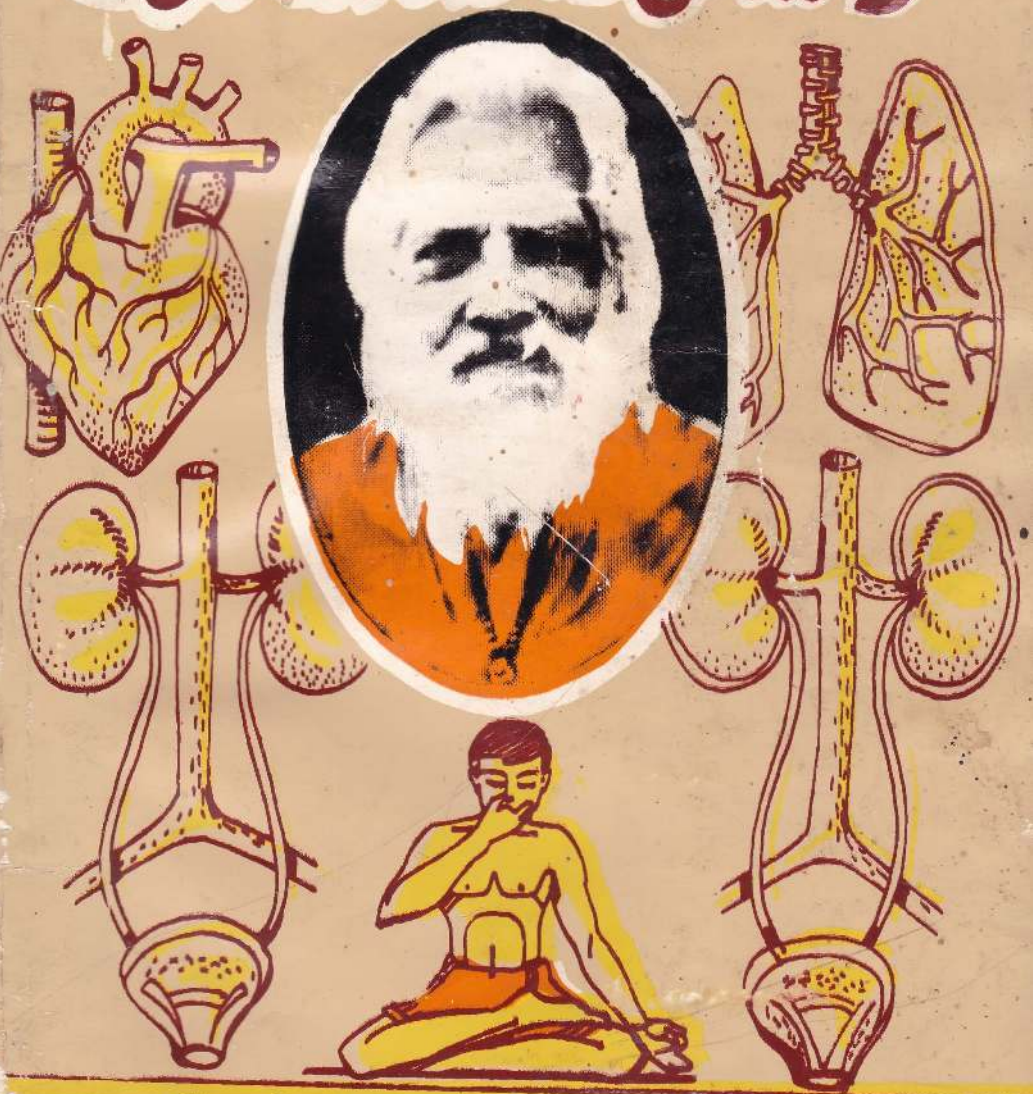
இலகுவான ஆசன செய்முறை



சுவாமி ஸ்ரீ சிதானந்த சரஸ்வதி யோகி

K. Tirshikesan

சிவம்புத்தகசாலை
சாவகச்சேரி

K. Tuohilehdon

இலகுவான ஆசன செய்முறை

அன்பே சிவம்

ஆத்மீக அருள் வாழ்க்கைக்கு
ஆன்றோர் அளித்த அரும் பொக்கிஷம்

"நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்"

சிவம்புத்தகசாலை
சாவகச்சேரி

ஆக்கியோன்

யோகாசனக் கலாநிதி

ஸ்வாமி ஸ்ரீ சிதானந்த சரஸ்வதி யோகி

ஸ்வாமிகள்
ஸ்ரீ சிதானந்த சரஸ்வதி யோகி
திவ்ய ஜீவன சங்கம்
நல்லூர் - யாழ்ப்பாணம்

SWAMI
SRI SITHANANDA
SARASWATHY YOGI
THE DIVINE LIFE SOCIETY
NALLUR-JAFFNA

ஆச்சிரமம்:
பாண்டிருப்பு,
கல்முனை.

Aahram:
PANDIRUPPU,
KALMUNAI.

இரண்டாம் பதிப்பு

பதிப்புரிமை ஆக்கியோனுக்கே

இந்நூல் என் குருநாதரின் பாதக் கமலங்களில் சமர்ப்பணம்.

இந்நூல் யாழ்ப்பாணம் அகில இலங்கை சர்வமத யோகாசன ஸ்தாபன நெறியாளர் யோகாசனக் கலாநிதி சுவாமிகள் ஸ்ரீ சிதானந்த சரஸ்வதி யோகி அவர்களால் தாசன் அச்சகத்தில் அச்சிடப்பட்டது.

ஓம் காரம்

ஜெய ஓம் காரம்

உலகம் அனைத்தும் ஓம் காரம்

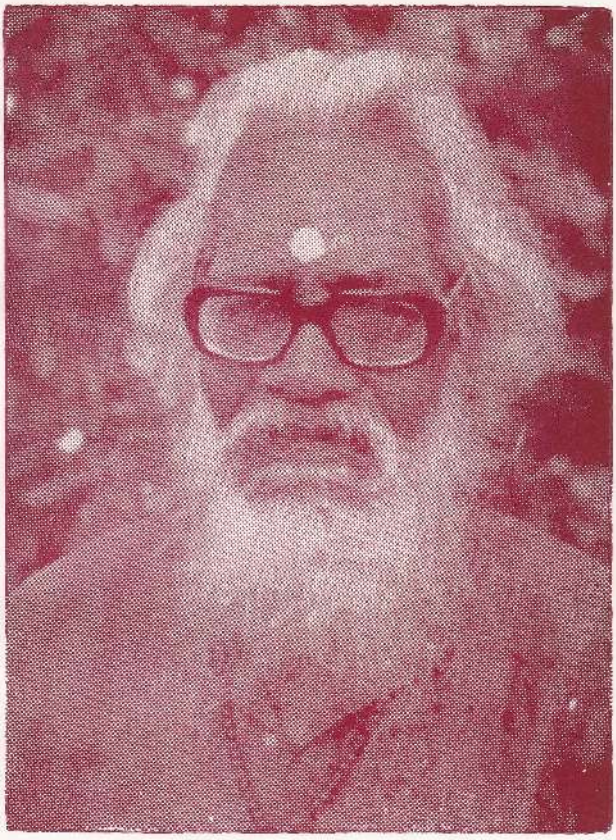
இறை வணக்கம்

சுக்லாம் பரதரம் விஷ்ணும் சசிவர்ணம்
சதுர் புஜம் ப்ரஸன்ன வதனம்
த்யாயேத் ஸர்வ விக்நோப சாந்தயே:
குருர் ப்ரஹ்மா குருர் விஷ்ணு: குருர் தேவோ
மஹேச்வர: | குருஸ் ஸைக்ஷாத் பரப்ரஹ்ம
தஸ்மை ஸ்ரீ குருவே நம:

ஓம் சுத்த சக்தி
ஓம் சர்வ சக்தி
ஓம் மகா சக்தி
ஓம் சிவ சக்தி
ஓம் பரா சக்தி
ஓம் ஆதிபரா சக்தி

ஆசனம். பிராணாயாமம் சித்தி பெற வரம் பிரசாதிக்க வேண்டும். ஆதிபராசக்தி உங்களுக்கு நன்றி செலுத்துகிறோம்.

ஓம் சக்தி



சுவாமி ஸ்ரீ சிதானந்த சரஸ்வதி யோகி

யோகாசன கலாநிதி சுவாமி ஸ்ரீ. சிதானந்த சரஸ்வதி யோகி அவர்கள்
83வது அகவையை நிறைவுசெய்து 84வது அகவையில் கால் வைக்கின்றார்கள்
சுவாமி அவர்களின்

வாழ்க்கைச் சுருக்கம்

மீன்பாடும் தேனாட்டில் மிளிர்கின்ற கல்முனையின் கருவறையாம் பாண்டிருப்பில் சுவாமி ஸ்ரீ. சிதானந்த சரஸ்வதி யோகி அவர்கள் 1912 ஆம் ஆண்டு வைகாசி மாதம் 31 ஆம் திகதி இளையதம்பிக்கும், பெரியபிள்ளைக்கும் மகனாக உதித்தார். இவருக்கு தாய் தந்தையர் இட்ட பெயர் காசிப்பிள்ளை. சுவாமியின் 6வது வயதில் தந்தையார் சிவபதம் எய்திவிட்டார். இவரும் இவருடைய இரு சகோதரர்களும் தாயாரின் அரவணைப்பிலே வாழ்ந்து வந்தார்கள். இவருடைய 10வது வயதில் தாயாருடன் திருமலை சென்று வசித்தார்கள்

சுவாமி அவர்கள் தனது பாடசாலைக் கல்வியை சிறப்பாகப் பயின்று வந்தார்கள். 5 ஆம் வகுப்பிலே தன்னுடைய குடும்பப் பொறுப்பினால் அவருடைய கல்விப்பாதை தொழிலில் திசை திரும்பியது. ஆயினும், தனது ஓய்வு நேரங்களில் கல்வி கற்பதில் ஆர்வம் காட்டிவந்தார். 12-15 வயது வரை ரெனிஸ் கிளப்பிலும், பின்னர் பிரித்தானிய கடற்படையிலும் வேலை செய்து வந்தார். இவ்வாறு வாழ்ந்து வரும் காலத்தில் இவருக்கு மலையாள நாட்டவர்களின் உதவியுடன் மல்யுத்தம், சிலம்படி, யோகம் போன்ற பயிற்சிகளை பயில வாய்ப்புக்கிடைத்தது. மல்யுத்தம் சிலம்படி போன்ற கலைகளை திறமையாக பயின்று வரும் காலத்தில் இவரின் முழங்காலில் முறிவு ஏற்பட்டது. இதனால் இக்கலைகளை மேற்கொண்டு பயில்வதை நிறுத்தினார்.

அப்போது சிதானந்த யோகி அவர்களின் பாதை ஆன்மிகத் நோக்கி திசைதிரும்பியது. அப்போது மலையாள சகோதரர்களிடம் யோகம் பயிலக் கேட்டார். ஆனால் அவர்களோ மறுத்து விட்டார்கள். சுவாமி அவர்களின் முயற்சியினால் அவர்

களிடமிருந்த யோகப் புத்தகத்தின் பெயரைக் குறித்து, உடனே பெங்களூர் சுந்தரத்திற்கு கடிதம் எழுதினார். இதனால் இவருக்கு ''ஆனந்த இரகசியம்'' என்ற யோகப் புத்தகம் கிடைத்தது. யோகி சுந்தரத்தை குருவாக வைத்து ஆசனங்களைப் பழகினார். பின்னர் மலையாள சகோதரர்களுக்கு தனது ஆசனங்களை செய்து காட்டினார். இதனைக் கண்ட மலையாள சகோதரர்கள் மிக்கமகிழ்ச்சி அடைந்தார்கள். இவரின் திறமையைப் பாராட்டி, பிராணாயாமத்தின் மேற்படிகளைப் பயில, ''ஜீவப் பிரமைக்கிய வேதாந்த இரகசியம்'' எனும் நூலைப் பெறுவதற்குரிய முகவரியைக் கொடுத்தார்கள்.

சுவாமி அவர்கள் அந்தவிலாசத்திற்கு பெங்களூரில் உள்ள கடப்பைச்சித்தர் ஆச்சிரமத்திற்கு கடிதம் எழுதி அந்த நூலைப் பெற்றார். ஏகலைவனைப்போல கடப்பைச் சித்தரை குருவாக வைத்து பிராணாயாமத்தின் மேற்படிகளைப் பயின்றார். அவை அவருக்கு வெற்றியீட்டின. ஆசனங்களைக் குறைத்து பிராணாயாமத்தில் முக்கிய கவனம் செலுத்தினார். இவ்வாறு பழகும் வேளையில், ஒரு நாள் கும்பப்பயிற்சி செய்துகொண்டிருக்கும் போது சுவாமி மயங்கிவிழுந்துவிட்டார். சுவாமியின் தம்பி, இவர் பிராணாயாமத்தின் மேற்படிகளைப் பயின்ற இரகசியம் தெரிந்தவர் உடனே சகோதரன் சுவாமியின் நெஞ்சை அசைத்து மயக்கத்தை தெளிவித்தார்.

அதற்குப்பின், அவருடைய தாயாரும் சகோதரர்களும் சுவாமி அவர்களிடம் பிராணாயாமத்தின் மேற்படிகளைப் பயில வேண்டாம் என வலியுறுத்தினார்கள். சுவாமி காட்டிற்கு சென்று விடுவரோ என்று அதிர்ச்சியடைந்தார்கள். தாயாரின் கட்டளைப்படி சுவாமி இல்லறவாழ்க்கையில் ஈடுபடத் தீர்மானித்தார். அவரின் உறவுப் பெண்ணான பாக்கியம் என்பவரை மணந்து இனிதாக இல்லறம் நடத்திவந்தார் இரு ஆண்குழந்தைகளுக்குத் தந்தையானார்.

1957 ஆம் ஆண்டு ஆங்கில கடற்படையில் பணிபுரிந்த தொழில் நிறுத்தப்பட்டது. இவரது தொழில் திறனைப்பாராட்டி இங்கிலாந்து அதிகாரிகள் இவரை இங்கிலாந்திற்கு அழைத்தார்கள் தாயாரின் வேண்டுகோளுக்கிணங்க இங்கிலாந்து செல்வதைக் கைவிட்டார். பின் தன் சொந்த ஊரான கல்முனை பாண்டிருப்பு சென்றார். அங்கு பெரிய தச்சுத்தொழில் கூடம் ஒன்றை நிறுவினார் அங்குள்ள இளைஞர்களுக்கு இத்தொழிலைக் கற்பித்தார். இவ்வாறு தொழில் செய்து வரும் காலத்

தில் பூர்வஜென்ம வாசனையின் காரணமாக தான் ஒரு மாரியம்மன் கோவில் கட்டவேண்டும் என்ற சிந்தனை மனதில் எழுந்தது.

மனதில் எழுந்த அந்த எண்ணத்தால் ஒரு மாரியம்மன் கோவிலைக் கட்டினார். அந்த ஆலயம் வரலாறு காணாத நிகழ்ச்சிகளைக் காணவேண்டும் என்று நினைத்தார். இதை நினைத்து கோவில் பின் வீதியில் (துயிலும் போது அம்மன் அருளால் அவருக்கு ஒரு கனவு தோன்றியது. அதில் அவர் சிறுவயதில் திருமலை மாரியம்மன் கோவிலில் பார்த்த தூக்குக்காவடி தோன்றியது. அன்னை பராசக்தியின் அருளால், தன் முதுகில் நான்கு முட்கள்பாய்ச்சி தூக்குக்காவடி எடுத்தார். மக்கள் வெள்ளம் பெருக்கெடுத்தது. மக்களிடையே ஆனந்தக் கண்ணீர் பெருகியது. இவ்வாறு அந்த ஆலயம் இன்றும் பிரசித்திபெற்று விளங்குகின்றது.

இவ்வாறு சுவாமி அவர்கள் வாழ்ந்துவரும் வேளை அவருக்கு ஒரு பெண்குழந்தை பிறந்தது. தன்னுடைய மகனுக்கு இருபத்தைந்து வயதாகியதும் தன்னுடைய குடும்பப்பொறுப்பை மகனிடம் ஒப்படைக்கத் துணிந்தார். அதன்பின் தான் இந்தியா சென்று தீட்சைபெற விருப்பம் கொண்டார். அப்போது அவருடைய குடும்பம் பெரும் எதிர்ப்பு தெரிவித்தது. ஆனால் சுவாமி அவர்கள் தான் கொண்ட எண்ணத்தில் சிறிது கூட மாற்றமின்றி இறைவன் துணையுடன் இந்தியா சென்றார்.

அங்கு காசியிலே ஆகவேண்டிய கடமைகளை செய்து முடித்தார். இந்த ஜென்ம பாவம் தீர்க்கும் முகமாக தீர்த்தமாடினார். தன் குருநாதரான சுவாமி ஸ்ரீலஸ்ரீ யோகீஸ்வரரின் இடமான பெங்களூர் சென்றார் ஆனால் அவர் 1954ஆம் ஆண்டு சமாதி அடைந்த விடயம் சுவாமி அவர்களுக்குத் தெரியாது ஏமாற்றமடைந்து ஆழ்ந்த வேதனைப்பட்டார். அப்போது அந்த ஆச்சிரமத்திற்கு பொறுப்பாக இருந்த சுவாமிகளிடம் தான் ஏகலைவனைப் போல சுவாமி ஸ்ரீலஸ்ரீ யோகீஸ்வரரை குருவாகக் கொண்டு ஆசனம் பயின்றதை கூறினார். அப்பொழுது அவர் சந்தோசப்பட்டார். சுவாமி அவர்களின் விருப்பப்படி சந்நியாசம் தர ஒப்புக்கொண்டார். சுவாமி அவர்களின் காண்டத்தை பார்க்கும்படி பணித்தார்.

அதனை ஏற்று காண்டம் பார்த்த சுவாமி அவர்கள், தன் வாழ்க்கையில் நிகழ்ந்தவற்றையும் முற்பிறப்பில் தான் ஒரு பிராமணனாக இருந்து மாரியம்மனை ஆதரித்தார் என்பதைக்

கூறிய போது சுவாமி சிதானந்த யோகி அவர்கள் திகைத்தார். பின்னர் சிதானந்த யோகி அவர்களுக்கு பெரிய சுவாமிகள் காவியுடை அணிவித்து கிரியைகள் முடித்து ஸ்ரீலஸ்ரீ பசுபலிங்க சுவாமிகளால் உபதேசம் கொடுக்கப்பட்டது, அங்கிருந்து மூன்று மாதங்கள் விசேட ஆசனம் பயின்ற சுவாமிகள், பயிற்சி முடித்து இலங்கை திரும்ப தன் குருநாதரிடம் அனுமதி கேட்டார். அப்போது இவருக்கு சுவாமி ஸ்ரீ சிதானந்த யோகி என்ற பெயர் சூட்டப்பட்டது.

அப்போது ஸ்ரீலஸ்ரீ பசுபலிங்க சுவாமிகள் சிதானந்த யோகி அவர்களிடம் ''சிதானந்தா நீ இலங்கை சென்று இந்த யோகத்தைப்பரப்ப வேண்டும்'' எனக் கூற சுவாமி அவர்கள் மறுத்தார். தான் இல்லறம் விட்டு ஆசனம் பழகி பேரின்ப நிலையை அடைய இங்கு வந்தேன் மீண்டும் நான் அதற்குள் புகவா என குருநாதரை வேண்டினார். அப்போது அவருடைய குருநாதர் கூறினார், ''சிதானந்தா உனக்கு இப்பிறவியிலே அந்தபலன் கிடைக்காது நீ இந்த யோகத்தை இலங்கை வாழ் மக்களிடையே பரப்பி அவர்களின் நோய் நொடிகளை போக்குவாயாக'' எனப் பணித்தார். தன்னுடைய குருநாதரின் ஆணைப்படி இலங்கை திரும்பினார்.

சுவாமி அவர்கள் பாண்டிருப்பில் உள்ள தான் உருவாக்கிய மாரியம்மன் கோவிலிலே ஆசனங்களை மக்களுக்கு கற்றுக் கொடுத்தார். ஆனால் அந்த மக்கள் ஆர்வமாக ஆசனத்தில் ஆர்வம் காட்டாததை உணர்ந்த சுவாமி அவர்கள், மாத்தளை முத்துமாரி அம்மன் ஆலயம் சென்று அங்குள்ள மக்களுக்கு ஆசனங்களை பயிற்றுவித்தார். அவ்வாலயத்தில் இருந்த மணியக்காரரான குமாரசுவாமி அவர்கள் சுவாமி அவர்களிடம் முழு அக்கறை கொண்டிருந்தார். இவ்வாறு இருந்து வருகையில்யாழ்ப்பாணம் இருந்து மாசி மகத்திற்கு பிரசங்கம் செய்வதற்காக மாத்தளை சென்ற சுவாமி ஸ்ரீலஸ்ரீ சுவாமிநாத ஞானசம்பந்த பரமாச்சாரிய சுவாமிகள் இவரின் திறமையைக்கண்டு மெச்சினார்கள். அப்பொழுது அவர் சுவாமிகளிடம் ''நீங்கள் யாழ்ப்பாணம் வந்து அங்குள்ள மக்களுக்கு யோகம் கற்பிக்க வேண்டும்'' என வேண்டினார்.

அவருடைய அபிலாசையை நிறைவேற்றும் முகமாக 1970-ம் ஆண்டு ஆவணி மாதம் நல்லை கந்தன் உற்சவ காலத்தில் குமாரசுவாமி அவர்களிடமிருந்து விடைபெற்று யாழ்ப்பாணம் வந்து சேர்ந்தார். யாழ்ப்பாணம் வந்த சுவாமி அவர்களை சுவாமி ஸ்ரீலஸ்ரீ சுவாமிநாத ஞானசம்பந்த பரமாச்சாரிய சுவாமிகள்

வரவேற்றார். தன்னுடைய ஆதீனத்தில் இருந்தே ஆசனம் கற்பிக்கும்படி வேண்டினார். தான் கதாப்பிரசங்கத்திற்கு போகும் போது சுவாமி அவர்களின் யோகம் பற்றி மக்களுக்கு எடுத்து விளக்கினார்.

பின்னர் சுவாமி அவர்கள் யோகக் கலையை பாடசாலைகளுக்கு அமுலாக்க வேண்டும் என எண்ணங்கொண்டு கல்விமான்களுடன் தொடர்பு கொண்டார். அதற்கு அவர்கள் அனுமதி வழங்கினார்கள் தன்னுடைய மாணவர்கள் மூலம் சுவாமி அவர்கள் பாடசாலை உடற்பயிற்சி ஆசிரியர்களுக்கு யோகம் கற்பித்தார் பின்னர் சில காரணங்களால் பாடத்திட்டத்தில் இருந்து விலக்கினார்கள். இதனால் சுவாமி அவர்கள் மனவேதனைப்பட்டார். இவர்களுடன் பேசிப்பயனில்லை என்பதை உணர்ந்து அப்படியே விட்டுவிட்டார். இதனால் இலங்கை மக்கள் யாவரும் பயிலக் கிடைத்த அரிய வாய்ப்பை இழந்தார்கள்.

யாழ்ப்பாணத்திலே சுவாமிகள் ஆசன வகுப்புக்களை நடாத்தி வரும் காலத்தில், சுவாமிகளிடம் ஆசனம் பழகிய அமெரிக்கப் பெண்மணியின் உதவியுடன் இமாலயம் சென்றார் அங்கு தனது குருநாதரான ஸ்ரீலஸ்ரீ சிதானந்த சரஸ்வதியை சந்தித்தார் அங்கு தியானம் செய்தார் அப்பொழுது எங்கள் சுவாமிக்கு இவ்வுலகில் எவருக்கும் கிடைக்காத ஒரு அரிய நிகழ்ச்சி நடைபெற்றது.

''சுவாமிகள் தியானத்தில் இருக்கும் போது சுவாமி சிவானந்தருடைய உருவம் கண்ணிற்கு புலப்பட்டது அவரிடமிருந்து ஒரு ஒளிப்பிழம்பு தம்மை நோக்கி வருவதைக்கண்டு அளவற்ற மகிழ்ச்சியடைந்தார். சுவாமியிடம் ஆனந்தக் கண்ணீர் பெருகியது'' பொழுது விடிந்ததும் ஆறுமணிக்கு ஆச்சிரமம் விட்டு கீழ் இறங்கி ஓடோடிச்சென்று தனது தலை முடியை இறக்கி கங்கையில் தீர்த்தம் ஆடினார். கங்கைக் கரையில் அமர்ந்திருந்த சுவாமி ஸ்ரீ சிதானந்த சரஸ்வதியிடம் சென்று தான் தியானத்தில் கண்ட காட்சியைக் கூறினார். அவர் எங்கள் சுவாமியைப் பார்த்து ''நீ பாக்கியசாலி'' எனக் கூறினார். அப்போது அவரிடம் சுவாமிகள் ஞானதீட்சை தரவேண்டும் என வேண்டினார். அவரும் அதற்கு இணக்கம் கூறி கிருஷ்ண ஜெயந்தி அன்று சுவாமிகளுக்கு ஞானதீட்சை அருளப்பட்டது சுவாமிகளுக்கு சந்தனமாலை போட்டு அவர்கூறினார்'' சிதானந்தா உனக்கு என்னுடைய பெயர் இருப்பதால் சிதானந்த யோகியுடன் சரஸ்வதி எனும் நாமத்தையும் சூட்டுகிறேன்.'' எனக்

கூறினார். அன்றில் இருந்து சுவாமிகள் ஸ்ரீ சிதானந்த சரஸ்வதி யோகி எனும் நாமத்துடன் விளங்குகின்றார்.

மீண்டும் இமாலயத்தில் இருந்து யாழ்ப்பாணம் வந்து ஆசன வகுப்புக்களை நிகழ்த்தினார். 1983ஆம் ஆண்டு கல்முனை சென்று அங்கு ஆச்சிரமம் ஒன்று கட்டுவித்தார் தான் காசியில் இருந்து கொண்டுவந்த இலிங்கத்தையும், அம்மன் விக்கிரகத்தையும் பிரதிட்டை பண்ணி வணங்கி வந்தார் நான்கு வருடங்கள் அங்கு ஆசனம் பயிற்று வித்த போதிலும் யாழ்ப்பாணத்தில் உள்ள ஆர்வம் அங்கு இல்லை எனக் கண்ட சுவாமி அவர்கள் இலிங்கத்தை பிரதிட்டை பண்ணிய குருக்களிடம் ஒப்படைத்து விட்டு மீண்டும் யாழ்ப்பாணம் திரும்பினார்.

