யோகமும் மனித மாண்பும்

(2026 - 2027)

Yoga – Common Paper for All UG programmes

யோகமும் மனித மாண்பும்

பாடத்திட்டம்

யோகமும் வல்லமையும்

Total Hours: 36

பாடநெறியின் முடிவில், மாணவர்கள் செய்ய முடியும்:

1) மாணவர்களின் படிப்பு, தொழில் மற்றும் வாழ்க்கையில் சிறந்து விளங்க ஆரோக்கியத்தின் முக்கியத்துவத்தை விளக்குகிறது.
2) உடல், மன மற்றும் சமுதாய ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த ஸ்கை யோகா பயிற்சிகள் உதவுகின்றன.
3) மாணவர்களின் வாழ்க்கையில் ஸ்கை யோகா பயிற்சிகள் பல நன்மைகளை அளிக்கிறது.
4) மேம்பட்ட படிப்பு மற்றும் பிற வாய்ப்புகளில் கலந்துகொள்ள ஸ்கை யோகா பயிற்சிகள் நடைமுறைகளைக் கற்றுக்கொள்ள வாய்ப்பாக அமைகிறது.
5) மாணவர்களின் நல்ல பண்புகளை மேம்படுத்த மதிப்புமிக்க கல்வியை வழங்குகிறது.

அலகு - 1: உடல் நலம் மற்றும் உயிர் வளம் (Hours: 9)

1) மனவளக்கலை (ஸ்கை) யோகா அறிமுகம் - கல்வி வழி இளைஞர் வல்லமை
2) எளியமுறை உடற்பயிற்சி விளக்கம் - பயிற்சிமுறை - பயன்கள்
3) காயகல்பத் தத்துவம் - காயகல்பப் பயிற்சிமுறை - பயிற்சியின் பயன்கள்.
4) யோகாசனம் - 1
5) பிராணாயாமம் - நாடிசுத்தி - தண்டுவடசுத்தி விளக்கம் - பயன்கள்

அலகு - 2: மனநலம் (Hours: 6)

1) மனம் மற்றும் செயல்பாடு - மன அலைச்சுழல் வேக வகைகள் - ஆக்கினை, சாந்தி தவ விளக்கம் - பயன்கள் - துரிய தவ விளக்கம் - பயன்கள்.
2) வாழ்த்தும் பயனும்.

அலகு - 3: நற்பண்புகள் (Hours: 6)

1) தனிமனிதப் பண்புகள் - சமுதாயப் பண்புகள் - அறநெறி
2) பண்பாடு மதிப்புகள் - சமுதாய மதிப்புகள்
3) மேலாண்மை நுட்பங்கள்

அலகு - 4: ஆளுமைதிறன் மேம்பாடு (Hours: 6)

1) வாழ்க்கைத் தத்துவம் - ஐவகைக் கடமைகள் - இயற்கை வளம் காத்தல்.
2) எண்ணம் ஆராய்தலும் ஆசை சீரமைத்தலும், சினம் தவிர்த்தலும், கவலை ஒழித்தலும்.

அலகு - 5: யோகாசனம் - 2 (Hours: 9)

1) தண்டாசனம் - சக்கரானம் (பக்கவாட்டில்) - விருச்சானம் (ஏகபாதஆசனம்) - திரிகோணாசனம் - வஜ்ராசனம்.
2) பத்மாசனம் - யோகமுத்ரா - மகாமுத்ரா - உஸ்ட்ராசனம் - வக்ராசனம் - சவாசனம்.

பொருளடக்கம்

பாடத்திட்டம்

அலகு 1: உடல்நலம் மற்றும் உயிர் வளம்	...	04
அலகு 2: மனநலம்	...	23
அலகு 3: நற்பண்புகள்	...	28
அலகு 4: ஆளுமைதிறன் மேம்பாடு	...	37
அலகு 5: யோகாசனம் - 2	...	45

அலகு 1: உடல்நலம் மற்றும் உயிர்வளம்

யோகமும் இளைஞர் வல்லமையும்: இளமை என்பது வேகமானது, ஆற்றல் மிக்கது, திறமை வாய்ந்தது, சுயநலமற்றது. அதுவே ஒரு உந்து சக்தி. தற்காலச் சூழ்நிலையாலும், தகுந்த வழிகாட்டல் குறைபாட்டாலும், தற்போதைய இளைஞர் சமுதாயம் ஒழுக்கச் சிதைவுற்றும், குறிக்கோள் இன்றியும், தறிகெட்ட நிலையிலும், வெறுப்புற்ற நிலையிலும், கவனிக்கப்படாமலும், வாழ்வில் உரிய பங்கோ, பொறுப்போ மதிப்போ அளிக்கப்படாமலும் சென்று கொண்டிருக்கிறது.

இளைஞர் வல்லமைக்கான யோகம் அவர்களுக்கு சரியான வழியைக் காட்டுவதற்கும், மன அழுத்தத்தைக் கையாளும் கருவியாகவும், மன அமைதிக்கு வழிகோலுவதாகவும், மனோதைரியமும் வல்லமையும் தருவதாகவும், அவர்களின் உள்ளார்ந்த ஆற்றல்களை வெளிக் கொணர்வதாகவும், ஞானநிலையைப் பகிர்ந்தளிப்பதாகவும், வாழ்வின் இரகசியங்களை அறிய வைப்பதாகவும், தன்னை உணர்ந்து கொள்ள வழி வகுப்பதாகவும், இயற்கையையும் பேருண்மையையும் அறியப்படுத்துவதாகவும் அமையும்.

தனக்கும் பிறருக்கும் நன்மைகளையே விளைவிக்கக் கூடிய இத்தகைய பண்பாட்டுக் கல்வியை அனைவருக்கும் கொடுக்க வேண்டும் என்ற நோக்கத்தோடு அருள்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களால் வடிவமைக்கப்பட்டதுதான் மனவளக்கலை யோகா. அதன் ஒரு அங்கம்தான் ‘யோகமும் இளைஞர் வல்லமையும்’.

கல்வியின் மேன்மை: கல்வி என்பது இரண்டு வகைப்படும். ஒன்று பண்பாட்டுக் கல்வி, மற்றொன்று ஏட்டுக் கல்வி. பண்பாட்டு நெறியை ஒவ்வொருவரும் முதலில் தாய், தந்தையரின் மூலமாகத் தான் ஏடில்லாத கல்வியாகப் பயின்று வருகிறோம். இரண்டாவது வகைக் கல்வி உலக மக்களோடு தொடர்பு கொள்வதற்கும், பழகுவதற்கும் அவசியமான மொழிக்கல்வி ஆகும். அடுத்ததாக வாழ்வுக்குத் தேவையான பொருளைச் சேர்ப்பதற்காகத் தொழிற் கல்வியைப் பள்ளிகளிலும், கல்லூரிகளிலும் கற்கிறோம். இக்கல்வி தனிமனிதனின் வாழ்க்கைத் தரத்தை உயரச் செய்கிறது.

2 எளியமுறை உடற்பயிற்சி

உடற்பயிற்சியின் அவசியம் :

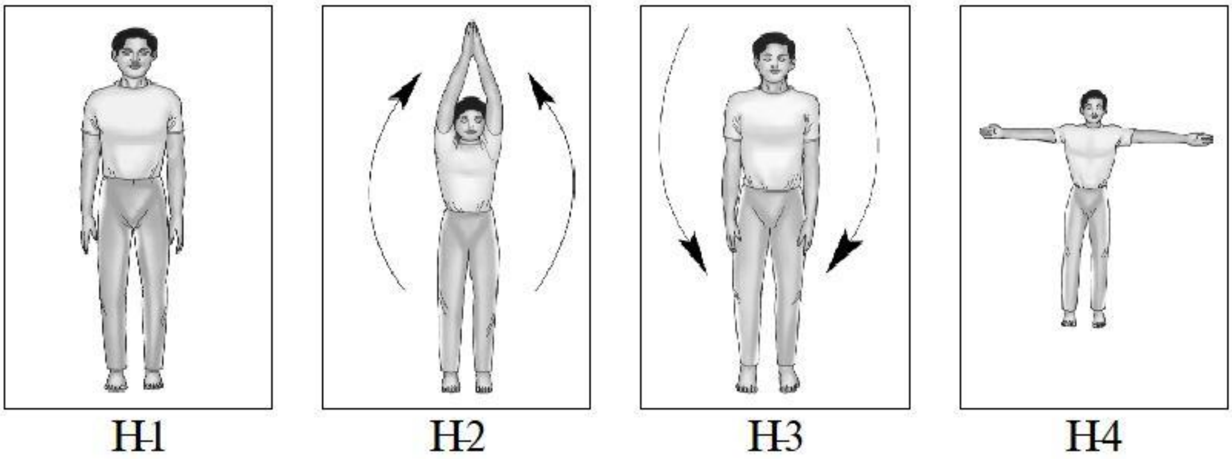
பஞ்சபூதக் கூட்டால் ஆகிய மனித உடலில் இரத்தம், வெப்பம், காற்று, உயிர் ஆகிய நான்கும் உடல் முழுதும் சுழன்று ஓடி இயங்குகின்றன. இவற்றின் ஓட்டங்களில் ஏற்படும் தடையோ, தேக்கமோ, குழப்பமோ வலியாக, நோயாக மாறுகிறது. எனவே, இந்த ஓட்டங்களைச் சீராக வைத்துக் கொள்ள முறையான உடற்பயிற்சி அவசியம் ஆகிறது.

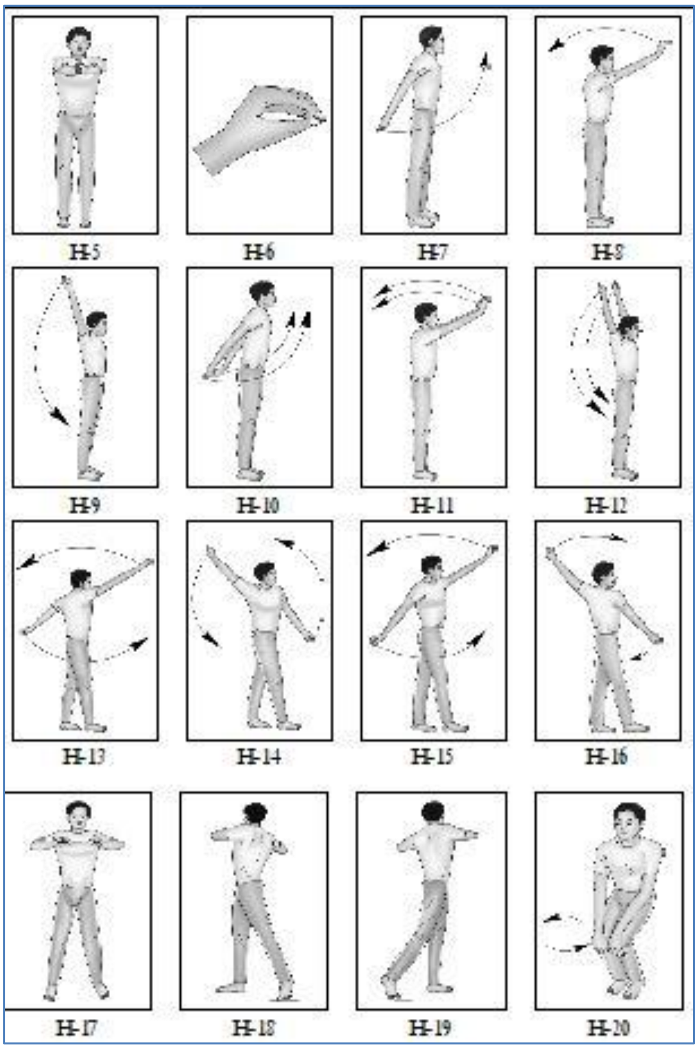
வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களின் எளியமுறை உடற்பயிற்சியில் இரண்டு கட்டங்கள் உண்டு. 1. இருக்கை, 2. இயக்கம். இருக்கையையும் இயக்கத்தையும் மாற்றி மாற்றியமைத்து, இரத்த ஓட்டம், வெப்ப ஓட்டம் காற்றோட்டம் முதலியவற்றை முறைப்படுத்தலாம். ஆகவே உடற்பயிற்சியை முறைப்படி தினந்தோறும் செய்து வந்தால், அக்குறைபாடுகள் அனைத்தையும் மாற்றி, இந்த ஓட்டங்களின் வேகத்திலும் அளவிலும் சமச்சீரை ஏற்படுத்தலாம். இதனால் உடல் ஒழுங்காக இயங்குகிறது. நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றலால், நோய்களும் கட்டுப்படுகின்றன.

உடற்பயிற்சி செய்பவர்கள் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய முக்கியக் குறிப்புகள்

1) வெறும் வயிற்றோடு காலையில் ஒரு வேளை மட்டும் செய்தால் போதும்.
2) பயிற்சிகளில் வேக உணர்வுக்கு இடம் கொடுக்காமல், அசைவுகள் நிதானமாகவும், மென்மையாகவும் இருக்க வேண்டும்.
3) திட உணவு சாப்பிட்டு இருந்தால் சாப்பிட்ட நான்கு மணி நேரத்திற்குப் பிறகு செய்யலாம்.
4) இருதய நோய் உள்ளவர்கள் மனவளக்கலை ஆசிரியரின் ஆலோசனையைப் பெற்றுக் கொண்டு செய்ய வேண்டும்.
5) கைப்பயிற்சியின் ஆறாம் நிலை, கண் பயிற்சி முழுவதும் மற்றும் மகராசனம் இரண்டாம் பகுதியின் கடைசி நிலை இவைகளைத் தவிர, அனைத்துப் பயிற்சிகளையும் கண்கள் மூடிய நிலையில் உடலில் அசைவு எங்கு நடைபெறுகிறதோ அங்கு மனதைச் செலுத்திச் செய்ய வேண்டும்.
6) ஏதேனும் அறுவைச் சிகிச்சை நடந்திருந்தால் மூன்று மாதம் கழித்து ஆசிரியரின் ஆலோசனை பெற்றுத் தொடங்க வேண்டும்.
7) மாதவிடாய் காலத்தில் பெண்கள் செய்தல் கூடாது.
8) உடற்பயிற்சிகள் அனைத்தும் விரிப்பின் மீதுதான் செய்ய வேண்டும்.

1. கைப் பயிற்சி

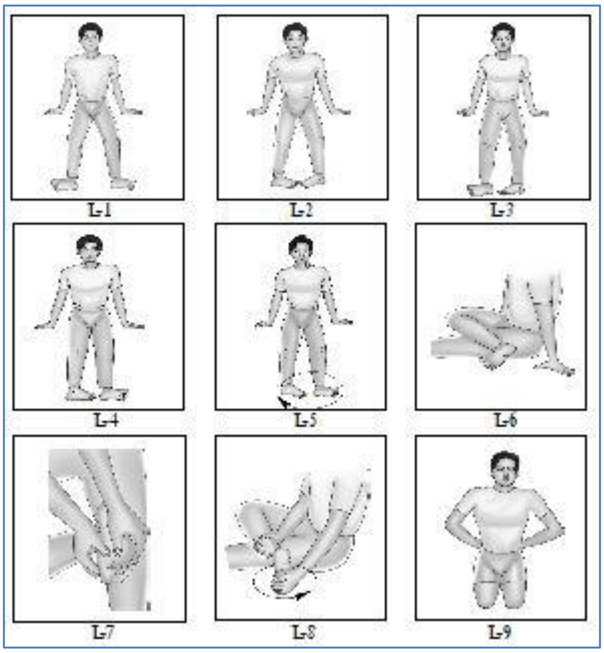


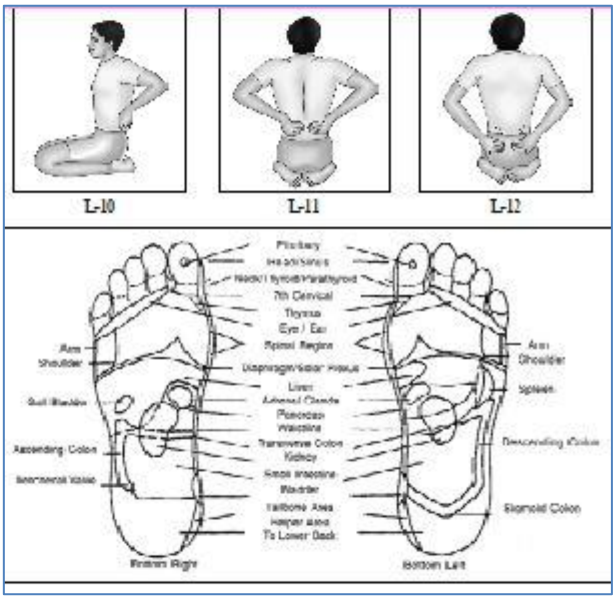


நன்மைகள்

1. கைகளில் இரத்த ஓட்டம், காற்று ஓட்டம், வெப்ப ஓட்டம், உயிர்ச்சக்தி ஓட்டம் இவை சீர்படுகின்றன.
2. கீல்வாதம், உறங்கும்போது மேலுறுப்புகள் மரத்துப் போதல் இவை குணமாகின்றன.
3. கைகளும் தோள்களும் பலமடைகின்றன.
4. நுரையீரல்கள் சுறுசுறுப்பாகின்றன. வாத நோய்கள் கட்டுப்படும்.
5. கை நடுக்கம், குடைச்சல் குணமடைகின்றன.
6. தோள்பட்டை வலி, முழங்கால் வலி குணமடைகின்றன.
7. இடுப்புப் பிடிப்பு குணமடைகிறது. மூட்டுகளில் உள்ள வலி முதலியன குணமடைகின்றன. மூட்டு சம்பந்தமான நோய்கள் வராமலும் தடுக்கப்படுகின்றன.
8. மூளை, சுரப்பிகள், நரம்பு மண்டல இயக்கம் சுறுசுறுப்படைகிறது.

2. கால் பயிற்சி





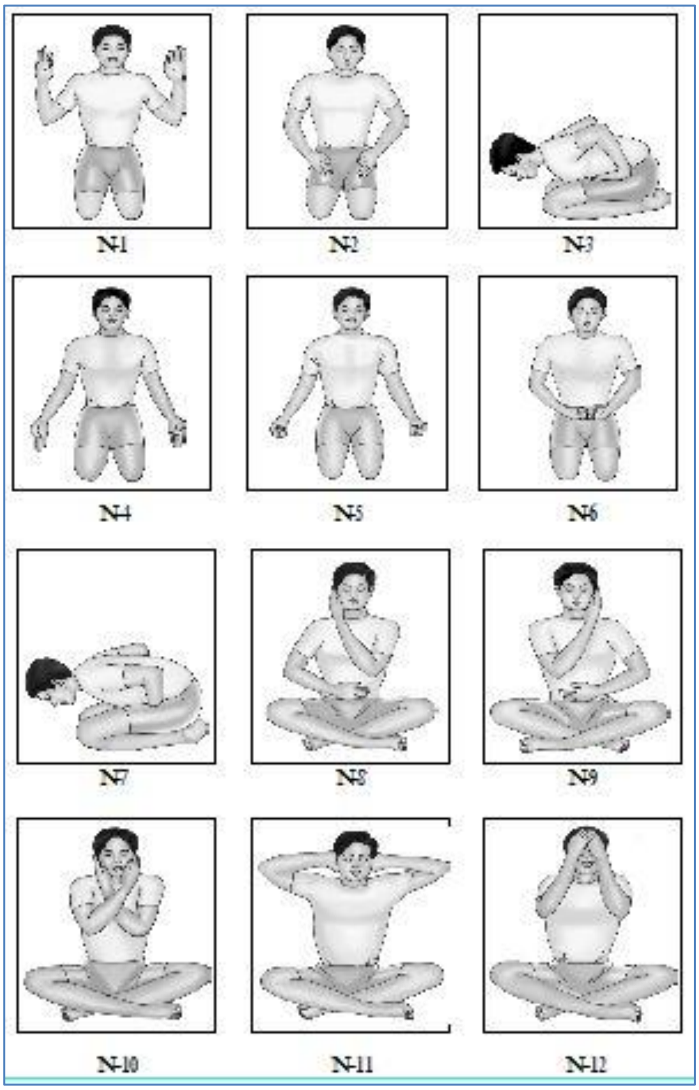
நன்மைகள் :

1. கால்கள் பலமடைகின்றன.
2. வயிற்றின் எல்லாப் பகுதியிலும் இரத்த ஓட்டம் சீரடைகிறது.
3. கீல்வாதம், கணுக்கால் வீக்கம், முழங்கால் வலி, குடைச்சல், நரம்பு வலி இவை குணமடையும், வராமல் தவிர்க்கப்படும்.

