

தியானம்

- தியானத்தின் போது உன்மனம் எங்கெங்கோ ஓடும். தளர வேண்டாம், முதலில் உன்மனதை ஓடவிடு!
- அது முதலில் குதிரை போலவும் மான் போலவும் ஓடும் பிறகு அது ஒரு நிலைக்கு வந்து சேரும்.
- அமாவாசை, பெளர்ணமி நாட்களில் தம் இல்லங்களிலோ மன்றங்களிலோ 5 நிமிடம் மெளனத்தைக் கடைப்பிடித்தால் தியானத்தைக் கடைப்பிடித்தால் அதற்கான பலனைத் தருவேன்.
- மனித சமுதாயம் ஆன்மிக நெறியில் ஈடுபடும் போது தியானத்தைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.
- குரு உபதேசம் பெற்றவர்கள் உபதேசம் பெற்றுக் கொண்ட பிறகும் தியானத்தை விடாமல் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.
- தெய்வ வழிபாடு, ஆன்மிக வழிபாடு, கல்வி, மருத்துவம், தியானம், மெளனம், மனக்கட்டுப்பாடு ஆகியவை நாளை உலகத்திற்கு வழி வகுக்கும்.
- இல்லறத்தில் ஈடுபட்டிருந்தாலும் தியானம், மெளனம், அர்ச்சனை, அபிடேகம் ஆகியவை தேவை.
- ஆன்மிகத்தில் அமைதி தேவை. தியானம் பழகப் பழக மன அமைதியேற்படும்.
- மேல் மருவத்தூர் மண்ணில் 108 முறை அமர்ந்து தியானம் செய்தவர்களை ஏவல், பில்லி, சூனியங்கள் தாக்காது.
- பெண்கள் பகல் 12 மணிக்கு தியானம் செய்ய வேண்டும். மனக் கட்டுப்பாட்டுடன் தியானம் செய்ய வேண்டும். மாதவிலக்கு இருந்தாலும் கூட 10 அல்லது 15 நிமிடங்கள் தியானம் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.
- தியானம் நிதானத்திற்கு வழி வகுக்கும்.
- தியானம் இருக்கும் போது இடுப்பு வலி, விலா வலி, முதுகு வலி, கழுத்து வலி முதலிய ஏற்படும். படிப்படியாக 10,20,30,40 நிமிடங்கள் என்று நேரத்தைக் கூட்டிக்

கொண்டே வரவேண்டும். அதன் பின் சிறுநீர் கழிக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் ஏற்படும். இந்தத் தடைகளையெல்லாம் கடந்து தான் நீங்கள் முன்னேறி வரவேண்டும். பிறகு கட்டுப்பாட்டுடன் 40 நிமிடங்களிலிருந்து மூன்று மணி நேரம் வரை பொறுமையாகத் தியானம் இருந்தால் நீங்கள் கால் பங்கு ஆன்மிக முன்னேற்றம் அடையலாம்.

- மூக்கு, காது, வாய் எனும் மூன்றையும் அடக்கித் தியானப் பயிற்சி செய்வதால் மூன்று ஆபாசங்களும், மூன்று குணங்களும், ஜம்புலக் கட்டுப்பாடும் ஏற்படும். மூன்று குணங்களும் முக்கோண வடிவமாகும். தியானம், மௌனம் கடைப்பிடிப்பதால் அவை கட்டுப்படுகின்றன. மனக் கட்டுப்பாடு இல்லாததால் சில வார்த்தைகள் கட்டுப்பாட்டை மீறிப் போய்விடுகின்றன.
- உடம்பிற்கும் மனதிற்கும் ஓய்வு தருவதற்காகவே தியானம். தியானம் செய்வதனால் சகிப்புத் தன்மை, பண்பு, கட்டுப்பாடு உண்டாகும்.
- செவ்வாடை அணிந்து கொண்டு உள்ளத்தில் அழுக்கு இருக்கக் கூடாது. உள்ளத்து அழுக்கை போக்கிக் கொள்வதற்கு தியானம் அவசியம்.
- கிரகணத்தின் போது நீங்கள் தியானத்தில் அமர்ந்தால் பல ஆக்க விளைவு, பக்தி உணர்வு, மந்த புத்தி நீங்குதல் ஆகிய பலன்கள் உண்டாகும்.
- மருவத்தூர் வரும்போதெல்லாம் இரண்டு அல்லது மூன்று நிமிட நேரம் தியானம் செய்து விட்டுச் செல்.
- கண்களை திறந்து வைத்துக்கொண்டுதான் வெளியுலகத்தை பார்க்க முடியும் என்பதில்லை. தியானம் பழகி வந்தால் இந்த உண்மை புரியும்.
- தியானத்தின் போது நீங்கள் சிறுவயதில் செய்த தவறுகள் துரோகங்கள் உங்கள்முன் வருகின்றன. அவற்றை அப்படியே விடு! பின்னால் அந்த எண்ணங்கள் மாறும்.

- மற்றவர்கள் பார்க்க வேண்டும் என்பதற்காக மந்திரங்களை படிப்பதைக் காட்டிலும் இருட்டறையில் இருந்துகொண்டு தியானம் செய்வது சிறப்பு.
 - கஸ்டங்கள் வரும்போது தியானத்தை மேற்கொள்ள வேண்டும். ஜந்து நிமிடம் மௌனம் இருக்க வேண்டும்.
 - அறுகோணம் போல் கால்களை வைத்துக்கொண்டு சின் முத்திரையுடன் தியானம் செய்ய வேண்டும்.
 - தீ யானம் இருண்டும் கொண்டது தியானம் ஆகும். தீ என்பது தீய பழக்கங்களை குறிக்கும். யானம் என்பது பாத்திரங்களைக் குறிக்கும். உன் மனம்தான் அந்தப் பாத்திரம். உன் மனம் என்ற பாத்திரத்தில் உள்ள அழுக்குகளை வெளியேற்றி நீ தெய்வ நிலைக்கு உயர வேண்டும் என்பதற்காகவே தியானம்!
 - எப்போதெல்லாம் உன்மனம் குழம்புகிறதோ அப்போதெல்லாம் ஒரு பத்து நிமிடம் மௌனமும் தியானமும் மேற்கொள்.
 - அடிகளார் சுயம்பு ஆதிபராசக்தி இம் மூன்றையும் நினைத்து ஒருமுகத்தோடு தியானம் செய். உன் வாழ்வில் உயர்வு எப்படி உள்ளது என்பதைப் பிறகு பார்.
 - எவ்வளவுதான் ஓடியாடி அலைந்தாலும் சில நிமிட நேரமாவது தனிமையில் அமர்ந்து தியானம் பழகு.
- தியானத்தில் இரு.
- தியானம் தான் மனக்கட்டுப்பாட்டிற்கு வழி!
 - தியானம் தான் எல்லாவற்றிற்கும் சிறந்தது!
 - தியானம் தான் ஒருவன் வளர்ச்சிக்கு அடையாளம்!
 - தியானம் தான் எல்லாவற்றிலும் மேலான பொருள்!
 - தியானம் தான் நிதானத்தைக் கொடுக்கும்!
 - தியானத்தால் எல்லாவற்றையும் அடையலாம்!

மேல்மருவத்தூர் அன்னையின் அருள்வாக்கு