உடல் – ப்ராணன் – மனம்

சுத்திமுறை சாதனைகள்!

(9 நாட்கள் நேரடி பயிற்சி வகுப்புகள்)

ப்ரக்ஞன்

உடல் – ப்ராணன் – மனம்

சுத்திமுறை சாதனைகள்

(9 நாட்கள் நேரடி பயிற்சி வகுப்புகள்)

ப்ரக்ஞன்

நூல் விளக்கம்

நூலின் பெயர்	:	உடல் – ப்ராணன் – மனம்
வகை	:	சுத்திமுறை சாதனைகள்
ஆசிரியர்	:	ப்ரக்ஞன் [Prajnan]
வெளியீடு	:	பராபரம் பாடசாலை
முதற்பதிப்பு	:	2020
பக்கங்கள்	:	85
கணினி அச்சு	:	ஓம் கிராபிக்ஸ்
விலை	:	

உடல் – ப்ராணன் – மனம் சுத்திமுறை சாதனைகள்

(9 நாட்கள் நேரடி பயிற்சி வகுப்புகள்)

முன்னுரை

இந்த உடல், ப்ராணன் மற்றும் மனம் ஆகிய சுத்திமுறை பயிற்சிகள் மூன்று நிலைகளில் 3 + 3 + 3 என 9 நாட்கள் நடைப்பெறும் ஒரு முழுமையான ஆன்மீக பயிற்சி முறை சாதனையாகும். பண்டைய ரிஷிகளில் ஒருவரான பகவான் ஸ்ரீதத்தாத்ரேயர் உபதேசித்த மிக உயரிய ஆத்மஞான அனுபவ வழிமுறைகளை, சரியை, கிரியை, யோகம் மற்றும் ஞானம் என்ற நான்கு படி நிலைகளில் படிப்படியாக சாதகனை அழைத்துச் செல்லும், மூன்று மற்றும் நான்காம் படி நிலைகளில் நன்றாக முன்னேறத் துடிக்கும், உண்மை நாட்டம் கொண்ட உயரிய சாதகர்களுக்கான சரியான யோக – ஞானப்பாதைகளைக் காட்டிக் கொடுக்கும் நம் பண்டைய ரிஷிகளின் பவித்ரமான சாஸ்திரங்களின் வழியில், வாழுகின்ற வாழ்வியல் நெறிமுறைகளை நடை முறைப்படுத்தும் நமக்கான நேரடி அனுபவப் பயிற்சிகளாகத் தொகுக்கப்பட்டுள்ளது.

ஒவ்வொரு பகுதியும் தனித்தனியாக உடல், ப்ராணன் மற்றும் மனம் ஆகியவைகளின் அடிப்படைகளை நேரடி அனுபவத்தில் முன்னெடுத்தே பயிற்சிகளை வழங்கப்படுகின்றது.

பகுதி 1 [உடல் சுத்தி (நாள் 1 - 3)]

நாள் 1:

உடல் விழிப்பு & மென்மை உணர்வு. உடலை முழுமையாக உணர்வது, உடல்–ப்ராண அசைவுகள் உணர்தல், ப்ராண அசைவுகளை உணர்ந்து ஒழுங்குபடுத்துதல்

நாள் 2:

உடல் சுத்தி & நோய் நினைவுகள் கரைவு. நோய்கள் மற்றும் பழைய நினைவுகளை உடலிலிருந்து விடுவித்தல் உணவு, தூக்கம் & ஓய்வு சமநிலை சரியான உணவு முறையும், தூக்கம், ஓய்வு ஒழுங்குபடுத்தல்

நாள் 3:

அக்னி சுத்தி & ஜீரண ப்ராணன் ஒழுங்கு, ஜீரண சக்தி (அக்னி) சுத்தி, ப்ராண ஓட்டம் ஒழுங்கு, நரம்பு தளர்வு & ப்ராண வழிகள் திறப்பு முழு உடல் – ப்ராணன் ஒருமை நிலை உணர்வு.

பகுதி 2 [ப்ராண சுத்தி (நாள் 4 - 6)]

<u>நாள் 4:</u>

மூச்சு அல்ல – இது சக்தி. அதாவது, மூச்சின் பின்னுள்ள சக்தியை உணர்தல் நாடி விழிப்பு & மூச்சு ஓட்ட ஒழுங்கு, முதுகெலும்பு நாடிகளை விழிக்க வைத்தல், இட–பிங்கலா சமநிலை உணர்வு மற்றும் சுஷும்னா விழிப்பு உண்டாதல்.

<u>நாள் 5:</u>

வாசியோகத்தின் மையம். மூச்சின் இடைவெளியை கவனித்து வாசி நிலை உணர்வு. வசிப்பற்ற யோகம். ப்ராண லயம் & இயற்கை கும்பகம் உண்டாதல். மூச்சு இல்லாத இடைவெளியில் ப்ராண லயம் உண்டாதல். ப்ராண–மன ஒற்றுமை & எண்ண லயம். எண்ணங்களை அனுமதிக்க விடுதல். ப்ராணன் மற்றும் மனம் ஒன்றுபோல் கரைதல்.

<u>நாள் 6:</u>

மன சுத்தி – 'நான்' எண்ணத்தின் வேரை காணுதல். அஹம் விசாரணை (Who am I?) எண்ணங்கள் தோன்றும் இடத்தில் விழிப்பு அஹம் லயம் ஆரம்பம் ஆதல். நிலைத்த அஹமற்ற வாழ்க்கை (சஹஜ சமாதி) உண்டாதல். உலகத்தில் இருந்து விலகி விடாமல், உலகத்தைக் கையாண்டு கொண்டு, அதையும் தாண்டி வாழும் நடைமுறை சஹஜ சமாதி நிலை உணர்வு.

பகுதி 3 [மன சுத்தி & நிலைத்த வாழ்வு (நாள் 7 - 9)]

இதுவரை செய்த பயிற்சிகள் மூலம், கடந்த 6 நாட்களில் முன்னேற்றம் அடைந்த உடல் மற்றும் ப்ராணன் சமநிலையில், சுத்தி பெற்று, **சுதந்தர வாழ்வு** வாழ்வதற்காக நடைமுறைப்படுத்தப்படுகிறது.

நாள் 7 – 9:

மன சுத்தி – அஹம் பார்வை, எண்ணங்களின் ஒழுங்கு, மற்றும் உடல் – பிராணன் – மனம் ஆகியவைகளில் ஒற்றுமை உண்டாதல். நடைமுறை – வாழ்க்கை முழுவதும் **சஹஜ சமாதி** நிலை கைகூடல்.

அனுபவ குறிப்புகள்

ஒவ்வொரு நாளும் சாதனையை செய்யும்போது அமைதி, விழிப்பு மற்றும் உடல் – மனம் பூரண ஒருமை நிலை உண்டாகும். இதைத்தவிர மற்ற பயிற்சி முயற்சி அதிகம் செய்தால், சாதனை சறுக்கும்.

ஆகவே, உடல் – மனம் ஒத்திசைவுடன் உங்கள் மூச்சு, எண்ணங்கள், உணர்ச்சிகள் என எல்லாமே, ***அனுபவமாகவே*** இருக்கட்டும். அவற்றை கட்டுப்படுத்த முயற்சிக்க வேண்டாம். தினசரி சாதனைகளை சரியாகச் செய்து வரவேண்டு . தினமும் பகல் மற்றும் இரவு என இரண்டு நேரங்களில் பயிற்சி செய்தல் மிகவும் சிறந்தது.

நன்றி

என்றும் அன்புடன்,

ப்ரக்ஞுன்.

ஓம் தத் ஸத்!

நவநாதர்கள் கூறும் "மூன்று நிலை சுத்திகள்" - முழு விளக்கம்

9 நாட்கள் – **"நவநாத சித்தர்கள் சுத்திமுறை சாதனைப் பயிற்சி"**

(உடல் – ப்ராணன் – மனம்)

"நோய்க்கு மருந்துகள் மட்டுமே தீர்வல்ல!

நோய்கள் வராத நிலையை அடைதலே சாதனை. – ப்ரக்ஞன்.

நவநாதர்கள் சொன்ன 3 நிலை சுத்தி

நிலை	காரணம்	சுத்தி இல்லையெனில்
உடல்	அன்னம், இயக்கம்	நோய்கள்
ப்ராணன்	சுவாசம், நாதம்	சக்தி சோர்வு
மனம்	வாசனை, அஹம்	துக்கம்

- ✓ மூன்றும் ஒன்றாகவே சுத்தியாக வேண்டும்.
- ✓ இதுவே, நவநாதர்கள் கூறும் சுத்தி சாதனா

முதலில் ஒரு முக்கிய தெளிவு:

நோய்கள் நீங்க, நவநாதர்கள் "மருந்து" சொல்லவில்லை.
அவர்கள் "ஒரே சமநிலை" சொல்கிறார்கள்.

அந்த சமநிலைதான் **உடல் – ப்ராணன் – மனம்.**

மூன்றும் ஒரே நேரத்தில் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும். அப்போது மட்டுமே சாதகன் சரியான ஆத்ம ஞானப்பாதையில் பயணித்து, படைப்பின் நோக்கம் உணர்ந்து, இந்த **உலகம் – உயிர்கள் –**

இறைவன் என்ற எல்லாவற்றிற்குமான எளிய நோக்கத்தை நிறைவு செய்வான்.

① **உடல் சுத்தி** (Śarīra Śuddhi)

② **ப்ராண சுத்தி** (Prāṇa Śuddhi)

③ **மன சுத்தி** (Manas Śuddhi)

- இதில் ஒன்று குறைந்தாலும் நோய் வரும் இந்த மூன்றும் ஒன்றாக சமநிலையில் சேர்ந்தால்தான் ஜீவன்முக்தி உண்டாகும்.

① **உடல் சுத்தி** – நவநாத சித்தர்கள் என்ன சொல்கின்றார்கள்?

அனைவருக்கும், முதலில் ஒரு உண்மை புரியவேண்டும். ரிஷிகள் உடலை இகழவில்லை. உடலை இழுக்காக எண்ணாமல், சாதனைக்கான சாதனம் என்பதாகப் பார்க்க சொல்கின்றார்கள்.

உடம்பினை முன்னம் இழுக்கென்று இருந்தேன்
உடம்பினுக்கு உள்ளே உறுபொருள் கண்டேன்
உடம்புளே உத்தமன் கோயில் கொண்டான் என்று
உடம்பினை யான் இருந்து ஓம்புகின்றேனே.

உடம்பார் அழியில் உயிரார் அழிவர்
திடம்பட மெய்ஞ்ஞானம் சேரவும் மாட்டார்
உடம்பபை வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தே
உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர் வளர்த்தேனே. – திருமந்திரம்.

"உடல் தூய்மையில்லாமல், ஞானம் நிலைபெறாது."

பகுதி 1 - உடல் சுத்திக்கான வழிமுறை

(ஹடயோகம் + காயசுத்தி)

① உடல் சுத்தி (Śarīra Śuddhi)

(1) எளிய ஆசன நடை (தினமும் 10–15 நிமிடம்)

நோக்கம்:

நரம்புகள், குடல், முதுகுத்தண்டு சீராக்கம்.

கட்டாயமில்லை – எளிமை போதும்.

சுகாசனம் / பத்மாசனம் – 5 நிமிடங்கள் செய்யவும்.

சுகாசனம் (எளிதான நிலை) மற்றும் பத்மாசனம் (தாமரை நிலை) ஆகியவைகள் தியானம் மற்றும் மூச்சுப் பயிற்சிக்கான முக்கியமான யோக ஆசனங்கள் ஆகும். சுகாசனம் எளிதாக இரண்டு கால்களை மடக்கி அமர்வதை உள்ளடக்கியது. இது, ஆரம்பநிலை சாதகர்களுக்கு மிகவும் ஏற்றது.

