

அமைதியான உறக்கத்திற்கு என்ன செய்வது?

(How to sleep peacefully ? - Tamil)

卐

முன்னுரை

卐

இன்றைய போராட்டம் மிகுந்த வாழ்க்கை முறையில், குடும்பத்தில், அலுவலகத்திலுள்ள அழுத்தம் மிகுந்த கழநிலையால் பெரும் பான்மையான மக்களுக்கு அமைதியான உறக்கம் வருவது கடினமாயுள்ளது. அமைதியான உறக்கம் வராதபோது மறுநாள் தினசரி நடவடிக்கைகள் பாதிக்கப்படுகின்றன. உறக்கம் சம்பந்தமான பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வு காண பலர் மருத்துவர்களிடம் செல்கிறார்கள். உறக்கம் வருவதற்காக மருத்துவர்கள் சில மருந்துகளையும் சில ஆசனங்களையும் பரிந்துரைக்கிறார்கள். 'அலோபதி'யைத் தாண்டி வேறு வழிகளைப் பற்றி யாரும் சிந்திப்பதில்லை. உறக்கம் வராதிருப்பதன் மூல காரணம், உறக்கம் சம்பந்தமான இயற்கை விதிகள் மற்றும் தர்மத்தில் கூறப்பட்டுள்ள ஆசார தர்மம் ஆகியவற்றை யாரும் பின்பற்றாததுதான். இந்த நூலில் உறக்கம் சம்பந்தமான கஷ்டங்கள் விலகி அமைதியான உறக்கம் பெற, தலையை எந்த திசையில் வைப்பது, படுக்கையறையை பூரணமாக இருட்டடித்து ஏன் உறங்கக் கூடாது போன்றவற்றின் விளக்கங்கள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

சில சமயம் உறக்கம் வராததற்கு மேலோட்டமாக எந்தக் காரணமும் தெரியாது. உறக்கத்தில் பேசுவது, படுக்கையை விட்டு எழுந்து ஓட முயற்சிப்பது ஆகியவையும் நடக்கின்றன. தீய சக்திகளின் தாக்குதலாலும் இம்மாதிரி நடக்க வாய்ப்புண்டு. இரவு நேரத்தில் தீய சக்திகளின் ஆற்றல் அதிகரிப்பதால் எப்பொழுது மனிதன் உறங்க ஆரம்பிக்கின்றானோ அப்பொழுது தாக்குதலும் ஆரம்பிக்கிறது. அதனால் அதிகாலை எழுந்திருக்க முடியாமல் போவது, உறக்கம் கலைந்த பின்னும் படுக்கையை விட்டு எழுந்திருக்காமலிருப்பது, சரீரம் கனத்துப் போவது, உற்சாகமின்மை போன்ற கஷ்டங்கள் ஏற்படுகின்றன. இதற்கெல்லாம் உபாயம் ஆன்மீக நிவாரணமே.

உறங்கிய பின் அந்த நபரின் நிலை மற்றும் திசை மாறுகின்றன. பல சமயம் இது தீய சக்திகளால் ஏற்படுகிறது. அச்சமயங்களில் குடும்பத்தின் மற்ற அங்கத்தினர் அந்த நபரின் நிலையை மாற்றியோ, தலையை கிழக்கு நோக்கி இருக்கும்படியோ வைத்து சரி செய்ய முடியும். உறக்கத்தில் தீய சக்திகளின் தாக்குதல் நடக்காமலிருக்க படுக்கையின் நாற்புறமும் தெய்வங்களின் நாமஜபத்தால் மண்டலம்

卐

卐

✚

✚

ஏற்படுத்துவது. தலைமாட்டில் ஊதுவத்தி ஏற்றி வைப்பது போன்ற ஆன்மீக நிவாரணங்களைப் பற்றி இந்த நூலில் வழிகாட்டுதல் வழங்கப்பட்டுள்ளது.

இந்த நூலில் கூறப்பட்டுள்ளபடி ஆசாரங்களை பின்பற்றி ஆரோக்கியத்தை நல்கும் அமைதியான உறக்கம் எல்லோருக்கும் ஏற்படவும், ஹிந்து தர்ம ஆசாரங்களின் மீது ச்ரத்தை ஏற்பட வேண்டும் என்பதே ஸ்ரீ குரு சரணங்களில் செய்யப்படும் பிரார்த்தனை!

- தொகுத்தவர்

✚

✚

குறிப்புகள்

1. நூலின் பல இடங்களில் 'ப.பூ. டாக்டர்' மற்றும் 'ப.பூ. டாக்டர் ஆடவலே' என வருவது, இந்நூலின் தொகுப்பாளரான 'ப.பூ. டாக்டர் ஜயந்த் ஆடவலே' அவர்களைக் குறிக்கும்.

