சஹஜ யோகா

இன்றைய மஹா யோகம்

பகுதி-

7.சகஸ்ராரம்
ஒருங்கிணைப்பு

6.ஆக்ஞா
மன்னித்தல்

5. விஷுத்தி
கூட்டு விழிப்புணர்வு

4. அனாகதம்
அன்பு/பாதுகாப்பு

3. நாபி
திருப்தி

2. சுவாதிஷ்டானம்
படைப்பாற்றல்

1. மூலாதாரம்
வெகுளித்தன்மை

ஆன்ம ஞானத்தின் ஆனந்தத்தையும் அமைதியையும் உணருங்கள்

www.sahajayoga.org
www.tnmeditation.org

சஹஜ யோகா தியானம்
இலவசமாக கற்றுத்தரப்படு

சஹஜ யோகா

தியானப் பயிற்சியின் ஆரம்ப நிலை - 2

ஜனவரி 2019

பொருளடக்கம்

சஹஜ யோகா என்றால் என்ன?	4
தலை, கை மற்றும் காலில் சக்கரங்களின் அமைப்பு	10
மூன்று மஹா மந்திரங்கள்	11
சமநிலைப் படுத்துதல் மந்திரங்கள்	11
சக்கரங்களுக்கான மந்திரங்கள்	12
சக்கரங்களை சுத்திகரிக்க	18
ஸ்ரீகணேச அதர்வ ஷீர்ஷம்	23
ஆரத்தி பாடல்	28
ஞான நிர்மலமே	31
ஸ்ரீ நிர்மலா தேவி பரமேஷ்வரி	32
மாதாஜி புகழ் பாடுவோம்	33
ஸர்வ லோக ஸாக்ஷியே	34
ஜாகோ குண்டலினி மா	35
மன்னிக்க வேண்டும் அம்மா	37
ஜெய் கண ராஜா	38

பரம் பூஜ்ய ஸ்ரீ மாதாஜி நிர்மலா தேவி

சகஜ யோகா என்றால் என்ன?

சஹஜ யோகா என்பது மனித விழிப்புணர்வின் பரிணாம வளர்ச்சியில் தனித்தன்மை வாய்ந்த ஒரு தியான முறையாகும். இது 1970ஆம் ஆண்டில் ஸ்ரீமாதாஜி நிர்மலா தேவி அவர்களால் உருவாக்கப்பட்டு உலகம் முழுவதும் பரவியுள்ளது.

சஹஜ என்றால் “தன்னியல்பான” அல்லது “உடன்பிறந்த” என்றும் யோகா என்றால் (தெய்வீகத்துடன் அல்லது எங்கும் வியாபித்துள்ள சக்தியுடன்) “ஒன்றிணைதல்” என்று பொருள் ஆகும். சஹஜ யோகா ஒரு எளிமையான மற்றும் தன்முயற்சியற்ற தியான முறையாகும். இது மற்ற அணுகுமுறையில் இருந்து குறிப்பிடத்தக்க வகையில் மாறுபட்டது. மனஅமைதி, ஆனந்தம் மற்றும் அன்பு நிறைந்த தனது உண்மையான தன்மையை அறிய இச்சை கொண்ட அனைவருக்கும் சஹஜ யோகா உகந்தது.

சஹஜ யோகா என்பது புத்தகங்கள் வாசிப்பதோ, உடற்பயிற்சி செய்வதோ அல்ல. இது ஒரு வாழும் அறிவியல் ஆகும். இதை நம்புவதற்கு ஒருவர் இதை அனுபவிக்கவேண்டும்.

எல்லா வயதினர், பல்வேறு மத மற்றும் சமூக பின்னணியனரும் உள்ளார்ந்த ஒரே ஆனந்தம் மற்றும் அமைதியின் அனுபவத்தினால் ஒன்றிணைக்கப் பட்டுள்ளனர்.

குழந்தைகளும் சகஜ யோகாவை பெரியவர்களைப் போலவே அல்லது பெரியவர்களை விடவும் நன்றாகவே கூட செய்ய முடியும். இதிலிருந்து அது பழகுவதற்கு எவ்வளவு எளிமையாகவும் எளிதாகவும் உள்ளது என்பது தெரிகிறது.

சஹஜ யோகா உலகம் முழுவதும் 120 நாடுளில் நடைமுறையில் உள்ளது.தெய்வீக அன்பின் அனுபவத்திற்கு ஒருவரால் பணம் செலுத்தமுடியாது. ஆதலால் இது முற்றிலும் இலவசம் ஆகும்.

பரம் பூஜ்ய ஸ்ரீ மாதாஜி நிர்மலா தேவி

ஸ்ரீ மாதாஜி அல்லது அன்னை என அன்பாக அழைக்கப்படும் ஸ்ரீ மாதாஜி நிர்மலா தேவி, புராண காலத்தில் பல பெரிய புனிதர்கள் மற்றும் தீர்க்கத்தரிசிகளால் விவரிக்கப்பட்ட பெருமளவிலான (கூட்டாக) "ஆத்ம விழிப்புணர்வு" வழங்குதல் முறையை அளித்த வரலாற்றில் முதல் ஆன்மீக ஆசிரியர் ஆவார். ஸ்ரீ மாதாஜி, மார்ச் 21, 1923 அன்று இந்தியாவின் சிந்துவாராவில் பிறந்தார். 1970ஆம் ஆண்டில் ஸ்ரீ மாதாஜி நிர்மலா தேவி சஹஜ யோகா தியான முறையை வழங்கினார். அதன்பிறகு உலகெங்கிலும் உள்ள மக்களுக்கு ஆத்ம விழிப்புணர்வு வழங்குவதற்காக அவர் அதிக அளவில் பயணம் செய்துள்ளார்.

ஸ்ரீ மாதாஜி தனது தன்னலமற்ற பணிக்காகவும், சகஜ யோகா வழியாக தனது ஆன்மீக போதனைகளின் சக்திவாய்ந்த முடிவுகளுக்காகவும் பல மதிப்புமிக்க நிறுவனங்களால் உலகளவில் அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ளார். மற்றவைக ளுக்கிடையே ஐக்கிய நாடுகளின் சமாதான பதக்கத்தையும் பெற்றுள்ளார்.

ஆத்ம விழிப்புணர்வுக்கு பிறகு எவ்வாறு சஹஜ யோகத்தை நம்முள் நிலைநாட்டுவது?

1. தினமும் வீட்டில் தியானம் செய்ய வேண்டும்.
2. வாரம் ஒருமுறை சஹஜ யோகாவின் கூட்டு தியானத்தில் கலந்து கொள்ள வேண்டும்.

வீட்டில் தியானம் செய்யும் முறை

தினமும் 10 நிமிடம் காலையிலும் மாலையிலும் தியானம் செய்வதினால் வாழ்க்கையின் அனைத்து அம்சங்களும் மேம்படும். இரண்டு உள்ளங்கைகளையும் மேல் நோக்கியவாறு மடியில் வையுங்கள். பின்னர் கண்களை மூடிக்கொண்டு வரும் எண்ணங்களை கவனியுங்கள். அவ்வாறு வரும் எண்ணங்களை இயல்பாக குறைய அனுமதியுங்கள். இவ்வாறு தியானம் செய்யும் போது ஒருவர் படிப்படியாக சிரமமின்றி எண்ணங்கள் அற்ற நிலைக்கு செல்வதை உணரலாம். இந்நிலையை 5 அல்லது 10 நிமிடங்கள் அனுபவியுங்கள். தியானம் சிறப்பாக அமைவதற்கு ஸ்ரீமாதாஜியின் புகைப்படத்தை மரியாதைக்குரிய இடத்தில் நம் முன்னே வைக்க வேண்டும்.

