

Kindle Life

சுவாமி சின்மயானந்தா

ஆய்வுக் குழு விவாதங்களை அடிப்படையாகக் கொண்ட சுருக்கம்

1. சுதந்திரம் மற்றும் உரிமை

மக்கள் பழமையான மற்றும் காட்டுமிராண்டித்தனமான நிலையிலிருந்து நாகரிக மற்றும் புத்திசாலித்தனமான சமூகமாக வளர்ந்துள்ளனர். வழங்கப்பட்ட வசதிகளும் வசதிகளும் ஏறக்குறைய பரலோகமானது, மனிதன் அவற்றில் குறைவான கட்டுப்பாடு இல்லாமல் ஈடுபட்டு வருகிறான். சிற்றின்ப இன்பங்களில் கட்டுப்பாடற்ற மற்றும் அதிகப்படியான ஈடுபாடு ஒருவரின் ஆளுமை சிதறடிக்கிறது மற்றும் துக்கத்திற்கும் துயரத்திற்கும் வழிவகுக்கிறது.

சுதந்திரம் என்பது அடிப்படையில் புத்திசாலித்தனமான சுய கட்டுப்பாடு மற்றும் ஒழுக்கத்தின் அடிப்படையில் கட்டமைக்கப்பட்டுள்ளது. வேத நூல்கள் சிறந்த வாழ்க்கை மற்றும் சுய வளர்ச்சியின் முழுமையான நுட்பத்தின் முழுமையான அறிவியலை வழங்குகின்றன.

2. சரியான தொடர்பின் கலை

பொதுவான புகார் என்னவென்றால், உலகம் துமை மற்றும் குறைபாடுகள், இடையூறுகள் மற்றும் விரக்திகளால் நிறைந்துள்ளது, மேலும் அவர்கள் மத்தியில் அமைதியையும் அமைதியையும் எவ்வாறு காணலாம் என்று ஒருவர் அடிக்கடி ஆச்சரியப்படுகிறார். மத பாடப்புத்தகங்கள் சில வாழ்க்கை விதிகளை பரிந்துரைக்கின்றன, அவை நம்மைச் சுற்றியுள்ள பொருட்களின் உலகத்துடனான தொடர்பு முறைகளை வரையறுக்கின்றன, இதனால் நாம் இன்னும் இணக்கமான இருப்பைக் கொண்டிருக்கலாம்.

வேதவசனங்களால் பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ளபடி, உலகத்துடன் “சரியான தொடர்பை ஏற்படுத்தும் கலை” என்பதை நாம் புரிந்து கொள்ளும்போது, நம்முடைய அகநிலை ஆளுமையை தண்டிக்கவும் திருத்தவும் முடியும். எனவே உலகின் துமைகள் பெரிய பிரச்சினைகள் மற்றும் தடைகள் அல்ல, ஆனால் மனிதன் எதிர்கொள்ளும் சவால்களை எதிர்கொள்வதில் திறமை இல்லாதது உண்மையான பிரச்சினை.

3. மனிதனின் பாரம்பரிய

சுதந்திரம் ஆண்மைக்கான சாராம்சம். எவ்வாறாயினும், உலகின் உணர்வுப் பொருள்கள் மகிழ்ச்சியின் தவறான மினுமினுப்பை நமக்கு முன்வைக்கின்றன. மாம்சத்தின் இந்த அழைப்பை எதிர்ப்பது, நமது

புலன்களின் எல்லாவற்றையும் நுகரும் தாக்குதல், மனிதனின் பாக்கியமும் மகிமையும் ஆகும். மனிதன் அடிப்படையில் இயற்கையால் தெய்வீகமாக இருக்கிறான், ஆனால் வாழ்க்கையின் சவால்களை எதிர்கொள்ளும் போது, எந்த திசையில் திரும்ப வேண்டும் என்று எங்களுக்குத் தெரியாது.

உண்மையான திசைகாட்டி போன்ற வேதங்கள் எப்போதும் சரியான திசையைக் குறிக்கின்றன. வெற்றியின் ரகசியம் அ) பாகுபாடு மற்றும் தூய்மையின் ஆசிரியர்களைப் பயன்படுத்துதல் (புத்தி) மற்றும் உணர்ச்சிகளின் எழுச்சியால் தொந்தரவு செய்யக்கூடாது. மற்றும் ஆ) ஒருவரின் வாழ்க்கையை உயர்ந்த இலட்சியத்திற்கு அர்ப்பணித்தல்.

4. வாழ்வின் மகிழ்ச்சி

இன்று நம்முடைய உறுதியான நம்பிக்கை என்னவென்றால், நம்முடைய புலன்களின் மூலம் நாம் அனுபவிக்கும் சந்தோஷங்கள் உலகின் பொருள்களில் உள்ளன. உணர்வு-பொருள்களில் மகிழ்ச்சி இயல்பாக இருந்தால், ஒவ்வொரு பொருளும் அதனுடன் தொடர்பு கொள்ளும் அனைவருக்கும் ஒரே அளவிலான மகிழ்ச்சியை வழங்க வேண்டும். வெளிப்படையாக, இது உண்மையிலிருந்து வெகு தொலைவில் உள்ளது. உதாரணமாக, ஒரு சிகரெட் ஒருவரை மகிழ்ச்சியிலும் திருப்தியிலும் நிரப்புகிறது, அதே நேரத்தில் மற்றொரு பைத்தியத்தை எரிச்சலூட்டுகிறது.

ஒரு கவனமான பகுப்பாய்வில், மனிதனின் மகிழ்ச்சி முற்றிலும் ஒரு அகநிலை நிகழ்வு என்பதைக் காண்கிறோம், ஏனென்றால் அவருடைய மனதின் நிலைக்கும் அவர் அனுபவிக்கும் மகிழ்ச்சி அல்லது துக்கத்திற்கும் இடையே ஒரு தெளிவான மற்றும் தெளிவான உறவு இருப்பதாகத் தெரிகிறது. மனம் கிளர்ந்தெழும்போது, துக்கம் அனுபவிக்கும், அது அமைதியாக இருக்கும்போது, மகிழ்ச்சி இருக்கிறது. ஆகையால், மகிழ்ச்சி என்பது ஒருவரின் மனதின் அமைதியால் அளவிடப்படுகிறது.

5. இரட்டைப் பாதை

வாழ்க்கையில் இரண்டு தனித்துவமான மற்றும் தனித்தனி பாதைகள் உள்ளன, அதாவது, இனிமையான (இரை) பாதை மற்றும் நல்ல பாதை (ஸ்ரேயாக்கள்). மனிதன் தனது வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு தருணத்திலும் இந்த பாதைகளில் ஒன்றை எடுத்துச் செல்வதற்கான தேர்வை எதிர்கொள்கிறான்.

மனிதனின் சுய திருப்தியை பூர்த்தி செய்யும் இனிமையான பாதை உடனடி இன்பங்களை அளிக்கிறது, ஆனால் இறுதியில், ஏமாற்றத்தையும் துக்கத்தையும் தருகிறது.

நன்மையின் பாதை ஆரம்பத்தில் வெறுக்கப்படுகிறது, ஆனால் பின்னர் அது அதிக மகிழ்ச்சிக்கும், நிறைவு உணர்விற்கும் வழிவகுக்கிறது.

6. இருப்புஒத்திசைவு

வாழ்வின் தொடர்ச்சியான அனுபவங்களின் தொடர்ச்சியாக வரையறுக்கப்படுகிறது. அனுபவங்களை பகுப்பாய்வு செய்து எஜமானர்கள் ஒவ்வொரு அனுபவமும் அனுபவமிக்க (பொருள்), அனுபவம் வாய்ந்த (பொருள்) மற்றும் அனுபவிக்கும் செயல்முறை ஆகிய மூன்று காரணிகளைக் கொண்டிருப்பதைக் கண்டறிந்தனர்.

மேலதிக பகுப்பாய்வில், எக்ஸ்பீரியன்சர் உடல், உணர்ச்சி, அறிவுசார் மற்றும் ஆன்மீகம் ஆகிய நான்கு வெவ்வேறு ஆளுமைகளைக் கொண்டது என்பதைக் கண்டறிந்தனர்.

நான்கு நிறுவனங்களில் ஒவ்வொன்றும் வித்தியாசமாக அமைக்கப்பட்டன மற்றும் அதன் சொந்த மதிப்புகள் மற்றும் கோரிக்கைகளைக் கொண்டுள்ளன. இந்த நான்கு ஆளுமைகளையும் ஆரோக்கியமான மற்றும் புத்திசாலித்தனமான வாழ்க்கைக்கு ஒருங்கிணைப்பதற்கான வழிகாட்டுதல்களை மத நூல்கள் வழங்குகின்றன.

7. ஆளுமை மறுவாழ்வு

மனம் மற்றும் புத்தியின் அமைப்பு மற்றும் தரத்தில் உள்ள வேறுபாட்டிற்கு எங்கள் அனுபவங்கள் காரணம்.

மனம் என்பது எல்லா உணர்ச்சிகளுக்கும் உணர்வுகளுக்கும் இடமாகும். புத்தி என்பது பாசுபாடு காண்பிக்கும் ஆசிரிய, விவேகமான, தீர்ப்பளிக்கும் ஆசிரியமாகும்.

மதம் மனிதனின் உண்மையான இயல்புக்கு ஒரு கண்ணாடியை வைத்திருக்கிறது, மேலும் அவனுக்கு 'அவனது உணர்ச்சிகளைத் தண்டிப்பதற்கான வழிகள் மற்றும் வழிமுறைகள்' மற்றும் 'அவனது எண்ணங்களைத் திருத்துவது' ஆகியவற்றை வழங்குகிறது, இதன் மூலம் அவனுக்கு மிகவும் ஆற்றல்மிக்க மற்றும் மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கை வாழ முடிகிறது.

8. மனிதனும்

மனமும் ஒரு நதி நீரின் ஓட்டமாக மனம் ஒரு 'எண்ணங்களின் ஓட்டம்' என்று வரையறுக்கப்படுகிறது. ஆற்றின் கரைகள் வழிகாட்டுகின்றன மற்றும் அதன் ஓட்டத்தை இயக்குகின்றன, கரைகள் உறுதியாக இல்லாதபோது, தண்ணீர் அசைக்கிறது. ஆகவே, மனிதனின் புத்தி உறுதியாகவும் உறுதியுடனும் இல்லாதபோது, மனம் விரும்பியபடி செயல்படுகிறது, மேலும் மனிதன் தனது சூழல் மற்றும் சூழ்நிலைகளின் மாறுபாடுகளால் அங்கும் இங்கும் தூக்கி எறியப்படுகிறான்.

எல்லா 'சாதனை ஆண்களுக்கும்' பின்னால் உள்ள 'வெற்றியின் ரகசியம்' எந்தவொரு உணர்ச்சிகளாலும் உணர்ச்சிகளாலும் தவறாக வழிநடத்தப்படாமல் அவர்களின் அனைத்து செயல்களிலும் அவர்களின் புத்தியைப் பயன்படுத்துவதற்கான ஆசிரியர்களிடையே உள்ளது.

