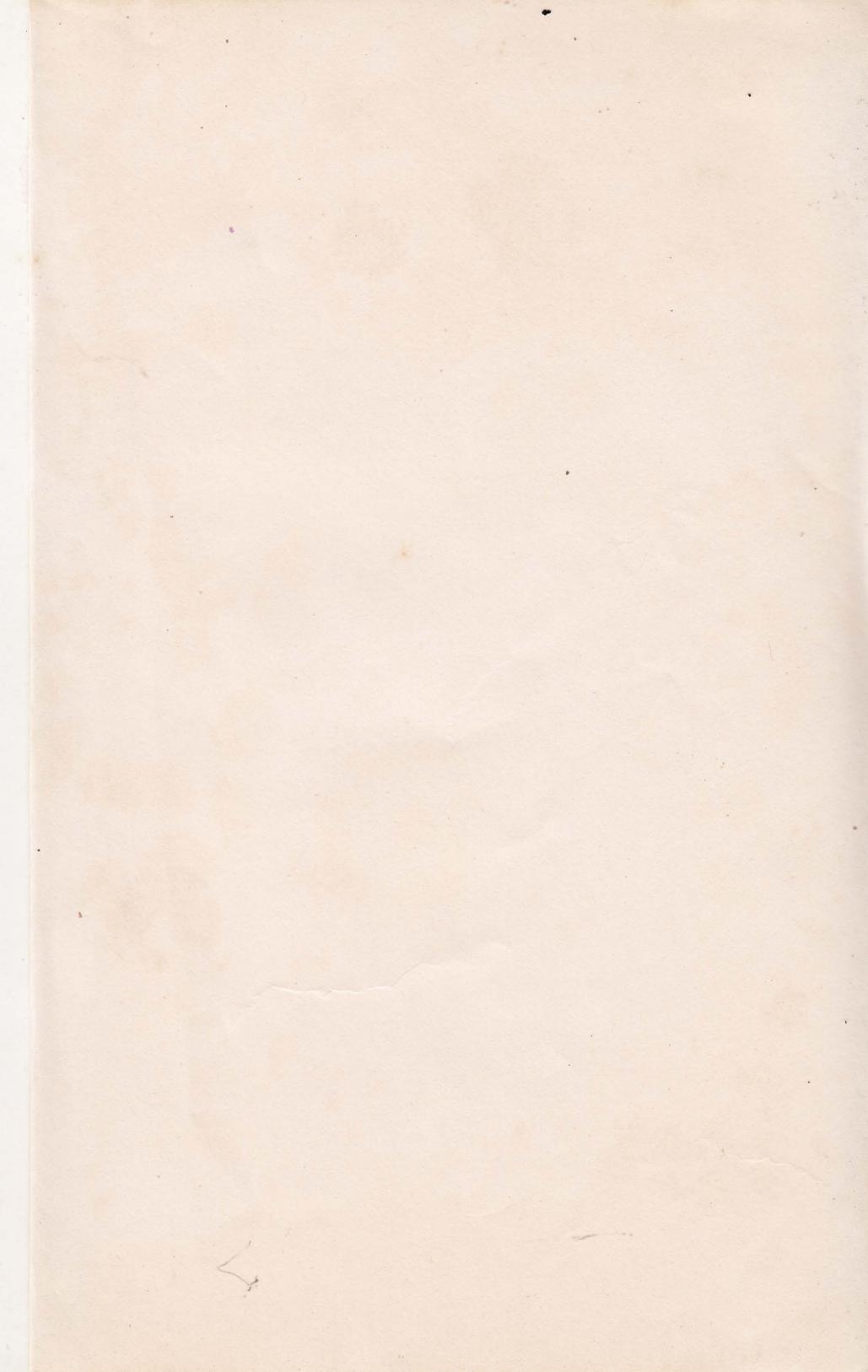


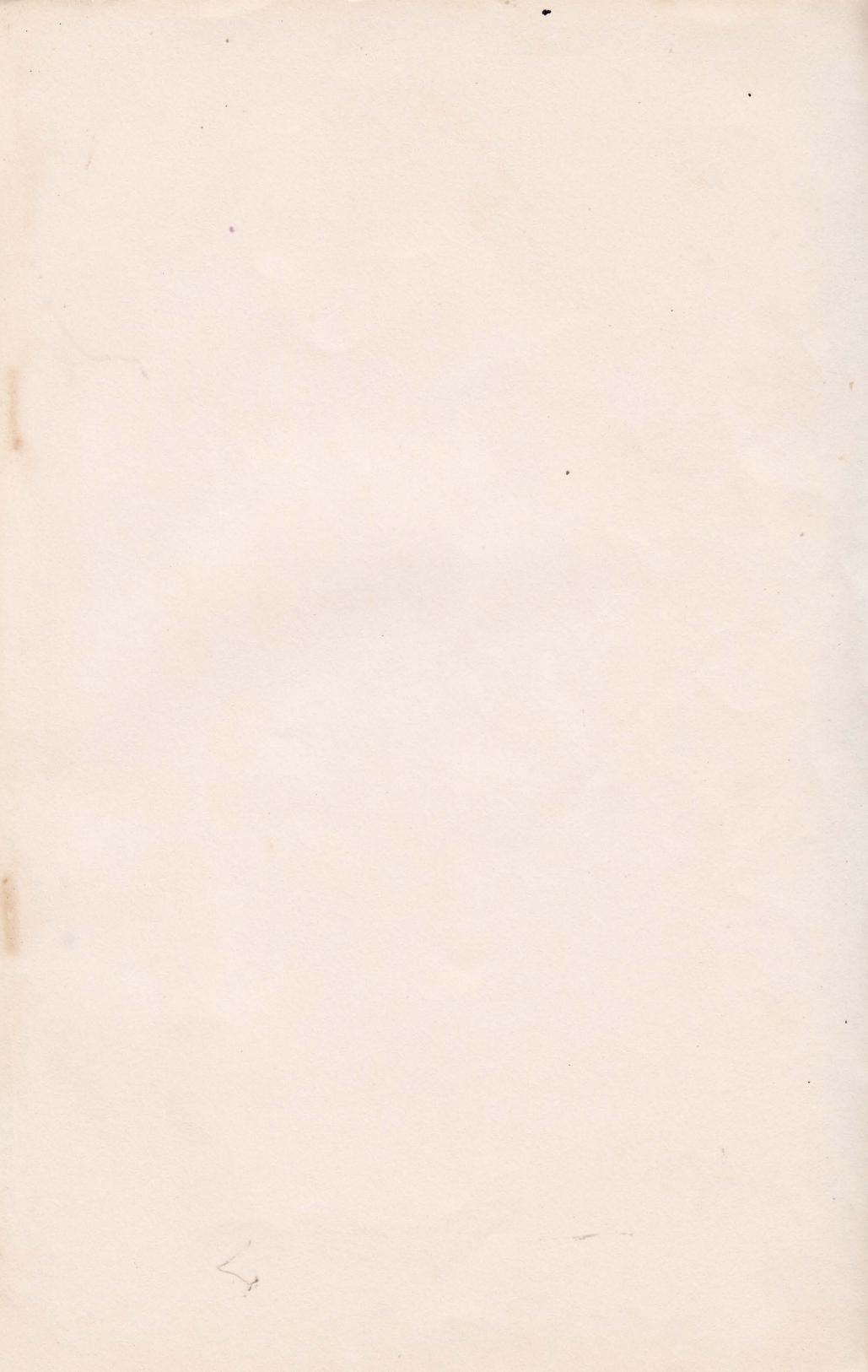


சுதானந்த யோகாசல செய்முறை - 24



யோகாசல கலாந்தி
ஸ்வாமி
ஸ்ரீ சுதானந்த சுரஸ்வதி
யோகி





சிதானந்த யோகாசன செய்முறை - 24

(SITHANANDA YOGASANA CHEIMURAI - 24)

திருவாறுப்பு, கல்முனை, சிதானந்த யோகாசன செய்முறை

யோகாசன கலாநிதி

ஸ்வாமி ஸ்ரீ சிதானந்த சரஸ்வதி யோகி
SWAMI SRI SITHANANDA SARASWATHY YOGI

ஆச்சிரமங்கள் :

பாண்டிருப்பு, கல்முனை

திவ்விய ஜீவன சங்கம்,
நல்லூர், யாழ்ப்பாணம்

Ashrams :

Pandiruppu, Kalmunai

Divine Life Society,
Nalhur, Jaffna

இந்து கலாசார மண்டபம்,
294, உட்துறைமுக வீதி,
திருக்கோணமலை

Hindu Cultural Hall
294, Inner Harbour Road,
Trincomalee

நான்காவது பதிப்பு - 10-8-1997

42 - இயோகி

(SITHANANDA YOGASANA CHEIURAI - 42)

பதிப்பு மொத்தம்

பதிப்புமினம் ஆக்கியோனுக்கே.

SWAMI SITHANANDA SARASWATHY YOGI

இப்புத்தகம், அகில இலங்கை சர்வமத யோகாசன ஸ்தாபன ஸ்தாபகர், ஸ்வாமி ஸ்ரீ சிதானந்த் சாஸ்வதி யோகி அவர்களால், 19, கஞ்சோவில வீதி, கஞ்சோவில, கொழும்பு, பிறின்ரெல் மீடியா அச்சகத்தில் அச்சிடுவித்து வெளியிடப்பெற்றது.

விடய சூசிகை

1.	முன்னுரை	- 5
2.	பரப்பிரம்மத்தின் தத்துவம்	- 7
3.	ஆசியுரை - முர்லியீ சுவாமிநாத தேசிக ஞானசம்பந்த பரமாசார்ய ஸ்வாமிகள்.	- 10
4.	Best Wishes - T. B. Danapala Esqr. - <i>Supdt. of Police.</i>	- 11
5.	<i>Foreword -</i>	
	Father F. J. Stanislaus, O. M. I. Esqr.	- 12
6.	வாழ்த்துரை - சிவதர்ம வள்ளல் க. கனகராஜா J. P. அவர்கள்	- 14
7.	அணிந்துரை - திரு. வி. இரத்தினசிங்கம் அவர்கள்.	- 15
8.	வாழ்த்துரை - "குறள்முதம்" விநாயகசோதி அவர்கள்	- 17
9.	சுவாமி மூர்த்தி சிவானந்த சரஸ்வதியிடம் தீட்சை பெற்ற எமது சுவாமிகள் - சைவ அன்பர்கள்	- 18
10.	சிறார்களுக்கு நல்கும் தேன் அழுது - சுவாமி மூர்த்தி சிவானந்த சரஸ்வதி	- 19
11.	யோகாசனமும் பெண்களும் - செல்வி புஷ்பா செல்வநாயகம்	- 22
12.	நல்லுரை	- 23
13.	நினைவுரை	- 26
14.	ஓன்றே குலம் ஒருவனே தேவன்	- 27
15.	<i>Yoga Asanas</i>	- 33
16.	குரிய நமஸ்காரம்	- 35
17.	குரிய நமஸ்கார தத்துவம்	- 36
18.	குரிய நமஸ்கார விதிமுறைகள்	- 37
19.	பத்மாசனம் - சாந்தியாசனம்	- 40 - 60
20.	பிராணாயாமம்	- 62
21.	பிராணாயாம கும்பகம்	- 64
22.	வாழ்க்கைக்கு தேவையான முக்கிய விடயங்கள்	- 66
23.	தியானம்	- 68
24.	சித்தர்களின் மூலிகை வைத்தியம்	- 69
25.	சில ஆசனங்கள்	- 71
26.	ஆசனப் படங்கள் - ஒரே பார்வையில்	- 73
27.	குண்டலினி சக்தியின் ஆறு ஆதார நிலைகள்	- 83
28.	மாணவ மாணவிகள்	- 84



அகில இலங்கை சர்வமத யோகாசன ஸ்தாபனம்
ஸ்தாபகர்

யோகாசன கலாநிதி கவாமி ஸ்ரீ சிதானந்த சுரஸ்வதி யோகி
ஆச்சிரமம்

பாண்டிருப்பு, கல்முனை

திவ்ய ஜீவனசங்கம், நல்லூர், யாழ்ப்பாணம்.

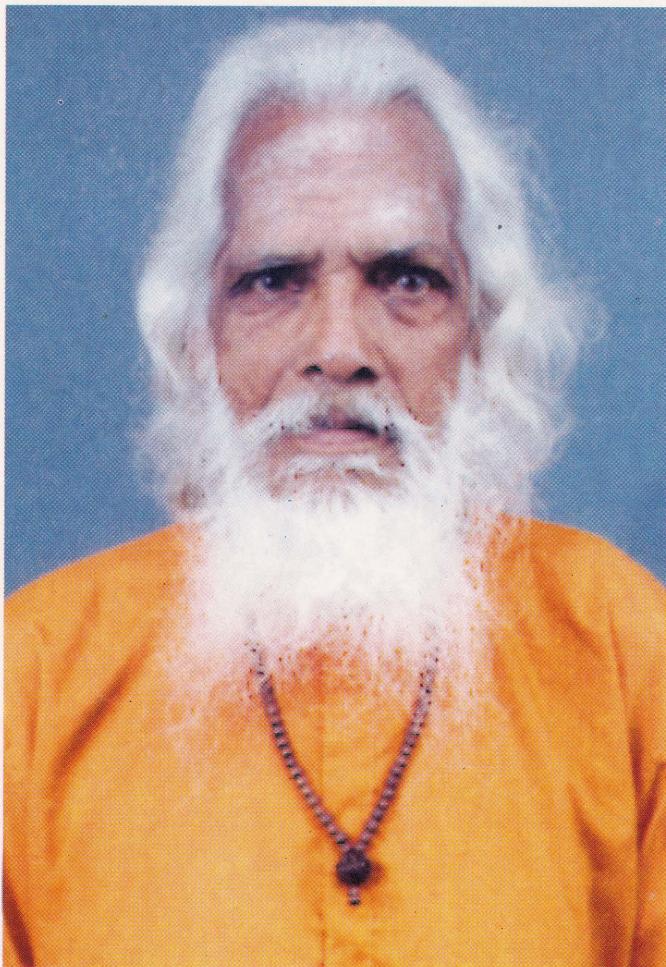
இந்து கலாசார மண்டபம், 294, உட்டுறைமுக வீதி, திருக்கோணமலை



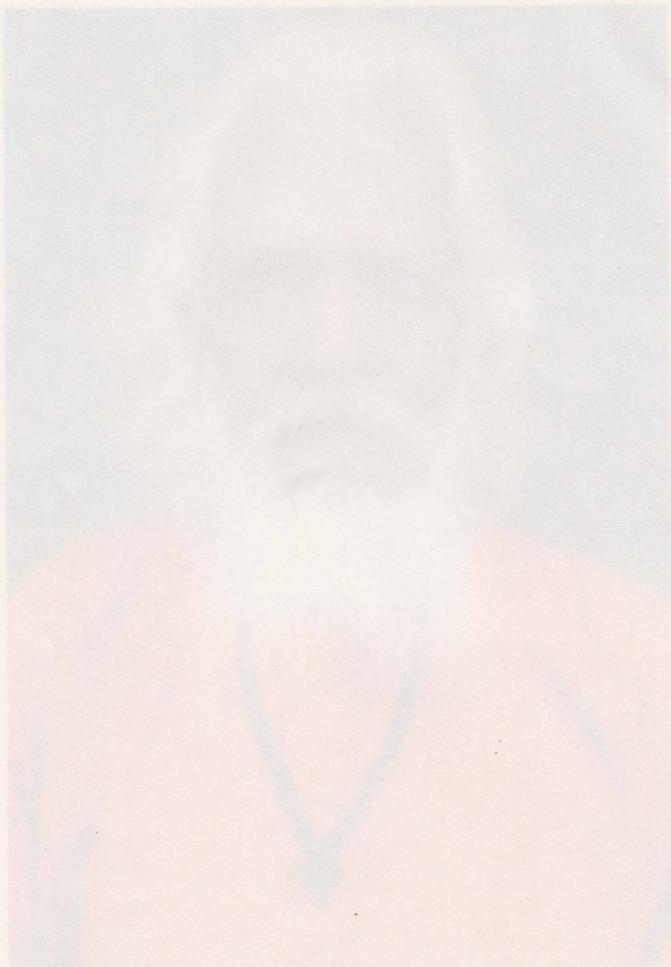
அகில இலங்கை சர்வமத யோகாசன ஸ்தாபனம்
திருக்கோணமலை - புரவலர் சபை 1997



(இடமிருந்து வரும்): டாக்டர் ச. இராமச்சந்திரன் (பூரவலர்), திரு. சி. கணேசலிங்கம் (செயலாளர்)
டாக்டர் பு. கணேகபாரு (பூரவலர்), யோகாசன கலாநிதி ஸ்வாமி ஸ்ரீ சிதானந்த
சுரஸ்வதி யோகி, திரு. கா. விநாயகசோதி (பூரவலர்), திரு. கா. மகேந்திரராஜா
(தலைவர்)



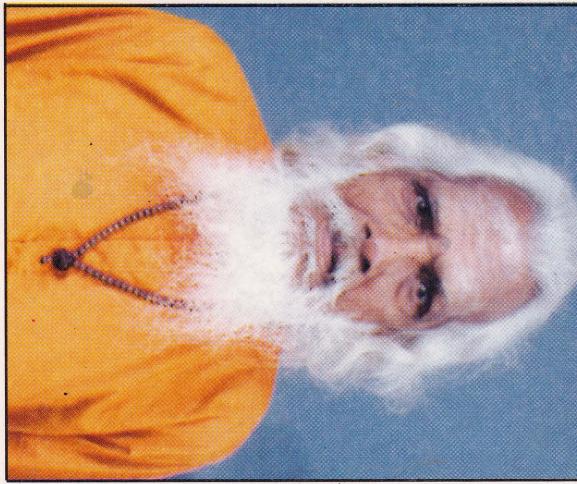
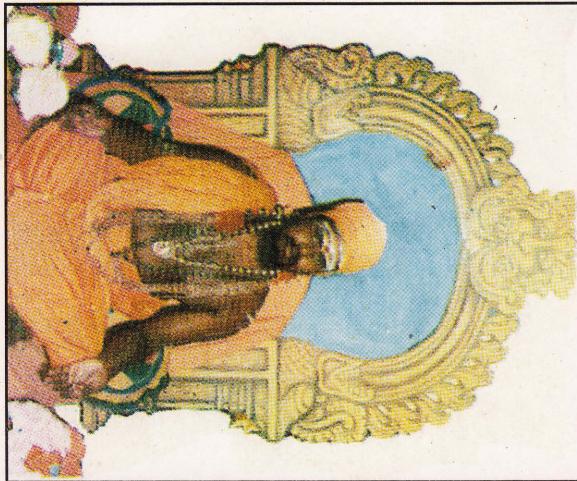
ஸ்தாபகர் :
யோகாசன கலாநிதி
சுவாமி மீறி சிதாநந்த சாஸ்வதி யோகி



ଶ୍ରୀମଦ୍ଭଗବତ
ଶ୍ରୀମଦ୍ଭଗବତ
ଶ୍ରୀମଦ୍ଭଗବତ

୪

பிறீல பிறீ சோமகந்தர தேசிக ஞானசம்பந்த
 பிரஸாராசார்ய ஸ்வாமிகள்
 இரண்டு வகுக்கு கருவை சுந்திதானம்
 திருஞான சம்பந்தர் ஆதினம்
 நல்லூர், மாநிலப்பாணம்.



யோகாசன கலாநிதி
 ஸ்வாமி பிறீ சிதானந்த சரஸ்வதி யோகி
 திருஞான சம்பந்தர் ஆதினம்
 நல்லூர், மாநிலப்பாணம்.

మాము గౌధోర్ణి గంగీ వెంచుకొని
ప్రమాదితి నుండి నుండి నుండి నుండి
ప్రమాదితి నుండి నుండి నుండి నుండి
ప్రమాదితి నుండి నుండి నుండి నుండి

శ్రీనారాయణ శ్రీనారాయణ శ్రీనారాయణ
శ్రీనారాయణ శ్రీనారాయణ శ్రీనారాయణ
శ్రీనారాయణ శ్రీనారాయణ శ్రీనారాయణ
శ్రీనారాయణ శ్రీనారాయణ శ్రీనారాయణ



முன்னுரை

ஒரை இறை அருள் பெற்று வாழும் இறைவனின் குழந்தைகள் அனைவருக்கும் எமது அன்பு நிறைந்த ஆசீகள், அன்பு வணக்கம். உலகத்தை ஆள்பவன் இறைவன், மன்னை ஆள்பவன் மனிதன். இல்லற வாழ்வை நல்லறமாக வாழ்ந்து கடைத்தேறி, இறைவன் அருள்பெற்று இறைவனின் அடி சேர்வதே மனிதனின் குறிக்கோள். மனிதன் வாழ்ந்தால்தான் ஜீவராசிகங்கும் வாழும். ஆண்டவன் முதலாவது, மனிதன் இரண்டாவது. ஆண்டவன் வானெனாலி நிலையத்திற்குச் சமானம். மனிதன் வானெனாலிப் பெட்டிக்குச் சமானம். இறைவனிடத்தில் காந்தசக்தியைப் பெற்று நல்லாழ்வு வாழ்ந்து அவர் இடத்தில் பெற்ற காந்தசக்தியை அவரிடத்தில் சேர்ப்பதே மோட்சம். அதற்கு உதவியாக ‘சிதானந்த யோகாசன செய்முறை’ என்னும் புத்தகத்தை அடியேன் வெளியில் பரப்புகிறேன்.

மனிதன் தன் உடலுக்குள்ளே இருக்கும் இருதயம் - நுரையீரல்கள் - சரப்பிகள் - நாளங்கள் - நாடிகள் - நரம்புகள் - ஜம்பெரிகள் - தசைநார்கள் - இறைப்பை - டியோஷனம், சிறுகுடல் - பெருங்குடல் - மண்ணீரல் - பஸ்கிரியாஸ் - சிறுநீரகங்கள் - மலசல வாசல்கள் இப்படியே உடலின் இத்தியாதி அங்கங்களையும் சரப்பிகள் மூலமாகவும் - தனியாகவும் யோகாசனம் மூலம் - இயற்கையாக மரணம் எய்த வேண்டிய காலம் வரை இளமையோடு வைத்திருப்பதே யோகாசனத்தின் மகிழமயாகும். இந்த உயர்ந்த கலையை ஓவ்வொரு கடும்பத்தவரும் - தங்கள் இல்லத்திலிருந்தே பயிலவாய். மாணவர்கள் - வாலிபர்கள் - மாணவிகள் - செல்விகள் - முதியோர்வரை பயன்பெறவும் அடியேன் இந்த முயற்சியில் ஈடுபட்டேன்.

அடியேன் முதன்முதலாக மாத்தளை மாரியம்மன் கோவிலில் இருந்து கொண்டு யோகக் கலைப் பயிற்சி நடத்திக் கொண்டு வந்தேன். 1970ம் ஆண்டு எங்கள் மதிப்பிற்குரிய ஆதீனகர்த்தர் பூநீலபூநீ சவாமிநாத தேசீக ஞானசம்பந்த பரமாசாரிய ஸ்வாமிகங்கும் அடியேனும் முதன் முதலாக, மாத்தளையில் சந்தித்தோம். சவாமிகள் என்னிடம் மிகவும் ஆர்வத்துடன் “சவாமி, யாழ்ப்பாணம் வரவேண்டும். யோகாசன வகுப்பு நடத்த வேண்டும்” என்று என்னை அழைத்தார்கள். அதற்கு இணக்க யான் யாழ்ப்பாணம் 1970ம் ஆண்டு ஆவணி மாதம் நல்லூர்த் தீருவிழாக் காலத்தில் வந்தேன். அன்று

தொட்டு இற்றை வரை ஸ்வாமிகளின் ஆணைப்படி, அவர்களின் ஆதரவில் - வகுப்புக்களை நடத்திக் கொண்டு வருகிறேன். ஒரு யோகியை அழைத்து வந்து ஆசனங்கள் நடத்துவதற்கு ஆக்கமும் ஊக்கமும் தந்துதவிப் பெருங் கைக்களீயத்தைச் செய்த ஸ்வாமி அவர்களுக்கு யாழ்ப்பாணப் பெருமக்கள் பெரும் நன்றியும் கடப்பாடும் உடையவர்களாக விளக்குவார்களாக.

இளம் வயதில் இருந்தே அடியேனுக்கு இந்த யோகக்கலையில் ஆர்வம் இருந்தது. அதை அண்மைக் காலத்தில் நன்கு ஆய்ந்த ஸ்ரீலப்ரீ ஸ்வாமிகள் - சிவானந்த மகரிஷி, யோகி சுத்தானந்த பாரதி, யோகி சுந்தரம் - திரு. வி. என். குமாரசாமி ஆகியோரின் அறிவுரைகளீலிருந்து பல உண்மைகளைக் கற்றுக் கொண்டேன். பின்னர் அடியேனின் மதிப்பிற்குரிய குரு ஸ்ரீலப்ரீ சிவயோகி பசுவலிங்க ஸ்வாமிகள் அவர்களிடத்தில் கடப்பா சித்தர் ஆச்சிரமத்தில் யோகதீட்சை பெற்றேன். பின்னர் திருமூலர் திருமந்திரம் முதலிய நூல்களிலிருந்தும், ஜீவப் பிரம்ம ஐக்கிய வேதாந்த ரகசியம் என்னும் நூலிலிருந்தும் முறைகளைக் கற்றிற்றேன். யோகாசனத் தொண்டு செய்யும்படி கடப்பா சித்தர் ஆச்சிரமத்தில் இருந்த குருவின் ஆணைப்படி இடப்பட்ட பணியை நிறைவேற்றும் வண்ணம் யோகப் பயிற்சியைக் கொடுக்கும் தொண்டில் ஈடுபட்டுள்ளேன். அடியேன் - மக்களின் வேண்டு கோஞ்கு இனங்க “சிதானந்த யோகாசன செய்யுறை” என்னும் இப் புத்தகத்தை வெளியிட்டு - மேற்படி மதிப்பிற்குரிய பெரியோர்களின் கூற்றுக்களை அவரவர் கூறியவாறே வெளியிட்டுள்ளேன்.

தற்காலத்தில் யோகாசன முறையை விஞ்ஞான ரீதியில் ஆராய்ந்த பல பெரியார்கள் இருக்கிறார்கள்.

பண்டைய முறைகளில் குறைபாடுகள் தென்படின் அடியேனுக்குத் தெரியப்பண்ணும் வண்ணம் வேண்டுகின்றேன்.

அப்படித் தெரியப்படுத்துமிடத்து தகுந்த திருத்தங்கள் செய்து மறுபதிப்பில் பயன்படுத்துதல் எனது தலையாய கடனாகும்.

அன்பே இறைவன்

ஸ்ரீ சுந்தர பாரதி திருமந்திரம் பிரீ சிதானந்த சரஸ்வதி யோகி

பரப்பிரம்மத்தின் தத்துவம்



“ஓன்றே குலம் ஒருவனே தேவன்”
“We all human beings unite under one God”

“அரிது அரிது மானிடர் ஆதல் அரிது”

— என்று ஓளவைப் பிராட்டியார் கூறினார்.

இவ்வாறான நல்ல அழகான சிறந்த பிறவி நாம் முன் செய்த நல்விளைப் பயணாலேதான் கிடைத்தது என்பதை உணரக்கூடிய சிந்தனையை, என்னத்தை நமக்கு மேற்பட்ட ஒருவர் தந்து அருளியதென்பதை உணருகின்றோம்.

இன்னும் இந்த உடலை நோய்நொடியில்லாமல் சந்தோஷமாக வைத்திருக்க ஒவ்வொருவரும் ஆசைப்படுகிறோம். இதேபோலவே நம் முன்னோரும் ஆசைப்பட்டார்கள். அதற்கான பல வழிகளை ஆராய்ந்து கண்டார்கள். அதன்படி நடந்தார்கள். நடந்து காட்டினார்கள். இவ்வாறாக வாழும் வழிகளைத் தன்னைச் சேர்ந்தவர்களுக்குச் செய்து காட்டியும் செய்வித்தும் வந்தார்கள். அதனைப் பின்பற்றியவர்களும் நாளைடவில் அதில் பல சுகங்களைக் கண்டனர்.

அதனாலேயே அவைகளை மற்றையோருக்கும் கூறினர். எழுதியும் வைத்தனர். இப்படியே பல கூட்டத்தினரும் தங்கள் தங்களுக்கென நல் வழிகளைக் கண்டும் சொல்லியும் நடைமுறையில் செய்து காட்டியும் வந்தனர்.

கொஞ்சக் காலங்களுக்குப் பிறகு அந்த அந்தக் குழுவினர் தங்களுக்கு வழிகாட்டியவரின் கொள்கைகளைக் கடைப்பிடித்து நடக்கலாயினர். நாள்டைவில் அதுவே அவர்கள் சமயமுமாக மாறிவிட்டன.

கூட்டத்திற்குக் கூட்டம், இடத்திற்கு இடம், காலத்திற்குக் காலம் ஒவ்வொருவரும் வேறு வகையில் வேறுவேறான கொள்கைகளைப் பின் பற்றினாலும் அவையெல்லாம் முக்கியமாக ஒரு சிறந்த மேலான ஒரு கொள்கைக்குள்ளே அமைந்திருக்கக் காணப்பட்டன. அதாவது திமையை நீக்கி நன்மையைச் செய்வதே என்பது தான் அவர்களின் மூலக் கொள்கையாகும். இன்னும் மனிதன் மனம் விரிவடைய விரிவடைய, ஆராய ஆராய, இயற்கை மாற்றங்களைக் காணக் காணத் தனக்கு மேலான ஒரு பொருள் இருக்கிறதாக உணரலானான். அப்படி உணர்ந்தவன் அதற்கு ஒரு பெயரையும் வைத்தான். இவ்வாறு வைத்த பெயர்கள்தான் இப்போதுள்ள சமயத் தெய்வங்களின் பலவேறு பெயர்களுமாகும். எது எவ்வாறிருந்தாலும் நமக்கு மேற்பட்ட ஒரு சக்தி இருந்து எல்லாவற்றையும் இயக்குகிறது என்பதை எல்லோரும் மறுக்கவோ மறைக்கவோ இயலவில்லை. அதனையே நாம் கடவுள் எனக் கூறுகிறோம். அதனைக் கௌரவிக்க வேண்டும் என்று மனிதன் பல சிறப்புக்களையும் செய்தான். அச் சிறப்புக்களைச் செய்ய ஒரு இடம் தேவைப்பட்டது. அதுவே ஆலயமாயிற்று.

ஆதியில் எவராலும் கண்டுகொள்ள முடியாத இயக்கும் ஒருவித சக்தி உண்டானதாகவும் அதன் தத்துவத்தால் ஆகாயம், காற்று, அக்கினி, தண்ணீர், மண் என்ற ஜிந்து பூதங்கள் உண்டாகி ஆண், பெண் என ஜம்புதங்கள் ஒன்று சேர்ந்த உருவம் தோன்றி அதன் மூலம் சகல ஜீவராசிகளையும் உருவாக்கியதாக பல நூல்கள் மூலம் ஞானிகள் சொல்லி வைத்திருக்கிறார்கள். அதில் மனித வர்க்கத்தினரில் ஒரு சிலர் சிந்துமாநதிக் கரையில் இருந்து கொண்டு யோகங்களையும் ஞானங்களையும் கடைப்பிடித்து வெற்றிகண்டு, மனிதனை நல்வழிப்படுத்த பல வழிகளைக் கைக்கொண்டு அங்கே இருந்து பல பகுதிகளுக்கும் பிரிந்துசென்று சங்கீதங்களாலும் சித்துக்களாலும் மந்திரங்களாலும் மனிதனை வசியப்படுத்தி மனிதனை நாகர்க் காமாக்கைக்கு இழுத்துச் சென்றார்கள். அவர்களைத்தான் உலகம் போற்றும் உத்தமர் களாகவும் இறைவனின் அம்சமாகவும் வணங்குகிறோம். நாயன்மார் என்றும் புத்த பெருமான் என்றும் நபிநாயகம் என்றும் இயேசுபெருமான் என்றும் பெயர்கள் கொடுத்துப் பணிகின்றோம். அவர்கள் போதித்த நல்வழிகள் மக்களால் வேதங்களாகப் போற்றப்படுகின்றன. எனவே நாமும் அவ்வழியே சென்று அப்பொருளைப் போற்றி, சிறக் க் நீரேழி வாழ வழிகாட்டுவோமாக, சர்வசக்தியானவர், சிருட்டிக்கும் பொழுது சகல ஜீவராசிகளின் உள்ளத்தில் இருக்கும் ஆத்மத்துவம் பெற ஒரு மந்திரத்தையும் ஆத்மாவுடன்

உருவாக்கிவிட்டார். மன், தண்ணீர், நெருப்பு, காற்று, ஆகாயம் ஜீவராசிகஞ்சு எப்படிச் சொந்தமோ அப்படிச் சொந்தமானது இந்தத் திருமந்திரம். "ஸோஹம்" - இதை நம் உயிர் 24 மணித்தியாலங்களுக்கு 21600 முச்சுக்கள் விடும் பொழுது இந்த மந்திரமும் சொல்லப்படுகிறது. ஜீவராசிகள் இயங்குகின்றன. அப்படியான மகிழை பொருந்திய மந்திரத்தை, மனதுக்குக் கொடுத்து மனதை வசப்படுத்தி ஆசைகளைக் கட்டுப்படுத்தி இறைவனின் அருளைப் பெறுங்கள். மகாமந்திரத்தின் கருத்து சவாசம் உள்ளே போகும் போது (பூரகம் செய்யும் போது) 'ஸோ' - 'இறைவனே நான்', என்றும், சவாசம் வெளிவரும் போது (ரேசகம் செய்யும் பொழுது) 'ஹம்' - 'நானே இறைவன்' என்றும் பாராயணம் பண்ணுகிறபடியால் சகல சமயத்தவருக்கும் சகல காரியங்களும் நடந்து கொண்டு இருக்கின்றன. இதை மனதுக்கு எடுத்துப் பயிற்சி செய்தால் மன அடக்கம் உண்டாகும். சமுதாயம் நன்மை பெறும்.

