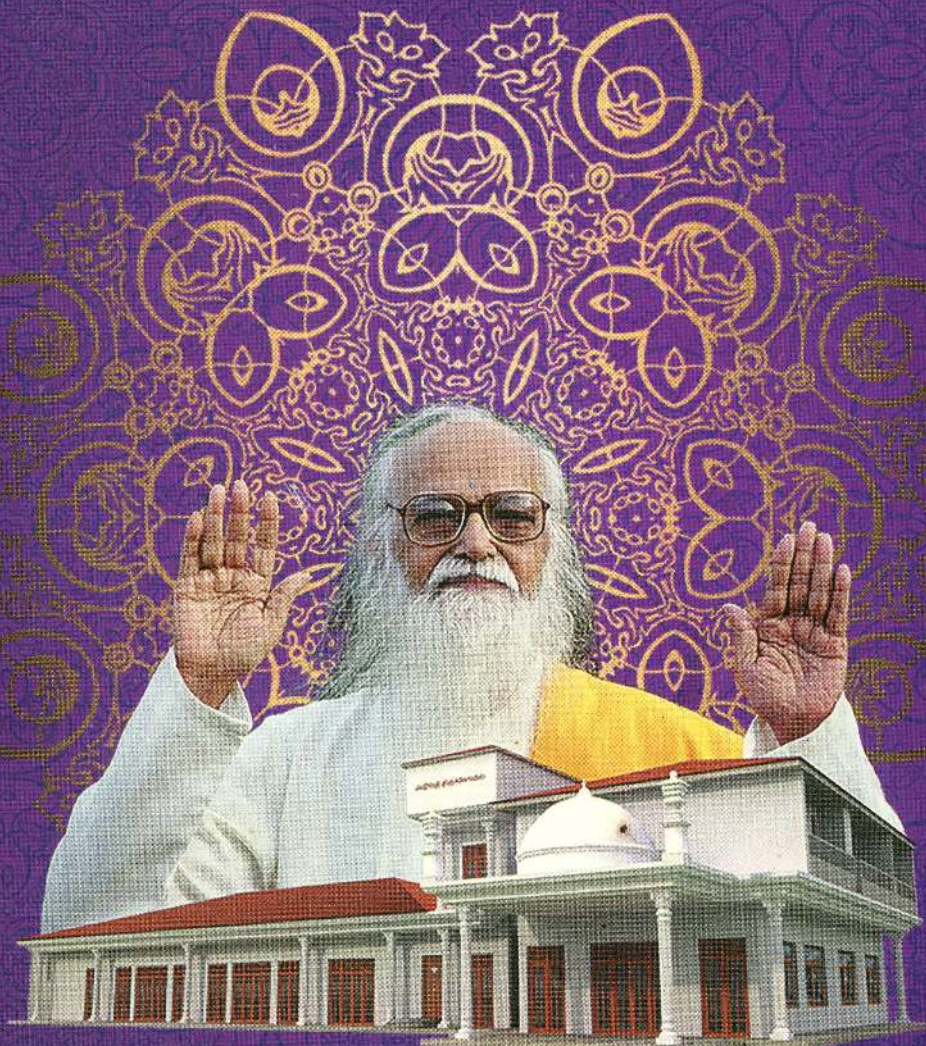


# வேதாத்திரிய வேதம்



அறிவுலக சங்கமம்

15.10.2016

யாழ் அறிவுத்திருக்கோவில் திறப்புவிழா மலர்

யாழ் மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை







# வேதாத்திரிய வேதம்

அறிவுத்திருக்கோவில் திறப்புவிழா சிறப்பு மலர்

‘அறிவுலக சங்கமம்’

15.10.2016



யாழ் மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை



## இறைவணக்கம்

எல்லாம் வல்ல தெய்வமது  
எங்கும் உள்ளது நீக்கமற  
சொல்லால் மட்டும் நம்பாதே  
சுயமாய் சிந்தித்தே தெளிவாய்  
வல்லாய் உடலில் இயக்கமவன்  
வாழ்வில் உயிரில் அறிவுமவன்  
கல்லார் கற்றார் செயல் விளைவாய்  
காணும் இன்ப துன்பமவன்  
அவனின் இயக்கம் அணுவாற்றல்  
அணுவின் கூட்டு பக்குவம் நீ  
அவனில்தான் நீ உன்னிலவன்  
அவன் யார்? நீ யார்? பிரிவேது?  
அவனை மறந்தால் நீ சிறியோன்  
அவனை அறிந்தால் நீ பெரியோன்  
அவன் நீ ஒன்றாய் அறிந்த இடம்  
அறிவு முழுமை அதுமுத்தி.

## குரு வணக்கம்

தந்தை தாய் ஈருயிரும் ஒன்று சேர்ந்து  
தழைத்தொரு உடலாகி உலகில் வந்தேன்  
அந்த ஈருயிர் வினைகள் அறமோ மற்றோ  
அளித்த பதிவுகளெல்லாம் என்சொத்தாச்சு  
இந்த அரும்பிறவியில் முன்வினையறுத்து  
எல்லையில்லா மெய்ப்பொருளை அடைவதற்கு  
வந்த ஒரு உதவி குரு உயிரின் சேர்க்கை  
வணங்கி குரு திருவடியை வாழ்த்தி வாழ்வோம்









அருள்நிதி பத்மஸ்ரீ S.K.M. மயிலானந்தன்

தலைவர், உலக சமுதாய சேவா சங்கம்





அருள்நிதி பேராசிரியர் சி. முருகானந்தவேல்  
தலைவர், யாழ் மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை



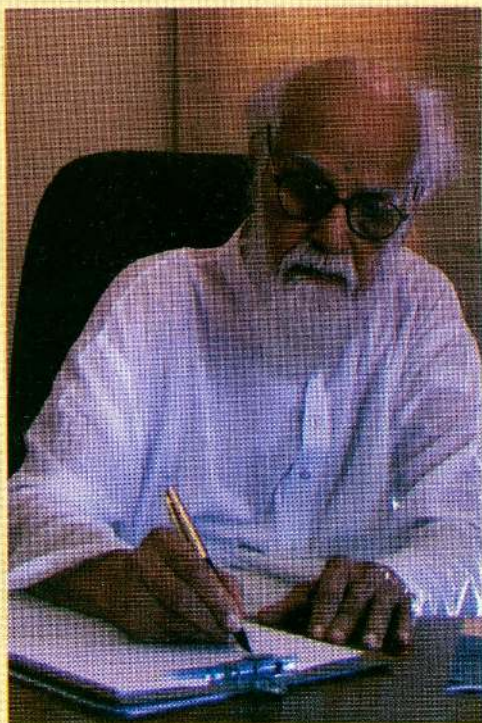
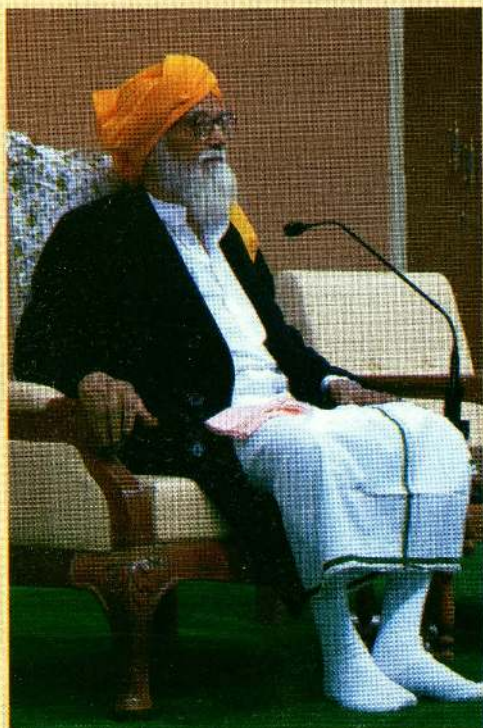
யாழ் மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை  
அறங்காவலர் குழு



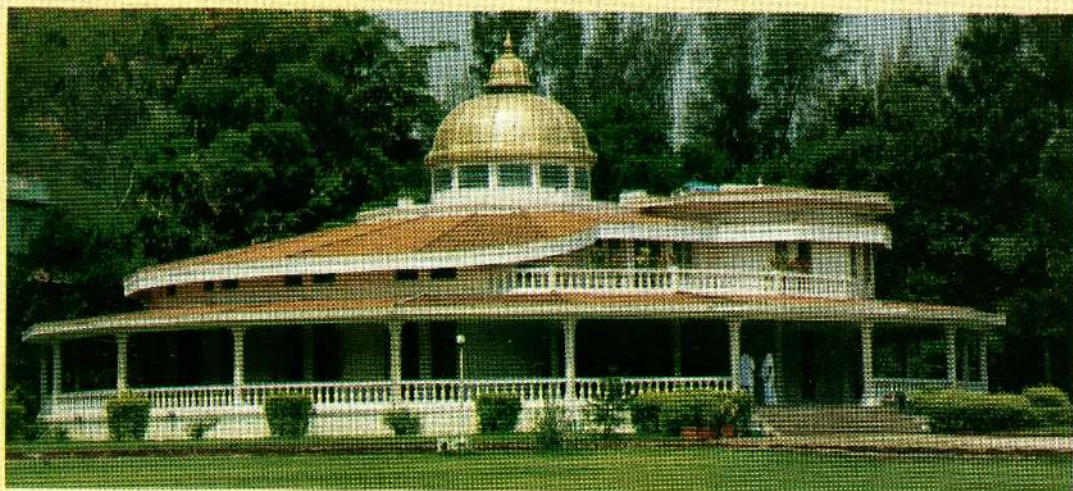
அமர்ந்து இருப்பவர்கள் (இ-வ): வை. நரேந்திரன், வி. பாஸ்கரசுந்தரம் (பொருளாளர்),  
சி. முருகானந்தவேல் (தலைவர்), த. குழந்தைவேல் (உப தலைவர்),  
செ. பாலசுப்பிரமணியம் (செயலாளர்), இ. மயூரநாதன்

நிற்பவர்கள் (இ-வ) : பொ. யமுனாதேவி, ச. இந்திரகுமார், ப. விக்கினேஸ்வரன்,  
சோ. முரளி, த. நந்தகுமரன்

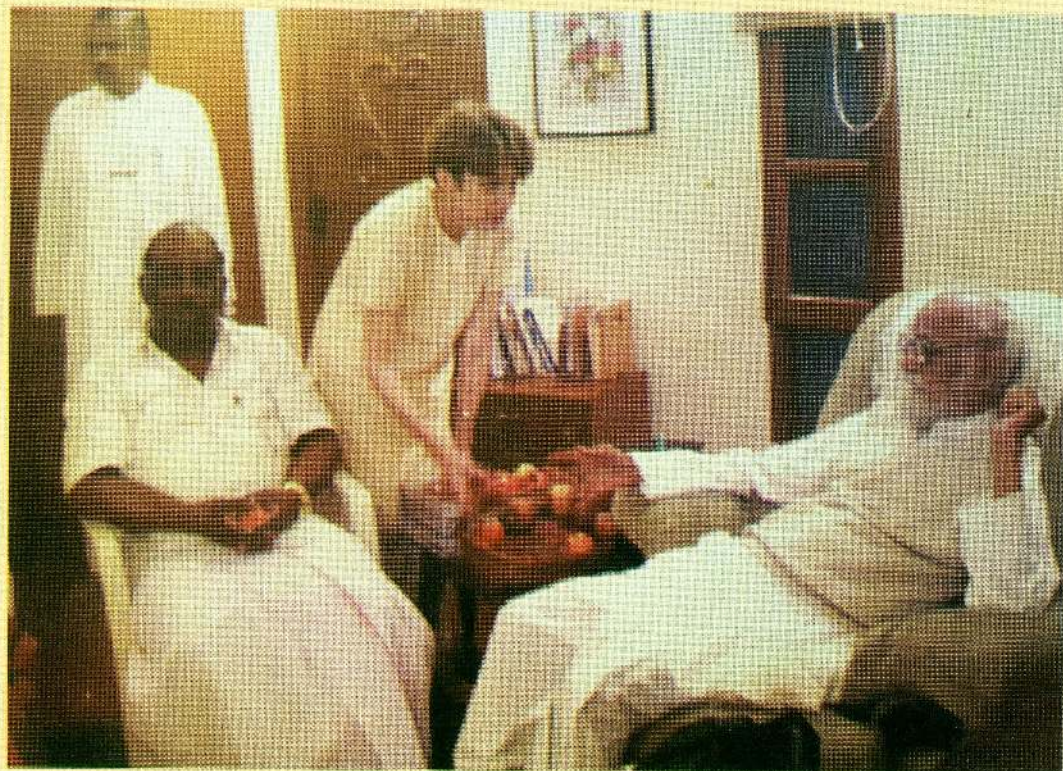








அறிவுத்திருக்கோயில், ஆழியாறு

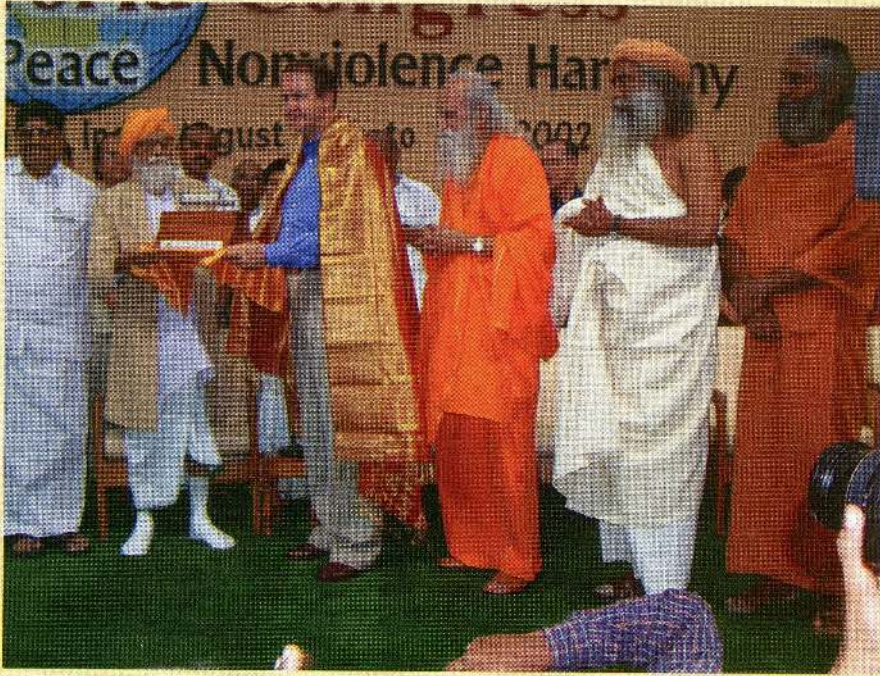


யாழ் மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளையின் தலைவர் தத்துவஞானி மகரிஷி அவர்களுடன்.





ஆழியாறில் நடைபெற்ற உலக அமைதிக் கருத்தரங்கில் ஐநா சபை பிரதிநிதி உரையாற்றுகின்றார்



உலக அமைதித் தீர்மானத்தை ஆழியாறில் நடைபெற்ற உலக அமைதிக் கருத்தரங்கில் உலக அமைதித் தீர்மானத்தை ஐநா சபை பிரதி நிதியிடம் மகரிஷி கையாளிக்கிறார்





ஆழியாறில் நடைபெற்ற உலக அமைதிக் கருத்தரங்கில் ராஜ்யோகினி தாதி ஹிருதயமோகினி, தலைமை இணை நிர்வாகி பிரஜாபிதா சிரம்மகுமாரிகள் ஐஸ்வர்ய விலைவ வித்யாலயா மற்றும் ஈஷா நிறுவனத் தலைவர் சற்குரு ஜக்கி வாசுதேவ் ஆகியோருடன் மகரிஷி.





# யாழ் - அறிவுத்திருக்கோவில் திறப்புவிழா மங்கலம்

முதல் நாள் மங்கலம் : 2016.10.15 சனிக்கிழமை

- 07.00 - அறிவுத்திருக்கை திறந்தல்  
திறந்து வைப்பவர் : அருள்நிதி பத்மஜி S.K.M. மயிலானத்தன்  
தலைவர், உலக சமுதாய சேவா சங்கம்
- 07.10 - இறைவனக்கம் - குருவனக்கம்  
அருள்நிதி திருமதி கமலாதேவி முருகானந்தவேல்
- 07.20 - தவம்  
மனவளக்கலைப் பேராசிரியர் அருள்நிதி திருமதி விஜயலட்சுமி மதுரைவீரன்
- 07.25 - தலைமையுரை  
மனவளக்கலைப் பேராசிரியர் அருள்நிதி சி. முருகானந்தவேல்  
தலைவர், யாழ் மனவளக்கலை மன்ற அறிக்கட்டளை
- 07.30 - பிரதம விருந்தினர் உரை  
அருள்நிதி பத்மஜி S.K.M. மயிலானத்தன்  
தலைவர், உலக சமுதாய சேவா சங்கம்
- 07.40 - கட்டடக் கலைஞர் கௌரவம்
- 07.50 - நன்றியுரை  
மனவளக்கலைப் பேராசிரியர் அருள்நிதி வே. பாஸ்கரசுந்தரம்  
பொருளாளர், யாழ் மனவளக்கலை மன்ற அறிக்கட்டளை
- 07.55 - உலகநல வாழ்த்து  
அருள்நிதி பா. சண்முகப்பிரியா

## காலைச்சங்கமம்

- 09.00 - மங்கல விளக்கேற்றல்
- 09.10 - இறைவனக்கம் - குருவனக்கம்  
அருள்நிதி நித்தியா கோபிநாத் - இசையிற்றிட்டதாரி, இசைக்கலைமணி
- 09.20 - தவம்  
அருள்நிதி ஆ. கந்தையா



- 09.25 - **வரவேற்புரை**  
மனவளக்கலைப் பேராசிரியர் அருள்நிதி வே. பாஸ்கரசுந்தரம்  
பொருளாளர், யாழ் மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை
- 09.35 - **தலைமையுரை**  
மனவளக்கலைப் பேராசிரியர் அருள்நிதி சி. முருகானந்தவேல்  
தலைவர், யாழ் மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை
- 09.55 - **வாழ்த்துரை**  
மனவளக்கலைப் பேராசிரியர் இ. அருள்நிதி A. மதுரைவீரன்  
தலைவர், இலங்கை மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை
- 10.10 - **பிரதம விருந்தினர் உரை**  
கௌரவ நெஜினோல்ட் குரே  
ஆளுநர், வடமாகாணம்
- 10.30 - **நூல் வெளியீடு**  
வெளியிட்டு வைப்பவர் : பிரதம விருந்தினர் அவர்கள்  
முதற் பிரதி பெறுபவர் : அருள்நிதி. த. குழந்தைவேலு  
சிறப்புப் பிரதிகள் வழங்குதல்
- 10.40 - **நூலறிமுகம்**  
அருள்நிதி S. இந்திரகுமார் M.A  
ஆசிரியர் - அகல்விழி
- 10.50 - **விருந்தினர் கௌரவம்**
- 11.00 - **சிறப்புரை - மனவளக்கலை ஓர் அறிமுகம்**  
மனவளக்கலை முதுநிலைப் பேராசிரியர் உழவன் மா. தங்கவேலு  
தலைவர், விரிவாக்கம், உலக சமுதாய சேவா சங்கம்
- 11.30 - **அனுபவ உரை - மாணவர்களுக்கு மனவளக்கலை**  
திரு. சோமசுந்தரம் முரளி  
அதிபர், தெகிவளை தமிழ் மகாவித்தியாலயம்
- 11.45 - **சிறப்புரை - பக்தியும் வாழ்வியலும்**  
கலாநிதி S. சிவலிங்கராஜா  
ஓய்வுநிலைப் பேராசிரியர்
- 12.15 - **நன்றியுரை**  
மனவளக்கலைப் பேராசிரியர் அருள்நிதி திருமதி கலாராணி வசந்தகுமார்
- 12.20 - **உலகநல வாழ்த்து**  
கொட்டாஞ்சேனை மன்றம்



## மாலைச்சங்கமம்

- 16.00 - இறைவனாக்கம் - குருவனாக்கம்  
அருள்நிதி திருமதி இராமச்சந்திரன் ஜெகதீஸ்வர்
- 16.10 - தவம்  
மனவளக்கலைப் பேராசிரியர் அருள்நிதி திருமதி ஸ்டெல்லா புனிதராஜா  
தலைவர், Viveka SKY Centre
- 16.15 - வரவேற்புரை  
அருள்நிதி த. குழந்தைவேல்  
உபதலைவர், யாழ் மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை
- 16.30 - தலைமையுரை  
மனவளக்கலைப் பேராசிரியர் அருள்நிதி சி. முருகானந்தவேல்  
தலைவர், யாழ் மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை
- 16.45 - சிறப்புரை - மன அமைதிக்கு மனவளக்கலை  
மனவளக்கலைப் பேராசிரியர் அருள்நிதி S. இந்திரா (தமிழ்நாடு)
- 17.30 - பிரதம விருந்தினர் உரை  
அருள்நிதி பத்மஜீ S.K.M. மயிலானந்தன்  
தலைவர், உலக சமுதாய சேவா சங்கம்
- 18.00 - சிறப்புரை -- அறிவுக்கு ஆலயம் எதற்கு?  
சொல்வேந்தர் சுகி சிவம் (தமிழ்நாடு)
- 19.25 - நன்றியுரை  
அருள்நிதி செல்வி, பொ. ஜமுனாதேவி  
அறங்காவலர், வட இலங்கைச் சர்வோதயம்
- 19.30 - உலகநல வாழ்த்து  
வவுனியா மன்றம்



## இரண்டாம் நாள் மாங்கலம் : 2016.10.16 ஞாயிற்றுக்கிழமை

### காலைச்சங்கமம்

- 09.00 - இறைவனாக்கம் - குருவனாக்கம்  
அருள்நிதி மீனாகுமாரி கனகராஜ்  
பொறுப்பாளர், புதுச்சேட்டித்தெரு மன்றம்
- 09.10 - தவம்  
துணைப்பேராசிரியர் அருள்நிதி ரேணுகாதேவி மணிவண்ணன்
- 09.15 - வரவேற்புரை  
துணைப்பேராசிரியர் அருள்நிதி த. நந்தகுமாரன்  
உபதலைவர், யாழ் மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை
- 09.25 - தலைமையுரை  
மனவளக்கலைப் பேராசிரியர் அருள்நிதி சி. முருகானந்தவேல்  
தலைவர், யாழ் மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை
- 09.45 - வாழ்த்துரை  
பேராசிரியர், க. தேவராஜா  
யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்
- 10.00 - சிறப்புரை - தியானமும் மூளையின் இயக்கமும்  
துணைப் பேராசிரியர் அருள்நிதி Dr. S. பாலசுப்பிரமணியம்  
செயலாளர், யாழ் மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை
- 10.30 - சிறப்புரை - சைவசித்தாந்தமும் வேதாத்திரிய மயங்குஞானமும்  
கலாநிதி, குமாரசுவாமி சோமசுந்தரம்
- 11.00 - நிரதம் விருந்தினர் உரை  
Dr. வசந்தி அரசரட்ணம்  
துணைவேந்தர், யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்
- 11.20 - சிறப்புரை - மகரிஷியும் மனித விழுமியங்களும்  
பேராசிரியர் மா. வேதநாதன்  
தலைவர், இந்தநாகரிகத் துறை, யாழ் பல்கலைக்கழகம்
- 11.50 - சிறப்புரை - மாணவர்களின் இன்றைய தேவை  
திரு. ஐ. தயானந்தராஜா  
அதிபர், யாழ்ப்பாணம் இந்துக் கல்லூரி

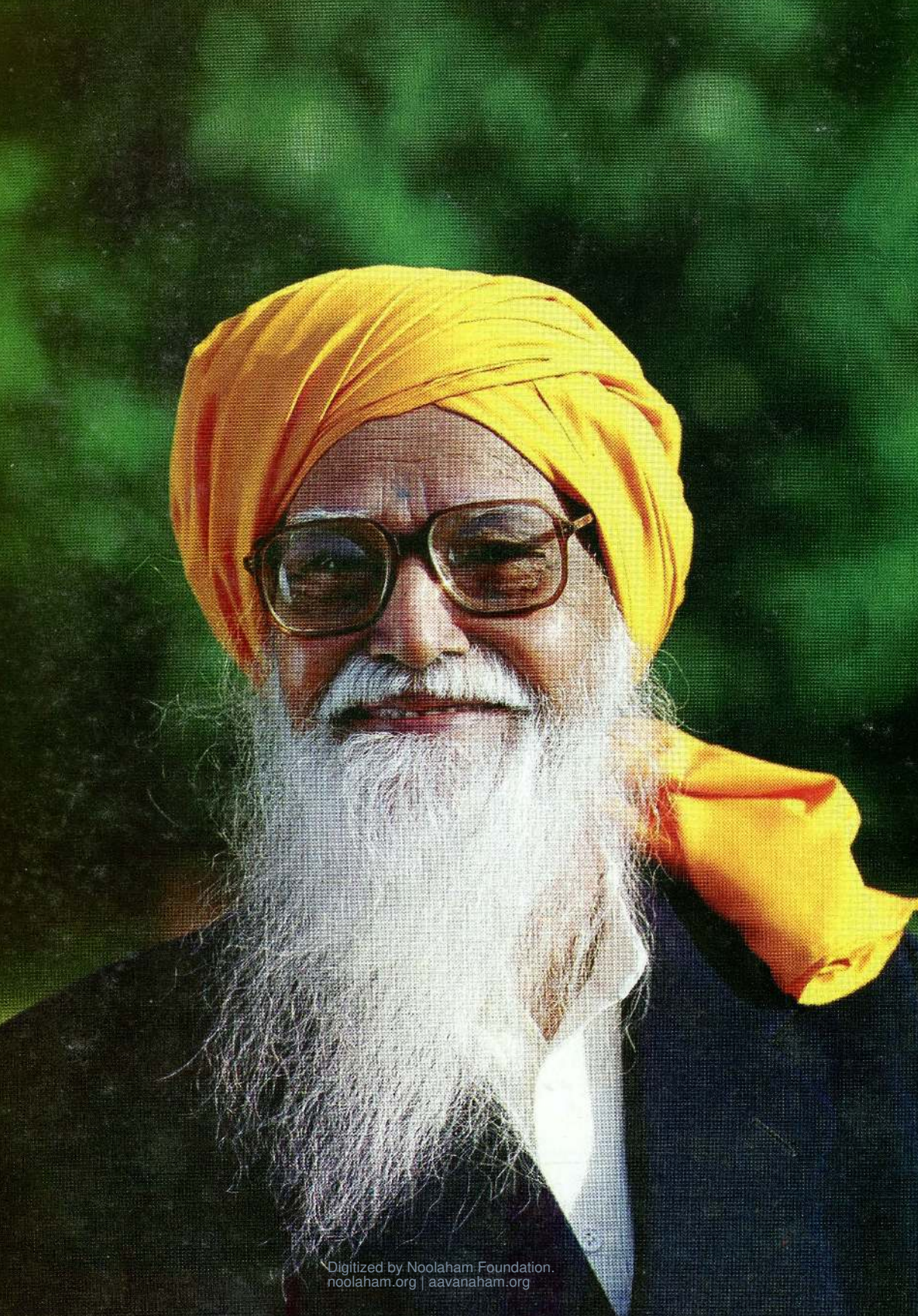


- 12.15 - நன்றியுரை  
அருள்நிதி அ. குகதாசன்  
பொறுப்பாளர், இணுவில் தவமையம்
- 12.20 - உலகநல வாழ்த்து - வத்தளை மாற்றம்

### மாலைச்சங்கமம்

- 16.00 - இறைவனாக்கம் - குருவனாக்கம்  
துணைப் பேராசிரியர் அருள்நிதி சி. சந்திரன்
- 16.10 - தவம்  
துணைப் பேராசிரியர் அருள்நிதி சரோஜாதேவி அருள்நாயகம்
- 16.15 - வரவேற்புரை  
அருள்நிதி இ. கிருபாமூர்த்தி  
தலைவர், மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை, வவுனியா
- 16.30 - தலைமையுரை  
மனவளக்கலைப் பேராசிரியர் அருள்நிதி சி. முருகானந்தவேல்  
தலைவர், யாழ் மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை
- 16.45 - வாழ்த்துரை  
மனவளக்கலைப் பேராசிரியர் அருள்நிதி P.S செல்வரட்ணம்
- 16.55 - சிறப்புரை - அறிவே தெய்வம்  
மனவளக்கலைப் பேராசிரியர் அருள்நிதி Dr. S. இலக்குமணன்
- 17.25 - சிறப்புரை - கருமையம் பதிவு - ஓர் அறிவியற் யார்வை  
மனவளக்கலைப் பேராசிரியர் அருள்நிதி சு. ஜெயபால்
- 17.55 - பிரதம விருந்தினர் உரை  
திரு. ஆ. நடராஜன்  
இந்தியத் துணைத் தூதுவர்
- 18.15 - சிறப்புரை - உறுவுகள் மேம்பட மனவளக்கலை  
சொல்வேந்தர் சுகீ சிவம்
- 19.25 - நன்றியுரை  
மனவளக்கலைப் பேராசிரியர் அருள்நிதி ஆ. தங்கராஜா
- 19.30 - உலகநல வாழ்த்து  
வெள்ளவத்தை மன்றம்







## என் உள்ளத்தில் இருந்து...

விஞ்ஞான யுகத்தினூடு புதிய சகாப்தத்தில் நாம் நுழைந்திருக்கிறோம். அணு விஞ்ஞானம் விண்வெளி ஆராய்ச்சி என்பவை மனித வாழ்க்கைக் கண்ணோட்டத்தை மாற்றியமைத்துக் கொண்டிருக்கின்றன. விஞ்ஞானத்தின் புதிய பரிமாணம் எமது பண்டைய சாஸ்திர தத்துவங்களுக்கு இதுவரை கிட்டாத முக்கியத்துவத்தை ஏற்படுத்தியிருக்கிறது என்பதை மறுக்க முடியாது.



பௌதீக இரசாயன விதிகள் இயற்கையின் செயற்பாடுகள் என்பதால் இயற்கையோடு ஒட்டி வாழ்ந்து அதன் செயற்பாடுகளில் தங்களை ஐக்கியப்படுத்திக் கொண்ட எமது முன்னோர் தங்களுடைய இயற்கை அறிவால் பிரபஞ்ச உண்மைகள் பலவற்றைத் தெளிந்து நமக்கு எடுத்துரைத்தார்கள். பௌதீக விதிகளை ஆராய்ந்தறியும் கருவிகள் கண்டுபிடிக்கப்படாத காலத்தில் வெறும் கணிதப் புலமை, கூர்ந்துணரும் சக்தியின் துணைகொண்டு உண்மையான பல இயற்கை உண்மைகளை எமக்குத் தெளிவுபடுத்தினார்கள். அவ்வகை மேதைகளில் ஒருவர்தான் என்னை ஆச்சரியத்தில் ஆழ்த்திய மகான் ஆசான் அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள். அவர்தம் அருட்பார்வையால்; யாழ்நகரில் அறிவுத் திருக்கோவில் ஒன்று மலர்ந்திருக்கிறது அதன் திறப்பு விழாவையொட்டி வெளியிடப்படவிருக்கும் 'வேதாத்திரிய வேதம்' எனும் சிறப்பு நூலுக்கு வாழ்த்துச் செய்தி வழங்குவதில் அகமகிழ்கின்றேன்.

மனித வளர்ச்சி உயர்பதவியில் இருந்து எடைபோடப்படுவதில்லை. நம்மை பல சமயங்களில் அறிவியல் மேதைகளும் தலைவர்களும் அதிசயத்தில் ஆழ்த்துவது போல் சில சமயங்களில் சில சாதாரண மனிதர்கள் வியக்க வைப்பதும் உண்டு. அவ்வகை மனிதர்களை நான் எனது மூதாதையர்களில் கண்டிருக்கிறேன். இருபதாம் நூற்றாண்டின் நகர வாசமும் நாகரிகமும் பரவாத ஒரு குக்கிராமத்தில் பிறந்தவன் நான். எனது பெற்றோரிடமும் அவர்களது பெற்றோரிடமும் இருந்து பல வியக்கத்தக்க விடையங்களைக் கண்டிருக்கிறேன். நாணயம் என்பது ஒரு மனிதரைத் தட்டிப் பார்த்து உணர்வதில்லை. இத்தனை நாளும் எப்படி வாழ்ந்திருக்கிறார்கள் என்ற வாழ்க்கைப் பேரேட்டின் ஒரு தொகுதிதான் நாணயம் என்கிறோம். அவ்வகையான மனித வாழ்வின் விழுமியங்கள் யாவும் நிறைந்த வாழ்க்கையை வாழ்ந்து காட்டியவர்கள் எங்கள் முன்னோர். அவர்கள் தங்களது குணநலன்களில் ஒரு

உனக்கும் நல்லதாய் ஊருக்கும் நல்லதாய்  
நினைப்பதும் செய்வதும் நித்திய கடன்.



தொகுதியை நமக்கு நல்கியவர்கள். பிறக்கும் முன்பே தவம் இயற்றியவர்கள். எனது நாமமும் அவ்வழி வந்ததுதான்.

அவ்வகையில் என்வாழ்வில் நான் பெற்ற பெரும் பேறு இருபத்தைந்து ஆண்டுகளுக்கு முன் மகரிஷி அவர்களை சந்தித்ததுதான். முதல் சந்திப்பில் பத்து நிமிட உரையாடல் என் வாழ்க்கைப் பாதையை மாற்றியது என்றால் அது மிகையல்ல. அத்துடன் அவரிடம் இருந்து அப்பிள் கனி பெற்றுக் கொண்டமை எனது பெரும் பேறு என எண்ணுகிறேன். எனது குடும்பத்தாருக்கும் அப்பேறு கிடைத்தமை ஒரு வரப்பிரசாதமாகும். இதன் பயனாக என் மனைவி கமலாதேவி முதல் எனது பேத்தி சாதனா வரை மகரிஷி அவர்களின் ஆசீர்வாதத்தைப் பெற்றுக் கொண்டமை எமது பூர்வ புண்ணிய பயனாகும். அத்துடன் உற்றார், உறவினர்களும் மனவளக்கலை குடும்பத்தில் இணைந்து வாழும் பெரும் பேற்றினை அடைந்திருப்பதானது எமது பெற்றோர் செய்த தவப் பயன் என்று கருதுகிறேன். முதற்கண் அவர்களின் திருவடிகளைத் தொழுகிறேன்.

நமக்கு வேண்டிய தகவல்கள் அனைத்தும் பிரபஞ்ச வெளியில் மிதந்து கொண்டிருப்பதாக மகரிஷி அடிக்கடி சொல்வார்கள். நம்முடைய மனம் பிரபஞ்ச வெளியோடு தொடர்பு கொள்கின்ற போது அத்தகவல்கள் நமக்குக் கிட்டுகின்றன என்பார். இதைத்தான் “ஒரு நிலைவரைதான்; நான் சிந்தித்தேன் அதற்கப்பால் என் மனம் தாவி சில விசயங்களைக் கண்டறிந்தது” என்று பிரபஞ்ச வெளி பற்றி கருத்துரைத்தார் விஞ்ஞானி ஐயன்ஸ்ரைன். புதிய கருத்துக்கள் ஆகாயத்தில் இருந்து கிடைத்தது என எடிசன் சொன்னதும் இதனைத்தான். இன்று பல்லாயிரக் கணக்கானவர்களை ஆகாய வெளியோடு ஒன்றிணைத்த மகரிஷியை சந்தித் நாளில் இருந்து அவரிடமிருந்து பெற்ற நயன, ஸ்பரிசு, வாசக தீட்சைகளில் இருந்து பெரும் மாறுதல்களை உணர்ந்தேன். இந்நிலைமை பின்னாட்களில் பல உயர்நிலைகளுக்கு என்னை இட்டுச் சென்றது.

சாதாரண தரம் வரை கற்று உயர்தரம் கற்க முடியாத சூழ்நிலையில் இருந்த என்னை வர்த்தகராக, தொழிலதிபராக, தலைவராக, அருள்நிதியாக, மனவளக்கலை ஆசானாக, பேராசிரியராக மாற்றியமைத்தது மகரிஷி அவர்களின் அற்புதம் என்றே கருதுகிறேன். இன்று பல நாடுகளில் மனவளக்கலைப் பேச்சாளராகவும் சிறப்பு விருந்தினராகவும் கலந்து சிறப்பித்துக் கொண்டிருக்கும் நிலை மகரிஷி தந்த அருட்கொடை என எண்ணுகிறேன்.

நான் மனவளக்கலைப் பயிற்சிகளை பெறும் போது எனது முதற்குருவாக அருள்நிதி திரு க. உழவன் தங்கவேலு கிடைக்கப்பெற்றார். தொடர்ச்சியாக

மனத்தின் உயர்வு எதுவோ

அதுவே மனிதனின் உயர்வு



பேராசிரியர் இலட்சுமணன் ஐயா அவர்களிடம் பயிற்சி பெறும் வாய்ப்பும் தொடர்பும் எனக்குக் கிடைத்தது. இவர்களுடன் இணைந்து மலேசியா, கனடா, இந்தியா போன்ற நாடுகளுக்குச் சென்று பயிற்சி அளிக்கும் வாய்ப்பும் கிடைத்தது. இதுவும் எனது பேரென்றே கருதுகிறேன்.

மனித எண்ணங்களின் முனைப்பு அகத்துண்டலாய் இழுத்துச் செல்லும் போது, நான் இழுத்துச் செல்லப்பட்டது மனவளக்கலை அமைப்புக்குள். 2004 ஆம் ஆண்டு மனவளக்கலை பிரசுரம் ஒன்றை இலங்கையில் பார்த்து தொடர்பு கொண்ட போது திருமதி கலாராணி வசந்தகுமார் தொலைபேசியில் எதிர்கொண்ட போது நான் வாழ்க வளமுடன் எனக் கூறினேன். அதைக் கேட்ட அவர் ஆச்சரியம் அடைந்து வாழ்க வளமுடன் என்பது எப்படித் தெரியும் எனக் கேட்டார். அதன் பின் அவருடன் இணைந்து பேராசிரியர் உழவன் மா.தங்கவேலு அவர்களிடம் பயிற்சி பெற்று ஆழியாறில் வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களிடம் இருந்து சான்றிதழ்களையும் பெற்றது எனது பாக்கியமாகும்.

அதன் நீட்சியாக இன்று யாழ் மண்ணில் அறிவுத் திருக்கோவில் மலர்திருக்கிறது. இது நீண்ட நாள் எண்ணமாகும். மனிதின் சக்தியும் பௌதீக சக்திகளைப் போன்ற ஒன்றுதான் என்று நாம் அறிவோம். எண்ணங்கள் சக்தியின் வடிவம் என்றாகிவிட்ட பிறகு எண்ணங்களே என்பது தெளிவாகிவிட்டது. ஆகவே எண்ணங்களின் விளைவுகளும் சக்தியின் வடிவம் என்கின்ற சக்தியைப் பயன்படுத்தி மனிதன் தான் விரும்புகின்ற விளைவுகளை ஏற்படுத்திக் கொள்ள முடியும் என்பதும் நிரூபணமாகிறது. கடந்த தசாப்தங்களில் வட புலம் சார்ந்த மக்கள் பட்ட துன்பமும் சொல்லொணாத் துயரங்களையும் நாம் அறிவோம். சமகால நிகழ்வுகள் மனவளக்கலை பயிற்சிகளின் அவசியத்தை எமக்கு உணர்த்தி நிற்கின்றது. அதன் அடிப்படையில் யாழ் மண்ணில் அறிவுத்திருக்கோவிலும் மனவளக்கலைப் பயிற்சிகளும் அதன் முக்கியத்துவத்தை உணர்த்தி நிற்கின்றன.

கடந்த நான்கு ஆண்டுகளாக தமிழகத்தில் இருந்து வந்த பல பேராசிரியர்களைக் கொண்டு பதிமூவாயிரம் மக்களுக்கு மேல் மனவளக்கலை பயிற்சிகளை வழங்கியிருக்கிறோம். வடமாகாண ஆளுநரின் அனுமதியுடனும் வடமாகாணத்தைச் சேர்ந்த பாடசாலைகளில் மனவளக்கலைப் பயிற்சிகளையும் வழங்கியிருக்கிறோம். பல பேராசிரியர்கள் இதற்காகத் தங்களை அர்ப்பணிப்புச் செய்திருக்கிறார்கள். குறிப்பாக பேராசிரியர் இந்திரா அம்மா அவர்களின் பணி குறிப்பிடத்தக்கது.

இச்சந்தர்ப்பத்தில் தமிழகத்தில் உள்ள அறிவுத் திருக்கோவில்கள் பலவற்றை பார்த்ததன் பயனாக இங்கும் அமைத்துவிட வேண்டும் என்ற பேருந்தலினால்

உடையில் ஒழுக்கம் உள்ளத்தில் கருணை,  
நடையில் கண்ணியம் நல்லோர் பண்பு



அறிவுத் திருக்கோவில் மலர்ந்திருக்கிறது. எனது மனோசக்தி மட்டுமன்றி என்னோடு இணைந்து மனவளக்கலை அன்பர்கள் மற்றும் நண்பர்கள், உறவினர்கள் அனைவரும் எவ்வழிகளில் உதவ முடியுமோ (பணம், பொருள், சரீரம், மற்றும் ஆலோசனைகள்) உதவிபுரிந்து வழிகாட்டியாக இருந்து அரும்பாடுபட்டு உழைத்த அனைத்து அன்புள்ளவர்களுக்கும் என் உளங்கனிந்த நன்றியறிதலை தெரிவித்துக் கொள்வதோடு, விழாமலர் சிறப்புற அமைவதற்கு பணிபுரிந்த அனைத்துள்ளவர்களுக்கும் நெஞ் சார்ந்த நன்றியறிதலைத் தெரிவித்துக் கொள்வதோடு 'வேதாத்திரிய வேதம்' திறப்புவிழா சிறப்பு மலருக்கு எனது வாழ்த்துக்களையும் ஆசிகளையும் வழங்கிமகிழ்கின்றேன்.

தன்முனைப்பு நீங்க ஒரு குருவடைந்து  
தவமாற்றும் சாதனையால் உயரும் போது  
நன்முனைப்பாம் அருட்தொண்டால் பயன்காண்போர்கள்  
நா தழுக்க பெருமையோடு போற்றுவார்கள்  
உன் முனைப்பு நிலவுஒளி ரவியால் போல  
உயர்குருவின் ஒளியென்றே உணர்ந்தடங்கு  
என்ஒளியே சிறந்ததினி ரவி ஒளி ஏன்  
எனக்கு என்று நிலவு எண்ண இருளே மிஞ்சும்  
'வாழ்க வளமுடன்'

பேராசிரியார் அருள்நிதி சி. முருகானந்தவேல்  
தலைவர்  
யாழ் மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை

அறிவை உணர்ச்சி வெல்வது இயல்பு.  
அறிவால் உணர்ச்சியை வெல்வது உயர்வு



## வாழ்த்துரை

சிறப்பு மிக்க ஆறறிவை உடைய மனிதப் பிறப்பைப் பெற்ற நமது வாழ்க்கையின் குறிக்கோள் என்ன? அதை எவ்வாறு அடைய வேண்டும்? அதற்கு என்ன வழி? என்பதை சரியாக விளங்கிக் கொள்வதே ஆன்மீகக் கல்வி.



நமது குறிக்கோள் இன்பமாக வாழ்வது, பின்பு பேரின்ப நிலையை அடைவது என்பதை அனைத்து அறிஞர் பெருமக்களும் விவரித்துள்ளார்கள். அதற்கான மார்க்கம் என்ன என்பதையும் கொடுத்துள்ளார்கள்.

விஞ்ஞானம், தொழில்நுட்பக் கல்வி வளர்ந்து மக்கள் புற வாழ்க்கையில் நல்ல வசதிகளோடு வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். அப்படியிருந்தும் பெரும்பாலான மக்கள் மகிழ்ச்சியாகவும், அன்பாகவும், நிம்மதியாகவும் வாழ இயலாமல் தவித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். இதைப்பற்றி தற்காலத்தில் அவதரித்த சாதாரண மக்களின் தத்துவ ஞானி என்று போற்றப்படுகின்ற அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் சிந்தித்துள்ளார்கள். அக்குறிக்கோளை அடைய மனித குலத்திற்கு சரியான மார்க்கத்தை எளிமையாக எவ்வித பேதமின்றி அனைத்து மக்களும் கற்றுக் கொள்ளும்படி மனவளக்கலை SKY யோகாவை கல்வியாக பயிற்சியாக வடிவமைத்துக் கொடுத்திருக்கிறார்கள்.

### இன்பமாக வாழ

மகிழ்ச்சியாக வாழ ஒரே வழி வாழ்க்கையை அறவாழ்க்கையாக மாற்றி வாழ்வதே ஆகும். ஒழுக்கம் கடமை ஈகையை கடைபிடிப்பதுதான் அறவாழ்க்கை என்று தெளிவாக அருட்தந்தை அவர்கள் விளக்கியுள்ளார்கள். இவ்வாறு தர்மப்படி வாழ்ந்தால் புண்ணியமும் அதனால் இன்பமும் கிடைக்கும். அதர்ம நெறிப்படி வாழ்ந்தால் பாவம், அதனால் துன்பங்கள் விளையும் என்ற ஆன்மீக அடிப்படை வாழ்க்கைத் தத்துவத்தை பெரும்பாலான மக்கள் அறியாமலே இருக்கிறார்கள்.

ஒவ்வொரு புலனும் இன்பத்தை அடைய பல பொருட்கள் தேவைப்படுகிறது. புலன்கள் மூலம் கிடைக்கப் பெறுகின்ற இன்பத்தை விஷய ஆனந்தம் (அல்லது) லௌதீக சுகம் என்று ஞானிகள் குறிப்பிடுகிறார்கள்.

கடமையில் சிறந்தவன் கடவுளை நாடுவான்.

கடவுளை உணர்ந்தவன் கடமையில் வாழ்வான்.



1. இந்த இன்பம் முழு நிறைவைத் தராது, ஏக்கத்தை உருவாக்கும்.
2. துன்பத்தோடு கலந்தது.
3. அடிமைப்படுத்தும் தன்மையுடையது என்ற குறைகளையும் விளக்கி இருக்கிறார்கள்.

இந்த அநித்தியமான ஆனந்தத்தை (Temporary Happiness) பெற அநித்யமான, தோன்றி மறைகின்ற பல பொருள்கள் தேவைப்படுகின்றது. இத்தகைய அநித்ய ஆனந்தத்தை அடைய தர்மப்படி வாழ வேண்டும்.

அறத்தான் வருவதே இன்பம்மற் றெல்லாம்

புறத்த புகழு மில

- குறள்

**பேரின்ப நிலையை அடைய**

மேற்கண்ட குறைகளை தவிர்த்து, அடிமைப்படுத்தாத, துன்பம் கலவாத, முழு நிறைவான பேரன்புடனும், நிலைத்த நீடித்த அமைதியுடனும் வாழ்வதற்கான வழியை அறிஞர்கள் உபதேசித்திருக்கிறார்கள். இந்நிலையை நித்யானந்த சுகம் (Permanent Happiness), ஞானானந்தம், பரமானந்தம், அறிவானந்தம் என்றும் குறிப்பிட்டிருக்கிறார்கள்.

இத்தகைய நித்யானந்த சுகம் என்றும் மாறாத அழிவில்லாத நித்யமான ஒரு பொருளில் இருந்துதான் கிடைக்கும். அதுவே மெய்ப்பொருள் என்றும் அது நம்முள்ளேயே இருக்கிறது என்று பின்பு நீதான் அந்த நித்திய வஸ்து என்றும் ஆத்மா என்றும் கூறி நம்மையே நாம் அடைந்து பேரின்ப நிலையை அடைய வழி வகுத்திருக்கிறார்கள்.

பேரின்ப நிலையை அடைய வெளிப்பொருள்களோ சூழ்நிலைகளோ மனிதர்களோ தேவையில்லை என்கிறார்கள். “தன்னை அறிந்து இன்பமுற வெண்ணிலாவே” என்றும் வள்ளல் பெருமான் கூறியிருக்கிறார்கள்.

நான் யார்? என்பதை அறிந்து, உணர்ந்து, என்னையே நான் அடைய தடையாக இருப்பது நம் அழுக்கடைந்த மனம்தான் என்பதை விளக்கிச் சொல்லி மனம் தூய்மை அடைந்தால், அமைதி அடைந்தால், ஒருமுகப்பாட்டை அடைந்தால், விரிவடைந்தால், உறுதி அடைந்தால், பகுத்துப் பார்க்கின்ற சிந்திக்கின்ற அறிவை பெற்றால், உயர்ந்த நற்பண்புகளை பெற்றால் மட்டுமே இது சாத்தியமாகும் என்றும் கூறியிருக்கிறார்கள். அத்தகைய இன்பத்தையும், பேரின்ப நிலையையும் அடைய தடையாக இருக்கின்ற மனதை நெறிபடுத்துகின்ற, பண்படுத்துகின்ற பயிற்சிதான்

செய்ய முடிந்தவன் சாதிக்கிறான்,  
செய்ய முடியாதவன் போதிக்கிறான்.



மனவளக்கலை SKY யோகா. இதுவே சரியான மிகச் சிறந்த ஆன்மீக சாதனை என்று அருட்தந்தை அவர்கள் இதை மனித குலத்திற்கு அருளியிருக்கின்றார்கள்.

அத்தகைய சிறப்பு மிக்க ஆன்மீகக் கல்வியை மக்களுக்கு கொடுப்பதற்காக யாழ்ப்பாணம் அன்பர்கள் அதன் தலைவர் திரு.முருகானந்தவேல் அவர்கள் தலைமையில் அறக்கட்டளை நிறுவி ஒரு அறிவுத்திருக்கோவிலை உருவாக்கி உள்ளார்கள். இது மக்களுக்கு மிகவும் காலத்துக்கு தேவையான பயனுள்ள கேந்திரமாக விளங்கும் என்பதில் ஐயமில்லை. ஏற்கனவே கட்டப்பட்டுள்ள சுமார் 168 அறிவுத்திருக்கோவில்கள் வரிசையிலே யாழ்ப்பாணம் அறிவுத்திருக்கோவில் ஒரு முத்தாய்ப்பான அறிவுத்திருக்கோவிலாக சிறந்து விளங்கும். அதற்கு எல்லாம் வல்ல இறை அருளும் குரு அருளும் துணை புரிய வேண்டி வாழ்த்தி மகிழ்கிறேன்.

அறக்கட்டளையின் அறங்காவலர்களுக்கும் ஆசிரியர்களுக்கும் உளங்கனிந்த நல்வாழ்த்துக்களை குருவின் நினைவில் நின்று தெரிவித்து மகிழ்கிறேன்.

நன்றி

குருவின் சேவையில்

S.K.M. மயிலானந்தன்

தலைவர், உலக சமுதாய சேவா சங்கம்

தனி மனிதனால் சமுதாயமும் சமுதாயத்தினால்  
தனி மனிதனும் ஆக்கவும் காக்கவும் படுகிறார்கள்.



## வாழ்த்துச் செய்தி

இலங்கைத் தீவில் தமிழுக்கும், ஆன்மீகத்திற்கும் பிரசித்தி பெற்ற யாழ் மண்ணில் வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களின் உலக சமுதாய சேவா சங்கத்தின் யாழ் கிளையும், யாழ் மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளையும் இணைந்து எடுத்த பெருமுயற்சியின் பலனாக அறிவுத் திருக்கோவில் மலரும் செய்தியை கேட்கும் பொழுது மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறது.



இலங்கையில் மனவளக்கலை மன்றங்கள் ஆரம்பித்து 13 வருடங்கள் ஆகின்றன. எத்தனையோ இன்னல்களைக் கடந்து முதன் முதலாக யாழ்ப்பாணத்தில் அறிவுத்திருக்கோவில் அமைவது வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களின் ஆழமான எண்ணங்களில் ஒன்றாகத் தான் இருக்க முடியும். மகரிஷி அவர்கள் இலங்கையில் மனவளக்கலை பரவ வேண்டும். அறிவுத்திருக்கோவில்கள் நிறைய அமைய வேண்டும் என்று பலமுறை கூறி இருந்தார்கள். இன்றும் அவர் சூட்சுமமாக நம்முடன் இருந்து வழி நடாத்திக் கொண்டிருக்கிறார்.

