

# Johdanto Thirumularin Siva Yogaan

Ylivertainen Todellinen Ykseys kaiken yläpuolella on Siva/Sakti (Jumala/Jumalatar). Tämä Todellinen Yksi on kaiken ylittävä ja Läsnaoleva Ykseys, joka sisältää kaiken. Hän on sekä absoluutti, että suhteellinen todellisuus. Ykseys on täydellinen tasapainoinen todellisuus, joka on Luomis-aspektin tuolla puolen ja ylittää hienovaraisen ja aineellisen luodun.

Siva Saktin (Jumalattaren) muodossa on läsnäoleva puhdas tietoisuus tai energia olemassaolon dynaamisessa aspektissa. Hän on kaiken voiman ja perusaineen muoto. Sakti energisoi luomisen kaikki toiminnan alat. Tämän vuoksi luotu ilmenevässä muodossaan on havaittavissa puhtaasta hengestä asteittain taantuvina askelmina kunnes siitä syntyy karkea ulkoisesti ilmenevä fyysinen sfääri.

Siva/Saktin yhteydestä staattisena ja dynaamisena tietoisuutena syntyy kolmas voima. Tämä voima on niiden välissä ja myös virtaa niiden ulkopuolelle. Se on ensimmäisen värähtelyn kipinä. Tämä värähtely tunnetaan monilla nimillä. Se on Nad tai Ääni. Tämä ei ole fyysinen ääni, joka voidaan kuulla fyysisin korvin vaan hienovarainen ei-ilmenevä luomisen ääni. Kun tämä suurenmoinen luova energia vapautuu ensi kerran niin sen täytyy ilmentää itseään luoduissa muodoissa. Ensimmäinen ilmenemismuoto on Bindu, joka tarkoittaa "pistettä". Se on tämän tiukkaan pakattu energian kompaktisuus, joka on valmis tuottamaan. Siitä syntyy valo ja tästä valosta (ja äänestä) kaikki siirtyy lukemattomiin luotuihin muotoihin.

Vaikka on olemassa muita аспектеja Siva/Saktista, joilla on herruus useilla luomisen tasoilla, ne ovat vain Siva/Saktin аспектеja. Siva pitää huolen muotojen luomisesta, ylläpitämisestä ja hajottamisesta. Samaan tapaan, Hän on kaikessa valona ja pimeytenä, äänenä ja hiljaisuutena ja kehona ja elämänä. Tämä pitää paikkansa kaikessa luodussa, karkeassa ja hienovaraisessa, kaikkien universumien kaikissa maailmoissa.

Tästä suuresta ykseydestä, joka on Siva/Sakti, tuli Joogan perustaja, joogien kuningas, joka tunnetaan yksinkertaisesti nimellä Siva. Hänestä ja katkeamattomasta Mestari Joogien ketjusta ovat syntyneet Intian rikkaat joogiset perinteet. Jopa niin rikkaat, että ne ovat tuottaneet tuhansia ja tuhansia sivuja kommentaareja suurista uskonnollisista kirjoista, jotka ovat saatavilla tänäkin päivänä. Jotkut traditiot periytyivät ainoastaan suullisesti opettajalta (guru) oppilaalle (chela).

Jotkut näistä suurista mestareista on yhä saatavilla auttaakseen kehittyvää ihmiskuntaa tänä päivänä. Yksi heistä otti minuun yhteyttä ensimmäisen kerran alkuvuodesta 1992. Ihmetyksekseni, hän osoittautui olevan Siddhar Thirumular, joka kirjoitti yhden aikaisemmista Tamil-kirjallisuuden (Tamil sijaitsee Etelä-Intiassa) klassikoista. Tämä klassikko on Thirumandiram. Sen suurenmoinen henkinen systeemi, jonka toi esiin Siddhar Thirumular, laajeni myöhemmin Saiva Siddhantamiksi, joka on ollut suuressa roolissa etelä-intialaisen Tamil-kulttuurin historiassa ja kehityksessä. Tämä suuri klassikko on saatavilla englannin kielellä.