9. பரிபூரணத்தின் பாதை

நம்மில் உள்ள மனம் மற்றும் புத்தியின் தரம் மற்றும் அமைப்பு 'வசனங்கள்' என்று அழைக்கப்படும் நம் உள்ளார்ந்த மற்றும் உள்ளார்ந்த போக்குகள் அல்லது விருப்பங்களை சார்ந்துள்ளது.

நம்முடைய 5 புலன்களின் மூலம் வெளி உலகத்திலிருந்து தூண்டுதல்களைப் பெறுகிறோம், அவற்றை நம் மனம் மற்றும் புத்தி மூலம் செயலாக்குகிறோம், மேலும் நமது 5 செயல் உறுப்புகளின் மூலம் பதிலளிக்கிறோம். உலகத்திற்கான நமது பதில் நமது 'வசனங்களை' சார்ந்துள்ளது.

'வசனங்களை' சுத்திகரித்து சூத்திரத்துவதன் மூலம், மனமும் புத்தியும் சரியாகச் சரிசெய்யப்பட்டு முழுமையடைகின்றன, மேலும் உலகில் எந்தவொரு சவாலையும் எதிர்கொள்ள ஒருவர் ஆயுதம் ஏந்தியிருக்கிறார்.

10. செயல்பாட்டு இயக்கம்

மனித இயக்கமுறைமைக்கும், எங்கள் ஆசைகள், எங்கள் உள்ளார்ந்த நாட்டங்கள் மற்றும் போக்குகள், கால 'vasanas' மூலம் எண்படுவதிலிருந்து எண்ணங்களும் செயல்களும் பிறந்தது பின்னால் propelling படை. 'வசனங்கள்' என்றால் மனம் என்று பொருள். ஒவ்வொரு நபருக்கும் வசனங்கள் உள்ளன, அவனுக்கு தனித்துவமான மற்றும் விசித்திரமானவை, அவை அவனது தனித்துவத்தை வரையறுக்கின்றன.

மனிதர்களின் பன்முகத்தன்மை வாய்ந்த முறை, அவற்றை உருவாக்கும் வாசனங்களின் அமைப்பில் உள்ள பல்வேறு மற்றும் வேறுபாடுகளால் விளக்கப்படுகிறது. மனிதன் தனது வசனங்களிலிருந்து விடுபடும்போது, அவன் மனக் கிளர்ச்சியைக் கடந்து தெய்வீக அந்தஸ்தை அடைகிறான். சரியான செயலைத் தேர்ந்தெடுப்பதில் சுய முயற்சியைத் தேர்ந்தெடுப்பதற்கும் பயன்படுத்துவதற்கும் மனிதனுக்கு இந்த திறன் உள்ளது, இதனால் அவனது வசனங்களிலிருந்து விடுபட முடியும்.

11. கர்மாவின் சட்டம்

நமது செயல்கள் -> நம் ஆளுமையில் வசனங்களாக முத்திரைகள் விடுகின்றன -> இந்த வசனங்கள் ஆசைகளுக்கும் செயல்களுக்கும் உயர்வு தருகின்றன. ஆசைகள் மற்றும் செயல்களுக்கு வழிவகுக்கும் வசனங்கள் மற்றும் வசனங்களுக்கு வழிவகுக்கும் இந்த செயல் கர்ம சுழற்சியை உருவாக்குகிறது. எங்கள் செயல்கள் அனைத்தும் கர்மா விதி அல்லது காரணம் மற்றும் விளைவைப் பின்பற்றி முடிவுகளைத் தருகின்றன. நம்முடைய கடந்தகால செயல்களின் அடிப்படையில் தர்மானிக்கப்படும் நமது தற்போதைய சூழ்நிலைகளுக்கு கர்ம சட்டம் பொறுப்பு.

கர்ம சட்டம் என்பது எங்களுக்கு வேறு வழியில்லை என்று அர்த்தமல்ல. நம்முடைய தற்போதைய சூழ்நிலைகளை மாற்ற முடியாமல் போகலாம், ஆனால் சூழ்நிலைகளுக்கு பதிலளிக்க தேர்வு செய்யும் திறன் எங்களுக்கு உள்ளது.

வாழ்க்கையில் ஒருவர் சந்திப்பது 'விதி' மற்றும் 'எப்படி' ஒருவர் அதைச் சந்திப்பது என்பது சுய முயற்சி. நமது சுய முயற்சிகள் மூலம் நாம் எதிர்காலத்தை மாற்றியமைக்க முடியும்.

12. மைண்ட் பிளே

'மனதை மாஸ்டர் மற்றும் நீங்கள் உலகத்தை மாஸ்டர்'. இந்த நித்திய விழுமியங்களில் மிக அடிப்படையானது பிரம்மச்சாரிய (சுய கட்டுப்பாடு) என்ற மூன்று பிரிவுகளாகும்; அஹிம்சா (நொன்ஐரி) மற்றும் சத்யம் (சத்தியம்) ஆகியவை முறையே நமது உடல், மன மற்றும் அறிவுசார் ஆளுமைகளை கட்டுப்படுத்த பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன.

13. வாழ்வின் அடிப்படைகள்

நமது ஆளுமையை மறுவடிவமைக்க அறிவுறுத்தப்பட்ட மூன்று பிரிவுகள் - பிரம்மச்சாரியா (சுய கட்டுப்பாடு), அஹிம்சா (காயமடையாதது), மற்றும் சத்யம் (சத்தியம்).

பிரம்மச்சாரியா என்றால் நம்முடைய எல்லா உணர்வு இன்பங்களையும் பொறுத்து சுய கட்டுப்பாட்டில் வாழ்வது, அவர்கள் மறுப்பதை அர்த்தப்படுத்துவதில்லை.

இரண்டாவது ஒழுக்கம் அஹிம்சா என்றால் 'காயம் இல்லாதவர்' என்று பொருள். அஹிம்சா என்பது வாழ்க்கையில் மற்றவர்களுடனான நமது உறவுக்கு ஒரு மன அணுகுமுறை. உடல் ரூதியாக ஒரு அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் கொடுமாத தோன்றலாம், ஆனால் அவரது இதயம் நன்றாக இருக்கிறது.

மூன்றாவது சூடர் சத்யம், அறிவுசார் விமானத்தில் வாழ்வின் மதிப்பு. ஒருவர் தனது சொந்த அறிவுசார் நம்பிக்கைகளுடன் நேர்மையாக வாழ வேண்டும் என்று சத்யம் கட்டளையிடுகிறார். நம் ஒவ்வொருவருக்கும் இலட்சியங்கள் உள்ளன, ஆனால் சிலரே அவற்றைப் பின்பற்றுகிறார்கள்.

14. நல்லிணக்கம் மற்றும் சமநிலை

நுண்ணறிவுள்ள வாழ்க்கை முறை என்பது வாழ்க்கையின் சூழ்நிலைகளுடன் 'இணக்கமாக வாழ்வது' மற்றும் விவேகத்தோடும் நிலையான பயன்பாடோடும் அவர்களைச் சந்திக்க சராக உழைப்பது.

விஷயங்கள் மற்றும் நிகழ்வுகள் குறித்த நமது மட்டுப்படுத்தப்பட்ட ஈகோசென்ட்ரிக் பார்வைக்கு மேலே உயர்ந்து, உலகின் முழுமையையும், மனிதகுலத்தின் முழுமையையும், உலகளாவிய பிரச்சினைகளின் பரந்த தன்மையையும், முழுமையையும் பற்றிய நிலையான விழிப்புணர்வுக்கு இடமளிக்கும் வகையில் நம் மனதை விரிவுபடுத்துவதன் மூலம் நல்லிணக்க வாழ்க்கை வாழ முடியும்.

15. அறிவியல் மற்றும் மதம்

விஞ்ஞானிகள் சமூகத்தை ஆசர்வதிப்பதற்காக இயற்கையின் ரகசிய சக்திகளை தொடர்ந்து கண்டுபிடித்து வருகின்றனர். இயற்கையின் அனைத்து விதிகளையும் பிணைக்கும் உண்மை என்ன என்பதை மத எஜமானர்கள் புரிந்து கொள்ள முயற்சிக்கிறார்கள் அல்லது வேறுவிதமாகக் கூறினால் அவர்கள் புரிந்துகொண்டு கண்டுபிடிக்க முயற்சிக்கிறார்கள், சட்டமியற்றுவவர், எல்லா சட்டங்களையும் கட்டுப்படுத்துபவர் மற்றும் ஒழுங்குபடுத்துபவர்.

16. மதம் என்றால் என்ன

உண்மையான மதம் என்பது தத்துவம் மற்றும் சடங்கு ஆகியவற்றின் கலவையாகும். சடங்கு என்பது, தத்துவத்தை இழப்பது என்பது மூடநம்பிக்கை மட்டுமே, அதே சமயம் சடங்கு நடைமுறைகள் இல்லாத வெற்று தத்துவம் பைத்தியக்காரத்தனத்திற்கு ஒப்பானது. இரண்டு அம்சங்களும் கைகோர்த்துச் செல்ல வேண்டும். தத்துவம் சடங்கின் வெளிப்புற நடைமுறைகளை வலுப்படுத்துகிறது மற்றும் அவர்களுக்கு ஒரு நோக்கத்தையும் உணர்தலுக்கான இலக்கையும் தருகிறது. சடங்கு என்பது சடங்குகளின் வெறும் உடல் செயல்திறன் என்று அர்த்தமல்ல, ஆனால் நடைமுறை ஆளுமையின் அனைத்து முறைகளையும் ஏற்றுக்கொள்கிறது, இது நமது ஆளுமையின் மன மற்றும் அறிவுசார் நிலைகளுக்கு பொருந்தும்.

17. ஒரு தேசத்தின் உபிரணுக்கள்

சமூகம் / நாட்டின் உறுப்பினர்கள் ஒரு ஒருங்கிணைந்த வேலைத்திட்டத்துடன் இணைந்து வாழும்போது, ஒரு பொதுவான இலக்கை அடைய விடாமுயற்சியுடனும் பக்தியுடனும் பாடுபடும்போது, ஒரு தேசத்தின் உருவாக்கம் மற்றும் புகழ்பெற்ற சாதனைகளை ஒருவர் காண்கிறார்.

மதக் கட்டளைகளையும் கோட்பாடுகளையும் உண்மையாக கடைப்பிடிப்பது ஆரோக்கியமான சமூகத்தை நிறுவுவதற்குச் செல்லும் தனிநபர்களிடையே சரியான ஒருமைப்பாட்டை உருவாக்குகிறது. அத்தகைய மனிதர்களின் ஒருங்கிணைந்த மற்றும் ஈர்க்கப்பட்ட முயற்சிகள் மட்டுமே ஒரு தேசத்தை உருவாக்க முடியும்.

