

ஆரேக்கியம் தரும்

யோகாசனம்

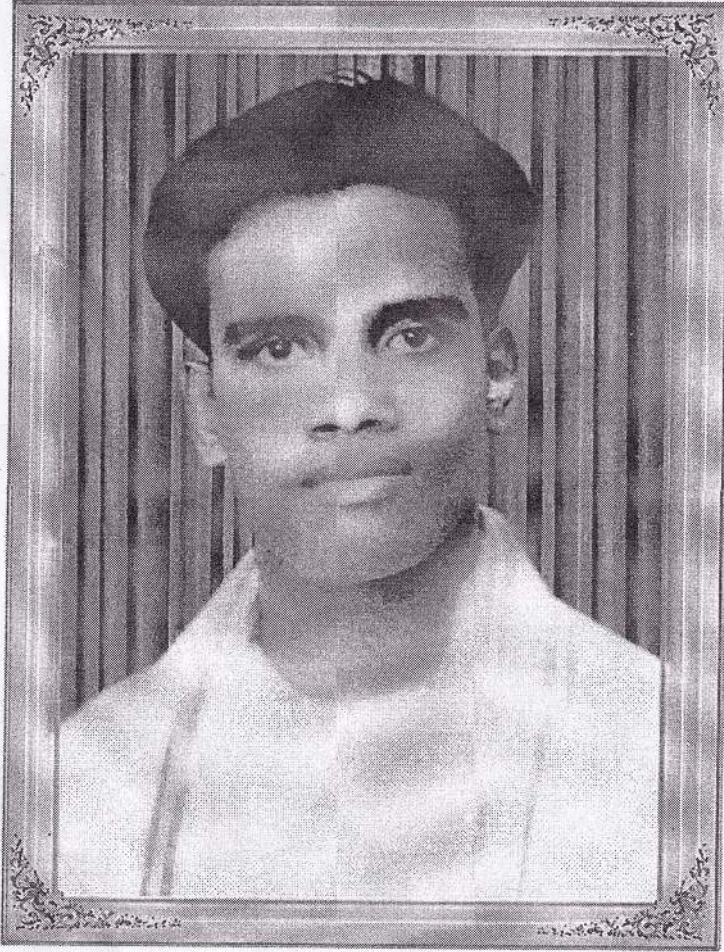


அமரர். திரு. சாமித்தம்பி சிவகுரு

(இளைப்பாறிய தலைமையாசிரியர், சமாதான நீதவான், யோகாசன ஆசிரியர்)

இல. 20, ஒலிவ் லேன்,
மட்டக்களப்பு.

ஆரேக்கியம் தரும் யேரகரசனம்



அமரர். திரு. சாமித்தம்பி சிவகுரு

(இளைப்பாறிய தலைமையாசிரியர், சமாதான நீதவான், யோகாசன ஆசிரியர்)

இல. 20, ஒலிவ் லேன்,
மட்டக்களப்பு.

விலை-300/=

Condolence message
for
TheLate Mr. Samythamby Sivaguru.

Our dear brother, Mr.samythampy Sivaguru was born on January 1st 1922 for Mr.Samythampy & Mrs.Periyapillai in Kokkadicholai. He got his education from1928-1938 at Kadukaaimunai R.C Mixed School, ST/ Sebasthiyar R.C mission School Batticaloa, Kokkadicholai Sri Ramakirshnamission Tamil Mixed School and He studied his O/L at Kattankudy Government Central College.

Between these periods he got the training for Carpentry, tailoring and Mason too. He had been as a police officer for controlling the food transport after this. Then he got 2 years teachers training at Teachers training college and worked as a teacher for 23 years. Finally he was a Principal in two schools. He had been the member of Village committee Manmunai Southwest, the president of the village committees Manmunai Southwest ,The Secretary of the Sales board of Riversource product , Secretary of Co-operative house , Secretary of Village developing Society , the president of "Sivanery kalakam" in Makiladitheevu , Supervisor of all island Vivekananda Sapai test , Cashier for "Kokaddicholai Thanronreesvarar temple" new building construction ,and also He was a President of "Gramothaya sapai" too.

For these services he is remembered by the people still now. He spent his last part of Life in Norway left his body on 20th January 2012 there. He has given full support for the upliftment of Sri Lankans in their spiritual development too.

I also take this opportunity to say a big Thank you to his family members who have looked after him especially in his last days. The Brahma Kumaris sends all condolences to the departed soul of Mr. Samythamby Sivaguru and wish all his relatives abundance of peace, love and happiness which will take them on their journey in life.

On Godly services,

Members of the Brahma Kumaris Raja Yoga centres Sri Lanka,
55, Peters Lane,
Dehiwela.
Web:www.bkwsu.org/srilanka



RAMAKRISHNA MISSION

(Ceylon Branch) Batticaloa Centre.

Ashrama & Children Homes.

Ramakrishnapuram, Batticaloa.

Phone - 0094 65 2222752

Email - rkmbat@gmail.com

ஆசிச்செய்தி

பகவான் ஸ்ரீராமகிருஷ்ணரின் திருவருளால், சீவபதமடைந்த ஆசன ஆசிரியர் உயர்திரு.சாமித்தம்பி சீவகுரு அவர்களின் ஆக்கமான, “ஆரோக்கியம் தரும் யோகாசனம்” எனும் ஆரோக்கிய நூலினை வெளியிடும், ஆக்கியோனின் மகளான திருமதி. சீவஜயந்தி சின்னத்துரை அவர்களை வாழ்த்துகின்றேன்.

“வாசிப்பதால் மனிதன் பூரணமடைகின்றான்
சீந்திப்பதால் அவன் சிறப்படைகின்றான்.”

மனிதன் பூரணமடைவதற்கும், சீந்திப்பதற்கும் ஆக்கபூர்வமான நூல்கள் வழிகாட்டுகின்றன. இதனால் இத்தகைய நூல்களை படைப்பவர்கள் பெருமைக்குரியவர்கள் ஆவர்.

இந்நூல் சீரும் சிறப்புடன் வெளிவரவேண்டுமென, எல்லாம் வல்ல இறைவனின் அருளையும், ஆசீயையும் வேண்டுவதோடு, என் அன்பையும் வாழ்த்துக்களையும் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

முன்னாள் சமாதான நீதவானும், தலைமையாசிரியரான உயர்திரு.சாமித்தம்பி சீவகுரு அவர்களின் இந்நூலானது எல்லோராலும் விளங்கிக் கொள்ளக்கூடிய இலகு மொழி நடையில் எழுதப்பட்டுள்ளது. போற்றத்தக்கது.

சிறந்த ஆசிரியராய், தலைமையாசிரியராய், நற்செயல் புரியும் சமூகத் தொண்டராய், கொக்கட்டிச்சோலை ஸ்ரீ தான்தோன்றிஸ்வரர் ஆலய கணக்காளராய், மகிழடித்தீவு சீவநெறிக் கழகத்தின் ஸ்தாபகராய் பல்வேறு பரிமாணங்களையும் கொண்ட இவர் கடுக்காய்முனையை பிறப்பிடமாகவும், மட்டக்களப்பினை வாழ்வீடமாகவும் கொண்டிருந்தார்.

“ஆரோக்கியம் தரும் யோகாசனம்” நூல் வெளியீட்டு நிகழ்வுகள் அனைத்தும் இனிதே நிறைவேறிச் சிறப்படைய வாழ்த்துவதுடன் பகவான் ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணர், அன்னை சாரதாதேவியார், சுவாமி விவேகானந்தர் ஆகிய தெய்வத்திருமூவரின் பேரருள் கிடைக்கப் பிரார்த்திக்கின்றேன்.

இறைபணியில்

சுவாமி சுவாமிநாதர்

(சுவாமி கபாலசானந்தர்)

**SWAMI-IN-CHARGE
RAMAKRISHNA MISSION
RAMAKRISHNAPURAM, BATTICALOA
SRI LANKA**

This is a Branch Centre of
RAMAKRISHNA MISSION, COLOMBO.

மகிழடித்தீவு மண்மறவா மன்தர்

அமரர். சிவகுரு ஆசிரியர் அவர்கள் ஒரு சிறந்த ஆசிரியராக, கூட்டுறவாளனாக, சமூக சேவகனாக, சமயத் தொண்டனாக, கிராம முன்னேற்ற வழிகாட்டியாக, மட்டுமே எல்லோரும் அறிந்திருக்கின்றனர். ஆனால் அவர் ஒரு ஆக்க இலக்கிய கர்த்தாவாக இளமைக் காலம் முதல் இருந்து வந்தள்ளார். இதற்கு உதாரணமாக திருமதி. சிவஜயந்தி - சின்னத்துரை அவர்களால் தொகுத்து வெளியிடப்படும் யோகாசனம் பற்றிய விளக்க நூல் ஒரு எடுத்துக்காட்டாகும். இவரது இறுதி நாட்களில் நாங்கள் இவரைப் பார்க்கப்போகும் போதெல்லாம் தனது கவிதைகளையும், வேறு ஆக்கங்களையும் படித்துக்காட்டி அபிப்பிராயம் கேட்பது இவரது வழக்கமாகும். பல்வேறு துறைசார்ந்த கவிதைகளை இயற்றி அவற்றை எழுதி வைத்திருந்தார். இவற்றில் தமிழ் மொழிபற்றியபாடல்கள், மட்டக்களப்பு பிரதேசத்தைப் பற்றிய பாடல்கள், மகிழடித்தீவு கண்ணகை அம்மன் பற்றியபாடல்கள், தான்தோன்றிஸ்வரர் பற்றிய பாடல்கள் என்பன முக்கியமானவைகளாகும். இவைதவிர, உணவு வகைகள், அவற்றின் மருத்துவக் குணம், சித்த வைத்தியக் குறிப்புக்கள், கை வைத்திய முறை என்பனவும் அடங்கி இருந்தன. இவையாவற்றுக்கும் மேலாக யோகாசனம் பற்றிய விளக்கங்களும் அவற்றினால் ஏற்படும் நன்மைகளும் பற்றி மிகவும் விரிவாக விளக்கி எழுதி வைத்ததோடு மட்டுமல்லாமல் ஒவ்வொரு யோகாசனத்தின் குறிப்புடன் அந்த ஆசனத்தின் நிலைபற்றி அவரே செய்து அவற்றைப்புகைப்படமாக எடுத்தும் வைத்துள்ளார். இளவயதில் இருந்தே யோகாசனம் செய்து அதன் பலபலன்களை அனுபவித்த காரணத்தினால் இதில் அவருக்கிருந்த ஈடுபாடு மிக அபரிதமானதாகும்.

சில ஆண்டுகளுக்கு முன்பு எமது சங்க அமைப்பினால் அவரைக் கௌரவித்து நடாத்தப்பட்ட பாராட்டு விழாவில் அவர் தனது கவிதைகளைப் பாடிக்காட்டியதோடல்லாமல் தன்னால் எழுதி வைக்கப்பட்டுள்ளயோகாசனக் குறிப்புக்களை புத்தகமாக வெளியிட வேண்டும் என்ற தனது விருப்பத்தையும் வெளிப்படுத்தியிருந்தார்.

19.02.2012 ஆம் திகதி இடம்பெற்ற அமரர் சிவகுரு ஆசிரியர் அவர்களின் 31ஆம் நாள் நினைவு மலரில் அன்னாரின் கவிதைகள் ஏனைய பல்வேறு ஆக்கங்கள் பற்றியகுறிப்புக்களை அவரின் மகள் திருமதி. சிவஜயந்தி - சின்னத்துரை அவர்கள் தொகுத்து வெளியிட்டிருந்தார். தற்பொழுது அவரது யோகாசனம் பற்றிய குறிப்புக்களை படத்துடன் தனிப் புத்தகமாக வெளியிடுகின்றமை போற்றுதற்குரிய செயலாக நாம் கருதுகின்றோம்.

இப்புத்தகம் இருக்கும் வரையும் அமரர். சிவகுரு அவர்களின் புகழ் உடம்பு இவ்வுலகை விட்டு நீங்காது. இதற்காக அயராது உழைத்த அவரின் மகள் திருமதி. சிவஜயந்தி - சின்னத்துரையின் முயற்சி பாராட்டப்பட வேண்டியதாகும்.

மகிழடித்தீவு

01.03.2012

“சங்கமம்”

சு. சந்திரசேகரம் BA (Hons)

க.திருநாவுக்கரசு BA (Hons) B. Phil

என் குருவிற்கு வாழ்த்து

“குரு இல்லா வித்தை பாழ்” எனும் முதுமொழிக்கு அமைவாக 2005 ஆம் ஆண்டு யோகா பழகும் விருப்புடன் குருவைத் தேடி எங்கெல்லாம் அலைந்தேன். சிவனின் விருப்பப்படி செங்கலடி சிவதொண்டன் நிலையம் சென்று திரு.விநாசித்தம்பி அவர்களிடம் எனக்கு யோகா கலையை பயிற்றுவிக்கும்படி, பணியுடன் வேண்டி நின்றேன். வாழையூர்தனில் வதியும் நீ மட்டுநகர் சென்று சிவகுருவை தேடு என்று சுட்டிக்காட்டியருளினர்.

அதே வேகத்தில் மட்டுநகர் வந்து என் சிவகுரு தாழ் பணிந்து யோகா கலையைக் கற்றுக் கொண்டேன் பல மாதங்கள் வருவதும் போவதுமாக அலைந்து பல கலைகளை பயின்று கொண்டேன். எனினும் என் குருவிற்கு காணிக்கை என்ன செலுத்துவது என்று எண்ணி சித்தம் கலங்கி இருக்கும் வேளையிலே என் சிவகுரு ஒரு சேவையை என்னிடம் கையளித்து இக் கலையை மங்கவிடாது நூலாக வெளியிடு மகாலிங்கம் என்றார். நான் அதிர்ந்து போய்விட்டேன் இந்தக் குசேலனிடம் இப்பெரும் பணியா? அவர் உயிருடன் இருக்கும் காலத்தில் இந்நூலை வெளியிட்டு அவருக்கு பொன்னாடை போர்த்தி மாலை அணிவித்து அவருக்கு அருகே நின்று புகைப்படம் எடுக்க வேண்டும் என்று என் அவா? இருந்தும் இந்த ஏழைக் குசேலனால் முடியவில்லையே!

அவன் அருளாலே அவன்தாழ் வணங்கி எனும் சிவபுராண அடிக்கு அமைவாக இந்த மகாலிங்கத்திற்கே குருவாக வந்த என் சிவகுருவின் ஆசை இக்கணம் நிறைவேறுவதை இட்டு என் மெய் சிலிக்கின்றது. என் குருவின் ஆசை இன்று நிறைவேறுவதற்கு அருள் பாலித்த எல்லாம் வல்ல இறைவனுக்கு என்பல்கோடி நமஸ்காரங்கள்.

இந்நூலை வெளியிட்டு என் குருவின் ஆசையை நிறைவேற்றிய குருவின் மகளான ஜயந்திக்கு எனது வாழ்த்துக்கள் உரித்தாகட்டும். சிவத்துடன் இதனை வழிப்படுத்திய பிரம்மக்குமாரிகள் சங்கத்திற்கும் எனது வாழ்த்துக்கள் உரித்தாகட்டும்.

ஓம் சாந்தி!!!

0779911559

N. m. Kalinjan
03/03/2015

நா. மகாலிங்கம்
விஞ்ஞான ஆசிரிய ஆலோசகர்
கல்குடா கல்வி வலயம்,
வாழைச்சேனை.

முன்னுரை

“ஊனுடம்பு ஆலயம்” என்றார் திருமூலர் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு உடல் நலம் இன்றியமையாததாகும்

சுவர் இருந்தால்தானே சித்திரம் வரையமுடியும்? நல்ல உடல் வளம் இருந்தால்தான் வாழ்வாங்குவாழ முடியும். அத்தகைய இனிய வாழ்வுக்கு யோகாசனம் வழி வகுக்கிறது என்றால் மிகையல்ல

யோகாசனப் பயிற்சியை மேற்கொள்வோரின் உடலை நோய்கள் அணுகுவதில்லை இதனானாலேயே நமது முன்னோர்கள் தியானம், பிராணாயாமம் யோகாசனம் போன்ற பயிற்சிகளை இனிதே ஏற்று நூறாண்டு வாழ்ந்தனர்.

யோகாசனப் பயிற்சி உடல் நோய்களை அகற்றும் மாமருந்தாகவும் அமைகிறது. மேலே நாடுகளில் மருத்துவ மனைகளில் கூட யோகாசனப் பயிற்சி மூலம் சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது.

இது மன வளத்தையும் நன்கு பராமரிக்கிறது நினைவாற்றலையும் பெருக்கிறது யோகாசனம் மானுட வாழ்வுக்கு ஓர் வரப்பிரசாதம் ஆகும்.

இப்பயிற்சியை பாடசாலைகளில் மாணவர்களுக்குப் போதிக்க வேண்டும் என்று வல்லுநர்கள் வலியுறுத்தி வருகின்றனர்.

இந்நூலில் யோகாசனப் பயிற்சி மேற்கொள்ளும் முறைகள் எனிய முறையில் விளக்கமான படங்களுடன் எழுதியுள்ளேன்.

இதை நான் பல ஆண்டு காலமாக ஈடுபாடுடன் செய்து அதன் பலன்களை நன்கு உணர்ந்து தெளிந்து மற்றவர்களுக்கும் போதிக்க வேண்டும் என்ற நோக்கில் அனுபவப்பூர்வமாக எழுதியுள்ளேன்.

எதனையும் ஈடுபாடுடனும் சிரத்தையோடும் செய்தால் கைகூடும் பிரச்சனைகளும் பரபர்ப்பும், மனஅலைக்கழிப்பும் நிறைந்த இன்றைய காலகட்டத்தில் ஒவ்வொருவரும் யோகாசனத்தை மேற்கொண்டால் நிச்சயம் மன சாந்தி பெறலாம்.

ஆக்கம் ஆசன ஆசிரியர்

சா. சீவகுரு

தொகுப்பு மகன

திருமதி. சீவஜயந்தி சின்னத்துரை

பதிப்புரை

“நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்” என்பது ஆன்றோர் வாக்கு. ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு உடல் வளமும் , மன வளமும், இன்றியமையாதது.

உடல் வளத்திற்கு உடற்பயிற்சி பள்ளிப்பருவத்திலேயே போதிக்கப்படுகிறது. அத்தகைய பயிற்சிகளில் யோகாசனமும் ஒன்று. உடலின் எல்லா அவையங்களுக்கும் தனித்தனியான பயிற்சி முறைகள் இதில் உண்டு. இதனை எல்லா வயதினரும் எளிதில் செய்யலாம்.

யோகாசனப்பயிற்சி ஆதிகாலம் தொடர் வழுக்கில் இருந்து வருகிறது. மகான்களும், ரிஷிகளும் இம்முறைகளைக் கைக்கொண்டொழுகி, நீடுழி வாழ்ந்து மற்றவர்க்கும் போதித்து வந்திருக்கின்றனர்.

ஒவ்வொரு நோய்க்கும் ஒவ்வொரு யோகாசனப்பயிற்சி என்று தனித்தனி பயிற்சி முறைகளும் உண்டு.

சோவியத் நாட்டில் கைக்குழந்தைகளுக்கும் யோகாசனம் கற்றுத்தரப்படுகிறது. புகழ் பெற்ற சோவியத் விஞ்ஞானி ஒருவர் யோகாசன முறைகளின் மூலம் பல குழந்தைகளை நோய்களிலிருந்து காப்பாற்றி இருக்கிறார். இந்த யோகாசனப்பயிற்சி குழந்தைகளின் திறனை அதிகப்படுத்துகிறது. என்பதை நிரூபித்துள்ளார்.

ஆக்கம் ஆசன ஆசிரியர்

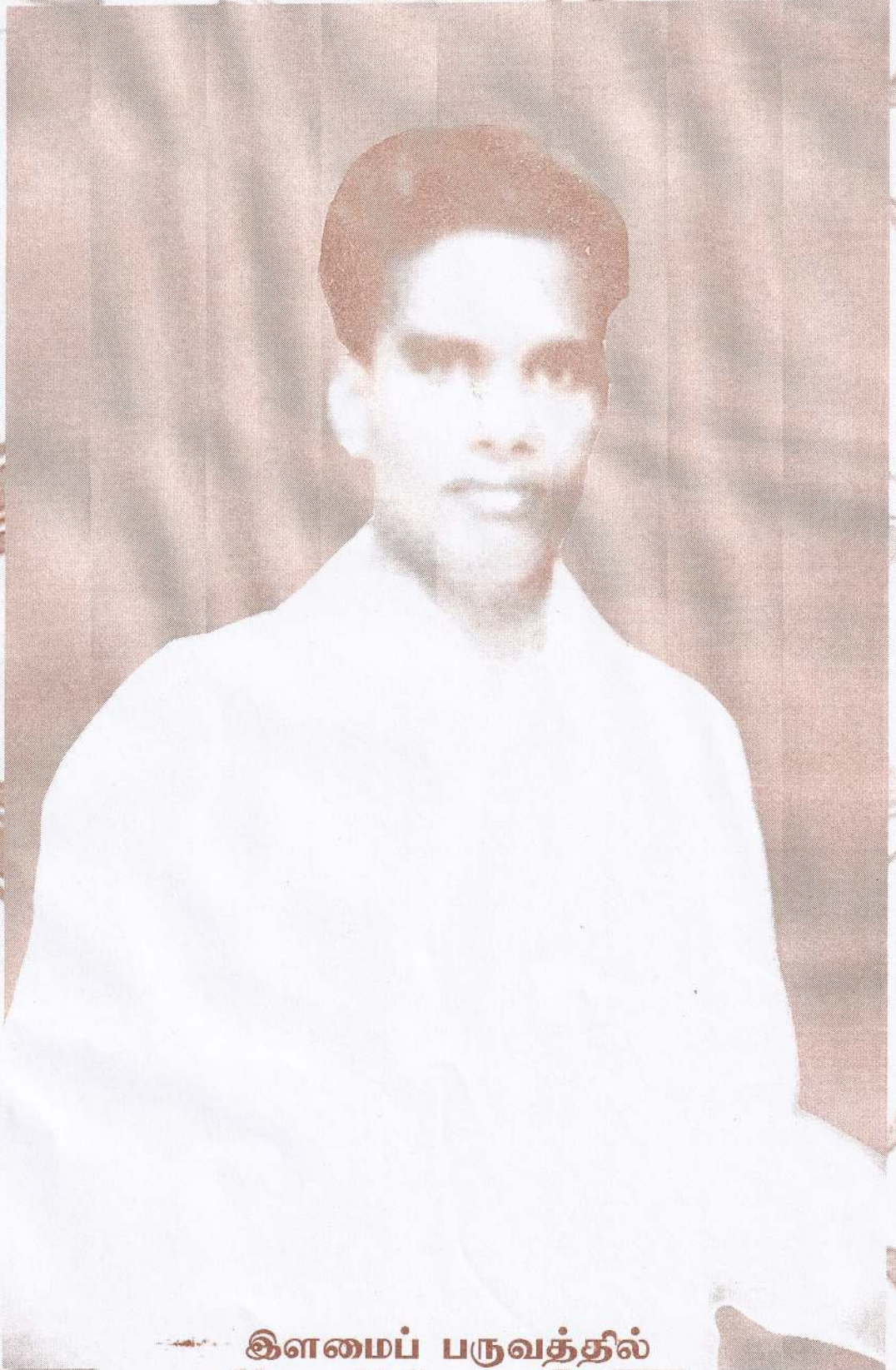
சா. சீவகுரு.

தொகுப்பு மகள்

திருமதி. சீவஜயந்தி சீன்னத்துரை

S. Sivajayanthi

6



இளமைப் பருவத்தில்

யோகாசப் பயிற்சிக்கு முன் கவனிக்கப்பட வேண்டியவை

01. காற்றோட்டமுள்ள இடம்.
02. 6' X 3' அகலமுள்ள விரிப்பு உடலை அழுத்தா வண்ணம் இருக்க வேண்டும் பெண்கள் குளிக்கும் அங்கிகளையும் ஆண்கள் லங்கோடு அல்லது ஜட்டியோடு அணிந்து யோகாசனம் செய்யலாம்.
03. காலையில் மலம் வெளியேற்றப்பட்ட பின்பு வெறும் வயிற்றுடன் செய்தல் வேண்டும்.
04. யோகாசனங்கள் செய்யும் போது மிக திறமையாகவும், மெதுவாகவும் பழக வேண்டும். ஆவலின் பேரில் எழும் அவசரத்தைத் தடுக்கவும் சிலருக்கு சில ஆசனங்கள் வராது அவற்றை முரட்டுத்தனமாகச் செய்ய முயலக்கூடாது தினமும் மெதுவாக முயற்சி செய்துவிட்டு விட வேண்டும்.
05. முதலில் பத்மாசனம் அல்லது தொழும் நிலையில் இருந்து மனதை ஒருமைப்படுத்தி நமக்குக்கற்றுக் கொடுப்பவர் எவரோ அவரைக் குருவாக நினைத்து வணங்கி வாட்க்கு முகமாக அல்ல கிழக்குமுகமாக இருந்து ஆசனங்களைப் பயில வேண்டும்.
06. உடலில் நோய்கண்ட காலத்தில் ஆசன நிபுணரின் உதவியுடன் ஆசனங்களைப் பயில வேண்டும்.
07. வெகு தூரம் பிரயாணம், முதல் நாள் வெகு நேரம் கண்விழித்தல், உடலுறவு கொண்டநாள், எண்ணெய் ஸ்நானம் செய்தநாள் இந்த நாட்களில் ஆசனம் செய்ய வேண்டாம்.
08. ஆசனங்கள் செய்தபின் கண்டிப்பாக சாந்தி ஆசனம் செய்து முடிக்க வேண்டும்.
09. குறிப்பிட்ட நேரம் வரையில் தான் ஆசன நிலையில் இருக்கலாம். அதிக நேரம் இருத்தல் கூடாது.
10. தன்னம்பிக்கையைற்றவர்கள், பலவீனமானவர்கள் பக்கத்தில் யாரேனும் உதவிக்கு வைத்துக் கொண்டு ஆசனங்களை செய்யலாம். அல்லது ஆதாரமாக அருகில் தூண் - சுவர் இவற்றின் ஓங்கில் வைத்துப்பழகலாம்.
11. ஆசனங்கள் செய்து முடித்த பின்னர் அரை மணி நேரம் கழித்த குளிர்ந்த நீரில் குளித்தல் நலம். ஆனால் அனுபவத்தில் காலை எழுந்தவுடன் வெறும் வயிற்றில் குளிர்ந்த தண்ணீர் 2 டம்ளர் குடித்தால் மலம் எளிதாக வெளியேறும் பின் குளித்தால் சிறுநீர் அதிகம் போகும் பின் ஆசனம் செய்வதற்கு உடல் எளிதாக அமையும். காலையில் எழுந்தவுடன் குளிர்ந்த நீரில் குளிப்பதால் உடல் உஷ்ணத்தால் இருந்து காப்பாற்றவும் குளிர்ச்சியாக வைத்துக்கொள்ளவும் பெரிதும் உதவும். ஆனால் குளித்த பின் ஆசனம் செய்ய உடல் இலகுவாக அமைவதோடு இரவு தூங்கும்வரை சுறுசுறுப்பு குறையாமல் இருக்கிறது.
12. காப்பி, தேநீர், மது, அருந்துதல் போன்ற எந்தக் கெட்ட பழக்கத்தையும் விட்டுவிட வேண்டும். ஆசனம் பழகப்பழக நாளடைவில் நிறுத்தும் ஆற்றல், மனோதிடம் தானாவே ஏற்படும்.

ஆசனங்கள்

நமது தேகத்தைப்பல நிலைகளுக்கு உள்ளாக்குவதுதான் யோகாசனம் நின்றல்படுத்தல், உட்கார்தல், உடம்பை வளைத்துக் கொள்ளுதல் முதலியனவைதான் ஆசனங்கள் என்று சொல்லப்படுகின்றன.

வேதத்திலிருந்து நாம் அறிந்தது என்னவென்றால் ஈஸ்வரன், பார்வதிக்கு என்பது (80) லட்சத்து நாலாயிரம் ஆசனங்களைச் சொல்லிக் கொடுத்தார் என்றுயோக நூல்கள் கூறுகின்றன. நவீன காலத்தில் மிகவும் முக்கியமாகவும் எல்லோராலும் விரும்பக் கூடிய ஆசனங்கள் இவை இந்தப்புத்தகத்தில் சேர்க்கப்பட்டிருக்கின்றன. யோகாசனம் என்பது எத்தனை என்பதையும் முடிந்த அளவு சேகரித்த இப்புத்தகத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள விளக்கம் கொடுக்கப்பட்டுள்ள 30 ஆசனங்களை மட்டும் படித்துப் பயின்றால் போதுமானது. சிலருக்கு சில ஆசனங்கள் வராது என்பதால் முடிந்த அளவு ஆசனங்கள் சேகரம் செய்து இப்புத்தகத்தில் விளக்கப்பட்டுள்ளது. படவிளக்கம் இல்லாதவற்றை ஆசிரியரிடம் நேரில் பயில்வதே நல்லது.

ஒரே நேரத்தில் நமது தேகத்திலுள்ள தசைகளையும் மனதையும் சீர்திருத்தச் செய்வதே யோகாசனம். அமிழ்ந்து போய்க்கொண்டிருக்கிற நமது தேகத்தை இளமையாக்குவதுதான் ஆசனங்களினால் உண்டாகும் நன்மையாகும்.

யோகாசனம் நமது தேகத்தையும் அதிலுள்ள உறுப்புகளையும் பலமாகச் செய்கிறது. தசைகளையும் எலும்புகளையும், பலமாக்குவதோடு மூளை, நரம்புகள் தேகத்திலுள்ள பொருள்களை வெளியில் அனுப்புகிற உறுப்புகள் முதலியவை நல்ல நிலைமையில் இருப்பதற்கு உதவுகிறது. தசைகள் அழிந்து போவதை நிறுத்துகிறது. சக்தியை உண்டாக்குகிறது கவலையினாலும் அதிகவேலையினாலும் உண்டாக்கப்பட்ட பலவீனத்தை யோகாசனம் சரி செய்கிறது.

யோகாசனத்தின் நன்மைகள் முழுவதையும் சொல்ல முடியாது. தேகத்தைப் பலவிதங்களில் அசைத்து கொடுத்தல், எதையும் செய்யத்தயாராக இருத்தல் சுறுசுறுப்பாக இருத்தல் போன்ற இன்னும் பல நன்மைகள் யோகாசனத்தினால் ஏற்படுகின்றன.

எல்லா ஆசனங்களைப் பற்றியும் விபரமாக எழுத முடியாத போதிலும் பத்மாசனத்தைப் பற்றிக் சொல்வது மிகவும் முக்கியம் பத்மாசனம் பழகவதற்குக் கஷ்டமாக இருந்த போதிலும் பலருக்கும் தெரிந்த ஆசனம் தமது அவயங்களை எளிதாக அசைக்க முடிகிறவர்கள் முதல் நாளில் இருந்தே அதை நன்றாகச் செய்ய முடிகிறது. அப்படி இல்லாமல் தசைகளையும் எலும்புகளையும் எளிதாக அசைக்க முடியாதவர்கள் அடிப்படையாக வேறுசில ஆசனங்களைப் பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

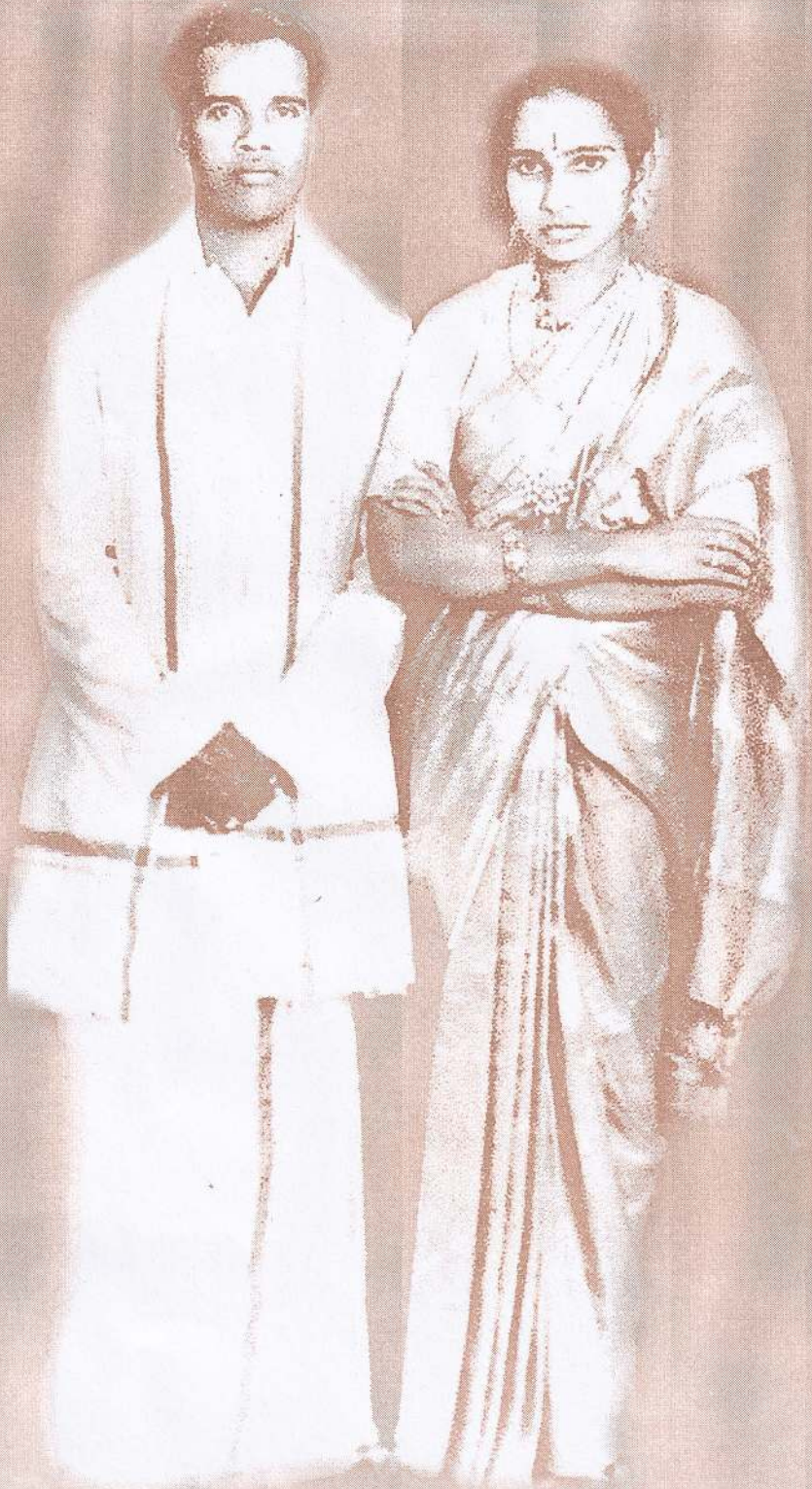
சமாத் நிலை அடைவதற்கு ஒருவர் ஒரே நிலையில் மூன்று மணி நேரம் இருப்பதற்கு வேண்டிய பத்மாசன சக்தியை அடைவது அவசியம். மேலும் தியானத்திற்கு இது அவசியம்.

ஆக்கம் ஆசன ஆசிரியர்

சா. சீவகுரு

தொகுப்பு மகள்

திருமதி. சீவஜயந்தி சின்னத்துரை



தனது மனைவியுடன் திருமண நாள் அன்று

9. யோக மார்க்கம்

ஆண்டவனை அடைய நான்கு மார்க்கங்கள் உள்ளன. அவை

1. சரியை மார்க்கம்

2. கிரியை மார்க்கம்

3. யோக மார்க்கம்

4. ஞான மார்க்கம் என்று நான்கு வகையாகும். யோகமார்க்கம் மூன்றாவது இடத்தை வகிக்கிறது.

இந்த யோகக்கலை இந்து சமயத்தவர்களிடையே அதிக காலமாக நிலவி வருகின்றது. வேதம், இதிகாசம், புராணம் ஆகியவை. இக்கலையைப் பற்றிக் கூறுகின்றன. பாரதம் என்ற இதிகாசத்தில் பீஷ்மாச்சாரியார் உத்தராயணம் வரை தன் உயிரைப் பிரிய விடாமல் யோகத்தால் தடுத்து வைத்திருந்ததும், இராமாயணத்தில் சரபங்கள், சபரி ஆகியோர் யோக ரீதியில் தங்களுடைய உயிரை நீக்கியதும், அதற்குச் சான்று பகர்கின்றன. யோகத்தில் எட்டு வகை. அதிலே மூன்றாவது படி யோகசானம்.

அட்டாங்க யோகம் என்று கூறப்படுவது. இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம், பிரத்தியாகாரம், தாரணை, தியானம், சமாதி என்று எட்டு வகைப்படும்.

1. யோகம் என்பது யாருக்கும் இம்சைபுரியாமை, நித்தியத் தைக்கடைப்பிடித்தல், களவு செய்யாமை, புலன்களை அடக்குதல், பொருளாசையின்றி வாழ்தல்
2. நியமம் என்பது உடல், உள்ளம், தூய்மையாய் இருத்தல், விரதங்கள் மேற்கொள்ளல். வேதபாராயணம் செய்தல். இறைவனிடத்தில் தன்னை ஒப்படைத்தல். (சரணாகதி)
3. ஆசனம் என்பது தியானத்துக்கும் தூய்மைக்கும் உட்காரும் முறை
4. பிராணாயாமம் என்பது ஜீவசக்தியை ஒழுங்காகக் கடைப்பிடித்தல்
5. பிரத்தியாகாரம் என்பது மனத்தைப் பிறபொருள்களில் செல்ல வொட்டாது. தடுத்தல்.
6. தாரணை என்பது மனதை ஒருவழிப்படுத்தல்.
7. தியானம் எனம் என்பது ஒரு முறையாக சிந்தித்தல்
8. சமாதி என்பது நனவு நிலைக்கு அகீதமான நித்திரை
இந்தஎட்டும் மனிதனைத்
தெய்வ நிலைக்கு அழைத்தேகும்
எட்டு ஏணிப் படிகளாகும்

யோகம் என்றால் சிலர் உடற்பயிற்சிக்கே முக்கியத்துவம் கொடுக்கி றார்கள். இதனால் எது வித பயனுமில்லை.

சுஷுஷுதுருத்தி எனும் படி கும்பித்து

வாயுவைச் சுற்றி முறித்து

உடம்மை ஒறுக்கி என்பதாம்

என்று அருணகிரிநாதர் சாடுகிறார்

ஆகவே உடலை உள்ளம் அடக்கி அடக்கி ஆளும் அளவுக்கு உள்ளத்தை

உடல் அடக்கி ஆளமுடியாது. ஆகவே தான் இயம நியமங்களை முதற் படியாக்கினர்.
இத்தகைய

உடலையும் உள்ளத்தையும்

வளர்க்கும் கலையை எதிர் காலச்

சந்ததிகள் உடல் உளவிருத்தி உள்ளவர்

களாக வாழ்வாங்கு வாழ்ந்து ஆரோக்கியம்

பெற கடைப்படித்து பயின்று வருவோமாக.

யோகாசனம் யுகுவதால் அடையும் நன்மைகள்

01. ஆயுளை அதிகரிக்கச் செய்கிறது.
02. ஞாபக சக்தியை அதிகரிக்கச் செய்கிறது.
03. நோயற்ற வாழ்வுக்கு வழி வகுக்கிறது.
04. உடலை அழகாக வளம் பெறச் செய்கிறது.
05. நோய்கள் எதையும் குணப்படுத்துகிறது.
06. ஆண்மையை அதிகரிக்கச் செய்கிறது.
07. மனதை நல்வழியில் செலுத்துகிறது.
08. சோர்வையும் சோம்பலையும் ஒழிக்கிறது.
09. மனதிற்கு சாந்தியைக் கொடுக்கிறது.
10. என்றும் இளைஞராக வாழச் செய்கிறது.
11. உடலில் ஊளைச் சதை பற்றாது தடுக்கிறது.
12. உடலுக்கு மிகுந்த உற்சாகத்தையும் பலத்தையும் கொடுக்கிறது.
13. மூளைக்குப் பலமும் முகப்பொலிவும் கொடுக்கிறது.
14. உடலின் உறுப்புக்களை வீரியப் படுத்துகிறது.
15. உடலின் இரத்தோட்டத்தை ஒழுங்கு செய்கிறது.
16. எப்பொழுதும் சுறுசுறுப்பாக இருக்கச் செய்கிறது.
17. கோபக் குணத்தைச் சாந்தப்படுத்துகிறது.
18. கொடுத்துயர் தீரவும் மறக்கவும் வழி செய்கிறது.
19. இதயம், சுவாச உறுப்புக்களை வீரியப் படுத்துகிறது.
20. வாழ்வு வெற்றி பெற புத்தியை விசாலமாக்குகிறது.
21. அதிகப்படிப்பும், சிந்தனை செய்யவும் ஊக்கப்படுத்துகிறது.
22. சளைக்காது வேலை செய்யசக்தி தருகிறது.
23. உடலின் நோய்த் தடுப்புச் சக்தியை அதிகரிக்கச் செய்கிறது.



**நோர்வே விஜயத்தின் போது ஆசன ஆசிரியர்
தனது அன்பு மனைவி மக்களுடன்.**

ஆசனங்கள்

01. உட்கட்டாசனம்
02. பத்மாசனம்
03. உதித்த பத்மாசனம்
04. யோக முத்திரா
05. ஜானு சீராசனம்
06. பஸ்மோத்தாசனம்
07. உத்தான பாதாசனம்
08. விபீத கரணி
09. சர்வாங்காசனம்
10. ஹஸ்த பாதாங்காசனம்
11. ஹலாசனம்
12. புயங்காசனம் (சர்ப்பாசனம்)
13. சலபாசனம்
14. தனுராசனம்
15. மயூராசனம்
16. உசாட்டானம்
17. மச்சாசனம் (மத்சயாசனம்)
18. அர்த்தமத்ச்யேந்தி ராசனம்
19. அர்த்த சிரசானம்
20. சிரசாசனம்
21. நின்ற பாதாசனம்
22. திரிகோணாசனம்
23. பாதஹஸ்சாசனம்
24. பிறையாசனம்
25. சக்கராசனம்
26. உட்டியானா
27. நௌலி
28. வச்சிராசனம்
29. சப்தவஜிராசனம்
30. சவாசனம் (சாந்தி யாசனம்)

யோகாசனம் பழகுவதால் அடையும் நன்மைகள்

01. ஆயுளை விருத்தி செய்கிறது.
02. ஞாபக சக்தியை அதிகரிக்கச் செய்கிறது.
03. நோயற்ற வாழ்வுக்கு வழி வகுக்கிறது.
04. உடலை அழகாக வளம்பெற செய்கிறது.
05. பிணிகள் எதுவானாலும் குணப்படுத்துகிறது.
06. ஆண்மையை அதிகரிக்கச் செய்கிறது.
07. மனதை நல்வழியில் செலுத்துகிறது.
08. சோர்வையும் சோம்பலையும் ஒழித்துக் கட்டுகின்றது.
09. மனதுக்கு சாந்தியைக் கொடுக்கின்றது.
10. என்றும் இளைஞராக வாழ்ந்திருக்க வழி வகுக்கிறது.
11. உடலில் ஊளைச்சதை பற்றாது தடுக்கிறது.
12. உடலுக்கு மிகுந்த பலத்தைக் கொடுக்கின்றது.
13. மூளைக்கு பலமும், முகக் களையும் கொடுக்கிறது.
14. உடலின் உறுப்புக்களை வீரியப்படுத்துகிறது.
15. உடலின் இரத்த ஓட்டத்தை ஒழுங்குசெய்கிறது.
16. எப்பொழுதும் சுறுசுறுப்பாக இருக்கச் செய்கிறது.
17. கோபக்குணத்தை மாற்றி சாந்தப்படுத்துகிறது.
18. இதயம், சுவாச உறுப்புகள் வீரியமாக்கப்படுகின்றன.
19. கொடும் துயர், தீரவும் மறக்கவும் வழி செய்கிறது.
20. வாழ்வு வெற்றி பெற புத்தியை விசாலப்படுத்துகிறது.
21. அதிக படிப்பும் சிந்தனை செய்யவும் ஊக்கமளிக்கிறது.
22. சளைக்காது அதிக வேலை செய்ய ஊக்கமளிக்கிறது.
23. உடலுக்கு நோய்த் தடுப்புச் சக்தியைக் கொடுக்கிறது.



**ஆசன ஆசிரியர் இளமைப் பருவத்தில்
தனது நண்பருடன்**



ஆசன ஆசிரியர் தனது நண்பர்களுடன்

ஆரோக்கியம் தரும் யோகாசனங்கள் ஆரோக்கியமும் யோகாசனமும்

உலகத்தின் எந்தப்பகுதியில் வாழும் மக்களாக இருந்தாலும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையையே விரும்புகின்றார்கள். இன்பமயமான வாழ்க்கைக்கு ஆரோக்கியமே அடிப்படையாக இருக்கிறது.

ஒரு மனிதனுக்கு என்னதான் செல்வ வளம் நிறைந்திருந்தாலும், சுபபோக சூழ்நிலை அமைந்திருந்தாலும், உடல் ஆரோக்கியம் கெட்டிருந்தால் அவர்களால் வாழ்க்கையை அனுபவிக்கவே முடியாது.

அறு சுவை உணவை உண்ணும் வசதி வாய்ப்பைப் பெற்றவன் நிரந்தரமான வயிற்றுவலிக்காரனாக இருந்தால் அவனால் ஒரு கவளம் உணவைக் கூட உண்ண முடியாதல்லவா? இதேபோல் உடலில் பலவிதமான நோய்கள் குடிகொண்டிருக்கையில் பெரும் செல்வத்தை வைத்துக்கொண்டு என்ன செய்ய முடியும்? அந்தச் செல்வத்தால் அவனுக்கு என்ன பயன்?

மனித வாழ்க்கைக்கு செல்வ வளம் முக்கியமா? ஆரோக்கியம் முக்கியமா? என வினா எழுப்பினால் ஆரோக்கியம் மட்டுமே முக்கியம் என்று சந்தேகமறக் கூறிவிடலாம்.

உலகத்தில் உள்ள மக்கள் அனைவரும் ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கு என்னென்ன நடைமுறைகள் கையாளலாம் என்ற சிந்தையுடன் தான் செயல்பட்டு வருகின்றார்கள். உலகமெங்கும் உடற்பயிற்சி செய்வதை ஒரு முக்கியமான கடமையாக மக்கள் கொண்டு செயற்படுகிறார்கள் சில நாடுகளில் குழந்தைப் பருவத்தில் பள்ளியில் படிக்கும் போதே உடற்பயிற்சி செய்தாக வேண்டும் என்று கட்டாயப்படுத்துகிறார்கள். நமது தமிழகத்திலும் கூட பள்ளிகளில் அடுத்த ஆண்டு முதல் கட்டாய உடற்பயிற்சி இடம் பெறும் என அரசினர் அறிவித்திருக்கின்றனர்.

இந்த உடற்பயிற்சியின் அடிப்படை நோக்கமே உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்வதுதான்.

ஆரோக்கிய வாழ்க்கைக்கு ஒரு மனிதனுக்கு சத்துள்ள உணவு முக்கியம். நல்ல பழக்க வழக்கங்கள் முக்கியம். ஆனால் இந்த இரண்டும் இருந்துவிட்டால் மட்டுமே மனித உடல் ஆரோக்கியம் பெற்றதாக இருந்துவிடும் என்று கூறுவதற்கில்லை.

