தமிழ்
அமுதம்

அஃக்சி சித்தர் யோகம் மெய்தத்துவ ஆய்வு அறக்கட்டளை

தமிழ் அமுதம்

பின்னைநின் றென்னே பிறவி பெறுவது
முன்னைநன் றாக முயல்தவஞ் செய்கிலர்
என்னைநன் றாக இறைவன் படைத்தனன்
தன்னைநன் றாகத் தமிழ்ச்செய்யு மாறே.
- திருமூலர்

அ.:.க்சி சித்தர் யோகம் மெய்தத்துவ ஆய்வு அறக்கட்டளை
34, குண்டு சாலை, உழவர்கரை, புதுச்சேரி - 605010

e-mail : egilane@aakikceyogam.com
www.aakikceyogam.com

தமிழ் அமுதம்
பதிப்பு - 2019

ஆசிரியர்
தவத்திரு **அ.்.க்சி எழிலன்**

தொகுப்பாளர்கள்
திரு அ. கமலசேகரன்
திரு கோ. கிருஷ்ணராஜ்
திரு வெ. ஸ்ரீதரன்
திரு முகிலன் திருநாவுக்கரசு

ஓவியம்
திரு முகிலன் திருநாவுக்கரசு,
ஓவியம் மிஸ்டீரியஸ் கிரியேஷன்,
www.oviyamcreation.com

வெளியீடு
அ.்.க்சி சித்தர் யோகம் மெய்தத்துவ ஆய்வு அறக்கட்டளை
34, குண்டு சாலை, உழவர்கரை, புதுச்சேரி - 605010.

வெளியீட்டு நாள்

விகாரி ஆண்டு ஐப்பசி மாதம் 25 ஆம் தேதி திருமூலர் குரு பூசை மற்றும் திருமூலர் ஆலய முன்மண்டப அர்ப்பணிப்பு விழா நாள் (11-11-2019).

வெளியீட்டு திருத்தலம்

கோமுக்தீசுவரர் ஆலயம், திருவாவடுதுறை.

காப்புரிமை

தமிழ் அமுதம் நூலை மொழி பெயர்க்கும் காப்புரிமை அ.்.க்சி சித்தர் யோகம் மெய்தத்துவ ஆய்வு அறக்கட்டளைக்கு மட்டுமே சொந்தமானது. இந்நூலில் இடம் பெற்றுள்ள எந்த ஒரு பகுதியையோ அல்லது பக்கத்தையை அல்லது வாசகங்களையோ அல்லது புகைப்படங்களையோ அல்லது ஓவியங்களையோ அல்லது முழு புத்தகத்தையோ 34, குண்டு சாலை, உழவர்கரை, புதுச்சேரி - 605010 என்ற விலாசத்தில் அமைந்துள்ள அ.்.க்சி சித்தர் யோகம் மெய்தத்துவ ஆய்வு அறக்கட்டளையின் நிறுவனர் தவத்திரு அ.்.க்சி எழிலன் அவர்களின் அனுமதியின்றி மறுபதிப்பாகவோ அல்லது மென்பொருளாகவோ அல்லது டிஜிட்டல் முறையில் சேமிப்பாகவோ அல்லது டிஜிட்டல் முறை மீட்டெடுப்பாகவோ உபயோகப்படுத்த கூடாது. மீறினால் சட்டபூர்வமான நடவடிக்கை எடுக்கப்படும்.

முன்னுரை

திருவாவடுதுறை கோமுக்தீசுவரர் ஆலயத்தில் எழுந்தருளியுள்ள திருமூலர் ஆலயத்தின் முன்மண்டபம் கட்டுமானத் திருப்பணி மற்றும் அர்த்த மண்டபத்தின் சீரமைப்பு பணி ஐயனின் அருளாசியுடன் இனிதே நிறைவேறியது.

புதியதாக அமைக்கப்பட்ட திருமூலர் ஆலய முன்மண்டப அர்ப்பணிப்பு விழா நாளான விகாரி ஆண்டு ஐப்பசித் திங்கள் 25 ஆம் நாள் (11-11-2019) திருமூலர் குரு பூசை நன்னாளில், திருமூலர் அருளாசியுடனும் மற்றும் நமசிவாய மூர்த்திகளின் அருளாசியுடனும் ***அஃக்சி சித்தர் யோகம் மெய்தத்துவ ஆய்வு அறக்கட்டளையானது* "தமிழ் அமுதம்"** என்ற யோகம் தொடர்பான இந்நூலை **திருவாவடுதுறை ஆதீனத்தின் 24வது குருமகா சந்நிதானம் ஸ்ரீலஸ்ரீ அம்பலவாண தேசிக பரமாசாரிய சுவாமிகளின்** அருளாசியுடன் வெளியிட்டுள்ளது.

இந்நூலில் திருமூலர் வரலாறு, திருமூலர் அருளிய திருமந்திரத் தொகுப்பிலிருந்து தேர்வு செய்யப்பட்ட 75 திருமந்திரப் பாடல்கள், அட்டாங்க யோகத்தின் விளக்கம் மற்றும் முதல் நிலை ஆறு ஆதார ஆசனங்களின் விளக்கப்படத்துடன் கூடிய செய்முறை மற்றும் பலன்கள் இடம்பெற்றுள்ளன.

திருமூலர் ஆலய முன்மண்டபத்தின் கட்டுமானத் திருப்பணியை மேற்கொள்ள இசைவளித்த **திருவாவடுதுறை ஆதீனத்தின் 24வது குருமகா சந்நிதானம் ஸ்ரீலஸ்ரீ அம்பலவாண தேசிக பரமாசாரிய சுவாமிகள்** அவர்களுக்கு ***அஃக்சி சித்தர் யோகம் மெய்தத்துவ ஆய்வு அறக்கட்டளை*** சிரம் தாழ்த்தி வணங்கி நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றது.

தவத்திரு **அஃக்சி எழிலன்**
அஃக்சி சித்தர் யோகம் மெய்தத்துவ ஆய்வு அறக்கட்டளை,
உழவர்கரை, புதுச்சேரி – 605 010.

உ
சிவமயம்

திருக்கயிலாய பரம்பரைத்

திருவாவடுதுறை ஆதீனம்

இருபத்து நான்காவது குருமகாசந்நிதானம்

ஸ்ரீலஸ்ரீ அம்பலவாண தேசிக பரமாசாரிய சுவாமிகள்

திருவாவடுதுறை (அஞ்சல்) - 609 803, நாகை மாவட்டம். தொலைபேசி : 04364 - 232021

நாள் : 04.11.2019

அருள் வாழ்த்துரை

பின்னை நின்(று) என்னே பிறவி பெறுவது
முன்னை நன்றாக முயல்தவம் செய்கிலர்
என்னை நன்றாக இறைவன் படைத்தனன்
தன்னை நன்றாகத் தமிழ்செய்யு மாறே.

– திருமந்திரம்.

அஃசி சித்தர் யோகம் மெய்த்தத்துவ ஆய்வு அறக்கட்டளை சார்பில் ' தமிழ் அமுதம் ' என்னும் நூல் ஒன்று எழுதப் பெற்றுள்ளமை அறிந்து மகிழ்ச்சி அடைகின்றோம்.

நம் கடமைகளைச் செம்மையாகச் செய்வதற்கும், இறை உணர்வில் மேம்படுவதற்கும் ஒருமித்த சிந்தனை அவசியமாகின்றது. திருமந்திரம் உணர்த்தும் சிவயோக நெறியினைப் பின்பற்றுவதன் மூலம் நம் சிந்தனை ஒருவழிப்படுதல் எளிதாகும். அம்முறையில் மிகுந்த முக்கியத்துவம் வாய்ந்த சிவயோக நெறிகளை விளக்கி இந்நூல் எழுதப்பட்டிருத்தல் பாராட்டுக்குரியது.

அஃசி சித்தர்யோகம் மெய்த்தத்துவ ஆய்வு அறக்கட்டளையின் திருமந்திர நற்பணிகள் மேன்மேலும் தழைத்துச் சிறக்க வேண்டுமென நமது ஆன்மார்த்த மூர்த்திகளாகிய ஸ்ரீ ஞான மாநடராஜப் பெருமான் திருவடிமலர்களைச் சிந்தித்து வாழ்த்துகின்றோம்.

திருவாவடுதுறை ஆதீனம்
திருவாவடுதுறை

பெறுநர் :
அஃசி சித்தர்யோகம் மெய்த்தத்துவ
ஆய்வு அறக்கட்டளை,
புதுச்சேரி.

இணைப்பு :
திருநீற்றுச் செல்வம்.

திருமூலர்

உ
சிவமயம்
திருசிற்றம்பலம்
திருவாவடுதுறை ஆதீனக் குருமுதல்வர்
ஸ்ரீ நமசிவாய மூர்த்திகள்

திருக்கயிலாய பரம்பரைத் திருவாவடுதுறை ஆதீனம்
24ஆவது குருமகா சந்நிதானம்
ஸ்ரீலஸ்ரீ அம்பலவாண தேசிக பரமாசாரிய சுவாமிகள்

திருமந்திர யோக நெறிச்செம்மல்
சிறப்பு விருதினை வழங்கிச் சிறப்பித்தல்

திருவாவடுதுறை ஆதீனத்தின் 24வது குருமகா சந்நிதானம் ஸ்ரீலஸ்ரீ அம்பலவாண தேசிக பரமாசாரிய சுவாமிகள்,
அஃக்சி சித்தர் யோகம் மெய்தத்துவ ஆய்வு அறக்கட்டளையின் நிறுவனர்
தவத்திரு அஃக்சி எழிலன் அவர்களின் யோக நெறிப் பணிகளைப் பாராட்டி
"திருமந்திர யோக நெறிச்செம்மல்"
சிறப்பு விருதினை, துர்முகி ஆண்டு தை மாதம் மகரத் தலைநாள் (26-01-2017) குருபூசை விழா அன்று வழங்கி வாழ்த்தியுள்ளார்.

மெய் தேவன் போற்றி மாலை

திருமூலன் திருமந்திர வாழ்வே போற்றி
திருமூலன் திருபிரணவ சிவகந்தம் போற்றி
அன்பே சிவனாய் அமர்ந்தாய் போற்றி
ஆதி செந்தமிழ் உயிர்சித்தம் போற்றி
ஒன்றே குலம் ஒருவனே தேவன் போற்றி
சதுர்முகம் சூட்சம் மூலமே போற்றி
சதுர்முகம் ஒடுக்கம் மெய்யே போற்றி
சதுர்முகமாய் விரிந்த வேதம் போற்றி
உயிருடன் கலந்த உருவே போற்றி
உணர்வு தூய்மை மனமே போற்றி
உடல் உரு தெளிந்த அறிவே போற்றி
இடக்கலை நடனம் சூரியன் போற்றி
பின்கலை நடனம் சந்திரன் போற்றி
சூழ்முனை சூட்சம் நடுநாடி போற்றி
ஆதாரம் ஆறும் பிரணவம் போற்றி
மண்டலம் மூன்றும் அடி நடு முடி போற்றி
அகார பிரணவ ஆதிசிவன் போற்றி
உகார அக்கினி மூலஅனல் போற்றி
மகார மெய்சுடர் பூரணமே போற்றி
வகார மோனம் சதாசிவன் போற்றி
சிகார சிவம் சிதம்பரம் போற்றி

தவத்திரு **அ.்.க்சி எழிலன்**

பொருளடக்கம்

பொருள்		பக்கம்
1.	திருமூலர் வரலாறு	1
2.	திருமந்திரப் பாடல்கள்	9
3.	அட்டாங்க யோகம்	20
	இயமம்	21
	நியமம்	22
	ஆசனம்	24
	பிராணயாமம்	24
	பிரத்தியாகாரம்	26
	தாரணை	27
	தியானம்	28
	சமாதி	29
4.	பாரம்பரிய சித்த ஆசனங்கள்	30
	செயல்முறை விளக்கம்	33

திருமூலர் வரலாறு

திருக்கயிலையில் இருந்து எண்வகைச் சித்திகளைப்பெற்ற சிவயோகி (சுந்தரநாதர்) ஒருவர் பொதிய மலையை அடைந்து அகத்திய முனிவரைத் தரிசிக்க எண்ணங் கொண்டார்.

ஒருநாள், அச்சிவயோகியாகிய சுந்தரநாதர், சிவபிரானது திருவடிகளை வணங்கி விடைபெற்றுத் தெற்குப்பக்கமாக வந்து இமாசலம், கேதாரம் முதலான புண்ணிய பூமிகளைத் தரிசித்துக்கொண்டு அங்கிருந்தும் புறப்பட்டு, கோதாவரியில் நீராடி அங்குள்ள பல தலங்களையும் வணங்கி, காளத்தியப்பரையும் தொழுது, தொண்டைநாடு அடைந்து அங்குள்ள பல தலங்களையும் வணங்கி, சோழநாடு அடைந்து காவிரிநீராடி, பல பதிகளை வணங்கிக்கொண்டு காவிரியின் தென்கரையாக வந்துகொண்டிருந்தார்.