அன்பே இறைவன்

ஸ்ரீ சிதானந்த சரஸ்வதி யோகி

(இதானால்தான்)

புதுக்காய் குடும்பம் முதலாவது முதலாவது முதலாவது

BEST WISHES

Sri Sri Sutramala Yogi of Panjimpu, Kalmunai is an adept in the System of Physical Culture. He has given a very interesting series of lectures on the physical culture of India. He has here some of his followers of this Ashram who have been successful in his campaign to preach the gospel of Yoga which has many adherents both at home and abroad. They have done much good to the people.

J. R. Ranasinghe
Superintendent of Police

சுதாநந்த சுமாரி முதலாவது முதலாவது

16-11-70

கல்முனை மாவட்ட கல்முனை முதலாவது முதலாவது

Colombo 7.

யோக மார்க்கம்

ஆண்டவனையடைய, நான்கு மார்க்கங்கள், அவை, சரியா மார்க்கம், கிரியா மார்க்கம், யோக மார்க்கம், ஞான மார்க்கம் என்று நால்வகையாகும். யோக மார்க்கம் மூன்றாம் இடத்தை வகிக்கின்றது. யோகத்துக்கு அப்பாற்பட்டதுவே ஞானம். இந்த யோகக்கலை இந்துக்களிடையே பல காலமாக வழங்கி வருகிறது. வேதம், இதிகாசம், புராணம் ஆகியவை இக் கலையைப் பற்றிக் கூறுகின்றன. பாரதம் என்ற இதிகாசத்தில், பீஷ்மாச்சாரியர், உத்தராயணம் வரை தன்னுயிரைப் பிரிய வொட்டாமல் யோகத்தால் தடுத்து வைத்திருந்ததும், இராமாயணத்தில், சரபங்கர், சபரி ஆகியோர் யோகர்தியில் தம்முடைய உயிரை நீக்கியது. இதற்குச் சான்று பகர்கிறது. யோகத்தில் எட்டுவகை, அதிலே மூன்றாவது படி, யோகாசனம், அட்டாங்கயோகம் என்று கூறப்படுவது, இமயம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம், பிரத்தியாகாரம், தாரணை, தியானம், சமாதி என்று என் வகைப்படும்.

இயமம் என்பது, யாருக்கும் இம்சை புரியாமை, சத்தியத்தைக் கடைப்பிடித்தல், களவு செய்யாமை, புலன்களையடக்குதல், பொருளாசையின்றி வாழ்தல்.

நியமம் என்பது, தூய்மை (உடல், உள்ளம்), திருப்தி; விரதங்கள் மேற்கொள்ளல், வேத பாராயணம், இறைவனிடத்தில் தன்னை ஒப்படைத்தல் (சரணாகதி)

ஆசனம் என்பது தியானத்துக்கும் உடல் தூய்மைக்கும், உட்காரும் முறை.

பிராணாயாமம் என்பது ஜீவசக்தியை ஒழுங்காக நடாத்துதல்.

பிரத்தியாகாரம் என்பது, மனதைப் பிற பொருள்களில் செல்ல வொட்டாத தடுத்து நிறுத்தல்.

தாரணை என்பது மனதை ஒரு வழிப்படுத்தல்.

தியானம் என்பது ஓன்றையே சிந்தித்தல்.

சமாதி என்பது நனவு நிலைக்கு அதீதமான நித்திரை.

இந்த எட்டும் மனிதனைத் தெய்வ நிலைக்கு அழைத்தேசும் எட்டு ஏணிப் படிகளாகும்.

யோகாசனம் என்றால் சிலர், உடற்பயிற்சிக்கே முக்கியத்துவம் கொடுக்கின்றார்கள். இதனால் எதுவித பயனுமில்லை.

“துருத்தியெனும்படி கும்பித்து, வாயுவைச் சுற்றி முறித்து உடம்பை ஒறுக்கில் என்னதாம்” என்று இவர்களையே அருணகிரியார் சாடுகின்றார்.

ஆகவே, உடலை உள்ளம் அடக்கி ஆரைம் அளவுக்கு, உள்ளத்தை உடல் அடக்கியாள முடியாது. ஆகவேதான் இயம், நியமங்களை முதற்படிகள் ஆக்கினர்.

இக் கலையை உடலையும் உள்ளத்தையும் வளர்க்கும் கலையாக எதிர்காலச் சந்ததிகள், உடல், உள் விருத்தியுள்ளவர்களாக வாழ்வாங்கு வாழவேண்டுமென்று எமது ஆதினத்தில் யோகாசன வசுப்புக்களை ஏற்படுத்தினோம்.

இப் பயிற்சியில் வல்லுநரும், எமது ஆதின யோகாசன ஆசானுமாக விளங்கும் ஸ்ரீ சிதானந்த யோகியவர்கள், கற்றாரும் மற்றாரும் பயன்பெறப் பல காலம் ஆய்ந்து தமது அனுபவங்களைச் சேர்த்து, இந்த நூலை எழுதியுள்ளார். அவர்களுடைய யோகக் கலைத் தொண்டு வளரவும். பலர் அவரிடம் பயின்று. ஆரோக்கிய வாழ்வு பெறவும் ஆலவாயன்னால் திருவடிகளை இறைஞ்சி ஆசீர்வதிக் கின்றோம்.

நல்லை ஞானசம்பந்தர் ஆதினம்
பருத்தித்துறை வீதி, நல்லார்

-ஸ்ரீஸ்ரீ ஸ்வாமிநாத தேசீக
ஞானசம்பந்த பரமாசார்ய ஸ்வாமிகள்

.13. 7. 76

Best Wishes

Swami Sri Siddananda Yogi of Pandiruppu, Kalmunai is an adept in the Yoga system of physical culture. He has given a very interesting demonstration of Yoga Asanas to a number of Police Officers here, some of whom are keen followers of this system. I wish him all success in his campaign to preach the gospel of Yoga which has many adherents both in the East and West.

T. B. Danapala

Superintendent of Police
Technical Branches, C. I. D.
Colombo 7.

16-11-70

FOREWORD

Yoga is the science of physical well being, health, strength and vigour. It is the natural easy way to take care of oneself, at every age and to start a new adventure in living. Today so many leading persons are known to be Yoga enthusiasts that interest in it is greater than ever before. This book shows the way to health, longevity and youthfulness of mind and body.

My first acquaintance to Yoga was through an article in 'Time' magazine of one of the issues of October 1974 where one Liliás Follan who had gone through agonising 15 years of psychiatric treatment had recourse to it and became a changed individual a la Yoga. Dr. K. S. Joshi who is presently Head of the Department of Yogic Studies at the University of Saugor, in his treatise 'Yoga in Daily Life' led me to the scientific aspect of it. He has studied this subject most thoroughly and succeeded in raising to the University level. While putting into practice his directives, there was the realisation that to have the full therapeutic effect of Yoga, one must have an instructor well versed in it. This was more than a requisite when at the earlier stages one experiences, more the mysterious side of it than utilise it as a remedial measure for one's physical ailments. This was a risky and dangerous path as Yoga was always tainted with an aura of mysticism and was supposed to be out of reach to the common man. It was at this juncture that I was introduced to Swami Sri Siddhananda Yogi who helped me the various Asanas, Mudrás and Pranayama. I should consider him a dedicated man for the social well being of humanity through Yoga.

It was on the 27th December 1974 that I was initiated to it under his guidance despite the fact that I had passed the meridian of my life, thus conclusively proving that age is never

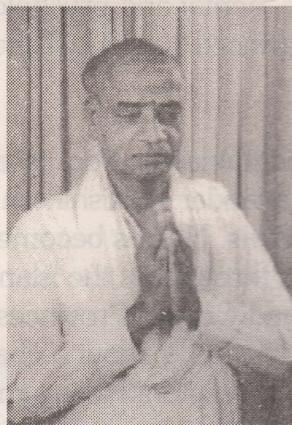
a barrier. From that day on, it has become the daily diet of the early one and a half hours of the morning and the impact of Yoga in my physical, mental and psychological life has been tremendous. This is evinced by the vast change that has come over my personality.

Swami Sri Siddhananda Yogi is a disciple of less a person than Dr. Shivanandar of Rishikesh fame who had his ashram in the Himalayas. He has become an ardent pioneer for this cause of Yoga throughout the Island and chiefly in the Northern, Eastern and Central Provinces. His exposition of Hatha Yoga is bound to bring about a change in the outlook of many irrespective of religion. He is a master in the art and will demonstrate to anyone interested, the various techniques of Yoga. I am sure that the reader who peruses this volume will become an ardent supporter of Yoga and become a Yogi himself.

Yoga at the initial stages should be learnt under competent tutor. In Swami Sri Siddhananda Yogi I have found a good exponent. This foreword is an acknowledgement of his services he had rendered me to lead Yoga when I was a toddler struggling to walk in its path.

Fr. F. J. Stanislaus O. M. I.,
M. A (Ed), B. A. (Hons.) (Lond.),
Dip. in Ed. (Cey).

வாழ்த்துரை



மக்கள் எல்லோரும் யோகாசனம் பழகுதல் வேண்டும் என்பது என் நீண்டநாளைய ஆசை, யோகக்கலை உடல் அப்பியாசமும் உளத் தூய்மையும் தருவது. இளமையிலேயே இதனைப் பயின்று பழகி வந்தால் பல நன்மைகள் உண்டாவதை அறியலாம். உணவுக் கட்டுப்பாடு, உள்ளக் கட்டுப்பாடு, உடற்கட்டுப்பாடு முதலிய நற்பழக்கங்கள் மிகுந்து எம்மை மனிதருள் தேவராக்கும். இன்னும் நினைவாற்றல் மிகுந்து எல்லையில்லாத அளவில் கலவித் தரம் உயரும். கலவி உயரக் கலை உயரும். கலை உயரத் தொழில் உயரும், தொழில் உயர நாடு உயரும், நாடு உயர நாமும் உயர்ந்து நல்லவராவோம்.

எல்லாவற்றுக்கும் நல்ல ஆசானாய், குருவாய் இந்த அப்பியாசங்களைத் தினமும் பழக்கி வரும் அருட்டிரு ஸ்வாமிகள் இவற்றை எல்லோருக்கும் பயன் தரும் வகையில் நால்வடிவில் வெளிக்கொணர்தல் எமக்கு மட்டற் ற மகிழ்ச்சி. யாவரும் இந்நாலை நன்கு பயன்படுத்துவார்கள் என நம்புகிறேன்.

“சிவதர்ம வள்ளல்”
க. கணகராசா
திரு ஆலவாய்,
யாழ்ப்பாணம்.

மிலக்கவைற்

16.6.76

இயற்கை வாழ்வில் நாட்டம் மிகுந்த கலாநிதி கணகராசா அவர்கள் இயற்கை மருத்துவ முறைகளை மக்களுக்கு அறிமுகம் செய்து வருகிறார். யோகாசனம், பிராணாயாம், குரிய நமஸ்காரம் ஆகியவற்றைப் படங்களுடன் துண்டுப் பிரசரங்களாக அச்சிட்டு மக்களுக்கு இலவசமாக வழங்கி வருவதோடு இலவசமாக மரக்கள்றுகளையும் வழங்கி மக்களை இயற்கை வாழ்வில் ஊக்குவித்து வருகிறார். அவர் ஒரு ஆழான கல்வியாரா. தமது விட்டை ஒரு சிறந்த நூல் நிலையாக ஆக்கியுள்ளார். அவர் முனைவர் இலக்கியத்தில் டாக்டர் என்ற விருது அளிக்கப்பெற்ற கெளரவிக்கப் பெற்றுள்ளார். - கவாமி ஸ்திரானந்த சாஸ்வதி யோகி

அனிந்துரை

இறைவன் படைத்த உயிர்களனைத்தும் இனபத்தையே நாடுகின்றன. இனபம் வேண்டாம் என்று கூறும் ஓர் உயிரைத்தானும் நாம் இவ்வுலகில் காண்டல் அரிது.

நீண்ட ஆயுஞ்சுடன் வாழுவேண்டும். வாழு ஆரோக்கியமான உடல் வேண்டும். ஆனந்தமும், அமைதியும் அதிற் கலந்திட வேண்டும். அன்றியும் அனைவராலும் போற்றப்படவும் வேண்டும் என்று அரும்பாடு படாதார் ஆர் உளர்?

கடந்துளோர்களுங்கூட 'நோயற்ற வாழ்வில் நான் வாழுவேண்டும்' என்றும் 'பிறவாத நிலை வேண்டும், பிறந்துவிட்டால் இறவாத வாழ்வு வேண்டும்' என்றும் இறைவனையே வேண்டுகின்றனர்.

இத்தனைக்கும் தேவை, 'தேக ஆரோக்கியம்' ஒன்றே, உடல் உழைப்பின்றித் தேக ஆரோக்கியம் ஏது? இயற்கையும் கூட எந்த நேரமும் இயங்கிக் கொண்டே இருப்பதன் இரகசியம் என்ன? இயக்கங்கள் தான் ஆரோக்கியத்தின் இருப்பிடம்.

இவற்றையெல்லாம் நன்கறிந்த எம்முன்னோர்கள். இதற்கென்றே "யோகாசனம்" என்னும் அரிய சஞ்சிவியை எமக்கு ஆக்கித் தந்துள்ளனர். யோகாசனப் பயிற்சி, இளையவர், முதியவர், ஆண்கள், பெண்கள் எவருக்கும் பொதுவானது. சிறப்பானதுங்கூட. இப்பயிற்சி உடலுக்கு நோய் வராது தடுப்பதுடன், உடலிலுள்ள நோய்களையும் ஓட்டிவிடும் என்பதற்குச் சந்தேகமே இல்லை.

இவ்வாறான அரும்பெரும் கலையைக் குரு மூலமே இதுவரை சகலரும் கற்றும், பழகியும் வந்தனர் என்பதும் உண்மை. இன்றைய உலக வளர்ச்சியின் போக்கில், நிலையில் அகப்பட்டுள்ள மக்கள் எல்லோரும், அவ்வாறு குரு மூலம் கற்பதென்பது இயலாத காரியமாயிற்று. எனவே தான், தேர்ச்சிபெற்ற குருவானவர்கள், தங்களின் அனுபவங்களின் உண்மைகளையும், இக்கலையின் நன்மை தீமைகளையும், செய்கை முறைகளையும், புத்தக வடிவில் (படங்களுடன்) ஆக்கிப் பலருங் கற்றுப் பயனடையக்கூடிய வாய்ப்பை ஆக்கி வருகின்றனர்.

இதே வழியில் வந்தவர் தான் எங்கள் ஸ்வாமி பூர்வ சிதானந்தயோகி அவர்களும் ஆவர். பாண்டிருப்பு என்னும் பழம் பதியைத் தன் தாயகமாகக்கொண்ட சுவாமியவர்கள், இற்றைக்கு இருபது ஆண்டுகளுக்கு மேலாய் இவ்வாசனப் பயிற்சியில் சேர்ந்து, இந்தியா சென்று, தம் சூருமூலம் ஆசிர்வதிக்கப்பெற்றுத் திரும்பி வந்து, சிறந்த தொண்டாற்றி வருகிறார்கள் என்பது இலங்கை எங்கும் அறிந்த உண்மை.

யாழ். நல்லூரிலே நடாத்திவரும் அவர்களின் நற்பணிகள் அன்னாரின் பிறப்பிடமாம் பாண்டிருப்பில், ஒரு பெரும் பணியாக மினிர ஆக்கப்பட்டுவரும் “யோகாசனப் பயிற்சி நிலையம்” முடிவுறும் நிலையில் இருக்கின்றது.

அது நிறைவேறக் கூடிய வாய்ப்பைச் சுலபமாக அன்பர்களும் ஆக்கித் தரும் பணியில் இப்புதகத்துக்கென அன்பளிப்புச் செய்து ஆதரிக்குமாறு அன்பாய் வேண்டுகின்றேன்.

வளர்க அவர் நற்பணிகள்.

அன்பே சிவம்

வி. இரத்தினசிங்கம்

பாண்டிருப்பு,

கல்முனை.

வாழ்த்துரை

சுவாமி, ஸ்ரீ சித்தானந்த சரஸ்வதி யோகி அவர்களால் எழுதப்பட்டு, இந்நால் வெளியிடப்படுவதையிட்டு பெரும் மகிழ்ச்சி அடைகின்றேன். சர்வமத யோகாசன ஸ்தாபகரான இவர், யோகாசனக் கலையில் நீண்ட அனுபவமும், முதிர்ந்த ஞானமும் கொண்ட யோகி ஆவார்.

அப்படிப்பட்ட ஓர் சிறந்த ஞானியால் இந்நால் எழுதப்பட்டு மக்களின் கரங்களுக்கு கிடைப்பது ஓர் வரப்பிரசாதமாகவே கருதப்பட வேண்டும்.

ஏனெனில் யோகாசனப் பயிற்சியானது, ஒவ்வொரு மானுடனும் அத்தியாவசியமாக கற்க வேண்டிய கலையாகும். இறைவன் நம்மை படைக்கும் பொழுது, உயிர் வாழ்வதற்குரிய சகல உறுப்புக்களையும் சரியான இடத்தில் அமைத்து, நேர்த்தியாகவே படைத்துள்ளார். ஆனால், இறைவனால் படைக்கப்பட்ட அவ்வுறுப்புக்களை சரியான முறையில் பராமரிக்காத காரணத்தினால் பற்பல நோய்களினால் பீடிக்கப்பட்டு மனிதன் அவஸ்தையுறுகின்றான். ஒவ்வொரு உறுப்புக்களும் சரியான முறையில் இயங்குமேயானால், இப்புழியில் நோயற்ற வாழ்வை வாழ முடியும்.

இறைவனால் அளிக்கப்பட்ட, இவ்வுறுப்புக்களான கணகள், செவிப்புலன்கள், நாசிகள், மூளை, இருதயம், சுவாசப்பை, சிறுநீரகம், சரல், குடல், அந்தரங்க உறுப்புகள், கை, கால், தோல் போன்ற அனைத்தையும் நேர்த்தியாக இயக்க வைப்பதற்கு ஒரே ஒரு கலை யோகாசனமே ஆகும்.

இவ்விடத்தில், ஒன்றைக் கூற விரும்புகிறேன். திருக்குறளும், யோகாசனமும் சமய, இன், மொழி பேதத்திற்கு அப்பாற்பட்டது என்பதை தெரிவிப்பதில் பெரும் மகிழ்ச்சி அடைகின்றேன். திருக்குறள், மனிதன் வாழும் வழியை வகுத்து தந்தது. யோகாசனம், மனிதனது ஆரோக்கிய வாழ்வைக் காட்டித் தருவது.

மனிதனுக்கு உணவு எவ்வளவு அவசியமோ அதே அளவிற்கு ஆரோக்கியமும் அவசியம் ஆகும். அவ்வாரோக்கியத்தை தரவல்லது யோகாசனம் மட்டுமே.

எனவே, ஒவ்வொருவரும் இந்நாலைப் பெற்று ஓர் சிறந்த குருவின் ஆலோசனையுடன் யோகாசனப் பயிற்சி பெற்று, நோயற்ற வாழ்வை வாழ்வீர்களாக!

திருக்கோணமலை மாவட்டத்தில், இவ்வாண்டு பூராவும் சுவாமி ஸ்ரீ சித்தானந்த சரஸ்வதி யோகி அவர்களின் நேரடிப் பயிற்சியின் கீழ் யோகாசனம், இந்து கலாசார மன்றபத்தில் பயிற்றப்பட உள்ளது. சகலரும் கலந்து இவ் இறைஞான கலையை கற்று பயன் பெறுவீர்களாக!

ஒன்றே குலம் ஒருவனே தேவன்.

‘குறளமுதம்’ விநாயகசோதி
சர்வ மத யோகாசன கிளை காப்பாளர்

இந்து கலாசார மன்றபம்,

294, உட்டுறை முக வீதி.

திருக்கோணமலை.

03 - 07 - 1997.

சுவாமி ஸ்ரீ சிவானந்தராச்சிரமத்தில்
தீட்சை பெற்றார்.

சுவாமி ஸ்ரீ சிதானந்த சரஸ்வதி

இத்தனை காலமும் கடப்பை சித்தரின் சிஷ்யராக இருந்து யோகத் தொண்டு புரிந்து வந்த சுவாமி சிதானந்த யோகி அவர்கள் 10.7-78 இல் ரிஷிகேசத்துக்கு யாத்திரைசெய்து, சுவாமி ஸ்ரீ சிவானந்தரின் அருளினால் அவரின் தூக்கும் தீட்சையும், ரிஷிகேச சுவாமிகளாக அருள் பாலிக்கும் சுவாமி ஸ்ரீ சிவானந்த சரஸ்வதியின் அருட்தீட்சையும் பெற்று அவரால் தூட்டப்பெற்ற ரிஷிகேச தொண்டர் சபையின் சிஷ்யனாக இயங்கும் அருட் பெயராகிய சுவாமி சிதானந்த சரஸ்வதி என்னும் பட்டத்தையும் பெற்று 13.9.78 இல் ஈழ்ம் திரும்பினார்.

தனது சிறு பிராயத்திலிருந்தே இறை பக்தனாக வாழ்ந்த இவர் இருபது வயதிலே சரியை, கிரியைத் தொண்டுகளில் ஈடுபட்டார். பின்னர் இருபத்தினாலு வயதிலிருந்து யோகத் தொண்டு கைவரப் பெற்றபின் இருபத்தாறு வயதில் சம்சார வலையிலுட்பட்டார். இருந்தும் தொடர்ந்து சரியை, கிரியை, யோகத்திலும் ஈடுபட்டிருந்து, தனது ஜம்பதாவது வயதிலே இல்லற வாழ்விலிருந்து பூரணமாக விடுபட்டு கடப்பைசித்தர் ஆச்சிரமத்தில் தீட்சை பெற்று பதின்மூன்று ஆண்டுகள் யோகத் தொண்டு புரிந்தபின் இப்பொழுது ரிஷிகேஷ் போகும் அனுக்கிரகம் கிட்டியதனால் புனித தீட்சை பெற்று சுவாமி ஸ்ரீ சிவானந்த சரஸ்வதியின் புனித தொண்டனாய் தொடர்ந்து இறைவழி நின்று நமக்குத் தொண்டு செய்யவும், பக்தியைப் பரப்பவும் இங்கு வருகை தந்திருக்கும் ஸ்ரீ சுவாமி அவர்களின் வரவு ஈழத்திரு மக்களுக்குப் பேருவகை அளிப்பதோடு பெருந்துணையாயிருக்குமென நம்புவோமாக.

இங்ஙனம்,

தைவத்தொண்டர்கள்

நல்லை ஆதினம்

நல்லூர் - யாழ்ப்பாணம்.

சிறார்களுக்கு நல்தும் தேன் அழகு

தெய்வீக வாழ்க்கையின் சுருக்கம் அருளிய

ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்த சரஸ்வதி.

இறைவன் புகழ் ஓங்குக!

இறைவன் உள்ளென்றும் உனது சகோதரன், சகோதரி, தந்தை, தாய்,

- நண்பன் மற்றும் உறவினர்களையும் படைத்தார். அவர் தூரியன் சந்திரன் மற்றும் நட்சத்திரங்களையும் புல், பூண்டு, மலைகள், மரங்கள், நதிகளையும் படைத்தார். இந்த உலகம் முழுவதையும் ஆண்டவர் படைத்தார். அவர் உன் உள்ளத்திலும் இருக்கிறார். அவர் எல்லா இடங்களிலும் நிறைந்து உள்ளார். அவருக்கு அனைத்தும் தெரியும். அவர் சர்வ சக்தி வாய்ந்தவர். அவர் சகல ஜீவராசிகளிடத்திலும் கருணை காட்டுபவர். உனது உடல், இறைவன் நடமாடும் கோவில், உடலைத் தூய்மையாகவும், பலமாகவும், ஆரோக்கியமாகவும் வைத்திரு. அவரைத் தினமும் வணங்கு. அவர் உனக்கு அனைத்தும் கொடுப்பார்.

அன்பே கடவுள்!

அன்பே கடவுள், வாய்மையே கடவுள், அமைதியே கடவுள், ஆனந்தமே ஆண்டவன். ஒளியே கடவுள். சக்தியே கடவுள். அறிவே கடவுள். அவரைப் புரிந்துகொள், விடுதலை பெறு. தினசரி காலையிலும் மாலையிலும் பஜனை செய், தினமும் பிரார்த்தனை செய், அவருக்கு இனிப்புப் பண்டங்களைப் படைத்து பின் நீசாப்பிடு. ஒளி ஏற்றி அவரை வணங்கு. உனது விருப்பங்கள் எல்லாம் நிறைவேறும்.

காலையில் கடவுள் வணக்கம்.

இந்த உலகின் மகா பிரபுவே, உன்னைப் பணிந்து வணங்குகிறேன். நீயே எனது குரு! எனது உண்மையான தாய், நண்பன், வழிகாட்டி அனைவரும் நீயே, என்னைக் காப்பாற்று, நான் உன்னுடையவன், எல்லாம் உன்னுடையவை.

போற்றுதலுக்கு உரிய இறைவா? உன்னை வணங்குகிறேன். எனக்குத் தெளிந்த அறிவைக் கொடு. என்னைத் தூய்மைப்படுத்து. எனக்கு, ஒளி, பலம்; ஆரோக்கியம், நீண்ட வாழ்வு அனைத்தும் தருவாயாக.

எல்லாம் வல்ல எம் பெருமானே, எனது தீய குணங்களை யெல்லாம் அகற்றிவிடு. என்னை நற்குணம் படைத்தவனாக ஆக்கு. என்னை ஒரு தேச

பக்தனாக ஆக்கு. நான் எனது தாய் நாட்டின்மீது அன்பு செலுத்த அருள் செய்வாயாக.

இரவில் கடவுள் வணக்கம்.

ஓ! இனிய இறைவா! எனது பாவச் செயல்களையும் தவறான செயல்களையும் மன்னிப்பாயாக. உனது அன்பளிப்பு அனைத்துக்கும் எனது நன்றி. நீ என்மீது மிகவும் கருணை வைத்திருக்கிறாய். நான் உன்னை எப்போதும் நினைத்துக் கொண்டே இருக்குமாறு செய்வாயாக.

என்னைக் கடமை வீரனாக ஆக்கு. என்னை ஒரு நல்ல அறிவுள்ள பையனாக ஆக்கு. என்னை ஒரு நல்ல அறிவுள்ள பெண்ணாக ஆக்குக்.

உமக்கு எமது வணக்கங்கள் நான் அனைவரையும் நேசிக்க அருள் செய். நான் அனைவருக்கும் தொண்டு செய்ய அருள் புரி. எனக்கு வளமான வாழ்வைக் கொடு. என்னையும் எனது இனத்தவரையும் காப்பாற்று. உமது புகழ் ஓங்குக்.

அழகே ஆண்டவன்.

ஓ! தம்பி, ரோஜா மலரைப் பார்! அது எவ்வளவு அழகாக இருக்கிறது! அதனை விரும்பு. அதனைப் பறித்து நுகர்ந்துபார். எவ்வளவு நறுமணம். ஒரு விஞ்ஞானியால் ரோஜா மலரைப் படைக்க முடியுமா? நீ ஒரு காகித ரோஜா மலரைத் தயாரிக்கலாம். ஆனால் அதற்கு நறுமணம் இருக்காது.

அழகிய மலரைப் படைத்தவர் யார்? இதனைப் படைத்தவர் இறைவன். அவர் அழகிலும் அழகானவர். அவர் நிலையான அழகு படைத்தவர். அவரை அடைந்துவிடு. உனக்கு நிரந்தர அழகு கிடைக்கும். அழகே ஆண்டவன். உண்மைக்கும், பொய்மைக்கும் இடையிலான வேறுபாட்டை எப்போதும், பசுத்தறிந்து தெரிந்துகொள்.

இறைவன் ஒருவனே.

இறைவன் ஒருவனே, ஆனால் பெயர்களும் வடிவங்களும் தான் என்ன ஏற்றவை. உனக்குப் பிடித்தமான எந்தப் பெயராலும் அவரை அழைத்துக்கொள். உனக்குப் பிடித்தமான எந்த முறையாலும் அவரை வணங்கு. நீ அவரைத் தரிசித்து அவரது அருளையும், வாழ்த்துக்களையும் பெறுவது உறுதி. தூய்மை, அறம். புலனடக்கம், தவம், வாய்மை, துறவு, எல்லா உயிர்களிடத்திலும் கருணை துணிவு. அஞ்சாமை, வெறுப்பின்மை, அகந்தையின்மை, ஆகிய அனைத்தும் நீ ஆண்டவனை அடைய உதவும். ஒவ்வொரு மதமும் இறைவனை, அடைவதற்குரிய வழியைச் சுட்டிக்காட்டுகிறது.

ஒவ்வொரு மதத்திற்கும் கடவுளே மையப்பொருளாக அமைந்திருக்கிறார். மதங்களைப் பற்றி வாக்குவாதம் பண்ணுவது பெரும் பாவம். ஒரு இடத்தை அடைவதற்கு எந்தப் பாதையாலும் போய் அடையலாம். இதனை மனதில் வைத்துக்கொள்.

ஓன்றே மதம் ஒருவனே தேவன்.

வசிஷ்டர் ஒரு உன்மையான மகா மகரிஷி. அவரது உபதேசங்கள் அனைத்தும் யோகவாசிஷ்டம் என்ற நூலில் உள்ளது. தவத்தில் பெரிய தவம் தன்னுடைய மனோபலத்தால் விசுவாமித்திரரை வென்றது. மகான் வசிஷ்டரின் மனோபலம் வளருக, வசிஷ்டரின் புகழ் ஓங்குக.

ஏசுநாதர்.

ஏசுநாதர் கிறிஸ்தவ மதத்தைத் தோற்றுவித்தார். அவர் ஒரு மகத்தான யோகஞானி. அவர் ஒரு தேவதார் அல்லது தீர்க்கதரிசி. அவர் பல அதிசயங்களைப் புரிந்தார். அவர் ஏழைகளுக்கும் தொழுநோய் பிடித்தவர் களுக்கும் தொண்டு செய்தார்.

புத்தபகவான்.

பகவான் புத்தர், அவரும் ஒரு தீர்க்கதரிசி. அவர் மிகவும் கருணை உள்ளம் கொண்டவர். அவர் ஒரு அரசு குமாரன்.

முகம்மது நபிகள்.

முகம்மது நபி இஸ்லாம் மதத்தைத் தோற்றுவித்தார். அவரும் ஒரு மகான். தீர்க்கதரிசி, எல்லா மதமும் ஒன்றே, எந்த மதத்தையும் வெறுக்காதே, யாரையும் வெறுக்காதே. அனைவரிடத்திலும் அன்பு செலுத்து. ஒவ்வொரு மதமும் நல்லதுதான். அவை இறைவனை அடைவதற்கான வழியைக் காட்டுகின்றன. துறவிகளின் வாழ்க்கை வரலாற்றை அறிந்து கொண்டு உன்னை உயர்த்திக்கொள். நீ நல்லவளாக மாறுவாயாக, நீ நல்ல குணங்களை வளர்த்துக்கொள். நீ இறைவனை நேருக்கு நேராகக் காண்பாய்.