1988ஆம் ஆண்டு நல்லூர் திவ்ய ஜீவன சங்க மண்டபத்தில் ஆசனங்களை பயிற்றுவிக்குமாறு, திவ்ய ஜீவன சங்க தலைவர் அவர்கள் சுவாமியிடம் வேண்டினார். அவர்களின் வேண்டுகோளுக்கிணங்க திவ்ய ஜீவன சங்கம் சென்று; அங்கிருந்து மக்களின் நோய்களைப் போக்கி ஆசனங்களை பயிற்றுவித்து வருகிறார் கொடிய நோய்களைப்போக்கி மக்களுக்குநல்வாழ்வை கொடுத்து நோயற்ற சமுதாயம் ஒன்றை உருவாக்கவேண்டும். என்ற ஆர்வத்தினால், இன்றும் அவரது சேவை தொடர்கின்றது.

சுவாமி அவர்கள் தான் ஆத்மஞானம் பெற விரும்புகிறார். மக்களுடைய சேவையில் இருந்து ஓய்வுபெற்று சமாதிநிலையை அடைய தவம் செய்ய ஏற்பாடு செய்கிறார். தான் இந்தியா சென்று பயின்ற விசேட ஆசனங்களை தான் சமாதி அடைந்தாலும், அவை சமாதியாகக்கூடாது என்பதை உணர்ந்து ஆண்களில் பத்து பேரையும், பெண்களில் ஏழு பேரையும் தெரிந்துஎடுத்து விசேட ஆசனம் கற்பித்தார். மாணவர்களாகிய நாமும் எமது முற்பிறப்பில் செய்த நல்வினைப் பயனால் சுவாமிகளிடம் இந்த விசேட ஆசனங்களை பயில வாய்ப்பு கிடைத்தமையை இட்டு மிகவும் மகிழ்ச்சியுடனும் ஆர்வத்துடனும் பழகினோம்.

சுவாமி அவர்கள் தான் இந்தியா சென்று வேண்டிய விசேட யோகம் என்னும் வித்துக்களை எமது உடம்பான மண்ணில் தக்கமுறையில் நாட்டியுள்ளார். அவை சிறந்த முறையில் முளைத்து யோகம் எனும் மணம் வீசவேண்டும் என்பதே அவ

ரின் ஆவலாகும். அதுபோலவே சுவாமிகள் உடைய ஆவல் நிறைவு பெறவும், நாம் யோகத்தில் நல்ல முறையில் விளங்கவும் எமது குருநாதரான சுவாமி ஸ்ரீ சிதானந்த சரஸ்வதி யோகி அவர்களின் பாதங்களைத் தொட்டு பணிகின்றோம். 84வது அகவைக்குள் கால்பதிக்கும் எங்கள் குருநாதரை அன்னை பராசக்தியின் அருளால் பல்லாண்டு காலம் வாழ்க வாழ்க என வாழ்த்தி அமைகின்றோம்.

24-04-95

—விசேட யோக ஆசன மாணவ மாணவிகள்—

''அன்பே சிவம்''

சாந்தி! சாந்தி! சாந்தி!

இல்லறவாழ்வில் இன்புற்று வாழ்வது எப்படி?

1 பிறந்துநாம் விட்டோம் இங்கு
வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோமே
இறந்து நாம் விடுவோம் ஒருநாள்
இயற்கையின் நியதிதானே

2 உண்மையை உணர்ந்தபின்னும்
நன்மையைக் கண்ட பின்பும்
காலத்தை வீணாக்காமல்
கடமையில் கண்ணை வைப்போம்

3 நோயது தொற்றிவிட்டால்
பேயது கொள்வார் என்றும்
சுகமது காணா வாழ்வு
அகமதில் தோன்றிவிடும்

4 கல்வியிற் சிறப்புற்றோரும்
செல்வத்திற் பெருக்குள்ளோரும்
நோயது கண்டுவிட்டால்
நொந்துபோய் விடுவார்தானே

5 எத்தனை செல்வத்தோடு
எழிலுடன் வாழ்ந்திட்டாலும
அத்தனை செல்வமெல்லாம்
அழிந்திடும் நோயினாலே

6 இயற்கை மரணம் வந்து
இனிமையாய் இறவாவண்ணம்
குறுகிய வயது தன்னில்
இறப்பது நிச்சயமே

7 உடலதை உரமதாக்கி
உள்ளத்தை உறுதியாக்கும்
திடமது நிறைந்த பயிற்சி
ஆசனப்பயிற்சி செய்வோம்

8 எவ்வகைச் சூழல் எம்மை
எதிர்கொண்டு வந்திட்டாலும்
அவ்வகைச் சூழல்முற்றாய்
அமைதியாய் ஏற்றுநிற்கும்

9 கவலைதான் வந்திட்டாலும்
கலங்கிநீர் சொரிந்திட்டாலும்
உண்மையை உணர்த்தி நிற்கும்
ஆசனப் பயிற்சி செய்வோம்

10 இடரது வந்திட்டாலும்
இன்முகம் காட்டி நின்று
தொடர்ந்து நற்சேவை செய்ய
ஆசனப் பயிற்சி செய்வோம்

11 பேதமை யாவும் நீங்கிப்
பெருமித வாழ்வு தந்து
சாதனை நாட்டவல்ல
ஆசனப் பயிற்சி செய்வோம்

12 வேற்றுமை வேரறுத்து
ஒற்றுமை விருட்சம் ஓங்க
நற்பல வழிகள் காட்டும்
ஆசனப் பயிற்சி செய்வோம்

13 சமூகத்தின் தேவைகண்டு
சுமூகமாய்த் தொண்டு செய்ய
உற்சாக மூட்டும் வல்ல
ஆசனப் பயிற்சி செய்வோம்

14 சேவைகள் செய்யப் பல
பாதைகள் காட்டிநிற்கும்
அருமருந் தாயமைந்த
ஆசனப் பயிற்சி செய்வோம்

15 தொல்லைகள் நீங்கிவாழ்வு
வல்லமையோடு ஓங்க
நல்லன யாவும் கொண்ட
ஆசனப் பயிற்சி செய்வோம்

16 கல்வியை வளர்க்கும் நல்ல
ஞாபக சக்தி தந்து
அல்லலை அகற்றி நிற்கும்
ஆசனப் பயிற்சி செய்வோம்

17 வாழ்வது நாளும் ஓங்கி
வளமது பெருகிநல்ல
சீரது தந்து நிற்கும்
ஆசனப் பயிற்சி செய்வோம்

18 நீதியை நிலைக்கவைத்து
நிம்மதி நாளும் காட்ட
சோதியாய் விளங்கும் நல்
ஆசனப் பயிற்சி செய்வோம்

19 உலகத்தை உய்யவைக்க
உகந்த நல் வழியிதுவே
அகமதில் நிலைக்கவைத்து
ஆசனப் பயிற்சி செய்வோம்

20 காலங்கள் கடந்திட்டாலும்
கடமைகள் நிறைந்திட்டாலும்
நற்சுக வாழ்வு காண
ஆசனப் பயிற்சி செய்வோம்

21 வருமுன் தடுப்பதா? நோயை
வந்தபின் தடுப்பதா?
உண்மையை உணர்ந்திடுவோம்
ஊக்கமாய்ப் பயின்றிடுவோம்

22 அரைமணி நேரம் போதும்
அனைத்தையும் ஆக்கவல்ல
ஆசனப்பயிற்சி தன்னை
அண்டி நாம் வாழ்ந்திடுவோம்

23 யோகத்தின் மகிமை தன்னை
தியாகமாய் ஏற்று நிற்கும்
சுவாமியின் பணியதனைப்
பாரறியச் செய்திடுவோம்

24 பாரினில் பக்குமொய்ப்
பாண்டிருப்பில் பெற்றெடுத்த
யோகாசனக் கலாநிதி சுவாமி
ஸ்ரீ சிதானந்த சரஸ்வதியோகி

25 தாயக மண்ணை விட்டு
யோக நற் சேவை செய்ய
அழைப்பதனை ஏற்று நின்று
எழுபதில் யாழ் வந்தார்

26 இளைஞரின் உள்ளங்களை
இன்சொல்லால் இழுத்தெடுத்து
ஆசனப் பயிற்சிகளை
அநுதினம் கொடுத்துவந்தார்

27 இன்றலல நேற்றல்ல
இருபத்தைந்து ஆண்டுகளாய்
ஆசனப்பயிற்சிகளை
அல்லும் பகல் பழக்கி வந்தார்

28 பற்பல இடங்கள் சென்று
செய்முறை விளக்கத்தினால்
மக்களின் உள்ளங்களில்
மாண்புடன் வீற்றிருந்தார்

29 நோயுற்று வந்தவரை
சேய்போல் அரவணைத்து
தாயுள்ளப் பற்றுடனே
குணமாக்கி அனுப்பிடுவார்

30 எவ்வகை நோயென்றாலும்
அவ்வகை ஆசனத்தால்
சுக வாழ்வைச் சுவைக்கவைத்து
சுபீட்சமாய் அனுப்பிடுவார்

31 ஆயிரக்கணக்கில் யோக
பயிற்சியை வழங்கிநின்ற
சுவாமியின் பணியதனை
அவனியில் மறக்கமாட்டோம்

32 எண்பத்து மூன்றுவயதில்
கண்கொள்ளாக் காட்சிதந்து
எண்ணற்ற ஆசனத்தால்
விண்ணதிரச் செய்திடுவார்

33 இயற்கையின் செயலதனை
செயற்கை வழி ஆசனத்தால்
கவற்சியால் கண் அதிர
உயர்ச்சியாய்க் காட்டிடுவார்

34 பார்ப்போரின் உள்ளமது
பரவசமாகும் வண்ணம்
பற்பல ஆசனத்தால்
பாரதிரச் செய்திடுவார்

35 இளைஞருக்கும் முதியோருக்கும்
ஏற்றபடி ஆசனத்தை
முறைப்படி பயிற்சிகளாய்
நிரைப்படுத்திப் பயிற்றிடுவர்

36 ஈழத்தில் இவர்போல
ஆசனத்தில ஆசானை
தேசமெங்கும் தேடினாலும்
காண்பது கடினமாமே

37 எல்லோருக்கும் நல்லவராய்
எல்லோருக்கும் இனியவராய்
வல்லோனாய் வாழ்ந்துவரும்
யோகியவர் நீடுழி வாழிய வாழியவே

எஸ். பி. எம். பிள்ளை
24-04.95 11, மத்தியூஸ் வீதி
யாழ்ப்பாணம்.

முன்னுரை

முக்குணங்களுக்கும் அப்பால்-யோக விளக்கம்

விஞ்ஞான முன்னேற்றம் காரணமாக லௌகிக வாழ்க்கைக்கு வேண்டிய பல வசதிகள் இருந்தும் இன்றும் மனிதன் வரலாறு தொடங்கிய காலம் முதல் முன்பு போல் அமைதியற்று, திருப்தியின்றி, நோய் நொடிகள் போன்றவைக்கு உள்ளாகி, தொடர்ந்து துன்புறுகிறான். இது ஒருவன் தனக்குள்ளும் வெளி உலகத்துடனும் கொண்டுள்ள சாந்தியற்ற, சந்தோஷமற்ற தன்மையாலாகும்.

மனிதன் இயற்கையின் ஒரு அங்கம். இயற்கை முக்குணங்களால் ஆகியதும், ஆளப்படுவதும் ஆகும். அவை தமோ, ரஜோ, சத்வ குணங்கள். குணங்கள் என்பது ஒருவரது குணங்களைக் குறிப்பதல்ல. அது பிரபஞ்சத்தின் பன்முகப்பட்ட படைப்புக்கள் தோன்றுதற்கு அடிப்படையான காரணிகளாகும். முதலில் முக்குணங்களும் ஒரு சமநிலையில் இருந்தன. அது கலைந்து விட்டது. எல்லா அணுக்களும், படைப்புக்களும் இழந்த தங்களுடைய சமநிலையைப் பெறவே முயல்கின்றன: இம்முயற்சியில் அவை ஒன்று சேர்கின்றன, பிரிகின்றன. சேரும் போது பல உருவங்களைப் படைத்து இயற்கையின் பல வித அற்புதங்களுக்குக் காரணமாகின்றன. இந்தச் சூழலில் சுழன்று கொண்டிருக்கும் எல்லாப் படைப்புகளுமே என்றோ ஒருநாள் நிச்சயமாக மீண்டும் அச்சமநிலையை அடைந்தே தீரும். அதுவே நிலையாகும்.

இம்மூன்று குணங்களால் தான் கூர்ப்பு நடைபெறுகிறது. கூர்ப்பு என்பது படைப்பும் அதன் தொடர்ச்சியான விருத்தியும். எமது முழு ஆளுமையும்: உடல், பிராணா, மனம் என்னும் மூன்றினதும் சேர்க்கையாகும். இந்தச் சேர்க்கையையே நாம் "நான்" என்கிறோம்; உடல், பிராணா, மனம் எனும் மூன்றினிடையே காணப்படும் ஒருங்கமைவான அமைதியின்மையே எமக்கு பிரச்சனைகள் ஏற்படக் காரணமாகிறது இத்தகைய அமைதியின்மையே, மனிதனை முக்குணங்களின் பிடியில் வைத்திருக்கக் காரணமாகிறது. அமைதியே இப்பிடியில் இருந்து அவனை விடுவிக்கும்,

நுண்ணிய வடிவத்தில் தொடங்கிய உயிர்: சக்திக் களஞ்சியத்தில் இருந்து வலிமை பெற்று, படிப்படியாக உருமாறி தாவரமாக, விலங்காக மனிதனாக, இறுதியில் முக்குணங்களையும் கடந்து பூரணத்துவமான அமைதியை அடைகிறது இந்த மாறுதலுக்கு பல லட்சம் வருடங்கள் ஆகலாம் ஆனால் காலம் என்பது என்ன? விரைவு மிகுந்தால் காலத்தைக் கடந்து விடலாம். முயற்சியின் வலிமையினால் செய்ய வேண்டிய காரியத்தின் காலத்தை மிகவும் சுருக்கிவிடலாம். என்று யோகிகளும் ரிஷிகளும் கூறுகிறார்கள். வளர்ச்சி விரைவு எய்துமாயின் காலம் சுருங்கும். போதியளவு முயன்றால் இந்தப் பரிபூரண நிலையை இந்த வாழ்விலேயே ஏன் அடைதல் கூடாது? இதைப் பகுத்தறிவு மெய்ப்பிக்கிறது. ஓர் இயந்திரம் குறித்தளவு கரியினால் ஒரு மணிநேரத்திற்கு இரண்டு மைல் தூரம் ஓடக்கூடுமாயின்' கரியின் அளவைக் கூட்டினால் குறித்த தூரத்தைக் குறைந்த நேரத்தில் கடக்கும். சிறிது சிறிதாக முன்னேற்றமடைந்தமனித இனம்; மனித இனம் முழுவதும் பரிபூரணநிலையை அடைதற்குரிய காலம் வரும் வரையில் காத்திராமல், முயற்சி வலிமையினாலே காலத்தைச் சுருக்கி உயர் நிலையை விரைவில் அடைவதற்கு வேண்டிய வழிவகைகளை மனிதருக்குப் போதிப்பதே யோக சாத்திரத்தின் நோக்கமும் யோகியினுடைய உயர் தனிக் கொள்கையுமாகும். யோகிகளும், ஞானிகளும், அனுபூதிமான்களும் ஒரே வாழ்க்கையிலேயே தங்களை பூரணப்படுத்திக்கொண்டார்கள். இந்த நிலையை அடைவதற்கு வேண்டிய கல்வியைத் தருவதும், மனித ஆளுமையின் பௌதிக, ஜீவ, மனோ, ஆத்மிக விடயங்களுக்கு இடையே அமைதியை ஏற்படுத்துவதும் யோகப்பயிற்சியாகும். யோகம், நான்கு முக்கிய பெரும் பகுதிகளாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. அவை கர்மயோகம், பக்தியோகம் ராஜ யோகம், ஞானயோகம் என்பன. இந்த யோகங்களில் பிரயோகிக்கும் வழிகள் வேறுபடினும் அவற்றின் நோக்கம் உண்மையை அல்லது பூரணத்தை அறிந்து கொள்ளுதலே ராஜ யோகத்தில் இன்னும் மூன்று பகுதிகளாகிய மந்திரயோகம், குண்டலினி யோகம், ஹதயோகம் என்பனவும் அடங்கும். ராஜ யோகத்திலும், ஹத யோகத்திலும் பல்வேறு அங்கங்கள் உண்டு. அவை பிரதானமாக எட்டுத் தலைப்பில் பிரிக்கப்படுகின்றன. இயமம் (யோகத்திற்கு தயார்ப்படுத்தும் ஒழுக்கப்பயிற்சியின் மூலம் உள்முகமான தூய்மைப்படுத்துதல்) நியமம் (- தூய்மை, சுவாத்தியாயம், சந்தோஷம், தபசு, ஆத்ம சமர்ப்பணம்) ஆசனம் பிராணாயாமம், பிரத்தியாகாரம் (மனத்தின் ஆற்றல்களை

பொறிகள் மூலமாய் புறத்தில் போய் வீணாகச் செலவழியாமல் அவற்றைத் தடுத்தல்) தாரணை (மனதை ஒருமுகப்படுத்தல்) தியானம் சமாதி என்பவையாகும்.

எல்லா யோக அல்லது ஆத்ம சாதனையாளர்களுக்கும், உடல் முக்கியமானது. ஆரோக்கியமுடன் இருந்தால் தான் சாதனையை தடங்கலின்றிச் செய்யலாம். இதையே திருமூலர் எனும் ஞானியும்,

''உடம்பார் அழியில் உயிரார் அழிவர்
திடம்பட மெய்ஞ்ஞானஞ் சேரவும் மாட்டார்
உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தே
உடம்மை வளர்த்தேன் உயிர் வளர்த்தேனே'' என்றார்

ஆகவே நல்ல ஆரோக்கியம் மிகச் சிறந்த சொத்தாகும். யோக ஆசனங்கள் ஆரோக்கியத்தைத் தருவதுடன் கூட ஆத்மிக உயர்வுக்குத் தேவையானசக்திகளைத் தூண்டிவிடுவதும் ஆகும். ஹத யோகம், ஆன்மாவின் செயற்பாட்டிற்கும், இருப்பிடத்திற்கும் வாகனமாகிய, பௌதிக உடலில் முதற்கவனத்தைச் செலுத்துகிறது. உடலினால் மனத்தூய்மை பாதிக்கப்படுகின்றது. உடலில் தொழிற்படும் மனத்திற்கு உடல் தூய்மையும், ஆரோக்கியமும் இல்லையென்றால்; மனத்தூய்மை ஏற்பட வழியில்லை, ஆசன, பிராணாயாமப் பயிற்சியினால் உடல் தூய்மையும் மனத்தூய்மையும் ஏற்பட்டு மனமும் ஒருமுகப்படுகின்றது அது ஒருவரை தாரணைக்கும், தியானத்திற்கும் விரைவாக முன்னேற்றமடைய வைக்கும்.

நல்ல ஆரோக்கியமாக இருக்க பல்வேறு நவீன அப்பியாச அமைப்புகள் தசைநார்களை('மசில்ஸ்') விருத்தி செய்ய அமைந்துள்ளன. இயந்திரகதியிலான அசைவுகள் பயிற்சிகள் மூலம் பௌதிகப் பயிற்சியாளர் இத்தசைநார்களை (''மசில்ஸ்'') விருத்தி செய்ய உதவுகிறார். இத்தகைய பௌதிக அப்பியாசங்களில் தசைநார்கள் வேகமாக இயங்குவதன் விளைவால் இருதயம் சுவாசப்பை என்பன வேகமாக இயங்க ஆரம்பிக்கின்றன. உடற்பயிற்சி செய்பவர் விரைவில் களைத்து விடுவார். உள ரீதியில் இறுக்கம் என்பனவும் ஏற்படும்.

யோக ஆசனங்களில் உடலில் எல்லா தசைகளிலும், உள் உறுப்புக்களிலும், நரம்புகளிலும், உடல் அமைப்பிலும் அமைதியான முன்னேற்றம் காணப்படும். வேகமான அசைவுகள்

இல்லாததால், சக்தி விரயமாவதில்லை. யோகாசனங்களில் அசைவுகள் மெதுவாகவும், ஒழுங்கானவையாயும் இருக்கும். அத்துடன் அவை பிராண சக்தியை சேகரிக்கும் தன்மை உடையவை. உறுப்புக்களின் திறமான இயக்கம் நல்ல ஆரோக்கியமான நரம்புகளிலேயே தங்கியுள்ளதுடன், வாழ்வின் மூன்று ஆதாரங்களாகிய மூளை, இருதயம், நுரையீரல் என்பனவும் ஆகும். இருதயமும், நுரையீரலும் மூளையின் கட்டுப்பாட்டின் கீழ் உள்ளன. இம்மூன்று உறுப்புக்களும் மூளை, முன்னாண் தொகுதியும் ஒழுங்கான யோக ஆசனங்களால் ஆரோக்கியமான நிலையில் வைக்கப்படுகின்றன. தசைகளுக்கு நல்ல பயிற்சி கொடுக்கப்படாவின் அவை சுருங்கத்தொடங்கும். அதனால் உடலில் பாரமான தன்மையும், விறைப்புத்தன்மையும் ஏற்படும். குருதிச் சுற்றோட்டமும், நரம்பு வேகமும் இதன் விளைவாக தடுக்கப்படுகின்றன. இவற்றின் கூடாத இயக்கம் உறுப்புக்களைக் குளப்பும். இந்த யோக ஆசனங்கள் மேற்கூறியவற்றை நீக்கி, நோய் தடுப்பனவும் நோய் மாற்றுபவையுமான தன்மைகளைக் கொண்டவை. முழுமையாகக் கூறின்; இவை இயற்கையான ஆரோக்கியத்தை நாம் பேணி வருகையில் உடலை நோய்கள் பீடிக்காது தடுக்கின்றன.

யோக ஆசனங்களுக்கு இன்னொரு தனித்துவமான முக்கியத்துவம் என்னவென்றால் என்டோக்ரைன் சுரப்பிகளின் (endocrine glands) அமைப்பில் அதாவது நாளமில்லாச் சுரப்பிகளில் (ductless gland) இல் அவை ஏற்படுத்தும் தாக்கமாகும். சுரப்பிகளின் சரியற்ற தொழிற்பாடுகளை; தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட ஆசனங்கள் சரிவர இயங்கவைத்து, புத்துயிர் ஊட்டும் அத்துடன் மனிதனின் மனதில் அவனது கருத்தொருமித்தல் சக்தியில், ஞாபக சக்தியில் நற்றாக்கத்தை ஏற்படுத்தி அதன் தொழிற்பாட்டை உயர்த்தும். அத்துடன் யோகாசனங்களை கவனமாக பயில்வதால் ஒருவரது ஆளுமை கவர்ச்சி கரமானதும் மனங்கவர்வதாகவும் அமையும். ஒருமுறை இந்த யோகாவைப் பற்றி அறிந்து விட்டால் இந்த அமைப்பு இலகுவானதும் சரியானதும் சிக்கனமானதும் வேறுவெளிக்காரணிகளின் உதவியின்றி செய்யக்கூடியதாக இருக்கின்றது.

இப்படிப்பட்ட ஆக்கபூர்வமான பெரும் அறிவை சுவாமி சிதானந்த யோகி அவர்களின் யாழ்ப்பாண வருகையினால் யாழ்மக்கள் பெறக்கூடியதாக இருந்தது. சுவாமி அவர்கள் 1970-ம் ஆண்டில் தனது சேவையை ஆற்றத்தொடங்கி இருக்கிறார். சுவாமியின் நூற்றுக்கணக்கான மாணவர்களுள் ஒரு

வனாக தானும் 1976-ம் ஆண்டளவில் அவரிடம் சேர்ந்து அவருடைய போதனைகளை செயல்முறைப்பாடமாக கற்கத் தொடங்கினேன் கல்வி அமைச்சு கேட்டுக் கொண்டதற்கமைய அகில இலங்கையிலும் யோகாசனம் பாடத்திட்டமாக பாடசாலைகளில் சுவாமி அவர்களால் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டு சில வருடங்கள் நடைமுறைப் படுத்தப்பட்டது. இந்த வருடத்துடன் (1995-ம் ஆண்டு) சுவாமி அவர்கள் இருபத்தைந்து வருடங்களாக தன்னுடைய சேவையை மக்களுக்குத் தொடர்ந்து செய்து கொண்டிருக்கிறார். நான் சுவாமியுடன் பத்தொன்பது வருடங்கள் அவருடைய பல நிகழ்ச்சிகளிலும் கலந்து கொண்டு தொடர்ந்து தொடர்பு கொண்டிருந்த காலத்தில் எனக்குத் தெரியத்தக்கதாய் இருபதினாயிரம் மக்களுக்கு மேல் நன்மை பெற்றிருக்கிறார்கள். எல்லா மக்களும் ஆரோக்கியமாக சாந்தியுடன் வாழவேண்டுமென்று சதா எண்ணமுடையவராய் இருந்தவர். சுவாமி அவர்கள் நேரக்கட்டுப்பாட்டில் தவறியதில்லை ''நேர காலம் மிக முக்கியம்'' என அடிக்கடி கூறுவர். சுவாமியின் தொடர்பும், அவர் எங்களுக்குத் தந்த அறிவும், வழிகாட்டலும்; பணத்தாலோ, வார்த்தைகளாலோ, அளக்கவொண்ணாதது. அமைதியைத் தேடி சாந்தியைத்தேடி வந்தவர் எல்லோருக்கும் அவர் வழிகாட்டினார். இது முழுதும் உண்மை.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி
அன்பே சிவம்

க. ரவீந்திரன் - சுவாமியின் சிஷ்யன்

ஓம் சாயிராம்

தீராத நோயைத்தீர்த்த யோகாசனம்

நான் எனது நோயைப் பற்றிக் கூறுவதற்கு முன் சுவாமி ஸ்ரீ சிதானந்த சரஸ்வதி யோகி அவர்களைப் பற்றிக் கூற விரும்புகிறேன். 1970-ம் ஆண்டு ஆவணி மாதம் நல்லூர்க்கந்த சுவாமி கோவில் உற்சவ காலத்தை முன்னிட்டு சுவாமி அவர்கள் யாழ்ப்பாணம் வந்தார்கள். யாழ்ப்பாணம் வந்த சுவாமி நல்லை திருஞான சம்பந்தர் ஆதீனத்தி யோகாசன வகுப்புக்களை நடத்தி வந்தார். இவர் இப்படி யோகாசன வகுப்புக்களை நடத்தி வரும் காலத்தில் என் அன்பர்கள் சிலர் என்னை யோகாசனம் கற்க வரும்படி கூறினார்கள் நான் அதனை அவ்வளவு பொருட்படுத்தவில்லை.

