

VEDASPARK



எந்நேரமும் செய்யும் தியான  
நுட்பங்கள்

ஸ்ரீஸ்ரீவேதானந்த

---

## எந்நேரமும் செய்யும் தியானநுட்பங்கள்.

தியானம் - இன்று மிக அதிகமாகப் பேசப்படும் ஒன்று 'தியானம்' என்றால் என்றால் கவனித்தல் என்று பொருள். நதை கவனிப்பது? தன் மனதை, தன் எண்ணங்களை, தன் சக்தி ஊற்றுக்களை கவனித்தல். இது முழுவதுமாக மனிதன் மனிதன் தன் வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு அனுபவமும் அனுபவித்து வாழ வகை வகை செய்வது.

ஆன்மீகம் என்பதே வாழ்க்கையை வாழ்வதற்குத்தான். துறப்பதற்கு அல்ல. அல்ல. ஸ்ரீமத் பகவத் கீதை உபதேசிக்கப்பட்டது, துறவிக் கல்ல - வாழ்த்துடிக்கும் வாழ்த்துடிக்கும் வீரனுக்குத்தான். ஆலயத்தில் அல்ல - போர்களத்தின் நடுவில். நடுவில். ஆன்மீகமும் தியானமும் மக்களுக்காகவே மதுங்களோ, இனமோ இங்கு இங்கு பொருட்படுத்தப்படவில்லை.

அத்தகைய தியானத்தின் சுகம் - பலன் - ஸ்லோருக்கும் தெய்வேண்டும் தெய்வேண்டும் என்பதாலும் 'தியானம் என்பது மிகப்பெரிய அரியகலை' என்றென்னி என்றென்னி மலைப்பவருக்காகவும் மட்டுமல்லாமல் தியானம் செய்பவர்களும் செய்பவர்களும் தங்கள் சோர்வான நேரத்தில் புத்துணர்வு அடைவதற்காக கொடுக்கப்படுபவையே இந்த தியானநுட்பங்கள்.

இந்த வழிமுறைகள் எளிமையானவை இவை வலிமையானவை இந்த இந்த நுட்பங்கள் உங்கள் உடல் மற்றும் உள்ளச் சோர்வை விரட்டும். தியானத்தின் தியானத்தின் ஆழ்நிலைகளுக்கு உங்களை எளிதாக எடுத்துச் செல்லும்.

இந்த வழிமுறைகளை நீங்கள் நன்றாகப் பயிற்சி செய்த பின்னர் யாருக்கும்

உங்கள் கவனத்திற்கு: இந்த தியான நுட்பங்கள் பல்லாண்டுகளாக வழங்கி வருபவையே என்றாலும் இவை பலனளிப்பது பல்வேறு காரணிகளைச் சார்ந்து உள்ளது. எனவே, இந்த பலன்களுக்கு நாம் எவ்வித உறுதியும் கூறவியலாது.

மேலும், இவ்வழிமுறைகள் ஞானமாக வழங்கப்படுகின்றன. இதனால் நேரடியாகவோ, மறைமுகமாகவோ ஏற்படும் எந்த இழப்பிற்கும் நாம் பொறுப்பேற்க இயலாது.

முழுமையான கவனத்துடன் இவைத் தொகுக்கப்பட்டிருந்தாலும், விடுபடல் போன்ற தவறுகள் இதில் இருக்கக்கூடும்.

இந்த தியான நுட்பங்களை பயிற்சி செய்வதென்பது அவரவர் சொந்த முடிவேயன்றி நாம் எவ்விதத்திலும் எந்த நிர்வந்தமும் அளிக்கவில்லை.

சேர்வுற்றிருக்கும் போதெல்லாம் கால நேரமின்றி இவற்றைநடை பயிற்சி பயிற்சி தவிர செய்யலாம் என்றாலும் உணவு உண்டவுடன்- அது ஜீரண சக்தியை சக்தியை பாதிக்கும் என்பதால்- செய்வதைத் தவிர்க்கவும் அதிகாலை, கதிரவன் கதிரவன் சாயுங்காலமான இனிய மாலை சந்தியா காலம், அமைதியான நடு இரவு நடு இரவுகாலங்கள் இதனைச் செய்வதற்குமிக ஏற்ற காலங்களாகும்.