நல்ல செல்வ வளம் பெற்றவர்கள் சுவையான உணவு வகைகளை அளவின்றி மெல்லுவதனாலேயே உடல் நலம் கெட்டு நோயாளிகளாக வாழ்வதைக் காணமுடிகின்றது.

நல்ல உணவு வகைகளை உண்ணும் அவர்கள் அவை உடலில் செரிமானமாகி உடலுக்குள் சத்தாக மாறுவதற்கு உதவும் வகையில் உடற்பயிற்சிகளை செய்திருந்தால் அவர்கள் உண்ட உணவு அவர்களுக்கு பயனுள்ளதாக ஆகியிருக்கும்.

நமது நாட்டில் பழங்கால மனித வாழ்க்கையைப் பற்றி அறியும் போது அவர்கள் ஆரோக்கியம் மிக்கவர்களாகவே இருந்தார்கள் என்றே அறிய முடிகின்றது.

அவர்கள் சத்துள்ள உணவை தடையில்லாமல் உண்ண முடிந்தது என்பது மட்டுமின்றி நல்ல உடல் உழைப்பாளிகளாகவும் அவர்கள் திகழ்ந்ததால் உடல் ஆரோக்கியம்

என்பது அவர்களுக்கு இயல்பானதாகவே இருந்தது. தனிப்பட்ட உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபட்டதில்லை. ஈடுபடவேண்டிய அவசியமும் அவர்களுக்கு ஏற்பட்டதில்லை. கடுமையான உழைப்பைவிட வேறு சிறந்த உடற்பயிற்சி எது?

நமது முன்னோர் யோகாசனப் பயிற்சிகள் செய்வதில் தனி அக்கறையும் ஆர்வமும் காண்பித்தார்கள். யோகாசனங்கள் வேத சாஸ்திரங்களில் ஒன்றாகவே கருதப்பட்டது. யோகாசனம் செய்வது மத அனுஷ்டானங்களில் ஒன்றாகவே கருதப்பட்டு வருகின்றது.

எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக உடலை எந்தப் பருவத்திலும் ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ள யோகாசனம் மிகவும் பயன்பட்டன. திருமூலர் சொல்வது போல் உடல் ஆரோக்கியத்துடனும் மனம் உறுதியுடனும் இருக்கும் போது தான் இறைவனை அறிய முடியும் என்பது மக்களின் நம்பிக்கையாக இருந்தது.

இப்போது வாசக அன்பர்கள் மனத்தில் ஒரு வினாவை எழுப்பக் கூடும். யோகாசனம் என்பது ஒரு உடற்பயிற்சி முறையாக இருந்தாலும் பழங்கால நடைமுறைகளை உள்ளடக்கியதாகவே இருக்கிறது. இன்றைய உடற்பயிற்சிகள் நவீன சிந்தனையின் அடிப்படையில் உடல் ஆரோக்கியத்தைக் காக்க உதவுகிறது. ஆகவே இந்தக்காலத்தில் யோகாசனங்களைப்பற்றி சிந்திப்பதை விட உடற்பயிற்சி முறையினை கடைப்பிடிப்பது சிறந்ததல்லவா?

இந்த வினாவுக்கு நாம் விளக்கம் தந்தாக வேண்டும். யோகாசனம் என்பது உடற்பயிற்சியின் தோற்றமாக விளங்கினாலும் இது வெறும் உடற்பயிற்சி மட்டுமல்ல.

யோகாசனங்கள் மனத்திற்கு பயிற்சி அளித்து மனத்தை ஒரு நிலைப்படுத்தி உறுதியுடன் திகழ வைக்கிறது.

இது மட்டுமன்றி தற்கால நவீன உடற்பயிற்சிகள் உடலின் வெளிப்புற உறுப்புக்களை மட்டுமே உறுதியுடன் செயற்பட உதவுகிறது.

யோகாசனப் பயிற்சிகள் உடலின் உள்ளுறுப்புகளையும் வலிமைப்படுத்தி அவை சீராக செயற்பட உதவுகின்றது.

இவ்வாறு யோகாசனம் உடற்பயிற்சியினின்றும் மாறுபட்டு அதை விட சிறப்பான பலன்களை அளிக்கிறது.

வாசக அன்பர்கள் இந்தக் கண்ணோட்டத்துடன் யோகாசனப் பயிற்சிகளை செய்து பயனடைய வேண்டுகிறோம்.

இந்த நூலின் முக்கியமான யோகாசனப்பயிற்சிகள் பல விளக்கப் படங்களுடன் தரப்பட்டிருக்கின்றன. அந்தப்பயிற்சிகளைச்செய்யும் போது அவை உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு எந்த வகையில் உதவும் என்ற விபரங்களையும் அளித்திருக்கின்றோம்.

இளைஞர்கள் எல்லா விதமான யோகாசன முறைகளையும் பின்பற்றிப் பயின்று பயன் பெறலாம்.

சற்று வயது முதிந்தவர்கள் எல்லா வகையான யோகாசனப் பயிற்சிகளையும் பயில வேண்டிய அவசியமில்லை. அவரவர் வயதுக்கும் சக்திக்கும் ஏற்ப யோகாசனங்களைத் தேர்ந்தெடுத்து பயின்று பயன் பெறலாம்.

யோகாசனப் பயிற்சியின் தனிப்பெருமை

யோகாசனப் பயிற்சி முறைகளை நமது முன்னோர் எந்தக் காலத்தில் அறிமுகப்படுத்தினர் என்று தெளிவாகக் கண்டறிய இயலவில்லை.

பகவத் கீதையிலேயே யோகாசப் பெருமை பேசப்பட்டிருக்கிறது என்பதை பார்க்கும் போது இதன் தொன்மைச் சிறப்பு நமக்கு பிரமிப்பை ஊட்டுகின்றது.

எத்தனை ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முந்திய அருங்கலை இது என்பதை எண்ணிப்பார்த்துக் கணக்கிடவே இயலாத அளவுக்கு அது தொன்மை வாய்ந்த ஒன்றாக விளங்குகின்றது.

இவ்வாறு காலங்கடந்து சாட்சிதரும் இந்த யோகாசன முறைகள் இன்றும் யாராலும் எந்த நிலையிலும் மேற்கொண்டு பயிற்சியும் பலனும் பெறத்தக்கதாக உள்ளது என்பதைப் பார்க்கும் போது நமக்கு ஏற்படும் வியப்புக்கு எல்லையே இருக்காது.

யோகாசன முறைகளைச் சிலர் இன்றுகூட ஏதோ ஒரு தேகப் பயிற்சி என்ற கண்ணோட்டத்தோடுதான் நோக்குகின்றனர்.

இது வெறும் தேகப்பயிற்சி என்று எண்ணுவது யோகத்தின் பெருமைக்கும் சிறப்புக்கும் இழுக்குத் தேடுவதாகும்.

யோகாசனங்கள் வெறும் உடலை மட்டுமே வளர்க்க உதவவில்லை. உடலோடு ஒட்டிய வயிற்றை மட்டுமே வளர்க்க உதவவில்லை. உயிரையெல்லாம் மேய்த்து ஆட்டிப்படைக்கும் மனதை ஆத்மாவையே வளர்க்க உதவுகின்றது என்பது தான் யோகாசனத்துக்கு இருக்கும் மகிமையாகும்.

யோகாசன முறைகளைப்பற்றி எண்ணும் போது வெறும் உடம்பை மட்டுமே நினைத்துக் கொண்டிருக்கக் கூடாது. உடம்பின் உள்ளே உறையும் உறுப்பொருளைப்பற்றித்தான் சிந்திக்க வேண்டும்.

தெய்வத் தமிழ் புலவராம் திருமூலர் எத்தனையோ ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் சொல்லி வைத்திருக்கும் பாடலை இந்த நேரத்தில் நாம் நினைவில் கொள்வது அவசியம்.

அந்நாளில் உடலை வருத்தி உடல் நிலையைச் சீர் குலைத்து செய்யப்படும் தவம் அல்லது யோகந்தான் சிறந்தது என்று கருதப்பட்டது.

அழியக்கூடிய உடலைப்பற்றி சற்றும் கவலையோ அக்கறையோ காண்பிக்கக் கூடாது. உடலின்ககத்துக்காக என எதையுமே செய்யக் கூடாது என்று பேசுவதே அக்கால வேதாந்த தத்துவ கருத்தாகக் கருதப்பட்டது.

ஆழ்ந்த சிந்தனைக்குப் பிறகு அனுபவ பூர்வமாக உணர்ந்த பல உண்மைகளின் அடிப்படையில் அன்று நிலவிய கருத்துக்கு முரண்பட்டார் திருமூலர்.

உடம்பு இழுக்கான ஒன்று என்று, உடலைக் கருத்துடன் ஒம்புவதே பாவம் என்றும் கருதிச் செயற்பட்டவர்களில் திருமூலரும் ஒருவர்.

பின்னர்தான் தமது கருத்தை - எண்ணத்தை அவர் புரட்சிகரமாக மாற்றிக் கொண்டார். திருமூலர் கூறுகின்றார்:

“உடம்பினை முன்னம் கிழக்கென்று திருந்தேன்

உடம்பினுக்குள்ளே உறுபொருள் கண்டேன்

உடம்பினுக்குள்ளே உத்தமன் கோயில் கொண்டான் என்று

உடம்பினை யானிருந்து ஒப்புக்கின்றேனே”

உடம்பினுக்குள்ளே உறுபொருள் உறைவதை உணராத நிலையில்தான் திருமூலர் உடம்பினை ஒம்புவதை இழுக்கு என்று கொண்டார். உடம்பினுள்ளே உள்ள ஆத்மாவில் தான் இறைவன் உறைகின்றான் என்ற உண்மையை உணர்ந்து கொண்ட பிறகே உடம்பினை ஒம்புவது ஒரு யோகநிலை என எண்ணிச் செயற்பட்டார் திருமூலர்.

யோகாசனங்கள் மூலம் உடலை ஒம்பும் போது அதன் உள்ளே உறைந்திருக்கும் ஆத்மாவையும் ஒம்புவதற்கு அவை உதவுகின்றன என்ற இந்த மகத்தான உண்மைகளை உணர்ந்து அந்த நோக்கத்தில் தான் யோகாசன முயற்சிகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

ஒரு வித பக்திபூர்வமான மனப்பான்மை யோகாசனப்பயிற்சியை மேற்கொள்ளும் போது இருக்க வேண்டும்.

ஏதோ ஓடுகிற ஓட்டத்தில் ஓய்வு நேரத்தில் பொழுது போக்காக மேற்கொள்ளுகின்ற ஒரு சடங்கு என்ற மனநிலை கூடாது.

யோகாசனப்பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளும் போது கூடியவரை தொடர்ந்து பயிற்சிகளை மேற்கொள்ள வேண்டும் என்ற மனோபாவம் அமைய வேண்டும். அப்போது தான் யோகாசனங்களின் முழுப்பயனையும் பெற முடியும்.

யோகாசனப் பயிற்சி பெறுவதை ஏதோ இலாப நஷ்ட கணக்குப் பார்ப்பது போலத் தொடங்கக் கூடாது. யோகாசனங்கள் செய்வதால் எவ்வளவு காலத்தில் என்னலாபம் கிடைக்கும் என்று கணக்குப்போட்டுக் கொண்டு யோகாசனப்பயிற்சிகளில் ஈடுபடுவோர் ஏமாற்றத்துக்கு உள்ளாவார்கள்.

அரச மரத்தைச் சுற்றிவிட்டு அடிவயிற்றைத் தொட்டுப் பார்த்த கதையாக இதனைக் கொள்ளக் கூடாது கடைக்குச் சென்று சாமான்கள் வாங்கி வரும் கண்ணோட்டத்தில் யோகாசனப்பயிற்சிக்கான பலனைப்பற்றி நினைக்கக் கூடாது.

நமக்குப்பிறந்த குழந்தையை பிறந்த சில நாட்களிலோ சில மாதங்களிலோ அல்லது சில வருடங்களிலோ ஆளாகி நம்மை உட்கார வைத்துச் சோறு போட்டு வருவான் என்று நினைக்க முடியுமா? நினைப்பதுதான் அறிவுடமையாகுமா?

குழந்தையால் உடனடி பயன் இல்லை என்ற காரணத்தால் குழந்தையின் வளர்ச்சியில் - வாழ்வில் நாம் அலட்சியமாக இருக்க முடியுமா?

யோகாசனங்களைப் பொறுத்துப் பயனை இதே மாதிரித்தான் பெற முடியும். ஒரு சில நாட்கள் அல்லது சில மாதங்களில் யோகாசனப்பயிற்சிக்கான பயன்கள் வெளிப்படையாகத் தெரியாமல் இருக்கக் கூடும். இவ்வளவு காலம் பயிற்சி மேற்கொண்டும் பயன் ஏதும் இல்லையே என்று யோசிக்கக் கூடியவர்கள் யோகாசன முயற்சிகளை மேற்கொள்ளாமல் இருப்பதே நல்லது தான்.

யோகாசன முயற்சிக்கான பயன் சிறுகச் சிறுகத்தான் உடலிலும் மனத்திலும் பிரதிபலிக்கும். அதற்கு மிகவும் பொறுமையாகக் காத்திருந்து செயற்பட வேண்டும்.

யோகாசனப்பயிற்சி முறைகள் மிகவும் எளிமையானவைதான் . சுலபமாக யார்

வேண்டுமானாலும் கையாண்டு பயிற்சியும் பலனும் பெற முடியும். ஆனால் இந்த எளிய பயிற்சியினைத் தொடர்ந்து செய்வதற்கு கடுமையாக உழைப்பதற்கான மனப்பக்குவம் அவசியம் தேவைப்படும்.

உழைப்பு என்று சொன்ன உடனே உடலை வாட்டி வதைத்து, முறுக்கி, திருப்பி ஏதோ வித்தை செய்வது போன்ற கடுமையான முயற்சி என்று அஞ்சத் தேவையில்லை. சீராகவும், முறையாகவும், ஒருநியதிக்கு உட்படும் ஓரளவுக்கு உடல் உழைப்பு அடிப்படையிலும் யோகாசனப் பயிற்சிகளைச் செய்ய வேண்டியிருக்கும்.

மேற் சொன்ன சாதனைகளை யாரும், எத்தகைய உடல் நிலையையுடையோரும் எளிதாக செய்து முடிக்க முடியும். ஒருவித பிடிப்பான முயற்சியும் எளிதில் சலிப்படையாத மனோபாவமும் ஆழ்ந்த பொறுமையும் யோகாசனம் பயிலுவோருக்கு இருக்க வேண்டியது அவசியம்.

யோகாசனம் தொடக்க விதிமுறைகள்

யோகாசனப்பயிற்சி தொடங்குவதற்கு முன்னால் தயார் நிலை ஏற்பாடுகளாக இவ்விதிமுறைகளைக் கையாளவேண்டும் என்று நமது முன்னோர் விதித்திருக்கின்றனர். யோகாசனப்பயிற்சிகள் தொடர்பான பயன்களை முழுமையான அளவிலும் சீராக பெறுவதற்கு இப்படிப்பட்ட விதிமுறைகள் அவசியம் என முன்னோர்களான மகான்கள், ரிசிகள் போன்றோர் கருதினர்.

ஓர் அழகு மாளிகை அமைப்பதற்குமுன்னால் அதற்காக பலமான அஸ்திவாரம் அமைக்கின்றோமல்லவா? எந்த அளவிற்கு அத்திவாரம் பலமாக இருக்கின்றதோ அந்த அளவிற்குத்தான் மாளிகையின் வலிவும் வனப்பும் அமைய முடியும்.

அதே போன்று இந்தத் தொடக்க நிலை விதிமுறைகளை யோகாசனப்பயிற்சிக்கான அஸ்திவாரம் எனக்கொள்ளலாம். யோகாசனப் பயிற்சிதொடங்குவதற்கு முன்னும் தொடங்கிய பிறகும் பொதுவான பத்து விதிமுறைகளை அனுஸ்டிக்க வேண்டும். (இதற்கு இயமம் என்று பெயர். இயமம் குறித்து பின்னால் தெளிவாக விளக்கம் தரப்படுகின்றது.)

அந்தப் பத்து விதிமுறைகள்

- | | | |
|-------------------------|--------------|--------------|
| 1. அகிம்சை, | 2. சத்தியம், | 3. அஸ்தேயம், |
| 4. பிரமச்சாரியம், | 5. கூடிமா, | 6. த்ருதி |
| 7. தயா, | 8. ஆர்ஜவம் | 9. மிதஹாரம், |
| 10. செளசம் என்பனவாகும். | | |

இனி இந்தப்பத்து வித நியதிகளைச் சுருக்கமாக விளக்குவோம்.

1. மனத்தாலோ, சொல்லாலோ, உடலாலோ யாருக்கும் எந்த உயிரினங்களுக்கும் எந்த சங்கடத்தையும் விளைவிக்காத பண்புப்பெயர் அகிம்சை என்பதாகும்.
2. உயிரினங்கள் அனைத்துமே இறைவனின் உரு வெளித்தோற்றம் என்ற உண்மையினை உணர்ந்து எல்லா உயில்களிடமும் உண்மையான அன்பு செலுத்துவதை சத்தியம் எனலாம்.
3. மனத்தாலோ, உடலாலோ, செயலாலோ பிறர் பொருள் எதனையும் அபகரிக்காத பெருந்தன்மையே அஸதேயம் எனப்படுகிறது.
4. எந்த வழியிலும் தன் வீரியத்தை வீணாக்கிக் கொள்ளாத ஆண்மைக்கு பிரம்ச்சாரியம் என்று பெயர். சிந்தயால் கூட சிற்றின்ப வேட்கை கொள்ளக் கூடாது. அதுவே கூட பிரம்மச்சரிய விரதத்திற்கு விரோதமானது.
5. சுயநலப் பேராசை காரணமாக மனநிலையை அடிக்கடி மாற்றிக்கொண்டு நிலையற்ற புத்தியுடன் பேயாய் அலையாத அடக்க நிலமைக்கு கூடிமா என்று பெயர்.
6. வாழ்க்கையில் இன்ப துன்ப உணர்வுகளை சமமாகப் பாவிக்க வேண்டும். என்ன தொல்லை தொந்தரவுகள் ஏற்பட்டாலும் நிலை குலையாத மன உறுதி வேண்டும். ஒரே சமமான உறுதியுடன் கடமைகளை ஆற்ற வேண்டும். இதற்குப் பெயர்தான் த்ருதி.
7. மக்கள் அனைவரையும் ஒரே மன நிலையுடன் உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும். உற்றார், உறவினர் நண்பர் விரோதி என்றெல்லாம் வகை பிரித்து ஒவ்வொரு வகைக்கேற்ப ஒவ்வொருவிதமான மனப்போக்கு மன உணர்வு கொள்ளாமல் எல்லாத்தரத்தினிடமும் ஒத்த உணர்வுடன் செயற்பட வேண்டும். இந்தப் பண்பு தான் தயா.
8. அறிவை மனத்தை எந்த நிலையிலும் நல்வழியிலேயே செலுத்தும் பண்புக்கு ஆர்ஜவம் என்று பெயர்.
9. ஆகார விசயத்தில் மிதமான மனப்போக்கு அமைய வேண்டும் என்பதைத்தான் பிதஹாரம் என்று கூறப்படுகின்றது. எப்போதும் அரைவயிறு அளவே உணவு உண்ண வேண்டும். மிச்ச அரைவயிற்றை நீருக்காகவும் வாயு சஞ்சாரத்துக்காகவும் ஒதுக்கிவிட வேண்டும் என்பது முறை.
10. அகச்சுத்தம் புறச்சுத்தம் ஆகிய இரண்டையும் குறிப்பது தான் செளசம் என்று கூறப்படுகின்றது.

ஆசனத்தைப் போதிக்கும் முறையில் கடைப்பிடிக்கப்பட வேண்டிய முறைகள் உள்ளன.

அவற்றை 1.இயமம், 2.நியமம், 3. ஆசனம், 4. பிரணயாமம், 5. பிரத்தியாகாரம், 6. தரணம், 7. தியானம், 8. சமாதி என குறிப்பிட்டிருக்கின்றார்கள்.

இந்தப் பிரிவுகளில் நாம் முக்கியமாகத்தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது இயமம், நியமம் என்ற இரண்டு முறைகளைப் பற்றித்தான். மற்றவற்றைப் பற்றிப் பொதுவான கண்ணோட்டமிருந்தால் போதும் உடனடியாக அவைபற்றி விளங்கிக் கொள்ளா விட்டாலும் நாளடைவில் அனுபவத்தின் மூலம் அவற்றை விளங்கிக்கொள்ள முடியும்.

சாதாரணமாக யோகாசனப் பயிற்சி பற்றி பேச்சு வரும் போதெல்லாம் இந்தப் பயிற்சிக்கு இயமம் நியமம் சரியாக தெரிந்திருக்க வேண்டுமென்று கூறுவதைக் காணலாம். முன்னர் அகிம்சை தொடக்கமாக நாம் குறிப்பிட்ட 10 விதி நியதிகளும் அனேகமாக இயமம் என்ற விதிமுறைகளுக்குள் அடங்கக் கூடியனவாகும்.

இயமம் என்ற சொல்லுக்கு இயற்றல், செய்தல், நடத்தல் என்பன பொதுவான பொருளாகும். அதாவது யோகாசனப்பயிற்சியில் ஈடுபடும் ஒருவர் மனம், வாக்கு, காயத்தில் செய்யக்கூடிய -செய்யக் கூடாதவற்றை இயமம் குறிப்பதாக கருத வேண்டும். இயம நியதிகள் யோகாசனப்பயிற்சி பெறுவோர் முக்கியமாகக் கடைப்பிடிக்க வேண்டியவை என்றாலும் மனித இனம் முழுவதுமே பொதுவாகக் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய ஒழுக்க நியதிகளாகும்.

யோகாசனப் பயிற்சி பெறுபவன் பிரமச்சாரியாக இக்கலாம். அல்லது துறவியாக இருக்கலாம் அதற்கு ஏதும் தடையில்லை. ஆனால் யோகாசனப் பயிற்சியை மேற்கொள்ளக் கூடியவர் யாராக இருந்தாலும் அவருக்கு ஈஸ்வர நம்பிக்கை நிச்சயமாக இருக்க வேண்டும். இறைவனுடைய சக்தியை இயக்கத்தை விளக்கிக் கொள்ளும் ஆர்வமுடையவராக இருக்கவேண்டும். மனநிலை பரிசுத்தமாகவும், தெளிவாகவும் எப்போதும் வைத்துக்கொள்ளக் கூடிய பக்குவ நிலையை அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இந்த விதிமுறைகளைத்தான் நியமம் என்று கூறுகின்றார்கள்.

இயமத்தைப் போலவே நியமம் பத்து வகையாகப் பகுக்கப்பட்டிருக்கிறது. அவை

- | | | |
|-----------|---------------|-----------------------------|
| 1. தபஸ் | 2. சந்தோஷம் | 3. ஆஸ்திக்யம் |
| 4. தாளம் | 5. ஈஸ்வர பூஜை | 6. சித்தாந்த வாக்கியஸ்ரவணம் |
| 7. நாணம் | 8. மதி | 9. ஜபம் |
| 10. ஹோமம் | | |

என்பனவாகும்.

01. குளிர், குடு, சுகம், துக்கம், அன்பு, துவேஷம் போன்ற இந்த உணர்வுகளினால் மனச் சமநிலை இழக்காமல் தர்ம இயல்புக்கு கட்டுப்பட்டு நடப்பது தவம் எனப்படும்.
02. உலகத்தின் சக்திக்கு மாறுபட்ட எந்த நிகழ்ச்சியையும் கண்டு எந்தவித பேத உணர்ச்சிக்கும் இடந்தராமல் ஒரே நிலையான மகிழ்ச்சி உணர்வுடன் திகழ்வது சந்தோஷம்.
03. பிரபஞ்சம் அனைத்தையும் தோற்றுவித்து காக்கும் பரம்பொருள் ஒருவர் உண்டு என்றும், அந்தப் பரம்பொருளின் ஆக்ஞையின்றி சிறு அணுவும் அசையாது என்றும் உள்ளத்தில் உறுதியான முடிவு கொண்டு அந்தப் பாரம்பொருளை விளங்கிக் கொள்ள கண்டு கொள்ள செய்யப்படும் முயற்சிக்குப் பெயர்தான் ஆஸ்திக்யம் அல்லது ஆஸ்திகம்.
04. நியாயப் பூர்வமான வழிகளில் ஈட்டப்படும் பொருளை பிரதி பலனை எதிர்பாராமல் சத்ஸனங்களுக்கு மனப்பூர்வமாக அளிக்கும் பண்பே தானமாகும்.
05. வேதம் காண்பிக்கும் வழிமுறைகளை யொட்டி பரம்பொருளை ஒரு நியமத்துடன் வழக்கமாக தொடர்ந்து ஆராதனை செய்வது ஈஸ்வர பூஜையாகும்.
06. வேதம், வேதாந்தம், ஸ்மிரதி, புராணம், இதிகாசம் போன்ற சதவிஷயங்களை அடிக்கடி பயிலுவதும், இவை தொடர்பாகத் தோன்றும் ஐயப்பாடுகளை மகான்களின் உபதேசங்கள்

- மூலம் விளங்கிக் கொள்வது மான பணி சித்தாந்த வாக்கியஸ்வரணமென்று கூறுவர்.
07. உடல் தொடர்புடைய மன, மெய்யாலும் மற்றும் சூழ்நிலைகளாலும் அறியாமை காரணமாகவோ அறிந்தோ செய்த தவறுகளை மறைக்காமல் அறிஞர்கள் மேதைகள் மகான்கள் முன்னிலையில் ஒப்புக் கொண்டு இனி அம்மாதிரி தவறுகள் செய்வதில்லை என்று சங்கற்பம் மேற்கொண்டு அந்த சங்கற்ப வழி ஒழுகுவது நாணம் என்று கூறப்படும்.
 08. ஏகாக்கிர சிந்தையுடன் இஷ்ட தெய்வத்தை முறைப்படி தியானிப்பது மதி எனப்படும்.
 09. குருவின் உபதேசத்தின் மூலம் பெற்ற மகா மந்திரங்களை முறைப்படி ஜெபித்து அதன் முழுப் பொருளையும் உணர்ந்து அந்த வழியில் செயல்படும் ஆராதனை ஜபம் எனப்படும்.
 10. அக்னியால் தேவதாப் பிரீதிக்கான அவிர்ப்பாகத்தைஆகுதி கொடுப்பதற்கு ஹோமம் என்று பெயர்.

பொதுவாக நியமம் என்பதற்கு ஏற்பாடு என்று பொருள். முன் ஏற்பாடு என்றும் சிறப்பாக இதற்குப் பொருள் கொள்ளலாம்.

அதாவது யோகாசனத்துறை வல்லுநர்களான நமது முன்னோர்கள், ரிஷிகள், மகான்களால் விதிக்கப்பட்ட முன் ஏற்பாட்டு விதிகள் எனலாம்.

இமய, நியம விதிமுறைகளை அப்படியே சற்றும் மாறாத நிலையில் இக்காலத்தில் அனுஷ்டிக்க முடியுமா என்ற கேள்வி எழக்கூடும். முழுக்க முழுக்க அப்படியே அனுஷ்டிக்க வேண்டும் என்பதில்லை விதி முறைகளில் கூறப்பட்டுள்ள உள்ளார்ந்த விஷயங்களை மனத்தில் கொண்டு அந்த விஷயங்களுக்கு ஓரளவு காலத்திற்கும் சூழ்நிலைக்கும் ஏற்ப பொருள் கொண்டு முடிந்தவரை விதிமுறைகளை அனுஷ்டிக்க வேண்டும்.

யோகாசனப் பயிற்சியின் முன் ஏற்பாட்டு விதிமுறைகள் அல்லது தயார் நிலையே இயமம், நியமம் என்பன வாகும். அடுத்த செயல்முறை நிலை “ஆசனம்” என்பனதாகும்.

உடல் இயக்கத்தையும், மன ஓட்டத்தையும் செம்மைப் படுத்த உதவும் செயல் முறைத் தொடக் நிலையே ஆசனம் ஆகும்.

ஆசனம் என்பதற்கு இருக்கை அல்லது ஒரு நிலையில் நின்றல் என்பது பொருள். அதாவது இயமநியம இன்னேற்பாடு விதிமுறைகளை நன்றாக உணர்ந்த பின் அவற்றிற்கான செயல் முறைகளில் மனத்தை இருக்கச் செய்தல், அல்லது நிற்கச் செய்தல் என்ற பொருளில் ஆசனம் என்ற சொல் பயன்படுத்தப்படுகின்றது.

ஆசனங்களின் நேரடிப்பயன் என்ன?

ஆசனப் பயிற்சியின் காரணமாக நமது உடலின் இரத்த ஓட்ட செயற்பாடு சீரடைகிறது. உடல் உறுப்புக்களின் இயல்பான இயக்கம் ஒழுங்குமுறையுடன் கூடியதாக அமைகிறது. நாடி நரம்புகளின் நுண்மையான ஆற்றல் வளருகிறது.

பிராணாயாமம் ஆசன முறைகளில் ஒன்று என்றும், அதன் சிறப்புக் கருதி அதற்கு தனி மதிப்பும் மகத்துவமும் தரப்படுகிறது. மன வலிமைக்கு ஆதம் பாவத்திற்கு ஆதாரமாக இருப்பது பிராணாயாமம் ஆகும்.

பிராணாயாமத்தின் மூலம் முக்கியமாக இருதயம் சிறப்பாக நுரையீரல் வளம் பெருகிறது.

மனிதனுடைய உயிர் மூச்சுப் பணிக்கு ஆதாரமாக இருப்பது பிராணாயாமம்தான்.

மனிதனுடைய ஆயுள் பலத்தை நிர்ணயிப்பது பிராணாயாமம்தான். இந்திரியபலம், புத்தி பலம், வாக்கு பலம் போன்றவற்றின் ஆதார சுருதியாக இருப்பதும் இதுதான். இரத்த சுத்திக்கும் அதன் செழுமைக்குங்கூட பிராணாயாமய வழிவகுக்கிறது.

யோகாசனம் தொடர்பாக இந்த அடிப்படை விஷயங்களைப் பற்றி இப்போது தெரிந்து கொண்டால் போதுமானதாகும். நுணுக்கமான மற்ற அம்சங்கள் அனுபவத்தின் மூலம் சிறுகச் சிறுக தானாகவே விளங்கக்கூடும்.

யோகத்தின் வகைகளும் பயனும்.

முயற்சி செய்து அதற்கான பயிற்சியினை மேற்கொண்டால் மனிதன் நூறு ஆண்டுக்காலம் மட்டுமல்ல, அதற்குமேல் அவன் விரும்பும் வரை உயிர் வாழ முடியும் என்று முன்னோர்களான மகான்கள் நம்பினார்கள். சிலர் வாழ்ந்து காட்டவும் செய்தனர். என்பதற்கான ஆதாரமும் உள்ளது.

மரணமிலாப் பெருவாழ்வு வாழமுடியும் என்று சொன்ன மகான் இராமலிங்கரும் இந்தக் கருத்தைத்தான் சொன்னார்.

மனித ஆயுளைப் பெருக்குவதற்கு யோகசாதனங்கள்தான் சரியான ஆதார நிலையமாக உள்ளன என்றனர் நமது முன்னோர்களான மகான்கள்.

ஆயுள் விருத்திக்கு அடிப்படையாகத் திகழ்வது பிராணவாயு சுத்தி. பிராணவாயு சுத்தி என்றால் சுத்தமான பிராணவாயுவை சுவாசிப்பது என்று பொருள் கொள்ளக்கூடாது, பிராணவாயு செயற்பாட்டை நமது கட்டுப்பாட்டின் கீழ் வைத்துக் கொள்வது என்பதைத்தான் சுத்தி என்றனர்.

பொதுவாக யோக நடைமுறைகள் ஆயுள் வளர்ச்சிக்கும் நிலைப்பாட்டுக்கும் ஆதாரமாக இருப்பினும், யோக முறைகளில் ஒன்றான பிராணாயாமத்தின் மூலமே பிராணவாயு ஓட்டத்தை நமது கட்டுப்பாட்டின் கீழ் வைத்துக் கொள்ள முடியும்.

பிராணாயாமத்தை முறைப்படி சரியாக - சீராக செய்து பழகிக்கொள்ளும் யாரும் நீண்ட நாள் உயிர்வாழ முடியும் என்பது முன்னோர் கண்ட வாழ்க்கை இரகசியம்.

ஆசன பிராணாயாமங்களின் மூலம் நமது உடல், உயிர், மனம், ஆத்மா, இந்திரியங்கள் ஆகியவற்றை சரியான சீரான நிலையில் வைத்திருக்கும் சாதனையை தான் யோகம் என்று குறிப்பிடுகின்றனர்.

யோகங்களில் எத்தனையோ வகை உண்டு, அவ்வளவு யோக வகைகளையும் விளங்கிக் கொண்டு அவற்றை அப்படியே பயன்படுத்திச் சாதனையாற்றுவதற்கு நமக்கு ஆயுட்காலம் போதாது. தவிரவும் பல யோகமுறைகள் நமது சக்திக்கு மேற்பட்டவையாகத் திகழ்கின்றன. சில முறைகளை தவ வாழ்வுக்காகவே தங்களை அர்ப்பணித்துக் கொண்டவர்களால்தான் அனுசரித்து வெற்றி காண முடியும்.

ஆகவே எல்லாவகையான யோக வகைகளையும் பற்றி விளங்கிக்கொள்ள முயலாமல் முக்கியமான நான்கு வகை யோகநிலைகளை மட்டும் பொதுவாக உணர்ந்து கொள்வோம்.

ஹடயோகம், மந்த்ரயோகம், வலயயோகம், ராஜயோகம் என்பன அந்த நான்கு

வகைகளாகும்.

ஹடயோகம் வெளிப்படையான பயிற்சிகளின் அடிப்படையைக் கொண்டதாகும். உடலை வளமும், பலனும் பொருந்தியதாக அமைக்க உதவுவதை ஹட யோகப் பயிற்சிகள், அனேகமான இதனை உடற்பயிற்சி என்று சொல்வதுதான் பொருந்தும்.

உடல் இயக்கத்தில் நுணுக்கமான செயற்பாட்டில் ஒலிகளுக்கும் முக்கிய இடமுண்டு. ஆக ஒலிகளான குரல் ஒலி போன்றவை நாம் சரியானபடி பயன்படுத்தப்படும்போது அது உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு உதவுகிறது.

சாதாரணமாக உரத்த குரலில் பேசுவோர் வெகு சீக்கிரத்தில் சோர்வடைந்து விடுவதையும், மெல்லிய இனிய குரலில் பேசுவோர் அவ்வாறு சோர்வடையாமல் இருப்பதையும் நாமே கண்டு உணர முடியும்.

குரலின் ஒலியின் ஏற்ற இறக்க முறையை அனுசரித்து உடல் ஆரோக்கியத்தை வளர்த்துக் கொள்ள முடியும்.

இந்த குரல் ஒலி வகைப்பட்ட ஆரோக்கிய நிலைக்கு மந்திர யோகம் ஆதாரமாக இருக்கின்றது.

மந்திரங்களை உச்சரிப்பதற்கு என ஒலி நய விதிமுறை உண்டு. மந்திரங்களை முறைப்படி முறைப்படி உச்சரிக்கும் போது நமக்கு ஈசுவர அனுக்கிரகம் கிடைப்பதுடன், மந்திர உச்சாடனத்துக்கென நிர்ணயிக்கப்பட்டிருக்கும் குரல் ஒலி அமைப்பு முறை நமது உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு உதவுகிறது. இப்படிப்பட்ட சாதனைக்கு உதவுவதைத்தான் மந்திர யோகம் என்ற கூறுவர்.

பரம்பொருளிடம் தன்னை அப்படியே அர்ப்பணித்து விட்டு தான் என்ற ஒன்று இருப்பதாகவே எண்ணாமல் மனத்தை இறையருளின் பால் லயிக்க விட்டுவிடும் ஒரு நிலையே லயயோகம்.

ராஜயோகம் என்பது ஆத்மா ஆகிய நுணுக்கமான அம்சங்களுக்கும் பயிற்சியளிப்பதற்கான ஒரு வழி முறையாக அமைந்தள்ளது.

யோகங்களை இவ்வாறு பலவகையாகப் பிரித்திருப்பினும் பொதுவாக அவற்றிற்காகக் கிடைக்கும் பயன் ஒன்றேயாகும்.

ஒரு மாளிகையைத் திட்டமிட்ட கட்டும், ஒருவன் தன் பணியினை வசதிக்கேற்ப வகைப்படுத்திக் கொண்டு செயற்படுவதைப் போன்றதுதான் இந்த நடைமுறை. மாளிகை அமைப்பவன் எந்த அப்படையியை வைத்துச் செயற்பட்டாலும் அதன் இறுதிப் பயன் மாளிகையாக அமைவதாகத்தானே உள்ளது. அதே போன்று எந்த யோக முயற்சியில் ஈடுபட்டாலும் மற்ற யோக பாவங்களின் அம்சம் சிறுகச் சிறுக எல்லாவற்றிலும் கலந்து விடவே செய்யும்.

சாதாரணமாக இன்று நடைமுறையில் இருக்கும் யோகாசன முறைகள் ஹடயோகத்தின் அடிப்படையை ஒட்டியவையாகவே உள்ளன. என்றாலும் இந்த யோகாசன பயிற்சிகள் மற்ற யோகங்களின் நடைமுறையையும், சிறுகச் சிறுக இணைந்த முறையிலேயே உள்ளன.

ஆகவே யோகங்களின் வகைகளைப்பற்றி அதிகமாக யோசித்து மனத்தைக் குழப்பிக் கொள்ள வேண்டியதில்லை.

ஹடயோகத்தை யார் வேண்டுமானாலும் கைக்கொண்டு சாதனைகளாற்ற முடியும். எந்தப் பருவத்தினரும் எத்தகைய உடல் இயல்புகொண்டவர்களும் தத்தம் வயது உடல் நிலைக்கேற்ப பயிற்சிகளைத் தேர்ந்தெடுத்து செயற்படுத்திப் பயன் காண முடியும்.

ஹடயோகம் தொடர்புடைய பயிற்சிகளின் மூலம் பொதுவாகக் கிடைக்கக்கூடிய பயன் உடல் வலிவும் வனம்பும் பெறுவதாகும். பெறும் உடல் வலிமை பெறுவதோடு கட்டான - அழகான - கவர்ச்சிகரமான உடலமைப்பு அமைவதற்கும் இது உதவுகிறது.

ஹடயோகத்தின் மூலம் உணர்ச்சிகளை ஒழுங்கு படுத்த முடியும். பொதுவான அறிவாற்றலை பெருக்கிக் கொள்வதற்கு இது நல்ல சாதனமாகப் பயன்படுகின்றது. உடலின் எடை கூடுதலாகவோ குறைவாகவோ இல்லாமல் ஒரே சீராக அமைத்துக் கொள்ளவும் இந்தப் பயிற்சி பயன்படுகின்றது. உடலின் உள்ளார்ந்த ஆற்றலை ஆக்கபூர்வமான வழியில் செலுத்தி நாம் மட்டுமின்றி சமுதாயம் பயன்பெறத்தக்க வழிமுறையை ஆக்கித் தருகிறது ஹடயோகம்.

நுரையீரல், இருதயம் போன்ற உயிர்நாடியான உறுப்புக்களின் செம்மையான செயற்பாட்டுக்கும் இது தவிரகரமாக இருக்கிறது. ஆன்மீக வழிபட்ட ஒரு பேரின்ப நிலையை நம்மிடம் நாமே அமைத்துக் கொள்தவற்கு ஹடயோகப் பயிற்சி உதவுகிறது என்பது முக்கியமான விஷயம். வெறும் ஆளோக்கிய வாழ்வு மட்டுமின்றி நிம்மதியான மனப்பாங்கிற்கும், செழுமையான உயர்ந்த உணர்ச்சி செயற்பாட்டிற்கும் வழி வகுத்து மனித நிலையில் தெய்வீக வாழ்வு வாழ வகைசெய்கிறது ஹடயோகம் எனலாம்.

யோகாசனப் பயிற்சியைத் தொடங்குமுன் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவை

யோகாசனப் பயிற்சி தொடங்குவதற்கு முன்னால் பல்வேறு அம்சங்களைப் பற்றி சிந்தனை செய்ய வேண்டியது முக்கியம்.

யோகாசனப் பயிற்சி பெற எண்ணும், ஒருவருக்கு அந்தப் பயிற்சியின்மீது ஆழ்ந்த நம்பிக்கை இருக்க வேண்டியது முக்கியம்.

ஏதோ செய்து பார்ப்போம், பலன் கிடைத்தால் கிடைக்கட்டும் கிடைக்காவிட்டால் பரவாயில்லை என்று எண்ணுவோருக்கு யோகாசனப் பயிற்சியினால் ஒரு நன்மையும் விளையாது. யோகாசனப் பயிற்சி மனம், வாக்கு, காயம் ஆகிய மூன்றில் ஒவ்வொரு வல்லமைக்கும், செழுமைக்கும், செயற்பாட்டுக்கும் நிச்சயமாக பயனளிக்கக் கூடியவை என்ற நம்பிக்கை மட்டும் போதாது முயற்சியுடன் கூடிய பயிற்சியின் மூலம் அந்தப் பயனை அடைந்தே தீர வேண்டும் என்ற ஒரு பிடிவாத மனோபாவமும் அமைய வேண்டும். சில பல தோல்விகள் ஏற்பட்டாலும் மனந்தளராத முயற்சிகயினைத் தொடர்ந்து செய்யும் மனவலிமை இருக்க வேண்டும், ஜன நெருக்கடியும் கூச்சலும் குழப்பமும் சூழ்ந்த இடங்களில் இருந்து கொண்டு யோகாசனப் பயிற்சிகளில் ஈடுபடும்போது மன ஒருமைப்பாட்டுக்கு வழியில்லாமல் போய்விடும்.

யோகாசனத்தின் அடிப்படை நோக்கமே மன ஒருமைப்பாடாக இருப்பதால், அதற்கேற்ற சூழ்நிலை அமைந்திருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். மனத்தைப் பலவகையிலும் சிதற அடிக்கும் சூழ்நிலையில் இருந்து கொண்டு யோகாசனப் பயிற்சியில் ஈடுபடும் போது நமக்கு வெகு விரைவில் களைப்பு தோன்றும். மனம் உற்சாகமிழக்கும். பயிற்சிகளைப் பொறுமையாகச் செய்யும் மனப்பக்குவம் அகன்றுவிடும். ஆகவே முடிந்த மட்டும் அமைதி

குழ்ந்த இடமாகப் பார்த்து, அந்த இடங்களில் பயிற்சித் துவக்குவதே சிறந்த நடைமுறையாக இருக்கும்.

யோகாசனங்கள் தொடர்பாக பயிற்சியைத் துவக்குவதற்கான குழ்நிலை ஏற்பாடுகள் குறித்து பல நூல்களில் விரிவான விளக்கங்கள் தரப்படுகின்றன. பெருநகரங்களும், நாகரீக வசதிகளும் பெருகிவிட்ட இக்கால குழ்நிலையில் அத்தகைய நடைமுறை ஏற்பாடுகளை அப்படியே கடைபிடிப்பது சிரம சாத்தியமே என்றாலும் யோகாசனப் பயிற்சி விஷயத்தில் நமது முன்னோர் எவ்வளவு அக்கறை காண்பித்தனர் என்பதையும், அதை எவ்வளவு மகிமை வாய்ந்த ஒன்றாகக் கருதினர் என்பதையும் விளங்கிக் கொள்வதற்காக அந்த நடைமுறைகளை அப்படியே தருகிறோம்.

நதி, குளம், ஏரி, கிணறு போன்ற நீர் நிலைகளின் கரைப் பகுதியிலிருந்து யோகாசனப்பயிற்சி பெறுவது சிறந்ததாகும். எந்தவிதமான கிருமிகளும் பிரவேசிக்க வசதியில்லாதபடி யோகாசனம் செய்யும் இடங்கள் பரிசுத்தமாக இருக்க வேண்டும். யோகாசனத்துக்காக நாம் தேர்ந்தெடுக்கும் வீட்டின் தலைவாசலுக்கு நேராக அமர்ந்து பயிற்சிகளைச் செய்யக் கூடாது. வாசலுக்கு சற்று தள்ளியிருந்து பயிற்சிகளைச் செய்ய வேண்டும். தரையில் முதலில் தர்ப்பாசனம் அமைக்க வேண்டும். அதன்மீது புலித்தோல் - அல்லது மான் தோல் ஆசனத்தை விரிக்க வேண்டும் அதன்மீது வெள்ளை நிறக் கம்பளத்தை தேவையான அளவு மடித்துப் போட வேண்டும் அந்தச் குழ்நிலையில் தூர்நாற்றம் ஏதும் வீசாத அளவுக்கு முன் ஏற்பாட்டு நடவடிக்கையாக சாம்பிராணி அல்லது ஊதுவத்தி தூபமிட வேண்டும். யோகாசனப்பயிற்சி முடிந்த பிறகு அந்த இடத்திலேயே பதினைந்து நிமிட காலம்வரை சீரத்தை அடத்தி இளைப்பாற வேண்டும்.

யோகாசனப் பயிற்சிகள் முடிந்த உடனே வெளிக்காற்றில் வெறும் உடம்போடு வெளியே வந்தால் வெளிக் காற்றானது நமது உடலிலுள்ள நுண்ணிய துவாரங்கள் மூலம் உட்சென்று பலவிதமான பிணிகளுக்கு இலக்காகிவிடும். யோகாசனப் பயிற்சி முடிந்து பிறகு வியர்வை முற்றிலும் அடங்கும் வரை அமைதியாக இளைப்பாற வேண்டும். பிறகு மெல்லிய சுத்தமான துண்டுத் துணியினால் உடலை நன்கு தேய்த்து துடைக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு ஆசனத்தின் போதும் மூன்று முதல் நாற்பத்தெட்டு வரையிலான வித்தியாசங்கள் உண்டு. வித்தியாசம் என்பது ஆசனங்கள் செய்யும்போது எடுத்தக் கொள்ளும் நேரம், இடைவெளி, விடவேண்டிய காலம் ஆகியவற்றைப் பொதுவாகக் குறிக்கும்.

ஆசனங்களைப் பயிற்சி செய்யும் பொது சுவாசம் எனப்படும் மூச்சை உள்ளூக்கு இழுப்பதையும் வெளியே விடுவதையும் சமமான நிலையில் வைத்திருக்க வேண்டும். மூச்சை இழுப்பதும், விடுவதுமனை பணி எப்போதுமே மூக்கின் வழியாகவே நடைபெற வேண்டும் என்பதை முக்கியமாகக் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும். யோகாப்பியாசத்தில் பிரம்மணக்கிரியை லங்கணக்கிரியை என இரண்டு விதம் உண்டு. பருமனான உடல்வாகு படைத்தவர்கள் லங்கணக்கிரியை என்ற முறையையொட்டி பயிற்சியில் ஈடுபட வேண்டும். ஒல்லியான - மெலிந்த தோற்றமுடையவர்களுக்கு பிரம்மாணக்கிரியை அடிப்படையிலான ஆசன முறை தான் சரியட்டு வரும். உடலுக்குள் உள்ள காற்றை மூக்கு வழியாக உள்ளிழுத்து அந்த நிலையில் சிறிது நேரம் அப்படியே இருந்து பின் வெளியிடுவது பிரம்மணக்கிரியை.