எனக்கு 31 ஆவது வயது நடக்கும் போது சுவாசப் பையில் சளி பிடிக்க ஆரம்பித்து பின்னர் படிப்படியாக அஸ்மாவாக (தொய்வு) மாறியது. நான் இந்தக் நோய்க்காக பல வைத்தியர்களிடம் சென்று மருந்துகள் பலவற்றை வாங்கிச் சாப்பிட்டேன். ஆனால் பலன் ஏதும் இல்லை. அதனை விட ஆங்கில மருந்துகளை உண்டும் அதிலும் குணமடையவில்லை. இவ் ஆங்கில மருந்துகளை உண்டவுடன் சுகமாக இருக்கும். ஆனால் அடுத்த சில மணித்தியாலங்களில் அஸ்மா நோயில் பீடிக்கப்பட்டு விடுவேன். இப்படியாக பதினாறு வருடம் மருந்துகளையும் ஊசிகளையும் பாவித்து பலன் ஏதும் இல்லாத நிலையில் டாக்டரின் ஆலோசனைப்படி Ventolin Inhalerl என்னும் ஒருவித வாயுவைப் பயன் படுத்தி ஓரளவு சுகத்தை அடைந்தேன். நான்கு மணித்தியாலத்திற்கு ஒரு தடவைப்படி இரண்டு வருடங்களுக்கு இக் காஸ் (gas) ஐ பயன்படுத்தினேன்.

இப்படியான இக்கட்டான நிலையில் வாழ்ந்து வரும் போது. 1988 ம் ஆண்டு யோகாசனக் கலாநிதி சுவாமி ஸ்ரீ சிதானந்த சரஸ்வதி யோகி அவர்கள் என்னைத் தேடி எங்கள் வீட்டிற்கு வந்தார். அவர் தனக்கு உடுப்புத்தைக்க வேண்டும் எனக் கூறினார். அப்போது தான் சுவாமியை நான் முதன் முதல் கண்டேன். எனது நிலையைக் கண்ட சுவாமி அவர் உங்களுக்கென்ன வருத்தம் எனவும் எவ்வளவு காலமாக இப்படி அவதிப்படுகின்றீர்கள் எனவும் கேட்டார். அதற்கு நான் கூறினேன் எனக்கு மூத்த மகன் பிறந்த 6 வது வருடத்தில் எனக்கு 31 ஆவது வயது நடக்கும் போது இந்த அஸ்மா என்ற

வருத்தம் ஆரம்பித்தது. அந்த வருத்தம் நாளடைவில் அதிக ரித்து அதன்பின் பல வைத்தியரிடமும் வைத்தியம் பெற்றும் குணமடையவில்லை என எனது நோயை சுவாமி அவர்களிடம் எடுத்துக் கூறினேன். இவற்றை எல்லாம் கேட்டபின் எனது குருவாகிய சுவாமி அவர்கள் நீங்கள் திவ்ய ஜீவன சங்கத்திற்கு வாருங்கள் உங்களது நோயை முற்றாகக் குணப்படுத்தி விடுகி றேன் என்று கூறினார். இதனைக் கேட்ட நான் சுவாமி என் வீட்டுக்கு வந்த அடுத்த நாளே சுவாமியிடம் சென்று அஸ்மா (தொய்வு) நோய்களுக்கான யோகாசனங்களைப் பயின்றேன். யோகாசனங்களைப் பயின்று வரும் காலத்தில் என் உடலில் உள்ள நோய்கள் சற்றுக் குறைவதை உணர்ந்தேன். பின்னர். படிப்படியாகக் குறைந்த இந்த அஸ்மா நோய் முற்றாகவே என் உடலில் இருந்து மாறியதை என்னால் உணர முடிந்தது. சரி யாக 18 மாதங்களில் இந் நோய் என்னிடமிருந்து அழிந்தது.

இந்த நோய் என்னிடமிருந்து மாறி இற்றைவரை 5வருட மாகிறது ஆனால் எனக்குத் திரும்பி வரவேயில்லை. ஆனால் இந்த நோய் மாறிவிட்டது என்று எண்ணி இந்த யோகாசனத் தைக் கைவிடாது சுவாமி ஸ்ரீ சிதானந்த சரஸ்வதி யோகி அவர்களிடம் இப்பொழுதும் யோகாசனம் செய்து கொண்டு வருகிறேன். அத்துடன் அவருடைய தொண்டுகளையும் செய்து கொண்டு வருகிறேன். எனக்கு இந்தப் பயங்கரமான அஸ்மா நோய் முற்றாக அழிந்ததற்குக் காரணம் தெய்வநம்பிக்கையும், குருநம்பிக்கையும், எனது விடாமுயற்சியும், மனக்கட்டுப்பாடும் உணவுக்கட்டுப்பாடும், ஒழுங்காக ஆசனம் செய்ததாலுமே இந்த நோய் விடுபட்டது. இந்த நோய்க்கு இலகுவான ஆசனச் செய் முறையில் சில முக்கியமான ஆசனப் பயிற்சிகளை நோய் மாறு வதற்காகத் தொடர்ந்து செய்தேன். 1970 ம் ஆண்டு சுவாமி யைப் பற்றி அறிந்த நான் யோகாசனம் பயின்றிருந்தால் இந்த நோய்க்கு ஆயிரக்கணக்கான மருந்துகளை (குளிசைகளை) உண்டிருக்கத் தேவையில்லை எனவும் இந்த நோய்க்கு அவஸ் தைப்படத் தேவையில்லை எனவும் பின்னர்தான் உணர்ந் தேன். இந்த நோய் எனது தந்தைக்கோ அல்லது தாய்க்கோ வரவில்லை ஆனால் தயாரின் தாயாருக்குத்தான் வந்தது. இத னால் அவர்தன்னுடைய வாழ்க்கை பூராகவும் இந்நோயால் அவஸ்தைப்பட்டுக் கொண்டிருந்தார். அன்பர்களே இந்தயோக ஆசனம் ஆரோக்கியத்தை தருவதோடு அல்லாமல் அது தெய் வீக நிலையை அடையும் ஆத்மீக சாதனைக்கு பெரும் நன்மை அளிப்பதாக இருக்கிறது.

சிதானந்த சரஸ்வதி யோகி வாழ்க
பல் நூற்றாண்டு காலம் அவர் பணி தொடர
ஓம் சாந்தி! சாந்தி! சாந்தி!

க. கனகலிங்கம்

14-04-95

101, சட்டநாதர்றோட்
நல்லூர், யாழ்ப்பாணம்

ஓம் ஓம் ஓம்

''நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்'' என்னும் பழமொழிக்கிணங்க உலகில் வாழும் ஒவ்வொரு ஜீவராசியும் நோயில்லாமல் வாழ்வதற்கு முயல்கின்றது வீட்டில் உள்ள வளர்ப்புப் பிராணிகளான நாய், பூனை மற்றும் சகல பிராணிகளையும் பாருங்கள். அவைகள் தங்கள் உடல்களுக்கு அப்பியாசம் கொடுப்பதை அவதானித்தீர்களா! உதாரணமாக பூனை படுத்து எழும்பும் போதும் நாய் நிலத்தில் நிமிர்ந்து படுத்திருந்து கால்களை மேல் நோக்கி வைத்திருக்கும் போதும் ஏற்படும் உடல் அசைவுகளினால் அவைகளின் உடம்புக்கு என்ன நடைபெறுகின்றது என்பதை அவதானித்தீர்களா? அந்த உடல் அசைவுகளின் மூலம்தான் அவைகள் தங்கள் உடல்களை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கின்றன.

அப்படியானால் நாமும் ஆரோக்கியமாக வாழ இப்படியான அப்பியாசங்கள் உண்டு. அதனைத்தான் யோகாசனம் என அழைக்கிறார்கள். அதனைக் குரு மூலம் அல்லது ஆசிரியர் மூலம் கற்றுக் கொள்ளலாம். கற்றுக் கொள்ளும் போது நேரடிக் கண்காணிப்பு நடைபெறுவதனால் ஆசனத்தை திறம்படப் பயிலுவதற்கு ஆர்வம் ஏற்படுகிறது. ஆர்வத்துடன் பயிற்சியைப் பயிலுவதனால் சகல உறுப்புக்களும் சுரப்பிகளும் நன்கு இயங்கி இரத்தோட்டம் நன்றாக நடைபெற வாய்ப்பு ஏற்பட்டு நம் உடம்பில் உள்ள கழிவுகள் அகற்றப்பட்டு நாம் நோயில்லாமல் ஆரோக்கியமாக வாழ வழி ஏற்படுகின்றது.

1972 ம் ஆண்டு நல்லை ஆதீனத்தில் நடைபெற்ற மகாசிவராத்திரி விழாவின் போது நோயில்லாமல் வாழ வழியுண்டா என யோகாசன சுவாமி அவர்களைக் கேட்டபோது யோகாசனம் மூலம் இக் கேள்விக்குரிய விடையைக் காணலாம் என்று கூறினார். இங்கு யோகாசன வகுப்புக்கள் நடைபெறுகின்றன என்றும் நீங்களும் கலந்து கொண்டு பயன் பெறலாம் என்றும் கூறியபோது எனது ஆர்வமேலீட்டினால் மறுநாளிலிருந்து யோகாசன வகுப்புக்குச் செல்லத் தொடங்கினேன். என் உடலில் ஏற்பட்ட மாற்றத்தால் தொடர்ந்தும் ஆசனம் செய்யத் தூண்டியதனால் இற்றை வரைக்கும் பயிற்சிகளைச் செய்து

வருகிறேன். இதனால் என் உடலில் முன்பு இருந்த நோய்கள் யாவும் நீங்கி ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்து வருகிறேன்.

சுவாமிகள் 1978 ம் ஆண்டு இந்தியா ரிசி கேசம் சென்று சுவாமி ஸ்ரீசிதானந்த ஆச்சிரமத்தில் சுவாமி ஸ்ரீ சிதானந்த சரஸ்வதி என்னும் தீட்சையைப் பெற்றுள்ளார்.

ஒரு மாணவன் தோல் நோயால் 1½ வருடம் வைத்திய சாலையில் இருந்து வைத்தியம் செய்தார். அங்கு நோய் குண மாகாதபடியால் சுவாமிகளிடம் வந்து நோயைப்பற்றிக் கூறி னார். சுவாமிகள் அம்மாணவருக்கு நோய்க்குரிய ஆசனங்களைச் சொல்லிக் கொடுத்தார். 30 நாட்களில் அவர் நோயிலிருந்து விடுபட்டார்.

சுவாமி அவர்கள் தாம் கற்ற யோகக்கலைகள் யாவற் றையும் சகலருக்கும் திறம்படப் பயிற்றுவதனால் மாணவ மாணவிகள், நோயாளிகள் வயோதிபர்கள்கூட அதனைப் பயின்று தங்கள் தங்கள் நோய்களிலிருந்து விடுபட்டு ஆரோக் கியமாக நீண்டகாலம் வாழ வழி ஏற்படுகின்றது.

சுவாமி அவர்களிடம் 12 வருடங்கள் நன்றாகப் படித்து பயின்ற மாண வர்கள் இருவருக்கு ''யோகபிஷத்'' என்னும் பட்டத்தை வழங்கினார். ஆசிரியர்களையும் உருவாக்கி இக்க லையை யாவருக்கும் கற்று நோயில்லாமல் வாழ வழிவகுத்துள் ளார்.

''அவர் பணி தேவை எங்களுக்கு
வாழ்க யோகக்கலை''

த. முருகானந்தா
''யோகபிஷத்''
78, பலாலி வீதி
கந்தர்மடம்
யாழ்ப்பாணம்

24. 04. 95

ஓம்
குருவே துணை

"சுவர்இருந்தால்தான் சித்திரம் வரையலாம்"

இற்றைக்கு பல வருடங்களுக்கு முன்னர் யோகாசனப் பயிற்சி செய்வதென்றால் அது குடும்ப வாழ்க்கையைத் துறந்து சன்னியாசம் பெறுவோர் தான் செய்ய வேண்டும் என்று கருதப்பட்டது. ஆனால் இன்று அப்படியல்ல. இல்லறத்தில் இருக்கின்ற அனைவருமே இக்கலையைப் பயின்று ஆரோக்கியத்தைப் பேண வேண்டிய நிலை உள்ளது.

பெண்கள் யோகாசனம் செய்யலாமா? என்கிற சந்தேகம் எப்போதுமே இருந்து கொண்டு வருகிறது. ஆசனப் பயிற்சி செய்தவர்களுக்கு நன்கு புலப்படும் யோகாசனப் பயிற்சிகள் ஏதும் கடினத் தன்மை வாய்ந்தவையல்ல. தொடக்கத்தில் சற்று சிரமமாக இருந்தாலும் நாளாந்தப் பழக்கத்தில் அவை இலகுவானவையாக இருக்கும். ஆகவே பெண்கள் எந்த வயதினராக இருந்தாலும் பயமின்றி ஆசனப் பயிற்சிகளை அவரவர் உடல் வாகுக்கு ஏற்றபடி நிச்சயம் செய்யலாம்.

யோகாசனம் பயில வேண்டும். இந்த ஆன்மீகக் கலையின் பயனை நான் அடைய வேண்டும். என்ற ஆவல் என்னிடத்திலே சிறுவயது முதல் இருந்து வந்தது. ஆனால் அதை யாரிடம் கற்பது? முறையான குருவை எங்கே தேடுவது? பெண்களுக்கு சொல்லிக் கொடுப்பார்களா? என்று சிந்தித்த வேளையில் 1989 ம் ஆண்டு நல்லை திருஞான சம்பந்தர் ஆதீனத்திலே ஒரு நூல் வெளியீட்டு விழாவுக்குச் சென்றிருந்தசமயம் அங்கே யோகாசன விளம்பரப் பலகைகளைக் கண்டேன். அங்கிருப்பவர்களிடம் யோகாசனம் பெண்களுக்குச் சொல்லிக் கொடுப்பார்களா? என அறிவதற்குச் சென்றேன். அப்போது எனது நண்பியும் என்னோடு சேர்ந்து தானும் பழக வேண்டும் என்று வந்தார். இருவரும் சுவாமி அவர்களிடம் சென்று கேட்டபோது பூரண சம்மதத்தோடு முகம் மலர்ந்து எங்களை ஆசீர்வதித்து ஒரு நல்ல நாளிலே வாருங்கள் என்று கூறி அனுப்பினார். ஒரு நல்ல நாளைத் தேர்த்தெடுத்து பயிற்சியைத்

தொடங்கி இன்று வரை செய்து வருகிறேன் எனது குருவிடம் பெற்ற இந்த யோகப் பயிற்சியினால் நான் முழுமையான பல அனுபவங்களைப் பெற்றுள்ளேன். உடலையும் உள்ளத்தையும் நேரிய, சீரிய வழியிலே எம்மை இட்டுச் செல்லும் திறமை இந்த யோகக் கலைக்கே உண்டு.

பெண்களைப் பொறுத்தவரையில் எக்காலத்திலுமே நல்லதொரு சமுதாயத்தைக் கட்டியெழுப்பும் தூண்களாக இருக்கின்றார்கள். ஆரோக்கியமான குழந்தைகளைப் பூமியிலே பெற்றுத் தரும் பெரும் பொறுப்பு அவரிடம் தான் உள்ளது. இதனைப் பெண்களாகிய நாம் ஒவ்வொருவரும் ஆழமாக சிந்திக்க வேண்டும். தாய் ஆரோக்கியமாக இருந்தால்தான் கருவில்த் தொடங்கி பிரசவ காலம்வரை குழந்தை முழுமையான ஆரோக்கியத்தைப் பெறமுடியும். இவர்களே எதிர்காலத்தில் பல உலகியல் அனுபவங்களை மிக சாதுரியமாக வென்று சிறந்த தலைவர்களாக விளங்க முடியும்.

சுவாமி அவர்கள் நல்லூர் சட்டநாதர் ஆலயத்திற்கு பக்கத்தில் உள்ள தீவ்யஜீவன சங்க மண்டபத்தில் தற்போதும் ஆசனப்பயிற்சிகளை நடாத்தி வருகிறார்கள் அவரிடம் நோயுற்றவறர்கள நோயற்றவர்கள் யாராயிருந்தாலும் சென்று ஆசனப் பயிற்சியை செய்யுங்கள் முக்கியமாகப் பெண்கள் காலந் தாழ்த்தாது இப்பயிற்சியினைக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். சுவாமி அவர்களுடைய இந்நற்பணி என்றும் தழைத்தோங்க எல்லாம் வல்ல பராசக்தியின் ''அருட் கடாட்சம்'' மென்மேலும் கிடைக்க வேண்டும்

''வாழ்க அவர் பணி
வளர்க யோகக்கலை''

செல்வி. பா. சிவா
மாணவியும் யோகாசன
ஆசிரியையும்
56, பிரப்பங்குளம் வீதி
யாழ்ப்பாணம்.

95. 04. 24

உ

ஸ்ரீலஸ்ரீ சோமசுந்தரபரமாசாரிய ஸ்வாமிகள்

நல்லை ஆதீன இரண்டாவது குருமஹா சந்நிதானம்-நல்லூர்

குருபாதம்

செம்மனச் செல்வர்களே!

இற்றைக்குப் பல்லாயிரம் ஆண்டுகட்குமுன்னர் முனிபுங்கவர்களும் தவசிரேஷ்டர்களும், தேக ஆரோக்கியத்துக்கு தெய்வானுக்கிரகத்தோடு தம் அநுபவம் மூலமாக எமக்கு யோகக் கலையை அருளிப்போந்தனர். அதனைஇப்போதுதான் விஞ்ஞானிகள் சிறிது ஆராய்கின்றனர். செயல் ஒன்று அதனாற் பெறும் பயன்களை நோக்கின் தேகாரோக்கியம் பக்தி மன அமைதி புலாலுணவை வெறுத்தல் தீய எண்ணங்கள் மனதில் எழாமை மனவுறுதி தன்னம்பிக்கை ஆகியன சுமுகமாக நிறைவுறுவது அதன் தெய்வீகத்தன்மையே எனலாம், செல்வத்துட்செல்வம் எது? குழந்தைச் செல்வமெனச் சிலர் கூறுவர். ஆனால் உடல் நலமுள்ள குழந்தைகளைப் பெற்றெடுக்கத் தாய் தந்தையர் நல்ல ஆரோக்கியமுடையவர்களாகஇருக்க வேண்டும். நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம், ஆரோக்கியமே அருந்தனம் வள்ளலார் சுவாமிகள் இறைவனிடம் இறைஞ்சி வேண்டினதும் ''நோயற்ற வாழ்வு நான் வாழ வேண்டும்" என்பதே. 1970-ம் ஆண்டில் எமது குருநாதர் நல்லைக் குருமணி அவர்களின் அழைப்பையேற்று சுவாமி ஸ்ரீ சிதானந்தயோகி அவர்கள் நல்லை ஆதீனத்தில் யோகாசன வகுப்புகளை நடாத்தத்தொடங்கினார்கள். அவர்கள் இங்கு வருகைதந்தது இந் நாட்டு மக்கள் செய்த புண்ணியம் அவர்கள் இப்பொழுது அகில இலங்கை சர்வமத யோகாசன ஸ்தாபனத்தை உருவாக்கி யோகாசன வகுப்புகளை நடாத்திவருகிறார். முன்னர் அவர்கள் எழுதிய சிதானந்த யோக, யோகக்கலை'' என்ற அரிய நூல்கள் யோகாசனம் பயிலுவோருக்குப் பெரும் பயன் அளித்தன. அவர்கள் இப்பொழுது ''நல்லாரோக்கியத்துக்கும் ஆத்ம ஈடேற்றத்துக்கும் ஆசனம் யோகம் என்ற அரிய நூலினை யாத்து வெளியிடுகிறார். இதனை உருவாக்க அவர்கள் எடுத்த அரிய முயற்சிக

ளையும், சிரமத்தையும் நாமறிவோம். இதில் 49 ஆசனங்களை படங்களுடன், அவைகளைச் செய்யும் விதம், பெறும் பயன்கள் யாவும் இலகுவாக எவரும் விளங்கிக் கொள்ளும் வகையில் எளிதில் வடித்திருக்கிறார். யோகாசனம் பயிலுவோர்க்கு இந் நூல் ஓர் அரிய பொக்கிஷம். மேலும் நோய்வாய்ப்பட்டோருக்கு யோகாசனப் பயிற்சி மூலம் சிகிச்சையளிக்க ஒரு வைத்திய நிலையத்தை அமைக்க திடசித்தம் கொண்டுள்ளார். அன்பு உள்ளங்களே ஆண்டவன் உறைவிடம் அவர்களுக்கு அன்பர்கள் நிறைவான ஆதரவளிக்க வேண்டும், அவர்கள் நலமே நீடு வாழ வேண்டும். அவர்களின் சேவை மென்மேலும் வளர வேண்டுமென எல்லாம் வல்ல இறையருளைச் சிந்தித்து உளமார வாழ்த்துகிறோம். அவர்களின் திருவாய்மொழி ''அன்பே சிவம்''.

ஓம் சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!!

நல்லை திருஞான சம்பந்தர் ஆதீனம்
நல்லூர்-யாழ்ப்பாணம்

21-06-1988

யோகாசனம் உயிரையும், உடலையும் பாதுகாக்கும்,

யோகம் என்பது ஆத்மா பரமாத்மாவுடன் ஒன்றிணைதல் என்பது பொருளாகும். இறைவன் உறையும் ஆலயமாகிய இவ்வுடம்பைப் போற்றி வளர்ப்பதற்கு ஆசனப் பயிற்சி அத்தியாவசியம் போற்றி வளர்த்தால் இறை அருள் வெளிப்படும்.

பிரணாயாமம் யோகங்களுள் ஜீவநாடி போன்றது. விஞ்ஞானத்தின் உண்மை விஞ்ஞானமே யோகக்கலை என்கிறார் ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்த ஜி. அகில இலங்கை சர்வமத யோகாசன ஸ்தாபனம் 7-5-88-ல் நடத்திய யோகாசனப் போட்டியை ஊக்குவிக்கும் முகமாக எங்கள் மில்க்வைற் ஸ்தாபனம் பரிசுப் பொருட்களை வழங்கியது. வடக்கிலும், கிழக்கிலும் யோகாசனப் பயிற்சியைப் பரப்பும் நல்லை திருஞானசம்பந்தர் ஆதீனமும் சுவாமி ஸ்ரீ சிதானந்த யோகி அவர்களும் ஓர் சிறந்த ஆரோக்கியவாழ்விற்குகந்த பணியையேசெய்துவருகின்றார்கள்.

இவர்கள் வெளியிடும் யோகாசனச் சிறப்பு மலருக்கு எங்கள் ஆசிகள்

ஓம் சாந்தி!

''திருஆலவாய்''
த. பெ. இல. 77.
காங்கேசன்துறை வீதி,
யாழ்ப்பாணம்.
(இலங்கை)

''சிவநெறிப்புரவலர்''
க. கனகராசா ஜே. பி
உரிமையாளர்
மில்க்வைற் சோப் தொழிற்சாலை
தொலைபேசி: 23233

ஆசியுரை

''நான் பெற்ற செல்வம் பெறுக இவ்வையகம்''

என்ற உயர்ந்த குறிக்கோளுடன், நல்லாரோக்கியமாக வாழ விரும்புவோருக்கு இலகுவான ஆசனச் செய்முறை என்ற இந்நூலை யோகாசனக் கலாநிதி ஸ்வாமி ஸ்ரீ சித்தானந்த யோகி அவர்கள் வெளியிட்டுள்ளார் பாரத நாட்டிலே சித்தர்களும் ரிஷிகளும் யோகாசனக் கலையை வளர்த்து வந்தனர் இன்று மேற்கத்திய நாடுகளிலும் இக்கலை பிரபல்யமடைந்துள்ளது. இவ்வரிய பயிற்சி முறை உடல் உறுப்புக்களை உறுதி செய்வதோடு உள்ளுறுப்புக்களான தசை நார்களையும் நரம்புகளையும் நாளங்களையும் சிறப்பாக இயங்கச் செய்கின்றது.

தான் கற்ற யோகாப்பியாச முறைகளை அனுபவ உண்மைகளை பெருமுயற்சி எடுத்து ''இலகுவான ஆசன செய்முறை'' என்ற இந்நூலை யாத்து அளித்துள்ளது மாணவர்களுக்கு பெரும் வரப்பிரசாதமாக அமையும் என்ற நம்பிக்கை எனக்குண்டு. யோகாசனங்கள் உடல் நல்லாரோக்கியத்துக்கும் உள ஆன்ம ஈடேற்றத்துக்கும் வழிகோலும் என்பதை இந்நூலைப் பயில்வோர்கள் உணர்வார்கள். எவரும் இலகுவாக எளிதில் விளங்கிக்கொள்ளும் வகையில் யோகி அவர்கள் இந்நூலை எழுதியுள்ளார். அவரின் இப்பணி மேலும் சிறப்புற்று வளர எல்லாம் வல்ல இறைவனை வேண்டுகிறேன்.

வி. ஜெகசோதி (மாவட்ட நீதிபதி)
10, கொழும்புத்துறை வீதி
சுண்டுக்குழி
05-06-88

யோகாசனம் மக்களுக்கு அவசியமா?

ஓய்வுபெற்ற அதிபரும் ஆசன ஆசிரியருமான
ந. சிவசுப்பிரமணியம்

மக்கள் யாவர்க்கும் யோகாசனம் அவசியமானது தான் நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம் என்பது ஆன்றோர் அமுத வாக்காகும். மனிதன் அடையக்கூடிய செல்வங்கள் எவ்வளவோ உள்ளன. உதாரணமாக கல்விச்செல்வம் பொருட்செல்வம் மக்கட்செல்வம் அருட்செல்வம் எனப் பெருகித்

கொண்டே போகும் இத்தனை செல்வங்களை அனுபவிப்பதற்கும் ஆரோக்கிய செல்வமே முதலிடத்தை வகிப்பதாகும், ஆரோக்கியமில்லாது எந்தவித செல்வத்தையும் அனுபவிக்க முடியாது. இவ்வித ஆரோக்கிய செல்வத்தை அள்ளிவாரித் தருவது யோகாசனமே இதனாற்றான் யோகாசனம் மக்கட்கு அவசியமாகின்றது.

நோயுள்ளவனாய் வாழ்தலே பெரும் பாவம் எடுத்ததற்கெல்லாம் குளிகை விழுங்கும் காலமிது நோயுள்ளவனால் எவர்க்கும் பிரயோசனமில்லை. நோயாளிக்கு மன நிம்மதி நற்சிந்தனை கிடையாது. இனி ஆசனத்தின் அவசியத்தை ஆராய்வோம் என்றும் பதினாறு வயது மார்க்கண்டேயராகவும், அழகோடும், நோயின்றியும் மனச்சந்தோசமாகவும் வாழ விரும்புகிறீர்களா? யோகாசனத்தை நாடுங்கள் கரும்பு தின்னக் கைக்கூலி கேட்பார்களா?