4. முதுகெலும்பை வருடிவிடுவதன் மூலம், அதிலிருந்து புறப்படும் நரம்புகள் ஊக்கி விடப்பட்டு, மூத்திரக்காய் மற்றும் அடிவயிற்றுப் பகுதியின் இயக்கம் நன்கு அமைகிறது.

5. உடலின் முக்கியமான உட்பகுதிகளான இருதயம், சுவாசப் பைகள், குடல், மூளை, சுரப்பிகள் போன்றவற்றுடன் (நரம்பு மூலம்) பாதங்களுக்குத் தொடர்புள்ளது. பாதங்கள், மற்றும் கால் விரல்கள் அழுத்தப்படுவதால் (அவற்றின் இயக்கம் நரம்புகள் மூலம் ஊக்கிவிடப்பட்டு), நன்கு சுறுசுறுப்புடன் இயங்க வகை செய்யப்படுகிறது.

3. நரம்பு தசைநார் மூச்சுப் பயிற்சி



நன்மைகள் :

1. அடிவயிற்றுப் பகுதி சுறுசுறுப்படைகிறது.

2. பயிற்சிகளைத் தொடர்ந்து செய்து வர, தொந்தி குறைய வாய்ப்பு உள்ளது. குடல் பகுதிகளின் இயக்கம் சீரடைகிறது.

3. சுவாசப்பையின் ஒவ்வொரு பகுதியும் நன்கு விரிவடைவதால் அதன் ஒவ்வொரு சிற்றறையிலும் காற்று புகுந்து சுவாசப்பையின் இயக்கம் சுறுசுறுப்படைகிறது. உடலில் உள்ள எல்லா செல்களுக்கும் போதுமான அளவு பிராணவாயு கிடைக்கிறது.

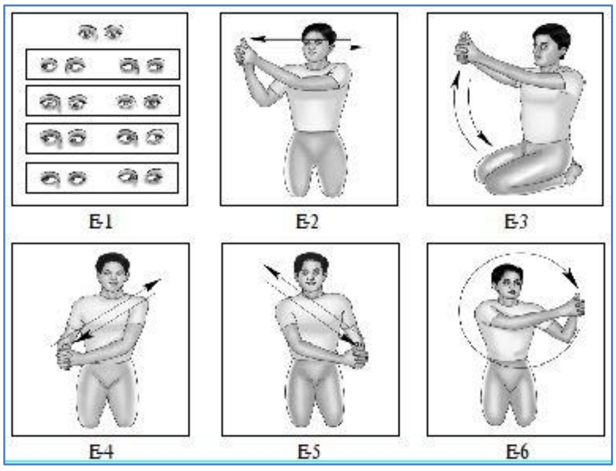
4. தொடர்ந்து செய்து வரும் போது நுரையீரலின் காற்று உட்கொள்ளும் திறன் சாதாரண நிலையிலும் அதிகமாகி சுவாசப்பையில் பிராணவாயு அதிகரித்து, அதனால் இரத்தம் சுத்தமாகிறது. எனவே உயிர்ச்சக்தி பெருகுகிறது.

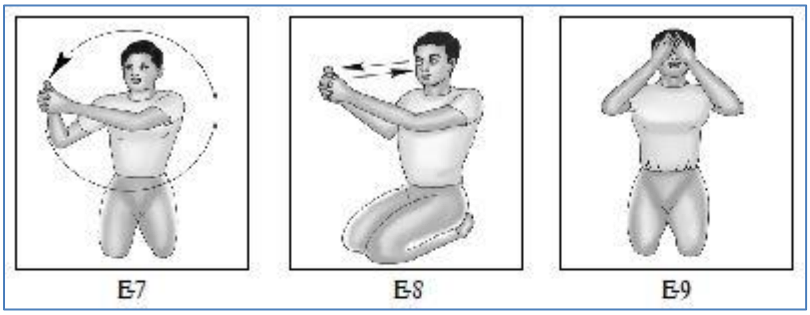
5. இந்த நரம்புதசைநார் சுவாசப் பயிற்சி முறையில் உடலின் அனைத்துப் பகுதிகளுக்கும் அனைத்துச் சுரப்பிகளுக்கும் பிராணவாயு சென்று சேர்கிறது.

6. ஆஸ்த்துமா, கீல்வாயு, மறதி, சோம்பல், அடிக்கடிசளிப்பிடித்தல், சைனஸ் (Sinus) தொந்தரவு முதலியன நீங்கும்.

7. நாள் முழுவதும் வேலை செய்தாலும் சோர்வு இருக்காது.
8. நரம்பு மண்டலம், காற்று மண்டலம், தசை மண்டலம் இவற்றில் உள்ள நோய்கள் நீங்கும்.
9. உயிர்ச்சக்தி பெருகுவதன் விளைவாகத் தலைவலி, உறக்கமின்மை, ஆஸ்த்துமா போன்ற சுவாசப்பாதை சம்பந்தப்பட்ட தொந்தரவுகள் குணமாகின்றன.
10. மனநோய் (Psychic Diseases), கால் கை வலிப்பு (Epilepsy) போன்ற நோய்கள் கூடக் குணமடையும்.
11. பள்ளி மாணவர்களுக்குப் பாடங்கள் படிப்பதில்,
12. 1. கிரகிக்கும் திறன், 2. பதிவு கொள்ளும் திறன், 3. நினைவு கூறும் திறன்,
13. ஆகியவை அதிகரித்து, படிப்பது எளிதாகி, தேர்வுகளில் மதிப்பெண் கூடும்.
14. மாணவர்களிடத்தில் ஒழுக்க மேம்பாடு இயல்பாகவே உருவாகும்.

4. கண் பயிற்சி

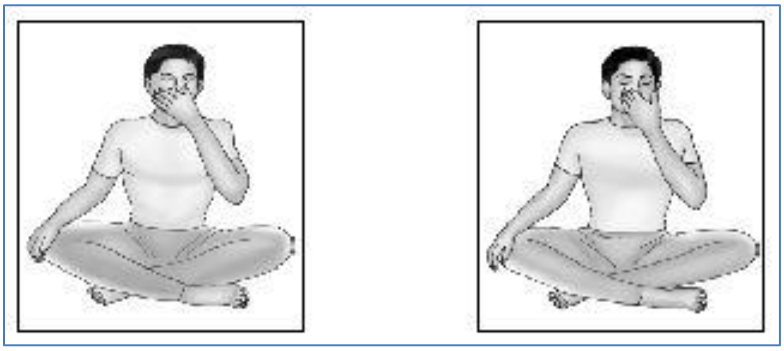




நன்மைகள்:

1. கண்மணி என்னும் பாப்பாவைச் (Pupil) சுற்றியுள்ள தசைகளை இப்பயிற்சி இயங்கச் செய்வதால் கண்ணிலுள்ள லென்சின் (Lens) வடிவம் சீராகிறது. இதன் மூலம் கண்பார்வை மேம்படும்.
2. தொடர்ந்து செய்து வந்தால் கண்ணாடி (Spectacles) போட்டுள்ளவர்களுக்குக் கூட அது தேவையில்லாமல் போய்விடும்.
3. கண்நோய்கள், வலி, எரிச்சல் வராமல் தடுத்து குணப்படுத்தும்.

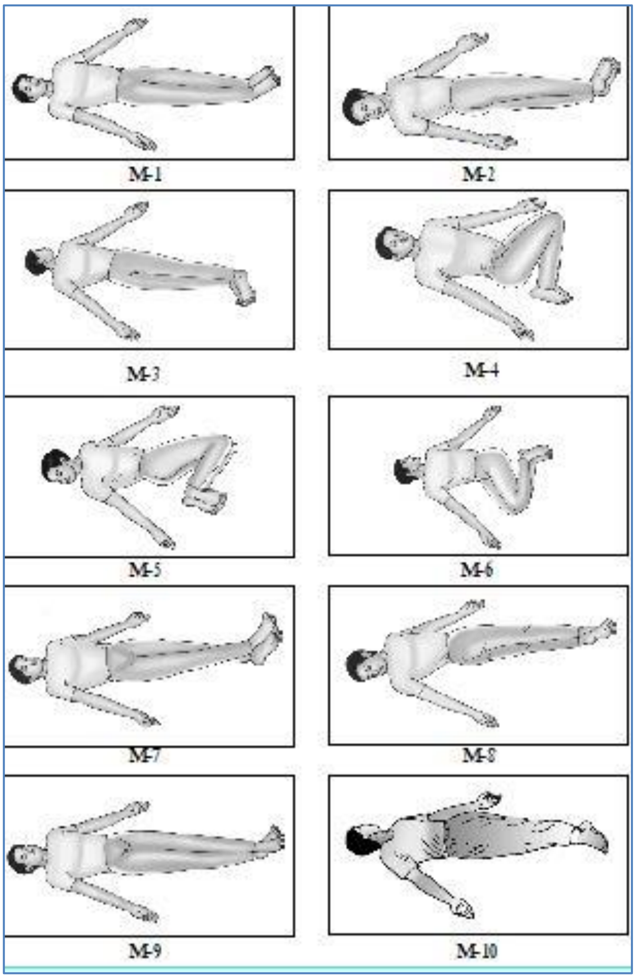
5. கபாலபதி

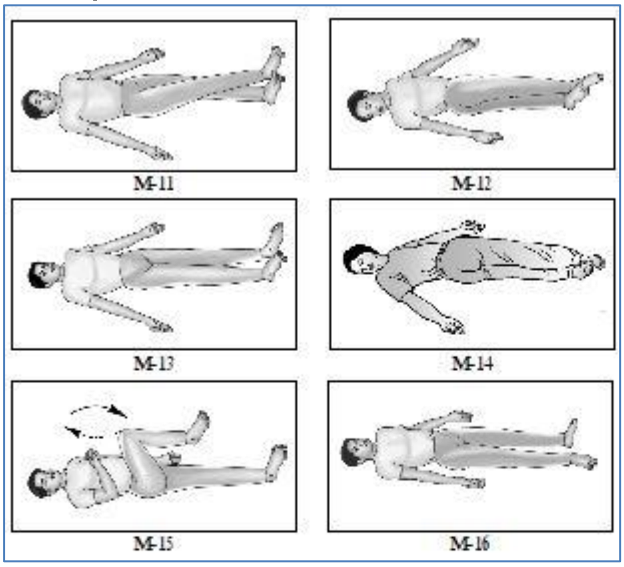


நன்மைகள்:

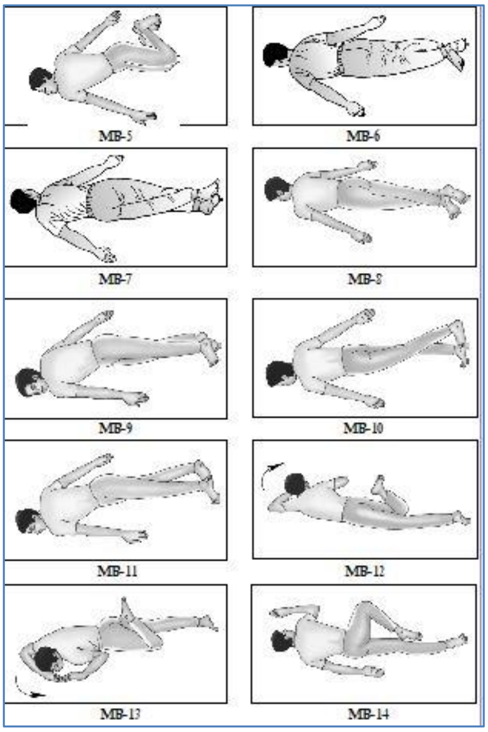
1. சைனஸ் தொந்தரவுகள் நீங்கும்.
2. ஈஸினோபோலியோ நோய் நீங்கும்.
3. மூச்சுக் குழல் மற்றும் நுரையீரல்களில் படிந்திருக்கக் கூடிய தூசி முதலிய வேற்றுப் பொருட்கள் வெளியேறும்.
4. உடலுக்கு நல்ல சுறுசுறுப்பு வரும்.
5. மூளைக்கு ரத்தம் நன்கு பாயும்.

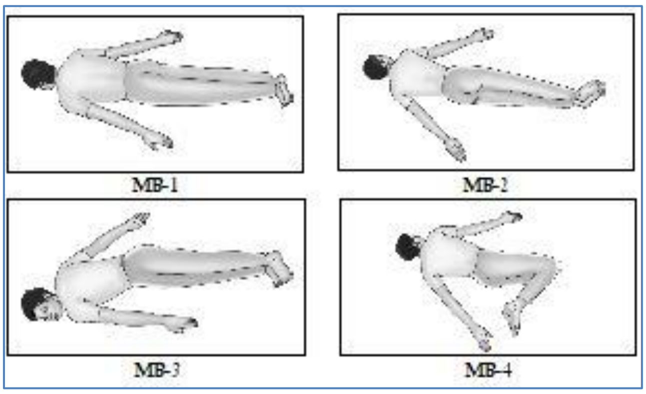
6. மகராசனம் (முதல் பகுதி)





6. மசராசனம் (இரண்டாம் பகுதி)



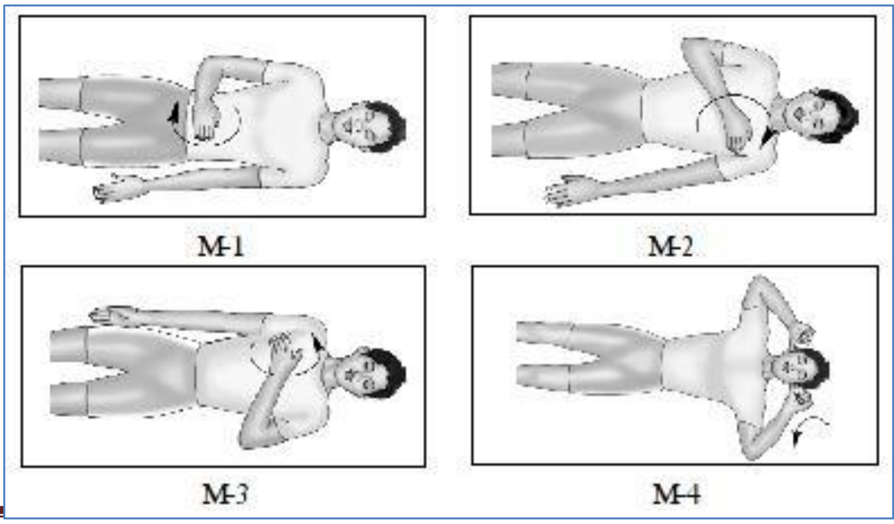


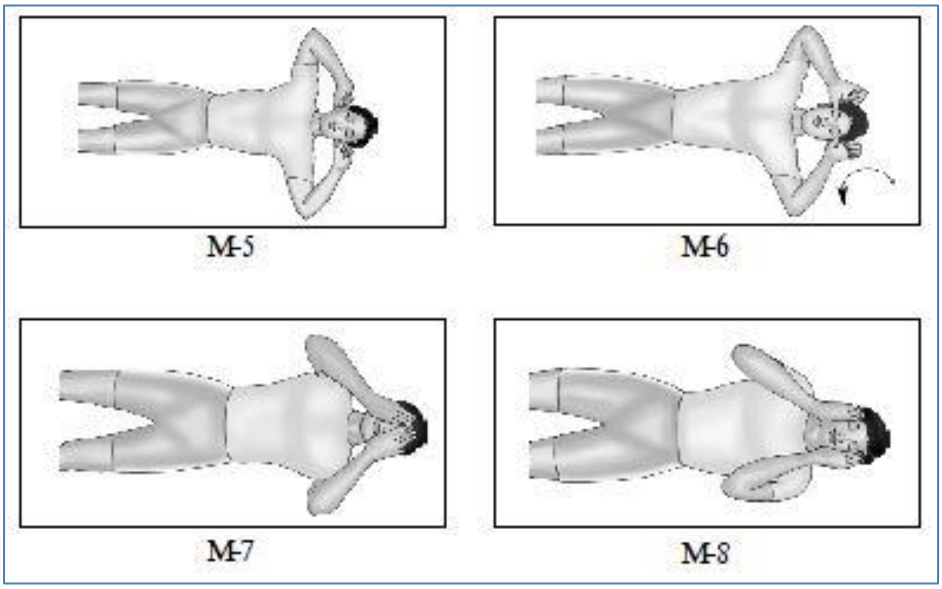
நன்மைகள்

1. **சுரப்பிகளின் பணிகள் ஒழுங்குபடுத்தப்படுகின்றன.**
2. **உடல் முழுவதும் இரத்த ஓட்டம், வெப்ப ஓட்டம், காற்றோட்டம், உயிரோட்டம், சீரடைகின்றன.**
3. **நீரிழிவு வியாதி, கீல்வாதம், நரம்புவலி, இரத்த அழுத்தம், இடுப்பு வலி, முதுகுவலி, கழுத்து வலி முதலியன குணமாகின்றன.**
4. **ஊளைச் சதை குறையும், உடல் உறுதிப்படும்.**
5. **தொப்பை குறையும்.**
6. **முதுகெலும்பு கீழிருந்து படிப்படியாக முறுக்குவது போல அசைக்கப்படுவதால் முதுகெலும்பும், தண்டுவடப் பகுதிகளும் வலுவடைகின்றன. உடல் இளமையாக இருக்க இது உதவுகிறது.**
7. **முதுகெலும்பிலிருந்து உடல் முழுவதும் செல்லும் நரம்பு மண்டலம் வலுப்பெற்றுச் சீராகிறது.**
8. **கால்களும் வயிற்றுப் பகுதியும் பலம் பெறுகின்றன.**
9. **பெண்களுக்கு மாதவிடாய் கோளாறுகள் சீராகும். நாளமில்லாச் சுரப்பிகள் அனைத்தும் சீரடைவதால், கருப்பைக் கோளாறுகள் நீங்கும்.**
10. **மகப்பேறு எளிதாகும்.**
11. **மலட்டுத் தன்மை (ஆணுக்கும் சரி, பெண்ணுக்கும் சரி) நீங்க உதவும்.**
12. **உடல் சோர்வு நீங்கி உடலில் புத்துணர்ச்சியும் சுறுசுறுப்பும் நாள் முழுவதும் நிலைத்திருக்கும்.**

குறிப்பு: கருவுற்ற பெண்கள் மகராசனத்தின் இரண்டாம் பகுதி பயிற்சிகளைச் செய்யக் கூடாது.