இந்த அறிவுத் திருக்கோவில் அமைப்பதற்கான பாக்கியத்தைப் பெற்ற யாழ் மாவட்ட மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளையைச் சார்ந்த தலைவர் S.முருகானந்த வேல் அவர்களும் துணைத்தலைவர் T.குழந்தைவேல் அவர்களும் எடுத்துக் கொண்ட அளப்பரிய முயற்சி வெகுவாகப் பாராட்டப்பட வேண்டியது, மேலும் இவர்களுடன் இணைந்து செயலாற்றும் அறங்காவலர்கள், மன்ற அன்பர்கள், அனைவருக்கும் எங்களது இலங்கை மனவளக்கலை கொழும்பு மன்றமும் அதனைச் சார்ந்த அறக்கட்டளைகள் தவமையங்களினதும் அறங்காவலர்கள், அன்பர்கள் சார்பாகப் பாராட்டி வாழ்த்துகளைத் தெரிவிப்பதில் பெருமையடைகின்றோம்.

மக்கள், மன அழுத்தங்களில் இருந்து விடுபட்டு, மன அமைதி கிடைக்கவும், உடல் நலத்தைக் காத்துக் கொள்ளவும், அறிவை உயர்த்திக் கொள்ளவும் யாழ் அறிவுத்திருக் கோவில் மலர்ந்துள்ளது. இதை மக்கள் பயன்படுத்தி நன்மை அடைவார்கள் என்பதில் எந்தவித சந்தேகமும் இல்லை.

மகரிஷி அவர்கள் தற்பொழுது நடைமுறையில் உள்ள பொருளாதாரக் கல்வி முறைக்கு அப்பாற்பட்ட வாழ்க்கைக் கல்விமுறைகளை மனவளக்கலை மூலமாக மிக எளிமையான முறையில் நமக்கெல்லாம் தந்துள்ளார்கள். குறிப்பாக யாழ்

ஆலயம் = ஆன்மா + லயம்.

ஆன்மாவை லயமாக்கும் இடம் ஆலயம்.



குடா நாட்டு மக்கள் இயற்கையாகவே கல்வியில் மிகவும் ஈடுபாடும் ஆர்வமும் உடையவர்கள். ஆனால் சில தவிர்க்க முடியாத சூழ்நிலைகளால் மனதளவிலும், பொருளாதாரத் துறைகளிலும் மிகவும் பாதிக்கப்பட்டுள்ளார்கள். இந்த நேரத்தில் எமது மனவளக்கலை அறிவுத் திருக் கோவில் இவர்களுக்கெல்லாம் ஒரு வரப்பிரசாதமாக அமையவிருக்கின்றது. அவர்கள் இழந்த எல்லா சுகங்களையும் முடிந்த அளவுக்கு பெற்றுக் கொள்ள துணை புரிய வேண்டு மென எல்லாம் வல்ல அந்த இறைநிலையை வேண்டி வாழ்த்தி வணங்குகின்றோம்.

இந்த அரும்பெரும் காரியத்தை முன்னெடுத்துச் செல்லும் யாழ் அறங்காவலர்கள் குழுவிற்கு மீண்டும் எங்களது மனமார்ந்த ஒத்துழைப்பையும் நன்றியையும் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

அருள்நிதி அ. மதுரைசீரன்

தலைவர்

இலங்கை மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை

உறவிலே கண்ட உண்மை நிலை

தெளிவு துறவு



## வாழ்த்துச்செய்தி

என்னையான் அறிய வேண்ட

இறைவா என்குருவாய் வந்தாய்

சென்னியில் சிந்தை வைத்துச்

சீர்தவம் முறையாய்ச் செய்தேன்

உன்னையே என்னுள் காட்டி

உள் நிறைந்தறிவாய் நின்றாய்

முன்னைசேர் வினைத்தூய்மைக்கே

முயன்று அறநெறி வாழ்வேன்!



இயற்கை எனும் பேராற்றல் எழுச்சி பெற்று அதன் ஆற்றலை வெளிப்படுத்த எடுத்த பரிணாமத் தோற்றமே அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள். உலகம் நலமும் வளமும் பெறுவதற்கு தனிமனித அமைதி, குடும்ப அமைதி, உலக அமைதி என்பவற்றை தன்வாழ்நாள் நோக்கமாகக் கொண்டு உலகசமுதாய சேவா சங்கத்தை அருட்தந்தை நிறுவினார். அதன் மூலம் மனவளக்கலை மன்றங்கள் மூலம் அனைத்து மக்களுக்கும் எவ்வித பேதமுமின்றி தத்துவஞான ஆன்மீகக் கல்வியைக் கொடுக்க எழுந்த எண்ண எழுச்சியே அறிவுத் திருக்கோவில்கள். நாம் எண்ணத்தால் அருட்தந்தையோடு உயிர்க்கலப்புப் பெற்று மனதை உயர்த்தும் போது என்ன நினைத்தோமோ அது அப்படியே செயலுக்கு வரும். அவ்வாறு எழுந்தது தான் யாழ் அறிவுத் திருக்கோவிலாகும்.

அருட்தந்தை அவர்களின் தீர்க்க தரிசனத்திற்கேற்ப இன்று யாழ்ப்பாணத்தில் அறிவுத் திருக்கோவில் எழுந்து நிற்கிறது. ஆன்மீகக் கல்வி நிறுவனமான இந்த அறிவுத் திருக்கோவில் பல்லாயிரக்கணக்கான மக்களுக்கும் தொழில்சார் நிறுவன அன்பர்களுக்கும் பாடசாலைகளுக்கும் பல்கலைக்கழகங்களுக்கும் ஆன்மீகக் கல்வியைக் போதித்துக்கொண்டிருக்கிறது. இந்தத் தெய்வீக அருட்தொண்டில் ஈடுபட்டுக் கொண்டிருக்கும் யாழ் மனவளக்கலை மன்ற குடும்ப அன்பர்களுக்கும் எனது அன்பான வணக்கங்களையும் வாழ்த்துக்களையும் தெரிவித்துக் கொள்வதோடு வழியும் நெறியும் ஒன்றெனவே மனவளக்கலையைப் பொறுப்புடன் யாழ்மக்களுக்கு எடுத்துச் சொல்லி வரும் மன்ற அன்பர்களின் பங்களிப்பும் இந்த அறிவுத் திருக்கோவில் அமைவதில் பெரும் பங்கு வகிக்கிறது.

குறி தவறித் துப்பாக்கி வெடிப்பதை ஒக்கும் நெறி

தவறிச் செய்யும் செயலின் விளைவு.



மனவளக்கலை, நல்வாழ்விற்கான பூரண யோகமாகும் என்பதில் எனக்கு அசையாத நம்பிக்கையுண்டு. பூரண நல்வாழ்வு என்பது உடல்நலம், மனநலம், அறிவு நலம், சமுதாய நலம் போன்ற அனைத்தும் சேர்ந்ததுதான் என WHO போன்ற அமைப்புக்களும் கூறுகின்றன. யோகம் என்ற சொல்லுக்கு இணைப்பு என்ற பொருள் உள்ளது. இங்கு நாம் யோகம் என்றால் இசைவான, இணைந்த என்று பொருள் கொள்ளலாம்.

உடலுக்கும், உயிருக்கும் இசைவான உறவு  
உயிருக்கும், மனதிற்கும் இசைவான உறவு  
மனதிற்கும், அறிவிற்கும் இசைவான உறவு  
தனி மனிதனுக்கும், சமுதாயத்திற்கும் இசைவான உறவு

இவையனைத்தையும் அளிக்கும் மனவளக்கலை யோகப் பயிற்சியில் உடல் நலம் பற்றிய கல்வி மற்றும் எளிய முறையிலான பயிற்சிகளுடன் கூடிய உடற்பயிற்சி அளிக்கப்படுகிறது. மனவளத்திற்காக, தீய குணங்கள் நீக்கி, உயர்ந்த பண்புகளைப் பெற தியானம் மற்றும் அசத்தாய்வுப் பயிற்சிகள் அளிக்கப்படுகிறது. உயிர் நலம் காக்க காயகல்ப யோகப் பயிற்சிகள் அளிக்கப்படுகிறது.

தனிமனிதனால் சமுதாயமும் சமுதாயத்தால் தனிமனிதனும் ஆக்கவும், காக்கவும் படுகிறது. சமுதாய நலம் காக்க ஒவ்வொரு மனிதனும் அறவாழ்க்கை வாழ்வதற்கான கல்வியை கொடுக்க வேண்டும். வாழ்க்கையை இத்தகைய முறையில் மாற்றி அமைத்தால் மட்டுமே, சமுதாய நலம் காக்கப்படும். அதற்கு கர்ம யோக வாழ்க்கை நெறி போதிக்கப்படுகிறது. அருட்தந்தை அவர்களின் நோக்கம், அனைத்துத் தர மக்களின் வாழ்வு சிறந்து சமுதாயத்திற்கு பயனுள்ளதாக அமையவேண்டுமென்பதாகும். அவர்களுடைய நோக்கம் நிறைவேறிக் கொண்டிருக்கிறது.

மனவளக்கலை மன்றங்களின் உயர் இலக்காகிய 'உலக சமாதானம்' என்பதனை அடைய நாம் ஒவ்வொருவரும் மனவளக்கலைப் பயிற்சிகளைப் பின்பற்றி அதில் கிட்டும் பேரின்பத்தில் நாம் வாழும் சமுதாயத்தில் அதைப் பரவச் செய்யவேண்டும். இவ்விலக்கின் நோக்கமே யாழ் அறிவுத் திருக்கோவில் திறப்பு விழாவாகும். திறப்புவிழாவை முன்னிட்டு மலரவிருக்கும் சிறப்பு மலர் 'வேதாத்திரிய வேதம்' சிறப்புற வாழ்த்துவதோடு எனது ஆசிகளையும் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

அருள்நிதி த.குழந்தைவேல்

உபதலைவர்

யாழ் மனவளக்கலைமன்ற அறக்கட்டளை

உன் மதமே உலகத்தில் உயர்வென்று பேசுகிறீர்  
எம்மதத்தாரிடம் இல்லை ஏழ்மை, பஞ்ச பாதகங்கள்?



No:

3020

மாண்புமிகு  
அலுவலகம்  
Office

021 221 9376

பல்கலை  
தொலைநகல்  
Fax

021 221 9374

உலர் அலுவல்  
இணையம்  
Web

www.np.gov.lk

உலர் அலுவல்  
எனது இல  
My No

G/NPC/HG/Message



ரேசினேல்டி கோர்  
ரெஜினால்ட் கோர்  
Reginald Cooray

அலுவலகம், ரெஜினால்ட் கோர்  
ஆளுநர், வட மாகாணம்  
Governor, Northern Province

அலுவலகம், ரெஜினால்ட் கோர்  
ஆளுநர் செயலகம்  
Governor's Secretariat

வடக்கு மாகாணம், ஜாஃபна, இலங்கை.

பழைய பூங்கா, கண்டி வீதி,  
சுண்டிகுலி, யாழ்ப்பாணம், இலங்கை.

Old Park, Kandy Road,  
Chundikul, Jaffna, Sri Lanka.

உலர்  
திகதி  
Date

2016/07/28

## Message from Governor of Northern Province to mark the opening ceremony of Jaffna Sky Trust's new building "TEMPLE OF CONSCIOUSNESS" in Jaffna

I am very pleased to know that JAFFNA SKY TRUST, a spiritual organization is engaged in communicating Shri Vethathiri Maharish's thoughts including the Philosophy of Nature to all people up to the grass-root level. Shri Vethathiri Maharishi, a spiritual leader, developed the SKY YOGA (Simplified Kundalini yoga) system after his years of intense meditation, yogic practices, research and spiritual realizations. I also understand that JAFFNA SKY TRUST teaches Simplified Physical Exercises for Health, Meditation Practices for Inner Peace, Kaya Kalpa Yoga for Anti Aging and Introspection for Happiness.

I have great pleasure of sending this message to the souvenir magazine being published to mark the opening ceremony of new building namely "TEMPLE OF CONSCIOUSNESS" which has been constructed by the organization to advance their teaching and training activities.

People can transform their life with health, peace, happiness & prosperity by learning Yoga. Shri Vethathiri Maharishi speaks "Meditation is a practice to commune the consciousness with the vast universe." By sincere practice of meditation, the senses come under the control of our mind and we do our actions with constant awareness of the cause and effect system. Learning Yoga which mainly includes meditation helps people to achieve harmony, satisfaction, happiness, wisdom, peace beyond their day to day worldly desires and life-

தான் உயரவும் பிறரை உயர்த்தவும் ஏற்ற பயிற்சியும் தொண்டும்  
மனவளக்கலையில் அடங்கியுள்ளன.



stuggles. Yoga strengthens the habits of good thought, word and deed. It also develops the immunity system and thus acts as a preventive and as a curative to various diseases. It is appreciable and admirable that "TAMPLE OF CONSCIOUSNESS" is dedicated to create a society with such spiritual values and characteristics. I am very delighted to congratulate everyone who work with the "TEMLE OF CONSCIOUSNESS" for thier great service to this society which was affected by the thirty years long violent confilict.

I look forward to your continued succes.

Thank you

**Reginald Cooray**  
Governor  
Northern Province

அறியாமை, அலட்சியம், உணர்ச்சிவயம் மூன்று வகையிலும்  
அறிவு வறுமை நிலவுகிறது.





தொலைபேசி } 021 221 7311  
தொலைபேசி } 021 221 7313  
Telephone }  
தொலைநகல் }  
புகள் } 021 221 7227  
Fax }

தலைவர் க.வி.விக்னேஸ்வரன்  
முதலமைச்சர் - வட மாகாணம்

சிகிச்சுர் சி.பி. சிவ்னேக்ஷர்  
சுபாை அமைச்சர் - சூர் சூை

Justice C.V.Wigneswaran  
Chief Minister - Northern Province



26, செவ்வாய் அலகி, சூர்சூர்  
26, செவ்வாய் அலகி, சூர்சூர்  
26, Sevvayam Alagi, Chundukuli, Jaffna

மின்னஞ்சல் }  
மின்னஞ்சல் }  
email } c.v.wigneswaran@gmail.com

## வாழ்த்துச் செய்தி

தத்துவஞானி அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களால் வடிவமைக்கப்பட்ட உடல், உள, உயிர் மேம்பாட்டிற்கான மனவளக்கலை யோகாப் பயிற்சிகளை யாழ்ப்பாணத்தில் நடாத்துவதற்கு வசதியாக அமைக்கப்பட்டுள்ள அறிவுத் திருக் கோவில் என்ற திருநாமத்தை தாங்கிய தியான மண்டபத்தினைத் திறப்பு விழாச் செய்யும் இத்தினத்தில் வெளியாகின்ற விசேட மலருக்கான வாழ்த்துச் செய்தி ஒன்றை வழங்குவதில் மகிழ்வடைகின்றேன்.



தெய்வ நீதி வழி வாழ்தல் எனும் கூற்றுக்கு வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் சிறப்பானதொரு விளக்கத்தை வழங்கியுள்ளார்கள். அதாவது மனித குலத்தின் செயலுக்குத்தக்க விளைவையே இறைவன் கொடுத்துக் கொண்டிருக்கின்றான் என்ற பேருண்மையை இலகுவாக உணர்த்தியுள்ளார்.

ஒவ்வொரு மனிதரிடமும் காணப்படுகின்ற நுண்-மாண்-நுழை புலன் அறிவுகளைக் கொண்டு ஒவ்வொரு செயலின் விளைவு பற்றியும் நன்கு அறிந்து கொண்டு விழிப்புடன் திட்டமிட்டுச் செயலாற்றும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்வோமேயாயின் மனித இனம் பண்பட்ட ஒரு சமூகமாக வன்முறைக் கலாசாரங்கள், பெரியோரை இழிவுபடுத்தல், கொலை, களவு, சமூக ஒவ்வாமை ஆகிய இழி செயல்கள் அற்ற ஒரு முன்மாதிரியான சமூகமாக மாற்றப்படும் என்பதில் எவ்வித ஐயமும் இல்லை.

எண்ணம், சொல், செயலால் எவருக்கும் எப்பொழுதும்  
நன்மையே விளைவிக்க நாட்டமாயிரு.



புலன்வழி ஏற்படக் கூடிய இச்சைகளில் இருந்து விடுபட்டு இறைவன்பால் ஈர்ப்புக் கொண்டவர்களாக உயிரினங்களை மதிக்கின்ற தன்மையுடையவர்களாக மனித சமூகத்தை மாற்றியமைக்கின்ற அரும்பணியிலேயே பல்வேறு மதம் சார்ந்த அல்லது மத எல்லைகளையும் தாண்டி இயங்கிக் கொண்டிருக்கக் கூடிய வேதாத்திரி மகரிஷி போன்ற தத்துவஞானிகளின் வழிகாட்டலில் மனித இனம் உய்வடைவதற்காகவே இவ்வாறான புலன் ஒடுக்க யோகா பயிற்சிகளும் அத னோடிணைந்த இறைவழிபாடுகளும் ஒழுங்கு செய்யப்பட்டுள்ளன.

அந்த வகையில் இன்று சமூக மேம்பாட்டிற்கான மையமாக திறந்து வைக்கப்படுகின்ற இந்த அறிவுத் திருக்கோவில் தனது தெளிந்த இறை வழிகாட்டலின் ஊடாக சிதைந்து கிடக்கின்ற எம் சமூகத்தை நெறிப்படுத்தி அவர்களின் வாழ்க்கையில் நிறைவும் அமைதியும் உருவாகி பெருவாழ்வு பெற்றுய்ய பாடுபட வேண்டும் என வாழ்த்தி அமைகின்றேன்.

நன்றி

நீதியரசர் க.வி.விக்னேஸ்வரன்

முதலமைச்சர்

வடமாகாணம்

நேற்று அசாத்தியமாய் இருந்தது, இன்று சாத்தியமாகும்  
அற்புதத்தை ஒவ்வொரு நாளும் நாம் கண்டு வருகிறோம்.





## வாழ்த்துச் செய்தி

உலகச் செம்மொழிகளில் வரலாற்றாலும், இலக்கண, இலக்கிய வளங்களாலும் மிகத்தொன்மை வாய்ந்த மொழியாகத் திகழ்வது தமிழ்மொழி. இயல், இசை, நாடகத்தின் மும்மைப்பரிமாணம் கொண்ட தொன்மைச் சிறப்புடன் பதினெட்டாயிரம் ஆண்டு களைக் கடந்து உன்னத புகழுடன் வாழும் மொழியாக திகழ்வது நம் தாய்த்தமிழ் மொழி. இத் தமிழ் தாயின் உறைவிடமாகத் திகழும், கலை, கலாச்சார, பண்பாட்டு விழுமியங்களைப் பேணும் வட இலங்கையின் யாழ்ப்பாணத்து மண்ணிலே அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷியின் அருட்பார்வையால் புதுக்கோவிலாம் 'அறிவுத் திருக்கோவில்' மலர்விருப்பதையிட்டு பெருமகிழ்ச்சியடைகின்றேன். மக்களின் வாழ்க்கையில் நிறைவையும், அமைதியையும் உருவாக்க அருட்திரு வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் இவ்வுலகிற்கு விட்டுச் சென்ற மனவளக்கலை யோகாப்பயிற்சிகளை, யாழ் மண்ணிற்கு வழங்கவேன எழுந்து நிற்கும் அறிவுத் திருக்கோவில் நிச்சயமாக யாழ்ப்பாணத்திலுள்ள மக்களின் வாழ்க்கையை துன்பங்களற்ற நந்தவனமாக்கும் என்பது நிதர்சனமாகும்.



யாழ் மக்களின் வாழ்க்கையை வளப்படுத்த உருவாகியுள்ள 'அறிவுத் திருக்கோவில்' மலர்வதையிட்டு மலரும் சிறப்பு மலருக்கு வாழ்த்துச் செய்தி வழங்க திருவருட்கடாட்சம் நல்கிய வேதாத்திரி மகரிஷிகளை வணங்கி அறிவுத் திருக்கோவிலின் சேவைகள் சிறக்க வாழ்த்துகின்றேன்.

ஆ.நடராஜன்  
இந்தியத் துணைத்துதுவர்  
யாழ்ப்பாணம்

வாங்கும் கடனும் தேங்கும் பணமும் வளர வளர  
மன அமைதியை கெடுக்கும்.





வி.  
Gurupatham

## NALLAI THIRUGNANA SAMBANDAR ADHEENAM

Srilasri Swaminatha Desiga Gnanasambhanta  
Paramacharya Swamigal  
Gurumaha Sannithanam - Founder

Srilasri Somasundara Desiga Gnanasambhanta  
Paramacharya Swamigal

Gurumaha Sannithanam Chief Incumbant

Tele Phone: 021-222 2870

POINT PEDRO ROAD, NALLUR, JAFFNA, SRI LANKA.



### நல்லை குரு முதல்வரின் அருளாசிச் செய்தி

அன்புசால் பெருந்தகையீர்!

மனிதனை மனிதனாக வாழ வளம் சேர்க்கும் மனவளக் கலையின் அறிவுத்திருகோவில் மலர்வதையிட்டு மலரொன்றை வெளிக்கொணருவது மகிழ்ச்சியைத் தருகிறது. இம்மனவளக் கலையூடாக அனைத்து மக்களையும் மகிழ்ச்சியாக வாழ்வதற்குரிய வழி வகைகளைப் பயிற்றி வழங்கி மனவளம், உடல் வளம், சீர் செய்யும் நிலையத்தினுடைய பணிகள் போற்றுதற்குரியது. இப்பணியை அனைவருக்கும் இலகுபடுத்தித் தந்த தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி பயிற்சியினூடாக அனைவரிடமும் மகிழ்ச்சியை உருவாக்கிய பெருமைக்குரியவர். இப்பணியை யாழ்ப்பாண மக்களுக்கு இலகுவான முறையில் பயிற்றுவிக்கும் மனவளக்கலைப் பயிற்சி மையத்துக்கு எங்களுடைய வாழ்த்துக்கள். இக்கலையைப் பயிலவதனுடாக உடல் மன ஆரோக்கியம் ஏற்படுவதை அனைவரும் அறிந்து கொள்ள வேண்டும். அதனை நெறிப்படுத்தும் அருள்நிதி சி. முருகானந்த வேல் உட்பட்ட அனைத்து அன்பு உள்ளங்களையும் வாழ்த்திப் பாராட்டுகிறோம்.



வாழ்க வளமுடன்!

என்றும் வேண்டும் இன்ப அன்பு

ஸ்ரீலஸ்ரீ.ஸ்வாமிகள் இரண்டாவது குருமஹாசந்நிதானம்

ஸ்ரீலஸ்ரீ சோமசுந்தர தேசிக

ஞானசம்பந்த பரமாசாரிய சுவாமிகள்

அறிவு - அறிவுக்கு அடிமையாவதே பக்தி.  
அறிவை அறிவால் அறியப் பழகுதல் யோகம்.




**RAMAKRISHNA MISSION**

(Ceylon Branch)

40, Ramakrishna Road, Colombo 6.

Phone - 2588253 &amp; 5013805

Fax - 2361438

Email - rkmccey@gmail.com

## வாழ்த்துச் செய்தி

யாழ்/மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளையினால் “யாழ் அறிவுத் திருக்கோவில்” திறக்கப்பட இருப்பதையும், அதனை முன்னிட்டு சிறப்பு மலர் ஒன்று வெளியிட இருப்பதை அறிந்து மகிழ்ச்சியடைகிறேன். இவ் யாழ் அறிவுத் திருக்கோவில் திறப்பு விழாவும், மலர் வெளியீடும் சீரும் சிறப்புடன் நடைபெற எல்லாம் வல்ல இறைவனின் அருளை வேண்டுவதோடு என் அன்பையும் வாழ்த்துக்களையும் தெரிவிக்கிறேன்.

விஞ்ஞான பொருளாதார முன்னேற்றத்தினால் மனிதனுக்கு மன அமைதியையும், ஆனந்தத்தையும் வழங்க முடியவில்லை என்பது அனைவரும் அறிந்ததொன்று.

“மனத்தின் ஆற்றல்களையெல்லாம் ஒருமுகப்படுத்தியதால்தானே உலகிலுள்ள அறிவை மனிதன் பெற்றான். எவ்வாறு தட்ட வேண்டும், தேவையான உந்துதலை எப்படி அளிப்பது என்பது மட்டும் நமக்குத் தெரியுமானால் இயற்கை தனது இரகசியங்களை அளிக்க தயாராக இருக்கிறது. அதற்கான வலிமையும் வேகமும் ஒருமைப்பாட்டின் மூலமே கிடைக்கிறது.

மனித மனத்தின் ஆற்றலுக்கு எல்லையே இல்லை. எவ்வளவுக்கு அதை ஒருமைப்படுத்துவீர்களோ, அந்த அளவிற்கு ஆற்றலை ஒரு மையத்தில் குவிக்க உங்களால் முடியும். இதுதான் ரகசியம்.

எந்தச் சக்தியையும் உண்டாக்க முடியாது. அதைத் திருப்ப மட்டுமே இயலும். எனவே நம்மிடம் ஏற்கனவே உள்ள பேராற்றல்களை அடக்கவும் நமது சங்கல்ப சக்தியால் வெறும் மிருக சக்தியான அவற்றை ஆன்மீகச் சக்தியாக மாற்றவும் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்” என்று சுவாமி விவேகானந்தர் கூறுகின்றார். மனவளக்கலை மன்றமானது மக்களுக்கு ஆன்மீகத்தையும் மனஒருமைப்பாட்டுப் பயிற்சிகளையும் அளித்து வருகிறது.

மேன்மேலும் மனவளக்கலை வளரவும்; அதன் பணிகள் தொடரவும் இறைவன் அருளையும் ஆசியையும் வேண்டுகிறேன்.

இறைபணியில்

சுவாமி சர்வரூபானந்த

தலைவர்

உணர்ச்சிகளில் மயங்காமல் வாழும் தெளிவு

நிலையே விழிப்பு நிலை ஆகும்.



யாழ்ப்பாணம் பல்கலைக்கழக துணைவேந்தரின்

## வாழ்த்துச் செய்தி

அறவழி உணர்ந்தி நெறிவழி காட்டும் அறிவுத்திருக்கோவில்தான்....

அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களினால் வடிவமைக்கப் பட்ட மனவளக்கலை யோகாப் பயிற்சிகள் யாழ்ப்பாண மாவட்டத்தில் பாடசாலைகள், மற்றும் கலாச்சார மண்டபங்கள், மனவளக்கலை மன்ற தவமையங்கள் போன்ற இடங்களில் நடைபெற்று வருவதை பத்திரிகை வாயிலாகவும் சில அன்பர்கள் வாயிலாகவும் கேள்விப்பட்டுள்ளேன்.



மாவட்டங்கள் தோறும் வழங்கப்பட்டு வரும் இப்பயிற்சிகள் எமது மக்களுக்கும், மாணவ சமுதாயத்திற்கும் மிகவும் இன்றியமையாதவையாகும். 14 வயது தொடக்கம் முதியோர் வரை இலகுவான முறையில் பயிலும் வளம் கொண்ட இப்பயிற்சியினூடாக மனிதகுலம் மேம்பாடடைய மகரிஷி அவர்களால் இயற்றப்பட்டு இளவயதினரிடையே உடல், உயிர், உளம் ஆகிய மூன்றும் சீரமைக்கப் படுவதன் மூலம் சிறந்த சிந்தனாசக்திகளையும், திறனுக்கத்தையும் வளர்ப்பதோடு ஞாபகசக்தியையும் தசைநார் இசைவாக்கத்திற்கேற்ப வலுவையும் இளமையையும் வழங்க வல்லது இப்பயிற்சி என்பதை அறிவேன்.

அந்த வகையில் யாழ்ப்பாணத்தில் உருவாகிவரும் அறிவுத்திருக்கோவிலும் அதனையொட்டி வெளிவரவுள்ள மலருக்கும் வாழ்த்துச்செய்தியை அனுப்பச் சந்தர்ப்பம் கிடைத்தமையையிட்டு மனதார பிரார்த்திக்கின்றேன். மொத்தத்தில் எமது இளைய தலைமுறையினர், மாணவச் சமுதாயம் என்பவை எதிர்காலத்தில் எம் சமூகத்தின் மிகப் பெரும் தூண்கள் என்பதை மனதிருத்தி அவர்களுக்கு இப்படியான பயிற்சிகளும், அனுபவக்கற்கைகளும் கிடைக்க வேண்டும் என்பது எனது பெரு விருப்பாகும். அவை ஈடேற அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களை நினைத்துப் பிரார்த்திக்கின்றேன்.

சிரேஸ்ட பேராசிரியர். செல்வி. வசந்தி அரசரத்தினம்

துணை வேந்தர்

யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்

எப்போதும் விழிப்போடும் சிந்தனையோடும் ஆற்றும் செயல்களினால்  
முன் வினையின் தீமைகள் தடுக்கப்படும்.



දිස්ත්‍රික් / දිස්ත්‍රික් ලේකම්  
அரசாங்க அதிபர்/மாவட்டச் செயலாளர்  
Government Agent / District Secretary



දුරකථන අංක } 021-222 2233  
மொது தொலைபேசி } 021-222 2234  
General Telephone

දුරකථන } 021-222 2235  
தொலைபேசி }  
Telephone

ෆැක්ස් } 021-222 2355  
பக்ஸ் }  
Fax  
E-mail: gajafina@sltnet.lk

දිස්ත්‍රික් ලේකම් කාර්යාලය, යාපනය.  
மாவட்ட செயலகம், யாழ்ப்பாணம்.  
District Secretariat, Jaffna.

මගේ අංකය } If/GA/VAL/03/2016  
எனது எண் }  
My No.

ඔබේ අංකය }  
உமது எண் }  
Your No.

දිනය } 07.2016  
திகதி }  
Date

## அரசாங்க அதிபரின் வாழ்த்துச் செய்தி

யாழ்ப்பாண மண்ணிற்கு பெருமை சேர்க்கும் வகையில் மக்களின் வாழ்க்கையில் நிறைவையும் அமைதியையும் உருவாக்கித் தெளிந்த பேரின்பப் பெருவாழ்வை அடியவர்கள் பெறுதற் பொருட்டு அறிவுத் திருக்கோவில் என்னும் பெட்டகம் திறக்கப் படும் இவ்வேளை வெளியிடப்படும் மலருக்கு வாழ்த்துச் செய்தி வழங்குவதில் மகிழ்வடைகின்றேன்.



யாழ் மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளையினரால் உயிரையும் உள்ளத்தையும் தூய்மைப்படுத்த வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் இவ்வுலகிற்கு விட்டுச் சென்ற மனவளக்கலை யோகா பயிற்சிகளை அள்ளி வழங்கவென எழுந்து நிற்கும் அறிவுத் திருக்கோவில் ஒவ்வொருவரின் உள்ளத்தையும் நந்தவனமாக்கும் நன்முயற்சி - சமூகத்திற்கு அவசியமானதொன்றாகும்.

மனித குலம் மேம்பாட்டைய அறிவுத் தேடலும் ஆன்மீக ஒழுக்கமும் யோக சாதனை களும் கொண்ட சீரிய பணி அறிவுத்திருக்கோவிலால் தொடர்ந்தும் கிடைக்கவும் மகரிஷி அவர்களின் ஆசிகள் கிடைக்க நன் முயற்சியில் ஊக்கப்படுத்தி முயன்று கொண்டிருக்கும் யாழ் மனவளக்கலை மன்றத்தினர் மேலும் பல பணிகளைச் செய்ய வும் வாழ்த்தி மலர் சிறக்க என் நல்வாழ்த்துக்களைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

நன்றி

நா. வேதநாயகன்

அரசாங்க அதிபர்/ மாவட்டச் செயலாளர்

யாழ்ப்பாண மாவட்டம்

செயல் ஒழுக்கம், சேவை, சிந்தனை, சீர்த்திருத்தம்,  
சிக்கனம் இவை ஐந்தும் செழிப்பான வாழ்வளிக்கும்.





൧. ജി. എസ്. ഐ. (ജി. എസ്. ഐ.) } Tel: 021 222 7536  
 ഓഫീസ് ഓഫ് പ്ലാനിംഗ് } e-mail: adpisa@julfia.ds.gov.lk  
 Asst. Director of Planning

গ্রাম, আশ্রম (প্রশাসন) } 1-021-221 7840  
 গ্রাম নিয়ন্ত্রক (অর্থ) } e-mail:admission@jufinil.gov.bd

$$\left. \begin{array}{l} \text{Guz} \\ \text{Guz} \\ \text{Guz} \end{array} \right\} 021.221.7387 \quad \left. \begin{array}{l} \text{Guz} \\ \text{Guz} \\ \text{Guz} \end{array} \right\} 021.222.4035$$

Sch. D } 21.07.2016  
 Verso }  
 Date }

இயற்கை எழில் நிறை ஈழத்திருநாட்டின் சிரசாயமைந்த உலகத் தமிழரின் கலாசார தலைநகரமாக விளங்கும் யாழ்ப்பாணத்தின் மேன்மையைப் பட்டை தீட்டும் வகையில் மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளையினர் 'யாழ் அறிவுத் திருக்கோவில்' திறப்பு விழாவை சிறப்பிக்கும் வகையில் வேதாத்திரிய வேதம் எனும் நூலாக்க முயற்சியில் ஈடுபடுகின்றமை அளவிலா மகிழ்ச்சியைத் தருகின்றது.



பண்பட்ட பகுத்தறிவுள்ள மனித சமுதாயத்துக்கு வாழ்வியல் நெறிகளை தொடர்ச்சியாக போதித்து வழிப்படுத்தும் தத்துவஞானி வேதாந்திரி மகரிஷி அவர்கள் பதினான்கு வயதிற்கு மேற்பட்ட இருபாலாருக்கும் உகந்த ஐந்திணைப்பு வாழ்க்கை வளக்கல்வியினை அறிமுகப்படுத்தி மனிதவாழ்வு மேன்மையுறுவதற்குகந்த வழிவகையைப் போதித்து வந்தார்.

மனவளக்கலை யோகாப் பயிற்சியின் மூலம் மனிதனது உள்ளமும் உயிரும் தூய்மைப்பட்டு வாழ்க்கையில் அமைதியும் பூரணத்துவமும் செறிந்து பேரின்பப் பெருவாழ்வு பெறுபவதற்குரிய ஏதுநிலை ஏற்படுகின்றது. பல்வேறுபட்ட இடர்களுக்குள்ளும் நோய் பிணிகளினூடும் தவிக்கும் மனித சமுதாயத்தை ஒளியூட்டும் இப்பணியினை மேற்கொள்ளும் ஒவ்வொருவரும் பாராட்டுக்குரியவர்கள்.

எந்தவொரு விடயத்திலும் ஈடுபாடு கொள்ளவும், அர்ப்பணிப்போடு பணி யாற்றவும், பொதுநோக்குடன் செயற்படவும், உயிர்களிடத்தில் அன்பு கொள்ளவும்

பகைமை வைத்துக்கொண்டு வாழ்த்த முடியாது,  
வாழ்த்தும்போது பகைமை நிற்காது.



மனநிலையே காரணமாகும். ஆகையால் உடல்நலம், மனவளம், நட்புவளம், கருமையத்தாய்மை, பிரம்மஞானம் என்ற படிகள், வாழ்வை வசந்தமாக்கி அறிவுப்பார்வை மேம்பட உந்துதலளிக்கும் என்பதில் ஐயமில்லை.

யாழ் அறிவுத்திருக்கோவில் சிறக்கவும், அதனால் மக்கள் சமுதாயம் மேம்படவும் வாழ்த்துவதில் நிறைவடைகின்றேன்.

பொ.தயானந்தன்  
பிரதேச செயலாளர்  
யாழ்ப்பாணம்

கடவுள் = கட + உள். ஐம்புலன்களைக் கடந்து  
உள்ளோக்கி அறிவை அறிவது.



## வாழ்த்துரை

சமய உலகில் பக்தியைப் பிரதான பொருளாக்கி மக்களுக்கு நன்மை செய்தவர்கள் சிலர். இதற்கு மாறாகப் பக்தியை வியாபாரப் பொருளாக்கி மக்களுக்குள் பகை விளைவித்து உலகைக் கெடுத்துத் தவறோ பலர்.



குழந்தைத்தனமாகக் கடவுள் கதைகளைக் கார்ட்டூன் பாணியில் ரசித்துக் கொண்டு வெட்டிச் சண்டை போட்டுக் கொண்டு பகைவளர்த்தவர்கள் பலர்.

இதற்கிடையில் கடவுளைப் பற்றிய புரிந்துணர்வு ஏற்பட்டு முழுமையான ஞானம் அடைந்து உலகை ஒருமைப்படுத்தி தானும் உயர்ந்து உயிர்க் குலத்தையும் உயர்த்தி உய்வடைந்த மகரிஷிகள் வெகுசிலர்.

இந்த மகரிஷிகள் வரிசையில் விஞ்ஞான விழியோடு மெய்ஞான மொழியோடு உலாவந்த தர்மாத்மாக்களில் தனிச்சிறப்பு பெற்றவர் அண்மைக்கால அருளாளர் அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள்.

கோவில்களைப் பெரியோர்களின் விளையாட்டு மைதானங்களாகவும், ஆசையாளர்களின் கேளிக்கைக் கூடமாகவும் ஆக்கிக் கொண்டிருக்கும் உலகத்தில் அறிவுத் திருக்கோவில் அமைத்து விலங்கு மனிதர்களைக் கடவுள் மனிதர்களாகத் தரம் உயர்த்திய பெருமை அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களுக்கு உண்டு.

சமையல் கூடங்களாகக் கிடந்த கோயில்களைப் பள்ளிக் கூடங்களாகத் தரம் உயர்த்த, மனவளக்கலை மூலம் அற்ப விலங்குகளை ஆன்ம ஞானிகளாகச் சீரமைக்க அவரது அறிவுத் திருக்கோவில் உருவானது.

புத்தருக்குப் பிறகு இந்த ஞான வேள்வியில் பெருவெற்றி கண்டவர் மகரிஷி அவர்கள்.

அவர் வழி வரும் அன்பர்கள், திரு. முருகானந்தவேல் போன்ற என் நண்பர்கள் யாழ்ப்பாணத்தில் ஓர் அறிவுத் திருக்கோவில் அமைக்கத் தீர்மானித்தனர். இது காலத்தின் கட்டளை. மன அமைதியின்றி வாழும் தமிழ் மக்களுக்குத் தரப்படுகிற மகத்தான பரிசு. இத்திருக்கோவில் திறப்புவிழாச் செய்தி கேட்டு மனம் மகிழ்கிறேன்.

பெண் துணையால் வாழ்கின்றோம்.  
பெண்மையின் பெருமையை உணர்வோம்.



மக்களுக்கு நற்பயன் விளைவித்து மன அமைதி கொடுத்து கடவுள் பற்றிய தெளிவை ஏற்படுத்தி சமூகத்தைச் சீரமைத்து உலகை உயர்த்தும் பணியில் இத்திருக்கோவில் பெரும்பங்கு வகிக்க வாழ்த்துகிறேன்.

பயிற்சிகளில் பங்கேற்றுப் பக்குவம் பெற இலங்கை ஈழ மக்களை அன்புடன் வேண்டுகிறேன். உலகுள்ள வரை இத்திருக்கோவில் ஓங்கி நிற்க எங்கும் நிறைந்த பேரருள், பேராற்றல் துணை நிற்பதாக.

அன்பினிய

சுகி சிவம்

உடலுக்கு உரமளிக்கும் நல்லுணர்வு.

உள்ளத்திற்கு உயர்வளிக்கும் கல்வி.



## நற்பணிகள் தொடரட்டும் நலங்கள் ஓங்க!

உலகுய்ய நம் தம்மின் சைவ மாண்பை  
உணர்ந்தேதான் மக்களெலாம் உயர்வு கொள்ள  
நலம் தந்த பெருமுனிவன் உலகை ஆண்ட  
நற்பெரியன் வேதாத்திரி ஐயன் தாள்கள்  
நலமுறவே பற்றி நிதம் நல்லோர் ஓங்க  
நல்லறிவுக் கோயிலதை அமைத்து இன்று  
பலர் புகழ்த் திறப்புவிழா காணுகின்ற  
பக்தர் தாள் வணங்குகிறேன் பணிவு பொங்க



போரதனால் பெருந்துன்பம் கண்ட மண்ணில்  
புகழ்ப் பெரியோன் சொன்னது போல் அறிவுக்கோவில்  
நேருறவே கண்டவரை நெகிழ்ந்தென் உள்ளம்  
நினைந்தேதான் போற்றிடுமாம் நெஞ்சில் வைத்து  
ஆரிதனைச் செய்திடுவார் அருமை பொங்கும்  
அன்பர் முருகானந்த வேலார்க்கன்றி  
தேறிடுமோ மற்றவர்க்கும்? தெளிந்த அன்பால்  
திறம்மிக்க பெரும் பணியைச் செய்து வென்றார்.

வாழ்ந்திடுக வளம் பொங்க என்று சொல்லி  
வாழ்த்துகிற பேரமைப்பில் ஒருவராகி  
ஆழ்ந்த பெரும் அறிவதனைப் பெற்றதாலே  
அரிய பேராசிரியர்ப் பட்டம் பெற்று  
வீழ்ந்தழிய மாட்டாது மற்றோர் தம்மை  
விளங்கிடவே செய்கின்ற முருகானந்தன்  
தாள் பணிந்து உலகமெலாம் வாழ்த்துமன்றோ!  
தரும் கொடையால் குன்றாத பெருமை கொண்டோன்.

நத்திறப்பு விழவினிலே நயங்கள் பொங்க  
நல்வேதப் பெயரோடு மலரும் செய்து  
அற்புதமாய் வெளிக்கொணரும் அருமைதன்னை  
அறிவோர்கள் வாழ்த்திடுவார் அருமைகண்டு  
கற்பிதமாய் இதைக் கொண்டு காலந்தோறும்  
கற்றவர்கள் வேறு பல மலர்கள் செய்வார்  
நற்றவத்தோன் வேதாத்திரி முனிவன் தன்னின்  
நற்பணிகள் தொடரட்டும்! நலங்கள் ஓங்க!

கம்பவாரிதி இலங்கை ஜெயராஜ்

‘இறைவனை வணங்குவதைவிட  
சிந்திப்பதே மேல்’



Vazhga Vayagam

Vazhga Valamudan

# THE WORLD COMMUNITY SERVICE CENTRE

FOUNDER FATHER : THATHUVAGNANI VETHATHIRI MAHARISHI  
Estd. 1958 Under Tamil Nadu Societies Registration Act



## வாழ்த்துரை

அன்புமிக்க யாழ் மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை அறங் காவலர்கள், ஆசிரியர்கள், அருட்தொண்டர்கள் அனைவருக்கும் என் உளம் கனிந்த வாழ்த்துக்களை தெரிவித்து மகிழ்கிறேன்.

உலகம் விஞ்ஞானத்தில் வளர்ந்துவரும் இக்காலத்தில் அதற்கு இணையாக மெய்ஞ்ஞானத்திலும் மேன்மையுறவே அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி மனவளக்கலை யோகாவை மனிதகுலத்திற்கு அர்ப்பணித்தார். வாழ்க்கைக்குப் பொருள் எவ்வளவு அவசியமோ அதே போல அறநெறியும், இறையுணர்வும் பெறுவதே மனிதப் பிறவியின் நோக்கமாகும். இதை அறியத் தவறுதலே மனித வாழ்வின் குழப்பத்திற்கும் சிக்கல்களுக்கும் காரணம்.



பரிணாமத்தின் உச்ச நிலை நோக்கி மனிதனை அழைத்துச் செல்லவும் இயற்கையோடு இசைந்து வாழவும் இன்ப துன்பத்தை ஏற்கும் மனப்பக்குவத்தைப் பெறவும் உள்ளுணர்வுக் கல்வியால் மட்டுமே முடியும். அக்கல்வியை அளிப்பதே ஆசான் மகரிஷி அவர்களின் மனவளக்கலைப் பயிற்சியின் நோக்கமாகும். அகநோக்கிய பயணமே மனித குலத்தை பிறவிப் பயனை அடைய உதவும். இதற்கான பயிற்சிக் களமாக உலகிலுள்ள அனைத்து அறிவுத்திருக்கோவில்களும் அருட்தொண்டாற்றி வருகின்றன.

இதில் புதிதாகப் பூத்திருக்கும் புதுமலர் யாழ் மனவளக்கலை மன்ற அறிவுத் திருக்கோவில் இளைய தலைமுறையினருக்கு அகக்கல்வியை வழங்க அர்ப்பணிப்புணர்வோடு தொண்டாற்ற வாழ்த்துகிறேன். இப்புதிய அறிவுத்திருக்கோவில் மூலம் பல்லாயிரக்கணக்கான யாழ்ப்பாண மக்கள் அறநெறிக் கல்வியைக் கற்று உடல் நலம், மனவளம், உயிர் வளம் மற்றும் அனைத்து வாழ்க்கை வளங்களும்

எண்ணம், சொல், செயலால் எல்லோருக்கும் நன்மை தர எண்ணு.

எண்ணியபடியே செய்.



பெற்றுப் பிறவிப்பயனை அடைய மனமார் வாழ்த்துகிறேன். இப்புனிதத் திருக் கோவிலை உருவாக்கிய அறங்காவலர் தலைவர், அருள்நிதி, சி.முருகானந்தவேல், துணைத்தலைவர் அருள்நிதி, T.குழந்தைவேல், செயலாளர் அருள்நிதி, S.பாலசுப்பிரமணியம், பொருளாளர் அருள்நிதி, V.பாஸ்கரசுந்தரம் மற்றும் ஆசிரியர்கள், அருட்தொண்டர்கள், இதற்கு பொருளுதவி அளித்த அனைத்து அன்பு உள்ளங்களுக்கும் எனது மனமார்ந்த வாழ்த்துக்களைத் தெரிவித்து மகிழ்கிறேன். நமது ஆன்மீகப் பணியில் இறையருளும் குருவருளும் துணை நிற்கத் தொடர்ந்து தொண்டாற்றி இன்பம் காண்போம்.

வாழ்க வளமுடன்!

இடம் : திண்டுக்கல்

திகதி : 08.06.2016

என்றும் இறைபணியில்

முதுநிலைப் பேராசிரியர் M.K. தாமோதரன்

துணைத்தலைவர், உலக சமுதாய சேவா சங்கம்

இயக்குநர், SMART இயக்குநரகம்

உணவிலே உலக ஒற்றுமை கண்டிடு.

உழைப்பினால் பதில் உலகுக்குத் தந்திடு.



## யாழ்ப்பாணம் அறிவுத்திருக்கோயில் திறப்புவிழா வாழ்த்து மடல்

மனித குலம் அறிவால் உயர்ந்து அன்பும் கருணையும் ஒங்கி, ஒத்தும் உதவியும் வாழ வேண்டும் என்ற பெருநோக்கில் யாழ் நகரில் அறிவுத்திருக்கோயில் அமைத்து நிறைவுகாணும் அறங்காவலர் களே! அவர்களோடு இணைந்து கொண்டு அருள் தொண்டாற்றுகின்ற அன்பு உள்ளங்களே உங்கள் அனைவருக்கும் எமது அன்பு கலந்த வணக்கங்களும், இனிய வாழ்த்துகளும் உரித்தாகுக.



தற்கால விஞ்ஞான வளர்ச்சியால் வாழ்க்கை வசதிகள் வெகுவாக பெருகியுள்ளன. விஞ்ஞானத்தால் உருவாக்கப்படும் சாதனங்கள் அனைத்தும் உடல் சிரமத்தைக் குறைக்கும் வகையில் உற்பத்தி செய்யப்படுகின்றன. புதிய புதிய சாதனங்களை அடைவதிலும் அவற்றைக் கொண்டு நிறைவு காணமுடியும் என்ற விழைவும் மேலோங்கி உள்ளது. பெருகிவிட்ட வாழ்க்கை வசதிகளால் மனித உள்ளத்தில் நிறைவும் மகிழ்வும், அமைதியும் கிடைத்திருக்கிறதா என்றால் இல்லை. நிறைவேற்றிக் கொள்ள முடியாத ஆசைகள் தான் பெருகியவண்ணம் உள்ளன. அவற்றை அடைந்து அனுபவிப்பதற்காக பொருள் தேடும் முனைப்பில் பெரும்பாலோர் வாழ்நாளை முடக்கி விடுகின்றனர். பிறர் நலன் கருதாது செயல்படும் இயல்பால் தனிமனித வாழ்வும் சமுதாய நலனும் பாதிக்கப்படுகின்றன. தனிமனிதரிடமும் அமைதியில்லை, சமுதாயத்திலும் அமைதி உருவாகாத நிலை நிலைத்து விடுகிறது. இது போன்றே நாடுகளுக்கு இடையே பொருள் சுரண்டும் போக்கும், அதிகாரபல நாட்டமும் பெருகி நாடுகளுக்கிடையே போர் மூண்டு மனித இழப்பும், அமைதி இழப்பும், ஒட்டுமொத்தமாக இயற்கை வள அழிவும் நிகழ்ந்த வண்ணம் உள்ளன.

இந்த நிலை மாறி மனித குலத்தில் அமைதி நிலவ வேண்டும் என்றால் அது தனி மனித உள்ளத்தில் தோன்றி, சமுதாய அறிவாக மலர்ந்து, உலக நாடுகளுக்கு இடையில் பரவி ஆக வேண்டும். இம் மூன்று வகையும் ஒன்றால் ஒன்று ஆக்கவும், காக்கவும் பெறுகின்றன. இம் மூன்று பிரிவுகளில் ஒன்றில் அமைதி குலைந்தாலும் மற்ற இரண்டில் கிடைக்கும் அமைதியும் பயனற்றதாகி விடும். எனவே இம்மூன்று நிலைகளிலும் அமைதி அவசியமாகும்.

இவ்வகையில் சிந்தித்த பேரறிஞர்கள் ஏற்ற சீரிய வழிமுறைகளை வகுத்து உணர்த்தினர். அப்பேரறிஞர்களின் கருத்துக்களையும் அவர்கள் காட்டிய வாழ்க்கை

துன்பங்கள் நிலையானவை அல்ல.  
அவை ஆற்றில் ஓடும் தண்ணீர்போல் ஓடிவிடும்.



நெறிகளையும் தெரிந்து கொள்ளாமலும், தெரிந்து மதிப்பளித்து ஒழுக முடியாமலும் மக்கள் புறக்கணித்தனர். இதன் காரணமாகவே உலகில் வறுமை, நோய், பகை, பிணக்கு, போர் ஆகிய ஐந்து வகை பழிச்செயல்கள் உலகில் மலிந்து விட்டன. தனி மனிதர் ஒவ்வொருவரும் ஏதோ ஒரு வகையில் துன்பங்களை அனுபவித்து வருகிறார்கள்.

இந்த நிலை மாற வேண்டும் எனில் அதன் காரணங்களை, விளைவுகளைப் பற்றி மக்களைச் சிந்திக்க வைக்க வேண்டும். திட்டமிட்ட செயல்திருத்தங்கள் மூலம் மனிதகுலம் அமைதி பெற்று இன்புற்று வாழ, ஏற்ற தொண்டினை இயன்ற அளவு புரிய வேண்டும் என்ற உயர் நோக்கத்தோடு தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷியவர்கள் உலக சமுதாய சேவாசங்கம் என்ற பொது அமைப்பினை நிறுவியுள்ளார்கள். அதன் இயக்கமையங்களாக உலகெங்கும் திருக்கோயில்கள் உருவாக வேண்டும். அவைகள் ஆங்காங்கே ஆற்றும் தொண்டின் மூலம் தனிமனித அமைதியும், சமுதாய அமைதியும், உலக அமைதியும் மலரும் என்ற பெருநோக்கில் முதல் அறிவுத்திருக்கோயிலை ஆழியாறு நகரில் அமைத்துள்ளார்கள். அதன் தொடர் விளைவாக உலகெங்கும் அறிவுத்திருக்கோயில்கள் உருவாகி சமுதாய தொண்டாற்றி வருகின்றன. இவ்வகையில் இலங்கை யாழ்ப்பாணம் நகரில் அமைந்துள்ள அறிவுத்திருக்கோயில் அப்பகுதி மக்களிடை அன்பு, கருணை, நற்பண்பு, தொண்டு ஆகியவை பெருகி பகை, அச்சம் நீங்கி, அமைதியும் வளமும் ஓங்கி வாழ வகை செய்யும் என்பதில் ஐயமில்லை.

