



තාඕ යනු කුමක් ද?

මන්තක් වියා හා මනිවන් වියා

තාඕ සුවතා කේන්ද්‍රය, නිව්යෝක්, ඇමරිකා එක්සත් ජනපදය

සංස්කාරක සටහන

මන්තක් වියා හා මනිවන් වියාගේ තාඕ සුවතා ආලෝකය අවදිකර ගනිමු (Awaken Healing Light of Tao by Mantak & Maneewan Chaia) කෘතියේ සිංහල පරිවර්තනය මහාචාර්ය ඩබ්.එම්. ගුණතිලක මහතා විසින් සිදු කළ අතර කාලින වැදගත්කම සලකා බලා එහි පළමු පරිච්ඡේදය මෙම ලිපිය මගින් ඉදිරිපත් කෙරේ. කුඩා කල පටන්ම ජීවිතය කෙරේ වූ තාඕ ප්‍රවේශයන් හා එබඳු වෙනත් ප්‍රවේශයන් ගැන මන්තක් වියා හදාරන්නට විය. පෞරාණික ඥානය පිළිබඳ එතුමාගේ ප්‍රාගුණ්‍යය, වෙනත් ශික්ෂණයන් හැදෑරීමෙන් වැඩි දියුණු වී වර්තමානයේ දී ඇමරිකාව, කැනඩාව, යුරෝපය, ඕස්ට්‍රේලියාව, තායිලන්තය යන රටවල පැතිර ගොස් ඇති තාඕ සුවතා පද්ධතිය බවට පරිවර්තනය විය. වියා ගුරුතුමා උපන්නේ තායිලන්තයේ දී වින දෙමව්පියන්ට දාව ය; ඒ 1944 දී ය. වයස අවුරුදු හය වන විට, බොද්ධ භික්ෂුහු, වාඩි වී "මනස නිශ්චල කරන ආකාරය" ඔහුට ඉගැන්වූහ. ඉන් මද කලකට පසුව ඔහු තායි සාම්ප්‍රදායික බොක්සිං ක්‍රමය උගත්තේ ය. ඉන්පසුව ඔහුට තායි චී-චුවං ක්‍රමය ඉගැන් වූ ලු ගුරුතුමා ඔහුට අයිකිඩෝ, යෝග හා අමතර තායි චී ක්‍රම ද හඳුන්වා දුන්නේ ය. පසුව හොංකොංහිදී ධාවන ගුරුතා ආදිය ලබමින් සිටිය දී, වෙං සුවේ සුවේ නම් පන්ති මිතුරා, ඔහුව ඔහුගේ ප්‍රථම අධ්‍යාත්මික තාඕ ගුරුතුමා වූ චී-එන් ගුරුතුමාට හඳුන්වා දුන්නේ ය. තාඕ යනු කුමක් ද? යන්න තේරුම් ගැනීමේ දී මන්තක් වියා ගුරුතුමා හා මනිවන් වියා පිළිබඳ ජීවන තොරතුරු අවශ්‍ය වන බැවින් ලිපියේ පළමු කොටස ඒ වෙනුවෙන් වෙන් කර ඇත. අනතුරුව "සුවතා තාඕ ඉලක්ක" මාතෘකාවේ සිට තාඕ යනු කුමක් දැයි පැහැදිලි කෙරේ.

මන්තක් වියා ගුරුතුමා

චී-එන් ගුරුතුමාගෙන් ඔහු තාඕවාදී ජීවන ක්‍රමය හදාරන්නට වූයේ ය. එහි දී ඔහු, සුක්ෂම-අන්තර්ක්ෂ-කක්ෂය හරහා සහ පංචමූල ධාතුන්ගේ මිශ්‍රණය හරහා ශක්තිය සංසරණය කරන ආකාරය ද, සයවිධ විශේෂ නාඩි මාර්ග

විවෘත කරන ආකාරය ද උගත්තේ ය. අභ්‍යන්තර ගුඩි රසායනය තවදුරටත් පුහුණු කළ ඔහු, කාන් සහ ලී හි ප්‍රබුද්ධභාවය, පංචේෂ්දියන්ට මුද්‍රා තැබීම, අහසේ හා පොළොවේ සම්මේලනය, මිනිසා හා දිව්‍යමය භාවය හැවෙන එක්වීම යන සියල්ලම උගත්තේ ය. ඉගැන්වීමේ හා සුවකිරීමේ බලය හා අවසරය වියා ගුරුතුමාට ලබා දුන්නේ යි එං ගුරුතුමා ය.

* පරිවර්තකගේ විද්‍යුත් ලිපිනය: mwijesundara1971@gmail.com
©2016 සමාජ සමීක්ෂා. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.

වයස විසි ගණන්වල දී මන්තක් වියා, සිංග ප්‍රසාරවේ මෙවුපී ගුරුතුමාගෙන් කුණ්ඩලිනි හා

නාඕවාදී යෝග සහ බෞද්ධ භාවනා උගන්වේ ය. වැඩිකල් නොගොස් ම, තම ශරීරය තුළ ශක්ති ගලනයට නිබ්බාන සියල්ල ඉවත් කර ගැනීමට විශාල හැකි විය. මෙවැනි ගුරුතුමාගෙන් රෝගීන් සුවපත් කිරීම සඳහා තම ජීව බලය දැන් හරහා යොදන අයුරු ද ඔහු උගන්වේ ය. ඉන්පසුව ඔහු තායිලන්තයේ ආචාර්ය මුයි ශිව්චන්තනාගෙන් වි-නෙයි-ටිසං ක්‍රමය ද උගන්වේ ය.

පසුව වෙං-යවෝ-ලං ගුරුතුමා ඔහුට ඇතුළත්න ශක්තිය පිළිබඳ පවුලින් ක්‍රමය ඉගැන්වී ය. එම ගුරුතුමා ම පසුව ඔහුට, ඉන්ද්‍රියයන්, ග්‍රන්ථීන්, නෙයි කුං නම් ඇට මිදුල අභ්‍යාසය හා කණ්ඩරාව ශක්තිමත් කිරීම පිළිබඳ ව ගුරු මුජ්චි සියල්ලම කියා දුන්නේ ය. වෙං-යවෝ-ලන් ගුරුතුමාගේ ක්‍රමය නායි බොක්සිං හා කුංගු යන දෙකේ සංකලනයක් විය. ඒ අවධියේ ම ඔහු, පන්-යු ගුරුතුමාගෙන් නාඕවාදී, බෞද්ධ හා සෙන් ඉගැන්වීම් සංකලනය කළ ක්‍රමවේදයක් උගන්වේ ය. ඔහු එතුමාගෙන්, ශීන් හා යං ශක්තීන් ගැහැණුන් හා පිරිමින් අතර හුවමාරු කර ගන්නා ආකාරය ද, වානේ කයක් වර්ධනය කර ගන්නා ආකාරය ද උගන්වේ ය.