### **Tarina [THIRUMANDIRAM:in taustalla](#)** (Thiru--pyhä + mantiram--mantra)

[Thirumoolar oli Sundarar-niminen joogi Kailas-vuoren seudulta Himalajalta. Hän päätti matkustaa tapaamaan ystäväänsä, joka oli myös joogi. Tämä ystävä asui Potheya-vuorilla Etelä-Intiassa. Hänen nimensä oli Yogi Agastyar. Ollessaan matkansa loppumetreillä, Sathanur-kylän lähetyvillä, hän näki näyn, joka kosketti häntä syvästi. Hän näki lauman lemmiä, jotka surivat kuolleen paimenensa, Mulanin, ympärillä. Tämä joogi, joka tunsi "Anbe Sivam" \(Jumala on Rakkaus\)-merkityksen tunti, että hänen tulisi tehdä jotain lievittääkseen näiden surkeiden olentojen kärsimyksiä. Hän ryömi onton puunrungon sisään ja käyttäen joogisia kykyjään poistui kehostaan ja astui kuolleen Mulanin kehoon. Lemmät olivat riemastuksissaan nähdessä kuolleen mestarinsa palaavan jälleen henkiin. Sitten paimen vei lemmät takaisin kyläänsä. Jätettyään lemmät turvallisesti kotiinsa, hän palasi onton puunrungon luo, johon hän oli jättänyt kehonsa. Hän järkyttyi huomattavasti, että hänen kehonsa oli kadonnut. Niinpä joogi jäi pysyvästi paimenen kehoon ja tuli tunnetuksi lausumistaan sanoista tullessaan ajoittain pois Samadhista \(kontemplatiivinen sulautuminen\). Tällä tavoin tallennettiin 3000 säettä, jotka tunnetaan nimellä THIRUMANDIRAM.](#)

[Otteita kirjasta "The Philosophy of the Tamil Siddhas"](#)

**Kirjoittanut: T. N. Ganapathy**

Tämä on "Mula Varga", Siddha-traditio, jonka Guru Thirumular on. Tamil Siddhat puhuvat linjan juuri-opettajasta nimellä Ganapati tai Thirumular. Thirumular opettaa: "Guru on Siva, Guru on yksi sanomaton". Sivan, siddhojen Gurun sanotaan luovan kontaktin (kun oppilas on siihen valmis) oppilaaseen ajna chakrassa, josta alkaen yhteys on jatkuva.

Jumalan todellinen asuinsija on ihmisen keho. Tamil siddhat ymmärtävät ihmisen kehon olevan ponnistusalusta, pyhä portti Äärimmäiseen Todellisuuteen, samoin kuin pyhät joet, temppelit ja vuoretkin ovat. He kysyvät osuvasti, "Miksi sinä menisit pyhiinvaelluskohteisiin kun ponnistusalusta on sinussa itsessäsi?". Tamil siddhojen mukaan (joihin Thirumular lukeutuu) Itse-tieto on oivallus ihmisen itsensä alkuperäisestä

identiteetistä tai “ykseydestä” Sivan eli Jumalan kanssa. Thirumular määrittää samadhin tai Itse-tuntemuksen olevan tila, jossa “minä” muuntuu “Häneksi”. Itse-oivallus paljastaa, että se mitä me kutsumme “Jumalaksi” on meidän itsemme sisällä. Tämä tulisi tulkita oivalluksena ei “minun tietoisuudestani” mutta “Olemassaolon” tietoisuutena Siitä minussa itsessäni. Thirumular on empaattinen sen suhteen, että Itse-oivallus on prosessi, jossa Jiva (itse) samaistaa itsensä Sivassa (Itsessä) ja hän kutsuu tätä “Tiedon suureksi sinetiksi”. Itse-oivallus on Siddhojen autuus. Hän sanoo myös, että kaiken matkaa hän ei ollut ymmärtänyt sen olevan “Se”, joka on hänessä itsessään. Lyhyesti, siddhojen näkemyksen mukaan, ihmisen itse on perimmäinen laatu ilmiömaailman taustalla. Korkein jooga on jivan saavutus Ylivertaisessa Itsessä. Yksilöllinen sielu sulautuu Absoluuttiin. Thirumular opettaa, että kun tämä tila kerran saavutetaan niin kukaan ei uskalla uhata häntä siitä eteenpäin.

