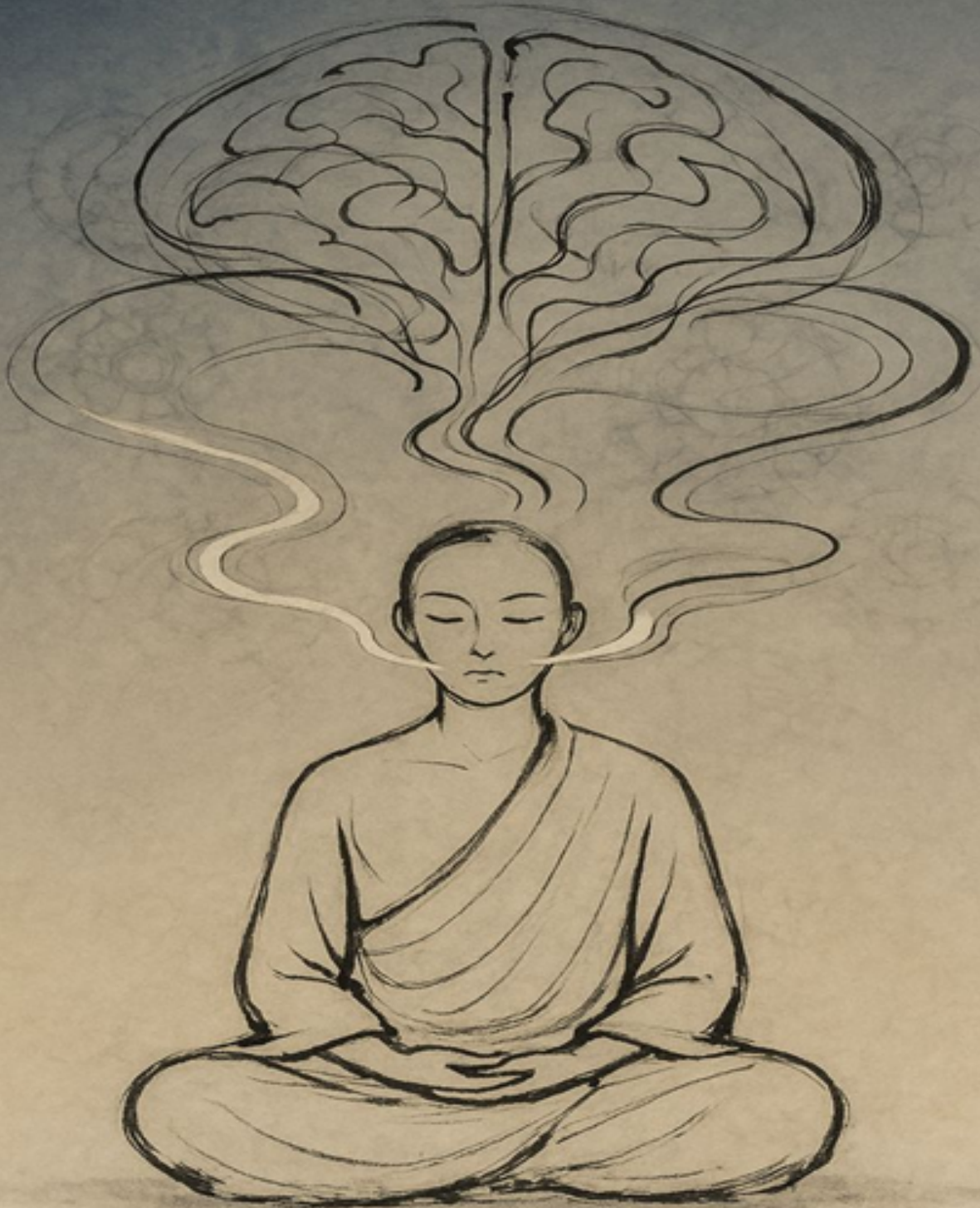


# அஜபா ஜபம்

(ஹம்ஸ தியானம்)



ப்ரக்ஞன்

அஐபா ஐபம்

(ஹம்ஸ தியானம்)

ஆசிரியர்  
ப்ரக்ஞன்

## நூல் விபரம்

நூலின் பெயர்	:	அஜபா ஜபம் - ஹம்ஸ தியானம்
ஆசிரியர்	:	ப்ரக்ஞன்
மொழி	:	தமிழ்
வகை	:	உபதேசம்
முதற்பதிப்பு	:	2026
பக்கங்கள்	:	33
வெளியீடு	:	பராபரம்
கணினி அச்சு	:	ஓம் கிராபிக்ஸ்
விலை	:	அசு விழிப்பு

எண்	ருளடக்கம்	பக்கம்
1.	உபநிடதங்களில் தியானம்	09
2.	உபநிடதங்கள் காட்டும் அஜபா ஜபம்	13
3.	தியானத்திற்கான ஆசனம்	16
4.	அஜபா ஜபம்	19
5.	பிராணன் - மனம் தொடர்பு	23
6.	சுவாச விழிப்புணர்வு	26
7.	ஹம்ஸ தியானத்தில் ஏற்படும் அனுபவங்கள்	29
8.	ஹம்ஸ தியானத்தின் 5 ஆழமான நிலைகள்	31

# அஜயா ஜயம் - ஹம்ஸ தியானம்

முன்னுரை

குரு வணக்கம்

அகண்ட சத்சிதானந்த ஸ்வரூபமாக இருக்கும் 'இருப்பு' (ஸத்) எனும் இறைவனே எல்லாமாக இருந்துக் கொண்டு, அலைபாயும் மனதின் அறியாமையை நீக்கி, அனைத்தையும் அறியும் அறிவு நிலைக்கு, உயருகின்ற உயரிய வேதம் காட்டும் 'தூய அறிவு' (சித்) ஒளியில், எப்போதும் நிறைவாக நிற்கின்ற எனது பரமகுருவுக்கு பணிவான வணக்கங்கள்.

ஓம்

சஹ நாவவது

சஹ நௌ புனக்து

சஹ வீர்யம் கரவாவஹை

தேஜஸ்விநாவதீதமஸ்து

மா வித்விஷாவஹை

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி

வேதங்கள் மற்றும் உபநிடதங்கள் மனிதனின் உள்ளார்ந்த உண்மையை ஆராய்ந்து காட்டும் உயர்ந்த ஆன்மிக மரபாகும். இந்த மரபில், மனித வாழ்க்கையின் உண்மையான நோக்கம் வெளிப்புற உலகில் மட்டும் அல்லாமல், நம் உள்ளார்ந்த அறிவை உணர்வதாக விளக்கப்படுகிறது. அந்த உள்ளார்ந்த உண்மையை உணர்வதற்கான பல வழிகளில் ஒன்றாக தியானம் மிக முக்கியமானதாகக் கருதப்படுகிறது.

உபநிடதங்கள் காட்டும் தியான வழிகளில், சுவாசத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட தியானம் மிகவும் எளிமையானதும் ஆழமானதுமான முறையாகும். மனிதன் பிறந்த தருணத்திலிருந்து இறுதி நொடி வரை இடைவிடாமல் நடைபெறும் ஒரு செயலே சுவாசம். அந்த சுவாசத்திலேயே ஒரு இயற்கையான மந்திரம் ஒலிக்கிறது என்று வேதாந்த மரபு கூறுகிறது. அந்த மந்திரமே "ஹம்ஸ" அல்லது "ஸோ-ஹம்" என்று அழைக்கப்படுகிறது.

மனிதன் உள்ளிழுக்கும் ஒவ்வொரு மூச்சிலும் "ஸோ" என்றும், வெளியேறும் ஒவ்வொரு மூச்சிலும் "ஹம்" என்றும் இயற்கையாக ஒலிக்கிறது என்று ஞானிகள் கூறியுள்ளனர். இந்த இயற்கையான மந்திரத்தை விழிப்புணர்வுடன் கவனிப்பதே ஹம்ஸ தியானம் அல்லது அஜபா ஜபம் எனப்படும் ஆன்மிகப் பயிற்சியாகும்.

இந்த தியானம் மனிதனை வெளிப்புற கவலைகளிலிருந்து மெதுவாக உள்ளார்ந்த அமைதிக்குள் அழைத்துச் செல்கிறது. சுவாசத்தின் மீது கவனம் செலுத்துவதன் மூலம் மனம் அமைதியாகி, சிந்தனைகள் மெதுவாக குறைந்து, உள்ளார்ந்த சாட்சி உணர்வு வெளிப்பட ஆரம்பிக்கிறது. இதுவே உபநிடதங்கள் கூறும் தியானத்தின் அடிப்படை நோக்கமாகும். அதற்கான இந்தப் புத்தகம் "அஜபா ஜபம் - ஹம்ஸ தியானம்" என்ற தலைப்பில் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது.

இதில் ஹம்ஸ தியானத்தின் தத்துவ அடிப்படை, அதன் உபநிடதப் பின்னணி, மற்றும் அதை தினசரி வாழ்க்கையில் எவ்வாறு எளிமையாகப் பயிற்சி செய்யலாம் என்பதைக் கட்டமைப்பாக விளக்கப்பட்டுள்ளது.

குறிப்பாக, தினசரி 30 நிமிடங்கள் இணையதளம் வாயிலாக, ஆன்லைன் தியான வகுப்பாக இந்தப் பயிற்சியை எவ்வாறு வழிநடத்தலாம் என்பதற்கான எளிய செய்முறை வழிகாட்டுதலும் இதில் வழங்கப்பட்டுள்ளது.

இந்த 'அஜபா ஜபம்' எனும் ஹம்ஸ தியானத்தை, புதிதாக ஆரம்பிப்பவர்களுக்கும், தியானத்தை கற்பிக்கும் ஆசிரியர்களுக்கும் பயனுள்ளதாக இருக்கும் வகையில் எளிமையான தமிழ் மொழியில் அமைக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த நூலின் நோக்கம் எந்த ஒரு புதிய மதப் பயிற்சியையும் உருவாக்குவது அல்ல. மாறாக, வேதாந்த மரபு காட்டியுள்ள சுவாச விழிப்புணர்வு மற்றும் ஆத்மசிந்தனை ஆகியவைகளை நடைமுறையில் கடைப்பிடித்து நம்மை நாடிவருகின்ற சாதகர்கள் அனுபவிக்க உதவுவதாகும்.