வலிமையுள்ள மனம் சுத்தமான புலன்கள் ஆரோக்கியமான உடல் என்ற அத்திவாரத்தின் மீது கட்டப்பட்டதே ஆரோக்கியமான கட்டிடமாகும். ஆரோக்கியமிருந்தாற்றான் நல்லதைச் சிந்திக்கலாம் சிந்தித்ததை செயற்படுத்தலாம். பல யோகக்கலை ஆசிரியர்களின் புத்திமதிகளைக்கொண்டும் எனது பலவருடப் பயிற்சி அனுபவங்களைக்கொண்டும் யோகாசனத்தை விரிவாக ஆராய்வோம். யோகாசனமென்பது தெய்வீகக்கலை, பரிசுத்தமானகலை யோகக்கலை பண்டைக்காலத்திலே முனிவர்களிடையே இலைமறைகாய் போல் உலகிற்கு வெளிப்படாது இருந்து வந்தது யோகிகளிடையே இருந்ததால் ஏனையோர் பயின்றால் யோகிகள் ஆகிவிடுவார்கள் என்ற அறியாமை இருள் சூழ்ந்திருந்தது.

முகிலால் மறைக்கப்பட்ட சூரியன் மறைப்பொழிந்து உலகெங்கும் ஒளிவீசிப் பிரகாசிக்கத் தொடங்கியது. போல யோகாசனம் மகிமையைஉலகறியத் தொடங்கியது. கீழை தேசத்தில் தோன்றிய கலை மேலை நாடுகளான அமெரிக்கா, ஜேர்மனி, யப்பான், அவுஸ்திரேலியா முதலிய நாடுகளில் ஒளி வீசுகின்றன. நுணுக்கமாக சிந்தித்துப் பார்த்தால் ஒவ்வொரு மதத்திலும் வணங்கும் முறைகளில் ஏதோ ஆசனம் அமைந்தும் கிடப்பதைக் காணலாம்.

இனி ஆசனம் பயிலும்போது யார் யார் பழகலாம் காலையிலா, மாலையிலா பயிலலாம் என்ன விதிமுறைகளைக் கையாள வேண்டும் என்பதைக் கவனிப்போம். யார் யார்

பழகலாம் என்னும்போது ஐந்து வயதிற்கு மேற்பட்ட ஆண் பெண் இரு பாலாரும் செய்யலாம். பதினைந்து வயதிற் குட்பட்ட சிறுவர்கள் சிரசாசனம், உட்டியாணா, நௌலி ஆகிய ஆசனங்களை செய்யக் கூடாது காலை நேரமா, மாலை நேரமா பயில்வதற்குச் சிறந்தது என்று கேட்டால் காலை நேரமே சிறந்தது. சிலருக்கு மாலை நேரமே வசதி யாக இருக்கும். ஆசனகாரரே காலையோ மாலையோ என் பதை தீர்மானிப்பது நல்லது காலைக் கடனை முடித்த பின் சுத்தமான காற்றுள்ள இடத்தில் ஆரம்பிக்கலாம். பல வீனகாரர் ஒரு கப் பாலை அருந்தி ஒரு மணி நேரம்கழித்து ஆரம்பிக்கலாம். உணவுண்டால் ஐந்து மணித்தியாலங்களின் பின் செய்யலாம். ஆசனம் செய்தபின்பு ஒரு மணித்தியாலம் கழித்து ஸ்நானம் செய்யலாம். எண்ணெய் ஸ்நானம் செய்த பின் ஆசனம் கூடாது. ஆசனம் செய்தபின் எண்ணெய் ஸ்நா னம் செய்யக் கூடாது. ஆசனம் பழகுவோர் புகைத்தல், மது பானம் அறவே ஒழிக்க வேண்டும் காப்பி, தேநீர் கைவிட வேண்டும். உறைப்பு புளிப்பை குறைக்க வேண்டும். மாமிச உணவையும் நீக்கவேண்டும்.

ஒருவர் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறார் என்றால் அவரின் உடம்பிலுள்ள சகல உறுப்புக்களும் தத்தமது தொழில்க ளைச் சரிவரச் செய்கின்றன என்பதே கருத்தாகும். குழலற்ற எத்தனையோ சதைக்கு வளங்கள் இருக்கின்றன. அவைகளின் தொழிற்பாட்டை ஆசனங்களினாற்றான் சீர்செய்ய முடியும், இனியார் ஆசனம் செய்யக்கூடாது என்ற விடயத்திற்கு வரு வோம். தலைவலி, காதுவலி, நெஞ்சுவலி, சுரம், வயிற்றுவலி இருப்போர் குணமடையும்வரை செய்யக் கூடாது. பெண்கள் வீட்டுவிலக்குக் காலங்களிலும், கருத்தரித்திருக்கும் போதும் செய்யக் கூடாது. சத்திர சிகிச்சை பெற்றவர்கள் வைத்திய நிபுணரின் ஆலோசனையின் பின்பே செய்ய வேண்டும்.

ஆசனங்களை நான்கு வகையாகப் பிரிக்கலாம். முத லாவது படுத்திருந்து செய்வது, இரண்டாவது இருந்து செய் வது மூன்றாவது நின்று செய்வது நான்காவது காலை மேலே உயர்த்திச் செய்வது என்பன முதலிரண்டு பிரிவு ஆசனங்களை பலவீனர்களும் நோயுற்றோரும் செய்யலாம். ஏனையோர் நான்கு பிரிவுகளையும் செய்யலாம். பொதுவாக முன்வளையும் ஆசனங்களைச் செய்யும் போது சுவாசத்தை வெளியேற்றியும், பின்வளையுமாசனங்களைச் செய்யும்போது சுவாசத்தை உள் இழுத்தும் செய்ய வேண்டும்.

பிராணாயாமம்: ஆசனங்களும் பிராணாயாமமும் இரட்டைக் குழந்தைகள் போல தொடர்புடையன. சுத்தகாற்று உட்செல்வதால் இரத்த சுத்தி ஏற்படுகிறது. ஆசனங்கள் செய்தாலுண்டான களைப்பு நீங்குகிறது. சுவாசப்பை சம்பந்தமான வியாதிகள் தீரும். சுவாசப்பை பெலனடைகிறது.

சாந்தியாசனம்: ஆசனங்கள் செய்து முடிந்தபின் கண்டிப்பாக சாந்தியாசனம் செய்தேஆக வேண்டும். ஆசனங்கள் செய்ததால் இரத்தோட்ட வேகம் கூடும் தேக உஷ்ணம் கூடும். தசை நார்கள் களைப்படைந்திருக்கும். இவையெல்லாம் சாந்தியடையவும் மனம் ஒரு நிலைப்பட்டு சாந்தி பெறவுமே இந்த ஆசனம் முக்கியமாகிறது.

ஆசனம் செய்து நாம் நோயின்றி வாழ்வதா? நோய் வந்தபின் பயின்று நோயை அகற்றுவதா? வருமுன் காப்பது தான் புத்திசாலித் தனமானது ஒவ்வொரு ஆசனமும் செய்யும்போது அவ்வாசனத்தால் ஆட்சி செய்யப்படும்.

ஒவ்வொரு உறுப்பும் சரிவர அந்தந்த நிலையில் இருக்கின்றனவா என்பதை அவதானிக்க வேண்டும். ஆசனப் பயிற்சி உடலை மாத்திரமன்றி உள்ளத்தையும் பண்படையச் செய்கின்றது. ஆசனப் பயிற்சியுடையோர் நல்லதைச் சிந்திக்கின்றனர். நல்லதைச் செய்ய தூண்டப்படுகின்றனர். இவ்வளவு மகிமை பொருந்திய கலை இறைவனுடைய குழந்தைகளாகிய நாம் அனைவரும் தீய பழக்கங்களை அறவே நீக்கி ஆசனப்பயிற்சி செய்து ஆரோக்கியத்தோடும் அழகோடும் சகோதரமனப்பான்மையோடும் வாழ வேண்டுமென்பதே எனது மிகப்பணிவான விருப்பமாகும்.

ந. சிவசுப்பிரமணியம்
ஓய்வுபெற்ற அதிபர் ஆசன ஆசிரியர்
''அருணோதயம்''
செங்குந்தா ஒழுங்கை,
திருநெல்வேலி கிழக்கு,
யாழ்ப்பாணம்.

பெண்களும் யோகாசனமும்

எனது குருநாதரின் பாதத்தை சிரமேற்கொண்டு இச்சிறிய கட்டுரையை குருநாதரின் ஆசியுடன் இவ்வெளியீட்டில் சமர்ப்பிக்கின்றேன். 1981-ம் ஆண்டு தொடக்கம் இன்று வரையும்

எனது குருநாதர் சுவாமி ஸ்ரீ சிதானந்த சரஸ்வதி யோகி அவர்கள் அளித்த யோகாசனப் பயிற்சியால் இன்றுவரை எந்தவித நோய் நொடியுமின்றி குருநாதரின் ஆசியுடன் இவ்வையகத்துள் வாழ்ந்து வருகின்றேன். நான் பெற்ற இன்பம் இவ்வையகத்துள் அனைவரும் பெற்று ஈடேறுமாறு இக்கட்டுரையைச் சமர்ப்பிக்கின்றேன். மனிதர்களாகிய எங்களுள் பெண்களுக்கு ஓர் தனியிடம் வகுத்துள்ளார்கள் முதியோர்கள் பெண்களின் உடலில் மூன்று பாகங்கள் தவிர்ந்த ஏனையவை ஆண்களின் பாகங்களுக்குச் சமன் என்பது கண்கூடு இவை தவிர பெண்களுக்கு இருதயம் பலம் வாய்ந்ததாக இறைவனால் அருளப்பட்டுள்ளது ஆகவே பெண்களும் மணம் முடிக்கும் முன் ஆண்களைப் போல் சகல ஆசனங்களும் செய்ய முடியும் ஆசனங்கள் செய்வதால் கூடிய பங்கு பெண்களுக்கு வரக்கூடிய நீரிழிவு வியாதிகள், இடுப்பு வியாதிகள், மாதவிலக்கு சம்பந்தப்பட்ட வியாதிகள் யாவற்றையும் பூரண குணப்படுத்தலாம் என்பது எமது குருநாதர் வாக்கு மணம் முடித்த பெண்களுக்கும் விதிவிலக்கல்ல மேற்கூறியவை ஆனால் கர்ப்பிணியாகவுள்ள பெண்களுக்கு முதல் மூன்று மாதம் வரையும் நடு மூன்று மாதம் வரையும் பின் மூன்று மாதம் வரையும். எமது குருநாதர் சரியான முறையில் ஆசனப் பயிற்சி வழங்கியதால் பல மாதர்கள் நன்மை பெற்றுள்ளமை கண்கூடு. கர்ப்பம் தரித்த பெண்களின் சில சில பகுதிகளில் தசைநார்களும் நரம்புகளும் பலவீனமடைந்து இருப்பதாக அறியக்கிடைத்துள்ளது இதற்கு முக்கிய காரணம் அவர்கள் சரியான முறையில் ஆசனங்கள் செய்யாது இருப்பதால் தான் வந்தது அவர்கள் சரியான முறையில் ஆசனங்கள் செய்து இருப்பார்களானால் அவர்களின் கர்ப்பகால நேரங்களில் அவர்கள் அவஸ்தைப்பட வேண்டிய அவசியம் இருந்திருக்காது இதை நான் சொல்லவில்லை எனது குருநாதருக்கே குருநாதர் கூறியிருக்கிறார் ஆகவே பெண்களாகிய நாம் சிறுவயது முதல் பெரியவர்கள் ஆகும் வரை சிறந்த முறையில் யோகாசனப் பயிற்சிகளை மேற்கொண்டு நலமுடன் வாழ்வோமாக.

திருமதி- சசி சிவசிதம்பரம்

159/ஏ கோவில் வீதி
நல்லூர்-யாழ்ப்பாணம்

நான் கண்ட யோகாசன ஆசான்

எனது நண்பர் ஒருவர் 1983 நவம்பர் மாதத்தில் ஒருநாள் என்னை யோகான நிபுணர் சுவாமி ஸ்ரீ சிதானந்தயோகி அவர்களிடம் அழைத்துப் போனார் சுவாமி அவர்கள் யோகாசனர்

செய்வதினால் ஏற்படும் நன்மைகள் பற்றிக் கூறியது மல்லாது தாம் ஆசனங்கள் கற்றுக்கொடுக்க எப்போதும் ஆயத்தமாக இருப்பதாகக் கூறியது என்னை மிக உற்சாகப்படுத்தியது. மறு நாளே அவரிடம் ஆசனங்கள் கற்றுக்கொள்ளச் சென்று சுமார் ஒரு வருடம் வரை தொடர்ச்சியாக பயின்றேன். சாதாரணமாய் சுமாராக நல்ல தேகநிலையில்உள்ள நான் ஆசனங்கள் செய்ய ஆரம்பித்ததும் நல்ல ஞாபகசக்தி, நல்லபசி, நல்லசுறுசுறுப்பு, நல்ல தூக்கம் இவைகளை சுகமாய் அநுபவிப்பதுமல்லாது நல்ல உற் சாகத்துடன் தினசரி வாழ்க்கையில் என் அலுவல்களைக் கவ னித்துக்கொள்கிறேன். சுவாமி அவர்களிடம் ஏற்பட்ட அன்புப் பிணைப்பினால் அவரிடம் அடிக்கடி சென்று வருவதுண்டு தனது பெருமுயற்சியினால் அமைக்கப்பட்ட தியானக்குகையில் சிவலிங் கப் பெருமானை பிரதிஷ்டை செய்ய அடியேனை அழைத்தது யான்செய்த வரப்பிரசாதமாகும். சுவாமிகள் நெடுநாள் ஆரோக் கியத்துடன் வாழ்ந்து நாட்டிற்குச் சேவைசெய்ய வேண்டுமென மாவடிவைகும் செவ்வேள் பெருமானை வாழ்த்துகிறேன்.

சிவஸ்ரீ இரா சண்முகசுந்தர சர்மா
ஸ்ரீ கந்தசுவாமி ஆலய பிரதமகுரு
கல்முனை

உடலுக்கு உறுதி தருவது
ஆசன யோகம்

உலகில் இறைவன் படைத்த உயிர்கள் அனைத்தும், இன் பத்தையே நாடுகின்றன. நீண்ட ஆயுளுடன், நோயற்ற வாழ்வு வாழ வேண்டும், அவ்வாழ்வில் ஆனந்தமும், அமைதியும் நிறைந் திருக்க வேண்டும் என்பது சகல மானிடர்களினதும் அளப்பரிய அவா.. இத்தனைக்கும் தேவை, தேகஆரோக்கியம் ஒன்றே என் பது எவராலும் மறுக்க முடியாத உண்மை. தேகப்பயிற்சி இன்றி தேக ஆரோக்கியத்தைப் பெறமுடியாது. இவற்றை எல்லாம் நன்கறிந்த யோகிகள் "யோகாசனம்" என்னும் அரிய சஞ்சீ வியை எமக்கு ஆக்கித்தந்துள்ளார்கள். யோகாசனப் பயிற்சி, பற்றற்று முற்றும் துறந்த முனிவர்களுக்கு மட்டும் உகந்தது என்ற கோட்பாடு முற்றிலும் பிழையானதாகும். யோகாசனப் பயிற்சி இளைஞர், முதியோர், ஆண்கள், பெண்கள் சகலருக்கும் பொதுவானதாகும். யோகப்பயிற்சிகளால் உடலில் நோய்கள் வராமல் தடுப்பதுடன் உடலில் அணுகும் நோய்கள் சகலதை விரட்டி ஓட்டிவிடும் என்பது தெளிவாக அறிந்த உண்மை.

இந்த அரும்பெரும் யோகக்கலையை தான் முறைப்படி ஒரு குருவின் கீழ் பயின்று அக்கலையினால் தான் பெற்ற இன்பத்தை

சகலரும் பெறவேண்டும் என்ற அவாவுடன் எமது நாட்டில், பல்வேறு யோக நிலையங்களை நிறுவி, யோகத்தொண்டாற்றி வரும் சுவாமி ஸ்ரீ சிதானந்த சரஸ்வதி யோகி அவர்களின் யோகப் பணியை நாம் அனைவரும் பாராட்டுவதுடன், அவர் ஆற்றி வரும் இப்பணிக்கு எமது ஆதரவையும் அளிக்க முன்வர வேண்டும். யோகப் பயிற்சியில் வல்லுனரும், நல்லை ஆதீன யோகாசன ஆசானாக விளங்குபவரும், யோகக்கலையில் எனது குருநாதராக விளங்குபவரான சுவாமி ஸ்ரீ சிதானந்த சரஸ்வதி யோகி அவர்களின் புனிதமான யோகப் பணியின் மூலம் பலன் பெற்ற பலரில் நானும் ஒருவன்.

சுவாமி ஸ்ரீ சிதானந்த சரஸ்வதி யோகி அவர்களின் யோகப் பணி மேலும் வளர்ச்சியடையவும், சுவாமி ஸ்ரீ சிதானந்த சரஸ்வதி யோகி அவர்கள் பல்லாண்டு காலம், எமது நாட்டில் தேக ஆரோக்கியத்துடன் வாழ்ந்து யோகப்பணி புரியவும், எல்லாம் வல்ல இறைவனைப் பிரார்த்திக்கின்றேன்

கனகரத்தினம் கேசவன் J. P. U. M.

நல்லூர் சட்டத்தரணியும் பிரசித்த நொத்தாரிசும்
மரண விசாரணை அதிகாரி - யாழ்ப்பாணம்.

உ

ஓம் சக்தி

அன்பே சிவம்

எனது அறிவுரை

அகில அண்ட சராசரங்களையும் ஆண்டருளும் அன்னை பராசக்தியின் அருஞ்செல்வர்களே உங்களுக்கு அடியேனாகிய எனது சிற்றறிவுக்கேற்ற விண்ணப்பத்தினை இந்த சமர்ப்பிக்கின்றேன்.

எனது வாழ்வுக்கு வழிசெய்து தந்த என் குருநாதர் ஓர் கால் என்னை விழித்து "சுவாமி இலங்கைவாழ் மக்களின் அக புறத் தூய்மை நனிசிறக்க யோகம் பிராணாயாமம் இவைகளை அவர்களுக்கு கூறிவைத்து மக்களின் வாழ்வை நீ என்றும் நிறைவு செய்வாயாக" என்று அருள்மொழி கூறித்தந்த பிரகாரம் நான் எனது கடமையை 1970-ம் ஆண்டிலிருந்து என்னை அண்டி வரும் மக்களுக்கு எவ்வித களங்கமுமின்றி அவர் இட்ட கட்டளையை முறை செய்து வருகின்றேன்.

எனது அன்புச் செல்வங்களாகிய உங்கள் ஒவ்வொருவரையும் நான் வேண்டிக்கொள்வது யாதெனில் இந்த ஆத்மீக வாழ்க்கையில் நீங்களும் ஒத்துழைத்து உங்கள் ஒவ்வொருவரின் உள்ளங்களிலும் படர்ந்து நிற்கும் எண்ணங்கள், கவலைகள், உங்களைப் பீடித்து பின்தொடர்ந்து வரும் நோய்கள் இன்னோரன்ன கொடிய வேதனைகளில் நின்றும் விலகிக்கொண்டு, மனத் தூய்மையுடனும் உளச் சாந்தியுடனும் வாழ்வை வழிநடத்த சித்தசுத்திபெற வழிதேடுங்கள். இதனால் உங்கள் பின் சந்ததிளும் நல்வழி, ஆரோக்கிய நிலையில் வளர்ந்துவர வழி பிறக்கும்.

ஐந்து வயதிற்கு மேற்பட்ட குழந்தைகள் முதல் வாலிபமடைந்தோர் வயோதிபம் எய்தினோர் யாவரும் நோய்வாய்ப்பட்டு படுக்கையில் இருக்கும் காலமானாலும் சரி மிக எளிமையாகச் செய்து உடலையும் உளத்தையும் உறுதி செய்வது மட்டுமல்லாமல், உங்களை பீடித்த ஔஷதத்திற்கு கட்டுக்கடங்காத் காலம் தாழ்த்தும் நோய்கள் கூட ஆதவனைக்கண்ட பனிபோல் நீங்கி நீங்கள் சுகவாழ்வு வாழக்கூடிய வழிசெய்யக்கூடிய அரிய பொக்கிஷம் ஆன்றோர் எமக்களித்த இந்த ஆசன வழிகள் ஒன்றேயாகும்.

இதனை நீங்கள் காலை, மாலை நெறிதவறாது உங்கள் வசதிக்கேற்றவாறு பயிற்சிசெய்து வருவீர்களானால், உங்கள் உளளங்களும் தூய்மையடைந்து இரத்த நாளங்கள் சுத்திகரிக்கப் பெற்று நாளடைவில் நல் ஆரோக்கிய வாழ்வை என்றும் பெறுவீர்கள்.

இன்றைய காலப்போக்கில் மனிதன் நோய்க்கிருமிகளை உண்டுபண்ணும். பெருகச்செய்யும் போஷாக்கற்ற விஷத்தன்மை பொருந்திய ஆகாரங்களை, தான் கஷ்டப்பட்டு உழைத்த ஊதியத்தைக் கொண்டு உட்கொள்கிறான். ஆகவே இந்த விஷக் கிருமிகளை எதிர்க்கும் சக்தி நாம் உடலை உறுதி செய்வதினாலேயேபெறமுடியும். அப்படி உடலை உறுதிசெய்வதற்குநாம்தேட வேண்டியது இந்த ஆசனவழி ஒன்றே. அது பயிலும் காலை உடலில் ஒவ்வொரு அவயங்களும் தனது சொந்த இயற்கையான நிலைப்பாட்டை அடையும் என்பது திண்ணம். இளைஞர்கள் யுவதிகள் இதனைப் பழகுவதினால் அவர்களது இளம் உள்ளங்கள் வேறுவழிகளில் திசைதிரும்பாது ஆன்மீக வளர்ச்சியில் ஈடுபட்டு நல்லதொரு வருங்கால சந்ததியை உருவாக்க ஏதுவாகும் எமது மூதாதைகள், ஞானிகள், எமக்களித்த இந்த அரும் சொத்தை நாம் இன்று அலட்சியம் செய்துகொண்டிருக்கிறோம்.

மேலைத்தேய மக்கள் இதனை இன்று தேகப்பயிற்சியாகவும், ஆசனப்பயிற்சியாகவும் டாக்டர்களின் ஆலோசனைப்படி அகழ்ந்து ஆய்வு செய்து பயின்று கொண்டல்லவா இருக்கிறார்கள். இதனை நோக்குமிடத்து நம் இனத்தோர்க்கு எத்தனை வெட்கக்கேடு என்பதனை நாம் இன்னும் உணரவில்லை அன்றோ.

இதனைப் பயிலுவதற்கு வயதுத்தொகுதி வேறுபாடு, இன மத பாலியல் பாகுபாடு என்பது கிடையாது. மேலைநாடுகளில் எத்தனையோ நிறுவனங்கள் கூட இதனை ஓர் கலைக்கூடமாக நடாத்திவருகிறார்கள், அனேகமாக வைத்திய நிபுணர்களின் ஆராய்ச்சியின் பின் இந்த ஆலோசனை அவர்களிடையே புகுத்தப்பட்டு வருகிறது. நம் நாட்டு வைத்தியர்கள் இதனை உணர்ந்து மக்களுக்கு புகட்டாதிருப்பது பெரும் வெட்கக்கேடு என்றே கூறலாம்.

ஆசனப் பயிற்சியினால் மகிழ்வும் புத்துணர்வும் பெற்று வாழமுடியும். ஆசனப் பயிற்சியினால் சில அவயக் குறைகளைக் கூட நிவர்த்தி செய்ய முடியும். என்று மேலை நாட்டு டாக்டர்கள் இன்று கூறுகிறார்கள். இதனை என்றோ எம் ஞானிகளும் யோகிகளும் கூறிவிட்டார்கள். ஆகவே எம் அன்புச் செல்வங்களே உங்கள் தலையாய உடல் நலனை கருத்திற்கொண்டு நீங்கள் ஒவ்வொருவரும் ஆசன வழிகளைக் கடைப்பிடிப்பீர்களாக.

இலகுவான ஆசன செய் முறைப் பயிற்சியினால் தீர்க்கக்கூடிய வியாதிகள் பின்வருமாறு

நீரிழிவு, இருதய, நோய்கள், (ஆஸ்த்மா) தொய்வு மூட்டு போன்றவை. இரத்த அழுக்கம். இரத்தக்கொதிப்பு. பீனிசம் வாதரோகங்கள். இன்னோரன்ன நாலாயிரத்து நானூற்றி நாற்பத்தெட்டு வியாதிகளையும் ஏழிதில் நீக்க வல்லது.

இருதயத்துடிப்பு;-

மனிதனுடைய வாழ்வும் தாழ்வும் இருதய துடிப்பில் தான் தங்கி உளளது. நம் உடலிலுள்ள எல்லா உறுப்புக்களுக்கும் ஓய்வு இருக்கிறது. ஆனால் இதயத்துக்கு மட்டும் ஓய்வு என்பது கிடையாது. கற்பத்திலிருக்கும் குழந்தையின் ஏழாவது மாதத்தில் ஆன்மாவானது தாயின் பிராணவாயுவுடன் கலந்து சிசுவின் கபாலவாயிலாக உட்புகுந்து சிசுவின்இருதய கமலத்தில் ஜனிக்கிறது.ஜனித்தவுடன் இருதயத்துடிப்பும் ஆரம்பமாகி அன்று முதல் ஆன்மாவானது இருதயத்தை விட்டு வெளியேறும் வரை

இதயம் துடித்துக்கொண்டே இருக்கிறது. அன்று முதல் இதயத் துக்குஓய்வே கிடையாது.

இருதயத் துடிப்பின் அளவு, ஒரு நிமிடத்துக்கு குழந்தை களுக்கு 140 தடவையும், பாலியத்தில் 130 தடவையும். வாலி பத்தில் 90 தடவையும் மத்திம வயதில் 75 தடவையும் வயோதி பத்தில் 82 தடவையும் நல்ல உடல் நலம் உள்ளவர்களுக்கு மேற் குறிப்பிட்ட பிரமாணத்தின் படி இருதயம்இயங்கிக் கொண்டிருக்கும். இந்தப் பிரமாணத் துடிப்பிலிருந்து கூடினால் இரத்தக் கொதிப்பு என்றும், குறைந்தால் இரத்த அமுக்கம் என் றும் நம் யோகிகள் கூறியுள்ளார்கள். ஆசனம் பிராணாயா மம்- தியானம் இவைகளை நெறிப் படுத்திவரின் மேற் கூறிய பிரமாணத்தில் மனிதன் நோயற்று வாழ்வான்.