அன்பே இறைவன்
அன்பே சமாதானம்

அன்பே பிரதானம்
அன்பே சகோதர பாசம்

ஸ்ரீ சிவானந்த சரஸ்வதி

யോകാചനമും പെൻക്കളും

സാതാരണമാകപ്പെ പെൻകൾ ഉടർപ്പയിൽ ചെയ്യുമെല്ലാക്കും നമ്മുടിലുണ്ട്. ഇന്ത നിലയിലെ യോകാചനമും പെൻകളുകും ചിന്ത ഉടർപ്പയിൽ അമൈവതോടു, മുക്കമാക അതിക പാവനയിലുണ്ടാതെ ഉറപ്പുകളുകുമെങ്കിൽ ഏറ്റ പയിൽ തന്റെ മൂലമും ഉടലുണ്ടാക്കുമെന്നും വലുപ്പെന്നും വന്നപുപ്പെ പെന്നും വലി കാട്ടുകിരുതു. പെൻകളുകോടുകൊണ്ടുനിൽക്കുന്ന നോമ്പകൾ അറവേ നീക്കിയിട്ടു തിടകാത്തിരുമെന്നും പെന്നും യോകക്കലെ ഉത്തരവിരുതു എന്നപതെ ധാരുമെന്നും മരുക്ക മുടിയാതു. ചിരചാചനമും - ചർവാങ്കാചനമും മുതലിയകുമ്പാം ആചനങ്കൾക്കും ചെയ്യുമെന്നും മുടിയാതവരകൾക്കുടെ പാതയിലെത്താചനമും, വിപരിത കരണി മുതലിയ ഇലകുവാൻ പയിൽക്കിടക്കുകയും ചെയ്യുവെന്നും മൂലമും പലപയനകൾക്കും പെരലാമും. ചവാചനമും അല്ലതു സാന്തിശ്വരാചനമും - നാടുക്കുട്ടി പോൻരഖവും ധാരാലുമും ചിരമമിന്നി എനിതാക്കുകയും പയിൽക്കുകയും. ഇവേ ഇരഞ്ഞടൈയുമും തിനമും കാലയിലുമും മാലയിലുമും ഒമുങ്കാക്കുകയും ചെയ്തുവരുപെൻകൾ പുത്തുയിരുപ്പെന്നു, തമ്തു കരുമംകകൾക്കും ചിരത്തെയുടൻ ചെയ്യുകക്കുട്ടിയ നിലയെയെടുവാരുകൾ. തങ്കൾ തിനചരിക്കുടെ പാഠകൾക്കും പണികളുകുടെയിലും ഇവവിരഞ്ഞടു മുന്നേകകൾക്കും തവരാതു കൈക്കെടുവാം ചിരമമും എതുമും ഇരുക്കക്കമാട്ടാതു. ഇവർന്തിന്റുകും അന്റരാട്ടം ഒരു ചിലനിമിടമും ഒരുക്കിനാലേ പോതുമും. ആകവേ ആചനങ്കൾക്കും പലാപലഞ്ഞകൾക്കും അറിന്ത ധപ്പാണിയപ്പെ പെൻകൾ, ജോറാപ്പിയ മകൻരുക്കും പോൺര പലരുമും, അവർന്നൈക്കും കർപ്പതിലുമും, അപ്പിയാചനങ്കൾക്കും മൂലമും തങ്കൾ ഉടലും നലമും മുതലിയവർന്നൈപ്പെ പേണ്ണുവതിലുമും കണ്ണുങ്ങൾക്കും കരുത്തുമാക വിരുക്കിന്നരൻ. അമേരിക്കകാവിലും പല യോകപ്പയിൽ നിലയെങ്കൾക്കും ആരമ്പിക്കപ്പെട്ടു പെൻകളുകുമും ആഞ്ഞകളുകുമും അപ്പിയാകിക്കും വശതി അണിക്കിന്നരൻ. ആനാലു യോകക്കലെകൾക്കും നമ്മുടിയും പാരമ്പരിയ ചൊത്താക ഇരുക്കിന്നരുതു എന്ന ഉറീമൈയെപ്പെരുമയുടൻ കൊണ്ടാടുവെന്നും തവിരുപ്പെന്നും കൊണ്ടാടുവെന്നും അവർന്നൈക്കും കർപ്പതിലോ പയിൽ ചെയ്വതിലോ ആരവമും കാട്ടാതിരുപ്പതു ഒരു പെരിയ കുന്നൈപ്പോടാകുമും. ഇന്ത നിലയുമും പെൻമൺികൾ ഇക്കലയെപ്പെയിൻരു അതൻ മൂലമും നാമും മട്ടുമല്ലവരുങ്കാല മക്കൾക്കും ചുമതായമേപ്പയൻ പെരുച്ചെയ്യുവെന്നും മക്കൾക്കും ചുമതായത്തിനും എം പകുതിയിനരാണു മകൻരുതു കുടഞ്ഞാകുമും.

ചെല്ലവി പുംബാ ചെല്ലവന്നായകമും

நல்லுரை

இயற்கை தந்த இந்தப் பிறவியை, இயற்கைமூலம் பரிசுத்தமாக்கி, இயற்கையுடன் ஒன்று சேரவேண்டும் என வர்ணித்துள்ளார்கள். ஆதிகாலத்து யோக விஞ்ஞானிகள் எனின் அது மிகையாகாது.

ஆதிகாலத்திலே அதாவது என்பத்து நான்கு இலட்சம் ஜீவராசிகளில், நான்கு இலட்சம் மனித வர்க்கமாகும். அந்த நான்கு இலட்சத்துக்கும் நான்கு விஞ்ஞானிகள் தான் இருந்தார்கள். அவர்கள் பெயர் சனகர், சனாதனர், சனந்தனர், சனற்குமாரர் அவர்களது மெய்ஞ்ஞான, விஞ்ஞான ஆராய்ச்சியில் கண்டுபிடித்துள்ள உணவு, உடை, கல்வி, கலைகள் என்பனவற்றை இன்று நாம் பெற்றுள்ளோம். அவற்றை நாம் ஒரு போதும் மறந்துவிடக் கூடாது. அவை என்றென்றும் நிலையாக உள்ளவையாகும் என்பது தின்னனம்.

எங்களை நாகரிக வாழ்க்கைக்குக் கொண்டு சென்றவர்கள் ஞானிகள். அவர்களுடைய சீடர்களே திருமூலர், பதஞ்சலி, தொல்காப்பியர், தேரையர், அகஸ்தியர், வள்ளுவர், புத்தபகவான், நபிநாயகம், யேசுபிரான் என்போர். இவர்களுடைய போதனைகள் மனிதனை நல்வாழ்க்கைக்கு இட்டுச் செல்கின்றன.

இக்காலத்துச் சிறுவர் உலகம் மிகமிக மோசமான நிலையில் சென்று கொண்டிருக்கின்றது. இதன் காரணம் அவர்களின் உடலில் உள்ள விஷத்தின் தன்மைதான் என்று சொல்லலாம். உணவிலே காற்றிலே!!... அதாவது தீய புகைகள் வாயுவில் கலந்து வருகின்றமையால் புகை, வாய்வுடன் கலந்து உடலில் விஷத்தன்மையைக் கொடுக்கிறது. தீய எண்ணங்கள் ஏற்படுவதால் அவற்றைப் போக்க இன்றியமையாதது யோகாசனப் பயிற்சி.

ஓவ்வொருவரும், யோகாசனம், பிராணாயாமம் எனபனவற்றைச் செய்து வந்தால் தீய சிந்தனைகள் மாறி. நல்ல பழக்க வழக்கங்கள் சிறந்து நல் வாழ்க்கைக்கு ஏதுவாகும்.

வைத்திய மேதாவிகளாலும் ஆராய்ந்து முடிவுகாண இயலாத பல விஷ நோய்களையும் குணமாக்க வல்லதென்ற சிறப்பைப் பெறுவது யோகாசனம். மன அமைதியைத் தருவதும், சாந்தியைத் தருவதும் இவை என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

யோகாசனம் மூலம் மேலை நாட்டவர்கள் எரிதில், பல சுகங்களைக் கண்டுள்ளார்கள்.

எனது அன்பர் சவாமி யோகி சிவலிங்கம் கலிபோர்ணியா நாட்டில் இருந்து கொண்டு, வேறு ஏழ நாடுகளில், யோகப்பயிற்சி நிலையங்களையுரு வாக்கி, மனிதனை நல்வாழ்வு வாழ வழிவகுத்து உதவி வருகின்றார்.

நம் நாடு முன்னேற்றமடைய மக்கள் சேவை அவசியம். அதற்கு நல்லாரோக்கியம், வீரம், உள்ளக்கட்டுப்பாடு என்பவை அவசியம். இவற்றிற்கு யோகாசனம் மிகவும் இன்றியமையாததாகும். பேரானந்தப் பெருவாழ்வுபெற வேண்டும் என்பதே யோகிகளின் கருத்து.

அன்பே சிவம்

அம்மா என்ற சொல்லின் தத்துவம்.

அம்மா என்றவுடன் ஓர் இனிமையான ஒலி உண்டாகின்றது. அது எங்களுக்கு எவ்வளவோ இனிமையைத் தருகிறது. தமிழ் மக்கள் 'அம்மா' என்றும், சிங்கள மக்கள் 'அம்மே' என்றும், மூஸ்லீம் மக்கள் 'உம்மா' என்றும், கிறிஸ்தவ மக்கள் 'மம்மி', 'மதர்' என்றும் அழைக்கிறார்கள். அம்மா என்ற சொல்லை உண்டாக்கிய ஆதிகாலத்து யோக விஞ்ஞானிகள் பெரும் கருத்து அமையப் பெயர் வைத்து இருக்கிறார்கள். அம்மா என்னும் சொல் அகரத்தையும், மகரத்தையும், உகரத்தையும் குறிக்கின்றது. அது படைத்தல், காத்தல், அழித்தல் என்னும் மூன்றையும் குறிக்கிறது. தமிழும், சிங்களமும் அகரத்தை முன்னிறுத்தி உச்சரிக்கிறார்கள். மூஸ்லீம்கள் உகரத்தை முன்னிறுத்தி உச்சரிக்கிறார்கள். கிறிஸ்தவர்கள் மகரத்தை முன்னிறுத்தி உச்சரிக்கிறார்கள். ஆகையால் அம்மா என்ற சொல் மிகவும் புனிதமானது. அதை நீ தியானத்தில் இருக்கும்போது மனதில் சுவாசத்தோடு மூச்சோடு சேர்த்து உச்சரித்துக் கொண்டு இருந்தால் மனம் குவிந்த ஒரு நிலை அடையும். ஆனந்தம் அடைவாய். அம்மா என்ற மந்திரம் ஆண்டவனை அடையவைக்கும். இது யோக விஞ்ஞானிகளின் உண்மையான கருத்து, கண்களை மூடிக்கொண்டு. மூக்கு நுனியில் மனக்கண்ணை நிறுத்தி மூச்ச உள்ளே போகும்போது 'அம்' என்று மனதிலே நினைக்க வேண்டும். மூச்ச வெளி வரும்போது 'மா', என்று மனம் நினைக்க வெளி விடவேண்டும். மூச்ச உள்வெளி நடக்கும்போது 'அம்மா', என்று உச்சரிக்கவும். மனம் அடங்கித் தியானம் சித்திக்கும். சகல பாக்கியங்களும் கிடைக்கும்.

மனம் ஒரு குரங்கு.

அதிகாரி ஒருவன் தனி அறையில், கதவுகளைப் பூட்டிக் கொண்டு வேலையில் ஈடுபடுவதுபோல் மனமும் புலன்களின் வாயில்களை மூடிவிட்டுத் தனியாகக் கணவில் வேலை செய்கிறது. ஆத்மாவில் பிறந்த சக்தியே மனது. மனதின் மூலமாகத்தான் நானாவிதப் பொருட்கள் கொண்ட வேற்றுமைகள் நிறைந்த பிரபஞ்சமாகப் பகவான் தம்மைத் தோற்றுவிக்கிறார்.

மனது எண்ணங்களின் மூட்டை மாத்திரமே. எல்லா எண்ணாங் களுக்கும் 'நான்' என்னும் எண்ணமே மூலம். ஆகவே மனதுதான் 'நான்' என்னும் எண்ணம்.

மனோலோகத்தில் உண்டாகும் ரகசிய மாறுதல்கள் யாவும் விஞ்ஞான விதிகளை அடிப்படையாகக் கொண்டவை. ரகசியவாதிகளும் ராஜயோகிகளும் இச் சட்டங்களில் பூரணமாக அறிவைச் செலுத்தி அறிந்து கொள்ள வேண்டும். அப்போதுதான் அவர்கள் மனோ சக்திகளை சலபமாகக் கட்டுப்படுத்த முடியும்.

மனதினின்று மனதுக்குச் செய்தி அனுப்புதல், பிறர் மனத்தை அறிதல் மனோவசியம், தூரத்தினின்று பிணியை நிவர்த்தித்தல், மனோ சக்தியால் பிணி தீர்த்தல் முதலியவை மனத்திற்கு உண்டு. நன்கு படிந்த மனம் கீழ்ப்பட்ட மனதை அடக்கியாள் முடியும். ஆதலால் மனதை அடக்கி ஆண்டு பேரின்ப வாழ்வு பெறுங்கள்.

ஸ்ரீ சிதானந்த சரஸ்வதி

நிறைவுரை

“நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செலவம்.”

இச்சடலம் எடுத்ததன் பயன் இறைவனையடைந்து - நிறைந்த, எல்லையற்ற - பேரின்பத்தையடைந்து இறைவனுடன் இரண்டறக் கலத்தலே அவற்றிற்கு முக்கியத்துவம். உடலும் மனமும் திடமுடனிருப்பின் எக்காரியங்களையும் சாதித்து வாழ்க்கையில் முன்னோக்கிச் சென்று பேரானந்தத்தை அடையலாம்.

இதோ! எத்தனைக்காலம் இம் மனோவியாதி, உடல்வியாதி, இவற்றால் மிகவும் துக்கித்து அதில் திணைத்து வாழ்நாளை வீணாக்குகின்றோம். “ஜேயோ! நோய் வந்துவிட்டதே! சீக்கிரம் வைத்தியரை அல்லது டாக்டரைக் கூப்பிடுங்கள் - மருந்து வாங்கி வாருங்கள் ஊசி போடுங்கள்” என்று நோய் வந்தவுடன் அழுகின்றோம். மற்றவர்களையும் கவலைக்குள்ளாக்குகின்றோம். மனோவியாதிக்கு ஆளாகி வாழ்நாளைக் குறுகிய கால அளவில் குறுக்கி விடுகின்றோம். நாம் பெரும் ஆனந்தத்தை அடையவும், ஆத்மீக வாழ்க்கையில் முன்னோக்கிச் சென்று தெய்வீக வழிபாட்டிற்கும் ஞான அறிவைப் பெறவும் யோகாசனம் - பிராணாயாமம் மிகவும் உதவுகின்றது.

மனநோய் - உடல்நோய் - கவலைநோய் - கண்டநோய் - துக்கநோய் - துங்பநோய் - காமநோய் இவ்வகைப்பட்ட ஏழுநோய்களிலும் மிகப்பெரிய நோய் மனநோய் இதை ஆசனமென்னும் மருந்தால் தீர்த்து நீடித்த ஆயுளையும் - நல்லுடலையும் ஆத்மீக வாழ்வையும் பெற்று வாழ்வீர்களாக!

“நல்லுடல் பெற்றால்

இனப் வாழ்வைப் பெறலாம்

இனப் வாழ்வைப் பெறுவதே

மனிதப் பிறவியின் பயன்

இறைகளோடிசைந்த இன்பம்

இனபத்தோடிசைந்த வாழ்வு”

இனபமே சூழ்க எல்லோரும் வாழ்க!

அன்பே இறைவன் - வணக்கம்.

ஸ்ரீ சிதானந்த சரஸ்வதி யோகி

நன்றி

நான்காவது பதிப்பாக இந்தாலை வெளியிட எமக்கு ஆக்கழும் ஊக்கழும் தந்து அரிய உதவிகள் நல்கிய பெரியார்களுக்கு எல்லாம் வல்ல பரப்பிரம்மத்தீன் சார்பில் எது ஆசிகள்

சுவாமி ஸ்ரீ சிதானந்த சரஸ்வதி யோகி
ஸ்தாபகர், அலை இலங்கை சர்வமத யோகாசன ஸ்தாபனம்

ஓம் தத்சத் பரப்பிரம்மனே நம:

ஒன்றே குலம் ஒருவனே தேவன்

சம்பூரணமான பொருள் ஒன்று உள்ளது. அதுவே சுத்தபிரம்மம், அதுவே கடவுள், பரமபிதா, அல்லா, பெருமான், தெய்யோ என்று பலவாக வணக்கம் செய்வர்.

பரம்பொருளான அது ஒவ்வொருவர் உள்ளத்திலும் சுத்தான்மாவாக விளங்குகின்றது. உடலெங்கும் அது அகண்டாத்மாவாக நிறைந்துள்ளது. அந்தப் பூரணப் பொருளை உள்ளத்திலும் உலகத்திலும் பூரணமாகக் கலந்து அதனுடன் ஒன்றுபட்டு அதன் இனப்ததில் வளரும் பூரண வாழ்வே யோகத்தின் பொருளாகும். ஆத்மசுத்தி பெற்று ஆத்ம சக்தியால் இயற்கையை வென்று மனதையடக்கியான்டு சுகதுக்க வாழ்வில் ஒவ்வொரு நுட்பத்தையும் பூரணமாக்குவதே யோகத்தின் பலனாகும்.

இரு மின்சார விளக்கு எரிவதற்கு மின்சக்தி மட்டும் இருந்தால் போதாது. மின்சாரத்தைக் கொண்டுவரும் கம்பி, ஆளி, மின்குமிழ் (பல்ப்) அதைக் தொடர்ந்தும் உறுப்புக்கள் எல்லாம் பூரணமாக இருந்தால் தான் விளக்கெரியும். அதுபோல் உயிர் மட்டும் இருந்தால் போதாது. அந்தக்கரணம், உடல் இவையும் உறுதியாய் இருந்தால்தான் ஜீவன் வாழ முடியும். அதேபோல் யோகத்திற்கு தன்னாட்சி அல்லது ஆத்ம சுத்தி மட்டும் போதாது. உடல் காட்சியும் வேண்டும். இறைவனைக் கலந்து இயற்கையை வென்று வாழவேண்டும். பூரணப் பொருளைக் கொண்டு வாழ்வையும் பூரணப்படுத்துவதே சுத்தான்ம யோகமாகும்.

உடலுறுதி

தூலாதாரமாகிய உடலை அசட்டை செய்யக்கூடாது. உடலை உறுதி செய்க. உடலை ஒளிலீசீச் செய்க. உடலே உயிர் குடியிருக்கும் வீடு என்பதைக் கருதுக. “உடம்பினாலன்றி உணர்வு தானில்லை உடம்பினில் உத்தமனைக் காண” என்றார் ஓளவையார். “உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர் வளர்த்தேனே” திருமூலர் வாக்கு. இப்புறவுடல் அன்னமயகோசம், இதில் எத்தனையோ நுட்பங்கள் உள்ளன. நாதவிந்துக்கள் கலந்து அவற்றில் பூர்வ வாசனையுடன் ஜீவன் கலந்து உருவாகி 280 நாட்கள் தாயின் கர்ப்பப் பைக்குள் வளர்ந்து வெளிவருகிறது. இவ்வுடல் எண்ணிறந்த கண்ணறைகளால் உருவானது. ஒவ்வொரு கண்ணறையிலும் உயிர்த்துளியிலுள்ளது. அதன் நடுவே உயிர்க் கருவுள்ளது. ஒவ்வோர் உயிர்த்துளியிலும் 4/3 பங்கு நீரும் மீதிப்பங்கில் உயிர்க்காற்று, நீர்க்காற்றும், உப்புக் காற்றும், கந்தகம், பாஸ்பரம், சன்னணம், சோடியம், பொட்டுலுப்பு முதலிய தாதுப்பொருட்களும் உள்ளன. நாம் உண்ணும் தாவரப் பொருட்களில் இவை கலந்து இவ்வுடல் வளர்கின்றது.

எலும்புக் கூடுகள், தசைநார்கள், ஜீரணக் கருவிகள் காற்றுக் கருவிகள், மூளை நரம்புத் தொகுதிகள், ஐம்பொறிகள், இரத்தாசயம், நாடி நாளங்கள், கழிவுக் கருவிகள் இவை சேர்ந்தது இந்த உடல், இதில் 206 எலும்புகள், 32 பற்கள், 555 தசைகள், 25 லட்சம் வியரவைச் சுரப்பிகள் 250 கன அங்குலமுள்ள காற்றுக்கொள்ளும் சுவாசப் பையும், 33 அடி நீளமான குடலும் தமது நிறையில் 1/45 ஒரு பங்கு கொண்ட மூளையும், 72 ஆயிரம் நரம்புகளும் அடங்கி உள்ளன. இந்த நரம்புகளில் முக்கியம் பெற்றது மூள்ளந்தன்டு. அதன் நடுவே உள்ளது வெள்ளை நரம்பு அல்லது சுசம்நா நாடி, அது முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது. அதன் இரு மருங்கிலும் இடகலை, பிங்கலை என இரு நாம நாடிகளும் உள்ளன. இடகலை, பிங்கலை, சுழுமுனை எனும் மூன்று நாடிகளும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது. சுழுமுனையாகிய நடுநரம்பே இவ்வுடலின் துத்திரக்கயிறு.

நரம்புகளை இயக்குவது பொறிகள், பொறிகளை இயக்குவது மனம், மனதை இயக்குவது புத்தி. புத்தியை இயக்குவது ஆன்மாவாகும். உடலையும் மனத்தையும் இணைப்பே உயிர் அல்லது பிராணா. பிராணாயாமாம் செய்து சுக்தியை வளர்த்தால் உடலுறுதி பெறும். தாய மனத்தால் உடல் தெய்வப் பொலிவுறும். “மாசற்ற கொள்கை மனத்தில் அடைந்த பிற்கால் ஈசனைக் காட்டும் உடம்பு” ஓள்ளை கூறியது. ஆசனம் செய்முறைக்குக் கட்டுப்பாடு அவசியம். காரம், கடுகு, புகை குடித்தல், மதுபானம், கோப்பி, தேநீர் விலக்கல் வேண்டும். குளிர்பானம், பால், இளநீர், தேசிக்காய் நீர் (சாறு), வல்லாரை என்பன உடலுக்கு நன்மை தரும். காலையில் நித்திரைவிட்டு எழுந்து காலைக்கடன் முடித்துக் கொஞ்சம் அல்லது 10 விழுங்கு சலம் பருகி ஆசனம் தொடங்குவது நன்மை. பிற்பகல் ஆசனம் செய்ய விரும்புவோர் பகல் போசனம் உண்டு ஜந்து மனித்தியாலங்கள் சென்ற பின் ஆசனங்கள் செய்தால் நன்மை. உணவுச் சமிபாட்டுக்கு முதல் ஆசனம் செய்தால் குடலில் நோ உண்டாகும். வெடிப்பு உண்டாகும். ஆசன முறைகளைக் கவனித்துச் செய்வது நன்மை. 18 வயதுக்குக் குறைந்தவர்கள் தலைகீழ் ஆசனம் செய்யக்கூடாது பெரியவர்கள் சிரசாசனம் எடுத்தவுடன் செய்யக்கூடாது. ஒரு மாதம் மற்ற ஆசனகளைச் செய்துதான் தலைகீழ் ஆசனம் ஆரம்பிக்க வேண்டும். இரத்தக் கொதிப்பு, இரத்த அமுக்கம் இருப்பவர்கள் ஒரு யோகியின் ஆலோசனையின்படி செய்வது நன்மை. பெண்கள் மாதவிடாய் காலத்தில் ஆசனம் செய்யக்கூடாது.

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்

அன்பர்களே! இவ்வுடம்பு காற்றடைத்த பையே. இந்த உடம்பு என்னும் வீட்டுக்குள்ளே உயிர் என்னும் ஆத்மா விடப்பட்டு இருக்கிறது. இந்த உயிருக்கு இவ்வுடம்பு நிரந்தரமானது அல்ல. ஆனால் இதனைக் கருவியாகக் கொண்டு ஆவன புரிந்து இவ்வுடம்பைக் கொண்டு முத்திப் பேற்றினை அடைய வேண்டும். அருள் இல்லார்க் அவ்வுலகம் இல்லை. இந்த உடலுக்கு நோயென்னும் பழுது வராமல் பாதுகாக்க வேண்டும். பாதுகாத்தால்தான் பிறப்பினால் ஆன பலனை அடைய முடியும். இதற்கு இளமை முதல் ஆசனம், பிராணாயாமம் என்னும் யோகத்தை அப்பியாசித்து வரவேண்டும்.

பிராணாயாமத்தின் முக்கியம் ஞானவாயுக்களையும் கன்ம வாயுக்களையும் நம் வசப்படுத்துமாறு செய்துகொள்ளவேண்டும். நம் உடம்பினுள்ளே பத்து வாயுக்கள் தொழில் புரிந்து வருகின்றன. அவைகளின் விபரம் பிராணன், அபானன், உதானன், வியானன், சமானன், நாகன், சூர்மன், தனஞ்செயன், கிருகரன், தேவதத்தன், பத்து வாயுக்களுள் பிராணவாயு முக்கியமான பூத வாயு. இந்தப் பிராண வாயு மூலாதாரத்தில் அடங்கும் பொழுது அபானன் என்றும், கண்டத்தில் வரும் பொழுது வியானனும், உதானனும் என்றும், புறப்படு நேரம் சமானனும், புருவ மத்தியில் வரும் போது நாகனும், சூர்மனும், கிருகரனும், கண்டத்தின் மேல் வரும்பொழுது தேவதத்தனும், உடல் தீக்கிரையாகும்போது தனஞ்செயன் என்றும் தொழில்புரியும் வண்ணம் உடலோடு உயிர்கூடும் காலத்தில் அதாவது ஆறாவது மாதத்தில் உயிரானது வரும் போது அமையப்பெறுகிறது.

பிராணன், அபானன், வியானன், உதானன், சமானன் என்னும் ஐந்து வாயுக்களும் ஞான வாயுக்கள், நாகன், சூர்மன், கிருகரன், தேவதத்தன், தனஞ்செயன் என்னும் வாயுக்கள் கனம் வாயுக்களாம்.

உடம்பில் உயிருக்கு ஆதாரமாக இருக்கும் இடங்கள் பத்து எனப்படும் அவை:

- | | |
|------------|------------------|
| 1. சிரம் | 6. நாபி |
| 2. நாக்கு | 7. ம:ர்ம ஸ்தானம் |
| 3. தொண்டை | 8. சுக்கிலம் |
| 4. இரத்தம் | 9. ஓஸஸ் |
| 5. இதயம் | 10. குதம் |

ஓஸஸ் என்பது ஏழு தாதுக்களின் சாராம்சமானது. இந்த வாயுக்கள் பத்திலும் முக்கியமானது பிராணவாயு. இது நெற்றி மத்தியில் தோன்றுவது சித்திரநாடியில் பாய்வது. அவ் என்று நாபி ஸ்தானத்தில் முட்டுவதும், இதனையே ஞான வீடு என்றும் சொல்வர். சவ என்று இடது வலது நாசிகளில் ஒடுவதும் கபாலத்தினைச் சுற்றுவதும் இதுவே. ரேசுக் பூரகம் செய்யும் பொழுது பன்னிரண்டு அங்குலம் பாய்வதும் பிராண வாயுவே. இவைகளை நாம் நன்கு அறிந்து கொண்டிருக்க வேண்டும். உடலுள் இருக்கும் அட்டகாயம், பத்து வாயுக்கள், அட்ட விகாரம், சூண்டலினி என்னும் பாம்பு, பன்னிரண்டு கலை, சூரியர், சந்திரர், நவத்துவாரம் ஆகியவை முறைகெடாதபடி பார்த்துக்கொண்டால் தேகம் நீடிக்கும். அபானன் என்கின்ற வாயு இடங்கொடுக்காது தடை செய்யுமானால் அதுவே உடல் முழுதும் பரவும். இதனால் திரேகம் அக்கினி மயமாகி தீர்ந்துவிடும். ஆகவே பத்து வாயுக்களில் பிராண, அபான, வாயுக்களையே சரிப்படுத்தி நடத்திக் கொள்ள வேண்டியுள்ளோம். இந்தப் பிராண வாயுவே நமனை யோட்டும் வல்லமை உடைய கருவியாகும். இந்தப் பிராணனை நாம் சரிவரக் கையாளாவிட்டால் நம் சரீரம் தளர்ச்சியடையும். நோய்வாய்ப்பட்டு பினி, சாக்காடு இவற்றை நோக்கி வேகமாகச் செல்லும் நம் உடம்பு தளர்ச்சி அடையாதபடி நாம் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பத்து வாயுக்களை விட நம் உடலில் நாடிகளும் பத்து உள்ளன, அவைகளின் விபரம்:

இடகலை, பிங்கலை, சுழுமுனை, காந்தாரி, அத்தி, சிங்குவை, அலம்புடை, புருடன், சங்கினி, குரு என பத்து நாடிகளாம். இவைகளையும் தொழிற்பட வைப்பதும் உரம் கொடுப்பதும், பிராணவாயுவேயாம். நாம் பிராண வாயுவை சரிவர நிரப்புவோமானால் தசநாடிகள் சரி வர நடந்து எழுபத்தீராயிரம் நரம்புகளும் சரிவர நடந்து ஆயுட் பாகத்தைக் கூட்டும். உடம்பு சுகமாய் வாழும். உடம்பில் நடுக்கம் இல்லாமல், உள்ளிழுத்தல், வெளிவிடுதல் சரிவர நடைபெற வேண்டும். ஆசனம், பிராணாயாமம் நன்மை பயக்கும்.

மரண காலத்தில் சுவாசம் வெளிக்கிட்டுப்போனால் திரும்பி வராததன் காரணம்:

வெளிக்கிட்டுப் போன காற்று ஏன் திரும்பி வரவில்லை? அதை நாம் சிந்திக்க வேண்டும். வெளியே சென்ற காற்றைத் திருப்பி இழுக்க ஒரு காந்த சக்தி உண்டு. இரும்பைக் காந்தம் இழுக்குமாப்போல் ஏதோ ஒரு சக்தி இருக்க வேண்டும். சக்திகளின் பெயர் பொதுவாக ஜடசக்தி, ஜீவசக்தி, சிவசக்தி என-

முன்றினுள் அடங்கும். நம் உடம்பினுள் பூத வாயுவினாலும் அன்னத்தினாலும் அதாவது ஜட சக்தியினால் ஏற்படுத்தி வளர்க்கப்படுவதே முதலாவது ஜடசக்தியாகும். இந்த ஜடசக்தி என்பது இறைவனுடைய கிரியா சக்தி அம்சமே. ஜீவசக்தி என்பது ஆன்ம சக்தியாகும். இந்த சக்தி அறிவுடன் கூடியது. ஆதலால் சித்தசக்தி அம்சமானதாகும். இது உடம்பாகிய ஜடசக்தியுடன் கூட்டப்பட்டு அதன் பழியிலே நடப்பதாகவுள்ளது. இப்படி ஜடசக்தியுடன் கூடி நடக்கும் சித்தசக்தி அம்சமான ஜீவசக்தியை நித்தியத்துவ சமத்துவமுடைமையால் சிவசக்தியானது உள்ளிருந்து தன் ஞானசக்தி அம்சத்தால் நடத்துகின்றது. இப்படியே சிவசக்தியான ஜீவசக்தியை உடம்போடு கூட்டி அசைப்பித்தும் உயிருக்கு உயிராயிருந்து அறிவித்தும் செய்தும் வருகின்றது. இதனால் ஜீவ சக்தியைப் பற்றிய முழுப் பொறுப்பும் சிவ சக்தியினுடையது என்பதை நாம் அறியக்கூடும். இந்த உயிருக்கு உயிராய் விளங்கும் சிவசக்தி ஆன்மா சித்தசக்தியுள் பரநாத், பரவிந்து அம்சங்களாகி மூலாதாரத்தையும் பிறப்பிடக் கமலத்தையும் அடக்கியுள்ளது. இவ்விதமாகிய பரநாத், பரவிந்து அம்சமானது உடம்பினுள் உள்ள ஜீவனிடையே தங்கி உடம்பின் சக்தியை அசைப்பிக்கின்றமையால் வெளியே புறப்பட்டுப் போகும் சவாசம் திரும்பவும் உள்ளுக்குத் திரும்புகிறது. இந்த பரநாத பரவிந்துகளின் இருப்பை, தன்னிடத்தே ஜீவசக்தி எப்பொழுதுமே கொண்டுள்ளது. இப்படி இருந்ததனால்தான் உயிருள்ள உடம்பு இயங்குகிறது. உயிர் நீங்கிய பிறகு அசைவற்று விடுகிறது.

யோகியானவன் ஜடசக்தியென்னும் முச்சக்காற்றைக் கொண்டு ஜீவசக்திக்குள் அடங்கியிருக்கும் நாதவிந்து சக்திகளை வெளிப்படுத்தி இணைக்கிறான். இந்த இணைப்பின்போது ஏற்படுகின்ற அமுத தாரையால் எலும்பு முதலான எல்லாத் தாதுக்களையும் பரிசுத்தப்படுத்தி விடுகிறான். அப்போதே அவனுடைய தாதுக்கள் புத்துயிர்பெற்று வாட்டம் நீங்கப் பெறுகின்றன. வாடிய பயிர்மீது மேகத்திலிருந்து மழை சொரிவதனால் செழுமைகொண்டு அப்பயிர்கள் வளரத் தொடங்குகின்றன. அதுபோல் உடம்பும் நாதவிந்து சேர்க்கையால் பெருகிப் பிழியப்படும் அமுததாரையை அருந்தலுற்று பிரகாசம் பெறுகின்றது. உள்ளே வெளியே செல்லும் பிராணவாயுவும் சக்தியே, சக்தியை அடக்கி பிராணாயாமம் செய்து வரவேண்டும். உடல் நமனையும் வெல்லும், என்றும் இளமை பெறும்.

