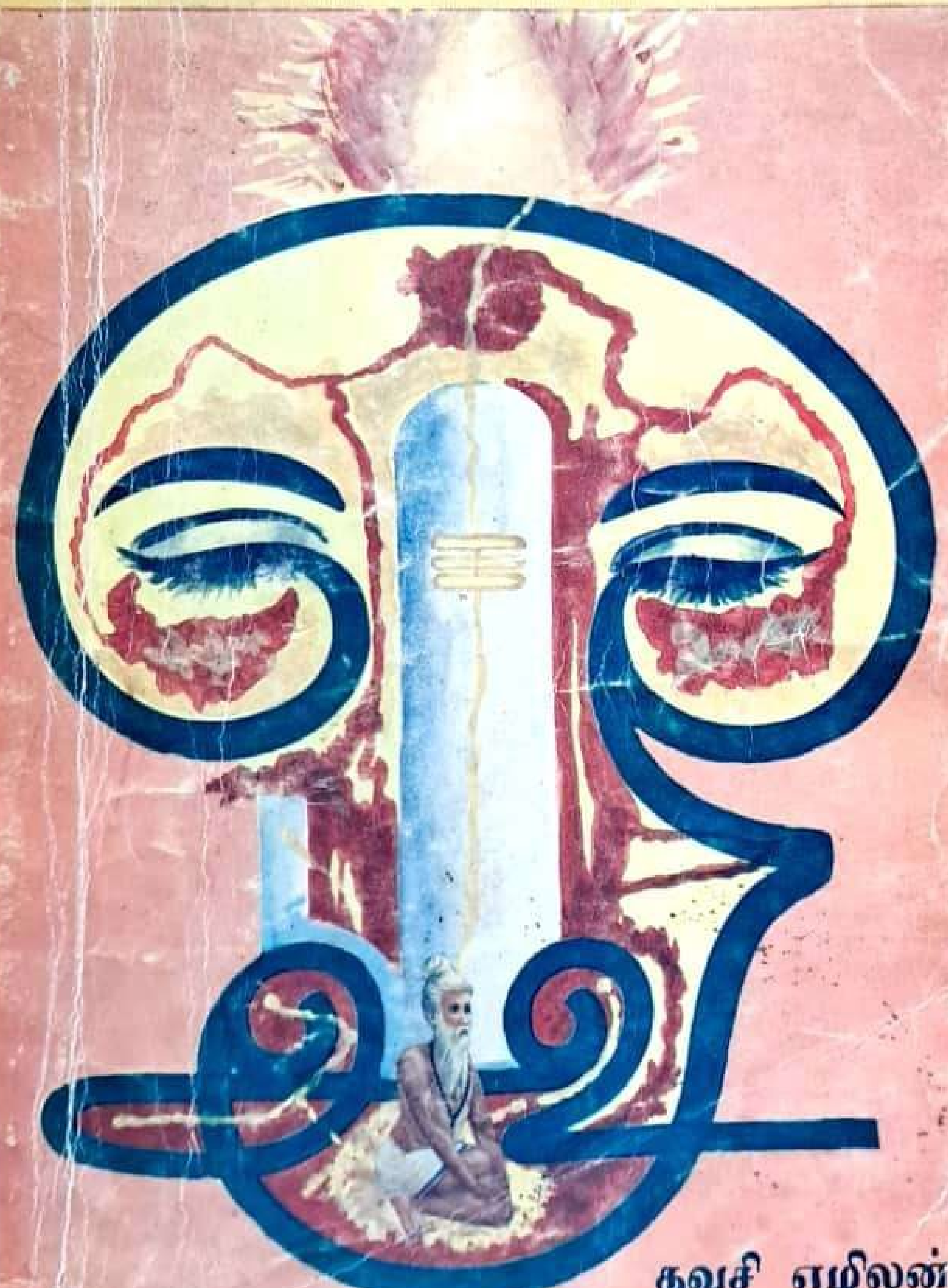
யோக களஞ்சியம்



தவசி எழிலன்

யோக களஞ்சியம்

தவசி எழிலன்
(சித்தர் யோகம் மெய்ஞ்ஞான ஆய்வியல் நடுவம்)

திருமூலர் பதிப்பகம்
21, குண்டு சாலை,
உழவர் கரை,
புதுவை 605 010.

நூலாக்கம்

நூற்பெயர்	:	யோக களஞ்சியம்
பொருள்	:	யோக நெறிமுறைகள்
ஆசிரியர்	:	தவசி எழிலன்
பதிப்பு	:	முதற்பதிப்பு 1999
உரிமை	:	ஆசிரியருக்கே
வெளியீடு	:	திருமூலர் பதிப்பகம் 21, குண்டு சாலை, உழவர் கரை, புதுவை 605 010.
விலை	:	ரூ. 75.00
அச்சிட்டோர்	:	**விஜய் பிரிண்டர்ஸ்** (கம்ப்யூட்டர் ஆப்செட்) கடலூர் ரோடு, அரியாங்குப்பம், புதுவை 605 007.

அஉ

அருள்மாலை

தந்தை சொல்மிக்க மந்திரமில்லை

திருஉரு தந்த திருத்தந்தை நாதம்

திருநிறை ஆய்ந்த திருஒழுக்க அறிவும்

திருமறை தெளிந்த திருவேதம் நான்கும்

திருமுகம் அருளிய திருத்தந்தை யாமே.

சமர்ப்பணம்

தாய் தந்தை திருப்பாதம் பணிந்து
பரம் பொருள் பிரணவத்துள் உணர்ந்து
தன்னை சூழ்ந்தறியும் தவ வாழ்க்கை
நான்கு வேத தத்துவமும் மனித மாண்பு.

தந்தை : லெபேல் நெஸ்த்தோர்

தாய் : லெபேல் அமலநாயகி

என்னுரை

அகர முலத எழுத்தெல்லாம் ஆதி
பகவன் முதற்றே உலகு

அன்பின் வடிவாக ஆதியில் தோன்றி இயற்கை பெருவெளியின் ஈசன் கருணையால் உயிர் வாழ்வு ஊழ்வினை ஆய்வித்து எம்பிரான் ஏடினையுள் ஐந்தெழுத்து மந்திரத்துள் ஒளிச்சுடர் தோன்றி ஓங்கார வடிவத்துள் ஔவ்வுள் ஃவுடைத்த தவம்.

எண்ணாயிரம் ஆண்டுகளாக இப்புவியில் எண்ணாயிரம் உயிர்கள் வாழ்ந்து கொண்டு இருக்கின்றன. வாழும் உயிர்கள் அனைத்தும் பேரண்ட சக்தியின் கட்டுப்பாட்டுக்குள் உள்ளன. அத்தகைய சக்தியை இதுவரை வென்றவர் இல்லை. ஆனால், பேரண்ட சக்தியைத் தொழுதே அனைத்து உயிரும் வாழ்கின்றன. இதில் மனித பிறப்பு மட்டுமே சிறந்தது. எல்லையற்ற ஆற்றல் உள்ளதாக விஞ்ஞான அறிவிற்கு எட்டாத மெய்ஞ்ஞான பேரண்ட சக்தியைத் தன்னுள் குவித்த மறைபொருளாகவே மனிதன் இருக்கின்றான்

அண்டத்தில் உள்ளது பிண்டத்தில்
பிண்டத்தில் உள்ளது அண்டத்தில்

என்ற தத்துவத்தை ஆய்வித்து உணர்ந்த சித்தர்கள் அண்டைவெளி இயக்கத்தால் புவியில் உயிர்கள் எப்படி இயக்கப்படுகின்றன என்பதை தவத்தில் அமர்ந்து தன் ஆய்வில் வெற்றி கண்டு தன்னையே வென்றனர்.

"அன்னையும் பிதாவும் முன்னறி தெய்வம்", ஆன்றோர் வாக்கு. முன்செய்த தவப்பயனால் மானிடப்பிறப்பு இப்புவியில் கிட்டின. இறையருள் தன்னை சூழ்ந்தறியும் திரு வழியாலும் தவக் கலை கற்பித்த குரு கருணையும், செய்வினை தன்னால் என்னை செயல்படுத்தி, பகுத்தறிவு தூண்டசெய்த அனைத்து மானிடரையும் வணங்க கடமைப்பட்டிருக்கின்றேன்.

தன்னுள் சூழ்ந்த மதநெறியால் என் வாழ்வில் கண்ட அனுபவ நெகிழ்வையும் சித்தர் வாழ்வுத் தத்துவத்தையும் நான் உணர்ந்த வரை தெளிவாக விளக்கக் கடமைப்பட்டுள்ளேன்.

பேரண்ட சக்தியான பிரபஞ்சத்தில் பஞ்ச பூதம் நவ கோள்கள் நட்சத்திரங்கள் பிராண சக்தியின் இயக்கங்கள் அவற்றால் ஏற்படும் நன்மை தீமைகள் உடல் பிணிகளைக் குணப்படுத்தும் அடை யோக பயிற்சி நிலைகள், யோக தத்துவங்கள் இந்த நூலில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. இதை முறையாக அறிந்து பேரண்ட சக்திக்கு இணையாக மனித சக்தியைச் சமன்படுத்தும் இத்தத்துவக்கலையை அறஒழுக்கம், கற்பொழுக்கம், நன்னெறியில் தொடர்ந்து மக்கள் வாழ்வாங்கு வாழ வேண்டும்.

வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்பவன் வானுரையும்
தெய்வத்துள் வைக்கப் படும்.

- தவசி எழிலன்

அணிந்துரை

நண்பர் தவசி எழிலன் எங்கள் குடும்பத்தில் ஒருவர். அவரது தகப்பனார் புதுவை காவல்துறையில் ஓர் அங்கம். தவசி எழிலன் முதன்முதலாக சந்தித்த போது அவரிடம் உள்ள திறமையைப் பற்றி எண்ணிப்பார்க்கவே இல்லை. தற்போது காவல் பயிற்சியில் பயிலும் யோகாசனப் பயிற்சி கற்றுக்கொடுப்பதற்காக வந்துள்ளார். பயிற்சியில் இருப்பவர்கள் எதிர்காலத்திலும் யோகாசனம் தொடர்ந்து செய்யவேண்டும் என்ற காரணத்தால் தவசி எழிலனை அணுகி யோகாசன கலையை ஒரு புத்தகமாக தயாரிக்க வேண்டியுள்ளனர். அதன்படியே அவரும் தான் கற்றறிந்ததைத் தேர்ந்தெடுத்து அதாவது உடலில் கிரகங்களின் ஆதிக்கம் என்ன, அவற்றை எவ்வாறு போக்குவது என்று விரிவுபடுத்தி எழுதியுள்ளார். மேலும் நம் நாட்டில், குறிப்பாக தென் இந்தியாவில் சோதிடத்தில் நம்பிக்கையுள்ளதால், கிரகங்களின் தாக்குதலிலிருந்து விடுபட, எந்த விதமான பரிகாரம் செய்யலாம் என்ற கேள்வி எழுந்தபோது அதற்கும் பதில் அளித்துள்ளார்.

நண்பர் தவசி எழிலன் அவர்கள் கடந்த 18 வருடங்களாக யோகாசனப் பயிற்சியை முறைப்படி பயின்று அதனோடு சித்த

மருத்துவம், சோதிடம், கமுக்கம் இவற்றையும் அறிந்து உதவிப்புரிந்து வருகின்றார். அவருடைய தன்னலமற்ற சேவை தொடர இறைவன் தன் கருணையை அளிக்கவேண்டும் என்றும் எல்லோரையும் கேட்டுக்கொள்கின்றேன்.

சேலம் சுவாமி திரு. தவசிகளார் அவர்களின் ஆசிப்படி தவசி எழிலன் பணி தொடர மனமாற வாழ்த்துகிறேன்.

அன்புடன்

வி. விஜயக்குமார்

(ஆய்வாளர், புதுவை காவல் பயிற்சிப் பள்ளி)

நன்றி

தவக்கலை கற்பித்து என்னை உலகிற்கு அறிமுகம் செய்து வைத்த **சித்தர் தவசிகளார்** அவர்களுக்கு என் முதல் நன்றி.

புதுவை காவல் பயிற்சி பள்ளியில் 8 ஆண்டுகளாக யோகாசனப் பயிற்சி அளித்துவருகின்றேன். அனைவரும் கேட்டுக்கொண்டதற்கு இணங்க நூல் ஒன்று எழுதியுள்ளேன். இந்த ஆண்டு யோகக் களஞ்சியம் என்ற நூல் வெளிவர காரணமாக அமைந்த புதுவை காவல் பயிற்சிப் பள்ளி கண்காணிப்பாளர் **திரு. J. சூரிய நாராயணன், திரு. M. இராமலிங்கம்** அவர்களுக்கும் மற்றும் சித்தர் வாழ்வு தத்துவத்தை அனைத்து மக்களும் பயனடைய வேண்டும் என்ற பெறும் முயற்சியில் என்னை எழுத ஊக்குவித்த ஆய்வளார் **திரு. விஜயக்குமார்** அவர்களுக்கும் மற்ற ஊழியர்களுக்கும் **1999 ஆம் ஆண்டு ரெக்ரூட் மாணவர்களுக்கும்** மற்றும் நல்லமுறையில் அச்சிட்டு வெயிட்ட **விஜய் பிரிண்டர்ஸ்** அவர்களுக்கும் நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

அன்புடன்

தவசி எழிலன்

பொருளடக்கம்

		பக்கம்
1.	யோகம்	12
2.	நவகிரகங்களின் செயல்கள்	19
3.	கிரகங்களினால் ஏற்படும் தாக்கங்கள், இடமும், நோய்களும்	23
4.	கிரகங்களுடன் சேர்ந்திடும் நட்சத்திரக் கூட்டம்	24
5.	இராசி மண்டலம்	32
6.	தத்துவக் கட்டளை-96	37
7.	ஆதாரங்கள்	49
8.	அட்டங்க யோக நெறிமுறைகள்	56
9.	ஆசனம்	70
10.	கிரகங்களின் நன்மை, தீமை மற்றும் பரிகாரங்கள்	97

மெய் தேவன் போற்றி மாலை

திருமூலன் திருமந்திர வாழ்வே போற்றி

திருமூலன் திரு பிரணவ சிவகந்தம் போற்றி

அன்பே சிவனாய் அமர்ந்தாய் போற்றி

ஆதி செந்தமிழ் உயிர் சித்தம் 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 மூல அனல் போற்றி

மகார மெய்சுடர் பூரணமே போற்றி

வகார மோனம் சதாசிவன் போற்றி

சிகார சிவம் சிதம்பரம் போற்றி

யோகம்

யோகம் சமயமே யோகம் பலவுன்னல்
யோக விசேடமே அட்டாங்க யோகமாம்
யோகநிர் வாணமேயுற்ற பரோதயம்
யோக அபிடேகமே ஒண்சித்தியுற்றலே

தாயின் கருவறையில் உயிர் உருதரிக்கின்றபோது 96 தத்துவங்களாகவும், 72,000 நாடி நரம்புகளாவும், 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 உட் பொருள் உணர்ந்து மனிதன் மெய்யுணர்வு, மெய்க்கல்வி, மெய்க்கலை வாழ்வு இவற்றை மெய்தத்துவ அறிவின் மூலம் மனிதன் தன்னை உள்முகமாகச் சூழ்ந்து அறிந்து பிறவிப் பயன் அடைவது யோகமாகும்.

ஆறு ஆதாரங்களை இயக்கநிலை கடந்து பெரு அண்டவெளியில் நுழைந்து சூரியன், சந்திரன், நட்சத்திரங்கள் மற்றுமுள்ள கோள்கள் இவற்றின் இயக்கத் தன்மையை மெய் அறிவின்மூலம் ஆய்வு செய்து அவற்றின் தன்மையை அறிந்துணர்ந்து பெரும் அண்ட வெளிச் சக்தியுடன் மனித சக்தி சமநிலை கொண்டு உறவாடுதல் பூரண யோகமாகும்.

'ஓங்காரம்' இதில் இருந்து அனைத்து சக்தியும் உண்டாயின, இவை பஞ்சபூதங்கள், கிரகங்கள், நட்சத்திரங்கள் இவையே பேரண்ட சக்தியாகவும் உள்ளது.

மனித தேகத்துள் ஓங்கார சக்தி முலாதார தத்துவத்தில் குறிப்பிடபடுகின்றன. முலாதாரம் என்பது குய்யத்திற்கும் குதத்திற்கும் இடைப்பட்ட இடம் ஆகும். முலாதாரத்தில் இரு நாசிகளின் வழியாக காற்றை உள்பாய்த்து மூலத்தில் உள்ள அனலைத் தூண்டி கனலாக நடு நாடி வழியாக எழுந்து சிரசில் உள்ள மனோமணியை பற்றுகின்றன. இதனால் முக்காலமும் உணரமுடியும்.

திருமந்திரத்தில் ஓங்காரம் எழும் நிலையைக் கீழ்வரும் பாடல் விளக்குகின்றன.

ஓங்காரி என்பாளவளொரு பெண்பிள்ளை
நீங்காத பச்சை நிறத்தை யுடையவள்
ஆங்காரி யாகியே ஐவரைப் பெற்றிட்டு
ரீங்காரத்துள்ளே யிளித்திருந்தாளே.

- திருமூலர்

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

ந	ம	சி	வ	ய	உடல்
ம	சி	வ	ய	ந	மனம்
சி	வ	ய	ந	ம	உயிர்
வ	ய	ந	ம	சி	உள்ளம்
ய	ந	ம	சி	வ	இறைவன்

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

1. விந்துவின் விளக்கம்:

ஒழியாத விந்துவுடன் நீற்க நிற்கும்
அழியாப் பிராணன் அதிபலஞ் சக்தி
ஒழியாத புத்தி தபஞ் செப மோனம்
அழியாத சித்தியுண்டாம் விந்து வற்றிலே (திருமூலர்)

பூதம் ஐந்தும், ஏழு தாதும், வெண்ணிற நிறமுடன் சிவவிந்து மனித தேகத்துள் தோன்றும்

அழியாத சித்தியை உண்டாக்குவதும் சிவ விந்து ஆகும். காம உணர்வு துாண்டுதலும், காதல் நெகிழ்வையும், பேராண்மை ஆற்றலையும், விந்து அனல் உணர்வு உண்டு செய்கின்றன.

தெளிந்த அறிவும், உயிரின் தூய்மையும் ஒன்று கலப்பதே ஆத்மா ஆகும். அறிவின் தெளிவும் உயிரின் தூய்மைக்கும் மூலம் சிவ விந்து ஆகும். இவையே அற ஒழுக்கத்தாலும் கற்பு ஒழுக்கத்தாலும் இந்த தேகம் கட்டுப்பாட்டில் இருந்தால் புத்தியும் சித்தியும் உண்டாகின்றன.

2. உடல் விளக்கம்

ஆணின் உடம்பில் விந்து மூன்று தத்துவமாக வெளிப்பட்டு பெண்ணின் உணர்த்தும் தன்மையால் பெண் யோனியுள் விழுந்து பெண்ணின் நான்கு தத்துவம் ஆகிய சுரோனிதமுடன் கலந்து கருப்பையில் உருவாகுவதே இந்த உயிர் உடம்பு.

இந்த உடம்பில் எலும்பு, நாடி, நரம்புகள், தசை நார்கள், உடம்பு உரு பொருள்கள், உயிர் பொருள்கள் கூடிய இந்த மனித உடம்பில்,

72,000 நாடி நரம்புகளும், வாசித்திறப்பு அடிப்படையாக விளங்கும் 108 நரம்பு முடிச்சுகளும் உள்ளன. இந்த 108 நரம்பு முடிச்சுகள் மறைமுக இயற்கை உணர்வான உணர்வு அறிதல், உணர்வு வெளிப்படுதல், ஆழ்ந்து சிந்தித்தல், தன்நிலை உயர்தல், பேராற்றலை வெளிப்படுத்தவும் செய்கின்றன. திருமூலர் உடம்பை பற்றி சொல்லும் போது இந்த உடம்பே வேதத்தின் மறைபொருளாக நிற்கின்றன என்பதையும் உடம்பை வளர்க்கும் உபாய முறைகளையும் பாடியுள்ளார்:

இப்பாடலின் தத்துவப்படி இந்த உடம்பை அடையோகத்தின் மூலம் காய சித்தி செய்ய வேண்டும். இந்த உடம்பானது உயிருக்கு ஒத்ததாக மாற்றப்பட்டு மெய் தத்துவ அறிவை அடைகின்றன.

3. உயிரின் விளக்கம்

ஆணின் விந்தும் பெண்ணின் சுரோனிதமும் பெண்ணின் கருவறையில் உருபெறும்போது அண்ட சக்தி பேராற்றல் அருவமாக பெண்ணின் கருவறையில் புகுந்து மனித குலம் வியக்கும் வண்ணம் விந்தைகள் செய்யும். உயிரை, ஆன்மா என்றும், அறிவு என்றும், இறைமயம் என்றும் முன்னோர்கள் உணர்த்தினர். இந்த உலகத்தில் உயிரைத் தாண்டி தூய்மையானது ஏதும் இல்லை என்பதால் அறிவும், உயிரும் ஒன்று கலந்த நெகிழ்வின் வெளிப்பாடு ஆன்மாவாகும். இவ்வாறு வீரியம் அடைந்த உயிர் பிறவா நிலை அடைகின்றது.

4. அறிவின் விளக்கம்

அறிவு என்பது, சித்தத்தின்படி உணர்வு, உள்ளம், அறிவுடன் கூடிய வாழ்வின் தெளிவும், ஒருங்கிணைந்த செயல்பாட்டின் பகுத்தறிவுத் தன்மையும் நினைத்த காரியத்தை முடிப்பதுமாக எங்கும் நிறைந்த எம்பிரானாக அறிவு விளங்குகின்றது.

5. வெளி விளக்கம்

மெய்யுள் தெளிந்த அறிவும், தூய்மையான உயிரும், எங்கும் நிறைந்த பரம்பொருளுடன் ஒன்று கலந்து சிவ காந்த மலராக ஆறு ஆதாரங்கள் கடந்த மனோன்மணி அமுதம் பதிநான்குலோகங்களிலும் பூரண எம்பிரானாக நிறைந்த பேராற்றல் சக்தியே வெளி ஆகும்.

இந்த பிரபஞ்சத்தின் ஆற்றலை வெளிப்படுத்தும் தன்மை உடையவன் மனிதன் மட்டுமே மனித ஆற்றலை வெளிப்படுத்தும் நெறிகளாக:

1. தன்னிலைப் படுத்தல்: ஆசனம், பந்தம், முத்திரை, கிரியை, சாந்தி

2. தூய்மை தொடரல்: கபாலபதி, நேத்தி, சூத்திர நேத்தி, ஜலநேத்தி

3, உடலை ஆராய்ந்து அறிதல்: உடல்நிலை உருபொருள் இயக்கங்கள் தானே உணர்ந்து தன்னுள் ஆழ்தல்

4. மூச்சுவழி நெகிழ்தல்: உடலில் உள்ள எல்லா பாகங்களிலும் காற்று அழுத்தம் ஏற்படுத்தி உள் ஆழ்தல்

5. ஆழ் வெளி உணர்தல்: குரு பக்தி உள்ளவர் ஒரு சுற்றும் உயிர் நாடி ஆதாரமாக சுற்றுகின்றது. தன்னுள் ஆழ்ந்த தவத்தால் தன் பிராணம் உயிர்த்தன்மை அடைவதாகும்.

6. ஊழ்நிலை மாறல்: சுயநல கருத்தும் பணி தவிர்த்து இறைவன் பணி செய்வது

7, தொடர்ச்சியில் மாய்தல்: மனம் ஒன்றை நினைத்து புத்தி ஒன்றை விவரிக்கின்ற போது உள்ளம் தனது நிலையில் ஓங்கி நிற்றல்.

8. தவம்:

1. திண்மை
2. தெழுமை
3. விழுப்பம்

ஆகிய நெறிமுறைகளைக் கடைபிடித்து சரியை, கிரியை, யோகம், ஞானம், வெளி, ஆகிய ஐந்து தத்துவத்தில் தன்னாழ்தல் வேண்டும் அவற்றின் விபரம் பின் வருமாறு.

6. சரியை

தேகத்துள் சிந்தனை ஒழுக்கம் சரியை (புணர்ச்சி), புணர்ச்சியில் பரம் பொருள் ஆதி அந்தம் அற்ற நிலையில் இருப்பதால் உயிர்கள் அனைத்தும் சமமாக படைக்கப்படுன்றன. படைப்பானது சமமாக்கப்பட்டால் அல்லது ஒரே நிலையில் நின்றால் அதுவே சரியை (உடலுள் உயிர்க்காண்பது ஆகும்)

7. கிரியை

உடல் ஆழ்ந்த தன்மையில் உயிர் வெளிப்படுகின்றபோது உணர்வின் ஒடுக்கத்தால் அறிவு தன்மை ஓங்கி நிற்கும் இந்நிலையில் தன்னுள் ஆழ்வதும் தவத்தில் உயர்தலும் தேகச்சுடரை பிராணத்தில் கரைப்பதும் கிரியை எனப்படும்.

