

அனுஷ்டான
ஆன்மீகம்



ஸ்ரீ பகவத்

அனுஷ்டான

ஆன்மீகம்

ஆசிரியர்

ஸ்ரீ பகவத்

வாழ்க வளமுடன் புத் அக மையம்
3, வாழ்க வளமுடன் தெரு, திண்டுக்கல்
☎ 0451-2423311

வெளியீடு

திருக்குமரன் பதிப்பகம்
66, சபாபதிபுரம் தெரு,
திருச்செந்தூர் - 628 215.

பொருளடக்கம்

பக்கம்

| | | | |
|----|---|-------|-----|
| 1 | கடவுள் இருக்கிறாரா ? | | 1 |
| 2 | நாம் தேடும் பாய்பொருள் | | 8 |
| 3 | நமது பயணம் முடிவடையும் போது | | 12 |
| 4 | எது நிகழ்காலம் ? | | 17 |
| 5 | வாயினால் வாலைக் கவ்விய பாய்பு | | 22 |
| 6 | உள்ளது எது ? | | 27 |
| 7 | அகழும் ஐகழும் | | 32 |
| 8 | இறைவனை அடைவது எப்படி ? | | 36 |
| 9 | நான் என்பது நிழலா ? நிஜமா ? | | 40 |
| 10 | உள்ளே இருக்கும் அகண்டம் | | 43 |
| 11 | தியானம் | | 46 |
| 12 | விகற்ப தியானம் | | 48 |
| 13 | ஏற்றுக் கொள்ளும் நிலை | | 52 |
| 14 | அன்பின் இயக்கம் | | 55 |
| 15 | மலர்வுதான் தீர்வு | | 59 |
| 16 | ஆன்மீகத்தின் அடிப்படை விளக்கம் | | 63 |
| 17 | சிந்தனையின் பாதை | | 67 |
| 18 | சிந்தனையின் மலர்ச்சி | | 72 |
| 19 | கம்பா இருத்தலின் முதற்பகுதி | | 75 |
| 20 | கம்பா இருத்தலின் இரண்டாம் பகுதி | | 78 |
| 21 | சாட்சி நிலை | | 81 |
| 22 | வாழ்வென்னும் ஆறு | | 84 |
| 23 | ஏணாகதி வாழ்வு | | 88 |
| 24 | மனோலயம் | | 92 |
| 25 | மனோ நாசம் | | 96 |
| 26 | மெய்ப்பொருளை மறைக்கும் மாயை | | 102 |
| 27 | உண்மையில் நாம் புரிந்து கொண்டிருக்கிறோமா ? | | 107 |
| 28 | சர்வரூப தியானம் | | 111 |
| 29 | நல்ல சூழ்நிலையை அமைத்திடுக | | 116 |
| 30 | உணர்தல் என்றால் என்ன ? | | 118 |

| | | |
|--|-------|-----|
| 31. உடலும் ஆன்மாவும் | | 123 |
| 32. கம்பலிணையிலிருந்து விடுபட முடியுமா ? | | 129 |
| 33. உயதர்பம் | | 139 |
| 34. செய்யவன் என்னும் நான் | | 146 |
| 35. அறிவும் அறிபாணமயம் | | 151 |
| 36. இருவகை அனுஷ்டானங்கள் | | 156 |
| 37. சமாதி வாழ்வு | | 163 |
| 38. மூலாசை | | 171 |
| 39. ஐந்து வகைத் தினரகள் | | 177 |
| 40. ஆன்மீகமும் உளவியலும் | | 186 |
| 41. மரண வாழ்வு | | 196 |
| 42. ஆன்மா என்பது எது ? | | 201 |
| 43. ஆன்மீக அடீத அனுபவங்கள் | | 208 |
| 44. ஷோக வாழ்வு | | 214 |
| 45. மானாபிமானங்கெட்ட நிலை | | 225 |
| 46. நமது ஆழ்நிலை | | 232 |
| 47. ஆன்மீக அனுஷ்டானம் | | 237 |
| 48. தியானத்தின் உட்பொருள் | | 243 |
| 49. மரணத்திற்குப்பின்னால் | | 259 |
| 50. மெய்ப்பொருள் அனுபவம் | | 270 |



இந்நூலில் பிறமகான்கள் கூறியதாகவும்,
 பிற நூல்களில் குறிப்பிட்டுள்ளதாகவும்
 கூறப்படும் செய்திகள் யாவும்
 அதிகாரப்பூர்வமானவை அல்ல. எப்போதோ
 படித்த நினைவைக் கொண்டு
 எழுதப்பட்டவையாகும்.

இந்நூல் —

ஆன்மீகத்தை அனுபவரீதியாகவும்,
அறிவியல் ரீதியாகவும் அறிந்து
கொள்வதில் ஆர்வமுடைய ஆத்ம
சாதகர்களும்,

ஆன்மீக சாதனையின் போது
ஏற்படும் அதீதமான அனுபவங்கள்
பற்றிய அடிப்படை உண்மைகளை
அறிந்து கொள்ள விளைபவர்களும்,

ஞானமூர்த்தங்களாகத் திகழும்
ஸ்ரீ ஜே. கிருஷ்ணமூர்த்தி, ஸ்ரீ ரமணர்,
ஸ்ரீ நிசர்க தத்த மகராஜ், ஸ்ரீ ஓசோ
போன்றோர் விளக்கி அருளும்
ஞானமார்க்க அணுகுமுறையில்
ஆர்வமுடையவர்களும்,

— பயன்பெறும் வகையில்
அமைந்துள்ளது.