யோகாசனங்கள் பழகுவதால்

ஆரோக்திய வாழ்க்கைக்கும், இயற்கை வாழ்க்கைக்கும், புலனடக்கத்திற்கும், மனச்சாந்திக்கும் விரோதமாகவே அமைந்து இருக்கிறது. இயந்திர யுக நாகரிக அவசர வாழ்க்கை, உணவு, ஒழுக்கம், உழைப்பு மட்டும் நன்முறையாக இருந்தால். போதாது. இதனால் மட்டும் நோய்களைத் தடுத்து நிறுத்த இயலாது, வாழ்க்கையின் ஏற்றத் தாழ்வுகளால் சிதைக்கப்படாத நோய்

தடுக்கும் சீர்திருத்தமான சக்தி வாய்ந்த ஒரு கவசம் வேண்டும். அந்தக் கவசம்தான் யோகாசனம், - பிராணாயாமாம். இந்தக் கவசத்தின் சக்தியையும் இது வேலை செய்யும் முறையையும் கீழ்க்கண்ட குறிப்புகளில் இருந்து அறிந்து கொள்ளலாம். ஆன் பெண் இரு பாலாரும் தவறாமல் ஆசனங்களைச் செய்து ஆரோக்ஷியம் அடைவீர்களாக.

1. உயிர்க்கருவிகளான இருதயம், சுவாசப்பைகளை நேராகத் தாக்கி வீரிய நிலையில் வைக்கிறது.
2. இரத்தோட்டத்தைச் சுறுசுறுப்பாக்கி அசுத்த இரத்தத்தை முற்றிலும் போக்குகிறது.
3. குழலற்ற சதைக்கோள் ரசங்களை ஒழுங்கான முறையில் கக்கச் செய்கிறது. இரத்தத்தில் கலக்கச் செய்கிறது.
4. நோய்க்கிருமிகளைக் கொன்று ஜீவ அனுக்களை உயிர்ப்பிக்கும் சக்தியை எண்ணற்ற மடங்கு அதிகரிக்கச் செய்கிறது.
5. வளர்ச்சி, ஆன்மை, பெண்மை உனன்தம் பெற உதவுகிறது.
6. உடலை வனப்புறச் செய்கிறது.
7. ஊளைச்சதை பற்றாது தடுக்கிறது.
8. ஆயுளை அதிகரிக்கச் செய்கின்றது.
9. மூளையை அபிவிருத்தி செய்கிறது.
10. நரம்புகள், நரம்பு வலைகள், நரம்புச் சக்கரங்களை விழிப்பித்து வீரியப்படுத்தி நன்கு வேலை செய்யத் தூண்டுகிறது.
11. காம, குரோத, லோப, மோக, மத, மார்ச்சரியங்களை பரிசுத்தஞ்செய்து ஆட்சி புரிகிறது.
12. மனதிற்கு சாந்தி அளிக்கிறது.
13. பிராணவாயுவை உடலில் சமாதானமாக இயற்றைக்கு உகந்தவாறு பரவி நிலைத்து வேலை செய்யத் தூண்டுகிறது.
14. சளைக்காது அதிகவேலை, அதிகபடிப்பு, அதிக சிந்தனை செய்ய உதவுகிறது.
15. ஒவ்வொருவரையும் அவரவர் தொழிலில், வாழ்வில் வெற்றி பெறப்புத்தி சாதுரியத்தை அளிக்கிறது.

அன்பின் சகோதர, சகோதரிகளே,

யோகாசனங்களை முறைப்படி பயின்றால், நோயற்ற வாழ்வு பெறவும், இல்லற வாழ்வில் இன்பும் பெறவும், நலிந்துபோன வலிமையை மீண்டும் பெறவும், சிறுவர்களின் மூளையை விருத்தி செய்யவும் அவை உதவி செய்கின்றன. அதனை முறைப்படி பயின்று அதன் பலாபலன்களை நன்கு அறியும்படி வேண்டுகின்றோம்.

YOGA ASANAS

The goal of life is self - realisation. All system of Indian philosophy have one goal in view, the liberation of the Soul through Perfection.

Every man wants happiness. He shunns pain. No one teaches any one to seek happiness. It is the innate inherant nature of every one to seek happiness, because, his real nature is perfect bliss.

The principle of Yoga is the turning of one or of all powers of one human existence into a means of reaching the Divine Being. In an ordinary Yoga, one main power of being or one group of its powers is made the means, the vehicle, the path. In a synthetic Yoga all powers will be combined and included in the transmitting instrumentation.

The Yoga means Union between Jivatma and Paramatma or Individual Soul and Supreme Soul. Hatha Yoga concerns the physical body and control of the breath. Raja Yoga deals with the mind. Raja Yoga and Hatha Yoga are necessary counterparts of each other. No one can become a perfect Yogi without a knowledge of the practices of both. Raja Yoga begins where properly practised Hatha Yoga ends.

There are four paths to suit people of four kinds of temperaments. They all lead to the same goal, the attainment of Ultimate Reality. Roads are different but the destination is the same. The four paths that are inculcated for the achievement of this ultimate. Truth from the different standpoints of the man of action, the man of devotion, the mystic man and the philosopher or the man of reason. are respectively termed **Karma Yoga, Bhakti Yoga, Raja Yoga and Gnana Yoga**. The four paths are not antagonistic to one another, but on the other hand, they are complimentary. They only indicate that the different methods of the Hindu religion are in harmony with each other. Religion must educate and develop the whole man, his heart, intellect (head) and hand. Then only will he reach perfection. One sided development is not commendable. Karma Yoga or the path of action remove impurities of the mind and develops the hand. Bhakti Yoga destroys tossing of the mind and develops the heart. Raja Yoga, the mystic path, steadies the mind and makes it one pointed. Gnana Yoga removes the evil of innocence. develops will and

reason and brings in knowledge of self. Therefore, one should practice the four Yogas. You can have one Yoga as the main one and practise the other Yogas as auxiliaries to get rapid progress in the spiritual path.

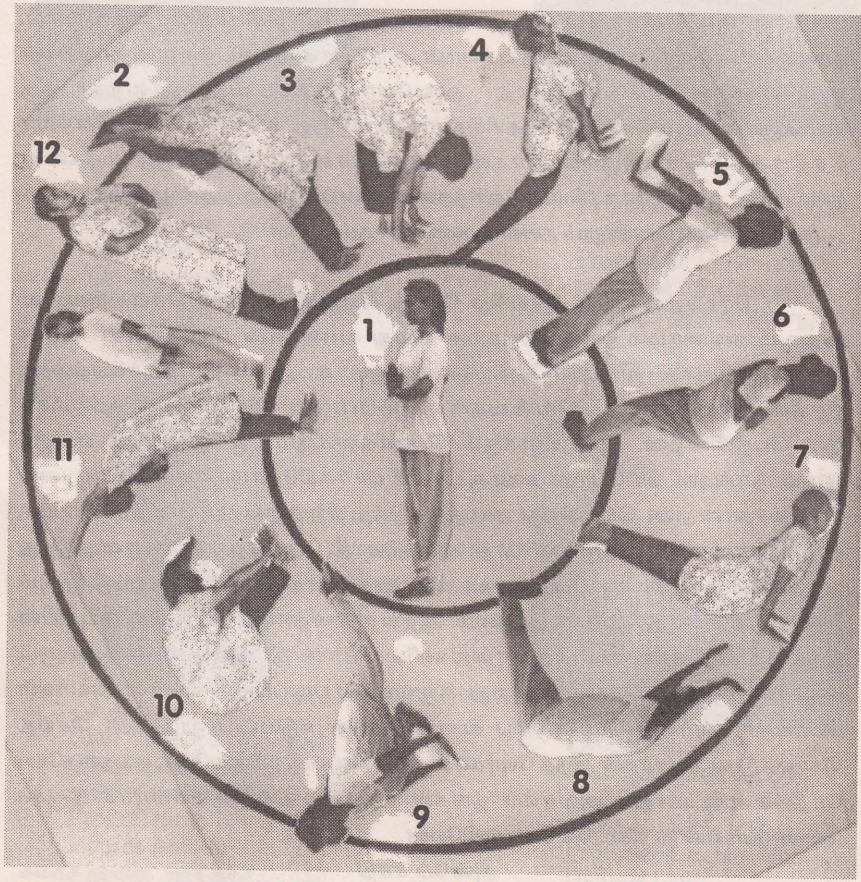
This system of Yogic exercises of the Indian Rishis and Yogins is based on exact principles. There is no vague doctrine here. It imparts to every practitioner, definite practical knowledge, fine health, longevity, strength, vim and vitality. Any trouble is removed from its starting point by the practice of Asanas. This is accompanied by Pranayam or regulation of breath alone. By practising the Asanas regularly, men and women will acquire a figure which will enhance their beauty and that suppleness which will give charm and elegance to every movement of theirs.

Ordinary physical exercises develop the superficial muscles of the body only. One can become a Sandow. But Asanas are intended for the thorough exercise for the internal organs. viz, liver, spleen, pancreas, intestines, heart, lungs, brain and the important ductless glands of the body viz, thyroid and parathyroid at the root of the neck, adrenals in spleen, pituitary and pineal glands in the brain which play a very important part in the economy of nature in maintaining health in metabolism and in structure growth and in nutrition of different kinds of cells and tissues of body.

This is the perfect system of physical culture. This is the king of all systems of physical culture. This is the best of all systems of exercises. There is no use in theorising. What is wanted is regular systematic, sustained practice. Many people practise these exercises by fits and starts and give up the practises after some months and hence they do not derive the maximum benefits of this system of exercises. He who practises regularly will be endowed with a peculiar glow in his face and eyes and a peculiar charm in his smile. he will always laugh heartily and radiate joy, strength and vigour where ever he moves. He will look very young even at the age of sixty.

The postures are as many in number of species of living creatures in this universe (84 lakhs of bodies). There are 84 lakhs of Asanas or postures described by Lord Siva. Among them eighty four (84) are the best and among these 84, 32 have been found very useful for mankind.

சூரிய நமஸ்காரம்



சூரிய நமஸ்காரத்தின் தக்துவம்

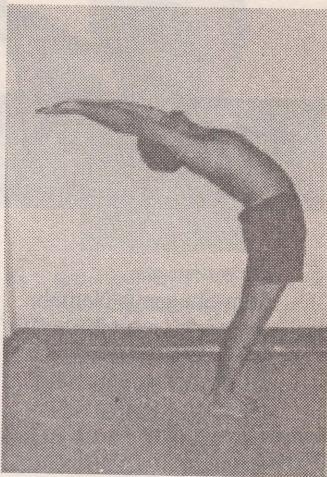
சூரியன் உதிக்கிறான். உலகம் மலர்கிறது. மரம், செடி, கொடி, புல, பூண்டுகள் மலர்கின்றன. பட்சிகள் ஆடிப்பாடிப் பறந்து மலர்கின்றன. மனிதனும் மலர்கிறான். அதற்கு காலையில் ஒரு பயிற்சி செய்து தன் உடலை மலரவைக்கிறான். உடல் மலர்ந்தால் நல்ல சுறுசுறுப்பு. ஆரோக்கியம் கிடைக்கும். அதற்காகவே மனிதனை வாழ்வைப்பதற்கு யோகிகள் தங்கள் விஞ்ஞான ஆராய்ச்சியில் கண்டு பிடித்த முறைதான் இந்த ஆசனம். அதற்கு சூரிய ஆசனம் என்றும் மாலையில் செய்யும் ஆசனத்திற்கு சந்திர ஆசனம் என்றும் ஒரு பெயரை சூட்டினார்கள். சூரியன் என்பது ஓர் ஒளிக்குழம்பு. அந்த ஒளிக்குழம்பு உலகத்தை ஒளியாக்குகிறது. எங்கள் உள்ளத்தில் இருக்கும் ஒளிக்குழம்பு மனத்தை ஒளியாக்கி எங்கள் வாழ்க்கையை ஒளிவீசச் செய்கிறது. மனிதன் மனிதனாகவே வாழ வேண்டும். திருவள்ளுவர் ஒரு யோகி. தாயுமானவர் ஒரு யோகி, புத்த பகவான் ஒரு யோகஞானி, முஹம்மது நபிகள் ஒரு யோகஞானி, யேசுகிறிஸ்து, ஒரு யோகஞானி, விவேகானந்தர் ஒரு யோகஞானி. அவர்கள் தீர்க்கதுரிசிகளாகப் பிறந்து உலகத்தை எவ்வளவோ சீர்திருக்கத் தம் செய்திருக்கிறார்கள். அதுபோலவே நாங்களும் மக்களை நல்வாழ்வு, நல் ஆரோக்கியம், நற்சிந்தனை என்பவற்றிற்கு அழைக்கின்றோம். சூரிய நமஸ்காரம் என்றும் நல்வாழ்வை நல்கும்.

பாடசாலையில் செய்கிற தேகப் பயிற்சி வீட்டில் செய்வதில்லை. அதுவும் அல்லாமல் ஒரு கணக்கான வயது வரைதான் செய்யலாம். பிறகு செய்ய முடியாது. வீட்டில் செய்யக்கூடியதும், உடலுக்கு ஆரோக்கியத்தைத் தரக்கூடியதுமான வேலைகள் இப்போது இயந்திரம் மூலமாக நடைபெறுகின்றன. ஆண்களுக்கும், பெண்களுக்கும் ஆரோக்கியம் எப்படி வரும், நாங்கள் இப்போது கண்கூடாகப் பார்க்கிறோம். ஏதற்கும் அறுவை சிகிச்சைதான் நடைபெறுகிறது. அதைத் தடுத்து நிறுத்துவதும், பீனிசம், அஸ்மா, நீரிழிவு, வாதரோகம், மூலவியாதி, கண்வியாதி, போன்ற நோய்களை தடுத்து நிறுத்தவும், மாமிசமலை போன்ற உடல் பெருத்தவர்களையும். குணப்படுத்தவும். நோய் வராமல் தடுத்து நிறுத்தவும். ஆத்ம ஞானத்தைப் பெறவும் அடியேன். இந்த யோகக் கலையை பாடசாலைகளில் கொண்டு வந்தேன். ஏழைகளும், பணக்காரர்களும் செய்யக்கூடியது. சிறுவயதில் படிப்பித்தால்தான் அவர்கள் பெரியவர்களானாலும், குடும்ப வாழ்க்கையில் ஈடுபட்டாலும் சதா செய்து கொண்டு வருவார்கள். இந்த யோகக்கலை தேகப்பயிற்சியையோ, மதத்தையோ பாதிக்க மாட்டாது. அவரவர் தங்கள் மதத்தில் பற்றிடையவராக இருக்க வேண்டும் என்று கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

அன்பே சக்தி

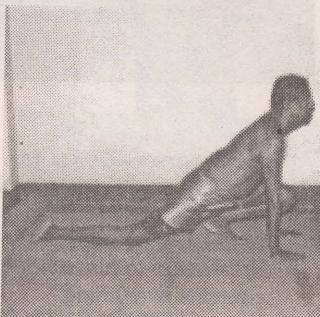
ஸ்ரீ சிதானந்த சரஸ்வதி

குரிய நமஸ்கார விதிமுறைகள்



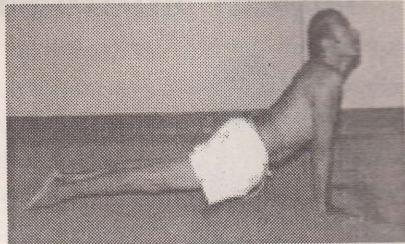
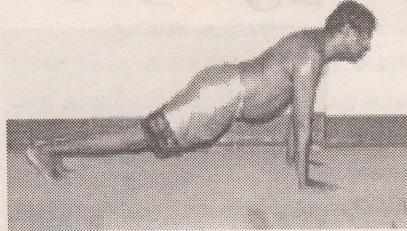
1. ஓம் மித்தீராய நம: :
Aum Mitraaye Namaha
சகலருக்கும் அன்பனே!
உம்மைப் பணிகின்றோம்.
Prostration to him who is
Affectionate to all
சவாச முறை: உன் வெளி
பூரக ரேசக

2. ஓம் ரவயே நம:
Aum Ravaye Namaha
காலஸ்களை மாற்றுபவனே!
உம்மைப் பணிகின்றோம்
Prostration to him who is
the cause for change.
சவாச முறை: இரு நாசியாலும்
பூர்க்க
Inhale with both Nostrils



3. ஓம் சூரியாய நம:
Aum Suryaaye Namaha
தொழிலைக்குவிப்பவனே!
உம்மைப் பணிகின்றோம்
Prostration to him who
induces Activity
சவாச முறை: இரு நாசியாலும்
ரேசக
Exhale with both Nostrils

4. ஓம் பானவே நம:
Aum Baanave Namaha
ஒளியை ஊட்டுபவனே
உம்மைப் பணிகின்றோம்
Prostration to him who
Diffuses Light
சவாச முறை: பூர்க்க
Inhale with both Nostrils

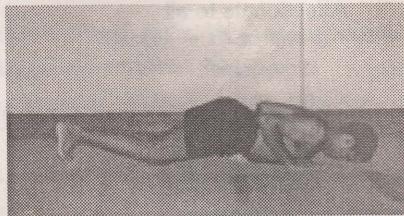
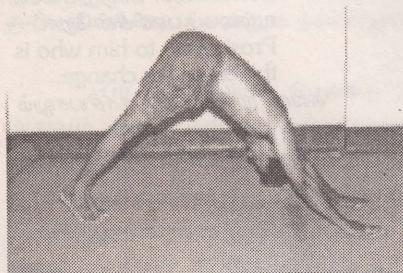


5. ஓம் சகாய நம:

Aum Shagaaye Namaha
வானத்தில் சஞ்சீப்பவனே!
உம்மைப் பணிகின்றோம்
Prostration to him who
moves in the sky
சவாச முறை: ரேசிக்க
Exhale with both Nostrils

6. ஓம் பூஷ்ணே நம:

Aum Pooshne Namaha
யாவருக்கும் ஊட்டுவிப்பவனே!
உம்மைப் பணிகின்றோம்
Prostration to him who
nourishes all
சவாச முறை: ரேசிக்க
Exhale with both Nostrils



7. ஓம் இரண்யகர்ப்பாய நம:

Aum Hiranyagarbhaaya Namaha
யாவுமானவனே!
உம்மைப் பணிகின்றோம்
Prostration to him who
contains Everything
சவாச முறை: பூர்த்த
Inhale with both Nostrils

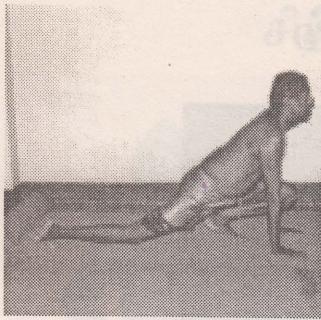
8. ஓம் மரீசயே நம:

Aum Mreecaaya Namaha
ஒளிக்கதீபதி யே!
உம்மைப் பணிகின்றோம்
Prostration to him who
Possesses Rays
சவாச முறை: ரேசிக்க
Exhale with both Nostrils

முக்கிய குறிப்பு : உள் : சவாசத்தினை உள்ளே இழுத்தல் - யூகம்

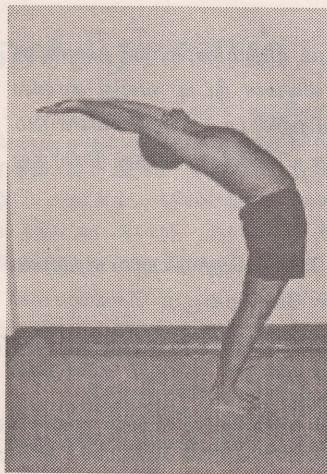
வெளி : சவாசத்தினை வெளியே விடுதல் - ரேசகம்

முன்று எண்ணிக்கைக்கு சவாசத்தைப் பூரிக்கவும்
ஆறு எண்ணிக்கையில் சவாசத்தை ரேசிக்கவும்.



9. ஓம் ஆதித்தாய நம :
Aum Adhityaaya Namaha
இறைவர்க்கிறைவனே!
உம்மைப் பணிகின்றோம்.
Prostration to him who is
God of Gods
சவாச முறை: பூரிக்க
Inhale with both Nostrils

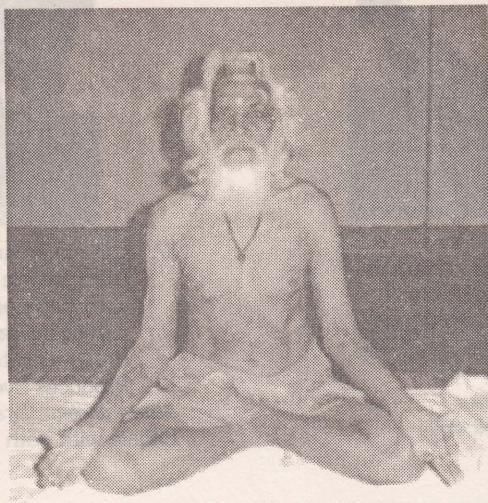
10. ஓம் சவத்ரி நம :
Aum Savitre Namaha
யாவற்றையும் ஆக்குபலனே!
உம்மைப் பணிகின்றோம்
Prostration to him who
Produces Everything
சவாச முறை: ரேசிக்க
Exhale with both Nostrils



11. ஓம் ஆர்க்காய நம :
Aum Arkaaya Namaha
வணங்கத் தகுதியுடையவனே!
உம்மைப் பணிகின்றோம்
Prostration to him who
is fit to be worshipped
சவாச முறை: பூரிக்க
Inhale with both Nostrils

12. ஓம் பாஸ்கராய நம :
Aum Bhaaskaraya Namaha
பிரகாசத்துக்கு காரணமானவனே!
உம்மைப் பணிகின்றோம்
Prostration to him who is
the cause of Lustre
சவாச முறை: ரேசிக்க
Exhale with both Nostrils

பத்மாசனம்



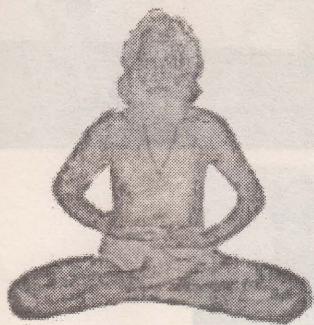
முதலாவது பத்மாசனம். இதைச் செய்யும் விதம் சமமான தரையில் நீளமான விரிப்பை விரித்து அதில் இருந்து கால்களை நீட்டி வலது காலை மடக்கி இடது தொடையின் மேல் சூதிகால் அடிவயிற்றில் பட வைக்க வேண்டும். இரண்டாவது, இடது காலை மடக்கி வலது தொடையின் மேல் வைத்து நிமிர்ந்து அழகாக இருத்தல் வேண்டும்.

கண்களை மூடி தியானத்தில் இருக்கும் போது நெற்றி புருவ மத்தியை மனக் கண்ணால் பார்த்து மனதை அடக்கி வேறெங்கும் செல்லாமல் பாதுகாக்க வேண்டும். ஆசனம் செய்யும் போது மூச்சை உள்ளிழுக்கும் போது ஒம் என்றும் வெளியில் சுவாசம் விடும் போது ஒன்று என்றும் கணக்குப் போட்டு நிமிடம் பதினெந்து எண்ண வேண்டும். இப்படி பத்மாசனம் ஒரு நிமிடம் முதல் ஐந்து நிமிடம் வரை இருக்கலாம். பத்து நிமிடம் வரையிலேனும் இருக்கலாம்.

பத்மாசனத்தின் நன்மைகள்

சுவாசப்பையை நேராக இருக்க வைக்கிறது. அதிகமான பிரான் வாய் உள்ளே இருக்க இடம் எடுக்கிறது. முதுகு எலும்புகள் வலுப்பெறுகின்றன. இரத்த நரம்புகள் துரிதமாக வேலை செய்கின்றன. நல்ல ஞாபகசக்தியையும் ஏற்படுத்துகிறது. முதுகு எலும்புக்குள் இருக்கும் வெள்ளை நரம்பு வலுவடைகிறது. ஆயுளைக் கூட்டுகிறது.

சித்தாசனம்



வலது காலை மடக்கி சூதியை மூலத்திற்கும் மர்மஸ் தானத்திற்கும் இடையில் வைத்து இடதுகாலை வலது குதிக்காலுக்கு மேல் வைத்து நிமிர்ந்து இருக்கவேண்டும். மனதை வேறெங்கும் செல்ல விடாமல் ஒரு நிலைப்படுத்தி இருக்க வேண்டும்.

சித்தாசனத்தின் நன்மைகள்

தாதுவாகிய சுத்த இரத்தம் இறுக்கமடைகிறது. அதன் விருப்பத்திற்கு வெளியில் வராது இல்லறத்திற்கு நன்மை அளிக்கிறது. பிரமச்சரியத்திற்கும் நன்மை அளிக்கிறது. அதிகமாக சாதுக்கள், சன்னியாசிகள் சித்தாசனத்தையே முதல் ஆரம்ப காலத்தில் பயன்படுத்தி வருவார்கள். இல்லறத்தவர் ஒரு நிமிடம் அல்லது இரண்டு நிமிட நேரம் தான் இருக்க வேண்டும். இப்படி இருந்துவந்தால் அநேக நன்மைகள் உண்டாகும்.

வச்சிராசனம்

அடுத்தபடியாக வச்சிராசனம் செய்யும் விதம். விரிப்பில் இருந்து கால்களை பின்னால் மடக்கி பிருஸ்ட பக்கமாக இடுப்புக்குக் கீழ்ப்பகுதியில் இருக்க வேண்டும். படத்தில் காட்டியபடி இருக்கவும். உடம்பு மேற்பகுதி நிமிர்ந்து இருக்க வேண்டும்.



வச்சிராசனத்தின் பலன்கள்

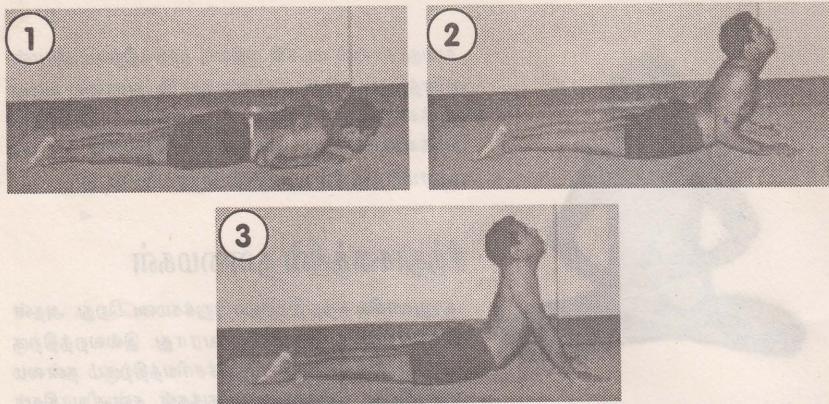
இந்த வச்சிராசனத்தால் அநேக நன்மைகள் உண்டு. இவ்வாசனம் பசியை உண்டு பண்ணும். வயிற்றில் அஜீரணம் இருக்காது. சூதிவாதம், முட்டி வாதம் இருக்காது. வராமல் தடுக்கும். பத்மாசனம் போட வராதவர்கள் வச்சிராசனம் போட்டு பயன்தையலாம்.

ஆசனத்தில் நான்கு முறைகள் உள்ளன.

1. இருந்து செய்வது
2. படுத்துச் செய்வது
3. தலைகிழுகாக் செய்வது
4. நின்று செய்வது

அதில் இருந்து செய்வதில் மூன்று ஆசனங்கள் சொல்லப்பட்டு இருக்கின்றன.

புஜங்காசனம்



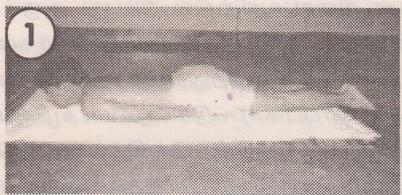
அடுத்தபடியாக படுத்துச் செய்வது புஜங்காசனம். ஆறு அடி நீளமான விரிப்பில் முகம் குப்புறப் படுத்துக்கொண்டு கைகளை மடக்கி உள்ளங்கைகள் நிலத்தில் பட விரல்கள் முன்பார்த்தபடி நிலத்தில் படியவைத்து, புஜங்காசனத்தின் படத்தில் காட்டியவாறு படுக்க வேண்டும். காலகளைப் பின் நீட்டி குதிக்கால்கள் அணைத்தவாறு இருக்க புறங்கால்களை நிலத்தில் படியவைக்க வேண்டும். படுத்துக்கொண்டு பின்பு பாம்பு படம் எடுப்பது போல முன்பகுதியை எழுப்பி இடுப்புப் பகுதியை நிலத்தில் படிந்து இருக்க விட வேண்டும். அடிவயிறும் நிலத்தில் பட இருக்க வேண்டும். நிலத்தைவிட்டு மேலே எழும்பும் போது, சவாசத்தை மெதுவாக வெளியில் விட வேண்டும். அந்த நிலையில் இருந்து கொண்டு நான்கு சவாசம் இழுத்து விட்டபடி இருந்து நான்காவது சவாசத்தை வெளியில் விட்டபடி நிலத்திற்கு வரவேண்டும். இரண்டு சவாசம் ஓய்பு எடுத்தபின் திரும்ப ஆரம்பிக்க வேண்டும். இந்த விதமாக நான்குத்தவைகள் புஜங்காசனத்தில் படத்தில் காட்டியவாறு செய்ய வேண்டும். சவாசம் முக்கியமாகக் கருதியபடி அவதானமாகச் செய்யப்பட வேண்டும்.

புஜங்காசனத்தின் பலன்கள்

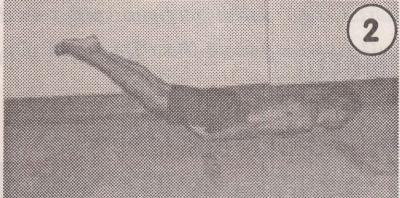
முக்கியமாக முதுகெலும்பு வளையாது பாதுகாக்கும். சுருக்கு ஏற்படாது. சுருக்கு ஏற்பட்டாலும் நிற்கமாட்டாது. முதுகுச்சதைகள் இழுக்கப்படுவதால் இளமையைக் கொடுக்கிறது. நரம்புகளில் இரத்த ஒட்டத்தை அதிகப்படுத்துகிறது. நரம்புகள் வலுவடைகின்றன. புஜங்காசனத்தின்போது முதுகெலும்பு மேல்நோக்கி வளைக்கப் படுவதால் வயிற்றில் உள்ள ஊளைச்சதைகள் கரைந்து வலுவடைகின்றன. பெரும் தொந்திகள் கரைந்து போகும். பெரும் நன்மையளிக்கும்.

சலபாசனம்

1



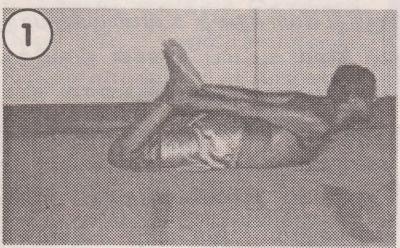
2



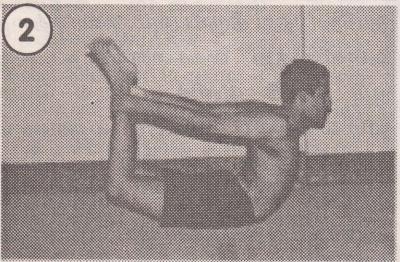
புஜங்காசனம் செய்து ஓய்வு எடுத்து முகம் நிலத்தில் அமர்ந்த வண்ணம் குப்புறப் படுக்கவும், படுத்துக் கொண்டே இரண்டு கைகளையும் பக்கங்களில் இணைத்தவாறு கால்களை நிமிர்த்தி உயரத் தூக்குதல் வேண்டும். தூக்கும் போது சவாசம் வெளியில் விட வேண்டும். படத்தில் காட்டியபடி அந்தவெளியில் நின்று கொண்டு நான்கு சவாசம் இழுத்துவிட வேண்டும். பின் பூமியை நோக்கி அமர்த்த வேண்டும். இரண்டு சவாசம் ஓய்வு எடுத்து இரண்டாவது தடவையும் செய்ய வேண்டும். இப்படி நான்கு தடவைகள் செய்யலாம். புஜங்காசனத்திற்கு எதிர் ஆசனம் சலபாசனம், புஜங்காசனத் தின் பலன் உண்டு.

தனுராசனம்

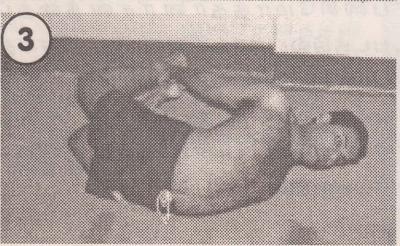
1



2



3



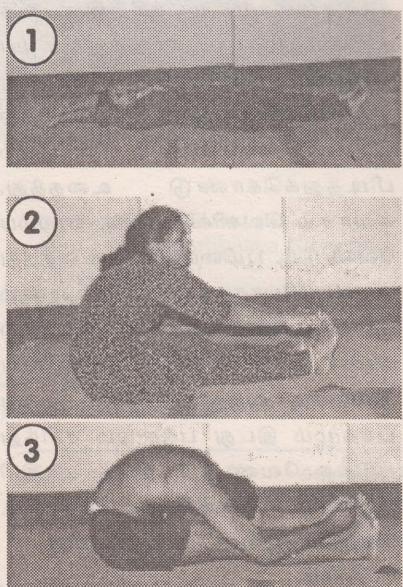
ஓய்வு எடுத்து தனுராசனம் செய்ய வேண்டும். செய்யும் விதம்: குப்புறப் படுத்துக் கொண்டே இரு கால்களையும் மடக்கி இரு கைகளினாலும் புறங்காலுக்குக் கீழ்ப் பகுதியைப் பிடிக்க வேண்டும். தனுராசனத்தின் படத்தை அவதானித்து இரண்டு கால்களையும் பின்பக்கம் பிடித்துக்கொண்டு உதைத்து. சவாசம் வெளிவிட்டபடி எழும்ப வேண்டும். பூமியைவிட்டு உதைத்து எழும்பும்போது சவாசத்தை உள்ளும் வெளியுமாக நான்கு சவாசம் சவாசிக்க வேண்டும். பின் ஆரம்ப நிலைக்கு வந்து பூமியில் வலது பக்கமும் இடது பக்கமும் சரிந்து படுக்க வேண்டும். இதே மாதிரி நான்கு தடவைகள் செய்ய வேண்டும். சவாசம் வேகமாக விடக்கூடாது.