7. உடலைத் தேய்த்து விடுதல் (மசாஜ்)

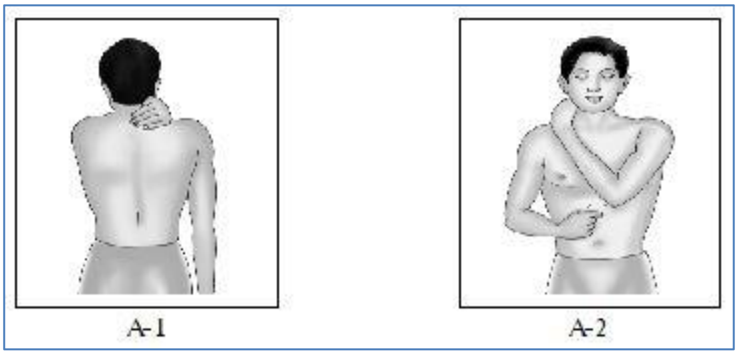


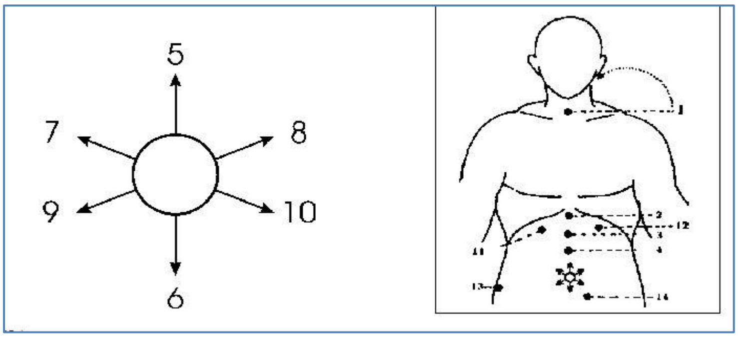


நன்மைகள்

1. வயிறு, நெஞ்சு பகுதிகளில் ஜீவகாந்த ஓட்டம் சீர்படும். உள்ளுறுப்புகள் பலப்படும்.
2. காதுப் பகுதிகளிலுள்ள இயக்கங்கள் சீர்படுத்தப்படும். காதில் உள்ள குறைகள் நீங்க உதவும்.
3. முகத்தில் இரத்த ஓட்டம் முதலானவை சீர்பட்டு முகம்பொழிவு பெறும்.

8. உடலை அழுத்தி விடுதல்
(அக்கு பிரஷர் பயிற்சி)

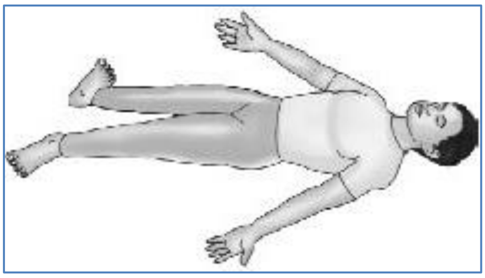




நன்மைகள்

1. இந்தப் பயிற்சியினால் உடலிலுள்ள மின்சார ஓட்டம் சீரமைகிறது. உடலில் மின்சாரத்தடை இருந்தாலும் நீங்கி விடும்.
2. இருதய நோய்க்குச் சிறந்த காப்பு முறை இது. அதிக இரத்த அழுத்தம் குறையும்.
3. நரம்பு மண்டலத்தை ஒழுங்குபடுத்திச் சீராக இயங்கச் செய்கிறது.
4. நரம்புகளின் முறுக்குத் தன்மையைக் குறைக்கிறது.
5. நல்ல உறக்கம் வரும். தொடர்ந்து செய்து வரத் தூக்கமின்மை நீங்க உதவும்.

9. உடலைத் தளர்த்துதல் அல்லது ஓய்வு தரும் பயிற்சி



நன்மைகள்

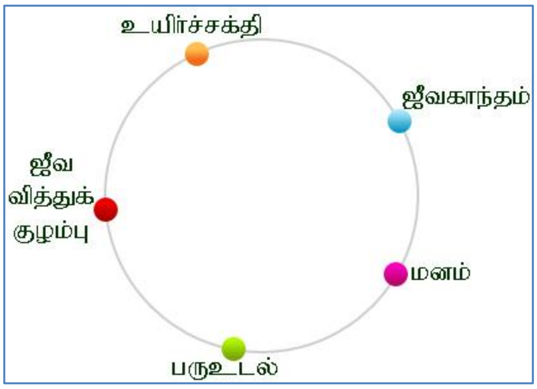
1. இந்த ஓய்வு தரும் பயிற்சியினால் இரத்த அழுத்தம் குறையும்.
2. ஒழுங்காகத் தொடர்ந்து பயின்றால் இருதயப் பாதிப்பு நேராமல் தடுக்கலாம். (ஒரு முறை பாதிப்பு (stroke) வந்திருந்தாலும், அடுத்த பாதிப்பு வராமல் தடுக்க உதவும்.
3. உடலிலும், மனதிலும் ஏற்படும் எரிவுநிலை (Tension) மாறி அமைதி உண்டாகும்.
4. உடலுக்கு நல்ல ஓய்வு கிடைக்கிறது.
5. உடலுக்கு நாள் முழுவதும் சுறுசுறுப்புக் கிடைக்கும்.

குறிப்பு: இரவில் உறக்கமில்லாதவர்கள் அக்குபிரஷர் பயிற்சியுடன் உடலை தளர்த்தும் இந்தப் பயிற்சியையும் செய்தால் உடனே உறக்கம் வந்து விடும்.

✧✧✧

3. காயகல்பத் தத்துவம்

'காயம்' என்றால் 'உடல்', 'கல்பம்' என்றால் 'அழிவின்மை' என்பது பொருளாகும். தென்னாட்டுச் சித்தர்கள் கண்டறிந்த அற்புதக் கலையே காயகல்பமாகும்.



நோக்கம்

1. நோயின்றி வாழ்தல். 2. விரைவில் முதுமை அடைவதைத் தவிர்த்து, இளமையோடு இருத்தல். 3. மரணத்தைத் தள்ளிப் போடுதல். இவையே காயகல்பப் பயிற்சியின் நோக்கங்கள் ஆகும்.

விந்துநாதமே மனித உடலின் தோற்றம், தன்மை, வளர்ச்சி, இயக்கம், விளைவுகள் அனைத்துக்கும் அடிப்படை ஆற்றலாக உள்ளது. இது மிகவும் மதிப்புடைய ஒரு தாதுவாகும். ஒரு விதையில், முழு மரத்தினது வடிவம் காந்த அலை வடிவில் சுருங்கி இருக்கிறது. அதைப் போல விந்துநாதத்தில் மனிதனின் வடிவமும் குணங்களும் சுருங்கி உள்ளன. விதையின் தன்மையைப் பொறுத்தே மரத்தின் தன்மை அமைகிறது. விந்துநாதத்தின் தன்மையைப் பொறுத்தே அதிலிருந்து உருவாகிற குழந்தையின் தன்மையும் அமைகிறது.

உணவு ஏழு தாதுக்களாக மாற்றம்

மனிதன் உண்ணும் உணவு இயற்கையில் அமைந்துள்ள உடலியக்கச் சிறப்பால் ஏழு தாதுக்களாக மாறுகிறது. அவை: இரசம், இரத்தம், தசை, கொழுப்பு, எலும்பு, மஜ்ஜை, சுக்கிலம் என்பன. சுக்கிலம் என்ற ஏழாவது தாதுதான் விந்துநாதம் ஆகும்.

உடலில் உள்ள விந்து நாதத்தின் அளவையும் தரத்தையும் பொறுத்தே, உயிர்த்துகள்களின் எண்ணிக்கையும் சீவகாந்தத்தின் திணிவும் அமைகின்றன.

விந்துநாதத் திரவத்தின் தரம் கெட்டுப் போனாலும், அளவு குறைந்தாலும், உயிர்த்துகள்களின் அளவு குறைந்து விடும். அதன் காரணமாகச் சீவகாந்தத்தின் திணிவு குறைந்து, உடல் நலமும் மனவளமும் பாதிக்கப்படும்.

ஐந்தில் அளவு முறை:

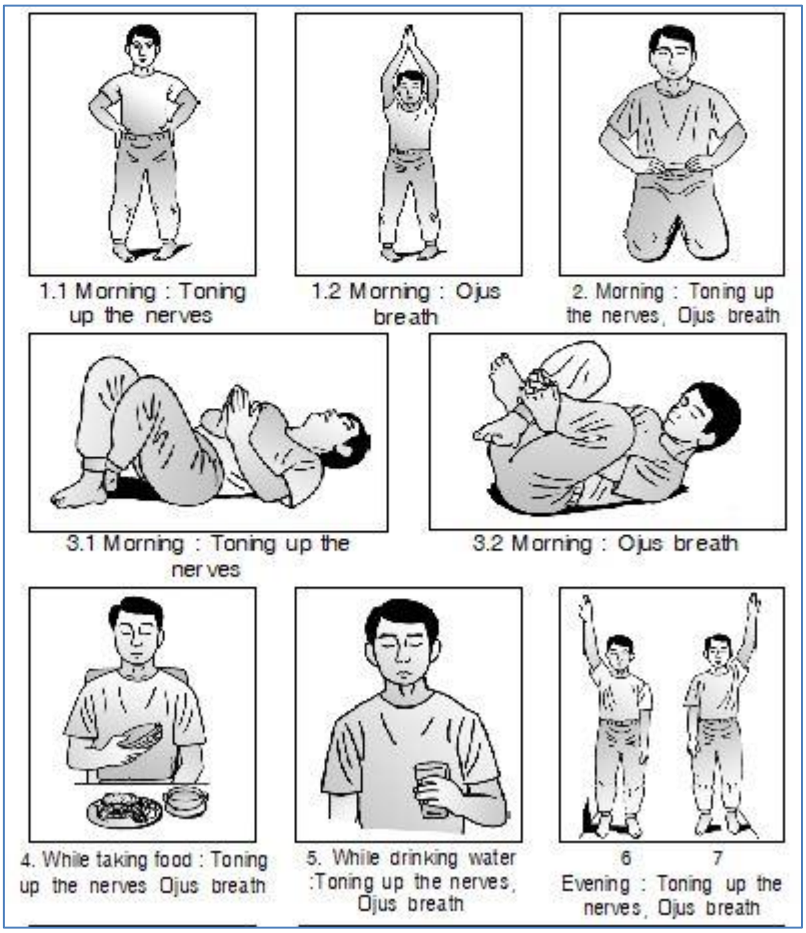
மனிதன் வாழும் காலத்தே 1. உணவு 2. உழைப்பு 3. உறக்கம் 4. புலனின்பம் 5. எண்ணம் என்ற ஐந்தையும் அளவோடும் (Limit), முறையோடும் (Method) அனுபவித்தால் துன்பமே வராது.

அளவு என்பது இவ்வைந்தையும் அதிகமாகவும் அனுபவிக்கக் கூடாது. குறைவாகவும் அனுபவிக்கக் கூடாது. (அலட்சியப்படுத்தக் கூடாது).

முறை என்பது இயற்கைக்கு முரண்படாமல் ஒத்த முறையில் அனுபவிப்பதாகும்.

காயகல்பப் பயிற்சி முறை

காயகல்பப் பயிற்சி (1) அஸ்வினி முத்திரை, (2) ஓஜஸ் மூச்சு என்று இரு பகுதிகளைக் கொண்டதாகும்.



காயகல்பப் பயிற்சியினால் விளையும் நன்மைகள் :

- உடலில் உள்ள நரம்புகள் வலுப் பெறுகிறது.
- ஜீவவித்துக் குழம்பு (Sexual Vital Fluid) கெட்டிப்பட்டு இருப்பு அளவில் அதிகரித்து உயிர் ஆற்றல் கூடும்.

- ❖ உயிர் ஆற்றல் கூடும்பொழுது, ஜீவகாந்தத்தின் இருப்புக் கூடி உடல் நலமும், மனவளமும் மேம்படும்.
- ❖ உடலில் உள்ள நோய்கள் நீங்குவதோடு நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி (Immunity) பெருகும்.
- ❖ பால் உணர்வு கட்டுப்பாடும், கற்பு நெறியும் இயல்பாக மலரும்.
- ❖ நல் ஒழுக்கங்கள், நினைவாற்றல், அறிவுத் திறன் கூடுதல், படிப்பில் முழு ஈடுபாடு கிட்டும்.

✧✧✧

4.யோகாசனம் - 1

ஆசன விதிமுறைகள்

1. **காலம்**

   அதிகாலை வெறும் வயிற்றிலும், மாலை நேரங்களில் உணவு உண்ட பின் நான்கு மணி நேரம் கழித்தும் ஆசனங்களைச் செய்யலாம். அதிகாலை செய்வதே சிறப்பாகும். நீர், காபி, தேனீர் குடித்தால் ½ மணி நேரம் கழித்துச் செய்ய வேண்டும்.

2. **இடம்**

   சுத்தமான, அமைதியான இடம், ஆசனம் செய்ய ஏற்றது. திறந்தவெளி மற்றும் நல்ல காற்று ஓட்டமான இடமாக இருத்தல் நலம். ஆசனங்களை ஏதாவது ஒரு விரிப்பின் மீது இருந்து செய்யவேண்டும்.

3. **ஆடைகள்**

   ஆசனம் செய்யும்பொழுது ஆடைகள் தளர்வாகவும், வசதியாகவும் இருத்தல் வேண்டும். ஆண்கள் அரைகால்சட்டை மற்றும் கையில்லாத மேல்சட்டையை உபயோகிக்கலாம். பெண்கள் சல்வார்கமீஸ், சுடிதார் அணிந்து கொண்டு செய்யலாம். பருத்தி ஆடையாக இருப்பது நலம்.

4. **வயது**

   8 வயதிலிருந்து 80 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களும் ஆசனங்கள் செய்யலாம். மனத்தை ஒரு நிலைப்படுத்திச் செய்ய வேண்டும்.

5. **பெண்கள்**

   கர்ப்பமாக இருக்கும் பெண்கள், கடினமான ஆசனங்களைத் தவிர்க்க வேண்டும். மாதவிடாய்க் காலங்களில், மூன்று தினங்கள் ஆசனங்கள் செய்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

6. **இதய நோய் உள்ளவர்கள்**

இதய பலவீனம், இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் சர்வாங்காசனம், ஹாலாசனம், சிரசாசனம் போன்ற அழுத்தம் உள்ள ஆசனங்களைச் செய்யக்கூடாது.

7. **உணவு**

உணவு சத்துள்ளதாகவும், சாத்வீக உணவாகவும் இருத்தல் வேண்டும்.

சூர்ய நமஸ்காரம்

1. பிராணாமாசனம் (நிலை 1)

விரிப்பின் மீது கிழக்குத் திசையை நோக்கிக் கைகளைக் கூப்பி, வணக்கம் முத்திரையுடன் கால்கள் இரண்டையும் சேர்த்து இயல்பான மூச்சுடன் நிற்க வேண்டும்.

2. ஹஸ்த உட்டானாசனம் (நிலை 2)

மூச்சை இழுத்துக் கொண்டே கைகள் இரண்டையும் தலைக்கு மேல் தூக்கி, உடல் பகுதியை முட்டி மடங்காமல் பின்னோக்கி வளைக்க வேண்டும்.

3. பாத ஹஸ்தாசனம் (நிலை 3)

மூச்சை விட்டுக் கொண்டே கால்களை மடக்காமல் முன்புறமாகக் குனிந்து கைகளைப் பாதங்களின் பக்கவாட்டில் தரையில் வைத்துக் கொள்ளவும். நெற்றி, முழங்காலைத் தொட முயற்சி செய்ய வேண்டும்.

4. அஸ்வ சஞ்சலான ஆசனம் (நிலை 4)

மூச்சை இழுத்துக்கொண்டே வலக் காலை எடுத்துப் பின்னால் தள்ளி வைக்கவும். இடக்காலை இரண்டு கைகளுக்கு இடையில் வைத்து, முகம் நேராக பார்க்க வேண்டும்.

5. துவி பாத அஸ்வ சஞ்சலான ஆசனம் (நிலை 5)

இடக்காலைப் பின்னால் எடுத்துச் சென்று இரண்டு கால்களையும் சேர்த்து வைக்கவும். உடல், தரையில் படாமல் தலையில் இருந்து கால் வரை நேர்க்கோட்டில் இருக்க வேண்டும். மூச்சு, கும்பக நிலையில் இருக்க வேண்டும்.

6. அஸ்டாங்க நமஸ்காரம் (நிலை 6)

மூச்சை விட்டுக் கொண்டே கைகளை நகர்த்தாமல் உடலை முன்புறம் எடுத்துச் சென்று நெற்றி, முழுங்கால், மார்பு ஆகியவை மட்டும் தரையில் படும்படி செய்யவும்.

புட்டங்களை மேலே உயர்த்தி நிறுத்தவும்.(இரு உள்ளங்கைகள், இரு பாதங்கள், இரு முழங்கால்கள் மூட்டுகள் மற்றும் நெற்றி, மார்பு ஆகிய எட்டுப் பகுதிகள் தரையில் படவேண்டும்)

7. புஜங்காசனம் (நிலை 7)

மூச்சை இழுத்துக் கொண்டே தலையையும் மார்புப் பகுதியையும் மேலே தூக்க வேண்டும். அடிவயிற்றுப் பகுதி தரையில் இருக்க வேண்டும்.

8. அத முக்த சாவாசனம் (நிலை 8)

மூச்சை விட்டுக் கொண்டே கைகளையும், கால்களை யும் இருந்த இடத்திலிருந்து நகர்த்தாமல் இடுப்பை மேல் தூக்கி தலையைத் தரையை நோக்கி கொண்டு வரவும். பாதம் தரையில் பதிந்திருக்க வேண்டும். கவிழ்க்கப்பட்ட ஆங்கில எழுத்து "A" போன்று இருக்க வேண்டும்.

9. அஸ்வ சஞ்சலான ஆசனம் (நிலை 9)

மூச்சை இழுத்துக்கொண்டே கைகளை நகர்த்தாமல் வலக்காலை முன்னோக்கி கொண்டு வந்து இரு கைகளுக்கு இடையில் வைத்துக் கொண்டு தலையை மேலே தூக்கவும்.

10. பாத ஹஸ்தாசனம் (நிலை 10)

மூச்சை விட்டுக்கொண்டே இடக்காலையும், முன்னோக்கிக் கொண்டுவந்து இரு கைகளுக்கு இடையே இடக் காலையும் பக்கத்தில் வைத்துப் பிறகு நிற்கவும். நெற்றி முழங்காலைத் தொட வேண்டும். இப்பொழுது இரு கைகளும், கால்களும் இணையாக இருக்க வேண்டும். (மூன்றாவது நிலையை ஒப்பிடுக)

11. ஹஸ்த உட்டானாசனம் (நிலை 11)

மூச்சை இழுத்துக் கொண்டே கைகளைத் தலைக்கு மேல தூக்கி உடலைப் பின்புறமாக வளைக்க வேண்டும். (இரண்டாவது நிலையை ஒப்பிடுக)

12. பிராணாமாசனம் (நிலை 12)

நிமிர்ந்து நின்று இரு கைகளையும் கூப்பியவாறு வணங்கிப் பின் உடலைத் தளர்த்திக் கொள்ளவும் (முதல் நிலையை ஒப்பிடுக)

இரண்டாவது முறை செய்யும்பொழுது நிலை 4 மற்றும் 9ல் காலை மாற்றிச் செய்ய வேண்டும்.