සුවතා ශක්තිය පසුපස ඇති යාන්ත්‍රණය තේරුම් ගැනීම සඳහා විශා ගුරුතුමා වසර දෙකක් ම බටහිර වෛද්‍ය විද්‍යාව හා ව්‍යුහ විද්‍යාව ද උගන්වේ ය. ඒ අතර ගෙස්ටේටිනර් කාර්යාල උපකරණ සමාගමේ පාලක තනතුරක් දැරීමෙන් ඔිෆ් සෙට් මුද්‍රණය හා පිටපත් ගැනීමේ යන්ත්‍ර පිළිබඳ යාන්ත්‍රණය ද ඔහු උගන්වේ ය.

නාඕවාදය හා වෙනත් ශික්ෂණයන් පිළිබඳ දැනීම ද තම දැනීම ද උපයෝගී කර ගනිමින් විශා ගුරුතුමා නාඕ සුවතා පද්ධතිය ඉගැන්වීම ආරම්භ කළේ ය. මෙම දැනුම දීම සඳහා වෙනත් ගුරුවරුන් ද පුහුණු කළ විශා ගුරුතුමා, තායිලන්තය තුළ, සොබාදම් සුවතා කේන්ද්‍රයක් ස්ථාපිත කළේ ය. ඉන් වසර පහකට පසුව 1979 දී විශා ගුරුතුමා නිව්යෝර්ක් ද නාඕ සුවතා කේන්ද්‍රයක් විවෘත කළේ ය.

එතැන් පටන් මෙකී කේන්ද්‍රයන් බොස්ටන්, ෆ්ලොරිඩා, ඩෙන්වර්, සියැට්ට්, සැන් ෆ්‍රැන්සිස්කෝ, ලොස් ඇන්ජලීස්, සැන් ඩියාගෝ, ටක්සන් හා ටොරොන්ටෝ යන නගරවල ද විවෘත කරනු ලැබී ය. එංගලන්තය, ජර්මනිය, නෙදර්ලන්තය, ස්විස්ටර්ලන්තය,

ඕස්ට්‍රියාව, ඕස්ට්‍රේලියාව සහ නායිලන්තය යන රටවල ද කණ්ඩායම් වශයෙන් එකතුවීම් ඇත.

විශා ගුරුතුමා, තම බිරිඳ වූ මනීවන් හා මැක්ස් තරුණ පුත්‍ර (වයස අවුරුදු 11 දී එනම්, 1990 දී මැක්ස්, නාඕ සුවතා පද්ධතියේ ලාබාලම සහතික ලත් උපදේශක බවට පත් විය.) සමඟ සතුටින් සාමයෙන් ජීවත් වෙයි. ප්‍රමුඛ වශයෙන් ගුරුවරයෙකු ලෙස තමා ව දකින විශා ගුරුතුමා, උණුසුම්, මිත්‍රශීලී, හැමටම උදවු පදවූ කිරීමට කැපවී සිටින පුද්ගලයෙකි. නාඕ සුවතාව සරල, ප්‍රායෝගික ආකාරයකින් ඉදිරිපත් කරන එතුමා ඉගැන්වීම පිළිබඳ ශ්‍රද්ධා ද හැමවිට ම පුළුල් කර ගනිමින් සිටී. ලිවීම සඳහා වර්ඩ් ප්‍රොසෙසරයක් භාවිත කරන එතුමා පරිගණක තාක්ෂණයේ නවීනතම අංග ගැන ද දැනුවත් ය. 1990 වන විට එතුමා පළ කළ නාඕ සුවතා ග්‍රන්ථ ගණන අටකි. Awaken Healing Energy through the Tao (1983); Taoist Secrets of Love; Cultivating Male Sexual Energy (1984); Taoist Ways to Transform Stress into Vitality (1985); Chi Self-Massage the Tao Way of Rejuvenation, Iron-Shirt Chi-Kung I and Healing Love through the Tao; Cultivating Female Sexual Energy (1986); Born eMarrow Neikung (1989); Tsang: Internal Organ Chi massage; Awaken Healing Light of Tao (1990).

විශා ගුරුතුමා ගණන් බලා ඇත්තේ, නාඕ සුවතා පද්ධතිය සම්පූර්ණයෙන් ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා ග්‍රන්ථ 20 ක් අවශ්‍ය වන බව ය. 1990 දී, එන වෙදකම හා වි කොං පිළිබඳ අන්තර් ජාතික සම්මේලනයේ දී වසරේ වි කොං ගුරුතුමා ලෙස එතුමා නම් කරනු ලැබී ය. මෙම වාර්ෂික ප්‍රදානය ලබා ගත් පළමුවැන්නා ද එතුමා ය.

මනීවන් විශා

විනයේ උපන් මනීවන් විශා හොංකොංහී දී හැදී වැඩි තම දෙමාපියන් සමඟ තායිලන්තයට ගොස් එහි දී වෛද්‍ය විද්‍යාව පිළිබඳ විද්‍යා උපාධිය ලබා ගත්තා ය. කුඩා කල පටන් ම පෝෂණය සහ වින පෝෂ්‍යදායී ආහාර පිසීම පිළිබඳ දැඩි උනන්දුවක් ඇය තුළ වූ අතර, ඇය එය උගන්වේ අගනා සුපවේදිනියක වූ ඇයගේ මවගෙනි. මන්තක් විශා සමඟ විවෘත විමෙන් පසුව ඇ, නාඕ සුවතා පද්ධතිය ඉගෙන, නාඕවාදී පංචමූල ධාතු පෝෂණය වැනි මාතෘකා ඉගැන්වීමේ දී ද ග්‍රන්ථකරණයේ දී ද නාඕ සුවතා

කේන්ද්‍රය පාලනය කිරීමේ දී ද සිය සැමියාට සහාය වෙමින් සිටින්නී ය.

සුවතා තාම්වේ ඉලක්ක

තාම් යනු මාර්ගය යන අරුත් ඇති වචනයකි. එනම්, සොබාදහමේ හා විශ්වයේ මාර්ගයයි, ස්වාභාවික යථාර්ථයේ මාවතයි. එහි අනෙක් අර්ථය නම්, ලෝකය පිළිබඳ, අපගේ ආධ්‍යාත්මික මාවත් පිළිබඳ හා අප ම පිළිබඳ උගත හැකි මාර්ගය යන්නය.

එය ප්‍රායෝගික ක්‍රියා පද්ධතියකි. තාම් වාදය යනු කය, මනස හා අධ්‍යාත්මය පිළිබඳ පුහුණුවකි, හුදු මනස පිළිබඳ දර්ශනයක් නොවේ. තාම්ව, සැබෑ දැනුම හා ප්‍රඥාව පිළිබඳ සත්‍ය සංවේදනයක් අපට ඇති වීමට, අපගේ ජීවිතයේ නිවැරදි තීරණ ගැනීමට අපට හැකි වේ. තාම්වාදය අපගේ ගැඹුරු ආධ්‍යාත්මික විභවතාවන් අවදි කරන අතර, අපට නැතිවී ගිය තාරුණ්‍යය, ශක්තිය හා සද්ගුණයන් ද අපට නැවත ලබා දෙයි. අපගේ මනස විවෘත කර ගැනීමට කැමති නම්, අපට විශ්වීය සත්‍යයන් ඉගෙනීමට මගපාදා ගැනීම ද මෙම ප්‍රායෝගික ක්‍රමවේදයන් මගින් කළ හැකි බව තාම්වාදීන්ගේ අදහසයි.

