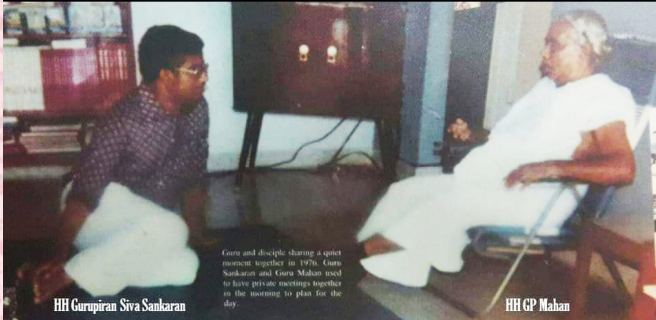


The 'Guru-Disciple Bond': A Guru in a Father and a Father in a Guru "The wire of love and faith connects the Guru and Disciple"



"If the disciple is fit for development of self knowledge and intense faith and has also progress in knowledge, the status of the Guru will become that of the disciple"
HH GP Mahan (1900-1981)

The Benefits of HH GP Mahan's Meditation/ Mindfulness Method: Acquisition of the 10 Capitals (Wealth)

This year marks my 40 years of practising meditation, as shown by HH GP Mahan. Over the years, I have acquired many benefits from this meditation/mindfulness method and I have listed them down as the

10 capitals (wealth). I acquired this knowledge from this great master who lived from 1900 to 1981. I was fortunate to have met him in 1969, 1976 and 1980; and in the latter two years he lived in our home; and I had a chance to be exposed to his teachings and meditation method. I have summarised the benefits of this meditation method into ten capitals I have obtained over the years, which may benefit others who are aspiring to live an awesome life. Here are the capitals (summarised in the Figure below):

1. **Spiritual Capital** – the abundance of inner resources that is present in our Soul force, that gives a universal perspective of life and the ability to learn and accept everything including transforming challenges into platforms for development. To know that you are a manifestation of the Primordial Atom (the Spirit - the "I-God" state). This Spiritual Capital gives you the understanding that the body can be amputated, but not the Spirit; the Body may be limited, but the Spirit is Unlimited; the Body may be perishable; the Spirit is imperishable; and the Body is Mortal, the Spirit is Immortal. When the mind is anointed with this spiritual capital, the mind becomes spiritual and universal.
2. **Mental/Emotional Capital** – the mind becomes powerful when it recognizes the power the Spirit that powers it. Mental stamina and emotional equilibrium and harmony are achieved when the mind is in close proximity with the Spirit. The mind becomes like a good marathon runner, able to outlast any challenges in life, converting them into foundations for learning and development.
3. **Physical Capital** – when the mind is at peace and in a state of harmony, the body attains vigor, strength and vitality.

4. Intellectual Capital – the intellect becomes sharper and deeper; hence the ability to analyze, introspect, contemplate, reflect and make sense of things becomes much easier. Your experiences and the workings of the world around you become clearer.
5. Creative Capital – the ability to see things from different perspectives increased. Your creative abilities increase and you become a source of new innovative ideas, inventions and discoveries that benefit you and others.
6. Natural Capital – nature has not given everyone everything. But it has given everyone a special natural capital (wealth/gift). It is for you to discover what nature has bestowed you. Some may be the ability to write good poetry, others music, dance, cooking, mathematics, mediators of conflict and so on. Effort needs to put in to discover your natural talent. The above five capitals will lead you to this sixth capital.
7. Social Capital – the ability to work with people of all walks of life, ethnicity, race, cultures, education, socioeconomic status, age, gender. Social capital leads to a 'winsome' personality. They are able to build excellent support networks that enlightens and enriches their life and that of the networks.
8. Empowered Capital – have the tenacity, self-motivation and self-sufficiency to achieve the objectives set for themselves. They are self-starters and are able to work independently to generate good outcomes for themselves and others.
9. Leadership Capital – have the qualities to motivate and lead others to achieve great outcomes. They are a team player and have the ability to garner the 'collective wisdom' from all to achieve the collective visions and goals of the team. They are inspired by others and are inspirational to others to reach attained an enlightened and enriched life for all – altruism and service to society for the wellbeing of others are key focus of good leaders.
10. Economic Capital – when one is able to generate the above nine capitals, they will find it very easy to attain good economic outcomes, including generating adequate financial resources and wealth that will give them a comfortable way of life; and at the same time enrich the life of others.

