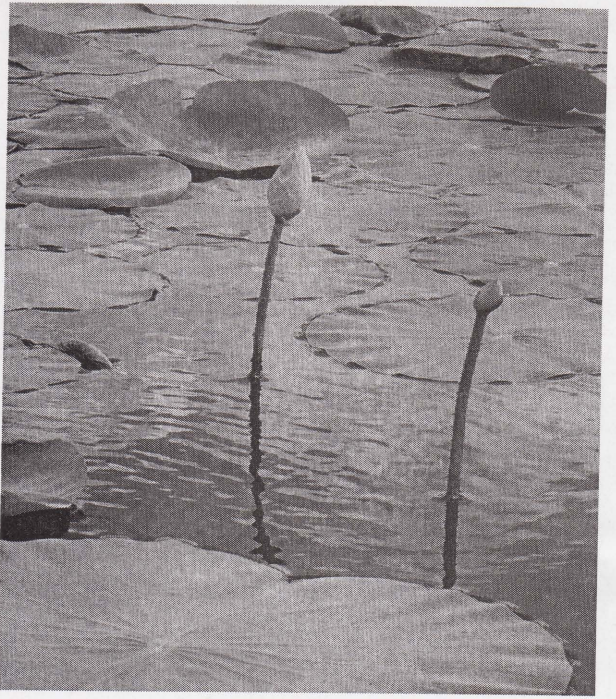


சாந்த வஹிமுறைகள்  
Relaxation Methods

2010



## அறிமுகம்

எமது வாழ்க்கையில் சில வேளைகளில் நாம் நெருக்கீடாக உணர்ந்து கொள்கின்றோம். அவ்வாறான நெருக்கீட்டு நிலைமைகளில் எங்கள் உடலிலும் உள்ளத்திலும் பலவிதமான மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. நெருக்கீடான ஒரு சூழலில் ஒருவர் பசியின்மை, நித்திரைக் குறைபாடு போன்றனவற்றை அனுபவிப்பார். இவ்வேளைகளில் பயம், அந்தரம், எச்சரிக்கை உணர்வு போன்றன மனதிலே ஏற்படும். பரபரப்பு, நெஞ்சுப் படபடப்பு, மூச்சு வாங்குதல், தசைகளில் இறுக்கம் போன்றவை உடலிலே ஏற்படும். நெருக்கீடான சந்தர்ப்பங்களின்போது எம்மில் ஏற்படும் இத்தகைய உடல், உள மாற்றங்கள் அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களை நாம் எதிர்கொள்ள உதவுகின்றன. அந்தவகையில் இம்மாற்றங்கள் எமக்குப் பயனுள்ளவையே.

ஆனால் எம்மில் ஏற்படும் இத்தகைய மாற்றங்கள் அளவுமீறிப் போகும்போதும், எம்மில் இம்மாற்றங்கள் தொடரும் பொழுதும் இவை நமக்குப் பாதிப்பானவையாக அமைகின்றன.

இம்மாற்றங்கள் அளவிற்கு மீறி ஏற்படும்போது, எம்மால் நெருக்கடி வேளைகளில் செம்மையாகச் செயற்பட முடியாது போகின்றது. உதாரணமாக, சடுதியான நெருக்கீடான சந்தர்ப்பங்களின்போது எம்மில் ஏற்படும் உளச் செயற்பாட்டு மாற்றங்கள் எல்லை மீறிப் போவதாலேயே கைகால்களை அசைக்க முடியாது போவதும், வாய் பேச முடியாது போவதும் போன்ற நிலை ஏற்படுகின்றது. இவை எமக்குப் பாதகமானவையாக அமைந்து, சூழ்நிலைகளைச் சமாளிக்க முடியாது போகின்றது.

அதேபோல, ஒரு சம்பவம் நடந்து பல காலங்களின் பின்பும், எம்மில் அதனால் ஏற்பட்ட உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்புத் தொடர்ந்தும் இருக்குமானால், நாம் எமது சாதாரணமான நாளாந்த வாழ்க்கையை வாழ்வதற்கும், ஏனைய நெருக்கீடுகளின்போது திறமையாக ஒரு சமநிலையுடன் நடந்து கொள்வதற்கும் முடியாது போய்விடும்.

எம்மில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் இத்தகைய நிலைகளைத் தவிர்த்துக் கொள்வதற்குப் பல்வேறு வழிமுறைகள் உள்ளன. உளவளத்துணை, மருந்துகளின் பாவனை என்பவற்றோடு முக்கியமாகப் பயன்தரும் ஒரு முறையாக, சாந்த வழிமுறைகள் அமைந்திருக்கின்றன.