අවසාන ඉරණම. මරණින් පසු තත්ත්වයේ දී සංඥේ (සිහියෙන් අවදියෙන් යුතු) නිදහසක් ලබා ගැනීමේ හැකියාව ද මෙම විභවතාවට ඇතුළත් වනබව තාම්වාදී පැරණි සෘෂිවරු හඳුනාගෙන සිටියහ. විශේෂිත අභ්‍යාස මගින් සිරුරේ මරණයට පෙර විඥානය භෞතික ශරීරයෙන් ඔබ්බට විහිදවීමෙන්, මරණයේ වේදනාවෙන් ඉවත්ව සිටීමට කෙනෙකුට හැකි වේ. එසේම එමගින් කෙනෙකුට, සිරුරින් ඉවත් වීමට පෙරම තම අනාගත (පසු භවයේ) ජීවිතය පිළිබඳ තීරණයක් ගැනීමට ද හැකි වේ.

විශ්වීය ආධ්‍යාත්මික ස්වාධීනත්වය. සියලු ආධ්‍යාත්මික මාර්ගයන්ගේ අවසාන අරමුණ වන්නේ සත්‍යය ය. තාම් යනු, දර්ශනයක් මෙන් ම, විශ්වයේ ද, සොබාදහමේ ද, මනුෂ්‍යත්වයේ ද සත්‍යයන් සොයා ගැනීම සඳහා වූ ක්‍රමවේදයක් ද වන්නේ ය. එහි ඉලක්කය, එක් මාර්ගයක් හෝ ඉලක්කයක් ඉක්මවා යන්නකි. අභිෂේකයන් හෝ උත්සව නොමැති බැවින්, තාම්වාදය යනු ආගමක් නොවේ. එය සත්‍යය පිළිබඳ ලබ්ධියකින් ඇඳහිල්ලකින් තොරව, සියලු ආගම් වෙතින්

මතු වී කැටි වී ආ දෙයකි. එය සියලු ආකාරයේ ආගමික විශ්වාසයන් අතහැර දමන්නකි. තාම් යන්න විද්‍යාවේ ද ඉලක්කය යි. එහෙත් එය විද්‍යාත්මක න්‍යායයන් අතහැර දමන්නේ, ඒවා පූර්ණ සංඛ්‍යාමය සත්‍යයේ පාර්ශවීය හා තාවකාලික විස්තරයක් ලෙස සලකමිනි. තාම්වාදයට ආගමේ හා විද්‍යාවේ සියලු කරුණු ඇතුළත් වුව ද, එහි පුළුල් බව හක්නියේ හෝ බුද්ධියේ සීමාවන් ඉක්මවා බොහෝ දුර යන්නකි.

අග්‍ර කුංජිකා හෙවත් ප්‍රධාන යතුරු. තාම් ඉගැන්වීම් වහාහි සියලුම ද්වාරයන් විවෘත කරන අග්‍ර- කුංජිකාවන්ය. සියලු ආගමික ඉගැන්වීම්වලින් කෙරෙන්නාක් මෙන්, ඒවා මිනිසුන්ට ජීවිතය තුළදී උදව් ලබා දෙයි. එහෙත් තාම්වාදී ඉගැන්වීම් ආධ්‍යාත්මිකත්වයේ සාරය රඳවා ගන්නා අතර ම, ආගම් ඉක්මවා යාමක් ද කරන්නකි. ඒවා විශ්වයේ සත්‍යයන් පැහැදිලි කරන්නේ හා නිරූපණය කරන්නේ සෘජුවම ය, හැඟීම්වල, සිතුවම්වල හෝ විශ්වාසයන්හි මට්ටමින් නොවේ. එබැවින් තාම් ශිෂ්‍යයන්ට සැකයන් හෝ නිරන්තර සොයා යාම් නැත.

පරම යථාර්ථමය සත්‍යය. දර්ශනවාද, විද්‍යාව හා ආගම් යන සියල්ලටම ඇතුළත් වන්නේ තාම්වෙන් පරාවර්තනය කෙරෙන සත්‍යයේ යම් යම් අංග පමණි. තාම් ඉගැන්වීම්වලින් නිරූපණය වන්නේ අප හා විශ්වය පිළිබඳ සත්‍යයේ කේන්ද්‍රය යි. ඒ ඉගැන්වීම් අපට වෙත අයගේ උදව් නැතිවම ඒ වෙත ළඟා වීමට උදව් වෙයි. ඕනෑම ආගමක් හෝ ආධ්‍යාත්මික මාර්ගයක් අදහමින් වුව ද අපට මෙම ඉගැන්වීම්වලින් ප්‍රයෝජන ගත හැකිය. එය එසේ වන්නේ, එහි කාර්යය, විශ්වීය ආධ්‍යාත්මික ස්වාධීනත්වය නුවා දැක්වීම ම වන නිසාය. අවසානමය ආචාර්යවරුන් තාම්වාදය තුළ නැත්තේ, අපගේ ඉරණම පාලනය කළ හැකි, මිනිසන් බව තුළ සැඟවුණ ශක්තීන් ගවේෂණය කිරීමේ දී අප කවුරුදැයි දැනගෙන සිටිය හැකි අපගේ ගුරුවරුන් අපම වන බැවිනි. සියලුම දෙව්වරු, අමරණීයයෝ, සාන්තුවරු, සෘෂිවරු හා වෙනත් ශුද්ධවන්තයෝ අපගේ ගුරුවරු වෙති.

කය, මනස හා ආධ්‍යාත්මය වගා කිරීම. අපගේ සිරුරු, මනස් හා අධ්‍යාත්මයන් පෝෂණය කර ගැනීම සඳහා අපට ආහාර අවශ්‍යය. අප අපව තෘප්තිමත් කර ගැනීමට නොදන්නා විට, ආගම්වලින් උත්සාහ කරන්නේ ආධ්‍යාත්මික

ආහාර මගින් අපව තෘප්තිමත් කිරීමටය. තාඕවාදය යෝජනා කරන්නේ, අපට එයට ළඟා විය හැකි නම්, ජීවිතයේ සෑම දෙයකට ම, අපගේ පැවැත්මේ කිසියම් අංගයකට පෝෂණය සැපයිය හැකි බවයි. තාඕවාදී ඉගැන්වීම්වලින් අපට අපගේ ඉලක්කයන් තීරණය කොට, ඒවා සඳහා අවශ්‍ය කායික, මානසික හා ආධ්‍යාත්මික ආහාර ස්වාභාවික ක්‍රමයකට සැපයිය හැකි වේ. ඒවා අපට අපගේ මූලාශ්‍ර වෙතට හෙවත් දිව්‍යමය භාවය (වූ ඒ) වෙතට ළඟා වී, ආධ්‍යාත්මික ස්වාධීනත්වය ලබා ගන්නා සැටි ද, සොබාදහම හා විශ්වය සමඟ එකමුතුව වාසය කරන සැටි ද උගන්වයි.