### கைத் தட்டல்:

இரண்டு உள்ளங்கைகளையும் சேக்கும் பொழுது, சக்தி வளையம் முழுமையடைகிறது எனவே, சக்தியிழப்பு குறைக்கப்பட்டு நம் உள் இருக்கும் இருக்கும் பிரபஞ்ச சக்தி முழுமையாக நமக்கே பயன்படும். இதனாலேயே நம் நம் முன்னோர்கள் இரண்டு கைகளையும் கூப்பி வணங்கினார்கள். ஆனால், நாம் ஒரு நாம் ஒரு கை வணக்கத்தையே நாகீகம் என்று கருதி ஏற்றதால் இன்று சக்தியை சக்தியை இழக்கிறோம்.

இவ்வாறான சக்தியிழப்பிற்கு ஈடுசெய்யவும், சேர்வடையும் நேரத்தில் நம் நேரத்தில் நம் உள்ளூறுப்புக்களை உற்சாகப்படுத்தவுமே இந்த பயிற்சி பயன்படுகிறது.

பயிற்சி செயல் முறை நீங்கள் ஓடித்தில் அமைதியாக, வசதியாக அமருங்கள். அமருங்கள். உங்கள் முதுகு நேராக இருக்கட்டும். முதுகு நேராக இருக்க வேண்டும் வேண்டும் என்பதற்காக உடலை கடினப்படுத்தாமல் இயல்பாக வைத்திருங்கள். வைத்திருங்கள். உங்கள் முச்சு ஆழ்ந்த சுவாசமாக, நிதானமாக இருக்கட்டும். சுமர் இருக்கட்டும். சுமர் ஒருநிமிடம் இதே நிலையில் தொடருங்கள்.

பின்னர் உங்கள் இரண்டு உள்ளங்கைகளையும் சேத்து கைத்தட்டுங்கள். கைத்தட்டுங்கள். இரண்டு உள்ளங்கைகளும் இயல்பாக, இலகுவாக சேந்து விலகட்டும். கைத்தட்டலில் அதீத வேகமோ அழுத்தமோ கொடுக்கவேண்டாம். கொடுக்கவேண்டாம் சீரான இடைவெளியில், அதிக சப்தமுமின்றி கைகளைத் கைகளைத் தட்டுங்கள். இவ்வாறு<sup>100</sup> முறைத் தட்டுங்கள்.

பின்னர் உங்கள் இரண்டு உள்ளங்கைகளையும் சற்றே ஏற்றி இறக்கி, ஒரு ஒரு உள்ளங்கையின் விரல் அடிப்பகுதிகள் மற்றொரு உள்ளங்கையின் நடுப்பகுதியில் படுமாறு வைத்துக்கொள்ளுங்கள். இந்த நிலையில், உங்கள் கைத்தட்டலைத் தொடருங்கள். ஒவ்வொரு முறை கைத்தட்டியதும் கைகளை கைகளை அசைத்து இரண்டு உள்ளங்கை நடுப்பகுதியிலும் மாறி மாறி அழுத்தம் அழுத்தம் படுமாறு கைத்தட்டுங்கள். இவ்வாறு<sup>100</sup> முறைகைத்தட்டவும்.

இறுதியாக, முதல் நிலையில் சொன்னது போல் சாதாரணமாக 100 முறைக் முறைக் கைத்தட்டுங்கள். ஆனால், எண்ணிக்கை தலைகீழாக இருக்கட்டும். 100ல் 100ல் தொடங்கி 1 வரை எண்ணுங்கள்.

