ISSN:2582-9599

உடல் மனம் உயிர் விழுமியங்கள்

க.ஹரிநாத்

முனைவர் பட்ட ஆய்வாளர்,மெய்யியல் துறை, தமிழ்ப் பல்கலைக் கழகம்,

தஞ்சாவூர் - 613 010. aummtrusthari@gmail.com.

முனைவர். தி. பார்த்திபன்

உதவிப் பேராசிரியர், மெய்யியல் துறை, தமிழ்ப் பல்கலைக் கழகம்,

தஞ்சாவூர் - 613 010.drparthiban1980@gmail.com

53

ஆய்வுச் சுருக்கம்

பிராணனின் நோக்கில் உடல், மனம், உயிர் இவற்றிற்குள்ள தொடர்புகளை ஆய்வதாக இக்கட்டுரை அமைகிறது. நமது உடம்பில் அதிகமாக பிராணன் இருக்கக்கூடிய இடங்களில், உயிரின் படர்க்கை நிலையான மனம் நாபிப் பகுதியில் இருக்கின்றது. வெப்பமும் தணிப்பும் இருக்கக்கூடிய பகுதியில் பிராண, அபான வாயுக்கள், சமான வாயுடன் இணைந்து ஏற்படக்கூடிய அக்னி கலை மாற்றத்தினால் தலையின் மூளையில் சுரக்கக்கூடிய மூன்று சுரப்பிகள் மெலடோனின், செரடோனின், Dimethyltryptamine (DMT) சுரப்பிகளை பற்றியும், அதன் பிறகு ஏற்படக்கூடிய அமிர்தக்கலை என்கின்ற அமுதம் பற்றியும், அதற்கான பயிற்சி முறையையும் விளக்குவதாக இவ்வாய்வு அமைகிறது.

முக்கிய வார்த்தைகள்

ஸ்தூலதேகம், சூட்சும தேகம், காரண தேகம், மனம், புத்தி, சித்தம், அகங்காரம், பிராணன், வாயுக்கள், சூரியன், கண், மெலடோனின், செரடோனின், Dimethyltryptamine (DMT), அமுதம்.

முன்னுரை

மனிதர்களுடைய பிறப்பிற்கு காரணமாக இருப்பது மனமாகும். இந்த மனம் தங்கி இருக்கக்கூடிய இடம் தொப்புள் என்கின்ற நாபி ஆகும். மனிதனுடைய மனது தொப்புளில் காற்றாக இருக்கின்றது. நினைப்பு பிறக்குமிடம் தொப்புளாகும். மனிதர்கள் சுவாசிக்கக் கூடிய மூச்சுக்காற்று உள்ளே இழுப்பதும், வெளியே விடுவதும் எப்பொழுது நிற்கின்றதோ, அப்பொழுது மனம், புத்தி, சித்தம், அகங்காரம் இவை செயல்படாது. இந்த நிலைக்கு லயம் என்று யோக பயிற்சி செய்யக் கூடியவர்கள் அழைப்பர். இந்த நிலையை ஹம்ச என்ற சுருதியாக அழைக்கப்படுகின்றது.

சக்கரங்களில் பிராணன் செயல்படும் நேரம்

சக்கரங்களின் பசியை போக்குவதற்காக ஒரு நாளின் இருபத்தி நான்கு மணி நேரத்தை ஆறு ஆதார சக்கரங்களும் பிரித்துக் கொண்டு அந்த நேரத்தில் மூச்சுக்காற்றானது அந்த குறிப்பிட்ட சக்கரத்தில் இயங்குவதாக அமைகின்றது. மூலதாரச் சக்கரத்திற்கு உரிய நேரம் காலை ஆறு மணி முதல் ஆறு மணி நாற்பது நிமிடம் ஆகும். இந்த நேரம் அறுநூறு மூச்சுக்கள் நடக்கக்கூடிய சட்சதம் என்று அழைக்கப்படுகின்றது. சுவாதிஷ்டானச் சக்கரத்திற்கு உரிய நேரம் ஆறு மணி நாற்பத்து ஒன்று நிமிடங்கள் முதல் பகல் ஒரு மணி இருபது நிமிடங்கள் ஆகும். இந்த நேரத்தில் ஆறாயிரம் சுவாசங்கள்

