S: 8S1
N13

118953

MADRAS

ஆத்ம யோக மனோவசிய சாஸ்திரம்.

ஆத்ம யோக மனோவசியமாவது யாது?

பரமாத்மாவை ஜீவாத்மாவின் மனோ சக்தியினால் அறிந்து ஐக்கியமாவதே ஆத்ம யோகமாகும். இதுதான் ஜீவாத்மாக்களுக்கு முக்தியென்று சொல்லப்படும். இதைப்பற்றி விஸ்தாரமாக பின்னால் கூறுவோம்.

மனோவசியமென்றால் என்ன? ஆத்மா தனது பஞ்சேந்திரியங்களையும் மனதையும் வசமாக்கி யடக்கி யாளுவதேயாம். இவ்வித மனோவசியம் இருவகைப்படும்:—அதாவது சுய மனோவசியம், பிற மனோவசியம். சுய மனோவசியமென்றால் ஆத்மா தன் சரீரத்தையும் மானஸ சக்திகளையும் தனக்கு வசமாக்குவதேயாம். பிற மனோவசியமென்றால் இதர ஆத்மாக்களின் மனதை வசமாக்குவதேயாம்.

இவ்வற்புத ஞானத்தின் பிரயோஜனமாவன:—சுயமனோவசியசாஸ்திர ஞானத்தையறிந்த மானிடனுக்கு பிறர் மனதை எளிதில் வசியம் செய்யக்கூடும். சுய மனோவசிய சாஸ்திரம் கற்றவனுக்கு ஆத்ம யோகம் சுலபமாய் சித்திக்கும். தவிரவும் தன் மனோ சக்தியினால் தன் ஞாபக சக்தியை விருத்திசெய்யலாம். ஔஷத பிரயோகமன்னியில் தன் சரீரத்திலுள்ள நோய்கள் யாவையும் தன் மனோசக்தியினால் குணமாக்கக்கூடும். அவனுக்கு மதிப்பும், கீர்த்தியும், செல்வாக்கும் எப்பொழுதும் உண்டு. எங்கெங்கு சென்றாலும் ஜனங்கள் அவனைப் போற்றி விரும்புவார்கள். அவனிடத்தில் கர்வம், கோபம், பகை, பொறாமை, கபடம், சூது, வாது முதலிய துர்க்குணங்கள் ஒன்றும் காணாது. ஆனால் சாந்தம், தைரியம், அன்பு, இரக்கம், ஜீவகாருண்யம், தேஜஸ் முதலியநற்குணங்களை அவனிடத்தில் காணலாம். இவ்வித நற்குணங்கள் அமைந்தவன் எவரைப் பார்த்தா

னும் எவரோடு சம்பாஷித்தாலும், அவர்கள் தாமாகவே உடனே இவன் உள்ளத்திற் கிணங்கிவிடுவார்கள். இவன் அவர்களுக்கு இட்டதே சட்டம்.

மானஸவசிய சாஸ்திரத்தை ஆவலுடன் படிக்கும் எமது நண்பர்காள்! இப்பொழுது நாம் மேல்சொன்னவைகளை நீங்கள் சற்று ஆழ்ந்து கவனித்துப் பார்ப்பீர்களாகில் நம் உலக வாழ்க்கையில் மானிடனுக்கு இவ்வித மனோவசியத்தினாலுண்டாகும் போக வைபவங்களை விட வேறு என்ன தேவை? இகபரத்துக்குச் சாதகமான மனோரதங்களைத் தந்து நமது ஆத்மாவைத் திருப்தியடையச் செய்வதே சிலாக்கியமானது. இச்சாஸ்திர லக்ஷணங்களையும் இதில் தேர்ச்சியடைய வேண்டிய அப்பியாசங்களையும் பின்வரும் பாடங்களில் காண்பாய்.

ஒவ்வொரு பாடத்தையும் அநேக தடவை ஜாக்கிரதையாக வாசித்து அதிலுள்ள விஷயத்தை மனதிலிருத்தி அப்போதைக்கப்போது உடனே அப்பியாசிக்கவும். ஒவ்வொரு பாடத்தையும் உன் ஞாபகத்தில் வைக்கும் பொழுது வேறு எவ்விதமான எண்ணமும், கவலையும் உன் மனதினிடம் வரவொட்டாதே. ஒவ்வொரு பாடத்திலும் நாம் சொல்லும் விஷயங்களை அசட்டை செய்யாமல் அப்பியாசிப்பாயாகில் உடனே அவைகளில் ஸித்தியடைவாய். நன்றாய் விளங்காத விஷயங்களைப் பற்றி எங்கள் விலாசத்திற்கு எழுதினால் அவைகளை அப்போதைக்கப்போது நாங்கள் தெளிவுற விளக்கிக் காட்டுவோம்.

திடசித்தப்பயிற்சி.

1-ம் பாடம்.

திடசித்தம்.

நாம் கனவிலுங் கண்டறியாத சக்திகள் ஒவ்வொரு மனிதனிடத்தும் இயல்பில் அமைந்திருக்கின்றன. தெய்வத்தன்மை பொருந்தியும், அழியாநிலைபெற்றும், சதைப்பசை, ரத்தப்பசை முற்றிலுமற்றும், மாசில்லாத ஆவியாய்விளங்கும் மாயாவஸ்து ஒவ்வொருவரிடத்திலும் அமைந்திருக்கிறது. இதற்கே ஜீவாத்மாவென்று நம்முன்னோர்களாகிய மகரிஷிகள் பெயரளித்திருக்கின்றார்கள். ஜீவாத்மா அந்தர்யாமி. இது பல மாய கோசங்கள் அல்லது உறைகளால் மூடப்பட்டிருந்த போதிலும் சுயம்பிரகாசமாய் விளங்குகிறது. இம்மாயாகோசங்கள் ஆத்மயோக அப்பியாசத்தால் கழன்று ஜீவாத்மா ஸ்தூல சரீரங்களைப் போக்கி சூக்ஷ்ம சரீரத்தின் பூரா குணங்களையடைந்து உலக வாஞ்சையற்று புருஷார்த்தமென்ற மோக்ஷ நிலையடைந்து நித்தியானந்த சுகத்திலிருக்கிறது.

இதற்கு முதன்முதல் நீ தன்னைத்தானே யறியவேண்டும். அதற்கு சாதனம் திடசித்தம். திடசித்தம் என்பது ஆத்மாவின் வலிய சக்தி. இது ஐம்புலன்களையும் அடக்கியாள்கிறது. இவ்விதம் ஐம்புலன்களையும் அடக்கியாளும் நிலைக்கு ராஜயோகத்தில் பிரத்தியாஹாரம் என்று சொல்லப்படும். உன் இச்சைகளையடக்கி திடசித்தத்தை அபிவிருத்தி செய்துவந்தால் நீ உலக நடபடிக்கைகளில் ஆழ்ந்திருக்கும் பொழுதுகூட உன் ஐம்புலன்களையும் உன் திடசித்தத்தின்படி நடக்கவைக்கலாம்.

ஒவ்வொரு இந்திரியமும் ஆத்மாவைத் தேடியடைய முயற்சியைவிட்டு வெளித்தோற்றங்களில் கருத்தாயிருக்கிறது. இந்திரியங்களை மனம்போன போக்கெல்லாம் போகவிடாமல் நிக்கிரகம்செய்து மனதை ஏகாக்ர யோகநிலையில்

நிறுத்தி ஆத்மவிசாரணையில் செல்லும்படியாய்ப் பழக்குவதே உனது கடமை. உன் சித்தத்தை திடப்படுத்தி ஆத்மாவை அபிவிருத்தி செய்யப் பழகினால் நூதன சக்திகளும், புதிய மனோபாவங்களும் உன்னிடம் தோன்றும். இவைகளின் மூலமாய் நோய், தரித்திரம் துன்பமிவைகளைப்போக்கி இகத்திலும் பரத்திலும் சுகமடைவாய். விடாமுயற்சியுடன் ஆத்மயோக அப்பியாசங்கள் செய்வாயாகில் நீ இன்னானென்று உன்னை அறிவாய்.

திடசித்தம் மானிட வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாதது. இது ஜீவகாந்தசக்தியை அதிகரிப்பதற்கு முக்கிய சாதனம். இயல்பில் சிருஷ்டியென்பதுதவிர ஸம்ஹாரமென்பது கிடையாது. மனிதன் தன் இயற்கையமைப்பை மீறி நடக்க முயல்வதால் பிணிநோய் முதலியவைகளுக்குள்ளாகிறான். ஆகையால் உன் மனதை திடசித்தத்திற்குள்ளாக்கி இயற்கை வழிகளுக்கு சரியாய் நடந்தால் இகத்தில் சுகம்பெறுவாய்.

சித்தமிருவகைப்படும்: **சுத்தசித்தம், அசுத்தசித்தம்.**

சுத்தசித்தம் மனிதனிடத்தில் நற்குணங்களையும், நற்செய்கைகளையும் உண்டாக்குகிறது. எவ்வளவுக்கெவ்வளவு உன் எண்ணங்கள் சுத்தமாயிருக்கின்றனவோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு உன் மனதும் சித்தமும் திடப்படுகின்றன. ஆகையால் மன உறுதியோடும், துணிவோடும் நடைபெறும் எல்லாவித நற்செயல்களுக்குஞ் சுத்தசித்தம் அஸ்திவாரம்.

இதற்குப்பிரமாணமாக, ஸ்ரீ கிருஷ்ணபகவான், யேசுநாதர், மகமது முதலான தெய்வீகத்தன்மை பொருந்திய மகான்கள் அபூர்வ சுத்தசித்தமுடையவர்களே. இப்பெரியோர்களின் சரித்திரங்களை ஊக்கத்துடன் வாசிப்பதாலும், இவர்களின் நாமங்களை நீ ஸ்மரணை பண்ணுவதாலும் உன் மனம் சுத்தப்பட்டும் உன் ஆத்மசக்திகள் விருத்தியடைந்தும், நீ இகபரத்தில் உன்னதபதவியையடைவாய்.

MADRAS

ஆனால் சிலர் ஓர்வித திடசித்தப்பயிற்சி செய்து அதினால் தங்கள் மனம்போல் எவரையும் வசப்படுத்த விரும்புகிறார்கள். இச்செய்கை சிலாக்கியமானதல்ல. இது தீய சித்தமார்க்கத் தொழில். இதனால் இவர்களுக்கு கெடுதியே விளையும்.

உனது சித்தங்களை அடக்கியாள்வாயாகில் முழுசக்தித்துவம் எளிதில் சித்திக்கும். உனக்குள் தெய்வீகத்தன்மை உண்டென்பதை நீ நன்றாய் அறி. உனது நல்லசித்தங்களை திடப்படுத்துவதற்கும், ஜீவாத்மா பரமாத்மா ஒற்றுமையை உணருவதற்கும், ஆத்மயோக முறைகளையே நீ அப்பியாசிக்க வேண்டும். ஐம்புலன்களுக்கு கர்த்தாவாகிய வெளிமனமென்றதை நீ அடக்கியபின் உன் உள்மனமென்ற ஜீவாத்மாவை பரமாத்மாவுடன், ஒன்றுபடுத்தப் பழகவேண்டும். உன்மனதின் ஒற்றுமையல்லாமல் தெய்வீகயோக சுகத்தைப்பெறுவது அசாத்தியம்.

புதியதாய் உனக்குள் காணப்படும் ஆத்மசக்திகள், உன் மனதின் செயலே. உனக்கு அச்சக்திக்குறைவு ஏற்படுவதெல்லாம் உன் ஐம்புலன்களாலேயன்றி வேறில்லை. தெய்வபக்தி மார்க்கத்தில் உன் ஆத்மா செல்லும்பொழுது உனக்குஅளவற்ற புதிய ஆத்மசக்திகள் சித்திக்கும். உன் ஜீவாத்மா பரமாத்மாவுடன் தியானத்தில் ஐக்கியமாகும்பொழுது மனவலிமை சித்திக்கும். அம்மனவலிமையால் திடசித்தமும் தானே வரும். உன் தேகத்தில் காணும் பிணிமூப்பு முதலியவைகள் உன்னிடமுள்ள ஜீவகாந்த சக்திக் குறைவாலேயே உண்டாகிறது. ஒவ்வொருதொழில் செய்யும்பொழுதும் உனதிடமிருந்து உன் ஜீவகாந்த சக்தியைச் செலவிடுகிறாய். உன்னிடமிருந்து வெளியேசெலவிடும் சக்திக்குத்தக்கவாறே உனக்குட்புகும் ஜீவகாந்த சக்தி சரிசமமாயிருந்தால் உன் தேகாரோக்கியத்துக்கு ஒருநாளும் சேதமில்லை.

—:*:—

2- ம்பாடம்.

திடசித்தம், மனஉறுதி, விருப்பசக்தி.

முற்கால யோகிகள் துன்பம், பிணி, மரணம், விதிமுதலியவைகளைப் போக்கி காலங்கழித்தவரே. இக்காலத்திலும் அமெரிக்கா இங்கிலாந்து சீமைகளிலுள்ள தேகதத்துவசாஸ்திரம், மனோதத்துவசாஸ்திரம் முதலியவைகளின் உதவியால் நீ உன் ஜீவவாழ்க்கையிலுள்ள எக்கெதியையும் வெல்லமுடியும்.

அஷ்டாங்கயோகம் செய்வது இக்காலத்தில் போஷிதேக ஆரோக்கியத்தையுடையவர்களால் எளிதில் சித்தியடையக்கூடியதன்று. யோகாப்பியாசத்திற்கு தேகாரோக்கியம் முக்கியம். ஆதலால் இலகுவாக இப்பொழுது வழங்கும் வழி ஒன்றிருக்கிறது. அதை நீ அப்பியாசிப்பாயாக. அதாவது உன் மனமென்றது ஆத்ம சொரூபமாயிருப்பதாலும், இகபரஞான ரகஸ்யங்களை வெளியிடத்தக்கதுமானதால் அதை அடக்கி நீ வசப்படுத்தினால் அநேக ஆத்ம சக்திகள் உண்டாகும். இவ்விதம் உன் உன் மனதை உன் திடசித்தத்திற்கு வசப்படும்படி செய்வதில் அஷ்டாங்க யோகத்திலுண்டான சிரமம் இல்லை.

உன் பார்வையையும் மனதையும் ஓரிடத்தில் வைத்து ஓரே விருப்பத்துடனிருப்பதாலும், உன் வாக்கினால் சில மந்திரவசனங்களை உச்சரித்து தியானம் செய்வதாலும் உன் உள் மனதை நீ எளிதில் வசமாக்கக்கூடும். எதையடைவதற்கும் உன்னிடத்திலுள்ள விருப்பசக்தியே மூலாதாரம். நீ எதாவதொன்றையடைய வேண்டுமென்ற விருப்பமானது உன்னிடத்தில் உறுதியாகவும் பலமாகவும் குடிகொண்டிருந்தால் அவ்வளவுக்கதிகமாக நீ அக்காரியத்தில் உன் திடசித்தத்தைச் செலுத்தி நீ விரும்பியவற்றையடையமுயற்சி யெடுப்பாய். நீஉன் விருப்பசக்தியை தகுந்த விதமாய் உபயோகித்தால் ஏராளமான நன்மைகளையடைவாய். உன் விருப்பசக்தியை திடமாக்

கும் மார்க்கமாவன:— விருப்பத்தை பலகாரியங்களில் சிதறவிடாமல் ஓரே விஷயத்தில் ஊன்றுதல்; விருப்பத்தை ஓரே நேர் மார்க்கமாக செலுத்துதல்; விருப்பத்தை இடைவிடாமலும், ஏற்றத்தாழ்ச்சியின்றியும், சமநிலையிலிருந்து விரும்பியகாரியத்தின்மேல் கண்ணுங் கருத்தாயிருந்து அதிலே முழு கவனத்தையும், மன உறுதியையும் ஓரே வைராக்கியத்துடன் செலுத்துதலாம்.

எவ்வித கஷ்ட நஷ்டங்கள் நேரிடினும் உன் மனதைத் தளரவிடாமலும், அப்புறமிப்புறம் அசையாமலும் உனக்கு சுகத்தைத்தரக்கூடிய யாதேனுமோர் விருப்பத்தை உன் உள் மனதிடம் நிறுத்தி, விடாமுயற்சியுடனும், ஆத்திரமில்லாமலும் நீ கோரிய காரியத்தைப்பற்றி சிந்தித்துக் கொண்டிருப்பதே ஏகாக்ர சித்தநிலை எனப்படும். நீ இந்நிலையிலிருக்கும் பொழுது உன்னைச் சுற்றிலுமிருக்கிறவைகளையும் முழுதும் மெய்மறந்து நீ விரும்பிய காரியத்திலேயே நாடியிருப்பாய். இதுதான் இந்நிலையையடைந்த தென்பதற்கு அடையாளம். நீ இந்நிலையில் உன் மனதைக் கட்டுப்படுத்தி நிறுத்தி தியானஞ்செய்வது ஆரம்பத்தில் சுலபமாய்முடியாது. கொஞ்சகால அப்பியாசத்தினால் மட்டும் நீ இதில் சித்தியடைவாய். பின்வரும் நானிதான அப்பியாசங்களை நன்றாய் அதேப்பிரகாரம் முழு கவனத்துடன் பழகி வருவாயானால் உனக்கு இது எளிதில் சித்திக்கும். ஆரம்பத்தில் பழகும்பொழுது இவ்வப்பியாசங்கள் சிறிது கஷ்டமாகத்தானிருக்கும், ஆனால் இவைகளினால் உண்டாகும் சிரமம் வீண்போகாது. ஏனென்றால் ஏகாக்ரசித்தநிலை இகபரத்துக்கும் சாதகமானதென்ற ரகசியத்தை நன்றாயறி.

ஏகாக்கிர சித்தநிலையிலிருக்கும்பொழுது தீய எண்ணங்களை உன் மனதிடம் வரவொட்டாதே. பரிசுத்தமான எண்ணங்களே எப்பொழுதும் உன் மனதிடமே குடிகொள்ளவேண்டும். பரிசுத்தமான எண்ணங்களும் செய்கைகளுமே எப்பொழுதும்

தேகாரோக்கியத்தைக் கொடுத்து மனோசக்தி, ஜீவகாந்தசக்தி முதலியவைகளை விருத்திசெய்யும். ஆனால்தீயசித்தமும்தீயகருமங்களும் உன் தேகபலத்தைக்குறைத்து, பிணி துன்பம் முதலியவைகளுக்குள்ளாக்கிவிடும்.