இல்லறத்தில் இருந்துகொண்டேதான், குடும்பம், சுற்றம், ஊர், உலகுக்கு ஆற்ற வேண்டிய கடைமைகளை முறையாக ஆற்றி நிறைவு கொள்ளும் வழிமுறைகள் கொண்ட ஆலயமே 'அறிவுத்திருக்கோவிலாகும்' இறையுணர்வு தெளிவிலே தேர்ந்து, இறை நிபதிகளை உணர்ந்து அன்பு கருணை ஓங்கி வாழும் நிலையே ஆன்மிகம் ஆகும்.

இவ்வுயர் நோக்கில் யாழ் நகரில் அறிவுத்திருக்கோவில் அமைத்து இறைத்தொண்டாற்றும் அர்ப்பணிப்பு உள்ளம் கொண்ட அறங்காவலர்கள், அருட்கொடையாளர்கள், அன்பர்கள் அனைவருக்கும் எமது உள நிறைவான வாழ்த்துகள். அனைவரும் இறையருளின் பெரும் கருணையினாலும் குருபிரான் யோகிராஜ் வேதாத்திரி மகரிஷியவர்களின் நல்லாசிகளாலும் வாழ்க்கை வளங்கள் அனைத்தும் ஓங்கிச் சிறப்புற வாழ உள நிறைவோடு வாழ்த்தி மகிழ்கிறேன்.

பேராசிரியர் சு. இலக்குமணன்  
இயக்குநர், ஆராய்ச்சி மற்றும் மேம்பாட்டுத்துறை  
அறிவுத்திருக்கோவில், ஆழியாறு

கடவுளை வணங்கும்போது கருத்தினை உற்றுப்பார் நீ.  
கடவுளாய் கருத்தே நிற்கும் காட்சியைக் காண்பாய் அங்கே.



## திருவருளும் குருவருளும்

நாம் ஒவ்வொருவரும் வழிபட வேண்டிய தெய்வங்கள் மூன்று மாதா, பிதா, குரு. இவற்றில் நாம் நமது அன்னையின் கருவில் உருவெடுத்த நொடி முதலே நம்முடன் துணை நிற்கும் முதல் தெய்வம் மாதா.

அன்னையின் கருவிலிருந்து இந்த வெளியுலகத்திற்கு வந்த பின் அன்னையால் அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட இரண்டாவது தெய்வம் பிதா. இவ்விரு தெய்வங்களின் துணையோடு வளர்ந்து நல்லறிவைப் பெற்று சிந்தனையில் உயரும் போது நமக்குத் துணையாக இருந்து நம்மை நல்வழியில் நடத்திச் செல்வதற்கு நாமாகவே தேர்ந்தெடுத்து வழிபட வேண்டிய மூன்றாவது தெய்வம் குரு. அத்தகைய குருவைத் தேர்ந்தெடுப்பதில் அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

குரு என்பவர் நம் அறியாமையைப் போக்கி, நாம் யார் என்று நம்மை நாமே அறிந்து கொள்ளும் வகையில், என்றும் நம் கூடவே இருந்து, நாம் துன்பப்படும் காலங்களில் நமக்கு ஆறுதலாக உதவி செய்து கொண்டும், துன்பங்களைத் தாங்கிக் கொள்வதற்கான மனோதையத்தை அவ்வப்போது அளித்துக்கொண்டும், நாம் இன்பத்தோடும் அமைதியோடும் வாழும் காலங்களில் நம்முடைய வளர்ச்சிக்கு வழிகாட்டியாகவும் இருந்து உதவிக் கொண்டும் நமக்குத் துணையாய் நிற்கும் ஒரு ஆன்மீக ஆசிரியரைக் குறிக்கும்.

குரு என்னும் இரண்டெழுத்துச் சொல்லில் 'கு' என்பது அறியாமை அல்லது அஞ்ஞானம். 'ரு' என்பது அருள் அல்லது கருணை. எவரொருவர் நம்முடைய அறியாமையை - நம்முடைய அஞ்ஞானத்தை தன்னுடைய கருணையால் - தன்னுடைய அருளால் போக்குகின்றாரோ அவரே குரு எனக் கருதப்படுவார்.

நம்முடைய அடிப்படை அறியாமையை, நம்மை நாமே புரிந்து கொள்ளாமல், உணர்ந்து கொள்ளாமல் இருக்கும் அறியாமையைப் போக்கி அருள் புரிபவரே நம்முடைய ஆன்மீகக்குரு ஆவார்.

நம்முடைய வாழ்க்கையில் அவ்வப்போது ஏற்படும் குழப்பங்கள், கவலைகள், சந்தேகங்கள், அச்சங்கள் போன்ற துன்ப உணர்வுகளுக்கெல்லாம் காரணம் நம்மை நாமே அறிந்து கொள்ளாத அடிப்படை அறியாமையே.

பெண்கள் கணவன் வீட்டுக்கு வரும்போதே தாய், தந்தை, பிறந்த வீட்டுச் சூழ்நிலை எல்லாவற்றையும் துறந்துதான் வருகிறார்கள்.



ஒரு குழந்தை தன் தாய் தந்தையின் அரவணைப்பில் வளர்ந்து, அவர்களது நன்மொழிகளைக் கேட்டறிந்து, உணர்ந்து அவர்களது நல்வழிகளைப் பின்பற்றி வாழ்ந்து கொண்டு முன்னேறிக் கொண்டிருக்கிறது. இறைநிலை என்பது உலகத்தந்தை. அதன் சக்தியாகிய திருவருள் என்பது உலகத் தாய். இறைநிலையின் கருணையினால் திருவருளின் துணையோடு, அதன் துடிப்பில் உணர்ச்சியில் கலந்து ஒன்றாகி வாழ்வதே யோகவாழ்வு.

அனைத்து உயிர்வாழ்வும் திருவருளின் உள்ளொளியில் பூத்த தாமரை மலர். ஒவ்வொரு ஜீவனும் அதன் இதழே. உள்ளான்மாவில் கலந்துள்ள உயிரின் ஒன்றிப்பை அறிந்தால், அங்கே பிரிவினை உணர்ச்சியும் இல்லை. பேதபுத்தியும் இல்லை. அறிவு என்பது உலக வாழ்விற்கு கண் போன்றது. புறக்கண் புறப்பொருளையே பார்க்கும். அகக்கண் என்கிற உளக்கண் உள்ளுண்மையைக் காணும், உள்ளுணர்வைத் தூண்டும். இந்த அறிவுக் கண்ணைத் திறப்பவரே ஞானகுரு. நல்லாசிரியர், ஞானாசிரியர், ஆசான், அறிவொளி, ஆன்மீக விளக்கு.

வான்போல் அறிவு, மழை போல் கருணை, நிலம் போல் வளமை மற்றும் நேரிய ஒழுக்கம், தராசு போல நடுநிலை மற்றும் நிதானம், மலர் போல் புன்னகை, தாய் போல் உள்ளம், தந்தை போல் பரிவு இவற்றைக் கொண்டு அருள் பாலிப்பவரே ஞானகுரு.

இன்றைய குழந்தை நாளைய மனிதன். இன்றைய செடி நாளைய மரம். இன்றைய சிறுவர் நாளைய பெரியோர். இக்கருத்தில் பொதிந்து கிடக்கும் தன்மைகளை ஆராய்ந்து கண்டுபிடித்து இயற்புலமையைத் தூண்டி ஒரு குழந்தையை சிறந்த மாணவனாக, வருங்கால வீரனாக, அறிஞனாக, கலைஞனாக, புகழ்பெற்ற பெரியோனாக, அழகு பொலிய செதுக்கி நிறைவாக்கும் உயர்சிற்பி ஒரு நல்ல ஆசான், ஞானகுரு.

யோகக்கலையும் காலத்திற்கேற்ற உலகக்கலையும், இயற்கைக்கலையும், தொழிற்கலையும் ஒரு சீடன் தன் குருவிடமிருந்து கற்றுச் சிறப்புற வேண்டும். இத்தகைய வாழ்க்கைக் கல்வியை நமது ஆசான் அருட்தந்தை தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் இந்த உலகுக்கு அருளியுள்ளார்கள். அவர் ஒரு உலக நலத் தொண்டராய் விளங்கி, அர்ப்பணிப்பு உணர்வுடன் அருட்பணியாற்றி வாழ்ந்து வந்த காலத்தை நாம் என்றும் நினைவில் கொள்வோம்.

தன்னையறிந்து, உள்ளுணர்ந்து அந்நிலையில் நிலைத்து வாழ்ந்து காட்டி, இன்றும் நம்மிடையே சூக்குமமாய் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்ற, நமக்கெல்லாம்

கற்பு, அன்பு, பொறுமை, சகிப்புத்தன்மை, தியாகம், தூய்மை, ஒற்றுமை ஆகிய உயர்ந்த குணங்கள் யாவும் அடங்கியவள்தான் பெண்.



வழிகாட்டிக் கொண்டிருக்கின்ற, கருணையே வடிவான நமது ஆசான் அருட்தந்தை தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களின் தெய்வத்தன்மையை அறிந்து கொள்வதே இம்மானிடத்தின் பிறவிப் பயன் என்பதை உணர்ந்து அப்பெருநிலையை குருவின் சேர்க்கையால் நாம் யாவரும் பெறலாம் என்ற நம்பிக்கையோடு அருட் தொண்டாற்றி, இன்புற்று வாழ்வோம். 'யாம் பெற்ற இன்பம் பெறுக இவ்வையகம்' என்ற திருமுலரின் கருத்திற்கிணங்க இவ்வுலக மக்கள் அனைவரும் இன்புற்று வாழ குருவின் வழியைக் காட்டுவோம். அருட்தந்தை அவர்கள் அருளிய வேதாத்திரிய கருத்துக்களை உலகெங்கும் பரப்பித் தொண்டாற்றி இன்பம் காண்போம். வாழ்வில் உயர்ந்து பிறவிப் பயனை நல்குவோம்.

எவரொருவர் குருவை மதித்து ஒழுகினாலும்  
தப்பாது குருவுயர்வு மதிப்போர் தம்மைத்  
தரத்தில் உயர்த்திப் பிறவிப் பயனை நல்கும்.

என்ற அருட் தந்தையின் அருள்வாக்கு நம் அனைவரின் பேரின்ப வாழ்விற்கும் வழிகாட்டு வதாக அமையட்டும். இந்த உண்மையை அறியும் அறிவே மெய்யறிவு. அந்த மெய்யறிவை பெறுவதற்கான ஆன்மீகக் கல்விக் கூடமே அறிவுத்திருக் கோவில். அந்த வரிசையில் அமைகின்ற இலங்கை யாழ்ப்பாணம் அறிவுத் திருக் கோவில் வாழ்க வளமுடன் என்று வாழ்த்தி மகிழ்வோம். இந்த அறிவுத்திருக் கோவில் இலங்கை வாழ் அனைத்து மக்களுக்கும் ஆன்மீகக் கல்வி அறிவைப் புகட்டி, இன்புற்று வாழ, பயனுள்ளதாக அமைய வேண்டும் என்று எல்லாம் வல்ல இறையருளையும் குருவருளையும் வேண்டி வாழ்த்தி மகிழ்கிறோம்.

வாழ்க வளமுடன்

முதுநிலைப் பேராசிரியர், அருள்நிதி R.வரதராஜன்  
பொதுச் செயலாளர்  
உலக சமுதாய சேவா சங்கம்

பெண் வயிற்றில் உருவாகிப் பின்னுமந்த  
பெண் கொடுத்த பால் உண்டே வளர்கிறோம்.



யாழ். கத்தோலிக்க மறை மாவட்டம் சார்பாக

### வாழ்த்துகிறோம்

‘இறைநிலையே அனைத்துமாகி இருப்பதினால் நமது சுயம் தெய்வீகமானது’ என்று அழகாகக் குறிப்பிடுகின்றார் அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி.

உயிரையும் உள்ளத்தையும் தூய்மைப்படுத்தி வாழும் வாழ்வுதான் ஒரு மனிதனுக்கு நிறைவான சாந்தியை அனுபவிக்கக்கூடிய இறைநிலையைப் பெற்றுக் கொடுக்கிறது. அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் இந்நிலையை அடைவதற்கான வழிமுறைகளை மனவளக்கலை யோகா பயிற்சியினூடாக நமக்குச் சொல்லித் தந்துள்ளார். இம் மாபெரும் கலையை மக்கள் சுவைக்கும் வாய்ப்பைப் பெற்றுத் தருவதற்காக மலரு கின்ற ‘அறிவுத் திருக்கோவில்’ எமக்கெல்லாம் ஒரு வரப்பிரசாதமாகும்.

யாழ். மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை நிறுவனத்தினரால் முன்னெடுக்கப்படுகின்ற இப்பணியையிட்டு நாம் பெருமகிழ்ச்சியடைகின்றோம். பாராட்டுகிறோம். யாழ். கத்தோலிக்க மறை மாவட்டம் சார்பாக எமது இறை ஆசீர் நிறைந்த நல் வாழ்த்துக்களையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

அருட்தந்தை கூறுவதுபோல, எல்லாருடைய எண்ணங்களிலும் உறுதியும் ஒழுங்கும் அமைந்து எண்ணியவையெல்லாம் எண்ணியபடியே ஆக இவ் ‘அறிவுத் திருக்கோவில்’ துணை செய்வதாக!

அருட்தந்தை ப. யோசப்தாஸ் ஜெபரட்ணம்

குரு முதல்வர்

கத்தோலிக்க மறைமாவட்டம்

யாழ்ப்பாணம்

பிள்ளைகள் முன்னால் பெற்றோர் சண்டையிட்டால்

பிள்ளைகள் மனநிலை பாதிக்கப்படும்.



## ஆசிச் செய்தி

அளவற்ற அருளாளன் நிகரற்ற அன்புடையோன் எல்லாம் வல்ல அல்லாஹுத்தா ஆலாவுக்கே புகழ் அனைத்தும் அல்ஹம்துலில்லாஹ்.

எம் உயிரிலும் மேலான கண்மணி நாயகம் ஸல்லல்லாஹு அலைஹிவஸல்லம் அவர்கள் மீதிலும் அவர்களுடைய வாழ்க்கையை பின்பற்றிய அனைவர்கள் மீதும் ஸலாத் எனும் கருணையும் ஸலாம் எனும் ஈடேற்றமும் உண்டாவதாக.

யாழ்ப்பாணம் நகரிலே அருட்தந்தை தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி எனும் மாமனிதரின் அருட்பார்வையில் உதயமாகும் அறிவுத்திருக்கோவில் திறப்புவிழாவை சிறப்பிக்கும் வேதாத்திரிய வேதம் எனும் மலருக்கான ஆசிச் செய்தியை நான் வழங்குவதில் பேருவகையடைகிறேன் அல்ஹம்துலில்லாஹ்.

மனக்கட்டுப்பாடு சிந்தனாசக்தியை ஒருமுகப்படுத்துவது, மனவலிமையை உண்டாக்குவது, ஆசாபாசங்களற்ற மனத்தெளிவை பிறப்பிப்பது ஆகிய தன்மைகளைக் கொண்ட அமைப்பு மனவளக்கலை யோகாசனம் என்ற பெயரால் உலகில் அறிமுகப்படுத்தப்படுகிறது. இவ்வாறான ஒரு மனவளக்கலை யோகாசனப் பயிற்சியை கல்வி அறிவோடு எதிர்கால சந்ததியினருக்கு கற்பிப்பது அறிவூட்டுவது மற்றும் பயிற்சி அளிப்பது போன்ற விடயங்களில் இந்த நிலையம் ஈடுபடுவது பெருமைக்குரிய விடயமாகும். அப்பெருமை தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களையே சாரும்.

அத்தோடு இந்த அறிவுத்திருக்கோவில் செய்து வருகின்ற பணிகளில் உடல், உள்ளத்து நலனுக்கு உதவுகின்ற மனவளக்கலை யோகா பயிற்சியினை அள்ளி வழங்கிக் கொண்டிருக்கும் அறிவுத் திருக்கோவிலுக்கும் மற்றும் தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி அவர் களுக்கும் நான் எனது இதயம் கனிந்த வாழ்த்துக்களை கூறுவதோடு அவர்கள் மென்மேலும் வளர்ந்து சமூகத்துக்கு சிறப்பான பணியாற்ற வேண்டுமென பிரார்த்திக்கின்றேன்.

நோயற்ற உடலை உடையவர்கள் தான் அமைதியாக மகிழ்ச்சியாக வாழ முடியும். அவர்களுக்கு அறிவும் திறன்பட இயங்கும்; ஆன்மீக உயர்வு பெற்று இயற்கை இன்பங்களையும் துய்த்து மகிழ முடியும். எனவே ஒவ்வொருவரும் நோயற்று வாழ வழி கண்டு நின்று ஒழுகி வாழ வேண்டும். உடலுக்குக் கொடுக்கக்கூடிய உடற்பயிற்சி மனதிற்குக் கொடுக்கக்கூடிய தியானப்பயிற்சி உயிர்க்குறுதி

பெண் துணையால் வாழுகின்ற பெருமை கண்டு  
பெண்மையிடம் பெருமதிப்பு அறிஞர் கொள்வார்.



அளிக்கும் காயகல்பப் பயிற்சி இம்மூன்றும் மனிதன் வாழ்வாங்கு வாழ்வதற்கு வழி வகுப்பனவாகும். அந்த வகையில் இம்மலரானது சிறப்பான வளர்ச்சியைப் பெற எனது வாழ்த்தைத் தெரிவிப்பதோடு இது போன்ற இன்னும் பல மலர்கள் மலர வேண்டும் எனவும் வாழ்த்துகிறேன்.

நன்றி

மௌலவி அல்ஹாபிழ் - ஏ.எம்.றழீம் (மக்கி)  
பிரதம இமாம் - முஹியித்தீன் ஜும்மாப் பள்ளிவாசல்  
பெரிய கடை, யாழ்ப்பாணம்

நல்ல குழந்தை வேண்டுமானால் பெற்றோர்கள் உடலை, உயிரை,  
அறிவைச் செம்மையாகப் பேணிக்காக்க வேண்டும்.

## வாழ்த்துச் செய்தி



யாழ்ப்பாண அறிவுத் திருக்கோவில் திறப்புவிழா மங்கலத்திற்கு வாழ்த்துச் செய்தி வழங்குவதில் மட்டற்ற மகிழ்ச்சியடைகின்றேன். 'வாழ்க வளமுடன்' என்ற மகுடவாசகத்தை தன்னகத்தே கொண்டதும் வேதாத்திரி மகரிஷியால் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டதுமான வாழ்க்கை நெறியைப் பின்பற்றக்கூடியதான வாழ்வுக்கு வழிகாட்டும் அறிவுத்திருக்கோயிலின் அறிமுகம் எமக்குப் பேரானந்தத்தைத் தருவதாக இருக்கின்றது. மனிதன் வாழ்வாங்கு வாழ்வதற்குரிய எல்லா வழிகாட்டல்களையும் தருவதாக அறிவுத் திருக்கோவிலின் பயிற்சிகளும், வழிகாட்டல்களும் அமைய இருப்பதனால் அதன் பெருமை சொல்லில் அடங்காது என்பதை எல்லோரும் அறிவர்.

பிறந்த மனிதர் ஒவ்வொருவரும் நோயற்ற வாழ்வுடனும் மகிழ்ச்சியான மனதுடனும் வாழ்வதற்கு விரும்புகின்றார்கள். அதனை நிறைவேற்றிக் கொடுக்கும் பிரதான பயிற்சியை வழங்கும் ஆற்றல் அறிவுத் திருக்கோவிலுக்கு மட்டுமே உண்டு. உடலுக்கும் உள்ளத்திற்கும் மகிழ்ச்சியைத் தரக்கூடிய பயிற்சிநெறிகளை அறிவுத்திருக்கோயிலால் வழங்க முடியும் என்பதனால் உடலாரோக்கியம் கொண்ட மானிட சமூகத்தை உருவாக்கக் கூடியவல்லமை அறிவுத்திருக்கோவிலுக்கு மட்டுமே உள்ளது. இதன் மூலம் இலகு உடற்பயிற்சியும், அகத் தாய்வுப் பயிற்சியும் அகத் துவமும் வழங்கப்படுவதனால் உடலும் உள்ளமும் சிறப்புடன் திகழ அறிவுத் திருக்கோவில் வகை செய்துள்ளது.

இதன் பயிற்சியால் சர்வதேச ரீதியில் மானிட சமூகம் பயன் பெறமுடியும் என்ற நம்பிக்கையுடன் யாழ்ப்பாணத்தில் அறிவுத்திருக்கோவிலின் உருவாக்கத்திற்கு உழைத்த அனைந்து உள்ளங்களுக்கும் நன்றி கூற விரும்புகின்றேன்.

வாழ்க வளமுடன்!

பேராசிரியர் க. தேவராசா  
தலைவர், வணிகத்துறை  
யாழ். பல்கலைக்கழகம்

குழந்தைகளை நாள்தோறும் இரண்டுமுறை வாழ்த்தி வர  
நல்ல எதிர்காலம் குழந்தைகளுக்கு உண்டு.



## வாழ்த்துச் செய்தி

ஈழமணித் திருநாட்டில் பண்தொட்டு பாட்டிசைத்து, மண்தொட்டு கலை வளர்த்து சொல் கொட்டித் தமிழ் வளர்க்கும் யாழ்ப்பாணம் எனும் நல் ஊரில் விடிவெள்ளியாய் ஒளி கொடுக்க இருக்கும் அறிவுத்திருக்கோவிலின் முதல் மலருக்கு வாழ்த்துச் செய்தி கொடுப்பதில் அகமகிழ்கின்றேன்.



அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் பல தசாப்தங்களுக்கு மேலாக ஆய்வு செய்து அனுபவித்து மனித குலம் மேம்பாட்டையவென இவ்வுலகிற்கு அளித்துச் சென்ற 'மனவளக்கலை யோகா' என்பது இன்றைய எமது சமுதாயத்திற்கு மிகவும் இன்றியமையாத ஓர் அருங்கலையாகும்.

மனிதனின் பரிணாம வளர்ச்சியில் ஏற்படுகின்ற மாறுதல்கள் என்பது கண்ணுக்குத் தெரியாத பல மறைபொருளை எமக்கு உணர்த்தி நிற்பதை நாம் அறிந்து கொள்வதில் அக்கறை செலுத்துவதில்லை. இதனால் எம்மோடு இணைந்த சாத்வீக குணங்களை இழந்து விடுகின்றோம். ஆனால் மனவளக்கலை யோகாவை நாம் மனதிருத்தி இயமநியமங்களோடு வாழ்க்கையை அமைப்பதற்கு ஏதுவாக வழிசமைத்துத் தந்துள்ளார்கள் வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள்.

ஆதலால் வேதாத்திரி மகரிஷிக்கென்று அல்லாது மக்களுக்கென மக்களால் உருவாகும் அறிவுத்திருக்கோவிலில் அருங்கலையாம் 'மனவளக்கலை யோகா' பயில மாணவ சமுதாயம் முதல் பெரியோர்கள் வரை முன்வருவோமாக!

வாழ்க வையகம்! வாழ்க வளமுடன்!

பேராசிரியர் கா.சுகபாலன்  
ஓய்வுநிலைப் பேராசிரியர், புவியியல்துறை  
யாழ்ப்பாண பல்கலைக்கழகம்

ஒருவர் பெற்ற ஞானத்தைப் பரிசோதிக்கக் கருவி ஒன்று இருக்குமேயானால்  
அது அவரது குடும்பத்தின் அமைதிதான்.

## வாழ்த்துரை

யாழ் அறிவுத்திருக்கோவில் - இலங்கை மனவளக்கலை வரலாற்றில் இன்னுமொரு மகத்தான மைல்கல். 'அறிவு'க்கு என்று ஏன் ஓர் ஆலயம்? அதிலும் நாம் அறிந்த வரையில் அறிவிலும் பல வகை இருக்கிறதே. அதில் எந்த அறிவுக்கு இந்த திருக்கோவில்? அறியாதோர் அறிந்துகொள்ள விளைவது இயல்பு.



அறிவுக்கு அறிவாய் பேரறிவாய் இருப்பது எதுவோ அந்த அறிவுக்கே இந்த திருக்கோவில். அது எது? மகாகவி பதில் சொல்கிறார்:

ஆத்திச்சூட இளம்பிறை அணிந்து  
மோனத் திருக்கும்மெழுவெண் மேனியான்;  
கருநிறங் கொண்டுபொற் கடல்மிசைக் கிடப்போன்;  
மகமது நபிக்கு மறையருள் புரிந்தோன்;  
ஏசுவின் தந்தை எனப்பல மதத்தினர்  
உருவகத் தாலே உணர்ந்துணராது  
பலவகை யாகப் பரவிடும் பரம்பொருள்  
ஒன்றே அதனியல் ஒளியுறும் அறிவாம்;  
அதனிலை கண்டார் அல்லலை அகற்றினார்;  
அதனருள் வாழ்த்தி அமரவாழ்வு எய்துவோம்.

ஆம்! அணு முதல் அண்டம் ஈராக, சேதன, அசேதன பொருட்கள் அனைத்திலும் நீக்கமற நிலைத்திருக்கும் அந்தப் பேரறிவே தெய்வம். அந்த தெய்வத்திற்கே இந்த திருக்கோவில். உலகமெங்கும் அந்த அருப அறிவின் வெளிப்பாடான ரூபங்களுக்கு ஆலயம் அமைத்து வழிபடும் வேளையில், முதன் முதலில் அந்த ரூபங்கள் அனைத்திற்கும் மூலமான அறிவுக்கு ஒரு திருக்கோவிலை ஆழியாரில் அமைத்தவர் ஆசான் வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள். அவரின் திருவடியை பின்பற்றி இன்று உலகெங்கும் பலநூறு அறிவுத் திருக்கோவில்கள் உருவாகி தனிமனித அமைதி மூலம் உலக அமைதி காணும் பெருநோக்கில் உடல் நலத்திற்கும், மனவளத்திற்குமான

நீங்கள் கற்க வேண்டிய எல்லாப் பாடங்களையும்  
குடும்பத்துக்குள்ளேயே கற்றுக்கொள்ளலாம்.



அற்புத பயிற்சிகளை அளித்து வருகின்றன. அந்த வகையில் யாழ் அறிவுத்திருக் கோவிலானது வடமகாண மக்களுக்கு கிடைத்துள்ள பெரும் வரம்.

இந்த அளப்பரிய பணிக்கு தங்களை அர்ப்பணித்த, உலக சமுதாய சேவா சங்கம் யாழ் மண்டல தலைவர் அருள்நிதி முருகான்ந்தவேல் அவர்களுக்கும் அவரோடு இணைந்து பணியாற்றிய அனைத்து மனவளக்கலை அன்பர்களுக்கும் எனது மனமார்ந்த வாழ்த்துக்களை தெரிவிப்பதில் பெருமகிழ்ச்சி அடைகின்றேன். தங்களது இந்த மகத்தான பணி மென்மேலும் தொடர இறையருளும்இ குருவருளும் துணை நிற்பதாக!

வாழ்க வேதாத்திரியம்!

ப.சு. செல்வரட்ணம்

துணைத் தலைவர் - ஆசிரியர்கள் தேர்வு மற்றும் பயிற்சி  
உலக சமுதாய சேவா சங்கம் - கொழும்பு மண்டலம்

உண்மைதான் நம்மை மாற்றுமே தவிர உண்மையை  
நாம் ஒருபோதும் மாற்ற முடியாது.

## வாழ்த்துரை

இலங்கையில் 2004 ஆம் ஜூன் மாதம் ஆரம்பிக்கப்பட்ட மனவளக்கலை பயிற்சிகள் இன்று இலங்கையில் நன்கு வேரூன்றி கிளைகளைப் பரப்பி நிற்கின்றது. நிர்வாக ரீதியாக அருள்நிதி அ. மதுரைவீரன் தலைமையில் கொழும்பு மண்டலம் என்றும் அருள்நிதி சி. முருகானந்தவேல் தலைமையில் யாழ்ப்பாணம் மண்டலம் என்றும் இருமண்டலங்களாக பிரிக்கப்பட்டு இலங்கை மனவளக் கலை மன்றம் தனது சேவையை ஆற்றிக் கொண்டிருக்கிறது. இலங்கையில் முதல் அறிவுத்திருக்கோயிலை நிறுவிய பெருமையை கொண்ட யாழ்ப்பாண மண்டலம் அதன் திறப்பு விழாவை மிக விமர்சையாக கொண்டாடுகிறது. வட மாகாணம் முழுவதும் மனவளக்கலை பயிற்சிகளை சிறப்பாக நடாத்துவதற்கு இவ்வறிவுத்திருக்கோயில் பயன்படும் என்பதில் எவ்வித ஐயமில்லை.

இவ்வறித்திருக்கோயிலை நிர்மாணிப்புதற்கு அருள்நிதி சி. முருகானந்தவேல் தலைமையில் அயராது உழைத்த அத்தனை நல்லுள்ளங்களுக்கும் ஆசான் வேதாத்திரி மகரிஷியின் பரிபூரண ஆசி என்றென்றும் நிலைத்திருக்கும்.

இனம், மதம், சாதி, நிறம்பாராது எல்லோர்க்கும் பொதுவான ஆன்மீகப் பயிற்சியை வடிவவமைத்த எமது குரு யோகிராஜ் வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களுக்கும் மனித குலம் என்றென்றும் கடமைப்பட்டுள்ளது.

உயிர், மனம், இறைநிலை, சொர்க்கம், நரகம் போன்றவற்றின் அடிப்படை உண்மைகளை கற்றுத்தருகின்ற மனவளக்கலை பயிற்சியானது இன்றைய காலத்தில் தேவையாகும்.

அருள்நிதி இரா. வசந்தகுமார்

செயலாளர்

இலங்கை மனவளக்கலை மன்றம்/ கொழும்பு மண்டலம்

தான் உயராது, மற்றவரது உயர்வை மதிக்கவும் முடியாது,  
ரசிக்கவும் முடியாது.



## வாழ்த்துச்செய்தி

இலங்கை யாழ் மனவளக்கலை அறக்கட்டளையால் அமைக்கப்பட்ட அறிவுத் திருக்கோவில் திறப்பு விழாவில் வெளியிடப்படும் மலருக்கான வாழ்த்துச்செய்தியைத் தருவதில் பெரு மகிழ்வு கொள்கின்றேன்.

பல்வேறு மதம் சார்ந்த ஆயிரமாயிரம் ஆலயங்களுக்கு நடுவே அறிவைத் தெய்வமாக ஏற்றுக்கொண்ட மனவளக்கலை அன்பர்களின் யாழ்மாவட்ட அமைப்பால் அழகுற அமைக்கப்பட்ட அறிவுத்திருக்கோவில் வாழ்க வளமுடன்.

இலங்கையில் மனவளக்கலை மன்றங்கள் பல்வேறு மாவட்டங்களிலும் சேவையாற்றி வந்தாலும் அறிவைக் கோவிலாகக் கட்டியெழுப்பிய யாழ் அறக் கட்டளை அறங்காவலர்கள் வாழ்க வளமுடன்.

வளமான யாழ் மண்ணை நீறாக்கி மனித மனங்களையெல்லாம் துள்களாகச் சிதறடித்த காலத்தை மாற்றி சுற்றுவட்டப்பாதையில் மீண்டும் நிலைநிறுத்தி அமைதியான வளமான யாழ் மண்ணை, யாழ் மக்களின் மனங்களை வளப்படுத்த எழுந்த மனவளக்கலை அறிவுத்திருக்கோவில் வாழ்க வளமுடன்.

கிடைக்கும் வரங்களையெல்லாம் நிறைமனதுடன் ஏற்று இதுவே வாழ்வென நிறைவுபெறும் மனங்களைத் தயார்படுத்தப்போகும் யாழ் அறிவுத் திருக்கோவில் மனவளக்கலைக் கல்வியே வாழ்க வளமுடன்.

மனவளக்கலையை மனதாரப் போதிக்கவரும் யாழ் அறிவுத்திருக்கோவில் ஆசிரியர்கள், துணைப்பேராசிரியர்கள், பேராசிரியர்கள் அனைவரும் வாழ்க வளமுடன்.

எத்தனை இடங்களில் கட்டட அமைப்புகளில் வேறுபட்டாலும் உள்ளுடன் வேறுபடாமல் ஒன்றாகவே நிலைத்து - அதுவாகவே நிற்கப்போகும் அறிவுக்கான கோவிலே வாழ்க வளமுடன்.

மகான் வேதாத்திரி மகரிஷியின் வேதாத்திரியம் வாழ்க வளமுடன்!  
வளர்க வேதாத்திரியம்!

இ. கிருபாமூர்த்தி

மனவளக்கலை, அறக்கட்டளை, வவுனியா

பிறவிக்கடல் நீந்துதல் என்ற பெரிய காரணத்திற்காக  
நாம் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோம்.

## வாழ்த்துச் செய்தி

இலங்கைத் திருநாட்டின் யாழ்ப்பாணத்தில் அமைந்துள்ள அறிவுத்திருக்கோவில் எதிர்வரும் 2016 அக்டோபர் முதல் செயற்படவுள்ளது என்ற செய்தி மட்டற்ற மகிழ்ச்சியைத் தருகிறது. 'கடவுளை அறிந்தோர் கடமையில் வாழ்வார்' என்ற தமது அருள்வாக்கிற்கு இணங்க தன்னிகரற்ற ஆன்மீக வாழ்க்கையில் தம்மை ஈடுபடுத்திக்கொண்டு பிறரும் அறவழியில் வாழ்வதற்குச் சிறந்த வழிகாட்டியாகத் திகழ்ந்த ஆசான் அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களின் வழியில் தொண்டாற்றிய மற்றும் தொடர்ந்தும் தொண்டாற்றவுள்ள பரந்த உள்ளம் கொண்ட பல அன்பர்களின் உழைப்பினால் இவ்வறிவுத்திருக்கோவில் உருவாகியுள்ளது.



மனிதகுலம் இறைஞானம் பெற்று - செயலுக்கு விளைவாக விளங்கும் இறை நீதியை மதித்துப் போற்றி அதன் வழி வாழ வேண்டும் உருவத்தால், பெயரால், இடத்தால் வேறுபட்ட போதிலும் ஆன்மாவால் நாம் அனைவரும் ஒன்று என்ற பேருண்மையை உணர்ந்து பேதங்களைக் கடந்து ஒருவருக்கொருவர் அன்போடும், கருணையோடும் ஒத்தும் உதவியும் நிறைவுடனும் அமைதியோடும் வாழ வேண்டும். இதுவே தெய்வீக வாழ்க்கை இதுவே இக்காலகட்டத்தில் இன்றியமையாத ஆன்மீகக் கல்வி.

அறிவுத்திருக்கோவில்கள் ஆன்மீகக் கல்வி மையங்களாகச் செயற்பட வேண்டும் முழுமை நல வாழ்விற்குத் தேவையான உடல், மனம், உயிர், அறிவு மற்றும் சமுதாய நலன் போன்ற கல்வியை மக்களுக்குக் கொண்டு செல்ல மனவளக்கலை குடும்பத்தை சேர்ந்த அனைவரும் முனைப்புடன் செயற்பட வேண்டும். அவ்வகையில் யாழ் மண்ணில் அமைந்திருக்கும் அறிவுத்திருக்கோவில் யாழ் மற்றும் அதனைச் சூழவுள்ள அனைத்து மக்களின் வாழ்க்கை நலத்திற்கும் சிறந்த வழிகாட்டியாக அமைய வேண்டும் என்று குருவருளும் திருவருளும் துணை நிற்க 'வாழ்க வளமுடன்' என்று வாழ்த்தி மகிழ்கிறோம்.

அருள்நிதி, துணைப்பேராசிரியர் செ. கனகராஜா  
புதுச்செட்டித்தெரு தவமையம்

நம் நாட்டின் பண்பாட்டின்படி  
பெண்கள் இயற்கையிலேயே தியாகிகள்.



## வாழ்த்துரை

இறைவா,

முறையாக அறிஞர்களை தலைவர்களை இணைத்து  
முழு அளவில் உலகம் ஏற்கச் செய்வாய்.  
மறைவாக மாந்தருக்குள்ளே அறிவாக உள்ளவன் நீ.  
மண்ணுலகில் மக்களிடம் பரவவிட வேண்டும்.



“அம்மா ஸ்ரீலங்கா போயிட்டு வந்திட்டிங்களா?”

“இப்பதான் போயிட்டு வந்தேன் சுவாமிஜீ”

“எப்ப கூப்பிட்டாலும் மனசைத் தளரவிடாமல் போயிட்டு வந்திடு. நம்ம மனவளக்கலை ஒண்ணுதான் அங்க அமைதியைக் கொண்டு வரக்கூடிய கலை. நான் பெருமைக்காகச் சொல்லல; இந்தக் கலை அங்க எல்லோருக்கும் தேவை.”

இது அருட்தந்தை வேதாத்ரி மகரிஷி அவர்களுக்கும் மனவளக்கலை முதுநிலைப் பேராசிரியர் அருள்நிதி, மாலா ஜெயப்பிரகாஸ் அவர்களுக்குமிடையில் நடைபெற்ற உரையாடல்.

போர் என்ற கொடிய அரக்கனின் பிடியில் சிக்கித் தவித்த இலங்கை மக்களின் துயர் துடைக்க மகரிஷி அவர்களால் விதைக்கப்பட்ட வேதாத்ரிய வித்துக்களிலொன்று விருட்சமாக வளர்ந்துள்ளது.

விதைத்தவன் உறங்கினாலும் விதைகள் உறங்குவதில்லை;  
எண்ணியவன் உறங்கினாலும் எண்ணங்கள் உறங்குவதில்லை.

வரலாற்றுச் சிறப்புமிக்க இந்நிகழ்விற்கு வாழ்த்துரை எழுதும் பாக்கியம் கிடைத்தமையையிட்டு பெருமகிழ்ச்சியடைகிறேன். மகரிஷி அவர்களின் கனவை நனவாக்கும் கருவிகளாகத் தம்மை அர்ப்பணித்து இவ் அறிவுத் திருக் கோவிலை அமைப்பதற்கு உழைத்த அறக்கட்டளைத் தலைவர்கள், அறங்காவலர்கள், பேராசிரியர்கள், துணைப் பேராசிரியர்கள், அருள்நிதியர்கள், மன்ற அன்பர்கள், தன்னார்வத்தொண்டர்கள் அனைவருக்கும் எங்கள் பங்களிப்பாக அள்ளிக்கொடுப்பதற்காக எம்மிடம் இருப்பது அன்பும் அருளும் நிறைந்த வாழ்த்துக்கள் மட்டுமே.

வாழ்க வேதாத்ரியம்! வாழ்க வளமுடன்!

குரு வாழ்க! குருவே துணை!

அருள்நிதி.அ.சரோசாதேவி

வெள்ளாம்போக்கட்டி தவமையம், கொடிகாமம்

மனிதனுடைய அறிவானது பிரபஞ்சத்திற்கு  
ஆதி பொருளாக உள்ள தெய்வநிலை.

## வட இலங்கை சர்வோதய குடும்பத்தினரிடமிருந்து.... அன்புறையும் அறிவுத்திருக்கோவில் வாழ்க

‘விதைத்தவன் உறங்கினாலும்  
விதைகள் உறங்குவதில்லை’

என்ற வாசகத்திற்கு இணங்க அருளைப் பொழிகின்ற அருளுரை நிலை நின்று மனிதனுக்கு இருக்கின்ற மன அலைச்சுழலை ஆற்றுப்படுத்தி நிறை நிலையில் நின்றுணர்த்தும் அருட் தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் மனவளக்கலை எனும் யோகக் கலையை மனித குலத்திற்கு விட்டுச் சென்றுள்ளார்கள்.

மன அலைச்சுழலிருந்து விடுபட்டு கீர்த்திமிக்க வாழ்க்கையை வாழ்த்துடிக்கும் ஒவ்வொரு மனிதனும் இக்கலையைப் பயிலுவதனால் நீளாயுள், நிறை செல்வம், உடல் ஆரோக்கியம், இளமை ஆகியவற்றை பெற்றுக்கொள்ள முடியும் என்பதை உணர்த்தியுள்ளார் மகரிஷி அவர்கள். இப்பயிற்சிகளைச் சிறப்பாக செய்யவும், மக்கள் நலம் பேணவும் இவ் அறிவுத்திருக்கோவில் மலர்கிறது என்பதை வேதாத்திரிய வேதம் பறைசாற்றி நிற்கிறது. கலை வளர்க்கும் யாழ் மண்ணில் வித்தொன்று விருட்சமாய் வளரக் காத்து நிற்கிறது. அவ்விருட்சத்திலே இளைப்பாறும் பறவைகள் நாம். எம் எண்ணத்தில் உதித்த வண்ணங்களை வாஞ்சையோடு சுருக்கி உரைப்பதில் மகிழ்ச்சி அடைகிறோம்.

மனதை கொள்ளையடிக்கும் கலையை யோகக்கலையாக மாற்றி மனிதோதயப் பண்புகளை மேம்படுத்த மிளிர இருக்கும் அறிவுத் திருக்கோவில் நாளை முழு நிலாவாய் ஒளிரும் வேளையில் அவ்வொளியில் தோன்றவிருக்கும் வேதாத்திரிய விண்மீன் ஒன்று புதிதாய்ப் பூமியில் பிறக்கின்றது. இவ் விண்மீன் ஒளியில் ஆயிரக்கணக்கான மக்கள் சிறந்த ஒளிமயமான வாழ்வைப் பெற்றுக் கொள்வர் என்பதை வெட்ட வெளித்துக் காட்டுகின்றதுதான் வேதாத்திரிய வேதம்.

இவ்விண்மீனை அழகாய் செதுக்குவதற்கு நிறையச் சிற்பிகள் இருந்தாலும் எம்மையும் ஒரு சிற்பியாய் இணைத்து சிலை செதுக்குவதற்கு வாய்ப்பளித்ததை எண்ணி அகமகிழ்கின் றோம். நிலையில்லாத இவுலகிலே நிலையிற்ற வாழ்வு தான் நிலையானதென்பதை உணர்த்திச் சென்ற மகரிஷி அவர்கள் வழியிலே மனவளக்கலை யோகா பயிற்சி என்பது ஆயகலைகளில் அடுத்ததொரு கலை

மனிதனுக்கு நான்கு உணர்வுகளான  
இன்பம், துன்பம், அமைதி, பேரின்பம் ஆகியன உண்டு.



என நாம் எண்ணி இக்கலைகள் ஒவ்வொன்றையும் அடுத்த சந்ததிகளுடன் கரம் கோர்க்க எம் கரங்களை நீட்டுவதற்கு ஆயத்தமாவோம்.

எம் உள்ளங்கள் ஒவ்வொன்றும் மகரிஷியின் யோக்கைலை எண்ணம் பற்றியே பயணித்தால் அதனுடைய கலைகள் எக்காலமும் மண்ணில் மறையாமல் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும். இக்கலைகள் ஒவ்வொன்றும் நாம் அடுத்த சந்ததியினருக்கு கொடுக்கும் ஓர் அருட்கொடையாகும்.

மனவளக்கலை யோகாப்பயிற்சிகளை நாம் மனதிலிருத்தி நெறிப்படுத்தி நிலைநிறுத்தி வாழ்ப்பழகுவதற்கு வாய்ப்பளித்த யாழ்ப்பாண மனவளக்கலை மன்ற மனவளக்கலைப் பேராசிரியர் அருள்நிதி சி.முருகானந்தவேல் அவர்களுக்கு முதற்கண் நன்றியைத் தெரிவிப்பதோடு யாழ்ப்பாணம், இலங்கை, தமிழ்நாடு போன்ற மனவளக்கலை மன்ற குடும்பத்தினருக்கும் எமது நன்றந்தமல்லாத நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

வாழ்க வளமுடன்

பொன்.ஜமுனாதேவி  
அறங்காவலர்

க.புஸ்பமணி  
நிலையப்பொறுப்பாளர்

மனத்திற்குப் பொறுக்க முடியாத தன்மை உள்ளதை,  
பொறாமை என்று சொல்லலாம்.

## வாழ்த்துரை

யாழ்ப்பாணம் அறிவுத் திருக்கோவில் அப்பகுதி மக்களுக்கு ஓர் அருட்கொடை. இது உலக சமுதாய சேவா சங்கத்தின், யாழ் மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளையினால் வேதாத்திரியத்தை மக்களுக்கு எடுத்துச் செல்லும் ஆன்மீக சேவை நோக்கில், பெரும் பணச்செலவில், பல சிரமங்களுக்கு மத்தியில், குறுகிய காலத்தில் அமைக்கப்பட்டுள்ளது. அமைக்க உதவிய சகலருக்கும், குறிப்பாக அதன் அறங்காவலர்களுக்கும் மனப்பூர்வமான வாழ்த்துக்களை எனது பெற்றோர் சார்பில் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். மெய்ஞானம் என்ற அருட் கோவிலுக்குள் புகும் வாயிலாக யாழ்ப்பாணம் அறிவுத்திருக்கோவில் அமைய குருவருளும் இறையருளும் துணைபுரிவதாக!



### மனவளக்கலை

அருட்தந்தை என்று பலராலும் அழைக்கப்படும் தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் மக்கள் நலமுடனும் வளமுடனும் வாழ் வகுத்த அரிய நெறிதான் 'மனவளக்கலை யோகா' என்பது. இதற்குள் யோகம், தியானம், தத்துவம், ஆன்ம விசாரம், விழிப்புணர்வு, விடுதலை, எல்லாம் அடங்கும். இன்னும் மனத்தை அறிந்து, தூய்மை செய்து, நெறிப்படுத்த உதவும் அகத்தவம், அகத்தாய்வு, குணநலப்பேறு, முழுமைப்பேறு என்ற வழிமுறைகளும் அடங்கும். இதற்குள் மகரிஷியின் வழிகாட்டல்களை அர்ப்பணிப்புடன் அப்பியாசித்துப் பயன் அடைந்தோர் ஏராளம்! ஏராளம்!

இன்றைய நிலையில் மனவளக்கலை, யோகா மாணவர்களுக்கு மிகமிக அவசியம். அவர்கள் நல்லவர்களானால் பெற்றோர்கள் மகிழ்வார்கள்; சமுதாயம் சிறப்படையும்; சந்ததி உயர்வடையும்; இதை உணர்ந்த யாழ் மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை, மாணவர்களை முதன்மைப்படுத்திச் செயலாற்றி வருவது மாணவர்கள் செய்த புண்ணியமே இச்சேவை தொடர வாழ்த்துகிறேன். மகரிஷி, "மாணவர்கள் கல்வியுடன் மனவளக்கலை யோகா பயிற்சியிலும் முழுமையாக ஈடுபட வேண்டும். அப்படிச் செய்வது இளமைப் பருவத்தில் அவர்களுக்குப் பேருதவியாக இருப்பதோடு அவர்களது வாழ்க்கை நெடுகிலும் பல நன்மைகளை விளைவிக்கும்." எனக் கூறுகின்றார்.

குழந்தை வளர்க்கும் சமயத்தில் குடும்பத்தில்  
பெரியோர்களின் அனுபவங்களையும் பயன்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.



மாணவர்களே! மனவளக்கலை யோகாவுக்குள் பிரவேசியுங்கள். பெற்றோர்களே! உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு நல்லது செய்ய விரும்பினால், அவர்களை மனவளக்கலை யோகவுக்குள் நுழைத்து விடுங்கள். ஏன் நீங்களும் நுழைந்து கொள்ளுங்கள். முழுக் குடும்பமும் ஆசீர்வதிக்கப்படும். நுழைவது எப்படி? அறிவுத் திருக்கோவிலோடு, அதன் தவமையங்களோடு தொடர்பு கொள்ளுங்கள். இது மிக மிக முக்கியம். கல்விக்கூடங்கள், மூலம் அவர்கள் உங்களை அணுகக் காலம் எடுக்கும். ஆகவே நீங்களே முந்திக் கொள்ளுங்கள்.

14 வயதை அடைந்த ஒரு மாணவன்/ மாணவி ஆரம்ப பயிற்சிகளான எளியமுறை உடற்பயிற்சி, குண்டலினி யோகா, தியானப் பயிற்சி, காயகற்பப் பயிற்சி என்பவற்றைத் தொடங்க வேண்டும்; அர்ப்பணிப்புடனும், ஆர்வத்துடனும் தினசரி பயில வேண்டும். காலக்கிரமத்தில் அகத்தாய்வு, பிரம்மஞான/ ஆசிரியர் பயிற்சிகளையும் பெறலாம். பயிற்றப்பட்ட ஆசிரியர்கள் பயிற்சிகளை வழங்குவார்கள்; மேலும் படிக்க விரும்பினால் பட்டயம், பட்டப்படிப்பு என்று தொடரலாம். தற்பொழுது M. Phil., Ph.D வரை ஆய்வுக் கல்வியும் உண்டு. மனவளக்கலையில் உள்ள வாய்ப்புகள் இவை.

மாணவர்கள் தங்கள் ஆரோக்கியம், ஆயுள், அழகு, புத்திக்கூர்மை, ஒழுக்கம், தன்நம்பிக்கை, இவைகளை வளர்த்துக் கொள்ளவும் வாழ்க்கையில் வெற்றி பெறவும் இலகுவான வழி மனவளக்கலையே. உங்கள் உயிர்ச்சக்தியை கெட்டிப்படுத்தி கல்வியில் உச்சநிலை அடைய உதவும் பயிற்சிதான், காயகற்பப் பயிற்சி என்பதை மறவாதீர்கள். தேடுங்கள் கண்டடைவீர்கள்!

மகரிஷி அவர்கள் வடிவமைத்த 'வாழ்த்து', 'சங்கற்பம்', 'அருட்காப்பு' மந்திரங்கள் உங்கள் வீரியத்தை வலுப்படுத்தி மறுமலர்ச்சியை உண்டாக்கும். நீங்கள் எதிர்நோக்கும் துன்பங்களில் இருந்து விடுபட, விபத்தில்லாமல் பிரயாணம் செய்ய, துஷ்டர்கள் தொல்லை நீங்க 'அருட்காப்பு' மந்திரம் ஒரு தற்காப்பு ஆயுதம். பயிற்சியின் போது இம்மந்திரங்கள் கற்றுக் கொடுக்கப்படும்.

மாணவர்களுக்கு ஒரு துணுக்கு! மாங்காய் கொப்பில் தொங்குகிறது; பலாக்காய் கொப்பில் தொங்குகிறது; பலூன் நூலில் தொங்குகிறது; பூமி எதில் தொங்குகிறது? சிந்தியுங்கள்! பூமி அண்டவெளியில் அந்தரத்தில் மிதந்து, உருண்டு, ஓடிக் கொண்டு இருக்கிறது. மட்டுமல்ல, அது ஒரு மணித்தியாலத்திற்கு 1000 மைல் வேகத்தில் தன்னைத் தானே சுற்றிக் கொண்டும் ஒரு மணித்தியாலத்திற்கு 64,580 மைல் வேகத்தில் சூரியனைச் சுற்றி உள்ள வட்டப்பாதையில் ஓடிக் கொண்டும் இருக்கிறது. ஏன் நாங்களும் தான் பூமியின் மேல் அமர்ந்து கொண்டும் அண்டவெளியில்

சமமான உணர்ச்சிகளும், அதில் ஊக்கிவிடப்பட்ட உணர்ச்சிகளும்

இன்பம் என்று சொல்லலாம்.

மிதந்து கொண்டும் இந்த வேகத்தில் சூரியனை சுற்றிக் கொண்டும் இருக்கிறோம். என்றாவது சிந்தித்ததுண்டா இதைப் பற்றி? பூமி மட்டுமல்ல அண்டவெளியில் உள்ள அத்தனை கோள்களும் அந்தரத்தில் மிதந்து ஓடிக்கொண்டிருக்கிறது. இது எப்படி? இவற்றை எல்லாம் தாங்கிப்பிடிப்பது யார்? தாங்கும் சக்திக்கும் உங்கள் உடலை இயக்கும் சக்திக்கும் என்ன தொடர்பு? விடை வேண்டுமானால் மகரிஷியின் நூல்களை படியுங்கள்; தொடர்ந்து படியுங்கள் புரியும். மகரிஷி ஒரு விஞ்ஞான மெய்ஞ்ஞானி என்பதும் புரியும்.