பத்மாசனம் என்பது, இரண்டு கால் பாதங்களையும் எதிரெதிர் தொடைகளின் மீது வைக்கும், இன்னும் சற்று மேம்பட்ட நிலை. இது முதுகெலும்பு, இடுப்புப்பகுதிகளை வலுவாக்கி, மன அமைதி அதிகரிக்க உதவுகிறது.

சுகாசனம் (Sukhasana – Easy Pose)

செய்முறை:

தரையில் நேராக அமர்ந்து, கால்களை நீட்டி, பின்னர் கால்களைக் குறுக்காக மடித்து, கால்களை ஒன்றின்மீது ஒன்றை வைத்து, சுகமாக அமர்வது.

பயன்கள்:

முதுகுத் தண்டை சீரமைக்கிறது, இடுப்புத் தசைகளைத் தளர்த்துகிறது, மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது மற்றும் தியானத்திற்கு ஏற்றது.

குறிப்பு:

மூட்டுவலி உள்ளவர்கள் கால்களுக்கு தலையணை பயன் படுத்தலாம்.

பத்மாசனம் (Padmasana – Lotus Pose)

செய்முறை:

சுகாசனத்தில் அமர்ந்து, வலது பாதத்தை இடது தொடையின் மீதும், இடது பாதத்தை வலது தொடையின் மீதும் (தாமரை மலர் போல) குறுக்காக வைக்க வேண்டும்.

பயன்கள்:

ஆழ்ந்த தியானத்திற்கு உகந்தது, உடல் சமநிலையை மேம் படுத்துகிறது, இடுப்பு நெகிழ்வுத்தன்மையை அதிகரிக்கிறது.

குறிப்பு:

முழங்கால் அல்லது கணுக்கால் காயம் உள்ளவர்கள் இதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

முக்கிய வேறுபாடுகள்:

<u>கடினத்தன்மை:</u>

சுகாசனம் எளிதானது. பத்மாசனம் செய்ய கால்களுக்கு அதிகமான நெகிழ்வுத்தன்மை தேவைப்படும்.

<u>பாத நிலைகள்:</u>

பத்மாசனத்தில் பாதங்கள் தொடையின் மீது இருக்கும், சுகாசனத்தில் கால்கள் கீழே இருக்கும்.

<u>பயன்பாடு:</u>

இரண்டும் மூச்சுப்பயிற்சி மற்றும் தியானத்திற்கு சிறந்தவைகள்.

பவனமுக்தாசனம் – 5 முறைகள் செய்யவும்.

பவனமுக்தாசனம் என்பது, வயிற்றில் வாயு வெளியேற்ற உதவும் ஒரு உன்னதமான யோக ஆசனம். இது செரிமானத்தை மேம்படுத்துகிறது. மலச்சிக்கலை நீக்குகிறது. தேவையற்ற அடிவயிற்று கொழுப்பைக் குறைக்கிறது. முதுகெலும்புகளைத் தளர்த்துகிறது மற்றும் இடுப்புப் பகுதியை வலிமை ஆக்குகின்றது.

இதில், **"பவனா"** (வாயு) மற்றும் **"முக்தி"** (விடுதலை) ஆகிய சமஸ்கிருத வார்த்தைகளிலிருந்து **பவனமுக்தாசனம்** என்ற இந்த பெயர் வந்தது. இந்த ஆசனம் வயிற்றில் உண்டாகும் வாயுத்தொல்லை, அஜீரணம் போன்ற பிரச்சனைகளுக்கு ஒரு சிறந்த தீர்வாகும்.

<u>செய்முறை (பொதுவான விளக்கம்):</u>

தரையில் மல்லாந்து படுத்துக் கொள்ளுங்கள். மூச்சை உள்ளிழுத்துக் கொண்டு, இரண்டு முழங்கால்களையும் மடித்து, உங்கள் மார்பை நோக்கி கொண்டு செல்லவும்.

கைகளை மடக்கி, முழங்கால்களை இறுகப் பிடித்துக் கொண்டு, தலையை உயர்த்தி, மூக்கினால் முழங்கால்களைத் தொடுவதற்கு முயற்சி செய்யவும். முடியாவிட்டாலும் பரவாயில்லை. முயற்சித்தால் போதும்.

இந்த நிலையில் சிறிது நேரம் மூச்சைப் பிடித்துக் கொண்டு (கும்பகத்துடன்) இருங்கள். பின்னர் மெதுவாக பழைய நிலைக்குத் திரும்பவும். இந்த ஆசனத்தை 5 முறைகள் மட்டுமே செய்யலாம்.

நன்மைகள்:

<u>செரிமான ஆரோக்கியம்:</u>

வயிற்றில் உள்ள கெட்ட வாயுக்களை வெளியேற்றி, அஜீரணம், வாயுத்தொல்லை, மலச்சிக்கல் போன்ற பிரச்சனைகளை நீக்குகிறது.

<u>உடல் எடை குறைப்பு:</u>

அடிவயிற்றுப் பகுதி, தொடைகள், பிட்டப் பகுதிகளில் உள்ள கொழுப்பைக் குறைக்க உதவுகிறது.

<u>முதுகெலும்பு ஆரோக்கியம்:</u>

முதுகெலும்புகளைத் தளர்த்தி, முதுகின் கீழ் பகுதியில் உள்ள தசைகளை வலுப்படுத்துகிறது.

<u>உள்ளுறுப்புகளுக்கு மசாஜ்:</u>

அடிவயிற்றுப் பகுதி, மலக்குடல், இனப்பெருக்க உறுப்புகள், கணையம் போன்ற உறுப்புகளுக்கு நல்ல மசாஜை அளிக்கிறது.

<u>மாதவிடாய் பிரச்சனைகள்:</u>

பெண்களின் மாதவிடாய் கோளாறுகளையும், கருவுறாமை போன்ற பிரச்சனைகளையும் சரிசெய்ய உதவும்.

<u>முக்கிய குறிப்பு:</u>

உடல்நலக் குறைபாடு உள்ளவர்கள், கர்ப்பிணிப் பெண்கள், அல்லது மிகவும் வயதானவர்கள், இத்துடன் கழுத்து, முதுகு வலி உள்ளவர்கள் இந்த ஆசனத்தைச் செய்வதற்கு முன்பாக, ஆசிரியரின் ஆலோசனையைப் பெறுவது அவசியம்.

அர்த்த மத்ஸ்யேந்திராசனம் – இருபுறமும் 3 முறைகள் செய்யவும்.

அர்த்த மத்ஸ்யேந்திராசனம் (பாதி முதுகுத்தண்டு முறுக்குவது) முதுகுத்தண்டின் நெகிழ்வுத்தன்மையை அதிகரித்து, செரிமானத்தை மேம்படுத்தி, நீரிழிவு மற்றும் முதுகுவலியைப் போக்க உதவும் ஒரு சிறந்த யோக ஆசனம் ஆகும்.

இது கணையம் மற்றும் கல்லீரலைத் தூண்டி, உடலைச் சுத்தி செய்து, மன அழுத்தத்தைக் குறைக்க உதவுகிறது.

<u>செய்முறை:</u>

கால்களை நீட்டி அமர்ந்து, இடது காலை மடக்கி இடது குதிகாலை வலது இடுப்பிற்கு அருகில் வைக்கவும்.

வலது காலை மடித்து, வலது பாதத்தை இடது முழங்காலுக்கு வெளியே தரையில் வைக்கவும்.

இடது கையை வலது முழங்காலுக்கு மேல் வைத்து, வலது கையை பின்னால் தரையில் ஊன்றி, இடுப்பு மற்றும் கழுத்தைத் திருப்பிப் பின்னால் பார்க்கவும்.

இந்த நிலையில் சிலவிநாடிகள் இருந்துக் கொண்டு, ஆழ்ந்து சுவாசம் செய்து, பின் சுவாசத்தை மெதுவாக விடுவிக்கவும். இதேபோல் மறுபக்கமும் செய்யவும்.

முக்கிய நன்மைகள்:

முதுகுத்தண்டு ஆரோக்கியம்:

முதுகுத்தண்டை மென்மையாக்கி, அதன் நெகிழ்வுத்தன்மையை அதிகரிக்கிறது.

செரிமானம் மற்றும் நீரிழிவு:

கணையம் மற்றும் வயிற்று உறுப்புகளை மசாஜ் செய்து, செரிமானத்தை மேம்படுத்துவதோடு, உடலிலுள்ள சர்க்கரை அளவையும் நிர்வகிக்க உதவுகிறது.

வலி நிவாரணம்:

முதுகுவலி மற்றும் பிட்டம், தோள்பட்டை இறுக்கத்தைக் குறைக்கிறது.

சுவாசம்:

நெஞ்செலும்புகளை விரிவடையச் செய்து, நுரையீரல் ஆக்ஸிஜன் அளவை அதிகரிக்கிறது.

முன்னெச்சரிக்கைகள்:

கடுமையான முதுகுத்தண்டு, கழுத்து வலி, சியாட்டிகா அல்லது கர்ப்ப காலத்தில் இருப்பவர்கள் இந்த ஆசனத்தைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

- ✓ ஆசனங்களை வியர்க்க விறுவிருக்க செய்யக்கூடாது.
- ✓ உடல் வலி உண்டாகாமல் செய்ய வேண்டும்.
- ✓ அவசர, அவசரமாக செய்யக் கூடாது.

<u>நவநாத சித்தர்கள் கூறும் 3 விதிகள்:</u>

"ஆசனம் உடலை வளைத்தால் அதுவே போதும்.
அதேசமயம், அகந்தையை வளைத்தால் இன்னும் சிறப்பு."

(2) உணவு ஒழுக்கம் (அதிக முக்கியம்)

1. அதிக பசி + அதிக நிறைவு = **நோய்**
2. அரை வயிறு உணவு + கால் பங்கு நீர் + கால் பங்கு காற்று = **ஆரோக்கியம்.**
3. மன அமைதியுடன் உண்ணுதல். உண்ணும் அளவு + நேரம் தான் மிகவும் முக்கியம்.

① <u>காலை குடிநீர் சுத்தி</u>

இந்த 9 நாட்களும் வெறும் வயிற்றில், வெந்நீர் + 2 சொட்டு எலுமிச்சை (அல்லது வெந்நீர் மட்டும் குடிக்கவும்)

② உடல் இயக்கம் (ஹட யோகம் – சுத்தி வகை)

- ✓ ஏற்கனவே கூறப்பட்ட சில எளிமையான ஆசனங்கள் தினமும் காலையில் செய்து வரவும்.
- ✓ மூக்கு குடுவை பயன்படுத்தி, மூக்கில் உள்ள கபம் அகற்றல்.
- ✓ கண் குடுவையை பயன்படுத்தி, கண் உஷ்ணம் அகற்றல்.

③ காயகல்ப நோக்குச் சுவாசம் (நவ நாதசித்தர்கள் வழி)

ஆசனத்திற்குப் பிறகு, மூச்சை மூக்கின் நுனியில் உணர்ந்து, இயல்பான 9 சுவாசங்கள் – கண்கள் மூடிய நிலையில் செய்யவும்.

"உடல் ஒத்துழைத்தால், பிராணன் திறக்கும்."

உணவு விதி (9 நாட்கள்)

- மூன்று வேளைகளும் மிக லேசான சாப்பாடு.
- இரவு உணவு மட்டும் 7 மணிக்கு முன்பு எடுத்துக் கொள்வது.
- அதிக காரம் / எண்ணெய் தவிர்க்கவும்.

நாள் 1 - பயிற்சியின் மைய நோக்கம்

"இந்த உடல் '**ஆன்மா**' இலயம் ஆகும் ஆலயம். ஆதலால், முதலில் ஆலயத்தை அமைதியாக்க வேண்டும்."

இன்று பயிற்சி நோய் தீர்க்க அல்ல.

