

சாந்த வழிமுறைகள்

எமது வாழ்க்கையில் வெவ்வேறுபட்ட நெருக்கடிளை நாம் எதிர்நோக்கும்போது எங்கள் உடலிலும் உள்ளத்திலும் பலவிதமான மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. துக்கமான சூழ்நிலைமை ஏற்படுகின்ற பொழுது, அநேகமானோர் பசியின்மை, நித்திரைக்குறைபாடு போன்றவற்றை அனுபவிப்பர். இவ்வேலையில் உளரீதியாக, பயம், அந்தரம், ஜாக்கிரதை உணர்வு போன்றவற்றையும், உடலரீதியாக பரபரப்பு, நெஞ்சு படபடப்பு, மூச்சுவாங்குதல், தசைகளில் இறுக்கம் போன்றவற்றையும் நாம் அனுபவித்துள்ளோம். எம்மில் ஏற்படும் இத்தகைய உடல், உள எதிர்வினைகள் அவ்வச் சூழல்களில் நாம் செம்மையாக நடந்துகொள்வதற்கு உதவுகின்றன. அந்தவகையில் இப்பிரதிபலிப்புகள் (எச்சரிக்கை, பரபரப்பு, பசியின்மை) எமக்குப் பயனுள்ளவையே.

ஆனால், எம்மில் ஏற்படும் இத்தகைய மாற்றங்கள் அளவு மீறிப்போகும்போதும் அல்லது தொடரும்பொழுதும் இவை நமக்குப் பாதிப்பானவையாக அமைகின்றன.

இச்செயற்பாடுகள் அளவு மீறிப் போகும்போது, எம்மால் நெருக்கடிகளில் செம்மையாகச் செயற்பட முடியாது போகின்றது. உதாரணமாக, சடுதியான நெருக்கீட்டில் கைகால்களை அசைக்க முடியாது போவதும், வாய்பேச முடியாது போவதும் எம்மில் ஏற்படும் உளச்செயற்பாட்டு மாற்றங்கள் எல்லை மீறிப்போவதாலேயேயாகும். இவை எமக்குப் பாதகமானவையாக அமைந்து நெருக்கடிச் சூழ்நிலைகளைச் சமாளிக்க முடியாது செய்துவிடுகின்றன.

அதேபோல், ஒரு சம்பவம் நடந்து பல காலங்களின் பின்பும் எம்மில் அதனால் உருவான உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பு தொடர்ந்தும் இருக்குமேயானால், நாம் எமது சாதாரணமான நாளாந்த வாழ்க்கையிலும், ஏனைய நெருக்கீடுகளிலும் திறமையாக ஒரு சமநிலையுடன் நடந்துகொள்வதற்கு முடியாது போகும். சில வேளைகளில் இவை மெய்ப்பாட்டு நோய்களையும் உருவாக்கலாம்.

எம்மில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் இத்தகைய நிலைகளைத் தவிர்த்துக்கொள்ளப் பல்வேறு வழிமுறைகள் உள்ளன. அவற்றில், சாந்த வழிமுறைகள் பயன்தரும் முறைகளாக விளங்குகின்றன. ஆவற்றை பயன் படுத்தி கையாளுவதனுடாக மனக்கொந்தளிப்பையும் கிலேசத்தையும் கட்டுப்படுத்தி மனதை அமைதிப்படுத்தலாம்.

இத்தகைய சாந்த வழிமுறைகளில் விஞ்ஞான ஆய்வுகள் மூலம் நான்கு விதமான பயிற்சி முறைகள் உடல் உள தளர்வை ஏற்படுத்தி, பதகளிப்பு போன்ற உளக் கோளாறுகளிலும் மெய்ப்பாட்டு நிலைகளிலும் இருந்து விடுபட உதவுகின்றமை நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளன. அவையாவன:

- 1 சுவாசப் பயிற்சி
- 2 படிப்படியாகத் தசைகளை தளர்த்தல்
- 3 உச்சாடனம்
- 4 தியானம்

இவ்வழிமுறைகளைக் கையாளும்போது சில பொதுவான விடயங்களைக் கவனிக்க வேண்டும்:

- இடம் - அமைதியான, காற்றோட்டமுள்ள, குழப்பங்கள் ஏற்படாத இடமாக இருத்தல் வேண்டும்.
- நேரம் - காலையிலும் மாலையிலும் ஒரு நாளைக்கு இரண்டு தடவை, உணவருந்த முன், பத்து நிமிடங்கள் அல்லது அதற்குமேல் செய்தல் நன்றாகும்.
- உடை - இறுக்கம் இல்லாத, தளர்வான, பருத்தி ஆடைகள் அணிவது நன்று.