சமநிலைப்படுத்துதல்

ஒருவர் விரல் நுனிகளிலோ அல்லது உள்ளங்கைகளிலோ ஒருவிதமான அழுத்தத்தையோ/கனமாக இருப்பது போன்றோ/அல்லது எரிச்சல் போன்றோ அல்லது ஊசி குத்துவது போன்றோ அல்லது நுண்ணதிர்வுகள் கைகளில் உணராத போது நம்முடைய உடல் அமைப்பு சுத்தப்படுத்த வேண்டும் என்பதையும் மற்றும் சமநிலை படுத்த வேண்டும் என்பதையும் குறிக்கிறது.

இட நாடி சுத்திகரிப்பு: இடது உள்ளங்கையை திறந்தவண்ணம் மடி மீது வைத்து வலது உள்ளங்கையை பூமி மீது வைக்கவும் இந்நிலையில் "ஸ்ரீ மாதாஜி என் இடது நாடியை பூமி மார்க்கமாக தூய்மைப் படுத்துங்கள் என்று கேளுங்கள்." (சில நிமிடங்களுக்கு இந்த நிலையில் இருங்கள்)

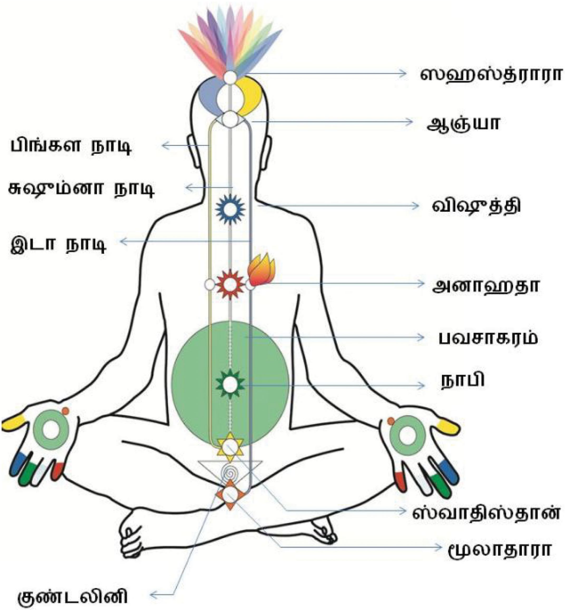
வலது நாடி சுத்திகரிப்பு: வலது உள்ளங்கையை திறந்தவன்னம் மடிமீது வைத்து இடது கையை மேலே வானத்தை நோக்கி, விரல்களை விரித்து, உள்ளங்கையை நம்மை பார்த்தவாறு வைக்க வேண்டும். இந்நிலையில் "ஸ்ரீ மாதாஜி என் வலது நாடியை ஆகாய மார்க்கமாக தூய்மைப் படுத்துங்கள் என்று கேளுங்கள்." (சில நிமிடங்களுக்கு இந்த நிலையில் இருங்கள்)

இரண்டு உள்ளங்கைகளையும் திறந்தவாறு மடி மீது வைத்து “ஸ்ரீ மாதாஜி என்னை முழுமையான சமநிலையில் வைத்திருங்கள்” என்று கேளுங்கள் தினசரி தியானத்தின்போது சில சமயங்களில் எண்ணங்கள் பல உதித்து தியானத்தை நிலை நிறுத்துவதில் தடையாக அமையும். இதை போன்ற சமயங்களில் நாம் உதிக்கும் எண்ணங்களில் கவனம் செலுத்தாமல் வெறுமனே பார்த்தால் அவை விரைவில் விலகி செல்லும் அல்லது “இதுவல்ல” அல்லது ”நேத்தி” (சமஸ்க்ரித வார்த்தை) என்று பல முறை மனதிற்குள் கூறினாலும் எண்ணங்கள் விலகிவிடும்.

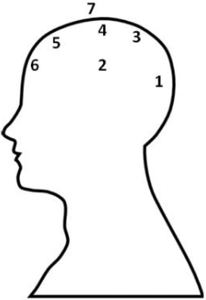
சகஜ யோகா கூட்டு தியானத்தில் கலந்துக் கொள்ளவும்

வீட்டில் தொடர்ந்து தியானம் செய்வதுடன், ஒருவர் சஹஜ யோகா வாராந்திர கூட்டு தியான மையங்களுக்கும் வாரத்திற்கு ஒரு முறை, நேரத்தையும் வசதிகளையும் பொறுத்து கலந்து கொள்ள வேண்டும். ஒருவர் மற்ற அனுபவமுள்ள யோகிகளுடன் ஒன்றிணைந்து தியானம் செய்யும் போது, அவர் / அவள் விரைவாக சுத்திகரிப்பு செய்யப்பட்டு, எண்ணங்களற்ற விழிப்புணர்வை அடைய முடியும். புதிதாக வருபவர்கள் சமநிலைப்படுத்துதல், வலுப்படுத்துதல் போன்ற பல்வேறு எளிய சஹஜ நுட்பங்களைத் தெரிந்துகொள்ள முடியும்

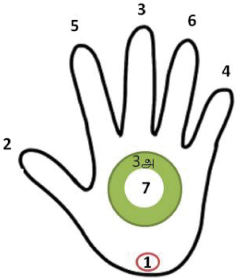
சூட்சும சரீரம்


ஸஹஸ்த்ராரா
ஆஞ்யா
பிங்கள நாடி
சுஷும்னா நாடி
விஷுத்தி
இடா நாடி
அனாஹதா
பவசாகரம்
நாபி
ஸ்வாதிஸ்தான்
மூலாதாரா
குண்டலினி

தலை, கை மற்றும் காலில் சக்கரங்களின் அமைப்பு



7 ஸஹஸ்த்ராரா
6 ஆஞ்யா
5 விஷுத்தி
4 அனாஹதா
3 நாபி
3அ பவசாகரம்
2 ஸ்வாதிஸ்தான்
1 மூலாதாரா



மூன்று மஹா மந்திரங்கள்

ஓம் த்வமேவ ஸாக்க்ஷாத் ஸ்ரீ மஹாலக்ஷ்மி மஹா சரஸ்வதி
மஹாகாளி த்ரி குணாத்மிகா குண்டலினி ஸாக்க்ஷாத்
ஸ்ரீ ஆதி சக்தி மாதாஜி ஸ்ரீ நிர்மலா தேவ்யை நமோ நமஹ

ஓம் த்வமேவ ஸாக்க்ஷாத் ஸ்ரீ கல்கி ஸாக்க்ஷாத்
ஸ்ரீ ஆதி சக்தி மாதாஜி ஸ்ரீ நிர்மலா தேவ்யை நமோ நமஹ

ஓம் த்வமேவ ஸாக்க்ஷாத் ஸ்ரீ கல்கி ஸாக்க்ஷாத்
ஸ்ரீஸஹஸ்ட்ரா ஸ்வாமினி மோக்ஷ ப்ரதாயினி
ஸ்ரீ ஆதி சக்தி மாதாஜி ஸ்ரீ நிர்மலா தேவ்யை நமோ நமஹ

