சுந்தர

யோக சிகிச்சை

யோகாசார்யா சுந்தரம்

ஆசிரியர்

ஆனந்த ரகஸ்யம், ஆரோக்கிய உணவு சாந்தியோகம், ராஜயோகம், வலிவும் வனப்பும், அன்னையின் திருவடி மலர்கள், கந்தன் புகழ், ஸந்த்யா காயத்ரி ஜெபயோகம், ஸ்ரீ பரமாத்ம நாம சங்கீர்த்தன பஜனாவளி, சூர்ய நமஸ்காரம்.

பதினொன்காவது பதிப்பு **ஜனவரி** : 2003

THE YOGA PUBLISHING HOUSE

(A Unit of Girinath A.B.R. Charitable Trust)

"GIRI KRIPA" 462, Cross Cut Road, Coimbatore - 641 012

Ph: 2235588, 2235537. Fax:2235636

E-mail:girinath@vsnl.com, yph@eth.net

Website:www.girinathyoga.com

கோவையில் புத்தகங்கள் கிடைக்கும் இடம்:

GIRINATH AGENCIES (P) LTD.,

"GIRI KRIPA"

462, Cross Cut Road, Coimbatore - 641 012

விலை ரூ. 195. 00

உரிமை காக்கப்பட்டுள்ளது. தபால் செலவு தனி

பதிப்பகத்தார் முன்னுரை

பெங்களூர் யோகாச்சார்ய சுந்தரம் அவர்கள் 70 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு **"ஸ்ரீ சுந்தர யோகசாலை"யைத்** துவங்கி சுந்தர யோக சிகிச்சை மூலமாக ஆண், பெண் நோயாளிகளுக்கு சிகிச்சை அளித்துக் கொண்டிருந்தார். அன்னார் அவரது 94வது வயதில் (26-12-1994) இயற்கை எய்தினார். அதன்பின் இந்த யோகசிகிச்சையை, அன்னாருடன் 1970-ம் ஆண்டு முதல் யோகாச்சார்யா அவர்களுக்கு பேருதவியாக இருந்த அன்னாரின் பேரன் திரு. விஸ்வநாதன் அவர்கள் யோகாச்சார்யா அவர்களின் முறைப்படியே ஆண், பெண் குழந்தை நோயாளிகளுக்கு யோகாச்சார்ய 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 நடத்திக்கொண்டு வருகிறார்.

திரு.ஏ.ஆர்.பாலகிருஷ்ணன், அவர்கள் 1950-ஆவது ஆண்டு முதல் யோகாச்சார்யா சுந்தரம் அவர்களின் சீடராக இருந்துகொண்டு சுந்தர யோகசிகிச்சையை 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 அவுஸ்' 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.
Ph:235588

சுந்தர யோக சிகிச்சை
யோகாசார்யா சுந்தரம்

பொருளடக்கம்

ஸமர்ப்பணம், துதிகள்

முதல் பாகம்
பிணியும் தடுத்தலும்

1	சுகத்திற்கே! பிணிக்கல்ல !!	2
2	பிராணவும் பிணியும்	6
3	உணவு, ஒழுக்கம், உழைப்பு	9
4	பிணி தடுக்கும் கவசம்	22

இரண்டாம் பாகம்
பிணிகளும் சிகிச்சையும்

பகுதி:

1	பொதுக் குறிப்புகள்:	
	1 சிகிச்சையின் பிரிவுகள்	29
	2 சிகிச்சை ஆரம்பிக்க	33
	3 யோக பிஷக்	36
2	மலச்சிக்கல்	39
3	வயிற்றுப் போக்கு	81
4	மூலம்	87
5	அபென்டிஸைடிஸ்	93
6	வயிற்று வலி, குடல்புண்	97
7	வயிற்றில் வாயு, வலி	108
8	ஜீரண நோய்கள்	111
9	வயிற்றுக்கடுப்பு அல்லது ரத்த-சீதபேதி	123
10	பெரும் சதை	125

11	டயாபெடிஸ் அல்லது சர்க்கரை வியாதி	190
12	கீல்வாதம்-ருமேடிசம்	242
13	லிவர் நோய்	263
14	பல்நோய்-பயோரியா	275
15	டான்ஸிலிடிஸ்-அடினொய்ட்ஸ்	282
16	மையோபியா அல்லது கண்ணும் கண்ணாடியும்	290
17	குஷ்டம்	301
18	நரம்பு சக்தி இன்மை	310
19	ரத்தக் குறைவு	325
20	டி.பி.கிளாண்டு	343
21	ஆஸ்த்மா	349
22	மலேரியாக் கட்டி	368
23	தோல் நோய்	373
24	வெனீரல் டிஸீஸ்-மேகப்படை	378
25	ஹர்னியா-குடலிறக்கம்	381
26	பெண்களின் நோய்-மாதத் தீட்டு வகை	384
27	பெண்களின் நோய்-பருவமடையா நிலை	398
28	பெண்களின் நோய் கருச்சிதைவு கஷ்டப் பிரசவம்	399
29	பெண்களின் நோய் தாய்ப் பாலின்மை	402
30	பெண்களின் நோய் தீட்டு நிற்றல் கோளாறுகள்	404
31	ரிங்வர்ம்	408
32	லூகோடர்மா அல்லது வெண்குஷ்டம்	409
33	வலிப்பு-காக்காய் வலிப்பு	411
34	பைலேரியா-யானைக்கால் விரைவீக்கம்	414
35	மஞ்சள் காமாலை-ஜான்டிஸ்	416
36	மலட்டுத்தன்மை	420
37	ஆண்மையின்மை	422
38	பிந்து நோய்கள்	425
39	ப்ளட் பிரஷர்	429
40	எல்லா நோய்களுக்கும் பொது	431

மூன்றும் பாகம்

பழகும் வகைகள்

பகுதி:

	ஆசனங்கள்	434
1	புஜங்காசனம்	435
2	சலபாசனம்	435
3	தனுராசனம்	436
4	பஸ்சிமோத்தானசனம்	437

5	உத்தானபாதாசனம்	439
6	பவனமுக்தாசனம்	440
7	அர்த்த ஹலாசனம், முழு ஹலாசனம்	442
8	பத்மாசனம்	443
9	மயூராசனம்	443
10	சர்வாங்காசனம்	445
11	மத்ச்யாசனம்	448
12	விபரீதகரணி	450
13	சிரசாசனம்	452
14	அர்த்தமத்ச்யேந்த்ராசனம்	454
15	திரிகோணுசனம்	456
16	பாதஹஸ்தாசனம்	457
17	யோகமுத்ரா	458
18	சவாசனம்	459
19	உட்டியாணு	461
20	நௌலி	462
21	பஸ்தி	465
22	சித்தாசனம்	465

பகுதி II பிராணுயாமம்

1	நாடிசுத்தி	467
2	சாதாரண கும்பகப் பிராணுயாமம்	468
3	பந்தங்கள்	469
4	பந்தங்களுடன் கும்பகப் பிராணுயாமம்	470

நான்காம் பாகம்

பிராண, துதி சிகிச்சை

பகுதி: 1 பிராண சிகிச்சை 473

பகுதி: 2 துதி சிகிச்சை 478

ஐந்தாம் பாகம்

குணம் பெற்றோரின் குறிப்புகள் 479

யோக சிகிச்சைக்கு உதவிய நூல்கள் 514

மங்கள முடிவுரை 515

ஒரு வாரத்திற்க்கான சமச்சீர் உணவுத் திட்டம் கடைசி பக்கம்

முதல் பாகம்

பிணியும் தடுத்தலும்

அத்தியாயம் - 1

சுகத்திற்கே, பிணிக்கல்ல!