நடைபெறுகின்றன. பகல் ஒரு மணி இருபது நிமிடத்திற்கு பிறகு, மூச்சுக்கு தாயாக இருக்கக்கூடிய மணிப்பூரகச் சக்கரத்திற்கு மூச்சுக்காற்று செல்கின்றது. இரவு எட்டு மணி வரை இங்கு ஆறாயிரம் சுவாசங்கள் நடைபெற்ற பிறகு, அனாகதச் சக்கரத்திற்கு செல்கின்றது. அனாகத சக்கரத்தில் இரவு எட்டு மணி ஒரு நிமிடம் முதல் இரவு இரண்டு மணி நாற்பது நிமிடங்கள் வரை, ஆறாயிரம் சுவாசங்கள் நடைபெறுகின்றது.

இந்த நேரத்திற்குப் பிறகு இரண்டு மணி நாற்பத்தி ஒரு நிமிடங்கள் முதல் மூன்று மணி நாற்பத்தி ஆறு நிமிடங்கள் வரை விசுத்தி சக்கரத்தில் ஆயிரம் மூச்சுக்கள் காற்றின் சுவாசம் நடைபெறுகின்றது. அதன் பிறகு ஆக்ஞை சக்கரத்திற்கு மூன்று மணி நாற்பத்தி ஏழு நிமிடம் முதல் காலை நான்கு மணி ஐம்பத்து மூன்று நிமிடங்கள் வரை ஆயிரம் மூச்சுக்கள் நடைபெறுகின்றது. காலை நான்கு மணி ஐம்பத்து நான்கு நிமிடங்கள் முதல் காலை ஆறு மணி வரை சகஸ்ராரத்தில் மூச்சுக்காற்று ஆயிரம் மூச்சுகளாக நடைபெறுகின்றது. அதன் பிறகு மூலாதாரத்தில் இருந்து ஆறு மணி ஒரு நிமிடம் முதல் மூச்சுக்காற்று செயல்படுகின்றது.[1] (சச்சிதானந்த யோகீஸ்வரர், 2009)

இதையே அவ்வையார் பழமொழியில்,

நாபி யகத்தே நலனுற நோக்கிடில்

சாவது மில்லை யுடம்பு. [2] என்கிறார். (Narayana ayer. P, 1909)

பிரணவ இடங்கள்

பிரணவம் விளங்கும் இடங்கள் ஐந்தாகும். அவை வாய், மூக்கு, புருவ நடு, நெற்றி, தலையின் உச்சித்துளை.[3] (கிருஷ்ணமராஜா.நா, வருடம் இல்லை)

உடல்கள் மூன்று

நமது மனித உடலானது ஸ்தூல தேகம், சூட்சும தேகம், காரண தேகம் என்று மூன்று உடம்பினால் ஆனதாகும். இங்கு ஸ்தூல சரிரம் என்பது தலை, கைகள், கால்கள், கண்கள், மூக்கு இவைகளை உள்ளடக்கிய மாமிச சரீரம் ஆகும். சூட்சும சரீரம் என்பது ஸ்தூல சரீரத்துக்குள் சூட்சுமமாக கண்களுக்கு காணப்படாமல் உள்ள மனம், புத்தி, சித்தம், அகங்காரம் ஆகிய நான்கும் கூடியது சூட்சும சரீரம் ஆகும். இதனை லிங்க சரீரம் என்றும் அழைப்பார்கள். காரண சரீரம் என்பது ஸ்தூல, சூட்சும சரீரங்களுக்கு விதையாக இருந்து பிறப்பு இறப்பினை உண்டாக்குகிறது.[4] (சச்சிதானந்த யோகீஸ்வரர், 2009)