இந்த அஜபா ஜபம் எனும் ஹம்ஸ தியானம் என்பது, ஒரு சாதகனின் தொடர் பயிற்சி மூலம், அவனது மனம் மெதுவாக அமைதியாகி, உள்ளார்ந்த தெளிவு மற்றும் சமநிலை வளர இந்த தியான முறை வழிவகுக்கும். சாதகனின் எதார்த்தமான அவனது அந்த அமைதியான உள்ளுணர்வை நோக்கி, அவனை அழைத்துச் செல்லும் எளிய வழிகளில் ஒன்றாக இந்த 'அஜபா ஜபம்' எனும் நூல் விளங்குகிறது.

இந்த அஜபா ஜபம் எனும், ஹம்ஸ தியானம் கற்பிக்கும் போது நேர கட்டமைப்பு மிகவும் முக்கியமானது. மாணவர்கள் மெதுவாக தியான நிலைக்கு செல்லும்படி வகுப்பு அமைக்க வேண்டும்.

ஒரு நாள் வகுப்பு 30 நிமிடங்கள் இருந்தால் கீழ்க்கண்ட முறையில் நடத்தலாம்.

1. தொடக்க அமைதி - குரு வணக்கம் (2 நிமிடம்)

முதலில் மாணவர்கள் அமைதியாக அமர வேண்டும். ஆசிரியர் மெதுவாக வழிநடத்த வேண்டும். தியானத்தில் ஈடுபடும் சாதகர்கள் முதுகு நேராக இருக்கட்டும். உடல் தளர்வாக இருக்கட்டும். கண்களை மெதுவாக மூடுங்கள். மாணவர்கள் சில நிமிடங்கள் அமைதியாக இருக்கவேண்டும்.

இந்த நேரம் மனம் வெளிப்புற செயல்களில் இருந்து மெதுவாக விலக உதவும்.

2. உடல் தளர்வு (3 நிமிடம்)

மாணவர்களுக்கு உடலை தளர்த்தச் சொல்ல வேண்டும். ஆசிரியர் மெதுவாக வழிகாட்டலாம். கைகளை தளர்வாக வைக்கவும். தோள்களை தளர்த்துங்கள். மார்பு மற்றும் வயிறு தளரட்டும். கால்கள் இயல்பாக சுகாசனத்தில் தளரட்டும். உடல் முழுவதும் ஆடாமல், அசையாமல், அமைதியாக இருக்கட்டும்.

3. சுவாச விழிப்புணர்வு (5 நிமிடம்)

இப்போது மாணவர்கள் சுவாசத்தை மட்டும் கவனிக்க வேண்டும். ஆசிரியர் வழிகாட்டலாம். சாதகர்கள் யாரும் சுவாசத்தை மாற்ற வேண்டாம் என கூற வேண்டும். அந்த சுவாசம் இயற்கையாக, இயல்பாக நடைபெறட்டும். சுவாசம் உள்ளே செல்லும் போது கவனிக்கவும். சுவாசம் வெளியே வரும் போது கவனிக்கவும். இந்த நிலையில் மனம் மெதுவாக அமைதியாக ஆரம்பிக்கும்.

4. ஹம்ஸ ஜபம் (10 நிமிடம்)

இப்போது ஹம்ஸ மந்திரத்தை சுவாசத்துடன் இணைக்க வேண்டும். இதற்கும் ஆசிரியர் மெதுவாக வழிகாட்ட வேண்டும். சுவாசம் உள்ளே செல்லும் போது, "ஹோ" என்று மனத்தில் உணருங்கள் என்று கூற வேண்டும்.

சுவாசம் வெளியே வரும் போது, "ஹம்" என்று உணர்வுகள் என்பதாக கூற வேண்டும். இந்த ஹம்ஸ மந்திரத்தை வாயால் சொல்ல வேண்டாம். மனதிற்குள் அமைதியாக உணர் வேண்டும்.

இந்த நிலையில், சுவாசம் மெதுவாகும். மனம் ஒருமுகப்படும். மாணவர்கள் இந்த நிலையில் சில நிமிடங்கள் இருக்கட்டும்.

#### 5. அமைதியான சாட்சி தியானம் (5 நிமிடம்)

மந்திரத்தையும், சுவாசத்துடன் ஒன்றாக இணைத்து கவனித்து வந்ததை இப்போது விட்டு விடலாம். இனி, மாணவர்கள் சுவாச அமைதியை மட்டும் கவனிக்கலாம். மனம் இயற்கையாக அமைதியாக இருக்கட்டும். இந்த நிலையில், இந்த சுவாசம், மனம் மற்றும் உடல் இதை கவனிக்கும் நானோ, இவைகளுக்கு அப்பாற்பட்ட "சாக்ஷி" என்பதை உணர்ந்தவாறு, இந்த உடல், மனம் மற்றும் சுவாசம் கடந்து நிற்க முயற்சிக்க வேண்டும்.

இதற்கான நேரம் இந்த தியானத்தின் ஆழமான பகுதி.

#### 6. தியானத்தை முடித்தல் (5 நிமிடம்)

தியானத்தை மெதுவாக முடிக்க வேண்டும். ஆசிரியர் வழிகாட்டலாம். சுவாசத்தை கவனித்த நிலையில் இருந்து இயல்பு நிலைக்கு திரும்பி, உடலை உணரவும். கைகளை மெதுவாக அசைக்கவும். கண்களை மெதுவாக திறக்கவும். மாணவர்கள் சில விநாடிகள் அமைதியாக இருக்கட்டும். இறுதியாக "சாந்தி மந்திரம்" ஒன்றைக் கூறி இந்த வகுப்பை நிறைவு செய்யவும்.

#### 7. ஆசிரியர்களுக்கான முக்கிய குறிப்புகள்

ஆசிரியர்கள் பொறுமையாகவும், மெதுவாகவும் பேச வேண்டும். இடைவெளி விட்டு வழிநடத்த வேண்டும். மாணவர்களை கட்டாயப்படுத்தக்கூடாது. தியானம் இயற்கையாக நடைபெற வேண்டும். ஆசிரியர்கள் ஒருமுகப்பட்ட மனதுடன், மிகுந்த கவனத்துடன் தியானத்தை வழி நடத்த வேண்டு .

மாணவர்கள் தினசரி இந்த தியானத்தை செய்தால், மன அமைதி, கவன சக்தி, உள்ளார்ந்த தெளிவு என்பவை வளர ஆரம்பிக்கும்.

## 1. உபநிடதங்களில் தியானம்

---

வேதங்களின் இறுதிப் பகுதியான உபநிடதங்கள் மனித வாழ்க்கையின் உயர்ந்த உண்மையை ஆராய்ந்து காட்டும் ஞான நூல்களாகும். இந்நூல்கள் வெளிப்புற யாகங்கள் அல்லது சடங்குகளை விட உள்ளார்ந்த அனுபவத்தை அதிகமாக வலியுறுத்துகின்றன. அந்த உள்ளார்ந்த உண்மையை உணர்வதற்கான முக்கியமான வழிகளில் ஒன்றாக, இந்த **அஜபா ஜபம் போன்ற ஹம்ஸ தியானம்** உதவுகின்றது.

உபநிடதங்களில் தியானம் என்பது ஒரு குறிப்பிட்ட மத வழிபாடு அல்ல; மாறாக மனிதன் தன் உள்ளார்ந்த சாட்சியை அறியும் ஆன்மிகப் பயிற்சி ஆகும். மனம் வெளிப்புற உலகில் சிதறாமல், தன் ஆதாரமான ஆத்ம சிந்தனைக்குள் திரும்பும் போது தான் உண்மையான தியானம் தொடங்குகிறது.

### 1. உபநிடதங்களின் தியான பார்வை

உபநிடதங்கள் மனிதன் அனுபவிக்கும் உலகம் மூன்று அடிப்படைகளைக் கொண்டது என்று கூறுகின்றன:

உடல் (தேகம்)

மனம் (மனஸ்)

ஆத்மன் (உள்ளார்ந்த சாட்சி)

சாதாரண வாழ்க்கையில் மனிதன் உடலும், மனமும் சார்ந்த அனுபவங்களிலேயே அதிகம் மூழ்கி இருக்கிறான். ஆனால் உபநிடதங்கள் கூறுவது என்னவென்றால், மனிதனின் உண்மையான இயல்பு அவனை "**ஆத்மன்**" என்று அறிய வைப்பது மட்டும்தான்.

அந்த ஆத்ம(பரம)னை உணர்வதற்கான உயரிய வழிகளில் ஒன்றாக இந்த அஜபா ஜபம் எனும் ஹம்ஸ தியானம் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இந்த ஹம்ஸ தியானத்தின் மூலம் மனம் மெதுவாக அமைதியாகி, வெளிப்புற சிந்தனைகள் குறைந்து, உள்ளார்ந்த சாட்சி வெளிப்பட ஆரம்பிக்கிறது.

## 2. உபநிடதங்களில் "தியானம்" என்ற கருத்து

உபநிடதங்களில் தியானம் என்பது, பல்வேறு பெயர்களால் குறிப்பிடப்படுகிறது.

- ✓ உபாஸனா
- ✓ த்யானம்
- ✓ நிதித்யாசனம்
- ✓ ஆத்ம விசாரம்

இவைகள் அனைத்தும் ஒரே நோக்கத்தைக் கொண்டவைகள். அதாவது, மனிதனின் அலைப்பாயும் மனதை ஒருமைப்படுத்தி, அவனை ஆத்ம சிந்தனையில் நிலைநிறுத்துவது மட்டுமே ஆகும்.