இதயத்துடிப்பு இன்னுமொரு வகை உண்டு. மனதில் பயம், அதிர்ச்சி, கோபம், கடும் உழைப்பு ஏற்பட்டால் இதயம் கூடுத வாக துடிக்கும் மற்றும் குளிர் காலத்தில் துடிப்பு குறைவாக இருக்கும். இதைப் பற்றி கவனித்து நடந்து கொள்ளவும். இரு தய துடிப்பின் மூலம் ஒரு துடிப்பில் 5 அவுன்ஸ் சுத்த இரத் தம் இரத்தக் குழாய் சுவர்களை உரசித்துக்கொண்டு நாடிக ளில் ஓடுகிறது. ஒரு துளி இரத்தம் இருதயத்தில் இருந்து வெளி யாகி அது உடல் முழுவதும் சுற்றி கிறனியினால் சுத்திகரிக்கப் பெற்று இருதயத்திற்கு திரும்பி வர 30 செக்கன் ஆகிறது. இந்த இரத்தக் குழாய்கள் இரத்த ஓட்டத்திற்கு தடை ஏற் பட்டால் இருதயத்திற்கு நோய் உண்டாகும் சில நேரங்களில் இரத்தக் குழாய்களில் இரத்தம் உறைவதும் உண்டு. அப்படி ஏற்பட்டால் மரணம் வருவதும் உண்டு. ஆனதால் ஆசனம் பிராணாயாமம் சரிவரப் பயிற்சி செய்து நல்லுடல் பெற்று ஆரோக்கியத்துடன் இருக்க பராசக்தியின் ஆணைப்படி தங் களை வேண்டிக் கொள்கிறேன்.

அன்பே சிவம்.

சுவாமி ஸ்ரீ சிதானந்த யோகி,

மனிதனின் ஆனந்த கோட்டையின் ரகசியம்

''ஐந்து கல்லால் ஒரு கோட்டை. இந்த ஆனந்தக் கோட்டைக்கு ஒன்பது வாசல்'' சித்தரின் கூற்று- ஐந்து கல் என்பது மண், தண்ணீர், நெருப்பு, காற்று, ஆகாயம். மண்ணின் அம்சம் தோல், சதை, எலும்புகள், தண்ணீரின் அம்சம் வாய், நாக்கு. நெருப்பின் அம்சம் கண்கள் காற்றின் அம்சம் மூக்கு ஆகாயத்தின் அம்சம் காதுகள். இவை ஐந்தும் மெய், வாய் கண், மூக்கு செவி என்பர். ஐந்து பூதங்கள் என்றும், சொல்லப்படும். இதற்கு ஒன்பது வாசல்கள்- கண்கள் இரண்டு, காதுகள் இரண்டு மூக்குத் துவாரங்கள் இரண்டு, வாய் ஒன்று, கருவாய் எருவாய் இரண்டு, மொத்தம் ஒன்பது வாசல்கள் இந்த சரீரத்திற்கு. ஒன்பது வாசல்களும் மிக முக்கியம். இதில் ஒரு வாசல் நோய் கொண்டால் இந்த உடல் நோய் கொள்ளும் நோய்க் கிருமிகள் உட்கொள்ளும் ஆனதால் இந்த வாசல்களை பரிசுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளுதல் அவசியம். அடுத்து மெய் என்றால் இச்சரீரம். இந்த உடம்பு நோய் கொண்டால் அவன் எடுத்த பிறவியின் பயனை அடைய மாட்டான் அவன் பிறந்த நோக்கம் இல்லறத்தில் நல்லறமாக வாழ்ந்து நல்லறத்தில் இருந்து துறவறம் பெற்று முத்திப் பேற்றினை அடைவது தான். பிறந்ததின் நோக்கம் நிறைவேறுவதற்கு உடலும் உள்ளமும் தூய்மை அடைய வேண்டும். அதற்கு மிகச் சிறந்த வழி எம் ஞானிகள் கூறிப்போந்த ஆசனம், அதன்வழி யோகம் என்பதே ஆகும்.

சித்த சுத்தி சர்வம் சிவம்

1-ம் பிரிவு சூரிய நமஸ்காரம்

பகுதி 1

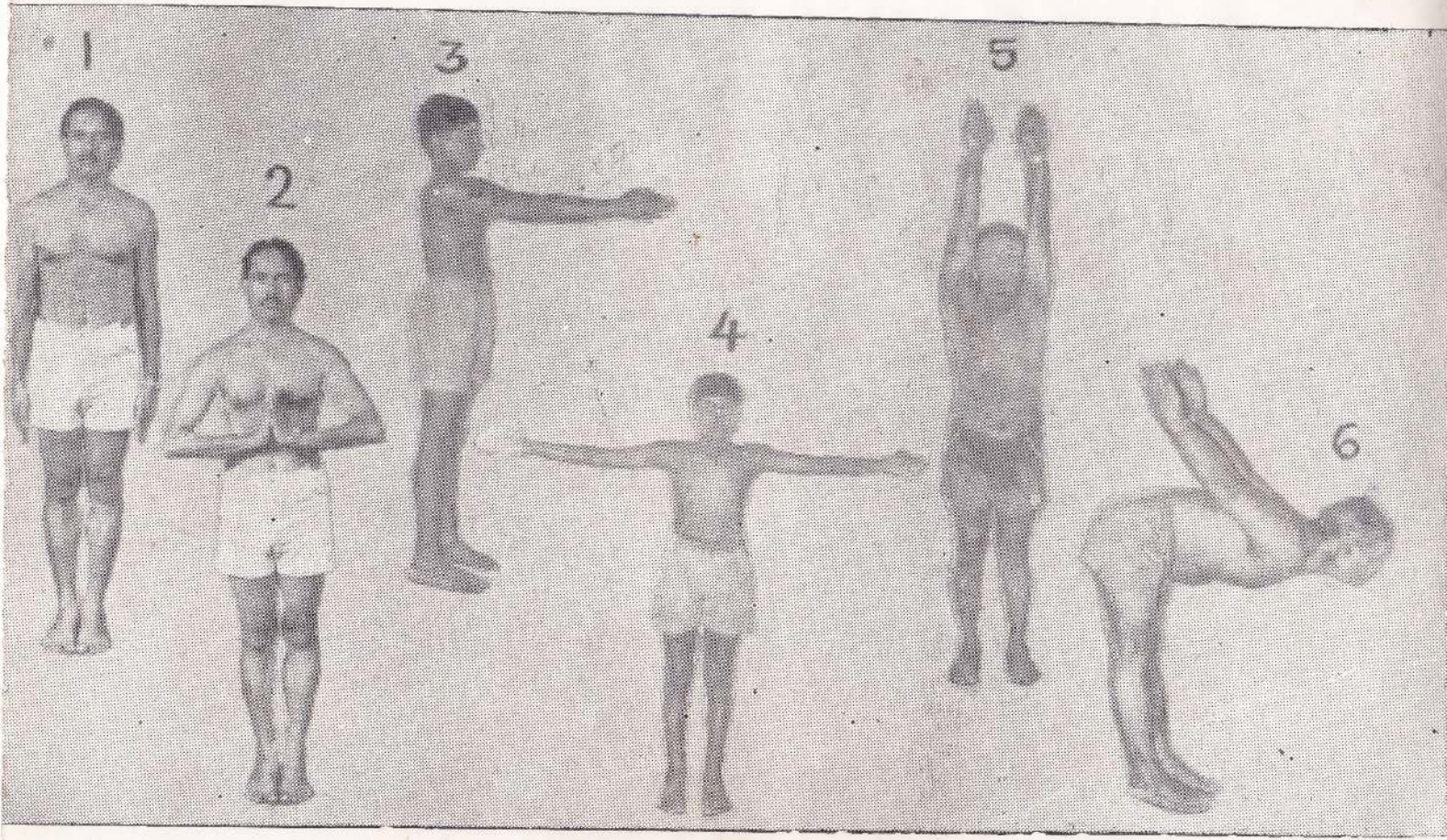
1-ம் நம்பர் படத்தில் காட்டியபடி நிமிர்ந்து கைகளை தொங்கவிட்டு நிற்கவும் படம் (2) இல் காட்டியபடி கைகளை நெஞ்சுக் குழிக்கு நேராக வைத்து கும்பிட்டு இறைவணக்கம், குருவணக்கம், ''ஓ'' என்று ஓங்கார ஒலியை எழுப்பி ''ம்'' என்று முடிக்கவும். ',ஓம்காரம் ஜெய ஓம்காரம் உலகம் அனைத்தும் ஓம்காரம்'' ஒரு தடவை சொல்லவும். ''ஓம் குருவே சரணம்'' என்று மூன்று தடவைகள் சொல்லவும் ஓம் சக்தி, ஓம்காரசக்தி ஆசனம் பிராணாயாமம் சித்திபெற வரம் பிரசாதிக்க வேண்டும் (வரம் அருளல் வேண்டும்) என்று சொல்லி முடிந்ததும் கும்பிட்டுக்கொண்டிருக்கும் கைகளை படம் (3) இல் காட்டியபடி முன் நீட்டுங்கள் படம் (4) இல் காட்டியபடி மூச்சை உள்ளே இழுத்துக் கொண்டு கைகளை அகல விரிக்கவும் பின் சுவாசம் வெளிவிட்டபடி படம் (3) இன்படி ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும் சுவாசம் மெதுவாக இழுக்க வேண்டும். வெளிவிடவேண்டும் விரித்தல், ஒடுக்குதல் மிகவும் மெதுவாக செய்தல் வேண்டும். ஐந்து தடவைகள் செய்க. அதன் பின் படம் (1) இன்படி கைகளை கீழே தொங்க விடவும்.

2ம் பிரிவு

படம் (1) இல் காட்டியபடி நிற்கவும் தொங்கிக் கொண்டிருக்கும் கைகளை சுவாசத்தை உள்ளே இழுத்தபடி உயரத் தலைக்கு மேலே படம் (5) இல் காட்டியபடி தூக்கவும். மூச்சை வெளியில் விட்டுக்கொண்டு உயர்த்தியிருக்கும் கைகளை கீழே ஆரம்ப நிலைக்கு கொண்டு வரவும். சுவாசம் மிக மிக மெதுவாக செய்தல் வேண்டும். ஐந்து தடவைகள் செய்யவும்.

3ம் பிரிவு

படம் (1) இல் காட்டியபடி நிற்கவும். மூச்சை உள் இழுத்தபடி நிற்கவும் இழுத்த மூச்சை வெளியில் விட்டுக்கொண்டு முன் குனிந்து கைகளை பின் உயர்த்தி படம் (6) இன்படி முகத்தை நிமிர்த்தி பார்க்கவும். மூச்சை உள்ளே இழுத்துக் கொண்டு ஆரம்ப நிலைக்கு நிமிர்ந்து நிற்கவும். கைகளை தொங்க விடவும். மூச்சு குனியும் பொழுது வெளிவிட வேண்டும்.


1
2
3
4
5
6

10
12
9
8
11
7

நிமிரும் பொழுது உள் இழுக்க வேண்டும். ஐந்து தடவைகள். செய்யவும்.

4ம் பிரிவு

கால்களை ஒரு அடி அகலத்தில் வைத்து நிமிர்ந்து நின்று கொண்டு வலது கையை தலைக்கு மேலாக தூக்கி மடக்கி இடது காதைப் பிடிக்கவும். மூச்சை உள்ளே இழுக்கவும். இழுத்த மூச்சை வெளியே விட்டுக் கொண்டு படம் (7) இல் காட்டியபடி பக்கம் சரியவும். கால்கள் மடங்கக் கூடாது. கீழே தொங்கியிருக்கும் கை முழங்கானுக்கு கீழே மூன்று அங்குலம் வர வேண்டும். மூச்சை உள்ளே இழுத்துக் கொண்டு நிமிர்ந்து நிற்கவும். காதைப் பிடித்திருக்கும் கை அப்படியே இருக்க வேண்டும் ஐந்து தடவைகள் செய்து முடியும் வரை ஐந்து தடவைகள் செய்து முடித்தபின் கையை கீழே தொங்கவிட்டு இதே மாதிரி இடது பக்கம் ஐந்து தடவைகள் செய்க.

5ம் பிரிவு

நிமிர்ந்து நின்று கொண்டு கைகளை அகல விரித்து படம் (8) இல் காட்டியவாறு ஆறு அங்குலம் உயரத் தூக்கவும். சுவாசம் உள்ளே, சுவாசம் வெளிவிட்டபடி ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும் ஐந்து தடவைகள் செய்க.

6ம் பிரிவு

கைகளை அகல விரித்து ஒரு அடி விட்டதிற்கு படம் [9] இல் காட்டியபடி சுழட்டவும் சுவாசம் சாதாரணமாக இழுத்து விடவும். ஐந்து தடவைகள் வலம் சுழியாகவும் ஐந்து தடவைகள் இடம்சுழியாகவும் சுழட்டவும் பின் கைகளை கீழே விடவும்.

7ம் பிரிவு

வலது கால் மூன்று அடி முன் நீட்டி நிமிர்ந்து நின்று பின் கால் மடங்காமல் குதிக்கால் மேலே தூக்காமல் முன்காலை மடக்கி படம் (10) இல் காட்டியபடி நிமிர்ந்து குனிய வேண்டும். முன்போகும் போது மூச்சு வெளியே விடவேண்டும். பின்னே வரும்பொழுது உள் இழுக்கவேண்டும். ஐந்து தடவைகள் செய்யவும் முடிந்தவுடன் ஆரம்ப நிலைக்கு வந்து இடது காலை அதே மாதிரி முன்நீட்டி அதேவிதம் ஐந்து தடவைகள் செய்க.

இலகுவான ஆசன செய்முறையின் முதலாம் பகுதி

செய்கை முறை

விரிப்புக்கு மேலே உட்கார்ந்து கால்களை முன் நீட்டவும் கைகளை பின்புறமாக சந்து ஓரமாக வைத்து நிமிர்ந்து இருக்கவும். 11 வது படத்தை அவதானிக்கவும். கால் விரல்களை மட்டும் முன்னும் பின்னும் அசைக்கவும். 12 வது படத்தைப் பார்க்கவும். ஐந்து தடவைகள் செய்யவும். பாதங்களை முன்னும் பின்னுமாக அசைக்கவும் 13 வது படத்தை அவதானித்து ஐந்து தடவைகள் செய்து முடிக்கவும். நிமிர்த்திய பாதங்களை வலம், இடமாகச் சரிக்கவும் சின்னிவிரல் நிலத்தில் பட வேண்டும் ஐந்து தடவைகள் செய்க.

நான்காவது பயிற்சி

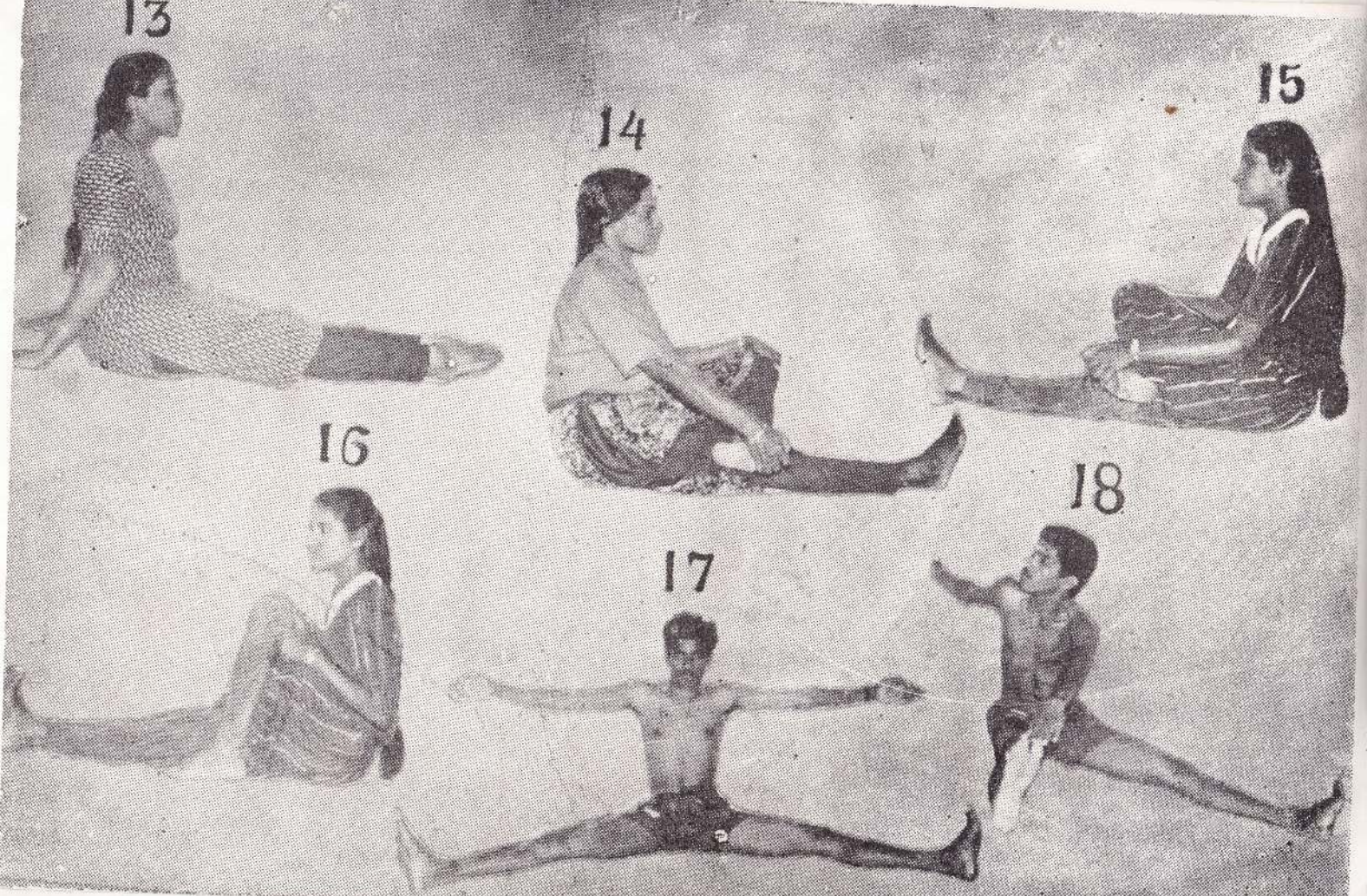
நீட்டி இருக்கும் கால்களில் வலது காலை மடக்கி, இடது தொடையின் மேல் வைக்கவும் வலது கையால் மடக்கி இருக்கும் முழங்காலைப் பிடிக்கவும் இடது கையால் விரல்களைப் பிடிக்கவும். 14 வது படத்தைப் பார்க்கவும். 15 வது படத்தில் காட்டியது போல் பாதங்களை வட்டமாகச் சுழற்றவும். இடது பக்கம் ஐந்து தடவையும் வலது பக்கம் ஐந்து தடவையும் அதே போல் இடது காலுக்கும் செய்க.

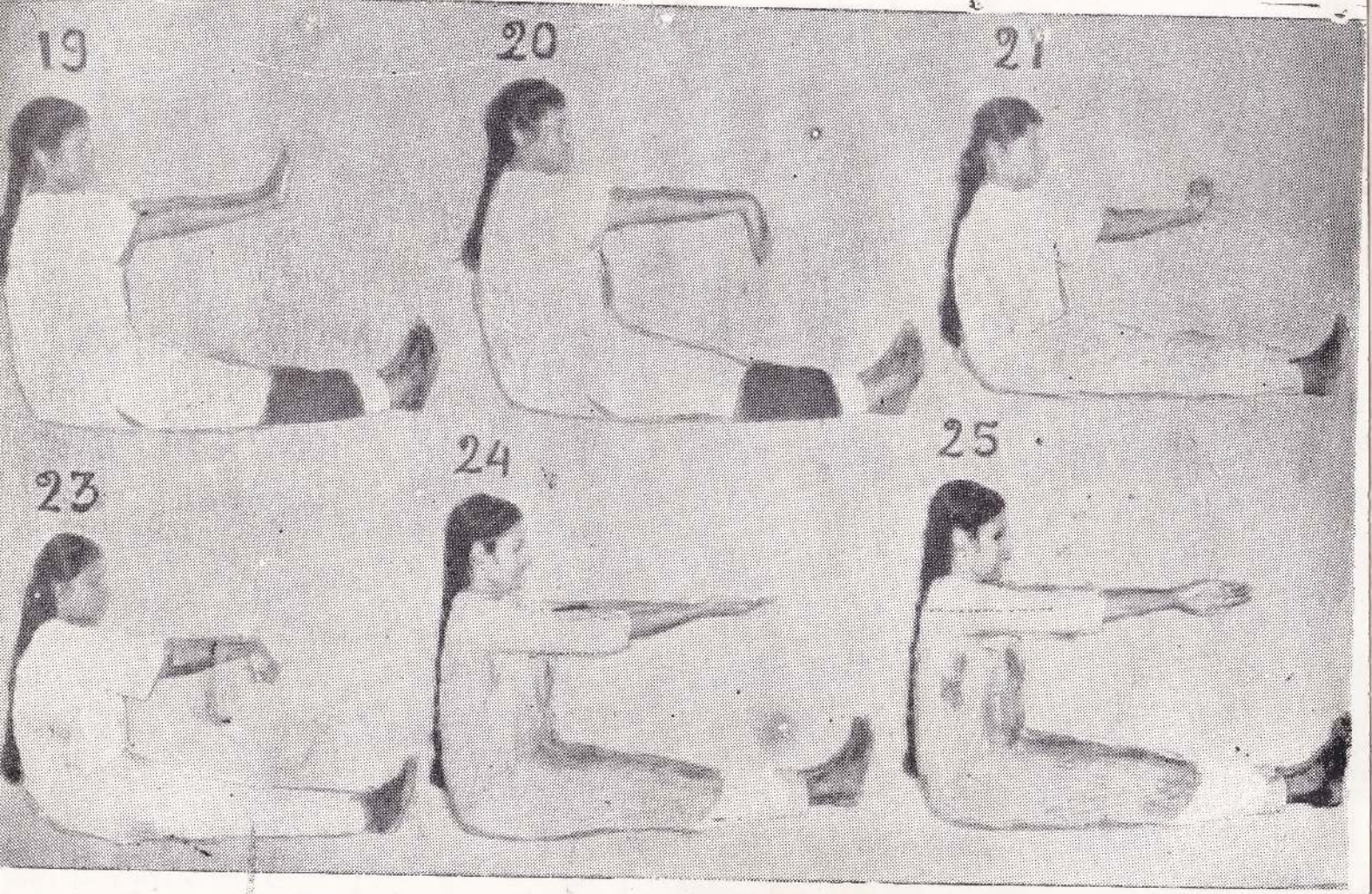
ஐந்தாவது பயிற்சி

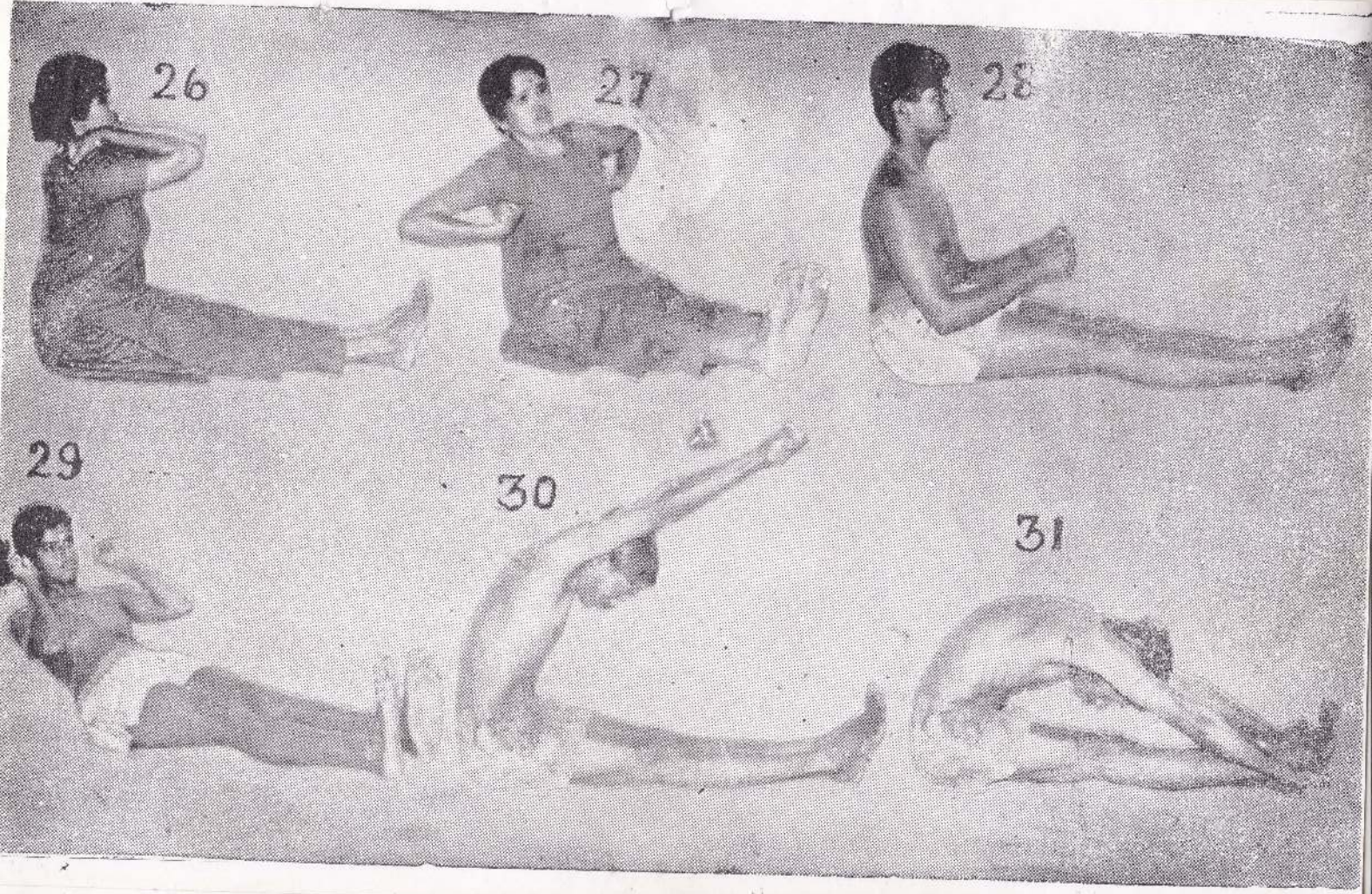
கால்களை நீட்டி வலது காலை இரண்டு கைகளாலும் பிடித்து மடக்கி நீட்டவும். 16 வது படத்தைப் பார்க்கவும். ஐந்து தடவைகள் செய்யவும். அதே விதமாக இடது காலுக்கும் செய்க. ஐந்து தடவைகள்.