Koska tämä on tie myös maallikko-joogeille, tulee tässä yhteydessä mainita, että T.N. Ganapathyn ja K.R. Arumuganin kirjassa, “The Yoga of Siddha Thirumular”, Thirumular ei koskaan opeta vastoin avioliittoa. Saivismi, uskonto jonka puolesta Thirumular puhuu, sallii avioliiton. Esimerkkinä Thirumular esittää Itsensä Mestari Sivan. Esittämällä Herran Uma-Maheshvaran muodossa, joka kuvaa bhogaa (nauttimista), Thirumular ylistää avioliittoa.

On täysin yksilön itsensä päätös avioliiton tai yksinelämisen väliltä, mikä on paras vaihtoehto hänen omalle elämälleen.

*“Kun Jumala odottaa Hänen temppelinsä rakennettavan*

*Rakkaudesta,*

*ihmiset tuovat kiviä.”*

– Rabindranath Tagore

[Thirumularin opetukset](#)

Thirumularin aikomus tällä hetkellä ei ole esittää syvällistä tutkielmaa kirjoittamastaan klassikosta Thirumandiramista. Kuitenkin, tuon suuren teoksen opiskelusta on hyötyä heille, jotka niin haluavat tehdä. Hän on pyytänyt, että toisin useita tärkeitä opetuksia internetiin, jotka voidaan yhdistää nopearytmiseen nykyelämään maailmassa, joista jotkut voidaan löytää [Thirumandiramista](#).

Ennen kuin jatkan on tärkeä ymmärtää, että Thirumular on keskeisessä Mestarin/Gurun osassa heille, jotka harjoittavat näitä opetuksia. Keskittymisestä Thirumulariin ennen harjoitusta tai harjoituksen aikana (tai molempien), hän on sanonut: **“Minuun keskittymällä, oppilas vetää**

**minut luokseen antamaan henkisen latauksen, joka avaa heidän kykynsä vastaanottaa voimaa, jonka nämä suurenmoiset opetukset sisältävät”.** Hän pyysi minua tekemään tämän tietäväksi, joten minä teen niin. En voi painottaa tarpeeksi tämän yksinkertaisen pyynnön noudattamista. Se voi hyvinkin merkitä eroa harjoituksesi menestymisen ja epäonnistumisen välillä. Hän on luultavasti yksi suurimmista mestareista, joita on koskaan elänyt ja hänen suuren rakkauden ja myötätunnon paikastaan, jota hänellä on perheelleen maailmassa, hän on jälleen tehnyt valinnan auttaa meitä. On suuri iloni palvella häntä tällä tavoin.

Jos harjoitat seuraavia opetuksia jatkuvalla rakkaudella Jumalalliseen, vedät Jumalallisen luoksesi koska Jumalallinen Ykseys on Rakkaus (Anbe Sivam). Jumala on Rakkaus. Kun yksilö tulee tuntemaan Jumalallisen Alkuperäisen Luojan (ensin itse-oivalluksen ja sitten Jumal-oivalluksen kautta), hän kokee syvää pysyvää autuutta. Se on niin suuri ilo, että yritykset kuvailla sitä tilaa jäävät aina riittämättömiksi. Kaikenylittävä yhtyminen sielun ja sen luojan välillä on sanoilla ja puheella kuvailun tuolla puolen. Se voidaan tuntea ainoastaan oman suoran kokemuksen kautta.

## **Thirumularin Siva Mantra**

*“Yliaistillinen Todellisuus täyttää chakrat 51 tavulla”*

Sanskritin kielen 51 tavua yhdistetään Saktin eri osiin.

Ensimmäinen yksikirjaiminen mantra on OM. Siitä syntyi kaikki mitä on. Sitä kutsutaan usein Nadaksi, Sabdhaksi, äänivirraksi ja niin edelleen. Hindulaisuudessa sitä kutsutaan usein “luomisen tanssiksi” koska Shivan kerrotaan tanssineen hänen ikuisen autuuden tanssinsa olemassaolevaksi.