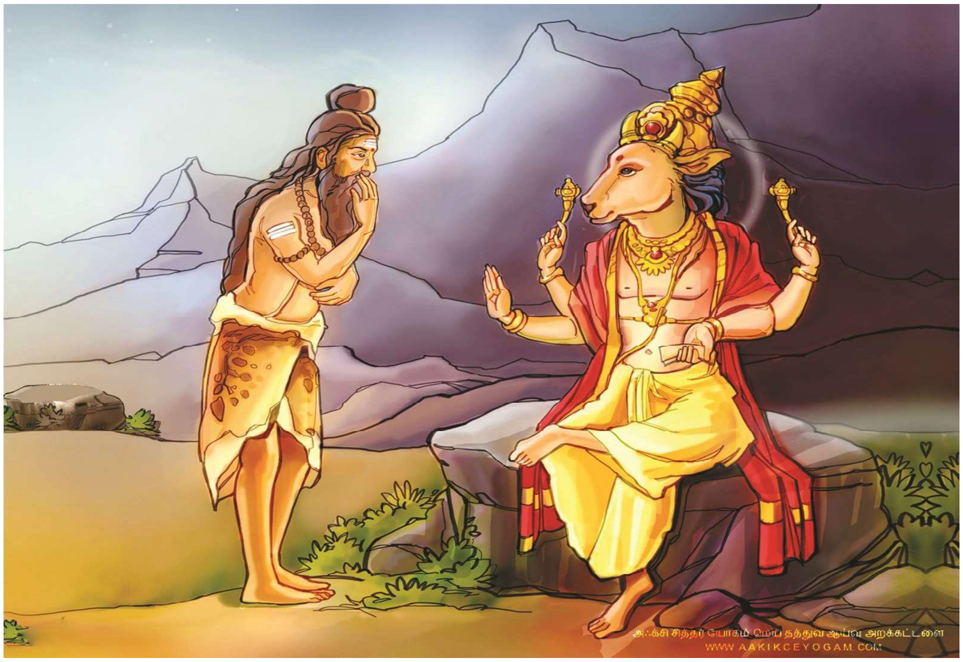
சாத்தனூர் என்னும் ஊரில் பசுக்களை மேய்த்துவரும் மூலன் என்பவன், அம்முனிவர் வருகின்ற வழிக்குப் பக்கத்தில் பசுக்களை மேய்த்துக் கொண்டிருக்கும் போது, அவன் விஷமயக்கம் ஏறி மூர்ச்சித்து, அங்கு ஓர் மரத்தடியில் வீழ்ந்து இறந்து கிடந்தான்.

அதனைக்கண்ட பசுக்களெல்லாம் அழுது துன்புறுவதை அவ்வழியாகச் சென்ற சிவயோக முனிவரானவர் காண நேர்ந்தது. உயிர் நீங்கிக் கிடந்த மூலனது தன்மையையும் பசுக்களின் துயரத்தையுங் கண்டு கருணை மிகுதியால், அப்பசுக்களின் துயர்போக்க, தன்னுடலை ஒரு மரப்பொந்தில் ஒளித்து வைத்து இறந்த மூலனுடைய உடலில் உயிராக உட்புகுந்து பசு மேய்ப்பவனாகிய மூலன் போன்று எழுந்தார். அது கண்டு துன்புற்ற பசுக்களெல்லாம் இன்புற்று இளம் புற்களை வயிறார மேய்ந்தன. மாலை நேரம் வந்ததும்

அப்பசுக்களையெல்லாம் அதனதன் வீடுகளில் போய்ச் சேரும்படியாகச் செய்தார்.

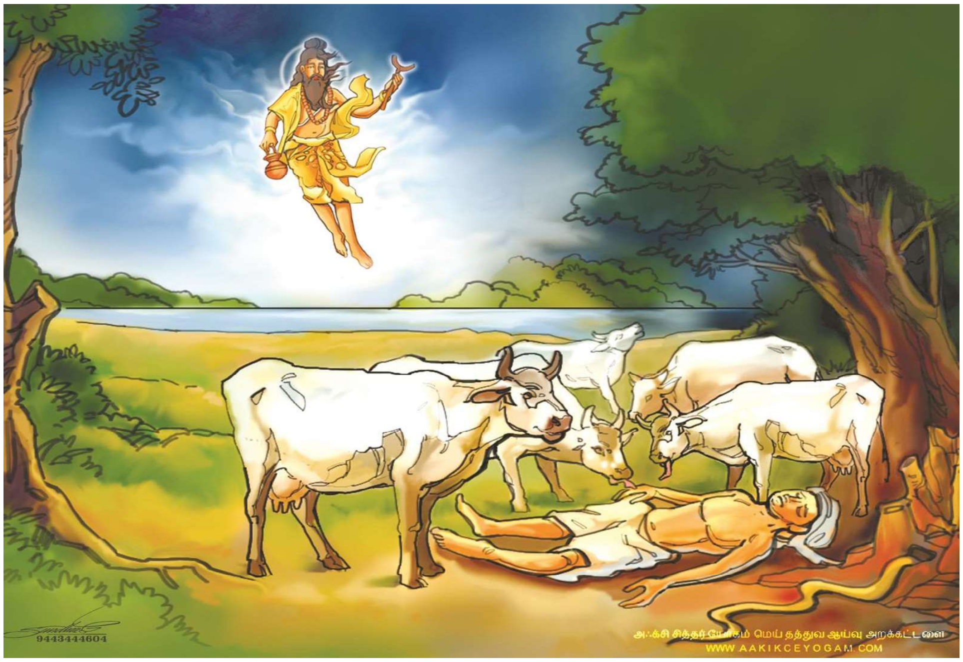
பின்பு, மூலன் வடிவில் இருந்த சிவயோகியார் சாத்தனூருக்குப் பக்கத்திலுள்ள ஒரு மடத்தை அடைந்து அதிலிருக்க, தன் கணவன் இன்னும் வீடுவந்து சேரவில்லையென்று இறந்துவிட்ட மூலனின் மனைவியானவள் அம்மடத்திற்குச் சென்று மூலனை வீடுவந்து சேர அழைத்தாள். மூலன் வாய் பேசாதவராய் யோகத்திலிருப்பதைப் பார்த்து, அவள் சுற்றத்தார்களிடத்திலே முறையிட்டு, எல்லோருமாக மடத்திற்குப் போய் அவரை அழைக்க, மூலன் எம்மை நீங்கள் யாரென்று அறியமாட்டீர்கள் மேலும், உம்முடைய சம்பந்தம் எமக்கு இல்லை என்றுரைத்து மீண்டும் யோகத்தில் ஆழ்ந்தார். இதனைக்கண்டு உறவினர்களெல்லாம் பழைய அடையாளங்கள் எவையுமே மூலனிடத்தில் இல்லாததை உணர்ந்து மூலனைவிட்டு அகன்றார்கள். விடிந்தபின் திருமூலர் தன் உடலை ஒளித்து வைத்த மரப்பொந்தில் வந்துபார்க்கத் தனது தூலவுடலைக் காணாதவராய் இவை அனைத்தும் இறைவனின் செயல் என்று தன் சித்தியால் உணர்ந்தார். இறைவன் தனக்குணர்த்திய சித்தத்தின்படி திருவாவடுதுறை திருத்தலத்தை சென்றடைந்தார்.

திருமூலர் இத்திருத்தலத்தில் இவ்வுலகத்திலுள்ள மக்கள் அனைவரும் இன்புறும் வகையில் இறைவன் கட்டளைப் பணியைச் சிரமேற்கொண்டு போதிவனத்தில் யோகத்தில் அமர்ந்து, ஆண்டிற்கொருமுறை விழித்துக்கருணையோடு எல்லோரும் உணர்ந்து அறியும் பொருட்டு மூவாயிரம் ஆண்டிற்கு மூவாயிரம் திருமந்திரச்செய்யுளாக திருமந்திரத்தை விளம்பச் செய்தார்.

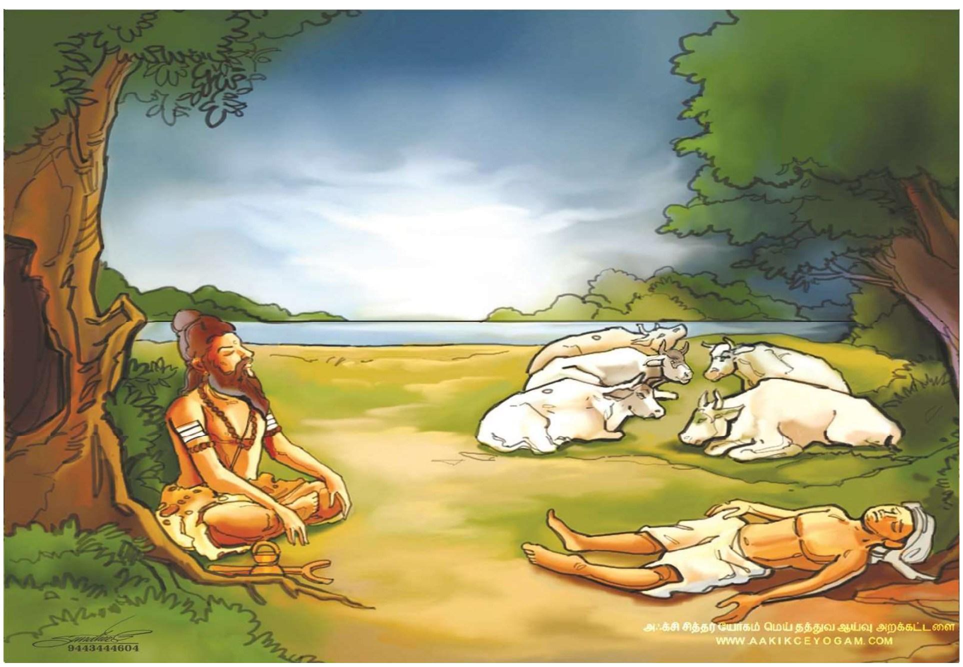


கயிலையில் நந்தி தேவனிடம் சிவயோகியார் ஞானம் பெறுதல்.

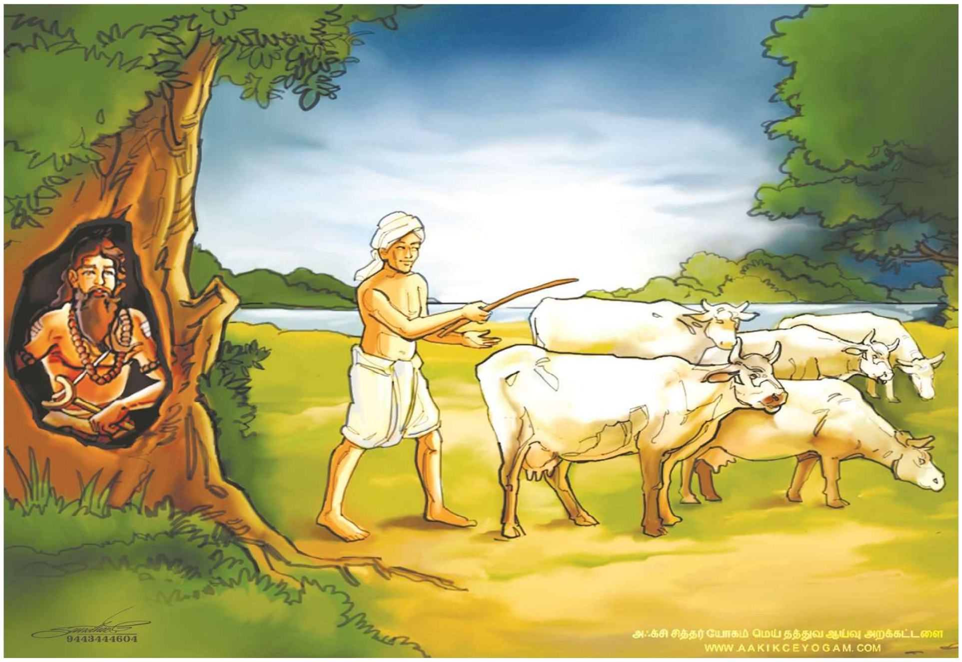
சிவயோகியார் ஆகாய மார்கமாய் தென்திசை நோக்கி ஆவடுதுறை வழியாக செல்லுதல்.



சாத்தானூர் பகுதியில் மாடு மேய்த்த மூலன் பாம்பு தீண்டி இறந்ததால், பசு மாடுகள் கதறின. ஆகாய மார்கமாய் சென்ற சிவயோகியார் அதைக் காணுதல்.

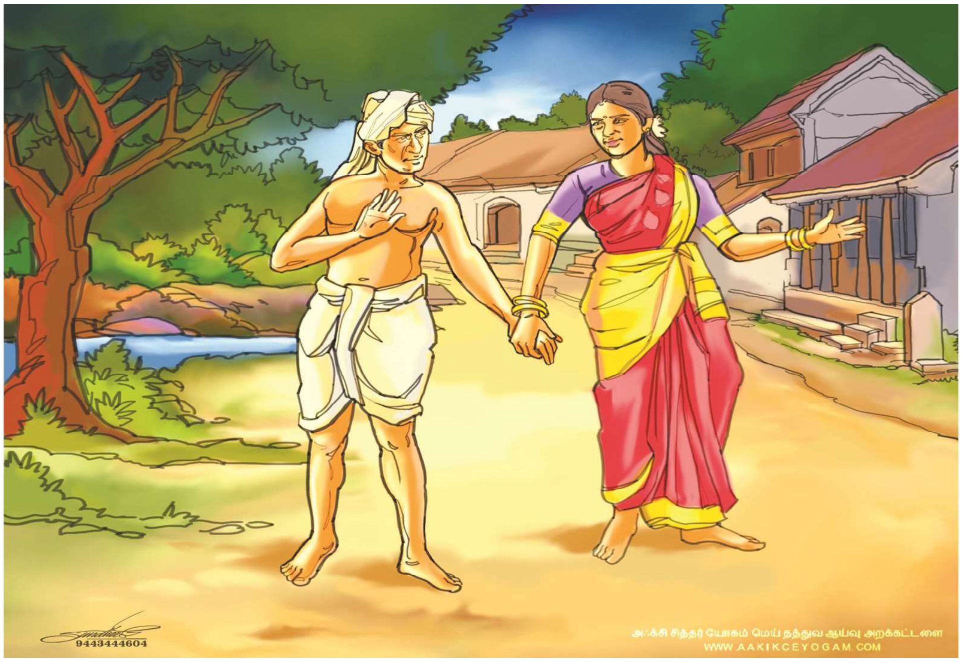


பசுக்கள் துயர் கண்டு மனம் இரங்கிய சிவயோகியார், மூலனின் இறந்த உடலுக்குள் தன் உயிர் புகுதல்.