பாமர மக்களின் ஞானி என்று அழைக்கப்படும் மகரிஷி அவர்கள் ஆழ்ந்த ஆன்மீக தத்துவங்களை எவ்வளவு இலகுவாக விளக்குகிறார் என்பதற்கு ஓர் உதாரணம். ரமண மகரிஷியின் 'நான் யார்?' என்ற விசாரத்தை விளக்கப் பல வியாக்கியானங்கள், விரிவுரைகள், புரிவது சிரமம்; வேதாத்திரி மகரிஷி இதற்கு விளக்கம் கொடுக்கிறார். 'தான் மாற்றம் (Self-transformation) அடைந்த இறைநிலையே நான் என்பதாகும்' என்று. மனிதப் பிறவியின் மகத்துவம் புரிகிறதா? பிறவிப்பயனை அடைய மனவளக்கலை யோகாவுக்குள் பிரவேசியுங்கள்!

வாழ்க வளமுடன்!

அருள்நிதி கு.க. ஆர்க்கேஞ்சல்  
நீர்கொழும்பு

கடவுள் ஒவ்வொரு ஜீவனிலும்  
அதன் அறிவாகக் குடி கொண்டு இருக்கிறார்.



## வாழ்த்துச் செய்தி

அறிவுத் திருக்கோவில் திறப்பு விழாவில் சிறப்பு மலராக மலரவிருக்கும் 'வேதாத்திரிய வேதம்' வாழ்த்துச் செய்தி வழங்குவதற்கு கிடைத்தபேற்றினையும் வாய்ப்பையும் தந்த இறையருளையும் குருவருளையும் நினைந்து அகமகிழ்கிறேன்.

யோகிராஜ் வேதாத்திரி மகரிஷியின் கனவுகளை நனவாக்க அறிவுத்திருக்கோவில் யாழ் மண்ணில் நிறுவுவதற்கு முயற்சி எடுத்த யாழ்ப்பாண மனவளக்கலை அறக்கட்டளையின் நிர்வாக நல் உள்ளங்களை வாழ்த்துவதில் மகிழ்ச்சியடைகிறேன், வணங்குகிறேன்.



உடல், உயிர், மனம் மூன்றுக்கும் பயிற்சி அளித்து அகத்தவமூலம் மனதை வளம்படுத்த அறிமுகமான மனவளக்கலையை ஆழியாறு அறிவுத் திருக்கோவில் மூலமாக பல்லாயிரக்கணக்கான மக்கள் பயன் அடைந்து பண்படுத்தப்பட்டு வருகின்றார்கள். அதேபோல் இந்தியா சென்று பயன்பெற்றுக் கொள்ள முடியாத எமது இலங்கை திருநாட்டின் அமைதி வேண்டி அல்லலுறுபவர்களுக்கு இன, மத பேதமின்றி அமைதியையும் சாந்தியையும் தந்து அறிவுக் கண்ணையும் திறக்கும் ஆதார நிலையமாக அறிவுத்திருக் கோவில் அமைய விருப்பதையிட்டு பெருமகிழ்ச்சியடைகிறேன். விழா சிறக்க இறையருளையும் வேண்டி நிற்கிறேன்.

வாழ்க வளமுடன்!

அருள்நிதி. அ. குகதாசன்

ஓய்வுநிலை பிராந்திய முகாமையாளர்

மக்கள் வங்கி

தலைவர், அறிவாலயம் இணுவில்

தவமையம்

ஒவ்வொருவரும் கணவன், மனைவி உறவை  
உயிருக்கும் மேலானதாக மதித்துப் போற்ற வேண்டும்.

## வாழ்த்துச் செய்தி

யாழ் அறிவுத் திருக்கோவிலுக்கு வாழ்த்துச் செய்தி அனுப்புவதில் நான் பெருமகிழ்ச்சியடைகின்றேன். வேதாத்திரி மகரிஷியின் சக்திமிக்க செய்தி உலகெங்கும் பரவிக் கொண்டிருக்கும் காலகட்டத்தில் மாத்தளையை சேர்ந்த நாமும் மிகச் சமீபத்தில் உலக சமுதாய சேவா சங்கத்தில் (WCSC) இணைந்து கொள்ள வாய்ப்பு கிடைத்தது இறையருளே.

மனிதன் உடல் நலமும், மனவளமும் பெற்று மனநிறைவுடன் வாழ மகரிஷி அவர்கள் காட்டியுள்ள வழி உலக மக்களுக்கு கிடைத்துள்ள பெரும் பொக்கிஷம்.

ஆழியாறில் ஆரம்பித்த அறிவுத்திருக்கோவிலின் பணி இன்று உலகின் பலபாகங்களுக்கும் பரவி மனிதகுலம் உய்ய எண்ணற்ற சேவைகள் செய்துவருவதை நாம் அறிவோம். அதன் வழியில் யாழ் அறிவுத் திருக்கோவிலும் எண்ணற்ற சேவைகளை வழங்கும் என்று நம்புகின்றேன். இத்திருக்கோவில் யாழ் மக்களுக்கு கிடைத்த பெரும் பொக்கிஷம் மட்டுமல்ல அதனால் யாழ் மக்கள் பெரும் நன்மை அடைவார்கள் என்பதில் எவ்வித ஐயமுமில்லை.

அதேநேரம் இத்திருக்கோவில் ஏனைய பிரதேசங்களுக்கும் முன்னுதாரணமாக இருந்து நாட்டின் அனைத்து மக்களுக்கும் தனது சேவையை வழங்க வேண்டுமென கேட்டுக் கொள்வதுடன் எனது மனமார்ந்த வாழ்த்துக்களையும் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

வாழ்க வளமுடன்!

சண்முகம் சந்திரசேகரம்

மாத்தளை மனவளக்கலை மையம்

கற்பு என்பது ஆணும், பெண்ணும்

உயிரைவிட மேலாகப் போற்றக்கூடிய ஒழுக்கமாகும்.





வாழ்க வையகம்!

வாழ்க வளமுடன்!

இலங்கை மனவளக்கலை மன்று அறக்கட்டளை  
கல்கிசை - எக்கமுத்து தவமையம்

## வாழ்த்துச் செய்தி

சிவபூமி எனத் திருமூலரால் மகிமைப்படுத்தப்பட்ட இலங்கைத் திருநாட்டின் வடபால் அமைந்துள்ள யாழ்ப்பாணத்திலே நிர்மாணிக்கப் பெற்றுள்ள அறிவுத் திருக்கோவில் திறப்புவிழா மங்கலமும் அதனையொட்டி வெளியிடப்படும் சிறப்பு மலரும் சீரும் சிறப்புடன் இனிதே நடைபெற கல்கிசை - எக்கமுத்து மனவளக்கலைத் தவமையம் சார்பில் மனம் நிறைந்த நல்வாழ்த்துக்களை வழங்கி மகிழ்கின்றோம்.

தத்துவஞானி - அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களின் அருளாணையை யேற்று அவரது அருளாசியுடன் யாழ்ப்பாணத்தில் ஈழத்தின் முதலாவது அறிவுத் திருக்கோவிலை நிறுவியுள்ளமை திருவருட்செயலேயாகும். இதனைத் தொடர்ந்து மேலும் பல அறிவுத் திருக்கோவில்கள் இலங்கையின் பல பாகங்களிலும் அமையப் பெற மகரிஷியின் அருளாசியை வேண்டுகின்றோம்.

'அஞ்ஞானம் தன்னை அகல்விக்கும் நல்லறிவே' என இறைவனை அறிவாகவே கண்டார் மணிவாசப்பெருமான். 'அறிவேதான் தெய்வம்' என்றார் தாயுமானவர். மகாகவி பாரதியாரும் 'எதனாடும் நின்றோங்கும் அறிவொன்றே தெய்வமென்று ஓதியறியீரே' என்று தூய அறிவே தெய்வம் - பிரமம் - சிவம் எனும் உண்மையை உணர்த்துகின்றார்.

'அறிவே தெய்வம்' என்று விளக்கம் தந்த வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள், அறிவுத் திருக்கோவில் அமைத்து அங்கு நடைபெற வேண்டிய செயற்பாடுகள், செயன்முறைகள் என்பனவற்றையும் தொகுத்து வகுத்துத் தந்துள்ளார். மனிதர் உடல் நலம், உள நலம், உயிர் நலம் என்பவற்றைப் பேணிக் காத்து ஒம்பி வருவதற்கு அறிவுத் திருக்கோவில் களமமைத்துத் தருகின்றது. மனிதரின் அன்றாட வாழ்க்கையுடன் அறிவுத் திருக்கோவில் இணையப்பெறல் வேண்டும்.

ஒரு குழந்தையின் உற்பத்தியானது பெற்றோர்களுடைய உடல், உயிர், அறிவு இவற்றின் தரத்திற்கு ஏற்றவாறு தான் அமையும்.

ஆன்மீக, அறநெறி மற்றும் வாழ்க்கை நலக்கல்வியும் மனவளக்கலைப் பயிற்சியும் தியானம், அகத்தாய்வு என்பனவும் பயிலவும் பயிற்சி பெறவும் உகந்த உயர் நிலையமாக அறிவுத் திருக்கோவில் விளங்குவதனை உறுதி செய்வோமாக.

யாழ்ப்பாணத்தில் அறிவுத் திருக்கோவில் அமைவதற்குப் பல்வேறு வகையிலும் - உதவியும் ஒத்துழைத்தும் நிதி வழங்கியும் வாழ்த்துக்கள் நல்கியும் அனுசரணையாக விளங்கிய அறங்காவலர்கள் - குறிப்பாக மனவளக்கலைப் பேராசிரியர் சி.முருகானந்தவேல், தலைவர், அறங்காவலர் சபை, மற்றும் அன்பர்கள் அனைவருக்கும் அருட்பேராற்றல் கருணையினால் 'வாழ்க வளமுடன்' என வாழ்த்துக்கள் கூறி மகிழ்கின்றோம்.

வாழ்க வையகம்! வாழ்க வளமுடன்!

என்றும் வேதாத்திரிய வழியில்  
எக்கழுத்து தவமையம்  
கல்கிசை

கவலைப்படுவதால் அறிவாற்றல் வீணாகும்,  
உடல் நலம் குறையும்.





## Simplified Kundalini Yoga Trust UK (SKY TRUST UK)

'Wavertree', 6 Hillcroft Avenue, Pinner, Middlesex HA5 5AW, United Kingdom  
E-mail: [skyuk@vethathiri.edu.in](mailto:skyuk@vethathiri.edu.in) web: [www.vethathiri.edu.in](http://www.vethathiri.edu.in)

**'பெற்ற தாயும் பிறந்த பொன் நாடும்  
நற்றவ வானிலும் நனி சிறந்தனவே!'**

எனும் பாரதியின் வாக்குக்கு ஏற்ப எமது தாய் மண்ணில் தவப்பெரும் வேதாத்திரி மகரிஷியின் மனதில் தோன்றிய அறிவுத் திருக்கோவில் மலர்வது இறையருளே.

தனி மனிதன் தனது அறிவைப் பெருக்கி ஆற்றலுடன் வாழ்வது நன்றே.



அவனது அறிவாற்றல் அவன் பிறந்த குடியை, ஊரை, நாட்டை மட்டுமல்ல இந்த உலகத்தையே வழி நடத்துவதாக இருக்க வேண்டும். அந்நிலையே நனி சிறந்தது. அந்த நிலையில் நின்று உலகிற்கு வழி காட்டியவரே தவப்பெரும் வேதாத்திரி மகரிஷி. தான் உணர்ந்த அமைதியை உலகிற்கு எடுத்துச் சொல்லி எமக்கு வழிகாட்டிய ஞான குருவும் அவரே. ஏனெனில் அமைதியே ஆற்றல்களில் சிறந்த ஆற்றல் ஆகும்.

நாம் கற்கும் கல்வி அமைதியைத் தருமா? அமைதி என்னும் பேராற்றலைத் தருவது யோகாசனம். மன அமைதியே உண்மையான அமைதியாகும். ஒரு தனி மனிதன், யோகாசனப் பயிற்சியால் தனது மனதில் அமைதியைப் பெருக்குவதால் அது அவனது குடும்பத்தில் அமைதியை உண்டாக்கும். இப்படி ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் அளவுக்கு மிஞ்சிய ஆசை, ஆடம்பரம், ஆர்ப்பாட்டமற்று அமைதி உண்டாவதால் அது சாதி, மத வேறுபாடுகளைக் களையும். அதனால் ஊர்களில் அமைதி நிலவி, நாட்டின் அமைதியை உருவாக்கி போர் அற்ற உலக அமைதிக்கு வழி கோலும். அப்போதே வேதாத்திரி மகரிஷி கண்ட கனவு நனவாகும். அதனால் 'ஒன்றே குலம் ஒருவனே தேவன்' என்று திருமந்திரமாய் அன்று திருமூலர் சொன்ன நிலை உண்டாகி உலகம் யாவும் ஒன்றாகும்.

**மனிதனுடைய மனதிலே ஒரு நிறைவு வேண்டும்.**

**அந்த நிறைவிலிருந்து எழக்கூடியதுதான் இன்பமான வாழ்வு என்பதாகும்.**

அந்த உண்மையை உணர்ந்து இப்போது தமிழ்நாட்டில் இருக்கும் சில பல்கலைக் கழகங்கள் கோயம்புத்தூரிலுள்ள ஆழியாறு வேதாத்திரி மகரிஷியின் நிறுவனத்துடன் இணைந்து பட்டப்படிப்புக்கு மனவளக்கலை, தியானம், யோகா என்பனவற்றை சேர்த்துக் கற்பிிற்கின்றார்கள். யாழ் மண்ணில் மலரும் அறிவுத் திருக்கோவிலும் வருங்காலத்தில் எமது பிள்ளைகளுக்கும் அத்தகைய பட்டப்படிப்புகளை வழங்கி உலக நேயம் உள்ளவர்களாகி உலக அமைதிக்கு வழி வகுக்க உதவ வேண்டும். எனவே யாழ்ப்பாண அறிவுத் திருக்கோவில் உலகம் தமிழிய நுண்ணறிவாளர்களைத் தோற்றுவித்து வாழ்க! வளமுடன் நிறைந்தே!

கதிரவேலு கங்காகுமரன்  
தலைவர்

ஆசை இல்லாமல் இருக்க முடியாது. ஆசைகளை ஒழிக்கவும் கூடாது.  
ஆசைகளை ஒழுங்குபடுத்தினால் வாழ்வு வளம் பெறும்.



## வாழ்த்து மடல்

இந்த உலகம் பழமையானதும், பெரியதுமான, ஒரு கலாசாலையாகும். சூழ்நிலைகளுக்கேற்றபடி உலகில் வாழும் ஒவ்வொருவருக்கும் தினந்தோறும் புதிய புதிய பாடங்கள் பலாத்காரமாகப் போதிக்கப்படுகின்றன. இந்தப் படிப்பையாராலும் ஒதுக்கி விட முடியாது. சமூக நலமே குறிக்கோளாகக் கொண்டு வாழும் அறிஞர்கள் அவ்வப்போது பலவிதத்தில் மக்களுக்கு நற்பயன் விளைவிக்கும் சன்மார்க்கங்களையும் வாழ்க்கை அனுபவ நுட்பங்களையும் போதனை செய்து வருகிறார்கள்.

அவர்கள் வாழ்வில் சந்தித்த முக்கிய நிகழ்ச்சிகளை அடிப்படையாகக் கொண்டு ஆராய்ந்து, இன்ப துன்ப விளைவறிந்து வாழ்க்கைக்கு வழிகாட்டி வருகிறார்கள். இந்தப் போதனைகள் அனைத்தும் மக்களின் சிந்தனையை உயர்த்திச் செயல் திறமையை ஊட்டி வாழ்வை ஒழுங்குபடுத்தி வளப்படுத்துவனவாம்.

இன்றைய காலகட்டத்தில் நமது தொழில்நுட்பக் கல்வியும் இதர திறன்களும் மிகவும் சிறப்புப் பெற்றிருக்கின்றன. அதனால் பொருளீட்டும் திறனும் வாய்ப்புகளும் அதிகரித்துள்ளன.

ஆயினும் ஒழுக்கம், நற்பண்புகள், நன்னெறிகள் ஆகியவற்றில் உள்ள குறைபாடுகளே தனிமனித வாழ்வின் மகிழ்ச்சிக்கும், நாட்டின் வளர்ச்சிக்கும் தடையாக உள்ளது.

அக்குறையைப் போக்கும் வண்ணம் ஆசான் அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் அருளிய மனவளக்கலை யோகாவை இலங்கையின் தலைநகரம் கொழும்பில் காலூன்றச் செய்து, தனது பிறப்பிடமான யாழ் மண்ணில் தனது வீட்டிலேயே வண்ணார் பண்ணைத் தவமையமாக 2012 ஆம் ஆண்டில் தொடங்கி குறுகிய கால எல்லைக்குள் அறக்கட்டளை, யாழ் மண்டலம் என உயர்ந்து ஈற்றில் அறிவுத்திருக்கோவிலையும் பிரசவிக்க காரணகர்த்தாவாக இருக்கும் அருள்நிதி.பேராசிரியர் சி.முருகானந்த வேல் அவர்களுக்கும், அவரோடு இணைந்து ஒருமித்துச் செயலாற்றும் அனைத்து அறங்காவலர்களுக்கும் வத்தளை தவமையத்தின் சார்பாக வெட்டவெளி தன்னில் சிந்தனையை வைத்துக் குருவின் துணையோடு வாழ்த்தி மகிழ்கிறோம்.

நாம் சமுதாயத்தில் ஓர் அங்கம். இந்த உடல் சமுதாயத்தின் சொத்து,  
அதனைக் கெடுப்பதற்கு நமக்கு அதிகாரம் இல்லை.

உலகம் முழுவதும் தமிழ் மணம் பரவச் செய்த யாழ் மண்ணின் மைந்தர்களால்,  
உலகம் முழுவதும் மனவளக்கலை யோகாவை பரவும் வண்ணம் செய்ய இந்த  
யாழ் அறிவுத்திருக்கோவில் ஒரு முதற்படியாக அமையும் என்பது திண்ணம்.

வாழ்க வையகம்! வாழ்க வளமுடன்!

அன்பர்கள், அருட்தொண்டர்கள்  
வத்தளை தவமையம்

உடலாற்றலையும், அறிவாற்றலையும் அந்தந்த நேரத்திற்கும் சூழ்நிலைக்கும் ஏற்றபடி  
குறைவில்லாமல் சமுதாய நலத்திற்காக செலவிடல்தான் கடமை.



மட்டக்களப்பு மனவளக்கலை மன்றம்

## வாழ்த்துச் செய்தி

கூடுவாஞ்சேரியில் உதித்து ஆழியார் அணையோரம் மலர்ந்து உலகம் முழுவதுமாக மனிதகுலம் வாழ்வாங்கு வாழ்வதற்கு வழிவகுத்த அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களின் உலக அமைதிக்கான புதிய வேதமாக, மனிதகுலத்தை செதுக்கிக் கொண்டு மனிதனை மனிதனாக வாழ வழி காட்டிக் கொண்டு இருப்பது 'வேதாத்திரியம்' எனும் விஞ்ஞானத்துடன் இணைந்த மெஞ்ஞான வாழ்க்கை நெறியாகும்.

இத்தகைய வாழ்வியலுடன் இணைந்த ஆன்மீகக் கல்வியை போதனையுடன் இணைந்த சாதனை மார்க்கமாக மனிதர்களிடையே உலகம் முழுவதும் எடுத்துச் செல்லும் ஆன்மீகப் பணியை ஆற்றும் மையங்களாக அமைந்து செயல்படுவதுதான் 'அறிவுத்திருக்கோவில்' எனும் அறிவியல் மையங்கள். அந்த முயற்சியின் வெளிப்பாடாக இலங்கைத் தீவின் வட மாநிலத்தில் முதலில் மலர்ந்துள்ள அறிவுத் திருக்கோவிலின் அங்குரார்ப்பணம் யாழ்ப்பாண மண்ணில் நிகழ்வதையிட்டு கிழக்கிலங்கையின் மீன்பாடும் தேனாடாம் மட்டக்களப்பு வாழ் மக்கள் சார்பிலும் மட்டக்களப்பு மனவளக்கலை யோகாத் தவமையத்தின் சார்பிலும் தவமையத்தின் நிருவாகத்தினர் சார்பிலும் அதன் தலைவர் என்ற வகையிலும் அறிவுத் திருக்கோவிலின் அங்குரார்ப்பணத்தை மையமாகக் கொண்டு மலரும் சிறப்பு மலருக்கான வாழ்த்துச் செய்தியை வழங்குவதில் பெருமகிழ்ச்சியடைகின்றேன்.

மலரும் சிறப்பு மலரும் மிளிரும் அறிவுத் திருக்கோவிலும் இலங்கைத் தீவின் வடகிழக்கு மாநிலத்தின் மக்களின் இன்றைய தேவையாகிய மனக் குழப்பங்களில் இருந்து விடுவிப்பதும் புதிய சிந்தனையுடன் வாழ்வை வளமாக்கும் தேவையையும் நிறைவேற்றி மக்களின் வாழ்வு சிறப்புற அரும்பணியாற்ற வேண்டும் என வாழ்த்து கின்றேன்.

சிறப்பு மலருக்கான வாழ்த்துச் செய்தி வழங்குவதற்கான வாய்ப்புக்கிடைத்ததற்கு யாழ் மண்டல அறங்காவலர்கள் அனைவர்க்கும் நன்றி தெரிவிப்பதுடன் அனைவரினதும் முயற்சி வெற்றி பெற வாழ்த்தி நிறைவு செய்கின்றேன்.

நா. கருணைநாதன்

தலைவர்

மட்டக்களப்பு தவமையம், இலங்கை மனவளக்கலை மன்றம்

உள்ளத்தின் களங்கமாகிய நோய்களும், உயிரின் களங்கமாகிய வாழ்க்கைச் சிக்கல்களும் கவலையாக மாறுகிறது.

## வாழ்த்துரை

உலக சமுதாய சேவா சங்கத்தின் காரணகர்த்தாவான வேதாத்திரி மகரிஷியை குருவாக அடைந்து, அவர் வழியில் நின்று செயல் பட்டுக் கொண்டு வரும் யாழ் மனவளக்கலை அறக் கட்டளை தன் முயற்சியாலும் குருவின் திரு அருளாலும் யாழ்ப்பாணத்தில் அறிவுத்திருக் கோவிலை அமைத்துள்ளது. இதனை இட்டு பெருமையும் மகிழ்ச்சியும் அடைகிறோம்.

‘அறிவு முழுமை அது முக்தி’ பிரபஞ்ச தோற்றத்திற்கான அறிவினையுடைய மனிதன், பிரபஞ்சத்திற்கே மையமாக உள்ள மனிதன் தன்னையறியாமல், நான் யார்? என்பதை உணராமல், சமுதாயம் என்றால் என்ன? இயற்கை என்றால் என்ன? என்பதை அறியாமல் துன்பம் அடைகின்றான். மனிதன் அறிவில் முழுமை அடையாமல் வீடுபேறு பெறாமல் மூலத்தை உணராமல் (மறந்து) பிறப்பிற்கும் இறப்பிற்கும் இடையில் சிக்கித் தவிக்கின்றான். பேரறிவான மனிதன் புலன் மயக்கத்திலும் பொருள் மயக்கத்திலும் உடலளவில் நின்று சிற்றறிவாக செயல்பட்டு துன்புறுகின்றான். சிற்றறிவான மனிதன் பேரறிவாக மலர்ந்த காலத்தை வெல்லும் கலையை சாதனையாக்க அறிவுத்திருக்கோவில் ஓர் அற்புத விளக்காக அமையும். இதில் உலக அமைதிக்கான சேவையில் நாமும் இணைந்துள்ளோம் என்பது பெருமையே.

‘வாழ்க உலக சமாதானம்’

என்றும் சேவையில்  
அருள்நிதி தர்மினி தேவாநந்தா  
யாழ் தவமையம்  
14/4, கோயில் விதி  
1 ஆம் ஒழுங்கை, யாழ்ப்பாணம்

சிக்கல்களை சந்திக்க போதிய பலமில்லாத  
மனநிலையைக் கவலை என்கிறோம்.



## வாழ்த்துரை

யாழ் மண்ணிலே முதன் முதலாக அறிவுக்கு ஓர் கோவில் அறிவுத் திருக்கோவில் உதயமாகியதையிட்டு பெருமகிழ்வு கொள்கின் றேன். போரினால் உடல், உள தாக்கங்களோடு இருப்பவர்களுக்கும் மாணவ செல்வங்களுக்கும் இவ் அறிவுத் திருக்கோவில் அற்புத மருந்தாகவும், அறிவை படிப்படியாக உயர்த்தி மெய்ப்பொருள் உணர்ந்து மனநிறைவு பெறுவதற்கு நல்விருட்ஷமாக மணம் பரப்பி பல்லாயிரம் ஆண்டும் தொடர்ந்து நிமிர்ந்து வீறுநடை போடவும், ஆயனில்லா ஆடுகள் போல் வழிமாறி போகின்றவர்களை நல்வழிக்காட்டி மந்தையை ஒன்று சேர்ப்பது போல் சேர்த்து தேவைக்கேற்ப மரபுவழித் தொடராக வந்த பண்பாட்டுக் கல்வியாகவும், வாழ்க்கை நெறியாகவும் அமைத்து மக்கள் உய்ய மாண்புற செய்ய வாழ்த்துகின்றேன்.



**‘தன்னைத் தாழ்த்தி மற்றவர்களை உயர்த்துபவன்**

**எவனோ அவனே கடவுளிற்கு உகந்தவன்’**

என்ற பைபிள் வாக்கின்படி அருள் தொண்டர்கள் வழியாக, ஒளியாக வாழவும் அறிவுத்திருக் கோவில் உருவாகுவதற்கு எண்ணம், சொல், செயலாலும், பொருளாலும் உறுதுணையாக நின்ற அனைத்து உள்ளங்களுக்கும் இறையருளும் குருவருளும் துணைநிற்க எனது வானுயர்ந்த வாழ்த்துக்களை மனதார வாழ்க, வாழ்க, வாழ்க என தெரிவித்து நானும் உவகை கொள்கின்றேன்.

**‘நாசவழி போகாமல் உலக மக்கள்**

**நல்வாழ்வை யடைந்தமைதி காணவென்றால்**

**தேசமத சாதி மொழி இன பேதங்கள்**

**தனி உடமைப் பற்றொழிய வேண்டும் ஆண் பெண்**

**நேச உடல் உறவினினே களங்கமற்ற**

**நெறி நிலைக்கும் சூழ்நிலைகள் அமைய வேண்டும்**

**பாசமென்ற மனமயக்க பழக்கம் விட்டு**

**பண்புடனே வாழ வழி காண வேண்டும்’**

(அருள்தந்தை மகிரிஷி)

நினைப்புக்கும் நடப்புக்கும் இடையே ஏற்படுகின்ற  
வேறுபாடே கவலையாகின்றது.

விண்ணின் நன்றி மழையாகும்  
 மண்ணின் நன்றி கனியாகும்  
 உழைப்பின் நன்றி பலனாகும்  
 மனிதத்தின் நன்றி அன்பாகும் - நான்  
 இதயத்தால் வாழ்த்துகின்றேன்.

வாழ்க வையகம்! வாழ்க வளமுடன்!

அருள்நிதி மறியஸ்ரெல்லா புனிதராஜா  
 மனவளக்கலை பேராசிரியர்  
 தலைவர், விவேகா ஸ்கை யோகா சென்ரர்  
 கொழும்பு - 13

ஞானம் பெற தவம் வேண்டும்.  
 தவத்தைப் பெற குரு வேண்டும்.



## வாழ்த்துரை

அன்புடையீர்

இலங்கைத் தீவின் நில அமைப்பின் சிரசாக விளங்கும் யாழ் மண்ணில் பல அறிஞர்களும், ஞானிகளும், சித்தர்களும், வேதாந்திகளும், செயல் வீரர்களும் தோன்றி அந்த மண்ணிற்கு பெருமை சேர்த்தார்கள். காலத்தின் நெருக்கடியாலும் கட்டவிழுத்து விடப்பட்ட அராஜகத்தாலும் ஆயிரம் ஆயிரம் அறிஞர்களும் பட்டதாரிகளும், விரிவுரையாளர்களும், கல்விமான்களும் பெரும் செல்வந்தர்களும் மடிந்து போக மீதமுள்ளோரில் பலர் ஊரை விட்டு, உறவை விட்டு, நாட்டை விட்டு இடம் பெயர்ந்து கால் போன திக்கிலெல்லாம், ஊர், பெயர் தெரியாத நாடுகளில் தஞ்சம் புகுந்து அந்தந்த நாடுகளின் மொழி, கலாச்சார பண்புகளை கற்றுணர்ந்து அந்நாட்டு மக்களும் வியக்கும் வண்ணம் தமது அறிவுத்திறமையை வெளிப்படுத்தி வாழ்ந்து வரும் இவ்வேளையில் இலங்கைத் தீவில் முதல் அறிவுக்கான ஒரு கோவில் இம்மண்ணில் அமையப் பெறுவது காலத்தின் கட்டாயமும், அவசியமானதும், பொருத்தமானதும், யாழ் மக்கள் செய்த பெரும் பாக்கியமுமாகும்.



யாழ் மாவட்டத்தை பொறுத்தவரையில் பல நூற்றுக்கணக்கான கோவில்களும், தேவாலயங்களும், மகுதிகளும், ஏன் விகாரைகளும் இருக்கின்றன. இருப்பவை போதாதென்று இன்றும் நாளுக்கு நாள் இவைகள் கட்டப்பட்டுக் கொண்டே இருக்கின்றன. 'கோவில் இல்லா ஊரில் குடியிருக்காதே' என்பது பழமொழி. ஆனால் இன்று குடிகளே இல்லாத இடங்களிலெல்லாம் இவ்வாலயங்கள் இன்றும் கட்டப்பட்டுக் கொண்டிருப்பது நிதர்சனமான உண்மை. ஆனால் அறிவுக்கான ஒரு கோவில் இதுவரையில் இலங்கையில் உருவாகவில்லை என்ற பெரும் குறையை யாழ் மனவளக்கலை அறக்கட்டளை நிறைவேற்றியுள்ளது.

ஆன்மீக வழிகாட்டுதலிற்கு உகந்த இடமே அறிவுத் திருக்கோவில், பாடசாலைகள், கல்லூரிகள், மொழிக் கல்வி, தொழில் கல்வியையே கற்பிக்கின்றன. இங்கு விடுபட்ட ஒழுக்கப்பழக்கக்கல்வி, அறநெறி, அகப்பண்பாட்டிற்கான ஆன்மீக கல்வியை வாழ்க்கைக் கல்வியாக சாதி, மதம், இனம், மொழி பேதமின்றி இங்கு கற்பிக்கின்றார்கள். முழுமை நலவாழ்விற்கு தேவையான உடல், மனம், உயிர்,

உடலுக்கும் உயிருக்கும் நட்பு நீடித்தால்  
வாழ்க்கை என்கிறோம்.

அறிவு மற்றும் சமுதாய நலன் போன்ற கல்வியை இவ்வறிவுத் திருக்கோவிலில் பெறலாம். இக்கல்வியை பெறுவதற்கு ஒரே ஒரு நிபந்தனை தான் உண்டு. அதாவது உடலில் உயிர் உள்ள எவருமே பெறலாம். இங்கு வரலாம். பயிற்சியை பெறலாம், புத்துணர்வு பெறலாம், மகிழ்ச்சியோடு வாழலாம்.

ஆன்மீக வாழ்க்கை என்பது ஆனந்தமயமான வாழ்க்கை. ஆன்மீகக் கல்வி என்பது ஆனந்தம் அடைவது பற்றிய கல்வி. அறிவைத் தூண்டிவிட்டு, ஆன்மீக வழிகாட்டுதலுக்கு உகந்த இடமே அறிவுத் திருக்கோவில்கள்.

யாழ் மண்ணில் அறிவுத் திருக்கோவில் ஒரு கலங்கரை விளக்காய் ஒளிவீசி மணம் பரப்பி மக்களின் அறிவுக் கண் திறந்திடவும், உடல்நலம் உயர்ந்திடவும், மனவளம் சிறந்திடவும், உயிர் வளம் பெருகிடவும், ஆத்ம ஞானம் அடைந்திடவும், உலகமெல்லாம் அன்பும் அமைதியும் நிறைந்திடவும் நற்பணி செய்ய குரு காணிக்கையாக பணி செய்ய நினைத்த யாழ்ப்பாணம் மனவளக்கலை அறக்கட்டளைத் தலைவர், உபதலைவர், அறங்காவலர்கள், மனவளக்கலை அன்பர்கள், பொருளுதவி செய்தோர், இன்னும் இத்திருக்கோவில் அமைந்திட பல வழிகளிலும் உதவிபுரிந்தோர் யாவரிற்கும் இறையதுவே குருவாகி வந்திட்ட எம் அருள் தந்தை தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் தீங்காது நின்று பேரருள் பொழிந்திடுவார்.

வாழ்க வளமுடன்!

V.பாஸ்கரன்

தலைவர்

யாழ்/மானிப்பாய்

மனவளக்கலை தவமையம்

உடலுக்கும் உயிருக்கும்

பிரிவு ஏற்பட்டால் மரணம் என்கிறோம்.



## வாழ்த்துரை

பேரன்புடையீர்,

மனிதன் தன் பிறவியின் மதிப்புணர்ந்து, மனம், உயிர், மெய், மூன்றான மறைபொருட்களான மனிதனின் ஆற்றல்களை மலரச் செய்து, உள்ள நிறைவோடும், அன்போடும், ஒருவருக்கொருவர் ஒத்தும் உதவியும், வாழ்வது தான் ஆன்மீக வாழ்வு. மனித குலம் முழுவதும் இத்தகைய உன்னத வாழ்க்கை வாழ்ந்து இறையுணர்வு பெற்று, அறநெறி வாழ்க்கை வாழ வேண்டும் என்ற உன்னத நோக்கோடு தான் உலகெங்கும் தோன்றிய ஞானிகள், மகான்கள், சித்தர்கள் ஆன்மீக போதனைகளையும் வழிமுறைகளையும் போதித்து வந்தார்கள். அந்தந்த காலத்திற்கும் இடத்திற்கும் மக்கள் பண்பாட்டிற்கும் ஏற்ப இறைவழிபாட்டு முறைகளை அமைத்தார்கள்.



அறிவு உயர்வு இல்லாத காலத்தில் மக்களிடையே இறையுணர்வை ஏற்படுத்தி, அவர்களின் தேவைகளான நல்ல உடல் அமைப்பு, உடல் வலிவு, குணம், அறிவின் உயர்வு, செல்வம், கீர்த்தி, உடல்சுகம், ஆகிய ஏழு சம்பத்துக்களைப் பெற்று இனிமையான வாழ்வு வாழ வேண்டும் என்ற உயர் நோக்கோடு உருவாக்கப்பட்டது தான் உருவ வழிபாட்டு முறைகள்.

‘நான்’ என்னும் செல்வாக்குப் பற்று மற்றும் ‘தனது’ எனும் பொருள் பற்றையும் குறைப்பதற்கு பல்வேறு சடங்குகளையும் சம்பிரதாயங்களையும் ஏற்படுத்தி அவற்றை வழிபாட்டு முறைகளாகக் கருதி செய்து வந்தார்கள்.

கல்வி அறிவும், விஞ்ஞான அறிவும் உச்ச நிலையடைந்துள்ள இன்றைய காலகட்டத்தில் மனித குலம் ஆன்மீக வழியைப் பின்பற்றி வாழாமல், “தான்”, என்ற தன் முனைப்பில் சிக்குண்டு ஆறுகுணவயப்பட்டு, ஐந்து பெரும் பழிச்செயல்களை ஆற்றி, தானும் வருந்தி பிறரையும் வருத்தி துன்ப வாழ்வை வாழ்ந்து வருகின்றார்கள்.

இறைநிலை என்பது எது? அதன் தன்மைகள், ஆற்றல்கள் எத்தகையது? இந்த பிரபஞ்சத்தில் உள்ள சராசரங்களையெல்லாம் அன்பும் கருணையுமாக இயக்கும் சக்தி எது? என்ற உண்மைகளை ஆய்ந்துணராமல், தன் மனதை உடல் அளவில் எல்லை கட்டிக் கொண்டு, இறைவனைப் புறத்தே ஆராதனை செய்து வணங்கிவிட்டு,

**ஆகாசம் உயிராக இருக்கிறது. அது உடல் இயங்குவதால்  
உடலுக்கு ஒரு காந்த இயக்கம் கிடைக்கிறது.**

ஐம்புலன்களின் வழியே, பொருள் மயக்க, புலன் மயக்க வாழ்க்கையே வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றார்கள்.

தமது இந்த தவறான வாழ்க்கைக்கு இறைவன் துணை புரிய வேண்டும் என்ற வேண்டுகளையும் முதன்மைப்படுத்துகின்றார்கள். தனக்குள் இனிமையான சமுதாயத்துடன் இனிமையான இயற்கையுடன் இணைந்த இனிமையான யோக வாழ்க்கை வாழ மறுக்கின்றார்கள். ஆன்மீகமும் தொழிலும், ஆன்மீகமும் அரசியலும், ஆன்மீகமும் வாழ்க்கையும் இணைந்த யோக வாழ்க்கையை நெறியை அமைக்க தவறி விட்டார்கள்.

இந்த மனித அவல நிலையைப் போக்க அருள்தந்தை தத்துவ ஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் 1958 ஆம் ஆண்டு உலக சமுதாய சேவாசங்கத்தை நிறுவி மனித குலம் இறையுணர்வு பெற்று, அறவாழ்க்கை வாழ்வதற்கு தேவையான அனைத்து தத்துவங்களையும் பயிற்சிகளையும் 'மனவளக்கலை யோகா' என்ற யோகக் கலையை உருவாக்கியுள்ளார்கள்.

‘மனம் என்னும் புதினத்தை எல்லோரும் உணர்  
மனம் மீது மனம் வைக்கும் குண்டலின் யோகம்  
மனம் விரும்பும் அனைவருக்கும் கற்றுத் தருகின்ற  
மனவளக்கலை கல்வி உருவாக்கியுள்ளேன்’

என்கின்றார் அருட்தந்தையவர்கள்.

மனிதகுலம் உடல்நலமும், மனவளமும், உயிர்வளமும் பெற்று மனிதன், மனிதப் பண்புடையவனாக மாறி, ஆன்மீக வாழ்க்கை வாழத் தேவையான எளிய முறை உடற்பயிற்சி தவம், அறுகுண சீரமைப்பும் பயிற்சிகளை பயிற்றுவித்து அயரா விழிப்புணர் வோடு அறிவின் பாதையில் வாழும் முறைகளை பல கட்ட பயிற்சிகளாகத் தருவதற்காக அறிவுத்திருக்கோவிலை முதன் முதலாக ஆளியாறில் அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி நிறுவினார்கள்.

இதன் தொடர்ச்சியாக இந்தியாவின் பல்வேறு பகுதிகளிலும் உலக நாடுகளிலும் பல அறிவுத்திருக்கோவில்கள் எழுந்திருக்கின்றன.

அந்த வழியில் ஈழத்திரு நாட்டில் தமிழ் மணம் கமழும் யாழ் மண்ணில், எமது தலைவர், மனவளக்கலை பேராசிரியர் அருள்நிதி.சி.முருகானந்தவேல் அவர்களின் தலைமையில், அவருடையதும் அறங்காவலர் அருள்நிதி T. குழந்தை வேல் போன்றோரின் பேருதவியாலும் மற்றைய எல்லா அறங்காவல்களின் அயரா

காற்றும் வெப்பமும் உடலுக்கு  
மின்சார இயக்கத்தைத் தருகின்றன.



உழைப்பினாலும் பெரும் பொருட்செலவில், மிகப் பிரமாண்டமான அறிவுத்திருக்கோவில் மலர்ந்துள்ளது.

இந்த அறிவுத்திருக்கோவிலின் மூலமாக பயங்கரப்போரின் பெருஞ்சீரழிவுக்குப் பின், உணர்ச்சிவயப்பட்ட மனநிலையில், கலாசார சீரழிவுகளுக்குட்பட்டுள்ள எமது மக்களின் மன நிலையை அமைதி நிலைக்குக் கொண்டு வந்து, அனைவரும் அமைதி, இன்பம், நிறைவு, வெற்றி பெற்று வாழ ஏற்ற மனவளக்கலை யோகப் பயிற்சிகளை முறைப்படி அளிக்கப்பட வேண்டும் என்று வேண்டி, வாழ்க வளமுடன் என்று வெள்ளவத்தை 36வது ஒழுங்கை தவமைய அறங்காவலர்கள் தமது வாழ்த்துக்களைத் தெரிவிக்கின்றார்கள்.

வாழ்க யாழ் அறிவுத்திருக்கோவில்!  
வாழ்க யாழ் அறிவுத்திருக்கோவில் ஆன்மீகப் பணிகள்!  
நன்றி

Dr. S. பாலசுப்பிரமணியம்  
அறங்காவலர்  
36வது ஒழுங்கை தவமையம்  
வெள்ளவத்தை

நீரும் நிலமும் உடல் இரசாயன இயக்கத்தை  
உண்டாக்குகின்றன.

மகரிஷியின் மனவளக்கலை....

## வாழ்த்துரை

எங்கெங்கோ பிறந்த நாம் அனைவரும் இன்று மனவளக்கலை எனும் ஒரே குடும்பமாக மாறுவதற்கு வித்திட்ட நமது குரு வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள், “அன்பும் கருணையும் அகன்ற நிலையில் உள்ளாய். என் மனதை விரித்து இணைத்துக் கொண்டாய் உன்னுள்ளே கன்ம வினைகள் எல்லாம் கழிந்தன. உணர்ந்த பின் உன்னை அறிந்துய்ய உலகோர்க்குத் தொண்டு செய்வேன்” என்று கூறி அதற்குச் சிறந்ததொரு முன்னுதாரணமாக வாழ்ந்து காட்டிச் சென்றுள்ளார்கள். தான் உணர்ந்து, வாழ்வில் கடைபிடித்தவற்றை வடிவமைத்து, வேதாத்திரியக் கோட்பாடுகளாக எமக்குக் கொடுத்துள்ளார்கள்.

இது வாழ்க்கைக் கல்வியாக, பண்பாட்டுக் கல்வியாக, ஆன்மீகக் கல்வியாக பல வழிகளிலும் பல்லாயிரம் பேருக்கு வழிகாட்டியாக இருக்கிறது என்பதில் சிறிதும் ஐயமில்லை!

மனம், உயிர், மெய்ப்பொருள் எனும் மூன்று மறைபொருட்களுள் முதன்மையானதாக மனதைக் கருதி, முதலில் அதைக் கண்டு பிடித்து, பக்குவப்படுத்தினால் மட்டும் தான் மற்றவற்றை உணர முடியும் என்று தானுணர்ந்து, அதே முறையில் எம்மையும் வழி நடத்திச் செல்கிறார், குரு அவர்கள்.

‘மனம் ஒரு குரங்கு’ என்று கூறப்படும்.  
மனமது இயற்கையின் மாபெரும் நிதியலோ!  
மனமதைத் தாழ்த்திட மயக்கத்தால் துன்பமே!  
மனமதை உயர்த்தினால் மட்டில்லா இன்பமாம்!  
மனதிலே உள எல்லாம் மற்றெங்கு தேடுவீர்?

என்று எம்மை விழிப்பு நிலைக்கு வரவழைப்பதற்காக, தன் பயிற்சிகளுக்கு ‘மனவளக்கலை’ எனப் பெயரிட்டு, அவற்றுள் முதன்மையாகத் தவப்பயிற்சிகளையும் பின்னர் ‘அகத்தாய்வு’ எனும் தற்சோதனைப் பயிற்சிகளையும் வழங்கியுள்ளார்கள்.

எண்ணங்களின் தொகுப்புத் தான் மனம். அனைத்திற்கும் மூலமான எண்ணங்களைச் செம்மைப்படுத்திச் சீர்படுத்தினால் மட்டுமே மனம் தூய்மை பெற முடியும் எண்ணத்தின் தொடரான சொல், செயல் என்பவையும் சீராக அமையும்.

உடலில் நலத்தை விரும்புவோர் எதை உண்ணுதல்,  
எவ்வளவு உண்ணுதல் என்று ஆராய்ந்து உண்ண வேண்டும்.



எண்ணம், சொல், செயல், தூய்மையாக இருக்கும் நிலையில் எமது செயலுக்கான விளைவுகளும் நன்மையை மட்டுமே தரும்.

இறைநிலையின் இயக்க நியதியாகிய 'செயலுக்கேற்ற விளைவு' எனும் இறை நீதியை மதித்துக் கடைபிடிக்கும் போது, நாம் கருமையத் தூய்மை பெற்று வாழ்வில் நம் குணங்களை மாற்றியமைத்துக் கொண்டு, சிந்தனையில் உயர்ந்து, அறிவில் தெளிவு பெற்று, நிறைவாக முழுமைப் பேறு எனும் இறைநிலையை உணர் 'வேதாத்திரியம்' முழுமையாக வழி காட்டுகிறது.

அன்று ஒரு தனிநபராக வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களால், இந்திய மண்ணிலே விதைக்கப்பட்ட 'வேதாத்திரியம்' எனும் விதையானது எவ்விதமான பாசுபாடுமின்றி வளர்ச்சி பெற்று, மாபெரும் விருட்சமாகப் பல நாடுகளிலும் தன் விழுதுகளை ஊன்றி, கிளைகளைப் பரப்பிப் பலருக்கும் பயன் தந்து கொண்டிருக்கிறது.

அவ்வகையில் இலங்கைத் திருநாட்டில் அபரிமிதமான வளர்ச்சியைக் கண்டிருக்கும் இக்கலையானது யாழ் மண்ணில் வாழும் மக்களுக்காக அருள்நிதி. முருகானந்தவேல் அவர்களால் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டு, அளப்பரிய மாற்றங்களை இம்மக்களுள் ஏற்படுத்தியுள்ளது.

தொடர்ந்து அருள்நிதி முருகானந்தவேல், அருள்நிதி குழந்தைவேல் ஆகியோரின் அயராத உழைப்பும், முயற்சியும் இன்று இலங்கையின் முதலாவது அறிவுத்திருக் கோவிலாக பரிணமித்திருப்பது அளவு கடந்த மகிழ்ச்சியைத் தருகிறது.

அருள்நிதி முருகானந்தவேல், அருள்நிதி குழந்தை வேல் அவர்களையும், அவர்களுக்கு உறுதுணையாக இருக்கும் அவர்களின் குடும்பத்தினர், மற்றும் மனவளக்கலைக் குடும்பத்தினர், இந்த வளர்ச்சிக்கு உதவியவர்கள் அனைவரையும் வாழ்த்தி, இப்புனிதத் தொண்டு மேலும் மேலும் வளர்ச்சி பெற்றுப் பல்லாண்டு தொடர இறையருளையும் குருவருளையும் வேண்டுகிறோம்.

'மனமது செம்மையானால் மந்திரம் செபிக்க வேண்டாம்.

மனவளக்கலையே வாழ்க்கையானால் மற்றொன்றும் தேட வேண்டாம்'

வாழ்க வளமுடன்!

பேராசிரியர் கலாராணி வசந்தகுமார்

திய எண்ணங்கள் உள்ளத்தைக் கெடுப்பது போலவே

உடலையும் கெடுக்கின்றன.

## வாழ்வைப் புதுப்பித்த வேதாத்திரியம்

கடந்த 7 வருடகாலமாக வேதாத்திரியத்துடனான எனது பயணமும் என்னுடனான வேதாத்திரியத்தின் பயணத்தினதும் விளைவாக எனது வாழ்க்கையில் ஏற்பட்ட உடல் உள மாற்றங்களை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறேன். அத்துடன் அரும் பொக்கிஷமான மனவளக்கலையை எமக்கு அருளிய ஆசான் அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷிக்கு வணக்கத்தையும் நன்றியையும் தெரிவிக்கின்றேன்.

எனது தயார் அடிக்கடி கூறுவார் சுவர் இருந்தால் தான் சித்திரம் வரையலாம் என்று ஆனால் நானோ உடலைப்பற்றியோ, உயிரைப் பற்றியோ, மனதைப் பற்றியோ சிந்தனை செய்யாத காலமாக அது இருந்தது.

1995 ஆம் ஆண்டு எனக்கு 3 மாத காலமாகத் தொடர்ந்து காய்ச்சல் வயிற்று நோ ஏற்பட்டது. இதனால் வைத்தியரிடம் நான் சென்ற போது அவர்களால் மேற்கொள்ளப்பட்ட பல மருத்துவப் பரிசோதனைகளின் முடிவின்படி எனது பித்தப்பையில் கிருமித் தொற்று ஏற்பட்டிருப்பதாக கூறினார்கள். பின்னர் சத்திர சிகிச்சை மூலம் பித்தப்பை அகற்றப்பட்டது. இந்த சந்திரசிகிச்சையின் பின்னர் மருத்துவர் கூறிய ஆலோசனைப்படி கூடிய அளவு எனது உணவில் உறைப்பையும் எண்ணெத்தன்மையான பொருட்களையும் தவிர்த்து வந்தேன்.

இதனைத் தொடர்ந்து 2005 ஆம் ஆண்டு எனக்கு ஏற்பட்ட தொடர்ச்சியான வயிற்றோட்டம் காரணமாக வைத்திய பரிசோதனைகள் மேற்கொள்ளப்பட்டு எனக்கு பெருங்குடலில் புண் இருப்பதாகக் கூறினார்கள். இந்தப் புண்ணைக் கட்டுப் படுத்துவதற்காக இன்று வரை மாத்திரைகளை எடுத்த வண்ணம் இருக்கின்றேன்.

இதனைத் தொடர்ந்து மாத்திரைகளின் பக்க விளைவாக கர்ப்பப்பையில் ஏற்பட்ட கோளாறு காரணமாக 2009 ஆம் ஆண்டு கர்ப்பப்பை அகற்றப்பட்டது. (இதற்கு முன்னர் இரு தடவைகள் மக்கட் பேற்றுக்காக வயிற்றில் சத்திரசிகிச்சை செய்யப்பட்டது) இவ்வளவு சிகிச்சைகள் பெற்றும் எனது உடல், மனம் இரண்டும் நலமாக இல்லை.

இதன் காரணமாக எனக்கு ஏதாவது ஒரு யோகப் பயிற்சியில் ஈடுபட வேண்டும் என்ற எண்ணம் தோன்றியது. எனது உறவினர் மூலமாக (பேரன்) மனவளக்கலையைப் பற்றி அறிந்து கொண்டேன். அதன் பின்னர் நான் பயிற்சி பெறக்கூடிய வாய்ப்பை பெற்றேன். ஒரு மாத காலம் வரை பயிற்சியில் ஈடுபட்டேன். ஆனால் மீண்டும் உடல் உபாதை காரணமாகப் பயிற்சிகளைத் தொடர முடியவில்லை.

எண்ணத்தைப் போலவே செயலும் உடல் இரகசயன மாற்றத்தில்

பெரும் பங்கு வகிக்கிறது.



இதன் பின்னர் தொடர்ச்சியாக 4 மாதத்திற்கு இருமல் இருந்தது. இதனால் வயிற்று நோ, உடல் நடுக்கம், கண் வறட்சி, கண் பார்வைக் குறைவு, நித்திரையின்மை மட்டுமன்றிச் சடுதியான நிறைக்குறைவு (20kg நிறைக்குறைவு) ஏற்பட்டது. பின்னரும் பல மருத்துவ பரிசோதனைகள் மேற்கொள்ளப்பட்டு மகப்பேற்று வைத்திய நிபுணர் தந்த மாத்திரைகளால் இருமல் சற்றுக் குறைவடைந்தது.

இதனால் மனமுடைந்த நான் மீண்டும் மெது மெதுவாக நரம்பூக்கப் பயிற்சியைச் செய்தேன். சில நாட்களின் பின் காயகற்பப்பயிற்சியைச் செய்தேன். இந்தப் பயிற்சியின் விளைவாக உடலில் மாற்றங்களும் முன்னேற்றங்களும் தெரிந்தன. உடல் நடுக்கம், வயிற்று நோ முதலியவை வெகுவாகக் குறைந்தது. இதன் காரணமாக இந்தப் பயிற்சியில் நம்பிக்கையும், ஆர்வமும் ஏற்பட்டது. இதனைத் தொடர்ந்து உடற் பயிற்சியும் தியானமும் செய்தேன். இதனால் எனக்கு நித்திரையும், மன அமைதியும் கிட்டியது. அதுமட்டுமன்றி (66kg இருந்த நான் (46kg க்கு குறைந்தேன்) உடல் நிறைக்குறைவு இந்தப் பயிற்சிகள் காரணமாக மெது மெதுவாகக் குறைந்து நின்று விட்டது. (45kg)

இது எனக்கும் எனது குடும்பத்திற்கும் மனநிறைவையும், தந்தது. எனக்கு உடல் சுறுசுறுப்பாக இருப்பதன் மன உறுதியும் உற்சாகமும் வந்தது. சுயமாகவே எனது வேலைகளையெல்லம் நானே செய்யக்கூடியவாறு பழைய மாதிரி மாறி விட்டது. இந்தப் பயிற்சியின் மகத்துவத்தை உணர்ந்த நான் மீண்டும் மனவளக்கலையில் சேர்ந்து அகத்தாய்வுப் பயிற்சிகள் பெற்று அருள்நிதியாக வந்து என்னால் முடிந்தளவு மனவளக் கலைக்குத் தொண்டாற்றி இன்பம் கண்டு கொண்டிருக்கின்றேன்.