யோகாசனங்கள் செய்வதற்கு முன்னரும், ஒரு பயிற்சி முடிந்த இடைவெளியின் போதும் இந்த நிலையினைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். மூச்சினை ஒரு நிலையில் நிலைக்கச் செய்யும் கால அளவு எவ்வளவுக்கெவ்வளவு அதிகரிக்கிறதோ அந்த அளவுக்கு நல்ல பயனை எதிர்பார்க்கலாம். யோகாசனப் பயிற்சி ஆண்களுக்கு மட்டுமே உரியது என்றும் பெண்கள் இத்தகைய பயிற்சிகளில் ஈடுபடக்கூடாது என்றும் சிலர் சொல்வார்கள். இது அறியாமை காரணமாகக் கூறப்படும் கருத்து ஆகும். இந்தக் கருத்தைக் கூறுவோர் யோகாசனப் பயிற்சி காரணமாக பெண்களின் உடலில் இயல்பான மென்மைத் தன்மை மாறி முரட்டுத் தனமும் கடினத் தன்மையும் அமைந்துவிடும் என்று காரணம் சொல்கிறார்கள்.

இவர்கள் வெறும் நவீன கால உடற்பயிற்சியை மனத்தில் கொண்டு இவ்வாறு புகழுகின்றனர். யோகாசனப் பயிற்சி உடலின் இயல்பான எழிலையும் வலிமையையும் கட்டிக் காக்கும் சாதனங்களே தவிர உடலில் முரட்டுத்தனத்தைத் தோன்றுவிக்கும் சாதனம் அல்ல. நல்ல முறையில் யோகாசனப் பயிற்சிகள் செய்து பயனடைந்த பலரைப் பார்த்தால் அவர்கள் மிகவும் மெலிந்த உடல் தோற்றத்துடனேயே காணப்படுவார்கள். ஆனால் அவர்களுடைய உடற்கட்டு அற்புதமாகவும் அழகாகவும் கவர்ச்சிகரமாகவும் இருக்கும். நவீன கால உடற்பயிற்சிகள் மூலம் மெல்லிய உடலைப் பெற்றவர்களையும் தடியர்களாக மாற்றிவிட இயலும். இதை நினைவில் கொண்டுதான் அவர்கள் அவ்வாறு கூறுகிறார்கள்.

தவிரவும் யோகாசனப் பயிற்சி ஒவ்வொன்றுக்கு ஓர் அடிப்படைச் சிறப்பு உண்டு. ஒவ்வொரு ஆசனப் பயிற்சியின் மூலமும் தனித்தனிப் பயனை அடைய முடியும். ஆசனப் பயிற்சியின் மூலம் உடலின் ஒவ்வொரு உறுப்பையும் தனித்தனியாக வளப்பும் வலிமையும் மிளிர்க் கூடிய விதத்தில் மாற்றியமைக்க முடியும். அந்தக் கண்ணோட்டத்தில் பெண்கள் எந்த வகை ஆசனங்களால் தங்களுக்கு பயன் விளையக் கூடுமோ அவற்றை மட்டுமே தேர்ந்தெடுத்துக் கொண்டு பயிற்சி பெறலாம். சான்றாக மாப்பகம் பருத்து அழகாகக் காணப்பட வில்லை என்று கருதும் பெண்கள் அந்தப் பயனைத் தரக்கூடிய ஆசனப் பயிற்சிகளைச் செய்யலாம்.

சிலவகை ஆசனப் பயிற்சிகளைச் செய்வதன் மூலம் பெண்கள் இடையழகு பெறலாம். அதிகமான உடல் தசைகளைக் குறைத்து திட்டமான தசையமைப்புடன் கூடிய அமைப்பைப் பெற உதவும் ஆசனங்கள் உள்ளன. இவ்வாறு சரியானபடி ஆசனங்களைப் பற்றி பரிசீலனை செய்து தக்க முறையில் ஆசனங்களைத் தேர்ந்தெடுத்து செய்தால் நிச்சயமாக பெண்கள் யோகாசனங்களின் மூலம் சரியான பயனைப் பெற முடியும். யோகாசனப் பயிற்சி காரணமாக தலைவலி போன்ற குறைபாடு ஏற்பட்ட விடக்கூடும். என்று சிலர் சொல்வதுண்டு யோகாசனம் தொடர்பாக ஒருவித ஞானம் இல்லாதவர்களின் கூற்று இது. இப்படிக் கூறுபவர்களைக் காண நேர்ந்தால் யோகாசனம் தொடர்பாக இவர்களுக்கு எதுவுமே தெரியாது என்பதை உணர்ந்து அவர்கள் பேச்சுக்கு ஒருவித மதிப்பும் மரியாதையும் கொடுக்கக்கூடாது.

பழக்கமே இல்லாத உடல் உழைப்புடன் கூடிய எந்தப் பணியில் திடீரென ஈடுபட்டாலும் தொடக்கத்தில் உழைப்பின் தன்மைக்கேற்ப சிறிது உடல்வலி ஏற்படவேதான் செய்யும். எந்த வகையிலும் அதுகவலைப்படக் கூடிய ஒன்றல்ல. வெகு விரைவில் அந்த நிலைதானாகவே மாறிவிடும். உடல்வலி தொடர்ந்து இருக்குமானால் உடல் நலனில் ஏதோ பாதிப்பு இருக்கிறது

என்றுதான் அர்த்தமே தவிர யோகாசனப் பயிற்சிக்கும் அதற்கும் ஒரு தொடர்பும் கிடையாது.

நவீன உடற்பயிற்சி முறைக்கு விலையுயர்ந்த பல விதமான சாதனங்கள், துணைக் கருவிகள் தேவைப்படுகின்றன. யோகாசனப் பயிற்சியை பொறுத்தமட்டில் விசேஷமான எந்தக் கருவியும் தேவையில்லை மன ஊக்கமும், உற்சாகமும் மட்டுமே இருந்தால் யார் வேண்டுமானாலும் எந்த நிலையிலும் யோகாசனப் பயிற்சியில் ஈடுபட்டு விடலாம். யோகாசனப் பயிற்சிக்கென தனிப்பட்ட சிறப்பு உடை ஏதும் தேவையில்லை. சாதாரண எளிய உடையே போதுமானதாகும்.

மூச்சுப் பயிற்சி

பிராணன் என்று சொல்லக் கூடிய உயிருக்கு மூலாதாரமாகத் திகழ்கின்ற பிராணயாவு எனப்படும் உயிர்க் காற்றை நமது உடலுக்குள் கட்டுப்படுத்தி அதன் பயன்முழுவதையும் சரியானபடி பயன்படுத்திக் கொள்ளும் ஒரு சாதனைக்குப் பெயர்தான் பிராணாயாமம்.

பிராணன் என்ற சொல்லுக்கு உயிர் என்றும் காற்று என்றும் பொருள்கள் உண்டு. யாமம் என்பது கட்டுப்படுத்தல் என்பதைக் குறிக்கும். உயிர்க்காற்றை நமது விருப்பப்படி நமக்குள்ளேயே கட்டுப்படுத்திப் பயன் அனுபவிக்கும் நிலையைப் பிராணாயாமம் என்று நமது முன்னோர் குறிப்பிட்டனர். நாம் உயிருடன் இருக்கிறோம் என்றால் சுவாசித்துக் கொண்டிருக்கிறோம் என்று அர்த்தம் சுவாசிக்கும் பணி எந்தச் சமயத்தில் நம்மிடம் நின்று போய் விடுகிறதோ, அப்பொழுதே நாம் உயிரிழந்து விட்டோம் என்று அர்த்தமாகிறது. உயிர் வாழ்க்கையின் சிறப்பான ஓர் அடையாளமே சுவாசித்தலாகும். சுவாசப்பணிக்கு ஆதாரமாக இருப்பது மார்புக் கூட்டினுள் அமைந்திருக்கும் நுரையீரல்கள் என்ற உறுப்பு ஆகும்.

உடலுக்குள் வருகின்ற காற்றிலிருக்கும் பிராணவாயுவை ஏற்றுக்கொண்டு உடலுக்குள் இருக்கும் தேவையற்ற கரியமிலவாயுவை வெளியேற்றும் பணியை அந்த நுரையீரல்கள் செய்து வருகின்றன. இந்தச் சுவாசப்பை பணியின் காரணமாக இருதயத்தின் செயற்பாடு ஒழுங்கு முறையுடன் இயக்கம் பெறுகின்றது. இரத்தம் வளமடைகிறது. உடல் இயக்க ஆற்றலுக்குத் தேவையான வெப்பம் கிடைக்கிறது. இந்தச் சுவாசப்பணி இறைவன் விதித்த விதிப்படி இயற்கையாகவே நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கிறது. இந்த இயற்கை நிலையான சுவாசப் பணியை நமது முயற்சியினால் செம்மைப்படுத்தி இதன் ஆற்றலைப் பல மடங்கு பெருக்கி அதன் பயனாக நீண்ட நாள் உயிர்வாழ்வதற்கு ஏற்ற ஒரு வழிமுறையாக நமது முன்னோர் பிராணாயாமம் என்ற யோக முறையைக் கண்டனர்.

பிராணயாவு எனப்படும் உயிர்க்காற்றை நமது உடலுக்குள் நெடு நேரம் ஒரே சீரான அடிப்படையில் கட்டுப்படுத்தி வைத்திருக்கும் போது உயிர் மேலும் மேலும் ஆற்றலும் நீடித்த செயற்பாடும் கொண்டதாக அமைகின்றது. இவ்வாறு பிராணவாயுவை (பிராணன் எனப்படும் உயிரையே என்று கூடச் சொல்லலாம்) உடலுக்குள் கட்டுப்படுத்தி வைக்கும் யோகப் பயிற்சியே பிராணாயாமம் ஆகும். பிராணாயாமம் என்பது யோகாசனப் பயிற்சியாளர்களுக்கான முன்னோடியான முக்கியமான பயிற்சியாகும்.

பிராணாயாமம் பயிற்சியில் தேர்ந்த ஒருவன், மற்ற ஆசனப்பயிற்சி வகைகளை எளிதாகக்

செய்யும் தனியாற்றலைப் பெறுகிறான் என்பது மட்டுமின்றி தனித்தனி சிறப்பான பலனையும் பெறுகிறான். பிராணாயாமப் பயிற்சிகளில் எத்தனையோ முறைகள் உண்டு. நமது முன்னோர்கள் கையாண்ட மிகவும் கடினமான பிராணாயாமப் பயிற்சி முறைகளை இந் நாளில் சாமான்ய மக்கள் கையாளுவது என்பது அவ்வளவு எளிதான ஒன்று அல்ல. அதற்கு நீடித்த கடுமையான முயற்சியுடன் கூடிய பயிற்சி தேவைப்படும். ஆகவே பிராணாயாமத்தின் கடுமையான பயிற்சிகளை விட்டுவிட்டு சாமானிய மக்கள் அனைவரும் கைக்கொள்ளக்கூடிய எளிய நடைமுறைப் பயிற்சிகளை மட்டும் கவனிப்போம்.

இயல்பாக நாம் சுவாசிப்பதை ஒரு ஒழுங்குமுறைக்கு உட்படுத்தும் எளிய பயிற்சிகளே இவை. மற்ற யோகாசனப் பயிற்சிகளில் தொடர்ந்து ஈடுபட்டாலும் ஈடுபடாவிட்டாலும் இந்த பிராணாயாமத்தை மட்டுமே முறைப்படி பயின்று வந்தாலும் சிறப்பான பயன்களை நமது உடலில் தேக்கி வைக்க முடியும். நான்கு நிலைகளான இந்தப் பயிற்சிகளைச் செய்யலாம். முதல் நிலையாக ஒன்று, இரண்டு, மூன்று, நான்கு என மனத்திற்குள்ளேயே நிதானமாக எண்ணியவாறு மூச்சை உள்ளுக்கு இழுக்க வேண்டும். இரண்டாவது நிலையாக உள்ள இழக்கப்பட்ட மூச்சை நான்கு எண்களை எண்ணியவாறு நிதானமாக வெளியேற்றிவிட வேண்டும்.

அதாவது ஒன்று என்று எண்ணும்போது மூச்சை வெளிவிடத் தொடங்கி நான்கு என்ற எண்ணை எண்ணியதும் மூச்சை வெளிவிடுவதைப் பூர்த்தி செய்து விட வேண்டும். இந்தப் பயிற்சியின்போது மூச்சை நிதானமாகவும் ஆழ்ந்தும் உள்ளிழுத்து வெளிவிடுதல் முக்கியமாகக் கையாள வேண்டிய நடைமுறையாகும். தொடக்க நிலையாக நான்கு என்ற எண்ணிக்கைக் கால அளவுக்குள் செய்யப்படும் சுவாச முயற்சியை ஆறு, எட்டு என்ற எண்ணிக்கை வரை நீட்டியிருக்கலாம். சில நாட்கள் இந்தப் பயிற்சியை செய்து பழகிய பிறகு அடுத்த இரண்டாவது பயிற்சி நிலயத்தைத் தொடங்க வேண்டும். இரண்டாவது பயிற்சி நிலயத்தின் முதற்கட்டமாக ஆறு என்ற எண்ணிக்கைவரை எண்ணியவாறு மூச்சை உள்ளேயே வைத்திருக்க வேண்டும். பிறகு ஆறுவரை எண்ணியவாறு மூச்சை நிதானமாக வெளியே விடவேண்டும்.

இந்த இரண்டாவது நிலையின் கால அளவையும் சிறுகச் சிறுக நீடித்துப் பழகவேண்டும். மூன்றாவது நிலையாக ஒன்றிலிருந்து ஆறுவரை எண்ணியவாறு மூச்சை உள்ளே இழக்க வேண்டும். அடுத்த கட்டமாக உடனே மூச்சை உள்ளுக்கு இழுக்காமல் ஆறு எண்ணிக்கை வரை இழுக்க வேண்டும். இந்தக் கால அளவையும் சிறுகச் சிறுக அதிகப் படுத்திக் கொள்ள முயலவேண்டும். அடுத்த நான்காவது நிலையாக ஒன்றிலிருந்து ஆறுவரை எண்ணியவாறு மூச்சை உள்ளுக்கு இழுக்க வேண்டும்.

அடுத்து உள்ளுக்கு இழுத்த மூச்சை ஆறு எண்ணிக்கை அளவுக்கு உள்ளேயே நிறுத்தி வைக்க வேண்டும். பின்னர் ஆறு எண்ணிக்கை அவகாசத்தில் மூச்சை நிரானமாக வெளிவிட வேண்டும். கடைசிக் கட்டமாக ஆறு எணிக்கை அவகாசத்துக்கு மூச்சை உள்ளுக்கு இழுக்காமலிருக்க வேண்டும். இவ்வாறு மூச்சினை உள்ளுக்கு இழுத்த உள்ளுக்குள் கட்டுப்படுத்தி நிறுத்தி பின் மூச்சினை வெளிவிட்டுப் பிறகு மூச்சைச் சிறிது நேரம் உள்ளுக்கு இழுக்காமலிருக்கும் இந்தப் பிராணாயாமப் பயிற்சியின் கால அளவு

எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு அதிகமாகிறதோ அவ்வளவுக்குப் பலனும் அதிகமாகக் கிடைக்கும்.

நன்கு பயிற்சி பெற்றவர்கள் பிராணாயாமப் பயிற்சியினை மணிக்கணக்கில் நீடித்துச் செய்யக்கூடும் என்று தெரிகிறது. இந்தப் பிராணாயாமத்தின் மூலம் நாம் பெற கூடிய பயன் என்ன? நுரையீரல் முழு அளவில் விரிந்து சுருங்கிச் செயற்படும்போதுதான் அது நீண்டகாலம் ஆரோக்கிய நிலையில் இருக்க முடியும் அதன் காரணமாக ஆயுட் காலமும் அதிகமாகும். சாதாரணமாக நாம் ஆழ்ந்து சுவாசிக்காத காரணத்தால் நுரையீரலின் மூலை முடுக்குகளில் எல்லாம் காற்றுப் புகுந்து முழு அளவில் விரியச் செய்வது இல்லை.

நுரையீரல் முழு அளவில் விரியும் போதுதான் அதிகப்படியான பிராணவாயு உடலுக்குள் செல்ல முடியும். நாம் ஆழ்ந்து சுவாசிக்கும் போதுதான் இந்த நிலை சாத்தியமாகிறது. உள்ளிழுக்கப்படும் பிராணவாயுவை நீண்ட நேரம் உள்ளேயே வைத்திருக்கும்போது வழக்கமாகப் பிராண வாயுவினால் உடலுக்கு கிடைக்கும் பயன் மேலும் மேலும் அதிகமாகிறது. இவ்வாறு பிராணவாயுவின் ஆற்றல் உடலுக்கு அதிகமாகப் பயன்படும்போது இரத்தம் மிகவும் நல்ல முறையில் தூய்மை அடைகிறது. இரத்தத்தில் சிவப்பு அணுக்கள் பெருகுவதுடன் அவற்றின் சக்தியும் கூடுகிறது. பழுதுபட்ட உயிரணுக்கள் பெருமளவில் புதுப்பிக்கப்படுகின்றன.

ஆழ்ந்து காற்றை உள்ளே இழக்கும்போது நிறையப் பிராணவாயு நுரையீரலைச் சேருவது போல, காற்றை முழு அளவு தாராளமாக வெளிவிடும்போது தான் கெட்ட காற்றின் கரியமில வாயு முற்றிலுமாக வெளியேற முடியும். நாம் ஆழ்ந்து சுவாசிப்பதை ஒரு பழக்கமாக - வழக்கமாக மேற்கொள்ளாவிட்டால் நுரையீரலினுள் தேவையான அளவு பிராணவாயு போய்ச் சேராதது போல நியாயமான அளவு கரியமில வாயுவும் வெளியேறாத நிலை அமைந்துவிடும்.

இந்த நிலை தொடர்ந்தும் நிலவும் போதுதான் உடல் நலம் சிறுகச் சிறுகக்கேடு அடைந்து, அது நமது உயிர் வாழக்கக்கே ஒரு சவாலாக ஆகிவிடுகிறது. இன்று நமது நாட்டைப் பொறுத்தமட்டில் ஷயரோகம் சுவாசகாசம் எனப்படும் ஆஸ்த்மா, இருதய நோய் போன்றவை மிகவும் அதிகமாக நமது மக்களைப் பீடிப்பதை காண்கிறோம். நுரையீரல் செயற்பாட்டின் குறைபாடுகளே இதற்குக் காரணமாகும். இம்மாதிரிப் பணிகள் பழங்காலத்தில் அதிகமாக இல்லை இம்மாதிரிப் பல நோய்களைப் பற்றி நமது முன்னோர் கேள்விப்பட்டதற்கான அறிகுறி கூட இல்லை.

நமது முன்னோர் அனைவருமே யோகாசனப் பயிற்சியில் ஈடுபட்டனர் என்பது இதற்குப் பொருள் இல்லை. அந்நாளில் கடுமையான உடல் உழைப்பை மேற்கொண்டிருந்தனர். உடல் உழைப்பு இயற்கையாக ஆழ்ந்து சுவாசிக்கும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்தியிருந்தது. அதன் காரணமாக அவர்களின் நுரையீரல் செயற்பாடு மிகவும் நல்ல முறையில் இருந்தது. இந்நாளில் உடல் உழைப்பும் மக்களிடம் குறைந்து விட்டது. முறையான சுவாசப் பயிற்சி முறைகளும் இல்லை. இந்தக் காரணத்தால்தான் முன்குறித்த நோய்கள் தோன்றி மனித ஆயுளைப் பெருமளவில் குறைந்து விட்டன.

அந்தப் படுபயங்கரமான குறைபாட்டை முழுமையாக அகற்றி, மனித ஆயுளை நீடிக்கச் செய்யும் சாதனையைத்தான் பிராணாயாமம் ஆற்றுகின்றது.

யோகாசனங்கள் செய்வதால் ஏற்படும் நன்மைகள்

01. உடலில் நாடி நரம்புகள் அனைத்தும் முறுக்கேறி புதிய பலத்துடன் செயல்படுகின்றன.
02. இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்கச் செய்து சீராக நடைபெறச் செய்கிறது.
03. சுவாச உறுப்புகளை பலமடையச் செய்கின்றன.
04. சதைக் கோளங்களையும் அவற்றிலிருந்து சுரக்கப்படும் ரசங்களையும் மிகைப்படுத்தி அவற்றின் நடவடிக்கைகளைக் கண்காணிக்கின்றது.
05. சோம்பல் அகற்றப்பட்டு சுறுசுறுப்பு ஏற்படுகிறது.
06. மனதிற்குச் சாந்தியும், மனோபலமும் கிடைக்கிறது.
07. தேவையற்ற சதையினைக், குறைத்து உடலை அழகாக எப்பொழுதும் இளமையுடன் விளங்கச் செய்கிறது.
08. பெண்களின் மாதவிடாய், கர்ப்பம் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் நீங்கும். கர்ப்ப உறுப்புகள் பலமடையும். சுகப்பிரவசம் ஏற்படும்.
09. இயற்கையாகவே உடலில் உள்ள நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கச் செய்கிறது.
10. அவயவங்களிகன் அமைப்புகள், பெண்களின் அழகுத் தன்மை இவற்றைப் பொலிவுறச் செய்வதுடன் நெறியாக வாழவும் வகைசெய்கிறது.

யோகாசனப் பயிற்சிகள்

தினமும் காலையும், மாலையும், சிறிது நேரம் யோகாசனப் பயிற்சிகள் செய்வதால் உடல் பருமனைக் குறைக்கலாம் அல்லது உடல் பருமன் உண்டாகாமல் தடுக்கலாம்.

யோகாசனப் பயிற்சிகள் செய்வதால் உடலில் உள்ள கழிவுகள் நன்கு வெயியேறி விடுகின்றன. உடலில் கொழுப்புச்சத்து சேர்வதில்லை.

இதனால் உடல் இலகுவாக மாறுகின்றது. சுவாசம் சுத்தமாகின்றது. இதன் மூலம் இரத்தம் சுத்தமாகி விருத்தியாகின்றது. சுக்கிலம் கெட்டிப்படுகின்றது. உடல் இலகுவாகவும், திடமாகவும் மாறி விடுகின்றது.

யோகாசனப் பயிற்சிகளைத் தொடர்ந்து செய்ய வேண்டியது அவசியமாகின்றது. உடலைக் குறிப்பிட்ட நிலைகளில் நிறுத்துவதால் உள்ளூறுப்புகளுக்குப் போதிய பயிற்சி கிடைக்கிறது.

இதனால் உள்ளூறுப்புகள் செம்மையாகச் செயல்படுகின்றன. இருதயம், நுரையீரல்களும், செம்மையாகச் செயல்பட்டால் மூளைக்குத் தேவையான சுத்தமான இரத்தம் கிட்டும். இதனால் மூளைத் திசுக்கள் வலிமையடையும்.

இதன் பொருட்டு நல்ல தெளிவான சிந்தனையும், மனோபலமும் உண்டாகும் என்றால் மிகையாகாது. சில குறிப்பிட்ட ஆசனங்கள் உடல் பருனைக் குறைக்க உதவுகின்றன. நோய்களை நீக்குகின்றன. நோய் வராமலும் பாதுகாக்கின்றன.

இந்த ஆசனங்களைத் தொடர்ந்து செய்து வந்தாலும், உணவுக் கட்டுப்பாட்டைச் சேர்த்து கடைபிடித்து வந்தாலும், நீங்கள் புதிய அழகான, வசீகரமான தோற்றத்தை அடைவதோடு நாள்தோறும் சுறுசுறுப்பாகவும், இளமையாகவும் காட்சியளிப்பீர்கள்.

இதில் கூறப்பட்டுள்ள அனைத்து ஆசனங்களும் கற்று தெளிய ஆறு மாதம் பிடிக்கலாம். இருப்பினும் விடாமுயற்சியோடும், பகுத்தறிவோடும், சமயோசித புத்தியோடும் நீங்கள் இப்பயற்சிகளைப் பின்பற்றி வந்தால் இளமையான உடல் வாகைப் பெறமுடியும்.

ஆசனங்களின் இறுதி நிலையில் அரை நிமிடம் முதல் ஐந்து நிமிடம் இருந்தால் போதுமானதாகும். பயிற்சி முடிந்த பிறகு சுவாசனத்தில் பதினைந்து நிமிடம் ஓய்வு எடுக்க வேண்டும்.

ஆசனங்கள் செய்வதற்கு முன் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவை

1. ஆசனங்கள் வெறும் உடற்பயிற்சிகள் அல்ல. எனவே ஆசனங்கள் பயில வருவோர் நல்ல பழக்கங்களை, ஒழுக்கங்களைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

2. ஆசனங்களைப் பயில்வோர் ஒழுக்கம், நம்பிக்கை, சகிப்புத்தன்மை ஆகியவற்றைப் பின்பற்ற வேண்டும். கடைபிடிக்க வேண்டும். தொடர்ந்து பயிற்சி செய்தல் அவசியம்.

3. மல, ஜலம் கழித்த பிறகு ஆசனங்கள் செய்யத் தொடங்க வேண்டும். மலக்கட்டு ஏற்பட்டிருந்தால் முதலில் சிரசாசனம், சர்வாங்காசனம் போன்ற தலைகீழ் நிற்கும் ஆசனங்களைச் செய்து மல, ஜல உணர்வு ஏற்பட்டவுடன் அவற்றை வெயியேற்றிய பிறகு பிற ஆசனங்களைச் செய்தல் வேண்டும்.

4. குளித்து விட்டு ஆசனங்களைச் செய்யத் தொடங்கலாம். ஆசனங்கள் செய்து முடித்த பிறகு சிறிது நேரம் கழித்து குளிக்கலாம். உடலைத் தூய்மை செய்யலாம். குளித்துவிட்டு ஆசனங்களைச் செய்யத் தொடங்குவதால் நற்சிந்தனைகள் உண்டாகும்.

5. அதிகாலையில் ஆசனங்கள் செய்வது மிகவும் நல்லது. காலையில் ஆசனங்கள் செய்வது, சற்று சிரமமே. ஏனெனில் உடம்பு சற்று விரைப்பாக இருக்கும். எனினும் மனம்

புத்துணர்ச்சியோடு காலை வேளையில் இருப்பதால், அதிகாலையில் ஆசனங்கள் செய்வது சிறந்தது. மாலையிலும் ஆசனங்கள் செய்யலாம். இதனால் அன்றாட அலுவல்களால் ஏற்பட்ட அலுப்பு தீரும்.

6. கடினமான ஆசனங்களைக் காலையில் செய்ய முற்படலாம். உடலுக்கு ஓய்வும் புத்துணர்ச்சியும் உண்டாகும். ஆசனங்களை பச்சிமோத்தாசனாகவும், சர்வாங்காசனம், சிரசாசனம் ஆகியவற்றை மாலையில் செய்யலாம்.

7. வெயிலில் நீண்ட நேரம் சுற்றிவிட்டு உடனே ஆசனங்கள் செய்வது கூடாது.

8. சத்தம், இரைச்சல், தூர்நாற்றம், அசுத்தம், ஆகியவை நீங்கிய இடங்களில்தான் ஆசனங்கள் செய்தல் வேண்டும். பச்சுத்தொல்லை, கொசுத்தொல்லை இல்லாத இடமாக இருப்பது நல்லது.

9. விரிப்பின் மேலும், சமதரையின் மேலும் ஆசனங்கள் செய்தல் வேண்டும் வெறும் தரையில் செய்தல் கூடாது.

10. சுவாசத்தை இயல்பிற்கு மீறி பயிற்சி செய்யும்பொழுது கட்டுப்படுத்துவதோ அல்லது முகத்தை, உடல் உறுப்புகளை இறுக்கமாக வைத்துக் கொள்வதையோ தவிர்க்க வேண்டும்.

11. ஆசனங்கள் செய்யும்பொழுது கண்களைத் திறந்து வைத்துக் கொண்டு செய்வது நல்லது ஆசனத்தில் இறுதி நிலையில் கண்களை மிதமாக மூடிக்கொண்டு மனதை ஒரு குறிப்பிட்ட ஆதார நிலையில் மீது குவிக்கலாம். கண்களை மூடிக்கொண்டு ஆசனங்களைச் செய்ய முற்பட்டால் தவறாகச் செய்ய நேரிடும்.

12. கண்ணாடியின் முன் ஆசனங்கள் செய்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும். ஏனெனில் ஆசனங்கள் செய்யும் பொழுது தன் உணர்வுடன் உடல் அசைவுகளைச் கவனித்துச் செய்வதே சிறந்ததாகும்.

13. ஆசனங்கள் செய்யும்பொழுது உடலியக்கம் நடைபெறவேண்டும். மூளையானது அமைதியுடனும், உடல் அசைவுகளின் போக்கை கவனிப்பதாக அமைய வேண்டும். ஆசனங்கள் செய்யும் பொழுது மனம் பிற சிந்தனைகளில் ஈடுபடலாகாது. மூளை ஓய்வுடனும் இருக்கப் பழக வேண்டும்.

14. ஆசனங்கள் செய்யும்பொழுது சுவாசத்தை நாசிகளின் வழியாகத்தான் உள்ளிழுத்து வெளியேற்ற வேண்டும். வாய் வழியாக சுவாசத்தை உள்ளிழுக்கவோ, வெளியேற்றவோ கூடாது.

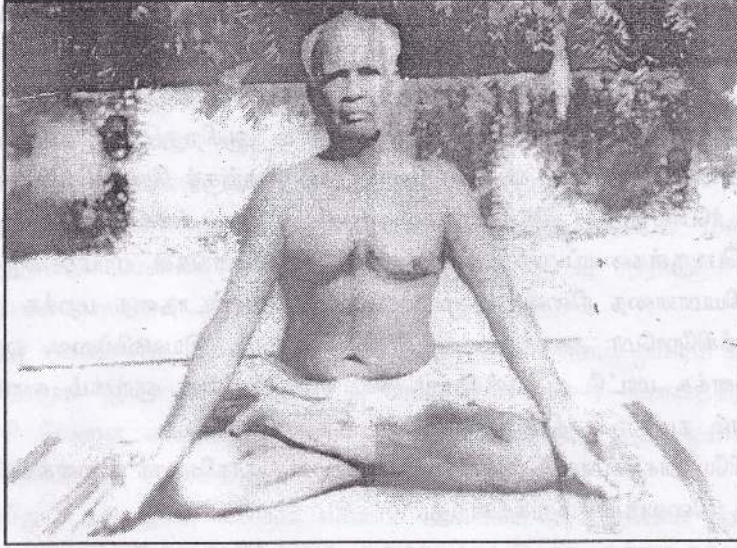
15. சுவாசத்தை ஆசனப் பயிற்சிக்கு ஏற்றவற்று சிறிது நேரம் உள் நிறுத்தவோ, வெளியே நிறுத்தவோ முயலலாம். எனினும் இயல்பிற்கு மீதி சுவசத்தைக் கட்டுப்படுத்துவது. கூடாது.

16. ஆசங்கள் செய்து முடித்த பிறகு சுவாசத்தில் பத்து பதினைந்து நிமிடங்கள் கிடந்து ஓய்வு எடுக்க வேண்டும். இதனால் உள்உறுப்புகள் வலிமை பெறும். இதைக் கவனத்தில் நிறுத்த வேண்டும்.

17. ஆசனங்கள் செய்வது உடலாரோக்கியத்தை வளர்த்துக் கொள்வதற்காகத்தான் என்பதை மனதில் நிறுத்தி இயல்பாக, சீராக, நிதானமாக தினமும் தொடர்ந்து பயிற்சி செய்து வந்தால் நல்ல முன்னேற்றத்தைக் காணலாம்.

யோகாசனத்தால் ஏற்படும் நன்மைகள்

01. இரத்த ஓட்டம் சீராக்கப்படுவதால் உடல் உபாதைககள், உடல் வலி நீங்கும்.
02. உடல் புத்துணர்ச்சி பெறும். உடல் பருமன் ஏற்படாது.
03. உடலில் சேரும் கழிவுப் பொருட்கள் அகற்றப்படும். அசதி, சோர்வு மறையும்.
04. நினைவாற்றல், அறிவுக்கூர்மை பெருகும்.
05. நல்ல உடல் ஆரோக்கியம் கிடைக்கும்.
06. மனநிலையைக் கட்டுப்படுத்த முடியும்.
07. கோபம், பொறாமை போன்ற கெட்ட குணங்கள் மறையும்.
08. நோய், எதிர்ப்பு சக்தி ஏற்படும். இதனால் நோய்கள் வராமல் தடுக்க முடியும்.
09. என்றும் இளமைத் தோற்றம் பெறலாம்
10. முகம் பொலிவு பெறும். உடல் வலிமை பெறும்.
11. மலச்சிக்கல் நீங்கும் மூட்டுவாத நோய்கள் வராது.
12. நோய் வந்த பின்னும் எல்லா நோய்களையும் யோக சிகிச்சை மூலம் நீக்கலாம்
13. புகை பிடித்தல், மது, போதைப் பொருட்கள் போன்றவற்றை விட முடியும்.
14. நல்ல முடிவு எடுக்கும் திறன் ஏற்படும்
15. நீண்ட ஆரோக்கியமான, கட்டுடலும், வெற்றிகரமான வாழ்வு அமையும். அனைவராலும் விரும்பப் படுவோம்.



தியானம் செய்வது எப்படி?

1. தியானம் என்பது

இடைவிடாத ஞாபகமே தியானம் எனப்படும். ஒரே பொருளைப் பற்றிய தொடர்ச்சியான நினைவே தியானம் எனப்படுகின்றது. உரு பொருளில் மட்டுமே குவிக்கப்பட்ட மனம் வேறு செய்திகளைப் பற்றிய குறுக்கீடு இல்லாமல் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்திற்கு அதே நிலையில் இருக்கும் என்றால், அதற்கு தியானம் என்று பெயர்.

இது ஒரு பொருளைப் பற்றி அதன் வடிவத்திலோ, அப்பொருளின் குணத்திலோ சார்ந்தோ, அல்லது அதன் பயன், செயல்களை நினைத்தோ கூட உண்டாகலாம்.

ஒரு பொருளின் வடிவம், நிறம், தன்மை இவற்றின் மீது தியானம் செய்யப்படுகின்றது. தியானம் பொருள் ஒரு ரோஜா. ஆனால் அதன் உருவம் சிவப்பு நிறம். சுதன் மணம் தியானத்திற்குப் பொருள் ஆகலாம்.

அதே போல ஒரு சொல் மீதும் அதன் பொருள் மீதும் தியானம் செய்யலாம். அதாவது, கிருஷ்ணன் என்ற சொல்லை எடுத்துக் கொண்டால், அந்தச் சொல்லையே தினைத்துக் கொண்டிருப்பதன் மூலமும், அந்தச் சொல்லின் பொருள் ஆன கருநிலக்கடவுள் என்ற அர்த்தத்தின் மீதும் தியானத்தைச் செய்யலாம்.

இப்படி மனத்தில் தியானம் செய்ய வேண்டிய பொருளைத் தவிர மற்றவற்றின் எண்ணங்கள் உண்டாகக்கூடாது. அதாவது மனம் ஒரே பொருளில் கட்டுப்பட்டு நின்றுவிட வேண்டும். இப்படி, பிற எண்ணங்களின் குறுக்கீடு இன்றி மனம் ஒன்றில் மட்டும் இரண்டு நிமிடமாவது இருபத்திநாலு விநாடிகளுக்கு ஒன்றி நின்று விடுமானால் அந்த மெய்மறந்த நிலைக்குத் தியானம் என்று பெயர். “தியானம் நிர்விஷயம் மனஹ” என்பது பொருள்.

வேறு எதுவும் குறிக்கிடாத ஒரே சிந்தனை தான் தமக்குத் தேவை. சிலர் மனதை வெறுமையாக்கிச் கொள்ளுதல். அதாவது எண்ணங்களே இல்லாமல் செய்து கொள்ளுதல்

தியானம் என்பது தவறு. ஒரே எண்ணம் மட்டும் தொடர்ந்து இருப்பதே தியானம் ஆகும். எண்ணெய் ஒழுக்கைப் போல ஆகும் இது.

இது ஞானயோகத்தில் நீதித்தியானம் எனப்படுகின்றது. பக்தியோகத்தில் பஜனம் எனப்படுகிறது. கருமயோகத்தில் கடமையில் கவனம் ஆகிறது.

தற்போதைய நிலையில் ஒன்றை நினைத்தால் அதற்குத் தொடர்பான பல எண்ணங்கள் சங்கிலித் தொடர்போல வந்து விடுகின்றன. அதனால் பல பொருள்களின் ஞாபகம் உண்டாகிறது. அந்தப் பல பொருள்களைப் பற்றியதாகப் பலவித எண்ணங்கள் ஏற்படுகின்றன.

முக்கியமானதை நினைக்க முடியவில்லை. வேண்டாததை மறக்க முடியவில்லை. எதை நினைக்கிறோமோ அதை மட்டுமே நினைக்கவும். இயலவில்லை. ஒரு பொருளின் ஞாபகம் நினைக்க மாட்டேன் என்கிறது. சில பொருள்களின் ஞாபகம் கலைய மாட்டேன் என்கிறது. நாம் தமது வசத்தில் இல்லை.

வெளியே நாகரிகமாக இருக்கிறோம். உள்ளே அநாகரிகமாக நினைக்கின்றோம். நமக்கு நினைவு ஒரு நிலைப்பட மறுக்கின்றது.

உழைக்க மறந்து விட்டு ஊதியத்திற்கு அலைகிறோம். உன்னொன்றும் புறமொன்றும் என வேறாகப் பிரிக்கிறோம்.

இப்படி இல்லாமல் ஒரே நினைவில் ஒன்றிவிட்ட மனத்தினரால் இருக்க முடிந்தால் தியான நிலையில் வாழ்வு வாழ்ந்தவராவார்.

அதுவே முற்றிய அறிவு கைவரப்பட்ட நிலை. அவர் தங்கள் குறிக்கோளைத் தவிர வேறு செய்திகளில் எண்ணமிட இயலாத வைராக்கியம் வாய்க்கப் பெற்றவராவார்.

அப்படிப்பட்ட பழப்பப்பட்ட மனம்.

பேச வேண்டியதை மட்டும் நினைப்பதாக இருக்கும்.

செய்ய வேண்டியதை மட்டும் நினைப்பதாக இருக்கும்.

எண்ண வேண்டியதை மட்டும் பற்றியதாக உதிக்கும்.

இவ்வாறு எண்ணம், பேச்சு, செயல், ஆகிய மூன்றும் ஒன்றையாகத் தூயதாக, சிதறாததாக, வலிமையுடன் தெளிவுடன் இருக்கும். மன நிலைக்குத் தியானம் என்று பெயர். இது அஷ்டாங்க யோகத்தில் ஏழாவது படியாகும்.

2. தியானம் ஏன் வேண்டும்?

ஒரு காரியத்தைச் செய்யத் திட்டமிடுகிறோம். செயல்படும் போது அந்த திட்டத்தில் குறைகணிப்பது தெரிகிறது. திட்டமிடுகையில் கவனிக்க வேண்டியவை சிலவற்றைமனம் மறந்து விட்டதே இதன் காரணம்.

இந்த மறதியை விலக்க தியானம் வேண்டும்.

காரிய வெற்றிக்கு நமது கவனம் (Attention) அதன் மீது திரும்ப வேண்டியது அவசியம். முழுக்கவனம் அந்தக் காரியத்தின் மீது மட்டுமே குறுகிய நேரத்திற்கு (ஒரு பன்னிரண்டு விநாடி) பிற நினைவுகளின் இடையூறின்றி செலுத்தப்பட்டால் அது ஒரு

தாரணை என்பதாகும். அப்படி பன்னிரண்டு தாரணை (Concentration) ஒரே காரியத்தில் செலுத்தப்படுமேயானால் ஒரு தியானம் எனப்படுகிறது. இப்படி இருக்கும் போது, உள்ளதைத் தெளிவாகச் சிந்தித்து அறிவு பெறவும், ஒரு காரியத்தைத் திறம்பட செய்து வெற்றி காணவும் தியானம் எத்துணை அவசியம் தேவை எனச் சிந்தியுங்கள்!

ஒரு சக்திமிக்க விளக்கின் ஒளிக்கற்றைகள் எல்லாம் துளியும் சிதறாமல் ஒரே நிலையில் குவிந்து அனுப்பப்படுமாயின் எவ்வளவு வெளிச்சம் வெள்ளமாகக் கிடைக்கிறது!

இது திரைப்படம் காட்டுகையில் புரொஜக்டரில் கையாளப்படும் நுணுக்கமாகும்.

இதையே, பல எண்ணங்களாக மனச்சக்தியைச் சிதற விடாமல் தாரணையால் குவிந்து அதையே தொடர்ந்து தியானமாக்கி ஒரே நினைவான இயங்குவதில் தம்மால் கையாள முடியுமானால், நமது சாதனைகள், பெரிய பயன்களை உலகிற்கு அளித்து நம்மைப் பெரிய மனிதர்களால் உயர்த்தும்.

இதனால் மனத்தை தியானத்தில் பழக்க வேண்டியது தேவையாகின்றது.

தலைக்குள் பெரும் ஓசையுடன் ஓர் இயந்திரம் இடை விடாமல் இயங்கிக் கொண்டே இருப்பது போலப்படுகிறது. பிரச்சினைகள் பேருருவைக் காட்டி எப்போதும் நம்மைப் பயப்படுத்திக் கொண்டே இருக்கின்றன. ஆசைகள் அலைபாய்கின்றன. கோபம் கொழுத்துவிட்டு எளிகின்றது. காமம் கண்களை மறைக்கின்றது. பெருங் கடலுள் பயங்கர உயிரினங்கள் மறைந்து திரிவதைப் போன்று கெட்ட சிந்தனைகள் தலை விரித்தாடுகின்றன.

இந்நிலை நமக்கு மாபெரும் துன்பமாக இருக்கின்றது. மலையெனும் இடையூறாக அமைதியைக் கொடுக்கின்றது. எப்படிச் சமாளிப்பது?

நம் அழிவிலிருந்து நம்மை நாமே காப்பாற்றிக் கொள்ள, மேற்கூறிய தற்காலியக தற்காலிக நிலையிலிருந்து தப்பி விட, நமக்குத் தியானம் தான் வேண்டும்.

உடலை நீரால் கழுவிச் சுத்தப்படுத்திக் கொள்கின்றோம்.

மனத்தை ஒரே சிந்தனை எனும் தியானத்தால் சுத்தப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

உடல் சக்தி பெறச் சாப்பாடும் காய்கறிகளும், தானியங்களும் உதவுகின்றன.

மனம் சக்தி பெறச் சாப்பாடு தியானம் தான்.

தியானத்தாலேயே மனிதன் வலிமை பெறுகிறான். பாத்திரங்கள் அன்றாடம் துலக்கப்பட்டும் பிரகாசிக்கின்றன. மனம் தினமும் தியானிப்பதால் ஒளி பெறுகின்றது. தியானம் செய்யாதவனை நடைப்பிணம் என்கிறது, சாஸ்திரம். தன் ஆத்மாவைத் தானே கொண்டு கொண்டவன் என்கிறது. உபநிஷத்து.

நிரந்திர அமைதியை, ஆனந்தத்தை, அழியாத் தன்மையை தியானத்தின் மூலம் மட்டுமே அடைய முடியும்.

மாறுவது மாறாத நிலையடையும் போதுதான் அழிவு நிறுத்தப்படுகிறது. மனதில் பற்பல எண்ணங்கள் எழுத்து விழும்போது மாறுதல் இடைவிடாமல் திகழுகிறது. இந்த எண்ணங்கள் ஒன்றையாகி அது மட்டுமே தொடர்ந்து இருக்கும்போது மாறாத நினைவு உண்டாகிறது. அங்கேதான் மரணம் வெல்லப்படுகின்றது.

வாழ்க்கையின் நோக்கத்திலிருந்து மனம் வழுவாமல் நின்றாக வேண்டும். அப்போதுதான்

அந்த நோக்கம் அடையப்படும். அதற்குத் தியானம் இன்றியமையாதது,

இல்லையெனில் பிறவி பயனற்றதாகும்.

இறுகிக் கிடக்கும் ஆனால் முடிச்சை அகங்காரப் படிப்பை அவிழ்க்க தியானம் ஒன்றேதான் திறவுகோல்.

முரண்பாடான இயல்புகளை முறியடித்து, எதிர்மறைவான எண்ணங்களை எழாமற் செய்ய தியானம் தான் வேவை.

காயம்பட்ட உணர்வுகள், கலங்கிய மனநிலைக்கு ஆறுதலாக வேண்டப்பட்ட பயிற்சி தியானமே.

உடலாலியங்குகையில், பிராணன் சலனப்படுகையில் உண்டாகும், இன்பம் சிற்றின்பம். இது ஓரளவு மன உணர்வுகளால் விவேகத்தால் உண்டாகும் சுகம் பேரளவு. இந்த இரண்டையும், தாண்டி, ஒருமைப்பட மனம் தியானத்தால் இயங்கும்போது ஆனந்தமயமான ஆன்மா பார்க்கப்படுவதால் அந்த அனுபவம் அளவில்லாத பேரின்பம்.

அற்ப ஜீவிகள், விலங்குகளிலிருந்து அதிகப்பட்ட இன்பத்தை ஆற்றிவுள்ள மனிதன் அருபவிக்கிறான். அவனைவிட தேவர்கள், தேவதைகள் அதிக அளவில் மகிழுகிறார்கள். அவர்களை விட பிரும்மாவின் இன்பம் பொயது.

இவர்களை எல்லாம் விட தியானம் கைகூடப்பட்டயோகி அதிக அளவில் ஆனந்தப்படுகிறான். கடவுளின் கருணையால் அவருடைய சமாதி சம்பவித்தால் அந்த முக்தனின் ஆனந்தம் அளவிட முடியாதது. அதுவே பிரம்மானந்தம்.

ஆகையால் உங்களின் உன்னத உச்ச ஆனந்தத்தை அடையவே தியானம் செய்ய வேண்டும்.

“சமத்துவம், சமத்துவம்” என்கிறார்களே பகுத்தறிவு வாதிகள், அது உங்களில் சங்கமிக்க வேண்டும். என்றால் நீங்கள் தியானத்தைச் சாதிக்க வேண்டும்.

புல், பூண்டு முதல் பேரண்டங்கள் வரை பஞ்ச பூதங்கள் தான். அந்தப் பிரக்ருதியுடன் நீங்கள் செய்யும் ஜீவப் போராட்டம்தான் வாழ்க்கை. அதில் அடிப்படை அநாதியாக ஆண்டவன்தான் இருக்கிறான் என்றெல்லாம். அறிய வேண்டும் என்றால் தியானம் தான் வழி.

காதலிலும், குடும்ப வாழ்விலும், தொழிலிலும், பொது வாழ்விலும், இடிவிழுந்து நகங்கிய உங்கள் இதயத்துக்கு வலி நீங்க வேண்டும் என்றால் தியானம் தான் உங்களுக்குச் சிறந்த மருந்து.

துன்பங்களின், தோல்விகளின் காரணங்கள் துடைக்கப்படவும், கவலைகள் விரட்டப்படவும், தியானம் தான் நமது துணையாகும்.

ஏழு உலகங்கள் இருப்பதாகச் சொல்கிறார்களே. அவற்றில் இறங்கிப் பார்த்து எல்லாம் அறிய வேண்டும் என்றால் தியானம் தான் நுழைவுச்சீட்டு.

விண்ணில் உழலும் விசித்திர உலகங்களைக் கண்ணில் கண்டு ஞானம் பெற வேண்டுமானாலும், தாம் ஏறிப் பறக்கும் வானஊர்தி இந்தத் தியானமே.

