

பிரமிட் தியானம்



திருக்குறள் 265:

வேண்டிய வேண்டியாங் கெய்தலால் செய்தவம்
ஈண்டு முயலப் படும்.

விரும்பியவற்றை விரும்பியபடியே அடைய இப்பூமியில் தவம்
இந்நிலையிலும் (இல்லற வாழ்க்கையிலும்) முயன்று செய்யப்படும்.

இவை தியானம்
கற்றுத் தரப்படும்

தியானமே அனைத்து நோய்களுக்கும் நிவாரணம்.
தியானமே சகல நன்மைகளையும் தரக்கூடியது.
தியானமே எல்லா உண்மையையும் உணர்த்தக்கூடியது.

தியானம்:

தியானம் என்றால் சுவாசத்தை கவனித்தல். உள்ளே செல்லும் மற்றும் வெளியே வரும் மூச்சைக் கவனித்தல். இதனால் மனம் அமைதிபெரும்.

1. மனம் அமைதியானால் வெற்றிடம் உருவாகும். மனதின் எண்ணமற்ற நிலையில் பிரபஞ்ச சக்தி நம் உச்சந்தலை வழியாக மெல்ல நம் உடலில் சென்று முதலில் நம் உடலில் உள்ள அனைத்து நாடி மண்டலங்களையும் சுத்தம் செய்வதன் மூலம் நம் உடலில் உள்ள சிறு சிறு பிரச்சனைகள் குணமடைகின்றது.
2. பிறகு நமக்குள் இருக்கும் பல கேள்விகளுக்கான பதில்கள் நமக்கு தியானத்தில் கிடைத்து உள்ளம் தெளிவு பெறுகின்றன.
3. நாம் தொடர்ச்சியாக தியானம் செய்வதன் மூலம் மூன்றாவது கண் திறக்கப்பெற்று நம் வாழ்வில் முன்னேற்றம் அடையலாம். இதுவே ஆனாபானசதி தியானமாகும். இதை நமக்கு தந்தவர் பிரம்மர்ஷி பிதாமகர் பத்ரிஜி அவர்கள்.
4. இவர் 10 வருட காலம் பல வகையான தியான ஆராய்ச்சி செய்து புத்தரின் இந்த தியானத்தை நமக்கு பரிசாகத் தந்தார்.

தியானமுறை:

1. தரையில் சுகமான ஆசனத்தில் அமரலாம் (அல்லது) வசதியாக நாற்காலியில் அமரலாம். நாற்காலியில் அமர்பவர்கள் பாதங்களை ஒன்றன் மீது ஒன்றாக இணைத்துக்கொள்ளுங்கள்.
2. வசதியாக, தளர்வாக அமர்ந்து கொள்ளுங்கள்.
3. எந்தவொரு உருவத்தையும் நினைக்க வேண்டாம், எந்தவொரு மந்திரத்தையும் கூற வேண்டாம் உங்கள் மனதை அமைதியாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.
4. கைகளை கோர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
5. கண்ணாடியை கழற்றிவிடுங்கள்.

6. கண்களை மூடிக்கொள்ளுங்கள்.
7. இயல்பாக உள்ளே செல்லும் மற்றும் வெளியே வரும் சுவாசத்தைக் கவனிக்க வேண்டும்.
8. தியானத்தை முடித்தவுடன் கைகளை மெல்ல எடுத்து மூடிய கண்களின் மேல் 5 நொடி வைத்துவிட்டு கண்களை திறந்து கொள்ளுங்கள்.

தியானத்தின் பலன்கள்:

1. நினைத்த காரியம் நிறைவேறும்.
2. நோய்கள் தீரும்.
3. படிப்பில் கவனம் மிகுதியாக இருக்கும்.
4. ஞாபக சக்தி வளரும்.
5. மன அமைதி கிடைக்கும்.
6. வாழ்வின் முடிவுகளை செம்மையாக எடுக்க முடியும்.
7. அறிவுத் திறனை வளர்க்கும்.
8. குழந்தை வளர்ப்பில் முன்னேற்றம் இருக்கும்(அவர்களை நன்றாக புரிந்து கொள்ள முடியும்).
9. தேவையற்ற பயம், மனக்குழப்பம், எரிச்சல், விரோதம் நம்மை விட்டு அகலும்.
10. நாம் வாழ்வில் இன்பமாக இருக்கலாம்.
11. மனம் எப்பொழுதும் பேராணந்த நிலையில் இருக்கும்.
12. மாணவர்களுக்கு: ஆரோக்கியம், நினைவாற்றல், சந்தோஷம், ஆளுமை, திறமை ஆகியவை கிடைக்கின்றன.
13. பெரியவர்களுக்கு: உடல் ஆரோக்கியம், சந்தோஷம், மன வலிமை, சுறுசுறுப்பு, செயல்களில் முன்னேற்றம் ஆகியவை கிடைக்கின்றன.
14. கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு: தாய் சேய் பிணைப்பு அதிகரிக்கும். மன அமைதி, பயம் அகன்று தைரியம் கிடைக்கின்றன. சுகப்பிரசவத்திற்கான சாத்தியங்கள் அதிகரிக்கின்றன. பழைய ஆரோக்கிய நிலைக்கு உடனடியாக திரும்பலாம். குழந்தைகளுக்கு சரியான பாதை பிறக்கும் முன்னே அமைகின்றன.
15. இந்த தியானத்தை திருமண பந்தத்தில் இருந்து கொண்டே, நம் அன்றாட இல்லை வாழ்வில் செய்யலாம்.

பிரமிடு தியானத்தின் மகத்துவம்:

1. இந்த தியானத்தை 7 வயது சிறியவர்கள் முதல் அனைவரும் செய்யலாம், வயது வரம்பு இல்லை.
2. பிரமிடு தியானம் செய்வது மிக எளிமையான முறையாகும். ஏனெனில் விதிமுறைகள் எதுவும் கிடையாது.
3. பிரமிட் தியானம் செய்ய ஆரம்பித்த சிறு காலத்திலேயே நல்ல மாற்றங்களை உணர முடியும்.
4. எந்த இடத்தில் வேண்டுமானாலும் பிரமிடு தியானத்தை செய்யலாம்.
5. பிரமிடு தியானம் ஆனது நமது சௌகரியமான நிலையில் செய்யலாம்.