Through the practise of Mahan's meditation over the many years, I was able to generate the ten capitals that have helped me live an enlightened life in the difference facet of my life: as scientist and professor – leading new discoveries and new knowledge that benefit the research community and the broader society; as a leader of an international university and Chief Executive Officer of company ; as a householder (family person with an awesome spouse and three wonderful children, four siblings, nephews and nieces – they all enrich my life); and as adviser to the government, industry, community organisations and spiritual societies (including our Spiritual Organisation – PPGM).

Mahan's meditation has given me wonderful insights into my own research work, which I have published in leading international peer-reviewed scientific journals and publications. Many of the studies are used by governments around the world

for improving the quality of life. The research and scientific lens I bring into Mahan’s meditation and philosophy gives me better insights into Swamiji’s discoveries and contribution to humanity.

I also learnt leadership skills from our Mahan’s centre, starting as a cleaner of the toilets of our sabhai (when the centre was in our home) to becoming the President of the sabhai with 14 branches across the country, helping people in their spiritual journey and educational aspirations. I have done all types of jobs - from menial tasks (yet important) to the more strategic tasks that require the strategic positioning of organisations, which I have worked in and led over the years.

It has been a rich and enlightening life – all this credit goes to my Gurus who taught me the meditation/mindfulness method of HH GP Mahan and the I-God Philosophy – and how to use them to generate the 10 capitals in my life.

I hope you too have an enriching life as I have had. May Mahan bless you all on this auspicious day. Santhosam and peace be with you.

Gurupiran Paranjothi Dr. Mahen Sankaran
 4th Principal Gurupiran of PPGM, 7 January 2020

Figure: Meditation/mindfulness and the generation of 10 capitals



Questions and Answers on the Kundalini Practice and Unarvu

Question 1

After Mahan's initiation, it is said that all prayers and worships stopped. Why?

Did Mahan experience or do the same thing?

Answer:

Prior to attaining enlightenment, Mahan did his prayers externally in an intensive way.

Mahan was very disciplined in all his religious practices.

When his teacher showed him a new method to access his inner power, he was able to realize this Universal force (God) in him very quickly because his mind was well prepared due to his religious practices and training.

After his initiation to tap the inner vibration (Unarvu), he spent months researching it and finally was able to master the power of the inner vibration, which he later called Kundalini.

The moment he mastered the powers of the kundalini, clarity of thought dawned upon him and he was able to unlock the secrets of himself and universe around him. He realised that the Universal Force is omnipresent, omnipotent and omniscient.

He realised in his search that if the Universal Force was infinite, then the closest distance to this force is within himself.

He realised that the Universal Force has many names and is characterised by many things; but Mahan referred to it as the 'I'.

When he realised this truth, all external prayers stopped and it was internalized in the form of kundalini meditation, inner introspection and contemplation. He transitioned from Achara (rituals) to Vichara (Introspection) – this path is also known as the path of Self/GOD-realisation.

Note that:

Kunda = vessel or firepit (reference to the body).

Kundala also means coiled (sometimes referred to as the coiled serpent)

Lini is referred to as "Child of God" / in other languages means "Soft" – I refer to this as the soft (subtle) life force that resonate in us from the Primordial Atom (a vibration that emerged when our Universe was formed – Potential Force that emanates as Dynamic/Kinetic Force that is the basis of our biological existence).

The practice of kundalini meditation is to enable the mind and intellect to touch this base of this Universal Forces, so that the mind and intellect becomes universal too.

In summary, as your meditation intensifies, all external prayers will be internalized and the ultimate focus will be on the Universal force that is embedded in our DNA – this process is called SELF/GOD-realisation.

When we attain this abode, the Universal Force becomes the Charioteer of our chariot called Life. Is there anything to fear when God is our charioteer?

Question 2

What is this unspoken letter in I-God, Page 155 mean?

Answer:

This unspoken letter is none other than the kundalini unarvu (vibration), which the Guru touches with his finger to raise it from the base of your spine (muladhara) to the third eye.

The Guru uses the electromagnetic field in his finger to raise the force via your spine (highway to infinity) to your forehead.

The practice taught by Mahan does not require any chanting of mantras or any other words or ritualistic practices. Just sit down quietly to observe the vibrations in your third-eye, base-eye and crest-eye; as shown by Mahan.

There are no words to describe this unarvu (vibration), except the experience of the kundalini vibration.

This life force or kundalini does not have any vocabulary to describe it, as most of the man-made vocabulary describes an object or engerial experience. The Kundalini unarvu is neither – it gives you a Spiritual experience of One Self.

The kundalini practice taught by Mahan is neither that of the matter or energy realm, but the awareness of our consciousness, the Subject (I) in us.

As such, it does not have a letter or word to describe it, except one of subjective experience of the practitioner.

