் சுதந்திரத்தை மதிக்கும் காரணத்தால் அவர்களாகவே மிகுந்த இச்சையோடு இந்த நிலையை அடைய முற்பட விட்டுவிடுகின்றேன். நானாக அவர்கள்மேல் ஏதும் தணிக்க விரும்புவதில்லை”.

ஸ்ரீ மாதாஜியின் புகைப்படத்திற்கு முன் அமர்ந்து நமது இடது உள்ளங்கை ஆகாயத்தை பார்த்தபடி மடியில் வைத்துக் கொள்ளவும். கண்களை மூடி, வலது உள்ளங்கையை கீழே குறிப்பிட்ட இடங்களில் வைத்து கீழே குறிப்பிட்டிருள்ள உறுதி மொழிகளை மனதுக்குள் சொல்லவும்.



1. வலது உள்ளங்கை இருதயத்தில் வைத்து (இடது பாகம்) “ஸ்ரீ மாதாஜி நான் தூய ஆன்மாவா?” என்று (3 முறை) மனதுக்குள் சொல்லவும்.



2. வலது உள்ளங்கையை இடது மேல் வயிற்றில் விலா எலும்பின் கீழ் வைத்து “ஸ்ரீ மாதாஜி நானே எனக்கு குருவா?” என்று 3 முறை உங்களுக்குள் சொல்லிக் கொள்ளுங்கள்.



3. வலது உள்ளங்கையை இடது பக்க அடிவயிற்றில் வைத்து “ஸ்ரீ மாதாஜி எனக்கு தூயதெய்வீக ஞானத்தைத் தாருங்கள்”.

4. மீண்டும் வலது உள்ளங்கையை இடது மேல் வயிற்றில் விலா எலும்பின் கீழ் வைத்து “ஸ்ரீ மாதாஜி நானே எனக்கு குரு” என்று 10 முறை மிக உறுதியாக கூறிக் கொள்ளுங்கள்.



5. வலது கையை இருதயத்தில் வைத்து “ஸ்ரீ மாதாஜி நான் ஆன்மா” என்று 12 முறை மனப்பூர்வமாக கூறவும்.

6. வலது உள்ளங்கையை இடது கழுத்தினில் வைத்து தலையை சற்று வலது புறம் திருப்பி “ஸ்ரீ மாதாஜி, நான் குற்றமற்றவன்” என்று 16 முறை மனதுக்குள் சொல்லவும். (நாம் தூய ஆன்மாவாக இருப்பதால் எவ்வாறு குற்றம் உடையவராக இருக்க முடியும்?).



7. வலது உள்ளங்கையை நெற்றியில் வைத்து சற்று அழுத்தம் கொடுத்து “ஸ்ரீ மாதாஜி, நான் என்னையும் மற்றும் அனைவரையும் முழுமையாக மன்னிக்கின்றேன்” என்று மனப்பூர்வமாக பல முறை மனதுக்குள் சொல்லவும்.

8. வலது உள்ளங்கையை பின் தலையில் வைத்து தலையைச் சற்று பின்னோக்கி சாய்த்து எந்த வகையான குற்ற உணர்வும் அற்று “ஸ்ரீ மாதாஜி நான் ஏதாவது தவறுகள் செய்திருந்தால் என்னை மன்னியுங்கள்” என்று மனதிற்குள் சொல்லிக் கொள்ளவும்.





9. வலது கைவிரல்களை, அகலமாக விரித்து உள்ளங்கையை நம்முடைய தலை உச்சிக்குறி இருக்கும் இடத்தில் வைத்து கடி காரமுள் போல 7 முறை அழுத்தமாக சுற்ற வேண்டும். பின் மிகுந்த பணிவுடன் “ஸ்ரீ மாதாஜி தயவு செய்து எனக்கு தன்னை உணர்தலைத் தாருங்கள்” என்று வேண்ட வேண்டும்.

இப்பொழுது வலது உள்ளங்கையையும் ஆகாயத்தை நோக்கியபடி மடியில் வைத்து சிறிது நேரம் தியானத்தில் அமர்ந்திருக்கவும். நீங்கள் விருப்பப்பட்டால் கண்களைத் திறந்து மாதாஜியின் புகைப்படத்தை சிந்தனையற்ற நிலையில் பார்த்தபடி அமர்ந்திருக்கலாம்.