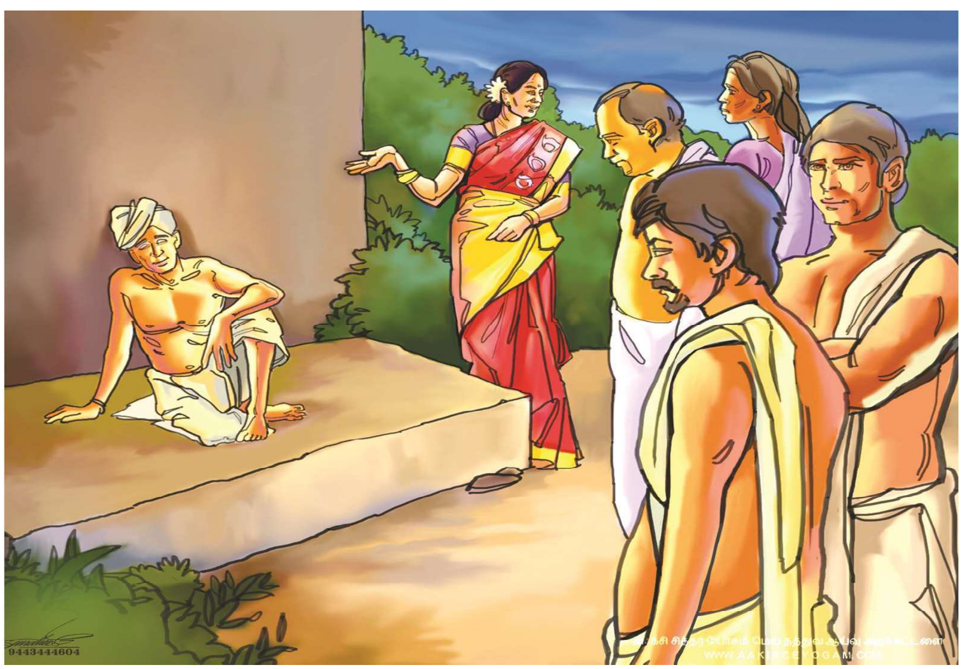


சிவயோகியார் தன் உடலை மரத்தினுள் வைத்துவிட்டு மூலனின் உருவத்தில் பசுக்களுடன் சாத்தானூர் புறப்படுதல்.

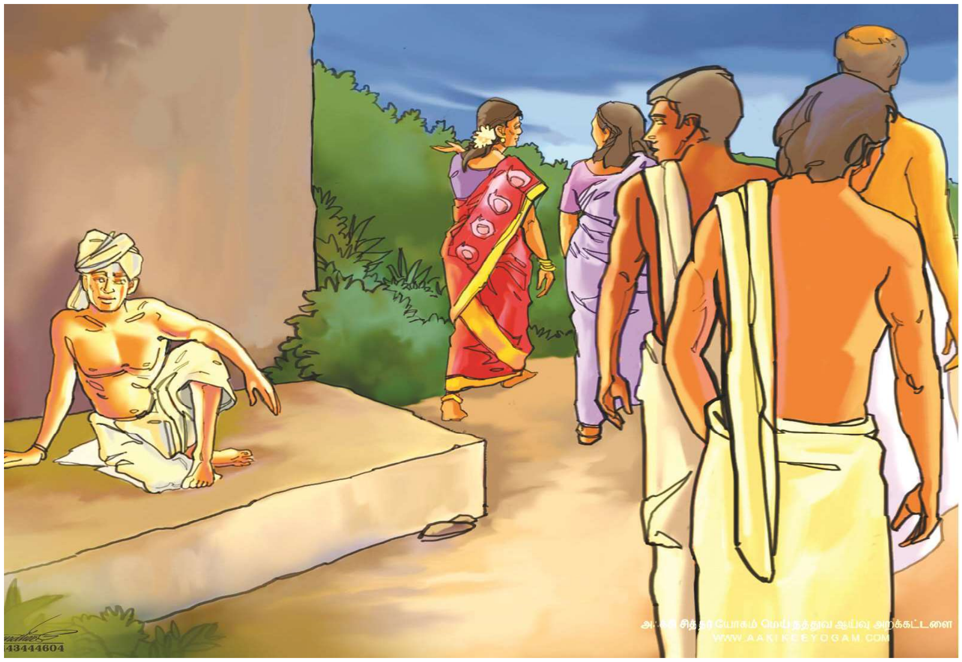
பசுக்களுடன் சிவயோகியார் சாத்தானூர் அடைதல்.



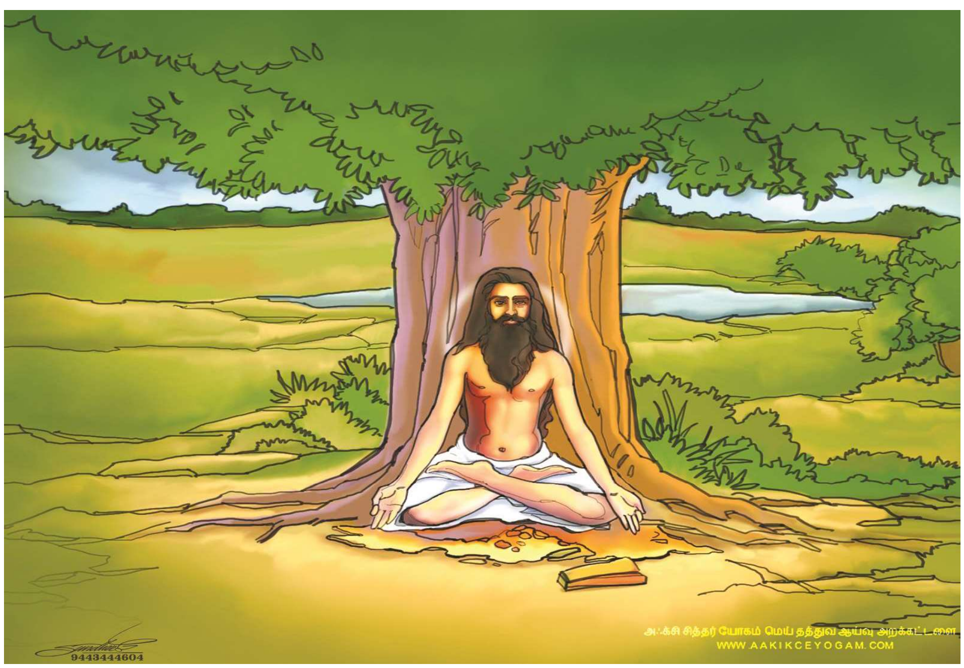
மூலனின் மனைவி தன் கணவரென எண்ணி யோகியாரை வீட்டிற்கு அழைத்தல், யோகியார் மறுத்தல்.



மூலனின் மனைவி ஊர்மக்களிடம் முறையிடுதல்.



சிவயோகியார் என தெரிந்து ஊர்மக்கள் திரும்பி செல்லுதல்.



திருவாடுதுறையில் திருமூலர் படர் அரசு மரத்தின் கீழ் அமர்ந்து ஆண்டிற்கு ஒரு பாடலாக மூவாயிரம் பாடல்களாகிய திருமந்திரம் அருளுதல்.

திருமந்தரப் பாடல்கள்

அந்தி நிறத்தனை யானை முகத்தனை
இந்தின் இளம்பிறை போலும் எயிற்றனை
நந்தி மகன்தனை ஞானக் கொழுந்தினைப்
புந்தியில் வைத்தடி போற்றுகின் றேனே.

1. ஒன்றவன் தானெ இரண்டவன் இன்னருள்
நின்றனன் மூன்றினுள் நான்குணர்ந் தான்ஐந்து
வென்றனன் ஆறு விரிந்தனன் ஏழும்பர்ச்
சென்றனன் தானிருந் தானுணர்ந் தெட்டே.

2. ஓங்காரி என்பா ளவளொரு பெண்பிள்ளை
நீங்காத பச்சை நிறத்தை யுடையவள்
ஆங்காரி யாகியே ஐவரைப் பெற்றிட்டு
ரீங்காரத் துள்ளே யினிதிருந் தாளே.

3. நந்தி அருளாலே நாதனாம் பேர்பெற்றோம்
நந்தி அருளாலே மூலனை நாடினோம்
நந்தி அருளாவ தென்செயும் நாட்டினில்
நந்தி வழிகாட்ட யானிருந் தேனே.

4. சேர்ந்திருந் தேன்சிவ மங்கைதன் பங்கனைச்
சேர்ந்திருந் தேன்சிவ னாவடு தண்டுறை
சேர்ந்திருந் தேன்சிவ போதியின் நீழலிற்
சேர்ந்திருந் தேன்சிவன் நாமங்கள் ஓதியே.

5. குருவே சிவமெனக் கூறினன் நந்தி
குருவே சிவமென் பதுகுறித் தோரார்
குருவே சிவனுமாய்க் கோனுமாய் நிற்கும்
குருவே யுரையுணர் வற்றதோர் கோவே.

6. தெளிவு குருவின் திருமேனி காண்டல்
தெளிவு குருவின் திருநாமஞ் செப்பல்
தெளிவு குருவின் திருவார்த்தை கேட்டல்
தெளிவு குருவுரு சிந்தித்தல் தானே.

7. அறிவார் அமரர் தலைவனை நாடிச்
செறிவார் பெறுவர் சிவதத் துவத்தை
நெறிதான் மிகமிக நின்றருள் செய்யும்
பெரியா ருடன்கூடல் பேரின்ப மாமே.

8. இயம நியமமே எண்ணிலா ஆதனம்
நயமுறு பிராணாயா மம்பிரத்தி யாகாரஞ்
சயமிகு தாரணை தியானஞ் சமாதி
அயமுறும் அட்டாங்க மாவது மாமே.

9. போதுகந் தேறும் புரிசடை யானடி
யாதுகந் தாரம ராபதிக் கேசெல்வர்
ஏதுகந் தானிவன் என்றருள் செய்திடு
மாதுகந் தாடிடு மால்விடை யோனே.

10. பற்றிப் பதத்தன்பு வைத்துப் பரன்புகழ்
கற்றிருந் தாங்கே கருது மவர்கட்கு
முற்றெழுந் தாங்கே முனிவர் எதிர்வரத்
தெற்றுஞ் சிவபதஞ் சேரலு மாமே.

11. வருந்தித் தவஞ்செய்து வானவர் கோவாய்த்
திருந்தம ராபதிச் செல்வன் இவனெனத்
தருந்தண் முழவங் குழலும் இயம்ப
இருந்தின்பம் எய்துவர் ஈசன் அருளே.

12. செம்பொற் சிவகதி சென்றெய்துங் காலத்துக்
கும்பத் தமரர் குழாம்வந் தெதிர்கொள்ள
எம்பொற் றலைவன் இவனா மெனச்சொல்ல
இன்பக் கலவி இருக்கலு மாமே.

13. சேருறு காலந் திசைநின்ற தேவர்கள்
ஆரிவன் என்ன அரனாம் இவனென்ன
ஏருறு தேவர்கள் எல்லாம் எதிர்கொள்ளக்
காருறு கண்டனை மெய்கண்ட வாறே.

14. நல்வழி நாடி நமன்வழி மாற்றிடுஞ்
சொல்வழி யாளர் சுருங்காப் பெருங்கொடை
இல்வழி யாளர் இமையவர் எண்டிசைப்
பல்வழி எய்தினும் பார்வழி யாகுமே.

15. தூங்கவல் லார்க்கும் துணையேழ் புவனமும்
வாங்கவல் லார்க்கும் வலிசெய்து நின்றிடுந்
தேங்கவல் லார்க்கும் திளைக்கும் அமுதமுந்
தாங்கவல் லார்க்குந் தன்னிட மாமே.

16. காரிய மான உபாதியைத் தான்கடந்
தாரிய காரணம் ஏழுந்தன் பாலுற
ஆரிய காரண மாய தவத்திடைத்
தாரியல் தற்பரஞ் சேர்தல் சமாதியே.

17. பிரானருள் உண்டெனில் உண்டுநற் செல்வம்
பிரானருள் உண்டெனில் உண்டுநன் ஞானம்
பிரானரு ளிற்பெருந் தன்மையும் உண்டு
பிரானரு ளிற்பெருந் தெய்வமு மாமே.

18. நாட்டம் இரண்டும் நடுமூக்கில் வைத்திடில்
வாட்டமும் இல்லை மனைக்கும் அழிவில்லை
ஓட்டமும் இல்லை உணர்வில்லை தானில்லை
தேட்டமும் இல்லை சிவனவ னாமே.

19. திருநெறி யாவது சித்தசித் தன்றிப்
பெருநெறி யாய பிரானை நினைந்து
குருநெறி யாஞ்சிவ மாநெறி கூடும்
ஒருநெறி ஒன்றாக வேதாந்தம் ஓதுமே.

20. உள்ளம் பெருங்கோயில் ஊனுடம் பாலயம்
வள்ளற் பிரானார்க்கு வாய்கோ புரவாசல்
தெள்ளத் தெளிந்தார்க்குச் சீவன் சிவலிங்கங்
கள்ளப் புலனைந்துங் காளா மணிவிளக்கே.