எமது உடலையும் உள்ளத்தையும் அமைதிப்படுத்தி, ஒரு தளர்வான நிலையிலே வைத்திருப்பதற்குச் சாந்த வழிமுறைகள் உதவுகின்றன. எமது உடலும் மனமும் அநேகமான சந்தர்ப்பங்களில் ஒரேவிதமாகவே தொழிற்படுகின்றன. அதாவது உடல் மனம் என்கின்ற இரண்டிலே ஒன்று இறுக்கமாக வந்தால் மற்றையதும் இறுக்கமாகிவிடும்.

ஒன்று இறுக்கமாகவும் மற்றையது தளர்வாகவும் இருப்பதில்லை. அதேபோல, உடல், மனம் என்கிற இரண்டில் ஒன்று இறுக்கமற்ற தளர்வு நிலையை அடையுமானால், மற்றையதும் தளர்வான நிலையை அடைந்துவிடும். இதுவே சாந்த வழிமுறைகள் பலவற்றின் அடிப்படைத் தத்துவமாக இருக்கின்றது.



நாங்கள் சாதாரண வாழ்க்கையில் மிக எளிமையான வழிமுறைகளைப் பின்பற்றி எமது உடல், உள இறுக்கங்களில் இருந்து விடுபடுகின்றோம். ஓரிடத்தில் அமைதியாக இருத்தல், போதியளவு ஓய்வு எடுத்தல், தேவையான அளவு நித்திரை கொள்ளுதல், மென்மையான இசையை நயத்தல், இயற்கையை இரசித்தல், காலாற நடத்தல், உடற் பயிற்சிகளில் ஈடுபடுதல், தசைகளைப் பிடித்துவிடுதல், நண்பர்களோடு அளவளாவுதல், கோயில் போன்ற வழிபாட்டிடங்களுக்குச் சென்று வழிபடுதல், கலைகளில் ஈடுபாடு கொள்ளுதல் போன்றன பொதுவாகக் கடைப்பிடிக்கப்படும் சில முறைகளாகும்.

ஆயினும், நெருக்கீடுகளின் தாக்கம் அதிகமாக இருக்கும்பொழுது, அதனால் ஏற்படும் உடல், உள விளைவுகள் கூடும்பொழுது அல்லது நின்று நிலைக்கும் பொழுது பின்வரும் சாந்த வழிமுறைகள் மிகுந்த பயனைத் தருகின்றன.

- ☸ சுவாசப் பயிற்சி
- ☸ தசைத் தளர்வுப் பயிற்சி
- ☸ மந்திர உச்சாடனம்
- ☸ தியானம்

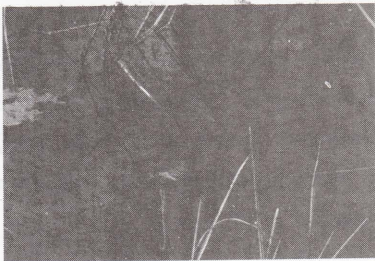
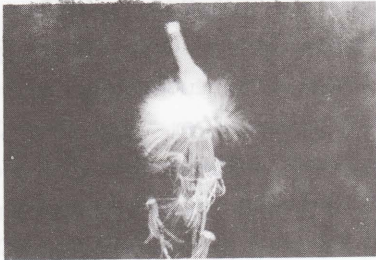
இந்த வழிமுறைகளைப் பயிற்சி செய்யும்பொழுது சில பொதுவான விடயங்களைக் கவனிக்க வேண்டும்.

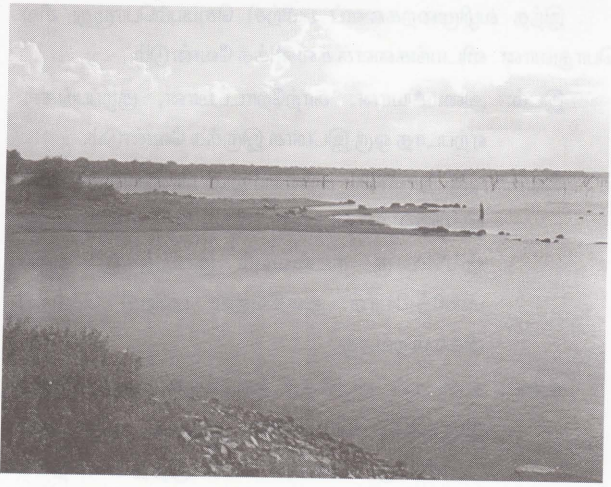
**இடம்:** அமைதியான, காற்றோட்டமான, குழப்பங்கள் ஏற்படாத ஒரு இடமாக இருக்க வேண்டும்.

**நேரம்:** ஒரு நாளிலே காலையிலும் மாலையிலும் என இரண்டு தடவைகள் பயிற்சி செய்வது நல்லது. ஒவ்வொரு தடவையும் குறைந்தது அரை மணித்தியால அளவேனும் பயிற்சி செய்தல் மிகவும் நல்லது.

**உடை:** உடைகள் இறுக்கம் இல்லாதும், தளர்வாகவும் இருத்தல் வேண்டும். பருத்தி ஆடைகள் அணிவது மிகவும் பொருத்தமானதாக இருக்கும்.