OM edeltää useimpia mantroja myös 50 tavun tapauksessa, jolloin niitä on yhteensä 51. 50 tavua ovat myös 5 tavua (ääntä), joille Thirumoolar antaa tietyn jäsestyksen. Hän asettaa ne 5 riviin. Ne ovat seuraavasti:

**OM**  
**Si Va Ya Na Ma**  
**Ya Na Va Si Ma**  
**Ma Va Ya Na Si**  
**Si Ya Na Ma Va**

# Va Si Ma Ya Na OM

Niiden oikea lausuminen kuuluu: “Sii-Vaa-Ja-Na-Ma”. Tähän Thirumular viittaa kertoessaan “mystisestä sanasta”. Mantra Malain – mantrojen seppeleen - esipuheessa hän kertoo syyn miksi hän kirjoitti suuren mestariteoksensa (joka myöhemmin nimettiin Thirumandiramiksi). “Autuus, jonka saavutin olkoon myös maailman saatavilla...Hänelle, joka syventyy enemmän ja enemmän Mantraan, Mystiseen Sanaan – Na-Ma-Si-Va-Ya – 5 tavuun ja kokee sen jokaisessa kehonsa säikeessä, Vedojen taivaallinen sisältö, paljastaa itsensä”. (TM, säe 85, kääntänyt G. Vanmikanathan, Sekkizhaar, 1985, p.321) (Vedat, johon ylläoleva lainaus viittaa on yksi Intian suurista henkisistä teksteistä)

51-tavun mantraa voidaan säestää hyvin yksinkertaisella melodialla. Se on kuultavissa tällä sivustolla. Sävelmä tekee mantran oppimisen ja sen toistamisen paljon helpommaksi. Olen saanut todeta tämän olevan mitä ihmeellisin mantra. Siihen täytyy keskittyä vaikka se tulisi ulkomuistista tai muuten saattaa helposti seota järjestyksessä, jossa äänneet tulee toistaa. Tämä tekee jatkuvan keskittymisen helpommaksi. Useimmille ihmisille keskittymis- ja meditaatiotekniikoiden oppimisen alkuvaiheessa on vaikeuksia pitää mieltään keskittymisen kohteessa ilman, että huomio vaeltaisi asiasta toiseen. 51-tavun mantra auttaa paljon tämän asian korjaamisessa.

Ensi alkuun 51-tavua tulisi toistaa ääneen. Tämä tekee helpommaksi sen oppimisen. Sitten edeten asteittain se voidaan viedä fyysisestä äänestä ja värähtelystä sisäiseksi Henkiseksi Ääneksi, joka edelleen lisää oppilaan kykyä keskittyä yhteen kohteeseen. Alussa 51-tavua tulee toistaa ääneen kunnes se sujuu muistista (ilman suurempia ongelmia). On hyvä idea pitää edessään 10 x 15 cm kokoista muistilappua, johon 51-tavua on kirjoitettu 5 riville. Silloin kohta on helppo tarkistaa jos se toistaessa unohtuu tai katsoa äänneiden oikea järjestys mantrassa.

Seuraava askel ulkoamuistamisen jälkeen on kaksiosainen. Jos sinulla on rukousnauha (mala) käytössäsi, se voi jouduttaa prosessia. Jos ei, käytä apunasi kelloa. Resitoi 51-tavua ääneen noin 10 minuutin ajan. Viimeisen minuutin aikana resitoimisen kuuluu hiljentyä ja hiljentyä, sitten muuntua kuiskaukseksi ja lopulta vain mielessä toistettavaksi. Tämä prosessi vetää tietoisuutesi eri tasoja mukaan samalla kun keskittymisesi tulee syvemmäksi ja syvemmäksi.

Harjoituksen toinen osa on resitoida 51-tavua hiljaa, ei keskittyä pelkästään sen ääniin mutta myös sisäiseen kuunteluun. Tule tietoisiksi myös korvistasi, ikään kuin resitointi kuuluisi sinun itsesi ulkopuolelta, samalla kun toistat tavuja hiljaa mielessäsi. Tämän vaiheen kuuluisi ihannetapauksessa kestää toiset 10 minuuttia, eli yhteensä 20 minuuttia. Kun olet harjoittanut tätä jonkin aikaa ja se sujuu hyvin, voit lisätä toiseen osaan käyttämäsi aikaa.