பிராணாயாமம் - நாடிசுத்தி:

நாடிசுத்தி

செயல்முறை:

1. சுகாசனம், பத்மாசனம் அல்லது வஜ்ராசனத்தில் அமரவும்.
2. இடக்கையைச் சின்முத்திரையுடன் இடது முழங்காலில் வைத்துக்கொள்ளவும்.
3. வலக்கையை நாசிகா முத்திரையில் (ஆள் காட்டி விரல் மற்றும் நடுவிரல் மடக்கி இருத்தல்) வைக்கவும்.
4. வலக்கை கட்டைவிரலை வலமூக்கில் வைத்து அடைத்துக் கொள்ளவும். இட மூக்கு வழியாகக் காற்றைச் சீராக இழுக்கவும்.
5. பிறகு இட மூக்கை மோதிர விரலால் அடைத்துக் கொண்டு, வல மூக்கு வழியாகக் காற்றைச் சீராக வெளிவிடவும். பிறகு அதே மூக்கு வழியாகக் காற்றை இழுத்து இட மூக்கு வழியாக வெளி விடவும்.

செயல்முறை:

6. இது ஒரு சுற்றாகும். உள் மூச்சும், வெளி மூச்சும் சம நேரத்திற்கு இருக்குமாறு பயிற்சி செய்ய வேண்டும். இதே போன்று 5லிருந்து 20 சுற்றுகள் வரை செய்யலாம்.
7. விடியற்காலையும், மாலையும் பயிற்சிக்கு உகந்த நேரங்களாகும்.

நன்மைகள்:

1. உடல் மற்றும் மூளைச் செல்கள் புத்துணர்ச்சி பெறுகின்றன.
2. நாடி சுத்தியாவதால் தியானம் மிக விரைவில் கூடுகிறது.
3. நாடிகள் தூய்மை அடைவதால் உடல் இலேசாகிறது; கண்கள் ஒளி பெறுகின்றன; செரிமான ஆற்றல் அதிகரிக்கிறது.

அலகு-2 : மன நலம்

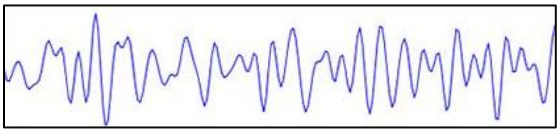
மனம் அறிவாக இயங்கும் படிநிலைகள் :

உயிர் என்பதன் படர்க்கை ஆற்றலாகிய மனம் பத்து படி நிலைகளில் இயங்குகிறது.

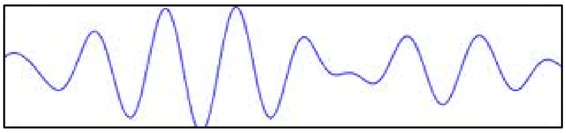
1) உணர்ச்சி (Sensation)	6) அனுபோகம் (Enjoyment)
2) தேவை (Need)	7) அனுபவம் (Experience)
3) முயற்சி (Zeal)	8) ஆராய்ச்சி (Research)
4) செயல் (Action)	9) தெளிவு (Realization)
5) விளைவு (Result)	10) முடிவு (Conclusion)

மன அலைச்சுழல் வேக வகைகள் :

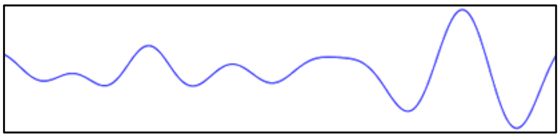
மனதின் அலை இயக்கத்தை விஞ்ஞானிகள் Electro Encephalogram (E.E.G) என்ற கருவியின் மூலம் அளக்கும் பொழுது பீட்டா, ஆல்பா, தீட்டா, டெல்டா என்ற அலை நீளங்களாக கணித்துள்ளனர். உணர்ச்சிவயப்பட்ட நிலையில் மனம் பீட்டா அலை நீளத்திலும், அமைதி நிலையில் ஆல்பா அலை நீளத்திலும் மன அலைச்சுழல் செயல்படுகிறது. மனமானது இறைநிலை நாட்டம் கொண்டு அன்பு, கருணை போன்ற உயர்ந்த குணங்களோடு இயங்கும் போது தீட்டா, டெல்டா அலை நீளங்களில் இயங்குகிறது. அப்படிப்பட்ட அமைதி நிலையில் மனம் செயல்படுவதற்குத் தவப்பயிற்சி மிகவும் உதவுகிறது.



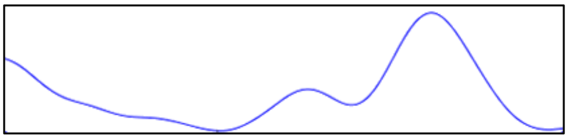
பீட்டா அலை :
அலை நீளம் 40 - 14 Cps
கோபம், கவலை,
உணர்ச்சிவயப்பட்ட நிலை



ஆல்பா அலை :
அலை நீளம் 13 - 08 Cps
மன அமைதி, மன ஓர்மை,
நினைவாற்றல், சிந்திக்கும் திறன்



தீட்டா அலை :
அலை நீளம் 07 - 04 Cps
ஒழுக்க நிலை, செயல் திருத்தம்,
இறைநிலை நாட்டம்,
குணநலப்பேறு



டெல்டா அலை :
அலை நீளம் 03 - 01 Cps
சமாதி நிலை, இயற்கை
இரகசியம் உணர்தல், அன்பு,
கருணை, முழு நிறைவு

எளியமுறைக் குண்டலினி யோகம் :

உயிர் மேல் மனம் வைத்துத் தியானம் செய்யும் முறையைச் சித்தர் மொழியில் ‘குண்டலினி யோகம்’ என்று சொல்கிறோம். குண்டம் என்பது நெருப்பு அல்லது ஆற்றல். அலி என்பது இருபாலருக்கும் பொதுவான உயிர்த்தன்மையைக் குறிப்பதாகும். சாதாரண மனிதர்கள் பின்பற்று வதற்குக் கடுமையாக இருந்த சித்தர்களின் தியான முறையைத் தற்கால வாழ்வின் சூழ்நிலைக்கு ஏற்ப தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் எளிமைப்படுத்தியிருக்கிறார்கள். எளியமுறைக் குண்டலினி யோகத்தை வயதுக்கு வந்த ஆண், பெண் இருபாலரும் கற்றுக் கொள்ளலாம்.

ஆக்கினை தவ விளக்கம்:

எளியமுறைக் குண்டலினி யோகத்தில் (Simplified Kundalini Yoga) முதற்கட்டத் தவப்பயிற்சி ஆக்கினை தவம் ஆகும்.

புருவ மத்தியில், உயிராற்றலை மனம் கவனிப்பதே ‘ஆக்கினை தவம்’ எனப்படுகிறது. இதுவரை உயிர் மூலாதாரத்தில் இயங்கிக் கொண்டிருந்தது. இப்போது புருவ மத்திக்கு மாற்றப்படுகிறது. இம் மாற்றமே ஆன்மிக உயர்வுக்குத் திருப்புமுனை ஆகும். மூலாதாரத்தில் உறங்கிடும் குண்டலினி சக்தியை, ஆசான் தன் தவ வலிமையால் விழிப்படையச் செய்து முதுகுத்தண்டின் வழியே ஏற்றி, நெற்றியில் புருவ மத்தியில் அமர்த்துகிறார். ஆக்கினையைத் தொட்டு உணர்த்திய உடனே, பயிற்சியாளர் தனது உயிராற்றலை உணர்கிறார். இவ்வாறு உயிர்ச்சக்தியைத் தொட்டு உணர்த்தும் முறைக்கு ‘ஸ்பரிச தீட்சை’ என்று பெயர். இது, கோழி தனது முட்டைகளை ஸ்பரிசத்தால் அடைகாத்துக் குஞ்சுகளைப் பொறிப்பது போன்றது ஆகும். ஆக்கினை தவத்தை ஏற்பதை ‘ஏறுபடி ஏற்பு’ என்றும், நெற்றிக் கண் திறப்பு என்றும் கூறுவர்.

ஆக்கினை தவத்தில் மனம் ஆல்பா அலை நிலைக்கு (விநாடிக்கு 13-8 அலைச்சுழல் வரை) வருகிறது; மனஅலைச் சுழல் படிப்படியாகக் குறைந்து மன இயக்கத்திற்குத் தக்கவாறு, உடலில் உள்ள செல்களெல்லாம் ஒழுங்குபட்டுக் கொண்டே வருகின்றன. மனதிற்கும் உடலுக்கும் ஒருங்கிணைப்பு உண்டாகிறது.

ஆக்கினை தவப் பயன்கள்

(1) மனம் ஒடுக்கம் பெருகும். (2) தன்னிலை விளக்கம் பெறலாம். (3) விரும்பிய நல்வழியில் நிற்கும் திறன் உண்டாகும். (4) ஆசை அளவோடு நிற்கும்; பேராசையாக விரியாமல் தடுக்கப்படும்.

(5) விளைவறிந்து செயல்படும் அயரா விழிப்பு நிலை கிடைக்கும். (6) புறமனதிற்கு நுட்பமும் ஆற்றலும் பெருகும்.(7) புலன்களை அறிவின் கட்டுக்குள் வைத்திருக்க இயலும். (8) முரட்டு வைராக்கியம், வெறுப்பை அடிப்படையாகக் கொண்ட கடுஞ்சித்தம் ஆகியவை இன்றி, இயல்பாகவே மனம் அடங்கிப்போகும். (9) ஐம்புலனாக விரிந்து பழகிய மனம் இங்கு ஒரே புலனாகச் சுருங்கி நிற்கிறது. (10) நடுமனம் புறமனதின் இயக்கத்துடன் ஒத்து நிற்பதால் ஓர்மை சித்தியாகும். (11) ஆகாம்ய கர்மத்திலிருந்து (புகுவினை) விடுவிக்கிறது. (12) முற்கால அனுபவம், தற்காலச் சுழ்நிலை, எதிர்கால விளைவு எனும் முக்காலத் தையும் ஒன்றிணைத்து திட்டமிட்டு அளவோடும், முறையோடும் புலன்களைப் பயன்படுத்தும் தகைமை நாளுக்கு நாள் ஓங்கி வரும். (13) மனதிற்கு ஓர்மை, கூர்மை, சீர்மை, நேர்மை, மற்றும் மன அமைதி, சீவகாந்த சேமிப்பு, இவை யாவும் கிட்டும். மனநலம், உடல்நலம் ஓங்கும். முகம் பொலிவு பெறும்.

சாந்தி தவ விளக்கம் :

சாந்தி தவத்தின் மையம் முதுகுத்தண்டின் (Spinal Cord) அடிப் பகுதியாகும். இப்பகுதி மூலாதாரம் என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. இது ஆசன வாய்க்கு ஓர் அங்குலம் மேலே உள்ள வித்து மையமாகும். மூலாதாரத்தில் நின்று தவம் இயற்றும்போது, முதுகுத்தண்டின் அடிப்பாகத்தில் நினைவைச் செலுத்தித் தவம் இயற்ற வேண்டும். இதற்குச் ‘சாந்தி தவம்’ என்று பெயர்.

ஆக்கினை தீட்சை பெற்ற மூன்றாவது நாள் சாந்தி தவம் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். தலைபாரம் உணரப் பெற்றால் மூன்று நாட்களுக்கு முன்னதாகவே சாந்தி தவம் கற்றுக் கொள்ளலாம்.

சாந்தி தவப்பயன்கள் :

1) சாந்தி தவத்தில் உடல் வெப்பம் தணியும். நரம்பு மண்டலம் அமைதியடையும். தவத்தின் பயன் முழுமையாகக் கிட்டும்.
2) பஞ்ச பூதத் தத்துவத்தில் மண் ஆகிய பிருதிவிக்கு உரிய இடம் மூலாதாரம். இங்கு தவம் செய்வதால் நிலத்தைச் சார்ந்த ஆராய்ச்சி பற்றிய அறிவு அதிகமாகிறது.
3) தவசக்தியின் மிகுதியானது சாந்தி தவத்தின் பயனாக உடல் சக்தியாக மாறுகிறது. அது உடல் நலனுக்கும், நோய் எதிர்ப்புக்கும் பயன்படுகிறது.

4) உடல் வலி, காய்ச்சல், செரியாமை போன்ற சாதாரண நோய்கள் சாந்தி தவத்தால் நீங்குகின்றன. மலச்சிக்கல் விலகுகிறது.
5) உடலில் உயிரின் இயக்கம் சீராகிறது.
6) சாந்தி தவத்தின் மூலம் தேவைக்கேற்ப உடல் சக்தியை மனோ சக்தியாகவும், மனோ சக்தியை உடல் சக்தியாகவும் மாற்றி மாற்றிப் பயன் பெறுகிறோம்.
7) நாட்பட்ட கர்மநோய்கள் குணமடைகின்றன. சாந்தியோகம் மட்டும் செய்து வரும்போது, பைத்தியம் போன்ற மனநோய்கள் கூட அளவில் குறையும்; காலத்தால் நீங்கும்.

சாந்தியோகத்தின் உயர்வையும் மதிப்பையும் போற்றி உரியவாறு பயின்று வர வேண்டும். வாரத்தில் ஒரு நாள் சாந்தி தவம் செய்வது மிகவும் அவசியம்.

வாழ்த்தும் பயனும்

அலையியக்கம்

பிறர் நலமாக வாழ வேண்டும் என்று எண்ணுவது மனிதனின் உயர்ந்த பண்பு. அந்த எண்ணத்தைச் சொல் மூலம் வெளிப்படுத்துவதே வாழ்த்தாகும். பிறர் நலமாக வாழ வாழ்த்தும்போது மனதில் அமைதியான ஓர் இயக்கம் ஏற்படுகிறது. பிறர் நலம் கருதிய எண்ணத்தோடு, ‘வாழ்க வளமுடன்’ என்று வாழ்த்துவதே, எல்லாப் பேறுகளையும் பெற்றுச் சிறப்பாக வாழ்வதற்கான வாழ்த்தாக அமையும்.

வாழ்த்து செயல்படும் விதம்

ஒருவரின் உயிர்ச்சக்தியிலிருந்து சுழன்று வரக்கூடிய அலை அவருடைய எண்ணம், தன்மை ஆகியவற்றையெல்லாம் பெற்றிருக்கும். ஒருவரை வாழ்த்தும்போது வாழ்த்துபவரின் சீவகாந்த அலை, வாழ்த்தப்படுபவரின் சீவகாந்த அலையோடு ஒருமித்து விடுகிறது. அவை வாழ்த்துப் பெறுபவரிடம் உடனேயே விளைவுகளை ஏற்படுத்தும். ஏனென்றால் வாழ்த்துக்கள் நுண்ணிய மனநிலையில் பிறக்கின்றன.

வாழ்த்தும் விதம்

தவத்தில் இருக்கும்போது மனம் நுண்ணிய அலை இயக்கமான ஆல்பா அலைக்கு (Alpha wave) வந்துவிடுகிறது. அந்த நிலையில் மூளையின் நுண்ணிய செல்களெல்லாம் (Subtle cells) இயக்கத்திற்கு வந்து விடும். அந்த இயக்கத்திலிருந்து பரவுகின்ற அலை அதிக வலுவுடையது. அதனால் விரும்பிய விளைவைப் பெறுகிறோம்.

வாழ்த்து அலை

வாழ்த்து என்பது எண்ணத்தின் அலை ஆகும். அதாவது சீவகாந்த அலையாகும். அலைக்கு ஐந்து வகையான இயக்கங்கள் உள்ளன.

1) மோதுதல் (Clash), 2) பிரதிபலித்தல் (Reflection), 3) சிதறுதல் (Scattering), 4) ஊடுருவுதல் (Penetration), 5) இரண்டிற்கும் இடையே ஊடாடிக் கொண்டிருத்தல் (Interaction).

தன் வாழ்த்து

'உடல் நலம், நீளாயுள், நிறை செல்வம், உயர் புகழ், மெய்ஞ்ஞானம், ஓங்கி வாழ்வேன்' என்று தனக்குள்ளாகவே சொல்வது தன்வாழ்த்து ஆகும். இவ்வாறு ஒருவர் தனக்குள் சொல்லிக் கொள்ளும் பொழுது, தனக்குள் இருக்கும் உயிரியக்கத்திற்கு ஓர் பதிவை ஏற்படுத்தி விடுகிறார். ஒரு முறை ஏற்படுத்திய பதிவு தானாகப் பலமுறை விரிந்து விரிந்து இயங்கிக் கொண்டேயிருக்கும். இதுவே சங்கல்பமாகும்.

பிறரை வாழ்த்துதல்

தன்னை வாழ்த்திய பிறகு, பிறரையும் வாழ்த்த வேண்டும். ஏனெனில், எந்த மனிதனும் தனியாக வாழவில்லை. குடும்பம், ஊர், தொழில் புரியும் இடம் என்ற அளவில் எப்பொழுதும் பலர் இணைந்த கூட்டாகத் தான் வாழ வேண்டி இருக்கிறது. ஆகவே, சமுதாய உறுப்பினர்களுக்கும் நமக்கும் இனிய உறவை வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அந்த முறையில் வாழ்க்கைத் துணை, குழந்தைகள், சகோதர சகோதரியர், நெருங்கிய உற்றார் உறவினர், நண்பர்கள், தொழிலில் உதவி புரிவோர், எதிரிகளாக நினைப்போர், உலக மக்கள் அனைவரும் என்று வரிசைப்படுத்தி வாழ்த்திப் பயன் பெறலாம். எல்லோரையும் **'வாழ்க வளமுடன்'** என்று வாழ்த்த வேண்டும். வாழ்த்தின் பயனுணர்ந்து வாழ்த்த வேண்டும். ஒவ்வொரு வாழ்த்தும் வாழ்த்துபவரையும் வாழ்த்துப் பெறுபவரையும் உயர்த்தும். மற்றவர்க்கும் நலமளிக்கும். எல்லா மந்திரங்களையும்விட **'வாழ்க வளமுடன்'** என்னும் வாழ்த்து மந்திரம் பேராற்றலுடையது, பெருநலம் விளைவிக்க வல்லது.

*****

துரிய தவ விளக்கம்:

உச்சந்தலையில் உணர்வை நிறுத்தி இயற்றும் தவம் துரிய தவம் ஆகும். '**பிரம்மரந்திர தவம்**' என்ற பெயரும் உண்டு. 'இறைநிலையை அடைவதற்கான நுழைவாயில்' துரியம் ஆகும். அதனால் துரிய நிலையை **பிரம்மரந்திரம்** என்றும் அழைப்பர். இறைநிலையை அடைவதற்கான உறுதியும், அந்த உறுதிக்கு ஒத்தவாறு மூளையினுடைய செல்கள் செயல்படுவதற்குரிய பயிற்சியும்தான் துரிய நிலைத் தவம்.