10. பின்பு வலது உள்ளங்கையையும் அதன்பின் இடது உள்ளங்கையையும் உச்சந்தலைக்கு சில அங்குலம் மேலே வைத்து வெப்பமான உணர்வோ அல்லது குளிர்ந்த தென்றலோ வெளிப்படுகின்றதா எனப்பார்க்கவும். உள்ளங்கைகளிலும் உச்சந்தலையிலும் உணரப்படும் தென்றலானது நமக்குள் குண்டலினி உயிர்சக்தி விழிப்படைந்து மேலெழுந்து இறைத் தொடர்பு ஏற்பட்டுவிட்டது என்பதைக் குறிக்கின்றது.

11. இப்பொழுது இரண்டு உள்ளங்கைகளையும் மேலே உயர்த்தி ஆகாயத்தை நோக்கி நீட்டிக் கொண்டு தலையை சுற்று பின் சாய்த்து, “ஸ்ரீ மாதாஜி, இதுதான் எங்கும் நிறைந்த இறை சக்தியான அன்பா”? என்று கேட்கவும் அப்பொழுது உங்கள் உடலில் இறை ஆனந்தத்தின் அதிர்வுகளையும் தென்றலையும் மிகுந்த அளவில் உணருவீர்கள்.

ஆரம்ப காலங்களில் இங்கு கொடுக்கப்பட்டுள்ள 12 செயல்முறைகளையும் செய்யவும். பிறகு நீங்கள் 5 முதல் 9 வரைகொடுக்கப்பட்டுள்ள செயல்முறைகளை செய்தால் போதும்.

நீங்கள் மாறுகிறீர்கள் - “பூக்கள் கனிகளாவதைப் போல” - இந்தச் செயல்பாடு உங்களுள் அமைக்கப்பட்டுள்ளது அது செயல்பட அனுமதியுங்கள்!

- ஸ்ரீ மாதாஜி நிர்மலா தேவி

சுஹஜ யோகா வழிமுறைகள்

தியானம் ஆரம்பிக்கும் முன்பும் முடித்த பின்பும் நாம் நம் குண்டலினி சக்தியை உயர்த்தி கவசம் (பந்தன்) எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இந்த செயல் நம்மை சமன்படுத்துவதோடு நமக்கு பாதுகாப்பும் தருகின்றது. இதை நம் உடல் மற்றும் மனநிலைகளின் சமன் அற்ற நேரங்களிலும், வெளியிடங்களுக்குச் செல்லும் முன்பும், உறங்கும் முன்பும், விழித்த பின்பும் செய்து கொள்ளலாம்.

(அ) குண்டலினி சக்தியை எழுப்புதல் குண்டலினி சக்தி நம்முடைய தூய இச்சையினாலும் தியான நிலையை அடைய வேண்டும் என்ற பணிவான ஏக்கத்தினாலும் உயருகின்றது.



இடது உள்ளங்கையை பார்த்தபடி வலது உள்ளங்கையால் இடது உள்ளங்கையை உள்ளிருந்து வெளியாக சுற்றியபடி, கீழ் இருந்து உச்சந்தலை வரை உயர்த்த வேண்டும். உச்சந்தலையை அடைந்ததும் கற்பனையான முடிச்சு ஒன்றை போட்டுக்கொள்ள வேண்டும். இது போன்று முன்று முறை கீழே இருந்து மேலே உயர்த்தி முடிச்சுகள் போடவேண்டும். இரண்டாவது முறை உயர்த்திய பின் இரண்டு முடிச்சுகளும் முன்றவாது முறை உயர்த்தியபின் முன்று முடிச்சுகளும் போடவேண்டும்.

(ஆ) கவசம் (பந்தன்) எடுத்துக் கொள்ளுதல் இந்த கவசம் நம் தூக்கம் மண்டலத்தை, பாதுகாக்கச் செய்கின்றது. இடது உள்ளங்கை ஆகாயம் நோக்கியபடி மடியில் வைத்து, வலது உள்ளங்கையை இடது இருப்பிலிருந்து உயர்த்தி உச்சந்தலை வழியாக வலது இருப்பிற்கு எடுத்துச் சென்றபின் அதேபோல் உச்சந்தலை வழியாக இடது இருப்பை அடைவது ஒருமுறை ஆகிறது. இதுபோல் 7 முறை செய்வதன் மூலம் நம் தூக்கநாடியில் அமைந்திருக்கும் 7 சக்கரங்களும் இறைசக்தியால் கவசம் இடப்படுகின்றது.