21. மானுட ராக்கை வடிவு சிவலிங்கம்
மானுட ராக்கை வடிவு சிதம்பரம்
மானுட ராக்கை வடிவு சதாசிவம்
மானுட ராக்கை வடிவு திருக்கூத்தே.

22. யான்பெற்ற இன்பம் பெறுகஇவ் வையகம்
வான்பற்றி நின்ற மறைப்பொருள் சொல்லிடின்
ஊன்பற்றி நின்ற உணர்வுறு மந்திரந்
தான்பற்றப் பற்றத் தலைப்படுந் தானே.

23. புண்ணியஞ் செய்வார்க்குப் பூவுண்டு நீருண்டு
அண்ணல் அதுகண் டருள்புரி யாநிற்கும்
எண்ணிலி பாவிகள் எம்மிறை யீசனை
நண்ணறி யாமல் நழுவுகின் றாரே.

24. திருவடி ஞானஞ் சிவமாக்கு விக்குந்
திருவடி ஞானஞ் சிவலோகஞ் சேர்க்குந்
திருவடி ஞானஞ் சிறைமல மீட்குந்
திருவடி ஞானமே திண்சித்தி முத்தியே.

25. மூல னுரைசெய்த மூவா யிரந்தமிழ்
மூல னுரைசெய்த முந்நூறு மந்திரம்
மூல னுரைசெய்த முப்ப துபதேசம்
மூல னுரைசெய்த மூன்றும் ஒன்றாமே.

26. மூலன் உரைசெய்த மூவா யிரந்தமிழ்
ஞாலம் அறியவே நந்தி அருளது
காலை எழுந்து கருத்தறிந் தோதிடின்
ஞாலத் தலைவனை நண்ணுவ ரன்றே.

27. சாந்து கமழுங் கவரியின் கந்தம்போல்
வேந்தன் அமரர்க் கருளிய மெய்ந்நெறி
ஆர்ந்த சுடரன்ன ஆயிர நாமமும்
போந்தும் இருந்தும் புகழுகின்றேனே.

28. ஓம்எனும் ஓங்காரத் துள்ளே ஒருமொழி
ஓம்எனும் ஓங்காரத் துள்ளே உருவரு
ஓம்எனும் ஓங்காரத் துள்ளே பலபேதம்
ஓம்எனும் ஓங்காரம் ஒண்முத்தி சித்தியே.

29. ஓமென் றெழுப்பித்தன் உத்தம நந்தியை
நாமென் றெழுப்பி நடுவெழு தீபத்தை
ஆமென் றெழுப்பியவ் வாறறி வார்கள்
மாமன்று கண்டு மகிழ்ந்திருந் தாரே.

30. உலகில் எடுத்தது சத்தி முதலாய்
உலகில் எடுத்தது சத்தி வடிவாய்
உலகில் எடுத்தது சத்தி குணமாய்
உலகம் எடுத்த சதாசிவன் தானே.

31. சதாசிவம் தத்துவம் முத்தமிழ் வேதம்
மிதாசனி யாதிருந் தேனின்ற காலம்
இதாசனி யாதிருந் தேன்மனம் நீங்கி
உதாசனி யாதுட னேயுணர்ந் தோமால்.

32. ஆகின்ற சத்தியின் உள்ளே கலைநிலை
ஆகின்ற சத்தியின் உள்ளே கதிரெழ
ஆகின்ற சத்தியின் உள்ளே அமர்ந்தபின்
ஆகின்ற சத்தியுள் அத்திசை பத்தே.

33. அங்கிமி காமைவைத் தானுல கேழையும்
எங்குமி காமைவைத் தானுடல் வைத்தான்
தங்கிமி காமைவைத் தான் தமிழ்ச் சாத்திரம்
பொங்கிமி காமைவைத் தான்பொருள் தானுமே

34. தமிழ்மண் டலம்ஜந்துந் தாவிய ஞானம்
உமிழ்வது போல உலகந் திரிவார்
அவிழு மனமும்எம் ஆதி யறிவுந்
தமிழ்மண் டலம்ஜந்துந் தத்துவ மாமே.

35. ஆனந்த மொன்றென் றறைந்திட வானந்தம்
ஆனந்தம் ஆ-ஈ-ஊ-ஏ ஓமென் றைந்திடம்
ஆனந்த மானந்தம் அஞ்சும தாயிடும்
ஆனந்தம் அம்-ஹ்ரீம்-அம்-க்ஷம்-ஆம் ஆகுமே.

36. அரகர என்ன அரியதொன் றில்லை
அரகர என்ன அறிகிலர் மாந்தர்
அரகர என்ன அமரரும் ஆவர்
அரகர என்ன அறும்பிறப் பன்றே.

37. ஆலய மாக அமர்ந்தபஞ் சாக்கரம்
ஆலய மாக அமர்ந்தவித் தூலம்பேர்
ஆலய மாக வருகின்ற சூக்குமம்
ஆலய மாக அமர்ந்திருந் தானே.

38. அடியார் அடியார் அடியார் அடிமைக்கு
அடியனாய் நல்கிட் டடிமையும் பூண்டேன்
அடியார் அருளால் அவனடி கூட
அடியா னிவனென் றடிமைகொண் டானே.

39. ஆயன நந்தி அடிக்கென் தலைபெற்றேன்
வாயன நந்தியை வாழ்த்தவென் வாய்பெற்றேன்
காயன நந்தியைக் காணவென் கண்பெற்றேன்
சேயன நந்திக்கென் சிந்தைபெற் றேனே.

40. சிவனை வழிபட்டார் எண்ணிலாத் தேவர்
அவனை வழிபட்டங்(கு) ஆமாறொன் றில்லை
அவனை வழிபட்டங்(கு) ஆமாறு காட்டுங்
குருவை வழிபடிற் கூடலு மாமே.

41. பின்னைநின் றென்னே பிறவி பெறுவது
முன்னைநன் றாக முயல்தவம் செய்கிலர்
என்னைநன் றாக இறைவன் படைத்தனன்
தன்னைநன் றாகத் தமிழ்செய்யு மாறே.

42. இருந்தேன் இக்காயத்தே எண்ணிலி கோடி
இருந்தேன் இராப்பகல் அற்ற இடத்தே
இருந்தேன் இமையவர் ஏத்தும் பதத்தே
இருந்தேன் என்நந்தி இணையடிக் கீழே.

43. தானே புலன்ஐந்தும் தன்வச மாயிடுந்
தானே புலன்ஐந்தும் தன்வசம் போயிடுந்
தானே புலன்ஐந்தும் தன்னில் மடைமாறுந்
தானே தனித்தெம் பிரான்தனைச் சந்தித்தே.

44. இக்காய நீக்கி யினியொரு காயத்திற்
புக்குப் பிறவாமற் போம்வழி நாடுமின்
எக்காலத் திவ்வுடல் வந்தெமக் கானதென்(று)
அக்கால முன்ன அருள்பெற லாமே.

45. பெற்றார் உலகிற் பிரியாப் பெருநெறி
பெற்றார் உலகிற் பிறவாப் பெரும்பயன்
பெற்றார் அம் மன்றிற் பிரியாப் பெரும்பேறு
பெற்றார் உலகுடன் பேசாப் பெருமையே.

46. நெறியது வாய்நின்ற நேரிழை யாளைப்
பிறிவது செய்யாது பிஞ்ஞக னோடுங்
குறியது கூடிக் குறிக்கொண்டு நோக்கும்
அறிவொடு ஆங்கே அடங்கிட லாமே.

47. ஒருபொழு துன்னார் உடலோ டுயிரை
ஒருபொழு துன்னார் உயிருட் சிவனை
ஒருபொழு துன்னார் சிவனுறை சிந்தையை
ஒருபொழு துன்னார் சந்திரப் பூவையே.

48. நாத முடிவிலே நல்லாள் இருப்பது
நாத முடிவிலே நல்யோகம் இருப்பது
நாத முடிவிலே நாட்டம் இருப்பது
நாத முடிவிலே நஞ்சுண்ட கண்டனே.

49. மனத்து விளக்கினை மாண்பட ஏற்றிச்
சினத்து விளக்கினைச் செல்ல நெருக்கி
அனைத்து விளக்கும் திரியொக்கத் தூண்ட
மனத்து விளக்கது மாயா விளக்கே.

50. ஒடுங்கி நிலைபெற்ற வுத்தமர் உள்ளம்
நடுங்குவ தில்லை நமனுமங் கில்லை
இடும்பையும் இல்லை இராப்பகல் இல்லை
படும்பயன் இல்லை பற்றுவிட் டோர்க்கே.

51. பிறப்பறி யார்பல பிச்சைசெய் மாந்தர்
சிறப்பொடு வேண்டிய செல்வம் பெறுவர்
மறப்பில ராகிய மாதவஞ் செய்வார்
பிறப்பினை நீக்கும் பெருமைபெற் றாரே.

52. விளக்கைப் பிளந்து விளக்கினை ஏற்றி
விளக்கினுக் குள்ளே விளக்கினைத் தூண்டி
விளக்கில் விளக்கை விளக்க வல்லார்க்கு
விளக்குடை யான்கழல் மேவலு மாமே.

53. மரத்தை மறைத்தது மாமத யானை
மரத்தின் மறைந்தது மாமத யானை
பரத்தை மறைத்தது பார்முதற் பூதம்
பரத்தின் மறைந்தது பார்முதற் பூதமே.

54. ஆசை யறுமின்கள் ஆசை யறுமின்கள்
ஈசனோ டாயினும் ஆசை யறுமின்கள்
ஆசை படப்பட ஆய்வருந் துன்பங்கள்
ஆசை விடவிட ஆனந்த மாமே.

55. தன்னை யறியத் தனக்கொரு கேடில்லை
தன்னை யறியாமல் தானே கெடுகின்றான்
தன்னை யறியும் அறிவை அறிந்தபின்
தன்னையே யர்ச்சிக்கத் தானிருந் தானே.

56. தெளிவறி யாதார் சிவனை யறியார்
தெளிவறி யாதார் சீவனு மாகார்
தெளிவறி யாதார் சிவமாக மாட்டார்
தெளிவறி யாதார் தீரார் பிறப்பே.

57. உரையற்ற தொன்றை உரைசெய்யும் ஊமர்காள்
கரையற்ற தொன்றைக் கரைகாண லாகுமோ
திரையற்ற நீர்போல் சிந்தை தெளிவார்க்குப்
புரையற் றிருந்தான் புரிசடை யோனே.

58. சிவசிவ என்கிலர் தீவினை யாளர்
சிவசிவ என்றிடத் தீவினை மாளும்
சிவசிவ என்றிடத் தேவரும் ஆவர்
சிவசிவ என்னச் சிவகதி தானே.

59. அணுவில் அணுவினை ஆதிப் பிரானை
அணுவில் அணுவினை ஆயிரங் கூறிட்(டு)
அணுவில் அணுவை அணுகவல் லார்கட்(கு)
அணுவில் அணுவை அணுகலு மாமே.

60. படர்கொண்ட ஆலதின் வித்தது போல
சுடர்கொண்(டு) அணுவினைத் தூவழி செய்ய
இடர்கொண்ட பாச இருளற வோட்டி
நடர்கொண்ட நல்வழி நாடலு மாமே.

61. சிவனொடொக் குந்தெய்வம் தேடினும் இல்லை
அவனொடொப் பார்இங்கு யாவரும் இல்லை
புவனம் கடந்தன்று பொன்னொளி மின்னுந்
தவனச் சடைமுடித் தாமரை யானே.

62. நானென்றுந் தானென்றும் நாடினேன் நாடலும்
நானென்று தானென் றிரண்டில்லை என்பது
நானென்று ஞான முதல்வனே நல்கினான்
நானென்று நானும் நினைப் பொழிந்தேனே.

63. யாவர்க்கு மாம்இறை வற்கொரு பச்சிலை
யாவர்க்கு மாம்பசு வுக்கொரு வாயுறை
யாவர்க்கு மாம்உண்ணும் போதொரு கைப்பிடி
யாவர்க்கு மாம்பிறர்க் கின்னுரை தானே.

64. கண்டேன் கமழ்தரு கொன்றையி னாடி
கண்டேன் கரியுரி யான்றன் கழலிணை
கண்டேன் கமல மலருறை வானடி
கண்டேன் கழலதென் அன்பினுள் யானே.

65. வழுதலை வித்திடப் பாகல் முளைத்தது
புழுதியைத் தோண்டினேன் பூசணி பூத்தது
தொழுதுகொண் டோடினார் தோட்டக் குடிகள்
முழுதும் பழுத்தது வாழைக் கனியே.

66. நாசி நுனியினின் நான்குமூ விரலிடை
ஈசன் இருப்பிடம் யாரும் அறிகிலர்
பேசி யிருக்கும் பெருமறை யம்மறை
கூசி யிருக்குங் குணமது வாமே.

67. மாயை மறைக்க மறைந்த மறைப்பொருள்
மாயை மறைய வெளிப்படும் அப்பொருள்
மாயை மறைய மறையவல் லார்கட்குக்
காயமும் இல்லைக் கருத்தில்லை தானே.

68. அண்ணல் இருப்பிட மாரும் அறிகிலர்
அண்ணல் இருப்பிட மாய்ந்துகொள் வார்களுக்(கு)
அண்ணல் அழிவின்றி உள்ளே அமர்ந்திடும்
அண்ணலைக் காணின் அவனிவ னாமே.

69. காலினில் ஊறும் கரும்பினிற் கட்டியும்
பாலினுள் நெய்யும் பழத்துள் இரதமும்
பூவினுள் நாற்றமும் போன்றுளன் எம்மிறை
காவலன் எங்குங் கலந்துநின் றானே.