8. யோகம்

காற்றில் கரைந்த (ஒளியானது பிரிந்து போகும்) ஒளித்தன்மை ஆனது உடலாழ்ந்த அறிவுத் தன்மையோடு தன்னுள் ஆழ்கின்ற போது பிராணத்தன்மை எங்கும் நிறைந்த சிவ காந்த மலர்களாக இருப்பதே யோகம். இதனால் பரம் பொருளின் நிலையும் பிராணத்தின் நிலையும் ஒன்று என கருதி இறைவன் எங்கும் நிறைந்து உள்ளான் என்பது ஞானிகளின் தத்துவம் ஆகும்.

9. ஞானம்

இறையருள் தன்மையுள் உடலாழ்ந்து உயிர் நினைந்து அறிவு விரிந்து மாயை அகற்றிய நிலையில் அண்ட சக்தியும் பிண்ட சக்தியும் சமமாகக்கப்பட்டு ஆதியைத் தொழுவது ஞானம்.

10. வெளி

ஆதி தன்மையும் மானுடத் தத்துவத் தன்மையும் அண்டத்துள் குவிந்த கிரகத்தன்மைகளாகவும் சிவ காந்த மலர்களாகவும் வெளிப்படும். இந்த வெளிப்பாட்டின்படி ஆன்மா பிறக்கிறது.

11. ஆன்மா

இந்த பிரபஞ்சத்தில் மனிதனின் ஒவ்வொரு செயலும் கிரகம் நட்சத்திரம் பிராணம் ஆகியவற்றால் ஏற்படுகின்றன. மனிதன் இத்தகைய கட்டுப்பாட்டில் இருந்து மீண்டு, கிரகத் தன்மையை அனுக்கிரகத்தின் மையாக மாற்றிக்கொள்ளும் போது மனித நேயசக்தி மநோர் மணியாக வடிவெடுக்கின்றது. இதனால் தெளிந்த அறிவும் தூய்மையான உயிரும் ஒன்று கலந்த நிலையே ஆத்மாவாகும். ஆத்மா வீரியப்பட வேண்டும் என்றால் மனிதன் தன் வாழ்வில் அற ஒழுக்கம், கற்பொழுக்கம், பிறன்மனை நோக்காமை, தன் வயத்தல் போன்ற நெறி முறைகளில் உறுதியாக இருக்க வேண்டும்.

மனிதனின் அனைத்து செயல்களுக்கும் காரணமாக விளங்குவது பேரண்டசக்தியே ஆகும். அவற்றுள் இப்பிண்டத்தின் சக்தி வெளிப்படுத்தும் நிலையை யோக மார்க்கம் தெளிவு படுத்துகின்றன. இத்தெளித்தன்மையின் தொடக்கமாக கிரகத்தின் செயல்கள் அடிப்படையாக விளங்குகின்றன.

நவகிரகங்களின் செயல்கள்

பிரம்மன் படைக்கும் தொழிலையும்
விஷ்ணு காக்கும் தொழிலையும்
சிவன் (சங்கரன்) அழிக்கும் தொழிலையும் செய்வதாக
வேதம் உரைக்கின்றது.

படைப்பவன் பிரம்மாவாக இருந்தாலும், காப்பவன் விஷ்ணுவாக இருந்தாலும், சங்கரன் அழிப்பவரான இருப்பினும் நம்மை இயக்குபவன் "பரம் பொருள்" என்பதை மெய்ஞானம் உணர்த்துகின்றன.

வேதம் மனித ஆன்மத் தூய்மையை வேதமாகக் காட்டுகின்றது மெய் ஞானம் மனித நேய தூய்மையைப் பரம் பொருளாகக் காட்டுகின்றது. இந்த பிரபஞ்சத்தில் உயிர் ஒன்று உருவாக கரு ஒன்று இருந்து இருக்க வேண்டும். அந்தக் கருவே அனைத்தையும் படைத்த பரம் பொருளாக இருக்கலாம். அந்த பரம்பொருள் என்ற கரு தனக்குரிய இயக்கங்களை செம்மையான முறையில் இயக்குகின்றபோது, இப்பிரபஞ்சம் பூரண தன்மை அடைகின்றன.

இந்த பிரபஞ்சத்தில் மனித குலத்தை நெறிப்படுத்துவதற்காக பண்டைய காலத்தில் வேதங்களை ஞானிகள் இயற்றினர். அவை நான்காகும்.

1. ரிக்	2. யசுர்
3. சாம	4. அதர்வண வேதங்கள்

இதில் பிரபஞ்சத்தில் உயிரின் ஆற்றலையும் உடல் ஆற்றலையும், ஆன்மசக்தியை வெளிபடுத்தும் சோதிடம் வேத உறுப்பில் 6 வது உறுப்பாகும்.

வேதம் என்ற சொல்லுக்கு வாழ்க்கை என்று பொருள். சோதி இடம் என்ற தமிழ்ச்சொல்லுக்கு உயிர் ஒளி இருக்கும் இடம் என்று பொருள். சோதி என்றால் சூரியன், சூரியன், சந்திரன், செவ்வாய், புதன், குரு, சுக்கிரன், சனி, இராகு, கேது ஆகிய ஒன்பது கோள்கள் மற்றும் 27 நட்சத்திரங்களையும் மையமாக வைத்தே காலங்கள் கணக்கிடப்படுவதால், அந்த காலத்தின் கட்டுப்பாட்டில் உடல் இருப்பதால் அந்த உடலுல் உயிர் இருக்கும் இடத்தைக் கண்டு தன்னுள் ஆழ்வதை தவமாகக் கொண்டு ஞானியர்கள் காலத்தை வென்றனர்

கோள்கள் (கிரகங்கள்) ஆகாய வெளியில் எண்ணிலடங்கா இருப்பினும் இப்புவியில் நம்மை பாதிக்கும் கிரகங்கள் ஒன்பது. இதையே நாம் "நவகோள்" அல்லது "நவக்கிரகம்" என்கிறோம். நிழல் கிரகங்களான இராகு, கேது இவற்றை தவிர்த்து மற்ற ஏழு கிரகங்களின் ஆட்சியே வாரத்தின் ஏழு நாட்கள்.

ஞாயிறு	-	சூரியன்
திங்கள்	-	சந்திரன்
செவ்வாய்	-	அங்காரகன்
புதன்	-	புதன்
வியாழன்	-	தேவகுரு / பிரகஸ்பதி
வெள்ளி	-	அசுரகுரு / சுக்கிரன்
சனி	-	சனி

கோள்கள்

கோள் என்ற தமிழ்ச்சொல்லுக்கு கிரகம் என்று பெயர். (கிரகணம் பிடித்தல்).உதாரணம், சூரிய கிரகணம், ஒவ்வொருவரின் நற்பலன் அல்லது தீயபலன் இவைகளை துய்ப்பதற்காக அனுபவிப்பதற்காக கோள்கள் பிடிக்கச் செய்கின்றன.

இந்திய வழக்கப்படி ஆதியில் ஏழு கோள்கள் மட்டுமே கணக்கில் எடுத்துக்கொள்ளப்பட்டது. பிற்காலத்தில் நிழற்கோள்களான இராகுவும் கேதுவும் சேர்க்கப்பட்டு நவகோள் அல்லது நவகிரகம் என கூறி வழக்கத்திற்கு வந்தது.

தாராகிரகங்கள் : சூரியன், சந்திரன், செவ்வாய், புதன், குரு, சுக்கிரன், சனி.

நிழல் கிரகங்கள் : இராகு, கேது

லக்குனம் : 12 இராசிகளில், எந்த இராசியானது குழந்தை பிறக்கும் சமயத்தில் உதயமாகிறதோ அதுவே அந்த குழந்தையின் லக்குனமாகும்.

இராசி : எந்த நட்சத்திரத்தின் அருகில் சந்திரன் இருக்கிறதோ அதுவே குழந்தையின் ஜனன இராசி.

கிரகணங்கள் : ஒவ்வொரு அமாவாசைக்கும் சூரிய கிரகணம் வருவதில்லை. ஒவ்வொரு பௌர்ணமிக்கும் சந்திர கிரகணம் வருவதில்லை. இது 5, 9 சாய்வினால் ஏற்படும் விளைவேயாகும்.

தாரா கிரகங்கள் : சூரியன், சந்திரன், அங்காரகன், புதன், (தேவகுரு, வியாழன்) வெள்ளி, சனி ஆகிய ஏழு கிரகங்களும் தாரா கிரகங்கள் ஆகும். இவை 12 இராசிகளையும், (வலமாக) பிரதட்சணமாக சுற்றி வருன்றன.

நிழல் கிரகங்கள் அல்லது சாயா கிரகங்கள்:

இராகு (கரும்பாம்பு), கேது (செம்பாம்பு) ஆகிய இரண்டு கிரகங்களும் நிழல் கிரகங்கள் ஆகும். இவை 12 இராசிகளையும் அப்பிரதட்சணமாக (இடமாக) சுற்றி வருகிறது.

கிரகங்களின் தன்மை :

ஆண்	பெண்	அலித்துவம்
ஆண் கிரகம்	பெண் கிரகம்	அலி கிரகம்
சூரியன்	சந்திரன்	புதன்
தேவகுரு	சுக்கிரன்	சனி
அங்காரகன்	இராகு	கேது

சுபதினங்கள்

ஞாயிறு	-	உத்தியோகம்
திங்கள்	-	விதை விதைக்க
செவ்வாய்	-	போர்செய்ய
புதன்	-	வித்தியாரம்பம் (படிப்பு)
வியாழன்	-	விவாகம்
வெள்ளி	-	முடிவெட்ட (மதி புதன் முடிகளைய நல்ல நாளாம்)
சனி	-	தவசு (தவம்)

பஞ்ச பூதங்களின் தத்துவத்தின் அடிப்படையில் கிரகங்களை மூன்று விதமாக பிரிக்கலாம்.

வாத கிரகம்	பித்த கிரகம்	சிலேத்தும கிரகம்
குரு	சூரியன்	சுக்கிரன்
புதன்	செவ்வாய்	சந்திரன்
சனி	இராகு, கேது	

கிரகங்களினால் ஏற்படும் தாக்கங்கள்: இடமும், நோய்களும்

கோள்கள்	உடல் உறுப்புகள்	நோய்
சூரியன் (ஞாயிறு)	தலை, கண், நெற்றி,மார்பு	பித்த சம்பந்தமான நோய்கள்
சந்திரன் (திங்கள்)	மூக்கு, தோல், இதயம்	சிலேத்தும சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள்
அங்காரகன் (செவ்வாய்)	தலை, கை, கால், நாக்கு	பித்த சம்பந்தமான நோய்
இரசம் (குரு)	கழுத்து, உதடு, உணர்ச்சி	வாத சம்பந்தமான நோய்கள்
குரு (வியாழன்)	மூளை, பல், அடிவயிறு	வாத சம்பந்தமான நோய்கள்
சுக்கிரன் (வெள்ளி)	முகம், கண், தொண்டை	உயிரணுக்கள் சம்பந்தமான நோய்கள்
காரி (சனி)	கழுத்து, தொடை, நரம்புகள்	வாத சம்பந்தமான நோய்கள்
இராகு (இடது நாசி)	முழங்கால், யோனி, உணவுக்குழல்	பித்த சம்பந்தமான நோய்கள்
கேது (வலது நாசி)	உள்ளங்கால், தோல், பிடரி	பித்த சம்பந்தமான நோய்கள்

கிரகங்கள் உடல் உரு தன்மைகள்

1. சூரியன்	-	உயிர்த்தன்மை
2. சந்திரன்	-	சந்திரன் உடல் தன்மை
3. செவ்வாய் (செந்நீர்)	-	செவ்வாய் உடலில் இரத்தம்
4. புதன்	-	தாது சத்துக்கள்
5. வியாழன் (அறிவு)	-	அறிவு சம்மந்தப்பட்டது
6. வெள்ளி	-	விந்து சுரோனிதம் சம்மந்தப்பட்டது (அமுதங்கள்)
7. சனி	-	உடல் தசை சம்மந்தப்பட்டது (மோகம்)
8. ராகு (புத்தி)	-	இடது நாசி சம்மந்தப்பட்டது
9. கேது (சித்தி)	-	வலது நாசி சம்மந்தப்பட்டது

ஒவ்வொரு கிரகத்தையும் மூன்று நட்சத்திரங்கள் சுற்றி வருகின்றன.

கிரகங்களுடன் சேர்ந்திடும் நட்சத்திரக் கூட்டம்

நடைமுறையில் 27 நட்சத்திரங்கள் மட்டும் கணக்கில் எடுத்துக் கொள்ளப்பட்டுள்ளன. இவை மட்டில் பூலோக வாழ்க்கையை பாதிக்கின்றன. என்று முன்னோர்கள் அறிந்திருந்தனர். ஆகாய

வெளியில் கிரகங்கள் சூரியன் முதலாக கேது ஈறாக மற்றும் நவீன யுகத்தில் கண்டு கொள்ளப்பட்ட நட்சத்திரங்களை நெப்டியூன், யுரேனஸ், புளூட்டோ, ஆகிய கிரகங்கள் சஞ்சரிக்கும். சூரிய தோற்ற பாதையின் இருபக்கங்களிலும் 16. பாகை வியாபகமாக இருக்கும்

மண்டலத்திற்கு இராசி மண்டலம் எனப்பெயர். சந்திரன் இந்த இராசிமண்டலத்தை ஒரு முறை சுற்றிவர 27. 1. 3 நாட்கள் ஆகிறது ஆகையால் இராசி மண்டலத்தை 27 பாகமாக பிரித்தார்கள். ஒவ்வொரு பிரிவும் நட்சத்திரம் எனப் பெயரிடப்பட்டது. ஒவ்வொரு பிரிவுக்கும் அல்லது புதன் அருகில் உள்ள நட்சத்திரத்தின் பெயரே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. ஒவ்வொரு நட்சத்திரமும் 13 பாகை 20 கலை ஆகும்.

இராசி மண்டலத்தை 360 பாகைகள் கொண்ட 12 இராசிகளை பகல் பொழுதிற்காக இராசிகள் மொத்தம் 6. அதாவது 180 பாகை சூரியன் உதயம் முதல் சூரியன் அஸ்தமனம் வரையிலுண்டான பகல் பொழுது 180 பாகைகள் கொண்டது. ஒரு பகல் பொழுதுக்கு தோராயமாக 12 மணி நேரம் (30 நாழிகை) எடுத்துக் கொள்ளப்படுகிறது. 15 பாகைகள் கொண்டது ஒரு மணி நேரம் (2 1/2 நாழிகை) பகல் பொழுதில் அகசு (சூரியன் உதயம் முதல் சூரியனது அஸ்தமனம் வரையிலுள்ள பகல் பொழுது) வித்தியாசப்பட்டால் பாகைகள் அளவு மாறுபடும்.

இராசி மண்டலத்திலுள்ள 12 இராசிகளில் ஒவ்வொரு இராசியிலும் 2 1/4 நட்சத்திரம் அடக்கம். ஒரு நட்சத்திரத்திலிருந்து அடுத்த நட்சத்திரத்திற்கு சந்திரன் சஞ்சரிக்கும் காலமே நான்கு பாதமாக பிரிக்கிறோம். 1 பாதம் என்பது 15 நாழிகை. ஆக 4 பாதம் என்பது 60 நாழிகை (ஒரு நாள்)

நட்சத்திரங்களும் உடல் கூறு உறுப்புகளும்

நட்சத்திரங்கள்		உடல் கூறு உறுப்புகள்
அஸ்வினி	-	புறங்கால்
பரணி	-	உள்ளங்கால்
கிருத்திகை	-	தலை
ரோகிணி	-	நெற்றி
மிருகசீரிடம்	-	புருவம்
திருவாதிரை	-	கண்
புனர்பூசம்	-	மூக்கு
பூசம்	-	முகம்
ஆயில்யம்	-	காது
மகம்	-	உதடு, மேல் வா
பூரம்	-	வலது கை
உத்திரம்	-	இடது கை
அஸ்தம்	-	கைவிரல்
சித்திரை	-	கழுத்து
சுவாதி	-	மார்பு
விசாகம்	-	மூளை
அனுசம்	-	வயிறு
கேட்டை	-	உடல் தன்மையின் வலப்பக்கம் (சிவன்)
மூலம்	-	உடல் தன்மையில் இடப்பக்கம் (சக்தி)
பூராடம்	-	முதுகு
உத்திராடம்	-	இடை
திரிகோணம்	-	குய்யம்
அவிட்டம்	-	குதம்
சதயம்	-	வலது தொடை
பூரட்டாதி	-	இடது தொடை
உத்திரட்டாதி	-	முழங்கால்
ரேவதி	-	கனைக்கால்

உடல் உறுப்புகள், உடல் உறுப்புகளைக் குறிக்கும் ராசிகள் வருமாறு:

1. மேஷம்	: மூளையின் மேற்குபகுதி, தலை, முகம், பற்கள்
2. ரிஷபம்	: தொண்டை, கழுத்து, தைராய்டு சுரப்பி, மூளையின் கீழ்பகுதி, தண்டுவடம், கீழ் தாடை, பற்கள்
3. மிதுனம்	: நரம்புகள், கைகள், தோள் பட்டை, நுரையீரல்
4. கடகம்	: வயிறு, உணவுப்பாதை, தாய்ப்பால் சுரப்பி
5. சிம்மம்	: இருதயம், தண்டுவடம், முதுகு
6. கன்னி	: நரம்பு மண்டலம், குடல்
7. துலாம்	: சிறுநீரகம்
8. விருச்சிகம்	: பாலுணர்வு உறுப்புகள்
9. தனுசு	: கல்லீரல், இடுப்பு, தொடை
10. மகரம்	: முழங்கால், எலும்புகள், பற்கள்
11. கும்பம்	: இரத்த ஓட்டம்
12. மீனம்	: பாதம், நிணநீர் ஓட்டம், மூளைச்சுரப்பி

27 நட்சத்திரம் 12 இராசிகளில் அடைக்கப்படுகிறது. 1 நட்சத்திரத்திற்கு 4 பாதமாக 108 பாதம் 1 இராசிக்கு 9 பாதம் வியாபக காரத்தையொட்டி

நட்சத்திர அதிபதிகள் நாயகர்கள்

நட்சத்திர அதிபதிகள்			நாயகர்கள்
அசுவினி	மகம்	மூலம்	கேது
பரணி	பூரம்	பூராடம்	சுக்கிரன்
கார்த்திகை	உத்திரம்	உத்திராடம்	சூரியன்
ரோகினி	அஸ்தம்	திருவோணம்	சந்திரன்
மிருகசீரிடம்	சித்திரை	அவிட்டம்	அங்காரகன்
திருவாதிரை	சுவாதி	சதயம்	இராகு
புனர்பூசம்	விசாகம்	பூரட்டாதி	குரு
பூசம்	அனுசம்	உத்திரட்டாதி	சனி
ஆயில்யம்	கேட்டை	ரேவதி	புதன்
(ஜென்மம்)	(அனுஜென்மம்)	(திரிஜென்மம்)	

நெருப்பு, நிலம், காற்று, நீர், ராசிகள்.

நெருப்பு ராசி : மேஷம், சிம்மம், தனுசு

நில ராசி : ரிஷபம், கன்னி, மகரம்

காற்று ராசி : மிதுனம், துலாம், கும்பம்

நீர் ராசி : கடகம், விருச்சிகம், மீனம்

சர, ஸ்திர உபய ராசிகள்.

(அசைவுள்ளது) சரராசி : மேஷம், கடகம், துலாம், மகரம்

(அசைவற்றது) ஸ்திர ராசி : ரிஷபம், சிம்மம், விருச்சிகம், கும்பம்.

(பொதுவானது) உபய ராசி : மிதுனம், கன்னி, தனுசு, மீனம்

ஆண் ராசிகள், பெண் ராசிகள்.

ஆண் ராசிகள் : மேஷம், மிதுனம், சிம்மம், துலாம், தனுசு, கும்பம்

பெண் ராசிகள் : ரிஷபம், கடகம், கன்னி, விருட்சிகம், மகரம், மீனம்

ஸ்திர ராசிகள் அதிகம் பலம் வாய்ந்தவை. அ திலும் இரட்டை ராசிகள் அதிக பலம் கொண்டவை (ரிஷபம், விருச்சிகம்).

சாத்வீக குணமுடைய கிரகம்
புதன், குரு

ராஜ்வீக குணமுடைய கிரகம்
சூரியன், சந்திரன், சுக்கிரன் (நன்மையும், தீமையும் கலந்தது)

தாமஸ குணமுடைய கிரகம்
சனி, செவ்வாய், ராகு, கேது (தீய குணமுடையவை)

அலிக் கிரகம்
புதன், சனி

அலி ராசிகள்

மிதுனம், கன்னி இதில் புதன் பெண் அலி, சனி ஆண் அலி. சந்திரன், சுக்கிரன் பெண் கிரகம், குரு, சூரியன், செவ்வாய் ஆண் கிரகம்.

சந்திரன், சுக்கிரன்	-	நீர் கிரகம்
சூரியன், செவ்வாய்	-	நெருப்பு கிரகம்
புதன்	-	நிலக்கிரகம்
குரு	-	ஆகாயத்தைக் குறிக்கும் (ஈதர்)
சனி	-	காற்றுக் கிரகம்

வரண்ட இராசி (நெருப்பு) ஆண், பெண் இருவருக்கும் பொருந்தாது. மேஷம், சிம்மம், தனுசு (நெருப்பு) உபய இராசிகளான மிதுனம், கன்னி, தனுசு, மீனம் இவற்றில் முகூர்த்தம் கூடாது. திருமணத்தை சர லக்கனத்தில் வைக்கக்கூடாது.

திசை நடக்கும் வரிசை முறை

1. சூரியன்
2. சந்திரன்
3. அங்காரகன்
4. இராகு
5. குரு
6. சனி
7. புதன்
8. கேது
9. சுக்கிரன்

குழந்தை பிறந்தது எந்த நட்சத்திரம் என்பதை கண்டுபிடித்தால் (ஜென்ம நட்சத்திரம்) அதன் அதிபதியைக் கண்டு கொள்ளலாம். உதாரணம் உத்திரம் நட்சத்திரத்தில் பிறந்த குழந்தையானது (எந்த பாதமானாலும் 1சரி) அதற்கு நட்சத்திர நாயகன் சூரியன். எனவே அந்த குழந்தைக்கு முதல் திசை சூரிய திசையாகும். இப்படியாக மேற்கண்ட வரிசையில் நடக்கும். இராசியை பொருத்த மட்டில் நட்சத்திர பாதமும் கணக்கில் எடுத்துக் கொள்ளப்பட வேண்டும் (உதாரணம்) உத்திராடம் 1ம் பாதமாக இருந்தால் அந்த குழந்தை பிறந்த ஜென்மராசி தனுசு 2,3,4, ம் பாதமாக இருந்தால் அடுத்த இராசி மகர இராசி.

குறிப்பு : ஒரு குழந்தை பூச நட்சத்திரம் 3 ஆம் பாதத்தில் பிறந்திருந்தால் அது கடக ராசி. அதன் முழு இராசி திசை சனி திசை அதன் அடுத்த திசை புதன்.

குறிப்பு : 1. நட்சத்திரம் சந்திரனுடைய நிலையை வைத்தும், அதன் நட்சத்திர நாயகரை வைத்தும் ராசி கணிக்கப்படுகிறது. 2. லக்குனம் பிறந்த நேரத்தை வைத்துக் எண்ணப்படுகிறது.

கிரக ஆட்சி உட்சம்

சூரியன்	-	6 வருடம்
சந்திரன்	-	10 வருடம்
அங்காரகன்	-	7 வருடம்
இராகு	-	18 வருடம்
குரு	-	16 வருடம்
சனி	-	19 வருடம்
புதன்	-	17 வருடம்
கேது	-	7 வருடம்
சுக்கிரன்	-	20 வருடம்

மார்ச் 21, செப்டம்பர் 23 இரவு பகல் சமம் ஜூன் 22 நீண்ட நாள்

எல்லா திசைகளிலும் சுய புத்தி அந்த திசையில் இருந்தே ஆரம்பிக்கின்றது. ஏழு கிரகங்களில் இராகு, கேதுவுக்கு சொந்த வீடு ஆட்சி கிடையாது. இராகு உச்சமாகும் போது கேது நீச்சமாகும். கேது உச்சமாகும் போது இராகு நீச்சமாகும்.

தாரா கிரகங்கள்

சந்திரன் நீங்களாக மற்ற கிரகங்கள் தங்களுடைய சொந்த வீடுகளிலேயே மூலத்திரிகோணம் அடைகின்றன.

யோகக் குறிப்பு

சந்திரன்	-	உடல்
சூரியன்	-	ஆன்மா, உயிர்

இராசி மண்டலம்

பங்குணி மீனம்	சித்திரை மேஷம்	வைகாசி ரிஷபம்	ஆனி மிதுனம்
மாசி கும்பம்	இராசி		ஆடி கடகம்
தை மகரம்			ஆணி சிம்மம்
மார்கழி தனுசு	கார்த்திகை விருச்சகம்	ஐப்பசி துலாம்	புரட்டாசி கண்ணி

தமிழகத்தில் திங்கள் என்னும் மொழியே மாதத்தைக் குறிக்கும். பன்னிரு திங்களின் பெயரும் தமிழ்ப் பெயரேயாம்.