இந்த வழிமுறை ஒவ்வொன்றையும் அமைதியான தளர்வுற்ற நிலையில் செய்தல் என்பது முக்கியமானது. அதைவிடுத்து, இவற்றைச் செய்வதற்கு கரும் முயற்சியோ அல்லது ஏதோ விடயத்தை அவசரத்தில் செய்து முடிக்க வேண்டுமென்ற மனநிலையோ அல்லது ஒரு பந்தய ஓட்டத்தை விரைவில் ஓட முயற்சிக்கும் நிலையோ இதற்கு உகந்ததுதல்ல. இப்பயற்சிகளில் ஓரளவு தேர்ச்சி பெற்ற பிறகு, தேவையேற்படும் இடங்களிலும் நேரங்களிலும் ஒன்றையோ அல்லது எல்லாவற்றையுமோ செய்யலாம். உதாரணமாக ஒரு நெருக்கீட்டை அனுபவிக்க நேர்ந்தால் சுவாசப் பயிற்சியை அல்லது உச்சாடனத்தைச் செய்து மன ஆறுதலைப் பெறலாம். இச்சாந்த வழிமுறைகளை நாளாந்தம் பயிற்சி செய்வதன் மூலம் ஆரோக்கியமான சாந்தமான வாழ்க்கையை உருவாக்க முடியும்.

1. சுவாசப் பயிற்சி (பிராணாயாமம், ஆனாபான சாத்தி)

மன அமைதியற்ற நிலையில் சுவாசமானது ஒழுங்கற்றதாகவும், ஆழமற்றதாகவும் காணப்படும். இதனால் உடல் உள ரீதியாகப் பல மாற்றங்கள் ஏற்படும். சுவாசத்தை ஒழுங்காகவும், ஆழமாகவும் நெறிப்படுத்துவதனால் மேற்குறிப்பிட்ட உடல், உளமாற்றங்களைச் சீராக்கி எதிர்த்து மனச்சாந்தியை உண்டாக்கலாம்.

இப்பயிற்சியின்போது இறுக்கமற்ற ஓர் ஆசனம் அல்லது இருக்கையைத் தெரிவு செய்தல் அவசியம். இதற்குப் பத்மாசனம் அல்லது சித்தாசனம் அல்லது தத்தமக்கு ஏற்றவாறு வசதியான இருக்கையைத் தெரிந்து எடுத்து (உதாரணமாக ஒரு கதிரையில் அல்லது நிலத்தில் இருந்துகொண்டு, அல்லது படுக்கையில் படுத்தபடி) தளர்வான சாந்தமான நிலையில், சுவாசம் உட்செல்வதனையும் வெளிவருவதனையும் சில விநாடிகள் அவதானிக்கவும்.

பொதுவாக நாம் சுவாசிக்கும்போது எமது மார்புப் பகுதி பாவிக்கப்படுவதனை உணரலாம். ஆனால் இப்பயிற்சிக்கு வயிற்றுப் பகுதியைக் கூடுதலாகப் பாவிக்கப் பழகுதல் நன்று. வயிற்றுப் பகுதித் தசைகளும், மார்புத் தசைகளும் விரிவடைவதனால் காற்று உட்செல்வதனை அவதானிக்கலாம். சுவாசத்தை உள்ளெடுக்கும்போது மெதுவாகவும், தொடர்ச்சியாகவும், ஆழமாகவும் எடுக்கவும். வயிற்றுப் பகுதி மெதுவாக விரிவடைய சுவாசம் உள்செல்லும் (கையை வயிற்றுப் பகுதிக்கு மேல் வைத்து இதை செய்யலாம்). வயிற்றுப் பகுதித் தசைகளையும், மார்புத் தசைகளையும் தளர்வடைய (உட்செல்ல) விடுவதனால் சுவாசம் தானாகவே இலகுவாக வெளியேறும். இதனை ஆறுதலாகவும், மெதுவாகவும் செய்யவும். இந்த வேளைகளில், எந்த விதமான சத்தங்களும் ஏற்படாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும்.