துரியதவம் இயற்றி மூளையினுடைய செல்களின் இயக்கத்தைச் சீரமைக்க வேண்டும். இதனால் எண்ணங்கள் நின்று போவதில்லை; நுண்ணிய அலை நீளத்திற்கு மனம் வந்து விடுவதால், எண்ணங்கள் உள்ளேயே அடங்கிவிடுகின்றன. இதுவரை தன் விருப்பம்போல் ஓடிக் கொண்டிருந்த மனம் நிலைக்கிறது. இதனால், நீண்ட காலமாகப் பல பிறவிகளில் செய்த வினைப்பதிவுகள் அதாவது கருவழித் தொடராக வந்த வினைகள் கழிகின்றன. இதனை மகரிஷியவர்கள் பின்வரும் கவிதையில் விளக்குகிறார்.

'...அறிவு உயிரில் அடங்கி அந்நிலையில் மேலும்
ஆழ்ந்து ஒடுங்கித் துரியம் நிற்க முன்வினைபோமே...' (ஞா.க.1480)

வினைகளைக் களைந்து ஆன்மா தூய்மை பெற ஏற்ற சாதனை துரிய நிலை யோகமாகும்.

ஆக்கினைச் சக்கரத்தில் கையால் தொட்டு உணர்வு கொடுத்த ஆசான், தன் இருவிழி அருட்பார்வை மூலம் துரிய தீட்சை கொடுக்கிறார். இதனை 'நயன தீட்சை' அல்லது 'சட்சு தீட்சை' என்றும் அழைப்பர். இது மீன் தன் முட்டைகளைத் தனது பார்வையினாலேயே பொறித்துக் குஞ்சுகளை வெளிக் கொண்டு வருவதைப் போன்றது.

துரியநிலை தவத்திற்குச் 'சகஸ்ராதார யோகம்' என்றும் பெயர், சகஸ்ரம் என்றால் ஆயிரம் என்று பொருள். அதாவது, நமது மூளையிலே ஆயிரக்கணக்கான பணிச் சிற்றறை இயக்க மையங்கள் (Regional Valves) உள்ளன. ஒவ்வொரு எண்ணம் தோன்றுவதற்கும் பல சிற்றறைகள் ஒன்று சேர்ந்து இயங்கும். துரியதவம்

இயற்றும்போது ஆயிரக்கணக்கான மூளை செல்கள் இயக்கம் பெறுகின்றன. எனவே, இந்த இடம் ‘சகஸ்ராதாரம்’ எனப் பெயர் பெற்றுள்ளது.

துரியநிலை தவம் செய்யும்போது, உயிர்ச்சக்தி மூளையிலுள்ள சிற்றறைகளிலெல்லாம் ஊடுருவி அசைந்து செல்லும். ஒவ்வொரு சிற்றறையிலும் புகுந்து புகுந்து செல்வதால் அந்த ஓட்டம் இனிமையான ஓட்டமாக, ஒவ்வொருவருக்கும், ஒவ்வொரு விதமான உணர்வாக இருக்கும்.

நமது மூளையில் கோடிக்கணக்கான சிற்றறைகள் இருந்தாலும், அவற்றில் சொற்ப பகுதியே இயக்கத்தில் இருக்கும். மற்ற, மிகப் பெரும்பாலான சிற்றறைகள் வெறுமையாக, செயல்பாட்டிற்கு வராது இருக்கும். துரிய தவம் இயற்ற இயற்ற, அவை ஒவ்வொன்றாக இயக்கத்துக்கு வரும். அவ்வாறு இயக்கத்திற்கு வரும்போது பிரபஞ்ச காந்த சக்தியோடு தொடர்பு கொள்ளும் ஆற்றல் ஓங்கி, உள்ளுணர் அறிவு (intuition) ஒளிரும்.

உடலுக்கு முதன்மைச் சுரப்பி என்று சொல்லக்கூடிய பிட்யூட்டரி சுரப்பி (Pituitary Gland)யையும், மனதிற்கு முதன்மைச் சுரப்பி என்று சொல்லக்கூடிய பினியல் சுரப்பி (Pineal Gland) யையும் தூண்டி, கட்டுப்பாட்டோடு இயக்கக்கூடிய தவமாகத் துரியதவம் அமைகிறது.

துரிய தவப் பயன்கள்:

1) ஆன்மா தனது பழிச் செயல் பதிவுகளிலிருந்து துõய்மை பெற ஏற்றதொரு பயிற்சி துரிய நிலை தவமாகும்.
2) துரிய நிலை தவம் நடுமனதில் நின்று ஆற்றப்படுவதால், அறிவு நடுமனதை வெற்றி கொள்கிறது. எனவே, மனதின் விரியும் தன்மை இத்தவத்தால் கூடுகிறது,
3) நாம் எண்ணும் உயரிய எண்ணம் பலபேர் உள்ளத்தில் பிரதி பலிக்கும்.
4) சங்கற்பங்களும், வாழ்த்துக்களும் நன்கு செயல்படும்.
5) மனதிற்கு வேகமும், நுட்பமும், எளிதில் உணர்ச்சிவயப்படாத நிலையும் கிடைக்கும்.

6) எண்ணத்தை ஆராயவும், அகத்தாய்வு (Introspection) செய்யவும், கவலைகளை ஆராய்ந்து ஒழிக்கவும் துரிய நிலைத் தவம் பெரிதும் துணையாக இருக்கும்.

7) பிராரப்த கர்மத்திலிருந்து (தன்வினை) விடுவிக்கிறது.

8) உடல் உள்ளக் களங்கங்கள் தூய்மையடைகின்றன.

மாணவர்களுக்குச் செயல் திறனும், நினைவாற்றலும் கூடுவதால் அதிக மதிப்பெண்கள் பெற உதவும். நல்வாழ்வுக்குத் தேவையான நல் ஒழுக்க பழக்கங்களைக் கற்று அதன்படி வாழ உதவும்.

அலகு - 3 : நற்பண்புகள்

தனிமனிதப் பண்புகள் :

1. சுயக்கட்டுப்பாடு : மனக்கட்டுப்பாடு, நாவடக்கம், ஆரவாரமற்ற பொறுமையான செயல்பாடு, பெரியோரிடம் பணிவு, ஆன்றோர் அவையில் அடக்கம், சினம், தீங்கு-பழிக்கு அஞ்சி நீக்குதல் ஆகியவற்றை உள்ளடக்கியதாகும் சுயக்கட்டுப்பாடு. பணிவன்புடன் வாழ்வது யாவருக்கும் புகழ் தருவது. அறியத்தக்கவற்றை அறிந்து நல்வழியில் அடக்கமாக வாழ்பவரின் உறுதி நிலை நல்லோர்களால் போற்றப்பட்டு மேன்மை பெறும்.

2. மனநிறைவு : இந்த உலகத்திற்கு, இந்த சமுதாயத்திற்கு, தன்னை வளர்த்துக் காத்து எல்லா வசதிகளையும் அளித்து வரக்கூடிய சமுதாயத்திற்கு நாம் செய்ய வேண்டிய கடமைகள் உள்ளன. அந்தக் கடமைகளை உளப்பூர்வமாக, பிரதிபலன் கருதாது நல்லமுறையில் ஆற்றும்போது அதன்மூலம் எத்தனை பேருடைய வாழ்க்கை செழிப்புறும்; அவர்கள் உள்ளங்கள் மலரும். அவ்வாறு சக மனிதர்களுக்கு நன்மையான காரியங்களையே செய்து அதனால் அவர்கள் வாழ்க்கையிலே துன்பங்கள் நீங்கி இன்பம் மலரக் காணும்பொழுது ஏற்படுவதுதான் உண்மையான மனநிறைவு.

3. சகிப்புத்தன்மை: தனக்கு விருப்பமில்லாதவற்றை பிறிதொருவர் செய்த போதும் அதைத் தாங்கிக் கொள்ளும் திறனே சகிப்புத்தன்மை ஆகும். தனக்கு விருப்பமான பொருளை குடும்பத்தினர் விரும்பும் போது அவர்களுக்காக மனமுவந்து அளிப்பதால் எத்தனையோ நன்மைகள் அவர்களிடமிருந்து கிடைக்கின்றன. பிறர் செயல்களில் சில மட்டுமே தனக்குப் பிடிக்கவில்லை. இருந்த போதிலும் அவர்களுக்காக இவற்றை சகித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

4.தூய்மை : உடல், உடை மற்றும் சுற்றுப்புறம் ஆகியவற்றைத் தூய்மையாக வைத்துக் கொள்வது மிகவும் அவசியம். குவிக்கும் திறனுடைய மனதில் தூய்மையும் இருக்கும் என்ற நியதி இல்லை. ஆகவே மனதைத் தூய்மைப்படுத்த நாம் அதிக முயற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும். மனத்தூய்மை இரண்டு விதங்களில் அடையப்படுகிறது. நற்குணங்களைச் சேர்ப்பதும் தீய குணங்களை நீக்குவதும் தான் மனத்தூய்மை ஆகிறது.

சமுதாயப் பண்புகள் :

1. **அகிம்சை :** மனிதனுக்கு வேண்டிய நற்பண்புகளில் மிகவும் முக்கியமானதும் மேலானதுமான பண்பு அகிம்சை ஆகும். அகிம்சை என்றால் பிறர் துன்பம் போக்கும் அன்பு நெறியாகும். எண்ணத்தாலோ, சொல்லாலோ, செயலாலோ எந்த உயிரையும் துன்புறுத்தாமல் இருத்தலே அகிம்சை ஆகும். அகிம்சை என்பது உயிர்க் கொலை கூடாது என்பது மட்டுமல்ல; பிறருடைய உடலையும் மனதையும் வருத்தக் கூடாது என்பதையும் உள்ளடக்கியதே ஆகும்.

2.நாட்டுப்பற்று : நாட்டுப்பற்று என்பது தனது நாட்டின்மீது கொண்டிருக்கும் அன்பு; அதை முன்னேற்ற வேண்டும் என்ற ஒரு ஆவல் ஆகியன சேர்ந்தது. நாட்டுப்பற்று இன்றைய இளைஞர்களுக்கு பல்வேறு காரணங்களால் மிகவும் அவசியமாகிறது. அவற்றுள் ஒரு முக்கிய காரணம் அவர்கள்தான் நாளைய நாட்டின் குடிமகன்கள். நாட்டின் முன்னேற்றத்தில் தற்போது அவர்கள் அக்கறை காட்டவில்லை எனில் அவர்களுக்கு நன்கு வாழத் தகுதியான நாடு கிடைக்காது. இன்று அவர்கள் கட்டமைக்கும் நாடுதான் பிற்காலத்தில் தங்கள் குழந்தைகளுடன் பீடு நடை போடும் பூமியாக இருக்க வேண்டும்.

3. மதித்தல் : தன்னை இந்த உலகினுக்குத் தந்து, வளர்த்து இன்றளவும் தனது நலத்திற்காகவே வாழும் பெற்றோரையும் மற்றும் நமது முன்னோடிகளாக உள்ள மூத்தோரையும் மதித்தலும் அவர்களை உற்ற காலத்தில், உரிய அளவில், உரிய விதத்தில் பேணுதலும் - அறிவுக் கண் திறந்த ஆசிரியரை மதித்தலும் ஒருவர் வாழ்வில் உயர்வடைய மிகவும் அவசியமான தன்மைகளும் செயல்களும் ஆகும்.

4.நேரம் தவறாமை : நேரம் தவறாமல் செல்லுதலும் நேரம் தவறாமல் காரியம் ஆற்றுதலும் ஒருவரை வெற்றிக்கு அழைத்துச் செல்லும் முக்கிய பண்பாகும்.

அறநெறி : அகத்தாய்வு :

தன்னையே உள்நோக்கி அறிவால் ஆராய்ந்து, தன்னிடம் அமைந்துள்ள உணர்ச்சி வயப்பட்ட குணங்களையெல்லாம் அறிந்து, அவற்றையெல்லாம் மாற்றி அமைத்துக் கொள்ளத்தக்க போதனை மற்றும் சாதனை முறைகளே அகத்தாய்வு என்ற பயிற்சியாகும். இதனைத் தற்சோதனை என்றும் குறிப்பிடுவர். பரிணாமம் எனும் தன்மாற்றத் தொடரில் இறுதியாக வந்த மனிதனிடம் எண்ணிறந்த சீவராசிகளின் குணங்கள் கருத்தொடராக அமைந்து

அவையே எண்ணங்களாகவும் செயல்களாகவும் மலர்ந்து கொண்டிருக்கின்றன. இன்ப துன்பங்களை அளித்துக் கொண்டு இருக்கின்றன. இறைநிலையிலிருந்து வந்த மனிதன் தன் சரித்திரத்தை உணர்ந்து கொள்வதும், குறைகளைக் களைந்து கொள்வதும் வாழ்வுக்கான விளக்கங்களாகும். விளக்கம் பெற்ற பின்னர் நல்ல முறையில் வாழ வேண்டும் என்று உறுதி கொள்ள வேண்டும். தீய செயல்களைச் செய்யக் கூடாது என்று நினைத்தாலும்கூட, உடனே அதை மறந்துவிட்டுத் தீய செயல்களைச் செய்கிறான். இந்த நிலையிலிருந்து மேல் நிலைக்கு மாற வேண்டுமானால் என்னென்ன தீய பழக்கங்கள், தேவையற்ற பழக்கங்கள் உள்ளன என்பதைக் கண்டறிந்து ஒவ்வொன்றாக நல்ல பழக்கமாக மாற்றி அமைக்கின்ற முயற்சியிலே ஈடுபட வேண்டும். இதற்காகவே அகத்தாய்வு என்ற தற்சோதனைப் பயிற்சியை அவசியம் மேற்கொள்ள வேண்டும்.

அறுகுணங்கள் :

தான், தனது என்பவை ஒரு விந்தையான தம்பதிகள் இத்தம்பதி களுக்குப் பிறக்கின்ற அவலக் குழந்தைகள் ஆறு ஆகும். அவை: 1.பேராசை 2.சினம் 3.கடும்பற்று 4.முறையற்ற பால் கவர்ச்சி 5.உயர்வு தாழ்வு மனப்பான்மை 6.வஞ்சம் என்பனவாகும். ஆசையின் மலர்ச்சியே ஆறு தீய குணங்களாகும்.

அறுகுணச்சீரமைப்பு :

ஆறு தீய குணங்களும் ஒவ்வொருவரிடமும் ஒவ்வோர் அளவில் இருக்கும். அக்குணங்களையெல்லாம் முறையே நிறைமனம், பொறுமை, ஈகை, கற்பு நெறி, சமநோக்கு (நேர்நிறை உணர்வு), மன்னிப்பு ஆகிய ஆறு நற்குணங்களாக மாற்றி அமைத்தாலன்றி மனிதன் மனிதனாக வாழ முடியாது.

தவப்பயிற்சியினால் பெறும் ஐந்து சிறப்புப் பயன்கள்:

1. நுண்மாண் நுழை புலன் (Perspicacity), 2.பெருந்தகைமை (Magnanimity), 3. ஏற்புத்தன்மை (Receptivity), 4. இணக்கத்தன்மை (Adaptability), 5. படைப்புத்திறன் (Creativity)

தேர்வில் வெற்றி பெற

தேர்வு எழுதுவதே ஒரு கலை. அது இயற்கையாக வராது. நன்றாகப் பயிற்சி செய்தால்தான் வரும். திட்டமிட்டுச் செயலாற்று பவர்கள் வாழ்வில் தோல்வி காண்பதில்லை. திட்டமிடாதவர்கள் வாழ்வில் வெற்றி பெறுவதில்லை.‘திட்டமிடுதலில் நீங்கள் தோற்று விட்டீர்களானால், தோற்பதற்குத் திட்டமிட்டுள்ளீர்கள் என அர்த்தம்’. இது ஒரு புகழ் வாய்ந்த பழமொழி ஆகும். திட்டமிடுதலும் நேர மேலாண்மையுமே வெற்றிக்கான படிக்கட்டுகளாகும். இவை காலத்தால் படித்து

முடிப்பதற்கும், திருப்பிப் பார்க்கக் காலத்தை மிச்சப்படுத்துவதற்கும் உதவி புரியும்.

பண்பாடு மதிப்புகள்

கர்மயோகம்:

செயல்களின் விளைவு துன்பமில்லாதிருக்கவும், உயிர்களுக்குத் துன்பம் நீக்கும் முறையிலும் அமையும்படி காத்துக் கொள்ளும் நெறியே **அறம்** ஆகும். விளைவை ஏற்றுக் கொண்டு இறைநிலை மறவாது வாழ்வதே இறைவழிபாடு ஆகும். கர்மயோகத்தில் **இறைவழிபாடும் அறநெறியும்** ஒருங்கே இணைந்துள்ளன.

கர்மயோகத்தின் குறிக்கோள்:

மனித வாழ்வு மூன்று முக்கிய அம்சங்களின் முக்கோண இணைப்பில் நடைபெறுகிறது. அவை (1) தனி மனிதன் (2) சமுதாயம் (3) இயற்கை. இயற்கையின் அமைப்பையும், அதன் இயக்க நியதிகளையும், விளைவுகளையும் அறிந்து கொண்டு, அதை மதித்து வாழும் சிறப்பு முறையே இறைவழிபாடாகும். சமுதாயத்திற்கும், தனக்கும் உள்ள தொடர்பு, சமுதாயக் கூட்டமைப்பு ஆகியவற்றை முழுமையாக உணர்ந்து, மதித்து வாழும் இரண்டாவது நெறியே அறநெறியாகும். இதில் ஒழுக்கம், கடமை, ஈகை என்ற மூன்று அம்சங்களும் அடங்கும். மனித வாழ்வில் இனிமையும், அமைதியும் நிலவப் பின்வரும் நான்கு நிலைகளில் இணக்கம் அவசியமாகும். அவை (1) உடலுக்கும் உயிருக்கும், (2) உயிருக்கும் மனதிற்கும், (3) தனி மனிதனுக்கும் சமுதாயத்திற்கும், (4)தனி மனிதனுக்கும் இயற்கை நியதிகளுக்கும் அமையும் இணக்கம் என்பவை ஆகும்.

கர்மயோகம்:

‘கர்மயோகம்’ என்பது, விளைவைத் தெரிந்து கொண்டு வினைகளை முறைப்படுத்தி, அறநெறியோடு வாழக் கூடிய ஒரு தவ வாழ்வு ஆகும். இதைக் கடமையறம் என்கிறோம். கடமை-அறம் என்ற இந்த இரண்டில் முக்கியமாக இரண்டு தத்துவங்கள் அடங்கியுள்ளன. ஒன்று ‘நன்றியுணர்வு’, மற்றொன்று ‘விளைவறிந்த விழிப்பு’ என்பதாகும்.

ஐந்தொழுக்கப் பண்பாடு:

பண்பாடு:

மனிதகுலம் ஆதிகால மனித வாழ்க்கையில் இருந்து தொடர்ந்து வாழ்ந்து கொண்டு இருக்கிறது. காலம், இடம், அறிவின் வளர்ச்சி, தேவையுணர்வு இவற்றிற்கேற்பத் தனி மனிதனிடம் தோன்றிய செயல்களும் கருத்துக்களும்

இன்றுவரை தொடர்ந்து வருகின்றன. அவ்வாறு தொடர்ந்து வந்து கொண்டிருக்கும் வாழ்க்கை முறையே பண்பாடாக மலர்ந்தது.

1) எனது அறிவின் ஆற்றலினாலும், உடலுழைப்பாலும் வாழ்வேன்.