சுகத்திற்கே, வாழ்வு பிணிக்கல்ல! ஈசன்
சுகத்திற்கென் றீன்றனே வாழ்வு

பிறவி, சுகத்தைப்பற்றிச் சுகித்து வாழ! பிணியால் வாடி வதையுறுவதற் கல்ல! சுகம் நமது பிறப்புரிமை! சுகம் பெறவே எல்லாம் படைக்கப் பட்டிருக் கின்றன! நம்மிடமிருந்து சுகத்தைத் தடுக்க எவராலும் முடியாது! ஈசனாலும் முடியாது! ஈசன் நாம் சுகித்து வாழவே விதித்திருக்கின்றான்! இவனேன் இதைத் தடுப்பான்?

நம்மிடமிருந்து சுகத்தை அகற்றுதல் நாமே! பிறரல்ல! இச் செயலுக்குக் காரணங்கள், சோம்பல், அறியாமை

அறியாமை சோம்பல் புகுந்தகூட்டில், யாரும்
அறியாமல் ஊன்றுமே நோய்!

சுகக்கேடே பிணி! உடற்சுகம் கெட்ட நிலே தான் உடற்பிணி, மனச்சாந்தி கெட்ட நிலே மனப்பிணி. சாந்தியும் சுகமும் ஒன்றே. சுகமிலாச்சாந்தி இல்லே. சாந்தி அகன்ற சுகமும் இல்லே.

மனப்பிணி தொத்துமுடல் ஊண்பிணி தொத்தும்
மனதை; மனமுடல் கா!

உடற்பிணி மனதைத் தாக்கும்; மனப்பிணி உடலேத் தாக்கும். மனப்பிணி, மூளேப்பிணி, நரம்புப்பிணி, உடற்பிணி!.

தீயதில் பிறவாது, தீ நிலே விளைவிக்காது, முன்னும், தற்பொழுதும், பின்னும், சாந்தி சமாதான திருப்தி உணர்ச்சியைக் கொடுத்து, நிறுத்துவதே சுகம்! இதற்குண்டான செயலே சுகச்செயல்! இச்சுக உணர்ச்சி, அனுபவம் இயற்கைக்கு ஒத்ததாகும்; இது இயற்கைக்கு விரோதமான செயலால் உண்டாகாததோர் தன்மை. இத்தகைய சுகம், இயற்கை ஆரோக்கியத் தூண்டுதலில் பிறந்து, இயற்கை ஆரோக்கியத்தை நிலே நிறுத்தி, மனிதனே பகுத்தறிவு மனிதனாக வாழச்செய்து,

தன் அடிப்படையான தெய்வீகத் தன்மையை விளக்கி, அத் தெய்வீகமாக நின்று, பரவி, ஒளிறச் செய்வதேயாகும்.

இச்சுகம், உடல் நலன், இயற்கை ஒழுக்கத்திற்குக் கட்டுப்பட்டது இதை மீறியதாக ஆகாது. இதை மீறியதால் ஏற்படுதலாகாது.

சுகம் ஏதென்று உணராதது, அறியாமையால்! சுகம் போல் வேஷம் தரித்தவைகளைச் சுகமென்று அனுபவித்தலும் அறியாமையால்! அறியாமைக்குக் கருவிகள் தாமஸ, ராஜஸ குணங்கள். இத்தகைய சுகம் கானல் சுகம், இயற்கை தர்மத்தை முறிப்பதால் ஏற்படுவது. தீயதால் தூண்டப்பட்டு, கணப்பொழுதே நிலைத்து, தீயதை விளைவிப்பது. ஆயுள், ஆரோக்கிய மானிடத் தன்மையின் திட்டங்களுக்குக் கட்டுப்படாதது. உயர்வு, நல்லுணர்ச்சி, ஒழுக்கத்தால் கட்டுப் படுத்தப் படாதது. கெட்ட தாழ்வு மனம், கேடுண்ட புலன்கள் மூலம் தூண்ட, இப்பொய், கணநிழல் சுகத்தில் ஈடுபட ஏற்படுகிறது.

சுகமெது? கெட்ட புலனீதலே அல்ல!
சுகம் அது, சுத்தம் கொடல்.

உதாரணம் கூறுவோம். உண்பதில் சுகமென்று வைத்துக் கொள்ளுவோம். நாக்கை இயற்கைக் காவலனைக் கொண்டு, உடலின் வலிவுக்கும் வளர்ச்சிக்குமாக பசியாற்றலுக்கென்றே, உசிதமான பொருளைத் தேவைக்குத் தக்கபடி, குறிப்பிட்ட காலத்தில் உண்டு, உண்ணும் சுகத்தை அனுபவிப்பது முறை. இச்சுகம் இயற்கை வழியில் தொடங்கி, ஒழுக்கத்திற்கு ஒக்க நின்று, நீடூழி எதிர்காலத்தில் அனுபவிக்கவும் காரணமாகின்றது. இது உண்மைச் சுகம். வலிவுள்ள மனம், சுத்தமான புலன் ஆரோக்கியமான உடல் என்ற அஸ்திவாரங்களின் மீது, எழும்பியதே நிரந்தரமான சுகக் கட்டிடமாகும்.