உடலுடன் நட்பை மீண்டும் ஏற்படுத்தவேண்டிய பயிற்சி.

(1) உடல் விழிப்பு (5 நிமிடம்)

<u>நிலை:</u>

தரையில் அல்லது பாயில் நேராக அமரவும்.

முதுகு சீராக, கண்கள் மெதுவாக மூடவும்.

<u>செய்முறை:</u>

தலை முதல் பாதம் வரை கவனம் செலுத்துங்கள்.

எந்த இடத்தில் இறுக்கம் இருக்கிறதோ, அங்கே மனதில் சொல்லுங்கள்:

"நான் உன்னை எதிர்க்கவில்லை."

✓ உடலை மாற்ற முயல வேண்டாம். கவனிப்பே போதும்.

(2) சுவாசம் - அடிப்படை (10 நிமிடம்)

<u>செய்முறை:</u>

மூச்சு உள்ளே → இயற்கையாக

மூச்சு வெளியே → சற்று மெதுவாக

<u>கவனம்:</u>

மூச்சு மூக்கின் முனையில்,

"உள்ளே போகிறது – வெளியே வருகிறது" என்று மனதில் மட்டும் கவனியுங்கள்.

- எண்ணிக்கை வேண்டாம்
- கும்பகம் வேண்டாம்
- கட்டுப்பாடு வேண்டாம்

✓ இன்று சுத்தி = **சமநிலை.**

(3) உடல் ஸங்கல்பம் (5 நிமிடம்)

மனம் உள்ளே சொல்லுங்கள்:

"இந்த உடல் என் எதிரி அல்ல.
இது என் சாதனைக்கான கருவி."

ஒரு முறை சொல்லுங்கள் போதும்.

பகலில் செய்யும் பயிற்சி (சாதாரண வாழ்விலேயே சாதனை)

<u>இன்று முழு நாளும்:</u>

உடலில் சோர்வு வந்தால் → "இந்த உடல் தன் இயலாமையைப் பேசுகிறது" என்று மட்டும் நினையுங்கள்.

உடல் நோய் / வலி / அசௌகரியம் இருந்தால் → எதிர்ப்பு வேண்டாம். பயம் வேண்டாம்

- கவனம் + அனுமதி – இதுவே உடல் சுத்தியின் முதல் வாசல்.

இரவு செய்யும் பயிற்சி (10 நிமிடம்)

<u>உடல் நன்றி தியானம் (5 நிமிடம்)</u>

படுக்கையில் அல்லது அமர்ந்துக் கொண்டு:

- "இன்று நீ எனக்கு சேவை செய்தாய். நன்றி."
- உடல் தளர அனுமதியுங்கள்.

<u>உறங்குவதற்கு முன் நினைவூட்டல்</u>

"நோய் உடலுக்கு வரலாம். ஆனால், நான் நோயல்ல."

இதோடு உறங்குங்கள்.

தவிர்க்க வேண்டியவைகள்

அதிக நேரம் யோகப் பயிற்சி.

நோய் பற்றிய தேவையற்ற பயம்.

"நான் சரியாக செய்கிறேனா?" என்ற கவலை.

சாதனை = மென்மை.

நவநாத சித்தர்கள் கூறும் ரகசியம்

"உடலை வெல்ல முயன்றால், நோய்கள் வரும். உடல் மொழியைக் கேட்க ஆரம்பித்தால், உடல் சுத்தி தொடங்கும்."

<u>உடலில் தேங்கிய விஷ சுழற்சிகளை மெதுவாக விடுவித்தல்</u>

"நோய் புதிதாக வரவில்லை. மனதின் பழைய இறுக்கங்கள்தான் இப்போது, உடல் நோயாகப் பேசுகின்றன."

இன்று, உடல் சுத்தம் செய்ய முயற்சி இல்லை. வெளியே தள்ளுதல் இல்லை.

அனுமதி + ஓய்வு = சுத்தி

உடல் உரையாடல் தியானம் (10 நிமிடம்)

<u>நிலை:</u>

- தரையில் அல்லது நாற்காலியில் நேராக அமரவும்.
- கண்கள் மூடப்பட்டிருக்கட்டும்.

<u>செய்முறை:</u>

உடலின் மூன்று இடங்களில் கவனம் செலுத்துங்கள்:

1. வயிறு

2. மார்பு

3. கழுத்து

ஒவ்வொரு இடத்திலும் மனதில் கேளுங்கள்:

"நீ என்ன வைத்திருக்கிறாய்?"

பதில் வரவேண்டும் என்று எதிர்பார்க்க வேண்டாம்.

- உணர்வு போதும்.

- அழுத்தம், சோர்வு, வெறுமை – எதுவாக இருந்தாலும் சரி.

மெதுவான மூச்சு (10 நிமிடம்)

- இது ஹட யோகத்தின் சுத்தி பகுதி
- சித்தர்களின் வாசியோகத்தின் அடிப்படை

செய்முறை:

மூச்சு உள்ளே இழுக்க → வயிறு மெதுவாக விரியட்டும்.

மூச்சு வெளியே விட → வயிறு தானாக அடங்கட்டும்.

- கட்டாயமான இழுத்தல் இல்லை
- கட்டாயப்படுத்தி தள்ளுதல் இல்லை

உங்கள் கவனம்:

- வயிறில் மட்டும் இருக்கட்டும்.

இது, உடலின் விஷ நினைவுகளை மெதுவாகக் கரைக்கத் தொடங்கும்.

தளர்வு அனுமதி (5–10 நிமிடம்)

<u>மனதில் சொல்லுங்கள்:</u>

"எது வெளியே வர வேண்டுமோ?
அது பாதுகாப்பாக வெளியே வரலாம்."

இதற்குப் பிறகு, உடல் தானாக ஆழ்ந்த சுவாசம் எடுத்தால் – அதை தடுக்க வேண்டாம்.

உணவு குறிப்பு (இன்று மட்டும் கவனிக்க)

இன்று உணவு மருந்து அல்ல. தளர்வு கருவி.

சுடச்சுட உணவு இருக்கட்டும்.

எளிதாக ஜீரணமாகும் உணவாக இருக்கட்டும்.

குறைந்த அளவு உணவு உட்கொள்ளட்டும்.

<u>உண்ணும் முன் மனதில் மட்டும்:</u>

"இது எனக்கு சுமை அல்ல."

பகலில் செய்யும் சாதனை (வாழ்க்கைக்குள்)

இன்று, உடலில் ஏதாவது அசௌகரியம் வந்தால்:

- "ஏன்?"
- "எப்போது போகும்?"

இதுப்போன்ற எண்ணங்கள் தேவை இல்லை.

✓ அதற்கு பதிலாக – "**நான் கேட்கிறேன்.**" இவ்வளவு போதும்.

இரவு செய்யும் பயிற்சி (10 நிமிடம்)

<u>உடல் இலகுவாதல் (5 நிமிடம்)</u>

படுக்கையில் படுத்து – மூச்சு வெளியே போகும்போது, உடல் கனமில்லாமல் இலேசாக ஆகட்டும்.

மனதில் – "எனக்கு எதையும் பிடித்துக்கொள்ள தேவையில்லை."

<u>உறக்கத்திற்கு முன் வாக்கியம்</u>

"இன்று என் உடல் சற்று இலகுவானது." இப்படி நீங்கள் கூறுவது, உண்மை இல்லையென்றாலும் பரவாயில்லை. உங்கள் உடல் கேட்கும்.

<u>இன்று தவிர்க்க வேண்டியவைகள்</u>

- தீவிர ஆசனங்கள்.
- கடுமையான விரதங்கள்.
- "சுத்தி நடக்கிறதா?" என்ற சோதனை.

நவநாத சித்தர்கள் உபதேசம் = **பொறுமை.**

"உடல் விஷம் அல்ல. மனதின் பழைய பயங்களே விஷமாக உடலில் தேங்கியுள்ளன".

நாள் 2 - நவநாதர்கள் கூறும் ரகசியம்

"நோய் என்பது, உடலில் பதிந்த ஒரு நினைவு."

அதை

- அழிக்க வேண்டாம்
- வெல்ல வேண்டாம்
- அது கரைய அனுமதி கொடுக்க வேண்டும்.

நோய் நினைவு தியானம் (10 நிமிடம்)

<u>நிலை:</u>

சுகமாக அமரவும். கண்கள் மூடப்பட்டிருக்கட்டும்

<u>செய்முறை:</u>

உடலில் அதிகம் பாதிக்கப்பட்ட ஒரு இடத்தை நினைவில் கொண்டு வாருங்கள். (மூட்டு, வயிறு, தலை, மார்பு – எதுவாக இருந்தாலும்)

அந்த இடத்திடம் மனதில் கேளுங்கள்: – "நீ எப்போது முதல் இதை வைத்திருக்கிறாய்?"

- காலம் வரலாம்.
- படம் வரலாம்
- வெறும் உணர்வு வரலாம்
- எதுவாக வந்தாலும் சரி. அவைகளை தடுக்காதீர்கள்.

வாசியோக மூச்சு – நினைவு கரைவு (10 நிமிடம்)

- இது சித்தர்கள் கூறும் வாசியோகத்தின் முக்கிய பகுதி.

<u>செய்முறை:</u>

மூச்சு உள்ளே → அந்த நோய் உள்ள இடம் வரை போகிறதென உணருங்கள்

மூச்சு வெளியே → அந்த இடம் மெதுவாக உருகி வெளியே கரைகிறது என உணருங்கள்

- காட்சி உருவாக்க வேண்டாம்
- வலுக்கட்டாயம் வேண்டாம்

✓ உள் உணர்வு மட்டும் இருக்கட்டும்

கரைவு அனுமதி (10 நிமிடம்)

<u>மனதில் மெதுவாக சொல்லுங்கள்:</u>

"இது இப்போது தேவையில்லை.
நான் இதை பிடித்துக் கொள்ளவில்லை."

இதற்குப் பிறகு, உடல்:

- வெப்பம்
- நடுக்கம்
- ஆழ்ந்த மூச்சு
- கனத்த உணர்வு

- எதையும் காட்டலாம்.

✓ அனைத்தும் சுத்தி அறிகுறிகள்.

பகலின் செய்ய வேண்டிய சாதனைகள் (மிக முக்கியம்)

இன்று ஏதேனும், பழைய நோய் நினைவுகள் வந்தாலும், பயம் வந்தாலும், அவைகள், "**மீண்டும் வந்துவிடுமோ?**" என்ற எண்ணம் வந்தாலும், உடனே நீங்கள் நினைக்க வேண்டியது.

"**இது நினைவு மட்டுமே. அது, நான் இல்லை.**" என்று மெதுவாக நினையுங்கள்.

இரவில் செய்ய வேண்டிய பயிற்சி (10–15 நிமிடம்)

நோய் நினைவுக்கு விடை (5 நிமிடம்) – படுக்கையில்:

"நீ உன் வேலையை முடித்தாய். இப்போது ஓய்வு எடு."
அந்த இடத்திடம் சொல்லுங்கள்.

<u>உறங்குவதற்கு முன் வாக்கியம்</u>.

"இன்று என் உடல் ஒரு நினைவிலிருந்து விடுபட்டது."

<u>இன்று கவனிக்க வேண்டியது.</u>

உடலில் ஏதேனும் அதிகமான வலி அல்லது அழுத்தம் உணர்ந்தால்,

✓ பயப்பட வேண்டாம். அடக்க வேண்டாம்.

- சாதனை சரியாக நடக்கிறது என்பதற்கான அடையாளம்.

அனுபவக் குறிப்பு

உடலில் மாற்றம் (வெப்பம், தளர்வு, கனவு)

மனதில் ஏதாவது பழைய சம்பவம் வந்ததா?

உடலுடன் நட்பு அதிகமானதா?

"நோய் உடலில் இல்லை. அது நினைவில் தான் இருந்தது."