(இ) பாதங்களை உப்பு நீரில் அமிழ்த்துதல் நீர் தத்துவம் இடது மற்றும் வலது நாடிகளின்



அதிகப்படியான செயல்பாடுகளை தணித்து தூய்மைப்படுத்துவதால், மனம் மிகுந்த ஆழமான அமைதிநிலையை அடைகிறது. கணுக்கால் அம்மும் மட்டும் உங்கள் இரண்டு கால்களையும் உப்பு நீர் நிறைந்த வானியில் வைத்தபடி நாற்காலியில் அமரவும். அதிக செயல்பாடுகளின் காரணமாக சமன் அற்றநிலை இருந்தால் குளிர்ந்த நீரையும், சோம்பலாக இருக்கும் பட்சத்தில் வெதுவெதுப்பான நீரையும் பயன்படுத்தலாம். இப்படி 5-10 நிமிடங்கள் தியானத்தில் அமர்ந்தபின் உப்பு நீரிலிருந்து சற்று தூக்கி தூய நீரினால் கழுவி, பின் கால்களை வெளியில் எடுத்துவிடுங்கள். இந்த உப்பு நீரினை கழிவறை கோப்பைக்குள் ஊற்றிவிடுங்கள். இந்தக் கால்கள் அமிழ்தல் செயல் மாலை நேரங்களிலும் மற்றும் உறங்கச் செல்வதற்கு முன்பும் செய்வதால் நல்ல பலன்கள் கிட்டும். இன்னும் இதுபோன்று பல சிறிய எளிய வழிமுறைகள் நாம் தியானத்தின் ஆழத்தினை அடைய பயன்படுத்தப்படுகின்றன. அவை சஹஜயோகா தியான மையங்களில் சொல்லிக் கொடுக்கப்படும்.

சஹஜ யோகம் நமக்குள் முழுமையாக நிலைநிறுத்திக் கொள்ளுதல்
குண்டலின் உயிர்சக்தி வழிப்படைந்தபின், ஒரு விதை, விதைத்ததில் இருந்து வளர்ந்து மரமாகும் வரை கொடுக்கப்படும் கவனிப்பையும் போஷாக்கையும் நாம் இந்த தியானத்திற்குக் கொடுத்து வளர்க்க வேண்டும்.

அ. வீட்டில் தியானம் : காலை மற்றும் மாலையிலும் 10 நிமிடங்கள் தியானம் செய்வதாலேயே வாழ்க்கையின் பல பரிணாமங்கள் நல்ல முறையில் மாற்றம் அடைகின்றது. ஸ்ரீ மாதாஜி நிர்மலா தேவி அவர்களின் புகைப்படத்தை சுத்தமான இடத்தில் வைத்து, விளக்கையோ மெழுகுவர்த்தியையோ அருகில் அகர்பத்தியையும் ஏற்றி வைத்து இரண்டு கைகளையும் மடியில் வைத்து அமர்ந்து தியானம் செய்வதன் மூலம் நாம் ஆழமான அமைதியினை அடையலாம். விளக்கின் ஒளி ஆக்ஞா சக்கரத்தையும், அகர்பத்தியின் மனம் காற்றையும் சுத்தகரிப்பதால் நமக்குள் இருதயம் விரிவடைந்து மலர் ஆரம்பிக்கின்றது.

ஆ. சஹஜ யோகா மையங்களில் கலந்து கொள்ளுதல் கூட்டுத்தியானம், வளர்ச்சி அதிக அளவில் துணை செய்யும். உங்கள் அருகில் உள்ள மையங்களில் நீங்கள் மேலும் சமன் செய்யும் சில நுணுக்கங்களையும் நாடி அடைப்புகளை நீக்கும் வழிகளையும் ஒவ்வொரு சக்கரங்களுக்கும் உள்ள தன்மையினையும் சிறப்பியல்புகளையும் இலவசமாக தெரிந்து கொண்டு மேலும் ஆழமாக தியானம் செய்யலாம்.