2. மற்ற பல நூல்களிலுள்ள சில விஷயங்கள் இதில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. அத்தகைய விஷயங்களின் முடிவில் அடைப்புக் குறியில் ஒரு எண் கொடுக்கப்பட்டிருக்கும். அதன் விவரங்கள் நூல் முடிவில் குறிப்பேடுகளில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

3. ஞான/கூட்சும ஞான சித்திரங்களில் உபயோகிப்படும் ஆன்மீக பதங்களின் அர்த்தங்கள் நூலின் துவக்கத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

தாமஸீக (அசுர) சித்திரங்களை சுற்றி நாமஜப மண்டலம் ஏற்படுத்துவதன் காரணம்

'சப்த, ஸ்பர்ச, ரூப, ரஸ, கந்தம் ஆகியவை அதன் சம்பந்தப்பட்ட சக்தியுடன் இணைந்தே உள்ளன' என்ற ஆன்மீக சித்தாந்தப்படி தாமஸீக (அசுர) சித்திரங்களிலிருந்து தீய அதிர்வலைகள் உண்டாகின்றன. இந்த தீய அதிர்வலைகளிடம் சூழலிலுள்ள தீய சக்திகள் ஆகர்ஷிக்கப்படுகின்றன. இந்த சித்திரங்களிலிருந்து கஷ்டம் தரும் கருப்பு சக்தி வெளிப்படும் வாய்ப்பு அதிகமுள்ளது. இதனால் வாசகர்களுக்கு கஷ்டம் ஏற்படக்கூடாது என்ற நோக்கத்துடன் இந்த சித்திரங்களை சுற்றி அதற்கு அவசியமான நாம-ஜபத்தை கண்டுபிடித்து நாமஜப மண்டலம் அமைப்பது அவசியமாகிறது.

அட்டவணை

(சில முக்கிய குறிப்புகள் * சின்னத்தின் மூலம் காட்டப்பட்டுள்ளது)

1. கலியுகத்தில் மனித வாழ்க்கையின் சிறப்பு	17
2. 'நித்ரா' (உறக்கம்) வார்த்தையின் உற்பத்தியும் அர்த்தமும்	17
3. உறக்கத்தின் மஹத்துவம்	17
4. உறக்கத்தின் சிறப்பம்சம் மற்றும் இந்த கர்மாவினால் மனிதப்பிறவியின் மீது ஏற்படும் பாதிப்பு	18
5. உறக்கத்தின் கால அளவு	18
* வயதின்படி	18
* த்ரிகுணப்படி (மூன்று குணங்களின்படி)	18
* ப்ரக்ருதிப்படி	18
6. உறக்கத்திற்கான காரணங்களும் அதன் செயல்பாடுகளும்	19
7. உறங்கும் இடம்	20
8. படுக்கைகளின் வகைகள் மற்றும் அதன் பயன்களும், பாதிப்புகளும்	20
* மெத்தை மேலும் பூமியின் மீதும் கட்டிலின் மீதும் உறங்குவதால் ஏற்படும் பயனும் பாதிப்பும்	21
* பூமி, கட்டில், மூங்கில் மெத்தை மற்றும் தர்ப்பாஸனத்தில் உறங்குதல்	24
* ஆதர்சமான படுக்கை எவ்வாறிருக்கும்?	27
9. உறங்கப் போகுமுன் செய்ய வேண்டியவை	28
* கால்களின் ஈரத்தை ஏன் துடைக்க வேண்டும்?	28
* உறங்கும்போது தலைப்பக்கம் ஏன் தண்ணீர் நிரம்பிய சொம்பை வைக்க வேண்டும்?	28
* உறங்கும் சமயம் படுக்கைக்கருகில் ஒரு கழியை வைப்பதற்கு ஆதாரமான சாஸ்திரம்	29

