

# சுடர் தியானம்

குரு: இப்போது நான் சொல்லித்தரப்போகும் பயிற்சி புதிதாகத் தியானம் செய்யத் தொடங்குவோருக்கானது.

ஒரு மெழுகுவத்தியை எடுத்துக்கொள். நீ ஒரு மணையின் மேலோ, நாற்காலியிலோ நேராக அமர்ந்து, மெழுகுவத்தியை ஏற்றி, உன்னிடமிருந்து சுமார் நான்கு அல்லது ஐந்தடி தூரத்தில் உன் கண்களுக்கு நேர்கோட்டில் அதன் சுடர் இருக்குமாறு நிற்க வை. பின், உன் மனத்தை ஒரு நிலையில் நிறுத்தி, கூடியவரை இமைக்காமல், அச்சுடரைச் சிறிது நேரம் பார்த்தபடியிரு. அச்சுடருடன் நட்புக் கொள். “சுடரே, என்னிடம் வா” என்று கூப்பிடு. பிறகு கண்களை மூடிக்கொண்டு உன் மனக்கண்ணால் அச்சுடரைப் பார். முடியவில்லை என்றால் பார்ப்பதாகக் கற்பனை செய்துகொள். சுடர் உன்னிடம் வருவதாகப் பாவித்துக்கொள்.

“சுடரே! எனக்குள்ளே வந்து என்னைத் தூய்மைப்படுத்து” என்று இறைஞ்சு. வாயைத்திற. சுடரை அழைத்து உன் நாவில் அமர்த்து. சுடரின் ஒளி உன் நாவிலும், பற்களிலும், மேலண்ணத்திலும், உள்நாக்கிலும் படர்ந்திருப்பதாகப் பாவித்துக்கொள்.

“சுடரே, என்னைத் தூய்மைப்படுத்து. பொய்மையைச் சுட்டுப் பொசுக்கிவிடு. என் நாவிலிருந்து பிறக்கும் சொற்கள் இனிமேல் நற்சொற்களாக இருக்கட்டும்” என்று கோரு. சுமார் இரண்டு நிமிடங்களுக்குச் சுடரை நாக்கில் இருத்திவிட்டுப் பிறகு அது நகர்ந்து உள்ளே இறங்கி, தொண்டைக்குள் நிற்பதாக பாவனை செய். உன் தொண்டைப்பகுதி முழுவதும் ஒளி பெற்றுத் திகழ்வதை உன் மனக்கண்ணால் பார். இப்பகுதி ஆறு கக்கரங்களுக்குள் ஒன்று.

“சுடரே, என்னைத் தூய்மைப்படுத்து. பொய்மையைச் சுட்டுப்பொசுக்கி என்னை புடம் போடு” என்று தங்கமயமாகப் பிரகாசிக்கும் சுடரைக் கேட்டுக்கொள். இரண்டு நிமிடங்கள் சுடரை அங்கேயே இருத்திப் பிறகு அது உன் நெஞ்சை நோக்கி செல்வதாகப் பாவனை செய். உன் நெஞ்சின் நடுவில் அதை சிறிது நேரம் இருத்து. அதன் ஒளி உன் நெஞ்சுக் கூட்டையும், உன் இதயத்தையும் உள்ளிருக்கும் பிற உறுப்புகளையும் ஊடுருவி இருளை அகற்றுவதாகப் பாவித்துக்கொள்.

“சுடரே, என்னைத் தூய்மைப்படுத்து. பொய்மையைச் சுட்டுப் பொசுக்கி என் உணர்ச்சிகளை மேம்படுத்து”. இவ்வாறு சுடருடன் தாழ்மையுடன் கேட்டுக்கொள். இந்த இடத்திலும் சுடரை சுமார் இரண்டு நிமிடங்கள் இருக்கச் செய்து, பின் உன் நாபியை நோக்கி அது பயணம் செய்வதாக பாவனை செய். உன் நாபியில் சுடரை நிறுத்தி மீண்டும் பிரார்த்தனை செய்.

“சுடரே! என்னைத் தூய்மைப்படுத்து. பொய்மையை சுட்டு பொசுக்கி, என் சக்தி யாவும் நன்மைக்கே பயன்படுமாறுசெய்”.