**உணவு:** சாந்த வழிமுறைகளைப் பயிற்சி செய்யும் பொழுது, வயிற்றினுள் (இரைப்பையினுள்) மிகக் குறைவான உணவு இருக்குமாறு அல்லது உணவு இல்லாதவாறு பார்த்துக் கொள்ளுதல் வேண்டும்.





இங்கே குறிப்பிடப்படுகின்ற ஒவ்வொரு வழிமுறையையும் பொறுமையாகவும், அமைதியாகவும் செய்வது முக்கியமானது. இந்தப் பயிற்சிகளைக் கஷ்டப்பட்டோ, "கடமைக்கோ" அல்லது அவசரமாக முடிக்க வேண்டும் என்ற மனநிலையோடோ செய்வது பிரயோசனமாக இருக்காது.

சாந்தவழிமுறைப் பயிற்சிகள் ஒன்றிலோ அல்லது பலவற்றிலோ ஓரளவு தேர்ச்சி பெற்ற பின்னர், இவற்றைத் தேவையான பொழுதுகளில் உபயோகித்துப் பயன்பெறலாம். உதாரணமாக ஒரு நெருக்கீட்டை அனுபவிக்க நேர்ந்தால் அதன்பொழுது சுவாசப் பயிற்சியையோ, மந்திர உச்சாடனத்தையோ உபயோகிக்கலாம். ஓய்வாக இருக்கின்ற இன்னுமொரு வேளையில் தசைத் தளர்வுப் பயிற்சியைச் செய்வதன் மூலம் மன ஆறுதலை அதிகரிக்கலாம்.

நெருக்கீடுகள் உள்ளவர்களும், நெருக்கீடுகள் அற்ற சாதாரணமானவர்களும் இவற்றைத் தொடர்ச்சியாக நாளாந்தம் செய்வதன் மூலம் உடல் உள சமநிலையைப் பேணுவதோடு, ஒரு ஆரோக்கியமான, சாந்தமான வாழ்க்கையை வாழ முடியும்.

## சுவாசப் பயிற்சி

மன அமைதியற்ற நிலையில் சுவாசமானது ஒழுங்கற்றதாகவும், ஆழமற்றதாகவும் காணப்படும். இதனால் உடல் ரீதியாகப் பல மாற்றங்கள் ஏற்படும். சுவாசத்தை ஒழுங்காகவும், ஆழமாகவும் நெறிப்படுத்துவதனால் மேற்குறிப்பிட்ட உடல், உள மாற்றங்களைச் சீராக்கி மனச் சாந்தியை உண்டாக்கலாம். இதன்மூலம் உடலும் தளர்வு பெறும்.

இப்பயிற்சியின்போது இறுக்கம் இல்லாத ஒரு நிலையில் உடலை வைத்திருக்க வேண்டும். இதற்காகப் பத்மாசனம் அல்லது சித்தாசனம் போன்ற யோகாசன நிலைகளைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம். அல்லது தத்தமக்கு ஏற்றவாறு வசதியான இருக்கையைத் தெரிந்து எடுத்து, உதாரணமாக ஒரு கதிரையில் அமர்ந்து கொண்டு அல்லது படுக்கையில் நேராகவும் மேலே பார்த்தபடியும் படுத்துக்கொண்டு, இந்தப் பயிற்சியைச் செய்யலாம்.



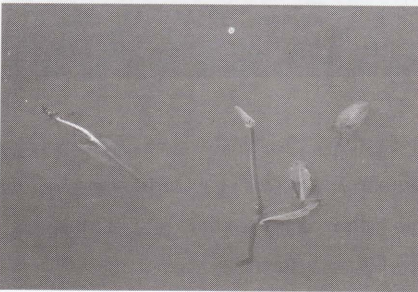
தெரிந்தெடுத்த நிலையிலே தளர்வாகவும் சாந்தமாகவும் இருந்துகொண்டு சுவாசம் உட்செல்வதனையும் வெளிவருவதனையும் சில விநாடிகள் அவதானித்தபடி இந்தப் பயிற்சியைத் தொடங்கலாம்.

பொதுவாக நாம் சுவாசிக்கும்போது எமது மார்புப் பகுதி பாவிக்கப்படுவதனை உணரலாம். ஆனால் இந்தப் பயிற்சியின்போது வயிற்றுப் பகுதியைக் கூடுதலாகப் பாவிக்கப் பழகாதல் நன்று. இதனை அவதானிப்பதற்காக,

தேவையெனில் உங்கள் இரண்டு கைகளையும் லேசாகப் பிணைத்தபடி வயிற்றின்மேல் வைத்திருக்கலாம். இதன்மூலம் வயிற்றுத் தசைகள் சுருங்குவதனையும் விரிவடைவதனையும் கண்டு கொள்ளலாம்.