நமது உடம்பானது ஐந்து பூதங்களினால் ஆனது அவை நிலம், நீர், நெருப்பு, காற்று, ஆகாயம் ஆகும். இந்த ஐந்தையும் பஞ்சபூதங்கள் என்று அழைக்கலாம். இந்த பஞ்சபூதங்கள் ஒவ்வொன்றில் இருந்தும் இரண்டு பூதங்கள் உருவாகின்றன. இதில் முதலில் உருவான பாகம் பஞ்சபூதத்தினால் ஆன பிரபஞ்சமாக மாறியது. இரண்டாவது பாகம் பஞ்சபூதங்கள் இருபத்தைந்து தத்துவங்கள் சேர்ந்து உடம்பாக மாறியது. ஆகாயம் என்ற பஞ்சபூதத்திலிருந்து உருவானவை சமஸ்டி, வியெஸ்டி என்று இரண்டு பாகங்களாக வந்தது. சமஸ்டி என்றால் ஒன்றாக சேர்ந்து இருப்பது என்று பொருள் ஆகும். வியெஸ்டி என்றால் வெவ்வேறாக இருப்பது என்று பொருளாகும். ஒரு பூதத்துடன் மற்றொரு பூதம் எவ்வாறு சேர்கின்றது என்பதனை கைவல்ய பிரமாணம் தெரிவிக்கின்றது.

ஐந்து பூதமும்பத் தாக்கி யவைபாதி நன்நான் காக்கி
நந்து தன் பாதிவிட்டு நாலோடு நாலுங் கூட்ட
வந்தன சூல பூத மகாபூத மிவற்றி னின்றிந்
தந்தன நான்காந் நூல் தநுவண்ட புவனபோகம்

முதலில் ஆகாயத்தை இரண்டு பாகமாக பிரித்தார் அதில் ஒன்று சமஸ்டி என்று அழைக்கப்படுகின்றது. இரண்டாவது வியெஸ்டி என்று அழைக்கப்படுகிறது. சமஸ்டி என்கின்ற ஆகாயத்திலிருந்து நாதம் என்ற அந்தக் காரணங்கள் தோன்றியது. இந்த பிரம்மமும் பிரம்மத்தின் பிரதிபம்பமும் சேர்ந்தது நாதமாகும். இந்த நாதத்தையே அட்சரம் என்றும், சேத்திரம் என்றும், புருஷன் என்றும் ஜீவன் என்றும் அழைக்கப்படுகின்றது. இரண்டாவது பாதி பாகம் வியெஸ்டியானது ஆகாசத்தை நான்கு பாகமாக பிரிக்க செய்து முதல் வியெஸ்டி ஆகாசத்தை வாயுடன் சேர்த்த பொழுது சங்கல்பம் என்கின்ற எண்ணங்கள் தத்துவமாக பிறந்தது.

இரண்டாவது பாகம் வியெஸ்டி ஆகாசத்தை தீயுடன் சேர்த்த பொழுது புத்தி என்னும் தத்துவம் உண்டாகின்றது. மூன்றாவது பாகம் வியெஸ்டி ஆகாசத்தை நீருடன் சேர்த்த பொழுது சித்தம் என்பது உருவாகிறது. மனம் நினைத்ததை சிறப்பு படுத்துவதற்கு சித்தம் என்று பெயர். இதனால் ஆகாயத்தை நீருடன் சேர்த்த பொழுது சித்தம் என்ற தத்துவம் உண்டாகின்றது. நான்காவது பாதி வியெஸ்டி ஆகாயம் நிலத்துடன் சேர்ந்த பொழுது அகங்காரம் என்னும் தத்துவம் பிறக்கின்றது. இந்த மனம், புத்தி, சித்தம், அகங்காரம் நான்குமே காரணம் என்று அழைக்கப்படுகின்றது. இதைத்தான் காரணம் சரீரம் என்றும் கூறுகின்றோம்.[5] (சச்சிதானந்த யோகீஸ்வரர், 2009)

இதையே திருவாசகம் சிவபுராணத்தில்,

வெய்யாய் தணியா யியமான னாம்விமலா.(திருவாசகம்.36)[6] (சித்பவானந்தர், 2022)

ஸ்தூல தேகத்தில் தொண்ணூற்று ஆறு தத்துவங்களும் செயல்படுகின்றன. சூட்சும தேகத்தில் பத்தொன்பது தத்துவங்கள் செயல்படுகின்றன. அவையாவன கர்ம,ஞான இந்திரியங்கள் பத்து, முதன்மையான வாயுக்கள் ஐந்து இவற்றுடன் அகக்கருவிகள் (மனம், புத்தி, சித்தம், அகங்காரம்) நான்கும் சேர்த்து பத்தொன்பதாகும்.[7] (இராமபிரம்மயோகி,1905)