18. கலாச்சாரம் என்றால் என்ன?

ஒரு குறிப்பிட்ட புவியியல் பகுதியில் ஒரு மக்கள் நூண்ட காலம் வாழும்போது, சில தத்துவ விழுமியங்களை மதிப்பது அவர்களின் கலாச்சாரம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. அத்தகைய கலாச்சாரத்தின் தரம் பின்பற்றப்படும்

மதிப்புகளின் வகையைப் பொறுத்தது. கலாச்சாரத்தில் உள்ள வேறுபாடு மக்கள் மகிழ்விக்கும் வாழ்க்கையின்

மதிப்புகள் மற்றும் நல்லொழுக்கங்களில் உள்ளது.

19. ஒரு மனிதனை உருவாக்குவது எது?

மனிதர்களுக்கு உணர்ச்சிக்கான அதிகபட்ச திறன் உள்ளது மற்றும் அவர்களின் உணர்வுகள் முழு பிரபஞ்சத்தையும் தழுவும். மேலும், மனிதனில் அறிவார்ந்த பாகுபாட்டின் பூத்திற்கு எல்லையே தெரியாது; அவர் மொத்த உலகில் வெளிப்படையாக பாகுபாடு காட்ட முடியாது என்பது மட்டுமல்லாமல், தன்னுள் ஆன்மீக மையத்தின் இடைவெளிகளை அடையும் வரை அவரது ஆளுமையின் அகநிலை அடுக்குகளையும் ஆராய முடியும்.

உலகளாவிய அன்பை வளர்த்து, தங்களது உயர்ந்த அறிவின் வழிகாட்டுதலின் கீழ் தொடர்ந்து செயல்பாட்டில் ஈடுபடும் அரிய சிலர் மனிதன் என்று அழைக்கப்படுகிறார்கள், அவர்கள் மட்டுமே மனிதனின் கதி ரவம், கண்ணியம் மற்றும் மகிமை ஆகியவற்றைக் கோர முடியும்.

20. மனிதனில் சாரம்.

மனித ஆளுமையின் முக்கிய அம்சம் காண்சியஸ்னஸ் ஆகும், இது உடல், மனம் மற்றும் புத்தியின் அனைத்து செயல்பாடுகளும் சுற்றும் 'வாழ்க்கை மையம்' ஆகும். இது சக்கரத்தில் ஒரு அச்சு போல எப்போதும் மாறாத மற்றும் அசையாமல் உள்ளது, ஆனால் எல்லா மாற்றங்களும் இயக்கங்களும் ஏற்பட காரணமாகிறது. மாறாத, அசையாத நனவான கொள்கையை மனிதனுக்குள் அடையாளம் காண்பதில் மனிதன் வெற்றிபெறும்போது, மாறிலரும் உணர்வுகள், உணர்ச்சிகள் மற்றும் எண்ணங்களால் அவர் இனி பாதிக்கப்படுவதில்லை, ஆனால் அவை அனைத்திற்கும் உயர்ந்த இறைவனாக மாறுகிறார். அத்தகைய மனிதனின் அறிவார்ந்த நாட்டங்கள், உணர்ச்சி ருதியான இணைப்புகள் மற்றும் உடல் ஆசைகள் இயற்கையாகவே வாடி, பழம் வெளிப்படும் போது ஒரு பூவின் இதழ்களைப் போல விழும்.

21. தெய்வீகத்தின் பாதை

மனிதனில் உள்ள உளவியல் பற்றிய ஒரு விஞ்ஞான பகுப்பாய்வு மனித மனம் செயல்படும் மூன்று சிந்தனை-நிலைமைகளை வெளிப்படுத்துகிறது. அவை வேதாந்தத்தில், சத்வா-தூய்மையான மற்றும் உன்னதமானவை என்று அழைக்கப்படுகின்றன; ராஜாக்கள் - உணர்ச்சிவசப்பட்ட மற்றும் கிளர்ச்சியடைந்த, மற்றும் தமாஸ், மந்தமான மற்றும் செயலற்ற நிலை. இந்த மூன்று வகையான எண்ணங்களும் மனித மனமும் புத்தியும் இயங்கும் பொருளை உருவாக்குகின்றன.

நம்முடைய ஆசைகளையும் எண்ணங்களையும் தண்டிக்க மதம் நமக்கு உதவுகிறது, இதனால் இறுதியில் அவற்றை முடிவுக்குக் கொண்டு மனிதன் கடவுளாகிறான்.

22. தெய்வீகத்தின் நிலை

மனிதனின் இயல்பு மற்றும் சாரம்சம்; ஆனால் அது எண்ணங்களின் ஆக்கிரமிப்பின் கீழ் உள்ளது. எண்ணங்களின் மாற்றத்தை மூன்று முறைகள் மூலம், அதாவது எண்ணங்களின் அளவைக் குறைப்பதன் மூலம், எண்ணங்களின் தரத்தை மேம்படுத்துவதன் மூலம் மற்றும் எண்ணங்களுக்கு வேறுபட்ட திசையை வழங்குவதன் மூலம் செயல்படுத்த முடியும்.

மனம் சுத்திகரிக்கப்படும்போது, அத்தகைய மனம் தியானத்தில் உறிஞ்சப்படும்போது, எண்ணங்களின் கடைசி தடயங்கள் இறந்துவிடுகின்றன, தியானிப்பவரை முழுமையான பேரின்ப நிலையில் விட்டுவிடுகின்றன.

23. வேதாந்தஅடிப்படைகள்

பஞ்சத்தின்கோஷ விவேக

பஞ்சம் என்றால் ஐந்து கோஷா (உறை) என்றால் மறைத்தல். நாம் தற்போது உடல் / மனதுடன் இணைந்திருக்கிறோம். நாம் இந்த உறைகளுடன் நம்மை அடையாளம் காணுங்கள். எங்கள் தவறான

கருத்துக்களை அகற்ற, பஞ்ச கோஷங்களை நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். இந்த கோஷங்கள்

உண்மையான சுய ஆத்மாவுக்கு சுட்டிகள்.

பஞ்ச கோஷங்களைப் போலவே டாக்டர் தர்ஷ்ய விவேகா, தத்வா விவேகா, பஞ்ச மகா பூட்டா விவேகாவும் உள்ளனர். இவை அனைத்தும் பிரம்மத்தை அடைய வேண்டும். பஞ்ச கோஷ விவேக மொத்த உடல் / நுட்பமான / சாதாரண உடைச் சேர்ந்தவர். ஆத்மாவை அறிந்து கொள்வதே நோக்கம்.

ஐந்து கோஷங்கள்:

1. அன்னமய கோஷா (உணவு உறை)
2. பிராணமய கோஷா (முக்கிய காற்று)
3. உறை)மனம் /உறை)உறை)
4. மனோமய கோஷா (புத்திவிஜ்ஞாமய கோஷா (அறிவு உறை)பேரின்பஅன்னமய)
5. ஆனந்தமய கோஷா (

கோஷா (உணவு உறை)

அன்னமய கோஷா (உணவு உறை) சுயத்தை மறைக்கும் உடல் உறை. நமது உடல் உடல் உணவில் இருந்து பிறந்து, உணவைப் பொறுத்து, மீண்டும் உணவுக்குச் செல்கிறது. நம் உடல் தொடர்ந்து மாறிக்கொண்டே இருக்கிறது. நமது உடல் பிரபஞ்சத்தில் உள்ள எல்லாவற்றையும் போல ஐந்து உறுப்புகளால் (விண்வெளி, காற்று, நீர், நெருப்பு, பூமி) ஆனது. நாம் வாளை வாங்கும்போது, அது ஒரு உறைக்குள் வருகிறது. உடல் பேக்கேஜிங் போன்றது. உடல் என்பது வெளிப்புற தொகுப்பு. உடல் உண்மையான நபர் அல்ல. “எனக்குப் பசிக்கிறது”, “நான் காயப்படுகிறேன்” போன்ற எண்ணங்கள் உணவு உறைடன் தொடர்புடையவை. இவை உடல் மட்டத்தில் உள்ளன. ஒரு நபர் பொருள்முதல்வாத உலக விஷயங்களுடன் இணைந்திருக்கும்போது / இணைந்தால், உறவுகள் (என் மகன், மனைவி, கால்நடைகள், வசூடு போன்றவை) தங்களை உணவு உறைடன் தொடர்புபடுத்துகின்றன. உண்மையான சுய, உடல் அல்லது உணவு உறை அல்ல.

பிராணமய கோஷா (முக்கிய காற்று உறை)

பஞ்சா - பிராணங்கள், உபிரியலாளர்களால் விவரிக்கப்பட்ட ஐந்து உடலியல் அமைப்புகளுடன் ஒத்திருக்கின்றன, அவை முக்கிய காற்று உறை குறிக்கின்றன. உடை ஆதரிக்கும் இந்த நடவடிக்கைகள் நாம் சுவாசிக்கும் காற்றின் விளைவாக நடைபெறுகின்றன. ஐந்து பிராணங்கள்

1. பிராணன் - புலனுணர்வு பீடம். ஐந்து உணர்வு-உறுப்புகள் மூலம் பொருட்களின் வெளி உலகத்திலிருந்து பெறப்பட்ட ஐந்து மடங்கு தூண்டுதலைக் கட்டுப்படுத்துகிறது.
2. அபானா - வெளியேற்றும் பீடம். விதைகள், கஷாயம், வியர்வை, சிறுநீர், முகம் போன்ற உடலிலிருந்து வெளியேற்றப்பட்ட அல்லது நிராகரிக்கப்பட்ட அனைத்தும்... அபான சமனாவின் வெளிப்பாடுகள்செரிமான
3. -பீடம். வயிற்றில் பெறப்பட்ட உணவை ஜூரணிக்கிறது.
4. வியனா - சுழற்சி பீடம். செரிமான உணவு உடலின் பல்வேறு உறுப்புகளுக்கு இரத்த ஓட்டத்தால் சரியாக தெரிவிக்கப்படுகிறது.
5. உதனா - சிந்தனை பீடம். ஒரு புதிய கொள்கையையோ அல்லது யோசனையையோ - சுய கல்வியின் திறனைக் கருத்தில் கொள்வதற்கோ அல்லது பாராட்டுவதற்கோ ஒரு நபரின் எண்ணங்களை அவற்றின் தற்போதைய மட்டத்திலிருந்து உயர்த்துவதற்கான திறன்.