70. வாக்கு மனமு மறைந்த மறைப்பொருள்
நோக்குமின் நோக்கப் படும்பொருள் நுண்ணிது
போக்கொன்றும் இல்லை வரவில்லை கேடில்லை
ஆக்கமும் அத்தனை ஆய்ந்துகொள் வார்க்கே.

71. வென்றிட லாகும் விதிவழி தன்னையும்
வென்றிட லாகும் வினைப்பெரும் பாசத்தை
வென்றிட லாகும் விழைபுலன் தன்னையும்
வென்றிடு மங்கைதன் மெய்யுணர் வோர்க்கே.

72. உணர்வும் அவனே உயிரும் அவனே
புணரும் அவனே புலனு மவனே
இணரும் அவன்தன்னை எண்ணலு மாகான்
துணரின் மலர்க்கந்தம் துன்னிநின் றானே.

73. உயிர்பர மாக உயர்பர சீவன்
அரிய சிவமாக அச்சிவம் வேதத்
திரியிலுஞ் சீராம் பராபரன் என்ன
உரிய உரையற்ற ஓமய மாமே.

74. மெய்த்தவத் தானை விரும்பும் ஒருவர்க்குக்
கைத்தலஞ் சேர்தரு நெல்லிக் கனியொக்குஞ்
சுத்தனைத் தூய்நெறி யாய்நின்ற தேவர்கள்
அத்தனை நாடி அமைந்தொழிந் தேனே.

75. வாழ்கவே வாழ்கஎன் நந்தி திருவடி
வாழ்கவே வாழ்க மலமறுத் தான்பதம்
வாழ்கவே வாழ்க மெய்ஞ்ஞானத் தவன்தாள்
வாழ்கவே வாழ்க மலமிலான் பாதமே.

அட்டாங்க யோகம்

யோகம் சமயமே யோகம் பலவுன்னல்
யோக விசேடமே அட்டாங்க யோகமாம்
யோகநிர் வாணமே யுற்ற பரோதயம்
யோக அபிடேகமே ஒண்சித்தி யுற்றலே - திருமூலர்

தாயின் கருவறையில் உயிர் உருதரிக்கின்ற போது 96 தத்துவங்களாகவும், 72000 நாடி நரம்புகளாகவும், மறைமுக இயக்க உணர்வான 108 வர்மங்களாகவும், ஆதி வினை விந்து சுரோனிதம் இருபால் உணர்வு ஒன்றாக இணைந்து உருவாக்கப்பட்ட உயிர், உடம்பின் மெய்யறிவு தத்துவத்திற்கு வித்தான ஆறு ஆதாரங்களின் இயக்கத்தில் (மூலாதாரம், சுவாதிஷ்டானம், மணிபூரகம், அனாதகம், விசுத்தி, ஆக்கினை) ஓங்கார ஓசையின் உட்பொருள் உணர்ந்து மெய்யுணர்வு, மெய்க்கல்வி, மெய்க்கலை வாழ்வு இவற்றை மெய்தத்துவ அறிவின் மூலம் மனிதன் தன்னை உள்முகமாகச் சூழ்ந்து அறிந்து பிறவிப் பயன் அடைவது யோகமாகும்.

ஆறு ஆதாரங்கள் இயக்க நிலை கடந்து பெரு அண்ட வெளியில் நுழைந்து சூரியன், சந்திரன், நட்சத்திரங்கள் மற்றுமுள்ள கோள்கள் இவற்றின் இயக்கத் தன்மையை மெய்யறிவின் மூலம் ஆய்வு செய்து அவற்றின் தன்மையை அறிந்துணர்ந்து பெரும் அண்ட வெளிச் சக்தியுடன் மனித சக்தி சமநிலை கொண்டு உறவாடுதல் பூரண யோகமாகும்.

‘‘ஓங்காரம்’’ இதில் இருந்தே அனைத்து சக்திகளும் உண்டாயின. பஞ்சபூதங்கள், கிரகங்கள், நட்சத்திரங்கள் இவையே பேரண்ட சக்தியாகவும் உள்ளன.

மனித தேகத்துள் ஓங்கார சக்தி மூலாதார தத்துவத்தில் குறிப்பிடப்படுகின்றது. மூலாதாரம் என்பது

குய்யத்திற்கும் குதத்திற்கும் இடைப்பட்ட இடம் ஆகும். மூலாதாரத்தில் இரு நாசி வழியாக காற்றை உள்பாய்த்து மூலத்தில் உள்ள அனலைத் தூண்டி கனலாக நடுநாடி வழியாக எழுந்து சிரசில் உள்ள மனோன்மணியைப் பற்றுகின்றன. இதனால் முக்காலமும் உணர முடியும்.

திருமந்திரத்தில் ஓங்காரம் எழும் நிலையைக் கீழ்வரும் பாடல் விளக்குகின்றது.

ஓங்காரி என்பா ளவளொரு பெண்பிள்ளை
நீங்காத பச்சை நிறத்தை யுடையவள்
ஆங்காரி யாகியே ஐவரைப் பெற்றிட்டு
ரீங்காரத் துள்ளே யினிதிருந் தாளே - திருமூலர்

இந்த பிரபஞ்சத்தின் மூலக்கரு ஓங்காரமே. இவை நான்கு வேதங்களாகவும், சாஸ்திரங்களாகவும், புராணங்களாகவும் விளங்குகின்றன. மற்றும் மெய் தத்துவ மறைபொருளாக எண் கோடி மந்திரங்களுக்கும் முதலாக விளங்கும் ஓங்காரம் நாத நமசிவய மந்திரமாகவும் வெளிப்படுகின்றன.

இந்த வெளிப்பாட்டின் மெய்ப்பொருளாக விந்து, உடம்பு, உயிர், அறிவு, வெளி ஆகியவற்றின் செயல்பாட்டினை உணருதல் யோகம் ஆகும்.

இயமம்

கொல்லான் பொய்கூறான் களவிலான் எண்குணன்
நல்லான் அடக்க முடையான் நடுச்செய்ய
வல்லான் பகுந்துண்பான் மாசிலான் கட்காமம்
இல்லா னியமத் திடையில்நின் றானே - திருமூலர்

அட்டாங்க யோகத்தின் முதல் நெறி இயமம் ஆகும். இயமம் என்றால் உண்மையைப் பேசுதல்,

நேர்மையாக வாழ்தல், ஒழுக்கமாக வாழ்க்கையை நடத்திச் செல்லுதல், களவு செய்யாதிருத்தல், பிறர் தாரம் விரும்பாதிருத்தல். உண்மை என்பது மனித உணர்வோடு சம்பந்தப்பட்டது. இந்த உணர்வு என்பது நாடி, நரம்பு, இரத்த ஓட்டத்தோடு சேர்ந்து உறுப்பு மண்டலங்களை இயக்கக்கூடியது. அதன் அத்தாட்சியாக ஒரு மனிதன் பொய் உரைக்கும் போது இரத்த ஓட்டம் அதிகரித்து அவனது உறுப்புகளை பலவீனமடையச் செய்கிறது. ஏனென்றால் மனிதன் உரைக்கும் பொய்யானது பிறருக்குத் தெரியாது. ஆனால் அந்த மனிதனுக்கு அவன் உரைத்த பொய் தெரியும். இதுவே மனிதனின் மனதை பலவீனமடையச் செய்கிறது. எனவே மனிதனின் இரத்த நாளங்கள் ஒருங்கிணைந்த தன்மையில் அவனுடைய கட்டுப்பாட்டில் இருந்து சிந்தனையை மாற்றம் அற்ற நிலையில் வைத்திருத்தல் அவசியமாகும்.

''ஒழுக்கம் விழுப்பம் தர வல்லது. ஒழுக்கம் உயிரினும் மேலாக ஓம்பப் படும்'' என்பது வள்ளுவபிரான் கூற்று. உயிரானது பிரபஞ்சத்தின் ஒரு கூறு ஆகும். இந்த உன்னதமான உயிருக்கும் மேலாக ஒழுக்கம் கருதப்படுகிறது. மனிதன் சுயநலமற்ற நிலையில் இருந்தால் அவன் பொய் சொல்ல அவசியமேதுமில்லை. இயமமென்பது உணர்வை தூய்மைப்படுத்துதல். இதுவே பக்தி யோகமாகும். இறைவனையே நினைத்து பரவசமடைந்தால் ஒரு கால கட்டத்தில் மனிதனுக்குக் கெட்ட எண்ணங்கள் வராது. இதுவே அட்டாங்க யோகத்தின் முதல் நெறிமுறையாகும். எனவே முதல் நெறியைக் கடைபிடிக்காமல் மனிதன் யோகத்தை அனுசரிக்க முடியாது.

நியமம்

தவஞ்செபஞ் சந்தோடம் ஆத்திகந் தானஞ்
சிவன்றன் விரதமே சித்தாந்தக் கேள்வி
மகஞ்சிவ பூசையொண் மதிசொல்லீர் ஐந்து
நிவம்பல செய்யின் நியமத்த னாமே - திருமூலர்

இரண்டாவது நெறியாக இருப்பது நியமம். இந்த நெறியில் உடம்பைத் தூய்மையாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இந்த உடம்பு இரண்டு விஷயங்களுக்கு எத்தனிக்கும். ஒன்று வயிற்றுப் பசி மற்றொன்று பாலுறவு. பசியைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். பாலுணர்வை பண்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். ஒருவனுக்கு ஒருத்தி என்ற நிலையில் இருப்பது பாலுறவைப் பண்படுத்தும் நிலையாகும். மனிதனுக்கு எந்த உணவு உட்கொண்டால் எளிதில் ஜீரணமாகின்றதோ அந்த உணவை மட்டும் உட்கொள்ளவேண்டும். மனிதன் உண்ணுகின்ற உணவு போற்றுதலுக்குறியதாக இருக்க வேண்டும். உடம்புக்கு சோர்வு தரக்கூடிய உணவைத் தவிர்க்க வேண்டும். வள்ளுவரின் கூற்று

“மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது
அற்றது போற்றி உணின்”

உண்ணுகின்ற உணவு எளிதில் செரிமானமாக வேண்டும். அவ்வுணவு மனிதனுக்கு எந்த வித பக்க விளைவுகளையும் ஏற்படுத்தக்கூடாது. ஆகவே சூரிய ஒளி படும் காய்கறிகள், கீரைகள், பழங்கள் அனைத்தும் அமுதத்திற்கு ஒப்பானது. எனவே அந்த உணவு வகைகளை மனிதன் உண்ண வேண்டும். பூமிக்கு அடியில் விளையும் உணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும். இறைவனை மையமாக வைத்து பூசை புனஸ்காரங்கள் செய்வது உடம்புக்கு சுத்தத்தன்மையைத் தரவல்லது. மனிதன் சூரிய உதயத்திற்கு முன்பு எழுந்திருக்க வேண்டும். பிறகு மல ஜலங்களை கழிக்க வேண்டும். அவ்வாறு செய்தால் மனித உடம்பில் மாற்றங்கள் ஏற்படும். இந்த மாற்றத்தால் உடம்பில் உள்ள ரச சத்துக்கள் தாது சத்துக்கள் ஆகிய அனைத்து சத்துக்களும் உடம்பை பூரணமாக இயக்கி நோயற்ற தன்மையைத் தர வல்லது. நியமத்தில் உணவுக் கட்டுப்பாடு, பாலுணர்வு கட்டுப்பாடு மற்றும் வாழ்நிலை கட்டுப்பாடு ஆகியவை சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

ஆசனம்

வருந்தித் தவஞ்செய்து வானவர் கோவாய்த்
திருந்தம ராபதிச் செல்வன் இவனெனத்
தருந்தண் முழவங் குழலும் இயம்ப
இருந்தின்பம் எயிதுவர் ஈசன் அருளே - திருமூலர்

மனிதனுடைய உடம்பில் முக்கியமாக 25 உறுப்புகளும், அவ்வுறுப்புகளை ஒருங்கிணைத்து இயக்கும் 72000 நாடி நரம்புகளும் உள்ளன. இவைகளை பூரணமாக இயக்குவதற்கு மனிதன் 21600 முறை சுவாசிக்க வேண்டும். உறுப்புகளையும் உறுப்பு மண்டலங்களையும் நாடி நரம்புகளையும் வரன் முறைப் படுத்தி பூரணமாக இயக்குவது ஆசனங்கள். வரன் முறைப் பட்ட பிறகே அதை உடம்பு என்று சொல்ல இயலும். மனிதன் செய்யக்கூடிய ஆசனங்கள் இலட்சத்திற்கும் மேலாக உள்ளன. தாயின் கருவறையிலிருந்தே சிசு நிலையில் ஆசனங்களை மனிதன் செய்துவருகின்றான். குழந்தையின் 5வது மாதத்திலிருந்து மூன்று வயது வரை செய்துவரும் அனைத்து நடைமுறைகளும் ஆசனமாகும். அவ்வை பிராட்டி சொன்னது யாதெனில் ‘‘கூன் குருடு பேடு நீங்கி பிறப்பதறிது’’. ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் ஏதாவது ஒரு குறை இருந்து கொண்டிருக்கின்றது. ஆகவே ஒரு மனிதன் குறைகள் அற்ற பூரணமான உடம்பை பெற்றிருந்தால் அவன் முக்காலத்தையும் உணரக்கூடிய தன்மை பெற்றவனாவான். எனவே மனிதன் பூரண உடம்பைப் பெற ஆசனங்கள் செய்ய வேண்டும்.