இதன் பின் சில விநாடிகள் ஓய்வெடுங்கள். உங்கள் மனம் உற்சாகமடைந்திருக்கும் உள்ளூறுப்புகள் சீரான இயக்கத்திற்கு தயாராகியிருக்கும். இந்தநாள் இனியநாளாக இருக்கட்டும். குறிப்பு: இந்த பயிற்சியின்போது, முதலில் கைகளில் சிறிது வலி தெயிலாம். தெயிலாம் அப்படித் தெயிந்தால் ஒவ்வொருநிலை முடிந்தபின்னரும் சில விநாடிகள் சில விநாடிகள் இரண்டு உள்ளங்கைகளையும் வேகமாக உதறுவது போல் அசையுங்கள். இந்த அசைவு உங்கள் மணிக்கட்டுகளிலுள்ள இறுக்கத்தை தளர்த்தும்.

### சிரித்தல்:

“வாய்விட்டுச் சிரித்தால் நோய்விட்டுப் போகும்” என்பது மூதுரை. வாய்விட்டுச் சிரித்தால் உடலின் அனைத்து உறுப்புக்களும் சுறுசுறுப்படைகின்றன. மன இறுக்கம் நீங்குவதால் ஆரோக்கியம் மிகும். புத்த புத்த மதத்தின் ஜென் பிரிவில் சிரித்தே ஒரு உயர் தியான முறையாக இருக்கிறது. இருக்கிறது. மூத்த ஜென் துறவியொருவர் சிரிக்கும்புத்தர் என்றே அழைக்கப்பட்டார் அழைக்கப்பட்டார்.

சாதாரணமாக, இறுக்கமின்றி அமருங்கள். 15 நிமிடங்களுக்கு வாய்விட்டு, வாய்விட்டு, உடல் முழுவதும் குலுங்குமாறு சிரிங்கள். முதல் சில நாட்கள், நாட்கள், எதையாவது நினைத்து சிரித்தாலும், நாளடைவில் எதையும் நினைக்காமல், காரணமின்றி, சிரிப்பிற்காகவே சிரிக்க முயலுங்கள்.

சில நாட்கள் பயிற்சிக்குப் பின், சிரிப்பின்போது உங்கள் செயற்பொறிகளும், செயற்பொறிகளும், அறிபொறிகளும் செயலற்றிருப்பதைக் காண்பீர்கள். செயற்பொறிகளான கை கால் வாய் போன்றவையும், அறிபொறிகளான கண், கண், காது, மூக்கு போன்றவையும் செயலிழக்கும் அதாவது, சிரித்தல் என்பதை என்பதை வாய் செய்ய, அந்த சப்தத்தைக் காது கேட்கும் மற்ற செயல்பாடுகள் செயல்பாடுகள் நின்றுபோகும்.

இவ்வாறு, பொறிகள் செயலற்று போகும்போது, சில நாட்களிலேயே மனம் மனம் தன் இயக்கத்தை நிறுத்திக்கொள்ளும் மனம் அசையாதிருக்க, ஆத்ம திசனம்நிகழும்

### விரல் நுணி விந்தைகள்:

நம் கை விரல்கள் ப்ரபஞ்ச சக்தியை உள்வாங்கவும் வெளிப்படுத்தவும் வெளிப்படுத்தவும் உள்ள 'சுட்டிகள்' (பிழுவெநசன) ப்ரபஞ்ச சக்தி என்பது இந்த இந்த உலகத்தை உருவாக்கிய பேராற்றல். அந்த பேராற்றலே நம் ஆரோக்கியத்திற்குக் காரணம் அந்த பேராற்றல், உலகில் ஐந்து அடிப்படை மூலகங்களாக உள்ளது வெளிகாற்று, வெப்பம், நீர் நிலம் என்பவையே அந்த ஐந்து அந்த ஐந்து மூலகங்கள். இவற்றை பஞ்ச பூதங்கள் என்பர் இந்த ஐந்தும் நம் ஒரு நம் ஒருகையில் உள்ள ஐந்துவிரல்களின் வழியே பயனிக்கின்றன.