இந்த மனவளக்கலையை வளர்ப்பதற்குத் தூணாக நிற்கும் அறங்காவலர்கள், பேராசிரியர்கள், துணைப் பேராசிரியர்கள், அருள்நிதியர்கள், மற்றும் தன்னார்வத் தொண்டர்கள் அனைவருக்கும் அன்பினையும் பாராட்டுக்களையும் வாழ்த்துக்களையும் இதன் மூலம் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

வாழ்க வையகம்! வாழ்க வளமுடன்!

உற்ற நோய் நோன்றல் உயிர்க்கு உறுகண் செய்யாமை

அற்றே தவத்திற்கு உரு

- திருக்குறள் -

அருள்நிதி.இ.ஜெகதீஸ்வரி

மனவளக்கலை வெள்ளாவத்தை மன்றம்

உறக்கம் : மனத்திற்கு மட்டுமின்றி, உடல் செல்கள் அனைத்திற்கும்

ஓய்வளிக்க வல்லது.

அன்பே சிவம்! அறிவே தெய்வம்!

## வாழ்த்துரை

வாழ்க வையகம்! வாழ்க வையகம்! வாழ்க வளமுடன்!

இன்று யாழ் மண்ணில் ஓர் அறிவுத் திருக்கோவில் மலர்ந்திருக்கின்றது என்றால் இது யாழ் மண்ணில் வாழ் மக்களின் வாழ்க்கை முறைமைக்கு ஓர் திருப்புமுனையாக அமையப் போகின்றது என்பதில் ஐயமில்லை. இது காலத்தின் தேவை. கலியுகத் துன்பங்களுக்கெல்லாம் ஏற்றதோர் நிவாரணம். 'எச் செயலும் மூலமெனும் எண்ணத்தாலாம்' என்கிறார் அருட்தந்தை வேதாத்ரி மகரிஷி. இந்த தெய்வீக முயற்சிக்கான எண்ணத்தை விதைத்துப் பாக்கியம் பெற்றவர் இலங்கை மனவளக்கலை மன்றப் பேராசிரியரும் அறங்காவலருமான அருள்நிதி முருகானந்தவேல் ஐயா அவர்கள். அவரது இந்த முயற்சிக்குப் பெரும் உந்து சக்தியாகத் திகழ்ந்தவர் அறங்காவலர் அருள்நிதி குழந்தைவேல் ஐயா அவர்கள். இந்த இருவரினதும் தெய்வீகச் செயலானது பெருமதிப்பிற்கும் வாழ்த்துக்கும் உரியது. தேச, மத வேறு பாடுகளைக் களைந்து, இவர்களது இந்த முயற்சியில் கரங்கோர்த்துக் கொண்ட அனைத்து அன்பு உள்ளங்களும் பாராட்டுக்கும் வாழ்த்துக்கும் உரியன. வாழ்க வளமுடன்!

கலியுகத்திலே இன்று அரங்கேறிக் கொண்டிருக்கும் தாங்கொணாத் துன்பங்களுக்கெல்லாம் காரணம் கறைப்பட்ட மனித மனங்கள்தான். உயிரினத்தின் தன்மாற்றத் தொடரிலே இயல்பாகவே அமைந்துவிட்ட விலங்கினப் பதிவுகள் தான் மனித இனத்தைத் தவறிழைக்கத் தூண்டுகின்றன. செய்த தவறுகள் தான் துன்பமாக முளைக்கின்றன என்கிறார் அருட்தந்தையவர்கள். பழக்கப்பதிவுகளின் அழுத்தம், சூழ்நிலை உணர்ச்சிமயம் என்ற காரணிகளால் தவறிழைக்கும் மனிதன் பேராசை, சினம், கடும்பற்று போன்ற காரணிகளால் ஆறு தீய குணங்களாகவே மாறி விடுகின்றான். இந்த நிலையில் 'அறிவு' அறவே மழுங்கி விடுகிறது. தான் செய்வது தனக்கே தெரியாமல் தவறிழைத்துப் பின் வருந்துகிறான். விஞ்ஞானிகள் கூட உலகையே ஒரு நொடிப் பொழுதுக்குள் சாம்பலாக்கி விட வல்ல பாரிய அணுகுண்டுகளைத் தயாரித்து விட்டு இன்று செய்வதறியாமல் திகைக்கின்றனர். விஞ்ஞானிகளின் செய்கையால் ஒசோன் படலம் ஒட்டையாகி விட்டது. பூகோள உருண்டையின் வெப்ப நிலை அதிகரித்து விட்டது. துருவப் பிரதேசப் பனிமலைகள் உருக ஆரம்பித்து விட்டன. எந்த ஒரு கணப் பொழுதிலும் உலக உருண்டை கடல்

அகங்காரம், கோபம், கயநலம், தர்மம் செய்யாமல் இருப்பது, துரோகம் செய்வது போன்றவற்றை ஒதுக்கினால் மனிதன் ஆயுள் அதிகரிக்கும்.



நீரினால் மூழ்கடிக்கப்படலாம் அல்லது எரிந்து சாம்பலாகி விடலாம் என்ற நிலைமை உருவாகி விட்டது. இந்த நிலைமைக்குக் காரணம் தான் என்ன? புற உலகை வளப்படுத்திய அறிவியற் கலை அக உலகை அடியோடு புறக்கணித்தது தான். பிண்டம் என்ற கூட்டுக்குள் சிறைப்பட்ட அண்டம் தான் மனிதன். அண்டத்தில் உள்ளதெலாம் பிண்டத்திலும் உண்டு என்பதை அறிந்து வைத்திருந்தனர். ஞானிகள் அங்கே பஞ்ச பூதங்கள் இங்கேயும் பஞ்ச பூதங்கள் அங்கே வான்காந்தம் இங்கே ஜீவகாந்தம், வான் காந்தத்தைப் பயன்படுத்திப் பல விஞ்ஞானக் கருவிகளாகக் (கணிணி, தொலைக்காட்சி, வானொலி முதலியன) கண்டுபிடித்தனர் விஞ்ஞானிகள். மெய்ஞ்ஞானிகளோ உனக்குள் இருக்கும் ஜீவகாந்த மையம் உன் எண்ணங்கள், செயல்களையெல்லாம் படம் பிடித்துப் பதிவு செய்து, வினைவு தரக் காத்திருக்கின்றது என்று எச்சரிக்கை விடுகின்றார்கள்.

மறைகள் (வேதங்கள்) மனம், உயிர், தெய்வம் என்ற மறை பொருட்களை உணர்த்தும் வழிமுறைகள் பற்றிக் கூறுகின்றன. இவற்றை நன்கு கற்று அஞ்ஞானம் நீங்கப் பெற்ற வேதாத்திரி மகரிஷியவர்கள் மனித மனங்களைச் செப்பனிட வேண்டிய அவசியத்தை உணர்ந்தார். 'மனமது செம்மையானால் மந்திரம் செபிக்க வேண்டாம்' என்பது ஞானியர் வாக்கு. 'வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்பவன் வானுறையும் தெய்வத்துள் வைக்கப்படும்' என்கிறார் வள்ளுவர். நாம் கடவுளுக்குப் பல உருவங்களைக் கொடுத்துக் கோவில் கட்டி அங்கு சென்று பலரையும் புறங்கூறி நிற்கின்றோம். பல்லாயிரம் பட்டுப் பூச்சிகளைக் கொன்று எடுத்த பட்டுச்சேலைகளைக் கட்டிக் கொண்டு கரங்கூப்பி நிற்கின்றோம்.

மனம், உயிர், தெய்வம் என்ற மறைபொருட்களைப் பற்றிய தெளிவான விளக்கம் மனவளக்கலையில் பெற்றுக் கொள்ள முடியும் என்பதோடு அவற்றை உணரவும் முடியும். மனம் பற்றிய மகரிஷியின் விளக்கங்கள் அற்புதமானவை. அவற்றை வேறு எங்கும் பெறமுடியாது. வாருங்கள் எல்லோரும் அறிவுத் திருக் கோவிலுக்கு அங்கே அறிவுக்கு விளக்கேற்றி, எல்லாத் துன்பங்களையும் களைந்து இன்பமாக வாழ்வோமாக!

அருள்நிதி எஸ். சந்திரா

வெள்ளவத்தை மனவளக்கலை மன்றம்

ஒன்றி புன்னியாய் ஒடுங்கி நீ இரு,  
அன்றி விரிந்திடல் ஆராய்ச்சியோடரு.

**மனவளக்கலை**  
**ஆன்மிக வாழ்க்கைக் கல்வி - ஓர் அறிமுகம்**  
**- தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி -**

**மனவளக்கலை என்பது**

மனிதனின் நிறைவான, வளமான வாழ்க்கைக்கு அடிப்படையாக இருப்பது நல்ல உடல் நலமும் மனவளமுமே. உடலும் மனமும் எவ்வளவு வளமாக இருக்கிறதோ, அந்த அளவு மனித வாழ்வு நிறைவாக அமையும். அவ்வாறு உடலையும் மனத்தையும் வளமாக்கி ஒரு நிறைவான வாழ்க்கையைக் கொடுக்கும் ஒரு உன்னதமான பயிற்சியே மனவளக்கலை.

**உலக சமுதாய சேவாசங்கம் என்பது**

உலக சமுதாய சேவா சங்கம் மனித இனவாழ்வின் நிலையான அமைதியைக் காண மூன்று செயல்திட்டங்களை வகுத்து உள்ளது. அவை,

**தனி மனித அமைதி**

தனி மனிதன் மனவளக்கலை பயிற்சியின் மூலம் அறிவிலே தெளிவு பெற்று வாழ்வின் அமைதியாக வாழ ஏற்ற பயிற்சித் திட்டம். மனவளக்கலையின் எளியமுறை உடற்பயிற்சி, எளியமுறை காயகல்பப் பயிற்சி, தவம், தற்சோதனை (அகத்தாய்வு), தத்துவ விளக்கங்கள் ஆகியவை அடங்கும். அவை தனித்தனியே பின்வரும் அத்தியாயங்களில் விளக்கப்பெறும்.

**சமுதாய அமைதி**

உலக சமுதாய சேவா சங்கமானது சமுதாய அமைதிக்கு ஒழுக்கம், கடமை, ஈகை என்ற அறநெறிச் சாதனைகளைப் பழக்கிக் கொடுக்கிறது. இதன் மூலம் தானும் சிறப்பாக வாழ்ந்துசமுதாயத்திலுள்ள மக்களுக்கு வாழ்வின் பெருநோக்கத்தை விளக்கத் தொண்டாற்றவும் உதவுகிறது.

**உலக அமைதி**

உலக நாடுகளிடையே போர் அச்சம் நீங்கி நிலையான அமைதியைக் காணவும் அவ்வமைதியைப் பாதுகாக்கவும் ஒருலக ஆட்சித் திட்டம் உருவாக்கப்பட்டிருக்கிறது.

**எளிய முறை உடற்பயிற்சி**

நமது உடலில் ஏற்படும் நோய்க்குக் காரணம் இரத்தம், வெப்பம், காற்று ஆகிய மூன்று ஓட்டங்களில் ஏற்படும் தடை, முரணான வேகம், திசைமாற்றம் இம்மூன்று ஓட்டங்களும்

---

**விடாமுயற்சியும், பகுத்தறிவும், கடின உழைப்பும் உள்ளவனுக்கு  
அப்பாற்பட்டது எதுவுமில்லை.**

---



சீராக இயங்கவதற்கு ஏற்படுத்தப்பட்ட ஒரு உன்னதமான பயிற்சியே இந்த எளிய முறை உடற்பயிற்சி. இதனை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் தனது மருத்துவ அறிவினாலும் பல யோகாசனப் பயிற்சிகளை ஆராய்ச்சி செய்தும் உடலில் உள்ள உள்ளுறுப்புக்கள் அனைத்தும் இயக்கம் பெற்று சீர்மை அடைவதற்கான முறையில் மிக நுட்பமாக வடிவமைத்து உள்ளார்கள்.

**மற்ற யோகாசனங்களுக்கும் மனவளக்கலை உடற்பயிற்சிக்கும் உள்ள வேறுபாடு**

மற்ற எல்லா யோகாசனங்களையும் ஆராய்ச்சி செய்து அதிலிருந்து பலன் குறையாமலும் அதே சமயத்தில் எளிய முறையிலும் உள்ளவாறு வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளதால் எளிய முறை உடற்பயிற்சியை அனைத்துத் தரப்பினரும் பக்க விளைவுகள் ஏதுமின்றி மிகச் சலபமாகச் செய்ய முடியும். இதுவே எளிய முறை உடற்பயிற்சியின் தனிச்சிறப்பாகும்.

இந்த எளியமுறை உடற்பயிற்சியை 7 வயது முதல் அனைவரும் செய்யலாம்.

**வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களின் எளிய முறை உடற்பயிற்சி**

எளிய முறை உடற்பயிற்சியில், உடல் உள் உறுப்புக்கள் அனைத்தும் முறையான இயக்கம் பெறுவதுடன், இரத்த, வெப்ப, காற்று ஓட்டங்கள் சீர்மை அடைகின்றது. இதனால் உடலுக்கு இயல்பாகவே நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றல் அதிகரிக்கிறது. நாள் முழுவதும் சுறுசுறுப்புடனும், உற்சாகத்துடனும் இருக்க உதவுகிறது. மேலும் தொடர்ந்து செய்து வருவதால் கருத்தொடராக ஏற்படும் பரம்பரை வியாதிகள் வராமல் தடுக்கப்படுகின்றன.

**தியானம்**

மனதைக் கூர்மைப்படுத்தும், ஓர்மைப்படுத்தும், சீர்மைப்படுத்தும் நேர்மைப்படுத்தும் பயிற்சி தியானம் எனப்படும். தியானத்தை தவம், யோகம், தொழுகை, ஜெபம், நிஷ்டை, அகநோக்குதல் ஆன்மதரிசனம் என்றும் சொல்லலாம்.

**மனவளக்கலையில் கற்றுத் தரப்படும் தியானம்**

மனவளக்கலையின் எளியமுறை குண்டலினி தியானம் கற்றுத்தரப்படுகிறது. இது உடலில் ஓடிக்கொண்டிருக்கும் உயிர் மீது மனதை வைத்து செய்யும் ஒரு உயர்ந்த முறை தியானமாகும்.

**தியானம் செய்வதால் உண்டாகும் மன அமைதி**

மனம் அமைதியாகும். பொதுவாக மனித மன அலைச்சூழல் 14 இலிருந்து 40 சுற்றுவரை பீட்டா அலைச்சூழலில் ஓடிக்கொண்டிருக்கும். தியானம் செய்யும்போது 14க்கும் கீழே ஆல்பா அலைச்சூழலில் மன அலைச்சூழல் குறைவதால் மனம் அமைதியாகிறது. பிட்யூட்ரி, பினியல் மற்றும் அனைத்து நாளமில்லா சுரப்பிகளும் இயக்கம் பெறுகின்றன.

**ஆசையின் இயல்பறிந்து அதை நலமே விளைவிக்க தக்க வகையில் பயன்படுத்தி ஒழுங்குபடுத்திவிட்டால் அதுவே ஞானமாக மலரும்.**

### தியானத்தினால் ஏற்படும் நன்மைகள்

- » எச்செயலிலும் திறனைக் கொடுக்கிறது.
- » மனதைச் சமநிலையில் வைத்திருக்க உதவுவது தியானமே.
- » மனதைக் கூர்மைப்படுத்த, சீர்மைப்படுத்த, நேர்மைப்படுத்த உதவுவது தவமே.
- » மூளையிலுள்ள ஆயிரம் கோடி செல்களையும் செயல்பாட்டிற்கு கொண்டு வந்து ஆற்றலை அதிகப்படுத்துகிறது. கோபம், படபடப்பு, பயம் குறைகிறது.
- » யோகம் செய்யும் போது மூச்சுவிடும் எண்ணிக்கை, இதயத்துடிப்பு எண்ணிக்கை, இரத்த ஓட்டத்தின் வேகம் இவை எல்லாம் குறைந்து உடலின் சீதோஷ்ண நிலையில் இருக்கும் யோகியினுடைய உடலின் அணுக்கள் விரைவில் அழிவதில்லை. எனவே இளமை நீடித்து, ஆயுளும் நீள்கிறது. மன ஆற்றல் கூடுகிறது. சலனமற்ற ஆழ்ந்த அமைதி கிடைக்கிறது.
- » வேக உணர்வுகளைக் குறைக்கவும் தடுக்கவும் கூடிய அடக்க உணர்வை மாத்திரைகளை உட்கொள்ளாமல் இயற்கையாகவே உண்டாக்குகிறது.
- » குறிப்பாக மாணவர்களுக்கு ஞாபக சக்தி (Memory Power), படைப்புத்திறன் (Creativity), மனஉறுதி (Will Power), மதிநுட்பம் (Perspicacity), பெருந்தகைமை (Magnanimity), பொறுமை (Tolerance), ஏற்புத்தன்மை (Receptivity) மற்றும் இணக்கத்தன்மை (Adaptability) ஆகியவற்றைக் கொடுக்கிறது.
- » மேலும் புத்துணர்ச்சி (Enthusiasm), தன்னம்பிக்கை (Self Confidence), அறிவாட்சித்தரம் (Personality) நுட்பம் (Sensitivity), வீர்யம் (Vitality), விட்டுக்கொடுத்தல் (Adjustment), தியாகம் (Sacrifice), ஒத்துப்போதல் (Acceptability), நிறைவு (Satisfaction), மெய்யறிவு (Wisdom), அமைதி (Peace) மற்றும் பேரின்பம் (Ecstasy) ஆகியவற்றை அளிக்க வல்லது.
- » தியானத்தால் கூடும் மன ஆற்றலை முறைப்படுத்த பயிற்சிகள் உண்டா?
 

உண்டு. தியானத்தால் கூடும் மனஆற்றலை நன்முறைப்படுத்த நமது எண்ணங்களையும் செயல்களையும் ஆராய்ந்து சரிசெய்யும் அகத்தாய்வுப் பயிற்சிகள் மனவளக்கலையில் கற்றுத்தரப்படுகிறது.
- » ஜீவகாந்தம் என்றால்: தற்சுழற்சியினால் ஒவ்வொரு உயிர்த்துகளிலிருந்தும் வெளியாகிற விரிவலைகளின் தொகுப்பை ஜீவகாந்தம் என்கிறோம். இந்த ஜீவகாந்தமே நமது உடல் மற்றும் மன இயக்கங்களுக்கு அடிப்படையான மூல ஆற்றலாகும்.
- » ஜீவகாந்தத் திணிவு எதைப் பொறுத்து அமைகிறது

தானும் தன் இனமும் தன் நாடும் வாழ நினைத்தல் அன்பு.  
அண்ட சராசரமும், வாழ நினைத்தல் அருள் எனப்படும்.



ஓர் உடலில் உள்ள உயிர் சக்தித் துகள்களின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப அமைகிறது.

### காயகல்ப பயிற்சி

- » உயிரைப்பற்றிய ஆழ்ந்த உண்மைகளை உணர்ந்த சித்தர்கள் ஆய்ந்து கண்ட உயிரைத்தூய்மை செய்து வளப்படுத்தும் விந்துநாதத்தோடு தொடர்புகொண்ட மூச்சுப்பியிற்சியாகும்.
- » காயகல்பப் பயிற்சியின் நன்மைகள்

காயகல்ப பயிற்சியின் மூலம் மூலாதாரத்தில் செறிவு பெற்றுள்ள விந்து நாத திரவம் பதங்கமாகி உடல் முழுவதும் பரவுகிறது. இவ்வாறு ஆற்றல் வீணாகாமல் சேமிக்கப்படுவதாலும், தூய்மைப்படுத்தப்படுவதாலும், உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி கூடுகிறது. முதுமையைத் தள்ளிப்போடுவதற்கும் கருத்தொடராக வந்த நோய் குணமாவதற்கும் இப்பயிற்சி உதவியாக அமைகிறது. பருவத்தில் ஏற்படும் தவறான எண்ணங்களுக்கு அடிமையாகாமல் இப்பயிற்சி மூலம் உடல்வளம், உயிர்வளம் பெருக்கி முழு நலத்துடன் நீண்ட ஆயுளுடன் வாழலாம்.

- » காயகல்ப பயிற்சியை யார் செய்யலாம்?

14 வயதிற்கு மேற்பட்ட வயது வந்த ஆண், பெண் இருபாலரும் வாழ்நாள் முழுவதும் செய்து பயன்பெறலாம்.

- » குடும்ப வாழ்க்கைக்கு காயகல்ப பயிற்சி எவ்வாறு உதவுகிறது?

ஆண்களுக்கு விந்துசக்தியின் தரமும், பெண்களுக்கு நாத சக்தியின் தரமும் உயர்வதால் இருபாலருக்கும் மண வாழ்க்கையில் பூரண திருப்தி ஏற்படுகிறது. பால்உணர்வு வேட்கை சமன் செய்யப்படுவதால் தேவையற்ற குழப்பம், கோபம், மற்றும் குடும்ப சச்சரவுகள் நீங்கி நன்மக்கட்பேறு பெற்று தம்பதியர் இனிதே வாழ உதவுகிறது.

- » அகத்தாய்வு பயிற்சி

நம்மை நாமே தற்சோதனை செய்து நம்மில் எழும் எண்ணங்களை ஆராய்ந்து சரிசெய்யவும், சினத்தை தவிர்க்கவும், கவலைகளை ஒழிக்கவும், ஆசைகளை சீர் அமைக்கவும், நமது வாழ்வின் நோக்கத்தை தெரிந்து வாழவும், அளிக்கப்படும் பயிற்சிகளே அகத்தாய்வு பயிற்சிகளாகும்.

அவரவர் வாழ்வைச் சீரமைக்கும் அற்புத சிற்றி  
அவரவர் எண்ணங்களே.

» மனவளக்கலை மாணவர்களுக்கு..

நிச்சயமாக பயன்படும் மனவளக்கலை பயிற்சியால் உடலுக்கு நல்ல ஆரோக்கியமும், மனதிற்கு தெளிவும் கிடைக்கிறது. மேலும் சிந்தனையில் விவேகமும், செயலில் வேகமும், மனதில் உறுதியும் உயர்ந்து ஒழுக்க நெறிகளுடன் கூடிய சுய ஆராய்ச்சி சுயக்கட்டுப்பாடு ஏற்படுவதுடன் ஒரு சிறப்பான வாழ்க்கையை மாணவர்கள் எளிதாக அமைத்துக்கொள்ள முழுமையாக உதவுகிறது.

» இளைஞர்கள் மனவளக்கலையைக் கற்றுக்கொள்வதால் உண்டாகும் பயன்?

இளைய பருவத்திலேயே மனவளக்கலை கற்பதால் ஒருவன் தன் தகுதிகளையும் திறமையையும் தெளிவாக உணர்ந்து தனது எதிர்கால வாழ்க்கைக்கு சரியான பாதையை தேர்ந்தெடுத்து அதை சிறப்பாக அமைத்துக்கொள்ள முடியும். இவர்கள் மூலம் உருவாகும் எதிர்கால சந்ததியர் நல்ல உடல்நலமும், மனவளமும் உள்ளவர்களாக இருப்பார்கள். மேலும் மனவளக்கலையை கற்றுக்கொள்ளும் இளைஞர்கள் தங்கள் கடமைகளை உணர்ந்து தம் குடும்பத்தையும், பெற்றோர்களையும் சமுதாயத்தையும் மதித்து வாழ்பவர்களே தவிர சோம்பேறியாகவோ, சாமியாராகவோ ஆகிவிடமாட்டார்கள்.

» பொதுவாக ஆன்மீகத்தில் பெண்கள் ஈடுபடுவதில்லை. இருப்பினும் மனவளக்கலையில் பெண்கள் அதிகம் ஈடுபாடாக இருக்கிறார்களே ஏன்?

உலகில் அனைவரையும் பெற்றெடுப்பது பெண்கள் தான். மேலும் அவர்கள் சகோதரியாக, மகளாக, தாரமாக பல நிலைகளில் ஆண்களுக்கு துணையாக இருக்கின்றனர் என்ற அடிப்படை உண்மையை மகரிஷியின் மனவளக்கலை போதிக்கிறது. மேலும் யோகமார்க்கமானது ஆண்களுக்கு மட்டுமே என்றிருந்த நிலைமாறி பெண்களும் எளிதாக பயின்று வாழ்வில் வளமடைய தக்க வகையிலே மனவளக்கலை உள்ளதால் பெண்கள் இதனை நாடுவது இயல்பே. குறிப்பாக ஆன்மீகத்தில் பெண்களுக்கும் உள்ள பங்கினை மனவளக்கலை தெளிவாக உணர்த்துகிறது.

» நான் வேலைப்பளு மிக்க தொழிலதிபர் நான் முழுவதும் தொழில் சம்மந்தப்பட்ட பல்வேறு பிரச்சினைகளை சந்திக்க வேண்டியுள்ளது மனவளக்கலை எனக்கும் எனது தொழிலுக்கு என்ன பயனளிக்கும்?

தொழிலில் எத்தனையோ ஏற்றத்தாழ்வுகளையும் கரடு முரடான மனம் படைத்த மனிதர்களையும் சந்திக்க நேரிடும். எந்த சூழ்நிலையிலும் உணர்ச்சி வசப்படாமல் தொழிலை நேர்மையாகவும் திட்டமிட்டும் நடத்த மனவளக்கலை உதவுவதோ

குழந்தைகளுக்கு உயர் கல்வி, நல் ஒழுக்கம், நற்பண்பு, பக்தி பிறரை மதிப்பதை கற்றுக்கொடுத்து ஆளாக்குவதே உண்மையான செல்வமாகும்.



சரியான நேரத்தில் சரியான முடிவு எழுக்கவும் உதவுகிறது. மேலும் தொழிலாளர் களிடையே இணக்கமான உறவு ஏற்பட உதவுகிறது. இதனால் தொழில் உற்பத்தி திறனும், தரமும் அதிகரிக்கிறது.

» மனவளக்கலை எனது பொருள்துறை முன்னேற்றத்திற்கு உதவுமா? எவ்வாறு?

கடந்த கால அனுபவங்களையும், தற்கால சூழ்நிலைகளையும் தெளிவாக உணர முடிவதால் எதிர்கால விளைவை சரியாக கணித்து பொருள் துறையில் நல்ல முன்னேற்றம் காண முடியும். அவசியமற்ற செலவுகள் குறைகின்றன. எழும் பொருளாதார சிக்கல்களிலிருந்து விரைவாக விடுபெற அகத்தாய்வுப் பயிற்சி கள் உதவுவதால் பொருள் விரயம் தவிர்க்கப்படுகிறது.

» மனவளக்கலை ஒவ்வொரு மனிதக்கும் தேவையா? அல்லது மனதுக்கும் உடலுக்கும் சிக்கல் இருப்பவர்களுக்கு மட்டும் தேவையா?

மனதுக்கும் உடலுக்கும் சிக்கல் உள்ளவர்கள் அச்சிக்களிலிருந்து விடுபடவும், சிக்கல் இல்லாதவர்கள் புதியதாக மனதுக்கும், உடலுக்கும் சிக்கல்களை உண்டு பண்ணிக்கொள்ளாமல் எப்போதும் நிறைவாக வாழ வரும் ன்காப்போம் என்ற பழமொழிக்கு ஏற்ப வாழ்வதற்கு மனவளக்கலை உதவுகிறது.

» குடும்ப சிக்கல்களைத் தீர்க்க மனவளக்கலை உதவுமா?

மனவளக்கலையில் அளிக்கப்படும் பயிற்சிகளால் ஒருவருக்கொருவர் விட்டுக்கொடுத்தல், சகிப்புத்தன்மை, தியாக மனப்பான்மை ஆகியன இயல்பாகவே ஏற்படுகிறது. இம்மூன்றும் அடையப்பெற்ற ஒருவர் இருக்கும் குடும்பத்தில் சிக்கல்கள் ஏற்பட வாய்ப்பே இல்லை.

» பள்ளி, கல்லூரி தொழில் நிறுவங்களுக்கு இந்தப் பயிற்சி அளித்தால் எவ்வாறு சிறப்பாக இருக்கும்?

» ஆசிரியர்கள் தங்களின் கடமைகளை உணர்ந்து மாணவர்களிடத்தில் அன்பாக நடந்துகொள்ள உதவுகிறது. மாணவர்களின் முழு ஆற்றலை வெளிக்கொண்டு வருவதற்கும் நல்ல ஒழுக்கத்தை கடைபிடிக்கவும் உதவுகிறது. தொழிலாளர்களிடமும், நிர்வாகத்தினரிடமும், கடமை உணர்வை அதிகரிக்கிறது. தொழிலாளர்களிடையே நல்ல இணக்கமான சூழ்நிலை ஏற்படுகிறது. குறிப்பாக நன்றியுணர்வோடும் கடமை உணர்வோடும் இருக்க உதவுவதால் தொழில் நிறுவனங்களின் உற்பத்தியும் தரமும் அதிகரிக்கிறது.

அடுத்தவரது வாதத்தை வெல்வது வெற்றியல்ல.

அவரது மனதை வெல்வதுதான் வெற்றி.

» பயிற்சிக்கு அணுகுவது?

அருகில் உள்ள மனவளக்கலை மன்றங்களை அணுகவும்.

» ஒரு தனி நபர் மனவளக்கலை பயிற்சியை எங்கு கற்றுக்கொள்ளலாம்?

அனைத்து மனவளக்கலை மன்றங்களிலும், அறிவுத் திருக்கோவில்களிலும், சென்னையில் உள்ள உலக சமுதாய சேவா சங்க தலைமையகத்திலும் மற்றும் ஆழியார் அருட்பெரும் ஜோதி நகர் அறிவுத் திருக்கோவிலும் கற்றுத்தரப்படுகிறது. மற்றும் உலகம் முழுவதும் அடிமைந்துள்ள அறிவுத்திருக்கோவில்கள், மனவளக்கலை மன்றங்கள், தவமையங்களிலும் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

---

உடலுக்கும் உயிருக்கும் எப்போது பிணக்கு ஏற்பட்டாலும்  
அந்தப் பிணக்குதான் நோய்.

---



## உலக சமாதானம்

அருள்நிதி.பா.சுப்பையா, டி.சி.இ. B.A.YHE

மனவளக்கலைப் பேராசிரியர், திருநெல்வேலி



உலக சமாதானம் என்ற கருத்து வேத காலத்தில், மனிதன் விலங்கினப் பதிவுகள் வழியே வாழ்ந்து சண்டை, சச்சரவு, பகைமை, போர், உயிர்ப்பலி என்பவற்றைக் கண்ட அறிஞர்கள் உள்ளத்தில் உதயமானதே. போர் இல்லாத நல் உலகைப் படைத்தல். மாவீரன் அலெக்ஸாண்டர், ஹிட்லர், முசோலினி போன்ற அரசியல் தலைவர்கள் எல்லா நாடுகளையும் போர் செய்து வெல்ல வேண்டும் என்ற வேட்கை கொண்டு செயலாற்றியதன் உட்கருத்து ஒரே குடையின் கீழ் ஆட்சி அமைந்து விட்டால் பிறகு போர் என்ற செயலுக்கு முற்றுப்புள்ளி வைத்துவிடலாம் என்ற நோக்கமே ஆகும். அரசியல் தலைவர்கள் வன் முறையின் மூலம் போர் செய்து ஓர் உலக ஆட்சியை உலக சமாதானத்தை கொண்டு வர முயன்றார்கள், தோல்வி அடைந்தார்கள் என்பது வரலாற்றுச் சான்றாகும்.

தற்பொழுது உலகம் முழுவதும் உள்ள எல்லா நாட்டு அரசியல் தலைவர்களும் ஜனநாயக முறையிலும், மதங்களின் மூலமாகவும் போரில்லா நல்உலகைக் காண, ஓர் உலக ஆட்சியை கொண்டு வர நேர்முகமாகவும், மறைமுகமாகவும் முயற்சி செய்து கொண்டும், தோல்வியைத் தழுவிக்கொண்டும் இருப்பது உலக மக்களில் சிந்திப்போர் தெரிந்து கொண்டுள்ள உண்மையாகும்.

மதங்களின் மூலமாகவும், அரசியல் வன்முறையின் மூலமாகவும் உலக சமாதானத்தை கொண்டு வர முடியாது என்பது உண்மைதான் ஆயினும், உலகிலுள்ள நம் தலைவர்களுக்கு உலக சமாதானத்தைக் கொண்டுவர திரட்சி முறையிலான வழிவகை தெரியவில்லை என்பதே சத்தியமாகும்.

சத்திய சோதனை படைத்த நம் மகாத்மா காந்திஜி அவர்கள் உலக சமாதானத்தை ராமராஜ்யம் என்று குறிப்பிட்டார். உலக சமாதானத்தை உடனடியாக யாரும் கொண்டு வந்துவிட முடியாது. - இந்த சிந்தனையை மக்களின் கருத்தை உயர்த்தி சிந்திக்க வைக்க வேண்டும் என்று நம் அருட்தந்தையவர்கள் தான் முதன் முதலில் இப்பூவுலகில் நல் எண்ணத்தை விதைத்துள்ளார்கள்.

இந்த வித்து தான் மனவளக்கலை, தனிமனித அமைதி, குடும்ப அமைதி, உலக சமாதானம். இந்த கல்வி உலகம் முழுவதும் முதலில் பரவ வேண்டும். இந்த கல்வி உலக

---

செய் தொழில்களில் இறைநீதி உணர்ந்து பிணக்கின்றி  
அதன் வழியே செயல்படுதல்தான் சுர்மயோகம்.

---

மக்கள் அனைவரின் கருத்துக்கும் கொண்டு செல்ல வேண்டிய பொறுப்பை ஏற்றுக் கொண்டுள்ளவர்கள் அருள்நிதியர்கள் ஆவார்கள்.

திருமணம் செய்து மகப்பேற்றுக்கு பின் அருள்நிதியர்களாகப் ஆக பொறுப்பேற்பவர்கள் மூன்றாவது தரம், திருமணம் செய்த பின் மகப்பேறு பெறுவதற்கு முன் அருள்நிதியர்கள் ஆக பொறுப்பு ஏற்பவர்கள் இரண்டாவது தரம். திருமணத்திற்கு முன் அருள்நிதியர்களாகப் பொறுப்பேற்று, இல்லறம் ஏற்று தொழில் செய்து பொருள் ஈட்டி காத்து குடும்பக் கடமையை முழுமையாக செய்து அறநெறி நின்று ஆசான் காட்டிய தவ வாழ்க்கை வாழ்ந்து வரும் அருள்நிதியர்கள் முதல் தரம் ஞான ஆசிரியர்கள் ஆவார்கள். (ஞானமும் வாழ்வு - கவி).

அருள்நிதி என்று ஆசான் அவர்களிடம் சான்றிதழ் பெற்றிருப்பது நாம் நம்மை அருள்நிதியராகத் தகுதிப்படுத்திக் கொள்வதற்கேயாகும். நாம் நம்மை அருள்நிதியராகத் தகுதிப்படுத்திக் கொண்டும், இல்லறக் கடமைகளை ஆற்றிக் கொண்டும் மன்றத்தில் கடமை ஆற்றிக் கொண்டு இருக்கிறோம். உலக சமுதாய சேவா சங்கத்தின் முதல் ஞான ஆசான் அருட்தந்தை தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் ஆவார்கள். ஆசான் அவர்களைத் தொடர்ந்து ஞான ஆசிரியர் பொறுப்பு ஏற்றுள்ள நாம் உலக சமாதானத்தை ஏற்படுத்துவோம். நாம் நம் தவச்சாதனையின் மூலம் நிலைத்த மன அமைதியைப் பெற்று அமைதி அலைகளை உலகம் முழுவதும் பரவ விட்டுக் கொண்டே இருப்போம். உலக சமாதானம் என்ற இலட்சியத்தை அடைவோம்.

வாழ்க வையகம்! வாழ்க வளமுடன்!

---

சினத்தினால் எங்கும் ஒரு நன்மையும் வந்ததாக

இதுவரை வரலாறில்லை.

---



## மனவளக்கலை யோகா ஈழத்தமிழனுக்குத் தேவையான கலை

அருள்நிதி. இ. கிருபாமூர்த்தி

மனவளக்கலை அறக்கட்டளை, வவுனியா



தென்னிந்திய தமிழ் மண்ணிலிருந்து தமிழீழம் நோக்கி பரவிய ஆன்மீகப் பயிற்சிநெறி மனவளக்கலையாகும். சென்னைத்தமிழ் மகன், ஏழை நெசவாளி, சிந்தனையாளன், தத்துவஞானி, மகான் யோகிராஜ் வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களது ஆயுட்கால அனுபவமும் ஆராய்ச்சியும் சிந்தனைத்தெளிவும் தோற்றுவித்த அரிய பொக்கிஷம் மனவளக்கலை என அழைக்கப்படும் மெய்ஞ்ஞானமும் விஞ்ஞானமும் கலந்த பாடநெறியாகும். மொத்தமாகச் சொல்லப்போனால் இதுமனிதகுலம் வாழ இறை நிலையால் ஏற்பாடு செய்யப்பட்ட அரிய கலையாகும். இதில் இறை சக்திக்கும் மனிதனுக்குமிடையே ஏற்பாட்டாளராக வேதாத்திரி மகரிஷியவர்கள் தன்வாழ்நாளை அர்ப்பணித்து மனிதகுலம் வாழ வழிகாட்டிச் சென்றுள்ளார்கள்.

இலங்கைத் திருநாட்டில் மனவளக்கலை யோகா அறிமுகமாகிப் பதினைந்து வருட காலத்தை எட்டிக்கொண்டிருப்பது யாவரும் அறிந்ததே. இந்நாட்டில் வாழ முடியாத சூழலில் உயிரைப் பாதுகாப்பதற்காக நாட்டை விட்டு வெளியேறி உலகெங்கும் பரவி வாழும் இலங்கைத்தமிழர்களால் மனவளக்கலைப் பயிற்சி மன்றங்கள் மேலைத்தேய நாடுகளிலெல்லாம் ஆரம்பிக்கப்பட்டுவிட்டன.

தென்னிந்தியாவில் பட்டிதொட்டியெங்கும் பாமரமக்கள் முதல் படித்த கல்விமான்கள் வரை சாதிப் பாகுபாடின்றி ஏழை பணக்காரரென்ற வித்தியாசமின்றி எந்த மத வேறுபாடு களுமின்றி மனிதகுலம் வாழ, மனிதநேயம் நிலைக்க மனவளக்கலைப் பாட நெறிகளும் பயிற்சிகளும் மக்களுக்கு உதவிவருவதையும், பல்வேறு மாற்றங்கள் சமூகத்தில் தோற்றுவிக்கப்படுவதையும், காலங்காலமாக பாதுகாக்கப்பட்டு வந்த மூடநம்பிக்கைகள் தகர்த்தெறியப்படுவதையும், மொத்தமாகத் தமிழ்ச் சமுதாயம் ஓர் எழுச்சி நிலைக்கு மனவளக்கலை மூலம் மாற்றப்படுவதையும் காணலாம்.

இது ஒரு மனவளக்கலை மூலமான அமைதிப்புரட்சி; மனிதமனங்களில் ஏற்படும் போராட்டமாகும். மகரிஷியவர்களின் மறைவுக்குப்பின் அவர் வாழ்ந்த காலத்தைவிட மனவளக்கலை வேகமாக பேசப்படும் விடயமாகவும் மாறிவிட்டது. வேதாத்திரி மகரிஷியவர்கள் எதிர்பார்த்த இறுதி இலக்காகிய 'உலக சமாதானம்' மனவளக்கலை மூலமாக மிகவிரைவாக அடையப்படும் வாய்ப்பு உள்ளதாகப் பல்வேறுதுறை சார்ந்த

---

ஒவ்வொரு மனிதனும் பெற்றிருக்கும் இந்த உடலும் உறவும்  
சமுதாயத்தில் இருந்து அவன் பெற்றவையாகும்.

---

அறிஞர்களும் பேசும் காலம் உருவாகிவிட்டது. உலக சமாதானமென்ற இலக்கை அடைய ஒருலகக் கூட்டாட்சி நிறுவப்பட மகரிஷியால் தரப்பட்ட ஆலோசனைகளை விடச் சிறந்த வழிமுறைகளேதும் இன்னமும் கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை. உலக சமாதானத்துக்காக மனவளக்கலை என்ற கல்வி அனைவருக்கும் போதிக்கப்பட வேண்டும். இதை ஒரு சமுதாயக் கடமையாக ஏற்றுத் தொண்டாற்ற மனவளக்கலை பயின்ற ஆசிரியர்கள் முன்வர வேண்டும். மனவளக்கலை ஆசிரியர்களாகத் தொண்டாற்றிவரும் அனைத்து ஆசிரியர்கள், துணைப்பேராசிரியர்கள், பேராசிரியர்கள் அனைவரையும் வாழ்த்தி வணங்குவோம்.

உலகியலில் மனவளக்கலைக்குள் அடங்காத எந்தவொரு விடயமும் இல்லையெனக் கூறலாம். தெய்வநிலையில் உள்ளவர்களின் சிந்தனைக்குள் மட்டுமே இவ்வாறான எண்ணங்கள் உருவாகி செயலுக்குவரும். இது சாதாரண மனித நிலையில் அறியப்பட முடியாத கருத்துக்களாகும். ஆதலால் மகரிஷியின் கருத்துக்கள் காலத்தின் தேவையாகும். பேராற்றலும், பேரறிவும் இந்த தாடிக்கார(மகரிஷி) மனிதனை எமக்கு அடையாளப்படுத்தி அவரின் பின்னால் செல்லவைக்கின்றது. நாம் இக்கலையைப் படித்தால் மட்டும் போதாது, அறிந்தால் மட்டும் போதாது, பயிற்சிகளைச் செய்தால் மட்டும் போதாது, அதுவாகவே மாறி நின்று நிலைத்தால் மட்டுமே மனம்மாறும்; மாற்றம் நிலைக்கும்; நல்வாழ்வு கிட்டிப் பயனுண்டாகும்.

பொதுவாகவே தமிழர்கள் கல்வி தேர்வுகளில் முன்னிலை வகிப்பதும், தொழிலை தேர்ந்தெடுப்பதிலும் பொருளீட்டுவதிலும் எல்லா வளங்களையும் பயன்படுத்தி மற்றவர்களை விட தான் உயர்ந்த நிலையில் உயர்த்தரத்தில் வாழவேண்டுமென்ற எண்ணத்திலேயே மேலோங்கி நிற்பார்கள். இந்த எண்ணமே எமது வாழ்வு கீழ் நோக்கிச் செல்ல காரணமாகின்றது. காலங்காலமாக எமது இலக்கை நாம் அடையமுடியாமல் பின்தங்கி நிற்கின்றோம். இந்த நிலையை மனவளக்கலைக் கல்வியும் பயிற்சிகளும் வேதாத்திரி மகரிஷியின் அருளாசியும் மாற்றியமைத்துத் தமிழர் தேசம் நல்ல மனவளக்கலைஞர்களால் நிறைந்து மாற்றமடைய வேண்டிப்பிரார்த்திப்போம்.

எமது எண்ணம் நிறைவேற இலங்கைத் திருநாட்டில் முதலாவதாக அமைகின்ற அறிவுத்திருக்கோவிலானது யாழ் மண்ணில் திறக்கப்படுவது பொருத்தமானதே. யாழ் மனவளக்கலை மண்டல அறங்காவலர்கள் எண்ணம், சொல், செயலால் உயர்ந்து நிற்கின்றார்கள். இவர்களது பணி தமிழர் வாழ்வில், தமிழர் மண்ணில், தமிழர் மனதில் மாற்றங்களைக் கொண்டு வரவேண்டும். இறையருளும் குருவருளும் இவர்களுக்கு துணைபுரிந்து நீளாயுள், நிறைசெல்வம், உயர்புகழ், மெய்ஞ்ஞானம் பெற்று நல்வாழ்வு வாழ வாழ்த்துவோம்.

ஆன்மீக சிந்தனைகளும், அறப்பணிகளும் வெளிப்பார்வைக்கு மிகப் பிரமாண்டமாக விளம்பரப்படுத்தப்படும் தமிழர் தேசத்தில் ஆயிரமாயிரம் ஆலயங்களும் பல்வேறு

---

உயிரும் உடலும் இணைந்த இந்த உறவானது நீடித்திருப்பதற்கு இரத்த ஓட்டம், வெப்ப ஓட்டம், காற்று ஓட்டம் இவை மூன்றும் சரியாக இருக்க வேண்டும்.

---



மதநிறுவனங்களும், மதநிறுவுநர்களும் சாதிக்கமுடியாததை மக்களின் மனங்களிலேற்படுத்தப்படவேண்டிய மாற்றத்தை அறிவுத்திருக்கோவில் ஆசிரியர்கள் சாதித்துக் காட்டவேண்டும். அதற்கான முயற்சிகளை அயராது மேற்கொள்ளும் யாழ் மனவளக்கலை அறக்கட்டளை அறங்காவலர்களையும் ஆசிரியர்களையும் ஊக்குவிக்குமுகமாகத் தொடராக வகுப்புகளை நடாத்தத் தென்னிந்தியாவிலிருந்து வருகைதந்து தன்னலமற்ற சேவையாற்றும், ஆழியாறு அறிவுத்திருக்கோவில் மூத்த பேராசிரியர்கள் அனைவரும் வாழ்த்தி வணங்கப்படவேண்டியவர்களாவர்.

எந்தவொரு மனித இனத்துக்கும் அவனது சொந்த மொழியில் உதித்த சிந்தனைகளும், தத்துவங்களும் அவனதும் வாழ்வுக்கு வழிகாட்டும் மிகப் பெறுமதியான சொத்தாக அமையும். அந்த வகையில் தமிழ்நாட்டுத் தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களின் சிந்தனைகள் தமிழ்ச் சமுதாயத்தைச் சீர்செய்ய கிடைத்த மிகப்பெரிய சொத்தாக நாம் ஏற்று அவரைக் குருவாக மனதில் தியானித்து மனவளக்கலையை பின்பற்றி வாழ முயல்வோம்.

தமிழர் சமூகம் - தமிழர்தேசம் தலைநிமிர்ந்து வாழ இதைவிட நல்லதொரு ஆன்மீகக் கல்வி முன்பும் கிடைத்ததில்லை; இனிமேலும் கிடைக்கப்போவதில்லை. மனவளக்கலையை நாடும் அன்பர்கள் பெரும்பாலும் உடற்பயிற்சியுடன், காயகற்பப் பயிற்சியையும் கற்றுத் தங்கள் உடல் நலத்தைப் பேணுவதிலேயே ஆரம்பநாட்களில் நாட்டமாயிருப்பர். தாங்கள் எதிர்பார்க்கும் பலன் கிடைத்தால்தான் அடுத்த நிலைக்குச் சென்று மனவளத்தை ஒழுங்குபடுத்தும் தவவிளக்கம் பெற எத்தனிப்பார்கள். தவத்தில் நிலைத்து உணர்வு பெற்றுவிட்டால் அகத்தாய்வு செய்யும் நிலைக்கு உயர்ந்து விடுவார்கள். மனவளக்கலையை மென்மேலும் பயின்று பயன் பெற விரும்புவார்கள். மனவளக்கலையின் உள்ளர்த்தத்தை உணர்ந்துகொள்வார்கள். மற்றவர்களையும் மனவளக்கலையை கற்கத்தூண்டுவார்கள். சமுதாய நலனில் அக்கறை கொள்வார்கள். இந்த நிலையை ஏற்படுத்த மனவளக்கலை மன்றங்கள் அன்பர்களுடன் தொடர்பில் இருந்து பணியாற்ற வேண்டும். அப்போது உலகெங்கும் மனவளக்கலை வியாபிக்க ஏதுவாகும். இந்த அதி நவீன விஞ்ஞான உலகம் சாதிக்காதவற்றையெல்லாம் வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களின் மனவளக்கலை கல்வி சாதிக்கக்கூடிய வலுப்பெற்றது. எந்தவொரு சமயக்கருத்தையும் மறுதலிக்காது, எதிர்க்காது எல்லோருடனும் எல்லாக் கருத்துக்களுடனும் ஒத்துப்போய் எல்லாவற்றையும் உள்வாங்கி தன் கருத்தை நிலை நிறுத்தும் வல்லமை மனவளக்கலைக்குண்டு. அதனால்தான் எல்லோரும் மனவளக்கலையை ஏற்றுப் பயில முன்வருகின்றனர்.

மனவளக்கலையைப் பரப்ப நம்மால் முடிந்த பங்காற்றுவோம்.

உலக சமுதாயம் உய்ய வழி காட்டுவோம்.

சமாதான சகவாழ்வை ஒவ்வொரு மனித மனமும் அனுபவிக்கட்டும்.

கற்பகம் : கற்பு + அகம். உறுதியும் ஒழுக்கமும்

பெற்ற ஆன்மாவின் உயர்ந்த நிலை.

## நன்றாக வாழலாம் வாருங்கள்

அருள்நிதி திருமதி க.இந்திரா

மனவளக்கலை மன்றம், வவுனியா



அருட்பேராற்றலின் அருள் மழையால் யாழ் நகரில் அறிவிற்கு ஓர் அறிவுத்திருக்கே காவில் மலர்ந்துள்ளது. மனிதனுக்குத் தேவையான அறிவாற்றலையும், அமைதி, இன்பம், பேரின்பம் இவற்றை எப்படிப்பெறலாம் என்பதையும் இன்னும் அறியாத தெரியாத பலவற்றையும் அறிந்து கொள்ளலாம் வாரீர்.

இயற்கைப் பேராற்றல் அன்பு மயமானது, அதனால் தான் இயற்கையின் இறுதியாகப் பூத்த மலராகிய மனிதனிடமும் அன்பு இருக்கின்றது. எல்லோரும் நன்றாக வாழ விரும்புகின்றோம். நம் செயல்கள் அனைத்தும் அதற்காகவே அமைந்திருக்கின்றன. நன்றாக வாழ விரும்பும் மனிதன் நன்றாக வாழ்வது எப்படி என்பதைத்தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். நன்றாக வாழ்தல் என்பது.

1. உடல் நலத்தோடு நீண்டநாள் வாழ்தல்.
2. பொருள் வளத்தில் மன நிறைவோடு வாழ்தல்.
3. நட்பு நலம் காத்து வாழ்தல்.
4. உலக இன்பங்களை அனுபவிப்பதில் மன நிறைவும், அமைதியும் பெறுதல்.

மேற்கண்டவற்றில் உடல் நலத்தோடு நீண்டநாள் வாழ்வதே குறைவற்ற செல்வம். இதுவே மனநிறைவிற்கு அடிப்படை என்று அறிஞர்கள் கூறுகின்றார்கள். இயற்கை நியதிப்படி மனித உடல் வயோதிப நிலையை அடைந்து உடல் அழிந்துதான் உயிர் பிரியும், என்பது வயதிற்கு மேல்தான் இயற்கையாக வயோதிபம் வரும், உடலைப் பராமரித்துப் பாதுகாத்தால் ஆயுள் முழுவதும் உடல் நலத்துடன் வாழலாம்.

உணவு, உழைப்பு, உறக்கம், உடலுறவு, எண்ணம் இவற்றில் அளவுமுறை காக்காத போதும் சுற்றுப்புறச்சூழல், சந்தர்ப்பமோதல் கோள்கள் சஞ்சாரம் மற்றும் கருவமைப்பு இவற்றிற்கு ஏற்பவும் உடல்நோய்கள் ஏற்படலாம்.

தாங்கும் சக்தியைப் பெருக்கிக் கொண்டால் நோய்களைத்தடுத்து வாழலாம். நமது செயலாலும் முன்னோர்களின் செயலாலும் சமுதாய வினையாலும், இயற்கை நிகழ்ச்சிகளாலும் உடலியக்கத்தில் குழப்பங்கள் ஏற்படுவது இயற்கை நியதி; உடற் துன்பத்தை

குடும்பத்தில் ஒரு வேளையாவது அனைத்து உறுப்பினர்களும்  
சேர்ந்து உண்ண வேண்டும்.