There are numerous positive outcomes achieved through this subjective experience – the mind becomes calm and peaceful and the intellect becomes sharper and deeper.

Question 3

Why is the kundalini force described as a coiled serpent form?

Answer:

The kundalini force lies dormant in the base of the spine. Through the initiation process, it is awakened and the rise of the energy is somewhat like the serpent rising.

In the full state of awareness of the mind, it is like a cobra in full state of awareness, moving to the movement of the snake charmer.

The visualisation of the coiled serpent is the reflection of the atomic structure of kundalini, where the center consists of the nucleus and around the nucleus is the intense movement of the electrons. This atomic structure looks like a coiled serpent.

Increased electromagnetic force fields in the brain will project the images of the energy and the atomic structure, which looks like a coiled serpent.

Question 4

Why is the kundalini experience said to be similar to an earthworm burrowing the soil or a serpent?

Answer:

When earthworm burrow the soil, they release micro level vibrations with a very subtle sound. These vibrations and sound are similar to

kundalini vibrations, generated by the rising electromagnetic energy.

Yes, the kundalini sakthi has also been correlated with experience of a serpent coiled up in the muladhara (Sanskrit term for a region at the base of spine).

The kundalini has been referred to as the serpent, as both share similar type of characteristics.

Often a snake sits quietly in the basket. When the basket is open, it will still not rise until the snake charmer taps the basket two or three times.

This is how a guru also awakens the kundalini, he/she taps the base of the spine in the first stage of the initiation.

The snake then rises to the movement of the snake charmer.

Similarly, the kundalini forces (electromagnetic energy) rises through the spine to the forehead and crest eye with the movement of the Guru's finger.

After the initiation, the disciples raise the kundalini using their mind. Some disciples have expressed the movement of the kundalini as like the movements of a serpent.

When the kundalini unarvu (Tamil term for vibration/feeling) passes through the pituitary and pineal gland, the entire neural network in our brain feel the vibration and energy flow. This expansion is correlated with the standing tall and fully open head of a cobra.

This association was made during a time when the knowledge of electromagnetic fields was not well known.

So, saints and scholars associated them with this natural phenomenon. In this instance - the movement of the snake provided a good description of the rise of the kundalini force.

I hope my explanation to the correlation of kundalini energy and earthworms and serpents are a little clearer.

குரு தைரிய தின விழா

உலக அறிவின் செல்வங்களே!

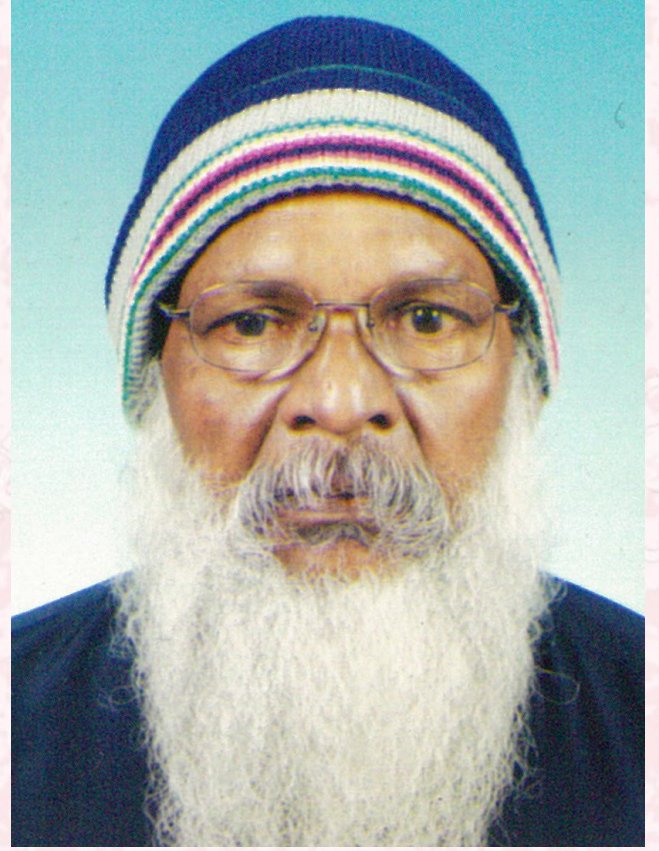
இன்று 7.1.2020ஆம் நாள் குரு தைரிய தின விழா.

தமிழ்ச் சங்கம் அமைத்து வாத பிரதி வாதங்கள் நடந்த புகழ் பெற்ற மதுரை மாநகரில் 1939ஆம் ஆண்டு ஜெகத் மகாகுரு அவர்கள் துண்டு பிரசாரம் அடித்து பிரச்சாரம் செய்தார்கள்.