உள்செல்லும்பொழுது நமக்கு வலு சேர்க்கும் இவை, வெளியேறும்போது வெளியேறும்போது நம்மை சேர்வடையச் செய்கின்றன. இவற்றை சமநிலையில் நிலையில் வைப்பதற்கான வழி முறைகளே இங்கு கொடுக்கப்படுகின்றது. விரல்களும் பஞ்ச பூதங்களும் நம் ஒவ்வொரு உள்ளங்கையிலும் ஐந்து விரல்கள் விரல்கள் உள்ளன. அவை முறையே சுண்டுவிரல், மோதிரவிரல், நடுவிரல், சுட்டு விரல், சுட்டு விரல் கட்டை விரல் என்பன. இந்த விரல்கள் முறையே நீர் நிலம், நிலம், வெளி, காற்று, வெப்பம் என்ற பஞ்ச பூதங்களோடு தொடர்பு உடையனவாகும். நீர் என்பது உடலில் உள்ள திரவங்களையும், நிலம் என்பது என்பது திடப்பொருட்களையும் குறிக்கும்)

ஒரு மனிதன் ஆரோக்கியமாக வாழ, அவன் உடலில் பஞ்ச பூதங்களும் பூதங்களும் சீரான முறையில் இயங்க வேண்டியுள்ளது. நம் தவறான பழக்கவழக்கங்கள், உணவு முறை, வேலை, சுற்றுச்சூழல் போன்றவற்றால் இவற்றின் சமநிலை கெடுகின்றது. அன்றாடம் அந்த சமநிலையை நிலைநிறுத்துவது அவசியமாகிறது. அதற்கான பயிற்சியே இது. செயல் முறை அமைதியாக ஓடித்தில் அமருங்கள். உங்கள் மூச்சு சீராக இருக்கட்டும். மனம் இறுக்கமின்றி இருக்கட்டும். முதலில் உங்கள் இரண்டு உள்ளங்கைகளையும் சேத்து குவியுங்கள். இரண்டு உள்ளங்கைகளின் விரல் விரல் பகுதிகளும் ஒன்றோடொன்று நன்றாக அழுத்திக்கொள்ளட்டும். இந்த நிலையில், இதனைப் போன்ற அற்புத தியான நுட்பங்களை நமக்களித்த நம் முன்னோர்களுக்கு மனதார நன்றி சொல்லுங்கள். ஒன்றிரண்டு நிமிடங்கள்

இவ்வாறு செய்தபின், சுண்டு விரலில் தொடங்கி, ஒவ்வொரு கையின் நான்கு நான்கு விரல் முனைகளையும் அந்தந்த கையின் கட்டைவிரல் முனையால் முனையால் லேசான அழுத்தத்துடன் தொடவும். ஒவ்வொரு விரலிலும் இந்த இந்த அழுத்தம் நான்கு அல்லது ஐந்து நிமிடங்கள் தொடரட்டும். நகங்கள் அல்லாது அல்லாது விரல் முனையின் சதைப்பகுதி தொடப்பட வேண்டும்.

நான்கு விரல்களையும் தொட்ட பின்னர் ஒரு உள்ளங்கையின் ஐந்து விரல்களையும் குவித்து மற்ற கையின் கட்டைவிரல் முனையைத் தொடவும். தொடவும் ஐந்து நிமிடங்களுக்கு பிறகு மற்றொரு கையின் கட்டைவிரலை இதே இதே போல் தொடவும். பின்னர் சில விநாடிகள் அமைதியாக அமர்ந்திருந்துவிட்டு அமர்ந்திருந்துவிட்டு உங்கள் மற்ற வேலைகளைச் செய்யலாம்.

இந்தத் தொடல்களின்போது உங்கள் கவனம் இந்தத் தொடல்களிலேயே தொடல்களிலேயே இருக்கட்டும்.