அகக் கருவிகள்

அந்தக் காரணங்கள் என்பவற்றை அகக் கருவிகள் என்று அழைக்கப்படுகின்றது. இந்த அகக் கருவிகள் மனம், புத்தி, சித்தம், அகங்காரம் ஆகும். இதனை தமிழில் மனம், அறிவு, நினைவு, முனைப்பு என்று நான்காக அழைக்கப்படுகின்றது. இங்கு மனம் என்பது வாயுவின் அம்சமாகும். இது தன்னுடைய சொருப குணமான நினைப்பு, மறப்பு என்னும் சங்கல்பம், விகல்பங்களை செய்து கொண்டு வாயுவைப் போலவே அலைந்து திரியக்கூடியது. இதற்கான அதிதேவதை சந்திரன் ஆகும். இதனுடைய இடம் நாபிப் பகுதி ஆகும்.

புத்தி என்பது நெருப்புனுடைய அம்சமாகும். இது பொருட்களின் சுய உருவை நிச்சயிக்கக்கூடிய உருவ விருத்தி புத்தியாகும். இது செயல்களையும் பொருள் வகைகளையும் நன்மை, தீமைகளையும் ஆராய்ந்து உறுதி செய்து உணர்கின்றது. இதற்கு அதி தேவதை பிரம்மன் ஆகும்.

இதற்குரிய இடம் முகமாகும். சித்தம் என்பது நீரின் அம்சமாகும். பொருள்களின் நினைப்பே சித்தமாகும். இது பொறிகளுக்கு சலனத்தை விளைவித்து அதன் வழியாக விஷயங்களுக்கு இழுத்துச் செல்கின்றது. சித்தம் இங்கு மனமாகும். இவ்விரண்டும் ஒரே பொருளாக இருப்பதால் இதற்கு ஸ்தானம் நாபியாகும். இதற்கு அதி தேவதை திருமால் ஆவார். நான் என்பது மண்ணினுடைய அம்சமாகியதால் ஊனுடலை நான் என்று வடிவமாக நினைப்பது அகங்காரம் ஆகும். இது செயல்களை ஆழ்ந்து ஆலோசிக்காமல் நான், எனது என்று முனைப்பினால் புண்ணியம், பாவங்களை செய்து கொண்டிருக்கக் கூடியது ஆகும். இதற்கு அதிதேவதை ருத்ரன் ஆகும். இதற்குரிய இடம் இருதயம் ஆகும். மேற்கண்ட இந்த நான்கும் ஞான, கர்ம இந்திரியங்களில் உடல் முழுவதும் வியாபித்து அந்தந்த விருத்திகளில் புகுகின்றன.

பஞ்ச தன் மாத்திரைகள் என்பது ரசம், ரூபம், ஸ்பரிசம், சப்தம், கந்தம் ஆகியவை ஆகும். இவை தமிழில் முறையே சுவை, ஒளி, ஊறு, ஓசை, நாற்றம் என்று அழைக்கப்படுகின்றது. இவற்றின் இயல்புகள் ரசம் என்கின்ற சுவையானது நீரின் தன் மாத்திரையாக நாவில் நீர் சம்பந்தம் இருப்பதால், அந்த நாவில் இருந்து ஆறு சுவைகளின் பேதங்களை உணர்விக்கின்றது. ரூபம் என்கின்ற ஒளியானது, ஒளியின் அம்சமானதால் நெருப்பின் தன் மாத்திரையாகும். கண்களில் நெருப்பின் இயல்பு சம்பந்தப்பட்டிருப்பதால், பத்து விதமான உருவங்களையும் கண்களின் வழியே காண்பிக்கின்றது.