இப்படிச் சுவாசம் உட்புகுவதனையும், வெளியேறுவதனையும் சில தடவைகள் அவதானிக்கவும். படிப்படியாக, வயிற்றுப் பகுதியைக் கூடுதலாக உபயோகித்துச் சுவாசிக்கப் பழகிக்கொள்ளவும்.

இதன்பின் மூச்சை உள்ளெடுக்கும்பொழுது ஒன்றிலிருந்து மூன்றுவரை ஒழுங்காக மனதினுள் எண்ணவும். பின்பு மூச்சை வெளிவிடும்பொழுதும் இதேபோன்று மனதினுள் எண்ணவும். படிப்படியாக உள்ளெடுக்கும் நேரத்தையும் வெளிவிடும் நேரத்தையும் உங்களால் முடியுமான அளவுக்கு அதிகரிக்கவும். எண்களுக்குப் பதிலாகச் சொற்களை (மந்திரங்களை) மனதினுள் உச்சரிக்கலாம். எளிமையாக, 'ஓம்' எனும் பிரணவ மந்திரத்தை உபயோகிக்கலாம். 'ஓ' என்று மனதினுள் உச்சரித்தபடி மூச்சை உள்ளெடுத்து, 'ம்' என்று உச்சரித்தபடி வெளிவிடலாம். நீங்கள் விரும்பினால், பிராணாயாம முறையில், ஒரு குருவின் வழிநடத்தலின்கீழ், குறிப்பிட்ட நேரத்திற்கு மூச்சை உள்ளெடுத்து, மூச்சை உள்ளடக்கி, பின் மூச்சை வெளிவிடலாம் (முறையே 1 : 4 : 2 என்ற நேர விகிதம் அல்லது அதன் கூட்டல் விருத்தி).

உட்கவாசம்



வயிற்று, மார்புத் தசைகளையும்
விரிவடைய செய்து சுவாசத்தை
உள்ளெடுக்கவும்

வெளிச்சுவாசம்



வயிற்று, மார்புத் தசைகளையும் தளர்வடைய
விடுவதனால் சுவாசம் தானாகவே இலகுவாக
வெளியேறும்.

மாறாக, காற்று மேலுதடு அல்லது மூக்கின் வழியாக உட்புகுவதனையும், வெளியேறுவதனையும் உன்னிப்பாக அவதானிக்கலாம் (ஆனபான சாத்தி) அல்லது வயிறு மேலும் கீழும் அசைவதனை (கையை வயிற்றுப் பகுதிக்கு மேல் வைத்து இதை செய்யலாம்) அவதானிக்கலாம். மனதை இவ்வாறு சுவாசச் செயற்பாட்டில் கவனத்தைச் செலுத்துவதன் மூலம் மனதை ஒருநிலைப்படுத்த முயல வேண்டும்.

2. படிப்படியாகத் தசைகளைத் தளரச் செய்யும் பயிற்சி

(சாந்தி அல்லது சவா ஆசனம், உன்னிப்பாக உடலை அவதானித்தல்)