அவ்வுலகம் இவ்வுலகம் இந்த இரண்டிற்குமே போக்குவரத்து நிறுவனம் தியானம் தான்.

இறப்பு பிறப்பைத் தரும் கர்ம பந்தங்கள் என்ற கதையை முடிப்பது தியானம்.

இறைவனின் கருணையைப் பெற ஏதுவயிருப்பது தியானம்.

நல்லியம்பும், நன்னடத்தையும் உண்டாக நாம் தியானம் செய்தாக வேண்டும்.

நற்சிந்தனைவினைய, நமக்கு உள்ளே இருப்பதை உணர தியானமே முக்கியம்.

கண்ணையறிய முயல்பவருக்கு இது உரு ராஜபாட்டை.

பூவுலகிருந்து சொர்கத்திற்கு விடப்படும். விபத்தில்லாத போக்குவரத்து தியானமே.

மனிதன் - தெய்வம் என்ற மாபெரும் வேறுபாட்டையும் மறக்க வைப்பது தியானமே.

இனிய வசந்தமோ, கொடிய கோடையோ எல்லாம் உடலுக்குத்தான் - ஆன்மாவான எனக்கில்லை என்று தியானத்தின் உதவியால் இருக்கமுடியும்.

பணத்தால் அடைய முடியாத ஆனந்த சாம்ராஜ்யத்தை மனத்தால் அடைய தியானம் உதவும்.

உண்மையிலிருந்து பேருண்மைக்குத் தியானமின்றிக் குடிபெயர முடியாது.

ஆன்மாவில் இளைப்பாற தியானமே வழி வகுக்கிறது. உடலை விட்டு உள்ளே ஓதுங்கி ஓய்வெடுப்பது தியானம் செய்யும்போது தான்.

தொடர்ச்சியான ஞாபகமே தியானம் என்பதால் ஞானமோ, பக்தியோ கூட. இது இல்லாமல் சாத்தியமில்லை.

தியானம் புரிகையில் அந்த அதிர்வு மூளை, நரம்புகள், உடல் திசுக்களில் சாதகமான ஒரு மாறுதலை உண்டாக்கி உடல் கோளாறுகளையும் தீர்த்துக் கொள்ளப்பயன் படுகின்றது.

தியானத்தின் விளைவாய், பிரச்சினைகளுக்கு நல்ல விடிவுதரும் கருத்துகளும் மனதில் தோன்றுகின்றன. வாழ்க்கைச் சங்கடங்களை சமாளிக்கும் சக்தி மனத்திற்குண்டாகிறது. புத்தி கூர்மையடைகிறது.

காரணம் உடலுக்குண்டான நோயான அறியாமையும், குட்சம உடலுக்குண்டான மன நோய்களும், பரு உடலுக்கான பலவித வாத, பித்த, சிலேத்தும் சம்பந்தமான நோய்களும் தீர தியானத்தால் சாதகமான சூழ்நிலை உண்டாகிறது.

மிருகப் பண்பு நீங்கி, முழுமையாக மனிதப் பண்பு வளர்ந்து, தெய்வப் பண்பு உண்டாவதற்குப் படிப்படியாக வழி பிறக்கிறது.

பார்ப்பவர்களுக்கு நல்ல எண்ணமும், மரியாதையும் ஏற்படுகிறது.

எல்லா உயிர்களையும் தன்னுயிர்ப் போலப் பார்த்து பிறர் துயர் துடைக்கும் தயை உண்டாகிறது.

தியானிக்கத் தொடங்கும் ஒருவன் மெல்ல, மெல்ல தமோ குணத்திலிருந்து ரஜோ குணத்தை அடைந்து இறுதியாக சாத்வீக குணத்தைப் பெற்று அமைதி அடைகிறான்.

அவனுடைய குண்டலினி சக்தி வீறுகொண்டு எழுந்து குட்சம நாடிக்குள் நுழைந்து, ஒவ்வொரு ஆதாரமாக ஏறித் தலையை அடைகிறது. இதனால், பிரபஞ்ச சக்தி மூளை முழுவதும், பரவி விடுவதால் உடலில் உள்ள அத்தனை நாடிகளிலும் பிராணன் தடையின்றி

ஒடுகிறது. ஜீவனான மனிதனுக்கிருந்த ஞானமறைவு நீங்குகிறது. மூளைக்குள்ளிருக்கும் கோடிக்கணக்கான அறைகளில் நிரம்பி இருக்கும் பழைய சம்பங்களில் பதிவுகளை பிரக்குக்குள் மனிதனால் கொண்டு வந்துணர முடிகிறது. இப்படிப் பிரபஞ்சம் முழுவதும் பரவிய ஞான முள்ளவனாக மனிதன் ஆகிறான்.

எல்லாம் உணர்ந்த நிலை வாய்க்கின்றது.

எல்லாம் வல்ல நிலையாக எண் பேராற்றல்களும் வசமாகின்றன.

அந்த நிலையில் செய்ய வேண்டியதைச் செய்து விட்டவனாக கடவுள் போட பிரக்ருதிக்கு தலைவனாக சகல போகங்களுடனும் வாழ முடிந்தவனாகிறான்.

இலை எல்லாம் தியானத்தினால் விளைக்கக்கூடிய பயன்களாகும். இவற்றால் தியானம் தேவைப்படுகிறது.

3. தெரிந்து கொள்ள வேண்டியவை.

காலம் : பிரும்ம முகூர்த்தம் எனப்படும் அதிகாலை நாலு மணியலிருந்து ஆறுவரை மிக்க நலம். இரவு முழுவதும் ஓய்விலிருந்து புத்துணர்வுடன் நாளைத் தொடங்குகையில் தியானம் செய்வது இயல்பாக அமையும்.

ஒவ்வொரு ஒன்றரை மணி நேரத்திற்கும் ஒரு முறை நமது சுவாசம், இடமூக்குத் துளையிலிருந்து வலமூக்குத் துளையிலிருந்து இடமூக்குத் துளை என்று மாறி மாறி நடக்கின்றது.

இடமூக்கில் இடகலை நாடியும், வல மூக்கில் பிங்கலை நாடியும் சுவாசத்தை நடத்துகிறது. இந்த இரண்டு நாடிகளின் வசத்தில்தான் உலக வசாழ்க்கை மனிதனுக்கு இருக்கிறது.

மனிதனின் ஆன்மீக வாழ்வோ அவனது சூட்சுமண நாடியைப் பொறுத்து அமைகிறது. இந்த நாடி இயங்குகிறது என்பதன் அடையாளம் இரண்டு மூக்குத் துளைகளிலும் மூச்சு இழைத்து கொண்டிருக்கும். இப்படி மூச்சு பிரம்ம முகூர்த்தத்தில் அழைக்கின்றது. இச்சமயத்தில் அதிக முயற்சியின்றியே தியானம் வரும்.

அதனால் அச்சமயத்தில் ஆன்மீகப் பயிற்சிகளான ஐபம், தியானம், கீர்த்தனை, ஆசனம், பிராணாயாமம் முதலியவை நற்பயனளிக்கும், ஆன்மீக நூல்களைப் படித்தலும் நன்று.

காலையில் படிப்பது சிறந்தது என்று இக்காரணங்களாலேயே பிள்ளைகளுக்குச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

ஆகவே அதிகாலையில் எழுந்து தியானம் செய்வது சிறப்பு.

எனவே காலையில் சீக்கிரம் எழுந்திருந்து விடுங்கள். ஒரு குவளை நீரை அருந்துங்கள். காலைக்கடன்களை முடித்தக் கொண்டு முடித்தால் குளிக்கலாம். இல்லையென்றாலும் குற்றமில்லை. கடவுள் துதிகளோ, கீதை போன்றதையோ ஒரு பத்து நிமிடங்கள் படித்து விட்டு நேரடியாகத் தியானத்தில் மூழ்கி விடுங்கள்.

காலையில் எழு கடிக்காரத்தில் அலாரம் வைப்பதோ, யாரிடமாவது எழுப்பும்படிச்

சொல்லி வைத்து விடுவதோ உதவியாக இருக்கும். பிறகு நமது உள் மனமே தினமும் குறித்த நேரத்தில் எழுந்திருக்கச் செய்யும்.

எழுந்திருந்த உடன் காலைக் கடனைக் கழிக்க முடியவில்லையெனில் ஒரு தம்ளர் குளிர்ந்த நீரையோ இதமான சுடுநீரையோ அருந்தலாம். மலச்சிக்கல் மறையும். ஏனெனில் மலர்ச்சிக்கலிருந்தால் தியானம் வராது.

அதுபோல மாலைக்காலம் தியானத்திற்கு ஏற்றது. சூரியன் மறையும் வேளை மனத்திற்கு இதமான மாலைக் காலம் பொதுவாக பகல், இரவு சந்திக்கும் பொழுதுகளாக காலை, மாலைக் காலங்கள் ஆன்மீகப் பயிற்சிக்கு ஏற்றவை.

இந்தச் சமயங்களில் நாம் வெறும் வயிற்றுடன் இருக்கிறோம். ஒய்வும் கிடைத்திருக்கும். அலுவலக நேரமும் இல்லை. ஆறிலிருந்து எட்டு மணி வரை தியானத்திற்கு ஏற்றநேரம். பகலில் உச்சி வேளை உணவிற்கு முன் தியானம் புரியலாம். இது ஓசைகள் அடங்கிய நிம்மதியான நேரம். ஓர் அமைதி சூழும் காலம்.

இரவிலும் நடு இரவு எங்கும் எல்லாம் அடங்கிய அமைதியான நேரம். முடிந்தவர் இந்தப் பொழுமையும் தியானம் செய்யப் பயன்படுத்தலாம்.

யோகிகள், முக்தியில் இச்சை கொண்டவர் எல்லாப் பொழுதையும், தியானம் புரிய உபயோகப்படுத்துவர்.

பொதுவாக, 'தியானம் புரிய வேண்டும்' என்று எப்போது தோன்றுகிறதோ, அதுவே ஏற்ற காலம்.

இடம் : மகா யோகிகள், வைராக்கியம் கொண்டு, ஒதுங்கியவர்கள் நதிக்கரை, பழங்கோயில்கள், மலைக் குகைகளில் தனியாக இருந்து தியானம் செய்வார்கள்.

குண்டும் குழியுமாக இல்லாத சமதளம் உள்ள இடம் வேண்டும். அதிகக்காற்று, தூசி, குளிர், நெருப்பு, தொந்தரவு செய்யும் ஓசை, ஈரம் கசியும் சுவர்கள், மேல் தளம், தரை, இல்லாததாக தியானம் செய்யும் இடம் இருக்க வேண்டும்.

காற்றோட்டம் உள்ள கண்களுக்குக் குளிர்ச்சியான காட்சியுள்ள, பிற உயிர்களால் தொல்லை உண்டாகாத இடமாக இருக்க வேண்டும்.

தற்கால நகர வாழ்க்கை முறையில் வீட்டில் இருந்து கொண்டு தியானம் செய்ய வேண்டுமோர் ஓர் அறையை அதற்காக ஒதுக்கிக் கொள்ளலாம்.

அதில் அவரவர் சமயக் கடவுளர். சிலையோ, படமோ, வைத்துக் கொள்ளலாம். ஆன்மீக நூல்களைப் புனிதமான முறையில் வைத்திருக்கலாம். ஆன்மீக நினைவூட்டும் படங்கள். பொருள்களைத் தவிர வேறொன்றும் அங்கே இருக்கக் கூடாது. சாம்பிராணி, தூப தீப மணம், ஒளி உள்ளதாக அறை திகழ வேண்டும். ஊதுபத்தி பயன் படுத்தப்படலாம்.

அறையினுள் கடவுளின் சிலை அல்லது படத்திற்கு இடப்புறம் தியான ஆசனத்தை சமமானதாக, பலகையில் மெல்லிய மெத்தையுடன் அமைத்துக் கொள்ளலாம். சாய்மானப் பலகை இருந்தாலும் நலம்.

அறையில் கட்டாயம் குருவின் திருஉருவப் படம் இருந்ததாக வேண்டும். தியானத்தைக் கற்பித்தவர் மந்திரம் தருபவர் நமது குரு ஆவார்.

ஜபமாலை உபயோகித்தால் அதை அங்கேயே வைத்து விட்டு வருவது நலம்.

பூஜை செய்வது வழக்கம் எனின், அதற்கான பாத்திரங்கள், குத்துவிளக்கு, எண்ணெய், வத்திப்பெட்டி ஆகியவை அங்கே இருப்பது நலம். அறை நன்கு துய்மையாக இருக்க வேண்டும்.

அறையை தியானம், பூஜைக்கே பயன்படுத்த வேண்டும் தொடர்பில்லாதவர் நுழைய அனுமதிக்கக் கூடாது.

அந்த அறையில் சண்டை சச்சரவு, கோப மொழிகள், வேண்டாத கற்பனை எண்ணங்கள், அரட்டை ஆகியவை இடம்பெற விடவே கூடாது.

இதனால், அந்த அறையில் தியானத்திற்கேற்ற அலைகளின் வீச்சு எப்போதும் இருக்கும். இப்படி இருந்தால், நமது மனம் ஏதாவது குழப்பத்திற்குள்ளானால் கூட அந்த அறையில் நுழைந்தால் மனநிலை அமைதி பெறும்.

மேற்கூறியவாறு தனியறை ஒதுக்கிக் கொள்ளமுடியாதவர்கள். இருக்கும். இடத்திலேயே வசதிக்கேற்ற ஓரிடத்தைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளலாம்.

மான் தோலில் அமரலாம்.

பலகையில் உட்காரலாம்.

வெறும் துணி விரிப்பில் அமர்ந்து தியானிக்கலாம்.

தரையில் நேரடியாக உட்கார்ந்து மட்டும் தியானம் அல்லது பிராணாயாமம் பழக்கக் கூடாது. உடலின் காந்த சக்தியை தரை இழுத்துக் கொண்டுவிடும்.

இதுவும் சரிபடாதெனில், கோயில் மண்டபங்கள், ஆற்றங்கரைகளைப் பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

அவசியமான அளவிற்கு உணவு கிடைக்க வசதியான இடத்தில்தான் குறிப்பிட்ட காலம் தொடர்ந்து தங்கி இருந்து தியான சாதனை பண்ண முடியும்.

இக்கால நாகரிகத்தைப் பழகிவிட்ட சித்தர்களால் குகைகளில் இருந்து தியானம் செய்ய இயலாது. பழங்கால ரிஷிகள் அனைவரும் குகைகளில் தங்கியே சாதனை புரிந்தனர். இதை பற்றிநாத்திற்கு அருகில் இமயமலையில் இருக்கும் வியாசர் குகையும், ரிஷி கேசத்திற்கு அருகில் உள்ள வசிஷ்டர் குகையும் நினைவுபடுத்திக் கொண்டுள்ளன.

விளக்கொளி ஏற்பாடும், பூச்சிக்கடிகளுக்கும் மருந்தும், தனியாக இருக்க முடிந்தவர்களும் தான் குகை வாழ்விற்குப் பொருத்தம்.

குகைகளில் குளியில் கதகத்பாகவும், கோடையில் ஜில்லென்றும் இருக்கும். நிசப்தமான மௌனம் நம்மைத் தியானத்தில் தள்ளும். யாருடைய இடையூறும் இருக்காது.

ஆனால், பூச்சிக்கடி, நச்சுயிர்களின் கடி, கொடிய மிருகங்களிடமிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ளத் தெரிய வேண்டும். குகைக்கு முன் சிறு தீக்குண்டம் வளர்த்துக் கொள்ளலாம்.

4. தியானத்திற்கான தயாரிப்பு

பகவத் கீதையில் ஆறாவது அத்தியாயத்தில் சொல்லப்பட்டுள்ளது.

குடும், வாய்வும் உண்டாக்காத சாத்வீகமாக உணவை உட்கொள்ளவேண்டும்.

தனியிடம் செல்ல வேண்டும்.

அதிக உயரமும், தரையோடு தரையாகவும் இல்லாத இருக்கையில் அமர வேண்டும். தலை, கழுத்து, முதுகு வளையாமல் ஒரே நேர்க்கோட்டில் அமைய வேண்டும்.

மாந்தோல் விரித்தலால் நமது உடலின் மின் ஆற்றலை வெளியே போகவிடாது. கம்பளமும் இது போன்றதே. புலித்தோல், யானைத்தோல், வெண்கரடித்தோலும் உபயோகிக்கப்படுகின்றன.

வடக்கு நோக்கியோ கிழக்கு நோக்கியோ அமர வேண்டும். வடக்கில் வடதுருவத்தில் உண்டாகும் மின்காந்தம் தியானத்திற்கு உதவக்கூடியது. கிழக்குத்திசை நோக்கியே உலகம் உருளுவதால் அது நலம்.

மேலும் வடக்குத் திசையில் இருடியர்கள். முனிவர்களின் சக்தி இருப்பதால் அது தியானத்திற்கு நலம் பயக்கும்.

காலி வயிறு அல்லது இலேசான வயிறாக இருக்கும் போது தியானம் செய்வது நலம்.

தியானத்தில் இருக்க எந்த ஆசனம் நமது விருப்பமோ அதைப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும். சித்தாசனமோ, பத்மாசனமோ அல்லது ககாசனமோ நன்கு பழக வேண்டும்.

எளிய மூச்சுப் பயிற்சியைச் செய்ய வேண்டும்

சிறிது நீரைப் பருகிவிட்டு தியானம் செய்யத் தயராக வேண்டும்.

5. தியானம் செய்வது எப்படி?

ஆன்மீகப் பாதையில் இயல்பாக நாமே தியானம் செய்ய வேண்டும். பிறர் வற்புறுத்தலோ, புகழ் அல்லது வேறு உலக சௌகரியங்களை அடைய எண்ணியோ செய்யக்கூடாது. இயற்கையான மௌன அமைதியும் தியானமும் வந்து விட வேண்டும்.

ஆன்மீக விருப்பமும், பலமும். அமைதியும், புத்துணர்வு, வீரியமும், தியான பலனாகக் கிடைக்கின்றன. அடிக்கடி ஒரு மனிதனுக்கு எரிச்சல் உண்டானால் அவனுக்கு சரியாக தியானம் வாய்க்கவில்லை என்று பொருள்.

அமைதியடைந்த மனம் பெற்றவரே பாக்கியவான். அந்த நிரந்தர நிம்மதி விளக்க முடியாதது. அதை அடைந்தவரே சக்கரவர்த்தி ஆவார்.

கடவுளைப் பற்றிய எண்ணங்களும், முக்தியில் இச்சையுமே, ஆசைகளை ஒழிக்க முடிந்தவை. அப்போதே புலன்கள் ஒரு கட்டுப்பாட்டில் வந்து மனம் அமைதியடைகின்றது. அப்படி அமைதி மனத்தில் தியானம் செய்ய ஆரம்பித்தலேயே தியானம் வரும். தியானம் வந்தால் தான் சமாதி விரைவில் வரும்.

பல முறைகளில், மனத்தைப் பழக்கியே தாரணை என்ற மன ஒருமைப்பாட்டையும், அதன் நீட்டிப்பான தியானமும், கைவரப் பெறலாம். அப்போது தான் மனம் நுட்பமாகதாகிறது.

மௌனமான தியானத்தில் கொள்ளும் எண்ணமே வாழ்க்கையில் நிகழ்ச்சிகளாக வெளிப்படுகின்றன. நமக்கு அமைதி அனுபவமாகிறது. எண்ணம், பேச்சு, செயல் ஒன்றுபட்டு நிதானமடைய வேண்டும்.

அப்போது தான் தியானத்தில் உண்மைப் பலனைப் பெற்றுனுபவிக்க முடியும்.

6. தியானத்தின் செய்முறை.

பேச்சை அதிகம் பேசாமல் குறைந்து, மனத்தில் ஒருக்க வேண்டும். பிறகு உணர்வு பூர்வமான எண்ணங்களான மனத்தைப் புத்தியில் அடக்கியாக வேண்டும். எது நிரந்தரம். எது தற்காலிகம், எது நல்லது, எது கெட்டது என்பதே விவேகம். அதுவே நிச்சயம் செய்யும் புத்தி, அதையும் அமைதியான ஆன்மாவில் அடக்க வேண்டும். இதுவே அடக்கம் பழகுதல்.

இவ்வாறு தனியிடம் ஒதுங்கி தலை, கழுத்து, முதுகு வளையாமல் நேராக நிமிர்ந்து பிராணாயாமம் பழக வேண்டும்.

பிராணனில் அபானனைப் பெய்து, மஹாவாயு உண்டாக்கி (குண்டலினியைக் கிளப்புதல்) பார்வையை மூக்குருதுனியில், அல்லது புருவ நடுவில் வைத்து மனத்துள் பரமாத்மாவையே நிலைத்துத் தியானிக்க வேண்டும்.

கிருஷ்ணன், யோகி இதயத்தில் தன்னேயே வைத்துத் தியானிக்க வேண்டும் என்கிறான்.

யோக சாதகன் மானசீகமாக தனது இதயத்தில் ஒரு மலர்ந்த தாமரையைப் பார்க்க வேண்டும். அதன்மேல் நடுப்பாகத்தில், தனது விருப்ப தேவதையின் உருவத்தை நிற்பதாகவோ உட்கார்ந்திருப்பதாகவோ பாவித்துக் கொள்ளவேண்டும். சாதகன், தான் எத்திசை நோக்கி இருக்கிறானோ, அதே திசையை நோக்கி தியானிக்கப் படும் தேவதையும் இருப்பதாகக் காண வேண்டும்.

இந்தப்பாவனை கெடாமல், வேறு எண்ணங்களால் குறுகுக்கிடப்படாமல் தொடர்ச்சியான நினைவில் இருக்க வேண்டும். இதைச் சரியாகச் செய்தால் தியானமாகும்.

இந்தப் பாவனையில் அந்தத் தேவதையின் செயல்கள், குணங்கள் நினைக்கப்படலாம். தேவதையின் பாதம் முதல், ஒவ்வொரு அங்கமாகப் பார்க்கப்பட்டு முழு உருவமும் மறக்காமல் மனத்தில் காணப் பயிற்சி செய்யலாம். தேவதைக்கான மந்திரத்தை ஜபிக்க வேண்டும்.

இந்தப் பயிற்சியிலிருந்து மனத்தை வெளியே கவர்ந்திழுத்துக் கொடுக்கும் செய்திகளில், பொருள்களில், சுகங்களில் வைராக்கியம் கொண்டு, இடைவிடாத முயற்சியைப் பயிற்சியில் காட்டி தியான நிலையை ஈட்டிக் கொள்ள வேண்டும்.

யோகி தன்னுள் ஐம்பூதங்களின் காட்சி, புகை, பனிமூட்டம் தோன்றக் காண்கிறான்.

தியானத் தீயில் புடம் போட்டவனாக, யோகி இளமையான உடலைப் பெற்று மரணத்தை வெல்லுகிறான்.

நோயில் விழாமல், இலகுவான உடலைப் பெறும் போதும், மனத்தில் ஆசை குறையும் போதும், உடலில் பளபளப்பு வண்ணம் வரும்போதும், இனிமையான குரல் ஏற்படும் போதும் உடலில் தூர்நாற்றம், மலம், மூத்திரம் குறைந்து மணம் உண்டாகும் போதும் தியானம் உண்டாகத் தொடங்கிவிட்டது என்று அடையாளம் உண்டாவதாகும்.

நாம் செய்ய வேண்டியதெல்லாம், ஜபமந்திரத்தை மீண்டும் மீண்டும் திருப்பிச் சொல்லிக் கொண்டிருப்பதும், அதற்கான தேவதையை மறவாமல் நினைத்துக் கொண்டிருப்பதும் தான்.

தியான நிலை தானாக தேவதையை மனத்திற்குள் பார்வை ஓட்டியபடி பார்த்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும். நாளடைவில் ஒரே பார்வையிவ் தேவதையின் முழு வடிவையும் பார்ப்பப் பழகி, அசையாமல் அப்படியே நிலைக்குத்தாகப் பார்த்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

மூன்று மணி நேரமாவது தியானம் செய்யவேண்டும். அப்போதுதான் அதில் ஓர் ஐந்து நிமிடமாவது மனம் ஒரு நிலைப்பட்டு நின்ற நிலை கிடும். இடையில் களைப்பேற்பட்டால் கொஞ்சம் ஓய்வெடுத்துக் கொண்டு தியானத்தைத் தொடரலாம்.

ஒரு கிருஷ்ணர் சிலையைக் கண்டு அதையே பார்த்துக் கொண்டே தியானம் செய்யலாம். இல்லையேல், அந்த சிலை வடிவையே மூடிய கண்களுடன் மனத்தில் பெயர் வடிவமுள்ள தெய்வத்தை நினையாம் குறிப்பிட்ட பெயரற்றதாக, குணங்களற்றதாக, வடிவற்றதாகக் கடவுளை நினைத்து பரந்த ஒளியாகவோ எப்படியோ தியானித்தால் நிர்க்குணத்தியானம் என்கின்றனர்.

குணமோ (ஏதாவது சிறப்போ) ஏதோ ஒரு வகை வடிவமோ இன்றிக் கடவுளை நினைக்கவே வழியில்லை. கடவுள் பிரம்மம் - பெருமாள் என்றாலே பெயராகி விடுகிறது.

ஆகவே, ஒரு விருப்ப தெய்வத்தை அதன் வடிவில் தியானம் செய்வதே ஆகக் கூடியது. இது மிகக் கடினமாகவே இருக்கின்றது.

முதலில் ஒரு முப்பது நிமிடம் தியானிக்கத் தொடங்கி மெல்ல மெல்ல நேரத்தை அதிகமாக்க வேண்டும்.

கடவுளை மனத்தில் மீண்டும் மீண்டும் வரவழைத்து நிரப்ப வேண்டும்.

ஒருநாள் கூடப் பயிற்சியை விட்டுவிடாமல் பயிற்சிக் காலத்தைக் குறைக்காமல் ஒரே நேரத்தில் பழகி வர வேண்டும்.

அப்போது தான் அந்த நேரம் வந்தாலே, அந்த இடத்தை அடைந்தாலே தியானம் உங்களைத் தூக்கம் போல இழுக்கும்.

காலையில் ஒரு முறையும், மாலையில் ஒரு முறையும் சேர்ந்தாற்போல ஓர் இரண்டு மணி நேரத்திற்கு தியானப் பயிற்சி செய்யுங்கள்.

வந்ததா? வரவில்லையா? இதனால் என்ன பயன்? குரு யோக்கியமானவரா? தியானத்தைப் பற்றிக் கூறப் பட்டவை எல்லாம் உண்மைதானா? இல்லை கட்டுக் கதைகளா? என்றெல்லாம் வீணாக அலைபாயாமல் ஒழுங்காக தினமும் இரண்டு முறை உட்கார்ந்து, கற்பிக்கப்பட்டதைச் செய்யுங்கள். படிப்படியாக உங்களிடம் நாளடைவில் சக்தி ஏறும். வலிமை சேரும். வசீகரம் வரும்.

7. தியானம் வந்த அடையாளம்

கண்களை மூடி அமர்ந்திருக்கையில், மூடிய இமைக்குள் விழிகள் உருளா, உடலில் அசைவு இராது. மூச்சு இழுப்பது புலப்படாது. ஆழ்ந்து தூங்கும் அழகிய குழந்தையின் முகத்தோற்றம் இருக்கும்.

நன்கு தியானிக்கக் கூடியவரின் கண்கள் அலையா அதிகமாக இமைக்கா. மனம் சிதறா உடலுறுப்புகளும் அமைதியாக இருக்கும். தியானத்திலிருந்து விழித்ததும் கண்கள் நன்கு சிவந்ததும் காணப்படும்.

தியானத்தில் மனம் உறுதியடைந்தவர் உடலுறுப்பின், உணர்ச்சிகள், பேச்சு, எண்ணம், செயல் ஆகியவற்றின் மீது ஆட்சி உடையவராக இருப்பார். கட்டுப்பாடு மிகுந்திருக்கும்.

8. தேவையான குறிப்புகள்

தியானம் செய்ய வேண்டும் என்று எழுச்சி உடைய வராக இருக்க வேண்டும். பக்தியுடையவராக இருப்பது நலம்.

பொது நலன் விழைபவரானால் மிக்க உதவி

கீதையில் கூறியுள்ளபடி (ஆறாவது அத்தியாயம்) எல்லாவற்றிலும் மிதமாக இருத்தல் அவசியம்.

பட்டினியும் கூடாது, வயிறு முட்டவும் சாப்பிடுதல் இன்றி அளவுடன் சாப்பிட வேண்டும்.

உறங்காமல் அதிகம் கண் விழிப்பதும் தவறு. கண்ணை விழிக்காமல் ஒங்கிக் கொண்டே இருப்பதும் கூடாது. தேவையான உறக்கம் போதும்.

வேலையில் ஈடுபடல், வினையாட்டு எல்லாமே மிதமாக இருத்தல் வேண்டும்.

மௌனம் கடைப்படித்தல், பால், பழங்கள் நேரிடையாகக் கேட்டறிய ஆன்மிகத் தோழர், சாதனை செய்ய அடிப்படை வசதிகளுடன் குளிர்ந்த இடம் ஆகியன தியானமும் அதைத் தொடர்ந்த சமாதியும் விரைந்து அடைய வழி செய்யும்.

நல்லொழுக்கம் முக்கியம், இல்லையேல் நமது தீயொழுக்கமே, உடல் நோய், மனநோயை உண்டு பண்ணி நல்ல தியானம் வருவதைத் தடுத்துவிடும்.

இம்சிக்காத இயல்பு, சக்தியை விரயம் செய்யாமை, பொய், களவு இல்லாமை, தூய்மை, ஆன்மிகப் படிப்பு, மகிழ்ச்சியான மனநிலை முதலியவை தியானத்திற்கு உதவி செய்யும் பண்புகளாகும்.

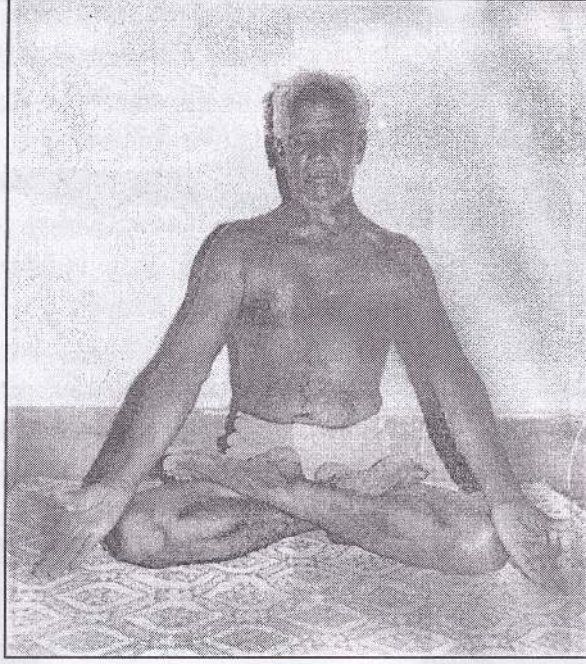


உட்கட்டாசனம் Uttakatasabam

நேராக நின்று கொண்டு காலை ஒரு அடி அகலமாக வைத்துக் கொண்டு படத்தில் காட்டியபடி கைகளை நேராக நீட்ட வேண்டும். உடல் பூராகவும் இளக்கமாக வைத்துக் கொண்டு படத்தில் காட்டியபடி பாதி உட்கார்ந்த நிலையில் முடிந்த நேரம் நிற்க வேண்டும் கால் மூட்டில் இலேசாக வலி வரும். அப்போது உட்கார்ந்துவிட வேண்டும்.

பலன்கள் :

ஆசனம் செய்வதற்கு முன்னால் உட்கட்டசனத்தை முதலில் செய்வதால் உடலில் உள்ள நாடி நரம்புகள் இளக்கம் கொடுக்கும். பிற ஆசனங்கள் செய்ய உடல் இலகுவாக அமையும். கால் மூட்டு வீக்கம், மூட்டிவலி நீர் தேங்கல், வலி உளைச்சல், வாதம் நீங்கும். 5 மைல் வாக்கிங் செய்வதால் ஏற்படும் பலன் கிடைக்கும் ஒரு முறை செய்தால் போதுமானது.



பத்மாசனம்
Padmasanam

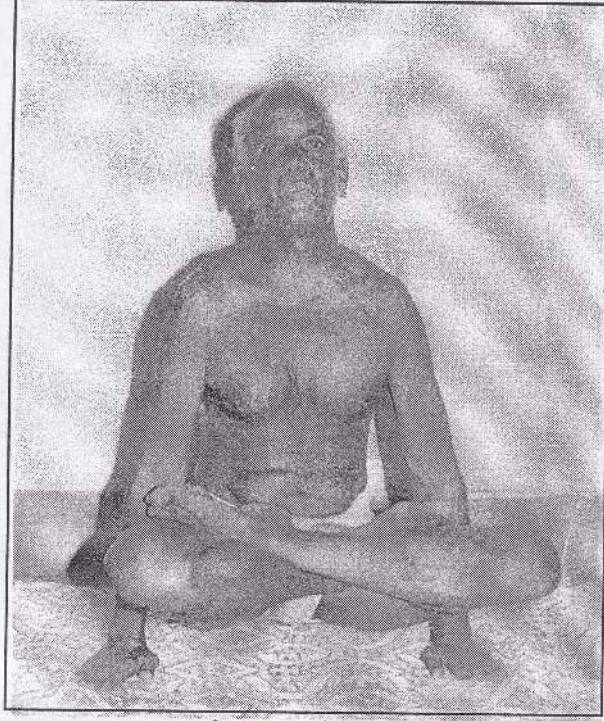
இடது காலை வலது தொடையிலும், வலது காலை இடது தொடையிலும் மாற்றிப் போடவும். கால்மூட்டுக்கள் இரண்டும் தரையைத் தொட வேண்டும். குதிகால்கள் இரண்டும் வயிற்றின் அடிப்பாகத்தைத் தொடும்படியாக அமைக்கவும். முதுகு எலும்பை நேராக நிமிர்த்திக் கம்பீரமாக உட்கார வேண்டும். இரண்டு கைகளையும் சின் முத்திரையுடன் படத்தில் காட்டியபடி வைத்துக் கண் பார்வையை மூக்கின் நுனியில் செலுத்தவும்.

சில பேர்களுக்கு இவ்வாசனம் இலகுவில் வராது. ஒவ்வொரு காலாக தொடையில் போட்டுப் பழகவும் நாளடைவில் வந்துவிடும்.

ஆரம்பக் கட்டத்தில் சில வினாடிகள் இருந்தால் போதுமானது. வலி இருந்தால், உடன் ஆசனத்தைக் கலைத்து விட வேண்டும். நாள் செல்ல வலி வராது. வெகுநேரம் இருக்கலாம். 1 முதல் 3 நிமிடம் இருக்கலாம். இலகுவில் வராது. ஒரு வேளையாவது தரையில் சாதாரணமாக உட்கார்ந்து சாப்பிட்டால் இவ்வாசனம் இலகுவில் வந்துவிடும்.

பலன்கள் :

அடிவயிற்றுப் பகுதிக்கு இரத்த ஓட்டம் அதிகமாகும். நன்றாகப் பசி எடுக்கும். வாதநோய் தீரும். வழிபாடு, ஐயம், தவம், மன ஒருமைப்பாடு இவற்றிற்குச் சிறந்தது. நாடி சுத்தி, பிராணாயாமம் இந்நிலையில் இருந்து கொண்டு செய்தல் நலம்.



உத்தித பத்மாசனம்
Uthitha Padmasanam

பத்மாசனத்தில் அமர்ந்த நிலையில் கைகள் இரண்டையும் பக்கவாட்டில் அமர்த்தி, உடலை மேலே தூக்க வேண்டும். பத்மாசனம் போட முடியாதவர்கள். சாதாரண நிலையில் உட்கார்ந்து உடலை மேலே தூக்கலாம். ஆரம்பத்தில் மூச்சு பிடிக்கத் தோன்றும். சாதாரண மூச்சுடன் செய்வது நல்லது ஒருமுறைக்கு 15 வினாடியாக 3 முறை செய்தால் போதுமானது. சௌகரியம்போல் வைத்துக் கொள்ளலாம். கால் மூட்டுக்கள் மேல் நோக்கிச் செல்ல முயற்சிக்கலாம்.

பலன்கள் :

தொந்தி கரையும். ஜீரண உறுப்புக்கள் நன்கு வேலை செய்யும் புஜம். தோள்பட்டை பலம் பெறும். அஜீரணம், மலச்சிக்கல் தீரும். நீரழிவு நோய்க்குச் சிறந்த ஆசனம்.

ஆஸ்துமாக்காரர்களுக்கு நெஞ்சு விரிவடைந்து நுரையீரலில் அதிக சுவாசம் இழுக்கும் தன்மை ஏற்படும். நெஞ்சுக்கூடு உள்ளவர்கள் இவ்வாசனம் செய்தால் மாப்பு நோவு வலிகள் நீங்கும்.



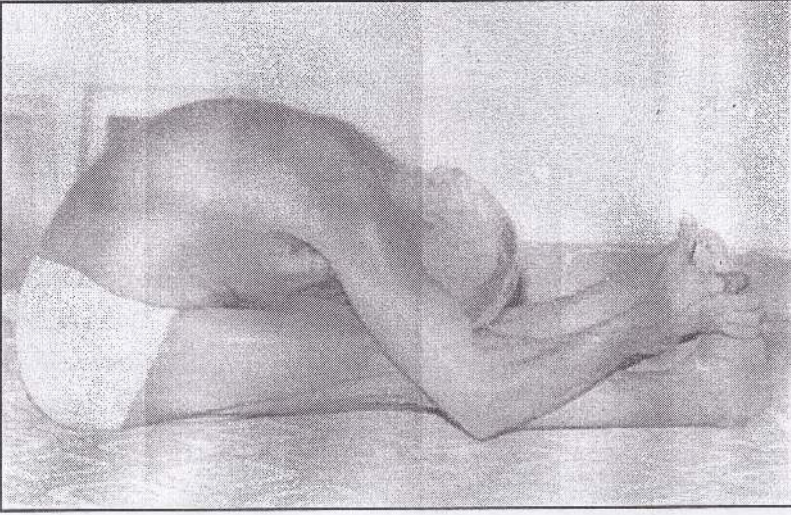
யோக முத்ரா Yoga Mudra

பத்மாசன நிலையில் உட்கார்ந்து கொண்டு கைகளை மிக இளக்காக முதுகுக்குப் பின்புறம் கட்டிக் கொள்ளவும். நாடி நெஞ்சைத் தொடும்படியாக வைத்துக் கொண்டு மூச்சை மெதுவாக வெளியே விட்டவாறே முன் நெற்றி தரையில் தொடும்படி மொதுவாக குனியவும். சில வினாடி இந்நிலையில் இருந்தபின் தலையை நேராக முன்போல் நிமிர்த்தவும். நிமிரும்போது மூச்சை உள்ளுக்கு இழுக்கவும். பத்மாசனம் செய்ய முடியாதவர் சாதாரணமாக உட்கார்ந்து கொண்டு இவ்வாசனத்தைப் பயிலலாம். ஒரு முறைக்கு 20 வினாடியாக 5 முறை செய்யலாம். தரையை நெற்றியால் தொட முடியாதவர்கள் முடிந்த அளவு முயற்சித்துவிட்டு, விட்டுவிடவும். கொஞ்ச நாளில் முழு நிலை அடையலாம்.

பலன்கள் :

முதுகின் தசை எலும்புகள், வயிற்று உறுப்புகள் புத்துணர்வு பெறும். கல்லீரல், மண்ணீரல் அழுத்தமடைந்து நன்கு வேலை செய்யும். மலச்சிக்கல் நீங்கும். தாது இழப்பு, பலக்குறைவு நீங்கும். நீரழிவு நோய் நீங்கும். தொந்தி கரையும். முதுகொலும்பு நோகும். அஜீரணம் மலச்சிக்கல் ஒழியும். நுரையீரல் நோய்க் கிருமிகள் நாசமடையும்.

பெண்களின் மாதவிடாய் நோய்கள் நீங்கும். வயிற்றில் ஆபரேஷன் செய்திருந்தால் 6 மாதம் இவ்வாசனம் செய்யக்கூடாது.



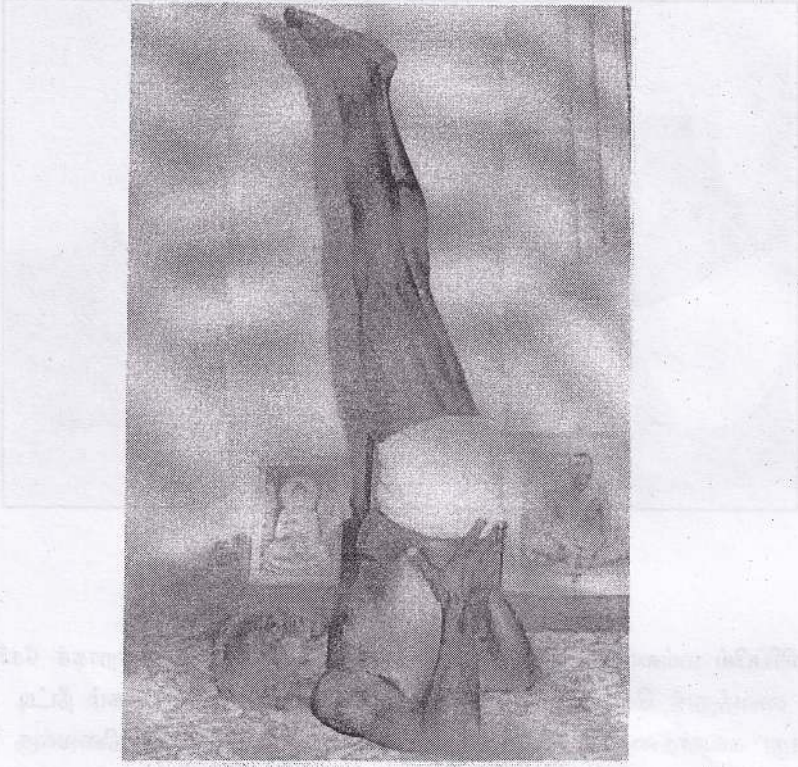
பல்சீமோத்தாசனம்

Paschi Mothasanam

விரிப்பில் மல்லாந்து படுத்த நிலையில் இரு கால்களை ஒன்றாகச் சேர்த்துப் படுத்த நிலையில் வைத்துக் கொள்ளவும். பின் இரு கைகளை தலைப் பக்கம் நீட்டி காதுகளுடன் ஒட்டியவாறு சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து ஒரே முயற்சியில் இருப்பு நிலைக்கு வரவும். பின் இரு கைகளில் உள்ள ஆள்காட்டி, விரலினால் கைகளில் பெருவிரலை இறுக்கிப்பிடிக்க உள்ளே இழுத்துப் பெருவிரலைப் பிடித்திடவும். பின் முகத்தால் கால்களின் மூட்டுக்களைத் தொட முயற்சிப்பதோடு, வயிற்றை மூச்சை வெளியேவிட்ட நிலையில் எக்கவும். கைகளில் இரு மூட்டுக்களும் படத்தில் காட்டியவாறு தரையைத் தொட முயற்சிக்கவும். ஒரு முறைக்கு 10 விநாடிகள் செய்யவும். 2 முதல் 4 முறை முயற்சிக்கவும். தலை கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் குனியச் செய்யவும். ஒவ்வொரு முறைக்கும் சற்று இளைப்பாறி மீண்டும் செய்யவும்.

பலன்கள் :

வயிற்றுப் பகுதித் தசைகள் பலம் பெறும் கல்லீரல், மண்ணீரல், இரைப்பை, கணையம், மூத்திரக்காய் இலைகள் புத்துணர்ச்சி பெற்று தமது கடமைகளைச் சரிவரச் செய்வதோடு, இவ்வுறுப்புக்கள் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் எதுவாயினும் முற்றிலும் நீங்கும். பசியின்மை நீங்கும். நீரழிவு நோய் முற்றிலும் நீங்கும். இளமை மேலிடும். பெண்கள் இவ்வாசனத்தையும், சர்வாங்காசனத்தையும் செய்துவந்தால் மாதவிடாயின் போது உண்டாகும் இருப்பு வலி, வயிற்று வலி, மலட்டுத்தனம் முதலியன நீங்கும்.



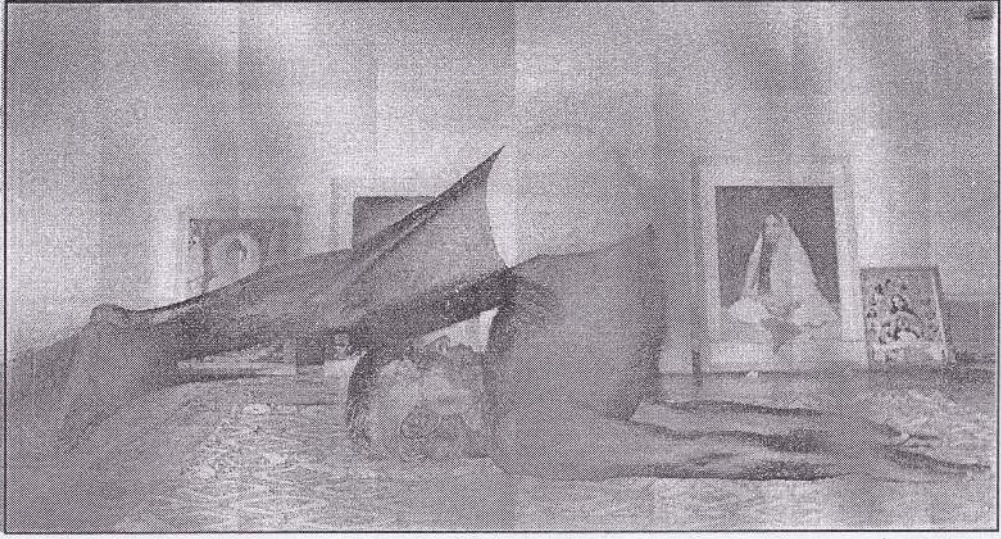
சர்வாங்காசனம் Sarvangasanam

விபரீத கரணியை கொஞ்ச நாள் செய்த பின்புதான் சர்வாங்காசனம் செய்ய முடியும். விபரீத கரணி நிலையில் இருந்து கொண்டு இரு கைகளையும் மேலும் அழுத்தி நெஞ்சு நாடியில் தொடும்படி உடலை உயர்த்தி கைகளை முதுகில் நிலையில் கால்களில் பெருவிரல்களை இரு கண்களையும் அரைகுறையாக மூடிய நிலையில் பார்க்கவும். கால்களை விறைப்பாக வைக்காமல் இளக்கமாக இருக்கும்படி நிற்கவேண்டும்.

2 நிமிடத்திற்கு ஒரு முறையாக 3 முதல் 4 முறை செய்யலாம்.

பலன்கள் :

உடலில் உள்ள அத்தனை அங்கங்களுக்கும் பலன் கிடைப்பதால் சர்வாங்காசனம் எனப் பெயரிடப்பட்டது. முதுமையைப் போக்கும் தைராய்டு கிளாண்டு நன்கு வேலை செய்யும். ஞாபகசக்திக்கு குறைவு. தொந்தி, மலச்சிக்கல், கல்லீரல் கேடு, கண் பார்வை மங்கல், நாடி மண்டல பலக்குறைவு நீங்கும். பெண்கள் கர்ப்பப்பை நோய் வராமல் தடுக்கும். சுக்கிலம் பலப்படும் தைராய்டு, பாராதைராய்டு முதலிய இடங்களில் தேங்கி நிற்கும். இரத்தத்தை நாடி நரம்புகள் மூலம் மேலே ஏற்றி மறுபடியும் கீழே இறக்கும் சக்தி இவ்வாசனத்திற்கு உண்டு. இதனால் இரத்த நாளங்களுக்கு சுத்த இரத்தம் கிடைத்து சுகவாழ்வு பெறும்.