உண்ணும் சுகத்தை இன்னொரு விதமாகப் பெரும்பாலாகப் பெற முயலுகிறார்கள். சுகமடைந்ததாக மனப்பால் குடிக்கிறார்கள். இயற்கைக்கு விரோதமான முறையில் பழக்கப்பட்ட நாக்கை பிரதிநிதியாகக் கொண்டு, வலிவற்ற மனம், தீயதாய் மாறிய புலன்களை ஆதாரமாக நிறுத்தி, வலிவு, வளர்ச்சி, ஆரோக்கியம் என்ற தொகுதிகளை மறந்து, தேவை மீறி, கால தேச வர்த்தமானங் களுக்குக் கட்டுப்படாமல் வாழ்வது; 'கண்டதைக் கண்டபடி உண்பதற்கென்றே!' என்ற முறையில் வாழ்ந்து அவ்வுண்ணும் சுகத்தை அனுபவிப்பது ஒரு வழியாகும். இது தீயதில் பிறந்து (சுகம்) இல்லாத பொழுது இருப்பதாக ஏமாற்றி, எதிர்காலத்தில் துன்பமே பலனைத் தரும் சுகமாகும். உண்மையில் இது சுகமல்ல! சுகம் போன்ற வேஷம் கொண்ட ஒரு உணர்ச்சி! நிழல் சுகம், கானல் சுகம், பொய்ச் சுகம், கணச் சுகம், தீச் சுகம் என்றும் இதைக் குறிக்கலாம். சுகம் என்ற பெயரால் இதை எம் முறையில் குறித்தாலும் தகாததாகும்.

For further details: Refer the Treatise "Sundara Yoga Sikichai"

இரண்டாம் பாகம்
பிணிகளும் சிகிச்சையும்

பகுதி-1 பொதுக் குறிப்புகள்

அத்தியாயம் — 1.

சிகிச்சையின் பிரிவுகள்

யோக முறைகளால், பிணியைப் போக்கும் வழிக்கு யோக சிகிச்சை என்று பெயர். பலரும் இதைக்கையாளலாம் இவர்கள் உபயோகிப்பது பெரும்பாலும் யோகாசனம் ஒன்றே. பிராணயாமத்தையும் இன்னும் சிலர் சேர்த்துக் கொள்கிறார்கள். உணவையும் ஒழுக்கத்தையும் அநேகமாய் மறந்து விடுகின்றனர். யோகப் பயிற்சிக்கு அடுத்தபடியாய் சிகிச்சையின் முக்கிய அம்சமாக உணவு ஒழுக்கத்தையும் பிணைத்து அளிப்பதில்லை. பின் விளக்கப்படும் மற்ற தொகுதிகளை அறவே மறக்கின்றனர்.

'யோக சிகிச்சை' என்ற பெயர் இந்த நூலில் கண்ட இம்முறைக்கு இடுவானேன்? பிணியை ஒழிப்பதற்கு, ஈசன் அளித்துள்ள யோக சம்பந்தமான எல்லா அம்சங்களையும், என் நூதன அனுபவ ஆராய்ச்சி சாஸ்திர வழியில் பிணைக்கப்பட்டிருப்பதால் **'சுந்தர யோகசிகிச்சை'** என்று பெயரிடப்பட்டுள்ளது. நான் ஒருவனே கையாளக் கூடியது என்று பொருளல்ல. யாவரும் இதில் தேர்ச்சி பெற்று மானிட உலகிற்குப் பணியாற்றலாம், தன்னைத் தானே காப்பாற்றிக் கொண்டு, தான் அடைந்த சுகத்தைப் பிறருக்குப் பரவச் செய்யலாம்.

இந்த **"சுந்தரயோக சிகிச்சை"** யில் உபயோகப்படும் முறைகளாவன:-

1. யோகாசனம்
2. பிராணயாமம்
3. உடற்பயிற்சி
4. உணவு
5. ஒழுக்கம்

7. பிராண சக்தி அளித்தல் (Passing personal magnetism)
8. தன்மொழி, மனச்சோதனை
   (Auto suggestion, Psychiatry or Psycho-analysis)
9. துதி சிகிச்சை (Divine Healing)

For further details: Refer the Treatise "Sundara Yoga Sikichai"

முதல் நான்கு திட்டங்கள், ஒவ்வொரு நோயின் சிகிச்சையிலும் பிணைக்கப்பட்டுள்ளன. கடைசி நான்கு திட்டங்களைத் தனிப்பட்ட முறையில் கவனிப்போம்.

இனி நோயாளிகள் இச் சிகிச்சையை மேற்கொள்ளும் முன், கவனிக்க வேண்டிய பொதுத் திட்டங்களைக் கூறுவோம். ஊசி, உள் மருந்து, வெளி மருந்து, அல்லோபதி, ஹோமியோபதி, ஆயுர்வேதம் இவை எல்லாவற்றையும் தீர்த்த பிறகு தான் யோக சிகிச்சைக்குத் திரும்புகிறார்கள். இதற்குள் உடலின் இயற்கைச் சக்தி எல்லாம் மிகக்குன்றி விடுகின்றன. உட்செலுத்திய மருந்துகள், பல கோளாறுகளை விளைவித்து விடுகின்றன. மற்ற வைத்திய பரீட்சையில் முக்கியமான காலம், வருடக் கணக்கில் வீணாகி விடுகிறது, இதற்குள் நோயும் கொடுமை பெற்றுவிடுகிறது. படுத்தபடுக்கையாக நோயாளி ஆகிவிட்டால், யோக சிகிச்சை தானே செய்து கொள்ளுவதும், நிபுணர் பயிற்சி அளிப்பதும் சிரமமாகிவிடும். சில சமயம் ஆயுள் கடைக் காலமாகி சிகிச்சை இயலாதென்றே கூறிவிட நேருகிறது.

எவ்வளவு சீக்கிரம் நோய் தாக்கியவுடன் நோயாளி யோக சிகிச்சைக்குத் திரும்புகிறரோ, அவ்வளவு சீக்கிரமாகக் குணமடைவார். தற்காலத்தில் தாண்டவ மாடும் மேல் நாட்டு அல்லோபதி வைத்திய நிபுணர்கள், கீழ்க்காணும் நோய்களை ஒழிக்க மருந்து, சிகிச்சை கிடையாதென்று முறையிட்டு விட்டனர். இவைகளில் சிலவற்றுக்குத் தற்போதைய பயன், சிகிச்சை மட்டும் விதிக்கின்றார்கள். இன்னும் சிலர் உடல், இயற்கை, உணவு ஒழுக்கத்தால் குணமடையலாம் என்று கூறுகிறார்கள். இப்படிப்பட்ட நோய்களின் பட்டியல் பெருகிக் கொண்டே போகின்றது. நூதனமான புது நோய்கள் கிளம்பி சேர்க்கப்படுகின்றன.

ஹோமியோபதியும், ஆயுர்வேதமும் இந்தப் பட்டியலில் உள்ள நோய் களில் சிலவற்றை முற்றிலும் குணப்படுத்த முடியும் என்று கூறுகின்றன. ஆனல், இம் முறைகளைக் கையாளும் வைத்தியர்களால், குணப்படுத்த முடிவதில்லை என்று நோயாளிகளின் அனுபவத்திலிருந்து கூறலாம்.