உன் தேகத்திற்குள்ளிருக்கும் ஜீவாத்மா வென்பதும், ஜோதிர்மயமாய் விளங்குவதுமான உன் மனமே எல்லாசித்திகளையும் தருவது. ஏகாக்ரசித்தநிலையில் அம்மனதை அடக்கி ஜெயம்பெற்றால் அது உனக்கு அடிமையென்றறி. நீ எதை விரும்புகிறாயோ அது உனக்குக்கிட்டும். அதன் சக்தி அபாரம். இதன் உண்மை நாளாரம்ப அப்பியாசத்தினால் உனக்கு நன்கு விளங்கும்.

—:*:—

3-ம் பாடம்.

சாந்தநிலை அப்பியாசம்.

ஒருவரும் இல்லாத ஏகாந்தமான ஓர் அறைக்குட்புகுந்து சாந்தமாயிருக்கப்பழகு. இதற்கு சாதாரண நாற்காலியில் வசதியாய் இரு. பிறகு உன் உச்சிமுதல் உள்ளங்கால் வரையிலுள்ள தசைநார் நரம்புகளையும் அவைசம்பந்தப்பட்ட அங்கங்களியாவையும் விறைப்பில்லாமல் உயிரற்றதேகம்போல் முழுதும் தளர்ச்சியாகச் செய்துகொள். உன் கால்களை அகல வைத்து தரையின்மேற்படும்படி தொங்கவிடு. கைகளைச்சேர்த்துப்பிடிக்காமல் உன் ஒவ்வொரு தொடையின்மேல் ஒவ்வொரு கையையும் விரல்கள்விரித்து வைத்துக்கொள். பிறகு உன் வஸ்திரங்களை தளர்த்திக்கொண்டு பின் வரும் பிராணாயாமமென்ற சுவாசாப்பியாசத்தைச்செய்.

மெதுவாய் உன் நாசிகளின்வழியாய் சுவாசமாகிற பிராணவாயுவை உள்ளுக்கு இழு. சிறிதுநேரம் கஷ்டமில்லாதிருக்கும் வரை உள்ளே அப்பிராணவாயுவை நிறுத்திவை. பிறகு இவ்விதம் அடக்கி வைத்திருந்தவாயுவை மெதுவாகவும், ஒழுங்கா

யும், சிரமமில்லாமலும் உன் நாசிகளின்மூலமாய் வெளியேவிடு. இவ்விதம் 10 நிமிஷம் செய்தால் உன் தேகத்தில் சாந்தியும் அமைதியும் காணப்படும். அப்பொழுது உன் கைகால்களெல்லாம் பளுவாய் இருக்கும். அவைகளை அசைக்க உனக்கு மனம் இருந்தாலும், அவைகள் அசையாப் பொருள்களைப் போலே தோன்றும். அப்பொழுதுதான் உன் ஆத்மா உன் தேகத்தினின்றும் பற்றற்றிருப்பதாகக் காண்பாய். உன் தேகமோ தளர்ந்து கட்டைபோல் அசைவற்று யிருப்பதாயுள்ள உணர்ச்சி தோன்றுந்தருணத்தில் உன் ஆத்மாவை அபிவிருத்தி செய்யவேண்டியதற்கு இதுவே தருணநிலை. மனதை ஏகாக்ர சித்தநிலையில் நிறுத்துவதற்கும் இதுவே ஏற்றநிலை.

இந்நிலையிலிருக்கும் தருணத்தில் கண்களை மூடி, பின் வரும் மந்திரவசனங்களைத் தியானம்செய். "இப்பொழுது என் தேகத்தையும், மனதையும்தளர்விட்டு இன்பமான சாந்த நிலையிலிருக்கிறேன். யாதொரு தொழிலுமற்று நான் உத்ஸாகமாயும், சுகமாயும் அமைதி நிலையிலிருக்கிறேன்." இவ்விதம் தேகத்தைத்தளரவிட்டு மனதைத்தொழிற் செய்யாமலிருக்க வைப்பதே, அஷ்டாங்கயோகத்திலுள்ள சுகாசன மென்பதின் கருத்து. துவக்கத்தில் அமைதிநிலையடைதல் சற்று கஷ்டமாயிருக்கும். ஆனால் காலை, மாலை, இரவுகளில் அப்பியாசத்தால் கூடியசீக்கிரத்தில் சித்திக்கும்.

நீ எப்பொழுதாவது வேலைசெய்து களைப்புஇளைப்புக் கொண்டால் உன் தேகத்தை மேற்சொன்ன விதம் தளரவிட்டு அமைதி நிலையிலிருந்து 10 நிமிஷத்திற்குப் பிறகு எழுந்திருந்தால் உன் தேகச்சடைவுயாவும் ஓடிப்போய்விடும். இது கைகண்ட அப்பியாசம்.

—:*:—

4-ம்பாடம்.

ஏகாக்ர சித்தநிலை.

ஏகாக்ரசித்தநிலையென்பது மனோசக்திகளை உன் இஷ்டம்போலவே ஏதாவதொன்றின்பேரில் முழு கவனத்துடன் செலுத்தி மனவுறுதியுடன் தியானிப்பதாம். அநேகருக்கு மனதைக் கட்டுப்படுத்தி இந்நிலைக்கு கொண்டுவருவதற்கு ஆரம்பத்தில் பிரயாசமாகும். பின் வரும் அப்பியாசங்களை இடைவிடாமல் நாடோறும் காலை மாலை அப்பியாசித்து வருவாயானால் உனக்கு இது எளிதில் சித்திக்கும்.

அப்பியாசம்.

3-ம் பாடத்தில் சொல்லிய அமைதிநிலை யடையுந்திறமை உனக்கு வந்திருந்தால் இவ்வப்பியாசத்தில் எளிதில் ஜெயம் பெறுவாய். 3-ம்பாடத்திற் சொல்லியபடி, சுகாஸனத்திலிருந்து உன் அவயவங்களை அசைவின்றி இருத்திகண்கள்மூடி உனக்கு இஷ்டமான புஷ்பமொன்றை மனதில் தியானித்து அப்பால் அதன் வடிவும், நிறமும், ஆகிருதியும் மற்றெல்லா அம்சங்களுடன் உள்மனக் கண்முன் நிற்பதாக ஒரு மனவுருவப்படம் உண்டுபண்ணு. அவ்வித மனப்படத்தில் காண்கிற புஷ்பத்தை கவனமாய் உற்று பார். ஆரம்பத்தில் அப்புஷ்பம் 10 அல்லது 15 விநாடிக்குள் மறைந்துவிடும். மறுபடியும் முழு கவனத்துடன் தியானி. பிறகு அது புலப்படும். 5 நிமிஷம் வரை அதை மறையவொட்டாமல் உற்று பார்க்கும் திறமை வந்தால் உன்மனதிற்கு ஏகாக்ரசித்தநிலை கிட்டினது.

—:*:—

5-ம் பாடம்.

ஏகாக்ரதிட சித்தநிலை அப்பியாசம்.

ஏகாந்தமான ஓர் அறைக்குட் சென்று சுகாசனத்திலிருந்து உனக்கு இஷ்டமான கெடியாரம், மோதிரம், புஸ்தகம்

முதலான ஏதாவதொரு சாமானை உன் வலது உள்ளங்கையில் வைத்துக்கொண்டு 3 அல்லது 4 நிமிஷம் அதை உற்றுநோக்கி அதன்தோற்றம், வடிவம், சாயை, நிறம் முதலான அநேக அம்சங்களைப்பற்றிமட்டும் சிந்தனை செய்துகொண்டிரு. மனதை அச்சாமானின்பேரில்மட்டும் நிறுத்தப்பழகவேண்டும். இதைப் பலதடவை செய்யப்பழகு. மிக சுலபமாகத் தோன்றுகிற இவ்வப்பியாசத்தைச் செய்துகொண்டிருக்கையிலேயே உன் மனம் அங்குமிங்கும் கலைந்தோடத்துடங்கும். ஆகையால் மனம் போனபோக்கிலே அதைத்திரியவிடாமல் அடிக்கடி உன் கையிலிருக்கும் சாமானின்பேரில் சித்தத்தை நிறுத்து. பின்பு வர வர 5 அல்லது 10 நிமிஷமளவு உன்னையும் உன்னைச்சுற்றியுமுள்ள வஸ்துக்கள் யாவையும் மறந்துவிட்டு நீ கையிலேந்திய சாமானின்மேல் ஏகாக்ர திடசித்தநிலையை நிறுத்துந்திறமையடைவாய். இதில் ஜயமடையும்வரை விடாமுயற்சியுடன் உனக்குசாவகாசம்வாய்க்கும் பொழுதெல்லாம் தினந்தோறும் அப்பியாசி.

—:*:—

6-ம் பாடம்.

ஏகாக்ர சித்தநிலை அப்பியாசம்.

ஏகாக்ர சித்தநிலையிலிருந்து யாதாமொரு காரியத்தை உன்முழுகவனத்துடன் தியானிப்பாயாகில் அக்காரியம் சிறிது காலத்தில் சித்திக்கும். அதனால் விளைவுகளைப்பன்னியில் அவசரப்படாமல்உன் விருப்பம் நிறைவேறுமென்பதை உறுதியாய் நம்பினால் அதுவே உன் காரியசித்திக்கு அனுகூலம். எக்காரியங்கள் உனக்கு நன்மையை விளைவிக்குமென்று தோன்றுகிறதோ அவைகளின்பேரில்மட்டும் உன்விருப்பத்தை மனவுறுதியுடன் செலுத்து. பலமரம் கண்டதச்சன் ஒருமரமும் வெட்டமாட்டான். ஆகையால் ஓரே காலத்தில் ஓர் காரியத்தில் மட்டும் உனது கவனம் முழுவதையும் செலுத்தி உன் திடசித்

தத்தை ஓர் நிலையில் நிறுத்தி இருப்பாயாகில் அதற்கு கைமேல் பலன் காண்பாய்.

இவ்விதமாக வியாபாரிகளும், விவசாயிகளும், தனம் சேர்ப்போரும், ஆதாயம் கிட்டும் விஷயத்தில் மாத்திரம் முழு கவனத்தை செலுத்துவார்கள். மாணாக்கன் தனது படிப்பை மட்டும் கவனிப்பானாகில் ஜெயமடைவான். ஆத்மயோக அப்பியாசி தன்யோக நிலையிலிருந்து தன் இஷ்ட தேவதையும் பரமாத்மாவையும் மட்டும் தியானிப்பானாகில் தன்ஞாபகமின்றி ஏகாக்கர சித்தநிலையடைந்து அவனது விருப்பம் கைகூடும். இதேமாதிரி ஒவ்வொரு தொழிலாளிகளும் அவனவன் வேலையின்பேரில் முழுகவனத்தைச் செலுத்தினால் அவனவன் விருப்பம்போல் அக்காரியம் கைகூடுவதுமன்றி இத்திடசித்தநிலையும் அவனுக்குச் சித்திக்கும். ஆகையால் நீ அடிக்கடி இவ்வமைதி நிலையிலிருக்கப் பழகு. அப்பியாசத்திலும் விடாமுயற்சியிலும் எக்காரியத்திலும் ஜெயம் பெறலாம். இவையன்றி வேறெவ்வித உபாயங்களாலும் இந்நிலையை அடையமுடியாது.

—:*:—

7-ம் பாடம்.

திடசித்தம்பெற அப்பியாஸம்.

ஹிப்னடிஸம் மெஸ்மெரிஸம் முதலான மனோவசிய சாஸ்திரங்களை நீ கற்றுத் தேர்ச்சியடையவேண்டுமாயின் உன்சித்தத்தை திடப்படுத்தவேண்டியது முதன்முதலவசியம். உன் வெளிமனதைசெயலற முழுதையும் ஒடுக்கிவிட்டு உன் உள்மனதுக்கு எப்படிப்பட்ட கடினமான ஆக்ஞையிட்டாலும் அதேமாதிரி அது நடக்குமென்பது உண்மை. உன் சித்தத்தை திடப்படுத்துவதிலிருந்தும் உன் உள்மனது காளாரம்பத்தில் உத்தமமான ஆத்மசித்திகளையடையும்.

கீழ்கண்டும் அப்பியாசத்தை தினசரி காலை மாலை தவறாமல் பழகிவரவேண்டும். நமது கல்விச்சாலையின்பேரால் நாம்

புதியதாய்க் கண்டுபிடித்திருக்கும் ஹிப்னஸ்கோப் என்னும் ஓர் நூதனகருவி உனக்கு இவ்வப்பியாசத்திற்கும் ஹிப்னடிஸம், மெஸ்மெரிஸமுதலான சாஸ்திரங்களைக்கற்று அவ்வப்பியாசங்களில் தேர்ச்சியடைவதற்கு கைகண்டதும், ரொம்பவும் உபயோகமானது. இதன்விலை தபால்க்கூலி உள்பட ரூ. 2-0-0. இது நமது கல்விச்சாலையில் தவிர வேறெவ்விடத்திலும் கிடையாது. இதுஒன்று தவறாமல் இப்பொழுதே ஆடர்செய்து வாங்கிவைத்துக்கொள்.

அப்பியாசம்.

ஏகாந்தமானதும், நிஸ்ஸப்தமானதும், அதிக ஒளியில்லாததும், அதிக இருளில்லாததுமான ஓர் அறைக்குள் நீ தனியே சென்று வசதியான ஓர் நாற்காலியிலாவது படுக்கையிலாவது சுகாஸனத்திலிரு. உன் தேகத்தைத்தளர்த்தி, விறைப்பில்லாமல் அமைதிநிலையில் வைத்து, மேலேசொன்ன ஹிப்னஸ்கோப் என்னும் வெள்ளிசக்கரத்தை 6 அங்குலமுதல் 12 அங்குலம் வரையில் உனது திருஷ்டிக்கு சௌகரியமான தூரத்தில் உன் கண்மலயனுக்கு 2 அங்குல உயரம்மேலே அசையாமல்நிற்கும்படி ஒரு நூலில் அதைக்கட்டி தொங்கவிடு.

பிறகு 3-ம் பாடத்தில் சொல்லியவாறு பிருணாயாமம் அப்பியாசம் செய்.

இரண்டுபக்கங்களுடைய நம் ஹிப்னஸ்கோப் கருவியில், ஒரு பக்கத்தில் 9 வட்டமான கோடுள்ள வரம்புக்குள் ஷட்கோணமென்ற, இரண்டுமுக்கோணங்கள் ஒன்றன்மேலொன்றுதலைகீழாக இருப்பதையும் அவைகளின் மத்தியில் ஒருசிறிய சக்கரமும் அதன் நடுவில் ஒருசிறிய நக்ஷத்திரவடிவுடைய புள்ளியையும் காண்பாய்.

இப்பக்கத்தில் வெளிச்சம் படும்படியாகவும் அதிலுள்ள சக்கரங்கள் யாவும் பளபளப்புடன் தோன்றும்படியாகவும்

அதைத் தொங்கவிட்டு அதிலுள்ள நடுப்புள்ளியை உன் கண் இமைகள் கொட்டாமல் உற்று நோக்குக. சுவாச அப்பியாசம் செய்துகொண்டும் அப்புள்ளியை உற்றுப் பார்த்துக் கொண்டும், பின் வரும் மந்திர வசனங்களை ஏகாக்ர சித்தத்துடனும் உச்சரிக்கவேண்டும்.

உன் மனதிலுள்ள கவலை, பயம், வருத்தம், ஆத்திரம்முதலியவைகளை ஒழித்துவிடு. சரீரத்தையும் உன் மனதையும் ஏகாக்ரசித்த அமைதி நிலையில் வைத்துக்கொண்டு சுவாஸத்தைச் சாந்தமாக்கியும் ஒழுங்குபடுத்தியும் பின்வரும் மந்திரவசனங்களை உனது சரீர, ஹிருதய ஆத்மசக்தியுடனும் உபாசித்துவரவும். நீ எவ்வளவுக்கெவ்வளவு இம்மந்திர வசனங்களின் அர்த்தத்தை பூரணமாக அறிந்துணர்ந்து அவைகளை உன் உள்மனதில் பதியவைக்கிறாயோ அதற்குத்தக்கவாறு அவ்வுணர்ச்சிமேலிட்டு, அவ்விதம் கிரியைகளும் செய்து ஜெயமடையவும். உன்மனதை மென்மேலும் விசாலப்படுத்தி எக்காரியத்தை முடிக்குந்திறமையையும் அடைவாய். இது நிச்சயம். நிச்சயம்.

"நான் மனவுறுதியுடையவனாவேன். மனவுறுதி என்னிடம் எப்பொழுதும் இருக்கும். எவரும் என்மனதை வசியம்செய்ய முடியாது. நான் என் உள்மனதை எனக்கிஷ்டப்படி அடக்கி நடத்துவேன்."

"என் மனோவலிமைக்கு ஒன்றும் நிகரில்லை. எனக்கு எவருக்கும் அச்சமில்லை. என் திடசித்தம் எனக்குள் நாளுக்குநாள் அதிகரித்துவருகிறது."

"எக்காரியத்திலும் தடையின்றி எப்பொழுதும் என்மன உறுதியால் ஜெயமடைவேன்."

"என் உள்மனம் எனக்கிஷ்டப்பிரகாரம் வசப்பட்டு நடக்கிறது. எனக்கு இடையூறுகள் ஒருக்காலும் வரா."