தாங்கிக் கொள்ளும் சக்தி மனிதனுக்கு இயல்பாக இருக்கின்றது. வந்த நோயைப்போக்கிக் கொள்வதற்கான வசதியும், அறிவும் மனித குலத்திற்கு அமைந்திருக்கின்றது.

வாழ்க்கை அனுபவங்கள் மூலம் அறிவைப் பயன்படுத்திக் கொள்வதுதான் மனிதப் பண்பாடாகும். பொருட் தேவை மற்றும் மக்கள் உறவு சம்பந்தப்பட்ட மனத்துன்பங்களை நொடிப்பொழுதில் மனதால் போக்கிக் கொள்ள இயலும், ஆனால் உடல் நோய்த் துன்பத்தை நொடிப்பொழுதில் மாற்ற இயலாது. ஞானிகளும் துன்பத்தை அனுபவித்துத்தான் ஆகவேண்டும். ஞானிகளின் அறிவு அவர்கள் உடலைக் கடந்து இயங்கும் நேரங்களில் மட்டும் தான் அவர்கள் உடல் துன்பத்தை மறந்திருப்பார்கள்.

பசி, தாகம், தட்பவெட்ப வேறுபாடு, உடற்கழிவுப் பொருள் உற்று வேகம் இவற்றால் துன்பம் ஏற்படுவது இயற்கைத்துன்பம். இது எல்லோருக்கும் பொதுவானது; உடலில் வலி, நோய் என்பது செயற்கைத்துன்பம்; உடற் துன்பங்கள் சிறியதாகவோ பெரியதாகவோ குறுகிய காலமோ நீண்டகாலமோ இருக்கலாம். நமது செயல்களை இயற்கைக்கு இசைவாக அமைத்துக்கொள்ளும் வரை துன்பங்களைக் குறைத்துக்கொண்டு வாழலாம். இன்பமும் துன்பமும் கலந்த வாழ்க்கை தான் மனித வாழ்க்கை.

மனத்துன்பங்களை நொடிப்பொழுதில் போக்கி உடல் துன்பங்களை குறைத்து நீக்கி நோயில்லாமலும் வாழலாம். அதற்கான வாழ்க்கை முறையே யோகா என்று சொல்லப் படுகிறது. உலகில் பல யோகா நெறிகள் உண்டு.

தற்கால விஞ்ஞான அறிவிற்கும் அவசர வாழ்க்கைக்கும் பொருத்தமான யோகாவாகப் போற்றப்படுவது தான் தத்துவ ஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் வகுத்துத்தொகுத்து வழங்கியுள்ள மனவளக்கலை யோகா ஆகும். மனவளக்கலை யோகா எளிமையானது என்பது அறிஞர்களின் கருத்து. எனவே தான் எல்லாக் கல்விக் கூடங்களிலும் பட்டய மற்றும் பட்டக்கல்வியாகவும் கற்பிக்கப்படுகிறது. நன்றாக வாழ்வதற்காக மனவளக்கலை யோகாவை அறிவுத் திருக்கோவில்களில் யாவரும் எளிதாகக் கற்றுப் பயன் பெறலாம்.

எல்லோரும் வாருங்கள்.....!

மனவளக்கலை யோகாவைக் கற்று மகிழ்வாக வாழ்வோம்.....!

வாழ்க அறிவுத்திருக்கோவில்! வளர்க வேதாத்திரியம்!

நன்றி.

குடும்பத்துடன் வாரம் ஒருமுறையாவது  
வெளியில் சென்று வர வேண்டும்.

## யாழ் மக்களுக்கு மனவளக்கலை கருமையப் பதிவாகட்டும்

அருள்நிதி கு. இந்திரா

மனவளக்கலை பேராசிரியர், தென்னிந்தியா

தமிழ்நாடு



வெற்றுக் கல்வியால் என்ன லாபம்? சிறிது தவம் இயற்ற வேண்டும் சிறிது சாதனை புரிய வேண்டும் என்றார் இராமகிருஷ்ண பரமஹம்சர். அதற்குத்தான் கல்வியுடன் கூடிய தவத்தை தவத்துடன் கூடிய சாதனைப் பயிற்சிகளை மக்களுக்கு கொடுப்பதற்காக எழுப்பப்பட்டிருப்பதுதான் யாழ்ப்பாணம் அறிவுத்திருக்கோவில். அறிவுத்திருக்கோவில் திறப்புவிழா யாழ்ப்பாணத்தில் அறிஞர்களின் சங்கமமாகத் திகழ்விருக்கின்றது. அதற்கான வாழ்த்துச்செய்தியையும், ஆக்கத்தையும், எனது அறிவில் எட்டிய வரையில் உரைக்கின்றேன்.

காரணமில்லாமல் காரியம் இல்லை காரியமில்லாமல் விளைவில்லை.

(வேதாத்திரி மகரிஷி)

‘விநாயகரிடம் கொடுக்கப்பட்டது ஞானப்பழம், முருகனிடம் கொடுக்கப்பட்டது ஞானவேல்’ காரணத்தோடு புராண காலத்தில் நடந்த கதை இது. அதியமான் ஓளவைக்கு நெல்லிக்கனி கொடுத்தார். இது சரித்திரத்தில் உள்ளது. இருபத்தைந்து ஆண்டுகளுக்கு முன் நாம் வாழும் காலத்தில் காரணத்துடன் கூடிய காரியம் ஒன்று நடந்தேறியது. இந் நிகழ்வு இறைவனால் தீர்மானிக்கப்பட்டது. விளைவாக வருவது இறைவன் தான், அஞ் ஞானம் விஞ்ஞானம், மெஞ்ஞானம் இவற்றை மனித குலத்திற்கு விளக்குவதற்கு ஆசான் அருட்தந்தை அவர்களின் திருக்கரத்தால் காரண காரிய விளைவைக் கணித்து யாழ் மண்டலத்தலைவர் சி. முருகானந்தவேல் ஐயா அவர்களுக்கு அப்பிள் கனியை கொடுத்தருளினார். விளைவைக் கணித்த மகான் விநாயகராக, முருகனாக ஓளவையாராக தகுதியுடைய அருள்நிதி, யாழ் மண்டலத் தலைவர் சி. முருகானந்தவேல் ஐயா அவர்களுக்கு கொடுக்கப்பட்டது கனியல்ல. யாழ் மண்ணில் பரம்பரை பரம்பரையாக மனித குலம் மன அமைதியுடனும், மகிழ்ச்சியுடனும் வாழக் கிடைக்கப்பெற்ற அருங்கொடையே இவ் வறிவுத் திருக்கோவில் என்ற கனி.

தன்னை உணர்ந்த ஞானிகள் அனைவருக்கும் தவத்தைத் தர முடியாமல் இல்லறம் தடையாக இருந்தது. அருட்தந்தை அதைத் தகர்த்துப் பெண்களுக்கும் தன்னை உணரும் தவப்பயிற்சியை கொடுத்திருக்கிறார்கள். யோகத்தில் பெண்களை இணைத்ததால் அதில்

விடுமுறைகளில் வெளியூர் பயணம் சென்று குடும்பத்துடன் தங்கி மனம்விட்டுப் பேசி

மகிழ்ந்து சிரித்துக்கொண்டாடி வரவேண்டும்.



ஒருத்தியாக வந்தவள் தான் நான். 'தேர்ந்த கல்வி ஞானம்' என்பார் பாரதி. 'பெற்ற ஞானத்தை காலத்தே உரைப்பது' என்றார் ஓளவையார். அதற்கிணங்க ஆசானின் கருத்துக்களை ஆசானின் ஆசியோடு அருட்தொண்டு செய்து கொண்டிருக்கும் போது பாவப்பதிவுகள் நீங்கிப் புண்ணியம் வெளிப்படத் தொடங்கியது.

அந்த நாள் 01.02.2012 'நல்லாரைக் காண்பதுவும் நன்றே' அந்த நல்லவர் அருள்நிதி முருகானந்தவேல் ஐயா, அவர் கொழும்பில் எனக்கு அறிமுகமானார். தொடர்ந்து நான் அருட்தொண்டு செய்வதற்கு அதுவே காரண நிகழ்வாக அமைந்தது.

வேண்டத் தக்கது அறிவோய் நீ

வேண்ட முழுதும் தருவோய் நீ

வேண்டும் பரிசு ஒன்று உண்டு

என்னில் அதுவும் உந்தன் விருப்பொன்றே

மாணிக்க வாசகரின் அருள் மொழியைப் போல் என்னுடைய தேவைகளையெல்லாம் நிறைவேற்றி புண்ணியம் சேர்க்கும் புனித பணியினைக்கொடுத்து எனது ஆன்மா தூய்மையடைய வாய்ப்பளிக்கும் முருகானந்தவேல் ஐயா மட்டுமன்றி அவர்களின் அன்புக் குடும்பமும் என்னை அவர்களில் ஒருத்தியாக ஏற்றுக் கொண்டுள்ளார்கள்.

நல்லதொரு குடும்பம் பல்கலைக்கழகம் என்பார்கள். திருமதி முருகானந்தவேல் கமலா அம்மாள் தொடங்கி பேத்தி சாதனா வரையிலும் என்னிடம் காட்டும் அன்பு வார்த்தைகளில் வர்ணிக்க முடியாது 'தொண்டர் என்றோர்க்கு வகுப்பில்லை, தொழிலில் சோம்பலைப்போல் இழிவில்லை' என்றார் பாரதி. இப்பண்பை முருகானந்தவேல் ஐயாவிடம் காண்கிறேன். அனைத்து வகுப்பினரும் பாகுபாடு இல்லாமல் அறிவின் தெளிவு பெறவும் இன்ப நிலை, ஏகநிலை, அன்புநிலை அறியவும், யாழ் அறிவுத்திருக்கே காவில் உருவாக்கும் பணியை இறைநிலை அவர்களிடம் ஒப்படைத்துள்ளது.

இறைநிலை நீதியுடன் தான் செயற்படுகிறது என்பதற்கு இதுவே அத்தாட்சி பிறர் இன்புறக்கண்டு தான் இன்புறுவது ஆன்மீகம். அதன்படியே வாழ்ந்து வரும் அருள்நிதி குழந்தைவேல் ஐயா அவர்களும் மாமனிதரே. வவுனியாவிலும் அருட்தொண்டு செய்வதற்கு வாய்ப்பையும் பிற வசதிகளையும் ஏற்படுத்தி எவ்வித குறைபாடுகளின்றி கவனித்து வரும் மன்றத் தலைவர் இ.கிருபாமூர்த்தி ஐயா மற்றும் மன்ற உறுப்பினர்களும், யாழில் என்னுடன் இணைந்து முக மலர்ச்சியுடன் அருட் தொண்டு செய்யும் பேராசிரியர் பாஸ்கரன் ஐயா, பேராசிரியர் தங்கராசா மாஸ்ரர், டாக்டர் பாலசுப்பிரமணியம் ஐயா என் தேவை என்னவென்பதை நான் செல்லு முன்பே யூகித்து நிறைவேற்றும் சர்வோதய இயக்குநர் ஜமுனா அம்மா, சிரித்த முகத்துடன் சலிப்பின்றி உணவு தயாரித்துத் தரும் சரசம்மாவையும் நினைவு கூருகின்றேன். நான் நன்றி சொல்லவில்லை. காரணம் செயல் முடிந்த பிறகு

ஒருவர் வெற்றியை எல்லோரும் கொண்டாட வேண்டும்.

வாழ்த்துக்களைப் பரிமாற வேண்டும்.

தான் நன்றி கூறுவது, நன்றிக்கடன் செலுத்துவது வழமை. செயல் முற்றுப்பெறாதபோது நன்றி தேவையில்லை.

‘என் கடன் பணி செய்து கிடப்பதே’ என்ற வாக்கியத்திற்கிணங்க எனது பணி தொடர்ந்து கொண்டே இருப்பதற்கு இந்த மக்களின் வாழ்த்தோடு இறையருளும் குருவருளும் துணை செய்யட்டும்.

‘சிவமறியும் பேற்றை பெற்றவனே மனிதன், சிந்தனையால் உணரும் வரை சிதறும் மனம் மாயை’

மாணவப் பருவம் சிதறும் மனம் கொண்டது. மனவளக்கலை உறுதி கொண்ட மனதைத் தரும் (வேதாத்திரி மகரிஷி) மாணவர்களுக்கு ஏன் மனவளக்கலை? என்ற கேள்வி எழும். முன் வினைப்பதிவு கொண்டு நமது வாழ்க்கை தொடங்கியது. அதில் உண்பது, படிப்பது, புலனின்பம், சிந்தனை, உணர்வு அனைத்தும் பெற்றோர் கருவழி தந்தாலும் தியானம் எனும் பதிவை கருவில் நமக்குத் தரவில்லை. அவர்கள் பெற்ற பதிவைத்தான் நமக்குத் தரமுடியும். அவர்கள் பெறாத அனுபவத்தை கருவின் மூலம் சந்ததிக்குத் தரமுடியாது. குழந்தை பிறந்தவுடன் அழுவதற்கோ, பால் அருந்துவதற்கோ பெற்றோர் கற்றுக் கொடுக்கவில்லை. கருவில் பதிந்த பதிவு, அறிவு நிலையில் வெளிப்படுகின்றது. அதே போல பதினான்கு வயது நிரம்பியவுடன் தியானம் என்பதும் அடுத்த தலைமுறைக்கு கருவின் மூலம் செல்வதற்கு இன்றைய இளைய சமுதாயத்திற்கு மனவளக்கலை அவசியம்.

வாழ்வின் பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்ளும் மனோதிடம் ஒழுக்கநெறி நின்று வாழும் அறம் மனித குலத்தை நிம்மதியாக வாழச் செய்யும்.

இது மனவளக்கலையால் மட்டுமே முடியும்.

வாழ்க வளமுடன்!

நன்றி.

சுயின் புனிப்பை சுனியின் இனிப்பாக மாற்றுவது

அந்த மரத்தில் இயங்கும் அறிவுதான்.



## வள்ளலாரும் வேதாத்திரியும்

இரா.கந்தாமணி

முனைவர் பட்ட ஆய்வாளர்

ஸ்ரீராமகிருஷ்ண மிஷன் வித்தியாலயக் கலை அறிவியல் கல்லூரி, கோவை.



அகிலத்தில் வாழ்ந்து வருகின்ற கோடானுகோடி உயிர்களில் சிறந்தவன் மனிதன் ஆவான். மனித குலம் அமைதியாக, ஆனந்தமாக வாழ விரும்புவது இயற்கை. ஒவ்வொருவரின் வாழ்க்கையில் ஏற்படுகின்ற இன்ப துன்பமும் அவரவரின் செயல்களினால் தான் ஏற்படுகின்றன. மக்கள் அறியாமை காரணமாகத் தவறு செய்து துன்பமடையும்போது அவ்வக் காலங்களில் வாழ்ந்த மகான்கள் மக்களை நல்வழிப்படுத்தினர். தமக்காக வாழாது சமுதாயத்திற்காக வாழ்ந்த வள்ளல்கள் வரிசையில் வந்தவர்கள் வள்ளலாரும் வேதாத்திரி மகரிஷியும் ஆவர்.

‘பெறுதற்கரிய மனித தேகத்தைப் பெற்ற நண்பர்களே’

- வள்ளலார்

‘உடலும் உயிரும் இணைந்து இயங்கும் நிலையில்  
இணக்கம் பெற்று வாழ்பவன்மனிதன்’

- மகரிஷி

உடலை வளர்த்துத்தான் உயிரை வளர்க்க முடியும்:

‘உள்ளம் பெருங்கோயில் ஊனுடம்பு ஆலயம்’

என்று அறிந்தவர்கள் சித்தர்கள். மனித உடலில் 1 1/4 பங்கு மண்ணும், 1 1/2 பங்கு தண்ணீரும், ஒரு பங்கு நெருப்பும், 1 3/4 பங்கு காற்றும், 1/2 பங்கு ஆகாயமும் உள்ளன என்று கணக்கிட்டவர்கள் சித்தர்கள்.

‘வள்ளலார்’ என்ற ஐந்தெழுத்து வள்ளல் இறைவனை அருட்பெருஞ்சோதி வடிவில் கண்டவர். வள்ளலார் என்ற பெயரைச் சொன்னாலே அருட்பெருஞ்சோதி மந்திரம்தான் நினைவுக்கு வருகிறது.

‘வேதாத்திரி’ என்ற ஐந்தெழுத்து மகரிஷி உலக சமுதாயத்திற்கு ‘வாழ்க வையகம்’ ‘வாழ்க வளமுடன்’ என்ற மந்திரத்தை வழங்கியுள்ளார். எத்தனை நூற்றாண்டுகள் கழிந்தாலும் இம்மந்திரம் உலகில் நிலை பெற்றிருக்கும்.

அறிவை அறிவால் அறிவதே அறிவு.

அப்படி அறிவதற்கான அறிவைத் தருவதுதான் அறக்கல்வி.

## உடலோம்பல்

உடலியக்கமானது உடற் சக்தி, அறிவின் திறமை என்ற இவைகளைக் கொண்டு ஒருவன் உலகத்தில் மனிதர்கள் மத்தியில் செய்த செயல்கள் யாவும், அவைகளின் அளவுக்கு ஏற்றபடி அவன் மரணமடைந்த பின்னரும் கூட அழியாது நிற்கும்.

உடலைப் பொன் போல் பாதுக்காக்க வேண்டும் என்று கூறுகிறார் வள்ளலார்.

‘தூக்கம் கெடுத்துச் சுகம் கொடுத்தான் எந்தனக்கே  
ஆக்கமென ஓங்கும் பொன் அம்பலத்தான் ஏக்கமெலாம்  
நீங்கினேன் எண்ணம் நிரம்பினேன் பொன் வடிவம்  
தாங்கினேன் சத்திய மாகத்தான்’

(தி.அ.பா)

‘இராமலிங்கர் தவவலிமையால் பிரணவ தேகம் பெற்றிருந்தார்’ என்பர். - ம.பொ.சி. பிணி, மூப்பு, ஜலம், மலம், வியர்வை, ஆகாரம், நித்திரை, தாகம் இவை அனைத்துமே சுவர்ண தேகத்தின் இலக்கணம் என்கிறார் வள்ளலார்.

மனித உடலை மதிப்போடு காக்க வேண்டும் என்று கூறிய மகரிஷி, ‘உடல் நலச்சீர்மை, மனவளச்சீர்மை, நட்பு நலம் காக்கும் அறநெறி, கருமையத் தூய்மை, இறையுணர்வு இவை பற்றிய ஞானம் முழுமையாக மக்கட்கு வரவேண்டும்’ என்கிறார்.

உடல் பற்றிய முழு ஞானம் மக்களிடையே இல்லாததால் வீணே உணவிலும் உறக்கத் திலும் நேரத்தைக் கழித்து வருகின்றனர். சமுதாயத்தில் நல்ல முறையில் வாழ மக்கட்கு உணவுடன் உழைப்பு, உறக்கம், உறவு, ஓய்வு, உடற்பயிற்சி போன்றவையும் இன்றியமையாத தேவைகளாகிவிட்டன.

## கல்வி பற்றிய மகான்கள் கருத்து

கல்வி அறிவே மனித சமுதாயத்தை வளமாக்க வல்லது. ‘எப்போதும் சலிப்பில்லாமல் சுத்தக்கரணமாய் ஆசானுடைய திருவடியை ஞாபகஞ் செய்து கொண்டிருப்பதே சாகாத கல்வி’ என்பர் வள்ளலார்.

தமிழ் நாட்டில் பொதுமக்களுக்கு முதன்முதலாகத் திருக்குறள் வகுப்பு நடத்திய வள்ளலார், முதியோர் கல்வி, மும்மொழிப் பாடசாலை இவற்றையும் முதன்முதலில் நிறுவியவர் ஆவார்.

‘ஆன்மாவை நெறிப்படுத்துகின்ற அறிவியல் கல்வி முறைதான் ஒரு சிறந்த சமுதாயத்தை உருவாக்க முடியும்’ என்பது மகரிஷியின் கருத்தாகும்.

---

உடல் உறையும் உயிரும், உயிரின் உணர்வுகளின் பிறப்பிடமான  
மனமும் இந்த இறைநிலையின் அம்சங்களே.

---



வள்ளலாரின் சன்மார்க்கக் கல்வியும், மகரிஷியின் அறக் கல்வியும் நமது கல்வி முறைக்கு வழிகாட்டுதலுமாக அமையுமெனலாம்.

### உழைப்பும் ஓய்வும்

மெய், வாய், கண், மூக்கு, செவி என்ற ஐம்புலன்களில் ஒன்றில் ஒன்று பாதிக்காமல் உழைப்பு நடைபெற வேண்டும்.

மெய் - அதிக உடல் உழைப்பு, உடல் நலம் கெடுதல்.

வாய் - வேண்டாதவை - அதிகம் பேசுதல் - தொண்டைப் புண்வரல்

கண் - விழித்தல் - கண்ணீர் விடுதல் - ஜீவகாந்தம் குறைதல்

மூக்கு - நுகர்தல் - கெட்ட வாசம் உள்ள காற்றை நுகரும் போது சுவாசம் கெட்டு சளி ஆஸ்துமா தாக்குதல்

செவி - அதிக ஒலி கேட்டல் - காது செவிடாதல்

'எந்த வேலை செய்யினும் தேக கரணங்கட்கு மெலிவு உண்டு பண்ணுகிற வேலைகளைச் செய்யக்கூடாது. செய்யினும் சிறிது சிறிதாகச் செய்தல்' என்று உழைப்பானது உடலை வருத்தக்கூடாது என்பதனை வள்ளலார்.

'அவரவர்தம் அறிவின் ஆற்றலினால்

உடல் உழைப்பால் வாழ வேண்டும்'

என்பது மகரிஷியின் கூற்றாகும்.

வள்ளலார் தமது திருவருட்பா உரைநடைப்பகுதியில் 'காலையில் புசித்தபின்பு மெல்லென நடத்தல், படித்தல், பேசுதல். இவையன்றி மனத்தை ஒருவழிப்படுத்தி தெய்வ சிந்தனையுடன் சாயுங்கால, ராத்திரி வேளைகளில் இருத்தல் ஓய்வாகும்' என்கிறார்.

'பத்தியம் காத்து ஓய்வு எடுத்துக் கொண்டால்

உடலில் நோய்கள் தீரும்'

என்கிறார் மகரிஷி.

'ஓய்வு நாட்கள் மாதம் இரண்டே யாகம்

ஒன்று சந்திரன் முழுதும் ஒளி வீசும் நாள்

தேய்ந்து ஒளி அற்றிருக்கும் நாள் அத்

தினங்களில் ஓர் வேளை ஊண் தியானம் கொள்வார்'

இக்காலத்தில் எல்லாக் காலங்களிலும் வேலை ஒன்றும் செய்யாமலேயே உடலைக் கெடுத்துக் கொள்ளுபவர் சிலர். மற்றும் ஓய்வின்றி உழைத்து உடல்நலம் கெடுபவர் சிலர்.

---

வாழ்நாள் முழுவதும் மகிழ்ச்சியாக இருக்க வேண்டுமானால்

நேர்மையை மட்டும் பின்பற்று.

---

### நோய் அணுகாமை

நம் உடலைப் பேணிக் காப்பதில் அறிவுபூர்வமாகச் செயற்பட வேண்டும். வள்ளலார் தாம் பயன்படுத்திய மூலிகை பற்றிய விபரங்களைத் தமது திருவருட்பா உரைநடைப் பகுதியில் (485) மருத்துவக் குறிப்புகளில் மூலிகைக்குண அட்டவணை, சஞ்சீவி மூலிகை, நோய்கள், குணப்படுத்தும் மூலிகைகள் பற்றி விளக்கியுள்ளார். அவர் காலத்தில் பிணியுற்ற ஏழை மக்கள் அவரிடம் வந்துழி, நோய் தீர மருந்தளித்து உடல் வளர்க்க உணவும் அளித்த வள்ளல் ஆவார்.

இரத்த ஓட்டம், வெப்ப ஓட்டம், காற்றோட்டம் என்ற மூன்று ஓட்டங்களையும் சீரமைத்தால் நோய் வராது என்பது மகரிஷியின் கூற்றாகும்.

வாடிய பயிரைக் கண்ட போதெல்லாம் வாடிய வள்ளலார் தாம் கூறிய வாழ்க்கை நெறிகளை மக்கள் பின்பற்றி வாழாதது கண்டு உளம் வருந்தி,

‘கடை விரித்தேன் கொள்வாரில்லை’

என வருந்தினார்.

மனம் பேராற்றல் மிகுந்த கருவியாகும். இன்ப துன்பம் இரண்டையும் ஒன்றென எண்ணும் மனநிலை ஒவ்வொருவருக்கும் வேண்டியதொன்றாகும்.

இதயக்கமலத்தில் இறைவன் இருப்பதால் எமக்கு இனி இறப்பும் இல்லை பிறப்பும் இல்லை எனக் கம்பீரமாகச் சொன்னவர் வள்ளலார்.

‘காயகல்பப் பயிற்சியினால் கண்கள் நன்றாம்  
பிணிகள் நீங்கும் புத்துணர்வும் இறையருளும்  
கிட்டும், மரணமிலாப் பெருவாழ்வு சித்தியாகும்’

என்கிறார் மகரிஷி.

### சீர்திருத்தச் செம்மல்கள்

மக்கள் சாதி சமய வெறிகொண்டு வீணே அலையக்கூடாது என்கின்றனர் வள்ளலாரும், வேதாத்திரியும். ‘சாதிகளிலே மதங்களிலே சமய நெறிகளிலே அலைந்தலைந்து வீணே நீர் அழிதல் அழகலவே’ என்பர் வள்ளலார். ‘பல மதங்கள் பல கடவுள் பழக்கம் ஒழித்துண்மை ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுத்தல்’ என்பது வேதாத்திரியம். சடங்குகளிலும் மூடநம்பிக்கைகளிலும் மக்கள் நம்பிக்கை கொண்டு வாழ்வதை இவ்விரு மகான்களுமே வெறுத்தனர்.

‘சோதிடர்களிடம் போய் நல்ல நாள் பார்த்துக் கொடுக்கச் சொல்கின்றோம். இந்த 21ஆம் நூற்றாண்டில் கூட மூட நம்பிக்கைகளில் நமது நாடு கீழான நாடாகத்தான் இருக்கின்றது. சிக்கனமும் சீர்திருத்தமும் ஒவ்வொருவருடைய சிந்தையிலும் வர வேண்டும்.

அறுகுணர்சீரமைப்பு பெற்று அடைந்திருக்கும் அழகுக்களை நீக்கும்போது  
நம்மிடம் உள்ள அன்பும் கருணையும் பீறிட்டு மேலோங்குகின்றன.



பெண்களை இந்தச் சமுதாயத்தின் கண்கள் என்கிறோம். நமது நாட்டில் கொடுமையிலும் கொடுமை கணவனை இழந்த பெண்கட்குச் செய்யும் சடங்குகளாகும்.'

'கணவனை இழந்தால் மனைவி தாலி  
அறுக்க வேண்டாம்'

என்பர் வள்ளலார்.

'கணவன் இறந்ததும் அவன் இறந்த வருத்தத்தைவிட எல்லோரும் கூடிச் செய்யும் காரியம் கொடுமையானது. தாலி களையச் செய்யும் சடங்கு கூடாது. தாலி கட்டினால்தானே அறுக்க வேண்டும். சாதாரணமாக ஒரு மோதிரம் போட்டால் கூட போதுமானது' என்பர் மகரிஷி.

உலகில் வாழும் மக்கள் அனைவர்க்கும் கல்வி அவசியமானது.

'கற்ற தென்றும் சாகாக் கல்வி' என்பது திருவருட்பா.

'செயல் விளைவு உணர் கல்வி' என்பது வேதாத்திரியம்.

அறிவியல் கல்வி முறையினால் தான் ஒரு சிறந்த சமுதாயம் உருவாகும் என்பர் மகரிஷி.

மக்களை நல்வழிப்படுத்த எல்லா முறைகளையும் மேற்கொள்ள வேண்டும். 'என்னிடத் தில் ஒருவன் வசப்படாத முரட்டுத்தனமாய் எப்படி இருந்தாலும்,

1. அவனுக்கு நல்ல வார்த்தை சொல்லுவேன்
2. மிரட்டிச் சொல்வேன்
3. தெண்டனிட்டுச் சொல்லுவேன்
4. பொருளைக் கொடுத்து வசப்படுத்துவேன்
5. ஆண்டவனை நினைத்துப் பிரார்த்தனை செய்வேன்

இப்படி எந்த விதத்திலாவது நல்ல வழிக்குக் கொண்டு வரச்செய்துவிடுவேன்' என்பர் வள்ளலார்.

'ஒருவரை சமுதாயத்தில் உயர்த்துவது ஓயாத படிப்பும் ஒழியாத உழைப்பும்தான்' என்பர் மகரிஷி. மகரிஷி தமது 96ஆவது வயதிலும் சமுதாயத்தின் நன்மைக்கென நாளும் தவம் செய்து, மௌனம் காத்து, உலகை வாழ்த்தி வாழ்ந்து வந்தார்.

வள்ளலார் வழியில் வாழ்ந்து வந்த வேதாத்திரி மகரிஷி போல, இளைஞர்கள் வாழும் வகை அறிந்து வாழ்ந்தால் வையகமும் வளரும் என்பது உண்மை.

**அன்பு என்பது எந்த ஒன்றுமையும் உடலாலோ, மனதாலோ  
தன்னோடு இணைத்துப்பிடித்துக் கொண்டிருப்பது.**

## உடலோம்பல்

வே. கௌதமி

கோவை



இரவு நேரத்தில் வானத்தில் பல கோடி நட்சத்திரங்களைப் பார்க்கிறோம். அவற்றில் ஒரு நட்சத்திரம் தான் நாம் வாழும் பூமி வலம் வரும் சூரியன். சூரிய குடும்பத்தில் உள்ள கோள்களில் பூமிக்கு மட்டும் ஒரு சிறப்புண்டு. ஏனெனில் பூமியில் மட்டும் உயிரினங்கள் வாழ்கின்றன. பஞ்சபூதங்கள் எங்கே கூட்டாகக் குறிப்பிட்ட விகிதத்தில் அமைந்திருக்கிறதோ அங்கு மட்டும் தான் வாழும் உயிரினம்தான் மனிதன்.

ஒவ்வொருவரும் உலகில் பிறக்கிறோம். வளர்கிறோம், வாழ்கிறோம். முடிவடைகிறோம். வாழும் காலத்தில் பொருட்கள் பல தேவையாகின்றன. மக்கள் உறவு அவசியமாகிறது. மனித சமுதாயம்தான் ஒவ்வொருவருக்கும் வாழ்வளித்து வருகின்றது. அத்தகைய சமுதாயத்திற்குத் தனது அறிவாற்றல், உடலாற்றல் ஆகிய இரண்டின் மூலமும் கடனாற்ற வேண்டும். அப்போதுதான் சமுதாயம் வளமுடன் இருக்கும். அதன் கீழ் எல்லோரும் இன்புற்று வாழலாம்.

இதற்கு உடலோம்பல் மிகவும் அவசியமாகிறது. உடலோம்பல் என்பது உடல், மனம், உயிர் ஆகியவற்றை முறையாகப் பேணுவதன் மூலமே சாத்தியமாகும். அவற்றினைப் பார்ப்போம்.

### எளிய முறை உடற்பயிற்சி

'உடம்பினை முன்னம் இழுக்கென்று இருந்தேன்  
உடம்பினுக்குள்ளே உறுபொருள் கண்டேன்  
உடம்பிலே உத்தமன் கோயில் கொண்டான் என்று  
உடம்பினை யானிருந் (து) ஓம்புகின்றேனே'

- திருமூலர்

மனிதன் தன் உடல் நலத்திற்காகச் சில பயிற்சிகளைச் செய்து வந்தான். ஒவ்வொரு நாட்டிலும் ஒவ்வொரு முறையான உடற் பயிற்சிகள் உள்ளன. அவை பல குறிப்பிட்ட அவயங்களையோ தசைகளையோ மட்டும் சீரமைக்கின்றன. மனித உடலோம்பல் கீழ்க்கண்ட மண்டலங்களின் சீரான இயக்கத்தைச் சார்ந்தே உள்ளது.

1. எலும்பு மண்டலம்
2. தசை மண்டலம்
3. சுவாச மண்டலம்
4. ஜீரண மண்டலம்
5. இரத்த ஓட்ட மண்டலம்
6. நிணநீர் மண்டலம்
7. நரம்பு மண்டலம்
8. ஐம்புலன்

கருணை என்பது தனது ஆற்றலைத்  
தொடர்ந்து அளித்து காத்து வருவது



மண்டலம் (உணர்) 9. நாளமில்லாச் சுரப்பி மண்டலம் 10. கழிவு மண்டலம் 11. இனப்பெருக்க மண்டலம்.

பல வருட ஆராய்ச்சிக்குப் பிறகு நம் அருட் தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களால் நமக்கு அளிக்கப்பட்ட எளியமுறை உடற் பயிற்சியும் மனப்பயிற்சியும் உயிர்ப் பயிற்சியும் விஞ்ஞானிகளாலும் மெய்ஞ்ஞானிகளாலும் பாராட்டப்படுகின்றன.

அவற்றைப் பற்றிக் காண்போம்:

1. கைப்பயிற்சி 2. காற்பயிற்சி 3. நுரையீரல் பயிற்சி 4. கண் பயிற்சி 5. கபாலப்பயிற்சி 6. மகராசனம் 7. உடம்பை பிடித்து விடுதல் 8. அக்கு பிரஷர் பயிற்சி 9. உடம்பைத் தளர்த்துதல்.

### 01. கைப்பயிற்சி

#### எலும்பு மண்டலம்

கைகளிலும் தோள்களிலும் உள்ள எலும்புகள் பலமாகிறது. பந்துக் கிண்ண மூட்டு எலும்புகளுக்கிடைய அதனால் ஹெலின் கார்ட்டிலேன் என்கிற பசைச் சத்தைச் சீராக்கி எலும்புகளின் உராய்வதைத் தவிர்க்கின்றது.

#### தசை மண்டலம்

கைகளிலுள்ள இறுக்கமான தசைகள் இலகுவாகிறது.

#### சுவாச ஓட்ட மண்டலம்

கைகளில் இரத்த ஓட்டம் சீராகிறது. மூளைக்கு அதிகப்படியான இரத்தத்தைச் செலுத்துவதுடன் மூளையிலுள்ள செல்களுக்குப் புத்துணர்வை ஏற்படுத்துகிறது. மற்றும் நினைவாற்றலை அதிகப்படுத்துகிறது.

#### நரம்பு மண்டலம்

வலது கையைச் சுழற்றும் போது மூளையின் இடது கோளம் சீராக இயங்குகிறது. அதே போல் இடது கையைச் சுழற்றும்போது மூளையின் வலது கோளம் சீராக இயங்குகிறது. கைப்பயிற்சி செய்யும் பொழுது அதிகப்படியான இரத்தம் மூளைக்குச் செல்கிறது. இரத்தத்தின் ஆக்ஸிஜன் மூளையைச் சுற்றிப் பாதுகாப்பதோடு, மூளைக்கு போஷாக்கை அளிக்கக்கூடிய செரிப்ரோஸ்பைனல் ஃப்ளூயிட்டின் செயல்திறனை ஊக்குவிக்கிறது.

---

**அன்பையும் கருணையையும் கொண்ட மனிதன் அதை உணர்ந்து  
தன் வாழ்விலும் செயலிலும் பின்பற்றி வாழ்வதே இறைவழிபாடாகும்.**

---

## 02. கால் பயிற்சி

முழங்காலுக்குக் கீழேயுள்ள டிபியா (Tibia) என்கின்ற எலும்புகள் சுமார் 1600 கிலோ கிராம் எடையைத் தாங்கும் வலுவுடையது. கால் பயிற்சி செய்யும்போது இந்த எலும்பு மேலும் வலுவடைகிறது. கால் பயிற்சி செய்யும்போது வயிற்றின் எல்லாப் பகுதிகளிலும் இரத்த ஓட்டம் சீரடைகிறது.

சைனோவியல் ஜவ்வு வீக்கமடைவதால் உண்டாகும் கீழ்வாதம், முழங்கால் வலி போன்றவை இப்பயிற்சி மூலம் சீரடைகிறது. உடல் உறுப்புகளிலுள்ள எல்லா நரம்புகளும் கால் பாதங்களில் முடிவடைகிறது. இது, வலது பாதங்களை அழுத்தி விடுவதன் மூலம் தலை, மார்பு, வயிறு, இடுப்பு போன்ற பகுதிகளிலுள்ள உறுப்புக்கள் சுறுசுறுப்புடன் இயங்க வகை செய்யப்படுகிறது.

## 03. நரம்பு - தசை நார் மூச்சுப்பயிற்சி

சுவாச மண்டலம் - சராசரியாக நுரையீரலின் உட்பரப்பளவு 93 சதுர மீட்டராக இருக்கும். நாம் ஒரு பகுதியை அடைத்துக் கொண்டு, மற்றொரு பகுதியை இயக்கும் வகையில் பயிற்சி செய்வதால் சுவாசப்பையின் ஐந்து பகுதிகளும் நன்கு விரிவடைகிறது. அதனால் ஒவ்வொரு சிற்றறையிலும் காற்றுப் புகுந்து சுவாசப்பையின் இயக்கம் சுறுசுறுப்பு அடைகிறது. இதனால் அதிகமான காற்று உள்ளிழுக்கப்பட்டு உடலிலுள்ள எல்லாச் செல்களுக்கும் போதுமான பிராணவாயு கிடைக்க ஏதுவாகிறது. இப்பயிற்சியைத் தொடர்ந்து செய்து வருவதால் பிராணவாயு உட்கொள்ளும் திறன் சாதாரண நிலையிலும் அதிகமாக இருக்கும். சராசரியாக மனிதனுக்கு நுரையீரலின் காற்று உட்கொள்ளும் அளவு 4.8 - 6.0kpa. (39 - 45mm Hg) மேற்கண்ட பயிற்சியைச் செய்வதன் மூலம் நுரையீரலின் திறன் அதிகரிக்கும்.

## தசைநார் மண்டலம்

தசைநார் சுவாசப்பயிற்சி மூலம் அனைத்துச் சுரப்பிகளுக்கும் பிராணவாயு சென்று சேர்கிறது. இதனால் இச்சுரப்பிகளின் இயக்கம் ஊக்குவிக்கப்படுகின்றது. உதாரணமாக, ஓர் நாளமில்லாச் சுரப்பி தைமஸ் இதனுடைய ஒரு ஹார்மோன் அசிடில்கோலைன் (acetylcholine). இது நரம்பு - தசை மண்டலங்களுக்கு இணைப்புப் பாலமாக அமைகின்றது. இப்பயிற்சியின் மூலம் இந்த ஹார்மோன் தேவையான அளவு சுரந்து சுவாச மண்டலத்தின் செயல் இழப்புத் தன்மையைத் தவிர்க்கின்றது.

## கண் பயிற்சி

கண்கோளங்கள் சுப்பீரியர் ரெக்டஸ் (Superior rectus), இன்பீரியர் ரெக்டஸ் (Inferior rectus), மீடியல் ரெக்டஸ் (medial rectus), லேட்டரல் ரெக்டஸ் (Lateral rectus) போன்ற

அன்பும், கருணையும் மனித வாழ்வுக்கு

இன்ப ஊற்றுக்கள்



தசை நார்கள் மூலமாகச் சீராக இயக்கப்படுகின்றது. இப்பயிற்சி மூலம் இத்தசை நார்களின் நீட்சித்தன்மை (elasticity) சீராக்கப்படுகின்றது. கண்ணின் லென்ஸை, சஸ்பென்சரி லிகமென்ட்ஸ் (Suspensory ligaments) என்ற தசை நார் முழுமையான வட்ட வடிவமாக இருக்குமாறு பிடித்துக் கொண்டுள்ளது. இப்பயிற்சியின் மூலம் இத்தசை நாரின் இயக்கம் சீராக்கப்படுகின்றது.

### கபாலபதி

இது ஒரு வகையான மூச்சுப்பயிற்சி. இப்பயிற்சியின் மூலம் மூக்கில் நீர்கோர்த்தல் (Sinus) நீக்கப்படுகிறது. மூச்சுக்குழாயிலுள்ள தூசிகள் வெளியேற்றப்படுகின்றன. நுரையீரல்கள் சுத்தமாகின்றன. மூளைக்கு அதிகமான இரத்தம் செல்வதால் மூளையின் செயல்திறன் அதிகமாகிறது.

### மகராசனம்

இப்பயிற்சி, இரண்டு பகுதிகளைக் கொண்டது. இரு பகுதிகளிலும் முதல் நிலை பயிற்சி செய்யும் பொழுது செர்விகல் முதுகெலும்பு (5 எலும்புகள்) (Cervical Vertebra) என்ற தண்டு வடப் பகுதி (spinal cord) இயல்பான நிலைக்குக் கொண்டு வரப்படுகின்றது. இதனால் கழுத்து வலி குணமடைகிறது.

மூன்றாம் நிலைப் பயிற்சி செய்வதால் லம்பர் (lumbar) முதுகெலும்பு (5 எலும்புகள்) கொண்ட தண்டுவடப் பகுதி இயல்பான இருப்பு நிலைக்கு வருவதால் இடுப்பு வலி குணமடைகிறது.

நான்காம் நிலைப் பயிற்சி செய்வதால் சேக்ரல் (Sacral) முதுகெலும்பு (5 எலும்புகள்) கொண்ட தண்டுவடப் பகுதி இயல்பு நிலை அடைகின்றது. ஐந்தாம் நிலைப் பயிற்சி செய்வதால் காடல் (Caedal) (4 எலும்பு) முதுகெலும்பு கொண்ட தண்டுவடப்பகுதி இயல்பான இருப்பு நிலைக்கு வருகிறது. நான்காம், ஐந்தாம் நிலைப் பயிற்சியின்போது இடுப்புக்குக் கீழுள்ள பகுதிகள் சீராகிறது. இந்த மகராசனப் பயிற்சியின் மூலமாகவும், மூச்சுப்பயிற்சியின் மூலமாகவும் நாளமில்லாச் சுரப்பியான கணையத்திலுள்ள பீட்டா சிற்றறைகள் சுரக்கும் இன்சலின் ஹார்மோனின் அளவு சீராக்கப்படுகின்றது. இதன் மூலம் இரத்தத்தில் நீரிழிவு நோய் கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது.

### நரம்பு மண்டலம்

முதுகெலும்பிலிருந்து உடல் முழுவதும் செல்லும் நரம்பு மண்டலம் வலுப்பெற்றுச் சீராகிறது.

---

கண்ணாடி பார்க்க காணலாம் உருவ நிலை.

உள் நாடி பார்க்க உணரலாம் உயர்நிலையை.

---

### அக்கு பிரஷர்

இரைப்பையில் நாள் ஒன்றுக்கு இரண்டு லிட்டர் அடர் ஹைட்ரோக்ளோரிக் அமிலம் சுரக்கிறது. மேலும், அதன் உட்புறச் சுவரில் பாதிப்பு ஏற்படாமலிருக்க சுமார் 5 லட்சம் சிற்றறைகளின் வளர்சிதை மாற்றம் ஏற்படுவதால் இரைப்பையின் உட்புறச் சுவர், சிதை விலிருந்து பாதுகாக்கப்படுகின்றது. இச்செயல்கள் முறையாக நடந்து கொண்டிருக்க அக்குபிரஷர் பயிற்சியின் 2,3,4ஆம் நிலைப் பயிற்சிகள் உதவுகிறது. மற்றும் இரைப்பையின் வாய்ப் பகுதியான கார்டியாக் நாட்ச் (Cardiac notch) பகுதியில் ஏற்படக்கூடிய புற்றுநோய் ஏற்படாமலும், குணமாகவும் உதவுகிறது.

5ஆம் நிலையின்போது செரிமானத் தன்மை ஊக்குவிக்கப்படுகின்றது. 6ஆம் நிலையின்போது மூத்திரப்பையின் (urinary bladder) இயக்கம் சீரமைக்கப்படுகின்றது. 7,8,11,12 ஆம் நிலைகளின் போது இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரையை இன்சலின் உதவியால் களைக்கோஜனாக மாற்றி கல்லீரல் (liver) சேர்த்து வைத்துக் கொள்ளவும், தேவைப்படுகின்றபோது கணையம் (Pancreas) சுரக்கும் க்ளுக்கோகான் உதவியால் களைக்கோஜன் மீண்டும் எளிதில் செரிக்கக்கூடிய சர்க்கரையாக மாற்றப்படுகின்றது. 8,12ஆம் நிலையின்போது மண்ணீரலில் (Spleen) உற்பத்தியாகக்கூடிய நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைக் கூட்டும் வெள்ளை இரத்த அணுக்களின் எண்ணிக்கை சீர்ப்படுத்தப்படுகின்றது. 9ம் நிலையின்போது குடல்வால் நீட்சி (appendicitis) எனும் நோய் வராமல் தடுக்கப்படுகின்றது. 10,14ம் நிலையின்போது பெருங்குடல் மற்றும் மலக்குடல் சீராக இயங்கி, கழிவுப் பொருள் தடையில்லாமல் வெளியேறுவதற்கு உதவுகிறது. 13ம் நிலையில் பித்தநீர்க்குழாய் (bile duct) சுரப்புத்தன்மை சீராக்கப்படுகின்றது.

### உடம்பைப் பிடித்து விடுதல் (தேய்த்தல்)

வயிறு, மார்பு பகுதிகளில் ஜீவகாந்த ஓட்டம் சீர்ப்படும். உள்ளுறுப்புக்கள் பலப்படும் காதுப் பகுதிகளில் உள்ள இயக்கங்கள் சீர்ப்படுத்தப்படும். காது கேட்பதில் உள்ள குறைகள் நீங்க உதவும். முகத்தில் இரத்த ஓட்டம் முதலானவை சீர்ப்பட்டு முகம் பொலிவு பெறும்.

### உடம்பைத் தளர்த்தல்

ஒழுங்காகத் தொடர்ந்து பயின்றால் இதயப் பாதிப்பு நேராமல் தடுக்கலாம். ஒருமுறை பாதிப்பு (Stroke) வந்திருந்தாலும் அடுத்த பாதிப்பு வராமல் தடுக்க உதவும். உடலுக்கு நல்ல ஓய்வு கிடைக்கிறது. உடலுக்கு நாள் முழுவதும் சுறுசுறுப்பு கிடைக்கும்.

### எளியமுறை தியானப் பயிற்சி

உடற்பயிற்சி முழுமையாகச் செய்வதால் மட்டுமே உடல் ஆரோக்கியம் பூரணமாகக் கிடைக்காது. ஏனென்றால் மனிதன் என்பவன் உடல், உயிர், மனம் என்கின்ற மூன்றும்

ஒவ்வொரு மனிதனின் அடித்தளத்தில் இருப்பது  
அன்பும் கருணையும்தான்.



இணைந்த சிறப்புத் தொகுப்பு. இதில் உடல் நலத்திற்காக மகரிஷி அவர்கள் அளித்துள்ள உடற்பயிற்சியைப் பார்த்தோம். மேலும், அந்த உடலை நல்ல முறையில் இயக்கக்கூடிய உயிர் மற்றும் மனம் வளமாக இருப்பதற்கு அருட்தந்தை அவர்களால் அளிக்கப்பட்ட சிறப்புப் பயிற்சியே எளிய முறை குண்டலினி யோகம் என்கின்ற தியானம்.

### தியானம்

உடலை இயக்கும் சக்தியே உயிர். உடல் தன்னுடைய தேவைகளை மனத்தின் துணைக் கொண்டு, புலன்களின் வழியாக நிறைவு செய்து கொள்கிறது. அந்த மனத்தை உயிர் மேல் வைத்தலே தியானம். மகரிஷி அவர்கள் நமக்களித்துள்ள தியான முறைகளை இனிக் காண்போம்.

### ஆக்கினை (Pituitary)

இரு புருவங்களுக்கு மத்தியில் உயிராற்றல் அழுத்த உணர்வாக இருப்பதை மனதால் கவனிப்பதே ஆக்கினை தவமாகும். ஆக்கினையில் தவம் செய்யும்போது பிட்யூட்டரி (Pituitary) என்கிற நாளமில்லாச் சுரப்பியின் இயக்கம் சீரமைக்கப்படுகிறது. ஆக்கினை, தவம் முறையாகச் செய்வதால் இந்தச் சுரப்பி மற்ற நாளமில்லாச் சுரப்பிகள் சரிவர இயங்காத போது, அதன் இயக்கத்தைச் சமன்படுத்துகிறது. பிட்யூட்டரியில் சுரக்கும் ஒரு ஹார்மோன் க்ரோத் ஹார்மோன் (Growth Hormone). இது முறையாகச் சுரந்து உடல் வளர்ச்சி சீராக இருக்க உதவுகிறது.

### சாந்தி (Prostate, Ovary)

இது முதுகுத் தண்டின் அடிப்பகுதியில் ஆசன வாய்க்கு ஒரு அங்குலம் மேலே உள்ள பால் உணர்வுச் சுரப்பியாகும். இந்தப் பாலுணர்வுச் சுரப்பியின் மீது மனம் வைத்துத் தியானிப்பதே சாந்தி தவமாகும். இந்த தவம் செய்யும்போது ஆண்களுக்கு ஆன்ட்ரோஜென் (Androgen) என்கிற ஹார்மோனும், பெண்களுக்கு புரோஜெஸ்டிரோன் (Progesterone), ஈஸ்ட்ரோஜென் (Estrogen) என்கிற ஹார்மோன்களும் ஊக்குவிக்கப்படுகின்றன. இதனால் மலட்டுத் தன்மை நீக்கப்படுகின்றது. மேலும் உடல்வலி, தலைவலி, காய்ச்சல், அஜீரணம், இரத்த அழுத்தம் மற்றும் மலச்சிக்கல் போன்ற நோய்களை நீக்கும்.

### துரியம் (Pineal)

பிட்யூட்டரிக்கு சுமார் 45° கோணத்தில், சிறு மூளைக்கு மேல்பக்கமாக அமைந்திருப்பது 'பினியல்' சுரப்பி. இந்தச் சுரப்பியின்மீது மனம் வைத்துத் தவம் செய்வதே துரிய தவம் எனப்படும். இதை முறையாகச் செய்யும் போது பினியல் சுரப்பியில் மெலோடோனின் (Melatonin) என்ற ஹார்மோன் சுரக்கத் துண்டப்படுகிறது. இந்த ஹார்மோன் மூளையில் உள்ள அனைத்துச் செல்களும் முழுத் திறனுடன் இயங்க வகை செய்கிறது. இதன் மூலம்

ஒவ்வொருவரும் சமுதாயத்தை மதிக்கும்  
அளவே சிறப்போடு வாழ முடியும்.

அறிவுக்கு நுணுக்கமும் திறமையும் அதிகமாகும். மேலும் இளமை நீட்டிப்பையும் கொடுக்கிறது.

ஒன்பது மைய தவத்தில்....

**சுவாதிஷ்டானம் (Adrenal)**

இந்த மையத்தில் தவம் செய்யும்போது அட்ரினல் சுரப்பி சீராக இயக்கப்படுகிறது. மேலும் கொழுப்புச் சத்திலிருந்தும் அமினோ அமிலங்களிலிருந்தும் உடம்புக்குத் தேவையான குளுக்கோஸை தயாரிக்கிறது. அத்துடன் உடம்பிற்குத் தேவையான குளுக்கோஸை தயாரிக்கிறது. அத்துடன் உடம்பின் வெப்பநிலையைச் சீரான 98.4°யில் வைக்க உதவுகிறது.

**மணிபூரகம் (Pancreas)**

இந்த மையத்தில் (தொப்புள் மையம்) மனதை வைத்துத்தவம் செய்யும்போது கணையம் (Pancreas) மற்றும் அட்ரினலினின் ஒரு பகுதியும் வேலை செய்கிறது. இங்கு தவம் செய்யும் போது சுரக்கரை வியாதியைக் கட்டுப்படுத்தும் இன்சலின் (insulin) மற்றும் க்ளுக்கோகான் (Glucagon) என்கின்ற ஹார்மோன்கள் சீராகச் சுரக்கின்றன.

**அநாகதம் (Thymus)**

இந்த மையத்தில் தவம் முறையாகச் செய்யும்பொழுது நோய் எதிர்ப்புத் தன்மை கூடும்.