சூரியன் மகரத்திற்குள் புகுந்து உத்திரத்தை நோக்குங்கால் அக்காலத்திற்கு மகர சங்கராந்தி, மாஉத்ராயனம் என்ற பெயர் வழங்கி வருகின்றன.

மழை நீங்கிப் பகலவன் வெளிப்பட, உலகம் பிணி பீடை நீங்கித் தொழில் புரியத் தனிக்கிறது. நடராஜப் பெருமான் தை ...... தை ...... என்று நடனம் செய்வது சிருஷ்டித் தொழிலையே குறிக்கும். மகரத்தில் பரிதி பொருந்து தலானும் தை என்ற பெயர் மாதத்திற்கு ஆயிற்று. அன்றியும் செங்கதிரோன் தோற்றத்தால் உண்டாகும் உவகையை வெளியிடும் பொருட்டே வீடு வாசல்களனைத்தும் துப்புரவு செய்யப்பட்டுத் தமிழகத்தில் சூரியனுக்குப் பொங்கலிடப்பட்டு வருகின்றது. ஆதலால் சிறப்பு என்ற பொருளும், "தை" என்ற மொழிக்கு வாய்த்தது போலும், மழை நீங்கினும் வானம் மேகத்தினால் மாசு படிந்திருப்பதனால், மாசீ (இ விகுதி) என்பது அடுத்த திங்களின் பெயராம். மார்கழி முதல், நான்கு மாதம் பனிக்காலம். அப்பனி கூறுபடும்

பங்குனியாம் (பங்கு-கூறு) படிந்த மாசும் பெய்த பனியும் நீங்கவே வானம் சித்திரம் போன்ற வெயிலொலிக்க அழகுறும். இரவும் பகலும் செவ்விய வானம் திரை போன்றும் பரந்த கடல், பாவை போன்றும் விளங்கும் அப்பொருள் பற்றியே சித்திரை என்ற பெயரிடப்பட்டது போலும். இத்திங்களில் மக்கள், மாக்கள், கால்நடைகள், பூண்டுகள் தழைத்து இன்புறும். வேனிலதிகரிக்க, புல்பூண்டுகள் வாடி மயங்கும். அவை காசநோயுற்றன போலக்காணப்படும். வை (வைக்கோல், புல்) காசம் இ வைகாசி தை முதல் ஆனி முடிய ஆறுமாதங்களும் வேர்கட்குப் பகற்காலமாம். அப்பகல் முடிவிற்கு எல்லையாயுள்ள மாதமாதலின் அது ஆனி என்ற பெயர் பெற்றது. (ஆனி எல்லை) சூரியன் வடவெல்லையை அடைந்து தெற்கு நோக்குங்காலம் தட்ணாயனம் எனப்படும். வெங்கதிரொளியோன் திசை திரும்புங்கால் உலகம் ஆட்டமுறும். ஆட்டமுற்றுக் குறுங்கவும் காற்றுண்டாகிறது. ஆடி என்பதற்கு காற்று என்ற பொருளுமுண்டு. குடதிகரித்துக் காற்றுக் கிளம்பும் மேகங்கள், வெண் பசுக்கூட்டங்கள் (ஆவணி ஆ அணி) அணிவகுத்துச் சென்றாற் போன்றும், வரிசை வரிசையாக ஒன்றோடொன்றும் (ஆவணம் கடைவீதி) வானத்தில் மேகங்கள் திரண்டு சூரிய ஒளியை மறைத்தலால் பிணிப்பீடைகள் துவங்கும். இது பற்றியே ஆவணி ஞாயிறு தோறும் தமிழகங்களில் சூரியனுக்கு நமஸ்காரம் செய்து வழிபடுவது வழக்கம். அடுத்து வரும் திங்கள் புரட்டாசியாகும். வானில் வெயிலும் மாசும், புரண்டு புரண்டு மாறுபாடடைந்து அற்ப மழை பெறாத புரட்டு புரட்டு புரண்டு அசி (வான்), ஆக (அற்பம்), இ ஐப்பசி ஐ. பசி அணுகிய தீ அல்லது பசி. சூரிய வெப்பம் குறைவதால் மக்களையுழற்றும் பசியும் அணுகுவதாகும். சூல்கார்மயங்கத் தொடங்கலே கார்த்திகை (கார் திகையாயிற்று) சூல்கொண்ட மேகங்கள் மயக்குமுறுவன போலும். மழை பொழிதலும் சூல் மயக்கம் தெளிகின்றது. மாரி கழிவதால் மார்கழி எனப்படும். இவ்வாறு பன்னிரு திங்களின் பெயர்களும் தமிழர்தம் சொற்களாகவே காணப்படுகின்றன.

திதிகள்

சந்திரனின் பாகையில் இருந்து சூரியனின் பாகையைக் கழித்து வரும் பாகைக்குரியது திதியாகம். பஞ்ச அங்கங்களில் திதி மிகவும் முக்கியமானதாகும்.

1.	பிரதமை	: திருமணம் நடத்த, வீடு கட்ட பிரயாணம் செய்ய நலமாகும்.
2.	துவிதியை	: பிரயாணம் செய்ய நலமாகும்
3.	திரிதியை	: கல்வி கற்க நலம்
4.	சதுர்த்தி	: பகைவரை வெற்றிகொள்ள தகுந்த காலம்
5.	பஞ்சமி	: நல்ல திதி
6.	சஷ்டி	: வெற்றி தரும் திதி
7.	சப்தமி	: திருமணம் நடைபெற நலம் தரும் காலம்
8.	அஷ்டமி	: அனைத்திலும் ஒதுங்கி இருக்க வேண்டிய காலம்
9.	நவமி	: அனைத்திலும் ஒதுங்கி இருக்க வேண்டிய காலம்
10.	தசமி	: திருமணம் நடத்த நல்ல காலம்
11.	ஏகாதசி	: திருமணம் நடத்த நல்ல காலம்
12.	துவாதசி	: புது மனைபுக நல்ல திதி
13.	திரயோதசி	: புது மனைபுக நல்ல திதி
14.	சதுர்த்தசி	: பிரயாணம் தவிர்க்கவும்
15.	பௌர்ணமி	: அனைத்தும் நன்மை தரும்
16.	அமாவாசை	: ஒதுங்கி இருக்கவும்.

திதிசூன்ய ராசிகள்

திதி	சூன்ய ராசிகள்	அதிபதிகள்
1. பிரதமை	மகரம், துலாம்	சனி, சுக்கிரன்
2. துவிதியை	தனுசு, மகரம்	குரு, சனி
3. திரிதியை	மகரம், சிம்மம்	சனி, சூரியன்
4. சதுர்த்தி	கும்பம், ரிஷபம்	சனி, சுக்கிரன்

5. பஞ்சமி	மிதுனம், கன்னி	புதன்
6. சஷ்டி	மேஷம், சிம்மம்	செவ்வாய், சூரியன்
7. சப்தமி	தனுசு, கடகம்	குரு, சந்திரன்
8. அஷ்டமி	மிதுனம், கன்னி	புதன்
9. நவமி	சிம்மம்	சூரியன்
10. தசமி	விருச்சிகம்	செவ்வாய்
11. ஏகாதசி	தனுசு, மீனம்	குரு
12. துவாதசி	மகரம், துலாம்	சனி, சுக்கிரன்
13. திரயோதசி	ரிஷபம், சிம்மம்	சுக்கிரன், சூரியன்
14. சதுர்தசி	மிதுனம், கன்னி, தனுசு, மீனம்	புதன், குரு
15. பௌர்ணமி	திதிசூன்ய ராசிகள் இல்லை	

(ராகு, கேது சூன்ய ராசிகளில் இருந்தால் அதன் தசாபுத்திகளில் நன்மை செய்யும். உதாரணமாக பிரதமை திதியில் பிறந்தவரானால் மகரம், துலாம் திதி சூன்ய ராசியாகிறது. அதன் அதிபதிகள் சனி, சுக்கிரன் இவர்களின் தசாபுத்திகளில் அதிக நன்மைகள் எதிர்பார்க்க இயலாது.

சூன்யமடைந்த ராசிக்குரிய கிரகங்கள் 3,6,8,12 ஆம் பாதங்களில் இருந்தால் நன்மை தரும். அவை 12,4,5,7,9,10,11 இல் இருந்தால் அதன் பலன் நன்மை தருவதில்லை. கேந்திரா ஸ்தானங்களில் ஒரு கிரகம் சூன்யமடைந்தால் அக்கிரகம் நன்மையே தரும். சூன்யமடைந்த ராசிக்குரிய கிரகம் வக்கரம், நீசம் பெற்றாலும் நன்மையே தரும்.

ஒரு கிரகம் திதி சூன்ய மடைந்தால் அதன் காரகத்துக்குரிய பாவம் நன்மை தராது. உதாரணமாக செவ்வாய் திதி சூன்யமடைந்தால் உடன் பிறப்புக்களால், பூமி அசையாத சொத்துக்களால் நன்மை பெற இயலாது என்பதாம்.

மனித உடல் உரு தத்துவத்தில் கிரகத்தன்மை, 27 நட்சத்திரங்களின் தன்மை, உடல் சம்பந்தமான 12 ராசிகள் (உடல், பொருள்) உயிர் சம்பந்தமான (உயிர் பொருள்) இவற்றின் இயக்கத்தன்மையையும் கொண்ட நினைவின் படி அல்லது செயலின் படி மனிதன் இப்புவியில் இயற்கை தன்மைக்கு வசப்பட்டு வாழுகின்றான்.

27 நட்சத்திரங்களின் சுற்றை வைத்து பெண் கருவுரும் தன்மையும் கசடுகள் வெளியேற்றும் தன்மை உண்டாயிற்று.

1. இயற்கைக்குக் கட்டுப்பட்டு வாழ்ந்தால் அவன் (போகி)
2. இயற்கையைக் கட்டுப்படுத்தி வாழ்ந்தால் அவன் (யோகி)
3. இயற்கை தன்மைக்கும் இயற்கை கட்டுபாடு அற்ற தன்மைக்கும் சம்பந்தப்பட்டு வாழ்பவன் (ரோகி)

போகி	-	ஆண்
ரோகி	-	பெண்
யோகி	-	அலி

மார்பு வரை சுவாசித்தால் ஆண்
அடிவயிறு வரை சுவாசித்தால் பெண்
மூலாதாரம் வரை சுவாசித்தால் அலி

குறிப்பு : தவப்பயிற்சியில் சித்து (இறைத்தன்மை) தன்மை அடைய விரும்புவர்கள் வளர்பிறையில் தான் பிறந்த நட்சத்திரத்தில் பயிற்சியை தொடங்கி மூன்று மண்டலங்கள் தொடர் பயிற்சி செய்தால் அப்பயிற்சியாளர் இறைத்தன்மை பெறுவர்.

108 நாட்கள் சேர்ந்தது ஒரு மண்டலம், 27 நட்சத்திரம் 12 ராசி 12 லக்குனம் இவை 51 அட்சரங்களும் உயிர் தன்மையில் நமசிவாய என்ற நாத மந்திரம் பிரணவ வாயிவு மந்திரமாக உடல் தன்மையோடு ஒருங்கிணைந்த செயல்பாட்டினை அடைகின்றபோது, உயிர்கூறு

தன்மையில் கிரகத்தின் தன்மையும் கிரகத்துள் ஏற்படும் எண்ணத்தின் தன்மையும், லக்கனம் பன்னிரெண்டும், ஆதாரங்கள், ஆறு நாடிகள் மூன்று சேர்ந்த இயக்க நிலை மண்டலங்களாகும்.

தத்துவக்கட்டளை 96

முப்பதும் முப்பதும் முப்பத்தி அறுவரும்
செப்பு மதிலிடை கோயிலுள் வாழ்பவர்
செப்பு மதிலிடை கோயிலுள் சிதைந்தபின்
ஒப்ப அனைவரும் ஓடெடுத்தாரே.

- திருமூலர்.

முதல் தத்துவம் 30

பூதம்	-	5
பொறிகள்	-	5
புலன்	-	5
கன்மேந்திரம்	-	5
கன்மவிஷயம்	-	5
கரணம்	-	4
அறிவு	-	1

ஆகிய முப்பது தத்துவங்களின் விபரம் பின்வருமாறு

பூதம் ஐந்து

1. நெருப்பு

இது உடல் தன்மையில் பித்தமாக உடல் சூடேற்றுத் தன்மையையும் ஒளி தன்மையையும் உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்தும் தன்மையாகவும் அமைகின்றது. பஞ்ச பூதங்களில் அக்கினியின் தன்மையை மனித உயிர் தன்மைக்கு முக்கிய பங்கை வகிக்கின்றது.

மற்றும் மூலாதாரத்தில் எழும் அனலானது சிரசாசாரத்தை (தலை) பற்றி ஒளி வெளியாக தோன்றுகின்றது.

2. மண்

மண் உடம்பை முழுத்தோற்றத்தோடு வெளிப்படுத்தும் மாமிச கூட்டு செல்களாகவும், அனுபவங்களை அடையும் ஆசைப்பொருளாகவும் சுகபோகங்களை அனுபவிக்க துடிக்கும் மற்றும் உணர்ச்சியை வெளிப்படுத்தும் கருவியாகவும் இந்த மண் உடம்பு தன்மையில் தோற்றமெடுக்கிறது.

3. நீர்

நீர் தன்மையானது உடல் தன்மையுள் இரத்தமாகவும், உணர்வுகளைத் தூண்டும் அமுதமாகவும், உணர்ச்சிகளைத் தூண்டும் அமுதமாகவும், தன்நெறி தவநிலையை (ஆழ்நிலையில் தன்னுள் ஆழ்க) உடலில் உமிழ் நீர் நாவுத்தன்மையின் ஒலியை வெளியாக்கும். இது உணவுகளை செரிக்கும் அமுதமாகவும் விளங்குகின்றது. உடல் தன்மையில் சோகத்தை வெளிப்படுத்தும் கண்ணீராகவும், இன்பத்தை வெளிப்படுத்தும் நீர் தன்மையானது உடல் தன்மையை வெளிப்படுத்துகின்றது.

4. காற்று

காற்று எங்கும் நிறைந்த பரம்பொருளாக காட்சியளிக்கும் எம்பிரானாக (தன் உயிர் சுவாச நிலை) இரத்தத்தோடு கலந்து இரத்தத்தை உடம்பின் எல்லாப்பகுதிகளுக்கும் எடுத்துச் செல்லும் ஆற்றலில் காற்று முக்கிய பங்கை வகிக்கின்றது. மற்றும் காற்றை சுவாசிக்கின்ற போது அதன் அளவை வைத்தே உருப்பொருள்கள் இயக்கப்படுகின்றன. இவ்வாறு இயக்கப்படும் உருப்பொருளின் உணர்வுத்தன்மையைக் கொண்டு மனிதனுடைய எண்ணங்கள் வெளிப்படுகின்றது. இவ்வாறு வெளிப்படும் எண்ணத்தின் அளவைக்

கொண்டு வெளித்தன்மையிலுள்ள காற்று உடல் தன்மையோடு சேர்ந்து உயிர் தன்மையை அடைகின்றபோது உடல் தத்துவ அறிவாக வெளிப்படுகின்றது. காற்றை "எங்கும் நிறைந்த இறைவன்" என்று முன்னோர்கள், கூறியபடி சான்றோர்கள், ஞானிகள் மற்றும் சித்தர்கள் பிராணத்தைப் பற்றித் தெளிவாகக் கூறினார். பிராணத்தன்மை இல்லை எனில் இவ்வுலகில் எதுவுமே இல்லை.

5. ஆகாயம்

ஆகாயம் மண் நீங்களாக ஆகாயத் தன்மையானது அறிவுத்தன்மையாகவும், ஞானத் தன்மையாகவும், ஞானத்துள் நிறைந்த இறைத்தன்மையாகவும் ஆகாயம் திகழ்கின்றது. மற்றும் மனிதத்தன்மையுள் ஆகாயத்தன்மையில்தான் சிந்தனை, கற்பனை எண்ணத்தின் ஓட்டம், எண்ணத்தின் ஆற்றலை பகுக்கும் தன்மை, அறிவுத்தன்மையில் தெளிவுத்தன்மையை உண்டாக்கி ஞானத்தை உண்டாக்குகின்றது.

பொறி ஐந்து

1. கண்
2. காது
3. நாக்கு
4. மூக்கு
5. உடம்பு

இவை உடம்பிற்குள் செயலற்று இருக்கின்றபோது பொறிகள் என சொல்லப்படும்.

பொறிகள் இருக்கும் இடத்தை காட்டுவது, அவற்றின் செயல்களை விளக்குவதே புலன் ஆகும். இவை ஐந்து வகைப்படும். அதன் விபரம் பின்வருமாறு

புலன்கள் ஐந்து

1. கண்

கண் என்பது இந்த உடலுக்கு ஒளித் தன்மையைத் தருகின்றது. இதன் மூலம் உடல் தன்மை உருவத்தை பெறுகின்றது. இவ்வாறு பெறும் உடம்பு காமம், குரோதம், லோபம், மோகம், மதம், மாச்சரியம் ஆகும். இதன் உணர்ச்சி தூண்டுதலுக்குக் கண் முக்கிய பங்கை வகிக்கின்றது. மற்றும் கண்ணில் உள்ள ஏழு திரைகள் (வண்ணங்கள்) உணர்வு தன்மையும், உணர்வு அறியும் தன்மையும் பெற்று இந்த உடம்புக்குள் உள்ள மற்ற புலன்கள் இயங்க உதவுகின்றது. யோக நிலையில் கண்ணே சிகரமாகத் திகழ்கிறது. (மஞ்சள், சிவப்பு, பச்சை, கருப்பு, நீலம், சாம்பல், வெண்மை) இவை பஞ்சபூதத்தில் நெருப்பு, காற்று, ஆகாயமாக சேர்ந்து நிற்கிறது.

2. காது

ஒலி கேட்பது செவிக்குரியது. செவிப்பறையில் ஒலி உணர்வுகள் மோதுகின்றபோது சத்தம் உண்டாகுகிறது. இந்த சத்தத்திற்கு ஏற்ப செவி நரம்புகள் மூளையோடு இணைந்து பதில் சொல்வதும், பதில் கேட்பதும் இதன் தன்மையாக அமைகின்றது. இவை பஞ்ச பூதத்தில் ஆகாயம், காற்றாக சேர்ந்து நிற்கிறது.

3. மூக்கு

மூக்கு நுகரும் தன்மையில் காற்று புகுதலும் காற்று வெளியேற்றலும் நாசியின் (மூக்கு) வேலையாகும். நாசித் தன்மையுள் பிராணம் சிவகாந்தமாக புகுகின்ற போது, அறிவுத் தன்மையை உண்டாக்குகிறது. மற்றும் உயிர் இயக்க செயல்களை உருபொருளோடு (உடம்பில் உள்ள முக்கிய உறுப்புகள்) ஒருங்கிணைந்து செயல் பாட்டில் உடல் அசைவுத் தன்மையும், புலன் உணர்வுத் தன்மையும், நாசிக்குரிய செயல்களாக அமைகிறது.

4. நாக்கு

நாவுக்குரியது சுவை அறியும் தன்மை. ஒலியை சிதைத்தும், ஒலியை குவித்தும் மற்றும் நாவுத்தன்மையும் நடுநாடியாக உடம்புக்குள் காது, கண், நாசி ஆகிய உணர்வின் வடிவத்தை பஞ்சபூதத்தில் இவை ஓசையாக வெளிப்படுத்துகிறது. நீர் காற்று நெருப்பாக பஞ்சபூதத்தில் செயல்படுகிறது.

5. உடம்பு [மெய்]

உடம்பு உணரும் தன்மை உடையது. வெப்பம், குளிர்ச்சி இந்த சீதோஷ்ண நிலைக்கு ஏற்ப உடல் தன்மை செயல்படுகின்றது. மற்றும் உணர்புகளை வெளிப்படுத்தி உணர்ச்சியைத் தூண்டும் ஆற்றல் உடையது. புலன்கள் ஐந்தில் உடம்பே மற்ற நான்கு புலன்களுக்கு மூலமாக அமைகிறது. யோகத்தில் சித்து தன்மை அடைய விரும்புபவர்கள் உடம்பு என்ற புலனுக்குள் விழித்தன்மையை (கண்) புருவத்தின் மத்தியில் ஒடுக்குதல் வேண்டும். செவித் தன்மையை நாசியில் ஒடுக்குதல் வேண்டும். நாசித் தன்மையை இதயத்தில் ஒடுக்குதல் வேண்டும். நாவுத் தன்மையை அபானத்தில் ஒடுக்குதல் வேண்டும். இவ்வாறு நான்கு புலன்களையும் மெய்யுள் ஒடுக்க, மெய்தன்மையானது மெய் உணர்த்தும் நிலையில் ஞானத்தைக் கொடுக்கின்றது.

கன்மேந்திரியம் ஐந்து

வாய்	-	வசனம்
கை	-	கொடுக்கல், வாங்கல்
அபானம்	-	கழிவுகளை வெளியேற்றுதல்
குறி	-	நீரை வெளியேற்றுதல்
கால்	-	நடத்தல்

இவை ஐந்தும் இருக்கும் இருப்பிடத்தை காட்டுகின்றது. இதில் வாய், கை, அபானம், குறி, கால் ஆகியவற்றின் இயக்கும் தன்மையை கன்மவிஷயம் ஐந்தில் செயல்படுகின்றது.

கன்மவிஷயம் ஐந்து

1. வாய்

வாய்க்குரியது வசனம், வார்த்தை. கேள்விகளுக்கு ஏற்றவாறு பதில் உரைப்பது, பதிலுக்கு ஏற்றவாறு கேள்வி கேட்பதும், உணவு பொருட்களை சுவைத்து உண்ணுதலும் வாய்க்குரியது.

2. கை

கொடுக்கல் வாங்கல் (தானம், தர்மம்) தன்மைக்குரியது

3. அபானம்

அபானத்துக்குரியது செறிக்கும் தன்மை. கழிவுகளை வெளியேற்றும் தன்மையும் காற்று அழுத்த ஏற்றமும், காற்றழுத்த குறைவும் அபானத்தன்மையில் உண்டாக்குகின்ற போது மூலாதாரத்தில் இருந்து அனல் தன்மை எழுந்து சிரசாசாரத்தை தொடுகின்றது.

4. குறி

குறிக்குரியது மகிழ்தல், ஆனந்தத்தில் களிப்புறுதல், இனப்பெருக்கம் செய்தல். இவை குறிக்குரியது.

5. கால் [பாதம்]

இவை உணர்வுக்கும், உணர்ச்சிக்கும் ஏற்ப வாழ்வின் தன்மையில் நடப்பது. இவை காலுக்குரியதாகும்.

கரணம் நான்கு

மனம்	-	நினைப்பது
புத்தி	-	மனம் நினைப்பதை புத்தி விரிவுப்படுத்துகின்றது.
அகங்காரம்	-	புத்தி விரிவுப்படுத்தியதை மேலும் மேலும் அதே சிந்தனையை எழப்பி அதனை வலுப்படுத்துவது.
சித்தம்	-	ஆங்காரம் மேல் எழுப்பிய உணர்வை செய்து முடிப்பது

அறிவு [ஒன்று]

அறிவு என்பது உள்ளது தன்னை கண்டு மகிழ்ந்திருப்பது. மெய்யுள் (உடம்பில்) தெளிந்த மெய் பொருள் ஒன்று அறிவாகும்.

அறிவு இறைத்தன்மையாகவும், சாகா கலையாகவும், வேதத்தின் தத்துவ கருவாகவும், அறிவு பரம் பொருளாகவும் விளங்குகிறது. பூதம் ஐந்து, பொறி ஐந்து, புலன் ஐந்து, கன்மேந்திரம் ஐந்து, கன்மவிஷயம் ஐந்து, கரணம் நான்கு, அறிவு ஒன்று ஆகிய 30 தத்துவவமும் மனித வாழ்நிலையில் முதல் தத்துவமாகும்.

இரண்டாவது தத்துவம் 30

நாடிகள்	-	10
வாயுக்கள்	-	10
சயம்	-	5
கோசம்	-	5

இவற்றின் தத்துவ விபரம் பின்வருமாறு:

நாடிகள் பத்து

1. இடக்கலை (இடது நாசி)

இடதுநாசியானது வலக்கால் பெருவிரலைப் பற்றி நிற்பது இடக்கலை ஆகும்

2. பின்கலை (வலது நாசி)

வலது நாசியானது இடதுகால் பெருவிரலைப் பற்றி நிற்பது பின்கலை ஆகும்.

3. சூழ்முனை (நடுநாடி)

மூலாதாரத்தை தொடர்ந்து எல்லா நாடிக்கும் ஆதாரமாய் நடு நாடி சிரசளவு முட்டி நிற்பது

4. சிங்குவை

உள் நாக்கில் நின்று சோறு, தண்ணீர் இவைகளை விழுங்கச் செய்வது.