சமநிலைப் படுத்துதல் மந்திரங்கள்

சக்கரம்	சக்கரத்திற்கான மந்திரம்
பூமி மாதா மந்திரம்	ஓம் த்வமேவ ஸாக்ஷாத் ஸ்ரீ பூமி மாதா ஸாக்ஷாத் ஸ்ரீ ஆதி சக்தி மாதாஜி ஸ்ரீ நிர்மலா தேவ்யை நமோ நமஹ
இடா நாடி மந்திரம்	ஓம் த்வமேவ ஸாக்ஷாத் ஸ்ரீ மஹாகாளி ஸாக்ஷாத் ஸ்ரீ பைரவநாத் ஸாக்ஷாத் ஸ்ரீ ஆதி சக்தி மாதாஜி ஸ்ரீ நிர்மலா தேவ்யை நமோ நமஹ

பிங்கள நாடி மந்திரம்	ஓம் த்வமேவ ஸாக்க்ஷாத் ஸ்ரீ மஹா சரஸ்வதி ஸாக்க்ஷாத் ஸ்ரீ ஹனுமான் ஸாக்க்ஷாத் ஸ்ரீ ஆதி சக்தி மாதாஜி ஸ்ரீ நிர்மலா தேவ்யை நமோ நமஹ
சுஷும்னா நாடி மந்திரம்	ஓம் த்வமேவ ஸாக்க்ஷாத் ஸ்ரீ மஹாலக்ஷ்மி ஸாக்க்ஷாத் ஸ்ரீ ஆதி சக்தி மாதாஜி ஸ்ரீ நிர்மலா தேவ்யை நமோ நமஹ

சக்கரங்களுக்கான மந்திரங்கள் மத்திய நாடி

சக்கரம்	சக்கரத்திற்கான மந்திரம்
மூலாதாரச் சக்கரம்	ஓம் த்வமேவ ஸாக்க்ஷாத் ஸ்ரீ கணேஷா ஸாக்க்ஷாத் ஸ்ரீ ஆதி சக்தி மாதாஜி ஸ்ரீ நிர்மலா தேவ்யை நமோ நமஹ
மூலாதாரம்	ஓம் த்வமேவ ஸாக்க்ஷாத் ஸ்ரீ கௌரி குண்டலினி ஸாக்க்ஷாத் ஸ்ரீ ஆதி சக்தி மாதாஜி ஸ்ரீ நிர்மலா தேவ்யை நமோ நமஹ
ஸ்வாதிஷ்டான் சக்கரம்	ஓம் த்வமேவ ஸாக்க்ஷாத் ஸ்ரீ ப்ரம்ம தேவ சரஸ்வதி ஸாக்க்ஷாத் ஸ்ரீ ஆதி சக்தி மாதாஜி ஸ்ரீ நிர்மலா தேவ்யை நமோ நமஹ

நாபி சக்கரம்	ஓம் த்வமேவ ஸாக்ஷாத் ஸ்ரீ லக்ஷ்மி விஷ்ணு ஸாக்ஷாத் ஸ்ரீ ஆதி சக்தி மாதாஜி ஸ்ரீ நிர்மலா தேவ்யை நமோ நமஹ
பவசாகரம்	ஓம் த்வமேவ ஸாக்ஷாத் ஸ்ரீ ஆதிகுரு தத்தாத்ரேயா ஸாக்ஷாத் ஸ்ரீ ஆதி சக்தி மாதாஜி ஸ்ரீ நிர்மலா தேவ்யை நமோ நமஹ
அனாஹத சக்கரம்	ஓம் த்வமேவ ஸாக்ஷாத் ஸ்ரீ ஜகதாம்பா / துர்கா மாதா ஸாக்ஷாத் ஸ்ரீ ஆதி சக்தி மாதாஜி ஸ்ரீ நிர்மலா தேவ்யை நமோ நமஹ
விஷுத்தி சக்கரம்	ஓம் த்வமேவ ஸாக்ஷாத் ஸ்ரீ ராதா கிருஷ்ணா ஸாக்ஷாத் ஸ்ரீ ஆதி சக்தி மாதாஜி ஸ்ரீ நிர்மலா தேவ்யை நமோ நமஹ
ஆக்ஞா சக்கரம்	ஓம் த்வமேவ ஸாக்ஷாத் ஸ்ரீ ஜீஸஸ் மேரி மாதா மஹா விஷ்ணு ஸாக்ஷாத் ஸ்ரீ ஆதி சக்தி மாதாஜி ஸ்ரீ நிர்மலா தேவ்யை நமோ நமஹ
ஸஹஸ்ட்ராரா சக்கரம்	ஓம் த்வமேவ ஸாக்ஷாத் ஸ்ரீ கல்கி ஸாக்ஷாத் ஸ்ரீஸஹஸ்ட்ரா ஸ்வாமினி மோக்ஷ ப்ரதாயினி ஸ்ரீ ஆதி சக்தி மாதாஜி ஸ்ரீ நிர்மலா தேவ்யை நமோ நமஹ

இடது நாடி

சக்கரம்	சக்கரத்திற்கான மந்திரம்
மூலாதாரச் சக்கரம்	ஓம் த்வமேவ ஸாக்ஷாத் ஸ்ரீ நிர்மல் கணேஷா ஸாக்ஷாத் ஸ்ரீ ஆதி சக்தி மாதாஜி ஸ்ரீ நிர்மலா தேவ்யை நமோ நமஹ
ஸ்வாதிஷ்டான் சக்கரம்	ஓம் த்வமேவ ஸாக்ஷாத் ஸ்ரீ நிர்மல் வித்யா ஸாக்ஷாத் ஸ்ரீ ஆதி சக்தி மாதாஜி ஸ்ரீ நிர்மலா தேவ்யை நமோ நமஹ
நாபி சக்கரம்	ஓம் த்வமேவ ஸாக்ஷாத் ஸ்ரீ க்ருஹலக்ஷ்மி ஸாக்ஷாத் ஸ்ரீ ஆதி சக்தி மாதாஜி ஸ்ரீ நிர்மலா தேவ்யை நமோ நமஹ
அனாஹத (இதயம்) சக்கரம்	ஓம் த்வமேவ ஸாக்ஷாத் ஸ்ரீ சிவபார்வதி ஸாக்ஷாத் ஸ்ரீ ஆதி சக்தி மாதாஜி ஸ்ரீ நிர்மலா தேவ்யை நமோ நமஹ
விஷுத்தி சக்கரம்	ஓம் த்வமேவ ஸாக்ஷாத் ஸ்ரீ விஷ்ணுமாயா ஸாக்ஷாத் ஸ்ரீ ஆதி சக்தி மாதாஜி ஸ்ரீ நிர்மலா தேவ்யை நமோ நமஹ
ஆக்ஞா சக்கரம்	ஓம் த்வமேவ ஸாக்ஷாத் ஸ்ரீ மஹா வீரா ஸாக்ஷாத் ஸ்ரீ ஆதி சக்தி மாதாஜி ஸ்ரீ நிர்மலா தேவ்யை நமோ நமஹ