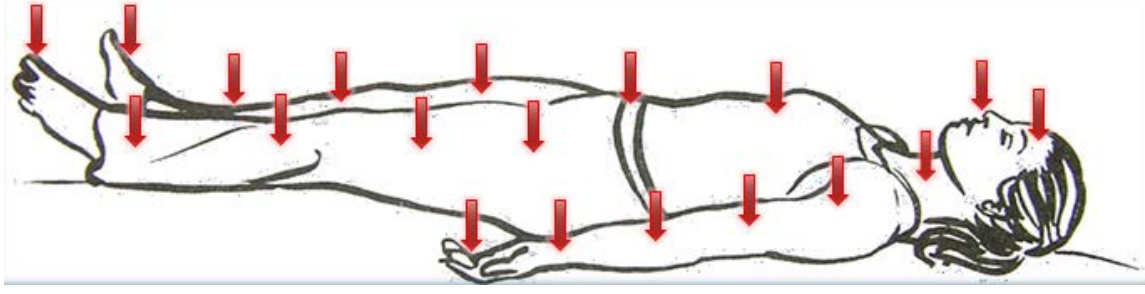
நெருக்கீடு நிலைகளில் தசைகளின் இறுக்கம் தொடர்ந்து இருப்பதனால் உடல் ரீதியாகச் சில அறிகுறிகள் தோன்றலாம். (உதாரணமாக தலையிடி, கபாலக்குத்து,

பிடரி நோ, கழுத்துப் பிடிப்பு, களைப்பு) மேலும் உளரீதியாகப் பயம், பதற்றம், அந்தரம், திடுக்கிடுதல், சிடுசிடுப்பு போன்ற அறிகுறிகள் தென்படலாம். மாறாக, இவ்வாறான மன நிலைகள் தொடர்ந்து தசைகளின் இறுக்கம், பிடிப்பு மேற் கூறிய உடல் அறிகுறிகளை உருவாக்கும். இவ்வாறான உள, உடல் மாற்றங்களிலிருந்து விடுபடப் பின்வரும் அப்பியாசத்தினைச் செய்து ஒரு தளர்வான அமைதியினை உருவாக்கலாம்.

இந்தப் பயிற்சியை செய்வதற்குகந்த அமைதியான இடமொன்றை தெரிவு செய்து, ஒரு விரிப்பில் அல்லது படுக்கையில் மல்லாந்து படுத்துக் கொள்ளவும். கால்களை நீட்டியபடி, கைகளைப் பக்கங்களில் உள்ளங்கை மேலே பார்க்கும் வன்னம் வைத்து, விரல்களை அகட்டியவாறு கண்களை மூடிச் சுவாசத்தை மேற்கூறியவாறு மெதுவாக (முன்குறிப்பிட்ட சுவாசப் பயிற்சியைப் போல), அவசரமின்றி எடுத்துவிட்டபடி, உணர்வற்ற பிரேதம் போல கிடந்து. கால் விரல்களில் ஆரம்பித்துப் படிப்படியாக தலைவரையும் ஒவ்வொரு அங்கமாகச் சரீரத்தைத் தளர்த்தி விடவும். இதற்காக, முதலில் மனதைக் கால் விரல்களுக்குச் செலுத்தவும். “எனது கால் விரல்கள் தளர் வடைந்து கொண்டிருக்கின்றன என எண்ணியபடி மெதுவாக “சாந்தி, சாந்தி, சாந்தி” என்று எண்ணி, கால் விரல்களைத் தளரவிடவும். கால் விரல்கள் நன்றாகத் தளரந்த நிலைக்கு வந்தபின்னர், அடுத்ததாக, உங்கள் பாதங்களுக்கு உணர்வைச் செலுத்தியபடி, “எனது பாதங்கள் தளர் வடைந்து கொண்டிருக்கின்றன என எண்ணியபடி மெதுவாக, “சாந்தி, சாந்தி, சாந்தி” என்று மனதிற்குள் சொல்லியபடி பாதங்களைத் தளர்த்தவும். இப்படி (கால் விரல்கள், பாதங்கள், கணுக்கால்கள், முழங்கால்கள், தொடை, ஆண் - பெண் குறி, மூலம், நாரி, இடுப்பு, வயிறு, மார்பு, கைகள், விரல்கள், தாடை, கழுத்து, வாய், கண், தலை, மூளை) ஊ ஒவ்வொரு