ஹலாசனம் Halasanam

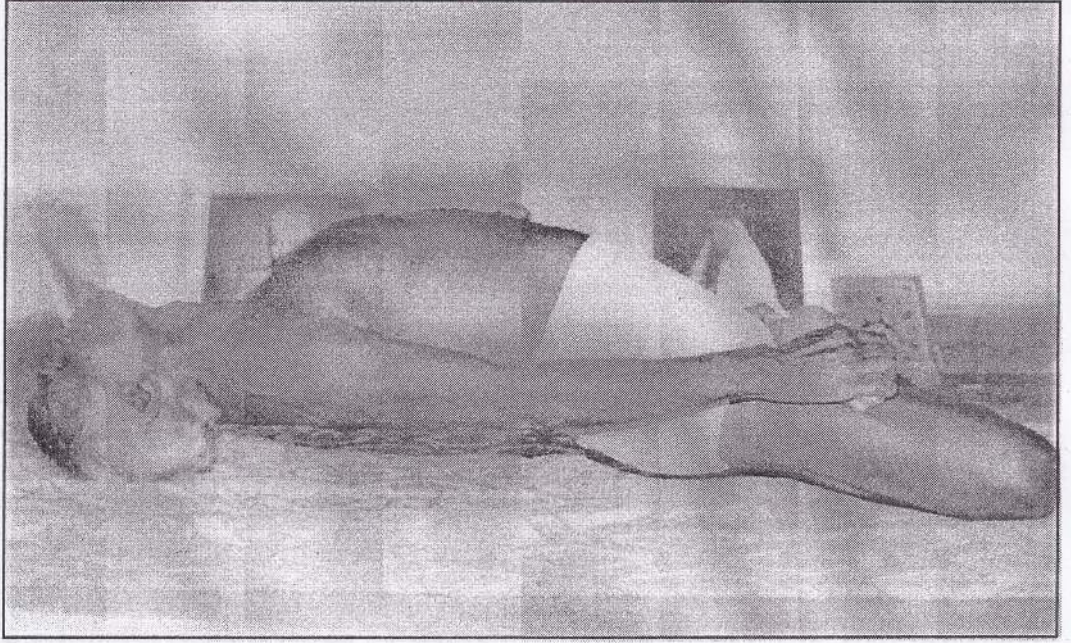
சர்வாங்க ஆசன நிலையில் இருந்து விபரீத கரணி நிலைக்கு வந்து, இரு கால்களையும், தலைக்குப் பின்பக்கம் மெதுவாகக் கொண்டுவந்து தரையைத் தொட முயற்சிக்கவும். ஆரம்ப காலத்தில் தரையைத் தொட இயலாத, ஓரிரு வாரங்களில் தரையைத் தொடும்.

அல்லது விரிப்பில் மல்லாந்து படுத்து கால்களை ஒட்டியவாறு நீட்டி கைகளை உடல் பக்கத்தில் தரையில் வைத்துக் கொண்டு உள்ளங்கையைக் குப்புற வைக்க வேண்டும். கால்கள் நேராக ஒட்டியவாறு இருக்க வேண்டும். மூச்சைச் சிறிது உள்ளிழுத்த கால்களை இடுப்பிலிருந்தும் மேல் கிளப்பி உயர்த்தி சீரத்தின் மேல் வளைத்து சுவாசத்தை வெளியே விட்டு கட்டை விரல்களை தலைக்குப் பின் கொண்டு வந்து தரையைத் தொட முயற்சிக்கவும். நாடி நெஞ்சைத் தொட வேண்டும்.

ஒருமுறைக்கு ஒரு நிமிடவாக 2 முதல் 3 முறை செய்யலாம். ஆசன நிலையில் சாதாரண மூச்சு.

பலன்கள் :

முதுகுத் தண்டுவடம் பலம் பெறும். நாடி மண்டலங்கள் அனைத்தும் நன்கு வேலை செய்யும். முதுமை ஒழிந்து இளமை மேலிடும். சோம்பல் ஒழியும். இடுப்பு, முதுகு, கழுத்து பலம் பெறும். உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தும் தன்மையின்றி வாலிபத்தில் ஆண்குறியைத் தவறாகப் பயன்படுத்தி வீரியம் இழந்தவர்கள் மறுபடியும் வீரியம் பெற்று இளமை பெற மாதம் வரை செய்யலாம். பின் செய்யக்கூடாது. நீரழிவு நோய் வெகு விரைவில் குணமாகும்.



மத்ச்யாசனம் (மச்சாசனம்) Matsyasanam

பத்மாசனம் போட்டு மல்லாந்து படுத்துக் கொள்ளவும். கைகளைப் பின்னால் ஊன்றி முதுகைத்து தூக்கி வில்போல் வளைத்து தலையைப் படத்தில் காட்டியபடி பின் வளைத்து தீர்க்கமாய் சுவாசிக்கவும். ஒரு முறைக்கு 5 முதல் 15 விநாடியாக 3 முதல் 4 முறை செய்யலாம்.

பலன்கள் :

சர்வாங்காசனம், வீரீத கரணி, ஹலாசனம் இவற்றிற்கு மாற்று ஆசனம். சுரப்பிகள் அனைத்தும் புத்துணர்ச்சியோடு வேலை செய்யும் முதுகெலும்பு பலப்படும். மார்பு விரிந்து நுரையீரல் நன்றாக வேலை செய்யும். மலச்சிக்கல் நீங்கும். மார்புக்கூடு, சஷ்யம், காசம், இருமல், கக்குவான், மார்புச்சளி நீங்கும்.

புஜங்காசனம் Bujangasanam

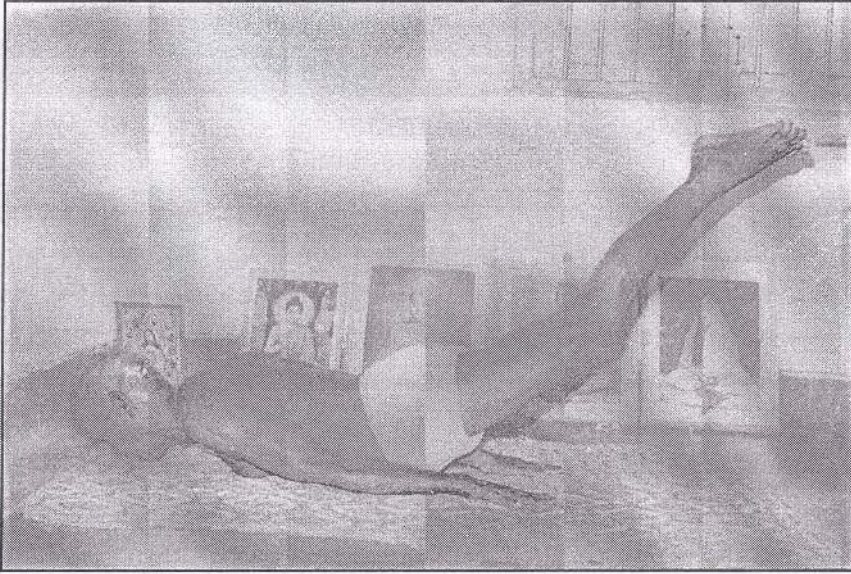
குப்புறப் படுத்துக் கொண்டு கைகளைப் பக்கங்களில் காதுக்கு நேராக தரையில் பொருத்தியவாறு வைத்து தலையை மட்டும் பாம்பு போல் மெதுவாக முடிந்தரை தூக்கி மெதுவாகத் தலையைக் கீழே இறக்கவும்.

ஒரு முறைக்கு 15 வினாடியாக 2 முதல் 3 முறை செய்யலாம்.

புஜங்கம் என்றால் பாம்பு எனப் பொருள். பாம்பு படம் எடுப்பதைப் போல் வளைவதால் இவ்வாசனம் புஜங்காசனம் எனப் பெயர் பெற்றது.

பலன்கள் :

வயிற்றறையில் தசைகள் இழுக்கப்படுவதால் அங்கு ரத்த ஓட்டம் ஏற்படும். முதுகொலும்பு பலம் பெறும். மார்பு விரிந்து விலாவில் பலமடையும். ஆஸ்மா நோய்க்கு முக்கிய ஆசனம்.

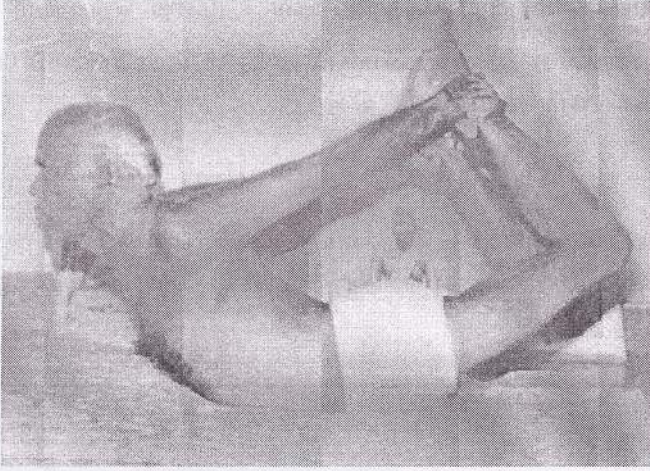


சலபாசனம் Salabasanam

குப்புறப் படுத்து முகத்தை விரிப்பில் தாழ்த்தி வைத்துக் கொள்ளவும். இரு கைகளையும் குப்புற மூடிய நிலையில் அடி வயிற்றின் கீழ் வைத்துக் கொள்ளவும். மூச்சை உள்ளே இழுத்து அடக்கியவாறு, கைகளைத் தரையில் அழுத்தியவாறு கால்களை விறைப்பாக வைத்து படத்தில் காட்டியவாறு மேலே தூக்கவும். ஒரு முறைக்கு 5 முதல் 10 விநாடியாக மிக மெதுவாக உயரே தூக்கி கீழே இறக்க வேண்டும். ஆரம்பத்தில் சில நாள் ஒவ்வொரு காலாக மாற்றி மெதுவாகப் பழகவும்.

பலன்கள் :

வயிற்றுப் பகுதி பலப்படும். பெருங்குடல், சிறுகுடல், இழுக்கப்பட்டு நன்கு வேலை செய்யும். அஜீரணம், வயிற்று வலி நீங்கும். முதுகு, இடுப்பு வலி நீங்கும். அடிவயிறு இழுக்கப்பெற்று தொந்தி கரையும். முதுகெலும்பு நோய் குணமாக முக்கிய ஆசனம்.



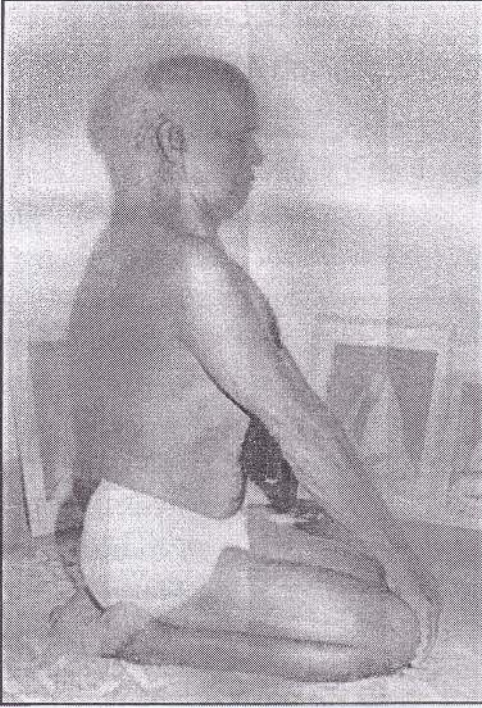
தனுராசனம் Dhanurasanam

விரிப்பில் குப்புறப் படுத்துக் கைகளால் காலை (கரண்டைக்கால்) இறுக்கப்பிடிக்கவும். சுவாசத்தை வெளியே விட்ட நிலையில் கைகளால் காலை இழுத்து தலையையும் கழுத்தையும் மேல் தூக்கி வளைத்து கால்களையும் மேல் நோக்கி இழுத்து உடலை படத்தில் காட்டியபடி வில்போல் வளைத்து 5 முதல் 15 விநாடியாக 3 முதல் 5 தடவை செய்யவும். பின் மிக மெதுவாகச் சுருக்கவும்.

பலன்கள் :

முதுகெலும்பின் வழியாக ஓடும் அத்தனை நாடி நரம்புகளுக்கும் புது ரத்தம் செலுத்தப்பட்டு உறுதி அடைகிறது. இரைப்பை, குடல்களிலுள்ள அழுக்குகள் வெளியறும். ஜீரண சக்தி அதிகப்படும். சோம்பல் ஒழியும் சுபம் வெளிப்படும் தொந்தி கரையும். மார்பகம் விரியும். இளமைத் துடிப்பு உண்டாகும்.

அஜீரணம், வயிற்று வலி, வாய் துர்நாற்றம், தொந்தி, வயிற்றுக் கொழுப்பு, ஓளைச் சதை நீங்கும். மூலபவுந்திரம், நீர்ரோகம், நீர்ழிவு நோய் நீங்கும். பாங்கிரியாஸ் சிறுநீரகங்கள் ஆண்களின் டெஸ்டிஸ் பெண்களின் ஓவரி கர்ப்பப்பை நல்ல இரத்த ஓட்டம் ஏற்பட்டு பலம் பெறும். இளமைப் பொலிவு உண்டாகும். பெண்களின் மாதவிடாய் சம்பந்தமான நோய்கள் நீங்கும்.



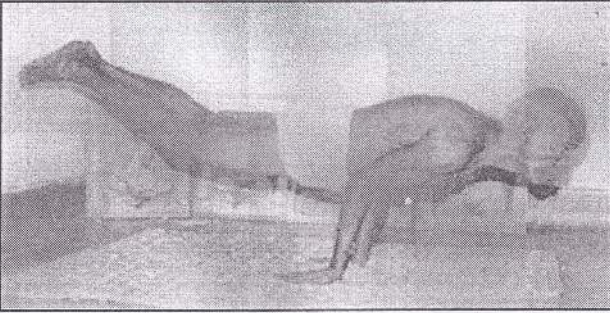
வச்சிராசனம்

vajirasanam

கால்களைப் படத்தில் காட்டியபடி மண்டியிட்டு உட்கார்ந்து கைகளைத் தொடையின் மீது வைத்து முதுகை நேராக நிமிர்த்தி கம்பீரமாக உட்காரவும். நன்றாக மூச்சை 4 முதல் 10 முறை இழுத்து விடவும். 2 முதல் 4 நிமிடம் ஆசன நிலையில் இருக்கலாம்.

பலன்கள் :

வச்சிரம் போன்று திட மனது ஏற்படும். அலையும் மனது கட்டுப்படும் தியனத்துக்குரிய ஆசனம்.



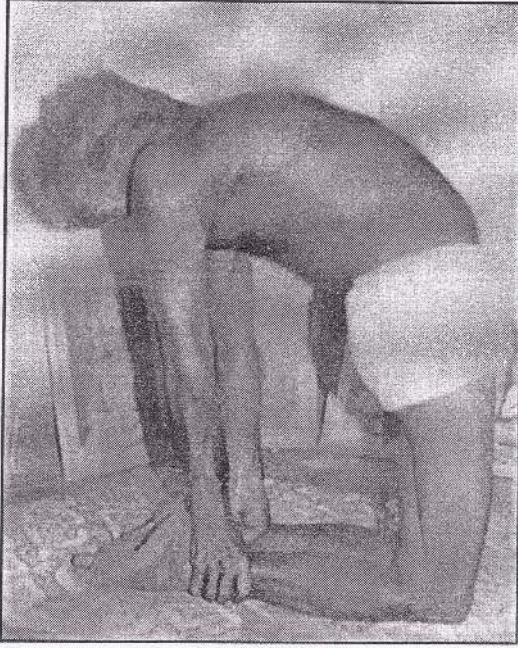
மயூராசனம்

Mayurasanam

மயூர் ஆசனம் என்றால் மயில் ஆசனம் எனப் பெயர். முழங்கால் மண்டியிட்டு குதிகால் மேல் உட்காரவும். முன் கைகளைச் சேர்த்துத் தரையில் உள்ளங்கைகளை ஊன்றவும். வயிற்றை இறுக்கி மூச்சை உள் வைத்துத் தொப்புளை முழங்கை மேல் வைத்து கால்களை மெதுவாகப் பின் நீட்டி முன்சாய்ந்து சித்திர நிலைக்கு வரவும். ஆரம்பத்தில் முகத்திற்குக் கீழ்க் தலையணை கண்டிப்பாக வைக்க வேண்டும். ஒரு முறைக்கு 10 முதல் 15 விநாடி வர 3 முறை செய்யலாம்.

பலன்கள் :

வாத பித்த கபங்களை சமமாய்க் காக்கும். விதானம், இரைப்பை, ஈரல், கணையம், சிறுகுடல் இவைகள் காக்கப்பட்டு நல்ல ரத்த ஓட்டம் ஏற்படும். ஜீரண உறுப்புகள் அனைத்தும் நன்கு இயங்கும். நீரழிவு நோய்க்கு முக்கிய ஆசனம்.



உடசர்ட்டாசனம்

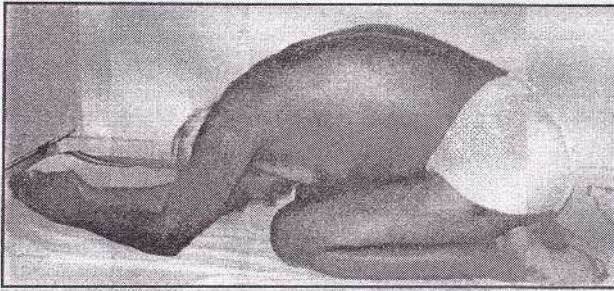
Ussert Asanam

உசர்ட் ஆசனம் என்றால் ஓட்டக ஆசனம் எனப் பெயர் மண்டியிட்டு உட்கார்ந்து கொண்டு கைகளால் பின்னால் இரு கணுக்கால்களையும், பிடித்துக் கொண்டு பிருஷ்ட பாகத்தை காலில் உட்கார்ந்து இருப்பதிலிருந்து கிளப்பி தலையைப் பின்னால் படத்தில் காட்டியபடி தொங்கப் போட வேண்டும். மூச்சை முடிந்த மட்டும் 4, 5 முறை வேகமாக இழுத்து விட வேண்டும். பின் காலில் உட்கார்ந்து கைகளை எடுக்க வேண்டும். ஒரு முறைக்கு 5 விநாடிகையாக 2 முதல் 4 முறை செய்ய வேண்டும்.

பலன்கள் :

முதுகெலும்பு பலப்படும். மார்பு விரியும். சுவாசக் கருவிகள் நன்கு வேலை செய்யும். மூக்கடைப்பு, ஆஸ்துமா நீங்கும். மூச்சுத் திணறல். பலவீனம் ஒழியும்.

போலீஸ், மிலிட்டரிக்கு வேலைக்குப் போகிறவர்கள் மார்பு அகலம் வேண்டும் என்றால் 15 நாள் இப்பயிற்சியைச் செய்தால் 2 முதல் 3 அங்குலம் மார்பு விரியும். ஆஸ்துமாவாக்கு மிக முக்கியமான ஆசனம். தரையில் கையை வைத்தே முதலில் பழக வேண்டும். பின் 15 நாள் ஒரு மாதம் சென்ற பின் கால்களில் கைகளை வைத்துச் செய்யலாம்.



உசர்ட்டாசனம்

Ussert Asanam

உசர்ட்டாசனத்திற்கு மாற்று ஆசனம். வஜிராசன நிலையில் கைகளை முதுகின் பின்புறம் படத்தில் காட்டிய படி கைகூட்டிக் கொண்டு, தலையைத் தரையில் தொடும்படி முன்னால் குனியவும். உடலை 3 மடிப்புகளாக வளைப்பதால் உடல் வளர்ப்புத்தன்மை குறையும். சாதாரணமூச்சு. 20 எண்ணும்வரை இருந்தால் போதுமானது. 3 முறை செய்யவும்.

பலன்கள் :

வாத நோய்க்கு சிறந்த ஆசனம். யோக முத்ரா ஆசனத்திற்கு உள்ள பலன்கள் இதற்குக் கிடைக்கும்.



அர்த்த மத்ச்யேந்திராசனம் Ardha Matsyendrasanam

உட்கார்ந்து இடது காலை மடக்கி இடது குதியை தொடைகள் சந்திற்குக் கொண்டு வரவும். வலது முழங்காலை மடக்கி நிறுத்தி, இடது முழங்காலருகே வலது பாகத்தைக் கொண்டு வந்து தூக்கி இடது தொடையைத் தாண்டி பக்கத்தில் சித்திரத்தில் காட்டியவாறு நிறுத்தவும். உடலை வலது பக்கம் திருப்பவும். இடது கையை வலது முழங்காலுக்கு வெளியே வீசி, பின்புறமாய், முழங்காலை அமர்த்திட இடது கையால் இடது முழங்காலையும் படித்துக் கொள்ளவும். முதுகை வலது பக்கம் திருப்பி, வலது கையைப் பின்னால் வீசி மூச்சை வெளியே விட்டு வலது விரல்களால் வலது காலில் மாட்டிக் கொக்கி போல் உடலை நன்றாகத் திருப்பி இழுக்கவும். ஆசனத்தைக் கலைத்து இடது பக்கம் மறுபடியும் அம்மாதிரி மாற்றிச் செய்யவும்.

பலன்கள் :

முதுகெலும்பு திருகப்பட்டு புத்துணர்ச்சி ஏற்படும். நாடி மண்டலம் நன்கு வேலை செய்யும். இளமை மேலிடும். முகக் கவர்ச்சி உண்டாகும். விலா எலும்பு பலப்படும். தொந்திரிகரையும்.

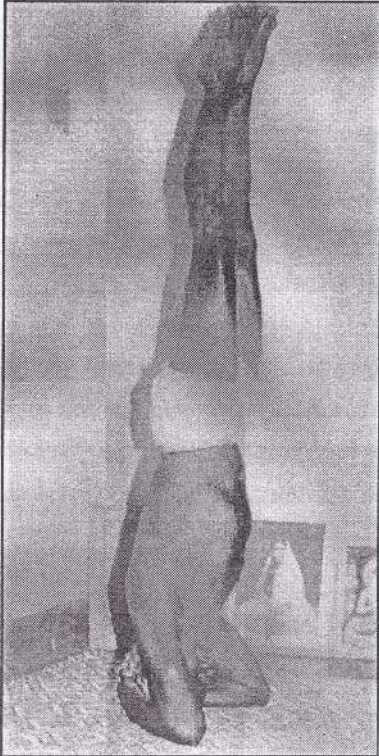
அர்த்த சிரசாசனம் Ardha Sirasasanam

கெட்டியான விரிப்பில் மண்டியிட்டு உட்காரவும், விரல்களைச் சேர்த்து முக்கோணம் போல் விரிப்பின் மேல் அமர்த்தவும். உச்சந்தலையைத் தரையில் அமர்த்தி, பிடரியில் விரல்கள் ஒட்டியவாறு குனிந்து அமரவும். பிருஷ்டபாகத்தைத் தூக்கி கால்களை அருக இழுத்து முக்கோண வடிவமாக நிற்கவும். சாதாரண மூச்சு கண் மூடியிருக்க வேண்டும். உடல்களம் யாவும் கையால் தாங்கும்படியாக இருக்கவேண்டும். ஒருமுறைக்கு 1 முதல் 2 நிமிடம் வரை இருக்கலாம். பின் மெதுவாக ஆசனத்தைக் கலைக்க வேண்டும். 2 முதல் 5 முறை செய்யலாம். சிரசாசனம் செய்யுமுன் 15 நாட்கள் இவ்வாசனம் கண்டிப்பாய்ச் செய்ய வேண்டும்.

பலன்கள் :

சிரசாசனத்தில் சொல்லப்பட்ட பலன்கள் 80 சதம் இதற்குக் கிடைக்கும்.

மிகப் பலகீனமானவர்கள். வயதானோர், மாணவர்கள், சிறுவர், பெண்கள் இவ்வாசனத்தை மட்டும் தினம் காலை மாலை 5 நிமிடம் செய்தால் நல்ல ஆரோக்கியம் உடல் பலம் சுறுசுறுப்பு. ஞாபகசக்தி, உடல் தெம்பு, கண்பார்வை உண்டாகும்.



சிரசாசனம் Sirasasanam

15 நாட்கள் அர்த்த சிரசாசனம் செய்த பின்பு தான் சிரசாசனம் தொடங்க வேண்டும். அர்த்த சிரசாசன நிலையில் சுவர் ஓரமாகவோ, மூலையிலோ இருந்து கொண்டு இலேசாக மூச்சுப் பிடித்து கால்கள் இரண்டையும் உயரே மெதுவாகத் தூக்க வேண்டும். ஆரம்ப காலத்தில் பிறர் உதவியுடன் செய்யலாம். நன்றாக பேலன்ஸ் கிடைத்தபின் தனியாக நிற்கலாம். ஆரம்பத்தில் 3 நிமிடம் முதல் 5 நிமிடத்திற்கு மேல் நிற்க வேண்டாம். இறங்கும்போது இரண்டு கால்களையும் மெதுவாக மடித்து இறங்க வேண்டும். மண்டியிட்டு உட்கார்ந்து நன்றாக இரு மூக்குத் துவாரம் வழியாக மூச்சு வாங்கி பின் கண்ணை மெதுவாகத் திறக்க வேண்டும்.

பலன்கள் :

ஆசனங்களின் அரசன். உடலில் உள்ள சுரப்பிகள்

அனைத்தும் உறுதிப்பட்டு பல நோய்கள் வராமல் காக்கும். சிந்தனை சக்தி. ஞாபக சக்தி

அதிகரிக்கும். நோயுறாது நன்கு செயல்படும். ஆண்மை மேலிடும்.

மலச்சிக்கல், வெள்ளெழுத்து, நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்கும். மூளையை உபயோகித்து வேலை செய்யும் அரசு அதிகாரிகள், தலைவர்கள், வக்கீல்கள், டாக்டர்கள், மாணவர்கள், சிந்தனையாளர்கள், ஆராச்சியாளர்கள், பழக வேண்டிய முக்கிய ஆசனம்.

எந்த நோயையும் தடுக்கும் சக்தி இதற்கு உண்டு. பிட்யூட்டரி, பினியல்பாடி, கோளங்கள் நன்கு இயங்கும் சுத்த ரத்தம் உடம்பிலுள்ள நாளங்களுக்குப் பாய்ச்சப்பட்டு சுகவாழ்வு ஆரோக்கியம் மேலிடும். முகம் பொலிவு பெறும். மூளைக்கோளாறு நீங்கும். ருதுவாகாத பெண்கள் ருதுவாவர். இவ்வாசனகம் தினம் 2 நிமிடம் செய்தாலும் நல்ல பலன் உண்டு. ஆசன நிலையில் உடல் மிக இளக்கமாக இருக்க வேண்டும்.

நின்ற பாத ஆசனம்

Standing Foot Asanam

இவ்வாசனம் பிரகாவனம், அர்த்த சிரசாசனம். இவற்றிற்கு மாற்று ஆசனம். ஒன்றைக் காலில் நிற்பது. வலது காலில் நின்ற கொண்டு இடது காலை மடக்கி குதிகாலை வலது தொடை மேல் வளைத்து ஆசனவாயில் படும்படி நிறுத்த வேண்டும். இரு கைகளையும் உயரே முடிந்த அளவு உயர்த்திக் கும்பிட வேண்டும். கையை விறைப்பாக வைக்கக்கூடாது. பின் இடது காலில் நிற்க வேண்டும். முறைக்கு 1 நிமிடமாக 2 முதல் 4 முறை செய்யலாம். நின்று கொண்டு காலை பத்மாசனத்திற்குப் போடுவது போன்றும் செய்யலாம் . மூச்சு சாதாரணமபன விடலாம். பழங்காலக் கோயில்களில் இது போன்ற ஆசன நிலையில் உள்ள சிற்பங்கள் பல காணலாம்.

பலன்கள் :

இவ்வாசனம் பார்வைக்கு மிக இலகுவாகத் தோன்றினாலும் இதன் பலன் மிக அதிகம். தியானம், மன ஒருமைப்பாடு, திடசிந்தனை இவைகளுக்கு சிறந்த ஆசனம். வாதம், நரம்புத் தளர்ச்சி, சோம்பேறித்தனம் இவைகள் ஒழியும். மனச் சஞ்சலம் ஒழியும். திடமனது ஏற்படும். காரியங்களைத் செம்மையாக முடிக்கும். ஆற்றல் உண்டாகும். பயம் ஒழியும். ரத்த ஓட்டம் சீர்படும். மன அமைதி பேறும். சஞ்சங்கள் ஏற்படாது.



உட்டியானா

Uddiyana

கால்களை ஓரடி அகற்றி நின்றகொள்ளவும். உடலை வாந்தி செய்வது போல முன் வளைத்து கைகளை தொடையில் வைத்துக் கொள்ளவும். மூச்சை முழுவதுமாக வெளியே விடவேண்டும். வயிற்றை எக்கி கைகளை தொடையில் அழுத்தி குடலை படத்தில் காட்டியபடி ஏற்றவும். இவ்வாசனத்தை மிக மெதுவாக நிறுத்தி இளைப்பாறவும். ஒரு முறைக்கு 5 விநாடியாக 2 முதல் 4 மறை செய்யலாம்.

உட்டியானா வெறும் வயிற்றில் காலையில் தான் செய்ய வேண்டும். ஆகாரம் உண்டு 8 மணி நேரத்திற்குப் பிறகு செய்ய வேண்டும்.

பலன்கள் :

வயிற்றுப் பகுதி உள் உறுப்புகள் வீரியமடையும். விந்து கட்டிப்படும். அல்சர், கடல்புண், வயிற்று வலிகள் நீங்கும். ஜீரண சக்தி அதிகமாகி இளைமை மேவிடும். சொப்பன ஸ்கலிதம் நீங்கும். தொந்தி, ஊளைச்சதை கரையும்.



நௌலி

Nauli

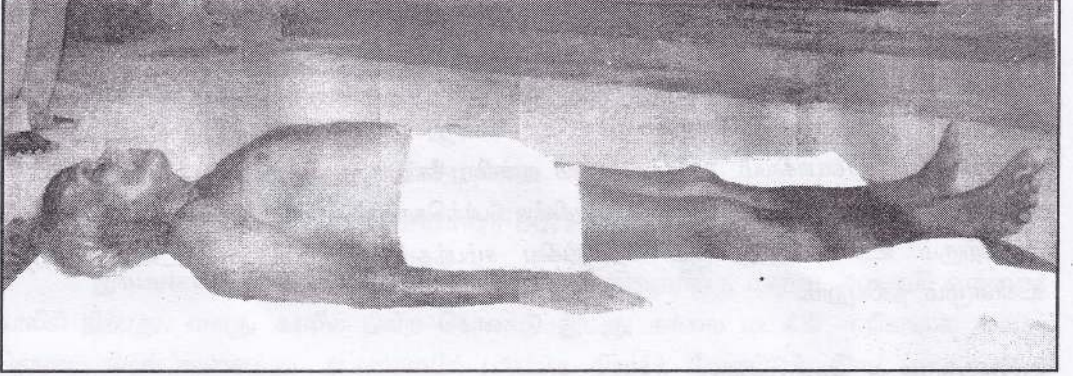
உட்டியானா செய்யச் செய்ய நௌலி தானாக வந்துவிடும். கால்களை அகற்றி நின்று, கைகளைப் படத்தில் காட்டியபடி தொடை மேல் அமர்த்தி உடலை முன்னால் குளித்து கொள்ளவும். சுவாசம் முழுமையும் மெதுவாய் வெளியில் விட்டுவயிற்றை உட்டியானா செய்யவும். பின் தளர்ச்சியடைந்த வயிற்றின் சதைகளை இறுக்க கட்டிச் செய்யவும். இப்படி இறுக்கியவுடன் மேல் சென்ற வயிறு தானாக முன்னால் துருந்தும். பின் வயிறு தடி போல் முன்வந்து நிற்கும். சில விநாடிகள் நின்ற பிறகு சதையை நழுவவிட்டு சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து

நிமிர்ந்து இளைப்பாறவும் ஒருமுறைக்கு 5 விநாடியாக 2 முதல் 5 முறை செய்யலாம்.

வலது கை இடது கையைத் தொடைகளில் அதிகமாக அழுத்திக் குடலை வலது பக்கம், இடதுபக்கம் தள்ளலாம்.

பலன்கள் :

உன்னதமான ஆசனம், இழந்த ஆண்மையை மீண்டும் பெறலாம். விந்து ஒழுக்குவதைத் தடுக்கும். விந்து கட்டிப்படும், வயிற்றுக் கிருமி, பூச்சி ஒழியும். மலர்ச்சிக்கல், நீங்கிப்பசி உண்டாகும். குடலில் அமிலங்கள் உண்டாவது வயிற்றுவலி, குடல்புண் குணமடையும், உடலில் சுகம், உண்டாகி இளமை மேலிடும். மனக் கட்டுப்பாடு உண்டாகும். பெண் வியாதி தீரும். ஜீரண உறுப்புக்கள் அனைத்திற்கும் நல்ல ரத்தம் கிடைக்கும்.



சவாசனம் (சாந்தியாசனம்)

Savasnam

விரிப்பில் மல்லாந்து படுத்துக் கொண்டு கால்களைச் சேர்த்து வைத்துக் கொள்ளவும். கைகளைப் பக்கவாட்டில் நீட்டி படத்தில் காட்டியபடி அமைக்கவும். கண்ணை இலேசாக மூடிக்கொள்ளவும். உடல் பாதத்திலிருந்து மூட்டு, தொண்டை, இடுப்பு, வயிறு, மார்பு, கைகள், முகம் இவைகள் வரிசையாக இணைத்து இருக்க முடியும். சாதாரண மூச்சு நாம் இறந்து போனால் எவ்வாறு உடல் இருக்குமோ அதுபோன்று உடலை இளக்கி சலனமின்றி 3 முதல் 5 நிமிடம் இருந்து, எழுந்திருக்கவும். ஆசனங்கள் செய்த பின் கடைசியாக சவாசனம் செய்யாமல் ஆசனத்தை முடிக்கக் கூடாது. இவ்வாசனத்தைக் கண்டிப்பாகச் செய்யவேண்டும்.

பலன்கள் :

உடல் களைப்பையும், மனச் சஞ்சலத்தையும், போக்க பயன்படுகிறது. தசைகள், புத்துணர்வு பெறும். ஆசனங்கள் செய்யும்போது சேர்வு ஏற்பட்டால் இடையிடையே சவாசனம் செய்யலாம். மனோசக்தி வளரும். உடல் நாடி நரம்புகள் நமது ஆளுமைக்கு வந்துவிடும். மனம் ஒருமைப்படுத்தப்படும்.

ஆரோக்கிய வாழ்வளிக்கும் பெண்களுக்கான எளிய யோகாசனங்கள்

மானிடப் பிறவியின் சிறப்பு

அரிது அரிது மானிடராய்ப் பிறத்தல் அரிது. அதனிலும் அரிது கூன். குருடு பிறத்தல், செவிடு, நொண்டி முதலிய அங்கவீனமின்றிப் பிறத்தல் என ஓளவையார் மானிடப் பிறவியின் சிறப்பைக் கூறுகிறார். மானிடராய்ப் பிறந்த நாம் ஒவ்வொருவரும் இவ்வனுடலைப் பற்றிச் சிறிதளவு கூடச் சிந்தியாமலிருப்பது விவேகமன்று நமது உடலிலுள் உறுப்புகளின் இயக்கங்களையும் இயக்கும் கருவிகளையும் அறிய வேண்டியது அவசியம், உடலில் இரத்த ஓட்டம், சதைக்கோளங்கள் நரம்பு மண்டலங்கள், சதைக் கோளங்களில் ஹார்மோன்கள், தசைனகள், இன்னும் எவ்வளவோ உள்ளன. இவை இயற்கையில் இறைவனால் நியமிக்கப்பட்ட நிலைகளிலிருந்து இயங்கினால் சீரம் என்ற இயந்திரம் பழுதடையால் ஓடிக்கொண்டிருக்கும். இவற்றின் இயக்கத்தில் சற்றேனும் தடையோ அல்லது மாறுபாடோ எழுந்தால் உடல் என்ற இயந்திரத்தில் சௌபாகியம் அல்லது நோய் என்கிற கோளாறு ஏற்படுகின்றது. பின்னர் உடல் என்ற இயந்திரத்தை மருத்துவமனை என்கின்ற பேர்க்கொப்பிற்கு எடுத்துச் செல்ல நேரிடுகிறது. மணதிற்கும் உயிர் உடலுக்கும் நெருங்கிய சம்பந்தம் இருப்பதால் உடல் நலிவுற்றால் உள்ளமும் நலியும்.

பெண்களின் அறியாமை

இறைய நவநாகரிய உலகின் போலியான ஆடம்பர வாழ்க்கையால் கண்டதே காட்சி கொண்டதே கோலம் என நினைத்து வாழ்க்கையினை நடத்துகிறார்கள். ஆடம்பர, அலங்காரச் செயற்கைப் பொருள்களினால் புற உடலைப் பேணித் தங்களை அலங்காச் சின்னங்களாக ஒப்பனை செய்து திரிகிறார்கள். அவர்களது உள்ளத்தில் பலவீனமும், உடலினுள் ஆரோக்கியமற்ற நிலையும் எழுகின்றன. செட்டியாரின் சரக்கு மிடுக்கில்லாமல் செட்டியார்மிடுக்காய் இருந்து என்ன பயன்? எனவே உடலில் திடமான உள்ளுறுப்புக்களும், மனோபவமும் பெற்றவர்கள்தான் ஆரோக்கிய வாழ்வு என்ற சொல்லுக்கு இலக்கணமாகிறார்கள். இதனை யாவரும் யோகாசனங்களைப் பயிலுவதன் மூலம் பெறலாம்.

பெண்களுக்கு யோகாசனங்கள் ஏன்?

ஆண், பெண் ஆகிய இருபாலாரைக் கொண்டதே சமூகம். ஒரு நாட்டில் நல்லதொரு சமுதாயம். அமைவது நல்லதே. நல்ல சமுதாயம் இவர்களால் தோற்றுவிக்கப்படுகிற பிரஜாவிருத்தியை அடிப்படையாகக் கொண்டதாகும். ஆதனால் இவர்கள் திடமாகவும் மனோபலமும், ஆரோக்கியமுள்ள நல்ல வீரிய வித்துகளைப் போல் இருந்தால் தான் நன்மை பயக்கும்.

பெண்களுக்குத் தனியாக சில ஆசனங்களைக் குறிப்பிடுவது ஏனெனில், சமூகத்தில் நடுப்பாகமாக விளங்குவது பெண்கள், இவர்களே பிரஜா விருத்தியில் பிறப்பிக்கும் புனித தர்மத்தை ஏற்கின்றார்கள். அதற்காகவே இறைவன் பெண்களுக்கு கர்ப்பம், கருப்பை

சம்பந்தப்பட்ட இதர உறுப்புக்களை (குழந்தை வளர்ப்பதற்கு உதவும்) போனஸாக வழங்கி உள்ளார். இவற்றின் இயக்கங்களினால் ஏற்படும். கோளாறுகளையும், வினையும் அபாயங்களையும் நீக்குவதற்கு யோகாசனம் என்ற அரிய சாதனம் தேவையாகிறது. இதற்கு பைசா கூடச் செலவு கிடையாது.

பிரார்த்தனை நிலை

சரியான முறையில் தொழும் நிலை

யோகப் பயிற்சியில் சுவாச உறுப்புகள் சரியான முறையில் நேராக இருக்கப்பெற்று தியானத்தில் அமர்ந்து இறைவனை நினைத்து மன ஒருமைப்பாட்டைப் பெறுவது முதற் பணியாகும். முற்காலத்தில் நமது யோகிகள், ஞான நிலையினைப் பெறுவதற்கு மனம், உடல் ஆகியவற்றைச் சீரான முறையில், செம்மையாக வைத்திருக்க யோக முறை மிக அவசியம் என உணர்ந்திருந்தனர். இந்நிலையினை அடைவதற்கு முதற்படி சுவாசக் கட்டுப்பாடு (பிரணாயாமம்) அவசியம். எனவே நமது சுவாச உறுப்புகள் நேராக நிமிர்ந்து தங்கு தடையின்றிச் சுவாசம் அமைதியாக சீரான முறையில் செயல்படுவது நேராக நின்ற நிலையில் இறைவனை வணங்கும் யோக நிலையாகும். பெரும்பாலான பெண்மணிகள் அறியாமையினால் நேராக நிமிர்ந்து சீரான நிலையில் நிற்பதில்லை. இதனால் உடலின் உள்ளூறுப்புகளான குடல், வயிறு, சிறு நீர்ப்பை, ஈரல், அடிவயிற்றின் இதர உறுப்புகள் தங்களுடைய நிலையிலிருந்து மாறுபட்டு பல இன்னல்களை விளைவிக்கின்றன. இது தற்போது எனட் ரோப்டா கிப் என ஒட்டு மொத்தமாகப் பெயரிட்டு அழைக்கப்படுகிறது. மேலும் மலச்சிக்கல், நரம்புத் தளர்ச்சி, மனக்குழப்பம், உடல் களைப்பு முதலியன ஏற்படுகின்றன. மனம் பாதிக்கப்படுவதால் மனோ தைரியம் திடமான நம்பிக்கை முதலியன குன்றிவிடும். இக்குறைகளைப் போக்க, பிரார்த்தனை நிலை ஆசனம் சிறந்த ஓடாதமாகும். இதனைச் செய்வது மிகச் சலபம். மனதைக் குறிப்பிட்ட நிலையில் நிறுத்துவதுதான் சிலருக்கு கஷ்டமாகத் தோன்றும். பயிற்சிக்குப் பின் இது எளிதில் கை கூடும்.

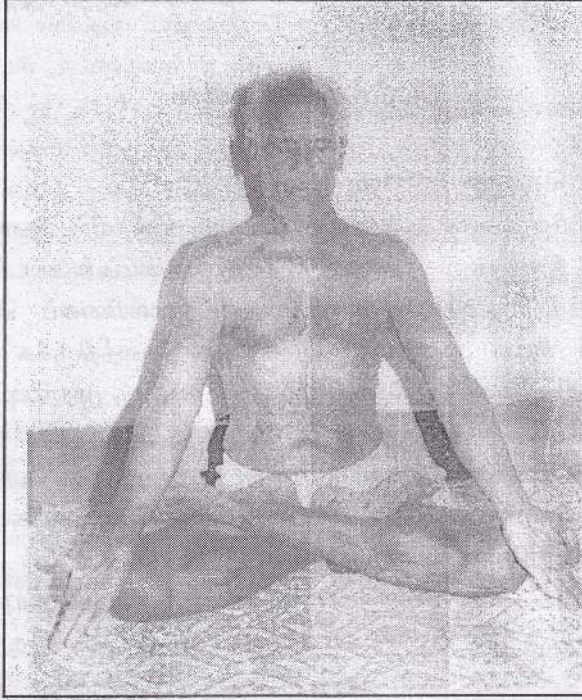
செய்முறை

முகம், மார்பு முதலியவற்றை தளர்வின்றி நேரடியாக நிமிர்த்தி (உயர்த்தி) முழங்காலுக்குக் கீழே உள்ள பாதங்கள் இரண்டினையும் சேர்ந்தாற்போல் வைத்து விறைப்பின்றித் தளர்ந்த நிலையில் வைத்துக் கொண்டு படத்தில் காட்டியுள்ளபடி இரு கைகளையும் மார்பு எலும்புக்கு மேலாகக் கொண்டு வந்து கூப்பிய நிலையில் வைத்துக் கண்களை மூடிக் கொண்டுபோ அல்லது திறந்த நிலையிலோ எதிரே உள்ள ஒரு பொருளின் மீது செலுத்தவேண்டும். இந்த நிலையின் மனம் ஒன்றி, வேறு எந்த ஒரு சிந்தனைக்கும் இடம் கொடாது பார்வையை ஒரே இடத்தில் நிலைக்கச் செய்யவேண்டும். அதாவது மனமும், பார்வையும் சங்கமம் ஆக வேண்டும். இந்தப் பயிற்சியைக் காலையிலும், மாலையிலும் 20 விநாடிகள் செய்வதுநலம்.

பலன்கள் :

உடல் நிமிர்ந்து நேராக நிற்பதனால் சுவாச உறுப்புகள், தசைநார்கள், இரத்த ஓட்டம் முதலியன நன்கு வேலை செய்கின்றன. மனம் ஒருமைப்பாடு அடைவதால் ஆரோக்கியம் தரும் யோகாசனம்

மனோதாரியமும், இச்சா சக்தியும் வளர்கிறது. நரம்புத் தளர்ச்சி ஏற்படுவதையும் மனோதாரியத்தின் மூலம் அகற்றி விடலாம். முதுவெம்பும் இடுப்பும் பலமடைகின்றன.



பத்மாசனம்
Padmasanam

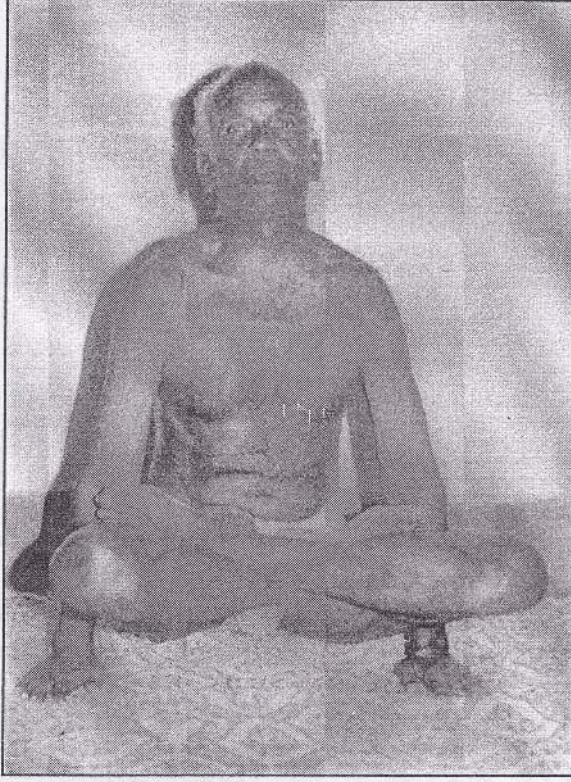
செய்முறை :

விரிப்பின் மேல் அமர்ந்து இருகால்களையும் நேராக நீட்டி சுவாசத்தை வெளிவிட்டு வலது முழங்காலை மடித்து மடிக்கப்பட்ட வலது காலின் குதிக்கால் தொட்டுக் கொண்டிருக்கும்படி வைக்கவும், பின்னர் இடது காலை மடக்கி மடித்து வலது காலின் தொடையின் அருகில் அடிவயிற்றைத் தொட்டுக் கொண்டிருக்கும்படி வைக்கவும், இவ்வாறு மாற்றி வைக்கப்பட்ட இரண்டு குதிகால்களும் மேல் நோக்கிப் பார்த்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும். அதாவது மார்பு, முகம் ஆகியவற்றை நேராக நிமிர்த்தி முதுகை வளைக்காமல் சுவாசத்தை வெளியிட்டுக் கொண்டு நிமிர்ந்து இருந்து இரண்டு கைகளையும் படத்தில் உள்ளபடி சிண்முத்திரையுடன் வைத்து இருக்கவும். மனதை ஒரு நிலைப்படுத்த பார்வையை மூக்கின் நுனியில் செலுத்தவும். இரு முழங்கால்களும் தரையினைத் தொட்டுக் கொண்டு இருக்கவேண்டியது அவசியம், சுவாசம் மெதுவாக ஒரே நிலையில் இருக்கவேண்டும் கண்களை திறந்தே இருத்தல் அவசியம். இதுவே பத்மாசனமாகும்.