வலது நாடி

சக்கரம்	சக்கரத்திற்கான மந்திரம்
மூலாதாரச் சக்கரம்	ஓம் த்வமேவ ஸாக்ஷாத் ஸ்ரீ கார்த்திகேயா ஸாக்ஷாத் ஸ்ரீ ஆதி சக்தி மாதாஜி ஸ்ரீ நிர்மலா தேவ்யை நமோ நமஹ
ஸ்வாதிஷ்டான் சக்கரம்	ஓம் த்வமேவ ஸாக்ஷாத் ஸ்ரீ பாத்திமா ஹஸ்ரத்தலி ஸாக்ஷாத் ஸ்ரீ ஆதி சக்தி மாதாஜி ஸ்ரீ நிர்மலா தேவ்யை நமோ நமஹ
நாபி சக்கரம்	ஓம் த்வமேவ ஸாக்ஷாத் ஸ்ரீ ராஜ லக்ஷ்மி ஸாக்ஷாத் ஸ்ரீ ஆதி சக்தி மாதாஜி ஸ்ரீ நிர்மலா தேவ்யை நமோ நமஹ
அனாஹத சக்கரம்	ஓம் த்வமேவ ஸாக்ஷாத் ஸ்ரீ சீதா ராமா ஸாக்ஷாத் ஸ்ரீ ஆதி சக்தி மாதாஜி ஸ்ரீ நிர்மலா தேவ்யை நமோ நமஹ
விஷுத்தி சக்கரம்	ஓம் த்வமேவ ஸாக்ஷாத் ஸ்ரீ விட்டல் ருக்மணி ஸாக்ஷாத் ஸ்ரீ ஆதி சக்தி மாதாஜி ஸ்ரீ நிர்மலா தேவ்யை நமோ நமஹ
ஆக்ஞா சக்கரம்	ஓம் த்வமேவ ஸாக்ஷாத் ஸ்ரீ புத்தா ஸாக்ஷாத் ஸ்ரீ ஆதி சக்தி மாதாஜி ஸ்ரீ நிர்மலா தேவ்யை நமோ நமஹ

சக்கரம்	அமைந்துள்ள இடம்	தோற்றம் கையில் அமைந்துள்ள இடம்	குணங்கள்	பிடிப்பிற்கான காரணம்	சரிபடுத்துதல்
மூலாதாரா	முதுகந்தண்டின் இறுதியில் புனித எலும்பின் மேல	பவள சிவப்பு, நான்கு இதழ்கள் கொண்டது * உள்ளங்கை மணிக்கட்டில் சேருமிடம்	களங்கமின்மை ஞானம், தூய்மை, மங்களகரம்	அதர்ம வாழ்க்கை சூழ்ச்சி குணம் தந்திர வழிகள்	பூமிதாயின் மீது அமரவும்
ஸ்வாதிஷ்டானம்	வயிற்றின் கீழ் பகுதி	மஞ்சள், ஆறு இதழ்கள் * பெருவிரல்	உடல், மன வேலைகள், படைப்பாற்றல், தூய அறிவு	அதிகமான சிந்தித்தல், தவறான கருத்துக்கள், போதை மருந்துகள்	உப்பு நீரில் கால்களை அமிழ்த்துதல் குளுமைப்படுத்துதல் உணவுகள் கல்லீரலில் ஐஸ் வைத்தல்
நாபி	தொப்புள் பகுதி	பச்சை, பத்து இதழ்கள் * நடுவிரல்	ஆன்மீக தேடல் பெருந்தன்மை, தர்மம் பரிணாம வளர்ச்சி மனதிருப்தி	கவலை, பரபரப்பான வாழ்க்கை, தவறான உணவுப் பழக்கம்	உப்பு நீரில் கால்களை அமிழ்த்துதல் சமநிலையான
பவசாகரம்	வயிற்று பகுதி	பச்சை * உள்ளங்கை சுற்றி	குரு தத்துவம் ஈர்ப்புத்தன்மை	போலி குருமார்கள் போதை மருந்து மது	உணர்வு உப்பு நீரில் கால்களை அமிழ்த்துதல்
அனாஹதம் / ஹ்ருதயம்	மார்பெலும்பின் பின்	மாணிக்க சிவப்பு பன்னிரண்டு இதழ்கள் *சுண்டு விரல்	பயமின்மை, தன்னம்பிக்கை தர்மத்தை நிலைநிறுத்துதல் அன்பு	பயம் பொறுப்பின்மை அதிகமான பொறுப்பேற்று கொள்ளுதல்	இழுத்து மூச்சு விடுதல்

சக்கரம்	அமைந்துள்ள இடம்	தோற்றம் கையில் அமைந்துள்ள இடம்	குணங்கள்	பிடிப்பிற்கான காரணம்	சரிபடுத்துதல்
விஷூத்தி	கழுத்தின் அடிப்பகுதி	நீல நிறம், பதினாறு இதழ்கள் *ஆள்காட்டி விரல்	கூட்டுத்தனமை, சாட்சி பாவம் தகவல் தொடர்பு	குற்றவுணர்வு புகைப்பிடித்தல் கோபம், தவறான வார்த்தைகள்	உப்பு நீரில் கொப்பளித்தல் ஈரின் மீது எண்ணையும் உப்பும் தடவுதல்
ஆஞ்யா	நெற்றிப்பகுதி	வெள்ளை, இரண்டு இதழ்கள் * மோதிர விரல்	மன்னிக்கும் தன்மை தூய்மையன பார்வை	வருந்துதல் அகங்காரம் மமகாரம்	மெழுகுவர்த்தி உபயோகப்படுத்துதல்
சஹஸ்த்ராரம்	தலை உச்சி	பலவண்ணம், ஆயிரம் இதழ்கள் * உள்ளங்கை மையபகுதி	ஒருங்கிணைப்ப, எண்ணங்களற்ற நிலை ஆத்மவிழிப்புணர்வு	நாத்திகம் சுயசந்தேகம்	கடவுளிடம் சரணடைதல்

சக்கரங்களை சுத்திகரிக்க ஸ்ரீ மாதாஜியிடம் பிரார்த்திக்க வேண்டியவை:

நடு நாடி (சுஷும்னா நாடி)

1) மூலாதாரம்:

ஸ்ரீ மாதாஜி தயவு செய்து என்னை குழந்தை உள்ளத்துடன் (Innocent)வைத்திருங்கள்.

2) ஸ்வாதிஷ்டான்:

ஸ்ரீ மாதாஜி தயவு செய்து எனக்கு தூய்மையான விருப்பத்தையும் ஆக்கப்பூர்வமான ஞானத்தையும் (Creative Knowledge) கொடுங்கள்.

3) நாபி:

ஸ்ரீ மாதாஜி தயவு செய்து என்னை திருப்தி அடையுமாறு செய்யுங்கள்.

3) a) பவசாகரம் (வாய்ட்) :

ஸ்ரீ மாதாஜி நானே எனக்குக் குருவாக இருக்கச் செய்யுங்கள்.

4) இதயச்சக்கரம்:

ஸ்ரீ மாதாஜி தயவு செய்து எனது இதயத்தை அன்பினால் நிரப்பி, என்னை நம்பிக்கையுடனும், பயமற்றும் இருக்கச் செய்யுங்கள்.

5) விஷுத்தி சக்கரம் :

ஸ்ரீ மாதாஜி தயவு செய்து என்னை பற்றற்ற சாட்சி பாவனையுடன் (Detached witness) இருக்கும்படி மாற்றுங்கள். ஸ்ரீ மாதாஜி

என்னையும் பரபிரம்மத்தின் ஒரு பகுதியாக மாற்றுங்கள்.

5) a) **ஹம்ஸா சக்கரம் :**

ஸ்ரீ மாதாஜி தயவு செய்து என்னை சீர்திருத்தம் செய்யவும். தானே சரிபடுத்திக்கொள்ளவும், நல்லது கெட்டது பகுத்தறியுமாறும் செய்யுங்கள்.

6) **ஆக்ஞா சக்கரம் :**

ஸ்ரீ மாதாஜி தயவு செய்து எனக்கு மன்னிக்கும் சுபாவத்தையும் தியாக மனப்பான்மையும் கொடுப்பீர்களாக.