வயிற்றுப் பகுதித் தசைகளும், மார்புத் தசைகளும் விரிவடைவதனால் காற்று உட்சென்று எமது சுவாசப் பைகளை நிறைக்கின்றது. இதனைச் சற்றுக் கவனமாக அவதானித்து உணரவும். பின்பு, வயிற்றுத் தசைகளும், மார்புத் தசைகளும் தளர்வடைவதனால் சுவாசம் தானாகவே இலகுவாக வெளியேறுகின்றது. இதனையும் சற்று ஆழ்ந்து கவனிக்கவும். இவ்வாறு சுவாசம் உட்புகுவதனையும், வெளியேறுவதனையும் பல தடவைகள் அவதானிக்கவும்.

சுவாசத்தை உள்ளெடுக்கும்பொழுது மெதுவாகவும் தொடர்ச்சியாகவும், ஆழமாகவும் உள்ளெடுக்கவும். அதுபோல், சுவாசத்தை வெளிவிடும்பொழுது ஆறுதலாகவும், மெதுவாகவும் அதனை வெளிவிடவும். இதன் பொழுது எந்தவிதமான சத்தங்களும் ஏற்படாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும். உள் - வெளிச் சுவாசங்களின் போது படிப்படியாக வயிற்றுப் பகுதியைக் கூடுதலாக உபயோகித்துச் சுவாசிக்கப் பழகிக் கொள்ளவும்.



இதன்பின்னர், மூச்சை உள்ளெடுக்கும் / வெளிவிடும் செய்முறையை ஒரு காலப் பிரமாணத்தினுள் செய்யப் பழகவேண்டும். மூச்சை உள்ளெடுக்கும் பொழுது



ஒன்றிலிருந்து மூன்றுவரையும் ஒழுங்காக மனதினுள் எண்ணவும். பின்பு மூச்சை வெளிவிடும் பொழுது இதேபோன்று மனதினுள் எண்ணவும். படிப்படியாக உள்ளெடுக்கும் நேரத்தையும், வெளிவிடும் நேரத்தையும் உங்களால் முடியுமான அளவுக்கு அதிகரிக்கவும்.

எண்களுக்குப் பதிலாகச் சொற்களை (மந்திரங்களை) மனதினுள் உச்சரிக்கலாம். எளிமையாக "ஓம்" எனும் சொல்லை உபயோகிக்கலாம். "ஓ" என்று மனதினுள் உச்சரித்தபடி மூச்சை உள்ளெடுத்து "ம்" என்று உச்சரித்தபடி வெளிவிடலாம். நீங்கள் விரும்பினால் ஒரு குருவின் வழிநடத்தலின் கீழ், குறிப்பிட்ட நேரத்திற்கு மூச்சை உள்ளெடுத்து, மூச்சை உள்ளடக்கி, பின் மூச்சை வெளிவிடலாம். (முறையே 1 : 4 : 2 என்ற நேரவிகிதம் அல்லது அதன் கூட்டல் விருத்தி).

இந்தப் பயிற்சியின்போது, சுவாசச் செயன்முறையானது கஷ்டமில்லாததாகவும், இலகுவானதாகவும் இருக்குமாறு பழகிக்கொள்ள வேண்டும்.



மற்றுமொரு முறையாக, சுவாசித்தலின்போது காற்று உட்புகுவதனையும் அல்லது வெளிவருவதனையும் அவதானிக்கப் பழகலாம். நாசி, மேலுதடு போன்ற இடங்களில் காற்றினால் ஏற்படுத்தப்படும் ஸ்பரிசத்தினூடாக இதனை உணர்ந்து கொள்ளலாம். அதுபோல, சுவாசத்தின்போது வயிறு மேலும் கீழும் அசைவதனை அவதானிக்கலாம். இவ்வாறு சுவாசச் செயற்பாட்டில் கவனத்தைச் செலுத்துவதன் மூலம் மனதை ஒரு நிலைப்படுத்த முயலவேண்டும்.