ஸ்பரிசம் என்கின்ற ஊறு என்பது வாயுவினுடைய தன் மாத்திரையாகும். உடலில் பிராணன் முதலான அனைத்து வாயுக்களும் வியாபித்து இருப்பதால், தொட்டுக் காட்டும் பொழுது ஸ்பரிச குணத்தை உடலில் இருந்து உணர்த்துகின்றது. சப்தம் என்கின்ற ஓசையானது ஆகாயத்தின் தன் மாத்திரையாகும். இது காதின் உட்புறத்தில் உள்ள மெல்லிய ஜவ்வின் வழியாக ஓசை உணர்வை தருகின்றது. கந்தம் என்கின்ற ஆகாயமானது, மண்ணினுடைய தன் மாத்திரையாகும். இது மூக்கில் நிலத்தின் சம்பந்தம் இருப்பதால் அந்த மூக்கின் வழியே நறுமணம், துர்நாற்றம் போன்ற வாசனைகளை அறிவிக்கின்றது.

சப்தமானது ஆகாயத்திலும், செவியிலும் ஒடுங்குகின்றது. ஸ்பரிசமானது காற்றிலும், உடம்பிலும் ஒடுங்குகின்றது. ரூபம் ஆனது நெருப்பிலும், கண்ணிலும் ஒடுங்குகின்றது. ரசமானது நீரிலும், நாவிலும் ஒடுங்குகின்றது. கந்தமானது மண்ணிலும், மூக்கிலும் ஒடுங்குகின்றது. வசனமானது வாக்கிலும், ஆகாயத்திலும் ஒடுங்குகின்றது. கமனமானது காற்றிலும், காலிலும் ஒடுங்குகின்றது. தானமானது நெருப்பிலும், கையிலும் ஒடுங்குகின்றது. விசர்க்கமானது நீரிலும், குதத்திலும் ஒடுங்குகின்றது. ஆனந்தமானது மண்ணிலும், குய்யத்திலும் ஒடுங்குகின்றது.[8] (தேவநாதன் நா, ராமநாதன். அரு, 2010)

பிராணனை முறைப்படுத்துதல்

முறையான பயிற்சிகளால் பிராணனை கட்டுப்படுத்தும் போது உடல், மன ஆற்றல்கள் ஒருங்கிணைக்கப்பட்டு உடலையும், மனதையும் நாம் ஆளக்கூடிய வல்லமை உண்டாகிறது. வெளிமனம், உள்மனம், ஆழ்மனம் என்ற மூன்று நிலைகளில் செயல்படும் மனதைப் பிராணன் இயக்குகிறது. நாம் உறங்கும் பொழுது மனம் செயலற்று இருக்கின்றது. ஆனாலும் உடலோடு உயிர்

நிலைத்திருக்கின்றது. உறக்க நிலையில் சூட்சும, ஸ்தூல பிராணன் செயல்பட்டு கொண்டு இருக்கின்றது. பிராணனுடைய இயக்கம் நின்றுவிட்டால் உடலுக்கும், உயிருக்கும் உள்ள தொடர்பு நின்று விடுகிறது. பிராணனுடைய உதவி இல்லாமல் மனம் இயங்க முடியாது. பிராணனுடைய அதிர்வுகள் தான் மனதில் எண்ணங்களை உண்டாக்குகின்றன. உடலில் மனம் வாழ்கின்றது. மனம் செயல்படாத நிலையிலும் உடலோடு உயிர் நிலைத்திருக்கின்றது. உடல் மற்றும் மனதின் சக்தியாக பிராணன் உள்ளது. பிராணனை உபயோகிக்க கூடிய சிறந்த கருவியாக மனம் உள்ளது.

உயிர் வாழ்க்கையில் பிராணனின் தொடர்பு

மனதைப் போல பிராணன் ஸ்தூலம், சூட்சுமம், காரணம் என்று மூன்று நிலைகளில் செயல்படுகின்றது. ஆத்மாவின் நிழல் போல அமைந்துள்ள காரணப்பிராணன், பெண்ணின் சுக்கில, சுரோணிதத்தில் இருந்து கொண்டு கர்ப்பத்தில் உயிர்களின் கர்ம வினைக்கு ஏற்ப, கருவின் வளர்ச்சிக்கு வழிகாட்டுகிறது. கர்ப்பத்தில் உருப் பெற்று குழந்தையாக வெளிவரக்கூடிய, ஜீவனுக்கு உடலின் தலையின் உச்சியில் இருந்து நெற்றி வரை சூட்சுமப் பிராணன் சஞ்சரித்துக் கொண்டு சுவாச இயக்கத்தை தூண்டுகின்றது. இதனால் தான் உடல் சுவாசிப்பதின் மூலம் புற உலகக் காற்றில் கலந்து இருக்கும் ஸ்தூலப் பிராணனை எடுத்துக் கொண்டு உயிர் வாழ்க்கையை நடத்துகின்றது.