5. புருடன்

மூலாதாரம் தொடங்கி வலது கண்வாய் பற்றி நிற்பது

6. காந்தாரி

மூலாதாரம் தொடங்கி இடது கண்வாய் பற்றி நிற்பது

7. அத்தி

மூலாதாரம் தொடங்கி வலது காதலவாய் பற்றி நிற்பது

8. அலம்புடை

மூலாதாரம் தொடங்கி இடது காதலவாய் பற்றி நிற்பது

9. சிங்கினி

மூலாதாரம் தொடங்கி குறியாவாய் பற்றி நிற்பது

10. குரு

மூலதாரம் தொடங்கி அபானத்தை பற்றி நிற்பது

வாயுக்கள் பத்து

1. பிராணன்
2. அபானன்
3. வியானன்
4. உதானன்
5. சமானன்
6. நாகன்
7. கூர்மன்
8. கிரிகரன்
9. தேவதத்தன்
10. தனஞ்சயன்

1. பிராணன்

சித்திரை நாடியில் விழுந்து ஒவ் என்று மூலாதாரத்தில் குதித்து அவ்வென்று நாபி தலத்தில் முட்டி சவ்வென்று இடை பின்கலையில் கபாலத்தைச் சுற்றி நாசியில் 12 அங்குலம் புறப்பட்டு 4 அங்குலம் கழண்டு 8 அங்குலம் மீண்டும் தாக்குவது இப்படி நாழிகை ஒன்றுக்கு (2 1/ 2) 360 சுவாசம் இரவு பகல் 60 நாழிக்கு 21,600 சுவாசம் நம் உடம்புக்குள் புகுகின்றது. இந்த சுவாசம் உடம்புக்குள் புகுகின்றபோது ஆதாரங்களின் இயக்கத்தில், இயக்கத்தின் சுற்றில் பிரிக்கப்படுகின்றது மூலாதாரம் 600, சுவாசம் சுவாதிஸ்டானம் 6000, மணிபூரகம் 6000,

அனாதகம் 6000, விசுத்தி 1000, ஆக்கினயம் 1000, உச்சி 1000, ஆக 21,600 சுவாசம் இவ்வுடலில் இயங்கி 7200 சுவாசம் பாழாக பாய்ந்து, 14,400 சுவாசம் மனித உடம்புக்குள் புகுகின்றது.

2. அபானன்

குதத்தையும், குய்யத்தையும் பற்றி நின்று மல ஜலங்களை வெளியேற்றுவது மற்றும் அபான காற்று ஏற்றத்தின் மூலம் ஆதார இயக்கங்களைக் கொடுக்கின்றது.

3. வியானன்

தோலில் நின்று பரிசங்களை அறிவிப்பது. உணர்ச்சி, உணர்வு வெளிப்படுத்தும் ஆற்றலில் வியானன் இயக்கத் தன்மை பெறுகின்றது.

4. உதானன்

உண்ணும் உணவின் ரச சத்து, தாது சத்து இவைகளை 72,000 நாடி நரம்புகளில் கலந்து சரிரத்தை வளர்ப்பது உதானன் ஆகும்.

5. சமானன்

எல்லா வாயுவையும் ஏற்றுதல், இறக்குதல், வெற்றிடமாக்குதல். இந்நிலையில் உணர்வுகளை ஊக்குவிப்பது, உணர்வை வெளிப்படுத்துவது எண்ண ஓட்டத்தைக் குறைப்பது, எண்ண ஓட்டத்தை அதிகரிப்பபது ஆகிய இயக்கங்களைச் செய்கின்றது. இந்த வாயு உடல் இயக்கத்தில் நிறுத்தப்பட்டால் யோகத்தன்மையில் சித்தாடலாம்.

6. நாகன்

கொட்டாவி, விக்கல், கக்கல் ஆகியவற்றை உண்டு பண்ணுவது, உடல் சோர்வு கொடுப்பது ஆகியவை ஆகும்.

7. கூர்மன்

கண்ணிலே நின்று இமைப்பது. கூர்மன் என்பது உணர்வின் அமுதத்தின் பொருத்தே வெளிப்படுகின்றது. இவை உடல் தன்மை, உணர்ச்சி வசப்படுகின்றபோது இடது கண் துடிப்பும், உயிர் தன்மை ஆளுமை கொள்கின்ற போது வலது கண் துடிப்பும், காமுறு எண்ணம் வரும் போது இரு இரப்பைகளின் துடிப்பையும் அறியலாம்.

8. கிரிகரன்

புருவத்தின் மத்தியைப் பற்றி நின்று தும்புவித்தலும், அழுத்தலும் செய்வது. மற்றும் எண்ணத்தின் ஒட்டத்தை அதிகப்படுத்துவது கோபத்தை தூண்டுவதும், அசதியை உண்டாக்குவதும் இதன் வேலை ஆகும்.

9. தேவதத்தன்

விழித்திருக்கும் போது ஒடுவித்தலும், உலவுவித்தலும் செய்வது தேவதத்தன் வாயுவானது உடம்புக்குள் கலப்பதினால் மட்டும் அறிவுத்தன்மையை வளர்ப்பதுமாகும்.

10. தனஞ்சயன்

இவை பிராணன் உடம்பை விட்டுப்போனாலும் தான் பிரியாமல் நின்று உடம்பை வீங்குதலும் வெடித்தலும் செய்து மூன்று நாட்களுக்குப் பின் கபாலத்தின் வழியாக வெளிவேறுவது.

உச்சியை துடிக்க செய்பவன் ஆதாரங்களுடன் இயக்கி மேலாக இருப்பவன், சரீரத்துள் வாயுக்கெல்லாம் அதிபதியாக இருப்பவன் தனஞ்சயன் ஆகும்.

சயம்-5

1. மாவசையம்

உண்ட உணவு, தண்ணீர் அமருமிடம்

2. பருவசையம்

உணவு, தண்ணீர் பிரிக்குமிடம்

3. சலவசையம்

சலம் சேரும் இடம் (ளிவாய்)

4. மலவசையம்

மலம் சேரும் இடம் (கருவாய்) மலக்குழி இறங்குமிடம்

5. சுக்கிலவசையம்

விந்து சேருமிடம்

கோசம் - 5

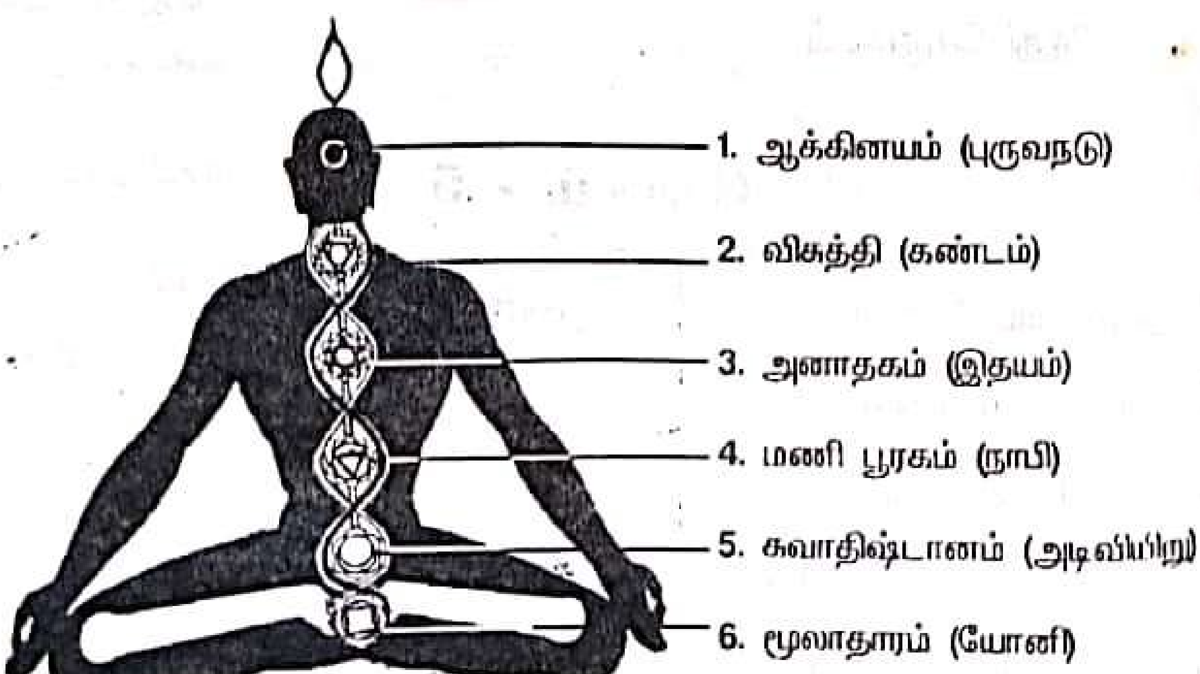
1. அன்மைய கோசம்	-	மண்
2. பிராணமைய கோசம்	-	வாயு
3. மனுமய கோசம்	-	நெருப்பு
4. விஞ்ஞானமய கோசம்	-	நீர்
5. ஆனந்தமய கோசம்	-	ஆகாயம்

மூன்றாவது தத்துவம் - 36

ஆதாரங்கள்	-	6
மண்டலம்	-	3
மலம்	-	3
தோஷம்	-	3
ஏடனை	-	3
குணம்	-	3
ராகம்	-	8
வினை	-	2
அவஷ்தை	-	5

இவற்றின் தத்துவ விபரங்கள் பின்வருமாறு

ஆதாரங்கள்- 6



1. மூலாதாரம்

மனதில் கற்பனை முட்டை போன்று முக்கோண வடிவம் உடையது.

இதன் இதழ் : 4

இதன் இருப்பிடம் : குதத்திற்கும் குய்யத்திற்கும் நடுவில்

இதன் நிறம் : மாணிக்கம்

மூலம் என்ற முட்டைக்குள் ஓங்காரம் தோன்றும் ஓங்காரத்துடன் ரீங்காரமும் உகாரமும் கூட்டிய தன்மையுடன் தனியமர்ந்து வாசி பழக்கத்தால் பிராணத்தை ஏற்ற, கணபதியும் வல்லபையும் உந்தன் முன்னே தோன்றும். தோன்றும் நிலையை உறுதியாக்கிக் கொண்டால், கருணையுள்ள சிவலோகம் உறுதியாகும். சிவயோக உறுதியாக்கி பொற்கமல உச்சியில் தீபம் காணும். அவ்வாறு தோன்றும் தீபத்தை தினமும் நோக்கி வாசி பழக்கத்தால் பிசங்காமல் நின்று சுக சிவ பிராணக்கலையில் சித்து உண்டு ஆகும். இவை மூலாதாரத் தத்துவங்களாகும்.

2. சுவாதிஷ்டானம்

நாற்கோணமானது.

இதன் நிறம் : பொன்னிறம்

இதன் இதழ் : 6

இதன் இருப்பிடம் : லிங்கபீடம்

சுத்தமுள்ள நாற்கோணத்தின் நடுவே தெளிவான 'ந' கரமென்ற தீபத்தை ஏற்றி நித்தமும் நகரமுடன் சிவ ரீங் கை கூட்டி தனியிருந்து வாசி பழக்கத்தால் கீழும் மேலும் நன்றாக ஏற்ற ஜோதி போன்று தோன்றும் பிரம்ம சொரூபம். (பிரம்ம நிலையின் ரூபத்தை) கண்டுவிட்டால் வாசியது அடங்கிவிடும். அகண்ட பூரணத்தை அறிந்து மகிழலாம்.

3. மணி பூரகம்

மூன்றாம் பிறை போன்று இருக்கும்.
இதன் நிறம் : பளிங்கு போன்று இருக்கும்
இதன் இதழ் : 10
இதன் இருப்பிடம் : உந்திகமலம்

மூன்றாம் பிறை நடுவே 'ம' கரமிட்டு தனியிருந்து "சங் கீலி மங்" என்று பிராணத்தை தினம் 108 செய்ய புருவத்தின் நடுவே லட்சுமியும் விஷ்ணுவும் மகத்தான பூரண சாந்தியுடன் இதயத்தில் அமர்ந்து இன்பம் உள்ள தரிசனத்தை அருள்வார். இதனால் தீர்க்கமுள்ள சிவ யோக வாழ்வு பெற்று தூக்கமெனும் கொடுமையை அகற்றி சுகமான இடமறிந்து சுகத்தில் நுண்மையுடன் பூரணத்தை கண்டுவிட்டு நலுங்காமல் தீபத்தின் சுடரைக் கண்டால் தவ வாழ்க்கை சித்தாம்.

4. அனாதகம்

முக்கோணமானது,
இதன் நிறம் : செம்பொன்
இதன் இதழ் : 12
இதன் இருப்பிடம் : இதயகமலம்

முக்கோண நடுவே ஓங்காரமிட்டு பூரணமாய "சிங் கிலி வாசி" ஏற்றி தினம் 108 முறை செய்ய மூலமதில் சூரியன் போல் ஒளி தோன்றி சூழ்முனையில் நின்று விளையாடும் ஆதி என்று ஆதாரம் ஆறும் அருபமாய் (உருவமற்று) தோன்றும். தோன்றும் நிலையை தன்னையறிந்த வாசி பழக்கத்தால் பூரணமாய் ஆக்கிக்கொண்டால் ருத்ரன் உன்னிடம் தோன்றி அக்கினி போல் தேகம் ஆகும். சிவயோக வாழ்வு வெகு தீரமாய் பெற்று பூரணத்தைக் கண்டவரே சித்தன் தாமே.

5. விசுத்தி

அறுங்கோணமானது.
இதன் நிறம் : கருப்பு
இதன் இதழ் : 16
இதன் இருப்பிடம் : கண்டம்

விசுத்தி என்ற வீட்டுக்குள்ளே ஓங்காரமிட்டு உத்தமமாய் "வங் கீலி யங்" நாட்டமுடன் நினைவை புருவத்தின் மத்தியில் வைத்து 108 முறை உருகச் செய்ய மகத்தான யோகம் சிவ அறிவாகும். யோகசிவ என்ற சிவ யோக முச்சுடராய் ஒளி விளக்காய் நின்றது மூலத்தில் தான். நன்றாய் பார்த்திடவே மகேஸ்வரன் தோன்றி அண்டத்தை தன் வசமாக்க அருள் புரிவான்.

6. ஆஞ்ஞை

வட்ட வடிவமானது
இதன் நிறம் : ஆகாச (சாம்)
இதன் இதழ் : 2
இதன் இருப்பிடம் : புருவத்தின் மத்தி

தன்னிலை தொடரில் ஓங்கார உணர்விட்டு பூரணத்து அகரமுடன் உகரமும் சேர்க்க நீங்காத ஜோதி தோன்றும். உறுதியுடன் தனி அமர்ந்து "அம் ரீங் உம்" என்று 108 சொல்ல நல்வழியில் சதாசிவத்தை கண்டு மகிழ்ந்து சிவ சிவ ஆதார அரூப தரிசனத்தை கண்டு சதா சிவத்தில் மனதை வைத்து புத்தியுடன் அனுதினமும் பூஜை செய்ய ஆதார பூசையிலே முட்சுடரின் தியானம் தோன்றும். தியானமதில் முனையான சூழ்முனையில் வாசி ஒட்டி மௌனமாக தனி இருந்து அண்டவெளி சக்தியைத் தன்னுள் சேர்ப்பதும் பரகதி நிலை அடைவதும் ஆகும்.

மண்டலம் - 3

1. அக்கினி மண்டலம்

மூலாதாரம் தொடங்கி நாபிக்கமலம் வரை

2. ஆதித்த மண்டலம்

இதயக்கமலம், திசைகள் எட்டின் அளவிற்கு நாபிக்கமலத்தை அண்டவது

3. சந்திர மண்டலம்

சந்திரமண்டலமானது இதயத்திலிருந்து வளர்வதாம். இதன் அமிர்த கலை அக்கினி மண்டலத்தையும் ஓங்கார சோதியையும் பரா சக்தியுடன் கூடியிருக்கும்.

மலம் - 3

1. ஆணவம்

அனைத்தும் நான் என்று இருத்தல்

2. காமியம்

கண்டவையெல்லாம் ஆசைப்படுதல்

3. மாயை

வம்பு செய்தல், பெண்கள் மேல் விகாரங்கொண்டு வாது பேசி சண்டையிடுதல்.

தோஷம் - 3

1. வாதம்

உடம்பில் வாயுவின் தாக்கம்

2. பித்தம்

உடல் உறுப்பில் அக்கினியின் தாக்கம்

3. சிலேத்துமம்

நீரின் தாக்கம்

ஏடனை - 3

1. புத்திரவிச்சை

புத்திர இச்சை கொண்டு ஆசைபடுதல், உலகத்தில் பெண் ஆசை, மண் ஆசை உண்டாகுதல்.

2. அர்த்தவிச்சை

அதிகமாக செல்வம் தேடி அலைதல், எந்த திசையீலுல், எந்த இனப் பெண்ணையும் விரும்புதல், தன்னையே புகழ்தல்

3. உலோகவிச்சை

விதியின் பயன் கூடுதல்

குணம் - 3

1. இராசகுணம்

ஆங்காரமாய் பேசுதல், வேண்டிய பாக்கியம் கொடுத்தல், தன்னைச் சார்ந்தவர்களுக்கு நன்மை பேசுதல், தன்உயிர் போல் காத்தல், சுற்றம் விரும்புதல், பகை நீங்கல்

2. தாமதகுணம்

பழி வாங்குதல், வஞ்சனை செய்தல், கொலை காமியம், பொய் பேசுதல், கடும் குரோதம் கொள்ளுதல்

3. சத்துவகுணம்

வேதத்தின் சொல்படி இருந்து நன்மை உணர்தல். தவம் செய்து நற்குணத்தில் வாழ்தல், தெளிந்த அறிவுடையவராய் இருத்தல், இறைபணி தொடர்தல்

இராகம் 8

1. காமம்

காமத்தால் உருவாகி அல்லது காமத்தில் உழண்டு (ஆசை)

2. குரோதம்

கோபத்தால் வழி தடுமாறுதல் (பிணக்கு)

3. உலோபம்

சுயநலத்தை வென்று (பிடிபாடு)

4. மோகம்

மோகத்தால் சுற்றி திரிந்து (பிரியம்)

5. மதம்

மதத்தால் வீண்வாதம் செய்தல் (கர்வம்)

6. மாச்சரியம்

மேலே கொடுக்கப்பட்ட தத்துவங்களுக்கு ஏற்றவாறு அவற்றின் உட்பொருளை ஆழ்ந்தறிந்து மனிதத்தன்மையில் உயர்தல்

7. இடும்பை

எதையும் உதாசினம் செய்தல்

8. அகங்காரம்

எதையும் முன் சிந்திக்காமல் கோபித்துக் கொள்ளுதல்.

வினை 2

1. நல்வினை

புண்ணியம் செய்தல், தர்மம் செய்தல்

2. தீவினை

பாவம் செய்தல்

அவஸ்தை 5

1. சாக்கிரம்	-	ஆஞ்ஞை (புருவ நடு)
2. சொப்பனம்	-	கண்டஸ்தலம் (விசுத்தி)
3. சுழுத்தி	-	இதயக்கமலம் (அணாதகம்)
4. துரியம்	-	நாபிக்கமலம் (மணிபூரகம்)
5. துரியாதிதம்	-	குறி, யோனி (சுவாதிஸ்டானம்)

உயிர் உடம்பில், இதை அறிந்து தெளிந்தோர் தவம் செய்து மெய்தத்துவத்தை இறை பொருளாய் கண்டனர்.

கிரகங்களின் தாக்குதலால் ஏற்படும், உடல் மாற்றங்களை அறிந்து அவற்றை நெறிபடுத்தி கொள்வதற்காகவே நம் பெரியோர்கள், ஞானிகள், சித்தர்கள் வாசியைக் கண்டறிந்து, இதைக் குறைப்படுத்தி 'யோக' மார்க்கத்தைத் தழுவி வெற்றியும் கண்டனர். யோகத்தால், உடல், உள்ளம் தூய்மை பெற வாழ்வை இன்பமாகக் கழிக்க ஏற்படுத்தினர்.

அட்டங்க யோக நெறிமுறைகள்

இயம நியமமே எண்ணிலா ஆதனம்
நயமுறு பிராணாயாமம் பிரத்தி யாகாரஞ்
சயமிகு தாரணை தியானஞ் சமாதி
அயமுறும் அட்டாங்க மாவதமாமே

- திருமூலர்.

1. இயமம் : உணர்வை தூய்மை செய்தல்
2. நியமம் : உடலை தூய்மை செய்தல்
3. ஆசனம் : உடல் கூறு உறுப்புகள் தூய்மை செய்தல்
4. பிரணயாமம் : பிராணத்தை நெறிப்படுத்துதல் (உயிர் மூச்சு நெறிப்படுத்துதல்)
5. பிரத்யாகாரம் : மனதில் எழும் நினைவை நெறிப்படுத்துதல்
6. தாரணை : நினைவில் தோன்றிய கருத்தை ஆய்வு செய்தல்
7. தியானம் : ஆய்வு செய்த நிலையில் அறிவு தன்மை ஓங்குதல்
8. சமாதி : அறிவு தன்மை அன்புமயமாகி அன்பு தன்மை இறைமயமாவது சமாதி நிலையாகும்.

அட்டங்க யோகம் எட்டு நிலையும் அதன் விளக்கமும் பின்வருமாறு.

1. இயமம்

உணர்வுகள் செம்மையாக இருந்தால் (பொய் பேசாமை, பொறாமைபடாமை, அத்துடன் நல்ல செயல்பாடு) ரத்த ஓட்டம் சீராக இருக்கும். நல்ல ரத்தம் பெறும் உடல் கூறு உறுப்புகள் தங்கள் வேலையைச் சரியாக செய்யும் (ஒவ்வொரு அங்க அவையமும் சுறுசுறுப்பாக ஒழுங்காகவும் இயங்கும்) அவ்வாறு இயங்குவதால் மனம் அலைபாயாமல் இருக்கும். அப்போது உள்ளம் தெளிவடையும். இத்தெளிவினால் அறிவு ஆற்றல் பெறும். அறிவு தன் ஆற்றலை ஆய்விக்கின்றபோது, ஆய்வித்து தெளிவு பெறுகிறது. பின்பு ஞானம் அடைகிறது.

2. நியமம்

நியமம் என்பது மந்திரங்கள் சொல்வது, பூஜைகள் செய்வது, வேள்விகள் நடத்துவது, யாகம் வளர்த்தல் ஆகும். ஆனால் குடிப்பழக்கம் இல்லாமை, கொல்லாமை, மோக பாவம் செய்யாமை, புலால் உண்ணாமை ஆகியவை. இவை இயம நெறிகளைப் பற்றித்தான் நியமம்

தொடங்குகிறது. இயமமும் நியமமும் உடல் தன்மையை அறிந்து உயிர்த்தன்மையை ஓங்க செய்வது. மனிதனின் உடல் ஆலயமாகவும் உள்ளம் கோவிலாகவும் உள்ளத்தில் உயிர் இறைப்பொருளாகவும் கருதப்படுகிறது. அறிவின் தெளிவில் ஞானத்தை பெறுவதற்கு மேலே கூறிய வழிகள் துணை செய்கிறது.

மந்திரம்

மண் திறன்
உடம்பு உயிர் (பிராணம்)

மந்திரம் என்பது சுவாசத்தின் தன்மையிலிருந்து இடகலை பின்கலை நெகிழும் தன்மை சீர் ஆக்குவது. சுவாசத்தை அதிகரிப்பது வாசி ஓட்டுவது சுவாசத்தை உள் அடக்குவது அல்லது எழுத்தின் உச்சரிப்பில் பிராணத்தை ஒரு குறிப்பிட்ட அளவில் உரு ஏற்றுதல். இவையே மந்திரத்தின் சூட்சுமம் ஆகும்.

இந்த மந்திரத்தின் சூட்சுமம் மௌன விரதத்தில் உயிர் வீரியப்பட்டு ஆற்றலை உண்டு செய்கிறது.

மௌன விரதம்

மௌன விரதம் என்பது வாய் பேசாமல் இருப்பது. ஒன்றை மட்டும் நினைப்பது.

மோன விரதம் என்பது நாக்கு அசையாது இருப்பது. ஒன்றை மட்டுமே நினைப்பது

இவ்விரு விரதங்களுக்கும் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய வழிமுறைகள் ஐந்து.

1. உண்ணா நோன்பு
2. உறங்கா நோன்பு
3. இச்சா நோன்பு
4. வசியா நோன்பு (தன் சுய கட்டுப்பாட்டில் இருப்பது)
5. பேசா நோன்பு

விரதங்கள் இருக்க உகந்த முக்கிய நாட்கள்

1. அமாவாசை
2. பௌர்ணமி
3. சூரிய கிரகணம்
4. சந்திர கிரகணம்

3. ஆசனம் [இருக்கை]

இயம நியம ஆகிய இரு நெறிகளில் இருந்து மனம் ஒருமைப்பாட்டுடன், ஆசனம் பயில வேண்டும். இந்த நிலையில் உடம்பு உயிர் உள்ளம் ஒருங்கிணைந்த நிலையில் ஆசன பயிற்சி செய்வதால் உடல் சித்து தன்மை உண்டாகிறது. உடம்பு, உடற் கூறு உறுப்புகள் வீரியப்படுத்தும் நிலையாக ஆசனங்கள் பயன்படுகிறது.