சீரான இயக்கம் கெடும் போது: பஞ்ச பூதங்களின் சீரான இயக்கத்திற்குத் திருப்புவதற்கான பயிற்சியைப் பார்த்தோம். உடலில் பஞ்ச பூத இயக்கங்கள் இயக்கங்கள் எப்பொழுதும் சீராக இருப்பதில்லை. அவ்வாறு சீராக இல்லாத நிலையையே நாம் 'நோய்' என்கிறோம்.

உதாரணமாக, வெப்பம் சம நிலை இழந்தால் அதனை 'சுரம்' என்கிறோம். என்கிறோம். காற்றின் இயக்கம் மாறினால், 'சுவாசக் கோளாறு' அல்லது 'வாயுத்தொல்லை' என்கிறோம். இவ்வாறு, அவற்றின் சாதாரண இயக்கம் மாறுபட்டு, உடல் நோய்வாய்ப்படும்போது செய்ய வேண்டியவற்றைப் பார்ப்போம் பார்ப்போம்.

விரல்களின் பஞ்ச பூதத்தொடர்பைப் பார்த்தோம். எதன் இயக்கம் மாறியுள்ளதோ அந்த விரலை இரண்டு கைகளிலும் அல்லது ஏதேனும் ஒரு ஒரு கையில்) எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். இயக்கம் குறைந்திருந்தால், அதிகப்படுத்துவதற்கு அந்த விரலின் முதல் கோட்டினை கட்டைவிரல் முனையால் அழுத்தித் தொடவும். (விரல் முனையிலிருந்து முதல் கோடு) உடலில் உடலில் அந்த மூலகத்தின் இயக்கம் மிகுந்திருந்தால், குறைப்பதற்கு விரலின் விரலின் கடைசி கோட்டினை - விரலும் உள்ளங்கையும் இணையும் இடத்தை - இடத்தை - கட்டைவிரலால் தொடவும்.

உடலின் வெப்பம் சம நிலை இழந்திருந்தால், கட்டை விரலை சுட்டு விரலால் மேற்சொன்னவாறுத் தொடவும்.



இந்தத் தொடல் 7 முதல் பத்து நிமிடங்கள் வரை இருக்கட்டும். ஒரு நாளில் நாளில் மூன்று முறை இதனைச் செய்யலாம். இந்தப் பயிற்சியின்போது உங்கள் உங்கள் கவனம் அந்தத் தொடலில் முழுவதுமாக நிலைத்திருக்கட்டும்.

மிகக்குறைந்த நேரத்திலேயே இயக்கம் சீரடைவதை நீங்கள் உணர முடியும்.

எச்சிக்கை: மலச்சிக்கல் ஏற்பட்டு, உடலின் திடக்கழிவுகளை வெளியேற்ற வெளியேற்ற முடியாதபோது இதனைச் செய்யலாம் என்றாலும், அதன் விளைவாக மலம் வெளியேறும் போது அதனை பயப்படாமல் அனுமதியுங்கள். அனுமதியுங்கள். வெளியேற்றம் ஆபத்தான நிலைக்குத் தொடர்ந்தால் தயங்காமல் தயங்காமல் மருத்துவரை நாடவும் அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிந்தமும் நஞ்சே. நஞ்சே.

### அங்கை அற்புதங்கள்:

உங்கள் விரல்கள் செய்யும் விந்தைகளைப் பார்த்தோம். உள்ளங்கைகளை உள்ளங்கைகளை இப்போது பார்ப்போமா? இதற்கு முதலில் உங்கள் உள்ளங்கைகளைத் தயார் செய்ய வேண்டும்.