நமது உடலில் ரத்த ஓட்டம், இருதயத் துடிப்பு, மூச்சு விடுதல் போன்ற உடல் இயக்கம் அனைத்திற்கும் சக்தியாக ஸ்தூலப் பிராணன் அமைந்துள்ளது. இந்த ஸ்தூலப் பிராணனின் துணையோடு தான் சூட்சுமப் பிராணன் மனதை ஐம்புலன்களோடு தொடர்பு கொண்டு செயல்பட வைக்கின்றது. சூட்சுமப் பிராணன் உச்சித்தலை வழியே இயங்குகின்றது. ஸ்தூலப் பிராணன் மூக்கு மற்றும் வாய் வழியே நடைபெறுகிறது. காரணப் பிராணன் ஆண்களுக்கு இடது சிறுநீரகத்திலும், பெண்களுக்கு வலது சிறுநீரகத்தின் மூலமும் இயங்குகின்றது.[9] (பிராண வித்யா, 2011)

இதையே திருமூலர் சமாதியில்,

மன்மன மெங்குண்டு வாயுவு மங்குண்டு
மன்மன மெங்கில்லை வாயுவு மங்கில்லை
மன்மனத் துள்ளே மகிழ்ந்திருப் பார்க்கு
மன்மனத் துள்ளே மனோலய மாமே.
(திருமந்திரம்.எண்.3)[10] (பார்த்தசாரதி.T.C,1940)

நமது உடம்பில் பிராணனை தலைமையாகக் கொண்டு முதன்மையாக பத்து வாயுக்கள் செயல்படுகின்றன. நமது உடம்பில் பிராணன் இருபத்தி நான்கு சதவீதமும், அபான வாயு பன்னிரண்டு சதவீதமும், உதானன் வாயு ஆறு சதவீதமும், வியானன் வாயு ஒன்பது சதவீதமும், சமானன் வாயு ஒன்பது சதவீதமும் உள்ளன. இவற்றுடன் துணை வாயுக்கான தேவதத்தன், தனஞ்செயன், கூர்மன், நாகன், கிருகரன் இவை ஒவ்வொன்றும் முறையே எட்டு சதவீதம் நமது உடம்பில் உள்ளது. நமது உடம்பில் முதன்மை வாயுக்கள் ஐந்தும் சேர்ந்து அறுபது சதவீதமும், துணை வாயுக்கள் ஐந்தும் சேர்ந்து நாற்பது சதவீதமுமாக, பத்து வாயுக்களும் சேர்ந்து மொத்தம் நூறு சதவீதம் உள்ளன.[11] (மகாலட்சுமி.தி, 2017)

சூட்சும, காரண உடல் தரிசனங்களுக்கு வழிமுறை

மனித உடலானது மூன்று உடல்களாக உள்ளதைப் பற்றி ராமலிங்க வள்ளலார் அகவலில் குறிப்பிடுகின்றார். நமது தேகமானது சுத்த தேகம், பிரணவ தேகம், ஞான ஒளி தேகம் என்று மூன்றாக உள்ளது.

இதையே அகவலில்,

முத்திறல் வடிவமும் முன்னிஆங்கு எய்துறும்
அத்திறல் எனக்கருள் அருட்பெருஞ்ஜோதி.
(திருஅருட்பா. அகவல்.237,238)

நமது உடலானது அருட்பெருஞ்ஜோதியிலே கரைந்து மாற்றம் பெற்று மீண்டும் வர வேண்டும். நமது உடம்பானது அருட்பெருஞ்ஜோதியாக மாற வேண்டும். உடல் பொருள், ஆவி அனைத்தையும் அருட்பெருஞ்ஜோதி ஆண்டவரிடமிருந்து மாற்றிக்கொள்ள வேண்டும். அதற்கு பிறகு மீண்டும் திரும்ப வர வேண்டும். இதற்கான வழி இறை வழி என்கின்ற உச்சித்துளை செயல்பட வேண்டும். இறைவனுடைய உடலை அனக உடல், அகம் இங்குதான் அனகமாகும். இந்த அனக உடல் என்பது பல கோடி அண்டங்கள் சேர்ந்தது. ஒவ்வொரு வினாடியும் உற்பத்தியாகி கொண்டே இருப்பது. உயிர் உடல் என்றும் அழைக்கின்றார். இதனை ஓங்குதல். அல்கல் இன்றி(குறைகளின்றி) ஓங்குதல் என்று அழைக்கின்றனர்.[12] (குப்புசாமி இரா, 2021).