7) **ஸஹஸ்த்ராரா :**

ஸ்ரீ மாதாஜி தயவு செய்து எனக்கு ஆத்ம விழிப்புணர்வு கொடுங்கள். ஸ்ரீ மாதாஜி தயவு செய்து என் சிரசின் மேல்அமருங்கள். ஸ்ரீ மாதாஜி தயவு செய்து எனது ஆத்ம விழிப்புணர்வை நிலை நாட்டுங்கள். ஸ்ரீ மாதாஜி தயவு செய்து எனது மனப்பூர்வமான சரணாகதியை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். அதோடு என்னை சகஜயோகி(னி)யாக மாற்றியதற்கு என் மனப்பூர்வமான நன்றி.

இடநாடி

1. **மூலாதாரா:**

ஸ்ரீ மாதாஜி உங்கள் அருளால் நான் குழந்தை உள்ளத்துடன் கள்ளம், கபடம் இல்லாமல் இருக்கிறேன்.

2. ஸ்வாதிஷ்டான்

ஸ்ரீ மாதாஜி உங்கள் அருளால் நான் தூய அறிவாக இருக்கிறேன்.

3. நாபி:

ஸ்ரீ மாதாஜி உங்கள் அருளால் நான் திருப்தி அடைந்தவனாக இருக்கின்றேன். ஸ்ரீமாதாஜி உங்கள் அருளால் நான் மனசாந்தியுடனும், பெருந்தன்மை உள்ளவராகவும் இருக்கிறேன்.

3.a) பவசாகரம்

ஸ்ரீ மாதாஜி எனக்கு நானே குருவா? ஸ்ரீமாதாஜி உங்கள் அருளால் எனக்கு நானே குரு. ஸ்ரீ மாதாஜி உங்கள் அருளால் நான் தூய்மையான அறிவாக இருப்பதால் நானே எனக்கு குருவானேன்.

4. இதயச்சக்கரம்:

ஸ்ரீமாதாஜி நான் ஆன்மாவா? ஸ்ரீமாதாஜி உங்கள் அருளினால் நான் ஆன்மாவேதான். ஸ்ரீ மாதாஜி எனது ஆன்மாவிற்கு எதிராகத் தவறுகள் ஏதும் செய்திருந்தால் மன்னித்து விடுங்கள். ஸ்ரீ மாதாஜி எனக்குள் இருக்கும் தாயாரின் தூய அன்பை பிரதிபலிக்கும் கருவியாக மாற்றுங்கள்.

5. விஷுத்தி சக்கரம்:

ஸ்ரீ மாதாஜி! நான் குற்றமற்றவன்/குற்றமற்றவள். ஸ்ரீ மாதாஜி உங்கள் அருளால் நானே ஆன்மாவாக இருப்பதால் நான் குற்றமற்றவன் / குற்றமற்றவள்.

6. ஆக்ஞா சக்கரம்:

ஸ்ரீ மாதாஜி உங்கள் அருளினால் தயவு செய்து என்னை மன்னியுங்கள்.

7. வலது ஸஹஸ்த்ரார:

ஸ்ரீ மாதாஜி! உங்கள் அருளினால் நான் எனது வைராக்கியத்திலிருந்து பாதுகாக்கப்படுகின்றேன். அதோடு எனது ஆன்ம முன்னேற்றத்திற்குத் தடையாக இருக்கும் சவால்களை எல்லாம் வெற்றி கொள்வேன்.

முழு இட நாடி :

ஸ்ரீ மாதாஜி! உங்கள் அருளினால் நான் தூய ஆன்மாவின் மீது கவனத்தைச் செலுத்தும் அதிர்ஷ்டத்தைப் பெற்றிருக்கின்றேன்.

வலது நாடி: (பிங்கல நாடி)

1. மூலாதாரா :

ஸ்ரீ மாதாஜி! நீங்களே தீய மற்றும் எதிர்மறை சக்திகளையும் அழிப்பவர்.

2. ஸ்வாதிஷ்டான்:

ஸ்ரீ மாதாஜி! நான் எதுவும் செய்யவில்லை. நீங்களே எல்லாம் செய்கின்றீர்கள். நீங்களே மகிழ்ந்து அனுபவிக்கின்றீர்கள்.

3. நாபி:

ஸ்ரீ மாதாஜி! எனக்குள் உள்ள கண்ணியம் நீங்களே. ஸ்ரீமாதாஜி! நீங்கள் எனது பணப்பிரச்சனை / குடும்பக் கவலை எல்லாவற்றையும் நீக்கி எனது நன்மையைப் பாதுக்காக்கின்றீர்கள்

3.a) பவசாகரம்

ஸ்ரீ மாதாஜி! நீங்களே எனது குரு. எனக்குள் இருக்கும் குருதத்துவத்தைப் பிரகாசமடையச் செய்யுங்கள்.

4. இதயச்சக்கரம்:

ஸ்ரீ மாதாஜி! நீங்களே எனக்குள் உள்ள பொறுப்புணர்வு ஆவீர்கள். ஸ்ரீ மாதாஜி! நீங்களே நன்னடைத்தையின் எல்லையாகவும், தந்தையிடம் கொண்டுள்ள மரியாதைக்கு இலக்கணமாக இருக்கின்றீர்கள்.

5. விஷுத்தி சக்கரம்:

ஸ்ரீ மாதாஜி! நீங்களே எனது இனிமையான வார்த்தைகளுக்கும் செயல்களுக்கும் காரணமாக இருக்கின்றீர்கள்.

6. ஆக்ஞா சக்கரம்:

ஸ்ரீ மாதாஜி! நான் எல்லோரையும் மன்னிக்கின்றேன். என்னையும் மன்னிக்கின்றேன். ஸ்ரீ மாதாஜி! உங்கள் அருளினால் என்னை எப்பொழுதும் உங்கள் கவனத்தின் மேல் இருக்கச் செய்யுங்கள்.

7. இடது ஸஹஸ்ஜ்ராரா:

ஸ்ரீ மாதாஜி! நீங்களே எனது ஆன்ம முன்னேற்றத்திற்கு தடையாக உள்ள சவால்களை நீக்கி வெற்றி அளிக்கிறீர்கள்.

முழு வல நாடி:

ஸ்ரீ மாதாஜி! நீங்களே தூய ஆத்மா.

ஸ்ரீ கணேஷ அதர்வ ஷீர்ஷம்

ஓம் நமஸ்தே கணபதயே
த்வமேவ ப்ரத்யக்ஷம் தத்வமஸி, த்வமேவ கேவலம் கர்த்தாஸி
த்வமேவ கேவலம் தர்த்தாஸி, த்வமேவ கேவலம் ஹர்த்தாஸி
த்வமேவ ஸர்வம் கல்விதம் ப்ரஹ்மாஸி
த்வம் ஸாக்ஷாத் ஆத்மாஸி நித்யம்

ரிதம் வச்மி ஸத்யம் வச்மி
அவ த்வம் மாம், அவ வக்தாரம் அவ ஷ்ரோத்தாரம்
அவ தாதாரம், அவ தாதாரம் அவ நூசானம்
அவ ஷிஷ்யம், அவ பஸ்சாத்தாத், அவ புரஸ்தாத்,
அவோத் தராத்தாத், அவ தக்ஷிணாத்தாத், அவ
சோர்தவாத்தாத்,
அவா தராத்தாத்,
ஸர்வதோ மாம் பாஹி பாஹி ஸமந்தாத்