பிராணயாமம்

செம்பொற் சிவகதி சென்றெய்துங் காலத்துக்
கும்பத் தமரர் குழாம்வந் தெதிர்கொள்ள
எம்பொற் றலைவன் இவனா மெனச்சொல்ல
இன்பக் கலவி இருக்கலு மாமே - திருமூலர்

மனிதன் தன் முச்சுக் காற்றை வரன் முறைப்படுத்துவது பிராணயாமம் ஆகும். சாதாரண மனிதன் சுவாசிக்கும் போது அவனை அறியாமலேயே காற்று உள் சென்று வெளியாகின்றது. எங்கும் பரவியுள்ள காற்றினுள் எல்லாருடைய உணர்வும் கலந்துள்ளது. இதனால் எல்லாருடைய உணர்வும் மனிதன் அறியாமலேயே அவனுள் சென்றுவிடுகின்றது. மனிதன் தான் நினைத்தபடி சுவாசிப்பதில்லை. சுவாசமானது பொதுவாக ஏதாவது ஒரு நாசி வழியாக ஓடும் அல்லது இரு நாசி வழியாகவும் ஓடும். சுவாசம் ஓடும் நிலையைக் கொண்டு அவன் மன நிலை மாறுபடும். வலது நாசி ஓடும் போது அவன் ஆளுமைத் தன்மையில் இருப்பான். இடது நாசி ஓடும் போது இரக்கத் தன்மையில் இருப்பான். இரு நாசி வழியாக ஓடும் போது அமைதியாக இறைத்தன்மையில் இருப்பான். எனவே வாரக்கிழமைக்கு ஏற்றவாறு மனிதன் சுவாசத்தை வரன் முறைப்படுத்த வேண்டும். இதையே சர சாஸ்திரம் கூறுகின்றது. சுவாச ஓட்டத்திற்கு தகுந்தவாறு மனிதனுடய செயல்பாடு இருக்கும். சுவாச ஓட்டத்தை வரன் முறைப்படுத்துவது சம்பந்தமாக திருமூலர் அருளியது யாதெனில்.

வெள்ளிவெண் திங்கள் விளங்கும் புதனிடம்
ஒள்ளிய மந்தன் இரவி செவ்வாய்வலம்
வள்ளிய பொன்னே வளரும் பிறையிடந்
தெள்ளிய தேய்பிறை தான்வல மாமே - திருமூலர்

அதாவது திங்கள் புதன் வெள்ளி அன்று காலை எழும் போது சுவாச ஓட்டம் இடது நாசி வழியாக ஓட வேண்டும். செவ்வாய் சனி, ஞாயிறு அன்று சுவாச ஓட்டம் வலது நாசி வழியாக ஓட வேண்டும். வியாழன் வளர் பிறையாயின் இடது நாசி வழியாகவும் தேய் பிறையாக இருப்பின் வலது நாசி வழியாகவும் சுவாச ஓட்டம் இருக்க வேண்டும். இதற்கு மாறாக சுவாச ஓட்டம் இருந்தால் மனிதனுக்கு நோய் ஏற்படும். கோயில்களில் உள்ள தெய்வங்கள் உள்ள நிலையை பார்க்கும் போது மனிதனின்

சுவாச ஒட்டத்தை வரன் முறைபடுத்தும் விதமாக சித்தரிக்கப்பட்டுள்ளன. இரு கால் ஊன்றி நின்றால் இரு நாசி வழியாக சுவாச ஒட்டம் இருக்கும். வலது காலை ஊன்றி இடதுகால் சற்று தளர்ந்து இருந்தால் இடது நாசி வழியாக சுவாச ஓட்டம் இருக்கும். கோயிலுக்கு நுழையும் போது இடது நாசி ஒட்டம் இருக்குமாறு பார்க்க வேண்டும். இறைவனை வணங்கும் போது இரு நாசி வழியாக சுவாசம் இருக்க வேண்டும. கோயிலை விட்டு வெளியேறும் போது வலது நாசி ஒட்டம் இருக்குமாறு பார்க்க வேண்டும். இடது நாசியின் வழியாக ஒட்டம் இருக்கும் போது மனிதனின் வலது மூளை இயங்கும் வலது மூளையில்தான் உயிரின் பிறப்பிடமாகிய ஆதி திகழ்கின்றது. எனவே இயற்கையோடு ஒன்றி மூச்சுக்காற்றை வரன் முறைபடுத்தி வாழ்வது பிராணயாமம்.

பிரத்தியாகாரம்

தானே புலன்ஐந்துந் தன்வச மாயிடுந்
தானே புலன்ஐந்துந் தன்வசம் போயிடுந்
தானே புலன்ஐந்துந் தன்னில் மடைமாறுந்
தானே தனித்தெம் பிரான்தனைச் சந்தித்தே - திருமூலர்

மனிதன் தன் ஐம்புலன்களான கண், காது, மூக்கு, நாவு மற்றும் உடம்பு ஆகியவற்றை வரன் முறைப்படுத்தி தன்வசப் படுத்தி வாழ்வது பிரத்தியாகாரம். அவ்வையார் கூறியது யாதெனில் ஐம்புலகளை அடக்கி ஆள்வது வீரம். ஐம்புலன்களை வென்றால்தான் உடம்பு என்ன என்பதும் உயிர் நிலையையும் அறியமுடியும். திருமூலர் மனிதனின் புலன்களை கள்ளப்புலன்கள் என்று சித்தரித்துள்ளார் “கள்ளப்புலனைந்தும் காளா மணி விளக்கே”. மனிதனின் புலன்கள் அடங்க வேண்டும் என்றால் சுவாசம் சரியாக வரன் முறைப்படுத்தபட வேண்டும். முன்பு கூறிய உணர்வுத் தூய்மை, உடம்புத் தூய்மை, உடம்பில் உள்ள நாடி நரம்புகளின் தெளிந்த நிலை, உள்ளுறுப்புகளின் பூரண

இயக்கம் மற்றும் வரன் முறையான சுவாசம் ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் தான் மனிதன் அவனுடய ஐம்புலன்களை தன்வசப்படுத்த இயலும்.

தாரணை

நல்வழி நாடி நமன்வழி மாற்றிடுஞ்
சொல்வழி யாளர் சுருங்காப் பெருங்கொடை
இல்வழி யாளர் இமையவர் எண்டிசைப்
பல்வழி எய்தினும் பார்வழி யாகுமே - திருமூலர்

எப்போது புலன்கள் அடங்குகின்றதோ அப்பொழுது தான் இந்த உடம்பு என்ன என்று தெரியும். தாயின் கருவறையிலிருந்து வெளி உலகுக்கு வரும் போது பரிசுத்த உடலாகவும் முதல் சுவாசத்தை தன்னிச்சையாக சுவாசித்து பிராண சக்தியையும் பிரபஞ்ச சக்தியையும் கிரகங்களின் ஆதிக்கத்தை தன் வசப்படுத்திக் கொள்ளும் போது உடம்பாகவும் மாறுகின்றது. இந்த உடம்புக்கு கிரகங்களை அனுக்கிரகமாக மாற்றி பிரபஞ்சத்தை ஆளுமை செய்ய முடியும் என்ற நிலை ஏற்படும் போது உடம்பு யாக்கையாக மாறுகின்றது. யாக்கை என்பது ஆகாய சக்தியைக் கொண்டது. ஆகாயமே அனைத்துக்கும் பரமாக விளங்கக்கூடியது. சிதம் என்பது தேகம் பரம் என்பது ஆகாயம். இந்த தேகத்தை வழிபட வழிபட அதில் உள்ள இருள் நீங்கி தேகம் ஒளித்தன்மையை பெற்று ஆகாய மயமாக மாறுகின்றது இதுவே சிதம்பர இரகசியம். உடம்பில் 16 இடங்களில் உயிர் உறவாடிக் கொண்டும் 16 இடங்களில் உறங்கிக் கொண்டும் உள்ளது. உறங்கிக் கொண்டு இருக்கும் உயிரை தட்டி எழுப்ப வேண்டும். இதுவே மாதத்தின் திதிகள். சோடசம் பதினாறாகும். இந்த உயிரானது உடம்புக்குள் எங்கு இருந்து கொண்டு இந்த உடம்பை இயக்கி கொண்டிருக்கின்றது என்பதை அறிவது தாரணை.

தியானம்

துங்கவல் லார்க்குந் துணையேழ் புவனமும்
வாங்கவல் லார்க்கும் வலிசெய்து நின்றிடுந்
தேங்கவல் லார்க்கு திளைக்கும் அமுதமுந்
தாங்கவல் லார்க்குந் தன்னிட மாமே - திருமூலர்

மேற் கூறிய ஆறு நெறிமுறைகளையும் மனிதன் கடைபிடித்து தன் உடம்பையும் தனக்குள் கண்ட உயிரையும் ஒருங்கிணைப்பது தியானம். உடம்பின் பூரணத் தன்மையையும் உயிர் இடத்தின் பூரணத் தன்மையையும் மனிதன் எப்போது தன்னுள் ஒருமித்து முழுமையாக உணர்ந்து தன் அறிவை அங்கு குவிக்கின்றானோ அந்நிலையே தியானமாகும். சித்தர்களின் கூற்றுப்படி கால் கடுக்க நடந்தாலும் காடு மலை திரிந்தாலும் தன்னுள் இருக்கும் நாதனை உணராவிடில் ஒன்றுமில்லை ஐயனே. தன்னுடைய உடலில் உயிர் என்று உட் புகுந்தது என்பதை அறிந்து தெளிய வேண்டும். உடம்பின் எந்த இடத்தில் உட் புகுந்தது எங்கு நிலை பெற்றுள்ளது என்பதை அறிய வேண்டும். இது கருவுற்ற காலத்தை பொருத்து அமைகின்றது. உடலின் பூரணத் தன்மையையும் உயிரின் பூரணத் தன்மையையும் ஒன்றை ஒன்று ஆராய்ந்து கொண்டிருப்பது தியானம். அவ்வாறு தொடர்ந்து ஆராய்ந்து முடிவில் ஒன்றுமில்லை என்ற நிலையை அடைந்துவிடுகின்றான். உருவமாகிய உடம்பு உருவமற்ற உயிரை நோக்கி ஆராய்ந்து ஒரு நாள் வடிவமாகி ஒன்றுமற்ற நிலையை அடைகின்றது. நந்தி வடிவமே தேகம் உயிரின் நிலையே லிங்கம். இந்நிலையே கோவிலில் காட்டப்பட்டுள்ளது. நந்தி ஆனது லிங்கத்தையும் லிங்கமானது நந்தியையும் நோக்கிக் கொண்டிருக்கின்றது.

சமாதி

காரிய மான உபாதியைத் தான்கடந்
தாரிய காரணம் ஏழுந்தன் பாலுற
ஆரிய காரண மாய தவத்திடைத்
தாரியல் தற்பரஞ் சேர்தல் சமாதியே - திருமூலர்

மேற் கூறிய உணர்வுத் தூய்மையுடன் உடம்பை தூய்மையாக்கி உள் உறுப்புகளை செம்மைப்படுத்தி நாடி நரம்புகளை வரன் முறைப்படுத்தி பூரண இயக்கத்தன்மையோடு புலன்களை தன்வசப்படுத்தி உடம்பின் பூரணத் தன்மையோடு உயிரின் பூரணத் தன்மையை தெளிந்து அவை இரண்டும் ஒன்றற கலந்து வடிவமாகி ஒன்றுமற்ற நிலையை அடைந்து பிரபஞ்சத்தில் எந்த இடத்திலிருந்து இந்த உயிர் வந்ததோ அந்த இடத்தை அடைந்து ஆதியாகிய இறைவனோடு ஐக்கியமாகுதல் சமாதி நிலையாகும்.

ஆகவே யோகமென்பது பிறப்பின் இரகசியமே ஆகும்.

பாரம்பரிய சித்த ஆசனங்கள்

நாலும் இருமூன்றும் ஈரைந்தும் ஈராறுங்
கோலிமேல் நின்ற குறிகள் பதினாறும்
மூலங்கண் டாங்கே முடிந்து முதல் இரண்டுங்
காலங்கண் டானடி காணலு மாமே - திருமூலர்

ஆதி தமிழ் திருமந்திரம் அருள் செய்த திருமூலர் பாதம் வணங்கி மூவாயிரம் தமிழ் தன்னுள் தெளிந்த பூரண தவத்தால் திருமூலர் அசரீரி உணர்த்திய ஆதாரங்கள் இயக்க ஆசனங்களை யாவரும் பயன் பெரும் வகையில் வெளியிடுகின்றேன்.

சித்த பாரம்பரியத்தில் சித்தர்கள் ஆதாரச் சக்கரங்களை இயக்கக் கூடிய அறுபத்தி நான்கு ஆசனங்களைக் கண்டாய்ந்துள்ளனர். அந்த அறுபத்தி நான்கு ஆசனங்கள் ஒவ்வொன்றையும் எட்டு நிலைகளாகக் கையாண்டு குண்டலினி சக்தியை எழுப்பி அழியா தேகத்தையும் ஞானத்தையும் அடைந்துள்ளனர். அவற்றுள் ஆறு ஆதாரங்களை இயக்கும் ஆசனங்களின் நன்மைகளைப் படத்துடன் விளக்குகின்றேன்.

இயம நியமத்தில் உறுதியாக இருந்து வரன்முறைப்படுத்தப்பட்ட நிலையில் இந்த ஆதார ஆசனங்களைச் செய்வதால் உடலுறுப்புகளின் சீரான இயக்கம், நோயற்ற தேகம், புலன் ஒடுக்கம், தெளிந்த அறிவுடன் ஞானத்தையும் அடையலாம். ஆசனங்கள் உறுதியாகி தவம் மேலோங்கும்போது அட்டமா சித்து அடைந்து பிரபஞ்சத்து சமநிலையைப் பெறஇயலும்.

இங்கு கூறப்படும் ஆசனங்கள் அனைத்தையும் அனுபவம் மிகுந்த குருவின் மேற்பார்வையின் கீழ்

அட்டாங்க யோகத்தின் நெறி முறைகளைக் கையாண்டு முறையாக பயிற்சி செய்யவேண்டியது மிகவும் முக்கியமானதாகும்.