ஆறாவது பயிற்சி

கால்கள் இரண்டையும் அகல விரித்து கைகளையும் அகல விரிக்கவும். 17 வது படத்தை பார்க்கவும் விரித்த கைகளையும் உடம்பையும் வலது பக்கம் திருப்பி இடது கையினால் வலது கால் பெருவிரலைப் பிடிக்கவும். இடதுகை பின்னால் விரித்தபடி இருக்க வேண்டும் பின்புறம் திரும்பிப் பார்க்க வேண்டும். 18வது படத்தை பார்க்கவும். குனியும் பொழுது சுவாசம் வெளிவிட வேண்டும். நிமிரும் பொழுது உள் இழுக்க வேண்டும்


13
14
15
16
17
18


19
20
21
23
24
25


26
27
28
29
30
31

இதே விதமாக வலது, இடம்,— இடது, வலம் மாறி, மாறி கைகளால் விரலைப் பிடிக்கவும். ஐந்து தடவைகள் செய்க.

இரண்டாம் பகுதி

கைகளை முன் நீட்டி மணிக்கட்டுக்குமேலே உள்ள விரல்களை மேலே நிறுத்தவும். 19வது படத்தை பார்க்கவும், நிறுத்திய விரல்களை கீழ்நோக்கி மடக்கவும் கைகள் நீட்டியபடியே இருக்கவேண்டும். 20வது படத்தைப் பார்க்கவும் மேலும் கீழுமாக ஐந்து தடவைகள் செய்க. பின்பு கைவிரல் மடக்கி மேலும் கீழுமாக அசைக்கவும், 21வது, 23வது படத்தைப்பார்த்து ஐந்து தடவைகள் செய்யவும் நீட்டிய கைகளில் உள்ளங்கைகள் மேலே பார்த்தபடி 24 வது படத்தைப் பார்க்கவும் கைகளைத் திரும்பிப் புறங்கை இரண்டும் ஒன்று சேர்க்கவும் 25வது படத்தை பார்க்கவும். ஐந்து தடவைகள் செய்யவும். நீட்டிய கைகளைப் பொத்திப் பிடித்துக்கொண்டு கைகளை மடக்கி பொத்திப் பிடித்த பகுதி தோள் புஜத்தைத் தொடவேண்டும். 26வது படத்தை பார்க்கவும். ஐந்து தடவைகள் செய்க. நீட்டிய கைகளை மடக்கி கமக்கட்டுக்குள் கொண்டு வரவும். 27வது படத்தைப் பார்க்கவும். மடக்கி நீட்டி ஐந்து தடவைகள் செய்க.

மூன்றாம் பகுதி

கால்களை நீட்டி கைகளைப் பொத்திப் பிடித்துக் கொண்டு தோணி ஓட்டுவதற்கு சவல் பிடித்து ஆயத்தமாக இருப்பது போல 28வது படத்தை பார்க்கவும் பின்சரிந்து கைகளை மேலே உயர்த்தி முன்சரிந்து 29 வது, 30வது படத்தைப் பார்க்கவும். சுவாசம் வெளியில் விட்டு, முகம் குனிந்து கைகள் நிலத்தில் பட 31வது படத்தைப் பார்க்கவும் சுவாசத்தை உள் இழுத்துக் கொண்டு 29வது படத்தின் நிலைக்கு வரவும் இதே விதமாக ஐந்து தடவைகள் செய்க. குனியும் பொழுது சுவாசம் வெளிவிட வேண்டும். நிமிரும் பொழுது உள் இழுக்க வேண்டும்.

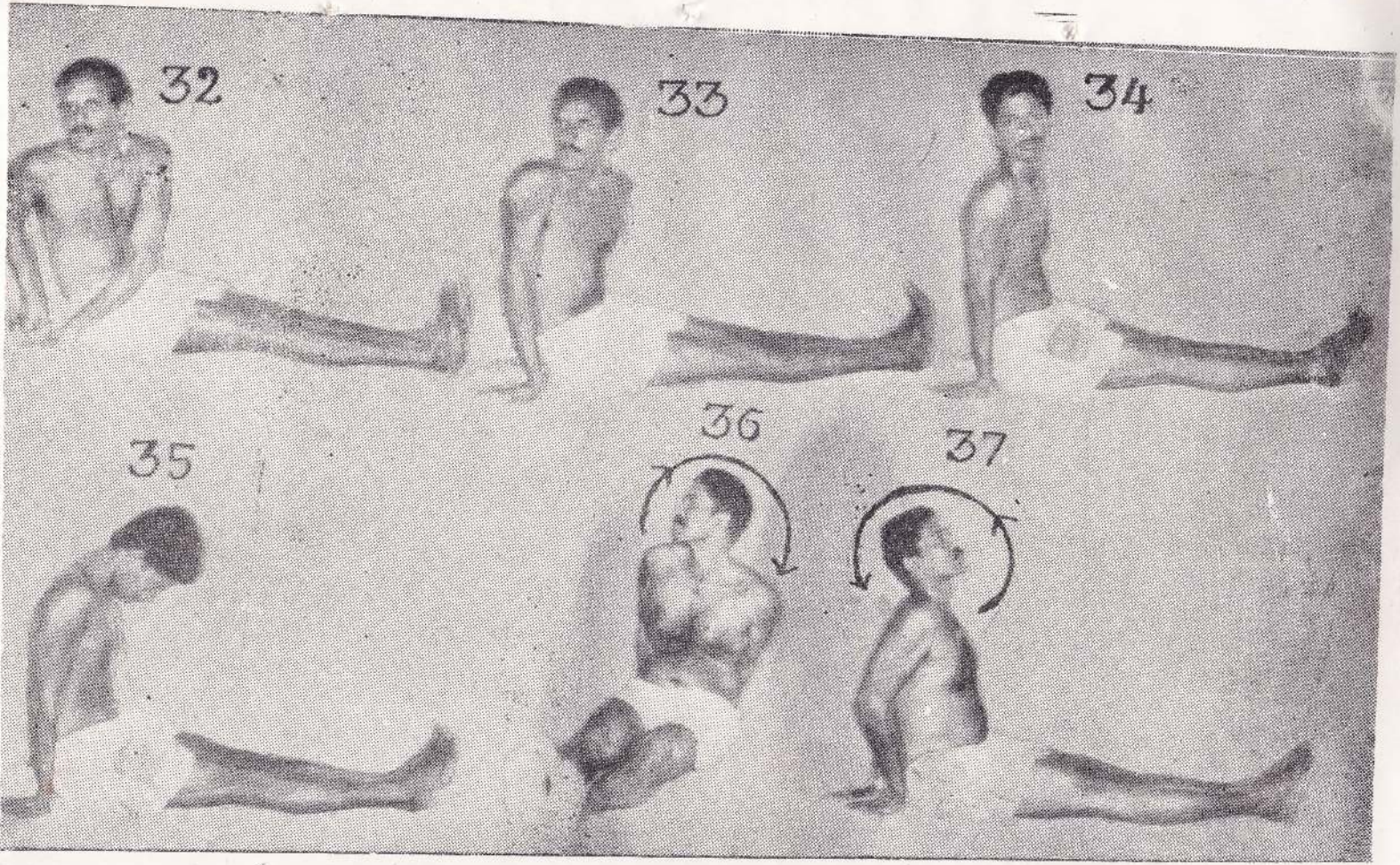
இடுப்புக்கு செய்யும் பயிற்சி

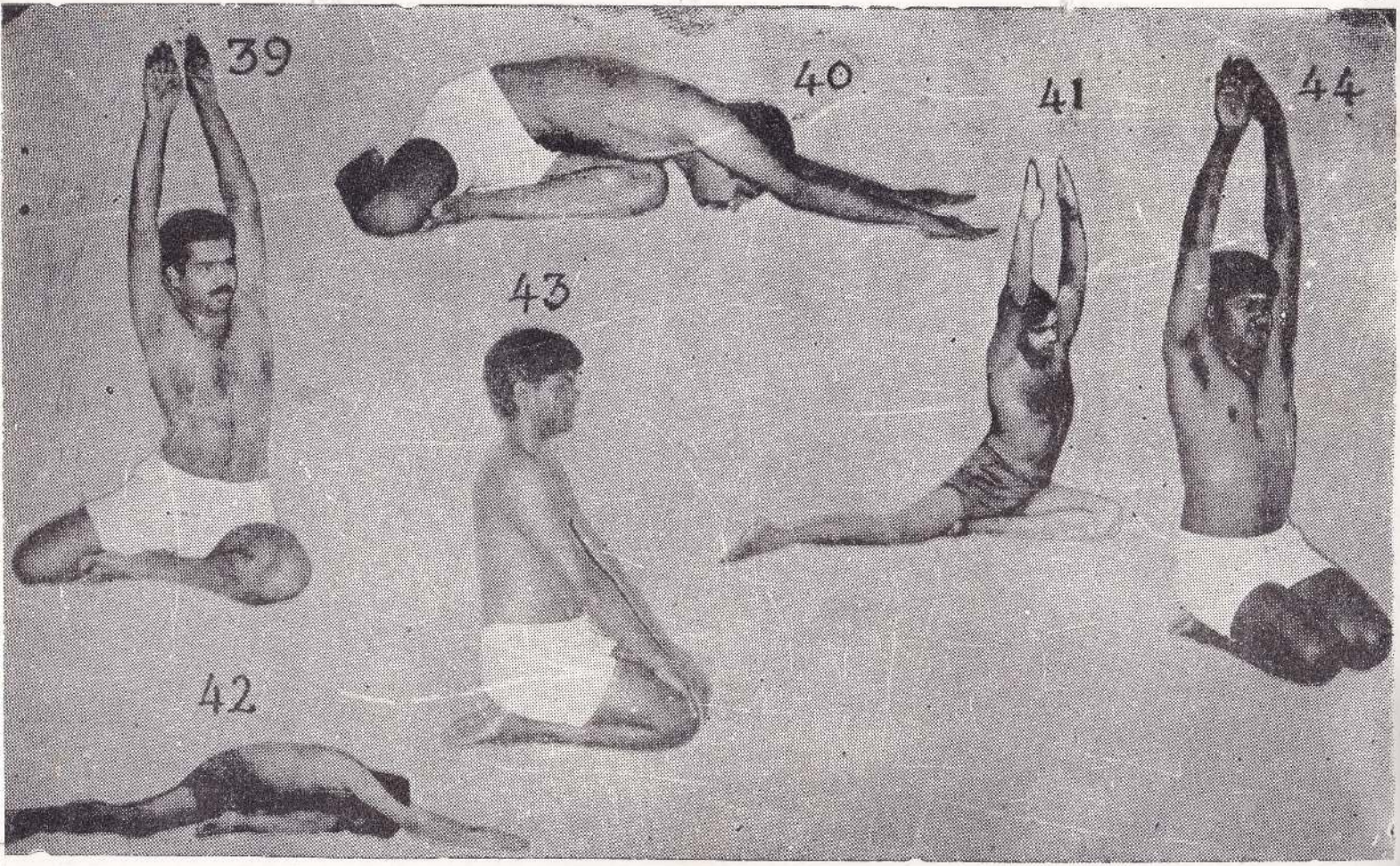
கைகள் இரண்டையும் நீட்டிய கால்களின் தொடைக்கு மேலே வைத்து இடது பின்புறமாக இரண்டு கைகளையும் உடம்பைத் திருப்பி கைகளை நிலத்தில் வைத்து பின்புறம் பார்க்கவும் 32 வது படத்தைப் பார்க்கவும். இதே மாதிரிவலது பக்கமும் செய்க. மாறி மாறி ஐந்து தடவைகள் செய்ய வேண்

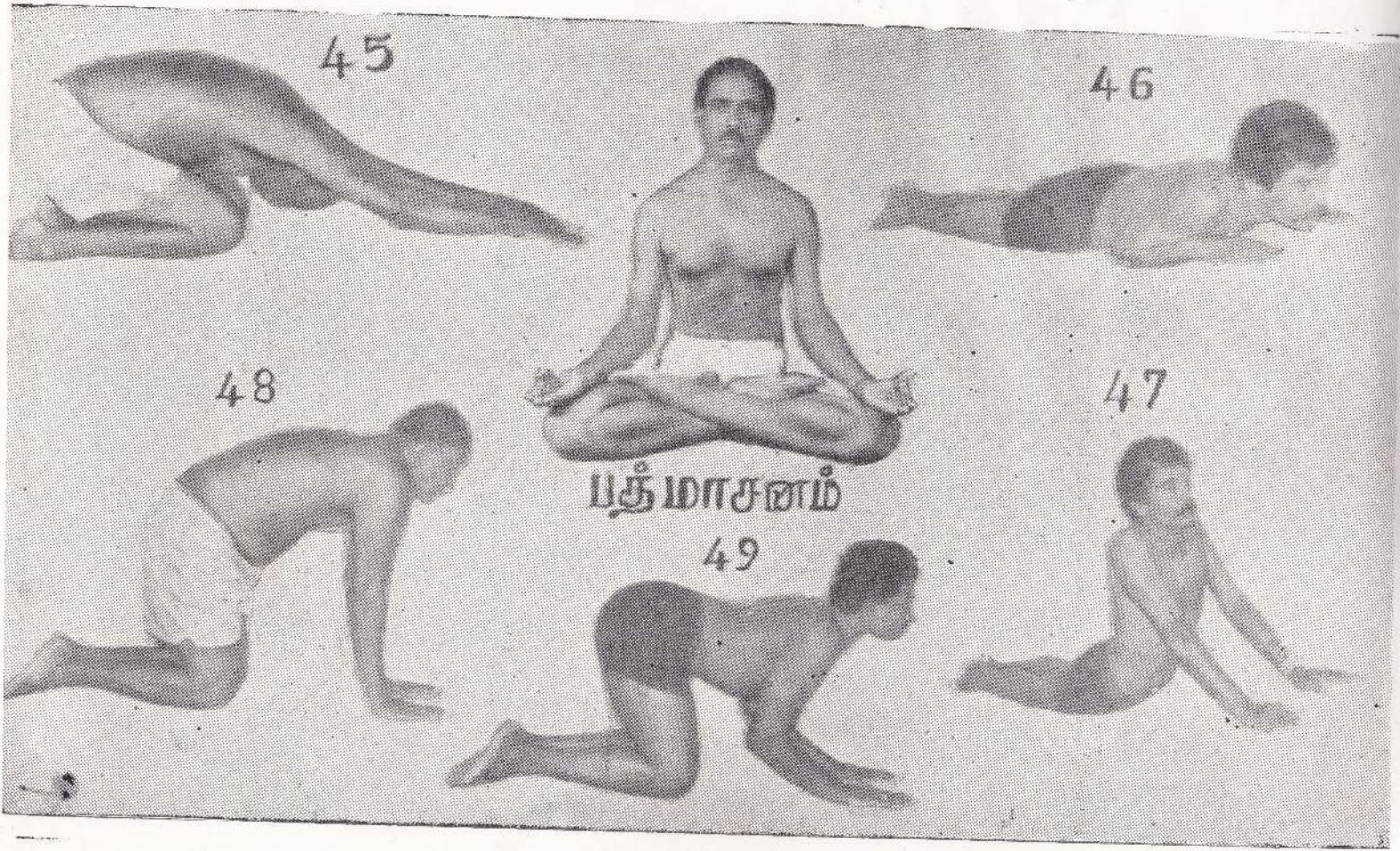
டும். கைகள் இரண்டையும் இடுப்புக்குப் பின்புறமாக வைத்து இடது பக்கம் உடம்பைத் திருப்பிப் பின்புறம் பார்க்கவும். 33 வது படத்தைப் பார்க்கவும் இதே விதமாக வலது பக்கமும் மாறி மாறி ஐந்து தடவைகள் செய்க. நிமிர்ந்து இருந்து கொண்டு கைகள பின்னுக்கு வைத்தபடி உடம்பு அசையாமல் கழுத்துக்கும் தலைக்கும் பயிற்சி கொடுக்கவும் நாடி இடதுபக்கப் புஜத்தில் படக்கூடிய மாதிரி இடது பக்கம் கழுத்தைத் திருப்பவும். 34வது படத்தைப் பார்க்கவும் இதே மாதிரி வலது பக்கமும் கழுத்தைத் திருப்பி, நாடி வலது புஜத்தில் படவேண்டும், மாறி மாறி ஐந்து தடவைகள் செய்க கழுத்தும், தலையும் மேலும் கீழும் அசைத்தல் 35வது படத்தைப் பார்க்கவும் ஐந்து தடவைகள் செய்க தலையும், கழுத்தும் இடது பக்கமும் வலது பக்கமும் சுழற்றுதல் 36வது, 37வது, படத்தையும் பார்க்கவும் ஐந்து தடவைகள் செய்யவும்.

முகம் குப்பறப்படுத்து செய்யும் பகுதி சாஷ்டாங்க ஆசனம் பகுதி 1 பகுதி 2

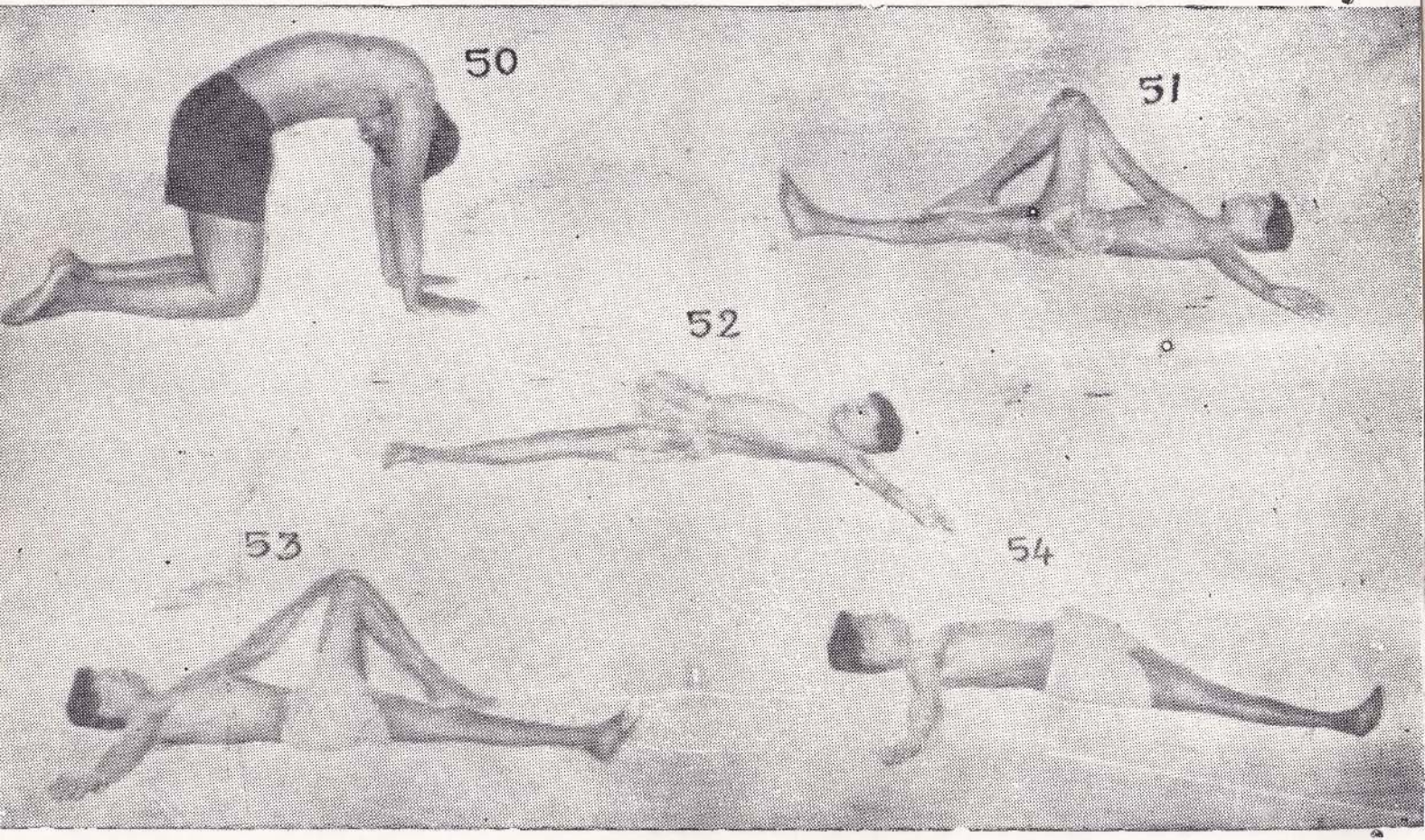
இடது காலை மடக்கி குதிக்கால் மூலம் ஓரமாகவும் உள் ளங்கால் பகுதி வலது உள்தொடையுடன் சேர்ந்தபடி இருக்க வேண்டும். வலது காலை மடித்து இடுப்புக்கு பின் புறமாக வைக்கவும். கைகளை தலைக்கு மேலே உயர்த்தி 39வது படத்தைப் பார்க்கவும். சுவாசம் வெளியே விட்டபடி முகம் குப்பறபடுக்கவும் கைகள் நீட்டியபடி 40வது படத்தை கவனிக்கவும் சுவாசத்தை இழுத்துக் கொண்டு மேலே ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும். இதே விதமாக 5 தடவைகள் செய்ய வேண்டும். அதே விதமாக வலது பாகத்துக்கும் ஆசனம் செய்ய வேண்டும் பூமியை நோக்கி போகும் பொழுது சுவாசம் வெளிவிட வேண்டும் பூமியை விட்டு மேலே நிமிரும் பொழுது உள் இழுக்க வேண்டும். அதே விதமாக 41ம் படத்தையும் 42ம் படத்தையும் பார்க்கவும். காலை பின் நீட்டி ஒரு காலை மடித்தபடி கைகளை மேலே தூக்கியபடி பூமியை நோக்கி போக வேண்டும். இதே மாதிரி மாறி மாறி 5 தடவைகள் செய்க. சாஸ்டாங்க ஆசனம் செய்வதுபோல் கால்கள் இரண்டையும் மடித்து வஜ்ஜிராசனம் போல் இருக்கவும், 43வது படத்தை பார்க்கவும். கைகள் இரண்டையும் தலைக்குமேலே உயர்த்தி சுவாசத்தை வெளியில் விட்டு பூமியை நோக்கி போய் நெற்றியை நிலத்தில் வைக்கவும் 44ம் படத்தையும் 45ம் படத்தையும் பார்க்க சுவாசத்தை உள் இழுத்துக் கொண்டு 44ம் படத்தின் நிலைக்கு வரவும் இதே மாதிரி 5 தடவைகள் செய்யவேண்டும்.


32
33
34
35
36
37


39
40
41
44
43
42



பத்மாசனம்


50
51
52
53
54

இடுப்புக்கு மேல் செய்யும் பகுதி புஜங்கானம்

விரிப்பில் குப்பற படுத்துக் கொண்டு கைகள் இரண்டையும் மடக்கி முழங்கை பகுதி விலா ஓரமாகவும் முன்கை பகுதி நெஞ்சின் அகலத்துக்கும் புஜத்துக்கு நேராகவும் உள்ளங்கையை நிலத்தில் வைத்து நாடியை நிலத்தில் பதியவைக்கவும். படம் 46வதைப் பார்க்கவும். சுவாசம் உள்ளே இழுத்துக் கொண்டு இடுப்புக்கு மேல் பகுதியை தொப்புள் வரைக்கும் மேலே உயர்த்தவும். 47ம் படத்தைப் பார்த்து கைகள் அரைவாசி மடக்கி இருக்க வேண்டும். சுவாசத்தை வெளியே விட்டுக் கொண்டு பூமியை நோக்கி போய் நாடியை நிலத்தில் வைக்கவும். இதே மாதிரி 5 தடவைகள் செய்க.

தவழ்ந்து செய்யும் பகுதி

48ம் படத்தில் காட்டியதுபோல் தவழ்ந்து இருக்கவும். முதுகு நடுப்பகுதியை கீழே தாழ்த்தி முகத்தை மேலே உயர்த்தவும். 49ம் படத்தை பார்க்கவும் மேலே முகம் உயரும் பொழுது சுவாசம் உள்ளே இழுக்க வேண்டும். சுவாசத்தை வெளியே விட்டுக்கொண்டு 50ம் படத்தில் காட்டி இருப்பது போல் முதுகை மேலே உயர்த்தி தலைப்பகுதியை கை இரண்டுக்கும் நடுவில் வைக்கவும். இதே மாதிரி 5 தடவைகள் செய்ய வேண்டும்.

பக்கம் சரிந்து செய்யும் பகுதி

கால்களையும் கைகளையும் நீட்டி நிமிர்ந்து படுக்கவும். இடது கால்லை மடக்கி வலது முழங்கால் மேற்பகுதியில் இடது காலின் பாதத்தை வைக்கவும். வலது கையினால் மடக்கி இருக்கும் முழங்கால் பாகத்தை பிடிக்கவும் இடதுகை இடது பக்கவாட்டில் உள்ளங்கை மேலே தெரியும்படி வைக்கவும் 51ம் படத்தை பார்க்கவும் சுவாசத்தை வெளியே விட்டுக் கொண்டு வலது பக்கமாக சரிய வேண்டும் முகம் மேல் பார்த்தபடி இருக்க வேண்டும். படம் 52ஐ பார்க்கவும் இதேபோல் 5தடவைகள் 53ம் படத்திலும் 54ம் படத்திலும் காட்டியபடி மாறி மாறி செய்யவும்.

பவன முத்தாசனம்

நிமிர்ந்து படுத்து செய்யும் பகுதி

கால்களையும் கைகளையும் நீட்டி நிமிர்ந்து படுத்திருக்கவும். இடதுகாலை மடக்கி இரண்டு கைகளாலும் இறுகப் பிடித்து

அடிவயிற்றுடன் அணைக்கவும். சுவாசம் உள்ளே இழுத்தபடி சுவாசத்தை வெளியே விட்டுக்கொண்டு இடுப்புக்கு மேல் பகுதியை மேலே தூக்கி முழங்கால் பகுதியை மூக்கினால் தொடவும் 55ம் படத்தை பார்க்கவும். பின் ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும். இதேவிதமாக இடம், வலம் மாறி மாறி 5 தடவைகள் செய்யவும்.