அருட்பெருஞ்ஜோதியில் கரைவதற்கு ஒரு பயிற்சியாக மாலை நேரத்தில் சூரியனை கண்களால் பார்ப்பது ஒரு பயிற்சி முறையாகும். மாலை நேரங்களில் உயர்ந்த இடத்திலிருந்து அல்லது மலைகளிலிருந்து சூரியன் மறையும் நேரத்தில் பதினைந்து நிமிடங்கள் முதல் முப்பது நிமிடங்கள் வரை சூரியனை பார்க்க வேண்டும். கண்கள் இமைக்காமல் இருக்க முயற்சிக்க வேண்டும். இந்த பயிற்சியினால் பயிற்சி செய்யக் கூடியவருடைய மூளையின் பீனியல் சுரப்பி இயக்கம் தூண்டப்படுகின்றது. இந்தப் பயிற்சியை ஞானி ஜே.கிருஷ்ணமூர்த்தி செய்து வந்தார். தன்னுடைய பள்ளி மாணவர்களுக்கும் இப்பழக்கத்தை ஊக்கப்படுத்தினார். காலை, மதிய நேரங்களில் சூரியனை பார்க்கக் கூடாது.

இதையே வள்ளலார்,

இராப்பகல் இல்லா இடத்தே வெண்ணிலாவே -நானும்
இருக்க எண்ணி வாடுகின்றேன் வெண்ணிலாவே.

சூட்சும, காரண உடல் தரிசனங்களுக்கு பல வழிமுறைகளில் மேற்கண்டவையும் ஒரு வழிமுறையாகும். தொடர்ப் பயிற்சியினால் பயிற்சியாளருக்கு மூளையின் பீனியல் சுரப்பியில் மெலட்டோனின் சுரக்கின்றது. தொடர்ந்து தியானம் செய்வதால் செரட்டோனின் தினமும் சுரக்கின்றது. இந்த செரட்டோனின் திரவம் புத்தர் ஞானம் பெற்ற போதிமரக் காற்றில் அதிகமாக இருப்பதை விஞ்ஞானிகள் கண்டறிந்துள்ளனர். செரட்டோனின் தியானத்தை கொடுக்கக் கூடிய ஒரு பொருளாகும். இவைகளை கடந்து Dimethyltryptamine (DMT) என்ற ஒரு பொருள் சுரக்கின்றது. இதனால் பூர்வ ஜென்ம நினைவுகள் தோன்றுகின்றன. இந்த மூன்று பொருட்களின் சுரப்பிற்கு பிறகு,

அமுதம் சுரக்கின்றன. அமுதம் உயிரை வளர்த்து ஆயிளை கூட்டுகின்றது. இதனை நயனதாரை என்றும் அழைக்கின்றனர்.[13] (குப்புசாமி.இரா, 2021)

இதனை அவ்வையார் பழமொழியில்,

நெற்றிக்கு நேரே நிறைந்த வொளிகாணில்

முற்று மலியா துடம்பு.

அனக உடல் என்கின்ற உயிர் உடலை அவ்வையார் இவ்வாறு அழைக்கிறார்.[14] (Narayana ayer. P,1909)

நிறைவாக

இந்த ஆய்வுக் கட்டுரையில் பீனியல் சுரப்பியில் அமுதம் என்கின்ற அமிர்தக் கலை, பிடரிக் கண் மூலம் சுரப்பதற்கு செய்ய வேண்டிய பயிற்சியும், அதற்கு இயமம் என்ற சமூக ஒழுக்கமும், நியமம் என்கின்ற தனி மனித ஒழுக்கமும் நல்ல அடித்தளத்தினை அமைத்துத் தரும் என்றும், இதற்கு வலுசேர்க்கும் விதமாக சக்கரங்களில் பிராணனின் இயக்கங்கள், அகக் கருவிகளின் செயல்பாடுகள் தரப்பட்டுள்ளன. பிராணனின் மூலம் மனதைச் செம்மைப் படுத்தும் பயிற்சியாளர்கள் ஸ்தூல தேகம் மூலம் சூட்சும, காரண தேக தரிசனங்களை பெற்று, தேகம் அழியாத யோகத்தை நிறைவு செய்வர் என்று இவ்வாய்வை நிறைவு செய்கிறேன்.