உடம்பார் அழியில் உயிரார் அழிவர்
திடம்பட மெய்ஞ்ஞானம் சேரவு மாட்டார்
உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தே
உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர்வளர்த்தேனே

\- திருமூலர்

அமரும் முறை உறுதியாகவும், சுகமாகவும் இருத்தல். இரத்த நாளத்துடன் இணைப்புப் பகுதிகள் வரைமுறைப் படுத்தப்பட்டு ஒரு சீர் அமைப்பில் இயக்கம் தொடங்கி நடு நாடியின் தன்மை ஆதாரங்களுடன் இணைக்கப்பட்டு, கட்டளை இயக்கம் என்ற தொடர்பில் மூளையுடன் ஒருங்கிணைந்த செயல்பாட்டினை "ஆசனம்" மூலம் அடையலாம், மற்றும்

இதன் வாயிலாக நிணநீர் சுரப்பிகள், முகுலம், முதுகுத் தண்டுவடம், இவைகள் எழுச்சியுடன் இயங்கிச் செல் அழிவுகளைச் சீர்மைப்படுத்தி விந்துவில் உள்ள உயிர் அணுக்களும் முட்டை கோசம் கருப்பையை வலுப்படுத்துகின்றன. மணிபூரகத்தின் இயக்க சக்தியான அபான அழுத்தமுள்ளதாக மாற்றி சுக்கிலம் சுரோனிதம் ஆகியவற்றைத் தன்மைப்படுத்துகின்றது. தேவையற்ற கசடுகளை (கழிவுகள்) வெளியேற்றி விடுகின்றன. மனிதனின் உடல் கூறு உறுப்புகளைச் சுத்தம் செய்து உடல் கூறு ஆதாரங்களின் இயக்க நிலை தெளிவுற அறிந்து அதன் வாயிலாக சித்தி அடைவிப்பது ஆசனம்.

உடல் கழிவுகள் வெளியேற்றப்பட்டு உடல் உரு உறுப்புகள் செம்மையான இயக்கம் அடைந்து நாடி நரம்புகள் வீரியம் பெற்ற நிலையில் பிராணயாமம் பயிற்சி தொடங்க வேண்டும்.

(4) 3. பிராணயாமம்

நாசி நுனியே ஈசன் இருப்பிடம் - என்பார் சித்தர்

மனித தேகத்துள் இடது நாசி வலது நாசி வழியாக புகும் காற்று மனித சிந்தனைக்கும் செயலுக்கும் ஆதாரமாக அமைகிறது. ஒவ்வொரு மனிதனும் தான் ஆற்றும் கடமை அதன் வெற்றி தோல்விகள் நாசியைப் பொருத்தே அமைகிறது.நாசி வழியாக புகும் காற்றை முறைப்படி நெறிப்படுத்த வேண்டும். அவ்வாறு நெறிப்படுத்தபட்டால் தேகத்தில் உள்ள திசு நரம்புகள் பெரு நரம்புகள் வீரியம் அடைந்து உடல் திடம், மனோ திடம் பூரண மனித சக்தியை கொடுக்கிறது. அந்த பூரண மனோ சக்தி கொண்டு உறுதியுடன் மூலாதாரத்தில் உள்ள குண்டலினி சக்தியைத் தூண்ட வேண்டும்.

மூலாதாரத்தில் குண்டலினி சக்தி 8 சுற்றுகளாக வளைந்து உள்ளது. அந்த சக்தியை உறுதியாகக் காற்றை உள்ளே தடுத்து அசைவின்றி நிமிர செய்தல் வேண்டும். பின் மூலத்தை மேலேழ

செய்வதன் மூலம் குண்டலினி சக்தி அசைகிறது. அவ்வாறு குண்டலினி சக்தி அசையபெற்றால், மரணமில்லா பெருவாழ்வு கிடைக்கிறது. பிராணனை சரியான முறையில் பயில்வதால் காற்று ஒளியோடு கிளம்பி மூலகனல் குண்டலினி சக்தியைத் தாக்குகிறது. அந்த நிலையில் மூலக்கனலையும் மயங்க செய்யும் சிவசக்தியான ஓங்காரம் எழுகின்றது. பின் மூலக்கனல் நன்கு கொலுத்தப்பட்டதாக எழுந்து காற்றோடும் நெருப்போடும் சேர்ந்து சூழ்முனை வழியில் உள்ள பிரம்ம முடிச்சியை அவிழ்க்கின்றன. பிறகு விஷ்ணு முடிச்சியை அவிழ்த்தும், ருத்திர முடிச்சியை அடைத்தும் நிற்கிறது. ஆகையால் பிராணனை அடிக்கடி பூரித்தும், கும்பித்தும், ரேசகம் செய்து பழக வேண்டும்.

சூழ்முனை நாடி

இதயத்தில்108 நாடிகள் உள்ளன. அவற்றுள் ஒரு நாடி தலை உச்சி பற்றி நிற்கிறது. அதுவே சூழ்முனை நாடி எனப்படுகிறது. இரு மூக்கில் செல்லுகின்ற பிராணனை அந்த நடு நாடியால் நன்கு தடுத்து நிறுத்தப்பட்டு பின் நடு நாடியில் பிராணனை நீடித்து நிலைபெற்று அனுபவித்த பின்பு, பிராணனை மெதுவாக வெளியிட வேண்டும். குதத்தின் பின்புறத்தில் வினா தண்டு போன்ற எலும்பு உள்ளது. அதுவே உடலை தாங்கி நிற்கும். அந்த நீண்ட எலும்பானது உடலை அளந்து நிற்கிறது. அந்த எலும்பே பிரம்ம தண்டு என்று சொல்லப்படுகிறது. அந்த எலும்பில் அதி சூச்சுமம் உள்ள துவாரமும், சூழ்முனை நாடியும் உள்ளது. அச்சூழ்முனை நாடியே அறிஞர்கள் பிரம்ம நாடி என்று குறிப்பிடுகின்றனர். அந்த பிரம்ம நாடியே இடை பின்கலையின் மத்தியில் சூரிய வடிவாய் சூழ்முனை விளங்குகிறது. அதன் நடுவில் சூரியன், சந்திரன், அக்கினி, பரமசிவன், பஞ்ச பூதங்கள் மற்றும் 64 கலைகளும் ஈஸ்வரங்களும் மந்திரங்களும், புராணங்களும் மூன்று குணங்களும் இவையாவும் நிலை பெற்று உள்ளன. சூழ்முனை நாடி உள்ளேயே உலகில் உள்ள யாவும் நிலைபெற்று உள்ளன.

இந்த இடை பின்கலை, சூழ்முனை மூன்று நாடிகளையும் வீரியப்படுத்தும் பயிற்சியே பிராணயாமம் எனப்படும். அவற்றின் விளக்கம் பின்வருமாறு:

பிராணவாயு நிலை

சூரியன், சந்திரன், அக்னி என்ற மூன்று நாடிகளில் நடைபெறும். அவை இடகலை, பிங்கலை, சூழ்முனை என்பதாகும்.

இடகலை என்பது இடது நாசியிலும், பிங்கலை என்பது வலது நாசியிலும், சூழ்முனை என்பது இரண்டு நாசியிலும் காற்று புகும். இவற்றில் இடகலை என்பது சந்திரன் ஆகவும், பிங்கலை என்பது சூரியன் ஆகவும், சூழ்முனை என்பது அக்னி ஆகவும், கருத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

கிழமைக்கு ஏற்றவாறு சுவாச ஓட்டம் மனித உடல் உரு இயங்க வேண்டும். அவை

ஞாயிறு	-	வலது நாசி	
திங்கள்	-	இடது நாசி	
செவ்வாய்	-	வலது நாசி	
புதன்	-	இடது நாசி	
வியாழன்	-	வளர்பிறை	இடது நாசி
	-	தேய்பிறை	வலது நாசி
வெள்ளி	-	இடது நாசி	
சனி	-	வலது நாசி	

கிரகங்கள், நட்சத்திரங்கள், திதி நாட்களுக்கு ஏற்றவாறு மானிட சக்தியை, சுவாசத்தின் மூலம் வீரியப்படுத்துதல் பிராணயாமத்தின் முக்கிய அம்சங்களாகும்

1. ஞாயிற்றுக்கிழமை, செவ்வாய்க்கிழமை, சனிக்கிழமை, வலது நாசியில் காற்றோட்டம் இருக்க வேண்டும்.

2. திங்கள்கிழமை, புதன்கிழமை, வெள்ளிக்கிழமை, இடது நாசியில் காற்றோட்டம் இருக்க வேண்டும்.

3. வியாழக்கிழமை, வளர்பிறையாக இருந்தால் இடதுநாசியிலும், தேய்பிறையாக இருந்தால் வலது நாசியிலும் காற்றோட்டம் இருக்க வேண்டும்

குறிப்பு

ஞாயிறு, செவ்வாய், வியாழன், சனிக்கிழமை ஆகிய நாட்களில் வலது நாசியில் ஒரு மனிதன் காற்றோட்டத்தை கடைப்பிடித்தால் அவன் இறைத்தன்மை அடைவான் என்று திருமந்திரம் சொல்கிறது.

1. பூரகம் (சரியை மார்க்கம்)
   பூரகம் என்றால் காற்றை உள்ளே இழுத்தல்

2. கும்பகம் (கிரியை மார்க்கம்)
   கும்பகம் என்றால் காற்றை உள்ளே அடக்குதல்

3. இரேசகம் (யோக மார்க்கம்)
   இரேசகம் என்றால் காற்றை வெளியேற்றுதல்

1. கபாலபதி

சுகாசனம், வீராசனம், பத்மாசனம் இவைகளில் ஏதாவதொரு ஆசனத்தில் அமர்ந்து கிழமைக்கு ஏற்றவாறு சுவாசத்தை உள் ஆழ்ந்து இழுத்து நிறுத்தாமல் அதே நாசியில் வாயிலாக உள் ஆழ்ந்து வெளியிட வேண்டும். இதை ஐந்து அல்லது பத்து நிமிடம் செய்ய வேண்டும். பின்பு சுவாசத்தை ஆழ்ந்து உணர வேண்டும்.

கபாலபதி செய்வதன்மூலம் அண்ட சக்தியுடன் மனித சக்தி சமன் செய்யப்பபட்டு உடற்கூறு உறுப்புகள் செம்மையான இயக்கத்தை

பெறுகின்றது. இதனால் இரத்த நாளங்கள் எழுச்சியடைந்து உடல் சோர்வின்மையைப் போக்கி சுறுசுறுப்பைக் கொடுக்கின்றது. இது மட்டுமல்லாமல் நாசி பாதையைத் தூய்மைப்படுத்துகின்றது. ஞாபக சக்தியை அதிகப்படுத்துகின்றது.

2. நேர்த்தி

சுகாசனம், வீராசனம், பத்மாசனம் இவைகளில் ஏதாவதொரு ஆசனத்தில் உறுதியோடு அமர்ந்து முதலில் மனதை ஒரு நிலைப்படுத்தப்பட்டு இடது நாசி வழியாக காற்றை வெளியிட வேண்டும். பின் அதே நாசியின் காற்றை உள்ளே இழுத்து நிறுத்தாமல் வலது நாசியின் வழியாக வெளியிட வேண்டும். பின் வலது நாசியின் வழியாக காற்றை உள்ளே இழுத்து இடது நாசியின் வழியாக காற்றை வெளியிட வேண்டும். இதே போன்று நாசியை மாற்றி செய்ய வேண்டும்.

பயன்

இப்பயிற்சி செய்வதன் மூலம் நாசிப்பாதை தூய்மை படுத்தப்பட்டு பித்தநிலை சீர்மைப்படுத்தப்பட்டு மன அலை பாய்தலை அடக்கி அமைதியைத் தருகின்றது. மற்றும் நுரையீரல், கல்லீரல், மண்ணீரல் போன்றவற்றில் இயக்கத்தடைகளை நீக்கி சரியான இயக்கத்தை கொடுப்பதன் மூலம் அறிவுத்தன்மை ஓங்குதலும், சுக சிந்தனைகள் கிடைப்பது மட்டுமல்லாமல் உடலில் ஏற்படும் அனைத்து நோய்களையும் குணப்படுத்துகின்றது.

பூரகம், கும்பகம், ரேசகம் ஆகியவற்றின் மாத்திரை அளவுகள்

முதல்நிலை

பூரகம்	-	4 மாத்திரை (காற்றை உள்ளே இழுத்தல்)
கும்பகம்	-	16 மாத்திரை (காற்றை உள்ளே நிறுத்தல்)
ரேசகம்	-	8 மாத்திரை (காற்றை வெளியேற்றுதல்)

இரண்டாம் நிலை

பூரகம்	-	8 மாத்திரை
கும்பகம்	-	32 மாத்திரை
ரேசகம்	-	16 மாத்திரை

மூன்றாம் நிலை

பூரகம்	-	16 மாத்திரை
கும்பகம்	-	64 மாத்திரை
ரேசகம்	-	32 மாத்திரை

இப்பயிற்சியைப் படிப்படியாக உயர்த்திக் கொள்ள வேண்டும்.

3. சூரிய கும்பகம்

உறுதியான மனம் உள்ளவனாக பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து, உண்மை பரம்பொருளை உள்ளத்தில் நினைந்து, உள்ளத்தில் தூய்மையுள்ளவனாக தன்னுள் ஆழ்ந்து பின் வலது நாசி வழியாக காற்றை நன்கு உணர்ந்து காற்றை உள்இழுத்து முறைப்படி கும்பகம் செய்து பின் இடது நாசி வழியாக வெளியிட வேண்டும்.

இதனால் வயிற்றில் உள்ள நோய்கள் நீங்குகின்றன. உடல் ஒடுக்கம் உண்டாகின்றன. நாடி நரம்புகள் எழுச்சி அடைந்து நோய்கள் ஒழிகின்றன. உடலில் உள்ள சோம்பல் ஒழிகின்றது, மன அமைதி, ஞாபக சக்தி எதையும் சாதிக்கும் மனதிடம் உண்டாகிறது. எனவே கொடுக்கப்பட்ட அளவுபடி பூரகம், கும்பகம், ரேசகம் செய்து பயிற்சியை செய்ய வேண்டும்.

4. சந்திர கும்பகம்

சுகாசனம், வீராசனம், பத்மாசனம், இவைகளில் ஏதாவதொரு ஆசனத்தில் உறுதியாக அமர்ந்து இடது நாசி வாழியாக சுவாசத்தை

நன்றாக வெளியிட்டு பின்பு இடது நாசி வழியாகவே சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து நிறுத்த வேண்டும். பின்பு வலது நாசியின் வழியாக சுவாசத்தை மெதுவாக வெளியிட வேண்டும்.

பின்பு வலது நாசி வழியாக சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து நிறுத்த வேண்டும். பின்பு இடது நாசியாக வெளியிட வேண்டும். இதே போன்று தங்களால் இயன்ற அளவு செய்யலாம்.

இப்பயிற்சி செய்வதன் மூலம் கழிவுகள் முற்றிலும் அகற்றப்பட்டு, கர்ம வினைகள் ஒழிந்து, நல்லொழுக்க நெறி வாழ்வு ஏற்படுவதுடன் அட்டங்க யோக நிலை, அட்டங்க யோகப்பேறு, அட்டங்க யோக சித்து கைகூடுகின்றது. மற்றும் தேகம் ஒளி தன்மை பெற்று முற்றும் உணர்ந்த ஞானத்தை அடைகின்றனர்.

5. சூழ்முனை கும்பகம்

கோமுக ஆசனத்தில் அமர்ந்து முதுகு தண்டுவடத்தை நேராக நிறுத்தி விழி இரண்டையும் புருவத்தின் மத்தியில் வைத்து உள் ஆழ்ந்த நிலையில் இரு மூக்கின் வழியாக காற்றை உள் இழுத்து மூலாதாரம் வரை பாய செய்ய வேண்டும். பின் முறைப்படி கும்பகம் செய்து இடது நாசி வழியாக வெளியிட வேண்டும். இந்த கும்பகமானது கழுத்தில் உள்ள கப முதலிய குற்றங்களை நீக்கி உடலில் உள்ள நெருப்பை வளர்ப்பதும், நாடியில் உள்ள நீரை பிரிப்பதும் 7 தாதுக்களில் உள்ள குற்றங்களை ஒழிப்பதும் இப்பயிற்சியின் குணம் ஆகும். ஆகையால் இப்பயிற்சி செய்வதன் மூலம் ஒரு மனிதன் சொல் சித்து, செயல் சித்து, அட்டங்க யோக சித்து வரை செல்கின்றான். இவை அனைத்தும் பிரணாயாம பயிற்சியின் ஒரு பகுதியாகும்.

இடகலை, பின்கலை, சூழ்முனை பயன்கள்

இடகலை பயன்கள் : இடது நாசி நடக்கின்ற போது செய்ய வேண்டிய காரியங்கள்.

1. தூது அனுப்புதல்
2. விவாகம் செய்தல்
3. கிணறு, குளம், ஏரி வெட்டுதல்
4. வீடு வாங்குதல், வீடு குடி போகுதல்
5. சமாதானம் செய்தல்
6. எதிர்கால சந்ததினருக்கு சொத்துக்கள் சேர்த்தல்
7. தெய்வத்தை பிரார்த்தனை செய்தல்
8. தானம், தர்மங்கள் கொடுத்தல்

பின்கலையின் பயன்கள் : வலது நாசி நடக்கின்ற போது செய்ய வேண்டிய காரியங்கள்

1. யோகம் பழகுதல்
2. உடல், உயிரை ஆய்வு செய்தல்
3. எடுத்த காரியத்தில் வெற்றி பெறுதல்
4. போருக்கு செல்லுதல்

சூழ்முனை பயன்கள்

1. சமாதி கூடில்
2. கூடு விட்டு கூடு பாய்தல்
3. சித்துக்கள் செய்தல்
4. உடலை எரித்தல்
5. உடலை மறைத்தல்

இவை சூழ்முனையில் ஏற்படும் நிகழ்ச்சிகள்

5. பிரத்யாகாரம்

பிரத்யாகாரம் என்பது ஐம்புலன்களை அடக்கி, மனதை ஒரு நிலைப்படுத்தி தன்னுள் ஆழ்ந்து தன்னை காண்பது.

பிரத்யாகாரம் என்பது வாசி வழி சென்று யோகத்தில் ஆழ்ந்து (ஒரு நிலைப்படுத்துதல்) பிராணத்தை நாடி சுத்தி செய்து, சிவசிவ என்று உச்சி முதல் உருவம் தொட்டு (உடல் முழுதும்) தொழுது தேக தரிசனத்தில் தன்னை உணர்ந்து அடி, நாக்கு, கண்டம், நெஞ்சு, ரத்தம், நாடி, நரம்பு நாபி, முழங்கால், பாதம், அங்குஸ்டம் இவைகளை பிராணத்தால் புத்தியுடன் (கருத்து அறிந்து) நெறிப்படுத்தி அறிவின் நிலையில் உயர்ந்து ஆகம வேதங்கள், ஞான வழியில் செல்லுதல் வேண்டும்.

6. தாரணை

தாரணை என்பது மனிதன் தன்மை கற்பனையால் பஞ்சபூதங்கள் ஆகவும், தெங்வங்களாகவும் மன ஒடுக்க நிலையோடு தன்னை ஆழ்ந்து ஆறு ஆதாரங்களை இயக்கி உடலை ஒளித்தன்மையாக காண்பது ஆகும்.

தாரணை என்பது தன்னை பஞ்சபூதத் தன்மையாக நெருப்பு, மண், நீர், காற்று, ஆகாயம் இவற்றில் தன் தேகத்தை சூட்சம நிலையில் கரைத்துப் பார்த்தல்.

இவ்வாறு பார்க்கும் நிலையில் இராப்பகல் அற்ற இடமறிந்து தன்னைச் சூழ்ந்து அறிவது தாரணை ஆகும்.

7. தியானம்

தியானம் என்பது தன் தேகத்தை முழுமையாக நினைந்து அந்த நினைவில் தொடரும் உடல் உறு உறுப்பொருள் இயக்க தன்மையை

உணர்ந்து தன்னை ஒளிமயமாக்குவதும் விஸ்வரூபம் எடுப்பதும், வாசியை அடக்குவதும், தேகத்தில் ஒளியை உண்டாக்குவதும் தியானமாகும்.

தியானம் என்பது மௌனமாக தனியிருந்து பேசாமல் பேசி மகிழ்ந்து இதயத்தில் ஒளி கண்டு முக்தியுடன் தன்னை அறிந்து நேர்மையால் அகிலம் எல்லாம் தன் அறிவு ஆகவும் கண்கண்ட இடமெல்லாம் தன் ரூபம் அகன்று தோன்றும் வெளியெல்லாம் தன் ஞானம் விரிந்து சிவகாந்தம் உலகில் எங்கும் பரவி நிற்கும் சிவகாந்தத்தை பரமாத்மாவாக வணங்கி மகிழ்வார்.

8. சமாதி

சமாதி என்பது ஆதியாகிய இறைவனோடு உயிர் சமநிலை அடைவது. (நாமும் கடவுளோடு சமநிலையாவது) சமாதி என்பது உடலைத் தத்துவ ஆலயம் ஆக்கி, புருவத்தின் மத்தியில் தீபத்தைப் பார்த்து, மனதை நாசியில் ஊன்றி, தன்னுள் ஆழ்வதும் வாசி பழக்கத்தால் நிறைந்த பரிபூரணமாய் தீபத்தை பார்க்க, வெளி ஒளியாய் தன் தேகம் தோன்றம். பிரியமுடன் கண்டு மகிழ்ந்து வாசியைப் பூட்ட, நடக்கும் (பூரகம்) போதும், திறக்கும் (ரேசகம்) போதும் ஒடுக்கத்தில் மௌனமாய் இருந்து மேல் வாசல் (அன்னாக்கு) பூட்டி, திக்கெட்டும் தன்னுள் வசியமாக்கி அனுகிரகமும் தமக்கு சாதகமாகத் தோன்றும். இந்த நிலையில் ஆதிசக்திகளுடன் சமமாகுதல் சமாதியாகும்

ஆசனம்

1. பஞ்சாசரம்

நெற்றி, மார்பு, முட்டி, பாதம்(விரல்), உள்ளங்கை, ஆகிய ஐந்து பகுதியும் தரையில் படும்படி வைத்து சுவாசத்தை உள்ளாழ்ந்து மந்திரத்தை பிராண நெகிழ்ச்சியுடன் உணர வேண்டும்.

ஓம் ஆதித்திய நம :
ஓம் திருமூலர் நம :
ஓம் திருமூலர் நமசிவய
ஓம் திருமூலர் சிவயநம :
ஓம் திருமூலர் சிவய வசி வசி

பின் மெதுவாக எழுந்து வச்சர ஆசனத்தில் அமர்ந்து, நீண்ட சுவாசத்தை உள் இழுத்து, நீண்ட சுவாசத்தை வெளியிட வேண்டும்.

அட்டாங்க யோகம்

இயமம்	கீதை யோகம்
நியமம்	மந்திர யோகம்
ஆசனம்	அடை யோகம்

பிரணயாமம்	ராஜ யோகம்
தாரனை	சிவ யோகம்
தியானம்	சிவசக்தி யோகம்
சமாதி	சதாசிவ யோகம்

உயிர் பேராற்றல் ஆழ் அறிவுப் பயிற்சி

1. தன்நிலைப்படுத்தல்
2. தூய்மை தொடரல்
3. உடல் ஆராய்ந்து அறிதல்
4. மூச்சு சுவாசவழி நெகிழ்தல்
5. ஆழ் (ஆகாயம்) வெளி உணர்தல்
6. ஊழ்நிலை மாறல் (விதி)
7. தொடர்ச்சியில் மாய்தல்
8. தவ நிலை, தின்மை, தொழுமை, விழுப்பம்

ஆகிய நிலைகள் உயிர் பேராற்றல் ஆழ் அறிவுப் பயிற்சியாகும்.

சப்தநாடிகள்

தூலம்
சூக்குமம்
அதிச்சூக்குமம்
ஆதாரம்
ஒடுக்கம்
உயிர்
வெளி

ஆகிய ஏழு நிலைகளும் உடம்புக்குள் உட்பட்டது ஆகும்.

நாடிகளின் இயக்க உணர்வு அறியும் பத்து இடங்கள்

1. கண் 2. காது 3. மூக்கு 4. நாக்கு 5. இதயம்
6. கண்டம் 7. தொப்புள் 8. குறி 9. பாதம் 10. மணிக்கட்டு

நிணைநீர் நாளங்களுடன் தொடர்புடைய உயிர் முடிச்சுகள்

1. செவித் தொடர் 2
2. கைகள் (அக்குள் பகுதி) 2
3. அண்டக்கோச தொடர்பு 2
4. சிறு மூளை தொகுப்புடன் 2
5. சிறு மூளை தொகுப்பு தொடர்புடன் 2

இந்த 10 இடங்கள் 10 வாயுக்களை களைத்து பிராணனுடன் தொடர்புடையதாகி சூழ்நிலை உணர்த்தும் பிராண ஓட்டத்தை வரைமுறைப்படுத்தவும் மீண்டும் ஒருங்கிணைந்த உயிர் நிலைப்பு பகுதியை இச்சைக்கு இயக்கவும் செய்ய வல்லது.