உணவு, தூக்கம் & ஓய்வு சமநிலை.

நாம் உடலை சுத்தம் செய்ய, நவநாதர்கள் மரபின் மூன்றாவது அடுக்குக்குள் நுழைகிறோம்.

- உடலை "கட்டுப்படுத்த" அல்ல
- உடலை "ஒழுங்குபடுத்த" அல்ல
- உடலை இயற்கை சமநிலைக்கு கொண்டு வர.

"உடல் நோயால் கெடுவதில்லை.
சமநிலை இல்லாமல் கெடுகிறது." – ப்ரக்ஞன்.

உடல் சமநிலை இழப்பது, மூன்று இடங்களில் தான் வரும்:

அவைகள்,

1. உணவு (Food)
2. தூக்கம் (Sleep)
3. ஓய்வு (Rest)

நவநாதர்கள் கூறும் உணவுக்கான விதிகள்:

தவிர்க்கச் சொல்வது:

- மிகக் குளிர்ந்த உணவு
- மிக சூடான உணவு
- மிக கனமான உணவு
- அதிக கலவை உணவு
- அடிக்கடி சாப்பிடுதல்
- பசி இல்லாமல் சாப்பிடுதல்

✓ இவைகள் ஜடராக்னியை கெடுக்கும் (ஜீரண அக்கினி)

✓ பசி வந்தால் மட்டும் சாப்பிட வேண்டும்.

- நேரம் பார்த்து சாப்பிடுவது சரியல்ல.
- உடல் உணவு கேட்டால் மட்டும் சாப்பிடவும்.
- ஒரு வேளையில் குறைந்த கலவை உணவு இருக்கட்டும்.
- உப்பு, காரம் மற்றும் மசாலா வகை உணவு = **அதிக ஜீரண சுமை**
- மிதமான வெப்பம் இருக்கும்படி உண்ண வேண்டும்.
- அதிக சூட்டில் சாப்பிடக்கூடாது.
- சமைத்து, வெகு நேரம் ஆகி, ஆறிய உணவை உண்ணக்கூடாது.
- மிதமான வெப்பம் இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்வது நல்லது.

உணவு உண்ணும் முன் செய்யும் சாதனை (1 நிமிடம்)

<u>சாப்பிடும் முன் மனதில்:</u>

"இது மருந்து அல்ல. இது உடலை வளர்க்கும் சக்தி."

- உடல் அதை அப்படியே ஏற்றுக்கொள்கிறது.

தூக்க சுத்தி (நித்ரா சுத்தி)

<u>நவநாதர்கள் சொல்வது:</u>

"தூக்கம் = சுத்தி.

ஆழ்ந்த தூக்கம் = சிகிச்சை."

தவறான தூக்கம் என்பது என்ன?

- பல்வேறு எண்ணங்களுடன் தூங்குதல்.
- மொபைல் / ஸ்க்ரீன் பார்த்தபடி தூங்குதல்.
- கவலையுடன் தூங்குதல்.
- இது ப்ராணனை கெடுக்கும்.

நவநாதர்கள் கூறும் தூக்க சாதனை:

உறங்கும் முன் (5 நிமிடம்):

<u>செய்முறை:</u>

படுக்கையில் படுத்துக் கொண்டு, மூச்சைக் கவனிக்கவும்.

<u>மெதுவாக சொல்லுங்கள்:</u>

"உடல் ஓய்வெடுக்கட்டும்
மனம் ஓய்வெடுக்கட்டும்
நான் ஓய்வல்ல – நான் சாட்சி."

ஓய்வு சுத்தி (Rest Purification)

<u>நவநாதர்கள் மரபில்:</u>

ஓய்வு = தூக்கம் அல்ல

ஓய்வு = சுமை இல்லா இருப்பு

ஓய்வு சாதனா (பகலில் 5 நிமிடம்):

- எங்காவது அமைதியாக அமருங்கள்.
- எதுவும் செய்யாதீர்கள்.

- மூச்சை மாற்றாதீர்கள்.
- சிந்திக்க முயலாதீர்கள்.
- ✓ இருப்பு மட்டும் இருக்கின்றது

  - மெதுவான உடல் அசைவு.
  - பசி வந்தால் மட்டும் உணவு.
  - வேலை = விழிப்புடன் நடக்கட்டும்.

உறங்கும் முன் அமைதியான மூச்சு. உடல் தளர்வு இருக்கட்டும்.

நோய் நினைவு கரைவு வாக்கியம்:

"உடல் சுமையற்றது."

இன்று கவனிக்க வேண்டியது

அதிக தூக்கம் வந்தால் – தவறு இல்லை

குறைவான பசி இருந்தால் – பயம் வேண்டாம்

மனம் அமைதியாக இருந்தால் – ஆச்சரியம் வேண்டாம்

✓ இவைகள், சுத்தி ஆரம்பித்துள்ளது என்பதற்கான அடையாளம்

"உடல் குணமடைவதற்கு

மருந்து தேவையில்லை.

சமநிலை போதும்." – ப்ரக்ஞுன்.

இப்போது, உடல் சுத்தி நிலை முடிவுக்குள் வருகிறது.

நாள் 3 - அக்னி சுத்தி & ஜீரண, ப்ராண ஒழுங்கு

(உடல் → ப்ராண மாற்றத்தின் வாசல் நாள்)

"அக்னி சமநிலை இல்லையெனில், உடல் சுத்தி நடக்காது."

அக்னி என்றால்,

- ஜீரண அக்கினி
- செல்களின் சக்தி

அதாவது, உடலின் **ஆம் / இல்லை** என்று சொல்லும் திறன்.

அக்னி சுத்தி - விழிப்பு பயிற்சி (10 நிமிடம்)

<u>நிலை:</u>

- நேராக அமரவும்
- வயிற்றில் கவனம்

<u>செய்முறை:</u>

மூச்சு உள்ளே → வயிறு மெதுவாக விரியட்டும்

மூச்சு வெளியே → வயிறு மெதுவாக அடங்கட்டும்

மனதில் நினைக்கவேண்டியது – "அக்னி விழிக்கிறது."

- இதற்கு, கட்டுப்பாடு இல்லை
- இதற்கு கும்பகம் இல்லை

- ✓ இது ஹட யோகத்தின் அடிப்படை
- ✓ வாசியோகத்தின் வாசல்

ஜீரண ப்ராண ஒழுங்கு (10 நிமிடம்)

இது, நவநாதர்கள் கூறும் ப்ராண ஒழுங்கு பயிற்சி.

<u>செய்முறை:</u>

மூச்சு உள்ளே → தொப்புள் மையம் வரை.

மூச்சு வெளியே → தொப்புள் மையத்தில் இருந்து பரவுகிறது.

- ✓ கற்பனை அல்ல
- ✓ உணர்வு மட்டும்

<u>உங்கள் மனதில் மெதுவாக சொல்லவேண்டியது –</u> **"சக்தி ஓடுகிறது."**

<u>**அக்னி நட்பு உணவு விதி** (இன்று மட்டும் கவனிக்க)</u>

இன்று உணவு உண்ணும்போது,

- கனமாக உண்ண வேண்டாம்
- அதிகமாக உண்ண வேண்டாம்

- ✓ குறைந்த அளவு + பசி இருந்தால் மட்டும்.

<u>உண்ணும் முன்பு:</u>

"அக்னி நண்பன்."

<u>பகலில் செய்ய வேண்டியது – அக்னி பாதுகாப்பு</u>

இன்று கவனிக்க வேண்டியது.

- அதிக உடல் சோர்வு
- அதிக உடல் சூடு
- அதிக பசி.

எதுவாக இருந்தாலும் – "**சமநிலை திரும்புகிறது**" என்று மட்டும் நினையுங்கள்.

<u>இரவில் செய்ய வேண்டிய பயிற்சி (10 நிமிடம்)</u>

அக்னி தளர்வு (5 நிமிடம்)

படுக்கையில் – கையை வயிற்றில் வைத்து, மூச்சை கவனிக்கவும்.

மனதில் – "அக்னி ஓய்வெடுக்கட்டும்."

உறங்கும் முன் வாக்கியம்

"இந்த உடல் இப்போது சக்தியை சரியாக பயன்படுத்துகிறது."

<u>இன்று முக்கிய கவனம் வைக்க வேண்டியது.</u>

- வயிற்றில் சத்தம் வந்தால்,
- வயிற்றில் வெப்பம் உணர்ந்தால்,
- வயிற்றில் லேசான வலி உணர்ந்தால்,

✓ இவைகள் சுத்திக்கான அறிகுறிகள்

- இதைக்கண்டு பயம் வேண்டாம். அவைகளை தடுக்கவும் வேண்டாம்.

அனுபவக் குறிப்பு

"அக்னி சுத்தியானால், நோய்கள் தானாகவே போகும்."

இப்போது,

- உடல் சுத்தி ஆழமடைகிறது.
- "நரம்புகள் தளர்ந்தால், ப்ராணன் தானாக ஓடும்."

இன்று,

- ப்ராணனை இழுக்க வேண்டாம்.
- ப்ராணனை எழுப்ப வேண்டாம்.

✓ வழியை மட்டும் திறக்க வேண்டும்.

நரம்பு தளர்வு தியானம் (10 நிமிடம்)

<u>நிலை:</u>

- சுகமாக அமரவும்.
- கண்கள் மூடப்பட்டிருக்கட்டும்.

<u>செய்முறை:</u>

மூன்று இடங்களில் கவனம் செலுத்துங்கள்:

- தலை
- கழுத்து
- முதுகெலும்பு

ஒவ்வொரு இடத்திலும் மனதில் – **"தளரட்டும்."** என்று மெதுவாக சொல்லுங்கள்.

உடல் தானாக ஆழ்ந்த மூச்சு எடுத்தால், தடுக்க வேண்டாம்.

நரம்பு – ப்ராண மூச்சு (10 நிமிடம்)

இது, நவநாதர்கள் கூறும் நரம்பு சுத்தி பயிற்சி.

<u>செய்முறை:</u>

மூச்சு உள்ளே → முதுகெலும்பின் அடியில் இருந்து மேலே

மூச்சு வெளியே → முதுகெலும்பு வழியாக கீழே.

- காட்சியில் கவனம் வேண்டாம்
- உணர்வு மட்டும் இருக்கட்டும்.

- கும்பகம் இல்லை
- எண்ணிக்கை இல்லை

ப்ராண வழி திறப்பு (10–15 நிமிடம்)

<u>செய்முறை:</u>

மூச்சு இயற்கையாக இருக்கட்டும். கவனம் மட்டும் முதுகெலும்பில் வைக்கவும்.

மனதில் – **"வழி திறக்கிறது."**

இதற்குப் பிறகு, லேசான நடுக்கம், வெப்பம், மெல்லிய அதிர்வு உண்டானால், இவைகள் ப்ராண ஓட்டத்தின் அடையாளம்.

நரம்பு தளர்வு நிலை ஓய்வு (5 நிமிடம்)

<u>இரவு படுக்கையில் செய்ய வேண்டியது:</u>

- முதுகு தரையில் பதியட்டும்.
- மூச்சு தானாக இயங்கட்டு .

<u>மனதில்:</u>

"எனக்கு எதையும் பிடித்துக் கொள்ள தேவையில்லை."

<u>உறங்கும் முன் வாக்கியம்</u>

"என் நரம்புகள் பாதுகாப்பில் உள்ளன."

இன்று கவனிக்க வேண்டியது

- திடீர் தூக்கம்
- கனவுகள் அதிகம்
- உடல் நடுக்கம்

✓ இவைகள் சுத்தி செயல்கள்

- இதைக்கண்டு, பயப்பட வேண்டாம்.
- இவைகளை தடுக்கவும் வேண்டாம்.

அனுபவக் குறிப்பு

"நரம்புகளை சுத்தம் செய்தால், மனம் தானாக அமைதியாகும்."