2) மற்றவர்கள் மனதையோ உடலையோ வருத்த மாட்டேன்.

3) உணவுக்காக உயிர்க் கொலை செய்ய மாட்டேன்.

4) பிறர் பொருளை, வாழ்க்கைச் சுதந்திரத்தைப் போற்றிக் காப்பேன்.

5) துன்பப்படுபவர்களுக்கு என்னாலான உதவியைச் செய்வேன்.

மனவளக்கலையில் இவ்வைந்து ஒழுக்கங்களையும் ஒவ்வொருவரும் பின்பற்ற வேண்டுமென்று, அவற்றின் நன்மைகளையெல்லாம் விளக்கிப் பயிற்சி அளிக்கப்படுகிறது.

இரண்டொழுக்கப் பண்பாடு:

ஐந்தொழுக்கப் பண்பாடு என்ற ஐந்து பேரொழுக்கங்களையும் இணைத்துச் சுருக்கி அனைவரும் பயன்பெறும் வகையில், இரண்டு ஒழுக்கங்களாகச் சங்கல்பம் என்ற முறையில் போதித்துப் பயிற்சி அளிக்கப்படுகிறது. அவை:

1. **நான் எனது வாழ்நாளில் யாருடைய உடலுக்கும், மனதுக்கும் துன்பம் தர மாட்டேன்.**
2. **துன்பப்படுவோருக்கு என்னால் முடிந்த உதவிகளைச் செய்வேன்.**

மகளிர் மேம்பாடு:

பெண்களும், ஆண்களும் கூடிய ஒரு கூட்டுச் சமுதாயமே உலகம். பெண் இன்றி ஆண் இல்லை; ஆண் இன்றிப் பெண் இல்லை. பெண் இல்லாமல் தனியே ஓர் ஆணோ, ஆண் இல்லாமல் தனியே ஒரு பெண்ணோ வாழ்வில் இனிமை பெறவோ, முழுமை பெறவோ முடியாது. இவ்வாறு மனித இன வாழ்வில் ஆண்-பெண் உறவு மிகவும் மதிப்புடையதாக இருக்கிறது.

பெண்மை:

பெண்களுடைய மதிப்பை, சிறப்பை, உயர்வை ஒரே வரியில், **இந்த உலகத்தில் வாழ்கின்ற மக்கள் எல்லோருமே பெண்ணினத்தின் அன்பளிப்பு** என்று சொன்னால் அது மிகையாகாது. இதனைத்தான் மகரிஷி அவர்களும் தனது பாடலில்,

''பெண் வயிற்றி லுருவாகிப்
பெண் பாலுண்டே வளர்ந்தாய்
பெண் துணையால் வாழ்கின்றாய்
பெண்ணின் பெருமை உணர்.'' - (மாக்கோலம்)

சமுதாய மதிப்புகள்

தூய்மையான, பசுமையான, ஆரோக்கியமான சமுதாயம் (அல்லது உலகம்):

தூய்மை என்பது வேண்டாத பொருட்கள் இல்லாத ஒரு சுற்றுச்சூழல் ஆகும். தூய்மையை ஏற்படுத்த சுத்தப்படுத்துதல் என்பதுதான் செயல்முறையாகும். அடிப்படையாக சுற்றுச்சூழல் பராமரிப்பு எனும் பார்வையில் தூய்மைப்படுத்துதல் என்பது வேண்டாதனவற்றை தக்க இடத்திற்கு நீக்குவது - அதாவது யாருக்கும் தீங்கோ துன்பமோ அளிக்காத வகையில் முறையான, விஞ்ஞான அடிப்படையிலான வகைகளில் அப்புறப்படுத்துதல் ஆகும். தூய்மை செய்தலின் முக்கியத்துவத்தையும் அவசியத்தையும் உணர்ந்து கொள்வது நமது வாழ்வின் தரத்தை மேம்படுத்துவதோடு அதன் மேன்மையைப் போற்றுவதற்கு உதவியாக உள்ளது.

நாம் வாழும், தொழில் புரியும் சுற்றுப்புறங்களின் மீது நேரிடையான கண்காணிப்பும் கட்டுப்பாடும் செய்ய இயலுகிறது. இம்மாதிரியான சுற்றுச் சூழல்கள் சரியாகவும் திறமையாகவும், முறையாகவும் சுத்தப்படுத்துவதின் மூலம் பராமரிக்கப்படுகின்றன. தூய்மை செய்தல் என்பது சுற்றுச்சூழல் ஆபத்துக்களைக் குறைப்பதோடு சுகாதாரத்தையும் அளிக்கிறது. உடல்நலக் குறைபாடு எங்கு குறைவாகவும், ஏற்றுக் கொள்ளும் அளவிலும் உள்ளதோ அதுதான் சுகாதாரமான இடம். திறமையான சுத்தப்படுத்துதல் ஆபத்து விளைவிக்கும் வீண் பொருட்களின் தாக்கத்தை, தீங்குகளைக் குறைக்கிறது.

தூய்மையும் பசுமையும்:

பசுமையாக்கல் என்பது இன்றைய நாளில் ஒலிக்கும் முக்கிய வாசகமாக உள்ளது. பசுமை - இது உலகலாவிய கவனத்திற்கும் மதிப்பிற்கும் ஆட்பட்டதும், நாமும் ஒரு அங்கமாக உள்ள இயற்கை சுழற்சியின் முக்கிய ஆதாரப் பொருளுமாகும். நமது அன்றாட செயல்பாடுகளால் ஏற்படும் கழிவுகளின் பாதிப்புகளை மிகவும் சரியான முறையில் தூய்மைப்படுத்துவது, நமது நலத்தையும் வாழ்வின் தரத்தையும் நிர்ணயம் செய்யும் ஓர் ஒழுங்குமுறை ஆகும்.

உணவு முறை:

தூய்மையான உணவு:

உடலியக்கத்தாலும், உழைப்பாலும் வீணாகும் ஆற்றலை மீட்டுக் கொள்ள உள்ள வழிகளில் மிக முக்கியமானது உணவு. உடலை இயக்குவதற்குத் தேவையான ஆற்றல் உணவிலிருந்து கிடைக்கின்றது. உடல்

தேவையின் அளவறிந்து, சத்தான, சுத்தமான உணவை அளவோடும், முறையோடும் உண்ண வேண்டும்.

உணவு மருத்துவம்:

வாழும் பொழுது உடல் - மனச் செயல்பாட்டின் காரணமாக உயிராற்றல் செலவாகிக் கொண்டே இருக்கிறது. குறிப்பிட்ட அளவுக்கு மேலாக உயிராற்றல் செலவாகி விடும் போது, உடல் பராமரிப்புக்கான ஆற்றலும் குறைவுபடுகிறது. இதனால் உடலில் சோர்வு உண்டாகிறது. சோர்வைப் போக்கிக் கொள்ளவும், இழந்த ஆற்றலை மீண்டும் பெறவும் இயற்கையாகப் பசி எனும் உணர்வு உண்டாகிறது.

இரும்பு, புரதம், தாது, கொழுப்பு, வைட்டமின்கள் போன்ற சத்துக்கள் செறிவாக நிறைந்த உணவை தேர்வு செய்து உண்பது சிறப்புடையது. நேரத்திற்கேற்றபடி தகுந்த அளவு உணவு உட்கொள்ளாமல் சத்து மருந்துகள் (டானிக்குகள்) மூலம் சத்துக்களைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம் என்பது தவறான கருத்து. பாரம்பரிய உணவு வகைகளை இழக்காமல் அன்றாட உணவில் பச்சைக் காய்கறிகளையும், பழங்களையும் அதிகமாகச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். வறுவல்கள், முறுக்கு போன்றவற்றைச் சுவைத்துக் கொண்டிருப்பதைவிடப் பழங்களுக்கு முன்னுரிமை தருவது நலம்.

உலக அமைதி:

அகில உலகத்துக்கும் மக்களுக்கும் என்றும் எப்போதும் பொருத்தமான கூட்டு வாழ்க்கை - ஆட்சி முறைதான் மனித வாழ்வின் இறுதி இலட்சியமாக இருக்கும். இது, உடல் பற்று கொண்ட நினைவில் பார்க்கும்போது பலருடைய அறிவுக்கு மிகவும் பேதப் பட்டும், பொருத்தமற்றதாகவும் தோன்றும். இருப்பினும் விரிந்து உடல், உயிர், அறிவு இவற்றின் இயல்புகளை அறிந்த, விரிந்த மனதோடு ஆராய்ந்து பார்ப்பவர்களின் பரந்த நோக்கில் இந்த ஆட்சிமுறை பொருத்தமாகவும் அவசியமாகவும் தோன்றும்.

இந்த உண்மைகளைக் கருத்தில் கொண்டுதான் தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள்,

''ஓர்உலக ஆட்சி உயர் ஒழுக்கத்தோடு
உலகினிலே குழந்தைகளை வளர்க்கும் திட்டம்
பார் முழுதும் பொருள்துறையில் சமநேர் நீதி
பல நாடும் ஒன்றிணைந்த பொருளாதாரம்
சீர்திருத்த சிக்கனமாம் சிறந்த வாழ்வு
தெய்வநிலை அகத்துணரும் இறை வணக்கம்

நேர்வழியில் விஞ்ஞானம் பயனாய்க் கொள்ளும்
நெறிமுறைகள் இவைஇணைந்த வாழ்வு காண்போம்.''

(ஞா.க. 1850)

என்ற கவி மூலம் சிறப்புமிக்க ஆட்சி முறைக்கு வழிவகுத்துத் தருகிறார்.

மேலாண்மை நுட்பங்கள்

மன அழுத்த மேலாண்மை:

மன அழுத்தம் என்பது நமது உடல் அல்லது மன நிலைகளைக் குலைக்கும் ஒரு தூண்டுதலுக்கு நமக்குள் ஏற்படும் பிரதிபலிப்பு ஆகும். மன அழுத்தம் நேரிடையாகவோ அல்லது மறைமுகமாகவோ உடல் மற்றும் மன இயக்க ஒழுங்கைச் சிதைவுறச் செய்யும். இதயத் துடிப்பு அதிகமாதல், மூச்சு வேகம் அதிகமாதல், சீரணக் கோளாறு, ஈரலின் செயல்பாடு மாற்றம் ஆகியன திடுமென ஏற்படும் தீவிர மன அழுத்தத்தின் விளைவு களாகும்.

மனவெழுச்சி மேலாண்மை (Emotional Management):

மனவெழுச்சி என்பது உணர்ச்சிகள் மேலோங்கி நிற்கும் நனவு நிலையாகும். நம்மை வெகுவாகப் பாதிக்கும் நிகழ்ச்சியிலோ, நாம் மிக்க ஆர்வம் கொண்டுள்ள சூழ்நிலை யிலோ, மனவெழுச்சிகள் நம்மிடம் இயல்பாகத் தோன்றுகின்றன. இவை அவசர நிலைகளில் (emergency situations) தோன்றி, நமது உடலையும் மனதையும் கிளர்ச்சியடையச் செய்கின்றன.

மனித மனவெழுச்சிகள் இயல்பூக்கங்களிலிருந்து உருவாகுபவையாகும். இயல்பூக்க நடத்தை என்பது மூன்று கூறுகளைக் கொண்டது.

1. அறிதல் (Cognition), 2. பாதிப்பு உணர்வு (Affection), 3. பயன்தரு செயல் (Conation).

சுய மதிப்பீடு:

சுயமதிப்பீடு அல்லது தன்மதிப்பீடு என்பது ஒருவர் தனது திறன்கள், வல்லமைகள், வளங்கள் ஆகியவற்றைக் கணித்தல் ஆகும். கல்வி கற்கும் இளைஞர்கள் தங்கள் செயல்பாட்டை கணிக்கும்போது அது தன்மதிப்பீடு ஆகிறது. இது அவர்களுடைய முன்னேற்றத்தையும் திறன் மேம்பாட்டையும் அலசி ஆராய்ந்து மதிப்பிடுகிறது. அவர்களது புரிதலிலும் திறமைகளிலும் உள்ள பலவீனங்களை அடையாளம் காட்டுகிறது. அவர்களுடைய செயல்பாட்டை எவ்வாறு அபிவிருத்தி செய்வது என்பதைப் பகுத்துணரச் செய்கிறது. சுதந்திரமாகவும் ஆராய்ச்சியோடும் கற்பதற்கு வழிகோலுகிறது. கற்கும் திறனை நிபுணத்துவ முறையில் மேம்படுத்திக் கொள்ளவும், கற்பதில்

விழிப்புணர்வையும் பொறுப்புணர்வையும் மேற்கொள்ளவும் சுயமதிப்பீட்டை உபயோகம் கொள்ளலாம்.

வெற்றியும் தோல்வியும்:

வெற்றி:

வெற்றி என்பது ஒவ்வொருவரையும் மகிழ்ச்சியிலும் மயக்கத்திலும் ஆழ்த்தும் ஒரு மந்திர வார்த்தை ஆகும். வாழ்வின் குறுகிய பாதையில் மனிதனின் போராட்டத்தில் வெற்றி என்பது அவனது இறுதி இலக்காகவும், ஊக்குவிக்கும் சக்தியாகவும் அமைகிறது. வெற்றியை அதிர்ஷ்டம், விதி ஆகியவற்றின் வெகுமதி என்று கூறுபவர்களும் உண்டு. ஆனால் வெற்றி பெற்றவர்களின் வாழ்க்கையைப் பற்றிய ஒரு சரியான ஆய்வு அந்த வெற்றிக்குப் பின்னால் அவர்களுடைய அற்புதமானதொரு செயல்திட்டமும் கடும் உழைப்பும் இருப்பதைக் காட்டும்.

தோல்விகளை எதிர்கொள்ளுதல்:

நாம் ஒவ்வொருவரும் வெவ்வேறு விதமான திறங்களையும், குணங்களையும், மதிப்புகளையும், நம்பிக்கைகளையும் கொண்டிருக்கிறோம். ஒரு மனிதருக்குச் சாதாரண மான ஒரு தோல்வி வேறொருவருக்கு மிகப் பெரிய பாடம் தரும் அனுபவமாக அமையலாம்.

அலகு 4: ஆளுமைத்திறன் மேம்பாடு

வாழ்வியல் தத்துவம்

வாழ்வின் நோக்கம்:

நாம் செய்கின்ற ஒவ்வொரு செயலுக்கும் ஒரு விளைவு நிச்சயம் உண்டு. அந்த விளைவு நான்கு வகைப்படும். அவை: 1) இன்பம், 2) துன்பம், 3) அமைதி, 4) பேரின்பம் என்பனவாகும்.

இவ்விளைவுகளை மனிதன் அனுபவிக்கிறான். இதுவே செயல் விளைவு நீதி எனப்படும். பெரும்பாலான மனிதர்கள் இன்பத்தை விட துன்பத்தையே அதிகமாக அனுபவிக்கின்றார்கள். ஆனால் அனைவரும், இன்பத்தை அடையவே விரும்புகிறார்கள்.

எனவே, வாழ்வின் நோக்கமானது இறைநிலை உணர்தல். அதாவது அறிவில் முழுமைப்பேறு பெறுதல் என்பதாகும்.

வாழ்க்கைத் தத்துவம்: முன்னுரை

வாழ்க்கையோ, இயற்கை, சமுதாயம், தான் என்ற மூன்றின் இணைப்பில் நடைபெறுகிறது. வாழ்க்கை வெற்றி மிக்கதாக அமைய வேண்டுமாயின், நாம் இயற்கையையும், சமுதாயத்தையும் உணர்ந்து, மதித்து வாழ வேண்டும். அப்போதுதான் துன்பத்தைத் தோற்றுவித்துக் கொள்ளாமல் வாழலாம். தவறுதலாக தோற்றுவித்துக் கொள்ளுகின்ற துன்பத்திலிருந்தும் மீண்டு கொள்ளலாம். பிறரால் தோன்றக் கூடிய துன்பங்களிலிருந்தும் நம்மை நாம் காத்துக் கொள்ளலாம்.

வாழ்க்கைக்குத் தேவையான அடிப்படையான தத்துவங்கள் மொத்தம் பன்னிரெண்டு. அவை முறையே (1) **தேவைகள் மூன்று** (2) **காப்புகள் மூன்று** (3) **அறநெறிகள் மூன்று மற்றும்** (4) **அறிவு நிலைப் படிகள் மூன்று.**

ஐவகைக் கடமைகள் :

‘‘கடன்என்ப நல்லவை எல்லாம் கடன்அறிந்து
சான்றாண்மை மேற்கொள் பவர்க்கு.’’ (குறள்-981)

‘‘தென்புலத்தார் தெய்வம் விருந்தொக்கல் தானென்றாங்கு
ஐம்புலத்தாறு ஓம்பல் தலை.’’ (குறள்-43)

ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் ஐவகைக் கடமைகள் உள்ளன. அவை: **1) தான், 2) குடும்பம், 3) சுற்றம், 4) ஊர், 5) உலகம்.**

இயற்கை வளம் காத்தல் :

பிரபஞ்சத் தோற்றங்களில் மிக அற்புதமான அமைப்பினை நிலவுலகம் கொண்டுள்ளது. உயிரினங்கள் தோன்றவும் வாழவும் ஏற்ற வகையில்

பஞ்சபூதங்கள் உரிய விகிதாச்சாரத்தில் அமைந்துள்ள சிறப்பே பூமிக்கு உண்டு. மனிதன் உட்பட உலகில் வாழ் உயிரினங்கள் கோடான கோடி. அவை ஒவ்வொன்றிற்கும் அவற்றிற்கு என்ற தனித்துவம் உண்டு. தனித்துவம் என்பது அவற்றின் உருவமைப்பு, இயக்க இயல்பு, குணம் ஆகியனவாகும்.

சுற்றுப்புறச் சூழலும் இயற்கை வளங்களும் கெடுவதற்குக் காரணம் :

சுற்றுப்புறச் சூழல் கெடுவதற்கு இயற்கைச் சீற்றங்கள் ஓரளவிற்குக் காரணம் என்றாலும் மனிதனுடைய பங்குதான் மிக அதிகமாக உள்ளது. இதற்கு மனிதனுடைய அறியாமையும் பேராசை மிகுந்த சுயநல போக்குமே காரணங்களாகும். அது சார்ந்த சில உண்மைகளைக் காணலாம்.

இயற்கை வளங்களை வாழ்க்கை வளங்களாக மாற்றித்தான் வாழ வேண்டியுள்ளது என்பதற்கு மாற்றுக் கருத்து இருக்க முடியாது. ஆனாலும் இயற்கை வளங்களை எடுப்பதிலும் அவற்றை வாழ்க்கை வளங்களாக மாற்றுவதிலும் சுற்றுப்புறச் சூழலும் அதனால் இயற்கை வளங்களும் சிதையாமல் பார்த்துக் கொள்வதும் அவசியமாகும்.

எண்ணம் ஆராய்தல்

''எண்ணித் துணிக கருமம் துணிந்தபின்
எண்ணுவம் என்பது இழுக்கு.'' - (குறள் - 467)

அகத்தாய்வில் எண்ணம் ஆராய்தல் என்பது முதல் பயிற்சி.

மனம், வெளி நிகழ்ச்சிகளோடும் பொருட்களோடும் தொடர்பு கொண்டு, ஏற்கனவே பெற்றுள்ள அனுபவத்தோடு ஒப்பிட்டுக் கணித்தலை 'எண்ணம்' என்கிறோம்.