තාඕ පුහුණුවට ඉලක්ක තුනක් ඇත:

1. අප කරුණාබර හඳුවන් හා පැවැත්මේ පරිපූර්ණත්වය වර්ධනය කිරීමේ දී, තමාව ම සුවපත් කිරීමට ද තමාට ආදරය දැක්වීමට ද කරුණාවන්ත වීමට ද ඉගෙනීම.
2. සොබාදහමේ, අහසේ හා පොළොවේ බලවේගයන් වෙතින් අප ලබා ගන්නා සුවචා හා ආදරණීය ශක්ති සංචිතයෙන් අන් අය සුවපත් කිරීමට, අන් අයට උදව් කිරීමට හා ආදරය කිරීමට ඉගෙනීම.
3. අපගේ ආරම්භක මූලාශ්‍රය ගැන ඉගෙන, අප තුළ එය අනාවරණය වීමට උදව් වීම.

කාය තුන හෙවත් ත්‍රිකායයන්.

අපගේ පැවැත්ම, භෞතික ශරීරය, හා ආධ්‍යාත්මික මට්ටම් යන තුන පිළිබඳව ද ක්‍රියාත්මක වීම වැදගත් බව පැරණි තාඕවාදීහු දුටහ. ආධ්‍යාත්මික ලෝකයන් තුළට නැග යාමේ දී මෙන් ම නැවත ලෝකයට බැස නිර්මාණාත්මකව ජීවත් වීමේ දී මෙකී මට්ටම් තුන පඩි පෙළක් සේ ක්‍රියාත්මක වේ. අභ්‍යන්තර ලෝකය ගැන ඉගෙන, නැවත දැනුමෙන් හා ශක්තියෙන් යුතුව භෞතික ලෝකයට ආපසු ඒමට මෙම පඩි පෙළ උදව් වේ. ඇතුළාන්ත රසායනය පුහුණුවීමේ දී වර්ධනය වන අමරණීය ශරීරය, වර්තමාන ජීවිතය හා මරණින් මතු ජීවිතය, පිළිබඳ අඛණ්ඩ සබඳතාවක් ස්ථාපනය කර ගැනීමට උදව් වේ.

පැරණි තාඕවාදීන් විශ්වාස කළේ, අප උපන්නේ අමරණීය වීම සඳහා කියා ය. අප මරණීය පුද්ගලයින් වන්නේ, අපගේ අධි-

ලිංගික ක්‍රියාකාරීත්වය හරහාත්, සෘණාත්මක ද්වේශ සහගත හැඟීම් ඔස්සේ ක්‍රියාත්මක වීම නිසාත්, අපගේ ජීව බලය සපයා ගැනීම සඳහා භෞතික මූලාශ්‍රයන් වෙත රඳා පැවතීම නිසාත් ය. ඇතුළාන්ත ගුණි රසායනය හරහා අමරණීයත්වයේ මට්ටම් කිහිපයකට පැමිණිය හැකි බව හඳුනාගත් පැරණි ආචාර්යවරු, බොහෝ පුහුණු ක්‍රම ඒ සඳහා සකස් කළහ. තාඕවාදයේ ඉහළම ඉලක්කය වන්නේ, කෙනෙකුගේ භෞතිකත්වය, අමරණීය අධ්‍යාත්මික ශරීරයක් බවට උත්කර්ෂණය කිරීම (උසස් කිරීම) හරහා මරණය පවා ඉක්මවා යාමේ හැකියාවයි. භෞතික අමරණීයත්වය නම් වූ මෙම මට්ටමට පත්වීම සඳහා කෙනෙකුට බොහෝ කාලයක් ගත වේ.

භෞතික ශරීරය සුවපත් කිරීම: ආරම්භක මූලද්‍රව්‍යය වෙතට ආපසුයාම සඳහා ළමයෙකු මෙන් වීම.

තාඕවාදී පුහුණුවේ මූලික පදනම නම්, අපගේ භෞතික ශක්තිය, ලෞකික අන්තර් ක්‍රියාවන් නිසා විසිරී දුබලව යාමට ඉඩ නොදී, ආරක්ෂා කර ගැනීමට ඉගෙනීම ය. පූර්ණ ආධ්‍යාත්මික ස්වාධීනත්වය සඳහා ඇස, කන, නාසය, මුඛය, හෝ අධික කාම සේවනය හරහා එම ශක්තිය අපගේ යාම වැළැක්විය යුතුයි. තාඕ පද්ධතියේ නවකයා ආරම්භ කරන්නේ, ලෝකය තුළ ජීවත් වෙමින්, එහෙත් ඒදිනෙදා ජීවිතයේ ඇති කැළඹීම්වලින් හා අගනින්ගෙන් නිදහස්ව සිටිය හැකි වන ආකාරයෙන්, ශරීරය ක්‍රියාශීලී, සෞඛ්‍යසම්පන්න යාන්ත්‍රණයක් බවට පත් කරන අදහස් රැසකිනි. ඉන් අපේක්ෂා කෙරෙන්නේ අපගේ අයිතිය වූ මූලාරම්භක බලවේගය නැවත ලබා ගැනීම සඳහා කුඩා ළමයෙකුගේ අභිංසක, ක්‍රියාශීලී තත්ත්වයට ආපසු යාමයි. මෙම මට්ටමේ විශේෂ ඉලක්කයන් නම්, තමාව සුවපත් කර ගන්නේ කෙසේද, තමාට ආදරය දැක්වන්නේ කෙසේද යන්න ඉගෙනීම ය.

පදනම් පුහුණුවීම්: ආලෝකය අනුගමනය කිරීම සඳහා ශක්තිය ආරක්ෂා කර ගැනීම.