- ✓ உடல் தனியாக இல்லை
- ✓ ப்ராணம் தனியாக இல்லை
- ✓ உடல் – ப்ராணன் ஒன்று என்ற அனுபவத்திற்கு இன்று வழி திறக்கிறது.

"உடலையும், ப்ராணனையும் ஒன்றாக உணர முடிந்தால், ப்ராணன் தானாகச் சாந்தமாகும்." – ப்ரக்ஞன்.

முழு உடல் விழிப்பு (10 நிமிடம்)

<u>நிலை:</u>

- சுகமாக அமரவும்.
- கண்கள் மெதுவாக மூடவும்.

<u>செய்முறை:</u>

உடலை, உடல் செல்களை, அதன் உயிரோட்டமாகிய ப்ராணனை என எல்லாமே ஒன்றாக உணருங்கள்.

- பகுதி பகுதியாய் இல்லை.
- தலை – கால் என பிரிவுகள் ஏதும் இல்லை.

மனதில்:

"உடல் ஒன்று."

ப்ராண ஒருமை மூச்சு (10 நிமிடம்)

செய்முறை:

மூச்சு உள்ளே → முழு உடலும் நிரம்புகிறது

மூச்சு வெளியே → முழு உடலும் ஓய்கிறது

- ✓ கற்பனை அல்ல.
- ✓ உணர்வு மட்டும்.

மூச்சு எங்கு செல்கிறது என்று தேட வேண்டாம். உடல் முழுதும் உயிராய் பரவியுள்ளது.

ப்ராண நிலை தியானம் (15–20 நிமிடம்)

இது ஹட யோகம் + வாசியோகம் + நவநாதர்கள் உபதேசம் இணையும் ஒரே புள்ளி.

செய்முறை:

- ○ மூச்சை மாற்றாதீர்கள்.
- ○ உடலை மாற்றாதீர்கள்
- ○ கவனத்தை மட்டும் உடலிலிருந்து எடுக்காதீர்கள்

- சில நேரத்தில் – மூச்சு மெல்லியதாகும். உடல் எடை இல்லாதது போலத் தோன்றும். பயம் வேண்டாம். இது, இருப்பு மட்டும் இருக்கும் நிலை என்பதினால், இதுவே, ப்ராண நிலை.

<u>பகலில் செய்ய வேண்டிய சாதனை – ஒருமை நடை</u>

இன்று முழு நாளும்:

- நடக்கும் போது → முழு உடல்
- பேசும் போது → முழு உடல்
- உண்ணும் போது → முழு உடல்.

"நான் செய்கிறேன்" என்பது இல்லை. "**இது நடக்கிறது**".

அவ்வளவே!

ஒருமை உறக்கம் (5–10 நிமிடம்)

<u>இரவு படுக்கையில்:</u>

- ✓ உடலை நினைக்காதீர்கள். மூச்சை நினைக்காதீர்கள்
- ✓ மனதில் – "எல்லாம் ஒரே ஓய்வு."

<u>உறங்கும் முன் வாக்கியம்:</u>

"உடலும் ப்ராணனும் எதிரிகள் அல்ல."

இன்று முக்கிய கவனம்

- ஆழ்ந்த அமைதி.
- திடீர் ஆனந்தம்.
- வெறுமை போன்ற நிறைவு.
- இவைகள் இலக்குகள் அல்ல.
- ப்ராண சுத்தியின் அறிகுறிகள்.

சுய மதிப்பீடு

உங்களை நீங்களே கேளுங்கள்:

- ✓ உடலுடன் போராட்டம் குறைந்ததா?
- ✓ மூச்சு இயற்கையாக இருக்கிறதா?
- ✓ அமைதி முயற்சி இல்லாமல் வருகிறதா?

இப்போது உடல்,

- ✓ பாதுகாப்பில் உள்ளது.
- ✓ சமநிலையில் உள்ளது.
- ✓ ப்ராணத்தை தாங்கக்கூடிய நிலையில் உள்ளது.

இத்துடன், பகுதி 1 - உடல் சுத்தி நிறைவடைந்தது.

பகுதி 2 - ப்ராண சுத்திக்கான வழிமுறை

② ப்ராண சுத்தி – இதுதான் நோய்களின் மையம்

நவநாத சித்தர்களின் தெளிவு

"ப்ராணன் சீராக இருந்தால், நோய் உள்ளே நிலைக்க முடியாது."

இங்கே தான்,

- ஹட யோகம்
- சித்தர்கள் மார்க்கம்
- வாசியோகம் என அனைத்தும் ஒன்றாக சந்திக்கின்றன.

(1) நாடி சுத்தி பிராணாயாமம் (மிக முக்கியம்)

செய்முறை:

1. பத்மாசனம் / நாற்காலியில் நேராக அமரவும்
2. வலது மூக்குத் துளை மூடி
3. இடது மூக்கில் மூச்சு இழு (4 எண்ணிக்கை)
4. இரண்டும் மூடி – மூச்சு தங்குவது (2 எண்ணிக்கை).
5. வலது மூக்கில் மூச்சு விடு (4 எண்ணிக்கை). அதன்பிறகு, மூக்கு மாற்றி, செய்ய வேண்டும். இதுப்போன்று 9 சுற்றுகள் செய்ய வேண்டும்.

<u>பலன்கள்:</u>

நரம்பு சமநிலை

மன பதற்றம் குறைவு

உடல் நோய் தளர்வு.

(2) **வாசியோகம் (சித்தர்கள் சொன்ன ரகசியம்)**

<u>சித்தர்கள் சொல்வது:</u>

"மூச்சை அடக்காதே. அதை நீளமாக்கு."

<u>செய்முறை:</u>

மூச்சை மெதுவாக இழு

மெதுவாக விடு

இடையில் தடுக்காதே

<u>மனதில் மட்டும்:</u>

"மூச்சு எனக்கு நடக்கிறது."

✓ இதுவே வாசியோகம் (ஆரம்ப நிலை)

<u>பலன்:</u>

ப்ராணம் நுண்ணியதாகும்

எண்ணங்கள் தளரும்

மன நோய்கள் மெலிதாகும்

(3) நாத + ப்ராண சுத்தி

<u>செய்முறை:</u>

உதடுகளைப் பிரிக்காமல், உள்ளேயே மெதுவாக **"ம்..."** சொல்லவும்.

மார்பு–கழுத்து–தலை அதிர்வை உணரவும்.

இதை 9 முறைகள் செய்ய வேண்டும்.

- ✓ இதுவே, நவநாத சித்தர்கள் கூறும், **நாத வாசி யோகம்.**

"உடல் அசுத்தமாயின், பிராணன் தடையும்,
பிராணன் அசுத்தமாயின், மன கலக்கமும்,
மனம் அசுத்தமாயின் ஜீவன் சிறைப்படுவதும் நடக்கும்." – ப்ரக்ஞன்.

நாள் 4 - (பிராணாயாமம் + வாசியோகம்)

① **பிராணாயாமம் (முக்கியம்)** ⏱ 12–15 நிமிடங்கள்

<u>நிலை:</u>

சுகாசனம்

<u>செய்முறை:</u>

மூச்சை உள்ளே இழுக்கவும் – இயல்பாக

4 விநாடிகள் மட்டுமே நிறுத்தம் செய்யவும்.

பிறகு, மூச்சை மெதுவாக வெளியே விடவும்.

- எண்ணிக்கை இல்லை
- சத்தமில்லை
- கட்டாயமில்லை

② **வாசி யோகம் (நாத சுத்தி)**

<u>பயிற்சி:</u> ⏱ 10–15 நிமிடம்

மூச்சு நாசியில் நுழைந்து வெளிவருவதை மட்டும் கவனிக்கவும். **"நான் சுவாசிக்கிறேன்"** என்ற எண்ணத்தை கூட விடுங்கள்.

இங்கே, பிராணன்தான் குரு.

③ **நாத அனுபவம் (வரத் தொடங்கும்)**

- சப்தம்
- அதிர்வு
- உள் ஓசை

அவைகளை கவனிக்கவும் – தடுக்க வேண்டாம்.

இது மூச்சு அல்ல – சக்தி

"மூச்சு வாகனம்.
ப்ராணன் பயணி."

இன்று,

- மூச்சை மாற்ற வேண்டாம்.
- எண்ண வேண்டாம்.

✓ உணர்வை மட்டும் மாற்ற வேண்டும்.

<u>ப்ராண சுத்தி</u>

- ப்ராண ஓட்ட சுத்தி
- நாடி ஒழுங்கு
- வாசியோகத்தின் ஆழம்

ப்ராண விழிப்பு தியானம் (10 நிமிடம்)

<u>நிலை:</u>

- நேராக அமரவும்
- கண்கள் மூடப்பட்டிருக்கட்டும்

<u>செய்முறை:</u>

மூச்சை கவனியாமல், அசைவை மட்டும் கவனியுங்கள்.

- மார்பில் அசைவு
- வயிற்றில் அசைவு
- முதுகில் மெதுவான அலை

✓ இதுவே, ப்ராண சுத்தியின் தொடக்கம்.

ப்ராண ஓட்ட உணர்வு (10–15 நிமிடம்)

<u>செய்முறை:</u>

மூச்சு வரும்போது → சக்தி உள்ளே வருகிறது என உணருங்கள்.

மூச்சு போகும்போது → சக்தி பரவுகிறது என உணருங்கள்.

- காட்சி வேண்டாம்.
- வலுக்கட்டாயம் வேண்டாம்.

✓ உணர்வு மட்டும் உள்ளது.

ப்ராண சாந்தி நிலை (10–15 நிமிடம்)

இங்கேதான், ஹட யோகமும், வாசியோகமும் பிரிகிறது.

<u>செய்முறை:</u>

- மூச்சு தானாக இருக்கட்டும்.
- கவனம் உடல் முழுதும் பரவும் சக்தியில் இருக்கட்டும்.

<u>சில நேரத்தில்:</u>

- மூச்சு மறைந்து போகும்.
- சக்தி மட்டும் இருக்கும்.

✓ இதுவே ப்ராண சுத்தியின் அடையாளம்.

<u>இன்று முழு நாளும்:</u>

சோர்வு வந்தால் → "சக்தி குறையவில்லை"

பதட்டம் வந்தால் → "சக்தி சீரமைக்கப்படுகிறது"

✓ மூச்சை சரி செய்ய வேண்டாம்

✓ சக்தியை அனுமதியுங்கள்.

ப்ராண ஓய்வு (5 நிமிடம்)

<u>இரவு படுக்கையில்:</u>

- மூச்சை கவனிக்க வேண்டாம்
- உடலில் இருக்கும் மென்மையான அலைகளை மட்டும் கவனியுங்கள்

<u>உறங்கும் முன் வாக்கியம்</u>

"சக்தி இந்த உடலை தாங்குகிறது."

<u>இன்று கவனிக்க வேண்டியது</u>

- மூச்சு மாறுவது
- திடீர் அமைதி
- லேசான மயக்கம்

✓ இவைகள் சுத்தி அறிகுறிகள்

- பயம் வேண்டாம்
- முயற்சி வேண்டாம்

அனுபவக் குறிப்பு

"மூச்சை கவனிப்பவன், ப்ராணனை தவறவிடுவான். ப்ராணனை உணர்பவன் மூச்சை மறந்துவிடுவான்." – ப்ரக்ஞன்.

நாடி விழிப்பு & ஓட்ட ஒழுங்கு

"நாடிகள் திறந்தால்
ப்ராணம் வழி தவறாது."

இன்று,

- வலுக்கட்டாய ப்ராணாயாமம் இல்லை
- கும்பகம் இல்லை

✓ அவைகளைப் பற்றிய விழிப்பே போதும்.