### தலைவன் பற்றி

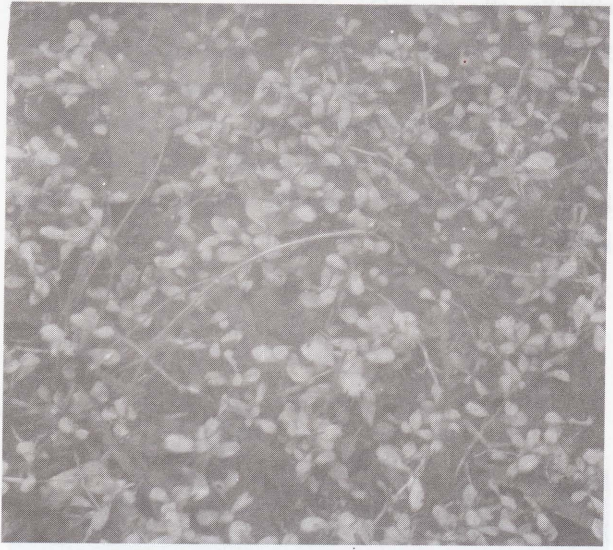
மன இறுக்கம் காரணமாகவோ அல்லது வேறு காரணங்களினாலோ எமது உடம்பின் தலைகளிலே தொடர்ச்சியாக ஒரு இறுக்கம் நிலவும்போது எமது உடம்பில் பல்வேறுவிதமான உளைவுகள் / குத்துக்கள் போன்ற நோக்களும், உள்ளத்தில் பயம், பரபரப்பு, பதகளிப்பு போன்ற உணர்வுகளும் தோன்றலாம். அப்படியான வேளைகளில் மனதைக் கொண்டு எமது தலைகளைப் படிப்படியாகத் தளர்வடையச் செய்வதன் மூலம் ஓர் ஆழமான தளர்வு நிலையை அடையலாம். இந்தத் தளர்வானது எமது உடல், உள் அறிகுறிகளை நீக்கிப் புத்துணர்ச்சி பெற உதவும்.

இந்தத் தளர்வுப் பயிற்சியைச் செய்வதற்குத் தகுந்த அமைதியான, தொந்தரவுகள் அற்ற இடமொன்றைத் தெரிவு செய்யவும். ஒரு விரிப்பில் அல்லது படுக்கையில் எந்தவிதமான ஆரவாரமோ, அவசரமோ இல்லாமல் மெதுவாக மல்லாந்து படுக்கவும். இதன்போது உடலுக்கு அசௌகரியத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய இறுக்கமான ஆடைகள், கொண்டை, தலைக்கு அணியும் கவ்விகள், மணிக்கூடு, இடுப்புப்பட்டி போன்றவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

உங்கள் கால்கள் நீட்டியபடி இருக்க, கைகளை உள்ளங்கைகள் மேற்பார்க்குமாறு பக்கங்களில் வைத்திருக்கவும், உடலை எவ்வளவு இலேசாக வைத்திருக்க இயலுமோ அவ்வளவு தூரத்துக்கு இயல்பாகவும் இறுக்கமில்லாதும் வைத்திருக்கவும். உங்களது முகத்தை மிகவும் தளர்வாகவும் இலேசாகவும், சாந்தமாகவும், அமைதியாகவும், இருக்கும் நிலைக்குக் கொண்டுவரவும். பின்பு மெதுவாகக் கண்களை மூடவும்.

அடுத்து, தூரத்தில் கேட்கும் சத்தங்களைக் கவனமாகச் செவிமடுக்கவும். சிறிது நேரம் செல்ல, கிட்டவுள்ள சத்தங்களைச் செவிமடுக்கவும். சிறிது நேரத்தின் பின்னர் உங்களது சொந்தச் சுவாசத்தில் கருத்தூன்றவும், மெதுவானதும் அமைதியானதுமான சுவாசத்தில் காற்று உள்ளே செல்வதையும், வெளியே வருவதையும் அவதானிக்கவும். உட்செல்லும் காற்று குளிர்வதையும், வெளிச்செல்லும் காற்று சூடுவதையும் உங்கள் நாசியால் உணரவும். சிறிது நேரம் இவ்வாறு கழியட்டும்.

இப்பொழுது தசைத் தளர்வுப் படிமுறையைத் தொடங்குங்கள். உங்கள் மனதை மெதுவாகக் கால்விரல்களை நோக்கிச் செலுத்தவும். "எனது கால்விரல்கள் தளர்வடைந்து கொண்டிருக்கின்றன" என எண்ணியபடி மெதுவாக உங்கள் கால்விரல்களைத் தளரவிடவும். கால்விரல்கள் நன்றாகத் தளர்ந்த நிலைக்கு வந்ததன் பின்னர் "எனது கால்விரல்கள் இப்பொழுது நன்றாகத் தளர்ந்து விட்டன. சாந்தி! சாந்தி! சாந்தி!" என்று எண்ணவும். அடுத்ததாக உங்கள் மனதை பாதங்களுக்குச் செலுத்தியபடி. "எனது பாதங்கள் தளர்வடைந்து கொண்டிருக்கின்றன." என்று எண்ணியபடி பாதங்களைத் தளர்வான, இளகிய நிலைக்குக் கொண்டுவரவும். அவை நன்றாகத் தளர்ந்துவிட்ட நிலையில் "எனது பாதங்கள் இப்பொழுது நன்றாகத் தளர்ந்து விட்டன. சாந்தி! சாந்தி! சாந்தி!" என்று எண்ணவும்.