## 3. உபாஸனா - தியானத்தின் ஆரம்ப நிலை

உபநிடதங்களில் முதலில் கூறப்படும் தியான வடிவம் உபாஸனா ஆகும். உபாஸனா என்பது, ஒரு தெய்வம், ஒரு மந்திரம், ஒரு தத்துவம் அல்லது ஒரு சின்னம் மீது மனதை ஒருமுகப்படுத்தும் பயிற்சி எனலாம்.

உதாரணமாக, சூரிய உபாஸனா, பிராண உபாஸனா, ஓம் உபாஸனா போன்ற இந்த உபாஸனையின் மூலம் மனம் சிதறாமல் ஒரு முகப்பட்டு, அதிலேயே அப்படியே நிலைபெற ஆரம்பிக்கிறது.

## 4. பிராண தியானம்

பல உபநிடதங்களில் பிராணன் (சுவாச சக்தி) மிகவும் உயர்ந்ததாகக் குறிப்பிடப்படுகிறது. ஏனெனில், உடல், மனம், உணர்வுகள் அனைத்தும் செயல்படுவதற்கு அடிப்படை சக்தி பிராணன் என்பதினால், உபநிடதங்கள் அதைப் போற்றுகின்றது.

அதிலே, பிரஷ்ன உபநிடதம் பிராணனை "**உயிரின் அரசன்**" என்று குறிப்பிடுகிறது. அத்தகைய உயிராகிய சுவாசத்தை கவனிப்பதன் மூலம், மனம் அமைதியாகிறது. கவனம் உள்ளே திரும்புகிறது. சிந்தனைகள் மெதுவாக குறைகின்றன. இதனால் **பிராண தியானம்** உபநிடதங்களில் முக்கியமான இடம் பெறுகிறது.

## 5. ஓம் தியானம்

உபநிடதங்களில் மிகவும் முக்கியமான மற்றொரு தியான முறை "ஓம் தியானம்" ஆகும். மாண்டூக்ய உபநிடதம் முழுவதும் ஓம் மந்திரத்தின் தத்துவத்தை விளக்குகிறது. இந்த 'ஓம்' என்பது, படைப்பு, நிலைப்பு, ஒடுக்கம் என்ற மூன்று நிலைகளையும் விளக்குகின்றது. இந்த தியானத்தில், "ஓம்" எனும் மந்திரத்தை, மனம் கவனிப்பதன் மூலம், அந்த மனம் மெதுவாக அமைதியை அடைகிறது.

## 6. சாட்சி தியானம்

உபநிடதங்களில் இன்னும் ஒரு மிகவும் ஆழமான தியான நிலை 'சாட்சி உணர்வு' ஆகும். சாட்சி என்பது, சிந்தனைகளை காண்பது, உணர்ச்சிகளைக் காண்பது, மனதின் இயக்கங்களை கவனிப்பது என்றாலும், மனம் அதில் ஈடுபடாமல் தனித்து இருப்பது.

இந்த நிலையை உபநிடதங்கள் "த்ரஷ்டா" (காண்பவன்) என்று கூறுகின்றன.

## 7. நிதித்யாசனம்

வேதாந்தத்தில் மூன்று முக்கியமான படிகள் கூறப்படுகின்றன:

**ஸ்ரவணம்** - ஞானத்தை கேட்பது.

**மனனம்** - அதைப் பற்றி சிந்திப்பது.

**நிதித்யாசனம்** - தியானத்தில் ஆழமாக அனுபவிப்பது.

இதில், நிதித்யாசனம் என்பது, மனதில் தோன்றும் சந்தேகங்கள் அனைத்தும் நீங்கி, ஆத்ம சிந்தனையில் மனம் நிலைநிற்கும் நிலை.

## 8. தியானத்தின் நோக்கம்

உபநிடதங்களின் பார்வையில் தியானத்தின் நோக்கம், மன அமைதி பெறுவது மட்டும் அல்ல. ஆன்மிக அனுபவங்களை தேடுவது மட்டும் அல்ல. மாறாக, மனிதன் தன் உண்மையான இயல்பை அறிதல். அதாவது, **ஆத்ம ஞானம்** அடைவது ஆகும்.

9. ஹம்ஸ தியானம் - உபநிடத பார்வை

சுவாசத்தில் இயற்கையாக ஒலிக்கும் "ஸோ-ஹம்" மந்திரத்தை கவனிப்பதே ஹம்ஸ தியானம் அல்லது அஜபா ஜபம் என்று அழைக்கப்படுகின்றது. இதன் மூலம், சுவாசம் கவனிக்கப்படுகிறது. மனம் அமைதியாகிறது. சாட்சி உணர்வு வெளிப்படுகிறது. இதனால் ஹம்ஸ தியானம் உபநிடத பார்வைக்கு மிகவும் ஏற்ற தியான முறையாக கருதப்படுகிறது.

பொதுவாகவே, உபநிடதங்கள் கூறும் தியானங்கள் எல்லாமே எளிமையானதும், ஆழமானதும் ஆகும். அது மனதை கட்டாயமாக அடக்குவது அல்ல. மாறாக மனத்தின் இயல்பை புரிந்து கொண்டு, அதை மெதுவாக உள்ளார்ந்த அமைதிக்குள் அழைத்துச் செல்லும் ஆழமான அகமுகப் பயிற்சியாகும்.

தியானம் என்பது ஒரு அனுபவத்தை உருவாக்கும் முயற்சி அல்ல. அது ஏற்கனவே உள்ள அமைதியான சாட்சியை அறியும் பயணம். அந்த பயணத்தில் சுவாசம் ஒரு முக்கியமான வாயிலாக விளங்குகிறது.

அந்த சுவாசத்தின் இயற்கையான மந்திரமே "ஸோ - ஹம்" அல்லது "ஹம் - ஸ" என்ற அஜபா ஜபம் ஆகும். இந்த அஜபா ஜபம் என்ற இந்த ஹம்ஸ தியானம் மனிதனை மெதுவாக உள்ளார்ந்த அமைதி மற்றும் ஆத்ம சிந்தனை நோக்கி அழைத்துச் செல்லும், ஒரு எளிய ஆன்மிகப் பயிற்சியாகும்.

## 2. உபநிடதங்கள் காட்டும் அஜயா ஜயம்

வேதாந்த மரபில் சுவாசம் (பிராணன்) மிகவும் உயர்ந்த ஆன்மிகத் தத்துவத்துடன் தொடர்புடையதாகக் கருதப்படுகிறது. பல உபநிடதங்களில் பிராணன் உலகில் உள்ள அனைத்து உயிர்களின் அடிப்படை சக்தியாகவும், அதே நேரத்தில் ஆத்மனின் வெளிப்பாடாகவும் விளக்கப்படுகிறது.

சாந்தோக்ய உபநிடதம் இந்த உண்மையை மிகவும் ஆழமாக விளக்கும் உபநிடதங்களில் ஒன்றாகும். இதில் பிராணன், மனம், ஆத்மன் மற்றும் பரம்பொருள் ஆகியவற்றின் தொடர்பு பல உபாஸனைகளின் மூலம் எடுத்துரைக்கப்படுகிறது. அந்தப் பாரம்பரியத்தில் இருந்து வளர்ந்த தியான முறைகளில் ஒன்று ஹம்ஸ தியானம் எனப்படும் சுவாச தியானமாகும்.

### 1. சாந்தோக்ய உபநிடதத்தின் தியானப் பார்வை

சாந்தோக்ய உபநிடதத்தின் முக்கிய நோக்கம், ஜீவன் மற்றும் பரம்பொருள் ஒன்றே என்ற உண்மையை உணரச் செய்வதாகும். இந்த உபநிடதத்தில் பல இடங்களில் கூறப்படும் முக்கியமான உபதேசம் - "தத் த்வம் அசி" (நீ அந்த பரம்பொருளே). இந்த உண்மையை அறிவதற்கு மனம் வெளிப்புற உலகில் இருந்து உள்ளார்ந்த சாட்சியிலே திரும்ப வேண்டும். அந்த மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் முக்கியமான வழிகளில் ஒன்று தியானம் ஆகும்.

### 2. பிராணன் - உயிரின் மைய சக்தி

சாந்தோக்ய உபநிடதத்தில் பிராணன் மிக உயர்ந்ததாக விளக்கப்படுகிறது. உடலில் உள்ள அனைத்து உறுப்புகளும் தங்களுடைய உயர்ந்ததாகக் கருதியபோது, இறுதியில் அவை அனைத்தும் பிராணன் தான் முக்கியமானது என்பதை உணர்கின்றன என்று ஒரு உபதேசக் கதை கூறப்படுகிறது.

இதன் பொருள், உடல், மனம், உணர்வுகள் அனைத்தும் செயல்படுவதற்கான அடிப்படை சக்தி பிராணன். அதனால், பிராணனை கவனிப்பது என்பது உயிரின் அடிப்படை இயக்கத்தை கவனிப்பதற்கு சமம்.

### 3. சுவாசம் மற்றும் ஆத்ம சிந்தனை

மனிதன் பிறந்த தருணத்திலிருந்து இறுதி நொடி வரை இடைவிடாமல் நடைபெறும் செயல் **சுவாசம்** ஆகும். சாந்தோக்ய உபநிடதப் பார்வையில், சுவாசம் என்பது வெறும் உடல் இயக்கம் அல்ல. அது, உயிர் சக்தியின் வெளிப்பாடு. சுவாசத்தின் மீது கவனம் செலுத்தும் போது, மனம் மெதுவாக அமைதியாகிறது. சிந்தனைகள் குறைகின்றன. உள்ளார்ந்த கவனம் விழிக்கிறது. இதனால் சுவாச தியானம் ஆன்மிக வளர்ச்சிக்கு மிகவும் இயல்பான வழியாகிறது.