பலன்கள் :

அடிவயிற்றுப் பகுதிக்கு இரத்த ஓட்டம் அதிகமாகும். நன்றாகப் பசி ஏற்படும்

வாதநோய், நீங்கும் பாதங்களை அழுத்துவதன் மூலம் பெண் உறுப்புகளுக்கு நன்கு இரத்த ஓட்டம் சீராகச் செல்கிறது. கற்பாசயத்திற்குரிய நரம்பு மண்டலங்களைப் பலப்படுத்துகிறது. சுவாச உறுப்புகள் நன்கு இயங்கப் பயன்படுகிறது.



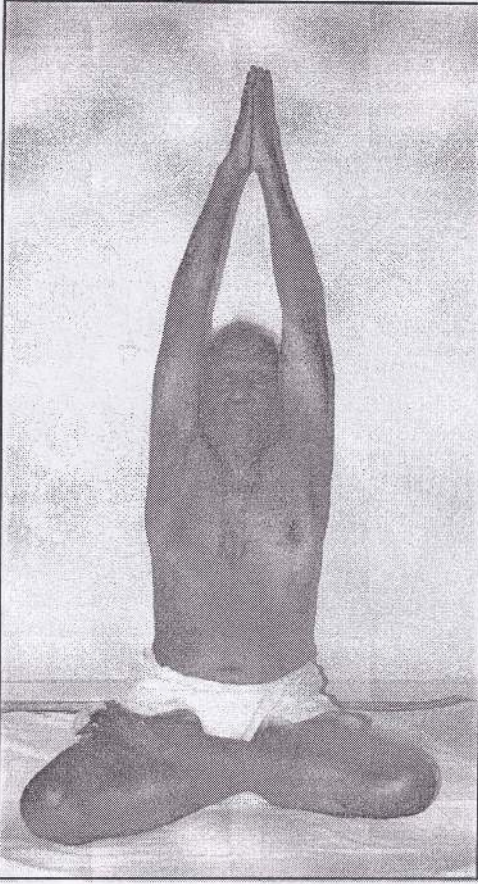
உத்தித பத்மாசனம்
Uthitha Padmasanam

செய்முறை :

பத்மாசன நிலையில் இருந்துக் கொண்டு, இரண்டு கைகளையும் படத்தில் காட்டியபடி தரையில் அழுத்தி உடலை மேல் தூக்கவும் 2 முதல் வினாடிகள் ஆசன நிலையில் இருக்கும். இதை 2 முறை செய்யவும்.

பலன்கள் :

புஜங்கள் பலப்படும். வயிறு இறுக்கம் கொடுத்து வயிற்றுக் கோளாறுகள், பசியின்மை முதலியன நீங்கும்.



பர்வதாசனம் Parvathasanam

(பருமன் அல்லது ஊளைச்சதையினைக் குறைத்தல்)

பெண்கள் மெல்லிய உடலமைப்பும் கட்டான உறுப்புகளும் பெற்றிருந்தால்தான் அழகாகவும் சுவர்ச்சியாகவும் காணப்படுவார்கள். அநேக பெண்கள் தங்களுடைய உடலைமைப்பில் சவனம் செலுத்தாமல் சீர்கேடான நடைமுறையினாலோ அல்லது தவறான நிலையில் இருப்பதனாலோ அதிகச் சதையினைப் பெற்று தடித்துப் பருத்து பார்வைக்கு அருவருப்பு ஏற்படக் கூடிய தோற்றமடைவர்.

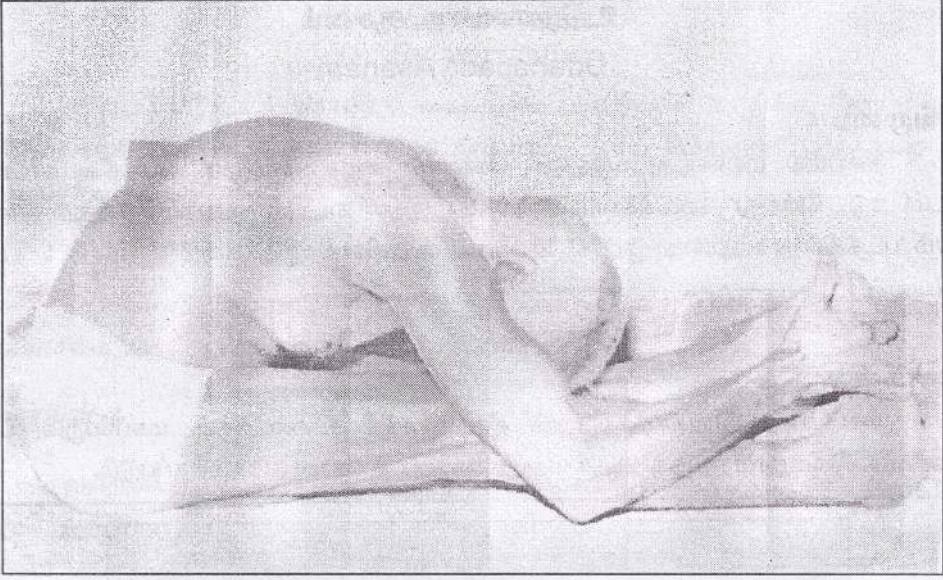
செய்முறை :

படத்தில் காட்டியுள்ளபடி விரிப்பின் மேல் அமர்ந்து இரு கைகளையும் தலைக்கு மேலாக நன்றாக வளைவு இல்லாமல் நீட்டி இருகைகளின் விரல்களையும் பின்னிக் கொண்டோ அல்லது ஒன்றின் மீது மற்றொன்று இறுக்கமாகச் சேர்த்து

இருக்கும்படியோ வைக்கவும், விரல்களை மடக்காமல் நீட்டிவிடவும் இரண்டு தோள்களையும் காதுகளுக்கு மிக அருகில் இருக்கும்படி செய்து தலையை நேராக நிமிர்த்திவைத்துக் கொள்ளவும். இப்பொழுது சுவாசத்தை உள்ளிழுக்கவும், சுவாசத்தை உள்ளிழுக்கும் போது உடல் பாகத்தை முடிந்தளவுக்கு மேலே உயர்த்தவும், உயர்த்தும் போது இரண்டு முழங்காலும் வளையாமல் இருக்க வேண்டும் உள்ளிழுத்த சுவாசம் எவ்வளவு நேரம் நிறுத்தப்படுகிறதோ அந்த அளவு வரை கைகளை உச்சநிலைக்கு உயர்த்துவது நல்லபலனை அளிக்கும் 3 வினாடி வரை இந்நிலையில் இருந்து பின்னர் சுவாசத்தை வெளிவிட்டுக் கொண்டே ஆசனத்தைக் கலைக்கலாம் இம்மாதிரி 2 அல்லது மூன்று முறை செய்யலாம்.

பலன்கள் :

கர்ப்பாசயமும் அடியவயிற்றிலுள்ள எல்லாத் தசைகளும், நரம்புகளும் நன்கு இழுக்கப்பட்டு இருப்புப் பகுதி தசைகளைத் தளர்த்துகிறது முதுகுத் தசைகளை நேராக நிமிர்த்தி விலா, இருப்பு பக்கமுள்ள தசைகளை நன்கு இயங்கச் செய்கிறது அடிவயிறு தொப்பை விழாமல் தடுக்கிறது. தொப்பை (அளவுக்கு மீறிய சதை) யிருந்தாலும் அவற்றைக் கரையச் செய்கிறது சதைகளை நன்கு இயங்கச் செய்கிறது முதுகு கூனலிருந்தால் நேராக்க உதவுகிறது. எலும்புக்கூடு சீராக அமைகிறது. கர்ப்பாயசத்தில் பாதிக்கப்பட்ட உறுப்புகளைச் சீர்செய்து வலு கொடுக்கிறது. இந்த ஆசனத்தை காலை மாலை ஒரு நிமிடத்திற்கு குறையாமல் செய்தல் வேண்டும்.



பல்சீமோத்தாசனம்
Paschi Mothasanam

செய்முறை :

படுத்து முதுகின் மேல் கைகளை காதொட்டி வீசி உடலை எழுப்பி மூச்சை வெளிவிட்டு கால்களை நேராக நீட்டி, முழங்கால் தரையையொட்ட, கட்டை விரல்களைக் கைவிரல்களால் பற்றி முழங்கால்களுக்கிடையே முகத்தை ஆழ்த்தவும் 10 - 20 வினாடி ஆசன நிலையில் 2 முறை செய்யவும்.

பலன்கள் :

வயிற்றுப் பகுதித் தசைக் கலம் பெறும் கல்லீரல், மண்ணீரல், இரைப்பை, கணையம், மூத்திரக்காய்களைக் புத்துணர்ச்சி பெற்று தமது கடமைகளை நன்கு செய்யும். இவ்வுறுப்புகள் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் எதுவாயினும் முற்றிலும் நீங்கும் பசியின்மை நீங்கும் பசியின்மை நீங்கும், குறிப்பாக டயபெடிஸ் என்ற நீரிழிவு நோய் முற்றிலும் நீங்கும் இளமை உண்டாகும், பெண்கள் இவ்வாசனத்தையும் சர்வாங்காசனத்தையும் செய்து வந்தால் மாதவிடாயின் போது இருப்பு வலி வயிற்று வலி, தலைவலி மலட்டுத்தனம் முதலியன நீங்கும்

உத்தானபாத ஆசனம்

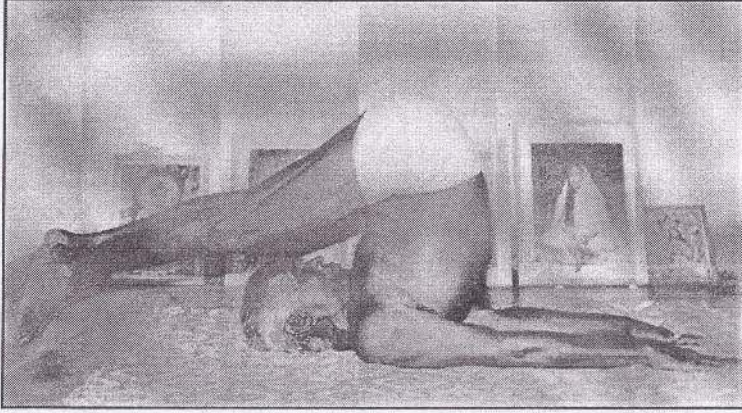
Udanapada Asanam

செய்முறை :

தரையில் மல்லாந்து படுத்துக் கொண்டு கைகளை மூடி, படத்தில் காட்டியபடி உடம்போடு சேர்த்து வைக்கவும். கால்கள் இரண்டையும் தரையிலிருந்து அரையடி தூரம் படத்தில் காட்டியபடி தூக்கி 10 முதல் 20 விநாடி இறக்கவும் 3 முதல் 5 தடவை செய்யவும்.

பலன்கள் :

அடிவயிறு இறுக்கம் பெறும் ஜீரண சக்தி உண்டாகும். மகப்பேறுக்குப் பின் பெண்கள் இவ்வாசனத்தைக் பழகுவதால் வயிறு பெரிதாவது தடுக்கப்படும்.



ஹலாசனம்

Halasanam

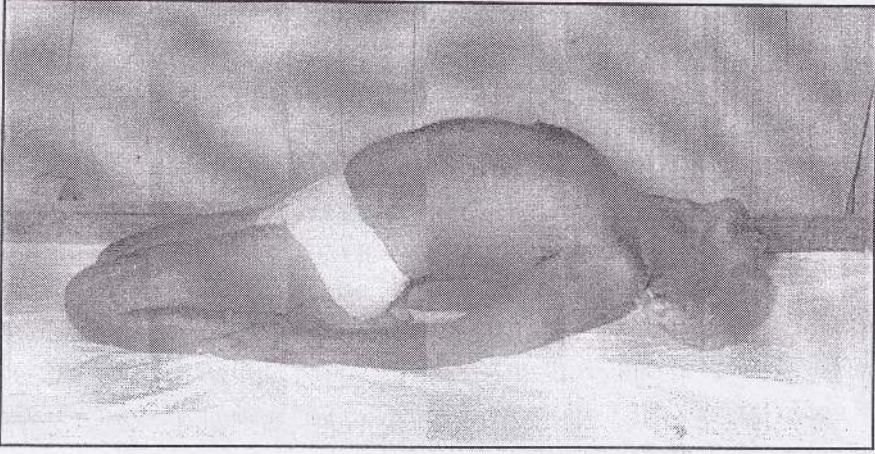
செய்முறை :

படுத்து முதுகின் மேல் கைகளைத் தரையில் அமர்த்தி மூச்சை வெளிவிட்டபடியே கால்களை உடல்மேல் மடித்துத் தலைக்குக் பின்னால் தரையைத் தொடவும் கால்கள் மடியக் கூடாது. 6 - 30 விநாடி வரை நிலையில் இருக்கலாம் 3- 6 தடவை செய்யலாம். மாதவிடாய் காலத்திலும் கர்ப்பிணியான 3 மாதத்திற்குப் பின்னும் செய்தல் கூடாது.

தவிர்வும் வயிற்றில் ஏதேனும் அறுவைச் சிகிச்சை செய்த பெண்களும் கர்ப்பப்பைக் கோளாறுகள் சம்பந்தப்பட்டவர்களும் விபீதகரணி ஒரு வாரம் செய்தபின் ஹலாசனம் செய்ய வேண்டும்.

பலன்கள் :

தண்டுவடம் பலம் பெறும் நரம்பு மண்டலங்கள் அனைத்தும் நன்கு வேலை செய்யத் தூண்டப்படும். முதுமை ஒழிந்து இளமை மேலிடும் மலச்சிக்கல் தீரும், இடுப்பு, முதுகு, கழுத்து பலம் பெறும் சுகப் பிரசவம் ஏற்பட உதவுகிறது. பிரசவத்திற்குப்பின் வயிறு இறுக்கத்திற்கு இவ்வாசனம் மிக முக்கியம்.



மச்சாசனம்
Machchasanam

செய்முறை :

முதலில் உட்கார்ந்து கொண்டு இரு கால்களையும் நன்றாக நீட்டவும், பின் அரை - பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து பின்புறம் கைகளில் உதவியால் உடலை வளைக்கவும் படதில் காட்டியபடி முழங்கைகளால் உடற்பளுவை தாங்கவும் இறுதியாக முடிந்துள்ள பாகம் அப்படி இருக்க படுத்துவிடவும்.

பலன்கள் :

அதிக இரத்த ஓட்டம் விலாப்பகுதி உறுப்புக்களும் கர்ப்பாசயம், அடிவயிறு, கர்ப்பாசயத் தசைகளுக்கும் அதிக அழுத்த சக்தியைக் கொடுத்து. உள்ளூறுப்புக்களை நன்றாக இயங்கச் செய்கிறது ஜன்மேந்திரிய உறுப்புக்களில் கெட்ட நீர் சுரப்பதைக் தடுத்து இவற்றை நன்கு வேலைசெய்யவும். வலுவாக அமையவும் தூண்டுகிறது. கலபமாகப் பிரசவம் ஏற்பட வழி செய்கிறது பிருஷ்டபாகச் சதைகள். அடிவயிற்றுச் சதைகள் நன்கு அழுத்தி இறுக்கப்படுவதால் அவை கெட்டிப்படுகின்றது. ஜன்மேந்திரிய, சிறுநீரகக் கோளாறுகள் நீங்குகின்றன. இந்த ஆசனத்தை மாதவிடாய் காலத்திலும் கர்ப்பந்தரித்த மூன்று மாதங்களுக்குப் பின்னும் செய்தல் கூடாது.

புஜங்காசனம் Bujangasanam

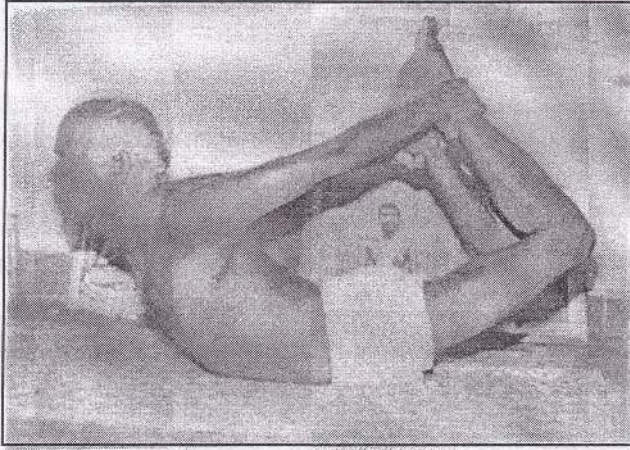
செய்முறை :

கைகளை உடலுடன் சேர்த்து, விரிப்பில் குப்புறப்படுத்துக் கொள்ளவும், பாதங்கள் வெளியில் நன்றாக நீட்டிக் கொண்டிருக்க வேண்டும். உள்ளங்களை அக்குள்களுக்குக் கீழாக ஊன்றித் தலையைத் தூக்கி (மூச்சை) சுவாசத்தை உள்ளிழுத்துக் கொண்டு கழுத்தைப் பின்னால் வளைக்கவும். முதுகை வளைத்து சுவாசத்தை மெதுவாக விடவும். ஆனால் எக்காரணத்தை முன்னிட்டும் இடுப்புக்குக் கீழேயுள்ள உடல்பாகத்தை அசைக்கக்கூடாது மெதுவாக சுவாசம் செய்யவும் 10 முதல் 20 விநாடிகள் ஆசன நிலையிலிந்து விட்டு பின் கலைக்கவும் மாதவிடாய் நிலையிலும் கர்ப்பம் தரித்த மூன்று மாதத்திற்கு மேலும் இந்த ஆசனத்தைக் செய்தல் கூடாது.

பலன்கள் :

வயிற்றின் தசைகள் இறுக்கப்படுவதால் அங்கு இரத்த ஓட்டம் ஏற்படும் முதுகெலும்பு பலம் பெறும் மார்பு விரிந்து நுரையீரல் பலமடையும், தொந்தியைக் குறைக்கும்.

இரத்த அழுத்தம், ஒருதய நோய்



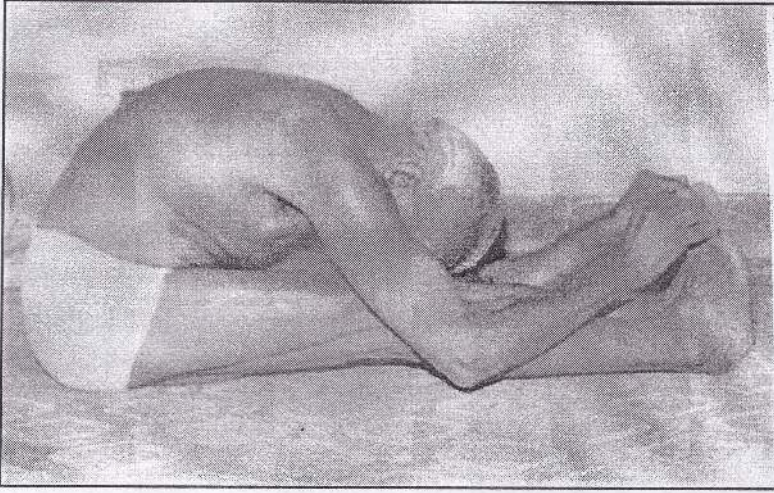
தனூராசனம்

விரிப்பில் குப்புறப்படுத்துக் கைகளால் காலை (கரண்டைகளால்) இறுகப் பிடிக்கவும். சுவாசத்தை வெளியே விட்ட நிலையில் கைகளால் காலை இழுத்து தலையையும் கழுத்தையும் மேலே தூக்கி வளைத்து கால்களையும் மேல் நோக்கி இழுத்து உடலை படத்தில் காட்டியபடி வில்போல் வளைத்து நிற்கவும். தனூர் என்றால் வில் எனப் பொருள் ஒரு முறைக்கு 5 முதல் 15 வினாடி என்ற அளவில் 3 முதல் 5 முறை செய்யவும். ஆரம்ப காலத்தில் காலை விரித்து செய்யவும். பின் கால்களை மெதுவாக சுருக்கவும்.

பலன்கள்

முதுகெலும்பின் வழியாக ஓடும் அத்தனை நாடி நரம்புகளுக்கும் புது இரத்தம் செலுத்தப்பட்டு உறுதி அடைகிறது. இரப்பை, குடல்களிலுள்ள அழுக்குகள் வெளியேறும் ஜீரண சக்தி அதிகப்படும் சோம்பல் ஒழியும், கபம் வெளிப்படும், தொந்தி கரையும், மார்கம் விரியும், இளமைத் துடிப்பு உண்டாகும்.

அஜீரணம், வயிற்றுவலி, வாய் தூர்நாற்றம், தொந்தி, வயிற்றுக் கொழுப்பு, ஊளைச்சதை நீங்கும், மூலபவுத்திரம், நீரோகம், நீரிழிவு நோய் நீங்கும் மேலும் பாங்கிரியாஸ் சிறுநீரகங்கள் ஆண்களின் டெஸ்டீஸ் பெண்களின் ஓவரி, கர்ப்பப்பை நல்ல இரத்த ஓட்டம் ஏற்பட்டு பலம் பெறும் இளமைப் பொலிவு உண்டாகும் பெண்களின் மாதவிடாய் சம்பந்தமான நோய்கள் நீங்கும்.



பல்சீமோத்தாசனம்

விரிப்பில் மல்லாந்து படுத்த நிலையில் இருகால்களை ஒன்றாக சேர்த்து வைத்துக் கொள்ளவும், பின் இரு கைகளை தலைப்பக்கம் நீட்டிக் காதுகளுடன் ஒட்டியவாறு சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து ஒரே முயற்சியில் இருப்பிற்கு மேல் உடலை எழுப்பி கால்களை நீட்டி உட்கார்ந்து நிலைக்கு வரவும். பின் இரு கைகளில் உள்ள ஆள் காட்டி விரலினால் கால்களின் பெரு விரலை இறுகப்பிடிக்க முயற்சி செய்யவும் விரல்கள் எட்டவில்லையாயின் கால்களை உள் இழுத்து பெரு விரலைப் பிடித்திடவும் பின்முகத்தை கால்களில் முட்டுக்களைத் தொட முயற்சி செய்வதுடன் வயிற்றை மூச்சை, வெளியேவிட்ட நிலையில் எக்கவும். கைகளின் இரு மூட்டுகளும் படத்தில் காட்டியவாறு தரையைத் தொட முயற்சி செய்யவும். ஒரு முறைக்கு 10 வினாடிகள் செய்யவும் 2 முதல் 4 மறை முயற்சி செய்யவும். தலையைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய்க் குனியச் செய்யவும் ஒவ்வொரு முறைக்கும் சற்று இளைப்பாறி மீண்டும் செய்யவும்.

பலன்கள் :

வயிற்றுப் பகுதி தசைகள் பலம் பெறும் கல்லீரல், மண்ணீரல், இரப்பை, கணையம், மூத்திரக்காய் ஆகியவை புத்துணர்ச்சி பெற்று தமது கடமைகளை சரிவரச் செய்வதோடு இவ்வுறுப்புகள் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் எதுவாயினும் முற்றிலும் நீங்கும் பசியின்மை நீங்கும் நீரிழிவு நோய் முற்றிலும் நீங்கும், இளமை மேலிடும் பெண்கள் இவ்வாசனத்தையும், சர்வாங்காசனத்தையும் செய்து வந்தால் மாதவிடாயின் போது உண்டாகும் இருப்புவலி, வயிற்று வலி, தலைவலி, மலட்டுத்தனம் முதலியன நீங்கும்.

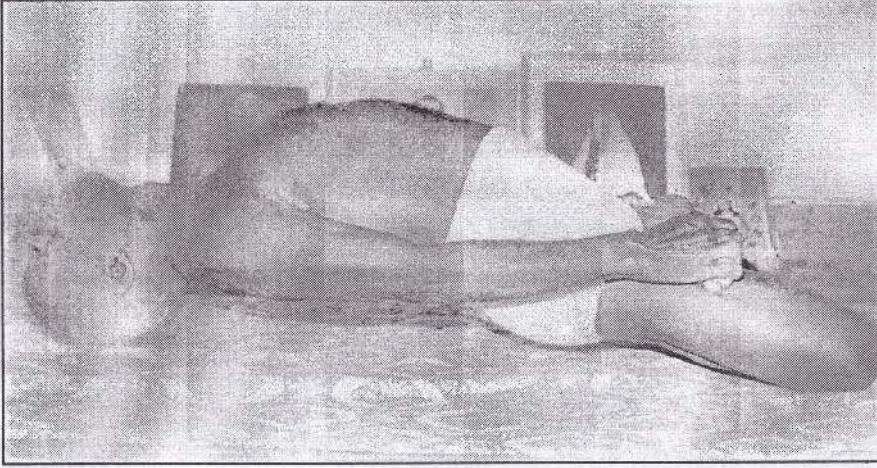


சர்வாங்காசனம்

விபரீதகரணியைக் கொஞ்ச நாள் செய்த பின்புதான் சர்வாங்காசனம் செய்ய முடியும் விபரீத கரணி நிலையில் இருந்து கொண்டு இரு கைகளையும் மேலும் அழுத்தி நெஞ்சு நாடியில் தொடும்படி உடலை உயர்த்தி கைகளை முதுகில் தாங்கி நிற்கும்படி உருவில் நிற்கவும் சாதாரண மூச்சு நிலை, கால்களின் பெருவிரல்களை இரு கண்களையும் அரை குறையாக மூடிய நிலையில் பார்க்கவும் கால்களை விறைப்பாய் வைக்காமல் இளக்கமாக இருக்கும் படி நிற்க வேண்டும். ஒரு முறைக்கு 2 நிமிடமாக 3 முதல் 4 முறை செய்யலாம்

பலன்கள் :

உடலில் உள்ள அத்தனை அங்கங்களுக்கும் பலன்கிடைப்பதால் சர்வாங்காசனம் எனப் பெயரிடப்பட்டது முதுமையைப் போக்கும் தைராய்டு சுரப்பி நன்கு வேலை செய்யும், ஞாபகசக்தி குறைவு, தொந்தி, மலச்சிக்கல், கல்லீரல் கேடு, கண்பார்வை மங்கல், நாடி மண்டல பலக்குறைவு நீங்கும் பெண்கள் கர்ப்பப்பை நோய் வராமல் நீங்கும் சக்சிலம் பலப்படும் கெட்ட கனவுகள் நீக்கப்பட்டு நன்றாகத் தூக்கம் வரும் தைராய்டு, பாரா தைராய்டு முதலிய இடங்களில் தேங்கி நிற்கும் இரத்தத்தை நாடி நரம்புகள் மூலம் மேலுக்கு ஏற்றி மறுபடியும் கீழே இறக்கும் சக்தி இவ்வாசனத்திற்கு உண்டு இதனால் இரத்த நாளங்கள் சுத்த இரத்தம் கிடைத்தது சுக வாழ்வு பெறும்.



மத்ச்யாசனம் (மச்சாசனம்) (மீன் ஆசனம்)

பத்மாசனம் போட்டு மல்லாந்து படுத்துக்கொள்ளவும் கைகளைப் பின்னால் ஊன்றி முதுகைத் தூக்கி வில்போல் வளைத்து, தலையை படத்தில் காட்டியபடி வளைத்து, கைகளை எடுத்து கால் கட்டை விரல்களைபட பிடிக்கவும் தீர்க்கமாய் சுவாசிக்கவும் ஒருமுறைக்கு 5 முதல் விநாடியாக 3 முதல் 4 தடவை செய்யலாம்.

பலன்கள்

சர்வாங்காசனத்திற்கு மாற்று ஆசனம் எல்லாச் சுரப்பிகளும் புத்துணர்ச்சியோடு வேலை செய்யும் முதுகெலும்பு பலப்படும் மார்பு விரிந்து நுரையீரல் நன்றாக வேலை செய்யும் மலச்சிக்கல் நீங்கும் மார்புக்கூடு ஷயம், இருமல், கக்குவான் மார்புச் சளி நீங்கும்.

நாடிசுத்தி பிராணாயாமம்

பிராணாயாமம் என்பது அழியா இயல்பைத் தரும் மூச்சுப்பழக்கம் அஷ்டாங்க யோகத்தில் இது ஓர் அங்கம் ஹடயோகத்திலும் பிராணாயாமம் முக்கிய இடம் வகிக்கிறது. இப்பயிற்சி நன்கு கைகூடினால் மற்ற யோகப்பயன்கள் எல்லாம் தாமே பயிற்சியாளனிடம் பரிணமிக்கும் என அனுபசாலிகள் தெரிவிக்கின்றனர்.

நாம் சுவாசிக்கும்போது காற்றிலுள்ள பிராணவாயு நுரையீரலிலுள்ள நுண் குழாய்கள் வழியாக இரத்தக் குழாய்களுக்கும் செல்கிறது கழிவுப் பொருளாகிய கரியமிலவாயு நுரையீரலிலுள்ள நுண் குழாய்கள் வழியாக இரத்தக் குழாய்கள் வழியாக இரத்தக் குழாய்களுக்குள் செல்கிறது. கழிவுப் பொருளாகிய கரியமிலவாயு நுரையீரலிலிருந்து வெளி மூச்சின் மூலம் வெளித் தள்ளப்படுகிறது. ஆக பிராணவாயுவை நுரையீரல் வழியாக இரத்தத்தோடு சேர்ப்பதும், தேகத்தில் உண்டான கழிவுப் பொருளான கரியமிலவாயுவை நுரையீரலிலிருந்து வெளிக் கொண்டு வருவதும், சுவாசித்தால் நடைபெறுகிறது.

உணவு இல்லாமல் நாம் பல நாட்கள் வாழலாம். ஆனால் சுவாசிக்கமல் 3-4 நிமிடங்களுக்கு மேல் இருக்க கூடாது.

சராசரி மனிதன் தன் வாழ்நாளில் ஐம்பது கோடி மூச்சு விடுகிறான். ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் எத்தனை மூச்சு என்று நிர்ணயிக்கப்படுகிறது. அதை மெதுவாக வாங்கி விட்டால், அந்த அவனுடைய வாழ்நாள் நீளும்.

சரியான முழு மூச்சு வாங்கி விடுதல் ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு அடித்தளம் போன்றது. இந்த அடித்தளத்தினை மனிதன் உயர்நிலையடைய யோகிதன் பயன்படுத்துகின்றனர்.

முறையான மூச்சுப் பயிற்சி

மனிதிற்கும், மூச்சிற்கும் ஒரு நுண்மையான சம்பந்தம் இருக்கிறது.

மக்களில் பெரும்பாலோர் நுரையீரல்களைச் சரியாகப் பயன்படுத்துவதில்லை. விரும்பத்தகாத நிலைகளிலிருந்து மேற்போக்காகச் சுவாசிக்கின்றனர் பலர். நாற்காலிகளில் உட்கார்ந்து பலமணி நேரம் வேலை செய்பவர்கள் அதைத் தங்களுடைய குறைகளுக்கு ஒரு காரணமாகக் காட்டுகின்றனர். விவசாயிகள் கூட திறந்த வெளியில் உலவி வர வாய்ப்பிருந்தும், ஆஜ்துமா போன்ற நோய்களால் பீடிக்கப்படுகின்றதைப் பார்க்கின்றோம். நல்ல விளையாட்டுக்காரர்களில் சிலரும் கூட மார்பு நோயால் பீடிக்கப்படுகின்றனர். இதற்கெல்லாம் காரணம் அவர்கள் நுரையீரல்களை முழுதும் பயன்படுத்தாததேயாகும்.

பிராணனை அடக்கி ஆள்வதே பிராணாயாமம். இதனை நேராக அடக்கி ஆளமுடியாது. இதன் செயலான சுவாசத்தை நெறிப்படுத்துவதன் மூலமே இதனை அடக்கி நெறிப்படுத்த முடியும். பிராணன் வசப்பட்டால் உயிர் உறுதி, சுகம், உலகம் யாவும் வசமாய்விடும்.

பிராணாயாமத்தில் இரேசம், பூரகம், சும்பகம் என மூன்று படிகள் உள்ளன. சுவாசத்தை வெளிவிடுவது இரேசகம், சுவாசத்தை உள்ளே வாங்குவது பூரகம். சுவாசத்தை உள்ளே நிறுத்துவது சும்பகம்.

பிராணாயாமத்தின் முறைக்குத் தக்கபடி அதைப் பயிலும் வகையும் மாறுபடும். சாதாரணமாகப் பயிலுபவர்கள் சுவாவத்தை இடது நாசி வழியாக 8 விநாடிநேரம் உள்ளே இழுத்து பின்னர் இடது நாசி வழியாக 16 விநாடி நேரம் விடுவார்கள். இதனை நாடிகத்தி என்கின்றனர். இதில் மூச்சை உள்ளே நிறுத்துவதில்லை.

இடதுநாசி வழிச் செல்லும் பிராணனை இடகலை என்றும் வலது நாசி வழிச் செல்வதை பிங்கலை என்றும் முதுகு நரம்பு வழிச் செல்வதைச் சுழுமுனை என்றும் கூறுகின்றனர்.

ஒரு நாளைக்கு மனிதன் சராசரி 21, 600 மூச்சு விட்டால் 120 ஆண்டுகள் வாழ்வான். இதற்குமேல் விட்டால் வாழ்நாள் குறையும் மூச்சுக் குறைத்தால் வாழ்நாள் கூடும். சுவாசம் 12 அங்குலம் வெளியே போகிறது. 8 அங்குலம் தான் உள்ளே செல்கிறது. எனவே சாதாரணமாக 4 அங்குலம் வீணாகிறது. சாப்பிடும்போது 18 அங்குலமும், போகம் செய்யும் போதும் தூங்கும் போதும் 50 - 60 அங்குலமும் விணாகிறது. இதனால் ஆயள் 120 வயதுக்கும் குறையும்.

பிராணாயாமத்தின் படிகளே நாடி சுத்தியாகும். தினமும் 5 முதல் 10 பிராணாயாமம் யாவரும் செய்யலாம்.

நாடி சுத்தியால் பலன் அதிகமாகக் கிடைப்பதால் அதைப் பயின்றாலே போதுமானது. காலை, மாலை வெறும் வழிற்றில் நாடி சுத்தி செய்யலாம்.

பிராணாயாம சூத்திரம்

ஒருதல் பூருகம் ஈர் எட்டு வாமத்தால்

ஆறுதல் கும்பகம் அறுபத்து நால் அதில்

ஊறுதல் முப்பத்திரண்டே இரேசகம்

மாறுதல் ஒன்றின் கண் பஞ்சகம் ஆமே.

பதினாறு மாத்திரை அளவு இடகலையால் மூச்சை உள்ளுக்கு இழுத்தல் பூரகமாகும். அறுபத்திநான்கு மாத்திரை காலம் உள்ளே தடுத்து வைத்தல் கும்பகமாகும். முப்பத்திரண்டு மாத்திரை அளவில் மெல்ல வெளிப்படுத்தல் இரேசகமாம். இடகலையால் இழுத்து பிங்கலையால் விடுதல் பஞ்சகம் ஆகும்.

(கண் இமைக்கும் நேரம் அல்லது கை நொடிக்கும் நேரம் ஒரு மாத்திரை)

பிராயாணாமம் - நாடிகத்தியின் பயன்கள்

புள்ளினும் மிக்கபுரவியை மேற்கொண்டால்

கள்ளுண்ண வேண்டா தானே களிதரும்

துள்ளி நடப்பிக்கும் சோம்பு தவிர்ப்பிக்கும்

உள்ளது சொன்னோம் உணர்வுடை யோர்க்கே

(திருமந்திரம்)

பறவையை விட மிக வேகமுடையது காற்று. காற்றை உட்கொண்டு நாடி சுத்தி - பிராணாயாமம் போன்ற பயிற்சிகளை மேற்கொண்டால் கள் குடிக்காமலே களிப்பு உண்டாகும். பெருமிதத்துடன் துள்ளி நடக்கச் செய்யும். சோம்பலை நீக்கும். இந்த உண்மையினை உணர்வு உடையவர் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

வழியினை வாங்கி வயத்தில் அடங்கில்
 பளிங்கொத்த காயம் பழுக்கினும் பிஞ்சாம்
 ஏற்றி இறங்கி இருகாலும் பூரிக்கும்
 காற்றைப் பிடிக்கும் கணக்கறிவார் இல்லை
 காற்றைப் பிடிக்கும் கணக்கறிவாளர்க்கு
 கூற்றை உதைக்கும் குறி அது ஆமே

(திருமந்திரம்)

நாடிசுத்தி, பிராணாயாமம் போன்ற மூச்சுப் பயிற்சியினை மேற்கொண்டால் உடல் பளிங்கு போல் ஒளி விட்டு விளங்கும் உடல் முதுமை அடையினும் இளமையுடன் திகழும் இடது மூக்கு. வலது மூக்கு (இடகலை - பிங்கலை) ஆகியவற்றின் வழியாக நல்ல காற்றை உட்கொண்டு நாடி சுத்தி, பிராணாயாமம் செய்தலின் பயனை யாரும் அறியார். மறைப்படி மேற்சொன்ன மூச்சுப் பயிற்சியினை மேற்கொண்டால் ஆயுள் அதிகரிக்கும் கூற்றுவனை நம்மை எக்காலத்திலும் அண்டாமல் அடித்து விரட்டலாம்.

பிராணாயாமம்

நாடிசுத்தி பழகுபவர்கள் நல்ல காற்றோட்டமான இடத்தில் வெள்ளை வஸ்திரத்தை மடித்தும் மான்தோல் விரிப்பு - ஆகியவற்றில் உட்கார்ந்து செய்யலாம். சிறுது பாலும் அல்லது தண்ணீர் அருந்தி விட்டுப் பயிலலாம்.

நாடிசுத்தி

ஆசனங்கள் பழகும்போதும், களைப்பு ஏற்படும் போதும் இடையே நாடிசுத்தி செய்யலாம். சாதாரணமாக மூச்சுவிடும் போது காற்று மார்புவரை தான் செல்லும் நாடி சுத்தியில் மூலாதாரம் வரை செல்லும்.

நாடி சுத்தியால் நம் உடம்பிலுள்ள 72000 நாடி நரம்புகளுக்கு சுத்த இரத்தம் கிடைக்கிறது. நாடி சுத்தியை உதய சூரியன், அஸ்தமன சூரியன் பார்வையில் செய்தால் ஒளியில் உள்ள அல்ட்ராவயலட் சக்தி, காற்றுடன் கலந்து நமக்குக் கிடைக்கும். புத்தி தெளிவு, பசி உண்டாகும். நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்கும். சுறுசுறுப்பு உண்டாகும். ஆஸ்துமா, மூக்கடைப்பு போன்ற நோய்கள் உண்டாகா.

நாடிசுத்தியின் வகைகள்

1. பல்தீரிகா முச்சுப்பயிற்சி 1.

வலக்கைப் பெருவிரலால் வலது மூக்கு துவாரத்தை அடைந்து இடது மூக்கு துவாரத்தின் வழியாக பிராண வாயுவை உள்ளூக்கு இழுத்து நிறுத்தாமல் உடனே வலக்கை மோதிர விரலால் இடது மூக்கு துவாரத்தை அடைந்து வலது மூக்கின் துவாரத்தின் வழியாக மூச்சை வெளியே விட வேண்டும் பின் அதே வலது மூக்கின் துவாரத்தின் வழியாக மூச்சை உள்ளூக்கு இழுத்து, நிறுத்தாமல் உடனே வலக்கைப் பெருவிரலால் வலது நாசியை அடைத்து இடது நாசியின் வழியாக மூச்சை வெளியில் விட வேண்டும். இது போன்ற 10 முறை செய்ய வேண்டும்.

பலன்கள் :

நோய் அணுகா கழுத்து வீக்கம், பலவீனம், பீனிசம் சம்பந்தமான வியாதிகள், மார்பு வலி, ஈளை, இருமல், சூயம், ஆஸ்துமா, ஜலதோஷம், வாயு, பித்தம், சுபம், உடற்கூடு முதலிய நோய்கள் நீங்கும். இரத்தம் சுத்தமாகும். நாடி நரம்புகட்கு சுத்த இரத்தம் நன்றாகப் பரவும்.

2. கபாலபதி : முச்சுப்பயிற்சி 2

மூக்கின் இரு துவாரங்களின் வழியாக பிராண வாயுவை உள்ளூக்கு இழுத்து நிறுத்தாமல் வேகமாக உடனே வெளிவிட வேண்டும். இம்மாதிரி 10 தடவை செய்யவேண்டும்.

பலன்கள் :

எல்லாவித சுபரோகம் நீங்கும். அழகு உண்டாகும். அதிக கரம் உள்ளவர்கள் இப்பயிற்சியை மேற்கொண்டால் கரம் குறைந்து விடும்.

3. உஜ்ஜயீ : முச்சுப்பயிற்சி 3

இரண்டு மூக்குத் துவாரங்களினாலும் ஒரே சமயத்தில் பிராணவாயுவை உள்ளூக்கிழுத்து 5 முதல் 10 விநாடி வரை நிறுத்தி, பின்பு இரண்டு மூக்கு துவாரங்களினாலும் வெளியில் மெதுவாக விட வேண்டும். இவ்வாறு 10 மறை செய்யவேண்டும்.

பலன்கள் :

தலைச்சூடு நீங்கும். முகப்பொலிவு ஏற்படும். சூயம், மார்புச்சளி நீங்கும்.

4. சீத்தளை : முச்சுப்பயிற்சி 4

சீத்தளை என்றால் குளிர்ச்சி என்று பொருள். நாக்கைக் குழல் போன்று வெளியே நீட்டி உருட்டி வைத்துக் கொண்டு நாக்கின் குழல் போன்ற பகுதி வழியாக மூக்கை

வேகமாக உள்ளே இழுத்து பின்நிறுத்தாமல் மூக்கின் இரு துவாரங்களின் வழியாக மெதுவாக வெளியேவிட வேண்டும். இவ்வாறு 10 முறை செய்ய வேண்டும்.

பலன்கள் :

உடல்குடு தணியும், உடல் உஷ்ணத்திலிருந்து காப்பாற்ற இப்பயிற்சியைச் செய்யலாம். கண் எரிச்சல் தலை சுற்றல் நீங்கும்.

5. சீத்தாரி : முச்சப்பயிற்சி 5

சீத்தாரி பிராணாயமத்தைச் சேர்ந்ததே வாயைத் திறந்த நிலையில் நாக்கை உள்ளே மடித்த நிலையில் மூச்சை வாய்வழியே உள்ளே இழுத்து நிறுத்தாமல் மெதுவாக மூக்குத் துவாரங்களின் வழியாக வெளியே விட வேண்டும் இவ்வாறு 10 முறை செய்ய வேண்டும்.

இதய நோய்களை ஒழிக்கும் யோகாசனப் பயிற்சிகள்

இதய நோய் ஆராய்ச்சியாளரும் நிபுணருமான டாக்டர் எஸ்.என் கோஸ்வா. இதர நோய்கள் வராமலும் வந்த நோய் நீங்குவதற்கும் பணச் செலவில்லாத ஆனல் பயனுள்ள இயற்கை சிகிச்சையான யோகாசனப் பயிற்சியைப் பற்றிய கீழ்க்கண்டவாறு கூறுகிறார்.

நினைவுக் கெட்டாத நெடுங்காலமாக யோகாசனப் பயிற்சி உடலுறுப்புகளை ஒழுங்காக தவறாமல் செயல்படவைக்கும் சிறந்த மருந்து எனக் கருதப்பட்டு வந்திருக்கிறது. வெகுகாலமாக மனிதன் தனக்குத் தேவையானவற்றை உடல் உழைப்பாலே பெற்று வந்தால் ஆனால் விஞ்ஞான தொழில் வளர்ச்சியில் விரைந்த முன்னேற்றம் காரணமாக தாராள ஓய்வு முறைகளையும் ஒடியாடி உழைக்காத மற்ற வாழ்க்கை வசதிகளையும், மேலும் மேலும் அதிகரிக்க முயற்சி செய்கின்றனர். இதன் காரணமாக மாரடைப்பால் மரணமடைவோரின் எண்ணிக்கை துரிதமான அதிகரித்து வருகிறது.

மாரடைப்புக்குப் பல காரணங்கள் உண்டு. பரம்பரை, தீரென உணர்ச்சி வசப்படல், புகைபிடித்தல், கட்டிக் கொழுப்பு உணவை அதிக அளவு உண்ணுதல், உடல் பருமன், நீரிழிவு, இரத்த அழுத்தம், மதுபானம், அதிக உடல் உறவு போன்ற அநேக நேரடியான மறைமுகமான காரணங்களும் உள்ளன.

இதுவரை நடந்தேறிய ஏராளமான ஆய்வுகளிலிருந்து யோகாசனப் பயிற்சி முறைகள் இதய ஆரோக்கியத்திற்கு இன்றியமையாதவை என சந்தோகமின்றி நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளன. பஸ் டிரைவர்கள், கண்டக்டர்கள் எழுத்தாளர்கள் டேலிபோன் ஆப்ரேட்டர்கள், தபால் பட்டுவாடா செய்வோர், தபால் சுமப்பவர்கள் ஆகியோரை விட அதிக அளவில் மாரடைப்புக்கு ஆளாயினர் எனக் கண்டுபிடித்துக் கூறியுள்ளனர்.

முக்கியத்துவம்

1968 - 78ல் டாக்டர் மோரிசின் ஆய்வு தொழிலகங்களுக்குத் திரும்பியது. அங்கு நீந்துதல், மண் தோண்டுதல். சுமை சுமந்து திரிதல் ஆகிய பணிகளில் ஈடுபட்ட தொழிலாளர்கள் அவ்வளவாக மாரடைப்புக்கு ஆளாவதில்லை எனவும் புள்ளி விவர அடிப்படையில் தன் முடிவைக் கூறுகிறார்.

1966ல் பென்சில்வேனியா மற்றும் ஹார்வர்ட் பல்கலைக்கழகங்களில் உள்ள 40000 மாணவர்களிடையே ஆய்வு ஒன்று நடத்தப்பட்டது. அம்மாணவர்களில் கல்லூரியில் விளையாட்டுகளில் ஈடுபடாதவர்களே பெரியவர்களான பிறகு அதிக அளவில் மாரடைப்புக்கு ஆளாகியுள்ளார்கள் என அறியப்பட்டது.

யோகாசனப் பயிற்சியின் போது உடலின் முக்கிய உறுப்புகளாக இதயம் நுரையீரல், மூளை, மூத்திரக்காய், தசைநார் ஆகியவற்றுக்கு இரத்த ஓட்டம் தங்குதடையின்றிச் சீராகச் செல்லுகிறது. இந்த உறுப்புகள் உடலுக்குத் தேவையான பிராணவாயுவில் 80 முதல் 90 சதவிகிதம்வரை உபயோகிக்கின்றன. அத்தனை உறுப்புகளும் ஒரேவேளையில் தேவையான இரத்தத்தைப் பெற்று ஒழுங்கான உழைப்புக்கு ஆயத்தமாகின்றன.