පුහුණුවේ පළමු මට්ටම නම්, නිරෝගී සිරුරක් වර්ධනය කර ගැනීම ය. එයට මාස 12 ක පමණ උග්‍ර පුහුණුවක් ඇතුළත් වේ. මෙම ක්‍රියාවලියේ දී අපි සුක්ෂම-අන්තරික්ෂ-කක්ෂ භාවනාව මගින් ද, සුවචා ආදරය, අභ්‍යන්තර සිනාව, සයවිධ සුවචා

හඬ හා අයෝ සැට්ටි විකුං යන අභ්‍යාස මගින් ද අපගේ ජීව බලවේග කැටි කොට ආරක්ෂා කර ගන්නේ කෙසේ දැයි උගනිමු. අපි අපගේ ජීව බලවේග “චී” බෝලයක් ලෙස පිරිපහදු කොට එක්රැස් කර ගැනීමට උගනිමු. එසේ කළ විට අප මෙලොවින් වෙන්ව යාමට සුදානම් වෙද්දී, එම ශක්ති ක්ෂේත්‍රය අපගේ නොයනු ඇත. මිනිසුන් වයසට යන විට, ඔවුන්ගේ ජීව බලවේගය දුර්වල වී, අසනීප වී දුක් විඳින්නට සිදු වේ. එවිට අසනීපය වැළැක්වීම සඳහා බෙහෙත් වර්ග පාවිච්චි කළහොත් සිදු වන්නේ සිරුරේ ජීව බලවේගය බොහෝදුරට අපගේ ගොස්, මරණ මොහොතේ පහළ වන ප්‍රකෘතික ශුද්ධාලෝකය (ප්‍රභාස්වර චිත්තය) අනුගමනය කොට වූ චී හෙවත් දිව්‍යමය භාවයට පත්වීම සඳහා අවශ්‍ය ශක්තිය හීන වී යාමය. තාමි සුවතාවේ මූලික පුහුණුවීම්වලින් කෙරෙන්නේ එම ගමන සඳහා අවශ්‍ය ජීව ශක්තිය ප්‍රමාණවත් පරිදි ආරක්ෂා කොට තබා ගැනීමය.

ආරක්ෂා කර ගැනීම හා ප්‍රතිවක්‍රීකරණය හරහා, ශක්තිය අපගේ යාම වැළැක්වීම.

සිරුරේ ප්‍රධාන ශක්ති මාර්ගය සුක්ෂම-අන්තර්ක්ෂ-කක්ෂය යි. මෙම මාර්ගය දිගේ කාචුල් (සිදුරු) නමයක් ඇත. පාවිච්චි නොකරන විට එම දිවාරයන් වසා මුදා තබන්නේ කෙසේදැයි ඉගෙන ගත හොත්, එය ක්ෂණිකව ශක්තිය ආරක්ෂා වීමකි. මෙම මූලික කක්ෂය පිලිබඳ විස්තර Awaken Healing Energy Through the Tao නම් (1983 දී Aurora මුද්‍රණාලයේ මුද්‍රිත) මගේ ප්‍රථම ග්‍රන්ථයෙහි දැක්වේ.

මෙකී ඉලක්කයන් සාක්ෂාත් කර ගැනීම සඳහා පළමුවැනි පියවර වන්නේ සුක්ෂම-අන්තර්ක්ෂ-කක්ෂ භාවනාවයි. ඒ මගින්, පාලනය කිරීමට, ආරක්ෂා කිරීමට, ප්‍රතිවක්‍රීකරණය කිරීමට හා විපර්යාස කිරීමට හැකි වන ලෙස මනසේ බලය වර්ධනය වේ. එසේම ඒ මගින්, සිරුරේ ප්‍රාථමික (කටු විකිත්සා) හිල මාර්ග ඔස්සේ “චී” ශක්තිය ගමන් කිරීමට සැලැස්වේ. අපගේ “චී” ශක්තිය දක්ෂ ලෙස පාලනය කර ගැනීමෙන් අපගේ ජීවිත වඩා හොඳින් පාලනය කර ගත හැකි වේ. අපගේ ශක්තිය නුවණැති ලෙස භාවිත කිරීමෙන්, දැනටමත් අප වෙත ප්‍රමාණවත් “චී” ශක්තියක් ඇති බව සොයා ගනිමු.

උසස් කක්ෂ භාවනාවේ දී කෙනෙක් , විශ්වීය

ආදරයේ අසීමිත මූලාශ්‍රය හෙවත් විශ්වීය සුරතාන්තයේ මූලාශ්‍රය සමඟ සම්බන්ධ වී, එයින් ශක්තිය උරා ගැනීමට උගනී. විශ්වීය හෙවත් අන්තර්ක්ෂ සුරතාන්තය යනු මිනිසුන්ට ලබාගත හැකි ප්‍රධාන “චී” මූලාශ්‍රයන් තුනේ එක්වීමයි. එම මූලාශ්‍ර තුන නම්, විශ්ව බලය, පෘථිවි බලය හා අන්තර්ක්ෂ හෙවත් “මහ මම” ගේ බලයයි. මෙම ක්‍රියාවලිය ශක්තිශාලි වන අතර, සමතුලිත බව ද ඇති කරන්නකි. එය කෙනෙකු “චී” ශක්තිය වඩාත් අවශ්‍ය වන උසස් මට්ටමේ භාවනාමය පුහුණුවීම් (විශේෂයෙන් ශක්ති ශරීරය වර්ධනය කිරීම) සඳහා සුදානම් කරන්නකි.

සෘණාත්මක ශක්තීන් සද්ගුණයන් බවට විපර්යාස කිරීම: හඳවන විවෘත කිරීම.

“අභ්‍යන්තර සිහඟව” හා “සයවිධ සුවතා ශබ්ද” යනු අභ්‍යන්තර ඉන්ද්‍රියයන් විවේකී බවට පත් කොට සුවපත් කරන්නා වූ ද, සරල එහෙත් බලසම්පන්න පුහුණුවීම් ය. ඒවා අපගේ හෘද කේන්ද්‍රය විවෘත කොට, අප අසීමිත විශ්වීය ප්‍රේමය සමඟ සම්බන්ධ කරයි. එසේම ඒවා අභ්‍යන්තර ඉන්ද්‍රියන්ගෙන් මතු වී එන සද්ගුණයන්ට ආකරයක් වෙමින් ඒදිනෙදා අන්තර් ක්‍රියාවන් සංවර්ධනය කරයි. තාමිවාදීන් හඳවන සලකන්නේ, විශ්වීය ප්‍රේමය සමඟ සම්බන්ධ විය හැකි, ආදරයේ, සත්‍යයේ හා ප්‍රීතියේ ආසනය ලෙසය. එය අපගේ සද්ගුණයන්ගෙන් ශක්තීන් බලවත් බවට පත් කෙරෙන කල්දේරීමක් ද වේ. ‘අභ්‍යන්තර සිහඟව’ හරහා ඔබට, අභ්‍යන්තර ඉන්ද්‍රියයන්ගෙන් ජනනය වන සද්ගුණ ශක්තීන් දැනෙන්නට පටන් ගනී. ඉන්පසු ඔබ ඒවා පිරිපහදු කොට කරුණාව හා මිශ්‍ර කිරීම සඳහා හඳවන තුළට ගෙන එන්නෙහිය. එය තම සද්ගුණයන් වර්ධනය කර ගැනීමට කෙනෙකුට ඉතා ප්‍රබල මාර්ගයක් වේ.

ලිංගික ශක්තිය ආරක්ෂා කොට, ප්‍රතිවක්‍රීකරණය කොට, උත්කර්ෂණය කිරීම.