### 4. ஹம்ஸ மந்திரத்தின் உபநிடத அடிப்படை

வேதாந்த மரபில், உள்ளேயும், வெளியேயும் போய், வருகின்ற சுவாசத்தின் ஒலியை கவனித்த பண்டைய ரிஷிகள், அதில் ஒரு இயற்கையான மந்திரம் இருப்பதை உணர்ந்தனர். அது, உள்ளிழுக்கும் போது, "ஸோ" என்று , வெளியேறும் போது, "ஹம்" என்றும் இயற்கையாகவே ஒலிப்பதை உணர்ந்தனர். அதன் வழிமுறைகளை "நாதயோகம்" மூலம் வெளிப்படுத்தியும் கொடுத்துள்ளனர்.

இந்த இயற்கையான ஒலியே - "ஸோ - ஹம்" ஆகும்.

அதாவது, "அதுவே நான்" (அஹம் பிரஹ்மாஸ்மி என்ற உண்மைக்கு இணையான கருத்து) இந்த மந்திரத்தை கவனிப்பதே அஜபா ஜபம் என்கின்ற ஹம்ஸ தியானம் எனப்படுகின்றது.

### 5. ஹம்ஸ - ஆன்மிகச் சின்னம்

வேதாந்தத்தில் 'ஹம்ஸ' (அன்னப்பறவை) என்பது, ஒரு முக்கியமான ஆன்மிகச் சின்னமாகக் கருதப்படுகிறது. இதற்கான காரணம், புராணங்களில் 'ஹம்ஸ' என்ற பறவை பால் மற்றும் தண்ணீரை பிரித்தறியும் திறன் கொண்டதாகக் கூறப்படுகிறது.

இதன் தத்துவ அர்த்தம் என்னவெனில், ஞானி எது உண்மை? எது மாயை என்பதை சரியாகப் பிரித்தறிவார். அத்தகைய நித்ய - அநித்ய வஸ்து விவேகம் கொண்டவரையே, "பரமஹம்ஸர்" என்று அழைக்கப்படுகின்றார்.

6. மன அமைதி மற்றும் சாட்சி உணர்வு

ஹம்ஸ தியானம் செய்யும்போது, மனம் மெதுவாக அமைதியாக ஆரம்பிக்கிறது. முதல் நிலையில், மனம் சுவாசத்தில் கவனம் செலுத்துகிறது. பின்னர், சுவாசமும், மந்திரமும் இயல்பாக நடக்கின்றன. அந்த நிலையில், மனிதன் தன்னுள் நடைபெறும் அனைத்தையும் சாட்சியாக காண ஆரம்பிக்கிறான். இந்த சாட்சி உணர்வே வேதாந்தத்தில் மிக உயர்ந்த ஆன்மிக அனுபவமாகக் கருதப்படுகிறது.

ஹம்ஸ மந்திரத்தின் ஆழமான அர்த்தம், "நான் அந்த பரம்பொருளே." இதுவே, உபநிடதங்கள் கூறும் அத்வைத உண்மை. அதை, இதுபோன்ற தியானத்தின் மூலம், மனம் மெதுவாக வெளிப்புற உலகிலிருந்து உள்ளார்ந்த சாட்சிக்குள் திரும்பும் போது, மனிதன் தன் உண்மையான இயல்பை உணர ஆரம்பிக்கிறான்.

7. தியானத்தின் உண்மையான பயன்

ஹம்ஸ தியானத்தின் நோக்கம், அதிசய அனுபவங்களை உருவாக்குவது அல்ல. மாறாக, மன அமைதி, உள்ளார்ந்த தெளிவு, சாட்சி உணர்வு போன்ற இவைகளை வளர்ப்பதே எனலாம். இந்த நிலை வளர வளர, ஆத்ம ஞானம் பற்றிய புரிதல் அந்த சாதகனாக ஆழமாகிறது.

8. உபநிடதம் கூறும் உண்மை

சாந்தோக்ய உபநிடதம் கூறும் ஆன்மிகப் பாதை என்பது, மிகவும் எளிமையானதும், ஆழமானதும் ஆகும். அது வெளிப்புற சடங்குகளை விட உள்ளார்ந்த அனுபவத்தை முக்கியமாகக் கருதுகிறது. மனிதனின் சுவாசமே அந்த உள்ளார்ந்த பயணத்தின் இயற்கையான வாயிலாக உள்ளது. அந்த சுவாசத்தில் ஒலிக்கும் "ஸோ - ஹம்" மந்திரத்தை விழிப்புணர்வுடன் கவனிப்பதே ஹம்ஸ தியானம் ஆகும். இந்த எளிய பயிற்சி மூலம் மனம் மெதுவாக அமைதியாகி, உள்ளார்ந்த சாட்சி உணர்வு வெளிப்பட ஆரம்பிக்கிறது. அந்த சாட்சி உணர்வே உபநிடதங்கள் கூறும் ஆத்ம ஞானத்தின் அடிப்படையாகும்.

### 3. தியானத்திற்கான ஆசனம்

---

(ஹம்ஸ தியானத்திற்கு ஏற்ற உட்காரும் முறை)

1. தியான ஆசனத்தின் முக்கியத்துவம்

தியானம் செய்யும்போது உடல் எந்த நிலையில் இருக்கிறது என்பது மிகவும் முக்கியம். உடல் நிலையாகவும், சௌகரியமாகவும் இருந்தால் மட்டும்தான் மனம் அமைதியாகும்.

வேதாந்தம் மற்றும் யோக சாஸ்திரங்கள் கூறுவது, "ஸ்திரம் - சுகம் ஆசனம்". அதாவது, நிலையானதும், சுகமானதும் தான் சரியான ஆசனம்.

உடல் அசைவின்றி அமைதியாக இருந்தால், சுவாசம் சமநிலையாகும். பிராண சக்தி சீராகப் பாயும். மனம் ஒருமுகப்படத் தொடங்கும். அதனால் தியானத்திற்கு ஏற்ற ஆசனம் மிகவும் அவசியம்.

2. ஹம்ஸ தியானத்திற்கு ஏற்ற ஆசனங்கள்

ஹம்ஸ தியானம் செய்யும்போது, மிகவும் கடினமான ஆசனம் அவசியமில்லை. ஆனால், உடல் நேராகவும், நிலையாகவும் இருக்க வேண்டும்.

**பொதுவாக பயன்படுத்தப்படும் ஆசனங்கள்:**

1. பத்மாசனம் (Padmasana)

இது யோகத்தில் மிக உயர்ந்த தியான ஆசனமாகக் கருதப்படுகிறது. இதில், இரண்டு கால்களும் எதிர் தொடைகளில் வைக்கப்படும். உடல் முழுவதும், நிமிர்ந்து , நேராகவும், நிலையாகவும் இருக்கும். நீண்ட நேரம் தியானம் செய்ய உதவும். ஆனால், எல்லோருக்கும் ஆரம்பத்தில், இது அவ்வளவு எளிதாக இருக்காது.

## 2. சுகாசனம் (Sukhasana)

இது மிகவும் எளிய தியான ஆசனம். இதில், இரண்டு கால்களையும் சாதாரணமாக மடக்கி உட்காரலாம். முதுகு நேராக இருக்க வேண்டும். உடல் தளர்வாக இருக்க வேண்டும். புதிய மாணவர்களுக்கு இது மிகவும் ஏற்றது.

## 3. சித்தாசனம் (Siddhasana)

யோக சாஸ்திரங்களில் இது மிகவும் முக்கியமான தியான ஆசனம். இதில், ஒரு கால் மற்ற காலின் முன்பாக வைக்கப்படும். உடல் நேராக இருக்கும். பிராண சக்தி சுஷும்னா நாடியில் எழுவது எளிதாகும். ஆனால் இது சிறிது பயிற்சி தேவைப்படும் ஆசனம்.

## 4. தியானத்தில் உடல் நிலை

ஹம்ஸ தியானம் செய்யும்போது உடல் இவ்வாறு இருக்க வேண்டும். முதுகு நேராக இருக்க வேண்டும். கழுத்து மற்றும் தலை ஒரே நேர்கோட்டில் இருக்க வேண்டும். தோள்கள் தளர்வாக இருக்க வேண்டும். கண்கள் மெதுவாக மூடப்பட வேண்டும். கைகள் மடியில் அல்லது முழங்கால்களின் மீது வைத்துக் கொள்ளலாம். அப்படி வைக்கும் கைகளை உங்களுக்கு பிடித்தமான முத்திரைகள் ஏதாவது இருக்கும்படி வைத்துக் கொள்ளலாம்.

உதாரணமாக: சின் முத்திரை.

## 5. தியானத்திற்குத் தேவையான இடம்

தியானம் செய்யும் இடம் மிகவும் முக்கியம். அந்த இடம் அமைதியான சூழலில் இருக்க வேண்டும். காற்றோட்டம் கட்டாயம் இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அத்துடன், அந்த இடத்தில் எந்தவித நறுமணம் வருகின்ற வாசனைகளும் இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். மேலும், அந்த இடம் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும்.

தியானத்திற்கு அமரும் இடத்தில், தரையில் ஒரு பாய் அல்லது மெத்தை அல்லது தியான மேட் பயன்படுத்தலாம்.

6. தியானத்தில் அசையாமல் இருப்பது

ஹம்ஸ தியானத்தின் முக்கியமாகக் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய விஷயங்களில், உடலை அசையாமல் வைத்திருப்பது மிகவும் முக்கியம். ஆரம்பத்தில், சிறிய அசைவுகள் உடலில் இருக்கலாம். சிலருக்கு காலில் வலி வரலாம். ஆனால், தினசரி பயிற்சியால், உங்கள் உடல் பழகிவிடும். அதன்பிறகு, நீண்ட நேரம் அமைதியாக உட்கார முடியும். முக்கியமாக, உடலுக்குண்டான சிறிய, சிறிய ஆசனப் பயிற்சிகளை செய்துக் கொண்டே வந்தால், உடல் வலி இருக்காது.

7. நாற்காலியில் தியானம் செய்யலாமா?

சிலருக்கு, வயதானவர்களுக்கு, நோயாளிகளுக்கு என எல்லோருக்கும் தரையில் உட்காருவது சாத்தியமில்லை. ஆகவே, அவர்கள் நாற்காலியில் தியானம் செய்யலாம்.