இ. ஸ்ரீ மாதாஜியின் விரிவுரைகள் கேட்டல் ஸ்ரீ மாதாஜி நூற்றுக்கும் அதிகமாக இறைத் தன்மையையும், யோக வாழ்வுமுறைகளையும் தூக்கம் மண்டலத்தின் விளக்கங்களைப் பற்றியும் ஆங்கிலம், ஹிந்தி மற்றும் மராட்டி மொழிகளில் விரிவுரைகளாக கொடுத்துள்ளார்கள். அவர்களின் தெய்வீக அன்பும், ஞானமும் இந்த விரிவுரைகளில் மிளிர்வதை நாம் மகிழும் செயலானது, நமக்குள் பல பெரிய மாற்றங்களை நிகழ்த்துகின்றது. நம் வளர்ச்சியில் பெரிய பங்காற்றுகின்றது. இந்த விரிவுரைகள் ஒலி நாடாக்களாகவும் குறுந்தட்டுக்களாகவும் மையங்களில் கிடைக்கின்றது.

ஈ. சஹஜயோகா வைத்திய முறை பயன்படுத்துதல் பஞ்சபூத தத்துவங்களைப் பயன்படுத்தி நம் துட்கம மண்டலத்தின் உபாதைகளை எளிய முறையில் நிவர்த்திக்காணலாம். கால்கள் அமிழ்த்தல் என்பது மிக சிறந்த பலனளிக்கக்கூடிய வைத்தியம் ஆகும். ஒரு வாரம் தொடர்ந்து இதை தியானத்தோடு செய்து வருபவர்கள் நிச்சயமாக மாற்றங்களை உணருவார்கள்.

ஸ்ரீ மாதாஜி - சஹஜயோகாவின் நிறுவனர்

மேமாதம் 5ம் தேதி 1970 ல், ஸ்ரீ மாதாஜி குஜராத் மாநிலத்தின் நாகோல் பகுதியில் கடலின் அருகாமையில் அமர்ந்து தியானம் செய்யும்பொழுது இந்த பிரபஞ்சத்தின் சஹஸ்ராச்சக்கரம் திறந்து கொண்ட மிகப் பெரிய நிகழ்ச்சியை கண்ணுற்றார்கள். இதன் மூலம் மனித இனம் பெரும் எண்ணிக்கைகளில் கூட்டமாக தன்னை உணர்தலை அடையமுடியும். (தன்னை உணர்தலை, இதற்கு முற்பட்ட காலங்களில் ஒரு மனிதன் தன் முழு வாழ்க்கையையும் அர்ப்பணித்து இடையறாது போராடி அடையவேண்டி இருந்தது)

ஸ்ரீ மாதாஜி தன் கடந்த 37 வருடங்களாக இடையறாது உலகம் முழுக்க பயணம் சென்று, இந்த தன்னை உணர்தலை அனைவருக்கும் இலவசமாக கொடுத்துள்ளார்கள். இந்த உயரிய செயலுக்காக பல நாடுகளின் கௌரவங்களையும் யுனைட்டட் நேஷனலின் அமைதிக்கான பரிசையும் 1989 ல் பெற்றதோடு உலக அரங்கங்களில் மருத்துவம் மற்றும் சமுதாய விஜயங்களை பல முறை பேசியும் இருக்கின்றார்கள்.

ஸ்ரீ மாதாஜி 21 ஆம் தேதி மார்ச் மாதம் 1923ல் மதியம் 12 மணிக்கு, இந்தியாவின் மையத்தில் அமைந்துள்ள சிந்துவாரா என்ற மத்திய பிரதேச மாநிலத்தில் உள்ள ஒரு இடத்தில் பிறந்தார்.

ஸ்ரீ மாதாஜி மனிதனுக்கு இரண்டாவது பிறப்பு என்னும் இந்த குண்டலினி உயிர்சக்தி விழிப்படைதலைத் தருவதனால் அவர்களை உண்மையில் ஆன்மீகத்தாய் என்றே கொள்ள வேண்டும். அவர்கள் தந்த இந்த சஹஜ யோகா தியானத்தினாலும் அவர்களின் விரிவுரைகளாலும் நாம் தொடர்ந்து ஆன்மீக பரிணாம வளர்ச்சி அடையத் தேவையான ஊட்டமும், ஆறுதலும் கிடைக்கிறது.