வைத்திய முறை குணப்படுத்த முடியாது என்று கூறும், மருந்து கண்டு பிடிக்காத சில நோய்களின் பட்டியல்:-

1. ஆஸ்த்மா
2. டயாபெடிஸ்
3. இருதய நோய்கள்
4. இரத்த இறுக்க நோய்கள்
5. டி.பி.
6. குடல் புண்

7. டான்சிலிடிஸ் (Tonsilitis)
8. அடினய்ட்ஸ் (Adenoids)
9. ஜீரணக்கேடு (Digestive Disorder)
10. பராலிசிஸ் (Paralysis)
11. போலியோ (Polio)
12. குஷ்டம் (Leprosy)
13. கடுமையான மேகப்படை அல்லது வி.டி. (Advanced Venereal Diseases)
14. லிவர், கிட்னி நோய்கள் (Liver and Kidney Diseases)
15. பிந்து நோய்கள் (Seminal Diseases)
16. மலட்டுத்தன்மை (Sterility)
17. மூலம் (Piles)
18. சதை உயிரிழத்தல் (மஸ்குலர் அட்ரபி) (Muscular Atrophy)
19. பெரும் சதை (Obesity)
20. கிட்டப் பார்வை (Short Sight) முதலிய கண் நோய்கள்
21. ருமேடிசம் அல்லது கீல் வாதம் (Rheumatism)

இன்னும் பல

ஆஸ்த்மாவுக்கு ஏற்பட்டுள்ள மருந்து, அந்த சமயத்திற்கு மட்டும் கபத்தைக் கலைத்து மூச்சுவிட சிறிது எளிதாக்கும். நோய் தீவிரமடைந்தால் இன்ஜெக்ஷன் மருந்துகளும் பயன்படுவதில்லை.

டயாபெடிசால் சாகாமலிருக்க, தினம் இன்சுலினை ஏற்றிக் கொண்டே இருக்கவேண்டும். ஒரு நாளைக்கு ஒரு தடவையோ, பல தடவைகளோ ஊசி தேவை. இன்சுலின் நிறுத்தப்பட்டதும், பழைய நோய் திரும்பவும் முழு வேகத்தில் தாக்க ஆரம்பிக்கும், சிறுநீர் சர்க்கரையையோ, ரத்தச்சர்க்கரையையோ ஒழிப்பதில்லை.

டி.பி.க்கு ஏ.பி. காற்றூசி (A.P.Injection) ஸ்ட்டெப்டோமைசின் ஊசி போடுகின்றார்கள். காற்று ஊசி பல கோளாறுகளை உண்டாக்குகின்றது, ஸ்ட்டெப்டோமைசின் ஊசி திருப்தி இல்லை என்பதை நோயாளிகளும், வைத்தியர்களும் ஒப்புக் கொள்ளுவார்கள். இந்த நோயிலிருந்து பிழைத்தவர்கள் அபூர்வமாக இருக்கலாம். சிகிச்சையால் பிழைத்தவரை, நோய் திரும்பித்தாக்காத பேர்கள், எண்ணுவதற்கு அகப்படமாட்டார்கள்.

டான்சிலிடிஸ், அடினய்ட்சுக்கு ஆபரேஷன் செய்வார்கள். ஆனல் இவை திரும்பவராதென்று டாக்டர்கள் உறுதி கூறமாட்டார்கள். நோயாளிகள் இவை திரும்பி வந்துவிடுகிறதென, முறையிடுகிறார்கள்.

For further details: Refer the Treatise "Sundara Yoga Sikichai"

பகுதி - 2

அத்தியாயம்-1

மலச்சிக்கல்

மலம்சிக்கக் கொள்வாய் பிணிகள் பலகாண்
மலமகல அன்றன்றே பண்பு

பெருங்குடல்

மலம்

பெருங்குடலின் பெரிய பிணி மலச்சிக்கல். மலம் என்றாலே அருவருப்பு உண்டாகும். இதைக் கண்டவுடன் பலர் வாந்திகூடச் செய்துவிடுவார்கள். பார்க்கவும், தொடவும்,வெறுப்பை விளைவிக்கக் கூடியது மட்டுமல்ல; இதை சரியான முறையில் விலக்காவிட்டால் மிகுந்த அபாயத்தை உண்டாக்கும், ஊரில் சேரும் மலம் ஊரையே ஒழிக்கும், வயிற்றிலே சேறும் மலம் ஆளையே கொன்றுவிடும். இவ்வளவு கொடிய வஸ்து மனிதன் குடலில் உற்பத்தியாகிறது! அதில் தங்குகிறது! அங்கிருந்து வெளியே தள்ளப்படுகிறது.

வெளியில் பார்த்தவுடன் வாந்தி எடுக்கும் மகான், கொஞ்சம் தன் உடலை ஞாபகம் செய்து கொள்ள வேண்டும். மலம் சேர்க்கணக்காய் இவர் குடலில் தங்கி நிற்கும். பலநாள் பண்டமாய் கேட்பாரற்று, நாறிக் கிடக்கும். பல வருடங்களாக வெளிப் போக்கின்றி வறண்டுகூட இருக்குமென வைத்திய நிபுணர்கள் கூறுகிறார்கள், இதை வயிற்றில் வைத்துக் கொண்டு, வாசனையை மேல்பூசி பகட்டு அங்கிகளால் மூடி, நாகரீக மனிதரென்று பெருமையில் உலாவுகிறார்கள் பலர். உள் உடல் சுத்தமில்லாத வாழ்க்கை நாகரீகமுற்றதாகுமா?

நோய்கள் பல

வெளியில் இருந்தால் தான் மலம் கொடியது என்ற நினைவு தவறு. இயற்கை இதை உடலில் வைக்க பாதுகாப்பை நிரப்பி இருக்கிறதென்று எண்ணுவதும் அறியாமையே. தினம் இது சரியாக வெளியே போகாவிட்டால் தலைவலி, பசியின்மை, பாசம் படர்ந்த நாக்கு, 'அபெண்டிசைடிஸ், தூக்கமின்மை, நரம்புகளில் சோர்வு, குடல் வீக்கம், கீழ்வாதம் (ருமேடிஸம்), காசநோய், இன்னும் பல வியாதிகள்

பகுதி - 3

அத்தியாயம் - 1

வயிற்றுப்போக்கு

பொது விளக்கம்

வாயறியாது தின்றால் வயிறறியாது போகும் என்பார்கள். மனது பார்த்ததை எல்லாம் வேண்டுமென்று சொல்லும், கிடைத்த பொழுதெல்லாம் பக்ஷிக்கத் தூண்டும். சீர்கெட்ட மந்திரி நாக்கிற்கு அதிகாரத்தை மனராஜா கொடுத்து விடுவார். கேட்பானேன்! அதிலும் வாயை யார் கேட்கிறார்கள்? வாயறிந்து தான் பற்ற வேண்டுமென்று யார் எண்ணுகிறார்கள்? தேவையோ தேவையில்லையோ, பசியோ பசியில்லையோ, நல்லதோ கெட்டதோ, இச்சிறு விஷயங்களெல்லாம் மேல் நம் நாகரீக மக்களுக்குச் சிந்தனையே இல்லை!

தாறு மாறான தீனி

வயிறும் குடலும்தான் என்ன செய்யும்! ஓய்வின்றி, இந்த புத்தியற்ற ஜீவனுக்கு உழைத்து, சளைத்து, வீரியம் இழந்து, வேலை நிறுத்தம் செய்கிறது. சில சமயம், மறியல் செய்து உட்சென்ற பொருள்களை உள்ளிழுக்கப்படாமல் வெளியே தள்ளிவிடுகிறது. கொஞ்சம் சண்டையும் போடுகிறது. வயிற்றில், குடலில், "தர் 'பர்" என்று கூக்குரல் பிரசங்கங்களும் செய்கிறது. வயிற்றைக் குத்தி வலிக்கச் செய்கிறது. இப்படித் தின்னும் மனிதன் மருந்து என்ற போலீஸ்காரனை உள்ளே அனுப்பி இந்த இயற்கை உணர்ச்சிகளை அடக்குகிறான். அபாய அறிவிப்புகளுக்கும் சக்தியற்ற கருவிகள் தலை சாய்ந்துவிடுகின்றன. ஊறுகாய் தினுசு, போஜனக் கொரடாக்கள், எஸ்ஸன்ஸ் காப்பி, வண்டிக்காரன் சட்னி, உப்புகள், புளிப்புகள், இன்ஜெக்ஷன் எதுவும் பயன் படுவதில்லை. முடிவில், வாயில் பாலைக் கொட்டினால், பாலாகவே வெளி வரும்! இந்தக் கதி வந்தால், இந்த ஓயாத் தீனி முரட்டு நாக்குப்பெராபஸர், எகிப்த் (Egypt) தேசத்து "மம்மி" பிரேதம் போல் எலும்புக் கூடும், அதன்மேல் போர்த்திய சுருங்கிய தோலுமாக, கோரக்காட்சி அளிப்பார்.

எங்கள் வீட்டில் ஒரு பையனுக்கு இதே கதிநேர்ந்தது. வாயில் போட்ட பொருள் சற்றும் மாறாது வெளி வந்துவிட்டது. அவனுக்கு அவன் தாயாரும் வைத்தியம் செய்தார்கள். ஒன்றும் பலிக்கவில்லை. பதினான்கு வயதுப் பையன்,

பகுதி - 4

அத்தியாயம்-1

மூலம்

பொது விளக்கம்.

காரணம்

பெருங்குடல் கெட்டால் உண்டாகும் வியாதி இது. பலநாள் மலம் கட்டுவதால் இக்கேடு விளைகிறது. எளிதில் வெளிச்செல்லாத பொழுது, முக்கி முக்கி மலக்குழாய்ச் சதைகள் பலம் இழந்து ரத்த நாடிகளும் உடைகின்றன. மலச்சிக்கலே இந்த வியாதிக்கு நேர் காரணம். இந்தச் சிக்கலை ஒழிப்பதே இவ்வியாதிக்கு முக்கிய சிகிச்சை.

ரத்த மூலம்

இந்நோயில் மலத்துடன் ரத்தம் வெளிச்செல்லும். தனி ரத்தமும் போகும்! இந்நிலையில் இதை ரத்தமூலம் (Bleeding Piles) என்று கூறலாம். ஆரம்ப காலத்தில் சில வாரங்கள் அல்லது சில மாதங்களுக்கு ஒன்றிரண்டு நாட்கள் ரத்தம் கொட்டிவிடும். அதற்கு முன்பாக ஆகார கேடுகள் கடுமையாக ஏற்பட்டிருக்கும். சிகிச்சையின்றி, நாக்கையும் கட்டாமல் தின்றல் தினமும் ரத்தம் வெளிச் செல்ல உடல் கரைந்து விடும். கோப்பைக் கணக்காக ரத்தம் செல்வதைக்கண்டு மனம் உடைந்து விடு வதுண்டு.

வெளிப்போக்கு உணர்ச்சியைத் தீர்க்க பயப்படுவார்கள். மஷ்டு வெளியேறுவதற்கு பதிலாக ரத்தமாக கொட்டி விடுமே என்ற பயம் இவர்களை வாட்டும். இது வியாதியை இன்னும் கொடூர நிலைக்கு கொண்டுபோய்விடும்.

பல வருடங்களோ, மாதங்களோ இந்தக் கதியில் வாழ்ந்தால் ஆசனவாய் உள்சதைகளில் முளைகள் புறப்பட்டு வெளித்துருத்தும். மலம் கழித்து வந்து இவர்கள் படும் பாட்டை கவனித்தால் மிக்க பரிதாபமாக இருக்கும். “ஏண்டா நாக்கைக்கட்டாமல் வளர்த்தோம்? ” என்று வலிக்கும் நேரத்தில் வைராக்கியத்தைக் கொள்வதும் உண்டு. இவ்வியாதி முளையாகவே கிளம்புவதையும் காணலாம். மருந்துகளால் குணமாவது துர்பலம். முளை மூலத்தை ஆபரேசன் செய்து (அறுத்து) எடுத்துவிடுவார்கள். வியாதி பலநாள் முற்றித் தீவிரமாகிவிட்டால்,

பகுதி - 5

அத்தியாயம் - 1

அபென்டிஸைடிஸ்

பொது விளக்கம்

தற்கால ஆராய்ச்சிக்கு இவ்வியாதியின் காரணமே நிச்சயமாகப் புலப் படவில்லை. அபென்டிக்ஸ் (appendix) என்ற கருவி, நோய் கொண்டால் இக்கதி ஏற்படும். இது அடிவயிற்றில் வலப்பாகத்தில் அமைந்துள்ளது. சிறுகுடல், பெருங்குடல் சேருமிடத்திலிருந்து விரல் நீளத்திற்குக் கீழே தொங்கியுள்ளது. 2-வது, 3-வது சித்திரங்களைப் பார்க்கவும்.

சாதாரணமாக அடிவயிற்றின் வலப்பக்கத்தில் உள்பாகமாக வலி தோன்றும். வாகனங்கள்-முக்கியமாக சைக்கிள் (cycle) உபயோகிக்கும் போது, வலி அதிகமிருக்கும். மலம் சரியாகக் கழியாது. இக்காரணத்தாலேயே இவ்வியாதி உண்டாகிறதென்று கூறலாம்.

நோய் கொண்ட காலத்தில் இந்த அபென்டிக்ஸ் வீங்கியிருக்கும். சில சமயங்களில் நீர் வைத்துக்கொண்டுமிருக்கும். நோயாளிக்கு ஜுரமும் வரும். வயிற்றில் கெடுதலென்று எளிதில் ஆராய்ச்சி செய்ய முடியாது.

எக்ஸ்ரே (X-ray) மூலம், கெடுதலைச் சாதாரணமாய் அறிவார்கள். உடல் நிலை வலியிலிருந்தும் வியாதியைக் கண்டுபிடிக்கலாம். இன்ன வியாதி என்று கண்டறிந்த டாக்டர் சுலபமான சிகிச்சையை செய்து விடுவார். இவர்கள் சிந்தனை "இந்த அபென்டிக்ஸ் இருப்பதன் காரணமோ தெரியவில்லை!"

அஜாகளம்" போல் இது தொங்கிக் கிடப்பதில் பயனென்ன? சனியனை அறுத்தெறிந்துவிட்டால்?" இம்மாதிரியாகவே ஓடும். பேடெடன்ட் மருந்து தவறினால் கத்தி-இவ்விரண்டு தான் சீக்கிரமாக மூளைக்கு எட்டும். நாகரிக அவசரத்தில் தீவிரமாய் ஆராயவோ, அல்லது மெதுவாய் நடக்கும் இயற்கையை கூட்டிச் செல்லவோ தாமதிப்பதில்லை. எடுப்பார் கத்தியை; திறப்பார் வயிற்றை; அறுப்பார் அபென்டிக்ஸை! உபத்திரவப் பாகம் அறுபட்டு அகன்றவுடன் சிலருக்குக் குணம் ஏற்படுவதுண்டு. பலருக்குத் தலைவலி போய்த் திருகு வலி கிளம்புவதுண்டு. குடல்கள் கெட அறியப்படாத நோய்கள் ஒன்றன் பின் ஒன்றாய்க் கிளம்பும்.

இயற்கையைத் தழுவி முயற்சிக்காமல், ரணசிகிச்சையை மேற்கொள்வது தவறு. சரியான செருப்பு கிடைக்காமல் காலைச் செதுக்கிக் கொள்வதும்

பகுதி - 6

அத்தியாயம் - 1

வயிற்று வலி, குடல் புண்

பொது விளக்கம்

லோபியின் பொக்கிஷத்தைக் காட்டிலும் இரகசியமாய் அமைந்துள்ளது. வயிற்றுப்பெட்டி, நுனிகளில் இருக்கும் இரு துவாரங்களைத் தவிர வாயிலிருந்து மலப்போக்குக் குழாய் வரை, இதற்குள் எட்ட வழி கிடையாது. வாய் வழியாகச் சுத்தம் செய்யும் குழாயை விட்டால்: இரைப்பையுடன் நின்றுவிடும். கீழ்மார்க்கமாக எட்டினால் பெருங்குடலின் ஒருபக்கத்துடன் நின்றுவிடும். இவ்விரு பாகங்களுக்கும் நடுவே, உணவு செல்லும் பாதை, டியோடினம் (Deodenum) சிறுகுடல், ஏறுகுடல், குறுக்குடல் என்ற பல பெயர்கள் கொண்ட பாகங்கள் உள்ளன. இங்கே உணவு செல்வதுமின்றி, ஜீரணமும் சத்துக்கள் உள்ளிழுப்பும் நடக்கின்றன. சித்திரம் 2 - ஐப் பார்க்கவும்.

ஒரு நாட்டிற்கு உணவுப் பொருள் விளையும் இடம் மிக முக்கியம். இதின்றி நாடு உயிர் வாழாது. இந்த உணவுப்பை வாய்க்கால்கள், உடலுக்கு இத்த கையவை. இந்தக் காரணம் பற்றியே நண்பர்கள் கோபிக்கக்கூடு மென்ப தையும் பொருட்படுத்தாது, ஆகாரப் பழக்க வழக்கங்களை வற்புறுத்தி, அடிக்கடி ‘கார’ மாகவும் சொல்லுவது.

இரைப்பையில் நுழைந்ததை இயற்கையே வெளித்தள்ள வேண்டும். சத்தெல்லாம் இழுத்த பிறகே, உதவாதசக்கைகள் பெருங்குடல் மூலம் வெளியா கின்றன. இது அடைத்தால், குடலில் நரம்பு வீரியம் உள்ளவரை, பேதி மருந்தால் சுத்தம் செய்கிறோம். ஆனால் கிரகிக்கும் சக்தி குன்றி விட்டால், மருந்தால் குணப்படுத்துவது அசாத்தியமாகும்.

இம்மாதிரியான வயிற்றுப் பெட்டிக்குள் வலி ஏற்பட்டுவிட்டால், நோயாளி படும் துன்பம் சொல்ல முடியாது. புராணக்கதைகளிலும், சரித்திரங்களிலும் இவ்வயிற்றுவலி, மன்னர்களையும் படுத்தியபாடு படித்திருக்கிறோம். செலுத்தப் படும் எத்தனையோ பிரார்த்தனைகளில், இந்நோய் விலகிய தற்காக ஏற்படுபவை அநேகம். கொஞ்சம் நாக்கை அடக்கி துர்ச்சகவாசம் விலக்கி வாழ்ந்தால், கேவலம் வயிற்றுவலி க்கென்று வீணாக்கப்படும் ஈசன் கருணையை, பர சுகத்திற் கென்று மிகுத்திக்கொள்ளலாமே!

For further details: Refer the Treatise “Sundara Yoga Sikichai”

பகுதி - 7

வயிற்றில் வாயு, வலி

இரைப்பை, குடல் கேடால் அப்பாகங்களில் வாயு உண்டாகும். இது குடலைப் பெருக்கச் செய்து வெளியேறுது நிற்கும் பொழுதும், வெளியேற முயற்சிக்கும் பொழுதும், வலி ஏற்படும். இரைப்பையில் உண்டாவது “ஏப்பமாக” வாய் மூலம் சப்தத்துடன் வெளி வரும். இதில் நாற்றமும் இருக்கலாம், புளிப்பும் தட்டலாம். இக்காற்று துர்நாற்றமாயும் இருக்கக்கூடும் வாயினின்றும் துர்நாற்றம் வீசலாம்.

குடலில் வாயு, குடல் பாகத்தில் ஏற்படலாம். பெருங்குடலில் உண்டாகி சிறுகுடலுக்குள் பாயலாம். இந்த இரு காலங்களிலும் “உப்புசம்” அதாவது, உள்ளே ஏதோ பருத்து உப்புவது போன்ற அனுபவம் ஏற்படும்.

இந்த நிலையின் விளக்கம்

இரைப்பையும் குடலும் எந்த உணவுப்பொருளைக் கொண்டாலும், வாயுவை உண்டாக்கும் தன்மை பெற்றுவிடுகின்றன. முக்கியமாக. சர்க்கரைச்சத்து நிறைந்த பொருள் களும் கடலைகள். பருப்புகள் உணவும், வாயுவை உண்டாக்கும் இந்தக் காற்று உண்டாகும் தன்மை வயிற்றில் புண்ணிருந்தாலும் ஏற்படலாம். இதன் சிகிச்சை விவரங்களை ஆறாவது பகுதியில் காணவும்.

இரைப்பையும், குடலும், வீரியம் பலமிழந்த நிலையைக் குறிக்கின்றன. உண்ட பொருளை, இயற்கைத் திட்டப்படி நன்றாகக் கசக்கிக் கரைத்து ஜீரணித்து, மேல் தள்ளாது, ஆங்காங்கே தேங்கும் பொழுது உண்டாகிறது.

இந்த நோய் ஏற்படக் காரணங்கள்:

1. மென்று தின்னாமல் விழுங்குதல்.
2. பசியில்லாத பொழுது உண்ணல்.
3. அடிக்கடி உண்ணல், மிதமின்றி புலால், கடலை. பருப்புப் பொருள்கள் உண்ணல்.
4. வறுத்த தாளித்த, சர்க்கரைச்சத்து மிகுந்த அரிசி, கிழங்குகள் அதிகம். தேவை மீறி உண்ணல்.
5. அதிக உணவு, அதிகப் புஷ்டி உணவு உண்டு சரீர உழைப்பு இல்லாது இருத்தல்.
6. காப்பி குடித்தல், காலி வயிற்றில் காப்பிக் குடித்தல்.

பகுதி - 8

அத்தியாயம் - 1

ஜீரண நோய்கள்

பொது விளக்கம்

இயற்கை நண்பன்

உடல் கெடுவதற்குக் காரணம் பெரும்பான்மையான நம் பழக்கவழக்கங்களே. பிறவிக்கேடுகளும் சில சமயங்களில் உண்டு. முன் கூறியவை தவறு என்று உணர்வதே ஆரோக்கியம் பெற முதல் முயற்சி. தவறுகளை உணர்ந்து, வருந்தி, அவைகளை விலக்க முயற்சிக்க வேண்டும். முயற்சிக்குத் தகுந்த பலன் எப்பொழுதும் உண்டு. இயற்கை உண்மையில் நமது நண்பன். சீர்திருத்த தீர்மானம் உண்டான உடனேயே, நம்முன் புத்துயிர் ஆவேசம் தோன்றும். எதைக் கோருகிறோமோ அதைக் கொடுக்கிறன் ஈசன் என்பது போல் இயற்கையும் தன் விதியில் எதைப் பற்றுகிறோமோ அதற்குத் தகுந்த பலனையே கொடுக்கிறது.

இக்கொள்கைகள், உணவு ஜீரண விஷயங்களில் மிகவும் பொருந்தும். தற்கால வாழ்க்கையில், தவறுகளை எடுத்துக் கூறினாலும் தீராது. உணவும், உண்பதும் எத்தகைய முறையில் இருக்க வேண்டும் என்பதை **"ஆரோக்கிய உணவு"** நூலைப் படித்து, அம்முறைக்கு விரோதமாக அவரவர் பிழைகள் இயற்றிக் கொள்வதை தனத்குத் தாமே தெரிந்து, சிந்தனை செய்துகொள்ளவும்.

உயிரும் ஜீரணமும்

உணவே உயிருக்கு ஆதாரம். உடலைத் தாங்கும் சக்திக் கம்பம் இதுவே. இது இன்றேல் உடல் வாடும். முடிவில் மடியும். உணவு பண்படுவது ஜீரணத்தால். இது கெட்டால், உண்டும் பயன் கிட்டாது. சதை, நார், நரம்பு, ரத்தம், சக்தி எல்லாம் இந்த ஜீரணத்தால் தான் உண்டாக வேண்டும். தானியம் உணவாய் உபயோகமாக, பக்குவமாக வேண்டும். உணவு, சதை, ரத்தம், சக்தியாய் மாற, ஜீரணமென்ற பக்குவத்தைப் பெற வேண்டும். இத்தொழில் இயற்கை பொறுப்பு வேகத்தால் தான் நடக்க வேண்டும். பணத்தால், பெயர், புகழால் நடப்பதல்ல.

சத்து உள்ளிழுத்தல்

ஜீரணம் என்பதில் சத்து உள்ளிழுக்கப்படுவதும் சேர்ந்ததே. இத்தகைய ஜீரணம், மூன்று இடங்களில் நடைபெறுகிறது. வாயில், இரைப்பையில்,

மூன்றும் பாகம்

பகுதி-1

பழகும் வகைகள்

ஆசனங்கள்

புஜங்காசனம்

விரிப்பில் குப்புறப்படுத்து, கைகளைச் சரீரத்தின் பக்கத்தில் நீட்டி தரையுடன் ஒட்டிவைத்துக் கொள்ளவும்; சரீரத்தை அதிகம் விறைக்காமல், இளக்கமாய் பூமியில் தாங்கி விடவும். பிறகு கைகள் இரண்டையும் தூக்கி, உள்ளங்கைகளைப் புஜங்களின் பக்கமாக அக்குளுக்குக் கீழாக ஊன்றி, மெல்லத் தலையைத் தூக்கி நிமிரவும். தொப்புளிலிருந்து கால் வரைக்கும், சரீரத்தை இளக்கத்துடனேயே முடிந்த மட்டும் தரையில் ஒட்டியவாறே வைத்துக் கொள்ளவும். தலையையும் கழுத்தையும் தூக்கிப் பின்னால் வளைத்து ஊன்றிய கைகளை சற்று அமுக்கி முதுகையும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் பின்னால் வளைத்து 92-வது சித்திரத்தில் காட்டியிருக்கும் நிலைக்குவரப் பிரயத்தனப்பட வேண்டும். முடிந்த மட்டில்,

சித்திரம் - 92 புஜங்காசனம்

கழுத்துக்குக் கீழும், தோள்களுக்கு மத்தியிலுமுள்ள முதுகுத் தண்டை அதிகமாக வளைக்கப் பிரயத்தனப்படவேண்டும்.

சுவாசத்தை தலையை நிமிர ஆரம்பத்திலிருந்து 92-வது சித்திரத்தில் காட்டியவாறு உயர்த்தும் வரைக்கும், சில விநாடிகளுக்கு வெளிவிட்டே வர வேண்டும். நன்றாகப் பயிற்சியாகி முதுகெலும்பு இளமைப்பட்ட பிறகு, புஜங்காசனத்தில் சுவாசத்தைக் கட்டுப்படுத்தாமல் மெல்ல மெல்ல விடவும் இழுக்கவும் செய்யலாம்.