நாடி விழிப்பு தியானம் (10 நிமிடம்)

<u>நிலை:</u>

- நேராக அமரவும்
- முதுகு சீராக

<u>செய்முறை:</u>

முதுகெலும்பை மட்டும் கவனியுங்கள்.

- சக்ரா எண்ணிக்கை வேண்டாம்
- காட்சி வேண்டாம்

✓ வழி இருக்கிறது என்ற உணர்வு மட்டும்.

மனதில் – "நாடிகள் விழிக்கின்றன."

இட – பிங்கலா சமநிலை மூச்சு (10–15 நிமிடம்)

இது, நவநாதர்கள் கூறிய இயற்கை நாடி ஒழுங்கு.

<u>செய்முறை:</u>

மூச்சு உள்ளே → இரண்டு மூக்குத் துவாரங்களிலும் சமமாக வருகிறது என்று உணருங்கள்

மூச்சு வெளியே → இரண்டு பக்கங்களிலும் சமமாக வெளியே செல்கிறது என்று உணருங்கள்

- ✓ விரல் வைத்து அடைப்பது இல்லை.
- ✓ எண்ணிக்கை இல்லை.
- ✓ உணர்வு மட்டும்.

சுஷும்னா விழிப்பு (10–15 நிமிடம்)

<u>செய்முறை:</u>

- மூச்சை கவனிக்க வேண்டாம்
- கவனம் முதுகெலும்பின் நடுவில்

<u>சில நேரத்தில்:</u>

- மூச்சு நின்றது போல
- உடல் உள்ளே இழுக்கப்பட்டது போல
- அமைதி ஆழமடைந்தது போல

- ✓ இவைகள், சுஷும்னா செயல்பாட்டின் அடையாளம்.

<u>பகலில் செய்ய வேண்டிய சாதனை – நாடி பாதுகாப்பு</u>

இன்று:

- அதிக கோபம்
- அதிக பதட்டம்
- திடீர் சோர்வு வந்தால் – "ஒரு நாடி அதிகமாக வேலை செய்கிறது." என்று கவனியுங்கள்.

- ✓ கவனிப்பே சமநிலை செய்யும்.

நாடி தளர்வு (5–10 நிமிடம்)

<u>இரவு படுக்கையில் செய்யவேண்டியது:</u>

- மூச்சு இயற்கையாக இருக்கட்டும்.
- முதுகெலும்பு தரையில் ஓய்வெடுக்கட்டும்.

<u>உறங்கும் முன் வாக்கியம்</u>

"என் ப்ராண வழிகள் பாதுகாப்பில் உள்ளன."

இன்று கவனிக்க வேண்டியது

- லேசான வெப்பம்
- நடுக்கம்
- முதுகில் அலை உணர்வு

✓ இவை நாடி திறப்பின் அறிகுறிகள்.

- ✓ பயம் வேண்டாம்.
- ✓ வலுக்கட்டாயம் வேண்டாம்.

அனுபவக் குறிப்பு

"நாடிகள் சுத்தமானால்
ப்ராணன் தானே ஞானமாகும்."

இப்போது, ப்ராண சுத்தி ஆழமாகிறது.

நாள் 5 - வாசியோகத்தின் மையம்

"மூச்சை நிறுத்தினால் யோகம் இல்லை.
மூச்சு தானே நிற்கும் போது தான் யோகம்."

- ✓ இது சாதாரண ப்ராணாயாமம் அல்ல.
- ✓ இது மூச்சு பயிற்சியும் அல்ல.
- ✓ **வாசியோகம்** = ப்ராணன் தானே யோகமாகும் நிலை.

இன்று,

- மூச்சை இழுக்க வேண்டாம்
- தடுக்க வேண்டாம்
- வழிநடத்த வேண்டாம்

- ✓ ப்ராணம் தானே அமைதியாகும் இடம்.
- ✓

வாசி விழிப்பு (10 நிமிடம்)

<u>நிலை:</u>

- நேராக, சுகமாக அமரவும்
- கண்கள் மூடப்பட்டிருக்கட்டும்

<u>செய்முறை:</u>

மூச்சை கவனிக்க வேண்டாம்.

- ✓ மூச்சு வருவதற்கு முன் உள்ள இடைவெளியை கவனியுங்கள்.
- ✓ மூச்சு போன பிறகு உள்ள இடைவெளியை கவனியுங்கள்.
    - மூச்சை பிடிக்க முயல வேண்டாம்.
    - மூச்சை நீட்டிக்க வேண்டாம்.
- ✓ இடைவெளியை மட்டும் அறிந்திருங்கள்.

வாசி மைய நிலை (15–20 நிமிடம்)

இங்கேதான் வாசியோகம் ஆரம்பிக்கிறது.

செய்முறை:

மூச்சு வரட்டும், மூச்சு போகட்டும். ஆனால் கவனம் இடைவெளியில் இருக்கட்டும்

சில நேரத்தில்:

- மூச்சு மிக மெல்லியதாகும்
- சில விநாடிகள் மூச்சு இல்லாதது போல இருக்கும்
- பயம் வராது
- அமைதி மட்டும் இருக்கும்

- ✓ இதுவே வாசி நிலை.
    - மூச்சு நிற்பதுப்போல தோன்றினால்,
        - பதற்றம் வேண்டாம்
        - சாட்சியாக இருங்கள்.

வாசி–ப்ராண ஒற்றுமை (10–15 நிமிடம்)

<u>செய்முறை:</u>

- மூச்சும்
- இடைவெளியும்
- உடலும்

✓ மூன்றும் ஒன்றாக உணரப்படும்.

இங்கே, "நான் பயிற்சி செய்கிறேன்" இல்லை. "**இது நடக்கிறது**".

<u>இன்று முழுவதும் பகலில் செய்ய வேண்டியது:</u>

- வேலை நடக்கும்
- பேச்சு நடக்கும்
- நடை நடக்கும்

✓ ஆனால், உள்ளே ஒரு அமைதி இடைவெளி தொடரும்.

✓ அதைப் பிடிக்க வேண்டாம்.

✓ அது தானாகவே வரும்–போகும்.

வாசி ஓய்வு (5–10 நிமிடம்)

<u>இரவு படுக்கையில் செய்ய வேண்டியது:</u>

- மூச்சை நினைக்க வேண்டாம்
- இடைவெளி இருந்தால் கவனியுங்கள்
- இல்லையெனில் – பரவாயில்லை

<u>உறங்கும் முன் வாக்கியம்</u>

"மூச்சுதான் யோகி."

இன்று மிக முக்கிய எச்சரிக்கை

"மூச்சு நின்றுவிட்டதோ?" என்ற எண்ணம் வந்தால்,

- அது மனம்.
- அது வாசி அல்ல.

வாசியில்,

- பயம் இல்லை.
- கட்டுப்பாடு இல்லை.

அனுபவக் குறிப்பு

"வாசி பிடிபட்டால் போய்விடும்.
வாசி விடப்பட்டால் நிலைக்கும்."

இப்போது,

- ✓ ப்ராண சுத்தியின் மையம் தொட்டுவிட்டது.
- ✓ இனி ப்ராணன் உங்களை இட்டுச் செல்லும்.

நாள் 6 - ப்ராண லயம் & இயற்கை கும்பகம்

"கும்பகம் செய்யப்படுவதல்ல.
ப்ராணன் சமம் அமைந்தால், அது தானே நிகழும்."

இன்று,

- மூச்சை நிறுத்த வேண்டாம்.
- எண்ணிக்கைகள் இல்லை.
- கால அளவு இல்லை.
  - ✓ ப்ராணன் தானே அமைதியாகும் இடம்.

ப்ராண லயத்திற்கு தயாராகுதல் (10 நிமிடம்)

<u>நிலை:</u>

- நேராக, தளர்வாக அமரவும்
- கைகளும், தோள்களும் தளர்ந்திருக்கட்டும்

<u>செய்முறை:</u>

- ✓ மூச்சை கவனிக்க வேண்டாம்.
- ✓ உடலில் ப்ராணன் அசைவதாக உணரும் இடத்தை மட்டும் கவனியுங்கள்.

அது,

- மார்பில் இருக்கலாம்.

- நாபியில் இருக்கலாம்.
- அல்லது முழு உடலிலும் மெல்லிய அலை போல இருக்கலாம்.

- ✓ பெயர் வைக்க வேண்டாம்.
- ✓ உணர்வாக மட்டும் இருங்கள்.

ப்ராண லயம் (20–25 நிமிடம்)

<u>இப்போது மெதுவாக:</u>

- மூச்சு மிக மெல்லியதாகும்
- சில நேரம் மூச்சு இல்லாதது போல இருக்கும்
- ஆனால் உயிர்ப்பு முழுமையாக இருக்கும்.

  - ✓ இதுவே ப்ராண லயம்.

- ✓ இங்கே, "நான் மூச்சை நிறுத்துகிறேன்" இல்லை.
- ✓ "ப்ராணன் ஓய்வெடுக்கிறது" மட்டும் நடக்கும்.

- ○ மூச்சு நிற்பது போல தோன்றினாலும்,
  - உடல் பாதுகாப்பாகவே இருக்கும்.
  - பயம் வந்தால் – கண்களை மெதுவாகத் திறக்கவும்.

இயற்கை கும்பகம் (10–15 நிமிடம்)

இது செய்யப்படுவதில்லை.

<u>அறிகுறிகள்:</u>

- மூச்சு–மூச்சுக்கிடையிலான இடைவெளி நீளும்
- அந்த இடைவெளியில் முழு விழிப்பு இருக்கும்
- மனம் தலையிடாது
  - ✓ இதுவே இயற்கை கும்பகம்.

- ✓ இதை பிடிக்க முயன்றால் – உடையும்
- ✓ சாட்சியாக இருந்தால் – நிலைக்கும்

<u>பகலில் செய்ய வேண்டிய சாதனை – **லய நடை**</u>

இன்று,

- வேலையின் நடுவில் லயம் ஆகலாம்.
- பேசும் போது லயம் ஆகலாம்.
- நடக்கும் போது லயம் ஆகலாம்.
- சில நொடிகள் உள்ளே ஒரு நிறுத்தம் வரும்.

அதை,

- ✓ நீட்டிக்கவும் வேண்டாம்.
- ✓ மறுபடியும் உருவாக்கவும் வேண்டாம்.

- வந்தால் இருக்கட்டும். பயம் வேண்டாம்.

<u>இரவுப்படுக்கையில்:</u>

- மூச்சை கவனிக்க வேண்டாம்.
- உடல் முழுவதும் ப்ராணன் பரவுகிறது என்று மட்டும் உணருங்கள்

உறங்கும் முன் வாக்கியம்

"ப்ராணன் ஓய்ந்தாலும், நான் இருக்கிறேன்."

மிக முக்கிய எச்சரிக்கை

இன்று சிலருக்கு,

- லேசான மயக்கம் வரலாம்
- கனவுகள் தெளிவு இருக்கலாம்.
- அல்லது ஆழ்ந்த அமைதி உண்டாகலாம்.
  - ✓ இவைகள் நோய் அல்ல.
  - ✓ இது ப்ராண சுத்தி.

ஆனால்,தலைவலி / பதற்றம் அதிகமானால்,

- பயிற்சியை குறைக்கவும்
- தரையில் படுத்து ஓய்வெடுக்கவும்.

அனுபவக் குறிப்பு

"மூச்சு நின்றாலும், உணர்வு நிற்கவில்லை என்றால் –
அது மரணம் அல்ல, யோகம்."

ப்ராண - மன ஒற்றுமை & எண்ண லயம்

நவநாதர்கள் கூறும் மைய உண்மை – "மனம் என்பது வேறு ஒன்றல்ல – ப்ராணனின் அசைவே."

ப்ராணன் ஒழுங்கானால் → **மனம் தானே அமைதியாகும்**.