Manomaya Kosha அடுத்த உறை மனம்

Manomaya Kosha அடுத்த உறை மனம் உருவாக்குகின்றது. மனாஸ் அல்லது மனதில் ஐந்து உணர்ச்சி உறுப்புகளுடன் மனம் (மனஸ்) மனோமய கோசத்தை உருவாக்குவதாகக் கூறப்படுகிறது. மனோமய கோசா, அல்லது “மனம்-உறை” என்பது அன்னமய கோசா மற்றும் பிராணமய கோஷாவை விட ஆளுமைக்கு தோராயமாக உண்மையாகக் கூறப்படுகிறது. இது என்னுடையது மற்றும் என்னுடையது, பன்முகத்தன்மைக்கு காரணம். மனிதனின் அடிமைத்தனம் மனதினால் ஏற்படுகிறது, விடுதலையும் கூட அதனால்தான் ஏற்படுகிறது. நபர் மனோமய கோஷாவுடன் தன்னை அடையாளப்படுத்திக் கொண்டு, தன்னை சிந்தனையாளராகக் கருதி, 'நான் கோபமாக இருக்கிறேன், நான் காமமாக இருக்கிறேன், பேராசை

கொண்டவன்' என்று நினைக்கிறான். மனோமய கோஷா மனிதனின் உண்மையான சுயத்திலிருந்து முற்றிலும் வேறுபட்டது.

விஜ்னநமய கோஷ விஜ்னநமயமானது

விஜ்னனா அல்லது புத்தியால் ஆனது, இது பாகுபாடு, தூர்மானித்தல் அல்லது விருப்பங்களை உருவாக்கும் மீடம். சிட்டின் சக்தியின் பிரதிபலிப்பைத் தொடர்ந்து வரும் இந்த அறிவு உறை, பிரகிருதியின் மாற்றமாகும்.

அவர் தன்னை விஜ்னநமய கோஷாவுடன் அடையாளம் காட்டி, தன்னை அறிவாற்றல் கொண்டவராகக் கருதி, 'நான் புத்திசாலி, எனக்கு எல்லாம் தெரியும், நான் ரசிப்பவன்' என்று நினைக்கிறான்.

ஆனந்தமய கோஷா

ஆனந்தமய கோஷா (அல்லது) பேரின்ப உறை என்பது வசனங்களைக் கொண்ட ஐந்து உறைகளில் "உட்புறம்" ஆகும். இந்த உறை அறியாமையால் ஆனது, இதில் நாம் ஆழ்ந்த தூக்க நிலையில் இருக்கிறோம். எங்கள் வேறுபாடுகளைப் பொருட்படுத்தாமல் இது ஆனந்தமாகக் கருதப்படுகிறது; விழித்திருக்கும் நிலை அல்லது கனவு நிலையில் அவர்கள் அனுபவிக்கும் கிளர்ச்சியை நிறுத்தியதன் காரணமாக நாம் அனைவரும் ஒரே மாதிரியான அமைதியையும் ஆனந்தத்தையும் அனுபவிக்கிறோம். ஆழ்ந்த தூக்கத்தில் நண்பர் / எதிரி இல்லை, வெற்றி / தோல்வி ஒருவர் மகிழ்ச்சியை அனுபவிக்கிறார். ஒருவர் ஆழ்ந்த தூக்கத்தில் கடவுளோடு இருக்கிறார். ஆழ்ந்த தியானத்தில் மட்டுமே நாம் அறிவோடு ஒற்றுமையைக் கொண்டு வருகிறோம். ஒருவர், ஆனந்தமய கோஷாவுடன் தன்னை அடையாளப்படுத்திக் கொண்டு, 'நான் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறேன்' என்று உணர்கிறார்.

மொத்த உடல் அன்னமய கோஷாவுடன் தொடர்புடையது; நுட்பமான உடல்(சூக்ஷ்ம^{sa}rsira)பிராண, Manomaya & Vijananamaya Kohsas மற்றும் சாதாரண உடலின்தொடர்புடையதாக உள்ளது(Karanasarira)Annadamaya Kosha அடுத்த உறை மனம் தொடர்புடையதாக உள்ளது.

ஆத்மா இந்த ஐந்து உறைகளால் சூழப்பட்டுள்ளது. உண்மையான சுய - ஆத்மா- இவை எதுவுமில்லை.

ஆத்மா என்றால் என்ன?

மனிதனைப் பற்றிய ஒரு பகுப்பாய்வில், ஆளுமையின் ஐந்து அடுக்குகள் வெறும் விஷயம் என்றும், அந்த விஷயம் தானே மந்தமானது மற்றும் புத்திசாலித்தனமானது என்றும் Rsis கண்டுபிடித்தது. பொருளால் அமைக்கப்பட்டிருந்தாலும், அந்த நபர் தன்னைச் சுற்றியுள்ள உலகத்தைப் பற்றி உணர்வுபூர்வமாகவும் உணர்வுடனும் இருக்கிறார். ஆகவே, அவனுக்குள் விஷயத்தைத் தவிர வேறு ஏதேனும் ஒன்று இருக்கிறது, அது உணர்வு அல்லது நனவைக் கொடுக்கிறது. இந்த உணர்வுபூர்வமான அல்லது நனவான கொள்கை ஆத்மா அல்லது கடவுள். இது ஒரு காந்தத்தில் காந்தம் போன்றது, இது இரும்புத் துண்டைத் தவிர வேறு ஒன்றாகும்.

ஆத்மா என்பது உணர்வு உறுப்புகளுக்கு உணரக்கூடிய திறனையும், உணர் மனதையும், சிந்திக்க புத்தியையும் தருகிறது. எனவே இது பெரும்பாலும் சாஸ்திரங்களில் முறையே உடல், மன மற்றும் அறிவுசார் விமானங்களைப் பார்ப்பவர், பயமுறுத்துபவர் மற்றும் சிந்தனையாளர் என்று குறிப்பிடப்படுகிறது. இது மின்சாரத்துடன் ஒப்பிடப்படுகிறது, இது வெவ்வேறு உபகரணங்கள் மூலம் வித்தியாசமாக வெளிப்படுகிறது.

ஆகையால், ஆத்மா மொத்த, நுட்பமான மற்றும் காரண உடல்களைத் தவிர வேறு எதையாவது குறிக்கப்படுகிறது பொருளின் ஐந்து உறைகள், விழிப்புணர்வு, கனவு மற்றும் ஆழ்ந்த தூக்க நிலைகளுக்கு ஒரு சாட்சி மற்றும் உணர்வு உறுப்புகளில் பார்வையாளர், மனதில் பயமுறுத்துபவர் மற்றும் புத்தியில் சிந்தனையாளர்.

உணரப்பட்ட பொருட்களின் மொத்த புலம் + மொத்த உணர்வுகள் உணரப்பட்டன + மொத்த எண்ணங்கள் பொழுதுபோக்கு = ஒரு தனிநபர் அனுபவித்த உலகம் (OET)

பெர்சிவியர் + ஃபீலர் + சிந்தனையாளர் = ஈகோ (அல்லது) தனித்துவம் (PFT)

உடல் + மனம் + புத்தி = தனிநபரின் உபகரணங்கள் (பி.எம்.ஐ)

மொத்த உடலில் உணர்வின் ஐந்து உறுப்புகளும், செயல்பாட்டின் ஐந்து உறுப்புகளும் உள்ளன. தனிமனிதன் பொருட்களின் வெளி உலகத்தைத் தொடர்புகொண்டு அவனது சந்தோஷங்களை அல்லது துக்கங்களை அனுபவிக்கும் ஊடகம் இது.

நுட்பமான உடல் மன மற்றும் அறிவார்ந்த உறைகளால் ஆனது, இதில் முறையே மனதின் உணர்ச்சிகள் மற்றும் உணர்வுகள் மற்றும் புத்தியின் கருத்துக்கள் மற்றும் இலட்சியங்கள் உள்ளன. இவை அனைத்தும் வெறும் எண்ணங்கள். எனவே, நுட்பமான உடல், தங்க ஆபரணங்கள் தங்கம் அல்லது மண் பாணைகளால் ஆனது போலவே எண்ணங்களால் அமைக்கப்பட்டுள்ளது.

எவ்வாறாயினும், இந்த எண்ணங்களில் செயல்பாட்டு வேறுபாடுகள் உள்ளன, அவை மனஸ், புத்தி, அஹங்கரா மற்றும் சிட்டா என அழைக்கப்படும் நான்கு தனித்துவமான அந்தஸ்தைக் கொடுத்துள்ளன:

இந்த நான்கையும் ஒன்றாக இணைத்து நமது உள் உபகரணங்களான *அந்தககரணா*, வெளிப்புற உபகரணங்களுக்கு மாறாக, *தசா-இந்திரியாக்கள்* அதாவது புத்து உடலின் உறுப்புகள். நான்கு ஒரே அடிப்படை பொருளின் செயல்பாட்டு பெயர்கள், அதாவது எண்ணங்கள்.

மனஸ்

ஒரு அனுபவத்தில், உணர்வின் உறுப்புகள் வழியாக தூண்டுதலின் முதல் தாக்கம் சிந்தனையில் இடையூறு ஏற்படுத்துகிறது மற்றும் அமைதியின்மை மற்றும் சந்தேகத்திற்கு இடமில்லை. சிந்தனை அல்லது சந்தேகத்தின் இந்த நிலை மனம் என்று அழைக்கப்படுகிறது - *மன சங்கலா விகல்ப்தமகம்*

புத்தி

முதல் தாக்கத்திற்குப் பிறகு, இடையூறு இறந்து, முடிவிலும் உறுதியிலும் அமைதியாக இருக்கிறது.

சிந்தனையின் முடிவின் இந்த நிலை புத்தி என்று அழைக்கப்படுகிறது - *நிஸ்காயத்மைகா புத்த*.

அஹங்கராநபரைச் சேர்ந்தால்

ஒரு சந்தேகம் மற்றும் ஒரு முடிவு ஒருவருக்கொருவர் தொடர்புடையதாக இருக்கும், அவை ஒரு தனிமட்டுமே. அவர்கள் இருவரும் ஒரு நபரில் வசிக்கும்போது, சந்தேகம் மற்றும் முடிவு 'அவருடையது' என்பதை அவர் அறிவார். 'ஐ-நெஸ்' என்ற அவரது 'சந்தேகம்' மற்றும் 'நான் முடிவு செய்கிறேன்' என்ற நிலையான கருத்தும் ஒரு சிந்தனையாகும், அதன் செயல்பாட்டு பெயர் ஈகோ - *அஹங்கார்த்தா அஹங்கரா*.

சிட்டா

நுட்பமான உடலின் நான்காவது அம்சம் சிட்டா ஆகும். சிட்டா என்பது நினைவகத்தின் தன்மையின் சிந்தனை வடிவங்கள்.

சிடகாசாஎல்லாவற்றையும்

சிடகாசா என்பது நிபந்தனையற்ற நனவாகும், இதுபரப்புகிறது.

இந்து மதத்திற்கான மூல நூல்கள் வேதங்கள். வேதங்கள் என்றால் அறிவின் உடல். ரிக், யஜுஸ், சாமா மற்றும் அதர்வனா ஆகிய நான்கு வேதங்கள் வேதங்கள்.