இவ்வப்பியாச ஆரம்பத்தில் சிறிதுநேரம் கூர்மையுடன் நடுப்புள்ளியைப் பார்க்குங்கால் உன் கண்களில் நீர் மல்கி உன் பார்வையை மறைக்கும். அப்பொழுது உன் கண்இமைகளை உன்னால் கூடிய அளவு உயர்த்தினால் நீர்த்துளிகள் உதிர்ந்துவிடும். பிறகு முன்போல்கண்கள் இமைக்காமல் ஒரேதிருஷ்டியுடன் அதையே நோக்கி அம்மந்திர வசனங்களை மறக்காமல் உச்சரிக்கவும். நீ சிலநாட்கள் இவ்வப்பியாசத்தை இதே பிரகாரம் பழகியபின் இதன்குணம் நன்றாக உனக்குவிளங்கும். சக்கரத்திலுள்ளிருக்கும் ஷட்கோணத்தைச்சுற்றின சக்கரக் கோடுகளின்* இடையில் மின்னலொளிபோல் ஜோதி ஒன்று காணும். இச்சோதி உன் கண்ணிமைகள் கொட்டாமலிருக்கும்படி செய்யும். முதன்முதல் இதில் பழகும்போது உனக்கு சிறிது நேரத்துக்குள் தூங்காமல்தூங்கும் நிலையாகிய யோகநித்திரைவரும். இவ்வித யோகநித்திரை மிகவும் நன்மையைக் கொடுக்கும். இந்தயோகநித்திரை கிட்டினால் உன்வெளிமனது முழுதும் இடையூறின்றி ஒடுங்கிவிட்டதென்றும், உன் உள்மனம் மந்திரங்களை தியானம் செய்தபடியே தூங்கிவிட்டால் உனக்கு ஆத்மசக்திகள் எளிதில்பலிக்குமென்றும் அறி. அவ்வித யோகநித்திரையிருக்குங்குணம் அப்பியாசகாலத்திலே உனக்கே தெரியுமாதலால் அப்பொழுது இன்ன நேரத்தில் விழித்து எழுந்துவிடவேண்டுமென்று நிச்சயம் செய்வது நலம்.

மேலே சொல்லிய மந்திரங்களைத்தான் சொல்லவேண்டுமென்ற கட்டாயமில்லை. சமயோசிதமாக உன்நித்திய கர்மாநுஷ்டானங்களுக்குத் தக்கவாறு மந்திரவசனங்களை கூட்டியோ குறைக்கவோ செய்யலாம். இவ்வப்பியாசத்தை இரண்டுவாரமோ அல்லது மூன்றுவாரமோ உன்ஜெயத்துக்குத் தக்கவாறுபழகுவது நலம். வருந்தினால் வாராதொன்றில்லை. ஆகையால் விடாமுயர்ச்சிசெய்து ஜெயம்பெறுவது அவசியம்.

—:*:—

8-ம் பாடம்.

திடசித்தமும் தேகாரோக்கியமும்.

7-ம் பாடத்திலுள்ள அப்பியாசத்தை நீ நன்றாகப்பழகி யிருந்தால் இப்பொழுது சொல்லப்போகும் அப்பியாசத்தில் எளிதில் திடசித்தம்பெற்று சுகஜீவியாகவாழ்வாய்.

அப்பியாசம்.

ஏகாந்தமான அறைக்குட்சென்று காலை, மாலை வேளைகளில் பின் வருமாறு அப்பியாசி. மேசை ஒன்றின்மேல் கண்ணாடி டம்ளர் ஒன்று வைத்து, அதில் சுமார் மூன்றில் இரண்டுபாகம் நிரம்ப குளிர்ந்த ஜலம்விடு. கண்ணாடிப் பாத்திரத்திலிருந்து மூன்று நான்கடி தூரத்திலிருந்துகொண்டு அப்பாத்திரத்தின் ஜலமத்தியும் உன் கண்களும் ஒரே லெவலாயிருக்கும் விதமாய் ஒரு நாற்காலியொன்றின்மேல் சுகாஸனமிட்டு இரு. 7-ம் பாடத்தில் சொல்லிய திடசித்தமந்திரங்களை சிறு கடிதத்துண்டொன்றில் எழுதி உன் மடிமேல் வைத்துக்கொள், பிறகு 3-ம்பாடத்தில் சொல்லியவாறு பிராணாயாமம் செய்துகொண்டு உனக்கு முன் இருக்கும் மேஜையின் மேலுள்ள கண்ணாடியின் ஜலமத்தியில் கண் இமைகள் கொட்டாமல் உற்றுநோக்கு. இவ்விதம் 2 அல்லது 3 நிமிஷம் உன்னால் கூடிய அளவு உற்று நோக்கியபின் உன் மடிமேலுள்ள கடிதத்தை எடுத்து அதில் வரைந்திருக்கும் மந்திரங்களை 10 தடவை திரும்பத் திரும்ப வாசித்துப்பார். பிறகு அம்மந்திர வசனங்களை வாய்விட்டே உச்சாரணம்பண்ணிக்கொண்டு சற்றுவது அங்குமிங்கும் திரும்பிப் பாராமல் முன்போல்கண்ணாடியின் ஜலமத்தியை உற்றுநோக்கு. இவ்விதம் சிலநிமிஷம் உற்று நோக்குவதும், சிலநேரம் மந்திர வசனங்களை கண்கூர்ந்து வாசிப்பதுமாக சுமார் அரைமணி நேரம் அப்பியாசம்செய். மேற்சொன்னவாறு அப்பியாசிக்குந் தருணத்தில் உன் கண் இமைகள் கனத்து, கண்கள்மூடி யோக

நித்திரைவர எத்தனித்தால் நீ அப்படியே நித்திரையில் ஆழ்ந்து விடு. இவ்விதம் அரைமணிநேரம் தூங்கலாம்.

சிலநாள் பழகினபிறகு கண்ணாடியின் ஜலமத்தியை உற்று நோக்குங்கால் நீ எழுதிவைத்திருக்கும் கடிதமும் அதிலுள்ள மந்திரங்களும் அவைகளின் உருவப்படமாகவே கண்ணாடியின் ஜலமத்தியில் துலங்கும். இப்படித் தோன்றின், உன் சித்தம் நன்றாக திடப்பட்டு விட்டதென்றறி.

இப்பாடத்தை அப்பியாசிக்கும்பொழுது 7-ம் பாடத்திலுள்ள மந்திரங்களுடன் பின்வரும் மந்திரங்களையும் சேர்த்து உச்சாரணம் செய்வது நலம்.

"என்னிடம் ஈசுவரத்தன்மை பொருந்தியிருக்கிறது. நான் ஈசுவரகடாக்ஷம் பெற்ற ஓர் ஜீவாத்மா. தேகாரோக்கியம், நான் பெற்ற பாக்கியம். நான் எப்பொழுதும் சுகஜீவி. வியாதி ஒன்றும் என்னிடம் அண்டாது."

—:*:—

9-ம் பாடம்.

பயம், கோபம் முதலியவைகளையகற்ற ரகசியம்.

ஹிப்னாடிஸம், மெஸ்மெரிஸம், யோகம் முதலானவைகளைக் கற்றுக்கொள்வதற்கு உன் மனதில் கோபம், பயம், மனச்சஞ்சலம், படபடப்பு, சபாகம்பம் முதலியவைகளை வரவொட்டாதே. இத்துர்க்குணங்களை உடனுடன் போக்கடிப்பதற்கு பின் வரும் அப்பியாசத்தை நன்றாய் கவனித்தறிந்து பழகிவர வேண்டும். இதுவரை உனக்குக் கற்பித்தமுறைகளை விடாமுயற்சியுடனும், "நான் ஜெயம்பெறுவேன்" என்ற முழு நம்பிக்கையுடனும் அப்பியாசித்துவரவேண்டும். விளையாட்டுத்தனமாகவும், சிரத்தையில்லாமல் அப்பியாசங்களைப் பழகினால், உன் நேரமும், முயற்சியும் வீணாகுமேதவிர வேறு யாதொரு பிரயோஜனமுங்கிட்டாது.

அப்பியாசம்.

கிழக்குமுகமாக பார்வையுடன், உன் இருகைகளையும் தொங்கவிட்டு, இருகால்களையும் சேர்த்து உன் மார்பையும், முகத்தையும் நேராக்கி ஓர் போர்வீரனைப்போல் ஒழுங்காய் நில். உன்வாயை இறுக்க மூடிக்கொண்டு, 3-ம்பாடத்தில் சொல்லியவாறு 6 பிராணயாமங்கள் செய். இவ்விதம் பிராணயாமம் செய்வதுடன் பின்வரும் மந்திரவசனங்களை நன்றாய்த் தியானம் செய்:

"நான் சாந்தமும், திடமனமும் உள்ளவன். கோபம் என்பது என்னிடம் நடவாது: இப்பொழுதே என் கோபத்தை அடக்குகிறேன். இதோ என் கோபத்தை அடக்கிவிட்டேன்."

இவ்விதம் 15 அல்லது 20 நிமிஷம் தியான அப்பியாசம் செய்தால் இதன் நன்மை சீக்கிரத்தில் உனக்கு விளங்கும். உன் உடம்பில் படபடப்புக் காணப்பட்டால், இவ்வப்பியாசத்தை செய். பிறகு கோபாவேசங்கள் யாவும் அடங்கி, உன் மனம் உன்வசப்பட்டு, உன் தேகமுழுவதும் ஆரோக்கியமுண்டாகும். உன்னை நீ யடக்காமல் பிறரையடக்குவது அசாத்தியம். மேற்கூறிய அப்பியாசம் கைகண்ட முறையானதால், மிகவும் பலனைக்கொடுக்கும்.

—:*:—

10- பாடம்.

மனத்தளர்ச்சி, மனச்சஞ்சலம் முதலியவைகளைப் போக்கமுறை.

9-ம் பாடத்தில் சொல்லியமுறைப்படியே நின்றுகொண்டு பிராணயாமம் செய்தபின், கீழ்கண்ட மந்திரவசனங்களைத் தியானம் செய்.

" என்மனதும் தேகமும் சாந்திநிலையடைந்திருக்கின்றன. நான் எவ்விதத்திலேயும் சஞ்சலமடையமாட்டேன். நான் திடசித்தமுடையவன். நான் ஒருபொழுதும் என் மனதைத் தளரவிடேன்."

—:*:—

11-ம் பாடம்.

காமம் முதலிய கெட்டஎண்ணங்களைப் போக்கமுறை.

9-ம் பாடத்தில் சொல்லிய முறைப்படியே நின்று பிராணயாமம் செய்து, பின்வரும் மந்திரங்களை ஏகாக்ரசித்தத்துடன் தியானிக்கவும்.

" நல்ல எண்ணங்களும், நற்குணங்களுமே என்னிடம் நிறைந்திருக்கின்றன. நான் என் மனதை கெட்டவழியில் செலுத்தமாட்டேன். பாபகர்மங்கள் காமம்முதலிய துர்எண்ணங்கள் எனதிடம் நாடவொட்டேன். நான் காயசுத்தம், வாக்குச்சுத்தம், மனோசுத்தமுள்ளவன்."

—:*:—

12-ம் பாடம்.

திடசித்தம், 1-வது பரீக்ஷை.

மேலேசொல்லிய பாடங்களை இதுவரை கிரமம் தவறாமல் நீ அப்பியாசித்திருந்தால் ஏகாக்ரசித்தம் கிடைப்பட்டு நீ எக்காரியத்திற்கும் எப்பொழுதும் எளிதில் அதை உபயோகப்படுத்தலாம். உனது சித்தத்தை எவ்வளவுநேரம் ஒரே நிலையில் நிறுத்தக்கூடுமோ அல்லது ஒரே விஷயத்தில் செலுத்தக்கூடுமோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு உன் காரியம் ஜெயமடையும். ஒருவிஷயத்தை சிந்தனைசெய்ய ஆரம்பித்தவுடன் உனது மனதில் அநேக எண்ணங்கள் தோன்றி நீ கருதிய காரியத்தை தொந்தரவுசெய்யும். ஆனால் அவைகளைக்கவனியாமல் நீ காரியகருத்திலேயே கவனத்துடனும், உறுதியான தீர்மானத்துடனும் மனதைச்செலுத்துவாயாகில், நீவிரும்பிய சுகசெல்வ நன்மைகளையடைந்து வாழ்வாய்.

ஏகாக்ர திடசித்தநிலையை அடைந்திருக்கிறாயோ இல்லையோவென்று பரீக்ஷை செய்யும்பொருட்டு பின் வருமாறு அப்பியாசங்களைச்செய்.

அப்பியாசம். 1.

ஓர் தனிஅறைக்குட் உட்கார்ந்துகொண்டு, காற்று உட்செல்லாதபடி கதவு சன்னல்களை அடைத்துக்கொள். உனக்கு முன் 5-அடி தூரத்தில், காகிதத்தால் செய்து எளிதில் சுழலும் காற்றாடி ஒன்றை ஊன்றிவைத்துக்கொண்டு, உனது திருஷ்டியையும், முழுகவனத்தையும் காற்றாடிமேல் செலுத்தி, அது தானாகவே சுழலவேண்டுமென்ற விருப்பத்துடனும் திடசித்தத்துடனும் 2 அல்லது 3 நிமிஷம் ஏகாக்கிர சித்தநிலையில் இரு. நீ சரியான திடசித்தநிலையை அடைந்திருப்பாயாகில் காற்றாடி தானாகவே காற்றில்லாமல் உனது மனோவிருப்ப சக்தியினால் சுழல ஆரம்பிக்கும்.

—:—

13-ம் பாடம்.

திடசித்தம், 2வது பரீக்ஷை.

அப்பியாசம்.

12-ம்பாடத்தில் சொன்னமாதிரியே உட்கார்ந்துகொண்டு விசாலமாயும், வழுவழுப்பாயுமுள்ள ஓர் கண்ணாடிச் சில்லின் மேல் ஓர் லேசான கண்ணாடி கோலி உருண்டையைவைத்து அதன்மீது உனது திருஷ்டியைச்செலுத்தி அது எங்கெங்கே நகரவேண்டுமென்று நீ ஏகாக்கிர சித்தத்துடன் நினைக்கிறாயோ அங்கங்கே அது உருண்டோடுவதைப் பார்ப்பாய்.

இவ்வதிசயமான பரீக்ஷைகளில் நீ ஜெயமடைந்தால், பிறகு காளாரம்ப அப்பியாசத்தினாலேயே உன் மனோவலிமையும், திடச்சித்தமும் தானாகவே சித்திப்பதுடன், அவைகள் ஹிப்னாட்டிஸம், மெஸ்மெரிஸம் முதலிய மனோதத்வ ஆராய்ச்சிகளுக்கு முக்கிய சாதனங்களாகும்.

—:*:—

14-ம் பாடம்.

யோகிகளின் திடசித்த முறைகள்.

1-வது அப்பியாசம்.

சப்தமில்லாததும் வேறொருவர் வாராததுமான ஒரு அறைக்குள் தனியேபோய், சுகாஸனமிட்டு இரு. மனக்கவலையற்று உன் கண்களை மூடிக்கொண்டு உன் மனதினாலும், உன் கண்களினாலும், உனது மூக்கின் அடிபாகமாகிய புருவமத்தியை ஒரேதிருஷ்டியுடன் உற்றுப்பார். இதற்கு யோகிகள் ஆக்கினேய சக்கரமென்று சொல்லுவார்கள்.

இவ்விதம் உன் மனதையும், திருஷ்டியையும், அந்நிலையில் நிறுத்தும்பொழுது உன் வாயை மூடிக்கொண்டு, உன் நாசித்துவாரங்களின்வழியாக பிராணாயாமம் செய். பிராணாயாமம் செய்யுங்காலத்தில் "ஓம்" என்ற பிரணவ மந்திரத்தை மனதிற்குள் உச்சாரணம் செய். தினந்தோறும் 15 நிமிஷமுதல் 20 நிமிஷம் வரை அப்பியாஸஞ்செய்வது நலம். இம்மந்திர உச்சாரண மகிமையால் இவ்வப்பியாசத்தை தினந்தோறும் உனது சாவகாசகாலத்தில் இரவிலோ பகலிலோ செய்யச் செய்ய ஆரம்பத்தில் உன் கண்மூடியிருக்கும்பொழுதே, புருவமத்தியில் நீருண்டமேகம்போல் கருநிறம் தோன்றும். மந்திர உரு இடைவிடாமல் ஏற ஏற கூடிய சீக்கிரத்தில் உன் மனக்கண்முன் காணும் கருநிறத்தோற்றமுள்ள ஆகாயமானது, பற்பல வர்ணங்களாக நாளுக்குநாள்மாறி வெண்ணிறமான சூரிய காந்தம்போல் ஓர் ஜோதி பிரகாசிக்கும். இக்காந்தியை விடாமுயர்ச்சியுடனும், பூரணமான உறுதியுடனும் நோக்கிவந்தால், இன்னும் பற்பல ஆத்மரகசியங்கள் தானாகவே உனக்குவெளிப்படும். உன் மனதிடத்துக்கும், மனஉறுதிக்கும், ஹிருதய சுத்தத்துக்குந் தக்கவாறு இந்த அப்பியாசத்தில் கூடிய சீக்கிரத்தில் சித்தி அடைவாய். இதில் ஸித்தி அடைந்ததற்கு லக்ஷணமென்னவென்றால், அவ்வெண்ணிறமான ஒளியை நீ

யெவ்வளவுநேரம் உற்றுப்பார்த்துக் கொண்டிருந்தாலும் அவ் வெண்ணிறத்தில் பேதமுண்டாகாது. உன் திடசித்தம் வலித்தி யாகாவிட்டால் அவ்வெண்ணிறம் பற்பல வர்ணங்களாக மாறி மாறித்தோன்றி மறைவதைப் பார்ப்பாய். யோகிகள் அவ் வெண்ணிறத்தை உற்றுநோக்கி மனதை லயித்து ஆனந்தபரவச மடைவார்கள்.

—:*:—

2-வது அப்பியாசம்.

நீ நினைத்தபோதே கண்களை மூடி உன் மனக்கண்ணால் முன்சொன்ன சூரியகாந்த ஜோதிர்மயத்தை உற்றுநோக்கி பின் வரும் மந்திரங்களை 30 நிமிஷமளவு இடைவிடாமல் பிராணா யாமம் செய்துகொண்டு உச்சரித்துவருவாயானால் கூடிய சீக்கி ரத்தில் இதில் ஜெயமடைவாய்:

"என் சித்தம் திடப்பட்டுவிட்டது. என் மனவுறுதியை ஒருவரும் எதிர்க்கமுடியாது. நான் எக்காரியத்திலும் நிச்சய மாய் ஜெயமடைவேன். நான் ஒருபோதும் அதைரியப்ப டேன். என் எண்ணங்கள் யாவும் என் திடசித்தத்திற்கு இணங்கிநடக்கும்."