த்வம் வாங்மயஸ் த்வம் சின்மய:
த்வம் ஆனந்த மயஸ் த்வம் பிரம்ம மய:
த்வம் ஸச்சித் ஆனந்த அத்வி தியோஸி
த்வம் ப்ரத்யக்ஷம் ப்ரஹ்மாஸி
த்வம் ஞானமயோ விக்ஞான மயோஸி

ஸர்வம் ஜகதிதம் த்வத்தோ ஜாயதே
ஸர்வம் ஜகதிதம் த்வத்ததிஷ்டதி
ஸர்வம் ஜகதிதம் த்வயீ லயமேஷ்யதி
ஸர்வம் ஜகதிதம் தவயி ப்ரத்யேதி
த்வம் பூமி ராபோ நலோ நிலோ நப:
த்வம் சத்வாரி வாக் பதானி
த்வம் குணத்ரயாதீத: த்வம் தேஹத்ரயாதீத:
த்வம காலத்ரயா தீத: த்வம் மூலாதாரஸ்திதோஸி நித்யம்
த்வம் ஷக்தித்திராயாத்மக: த்வாம் யோகினோ த்யாயந்தி நித்யம்
:
த்வம் ப்ரஹ்மா த்வம் விஷ்ணுஸ் த்வம் ருத்ராஸ் த்வம் இந்த்ராஸ்
த்வம் அக்னீஸ் த்வம் வாயூஸ் த்வம் ஸூர்யாஸ் த்வம் சந்த்ரமாஸ்
த்வம் ப்ரஹ்ம பூர்புவஸ்வரோம்

கணாதிம் பூர்வ முச்சார்ய வர்ணாதிம் ததனந்தரம்,
அனுஸ்வாரஹ பர தர: அர்தேந்து லஸிதம்
தாரேனருத்தம் ஏதத்தவ மனுஸ்வ ரூபம்
ககாரஹ் பூர்வரூபம் அகாரோ மத்யமரூபம்
அனுஸ்வாரஹ் சாந்த்ய ரூபம் பிந்து ருத்தர ரூபம்
நாதஹ் ஸந்தானம் ஸம்ஹிதா ஸந்தி:
ஸைஷா கணேஷ வித்யா கணக ரிஷி:
நிசரித் காயத்ரீ சந்த: கணபதிர் தேவதா:
ஓம் கம் கணபதயே நம:

ஏக தந்தாய வித்மஹே வக்ர துண்டாய தீமஹி
தந்நோ தந்தி பிரசோதயாத்
ஏகதந்தம் சதுர் ஹஸ்தம் பாஷம் அங்குஷ தாரிணம்
ரதம்ச வரதம் ஹஸ்தைர் பி ப்ராணம் மூஷகத்வஜம்
ரக்தம் லம்போதரம் ஷூர்ப்ப கர்ணகம் ரக்தவாஸஸம்,
ரக்த கந்தானு லிப்தாங்கம் ரக்த புஷ்பை : ஸூபூஜிதம்
பக்தானு கம்பினம் தேவம் ஜகத்காரண மச்யுதம்
ஆவிர் பூதம் சஷ்ருஷ்ட்யாதௌவ் ப்ரக்ருதே :
புருஷாத் பரம்
ஏவம் த்யாயதியோ நித்யம் ஸ யோகி யோகினாம் வர:

நமோ வ்ராட பதயே நமோ கணபதயே
நமஹ பிரமத பதயே நமஸ்தே அஸ்து லம்போதராய
ஏக தந்தாய விக்ன நாஷினே ஷிவ ஸூதாய
ஸ்ரீ வரதமூர்த்தயே நமோ நம:

ஸாக்க்ஷாத் ஸ்ரீ ஆதி சக்தி மாதாஜி ஸ்ரீ நிர்மலா தேவ்யை நமோ நமஹ

ஸ்ரீ கணேச அதர்வ ஷீர்ஷம் - பொருளாக்கம்

ஓம் ஸ்ரீ கணபதிக்கு வந்தனம். நீயே ஆதார தத்துவம் . வினை புரிபவனும் நீயே.
பூமியைக் காப்பவனும் நீயே. தடங்கல்களை நீக்குபவனும் நீயே. நீயே பிரம்மம். நீயே ஸாஸ்வதமான பரமாத்மா.

முன்னும் பின்னும் வடக்கும் தெற்கும் மேலும் கீழும் எல்லாத் திசைகளிலும் என்னைக் காத்தருளல் வேண்டும்.

இலக்கியத்தில் உறைகின்றாய். மெய்யுணர்விலும் இருக்கின்றாய். ஆனந்தமாக உள்ளாய். நீயே பிரும்மம். நீயே முழுவதும் உண்மை மெய்யறிவு. ஆனந்தம் (சச்சிதானந்தம்) எல்லா அறிவும் நீ. அறிதல் எனப்படுவது நீ. எல்லா உலகமும் உன்னில் முடிவறுகின்றன. உலகம் முழுவதுமாக நீயே காட்சியளிக்கின்றாய். நீயே நிலம், பூமி, நீர், காற்று மற்றும் ஆகாயம். வாக்கின் நான்கு பகுதிகளும் நீயே.(பரா, பஷ்யந்தி, மத்யமம், வைகாரி)

நீ முக்குணங்களையும் (சத்வ, ரஜோ, தமஸ்) கடந்தவன். முக்காலங்களுக்கும் (நிகழ்காலம், எதிர்காலம், கடந்தகாலம்) அப்பாற்பட்டவன். எப்போதும் நீ மூலாதாரத்தில் உறைந்திருப்பவன்.
மூன்று சக்திகளிலும் (மஹாலட்சுமி, மஹாசரஸ்வதி, மஹாகாளி) உள்ளுறைபவன் நீ. யோகிகள் எப்போதும் உன்னைத் தியானிக்கின்றனர். நீ பிரம்மா விஷ்ணு சிவா

(ருத்ரா) இந்திரன், அக்னி, வாயு, சூரியன், சந்திரன் மற்றும் மூன்று லோகங்களும் ஆவாய். (எல்லைகள் வான்மண்டலம் நட்சத்திர மண்டலம்).

கண உச்சரிப்பு அதைத் தொடர்ந்த வரி வடிவு அதைத் தொடர்ந்த நாசியின் ஒலி இவற்றுடன் உன் வடிவம் பிறைச் சந்திரனையும் நட்சத்திரங்களையும் ஒத்திருக்கிறது

க(ககாரம்) முதல் வடிவம் (அ அகாரம்) நடுப்பகுதி நாசி ஒலி கடைப்பகுதி. பிந்து மேலாக உள்ளது. இவ்வாறு அமைந்த ஒலி எல்லா வேதங்களின் அறிவிற்காகவும் தியானிப்பதற்கு உகந்தது. இது கணேச வித்யை.
ஒற்றைக் கொம்புடைய கடவுளைப் பற்றிய மெய்யறிவை நாம் விரும்புகிறோம். வளைந்த துதிக்கையை உடைய கடவுளாகத் தியானிக்கின்றோம். அவர் நம் சித் (புத்தி) சக்தியைக் தூண்டுவாராக.