தயார் செய்யும் முறை அமைதியான ஓடித்தில், சுகமான நிலையில் அமருங்கள். அமருங்கள். உங்கள் மூச்சு இயல்பானதாகவும் சீராகவும் இருக்கட்டும். உடலிலோ உடலிலோ உள்ளத்திலோ இறுக்கம் ஏதுமின்றி தளர்வாக இருங்கள். உங்கள் உங்கள் இரண்டு உள்ளங்கைகளையும் ஒன்றை ஒன்று பார்க்குமாறு கைகளை கைகளை வைத்துக்கொள்ளுங்கள். இரண்டு உள்ளங்கைகளுக்கும் இடையில் இடையில் குறைந்த பட்சம் ஓரடி இடைவெளி இருக்கட்டும். கைகள் எதன்மேலும் எதன்மேலும் சார்ந்து இல்லாமல் சுதந்திரமாக இருக்கட்டும். மெல்ல உங்கள் உங்கள் கவனத்தை உங்கள் உள்ளங்கைகளில் பதியுங்கள். முழுமையாக உங்கள் உங்கள் கவனம் உள்ளங்கைகளில் இருக்கட்டும். கவனம் பதியும்போது உங்கள் உங்கள் உள்ளங்கைகள் லேசாக சூடாவது போல் தோன்றலாம், ஒரு குறுகுறுப்பை குறுகுறுப்பை நீங்கள் உணரலாம். கவனத்தை தீவிரப்படுத்துங்கள்.

இப்பொழுது, உங்கள் உள்ளங்கைகளில் ஒரு ஈப்பை உணர்வீர்கள். சில சில விநாடிகள் அதே நிலையில் தொடருங்கள். அந்த ஈப்பை முழுமையாக முழுமையாக உணருங்கள்.

பிறகு, கைகளை முன்னும் பின்னும் சற்று அசைத்து, உள்ளங்கைகளை உள்ளங்கைகளை சற்றே விலக்கி, சற்றே நெருக்குங்கள். உள்ளங்கைகளுக்குள்

உள்ளங்கைகளுக்குள் உள்ள இடைவெளியை மெதுவாக அதிகப்படுத்துங்கள். அதிகப்படுத்துங்கள். இப்பொழுது உள்ளங்கைகளை நெருக்கும்போது ஒரு எதிர்ப்பண்பை அங்கே உணர்வீர்கள் தள்ளு விசை (சுநிரடளழை) ஏற்படுவதை நீங்கள் ஏற்படுவதை நீங்கள் இப்பொழுது உணர்வீர்கள் இந்த உணர்வு ஆழமாகட்டும். ஆழமாகட்டும்.

இவ்வாறு தள்ளு விசையை உணர்வது உங்களுக்கு எளிதாகக் கைவரும் கைவரும் வரை இந்தப் பயிற்சியைச் செய்யுங்கள். இதனால் உங்கள் ஆத்ம சக்தி ஆத்ம சக்தி பலப்படும், சக்தி இழப்பு தடுக்கப்பட்டு உங்கள் உடலில் ஒரு சக்தி சக்தி வளையம் ஏற்படும் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகமாகும்.

செயல்முறை: உங்கள் உடலில் புண்களோ, காயங்களோ வலியோ ஏற்பட்டால் ஏற்பட்டால் அதனை சீசெய்ய நீங்கள் இதனைச் செய்யலாம். உங்கள் உள்ளங்கைகளை பாதிக்கப்பட்ட பகுதியில் வையுங்கள். இப்பொழுது உங்கள் உங்கள் கவனம் முழுமையாக உங்கள் உள்ளங்கைகளில் இருக்கட்டும். முதலில் முதலில் லேசான குறுகுறுப்பை உள்ளங்கைகளில் உணர்வீர்கள் பின்னர் லேசானதொரு கதிர் வீச்சு உங்கள் உள்ளங்கைகளிலிருந்து பாதிக்கப்பட்ட பகுதிக்குப்பாய்ந்தோடுவதை உணர்வீர்கள்.

தொடர்ந்து அதே நிலையில் இருங்கள். இந்த கதிர் வீச்சு உணர்வு சில சில நிமிடங்களில் நின்று விடும் அவ்வாறு தானாக நிற்கும் வரை இதே நிலையில் நிலையில் இருங்கள். பின்னர் உங்கள் மற்ற வேலைகளில் நீங்கள் ஈடுபடலாம். ஈடுபடலாம். காயங்கள் விரைவில் ஆறுவதையும், வலி நீங்குவதையும் நீங்கள் நீங்கள் உணரமுடியும்.