மேற்கண்ட மந்திரங்களை ஸமயோசிதம்போல் மாற்றி உனக்கு இஷ்டமான மந்திரங்களை உருப்போட்டு அப்பியாசிக் கலாம்.

இதில் சித்தியானதற்கு குறிப்பு யாதெனில் மேலே சொல்லிய மனக்கண்முன் தோன்றும் வெண்ணிற ஆகாயத்தில் நீ உருப்போடும் மந்திரங்களை பெரிய எழுத்துகளில் எழுதித் தொங்குவதாகத்தோன்றும். தவிரவும் உனக்குள் மனவுறுதி, மனதிடம், மனோநிச்சயம் முதலான நவீனசக்திகள் உண்டாகி விட்டதாக உணர்ச்சியுமேற்படும்.

—:*:—

3-வது அப்பியாசம்.

மேற்கண்ட அப்பியாசங்களில் தேர்ச்சியடைந்தபிறகு இதில்ப்பயிலுவது அவசியம்.

2-வது அப்பியாசத்திலுள்ளவாறு பிராணாயாமம் செய்து வெண் ஜோதியை உன் மனக்கண்ணால் உற்று நோக்கும் போது, உனக்கு எந்தக்காரியம் சித்தியாகவேண்டுமோ அவ் விஷயத்தை 30 நிமிஷம்வரை பின்வருமாறு மந்திரவசன ரூப மாக மனதில் தியானம்செய். "நான் (இன்ன விஷயத்தை— உனக்கு வேண்டிய காரியத்தை இங்கே கோரு) சித்தியாக்கிக் கொள்வேன். அக்காரியம் நிச்சயமாய் எனக்குக் கைகூடிவரும்."

இவ்விதம் தியானம் செய்வதில், உன் மனவுறுதிக்குத் தக்கவாறு நீ நினைத்த காரியம் ஜெயமாகும் என்பதற்கு ஐய மில்லை.

—:*:—

15-ம் பாடம்.

திடசித்தமும் நற்குணமு[ம்]

உன்னுடைய வாழ்நாட்கள் உன்னுடைய நற்குணங்களி னாலே பிரயோஜனமடைகின்றன. திடசித்தத்திற்கு நற்குண மே மகுடம்போல் விளங்கும். மானிடர் எல்லாரிடத்திலும் குற்றங்குறைகள் காணப்படுகின்றன. அதுபோலவே உன் னிடமும் அவைகளிருப்பதை அறி. இதற்குமுன் காணும் பா டங்களிலுள்ள அப்பியாசங்களை ஊக்கத்தோடும், உத்ஸாகத் தோடும் பழகியிருப்பாயாகில் உன்னிடமுள்ள துர்க்குணத்தை போக்குவதற்கும், அநேக நற்குணங்களை அடைவதற்கும் அ வைகள் போதுமான சக்தியையுடையவையென்றறி. மானி டராய்ப் பிறப்பதற்கு முக்கிய கருத்தாவது, நீ உன் தேக ஆ ரோக்கியம்பெற்று உன் மூளையையும் புத்தியையும் விர்த்தி செய்து, பிறகு ஆத்மயோக முதலானவைகளில் சித்திபெற்று

உன் ஆத்மாவால் ஜீவாத்மாவை அறிந்து ஜீவன் முக்தி என்பதை பெறுவதே. ஒவ்வொரு நற்செய்கையிலும் நீ ஜெயம் பெற்று உன்னத நிலை அடைவதே உனது விருப்பமாகையால் சற்றும் உன் வாழ்நாட்களை வீண்போக்காமல் திடசித்த பயிர்ச்சிசெய்து உன் ஆத்மாவை மேன்மேலும் அபிவிர்த்திசெய்ய முயலவேண்டும். திடசித்தமென்பது ஆத்மயோக மனோவசிய சாஸ்திரங்களுக்கு ஒரு அஸ்திபாரம்போன்றது. முரட்டுத்தனமாயும், தான்என்ற அகம்பாவத்தோடுமிருப்பவர்கள் திடசித்தமுடையவர்களல்ல. இத்துற்குணங்கள் உனக்கு வேண்டாதவை. இவைகள் உன்னிடமிருந்தால் அவைகளை இப்பொழுதே ஒழித்துவிட வழிதேடு.

திடசித்தமுடையவன் தானெடுத்த காரியத்தால் வரும் எவ்வித கஷ்டத்தையும் கருதாமல், மனஉறுதியுடனும் பொறுமையுடனும் விடாமுயற்சியுடனும் செய்து முடிப்பான். உலகத்தில் ஜெய[illegible]பவனும், எல்லாராலும் மதிக்கப்படுபவனும், திடசித்த[illegible]யவனேயன்றி வேறல்ல. அவன் ஜெயத்திற்கு முக்கி[illegible]லியம் அவனது இடைவிடாத விருப்பசக்தியே.

ஆகையால் நீ திடசித்தமுடைய வேண்டுமேயானால் உன் மனதை இடைவிடாது கட்டுப்படுத்தி நல்வழியிலேயே நடத்தவேண்டும். ஜெயம் பெறுவாயென்ற ஆவலோடும், நிச்சயத்தோடும் எப்பொழுதுமிரு. உனக்கு நேரிடும் தடங்கல்களுக்கு உபாயம் அப்பப்போதேடி நீநினைத்த காரியத்தில் ஜெயம்பெற முயலவேண்டும். ஒரு காரியத்தில் போகுமுன் அதை தீர்க்கமாய் ஆலோசித்து அதில் நீ செய்யவேண்டிய முறைகளை மனதில் ஸ்திரப்படுத்தி அவ்விதம் நடக்கவேண்டும். உன் மனோ சக்தியையும் உன் தேக சக்தியையும் நீ கோரிய காரியத்தில் மட்டுமே செலுத்தவேண்டும்.

உன் காரியத்துக்கு அனுகூலமானவைகள் எவ்வளவு கடினமாகத்தோன்றினும் அவைகளை அவமதிக்காதே. அவைகளில் நேரிடும் கஷ்ட நஷ்டங்களைப்பொறுத்து நடந்தால் நீ அக்காரியத்தில் ஜெயம்பெறுவது சித்தம்.

உன் மனதை அடக்கி அதனால் எவரையும் வசியம்செய்து நீ எடுத்த காரியங்களில் ஜெயம்பெறலாம். மேற்கூறியிருக்கும் நம்முறைகளால் நம்மாணாக்கர்கள் அநேகர் தம்கனவிலும் கண்டறியாத அநேக பிரயோஜனங்களை அடைந்திருக்கிறார்கள். நீயும் உனது சித்தத்தை திடப்படுத்தினால் அவ்வித உன்னத நிலையை அடையலாமென்பது திட்டம். உன் சித்தவிருத்திகளை அடக்கவும், துற்குணங்களைப்போக்கவும், ஆத்மாபிவிர்த்திசெய்யவும், ஆக இவைகளுக்குவேண்டிய ரகஸ்ய சாஸ்திர ஞான சாதனங்களெல்லாம் இப்புஸ்தகத்திலேயே காண்பாய். நீ இப்பொழுது செய்யவேண்டியதெல்லாம் அப்பாடங்களை நன்றாகப்படித்து, அவைகளிலுள்ள ஞானரகஸியங்களை மனதில் பதித்து, அவ்வப்பியாசங்களை தினந்தோறும் விடாமுயற்சியுடனும், கண்ணும் கருத்துடனும் பழகிவந்தால் உனக்கு உண்டாகும் ஆத்மசக்தியை எவரால் அளவிடக்கூடும்.

முற்றிற்று.

☞ உனக்கு இப்பாடங்களில் ஏதாவது சந்தேகமேற்படுமாயின் அவைகளை தெளிவாய் ஒரு லெட்டரில் எழுதி (அத்துடன் ரிப்ளைக்காக அரை அணா ஸ்டாம்புவைத்து) அனுப்பினால் மறுதபாலில் உனது சந்தேகங்களை தெளிவுற விளக்கிக்காட்டி பதில் எழுதுவோம்.

இப்படிக்கு,
உன் அபிவிர்த்தியை எப்பொழுதும் கருதும்,
டாக்டர். K. T. ராமஸாமி, D. Sc., Ph. D.,
பிரஸிடெண்டு,
இந்தியா சாஸ்திர கல்விச்சாலை.

Self-Culture Journal என்னும்

"ஆத்மாபிவர்த்தனி"

இம்மாதாந்தர தமிழ்ப்பத்திரிகையில் வெளியாகும் விஷயங்களாவன:—ஆத்மஞானம், இகபர ஞான ரகசியங்கள், உபந்நியாசங்கள், ஜீவிய சரித்திரங்கள், தேகாரோக்கியம், ஆத்ம யோக மனோவசிய தத்துவ சாஸ்திரங்களாகிய ஹிப்னாடிஸம், மெஸ்மெரிஸம், மானஸ தந்தி, ஞான திருஷ்டி, சாஸ்திர ஆராய்ச்சி சபை வர்த்தமானங்கள், உபதேசம், ஆதன கதைகள், நவீன நாவல்கள் முதலியன

உள் நாடுகளுக்கு வருஷ சந்தா ரூ-1—8—0

வெளி நாடுகளுக்கு ,, ரூ-2—0—0

மாதிரிக் காப்பிக்கு ஒரு அணா ஸ்டாம்பு அனுப்பவும்

டாக்டர் K. T. ருமஸாமி, D. Sc., Ph. D.,

பத்திராதிபர்.

மனோவசிய சாஸ்திரம்.

1-ம் பாடம்.

ஜீவகாந்தசக்தி.

மானிடசரீரத்தில் ஜீவனென்றும், மூளையென்றும், நரம்புகளென்றும், எலும்புகளென்றும், சதையென்றும், தோலென்றும், ரத்தமென்றும் உள்ள இயற்கையமைப்பை நீ காண்பாய். இவைகள் ஒன்றுக்கொன்று சம்பந்தமுள்ளவை. இவைகளில் ஜீவனும், மூளையுமே முக்கியமானது. எல்லாநரம்புகளும் மூளையின் சுவாதீனத்திலிருக்கின்றன. மானிடதேகத்தில் நடைபெறும் ஒவ்வொரு தொழிலும் பிராணனென்ற ஓர் அற்புத சக்தியினாலேயே நிகழ்கின்றது. இப்பிராணசக்தி மானிடதேகத்தில் உச்சிமுதல் உள்ளங்கால்வரை பரவியிருக்கிறது. இதற்கு ஜீவமின்சாரமென்றும், மனுஷ்ய காந்தமென்றும், நரம்பு தேஜஸ்ஸென்றும், ஆத்மஜோதியென்றும், பற்பல பெயர்களாக வழங்கிவருகின்றன. ஆனால் இதற்கு நாம் ஜீவகாந்த சக்தியென்போம். இது கண்ணுக்குப்புலப்படாத ஒரு வகை நுட்ப சக்தி. காந்தக்கல்லுக்கும் ஊசிக்கும் எவ்விதகவர்ச்சியேற்படுகிறதோ, அவ்வாறு மானிடரிடமும் காணப்படுகிறது. ஜீவகாந்தசக்தி இப்படிப்பட்ட தன்மையையுடையது. ஜீவகாந்தசக்தி மானிடன் மூளையிலிருந்தும், நரம்புகளிலிருந்துமே உற்பத்தியாகுவதாகக் காணப்படுகிறது. ஜீவாந்தசக்தியை உனக்குள் அதிகரித்து பிறர் வியாதியைக் குணப்படுத்தலாம். ஜீவகாந்தசக்தி ஒரு தேகத்திலிருந்து இன்னொரு தேகத்திற்குத் தாவிச் செல்லும் இயற்கையுடையது. உலகத்திலுள்ள ஒவ்வொரு வஸ்துவினின்றும் காந்தசக்தி அல்லது ஒருவகை தேஜஸ்வெளிப்படுகிறது. தேஜஸ் என்பது ஜோதி. இத்தேஜஸ் உலகமுழுவதும் ஆகாயத்தில் பரவியிருக்கிறது. இவ்வாகாயமே, எல்லாவஸ்துக்களுக்கும், எல்லா ஜீவராசிகளுக்கும் மூலவஸ்து. சூரிய

விடத்திலிருந்து கிரணங்கள் பரவுகிறதுபோல் மானிடதேகத்திலிருந்து இத்தேஜஸ் எப்பொழுதும் அதனை திரிலிலுள்ள எல்லா வஸ்துக்களிலும்பரவுகின்றது. ஒவ்வொருவரிடமுள்ள ஜீவகாந்தசக்தி அல்லது தேஜஸை விருத்திசெய்தால் அதனால் அவர்கள்உன்னதபதவியையடைவார்கள். நீஉனக்குவேண்டியயளவு; உன் ஜீவகாந்த சக்தியை விருத்தியாக்க வேண்டுவதே உனது முக்கிய கடமை.

—:*:—

2-ம் பாடம்.

மானஸதத்துவம்.

இவ்வெகுதிட்பமான ஜீவகாந்தசக்தி அதிகரித்த மனிதர்கள், அது குறைந்தவர்களை இவர்களுடைய இச்சைக்குட்படுத்துகிறார்கள். இச்சக்தி அநேகமாய் எல்லாரிடத்திலும் அவரவர்கள் தன்மைக்கு ஏற்றபடி குறையவோ, நிறம்பவோ, இயற்கையிலேயே அமைந்திருக்கின்றது. இதை நிறம்பப் பெற்றவர்கள் எப்பொழுதும் ஜெயமுடையவர்கள். மற்றவர்களோ இவர்களுக்குக் கீழ்ப்படிந்து நடக்கிறார்கள். உலகத்தில் ஜெயமடையும் பலரும், தாங்களே இச்சக்தியின் மகிமையையறியாமல் இதை உபயோகப்படுத்துகிறார்கள். இத்தத்துவமறிந்தவர்களோ, இச்சக்தியை முழுகவனத்துடன் உபயோகப்படுத்தி மென்மேலும் ஜெயம்பெறுகிறார்கள்.

வசீகரம் மூன்றுவகைப்படும். (1) மனதைச்சேர்ந்தது (2) நரம்பைச்சேர்ந்தது; (3) தேகத்தைச்சேர்ந்தது. இவைகட்கு மூலஸ்தானம் ஒன்றே. அவரவர் தன்மைக்கேற்றபடி ஒன்று மற்றொன்றைக்காட்டிலும் அதிகமாய் மனிதரிடத்திலிருக்கும். இதை விபரமாயறிய கபாலசாஸ்திரமென்ற மூளைசாஸ்திரம் இன்றியமையாதது.

கடவுளின் சிருஷ்டி முழுவதும் ஒரே விதியினால் ஆளப்பட்டுவருகின்றது. அதுஓர்வித காந்தக்கவர்ச்சியே. இக்கவர்ச்

சியின்மகிமையால் ஒரு வஸ்துவின் அணுக்கள்யாவும் ஒருங்கு சேர்ந்து கட்டுப்பட்டிருக்கின்றன. இதன்மகிமையாலேயே உலகத்திலுள்ள வஸ்துக்கள் யாவும் உயரேயிருந்து அதனதன் ஸ்தானம்தவறினால் கீழேபூமியைநோக்கி விழுகின்றதைப்பார்க்கிறாய். சூரியனைச்சார்ந்த கிரகங்கள்யாவும் இவ்வித ஆகிருஷ்ணசக்திக்குட்பட்டே ஒன்றையொன்று கட்டுப்படுத்தி கிரமம்போல் சுழன்றுவருகின்றன.

மனிதர் பிறரை தமக்குவசப்படுத்துவதும் இவ்விதியின் ஒரு அம்சமாகும். இச்சக்திக்கு மனோதத்துவ சாஸ்திரத்தில் விருப்பசக்தியென்று சொல்வோம். இதுகாந்தக்கவர்ச்சியுடையது. நீ இதை நேரில் பார்க்கவோ, கேட்கவோ அல்லது அளக்கவோ எளிதில் முடியாததால் இச்சக்தி மனிதரிடமில்லையென்று சொல்லமுடியாது. உன் விருப்பசக்தியையுண்டு பண்ணும் இயந்திரம் உன் மூளையே. மற்றவர்கள் விருப்பங்களை அறிவதற்கும் மூளையே முக்கியசாதனம். உனது எண்ணங்கள் உன் கபாலத்திற்குள்ளடைபட்டிருக்கும் மூளையினின்றே உற்பத்தியாகின்றன. உன்மூளையில் உன் ஆத்மசக்தி முழுவதுமிருக்கின்றது. வடமொழியில் [illegible] ஆகாசம் (இங்கிலீஷில் ஈதர் என்பது) நுட்பமான [illegible] வஸ்து. இது அண்டசராசரங்களில் யாவற்றிலும் நிறைந்திருக்கிறது. இதன் மகிமையளவிடக்கூடாதது. உயிருள்ளனவும், உயிரில்லாதனவுமாகிய ஜீவவர்க்கத்திலும், தாதுவர்க்கத்திலும், சூக்ஷ்மவுலகத்திலும் இது காணப்படும். இச்சூக்ஷ்ம அதிசயங்களெல்லாம் ஆகாசத்தின் மகிமையாலேயேயன்றி வேறில்லை.

மூளையினிடமிருந்துண்டாகும் எண்ணங்கள் உன் சரீர முழுவதிலும் பரவியிருக்கும் சூக்ஷ்மாகாசத்தின் மூலமாக வெளிப்போகின்றன. இவ்வாகாயத்தின் மெல்லிய அணுக்களின் அசைவினால் அநேகாயிரம் ஆகாசஅலைகளுண்டாகி எண்ணங்கள்

என்றுஎண்ணப்படும், உருவமுடையவைகளை ஏந்தி உன் மனது அவைகளை எங்கெங்கு சொல்லவேண்டுமென்று விரும்புகிறதோ அங்கங்கு ஆகாச அலைகள் உன் எண்ணங்களாகிய வஸ்துக்களை மிதக்கவிட்டு உன் திடசித்த சக்தியின் மகிமையால் அலைகளைத் தாண்டித்தாண்டி நீ கோரிய இடத்திற்கு உன் எண்ணங்களை மிகுவேகத்துடன் கொண்டு விடுகின்றன. அவ்விடத்தில் மறுபடியும் மற்றொரு மனமே இதையறிந்து எதிர்கொண்டழைக்கும். ஒரு மனதிலிருந்து மற்றொருமனதிடம் அதன் தன்மை உதிப்பதின் ரகசியம் இதுவே. இக்காலத்தில் நடைபெறும் கம்பியில்லாத தந்தியின் ரகசியமும் இதுபோலவே யென்றறி.