அவர் ஒற்றைக் கொம்பு நான்கு கைகள் பாசம் அங்குசம் இவற்றைத்தரித்திருப்பவர். ஒரு கையால் நம்மை ஆசீர்வதிக்கிறார். ஒரு மூஞ்சுரை வாகனமாக உடையவர். சிவந்த நிறத்தவர். ஒரு பெரிய வயிறை உடையவர். முறம் போன்ற காதுகளுள்ளவர். சிவந்த நிற ஆடை அணிந்திருக்கின்றவர். சிவப்பு நிற மலர்களால் பூசிக்கப்படுவர். தன் பக்தர்களிடம் கருணை உள்ளவர். உலகத்தின் காரணமாகச் சொல்லப்பட்டவர். படைப்பின் முன்பும் மூலப்

பிருகிருதி மற்றும் புருஷனலிருந்தும் தன்னை வெளிப்படுத்துகிறார். யோகிகள் யாவரினும் மேலான யோகி மற்றும் யோகிகளால் என்றென்றும் விளங்கப்படுபவர்.

சேர்க்கைத் தத்துவத்தின் கடவுளுக்கு வணக்கம். குணங்களின் கடவுளுக்கு வணக்கம்.
இச்சையின் கடவுளுக்கு வணக்கம். பேழை வயிற்றினையுடைய கடவுளுக்கு வணக்கம்.
விக்னங்களை நீக்குபவரான கடவுளுக்கு வணக்கம். சிவனின் மகனான கடவுளுக்கு வணக்கம்.

ஸாக்ஷாத் ஸ்ரீ ஆதி சக்தி மாதாஜி ஸ்ரீ நிர்மலா தேவ்யை நமோ நமஹ

ஆரத்தி பாடல்

ஸப்கோ துவா தேனா

ஸப்கோ துவா தேனா, மா ஸப்கோ துவா தேனா
ஜெய் நிர்மல் மாதாஜி, ஜெய் நிர்மல மாதாஜி
தில் மே ஸதா ரஹ்னா மா, ஸப்கோ துவா தேனா

(ஸப்கோ துவா தேனா)

அனைவரையும் அருள்வாய், அம்மா அனைவரையும் அருள்வாய்
ஜெய் நிர்மல மாதாஜி, ஜெய் நிர்மல மாதாஜி
என்றும் இதயத்தில் வீற்றிருப்பாய், நீவீர்

ஜக்மே ஸங்கட் காரண்
கித்னே லியே அவ்தார், மா கித்னே லியே அவ்தா
விஷ்வ மே தேரி மஹிமா, விஷ்வ மே தேரி மஹிமா,
தூ கங்கா யமுனா, மா ஸப்கோ துவா தேனா
(ஸப்கோ துவா தேனா)

உலகத்தின் துயர் துடைக்க தாங்கள் எப்பொழுதும்
பல அவதாரங்களில் அவதரித்தீர், உலகெங்கிலும் உமது
அன்பும் ஆசியும் உள்ளது. கங்கையும், யமுனையும், நீவீர்

ஜோ பி ஷரண் மே ஆயா
ஸுக் ஹி மிலா உஸ்கோ மா, ஸுக் ஹி மிலா உஸ்கோ
பைட்கே தில் மே ஓ மா, பைட் கே தில் மே ஓ மா
லௌட் கே நா ஜானா, மா ஸப்கோ துவா தேனா
(ஸப்கோ துவா தேனா)

உன்னை சரணடைந்தார் அன்பர் எவராயினரும்
சுகங்கள் கிடைத்தன மா, சுகங்கள் கிடைத்தன அவருக்கு
எங்கள் இதயத்தில் வந்தமர்ந்த அன்னையே தாங்கள்
விட்டு செல்ல வேண்டாம். நீவீர்

மானவ் மே அவ்தர் கே
கர்தியா உஜியாரா, மா கர்தியா உஜியாரா
கலியுக் மே மாயா ஹை, கலியுக் மே மாயா ஹை
ஃபிர் பி பஹ்சானா, மா ஸப்கோ துவா தேனா
(ஸப்கோ துவா தேனா)

மானிட உருவெடுத்து, அன்னையே அருளொளி ஏற்றி வைத்தீர்
இக்கலியுக மாயையிலும் தங்களை நாங்கள் அடையாளம்
கண்டு கொண்டோம். நீவீர்

ஸந்த் ஜனோம் கி தர்த்தி ஹை
பாரத் மாதா, ஹை பாரத் மாதா
இஸ் தர்த்தி பர் ஆக்கே, இஸ் தர்த்தி பர் ஆக்கே
துக் ஸே தூர் கர்னா, மா ஸப்கோ துவா தேனா
(ஸப்கோ துவா தேன

தவமுனிவர்கள் தோன்றும் இப்புண்ணிய பூமியான
பாரத தேசத்தில் தாங்கள் அவதரித்தீர். அன்னையே
எங்கள் துன்பங்களை தூர விலக்கியருளுவீர். நீவீர்

ஜப் தில் மே ஆயே தப்
மது ஸங்கீத் ஸுன்லோ, மா மது ஸங்கீத் ஸுன்லே
ஹோயே ஸகே ஜோ ஸேவா, ஹோயே ஸகே ஜோ
ஸேவா
ஹம்ஸே கரா லேனா, மா ஸப்கோ துவா தேனா
(ஸப்கோ துவா தேன

தாங்கள் இதயத்தில் உறைவதினால் நாங்கள் விரும்பும்
பொழுது அகதினுள்ளிருக்கும் தேவ கானத்தை கேட்க
இயலுகின்றது. நாங்கள் என்ன சேவை செய்ய வேண்டும்
என்று தாங்கள் விரும்புகின்றீகளோ அதை தயவு செய்து
எங்களை செய்ய சொல்லுங்கள்.

ஞான நிர்மலமே

ஞான நிர்மலமே விநாயகனே
ஞான நிர்மலமே x2
ஷுத்த ஞான நிர்மலா ஸுதா x2

ஷுத்த ஸ்ருதி எழ எழுந்தருள்வாய்
நிர்மல மைந்த நிரானந்த நிலைதருவாய்
(ஞான நிர்மலமே)

ஓம்கார வடிவே கணபதி தேவா x2
ஓமில் தியானம் புரிய துணையிருப்பாயே
கண்ணின் இமைபோல் காத்திருப்பாயே x2
ஸ்ரீ மாதா பாதத்தில் நின்னைக்கண்டேன்
க்ருபாகரா... ஐங்கரா... பாஸ்கரா... x2

(ஞான நிர்மலமே)

ஸ்ரீ நிர்மலா தேவி பரமேஷ்வரி

ஸ்ரீ நிர்மலா தேவி பாரமேஷ்வரி
ஸ்ரீ கணேச குஹ ஜகன்மாதா } x2

சஹஜயோக காரிகையே, நீ
சர்வதுக்க நிவாரணியே } x4
கல்கி ஸ்வரூபிணி ஜகத்கனனி
கல்பதாருணி காத்யாயினி } x2
(ஸ்ரீ நிர்மலா)

சாந்த ஸ்ரூபிணி பக்தப்ரியே
சக்தி பயங்கரி துஷ்டஹாரிணி நீயே } x4
மஹிஷ மர்த்தி மாஹேஷ்வரி
மானவ ஜாதி ஸம்ரக்ஷனியே } x2

ஸதா ஸத்சங்க ப்ரசாரினியே
சஹஜ சன்மார்க்க ப்ரவர்த்தியே } x4
ஸ்ரீ மஹாலக்ஷ்மியும் சரஸ்வதி நீ
ஸகஸ்ரார சுவாமினி மோக்ஷப்பிரதாயினி } x2

மாதாஜி புகழ் பாடுவோம்

மாதாஜி புகழ் பாடுவோம் – அம்மா
மாதாஜி புகழ் பாடுவோம் – நிர்மலா
மாதாஜி புகழ் பாடுவோம்

குண்டலினி சக்தியை உலகெங்கும் பரவிட x2
தொண்டர்களுக்கெல்லாம் கிடைத்திடும்
உன்னருள் x2

(மாதாஜி புகழ்..)