அப்போது, முதுகு நேராக இருக்க வேண்டும். கால்கள் தரையில் சமமாக இருக்க வேண்டும். கண்கள் மெதுவாக மூடப்பட்டிருக்க வேண்டும். இது கூட சரியான தியான முறையாகவே கருதப்படுகிறது.

8. ஹம்ஸ தியானத்திற்கு சிறந்த நிலை

ஹம்ஸ தியானத்தில் முக்கியமானது யோகமுறைகளில் கற்று கொடுக்கின்ற ஆசனம் அல்ல. அதைவிட மிகவும் முக்கியமானது, உடல் நிலை மற்றும் சுவாச விழிப்புணர்வு. அத்துடன் மன அமைதி.

உடல் நிலையாக இருந்தால், சுவாசம் சீராக இருக்கும். சுவாசம் சீராக இருக்கும்போது, மனம் அமைதியாகும். ஆகவே, தியானத்தில் ஆசனம் என்பது வெறும் உட்காரும் முறை அல்ல. அது, **உடல் - சுவாசம் - மனம்** ஆகியவற்றை சமநிலையில் கொண்டு வரும் ஒரு அடிப்படை அம்சம்.

உடல் நிலையாக இருக்கும் போது, பிராணன் சமநிலையாகும். பிராணன் சமநிலையில் வந்தால், மனம் அமைதியாகும். அப்போது மட்டு தான் அஜபா ஜபம் ஆழமாக நடைபெற முடியும்.

## 4. அஜபா ஜபம்

---

வேதாந்தம் மற்றும் யோக மரபுகளில் மந்திர ஜபம் மிக முக்கியமான ஆன்மிகப் பயிற்சியாகக் கருதப்படுகிறது. பொதுவாக ஜபம் என்றால், ஒரு மந்திரத்தை மனதிலோ வாயிலோ மீண்டும், மீண்டும் உச்சரிப்பது என்று பொருள். ஆனால், ஞான மரபுகளில் அதைவிட ஆழமான ஒரு ஜபம் உள்ளது. அதுவே, "அஜபா ஜபம்" எனப்படும்.

"அஜபா" என்ற சொல்லின் பொருள் - ஜபம் செய்யாமல் நடக்கும் ஜபம்.

அதாவது, மனிதன் முயற்சி செய்யாமல் இயற்கையாகவே நடைபெறும் மந்திர ஜபம். இந்த இயற்கையான மந்திரம் மனிதனின் சுவாசத்தோடு இணைந்துள்ளது.

### 1. சுவாசம் - இயற்கையான மந்திரம்

மனிதன் பிறந்த தருணத்திலிருந்து இறுதி நொடி வரை இடைவிடாமல் நடைபெறும் செயல் சுவாசம் ஆகும். இந்த சுவாசத்தில் ஒரு நுண்ணிய ஒலி இருப்பதை யோகிகள் கவனித்துள்ளனர்.

அவர்கள் கூறுவதுபடி, சுவாசம் உள்ளிழுக்கும் போது ஒரு நுண்ணிய ஒலி - "ஸோ" என்றும், வெளியேறும் போது ஒரு நுண்ணிய ஒலி - "ஹம்" என்றும், இந்த இரு ஒலிகளும் ஒன்றாகச் சேர்ந்து, "ஸோ - ஹம்" என்ற மந்திரமாக உருவாகின்றன.

இதன் தத்துவ அர்த்தம், "அதுவே நான்" அல்லது 'நான் அந்த பரம்பொருளே' என பார்க்கப்படுகின்றது. இந்த மந்திரம் மனிதன் எந்தவிதமான முயற்சியும் செய்யாமல், அவனிடம் இயற்கையாகவே நடைபெறுவதால், இது "அஜபா ஜபம்" என்று அழைக்கப்படுகிறது.

### 2. அஜபா ஜபத்தின் எண்ணிக்கை

யோக மரபு கூறுவதுபடி மனிதன் ஒரு நாளில் சராசரியாக, 21,600 சுவாசங்கள் செய்கிறான். அதாவது, 21,600 முறைகள் "ஸோ - ஹம்" என்ற மந்திரம் இயற்கையாகவே நடக்கிறது. இதனால், மனிதன் தன்னை அறியாமலேயே, தினமும் ஆயிரக்கணக்கான முறைகள் இந்த மந்திரத்தை ஜபிக்கிறான். ஆனால், அவனிடத்தில் அந்த ஜபம் பற்றிய விழிப்புணர்வு இல்லை.

இந்த 'ஹம்ஸ தியானம்' என்பது, இந்த இயற்கையான ஜபத்தில் விழிப்புணர்வை கொண்டு வருவது எனலாம்.

### 3. ஹம்ஸ மந்திரத்தின் தத்துவ அர்த்தம்

வேதாந்தம் மற்றும் யோக மரபுகளில் மந்திரம் என்பது மனதை ஒருமைப்படுத்தும் ஒரு சக்திவாய்ந்த ஆன்மிக சாதனமாகக் கருதப்படுகிறது. பல மந்திரங்கள் குருவின் உபதேசத்தால் பெறப்படுகின்றன. ஆனால், சில மந்திரங்கள் மனிதன் முயற்சி செய்யாமல் இயற்கையாகவே நடைபெறுகின்றன. அந்த வகையில், மிக முக்கியமான மந்திரம் 'அஜபா ஜபம்' என்ற ஜபிக்காத இந்த ஹம்ஸ மந்திரம் ஆகும்.

ஹம்ஸ மந்திரம் மனிதனின் சுவாசத்தோடு இணைந்த இயற்கையான மந்திரம் என்று ஞான மரபுகள் கூறுகின்றன. மனிதன் உள்ளிழுக்கும் ஒவ்வொரு மூச்சிலும், வெளியேற்றும் ஒவ்வொரு மூச்சிலும், இந்த மந்திரம் நுண்ணிய ஒலியாக வெளிப்படுகிறது.

#### 1. "ஹம்ஸ" என்ற சொல்லின் பொருள்

ஹம்ஸ என்ற சொல் சம்ஸ்கிருதத்தில் பல அர்த்தங்களை கொண்டுள்ளது. அதில் முக்கியமானவை, அன்னப்பறவை (Swan), தூய்மை மற்றும் அறிவின் சின்னம். அந்த வகையிலே, ஆத்ம ஞானத்தை அடைந்தவரை "பரமஹம்ஸர்" என்று போற்றப்படுகின்றார்.

வேதாந்த மரபில் ஹம்ஸம் ஒரு ஆன்மிகச் சின்னமாக பார்க்கப்படுகிறது. அன்னப்பறவை பால் மற்றும் தண்ணீரை பிரித்தறியும் என்று புராணங்களில் கூறப்படுகிறது.

#### **இதன் தத்துவ அர்த்தம்:**

ஞானி உண்மை மற்றும் மாயை ஆகியவற்றை தெளிவாகப் பிரித்தறிவான். அதனால், ஆத்ம ஞானத்தை அடைந்தவரை பரமஹம்ஸர் என்று அழைக்கின்றனர்.

ஹம்ஸ மந்திரத்தில் இரண்டு முக்கியமான பகுதிகள் உள்ளன.

**ஹம்** - நான்

**ஸ:** - அது (பரம்பொருள்)

இதன் முழு அர்த்தம், "நான் அந்த பரம்பொருளே" என்ற இந்த வார்த்தைக்கான பொருளில், வேதாந்தத்தில் இதே உண்மை பல மகாவாக்கியங்களால் கூறப்படுகிறது.

**அஹம் பிரஹ்மாஸ்மி - நான் பிரம்மமே.**

**தத் த்வம் அசி - நீ அந்த பரம்பொருளே.**

**ப்ரஜ்ஞானம் பிரம்ம - அறிவே பிரம்மம்.**

இந்த ஹம்ஸ மந்திரம் இந்த அத்வைத உண்மையை மிகவும் எளிமையாக வெளிப்படுத்துகிறது.

#### 4. அஜபா ஜபம் மற்றும் மன அமைதி

மனம் இயல்பாகவே சிந்தனைகளால் நிரம்பி இருக்கும். சிந்தனைகள் தொடர்ச்சியாக ஓடிக் கொண்டே இருக்கும்போது, மனம் அமைதியடைய முடியாது. ஆனால், சுவாசத்தின் மீது, மனம் கவனம் செலுத்தும்போது, அந்த மனம் மெதுவாக அமைதியாக ஆரம்பிக்கிறது. அந்த மனதின் சிந்தனைகள் குறைகின்றன. அதன் கவனம் உள்ளே திரும்புகிறது. அப்போது, சுவாசமும், மந்திரமும் ஒரே திசையில் மனத்தை கொண்டு செல்கின்றன. இதுவே, தியானத்தின் ஆரம்ப நிலை எனலாம்.

#### 5. அஜபா ஜபத்தின் மூன்று நிலைகள்

அஜபா ஜபம் அனுபவத்தில் மூன்று நிலைகள் காணப்படுகின்றன.

##### 1. கவனிப்பு நிலை

முதல் நிலையில், மனிதன் சுவாசத்தை கவனிக்கிறான். சுவாசம் உள்ளிழுக்கும் போது, "ஸோ", வெளியேறும் போது, "ஹம்" என்று மனதில் கவனிக்கிறான்.

##### 2. இயல்பான ஜப நிலை

சில காலம் பயிற்சி செய்த பிறகு, மந்திரத்தை நினைத்துக் கொள்ள வேண்டிய அவசியம் குறைகிறது. சுவாசம் இயல்பாக நடைபெறுகிறது. மனமும் அமைதியாகிறது.

##### 3. சாட்சி நிலை

இறுதியில், மந்திரம் கூட தேவையில்லை. சுவாசம் தானாக நடைபெறுகிறது. அதை சாட்சியாக காண்கிறான். இந்த நிலையில் மனம் மிகவும் அமைதியாக இருக்கும்.