சஹஜ யோகிகள் இன்று தேவைகள் முழுமைப் பெற்ற ஆனந்தமான மனிதர்களாக வாழ்வின் எல்லா அம்சங்களையும் அனுபவிக்கின்றார்கள். இதில் பொதிந்து கிடக்கும் ஆழமான உண்மை என்னவென்றால் மனிதன் தியானத்தின் ஆழந்தநிலைகளுக்கு செல்ல ஸ்ரீ மாதாஜியை முழுமனதுடன் ஏற்றுக் கொள்ளும் மனப்பக்குவத்திலேயே இருக்கின்றது.

தியானத்தில் அமர்ந்திருக்கும் பொழுது உங்களை நீங்களே இந்த ஸ்ரீ மாதாஜி, நிர்மலா தேவி யார்? என்று கேட்டுப் பாருங்கள். உங்களுக்கு எண்ணங்களாக அல்லாமல் உணர்வுப்பூர்வமாக தெரியவரும்.

“வாழ்க்கையின் மிகப் பெரிய இலட்சியம் இந்த தன்னை உணர்தலை என்பதை உணருங்கள்”.

“நீங்கள் ஒரு பாம்பை இருட்டில் பிடித்தபடி இருக்கின்றீர்கள். நீங்கள் அதனை பார்க்க முடியாது. நான் கீழே போடும்படி சொன்னாலும் நீங்கள் நான் கயிறைத்தானே பிடித்துள்ளேன் ஏன் போட வேண்டும் என்று கேட்பீர்கள். ஆனால் ஒளி இருந்தால் நீங்களாகவே சட்டென்று ஏறிந்து விடுவீர்கள். ஆக தன்னை உணர்தலின் மூலம் தான் நீங்கள் ஞானத்தையும், உண்மையான இறைத்தன்மையுடன் கூடிய புத்துணர்வையும் அடைவீர்கள்”.

- ஸ்ரீ மாதாஜி நிர்மலா தேவி

சக்திராஜர்களின் தன்மை

சக்திராஜர்	அமைந்துள்ள இடம்	அடையாள விரல்	தன்மைகள்	பாதிக்கும் காரணங்கள்	நிவர்த்தி முறைகள்
1. மூலாதாரம்	முதுகுத்தண்டின் முடிவுக்கும் சற்று கீழ்	கட்டை விரல் கீழ் உள்ள உள்ளங்கை மேடு	வெகுளித்தன்மை, ஓர்மை, துய்ப்பமை, புனிதத்தன்மை, மயக்கம்.	தர்மத்திற்கு முற்பாண வாழ்வு, தியானத்தில் செல்லுதல்	பூமித்தாய் மேல் அமர்தல்.
2. சுவரீஜீடானம்	அடிவயிற்றுப் பகுதியின் கால்சேரும் இடம்	கட்டை விரல்	பண்பாற்றல், கற்பனைவளம்.	தேவையில்லாத அதிகப்படியான சிந்தனை மற்றும் தவறான கருத்துகள்	உப்புநீரில் கால் அமிர்த்துதல், குஞ்சுமை தரும் உணவு வகைகள், கல்லீரலில் ஜில் கட்டி ஒத்திடம்.
3. நாபி, மணிப்பூரகம்	தொப்புள் உட்புறம்	நடுவிரல்	நேர்மை, திருப்தி, அமைதி, மனநிறைவு, தர்மம்.	கவலை, முறையற்ற உணவுகள், குடும்பப் பிச்சனை.	உப்புநீரில் கால் அமிர்த்துதல், சீரான உணவு முறை.
3. (அ) வாய்ப்பு, மலசாகரம்	தொப்புள் சுற்றி அமைந்துள்ள வாய்ப்புறுபகுதி	உள்ளங்கை	ஆழமான உணர்வுநிலை, தானே தனக்கு குருவாகும் நிலை, தர்மத்தின் வடி.	போலி குருமார்கள், போதைப் பொருட்கள், மது.	உப்புநீரில் கால் அமிர்த்துதல்.
4. இருதயம், அனாகதம்	நெஞ்சுக் குழிக்கு உட்புறம்	சுண்டுவிரல்	அன்பு, பாதுகாப்பு, தர்மங்களை பூர்த்தி செய்யும் வாழ்வு (வலது), தன்னை ஆள்மாவாக உணர்தல் (இடது).	ஸௌகீகம், பொருப்பின்மை, அதிகப்படியான பொருட்கள், பயம்.	ஆழந்து மூச்சு இழுத்து வர்தல்.
5. விஜுத்தி	கழுத்தின் கீழ் பகுதி	ஆள்காட்டி விரல்	கட்டு விழிப்புணர்வு, சாட்சியாவம், பற்றற்ற நிலை.	குற்ற உணர்வு, கழுத் தொர்கள், முகைமீற்தல் புறம் பேசுகல்.	உப்புநீரில் வாய் கொப்பனித்தல், உப்பு மற்றும் எண்ணெய் கொண்டு ஈடுகளை தேய்த்தல்.
6. ஆக்ரூர்	நெற்றியின் நடுபகுதி	மேதிர விரல்	மனித்தல், இறைமீடம் சாண்புகுதல்.	வெறுப்பு, பழி உணர்வு, ஆணவம்.	மனித்தல், கீச்சுக் கொண்டு சீர் செய்து கொள்ளுதல்.
7. சகஸ்ராரம்	உச்சந்தலை, (உச்சிக்குழி) பீர்மதந்திரம்	நடு உள்ளங்கை	ஒருங்கிணைப்பு, பரவசம், எண்ணங்கள் பரிபூரணம்.	கடவுளை சந்தேகித்தல், நாத்திகம்.	தலைக்கு எண்ணெய் தேய்தல், அதிச்சி மற்றும் தொந்தரவு தரும் சூழல்களைத் தவிர்த்தல்.