For further details: Refer the Treatise “Sundara Yoga Sikichai”

நான்காம் பாகம்

பகுதி-1

பிராண, துதி சிகிச்சைகள்

பிராண சிகிச்சை

பிராணனின் விளக்கம், இரண்டாம் பாகம் பகுதி (12), பகுதி (18)களில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. இவைகளைப் படித்த பின் இங்கு கூறும் முறைகளை ஆராய்வது எளிதாகும்.

அன்னமய கோசம் என்பது தான், காணும் நமது உடல், இதனுள் அடங்கியவை அபூர்வமான கருவிகள், பாகங்கள் தன்மைகள். இந்த அன்ன மயம் அல்லது உடலானது, சவம் அல்லது பொம்மையாக இராது. உயிர்கொண்டு வேலை செய்ய, இதற்குள் பிராணன் என்பது புகுந்து பரவி நின்று, உழைப்பிக் கின்றது. இந்தப் பிராணன் உடலில் இல்லாத இடமே கிடையாது. அந்தப் பிராணன் எத்தகையது? வெளி விஞ்ஞான மேல் நாட்டு ஆராய்ச்சிக்கு எட்டாதது.

எப்படி தாமிரக் கம்பி என்ற தூலத்தில் மின்சாரம் என்ற பிராணன் பாய்கின்றதோ, அதே மாதிரி உடலென்ற கம்பியில், பிராணு என்ற மின்சாரம் பரவி நிற்கின்றது. கம்பியில் பாயும் பிராணன் செயலால் புலப்படுமே தவிர, அது பாயும் தூலமின்றி தனியாகத் தொடவோ, கூட்டவோ, கழிக்கவோ, பார்க்கவோ, இயலாத பொருள். தூல உடலின்றி இதில் பரவியுள்ள பிராணனும் தொடவோ, காணவோ எத்தகைய தனிப்பட்ட ஆட்சிகளுக்கும் இடம் கொடுக்காதது. கண்ணிற்குக் காணுவிட்டாலும் எப்படி மின்சாரம் கம்பியுள் இருப்பது உண்மையோ, அதுபோல, கண்களுக்குக் காண, கைகளுக்குத் தொட இடம் தராவிட்டாலும், இந்தப் பிராணு இருப்பது உண்மை.

இந்தப் பிராணுவை ஆராய்ச்சி செய்தவர் யோகிகள் ஒருவரே, நேராக ஆட்சி செய்கிறவரும் அவர்களே. இதை ஆளும் முறையும் யோக விஞ் ஞானமே. தற்காலக் கண்ணுடிக் குழாய் ஆராய்ச்சிக்கு (Test Tube Experiment) இடம் கொடுக்காதது. இந்தப் பிராணுவிற்கு ஆதாரம் இருப்பிடம், களஞ்சியம். பிராணமய கோசம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. உடலின் ஆரோக்கியம் உயிர் நிலை, வீரியம், எல்லாம் பிராணமய கோசத்திற்கு உட்பட்டது, சம்பந்தப்பட்டது. உடல் நோய் கொண்டால் பிராணமய கோசம்

ஐந்தாம் பாகம்

குணம் பெற்றோர் குறிப்புகள்

சென்ற இருபத்தைந்து ஆண்டிற்குள் யோக சிகிச்சையால் அநேக மக்கள் குணம் பெற்றனர். சிலர் தெரிவித்தனர். பலர் தெரிவிக்கவில்லை. தெரிவித் தவர்களில் நூற்றுக்கணக்கான கடிதங்கள் வைக்கப்படாமல் ஒதுக்கப் பட்டன. சமீபத்தில் கிடைத்த கடிதங்களில் சிலவற்றை பதிவு செய்து கொண்டுள்ளேன். இவைகளிலிருந்து, சுருக்கமான சாராம்சம், கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. முழு விபரங் களுடன் இவை "சுந்தரோதயம்" பத்திரிக்கையில் வெளிவந்துள்ளன.

1. ஆனந்தரங்கசர்மா - சென்னை (பெயர் தெரியாத பயங்கர நோய் அகன்றது!)

நோய் : பெயர், விளக்கம் கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை.
வயது : 1949 வருடம், நோய் காலத்தில் வயது 22.
உயரம் : 51/2 அடி; எடை (ஆரோக்கியத்தில்) 120 ராத்தல்

உணவு, சுத்த ரத்தம், சக்தி ஏதுமின்றி 58 ராத்தல் எடையுடன் இறந்து விடுவேனென்று கூறப்பட்டு, சென்னை ஜெனரல் ஆஸ்பத்திரியிலிருந்து வீட்டிற்கு அனுப்பப்பட்டேன். எலும்பும், தோலும், மயக்கமும் தானிருந்தது. "யோக சிகிச்சை" ஏற்றேன். உயிர் பிழைத்தேன். மூன்று மாதங்களில் எடை 96 ராத்தல் ஏறிற்று. பின்பு முற்றிலும் குணமடைந்து, பலரை "யோக சிகிச்சையால்" குணப்படுத்தி, நான் "ஸ்ரீ சுந்தர யோகாசனக் கலாசாலை" என்று ராமசாமி பிள்ளை தெரு, புரசையிலும், ஸ்ரீ லக்ஷ்மிபுரம், அமிஞ்சிக்கரையிலும் நடத்தி வருகிறேன். கல்யாணமாகி மூன்று குழந்தைகள் உண்டு. பெற்றோரிட்ட பெயர் ரங்கனுதன்.

2. ஸ்ரீவெள்ளிமலைக் கவுண்டர் - சேலம் (சர்ம நோயினின்று வெற்றி!)

நான் 1924-ம் ஆண்டு சேலம் ஜில்லாவில் பிறந்து 19 வயது வரை ஆரோக்கியமாகவே வாழ்ந்து வந்தேன். ஒரு நாள் திடீரென்று நாசி துவாரத்தில் ஓர் முளைப்பு வந்தது. அது எடுக்கப்பட்ட சில தினங்களுக்குள்ளே முகவாய் உதடு பக்கம் பரவிற்று. சில மாதங்களுக்குள் வியாதி முகம் முழுவதும் அடி வயிறு, தொண்டை, முதலிய பாகங்களிலெல்லாம் பரவிற்று. ரோமம் இருக்குமிட மெல்லாம் முளைப்புகள் வந்தன. சிவப்புச் சிவப்புப் புள்ளிகள் விழுந்தன. பலவிதமான வைத்தியர்கள் என் வியாதிக்கு மேகநீர் சம்பந்தம், குஷ்டரோகம், தண்ணீர் தாண்டல் என்று பலவாறு பெயர் கொடுத்துப் பல்வேறு மருந்துகள் வழங்கினரே