#### 6. அஜபா ஜபத்தின் உண்மையான ரகசியம்

அஜபா ஜபத்தின் ஆழமான ரகசியம் என்னவென்றால், மந்திரம் மனிதன் உருவாக்கியது அல்ல. அது இயற்கையாகவே நடைபெறுகிறது. அதை கவனிப்பதன் மூலம் மனிதன் தன் சுவாசத்தை அறிகிறான். மனத்தை அறிகிறான். தன்னை அறிகிறான். இதனால் இந்த தியானம் மிகவும் இயல்பான ஆன்மிகப் பாதையாக கருதப்படுகிறது. இந்த ஹம்ஸ தியானத்தின் மையத்தில் இருக்கும் ரகசியம் 'அஜபா ஜபம்' ஆகும். மனிதன் முயற்சி செய்யாமல் நடைபெறும் இந்த இயற்கையான மந்திரத்தை விழிப்புணர்வுடன் கவனிப்பதன் மூலம் மனம் அமைதியாகி, உள்ளார்ந்த சாட்சி உணர்வு வெளிப்பட ஆரம்பிக்கிறது.

அஜபா ஜபத்தில் முக்கியமானது, முயற்சி அல்ல. கவனம். சுவாசத்தை கட்டுப்படுத்த வேண்டிய அவசியம் இல்லை. மந்திரத்தை பலவந்தமாகச் சொல்ல வேண்டிய அவசியமும் இல்லை. செய்ய வேண்டியது எல்லாம், சுவாசத்தில் நடக்கும் இயற்கையான மந்திரத்தை கவனிப்பது மட்டும்தான். அதனால் தான் ஞான மரபுகள் கூறுகின்றன. சுவாசத்தை அறிந்தவன் தன்னையே அறிகிறான்.

#### 7. ஹம்ஸ மந்திரம் மற்றும் பிராண சக்தி

சுவாசம் என்பது உடலின் வெறும் காற்று இயக்கம் மட்டுமல்ல. அது உயிரின் அடிப்படை சக்தியான பிராணன் செயல்படும் வழியாகும். பிராணன் உடலின் அனைத்து உறுப்புகளையும் செயல்படுத்துகிறது. மனத்தின் இயக்கங்களும் பிராண சக்தியுடன் தொடர்புடையவைகள்.

சுவாசத்தில் உள்ள ஹம்ஸ மந்திரத்தை கவனிக்கும் போது, பிராணன் அமைதியாகிறது. மனம் மெதுவாக அமைதியாகிறது. கவனம் உள்ளே திரும்புகிறது. இதனால் இந்த மந்திரம் தியானத்திற்கு மிகவும் இயல்பான வழியாகிறது.

## 5. பிராணன் - மனம் தொடர்பு

---

### 1. பிராணன் என்றால் என்ன?

வேதாந்தத்தில் பிராணன் என்பது வெறும் மூச்சு அல்ல. அது உயிரின் இயக்க சக்தி. உடலிலும் மனதிலும் நடைபெறும் எல்லா செயல்களுக்கும் பின்னால் செயல்படும் உயிர்சக்தியே பிராணன்.

உபநிடதங்கள் பிராணனை மிகவும் உயர்ந்த நிலைக்கு உயர்த்திக் கூறுகின்றன. பிராணன் இல்லையெனில், உடல் இயங்காது. உணர்வுகள் செயல்படாது. மனம் சிந்திக்க முடியாது. அதனால் பிராணன் உயிரின் மைய சக்தி எனக் கூறப்படுகிறது.

பிராணன் ஐந்து முக்கிய வகைகளாகச் செயல்படுகிறது:

**பிராணன்** - உள்ளிழுக்கும் சுவாச சக்தி

**அபானன்** - வெளியேற்றும் சக்தி

**வியானன்** - உடல் முழுவதும் பரவும் சக்தி

**உதானன்** - மேல்நோக்கி செல்லும் சக்தி

**சமானன்** - சமநிலையை ஏற்படுத்தும் சக்தி

இந்த ஐந்து சக்திகளும் மனித உடலில் உயிரை நிலைநிறுத்துகின்றன.

### 2. மனம் என்றால் என்ன?

வேதாந்தத்தில் மனம் (மனஸ்) என்பது எண்ணங்கள் உருவாகும் இடம். மனம் தொடர்ந்து செயல்படுவதற்கான காரணம், ஆசைகள், நினைவுகள், உணர்வுகள், கற்பனைகள் மற்றும் வெளிப்புற அனுபவங்கள் என ஏராளமானவைகள். இதனால் மனம் எப்போதும் அமைதியில்லாமல் அலைபாய்கிறது. மனம் ஒரு குரங்கு போல ஒரு எண்ணத்திலிருந்து மற்றொன்றிற்கு தாவிக்கொண்டே இருக்கும். அதனால் தான் தியானத்தில் மனதை நிலைநிறுத்துவது எல்லோருக்கும் கடினமாக இருக்கிறது.

3. பிராணன் மற்றும் மனம் - இரண்டும் ஒன்றோடு ஒன்று இணைந்தவைகள்

யோக சாஸ்திரங்கள் ஒரு முக்கியமான உண்மையைச் சொல்கின்றன.

"யதா பிராணோ ததா மன:  
யதா மனஸ் ததா பிராண:"

அதாவது, பிராணன் எப்படி இருக்கிறதோ, மனமும் அப்படியே இருக்கும். மனம் எப்படி இருக்கிறதோ, பிராணனும் அப்படியே இருக்கும்.

இதன் பொருள், சுவாசம் வேகமாக இருந்தால், மனமும் வேகமாகக் கலங்கும். சுவாசம் அமைதியாக இருந்தால், மனமும் அமைதியாகும். இதனால் சுவாசத்தை கட்டுப்படுத்தினால் மனமும் கட்டுப்படும்.

4. ஏன் சுவாசத்தை கவனிப்பது முக்கியம்?

மனம் நேரடியாக கட்டுப்படுத்த முடியாத ஒன்று. ஆனால் சுவாசம் (பிராணன்) கட்டுப்படுத்தக்கூடியது. அதனால் யோகிகள் ஒரு பெரிய ரகசியத்தை கண்டுபிடித்தனர். அதுவே, இந்த மனத்தை கட்டுப்படுத்த வேண்டுமெனில், முதலில் சுவாசத்தை கவனிக்க வேண்டும்.

இதுவே, பிராணாயாமம், அஜபா ஜபம், ஹம்ஸ தியானம் இவற்றின் அடிப்படை.

5. ஹம்ஸ தியானத்தில் பிராணன் - மனம் தொடர்பு

ஹம்ஸ தியானத்தில் முக்கியமானது, சுவாசத்தை கவனிப்பது.

சுவாசம் உள்ளே செல்லும் போது - "ஸோ" (So)

சுவாசம் வெளியே வரும் போது - "ஹம்" (Ham)

இந்த இயற்கையான ஒலி மனத்தில் நிதானமாக உணரப்படுகிறது. இந்த நடைமுறை தொடர்ந்து நடைபெறும்போது, சுவாசம் மெதுவாகிறது. பிராணன் சமநிலையில் வருகிறது. மனம் அமைதியாகிறது. இதை 'அஜபா ஜபம்' என்று கூறுகிறார்கள்.

## 6. பிராணன் அமைதியானால் மனமும் அமைதியாகும்

ஹம்ஸ தியானம் தொடர்ந்து செய்யும்போது, சுவாசம் ஆழமாகிறது. பிராண சக்தி சமநிலை அடைகிறது. மன அலைச்சல் குறைகிறது. எண்ணங்கள் மெதுவாக குறைகின்றன. உள்ளார்ந்த அமைதி உருவாகிறது. இந்த நிலை தியானத்தின் ஆரம்ப நிலை.

## 7. இறுதியில் என்ன நடக்கிறது?

மனம் முழுமையாக அமைதியாகும் போது, சுவாசம் மிகவும் மெதுவாகிறது. பிராணன் சமநிலை அடைகிறது. மனம் வெளிப்புற உலகிலிருந்து விலகுகிறது. அப்போது, உள்ளே இருக்கும் சுத்த சித்தம் (Pure Consciousness) வெளிப்படுகிறது.

வேதாந்தம் இதையே, "**ஆத்ம அனுபவம்**" என்கிறது.

பிராணன் மற்றும் மனம் இரண்டும் ஒன்றோடு ஒன்று ஆழமாக இணைந்துள்ளன. அதனால், மனதை கட்டுப்படுத்த முயல்வதை விட, சுவாசத்தை கவனித்து அமைதியாக்குவது எளிது. இதனால்தான், உபநிடதங்கள் மற்றும் யோக மரபுகள் ஹம்ஸ தியானத்தை ஒரு உயர்ந்த தியான முறையாக கூறுகின்றன. சுவாசத்தை விழிப்புணர்வுடன் கவனிக்கும் போது, பிராணன் சமநிலையில் வருகிறது. பிராணன் சமநிலையில் வந்தால், மனம் அமைதியாகிறது. மனம் அமைதியானால், ஆத்ம சாட்சாத்த்காரம் நோக்கி மனிதன் முன்னேறுகிறான்.

## 6. சுவாச விழிப்புணர்வு

---

### 1. சுவாச விழிப்புணர்வு என்றால் என்ன?

மனிதன் பிறந்த நாளிலிருந்து இறக்கும் வரை இடைவிடாமல் நடைபெறும் செயலே சுவாசம். ஆனால் பெரும்பாலானவர்கள் தங்களின் சுவாசத்தை கவனித்துப் பார்த்ததே இல்லை. சுவாச விழிப்புணர்வு என்பது, சுவாசத்தை கட்டுப்படுத்தாமல், அதை அடக்க முயற்சிக்காமல், சுவாசத்தை கதி மாற்றாமல், இயற்கையாகவே நடைபெறும் சுவாசத்தை கவனித்து உணர்வது. இதுவே தியானத்தின் மிகவும் எளியதும், ஆழமானதும் எனும் ஆரம்ப நிலை ஆகும்.