கண்ணி முன் அமர்வதாலோ, பார்வையை வருத்தும் வேலைகளாலோ வேலைகளாலோ உங்கள் கண்கள் சேர்வடைந்தால், கண்களை மூடி, உங்கள் உங்கள் உள்ளங்கைகளை கண்களின் மேல் வையுங்கள். அழுத்தம் கொடுக்க கொடுக்க வேண்டாம். பட்டும் படாமலும் இருக்கட்டும். இப்பொழுது உங்கள் கவனத்தை உள்ளங்கைகளில் பதியுங்கள். முன் சொன்னபடி ஒரு வீச்சு ஏற்படும். ஏற்படும். சில விநாடிகளிலேயே உங்கள் கண்கள் உற்சாகமடைவதை உணர்வீர்கள். உணர்வீர்கள்.

(காயங்களில் சிகிச்சை செய்யும்போது உங்கள் உள்ளங்கைகள் காயத்தின் காயத்தின் மேல் படத்தேவையில்லை. அதனை நோக்கியவாறு, அதிலிருந்து அதிலிருந்து சற்றே விலகியிருந்தால் போதுமானது)



## சுவாசிக்கும் முன் யோசி:

உணவின்றி ஒரு மணிதன்பலநாட்கள் உயிந்நாழலாம்.நீன்றி<sup>14</sup> நாட்கள் வரை நாட்கள் வரை வாழலாம் ஆனால், காற்றின்றி? சில நொடிகள் மட்டுமே வாழ வாழ முடியும் இத்தகைய முக்கியமான காற்றை நமக்களிப்பது 'சுவாசம்'.

கருத்திந்தநாடியில் ஒடுங்குகின்ற வாயுவை  
கருத்தினால் இருத்தியே கபாலம் ஏற்றவன்றேல்  
விருத்திரரும் பாலராகும் மேனியும் சிவந்திடும்  
உருத்திந்த அம்மைபாதம் ஈசன் பாதம் உண்மையே என்கிறார் ஒரு சித்தர்  
ஒரு சித்தர்

இது மட்டுமல்ல, தியானத்தில் மனதை எண்ணங்களற்ற நிலைக்குக் கொண்டு செல்வதில் சுவாசமே முதலிடம் வகிக்கிறது. ஒளவைப் பிராட்டி தன் தன் 'விநாயகர் அகவலில்' "மூலாதாரத்து மூண்டெழு கனலைக் காலால் எழுப்பும் எழுப்பும் கருத்தறிவித்து" என்று குறிப்பிடுகிறார். இதில் 'கால்' என்பது காற்று காற்று.

இத்தகைய சுவாசத்தை சீராக்கும் எளிய வழிமுறையை இங்கு காண்போம். காண்போம்.

இது பிராணாயாமம் அல்ல. பிராணாயாமம் என்பது குரு முகமாக, நேரடியாகக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டியது.

இது மூச்சை கவனிப்பது. இது பைரவரான சிவனால் தேவிக்கு (ருத்ர யாமளத்தில் விஞ்ஞான பைரவ தந்திரம்) உபதேசிக்கப்பட்டு, பின்னர் புத்த பகவானால் உலகிற்கு நினைவூட்டப்பெற்றது.

செயல்முறை: அமைதியான ஓடத்தில், வசதியான முறையில் அமருங்கள். அமருங்கள். சுவாசம் இயற்கையாக இருக்கட்டும். உள்ளும் புறமும் சென்று வரும் சென்று வரும் காற்றை, அதன் நகுவை, ஒரு சாட்சியாகப் பாருங்கள். முதலில் சில முதலில் சில நாட்கள் தினமும் ஒரு மணி நேரம் பயிற்சி செய்யுங்கள். பின்னர் பின்னர்தினமும்<sup>21</sup> நிமிடங்கள் செய்தால் போதுமானது. இதனை நீங்கள் எப்பொழுது எப்பொழுது வேண்டுமானாலும் செய்யலாம். எவ்வளவு நேரம் வேண்டுமானாலும் வேண்டுமானாலும் செய்யலாம்.