ஆசனங்கள் செய்வதற்கு முன் கவனிக்க வேண்டியவை:

1. ஆசனப்பயிற்சி செய்யும் காலத்தில் வயிற்றில் உணவோ, மலமோ இல்லாமல் காலியாக இருக்க வேண்டும்.
2. அணிந்திருக்கும் உடை இறுக்கமில்லாமல் தளர்ச்சியாக இருக்க வேண்டும்
3. பயிற்சிக்கு முன்பாக சிறிது நீர் குடிக்கலாம்.
4. மிக கடினமான வேலைகளைச் செய்த பிறகு ஆசனப்பயிற்சிகளைச் செய்யக் கூடாது.
5. ஏதாவது மனக்கவலையுடன் இருக்கும் போது ஆசன பயிற்சிகளைச் செய்யக் கூடாது.
6. மிகவும் ஆரவாரம் நிறைந்த இடங்களில் பயிற்சி செய்யக் கூடாது.
7. திறந்த வெளிகளில் பயிற்சி செய்யக்கூடாது.
8. உடலுறவு செய்த காலங்களில் பயிற்சி செய்யக்கூடாது.
9. அதிக வெய்யிலில் திரிந்துவிட்டு வந்து, உடல் சூடு தனியாமல் பயிற்சி செய்யக்கூடாது.

ஆசன நிலைகள்

1. பயிற்சி நிலைகள் (இருக்கை)
2. ஆசன நிலைகள் (கட்டு)
3. பூரண நிலைகள் (முடிவு)
4. பரிபூரண நிலைகள் (சாந்தி)
5. சம்பூரண நிலைகள் (சமாதி)

1. பயிற்சி நிலைகள் [இருக்கை]

உடலைத் தூய்மை செய்து உடல் கசடுகளை வெளியேற்றுதல்

2. ஆசன நிலைகள் [கட்டு]

உடல் கூறு உணர்ந்து சுவாசத்தால் உறுப்புகளை மன ஒரு நிலைப்பாட்டுடன் இயக்குதல்

3. பூரண நிலைகள் [முடிவு]

உயிர் உடம்பு நெகிழ்ந்து ஆய்வித்து தெளிதல்

4. பரிபூரண நிலைகள் [சாந்தி]

உருபொருள் கண்டு அண்ட சக்திகளுடன் சமப்படுத்துதல்

5. சம்பூரண நிலைகள் [சமாதி]

இருக்கையுடன் அமர்ந்து தெளிந்த ஞானத்துடன் சமாதியாகுதல்

ஆசனப்பயிற்சி செய்யும் காலங்களில் கவனிக்க வேண்டியவை:

1. ஆசனம் செய்யும்போது மனது ஒருமுகமாகவும், அமைதியாகவும் இருக்க வேண்டும்.
2. ஒவ்வொரு ஆசனத்தையும் மிகவும் பொறுமையுடனும், நிதானத்துடன் செய்ய வேண்டும்.
3. ஆசன அமைப்பில் உடலை இறுக்கும் போது சுவாசம் முழுவதும்

வெளியே விட்டுவிட்டு நுரையீரல், வயிறு இவை காலியாக இருக்க வேண்டும்.

4. ஆசன அமைப்பில் சுவாசம் செய்யும் போது மூச்சு மிகவும் ஆழமாகவும், நிதானத்துடனும் இருக்க வேண்டும்.

5. எந்த ஆசனமானாலும் வளையும் போதும், நிமிரும் போதும் (அ) உடம்பை எந்த பக்கமும் அசைக்கும் போதும், சுவாசம் செய்யாமல் காற்றை வெளியில் விட்டுவிட்ட பின்னரே செய்ய வேண்டும்.

6. முடிவில் கண்டிப்பாக சாந்தி ஆசனம் செய்ய வேண்டும்.

இந்த இதழில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள ஆசன முறைகள் பயிற்சி நிலைகள்:

2. சித்தர் வந்தனம்

வீர ஆசனம் அல்லது சுக ஆசனத்தில் அமர்ந்து, கிழமைக்கு ஏற்றவாறு கால்களை மேல் வைத்து இருக்க வேண்டும். (எ.கா) இடது நாசி என்றால் இடது கால் மேல் வைக்க வேண்டும். வலது நாசி என்றால் வலது கால் மேல் வைக்க வேண்டும்.

பின் இரு கைகள் கும்பிட்ட வண்ணம் மார்பு, நெஞ்சு குழியில் வைத்து 27 உள் ஆழ்ந்த சுவாசம் செய்ய வேண்டும்.

28 வது சுவாசம் மெதுவாக வெளியிட்டுக்கொண்டு கை கும்பிய வண்ணம் மூக்கின் அருகில் நிறுத்த வேண்டும். அங்கு 27 சுவாசம் செய்ய வேண்டும்.

28 வது சுவாசம் மெதுவாக வெளியிட்டுக் கொண்டு கைகள் இரண்டும் நன்றாகக் கும்பிய வண்ணம் மேல் உயர்த்தி 27 முறை சுவாசம் செய்ய வேண்டும்.

பின் 28 வது சுவாசம் மெதுவாக வெளியிட்டுக்கொண்டு கையை கீழே இறக்கி மூக்கின் அருகில் நிறுத்த வேண்டும். அங்கு ஒரு சுவாசத்தை உள்ளே இழுத்து, பின் அதை வெளியிட்டுக்கொண்டு நெஞ்சு குழி அருகில் வர வேண்டும்.

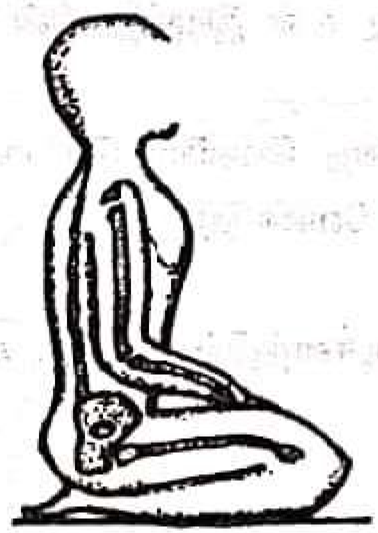
பின் சாதாரணமாக அமர்ந்து சுவாசத்தை உணரவேண்டும்.

பயன்

இந்த ஆசனம் செய்வதின் மூலம் சித்தர் பெருமானை வணங்கி 27 நட்சத்திரங்களையும், 9 கிரகங்களையும் நமக்கு அனுகிரகமாக மாற்றிக் கொள்கிறோம். இதனால் உடல் தெளிவு பெற்று உயிர்தன்னை சித்து அடைகின்றது.

3. வச்சர ஆசனம்

இரண்டு கால்களையும் மடக்கி மண்டியிட்டு அமர வேண்டும். குதத்தை நன்றாக உள்ளிழுத்து நாசி பாதையை உள் நாவால் மூடி புருவத்தின் மத்தியை பார்த்த வண்ணம் விழி இரண்டும் வானத்தை பார்க்க வேண்டும். இவை கேசரி யோகம் என்றும் சொல்லப்படும்.



பயன்

இந்த ஆசனம் செய்வதன் மூலம் மனம் ஒருமுகப்படுத்தப்படுகின்றது. இரத்த ஓட்டம் செம்மை அடைந்து, உடல் உறுப்புக்கள் நன்றாக வேலை செய்கின்றது. முதுகு, தண்டுவடம் எழுச்சி அடைகின்றது. மனம் அமைதி பெறும். உடல் உறுதி பெறும். தேக தன்மை சீரடைகின்றது. சூரிய கிரகணம் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் இந்த ஆசனத்தை செய்ய வேண்டும்.

4. தாட ஆசனம்

முதலில் இரு கால்களைச் சேர்த்த வண்ணம் நேராக நின்று கொள்ள வேண்டும்.

இரு கைகளை நன்றாக சேர்த்துக்கொண்டு, மூச்சை வெளியிட்ட வண்ணம் கால்களையும், கைகளையும் மெதுவாக மேல் செல்ல வேண்டும்.

மார்பு அருகில் சென்றபின் உள்ளங்கைகள் மேல் பார்க்கும்படி கைகளை உயர்த்தி இருக்க வேண்டும்.

நுனிக்கால்களில் நின்று கைகள் மேல் உயர்த்திய வண்ணம்

இருக்க வேண்டும். இந்த நிலையில் சுவாசத்தை தங்களால் இயன்ற அளவு உள் ஆழ்ந்து, உள் இழுத்து பின் வெளியிட வேண்டும்.

பின் சுவாசத்தை வெளியிட்டுக்கொண்டு கை, கால் இவற்றை (மெதுவாக) இறக்க வேண்டும்.

பின் வச்சர ஆசனத்தில் அமர்ந்து சுவாசத்தை உணரவேண்டும்.

பயன்

தாட ஆசனம் செய்வதின் மூலம் முதுகுத் தண்டுவடம் எழுச்சி அடைந்து 29 தண்டுவடத்தில் உள்ள 29 நரம்புகளும், உடலில் உள்ள அனைத்து உறுப்புகளும் தங்கள் வேலைகளைச் சரியான முறையில் செய்கின்றன. உடல் வளர்ச்சி, ஞாபக சக்தி அதிகரிப்பு, நரம்பு தளர்ச்சி நீக்கம், பெற்று உடல் புத்துணர்ச்சி பெறுகிறது. ராகு, கேது கிரகங்கள் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் இந்த ஆசனத்தில் மூலம் பயன் அடையலாம்.

5. பிறை ஆசனம்

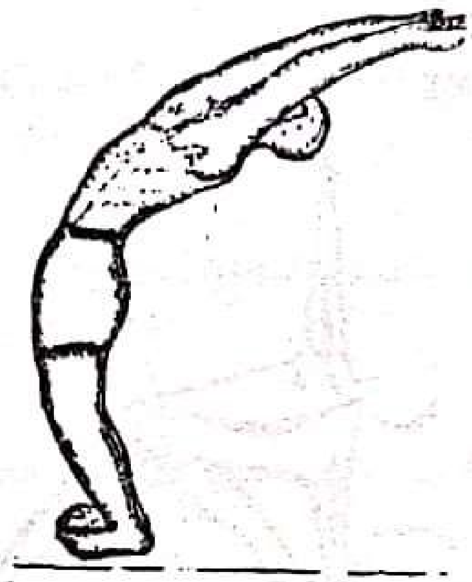
நேராக நிமிர்ந்து நின்றுகொள்ள வேண்டும். பின் கை இரண்டையும் மேல் உயர்த்தி பின்புறமாக வளைய வேண்டும். (பிறை போன்று).

இந்த நிலையில் நீண்ட சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து வெளியிட வேண்டும்.

இது போன்று சில நிமிடங்கள் செய்த பின்பு சுவாசத்தை வெளியிட்டுக் கொண்டே, முன் குனிந்து தரையைத் தொட வேண்டும்.

பின் மெதுவாக எழுந்து நிற்க வேண்டும்.

பிறகு வச்சர ஆசனத்தில் அமர்ந்து சுவாசத்தை உணரவும்.



பயன்

இந்த ஆசனம் செய்வதன் மூலம் தண்டுவடம் எழுச்சியுடன் இயங்கி இரத்த ஓட்டம் செம்மைபடுத்தப்பட்டு பித்த நீர் சமப்படுகின்றது. மற்றும் கல்லடைப்பு, கிட்னி கோளாறு, சர்க்கரை நோய், நரம்பு தளர்ச்சி, ஞாபக மறதி போன்ற நோய்களில் இருந்து விடுபடலாம்.

6. திரிகோண ஆசனம்

இரு கால்களையும் இரண்டரை அடி அளவு அகற்றி நிற்க வேண்டும்.

பின் மெதுவாக மூச்சை வெளியிட்டவாறு, முன் குனிந்து ஒரு முறை சுவாசத்தை வெளியிட்டுக்கொண்டு இடது காலை வலது கையால் தொடவேண்டும். இடது கையை மேல் உயர்த்திய வண்ணம் இருக்க வேண்டும்.

விழிகள் உள்ளங்கையைப் பார்க்க வேண்டும். இந்த நிலையில் சுவாசத்தை நன்றாக உள் இழுத்து வெளியிடவேண்டும்.

பின் சுவாசத்தை வெளியிட்டுக்கொண்டு சாதாரண நிலைக்கு முறைப்படி வரவேண்டும்.

அதே போல் மறுபக்கம் செய்ய வேண்டும்.

பயன்

முதுகுத் தண்டுவடத்தில் உள்ள அசையா எலும்பு எழுச்சி அடைந்து மூலாதாரம் இயக்கம் பெறுகின்றது. இதன் வாயிலாக அபான அழுத்தம் சீராகின்றது. கல்லடைப்பு, மூத்திரக் கோளாறு, ஒற்றை தலைவலி, ஞாபக சக்தி இல்லாமை, மூச்சுப்பிடிப்பு, சுவாசம் சம்பந்தமான நோய்கள் நீங்குகின்றன.

கேது நான்காம் வீட்டிலும், செவ்வாய் எட்டிலும் இருந்தால் நோய்களைக் குணப்படுத்த திரிகோண ஆசனம் செய்ய வேண்டும்.

7. புஜங்க ஆசனம்

மகர ஆசனத்தில் படுத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

பின் கால் இரண்டும் சேர்த்து இருக்க வேண்டும்.

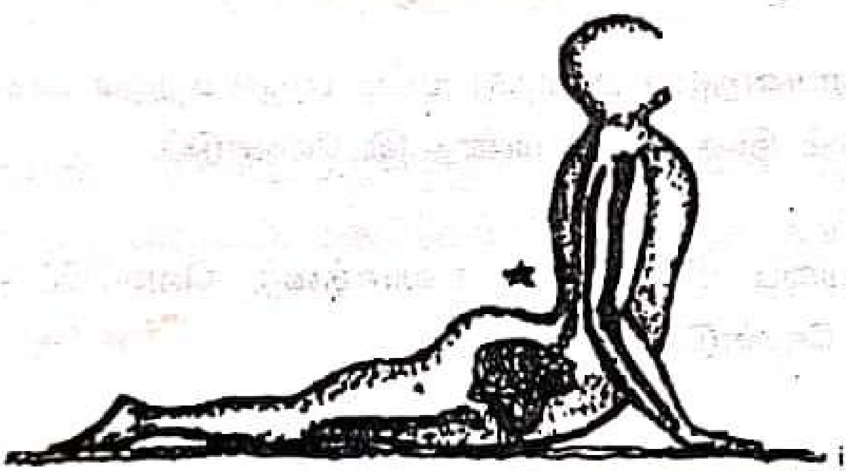
கைகள் இரண்டும் மார்பு பக்கத்திலும் உள்ளங்கை தரையில் பதித்து இருக்க வேண்டும்.

இந்த நிலையில் சுவாசத்தை வெளியிட்டுக்கொண்டே எழுந்து கை முட்டிகள் இரண்டையும் விலா பக்கத்தில் ஒட்டியவாறு செய்து, மார்பை நிமிர்த்தி முன்னால் பார்க்க வேண்டும்.

இந்த நிலையில் சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து வெளியிடவேண்டும்.

பின் சுவாசத்தை வெளியிட்டுக்கொண்டே மெதுவாக உடம்பை கீழே இறக்க வேண்டும்.

பின் மகர ஆசனம் செய்து ஓய்வு எடுக்க வேண்டும்.



பயன்

இந்த ஆசனம் செய்வதின் மூலம் மணிபூரகம் இயக்கப்பட்டு நடுநாடி இயக்கம் தொடர்ந்து, உடல் உருபொருள் உறுப்புகள் எழுச்சி அடைகின்றது. ஆஸ்த்துமா, காசநோய், மார்பு தண்டுவட நோய்கள், தலைவலி, ஞாபகச் சக்தியின்மை போன்ற நோய்களைப் போக்க வல்லது.

8. நாத ஷ்ராசனம்

இரண்டு கால்களையும் மடக்கி மண்டியிட்டு அமர வேண்டும்.

கைகள் இரண்டையும் முன்பு நீட்டியவாறு, சுவாசத்தை வெளியிட்டுக் கொண்டு முன் குனிந்து நெற்றி தரையில் படும்படி செய்ய வேண்டும்.

இந்த நிலையில் சுவாசத்தை ஆழ்ந்து அறிய வேண்டும்.

பின் சுவாசத்தை வெளியிட்டுக்கொண்டு, சாதாரண நிலைக்குத் திரும்ப வேண்டும்.

பயன்

இரத்த ஓட்டம் சீரான இயக்கம் அடைகின்றது. மூச்சுப்பிடிப்பு முதுகு வலி, உடல் சோர்வு ஆகியவற்றுக்கு இவ்வாசனம் சிறந்தது.

9. உசட்டு ஆசனம்

வஜ்ராசனத்தில் அமர்ந்து முட்டி பகுதி மற்றும் பாதப் பகுதி ஒரு அடி அகலம் இடைவிட்டு மண்டி இடவேண்டும்.

உடம்பை பின்நோக்கி சுவாசத்தை வெளியிட்டுக்கொண்டே வளைக்க வேண்டும்.

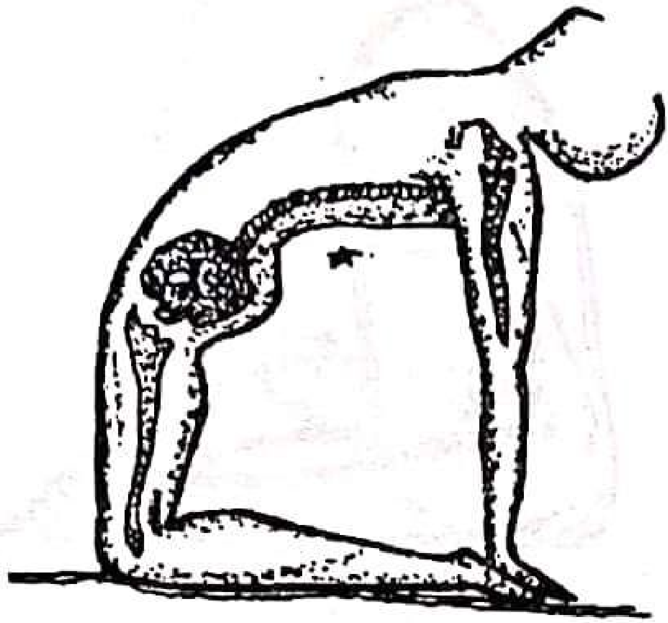
தலையைக் கீழ் நோக்கி இறக்க வேண்டும்

கைகள் இரண்டையும் பாதத்தில் பட செய்யவேண்டும்

இந்த நிலையில் சுவாசத்தை மெதுவாக நீண்ட மூச்சுடன் உள் இழுத்து வெளியிட வேண்டும்.

இவ்வாறு மூச்சை வெளியிட்டுக் கொண்டே நிமிர வேண்டும்.

இந்த ஆசனத்திற்கு மாற்றாசனமாக நாத வஜ்ராசனம் செய்ய வேண்டும்.



பயன்

சுவாசகாசம், மந்தாரகாசம், இரத்தகாசம், இடுப்பு வலி, விரை வீக்கம், தொந்தி குரைத்தல், மலசிக்கல் போன்ற நோய்கள் நீங்கும்.

10. சசாங்க ஆசனம்

முதலில் வச்சர ஆசனத்தில் அமர வேண்டும்.

பின் சுவாசத்தை வெளியிட்டுக்கொண்டு தலையைக் கீழே வைத்து இடுப்பை மேல் தூக்க வேண்டும்.

பின் கைகள் இரண்டையும் குதிக்கால் மேல் படியவைக்க வேண்டும்.

பின் இந்த நிலையில் உடம்பை முன்நோக்கி கொண்டு வந்து சுவாசத்தை நன்றாக உள்ளிழுத்து வெளியிடவேண்டும்.

பின் மெதுவாக பழைய நிலைக்கு வரவேண்டும்.

பயன்

முதுகுத் தண்டுவடத்தை எழுச்சி அடையப்பெறுகிறது. மலச்சிக்கல், வாயுத்தொல்லை, முதுகுவலி, இடுப்புவலி போன்ற நோய்கள் குணம்பெறும்.

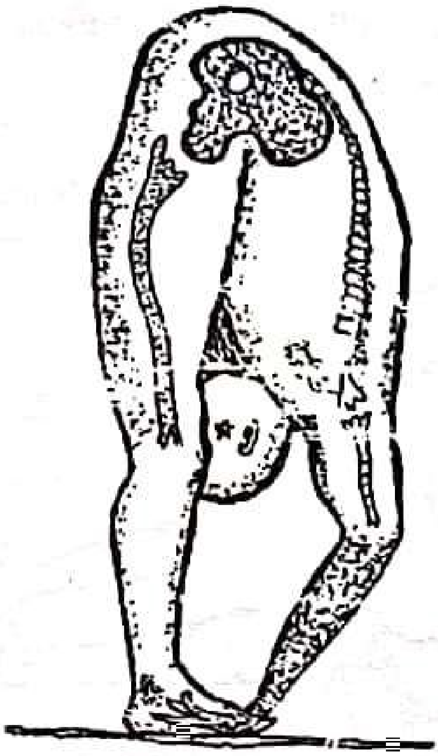
11. பாதகஸ்தம்

நேராக நின்று கொள்ள வேண்டும்.

உடம்பை நின்றபடி சுவாசத்தை வெளியிட்டுக் கொண்டே உடம்பை வளைத்து, தலையால் முட்டியை தொடவேண்டும்.

மூச்சை நன்றாக உள்ளிழுத்து வெளியிடவேண்டும்,

சுவாசத்தை வெளியிட்டுக்கொண்டே மெதுவாக நிமிர்ந்து நிற்க வேண்டும்.



பயன்

வீனாத்தண்டு முதல் நுரையீரல் வரை தூண்ட செய்கிறது, மற்றும் உயிர் அணுக்களுக்கு இரத்த ஓட்டம் சீராக செல்ல உதவுகிறது. மூக்கில் நீர்பாய்தல், மூக்கடைப்பு, நீர்கோவை, மாதவிடாய் நோய்கள் போன்றவை நீங்கும்.

12. வீர தனுர் ஆசனம்

கால்கள் இரண்டையும் நீட்டி அமர்ந்துகொள்ளவேண்டும்.

இடது காலை மடக்கி வலது தொடை மீது வைக்கவும்.

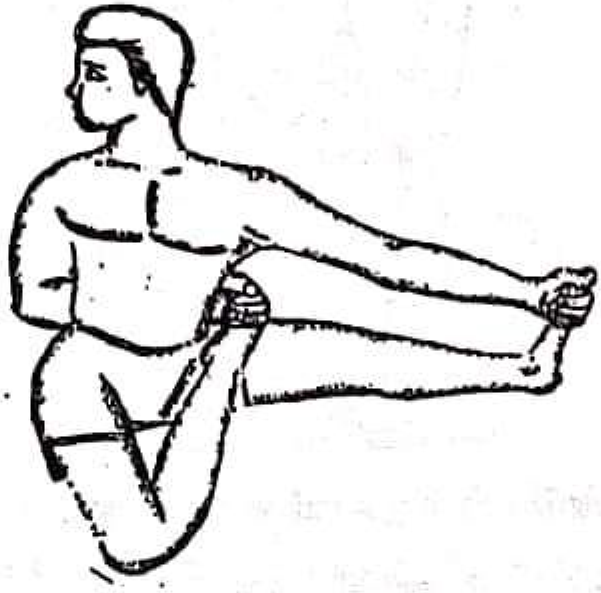
பின் இடது கால் கட்டை விரலை இடது கையால் பின்புறமாக பிடிக்கவேண்டும்.

வலது கால் கட்டை விரலை வலது கையால் பிடிக்க வேண்டும்.

பின் உடம்பை பின் புறமாக திருப்பி நன்றாக நிமிர்ந்து இருக்கும்படி செய்து நேராக பார்க்கவும்.

பின் சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து வெளியிட்டு அதன்பிறகு மெதுவாக பழைய நிலைக்கு வரவேண்டும்.

இதைப்போல் மாற்று முறையில் செய்ய வேண்டும்.



பயன்

இவ்வாசனத்தைச் செய்வதின்மூலம் நிணை நீர் சுரப்பிகள், இரத்த நாளங்கள் எழுச்சி அடைகின்றன. முதுகுத் தண்டுவடம் வீரியம் பெறுகிறது. இதனால் தண்டுவடத்தில் எந்தவொரு பாதிப்பும் அடைவது இல்லை. ஆண்மை கோளாறு, தலைவலி, மூத்திர நோய், கல்லடைப்பு போன்ற நோய்கள் குணம்பெறும்.

13. அர்த்த மகேந்திரம்

இரு கால்களை நீட்டியவண்ணம் இருக்கையில் அமரவேண்டும்.

இடது காலை மடித்து இடது பாதம் வலது தொடைபுட்டத்தின் கீழ் படியுமாறு வைக்கவேண்டும்.

வலது காலை மடித்து இடது கால் பகுதியில் பாதம் தரையில் படுமாறு வைக்க வேண்டும்.