### 2. ஏன் சுவாசத்தை கவனிக்க வேண்டும்?

மனம் எப்போதும், கடந்த கால நினைவுகள், எதிர்கால கவலைகள் என பல எண்ணங்கள் கொண்டதாகவே இருக்கும். எப்போதும், இவைகளில் எதாவது ஒன்றில் சிக்க எப்போதும் அலைந்து கொண்டிருக்கும். ஆனால் சுவாசத்தை கவனிக்கும்போது, மனம் தற்போதைய நிகழ்கால நிலையில் நிலைநிற்கிறது. இதனால், எழுகின்ற எண்ணங்கள் மெதுவாக குறைகின்றன. மனதிற்கான உள்ளார்ந்த அமைதி உருவாகிறது. இதனால் தான் அனைத்து தியான முறைகளிலும் சுவாச கவனம் முக்கியமான இடம் பெறுகிறது.

### 3. சுவாசம் மற்றும் மனம்

சுவாசம் மற்றும் மனம் ஒன்றோடு ஒன்று ஆழமாக தொடர்புடையவைகள் என்பதினால், மனம் கலங்கும்போது சுவாசம் வேகமாகிறது. மனம் அமைதியாகும்போது சுவாசம் மெதுவாகிறது. இதனால், சுவாசத்தை கவனிப்பதன் மூலம் மனத்தை அமைதியாக்க முடிகிறது.

### 4. சுவாச விழிப்புணர்வு பயிற்சி - ஆரம்ப நடைமுறை

இந்தப் பயிற்சியை மிகவும் எளிமையாக செய்யலாம்.

**படி 1**

தியான ஆசனத்தில் அமைதியாக உட்காரவும். முதுகு நேராக இருக்க வேண்டும். கண்களை மெதுவாக மூடவும்.

**படி 2**

சுவாசத்தை மாற்ற முயற்சிக்க வேண்டாம். அது இயற்கையாக, உள்ளே செல்கிறது. வெளியே வருகிறது. அதை மட்டும் கவனிக்கவும்.

**படி 3**

சுவாசம் உள்ளே செல்லும்போது அதை உணரவும். சுவாசம் வெளியே வரும் போது அதையும் உணரவும். இதுவே, நிகழ்வில் நிற்கும் முறை.

**படி 4**

சுவாசத்தின் இயக்கத்தை கவனிக்கவும். அது, மூக்கின் வழியாக உள்ளே செல்கிறது. மீண்டும் வெளியே வருகிறது. இந்த இயற்கையான இயக்கத்தை அமைதியாக கவனிக்கவும்.

**5. மனம் அலைந்தால் என்ன செய்ய வேண்டும்?**

ஆரம்பத்தில் மனம் பல எண்ணங்களுக்கு செல்லும். அது மனதிற்கான போக்கு, அதன் இயல்பு. அப்போது, மனத்தை குற்றம் சொல்லக் கூடாது. மெதுவாக மீண்டும் இயல்பான சுவாசத்திற்குத் திரும்பவும். இதுவே தியானப் பயிற்சியின் ஒரு பகுதி.

**6. சுவாச விழிப்புணர்வு மற்றும் ஹம்ஸ தியானம்**

சுவாச விழிப்புணர்வே அஜபா ஜபம் எனும், ஹம்ஸ தியானத்தின் அடித்தளம். சுவாசத்தை கவனிக்கும்போது இயற்கையாகவே, உள்ளே செல்லும் சுவாசத்தில் "ஸோ" என்றும், வெளியே வரும் சுவாசத்தில் "ஹம்" என்றும் அதன் 'நாதம்' உணரப்படுகிறது. இதுவே, உண்மையில் 'அஜபா ஜபம்'. இந்த நிலையில், மனம் மெதுவாக அமைதியாகும்.

சுவாசம் குறைந்து, அதன் ஆழம் அதிகமாகும். உள்ளார்ந்த அகத் தியான நிலை உருவாகிறது. இதுவே, **சுவாச விழிப்புணர்வு** எனப்படும்.

#### 7. தினசரி பயிற்சி

சுவாச விழிப்புணர்வு பயிற்சியை தினசரி செய்யலாம். ஆரம்பத்தில், 5 நிமிடங்கள், 10 நிமிடங்கள், பின்னர் 20 நிமிடங்கள் அடுத்து 30 நிமிடங்கள் என்று மெதுவாக அதிகரிக்கலாம்.

#### 8. சுவாச விழிப்புணர்வின் பயன்கள்

இந்தப் பயிற்சியை தொடர்ந்து செய்தால், மன அழுத்தம் குறையும். மன அமைதி அதிகரிக்கும். கவனம் அதிகரிக்கும். தியானம் ஆழமாகும். உடலும், மனமும் சமநிலை அடையும். இந்த '**சுவாச விழிப்புணர்வு**' என்பது, மிகவும் எளியதானாலும், ஆழமான தியான முறையாகும்.

நமது சுவாசத்தை அமைதியாக கவனிப்பதன் மூலம், மனம் மெதுவாக அமைதியாகிறது. பிராண சக்தி சமநிலையாகிறது. தியான நிலை இயற்கையாகவே உருவாகிறது. இதுவே, அஜபா ஜபம் எனும், ஹம்ஸ தியானத்தின் முதல் கதவு.

## 7. ஹம்ஸ தியானத்தில் ஏற்படும் அனுபவங்கள்

ஹம்ஸ தியானத்தை தொடர்ந்து பயிற்சி செய்யும் போது சில உடல், மனம் மற்றும் ஆன்மீக அனுபவங்கள் ஏற்படலாம். இவைகள், ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரே மாதிரி இருக்காது. மாணவர்களின் மனநிலை, பயிற்சி, கவனம் போன்றவற்றைப் பொறுத்து மாறுபடும்.

இந்த அனுபவங்களை புரிந்து கொள்வது ஆசிரியர்களுக்கும், மாணவர்களுக்கும் மிகவும் உதவும்.

### 1. ஆரம்ப நிலை அனுபவங்கள்

தியானத்தை ஆரம்பித்த சில நாட்களில் சில சாதாரண அனுபவங்கள் ஏற்படும். மன அலைச்சல், தியானத்தில் உட்காரும்போது, பல எண்ணங்கள் தோன்றும், பழைய நினைவுகள் வரும். மனம் அமைதியாக இருக்காது. அலைப்பாய்ந்தவாறு இருக்கும். இது, ஆரம்ப நிலையில், தியானத்தில் அனைவருக்கும் ஏற்படும் இயல்பான நிலை.

இன்னும் சிலருக்கு உடல் அசைய வேண்டும் போல தோன்றும். கால்களில் சற்று வலி இருக்கும். கால்கள் மடக்கி வைத்து உட்காருவதால் சிலருக்கு இரத்த ஓட்டம் குறைந்து, மறத்து போகும். தோள்களில் இறுக்கம் இருக்கும். தலைவலி வரும். இவைகள் ஆரம்பத்தில் சாதாரணமாக ஏற்படும்.

இன்னும், சில மாணவர்களுக்கு தியானத்தின் போது, தூக்கம் வரலாம். மனம் மந்தமாக இருக்கலாம். இது உடல் ஓய்வடைந்து கொண்டிருப்பதற்கான ஒரு அறிகுறியாக இருக்கலாம்.

### 2. இடைநிலை அனுபவங்கள்

தியானம் தொடர்ந்து செய்யப்படும் போது, நாளடைவில் சிலருக்கு மனம் மெதுவாக அமைதியாகத் தொடங்கும். சுவாசம் மெதுவாகுதல், சீராக ஓடுதல், ஓட்டம் தெரியாமல் போகுதல் என எல்லாமே நடக்க வாய்ப்புகள் உள்ளன.

சிலருக்கு, சுவாசம் மிகவும் மெதுவாகிறது. உடல் இலகுவாக உணர்வு இருக்க . சில நேரங்களில் உடல் இல்லாதது போல தோன்றும். இது மனம் உடல் பற்றிலிருந்து விலக ஆரம்பித்ததைக் காட்டுகிறது.

இன்னும் சிலருக்கு தியானத்திற்குப் பிறகு, மன அமைதி அதிகரிக்கும். கோபம் குறையும். கவலை குறையும். பயம் போகும். இது தியானத்தின் முக்கியமான பயன்களில் சில என்று கூறலாம்.

### 3. ஆழமான தியான அனுபவங்கள்

தியானம் நீண்ட காலம் தொடர்ந்து செய்யப்படும் போது, சில ஆழமான அனுபவங்கள் தோன்றலாம். உள்ளார்ந்த அமைதி. மனம் மிகவும் அமைதியாக இருக்கும். எண்ணங்கள் மிகவும் குறையும். ஒரு ஆழமான அமைதி மனத்தில் தோன்றும். விழிப்புணர்வு அதிகரிக்கும்.

சிலர், தங்களின் எண்ணங்களை தெளிவாக கவனிக்க முடியும். மனம் அதிக கவனத்துடன் இருக்கும். இது தியானத்தின் மூலம் வளர்ந்த விழிப்புணர்வு. அத்துடன், மனதின் ஆனந்த உணர்வு. சில நேரங்களில் காரணமின்றி, ஒரு அமைதியான ஆனந்தம். மன நிறைவு. பூரண திருப்தி என்பவைகள் தோன்றலாம்.

இவைகள் எல்லாம் தியானத்தின் இயற்கையான விளைவுகள்.

### 4. அனுபவங்களைப் பற்றிய முக்கிய எச்சரிக்கை

தியானத்தில் ஏற்படும் அனுபவங்களை அதிக முக்கியத்துவம் கொடுத்து, அவைகளை ஒரு பொருடாகக் கருத வேண்டாம். ஏனெனில், அவைகள் தற்காலிகமானவைகள். இது, ஒவ்வொருவருக்கும் மாறுபடும். தியானத்தின் நோக்கம் அனுபவங்களை தேடுவது அல்ல. ஹம்ஸ தியானத்தில் ஏற்படும் அனுபவங்கள் பலவாக இருக்கலாம். ஆனால், அவைகள் அனைத்தும் தியானப் பயணத்தின் ஒரு பகுதியாகும்.