ஒவ்வொரு வேதங்களும் கர்மா காந்தா மற்றும் ஞான காந்திரண்டு பரந்த பிரிவுகளாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளன -

கர்மா காந்தா என ஆசைகளை (அர்த்த மற்றும் காம) நிறைவேற்றுவதற்கும், மன ஒருங்கிணைப்பு மற்றும் சுய சுத்திகரிப்பு பெறுவதற்கும் பொருந்தக்கூடிய சடங்குகள் மற்றும் தியாகங்களை கையாள்கின்றன.

ஞான காந்தா - வேதாந்தம் எனப்படும் சுய அறிவு அல்லது யதார்த்த அறிவை கையாள்கிறது.

வேதாந்தம் என்றால் வேதங்களின் இறுதி பகுதி.

வேதாந்தம் சுய அறிவைக் கையாள்கிறது. ஒருவரின் உண்மையான இயல்பு பற்றிய அறிவு.

வேதாந்தம் சுய இயல்பை, மகாவாக்கியங்கள் அல்லது பெரிய அறிவிப்புகள் மூலம் வெளிப்படுத்துகிறது. 4 அறிவிப்புகள் உள்ளன

- பிரஜ்ஞனம் பிரம்மா (நனவு என்பது பிரம்மம்) ○ தத் த்வம் ஆசி (அது நஃ தான்)

- o அய்யம் ஆத்மா பிரம்மா (இது சுய பிரம்மம்) ஓ அஹம் பிரம்மா அஸ்மி (நான் பிரம்மம்)

இந்த மகாவாக்கியங்களின் அர்த்தங்கள் முறையாக ஒரு சூடருக்கு குரு.

ரிஷிகள் ஒரு மனிதனின் கட்டமைப்பைப் பற்றி ஒரு முழுமையான ஆய்வு மற்றும் விஞ்ஞான பகுப்பாய்வை மேற்கொண்டனர் மற்றும் உண்மையான சுயத்தின் இயல்பைக் கண்டுபிடித்தனர் (ஆத்மா அல்லது கடவுள்)

24. வாழ்க்கை உங்களுடையது - கின்டெல் இது

உண்மையான மதம் ஒருபோதும் இறக்காது; இந்து மதம் இறந்ததல்ல. ஒரு மரம் இலைகளை கொட்டுவது போலவும், புதிய இலைகள் வளர்வது போலவும், வேதவசனங்களுக்குள் உண்மையான மதம் வாழ்கிறது.

கோயில்கள் மற்றும் பிற வழிபாட்டுத் தலங்கள், வேத வசனங்களுக்குள் மதம், ஆனால் மதம் என்பது வாழ்வில்லை 'வாழ்க்கை அறிவியல்'.

மதம் ஒரு அன்றாட இருப்பைக் குறிப்பிடாமல், ஒரு வாழ்க்கை திட்டத்தின் சர்வாதிகார அறிவிப்பாகக் கருதப்பட்டால், நம்முடைய பிரச்சினைகளைத் தீர்க்க முடியாது; மனிதன் அத்தகைய மதத்தை வெளியேற்றி புதிய கலாச்சாரத்திற்கு செல்கிறான்.

கிழக்கின் மதங்களைப் பொறுத்தவரை, மதம் என்பது வாழ்க்கை முறை மற்றும் 'வாழ்க்கையின் பார்வை' அல்ல.

25. வேதாந்தா - வாழ்க்கை மற்றும் வாழ்க்கை

இந்து மதம் என்பது ஒரு தீர்க்கதரிசி அல்லது எஜமானரின் காற்றோட்டமில்லாத அறிவிப்பு அல்ல, ஆனால் அது 'வளரும் பாரம்பரியம்'. இது பல தலைமுறை புலனாய்வாளர்களின் முடிவு.

மதத்தின் பயன்பாடு அவ்வப்போது மாறக்கூடும், ஆனால் அடிப்படைகள் அப்படியே இருக்கின்றன. உலகப் பொருள்களைப் புரிந்துகொள்வது, அதனுடன் சிறந்த உறவைப் பெறுகிறது. வேதத்தின் அறிவிப்பு உலகம் உண்மையற்றது, உண்மை (பிரம்மம்) மட்டுமே உண்மை).

உலகின் ஆரோக்கியமான மறு விளக்கத்தை வேதாந்தம் நமக்கு வழங்குகிறது.

மதம் என்பது முழுமையான வாழ்வின் முழுமையான விஞ்ஞானமாகும், இதன் மூலம் சமூகம் நிம்மதியாகவும் முழுமையாகவும் வாழ கற்றுக்கொள்ள முடியும்.

அறிவியலோ, மதமோ தனியாக நிற்க முடியாது. இருவரும் சமுதாயத்தில் மகிழ்ச்சியைக் கொண்டுவர விரும்புகிறார்கள், மேலும் அன்றாட வாழ்க்கையை வாழ மனிதனுக்கு சேவை செய்ய விரும்புகிறார்கள்.

வாழ்க்கை, ஒரு 'தொடர்ச்சியான தொடர் அனுபவங்கள்' என வரையறுக்கப்படுகிறது, மேலும் ஒவ்வொரு அனுபவமும் 'வாழ்க்கையின் அலகு' ஆகிறது.

அவர் வெளி உலகத்திலிருந்து ஒரு தூண்டுதலைப் பெற்று பதிலளிக்கும் போது அனுபவம் அனுபவிக்கப்படுகிறது.

ஆகவே ஒரு அனுபவம் மூன்று நிறுவனங்களால் ஆனது

- அனுபவம் (பொருள்),
- அனுபவம் வாய்ந்த (பொருள்),
- அனுபவம் (பொருள் மற்றும் பொருளுக்கு இடையிலான உறவு).

ரிஷிகளின் விசாரணைத் துறை, 'அனுபவமிக்கவர்'.

ரிஷிகள் மனிதனின் உள் ஆளுமையை வளர்த்துக் கொள்ளவும், உலகில் சுற்றுச்சூழல் மற்றும் நிகழ்வுகளிலிருந்து அவரை சுயாதீனமாக்கவும் முயன்றனர். மனிதனில் 'வாழ்க்கைத் தரத்தை' உயர்த்துவதே குறிக்கோளாக இருந்தது.

அனுபவங்கள் நம் ஆளுமையின் வெவ்வேறு நிலைகளில் இருந்து வெளிவருவதை ரிஷிகள் கண்டறிந்தனர்

- உடல்
- உளவியல்

- அறிவுசார் மற்றும்
- ஆன்மீக ஆளுமைகள்.

மதத்தின் நடைமுறை முன்மொழிவு என்பது நம்மில் 'நான்கு பேரை' எவ்வாறு பயிற்றுவிக்க முடியும் என்பதையும், நியமிக்கப்பட்ட வாழ்க்கையின் வழிகள் வழியாக மகிழ்ச்சியான சவாரி செய்வதையும் முன்வைக்கும் ஒரு கோட்பாடாகும்.

மனிதன் தன்னுடைய நூட்பமானவனை விட, மொத்தத்தை தியாகம் செய்யத் தயாராக இருக்கிறான். மத நடைமுறையின் மூலம், 'தரத்தை' உயர்த்துவதற்கு நமது ஆளுமைகளை சரிசெய்ய முடியும் அனுபவங்களின் தொடராக, வாழ்க்கைத், முக்கியமாக 'தலை மற்றும் இதயம்' அனுபவிக்கிறது.

- தலை பகுத்தறிவு மற்றும் அறிவார்ந்த ஆசிரியர்களையும்,
- இதயம் உள்ளுணர்வின் ஆசிரியர்களையும் குறிக்கிறது.

ஒவ்வொரு மனிதனிலும் இவற்றின் மாறுபட்ட விகிதங்கள் தனிநபர்களை வேறுபடுத்துகின்றன. இந்த முழு மனிதகுலத்தின் அடிப்படையிலும் பின்வருமாறு பிரிக்கலாம்:

1. 'தலை' மூது 'இதயம்' ஆதிக்கம் செலுத்துபவர்கள்.
2. 'ஹெட்' மூது 'ஹெட்' ஆதிக்கம் செலுத்துபவர்கள்.
3. 'தலை' மற்றும் 'இதயம்' யாருக்கு கிட்டத்தட்ட சமமான கூற்றுக்கள் உள்ளன.
4. அவற்றில் 'தலை' அல்லது 'இதயம்' போதுமானதாக உருவாகவில்லை.

இந்த நான்கு வெவ்வேறு வகைகளுக்கு சேவை செய்வதற்காக, ரிஷிகள் நான்கு யோகா மரபுகளை பரிந்துரைத்தனர். சொல் யோகா பல்வேறு அர்த்தங்களைக் கொண்டுள்ளது. யோகாவின் அர்த்தங்களில் ஒன்று, ஈகோவை உயர்ந்த சுயத்துடன் இணைப்பது. உயர்ந்த சுயத்தை உணர்ந்துகொள்வதை நோக்கி ஒருவரின் முன்னேற்றத்தை ஊக்குவிக்கும் முறைகள் கூட யோகா என்று அழைக்கப்படுகின்றன.

1. பக்தி அல்லது பக்தி - இறைவன் மூது ஆழ்ந்த அன்பு செலுத்தக்கூடிய முக்கியமாக உணர்ச்சிவசப்படுபவருக்கு.
2. ஞானம் அல்லது அறிவு - எந்தவொரு விஷயத்திலும் அறிவார்ந்த திருப்தியைத் தேடும் பிரதான அறிவாளிகளுக்கு.
3. கர்மா அல்லது தன்னலமற்ற வேலை - இருதய மனிதனாக இருக்கும் சீரான அறிவுசார்-உணர்ச்சிக்கு, ஆனால் அவரது புத்தி இதயத்தின் மூது சரியான கட்டுப்பாட்டைக் கொண்டுள்ளது.
4. ஹத அல்லது மாய வழி - மனோபாவத்தால் யார் மேலே உள்ள மூன்று வகைகளில் எளிதில் சேர மாட்டார்கள்

நான்கு வெவ்வேறு யோகங்கள் இருந்தாலும், இரண்டு படிசுள் மட்டுமே உள்ளன. முதல் படி மனதைத் தயார்படுத்துகிறது, இரண்டாவது படி சுய அறிவைப் பெறுகிறது.

மனதைத் தயாரிப்பது கர்ம யோகத்தால் செய்யப்படுகிறது. அறிவைப் பெறுவது ஞான யோகத்தால் நடைபெறுகிறது. பக்தி யோகா மற்றும் ராஜ யோகா ஆகியவை கர்ம யோகத்தின் ஒருங்கிணைந்த பகுதிகள் மற்றும் ஞான யோகா

பக்தி கிட்டத்தட்ட அனைவருக்கும் சேவை செய்ய முடியும். (உலகின் அனைத்து மதங்களும் இந்த முறையை பரிந்துரைக்கின்றன).