தனுராசனத்தின் பலன்கள்

தனுராசனத்தால் முதுகு, முதுகுத்தன்டுத் தோள்கள் அதிக பலத்தைப் பெறுகின்றன. தனுராசனத்தின் பூரண நிலை வயிற்றில் நிற்பது ஆகும். இதனால் வயிறு நஷிக்கப்படுகின்றது. இதனால் சர்க்கரை வியாதி வராமல் சதையச் சுரப்பி சாறுகளைக் கசக்கிக் சர்க்கரையை அகற்றுகிறது. மிகச்சிறிய நரம்புகள் இரத்தக் குழாய்கள் எல்லாம் உயிர்ப்பிக்கப்படுகின்றன. கழிவுப் பொருட்கள் அவற்றை வெளியேற்றும் கருவிகளுக்கு இழுத்துச் செல்லப்பட்டு அகற்றப்படுகிறது. மந்தபுத்தி மாற உதவி செய்கிறது. பித்தப்பை தன் வேலையைச் சரிவரச் செய்து பித்தத்தினால் உண்டாகும் நோய் திரும். வயிற்றுவலி, வயிற்றுப்புண் உண்டாக மாட்டாது. வாய் நாற்றம், அஜிரணம் உண்டாகாது. மலசிக்கலைப் போக்கி ஆரோக்கியத்தைக் கொடுத்து, நீரிழிவு வியாதியை அடியோடு போக்குகிறது.

பஸ்சிமோத்தானாசனம்

மல்லாந்து படுத்துக் கால்களை அணைத்துக் கொண்டு கைகளை இரு பக்கங்களாலும் உள்ளங்கைகள் நிலத்தில் படிந்து இருக்க பஸ்சிமோத்தானாசனத்தைப் படத்தில் காட்டியபடி கைகள் இரண்டும் தலைக்குப் பின்னால் நீட்டியபடி படுத்திருந்து சுவாசத்தை உள்ளிழுத்தவாறு கைகளை காதுகள் ஓரமாக அணைத்துத் தலை உடம்பு, கைகள் ஒருமித்து எழும்பி சுவாசத்தை வெளியே விட்டபடி முன்குவிந்து, கைகளால் கால் பெருவிரல்களைப் பிடித்து 4 சுவாசம் உள் இழுத்து வெளிவிட்டுத் திரும்பவும்.



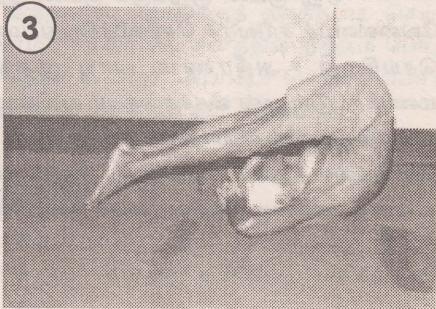
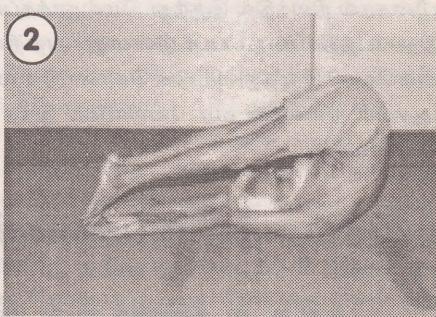
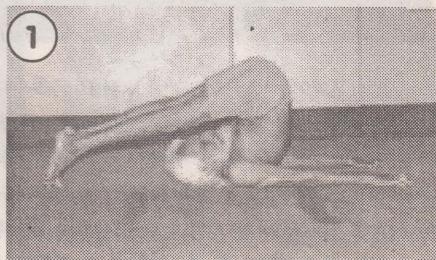
கைகளை காது ஓரமாக அணைத்து படி பின் நோக்கி நிலத்தில் படுக்க வேண்டும். இரண்டு சுவாசம் ஓய்வெடுத்து திரும்பவும். சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து கைகளையும் உடலையும் தூக்கி குனிந்து கால் பெருவிரல்களைப் பிடித்த வண்ணம் முழுங்கைகள் நிலத்தில் பட முகம் முழுங்கால்களைத் தொட்டுக் கொண்டு 4 மூச்சுகள் விட வேண்டும். பஸ்சிமோத்தானாசனத்தைப் படத்தில் காட்டியவாறு செய்து பின்னோக்கி வரவேண்டும். இதே மாதிரியாக 5 தடவைகள் செய்ய வேண்டும். பின்பு ஓய்வு எடுக்க வேண்டும்.

பஸ்சிமோத்தானாசனத்தின் பலன்கள்

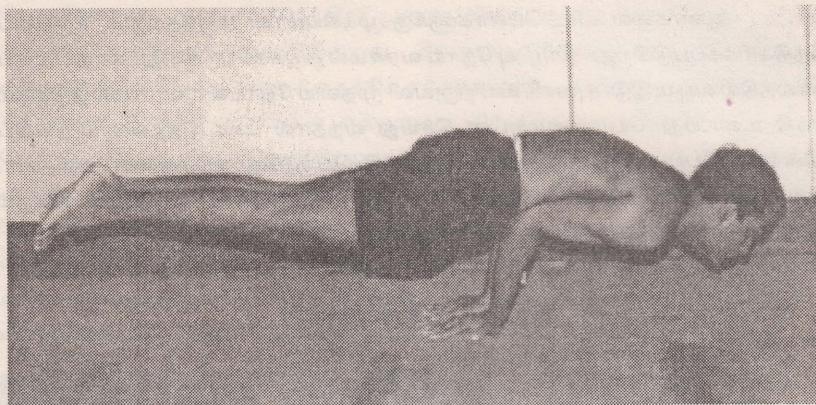
ஆண்களை விட பெண்களுக்கு முக்கியமான மருந்தாகும். கருப்பை சுத்திகரிக்கப்படுகிறது. நீரிழிலு நோய் வராமல் தடுக்கப்படுகிறது. மாதவிடாய் காலத்தில் வரும் இடுப்புவலி, வயிற்றுவலி முதலிய நோய்கள் வராமல் தடுக்கும் சக்தி உடையது. பொறுமையுடன் செய்து வந்தால் மலட்டுத்தன்மை நீங்கிப் பிள்ளைப்பேறு உண்டாகும். இளம் தொந்தி, பெருந்தொந்தி ஊளைச்சதைகள், கரைந்துவிடும். இடுப்பை இறுகச் செய்து அழைக்கத் தரும் அரும் பெரும் மருந்தான பஸ்சிமோத்தானாசனம் மூல வியாதியை வராமல் தடுக்கும்.

ஹலாசனம்

இரண்டு கால்களையும் நீட்டி அணைத்த வண்ணம் இரண்டு கால்களுக்கும் பக்கத்தில் உள்ளங்கைகளை நிலத்தில் அமர்ந்தபடி வைத்துக் கொள்ளல் வேண்டும். ஹலாசனத்தைப் படத்தில் காட்டியவாறு கால்களை மேலே தூக்கி சவாசத்தை உள் இழுத்து கால்கள் இரண்டும் தலைக்குப் பின்புறம் போகும் போது, சவாசத்தை வெளிவிடவும் கால்கள் மடங்காமல் பெரு விரல்கள் நிலத்தில் முட்டி இருக்க வேண்டும். முட்டியபடி 4 சவாசம் உள்வெளி விட்டபடி இருந்துபின் 4வது சவாசத்தை உள்இழுத்தபடி கால்களை மேல்தூக்கியபடி சவாசத்தை விட்டுக்கொண்டு முன்பக்கம் நிலத்தில் அமர்த்தி விடவேண்டும். ஹலாசனத்தின் இரண்டாவது படத்தின்படி செய்யவும். இதே மாதிரி 4 தடவைகள் செய்து ஓய்வு எடுக்க வேண்டும்.



மய்ராசனம்

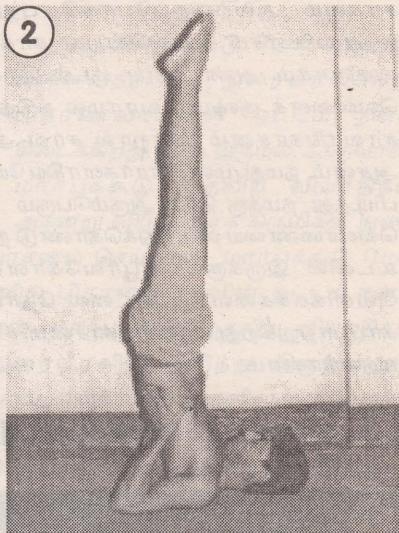
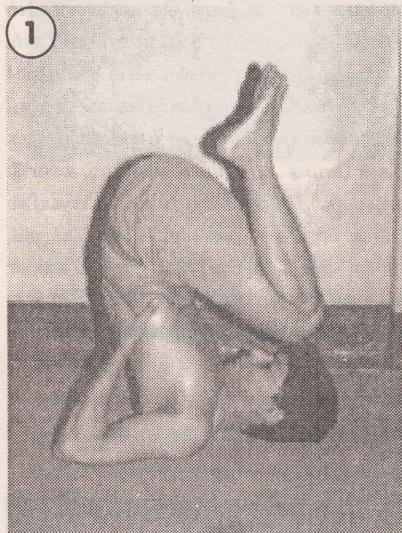


முழங்கால்களை மடித்து. குதிக்கால்களில் இருக்கவும். முழங்கால்கள் இரண்டும் ஒன்றுடன் ஒன்று அணைத்து. முழங்காலுக்கு மத்தியில் கை விரல்கள் முழங்கால்களைப் பார்த்தபடி, நிலத்தில் வைத்து முழங்கைகளை மடித்து தொப்புளில் வைத்து முன் குனிந்து முழங்கையில் படுத்துக் கொண்டு கால்கள் இரண்டடையும் பின்புறம் நீட்டி முழங்கையிரண்டும் தொப்புளில் வைத்து, உடம்பைத் தாங்கிய வண்ணம் முன்பக்கம் அடடைபோல் நகர பின்கால் நிலத்தில் இருந்து மேல்தாக்கப்படும் நிலை மய்ராசனம் எனப்படும். இது படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது. அந் நிலையில் இருந்து கொண்டு 4 சவாசம் உள்வெளி இழுத்துவிட்டுக் கொண்டு 4 வது சவாசத்தை இழுத்துக் கொண்டே ஆரம்ப நிலைக்கு வர வேண்டும். இந்த ஆசனம் நான்கு, ஐந்து தடவைகள் செய்யலாம்.

மய்ராசனத்தின் பலன்கள்

எறு குடல், குறுக்குக் குடல், இறங்கு குடல், சிறுகுடல் இவைகளின் வேலையைச் சரிவரச் செய்விக்கிறது. மலச்சிக்கல்கள் உண்டாகாதபடி தடை செய்கிறது. அஜீரணம், வாயு முதலிய தொல்லைகள் நீங்குகின்றன. மணிக்கட்டும் முன் கைச்சதையும் வலிமை அடைகின்றன. மூல வியாதி, நிரிழிலு வியாதி முதலிய வியாதிகளை நீக்குகிறது. முதுகு இளமையை அடைகிறது. பித்த நோய்களைத் தடை செய்கிறது. நித்திரையை உண்டாக்கும். நித்திரை அதிகம் உள்ளவர்களுக்கு நித்திரையைக் குறைக்கும் அருமருந்து மய்ராசனம்.

சர்வாங்காசனம்



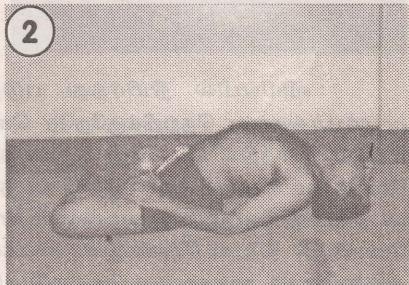
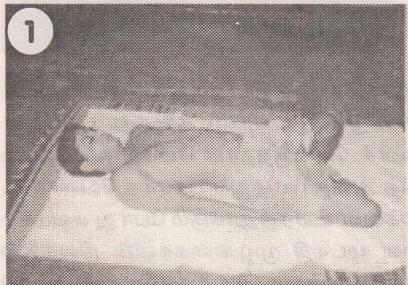
விரிப்பில் நிமிர்ந்து படுத்துக்கொண்டு கால்களை மடக்கி முழங்கால்களை நெற்றிக்குநேரே கொண்டுவந்து, பிடரி, கழுத்து, புஜங்கள் மட்டும் நிலத்தில் பட மற்ற உறுப்புகளைச் செங்குத்தாய் மேலே உயர்த்தல் வேண்டும். சர்வாங்காசனத்தின் படத்தை அவதானித்துப் பார்க்க வேண்டும். படத்தோடு இலகுவாகப் பழகலாம். கால்களை உயர்த் தூக்கும் போது சுவாசம் வெளியில் விடல் வேண்டும். கைகளை மடக்கி முழங்கைகளை நிலத்தில் ஊன்றியபடி கைகளால் இரண்டு விலாவையும் பிடித்துக்கொண்டு 90 பாகைக்கு வந்து நிறுத்தவும். பிடரி மட்டும் நிலத்தில் இருக்க வேண்டும். அது தான் பூரணநிலை. பதினெண்நந்து சுவாசம் ஒரு நிமிட வீதம் 5 நிமிடம் நிற்கலாம். சுவாசம் பூரகரேசகம் செய்து கொண்டு 30 சுவாசம் அல்லது 75 சுவாசம் முடிய கால்களை மடக்கி ஆரம்ப நிலைக்கு வர வேண்டும். ஓய்வு எடுக்கவேண்டும். ஜந்து நிமிடம் செய்தால் ஒரு நிமிடம் ஓய்வு எடுக்கலாம். உடம்பு பெருத்தவர்கள் 2 தடவை அல்லது மூன்று தடவைகள் செய்யலாம். உடல் மெலிந்தவர்கள் அதிக நேரம் செய்தல் ஆகாது. நோய் இருந்தால் நோயக்குத் தகுந்தபடி செய்ய வேண்டும். 10 நிமிடங்கள் செய்யலாம். சர்வாங்காசனத்தில் நிற்கும் போது தும்மல், கொட்டாவி, எச்சில் விழுங்குதல் கூடாது. அப்படிச் செய்ய வேண்டி வந்தால் உடன் ஆசனத்தைக் கழற்றி ஓய்வு நிலைக்கு வர வேண்டும்.

சர்வாங்காசனத்தின் பலன்

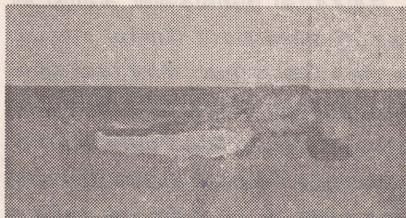
இருதயத்திற்கு மேல் இருக்கும் தெராயிட் கோளத்தை இயங்க வைக்கிறது. அதன் ரசம் வெளிக்கக்க வைத்து உயிரற்ற பாகங்களை

உயிர்ப்பிக்கிறது. நாம் உண்ணும் உணவில் உண்டாகும் விஷம் நம்முடலைத் தாக்குகின்றது. அப்படித் தாக்குப்படாமல் பாதுகாக்கின்றது. அனுக்கள் சாகவும் அவற்றைப்போக்கி புது அனுக்கள் உற்பத்தி பண்ணவும் தொராயிட்ரசம் உதவுகின்றது. காக்காய்வலி, குஷ்டரோகம், பாரிசவாதம், சலரோகம், அஞ்டவாயு, குடல் இறக்கம், குடற்பிரிதி (அப்பென்டிசயிரில்) வெள்ளைக் குஷ்டம் வராமல் தடுத்து, ஆரோக்கிய வாழ்வை தருகின்றது. சர்வாங்காசனம் என்றால் சர்வ அங்கங்களையும் காப்பாற்றுகின்ற ஒரு ஆசனம். நமது முன்னோர்களாகிய யோகிகள் யோக ஆராய்ச்சியின்படி கண்டு பிடித்து, நமக்கு இந்த அரும்பெரும் மருந்தைத் தந்திருக்கிறார்கள். கையில் வெண்ணையை வைத்துக்கொண்டு நாம் ஏன் நெய்க்கு அலையவேண்டும். நம் உடலில் இருக்கும் அபூர்வகோளங்களை இயக்கி அதிசய ரசங்களை வெளிக்கக்கவைத்து உடலை நோய் என்னும் அரக்கனிடத்தில் இருந்து காப்பாற்றுகிறது. சர்வாங்காசனம், சர்வாங்காசனத்திற்குத் துணை ஆசனம் - மத்ஸ்யாசனம்.

மத்ஸ்யாசனம்



விரிப்பில் பத்மாசனம் போட்டு கைகளை பின்பக்கமாக ஊன்றி முழங்கைகளை மடித்து நிலத்தில் படிய படுத்துக கொள்ளவும். கைகளை காது ஓரமாக உள்ளங்கைகள் நிலத்தில் படிய வைத்து முதுகை வில்போல் வளைத்து கழுத்தைப் பின்னால் வளைத்து தலையை அண்ணாந்து, மத்ஸ்யாசனத்தின் படத்தில் காட்டியபடி செய்து கைகளை எடுத்து, கால் பெருவிரலைப் பிடித்து நான்கு மூச்சுகள் இருந்து பின் கைகளை பின்புறமாக வைத்து எழுப்பி ஆரம்ப நிலைக்கு வரவேண்டும். இந்த விதமாக நான்கு தடவைகள் செய்யலாம். சுவாசத்தை வெளிவிட்டபடி நெஞ்சுக் கூட்டை எழுப்பி தலையின் பின்பக்கம் அண்ணாந்தபடி வைக்கவேண்டும். பின் நான்கு மூச்சுக்கள் அந்த நிலையிலிருந்து சுவாசத்தை உள்ளிழுத்தபடி ஆரம்ப நிலைக்கு வரவேண்டும். நான்கு தடவைகள் செய்க.



மத்ஸ்யாசனத்தின் பலன்

மார்புக்கூடு மேல் உயர்ந்து வளைவதால், நுரையீரல்களில் பிராணவாயுவின் ஓட்டம் நன்கு கிடைக்கிறது. கசம், இருமல், கக்குவான், மார்புக்கூடு முதலிய வியாதிகள் அகன்று விடும். கசக் கிருமிகள் நுரையீரலில் ஓட்டம் நன்கு கிடைக்கிறது. கசம், இருமல், கக்குவான், மார்புக்கூடு முதலிய வியாதிகள் அகன்று விடும். கசக் கிருமிகள் நுரையீரலில் ஓனிந்து இருந்தாலும் மத்ஸ்யாசனம் செய்தால் பிராணவாயு எல்லா இடங்களிலும் நுழைந்து கிருமிகளை நாசம் பண்ணிவிடும். நெஞ்சில் சளி பிடிக்காது. மார்புக்கூடு என்றால் சிலருடைய மார்புக்கூடு கோபுரம் போல் உயர்ந்து மேடுபோல் இருக்கும். மத்ஸ்யாசனம் செய்து வந்தால் அழகாக மார்புக்கூடு நிமிர்ந்துவிடும்.

சிரசாசனம்

எல்லோரும் இன்புற்றிருக்க நினைப்பதுவே யல்லாமல் வேறொன்றறியேன் பராபரமே

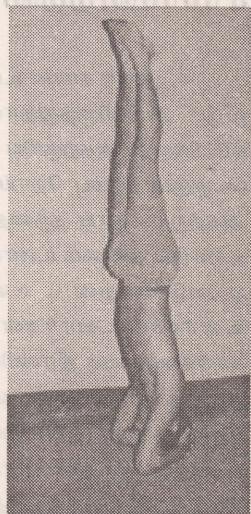
உருகண்டு எள்ளாமை வேண்டும்

உருள் பெருந் தேர்க்கு

அச்சாணி அன்னார் உடைத்து

என்று அறுதியிட்டுக் கூறியிருக்கிறார் பொய்யா மொழிப் புலவரான திருவள்ளுவர் அவ்வளவு பிரதானமான மூளை மனிதனுக்கே உரித்தாய் இருக்கிறது.

விரிப்பை மடித்து அரை அங்குல மொத்தம் இரண்டடி சதுரம் வேண்டும். விரிப்பை சுவரோரமாக வைத்து அதன் ஒரமாக முழங்கால்களில் இருந்து கைகளைக் கோர்த்து முழங்கைகளை மட்டமாக நிலத்தில் அமரவத்து புறங்கைகள் சுவரோரமாக வைத்து குளிந்து தலையின் பிடரியை கோர்த்த கைகளில் படவைத்து உச்சந் தலை நிலத்தில் படிய வைக்கவும். முழங்கால்களை உயர்த் தூக்கி குதிக்கால்களையும் முன்கால்களையும் ஒரு உன்னுதல் போட்டு மேலெழுப்பி முன்கால்களை தொடையுடன் அணைத்து, தொடைகளை

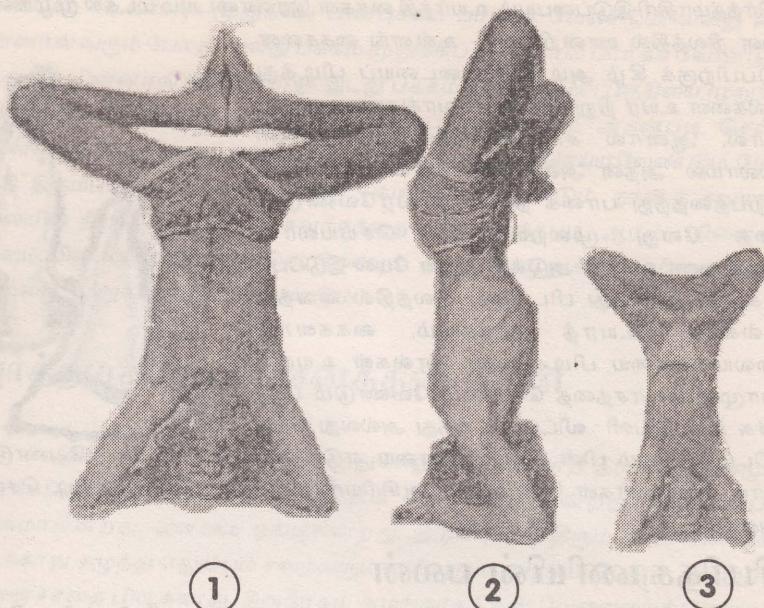


மேல்தூக்கி கால்விரல், உள்ளங்கால், குதிக்கால் இவைகளை சுவருடன் அணைத்து கால்களால் சுவரைத் தொட்டுக்கொண்டு மேலே எழும்ப வேண்டும். தலைக்கழும், கால் மேலுமாக நிற்க வேண்டும். சிரசாசனத்தின் படத்தைப் பார்க்கவும். கால்களை உயரத் தூக்கும் பொழுது, சுவாசத்தை வெளிவிட்டபடி தூக்கவேண்டும். நிமிடம் 15 சுவாச வீதம் நிற்க வேண்டும். பின் முடிந்ததும் கால்களையும், தடைகளையும் மடித்து கீழிறங்கி ஆரம்ப நிலைக்கு வந்து உடனே நிலத்தில் கால்களை கைகளை நீட்டி நிமிர்ந்து படுத்து ஒய்வெடுக்க வேண்டும். 5 நிமிடம் தலைக்கழும் நின்றால் 1 நிமிடம் ஒய்வெடுக்க வேண்டும். இதே மாதிரி இரண்டு கிழமை பழகி பின் சுவரை விட்டு ஓர் அடி தள்ளி நின்று செய்ய வேண்டும். பின் இரண்டடி தள்ளி நின்று செய்து பழகி வந்தால் கஷ்டமில்லாமலும் உழுக்கு, களூக்கு இல்லாமலும் பழகலாம். எந்த இடத்திலும் நிற்கும் தன்மை வந்து விடும். ஆரம்பத்தில் ஒரு நிமிடம் தான் நிற்கவேண்டும். மாதம் போகப்போக நிமிடத்தைக் கூட்டிக்கொண்டு போகலாம். 15 நிமிடம் வரை நிற்கலாம். சிரசாசனம் செய்கிறவர்கள் முக்கியமாக உறைப்பு, கோப்பி புகைபிடித்தல், மதுபானம், போதைப்பொருள் கட்டாயமாக விலக்க வேண்டும். சிரசாசனம் தூடானது. மேல் குறிப்பிட்டவைகளும் தூடானவை. உடம்புக்கு வேதனையைக் கொடுக்கும்.

சிரசாசனத்தின் பலன்கள்

என்சான் உடம்பிற்கு சிரசே பிரதானம். எங்கள் தலை பெலிபோன் வீடு. அதிலிருந்துதான் பல வீடுகளுக்கும் தந்தி பேசப்படுகிறது. தந்திக் கம்பிகளும் அதற்குரிய காந்தமும் சரியாக இருந்தால் சுறுசுறுப்பு, ஞாபக சக்தி பெருகும், நரம்பு நோய்கள் வராது, பொய், களவு, சூது, காமவெறி இவைகளை அகற்றும். தாய் தந்தையர்களுக்கு கீழ்ப்படிந்து நடப்பார்கள். முக்காலத்தை உணரும் தன்மை உணர்ந்து வழிநடத்தும் மூளையில் நல்லறிவும் வளர்ச்சியும் ஏற்படுகின்றன. உயரம் கட்டையானவர்கள் சிரசாசனம் செய்தால் வளர்ச்சிடைவார்கள். சிரசாசனம் செய்தால் உமிழ்நீர் அதிகம் ஊறி சர்க்கரையைச் தீரணிக்க வைக்கிறது. நீரிழிவு வியாதியைப் போக்குகின்றது. தடித்த நரம்புகள் மாறுகின்றது. இரத்த ஓட்டத்தைத் துரிதப்படுத்தி இருதயத்திற்கு நன்மையளிக்கின்றது. இதன் நன்மை சர்வாங்காசனத்திலும் உண்டு. கண் ஒளி பிரகாசம் பெறும், தலைவலி தீரும். தலைவலி இருக்கும் போது செய்யக்கூடாது. மூலவியாதி சுகம் வரும். சிரசாசனத்தில் அதிக நன்மைகள் உண்டு. சிரசாசனம் யோக ஆசிரியரின் உதவியுடன் செய்ய வேண்டும். உடம்பின் நிலை அறிந்து சிரசாசனம் செய்ய வேண்டும். மூளைக்கு அடியிலிருக்கும் பிட்டியுட்டரி, பீனியல் பாடி இவ்விரு கோளங்களையும் சரிவர இயக்கும் தன்மை சிரசாசனத்திற்கு உண்டு.

அஸ்வினி முத்ரா



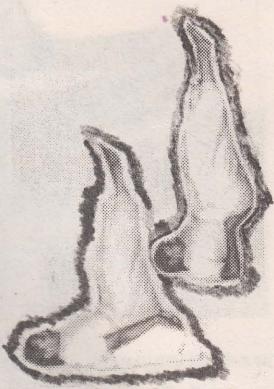
சிரசாசனத்தில் நின்று கால்களை மடக்கி இரண்டு உள்ளங்கால்களையும் ஒன்றாய் இணைத்து கும்பிட்ட மாதிரி வளைத்துக் கொண்டு சுவாசத்தை வெளியில் விட்டு மூன்று அங்குல சுவாசம் உள் இழுத்து அடக்கி கும்பகம் செய்து மூலத்தை உள்ளும் வெளியுமாக அசைக்க வேண்டும். சுவாசத்தை அடக்கும் சக்தி இருக்கும் வரை அசைத்து பின் ஓய்வெடுத்து பின்பும் செய்யலாம். ஜந்து தடவைகள் செய்யவும்.

அஸ்வினி முத்ராவின் பலன்

அஸ்வினி முத்ராவில் மூலம் அசையும் போது மலக்குடல், பெருங்குடல் அசைக்கப்படுகிறது. மலச்சிக்கல் நீங்கி மூலவியாதியை ஓழிக்கிறது. மூலத்தில் உண்டாகும் நோய்களான சவ்வு வளருதல், முளை உண்டாகிற தன்மை நீங்கப் பெறுகிறது. மூலவியாதியே வராது, மூலத்தால் இரத்தம் போதல் உடன் நீங்கும். வியாதியே வராது, மலச்சிக்கலுக்கு இது ஒரு இராமபாணம் போன்றது. இரத்த மூலம், உள் மூலம், வெளிமூலம் வராமல் தடுக்கும்.

விபரிதகரணி

விரிப்பில் நிமிர்ந்து படுக்க வேண்டும். கால்கள் இரண்டையும் நிமிர்ந்தமாதிரி இடுப்பையும் உயர்த்தி கைகள் இரண்டையும் மடக்கி முழங்கை களை நிலத்தில் ஊன்றியபடி உள்ளங் கைகளை இடுப்பிற்குக் கீழ் அடித் தொடையைப் பிடித்து கால்களை உயர் நிறுத்தவும். சர்வாங்காசனத்தைப் போல், ஆனால் சர்வாங்காசனத்தின் மாதிரி இல்லாமல் அதன் அரை நிலைக்கு வரவேண்டும். நாற்பத்தைந்து பாகை நிலைக்கு வரவேண்டும். இதை வேறு முறையாகவும் செய்யலாம். தலையணை மூன்று அடுக்கி அதன் மேல் இடுப்புப் பாகத்தை வைத்து பிடரியை நிலத்தில் வைத்து கால்களை உயர்த் தூக்கவும். கைகளால் தலையணையை பிடிக்கவும், கால்கள் உயரும் பொழுது சுவாசத்தை வெளிவிடவேண்டும் பின் மூச்சு உள் வெளி விட்டபடி ஜந்து அல்லது பத்து நிமிடம் நிற்கவும். பின் தலையணையை எடுத்துவிட்டு ஓய்வு பெற வேண்டும். நோய் உள்ளவர்கள் யோகாசன ஆசிரியரின் ஆலோசனையின்படி செய்ய வேண்டும்.



விபரிதகரணியின் பலன்

இவ்வாசனம் அதிக நன்மைகளைத் தருகின்றது. பீனிச வியாதியை விரட்டுகிறது. அடியோடு மாற்றுகிறது. அஸ்மா என்னும் முட்டு நோயை மாற்றுகிறது. அந்த நோயை ஈளை என்றும் சொல்வதுண்டு. இருதயம், சுவாசப்பை சம்பந்தமான நோய்கள் வராமல் தடுக்கின்றது. மூளைக்கு, சுவாசப்பைக்கு, இருதயத்திற்கு மெதுவாக இரத்தம் செல்கிறது. இருதய பலவீனத்தை மாற்றும், சுவாசப்பையின் அழுக்குகளைப் போக்கி நரம்புத் தளர்ச்சி, குடல் இறக்கம், விதைவீக்கம் இவைகளைப் போக்கி குணமடைய விபரிதகரணி அரும்பெரும் மருந்தாகும். நோய் உள்ளவர்கள் யோகாசன ஆசிரியரின் உதவியுடன் செய்ய வேண்டும்.

அர்த்தமத்சேந்திராசனம்

விரிப்பில் அமர்ந்து கால்களை நீட்டி இடது காலை மடக்கி வலது தொடையூடன் கீழ்ப்பக்கத்தின் அடியில் பிருஷ்டபாகத்தின் கீழ் வைக்கவும். பின் வலது காலை மடித்து இடது தொடையின் வெளியோரமாகக் குதிக்கால் பின்பக்கம் பார்த்தபடி இடுப்போரமாக வைத்து, முழங்கால் இடது அக்குளுக்கு வெளியில் வந்தபடி (படத்தைப்



பார்க்கவும்) பின் இடது கையை முழங்காலை பின்னியபடி வலது புறங்காலைப் பிடிக்கவும். வலதுகை வலதுபக்கமாக இடுப்பிற்குப் பின்னால் கொண்டு வந்து வலது குதிக்கால் அல்லது அதற்கு மேல் பகுதியைப் பிடிக்க வேண்டும். உடம்பை முறுக்கிப் பின்பக்கம் பார்க்க வேண்டும். வலது கை பின்னால் வரும் போது, வலது பக்கம் முறுக்கிப் பின்னால் பார்க்க வேண்டும். இடதுகை பின்னால் வரும்போது, இடது பக்கம் இடுப்பு மேல் பகுதியை முறுக்கி பின்பக்கம் பார்க்க வேண்டும். (படத்தைப் பார்க்கவும். அதன்படி செய்ய வேண்டும்). இடது வலது மாறிமாறி நான்கு தடவைகள் செய்ய வேண்டும். மேல் பகுதி திரும்பும் போது சுவாசத்தை வெளிவிட வேண்டும். நான்கு சுவாசம் நிலையில் நிற்க வேண்டும். சுவாசத்தை உள்ளிழுத்தபடி ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும், பின் மற்றப்பகுதிக்கு கொடுக்கவும். துவாயை முறுக்கிப் பிழிவது போல் உடம்பை முறுக்கி எடுக்க வேண்டும்.