Jossain vaiheessa harjoitustasi saatat kokea hengityksesi lakkaamisen. Tästä ei pidä huolestua. Se on yhteen kohteeseen keskittymisen luontainen seuraus. Kun kehosi tarvitsee lisää happea, hengityksesi palaa omalla ajallaan. Tarkkaile ja tutki tätä ja tiedä, että teet hyvää edistymistä kun näin alkaa tapahtua. Se on itse asiassa suuri askel kohti Samadhia. Samadhi saavutetaan kun meditoija, meditaation/keskittymisen prosessi ja meditaation kohde tulevat yhdeksi. Sitä sanotaan myös kontemplatiiviseksi sulautumiseksi. Kun meditaation kohde on Siva/Sakti (Jumala/Jumalatar), silloin Ylitietoinen tila, jossa meditoija kokee niiden identiteetin äärimmäisessä Todellisuudessa, saavutetaan.

51-tavun mantraa meditoimalla ja resitoimalla, alat puhdistaa kehon chakra-keskuksia, joka puolestaan tuo ne paremmin samalle värähtelutasolle keskenään. Jos olet meditoinut jo pitkän aikaa, tämä harjoitus saattaa tuoda välittömiä tuloksia. Tämä on hyvin vanha ja hyvin korkea henkinen mantra ja se lupaa paljon heille, jotka harjoittavat sitä vilpittömästi ja säännöllisesti.

Kun osaat jo 51-tavun mantran, voit harjoittaa sitä myös tavalla, jota kutsutaan "läsnäolon harjoitteluksi". Se tarkoittaa, että voit toistaa sitä mielessäsi kun teet päivittäisiä askareitasi tai kun olet nukahtamaisillasi. Mitä enemmän pidät Kaikenylittävän Todellisuuden energian sinussa, sitä nopeammin ja helpommin linjaudut sisäisen Jumalasi kanssa koska ne ovat yksi ja sama asia. Sinä, joka olet Sielu, olet Alkuperäisen Luojan, Siva/Saktin, kipinä.

*“Päivittäin minä kumarran ja laulan Nandin nimeä,  
mielessäni hän seisoo, Yksi, väriltään tulinen,  
Liekehtien kuin kuu taivaalla,  
minuun hän astuu ja sykähtelee ja hengittää minun kuolevassa  
lihassani”.*

(Nandi on synonyymi Sadasivalle, Sivan muodolliselle/muodottomalle aspektille. Nandi tarkoittaa kirjaimellisesti “Sivan härkää”. Väriltään tulinen viittaa Sivan Suureen Valoon).

(Siva tai Shiva on kaiken olevan luoja. Mantra, man=mieli ja tra=suojelee kun sitä kontemploidaan. Chakrat ovat eteerisiä/astraalisia energian pyörteitä kehossa. Ne voidaan nähdä selvänäköisesti tai syvässä keskittymisen tilassa).

(Sakti on Jumalallisen feminiininen energia luodun dynaamisessa aspektissa, kaikkien muotojen voima ja kasvualusta).

## **Thirumularin So-Ham Meditaatiomantra**

Kun osaat ulkoa ja koet hallitsevasi 51-tavun mantran harjoittamisen, olet valmis lisäämään harjoitukseesi Thirumularin So-Ham – harjoituksen.

Thirumular opettaa, että luomisen prosessissa ennen Om:ia tai Aum:ia, oli So-Ham. Hän paljastaa, että Soham:ista tulee Om ja siitä laajenee puolestaan 5-tavun mantra, josta olet saanut tietää jo aiemmin tältä sivustolta. Kun olet oppinut 51-tavun mantran, joka on värähtelyllisesti jäänyt Chakra-systeemiisi, olet erityisellä tavalla valmis aloittamaan So-Ham – mantran. Edistymisesi tämän meditaatio mantran kanssa tulee olemaan paljon helpompi ja saat nopeampia tuloksia keskittymisestä yhteen kohteeseen.

Tämä on hyvin tunnettu meditaatio-tekniikka. Sitä ovat opettaneet monet opettajat, erilaisissa muodoissa, (esim. Hamsa, Ha-Sa, Hong-Sau, Sau-Ha muutaman nimetäkseni). Tähän on syynsä. Kun se tehdään oikein niin se on todennäköisesti meditaatio-opetusten kuningas, sillä se palauttaa harjoittajan hänen omaan Lähteeseensä.