அங்கமாகக் காலில் இருந்து தலை வரையும் தளர்வடையச் செய்யவும். இப்படிப் படிப்படியாகச் செய்யும்போது முன்னர் தளர்ந்த அங்கங்களைத் திரும்ப இறுக்காது, தொடர்ந்தும் தளர்வுற்ற நிலையில் வைத்திருக்கவும். முடிவில், முழுச் சரீரழும் தளர்ந்த நிலையில் ஒரு பிரேதம்போல் இருக்க வேண்டும். ஓர் அங்கத்தை (உதாரணமாக காலை) மேலே தூக்கிவிட்டால், அது மரக்கட்டைபோல் விரிப்பில் விழவேண்டும். ஒவ்வொரு அங்கத்தையும் தளர்த்திவிடும்போது “சாந்தி சாந்தி சாந்தி” என்று சொல்லும்பொழுது அல்லது எண்ணும்பொழுது ஒரு அமைதியான, ஆறுதலான நிலை உருவாக வேண்டும். “தசைகள் தளர்வடைந்திருக்கின்றன. சரீரழ் அமைதியடைந்திருக்கின்றது. நான் செளக்கியமாக, அமைதியுடன் இருக்கிறேன்” என்ற எண்ணம் தோன்ற வேண்டும். கடைசியில், முழு உடலும் தளர்வுற்ற நிலையில் சில நிமிடங்கள் சாந்தமான மன அமைதியை இரசிக்கவும். முடிந்தபின் திடீரென எழும்பாமல் மெதுவாக விழித்து, உணர்வுகளைத் தலையிலிருந்து கால்வரையும் செலுத்தி, அங்கங்களைச் சிறிது சிறிதாக அசைக்கவும். பின்பு, வசதியான பக்கத்திற்குத் திரும்பி எழுந்திருக்கவும்.

மேலைத்தேய விஞ்ஞான முறையாகிய ஜக்கோப்சனின் (Jacobson's) முன்னேற்றமான தசை தளர்வடைதல் முறையில், ஒவ்வொரு கூட்டத் தசையும் தளர்வடையச் செய்யப்படுவதற்கு முன்னர் நன்கு இறுக்கச் (சுருங்கச்) செய்யப்படும். எனவே தசைத் தளர்விற்கும் இறுக்கத்திற்கும் இடையேயான வேறுபாட்டைப் புரிந்துகொள்ளலாம்.



படம் :

தசைகளையும் அங்கங்களையும் ஒவ்வொன்றாகத் தளர்வடையச் செய்து ‘சாந்தி சாந்தி சாந்தி’ என உச்சரிக்கவும்.

சாந்தியாசனம் நித்திரை கொள்வதற்கு நல்ல முறையாகும். எனவே நித்திரைக் குறைபாடுடையவர்கள் இப்பயிற்சியை மேற்கொள்வதன் மூலம் பயனடையலாம். நித்திரை கொள்வதற்காகப் படுத்தவுடன் இதனைச் செய்யலாம் அல்லது நித்திரை குழம்பிய நேரத்தில் செய்யலாம்.

3. உச்சாடனம் (மந்திர உச்சாடனம், ஜெபமாலை, ஜப்பா, திக்கிர)

இம்முறையில் ஒரு சொல்லை அல்லது சொற்றொடரைத் திரும்பத் திரும்பச் சொல்லுவது மன அமைதியை உண்டாக்கும். உதாரணமாக, உங்களுக்கு உபதேசிக்கப்பட்ட மந்திரம் அல்லது யேசு ஜெபம் “யேசு கிறிஸ்துவே எமக்கு இரங்கும்”, அல்லது இஸ்லாமிய சுலோகம் “சுபனல்லா”, புத்த மதத்தில் “புத்தம் சரணம் கச்சாமி”, வேத வசனம் அல்லது அர்த்தமுள்ள ஒரு சொல் அல்லது வசனம் அல்லது கடவுள் நாமம் அல்லது சுலபமாக பிரணவ மந்திரமாகிய “ஓம்” என்னும் சொல்லைப் பாவிக்கலாம்.