உன்னிடமிருந்து சதா உன் விருப்பசக்தியின் செயலால் அதன் எண்ணங்கள் உருவெடுத்து வெளிப்பட்டுச்சென்றுகொண்டிருக்கின்றன. தவிரவும் இவ்விதமே உனக்குச் சம்பந்தப்பட்ட மற்றவர்களின் மனதினிடமிருந்து இவ்வாறு புதிய புதிய எண்ணங்கள் உன்மனதில் தோன்றுகின்றன. இவ்விதம் உன் மனதில் எண்ணங்கள் உதிக்குந்தருணம் நீ அமைதிநிலையிலிருக்கும் பொருட்டென்றறிவாய்.

உன் விருப்பமே உன் கிரியைகளுக்கெல்லாம் மூலாதாரம். விருப்பம் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு அதிக உறுதியுடனிருக்கிறதோ அதற்குச் சம்பந்தப்பட்ட எண்ணங்களும் அவ்வளவுக்கவ்வளவு வலுவடைந்து பிறர் மனதில் போய்த்தாக்கும். உன் தேகத்தில் காணப்படும் ஜீவகாந்த சக்தியை உன் விருப்ப சக்திக்கிணங்கத் தூண்டிவிட்டால் அது உன் அவயங்களிலுள்ள நரம்புகளிலெல்லாம் தாக்கி உன் தேகமுழுவதும் ஜீவகாந்த சக்தி ஜ்வலிப்பதுடன் நீ விரும்பிய மனதிடம் சென்று அதை உன் வசப்படுத்தும். இச்சக்தியை ஒருவர் மனதிடம் தாக்கும்போது நீ கோரிய காரியத்திற்குரிய மந்திரவசனங்களையும் அத்துடன் பிரயோகம் செய்தால், உன் காரியம்

ஜெயமாகும். இவ்வப்பியாசங்களுக்கு அமைதிநிலை முக்கியம். நரம்பைப்பற்றின வியாதிகள் யாவையும் மேற்சொன்ன விதமாகவே உன் ஜீவகாந்த சக்தியினால் போக்கடிக்கலாம்.

இக்காலத்தில் உஷ்ணத்தினாலும், சூரிய ஒளியினாலும், காந்தத்தினாலும், மின்சாரத்தினாலும், வியாதிகளை சொஸ்தப் படுத்திவருகிறார்கள். ஆனால் இவற்றைக்காட்டிலும் ஜீவகாந்த சக்தியினால் வியாதிகளை சொஸ்தப்படுத்துவது மிக மேன்மைப் பட்டதென்றறி. இது எங்கள் அனுபவம்.

—:*:—

3-ம் பாடம்.

சுய மனோவசிய சாதனங்கள்.

மனோவசியம் அப்பியாசிக்கும் சாஸ்திரிக்கு தேக ஆரோக்கியம் முக்கியமாய்வேண்டும். தேக ஆரோக்கியமுள்ளவனுக்கு தேஜஸ் விருத்தியாகும். தேஜஸ் என்றுசொல்லப்படும் காந்த ஒளி, ஜீவனுள்ள மானிடதேகத்தைச் சுற்றி 2 அங்குலமுதல் 6 அங்குல சுற்றளவு பாதமுதல் சிரசுவரை பரவியிருப்பதை சூக்ஷ்ம தரிசிகள் காண்பார்கள். யோகீஸ்வரர்களுக்கும், சித்தர்களுக்கும் இக்காந்த ஒளி 6 அங்குலமுதல் அநேக அடிகள்வரைஜொலிக்கும். தேகஆரோக்கியமுள்ளவன் தேஜஸ் பசும்பொன் மேனியுடையது. தேக ஆரோக்கியமில்லாதவனும், காந்தசக்தியற்றவனும் எவரையும் தனக்கு இணங்கச்செய்யமுடியாது. அவனுக்கு மனவலிமைபோதாது. சரீரத்தில் எவ்வளவு காந்தசக்தி காணப்படுகிறதோ, அவ்வளவுக்கவ்வளவு மனமும் சித்தமும் உறுதி நிலையிலிருக்கும். ஆகையால் காந்தசக்தியை மென்மேலும் நீ விருத்திசெய்ய முயலவேண்டும். முதல் முதல் உன் சரீரத்தையும் பஞ்சேந்திரியங்களையும் மனதையும் சுத்திசெய்தால் காந்தசக்திதானாகவே விருத்தியடையும். உன் உணவுகள் பரிசுத்தமாயும், ருசியுள்ளதாயும், தேகாரோக்கியத்தைத் தரக்கூடியதாயுமிருக்க

வேண்டும். பின்வரும் விதிகளைகவனித்து அதன்படி அவைகளை உட்கொள்ளவேண்டும். மிகுந்த அன்னபானாதிகளை ஒரேதடவையில் அருந்தாதே. லாகிரிவஸ்துக்களையும் மாமிசஉணவுகளையும் சேர்க்காதே. இவைகள் உன் தேகத்தைநடபருவாக்கி உன் காந்தசக்தியை ஒழித்துவிடும். பசுவின் பால், வெண்ணெ, நெய், தயிர்வகைகளையும், காய்கறி கனிவர்க்கங்களையும், தானியவகை யாவையும் நீ ஏராளமாக உபயோகிக்கலாம். இவைகள் உன் மூளைக்கு வலுவையும், புத்தி தீக்ஷண்யத்தையும், மனதுக்கு ஆயாசத்தையும் உண்டுபண்ணும் சக்தியையுடையவை. எப்பொழுதும் மிதஆகாரம் செய். எதை உட்கொண்டாலும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக உமிழ்நீருடன்மென்று ஜீவகாந்தசக்தியை அத்துடன் உன்னுக்கு வாங்குவதாக தியானித்து சாப்பிடுவது நலம். இது சாப்பாட்டின் ருசியை அதிகரிப்பதுதவிர, உன் ஜீவகாந்த சக்தியையும் அதிகரிக்கும். அளவுக்குமிஞ்சினால் அமிர்தமும் விஷமாகும். காலை மாலை குளிர்ந்தஜலத்தில் ஸ்நானம்செய்வது உத்தமம். சூரியபுடம் வைத்த ஜலத்தை ஸ்நானத்துக்கும் பானத்துக்கும் எப்பொழுதும் உபயோகித்தால் நோயில்லாமலுமிருக்கும். உன் அன்னபானாதிகளை உனக்கு வேண்டிய கிட்டிய பக்தமித்திரர்களே பக்குவம்செய்து அளிக்கவேண்டும். இதரமனிதர்கள் உனக்குஅன்னபானாதிகளை அளித்தால் உன் னுடைய தேஜஸ் மங்கிப்போகும். ஜீவகாந்தசக்தி உனது தேகத்தைவிட்டு ஒழுகிஓடிவிட அநேக வழிகள் உண்டு. அவைகளை நீ ஜாக்கிரதையாக அடைத்து ஒழித்துவிடுவாயாகில் உனதுவசியசக்தி விருத்தியாகும். இந்திரிய நிக்கிரகம் செய்வது உத்தமம். இந்திரியத்தை போகாதிகளில் செலவழிப்பதால் ஜீவகாந்த சக்தி குறைந்துகொண்டேவந்து தேகாரோக்கியத்தைக் கெடுத்துவிடும். மட்டுக்குமிஞ்சி எதையும் உபயோகிக்கலாகாது. உன் சரீரமுழுவதையும், உடுக்கும் ஆடைகளையும், சுத்தமாய் வைத்துக்கொள்.

நீ வசிக்கும் இடத்தில் சுத்த ஆகாயம், சூரியஒளி முதலியவை நன்கு பாவிக்கொண்டிருக்கவேண்டும். உனது கண், முகம், கால், கை, முதலிய அவயவங்களை எதேனும் அகாரணமாய் அசையாதே. அப்படிசெய்தால் கொஞ்சகாலத்தில் நரம்புகள் பதட்டமெடுத்து உன் ஜீவகாந்தசக்தி அல்லது பிராண சக்தி க்ஷீணதிசை அடையும். இடிமுழக்கம், பீரங்கியோசை அல்லது திடீரென்றுண்டாகும் சப்தங்களால் திகிலடையாதே. மனக்கவலை, மனச்சோர்வு, பொறாமையில்லாமை, சஞ்சலம், பகை, கோபம், சந்தேகம், அதைரியம், பரபரப்பு, முதலிய துர்க்குணங்களை நீக்கவேண்டும். மானிடவாழ்க்கையில் இவைகளே மனிதனுடைய ஆத்மாவை சஞ்சலத்தில் வைத்தும், வசியசக்தியை இழக்கச் செய்தும், ஆயுளைக் குறைத்தும் அதோகதியாக்கி விடுகின்றன. இவ்விஷயங்களை நன்றாய்க் கவனிக்கவும்.

—:*:—

4-ம் பாடம்.

வசிய திருஷ்டி.

இப்பூவுலகில் கீர்த்திபெற்றவன் எவனும் வசிய திருஷ்டி என்னும் ஓர் அரியசக்தியையுடையவனே. பிரமனோவசியத்திற்கும், ஹிப்னடிஸம், மெஸ்மெரிஸம் முதலான சாஸ்திரப் பயிற்சிக்கும் வசிய திருஷ்டி அத்யாவசியம்.

ஜீவகாந்தசக்தி உன் கண்கள்மூலமாய் எப்பொழுதும் நீ எவரைப்பார்த்து பேசும்பொழுதும் வெளிப்படும். உன் ஆத்மாவுக்கு உன் கண்களை ஜன்னல்போலாகும். உன் மனதிலுள்ள எண்ணங்களையும், விருப்பத்தையும் உன் திருஷ்டிமூலமாய் அறியலாம். அநேகரை உன் திருஷ்டியாலேயே வசியம் செய்யலாம். இதற்கு உதாரணம் மிருகஜாதியிலும், பக்ஷிஜாதியிலும், ஊர்வனஜாதியிலும் நன்றாய்ப் புலப்படும். சிங்கமாவது, வேங்கையாவது, ஒருயானை அல்லது வேறு மிருகத்

தைத் தூரத்தில் தன்வலைக்குள் சிக்கவைக்கும்பொழுது பார்த்திருப்பாயாகில், அம்மிருகத்தின் கண்கள் தீப்பொறி பறப்பதுபோல் ஒரே ஒளியாகத்தோன்றும். அத்திருஷ்டியின் ஒளியினின்றும் மற்றமிருகங்கள், தங்கள் பார்வையை யகற்றசக்தியற்றவைகளாய், தியங்கிநின்று உடனே அம்மிருகத்துக்கு இரையாகிவிடுகின்றன. பூனை எலியைப்பிடிப்பதும் இப்படியே. பூனையின் திருஷ்டிப் பளபளப்பால் எலி மயங்கி ஓடத்தெரியாமல் மூளைசிதறிவிட, உடனே அது பூனைக்கு ஆகாரமாகிறது. இதேமாதிரியாக நாகப் பாம்புகள் மரங்களினடியில் புத்துகளிலிருந்தாவது, செடி, செத்தை, மறைவிலாவதிருந்து, தனக்கு இயற்கையமைப்பிலுள்ள வசிய திருடியால் மரத்தின் மேலுள்ள பறவைகளை உற்றுநோக்கி, தன் பிளந்த நாக்கை நீட்டுவதும், சுருக்குவதுமாக இருக்கும். அப்பறவைகள் இவ்விநோத காக்ஷியைப்பார்த்து மதிமயங்கி, மெள்ள மெள்ள மேலிருந்து கீழ்கொப்புகளிலிறங்கி பிறகு, தானாகவே கண் சோர்ந்து அக்கொடிய பாம்பின்வாயிற் நேராகவே சுருண்டு விழுவதை நாம் ஒரு தடவை பிரத்தியக்ஷமாக அகஸ்திய கூடபர்வதத்தில் பார்த்திருக்கிறோம்.

நீ பாம்பாட்டியின் கண்களை உற்றுநோக்கினால் அவன் வசிய திருஷ்டி பாம்பின் கொடிய பார்வையையும் வென்று அதைவசப்படுத்துகிறது. பாம்பாட்டி பாம்பாடச்செய்யும் பொழுது அவனது திருஷ்டி பாம்பின் கண்களின்மேலேயேயிருக்கும். அதைவிட்டுத்தவறினால் அவன்பாடு அதோகதியாகிவிம். இதேமாதிரியாக சர்க்கஸ் ஆடும் வீரர்கள் சிங்கம், வேங்கைப்புலி, கரடி, சிறுத்தைமுதலிய துஷ்டமிருகங்களை கூட்டிலடைத்துப் பழகிவேடிக்கைகாட்டுவதும் தங்கள் வசிய திருஷ்டியினாலேயும், திடசித்தத்தினாலேயும் என்றறி. இவ்விதமே நம் யோகிகளும், முனிவர்களும், தங்கள் திடசித்தத்தினாலேயும், வசியதிருஷ்டியின் அபார சக்தியினாலேயும், துஷ்ட

மிருகங்களடர்ந்த காடுகளிலும் மலைகளிலும் சிறிதும் அச்சமின்றி தங்கள் வாழ்நாட்களை கழித்து வருகிறார்கள். இதுவும் ஒரு ஆச்சரியமே!

ஆகையால் வசிய திருஷ்டியின் மகத்துவம் அபாரம். உனக்கு வசியதிருஷ்டி சித்திக்கவேண்டுமானால், உன் கண்களின் கறுப்பு, வெள்ளைவிழிகளையும், நேத்திர நரம்புகளையும் திடமாக்கவேண்டும்.

வசிய திருஷ்டியுடையவன் எவர்முகத்தையும் கூசாமல் நிமிர்ந்துபார்ப்பான். அவன் தன்கண்பார்வையால் எவரையும் அடக்கியாள்வான். அவன் உன்னைநோக்கும்போது வெறித்த பார்வையாவது கண் இமைத்தலாவது கண்ணீர் பெருகுதலாவது ஒன்றும் அவனிடம் புலப்படாது. எதைப்பார்த்தாலும் விடாமல் கூர்மையாக ஒன்றையேபார்ப்பான். அவன் திருஷ்டி அழுத்தமாகவும் சாந்தமாகவுமிருக்கும். அதைக்கண்டு ஒருவரும் சந்தேகப்படமாட்டார்கள்.

வசிய திருஷ்டியில் சித்தியடைந்தபின் ஜனங்களை உற்றுநோக்கப்பழகு. எவர்பேரிலாவது உன் திருஷ்டியைச்செலுத்தினால், மனதில் ஒரு வகை திடசித்த எண்ணத்துடனே உன் திருஷ்டியைச் செலுத்து. அமர்ந்து ஆழ்ந்ததிருஷ்டியுடன் கூசாமல் எவரையும் பார்ப்பாயாகில் அது அவர் மனதில் ஒருவித மாற்றத்தை உண்டுபண்ணி, அவர்கள் உன்னை எதிர்த்துப் பார்க்க அசக்தர்களாய் அவர்கள் பார்வையை அக்கம்பக்கங்களிலாவது அல்லது கீழேயாவது செலுத்துவார்கள். உன் எண்ணத்தை திருஷ்டிமூலமாய் எப்பொழுதும் வெளிப்படுத்த முயலவேண்டும். உதாரணமாக தயை, அன்பு, தைரியம், முதலிய குணங்களை உன் திருஷ்டிமூலமாக வெளிப்படுத்தவேண்டுமானால், ஒருஅமைதியான அறைக்குட்சென்று ஒரு நிலைக்கண்ணாடி முன்னின்று மேற்சொல்லிய குணங்களைப் பற்றி நாலைந்து நிமிஷம் தியானம்செய்து அக்குணங்களைச்

சார்ந்த குறிகள் உன் முகத்தில் தோன்றும்வரை உனது திருஷ்டியால் கண்ணாடியில் தோன்றும் பிரதி பிம்பத்தையே உற்றுநோக்கிக்கொண்டிருக்கவேண்டும். இப்படிப்பழகிவந்தால் உன் திருஷ்டியின் மூலமாகவே உன் மனோபாவங்கள் வெளியாகியும், தினந்தோறும் நீபார்க்கும் ஜனங்களை உனக்கு இஷ்டப்படி நடக்கச்செய்வாய். இதேமாதிரியாக பிறர் மனதில் தோன்றும் எண்ணங்களை அவரவர் திருஷ்டியின் லக்ஷணங்களால் அறியலாம். நம்முன்னோர்கள் அப்பியாசித்து வந்த அருட்டமென்ற ஓர்வித மனவை ஆராய்சிசாஸ்திரத்துக்கு இந்த வசியமே அஸ்திவாரம்போன்றது. இவ்வித சக்தி உன்னிடமில்லாவிடில் பின்வரும் பாடங்களிலுள்ள அப்பியாசங்களை தினந்தோறும் பழகிவரவேண்டும்.

—:✻:—

5-ம் பாடம்.

வசியதிருஷ்டி அப்பியாசம்.

எவர்முகத்தையும் நேராய் நிமிர்ந்து கூசாமல் திடசித்தத்துடன் பார்க்கும் சக்தி உன்னிடமுண்டா? அச்சக்தி இல்லையாகில் வரும் அப்பியாசத்தை கவனத்துடன் தினந்தோறும், சித்திபெறும்வரை பழகு.