තාමිවාදීන් ශක්තිය ලබා ගන්නා ප්‍රධාන මාර්ගයක් වූ එය ලබා ගන්නා ක්‍රමය ගැන අපගේ Taoist Secrets of Love (for men) සහ Healing Love through the Tao (for women) යන ග්‍රන්ථවල විස්තර වේ. ලිංගික ශක්තිය (චිං චී) එක්රැස් කර ගත්විට, එය කෙනෙකුට තනිව හෝ ලිංගික සහායකයෙකු/සහායිකාවක සමඟ ලිංගික සංසර්ගයේ දී සුක්ෂම-අන්තර්ක්ෂ-

කක්ෂය හරහා ලබාගත හැකි විස්මයජනක බල මූලාශ්‍රයක් බවට පත්වේ. පුහුණුවත් සමග තනිව හෝ යුවලවලට හෝ ලිංගික උත්තේජනය හා වින්දනය තියුණු-නිවු බවට පත්කර ගත හැක. එක්රැස් කොට උත්කර්ෂණය කර ගත් විට එය උසස් භාවනාවක් සාර්ථක කර ගැනීම සඳහා ද යොදා ගත හැකිය. ඔබ වෙත ලිංගික ශක්තිය යහමින් ඇතිවිට, ඔබගේ “මහ මම” මොහොතින් මොහොත අත්දකින්නා වූ ද, ඔබගේ සිරුරේ සෑම සෛලයකම ඇති මූලික ශක්තිය වූ ද අසීමිත අන්තර්කෂ සුරතාන්තය හා සමග සම්බන්ධ විය හැක.

ජීව- ප්‍රවාහය පාලනය කිරීම.

“අයෝ සැට්ට වී කුං” හා “තායි වී වී කුං” අභ්‍යාස පුහුණු වීමෙන් කෙනෙක් තම අස්ථි පංජරය ගුරුත්ව බලය සමග සමබර කොට, ශක්ති ගලනය මෘදු හා ක්‍රමවත් බවට පත් කර ගන්නා ආකාරය උගනී. යහපත් සිවි, නහර, ඇට මිදුල හා යාන්ත්‍රික ව්‍යුහය ඇති වූ විට, අපට අපගේ ජීව-ප්‍රවාහය දක්ෂ ලෙස පාලනය කර ගත හැකි වේ. එවිට පොළොව සමග ගැඹුරු මුල් බැස ගැනීමක් ඇති වන බැවින්, මනි කාන්තාවගේ සුවතා ප්‍රවාහය සමග සම්බන්ධ වීම ද අපට කළ හැකිය.

වී හෙයි ටිසං.

වී හෙට් ටිසං යනු තමාගේ ශක්තින් අපතේ නොයව්‍යා තමා හා අනුන් සුවපත් කිරීමේ හොඳම මගයි. ටිසං යනු තාඕවාදී උදර සම්බාහන ක්‍රමයකි. එයින් සිරුරේ ශක්ති ගලනයට බාධක අවහිරකම් ලිහිල් කොට තිදහස් කර දැමීමක් සිදු වේ. ඒවාට වසා ගැටිති, ඉන්ද්‍රිය, නාඩි නිල, සංසරණ හා ස්නායු පද්ධතීන් අයත් වේ.

පංච ධාතු පෝෂ්‍යය.

කෂම පිළිබඳ තාඕවාදී ප්‍රවේශය රුදා පවතින්නේ, සිරුරේ අවශ්‍යතා තීරණය කොට, සොබාදහමේ පංච ධාතුවලට අනුව ඒ අවශ්‍යතා සපුරාලීම මතය (සිරුරේ ප්‍රධාන ඉන්ද්‍රිය පහට මෙම පංචධාතුවල උදව් ලැබේ). මෙම ක්‍රමය කෙනෙකුගේ ඉන්ද්‍රියයන්හි ඇති අඩු ලුහුඬුකම් අනාවරණය කරන්නකි. එම ක්‍රමය මගින් මිනිසුන් රස විඳින (රස කැවිලි ඇතුළු) බොහෝ කෂම වර්ග ප්‍රතික්ෂේප කෙරෙන්නේ නැත. එහෙත් ඒ

මගින් අභ්‍යන්තර සමතුලිතතාව රැකෙන කෂම පද්ධතියක් නිර්මාණය වේ. ඒ ආකාරයට කෂම වර්ග තෝරා සම්බන්ධ කර ගැනීමෙන් අපේ සමහර ගිජුකම් ද වළක්වා ගත හැකිය.

ශක්ති ශරීරය සංවර්ධනය කිරීම

බාහිර හා අභ්‍යන්තර අවකාශය තුළ සංචාරය කිරීම සඳහා වූ අපගේ වාහනය.

තාඕ සුවතා පද්ධතියේ ඊළඟ මට්ටමට ඇතුළත් වන්නේ පංචධාතු මිශ්‍රණයේ I,II,III අවස්ථාය, මෙම පුහුණුවීම් සම්පූර්ණ කිරීමට වසර 1 සිට 2 දක්වා කාලයක් ගත වේ. ඒවා පදනම් පුහුණුවේ අමතර ශක්තියක් ද, ප්‍රතිවික්‍රිකරණය කරන ලද සෘණාත්මක ශක්තීන් ද භාවිත කොට, අපතේ නොයන ප්‍රබල ශක්ති පද්ධතියක් ගොඩ නගයි. මෙම ශක්ති ශරීරය ගොඩ නැගීමෙන් පාරිසරික, අධ්‍යාපනික හා ක්‍රමික සකස්වීම්වලින් නිදහස් වූ, අප තුළම ඇති එක් පාර්ශවයක් අවධි කෙරේ. ශක්ති ශරීරය බලවත් වූ විට, “වූ වී” (දිව්‍යමය භාවය) වෙත ආපසු යාමේ ගමන සඳහා වාහනයක් බවට පත් වන්නේ වන්දිකාවක් මෙනි.

වර්ධනයේ මෙම මට්ටමේ දී, ශක්ති ශරීරය ක්‍රියා කරන්නේ වාහනයක් ලෙස පමණි, තවමත් එයට ආධ්‍යාත්මික පුනර්ජන්මය හරහා ජීවිතය (ජීවය) ලැබී නැත. එහෙත් දිව්‍යමය භූමින් තුළ ක්‍රියාකාරී වීම සඳහා එය පුහුණු කිරීම කළ හැකිය. අපට මෙම ජීවිත කාලය තුළදී අවදි වීම සඳහා හෙවත් අමරණීය අධ්‍යාත්මයට උපත ලබා දීමට අවස්ථාවක් නොලැබුණහොත්, ප්‍රාකෘතික ආලෝකය (ශුද්ධාලෝකය) විසින් අපගේ මරණ මොහොතේ දී අප අවදි කෙරෙනු ඇත. අවාසනාවකට මෙන් එම ආලෝකය අනුව යාම සඳහා අපට ප්‍රමාණවත් පුහුණුවක් හෝ අත්දැකීමක් නොලැබී තිබෙන්නට පුළුවන. ගමනට සූදානම් වීම සඳහා ශක්ති ශරීරය වැදගත් වාහකයකි. නුපුහුණු ආත්මභවයකට ප්‍රාකෘතික ආලෝකය හඳුනාගෙන අපගේ ආරම්භක මූලාශ්‍රය වෙත ආපසු යාමට උදව් දීම ද ශක්ති ශරීරයට කළ හැක (ශක්ති ශරීරයට සුක්ෂම කාය යයිද හමක් ඇත).