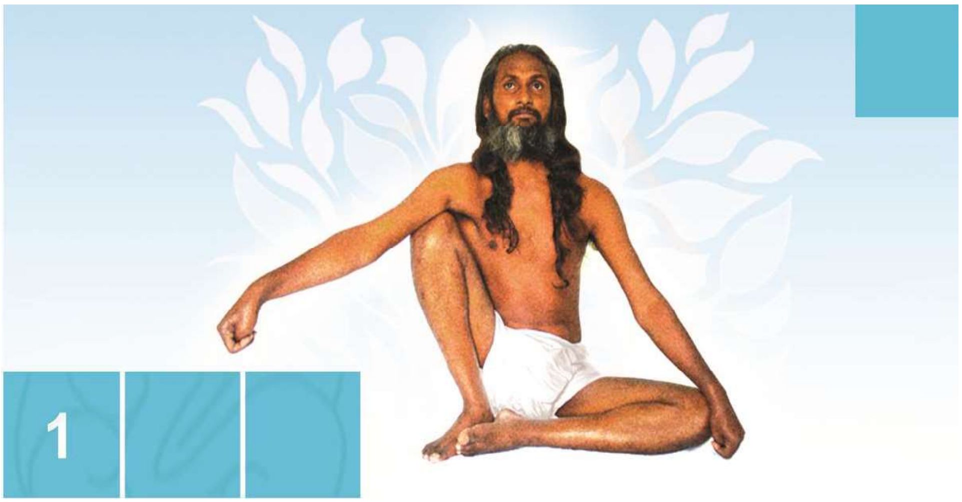
குரு பாரம்பரிய வழியில்லாது இதரமுறைகளில் பயிற்சியை மேற்கொள்வது நிச்சயமாக விரும்பத்தகாத பக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்தும். அவ்வாறான விளைவுகளுக்கு எந்தவொரு சூழ்நிலையிலும் ஆசிரியர் பொறுப்பேற்கவியலாது.

அற ஒழுக்க நெறியில் சென்றவர்கள் குரு உபதேசத்துடன் செயல் படுத்த வேண்டுகிறேன்.

இந்த ஆதார ஆசனங்கள் 2006 ஆம் ஆண்டு சர்வதேச மாநாட்டில் முதன்மை ஆய்வு நூலாக தேர்வு பெற்றது.

தவத்திரு **அ.ஃ.க்சி எழிலன்**

சித்தர்பதம்



பயிற்சி முறை

1. அமைதியாகத் தரையில் அமரவும்

2. இடது தொடை தரையில் படியும் வண்ணம் இடது காலை மடக்கவும். இடது குதிக்கால் மூலாதாரத்தில் (விதைப்பைக்கும் ஆசனவாய்க்கும் இடையே உள்ள இடம்) பதியுமாறு வைக்கவும்.

3. வலது கால் இடது பாதத்தில் அழுந்துமாறும், இடது காலுக்கு நேர் செங்குத்தாக இருக்குமாறும் வைத்து வலது கால் முட்டி வலது கை அக்குளின் கீழ் வருமாறு அமரவும்.

4. இப்பொழுது இரண்டு கைகளின் விரல்களையும், கட்டைவிரல் சுண்டு விரலின் அடிப்பாகத்தில் படுமாறும் மீதமுள்ள நான்கு விரல்களும் மடக்கப்பட்ட கட்டைவிரலை இறுக்கமாகப் பிடிக்குமாறும் ஆதி முத்திரையில் மடக்கவும்.

5. மடக்கப்பட்ட இடது கால், உடம்பு மற்றும் இடது கை ஆகியவை ஒரே நேர்க் கோட்டில் இருக்க வேண்டும்.

6. இடது மணிக்கட்டை இடது கால் முட்டியில் வைக்கவும்.

7. முதுகுத்தண்டை நேராக்கி மார்பை விரித்து முகத்தை நிமிர்த்தவும்.

8. புருவ மத்தியில் ஆக்கினயத்தில், பார்வையை நிறுத்தி மூலாதாரத்தில் கவனத்தைக் குவிக்கவும்.

9. இந்த நிலையில் வலது நாசியின் மூலமாக சுவாசத்தை உள்ளிழுத்தும் இடது நாசியின் மூலமாக சுவாசத்தை வெளியேற்றியும் 6 முதல் 12 நிமிடங்கள் வரை அமர்ந்திருக்கவும்.

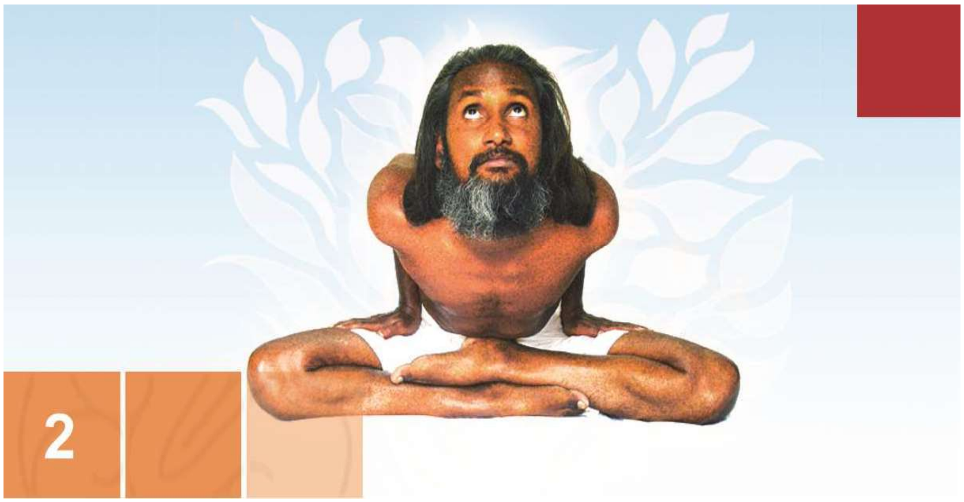
10. பின் பொறுமையாக இயல்பான நிலைக்குத் திரும்பவும்.

பலன்கள்

❖ இவ்வாசனம் செய்வதன் மூலம், மூலாதாரத்தில் அனல் உண்டாகி சூட்சும நாடி அவிழ்க்கப்பட்டு குண்டலினி சக்தி எழுப்பப்பட்டு சுழற்சி பெறுகிறது.

❖ சித்தர் பதம் செய்வதினால் குண்டலினி சக்தி எழுப்பப்பட்டு 72,000 நாடி நரம்புகள் புத்துணர்ச்சி பெற்று செல் அழிவு தடுக்கப்பட்டு உடம்பு சக்தி அடைந்து மரணமில்லாப் பெருவாழ்வு கிடைக்கிறது.

சிவபதம்



ஆறு ஆதாரங்களுள் ஒன்றான சுவாதிஷ்டானச் சக்கரத்தை இயக்கும் ஆசனங்களுள் சிவபதமும் ஒன்றாகும்.

பயிற்சி முறை

1. அமைதியாகத் தரையில் அமரவும்.

2. வலது பாதம் இடது கால் தொடையின் உள்புறம் தொடுமாறும், வலது குதிக்கால் அபானத்திற்கு அருகே வருமாறும் வலதுகாலை மடக்கவும்.

3. இடது குதிக்கால் வலது குதிக்காலின் மீது தொப்புளை நோக்கி இருக்குமாறு இடது காலை மடக்கவும்.

4. இடது உள்ளங்கை இடது தொடையிலும் வலது உள்ளங்கை வலது தொடையிலும் வயிற்றிற்கு அருகே விரல்கள் முட்டியை நோக்கியவாறு இரண்டு கைகளையும் உடம்பிற்கு மிக அருகாமையில் வைக்கவும்.

5. இப்பொழுது தண்டுவடத்தை நிமிர்த்தி மார்பை விரித்து எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவு மேல்தூக்கி, ஆழமாக சுவாசத்தை உள்ளிழுக்கவும்.

6. சுவாசத்தை நிதானமாக வெளியிட்டவாறு தலையின் நிலையை மாற்றாமல், தொப்புள் இடது குதிக்காலில் அழுந்தும் வண்ணம் முன்புறம் மெதுவாகக் குனியவும்.

7. புருவ மத்தியில் பார்வையைக் குவிக்கவும்.

8. இந்த நிலையில் இரண்டு நாசிகளின் வழியேயும் ஆழ்ந்த சுவாசத்துடன் 6 முதல் 12 நிமிடங்கள் வரை அமர்ந்திருக்கவும்.

9. பின் மெதுவாக இயல்பு நிலைக்குத் திரும்பவும்.

பலன்கள்

❖ இவ்வாசனம் செய்வதன் மூலம், தொப்புளிலும் அடிவயிற்றிலும் ஏற்படும் அழுத்தம் காரணமாக பிராண சக்தி உண்டாகி சுவாதிஷ்டான ஆதாரத்தை இயக்குகிறது. இதனால் ஆதார நீர் சூடாகி குண்டலினி சக்தி மணிப்பூரகத்திற்கு எழுப்பப்படுகிறது.

❖ இத்துடன் பிறப்புறுப்புகள், விரைப்பைகள், குடல், மூத்திரப்பை மற்றும் ஆசனவாய் ஆகியவை புத்துணர்ச்சி அடைகின்றன. அபான இயக்கம், மூத்திரம் மற்றும் மலம் கழிக்கும் உறுப்புகளும் சீரடைகின்றன.

பஞ்சேந்திரம்

ஆதாரச் சக்கரங்களுள் ஒன்றான மணிப்பூரக ஆதாரச் சக்கரத்தை இயக்கும் முக்கிய ஆசனங்களுள் பஞ்சேந்திரமும் ஒன்றாகும்.

பயிற்சி முறை

1. அமைதியாகத் தரையில் அமரவும்.

2. வலது குதிக்கால் பிறப்புறுப்பை நோக்கி ஆனால் தொடாதவாறு வலது காலை மடக்கி இடது குதிக்கால் வலது குதிக்காலின் மேல் வைக்குமாறு இடதுகாலையும், கணுக்காலிற்கு நேராக கால்கள் குறுக்கே இருக்குமாறு மடக்கவும்.

3. இரண்டு கைகளையும் உடம்பின் பக்கவாட்டில், திறந்த உள்ளங்கைகள் காதளவு வரும்வரை உயர்த்தி, உள்ளங்கைகள் வானத்தைப் பார்த்த நிலையில் வைக்கவும்.

4. முதுகுத்தண்டை நேராக்கி மார்பைவிரித்து கழுத்தைச் செங்குத்தாக வைக்கவும்.

5. இந்த நிலையில் இரண்டு நாசிகளின் வழியே சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து நுரையீரலில் சேமிக்கவும். உள்ளிழுத்த சுவாசத்தை முடிந்தவரை நுரையீரலில் தேக்கி வைத்து (கும்பகம்), பின் சுவாசத்தை முழுவதுமாக வெளியிட்டவாறு வயிற்றிலுள்ள தசைகளைச் சுருக்கி (ஒட்டியான பந்தம்) தொப்புளை தண்டுவடத்தை நோக்கி உள்ளிழுக்கவும். இந்த நிலையில் 6 முதல் 12 நிமிடங்கள் வரை சுவாசத்தை வயிற்றுக்குள் செலுத்தாமல் நுரையீரலுக்கு மட்டுமே செலுத்திச் சுவாசிக்கவும்.

6. பின் மெதுவாக இயல்பு நிலைக்குத் திரும்பவும்.

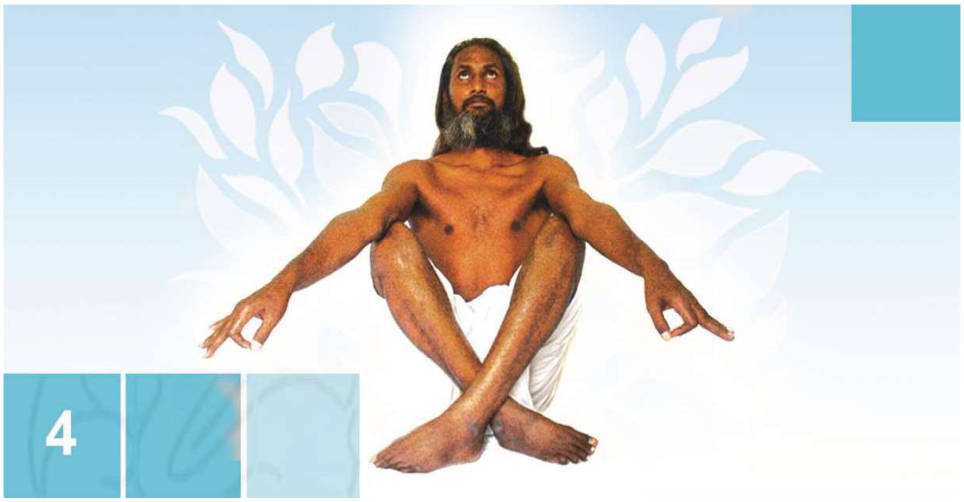
பலன்கள்

❖ இவ்வாசனம் செய்வதன் மூலம், தண்டுவட நாடி மணிப்பூரக ஆதாரச் சக்கரத்துடன் ஒருங்கிணைந்து குண்டலினி சக்தியை உடல் உறுப்புகளுக்கும் அவைகளைச் சார்ந்த அமைப்புகளுக்கும் பரப்பி அவைகளை வலுப்பெறச் செய்ய இயல்கிறது.