- மனத்தை அடக்க முயற்சிக்க தேவையில்லை
- எண்ணங்களை நிறுத்த முயற்சிப்பது தவறு
- ப்ராணத்தின் ஓட்டத்தை மென்மையாக்குவது தான் வழி

இன்றைய சாதனையின் நோக்கம்

- ✓ எண்ணங்கள் தளர்வடைவதை அனுபவித்தல்.
- ✓ மனமும், ப்ராணனும் தனித்தனியாக இல்லை என உணர்தல்.
- ✓ "நான் சுவாசிக்கிறேன்" → "சுவாசம் நடக்கிறது" → "அமைதி இருக்கிறது"

எண்ணங்கள் லயம் ஆதல் பயிற்சி

முன் தயாரிப்பு (5 நிமிடம்)

<u>நேரம்:</u>

காலை 4.30 – 6.30 அல்லது மாலை 5 – 7

<u>இடம்:</u>

- காற்றோட்டம் உள்ள அமைதியான இடம்
- அமர்வு: சுகாசனம் / அர்தபத்மாசனம்

<u>கண்கள்:</u>

மென்மையாக மூடப்பட்டவைகளாக இருக்க வேண்டும்.

<u>முதுகு:</u>

தளர்வுடன் நேராக இருக்க வேண்டும்.

2 நிமிடம் மட்டும் இதை உணருங்கள்:

"இப்போது எதையும் செய்ய வேண்டியதில்லை."

சாதனை - 1

ப்ராண – மன ஒத்திசைவு (15 நிமிடம்)

- ✓ மூச்சை கட்டுப்படுத்தாதீர்கள்.
- ✓ எண்ணங்களை தடுக்காதீர்கள்.

<u>செய்ய வேண்டியது:</u>

- மூச்சை கவனியுங்கள் – மாற்ற வேண்டாம்
- எண்ணம் வந்தால் – "எண்ணம் வந்தது" என்று மட்டும் உணருங்கள்
- அதைத் தள்ள வேண்டாம்.

<u>கவனம் மெதுவாக:</u>

- மூச்சின் இடைவெளியில் தங்கட்டும்
- உள்ளே–வெளியே இடையில் இருக்கும் நிசப்தம்

<u>சில நிமிடங்களில்:</u>

- எண்ணம் = அசை
- மூச்சு = அசை

✓ இரண்டும் ஒரே அலை என்று புரியும்.

சாதனை - 2

ப்ராணனில் மனம் கரைய விடுதல் (15 நிமிடம்)

இது வாசியோகத்தின் உள்ளார்ந்த பயிற்சி.

<u>நடைமுறை:</u>

மூச்சு வரும்போது – "எண்ணம் எங்கே இருந்து வருகிறது?"

மூச்சு போகும்போது – "அது எங்கே கரைகிறது?"

- பதில் தேட வேண்டாம்.
- கேள்வியிலேயே கவனம் தங்கட்டும்.

<u>சில நிமிடங்களில்:</u>

- எண்ணங்கள் மந்தமாகும்.
- இடையில் வெற்று விழிப்பு தோன்றும்.
- இதுவே எண்ண லயத்தின் ஆரம்பம்.

<u>சாதனை - 3</u>

ப்ராண – மன லயம் (10 நிமிடம்)

இப்போது,

- மூச்சும் இல்லை
- எண்ணமும் இல்லை
- ஆனால் நீ இருக்கிறாய்
- அதை மட்டும் உணருங்கள்.

<u>இதைப்பற்றி நவநாதர்கள் சொல்வது:</u>

"**ப்ராண – மன சமரசம்**"
"வாசி அடக்கம்".

அனுபவ அடையாளங்கள் (இயல்பானவை)

✓ சுவாசம் மிக மெதுவாக மாறுதல்.

✓ எண்ணங்கள் வந்து போனாலும் பாதிக்காத நிலை.

- ✓ உள்ளே ஒரு மென்மையான அமைதி.
- ✓ சில சமயம் உடல் மறந்து போதல்.
- ✓ நேர உணர்வு மங்குதல்.
- ✓ பயப்பட வேண்டாம்.
- ✓ இது சமாதி அல்ல – சமாதிக்கு முன் வாசல்.

முக்கிய வழிகாட்டுதல்

- இன்று ஜபம் வேண்டாம்
- மந்திரம் வேண்டாம்
- மூச்சை எண்ண வேண்டாம்
- வெறும் இருப்பில் தங்குதல் போதும்

"சாதனா செய்யவில்லை என்றாலும், சாதனை நடக்கட்டும்."

மெதுவாக உள்ளுக்குள் சொல்லுங்கள்:

"எண்ணம் நான் அல்ல!
ப்ராணனும் நான் அல்ல!
நான் – இதை உணர்கிற அமைதி மட்டுமே."

✓ "**நான்**" என்ற உணர்வு தனியாகத் தெளிவாகத் தோன்றுமிடம் இது.

இத்துடன், ப்ராண - மன லயம் முடிந்து.

பகுதி 3 - மன சுத்திக்கான வழிமுறை

③ மன சுத்தி – ரிஷிகளின் உச்ச மருந்து

மன சுத்தி = எண்ணம் இல்லாமை அல்ல.

<u>ரிஷிகள் சொல்வது:</u>

"எண்ணத்தை அழிக்க வேண்டாம்.
அதை '**நான்**' என்று அபிமானம் கொள்ளாதே."

<u>மன சுத்திக்கான செய்முறை</u>

(1) **சாட்சி பயிற்சி (தினமும் 10 நிமிடம்)**

எண்ணங்கள் வரும்.

உணர்ச்சிகள் வரும்.

ஒவ்வொன்றுக்கும் – "இவைகள் எனக்கு தெரிகிறது." என பார்க்கவும்.

- அவைகளுக்கு தீர்ப்பு தர வேண்டாம்.
- அவைகளை மாற்ற முயற்சிக்க வேண்டாம்.

(2) அத்வைத மன சுத்தி

மெதுவாக மனதில் கூறவும்:

"உடல் எனக்கு தெரிகிறது. மனம் எனக்கு தெரிகிறது.
அதை அறியும் '**நான்**' – எதிலும் கலக்கவில்லை."

- இதுவே மன சுத்தியின் உச்சம்.

<u>இறுதி முடிவு</u>

நிலை	சுத்தி இல்லை என்றால்
உடல்	உடல் நோய்கள்
ப்ராணன்	மன–நரம்பு நோய்கள்
மனம்	பயம், துக்கம், அகந்தை

இந்த மூன்றும் சமநிலை சேர்ந்தால், நோய்கள் வர முடியாது. அப்படியே வந்தாலும், அவைகள் உடலில் நிலைக்க முடியாது.

முக்கிய எச்சரிக்கை

- வலுக்கட்டாய பயிற்சி செய்ய வேண்டாம்
- கும்பகம்/கடுமையான ஹட யோகம் போன்றவைகள் தெரியாமல் செய்யக்கூடாது.
- → ஆசிரியர் இல்லாமல் பயிற்சிகள் பயில வேண்டாம்.
- **மென்மை** = சித்தர்கள் காட்டும் வழி.

நாள் 7 - மனதின் சக்தி

"நான்" எண்ணத்தின் வேரை காணுதல் (அஹம் விசாரணை)

<u>நவநாதர்கள் கூறும் உச்ச உண்மை</u>

"மனம் எண்ணங்களின் கூட்டமல்ல.

'நான்' என்ற ஒரே எண்ணத்தின் நீட்டிப்பே மனம்."

<u>இன்றைய சாதனையின் நோக்கம்</u>

- ✓ "நான்" ஒரு பொருள் அல்ல என்பதை உணர்தல்.
- ✓ "நான்" ஒரு எண்ணமா? உணர்வா? இருப்பா? என்பதை நேரடியாகப் பார்க்குதல்.
- ✓ அஹத்தின் வேரில் ஒளி விழுதல்.
- ✓ மன சுத்தியின் உண்மையான ஆரம்பம்.

முன் தயாரிப்பு (5 நிமிடம்)

- நேற்றைய போலவே அமருங்கள்.
- மூச்சை கவனிக்க வேண்டாம்.
- ப்ராணத்தை இயக்க வேண்டாம்.

.

<u>மெதுவாக உணருங்கள்:</u>

"நான் இருக்கிறேன்."

✓ அதற்கு மேல் எதுவும் சேர்க்க வேண்டாம்.

<u>சாதனை - 1</u>

"நான்" உணர்வை நேரடியாக நோக்குதல் (20 நிமிடம்)

இது அஹம் விசாரணை – ஆனால் கேள்வி முறை அல்ல. நோக்கல் முறை.

<u>நடைமுறை:</u>

உள்ளே தெளிவாக இருக்கும் உணர்வு – **"நான் இருக்கிறேன்"**

<u>இப்போது மெதுவாக கவனம் செலுத்துங்கள்:</u>

- இந்த "நான்"
- உடலிலா?
- மனத்திலா?
- மார்பிலா?
- தலைக்குள்ளா?

- பதில் தேடாதீர்கள்
- இடத்தை கண்டுபிடிக்க முயற்சிக்காதீர்கள்

✓ தேட முயன்ற கணமே '**நான்**' தளரத் தொடங்கும்.

சாதனை - 2

"நான்" தோன்றும் இடைவெளி (15 நிமிடம்)

இப்போது கவனியுங்கள்:

"நான்" ஒரு எண்ணமாக வந்தால்,

அது எங்கிருந்து எழுகிறது?

அது எதில் தங்கி இருக்கிறது?

சில நிமிடங்களில்:

- "நான்" ஒரு திடமான பொருள் அல்ல.
- அது ஒரு நுண் அலை என்று தெரியும்.
- அலைக்கும் பின்னால் அமைதியான பரப்பு தெரியும்.

✓ அந்த பரப்பில் மட்டும் தங்குங்கள்.

சாதனை - 3

அஹம் தளர்வு (10 நிமிடம்)

- இப்போது எந்த விசாரணையும் இல்லை.
- "நான்" தோன்றட்டும்
- மறையட்டும்
- நீங்கள் அதைக் கவனிப்பதாக மட்டும் இருங்கள்

திடீரென, "நான் கவனிக்கிறேன்" என்ற உணர்வும் கரையும்.
வெறும் விழிப்பு மட்டும் இருக்கும்.

<u>இதை நவநாத சித்தர்கள் கூறும்போது,</u>

"அஹம் லயம் – தற்காலிகம்" என்று கூறுகிறார்கள்.

இன்றைய அனுபவ அடையாளங்கள்

- ✓ "நான்" தெளிவாகத் தெரியும். ஆனால், பிடிக்க முடியாதது.
- ✓ உள்ளே சிறிய பயம் அல்லது வெறுமை உணர்வு இருக்கும். (இது, இயல்பானது)
- ✓ அமைதியும், விழிப்பும் ஒன்றாக இருப்பது நடக்கும்.
- ✓ "எதுவும் செய்யவில்லை. ஆனால், நிறைவாக இருக்கிறது" என்ற உணர்வு தோன்றும்.

- இது நிரந்தர அஹம் நாசம் அல்ல.
- ஆனால், அதற்கான கதவு திறந்துள்ளது.

<u>முக்கிய வழிகாட்டுதல்</u>

- இன்று எந்த அனுபவத்தையும் பேச முயல வேண்டாம்.
- எழுத வேண்டாம்.
- விளக்க வேண்டாம்.

நாள் 8 - அஹம் உணர்தல்

"அஹம் பார்க்கப்பட்டால் – அது பலவீனமாகும்."

<u>மெதுவாக (மனத்தில்) சொல்லுங்கள்:</u>

"நான் ஒரு எண்ணம் அல்ல.

'நான்' – எண்ணம் தோன்றும் முன் இருக்கும் இருப்பு."

(இதுவே, சஹஜ சமாதி விதை)**

இன்று, ப்ராண–மன ஒற்றுமை நிலைத்தாண்டி நிலைத்த அஹமற்ற வாழ்க்கை (சஹஜ சமாதி) உண்டாகியுள்ளது.