மனிதர்கள் அனைவருக்கும் எண்ணங்கள் ஒன்று போல் அமைவதில்லை. சிலருக்கு உலக நன்மை கருதி எண்ணம் ஏற்படுகிறது. மற்றும் சிலருக்குத் தம் புலன் இன்பத்தையே பெரிதாகக் கருதும் எண்ணமே நிறைந்து நிற்கிறது. மனம் விரிந்த நிலையில் உயர்ந்த எண்ணங்களும், அதுவே குறுகிய நிலையில் தனக்கும் பிறருக்கும் துன்பம் விளைவிக் கின்ற தீய எண்ணங்களும் தோன்றுகின்றன.

''அவரவர் வாழ்க்கையின் சிற்பி அவரவர் எண்ணங்களே''.

எண்ணம் எழ ஆறுவகைக் காரணங்கள் :

எண்ணம் எழும் வகையை ஆறாகப் பிரிக்கலாம். அவை :

1) தேவை, 2) பழக்கம், 3) சூழ்நிலை, 4) பிறர் மனத் தூண்டுதல், 5) கருவமைப்பு, 6) தெய்வீகம் ஆகியவை ஆகும்.

வ.எண்	எண்ணங்கள்	எண்ணம் எழக் காரணங்கள்						விளைவு நன்மையா?	முடிவு
		1 தேவை	2 பழக்கம்	3 சூழ்நிலை	4 பிறர் மனத் தூண்டுதல்	5 கருவமைப்பு	6 தெய்வீகம்		

எண்ணம் ஆராய்தல் பயிற்சி முறை:

1. தாளும், எழுதுகோலும் எடுத்துக் கொண்டு அமைதியான இடத்தில் அமர்க. கண்களை மூடி சிறிது நேரம் தியானம் செய்து பின் மனதில் ஓடக் கூடிய எண்ணங்களைக் கவனிக்க வேண்டும்.
2. சிறிது நேரம் சென்றபின் அந்த எண்ணங்களை வரிசைப்படுத்திப் பட்டியலில் எழுதுக.
3. அந்த எண்ணங்களை ஆறு காரணங்களில் வகைப்படுத்திப் பிரித்து எழுதுக.
4. ஒவ்வொரு எண்ணத்தையும் எடுத்துக் கொண்டு தனக்கோ, பிறருக்கோ, தற்காலத்திலோ, பிற்காலத்திலோ, உடலுக்கோ, மனதிற்கோ நன்மை தருமா அல்லது தீமை தருமா என்று ஆராய வேண்டும்.
5. நன்மை தருமெனில் அதை நிறைவேற்றுவதற்கு வசதி, வாய்ப்பு இருக்கிறதா என்று ஆராய்ந்து திட்டமிட்டுச் செயல்படுத்த வேண்டும்.
6. தீமை தருவதாக இருந்தால், 'இந்த எண்ணம் எழாமல் விழிப்போடு இருப்பேன்' என்று சங்கல்பம் செய்தாக வேண்டும்.
7. அந்தத் தீய எண்ணத்திற்குப் பதிலாக அந்த இடத்திற்குப் பொருந்தக் கூடிய நல்ல எண்ணத்தைப் பாவனை செய்து மனதில் பதிய வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
8. தீய எண்ணம் வேண்டாம் என்ற சங்கல்பமும், அதற்குப் பதிலாக நாம் எண்ணும் நல்ல எண்ணமும் திரும்பத் திரும்ப அழுத்தம் பெறும் போது தீய எண்ணம் மறைந்து நல்ல எண்ணமே நமது குணமாக மாறி விடும்.

ஆசை சீரமைத்தல்

ஆசை:

ஆசை என்ற எண்ணத்தை விருப்பம், அவா, பற்று, இச்சை, வேட்கை, காமம், காமியம், வேண்டுதல் எனப் பலவாறாக அழைக்கிறார்கள்.

ஆசை எழக் காரணம்:

மனிதன் உயிர் வாழ்வதால் பசி, தாகம், உடல் வெப்ப தட்ப ஏற்றதாழ்வு, உடற் கழிவுப் பொருட்களின் உந்துவேகம் போன்ற இயற்கைத் துன்பங்கள்

ஏற்படுகின்றன. உயிர் வாழ்தல் என்ற காரணம்தான் ஆசைக்கு மூலகாரணமாகிறது. இக்காரணத்தால் தேவையும் ஆசையும் ஏற்படுகின்றன.

மண்ணாசை, பொன்னாசை, பெண்ணாசை :

ஆசையைப் பொதுவாக மண்ணாசை, பெண்ணாசை, பொன்னாசை என்ற மூன்று அமைப்பாகப் பார்த்தார்கள். துன்பங்கள் தோன்றுவதற்கு இம்மூவகை ஆசைகளே காரணம். ஆகவே, அவற்றை ஒழிக்க வேண்டும் என்று நெடுங்காலமாக நிலவி வரும் கருத்து தவறு.

ஆசையை ஒழிக்க முடியாது; ஒழிக்கவும் கூடாது. எனவே, நம்மில் எழும் ஆசைகளை ஆராய்ந்து, துன்பம் தரக் கூடிய முறையற்ற ஆசைகளைத் தவிர்த்து, நமக்கு நன்மையாகவும் சமுதாயத்திற்கு நலமாகவும் அமைகின்ற ஆசைகளை நிறைவேற்றி வளமான வாழ்வைப் பெறலாம். இவ்வாறு நம் ஆசைகளை ஒழுங்குபடுத்துவதே 'ஆசை சீரமைத்தல்' எனப்படும்.

வ.எண்	ஆசைகள் (நபர்கள் பொருட்கள் இன்பங்கள்)	இந்த ஆசை (நபர்கள் பொருட்கள் இன்பங்கள்) தேவையா?	நிறைவு செய்ய வாய்ப்பு வசதி உள்ளதா? (உடல், மன, பொருளாதார வலிமை)	நிறைவு செய்தால் பின்விளைவு நன்மையா? தீமையா	முடிவு

ஆசை சீரமைத்தல் பயிற்சி முறை:

ஆசையை ஒழிக்க முடியாது. ஒழிக்கவும் கூடாது. ஆசையை ஒழுங்குபடுத்தினால் வாழ்வு வளம் பெறும்.

1. அரை மணி நேரத்தை ஒதுக்கிக் கொள்க. குறிப்பு எழுதிக் கொள்ள தாளும், எழுதுகோலும் எடுத்துக் கொள்க. தனிமையில் அமைதியாக உட்கார்ந்து சிறிது நேரம் தியானம் செய்யலாம்.
2. பின் எல்லா ஆசைகளையும் வரிசையாகத் தொகுத்துப் பட்டியலில் எழுதுக.
3. ஒவ்வொரு ஆசையையும் முன்வைத்துக் கீழ்க்காணும் வினாக்களுக்கு விடைகளை ஆழ்ந்து ஆராய்ந்து எழுதுக.
   அ) இந்த வசதி அல்லது பொருள் எனக்கு இன்றியமையாத தேவையா?
   ஆ) இதை அடைய என்னிடம் உடல்நலம், மனவளம், பொருள் வளம் இருக்கின்றனவா?
   இ) இதனால் ஏற்படும் பின்விளைவு நன்மையா?
4. இம்மூன்று வினாக்களுக்கும் விடை ''ஆம்'' என்றால் இந்த ஆசையை நிறைவேற்றுக.

‘இந்த ஆசை அவசியம்தான். போதுமான வசதியும் இருக்கிறது. பின் விளைவும் நன்மை’ என்றால், அந்த ஆசையை ஏற்றுக் கொள்க. நேர்மையான வழியில் அடைவதற்கான திட்டத்தை வகுத்துக் கொள்க.

5. இம்மூன்று வினாக்களில் ஏதேனும் ஒன்றுக்கோ அல்லது அதிகமாகவோ விடை ‘‘இல்லை’’ என்றால் அந்த ஆசையை விட்டு விடுக. ‘இந்த ஆசை அவசியம் இல்லை’ என்றால், ‘இன்ன காரணத்தால் இது தேவையில்லை’ என்று முடிவு செய்து அந்த ஆசையை விட்டு விடுக. மீண்டும் எப்பொருள் மீதும் முறையற்ற ஆசை எழாது. ஆசைகளின் எண்ணிக்கை குறையும். நலம் தரும் பொருட்களைப் பெறத் தேவையான ஆற்றலும் நன்கு வளர்ச்சி பெறும். அடுத்தடுத்து வாழ்வில் வெற்றிகள் பல கிட்டும். முழு அமைதியும் பெற முடியும்.

சினம் தவிர்த்தல்

சினம் :

தன்முனைப்பிலிருந்து எழக் கூடிய ஆறு தீய குணங்களில் ஒன்று சினம். ஆறு குணங்களில் அதிகமாகத் தீய பயன்களைக் கொடுக்கக் கூடியது சினம். எனவே, சினத்தைத் தவிர்க்கப் பழகிக் கொண்டால் மனிதன் மனிதனாக வாழலாம். சீரமைக்கப்படாத ஆசை செயலாகாமல் தடைப்படும்போது அத்தடையை நீக்க எழும் ஆர்வமே சினம்.

தீய குணங்களில் கொடியது சினம்:

யாரைச் சினம் சேர்கிறதோ அவர்களை அழித்து விடும். ஏமம் என்றால் தங்கம். தங்கம் போன்ற உயர்ந்த சுத்தமான நட்பை அழித்து விடும். அப்போது தன்னையும் அழித்து விட்டு தனக்கு உள்ள நல்ல நண்பர்களையும், உறவினர்களையும் அழித்து விட்டால் வாழ்க்கையில் என்ன உள்ளது? எனவே, சினம் வேண்டாம். எந்த இடத்தில் சினம் வந்தாலும் மற்றவர் செயலைப் பொறுக்க முடியவில்லை என்பதுதான் பொருள்.

சினத்தை வெல்ல ஒரு சீரிய பயிற்சி :

சினத்தை வெல்ல ஒரு நடைமுறைப் பயிற்சித் திட்டத்தை இனிப் பார்ப்போம்.

வரிசை எண்	சினம் ஏற்படும் நபர்கள்	எனக்கும் அவருக்கும் உள்ள தொடர்பு	சினம் எழக் காரணம் என்ன?	சினம் எழும் காரணத்தில் எனது பொறுப்பு	முன் அனுபவம்	முடிவு (சங்கல்பம்)

(1) ஓய்வான ஒரு நாளில் அமைதியான ஒரு நேரத்தை தேர்ந்தெடுத்துக் கொண்டு அதில் ஒரு கால்மணி நேரம் தவமியற்ற வேண்டும். பிறகு யார் மேல் சினம் வருகிறதென்று ஒரு பட்டியல் தயாரிக்க வேண்டும். யார் மேல் அடிக்கடியும், அதிகமாகவும் கோபம் வருகிறதோ அவர் பெயரை முதலில் எழுதிக் கொள்ள வேண்டும். அதற்கு அடுத்தபடி யார் யார் மேல் அதிகமாகக் கோபம் வருகிறதோ அவர்கள் பெயரை முறையாக இரண்டாவதாக, மூன்றாவதாக எழுதிக் கோபத்தின் அளவு வாரியாகப் பட்டியலைப் போட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.

(2) இப்போது முதல் நபரை எடுத்துக் கொள்வோம். அவரிடம் கோபம் வருவதற்கு யார் காரணம்? அவர்களுடைய பேச்சு அல்லது செயல் மட்டும்தானா காரணம்? இதில் என் பொறுப்பு, என் தவறு எந்த அளவு? நான் ஏன் என் பங்குத் தவறைச் செய்யாதிருக்கக் கூடாது? முன்அனுபவம் என்ன? என்று ஆராய வேண்டும்.

(3) சினத்தினால் திருத்தம் வராது. அவர்களிடம் உள்ள குறைகளுக்கு முழுக்க முழுக்க அவர்களேதான் காரணம் என்றாலும் கூட, சினத்தினால் அவர்களை இதுவரை எவ்வளவு திருத்தியிருக்கிறோம் என்று பார்த்தால் சிறிதளவு கூட இருக்காது. அல்லது ஒருவேளை அவர்கள் நமக்குப் பயந்து கொண்டிருக்கலாம். ஆனால், திருந்தி இருக்க மாட்டார்கள். நண்பரின் செயல் நமக்குப் பிடிக்கவில்லை என்றால் அவரிடம் சினம் கொள்வதை விட அவரிடமிருந்து ஒதுங்கிக் கொள்வது நல்லது.

(4) அன்பாய் முறையோடு பலமுறை கனிவாகக் கூறினோம் என்றால் அவர்கள் திருந்தவும் வழியிருக்கிறது. முக்கியமாக அவர்கள் மனம் புண்படும்படியாகக் கூறக் கூடாது. தவறு செய்யப்பட்ட கையோடு புத்தி சொல்லக் கூடாது. குத்திக் காட்டுவது போல அறிவுரை இருக்கக் கூடாது. ஏன், தவறைச் சுட்டிக் காட்டுவது போலவும் இருக்கக் கூடாது.

'அப்படிச் செய்ததை இப்படிச் செய்திருந்தால் இன்னும் நன்றாக இருந்திருக்கும். இனிமேல் இந்தக் காரியத்தை இந்த விதமாகவே செய்து நன்மை அனுபவிப்போம்' என்ற விதமாகத்தான் அறிவுரை இருக்க வேண்டும்.

கவலை ஒழித்தல் :

கவலை :

ஆசை தடைபடும்பொழுது, தன்னில் எழும் சுய பச்சாதபமே கவலை எனப்படுகிறது.

கவலை = க + வலை க = கற்பனை. கவலை என்பது கற்பனை வலை.

இன்று கவலையாகத் தெரிவது, நாளைக்குக் கவலையாகத் தெரிவதில்லை.

'கவலை' எப்போது எழுகிறது என்றால்

- ❖ தேவைக்கும், இருப்புக்கும் உள்ள வித்தியாசம்.
- ❖ எதிர்பார்ப்பதற்கும், நடப்பதற்கும் உள்ள வேறுபாடு.
- ❖ நாம் பற்றுக் கொண்டுள்ள மக்களுடன் ஏற்படும் கருத்துப் பிணக்கு

இவற்றால் கவலை வருகிறது.

கவலை எழக் காரணங்கள் :

பேராசை, சினம், கடும்பற்று, முறையற்ற பால் கவர்ச்சி, உயர்வுதாழ்வு மனப்பான்மை, வஞ்சம் என்ற ஆறு தீய குணங்கள்தான் அனைத்துத் துன்பங்களுக்கும் காரணமாக உள்ளன. பொறாமை, வெறுப்புணர்ச்சி, அவசியமற்ற பயம் இவை வஞ்சத்தின் வெளிப்பாடுகள். உயர்வுதாழ்வு மனப்பான்மைதான் அதிகார போதை, தற்பெருமை, அவமதிப்பு என்ற நிலையில் வெளிப்படுகின்றன.

நான்கு வகைக் கவலைகள் :

கவலைகளை நான்கு வகைகளாகப் பிரித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

1) அனுபவித்தே தீர்த்தாக வேண்டியவை.

2) தள்ளிப்போட வேண்டியவை.

3) அலட்சியப்படுத்தி விட வேண்டியவை.

4) உடனடியாகத் தீர்க்க வேண்டியவை.

கவலை ஒழித்தல் பயிற்சி முறை :

1. சிறிது நேரம் அமைதியாகத் தியானம் செய்து பின் கவலைகளைத் தொகுத்து அவற்றைப் பட்டியலில் வரிசைப்படுத்திக் கொள்க.

வரிசை எண்	கவலைகள்	1 அனுபவித்தே தீர்க்க வேண்டியவை	2 தள்ளிப்போட வேண்டியவை	3 அலட்சியம் செய்ய வேண்டியவை	4 உடனே தீர்க்க வேண்டியவை

2.கவலை தரும் சிக்கல்களை நான்கு வகைகளாகப் பிரிக்க.

அ) அனுபவித்தே தீர்க்க வேண்டியவை :

தீராத நோய், மரணம், பொருளிழப்புப் போன்றவை.

ஆ) தள்ளி வைத்துப் பொறுமை காட்ட வேண்டியவை :

பருவம் வந்தும் திருமணம் ஆகாமை, வேலை இல்லாமை போன்றவை.

இ) அலட்சியப்படுத்தி விட வேண்டியவை :

பிறரின் கருத்து வேறுபாடு, பொறாமைப் பேச்சு, செயல்கள் போன்றவை (ஒத்த நடவடிக்கைகள் எடுக்காவிட்டால் எதிர்கால விளைவுகள் தீமை தரும் என்று உணர்ந்தால் மட்டும் அவற்றைக் கவனிக்க வேண்டும்.)

ஈ) உடனே தீர்த்து விட வேண்டியவை :

கடன் தொல்லை, அறுவை சிகிச்சைக்கான நோய்கள், பாகப் பிரிவினைக் கோரிக்கை போன்றவை.

3. உடனே தீர்க்க வேண்டியவற்றைச் செயல் செய்து தீர்க்க. மற்ற வகைக் கவலைகளை அதற்கேற்றபடி செயலாற்றுக.
4. கவலைகளை வகைப்படுத்தும்போது கவனம் தேவை. உடனடியாகத் தீர்க்க வேண்டி யதை அலட்சியப்படுத்த வேண்டியது என வகைப்படுத்தினால் மேலும் சிக்கலாகி விடும்.
5. ஒரு சிக்கலை விரைவாகத் தீர்த்துவிட உணர்ச்சி வயப்பட்டுச் செயலாற்ற வேண்டாம். அறியாமையால் சிக்கல்களை மேலும் உண்டாக்கிக் கொள்ளாமல் இருந்தால் போதும்.
6. முன் ஏற்பட்ட கவலைகள் எப்படிப் போயினவென்று சிந்திக்க.
7. வாழ்வில் சிக்கல்களே இருக்கக் கூடாது என்று எண்ணவோ, இருப்பவற்றையெல்லாம் வேரோடு களைந்து விட வேண்டும் என்று முடிவு செய்யவோ, செயல் ஆற்றவோ வேண்டாம். ஒரு சிக்கல் தீரும் இடத்திலேயே மற்றொன்று முளைத்து விடும். எனவே, அவற்றைத் திட்டமிட்டுச் செயலாற்றி நீக்கிக் கொண்டால் மகிழ்ச்சியும், அமைதியும் பெறலாம். கவலை இல்லாத மனிதன் உலகில் உண்டு, சிக்கல் இல்லாத மனிதன் யாரும் இல்லை.

அலகு - 5
யோகாசனங்கள் - 2

தண்டாசனம்:

செயல்முறை:

1) இரண்டு கால்களையும் சேர்த்து முன்னோக்கி நீட்டிக் கொள்ளவும்.
2) இடுப்பின் இருபுறமும் உள்ளங்கைகள் பூமியில் படும்படி விரல்கள் பின்னோக்கி இருக்குமாறு வைத்துக் கொள்ளவும்.
3) கைகளும், இடுப்பும் நேராக இருக்க வேண்டும்.

நன்மைகள் :

1. உட்கார்ந்து செய்யும் ஆசனங்கள் அனைத்தும் தண்டாசனத்தில் தொடங்க வேண்டும். **முயற்சி** உண்டாகின்றது. அதை அடைய வேண்டும் என்று முயற்சி வருகிறது.