ஸ்ரீ மாதாஜி நீர்மலா தேவி

நிறுவனர் - சஹஜ யோகா

தினமும் சஹஜயோக தியானம் செய்வதின் பலன்கள்

1. சலசலப்பற்று மிக அமைதியாக, இறுக்கங்கள் அற்ற தளர்வான மனநிலையில் இருப்போம்.
2. உடல் ஆரோக்கியம் முன்னேற்றம் அடையும்.
3. தொந்தரவுகள் இன்றி உறக்கம் ஆழமாக இருக்கும்.
4. குடும்ப வாழ்வும், எல்லா உறவுநிலைகளும் மிகுந்த ஒத்திசைவோடு காணப்படும்.
5. புகைப்பிடித்தல், மது அருந்துதல் ஆசையினால் அலைபாயும் கண்கள் இவை அனைத்தும் நம்மிலிருந்து உதிர்ந்து விடும்.
6. குடும்ப வாழ்க்கையில் இருந்து கொண்டே மிக ஆழ்ந்த தியான நிலையினை எட்டலாம்.
7. அதிக விழிப்புற்ற நிலையின் காரணமாக நம்மை நாமே ஆழமாக வழிநடத்திச் செல்லலாம்.

ஜெம் ஸ்ரீ மாதா ஜீ

உங்கள் உள்ளே மறைந்து கொண்டு
உங்களை சீண்டி விளையாடும் - அந்த
பேராற்றலைக் கண்டு கொண்டு
ஒவ்வொரு அணுவிலும் எல்லையில்லா
ஆனந்த அதிர்வுகளை அளித்தப்படி
இந்த பிரபஞ்சத்தை ஒளியால்
நிரப்புகின்ற 'அவனிடம்' உங்களை
கரைப்பதற்காக ஆனந்த வெள்ளத்தில்
உங்களை அமிழ்த்திட எனக்கு
இடம் கொடுங்கள்

-- ஸ்ரீ மாதாஜீ நிர்மலா தேவி

உங்கள் அருகில் உள்ள சஹஜ மையம் முகவரி :

மேலும் சஹஜ யோகாவைப் பற்றியும், உலகம் முழுவதும் உள்ள சஹஜ யோக மையங்களின் முகவரியையும் பற்றி அறிய நீங்கள் பார்க்க வேண்டிய

இணைய தள முகவரி : www.sahajayoga.org