யோகப்பயிற்சியின் போது உடலின் முக்கிய உறுப்புகளான இதயம், நுரையீரல், மூளை, மூத்திரக்காய், தசைநார் ஆகியவற்றிற்கு இரத்த ஓட்டம் தங்குதடையின்றிச் சீராகச் செல்லுகிறது. இந்த உறுப்புகள் உடலுக்குத் தேவையான பிராணவாயுவில் 80 முதல் 90 சதவிகிதம் வரை உபயோகிக்கின்றன. அத்தனை உறுப்புகளும் ஒரே வேளையில் தேவையான இரத்தத்தைப் பெற்று ஒழுங்கான உழைப்புக்கு ஆயத்தமாகின்றன. யோகப் பயிற்சியினனது உடலுறுப்புகளை ஒழுங்கான வேலைக்குச் சீர்படுத்துவது மட்டுமல்ல. எரிச்சல், கோபம், உணர்ச்சிவசப்படல் ஆகிய குணங்களிலிருந்து ஒரு மாற்றத்தைத் தருவதுமாகும்.

யோகப் பயிற்சியோடு கூடிய உழைப்பில் ஈடுபடும் ஒருவர் உடல் தெம்பையும், உற்சாக நிம்மதியையும் பெறுவதைக் காணலாம். உடற்பருமனைக் குறைக்கவும் யோகப் பயிற்சி மிகவும் தேவை.

உடற்பயிற்சி அளவு.

யோகப் பயிற்சியின் அளவில் கால அளவே முக்கியமானது. தினமும் தவறாமல் செய்வதே சாலச் சிறந்தது. இளைஞர் சுகமாயிருக்கும் காலத்தில் பல்வேறு உடற்பயிற்சி விளையாட்டுகளில் ஈடுபட்டவர்கள். இளம் பருவத்தில் விளையாட்டு அரங்கைக் கண்ணாலேயே பார்த்திராத முதிய வயது வீரர்கள் மிகச் சாதாரண எளிய சில யோகப் பயிற்சிகளை மேற்கொள்வது ஆபத்தை விளைவிக்கும்.

இதமான பயிற்சிகள்

ஆண்களாயினும், பெண்களாயினும் காலையிலும், மாலையிலும் சற்று நீண்ட தூரம் நடந்து செல்லுதல் மிக நல்ல பயிற்சியாகும். நீந்துதல், சிறு ஓட்டம், ஸ்கிப்பிங், டென்னிஸ், பூப்பந்தாட்டம் போன்றவை சீரான உடற்பயிற்சிகளாகும். உட்கார்ந்து கொண்டே எழுத்துப்பணி, வியாபாரம் போன்ற பணிபுரிபவர்கள், பளுத்தூக்குதல், பார் விளையாட்டு, பஸ்கி, தண்டால்

போன்ற உடற்பயிற்சிகளைச் செய்தல் கூடாது. அவை இதயத் துடிப்பை திடீரென அதிகரிப்படுத்தும் அது அபாயகரமானது. எல்லாப் பயிற்சிகளிலும் யோகப் பயிற்சியே சிறந்தது.

பெண்களும் செய்யலாம்

சில பெண்களுக்கு வீட்டு வேலையே ஒரு நல்ல உடற்பயிற்சியாகும். வேறு குறிப்பிட்ட உடற்பயிற்சி தேவையில்லை. எனக் கருதுகிறார்கள். வீட்டு வேலை தவிர, பிற சில குறிப்பிட்ட விளையாட்டுகளும் கால ஒழுங்கில் நடைபெறும். யோகப் பயிற்சிகளும், உள்ளூறுப்புகளுக்கு அளவில் இன்றியமையாதவையும் பயன் தருவனவுமாகும்.

பொன்மொழிகள்

யோகப் பயிற்சி சம்பந்தப்பட்ட அளவில் சில சட்டதிட்டங்கள் மிகவும் தேவை. சுகவீனமான நாளிலன்றித் தினமும் தவறாமல் குறிப்பிட்ட சில யோகப் பயிற்சிகள் செய்து வரவேண்டும். பள்ளியில் மாணவர்களுக்கு சொல்லிக் கொடுக்கப்படும் கை, கால் அசைவு பயிற்சிகள் போதுமானவை. எந்தக் காரணத்தைக் கொண்டும் மூச்சு வாங்க உடற்பயிற்சி செய்தல் கூடாது. மூச்சு வாங்கவும், இதயம் இயற்கைக்கு மாறாகத் துடிக்கும் படியாகவும் உடற்பயிற்சி செய்வதைவிட உடற்பயிற்சி செய்யாமலிருப்பதே நலம். யோகப் பயிற்சிகள் இதய நோய் வராமல் இதயத்தை வலுப்படுத்தும் வழிகளாகும்.

ஆனால் ஒரு முறையோ, அடிக்கடியோ இதய நோய் கண்டவர்களுக்கு ஓய்வு மிகவும் தேவை. அவர்கள் பல நாட்களாக நன்கு ஓய்வு எடுக்க பின்னர் காலையும் மாலையும், கொஞ்சதூரம் நடந்து செல்லும் பயிற்சியை மேற்கொள்ளலாம். பின் யோகாசனப் பயிற்சியைத் தொடங்கலாம்.

காலவரையறை :

இதய நோயில்லா விட்டாலும் இருந்தாலும் சரி யோகப் பயிற்சி 15 முதல் 25 நிமிடங்கள் வரை நீடித்தால்போதும் இடையே களைப்பு ஏற்படுமாயின், யோகப் பயிற்சியைச் சற்று நிறுத்தி மீண்டும் தொடரலாம். உணவு அருந்துவதற்குப் பின்னர் 4 மணி நேரம் வரை யோகப் பயிற்சி செய்தலாகாது. யோகப்பயற்சி எடுப்பதால் நெஞ்சுவலி ஏற்படுமாயின் உடனடியாக பயிற்சியை நிறுத்தி ஒன்றிரண்டு நாள் கழித்து மீண்டும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக எடுத்து வரலாம்.

சிலர் சிறு வயதிலிருந்தே விளையாடுவதை அறவே வெறுப்பர். உட்கார்ந்த நிலையிலே உழைக்கும் அவர்கள் தம்வேலை முடிந்ததும் சாய்வு நாற்காலியில் சாய்ந்த விடுவதையும் உறக்கம் பிடிக்காமல் கட்டிலில் புரளுவதையும் காணலாம்.

அவர்கள் உட்கார்ந்து எழுவதன் முன் மேல் மூச்சு, கீழ்மூச்சு, வாங்கும் நடந்தால் இளைக்கும். வயிறு தொந்தி விழும. அதைச் சுமப்பதற்கே அவர்கள் பெரும்பாடு படுவார்கள். இந்த நிலையில் அவர்களிடம் யோகப் பயிற்சி பற்றிய பேச்சே எடுபடாது.

எனினும் தங்கள் உடம்பில் தெம்பும், சுறுசுறுப்பும் உண்டாவதற்கும் இதயநோய் உட்பட எத்தனையோ நோய்கள் நீங்குவதற்கும், இரத்த ஓட்டம் ஒழுங்குபடுத்தப்படவும்,

வியர்வை, தூர்நீர் உடலிலிருந்து வெளியேறவும் நரம்பு மண்டலம் வலுவற்றவும். மூளை புத்துணர்ச்சிபெறவும், நீண்ட ஆயுள் பெறவும், பூமிக்குப் பாரம் போன்றதும், உடலைச் சுமந்து கஷ்டப்படாமல் செயலாற்றவும். மன நிலையில் மாசு நீங்கவும். யோகப் பயிற்சியை விடாது ஒழுங்காகச் செய்து வர வேண்டும்.

யோகப் பயிற்சி செய்யாத உடல் துருப்பிடித்த இயந்திரத்திற்கு சமம். இது தானாகத் தேய்ந்து அழியும். யோகப் பயிற்சி செய்யும் உடலோ தினமும் துடைத்து எண்ணெயிட்டு துருநீக்கி ஒருவதற்கு ஆயத்தமாக இருக்கும் இயந்திரம் போன்றது. அந்த உடலிலுள்ள உள்ளம். இயல்பாகவே தூய்மை பெறும்.

இரத்த அழுத்தம் இருதய நோய் பற்றிய சில முக்கிய குறிப்புகள்

01. மனிதன் உயிர் வாழ வேண்டுமானால் அவன் உம்பில் இரத்த ஓட்டம் ஒழுங்கான முறையில் இருந்து கொண்டே இருக்க வேண்டும். இருதயம் என்ற இயந்திரம் ஒழுங்காக வேலை செய்து கொண்டும் இருக்க வேண்டும். இருதயம் சரியாக வேலை செய்ய யோகாசனப் பிராணாயாமம் பெரிதும் உதவுகிறது.
02. இருதயமானது ஒரு நாளைக்குப் பல்லாயிரம் தடவை துடிக்கிறது.
03. அதிக அளவில் அமைந்துள்ள இரத்த அழுத்தத்திற்கு சிஸ்டோலிக் பிளட் பிரஷர் என்று பெயர். மிகவும் குறைந்த அளவில் அமைந்துள்ள இரத்த அழுத்தத்திற்கு டயஸ்டோலிக் பிளட் பிரஷர் என்று பெயர். சிஸ்டோல் என்னும் சொல்லுக்குச் சுருங்குதல் என்றும், டயஸ்டோல் என்னும் சொல்லுக்கு இளைப்பாறுதல் என்றும் பொருள்.
04. சிஷ்டோலிக் பிரஷர் 120 மில்லி மீட்டராகவும், டயஸ்டோலிக் பிரஷர் 80 மில்லி மீட்டராகவும் இருப்பதே ஒரு சராசரி மனிதனுடைய பிளட் பிரஷராகக் கருதப் பட வேண்டும் என்பது நிபுணர்களுடைய கருத்து.
05. சிஸ்டோலிக் பிரஷர் 180 மில்லி மீட்டராகவும், டயஸ்டோலிக் பிரஷர் 110 மில்லி மீட்டராகவும் இருப்பதே ஒரு சராசரி மனிதனுடைய பிளட் பிரஷராகக் கருதப்பட வேண்டும். என்பது வேறு சில நிபுணர்களுடைய கருத்து.
06. இந்த இரண்டுக்கும் இடையே உள்ள மூன்றாவது அளவுகோல் தான் இன்றுள்ள பெரும்பாலான டாக்டர்களால் கையாளப்பட்டு வருகின்றது.
07. சிஸ்டோலிக் பிரஷர் 140 மில்லி மீட்டராகவும், டயஸ்டோலிக் பிளட் பிரஷர் 90 மில்லி மீட்டராகவும் அமைந்திருப்பதே ஒரு சராசரி மனிதனின் பிளட் பிரஷர் என்பதை மருத்துவ உலகம் இன்று பொதுப் படையாக ஏற்றுக் கொண்டிருக்கிறது.
08. ஒரு மனிதன் எப்போது பார்த்தாலும் அமைதியற்ற வனாகக் காணப்படுவானாயின் அவனுக்கு ஹை பிளட் பிரஷர் இருக்கிறது என்று கருதப்படுவது பொருள் பாலும் தவறு அல்ல.
09. ஹை பிளட் பிரஷர் உள்ளவர்களுடைய இன்னும் ஓர் அடையாள் என்னவென்றால், சில சமயங்களில் அவர்களுக்கு மூச்சுத் திணறல் ஏற்படும்.

10. இருதயத்தின் துடிப்பு தலையிலேயே வந்து தாக்குவதைப் போல் இருக்கும். இரத்தம் மிகவும் கெட்டிப்பட்டுப் போய் இரத்தக் குழாய்களுக்குள் அது எளிதாக ஓட முடியாதபடி மிகவும் கஷ்டப்பட்டு வேலை செய்ய வேண்டியிருக்கிறது என்பதே இதற்கக் காரணம். இந்த மாதிரிச் சமயங்களில் ஹை பிளட் பிரஷர் உள்ள மனிதர்களால் தூங்க முடியாது.
11. பிளட் பிரஷர் உள்ளவர்களுக்கு சில சமயம் உடலின் வலப்பகுதி அல்லது இடப்பகுதியில்பக்கவாதம் ஏற்பட்டு விடும். அந்த பக்கத்துக்கை பயனற்றுப் போய் விடும். அந்தக் கையிலுள்ள விரல்கள் நிரந்தரமாக மடக்கிக் கொள்ளும்.
12. கொழுப்புச் சத்து அதிகமாக உள்ள மாமிசம், மிருகக் கொழுப்பிலே வேக வைக்கப்பட்ட உணவுகள், சமையலுக்காகப் பயன்படுத்தும் பன்றிக் கொழுப்பு, சில குறிப்புகள் ஆகியவை இரத்தக் குழாய்களைப் பாழாக்கி, ஹை பிளட் பிரஷரை உண்டாக்கக் கூடியவை. ஆகையால் இவற்றை அந்த நோய் உள்ளவர்கள் சாப்பிடக் கூடாது.
13. வெள்ளைச் சர்க்கரை எனப்படுகின்ற சீனியையும் மற்றும் சீனி கலந்த ஜஸ்கீம், ஜெல்லி, பிஸ்கட்டுகள், மிட்டாய்கள், சர்பத் வகைகள், கேக்குகள் போன்றவற்றை அதிகமாக உண்பதாலும் இரத்தக் குழாய்கள் தூர்ந்து போகக் கூடும்.
14. இயற்கையான வாழ்க்கை முறையைக் கடைபிடித்து இயற்கையான உணவுகளை உண்டு வாழ்பவர்கள் பெரும்பாலும் ஹை பிளட் பிரஷருக்கு ஆளாவதில்லை.
15. அமைதியின்மை, முன்கோபம், வீண்கவலை ஆகிய இவையெல்லாம் ஒரு மனிதனுடைய ஹை பிளட் பிரஷருக்குக் காரணமாக இருக்குமானால் அந்த இயல்புகளைக் கூட அவன் தன் உணவுப் பழக்கங்களால் மாற்றிக் கொண்டு விடலாம்.
16. ஒரு மனிதன் நாள் ஒன்றுக்குக் குறைந்த பட்சம் மூன்று அவுன்ஸ் புரதச் சத்துள்ள உணவுகளைச் சாப்பிட்டாக வேண்டும்.
17. இரத்தக் குழாய்கள் தூர்த்து போன நிலையில்தான் ஒரு மனிதன் ஹை பிளட் பிரஷருக்கு ஆளாகிறான்.
18. கொலஸ்டிரால், யூரிக் அமிலங்கள் ஆகிய இரண்டினாலும் ஒரு மனிதனுடைய இரத்த குழாய் தூர்ந்து கெட்டிப்படுவதற்கு வாய்ப்பிருக்கிறது.
19. இவற்றுள், கொலஸ்டிரால் என்பது நாம் உண்ணும் மிருகக் கொழுப்புகளில் விளைவாக உருவாவது. யூரிக் அமிலங்கள் என்பவை நாம் உண்ணும் புரத உணவுகளிலிருந்து உருவாகின்றன.
20. இரத்தக் குழாய்களுக்குள்ளே கொலஸ்டிரால் படிவங்கள் உருவாகாமல் இருப்பதற்கு, வைட்டமின் "சி"யும் பெருந்துணை புரிகிறது.
21. நாம் உண்ணும் உணவுகளிலே உள்ள வைட்டமின் சத்துகளை மது அழித்து ஒழித்து விடுகிறது. அப்படி அழிக்கப்படுகிறவற்றுள் பி வைட்டமின்கள் மிக முக்கியமானவை மதுவினால் அந்த பி வைட்டமின்கள் அழிக்கப்பட்டு விடும்போது உடம்பில் கொலஸ்டிரால் படிவங்கள் அதிகமாகி அவை இரத்தக் குழாய்களைப் போய் அடைத்துக் கொள்கின்றன.
22. மதுப்பழக்கம் உடையவன் புரத உணவுகளையே அதிகமாகச் சாப்பிடும்படி ஆகிறது. அளவுக்கு மிஞ்சிய புரத உணவுகளைச் சாப்பிடும்போது மனிதன் அதிகமான இரத்தக் கொதிப்புக்கு ஆளாகிறான்.

23. ஸ்டிராங் காப்பி, ஸ்டிராங் டீ இந்த இரண்டுமே இரத்தக் கொதிப்பை அதிகப்படுத்தக்கூடியது.
24. நாம் உண்ணுகிற உணவுகளிலே கால்சியங்கள் எனப்படுகின்ற சுண்ணாம்புச்சத்து, பி. வைட்டமின் சி ஆகியவை போதுமான அளவு இல்லாமல் குறைவாக இருக்குமானால் நமது நரம்பு மண்டலம் சீர்கொட்டு விடுகிறது. நரம்பு மண்டலத்தில் இத்தகைய ஒரு பலவீனம் ஏற்படும் போது இயல்பிலேயே சாந்தகுணம்படைத்த நல்ல மனிதன் குணக்கேடன் ஆகிவிடுகிறான்.
25. தைராய்டுச் சுரப்பிகள் சரியாக வேலை செய்யாவிட்டால் கூட, இரத்தக் குழாய்களில் கொலஸ்டிரால் படிவங்கள் உருவாக்கக்கூடும் என்று இப்போது கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். சர்வாங்காசனம் தைராய்டு சுரப்பி நன்கு இயங்க உதவுகிறது.
26. அலோபதி மருந்துகள் உடம்பிலே தைராக்கின் சுரக்கும் அளவைப் பெரிதும் குறைத்து விடுகின்றன.
27. பிராணாயாமம் என்று சொல்லப்படுகிற சுவாசப் பயிற்சி இரத்த அழுத்த நோயை குணப்படுத்தவதில் ஒரு கைகண்ட சிகிச்சையாக மெய்ப்பிக்கப்பட்டிருக்கிறது.
28. சாறு, பகை, உறுதி, சுவை, ஆகிய நான்கு குணங்களும் அமையப் பெற்றவை சாத்வீக உணவுகள். அவற்றை உண்பதால் ஆயுள் பெருகுகிறது. வலிமை வளர்கிறது. உடலும் உள்ளமும் தூய்மை அடைகின்றன. நோய்கள் நீங்குகின்றன. மனம் அமைதி அடைகிறது. ஊக்கம் பிறக்கிறது.
29. கசப்பு, புளிப்பு, உப்பு, கடுஞ்சூடு, காரம், கடினம் முதலிய குணங்கள் உடையவை இராஜஸ் உணவுகள் அவற்றை உண்பதால் உடல் நோய்வாய்ப்படுகிறது. உள்ளம் துன்பத்தை அடைகிறது.
30. சமைத்து ஆறிப் போனவை. சுவை இழந்தவை. புளித்துக் போனவை. கெட்டுப்போனவை. ஏற்கனவே உண்டபின் மிஞ்சியிருப்பவை. தூய்மை அற்றவற்றை உண்பதால் உடம்பில் சோம்பலும், துக்கமும் வந்து குடி புகுந்து விடும். அறிவில் மறைப்பும் மதிமயக்கமும் ஏற்படும் ஆயுள் குறையும்.
31. தமனிகளிலே கழிவுப் பொருள்களின் அடைவு அதிகமாகும் போது அவற்றின் வழியே செல்லும் இரத்தத்தை இருதயம் சற்று அழுத்தமாகத் தள்ள வேண்டியதிருக்கிறது. இதுதான் ஹை பிளட் பிரஷர் என்னும் நோய்.
32. இரத்தத்தை அப்படி அதிகமாகத் தள்ளுவதற்கு வேண்டிய ஆற்றல் இருதயத்துக்கு இல்லாத நிலைதான் லோ பிளட் பிரஷர்.
33. இரத்த அழுத்தம், இருதய நோய் உள்ளவர்கள் வெறும் தண்ணீரை மட்டும் குடித்துக் கொண்டு உண்ணா நேன்பு இருக்கலாம். அல்லது கரும்புச்சாறை அல்லது ஆரஞ்சுப் பழச் சாற்றைக் குடித்துக் கொண்டே உண்ணா விரதம் இருக்கலாம்.
34. உபவாசத்தின் மூலம் நச்சுப் பொருள்கள் வெளியேற்றப்படும்போது கோளாறுகள் நீங்கி மூளை தெளிவு அடைகிறது. இதைப்போல அபினி, கஞ்சா, சிகரெட், புகையிலை, பொடி, மது போன்ற தீயபழக்கங்களிலிருந்து விடுபட முடியாமல் தவிப்பவர்களும் உபவாசத்தின் மூலம் தங்களை விடுவித்துக் கொள்ளலாம்.
35. உபவாசத்தின் மூலம் ஹை பிளட் பிரஷர். லோ பிளட் பிரஷர் ஆகிய இரண்டு நோய்களையும்

நிச்சயமாக குணப்படுத்தி விடலாம். ஹை பிளட் பிரஷர் மிகவும் கடுமையாக இருக்குமானால், உண்ணா விரதம் கொஞ்சம் கூடுதலான நாட்களுக்கு கடைப் பிடிக்க வேண்டியது அவசியம்.

36. லோ பிளட் பிரஷர் இருந்தால் மொத்தம் எழு அல்லது எட்டு நாட்கள் உண்ணாவிரதம் இருந்தால் போதுமானது.
37. முக்கியமாக நோயாளிக்கு நிரந்தரமான குணம் ஏற்பட வேண்டுமானால் இந்த நூலில் நான் கூறியிருப்பதைப் போலத் தன் உணவுப் பழக்கவழக்கங்களை மாற்றி அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இத்துடன் தன் உடம்புக்கு ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய அளவு உண்ணா விரதமும் யோகாசன பிராணாயாமமும் பயின்று வர வேண்டும். இந்த மூன்று நெறிகளையும் ஒழுங்கான முறையில் கடைப்பிடித்து வந்தால் ஹை பிளட் பிரஷர் மட்டுமல்ல லோ பிளட் பிரஷர் மட்டுமல்ல. உடலில் உள்ள இன்னும் பல்வேறு வியாதிகளும் கூடத் தாமாகவே குணமாகி விடும். என்பதில் சந்தேகமே வேண்டியதில்லை.
38. பிராணாயாமத்தைப் பற்றியும் உண்ணா விரதத்தைப் பற்றியும் பெரும்பாலான டாக்டர்களுக்குத் தெரியாது.
39. உங்களுக்கு எவருக்காவது இரத்த அழுத்தம் இருந்தால் அது கடுமையானதாக இருந்தாலும் சரி, இலேசானதாக இருந்தாலும் சரி, தயக்கம் இல்லாமல் நிறையத் தயிர் சாப்பிடுங்கள். சிறிது காலத்திற்குள் உங்களுடைய நோயானது முழுமையாகக் குணமாகி விடும்.
40. மாரடைப்பு நோய் ஏற்பட்ட முதல் மூன்று மாதம் வரையில் 4000 அடிக்கு உயரமான இடங்களுக்கு கட்டாயமாக அவர்களை அனுப்பக்கூடாது. அங்கு சென்ற பின்ரும் அவர்கள் கடினமான உடல் அழைப்பில் ஈடுபடக்கூடாது.
41. கொலஸ்டிரால் என்பது ஒரு கொழுப்புப் பொருள் இரு இரத்தத்தில் இருப்பதைப் போல 180 மி. கி - க்கு அதிகமாக இருந்தால், மாரடைப்பு நோய் ஏற்பட வழிகள் உண்டு என நம்பப்படுகிறது.
42. உணவைக் கட்டுப்படுத்தும் போது இடையிடையே பசி உண்டாகும். அதற்கு கலோரிகள் இல்லாத உணவுகளான தக்காளிச்சாறு, கரட், வெள்ளரிக்காய், காலிபிளவர் போன்றவற்றை உண்பது நலம்.
43. எடையை அதிகரிப்பில் உப்பு பெரும் பங்கு வகிக்கிறது. ஏனெனில் உப்பு தான் உடலில் நீரைத் தேக்கி வைக்கிறது. நாளாந்த உணவில் உப்பைக் குறைத்து விட்டால் உடலில் நீர்த்தேக்கம் குறைகிறது.

நற்சிந்தனை

இறைவா உன் திவ்விய தரிசனத்தை எனக்குத் தந்தருளும், உன் திருவடித் தாமரைகளில் எனக்குப் பக்தி உண்டாகும் படி அருள்புரியவேண்டும். உலகை மயக்கும் உன் மாயையால் என் மனம் கலங்காதிருக்க அருள் புரிவாயாக.

உன் தயை நிறைந்த முகத்தைக்காட்டி என்னைக் காப்பாற்று, பொய்மையினின்று மெய்ப்பொருளையும், இருளிலிருந்து ஒளியையும், மரணத்தினின்று நித்தியத்தையும் நான் பெறுவதற்கு எனக்கு அருள் புரிவாயாக.

மனத்தாலும் சொல்லாலும் நான் என்னை பாவங்கள் செய்திருப்பினும் பலத்துக்கும், தூய்மைக்கும் உறைவிடமான பரம்பொருளே என்னை மன்னித்து அப்பாவங்களைப் போக்கித் தூய்மை அளிப்பாயாக.

பாவங்களின்றும், அழுக்குகளின்றும், கேடுகளிலிருந்தும் விடுபட்டு உயர்ந்த பரலோகத்தை அடைவேனாக. எல்லாம் வல்ல பரம்பொருளே என்னை ஆட்கொண்டருள்வாயாக.



ஆக்கம் : சா. சிவகுரு

நிதாகுப்பு : மகன் சி. சிவஜயந்தி

20, ஒலிவ் வீதி, மட்டக்களப்பு.

சக்தியும் அன்பும்

இப்பெருமூது ஒவ்வொரு ஆதம்பவிற்கும் உண்மையின்
 தேவை சக்தி தான். பல பிறவிகளாக தேவையல்லாத
 குப்பைகளைச் சேர்த்துக் கொண்டு வந்த ஆதம்ப இன்று
 சுவைகளுடன் கூடியதாகவும் சக்தி இழந்து வெறுமையாகவும்
 உள்ளது. அதனால் அதனது உயர்ந்த சக்தியின் அளவிற்கு
 செயல்பட முடியாமல் இருக்கிறது.
 நமக்குள் உள்ளூற இருக்கும் ஆற்றலை சரியான முறையில்
 பயன்படுத்தும் பெருமூது நமக்கு சக்தி கிடைக்கிறது
 மற்றும் நாம் கடவுளுடன் கூடவே இருந்து
 நமது லட்சியத்தையும் அடைய முடிகிறது.
 மனதை சாதாரணமாக சீறுசீறு விஷயங்களில் எல்லைக்குட்பட்ட
 சிந்தனையின்வீணடிக்குடி பெருமூது
 ஆன்மீகப் பாதையை விட்டுவிடும் போகிறார்கள்.
 கடவுளை விட்டும் தூரமாகும் போகிறார்கள்.
 மற்றவர்களைக் குறை கூறுவதும் பழி சொல்வதும்
 வெறும் சரக்கு போக்கு மட்டுமே. இது இன்னொருதவறு.
 இந்தத்தவறான்காரணமாக அநீதமான சக்தி வீணாகும் போகிறது.
 அதனால் ஆதம்பவின் ஆற்றல் வெகுவாகக் குறைந்து போகிறது.
 இவ்வாறு செயல்படக் கூடிய தேசம் இப்பெருமூது இல்லை
 உங்களுக்கு சக்தி தேவை என்பதைப் புரிந்து கொண்டு அதை
 அதிகரித்துக் கொள்ளுங்கள். எவ்வளவு சக்தி பெருகின்றதோ
 அவ்வளவு அன்பும் பெருகும்.

தூய உணர்வு

மக்கள் தங்களது வாழ்க்கையில் அதிகமான ஏமாற்றங்களை அனுபவம் செய்திருக்கிறார்கள். பொய்யான விஷயங்களின் பரிமற்றங்கள் ஏராளமாக ஏற்பட்டுவிட்டன.

அதனால் தூய உணர்வுகள் அழிந்து போய்விட்டன.

இதனால்தான்சிலபேர் உணர்ச்சி வசப்படுவதை முழுவதுமான விட்டுவிட்டு உலகத்தையே துறந்து விட்டார்கள்.

ஆனால் ஆத்மா இறைவனிடம் ஏதாவது பெற ஆரம்பிக்கும் பொழுது இதயம் திறக்க ஆரம்பிக்கிறது.

ஆகவே நாம் கடவுளின் அன்பைப் பெற்று தூய உணர்வுகள் கொள்வோம் தூய்மையான உணர்வுகள் என்றால் என்ன என்பதை அனுபவம் செய்வோம்.

நாம் பரஸ்பர நம்பிக்கை கொள்வோம்.

மற்றும் நம்மிடமே நமக்க நம்பிக்கை இருக்கட்டும். நம்மை நாம் நேசிக்கக் கற்றுக்கொள்வோம்.

நமது உணர்வுகளில் பரிசுத்தம் இருக்கட்டும்.

பின் நாம் அன்பை அனுபவம் செய்ய முடியும்.

நாம் கடவுளிடம் பெற்று மற்றவர்களுக்குக் கொடுப்போம்.

மற்றவர்களுக்காக நம்மிடம் மிகவும் சக்திவாய்ந்த நல்ல எண்ணங்கள் இருக்கும் பொழுது, மற்றவர்களுக்காக நல்ல உணர்வுகள் இருக்கும் பொழுது அந்த உணர்வுகள் அவர்களைச் சேருகின்றன. நமது நல்ல உணர்வுகளின் சக்தி மூலமாக நாம் ஒருவருக்கொருவர் உதவி செய்து கொள்ள முடியும்.

எனது இதயத்தின் ஆழத்தில் இந்த ஒரே ஒரு உணர்வு தான் இருக்கிறது. எப்படி நான் கடவுளிடமிருந்து இவ்வளவு பெற்றிருக்கிறேனோ அதே போல் இறைவின் அனைத்து குழந்தைகளும் அவரிடமிருந்து பெறட்டும் என்பதே.

மனதை அமைதிப்படுத்துவது

உங்கள் மனதை அமைத் இழக்க அனுமதிக்காதீர்கள்.
 அமைத் இழத்த மனது சுலபமாக பதக்கப்பட்டுவிடும்
 அது நம்மை அமைத் இழக்கச் செய்துவிடும்.
 தீங்கள் பற்றுக்கள் இருந்து விட்டு இருந்து உங்களது அமைதியை
 பராமரிக்க கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

உங்களை மற்றவர்களுடன் ஒப்பிட்டுக் கொள்வதே,
 மற்றவர்களுடன் போட்டி போடுவதே,
 உங்கள் மீது தீங்கள் கவனம் செலுத்த விடாமல் செய்து விடும்.
 உள்முகமாக இருப்பது உங்கள்
 உயர்த்த தீனையை உணரச் செய்கிறது.
 உங்களது உண்மையான சுபவத்தை தீனையில் கொள்ளுங்கள்.
 இதன் மூலம் இறைவனுடன் தொடர்பு கொள்வது எளிதாகிறது.
 பின் நம்மீடம் இருக்கும் தேவையற்ற எண்ணங்களைக் கண்டறிந்து
 அதை ஆள்க அனுபவமாக மாற்றுவது எளிதாக இருக்கும்.

உள்முகமாக இருப்பது உள்ளுக்குள் இருக்கும்
 துக்கத்தைத் தீர்த்து கடவுளை புகழ்ச் செய்கிறது.
 அதனால் தீங்கள் புத்துணர்வு உடையவராக
 அனுபவம் கொள்வீர்கள்.

நாம் எப்படி உள்முகமாக இருப்பது என்பதை கடவுள்
 கற்றுத்தருகிறார். ஆகவே மிகவும்கவனமாகக் கேளுங்கள்
 உங்கள் மீது கவனம் வைத்து மாற்றம் செய்து கொள்ளுங்கள்.
 மற்றவர்கள் கூறுபாடு கடித்திருக்காதீர்கள்.
 ஒரு அமைதியான மனம் சமீபமாக யட்டும் இருப்பதில்லை.
 அது ஒரு முகமாகவும் தெய்வீகமானதாகவும்
 தனக்குத் தான் சரியான பாதை
 கட்டிக் கொள்ளக்கூடியதாகவும் இருக்கும்.

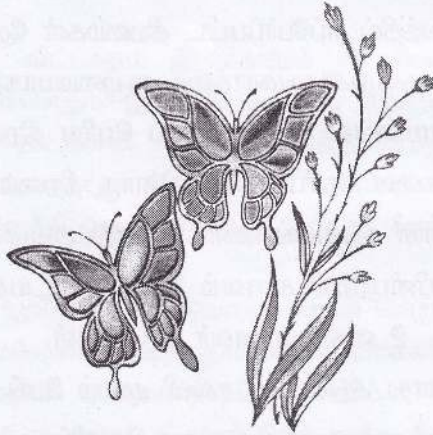
ஆன்மீக பாதை

ஆன்மீகப் பாதை என்பது கல்விக்கூடம் போல,
ஆனால் ஆன்மீக கல்விக் கூடம்
சாதாரண கலைகளைக் கற்கும் பள்ளி போல அல்ல.
ஆனால் ஆத்மாவின்கலைகளை அறிந்து கொள்வதற்கான
ஆன்மீககலைக் கூடம் நமது நடத்தையில் இருக்கும்
குறைகளை நீக்க வேண்டும் மற்றும்
உங்களைச் சுற்றியுள்ள எதிர் மறையான
சூழ்நிலையிலிருந்து உங்களைக்
காத்துக் கொள்ளுதல் போன்றவை
அக்கலவி தரும் கலைகளாகும்.

நாம் ஆன்மீகப் பாதையைக்கடைப்பிடித்தோம்
என்றால் நமது தனிப்பட்ட திறமைகளை
வளர்த்துக் கொள்ள முடியாது என்று
சிலர் எண்ணுகின்றனர்.
ஆனால் உண்மையில் ஜனங்களுக்கு
தற்காலத்தில் எப்போப்பட்ட திறமைகள் தேவை?
ஒருவர் தனது அகங்காரத்தை முழுமையாக நீக்கிக்
கொள்வாரேயானால் அதவே மிகப் பெரிய திறமையாகும்.
மற்றவர்களை நேசிப்பது இன்னொரு திறமையாகும்.
பிற சிக்கலான விஷயங்களைக் கற்பது அவசியமில்லை.
கடவுளைப் பின்பற்றும் சபாவம் உங்களுடையதாகி விடும்.
உண்மையானவர் ஆகுங்கள்.
உங்களது ஆன்மீகக் கல்வி மூலம் உங்களது
உண்மையான சுயரூபத்தை வெளிப்படுத்தி
ஆன்மீகப்பட்டம் பெறங்கள்.
இதுவே வாழ்வின் உன்னத வெற்றியாகும்.

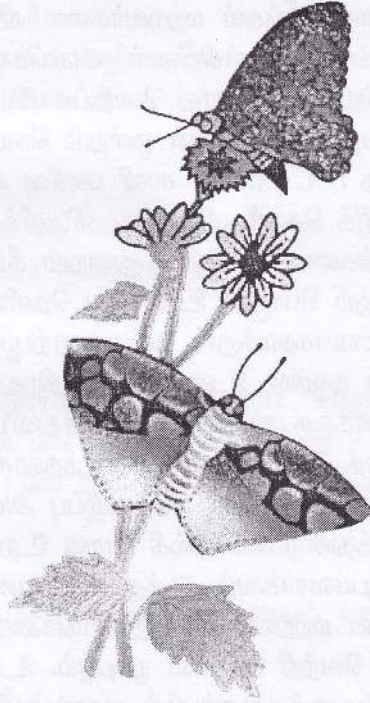
அதிகாலை சீந்தனை

பீரடித்தனை, தியானம் அல்லது ஞான சீந்தனை போன்ற ஆன்மீக முன்னேற்றத்திற்கு ஏதுவான நேரம் அதிகாலை வேளை ஆகும். இரவில் ஓய்வெடுத்ததன் காரணமாக அதிகாலையில் புத்த புத்துணர்வுடனும், தூய்மையாகவும் இருக்கிறது. உல்கள் வீழ்ப்புணர்வை அடக்கப்படுத்தவும் கடவுளைக்கண்டறியவும் ஏராளமான ஆன்மீக லாபம் பெறவும்கரணை 4.00 மணி ிகவும் சீறப்பான நேரம் ஆகும். நம்மை தாமே மதப்பீடு செய்து கெடள்ளவும், சுயம் தம்மை உணரும்முயற்சியில் எவ்வளவு தெருக்கத்தல் வந்திருக்கிறோம் என்பதை அறியவும் இது மிகவும் விலை மதப்பான நேரமாகும். நம் முன்னேற்றம் அல்லது தளர்ச்சிக்கான அறிஞர்கள் தெளிவாகத் தென்படுகின்றன. தான் எவ்வளவு ஆன்மீக கௌரவத்தை தரணை செய்திருக்கிறோம் என்பதை இந்த தியானம் வெளிப்படுத்துகிறது.



கவலை

வீட்டிலும் வேலை செய்யும் இடத்திலும் பழைய சம்பந்தங்கள் பொருட்கள் அல்லது பிரச்சினைகளை நினைவு செய்யும் பொழுது கவலையும், வருத்தமும் ஏற்படுகின்றன. இவை உங்களை சிறைப்படுத்துவது போல தொடர்ச்சியான பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றன. தவறு இருந்தால் கூட உங்கள் மனதை கவலைப்பட விடாதீர்கள். கவலைப்படுவதுகடவுளின் அன்பை உங்கள் இதயத்தில் நிரம்பிக் கொள்வதைத் தடுத்துவிடுகிறது கவலைகள் மேலும் சேராத வகையில் மனதை கடவுளின் அன்பால் நிறைத்துக் கொள்ள முடியும் இவ்வாறு கவலைகளை நீக்கிக் கொள்வதால் மகிழ்ச்சியின் சக்தியை மீண்டும் அடைய முடியும்.



பணிவு

நான் மற்றவர்களுக்கு என்னவெல்லாம் உதவி செய்கிறேனோ அதற்கான சக்தி என்னிடமிருந்து வருவதில்லை. ஆனால் அன்பின் சக்தியிலிருந்து வருகிறது என்ற உணர்வு இருக்கும் பொழுது பணிவு வருகிறது. நீங்கள் பணிவாக இருந்தால் உங்கள் தலைமீது நடக்க ஆரம்பித்து விடுவார்கள் என்பது உண்மையல்ல பணிவு இல்லாமல் இருக்கும்பொழுது தான் நீங்கள் சுலபமாக மற்றவர்களால் பாதிக்கப் படுவீர்கள் மற்றும் விஷயங்கள் கஷ்டமாக ஆகிவிடுகின்றன.

ஆனால் பணிவு இருக்கும்பொழுது அங்குசக்தியத்தின் சக்தியும் இருக்கிறது. மற்றவர்கள் என்ன நினைத்தாலும் சரி என்ன கூறினாலும் சரி, ஆனால் நீங்கள் உங்கள் லட்சியத்தை அடைந்து விடுவீர்கள் என்பது உள்ளூர் உங்களுக்குத் தெரியும்.

பணிவுடைய ஒருவர் நான் மற்றவர்களுக்கு தலைவணங்குகிறேன் என்று நினைக்க மாட்டார். தலை மிகவும் உயர்ந்தும் இருப்பதில்லை தாழ்ந்தும் இருப்பதில்லை. ஒரு பரிஸ்தா (தேவதை) போல தலை நிமிர்ந்தே இருக்கிறது அவ்வளவே.

பணிவு உங்களது சக்தியத்தை வெளிப்படுத்துகிறது.

அகங்காரத்தினால் நீங்கள் மற்றவர்களை விமர்சிக்கிறீர்கள் மற்றும் வலையில் மாட்டிக் கொள்கிறீர்கள். அகங்காரம் புத்தியைப் புரட்டி விடுகிறது. மற்றும் உங்களது பொறுப்பையே மறைத்துவிடுகிறது.

இது உன்தவறு. இதற்குநான் ஒன்றும் செய்ய முடியாது என்று கூறுகிறது. இந்த புரட்டிற்கான சாவி பணிவு ஆகும். இது உங்களை நீங்களே ஏமாற்றிக் கொள்வதிலிருந்து விடுவிக்கிறது. பணிவு உங்கள் மனச்சாட்சிக்கு உங்களை செவிசாய்க்குமாறும் கீழ்ப்படியுமாறும் செய்கிறது.

பணிவு இருக்கும் பொழுது உணர்ந்து தெளியும் சக்தி இருக்கிறது அதன் காரணமாக நமக்குள் மாற்றம் ஏற்படுகிறது அந்தமா ஒரு வினாடியில் தன் தவறை உணர்ந்து விடுகிறது. சரி என் தவறு தான் என்று சுலபமாக ஒரு சர்ச்சையை முடித்துவிட முடிகிறது. பணிவு நம் இதயத்தை நேர்மையானதாக பரந்ததாக, தாய்மையானதாக ஆக்குகிறது. அது உங்களை ஒத்துழைப்பு அளிக்கக்கூடியவராகவும் பிறருக்கு ஒத்துழைப்பை நல்கி சீரான உறவுகளை வைத்துக் கொள்ளக் கூடியவராகவும் ஆக்குகிறது. பணிவின் மூலம் நீங்கள் கடவுளின் மற்றவர்களின் இதயங்களையும், உங்கள் இதயத்தையும் வெற்றி கொள்ள முடியும். உங்களுடைய உணர்வு களுடன் உங்களுக்குள் ஏற்படும் முரண்பாடுகள் நீங்கிவிடுவதால் குழப்பங்களும், கஷ்டங்களும் கூட நீங்கிவிடுகின்றன. அங்கு திருப்தி நம்பிக்கை மற்றும் அனைவர் மீது அன்பும் நிலவ ஆரம்பிக்கிறது.

பிரம்மா குமாரிகள் ஈஸ்வரிய விஷ்வ வித்தியாலயம் பற்றி....

பிரம்மா குமாரிகள் ஈஸ்வரிய விஷ்வ வித்தியாலயம் தன்னைப்பற்றி அறிந்து கொள்ளவும், தனக்குள் இருக்கும் ஆற்றல்களையும் சக்திகளையும் வெளிப்படுத்தவும், மற்றவர்களை வழி நடத்திச் செல்லும் கலைகளை விரிவுபடுத்தவும், நன்னடத்தைபுள்ள உன்னத மனிதனை உருவாக்கவும் நோக்கம் கொண்டுள்ளது.

ஐக்கிய நாட்டு சபையில் அரசு சார்பற்ற உறுப்பினராக அங்கம் வகிக்கும் இந்த ஸ்தாபனம் முன்று முக்கியமான அகில உலகத் திட்டங்களை நடைமுறைப்படுத்தி அமைதி, சகோதரத்துவத்துக்கு வித்திட்டுள்ளது. அமைதிக்கான மில்லியன் நிமிடங்கள் (1986) உன்னத உலகிற்கான உலகந்தழுவிய ஒத்துழைப்பு (1988 உ 1991) மற்றும் நற்குணங்கள் மூலம் நல்லுலகம் படைப்போம் (1995) என்ற திட்டம் ஐக்கிய நாட்டு சபையின் 50வது நிறைவு ஆண்டிற்காக அர்ப்பணிக்கப்பட்டது.

உலகெங்கிலும் 8000 க்கும் மேற்பட்ட கிளைகள் கொண்டுள்ள இந்த ஸ்தாபனம் தியானம், ஞானம் ஆக்கபூர்வமான சிந்தனை, சுய நிர்வாக பயிற்சி, மன அழுத்தமற்ற வாழ்வு, போன்ற விஷயங்களில் சொற்பொழிவுகளாற்றியும், கருத்தரங்குகள், மாநாடுகள் ஆகியவை நடத்துவதோடு தொடர்ந்த பயிற்சியும் அளித்து வருகிறது. இவ்விதக்கத்தின் பணிகளோடு கிட்டத்தட்ட 8 லட்சம் குடும்பத்தினர் தங்களை இணைத்துள்ளனர்.

மருத்துவமனைகள், கல்விக் கூடங்கள், சிறைச்சாலைகள், வியாபாரம் மற்றும் தொழிற்கூடங்கள் போன்ற பல்வேறு துறையினருக்கும் இந்த ஸ்தாபனத்தின் ஆன்மீக கல்விப் பணிகள் நடந்து கொண்டு வருகின்றன. அனைத்து பயிற்சிகளும் சமூக சேவையின் அடிப்படையில் நடைபெறுகின்றன. இப்பணிகள் தமது வாழ்வில் பயனடைந்தோரின உளமார்ந்த தன்னார்வ உதவிகளின் ஆதாரத்தில் இலவசமாகவே அனைத்து பணிகளும் நடைபெறுகின்றன.

அன்பு மற்றும் விலக்கியிருத்தல்

கடவுள் நமக்கு அன்பாக இருக்கும் கலையைக் கற்றுக் கொடுக்கிறார். அவர் வள்ளல். அவர் அன்புக் கடல் அவர் தாராளமாக அளிக்க முன்வருகிறார். ஆனால் முதலில் நான் விலகியிருக்கும் கலையைக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். இல்லாவிட்டால் அவரது அன்பைப் பெறும் உரிமை எனக்குக் கிடைப்பதில்லை.

விலகி இருப்பது என்பது ஒரு திறமை மற்றும் ஒரு கலையாகும். அது ஆத்ம உணர்வின் மூலமாகவும் இறைவனோடு ஆழமான சம்பந்தம் வைப்பதினாலும் வளர்கிறது. அது நான் எல்லைக்குட்பட்ட அன்பின் ஈர்ப்பால் ஏமாற்றப்படுவதைத் தடுக்கிறது. அதாவது நான் எனது உண்மையான ஆன்மீக சுபாவத்தில் எவ்வளவு நிலைத் திருக்கின்றேன் என்றால் எனக்குள் இருக்கும் எதிர்மறையான சுபாவ சமஸ்காரங்களையும், என்னைச் சுற்றி இருக்கும் போலி ஈர்ப்புகளையும் நான் இயற்கையாகவும் தானாகவும் விட்டுவிடக் கூடியவனாக இருக்கின்றேன். இவற்றிலிருந்து பாதிக்கப்படாமல் இருக்க எனக்கு விலகி இருக்கும் தன்மை உதவுகிறது. அதனால் நான் என் ஆன்மீக ஆளுமைக்குரிய குணங்களையும் நன்மதிப்புக்களையும் எனக்குள் தொடர்ந்து வளர்த்துக் கொள்ள முடிகிறது.

கடவுள் நமக்கு அவருடைய அன்பை அனைத்து ரீதியிலும் அளிக்கத் தயாராக இருக்கிறார். ஆனால் அதன் முதல் விதியான விலகி இருக்கும் தன்மையை நாம் கடைப்பிடிக்க வில்லை என்றால் அந்த அன்பை நாம் பெற முடியாது. எனது பார்வையை வேறு எந்தத் திசையில் ிசுவத்தினாலும் அது உண்மையைத் தடுத்தது எனது முன்னேற்றத்தையே தடுத்தது விடும். ஆகவே விலகியிருக்கும் தன்மை என்பது மிகவும் சக்தி வாய்ந்த முன்னேற்பாடாகும்.

உங்களது இதயத்தை ஒருவருக்குக் கொடுப்பது

ஆன்மீகப் பாதையில் இருக்கும் நம்முடைய ஒரு பணி யாதெனில், மற்றவர்களை அவர்கள் கடவுளைச் சார்ந்தவர்கள் என்று அனுபவம் செய்ய உதவுவதாகும். அதாவது அவர்கள் தமது ஆன்மீகத் தோற்றப் பொலிவை (Personality) அறிந்து கொள்ள உதவுவது ஆகும்.