**விசுத்தி (Thyroid & Para Thyroid)**

இந்த மையத்தில் மனதை வைத்துத் தவம் செய்யும் போது தைரொக்ஸின் (Thyroxine) என்ற ஹார்மோன் சுரக்கிறது. இதிலுள்ள அயோடின் சத்து (65%) உடல் வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது. மேலும், பாரா தைரொய்டின் பாரா தார்மோன் (Para Tharmone) மற்றும் கால்சிடோனின் (Calcitonin) ஹார்மோன்கள் ஊக்குவிக்கப்படுகின்றன.

**பஞ்சேந்திரிய தவம்**

பொதுவாக நமது உடலில் இருந்து உயிராற்றல் ஐம்புலன்கள் (மெய், வாய், கண், மூக்கு, செவி) வழியாகத் தொடர்ந்து செலவாகிக் கொண்டே இருக்கிறது. இந்த அதிகப்படியான உயிராற்றல் இழப்பையே நாம் துன்பமாக உணர்கிறோம். இந்தத் துன்ப உணர்வு உடலுக்கும் மனத்திற்கும் துன்பத்தை அளிக்கிறது. அதிகப் படியான உயிராற்றல் இழப்பைத் தவிர்த்து நமது கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்துக் கொள்வதற்கு இந்த ஐம்புலன்களையும் அளவு முறையோடு பயன்படுத்த உதவி செய்யும் ஓர் உயரிய தவமே 'பஞ்சேந்திரியம்' ஆகும்.

நம்மில் தெய்வீகம் மேலோங்கும்போது இருப்பதை மகிழ்ச்சியாக ஏற்றுக்கொள்ளும் பக்குவம் நமக்கு ஓர் அழகைக் கொடுக்கிறது.



## உயிர்ப் பயிற்சி

மனதிற்கு அடித்தளமாக உள்ளது உயிராற்றல். அந்த உயிராற்றலை எளிதில் மாற்றிக்கொள்ளச் சித்தர்கள் செய்து வந்த ஓர் உயரிய பயிற்சி முறைதான் காயகல்பப் பயிற்சி. இதை விளக்கமாக எடுத்துரைக்க அனுமதியில்லை என்பதனால், மகரிஷி அவர்களின் அனுமதி பெற்ற பேராசரியப் பெருமக்களின் வாயிலாகத் தெரிந்து கொள்வது நலம்.

உடல், உயிர், மனம் ஆகிய மூன்றும் முறையாகப் பேணப்பட்டாலும், உணவு, உழைப்பு, உறக்கம், உடலுறவு, உள்ளம் என்ற ஐந்திலும் அளவு முறை காக்கப்பட்டால் மட்டுமே உடலோம்பல் முழுமை பெறும். உடலுக்குக் கொடுக்கக்கூடிய உடற்பயிற்சி, மனதுக்கு கொடுக்கக்கூடிய தியானப்பயிற்சி, உயிருக்கு உறுதியளிக்கும் காயகல்பப்பயிற்சி இம்மூன்றும் உடலையும் உள்ளத்தையும் உயிரையும் மேன்மைப்படுத்தி, தூய்மைப்படுத்தி மனிதன் வாழ்வாங்கு வாழ்வதற்கு வழி வகுப்பவையாகும்.

---

சமரசம், சசிப்புத்தன்மை, விட்டுக்கொடுத்தல், தியாகம் இவையே  
மனித சமுதாயத்தில் இணக்கத்தை ஏற்படுத்த முடியும்.

---

## திருமூலரும் வேதாத்திரியும்

முனைவர் பா. சிங்காரவேலன்

தமிழ்த்துறை விரிவுரையாளர்

நாடார் சரசுவதி கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி

தேனி - 625 531



‘நல்லார் ஒருவர் ஊரேல் அவர் பொருட்டு எல்லோர்க்கும் பெய்யும் மழை’ என்ற கூற்றிற்கிணங்க, சித்தர்கள் தம்மையே ஆய்வுப் பொருளாக்கிக் கண்ட உண்மையை, மற்றவர்கள் மனம் பற்றுமாறு பலரும் சொல்லிச் சென்றுள்ளனர். அவர்களுள் ஒருவர் திருமூலர். அவர் அரிய உண்மையை ஆண்டிற்கு ஒரு பாடலாய்ப் பாடியவர். திருமூலரின் வழித்தடத்தில் பலநூறு ஆண்டுகளுக்குப் பின் வேதத்தின் உட்பொருளை அறிந்து கொண்டவர் ‘வேதாத்திரி மகரிஷி’. ‘தன்னை அறிந்தால் தனக்கொரு கேடில்லை’ என்ற உண்மையை உலகெங்கும் பரப்பிட, ‘உலக சமுதாய சேவா’ சங்கத்தினை உள்வாங்கி உடல், உயிர், மனம் என்ற மூன்றின் மேன்மையை எளிய முறையில் எடுத்துக் கூறுகின்றார். அவற்றைக் கீழ்க்காண்போம்:

### உடல்

மன அமைதியின் மையம் உடல்நலம். அன்றாடக் கடமைகளில் சரீரப் பயிற்சியை ஒன்றாக்க வேண்டும். இதனைத் திருமூலர்,

‘உடம்புளே உத்தமன் கோயில் கொண்டான் என்று

உடம்பினை யான் இருந்து ஒம்புகின்றேன்’

என்கிறார்.

உடம்பினை வளப்படுத்தினால் உயிர்தங்கும் என்பதால் ‘மனவளக்கலை’ மன்றத்தில் உடற்பயிற்சியை முதன்மைப்படுத்தினார், மகரிஷி.

### உயிர்

மனிதன் நெடுநாள் வாழ வேண்டுமெனில் உடல்நலம், மனநலம் தேவை என்பதை

‘அண்டம் சுருங்கில் அதற்கோர் அழிவில்லை

பிண்டம் சுருங்கில் பிராணன் நிலைபெறும்

உண்டி சுருங்கில் உபாயம் பல உள்’

சிக்கனமும், சிந்தனையும், சீர்திருத்தமும்,  
பேராசை ஒழித்த நிறைமனமும் சேரும்போது அமைதி நிலவும்.



என்கிறார் திருமூலர். இக்கருத்தை ஏற்ற மகரிஷி எண்ணம் ஆராய்தல், ஆசை சீரமைத்தல், சினம் தவிர்த்தல், கவலை ஒழித்தல் என்ற நிலைகளின் முக்கியத்துவத்தை எடுத்தியம்புகின்றார். உணர்ச்சி வயப்பட்ட நிலையிலிருந்து மனதை அமைதி நிலைக்குக் கொண்டு வரத் தியானத்தை அறிமுகம் செய்து வைத்தார். உயிர்மேல் மனம் செலுத்தும்போது உடல் முழுவதும் 'ஜீவகாந்த சக்தி' பெருகுகிறது என்கிறார் மகரிஷி.

### மனம்

மன அமைதிக்கு ஆலய, ஆகம வழிபாடு, தனிமை, தியானமுறை என்பவற்றை மக்கள் பின்பற்றுவர். தியான முறையைக் கற்பிக்கும் பல மன்றங்கள் தோன்றினாலும் மனவளக்கலை மன்றம் மூப்பு மறைந்து, அமைதி, இளமை நிலை பெறுகிறது. இதனைத் திருமூலர்,

'ஞாலம் அறிய நரைதிரை மாறிடும்  
பாலனும் ஆவர் பராநந்தி ஆணையே'

என்கிறார். 'நான் யார்?' என்ற தெளிவு பெற்றால் உயிர், உடல், மனம் பிரபஞ்சத்தில் இறைநிலையோடு கலந்து மேன்மை அடையும் என்கிறார் மகரிஷி. பிறவிப்பிணி நீக்கி, கருமையத்தைச் சுத்திகரிப்பதற்கு எளியமுறையில் தியானத்தைக் கற்றுத்தருகிறார்.

### தவமுறைகள்

#### 1. ஆக்கினை

'நாட்டம் இரண்டும் நடுமூக்கில் வைத்திடல்  
வாட்டமும் இல்லை மனைக்கும் அழிவில்லை'

என்றும்,

'பொட்டெழக் குத்திப் பொறிஎழத் தண்டிட்டு  
நட்டிடு வார்க்கு நமன் இல்லை தானே'

என்றும் கூறுகிறார்.

மூலாதாரத்தில் உள்ள குண்டலினி சக்தியை, ஆசிரியர் தவவலிமையால் புருவ மத்தியில் நிறுத்துவதை 'ஆக்கினை' என்பர். மனவளக்கலை மன்றத்தில் உடற்பயிற்சிக் குப்பின் அளிக்கப்படும் முதல் 'தீட்சை' ஆக்கினை ஆகும்.

'இருவிழிகள் மூக்குமுனை குறிப்பாய் நிற்க  
எண்ணத்தைப் புருவங் களிடை நிறுத்தி  
ஒருமையுடன் குருநெறியில் பழகும் போது

---

குடும்ப வருமானத்திற்கேற்ப செலவினத்தைத் திட்டமிட்டு குடித்தனம் நடத்துவது  
தாய்மார்கள் கையில்தான் இருக்கிறது.

---

உள்ளொளி பூரித்து மூலமான  
கருவுக்கு மேனோக்கு வேக மூட்டும்'

என்கிறார் மகரிஷி.

'ஆக்கினைத்' தவம் ஏற்ற ஒரு வாரத்திற்குப் பின் குண்டலினி சக்தியைப் புருவ மத்தியிலிருந்து மூலாதாரத்திற்குக் கொண்டு வருவதே 'சாந்தி தவம்' ஆகும்.

## 2. துரியம்

பிறவித்துயர், பாசப்பிணைப்பு நீங்க குரு உபதேச மந்திரங்களைச் சொல்ல யோகநிலை சித்திக்கும், இதனைத் திருமூலர்,

'வித்தைக் கெடுத்து வியர்க்கிரத்தே - மிகச்  
சுத்தத் துரியம் பிறந்து துடக்கற  
ஒத்துப் புலனாயிர் ஒன்றாய் உடம்பொடு  
செத்திட்டு இருப்பர் சிவயோகி யார்களே' (பாடல் - 121)

என்கிறார். மனவளக்கலை மன்றத்தில் ஆசிரியர் தம் திருவிழி அருட்பார்வையால் 'துரிய' தீட்சை கொடுப்பர். உச்சந்தலையில் உணர்வை ஓர்மையுடன் நிறுத்தித் தவம் இயற்றுதல் 'துரிய' நிலைத்தவமாகும். ஐம்புலன்கள் துரியத்தில் ஒரே புலனாகிறது. மனம் குன்ற உயிராக நிற்கிறது.

## துரியாதீதம்

'துரியங்கள்மூன்றும் கடந்து ஒளிர்சோதி  
அரிய துரியம் அதில் மீது மூன்றாய்  
விரிம குவிவு விழுங்கி உமிழ்ந்தே  
உரையும் அநுபூதி அகத்தின் உள்ளானே!' (பாடல் - 1290)

துரியத்தை, சிவதுரியம் (உடல்), பரதுரியம் (பேரூள்), சீவதுரியம் (உயிர்) என்ற மூன்றும் அப்பாலாய் 'துரியாதீத' ஆருயிர் விரிந்தும், குவிந்தும் அனுபவித்திருக்கும் ஆனந்தத்தைச் சொல்லில் உணர்த்த முடியாது என்கிறார் திருமூலர். இதனை மகரிஷி,

'இறைநிலையோடு எண்ணத்தைக் கலக்கவிட்டு  
ஏற்படும் ஓர் அமைதியே விழிப்பாய் நிற்க

.....

கறை நீங்கி அறிவு மெய்ப்பொருளாய் நிற்கும்  
கரைந்துபோம் தன்முனைப்பு காணும் தெய்வம்'

ஆணவம், கன்மம், மாயை நீங்கி. மனம் தூய்மை பெறுவார்.

குடும்ப அமைதியைப் பெற சலனமில்லாததும்,  
விசாலமானதுமான மனம் வேண்டும்.



இதனை,

‘தனதுகுறை ஆழ்ந்துணர்ந்து திருத்தல் பெற்றால்,  
தருக்கொழியும் பிறரிடம் நட்பு ஓங்கும்’

என்கிறார்.

**சமாதி நிலை**

வீணான எண்ணங்களை விட்டொழித்து, மூலாதாரக்கலை வழியே மேல்நோக்கிக் காற்றைச் செலுத்தி, அழகிய உலகைப் படைத்துள்ள இறைவனைப் புருவ நடுவில் சிந்தித்து ஒன்றுதல் ‘சமாதி’ ஆகும்.

‘கற்பனை அற்றுக் கனல் வழியே சென்று  
சிற்பனை எல்லாம் சிருட்டித்த பேரொளிப்  
பொற்பினை நாடிப் புணர்மதியோடு உற்றுத்  
தற்பர மாகத் தகும்தான் சமாதியே’

(பாடல் - 628)

மகரிஷி ‘சமாதி’ நிலையை இருப்புக்காத்தல், வரவு பெருக்கல், செலவு நிர்வகித்தல், பிரயம் தடுத்தல் என்கிறார். மேலும்,

‘தன்முனைப்புத் தணிந்து மெய்யுணர்வாய் மாற  
தவம் ஒன்றே வழி, அதற்கு அறம் அரண் ஆம்’

என்கிறார் மகரிஷி. புலன்களை அடக்கித் தவவலிமையால் கிடைக்கும் எல்லையில்லா உணர்வை அவரவரே அறிவர். இச்சமாதி நிலையை ‘ஜீவசமாதி’. ‘மகாசமாதி’ என்பர்.

**ஊழியும் வாழலாம்**

மூலதாரத்தை அடைத்து பிராணவாயுவால் குண்டலினி சக்தியை மேலெழச் செய்து, நடு இடமாகிய சுழுமுனையில் நிற்கச் செய்து, நீர் ஓடு மடைமுகத்தில் ஓடிவரும் மீனுக்குக் காத்திருக்கும் கொக்கைப்போல் வணங்கி இருப்பவர் உடம்பு அழியாமல் ஊழி வாழ்ந்திருக்கவும் கூடும்.

‘கடைவாச லைக்கட்டிக் காலை எழுப்பி  
இடைவாசல் நோக்கி இனிது உலர் இருத்தி  
மடைவாயில் கொக்குப்போல் வாங்கித் திருப்பார்க்கு  
உடையாமல் ஊழி இருக்கலும் ஆமே”

(பாடல் - 591)

இதனை, மகரிஷி காய கல்பப் பயிற்சியாக அறிமுகம் செய்கிறார்.

‘காயகற்பப் பயிற்சியினால் கண்கள் நன்றாம்  
காமமிகை குறைசமனாம், குடும்ப வாழ்வில்

---

எவ்வளவு பெரிய குழப்பமானாலும் பொறுமை ஒன்றினாலேயே வெற்றி  
கண்டுவிடலாம். காலம் இதற்கு உதவும்.

---

காயகற்பம் மூலநோய், குடல்புண் போக்கும்  
கனத்தஉடல் இளைப்பிவற்றைச் சமன்படுத்தும்  
காயகற்பம் இருதயநோய் இரந்த பித்தம்  
கடும்மலக்கட்டு மிவைபோக்கி உடலைக் காக்கும்'

மேலும் திருமூலர்,

'பள்ளி அறையில் பகலே இருள் இல்லை  
கொள்ளி அறையில் கொளுத்தாமல் காக்கலாம்' (பாடல் - 611)

என்கிறார்.

ஆசைகள், கவலைகள், கோபதாபங்கள் குடிகொண்டிருக்கும் மனதில் 'ஒளி' இருக்காது. ஆனால், பரம்பொருளைத் தியானித்தால் 'ஆன்ம ஒளி' துலங்கும் என்கிறார்.

'காயாதி பூதம் கலைகால மாயையில்  
ஆயாது அகல அறிவு ஒன்ற அனாதியே  
ஓயாப் பதிஅதன் உண்மையைக் கூடினால்  
வீயாப் பரகாயம் மேவலும் ஆமே' (பாடல் - 643)

பஞ்ச பூதங்கள், கலைகள், காலங்கள், மாயா தத்துவம் இவற்றில் ஆழ்ந்து விட்டால், சித்த வெளியில் லயித்தால் அழியாத ஒளியுடம்பு பெறலாம் என்கிறார் திருமூலர். இதனை மகரிஷி,

'கறை போக்கி வித்ததனை உறையச் செய்யும்  
காயகற்பப் பயிற்சியினால் உளநோய் நீங்கும்  
நிறைமனம் ஈகையொடு பொறுமை, கற்பு  
நேர்நிறையும் மன்னிப்பும் இயல்பாய் ஓங்கும்  
இறையுணர்வு விழிப்பு நிலை அறிவுக் கூர்மை  
இனியசொல் எண்ணத்தின் உறுதி மேன்மை  
மறைபொருளாம் மனம் உயிர்மெய் உணர்வு கிட்ும்  
மாதவமாய்ப் பிறப்பிறப்புத் தொடர் அறுக்கும்'

என்கிறார். அழியா உடம்பும், கருமையத்தில் பாவப்பதிவுகளும் நீங்கி, உடலும் உயிரும் வெளிவரும். 'வெட்டவெளி' என்பதைத் தீர்க்கமாய்க் கூறுகிறார். 'வெளி' என்பதை உள்ளும் புறமும் எங்கும் நீக்கமற நிறைந்த மெய்ப்பொருள் என்கிறார் மகரிஷி.

திருமூலர் தாம் வாழ்ந்த காலத்தில் நடைமுறையில் இருந்த ஆசனம், தவம், பக்தி நெறி, உடல், உயிர், மனம் என்ற நிலைகளை உணர்ந்தவாறு எளிமையாகப் பாடலில் பதிவு செய்துள்ளார். அக்காலத்தில் திருமூலரின் கருத்துக்கள் சமகால மக்களால் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டதா? பின்பற்றும் நபர்கள் இருந்தனரா? என்பது குறித்த செய்திகள் இல்லை.

காலம் தாழ்த்தாமல் கடமையைச் செய்  
இல்லையேல் காலம் உன்னைத் தாழ்த்தி விடும்.



ஆனால், இன்றைய தவக்கூடங்களுக்கு வழிகாட்டியாகத் திருமூலரின் 'திருமந்திரம்' விளங்குகிறது.

இன்று மகரிஷி குறிப்பிடும் 'சுத்தவெனி' யைத் திருமூலர் 'சிவ' னாகப் பாவிக்கின்றார். உடலில் இயங்கும் குண்டலினி சக்தியைச் 'சக்தி' யாகப் பாவிக்கின்றார். மகரிஷி தாம் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் காலத்தில் தவக்கலையினை ஆய்வுக்குட்படுத்தி, எளிமைப்படுத்தி, சுலபமாக எல்லோரும் உணரும்படி கூறியுள்ளார். ஆகம, ஆலய வழிபாடுகளை நீக்கி 'உள்ளமே கோயில், ஊனுடம்பே ஆலயம்' என்று கண்டவர் திருமூலர். ஆனால் மகரிஷி,

'சொல்லால் மட்டும் நம்பாதே, சுயமாய்

சிந்தித்தே தெளிவாய்'

என்கிறார். மனிதர்களைப் புனிதராக்கும் முயற்சியில் திருமூலரோடு இணைந்து வழிகாட்டுகின்றார். இன்று மனத்தாய்மையும் மேன்மையும் அடையும் 'மனவளக்கலை' மன்றம் ஊரும் உலகும் போற்ற இயங்கி வருவதைக் காணமுடிகிறது.

---

மனம்தான் மனித வாழ்க்கையின் விளை நிலம் மனத்தின் தன்மை எதுவோ  
அதுதான் மனிதனுடைய தன்மை.

---

## பாமர மக்களின் தத்துவஞானி

வி.கலியபெருமாள்

தஞ்சாவூர்



பல தத்துவஞானிகள் சொன்னவைகளைச் சாதாரண மனிதன் புரிந்துகொள்ள முடியாமல் தவித்து வந்தான். ஆனால், அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் அவற்றைச் சுருக்கி எளிமையாக்கி நமக்கு அளித்துள்ளார்கள். அவற்றைப் பயன்படுத்தி நாமும் நம் சமுதாயமும் நல்ல முறையில் முன்னேற்றம் காணலாம். உடற்பயிற்சி, யோகாசனங்கள் பலவகைப்படும். பதஞ்சலியோகம், திருமூலர் இயற்றிய திருமந்திரம், மற்றும் பலவிதமான சித்தர்கள் நமக்கு அளித்துள்ள யோகாசனங்கள், அவைகளின் பயிற்சி முறைகள் என்பவற்றைச் சாதாரண மனிதன் அதிகம் பயன்படுத்த முடியவில்லை. அப்படியே பயன்படுத்தினாலும் அதன் முழுமையான பயன் கிட்டுவதில்லை. ஆனால், அருட்தந்தை அவர்கள் இவற்றைச் சுருக்கி, எளிமையாக்கி சாதாரண மனிதனும் பயன்படுத்தும் வண்ணம், அதிகம் உடலை வருத்தாமலும் மனதை முழுமையாகவும் அதன் ஆற்றல்கள் வெளிப்படும் வண்ணம் சுயமாகச் சிந்தித்துச் செயல்படத் தியானம் மற்றும் அகத்தாய்வுப் பயிற்சிகளை முறையாக அளித்துள்ளார்கள்.

### காயகற்பம்

இது பற்றிக் காலங்காலமாக நமது முன்னோர்கள் கூறி வந்தாலும், சாதாரண மனிதனுக்கு இது பற்றிய ஞானம் கிடைக்கவில்லை. பல சித்தர் பாடல்களில் உள்ளது. அருட்தந்தை அவர்கள் தமக்குக் கிடைத்த பாடல்களிலிருந்து காயகற்பத்தின் உண்மையான பொருளைக் கொண்டு பல ஆண்டுகள் தான் பயிற்சி செய்து, முழுமையாக உணர்ந்த பின்பே நமது பார்வைக்கும் உலகத்திலுள்ள அனைவருக்கும் கிடைக்கும் வண்ணம் மிக எளிமையாக இந்தப் பயிற்சியைச் செய்யலாம் எனக் கூறியுள்ளார். அதன்மூலம் வாழ்நாளை நீடிக்கவும் ஞாபக சக்தியை அதிகரிக்கவும் மனக்கட்டுப்பாட்டையும் ஏற்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

ஆசையே துன்பத்திற்குக் காரணம் என்பர் புத்தர். ஐம்புலன்களை அடக்கு என்று பல யோகிகள் நமக்கு நினைவு தெரிந்த நாள் முதலே சொல், படித்தும், கேட்டும் இருந்தாலும், அதன் உண்மையான பொருள் நமக்குத் தெரிந்ததில்லை. ஆசை கொள்ளாத மனிதன் உண்டா? ஆசையில்லாமலும் வாழ முடியுமா? அப்படி வாழ்வதுதான் வாழ்க்கையா? மகரிஷி அவர்கள் அதையே செம்மொழியாம் தமிழில் ஆசை சீர் அமைத்தல் என்ற வகையில் ஆசை ஏன் வருகிறது? அதன் காரணம் என்ன? அந்த ஆசை நியாயம் தானா?

தோடம்பழத்தில் உள்ள சுளைகளை அழகாக அடுக்கியது யார்?

அந்த செடியில் இயங்குகின்ற அறிவுதானே.



அதை நாம் எப்படி எதிர்கொள்வது? என மிகத்தெளிவாக மனவளக்கலை மூலம் விளக்கிக் கூறியுள்ளார்.

இறைநிலை என்பது முடிவில்லாத பிரபஞ்சமே என்றும், நாம் அனைவரும் பிரபஞ்சத் தின் ஒரு பகுதியாகிய விண்துகளின் சிறிய பகுதியே என்றும் விஞ்ஞான பூர்வமாகவும் மெய்ஞ்ஞான விளக்கமாகவும் கொடுத்துள்ளார். நாம் வாழும் காலத்தில் பிறவுயிர்க்கு மனதினால்கூடத் துன்பம் விளைவிக்காத வாழ்க்கையே உண்மையான இறைநிலையை அடைய உதவும் என்று எடுத்துக் கூறுகிறார் நமது அருட்தந்தையவர்கள்.

### வாழ்த்தும் பயனும்

வாழ்த்து என்பது நாம் பிறரை வாழ்த்துவது அல்லது பிறர் நம்மை வாழ்த்துவதுதான். இதையெல்லாம் விட நாம் நமது குடும்ப உறுப்பினர்களையும் சமுதாய உறுப்பினர்களையும், உலக மக்களையும், வாழ்த்துவது மிகவும் சிறந்தது. அருட்தந்தையவர்கள், எதிரியாக நினைப்பவரையும் கருணையோடு வாழ்த்துமாறு கூறுகின்றார்.

தற்போது படிக்காத சாதாரண மனிதர்களும் இறைநிலையையடைய எளிய முறையில் தியானம் மற்றும் உடற்பயிற்சி, அகத்தாய்வுப் பயிற்சிகள் கொடுத்து மக்களை நல்வழிப்படுத்திச் சமுதாயத்திற்கும் உலகிற்கும் அரிய தொண்டு புரிந்துள்ளார். அவரைப் பின்பற்றி நாமும் நமது சமுதாயமும் சிறந்தோங்கி வாழ வழிவகை செய்வோம்.

## சினத்தைத் தடுக்கும் வழிகள்

க. செல்லத்துரை

முனைவர் பட்ட ஆய்வாளர், நாட்டுப்புறவியல் துறை  
தமிழ்ப் பல்கலைக்கழகம், தஞ்சாவூர் - 5



இவ்வுலகில் பிறந்த ஒவ்வொரு மனிதனும் தன் வாழ்நாளில் பல்வேறு சூழல்களைச் சந்திக்கிறான். அதனால் அவன் மனம் பல்வேறு நிலைகளுக்கு ஆட்படுகிறது. மனிதன் இன்பம் ஏற்படும் போது மகிழ்ச்சியும் துன்பம் ஏற்படும்போது கவலையும் கொள்கிறான். இன்பத்தை ஏற்றுக் கொள்கிற மனித மனம், துன்பத்தை ஏற்பதில்லை. அதற்கான காரணத்தை அறிய முற்படுவதில்லை. எனவே, இதே போல் மனிதன் தான் எதிர்பார்க்கின்ற அல்லது ஆசைப்படுகின்ற ஒரு செயல் நடைபெறாதபோது, ஒரு பொருள் கிடைக்காத போது சினம் கொள்கிறான். இத்தகைய சினம் உடலுக்கும் மனதுக்கும் பல்வேறு தீமைகளை ஏற்படுத்துகிறது. இத்தகைய சினத்தைப் பற்றியும் அதைத் தடுக்கும் வழிகள் பற்றியும் வேதாத்திரி மகரிஷி கூறும் கருத்துக்களை இக்கட்டுரையில் காண்போம்.

### கொடிய சினம்

சினம் என்பது மனிதனுக்கு இருக்கக்கூடிய தீய குணங்களிலே மிகவும் கொடியதாகும். இது அவனை மட்டுமன்றி அவனைச் சுற்றியிருக்கும் சுற்றத்தாரையும் இனத்தாரையும் அழிக்கும் என்பதை வள்ளுவர்,

‘சினம் என்னும் சேர்ந்தாரைக் கொல்லி இனம்என்னும்  
ஏமப் புணையைச் சுடும்’

என்ற குறளில் தெளிவாகக் கூறியுள்ளார். மேலும், சினத்தை ஒரு பொருளாகக் கொண்டவன் அழிந்துவிடுவான் என்றும், சினத்தை அளவுக்கு அதிகமாகக் கொண்டவர் இறந்தவரைப் போன்றவர் என்றும் கூறுகிறார். எனவே, சினம் எனும் கொடிய சக்தி நமது மனதையும், உடலையும் கெடுத்து அழிவுக்கு விரைவாகக் கொண்டு செல்லும், ஆகவே, சினத்தைத் தவிர்ப்பது சிறப்பாகும்.

### வேதாத்திரியின் பார்வையில் சினம்

மனித மனம் ஒவ்வொன்றின் மேலும் பற்றுக் கொண்டு அதை அடைய முற்படுகிறது. அந்த ஆசைக்குத் தடை வரும்போது, அது தேங்கிக் கோபமாக மாறுகிறது. எனவே, கோபம் எது என முதலில் அறிய வேண்டும் என்கிறார் அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி. எனவே, கோபத்தை அறிந்து வெல்ல வேண்டும்.

ஆறாவது அறிவின் கூர்மைதான் சிந்தனை;

சிந்தனைதான் அறியாமையை அகற்றி அறிவை முழுமையாக்க வல்லது.



சினம் ஒருவரிடம் எழும்போது உடலுக்கும் மனதுக்கும் சுற்றத்தார்க்கும் கேடுகள் ஏற்படும். அக்கேடுகள் வினைப்பதிவுகளாகி அடிக்கடி அதே எண்ணம், அதே செயல், அதே எழுத்துத் தோன்றி வாழ்வைத் துயரடையச் செய்யும்.

பேராசை, சினம், கடும்பற்று, முறையற்ற பால் கவர்ச்சி, உயர்வு தாழ்வு மனப்பான்மை, வஞ்சம் எனும் ஆறு உணர்ச்சி வயமான குணங்களினாலும் மனம் தடுமாறுகின்றது. இந்த உணர்ச்சிவயமான ஆறு குணங்களோடு மனிதன் செயல் புரியும்போது பொய், சூது, கற்பு நெறி பிறழ்தல், கொலை, களவு எனும் ஐந்து பெரும் பழிச்செயல்களைப் புரிகின்றான். இதனால், மனிதகுல வாழ்வில் துன்பங்களும் சிக்கல்களும் பிணக்குகளும் போர்களும் உண்டாகின்றன.

### சினந்தால் வரும் தீமைகள்

சினம் அறிவுக்கு மேன்மை தரத்தக்க வழியை அடைத்து விடுகிறது. மேலும், உடல்நலத்தையும் கெடுத்துவிடுகிறது. குடும்பத்திலும், உறவினர்களிடத்திலும் சுற்றத் தாரிடத்திலும் துன்பத்தையும் குழப்பத்தையும் ஏற்படுத்திவிடுகிறது. சினம் நம்முள்ளேயிருந்து வெளியில் நாம் போகும் இடங்களிலெல்லாம் கூடப் பலருக்கும் துன்பத்தை விளைவிக்கிறது. சினம் வந்தால் உடலிலுள்ள எல்லாச் செல்களும் அழிவைச் செய்வதற்குத் தயாராகி விடும். அமைதியாக இருக்கக்கூடிய உடலில் உள்ள பல உறுப்புக்களையும் பாதிக்கும். கண்கள் சிவக்கும், இரத்த அழுத்தம் அதிகமாகிவிடும். உடலில் நரம்புக் கோளாறுகள் ஏற்படும். இருதயம், ஈரல், தொண்டை, வயிறு, தூக்கம் போன்றவற்றைப் பாதிக்கும். கவலை ஏற்படும் மனவலிமை குன்றித் தோல்வி மனப்பான்மை ஏற்படும்.

ஒரு குடும்பத் தலைவனுக்குக் கோபம் வந்தால் அவர் குடும்பம், பணியாளர், அவர்களது குடும்பம், சுற்றத்தார், உறவினர் என அனைவரும் சங்கிலித் தொடராகப் பாதிக்கப்படுவர்.

### சினத்தை ஒழிந்தால் வரும் நன்மைகள்

சினத்திலிருந்து விடுபட்டு விட்டோமானால் வாழ்க்கையில் பல நன்மைகளை உண்டாக்கும். உடலும் உள்ளமும் நன்றாக இருக்கும். நமக்கும் குடும்பத்தில் உள்ளவர்களுக்கும் சுற்றத்தார்க்குமிடையிலான உறவு நன்றாக இருக்கும். மனிதத்தன்மை உயரும்.

### சினத்தைத் தடுக்கும் வழி

சினத்தை ஒழிக்கவே முடியாது. தவிர்க்கவே முடியாது. மனிதனாகப் பிறந்தவனுக்குச் சினம் இருக்கத்தான் செய்யும். சினம் இல்லாமல் இருக்கவே முடியாது என்பது பெரும்பாலானோர் எண்ணம். ஆனால், அந்த எண்ணத்தை மாற்றியமைத்துக் கொள்வதற்கு, முதலில் சினத்தைத் தவிர்க்க வேண்டும் என்ற முடிவுக்கு வந்துவிட வேண்டும். முடிவுக்கு வந்தபின் பயிற்சி எடுத்தால் அந்தப் பயிற்சி வெற்றிகரமாக அமையும்.

---

விட்டுக்கொடுத்து, மற்றவர்களுக்காக வாழ்கின்ற வாழ்க்கைதான்  
தன்னையும் வாழ வைக்கும் பிறரையும் வாழ வைக்கும்.

---

முதலில் யார் யார் மேல் சினம் வருகிறது என்று குறித்துக் கொண்டு, அவர்கள் மேல் எதற்குச் சினம் வந்தது? அதன் விளைவு என்ன? அதன் பயன் என்ன? என்று உணரவேண்டும். எனவே, சினம் கொள்ளக்கூடாது எனச் சிந்தித்து, அதனால் நாம் பெற்று துன்பத்தையும் உணரவேண்டும்.

அடிக்கடி யார்மேல் சினம் வருகிறதோ அவர்களை ஒருவாரம் நினைத்து மனதில் பதியவைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அவர்களுக்கும், நமக்கும் உள்ள உறவு பாதிக்கக்கூடாது என்ற எண்ணம் வரவேண்டும். அவர்களிடம் நம் எதிர்பார்ப்பு, அவர்கள் செய்யும் தவறு, அதனால் நமக்கு வரும் சினம், அதனால் அவர்களைத் திருத்த முடிந்ததா? என்று சிந்தித்து உணரவேண்டும். அவர்கள் தீயது செய்தாலும் 'வாழ்க வளமுடன்' என்று வாழ்த்திக் கொண்டே இருக்க வேண்டும் என்கிறார் வேதாத்திரி. மேலும், இனிமேல் சினம் கொள்ளாது பொறுமையாக இருப்பேன் என்று முடிவு செய்ய வேண்டும்.

தற்சோதனையில் ஆசை சீரமைப்பு, சினம் தவிர்த்தல் என்ற இரண்டிலும் வெற்றி பெற்றுவிட்டால் அறிவு அமைதிக்கு வந்துவிடும் என்று கூறுகிறார்.

### சினம் ஒழிப்புப் பயிற்சி

இதற்கென அரைமணி நேரம் ஒதுக்கித் தனிமையில் அமைதியாக அமர்ந்து, எழுதுகோலும், காகிதமும் கொண்டு யார் யார் மீது கோபம் வருகிறதென்று எழுதி, அதிகமாகக் கோபம் வருபவரை முதலில் நினைவில் கொள்ள வேண்டும். கோபம் ஏன் உண்டாகிறது? அவர் மட்டும் காரணமா? தன் பங்கும் உள்ளதா? அதைத் திருத்த எடுத்த முயற்சி என்ன அதன் நன்மை தீமைகள் பற்றிச் சிந்தித்து நான் இனி இவரிடம் சினம் கொள்ள மாட்டேன். அவரோடு பேசிப் பழகுவேன் என முடிவு செய்ய வேண்டும் என்கிறார். எனவே, சினம் ஒழிந்துவிட்டால் வஞ்சம் ஒழிந்துவிடும் என்கிறார் வேதாத்திரி மகரிஷி.

மேற்கண்டவாறு சினத்தைப் பற்றிப் பல்வேறு கருத்துக்களைக் கூறியுள்ள மகரிஷி அவர்கள் இறுதியில் அதை முற்றிலுமாக ஒழித்துவிட வேண்டும் எனக் கூறுகிறார். மேலும், இன்பங்களை இறையருள் தந்திருக்கிறது. அவற்றையெல்லாம் அனுபவிப்பதற்கு அமைதி தான் வேண்டும். சினம் அவற்றையெல்லாம் உதறித் தள்ளிவிடும். அந்த இழப்பு நமக்கு வேண்டாம் என்றும், இயற்கை இன்பத்தைப் பூரணமாக அனுபவிப்போம் என்றும், சினத்தை ஒழித்து நீளாயுள், உடல்நலம், நிறைசெல்வம், உயர்புகழ் பெற்று வாழவேண்டும் என்றும் அவர்தம் சிந்தனைகளைக் கூறுகிறார்.

எனவே, அனைவரும் அறிவையும் அன்பையும் வளர்த்து, ஒற்றுமையுடன் அனைவருக்கும் உதவிசெய்து அமைதியாய் வாழ்வோம்.

குடும்ப அமைதியிலிருந்து உலக அமைதிவரை விட்டுக்கொடுத்தல் என்ற  
உயர்பண்புகள் உலக அமைதிக்கான அடித்தளம்.



“உனக்கும் நல்லதாய், உனருக்கும் நல்லதாய் நினைப்பதும் செய்வதும் நித்திய கடன்”  
யாழில் திறப்புவிழாக்காணும் அறிவுத் திருக்கோவிலின் அறிவுலக சங்கமத்தில்  
சங்கமிப்பதோடு எமது வாழ்த்துக்களையும் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.



# RAJAN AGENCY

General Merchants & Commission Agents

Wholesale Dealers in Rice & Ceylon Produce & Co-op Suppliers

**189, 5th Cross Street, Colombo 11**  
**Tel: 2320331, 2384331, Fax: 2433233**



யாழ் அறிவுத்திருக்கோவில் திறப்புவிழா சிறப்புற வாழ்த்துகிறோம்.

# MEDICLINIC

*We Care in Style*



**011 2593959, 011 2584210**

**36 'A' Galle Road, Colombo 06,  
Sri Lanka.**

**[mediclinic.wellawatta@gmail.com](mailto:mediclinic.wellawatta@gmail.com)**



யாழ் அறிவுத்திருக்கோவில் திறப்புவிழா சிறப்புற வாழ்த்துகிறோம்.

# Coca-Cola®



## Lion Distributors

K.K.S Road, Chunnakam.

Authorize dealer for

Coca Cola Beverages Sri Lanka Ltd

T.P : 021 - 224 0514





## STN-STAR PROPERTY DEVELOPERS (PVT) LTD.

No-9/5, De Seram Road , Mount Lavanaia

HOT LINE : 0773 140 660

[www.stn-star.com](http://www.stn-star.com)

யாழ் அறிவுத்திருக்கோவில் திறப்புவிழா சிறப்புற வளர்த்துக்கிறோம்.



“ஆன்மாவை வயமாக்கும் இடமே ஆலயம்” அத்தகைய ஆன்ம சக்தியை நெறிப்படுத்தும் அறிவுத் திருக்கோவில் யாழ் மண்ணில் உதயமாவதையிட்டு பெருமகிழ்ச்சி அடைவதுடன் எமது அன்பார்ந்த வாழ்த்துக்களையும் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

# Jaffna Tex

## Colombo Fashion

No. 203, Power House Road, Jaffna

T.P: 0778093050, 0774630327

e.mail: jaffnatex@gmail.com Esil utus. C. Ad



“உண்ணும் உணவு உடல் மட்டும் பாயும். எண்ணும் எண்ணங்கள்  
எங்கும் பாயும்” மனித எண்ணங்களை ஒழுங்குபடுத்தி நல்வழிப்படுத்தும்  
மையமான அறிவுத் திருக்கோவிலின் திறப்பு விழாவையொட்டி  
நாம் மட்டற்ற மகிழ்ச்சி அடைவதுடன் எமது வாழ்த்துக்களையும்  
தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

## SaiRam Constructions

Mr. Senthuran

0777696856



V.S. Balachandran  
Director  
Mobile: 0772858454



## **VSB Trading Company (Pvt) Ltd**

**Agent for Prima Ceylon (Pvt) Ltd**

**Distributors for Ramco Cement**  
**Distributors for Sri Ramco Lanka (Pvt) Ltd**

“மனிதன் மனிதனாக வாழ ஏற்ற ஒரு சாதனை வழியே மனவளக்கலை”  
இக் கலைப் பயிற்சியினை வழங்கும் மையமான அறிவுத்  
திருக்கோவிலின் அறிவுறக சங்கமத்தில் இணைந்துகொள்வதுடன்  
எமது வாழ்த்துக்களையும் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

**140, Kasthuriyar Road**  
**Jaffna, Sri Lanka**

**Tel: 0212227195, 0212226968**

**Fax: 0212226968**

**email: vsbte5@gmail.com**



யாழ் அறிவுத்திருக்கோவில் திறப்புவிழா சிறப்புற வாழ்த்துகிறோம்.







# Rathiga

## Gold Testing

“அகத்தாய்வு என்பது மனத்தாய்மையை நாடிச் செல்லும்  
தெய்வீகப் பயணம்” அத்தகைய தெய்வீகப் பயணத்தில் ஈடுபட  
வழியமைக்கும் அறிவுத் திருக்கோவிலின் திறப்பு விழாவையொட்டி  
எமது மனமார்ந்த நல்வாழ்த்துக்களைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

134/A, Sea Street  
Colombo 11  
Tel: 011 232 8416  
Mob: 077 399 9683



யாழ் அறிவுத்திருக்கோவில் திறப்புவிழா சிறப்புற வாழ்த்துகிறோம்.

# சிவகணேசன் ரெக்ரூல்ஸ்

மர் டூர் புனா வைகளின் கைராசி நிறுவனம்



41, பெரிய கடை, யாழ்ப்பாணம்  
தொ.பேசி: 0212222063

கிளை நிறுவனம்

# சென்னை பெசன் வேர்ல்ட்

இல. 63 பெரிய கடை  
யாப்பாணம்

தொ.பே: 0212215464



# SAKTHIVEL HARDWEYER

**மனிதனின் உடல், உளவளம் மேம்பட வழிகாட்டியாக உதயமாகும்  
அறிவுத் திருக்கோவிலின் திறப்பு விழாவையொட்டி எமது இதயம் கனிந்த  
வாழ்த்துக்களைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.**

**K.K.S. Road, Kondavil West  
Kondavil (Inuvil)  
T.P: 021 492 1213, 14, 15  
Fax: 021 224 1436**



யாழ் அறிவுத்திருக்கோவில் திறப்புவிழா சிறப்புற வாழ்த்துகிறோம்.

*With Best Compliments From*



**eswaran**  
ESTD 1963



**ESWARAN BROTHERS EXPORTS (PVT) LTD**

**EXPORTERS OF QUALITY TEA IN TEABAGS PACKETS AND BULK**



104/ 11, Grandpass Road, Colombo 14, Sri Lanka.  
T: +94 11 2334748, 2423268, 4795798 F: +94 11 23 44363, 2433879  
Web: [www.eswaran.com](http://www.eswaran.com) E-mail: [trading@eswaran.com](mailto:trading@eswaran.com)



யாழ் அறிவுக்குக்கோவில் திறப்புவிழா சிறப்புற வாழ்த்துகிறோம்.



“எடுத்து வருகின்றேன்”



உங்கள் அன்புக்குரியவர்கள் அனுப்பும்  
வெளிநாட்டு பணத்தினை துரிதமாகவும்  
இலகுவாகவும் பெற்றுக்கொள்ளுங்கள்

**e Sampath**  
remittance service  
சம்பாத்திரன் அறிவு குக்கோவில் திறப்புவிழா

துரிதமாகவும் இலகுவாகவும் பெற்றுக்கொள்ளுங்கள்



விரிவான தகவல்  
சம்பாத்திரன்  
வாழ்வாரம்பம்



யாழ் அறிவுத்திருக்கோவில் திறப்புவிழா சிறப்புற வாழ்த்துகிறோம்.

**மக்கள் வங்கியின் பசுமைப் புரட்சி**



**காகிதங்களற்ற வங்கிச் சேவையின் ஆரம்பம்**



**Green BANKING**

உடன்

**yes**

YOUNG EXECUTIVE SAVER



**மக்கள் வங்கி இளைஞர்கள் உங்களுக்கு பசுமை வங்கி முறைமையின் கதவுகளைத் திறந்துள்ளது**

நீங்களும் இவ் வசதியினை இன்றே அனுபவியுங்கள்



சமேயில் ஊடாக வங்கி அறிக்கைகள்



டெபிட் மற்றும் கிரெடிட் கார்ட்



மொபைல் மற்றும் இணைய வங்கிச் சேவை வசதிகள்

**www.peoplesbank.lk**

**பசுமை சுற்றுச் சூழல்**

தினத்தை முன்னிட்டு மக்கள் வங்கியினால் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ளது

**சூரிய சக்தி கடன் திட்டம்**

மேலதிக விபரங்களை அருகிலுள்ள மக்கள் வங்கியில் பெற்றுக்கொள்ளலாம்

**AA-Brand Finance Rating AA+ Fitch Rating**

**\*நிபந்தனைகளுக்குட்பட்டது**

**www.peoplesbank.lk**

**மக்கள் வங்கி**



யாழ் மண்ணின் சஞ்சரிக்கும் அறிவுத் திருக்கோவிலின்  
அறிவுகை சங்கமத்தில் நாம் இணைவதோடு  
எமது வாழ்த்துக்களையும் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

# V.S.K. Stores

**கூல.02**

**யாழ் வீத, வவுனியா**



“மன அமைதியில் தான் அறிவு வளரும்”  
அத்தகைய மன அமைதியினை வழங்கும் தலைமான  
அறிவுத் திருக்கோவிலின் திறப்பு விழாவையொட்டி  
எமது வாழ்த்துக்களைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

S. கோபிநாத்



மண் வளம், மனித வளம் எல்லாம் இருந்தாலும்  
 மன வளம் இருந்தால் தான் சமுதாயம் மேம்படும்.  
 அத்தகைய மன வளத்தை மேம்படுத்த வரும் அறிவுத்  
 திருக்கோவில் அறிவுலக சங்கமத்தில் இணைந்து கொண்டு  
 எமது வாழ்த்துக்களைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

# திருவள்ளுவர் ஸ்ரேரர்ஸ் TVS

பெரியகடை  
 மன்னார்



“மனிதன் தன் மதிப்பை அறியாது செய்யும் தவறுகள் தான் எல்லாத் துன்பங்களுக்கும் காரணமாகின்றன” அத்தகைய மனிதனின் அறிவுக் கண்களைத் திறக்க உதிக்கும் அறிவுத் திருக்கோவிலின் திறப்பு விழாவையொட்டி பெருமகிழ்ச்சி அடைவதுடன் எமது உள்ளம் நிறைந்த வாழ்த்துக்களையும் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.



# Athy Trade Centre

General Merchants & Dealers in Plastic, Aluminium,  
Ever silver, Glass & Porcelain

No. 49-A, Dam Street, Colombo 12  
Tel: 0112 422720, 0112 325720  
E-mail: athytrade@gmail.com



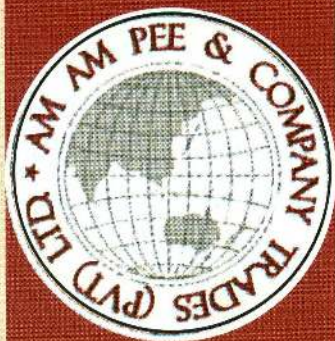
அறநெறிவழி வாழ வக்களிந்து வழிகாட்டும்  
அறிவுத் திருக்கோவிலின் அறிவுடைய சங்கரத்தில் கலந்து கொண்டு  
எனது வாழ்த்துக்களைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

# V. K. Annalingam

New Bus Stand  
Mannar



சுறிவுந் திருக்கோவிலின் திறப்பு விழா சிறப்புற வாழ்த்துகின்றோம்.



**AM AM PEE & COMPANY TRADES (PVT) LTD.**

No. 32, St. John's Road  
Colombo 11

Tel: 011 2444126, 011 2325193

Fax: 011 4510176



AUM

குறை போக்கும் குண்டலினித் தத்துவத்தின் மூலம் மனம் குவித்து  
மாண்பு பெற எழுந்து நிற்கும் அறிவுத் திருக்கோவில் யாழ் மண்ணில்  
மன இருள் அகற்றி, அறநெறி பரப்பிட வாழ்த்துகின்றோம்.

Tharmalingam Puwaneshwaran

**Importers Dealers in Textile Wholesale  
Retail Special in Dothies, Battic & Fabric**

50, Jummah Mosque Lane  
Grand Bazaar  
Jaffna  
021-320 2590  
077 318 6568, 077 037 6915

**Head Office**  
Harishan Enterprises  
237/2/15, Main Street  
Colombo - 11  
077 318 6568

**HARISHAN ENTERPRISES**

**Kibs Exclusive Showroom**



**Agents for Northern  
Province Original KIBS  
Products**

19/7, Jummah Mosque Lane  
Grand Bazaar  
Jaffna  
Tel: 021-320 2590  
Fax: 021-320 2590  
077 318 6568



மதங்களைக் கடந்து மனித மனங்களை ஒழுங்கமைக்கும்  
அறிவுத் திருக்கோவிலின் திறப்பு விழா இனிதே இடம்பெற  
எமது வாழ்த்துக்களைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

 **OMEGA TRADERS**

*General Merchants & Commission Agents*

62/A, Old Moor Street, Colombo 12  
Tel: 2341747. 2432350, Fax: 2434905



வாழ்வியல் அறநெறியைக் கடந்து செல்ல வழிகாட்டும்  
இடமான அறிவுத் திருக்கோவிலின் திறப்பு விழாவையொட்டி  
எமது உளமார்ந்த வாழ்த்துக்களைத் தெரிவித்துக்கொள்கின்றோம்.

# SNS. TRADES

*General Merchants and Commission Agents*

No. 169, 5th Cross Street, Colombo 11, Sri Lanka

Tel: 011 4369181, 011 2424261



அறிவுத் திருக்கோவிலின் திறப்பு விழா சிறப்புற வாழ்த்துகின்றோம்.



*Menan Trading Co.*

General Merchants & Commission Agents

No. 82, 4th Cross Street  
No. 208, Prince Street  
colombo 11

Phone : 011-2324092, 011-4368849, 077-3683242



“தன்னை அறிந்து கொண்டவனால் தான் கடவுளை உணர முடியும்”  
 அத்தகைய துறோதனைப் பரிநிசிரினை நடாத்தும் மையமாக  
 விளங்கும் அறிவுத் திருக்கோவிலின் திறப்பு விழாவையொட்டி  
 எமது மனமார்பிந்த வாழ்த்துக்களைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

# Selvam Brothers

24, பெரியகடை  
 மன்னார்



# SHARP CENTRE (PVT) LTD.

Wholesale and Retail Dealers in Textiles  
Specialists in Knitted Fabrics

No. 126, Maliban Street, Colombo 11  
Sri Lanka

Tel: 2472886, 2472885, Fax: 0094 11 2472885

குருவே துணை

வாழ்க வையகம்

வாழ்க வளமுடன்

ஆன்ம ஒளி பரப்ப ஆசான் அருட்தந்தை  
வேதாத்திரி மகர்ஷியின் அருட் பார்வையால் அமையும்  
அறிவுத்திருக்கோயில் திறப்பு விழா மங்களத்திற்கு  
எமது வாழ்த்துக்கள்

வாழ்க வளமுடன்!





# Oacianic Knitters (Pvt) Ltd.

*(Dyeing & Finishing)*

04, Kandawala Mawatha, Ratmalana,  
Sri Lanka. Tel: 0094 11 2637721, 2637756, Fax: 2611110

யாழ் அறிவுத் திருக்கோவில் ஆரம்ப நிகழ்வில் அறிஞர்கள் கூடி  
அறிவுலக சங்கமம் நடைபெறுவதை ஒட்டி மகிழ்ச்சி.

வாழ்த்துக்கள்  
வாழ்க வளமுடன்!



# வைகுந்தப்பெருமாள்

## பல்பொருள் வாணிபம்

கந்தசாமி கோவில் முன்பாக

A9 வீதி, கிளிநொச்சி



“செயல் புரிபவன் மனிதன். செயல்களின்  
விளைவாக வெளிப்படுவது இறைநிலை”

அந்த இறைநிலையை உணரும்  
மையமான அறிவுத் திருக்கோவிலின்  
திறப்பு விழாவைப்பொட்டி எமது அன்பார்ந்த  
வாழ்த்துக்களைத் தெரிவித்துக்கொள்கின்றோம்.

**VAIKUNTHAPPERUMAL PALPORUL VAANIPAM**

**Tel: 077 7439998 / 077 6128159**

Before the Kanthasami Kovil

A9 Road, Kilinochchi

senthurannet85@yahoo.com



"ஒருவனுடைய ஒழுக்கம் தான் அவன் வாழ்வை வடிவமாக்கின்றது"  
 சித்தகைய ஒழுக்க நெறிகளைப் போதிக்கும் தலமான  
 அறிவுத் திருக்கோவிலின் திறப்பு விழாவையொட்டி  
 எமது வாழ்த்துக்களைத் தெரிவித்துக்கொள்கின்றோம்.