இவ்வாறாக, கால்விரல்கள் தொடக்கம் தலைவரை உடம்பின் ஒவ்வொரு பகுதியாகத் தளர்த்திக்கொண்டுவரவும். கால்விரல்கள், பாதங்கள், குதிக்கால்கள், கணைக்கால்கள், முழங்கால்கள், தொடைகள், ஆண்-பெண்குறி, மலவாசல்பிட்டப்பகுதி, இடுப்பு, அடிவயிறு, மார்பு, முதுகு, கைவிரல்கள், உள்ளங்கைகள், மணிக்கட்டுக்கள், முழங்கைகள், மேற்கைகள், தோள் மூட்டுக்கள், கழுத்து, தாடை, வாய், மூக்கு, கன்னங்கள், காதுகள், கண்கள், நெற்றி, பிடரி, தலை என உடலின் எல்லாப் பகுதிகளையும் படிப்படியாகத் தளர்த்திக் கொண்டுவரவும். ஒவ்வொரு பகுதியையும் மனத்தில் எண்ணும்போது, முதலில் அப்பகுதி தளர்ந்துகொண்டு வருவதாகவும், பின்னர் அது தளர்ந்து விட்டதாகவும் எண்ணிக் கொள்ளவும். ஒரு பகுதியைத் தளர்த்தும் பொழுது அதற்கு முன்பு தளர்த்திய பகுதிகளைத் தொடர்ந்தும் தளர்வுற்ற நிலையிலேயே வைத்திருக்க வேண்டும். இறுதியாக எல்லாப் பகுதிகளுமே தளர்வடைந்த ஒரு நிலையில் உடலானது உயிரற்ற பொருள் போன்று இருக்கவேண்டும். உதாரணமாக, இந்த நிலையில் யாராவது உங்கள் கால்களைத் தூக்கிவிட்டால், அது மரக்கட்டைபோல

விரிப்பில் விழ வேண்டும். இவ்வாறு உடல் முழுமையாகத் தளர்வடைந்த ஒரு நிலையில் "எனது உடலின் எல்லாப் பகுதிகளும் தளர்வடைந்து இருக்கின்றன. எனது உடல் இலகுவாக இருக்கின்றது. எனது மனம் அமைதியாக இருக்கின்றது. சாந்தி ! சாந்தி! சாந்தி!" என்று எண்ணவும். இந்த அமைதியான நிலையில் விரும்பியளவு நேரம் இருக்கவும்.



இந்தப் பயிற்சியை நிறைவுக்குக் கொண்டு வருவதற்கு முன்னர் மீண்டும் உங்கள் சுவாசத்தைச் சிறிது நேரம் அவதானிக்கவும், அதன்பிறகு மனதைத் தலையிலிருந்து கால்வரை செலுத்திக்கொண்டு ஒவ்வொரு அங்கமாக இலேசாக அசைக்கவும். கண்களை விழிக்கவும், மெதுவான வசதியான பக்கத்திற்குத் திரும்பி எழுந்து உட்காரவும். இருந்தபின் அவசரமில்லாமல் ஆறுதலாக எழும்பவும்.

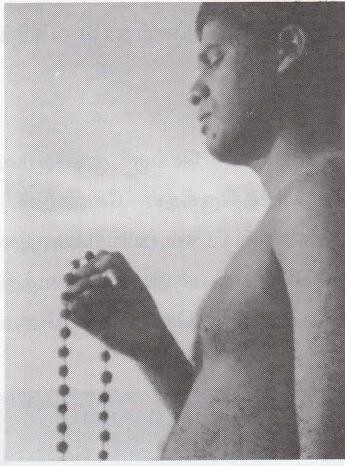
சிலர் இந்தப் பயிற்சிகளைச் செய்துகொண்டிருக்கும்பொழுது நித்திரையாகிவிடலாம். இது எதிர்பார்க்கக் கூடியதே. ஆயினும் இந்தப் பயிற்சியைச் செய்யும் பொழுது

விழிப்பு நிலையிலேயே செய்தால் பயிற்சியினுடய முழுப்பலனையும் பெறலாம்.

இந்தப் பயிற்சியைச் செய்து முடிக்கும்வரை மனம் பயிற்சியிலேயே லயித்திருத்தல் வேண்டும். இடையில் ஏதாவது குழப்பங்கள் ஏற்பட்டால், பயிற்சியை முதலில் இருந்து மீள ஆரம்பித்து, ஒவ்வொரு பகுதியாகத் தளர்த்திக்கொண்டு வரவும். விட்ட இடத்திலிருந்து தொடர்வது நன்மையளிக்காது.



இந்தத் தசைத் தளர்வுப் பயிற்சியானது யோகாசனத்தில் உள்ள சாந்தியாசனம் அல்லது சவாசனத்தைத் தழுவி யதாகும்.