அர்த்தமத்சேந்திராசனத்தின் பலன்

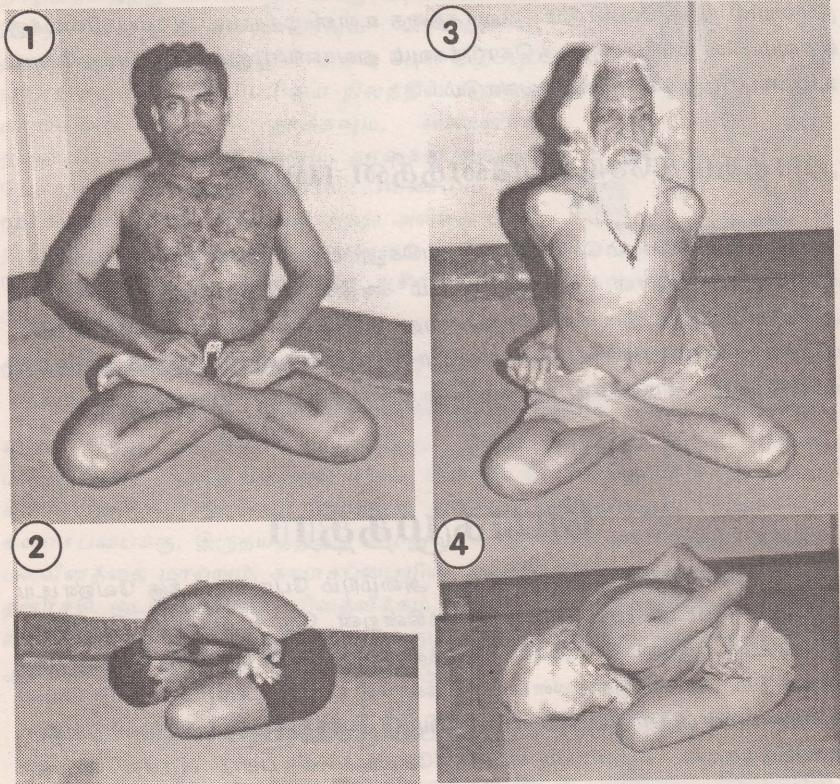
இவ்வாசனம் செய்வதால் முதுகெலும்பு மாறிமாறி இரண்டு பக்கமும் முறுக்கப்படுவதால், இரத்தோட்டம் அதிகப்படுகின்றது. சுறுசுறுப்பு அதிகமாகின்றது. இளமை ஒங்குகின்றது. இடுப்புவில் திரும், நெஞ்சில் சளி பிடிக்காது கழுத்து எலும்பும் சதைகளும் வலிவுறும். அழகும் பெறும். வயிற்றில் ஊளைச்சதை பிடிக்காது, சிறுநீரகம் ஒழுங்காகத் தன் வேலையைச் செய்யும்.

யோகமுத்திரா

இவ்வுடல் இயற்கையாகவே அமையும் போது நமக்கு வேண்டிய மருந்துப் பெட்டிகளும் அமைந்திருக்கின்றன. நோய் வந்தால் நோயைத் தீர்ப்பதற்கு மருந்துப் பெட்டியைத் திறக்கவைத்து உடன் மருந்தை உபயோகிக்க வேண்டும். அம் மருந்துகளைப் பாவிக்காமல் பழுதடையவிட்டுவிட்டு வெளி மருந்துகளைப் பாவிக்கிறோம். வெளி மருந்துகளை விட்டுவிடுங்கள். அம்மருந்தான் தைராயிட்டைச் (கேடையச் சுரப்பி) சுரக்க வைக்க சர்வாங்காசனமும், பிற்யுட்டரி பீனியல் பாடியைச் சுரப்பிக்க இதைப் பாவிக்கவும். சிரசாசனமும் இதேமாதிரி, எங்கள் உடலில் இருக்கும் மருந்தை ஆசனங்கள் செய்து பாவியுங்கள். அதுபோல் யோகமுத்திரா மிகத்திறமான ஆசனம், அறுசுவை பண்டங்களும் இன்னும் பிற தின் பண்டங்களும் இந்த வயிற்றில்தான் போகின்றன. இவைகளைச் சரிவர ஜீரணித்து அந்த ரசங்கள் ரத்தமாகி உடலை வளர்க்கிறது. வயிற்றில் பிழைகள் ஏற்படாமல் பாதுகாப்பது நமது கடமை, யோகமுத்திரா செய்து வயிற்றைக் காப்பாற்றுங்கள்.

யോക്രമത்தിരാ ചെയ്യുമ് വിതം

വിരിപ്പിലെ പത്മാസനമുണ്ടാക്കാൻ പോട്ടു നിമിര്ന്നതു ഇരുക്കാം. പിൻ യോക്രമത്തിരാവിനു പത്തുപ്പെട്ട പാരക്കവും. കൈകാലികൾ ഇരുക്കുന്നും കാലക്കണ്ണയും പിടിച്ചുകൊണ്ടു സ്വാസ്ഥ്യത്തെ വെനിവിട്ടുപാടി നിലത്തിലെ മുകമ്പ് തൊട്ട് വേണ്ടും. 3 മുற്റു 10 വിനാധികൾ സ്വാസ്ഥ്യം ഉണ്ടെങ്ങനെ ഇരുത്തപാടി നിന്നും, പിൻ നിലത്തെ വിട്ടു മേലെ എழുന്നതു സ്വാസ്ഥ്യത്തെ ഇരുത്തപാടി ആരമ്പിക്കാനുള്ള വരവും. ഇതേപോലെ ജീവന്തു തട്ടവെ ചെയ്യാം വേണ്ടും. പിൻപുറമാക്കുന്ന കൈക്കണ്ണ മാറ്റരിക്കുക കാലവിരലുക്കണ്ണാം പിടിക്കാം. കുന്നിന്നതു നിലത്തിലെ മുകമ്പ് തൊട്ട് വേണ്ടും.



യോക്രമത്തിരാവിൻ് പലൻ

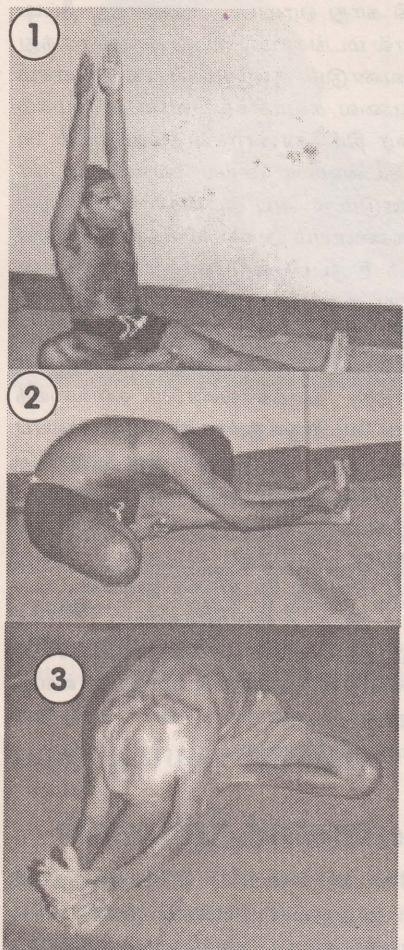
മുൻകുന്നിവതാലും മുതുകെലുമ്പു പലൻ പെരുകിരുതു. അതെത്തു തൊട്ട് നരമ്പുകൾക്കും വിരിവെടെകിരുതു. കല്ലീരലും, മഞ്ഞൻിരലും, പഞ്ചിരിയാശി, പിത്തപ്പെ, ചിറുകുടലും, ഇരൈപ്പെ, പെരുങ്കുടലും, നീക്കകപ്പാട്ടു അമുക്കുകൾ വെനിയാകി ചുത്തമാറ്റുന്നതു പലമാറ്റുന്നതു. മലശക്കിക്കലും പോകിരുതു. കുടല്ലവാരി നീക്കകപ്പാട്ടു അമുക്കു വെനിയാകി അപ്പണ്ടിചെടിശിൽ വരാമലും പാതുകാക്കിരുതു.

ஜானுசீராசனம்

இவ்வாசனம் வாலிபர்களுக்கும் பிரம்மச்சரியத்தை கடைப் பிடிப்பவர்களுக்கும் மிகவும் முக்கியமான ஆசனம். தன்னுடைய இந்திரியத்தை

வெளிவிடாமல் அதை இறுக்க மடையச் செய்கிறது. இவ்வாசனம் மனம் நினைத்தாலே தவிர மற்றும் படி வெளி வராமல் பாதுகாக்கும். ஆன்மை பலத்தை, இழந்து போன வீரியத்தை விருத்தியடையச் செய்து அழகுறச் செய்யும்.

விரிப்பில் இருந்து கால்களை நீட்டி வலதுகாலை மடித்து குதிக்கால் அடி வயிற்றிலும், மர்மஸ்தானத்தின் மேலும் படவைத்து உள்ளங்கால் அடித்தொடையில் ஓட்டினாற்போல் வைக்கவும். பின் கைகள் இரண்டையும் தலைக்குமேல் நீட்டி இருகாதுகளுடன் சேர்த்து முன் குனிந்து நீட்டியிருக்கும் காலின் உள்ளங்காலை இரு கைகளினால் பிடித்து முன் குனிந்து முழங்கைகள் நிலத்தில் பட முகம் முழங்காலைத் தொட வேண்டும். முழங்கால் மடக்கக் கூடாது. நாலுதரம் சுவாசிக்க வேண்டும். முன் குனியும் போது சுவாசம் வெளிவிடவேண்டும். மேல் எழும்பும் போது சுவாசம் உள் இழுக்க வேண்டும். ஜானுசீராசனத்தின் படத்தைப் பார்க்கவும், இதது பக்கம் 4 தடவை, வலது பக்கம் 4 தடவை செய்ய வேண்டும்.



ஜானுசீராசனத்தின் பலன்

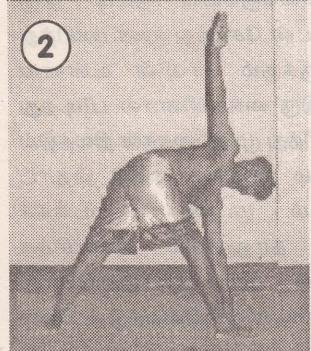
தாதுபலன் ஏற்படும். மூத்திர ஏரிச்சல் நிற்கும். மூத்திர அடைப்புத் திரும். காய்ச்சல் வராது, அஜீரணம் திரும். தலைப்பாரம். கண்ணரிச்சல், வாதம், சந்துவாதம், வெள்ளைப்புதல் திரும், பெண்களுக்கு கருப்பை சம்பந்தமான வியாதிகள் திரும். அறுவை சிகிச்சை செய்தவர்கள் ஆலோசனையின்பேரில் செய்ய வேண்டும்.

திரிகோணாசனம்

நின்று செய்கின்ற ஆசனங்களில் திரிகோணாசனமும் ஒன்று. அரை நிலை பூரணநிலை என இரண்டு முறைகள். முதல் அரை திரிகோணாசனம் செய்ய வேண்டும். இரண்டு கால்களையும் மூன்று அடி தூரம் அகட்டி, விரித்துவின்று வலது கையை மேல்தாக்கி காது ஓரமாக அணைத்து நீட்டி உள்ளங்கைகள் நிலத்தைப் பார்க்கவும், கால் மடங்காமல் இடது பக்கம் சரிந்து இடதுகை இடது குதிக்காலைத் தொட வேண்டும். குனியும் போது சவாசம் வெளிவிட்டபடி குனிந்து பின் நாலு தடவை சவாசிக்க வேண்டும். முகம் முன்பார்த்தபடி இருக்க வேண்டும். அரை திரிகோணாசனத்தின் படம் 1ஐ பார்க்கவும். வலம் இடமாக நாலு நாலு தடவைகள் செய்ய வேண்டும். பின் பூரண திரிகோணாசனம் செய்ய வேண்டும். 3 அடி கால்களை விரித்து



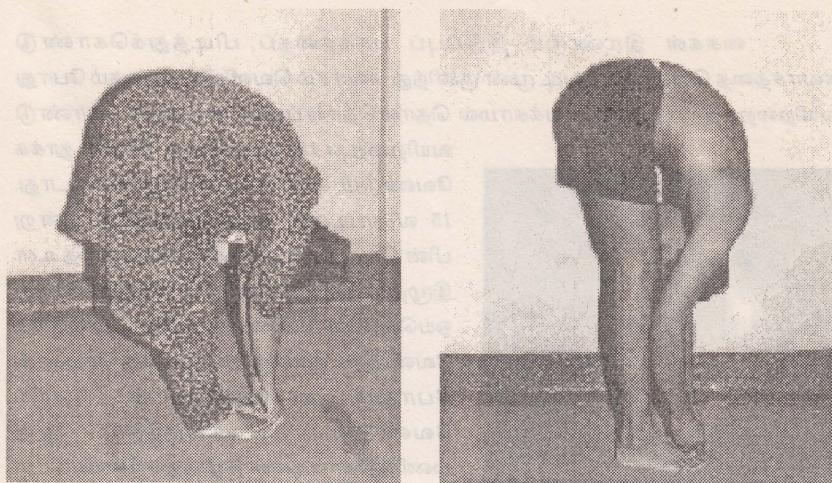
இரண்டு கைகளையும் அகல விரித்து இடுப்பை இடது பக்கம் திருப்பி திரிகோணாசனத்தின் படத்தில் காட்டியபடி முன்குனியும் போது சவாசம் வெளிவிட்டபடி இடதுகை வலது குதிக்காலைப் பிடிக்க வேண்டும். வலதுகை மேலே உயர்த்தி இருக்கவேண்டும். தலையைத் திருப்பி மேலே இருக்கும் உள்ளங்கையைப் பார்க்க வேண்டும். நாலு சவாசம் இழுத்துவிட்டு பின் சவாசத்தை இழுத்துக் கொண்டு ஆரம்ப நிலைக்கு வந்து பின் மறுபக்கம் இடுப்பை வலது பக்கம் திருப்பி குனிந்து வலதுகை இடது குதிக்காலைப் பிடித்து இடது கை தலைக்குமேல் இருக்க முகம் இடது உள்ளங்கையைப் பார்க்க வேண்டும். நாலு சவாசம் ரேசக பூரகம் செய்து ஆரம்ப நிலைக்கு வந்து மறுபடியும் இடது வலது பக்கமாக ஜந்து தடவைகள் செய்ய வேண்டும். பின் ஓய்வு எடுக்க வேண்டும்.



திரிகோணாசனத்தின் பலன்

திரிகோணாசனம் செய்துவந்தால் இடுப்புவலி, முதுகுவலி சீக்கிரம் குணப்படும். முதுகு நரம்புகள், கழுத்து நரம்புகள் பெலப்படும். தசை நார்கள் விழிப்படையும். இரத்தோட்டம் நன்கு நடைபெறும். பிராணவாயுவின் பலன் அதிகம் கிடைக்கும். கால் நரம்புகள், தொடைகள் வலுவடைகின்றன. சிறுநீரகங்களுக்கு உடனடி யாகப் பயிற்சி அளிக்கப்படுகிறது. சிறுநீரகங்கள் தன் வேலையைச் சரிவரச் செய்கின்றன. அரும் மருந்து திரிகோணாசனம்.

பாதஹஸ்தாசனம்



இரண்டு கால்களையும் ஒரு அடி இடைவெளித்து நிமிர்ந்து நின்று கைகளை தலைக்கு மேல் இரு காதுகளின் ஓரமாக நீட்டி சுவாசத்தை வெளிவிட்டபடி குனிந்து கைகளால் கால் பெருவிரலைப் பிடிக்க வேண்டும். முழங்கால்கள் மடக்கக்கூடாது. நான்கு சுவாசம் இழுத்துவிட்டபடி நின்று பின் சுவாசத்தை இழுத்துக் கொண்டு மேல் எழுந்து நிமிர்ந்து நிற்கவேண்டும். பாதஹஸ்தாசனத்தின் படத்தைப் பார்க்கவும். இரண்டு தடவைகள் செய்து பின் மூன்றாவது தடவை முகம் முழங்காலைத் தொட வேண்டும். முழங்கால் மூன்மடக்கக் கூடாது. நிமிர்ந்து ஓய்வெடுக்க வேண்டும்.

பாதஹஸ்தாசனத்தின் பலன்

தலைகீழ் குனிவதால் தலைக்கு இரத்தம் பாயும். 18 வயதுக்கு கீழ்ப்பட்டவர்கள் இந்த ஆசனம் செய்வதால் சிரசாசனத்தின் பலன் கிட்டும். கால்கள் பலம் பெறும். முகம் அழகடையும். இரைக்குடலுக்கு பயிற்சி ஏற்படும். கல்லீரல் மன்னீரலுக்குப் பயிற்சி உண்டாகிறது. முதுகெலும்பு வளைவதால் நரம்புக் கூட்டங்கள் பலம்பெறும். வயிற்றில் கொழுப்பு சேராது. நோயே வராது. அரும் பெரும் மருந்து பாதஹஸ்தாசனம்.

ஓட்டியாணா

கைகள் இரண்டும் இடுப்புப் பாகத்தைப் பிழித்துக்கொண்டு சவாசத்தை வெளிவிட்டபடி முன் குனிந்து சவாசம் வெளியில் போகும் போது வயிற்றை இறுக்கமாக வைக்காமல் தொள்தொளப்பாக வைத்துக் கொண்டு

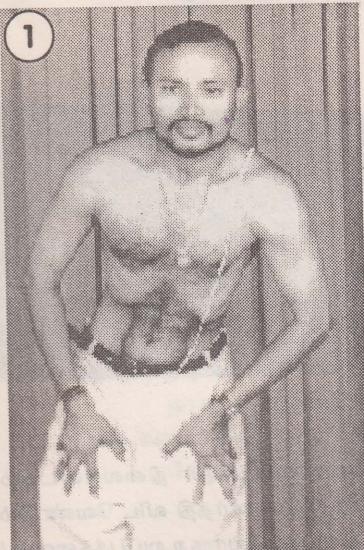


வயிற்றை எக்கி குடல்களை மேலே தூக்க வேண்டும். சவாசம் உள் இழுக்கக்கூடாது. 15 விநாடிகள் அந்த நிலையில் நின்று பின் மெதுவாக தளர்த்தி சவாசத்தை உள் இழுத்து ஆரம்ப நிலைக்கு வந்து நிமிர்ந்து ஒய்வெடுக்க வேண்டும். பின் ஆரம்பிக்க வேண்டும். மூன்று தடவைகள் செய்தால் போதும் காலையில்தான் செய்ய வேண்டும். உணவருந்தி ஆறு மணித்தியாலங்கள் கழித்துச் செய்யலாம். குடலை எக்கும் போது சவாசம் உள் இழுக்கக்கூடாது. சவாசம் இல்லாமல் 16 விநாடிகள் இருக்க வேண்டும். பின் ஆரம்ப நிலைக்கு வந்து சவாசம் உள் இழுத்து ஒய்வெடுக்க வேண்டும். படத்தைப் பார்க்கவும்.

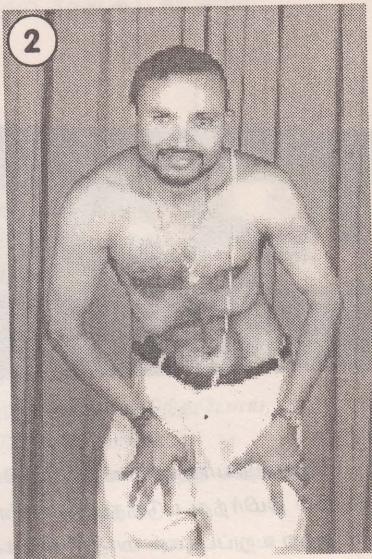
ஓட்டியாணாவின் பலன்

குடல் சுத்தம் அடையும். இறுக்கம் அடையும், மலச்சிக்கல் இருக்காது. சிறுகுடல், பெருங்குடல் அசைக்கப்படுவதால் குடலில் ஒருவித அழுக்கும் இருக்காது. விதானம் நன்றாக வேலை செய்யும். குடலில் நீர் ஊற்று அளவோடு சுரக்கும். சீரனை சக்தியைக் கொடுக்கும். குடல் வளரி அழற்சி என்னும் அப்பென்டிசைரிஸ் நோய் வராது. வயிற்றில் கொழுப்பு, ஊளச்சதை வராமல் தடுக்கிறது. உணவின் சாறை உள் இழுத்து இரத்தத்தில் கலக்க வைக்கிறது. நரம்புகளை வேலை செய்யத் தூண்டுகிறது. இந்திரியத்தைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. வயிற்றுக்கு மருந்து இதுவே.

நெல்லி



வரமன நெல்லி



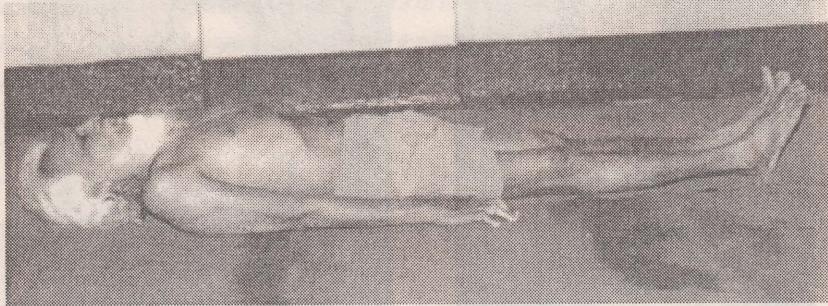
தட்சண நெல்லி

நெல்லி செய்ய விரும்புவோர் ஓட்டியாணா செய்து பழக வேண்டும். ஓட்டியாணா செய்தால் தான் நெல்லி சித்திக்கும். ஓட்டியாணா செய்வது போல் குனிந்து நின்று கைகள் இரண்டும் தொடைகளைப் பிடித்த வண்ணம் சுவாசம் வெளிவிட்டு ஓட்டியாணா செய்து நடுவில் இருக்கும் சிறுகுடல் திரட்சியை முன் தள்ள வேண்டும். முன்தள்ளி இருப்பக்கங்களிலும் இருப்பாளங்கள் இருக்கவேண்டும். பதினெந்து விநாடிகள் இருந்து பின் தளர்த்தி விடவும், இதற்கு நெல்லி என்று பெயர். முன்துருத்திய குடலை இடதுபக்கம் வலதுபக்கம் மாறி மாறி அசைக்கவும். இதற்கு வாமன நெல்லி, தட்சண நெல்லி என்று பெயர் படத்தைப் பார்க்கவும். சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து ஓய்வெடுத்து நிமிர்ந்து நிற்கவும். பின் ஆரம்பிக்கவும் இவ்விதமாக மூன்று தடவை செய்ய வேண்டும்.

நெல்லியின் பலன்

பேதிக்கு மருந்து குடிக்கத் தேவையில்லை. புளித்த ஏப்பம், வாய்வு, குடலில் உள்ள விசநீர், குடலில் பூச்சிகள், குடல் இறக்கம் (கோணியா) மூலம், பவுத்திரம் இவைகள் வராமல் தடுக்கும். நித்திரையில் இந்திரியம் வெளிவராது. ஆண்மை ஒங்கும். இந்திரியத் தொடர்புள்ள நோய்கள் வராமல் தடுக்கும். இளமை ஒங்கும். ஆயுள் விருத்தி.

சாந்தியாசனம்



சாந்தியாசனம் மிக முக்கியமானது. மனம் ஓர் நிலையடையும். விரிப்பில் நிமிர்ந்து படுத்துக் கொண்டு சரீரத்தை தளர்த்தி விட வேண்டும். உயிர் அற்ற உறுப்புக்கள் மாதிரி வைக்கவும். பின் ஒவ்வொரு உறுப்புக்களையும் மனதினால் நினைத்து அந்தந்த உறுப்புக்களோடு மனதுள் பேச வேண்டும். வாய் திறக்கக் கூடாது. மூக்கினால் சுவாசிக்க வேண்டும். அந்தந்த உறுப்புக்களை நினைத்து விரல்களே உங்கள் வேலைகளைச் சரிவரச் செய்து நீங்கள் ஆரோக்கியம் அடைவீர்களாக, ஒம் சாந்தி சாந்தி, சாந்தி, கால்களே, தொடைகளே, இடுப்பே, மர்ம ஸ்தானமே, மூலமே, பெருங்குடலே உங்கள் வேலைகளைச் சரிவரச் செய்து நீங்கள் ஆரோக்கியமடை வீர்களாக ஒம் சாந்தி, சாந்தி, சாந்தி, பெருங்குடல், சிறுகுடல், இரைக்குடல் கிட்டி பித்தப்பை, கல்லீரல், மன்னீரல், இருதயம், சுவாசப்பை, கழுத்து, மிடறு, நாடி, வாய், மூக்கு, காதுகள், கண்கள், மூளை, தலை இவைகளைத் தனித்தனியே சொல்லி ஒம் சாந்தி, சாந்தி, சாந்தி, சொல்லுதல் வேண்டும். மனம் ஒரு நிலை அடையும்.

“சங்கு ரெண்டு தாரை யொன்று
சன்னல்பின்ன லாகையால்
மங்கி மாறாதே யுலகில்
மானிடர்களோத்தனை?
சங்கு ரெண்டையும்
தவிர்த்து தாரையூதவல்லீரேல்
கொங்கை மங்கை பங்கரோடு
கூடிவாழ லாகுமே.”



நெருப்பை மூட்டி நெய்யைவிட்டு நிததநிததம் நீரிலே
 விருப்பமோடு நீ குளிக்கும் வேதவாக்யம் கேளுமின்
 நெருப்புநீரு மும்முளே நினைந்துகூற வல்லிரேல்
 சுருக்கமற்ற சோதியை தொடர்ந்து கூட லாகுமே.



உருத்தரித்த நாடியில் ஒடுங்குகின்ற வாயுவை
 கருத்தினால் இருத்தியே கபாலமேற்ற வல்லிரேல்
 விருத்தருமே பாலராவர் மேனியுஞ் சிவந்திடும்
 அருட்டரித்த நாதர்பாதம் அம்மைபாதம் உண்மையே.



ஓடி ஓடி ஓடி உள்கலந்த ஜோதியை
 நாடி நாடி நாடி நாடி நாள்களும் கழிந்துபோய்
 வாடி வாடி வாடி மாண்டுபோன மானிடர்
 கோடி கோடி கோடி கோடி எண்ணிறந்த கோடியே.



காணவேணும் என்றுநீர் கடல்மலைக் கேறுவீர்
 ஆணவம் தல்லவோ அறிவில்லாத மூடரே
 வேணுமென்று ஈசர்பாதம் மெய்யனோ விளங்கினால்
 காணலாகும் நாதனைக் கடந்துநின்ற சோதியே.



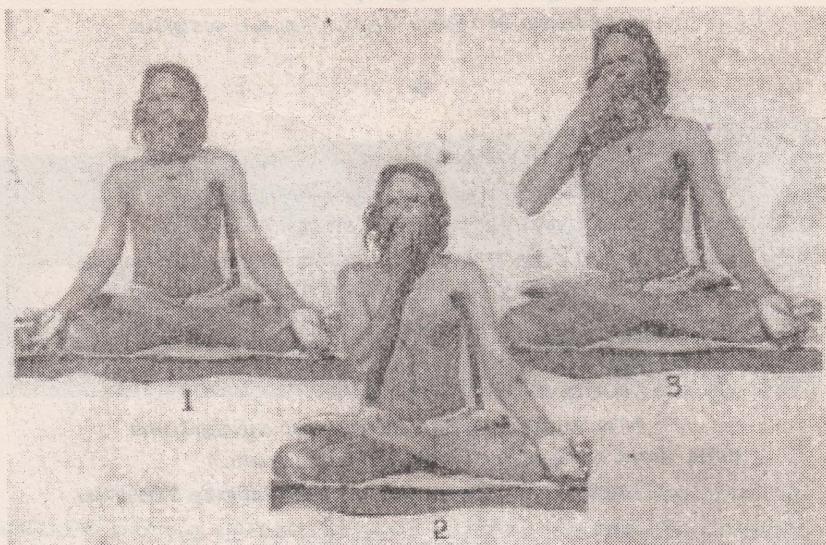
புத்தகங்க ஸௌச்சுமந்து பொய்களைப் பிதற்றுவீர்
 செத்திடம் பிறந்திடம் தெங்களென் றறிகிலீர்
 அத்தனைய சித்தனை யறிந்து நோக்கவல்லிரேல்
 உத்தமத்து ஸாய்சோதி யுணரும்யோக மாகுமே.



நாலுவேத மோதுவீர் ஞானமென்று சொல்லுவீர்
 பாவினோடு நெய்கலந்த பான்மையை யறிவிரோ
 ஆலமுண்ட கண்டனும் மகத்துளே யிருக்கையில்
 காலனென்று சொல்லுவீர் கணாவிலு மங்கிலலையே....



பிராணாயாம்



பிராணாயாம் என்றால் மனிதன் பெரிய நினைப்பு நினைக்கிறான். ஆகாயத்தில் பறப்பது, நீரில் கிடப்பது, நீரில் நடப்பது, யாருங் காணாமல் உலகத்தில் உலாவுவது. இவைகள் நமக்கு வேண்டாம். நாம் ஆரோக்கியமாக மட்டும் வாழ்ந்தால் போதும், இல்லற வாழ்க்கைக்கு ஆன் பெண் இருபாலாரும் முக்கியமானது போல உடலுக்கு ஆசனம், பிராணாயாமம் முக்கியம், தூல சரீரத்திற்கு ஆசனம், துக்கும் சரீரத்திற்கு பிராணாயாமம் ஆனதால் இரண்டும் செய்து வந்தால் இரண்டும் தொழிற்பட்டு ஆரோக்கிய வாழ்வு வாழ்ந்து மோட்சத்தை அடையலாம். நாம் காற்று நிறைந்த மண்டலத்தில் இருக்கின்றோம். இந்தக் காற்றை வசியப்படுத்தி அதன் சக்தியை நாம் கூடுதலாகப் பாவிக்க வேண்டும். பாவித்தால் நோயற்ற வாழ்க்கை நீடிய ஆயுஞ்சுன் வாழலாம். இதற்கு சுவாசப் பயிற்சி என்று சொல்லலாம், பூரகம் என்றால் உள்ளிழுப்பது. ரேசகம் என்றால் வெளிவிடுவது, கும்பகம் என்றால் அடக்குவது, பிராணாயாமம் செய்யும் போது பரிசுத்தமான அறையொன்றுக்குள் இருந்து செய்ய வேண்டும். ஏறும்பு, நுளம்பு, மூட்டைப் பூச்சி, கொசுத் தொல்லைகள் இல்லாமல் இருக்கவேண்டும். வாசனை ஊதுபத்தி வைத்து பிராணாயாமம் செய்யலாம். ஆசனங்கள் செய்யும் போதும் சுவாசப் பயிற்சி செய்யலாம்.

சுவாசப்பயிற்சி செய்யும் விதம்



விரிப்பில் பத்மாசனம் போட்டு இருக்கலாம். பத்மாசனம் போடவராதவர்கள் சித்தாசனம் அல்லது வச்சிராசனத்தில் இருந்துகொண்டு நிமிர்ந்திருந்து வலது பெருவிரலாலும் மோதிரவிரலாலும் மூக்கைப் பிடித்து பெருவிரலை எடுத்து வலது நாசியால் உள்ளே இருக்கும் சுவாசத்தை வெளிவிட்டு உடனே வலது நாசியால் உள்ளே இழுக்க வேண்டும். பின் வலது நாசியை பெருவிரலால் மூடிக்கொண்டு இடது நாசியை மூடியிருக்கும் மோதிரவிரலை எடுத்து இடதுநாசியைத் திறந்து வெளிவிடவேண்டும். விட்டு மூடிந்தவுடன் அந்த நாசியை திரும்ப இழுக்க வேண்டும். இழுத்த நாசியை மூடி வலது நாசியால் வெளிவிட வேண்டும். இப்படிச் செய்தால் ஒரு தடவை, இதுபோல் பத்துத் தடவை செய்ய வேண்டும். காலையில், மாலையில் வலது நாசியை மூடி இடது நாசியால் முதல் ஆரம்பிக்க வேண்டும். பெருவிரலால் வலது நாசியை மூடி இடது நாசியால் காற்றை வெளிவிட்ட பின் உள் இழுக்க வேண்டும். மோதிரவிரலால் மூடி பெருவிரலை எடுத்து வலது நாசியால் வெளிவிட வேண்டும். விட்டு மூடிந்த உடன் அதே நாசியால் உள்ளிழுத்து பெரு விரலால் மூடி மோதிரவிரலை எடுத்து இடது மூக்கைத் திறந்து விட வேண்டும். இப்படிச் செய்தால் ஒரு தடவை. இதே விதமாக பத்து தடவைகள் செய்யலாம். இப்படிச் செய்வது சுவாசப் பயிற்சி, ஆசனம் செய்ய முடியாதவர்கள் இந்தச் சுவாசப் பயிற்சி ஆசனம் செய்து வரலாம்.