ආලෝකය අප වෙතට පැමිණිවිට එය සුදුසු පැත්තට හැරවීම සඳහා පිනියල් ග්‍රන්ථිය ආශ්‍රිත අභ්‍යන්තර මාලිමා යන්ත්‍රයක් වර්ධනය කිරීම ද අපට මෙම ජීවිත කාලය තුළදී ම කළ හැක.

සැබෑ ආත්මභවයට උපත ලබාදීමට අප සුදානම් වූ විට, එය එහි අමරණීය අධ්‍යාත්මය නම් වූ උසස් තලය වෙතට තල්ලු කොට යැවීම සඳහා බුද්ධියක් ලෙස ක්‍රියා කිරීමට ද ශක්ති ශරීරයට හැකිය. උසස්ම මට්ටමේ දී මෙම ශරීර තුනම එකට යාවේ.

වර්ධනයේ එක් එක් අවස්ථාවකදී “වූ වි” දක්වා ආපසු ගමන් කිරීමේ එක් එක් පියවර සම්පූර්ණ වේ. අන්තර් අන්තර්ක්ෂ වාර්තාවලදී අධ්‍යාත්ම ශරීර හා භෞතික ශරීරය පුනර්ජීවනය කිරීම සඳහා අන්තර්ක්ෂ ශක්තීන් උරා ගැනීමේ නාමිවාදී ක්‍රමවේදයන් උපකාරී වේ.

අපගේ සෘණාත්මක හැඟීම් ප්‍රතිවක්‍රීකරණය

අපගේ භාවමය ජීවිතය, අපගේ ජීව ශක්තිය බොහෝ දුරට අපගේ හරිත්තකි. පංච ධාතු සම්මිශ්‍රණ භාවනාව හරහා ජීව ඉන්ද්‍රියයන් තුළ හිරි වි ඇති සෘණාත්මක (රාග, ද්වේශ වැනි) හැඟීම්වල රෝගී ශක්තිය, භාවිත කළ හැකි ශක්තිය බවට පරිවර්තනය කළ හැකිය. තමාව සුවපත් කර ගැනීම හා සමතුලිත බව සඳහා ඇති හොඳම සෘජු මග සදාචාරය හා යහපත් ක්‍රියා බව නාමිවාදීහු තේරුම් ගත්හ. අන් අයට හොඳ කිරීමෙන් තමාට ද හොඳක් වේ. අප නිර්මාණය කරන සියලු යහපත් ශක්තීන් ශක්ති ශරීරය හෙවත් සුක්ෂම ශරීරය තුළ බැංකු ගිණුමක් මෙන් තැන්පත්ව ඇත. අන් අයට උදව් කිරීමෙන්, ආදරය, කරුණාව, මෘදුකව දැක්වීමෙන් අපට ද ධනාත්මක ශක්තියක් ආපසු පැමිණේ. අප අපගේ හදවත් විවෘත කරන විට, අපි ආදරයෙන්, සතුටින් හා ප්‍රීතියෙන් පිරී යමු. අහසේ හා පොළොවේ ඇති මෙම ධනාත්මක ශක්තිය එකතු කර ගැනීම සඳහා අපගේ හදවත් සාරය භෞතිකත්වයේ සිට අභෞතික තත්ත්වයකට හැරවිය හැකිය.

අප මෙලොව අනහර ගියවිට, අප ජීවත්ව සිටියදී ශක්තිය අපගේ ශක්ති ශරීර තුළට පරිවර්තනය කර ගත හැකි වූ ප්‍රමාණය අනුව, සෘජුවම දෙවිලොව යා හැකි වන බව අපි නාමි පුහුණුවීම් හා අත්දැකීම් අනුව දනිමු. බැංකුවේ තැන්පත් කරන මුදල් මෙන්, අප අපගේ භෞතික පැවැත්ම ආධ්‍යාත්මික පැවැත්ම බවට හරවන ප්‍රමාණය අනුව, අපට දෙවිලොව දී වඩා වැඩි දෙයක් ලැබෙනු ඇත. අප මෙලොව කරන යහපත් දෑ අනුව පරලොවද යහපත් ධනාත්මක

ශක්තියක් ලබාගත හැකි වේ.
අධ්‍යාත්ම ශරීරය සකස් කිරීම.

අමරණීයත්වයේ බීජය වැපිරීම

“කන් සහ ලි” (ජලය හා ගින්න, ලිංගිකත්වය හා ආදරය පිළිබඳ) හි ආසන්න ප්‍රබුද්ධතාවය සම්බන්ධ අභ්‍යන්තර රසායන භාවනාව මගින්, අප එක් එක් කෙනා තුළ සිටින ගෛහණිය හා පිරිමියා නැවත එක් කිරීමක් සිදු වේ. ලිංගික ශක්තීන්ගේ අභ්‍යන්තර එක්වීම මගින් “ආත්මභාව ශරීරයකට” උත්පත්තිය ලබා දෙන ස්වයං-සංසර්ගයක් එහිදී සිදු වේ. එම ආත්මභාව ශරීරය එවිට අධ්‍යාත්ම ශරීරය හදාවඩා ගැනීම සඳහා ළමයින් බලා ගන්නකු ලෙස ක්‍රියා කරයි. ආත්මභාවය යනු බීජයයි. මෙම ජීවිතය තුළදී එය අධ්‍යාත්ම ශරීරයක් බවට හැරවිය නොහැකි වුවහොත් එය ද අමරණීය ශරීරය දක්වා පරිණාත කිරීම කළ හැකි වේ. නාමි රසායනය පුහුණු කරන අය විශ්වාස කරන්නේ, මෙම ජීවිතය තුළදී ම අධ්‍යාත්ම ශරීරයට උපත ලබාදී අමරණීය ශරීරයක් හදාවඩා ගත හැකි වුවහොත්, අපට පුනරුත්පත්ති චක්‍රය ඉක්මවා යාමට හැකිවන බව ය.