### மந்திர உச்சாடனம்

ஒரு சொல்லை அல்லது ஒரு சொற்றொடரைத் திரும்பத் திரும்ப ஒரேவிதமாக உச்சரிக்கும் பொழுது அது எங்களுக்கு மன அமைதியை ஏற்படுத்தும். மனம் சாந்தமாகின்றபோது உடலும் ஒரு தளர்வான நிலையை அடையும். இதனால்தான் எல்லாச் சமயங்களிலும், எல்லா வழிபாட்டு முறைகளிலும் இவ்வாறான செயற்பாடுகள் (மந்திர உச்சாடனம் செய்தல், ஜெபம் சொல்லுதல் போன்றன) காணப்படுகின்றன.

இம்முறையினைப் பழகும்பொழுது, முதலில் நீங்கள் ஏதாவது ஒரு சொல் அல்லது சொற்றொடரைத் தேர்ந்தெடுக்கவும். அது உங்களுக்கு உத்தேசிக்கப்பட்ட ஒரு மந்திரமாகவோ, வேதவசனமாகவோ, கடவுளரின் நாமமாகவோ, இறைவனை இறைஞ்சும் ஒரு வரியாகவோ, அர்த்தமுள்ள ஒரு சொல்லாகவோ, வசனமாகவோ இருக்கலாம். சிலர் சுலபமாகப் பிரணவ மந்திரமாகிய "ஓம்" என்னும் சொல்லை உச்சரிப்பதனை விரும்பக்கூடும்.

நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்த சொல்லை அல்லது சொற்றொடரை மெதுவான தொனியிலே ஒரே விதமான ஓசையோடும், காலஇடைவெளியோடும் திரும்பத் திரும்பச் சொல்லவும்.

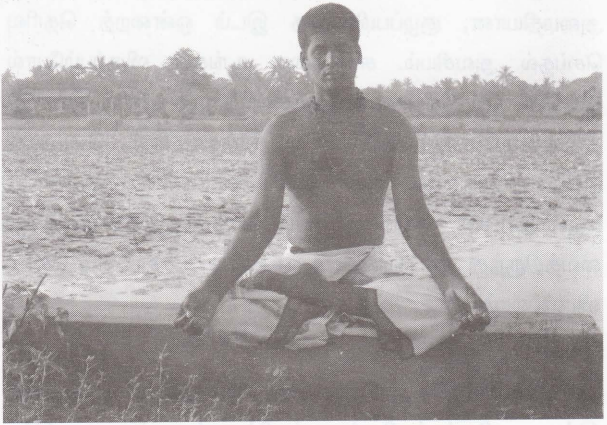


இவ்வாறு உச்சாடனம் செய்கின்றபொழுது, ஓர் அமைதியான, குழப்பமில்லாத இடம் ஒன்றைத் தெரிவு செய்தல் அவசியம். கண்களை உங்கள் விருப்பம்போல் மூடியோ, திறந்தோ வைத்திருக்கலாம். ஒரு நாளில் இரண்டு தடவைகளேனும் இவ்வாறு உச்சாடனம் செய்வது பிரயோசனமானது. சிலர் இவ்வேளைகளில் கைகளிலே உருத்திராக்க மாலை, ஜெப மாலை போன்றவற்றை வைத்திருந்து அவற்றினை உருட்டியபடி உச்சாடனம் செய்ய விரும்பலாம்.

ஆரம்பத்திலே, உங்களுக்கு இயலுமான தடவைகள் இவ்வாறு திரும்பத் திரும்ப உச்சரிக்கவும். படிப்படியாக இந்த எண்ணிக்கையை அதிகரிக்கவும், உதாரணமாக 100 தடவைகளுக்கு மேல், சமயத்தில் 108 அல்லது அதன் கூட்டல் விருத்தி எண்ணிக்கையில் உச்சாடனம் செய்யலாம்.

இவ்வாறு தொடர்ந்து செய்கின்றபொழுது, சில காலங்களின் பின்பு, இந்த உச்சரித்தல் இலேசாகி விடும். சில நேரங்களில் உங்கள் கவனம் அல்லது முயற்சி இல்லாமல் உச்சாடனம் தானாகவே நடக்கும்.

காலம் செல்லச் செல்ல, உச்சாடனத்தில் பரிச்சயம் ஏற்படும்பொழுது, அதனை இரகசியம் பேசுவது போன்று சொல்லிப் பழகலாம். பின்னர் ஒலி வெளிவராது, நாக்கு மற்றும் பேசுவதற்கு உபயோகிக்கும் தசைகளின் அசைவுகளுடாக உச்சரிக்கவும். இதிலே தேர்ச்சிபெற்ற பின்னர், தசைகள் எவற்றினதும் அசைவின்றி மனதிலே மட்டும் அந்த உச்சரிப்பை மேற்கொள்ளலாம். இறுதிப் படியாக எந்தவிதமான உச்சரிப்புமின்றி, இந்தச் சொல்லை அல்லது சொற்றொடரை மனதிலே எண்ணுவதன்மூலம் மட்டும் தேவையான ளவு உள-உடல் சாந்த நிலைகளைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.