பூரண நிலை

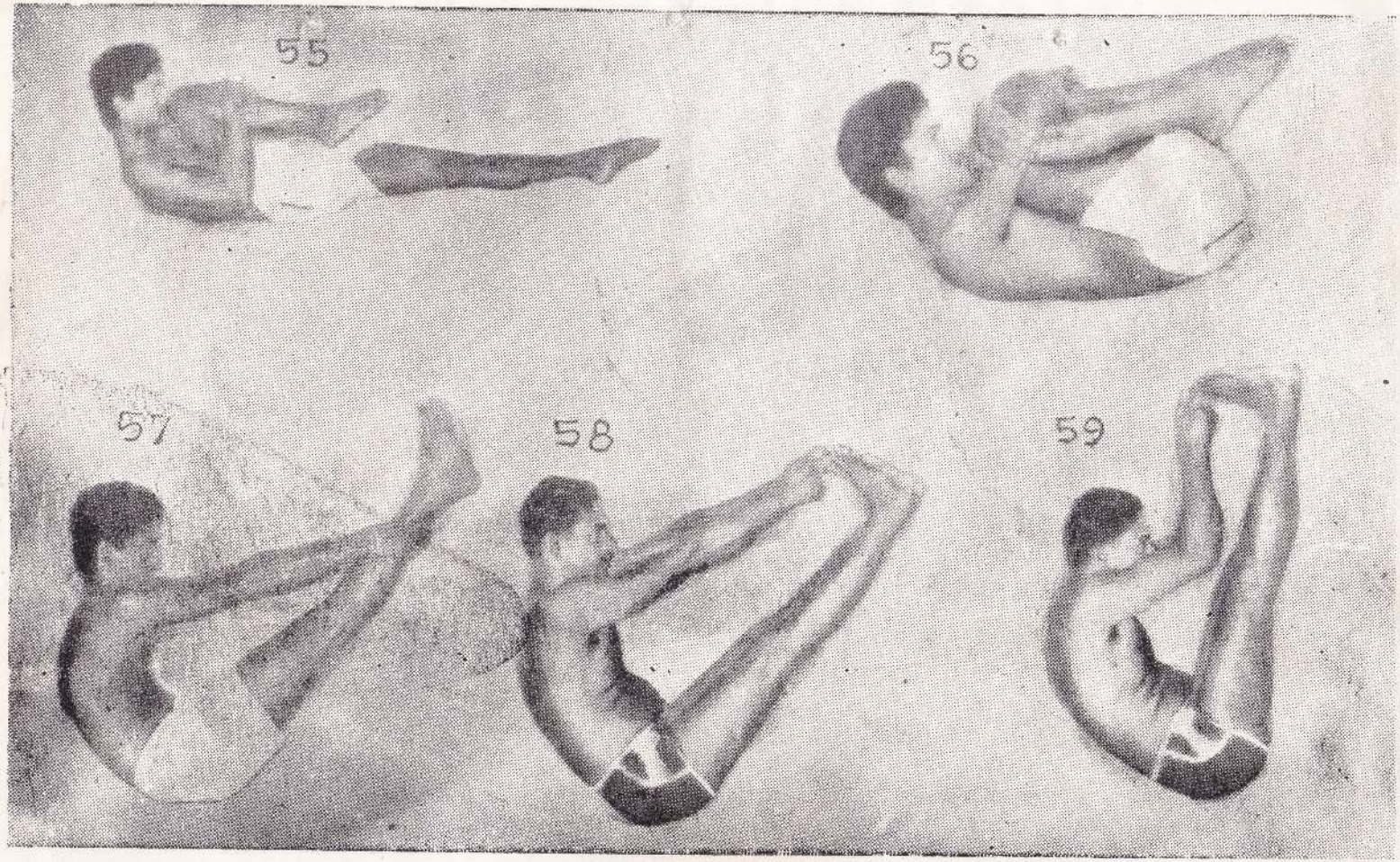
55ம் படத்தின்படி செய்தது போல இரண்டு கால்களையும் மடக்கி முகம் முழங்காலை தொடவும். 56ம் படத்தை பார்க்கவும் இதே விதமாக 5 தடவைகள் கால்களை நீட்டி மடக்கி செய்யவும்.

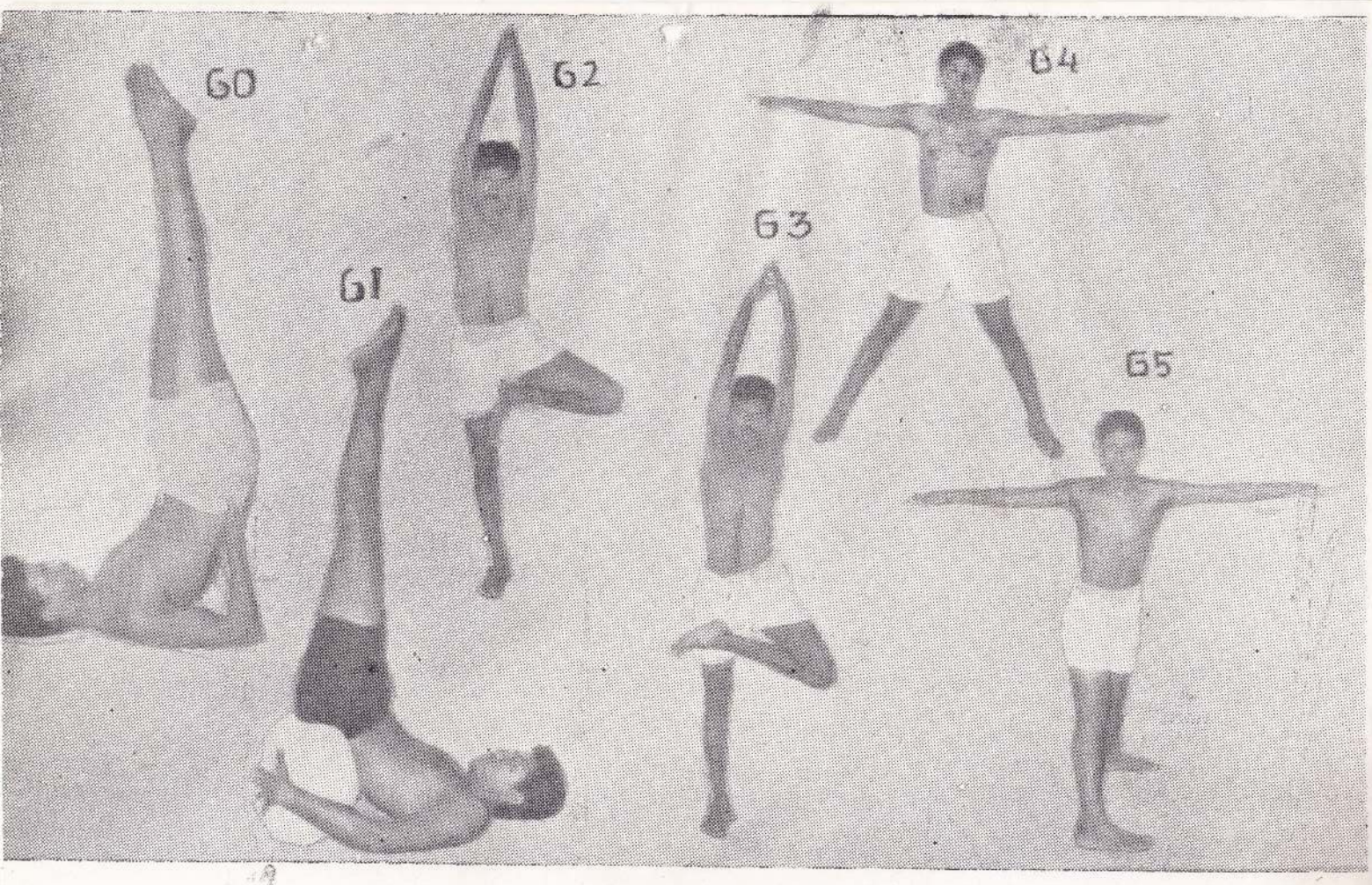
வஜ்ரோலி முத்திரா

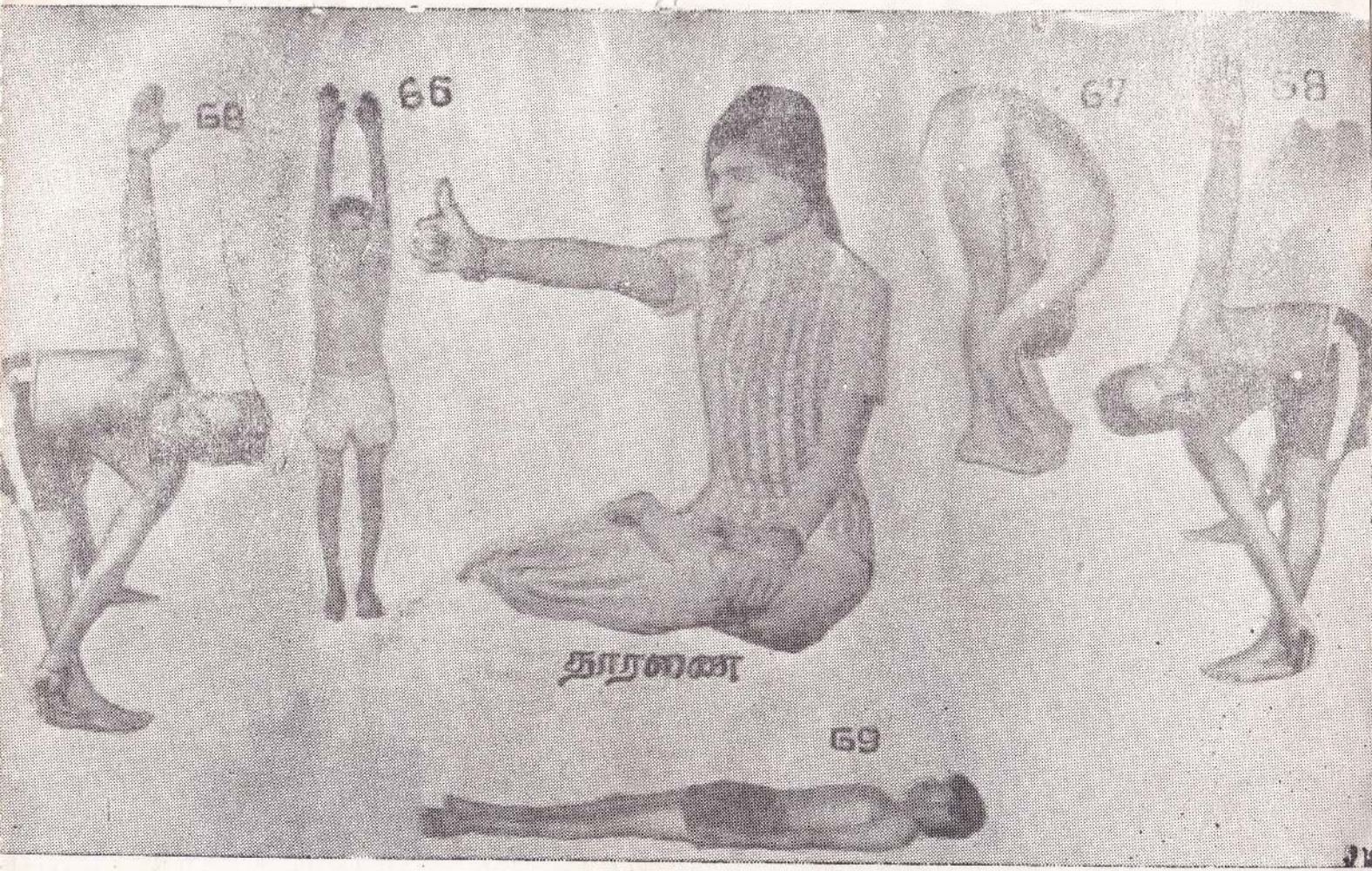
விரிப்பில் நிமிர்ந்து படுத்துக் கொண்டு இடுப்புக்கு கீழ்ப்பகுதி கால்களையும் இடுப்புக்கு மேல்பகுதி உடம்பையும் ஒரே நேரத்தில் தூக்கி சுவாசம் வெளியே விட்டுக்கொண்டு புறங்கால் கீழ் பகுதி கெண்டைகாலை பிடிக்கவும் 57ம் படத்தை பார்க்கவும் சுவாசத்தை உள் இழுத்துக்கொண்டு ஆரம்ப நிலைக்கு வந்து விரிப்பில் படுக்கவும். இரண்டாவதாக 58ம் படத்தில் காட்டி இருப்பது போல் சுவாசத்தை வெளியில் விட்டுக்கொண்டு கால் பெருவிரல் இரண்டையும் கைகளால் பிடிக்கவும் சுவாசத்தை உள் இழுத்துக்கொண்டு ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும். மூன்றாவதாக கால் பெருவிரல்களை பிடித்துக் கொண்டு 59ம் படத்தில் காட்டியதுபோல் முகம் முழங்காலைத் தொடவேண்டும். கால் மடங்கக் கூடாது. கை மடங்கலாம். சுவாசம் உள்ளே இழுத்துக் கொண்டு ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும் இதே விதமாக ஒவ்வொன்றும் மூன்று தடவைகள் செய்க.

விபரித கரணி

விரிப்பில் நிமிர்ந்து படுக்கவும். முதுகுக்கு கீழ்ப்பகுதி மேலே உயர்த்தவும் உயர்த்தும் பொழுது சுவாசத்தை வெளியில் விடவும் கைகள் இரண்டினாலும் 60ம் படத்தில் காட்டி இருப்பது போல் முழங்கை பகுதியை நிலத்தில் ஊன்றிக் கொண்டு இடுப்பை பிடித்தபடி 45°பாகைக்கு நிற்கவும். 5 நிமிடம் தொடக்கம் 10 நிமிடம் வரை நிற்கலாம் கைகளை தளர்த்தி ஆரம்ப நிலைக்கு வந்து விரிப்பில் படுக்கவும். 60ம் படத்தின்படி நிற்க முடியாதவர்கள் 61ம் படத்தில் காட்டியபடி இடுப்புக்கு கீழ் பகுதிக்கு 18'' உயரமுள்ள ஒரு தலைஅணை வைத்து செய்யலாம் ஆரம்ப நிலைக்கு வந்து 5 நிமிடங்கள் ஓய்வு எடுக்க வேண்டும்.


55
56
57
58
59


60
61
62
63
64
65



தாரனை

ஏக பாத ஆசனம்

நிமிர்ந்து நிற்கவும். இடது காலை மடக்கி குதிக்காலை மூலத்துடன் அணைத்து பாதத்தை வலது தொடையுடன் சேர்த்து நிற்கவும். கைகளை நெஞ்சுக் குழிக்கு நேராக கும் பிட்டபடி வைத்து நிதானமாக தலைக்குமேலே உயர்த்தவும் அரை நிமிடம் இறைவனின் நாமத்தை மனதுக்குள் உச்சரித்து கொண்டு 62ம் படத்தில் காட்டியபோல் நிற்கவும். இதேபோல் மறுபக்கமும் செய்க. 63ம் படத்தின் நிலைக்கு நின்று கொண்டு ஒரு கால் மடக்கி பத்மாசனம் போடவும். அரை நிமிடம் நிற்கவும். இதேபோல் மாறி மாறி செய்யவும்.

திரிகோண ஆசனம்

நிமிர்ந்து கால்களை 3 அடி அகலத்துக்கு விரித்து கை களையும் அகல விரித்து 64ம் படத்தை பார்க்கவும். பாதங் கள் திரும்பாமல் வலது பக்கம் திரும்பவும் 65ம் படத்தின்படி சுவாவசத்தை வெளிவிட்டுக் கொண்டு குனிந்து 68ம் படத்தில் காட்டி இருப்பது போல் இடது கை வலது கால் குதியை பிடிக்கவும். சுவாசம் உள்ளே இழுத்துக் கொண்டு 65ம் படத் தில் காட்டியபடி நிமிர்ந்து நிற்க வேண்டும். இதே விதமாக வலது பக்கம் இடதுபக்கம் குனிந்து நிமிர்ந்து 5 தடவைகள் செய்ய வேண்டும்.

பாதகஸ்த் ஆசனம்

நிமிர்ந்து நின்று கொண்டு கைகள் இரண்டையும் தலைக்கு மேல் உயர்த்தி காதுகளின் ஓரமாக 66ம் படத்தின்படி நிற்க வும் சுவாசம் வெளியில் விட்டுக் கொண்டு 67ம் படத்தில் காட்டியது போல் முன்குனிந்து பாதங்களை பிடிக்கவும் சுவா சம் உள்ளே இழுத்துக் கொண்டு நிமிர்ந்து நிற்கவும் இதே விதமாக 5 தடவைகள் செய்ய வேண்டும்.

22ம் பிரிவு சாந்தி ஆசனம்

விரிப்பில் நிமிர்ந்து படுக்கவும். 69 ஆவது படத்தில் காட்டிய படி உடம்பு முழுவதும் தளர்த்தி விடவும் கண்களை மூடிக் கொள்ளவும். மனதினால் உடம்பு உறுப்புக்களுடன் பேச வேண்டும். முதலாவது கால்விரல் தொடக்கம்.

(1) கால் விரல்களே உங்கள் வேலைகளைச் சரிவரச் செய்து நீங்கள் ஆரோக்கியம் அடைவீர்களாக. ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி.

இதேவிதமாக கீழே சொல்லப்படும் உறுப்புக்களை மனதினால் நினைக்கவும்.

(2) பாதங்களே
(3) முன்கால்களே
(4) முழங்கால்களே
(5) தொடைகளே
(6) இடுப்பே
(7) மர்மஸ்தானமே
(8) மூலமே
(9) பெருங் குடலே
(10) சிறு குடலே
(11) இரப்பையே
(12) கிட்னிகளே
(13) பித்தப்பையே
(14) கல்லீரலே
(15) மண்ணீரலே
(16) இருதயமே
(17) சுவாசப் பைகளே
(18) கைகள், புயங்களே
(19) கழுத்தே
(20) வாயே
(21) மூக்கே
(22) காதுகளே
(23) கண்களே
(24) மூளையே

உங்கள் வேலையை சரிவரச் செய்து நீங்கள் ஆரோக்கியம் அடைவீர்களாக. ஓம் சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!!

இதேவிதமாக 24 உறுப்புக்கும் மனதில் நினைக்க வேண்டும் அது முடிந்தவுடன் மெய், வாய், கண், மூக்கு, செவிகள் ஆகிய பஞ்ச பூதங்கள் இப்போது தன் தன் வேலைகளை சரிவரச் செய்கின்றன. என்று மனதில் நினைக்கவும்;

மண், நீர், நெருப்பு காற்று ஆகாயம் ஆகிய பஞ்ச பூதங்கள் தன் தன் வேலையை சரிவர செய்கின்றன, என்று நினைக்க வேண்டும்.

வாயுக்களை (காற்று) மனதில் நினைக்க வேண்டும்

1) பிராண
2) அபான
3) வியான
4) உதான
5) சமான என்னும் 5 வாயுக்களும், அதனுடன் சேர்ந்த உப வாயுக்கள் ஐந்தும்

1) நாகன்
2) கூர்மன்
3) கிருகரன்
4) தேவதத்தன்
5) தனஞ்செயன் என்ற பத்து வாயுக்களும் சரிவரத் தன் தொழிலைச் செய்கின்றன என்று மனதில் நினைத்துக் கொள்ள வேண்டும். 5 அல்லது 10 நிமிடங்கள் அந்த நிலையில் இருந்து விட்டு வலது பக்கம் இடது பக்கம் சரிந்து எழுந்து இருக்க வேண்டும். விரிப்பின் மேல் சித்தாசனம் போட்டு இருந்து கொள்ளவும்.

சித்தாசனம் போடும் விதம்

இடதுகாலை மடக்கி குதிக்காலை மூலத்தின் ஓரமாகவும் மர்மஸ்தானத்தின் கீழாகவும் வைக்க வேண்டும். வலதுகாலை மடக்கி இடது குதிக்காலுக்கு மேல் வலது குதிக்காலை வைத்து வலது புறங்கால் இடது தொடையின் அரைவாசியில் இருக்க வேண்டும் நிமிர்ந்து இருக்க, இதில் இருந்து கொண்டு நாடி சுத்தி செய்ய வேண்டும்.

பிராணாயாமம் நாடிசக்தி

விஷ்ணு முத்திரை பிடிக்கவும்

விஷ்ணு முத்திரை பிடிக்கும் முறை

ஆள்காட்டி விரல் நடுவிரல் இரண்டையும் உள்மடக்கி பெரு விரல் மோதிரவிரல் இரண்டையும் நிமிர்த்திப் பிடித்து மூக்கைப் பிடிக்கவும்.

காலையில் திங்கள், புதன், வெள்ளி, இடது நாசியில் ஆரம்பிக்க வேண்டும். ஞாயிறு, செவ்வாய், சனி இம்மூன்று நாட்களிலும் காலையில் வலது நாசியில் ஆரம்பிக்க வேண்டும். வியாழக்கிழமை வளர்பிறையில் இடது நாசியிலும், தேய்பிறையில் வலது நாசியிலும் ஆரம்பிக்க வேண்டும். பிற்பகல் எந்தநாளும் இடது நாசியில் ஆரம்பிக்கவேண்டும்.

வலது நாசியைப் பெருவிரலால் மூடிக்கொண்டு இடது நாசியினால் உள்ளே இருக்கும் அழுக்கு காற்றை வெளியில் விட்டு அதே நாசியால் ஐந்து எண்ணிக்கை உள் இழுக்க வேண்டும். இடது நாசியை மோதிர விரலால் மூடிக்கொண்டு வலது நாசியைத் திறந்து வெளிவிட வேண்டும். 10 எண்ணிக்கை அதே நாசியினால் 5 எண்ணிக்கை உள் இழுத்துமூடிக் கொண்டு இடது நாசியினால் 10 எண்ணிக்கை வெளிவிட வேண்டும். இம்மாதிரி இரண்டு நாசியினாலும் உள் இழுத்து வெளிவிட்டால் ஒரு தடவை. இதே மாதிரி 5 தடவைகள் செய்ய வேண்டும். இழுப்பதற்கு ஒரு பங்கும் விடுவது இரண்டு பங்கும் கவனித்து பிரணாயாமப் பயிற்சி செய்ய வேண்டும். இதே விதமாக வாரம் ஒவ்வொரு எண்ணிக்கை கூட்ட வேண்டும் 6 -12, 7 - 14, 8 - 16 இதே மாதிரி 16 இழுத்து 32 விடும் நிலைக்கு வரவேண்டும். 12கிழமை முடிந்ததும் 16 - 32 இழுத்து விட பழகிக் கொள்ள வேண்டும். ஐந்து தடவைகள் செய்ய வேண்டும்.

நீங்கள் பிராணாயாமம் ஆரம்பிக்கும்போது 5 எண்ணிக்கை இழுத்தால் 1/4 பங்கு தான் சுவாசப்பையை நிரம்ப வேண்டும். 3/4 பங்கு வெறுமையாக இருக்கவேண்டும். இந்த மாதிரி 5 தடவை வீதம் 1 கிழமைக்கு செய்யவும்.

6 - 12, 7 - 14 4ம் கிழமை 8 - 16: 1/2 பகுதி நிரப்ப வேண்டும். 11 இழுக்கும்போது 3/4 பகுதி நிறைந்திருக்க வேண்

டும் 12-ம் கிழமை 16 இழுக்கும் போது பூரணமாக நிறைத்து 32 விடவேண்டும். 5 தடவைகள் செய்யவேண்டும். இந்த பூரண நிலையை (16 - 32) வழக்கமாக காலை, மாலை 5 தடவை செய்து வர வேண்டும். இவ்வாறு 5 தடவையை ஒவ்வொரு கிழமையும் ஒவ்வொன்று கூட்டி 16வது கிழமை 16 தடவைகள் செய்யக் கூடிய நிலைக்கு வரவேண்டும். அதன்பின் கும்பகம் குருவின் மூலம் பழக வேண்டும்.

சுவாசப்பை பயிற்சி செய்வதினால் அடையும் பயன்

நம் உடல் ஒரு காற்று அடைத்தபை இந்த உடலில் இருக்கும் தேவதைகள் ஒருநாள் 24 மணித்தியாலங்களுக்கு 21600 மூச்சுக்களைச் சாப்பிட்டு தங்கள் பசியைத் தீர்க்கின்றன.

அவைகளிகன் விபரம்

1. மூலாதாரத்துற்கு, அதிதேவதை கணபதி அவருக்கு காலை 6 மணி தொடக்கம் 6 மணி 40 நிமிடம் வரை 600 மூச்சுக்களும்
2. சுவாசிஸ்தானம் (கருவாய்) அதற்கு தேவதை பிரம்மா அவருக்கு காலை 6 மணி 40 நிமிடம் முதல் பகல் 1 மணி 20 நிமிடம் வரை 6000 சுவாசங்களும்
3. மணிபூரகம் (தொப்புள்) அதற்குத் தேவதை விஷ்ணு அவருக்கு 1 மணி 20 நிமிடம் முதல் இரவு 8 மணி வரை 6000 சுவாசங்களும்.
4. அனாகதம் (மார்பு) அதற்கு தேவதை உருத்திரன் அவருக்கு இரவு 8 மணி முதல் இரவு 2மணி 40 நிமிடம் வரை 6000 சுவாசங்களும்
5. விசுத்தி (கண்டம்) அதற்குத் தேவதை மகேஸ்வரன் அவருக்கு இரவு 2 மணி 40 நிமிடம் முதல் இரவு 3மணி 46 நிமிடம் வரை 1000 சுவாசங்களும்
6. ஆக்ஞேயம் (நெற்றி) அதற்குத் தேவதை சதாசிவன் அவருக்கு இரவு 3 மணி 46 நிமிடம் முதல் இரவு 4 மணி 54 நிமிடம் வரை 1000 சுவாசங்களும்
7. சகஸ்ராரம் (உச்சி) அதற்கு தேவதை பரமாத்மா அவருக்கு இரவு 4 மணி 54 நிமிடம் முதல் 6 மணி வரை 1000 சுவாசங்களும் நடந்து கொண்டிருக்கின்றன. இப்

படியே எங்கள் ஆயுள் பூராவும் நடந்து கொண்டிருக்கும். இப்படி நடந்து கொண்டிருக்கும் போது எங்களுக்கு அந்த அந்த நாளைக்கு நடக்கும் நன்மைகளையும், தீமைகளையும், நோய்களையும் சுவாசத்தின் மூலம் அறிவதற்கு யோகிகள் சொல்லி வைத்திருக்கிறார்கள். யோகிகளின் பிரதானமான முனிவர்களில் முக்கியமானவர் திருமூலர், பதஞ்சலி, அகஸ்தியர், தேரையர் இவர்கள் போன்ற முனிவர்களும் சொல்லி வைத்திருக்கிறார்கள். எங்களுக்கு சுவாசம் செலவழியும் விதத்தையும் சொல்லி வைத்திருக்கின்றார்கள். அதில் சுருக்கமாக சில பகுதியைத் தருகின்றேன். பேசும் போதும், ஓடும் போதும், தொழில்கள் செய்யும் போதும் தூக்கத்திலும், போகத்திலும் சுவாசம் செலவாகிறது.