ආත්මභාව ශරීරය නිර්මාණය වනවිට එය පවතින්නේ “යින්” හෙවත් ළදරු (ගර්භාෂ) අවස්ථාවේ ය. එය හොඳින් හැඳි වැඩි ඒම සඳහා අපි එයට ආහාර දී උගන්වා පුහුණු කළ යුතු වෙමු. ආත්මභාව ශරීරය වර්ධනය වූ විට, අපට අධ්‍යාත්ම ශරීරයට උපත ලබා දිය හැකිය. එය සම්පූර්ණයෙන් පරිණාත වන තුරු හදාවඩා ගැනීම සඳහා වසර 14 සිට 18 දක්වා කාලයක් ගත වේ. අපි සොබා දහමේ ශක්තීන් ද භාවිත කරමු (එනම් ගස්වල, තිරුගේ, සඳුගේ හා තරුවල ශක්තීන් ය). භෞතික ශරීරය තුළ අධ්‍යාත්මය වැඩිම සඳහා සියලු ධනාත්මක ස්වභාවයේ ඉන්ද්‍රිය අන්දැකීම් ද පෝෂණයේ අංග බවට පත් වේ.

අමරණීය ශරීරයේ මෙම මට්ටමට පත්වූ ගුරුවරුන්ට, භෞතික දේ අභෞතික බවට ද, එය පසුව අධ්‍යාත්ම ශරීරය බවට ද හැරවීමේ හැකියාව තිබුණි. මරණ මොහොතේ දී ඔවුන්ට ඔවුන්ගේ විඥානය ද, ශක්තිය ද, ශරීරවල භෞතික මූල ද්‍රව්‍ය ද අධ්‍යාත්ම ශරීරය බවට හැරවිය හැකිව තිබුණි. එහෙත් එය ද අමරණීය ශරීරයේ සැබෑ තත්ත්වය නොවේ. ඔවුන්ගේ

භෞතික ශරීර හැකිලී ගියේ ය, මියගිය පසු එහි බර 2/3 කට පමණ අඩු වන්නට ඇත. එනම් ඔවුන්ට සිහියෙන් යුතුව ම නම භෞතික පැවැත්මෙන් වැඩි කොටසක් අමුද්‍රව්‍යමය තත්ත්වයට පත් කර ගත හැකි වූ බව ය.

අමරණීය ශරීරයේ “යං” තත්වය වගා කිරීම: ආලෝකය හා විවාහය

නාමි ආලෝකය සමග මුසු වීමට නම්, අප සැබවින්ම ආලෝකයේ බිලිඳුන්ය යන සිහිය පෝෂණය කොට අවදි කළ යුතුය. අධ්‍යාත්ම ශරීරය සම්පූර්ණයෙන් ම වගා කළ විට අපට නාමි ආලෝකය සමග ඒකාත්මික විය හැක. මෙයට බාහිර ආලෝකය යයි ද කියනු ලැබේ.

මහා කන් සහ ලී භාවනාවලින් කෙරෙන්නේ අප තුළ ඇති අභ්‍යන්තර ආලෝකය හඳුනාගෙන එය බාහිර ආලෝකය (නාමි ආලෝකය) සමග එක් කරන ආකාරය පුහුණු කිරීමයි. අප ආලෝකය විවාහ කරගත් විට සැබෑ අමරණීය අධ්‍යාත්මයේ දෙවැනි මට්ටමට අපි පැමිණෙමු. මෙයට “යං” ශරීරය යයි කියනු ලැබේ. මෙහිදී ද අමරණීය අධ්‍යාත්මයේ පරිණාත වීම සඳහා භෞතික ශරීරයේ ශක්තිය විපර්යාස කිරීම සිදු වේ.

මෙම මට්ටමේදී ද විශ්ව ශක්තීන් වෙතින් ද ‘මහ මම’ වෙතින් ද, හිරු, සඳු, මන්දාකිනි හා තාරකා වෙතින් ද, නාමි මහස වෙතින් ද ශක්තිය උරා ගැනීම නව දුරටන් සිදු කෙරේ. සනාතන අවදි බවක් ඇති වන්නේ මෙම පුහුණුවීම හරහා ය. අප භූතිමය සැබෑ ස්වරූපයන් ලෙස හඳුනා ගනිමින් අපට භෞතික ශරීරය අනභර, අමරණීය අධ්‍යාත්ම (භූත) ශරීරයෙන් සංචාරය කිරීමට හැකි වේ. එයින් අභ්‍යන්තර අධ්‍යාත්ම (භූති) ලෝකයන් ද අත්දැකීමට හැකි වේ. භෞතික ශරීරයෙන් ම මරණින් එහා ජීවිතයට ඇතුළු වී එය හුරු පුරුදු වීම නිසා අපගේ මරණ හය තුරන් වී යයි.

කන් සහ ලී හි මහා ප්‍රබුද්ධතාව

මෙම මට්ටමේ දී කෙනෙක් භෞතික සාරය අමරණීය ශරීරය වෙතට හරවා යවයි. සිරුරේ සියලු භෞතික මූලධාතූන් සියුම් “චී” ශක්තිය බවට හැරවූ විට ඉතිරි වන්නේ දේදුනු ශරීරය ය. මෙම මට්ටමේ ගුරුවරයෙකු මෙලොව හැර යන විට ඉතිරි වන්නේ කෙස් සහ නිය පමණි.

ක්‍රියාවලිය වේගවත් කිරීම සඳහා නව දුරටන් අවශ්‍ය වන්නේ මරණයයි.

පංචේන්ද්‍රියයන් මුද්‍රා තැබීම, කුන් සහ කන් හි එක්වීම, දෙව්ලොව සහ මිනිසා එක්වීම

මෙම මට්ටමේ දී මරණය සම්පූර්ණයෙන් ඉක්මවා යාමක් සිදු වේ. මෙහිදී කෙනෙකුට භෞතික ශරීරය අමරණීය ශරීරය බවට හැරවිය හැක. මෙය පූර්ණ භෞතික අමරණීය තත්ත්වයයි. අප සිරුරේ භෞතික මූලධාතූන් සම්පූර්ණයෙන් ම අද්‍රව්‍යමය බවට හැරවීම සඳහා වසර 80 සිට අවුරුදු සිය ගණනක් පවා ගත විය හැකිය. මෙහි දී කෙනෙක් මහ දුවල් එළියෙන් දෙව්ලොවට නැගිය හැකිවීමේ අවසාන ඉලක්කට පැමිණේ.

බොහෝ අය බලා සිටිය දී එසේ කළ අය සිටි බවට චීන වාර්තා ඇත. මෙම අවසාන මට්ටමේ දී යෝගියාට අමරණීය භූති ශරීරය ද, ශක්ති ශරීරය ද, භෞතික ශරීරය ද, කැමති පරිදි එකට එක් කිරීම හෝ වෙන් කිරීම කළ හැක. කෙනෙකු අමරණීය අයෙකු ලෙස පූර්ණ නිදහස ලබන්නේ, අසීමිත වන්නේ, කිසිදු ලෝකයක් තුළ හිර නොවන්නේ එවිට පමණි.

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ

Chia, Mantak & Chia, Maneewan (1993). *Awaken Healing Light of Tao*. New York: Healing Tao Books.