பக்தர்களுக்கெல்லாம் ஸஹஜயோகிகளாக x2
துக்கங்களெல்லாம் தூரமாக்கிட கேட்போம் x2

(மாதாஜி புகழ்..)

ஸகல லோக ஸஞ்சாரியே ஓ அம்பா x2
ஸகல கலா கலைவாணியே ஜகதாம்பா x2

(மாதாஜி புகழ்..)

வியாதிகளெல்லாம் அடியோடு அழித்திட x2
ஜாதிமத பேதங்கள் இல்லாமல் போக்கிட x2

(மாதாஜி புகழ்..)

ஸகஜயோகிகள் நாம் கூடி கும்பிடுவோம் x2
நிர்மலாதேவியின் திருவருள் நாமத்தை x2
எல்லா உலகினில் நிர்மல ஒளியாக x2

(மாதாஜி புகழ்..)

ஸ்ரீமஹாலக்ஷ்மி, ஸ்ரீசரஸ்வதி – கல்கி x2

ஸஹஸ்ரார ஸ்வாமினி, மோக்ஷப்ரதாயினி x2

(மாதாஜி புகழ்..)

ஸர்வ லோக ஸாக்ஷியே

ஸர்வலோக ஸாக்ஷியே தாயே
சரண பங்கஜமே தந்து ரக்ஷிப்பாயே
ஸர்வலோக ஸாக்ஷியே தாயே

அருள்மேவியே... ஆ... ஆ... x2
அருள்மேவியே அடியாரையே x2
ஆதரித்திடுவாய் மங்களா அம்பிகே x2

கருணை வாரிதியே காளிகா தேவியே x2
கமல லோசனியே கண்ணன் தங்கையே x2

பரமேஷ்வரி... ஆ... ஆ... x2
பரமேஷ்வரி என்னை ஆதரி x2
பக்த ரக்ஷகியே பர்வதகுமாரி x2
(ஸர்வலோக)

ஜாகோ குண்டலினி மா

ஜாகோ, ஜாகோ. ஜாகோ ஜாகோ x2

ஜாகோ குண்டலினி மா x2

கரே ஸப்பே க்ருபா x2

அன்னை குண்டலினி விழித்தெழுவீர், எல்லோருக்கும் அருள்புரிவீராக

ஸஹஸ்ரார் மே ஆக்கே x2

ஸஹஸ்ராரத்திற்கு வந்திருந்தது

சூஹி லேங்கேம் வோ ஹம் ஆஸ்மான் x2

தேவலோக உயர்நிலைக்கு நாங்கள் உயர்வோம்.

(ஜாகோ குண்டலினி மா)

மூலாதார் மே தும் பைட்டி ஹோ மா x2

ஸதியோம் ஸே தும் ஜோயீ ஹீயி x2

மூலாதாரில் எழுந்தருளியுள்ள தாங்கள், யுகம் யுகமாக உறக்க நிலையில் உள்ளீர்கள்

இச்சா ஹீயீ பாலே துஜ் கோ x2

தங்களை அடைய எங்களுக்கு விருப்பம் ஏற்பட்டுள்ளது.

ஹா ஸில் ஹோ ஜாகோ குண்டலினி மா x2

தங்களை அடைவது சுலபமே, விழித்தெழுவீர் குண்டலினி அன்னையே

(ஜாகோ குண்டலினி மா)

ஸமா ஜாஓ மா மஜ்ஜா மேம் அபி x2

ஸபி சக்ர தும் நிரஞ்ஜித் கரோ x2

முதுகுத் தண்டுவடத்துடன் ஒன்றி மேலுயர்ந்து, எல்லாச் சக்கரங்களையும் தூய்மைப்படுத்துங்கள்.

கணேஷா ஸ்வயம் பூஜேம் துஜ்கோ x2

ஸ்ரீ கணேசரே தங்களைப் பூஜிக்கிறார்.

ஷரண் மேம் தேரி ஜாகோ குண்டலினி மா x2

முழுவதும் சரணடைகிறோம். அன்னை குண்டலினி

(ஜாகோ குண்டலினி மா)

ஸோயி ஆத்மா மேம் ப்ரகாஷ் பரோ

ஜோ பிக்ரே ஹைம் சித்த எகத்ரித் கரோ

தூங்கும் ஆத்மாவிற்குப் பிரகாசம் அருளுங்கள். சிதறியுள்ள சித்தம் நிலைப்படட்டும்.

தபீ தூர் ஹோங்கே அந்தேரே

அப்பொழுதுதான் சூழ்ந்துள்ள இருள் விலகும்

ரோஷினி மேம் தேரி ஜாகோ குண்டலினி மா

தங்கள் சுய ஒளியில் விழித்தெழுங்கள் குண்டலினி அன்னையே

(ஜாகோ குண்டலினி மா)

மன்னிக்க வேண்டும் அம்மா

மன்னிக்க வேண்டும் அம்மா என்னை
மன்னிக்க வேண்டும் அம்மா என்னை x2
எண்ணிக்கையில்லா தவறுகள் செய்த என்னை x2
(மன்னிக்க)

உன்னை அனுதினமும் நான் துதிக்க மறந்தேன் x2
என்னை அறியாமலே உன் சொற்களை மீறினேன் x2
(மன்னிக்க)

கற்பனைக் காட்சிகள் நான் கண்டுகளித்தேன் x2
கல்வியின் கருத்தினை கற்க நான் மறந்தேன் x2
(மன்னிக்க)

அறிவேன் நான் உந்தன் கருணைக்கு குறைவில்லை x2
அறிவேன் நான் உந்தன் அளவில்லை. x2
(மன்னிக்க)

அன்னை உன் சரணங்கள் கும்பிட்ட தொண்டனன்றோ x2
நின்னை நினைத்து என்றும் தவம் செய்ய வாய்ப்புண்டோ x2
(மன்னிக்க)

ஜெய் கண ராஜா

(ஜெய் கண ராயா பாடலின் தமிழாக்கம், அதே ராகம்)

ஜெய் கண ராஜா ஸ்ரீ கண ராஜா –
ஜெய் கண ராஜா ஸ்ரீ கண ராஜா –
ஜெய் கண ராஜா ஸ்ரீ கண ராஜா – x2

மங்கள மூர்த்தி விநாயகா x2

சக்திகள் தந்து மங்களம் அருள்பவரே x2
ஸ்வயம்புருவான அஷ்ட விநாயகா
ஸ்வயம்புருவான அஷ்ட விநாயகா x2
மங்கள மூர்த்தி விநாயகா x2

(ஜெய் கண ராஜா)

குங்கும வதனா துயரம் தீர்ப்பவரே x2
குங்கும வதனா துயரம் தீர்த்திடும்
மங்களமூர்த்தி விநாயகா x2

(ஜெய் கண ராஜா)

மங்களமூர்த்தி விநாயகா x 2+2

விநாயகா விநாயகா
மங்களமூர்த்தி விநாயகா

(ஜெய் கண ராஜா)

நமக்குள் அமைதி இல்லாத பட்சத்தில் உலகில் அமைதி ஏற்பட வாய்ப்பில்லை

– ஸ்ரீ மாதாஜி நிர்மலா தேவி

இணையம்: www.sahajayoga.org www.tnmeditation.org
இமெயில்: info@tnmeditation.org