Thirumular opettaa sen tässä seuraavalla tavalla.

Sisäänhengitystä ja uloshengitystä kutsutaan Hamsa:ksi, joka tarkoittaa “joutsenta”. Se koostuu kahdesta tavusta, Ham ja Sa. Thirumular on kääntänyt ne, joten ne ovat So ja Ham. Ne emanoituvat Luodun Äänen ja Valon alkuperäisestä pisteestä. Yhdessä ne muodostavat mantran Soham. Sitä resitoidaan hiljaa mielessä hengityksen tahtiin.

Istu hiljaisessa paikassa mukavassa asennossa, selkäranka suoraksi

ojennettuna. Voit jatkaa 20 minuuttia kestävästä 51-tavun harjoituksesta So-Ham osioon, jos tunnet olosi rauhalliseksi ja mielesi on hiljentynyt. Jos olet levoton niin nopealla tupla-sisäänhengityksellä, jota seuraa yhdessä pidettävien huulien läpi puhallettava tupla-uloshengitys, auttaa sinua rauhoittumaan. Se tehdään hengittämällä sisään nenän kautta kaksi peräkkäistä lyhyttä hengitystä, jotka täyttävät keuhkot ilmalla. Puhalla ilma sitten ulos voimakkaasti kahdella uloshengityksellä. Toista tämä 6-12 kertaa.

Katso Thirumularin kuvaa tai näe hänen kuvansa mielessäsi. Kiitä häntä tästä mahdollisuudesta. Sano lyhyt rukous tai kumarra sisäisesti mille tahansa pyhälle aspektille, jolla on sinulle merkitystä.

Aloita harjoitus hengittämällä luonnollisessa rytmissä sisään. Kun hengitys tapahtuu niin sano hiljaa "So". Kun hengität ulos luonnollisesti, sano hiljaa "Ham". Älä yritä hallita hengitystä. Anna sen tulla ja mennä luonnollisesti. Kun teet näin niin katsele hengitystäsi mielelläsi ja toista SoHam-mantraa.

Sisäänhengitys - "So"  
Uloshengitys - "Ham"

Voit myös kuunnella SoHamin hiljaista ääntä korvissasi kun sanot mielessäsi mantraa sisään- ja uloshengityksen tahtiin. Tunne rintakehäsi nousevan ja laskevan jokaisella hengityksellä. Kohota katsettasi suljettujen silmäluomien takana hiukan ylöspäin jos voit tehdä sen niin, että se tuntuu mukavalta. Jos se häiritsee sinun keskittymistäsi tekniikan muiden osien kanssa, silloin anna silmiesi vain olla. Voit tehdä sitä sitten kun tunnet mantran harjoittamisen paremmin.

If your mind wanders or you have trouble mentally following the So-Ham, then mentally return to the chant of 51 letters for a brief period, and then try So-Ham practice again.

Jos mielesi harhailee tai sinulla on vaikeuksia seurata SoHam-mantraa mielessäsi niin palauta mieleesi 51-tavun mantra lyhyeksi aikaa ja yritä SoHam-mantraa uudelleen.

Kun koet olosi mukavaksi SoHam:in kanssa, harjoitukseen voidaan lisätä jatkotekniikka, joka tunnetaan Khechari Mudra-nimellä. Kun kykenet nostamaan katseesi mukavasti keskelle ja aivan kulmakarvojen taakse, olet valmis tähän vaiheeseen. Tämä keskus on kuudes Chakra (Ajna). Kun katse kohotetaan ylöspäin, kieli tulee kääntää taaksepäin niin kuin sillä yritettäisiin koskettaa uvulaa. Uvula on se pieni roikkuva lihankappale,

joka roikkuu aivan nielun takaosassa. (Sen voi nähdä peilistä oikeassa kulmassa katsottuna hyvässä valaistuksessa). Khechari Mudraa harjoittamalla opit hallitsemaan mielen muunteluita ja saat henkisen näkökyvyn elämääsi. Tämä täyttää Chakran myös Soma-nektarilla, joka virtaa pään korkeammista keskuksista. Kylpeminen tässä nektarissa tuo hyvin iloisen tunteen ja auttaa sinua kohoamaan nopeammin ja tasaisesti tietoisuuden korkeammille tasoille

Ensi alkuun tee Khechari Mudraa lyhyissä jaksoissa SoHamin harjoittamisen aikana. Minuutti tai pari riittää hyvin. Älä koskaan yllirasita tai satuta kieleesi lihaksia. Päivittäisellä harjoittamisella se tulee helpommaksi ja teet sitä automaattisesti pidempiä aikoja.