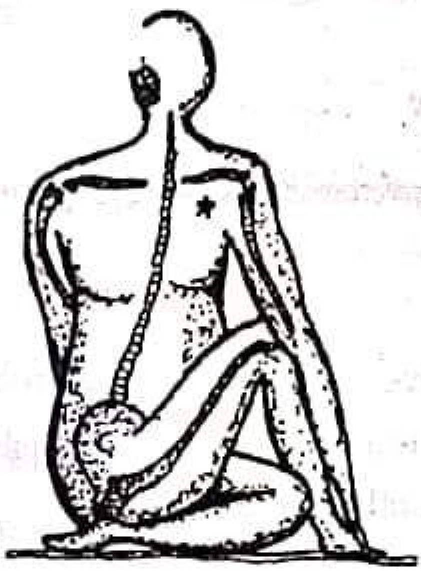
இடது கையால் வலது முட்டியை அழுத்திய வண்ணம் பிடிக்க வேண்டும்.

வலது கையை பின்புறமாக கொண்டுசென்று வலது கணுக்காலை பிடிக்க வேண்டும்.

இந்த நிலையில் தலையை வலதுபக்கம் திருப்பி புருவத்தின் மத்தியை விழி இரண்டும் பார்த்தவண்ணம் நீண்ட சுவாசம் உள்ளிழுத்து வெளியிடவேண்டும்.

பின் சாதாரண நிலைக்கு வரவேண்டும்

முன் செய்தது போன்று கால் மாற்றி செய்யவேண்டும்



பயன்

இந்த ஆசனம் செய்வதால் சுவாதிஸ்டானம் இயக்கப்பட்டு மூலாதார சூட்டை மேலெழுப்ப வல்லது. முதுகுத் தண்டுவடம் எழுச்சி அடைந்து தேக சூட்டை தக்கவைத்துக் கொள்ள வல்லது.

வயிற்றில் உள்ள நோய்கள் ஒழிக்கப்பட்டு மலச்சிக்கலை நீக்க வல்லது. இரத்த அழுத்தம், திடீர் மயக்கம், உடல் சோம்பல் தலைவலி கை, கால் மூட்டு சம்மந்தமான நோய்களை நீக்க வல்லது.

14. உட்கட்ட ஆசனம் [முதல் நிலை]

கால் இரண்டையும் ஒரு அடி தூரம் அகற்றி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

கை இரண்டையும் முன் நீட்டிக்கொண்டு மெதுவாக நாற்காலியில் அமர்வது போல் (எந்தவொரு பிடிப்பும் இன்றி) அமர்ந்து சுவாசத்தை உள் இழுத்து வெளியிட வேண்டும்.

பின் மெதுவாக எழுந்து கை இரண்டையும் பழைய நிலைக்குத் கொண்டுவர வேண்டும்.

பின் வச்சராசனத்தில் அமர்ந்து சுவாசத்தை நன்கு ஆழ்ந்த அறிய வேண்டும்.

இரண்டாம் நிலை

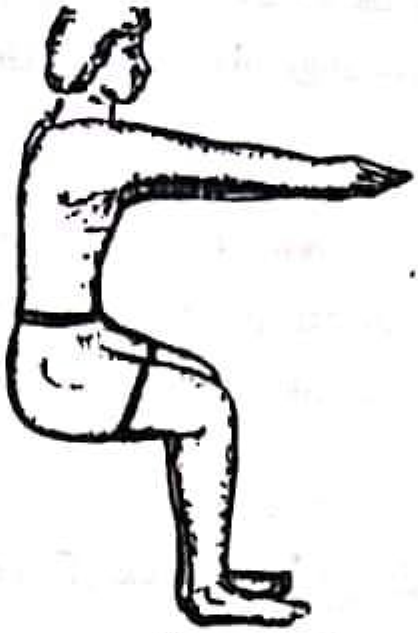
கால்கள் இரண்டையும் ஒரு அடி தூரம் அகற்றி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

கை இரண்டையும் முன் நீட்டிக்கொண்டு மெதுவாக நாற்காலியில் அமர்வது போல் (எந்தவொரு பிடிப்பும் இன்றி) அமர்ந்து சுவாசத்தை உள் இழுத்து வெளியிட வேண்டும்.

பின் மெதுவாக எழுந்து கை இரண்டையும் பழைய நிலைக்குக் கொண்டுவர வேண்டும்.

பின் வச்சராசனத்தில் அமர்ந்து சுவாசத்தை நன்கு ஆழ்ந்த அறிய வேண்டும்.

பின் சாதாரண நிலைக்கு வரவேண்டும்.



பயன்

முதுகுத் தண்டுவடத்தை எழுச்சி அடையச் செய்கிறது அதனை உறுதிப் படுத்துகிறது. நுரையீரல் சம்பந்தமான நோய்களை நீக்கி கண்டக்கால்கள் உறுதிபெறும். கழுத்து சம்மந்தமான நோய்கள் நீங்கும்.

15. ஹாலாசனம்

நிமிர்ந்து படுத்துக்கொள்ள வேண்டும் கால் இரண்டையும் மெதுவாக மேல் உயர்த்தி 35 டிகிரியில் நிறுத்த வேண்டும்.

பிறகு 3 நிமிடம் சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து வெளியிட வேண்டும்.

சுவாசத்தை வெளியிட்டவாறு கால் இரண்டையும் 90 டிகிரியில் கொண்டுவந்து நிறுத்தவேண்டும். இந்நிலையில் சுவாசத்தை 1 நிமிடம் உள் நிறுத்த வேண்டும்.

பின் சுவாசத்தை வெளியிட்டவாறு கால் இரண்டையும் ஒன்றாக சேர்த்து 180 டிகிரியில் தரையில் தொடும்படி வைக்க வேண்டும்.

இந்த நிலையில் சுவாசத்தை 3 நிமிடங்கள் உள் ஆழ்ந்து உணரவேண்டும்.

பின்பு சுவாசத்தை வெளியிட்டுக்கொண்டு இரண்டு கால்களையும் 90 டிகிரியில் கொண்டுவந்து நிறுத்தி சுவாசத்தை 1 நிமிடம் உள் நிறுத்த வேண்டும்.

இந்நிலையில் இருந்து சுவாசத்தை வெளியிட்டவாறு 35 டிகிரியில் இரண்டு கால்களையும் கொண்டுவந்து நிறுத்தி 3 நிமிடம் சுவாசத்தை உள் இழுத்து வெளியிட வேண்டும்.

பின்பு சாதாரணமாக கால் இரண்டையும் கீழே இறக்கி சமமாக படுத்து சுவாசத்தை உள் ஆழ்ந்து உணரவேண்டும்.

பின்பு மாற்று ஆசனமாக நாத வச்சர ஆசனம் செய்ய வேண்டும்.

பயன்

முதுகுத் தண்டுவடம் எழுச்சியடைந்து ஆதார நாடிகள் மூலாதாரத்தில் குண்டலினி சக்தியை மேலெழுப்புகின்றது. மற்றும் இதை செய்வதன்மூலம் கழுத்தில் உள்ள நரம்புகள் வலுப்படுத்தப்பட்டு தலைவலி, கபாலவலி, இடுப்புவலி, ஆகிய நோய்கள் நீங்குகின்றது.

16. சர்வாங்க ஆசனம்

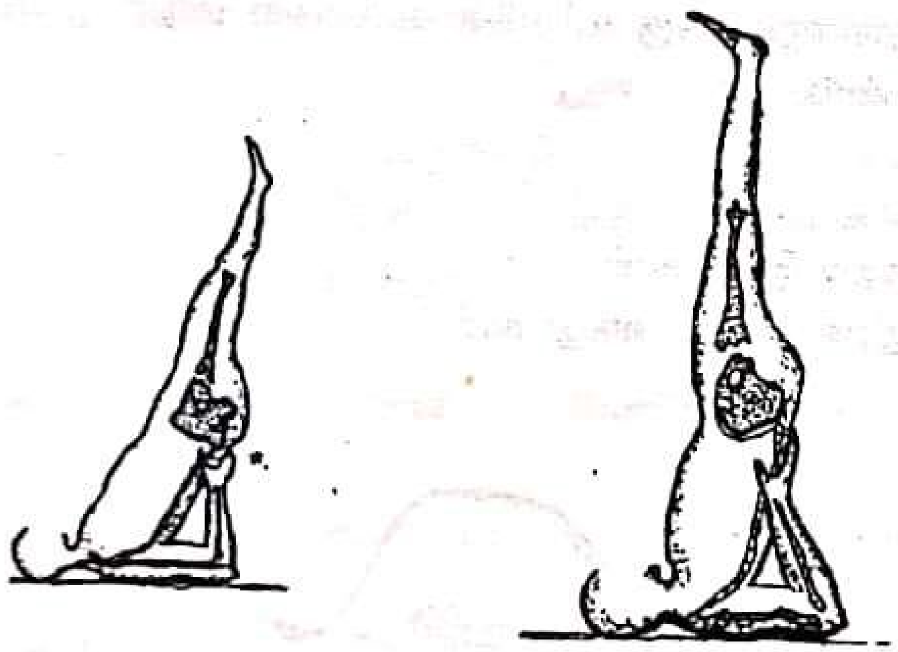
நிமிர்ந்து மேல் நோக்கி பார்த்தவாறு படுத்துக் கொண்டு சுவாசத்தை நன்கு உணரவேண்டும்,

தலை பகுதி தரையை தொட்டவாறு கால் மற்றும் உடம்பு பகுதியை மெதுவாக மேல் உயர்த்த வேண்டும்

கைகள் உடலை தாங்கியவாறு, உடம்பு 90° யில் நிமிர்ந்து இருக்க வேண்டும்,

சுவாசத்தை இந்த நிலையில் நன்றாக ஆழ்ந்து அறிதல் வேண்டும்,

பின் சுவாசத்தை வெளியிட்டவாறு கால் மற்றும் உடம்பு பகுதியை இறக்கி, தொடக்க நிலைக்கு வரவேண்டும்,



பயன்

அனைத்து ஆசனத்திற்கும் தாய் ஆசனம் இது. உடம்பில் இரத்த அளவை அதிகமாக்குவது, இரத்தசோகை, இரத்தகுறைவு போன்ற அனைத்து நோய்களுக்கும் இந்த ஆசனம் சிறந்ததாகும்.

குறிப்பு

இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் மட்டும் இந்த ஆசனத்தைக் கண்டிப்பாக செய்யக் கூடாது.

17. மச்சாசனம்

முதலில் பத்மாசனம் செய்ய வேண்டும்.

சுவாசத்தை வெளியிட்டவாறு பின்புறமாக வளைந்து தலை உச்சி தரையில் படும்படி செய்யவேண்டும்.

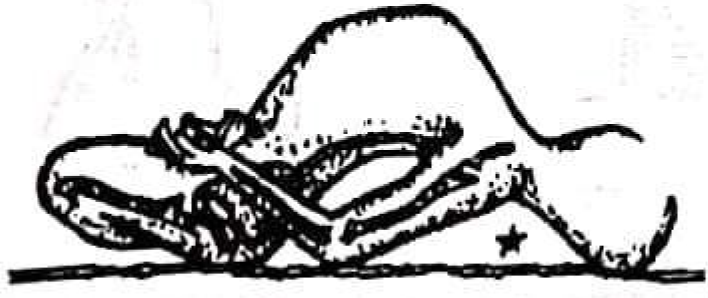
இருகைகளும் இருகால் பெருவிரல்களை பிடிக்க வேண்டும்.

பின் மெதுவாக எழுந்து முன் குனிய வேண்டும்.

சாதாரணநிலைக்கு வந்தபின் கால்களை மாற்றி இதே போன்று செய்யவேண்டும்.

குறிப்பு

1. முதல் இடது கால்
2. இரண்டாவது வலது கால்



பயன்

இந்த ஆசனம் செய்வதின் மூலம் வயிற்றில் உள்ள பிராணம் அனலாக்கப்பட்டு மணிப்பூரகத்தின் இயக்கத்தை தூண்டச் செய்கிறது. சுவாச சம்மந்தமான உருப்புகள் சீராக இயக்கப்பட்டு இரத்த ஓட்டத்தை செம்மை செய்கிறது.

இதனால் மார்பு நோய், சுவாச நோய், சர்க்கரை நோய், தலைவலி, தண்டுவட தாக்கம் சம்மந்தமான நோய்கள் நீங்குகிறது.

18. பச்சிமோதம் ஆசனம்

நிமிர்ந்து மேல்நோக்கியவாறு படுத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

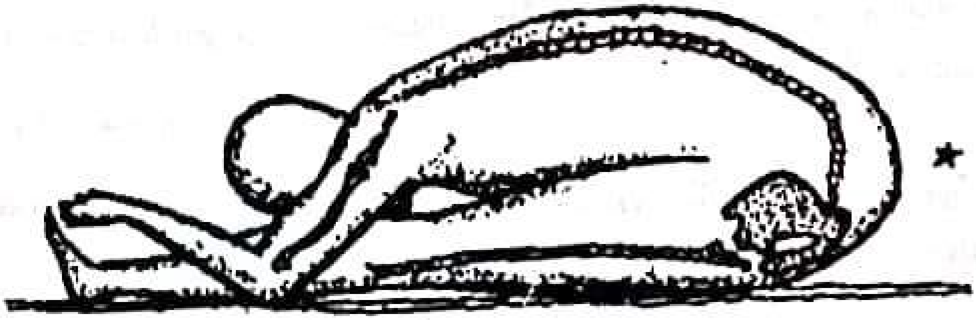
சுவாசத்தை வெளியிட்டுக்கொண்டே உடம்பின் தலை மற்றும் முதுகு பகுதியை மேல்நோக்கி எழுந்து நேராக அமரவேண்டும், பின் சுவாசத்தை உள்ளிழுக்க வேண்டும்.

முதுகு எலும்பை நேராக்கிக்கொண்டே சுவாசத்தை வெளியிட்டவாறே தலை மற்றும் உடல் முதல் பாகத்தை குனிந்து கால் பெருவிரலை கைகளால் பிடித்துக் கொள்ளவேண்டும்.

தலை நெற்றி முழங்காலை தொடவேண்டும்.

சுவாசத்தை நீண்ட மூச்சாக உள்ளிழுத்து வெளியிடவேண்டும்.

பின் மெதுவாக சுவாசத்தை வெளியிட்டுக்கொண்டே குனிந்த பகுதியை நிமிர்த்தி மேல் நோக்கியவாறு படுத்துக்கொள்ளவேண்டும். (முதல் நிலைக்கு வரவும்)



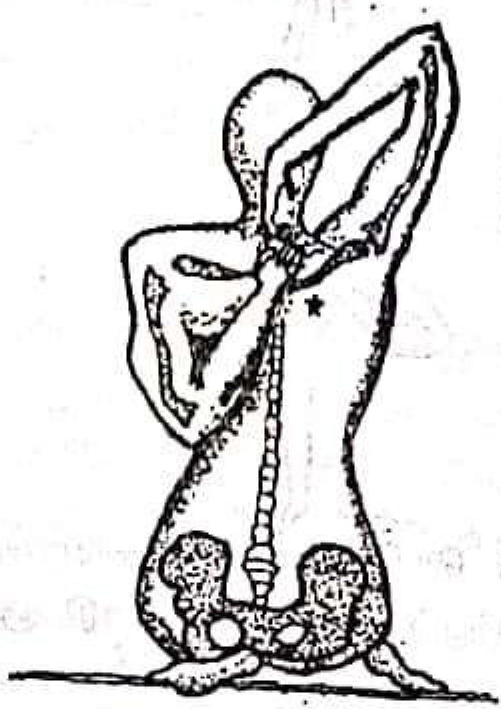
பயன்

மண்ணீரல், கணையம், நிணைநீர் சுரப்பிகள் போன்ற முக்கிய சுரப்பிகள் இயங்கப்படுகிறது மற்றும் மலசிக்கல் நீங்கும், பெண்கள் மாதவிடாய் சம்மந்தமான நோய்கள் நீங்கும். நரம்பு தளர்ச்சியை நீக்கவும் ஆண்மை எழுச்சியை உண்டு செய்யவும் வல்லதாகும்.

19. கோமுக ஆசனம்

முதலில் வலது காலை மடைக்கி அதன் தொடையின் மேல் இடது காலை மடித்து வைக்க வேண்டும்.

எந்த கால் மேலே உள்ளதோ அந்த கை கீழாகவும் எந்த கால் கீழே உள்ளதோ அந்த கையை மேல் உள்ளவாறும் படத்தில் காண்பது போல் செய்யவேண்டும். இந்த நிலையில் சுவாசத்தை நிறுத்தாமல் வெளியிடவேண்டும். பின் இதே போன்று கால்களையும் கைகளையும் மாற்றி செய்யவேண்டும்.



பயன்

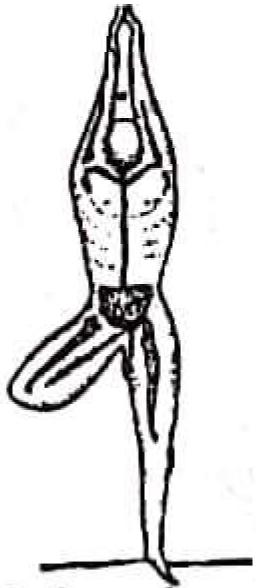
இந்த ஆசனம் செய்வதன் மூலம் மூலாதாரத்தில் உள்ள அனலை தூண்ட வல்லது. முதுகு தண்டுவடம் எழுச்சி அடைந்து ஆண்மை எழுச்சி புத்தி கூர்மை முகப்பொலிவு, உயிர் அணுக்களை வீரியப்படுத்த வல்லது. கழுத்து, இடுப்பு வலி மூத்திர நோய்கள் குணமாக்க வல்லது.

20. நின்ற பாத ஆசனம்

நிமிர்ந்து நின்று வலது கால் பாதத்தை உயர்த்தி இடது தொடை மேல் வைக்க வேண்டும்.

இந்த நிலையில் கைகள் இரண்டும் ஒன்று சேர்த்த வண்ணம் மேல் உயர்ந்து இருக்க வேண்டும்.

சுவாசத்தை நன்றாக ஆழ்ந்து உணர்தல் வேண்டும்.



பயன்

இந்த ஆசனம் செய்வதால் மூலாதாரமும், ஆக்கினையையும் தூண்டச்செய்கிறது மற்றும் மனஒருநிலைப்பாடு, ஞாபகசக்தி அதிகரிப்பு தவநிலை உயர்தல், தன்நிலை காண்தல், உடல்சோர்வு சோம்பல் போன்றவை நீங்கும்.

21. பத்ம ஆசனம்

முதலில் கால்கள் இரண்டையும் நீட்டி அமர்ந்து பின் வலது கால், இடது கால் தொடை மீது படியும் வண்ணம் வைக்க கேண்டும்.

பின் இடது கால் வலது கால் தொடை மீது படியும் வண்ணம் வைக்க வேண்டும்.

மேற்சொன்ன இரண்டு நிலையிலும் இரண்டு கை விரல்களால் முத்திரை பிடிக்கவும். சுவாசத்தை உள் ஆழ்ந்து உணர வேண்டும்.

பயன்

பத்ம ஆசனம் எல்லா ஆசனங்களுக்கும் தலையான ஆசனம். இந்த ஆசனம் செய்வதின் மூலம் இதயம் செம்மையாக இயங்குகின்றது. பக்தி நிலை முதல் கொண்டு சித்தி அடையும் வரை இந்த ஆசனம் முதன்மை பெறுகின்றது. சாதனைப் பயிற்சி, தவசித்தி, உடல் ஆய்வு உயிர் ஆழ்ந்து அறிதல் போன்ற நிலைகள் இவ்வாசனத்தின்மூலம் அடைய முடியும்.

22. சுகாசனம்

நன்கு நிமிர்ந்து அமர்ந்து வலது காலில் முழங்கால் முட்டியின் மேல் இடது குதிக்கால் படியும்படி அமரவேண்டும். கைகள் இரண்டையும் இதேபோல் வைத்து மேலே தூக்கி சுவாசம் முழுவதையும் வெளியேற்றிவிட்டு மெதுவாகக் குனிய வேண்டும். முக்கியமாக முதுகெலும்பு மட்டும் கம்பியை போல் வளைய வேண்டும். இப்பொழுது கண்கள் இரண்டும் புருவ மையத்தை நோக்கி இருக்க தலையை மட்டும் மேலே தூக்கி முதுகெலும்பை இறுக்கிய வண்ணம் இருக்க வேண்டும். பின்பு ஆழ்ந்த சுவாசம் செய்தல் வேண்டும். பின் தலையைத் தாழ்த்தி காற்று முழுவதும் வெளியேற்றி மெதுவாக நிமிர்ந்து அமரவேண்டும்.

இந்த ஆசனம் செய்வதால் இவற்றில் அழுத்தம் ஆசனம் இரத்தநாள பகுதிகள் வரைமுறை படுத்தப்பட்ட ஒரு சீர்மையில் இயங்கத் தொடங்கி (நடு நாடி) நாடியின் தன்மையை ஆதாரங்களுடன் இணைக்கப்பட்டு கட்டளை இயக்கம், என்ற தொடர்பில் மூளையுடன் ஒருங்கிணைந்த செயல்பாட்டினை இச் சுகாசனத்தின்மூலம் அடையலாம். இதன் வாயில் நிணைநீர் கோசங்கள், முகுளம், தண்டுவடம், இவைகளை எழுச்சியுடன் இயக்குகிறது. செல் அழிவுகளை வெகு விரைவாகவும் துரிதமாகவும் சீர்மை படுத்துகிறது.

குறிப்பாக விந்திலுள்ள உயிர் அணுக்கள் முட்டை கோசத்திலுள்ள கருப்பகுதி இவைகளை வலுப்படுத்துகிறது. மணிப்பூரகத்தின், இயக்க சக்தியான அபானனை. அழுத்தமுள்ளதாக்கி, சுக்கில சுரோவிதத்தை திண்மைபடுத்தி தேவையான வெளியேற்றத்தைத் தவிர்க்கிறது.

குறிப்பாக இவ்வாசனம் உடலுறவு தன்மையில் பெரும்பகுதி சூக்கும இயக்கத்தை நிவர்த்திக்கிறது. கழுத்து, கவுட்டபகுதி, குறிபகுதி, இவற்றிற்கு கட்டுத் தன்மையை உண்டாக்குகிறது.

கிரகக் கோயிலுக்கு செல்லும் முறைகள்

1. கிரகங்களுக்கு ஏற்ற நாட்களில் செல்வது நன்று.

2. கோவில்களுக்கு செல்லும் நாட்களில் உண்ணா நோண்பு பேசா நோண்பு, உறங்கா நோண்பு, இச்சா நோண்பு, வசியா நோண்பு இவற்றில் ஏதாவது இரண்டைக் கடைபிடிக்க வேண்டும்.

3. கிரகங்களுக்குரிய மூல மந்திரத்தை சுவாசத்தை உணர்ந்தவாறு மௌனமாக ஒருங்கிணைந்த நிலையில் உச்சரிக்க வேண்டும்.

கிரகத்தைப் பார்க்கும் முறைகள்

1. முதலில் விநாயகர் (மூலாதாரம்)
2. முருகன் (ஆக்கினை)
3. மூலவர் (அனாதகம்)
4. அம்மன் (மணிபூரகம்)

ஆகிய தெய்வங்களை முறையாகத் தரிசித்த பின் கிரகத்தைச் சென்று தரிசிக்க வேண்டும்.

கிரகங்களின் நன்மை, தீமைகள் மற்றும் பரிகாரங்கள்

சூரியன் :

நவகோள்களின் தலைவர் மூன்று நாடிகளில் வலது நாடியாக இருப்பவர் சாத்வீக குணம் உடையவர். புகழ் உடல் நலம், கண் நலம், ஆயுள் விருத்தி, ஆட்சி முறை, செல்வாக்கு அளிப்பவர்.

சூரியனுக்கு உரியவை

தலம்	:	சூரியநாரயணர் கோவில்
நிறம்	:	சிவப்பு
ராசி	:	சிம்மம்
அதி தேவதை	:	அக்கினி

சூரியனால் ஏற்படும் நோய்கள்

சூரியன் பித்த சம்பந்தமான நோய்களை உண்டாக்க செய்பவர் . நம் உடம்பில் தலை, கண், நெற்றி, மார்பு பகுதியில் உண்டாகின்றன. இதய நோய், சுவாச சம்பந்தமான நோய்கள், வயிற்று வலி, கண் வலி, கண் நோய், எலும்பு உருக்கி நோய், மனதில் பயம் ஆகியவை. சூரியனும் செவ்வாயும் கூடி இருந்தால் குன்ம நோய் உண்டாகும்.

நோய்தீர்க்க செய்யவேண்டிய ஆசனங்கள்

1. சித்தர் வந்தனம்
2. பிராணயமம்
3. பத்மாசனம்
4. திரிகோணம்
5. உசட்டாசனம்
6. வஜ்ராசனம்

இந்த ஆசனங்களை முறையாக செய்து பயன் அடைய வேண்டும்.