## தியானம்

தியானத்தில் ஈடுபடுவதற்கு ஒரு அமைதியான சூழலும், பொருத்தமான இடமும், வசதியானதொரு நேரமும் முக்கியமானது. நீண்ட நேரம் சிரமமின்றி இருக்கக்கூடிய ஒரு இருக்கையை நீங்கள் தெரிவு செய்யலாம். ஆயினும், இந்த இருக்கையின்பொழுது உங்கள் முதுகெலும்பு நேராகவும், தலை நிமிர்ந்தும் இருக்குமாறு கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும். தினமும் குறித்ததொரு நேரத்தில் தியானத்தை மேற்கொள்ளுதல் நல்லது.

நீங்கள் தியானிக்கும்பொழுது, மனதில் நிறுத்தித் தியானிப்பதற்காக உங்களுக்கு விரும்பிய ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுப்பது முக்கியமானது. அது உங்களுடைய இஷ்ட தெய்வத்தின் அல்லது ஒரு பெரியாரின் உருவத் தோற்றமாகவோ, அல்லது அழகானதொரு இயற்கைக் காட்சியாகவோ, தீபமொன்றின் சுடராகவோ இருக்கலாம். இவற்றிற்குப் பதிலாக ஒரு சொல்லையோ அல்லது சொற்றொடரையோ மனதில் வைத்துத் தியானிக்கலாம். அல்லது சுலபமாக உங்கள் சுவாசத்தை, அதாவது சுவாசம் உட்செல்வதனையும் வெளிச்செல்வதனையும் நுணுக்கமாக அவதானித்துத் தியானிக்கலாம்.

முதற்படியாக உங்களுக்கு விருப்பமான வகையிலே, முறையாக இருந்துகொண்டு, உடலைத் தளர்வானதொரு நிலையிலே வைத்துக்கொள்ளவும். பின்னர் முதலில் சுவாசப் பயிற்சியையும், பின்பு மந்திர உச்சாடனத்தையும் செய்யவும்.

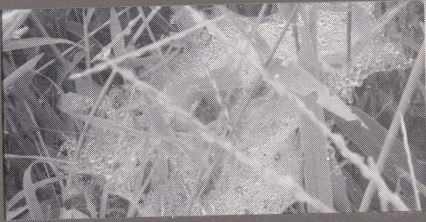
இதற்குப் பிறகு, நீங்கள் தியானிப்பதாகத் தேர்ந்தெடுத்த அந்த ஒன்றின்மீது (உருவம் / காட்சி/ சுடர்) படிப்படியாக மனதை ஒருமுகப்படுத்தித் தியானிக்கவும். அதாவது, உங்கள் மனம் தேர்ந்தெடுத்த அந்த ஒன்றின் மீது தொடர்ச்சியாக இருக்குமாறு பார்த்துக்கொள்ளவும். மனம் வேறு எண்ணங்களில் அலைந்து சென்றால், அதனை அமைதியாக அவதானித்து, மனதை மெதுவாகத் திருப்பி, மீண்டும் தேர்ந்தெடுத்த அந்த ஒன்றின்மீது செலுத்தவும். இதனை அவசரமின்றியும், வலுக்கட்டாயமில்லாமலும், இலேசாகவும், மென்மையாகவும் செய்தல் வேண்டும்.

மெல்ல மெல்ல மேலே குறிப்பிட்டவாறு, மனதை ஒரு பொருளிலேயே தொடர்ச்சியாகத் தங்கி நிற்கப் பழக்குதல் வேண்டும். தொடர்ச்சியாகப் பயிற்சி செய்கின்றபோது, படிப்படியாக மனதை இலகுவாகவே ஒரு பொருளிலே ஆழ்ந்து இருக்க வைக்க முடியும்.

ஆரம்பத்தில் ஐந்து நிமிடங்கள் வரையில் இவ்வாறு செய்து பழகலாம். போகப் போகத் தியானிக்கும் நேரத்தைக் கூட்டிக் கொண்டு செல்லலாம்.



இந்த சாந்த வழிமுறைகளைப் பயிற்சி மற்றும் அனுபவம் உள்ளவர்களிடமிருந்து கற்றுக்கொள்ளல் சிறப்பானதாகும். அத்தகைய உதவி தேவைப்படுமிடத்து யாழ் மருத்துவபீடத்தில் அமைந்துள்ள உள மருத்துவத்துறையையோ, அல்லது யாழ். போதனா வைத்தியசாலை, மந்திகை ஆதார வைத்தியசாலை, தெல்லிப்பழை ஆதார வைத்தியசாலை, சாவகச்சேரி ஆதார வைத்தியசாலை என்பவற்றிலே இருக்கின்ற உள மருத்துவப் பிரிவுகளையோ தொடர்பு கொள்ளலாம்.



மூலம்:



Mental Health Society

வெளியீடு:



Shanthiham

அனுசரிசை:



The Asia Foundation