முதல் சில நாட்கள், ஓடத்தில் அமர்ந்து பயிற்சி செய்யுங்கள். நன்றான நன்றான பயின்று, இந்த 'கவனித்தல்' என்பது நன்கு பழகியபின், எந்த நிலையிலும் இதைச் செய்யலாம்.

சுவாசக்கோளாறுகள், ஒழுங்கற்ற சுவாசம் போன்றவை இதனால் நீங்கும். நீங்கும் சுவாசம் சீரானால் உடல் நிலை ஆரோக்கியமாக இருக்கும். மனம் அமைதியாகவும் நிதானமாகவும் செயல்படும், புத்தி சுந்தமையடையும், எந்த விஷயத்தையும் வேகமாகவும் ஆழமாகவும் சீயாகவும் யிந்துகொள்ள முடியும். முடியும்.

### நன்னடை:

“காலைமாலை உலாவிநிதம்  
காற்றுவாங்கி வருவேரின்  
காலைத்தொட்டுகும்பிட்டு  
காலன் ஓடிப்போவானே” என்றனர்சான்றோர்

நடை - பல்லாண்டு காலமாக, உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு காரணமாகவும் காரணமாகவும் விளக்கமாகவும் நிற்பது நடைதான். இன்று நடை ஒரு பயிற்சியாக பயிற்சியாக மருத்துவர்களால் யிந்துரைக்கப்படுகிறது. அந்த நடை பயிற்சி, ஒரு ஒரு சிறந்ததியானநுட்பமாக யிமளிக்கும்.

தியானம் என்றால் 'கவனித்தல்' என்று பொருள். நம் நடையை கவனிக்க, கவனிக்க, நடை ஒருதியானநுட்பமாகும். செயல்முறை: ஒரு திறந்த வெளியில் நடக்கத் துவங்குங்கள். உங்கள் பாதங்கள் பாதங்கள் முழுவதுமாக தரையில் பதியட்டும். நிதானமாக, ஒவ்வொரு அடியாக, அடியாக, வைத்து முன்னேறுங்கள். உங்கள் கவனம் முழுமையாக உங்கள் பாதங்களில் இருக்கட்டும். பாதங்கள் தரையில் படும்போது ஏற்படும் நுட்பமான நுட்பமான உராய்வினை. சிறு கற்கள் குத்துவதை, வேறு பொருட்கள் படுவதை, படுவதை, முழுமையாக உணருங்கள். பாதத்தை உயர்த்தும்போது வருடிச்செல்லும் காற்றை உணருங்கள். குறைந்தபட்சம் 21 நிமிடங்கள் இவ்வாறு இவ்வாறுநடைபழகுங்கள்.

இந்தப் பயிற்சியால் உங்கள் உணர்வுகள் சுந்தமையடையும், பாதங்களின் பாதங்களின் வலிமைக்கூடும், அகக்கண்களால் ஊடுருவும் பழக்கம் ஏற்படும். ஏற்படும்.

உங்களுக்கு ஏற்படும் சந்தேகங்களுக்கு, எங்களுக்கு எழுதுங்கள். உங்கள் உங்கள் கருத்துக்களை, அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். மேலான உங்கள் கருத்துக்கள், வலிமை சேர்க்கும், ஊக்கம் தரும்.

ஞானமும் சந்தோஷமும் பகிர்வதால் பெருகுபவை.

வார்த்தைகளாக அல்லாமல் இவற்றை வாழ்க்கையாகக் கொள்ளும் சாதகன், சத் சித் ஆனந்தத்தில் கலந்து, சத் சித் ஆனந்தத்தில் இருந்து, சத் சித் சித் ஆனந்தத்தில் கரைந்திட, உங்கள் வாழ்வு ஆனந்த மயமாகிட, எல்லாம் வல்ல வல்ல அந்தபிரபஞ்ச சக்தி அருளட்டும்.