ஆன்மீகத் திட்டத்தின் எந்தவொரு பாதையிலும் எந்தவொரு பயிற்சியாளரும் தங்கள் மனதில் தேர்ச்சி பெறுவார்கள்.

மனதில் தேர்ச்சி என்பது ஒருவரின் ஆளுமையின் அதிக மற்றும் தீவிரமான ஒருங்கிணைப்பில் முடிகிறது. ஒருவர் மனதில் எவ்வளவு அதிகமாக ஒருங்கிணைக்கப்படுகிறாரோ, அவ்வளவு ஆற்றல் ஒருவரின் புத்தியாக மாறுகிறது. சுத்திகரிக்கப்பட்ட பணிப்பெண் மற்றும் புத்தி அதிக செயல்திறனைப் பெறுகிறது.

26. பூரணத்துவத்தின் இலக்கு அடையப்பட்டது

நமது உண்மையான இயல்பு இருப்பு-உணர்வு-வரம்பற்ற தன்மை (சத்-சித்-ஆனந்தா).

உலகமும் நமது தனித்தனி இருப்பு பற்றிய நமது மையக் கருத்துக்களும் சத்தியத்தின் மூது மிகைப்படுத்தப்பட்டவை. அவை அனைத்தும் பொய்யானவை. பன்மை என்பது ஒரு மாயை.

நம்முடைய உண்மையான தன்மையை நாம் அறியாதவர்கள். இந்த மாயை எப்படி எழுந்தது? யதார்த்தத்தைப் பற்றி விசாரிப்பவருக்கு இது இயல்பான கேள்வி.

நமது அறியாமையை விளக்கும் பொருட்டு வேதாந்தா மாயா என்ற வார்த்தையை அறிமுகப்படுத்துகிறார்.

மாயா என்பது பிரம்மத்தின் விவரிக்க முடியாத சக்தியாக வரையறுக்கப்படுகிறது, இது நெருப்பிலிருந்து வரும் வெப்பத்தைப் போல பிரிக்க முடியாதது. மாயா என்றால் 'இல்லாதது' என்று பொருள்.

மாயா உலகில் மூன்று தனித்துவமான நித்திய குணங்களாக வெளிப்படுகிறது. சத்வா (செயலற்ற தன்மை), ராஜஸ் (செயல்பாடு) மற்றும் தமாஸ் (செயலற்ற தன்மை). மூன்று குணங்களும் எப்போதும் கலவையான நிலையில் உள்ளன. அவற்றின் விகிதாச்சாரங்கள் தனி நபருக்கு வேறுபடுகின்றன, அதே தனிநபரில் அது அவ்வப்போது வேறுபடுகிறது.

சத்வத்தின் மூலம் பிரம்மம் பிரதிபலிக்கும்போது அது கடவுளின் கொள்கையாகும் - படைப்பாளர் (பிரம்மா), சஸ்டைனர் (விஷ்ணு), அழிப்பவர் (சிவன்)

பிரம்மம் ராஜாக்கள் மற்றும் தாமஸ் மூலம் பிரதிபலிக்கும்போது, பிரதிபலிப்பு மங்கலானது. இது என்கோசென்டரிக்-ஜீவா (தனிப்பட்ட மனிதர்)

தமாஸ் தரம் இரண்டு தனித்துவமான வழிகளில் நம்மில் செயல்படுகிறது. இது மனக் கிளர்ச்சியையும் (விக்சேபா) சத்தியத்தின் மறைப்பையும் (அவாரனா) உருவாக்குகிறது. இந்த இரண்டு சக்திகளும் ஒருவருக்கொருவர் சார்ந்துள்ளது.

விக்ஸேபா அவாரனாவையும், அவாரண விக்ஸேபாவையும் உருவாக்குகிறது.

1) தெரியாது, 2) புரிந்து கொள்ள முடியவில்லை, 3) அனுபவம் இல்லாதது போன்ற மூன்று தனித்துவமான எதிர்மறைகளை நம்மில் உள்ள தமாஸின் மறைக்கும் சக்தி வகிக்கிறது.

இந்த மூன்று எதிர்மறை கருத்துக்கள் மூன்று முக்கிய வேதாந்த நடைமுறைகளால் அகற்றப்படுகின்றன

- கேட்பது (ஸ்ரவனம்)
- பிரதிபலிப்பு (
- மனனம்) தியானம் (நிதிதியாசனம்)மறைக்கும் சக்தியால் பிறந்தவை

மூன்று முக்கிய துயரங்களில் முதன்மையானது,- எப்போதும் மாறிக்கொண்டிருக்கும் கடவுளின் கொள்கை நமக்குத் தெரியாது தனித்துவமான உலகில் பாய்வு. இது அவாரணத்தின் (வெயிலிங்) மிகப்பெரிய நிலை. இது சிறந்த எஜமானர்களிடமிருந்து "கேட்பதன்" மூலமாகவும், சிறந்த வேதங்களின் மூலமாகவும்

இரண்டாம் நிலை, முதல் எதிர்மறையை நாம் அகற்றும்போது, நுட்பமான ஒன்று எழுகிறது - "என்னால் புரிந்து கொள்ள முடியவில்லை". அறிவார்ந்த பகுப்பாய்வு மற்றும் பகுத்தறிவால் உண்மை புரிந்து கொள்ளப்படுகிறது. இது மனனம்.

மூன்றாம் கட்டத்தில், ஒருவர் வாழ்க்கையின் பின்னால் மாறாத உண்மையை அறிவார்ந்த முறையில் புரிந்து கொண்டார், ஆனால் அது "அனுபவம் இல்லை" என்று உணர்கிறார். வேதாந்த தியானத்தின் செயல்முறையால் இது நூக்கப்படுகிறது - நிவித்யாசனம்

வேதாந்தம் ஸ்ரவனம், மனனம், நிதித்யாசனம் ஆகியவற்றின் நடைமுறை.

வெயிலிங் அகற்றப்படும்போது, மனக் கிளர்ச்சிகள் தூண்டப்படுகின்றன. எவ்வளவு கிளர்ச்சிகள் சமாதானப்படுத்தப்படுகிறதோ, அவ்வளவு எளிதில் முக்காடு உருட்டப்படும். காலப்போக்கில், அபியாசாவின் (நடைமுறையின்) தீவிரத்தன்மைக்கு ஏற்ப, நமக்குள் இருக்கும் தமாஸும் ராஜாக்களும் குறைந்து சத்வா பெறப்படுகிறது, இது சுய அறிவைப் பெற உதவுகிறது.

இவ்வாறு நம்மில் உள்ள அறியாமை நம் உண்மையான தன்மையை மறைக்கிறது.

ஆன்மீக சாதனம் இந்த அவாரணாவையும் விக்ஸேபாவையும் அகற்றுவதால், நம்முடைய உண்மையான தன்மையை நாம் உணர முடியும்.

27. ஜப யோகத்தின்

அர்த்தம் ஜா என்ற கடிதம் பிறப்பு மற்றும் இறப்பு சுழற்சியை முடிவுக்குக் கொண்டுவருவதைக் குறிக்கிறது. கடிதம் pa என்பது அனைத்து அசுத்தங்களையும் தடைகளையும் நூக்குகிறது அல்லது அழிக்கிறது. அறிவுக்கு இடையூறுகளின் வகைகளை அழிப்பதன் மூலம், ஜப விடுதலைக்கு வழி வகுக்கிறது. எனவே, ஜப என்பது விடுதலைக்கான மறைமுக வழிமுறையாகும்.

ஜபத்தை ஏன் பயிற்சி செய்ய வேண்டும்? அறியாமை (அவித்யா) நமது உண்மையான தன்மையை மறைக்கிறது. மேகங்கள் சூரியனை எவ்வாறு மறைக்கின்றன என்பது போல, நம்முடையது அறியாமையால் பிறந்த எண்ணங்கள் (அவாரணா-மறைத்தல் மற்றும் விக்ஸேபா-கிளர்ச்சி) நமது உண்மையான தன்மையை மறைக்கின்றன. மேகங்கள் சூரியனை மறைப்பதாகத் தோன்றினாலும், மேகங்கள் சூரியனை மறைக்க முடியாது. சூரிய ஒளி காரணமாக மேகங்கள் காணப்படுகின்றன. சூரிய ஒளி காரணமாக நாம் மேகங்களைக் காண்கிறோம். எனவே மேகங்கள் சூரியனை மறைக்க முடியாது. மேகங்களால் சூரியனை இல்லாமல் இருக்க முடியாது. அதேபோல், நம் எண்ணங்கள் சுயத்தை மறைக்க முடியாது, ஏனெனில் எண்ணங்கள் சுயத்தால் ஒளிரும்.

அறியாமையால் பிறந்த நமது மனக் கிளர்ச்சி, நம்முடைய உண்மையான சுயத்தை அறிந்து கொள்வதைத் தடுக்கிறது. ஜபா என்பது நம் மனதில் தேர்ச்சி பெறுவதற்கான ஒரு சாதனம், இதையொட்டி சுய அறிவு நடைபெறுவதற்கு மனதைத் தயார்படுத்துகிறது. நம் மனதில் தேர்ச்சி பெறுவது -ஜபா என்பது ஒரு சாதனம் என்பது

எண்ணங்களின் தரத்தை அதிகரிப்பதேஎண்ணங்களின்

திசையை மாற்றுவது எண்ணங்களின்
அளவைக் குறைத்தல் எண்ணங்களின்

முன்கணிப்பை அதிகரிக்கவும் - எந்த நேரத்திலும் ஒருவருக்கு ஒரே ஒரு சிந்தனை மட்டுமே இருக்கும்.
அடுத்த சிந்தனை என்ன என்பது யாருடைய யூகமும். எங்கள் எண்ணங்கள் கணிக்க முடியாதவை. நம்
எண்ணங்கள் சில சமயங்களில் அவற்றுக்கு இடையே எந்த தொடர்பும் இல்லாமல் ஒரு எண்ணத்தை
இன்னொருவருக்குப் பாய்கின்றன.

ஐபத்தில், ஒரு மந்திரம் வேண்டுமென்றே மூண்டும் மூண்டும் செய்யப்படுகிறது. ஒரு மந்திரம் ஒரு சிந்தனை போன்றது மற்றும் மூண்டும் மூண்டும் இருப்பதால், என்ன சிந்தனை வரப்போகிறது என்பது எங்களுக்குத் தெரியும். எனவே அடுத்த சிந்தனையின் முன்கணிப்பு உள்ளது. ஐபாவில், சிந்தனை, முன்கணிப்பு உள்ளது.