தினந்தோறும் அதிகாலையில் எழுந்தவுடன் ஓர் ஏகாந்தமான அறைக்குச் சென்று ஓர் மேஜையின்மேல் நிலைக்கண்ணாடி வைத்து அதற்கு நேராக ஓர் நாற்காலியில் உட்காரு. கண்ணாடியில் தோன்றும் உனது பிம்பத்திலுள்ள உன் கண்களை உன்னால் கூடிய அளவு நேராய் நிமிர்ந்து உற்றுப்பார். உன் கண் இமைகளை விசாலமாக அகற்றி ஒரு நிமிஷம் இமைகள் கொட்டாமலும் பராக்கும் பாராமலும் கோபமான பார்வையின்றி கம்பீர திருஷ்டியுடன் கவனமாய்ப்பார். 60 விநாடிக்குப் பிறகு 15 விநாடி உன் இமைகளை மூடிவிடு. பிறகு நாம் முன் சொன்னபடி நிமிஷம் ஒன்று பார்ப்பதும், விநாடி 15

மூடுவதும், இவ்விதம் 30 தடவை செய்யவும். சில அப்பியாசிகளுக்கு ஒருநிமிஷத்திற்குள்ளாகவே இமைகள் கனத்து கண் கரித்து தண்ணீர் ஓட ஆரம்பிக்கும். நீ அதை சற்றும் கவனியாமல் உன் பிம்பவிழிகளையே உற்றுப்பார். இமைகள் மூடுந்தருணம் எப்பொழுது தோன்றுகிறதோ அப்பொழுதே இமைகளை உயர்த்தி கண்களை விழித்தால் வலி நிற்பதுடன் கூர்மையான பார்வையும் ஓடும். 30 நிமிஷம் அப்பியாசித்ததின் பிறகு தினந்தோறும் குளிர்ந்த ஜலத்தில் கண்களைக்கழுவி சுகம்பெறலாம். இவ்விதம் ஒருநிமிஷம் வசிய திருஷ்டியில் சித்தியடைந்த பின் பிம்பந்தனில்காணும் கண்களையாவது அல்லது வேறு எவ்வஸ்துவையாவது உன் இமைகள் கொட்டாமல் 10 நிமிஷ காலம் ஒரே தடவையில் பராக்குப்பாராமல் வசியதிருஷ்டி சக்தி சித்தியாகும்வரை பழகு. இவ்வித திருஷ்டியைச் செலுத்தும்போதெல்லாம் பின்வரும் மந்திரத்தை உச்சரிக்கவும். "எனது திருஷ்டி வசிய சக்திபெற்று உறுதியடைந்து எவரையும் என் உள்ளத்திற்கிணங்கச்செய்யும்."

—:✻:—

6-ம் பாடம்.

வசியதிருஷ்டி அப்பியாசம்.

உன் வசியதிருஷ்டி மென்மேலும் அதிக வலிமையடையவேண்டுமேயானால் கீழே கூறும் முறைப்படி அப்பியாசிக்கவேண்டும்.

வெளிச்சமான ஓர் அறைக்குட்போய், முகம் பார்க்கும் கண்ணாடிமுன் 3 அல்லது 4 அடி தூரத்தில் நின்றுகொண்டு அக்கண்ணாடியின் மத்தியில் கறுப்பு மையால் அரை அங்குல வட்டத்திற்கு ஒரு புள்ளிபோட்டு அதை உற்றுப்பார். கூடிய மட்டும், உன் கண்கள் இமைக்காமலும், கண்களில் ஒருவித மாறுபாடுண்டாகாமலும், கண்ணீர் பெருகாமலும் அப்புள்ளியை உற்றுநோக்கவேண்டும். பிறகு இரண்டுநிமிஷம் கண்களை

மூடி சும்மாயிரு. மறுபடியும் முன்சொன்னபடியே புள்ளியை உற்றுநோக்கிக்கொண்டு, கொஞ்சங்கொஞ்சமாக திருஷ்டியின் நேரத்தையதிகரிக்கவேண்டும். இவ்விதம் தடவையொன்றுக்கு 30 நிமிஷத்திற்குக்குறையாமல் உன்சாவகாசத்துக்குத் தக்கவாறு தினந்தோறும், காலை, மாலை தவறாமல், இதைப்பழகிவர வேண்டும்.

—:*:—

7-ம் பாடம்.

வசியதிருஷ்டி அப்பியாசம்.

6-ம் பாடத்திலுள்ள அப்பியாசத்தில் சிலநாட்கள்பழகி, ஒரே தடவையில் 5 அல்லது அதிகநிமிஷகாலம் இமைக்காமல் ஒரு வஸ்துவை உற்று நோக்குந்திறமை உன்னிடம் வாய்த்த பிறகு, பின்வரும் அப்பியாசத்தை பழகிவரவேண்டும்.

6-ம்பாடத்தில்சொல்லியவாறு கண்ணாடியிலுள்ள கறுப்புப்புள்ளியின்மேல் உன் திருஷ்டியைநாட்டி உன் முகத்தை வட்டமாய் மேலுங்கீழுமாக சுற்றிக்கொண்டிரு. உன் முகத்தையும் தலையையுந்தவிர வேறெந்த பாகங்களையும் அசையவிடாதே. முகம் வட்டஞ்சுற்றும்பொழுது உன் திருஷ்டி உனக்கு நேரேயுள்ளபுள்ளியின் மேலேயிருக்கவேண்டும். உன் முகத்தால் எவ்வளவு பெரிய வட்டமிடலாமோ, அவ்வளவு சுற்றளவு உன்முகம் அசையலாம்.

இவ்வப்பியாசத்தில் மயக்கம்தோன்றுமளவு ஒவ்வொரு தடவையும் பழகினால்போதும். நாளாரம்பத்தில் உற்றுநோக்குங்காலத்தை அதிகரித்து வரவேண்டும். மயக்கம்தோன்றினால் குளிர்ந்த ஜலத்தில் கண்களையும், முகத்தையும் கழுவிவிடவேண்டும்.

இவ்வப்பியாசத்தினால் உன் கோணப்பார்வை அல்லது திருஷ்டி சித்திப்பதுமன்றி, உன் கண்களின் நரம்புகள் அதிக

பலமடைந்து, உன் முகம் எவ்விதம் சுற்றிக்கொண்டிருந்த போதிலும், உனது திருஷ்டி நீகோரிய இடத்தின்பேரிலேயே நிற்குமென்பதை திட்டமாயறி.

—:*:—

8-ம் பாடம்.

வசியதிருஷ்டி அப்பியாசம்.

7-ம் பாடத்தில் சொல்லியவாறு உன் திருஷ்டியை புள்ளியின்பேரில்வைத்து முகத்தை வலதுபுறமாக ஒருவட்டம்சுற்று. பிறகு இவ்வட்டம் முடிந்தவிடத்திலிருந்து இடது பக்கமாக ஒருவட்டம் சுற்று. இவ்விதம் வலசாரி இடசாரியாக முகத்தைச் சுற்றப்பழகு. முகம் சுற்றும்பொழுதெல்லாம், கறுப்புப் புள்ளியைவிட்டு உன் திருஷ்டியையகற்றாதே. இதேமாதிரியாக 5 நிமிஷமளவு ஒரே திருஷ்டியுடன் யிருக்கப்பழகு. கண்கள் வலிக்குமென்று தோன்றினால் உடனே அப்பியாசத்தை நிறுத்தி கொஞ்சநேரம் அமைதிநிலையிலிருந்து திரும்ப ஆரம்பம் செய்யலாம். காலை மாலை இவ்வப்பியாசத்தை ஒவ்வொரு தடவையும் 30 நிமிஷம் பழகிவரவேண்டும்.

—:*:—

9-ம் பாடம்.

வசியதிருஷ்டி அப்பியாசம்.

சமதளமான பூமியில் 10 அடி நீளமான நேர்கோடொன்றை சாக்குக்கட்டியினால் வரை. இக்கோட்டை மத்தியரேகையாகவைத்து இதன் ஒருமுனையிலிருந்து மற்றொருமுனைக்கு செல்கின்ற ஒரு வளைந்தகோடு வரை. இந்நேர் கோட்டின் மத்தியில் நின்றுகொண்டு உனக்கு வலது புறத்திலுள்ள முனையிலிருந்து இடது முனைக்கு வளைந்தகோட்டின் வழியாக திருஷ்டியை ஓடச்செய். பிறகு, இடதுமுனையிலிருந்து வலது முனைக்கு திருஷ்டியை ஓட்டு. இவ்விதம் வடமாறி, இடமாறி திரும்பத்திரும்ப, சற்றும் கண் இமைக்காமல், 15 நிமிஷத்

துக்குக் குறையாமல் காலை மாலை அப்பியாசித்து வரவேண்டும். இதில் பழகும்பொழுது ஓர் போர்வீரனைப்போல் நின்று, உன் முகத்தையும், மற்ற அவயவங்களையும் அசையாமல் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

அநேகரை ஒரே தடவையில் ஹிப்னாடிஸம் செய்யும் சக்தி இவ்வப்பியாசத்தால்தான் விருத்தியாகும்.

—:*:—

10-ம் பாடம்.

யோகிகளின் வசியதிருஷ்டி முறை.

அதிகாலையில் எழுந்திருந்து, குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்தபின் கிழக்கு முகமாக நின்று கண் இமைக்காமல் சூரியனை உன்னால்கூடிய அளவு பார்க்கப்பழகு. பாலசூரியனைப் பார்க்குங்கால் சிலருக்கு கண்கள் கூசும். உதித்தநேரமுதலே பார்த்துப்பழகினால், சூரிய ஒளியால் யாதொரு கூச்சமும் தோன்றாமல் வெகுநேரம் பார்க்கலாம்.

சூரியன்மேல் நீ திடசித்தத்துடன் திருஷ்டியை வைத்து கண் இமைக்காமல் உற்றுநோக்கினால், பார்க்க, பார்க்க சூரியகாந்தி மங்கிவிடுவதுபோலும், சூரிய பிம்பம் பளபளப்பான ஒரு வெள்ளித்தட்டைப்போலவும், அத்தட்டின் பின்புறத்தில், இருளடைந்த மற்றொருதட்டு இருப்பதுபோலவும், மேலே காணும், வெண்ணிறமான சூரியபிம்பம் அடிக்கடி இருண்டதட்டை விட்டு கொஞ்சம் விலகுவதாயும் காண்பாய். இவ்விதம் அப்பியாசித்துவந்தால் நாளடைவில் உன் சித்தமும், வசியதிருஷ்டியும் திடமடையவே, மேலேகண்ட சூரிய பிம்பத்தில் யாதொரு அசைவு தோற்றங்களை நீ காணமாட்டாய்.

இவ்விதம் தினந்தோறும் சூரியன்மேல் திருஷ்டி வைக்கும்போது, பின்வரும் மந்திரவசனங்களை தியானம் செய்தால், உன் மூளைக்கும் கண்களுக்கும் வலுவும், தேகாரோக்கியமும், வசியதிருஷ்டியும் உண்டாகும்.

மந்திரம்:— "சூரியனிடத்தில் காணும் ஜீவகாந்த சக்தியை நான் என் வசியதிருஷ்டியினால் எனக்குள் கவருகிறேன். அச்சக்தி என் தேகமுழுவதும் பரவுகின்றது. அதனால் நான் என் பிணிகள் நீங்கி சுகமாயிருக்கிறேன்."

நீ சூரிய ஒளியை இமைக்காமல் உற்றுப்பார்த்தால் உன் கண் நரம்புகள் உறுதியடைந்து எவ்வித பிரகாச வஸ்துகளையும் நேராகவிழித்து பார்த்து அவைகளிலுள்ள காந்தசக்தியை உனக்குள் ஆகர்ஷிப்பாய். இவ்விதமே பிரகாசமான வஸ்துகளை உற்றுப்பார்ப்பதால் உன் கண் நரம்புகள் பலத்தையடையுமேயன்றி, உன் கண்களுக்காவது, உன் திருஷ்டிக்காவது யாதொரு கெடுதியும் வராது. அதிகப்பிரகாசமான கியாஸ் லைட், முதலியவைகளைப் பார்த்து பழகிவிட்டும், மேற்சொன்ன அப்பியாசம் செய்யலாம்.

மூக்குக்கண்ணாடி உபயோகிப்பவர்கள், தங்கள் கண்ணாடியை அணிந்தே இவ்வப்பியாசங்களைப் பழகலாம். இதனால் வசிய திருஷ்டி உண்டாவதற்கு யாதொரு தடையுமிராது.

—:*:—

11-ம் பாடம்.

வசியதிருஷ்டி பரீக்ஷை.

உனது வசியதிருஷ்டி நன்றாக சித்தியடைந்ததா இல்லையா என்று அறியும்பொருட்டு பின்வருமாறு பரீக்ஷை செய்து பார். தெருவிலோ அல்லது ரஸ்தாவிலோ நீ நடந்துபோகும்பொழுது உன் முன் செல்லும் ஒரு மனிதன் கழுத்தின் பின்புறமாகிய பிடரியைநோக்கி உனது வசியதிருஷ்டியை அதில் செலுத்து. அப்பொழுதே பின் கண்ட மந்திரத்தை ஏகாக்கிரசித்தத்துடன் உச்சரி.

"என்னிடத்திலுள்ள மிகவல்லமையான மனோசக்தி உன் மனதைக் கவர்ந்து விட்டதால் நீ கட்டாயம் இதோ திரும்பிப் பார்ப்பாய். இதோ திரும்பிப்பார்க்கிறாய். இப்பொழுது திரும்பி விட்டாய். என்னைப்பார். என்னை உடனேபார்." என்று இவ்வசனங்களை 10 தடவை உச்சரித்தால் உன் முன் செல்லும் மனிதன் உனது மானஸகாந்த சக்திக்கு வசியப்பட்டு உன்னைத் தானாகவே திரும்பிப்பார்ப்பதுடன் நீ இடும் கட்டளைக்கு உடனே ஆயத்தமாக இருப்பவன்போல் உன்னை திரும்பித் திரும்பிப்பார்த்துக்கொண்டிருப்பான். இப்பரீக்ஷையில் நீ சித்தியடையாவிட்டால், உன் திடசித்தம், வசிய திருஷ்டி முதலானவை நன்றாக பயிற்சி பெறவில்லை யென்றறிந்து மென்மேலும் அப்பாடங்களை சரிவர பழகிவரவேண்டும்.

இவ்விதமாகவே நீ ஓர் அறையில் உட்கார்ந்திருக்கும் பொழுது உன் முன்பாக ஒருவர்பேரில் உனது வசிய திருஷ்டியைச் சாத்தி முன்சொன்ன மந்திரவசனங்களை பூரு விருப்பத்துடன் உச்சரித்தால், உடனே உனது வசியத்திற்குள்ளாகி அவன் உன்னை திரும்பிப் பார்ப்பான். அவ்விதம் வசியப்பட்டவன் உன்னை நேசிக்கவும், கவுரவப்படுத்தவும், உனக்கு கீழ்ப்படியவும், இன்னும் உன் இஷ்டப்படி நடந்துகொள்ளத் தயாராக இருப்பான். பிறகு உச்சரிக்கவேண்டிய மந்திரங்களாவன:— "என்னிடத்தில் காணும் நற்குணங்கள் இம்மனிதனுக்கு தெளிவாக வெளியாகுக. இவன் எப்பொழுது என்னைக்கண்டாலும், என்னைப்பற்றிக் கேட்டாலும், அல்லது நினைத்தாலும் என்னைப்புகழ்ந்து, என்னையே யண்டிடுவான்." இவ்விதம் அம்மனிதன் ரூபத்தை உன் மனக்கண்முன் நிறுத்தி பலதடவை ஏகாக்ரசித்தத்துடன் தியானம்செய்தால், அவன் உனக்கு வசியப்படுவது நிச்சயம்.

—:*:—

12-ம் பாடம்.

பிராணாயாமம்.

நீ எவர்பேரிலாவது வசிய திருஷ்டியை செலுத்தும் பொழுது, உனது ஜீவசக்தி அல்லது காந்தசக்தி அவரிடம் பாயும். ஜீவசக்தி உலகமெங்கும் வியாபித்திருக்கிறது. அதை கவர்ந்து உட்கொண்டால் உனது தேகத்திற்கு ஒளியையும், மனதிற்கு உத்ஸாகத்தையும் கொடுக்கும். பின்வரும் பிராணாயாமம் அல்லது சுவாசாப்பியாசத்தை பிரதி தினமும் அனுஷ்டிப்பாயாகில் உனக்குள்ளிருக்கும் ஜீவகாந்த சக்தி விருத்தியடைந்து உனது ஆயுளை நீடித்தும், நோய்களைத் தீர்த்தும், கோபம், பயம், மனோசஞ்சலம் முதலிய ஜீவ சக்தியைக் குறைக்கக்கூடிய தன்மைகளை நீக்கி, அன்பு, சாந்தம், பொறுமை, ஜீவகாருண்யம், திடசித்தம், சந்தோஷம்முதலிய ஜீவாதார நற்குணங்களை விருத்தி செய்வதற்கும், ஞானஒளியை உண்டாக்கி பரமானந்த சுகத்தைத் தருவதற்கும் போதுமான சாதனமாகும். பிராணாயாமமாவது சுவாசப்பையாகிய நுரையீரல் பூர்த்தியாய் நிறையுமட்டும் பிராணவாயுவாகிய சுவாசத்தை நாசியின் வழியாக உள்ளுக்கிழுத்து அங்கு அதை உன்னால் கூடிய நேரமட்டும் நிறுத்தி பிறகு கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் உட்கொண்டவாயுவை வெளிவிடுவதான அப்பியாசமேயாம். பிராணாயாம அப்பியாசத்தில் மூன்றுபாகங்கள் உண்டு. அவையாவன. (1) பூரகம் சுவாசத்தை உள்ளுக்கிழுத்தல், (2) கும்பகம் சுவாசத்தை உள்ளே நிறுத்துதல், (3) ரேசகம் சுவாசத்தை வெளிவிடுதல்.

அப்பியாசம்.