துணைநூற்ப்பட்டியல்

1. சச்சிதானந்த யோகீஸ்வரர், ஜீவப்பிரம்மைக்ய வேதாந்த ரஹஸ்யம், ஸ்ரீ சச்சிதானந்தர் கம்பெனி, ராயப்பேட்டை, சென்னை – 600014, மறுபதிப்பு 2009, பக். 666 ,667, 668, 693, 694, 698, 699, 701, 702,703,704,705, 706.
2. Narayana ayer. P, avvayars yoga aphorisms in English, Viveka Bhanu press, Madurai 1909, P. 79.
3. கிருஷ்ணமராஜா.நா, அருட்குறள் தொகுதி -2, சின்ன பள்ளி குப்பம் அஞ்சல் -632107, ஆம்பூர் வட்டம், வேலூர் மாவட்டம், புத்தகம் இதுவரை வெளியிடவில்லை, ப. 53.
4. சச்சிதானந்த யோகீஸ்வரர், ஜீவப் பிரம்மைக்ய வேதாந்த ரஹஸ்யம், ஸ்ரீ சச்சிதானந்தர் கம்பெனி, ராயப்பேட்டை, சென்னை – 600014, மறுபதிப்பு 2009, பக். 298,299.
5. மேலது பக். 280, 281, 282.
6. சித்பவானந்தர், திருவாசகம், ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண தபோவனம், திருப்பராய்த்துறை -639115, திருச்சி மாவட்டம், இருபதாம் பதிப்பு 2022, ப. 122.
7. இராமபிரம்மயோகி, முக்தி சோபானம், இந்து மத புத்தக சாலைக்காக ஸ்டார் ஆப் இந்தியா ஆச்சு இயந்திர சாலை, சென்னை,1905, பக். 8, 9.
8. தேவநாதன் நா, ராமநாதன். அரு, சித்தர் பெரிய ஞானக்கோவை என வழங்கும் சித்தர் பாடல்கள், பிரேமா பிரசுரம், கோடம்பாக்கம், சென்னை- 600024, பதினைந்தாம் பதிப்பு ஜூன் 2010, பக். 722, 723.
9. பிராண வித்யா, சிவானந்த பரமஹம்சா, விஸ்வ யோக கேந்திரா டிரஸ்ட், கிருஷ்ணகிரி-

635115, மூன்றாம் பதிப்பு ஜூன் 2011, பக். 17,18,19.

10. பார்த்தசாரதி.T.C, திருமூலநாயனார் திருவாய்மலர்ந்தருளிய திருமந்திரம், பி.நா.சிதம்பர முதலியார் பிரதர்ஸ், வித்யா ரத்நாகரம் பிரஸ், சென்னை,1940, ப.133.
11. மகாலட்சுமி.தி, திருமந்திரமும் யோகமும், உலகத் தமிழ் ஆராய்ச்சி நிறுவனம், தரமணி, சென்னை- 600113, முதல் பதிப்பு 2017, ப. 202.
12. குப்புசாமி. இரா, தேகம் அழியாத யோகம், லீலா பதிப்பகம், பேர்லாண்ட்ஸ், சேலம் -636004, மூன்றாம் பதிப்பு ஆகஸ்ட் 2021, பக்கம் 17 முதல் 21 வரை.
13. குப்புசாமி.இரா, சிவயோகம், லீலா பதிப்பகம், பேர்லாண்ட்ஸ், சேலம்- 636004, மூன்றாம் பதிப்பு 2021, பக்.22, 23,28,38,39..
14. Narayana ayer. P, avvayars yoga aphorisms in English, Viveka Bhanu press, Madurai 1909, P.80.