❖ மூன்று முக்கிய நாடிகள் ஒன்றிணைந்து சூட்சும நாடியாக மாறி குண்டலினி சக்தியை தொப்புளுக்குச் செலுத்துகிறது.

❖ இத்துடன் தொப்புள் மற்றும் அபான அமைப்புகளைச் சீராக்கி, சிறுநீரகம் கல்லீரல், பித்தப்பை, பான்கிரியாஸ் மற்றும் கர்ப்பப்பை ஆகியவைகளின் இயக்கத்தை மிதமாக மாற்றுகிறது. இவ்வுறுப்புகளின் ஒருங்கிணைந்த செயல்பாடு மணிப்பூரக ஆதாரச் சக்கரத்தை இயக்குவிக்கிறது.

ஐயப் பதம்



ஆறு ஆதாரச் சக்கரங்களுள் ஒன்றான அனாதக ஆதாரச் சக்கரத்தை இயக்கும் ஆசனங்களுள் ஐயப்பதமும் ஒன்றாகும்.

பயிற்சி முறை

1. அமைதியாகத் தரையில் அமரவும்.

2. வலது கால் முட்டி மேல்நோக்கியும், வலதுபாதம் பிறப்புறுக்கு அருகாமையில் ஆனால் தொடாமலும் மடக்கவும். அதேபோல் இடதுகாலை வலது காலின் மேல் வருமாறும், கால்கள் ஒன்றோடு ஒன்று குறுக்கே வருமாறும் பாதங்கள் இரண்டும் முழுமையாகத் தரையில் பதியும் வண்ணமும் மடக்கவும்.

3. முதுகுத் தண்டை நேராக்கி கழுத்தைச் செங்குத்தாக வைக்கவும்.

4. இரண்டு கை மணிக்கட்டுகளையும் அந்தந்த முட்டிகளின் மேல் உள்ளங்கை தரை நோக்கி கட்டை விரலும் ஆள்காட்டி விரலும் சேர்த்து சின்முத்திரையில் வைக்கவும்.

5. இந்த நிலையில் சுவாசத்தை ஆழமாக உள்ளிழுத்து வெளியேற்றியபின் சுவாசிப்பதை முடிந்தவரை நிறுத்தி வைக்கவேண்டும். இந்த நிலையில் அனாதக ஆதாரச் சக்கரத்தை உள்ளிருக்கும் பிராணத்தின் மூலமாக இயக்கவும்.

6. இந்த நிலையில் இரண்டு நாசிகளின் வழியேயும் ஆழமான சுவாசத்துடன் 6 முதல் 12 நிமிடங்கள் வரை இருக்கவும்.

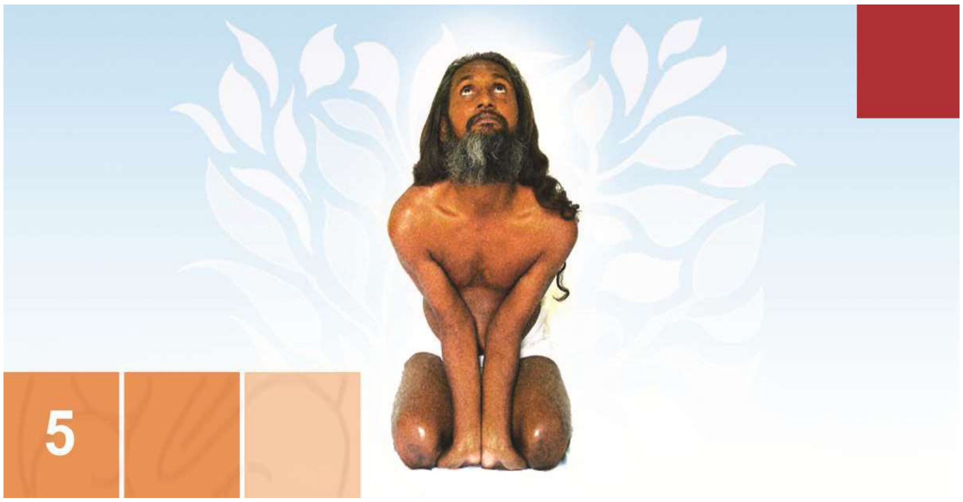
7. பின் மெதுவாக இயல்பு நிலைக்குத் திரும்பவும்.

பலன்கள்

❖ இவ்வாசனம் செய்வதன் மூலம், அனாதக ஆதாரச் சக்கரம் கிரியா சக்தியை உண்டாக்கி அது மணிப்பூரக ஆதாரத்தில் சேகரிக்கப்படும் குண்டலணி சக்தியைச் சிதைத்து, பின் அணுகாந்த சக்தியாக அனாதகத்திற்கு எழுப்பி தொண்டைப் பகுதி வழியாக உடல் முழுவதும் பரவச் செய்கிறது. இது உடம்பிலுள்ள செல்களை ஒருங்கிணைக்கிறது.

❖ மேலும் இதயத்தின் சுழற்சியை நிலை நிறுத்தி இதய வால்வுகளின் இயக்கத்தைச் சீராக்கி உடம்பில் தலை முதல் கால் வரை தடையில்லா இரத்த ஓட்டத்திற்கு வழி செய்கிறது. உடம்பில் ஏற்படும் வெப்பமானது சீராக்கப்பட்டு உடல் முழுவதும் நிலை நிறுத்தப்பட்டு உடம்பில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை வலுவடையச் செய்கிறது.

பைரவ ஆசனம்



ஆதாரச் சக்கரங்களுள் ஒன்றான விசுத்தி ஆதாரச் சக்கரத்தை இயக்கும் முக்கிய ஆசனங்களில் பைரவ ஆசனமும் ஒன்றாகும்.

பயிற்சி முறை

1. வஜ்ராசன நிலையில் கால்களை தொடைகளின் கீழே மடக்கி, முட்டிகள் தரையில் படுமாறும் புட்டங்கள் குதிக்கால்களில் பதியுமாறும் அமரவும்.

2. இரு உள்ளங்கைகளையும் விரல்கள் உடம்பை நோக்கி இரண்டு முட்டிகளுக்கிடையே தரையில் பதிக்கவும்.

3. மோவாயை முடிந்தவரை உயர்த்தி மார்பை விரிக்கவும். ஆழமாக சுவாசத்தை உள்ளிழுக்கவும். பின் சுவாசத்தை வெளியிட்டவாறு மெதுவாக முன்னே குனிந்துகொண்டே இரண்டு முழங்கைகளையும் உடம்பை நோக்கி தொப்புளைத் தொடும் வண்ணம் வளைக்கவும். எப்பொழுதும் மோவாய் உயர்த்திய நிலையில் இருக்க வேண்டும்.

4. புருவ மத்தியில் பார்வையைக் குவிக்கவும்.

5. இந்த நிலையில் சுவாசத்தைத் தொண்டையில் தடுத்து நிறுத்தி மெதுவாக சுவாசத்தை மேல் நோக்கி கபாலத்திற்குள் செலுத்தி தொண்டையை சுவாசம் தாண்டாவண்ணம் 6 முதல் 12 நிமிடங்கள் வரை இருக்கவும்.

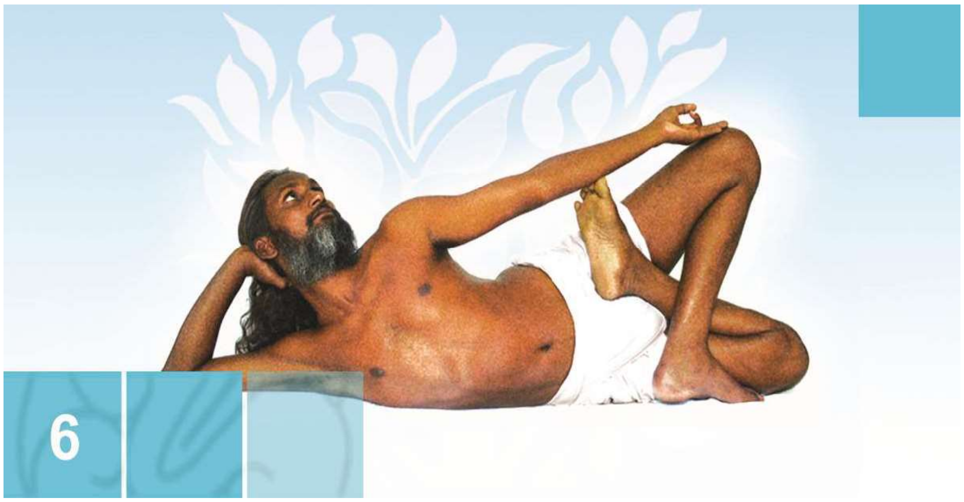
6. மெதுவாக உடம்பைத் தளர்த்தி இயல்பு நிலைக்குத் திரும்பவும்.

பலன்கள்

❖ பிராணன் கனமாகி ஒளிச்சக்தியாக மாறி மனம் ஒடுங்கி ஆழ் மனது வெளிவருகிறது. அனாதகச் சக்கரத்தில் பரவிய குண்டலினி சக்தி ஒளிச் சக்தியாக விசுத்தி ஆதாரத்தில் உருமாறுகிறது.

❖ தைராய்டு சுரப்பிகளின் இயக்கம் மெருகேற்றப்பட்டு உடம்பின் கனம் ஒரே சீராக ஆக்கப்பட்டு உயிர்ச்சக்தியை அதிகரிக்கிறது. எச்சில் சுரப்பிகள் எழுச்சிபெற்று செரிமானத் தன்மை மேம்படுகிறது. கண்களின் கிட்டப்பார்வை மற்றும் தூரப்பார்வைக் குறைபாடுகள் சரிசெய்யப்படுகின்றன. நாசியிலுள்ள நுகரும் நாடிகள் பரிணாம மாற்றமடைந்து பிராணத்தின் அணுக்களில் மறைந்துள்ள பரிபாஷைகளை உணரத் துவங்குகின்றன. தொண்டைப் பகுதி வலுவடைகிறது.

பத்மநாதம்



ஆறு ஆதாரச் சக்கரங்களுள் ஒன்றான ஆக்கினைய ஆதாரச் சக்கரத்தை இயக்கும் முக்கிய ஆசனங்களுள் பத்மநாதமும் ஒன்றாகும்.

பயிற்சி முறை

1. வலது கை தரையில் படியும் வண்ணமும் இடது கை இடது தொடையின் மேல் வைத்தபடியும் ஒருக்களித்து தரையில் படுக்கவும்.

2. வலது காலை முழங்காலில் மடித்து வலது பாதம் இடது தொடையில் இடுப்புக்கு மிக அருகில் இருக்குமாறு வைக்கவும். அதே போல், இடது காலை வலது தொடையில் கால் மணிக்கட்டு அருகே ஒன்றோடு ஒன்று குறுக்கே வருமாறும் இடது பாதம் தரையில் முழுமையாகப் பதியுமாறும் மடக்கவும்.

3. தலையை நேராக நிமிர்த்தி வலது கையை முழங்கையில் மடக்கி வலது காதிற்கு சற்றுமேல் உள்ளங்கையால் தலையைத் தாங்கிப் பிடிக்கவும்.

4. இடது கையை நேராக்கி இடது உள்ளங்கை வான் நோக்கியவாறு கட்டை விரலையும் ஆள்காட்டி விரலையும் ஒன்றிணைத்து சின்முத்திரையில் இடது முழங்காலின் மேல் வைக்கவும்.

5. இந்த நிலையில் குத்திட்ட விழியுடன் ஆக்கினைய ஆதாரத்தில் கவனத்தைக் குவிக்கவும்.

6. கைகள், உடம்பு மற்றும் மடக்கப்பட்ட கால்கள் ஆகிய அனைத்தும் ஒரே நேர்க்கோட்டில் இருக்க வேண்டும்.

7. பின் மெதுவாக இயல்பு நிலைக்குத் திரும்பவும்.

பலன்கள்

❖ குருநாடி மூலமாக மூலாதாரம் முதல் சிரசாசாரம் வரையான ஆதாரச் சக்கரங்கள் எழுச்சிபெற்று உடம்பிலுள்ள எல்லா உறுப்புகளையும் ஒருங்கிணைத்து ஆக்கினைய ஆதாரத்தில் மிதமிஞ்சிய ஒளிச் சக்தியை உண்டாக்குகிறது.

❖ இந்த நிலையில் பிட்யூட்டரி சுரப்பியின் இயக்கம் நிறுத்தப்பட்டு மூலாதாரம் முதல் சிரசாசாரம் வரையிலான குருநாடியின் வழியாக மனோன்மணி (பினியல் சுரப்பி) இயங்க ஆரம்பிக்கிறது. இது குண்டலினி சக்தி உடல் முழுவதும் பரவி செல் அழிவுகளை நிறுத்தி, அறிவு உயிர்ச்சக்தி ஆத்மா ஆகியவற்றை ஒன்றாக்கி ஒரு செல்லாக மாற்றி மரணமில்லாப் பெருவாழ்வு அளிக்கிறது.

❖ ஆதாரச் சக்கரங்களின் மிதமான இயக்கம் உடம்பையும் அதன் உள்ளுறுப்புகளையும் இளமையாக வைக்க உதவுகின்றது. ஐம்புலன்கள் இயற்கையாக ஒடுக்கப்பட்டு ஞாபக சக்தி அதிகரித்து ஞானியின் அறிவை அளித்து சர்வ வியாபியாக மாற்றுகிறது.

அஃக்சி

தவத்திரு. அ.ஃ.க்சி எழிலன்

அ.ஃ.க்சி சித்தர் யோகம் மெய்தத்துவ ஆய்வு அறக்கட்டளை
34, குண்டு சாலை, உழவர்கரை, புதுச்சேரி – 605 010, தென் இந்தியா

egilanelebel@gmail.com
www.ackikciyogam.com