ஐபாவில் உடற்பயிற்சி தேர்வு மிகவும் முக்கியமானது. நாம் ஒரு மந்திரத்தை நூண்ட நேரம் மனதளவில் உச்சரிக்கத் தேர்வுசெய்தால், அடுத்து என்ன வரப்போகிறது என்பது நமக்குத் தெரிந்திருப்பதால் நம் மனதில் என்ன நடக்கிறது என்பதைக் காணலாம். வேறு ஏதேனும் தோன்றினால், இது எதிர்பார்க்கப்படுவது அல்ல என்பதை நாங்கள் அறிவோம், மேலும் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட சிந்தனையை மூண்டும் கொண்டு வருகிறோம். இந்த செயல்பாட்டில், தேவையற்ற எண்ணங்களை எவ்வாறு நிராகரிப்பது மற்றும் நாம் தேர்ந்தெடுத்ததை எவ்வாறு தக்க வைத்துக் கொள்வது என்பதைக் கற்றுக்கொள்கிறோம். இது ஐபாவின் ஒரு முக்கியமான முடிவு. இது மன ஒழுக்கத்தை அளிக்கிறது மற்றும் நமது சொந்த சிந்தனை செயல்முறையை புரிந்து கொள்ள வைக்கிறது.

ஐபத்தில், மனதளவில் கோஷமிட ஒரு மந்திரத்தைப் பயன்படுத்துகிறோம். இந்த மந்திரங்கள் இறைவனின் பெயர், அவை முழுமையை பிரதிபலிக்கின்றன, மேலும் சரணடைவதற்கான அணுகுமுறையையும் அழைக்கின்றன. மந்திரத்தை மூண்டும் மூண்டும் செய்வதன் மூலமும், சரணடைவதற்கான அணுகுமுறையைத் தூண்டுவதன் மூலமும், நாம் மெதுவாக இறைவனுடனும், நிரந்தரத்துடனும் இணைவைப் பெறுகிறோம். இந்த செயல்முறையின் மூலம் மகிழ்ச்சி மற்றும் அது நிரந்தரமானது என்ற நமது உண்மையான தன்மையைக் கண்டுபிடிப்போம்.

உதாரணமாக, “ஓம் நம சிவாயா” என்ற மந்திரத்தின் பொருள் “இறைவனிடம் நான் சரணடைகிறேன்”. There are many such puranic mantras

Om Namo Narayanaya
Om Namah Sivaya

Om Namo Bhagavate Vasudevaya
Few Mantras from Vedanta

Tat Tvamasi

Aham Brahmasmi
Ayam Atma Brahma

The seeker who wants to be established in the knowledge of Self has to follow certain disciplines, practicing them regularly, till the mind is prepared to gain Self-knowledge.

1. **Setting up an altar and quiet place** - In Japa, we are trying to withdraw the mind from the world of outer objects and tune it to the mantra. It is necessary that the mind's attention is not distracted and its energies not dissipated by interacting with the world of objects and beings. Our mind is the one entity which is totally neglected. For practice of Japa, assign a room or corner in your home and setup an altar with picture of your ista devata. Having a separate place in the home for spiritual practices provides us the right atmosphere to be free from the distractions.
2. **Asana** - Having setup the altar and created the necessary atmosphere of solitude, we have to sit on a proper seat 'asana' for Japa. The atmosphere surrounding the seat of Japa, should be such that it inspires the mind.
3. **Posture** - On the seat of Japa, one should sit with the legs forming a firm base, the upper body erect and upright without any tension anywhere. The posture should be such that one can sit comfortably for a while until the Japa practice is done.
4. **Invoking the Lord** - After sitting comfortably see the beautiful form of the Lord. Invoke the Lord in your heart. Mentally pray and offer prostrations to the Lord, seeking His blessings for the strength to check the wanderings of the mind.

5. **Salutations to the teacher** - After invoking the Lord, invoke the Guru, prostrate mentally to your Guru, and worship him with humility and love. It is taught in Viveka chudamani, that when the mind is tuned to the Guru's mind by doing service to the Guru and listening to whatever is being taught by him; the Truth indicated by the words of the teacher will be understood.
-

6. **Invoking the seeker of Truth** - After invoking the blessings of Guru, sit with an attitude of being a seeker of Truth. Generally, we identify ourselves with various roles that we are involved - a householder, an officer, a friend and so on. If we sit with all the other roles, then we will be meditation on these activities and not on the nature of the Truth. Hence it is essential that when we sit for Japa, we must sit with the attitude, "I am only a seeker of the Truth". We instruct the mind "I am having a meeting with my own Self. Now I am a seeker of Truth"
7. **Repetition of the Mantra** - After prostrations to the Lord, and the Guru, mantra Japa is undertaken. This involves repeating the name of the Lord. Mantra is repeated with love and complete devotion. It is the nature of the mind to go away from the mantra to other thoughts or distractions. When you notice the mind has wandered away from the mantra, bring the mind back to repeating the mantra
8. **Use of Japa maala** - It is not easy for beginners to know when the mind gets distracted and goes away to other thoughts. So a Japa maala is used. Japa maala contains 108 beads. Every time the mantra is repeated, one bead is moved. The physical movement of bead and mantra repetition goes together. When the mind gets distracted, the physical movement of the bead also stops and the sadhaka will be alerted. Sadhaka then can remember to repeat the mantra and continue.

28. Gayatri Mantra

Meaning of OM

Gayatri Mantra is considered as one of the oldest available divine hymns.

It is observed that by the repetition of this Mantra with the right understanding of its sacred meaning, the ordinary negative tendencies in a human mind can be erased.

This *Mantra* is never chanted for the purpose of material gains, physical or otherwise.

All *Mantras* have preceding deity and seer

- *Gayatri Mantra* is dedicated to the Lord Savitr, an accepted representation of Lord Sun. Though there are some scholars who protest against this. The Sun gives all illumination to the world and any prayer for light should certainly be addressed to "the source of all light" in the material world — the Sun. In *Geeta* the Lord says, "The light that pervades, The Sun and the Moon are all my Light". Thus Savitr, the Lord of Gayatri, is nothing other than, the

light of Consciousness, the Infinite, and the Absolute.

- The seer of *Gayatri mantra* is Saint Visvamitra.

Name Significance of the Mantra

- *Gayatri Mantra* is otherwise called as *Savitri* Mantra. In the ancient Vedic literature this Mantra was indicated familiarly as *Savitri* and this term has been given to *Gayatri* because it is dedicated

to the deity called *Savitri*.

- This *Mantra* is written out in *Gayatri-metre* (of Sanskrit grammar) and, therefore, by tradition, this mantra has come to be known as *Gayatri*. The *Gayatri metre* is generally constituted of three lines of eight syllables each.

Word Meaning:

- *OM*, Pranava

Of all the Mantras the most powerful and the significant one is the single-syllable incantation called the Pranava - 'OM'.

OM represents the Self, which is the Supreme non dual Reality. The Self is known in four states, namely, the waking-state, the dream-state, the deep sleep-state and the fourth

state, called the 'Turiya'. All these states are represented in the three sounds of OM. (ie A, U and M) and the silence that follows and surrounds the syllable.

The entire history of the syllable is in the revelations of the Vedas and in the declarations of the Upanisads, and this history in the hands of the later philosophers developed into what came to be known as the Sphota—vada or philosophy of the word.

This Sphota has its symbol in the word OM. Thus, in the 'Maitrayana Upanishad', it has been said that there is one Brahman without words and a second, a word-Brahman, we are told that the word is the syllable OM. The sound of OM is also called Pranava, meaning that it is something that pervades life, or runs through Prana or breath.

Mandakya Upanishad first treats 'OM' in three states of waking, dream and sleep, but then passes on to the fourth (Turiya), The state of Perfect Bliss when the individual self recognizes its identity with the Supreme.

The syllable 'OM' symbolizes both the spheres: (a) the phenomenal, visible sphere of the 'Jagat', wherein the manifestations of time and space appear and perish, and (b) the

transcendental, timeless sphere of the imperishable being, which is beyond yet one within.

○ *Bhur-Bhurvar Svah*

These are (i) *Bhur Loka*, the physical earth, which is associated with the gross body; (ii) *Bhuvar Loka*, the world next to the physical and closely connected with it but constituted of finer matter, which is associated with the subtle body; and (iii) *Svarga Loka*, the heavenly world, which is associated with the causal body.

Bhur-Bhuvar-Svar denoting the 'three worlds; are called *Vyahrtis*

Loka – is generally translated as 'world' but in its etymological meaning it signifies the 'field of experience'. The Field of experiences in this context is related to how the mind/thoughts associate within the gross, subtle and causal bodies.

Of the entire possible fourteen *Lokas*, as traced by Rishis, the limited egocentric comes to play in three worlds of reincarnation and repeated deaths.

On chanting the *Vyahrtis*, the meditator can visualize the 'three worlds' as arising from,

existing in and disappearing into OM.

- *OM Tat-Savitur Varenyam
Bhargo Devasya Dhimahi
Dhiyo Nah Pracodayat*

The first line above is only seven syllables, and for the *Gayatri-metre* 8 syllable requirement is explained as (a) Nyam made up of two (b) adding the Pranava, OM.

Savitur- Sun or Savitr - Savitr, the Lord of Gayatri, is nothing other than, the light of

Consciousness, the Infinite, the Absolute

- The mantra means: *“We meditate upon the auspicious godly light of the Lord Sun; may that heavenly light illumine our thought-flow in our intellect”*
- In our inner life the sun represents the light giver, the illuminator of all experiences, the *Atman*.
- This Pure Consciousness in us, around which the matter envelopments function with mathematical

precision, (just as the planets revolve around the Sun at their appointed speed and each along its appointed path) is being invoked to shine more and more in our intellect.

- We appeal to this inner 'Sun-of-life' to illumine the intellect. The infinite light of wisdom, the Supreme Self is never contaminated in its eternal effulgence. It is ever the same.

- Rephrased, the meaning is *“May my intellect be steady without agitation; may it be clean without*

the dirt of passions, may the light of Consciousness come to shine forth a brilliant beam of its radiance through my intellect”. Thus, *May my perception of the world be clearer, my discrimination subtler, and my judgments correct and quick, my comprehension of situations and beings be precise and wise.*

When to Recite / mediate upon on Gayatri Mantra

In Manusmriti, it reads “In the early dawn by doing this Japa standing, one ends all sins committed during the night, and by doing the Japa in the evening by sitting, one ends one's sins committed during the day”. – Sin is referred as mental agitations.

Chanting this mantra was added to the daily worship *Sandhya Vandan*, ('*Sandhya*' means the blending point of day and night) which used to be a only a purification act.

The morning prayers are done most profitably between 4.30 AM and 5 AM which is called the *Brahma-Mahurta*; and in the evening between 6 PM and 7 PM according to Manusmriti

As part of the *SandhyaVandan* ritual, water is held in hand and offered (*Aryham*) after each recital.

As this water in the folded palm is offered, the devotee says: “This Sun is Brahman” (*Asavadityo Brahma*) and performs Atma-Pradaksina; turning round himself by his right. This signifies a suggestion that the devotee is 'going round' in reverence and devotion round the Lord Sun — the Brahman which is the Self in himself.

This mantra can be chanted / repeated by anyone (including ladies) anytime, except at night. That is a rule.