சக்கராசனம் (பக்கவாட்டில்)

செயல்முறை

1. நேராக நிற்கவும்.
2. மூச்சை இழுத்தபடி இடக்கையை மெதுவாக உயர்த்தித் தலைக்கு இணையாக வைக்க வேண்டும். உள்ளங்கை உட்புறமாகத் திரும்பி இருக்க வேண்டும்.
3. மூச்சை வெளிவிட்டபடி வலப்புறமாக உடலை வளைக்கவும்.
4. ஐந்து மூச்சு நேரம் இருந்த பின்னர் முன் நிலைக்கு வரவும்.
5. இதே போன்று வலக்கைக்கும் செய்ய வேண்டும்.

நன்மைகள்

1. முதுகுத்தண்டு வளையும் தன்மை பெறுகிறது.
2. கல்லீரல், மண்ணீரல் இயக்கம் சீராகிறது.

விருச்சாசனம் (ஏகபாத ஆசனம்)

செயல்முறை

1. நேராக நிற்கவும்.

2. இடக்காலை கைகளின் உதவியால் தூக்கி வலத்தொடையின் உள்புறத்தில் வைக்கவும். கால்விரல்கள் கீழ் நோக்கி இருத்தல் வேண்டும்.
3. மூச்சை இழுத்துக் கொண்டே இரண்டு கைகளையும் தலைக்கு மேல் கூப்பிய நிலையில் வைக்கவும். பிறகு மூச்சை விடவும்.
4. அசையாமல் ஐந்து இயல்பான மூச்சு காலம் வரை நிற்கவும்.
5. பின்னர் நிலை ஒன்றுக்குத் திரும்பவும்.
6. இதேபோன்று வலக்காலுக்குச் செய்யவும்.

நன்மைகள்

1. மன ஒருமைப்பாடும், திட சிந்தனையும் உண்டாகும்.
2. வாத நோய், நரம்புத் தளர்ச்சி போன்ற நோய்கள் குணமாகும்.

திரிகோணாசனம்

செயல்முறை

1. இரண்டு கால்களையும் 2 அடி தூரம் இருக்குமாறு அகற்றி நிற்கவும்.
2. இரு கைகளையும் பக்கவாட்டில் மேலே உயர்த்தி தோள்களுக்கு மட்டமாக வைத்துக் கொள்ளவும்.
3. மூச்சை விட்டுக் கொண்டு இடப்பக்கம் வளைந்து இடக்கை விரல்களை இடப்பாதத்தின் வெளிப்புறத்தை தொடுமாறு வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
   இந்த நிலையில் சில விநாடிகள் இருக்கவும். இந்நிலையில் முகமானது உயரத் திருப்பப்பட்டு வலக்கை விரல் நுனியைப் பார்க்க வேண்டும்.

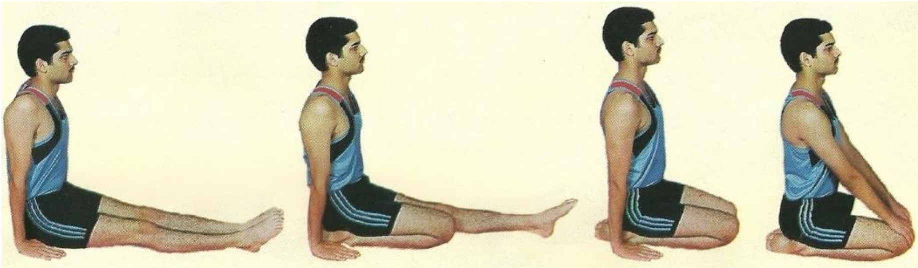
4. பிறகு மூச்சை இழுத்துக் கொண்டே உடலை நேராக நிமிர்த்தி பழைய நிலைக்கு வரவேண்டும்.
5. வலக்கை விரல் நுனியால் வலப்பாதத்தின் வெளிப்புறத்தைத் தொடுமாறு வலப்புறமாக வளைய வேண்டும். வளையும்போது மூச்சை விட்டுக் கொண்டே வளைய வேண்டும். இந்நிலையில் சில விநாடிகள் இருந்து மீண்டும் மூச்சை இழுத்துக் கொண்டே நிமிர வேண்டும்.
6. இம்மாதிரி மூன்றிலிருந்து ஆறு தடவைகள் செய்யலாம்.

நன்மைகள்

1. முதுகெலும்பு நன்றாக வளைந்து செயல்படுவதால் இளமையோடு இருக்க உதவுகிறது.
2. முதுகுத் தசைகள், நரம்புகள் வலுப்படுகின்றன. தொந்தி குறையும். கழுத்துத் தசையும், கழுத்தெலும்பும் மேன்மையடைகின்றன.
3. அட்ரீனல் சுரப்பிகள் நன்கு செயல்படும்.

வஜ்ராசனம்

செயல்முறை



1. இரண்டு கால்களையும் நீட்டி அமரவும். வலக்குதிகாலை மடித்து வலப்புட்டத்தின் அடியில் வைத்துக் கொள்ளவும். இடக்குதிகாலை மடித்து இடப்புட்டத்தின் அடியில் வைக்கவும்.
2. முழங்கால்கள் இணைந்து இருக்க வேண்டும்.
3. இரு உள்ளங்கைகளையும் முழங்கால் மீது வைத்து, ஐந்து இயல்பான மூச்சு விடவும்.
4. இதே போன்று முதலில் இடக்காலை மடக்கிச் செய்யவும்.

நன்மைகள்

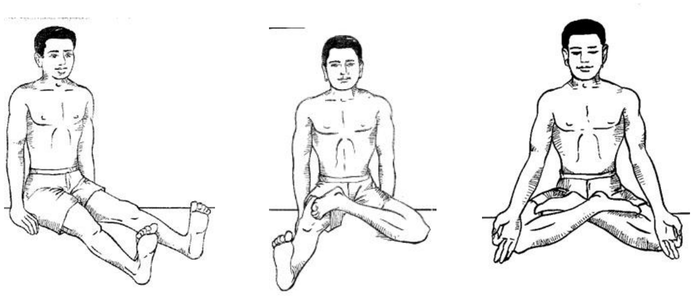
- அசீரணத்தொல்லைகள், வாயுக் கோளாறுகளைத் தீர்க்கும். சாப்பிட்டவுடன் செய்யக்கூடிய ஒரே ஆசனம் இது.
- தியானத்திற்கு ஏற்ற ஆசனம்.
- தண்டுவடம் நேராக இருக்கவும், இடுப்பு, முழங்கால்கள், கணுக்கால்கள் வலுப்பெறவும் உதவுகிறது.

பத்மாசனம்

செயல்முறை

1. அமர்ந்த நிலையில் கால்கள் இரண்டையும் நீட்டிக் கொள்ளவும். பாதங்களுக்கு இடையே ஒரு அடி இடைவெளி இருக்க வேண்டும்.

2. இடக்காலை மடக்கிப் பாதத்தை வலத்தொடை மீதும், வலக்காலை மடக்கிப் பாதத்தை இடத்தொடை மீதும் வைக்கவும். இரண்டு குதிகால்களும் அடிவயிற்றைத் தொட்டுக் கொண்டு இருத்தல் வேண்டும்.
3. தலை, கழுத்து, முதுகுத்தண்டு, ஒரே நேர்க்கோட்டில் இருக்க வேண்டும். கண்கள் அக நோக்காகப் புருவ மையத்தைக் கவனிக்க வேண்டும்.
4. கைகள் இரண்டையும் முழங்கால் மூட்டுகளின் மீது சின்முத்திரையில் வைக்கவும்.
5. ஐந்து இயல்பான மூச்சு விடும் நேரம் இருந்தபின், முன் நிலைக்கு வரவும்.
6. கால்களை மாற்றியமைத்து இதுபோல் செய்யவும்.



நன்மைகள்

1. தியானம், பிராணாயாமம், நாடிசுத்தி போன்ற பயிற்சிகளுக்கு ஏற்ற ஆசனம்.
2. இது மன ஒருமைப்பாட்டிற்குச் சிறந்த ஆசனம்.
3. முதுகுத்தண்டு நேராக அமைவதால் அடிவயிறு மற்றும் உள்ளுறுப்புகளின் இயக்கம் சீர்படுகிறது.

யோகமுத்ரா

செயல்முறை

1. பத்மாசன நிலைக்கு வரவும். மூச்சை இழுத்தபடி இரு கைகளையும் முதுகுக்குப் பின்னால் கொண்டு வந்து வலக்கை மணிக்கட்டை இடக்கையால் பிடிக்கவும்.
2. மூச்சை விட்டுக்கொண்டே நெற்றிப்பகுதி தரையில் தொடும்படி குனியவும்.
3. இந்த நிலையில் ஐந்து இயல்பான மூச்சு நேரம் இருந்து பிறகு பத்மாசன நிலைக்கு வரவும்.
4. இதுபோன்று கால்களை மாற்றியமைத்துச் செய்யவும்.

நன்மைகள்

1. பெண்களின் மாதவிடாய்ப் பிரச்சினைகள் தீர சிறந்த ஆசனம்.
2. கல்லீரல், மண்ணீரல் சீராக இயங்க உதவுகிறது.
3. மஞ்சள் காமாலை நோயைக் குணப்படுத்துகிறது. தொந்தி கரையும்.
4. மலச்சிக்கல், அசீரணம் போக்கும். மூலாதாரப்பகுதி பலம் பெறும்.

மகாமுத்ரா

செயல்முறை

1. வஜ்ராசனத்தில் அமர்ந்து கொள்ளவும்.
2. கைகள் இரண்டையும் முதுகுப்புறம் கொண்டு சென்று இடக்கையால் வலக்கை மணிகட்டில் பிடித்துக் கொள்ளவும்.
3. மெதுவாக மூச்சை வெளியில் விட்டுக் கொண்டு முன் பகுதியில் குனிந்து நெற்றி தரையில் படும்படி நிலைப்படுத்தவும்.
4. இந்நிலையில் இயல்பான மூச்சு 10 எண்ணிக்கையில் இருக்கவும்.
5. அதன்பின் மூச்சை இழுத்துக் கொண்டு நிமிரவும்.

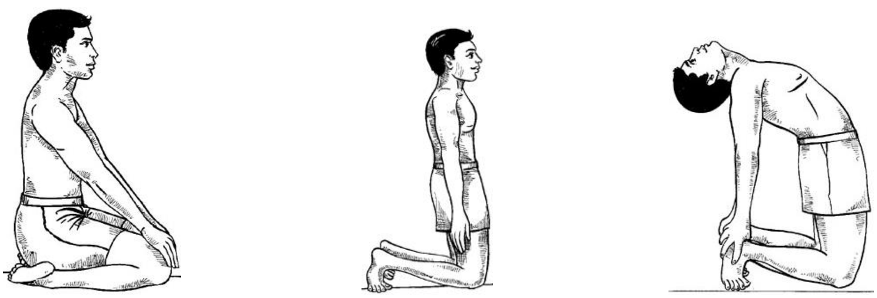
நன்மைகள்

1. வயிற்று உறுப்புகளும் அட்ரீனல் சுரப்பிகளும் மேன்மை அடைகின்றன.
2. பெண்களுக்குக் கருப்பை இறக்கம் உண்டாகாமல் இருக்க உதவுகிறது.
3. உணவு சீரணத்தை மேம்படுத்துகிறது.

உஸ்ட்ராசனம்

செயல்முறை

1. வஜ்ராசனத்தில் அமரவும்.
2. மண்டியிட்டு நின்று கொள்ளவும்.
3. மூச்சை இழுத்துக் கொண்டே முதுகை பின்னோக்கி வளைத்து இரு கைகளினால் கணுக்கால்களைப் பிடிக்கவும்.
4. இந்நிலையில் இயல்பான ஐந்து மூச்சு நேரம் இருந்த பிறகு வஜ்ராசன நிலைக்கு வரவும்.



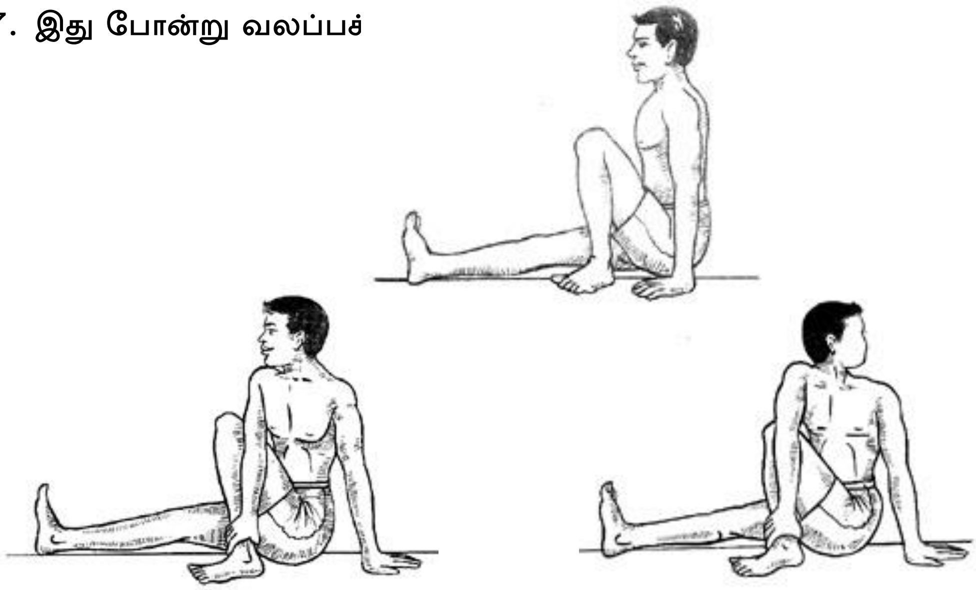
நன்மைகள்

1. சளி, ஆஸ்துமா போன்ற நோய்கள் நீங்கும்.
2. தைராய்டு சுரப்பிகள் நன்கு வேலை செய்யும்.
3. கழுத்து, முதுகு, இடுப்பு வலிகளைப் போக்குகிறது.

வக்கராசனம்

செயல்முறை

1. தண்டாசனத்தில் அமரவும்.
2. இடக்காலை மடித்து, பாதம் வலமுழங்காலைத் தொடும்படி வைக்கவும்.
3. மூச்சை இழுத்தபடி வலக்கையை இடமுழங்காலுக்கு மேல் கொண்டு வந்து இடக் கணுக்காலைப் பிடிக்க வேண்டும்.
4. இடக்கை முதுகின் பின்புறம் தரையில் இருக்க வேண்டும்.
5. மூச்சை வெளிவிட்டபடி உடலை இடப்புறம் திரும்பி பின்நோக்கி பார்க்கவும்.
6. இயல்பான ஐந்து மூச்சிற்குப் பின் முதல் நிலைக்கு வரவும்.
7. இது போன்று வலப்பச்



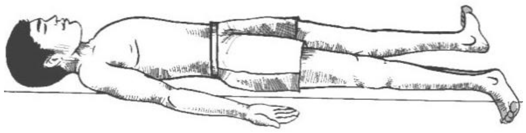
நன்மைகள்

1. சர்க்கரை நோய் கட்டுப்படும். சிறுநீரக நோய்களுக்கு இது சிறந்த ஆசனம்.
2. மலச்சிக்கல், அசீரணம் நீங்கும்.
3. முதுகு வலி, இடுப்பு வலி நீங்கும்.

சவாசனம் எனும் சாந்தி ஆசனம்

செயல்முறை

1. மல்லாந்து படுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
2. கால்களுக்கு இடையே இரண்டு அடி இடைவெளி இருக்க வேண்டும். கால் விரல்கள் வெளிநோக்கி இருக்க வேண்டும்.
3. கைகள் இரண்டையும் 45 டிகிரி வைக்கவும். உள்ளங்கை மேல்நோக்கி இருக்க வேண்டும்.



4. கண்களை மூடி இயல்பான மூச்சைக் கவனிக்கவும்.
5. கால்களில் இருந்து தலைவரை ஒவ்வொரு பகுதியாகத் தளர்த்தி வரவும்.

நன்மைகள்

1. உடலும், மனமும் பூரண ஓய்வு பெறுகின்றன.
2. உடல் களைப்பு நீங்குகிறது.
3. உடற்செல்கள் புத்துணர்ச்சி பெறுகின்றன.
4. உறக்கம் வராதவர்களுக்கு ஆழ்ந்த உறக்கம் வரும்.

✧✧✧

Time: Three Hours Maximum: 75 Marks

Part A – (15 × 1 = 15 Marks)

Answer ALL questions

(Choose the correct answer)

1. SKY stands for:
   a) Spiritual Knowledge Yoga
   b) Simplified Kundalini Yoga
   c) Scientific Karma Yoga
   d) Social Knowledge Yoga

2. Which exercise improves lung function?
   a) Eye Exercise
   b) Kapalabathi
   c) Massage
   d) Acupressure

3. Nadi Suddhi is a type of:
   a) Asana
   b) Meditation
   c) Pranayama
   d) Exercise

4. Which is NOT a natural cause of disease?
   a) Hereditary
   b) Food habits
   c) Climate
   d) Planetary position

5. Kayakalpa helps in:
   a) Aging faster
   b) Youthfulness
   c) Weakness
   d) Laziness

6. Alpha waves range between:
   a) 1–3 cps
   b) 4–7 cps
   c) 8–13 cps
   d) 14–40 cps

7. Agna Chakra is located at:
   a) Heart
   b) Navel
   c) Between eyebrows
   d) Spine

8. Which meditation brings peace?
   a) Agna
   b) Shanthi
   c) Thuriya
   d) All

9. Ahimsa means:
   a) Violence
   b) Non-violence
   c) Anger
   d) Ego

10. One of the six temperaments is:
    a) Love
    b) Anger
    c) Peace
    d) Knowledge

11. Food converts into how many body constituents?
    a) 5
    b) 6
    c) 7
    d) 8

12. Beta waves represent:
    a) Deep sleep
    b) Emotional state
    c) Meditation
    d) Silence

13. Which is a societal virtue?
    a) Self-control
    b) Humility
    c) Patriotism
    d) Contentment

14. Kaya means:
    a) Mind

b) Body
c) Soul
d) Energy

15. Meditation improves:
    a) Memory
    b) Anger
    c) Disease
    d) Laziness

Part B – (2 × 5 = 10 Marks)

Answer ANY TWO questions out of FIVE

16. Explain the importance of physical exercises in yoga.

17. Write short notes on Nadi Suddhi Pranayama.

18. What are the natural and artificial causes of diseases?

19. Explain the concept of Kayakalpa.

20. Describe the classification of mind waves.

Part C – (5 × 10 = 50 Marks)

Answer ALL questions

(Either / Or – One question from each unit)

---

21. (a) Explain Simplified Physical Exercises and their benefits.
    OR

22. (b) Describe Yogasanas with rules and procedure.

---

22. (a) Explain the philosophy of Kayakalpa and its benefits.
    OR

23. (b) Discuss the transformation of food into seven body constituents.

---

23. (a) Explain Agna Meditation and its benefits.
    OR

24. (b) Describe Shanthi Meditation and Thuriya Meditation.

---

24. (a) Explain individual and societal virtues in detail.

OR

25. (b) Discuss the importance of discipline, punctuality and respect.

---

25. (a) Explain the six temperaments and methods to overcome them.

OR

26. (b) Discuss the importance of introspection and benefits of meditation.

---

* * * * *