சூரிய தோஷ பரிகாரம்

காலையில் நீராடியபின் சூரியனை தரிசனம் செய்ய வேண்டும். மனதை ஒரு முகப்படுத்தி இரு புருவங்கள் இடையில் சூரியனை அறிவுக் கண் கொண்டு சுவாசத்தை உள்ளாழ்ந்து நெகிழ்தல் வேண்டும்.

சூரிய கிரகம் அன்று அமாவாசை திதி தொடக்கம் முதல் திதி முடியும் வரை உண்ணா நோன்பு இருந்து மௌனமாக சூரிய பகவானுக்கு உரிய மந்திரத்தை உச்சரிக்க வேண்டும். கோவிலுக்கு செல்பவர்கள் ஞாயிற்றுக் கிழமையில் செல்ல வேண்டும். கோவிலுக்குள் செல்லும் போது இரு நாசிகளிலும் காற்றை ஓடவிட்டு உள்ளாழ்ந்த நிலையில் சூரிய பகவானை வணங்கி மௌனமாக சூரிய பகவானுக்கு உள்ள மந்திரத்தை உச்சரிக்க வேண்டும்.

கோவிலில் உள்ள தெய்வங்களை தரிசித்தபின் சிவ சிவ சிவ என்று மூன்று முறை உச்சரித்து கோபுரத்தை வணங்க வேண்டும். இதனால் சூரியனால் ஏற்பட்ட இன்னல்கள் நீங்கி அனுகிரகத்தன்மை உண்டாகும்.

யோகநிலை

ஆசனம்	:	கோமுக ஆசனம்
திசை	:	கிழக்கு அமர்ந்து சூரிய பகவானுக்கு உள்ள மந்திரத்தை 27 அல்லது 108 முறை உச்சரிக்க வேண்டும்.

சந்திரன்

சந்திரன் சுபகிரகம். மூன்று நாடியில் இடது நாடியாக இருப்பவர். சாத்வீக குணம் உடையவர். உடலில் அமுதத்தை உண்டு செய்பவர். மனமகிழ்ச்சி அழகு, ஆனந்தம் அளிப்பவர். சகலசுக போக யோகங்களைக் கொடுப்பவர்.

சந்திரனுக்கு உரியவை:

தலம்	:	திங்களூர்
நிறம்	:	வெண்மை
ராசி	:	கடகம்
அதிதேவதை	:	நீர்

சந்திரனால் ஏற்படும் நோய்கள்

சந்திரன் சிலேத்தும சம்மந்தப்பட்ட நோய்களை உண்டாக்கச் செய்பவர். உடம்பில் மூக்கு, தோல், இதயம் பகுதியில் நோய் உண்டாக்குகிறது. மார்பு சம்பந்தமான நோய்கள் குளிர் காய்ச்சல், மூக்கடைப்பு, அதிகதூக்கம், மயக்கம், சோம்பல், பசியான்மை நோய்கள் ஏற்படுகின்றன.

நோய் தீர்க்க செய்ய வேண்டிய ஆசனங்கள்

1. சித்தர் வந்தனம்
2. பிராணயமம்
3. கூர்முகம்
4. பிறைஆசனம்
5. நாதவச்சராசனம்
6. உசட்டாசனம்
7. சசங்காசனம்

ஆசனங்களை முறையாக பயின்று பயன்அடைதல் வேண்டும்.

சந்திர தோஷ பரிகாரம்:

சந்திரனுக்கு தோஷ பரிகாரம் செய்ய நீராடும் போதும் ஓம் நம என்ற மந்திரத்தை மனதில் உச்சரித்த வண்ணம் நீராடல் வேண்டும். வெள்ளை ஆடை உடுத்தி தன்னுள் ஆழ்ந்து இரு புருவங்களின் மத்தியில் முழுநிலவு போன்று ஒளிச்சுடரை கண்டு இடது நாசிவழியாக பூரகம் செய்து பின் சுழிமுனையில் கும்பகம் செய்து இடது நாசி வாழியாக ரேசகம் செய்ய வேண்டும்.

கோவிலுக்கு செல்பவர்கள் சந்திரனுக்கு உரிய திங்கட் கிழமையில் செல்ல வேண்டும். கோவிலுக்குள் செல்பவர்கள் இடது நாசியின் வழியாக சுவாசித்து தன்னுள் ஆழ்ந்த நிலையில் சந்திரனை வணங்கி மௌனமாக சந்திரனுக்கு உரிய மந்திரத்தை உச்சரிக்க வேண்டும்.

கோவிலில் தெய்வங்களை தரிசித்தபின்பு ஓம் சிவ ஓம் என்று சுவாசத்தை உள் இழுத்த நிலையில் தன்னை ஒரு முகப்படுத்தி வெளியேறுதல் வேண்டும்.

யோகநிலை

ஆசனம்	:	பத்மம்
திசை	:	தென்கிழக்காக அமர்ந்து சந்திரனுக்கு உள்ள மந்திரத்தை 27 அல்லது 108 முறை உச்சரிக்க வேண்டும்.

அங்காரகன்

அங்காரகன் உடம்பில் இரத்தமாக செயல்படுபவர். முக்குணங்களிலே இராட்சச குணம் உடையவர். பெருந்தன்மை, கண்டிப்பு, வைராக்கியம், பகைவரை எதிர்க்கும் ஆற்றலைக் கொடுப்பவர். பேச்சாற்றல், தைரியம், வெற்றி ஆகியவற்றைத் தருபவர்.

அங்காரகனுக்கு உரியவை

தலம்	:	வைத்தீஸ்வரன் கோவில்
நிறம்	:	சிவப்பு
ராசி	:	மேஷம், விருச்சிகம்
அதிதேவதை	:	நிலமகள், சுப்பிரமணியர்.

அங்காரகனால் ஏற்படும் நோய்கள் :

பித்த சம்பந்தமான நோய்கள் உண்டாக்கச் செய்பவர். உடலில் தலை, கை கால், நாக்கு ஆகிய பகுதிகளில் நோய்களை உண்டாக்குபவர். இரத்த சம்பந்தமான நோய்கள் இரத்த மூலம், இரத்த புற்றுநோய், கை, கால், முட்டி சம்பந்தமான நோய்கள், இரத்த சோகை உடல் பலகீனம் ஆகிய நோய்கள் உண்டாகின்றன.

நோய் தீர்க்க செய்யவேண்டிய ஆசனம் :

1. சித்தர் வந்தனம்
2. பிராணயாமம்
3. ஆலாசனம்
4. சர்வாசனம்
5. மச்சாசனம்
6. சுகாசனம்
7. நின்றபாதயாசனம்

இந்த ஆசனங்களை முறையாக பயின்று பயனடைய வேண்டும்.

அங்காரகன் தோஷ பரிகாரம்

அங்காரகன் தோஷம் உள்ளவர்கள் அதிகாலையில் எழுந்து வெறும் வயிற்றில் இரண்டு லிட்டர் நீர் குடித்தபின் வலது நாசி ஓடும் போது மலம் கழிக்க வேண்டும்.

வெற்றிலை, பனை வெல்லம் அல்லது வில்வம் இலை மிளகு ஐந்து இவற்றில் ஏதாகிலும் ஒன்றை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட பழகிக்கொள்ள வேண்டும். இதனால் உடலில் உள்ள இரத்தம் சுத்தம் ஆகும்.

தினமும் காலையில் மனதை ஒருமுகப்படுத்தி சுயசிந்தனையுடன் தன்னுள் ஆழ்ந்து இதயத்தில் ஓசையை உடம்பில் உணரவேண்டும். இதனால் உடம்பில் உள்ள 108 கமுக்கப்புள்ளிகள் இயக்கமடைந்து ஒளி தன்மை தோன்றும்.

கோவிலுக்குச் செல்பவர்கள் செவ்வாய்க்கிழமை உண்ணா நோன்பு பேசா நோன்பு கடைபிடித்து கோவிலுள் சென்றபின் வெற்றிலையில் மிளகு வைத்து சாப்பிடவேண்டும். பின் மௌனமாக மூல மந்திரத்தை உச்சரிக்க வேண்டும்.

வைத்தீஸ்வரன் கோவிலில் உள்ள வேம்பு மரத்தின் அடியில் அமர்ந்து இரு நாசிகளின் வழியாக செல்லும் சுவாசத்தை உணரவேண்டும்.

யோகநிலை

ஆசனம்	:	சுகாசனம்
திசை	:	தெற்கு திசையில் அமர்ந்து அங்காரனுக்கு உள்ள மந்திரத்தை 27 அல்லது 108 முறை உச்சரிக்க வேண்டும்.

புதன்

நவ கோள்களின் சுபகிரகமாக விளங்குபவர் சகல கலைகளிலும் வல்லவர் மகா ஞானியாக விளங்குபவர் சாந்த குணம் உடையவர் தீய கிரகங்களால் உண்டாகும் தீமையை நீக்குபவர் அறிவு வளர்ச்சி கலை ஞானத்தை கொடுப்பவர்.

புதனுக்கு உரியவை

தலம்	:	திருவெண்காடு
நிறம்	:	வெளிர்பச்சை
ராசி	:	மிதுனம், கன்னி
ஆதி தேவதை	:	விஷ்ணு

புதனால் ஏற்படும் நோய்கள்:

புதன், வாத சம்மந்தமான நோய்களை உண்டாக்குபவர். கழுத்து, உதடு, உணர்ச்சி பகுதியில் நோய் உண்டாகின்றன. புதன் ஏழு தாது சத்தாக நம் உடலில் செயல்படுகின்றார். அவை குறைந்தால் ஞாபகசக்தி இன்மை சிந்தனை தடுமாற்றம் அதிக சோர்வு, கழுத்துவலி, மூக்கடைப்பு மனதில் கலக்கம், யோனி குறி சம்மந்தமான நோய்கள், மூளை நரம்பு தளர்ச்சி ஆகிய நோய்கள் ஏற்படுகின்றன.

நோய் தீர்க்க செய்ய வேண்டிய ஆசனம் :

1. சித்தர் வந்தனம்
2. பிராணயாமம்
3. புஜங்காசனம்
4. சர்வங்காசனம்
5. மச்சாசனம்
6. பத்மாசனம்
7. கோமுகாசனம்
8. பாதகஸ்த ஆசனம்

ஆசனங்களை முறையாக செய்து பயன் அடைதல் வேண்டும்.

புதன் தோஷ பரிகாரம்

புதன் தோஷம் உடையவர்கள் காலையில் மனதை ஒருமுகப்படுத்தி உள் ஆழ்ந்த நிலையில் பிராணனை உணர்ந்து புருவத்தின் மத்தியில் ஆயிரம் சூரியன் கூடிய பேர் ஒளியை தரிசனம் செய்ய வேண்டும். கோவிலுக்கு செல்பவர்கள் புதன் கிழமை அன்று இடது நாசியில் சுவாச ஒட்டம் இருக்க வேண்டும். மௌனமாக சாந்த குணத்தில் மந்திரத்தை பிரணவத்தில் உணர்ந்த தன்மையில் தன் உள் ஆழ்ந்து இருக்கவேண்டும். இதனால் சகல தோஷங்களும் நீங்கும்.

யோகநிலை

ஆசனம்	:	பத்மம்
திசை	:	வடகிழக்கு பக்கமாக அமர்ந்து, புதன் மூலமந்திரத்தை 27 அல்லது 108 முறை உச்சரிக்க வேண்டும்.

குரு

நவகோள்களில் சுபகிரகமானவர். சாத்வீக குணமுடையவர். மனம் மகிழ்ச்சி, புத்திரபேறு, செல்வம், உயர்பதவி, ஆட்சிபொறுப்பு ஆகியவை அளிப்பவர். தயாளசிந்தனை உடையவர். நல்வாழ்க்கை புகழ் தருபவர்.

குருவுக்கு உரியவர்

தலம்	:	ஆலங்குடி
நிறம்	:	மஞ்சள்
ராசி	:	தனுசு, மீனம்
அதிதேவதை	:	பிரம்மன்

குருவால் ஏற்படும் நோய்கள்

குரு வாத சம்பந்தமான நோய்களை உண்டாக்குபவர். உடம்பில் மூளை, பல், அடிவயிறு ஆகிய பகுதிகளில் நோய் ஏற்படும் திசு வளர்ச்சி இன்மை, அறியாமை, நரம்பு தளர்ச்சி, பைத்திய ரோகம், ஞாபகசக்தி இன்மை, கர்பசூலை, முகவாதம், மூத்திர நோய் உண்டாகின்றன.

நோய் தீர்க்க செய்ய வேண்டிய ஆசனம்

1. சித்தர் வந்தனம்
2. பிராணமயம்
3. திரிகோணம்
4. ஆலாசனம்
5. சங்வாங்காசணம்
6. பத்மாசனம்
7. வீராசனம்
8. பச்சிமோதம் ஆசனம்

ஆசனங்களை முறையாக பயின்று பயன் அடைதல் வேண்டும்.

குரு தோஷ பரிகாரம்

குருவுக்கு பரிகாரம் செய்பவர்கள் மஞ்சள் உடை உடுத்த வேண்டும். இதனால் உடலில் செல் அழிவு தடுக்கப்படுகின்றது. இவர்கள் நியமம், இயமம், வழிகளைக் கடைபிடிக்க வேண்டும். தினமும் காலையில் மனதை ஒரு முகப்படுத்தி புருவத்தின் மத்தியில் செஞ்சுடர் கண்டு பிராண சுவாசத்துடன் நெகிழ்தல் வேண்டும்.

கோவிலுக்கு செல்பவர்கள் வியாழன் அன்று உண்ணா நோன்பு, உறங்கா நோன்பு, வசியா நோன்பு, ஆகியவை கடைபிடிக்க வேண்டும். மனதை ஒரு முகப்படுத்தி குருவுக்கு உள்ள மந்திரத்தை மௌனமாக உச்சரிக்க வேண்டும். கோவிலுள் தெய்வங்களைத் தரிசித்தபின் கொடிகம்பம் முன்வந்துநின்று ஓம் ரீங் சிவ என்று மூச்சை உள் இழுத்த வண்ணம் கொடிகம்பு உச்சியை பார்த்த வண்ணம் தரிசனம் செய்ய வேண்டும். இதனால் குருவால் உண்டாகும் தீமைகள் அகன்று நன்மைகள் உண்டாகும்.

யோகநிலை :

ஆசனம்	:	பாங்கையம்
திசை	:	வடக்கு அமர்ந்து குருவுக்கு உண்டான மந்திரத்தை 27 அல்லது 108 முறை உச்சரிக்க வேண்டும்.

சுக்கிரன்

நவகோள்களில் சுபகிரகம். கலாரசிகர். ஞானத்தை அளிப்பவர். சுகபோகத்தை தருபவர். நன்மதிப்பு அதிஷ்டம், நல்ல மனைவி கடாட்சம் திறமை ஆகியவற்றைத் தருபவர்.

சுக்கிரனுக்கு உரியவை

தலம்	:	கஞ்சனூர்
நிறம்	:	வெண்மை
ராசி	:	ரிஷபம், துலாம்
அதிதேவதை	:	இந்திராணி

சுக்கிரனால் ஏற்படும் நோய்கள்

உயிர் அணுக்கள் சம்பந்தமான நோய்களை உண்டாக்குபவர். முகம், கண், தொடை ஆகிய பகுதிகளில் ஏற்படும் கடம், சர்க்கரைநோய்,

ஆண்குறி தளர்ச்சி, பெண்குறி நோய்கள், நரம்பு தளர்ச்சி, கருப்பைபுற்று, மூலநோய், குதிவாதம், திருமணத்தடை போன்றவை உண்டாகின்றன.

நோய்தீர்க்க செய்ய வேண்டிய ஆசனங்கள்

1. சித்தர் வந்தனம்
2. பிராணயமம்
3. வஜ்ராசனம்
4. பிறை ஆசனம்
5. சர்வாங்க ஆசனம்
6. கோமுகம்
7. ஆஸ்வனி முத்திரை

ஆசனங்களை முறையாக பயின்று பயன் அடைதல் வேண்டும்.

சுக்கிர தோஷ பரிகாரம்

சுக்கிரனுக்கு பரிகாரம் செய்பவர்கள். அறஒழுக்கம், கற்பொழுக்கம், கண்டிப்பாக கடைபிடிக்க வேண்டும். இவர்கள் ஓர் இதழ் தாமரை, வில்வம் போன்ற பச்சிலையை உண்பது நன்று. மனதை ஒரு முகப்படுத்தி புருவத்தின் மத்தியில் மூலாதாரத்தை அக்கினியாக பார்க்க வேண்டும்.

கோவிலுக்கு செல்பவர்கள் உண்ணா நோன்பு, வசியா நோன்பு கடைபிடித்து மூலாதாரத்தை உணர்ந்தவாரே மந்திரத்தை மௌனமாக உச்சரிக்க வேண்டும். பின் மந்திரத்தை உச்சரித்த பின் வடக்கு திசையாக நின்று சூட்சும தேகத்தை வணங்க வேண்டும். இதனால் சுக்கிரனால் ஏற்பட்ட தீமைகள் நீங்கும்.

யோகநிலை

ஆசனம்	:	கோமுகம்
திசை	:	கிழக்கு அமர்ந்து சுக்கிரனுக்கு உள்ள மந்திரத்தை 27 அல்லது 108 முறை உச்சரிக்க வேண்டும்.

சனி

நவகோள்களில் நன்மை தீமை செய்யும் கிரகமாக இருப்பவர். முக்குணங்களில் தாம குணம் உள்ளவர். இவரால் வறுமை, கலக்கம்நோய், அவமதிப்பு போன்றவற்றை அளிப்பவர். ஆயுள் காரகனாக இருப்பவர். ராசிக்காரருக்கு இவற்றில் எந்த வீட்டில் இருக்கின்றாரோ அவற்றைப் பொருத்து நன்மை தீமை ஏற்படுகின்றன.

சனிக்கு உரியவை

தலம்	:	திருநள்ளார்
நிறம்	:	கருமை
ராசி	:	மகரம் , கும்பம்
அதிதேவதை	:	எமன்

சனியால் ஏற்படும் நோய்கள்

வாதசம்பந்தமான நோய்களை உண்டாக்க செய்பவர். உடலில் கழுத்து தொடை, நரம்பு பகுதிகளில் நோய் உண்டாகும். நரம்பு தளர்ச்சி, இரத்த குழாய் அடைப்பு, வயிற்று சூடு, மார்பு வலி, ஆஸ்துமா, போன்ற நோய்கள் ஏற்படுகின்றன.

நோய் தீர்க்க செய்ய வேண்டிய ஆசனங்கள்

1. சித்தர் வந்தனம்
2. பிராணயமம்
3. கோமுகம்
4. புஜங்காசனம்
5. வீரதனுராசனம்
6. சுகாசனம்

ஆசனங்களை முறையாக பயின்று பயன் அடைதல் வேண்டும்.

சனி தோஷ பரிகாரங்கள்

சனி பகவானால் ஏற்படும் தீமைகள் அகல, அமரும் இருக்கையையும், படுக்கும் படுக்கையையும் தர்பையால் இருக்க வேண்டும்.

தினமும் காலையில் தர்பை இருக்கையில் இருந்து சந்திர கும்பகம் செய்ய வேண்டும். சனியால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் தினமும் மூலாதாரத்தை அக்கினியாக கண்டு வணங்க வேண்டும்.

கோவிலுக்கு செல்பவர்கள் உண்ணா நோண்பு, உறங்கா நோண்பு இச்சா நோண்பு, கடைபிடிக்க வேண்டும். கோவிலுக்கு செல்லும் போது தர்பை கையில் இருக்க வேண்டும். இந்நிலையில் மந்திரத்தை மெதுவாக உச்சரிக்க வேண்டும். கோவிலை விட்டு வெளி வரும்போது சிவய நம என்று மந்திரம் உச்சரிக்க வேண்டும்.

யோகநிலை

ஆசனம்	:	வஜ்ராசனம்
திசை	:	மேற்கு அமர்ந்து சனிக்கான மந்திரத்தை 27 அல்லது 108 முறை உச்சரிக்க வேண்டும்.

ராகு

நவ கோள்களில் ராகு நிழல் கிரகம் ஆகும். ராசி மண்டலத்தில் எதிர் எதிராக ராசிகளில் இருந்தபடி ராசி மண்டலத்தில் அப்பரதட்சணமாக இயக்கப்படுகின்றது. ராகு போககாரகன் ஆவான். பலகீனம் அகலும்.

ராகுவுக்கு உரியவை:

தலம்	:	திரு நாகேஸ்வரம்
நிறம்	:	கருமை
ராசி	:	எந்த ராசிக்கும் அதிபதி இல்லை
அதிதேவதை	:	பசு

ராகுவால் ஏற்படும் நோய்கள்

பித்த சம்பந்தமான நோய்களை உண்டாக்குபவர். முழங்கால், யோனி , உணவுக்குழல் ஆகிய பகுதிகளில் நோய் உண்டாகும். இரத்த சம்பந்தமான நோய்கள், அலர்ஜி, புத்தி கலக்கம், சோர்வு, குறிவாதம், ராகு அமரும் இடத்தில் இருந்தால் இதய நோய், புத்தி கலக்கம் உண்டாகும்.

நோய் தீர்க்க செய்ய வேண்டிய ஆசனங்கள்

1. சித்தர் வந்தனம்
2. பிராணயமம்
3. பிறையாசனம்
4. கலைநிலை
5. சூரிய கும்பகம்
6. யோகமுத்திரை
7. பத்மாசனம்

ராகு தோஷ பரிகாரங்கள்

தினமும் காலையில் மனதை ஒருமுகப்படுத்தி இடது நாசி வழியாக ஓடும் சுவாசத்தை மெய் உணர்ந்து சுவாசிக்க வேண்டும். இவர்கள் சந்திர கும்பகம் செய்வது நல்லது.

கோவிலுக்கு செல்பவர்கள் முதலில் திருவலஞ்சுழி விநாயகரை தரிசித்து விட்டு பின் சுவாமிமலை முருகனை தரிசித்து விட்டு பின் ராகு காலத்தில் கேதுவை தரிசனம் செய்ய வேண்டும். வலது நாசியில் மனதை ஒருநிலைப்படுத்தி ராகுக்கான மந்திரத்தை மௌனமாக உச்சரிக்க வேண்டும்.

யோகநிலை

ஆசனம்	:	பாங்கையம்
திசை	:	தென்மேற்கு அமர்ந்து ராகுக்கான மந்திரத்தை 27 அல்லது 108 முறை உச்சரிக்க வேண்டும்.

கேது

நவ கோள்களில் கேது நிழல் கிரகமாக விளங்குபவர். சகல ஞானத்தையும் தருபவர். வலது நாசியாக திகழ்பவர். உடல் நலம், வெற்றி ஆகியவற்றை தருபவர்.

கேதுவுக்கு உரியவை :

தலம்	:	கீழ் பெரும்பள்ளம் (காளஸ்திரி)
நிறம்	:	செம்மை
ராசி	:	எந்த ராசிக்கும் அதிபதி இல்லை
அதிதேவதை	:	சித்திரகுப்தன்

கேதுவால் ஏற்படும் நோய்கள்

பித்த சம்பந்தமான நோய்களை உண்டாக்க செய்பவர். உள்ளங்கால், தோல், பிடரி, பகுதியில் நோய் உண்டாகும். மந்தாரகாசம், மார்பு சம்பந்தமான நோய்கள், குதிவாதம், தோல்வியாதி ஆகியவை உண்டாகும்.

நோய் தீர்க்க செய்ய வேண்டிய ஆசனங்கள்

1. சித்தர்வந்தனம்
2. பிராணயமம்
3. யோகமுத்திரை
4. கோமுகம்
5. புஜங்காசனம்
6. நின்றபாத ஆசனம்

ஆசனங்களை முறையாக பயின்று பயன் அடைதல் வேண்டும்.

கேது தோஷ பரிகாரம்

கேதுவுக்கு பரிகாரம் செய்பவர்கள் தினமும் காலை வலது நாசி வழியாக பெரிதாக சுற்பனை செய்ய வேண்டும்.

கோவிலுக்கு செல்பவர்கள் ராகுவை தரிசித்த பின் கேதுவை தரிசிக்க வேண்டும். கேதுவை ராகு காலங்களில் தரிசிப்பது நன்று. கேதுவுக்கு உரிய மந்திரத்தை மௌனமாக உச்சரித்து கேதுவை தரிசனம் செய்ய வேண்டும். கோவிலை விட்டு வெளியே வரும்போது சிவாய நம என்று சுவாசத்தை வெளியிட்டுவரே உச்சரிக்க வேண்டும்.

யோகநிலை

ஆசனம்	:	பத்மம்
திசை	:	வடமேற்கு அமர்ந்து கேதுவுக்கான மந்திரத்தை 27 அல்லது 108 முறை உச்சரிக்க வேண்டும்.

அ ன்பின் வடிவாக ஆ தியில் தோன்றி இ யற்கை
பெருவெளியின் ஈ சன் கருணையால் உ யிர் வாழ்வு
ஊ ழ்வினை ஆய்வித்து எ ம்பிரான் ஏ டினையுள்
ஐ ந்தெழுத்து மந்திரத்துள் ஒ ளிச்சுடர் தோன்றி ஓ ங்கார
வடிவத்துள் ஔ வ்வுள் ஃ வுடைத்த தவம்.

- தவசி எழிலன்