

தியானம் எதற்காக செய்ய வேண்டும்?

1. “ உடலில் வலிகள் ஏன் ஏற்படுகின்றன? ” என அறிந்து அவற்றை தடுப்பதற்காகத்தான் – தியானம்.
2. “மன அழுத்தம் மற்றும் பதற்றம் ஏன் வருகின்றது?” என்று அறிந்து அவற்றை தடுப்பதற்கு – தியானம்.
3. “உடலை வழிநடத்தி செல்வது உயிர் சக்தியே” என்று அறிந்து கொள்வதற்கு – தியானம்.
4. “நாம் உண்ணும் உணவின் வழியாக வரும் சக்தியை விட இயற்கையின் வழியாக வரும் உயிர் சக்தி தான் உடலுக்கு அடிப்படை ஆதாரம்” என அறிந்து கொள்வது தான் – தியானம்.
5. “துயரம் அல்லது துக்கம் ஏன் ஏற்படுகின்றன?” என அறிந்து அதை தடுப்பதற்குத்தான் – தியானம்.
6. “வாழ்க்கையில் எதிர்கொள்ளும் அனைத்து பிரச்சனைகளின் தீர்விற்கும் தேவைப்படுவது ஆன்ம தைரியம்” என அறிந்து அதை சம்பாதித்துக் கொள்வதற்குத் தேவை – தியானம்.
7. “மரணத்திற்குப் பின்பும் நான் (ஆன்மா) இருக்கின்றேன்” என அறிந்து கொள்வதற்கு – தியானம்.
8. “ஜென்மங்கள் பல உள்ளன” என தெரிந்து கொள்வதற்கு – தியானம்.
9. “எந்த செயல்களை அல்லது கர்மாக்களை செய்தால் எந்த பலன்கள் வரும்” என்பதை உறுதியாக அறிவதற்கு – தியானம்.
10. “நான் ஆன்ம வடிவம்” என அறிந்து கொள்வதற்கு – தியானம்.
11. “சரீரம் (உடல்), மனம், புத்தி என்பவை ஆன்மாவிற்கு ஆதாரங்கள்” என அறிந்து கொள்வதற்காக – தியானம்.
12. “என் ஆழ் மனது எப்பொழுதும் சத்தியத்துடன் இணைந்து ஆனந்தமாய் இருக்கின்றது” என தெரிந்து கொள்வதற்காக – தியானம்.
13. “வெளிப்புற பயணம் மட்டும் இன்றி உட்புற பயணமும் இருக்கு” என அறிவதற்காக – தியானம்.
14. “வாழ்க்கையின் நோக்கம், வாழ்க்கையில் நடக்கும் எத்தனையோ நிகழ்ச்சிகள் மற்றும் திட்டங்கள் நமக்கானது என்பதை” அறிந்து கொள்வதற்காக – தியானம்.
15. “ஞாபக சக்தி, ஒருநிலைப்பாடு மற்றும் புத்தி” இவற்றை சரிபார்த்து வளர்த்துக் கொள்வதற்கு – தியானம்
16. “நம்முடைய நன்மை, தீமைகளுக்கு நாமே காரணம்” என அறிந்து கொள்வதற்கு – தியானம்.
17. “நம் வாழ்க்கைக்கு நாமே படைப்பாளர்கள், வேறெந்த கடவுள்களும் அல்ல” என அறிந்து கொள்வதற்காக – தியானம்

18. “உயிரினங்களைத் துன்புறுத்துதல் பாவம் (ஜீவ காருண்ய ஒழுக்கம்)” என அறிந்து கொள்வதற்காக – தியானம்
19. “பூ உலகம் ஓர் அற்புதமான பாடசாலை – நாம் அனைவரும் அதில் மாணவர்கள்” என அறிந்து கொள்வதற்காக – தியானம்
20. “நடைபெறும் ஒவ்வொரு நிகழ்வும் ஒரு தனித்துவமானது, இதில் ஓர் உள்ளார்ந்த அர்த்தம் உள்ளது ” என அறிந்து கொள்வதற்கு – தியானம்.
21. “தன்னைத் தானே உயர்த்திக்கொள்ள வேண்டும்” என அறிந்து கொள்வதற்கு – தியானம்.
22. “இன்ப, துன்பங்கள் இரண்டையும் சமமாக ஏற்றுக்கொள்ளும் நிலைக்காக” – தியானம்.
23. “அனைத்தும் பிரம்மமே” என அறிந்து கொள்வதற்கு – தியானம்.
24. “படைப்பில் எத்தனையோ உலகங்கள் உள்ளன” என அறிந்து கொள்வதே – தியானம்.
25. “நமக்கு பௌதிக உடல் மட்டுமல்ல, இன்னமும் எத்தனையோ உடல்கள் உள்ளன” என அறிந்து கொள்வதற்காக – தியானம்.
26. நமக்கு பௌதிகமான கண்கள் மட்டுமல்ல, மூன்றாம் கண் (திவ்ய திருஷ்டி) உள்ளது” என அறிந்து கொள்வதற்காக – தியானம்.
27. “நம் ஆன்மாவே நமக்குக் கடவுள்” என அறிந்து கொள்வது – தியானம்.

* * *

மேலே உள்ள அனைத்தையும் அனுபவப்பூர்வமாக அறிந்து கொள்வதென்பது வெறும் “சுவாசத்தின் மீது கவனம்” வைப்பதன் மூலம் – அதாவது தியானத்தின் வழியாக மட்டுமே சாத்தியம். அப்பொழுதுதான் சரியான வாழ்க்கை முறை என்றால் என்ன என்று தெரியும், மற்றும் முக்தி அடைய முடியும்.

இன்றே தியானம்
கற்றுக்கொள்வோம்!

ஆன்மா(ஜீவன்) + தியானம் ->
எண்ணமற்ற நிலை + மூன்றாம் கண்
= கடவுள்

இலவச தியானம்
கற்றுத் தரப்படும்

தியான முறை :

வசதியாக அமர்ந்து, இரண்டு கை விரல்களைக் கோர்த்துக்கொண்டு, கண்களை மூடி, “சுவாசத்தின் மீது கவனம்” செலுத்துதல். அதன் வழியாக சிந்தனைகள் அற்ற நிலை – ஆன்மா அனுபவங்கள் – ஆன்ம ஞானம். தியான காலம் குறைந்தது ஒரு மணி நேரம்.

Join us for FREE Meditation Sessions:

