சூர்ய நமஸ்காரம்

யோகாச்சார்யா ஸ்ரீ சுந்தரம்

ஆசிரியர்:

'சுந்தர யோக சிகிச்சை' 'ஆனந்த ரகஸ்யம்' 'ஆரோக்ய உணவு'

'வலிவும் வனப்பும்' 'சாந்தி யோகம்' 'ராஜ யோகம்'

'சந்தியா காயத்ரி ஜெபயோகம்' **'Diet & Digestion'**

'ஸ்ரீ பரமாத்ம நாம சங்கீர்த்தன பஜனாவளி'

'கந்தன் புகழ்' 'அன்னையின் திருவடி மலர்கள்'

ஜெய் சிவாஜி

'Yogic Physical Culture or The Secret of Happiness'

Sundara yogic theraphy or

Miracles of Yoga

THE YOGA PUBLISHING HOUSE,
"GIRI KRIPA" 462, CROSS - CUT ROAD,
COIMBATORE - 641 012.
Ph: 235588, 235636, 235537

WebSite: www.girinathyoga.com
Email: girinath@vsnl.com, girinath@giasmd01.vsnl.net.in

உரிமை காக்கப்பட்டுள்ளது.

விலை ரூ. 20
தபால் செலவு தனி

பதிப்பகத்தார் முன்னுரை

பெங்களூர் யோகாசார்யா சுந்தரம் அவர்கள் 70 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு ஸ்ரீ சுந்தர யோகசாலையைத் துவங்கி சுந்தர யோக சிகிச்சை மூலமாக ஆண், பெண் நோயாளிகளுக்கு சிகிச்சை அளித்துக் கொண்டிருந்தார். அன்னார் அவரது 94 வது வயதில் (26-12-1994) இயற்கை எய்தினார். அதன்பின் இந்த யோகசிகிச்சையை, அன்னாருடன் 1970-ம் ஆண்டு முதல் யோகாசார்யா அவர்களுக்கு பேருதவியாக இருந்த அன்னாரின் பேரன் திரு. விஸ்வநாதன் அவர்கள் யோகாச்சார்யா அவர்களின் முறைப்படியே ஆண், பெண், குழந்தை நோயாளிகளுக்கு யோகாச்சார்யா அளித்து வந்த விதமாகவே யோக சிகிச்சை அளித்து வந்தார். திரு. விஸ்வநாதன் அவர்களும் 1996-ம் ஆண்டு இயற்கை எய்திவிட்டார்.

அதன் பின் திரு. கிரிநாத் ஏ.ஆர். பாலகிருஷ்ணன் கோவை, அவர்கள் இத்தொண்டினை தான் சிரமேற்கொண்டு யோகாச்சார்யா அவர்களின் முறைப்படியே, கோவையில் தன் நேரடி மேற்பார்வையில் நடத்திக் கொண்டு வருகிறார்.

திரு. ஏ.ஆர். பாலகிருஷ்ணன், அவர்கள் 1950-ஆவது ஆண்டு முதல் யோகாச்சார்யா சுந்தரம் அவர்களின் சீடராக இருந்துகொண்டு சுந்தர யோகசிகிச்சை பரப்புவதும் யோகாச்சார்யா அவர்களுக்கு சேவை செய்வதும், அவர்களின் வெளியீடுகளை மிக நேர்த்தியான முறையில் செலவிட்டு புத்தகங்கள் ஒவ்வொன்றையும் உரிய சமயத்தில் அச்சிட்டு சிறந்த வகையில் வெளியிடவும் உறுதுணையாக இருந்து வருகிறார்.

யோகாச்சார்யா சுந்தரம் அவர்களின் கரங்களால் கோவையில் 29-5-1987 அன்று திறக்கப்பெற்ற கிரிநாத் யோகா சென்டர் என்ற ஸ்தாபனத்தை தொடங்கி பெங்களூரில் உள்ள சுந்தர யோக சிகிச்சை முறைப்படி இங்குள்ள ஆண், பெண் குழந்தை நோயாளிகளுக்கு மிக நல்ல முறையில் சிகிச்சை அளித்து வருகிறார்.

பெங்களூர் யோகா பப்ளிஷிங் ஹௌஸ் 70 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு யோகாச்சார்யா சுந்தரம் அவர்களால் தொடங்கி நிர்வாகித்து வந்த பெங்களூர் யோகா பப்ளிஷிங் ஹவுஸ் என்ற நிறுவனம் தற்போது திரு ஏ.ஆர். பாலகிருஷ்ணன், அவர்கள் தலைமையில் கோவையில் நடைபெற்று வருகிறது.

வாழையடி, வாழையாக அவர்களின் பணிகள் வளர்ந்து நாட்டில் எல்லா மக்களும் நோய் நொடிகள் நீங்கி ஆனந்தமாக வாழ யோகாச்சார்யா சுந்தரம் அவர்களின் ஆசியும், சிவப்பிரகாச ஆனந்தகிரி சுவாமிகள் கருணையும் துணை செய்யப் பிரார்த்தித்துக் கொள்கிறோம்.

பதிப்பகத்தார்

THE YOGA PUBLISHING HOUSE
“GIRI KRIPA” 462, Cross Cut Road,
Coimbatore - 641 012.
போன்: 91 - 0422 - 2235588, 5378491/94.

சூர்ய நமஸ்காரம்

பொருள் அடக்கம்

1.	சூர்யன் ஜடமா, சக்தியா	....	1
2.	ஒளி, உஷ்ணம், அளத்தை	....	4
3.	பழகும் வகை	....	7
4.	நமஸ்காரத்தில் ஜெபிக்க நாமம்	....	12
5.	மதம், உணவு, விதிகள்	....	14
6.	வேளையும் உணவும்	....	16
7.	வேதத் துதி	....	18
8.	சப்தம், சிருஷ்டி	....	20
9.	சப்தமும், வாழ்க்கையும்	....	23
10.	வேதத்தின் உச்சரிப்பு, பிறவி	....	25
11.	பிராமணனும், பிரம்மண்யமும்	....	28
12.	சுருக்கமான மந்திர விளக்கம்	....	31
13.	துதி, நமஸ்காரம்	....	32

சூர்ய நமஸ்காரம்

அத்தியாயம் – 1

சூர்யன் ஜடமா, சக்தியா?

நமஸ்காரம் என்பது பணிவு. பணிவில் பயனுண்டு. அப்பயன் நமஸ்காரத்தைப் பெறுகிறவருக்கல்ல, நமஸ்காரம் செய்கிறவருக்கு. பெரியவர்களுக்கு, உடலெல்லாம் தரைபட நமஸ்கரிப்பதால் வணங்குகிறவருக்குப் பலன். நமஸ்காரம் பெறுகிறவர், மனம் குளிர்ந்து, பிழைகளையும் மன்னித்து, ஆசி கூறுவதால் ஏற்படுகிறது பலன். அவர் தம்முடைய ஐஸ்வர்யாதிச்ரேயசும் இக மனோ சௌகர்யங்களும் வணங்கினவனுக்கு சிறிதாகவோ பெரிதாகவோ தத்தம் செய்யலாம்; செய்ய எண்ணம் ஏற்படலாம்; இவ்வெண்ணம் செயல் ரூபமாக எதிர் காலத்தில் பயன் படலாம்.

இது மட்டுமல்ல, நமஸ்காரம் என்ற செயலில், உடல் பல நிலைகளை அடைகிறது. நிலைகள் அங்கங்களை, சதைகளை, கருவிகளை இறுக்கி, இளக்கி, மடக்கி நீட்டும் செயல்களால், நமஸ்கரிப்பவருக்கு சுறுசுறுப்பும், ஆரோக்கியமும் அளிக்கவல்லதாக இருக்கின்றது. மனப்பான்மையும், க்ரோதம், ஈருஷைகளை ஒதுக்கிப் பணிய ஏற்படுவதால், சாந்தியும், நரம்பு சுகமும் உண்டாகின்றன. இந்த பணிதலில்கூட நம் முன்னோர் ஜப்பான் சைனக்காரர்களைப் போல், மூக்கைத் தேய்ப்பதோ வெள்ளையரைப் போல் 'குட்மார்னிங்!' அல்லது கை குலுக்குதலோ, கொடுக்கும் நலனைக் காட்டிலும் நம் பண்டைக்கால நமஸ்காரம் பண்பைத் தரக் கூடியதல்லவா?

கை குலுக்குதலும், மூக்கைத் தேய்ப்பதிலும் அல்லது கட்டியணைத்தலிலும் ஒருவரை ஒருவர் தொடவேண்டி இருக்கிறது. இதனால் ஒருவர் பிணி அல்லது உடல்நிலை, மற்றொருவனை தொத்திக் கொள்ளவோ ஒட்டிக்கொள்ளவோ காரணம் ஏற்படக் கூடும். நமஸ்காரத்தில், தொடுவதற்கு அவசியம் கிடையாது. பலன் குறைவில்லை. சிலர் தொட்டு நமஸ்கரிப்பது பொது வழக்கமல்ல.

இப்படி ஒரு மனிதனைக் குறித்து நமஸ்கரிக்கும் பொழுது, நமஸ்கரிப்பவனுக்குப் பலன் கிட்டுகிறதென்றால் சூர்யனைக் குறித்து, நமஸ்கரித்தால், அவனுக்கு பலன் எத்தனை மடங்கு அபரிமிதமாகக் கிட்ட வேண்டும்! சூர்யனைக்

குறித்து அவனுக்கு நமஸ்கரிப்பது இன்று ஏற்பட்டதல்ல. மனமெட்டா காலத்திலிருந்து, வேதம், மறைகளின் திட்டமாக நமக்கு வந்துள்ளது. சூர்யனை 'சூர்ய நாராயணக் கடவுள்' என்று தொழுகிறார்கள். நாராயணன் என்பது வேதத்தில் பரமாத்மா என்ற பொருளில் உபயோகித்துள்ளார்கள். சூர்யக் கடவுள் என்று பொருள்படும். உடனே மேல்நாட்டு நாகரீகம் தோய்ந்த எஸ். வி. கே .ஸி. பதி ஹாட்டை அக்குளில் வைத்துக்கொண்டு கேலிசெய்ய வந்துவிடுவார். இவர் பெயர் ச. வெங்கடாசலபதி. நீண்ட பெயர் வைத்துக்கொள்வது நாகரீக விரோதம். வெள்ளையர் ஆண்ட காலத்தில் இப் பெயரால் முனிசிபாலிடி காண்ட்ராக்டு கூடக் கிடைக்காது. வெள்ளைக்காரன் வாயில் நுழைய வேண்டிய சௌகர்யத்திற்காகவும் கர்னாடக மென்ற பழிக்கிடமாகாமல், புது நாகரிகன் என்று ஒய்யாரம் பெறவும், சுருக்கி 'பதி' என்று வைத்துக்கொள்ளுகிறார்கள். வேணுகோபால் என்றிருந்தால், வி. பால் என பெயருக்கும் சுருக்கு, தன் மரியாதைக்கும் சுருக்கு, ரஷ்யனோ, ஜெர்மனோ, பிறர் வாயில் நுழையவில்லையென்று தன் பெயரை மாற்றுகிறானா, கொலை செய்கிறானா? சைனாக்காரனோ, ஜப்பான்காரனோ அவன் 'ஹோ ஹா ஹுமின்ங்க்ஸ்' என்ற பெயர் காதிற்கு சுகமாக இல்லையென்று மாற்றிக் கொள்கிறானா? இந்த ''பெயர் கொலை'' வட இந்தியர் செய்து கொள்வதில்லை, நாக்குப் பெருத்த நம் தென் இந்தியருக்குத்தான் தம் பெயரைச் சொல்லிக் கொள்ள வெட்கம்; அதை நாகரிகக் கத்தியால் வெட்டுவார்கள். இந்தப் பொய் நாகரிக ஒரு 'பதி' என்ன சொல்லுவார்?.

'சூர்யன் இயற்கையால் அமைக்கப்பட்ட பொருள். அதைக் கடவுளாக்குவார்களா? அதற்கு ஏதாவது புத்தி, உயிர், சக்தி இருக்கா? அதற்கு வணங்குவார்களா? அதை நீ வணங்குவதற்காக, பலன் ஜாஸ்தி கொடுக்கப் போகிறதா அல்லது வணங்கா விட்டால் குறைக்கப் போகிறதா? அது ஒரு ஜடம்! அதற்கு இஷ்டம் வேறு பகை வேறுண்டா? நம்மைப் போன்ற கல்லிற்கும், பாம்பிற்கும், சூர்ய மண்டலத்திற்கும் வணங்குவார்? மேல் நாட்டாரைப் பாரு'! என்று 'ஏண்டா இந்த ஹிந்து சமூகத்தில் பிறந்து, இழிந்தோம்!' என்ற எண்ணத்துடன் ஒரு சிகரெட்டை எடுத்து சிகரட் டப்பா மேல் தட்டி, வாயில் வைத்து, நம் நாகரிகத்தைப் புதைப்பதாகக் காசைக் கரியாக்குவார்! இவருக்குத் துணைப் போனவர் மிஸ்டர் நாஸ்திகர்; இவரையும் மறக்கக் கூடாது.

நாம் எடுத்துக் கொண்டது சூர்ய நமஸ்காரமாதலால், சூர்யனைப் பற்றி சிறிது சர்ச்சை செய்யத்தான் வேண்டி இருக்கிறது.

சூர்யன் இயற்கையாலமைந்த பொருள் என்றே வைத்துக் கொள்வோம். இயற்கை என்றால் என்ன? இதற்குச் சொரூபம் சக்தி செயல் என்ன? ''எல்லாம் இயற்கை'' என்று ஒருவன் சொன்னால், அவனால் இதன் 'உத்பத்தி, ஸ்திதி, லயம், விளக்க முடியாதது', என்று ஒப்புக்கொண்டதாக அர்த்தமாகும் 'அதைக்

கடவுளாக்குவார்களா?' யார் கடவுளாக்குகிறார்கள் அதை? அதுவும் கடவுள்தான்! ஸர்வமிதம் ப்ரம்மா. ஆதி அந்தமுள்ள மனிதனு, ஆதி அந்தமற்ற கடவுளாக ஒன்றை ஆக்குகிறது? சூர்யன் கடவுளாக இல்லாவிட்டால், சூர்யனைக் கடவுளாக கோடிப் பேர், தினம் கோடித்தரம் நமஸ்கரித்தாலும் ஆக்க முடியாது? ஒரு கேள்வி: 'கடவுள் எங்குமிருப்பவர்' என்று மேல் நாட்டார் கூட ஒப்புக் கொள்கிறார்களே! சூர்யன் இருக்குமிடத்தில் கடவுளில்லையோ? அந்த இடம் கடவுளில்லாத, கடவுள் மேல் ஓட்டையா? கடவுள் விட்டுத் தனியாக எங்காவது ஏதாவது பொருளிருக்கிறதா?

சூர்யனிலுள்ள சக்தி, கடவுளின் சக்தி! கடவுளின்றி சூர்யனில்லை, என்று அறிந்தால், சூர்யனைக் கடவுளாக வணங்குதல், பேதைமையா, சூபர்ஸ்டிஷனு? (Superstition) "சூர்யனுக்கு வணங்குவார்களா?" என்றால் வாஷிங்டன் பிம்பத்தற்கும், ஏப்ரஹாம் லிங்கன், பிம்பத்திற்கும் வணங்குவார்களா! அவைகளெல்லாம், ஜடமல்லாத உயிர்ப் பொருளா? போகட்டும் 'வார்மெமோரியல்' சோல்ஜர் சிலைக்கு, நாகரிக லண்டன் எலிசபெத் ராணி முதல் கொண்டு தாளமேள ஜால்ராவுடன் வணங்குகிறரே! இதுக்கென்ன, உயிர் சக்தி, புத்தி ஏதாவது இருக்கா! அமெரிக்கர், ஆங்கிலேயர் ஸ்டோன் ஒர்ஷிப்பர்கள் (Stone worshippers-கல்லைத் தொழுகிறவர்கள்) தானே?

இவர்கள் நமஸ்கரிக்கும், கற்களுக்குள்ள சக்தியைக் காட்டிலும், நாம் வணங்கும் சூர்யனுக்குச் சக்திக் குறைவா? ஆனல் இவர்கள் கற்களையா வணங்குவார்கள்? இல்லை! கற்கள் சின்னமாக நிற்க, அவை பின்தாக்காக நிற்கும், வீர, தீர, தியாக, தெய்வீக சக்தியை வணங்குகிறார்கள். நாமும் சூர்யனை நமஸ்கரிக்கும் பொழுது, அதன் வீரிய, உயிர் தெய்வீக இன்றியமையாத சக்தியை வணங்குகிறோம். மேல் நாட்டருடைய கற்சிலைகள், முன் நடந்த உன்னதத்தின் சின்னங்கள் தற்பொழுது கைமேலளிக்கும் சக்தி வீச்சுக்களா! ஆனல் சூர்யனே, அப்பொழுதும், இப்பொழுதும், எப்பொழுதும், உயிர், வீரியம், உணவு, சக்திகளை, அளித்த அளிக்கும், அளிக்கப் போகும், மகத்தான தெய்வீகம்!

சூர்யன், மண்டலங்கள், நக்ஷத்திரங்கள் ஜடமா? யாரோ எப்பவோ எங்கேயோ பெற்றுப் போட்டுவிட்ட அனுமத்து, காரிய காரணமற்ற, அதிகாரி, சொந்தக்காரன் இல்லாத போவார்களா? – 15 பவர் கண்ணுடிக்கார நாஸ்திகனுக்குப் புலப்படாவிட்டால், இவர் குதர்க்க மூளை வேலை செய்யாவிட்டால், எல்லாம் பொய் போலும்! எனது 'சந்தியா காயத்ரி ஜெபயோக' நூலில் முழு விளக்கத்தைப் பாருங்கள், சூர்யனுக்கு ஒரு அதிபதி இருக்க மாட்டானே? இருப்பானென்று நினைப்பது மதி ஈனமா? மண்டலம் தானுக இஷ்டம் போல், கட்டுப்பாடு திட்டம் இன்றி இருக்கிறதோ? இக் குதர்க்கம் மதி ஈனம் தர்க்கத்திற்கு (Logic) ஒத்துவராது.

சூர்யன் ஜடமா சக்தியா ?

எங்கேயோ ஒரு ஊரில் உள்ள அரசனுக்கு, எவன் தன்னை வணங்குகிறான் எவன் வணங்கவில்லை என்று தெரியும்; வணங்காதவனுக்கு துக்கத்தையும் கொடுக்க முடியும்! இம்மாதிரியான ஆயிரம் கோடி அரசனுக்கும் மேலான சூர்யனுக்கு, சூர்ய மண்டலாதிபதிக்கு மட்டும் யார் வணங்குகிறார், பலன் கொடுப்பது கொடுக்காதது ஒன்றும் நிதானிக்க சக்தி இல்லையோ; ஒவ்வொரு ஊரிலும், ஒவ்வொரு அடியிலுமா அரசன் உட்கார்ந்திருக்கிறான்? இருப்பது ஓரிடமானாலும், அரசன் வீச்சு எங்கும் நடப்பதில்லை? இது உண்மையானால் சூர்ய சக்தி, அது கொடுத்தல், எடுத்தல், அதன் ஆட்சி எவ்வாறு பொய்யாகும்?

வணங்கித்தான் பாருமே! பதவிக்கும் பணத்திற்கும் போடும் நமஸ்காரத்தை சூர்யனுக்கும் தான் போட்டுப் பாருங்களேன்! பின்பு வாதிக்கலாம், பலனுண்டா இல்லையா என்று! அரசனாவது கப்பம் கேட்பான். சூர்யன் ஒன்றும் கேட்பதில்லை. அரசனுக்காவது பாரபட்ச பங்கீடுச் செயலுண்டு. சூர்ய நமஸ்காரம் செய்யுங்கள். திடம், ஆயுள், சுகம் உமது! நாஸ்திகரே நாகரிகரே! உமக்கு வேண்டாமோ திடம், ஆயுள், சுகம்?

அத்தியாயம் - 2

ஒளி, உஷ்ணம், அளத்தை

பூமியிலிருந்து மை தடவிய கண்ணுடி மூலம் பார்த்தால் சூர்யன் எவ்வளவாகத் தெரிகிறது? பரந்த ஆகாயத்தில் பனங்காய் பிரமாணமாகத் தோற்றமளிக்கிறது. எப் பெரிய பொருளாளுலும் எல்லேயற்ற ஆகாயத்தில் எள்ளளவாகவும் சிறுத்து விடுகிறது. இட விசாலத்தின் மாயா மந்திரம் என்றே கூறலாம். பனங்காய்த் தோற்றமளிக்கும் சூர்யன் பனங்காயளவுதான் இருக்கிறதா? இச்சிறிய தொகுதிக்கா நாம் வணங்க வெண்டும்? நம்மிலும் மிகச் சிறியதென்ற ஒன்றிற்கா நம்மைக் காக்கும் சக்தி உண்டு?

சென்னே லேட் ஹவுஸ்மேல் ஏறிக் கீழே பார்த்தால், மனிதனும், வண்டிகளும் எறும்புகள் ஊர்ந்து செல்வன போல் தோற்றமளிக்கின்றன. மனிதர்களும் வண்டிகளும் எறும்புப் பிரமாணம் பெற்றவைகளா? இவைகளே நெருங்கினுலல்லவோ எத்தகைய நம்மையும் சிறிதாக்கும் பருமன் பெற்றவை என்று விளங்கும்! இம்மாதிரியான மாறுபாடு பொய்த் தோற்றம், தூரம் என்ற காரணத்தால் ஏற்படுகின்றது, உண்மையில் சூர்யன் பெரிதென்பதற்கு ஒரு அனுபவமிருக்கிறது. அதாவது பூமியின் எந்த இடத்திலிருந்தும் சூர்யனேக் காண முடியும், மைல் கணக்கில் உயர்ந்து பல நூறு மைல்களுக்கு நீண்டு நிற்கும் இமயமலேத் தொடர், அதனடிவாரத்தை விட்டு ஐம்பது நூறு மைல் அகன்றேமேயாளுல் கண்ணிற்குத் தென்படுவதில்லே. அந்த இமயம், நமது வாழ்கையிலும், எண்ணத்திலும் எவ்வளவு பெரிய ஸ்தானத்தை வகிக்கிறதென்றல், சூர்யனே நாம் பாராட்ட வேண்டியது, எத்தகையதாக இருக்க வேண்டும்! இம்மலேகள் இல்லாமலிருந்தாலும் எண்ணற்ற கோடி மக்களும் வாழலாம். சூர்யன் இல்லாவிட்டால் வாழ முடியுமா? விடா மழை சில நாட்களுக்குப் பிடித்துக்கொண்டால் சூர்யனேக் காணது, அதன் சக்தி வீச்சு இன்றி எவ்வளவு சிரமமடைகிறேம்!

சூர்யனுடைய பிரமாணம் மனதில் வாங்கிக்கொள்ளும் அளவுக்கு உட்பட்டதாக இல்லே. இதனுடைய டயாமீட்டர், அதாவது மத்தியத்தின் குறுக்குப் பிரமாணம், 8,64,000 மைல்கள் என்று கணக்கிடுகிறுர்கள். இந்த அளவை எப்படி

For further details: Refer the Book ***"Surya Namaskaram"***

அத்தியாயம் – 3

பழகும் வகை

சூர்ய ஒளியின் தன்மைகளைக் சிறிது கவனித்தோம். இந்த ஒளி பல சர்ம நோய்களையும், ரத்த நோய்களையும் குணப்படுத்தும். இந்த ஒளி படாத உடல் சீக்கிரம் கெட்டுவிடும் என்பதிலும் சந்தேகமில்லை. உடலை இந்த ஒளிபடுதலுக்கில்லாது, சீதோஷ்ண நிலைக்கு ஒவ்வாத முறையில், பொய் நாகரிக மூடுதலுக்குள்ளாகுதலின் கேடு சொல்ல முடியாது. நேராக ஒளிபடுவதும் நன்று. பரவிய ஒளி (Diffused Sunlight) படுவதும் நலம் தரும். ஒளியைப் பற்றி இவ்வளவு எழுதுவானேன்! சூர்ய நமஸ்காரம் சூர்ய ஒளியில் செய்யவேண்டுமென்பது முக்கிய கருத்து.

இந்தியாவில் சூர்யனுடைய வீச்சுக்குக் குறைவு இல்லை என்று அறிவோம். பல இடங்களில் இதனுடைய கொடுமை குறையாதா என்றும் வாடுவார்கள். சூர்யனுடைய கிரணங்களை அனுபவிக்கத் தனிப்பட்ட முறைகள் அவசியமே இல்லை என்று கருதக்கூடும். சூர்யனுடைய வெப்பத்தில் சதா தீய்ந்து போதல், சூர்ய ஒளியில் நமஸ்காரம் செய்ததற்கு ஈடாகாது. நம்மைத் துன்புறுத்தி வருத்துவது, ஒளி அல்ல, சூர்யனின் சூடு. இந்தச் சூடு ஒரு சிறிதளவைத் தவிர அதிகம் தேவை இல்லை என்று கூறினோம். சூர்ய நமஸ்காரம் சூடு ஏறிய நடுப்பகலில் வெளியில் செய்வதென்பது ஒவ்வாது. ஒளியால் வரும் நலனைக் காட்டிலும், சூட்டால் வரும் கேடு அதிகம். சூர்ய நமஸ்காரத்திற்கு, காலையில் உதய சூர்யனின் ஒளி அல்லது மாலையில் மறையும் சூர்யனின் ஒளி, நன்மை தரும். இக் காலங்களில் ஒளி போதுமானதாயும், சூடு மிகக் குறைவானதாயும் உள்ளது. காலை மாலையில் சூர்ய நமஸ்காரம் செய்தால் உடல் சீக்கிரம் களைக்காது. வியர்வையின் தொந்திரவும் அதிகமாக இராது.

இந்த அத்தியாயத்தில், சூர்ய நமஸ்காரத்தின் இன்னொரு பகுதியைப் பழக வேண்டும். சென்ற அத்தியாயத்தில் கொடுத்த முதல் பகுதியைக் காட்டிலும், இப்பொழுது விளக்கப்போவது சிரமம் வாய்ந்தது. எடுத்தவுடன் சூர்ய நமஸ்காரத்தின் பல அங்கங்களையும் கோர்த்துச் செய்ய முடியாது. இரண்டு முக்கியப் பகுதிகளாகத் தேர்ச்சி பெற்று விட்டால், முடிவில் எல்லாவற்றையும்

அத்தியாயம் - 4

நமஸ்காரத்தில் ஜெபிக்க நாமம்

சூர்ய நமஸ்கார முழுப் பயிற்சியை சென்ற அத்தியாயத்தில் கவனித்தோம். நமஸ்காரத்தின் எண்ணிக்கைகளை உயர்த்துமுன், இதன் ஒவ்வொரு பகுதியையும், நிலைமையையும் பிழை இன்றிச் செய்யப்பயில வேண்டும். அவசரப்படக்கூடாது. பழகுகிறவர்கள் ஒவ்வொரு படியையும் மனதில் நினைத்து, அதில் அரை அல்லது ஒரு விநாடியாவது நின்று, படிப்படியாக மேல் செல்ல வேண்டும். ஒவ்வொரு படியிலிருந்து மற்றொன்றுக்குப் போக ஸ்வாச நிர்மாணங்கள் கொடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இவைகளை மறக்கக் கூடாது. பழகும் வகையைக் கவனித்தால், ஸ்வாசம் மறந்து போகும். ஸ்வாசத்தை கவனித்து நின்றால் படிகளின் மேலுள்ள கவனம் குறையும்.

சாதாரணமாக முதலில் பழகும் வகைகளை நன்றாகப் பல தடவை படித்து சித்திரங்களையும் கூர்ந்து பார்த்து, கை, கால், உடலின் நிலைமைகளைத் திருத்தம் செய்து கொள்ள வேண்டும். இவை இயற்கையாக வர ஆரம்பித்த பின் ஸ்வாச இழுப்பு, விடுவதை பிணைக்கவும், அவரவர்களின் உடல் நிலை, பழக்கங்களுக்கு ஏற்றபடி ஆரம்பப் படிகள் சீக்கிரமாகவோ தாமதித்தோ தாண்டப்படும்.

நன்றாகப் பழக வந்தபின்தான் பலன் கிடைக்குமென்பதல்ல. பழகும் தீவிரத்திற்கு தக்கபடி, பயன் கிடைத்துக்கொண்டே வரும்.

ஸ்வாசப் பயிற்சியுடன், சூர்ய நமஸ்காரம் செய்ய வந்ததும், இதைப் பழகும் பொழுது சொல்ல வேண்டிய மந்திரத்தையோ, துதியையோ கலந்து கொள்ள வேண்டும். சூர்ய நமஸ்காரம் என்ற கர்மாவிற்கு வைதிக முறையில் மந்திர மூலங்கள் உள்ளன. தற்கால சமூக சந்தர்ப்பத்தில், இவைகளை சப்த உச்சரிப்பிற் கிணங்கிப் பழகுவது, இயலாத காரியம். முடிந்தவர்கள் இதைக்கூறிச் செய்யட்டும். இவைகள் எட்டாத மற்றவர்களுக்கு மொத்தப் பயன் தரும் அனுபவவழி ஒன்று இங்கு காட்டுகிறேன்.

அத்தியாயம் - 5

மதம், உணவு, விதிகள்.

மந்திரமும் விளக்கமும் படித்தவர்களுக்கு இந்த சூர்ய நமஸ்காரம் ஹிந்துக்களுக்கு மட்டும்தான் என்று புலப்படும். உண்மையில் சூர்ய நமஸ்காரம் என்று விளக்கிய பயிற்சியை எல்லா மதத்தவர்களும் செய்து பயன் பெறலாம். பகவத் விளக்கங்களை இவர்கள் வேண்டாவிடில் ஒதுக்கி விட்டு, சூர்ய ஒளியையும் நமஸ்காரப் பயிற்சியையும் மேற்கொள்ளலாம். சூர்யன் எல்லோருக்கும் ஒளிர்கிறது. இதனிடத்தில் பாரபக்ஷம் இல்லை. ஒளிக்கு முதுகைக்காட்டி மறைந்து கொள்ளாத எல்லோர்க்கும் இதன் பயன் உண்டு. ஜாதி மத சமய பேதங்கள் மனிதனுக்கேயல்லாது, எங்கும் நிறைந்த பரம்பொருளுக்கல்ல: அதனல் உண்டாக்கப்பட்ட சூர்ய சந்திர மண்டலங்கள், காற்று, மழை, எல்லோருக்கும் உரியதே.

ஹிந்துக்கள் அல்லாத இதர ஜாதியரும், சூர்ய நமஸ்காரத்தை ஒரு சதைப் பயிற்சியாக மட்டும் மாற்றிக் கொள்ளத் தேவையில்லை. இவர்களும் இதைத் தெய்வீகப் பயிற்சியாக மாற்றி, கடவுளை வணங்கும் பயனையும் முற்றிலும் பெறலாம். தம்தம் கொள்கைகளையும் கைவிடாமல், அவைகளைப் பற்றியவாறே முழுப்பலனையும் பெறலாம். நாம் ஹிந்து சமுதாயத்திற்குக் கூறிய மந்திரத்திற்குப் பதிலாக, கிறிஸ்தவர்கள் தங்கள் ஏசுநாதர், தங்கள் மஹாத்மாக்களைப் பற்றிய துதி வாக்கியங்களை உச்சரித்து, நமஸ்காரத்தை செய்யலாம். முகம்மதியர்களும் தங்கள் குரான் திட்டப்படி, கடவுள் நாமங்களைச் சொல்லி நமஸ்கரித்து, உடல், மன, ஆத்மப் பலன்களை அமோகமாகப் பெறலாம்.

'கடவுள் உண்டு என நம்பி நடக்கிறவர்களுக்கு மட்டும் தான், சூர்ய நமஸ்காரப் பயிற்சியா, கடவுள் இல்லை என்ற நாஸ்திகர்களுக்கு இல்லையா? என்று வினவலாம்.

நாஸ்திகர்களுக்கும் சூர்ய நமஸ்காரம் உண்டு. அவர்களும் செய்யலாம். பயன் பெறலாம். ஆனல் இத்தொகுதியினர் சூர்ய நமஸ்காரத்தை உடல் ஆரோக்கியப் பயிற்சியாக செய்து, பயன் பெறலாம். ஆனல் நாஸ்திகர்களுக்கு

அத்தியாயம் - 6

வேதத் துதி.

சூர்ய நமஸ்காரத்திற்கு வேதம் கூறும் வழி என்ன? ரிஷிகளால் பண்டைக் காலத்திலிருந்து கையாளப்பட்ட மந்திரம். திட்டங்கள் என்ன? இந்தக் கேள்விகளுக்கு விடை விளக்கமாகக் கொடுப்பது அவசியமாகின்றது.

நமஸ்கரிக்குமுன் வேதம் சூர்யனை எவ்வாறாக விளக்குகின்றது? எப்படி நம்மனதில் கருதிக் கொள்ள வேண்டும்? இனி விளக்கப் போவதெல்லாம் ஆஸ்திகர்களுக்கு. அதாவது மனம், சொல், செயலால், வேதத்தில் நம்பிக்கை கொண்டவர்களுக்கு. எனவே நாஸ்திக வாதப்ரதிவாதங்களுக்கு இங்கு இடமில்லை. சூர்யனை வேதரூபமென்றும், அதற்கு ஆதாரம் ஹிரண்யமாபுருஷன் என்றும் நிர்மாணம் செய்கின்றது. இவ்வேதவாக்கு யஜுர்வேதத்தில் அடங்கியுள்ளது.

1. ''ஓம் ஆதித்யோவா ஏஷ ஏதன் மண்டலம் தபதி தத்ர தா ருச:''

உரை:- இந்த சூர்ய பகவான் இந்தசூர்ய மண்டலத்தைத் தாபம் உண்டாகும்படி (எரிக்கும்படி) செய்கின்றாரே, அங்கு அவைகள் ரிக்குகள்.

அதாவது, கண்களுக்குத் திரண்டு, எரிக்கும் தன்மை கொண்டு காணப்படும் அந்த மண்டலம் ரிக் வேதமாகும்.

2. ''தத்ருஸ்யா மண்டலம் ஸருசாம் லோக:''

உரை:- அப்படிக் காணப்படும் மண்டலம், அது, ரிக்வேதத்தினுடைய உலகம்.

3. ''அத ய ஏஷ ஏதஸ்மின், மண்டலேர்சி தீப்யதே தானி, ஸாமானிஸ ஸாம்ஞ லோக:''

மேலும் இந்த சூர்ய மண்டலத்தின் எந்த காந்தியானது பிரகாசிக்கும்படி செய்கின்றதோ அவைகள் ஸாமாக்கள், ஸாம வேதம், அது ஸாம வேதத்தினுடைய உலகம்.

அத்தியாயம் – 7

சப்தமும் – வாழ்க்கையும்.

சப்தத்திலிருந்து பிறந்ததே ப்ருதிவி, அப்பு, தேயு, வாயு, ஆகாயம் என்ற ஐந்து பூத ச்ருஷ்டி. அண்டாண்ட சராசரங்களும் பஞ்ச பூதப் பிணைப்பே. சகல ஜீவராசிகளும் இதுதான். மனிதனின் உடல் புலனும் இவ்வைந்து பூதச் சேர்க்கை. சப்தத்தின் விளக்கம் அக்ஷரங்கள். அவைகளால் உண்டாகும் சப்தங்கள், வாழ்க்கையைக் கண்டிப்பாகத் தாக்கும் உயர்த்தும், மாற்றும், அழிக்கும், உண்டாக்கும். உடல் புலன்களை மட்டுமல்ல, மனதையும் இந்த சப்தம் தாக்கும், உயர்த்தும், அழிக்கும். பரவஸ்துவிடமிருந்து, அகண்ட அறிவாம் மனத்தினிடமிருந்து, குணங்களால் தாக்கிடப் பிரிக்கப்பட்ட, எண்ணற்ற ஜீவமனங்கள், ஏற்பட்டுள்ளன.

பஞ்ச பூதங்களுக்குத் தன்மாத்திரைகளே, சப்தம், ஸ்பர்சம், ரூபம், ரசம், கந்தம் என்பன. இவைகளும் ஆதி-சப்தத்திலிருந்து உண்டானவை. இந்தத் தன்மாத்திரைகளை உபயோகிக்கும், விளக்கும் புலன்களே, பொறிகளே, காது, சர்மம், கண், நாக்கு, மூக்கு என்ற கருவிகளால் குறிக்கப்பட்டுள்ளன. எனவே சப்தம் இவைகளையும் தாக்கும். பிராண என்பது வாயு தத்துவத்தின் விளக்கம். சப்தம் அதற்கு வாஹனமான அக்ஷரம் இந்த பிராணவையும், ஏற்றும், தாழ்த்தும், சமாதானம் செய்யும்.

இந்த சப்தத்தை உச்சரிக்க, தொண்டை, தொண்டையின் சதை நார் நரம்புகள், ஸ்வாசக் கருவி உபயோகமாகின்றன, இந்த சப்தம் உச்சரிப்பானதும், காற்றில் அலைகள் ஏற்படுகின்றன. ஆங்கிலத்தில் வைப்ரேஷன்ஸ் (Vibrations) என்பார்கள். இந்த அலைகளுக்கு, வேகம், தீவிரம், கலப்பு என்று வேறுபாடுகள் உண்டு. தற்கால சப்த விஞ்ஞானத்தை (Sound physics) ஆராய்ச்சி செய்தவர்கள், சப்தம், அதன் சக்தி, தினுசுகள் எல்லாம் அறிவார்கள்.

சப்தத்திற்கு வாஹனம் அக்ஷரம் என்றேன். இந்த அக்ஷரத்தை உச்சரிக்கும் பொழுது, சப்தம், காற்று, சதை உழைப்பு, நரம்புத்தூண்டுதல் எல்லாம், அக்ஷரத்திற்கொப்ப, அது விளக்கும் சப்தத்திற்கு ஒப்ப, மார்பின் வெவ்வேறு

அத்தியாயம் – 8

பிராமணனும், பிராம்மண்யமும்.

நஹுஷ யுதிஷ்டிர சம்வாதம்

வேதோக்த மந்திரம், முறைகளுக்குப் பாத்திரமான, உரித்தவனுன பிராமணன் என்பது யார்? இவன் பிறவியால் மட்டும் பிராமண ஸ்தான யோக்கியதை பெறுகிறுனு? அல்லது பிரம்மண்யம் இருப்பதால் பிராமணனுகிறுனு?

இந்தக் கேள்விகளேப் போன துவாபர யுகத்தில் ஒருவர் கேட்டார். பெரிய மலேப்பாம்பு ரூபமாக இருந்து கேட்டார். இந்தக் கேள்விகளேக் கேட்டு பதிலுரைத்தவர் சாதாரணமான ஆளா? இல்லே! பஞ்சபாண்டவர்களில் முதல்வரான, தர்மமே உருவான தர்மபுத்திரர். எந்த நசிகேதசுக்குப் பரதத்துவத்தைப் பற்றி பஞ்சாக்னி வித்தையைக்கூறி, கடோபநிஷத்திற்குக் காரணமாக ஆன யமதர்மன் இருக்கிறுனே, அதே அம்சமான தருமபுத்திரர் மறுபடி இங்கு, பிரம்மம் பிராமணர், பிரம்மண்யம் என்பதை விளக்குகிறுர். இவரை யாரும் அறிவிலி என்றே, பொய்யர் என்றே, பிராம்மண த்வேஷி என்றே சொல்லமுடியாதே!

கேள்வி கேட்டவர் என்ன சாதாரணமோ? அகஸ்தியர் சாபத்தால் பெரிய கொடிய பாம்பாக மாறின நஹுஷசக்ரவர்த்தி வேதோக்தப்படி, யோகத்துடன், நூறு அஸ்வமேத யாகம் செய்து இந்திரப் பட்டத்திற்குப்போன தீரசூர உன்னதமான பேர்வழி. எல்லா அரசர்களேயும் அடக்கி ஆண்ட சக்கரவர்த்தி. ஏதோ பாவம் கொஞ்சம் அவசரப்பட்டுவிட்டார்! இந்திராணியை நினேக்க, நினேக்க இவருக்கு ஆத்திரம் அதிகமாகி விட்டது. ஆத்திரக்காரனுக்குப் புத்தி மட்டு என்ற பழமொழி அப்பொழுது இவர் காதில் விழுந்திருக்கவில்லே போலும். இவரை இந்திரலோகத்திற்குத் தூக்கிச் செல்லுகிறவர்கள் மஹாரிஷிகள். ஆத்திரம் இதையும் மறக்கச் செய்தது. இவருடைய துரதிர்ஷ்டவசமாக நமது குள்ள பாஸ்கர், தமிழ்த் தாத்தா அகத்திய மாமுனிவரும், பல்லக்குத் தூக்கியாக இருந்தார். நகுஷருடைய ஆத்திரத்திற்குச் சரியாக இங்குள்ள முனிவரின் நடை சரிபோகவில்லே.

அத்தியாயம் - 9

சுருக்கமான மந்திர விளக்கம்

வைதிக முறைப்படி சூர்ய நமஸ்காரம் செய்தால் ஏற்படும்பயன்களை ஆராய்ந்தோம். வேதாக்ஷர சப்தங்கள் எவ்வாறு உடலையும், மனதையும், சிருஷ்டியையும் தாக்கும் என்பதையும் விளக்கினோம். வைதிக மந்திரங்களை உச்சரிக்க, வேதம் விதித்த ஜாதிப் பிறவித் தடை இல்லை என்பதும் ஆராயப்பட்டது. ஆனால், (ஜாதிப்பிறவி) தடைகள் இல்லாவிட்டாலும், சமஸ்க்ருத அக்ஷரங்களைக் கற்று, பிழையின்றி உச்சரிக்கத்திறமை கொள்வது வேதோக்த சூர்ய நமஸ்காரத்திற்கு இன்றியமையாத சட்டம். மந்திரங்களை ஸ்வரங்கள் மாறுட்ட மில்லாமலும் உச்சரிப்பது நிபந்தனையாகிறது. இந்த சக்தியை, படித்துப்பயின்றுபெறுமல், தானும் வைதிக சூர்ய நமஸ்காரத்தை மந்திரம் சொல்லிச் செய்கிறேனென்றுல், நன்மைக்குப் பதிலாக, தீமையை அடைவார்கள். இப்படிப் பிழையுடன் செய்கிறவர் எந்த ஜாதியில் பிறந்தவரேனும் தீங்குறுவர்,

இக்காரணம் பற்றியே வேத அத்யயனம், மந்திரம் அந்தணருக்குத்தான் என்று ஒழுக்க, சம்பிரதாயத்தில் திட்டம் கட்டிவிட்டார்கள். வம்ச பரம்பரையாக இதைச் சொல்லி, கேட்டு, பழகி வருவதினுல், வேத அத்யயனம், மந்திர உச்சாடனம்; சீக்கிரம் வருமென்றும், பிழையின்றிப் பழக, திறமை இவருக்கே என்றும், சமூகம் பிரித்திருக்கிறது. வம்ச பரம்பரையாக எவனெவன் எத்தொழிலில் ஈடுபட்டு, எதைப் புரிந்துவருகிருனே, அவனவன், அதைச் செய்து நிற்பதே தகுதி, மேலானது. சமூக நன்மை என்பவை பெரியோர் ஆணை. அவரவர் தொழில் பங்கீட்டில் தேற்சிபெற்று நின்றுல் சமூகம் முன்னேற்றமடையும் என்று சனுதனம் முறையிடுகிறது. எல்லாம் வர்ணக் கலப்பாகிவிட்டபடியால், இந்த யுகத்தில் வேதோக்தத்தை சாதிக்கக்கூடிய திறமை கொண்டவனுக்கு, ஏதும் தடையில்லை என்று, ஆத்மானுபவ அறிவாளிகள் முறையிடுகிறுர்கள்.