சுத்த ஆகாயமுள்ள ஓர் அறைக்குட்போய், உன் வஸ்திரங்களை யெல்லாம் தளர்த்திவிடு. ஏதாவது ஓர் சுகாசனத்தில் உட்கார்ந்துகொண்டு, அல்லது படுத்துக்கொண்டு உனது வ

துகை கட்டைவிரலினால் வலது நாசியை மூடிக்கொண்டு, இடது நாசியின் வழியாய் 10 எண்ணும்வரை பூரகம் செய்து, பின்பு 10 எண்ணும் வரை இடது நாசியை உனது வலதுகை மோதிர விரலினால் மூடிக்கொண்டு கும்பகம் செய். உடனே கட்டைவிரலை எடுத்துவிட்டு வலது நாசியின்வழியாய் 10 எண்ணும் வரையிலும் ரேசகம் செய். பிறகு இடது நாசியை மூடிக்கொண்டே வலது நாசியின் வழியாய் பூரகமும், பின்பு இரண்டு நாசிகளையும் அடைத்துக்கொண்டு கும்பகம் செய்த பின் இடது நாசியின்வழியாய் ரேசகம் செய். இவ்விதம் செய்யும் அப்பியாசம் ஒரு பிராணாயாமம் எனப்படும். சிலர் இவ்வப்பியாசத்தை எளிதில் செய்யக்கூடும். சிலருக்கு இது ஆரம்பத்தில் சிறிது கஷ்டமாகத்தோன்றும். அப்படி கஷ்டமாகத் தோன்றுவதால் அப்பியாசத்தை விட்டுவிடக்கூடாது. பிரதிதினமும் காலையிலும், மத்தியானத்திலும், மாலையிலும் 10 நிமிஷத்திற்கு அதிகமாக இவ்வப்பியாசம் செய்யக்கூடாது. ஆகாரம் சாப்பிட்டவுடன் இவ்வப்பியாசம் செய்யாதே. பிராணாயாமம் செய்யும்பொழுது வாயை நன்றாய் மூடிக்கொண்டு நாசி வழியாகவே பிராணவாயுவை உள்ளுக்கிழுத்து, நிறுத்தி, வெளிவிடவேண்டும். இடைவிடாமல் மெள்ளமெள்ள மனோதிடத்துடன் பிராணாயாமம் அப்பியாசிக்க வேண்டும்.

—:*:—

13-ம் பாடம்.

பிராணாயாம அப்பியாசம்.

மேலேசொன்ன பிராணாயாம விதிகளை முழுகவனத்துடனும் ஊக்கத்துடனும் ஒரு வாரம்செய்து தேர்ச்சியடைந்தவுடன் பின்வரும் அப்பியாசத்தைச்செய். முன் சொன்னபடி ஏகாந்தமான சுத்தஆகாயமுள்ள ஓரிடத்தில் சென்று சுகா

ஸனத்திலிருந்து இடது நாசியில் துவக்கி பூரகம் செய். பிறகு கும்பகம் 5 விநாடியோ அல்லது உன்னால் கூடிய நேரமளவு பிராணவாயுவை உள்ளே நிறுத்தி பின்பு வலது நாசியின்வழியாய் ரேசகம் செய். அதன்பின் மார்பின்மேல் சிறிது தலை குனிந்து உன் இருவிழிகளின் திருஷ்டியை நாசியின் நுனிப் பக்கத்திற்கு நேராக நோக்கி, சுவாஸப்பைகளில் காற்றில்லாமல் 10 எண்ணும்வரை வைத்துக்கொண்டிரு. பிறகு வலது நாசியின் வழியாகவே பூரகம் செய்து 5 நிமிஷம் சுவாஸத்தை நிறுத்தி, இடது நாசிவழியாகவே ரேசகம் செய்

இவ்விதம் மாறி மாறி 30 நிமிஷமளவு காலை, மத்தியானம், மாலைமுதலிய திரிகாலங்களில்தவறாமல் மேலேகண்ட அப்பியாசம் செய். அநேகருக்கு ஒவ்வொரு தடவையும் இவ்வப்பியாசம் செய்து முடிக்குமுன் யோகநித்திரை அல்லது தூங்காமல் தூங்குநிலை வந்துவிடும். அந்நித்திரைவரும் தருணத்தில் ஓம் என்ற பிரணவ மந்திரத்தை மனதில் உச்சரித்துக்கொண்டு கண்களை மூடிவிட்டு தொப்புள் அல்லது நாபி என்று சொல்லப்படும் ஜீவாதார நரம்புக்கூட்டங்கள் வந்துசேருமிடத்தில் மனதை நிறுத்தி உனக்குள் அமைதிநிலை உண்டாகவேண்டுமென்றெண்ணி தியானிக்க, ஜீவகாந்தசக்தி ஏராளமாக உண்டாகும். அது உன் பாதமுதல் சிரசுவரை பரவி உன் நரம்புகளையும் இரத்த ஓட்டத்தையும் பரிசுத்தமாக்கி உன் தேகத்திற்கு சுகமும், பலனும், தேஜஸும், மனதிற்கு அமைதியும், தெளிவும், உத்ஸாகமும் உண்டாக்கும். வியாதிகள் நீங்கும். தேக ஆரோக்கியம் உண்டாகும். இது மிகநல்ல அப்பியாசம். திரிகாலங்களிலும் தவறாமல் பழகிவர வேண்டும். இதுவே யோகிகளின் சிரேஷ்டமான ஆத்மயோக முறை. இவ்வித அப்பியாசம் பழகி, பூரகம், கும்பகம், ரேசகம் முதலிய இவைகள் அப்பியாசிக்கும் நேரங்களை நாளாரம்பத்தில் கொஞ்சம்கொஞ்சமாக அதிகரிக்கலாம். இவை நாளாரம்பத்திலேயே ஸாதகம்

செய்து சித்திபெறவேண்டும். இது ஒரு நாளில் அல்லது ஒரு வாரத்தில் செய்து முடிக்கக்கூடியதல்ல. கும்பகம் செய்யும் நேரம் சிறிது சிறிதாக அதிகரித்து சுமார் 30 நிமிஷம் வரைக்கும் சுவாஸத்தை நிறுத்தும் சக்தியைப் பெறலாம். வருந்தினால் வாராததொன்றில்லை. இடைவிடாமல் அப்பியாசித்தால் இதில் ஜெயம் உண்டாகும்.

—:*:—

14-ம் பாடம்.

வசியசக்தி பெற்றவரின் லக்ஷணங்கள்.

வசிய சக்தியுள்ளவர் எப்பொழுதும் அமைதியாயும், திடசித்தமுடையவருயுமிருப்பார். அவரிடத்தில் பரபரப்பு, பயம், கோபம் முதலிய தூர்குணங்கள் ஒன்றும் காணப்படா. அவர் முன் நீ நிற்கும்பொழுது உனக்கு தன்னையறியாமல் ஓர்வித சாந்தமும், அடக்கமும் மேலிடும். அவர் ஒருபொழுதும்வீண் வார்த்தை பேசுவதில்லை. அவர் தன்னிடமிருக்கும் சக்திகளை முற்றிலும் அறிந்தவர். அவரைப் பார்த்தவுடனேயே உனக்கு அவரிடம் விசேஷ அபிமானம் ஏற்படும். அவர் எப்பொழுதும் தயாளமாயும் உன்னிடத்தில் அன்பு பாராட்டுவதைத் தவிர ஒருபொழுதும் கர்வம் பாராட்டியோ அல்லது சுய கஷ்ட நஷ்டங்களைச் சொல்லியோ உன் மனதை வருத்துவதில்லை. அவர் உன்னைப்பார்த்துப் பேசும்பொழுதெல்லாம் அவருடைய வசிய திருஷ்டி உன் புருவமத்தியையேதாக்கும்.

அவர் திருஷ்டி அவர் மனதிலிருக்கும் எண்ணங்களை, உனக்கு வெளியிடும் சக்தியையுடையது. அவரது திருஷ்டியில் ஒருவித அருவருப்பும் தோன்ருது. நீ அவருடன் சம்பாஷணை செய்யும்பொழுதெல்லாம் அவர் உன்னைப்பார்த்துக் கொண்டிருப்பதில்லை. நீ கேட்கும் விஷயங்களுக்கு அவர் முழுகவனத்துடனும், யோஜனையோடும் மறுமொழி கூறுவார்.

அவரது திருஷ்டியிலும், சம்பாஷணையிலும், அன்பு, தயாளம், கம்பீரம், இவை நிறைந்திருக்கும். அவர் உன்னுடன் சிலவார்த்தைகள் பேசின மாத்திரத்திலேயே, அவருக்கு உன்னால் கூடியவரை உதவிபுரிய வேண்டுமென்று உனக்குள் அவாவொன்றுண்டாகும். இதன் ரகசியம் யாதெனில் அவர் உன்னிடம் விரும்பியதைப் பெறலாம் என்ற உறுதியான நம்பிக்கையோடிருப்பதால், தன் நடை, உடை, பாவனைகளால் உன் மனதை முற்றிலும் கவர்ந்து தனக்கு வேண்டியதை அறிந்து பின்பு உன்னிடம், அவைகளை கூசாமல் வேண்டுகிருர். உடனே அவர் கோரியகாரியத்தைச் செய்து முடிக்க நீ தயாராயிருக்கிறாய். அவர் இவ்விதிகளை யனுசரிப்பதால் அவருடைய திடசித்தத்திற்கு உன் தொழிலற்றிருக்கும் மனது இணங்கி அவர் மனம்போன போக்கே போகிறது.

அவருடன் நீ சம்பாஷணை செய்தால் உனக்குபயோகமான யாதொரு விஷயமும் அவரிடமிருந்து கிடையாது. ஆனல் அவர் சம்பாஷணையிலுள்ள விஷயங்கள் யாவும் உனக்கு பிரயோஜனமுள்ளவை போலவே தோன்றும். அவர் மனோவசிய சாஸ்திர முறைகளை யறிந்தவராகையால் தனக்கு வேண்டியவற்றைப் பெறலாமென்ற. தன் முழு நம்பிக்கையுடனும், திடசித்தத்துடனும், தன் விருப்பசக்திகளை அவ்வழிகளில் உபயோகித்து ஜெயமடைகிருர். நீ அவரிடம் சிறிது நேரம் சம்பாஷணை செய்வதால் உனக்கு அவரிடம் நேசம், உண்டாவதும், அவருடன் பழகுவதால் சுகமும், லாபமும், உனக்கு வேண்டிய அளவு கிடைக்குமென்ற ஆச்சரியகரமான நினைவும், நம்பிக்கையும், உன்னிடம் உண்டாவதைக் காண்பாய். உனக்கும் அவருக்கும் நடந்த சம்பாஷணையை நீ நிரயோசித்துப் பார்த்தால் நீ உன்னை யறியாமலேயே உனக்குத் தெரிந்தவற்றையெல்லாம் உரைத்ததை யறிவாய். இந்நிலையில்தான் உன் மனம் அவருக்கு வசியப்பட்டு நடக்கும். மானஸமர்மங்களை

நன்றாய் யறிந்தவனே பிறமனோவசியம் செய்வதில் சமர்த்தன். பிறமனோவசியம் செய்பவரின் தொழிலை நன்றாக ஆராய்ந்து பார்ப்பாயாகில் அவர் தான் விரும்பிய எண்ணத்திற்குத் தகுந்தவாறு மற்றொருவனிடத்தில் உணர்ச்சியை உண்டாக்கி அவன் மனதை வசியம் செய்வார். இதற்கு முக்கியமான சாதனங்கள் அவருடைய முழு திடசித்தத்துடன் வெளிவரும் சமயோசிதமான வசனங்கள், தோற்றம், தொனி, நடை, உடை, பாவனைகள், முதலான இவைகளெல்லாவற்றையும் ஒன்றா சேர்த்து ஒரே தடவையில் உபயோகிப்பதே.

இதற்கு உதாரணமாக:— பிரசங்கம் செய்வோர், நியாயவாதிகள், உபாத்தியாயர்கள், வர்த்தகர்கள், இவர்களின் தொழிலை சற்றுக் கவனித்துப் பார்ப்பாயாகில் இதன் உண்மை நன்கு விளங்கும். இவர்கள் சாதுர்யவசனங்களாலும், சமயோசிதமான சைகை, தோற்றம், முதலியவைகளாலும் தாங்கள் எவ்விதம் விரும்புகிறார்களோ அவ்விதம் மற்றவர்கள் மனதிலெண்ண உணர்ச்சிகளை உண்டாக்கி தங்கள் மனோரதங்களை திருப்தி செய்கிறார்கள். இவர்கள் இவ்விதம் தங்கள் காரியத்தை சாதிக்கும் பொழுதெல்லாம், மற்றவர்கள் இருக்கும் ஸ்தலத்தைவிட ஓர் உன்னத ஆசனத்திலிருந்தே தொழில் நடத்துவார்கள். இது இவர்களுக்கு முக்கியமான சாதகம். உன்னத ஸ்தானத்திலிருந்து ஒருவரிடம் பேசுவதனால் உன் வசனங்கள் மிக்க வசிய சக்தியையடையும்.

—:*:—

15-ம் பாடம்.

விருப்பசக்தி.

முன் பாடங்களில் கூறிய அப்பியாசங்களையும் விதிகளையும் சரிவர பழகியிருந்தால் உன் திடசித்தமும் ஜீவகாந்தசக்தியும் உன்னிடம் அதிகரித்திருப்பதை நன்றாய்க் காண்பாய். நீ ஜனங்களின் மனதைக்கவர விரும்பினால் அவரவர்களுடைய இயற்கை குணங்களையும் இங்கிதங்களையும் விருப்பங்களையும் நன்றாயறிந்தபின், வசியவழிகளை உபயோகிக்க முயல வேண்டும்.

நீ செய்ய அல்லது சொல்ல எத்தனிக்கும் விஷயத்தை முன்னதாகவே, ஒருவழிப்படுத்தி உன் மனதில் அதற்கேற்ற ஒரு மனப்படம் உண்டுபண்ணி அதை தியானம்செய்துகொண்டேயிரு. இதற்கு ஏகாக்கிரசித்தநிலை அவசியம். ஆத்திரம், படபடப்பு முதலியவை உன் மனதிலாவது தேகத்திலாவது காணப்படாமல், அமைதிநிலையிலிருந்து, உன் விருப்பத்திற்கிசைந்த எண்ணங்களை உன் மனதுள் நிறுத்தி, நீ விரும்பிய காரியம் கைகூடிவிட்டதென்று ஓரே அவாவுடன் இரு. இவ்வித மனோபாவனை செய்யும்பொழுதெல்லாம் பிராணாயாம முறையை அப்பியாசிக்கவும். நீ சுவாசத்தை பூரகம் செய்யும் பொழுது, நீ கோரிய நல்ல வஸ்துக்கள் உன் அருகேயிருந்து உனக்குள் ஓடிவருவதாகவும், நீ கும்பகம் செய்யும்பொழுது, அவ்வஸ்துக்களை நீ பூரணமாக அனுபவிப்பதாகவும், ரேசகம் செய்யுங்காலத்தில் உன்னிடத்திலுள்ள வேண்டாத வஸ்துக்களை நீவெளியே தானம்செய்து விடுவதாகவும் மனோபாவனை செய். தினந்தோறும் இவ்வப்பியாசத்தை அரைமணி நேரம் காலை மாலை அப்பியாசித்து வருவதுடன் விருப்பத்திற்குவேண்டிய யத்தனங்களை இடைவிடாமல் செய்துவந்தால் உன் மனோபீஷ்டங்கள் நிறைவேறுவதற்கு வேண்டிய இகபரஸாதனங்கள்

நீ எதிர்பாராமலே உனக்குக் கிட்டும் அதிசயத்தைக்காண்பாய். இவ்விதமாக, அன்பு, தயை, அழகு, ஐச்வரியம், உற்சாகம், தைரியம், தேகாரோக்கியம், ஞானபக்தி முதலியவைகளை அடைந்து நன்மைகளைப் பெறலாம். இது நம்முன்னோர்களின் நற்பழகிய வசியமுறை.

—:*:—

16-ம் பாடம்.

பொதுஜன வசிய முறை.

ஒருவரை வசியம் செய்வதற்காக சந்திக்குமுன் இவ்வப்பியாசத்தைச் செய்.

அப்பியாசம்.

ஓர் அமைதியான அறைக்குட்சென்று செளகரியமாய் ஆசனத்திலிருந்து 10 நிமிஷநேரம் தேகத்தையும் மனதையும் தளரவிட்டு பிராணாயாமம் செய். உன் கண்களை மூடிக் கொண்டு பின்பு, நீ வசியம் செய்யவேண்டியவனின் சொரூபத்தை ஓர் மனப்படமாக்கி அதை உன் மனக்கண்முன் நிறுத்தி அம்மனப்படத்திலுள்ள மனிதன் உன் முன் நிற்பதாக பாவித்து பின் வருமாறு உன் விருப்பத்திற்கிணங்க மந்திர வசனங்களை அவ்வுருவத்தை நோக்கி மனதிற்குள் உச்சாரணம் செய்துகொண்டே அம்மந்திர வசனங்களின் பொருளை நன்றாக தியானிக்கவேண்டும். நீ ஏகாக்கிரசித்தி நிலையையும் திடசித்தத்தையும் பெற்றிருந்தால்தான் இதில் நீ எளிதில் சித்தியடைவாய்.

மந்திரம்:—“நீ (இங்கே வசியம்செய்யவேண்டியவரின் பெயரை எழுது) எப்பொழுதும் என்னை நேசிப்பாய். என் நடத்தை உனக்கு சிலாக்கியமாகத் தோன்றும். ஆகையால் உனக்கு என்னிடத்தில் நாளுக்குநாள் அன்பும் விசுவாசமும் அதிகரிக்கும். நானன்றி நீ யாதொரு சுகங்களையும் அனுபவிக்க

மாட்டாய். என்னிடம் எப்பொழுதும் அன்புள்ளவனாக இருப்பாய். எக்காலமும் என் விருப்பத்திற்கிசைந்து நடப்பாய். உனக்கு என் ஞாபகம் வரும்பொழுதெல்லாம் நீ மென்மேலும் என்னிடம் பிரியமுடையவனாகி எனக்கனுகூலமாக (இன்ன) காரியத்தை செய்து முடிப்பாய்.”

இவ்வப்பியாசத்தை 30 நிமிஷத்திற்குக் குறையாமல் ஒவ்வொரு தடவையிலும் காலை, மாலை, ஒருமாதத்திற்குக் குறையாமல் பழகிவரவேண்டும்.

இவ்வப்பியாசத்தை ஊக்கத்துடனும் உற்சாகத்துடனும் நீ பழகிவர, எவரையும் வசியம் செய்யும் சக்தி மென்மேலும் உன்னிடம் அதிகரித்து எடுத்த காரியங்களிலெல்லாம் சித்தி பெறுவது மற்றவர்களுக்கு அதிக வியப்பாகவே தோன்றும்.