அதில், யார் என்ன யோகம் செய்பவர்களாக இருந்தாலும் சரி, வாசி, பிரணாயாமம், ஹிப்னாடிசம் எது செய்பவர்களாக இருந்தாலும் சரி என்னிடம் வந்து உபதேசம் பெற்று குண்டலினி தீட்சை பெற்று இறைவனின் திருவடியை அடையலாம் வாரீர், வாரீர் என்று அழைத்திருந்தார்கள்.

உடம்பினுள்ளே உள்ள இயக்கங்களுக்கெல்லாம் ஏதோ ஒரு சக்தி காரணமாக இருக்கிறது. அந்த சக்தியைத்தான் பரஞ்சோதி என்று எல்லோரும் அழைக்கின்றோம். அந்த தன்னிலையை மகான் அவர்கள் உணர்ந்தார்கள். சூரியனிலிருந்து அண்டம் முழுவதும் இயங்கி கொண்டு இருக்கின்றதே அதற்கு எந்த பரஞ்சோதி காரணமோ அது என்னுள்ளும் இருக்கிறது. அதுதான் நானாக இருக்கிறேன் என்று தைரியம் பிறந்த நாள் ஜனவரி 7ஆம் தேதியென மகான் குறிப்பிட்டார். ஆண்டவனின் அருள் பிரகாசிக்கக் கூடிய இடமான சிதாகாசம் (அறிவுவெளி) என்று சொல்லக்கூடிய, திருச்சபை என்ற அந்த இடத்திலே போய் அமரக்கூடிய பெரும் பாக்கியத்தை பெற்றார் மகான் அவர்கள்.

அவருடைய அறிவு கண்களிலே இந்த உலகங்களுக்கெல்லாம் முழு முதலாக எந்த பரஞ்சோதி காரணமாக இருக்கிறதோ அதுவேதான் நானாக இருக்கிறேன். அதனுடைய அறிவின் பெருக்கத்தினால்தான் என்னுடைய இதயம் துடிக்கிறது. அந்த அறிவின் வல்லமையினால் தான் என்னுடைய சுவாசம் ஓடிக்கொண்டிருக்கிறது. இந்த உடம்பிலே எந்த ஒரு பொருள் சீராக உஷ்ணத்தைக் கொடுக்கிறதோ அதே பொருள்தான் சூரியனுக்கு உஷ்ணத்தையும் வெளிச்சத்தையும் கொடுக்கிறது.



அது இல்லாத இடம் இல்லை.

அவனாக இருக்கிறேன். அவன்தான் நானாக இருக்கிறேன் என்ற நிலைக்கு மகான் வந்து விட்டார். நானே சத்தியமும் ஜீவனும் எனும் மார்க்கமுமாக இருக்கிறேன் என்ற அந்த நான் என்ற எல்லையை அடைந்துவிட்டார். அதனால் அவர் ஆண்டவன் நிலையில் இருந்தார். அந்த காரணத்தினாலே யாரிடம் உபதேசம் பெற்றவர்களாயினும் சரி என்னிடம் வாருங்கள். ஆண்டவனை அடைய வழிகாட்டுகிறேன் என்றார். ஆகவே, தைரியம் பிறந்த நாளாக ஜனவரி 7ஆம் தேதி அமைந்ததாகும்.

1938 ஜனவரி 7ஆம் தேதி 11மணி, 11 நிமிடம் அளவிலே குருவினிடம் தீட்சை பெற்று அதை அந்தரங்க விசுவாசத்துடன் பயின்றதன் காரணமாக எந்த ஒரு பொருள் இந்த பிரபஞ்சம் முழுமையாக பரிணமித்திருக்கிறதோ அந்த பொருள் தான் என்னுள்ளும் இருக்கிறது. அதனால் நான் நானாக இருக்கிறேன். அகம் பிரம்மாஸமீ. இதற்கெல்லாம் விளக்கம்

சொல்வதற்கு எங்களைப் போன்றவர்களை தயார் பண்ணக் கூடிய அளவிலே தைரியம் பிறந்தநாள் 1938 ஜனவரி 7ஆம் தேதி ஆகும். 7க்கு எப்பொழுதும் ஒரு தனிச்சிறப்பு உண்டு.