உன் நாபியைச் சுற்றிலும் சுடரின் ஒளி படுமாறு சில நிமிடங்கள் தியானம் செய். பிறகு சுடரை கீழ் நோக்கி அழைத்து வா. உன் இரண்டு இடுப்பெலும்புகளுக்கும் இடையில், ஆண் (அல்லது பெண்) உறுப்புக்குச் சற்று மேலே சுடரை நிறுத்து.

“சுடரே! என்னைத் தூய்மைப்படுத்து, பொய்மையைப் பொசுக்கி, என்னைப் புனிதமாக்கு” என்று வேண்டிக்கொள். அந்த பகுதியை சுடரின் ஒளி வியாபித்து இருளை அகற்றுவதாக சில நிமிடங்கள் தியானம் செய். பிறகு சுடரை மூலாதாரத்துக்கு அழைத்து வா. உடலின் முதல் சக்கரமான மூலாதாரம் எங்கிருக்கிறதென்று இப்போது விளக்குகிறேன். நீ நேராக நிமிர்ந்து பத்மாசனத்திலோ அல்லது சித்தாசனத்திலோ அமரும்போது உன் உச்சியிலிருந்து இறங்கி, உன் உடலை நேராக துளைத்துத் தரையைத் தொடுவதாக ஒரு நேர்கோட்டைக் கற்பனை செய்துகொள். அப்படி அந்த நேர்கோடு தரையைத் தொடும் இடத்தில் இருக்கும் உன் உடலின் அடிப்பகுதியே மூலாதாரம் எனப்படும். மூலாதாரத்துக்கு நீ அழைத்து வந்த சுடரை அங்கே சற்று அமர்த்து. சுடரின் ஒளி அந்த இடத்தில் வியாபிக்குமாறு சிறிது நேரம் தியானம் செய்.

“சுடரே! பொய்மையைச் சுட்டெரித்து என்னைத் தூய்மையாக்கு” என்று பிரார்த்தனை செய்.

பிறகு சுடரை அங்கிருந்து உன் புருவ மத்திக்கு எடுத்து வந்து, அதன் ஒளி அங்கும் பரவி இருளை அகற்றுவதாக பாவனை செய்.

“சுடரே! பொய்மையைச் சுட்டெரித்து என்னைத் தூய்மையாக்கு. எனக்கு ஒளியைத் தா” என்று அந்தச் சுடரிடம் பிரார்த்தனை செய்.

பிறகு சுடரை உன் கபாலத்தின் நடு மையாத்துக்கு எடுத்து வா. சுடரை அங்கேயே நிறுத்தி, “சுடரே! பொய்மையைச் சுட்டெரித்து என்னைத் தூய்மையாக்கு. எனக்கு ஒளியைத் தா” என்று அந்த சுடரிடம் பிரார்த்தனை செய். இரண்டு நிமிடங்களுக்கு சுடரை அங்கேயே இருத்தி பிறகு அந்த சுடர் உன் உச்சி வழியே வெளியே வந்து உன் தலைக்கு வெளியே வந்து, உன் தலைக்கு ஐந்தங்குலம் மேலே நிற்பதாக பாவனை செய். அந்த சுடரை சிறிது நேரம் அங்கேயே நிறுத்து. பிறகு அந்தச் சுடர் பெரிதாக உன்னை முழுவதுமாக சூழ்வதாகவும், உன் மொத்த உருவமும் அந்த சுடருக்குள் இருப்பதாகவும் பாவனை செய்து அப்படியே கொஞ்ச நேரம் அமைதியாக உட்கார்ந்திரு.

சீடன்: இந்த சுடரை ஒவ்வொரு நிமிடத்திலும் இருத்தி பிரார்த்தனை செய்ய ஏதாவது பாடலோ சுலோகமோ சொல்லித் தருகிறீர்களா?

குரு: நீ உள்ளம் உருகி உன் சொந்த வார்த்தைகளால் கேட்பதே சாலச் சிறந்தது. நீ என்னிடம் பேசுவதைப் போல் அந்தச் சுடரிடமும் பேசலாம்.

\*\*\*\*\*