நீ இவ்விதம் சங்கற்பித்து தினந்தோறும் மந்திரத்தை உச்சரிக்க, உச்சரிக்க, காந்தசக்தி நிரம்பிய உன் விருப்பத்தாலுண்டாகும் அலைகள் ஆகாசமூலமாக வியாபித்து நீ கோரியவரின் மனதைத் தாக்கி, அதில் மாற்றங்களையுண்டுபண்ணி அம்மனிதனை உனக்கிணங்கச்செய்யும். உன் விருப்பசக்தியின் வலிமைக்குத் தக்கவாறு உனக்கு பலன் கிடைக்கும்.

ஒருபொழுதும் பிறருக்குக் கெடுதியான காரியங்களை விரும்பாதே. உலகத்தில் நன்மைகளும் தீமைகளும் கலந்திருக்கிறதை நீ எப்பொழுதும் நன்றாய் அறியவும். ஈசுவர சிருஷ்டியில் உத்தமமான மானிடஜென்மத்தை நீ யடைந்திருப்பதால் உனக்கும் மற்றெல்லோருக்கும் நன்மையே நீ செய்யவேண்டும்.

—:*:—

17-ம் பாடம்.

பிரமனோவசியம்.

நமது மேல்நாட்டோராகிய ஐரோப்பியர்களும், அமெரிக்கர்களும் உபயோகிக்கும் முக்கியமான முறையைப் பின்வருமாறு காண்பாய்:—

வசியம் செய்யவேண்டியவரை சந்தித்தவுடன் வந்தனஞ் செய்து அவர் முகத்தை உற்றுநோக்குவது அவசியம். பரஸ்பரம் இருவரும் நமஸ்காரஞ்செய்து க்ஷேமம் விசாரிப்பதால் தேக ஆரோக்கியமுண்டாவதுமன்றி ஒருவர் மனதில் குடிகொண்டிருக்கும் எண்ணங்களை மற்றவர் மனதில் பதியச் செய்யவும் போதுமானது. நமஸ்காரம் செய்யும்பொழுது நீ கோரிய காரியத்தில் வெற்றியுண்டாக வேண்டுமென்று உறுதியாய் நினைத்து எதிரிலிருப்பவர் புருவமத்தியில் உன் வசிய திருஷ்டியைச் செலுத்து.

மனசஞ்சலத்தோடும், அசௌக்கியமாயிருக்கும்பொழுதும் ஒருவரையும் வசியஞ்செய்ய முயலாதே.

எவரையும் வசியஞ்செய்யலாமென்ற முழுநம்பிக்கை உன்னிடம் பூர்த்தியாக இருக்கவேண்டும். பிறருடன் சம்பாஷணை செய்யும்பொழுது முகமலர்ச்சியுடனும், புன்சிரிப்புடனும், உத்ஸாகத்துடனும் பேசவேண்டும். உன்னுடைய குரல் மிக்க அமைதியுடனும், கண்கள் சாந்தமான வசிய திருஷ்டியுடனும்; முகத்தில் பதட்டம், கோபம், அச்சம், அதைரிய முதலியவைகள் காணப்படாமலும், உன் அந்தக்கரணத்திலுள்ளதை உன் வசிய திருஷ்டியால் வெளிப்படுத்த வேண்டும். நாளாரம்பப் பழக்கத்திலேயே இதில் சாமார்த்தியமும், சமயோசிதமான புத்தி நுட்பமும் ஏற்படும்.

எதிரியின் நோக்கங்களை அவருடைய இங்கிதங்களால் அறிந்து அவருடைய இயற்கைக் கேற்றபடி வசியம் செய்.

ஒருவருக்கு சங்கீதத்தில் பிரியமிருக்குமானால் அவரிடத்தில் சங்கீதத்தைப்பற்றியே அதிகமாய் பேசவேண்டும். இது தான் அவருக்குத் திருப்தி. அதனால் உனக்கு அவர் மரியாதை செய்வார்.

எதிரிக்கு வெறுப்புண்டாகும்படி வழக்காடாதே. அவசரப்படாமல், பதட்டமின்றி உன் முழு கவனத்துடனும், உனக்கு வேண்டிய விஷயத்தைப்பற்றி தெளிவாயும், சுருக்கமாயும் பேசிமுடிக்கவேண்டும். நீ பேசும் மிருதுவான தொனியாலும், சமயோசிதமான சைகை தோற்றங்களினாலும், எதிரி உன் வசப்படுவர் என்பது திண்ணம். அவருடைய திருஷ்டியை உன்னிடமிருந்து வேறு அக்கம்பக்கங்களில் அகல விடாதே. இதற்கிடங்கொடுத்தால் நீ சொல்லிய விஷயங்களை அவர் மனம் யோசித்துப்பார்த்து மறுமொழி யளிக்க இடமாகும். இவ்விதம் அவர் திருஷ்டி வேறிடம் சென்றால் உன் திருஷ்டியை நீயும் வேறொரிடத்தில் செலுத்து. உடனே அவர் இயற்கையாக உன்னைத் திரும்பிப்பார்ப்பார். அப்பொழுது உனக்கு நல்ல சமயமென்று தோன்றினால் உனக்கு வேண்டியதை அவர் மனதில் நன்றாய்ப் பதியும்படியாய் வேண்டிக்கூறினபின் அவர் மறுமொழியை எதிர்பார். பிற்பாடு உன் விருப்ப சக்தியின் உணர்ச்சியோடும், திடசித்தத்தோடும், பின்வரும் மந்திரவசனங்களை மனதிற்குள் உச்சரிக்கவும். "என்னுடைய வார்த்தைகளை சத்தியமாய் நம்புவீர். நான் வேண்டியவாறு நீர் இணங்கி நடப்பீர்." அநேகமாக உடனே அவர் உனக்கு அனுகூலமாக உறுதிவாக்களிப்பார் என்பது திண்ணம்.

மேற்கண்ட விதிகளை வழக்கமாய் அனுசரித்து வந்தால் நீ நாடோடியாய் நடத்தும் எக்காரியத்திலும் எவரையும் வசியம் செய்து ஜெயம் பெறலாம்.

—:*:—

18-ம் பாடம்.

துர் மாந்திரீகத்தொழிலும் அதின் கேடேயும்.

17-ம்பாடத்திலுள்ள வசிய முறையின் முக்கிய விதிகளை அனுசரித்தே நம் இந்திய நாட்டிலுள்ள மாந்திரீகர்கள் தமது சித்திவேலையைச் செய்துவந்தார்கள். இச்சித்தி வேலைகளில் நன்மையும் உண்டு, தீமையும் உண்டு. நல்ல சுபாவத்தையுடைய உத்தம மாந்திரீக சாஸ்திரிகள் ஜனங்களுக்கு பொதுவாக வியாதிகளை குணப்படுத்தியும், துக்கங்களை நிவர்த்திசெய்தும், சுகத்தைப் பாதுகாத்தும் வந்தபடியால் அப்பேர்ப்பட்ட மாந்திரீகர்களை யெப்பொழுதும் லோகரக்ஷகருக்கு அடுத்த ஸ்தானியாக பாவித்து யாவரும் மரியாதை செய்துவந்தார்கள். ஆனால் தீயதொழிலைச் செய்த மாந்திரீகர்களோ அவர்கள் சொற்ப லாபத்தைக்கருதி, தங்கள் மந்திரசக்தியால் ஜனங்களுக்கு கெடுதியைச் செய்ததால், ஜனங்கள்முன் நிற்பதற்குக்கூட யோக்கியமில்லாமலும், தங்கள் தீய வினைகளும், தீய எண்ணங்களுமே தங்களைப் பின்தொடர்ந்தும், ஜனங்களால் பழிக்கப்பட்டும், வியாதிகளால் பிடிக்கப்பட்டும், துக்கசாகரத்தில் ஆழ்ந்து அதோகதியடைந்தார்கள்.

நம் நாட்டு மாந்திரீகர்கள் தொழில் செய்யும்பொழுது, மரப்பதுமையொன்றுண்டாக்கி, அத்துடன் வசியம் செய்யவேண்டிய சத்துருவின் தேஜஸ் அடங்கிய துணி, மயிர் முதலிய சிறு சாமான்களை அதில் சேர்த்துக்கட்டி, அப்பதுமையை ஓர் சக்கரத்கோட்டிற்குள் வைத்து தூப, தீப, நைவேத்தியங்கள் செய்து பின் அப்பதுமையை உற்றுநோக்கி, பிரதிதினம் அதிகாலை, நடு இரவு இரண்டுவேளைகளில் தாம் கோரிய காரியத்திற்குரிய மந்திரத்தை இடைவிடாமல் ஜெபம் செய்வார்கள். மந்திரங்கள் உறுதி வுள்ளவையவே அலைகளின் தருத்திற்கிசைய எதிரி வசமாய்விடுவான்.

இம்முறையை அநேகர் துர்விஷயங்களுக்கு உபயோகிக்கிறார்கள். அவ்விதம் நீ நடக்காதே. கெடுவான் கேடு நினைப்பான். தன்வினை தன்னைச்சுடும். ஆகையால் எப்பொழுதும் நன்மையே செய்தால் இகபரத்தில் கீர்த்தியும், மேன்மையும், மங்களமும் உண்டாகும்.

—:*:—

19-ம் பாடம்.

வசியத்திற்கு இணங்காதிருக்கும் முறை.

துர்மாந்திரீகர் வலைக்குட் சிக்காமலும் [illegible] அண்டாமலுமிருக்க, பின்வரும் அப்பியாசத்தை [illegible] ஸ்திரீ புருஷர் எவரும் அடிக்கடி பழகிவரவேண்டுவதவசியம்.

அப்பியாசம்.

ஓர் அமைதியான அறைக்குட்சென்று சுகாஸனத்திலிருந்து உன் [illegible] தேகத்தையும், நரம்புகளையும் தளர்த்தி, பிராணாயாமம் செய்துகொண்டே பின்சொல்லியவாறு [illegible] மனப்படம் செய்து தியானம் செய்.

உன் ஜீவகாந்த சக்தியால் உன் உடலை சரீரத்தைச் சுற்றிலுஞ்சூழ மாய ஆகாச மனக்கோட்டையொன்று நீ கட்டிக்கொள்வதாகவும், அந்த மாயக்கோட்டையின் சுவர் பசும்பொன் நிறத்துடன் ஜொலிப்பதாயும் உன் திடசித்தத்தினால் அது உறுதியாகக் கட்டப்பட்டிருப்பதாயும், உன்னைக்குறித்துப் பெருகும் துர் எண்ணங்களையும், துர் மந்திரங்களையும் பிரயோகம் செய்[illegible]டோர்களென்றாம், அவர்கள் அவ்விதம் பிரயோகம் செய்தாலும் உன்னால் கட்டப்பட்ட மாய மனக்கோட்டைச் சுவரின்மேல் அலைகள் தாக்கி, உன் மனதுட்பிரவேசிக்க சக்தியற்றவைகளாகித் தோல்வியடைந்து விடுமென்றும், பிறகு அலைகள் ஜனித்த இடமாகிய துர்மந்திரவாதிகளின் மனதிடமே போய் ஒழிந்துவிடுமென்றும், நீ ஓர் மனப்படம் உண்டுபண்ணி அதில், மேல்சொல்லியவாறு மனக்காக்ஷிகள் காணப்

படுவதாக நிதானித்து பின்வரும் மந்திரவசனங்களை உச்சாரணம் செய்வது நலம்.

"நான் ஈசுவரத்தன்மை பொருந்திய ஓர் ஜீவாத்மா. என்னுடைய மனவுறுதி அதிக பலமுடையது. மானிடர்களின் தீய எண்ணங்களுக்காவது, துர் வசியங்களுக்காவது, அல்லது சூக்ஷ்ம தேகத்தையுடைய பேய், பிசாசுங்களின் ஆவேசங்களுக்காவது, ஒருபொழுதும் என் மனமாவது; அல்லது தேகமாவது உடன்படாது. நான் நன்மையிலேயே கண்ணுங் கருத்துமாயிருப்பதால், ஈசுவர கடாக்ஷத்தால் எந்நாளும் சுக, செல்வ, வைபவங்களைப்பெற்று வாழ்வேன்."

இவ்வப்பியாசத்தை இதேபிரகாரம் பகலிலும், இரவிலும் உனக்கு சௌகரியமான இருநேரங்களில் தடவை ஒன்றுக்கு 30 நிமிஷம் பழகிவந்தால், இதன் அருமை ஒருமாசத்தில் உனக்கு நன்றாய்ப் புலப்படும்.

தீய எண்ணங்கள் வரவொட்டாமலும், தீய குணமுடையோர் உன்னிடம் நாடாமலும், அப்படியே அவர்கள் துர்வசியஞ்செய்ய எத்தனித்தாலும் அவர்களின் கெட்ட தொழில் வீணாய்முடிவதுந்தவிர, அவர்களுக்கே அதிக கேடு லபிப்பதை தாமே கண்டு திகிலடைவார்.

ஆகையால் நன்மையை நீ எப்பொழுதும் கைக்கொண்டால், ஈசுவரன் சதா உனக்கு அருள் புரிவாரென்பதை திட்டமாயறி.

—:*:—

20-ம் பாடம்.

ஜெயம் பெறுவதற்கான முக்கிய மர்மங்கள்.

உலகத்திலுள்ளவையெல்லாம் உன் நன்மைக்கே ஈசுவரனால் அமைக்கப்பட்டவை என்றறி. ஜெயம் பெறுவதற்கான வசிய சக்தியை நீ விருத்திசெய்யவேண்டுமானால், சகல ஜனங்களிடத்திலுள்ள நற்குணங்களைமட்டுமே கிரகித்து மற்றதைத்

தவிர்த்துவிடவேண்டும். மானிடரிடத்தில் தோன்றும் குற்றங் குறைகளையொரு பொருட்டாக்காதே. விவேகிகள் தப்பிதங்களைப் பெருத்து மற்றவர்களுக்கு நல்வழியைக்காட்டி நடப்பார்கள். நீ உன்னையறிந்தால், உன்னையடக்கவும், உன்னிடத்திலுள்ள வசிய சக்திக்கு விரோதமான துர்க்குணங்களை நீக்கவும், பின் பலர் சுபாவத்தை ஆராய்ந்துபார்த்து, அவர்களிடத்திலுள்ள நற்குணங்களை கிரகித்து உன் மனதில் அவைகளை வேரூன்றித் தழைக்கச்செய்யவும் ஸாதகமாகும்.

உன் மனம்போன போக்கே உன் வாழ்வுமாகும். எவ்வித குணங்கள் உன்னிடம் உண்டாகவேண்டுமென்று ஏகாக்கிர நிலையில் உன் மனதை நிறுத்தி மனோபாவனைசெய்கிறாயோ அவ்விதமே தடையின்றி அதற்கேற்ற குணங்கள் உன்னிடம் விருத்தியாகி, அம்மர்மத்தின்படியே உன்னைச் சுற்றியுள்ள உலகமும் உன் கருத்துக்கிசைந்து நடக்கும்.

உலகத்தில் ஜெயம்பெறுபவருடைய மர்மங்களை நீ ஆராய்ந்து பார்ப்பாயாகில் அவர்களிடம், பின் வருமாறு காணப்படும். ஆத்மசோதனை, தன்னடக்கம், மௌனம் சாதித்தல், சமயோசித புத்தி நுட்பமுமான ஆலோசனை, தேகாரோக்கியம், முக மலர்ச்சி, ரஞ்சிதமான சம்பாஷணை, உயர்ந்தோர், தாழ்ந்தோர் களெல்லோரிடத்திலும் சமோதரபாவம், தயை, அன்பு முதலியவை வித்தியாசமின்றி பாராட்டுதலும், சாந்தம், தைரியம், விவேகம், சுயநம்பிக்கை, உண்மை பேசுதல், மன உறுதி முதலியவைகளேயாம். இவைகளே அவர்களின் வசியத்திற்கும், ஜெயத்திற்கும் போதுமான சாதனங்களென்றறி. மேலே சொன்ன மர்மங்கள் எவைகள் உன்னிடம் இல்லையென்றறிந்து இன்றைமுதலே அவைகளை நீ அடைய முயலவேண்டும்.

இம்மர்மங்கள் உன்னிடம் எப்பொழுது காணப்படுகிறதோ அப்பொழுதே எக்காரியத்திலும் ஜெயமடையும் வசிய சக்தியென்றப்பதார் அபார சித்தியை நீ அடைந்துவிட்டாயென்றறி.

முற்றிற்று.

☞ இப்பாடங்களை பரமரகசியமாக வைத்துக்கொள்ளவும்.

☞ உனக்கு இப்பாடங்களில் ஏதாவது சந்தேகமேற்படுமாயின் அவைகளை தெளிவாய் ஒரு லெட்டரில் யெழுதி (அத்துடன் ரிப்ளைக்காக அரை அணா ஸ்டாம்புவைத்து) அனுப்பினால் மறு தபாலில் உனது சந்தேகங்களை தெளிவா விளக்கிக்காட்டி பதில் யெழுதுவோம்.

இப்படிக்கு,

உன் அபிவிர்த்தியை எப்பொழுதும் கருதும்.
டாக்டர் K. T. ராமஸாமி, D. Sc., Ph. D.,
பிரஸிடெண்டு,
இந்தியா சாஸ்திர கல்விச்சாலை.

Self-Culture Journal என்னும்
"ஆத்மாபிவர்த்தனி"

இம்மாதாந்த தமிழ்ப்பத்திரிகையில் வெளியாகும் விஷயங்களாவன :—ஆத்ம ஞானம், இகபர ஞான ரகசியங்கள், உபந்யாசங்கள், ஜீவிய சரித்திரங்கள், தேகாரோக்கியம், ஆத்ம யோக மனோவசிய தத்துவ சாஸ்திரங்களாகிய தமிழ்ப்படிவம், மெஸ்மெரிஸம், மாரண தந்திர, ஞான திருஷ்டி, சாஸ்திர ஆராய்ச்சி சம்பவர்த்தமானங்கள், ஹிதோபதேசம், அதிசய கதைகள், நவீன நாவல்கள் முதலியன.

உள் நாடுகளுக்கு வருஷ சந்தா ரூ. 1—8—0
வெளி நாடுகளுக்கு ,, ரூ. 2—0—0

மாதிரிக் காப்பிக்கு ஒரு அணா ஸ்டாம்பு அனுப்பவும்.

டாக்டர் K. T. ராமஸாமி, D. Sc., Ph. D.,
பத்திராதிபர்.