10. இரவு உறங்குவதற்கு முன் உச்சரிக்க வேண்டிய மந்திரங்கள், பிரார்த்தனை மற்றும் நாமஜபம் 30
- * உறங்குவதற்கு முன் எந்த ஸ்லோகம்/மந்திரத்தை உச்சரிக்க வேண்டும்? 30
 - * நித்ரா தேவி அல்லது உபாஸனை தெய்வத்திடம் என்ன பிரார்த்தனை செய்ய வேண்டும்? 31
 - * பிரார்த்தனை செய்த பின் உறங்கியதால் ஏற்பட்ட அனுபூதிகள் 31
11. நித்ரா சம்பந்தமான சில ஆசாரங்களும் அதற்கு ஆதாரமான சாஸ்திரமும் 33
- * எங்கு படுத்து உறங்கக் கூடாது? 33
 - * பகலில் யார் உறங்கக் கூடாது? 37
 - * உறக்கமின்மைக்கான காரணங்கள் 37
 - * உறக்கம் வராவிட்டால் செய்ய வேண்டிய உபாயங்கள் 39
 - * விடியற்காலையில் ஏன் உறங்கக் கூடாது? 40
12. படுப்பதில் சரியான மற்றும் தவறான வழிமுறை மற்றும் அதன் சாஸ்திரம் 56
- * இடப்பக்கம் திரும்பி படுப்பதால் ஏற்படும் பயன்கள் 57
 - * தெற்கு-வடக்காகவும் தெற்கு நோக்கி கால் நீட்டியும் படுக்கக் கூடாததன் காரணங்கள் 73
 - * கணுக்கால்களை ஏன் மறித்து வைத்து உட்காரவோ உறங்கவோ கூடாது? 77
13. உறக்கமும் தீய சக்திகளும் 78
- * இயற்கையான உறக்கமும், தீய சக்திகளின் கஷ்டத்தால் ஏற்படும் உறக்கமும் 78
 - * உறங்கும்போது மாந்தரீகர்களின் தாக்குதல் நடைபெறாமலிருக்க என்ன செய்ய வேண்டும்? 80
 - * உறக்கத்தில் தீய சக்திகளிடமிருந்து பாதுகாப்பு பெற செய்ய வேண்டிய ஆன்மீக உபாயங்கள் 80

14. உறக்கமும் ஸமாதி நிலையும் 86
15. ப.பூ. டாக்டர் ஆடவலே (தொகுத்தவர்) அவர்களின் உறக்கம் 87
- * நிற்குண தியானநிலையின் சிறப்பம்சங்கள், ப.பூ. டாக்டரின்
நிற்குண தியானநிலை மற்றும் யுத்தம் போன்ற நிகழ்வு 91
16. தன்னுடைய அறை மற்றும் ப.பூ. டாக்டர்ஜியின் பழைய ஸேவா
அறையில் உறங்கிய ஒரு பெண் ஸாதகருக்கு ஏற்பட்ட
மாற்றங்களின் மேல் (பூ.) திருமதி யோயா வாலே செய்த சூட்சும
பரிசோதனை மற்றும் அந்த பெண் ஸாதகர் உணர்ந்த மற்ற
விஷயங்கள் 92
17. 'எலக்ட்ரோஸோமடோக்ராஃப்' கருவியை உபயோகித்து
உறக்கத்தைப் பற்றி நடத்தப்பட்ட விஞ்ஞான பரிசோதனை 96
18. கலியுகத்தில் ஸத்வகுண நித்ரைக்கு, அதாவது அமைதியான
உறக்கத்திற்கு ஸாதனை செய்வதன் அவசியமும் அதற்கான
சில முக்கிய குறிப்புகளும் 103

ஸனாதனின் நூல்களை பல மொழிகளில் மொழிபெயர்க்கும் ஸேவையில் பங்கெடுங்கள்!

ஆர்வமுள்ளவர்களுக்கும், பல யோக வழிகளின்படி ஸாதனை செய்பவர்களுக்கும், ஆன்மீக முன்னேற்றத்தில் நாட்டமுடைய தீவிர ஹிந்துக்களுக்கும், ஈச்வர ராஜ்ய ஸ்தாபனத்திற்கும் வழிகாட்டுதல் வழங்க, தர்மம், தார்மீக காரியங்கள், தெய்வங்கள், ஆன்மீக பயிற்சி, தேசரக்ஷணம், தர்ம விழிப்புணர்வு போன்ற தலைப்புகளில், ஸனாதன் ஸன்ஸ்தா பல நூல்களை வெளியிட்டுள்ளது. பாரதத்தில் மட்டுமன்றி உலகெங்கும் உள்ள மக்களின் வாழ்க்கை அர்த்தமுள்ளதாக மாற்ற இந்த ஞானம் பயன்படுகிறது. ஹிந்தி, ஆங்கிலம், குஜராத்தி, கன்னடம், தமிழ், ஒடியா, மலையாளம், வங்காளம், குருகுமி, நேபாலி, செர்பியன் மற்றும் ஜெர்மன் ஆகிய மொழிகளில் இந்த புனித நூல்களை மொழிபெயர்க்கும் பணியில் நீங்களும் பங்கெடுத்து தர்மஸேவை செய்யலாம்.

இதற்காக தொடர்பு கொள்ள - ☎ 9444278471