வேதத்திலுள்ள சூர்ய நமஸ்கார மந்திரங்களை எல்லாம் இங்கு எடுத்துக் கூறுதல் இயலாத காரியம். அவசியமுமில்லை. மூன்று வேதிகளுக்கு மூன்று தொகுதியான, சூர்ய நமஸ்கார மந்திரங்கள் உள்ளன. அவைகள் வேதப் புத்தகங்களில் உள்ளன. சிரத்தை உள்ளவர்கள், இந்நூல்களைப் படித்து, உச்சரிப்பு,

அத்தியாயம் - 10

‘ஆதித்யோவா.......’ என்ற துதியால் ஒரு நமஸ்காரம் கூறினேன். பிறகு ‘மித்ர’ மந்திரத்தைச் சொல்லி பன்னிரண்டு நமஸ்காரங்கள் செய்யலாம் என்றேன். இந்த ‘மித்ர’ மந்திரத்திற்கு ஒவ்வொன்றின் முன்பும் பிரணவமும், பீஜாக்ஷரமும் சேர்க்கவேண்டும். வரிசைப்படி இந்த மந்திரங்கள் கீழே குறிக்கப்பட்டுள்ளன.

ॐ ह्रामं । उद्यन्नद्य मित्रर्महः । मित्राय नमः।।

1. ஓம் ஹ்ராம்। உத்யன்னத்ய மித்ரர்மஹ:। மித்ராய நம: ।।

(உதயத்தை அடைகிற-உதிக்கிற-மித்ரன் என்ற பெயரையுடைய சூர்யனுகிற பெரிய தேஜஸை நமஸ்கரிக்கின்றேன்).

२ ॐ ह्रीम् । आरोहन्नुत्तरां दिवं । रवये नमः।।

2. ஓம் ஹ்ரீம்। ஆரோஹன்னுத்த ராம் திவம்। ரவயே நம:

(மேல் ஆகாயத்தை ஏறிக்கொண்டு போகும் சூர்யனே நமஸ்கரிக்கின்றேன்).

३ ॐ ह्रूम् । हृद्रोगं मम सूर्य । सूर्याय नमः ।।

3. ஓம் ஹ்ரூம்। ஹ்ருத்ரோகம் மம ஸூர்ய। ஸூர்யாய நம:।।

(ஹே சூர்ய பகவானே என்னுடைய ஹ்ருதயத்திலிருக்கும் ரோகத்தையும் (காமக்ரோதாதி ரோகங்களையும்) போக்க நமஸ்கரிக்கின்றேன்.)

४ ॐ ह्रैम् । हरिमाणञ्च नाशय । भानवे नमः ।।

4. ஓம் ஹ்ரைம்। ஹரிமாணம்ச நாசய। பானவே நம:।।

(ஒரு விதமான தோல் வியாதியையும் போக்க, சூர்ய பகவானை நமஸ்கரிக்கின்றேன்.)

५ ॐ ह्रौम् । शुकेषु मे हरिमाणम् । खगाय नमः।।

5. ஓம் ஹ்ரௌம்। ஸுகேஷுமே ஹரிமாணம்। ககாய நம:।।

(என்னுடைய தோல் வியாதியானது கிளிகளிடத்தில் சென்றுவிட சூர்யனுக்கு நமஸ்கரிக்கின்றேன்.)

For further details: Refer the Book ***“Surya Namaskaram”***

தமிழன்பர்கள் படிக்கவேண்டிய அவசிய நூல்கள்

1. **ஆனந்த ரகஸ்யம்** : யோகாசனப் பயிற்சி நூல்கள் 26-ம் பதிப்பு. தமிழன்பர்கள் இந் நூலை தேவ ரகசியம் என கருதுகிறார்கள். தமிழ் மக்கள் உடல் நலமும் மனோ பலமும் பெறுவதற்குக் இந்தப் புத்தகம் உதவியாக இருக்கிறது என்கிறார் தமிழ் நாட்டுத் தலைவர் ராஜாஜி. இதுவரை இந் நூலில் 1,00,000 பிரதிகளுக்கு மேல் விற்பனையாகியுள்ளன.

2. **யோக சிகிச்சை** : ஒருவர் உதவியும் இல்லாமல் தனக்குத் தானே குணப்படுத்திக் கொள்ள உதவும் உன்னத கிசிச்சை நூல், இந் நூலில் 40க்கு மேற்பட்ட வியாதிகளுக்கு சிகிச்சை கூறப்பட்டுள்ளது. இருபத்தி இரண்டு ஆசனங்கள், நாடிசுத்தி, பிராணாயாமம் முதலியன விளக்கப்பட்டுள்ளன.

3. **ஆரோக்கிய உணவு** : உணவு விஞ்ஞானம், பல உணவுப் பொருள்களின் தன்மை, உண்ணும் விதம், காலம், தூபச் சரக்குகள், காரப் பொருள்களின் கெடுதல்கள், வைட்டமின் குறைபாடுகளை நீக்கும் வழி, பட்டினியின் பலன் ஆகிய விஷயங்கள் மிக்கத் தெளிவாக, ஹாஸ்யம் ததும்பும் விறுவிறுப்பான நடையில் விரிவாக இந் நூலில் உரைக்கப்பட்டிருக்கிறது.

4. **சாந்தி யோகம்** : சஞ்சல உலகில் சாந்தியில் நிலைக்க ஒப்பற்ற நூல் இது. சூக்ஷ்மப் பிராணாயாமம், ஒழுக்கமும் சாந்தியும், பிறப்பு இறப்பு மர்மம், சத் சங்கத்தின் அவசியம், சிறு உதாரணக் கதைகள் முதலியவைகள் பற்றிய விஷயங்களை இந்நூலில் அறியலாம். ஸ்ரீ ஸ்ரீ சிவப்ரகாச ஆனந்தகிரியாரின் வாழ்க்கைச் சரித்திரம் கொண்டது.

5. **சூர்ய நமஸ்காரம்** : இந்த நூலில் யோகா ஆசிரியர் ஸ்ரீ சுந்தரம் சூர்ய நமஸ்காரத்தைப் பற்றி மிகவும் தெளிவாக விளக்கியிருக்கிறார். ஏன் சூர்ய நமஸ்காரம் செய்ய வேண்டும், அதனால் என்ன லாபம், எப்படிப் பழகுவது, சகல மதத்தினரும் செய்யலாமா, நாஸ்திகர்கள் எப்படி சூர்ய நமஸ்காரம் செய்வது, மந்திரத்துடன் செய்வது எப்படி என்பதை எல்லாவற்றிற்கும் இந் நூலில் விரிவான விளக்கம் காணலாம்.

தி யோகா பப்ளிஷிங் ஹௌஸ்

"கிரிகிருபா" 462, கிராஸ்கட் ரோடு,

கோயமுத்தூர் - 641 012.

போன் : 0422 - 5378494, 3102977.