சுவாசப் பயிற்சியால் ஏற்படும் பலன்

உள்ளே இருக்கும் பத்து வாயுக்களும் சுத்தமடைந்து தத்தம்தன் தொழிலைச் சரிவரச் செய்கின்றன. சுவாசப்பை சுத்தமடைகிறது. இரத்தம் சுத்தமடைகிறது. குழலற்ற கோளங்கள் சுத்தமடைகின்றன. இரத்தக் குழாய்களில் கொழுப்புப் பிடிக்காது. புற்றுநோய் பிடிக்காது. வீரம் உண்டாகும். நோய்கள் அனுகாது. பீனிசம், அஸ்மா, கசம், தடிமன் இவைகளைத் தடுக்கும் மருந்து இது. சுவாசப் பயிற்சியால் முகத்தில் அழுக பெறும். சுக்கிலம் இறுகும். மலட்டுத்தன்மை விலகும். ஞாபகசக்தி உண்டாகும். கல்வி அறிவு வளரும். மனவடக்கம் உண்டாகும். காற்றோட்டம் உள்ள இடத்தில் செய்ய வேண்டும். ஒரு நாளைக்கு மூன்று தடவை செய்யலாம். காலை, மதியம், அந்தி, பிற்பகல் உணவருந்து 30 நிமிடங்களின் பின் சுவாசப் பயிற்சி செய்யலாம். ஆசனப் பயிற்சிக்கு 5 மணித்தியாலங்கள் கழிய வேண்டும். உணவு, காரம், கடுகு, உறைப்பு, தேநீர், கோப்பி, இவைகளைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக விடவேண்டும். தாவர உணவு நன்மை தரும். புலால் உணவுக்கு நூற்றுக்கு ஐம்பதுதான் பலன் கிடைக்கும். இல்லற வாழ்க்கைக்கு மிகவும் முக்கியமானது சுவாசப் பயிற்சியாகும்.

பிராணாயாம கும்பகம்

கும்பகம் செய்யும் விதம்

ஆசானின் உதவியுடன் செய்ய வேண்டும். இல்லையேல் புத்தகத்தில் சொல்லியபடி வேகமாகப் போகாமல் இலோசாகக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் பழக வேண்டும். பிரத்தியேகமான அறை ஒன்று தயாரித்து அந்த அறை பரிசுத்தமாக, இருக்க வேண்டும். வாசனைக் குச்சிகள் புகைத்தால் நலம், சுவாசப்பயிற்சி செய்து 45 நாள் கழித்து பூரித்த வாயுவை உள்ளே இழுத்து வாயுவை மெதுவாக விடவேண்டும். சுவாசம் இழுக்கும் போது ஏழு எண்ணிக்கை இழுக்க வேண்டும். ரேசிக்கும் போது பதினான்கு எண்ணிக்கை விடவேண்டும். அப்பியாசம் செய்து 40 நாள் கழித்து ஏழு எண்ணிக்கை பூரகம் பூரிக்கச் செய்து - ஏழு எண்ணிக்கை கும்பகம் - பதினான்கு எண்ணிக்கை ரேசிக்க வேண்டும். எப்படி என்றால் ஏழு எண்ணிக்கை இழுத்து ஏழு எண்ணிக்கை உள் அடக்கி, பதினான்கு எண்ணிக்கை வெளிவிட வேண்டும். வலது நாசியால் இழுத்து அடக்கினால் இடது நாசியால் விட வேண்டும். விட்ட நாசியால் இழுத்து அடக்கி வலது நாசியால் விட வேண்டும். இப்படி ஒரு நேரம் ஒரு தடவைக்கு மேல் செய்யக்கூடாது.

காலை 6 மணி, பகல் 11 மணி, மாலை 6 மணி இப்படி ஒரு நாளைக்கு 3 தடவைகள் செய்யலாம். இருபது நாள் கழித்து, ஒரு எண்ணிக்கை வீதங் கூட்டிக்

கொண்டு வரவேண்டும். 7 எண்ணிக்கையை அடக்கத் தொடங்கிய காலமிருந்து, 5 மாதத்தில் உள்ளிழப்பது பதினொன்றும், 11 அடங்குதலும், 22 வெளிவிடுவதும் ஆக வந்து விடுவீர்கள். வேது மாதத்தில் மிகவும் கவனமாக 10 எண்ணிக்கை உள்ளிழத்து, 30 எண்ணிக்கையை அடக்கி, 20 எண்ணிக்கையை வெளிவிடல்வேண்டும். 40 நாளுக்கு ஒரு முறை கும்பகம் செய்வதை, அடக்குவதை எண்ணிக்கை ஒன்று கூட்டிக் கொள்ள வேண்டும். 4மாதம் வரும்போது, நாற்பது கும்பகம் செய்ய வேண்டும். $6+4=10$ வது மாதம் 12 உம், 40 உம் 24 உம் ஆக இருக்க வேண்டும். 10 மாதத்தில் $12=40=24$ இழப்பது 12 அடக்குவது 40, விடுவது 24 ஆக இருக்கவேண்டும். 40 நாளைக்கு ஒன்று கூட்டிக் கொண்டு வந்து மேல் குறிப்பிட்ட 10ஆவது மாதத்தோடு $10+4=14$ வது மாதத்தில் $14=56$, = 28 ஆக இருக்க வேண்டும். 14வது மாதத்தில், அடக்குவது 56, வெளிவிடுவது 28 ஆக இருக்கவேண்டும் 18வது மாதத்தில் 16 இழுக்கவும் 64 அடக்கவும், 32 வெளிவிடவும் பழகிக் கொள்ள வேண்டும். $1\frac{1}{2}$ வருடம் பிடிக்க வேண்டும். $16/64/32$ இந்த நிலைக்கு வர, கும்பகம் செய்யும் போது உடலுக்கு மாற்றங்கள் வரும். ஆரம்பத்தில் வியர்வை வரும். அதை என்னைய தேய்க்குமாப்போல், உடம்பைத் தேய்த்துவிட வேண்டும். சுவாசம் அடக்கும் போது, மயக்கம் வரும் கவனமாக இருந்து சுவாசத்தை வெளிவிட்டு விட வேண்டும். மயக்கம் வந்தால் நிறுத்திவிட வேண்டும், சரீரம் அக்கினிபோல் இருக்கும். பயப்படக்கூடாது. மற்றவர்கள் நம் உடம்பைத் தொடக்கூடாது. குளிர்ந்த சாப்பாடு சாப்பிட வேண்டும். "பிரானாயாமம்" செய்கிறவர்கள் துப்பரவாக உறைப்பு, காரம், கடுகு, விலக்கிவிடவேண்டும். மின்கு பாவிக்கலாம், இஞ்சி பாவிக்கலாம். பச்சையரிசி, பயறு, என்னு, சாப்பிட வேண்டும். பழவகை, கிரைவகை, காய்கள் சாப்பிடலாம். நாள் தவறாமல் தலையில் தோயவேண்டும். உடம்பில் அரைத்துத் தேய்த்துக் குளிக்கலாம். வில்வம் இலை, ஊறவைத்த தண்ணீர் குடிக்கலாம். பால், நெய் பாவிக்கலாம். வில்வம் இலையை இரண்டுபிடி கொண்டுவந்து மண்சட்டியில் தண்ணீர்விட்டு ஊறப்போடவேண்டும். இரவு 12 மணித்தியாலம் ஊறியின் காலை 6 மணிக்குக் குடிக்க வேண்டும். உடல் தூடு தணியும், வல்லாரை இலையைப் பசுப்பாலில் அரைத்துக் குடிக்க வேண்டும். பொன்னாங் கண்ணி இலையை பசுப்பாலில் அரைத்துக் குடிக்கவேண்டும்.

சுவாசம் உள்ளே போகும்போது ஓம், ஓம் என்று உள் இழக்க வேண்டும். வெளிவிடும் போது ஓம் ஓம் என்று வெளிவிட வேண்டும். ஒருவித சக்தி இரத்தத்தில் கலக்கும். அனுபவத்தில் தெரியும். கிறிஸ்தவர்கள் 'யேசுவே இரட்சியும்' என்று சுவாசம் உள்ளே போகும் போதும் வெளிவரும் போதும் சமயத்தவர்கள் 'ஹல்லாகு' என்றும், சுவாசம் இழுக்கும்போதும் வெளிவிடும் போதும் மனம் கட்டுப் பாட்டுக்கு வரும். சகல காரியங்களும் சித்தியாகும்.

வாழ்க்கைக்கு தேவையான முக்கியமான விடயங்கள்

அன்பர்களே, மிகவும் ரகசியமாக இருந்த விடயங்களை எமது சூருவின் ஆணைப்படி, கட்டளைப்படி உங்களுக்கு வெளிப்படுத்துகின்றோம். உங்கள் வாழ்க்கை இல்லறம், நல்லறமாக அமைந்தால்தான் உலகத்தில் வாழ்முடியும். நீங்கள் வாழ்ந்தால் தான் ஜீவராசிகளும், யோகிகளும், சாதுக்களும் வாழ்முடியும். ஆனபடியால் நீங்கள் இல்லறத்தை நல்லறமாக்கி வாழவேண்டும்.

சுவாசம் மாற்றம்



அதிகாலை 4 மணிக்கு முன்பாகவே நித்திரை விட்டெடுந்து கால் முகம் சுத்தம் செய்து ஸ்நானம் செய்து அவரவர் மத ஆசாரப்படி இறைவனைத் துதிசெய்து பின் 4 மணிக்கு விரிப்பில் இருக்கவும். சுவாசம் மாற்றம் படத்தை அவதானிக்கவும். இடது நாசியில் இருக்கும் சுவாசத்தை வலது நாசியில் மாற்றவேண்டும்போது படத்தை பார்க்கவும். இடது காலின்மேல் வலது காலைச் சமமாக வைத்துக் கொண்டு இடது கையை பூமியில் ஊன்றி வலது கையினால் வலதுகால் பெருவிரலின் நரம்பை கைவிரல் மூன்றினாலேயும் அசைக்க வேண்டும். இடது நாசியில் ஓடும் சுவாசம் வலது நாசியில் ஓடும். 5. 10 நிமிஷங்கள் அசைக்க வேண்டும். மகாத்மாகாந்தி மகான் இருப்பில் இருப்பதை அவதானித்திருப்பிர்கள். வலது நாசிக்கு மாற்றியவுடன் வலது காலை மடித்து அதன் மேல் இடது காலை மடித்து சமமாக வைத்து இடது கெண்ணடைக்காலின் காற் பெருவிரல் நரம்பைக் கையினால் ஆள்காட்டும் விரல், நடுவிரல், மோதிரவிரல் இம்மூன்று விரல்களினால் அசைக்க இடது நாசியில் சுவாசம் மாறும். இதேமாதிரி சுவாசத்தை மாற்றிப் பழக்க வேண்டும். இது ஒரு முறை. வேறோர் முறை இடப்பக்கம் ஒச்சரித்துப் படுத்துக் கொண்டு

இடது கையை இடது கன்னத்துக்குக் கீழ் வைத்துக் கொண்டு படுக்கவும். உடனே வலது நாசியில் சுவாசம் மாறும். பின் வலது கையை வலது கன்னத்துக்குக் கீழ்வைத்துப் படுக்கவும். இடது நாசியில் சுவாசம் மாறும். படத்தை அவதானிக்கவும். சுவாசத்தை மாற்றிப் பயிற்சி எடுத்துக் கொள்ளவும்.

எங்களுக்கு நற்காரியங்கள் கைகூட வேண்டுமானால், வலது நாசியில் சுவாசத்தை எடுத்துக் கொண்டுபோனால் காரியம் கைகூடும். இடது நாசியில் சுவாசத்தை எடுத்துக் கொண்டு திங்கள், புதன், வெள்ளிக்கிழமைகளில் தானியங்கள் விதைக்க, மரங்கள் நட, தோப்புக்கள் வைக்க, கடைகள் வீடுகள் குடிபோக, புதுக்கணக்குப்பதிய, துணிகள் வாங்க, நகைகள் வாங்க, நல்ல பலன் கொடுக்கும். வங்கியில் சேமிப்பு, தொழில் ஆரம்பிக்கவும், செல்வம், லெட்சுமிகரம் பொருந்தி சந்தோஷமான வாழ்க்கையில் ஈடுபடுவர்.

அடுத்தபடியாக திங்கள், புதன், வெள்ளி இருபாலாருக்கும் காலை நாலு மணியிலிருந்து காலை ஆறு மணிவரை இடகலை ஓட வேண்டும். (இடது நாசியில் சுவாசம் ஓட வேண்டும்) அது தவறி வலது நாசியில் ஓடினால் அன்றைக்கு ஏதோ ஒரு விடயம் நடக்கப்போகிறது என்று நினைக்கவும். சனி, ஞாயிறு, செவ்வாய் மூன்று நாளும் காலை 4 மணியில் இருந்து காலை ஆறு மணிவரை வலது நாசியில் சுவாசம் ஓட வேண்டும். அது தவறி இடது நாசியில் ஓடினால் ஏதோ ஒரு விடயம் நடக்கப்போகிறது என்று நினைத்துக் கொள்வோம்.

வியாழக்கிழமை வளர்பிறை காலத்தில் இடது நாசியில் சுவாசம் ஓட வேண்டும். மாறி ஓடினால் கவனித்து நடக்க வேண்டும். வியாழக்கிழமை தேய்பிறையில் வலது நாசி ஓட வேண்டும். மாறி ஓடினால் கவனித்து நடந்து கொள்ளவும். அமாவாசை 3 நாளும் பிங்கலை வலது நாசியில் சுவாசம் ஓட வேண்டும். ஓடினால் அந்தமாதம் நல்ல பலனைக் காட்டும்.

ஓரு பயணம் அல்லது ஓரு காரியமாக ஓருவரைச் சந்திக்கப்போகும்பொழுது தெருவில் போய்க் கொண்டிருக்கையில் வலது பக்கமாக ஆண் வந்தால் காரியம் சித்தியாகும். இடது பக்கமாக ஆண் வந்தால் போகிற காரியம் கைகூடாது. தோல்வி என்று அறியக்கடவீர்களாக, அதுபோல் வழியில் இடது பக்கம் பெண் வந்தால் காரியம் வெற்றி, வலது பக்கம் பெண் வந்தால் காரியம் தோல்வி என்று அறிக. வாழ்க்கைக்குத் தேவையான முறைகளை உங்களுக்குத் தந்திருக்கிறோம்.

தியானம்

தியானம் என்றால் கணக்களை மூடிக்கொண்டு மெளனமாய் இருப்பது தியானம் அல்ல. தியான யோகத்தில் எட்டுப்படிகள் உண்டு. அதில் எட்டாவது படிதான் சமாதி. அது புலன்களை அடக்கி சவமாக இருப்பது. ஆனால் சவம் அல்ல. அதுதான் கடைசி நிலை. அந்த நிலைக்கு வருவதற்கு ஏழுபடிகள் தாண்ட வேண்டும். ஏழாவது படிதான் தியானம். தியானம் சித்திக்க இயம், நியம், ஆசனம், பிராணாயாமம். பிரத்தியாகாரம். தாரணை என்னும் யோகங்களைச் செய்து வந்தால்தான் தியானம் சித்திக்கும். இந்த ஆறுபடிகளில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மனதைக் கட்டுப்படுத்தி வந்தால்தான் தியானத்தில் இருக்கும் பொழுது மனம் அடங்கும். மனமானது மான்போல் துள்ளிக் குதித்து ஓடக்கூடியது. தியானத்தில் இருக்கும்பொழுது மனம் ஓடிவிடும். மனம் காற்றுருவமானது. ஆனபடியால் காற்றினால் மனதைக் கட்டவேண்டும். அதுதான் பிராணாயாமம், மனம், மந்திரம், மூச்ச மூன்றும் ஒன்றாக வேலை செய்தால்தான் மனம் அடக்கம் பெறும். கணக்களை மூடிக் கொண்டு ஸோஹம் சவாசத்தோடு அப்பியாசம் செய்ய வேண்டும். ‘ஸோ’ என்று மனம் நினைக்க சவாசம் உள்ளே போகவேண்டும். ‘ஹம்’ என்னும் மந்திரத்தை மனம் நினைக்க சவாசம் வெளியே வரவேண்டும். இதே விதமாக செபிக்க தியானம் சித்திக்கும், ஆத்துமாவின் ஒளியைக் காணலாம், சுத்தப்பிரம்மமாக இருக்கலாம்.

யோகக் கலையும் செல்வந்தர்களும்.

யோகக் கலையை அப்பியாசித்து வந்தால், பொருட் செல்வம், கலவிச் செல்வம், அருட்செல்வம் சகலதும் சித்தியாகும். தொழில் அதிகமாகும், பொருளும் தொழிலும் அதிகமானால் அருட்செல்வமான கடவுள் பக்தியும் அதிகரிக்கும். உடலில் நோய் கொண்டால், பணத்தின் செலவும், தொழிற் குறைவும், பக்திக் குறைவும் ஏற்படும்.

ஆசனம் செய்வதால் இவற்றைத் தடுக்கலாம். செல்வந்தர்களில் மிலக்வைற் கனகராஜா அவர்களை எடுப்போம். அவர், ஆசனங்கள் செய்து வருவதால், பெரும் மகான்களுடைய புகழையும், பட்டங்களையும் எடுத்துள்ளார்.

சிவநெறிப்புரவர், சிவதர்மவள்ளல், திருமுறைக் காவலர் என்பன அவையாகும். இதுமட்டுமல்ல, குறையாத செல்வமும், நோயற்ற வாழ்வும் பெற்று மதிப்பாக இருக்கிறார். இன்னும், அவர்போல எத்தனையோ செல்வந்தர்கள் இதே வாழ்க்கையில் இருக்கிறார்கள். அதில் ஒருவர் ஈ.கே. தங்கராஜா, எம்மிடத்தில் ஆசனங்கள் பயின்று வருகிறார். ஆரோக்கியமாக இருப்பதே அவர் நோக்கம். அதற்கு ஏற்றதாக, ஆசனங்கள் நன்மை கொடுக்கின்றன. அவரிடத்தில் நற்குணங்கள் அமைந்துள்ளன. அவரும் கொடைவள்ளலாக, பத்திமானாக, வாழ்கிறார், நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்.

யோகக் கலை பயிலும் செலவர்கள், இலைமறை காய்போல் உள்ளார்கள். அனைவருக்கும் இறையருள் கிடைக்கப் பெறுவதாக.

சித்தர்களின் மூலிகை வைத்தியம்

இருதய நோய்க்கு

இருதய நோய்க்குச் சிவப்பு ரோசாப்பு ஒன்று மாலையிற் பிடிங்கி சுத்தமாக எடுத்து, ஒரு கோப்பைக்குள் வைத்து அதை முடிம்படியாக தேன்விடவேண்டும். இரவு முழுவதும் அப்படியே ஊறவிடவேண்டும். காலையில் 6 மணிக்குப் பூவை எடுத்து உண்ண வேண்டும். பூ அதிகமாகக் கிடைத்தால், 10 பூக்களை ஒன்றாகப் போட்டு. ஒரு நாளைக்கு ஒன்றாக உண்ண வேண்டும். தேனுடைய சக்தி தானும் கெடாது. தன்னைச் சார்ந்தவற்றையும் கெடவிடாது. முட்டுநோய் உள்ளவர்களும் இப்பூவைச் சாப்பிடலாம். ரோசாப்பு கிடைக்காவிடின் அடுக்குச் செவ்வரத்தம் பூவை இவ்வாறாகச் செய்து சாப்பிடலாம்:

தோய்வு எனும் அஸ்மாவிற்கு

கண்டங்கத்தரிப் பழம் இரண்டு காலையிலும், இரண்டு மாலையிலும் உண்ண வேண்டும். சண்டங்காயும், பருப்பும் போட்டு, புளி இல்லாமல் சமைத்து உண்ண வேண்டும். தேத்தாங் கொட்டையை, சந்தனம் போல அரைத்துச் சாப்பிட்டால், நெஞ்சில் உள்ள சளி கழுன்று விடும். சளி பிடிக்காது, மிளகைச் சுட்டு, அந்தச் சாம்பவில் தேன்விட்டுச் சாப்பிட்டால், சளி கக்கும், மிளகை ஊசியிற் குற்றி தேங்காய் என்னைய விளக்கிற் பிடித்துச் சாம்பல் எடுக்கலாம்.

தோல்வியாதி கிரந்திகளுக்கு

பூவரசம் பட்டையும், அதன் இலையும் சமனாக எடுத்து இடித்து, அவித்து 4 சண்டு நீர் விட்டு, அதை ஒரு சண்டாக வற்ற வைக்கவேண்டும். அதை 8 நேரம் சூடிக்க வேண்டும். பிள்ளைகளுக்கு, காலை ஒரு கரண்டி, மாலை ஒரு கரண்டி வீதம் கொடுக்கவும். செவ்வரத்தம் பூவை அவித்து, அந்தக் கசாயத்தில் தேன்விட்டுக் குடிக்கவும்.

சோறிக்கு, கிரந்திக்கு வெளிப்பூச்சு மருந்து.

மருதோன்றி இலையும், கரும் சீரகழும், மோரில் அரைத்து வெளிப்புகுதிக்குப் பூசவும், குப்பைமேனியை சிறிது உப்பும் கலந்து அரைத்துப் பூசலாம். வேப்பம் இலையும் மஞ்சளும் சிரங்குக்கு அரைத்துப் பூசவும்.

பினிசத்திற்கு முழுக்கு.

மருதந்துளிர் ஒருபிடி, ஒரு கரண்டி சிறு பயறு, பயறை இரவு முழுவதும் ஊறவைத்து, ஊறின பயறையும் இலையையும் பத்து மிளகையும் ஒன்றாகத் தேய்த்துப் பசுப்பால் விட்டு சந்தனம் போல் அரைத்து அதைக் காலை ஆறு மணியளவில் உச்சம் தலையில் அப்பிவிடவும். அரைமணி நேரம் ஊறியபின்

தண்ணீரில் தோயவேண்டும். சுடுதண்ணீர் கூடாது. முழுகி வந்தால் மூக்கு அடைப்பு தும்மல் போகும். ஆசனங்கள் செய்து வரவேண்டும்.

அதிகம் சிறுநீர் போனால்

பொன்முசட்டைக் கிரையைப் பாலில் அரைத்துச் சாப்பிட்டால் மலக்கட்டு, விக்கல், அதிக சிறுநீர் போதல் இவைகள் குணமாகும்.

பாம்புக் குடிக்கு

பாம்பு குடித்தவுடன் தன்னுடைய சிறுநீரை (முத்திரத்தை) ஒரு அவுன்ஸ் குடிக்க விஷம் தீரும். வாழை மரத்தின் சாறு ஒரு அவுன்ஸ் குடிக்க விஷம் தீரும். வாழை மரத்தை ஜிந்து அடிக்கு மேல் வெட்டி விட்டு சரி நடுவில் கொஞ்சம் தோன்றி விட சாறு ஊறும். அதை எடுத்துக் குடிக்கவும். பொன்னாவரசு வேர், பட்டையுடன் 10, 15 மிளகு கூட்டி அரைத்துத் தின்றால் விஷம் தீரும். பாம்பு குடித்த இடத்தை மன்னெண்ணையில் தாழ்த்தி வைக்க விஷம் இறங்கும்.

தீப்பட்டவுடன் நெருப்புச் சுட்ட உடன் மன்னெண்ணையில் வைக்க மாறிவிடும். கொதிதண்ணீர் ஊற்றுப்பட்டாலும் மன்னெண்ணையில் வைக்கவும்.

இருமலுக்கு

பொற்றலைக்கையான் சமூலத்தை பாலில் அரைத்துச் சாப்பிட்டால் இருமல், காசம், சோகை, பாண்டு இவை தீரும். பொன்னாங்கள்னிகொழுந்து ஒருமிடி எடுத்து யாரும் காணாமல் அதிகாலை சூரியன் உதிக்குமுன் சாப்பிட்டால் கண்ணொளி பிரகாசிக்கும். சரீரத்தில் உஷ்ணம் தணியும். சரீரம் குளிர்ச்சி அடையும்.

இருமலுக்கு வேறுமுறை

இஞ்சிச்சாறு ஒரு கரண்டி, வெங்காயச்சாறு ஒரு கரண்டி, எலுமிச்சம் புளி ஒரு கரண்டி இவை மூன்றும் ஒன்றாகச் சேர்த்துக் குடிக்கவும். காலை மாலை மூன்று வேளை குடிக்க சுகமாகும்.

காய்ச்சலுக்கு

பேய்ப்புதலும் விஷஞ்சிராந்தியும் சமனாக எடுத்து அவித்து அரைக்கோப்பை கசாயத்தில் பத்துச் சொட்டுத் தேன், ஆட்டுப்பால் விட்டுக் குடிக்கவும் காய்ச்சல் தீரும்.

காயமே கோயிலாகக் கடிமனம் அடிமையாக

வாய்மையே தாய்மையாக மனமணி இலிங்கமாக

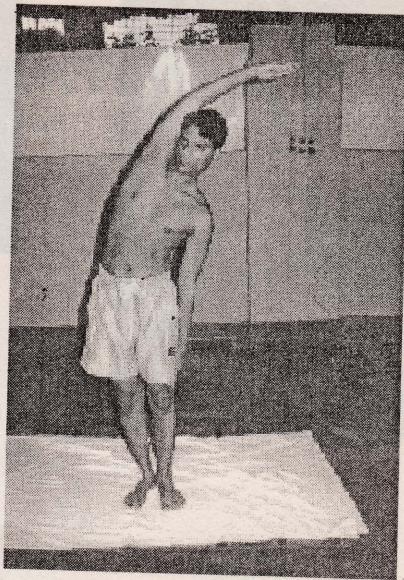
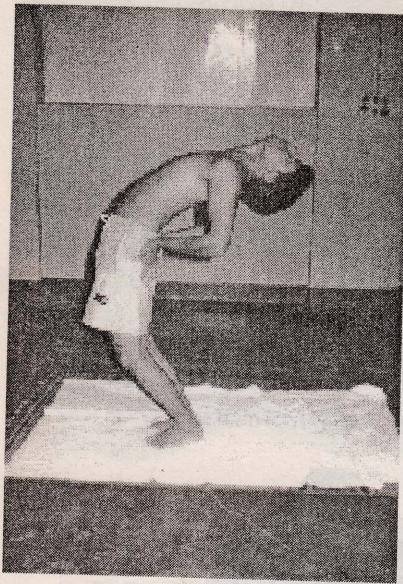
நேயமே நெய்யும்பாலா நிறையநீர் அமைய ஆட்டிப்

பூசனை ஈசனார்க்குப் போற்றவிக் காட்டினோமே.

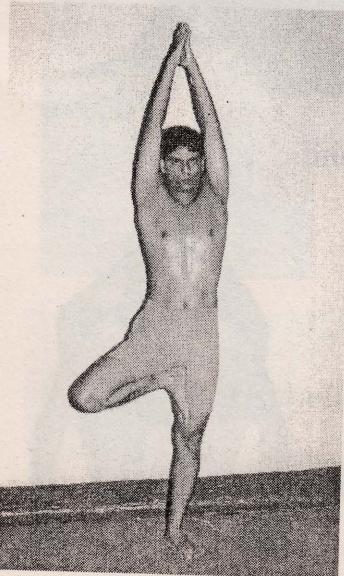
ஓம் சாந்தி

சில ஆசனங்கள்

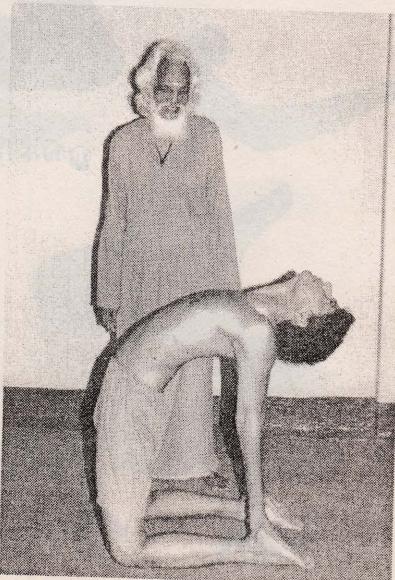
கக்கிராசனம்



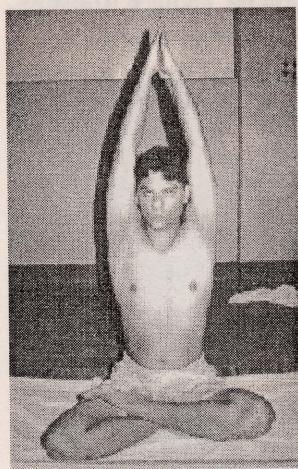
ஏகபாதாசனம்



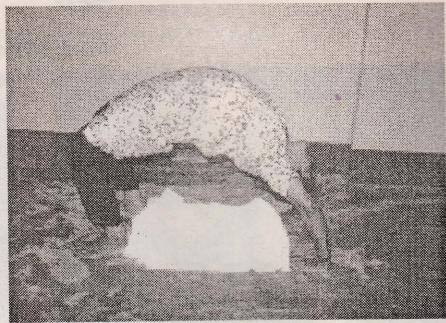
உஸ்ராசனம்



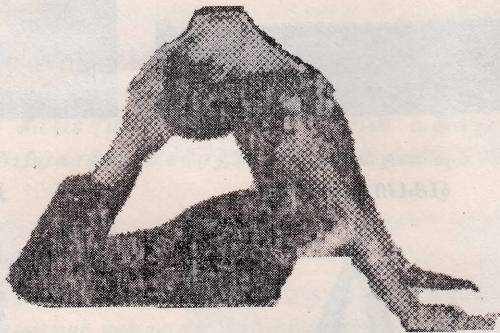
பத்ம இருதயாகங்ம



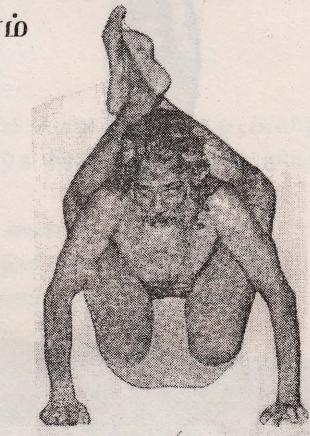
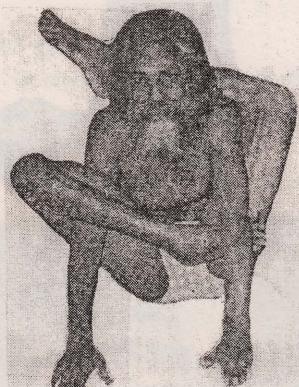
சக்கராகங்ம



பறவைநாகாகங்ம

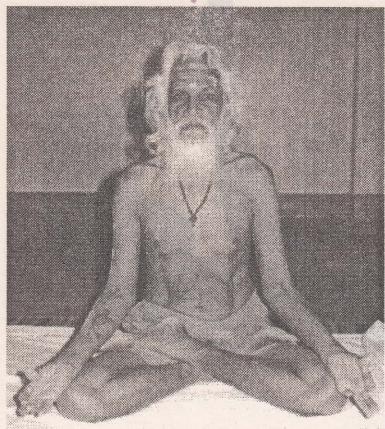


ஓங்காராகங்ம

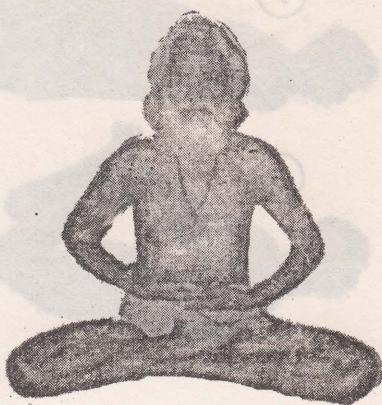


ஆசனப் படங்கள் (ஒரே பார்வையில்)

1. பத்மாசனம்



2. சித்தாசனம்



3. வச்சிராசனம்



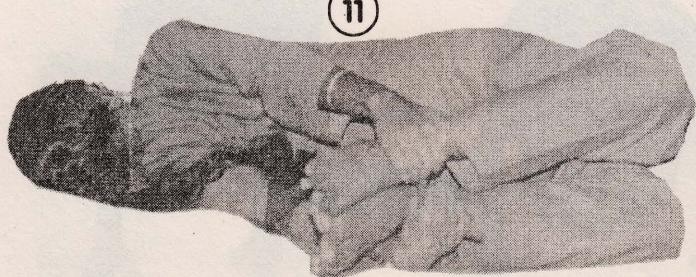
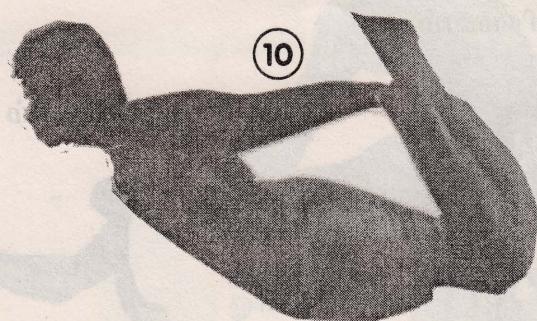
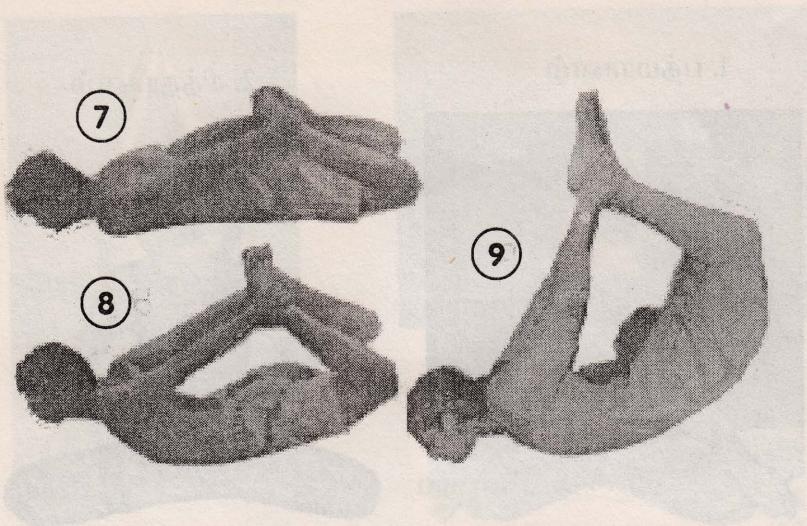
4, 5 . புஜங்காசனம்