சமுத்திரத்தில் ஏற்படும் அலைகள் தண்ணீரை தவிர்த்து வேறில்லை. தண்ணீரிலே ஏற்படக்கூடிய நுரைகளும் தண்ணீர்தான். ஆனால் நாம் அலைகள், நுரைகள், குமிழிகள் என்று சொல்கின்றோம். அலையில்லாமல் சமுத்திரம் இருக்க முடியும். ஆனால் சமுத்திரம் இல்லாமல் அலைகள் இருக்க முடியாது. அதுபோல்தான் ஆண்டவன் என்ற ஒருவனை பஞ்சபூதம் என்ற சமுத்திரமாக பிரபஞ்சம் முழுமையுமாக இருக்கின்றான்.

இதன் உள்ளே இருக்கக் கூடிய ஆண்டவனுடைய அற்புதத்தை அடைந்துவிட்டால் நமக்கு அனைத்துமே புரிந்துவிடும். எதிர்பாரா மரணத்தினால் 11மணி, 11நிமிடத்தை தேர்ந்தெடுக்க கண்டிப்பாக முடியாது. எந்த ஒரு வினாடியிலே இறைவனுடைய திருவடியை அடையக்கூடிய பாதை திறந்ததோ அந்த திறந்த பாதையிலே அதே வினாடியிலே அதே தேதியிலே சென்றிருக்கிறார் மகான் அவர்கள்.

ஆயிரத்தெட்டு இதழ் தாமரையாகிய சகஸ்ராரத்திலே ஒருவன் அமரக்கூடிய வல்லமை பெற்றிருந்தால் இந்த உலகம் உள்ள அளவும் அவனுடைய கீர்த்தி இருந்து கொண்டேதான் இருக்கும்.

1938ஆம் ஆண்டு ஜனவரி 7ஆம் தேதி ஏற்பட்ட அந்த தைரியத்தினாலே எல்லாம் என்னைத் தேடி வருகின்றன என்பதை மகான் உணர்ந்தார்.

எப்பொழுதெல்லாம் மனம் செயல்படாமல் இருக்கிறதோ அப்பொழுதெல்லாம் ஆனந்தத்தை அனுபவிப்பீர்கள். மனம் செயல்படாமல் இருக்கக்கூடிய நிலையைக் கண்டார் மகான் அவர்கள் – emptiness, silence என்று

சொல்வார்கள். 'மைனஸ் மைண்ட்' என்றும் சொல்லக்கூடிய இடம் அது. எங்கே உன்னுடைய மனம் இல்லையோ அங்கே ஆண்டவன் உன்னுடைய உள்ளம் என்ற கண்ணாடியில் பிரதிபலிக்கிறான். மனிதர்கள் அவைகளை அறியாமலேயே நிம்மதி என்ற அந்த நிலைக்குச் செல்லப் பிரியப்படுகின்றார்கள். போதும் என்ற மனதை கொடுக்கக்கூடியது இந்த தியானம் ஒன்று தான். "அறிந்தறிந்து கொள்ளுவது ஞானம். அறிந்தறிந்து தள்ளுவது ஞானம். அறிவதெங்கே அறிந்ததெங்கே ஆக்கினையும் கடந்து ஆறாதாரத்தில் அழுத்தும் உணர்வின் கண்ணால்" என்றார்.

இல்லறத்தார்கள் துன்பங்கள் நீக்கி பிரச்சனைகள் இல்லாமல் வாழ்வதற்கு இந்த தியானம் ஒர் அற்புதமான வழி. துன்பம் வரும் பொழுது பிரச்சனை தீர அவனை எங்கே அழைத்துச் செல்ல வேண்டுமோ அங்கே அவனை அறியாமலேயே அழைத்துச் சென்றுவிடும்.

இரண்டாவது உபதேசம் (2nd Stage) அப்பொழுது கிடையாது. பின்னர் மகான் அதை உருவாக்கினார். இரண்டாவது உபதேசம் மட்டும் இல்லையென்றால் உலகியல் விஷயங்களில் சிக்கல் வந்தால் ஒருவருக்கு கண்டிப்பாக மண்டை வலி வரும். அது அவரை பல இன்னல்களுக்கு ஆளாக்கி விடும். ஏன் என்றால் அவர் உடலில் எது உயிரோ அதைத்தான் தியானம் செய்கிறார். உண்ட உணவு சுக்கில சுரோணிதமாக மாறக்கூடிய நாள் 15 நாள். அதனால்தான் 15 நாள் கழித்து இறங்குபடி (2nd stage) கொடுக்கிறோம். இதை முறைப்படி கவனித்து விசுவாசத்துடன் பயின்று வந்தீர்களானால் அதுவே ஜெகத்காகுரு அவர்களுக்கு நீங்கள் செலுத்தும் காணிக்கையாகும்.

பரஞ்சோதி துரைச்சாமி

ஞானக்குரு
சந்தோஷம்