இதை நான் எப்பொழுது செய்ய முடியும் என்றால், இந்த மாற்றத்தை நான் முதலில் என்னிடம் கொண்டு வந்திருக்க வேண்டும். இதற்கு இரண்டு விதமான சவால்கள் வருகின்றன. முதலாவது என்னைச் சுற்றி இருப்பவைகளின் பிரபாவம் அடுத்தது சுயம் எனக்குள்ளேயே ஆழத்தில் இருக்கும் மிக சூட்சுமமான பலவீனங்கள் மற்றும் எதிர்மறை விஷயங்களின் பிரபாவம் முதலாவதை சுலபமாக சமாளித்துவிடலாம். ஏனென்றால் சாதாரணமாக எனது வேதனைக்குக் காரணமானவர்களின் சக்திகளை தெளிவாகக்காணமுடிகிறது. இரண்டாவது (உதாரணமாக அகங்காரம்) அதிகமான காலத்தை எடுக்கின்றது. ஏனெனில் அவை என்னுள் சூட்சுமமாக இருப்பதால் அவற்றைக் கண்டறிந்து எதிர்கொள்வது சற்று கடினமாக இருக்கிறது.

நான் எனது இதயத்தை கடவுளுக்கு மட்டும் கொடுக்கும் பொழுது அங்குமகிழ்ச்சியைத் தவிர வேறு எதுவும் இல்லை. மனிதர்களுக்குக். கொடுத்தால் மகிழ்ச்சி கிடைக்கலாம் ஆனால் கூடவே துக்கமும் கிடைக்கும். ஏனெனில் அது உண்மையான உயர்ந்த உணர்வுகளான, எல்லோருக்கும் அளிக்கும் ஆன்மீக அன்பு என்பது அச்சமயத்தில் எல்லைக்குட்பட்டதாக குறைந்து விடுகின்றது. உலகத்திற்கே பொதுவான அன்பு என்பது ஒரு சிலருக்காக மட்டும் தான் என்று சுயநலத்தில் மாற்றப்பட்டு விடும்பொழுது அது நிரந்தர மகிழ்ச்சிக்கு அடிப்படையாக இருப்பதில்லை. என்னைத் திரும்பத் திரும்ப எல்லைக்குட்பட்ட உணர்வுகளில் ஆழ்த்திக்கொள்ளும் பொழுது எனது ஆன்மீகத் தோற்றம் ஆன்மீக ஆளுமையின் முன்னேற்றம் தடைப்படுகிறது. இது ஒரு சூட்சுமமான ரூபத்தில் நேர்மையின்மை ஆகும். ஏனெனில் நான் ஒரு எல்லைக்குட்பட்டு இருக்கக் கூடாது. ஆனால் கடவுளைப் போன்று ஆக வேண்டும். நான் மற்றவர்களை என்னைவிரும்பச் செய்யுமாறு செய்யும் லட்சியம் கொள்ளக்கூடாது. ஆனால் என் லட்சியமாவது அவர்கள் கடவுளை விரும்புமாறு செய்ய வைப்பதாகும்.

நம்பிக்கை

நீங்கள் ஜனங்களுக்கு உதவ வேண்டும்
என்றால் நம்பிக்கை மிகவும் அவசியம்.
இரண்டு விதமான நம்பிக்கைகள் இருக்கின்றன.
மற்றவர்களை நம்புவது மற்றும் மற்றவர்களை
நம்மீது நம்பிக்கை கொள்ள வைப்பது.
நீங்கள் பிரச்சினைகளை நிரந்தரமாக நம்பக்கூடிய
வகையில் கடந்து செல்லும் பொழுது மக்கள் இயற்கையாகவே
உங்களை நம்ப ஆரம்பிப்பார்கள்.
இருப்பினும் மற்றவர்களின் நம்பிக்கையை நீண்ட காலத்திற்குப்
பெறுவதற்கான சரியான, பலமான வழியாவது
அவர்களிடம் நீங்கள் வைத்திருக்கும் நம்பிக்கையை
அவர்களுக்கு அனுபவத்தில் அளிப்பது ஆகும்.

பின்வரும் முறையில் பழகிக் கொள்ளலாம்.
வன் பேச்சுக்களை ஒரு போதும் கேட்காதீர்கள்.
அப்பழக்கத்தை உங்களுக்குள் வளர விடாதீர்கள்.
அதன் ஆதாரத்தில் தீர்ப்புக்களையோ கருத்துக்களையோ
உருவாக்கிக் கொள்ளாதீர்கள் உங்களது உணர்வுகளில்
ஆன்மீகமாகவும் தூய்மையாகவும் இருங்கள்
மற்றவர்களுக்காக நல்ல எண்ணங்களை
வளர்த்துக் கொள்ள கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.
இதவே உங்களது நம்பிக்கை கொள்ளும் தன்மையின்
இறுதி அளவுகோல் ஆகும்.

கடவுளுடன் தொடர்பு

யாருக்கு நம்பிக்கை இருக்கிறதோ
அவர்களுக்கு தரனாகவே கடவுளின் தொடர்பு இருக்கும்.
நம்பிக்கைஎன்றால் வடிக்கையல் நம்பிக்கை அதாவது
எதெல்லாம் நடந்ததோ அதெல்லாம் நல்லதே மற்றும் எதெல்லாம்
நடக்கப் போகிறதோ அது இன்னும் நல்லதாகவே நடக்கும்.

உங்கள் நம்பிக்கையை வளர்த்துக் கொள்ள
அகல்காரத்தை தயாகம் செய்து
புத்தியை தூய்மையானதாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள்
பிற எவராலும் படுத்தப்படாது படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

இறைவன் கூறுவதை அவரது குழந்தை என்ற
உணர்வில்கூற்று கேளுங்கள்.
கவனக்குறைவாக இருந்து கேட்காதீர்கள்.
கவனமாகக் கேளுங்கள் - அன்புடனும்
சமர்ப்பண புத்தியுடனும் கேளுங்கள்
பின் நீங்கள் தீனக்கும் பெருமையோடு
உங்களிடமே நீங்கள் பேசிக் கொண்டிருக்கும் பெருமையோடு,
கடவுள் கூறியதை மனதில் இருத்திக் கொள்ளுங்கள்.

உங்களது தொடர்பு இறைவனுடன்
ஆழமாக ஆக ஆக நீங்கள்
அதிகமாக சக்திகளைப் பெறுவீர்கள்.
பயம் நீக்கப்போய்விடும்.
உங்கள் வடிக்கையல் எல்லாமே
கூலமாக அமைய ஆரம்பக்கும்
நீங்கள் தூய்மையானவராக
அறிவாளியாக நல்லவராக ஆகி விடுவீர்கள்.

கடவுளை அறிதல்

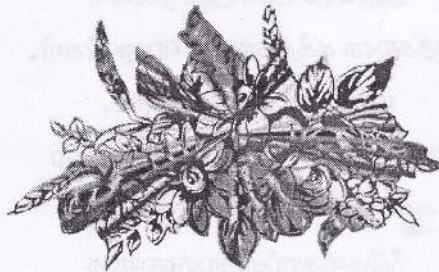
கடவுள் எப்படி இருக்கிறாரே
அப்படியே உள்ளது உள்ளபடி
தீங்கள் அறித்திருக்கிறீர்கள்
என்பதை எப்படி அறிவது?

முக்கியமான அடையாளமாவது தீங்கள்
அவசைப்பேரல ஆக ஆசும்பித்து விடுவீர்கள்.

தீங்கள் எல்லாவற்றையும் உள்ளடக்கியுள்ள
ஆன்மீகமுழுமை தீஸையன்
அடிப்படைவீகுத்து கடின்கிறீர்கள்.

தீங்கள் ஆத்ம என்று உணர்வில் எல்லேரையும் படிக்கவும்
எல்லேரடன்பழகவும் ஆசும்பிக்கிறீர்கள்.
தீங்கள் அசையாத உறுதியான தீஸையன் இருக்கிறீர்கள்
தீங்கள் தெய்வீக குணங்களில் தீறைத்திருக்கிறீர்கள்.

கடவுளை யார் என்று உண்மையாக அறித்து கெளரவம்
பெறமுது அவர் யார் அவர் என்ன தருகிறார் என்று உணர்ந்து
கெளரவம் பெறமுது தீங்கள் அவருக்குச் செரத்தம் என்றும்
அவர் உல்களுக்குச் செரத்தம் என்றும்,
அவர்டம் இருக்கும் அனைத்தும் உல்களுக்குச் செரத்தம்
என்றும் அனுபவம் செய்கிறீர்கள்.

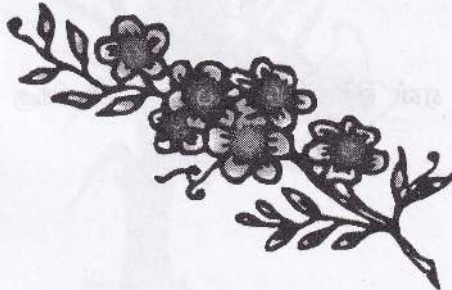


சம்பந்தங்கள்

உறவு சம்பந்தங்களை சரியாக அமையாது
கெட்டுப் போகக்காரணம் ஏதோ எதிர்பார்ப்புகளும் தேவைகளும்
புர்த்தியாகவில்லை என்று பொருள்
அங்கு எவ்வளவு கோபம் அல்லது
வெறப்பு இருக்குமென்றால்,
நீங்கள் அங்கிருந்தே ஓடிவிட வேண்டும்.
என்று நினைப்பீர்கள். ஆனால்
இது பிரச்சினைக்கான தீர்வு அல்ல.
இது நீங்கள் உண்மையான பிரச்சினையை
அறிந்து கொள்ளவில்லை என்பதைத் தெளிவு படுத்துகிறது.

எல்லா தேவைகளுக்கும் எதிர்பார்ப்புகளுக்கும்
வேறாக இருப்பது புர்த்தி அடையாமை ஆன்மீக விருப்பமே ஆகும்.
தியானப்பயிற்சியின் மூலம் உங்களது
எல்லா ஆன்மீக விருப்பங்களையும் திருப்திப் படுத்துங்கள்.
அப்பொழுது நீங்கள் எவருடனும் வெற்றிகரமாகப் பழக முடியும்.
நீங்கள் எந்தத் தேவையும் எதிர்பார்ப்பும் இல்லாமல்
பகிர்ந்து கொள்ள மற்றும் சந்தோஷமாக இருக்க மட்டுமே
சம்பந்தத்தில் வருவீர்கள்
உங்களது அன்பு எவ்வித நிபந்தனைகளும்
அற்றதாக இருக்கும் நீங்கள் எந்த தடையுமின்றி
பிறருக்கு வழங்குபவர்களாக இருப்பீர்கள்.

நாம் நமது உறவு, சம்பந்தங்களில்
ஆன்மீகத்தைக் கொண்டு வர கற்கவேண்டும்.
நம் உதாரணத்தை பார்த்து பிறரும் கற்றுக் கொள்வார்கள்.
இதுதான் மற்றவர்களை தூண்டுவதற்கும்,
உயர்த்துவதற்குமான சாதனம் ஆகும்.



வாழ்க்கையின் நாடகம் (1)

கடந்து செல்லும் ஒவ்வொரு கணமும் நாடகத்தில் கடந்து செல்லும் காட்சியைப் போன்றது ஆகும். ஒவ்வொருவரும் நடிகர்கள் நமது பங்கை மிக நன்றாக நடிக்கிறோம்.

ஒரு நடிகர் மற்ற நடிகரின் பாகத்தை தொடர்ந்து பார்த்துக் கொண்டும் விமர்சித்துக் கொண்டும் இருக்க மாட்டார். அவர் தனது பாகத்தை எவ்வளவு சிறப்பாக நடிக்க முடியுமோ அவ்வாறு நடித்துக் கொண்டே போகிறார். வாழ்க்கையின் நாடகம் அழிவற்றது. முன்கூட்டியே நிர்ணயிக்கப்பட்டது மற்றும் மிகவும் சரியானது.

மற்றவர்கள் என்னவெல்லாம் கூறுகிறார்களோ மற்றும் செய்கிறார்களோ அது அவர்களது பாகம், என்னுடையதல்ல. என்னுடைய வேலை என்னுடைய பாகத்தை சரியாக நடிப்பதே சரியான எண்ணங்கள் முழு நாடகத்திற்கும் சரியான தன்மையைக் கொடுக்கிறது.

நீங்கள் உங்களது பாவத்திலிருந்து விடுபட இருப்பதற்கான பயிற்சி செய்யுங்கள். மற்றும் அந்த பாகத்தின் பின்னால் இருக்கும் சத்தியத்தை அனுபவம் செய்யுங்கள். பின் உங்களதுபாவத்தின் ஒவ்வொரு வினாடியையும் மற்றும் முழு நாடகத்தையும் நீங்கள் நேசிப்பதாக உணருவீர்கள்.

மேலும் இது ஏன் ஏற்பட்டது? என்ற கேள்விக்கு கூட விடை கிடைத்துவிடும்.

கடவுளின் பங்கு

கடவுள் இந்த உலக நாட மேடையில் இந்த நாடகத்தின்
இயக்குனர் ஆவார். ஆகவே இந்த நாடகத்தில் நடப்பது
அனைத்தும் அவருக்குத் தெரியும். இருந்தாவும் அவர் இந்த முழு
நாடகத்தை அப்படியே கூறிவிடுவதில்லை. எது நாம் அறிந்திருக்க
வேண்டியதோ அதை மட்டும் கூறுகிறார். இயக்குநர் என்ற
முறையில் இந்த நாடகத்தை உள்ளது உள்ளபடி நாம் அறிவதற்கும்
அதற்கேற்றபடி நடிப்பதற்கும் கடவுள் உதவுகிறார்.
நாடகம் மிகவும் மெதுவாகச் செல்கிறது. ஆகவே நாம்
அவசரப்படுவதோ கவலைப்படுவதோ கூடாது.
நாடகத்தைப் பாருங்கள்.

புரிந்து கொள்ளுங்கள் மற்றும் உங்கள் பாகத்தை நடியுங்கள்
இந்த பயிற்சி தான் கடவுள் நமக்கு கொடுக்கிறார்.
முன்பெல்லாம் நாம் புகார் சொல்வோம் கடவுளே நீங்கள் எனக்கு
செவி சாய்ப்பதே இல்லை. நீங்கள் உதவுவதே இல்லை
நீங்கள் என்னிடம் வருவதே இல்லை என்று கடவுள்தான்
இயக்குநர் என்பது உண்மைதான். ஆனால் அவரும் அவரது
பாகத்தை நாடகத்திற்கேற்ப நடிக்க வேண்டியிருக்கிறது.
அதன் பொருள் என்னவெனில் கடவுள் இந்த நாடகத்தில் ஒரு
வினாடிக்கு முன்பாக கூட வர முடியாது. நாடகத்தில் இந்த
நேரத்தில் கடவுளின் பங்கு நம்மை அவருடன் தொடர்பு கொள்ள
உதவுகிறது. அவருடைய தொடர்பில் இவ்வாறாக இருப்பதால்,
நான்கடவுளுக்கு உதவ முடியும் மற்றும் என்பாக்கியத்தை
அமைத்துக் கொள்ள முடியும். இதே நாடகத்தில் ஒரு நல்ல
பாகத்தை நடிக்க வேண்டும். அதை சோம்பலின்றி சிறந்த முறையில்
நடிக்க வேண்டும் என்ற கவனம் உங்களுக்குள் உருவாகிறது.

கடவுளின் பாங்கு

கடவுள் இந்த உலக நாடக மேடையில் இந்த நாடகத்தின்
 இயக்குனர் ஆவார். ஆகவே இந்த நாடகத்தின் நடப்பது
 அனைத்தும் அவருக்குத் தெரியும். இருந்தாலும் அவர் இந்த முழு
 நாடகத்தை அப்படியே கூறிவிடுவதில்லை. எது நாம் அறிந்திருக்க
 வேண்டியதோ அதை மட்டும் கூறுகிறார். இயக்குனர் என்ற
 முறையில் இந்த நாடகத்தை உள்ளது உள்ளபடி நாம் அறிவதற்கும்
 அதற்கேற்றபடி தலப்பதற்கும் கடவுள் உதவுகிறார்.
 நாடகம் மிகவும் மெதுவாகச் செல்கிறது. ஆகவே நாம்
 அவசரப்படுவதோ கவலைப்படுவதோ கூடாது.

நாடகத்தைப் படிக்கலாம்.

புரிந்து கொள்ளலாம் மற்றுமும் உங்கள் படிக்காத தலயுங்கள்
 இந்த பயிற்சி தான் கடவுள் நமக்கு கொடுக்கிறார்.
 முன்பெல்லாம் நாம் புகார் சொல்லுவோம் - கடவுளே! நீங்கள் எனக்கு
 செவி சாயப்படுத்த இல்லை. நீங்கள் உதவுவதே இல்லை
 நீங்கள்என்னிடம் வருவதே இல்லை என்று கடவுள்தான்
 இயக்குநர் என்பது உண்மைதான். ஆனால் அவரும் அவரது
 படிக்காத நாடகத்திற்கேற்ப தலக்க வேண்டியிருக்கிறது.
 அதன் படிக்காத என்னவென்றால் கடவுள் இந்த நாடகத்தின் ஒரு
 வினாடிக்கு முன்பாக கூட வர முடியாது. நாடகத்தின் இந்த
 நேரத்தின் கடவுளின் பங்கு நம்மை அவருடன் தொடர்பு கொள்ள
 உதவுகிறது. அவருடைய தொடர்பில் இவ்வாறாக இருப்பதால்,
 நான்கடவுளுக்கு உதவ முடியும் மற்றுமும் என் படிக்காததை
 அமைத்துக் கொள்ள முடியும். இதே நாடகத்தின் ஒரு நல்ல
 படிக்காத தலக்க வேண்டும். அதை சேர்ப்பவ்வீட்டு சிறந்த முறையில்
 தலக்க வேண்டும் என்ற கவனம் உங்களுக்குள் உருவாகிறது.

கடவுள் இந்த உலக நாடக மேடையில் இந்த நாடகத்தின்
 இயக்குனர் ஆவார். ஆகவே இந்த நாடகத்தின் நடப்பது
 அனைத்தும் அவருக்குத் தெரியும். இருந்தாலும் அவர் இந்த முழு
 நாடகத்தை அப்படியே கூறிவிடுவதில்லை. எது நாம் அறிந்திருக்க
 வேண்டியதோ அதை மட்டும் கூறுகிறார். இயக்குனர் என்ற
 முறையில் இந்த நாடகத்தை உள்ளது உள்ளபடி நாம் அறிவதற்கும்
 அதற்கேற்றபடி தலப்பதற்கும் கடவுள் உதவுகிறார்.
 நாடகம் மிகவும் மெதுவாகச் செல்கிறது. ஆகவே நாம்
 அவசரப்படுவதோ கவலைப்படுவதோ கூடாது.

வாழ்க்கையின் நாடகம் (2)

வாழ்க்கை என்ற நாடகத்தில் எனக்கு எந்த பங்கும் வேண்டாம் என்ற எண்ணத்தை ஒரு பேராயம் கொள்ளுங்கள். அது முடியாது

இந்த விஷயங்களை விளக்கமாக அறிந்து கொள்வது நல்லது புரிந்து கொள்வதால் நீங்கள் துக்கத்தை அகற்ற முடிகிறது. சுயம் உங்கள் மீது அதிகாரமாக இருக்கவும், மற்றவர்களையும் அதுபோல ஆக்கவும் முடிகிறது.

என்னதேவை என்றால் எந்த கடினங்கள் வந்தாலும் சரி, நம்மை நாம் உள்ளூர தயாபடுத்திக் கொள்ள வேண்டும். சுயம் இவ்வாறு தனித்து கவனம் கொள்வது எல்லா கவலைகளையும், பிற தேவையற்ற அக்கறைகளையும் விடுவிக்கிறது.

பின் அளவுக்கு மீறிய நிலைமைகள் கூட சமஸ்தை ஓரக்கடிக்காளாய்த் தேவையற்றன. அவைகள் வரும், பேராயம் ஆனால் உங்கள் மனது சுதந்திரமாகவும், சந்தேகமற்றதாகவும் புத்திசாலியாகவும் இருக்கும். இதையே நீங்கள் மற்றவர்களிடமும் பகிர்ந்து கொள்வீர்கள்.

தவறுகள்

உங்களது விழிப்புணர்வை சிறிது விரிவு படுத்திக் கொள்ளுங்கள் அப்பொழுது தவறுகள் உங்களை குற்ற உணர்வுகள் உடையவராக ஆக்காது. உதாரணமாக நீங்கள் உங்களது வாழ்க்கையை ஒரு நடிகர் தனது பாகத்தைப் பார்ப்பது போல பார்த்தீர்கள் என்றால், இந்த நாடகத்தின் ஒரு காட்சி மறு காட்சியைத்திறந்து வைப்பதை உங்களால் பார்க்க முடியும். கடந்து செல்லும் ஒவ்வொரு காட்சியும் கடந்து சென்ற பின் அது முடிந்து விட்டது என்று பொருள் இப்படித்தான் அதைப் பார்க்க வேண்டும் என்று விவேகம் கூறுகிறது. நீங்கள் கடந்த காலத்தை மாற்ற முடியாது. ஆனால் கண்டிப்பாக வருங்காலத்தை மாற்றலாம் என்பதை நினைவில் கொள்ளும்பொழுது நடந்தது நடந்துமுடிந்து விட்டது என்று முற்றுப்புள்ளி வைப்பது சலபமாகிறது. நீங்கள் செய்த தவறு மறுபடியும் நேராமல் இருப்பதற்கு இங்கேயே இப்போதே நீங்கள் மாறிவிடலாம். கடவுளிடம் வைக்கும் தொடர்பு உங்களுக்கு எந்த அளவு சக்தி கொடுக்கிறது என்றால் உங்களது தவறுகளை அது அழித்துவிடுகிறது.

வாழ்க்கை நாடகம் (3)

நாம் செய்ய வேண்டியதெல்லாம் ஒன்றே ஒன்று தான், நான் ஆத்மா என்பதையும் என்னைச் சுற்றி இந்த வாழ்க்கையின் விளையாட்டு தானாக நடந்து கொண்டிருக்கிறது என்பதையும் நினைவு செய்வதாகும்.

பிறகு நடிப்பதற்கு எனக்குஎன்ன பாகம் கிடைத்தாலும் அதை நான் மிகவும் நன்றாகவே நடிப்பேன் நடிக்கரை நாடகத்துடன் குழப்பிக் கொண்டுவீட மாட்டேன். யார் இதை நினைவில் வைத்திருக்கிறார்களோ அவர்கள் கடவுளின் பார்வையில் ஒரு ஹீரோவாக இருப்பார்கள். நான் உனக்கு நடிப்பதற்காகக் கொடுத்திருக்கும் பாகத்தைப் புரிந்து கொள் என்றுகடவுள் கூறுகிறார்.

கடவுள் என்னை எவ்வாறு பார்க்கிறாரோ அவ்வாறே நான் என்னைப் பார்த்துக் கொள்ளாமல் இருந்தால் கூட நான் எப்படி என்று கூறக்கூடாது. கடவுள் தான் இயக்குநர் மற்றும் அவர் என்னை சரியாகத் தெரிந்து கொண்டு இருக்கிறார். கடவுள் என்னை மிக மிக நன்றாகப் புரிந்து கொண்டிருக்கிறார் என்பதைத் தெளிவாக உணருங்கள்.

(8) கடவுளின் ஒளி

கடவுள் ஒளியாக இருக்கிறார் என்பதை
அனேக மதங்கள் தம்புகின்றன.
கடவுளின் ஞானம்கூட ஒளியாகும்.
யார் அதை கற்கிறார்களோ அவர்களும் ஒளியாகவும்,
லேசாகவும் ஆகிறார்கள்.

யார் இந்த ஒளியை உருவாக்கினார்கள்?
கடவுள் தன்னுடைய அவ்னரச் ஒளிபெருந்தீய
ஞானத்தின் தீலை மூலமாக
கடவுள் புள்ளி வடிவ ஒளியானவர்
தன்னைச் சுற்றியிருக்கும் உலகை ஒளியாக ஆக்குகிறார்.
ஒளி கடவுளிடமிருந்து பரவுகிறது.
அதனைக் கற்கும் அவரது குழந்தைகள்
மூலமாக மூல உலகல் பரவுகிறது
அவரது மூலச் செய்யும் குழந்தைகளின் வரலாறுகையல்
இந்த தீபணைந்தை மற்றவர்கள் பரக்கும் பெருமூது
அவர்களும் அந்த ஒளியைப் பெறுகிறார்கள்
கடவுள் இந்த சேவைக்காக மேல்குந்து
அவரது ஒளியைக் கெடுக்கிறார்
யார் அதை கீர்த்துக் கெட்டுப் பகிர்ந்து கெடுக்கிறார்களோ,
அவர்களுக்கு மந்தர்கள் மூலமாக அதற்கு மிகச்சிறிய கைம்மறு
கிடைத்தாலும் கூட அவர்கள் மகிழ்ச்சியாகவே இருப்பார்கள்.

கருவை

கடவுள் மன்னிப்பீன் கடலாக இருப்பவரீ என்று அறியப்படுகிறார்.

இத்த கருணையீன் அனுபவத்தரல் தீங்கள் வரழ்க்கையீல்

ஒரு சீறத்த தண்பனைப் பெற்றுள்ளீர்கள்

என்று அனுபவம் செய்வீர்கள்.

அமைத் உங்களது இதயத்தீல் குடிபுகுத்துவீடுகிறது. கடவுள்ளீன்

கருணையை தீங்கள் ஏற்றுக்கொள்ளீளும் பெருது உல்களுக்கீ

வரழ்க்கையைப்பற்றீய கண்ணீரீட்டம் மறையீகிறது.

கடவுள்ளீன் கருணை தீறறத்த பரீவை

உங்களது சம்பூர்ண தீலையை அடைவதற்கீகாக உல்களீட்டம்

இருக்கும் சக்தீயை உணர உதவுகிறது.

இதற்குப் பீன் தீங்கள் உல்களீ மீது கருணை கரீட்டும் முறை

வருகீறது. தரணீ தனீமீது கருணை கரீட்டுவது எண்பதனீ பெருளீ

உல்களது சம்பூர்ண தீலையை தேரக்கீ அக்கறையுடன்

முயல்வதீரீடு, தீங்கள் அதற்கீகாக உணீமையீகாக நடத்து கொளீவதுமீ

ஆகும். நமக்கீ என்னவெல்லீளும் சக்தீ தேவைவீயீ,

அதை கடவுளீட்டீருத்து எடுத்துக் கொளீளும் பெருது

தரீம் எப்பரீ ஆக வேணீட்டும் என்று தீனைக்கீறீரீமீ

அப்பரீயீ ஆக முடியும்.



கடவுளின் அன்பு

உலகில் எதெல்லாம் அன்பின் அனுபவத்தை வழங்குகின்றனவே

மக்கள் அதன் பக்கம் ஈர்க்கப்படுகிறார்கள்.

அந்த தீசையல் இழுக்கப்பட்டு அனேகமாக

அங்கு மட்டும் கெண்டும் வீடுகிறார்கள்.

அவர்கள் ஒருவருடைய பற்றை அமைத்துக் கொள்கிறார்கள்

இது அவர்களை தொடர்ந்து உற்சுகிறது.

நான் (தரத்தி) இது போல ஒருபொழுதும் எவரையும் எந்த

பொருளையும் ஈர்க்கப்படவில்லை

மேலும் ஒரு பதவி அல்லது பட்டம் கடைத்த பின் மக்கள்

அளிக்கும் அன்பை நான் எப்பொழுதும் தீரடிக்கின்றேன்.

நான் மற்றவர்கள் அன்பிற்காக அவர்கள் பின் ஓடியதாக எனக்கு

நனைவில்லை எனது உயர்த்த ஆன்மீகத் தேடுதலின் போது

கூட என் தந்தை, தாய், கணவன், குரு

என் நண்பர்கள் எவ்வுமும் கூட நான் எதிர்பார்க்கவில்லை.

ஆனால் கடவுளின் அன்பை அனுபவம் செய்ய வேண்டும் என்பதற்காக

பிரயத்தனை செய்கிறார்கள். வணங்குகிறார்கள்.

உண்மையில் அவர்களுக்கள்ளேயும், ஒரு ஈர்ப்பு ஒரு விருப்பம்

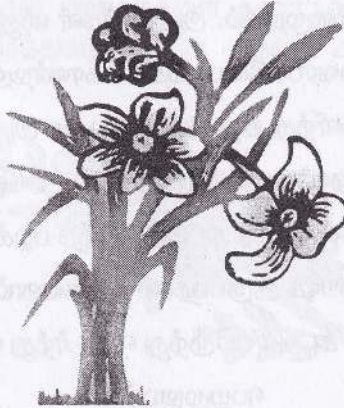
கடவுளின் அன்பை அனுபவம் செய்ய வேண்டும்

என்று இழுக்கத்தான் செய்கிறது.

துரிய முழுமையான அன்பு

முழுமையான அன்பின் அனுபவம் நமது அடி மனது
மன்தக்தல் இருக்கிறது. இந்த அன்பை ஏதேன ஒரு குழப்பீட்ட
தேரத்தல் அனுபவம் செய்துக்கும் கரணத்தினால் தான்
இதற்காக நம தேடிக் கெரணத்தினால்
இந்த ஆழமான உள் அனுபவத்தின் கரணமாகவே
எத்த ஒரு பெரியான அன்பும் நம்மை
தருத்தப்படுத்த முடிவதல்லல்.

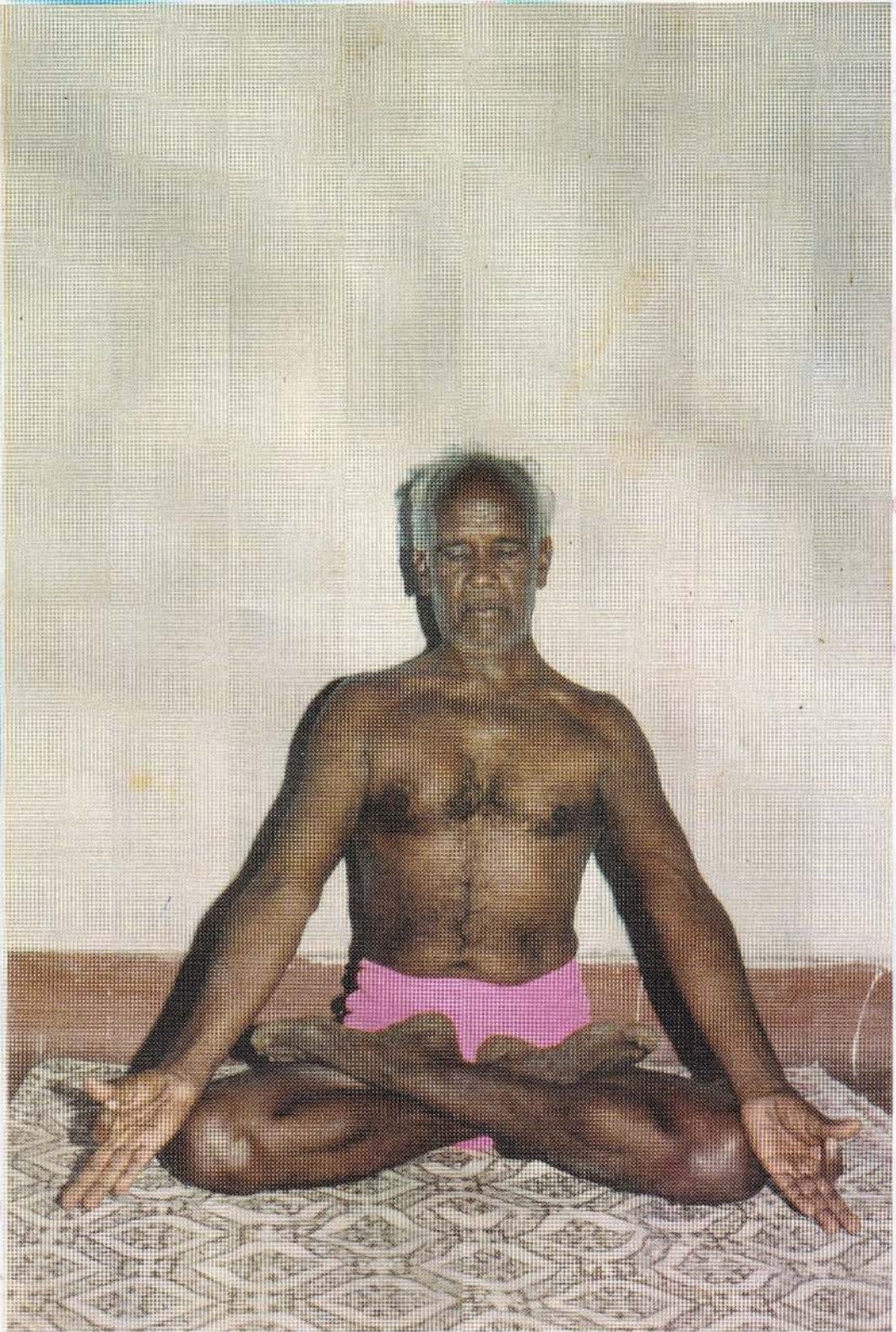
பெரியான அன்பு சீர்து தேரம் வேலை செய்யலாம்.
ஆனால் கடைசியல் நம அவசியம் அனுபவம் செய்வோம் -
ஏதேன கரணமல் இருக்கிறது
நம உண்மையானதேர்மையான அன்பை அனுபவம்
செய்யவில்லை என்று உணருக்கிறோம்.
ஆக மறுபடியும் தேட ஆரம்பிக்கிறோம்.
இப்பேரப்பட்ட முழுமையான அன்பிற்கான
தேர்தல் கடைசியல் நம்மை கடவுளின் அன்பை அனுபவம்
செய்யும் தசையை தேரக்க் கூட்டிச் செல்கிறது.



அன்புக் கடல்

நாம் எல்லைக்குட்பட்ட உண்டிவுகளின் குத்து நம்மை எப்படி
 விடுபடுத்திக் கொள்ள வேண்டும் என்பதைக் கற்றுக் கொள்ளாத
 வரை அனேக எல்லைக்குட்பட்ட மன்த அன்பு நம் விருப்பத்திற்கு
 மறறாகத் திரும்பத் திரும்ப ஈர்க்கும். கடவுளிடம் நாம்,
 அவர் நமது எல்லா தேவைகளையும் பூர்த்தி செய்யக்கூடிய
 வகையிலும் எல்லா சம்பந்தங்களிலும் அவர் நம்மை
 திருப்திப்படுத்தக்கூடிய வகையிலும் தொடர்பு வைக்கும் பெருமூது
 உலகின் குத்து விலக இருக்கும் நிலையை நம்மால் ஏற்படுத்திக்
 கொள்ள முடிகிறது. கடவுள் அன்புக்கடல்
 ஆகவே அவரை நமது முழுமையான தந்தை, தாய், நண்பன்,
 நாயகன், ஆகிய எல்லா சம்பந்தங்களிலும் ஒரே தேரத்தல்
 அனுபவம் செய்ய முடியும்.

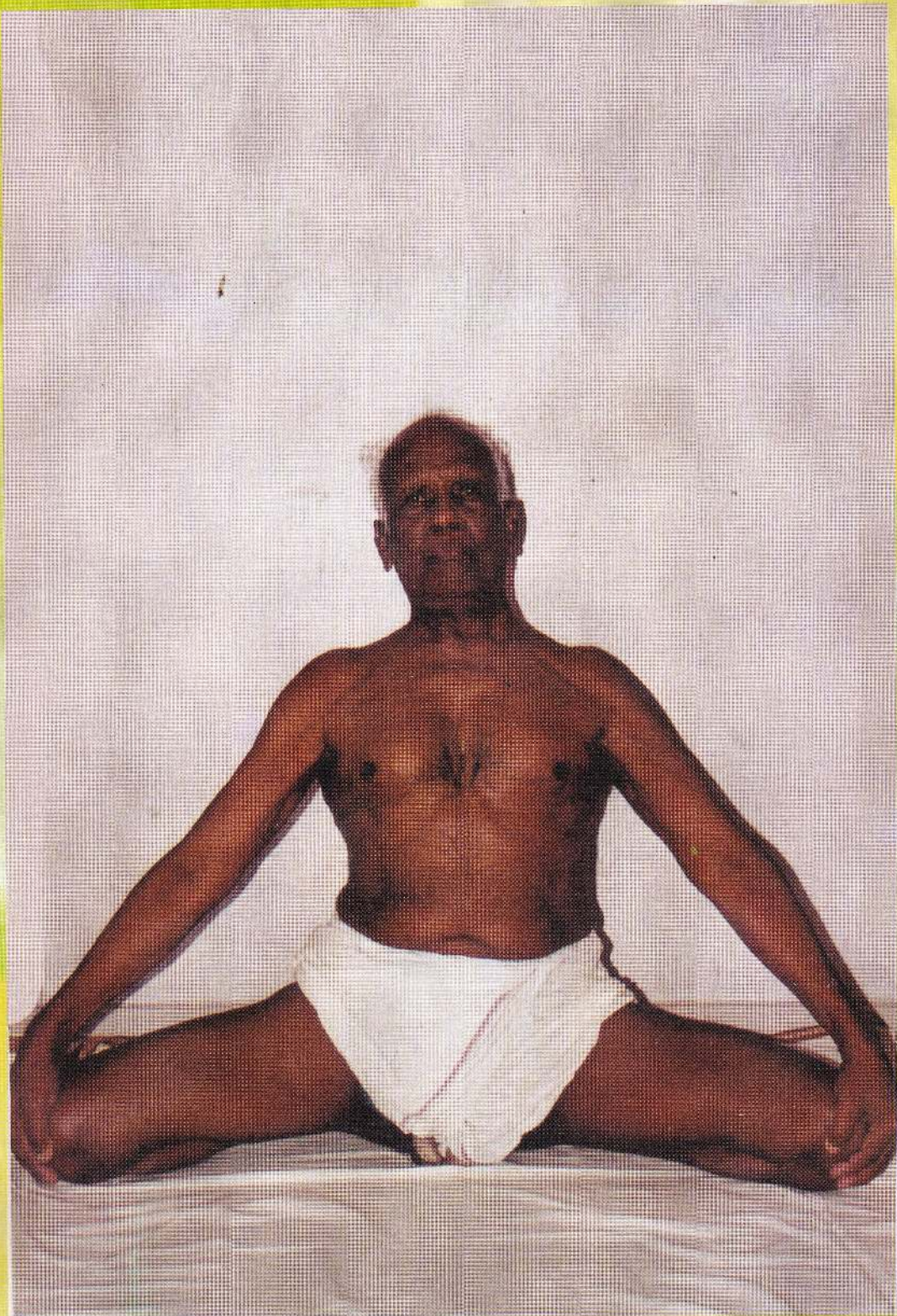
கடவுளின் அன்பின் பல நிலைகளுக்கு இசைத்து நம்மை நாம்
 வெளிப்படுத்திக் கொள்ளும் பெருமூது தான் நாம்
 தூய்மையடக்கப்படுகிறோம். அதாவது முழுமையான சக்தியை
 அடைகிறோம். குறுகிய உண்டிவுகள் இருந்தால் இப்பேர்ப்பட்ட
 நிறைவை அனுபவம் செய்ய முடியாது. ஒரே ஒருவரிடம் தன்றி
 விசுவாசத்துடன் இருக்கும் பெருமூது இவ்வாறு நம்மை நாம்
 தீர்ப்பிக் கொள்ள முடியும். ஆத்மதக்கள் ஸ்தூல உலகின்
 மன்தர்களால் கவரப்படும் பழக்கம் கொண்டு இருக்கிறார்கள்.
 நாம் ஆராய்ந்து தெளிந்து இது பேரல நமக்கு ஆகக்கூடாது என்று
 நம்மை நமலே பர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்
 ஆத்ம உண்டின் பயிற்சி மட்டுமே இந்த பழக்கத்தை தீக்க
 முடியும். உள்நுகமடக இருப்பதால் நம் கவனம் ஒருவர்பக்கம்
 திரும்புவதால் நாம் கடவுளிடம் குத்து தொடர்த்து ஒளியும் சக்தியும்
 பெற முடியும்.



பத்மாசனம்



உட்கட்டாசனம்



பத்திராசனம்



பவனமுக்்தாசனம்



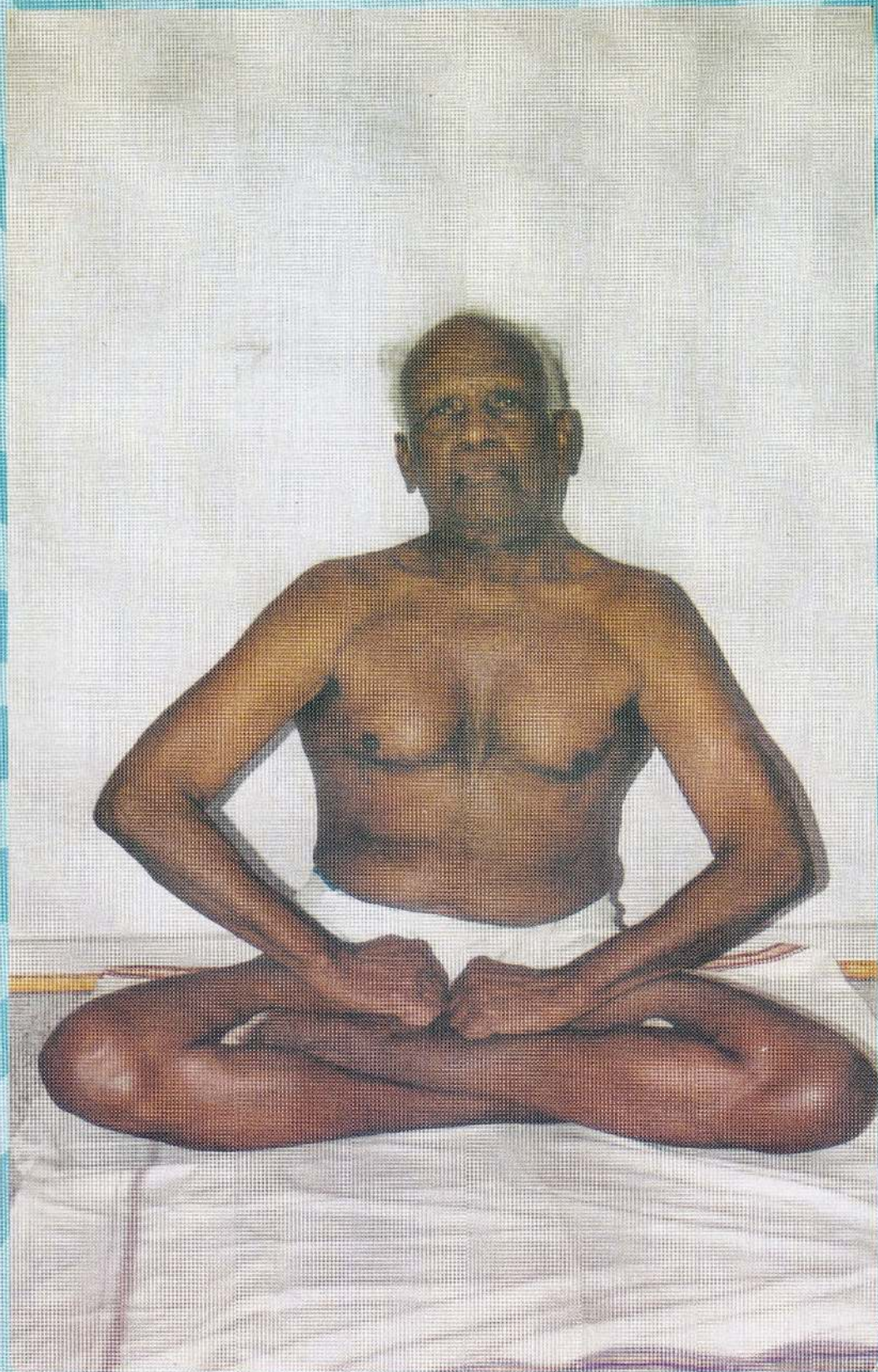
சவாசனம் (சாந்தியாசனம்)

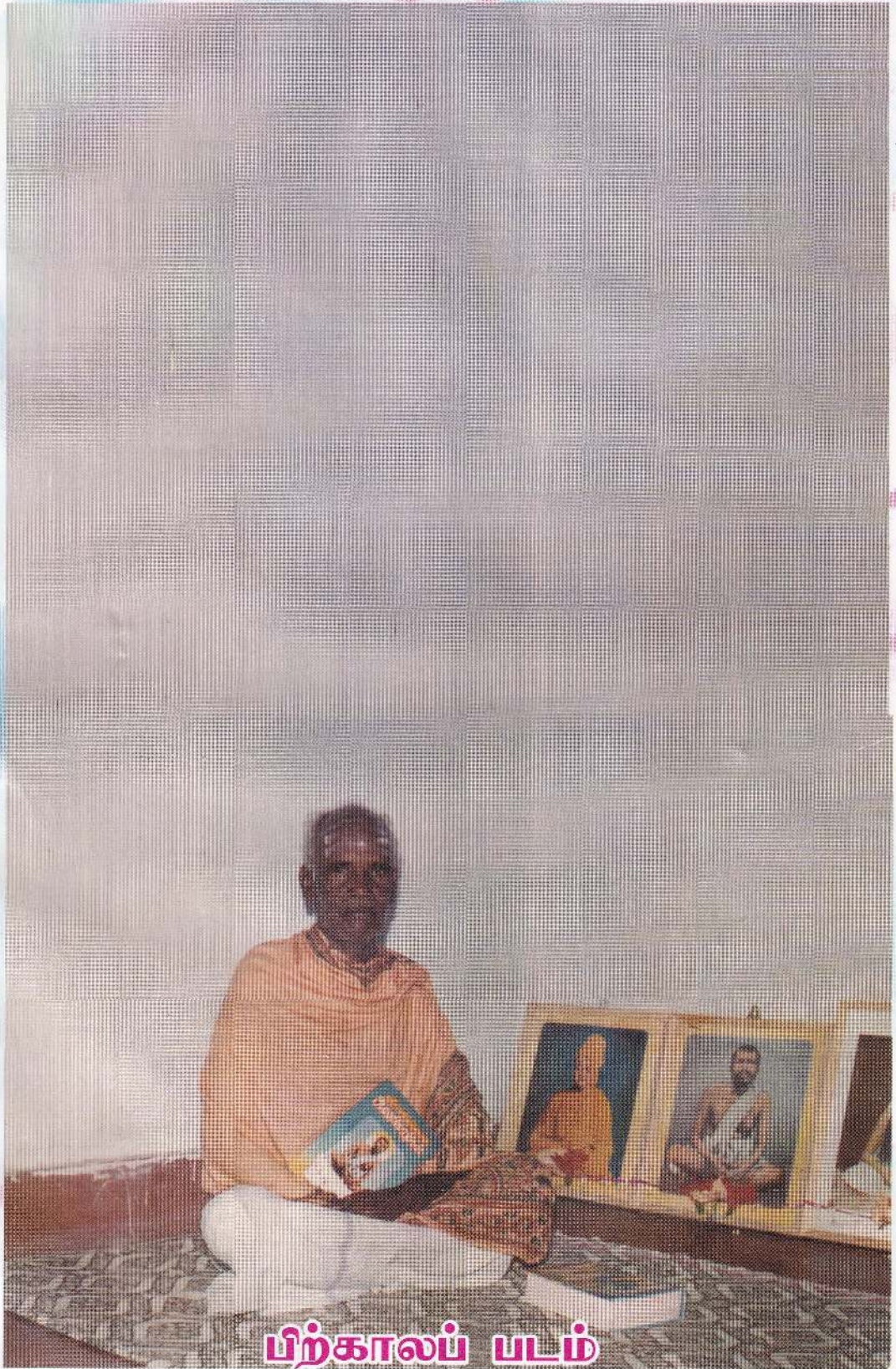


சப்தவஜ்ராசனம்



வஜ்ஜிராசனம்





பிற்காலப் படம்



ஆதவன் அச்சகம், அரசடி, மட்டக்களப்பு. T.P.222 2076.