தாறணை ஹரி ஓம்

சித்தாசனமோ, பத்மாசனமோ, அல்லது வஜ்ஜிராசனமோ ஒன்றில் இருந்து கொண்டு. இடதுகை இடது முழங்காலில் இருக்க வேண்டும். வலதுகை மூக்கு நுனிக்கு நேராக முன் நீட்டவும், கை நிமிர்ந்து இருக்க வேண்டும் மடங்கக்கூடாது. நீட்டிய கையின் பெருவிரலை மேலே நிறுத்தவும். கண்கள் இரண்டும் கைவிரலைப் பார்த்துக் கொண்டு பின் நகத்தைக் குறிப்பாக பார்க்க வேண்டும். கண்கள் மூடாது ஒரே பார்வையாக பார்க்க வேண்டும். கை உழையும் வரைக்கும் பார்த்துக் கொண்டே இருக்க வேண்டும் மனதில் ஓங்கார மந்திரத்தை மானசீகரமாக நினைத்துக் கொண்டே பார்க்கவேண்டும். கை உழையும் பொழுது கண்கள் மூடிக்கொண்டு நீட்டிய கைகளை மடக்கி முழங்காலுக்கு மேலே வைத்து மனக்கண்ணினால் நீங்கள் பார்த்த நகத்தைப் பார்க்க வேண்டும். நீங்கள பார்த்த உள்பார்வை அழிந்து போகும் பொழுது கண் மூடியபடி இடது கையை முன் நீட்டவும் கண்ணைத் திறந்து விரல் நகத்தை குறிப்பாகப் பார்க்கவும். கை உழையும் தறுவாயில் முழங்காலுக்கு மேலே வைத்து கண்களை மூடியபடி மனக்கண்ணினால் நகத்தின் பிம்பத்தை பார்க்கவும். மறைந்து போகும் பொழுது வலம் இடம் மாறி மாறி பயிற்சி பண்ண வேண்டும். மனம் அடங்கும் தியானத்தின் முதல் தாரணை இதைக் கொஞ்சநாட்களுக்கு பயிற்சி செய்தபின் தியானத்தைக் கைக் கொள்ளவும்.

சிவபெருமானின் திருக்கல்யாணம்

சிவபெருமான் தியானக்குகையில் தியானத்தில் அமர்ந் திருக்கிறார். இதை அறிந்த தேவர்கள் ஒன்று கூடி சிந்திக் கிறார்கள் சுவாமி தியானத்தில் இருந்தால் உலகத்தில் சிருஷ்டி இல்லை உலகமும் இல்லை என்று நினைத்து ஸ்ரீ மகாவிஷ்ணு விடம் போய் முறையிட்டார்கள். மகாவிஷ்ணு மன்மதனை அனுப்பினார். அவனுடைய மன்மத பாணத்தை சிவபெருமான் மீது ஏவி அவரது நிஷ்டையை கலைக்கும்படி மன்மதன் பாணத்தை பெருமான் மீது ஏவி விட்டார். சுவாமிகளின் திரு மேனியில் தைத்தது உடனே சிவபெருமானின் நெற்றிக் கண் ணில் இருந்து அக்கினி வெளிக்கிளம்பி மன்மதனை எரித்து விட்டது. ரதிதேவி சிவபெருமானிடம் வந்து சுவாமி எமக்கு மாங்கல்ய பிச்சை தர வேண்டும் என்று மண்டாடி வரம் கேட் டாள். சிவபெருமான் மனம் இரங்கி மன்மதனை எழுப்பி விட் டார்கள். சிவபெருமான் மன்மதன் போட்ட பாணத்தின் மோகத்தால் உமாதேவியை நாடிப்போனார்கள். தர்க்கனின் அரண்மனையில் உமாதேவியார் பிறவி எடுத்து வளர்ந்து கொண்டு இருக்கிறார்கள். திருமணம் செய்வதற்கு உமா தேவியை அழைத்துக்கொண்டு பொதிய மலைக்குப் போனார் கள் முப்பத்து முக்கோடி தேவர்களும் நாற்பத்தெண்ணாயிரம் ரிஷிகளும் அகஸ்தியர், திருமூலர் பதஞ்சலி போன்ற முனிவர் களும் அங்கு குழுமி நின்றனர். அப்போது பொதியமலை ஓர் பக்கம் சரிந்தது. உடனே அகஸ்தியரை சிவபெருமான் அழைத்து பொதியமலையின் மறுமுனைக்கு நீர்போய் நில்லும் என்று ஆணையிட்டார். அகஸ்தியர் மறுமுனைக்குப் போய் நின்ற வுடன் மலை சரிசமன் வந்தது. திருக்கல்யாணம் நிறைவேறி யது. இந்த விடயத்தில் நாங்கள் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டி யது. அகஸ்தியருடைய தியானத்தின் மகிமை.

தியானத்தின் மகிமை

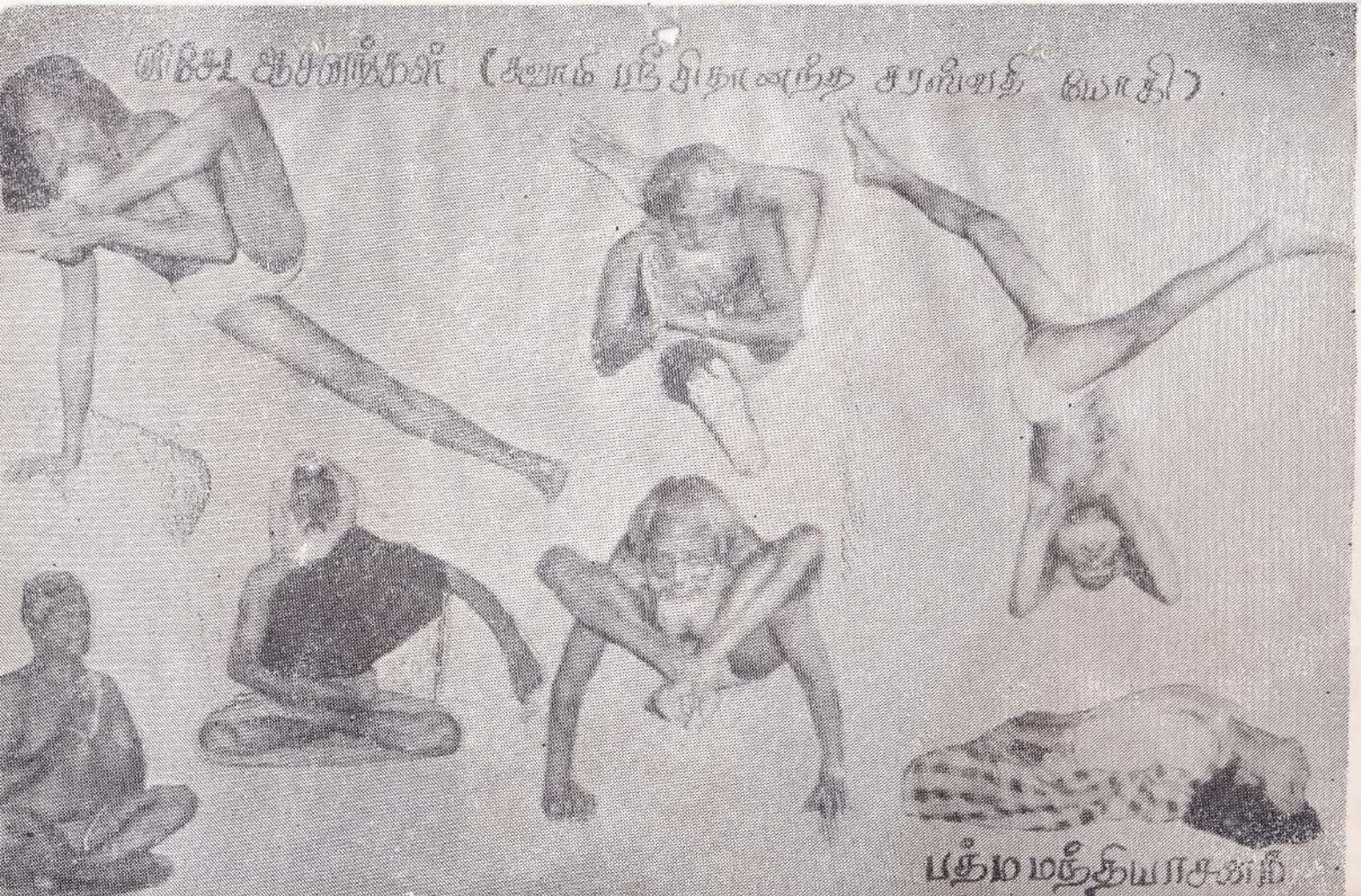
கைலையங்கிரியில் சிவபெருமான் தியானக்குகையில் தியா னம் செய்துகொண்டு இருந்தார்கள். அப்படி தியானம் செய்து கொண்டு வரும் நாளில் ஓர் நாள் சிவபெருமானிடம் உமா தேவியார் கேட்டதாவது நீங்கள் தியானம் செய்யும் அந்த சக் தியை அடியேனுக்கு காண்பிக்க வேண்டும் என்று கூறினார் கள் சுவாமிகள் அதற்கு பதில் கூறாமல் வாரும் பெண்ணே என்று அழைத்துக் கொண்டு இருவருமாக தியான குகைக்குச் சென்றார்கள். பக்கத்தில் உமாதேவியாரை நிற்கச்சொல்லி

சிவபெருமான் கண்களை மூடிக்கொண்டு ஓங்கார பிரணவத்தை நினைத்து நீங்கள் ஒரு ரூபமாக வரவேண்டும் என்று நினைத்தார்கள். அதேவேளை அதிசயமான ஒரு குழந்தை தவழ்ந்து வந்தது. குகைக்குள் இருந்து யானை உருவத்துடன் அழகான குழந்தையாக ஐந்து கரங்கள் இரண்டு கால்கள் பேளைவயிற்றுடன் அழகான ரூபத்துடன் காட்சி அளித்தது. அதே வேளை உமாதேவியார் அக்குழந்தையை கண்டுவிட்டார்கள். பிள்ளை யார்? என்று சிவபெருமானிடம் கேட்டார். அதன்பின் சிவபெருமான் கண்களைத் திறந்து பார்த்து பிரணவம் ரூபம் எடுத்து வந்ததை இட்டு சிவபெருமான் மிக்க மகிழ்ச்சி அடைந்து பெண்ணே இது உன்னுடைய குழந்தைதான் எடுத்துக்கொள் என்று திருவாய் மலர்ந்தருளினார். அதை அறிந்த உமாதேவியார் குழந்தையை எடுப்பதற்கு அருகில் சென்றார்கள். அக்குழந்தை உமாதேவியாரிடம் போகமறுத்து பின்னுக்கு பின்னுக்கு போனது. அதைக் கண்ணுற்ற உமாதேவியார் பிரமித்து நின்று விட்டார்கள். அந்தநேரம் அந்த குழந்தை பேசியதாவது நான் உங்களுக்குக் குழந்தையாக வருவதாக இருந்தால் கீழ்லோகம், மேல் லோகம் ஈரெழு 14 லோகத்திலும் உள்ளவர்களும் ஜீவாத்துமாக்களும் முதல் என்னை நினைக்க வேண்டும். அதன் பின்புதான் உங்களை நினைக்கவேண்டும் என்று நீங்கள் இரண்டு பேரும் எனக்கு வரம் தரவேண்டும் என்று திருவாய் மலர்ந்தருளினார். உடனே சிவபெருமானும் உமாதேவியாரும் அதற்கு இசைந்து அப்படியே ஆகட்டும் என்று அவர்கள் வரங்கொடுத்தார்கள். பின் உமாதேவியார் குழந்தையைத் தூக்கி முத்தம் இட்டார்கள். இந்த பிள்ளையார் என்ற நாமத்தைச் சூட்டியவர் உமாதேவியார் கேள்வி பெயராகவே இன்னும் இருந்து வருகின்றது. அந்தப் பெயருக்கு விடை சிவபெருமானுக்கு மட்டும்தான் தெரியும். அப்படிப்பட்ட தியானத்தின் மகிமையை எடுத்துக்கூற யாராலும் இயலாது. வேதங்கள் பல பல மாதிரியும் சொல்லிக்கொண்டு போகின்றது.

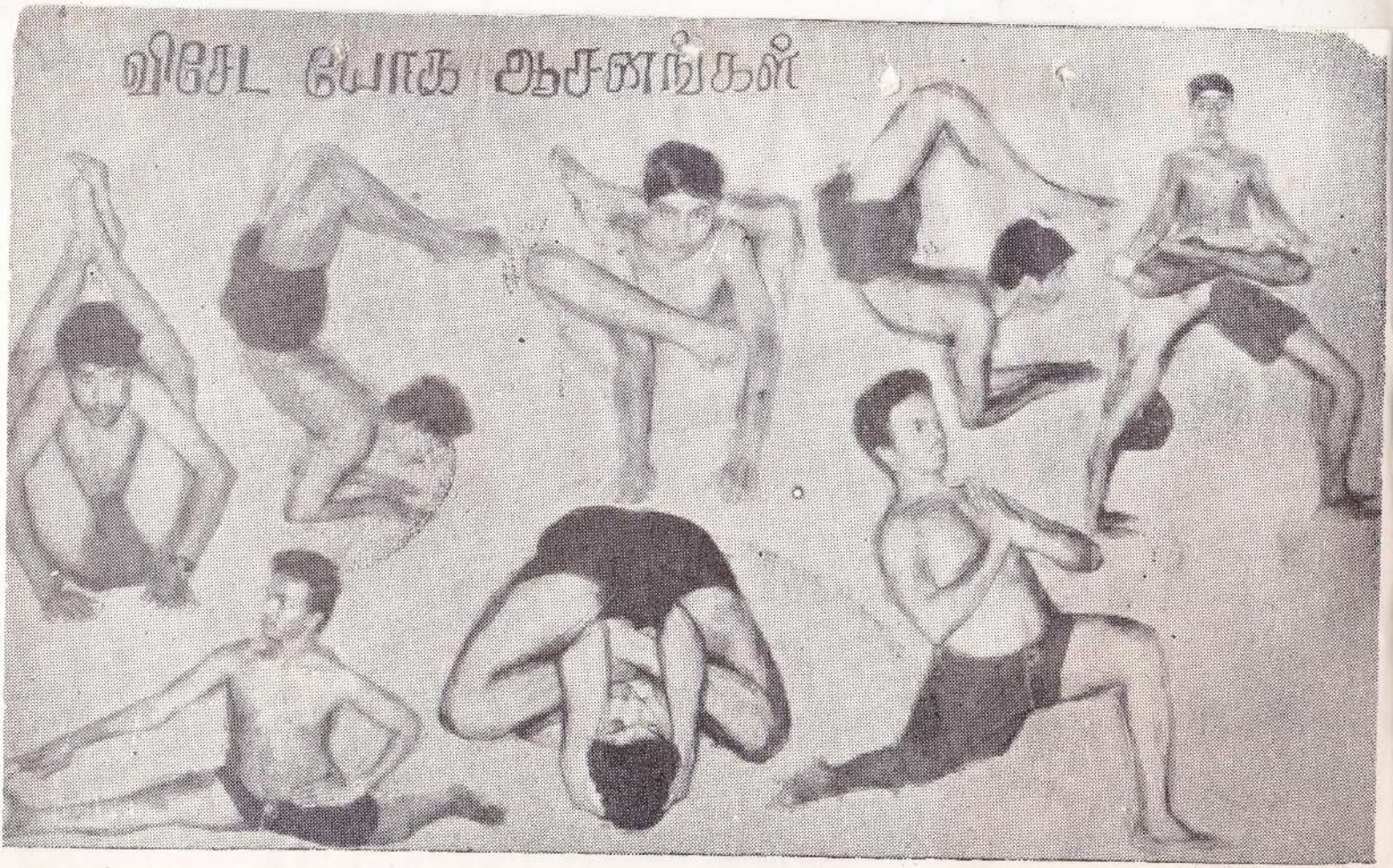
எமது குருநாதர் பொங்களூரில் அவருடைய ஆச்சிரமத்தில் அடியேன் இருக்கும் பொழுது பிள்ளையாருடைய வரலாறு என்று கூறிவைத்தார்கள்.

தியானம் செய்யும் முறை

பத்மாசனத்திலோ, அல்லது சித்தாசனத்திலோ வேறும் பல ஆசனத்திலோ இருந்து செய்யும் ஆசனங்கள் ஒன்றில் இருந்து கொண்டு நிமிர்ந்து முதுகை வளைக்காமல் சின்முத்திரை பிடித்து தியானிக்கவும்.



சீடர்கள் ஆசனங்கள் (ஆயுள் பரிதிநாளுக்கு சமமாகத் யோகி)


விசேட யோக ஆசனங்கள்

சின் முத்திரையின் விபரம்

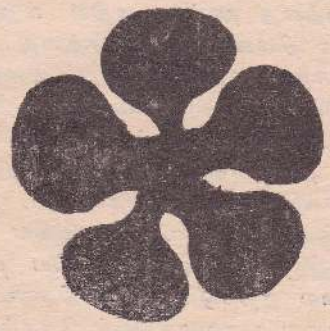
(ஆள்காட்டி விரல் பெருவிரலின் இறையை பிடிக்க வேண்டும். அதில் ஒரு சுழி ஒன்று தோன்றும் நடுவிரல் மோதிரவிரல் சின்னிவிரல் இவை மூன்றையும் நேராக நீட்டிக் கொள்ள வேண்டும், இரண்டு கைகளையும் முழங்காலுக்கு மேலே வைத்து அந்த சுழியாகிய ஆகாயத்தில் உங்களுடைய மனதை அதில் செலுத்த வேண்டும். அதில் உங்கள் குலதெய்வத்தை அந்த ஆகாயத்தில் ஆரோகணம் செய்ய வேண்டும். இதுதான் சின் முத்திரையின் விபரம்)

மனம் மந்திரம் மூச்சு ஒரு மனமாக நிலைக்க வைக்க வேண்டும் இதன் விபரம்.

அம்மா என்னும் சொல்லை இரண்டு பாகமாக பிரித்தால் அம் - மா என்னும் உச்சரிப்பு வரும் அதை மனதினாலே அம் என்று நினைத்துக் கொண்டு மூச்சு உள்ளே இழுக்க வேண்டும் மா என்று நினைத்துக் கொண்டு மூச்சை வெளியில் விட வேண்டும். இது இரண்டாவது மனதை ஒரு வழிப்படுத்தும் செயல் மூன்றாவது மூக்கு நுனியில் ஒரு சக்தி ரூபத்தை அவதானிக்கவும் மனதினால் நினைக்கவும் இது மூன்றும் ஒரே நேரத்தில் செயல்பட வேண்டும். செயல்பட்டால் மனம் அடங்கி பஞ்சபூதங்கள் வசியமாகும் இதை குருவினிடம் கற்றறிய வேண்டும்.

ஓம் சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!!

சுவாமி ஸ்ரீ சித்தானந்த யோகி



அன்பர்களே!

எமது ஆணவம் கன்மம் ஆகிய மல இருளை ஆத்மாவின் நின்றும் நீக்குவதற்கு நாம் ஒவ்வொருவரும் தியான சக்தியை கடைப்பிடிக்க வேண்டும். நமக்குள் இருக்கும் சிவமாகிய ஆன்மாவில் லோக சஞ்சாரத்தின் இருள் சூழ்ந்து கறை பிடித்து நரகத்தில் இடர்ப் படாது பிறவா வரம் பெற்று சிவத்துடன் நாம் சங்கமிக்க வழிதேடல் வேண்டும். எமது பிறவிப்பயனை இவ்வழித் தூய்மையால் சுத்திகரிக்க நாம் தெண்டிப்போமாக.

தியானத்தில் இருக்கும்போது ''ஸோஹம்'' என்னும் பிரணவத்தின் தத்துவத்தை நாம் மனதில் உறுத்தி ''ஸோ'' என்று மானசீகமாக நினைத்து சுவாசத்தை உள் இழுத்து வெளியில் விடும்போது ''ஹம்" என்று நினைத்து சிவத்தை தியானிக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு சுவாசமும் நீண்ட சுவாசமாக இருக்க வேண்டும் இப்படியே இருந்த நிலையில் தியானிக்கும் காலை, ஏழாதார தத்துவத்தில் குடிகொண்டு எம்மை ஆக்கு விக்கும் தெய்வீக சக்திகளாகிய மூலகணபதி, பிரம்மா, விஷ்ணு உருத்திரன், மகேஸ்வரன், சதாசிவன் ஆகிய ஆறு தத்துவங்களும் கபாலத்தில் இருக்கும் ஏழாவதாகிய பரமாத்மாவோடு சங்கமம் ஆகும் நிலை ஏற்படும் அந்த நிலையில் ஒரு சக்தியாக ஒளி (பிரகாசம்) எமது புருவமத்தியில் தோற்றமளிக்கும் அந்த

நிலை ஏற்படும் காலை எமது ஆத்மாவுக்கு ஒரு புனிதம் இன்பம் ஏற்பட்டு இறைவனுடன் கலந்து விடும் நிலை உருவாகும் ஆகவே மக்களாகிய நாம் இறை இன்பத்தை நாடுவதற்கு ''ஆசனம்யோகம்'' அதன் மூலம் 'தியானம்' இந்நிலையை மேற்கொண்டு ஈடேற வேண்டியது அவசியமாகும்.

''சும்மாயிரு மனமே''

என்றார் யோகர் சுவாமிகள். சும்மா இருந்தே இறைவனை அடைய முடியும் என்பது தான் அதன் ஆழ்ந்த கருத்தாகும்.

''சும்மாயிரு'' எப்படி சும்மாயிருப்பது? இறைவனைத் தியானித்துக் கொண்டு சும்மாயிரு என்றார் அந்த மகான். அப்போ தியானத்துக்கு அவர் சும்மாயிரு என்று ஒரு மெருகு கொடுத்துள்ளார். ஜீவாத்மா சும்மாயிருந்து தியானித்தால் பரமாத்மாவை அடைய முடியும் என்பது ஆன்றோரின் தத்துவக் கருத்தும், உண்மையுமாகும்.

தியானத்தால் அருள் பிறக்கும், ஆணவம் அகலும், அகம் பாகம் ஒடுங்கும், அகமும் புறமும் சுத்திகரிக்கப்படும். தூய்மையுண்டாகும், இறைவன் தூய்மையானவன் தூய்மையான இடத்தில் அவனே வந்து சங்கமிக்கிறான்.

ஒலிபடருங் குண்டலியை யுன்னியுணர்வாலெழுப்பிச்
சுழிமுனையின் றாள்திறந்து தூண்டி விட்டு
இடைபிங்கலை நடுவேயியங் குஞ்சுழிமுனையில்
தடையறவே நின்று சலித்திருந்து
மூலநெருப்பை விட்டு முட்டிநிலாமண்டபத்தில்
பாலையிறக்கி யுண்டு பசியொழிந்து
ஆகாயவளிக் குள்ளே அடங்காப் புரவி செல்ல
ஏகவெளியிலிருப்பது தான் தியானநிலை தானே.

நன்றி

அன்பர்களே, என்குருநாதர்மூலம் நான் தேடிக்கொண்ட ஆசனம் யோகம் - தியான வழிகளை என் அறிவுக்கேற்றவாறு ஈண்டு யான் தெளிவு படுத்தியுள்ளேன். இதனை வெளியிடுவதற்கு எனக்கு முழு முதல் உதவியாக நின்று ஊக்குவித்த எல்லாம் வல்ல இறைவனுக்கும், எனது அன்புக்குரிய சிஷ்யமணிகளுக்கும், மற்றும் பொருள் உதவி பேருதவிகள் புரிந்த அருள் நிறை பெரியோர்களுக்கும், ஸ்தாபனத்தாருக்கும் ஆதிபராசக்தியின் அருளும் எனது ஆசியும் உரித்தாகுக.

அன்பே சிவம்

திவ்ய ஜீவன சங்கம் ஸ்ரீசிதானந்தயோகி

தாசன் அச்சகம், மகேந்திரா வீதி யாழ்ப்பாணம்.

யோக ஆசன செய்முறைப் பகுதியை; 1, 2 என இரண்டாக வகுத்துள்ளேன் அதில் செய்முறை ஒன்றைத் தான் இலகுவான ஆசன செய்முறை என பெயர் சூட்டி உள்ளேன். சூரிய நமஸ்காரம், பத்மாசனம் வச்சிராசனம், புஜங்காசனம் போன்ற மற்றைய ஆசனச் செய்முறை களை பிரிவு - 2ல் அடக்கி உள்ளேன். பிரிவு -2 ற்குரிய செய்முறைகளை சிதானந்த யோகாசனச் செய்முறை -22 என்ற நூல் மூலம் வெளியிட்டுள்ளேன். இப் புத்தகத்திற்கு எதற்காக இலகுவான ஆசன செய்முறை என்ற பெயர் சூட்டி உள்ளேன் என்றால்; செய்முறை -2 நோயாளிகள், வயோதிபர்கள். செய்வதற்கு சில வேளைகளில் கஷ்டமாக உள்ளது. ஆனால் செய்முறை-1 என்னும் இலகுவான ஆசனச்செய்முறை நோயாளிகளும், வயோதிபர்களும், இரு தய நோயாளிகளும் இலகுவாக செய்யக்கூடிய தொன்றா கும்.

யோகப்பயிற்சியை ஆண் பெண் ஆகிய இருபாலாரும், வயோதிபர்களும், சிறுவர் சிறுமியர் திருமணம் செய்த வர்களும்: செய்யாதவர்களும் ஆரம்பத்தில் ஒரு குருவின் உதவியோடு பயின்று பின்னர் தான் வாழும் இடத்தில் தானாகவே பயிற்சி செய்யலாம். வயது அதிகமாகி விட் டால் ஆசனப் பயிற்சி வராது என்று எண்ண வேண்டாம். நிதானமாகப் பயின்றால் முயற்சிக்குத் தக்க பலனை அடையலாம்.

யோக ஆசனம் செய்வதை இடையில் நிறுத்தினால் உடலுக்கு ஏதும் தீங்கு வருமோ அல்லது உடல் பருமனா குமோ என்று சிலர் எண்ணி விடுகிறார்கள். ஆனால் இடையில் ஆசனப்பயிற்சியை விடுவதால் எந்தவித தீமை யும் ஏற்படுவதில்லை.

எல்லா மக்களும் இயற்கையோடு இணைந்த இந்த யோகாசனப் பயிற்சியை பயின்று ஆரோக்கியத்துடனும் ஆனந்தத்துடனும் அமைதியுடனும் வாழ இயற்கை உங்க ளுக்கு ஆசீர் வதிக்கட்டும்.

—சுவாமி ஸ்ரீ சிதானந்த சரஸ்வதி யோகி—