6. சலபாசனம்



7, 8, 9, 10, 11 - தனுராசனம்



12, 13, 14, 15, 16 - பஸ்சிமோத்தானாசனம்

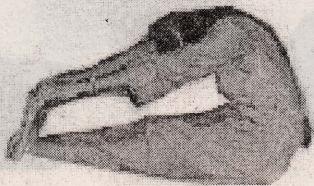
12



13



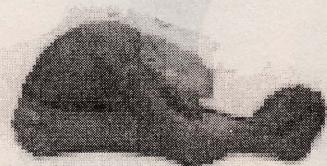
14



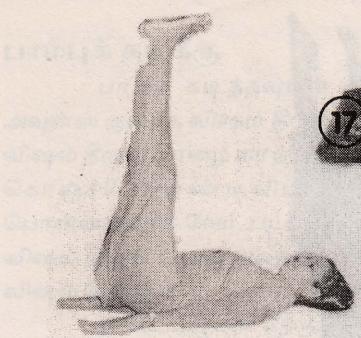
15



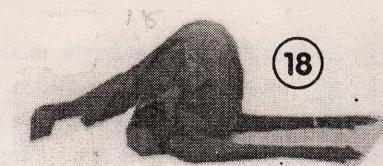
16



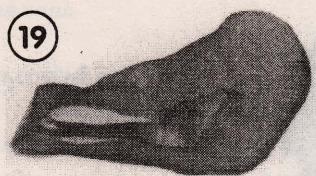
17, 18, 19, 20 உறலாசனம்



17



18

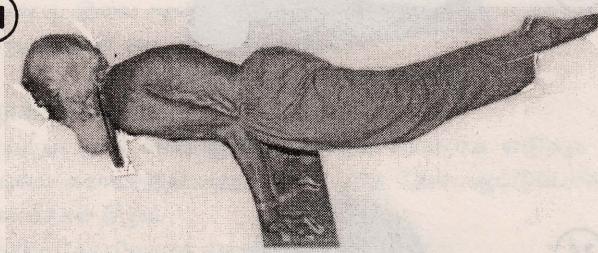


19



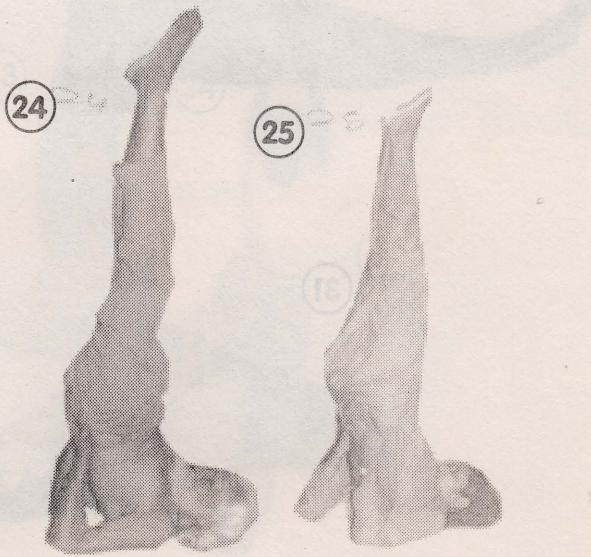
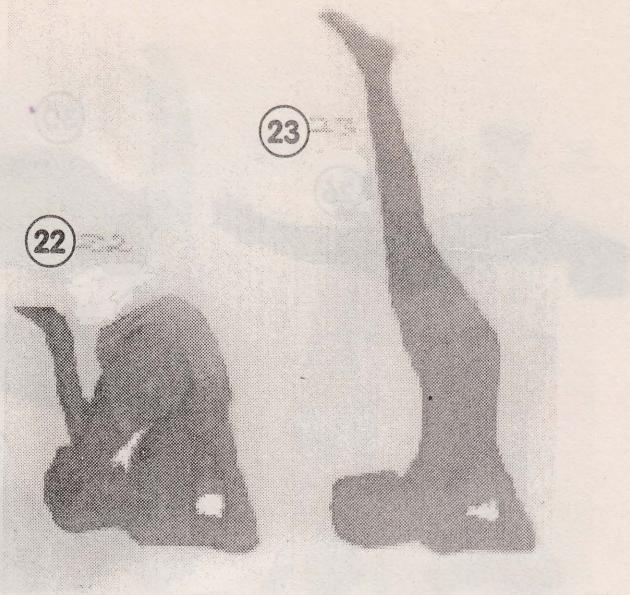
20

21. மார்பாசனம்

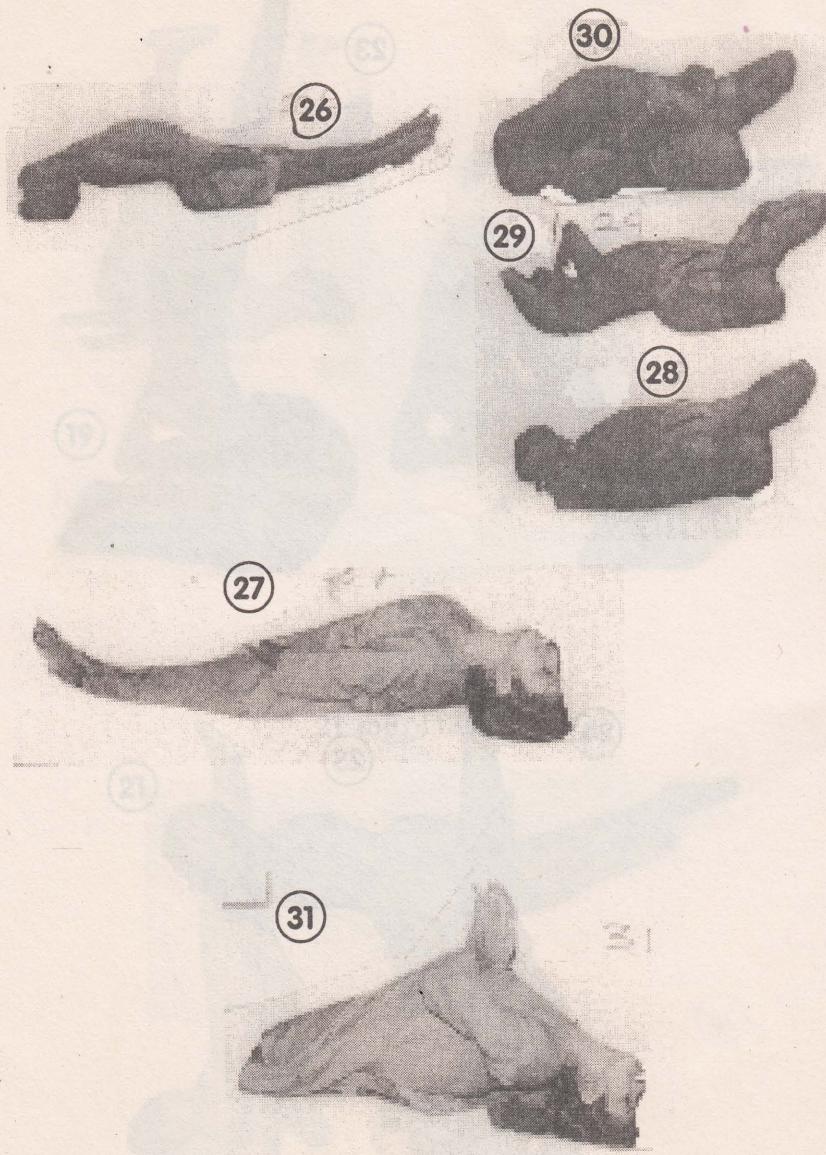


21

22, 23, 24, 25 - சர்வாங்காசனம்

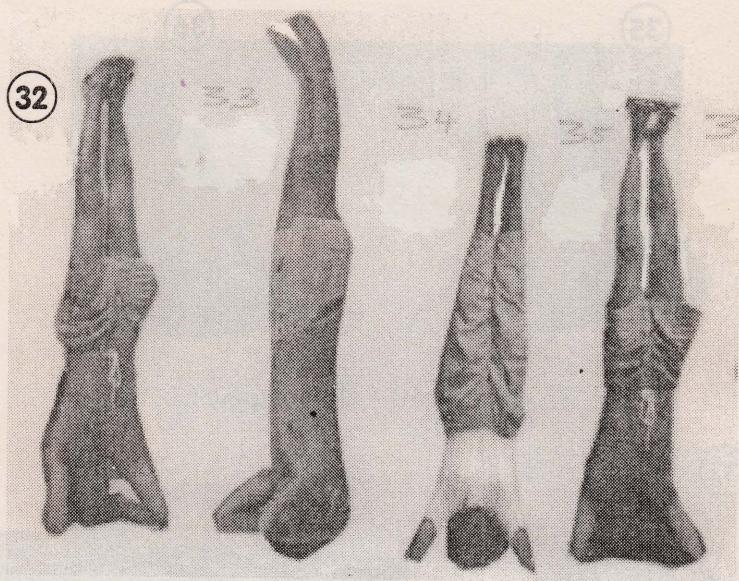


26, 27, 28, 29, 30, 31 - மத்ஸ்யாசனம்



32 - ஈராசனம் - 33, 34

(32)



33, 34 - ரகபாதாசனம்

(33)

(34)

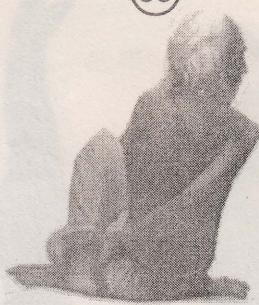


35, 36 - அர்த்தமத்சேந்திராசனம்

(35)



(36)

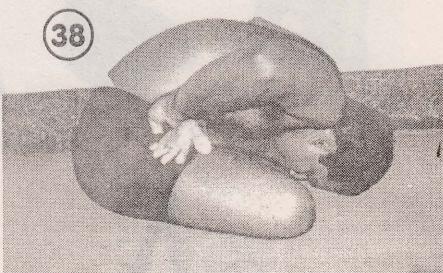


37, 38, 39, 40 - யோகமுத்ரா

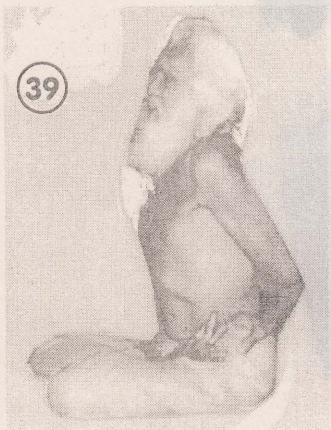
(37)



(38)



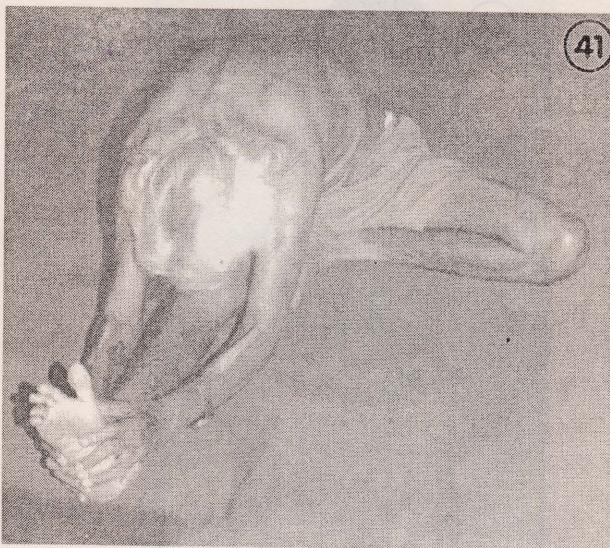
(39)



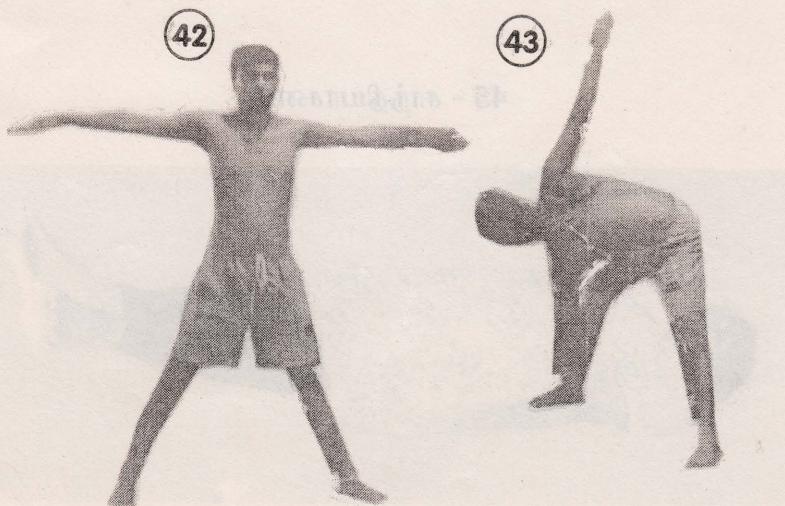
(40)



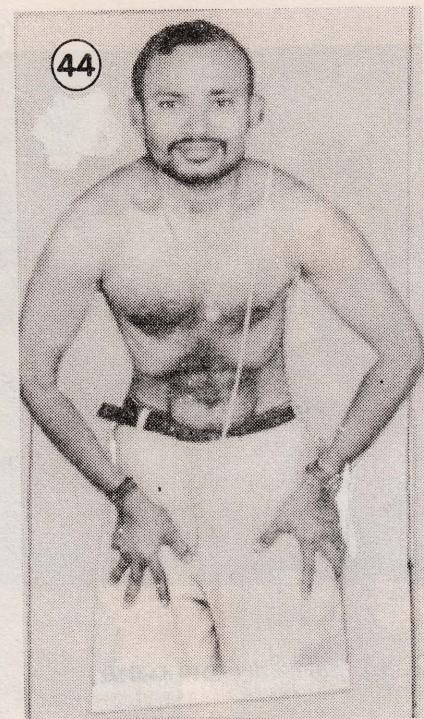
41. ஜானுச்ராகணம்



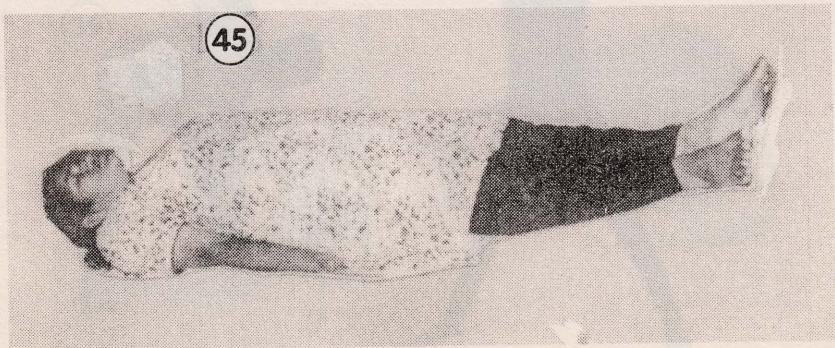
42, 43 - திரிகோணாசனம்



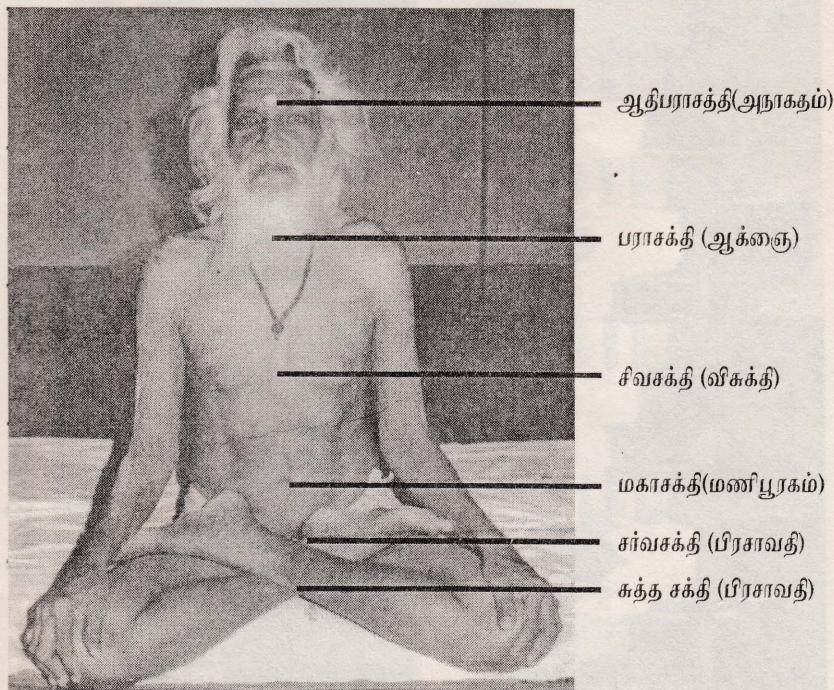
44 - ஓட்டியான



45 - சாந்தியாசனம்

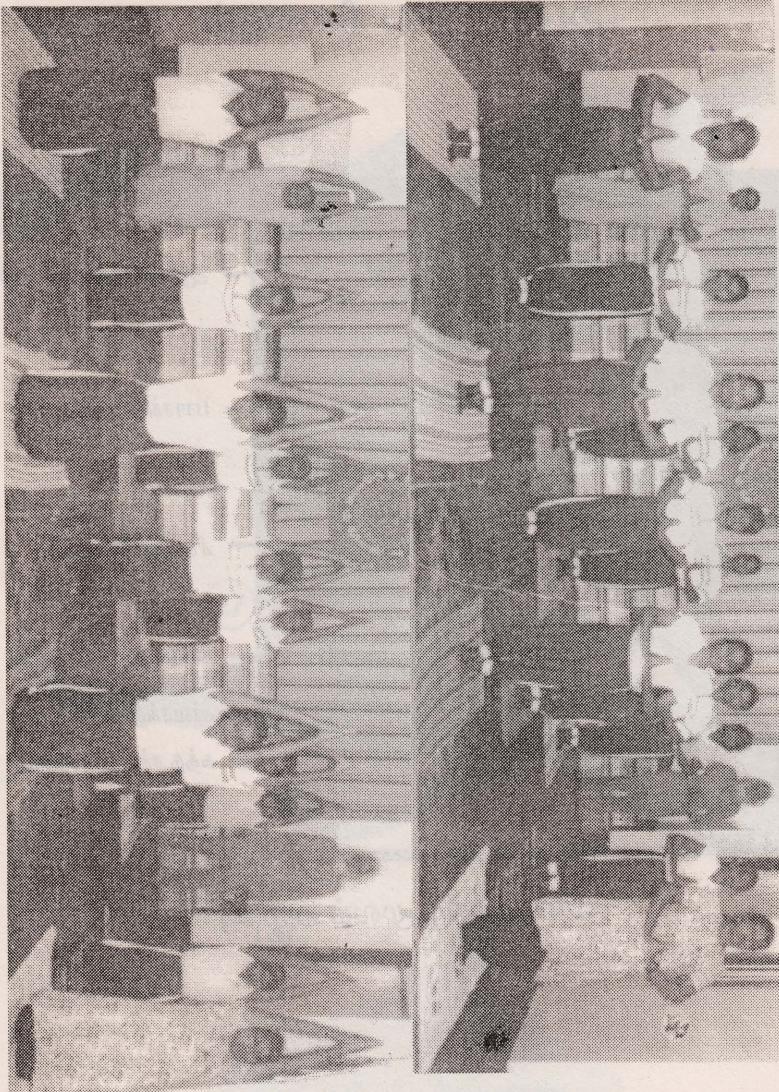


கண்டலினி சக்தியின் ஆறு ஆதார நிலைகள்

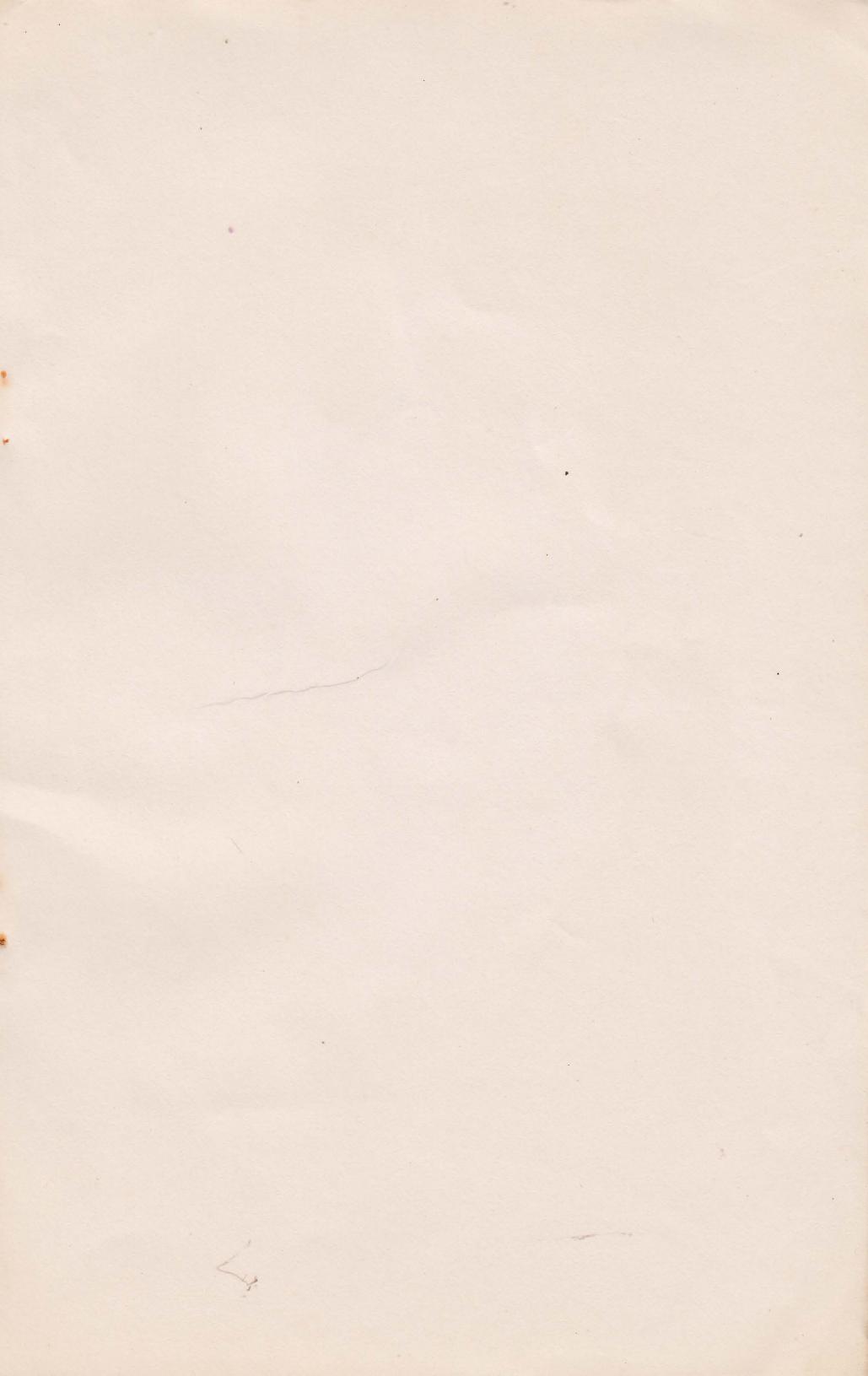


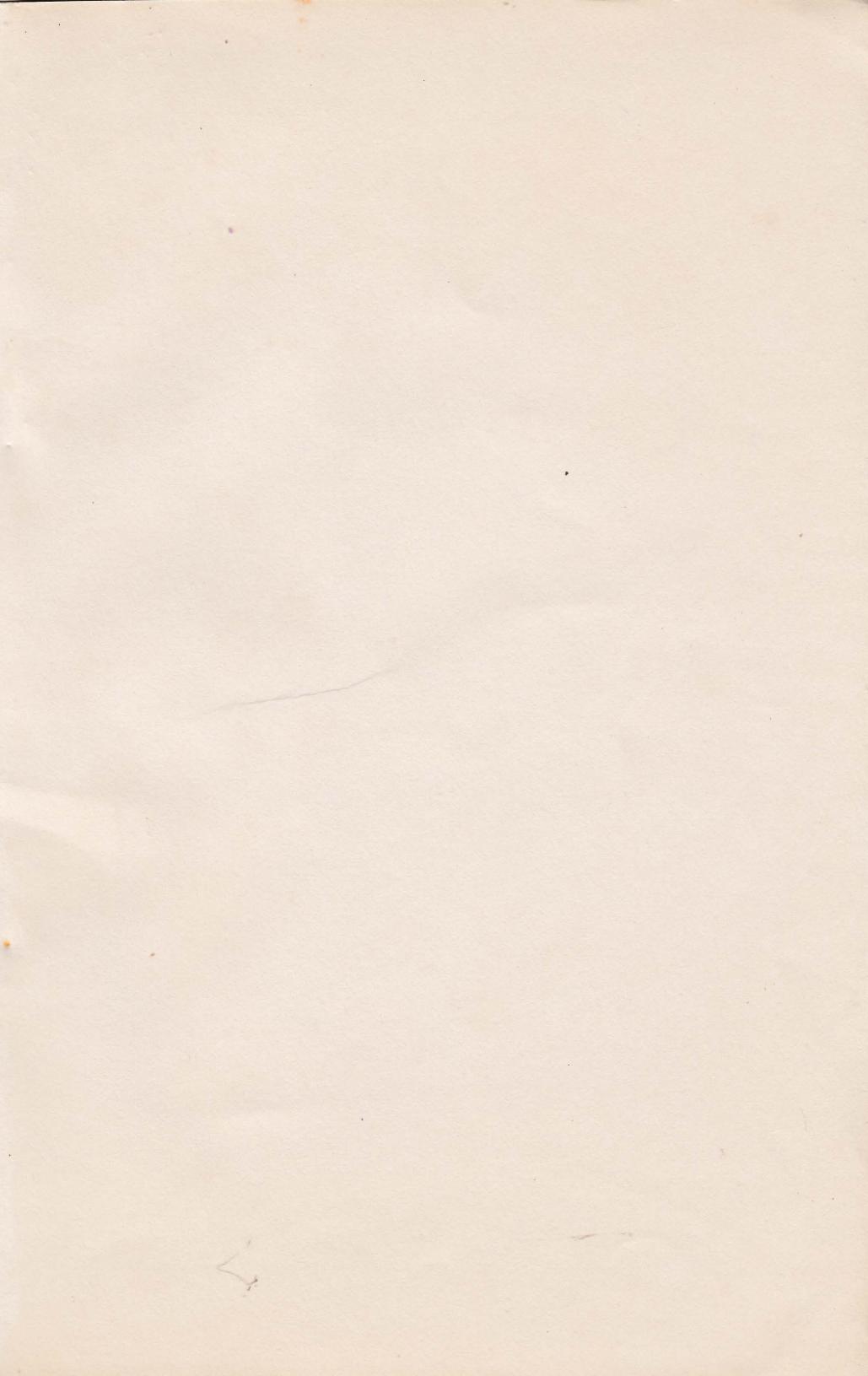
(வீபரம் குரு மூலம் அறிக)

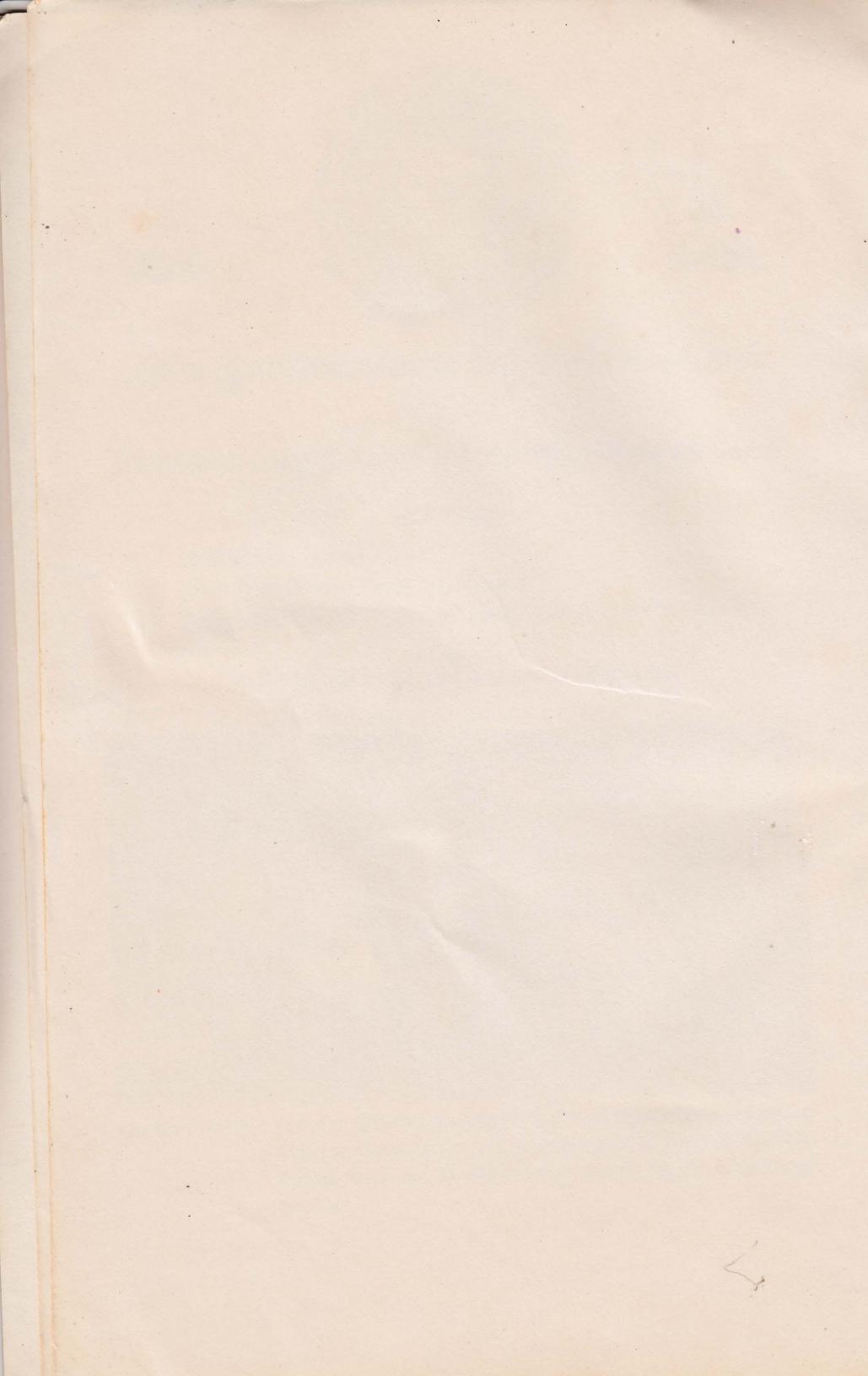
26, 27, 28, 29, 30, பெப்ரவரி மாதம்
நின்றக்கா கிளை பாலை



பிடித்து விடுவதற்காக
மாணவர்கள்

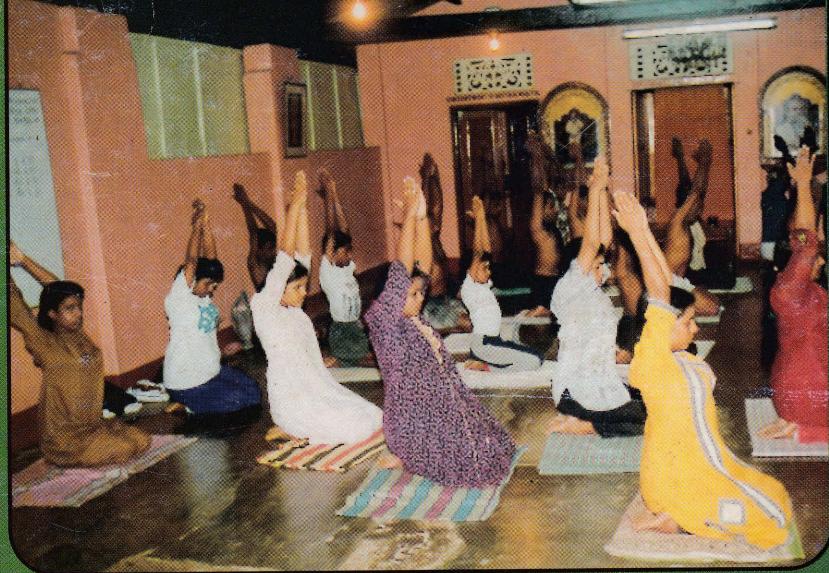








மரணவ மரணவிகள்



Printell Media, 19, Kalubowila Road, Kalubowila, Colombo. Telephone - 730746