தியானத்தை தொடர்ந்து பயிற்சி செய்தால், சுவாச விழிப்புணர்வு. மன அமைதி, விழிப்புணர்வு இவைகளுடன், உள்ளார்ந்த தெளிவு, ஆன்மீக வளர்ச்சி போன்றவைகள் மெதுவாக வளர ஆரம்பிக்கும்.

## 8. ஹம்ஸ தியானத்தின் 5 ஆழமான நிலைகள்

ஹம்ஸ தியானம் ஒரு சாதாரண சுவாச கவனிப்பு பயிற்சி மட்டும் அல்ல. தொடர்ந்து பயிற்சி செய்யும்போது அது மன அமைதி முதல் ஆத்ம அனுபவம் வரை மனிதனை முன்னேற்றும் ஒரு ஆழமான தியானப் பாதையாகும்.

யோக மரபில் ஹம்ஸ தியானத்தில் பொதுவாக ஐந்து ஆழமான நிலைகள் குறிப்பிடப்படுகின்றன.

### 1. சுவாச விழிப்புணர்வு நிலை (Breath Awareness Stage)

இது ஹம்ஸ தியானத்தின் முதல் நிலை. இந்த நிலையில் தியானிப்பவர் சுவாசத்தை கவனிக்கிறார். சுவாசம் உள்ளே செல்கிறது என்பதை உணர்கிறார். சுவாசம் வெளியே வருகிறது என்பதை உணர்கிறார். இந்த நிலையில், மனம் இன்னும் அலைபாயலாம், சிலருக்கு எண்ணங்கள் தொடர்ந்து தோன்றலாம். ஆனால், தொடர்ந்து பயிற்சி செய்தால் மட்டுமே, மனம் மெதுவாக அமைதியாகத் தொடங்கும்.

### 2. அஜபா ஜப நிலை (Ajapa Japa Stage)

இந்த நிலையில் சுவாசத்துடன் ஹம்ஸ மந்திரம் இணைகிறது. தியானி சுவாசத்தை உணர ஆரம்பிப்பார். உள்ளே செல்லும் சுவாசத்தில் "ஸோ" என்றும், வெளியே வரும் சுவாசத்தில் "ஹம்" என்றும் சுவாசம் போய், வருவதைக் கவனிப்பார். இந்த மந்திரம் வாயால் சொல்லப்படுவதில்லை. அது இயற்கையாக மனதில் நடைபெறும். இதனால், மனம் ஒருமுகமாகிறது. சுவாசம் மெதுவாகிறது. மன அலைச்சல் குறைகிறது.

### 3. மன அமைதி நிலை (Mental Stillness Stage)

இந்த நிலையில், எண்ணங்கள் மிகவும் குறையும். மனம் அமைதியாக இருக்கும். சுவாசம் மிகவும் மென்மையாக இருக்கும். தியானி உள்ளார்ந்த அமைதியை அனுபவிக்க ஆரம்பிப்பார். இந்த நிலை தியானத்தில் ஒரு முக்கியமான மாற்றம் என்பது, மனம் வெளிப்புற உலகிலிருந்து, உள்ளார்ந்த அக அமைதிக்குள் செல்லத் தொடங்குகிறது.

#### 4. சாட்சிபாவ நிலை (Witness Consciousness Stage)

இந்த நிலையில் தியானிப்பவர் ஒரு முக்கியமான மாற்றத்தை அனுபவிக்கிறார். அவர் தன் சுயத்தை உணர ஆரம்பிப்பார். எண்ணங்கள் வருகின்றன, போகின்றன. ஆனால், நான் அந்த எண்ணங்கள் அல்ல. அவைகளுக்கு சாஹி – யாக இருக்கும் என்றும் மாறாதவன். என கவனிக்க ஆரம்பிப்பார்.

இதில், எண்ணங்கள் வரலாம். ஆனால், அவைகள் மனத்தை பாதிக்காது. இந்த நிலை வேதாந்தத்தில் மிகவும் முக்கியமானதாகக் கருதப்படுகிறது.

#### 5. ஆத்ம சாந்தி நிலை (Inner Self Awareness Stage)

இது, அஜபா ஜபம் – ஹம்ஸ தியானத்தின் ஆழமான நிலை. இந்த நிலையில், மனம் மிகவும் அமைதியாக இருக்கும். சுவாசம் மிகவும் மெதுவாக இருக்கும். சிலருக்கு சுவாம ஓடுவது தெரியாது. உள்ளார்ந்த அமைதி நிலை உருவாகும். தியானிப்பவர் ஒரு ஆழமான அமைதியையும், ஆனந்தத்தையும் அனுபவிக்க ஆரம்பிப்பார்.

இந்த நிலை, ஆத்ம விழிப்புணர்விற்கான ஆரம்பம் எனலாம். இதுவே, ஆன்மீக வளர்ச்சியின் முக்கிய நிலை.

#### முக்கிய குறிப்பு

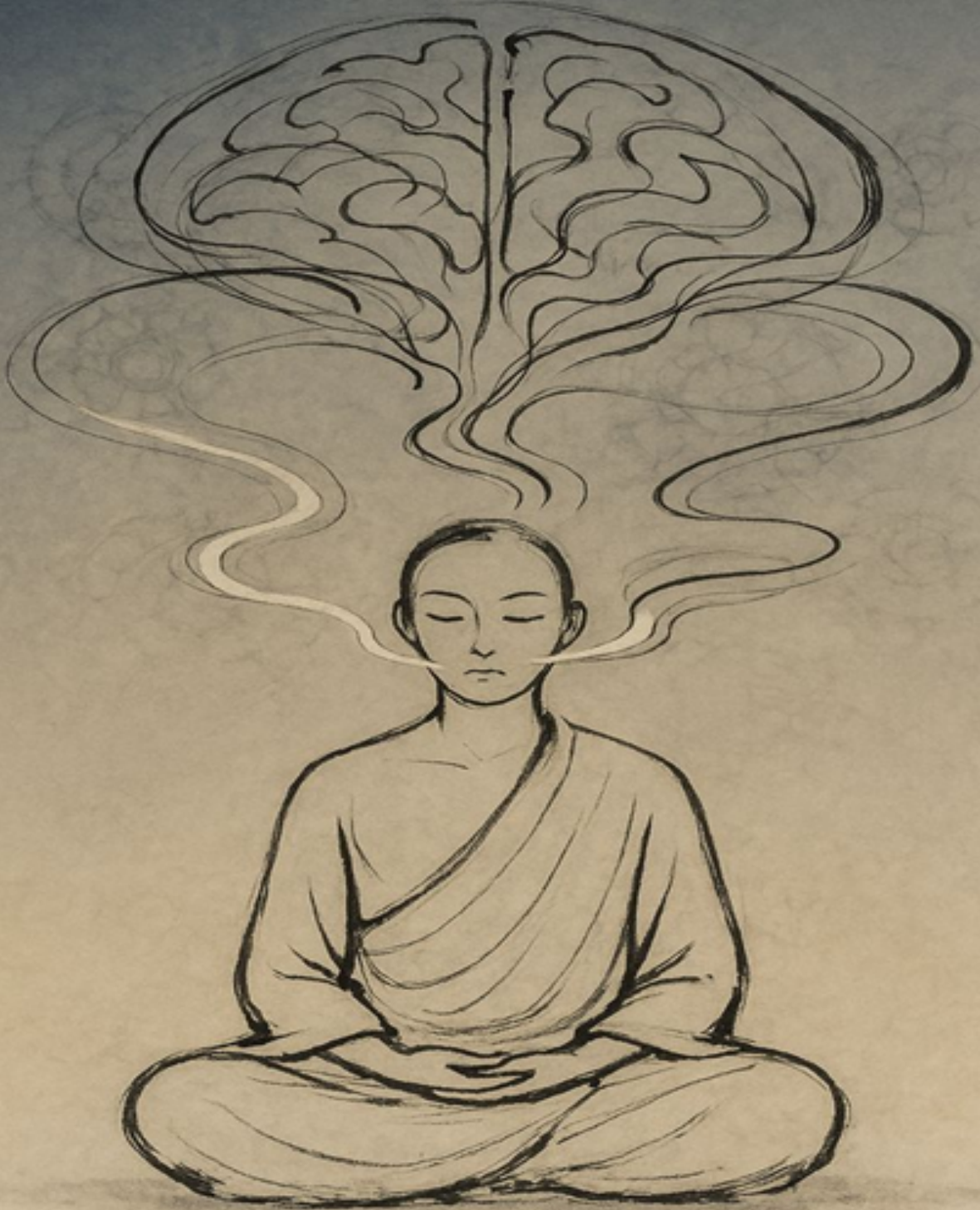
இந்த ஐந்து நிலைகளும் ஒரே நாளில் ஏற்படுவதில்லை. நீண்ட கால பயிற்சியின் மூலம் மெதுவாக உருவாகின்றன. தியானத்தில் அவசரம் தேவையில்லை. மெதுவாகவும், தொடர்ந்து பயிற்சி செய்வதே மிகவும் முக்கியம்.

ஹம்ஸ தியானம் ஒரு எளிய சுவாச கவனிப்பு பயிற்சியாகத் தொடங்குகிறது. ஆனால், தொடர்ந்து பயிற்சி செய்தால் அதுவே, மன அமைதி, உள்ளார்ந்த விழிப்புணர்வு, ஆத்ம அனுபவம் என்ற ஆழமான ஆன்மீக நிலைகளுக்கு மனிதனை முன்னேற்றுகிறது. இதனால், ஹம்ஸ தியானம் – அஜபா ஜபம் யோக மற்றும் வேதாந்த மரபுகளில், ஒரு உயர்ந்த தியான முறையாக கருதப்படுகிறது.

**ஓம் தத் ஸத்!**

# அஜபா ஜபம்

(ஹம்ஸ தியானம்)



ப்ரக்ஞன்