<u>நவநாதர்கள் உபதேசம்</u>

"எல்லாம் நிகழ்கிறது, நான் இல்லை.
நான் நினைத்தால் மட்டும், "நான் இருக்கிறேன்".
நான் இல்லாமல் நடக்கும் அனைத்தும் வாழ்கிறது."

இன்றைய சாதனையின் நோக்கம்

- ✓ "நான்" எண்ணம் எங்கு செல்கிறது என்பதை விட்டு விடுதல்.
- ✓ மனம்–உலகம்–உடல் ஒற்றுமை.
- ✓ சஹஜ சமாதி நிலை – முயற்சி இல்லாத தியானம்.
- ✓ உலகம் நடக்கிறது, நான் நடக்கவில்லை – உணர்வு.

<u>முன் தயாரிப்பு (5–10 நிமிடம்)</u>

- அமைதியான இடத்தில் அமரவும்.
- கண்கள் மெதுவாக மூடவும்.
- உடல் தளர்ந்திருப்பதை உணருங்கள்.
- மூச்சை கவனிக்க வேண்டாம்.
- அனைத்து எண்ணங்களும் வந்தால், பரபரப்பு இல்லாமல் விடுங்கள்.

<u>சாதனை - 1</u>

இயற்கை ஒற்றுமை (15–20 நிமிடம்)

- மூச்சும், மனமும், உடலும் ஒரே நேரத்தில் நிகழ்வாகும்
- எந்தக் கட்டுப்பாடு இல்லாமல்
- எந்த முயற்சி இல்லாமல்

<u>சிறிய கட்டளைகள்:</u>

"எது நடக்கிறதோ அதற்கு நான் தடையில்லை.
நான் இங்கே இல்லை.
அது நடக்கிறது."

சாதனை - 2

உலகத்தைத் தாண்டி வாழும் நடை (15 நிமிடம்)

நடக்கும்போது → நடக்கிறது.

பேசும்போது → பேசுகிறது.

உணரும்போது → உணருகிறது.

- நான் செய்கிறேன் இல்லை.
- நான் செய்கிறேன் என்று நினைக்க வேண்டாம்.

✓ எல்லாம் தன்னிச்சையாக நடக்கிறது என்று உணர்வு.

சாதனை - 3

சஹஜ சமாதி (10–15 நிமிடம்)

- மூச்சும் எண்ணங்களும் தளர்ந்தவை
- உலகம் நடக்கிறது
- நீங்கள் அதை சாட்சியாக உணர்கிறீர்கள்

இந்த நிலை:

- முயற்சி இல்லாத தியானம்
- ஒற்றுமை நிலை
- மனம் எளிதாக, உலகம் அமைதியாக

அனுபவ அடையாளங்கள்

- ✓ "நான்" எண்ணம் வராமல் இருக்கும்
- ✓ உடல்–மனம் ஒரே அலைபோல்
- ✓ உலகம் நடக்கிறது, ஆனால் நீங்கள் அதில் பிணைந்தவர் அல்ல
- ✓ ஆழ்ந்த அமைதி
- ✓ இயற்கை சக்திகள் ஓய்வடைகின்றன

முக்கிய வழிகாட்டுதல்

- இன்று எந்த முயற்சியும் செய்ய வேண்டாம்
- கண்காணிப்பு மட்டும் போதும்
- சஹஜ சமாதியை பிடிக்க முயற்சிக்க வேண்டாம்

<u>மனதில் மெதுவாக சொல்லுங்கள்:</u>

"எல்லாம் நடக்கிறது. அது 'நான் இல்லை'.
நான் நினைத்தால் மட்டுமே நான் இருக்கிறேன்.
ஆனால், நான் இல்லாமல் நடக்கும் அனைத்தும் வாழ்கிறது."

இப்போது புதிய நிலை – நிலைத்த அஹமற்ற வாழ்க்கை (சஹஜ சமாதி) உண்டாகியுள்ளது.

உங்கள் உடல், ப்ராணன், மனம் மற்றும் இந்த உலகம் என எல்லாமே ஒன்றாகும் அனுபவம் ஆரம்பித்துவிட்டது.

வாசனை க்ஷயம் - அஹம் லயம்

① **சாக்ஷி பயிற்சி**

எழும் எண்ணங்களை மாற்ற வேண்டாம்

"எனக்கு வந்த எண்ணம்" என்றுகூட சொல்ல வேண்டாம்.

அவைகள், வந்து – போகட்டும்.

② **"நான் இருக்கிறேன்" நிலை** (⏱ 15–20 நிமிடம்)

- மந்திரம் இல்லை
- ஜபம் இல்லை

- இருப்பு உணர்வில் மட்டும் இருப்பது மட்டுமே.

"நான் யாரும் இல்லை" அல்ல!

"நான் இருக்கிறேன்" – அதுவே போதும்.

③ **தினசரி வாழ்க்கையில் மன சுத்தி**

- **பேசும்போது** → உள்ளே கவனம்
- **வேலை செய்யும்போது** → சுவாசம் உணர்வு
- **எதிர்வினை வந்தால்** → உடனே பார்க்கவும்

✓ எண்ணங்களை ஒழிக்க வேண்டாம் – **காணவும்.**

9 நாட்கள் முடிவில் வரும் மாற்றங்கள்

- ✓ உடல் லேசாகும்
- ✓ மூச்சு தானாக மென்மை
- ✓ மனத்தில் இடைவெளி
- ✓ அஹம் பலம் குறைவு
- ✓ நோய்க்கு அடிப்படை காரணம் கரைதல்

முக்கிய குறிப்புகள் (நவநாதர்கள் எச்சரிக்கை)

- ○ இது சாதனை – உடற்பயிற்சி அல்ல
- ○ வேகம் தேவை இல்லை
- ○ போட்டி தேவை இல்லை
- ○ அனுபவம் வந்தாலும் பற்றாதீர்கள்.

நாள் 9 - சகஜ சமாதி வாழ்க்கை!

சஹஜ சமாதி என்றால் என்ன?

சஹஜம் = இயல்பு

சமாதி = பிரிவற்ற இருப்பு

- சஹஜ சமாதி என்பது,

✓ கண்ணை மூடி அமர்ந்த நிலை அல்ல.

✓ உலகை விட்டு விலகிய நிலை அல்ல.

- உலகம் நடக்கிறது.
- உடல்-மனம் செயல்படுகிறது.
- ஆனால், "நான் செய்கிறேன்" என்ற பிணைப்பு இல்லை.

இந்த நிலையில் "நான்" என்ன ஆகிறது?

<u>சாதாரண வாழ்க்கையில்,</u>

- நான் பார்க்கிறேன்.
- நான் பேசுகிறேன்.
- நான் அனுபவிக்கிறேன்.

<u>சஹஜ சமாதி வாழ்க்கையில்:</u>

- ✓ பார்க்கப்படுகிறது.
- ✓ பேசப்படுகிறது.
- ✓ அனுபவம் நடக்கிறது.

- அனுபவம் இருக்கிறது
- அனுபவிப்பவன் தனியாக இல்லை

உடல் சஹஜமாக எப்படி நடக்கும்?

- உடல் நோய்படலாம்
- உடல் சோர்வடையலாம்
- உடல் முதிரலாம்

ஆனால், "இது எனக்கு நடக்கிறது" என்ற மன வேதனை இல்லை.

- ○ **உடல்** = இயற்கை.
- ○ **நான்** = இயற்கையை கவனிக்கும் விழிப்பு.

மனம் இந்த நிலையில் எப்படி இருக்கும்?

- எண்ணங்கள் வரும், போகும்.
- சில நேரம் தீவிரமாகவும் இருக்கும்.

எண்ணம் = விருந்தினர்கள்.

நான் = விருந்தினர்கள் குடியிருக்கும் வீடு.

- ○ எண்ணம் வந்தாலும், நான் அதில் சிக்கவில்லை.

உலக வாழ்க்கை எப்படி மாறும்?

- வேலை விட்டு விலக வேண்டாம்.
- குடும்பத்தை விட்டு போக வேண்டாம்.
- சமூகம் மறக்க வேண்டாம்.

- ✓ வேலை – ஆனால் பிணைப்பு இல்லை.
- ✓ உறவு – ஆனால் அடிமை இல்லை.
- ✓ உலகம் – ஆனால் அடையாளம் இல்லை.

"நடிகன் நடிக்கிறான். அது நடிப்புதான் என்பதை அவன் எப்போதும் மறக்கவில்லை".

தியானம் என்ன ஆகிறது?

<u>சாதாரண நிலையில்:</u>

- நேரம் தேவைப்படுகின்றது.
- இடம் தேவைப்படுகின்றது.
- அதற்கான முறைகள் தேவைப்படுகின்றது.

<u>ஆனால், சஹஜ சமாதி நிலையில்:</u>

- ✓ வாழ்க்கையே தியானம்
- ✓ நடப்பதே தியானம்
- ✓ சாப்பிடுதலே தியானம்
- ✓ பேசுதலே தியானம்.

- ❖ தியானம் செய்ய வேண்டிய அவசியம் இல்லை
- ❖ ஏனெனில், நீ தியானத்தில் இருந்து விழுவதில்லை

ஆசைகள், பயம், துக்கம்?

- ஆசை வரும்
- பயம் வரலாம்
- துக்கம் கூட வரலாம்

ஆனால்,

- ✓ அவை நீ அல்ல
- ✓ அவை உன்னை ஆளவில்லை

"மேகம் வரும். போகும். ஆனால், அவைகளால், வானம் பாதிக்காது".

நவநாதர்கள் கூறும் சஹஜ சமாதி ரகசியம்

"வாசி அடங்கினால் – அஹம் தளரும்
அஹம் தளர்ந்தால் – சஹஜம் நிலைக்கும்."

அதனால்,

- ✓ மூச்சை அடக்க வேண்டாம்.
- ✓ மனத்தை அடக்க வேண்டாம்.
- ✓ எதையும் பிடிக்க வேண்டாம்.

- ❖ இருப்பை விட்டுவிடாதே – மற்ற அனைத்தும் தானே விடும்.

தினசரி வாழ்வில் நினைவூட்டல்

"இப்போது இது நடக்கிறது. அதை நான் அனுமதிக்கிறேன்."

இறுதி வாக்கியம் (சஹஜ சமாதியின் முத்திரை)

"நான் அமைதியாக இருக்க முயலவில்லை. – காரணம், நான் அமைதியை இழக்கவே இல்லை." – ப்ரக்ஞன்.

முடிவுரை

இந்த 9 நாட்கள் நடைப்பெற்ற நவநாதர்களின் அனுபவ பயிற்சி முறை சாதனைகள் முழுமையாக நிறைவு பெற்றவுடன், இந்த **உடல், ப்ராணன், மனம்** ஆகிய மூன்றும் ஒருங்கிணைந்து, சமநிலையாகி, அமைதியாகிவிடு .

சஹஜ சமாதி நிலை உங்களின் வாழ்கையின் இயல்பாகவே மாறி நிற்கும். அது எப்போதும் உங்களிடம் நிலைத்திருக்கும்.

அன்பும், அமைதியும், ஆனந்தமும் உணர்வு மையங்களின் வழியாக, உங்கள் வாழ்க்கையை இன்னும் சிறப்பாக வாழக் கற்றுக் கொடுக்கும். **உடல் – மனம்** மேம்பட்டு முன்னேற்றம் அடையும்.

வாழ்க பல்லாண்டு!

வாழ்க மன நிறைவுடன்!

ஓம் தத் ஸத்!

உடல் – ப்ராணன் – மனம்

சுத்திமுறை சாதனைகள்!

(9 நாட்கள் நேரடி பயிற்சி வகுப்புகள்)

ப்ரக்ஞன்