False Notions of Gayatri Mantra

Over time *Saktas* gave the idea that *Gayatri* is the infinite goddess and made her a feminine deity. Attributed as Mother of Vedas and few believe chanting Gayatri mantra they have chanted Vedas

Popular Beliefs

- For anyone frightened in the dark *Gayatri Mantra* chanting is immediately advised to get over the nervousness of its fright. This belief proves that the very name of the Mantra is fully justified. The term Gayatri itself means (from Manusmriti) “That Mantra which protects him

who chants it”.

- Other believe by chanting this mantra 16 times, the bad omens are removed.

Gayatri Diksa / Upanayanam

- A Hindu boy is initiated into the Gayatri Mantra very early in his life. This is done under the family social ritual called the Upanayanam ceremony. The word Upanayanam means 'Bringing nearer' — bringing near a preceptor who initiates the boy by giving him the sacred *Gayatri Mantra*.
- In the Vedic literature we find mention of the *Gayatri Diksa* - the term *Diksa* means a discipline which one must undergo in order that one may become fit for taking part in any Vedic ritual.

Questions & Clarifications:

Q: What is the 'recommended' or 'proper way' to chant OM?

A: While the chanting in a particular way does possess many advantages, as Vedantic students, our focus is on the meaning / symbolism of chanting OM. When Chanting OM, visualize the 3 states (Waking,

Dream, and deep sleep state) OM represents. The silence that follows symbolizes the 'Turyia' – the fourth state. The reason we chant longer (and 3 times too) is to enable our mind/thoughts to focus on these states and symbolism.

The same applies to chanting any other mantra. The metric rhythm in mantras is to enable us to chant these mantras with ease and keep the mind alert.

Q: Why does it say that Gayatri Mantra can be chanted at any time, but not at Night – and it is a rule?

A: When the reason cannot be easily understood, it is prescribed as a Rule. During night mind is more Tamasic in nature. During night mind is agitated and is not calm. As Gayatri Mantra is chanted for the self-realization, night time is not appropriate. Like rivers flow into oceans without effort, our mind is also tuned during the 'Sandhya' periods of the day. Thus these times are prescribed for the chanting

Gayatri Mantra.

Q: What does it mean “field of experience” with respect to Loka or Worlds?

A: In the context of the Gayatri Mantra's first line – Bhur-Bhuvar-Svah, which represent the 3 lokas –
(1) Bhur – the physical earth, which is associated with the gross body

(2) Bhuvar, the world next to the physical and closely connected with it but constituted of finer matter, which associated with the subtle body

(3) Svarga, the heavenly world which is associated with the Casual body.

While chanting this line one brings attention to these concepts, there by visualizing, “I” am not these. The “field of experience” here refers to how the mind identifies itself within these.

(Refer to Panchakosha Viveka, from Ch 23 'Fundamentals of Vedanta', regarding Gross, Subtle & Casual bodies)

29. At War with Mind

One of the common challenges a devotee performing Japa (for purifying of mind) or Meditation (contemplation for self-realization) is a wandering mind. Therefore, a thorough knowledge of the strategies of the mind and full control of ourselves by which we can hold the mind back to the point of concentration becomes absolutely essential, if we are to win ultimately in this subjective war (the Mahabharata with in us...the Pandavas and the Kauravas....the good against the evil...) against our own lower self.

Following are some methods to bring back a wandering mind to focus on Japa or Meditation.

Be aware of wandering mind when it happens and forcefully bring back the mind to Japa or Meditation.

1. Use a clean environment to avoid distractions related to environment (Cleanliness is next to Godliness).
2. By singing the Lord's glories with eyes open and focusing on the symbol of the Lord (Sincerity of purpose is the secret of the success in spiritual seeking).
3. Start by changing the direction of the uncontrolled mind from limitless filed of materialistic path to spiritualistic path. Take the help of a Guru and meditate upon the Lord. It is a journey; continue to increase the love and devotion for the Lord to ultimately win over the mind.
4. Persuade the mind to realize the glories of meditation (like a loving mother intelligently controls her child in its mischief).
5. Plead the mind to come back by repeating to you the blissful experiences of great masters, their experiences, which they had acquired through the process of meditation.

6. Persuade the mind to come back from wandering thoughts by promising a "free ride" into those thoughts after the meditation.
7. If one is still having difficulty in bringing mind back to meditation, fasting is a good method to persuade the body and mind to behave properly.
8. If mind still is agitated and wanders, identify with intellect and observe the mind in perfect detachment in the spirit of sympathetic criticism.

Additionally,

In preparing ourselves for meditation, we should acquire the ability to look within ourselves.

Practice introspection at the end of each day.
Develop a devotional attitude.

A disease is not cured by a single pill, need to take in smaller portions over a period of time.
Similarly, we need to make slow but steady renunciation of the false and develop the true.

Mind cannot be in controlled just for a few minutes a day, but we need to watch the mind as we go about our daily routine all day.

30. **Secret of Action: Talk-1**

Action is inevitable. Action is a must, no one can avoid action. We stop action only upon being dead.

All living things act. Action by plants and animals are more scripted, but only human beings have the ability to choose their actions.

Man's actions are based on their Likes and dislikes (Raaga & Devesha).

Most of man's actions are based on satisfying their ego.

A common notion today is higher the standard of living, one has to do lesser work. (ie more materialistic wealth one can avoid work).

Rishis defined the life as 'Continuous series of experiences'. An experience is constituted of three entities - The Experiencer (Subject), The Experienced (Object), The Experiencing (the relationship between the Subject and Object).

The field of enquiry of the Rishis, was the 'Experiencer'. Rishis tried to develop the inner personality of man and make him independent of the environment and happenings in the world. Goal was to raise the 'Standard of life' in man.

Rishis found that experiences emanate from different levels of our personality - Physical, Emotional, Intellectual personalities. Through the practice of Religion, our personalities can be tuned to raise the 'Standard of Life'.

Great Rsis, based on the quality of work, categorized people into 3 categories.

(1) **Laborer**: One who is merely working to satisfy Ego.

(2) **Worker**: While satisfying the Ego, one who is also striving to help the society.

(3) **Men of Achievement**. One who acts not to satisfy Ego, or for society, but to with a sense 'Right thing to be done'.

- These are seekers of fulfilment.
 - These are rare and lift the entire society to a higher standard of life, higher dignity of morality and a great virtue of life.

A person who is riddled with discontentment cannot act beautifully in the world. One needs to learn to be content with what they have.

A successful person in any field does not waste time enjoying the materialistic pleasure of the world (such as movies, clubs etc).

Prosperity, culture and progress are only possible if one is a 'human' at mind and intellect level. (In reference to Plant, Animal & Human people for earlier chapters).

We are always complaining that we are out of time, and lack time to do anything. In reality we are living most of time enjoying in sensuous pleasures.

Intellectually we have become so potbellied, that any amount of time doesn't seem to be enough. This brings disgruntlement and discontentment at heart.

The secret of success is devotion and hard work, whether it is at social activities or for spiritual sadana.

Men of Achievement, in any professions, always concentrate on the profession.

To obtain maximum happiness and to become *men of achievement* we need an inspiring ideal goal.

Secret of Action: Talk –II

Everyone has the same 24 hrs per day, yet men of achievement achieve more compared to rest, because they act in the world outside with an intention or motive that lends enchantment to the very work.

The external stimulus is captured thru our sense organs (Eyes/Vision, Nose/Smell, Ears/Hearing, Skin/Touch, & Tongue/Taste). It is processed by our mind; judged by our intellect and we act using our organs of actions. The 'Judgment' of the mind is based on vasanas, the impressions of past experiences.

Each individual acts differently to a given same situation differently, because the intellect (which is formed based on vasanas) differs.

The efficiency of our work depends on the state of our mind and not on the duration of the time we work.

The quality of action is improved by noble ideals (ideals that inspire one positively). (Ex: Spirit of freedom, spirit of reverence to country, spirit of sacrifice for society are a few noble ideals).

The greater the ideal, the brighter is the action and the product.

When an individual works in the outside world with an ideal goal or vision of life to inspire, they discover new dynamism in their activities. They there by raise the standard of action within themselves.

Secret of Action Talk – III (Joy - The Reward of Achievement)

When individuals bump into unfavorable situations (don't see success at what they are pursuing) they generally tend to blame the situation (such as this tool is not working, the current economic situation is bad, world is heading to a disaster). When analyzed, it is not because of the world, but because of our own false and wrong responses to the challenges from the world.

“World” Success and failures are our own successes and failures, not of the world outside.

We need to learn how to meet our challenges and respond. The responses depend on the ideals one has.

Ideals are developed when we have proper goals set in life

As we discover a goal and surrender ourselves to that goal in life, we discover a new unknown column of energy within ourselves.

On discover of this new energy, and if we lose track of the goal, it either stagnates or dissipates into unnecessary channels and thus become unproductive.

The leakage/dissipation of energy happens thru 3 channels.

1. Memories of the past – (Ex - Our past failure could prevent us to act)
2. Anxieties of the future – (Ex – We get worried about what if I don't succeed)
3. Excitement in the present. – (Ex- We get over-anxious about the current situation)

Today machines have displaced human producing. We all just build our part to make the whole and in the process may lose the joy of creating.

If we change our thinking attitude, and produce the best quality in any work we perform, the joy of having done the right thing can be felt.

The action can be good only when the actor, the individual, has got a great purpose or goal.
The real enjoyment is in the activity where your head and heart can come in.

You, Me and God

God is not a person or individual who sits above the clouds and judges men, dispenses favors or punishments. He is the sole cause.

That which is beyond the point at which the intellect is stalled is GOD.

God is conceived as the Life Principle in everyone.

GOD cannot be described. As per Bhagavad Gita, "Weapons cleave it not; fire burns it not; water wets it not; wind dries it not; cannot be cut, nor burnt nor wetted nor dried. It is not material; it is not matter."

The Idols in temples are to remind the devotees of the ideal, the Supreme. The human mind can conceive the formless supreme God through the idol worship. Idol is not God, but represents God.

A pure mind is one which is calm, free from agitations. Agitations are caused by our likes and dislikes.

In Bhagavad Gita, second chapter, Sloka 63, the 8 steps of downfall are described.

- (1) Man starts to think of an object.
- (2) Thinking leads to attachment of the object.
- (3) Attachment leads to desire to possess the object.
- (4) Unfulfilled desires lead to anger.
- (5) Anger causes total delusion.
- (6) The delusion state leads to loss of Memory.
- (7) Non-availability of memory leads to destruction of discrimination.
- (8) Finally, the man perishes.

There are three great entrances to hell – Lust, Anger and Greed.

Our shastras have laid down a clear procedure – the three fold practice – *Sravaṇa* (attentive listening) *Manana* (contemplating on the ideas) and *Nididhyasana* (meditating upon those).

Wealth is not a taboo for the seeker, but the constant craving for wealth is.
"Best day to start is today! A better day will not come".