'So-Ham' should be done in the beginning for at least 5 minutes, extending the time periods as you become proficient and as time allows. It may also be done separately from the chant/mantra of 51 letters if you need or desire to do that.

So-Ham:ia tulisi tehdä alussa ainakin 5 minuuttia, lisäten aikaa kun se tulee tutummaksi ja miten ajankäyttö sen sallii. Sitä voi tehdä myös erillään 51-tavun mantran lausumisesta jos koet tarvetta tai haluat tehdä niin.

Lopuksi voisin kertoa, että kun näitä kolmea muinaista tekniikkaa harjoitetaan antaumuksella ja keskittyneisyydellä ne toimivat voimakkaan magneetin tavoin ja vetävät sinut Itsen oivallukseen, siihen jumalalliseen kipinään, joka meissä jokaisessa on. Olet sitä mitä etsit. Todellinen Sivan/Jumalan temppele tai kirkko on sisälläsi. Sisimmästäsi löydät oikean Jumalan alttarin. Se on kaikkien uskontojen ulkoisten karikkojen tuolla puolen. Ne ovat vain himmeitä heijastuksia Äänestä, Valosta ja Autuudesta, joita sisältäsi voi löytää.

Siunatkoon Siva, Thirumular ja kaikki Suuret Mestarit sinua kun harjoitat näitä muinaisia opetuksia.

## **SAT TAT OM**

### **Kirjoittajasta**

Tämän sivuston kirjoittaja on joogaan perehtynyt henkilö, joka haluaa pysyä nimettömänä. Hän on osittain vetäytynyt maailmasta ja haluaa pysyäkin niin. Hänen henkinen nimensä on Sivakami Om Anandi. Hän on harjoittanut Laya ja Kriya Yogaa vuodesta 1976 ja on Siddha Thirumularin armosta kokenut tämän sivuston opetusten vaikutukset. Hän tutustui tähän suureen mestariin [Babaji and The 18 Siddha Kriya Yoga Tradition](#) -kirjan

kautta, jonka on kirjoittanut M. Govindan. Thirumular otti häneen suoraan yhteyttä ensimmäisen kerran vuonna 1992. Jonkin aikaa opittuaan 3. tason opetukset Babajin Kriya Yoga-traditiossa, Thirumular alkoi taas tehdä tiettäväksi, että hän halusi saattaa nämä opetukset heidän saatavilleen, jotka haluavat tuntea Jumalan mutta eivät tiedä mistä alkaa tai heidän maailmalliset velvollisuutensa eivät salli heidän syventyä opetukseen tai osallistua pitkille retriiteille.

Jos sinulla on kysymyksiä harjoittamisestasi näiden opetusten parissa voit ottaa yhteyttä: [sivakami\\_om@hotmail.com](mailto:sivakami_om@hotmail.com)

Thirumular on antanut meille korkeamman opetuksen, joka tunnetaan nimellä Kolme Jumalaista Ominaisuutta (The Three Divine Qualities). Nämä opetukset on muodostettu vaiheisiin. Se on saatavilla tämän sivuston kautta mutta sen korkean värähtelyllisen luonteensa vuoksi, jonka se kehittää, se on saatavilla vain henkilökohtaisesti. Hakemuskaavakkeet löytyvät sivustolta. Kun ne täyttää ja lähettää niin saat paluupostissa käyttäjätunnuksen ja salasanan. Sen avulla pääset kirjautumaan suojatulle sivulle, josta voit oppia 1. vaiheen Kolmen Jumalaisen Ominaisuuden-opetuksesta. Kaikki tiedot mitä kerrot hakmuksessasi ja kaikki muu kirjeenvaihto on kauttaaltaan luottamuksellista, eikä mitään tietoa anneta tai välitetä kenellekään ellei lähettäjä itse sitä pyydä. Tämä opetus opetetaan 5 vaiheessa.