உச்சாடனம்

நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்த சொல்லை மெதுவாகத் திரும்பத் திரும்ப சொல்லவும். (உங்களுக்கு இயலுமான முறைகளில் உ-ம் : 100இற்கு மேல், சமயத்தில் 108 அல்லது அதன் கூட்டல் விருத்தி, ஒரு நாளைக்கு இரண்டு அல்லது கூடிய தடவை). இப்படிச் சில காலத்திற்கு உச்சரிக்க இந்த உச்சரித்தல் இலேசாக வரும். சில நேரங்களில் உங்கள் கவனம் அல்லது முயற்சி இல்லாமல் உச்சாடனம் தானாக நடக்கும். அடுத்தபடியாக, உச்சரிக்கும்பொழுது சத்தமின்றி, நாவையும் மற்றும் பேச்சுக்கு உபயோகிக்கும் தசைகளையும் மட்டும் பாவித்து உச்சரிக்கவும். இப்படிச் சில காலத்திற்குச் செய்யவும். அடுத்து, உள்ளே பேச்சிற்கு உபயோகிக்கும் நா முதலிய தசைகளின் அசைவின்றிச் செய்யவும். கடைசிப் படியாக, உச்சரிக்க முயற்சிக்காமல் மனதில் மட்டும் எண்ணவும்.

4. தியானம் (சமாதி, விப்பசனா)

இதற்கு முன்னர் குறிப்பிட்டபடி, வசதிக் கேற்ப தகுந்த நேரம், இடம், ஆசனம் (இருக்கை) என்பன முக்கியம். ஆசனத்தில் முதுகெலும்பு நேராகவும், தலை நிமிர்ந்தும் இருக்க வேண்டும். நாள்தோறும் ஒரே நேரத்தில், ஒரே இடத்தில் அமைதியான, குழப்பமில்லாத சூழ்நிலையில் செய்தல் நன்று.

தியானிப்பதற்கு ஒரு பொருளைத் (குறி) தேர்ந்தெடுப்பது முக்கியம். உங்கள் இஸ்ட தெய்வத்தின் அல்லது ஒரு பெரியாரின் உருவத் தோற்றத்தை அல்லது அழகான இயற்கைக் காட்சி அல்லது தீபத்தை மனதில் வைத்துத் தியானிக்கலாம். மாறாக, உச்சாடனத்திற்குப் பாவித்ததுபோல் ஒரு சொல் அல்லது சொற்றொடர் அல்லது ஒரு மேலான இலட்சியத்தைப் பாவிக்கலாம். சுலபமாக உங்கள் சுவாசத்தை, அதாவது சுவாசம் உட்செல்வதனையும் வெளிச்செல்வதனையும் அவதானித்து உன்னிப்பாயிருக்கலாம்.

முதலில் ஆசனத்தில் இருந்து, சரீரத் தசைகளைத் தளர்த்தி சுவாசப் பயிற்சியையும், பின் உச்சாடனத்தையும் செய்யவும். தியானிக்கும்போது மனதை ஒருமுகப்படுத்தி நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்த பொருளில் தொடர்ச்சியாகச் செலுத்தவும். மனம் வேறு எண்ணங்களில் சென்றால் அதனை மெதுவாக, அமைதியாக அவதானித்துத் திருப்பித் தேர்ந்தெடுத்த அப்பொருளில் செலுத்தவும். இதில் அவசரம் கூடாது. பலாத்காரம் பாவிக்காமல் மனதை இலேசாக, மென்மையாக, ஒரு பொருளில் தொடர்ச்சியாகத் தங்கப் பழக்க வேண்டும். படிப்படியாக மனதைச் சிறிது நேரத்திற்கு இப்படி ஒரே பொருளிலே ஆழ்ந்து வைக்க முடியும். முதலில் 5 நிமிடமாகவும் பின் போகப்போகக் கூடிய நேரமும் தியானிக்கலாம்.



தியானம்

குறிப்பு : இவ்வழிமுறைகள் இந்து, புத்த, வேத, இஸ்லாமிய மத அனுஸ்டானங்களில் காணப்படுவதால், பயிற்சி பெற்ற, அனுபவமுள்ளவரிடமிருந்து (குருவானவர், பிக்கு, தந்தை, சகோதரி, உமான்,) கற்றுக்கொள்ளல் சிறப்பானதாகும்.