# Sun Wedding Cards

*Specialist in Indian and Local Wedding Cards,  
 Wedding Gift Bags, Cake Box & Gift Items*

No. 44A, 1st Floor, Sri Kathiresan Street, Colombo 13  
 Tel: 0112 433641, 0112 334287, 0758000995  
 E-mail: [sunwc@live.com](mailto:sunwc@live.com)



“அந்நை அந்வரல் அந்வதே அந்வு. அந்வதற்குரன் அந்வைத் தருவதுதான்  
அறக்கல்வீ” இவ் அறநெற்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு தீகமும்  
அந்வத் தீருக்கேரவல் யாழ் மண்ணில் உதயமரவதையிட்டு மகிழ்ச்சி அடைவதுடன்  
எமது மனமரசுந்த வடிவத்துக்களையும் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

# மணி அன் கோ,

இல.04, யாழ் வீதி  
வவுனியா



“இறைவனை வணங்குவதை விட சிந்திப்பதே மேல்”

நம் மனதை ஒரு நிலைப்படுத்தி தியானிக்கும் மையமாக  
விளங்கும் அறிவுத் திருக்கோவிலின் அறிவுலக சங்கமத்தில்  
நாம் கலந்து கொண்டு வாழ்த்துக்களைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

# V.S.S Traders

இல.150

ஹொறவபொத்தானை றோட்

வவுனியா



“மனத்தன் தன்மை எதுவே அதுதான் மன்தனுடைய தன்மை”  
 அம் மன வளத்தைச் சீரமைக்கும் இடமான அறிவுத் திருக்கோவின்  
 திறப்பு விழாவுடையதே எமது அன்புடர்த்த வடித்துக்களைத்  
 தெரிவித்துக்கொள்கின்றோம்.

# தயா ஸ்ரோர்ஸ்

இல.54, பசார் றோட்  
 வவுனியா



## செயல் விளைவுத் தத்துவம் - ஒரு பார்வை

இரா.தேவி

ஆய்வியல்நிறைஞர், கல்வெட்டியல் துறை

தமிழ்ப் பல்கலைக்கழகம், தஞ்சாவூர்



தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் உலகம் கண்ட பல மெய்ஞ்ஞானங்களையும் விஞ்ஞானங்களையும் உள்வாங்கி இன்றுவரை உருவான மதங்களுக்கு நடுநின்று, உள்ளுணர்ந்து 'செயல்களின் விளைவாக ஏற்படும் தத்துவம்' பற்றியும், ஒவ்வொரு வினைக்கும் அதற்கீடான மற்றும் எதிர்வினை ஏற்படும் என்பது பற்றியும் பின்வருமாறு விளக்குகின்றார்.

### செயல் விளைவுத் தத்துவம்

'கல்லார் கற்றார் செயல்விளைவாய்க்

காணும் இன்ப துன்பமவன்'

எனும் மகரிஷியின் வரிகள் வாழ்க்கைநெறியின் அடித்தளமாக அமைகின்றன.

தெய்வம் என்பது எங்கோ இருந்துகொண்டு அவ்வப்போது பூமிக்கு இறங்கி வருகின்ற அவதாரமல்ல; மாறாக மரத்தின் பச்சையிலும் மல்லிகையின் மணத்திலும் நெருப்பின் அனலிலும் வெளிப்படுகிறது. இறைநிலை என்கின்ற மெய்ப்பொருள் எல்லாப் பொருட்களிலும் உயிர்களிலும் ஊடுருவி ஒவ்வொரு செயலுக்கும் ஏற்ற விளைவை இறை நீதியாக அளிக்கிறது என்ற உண்மையை ஆய்ந்தறிந்து அதனைப் பின்பற்றிச் செம்மையாக வாழ வழிகாட்டும் தத்துவம்தான் 'செயல் விளைவுத் தத்துவம்' ஆகும்.

### சடப்பொருளும் ஜீவன்களும்

பிரபஞ்சத்தில் நாம் காணுகின்ற தோற்றமெல்லாம் அணுக்களின் கூட்டுநிகழ்வேயாகும். இதில் அடங்கியுள்ள அணுக்கள் சில தற்சுழற்சி பெற்ற அதிவேக இறைத்துகள்களை வெளியேற்றிக் கொண்டே இருக்கும். இத்துகள்கள் முப்பொருள் ஆற்றலுடைய 'காந்த அலை' எனப்படும் (மேலது : 5).

மனம் தன்னைத் தூய்மை செய்துகொள்ள

எடுக்கும் முயற்சியே தற்சோதனை.

### பிரபஞ்சத்தில் உள்ள தோற்றங்கள்

பிரபஞ்சத்தில் உள்ள எந்தத் தோற்றத்திலும் 1) பரு உருவ நிலை, 2) உயிரியக்க நிலை, 3) காந்த ஆற்றல் நிலை என்ற மூன்றும் அடங்கியுள்ளன. இதன் விளைவாக பொருளோடு பொருள், உயிரியக்கத்தோடு உயிரியக்கம், காந்த அலையோடு காந்த அலை என ஒன்றுக்கொன்று மோதிக் கொள்ளும் போது 1) மோதுதல், 2) பிரதிபலித்தல், 3) இரண்டிற்கும் இடையே ஊடுருவி ஓடுதல், 4) ஒன்றின் மூலமாக ஒன்று வெளியேறுதல், 5) தன்மயமாகுதல் ஆகிய ஐந்துவகையான நிகழ்வுகள் உண்டாகின்றன. இந்நிகழ்வுகள் மனித இனத்தின் தோற்றத்திற்குக் காரணமாக அமைகின்றன (மேலது : 6)

### மனித இனத்தின் தோற்றம்

மேற்கூறிய ஐந்துவகை நிகழ்வுகளினால் உயிரினத்திலும் உடலமைப்பிலும் மாறுதல்கள் ஏற்பட்டுத் தனித்த ஒரு சிறப்பான உருவம் தோன்றுகிறது. இதுவே பரிணாம வளர்ச்சியில் ஜீவ இனங்களின் வேறுபாடான மாற்றங்களாகும். இவ்வாறு ஒன்றிலிருந்து ஒன்று வேறுபட்டு பல்லாயிரம் ஆண்டுகளுக்குப் பின்னர் உருவானதே இன்றைய மனித இனம் ஆகும்.

பரிணாம வளர்ச்சியில் ஏற்பட்ட தொடரில் அமைந்த எல்லா ஜீவராசிகளின் குணங்களோடு இறைநிலையின் ஆற்றல்கள் முழுமையாக உணர்ந்து தனது வாழ்க்கைத்தரத்தை உயர்த்திக் கொள்வதற்கேற்ற ஆறாவது அறிவை மனிதன் பெற்றுள்ளான்.

மனித வாழ்விற்கு ஏற்றவாறு வாழ்க்கை நடத்தக்கூடிய மனநிலை, அறிவுநிலை உயராதபோது மொழி, சமயம், ஆட்சிமுறை இவற்றின் காரணமாக மனித இனம் பல்வேறு குழுக்களாகப் பிரிந்து வஞ்சம், பகை, போர் முதலியவற்றால் பல இன்னல்களைச் சந்திக்க நேரிடுகிறது. இறை உணர்வும், அறநெறி என்ற வாழ்க்கை ஒழுக்கப் பண்பாடும் சிறப்பாக அமைந்தால்தான் பொறாமை, வஞ்சம் முதலியன மறையும். மனித வாழ்க்கை மேன்மை அடையக்கூடிய வகையில் வேலைவாய்ப்பும் பெருகும். (மேலது :10).

### வேலைவாய்ப்பு, ஆட்சிமுறை

வாழ்க்கைக்குத் தேவையான பொருட்கள் அனைத்தையும் பெறுவதற்குப் பணம் தேவை. உழைப்பின் மதிப்புத்தான் பணம். நம் அனைவருக்கும் உழைப்பதற்கேற்ற உடற்கருவிகள் இருக்கின்றன. இந்த அறிவியல் யுகத்தில் கருவிகள் மூலம் செய்யக்கூடிய தொழில்கள் பல வந்துவிட்ட காரணத்தால் தனிமனித வேலைவாய்ப்பு என்பது அரிதாகிவிட்டது. இந்நிலையைப் போக்க வேலைகளை எல்லோருக்கும் பங்கிட்டளித்து வேலைநேரத்தைக் குறைத்து அவரவர்க்குத் தேவையான பொருட்களை வாங்கும் வசதியைப் பெற நீண்ட காலத்திட்டம் தீட்டிப் படிப்படியாக நிறைவேற்றவேண்டும். (மேலது :14).

மனம் தூய்மை அடைந்து மேலும் மேலும் அத்தூய்மையில்  
தன்னை உறுதிப்படுத்திக் கொள்வதே குணநலப்பேறு.



சாதி, சமயம், மொழி இவற்றால் பிரிவுபடாத சமுதாய அமைப்பை உருவாக்கக்கூடிய அரசியல் ஆட்சிமுறை உருவாக வேண்டும்.

### உலக சமாதானம்

ஐக்கிய நாடுகள் சபை உலகப் பொதுநலம் காக்கின்ற வகையிலும் போரைத் தவிர்த்து ஒற்றுமையாக வாழவேண்டும் என்ற நோக்கத்திலும் 1) பொதுச்சபை, 2) பாதுகாப்புச் சபை என்ற இரு பிரிவுகளைக் கொண்டு செயற்பட்டு வருகிறது. இந்த அமைப்பில் ஐந்து பெரும் வல்லரசுகளுக்கு மட்டும் ரத்து உரிமை வழங்கப்பட்டுள்ளது. இந்த வல்லரசுகள் போருக்குத் தேவையான ஆயுதங்களைத் தயாரித்து விற்பனை செய்வதால் உலகில் போர் இல்லாத சூழ்நிலை ஏற்படத் தடையாக இருக்கின்றன. இதனால் உலக சமாதானத்திற்காக எந்த ஒரு தனிமனிதனோ அமைப்போ நாடோ ஏதேனும் ஒரு திட்டம் நிறைவேற்ற முனையும்போது இந்த ஐந்து வல்லரசுகளும் தங்களது பொருளாதார வளர்ச்சி பாதிக்கப்படும் என்பதால் அதனை நிறைவேற்றவிடாமல் தடுத்துவிடுகின்றன (மேலது : 15)

இந்நிலை மாறவேண்டுமானால் உலகநாடுகள் அனைத்தும் ஒன்றுகூடி மேற்குறிப்பிட்ட ஐந்து வல்லரசுகளின் ரத்து உரிமையை ஒழிக்கப் பாடுபட வேண்டும். உலகப் பேரறிஞர்கள், நீதி அரசர்கள், சமயத் தலைவர்கள், சமுதாயநல நோக்குடையவர்கள் அடிக்கடி ஒன்று கூடிக் கருத்தரங்குகள் பல நடத்தி உலகில் அமைதி ஏற்படுவதற்கும் தனிமனிதனின் மனநிலையில் தெளிவு ஏற்படுவதற்கும் வழி காணவேண்டும்.

மேற்கூறியவாறு தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் 'செயல் விளைவுத் தத்துவத்தின்' முடிவான விளக்கமாகப் பின்வருவனவற்றை முன்வைக்கின்றார்.

1. எங்கும் நீக்கமற நிறைந்து ஒவ்வொரு இயக்கத்திலும் அதற்கேற்ற துல்லியமான விளைவை ஏற்படுத்துவது 'இறைநீதியே' ஆகும். (மேலது: 19).
2. பல்வேறு பரிணாம வளர்ச்சிக்குப் பின்னரே இன்றைய மனித நிலை ஏற்பட்டிருப்பதால் அவ்வப்போது மனிதனிடம் முந்தைய பரிணாம வளர்ச்சியின் குணங்களில் சில வெளிப்படுகின்றன. இதன் காரணமாகத் தீயசெயல்கள் செய்யக்கூடிய நிலையும் அதனால் பல துன்பங்களைச் சந்திக்கவேண்டிய சூழலும் உருவாகிறது. (மேலது :24).
3. சமயம் என்பது ஒன்று, இறைநிலையும் ஒன்றே என்பதைப் புரிந்து மனித இனம் ஒருவருக்கொருவர் ஒற்றுமை பாராட்டி மனித நேயத்திற்கு முக்கியத்துவமளித்து ஒற்றுமையாக வாழ முற்படுதல் வேண்டும்.

---

மனம் ஒரு நிரந்தரமான பொருள் இல்லை.

உயிரிலிருந்து தொடர்ந்து வந்து கொண்டேயிருக்கும் அலை இயக்கம் தான் மனம்.

---

4. உலக அமைதிக்குப் பங்கம் ஏற்படுத்தும் வகையில் செயற்படும் வல்லரசு நாடுகளைப் புறந்தள்ளும் வகையில் மற்ற நாடுகள் அனைத்தும் ஓரணியில் திரண்டு உலக சமாதானத்திற்கு வழிவகுக்க வேண்டும்.
5. நவீன காலத்தில் ஏற்பட்டுள்ள அறிவியல் முன்னேற்றத்தின் காரணமாகத் தனி மனித வேலைவாய்ப்பு என்பது அரிதாகி விடாமல் அனைவருக்கும் வேலைவாய்ப்பை அளிக்கும் வகையில் திட்டங்கள் நிறைவேற்றப்பட வேண்டும்.
6. புலன்களுக்கு எட்டாத மறைபொருளான இறைநிலையானது எல்லா இடங்களிலும், எல்லாப் பொருட்களிலும் எல்லா உயிர்களிலும் நீக்கமற நிறைந்திருக்கிறதென்ற உண்மையை உணர்ந்து அதற்கேற்பச் செயல்பட வேண்டும் (மேலது : 21).
7. ஒவ்வொருவரும் தங்களது செயலுக்கேற்ற பின்விளைவுகள் ஏற்படும் என்பதைக் கருத்தில் கொண்டு நற்செயல்கள் செய்வதன் மூலம் உடல்நலம், நீண்ட ஆயுள், நிறைந்த செல்வம், உயர்ந்த புகழ், மெய்ஞ்ஞானம், இறைஅருள் அனைத்தும் பெற்றுச் சிறப்புற வாழவேண்டும் (மேலது : 25).

இத்தகு நல்வாழ்வினை அமைக்க ஒவ்வொருவரும் முன்வந்தால் சமுதாயம் உயர்நிலை அடைவதோடு உயர்வு தாழ்வு களையப்படும் நிலையும் ஏற்படும். அத்தகு சமதர்ம சமுதாயம் அமையவும், உலகம் உய்யவும் நாம் ஒவ்வொருவரும் பாடுபடுவோமாக.

---

உயிர்ச் சக்தியின் இயக்க விளைவுதான் எண்ணம்  
அது அறியும் திறனுடையதால் அறிவென்றும் கூறப்படுகிறது.

---



## வாழ்க்கைத் தத்துவம்

செ. செந்தில்குமார்

ஆய்வியல் நிறைஞர், நாட்டுப்புறவியல் துறை  
தமிழ்ப் பல்கலைக்கழகம், தஞ்சாவூர்



இவ்வுலக வாழ்க்கையை விளங்கிக் கொண்டு, காரணத்தையும் உணர்ந்து கொண்டு நடத்தினால் அது வெள்ளத்தில் படகு விடுவதை ஒக்கும். மாறாக அவ்விளக்கம் இல்லாமல் நடத்தினால் அது வெள்ளத்தில் அகப்பட்ட துரும்பின் நிலையேயாகும். வாழ்க்கையோ, இயற்கை, சமுதாயம், தான் என்ற மூன்றின் இணைப்பில் நடைபெறுகிறது. வேதாத்திரி மகரிஷியின் கருத்துக்களை உள்ளடக்கிய வாழ்க்கைத் தத்துவத்தை இக்கட்டுரையில் காண்போம்.

### வாழ்க்கைத் தத்துவம்

வாழ்க்கை வெற்றிமிக்கதாக அமைய வேண்டுமாயின், நாம் இயற்கையையும் சமுதாயத்தையும் உணர்ந்து, மதித்து வாழ வேண்டும். அத்தோடு எந்தக் காரியத்துக்காக இந்தப் பிறவியை எடுத்து வந்தோமோ, அந்த நோக்கத்திற்கு ஒத்ததாக அதாவது, பிறவித் தொடரை முடித்துக் கொண்டு வீடுபேறு எய்த வேண்டுமென்ற உயரிய நோக்கத்திற்கு ஒத்ததாக வாழும் முறை அமைய வேண்டும். பிறரால் தோன்றக்கூடிய துன்பங்களிலிருந்து நம்மை நாம் காத்துக் கொள்ளலாம். எனவே, வாழ்க்கைத் தத்துவத்தைத் தெளிவாக அறிந்து அதன்படி வாழவேண்டும்.

### தத்துவஞானம்

ஞானம் என்றால் அறிவின் தெளிவு என்பது பொதுவான விளக்கம். அறிவையறிந்த தெளிவு என்பது சிறப்பான விளக்கமாகும். உடலியக்கம், உயிரியக்கம் இரண்டும் இணைந்த ஒரு சிறப்பியக்கம் ஜீவன் எனப்படும். ஜீவனின் பிறப்பிற்கும் இறப்பிற்கும் இடையே நடைபெறும் தொடரியக்கம் வாழ்வு எனப்படும்.

இயற்கை விதி, சமுதாய அமைப்பு, இன்பதுன்ப, உணர்ச்சிகள் ஆகிய மூன்று கோணங்களின் இணைப்பிலே வாழ்வு நடைபெறுகின்றது. இம்மூன்று துறைகளையும் பற்றித் தெளிவாக அறிந்து அறிவிலே முழுமை பெற்று வாழ்வதே ஞானவாழ்வு ஆகும்.

பொருட்களால் உடலும், காமத்தால் குடும்பமும், அறத்தால் சமுதாயமும், தத்துவஞான விளக்கத்தால் சமாதான வாழ்வும் ஆக்கவும் காக்கவும் பெறுகின்றன. ஆதலால், வாழ்வில்

மனிதன் மனிதனாக வாழ ஏற்ற  
ஒரு சாதனை வழியே மனவளக்கலை

ஞானம் இடம்பெறும் அளவிற்கே மக்களுக்குச் சிறப்பும், இன்பமும் அமைதியும் ஏற்படுகின்றன.

ஞானம் என்பது வாழ்க்கை விளக்கமாகும். தகுதியுடையோர் 'ஞானம்' பெற்று வாழ்தல் வேண்டும். இயலாதோர் ஞானிகள் வழியைப் பின்பற்றி வாழ வேண்டும். உலகில் வாழும் உயிரினங்கள் கோடானுகோடி. அவற்றில் மனிதனே சிறந்தவன்.

பலகோடி உயிரினங்கள் வாழ இடமாக உள்ளது உலகம். இவ்வுலகத்தைவிடப் பெரிய வையும் சிறியவையுமாகிய கோடிக் கணக்கான பல உலகங்களையும் கொண்டது பேரியக்கக் கோளம் (பிரபஞ்சம், Universe). அம்மாபெரும் இயக்கக் கோளத்தோடு மனிதனை ஒப்பிட்டுப் பார்த்தால் உருவ அளவில் மனிதன் மிகச் சிறியவன். ஆயினும் மனிதன்தான் அப்பேரியக்கக் கோளத்தில் நடைபெறும் இயக்கங்களையும் அதில் காணும் தோற்றங்களையும் உணர்ந்து சிறப்பளித்து வாழ்கிறான்.

யாரும் ஞானத்திற்காகத் தம் வாழ்வை அர்ப்பணிக்கத் தேவையில்லை; கஷாயம் தரித்துக் காடே வேண்டியதில்லை. வாழ்வதற்குத்தான் ஞானம் பயன்பட வேண்டும் என்ற உண்மையை விளக்க முயற்சி மேற்கொள்ளப் பெறுகிறது. விஞ்ஞானம் இன்று நம்மிடம் மிகுந்திருக்கலாம். அதெல்லாம் புலன்களுக்கான கருவிகளைத் தான் உண்டாக்கப் பயன்படுத்தப்பட்டது.

தத்துவம், வேதாந்தம், விஞ்ஞானம்

'தத்துவம், வேதாந்தம், விஞ்ஞானம் மூன்றும்  
தனித்தனியாம் வெவ்வேறு பிரிவென்பார்கள்  
தத்துவமோ இயற்கை யதன் உண்மை கூறும்  
தரம் பலவாய் அதன் நிலையைப் பிரித்து  
பேசித் தத்துவத்தைத் தெளிவாக்கும் கலை வேதாந்தம்  
தாரணியில் பல பொருளாய் உள இயற்கைத்  
தத்துவத்தை அறிந்து, வாழ்வை வளப்படுத்தும்  
சகல வழிமுறைகளும் விஞ்ஞானமாகும்'

**உலகத் தத்துவ இரகசியம்**

நாம் ஆற்றைப் பார்க்கிறோம். ஆற்றில் தண்ணீர் ஓடிக்கொண்டே இருக்கிறது. தொடர்ந்து ஓர் ஆறு நிரந்தரமாக இருக்கிற மாதிரித் தெரிகிறது. ஒரு நிமிடத்துக்கு முன்னால் ஆற்றிலே நாம் பார்த்த தண்ணீர் இப்போது அந்த இடத்திலே இல்லை. அது போய்விட்டது. புதிதாகத் தான் இப்போது நீர் வந்து கொண்டிருக்கிறது. ஆனாலும், தொடர்ந்து ஓர் ஆறு இருப்பதாக வைத்துக் கொள்கிறோம். அது போன்றதே மனம் என்ற ஒரு இயக்கம். உயிரினுடைய ஆற்றல் தொடர்ந்து இயங்கிக் கொண்டே இருக்கிற போது அந்த அலை

எண்ணியவெல்லாம் எண்ணியபடியே யாகும்,  
எண்ணத்தில் உறுதியும், ஒழுங்கும் அமைந்திடல்.



வந்து கொண்டே இருக்கிறது. அதே போல ஒரு இயக்கத்திலிருந்து அலை பிறக்கிறது. அந்த அலையானது இடத்துக்குத் தகுந்தவாறு மோதி அழுத்தம், ஒலி, ஒளி, சுவை, மணம் என்ற ஐந்தாகவும், அதை உணர்ந்து கொள்ளக்கூடிய மனமாகவும் இயங்கும் உண்மையைத் தெரிந்துகொள்ளலாம். காரணம், மனத்தால் அன்றி வேறு எதனால் உலகத்தை அறிகின்றோம்? எந்தத் தத்துவத்தைத்தான் அறிகின்றோம்.

### செயல் விளைவுத் தத்துவம்

உடல் மன ஆற்றல்களையும், இயற்கையாற்றல்களுக்கு உட்படுத்தியும் ஒத்தும் செயற்படுத்தினால் பேரறிவையும், பேராற்றலையும் இயல்பாகக் கொண்டே இயற்கையானது உறுதுணையாகவும், பாகுப்பாகவும், வழிநடத்தியதாகவும், வெற்றி மற்றும் மகிழ்ச்சி அளிப்பதாகவும் அமையும் என்பதே வாழ்வின் பயன்களை ஆழ்ந்து சிந்தித்துக் கண்ட தெளிவாகும்.

தனி மனிதன், மனித சமுதாயம், மனித குலம் எவரெனினும் அடக்கம் என்ற உணர் நெறியை உணராமலும் அதன் வழியே வாழாமலும் 'அடங்காமை' என்ற குழியில் விழுந்து அதனால் விளையும், பெருகும் துன்பங்களே மனிதகுல வாழ்க்கைத் துன்பங்களாகும். இயற்கை நியதியை அறியாமலோ அலட்சியம் செய்தோ உணர்ச்சி வயப்பட்டு மனிதன் செயலாற்றும் போது ஏற்படும் விளைவுகள் தான் துன்பங்கள், பொருளழிப்பு, ஏழ்மை, நோய்கள், உறுப்பிழப்பு, அகால மரணம் ஆகிய அனைத்துக் கேடுகளுமாகும். இதுவே செயல்விளைவுத் தத்துவத்தின் முதற்பாடமாகும்.

### மகிழ்ச்சியோடு வாறு

மனிதன் என்ற தத்துவத்தை நான்கு சிறப்பு நிலைகளாகப் பிரிக்கலாம். அவை,

1. உடல்
2. உயிர்
3. மனம்
4. மெய்ப்பொருள்

என்பனவாகும். இந்த நான்கும் பொருள் நிலையில் ஒன்றுதான். ஆனால் இயக்கச் சிறப்புகளால் பிரித்துணரத்தக்கவையாக இருக்கின்றன. ஒரேபொருள் அதன் இயல்பான பரிணாம உணர்ச்சியால் நான்கு நிலைகளையும் அடைந்து ஒன்றில் ஒன்றாக நான்கும் இணைந்து இயங்கும் சிறப்பே மனிதனாகும்.

---

**உண்ணும் உணவு உடல் மட்டும் பாயும்  
எண்ணும் எண்ணங்கள் எங்கும் பாயும்.**

---

உணர்ச்சியிலிருந்து முழுமை பெறும் வரையில் நடைபெறும் சிறப்பாற்றல் தான் மனம் (Mind) என்றும், அறிவு (Consciousness) என்றும் வழங்கப்படுகிறது. எனவே மெய்ப்பொருள், ஆற்றல், தோற்றம், மனம் (Truth, Energy, Mass, Consciousness) என்ற நான்கு நிலைகளும் ஒரு பொருளின் பரிணாம வளர்ச்சியின் வேறுபாடுகள். இந்த விளக்கத்தையே பேரியக்க மண்டல இயக்கங்கள் அனைத்தையும் மதிப்பிட அடிப்படையாகக் கொள்ளலாம்.

வாழ்க்கை என்பது நிரந்தரமானல்ல. நாளும் மாற்றத்திற்குட்படுகிறது. ஆனால் இத்தகைய வாழ்க்கையில் ஞானம் என்ற முறையில் பிரபஞ்சத்தின் விளக்கமே தத்துவமாக வெளிவருகிறது. இந்த 'தத்துவமஸி' என்பது 'அது நீயாக இருக்கிறாய்' எனப் பொருள்படும். உலகத்திலுள்ள எந்தவொரு உட்பொருளும் இறை நிலையே. இந்த இறைநிலையை அடிப்படையாகக் கொண்டுதான் வாழ்க்கை அறிவு உண்டாகிறதென்று வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களின் தன் உள்ளத்துணர்வுகளையும் எண்ணங்களையும் அனுபவ பூர்வமாக உணரமுடிகிறது. எண்ணம் ஒரே நேர்க்கோட்டில் செல்ல வேண்டுமாயின் மனம் தெளிவு பெற வேண்டும் என்ற அவர் தம் கருத்துக்களின் மூலம் வாழ்க்கைத் தத்துவங்களையும் உண்மைகளையும் அறிய முடிகிறது.



# 'DNA' Codon உம் வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களின் கருமையமும்

உலக நலப் பொடித் தொண்டன் இரா . ஜெயபால்



தலைமுறை தலைமுறையாகச் செய்த பாவமும் புண்ணியமும் நிகழ்காலத்தில் வாழுகின்ற தலைமுறையைத் தாக்கி முறைப்படுத்தி அறிவூட்டி வாழ்க்கையில் ஏற்றமோ தாழ்வோ ஏற்படுத்துகிறது என்ற உண்மையைப் பற்பல ஞானப் பெருமக்கள் இவ்வுலகுக்கு உரைத்துள்ளனர்.

'ஊழ்வினை உருத்து வந்து ஊட்டும்'

- சிலப்பதிகாரம்

'தம் தம் கருமமே கட்டளைக்கல்'

- வள்ளுவர்

பலர் வாழ்வில் கடுமையாக உழைக்கின்றனர், நேர்மையாகவும் வாழ முயற்சிக்கின்றனர் ஆனால் பலவித துன்பங்களை அனுபவிக்கின்றனர். ஏன் என்று கேட்டால் அது அவன் தலைவிதி என்பது பதில். தலைவிதி என்பது என்ன? எங்கு அது ஆளுமை செய்கிறது? ஏழு தலைமுறைகளைக் கடந்து அது எவ்வாறு செயற்படுகிறது? என்ற கேள்விக்கு பதிலாக அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் "வினை-விளைவு- பதிவு (கருமையம்) - பிரதிபலிப்பு - எண்ணம் - சொல் மீண்டும் விளைவாக மலர்கிறது பல தலைமுறைகளையும் கடந்து, இதை ஓர் ஆய்வாக எடுத்துக்கொண்டு

'A study on vethathiri maharishi's bio- magnetic innovation correlated with hereditary imprints of DNA' என்கிற தலைப்பில் தமிழ்நாடு பாரதியார் பல்கலைக்கழகத்தில் முனைவர் பட்டத்திற்காக முயற்சி செய்கிறேன். என் முயற்சியில் நீங்களும் பங்கு கொள்ளலாம்.

வினை + விளைவு பதிவது எப்படி என்ற கேள்விக்கு,

பசு ஒன்றை பார்க்கின்றோம்; பார்த்த காட்சி கண்ணில்.

- (1749) ஞானமும் வாழ்வும்.

மேற்கண்ட பாடலில் பசு உருவம் சீவகாந்த பரநிலையில் ஆழ்ந்து பரவி இருப்பாகி விடும் சீவகாந்தக் களத்தில் பசு மற்ற பதிவு எல்லாம் மனச்சுழலுக்கேற்ப பருத்து முளை செல் விரிக்க எண்ணமாக மலரும்.

சுவாமிஜியின் கருமையம் என்கிற கருத்து உலகுக்கு ஓர் கொடை ஆகும்.

காந்த நிலை அறியாமல் கடவுள்நிலை அறிவதோ

கருமையம் அறியாமல் அறிவினை அறிவதோ

எண்ணம் எழும் இடமோ ஓர் புள்ளியாகும்

இயங்கி முடியும் அளவோ அகண்டாகாரம்.

மாந்தராக வாழுகின்ற மாண்புடைய எவருக்கும்  
மாற்றுவழி தத்துவத்தில் விஞ்ஞானத்தில் இல்லையே.

- 42 ஞானப் பேழை

எனவே தத்துவத்தையும் விஞ்ஞானத்தையும் ஒருங்கிணைக்கிறது வேதாத்திரிய விஞ்ஞானம். இவ்விஞ்ஞானம் Physics, Chemistry, Genetics, Upto wane genetics வரை ஏற்றத்தை தரும்.

Darwin கோட்பாடு (தத்துவம்) விஞ்ஞானமாக்கப்பட்டிருப்பது போல.

வெட்ட வெளியின் தன்னிறுக்க ஆற்றல்

Einstein revealed that we do not live in a universe with discrete physical objects separated by Dead space .The universe is one indivisible, dynamic whole in which energy and matter are so deeply entangled it is impossible to consider them as independent elements (Introduction of sub molecular biozozy szent -Gyorgy 1960).

'Deeply entangled' இவ்வார்த்தைக்கு வேதாத்திரிய விடை வெட்ட வெளியின் தன்னிறுக்க ஆற்றலே அனைத்துப் பொருள் நிலையை சூழ்ந்தமுத்தும் ஆற்றலால் விலக்கியும் இணைத்தும் பிடித்துள்ளது.

எங்கும் எதிலும் அறிவு A bacterium eats, digests, breaths excretes waste matter, and even exhibits 'neurological' processing They can sense where there is food and propel themselves to the spot similarly they can recognize toxins and predators, purposely employ, escape maneuvers to save their lives In other words: Prokaryotes display intelligence.

- » The cell membrane is a semi conductor.
- » The cell membrane contains gates and channels.
- » The cell membrane was indeed a structural and functinal equivalent (homologue) of a silicon chip (B.A.cornell)
- » Compaters and cells are programmable (P.61,62,63 of The Belief of biology)

இறைநிலையின் அறிவு எங்கும் எதிலும் செயற்பட்டு கொண்டிருக்கிறது.

காந்த ஆற்றல்

வெட்ட வெளியின் தன்னிறுக்க ஆற்றல் - இறைத்துகள் (Very long life) (பொருளாக மாறுவது) - சூழ்ந்து அழுத்தும் ஆற்றல் (இறுக்க ஆற்றல்) துகளில் (விலக்கு ஆற்றலாக)

வேண்டியதற்கு படிசட்டி வேண்டாததை  
வடிசட்டும் எண்ணமே உள்மன அமைதிக்கு உரம்.



- உரசல் - நிழல் அலை (yogan) (very short life) காந்தம். இறைத்துகள்கள் கூட்டுவிண், விண் கூட்டு தனிமங்கள் விண் + வெளிஉரசல் விண்காந்தம் - (அழுத்தமாக) காற்று, நெருப்பில் ஒலியும் ஒளியும் (மின்சாரமாக) - நீர், நிலத்தில் சுவையும் மணமாக (ரசாயணமாக) செயற்படும் இவ்வைந்து வகையான மூலகங்களின் புனித விகிதாசார அளவு உயிரினங்களின் முதல் உற்பத்தி. - வேதாத்திரியம்

**காலம்**

இறைநிலையின் தொடர் ததும்பும் குணத்தால் (அதிர்வினை ஏற்படுத்த கூடியது) அனைத்துக் காந்த நிலையும் பொருள்நிலையும் அதிர்வால் அதுவே கூட்டு உற்பத்தி, இயக்கம், முடிவு Generate, Operate, Delete (God) இம் முக்காலத்தையும் உருவாக்குகிறது. ஒன்றின் இயக்ககாலம், வேறு மாற்றம், நிலை அளவீடே நாம் உணரும் காலமாகிறது.

Darwin கோட்பாடு பரிணாமத்தை விளக்குகிறது ஆனால் உயிர் தோன்றிய விதம் பற்றி விஞ்ஞானத்தால் அறிய முடியவில்லை.

'பரமாய சக்தியுள் பஞ்சமா பூதங்கள் தரம் மாறித் தோன்றுவது பிறப்பு'

DNA யின் Molecular biology - ஒளவையின் சொல்லுக்குப் பொருளுகிறது.

Corbon - கெட்டிப் பொருள், Hydrogen - நீர், Oxygen- நெருப்பு, Nitrogen- காற்று , Bio-Photon - உயிர் (Primary energy Particle )

'A holestic proportion of five elements is life begins'

உயிரினம் தோன்றிய விதம் வேதகாலம் முதல் விளக்கப்பட்டாலும் வேதாத்திரிய 'விண்' உயிரினங்களில் உயிர்நிலையை விளங்கவைக்கிறது.

» Quantum Entanglements Holds DNA together -says physicists.

» Bio-photons and Bio-communication -R.vanWijk

**மனிதன் வரலாறு**

ஓர் அறிவு உயிரினத்தின் பரிணாம வளர்ச்சி, தொடு உணர்வு, பார்வை உணர்வு, சுவை உணர்வு, ஒலி உணர்வு, மணத்தில் உணர்வு ஆகிய உணர்வுகளுக்குத் தோல், நாக்கு , மூக்கு, கண், காது ஆகிய கருவிகளைத் தன் இயல்புக்கத்தால் பெற்றதை கருமையத்தில் இருப்பாக்கித் தன் சந்ததிகளுக்கு அளிப்பது Genetics ஆகும். இத்தொடர் விளக்கத்தை விடுபடாமல் நடத்தியது எது என்றால் Darwin இடம் விடை இல்லை. இன்று வரை இத்தொடர் சரித்திர நிகழ்ச்சியை சமயங்களும் தத்துவங்களும் விளக்கியுள்ளன (வைணவம் பஞ்சபூதங்களும் 10 அவதாரங்களும்). இதற்கு வேதாத்திரியம் உயிரின்

இச்சை எழும்போதே காரணம் கண்டு

இச்சை முடிந்திடச் சூழ்நிலை பார்த்திடு.

படர்க்கை நிலை, காந்தமெனும் மனமாகச் செயற்பட்டு Physical உடலில் இருந்து தொகுப்பு கருமையமாகும் மேலும் நுணுகி DNA யிலுள்ள சிறு அளிவீடான கோடான் வரையிலும் சுருங்கி வெளிப்படுகிறது. இது அனைத்தும் இறைநிலையின் திட்டமிட்ட ஏற்பாடே (தன்மாற்றமே, தான் தோன்றி ) என்கிறது தத்துவம்.

### விஞ்ஞானம் கூறும் பதிவு

பரிணாமம், இயல்புக்கம், கூர்தலறம் (Mutation, Evolvation, Genetics) இயல்புக்கம் அடையச் சுற்றுகுழலே காரணம் (கழுதை + ஒட்டகச்சிவிங்கி). தேவை, பாதுகாப்பு ஒட்டியே அவை பரிமாணம் வளர்ச்சியடைகிறது அவ்வியல் பூக்கமே அறிவின் வெளிபாடு என்பது தத்துவம். ஒன்றிலிருந்து ஒன்றாக பலகோடி ஜீவராசிகளாக, வடிவம் புலன்கருவிகளை அடைய வைத்தது இறைநிலையின் அறிவே DNA என்பது தத்துவம். இப்பரிணாமத்தில் முதல் தலைமுறையின் மாற்றத்தைத் தன்னுள் வைத்திருப்பது எது என்பதை கிரிகர் மென்டல் என்கிற பாதிரியார் ஆய்வில் பதிவுகளைத் தாவரங்கள் தாங்கிவருகிறது என்ற உண்மையை வெளிப்படுத்தினர். அவை Chromosome எனப் பின்னாளிலும் அதற்கு பின் DNA என்கிற இரசாயன மூலக்கூறுகளே AT, CG (Adenine, cytosine, Guanine, Thiamin) ஏணிப்படிகள் போன்ற அமைப்பில் பதிவுகளை Sequence ஆக வைத்திருக்கிறது என விஞ்ஞானிகள் கூறுகின்றனர்.

மனித உடலில் 120 டிரிலியன் செல்கள் உள்ளது. ஒவ்வொரு செல்லிலும் ஒரு நியூகிளியஸ் உண்டு. ஒவ்வொரு நியூகிளியஸிற்குள்ளும் 23 ஜோடி குரோமசோம்கள், அவை இரண்டு மீட்டர் நீளமும் அதற்குள்ளாக ATC, CAG, TCA, CAG, GAC போன்ற Sequence அமைப்பு 25,000 கோடான்களாவும் உள்ளது. இதை கோடான்களில் எண்ணிக்கை யாக பார்த்தால்  $(46 \times 25,000 \times 120,000,000,000) \times 700$  கோடி மனிதர்கள் x 7 லட்சம் கோடி ஜீவராசிகள். இத்துணை அமைப்பை இவ்வளவு துல்லியமாகப் பலகோடி ஆண்டுகள் நிர்வாகம் செய்தது எது? இன்றும் நிர்வகிப்பது எது? நுணுகி ஆய்வு செய்யும் விஞ்ஞானத்திற்கு ஒரு தொகுப்புப் பார்வை வேண்டும். அதனைத் தத்துவம் அளிக்கிறது.

இவ்வளவு உயிர்களிலும் உள்ள DNA இரசாயனம் 20 மட்டுமே, பதிவு Sequence மட்டும் வேறு. இந்த Sequence அமைப்பை வேதாத்திரி மகரிஷி பார்வையில் அதனுள் அமைந்துள்ள காந்தமும் அதனுடைய அதிர்வெண்ணுமே. ஏனெனில் அது செய்திகளை கடத்தும் வேகம் ஒளியைவிடக் கூடுதலான வேகத்தில் உள்ளது எனவும் Wormhole ல் தகவல் கடத்தும் நுட்பத்தை அது பெற்றிருக்கிறது எனவும் Stephen Hawking என்ற விஞ்ஞானி கூறுகிறார்.

DNA தகவல் பரிமாற்றம், பதிவேற்றம், ஒருங்கிணைந்த செயல்பாடு, ஆளுமை, குணங்களைச் செயல்களாகச் செய்கிறது. ஒன்பது கோடி உயிரணுக்கள் அதில் ஒரு செல்

சினம், அச்சம் இரண்டும் ஒரு மனிதன் வாழ்வைச்  
சீர்குலையச் செய்யும் உத்தியாகும்.



அமைப்பான விந்தணுவும் தாயின் அண்ட முட்டை ஆகிய இரண்டு செல்களில் 23+23 குரோமோசோம்கள் இணைந்தால் ஒரு புதிய உயிர் பதிவுகளைத் தாங்கிப் பிறக்கிறது, அந்த ஒரு செல்லிலுள்ள அறிவாட்சித்தரமே அந்த முழு உடலையும் கட்டிக் கொள்கிறது. தேவையான சக்தியை மட்டும் தாயின் உடலில் இருந்து பெறுகிறது. இவ்வளவு அற்புதமாக இயங்கக் கூடிய உடலமைப்பை அது அறிவாகப் பதிவாக வைத்திருக்கிறது என்பது மிக மிக ஆச்சரியமான உண்மை. இது குறித்த தேடுதலில் பல விஞ்ஞானிகள் சில தகவல்களை பெற்றிருந்தனர் என்பதற்குச் சில ஆதாரங்கள் பின்வருமாறு:

### Cell signaling can lead to

- » Muscle connection
- » Changes in transcription and translation
- » Changes in protein secretion and protein activity
- » Apoptosis (or) cell division.
- » Hormones, Neuro transmitters, environmental changes, results in changes with in the cell it self that are mediated by signal transduction- www.cell signaling .
- » Cell phones, TV, Radio, wire less modem, internet satellite function, path way direction of satellite, radars etc., In this way signal is same to communication of cell to body to environment.

### Hyper communication Nobel prize winners.

“ The networked intelligence is hyper communication of information in the DNA, that consists a subatomic beneath the physical world. we are all connected in the substratum. At the level of the DNA all life is unity.”

- Fossar and bludorf

“ There is an intelligent being involved in the laws of nature ”

- Chareless Townes

“ The memory is inherent in nature . They determine the shape of atoms and mole -clues through to the actual state of universe, non material extending in shape There is an infinite quality about the DNA ”

- Rupert Sheldrake

“ Atoms remains a memory of certain antecedents, at the sub atomic level an electron its spin state, spin resonance and nuclear- magnetic resonance ”

- Buttler

“ When a gene product is needed A signal from its environment, not an emergent property of the gene it self, Activates expression of that gene ”

- Bruce Lipton

---

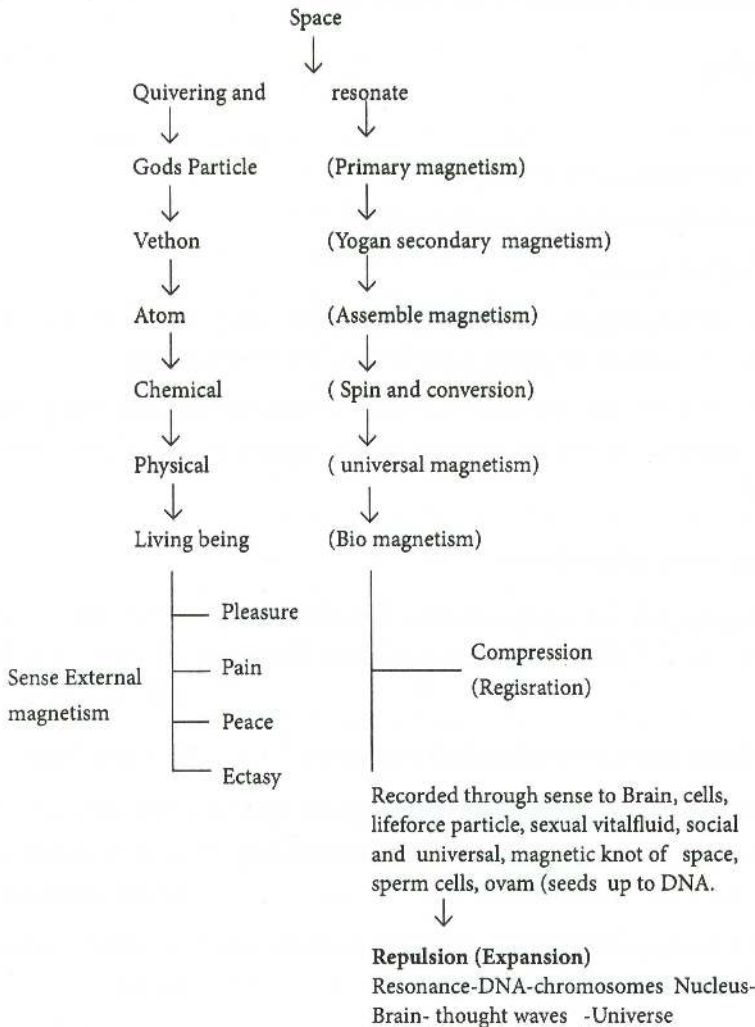
நோயற்ற உடலை உடையவர்கள்தான் அமைதியாக, மகிழ்ச்சியாக வாழ முடியும்  
அவர்களுக்கு அறிவும் திறன்பட இயங்கும்.

---

“ DNA have capacity to store data and electromagnetism is memory ”

- Bradley York Barthelomew

DNA codan is the least magnetic spin receive communication and reproduce the imprint inside genetic centre according to the frequency of body cell and the quivering to the space from single cell organism up to man. All hereditary in formation were preloaded in the form of magnetical spin (codon of DNA)



நான் அவனை விட்டு விலகுவதில்லை- பகவத்கீதை. பதிவுகள் மனிதனை விட்டு விலகாது. கருமையத்தில் பதிவாகி தேவையால், பழக்கத்தால், சூழலால், பிறமனத்

அறிவோடு உணவு உண்டால் உடல் உணவைச் சீரணிக்கும்,  
அதிகமாக உண்டால் உணவு உடலைச் சீரணிக்கும்.



தூண்டல்களால், வான் காந்த அலை இயக்கத்தால் (எண்ணமாக, சொல்லாக, செயலாக) - பதிவு - கருமையத்திலிருந்து (DNA) எத்தனை தலைமுறை தாண்டியும் வெளிப்படும் வாய்ப்பினைக் கொண்டிருக்கிறது.

பழக்கவழி-துன்பம்

இதுவே தலைமுறைப் பதிவுகள்

விளக்க வழி- இன்பம்

தற்சமயம் இன்பமோ, துன்பமோ வினைப்பதிவின் வெளிப்பாட்டினை அனுபவித்து வருகிறான். சற்றே விளக்க வழியால் பூரண மாற்றம் செய்து கொள்ள முடியாவிட்டாலும் சந்ததிகளைப் பூரணமாகத் துன்பத்திலிருந்து மாற்ற இயலும் யோகாவினால்.

நமக்குவரும் துன்பங்களை - ஏற்றுக் கொள்ளல் , தாங்கிக் கொள்ளல் ,

**மாற்றி அமைத்தல்**

என்கிற ஏற்பாடு நம் கையில் இறைநிலை வழங்கியுள்ளது. வருகிற தலைமுறை நல்ல தலைமுறையா? தீய தலைமுறையா? ,இறைநிலை இத்தீர்ப்பை வாழும் உயிர்களில் சிறப்பாக மனிதனிடம் செயற்படுத்துகிறது. திருத்தம் வரும் வரை இறைநிலை பொறுத்தருளும். செயல்சரியில்லை என்பதைத் துன்பத்தின் மூலம் உணர்த்துகிறது சிந்தித்து தீர்ப்பளிப்பீர் வரும் தலைமுறை வளமாக வாழ.

## பிறர் செயலால் மனிதனுக்குத் துன்பம் வருமா?

Arulnidhi, Vethasubbiah, MA (YHE), PhD (Yoga)

Sr.Prof.SKY Yoga

Director Acct. VISION for Wisdom, Aliyar



துன்பமும் இன்பமும் கலந்தது தான் வாழ்க்கை. துன்பத்தைப் போக்கி இயற்கை இன்பங்களைத் துய்த்து மனநிறைவோடு வாழ்வதே மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கை.

மனிதனுக்குத் தன் செயலாலும் பிறர் செயலாலும் துன்பங்கள் வருகின்றன. இது எல்லோர்க்கும் தெரியும். இந்த இயற்கை நியதியை (இறைநீதி) எல்லோரும் அனுபவமாக உணர்ந்திருக்கிறோம்.

நம் செயலால் நமக்கு உடல்நல இழப்பு, பொருள் இழப்பு, மக்கள் உறவு இழப்பு ஆகியன ஏற்பட்டுத் துன்பங்கள் தானாகவோ பிறர் மூலமாகவோ வருவதை அறிகிறோம். பெற்றோர்களும் தம் முன்னோர்களும் செய்யும் கேடுகளின் விளைவுகள் பாவப்பதிவுகளாகக் கருமூலம் வந்து பிள்ளைகளின் வாழ்க்கையில் தானாக உடல், பொருள், உறவுப் பிரச்சினைகள் துன்பங்களாக வருவதை அறிகிறோம்.

“தம்பொருள் என்பதம் மக்கள் அவர்பொருள்  
தம்தம் வினையான் வரும்”

என்கிறார் திருவள்ளுவர்.

சமுதாயத்தில் பிறர் செய்யும் செயல்களுக்கான விளைவுகளும் தனி மனிதனுக்கு உடல், பொருள், உறவுப் பிரச்சினைகளாக வருவதையும் அறிகிறோம்.

ஆகையினால்தான் தனி மனிதன், தனக்கோ, பிறர்க்கோ துன்பம் கொடுக்காமல் வாழ வேண்டும் என்று இறைநீதி கூறுகிறது.

அறச்செயல்களை அறியாமலோ, அறிந்தும் அலட்சியத்தானாலேயோ பிறர் செய்யும் செயல்களாலும் தனி மனிதனுக்குத் துன்பங்கள் வருகின்றன. இத்தகைய துன்பங்களால் பாவங்கள் கழியும். அறிவுக்குப் பாடமாக அமையும். அத்துன்பங்களும் எளிதாக நீங்கி விடும். பின்னால் நன்மைகள் ஏற்படும். இந்த உண்மையை உணர்ந்த தனி மனிதன் தனக்கு வந்த துன்பத்தைத் தாங்கிக் கொள்வதோடு தனக்குத் துன்பம் கொடுத்த சமுதாய உறுப்பினர்களையும் மன்னித்து வாழ்த்தி விடுவான்.



‘தீதும் நன்றும் பிறர் தர வாரா’  
 ‘வினை விதைத்தவன் வினை அறுப்பான்’  
 ‘எது நடக்கிறதோ அது நன்றாகவே நடக்கிறது’  
 ‘நீயே உன் வாழ்வின் சிற்பி’

இந்த செயல்விளைவு நீதியை விளங்கிக் கொள்வதற்கு இறைநிலையையும் இறை நீதியையும் தெளிவாக விளங்கிக்கொள்ள வேண்டும்.

- » இறைநிலையைச் சிந்தித்துத் தான் உணர முடியும்.
- » சிந்தனைத் திறன் ஓங்க, மனம் உயிரையும் உயிருக்குள் இருக்கும் ஆன்மாவையும் உணரும் அகத்தவம் செய்ய வேண்டும்.
- » அகத்தவத்தில் மேம்பட சீவாத்ம சக்தியாகிய சீவகாந்த சக்தியின் அழுத்தத்தைக் கூட்டிக்கொள்ள வேண்டும். அதற்கு எளியமுறை உடற்பயிற்சியோடு (யோகா சனங்கள்) காயகற்பப் பயிற்சியும் செய்து உணவு, உழைப்பு, உறக்கம், பாலுறவு, எண்ணம் ஆகிய ஐந்திலும் அளவுமுறை காத்து, எண்ணத்தை ஆராய்ந்து, ஆசையைச் சீரமைத்து சினம் தவிர்த்து கவலையையும் ஒழிக்கும் பயிற்சிகளைச் செய்து வர வேண்டும்.

‘தவம் செய்து சுயமாய் சிந்தித்து’ இறைநிலையை விளங்கிக் கொள்வதோடு, இறைநிலையையும் முழுமையாக அனுபவமாக உணர்ந்து அறநெறிகளையும் சிந்தித்து முழுமையாக அறிந்து விளைவறித்த விழிப்போடு செயல்களாற்றி முழுமை நல வாழ்க்கையை வாழலாம்.

உடல்நலம் காத்துப் பொருள் வளத்தோடும் நட்பு வளத்தோடும் உலக இன்பங்களை அனுபவித்து மனநிறைவும் அமைதியும் அடைவதே மனித வாழ்வின் இலக்கு.

வாழ்வாங்கு வாழும் முறையை மனவளக்கலை யோகாவாக அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களால் நிறுவப்பட்டுள்ள அறிவுத்திருக்கோவில்களில் கற்றுக் கொடுக்கப் படுகிறது.

அன்பர்களே வாரீர்  
 வாழ்க வளமுடன்

எண்ணத்தை ஆராய்ச்சியிலும், தூய்மையிலும் வைத்திருப்பவன்  
 அறிஞன், மகான், ஞானி.

## பக்தியின் நிறைவான நிலை ஞானத்தின் திறவுகோல்....

மனவளக்கலைப் பேராசிரியர் அருள்நிதி ஆ.தங்கராஜா



ஓரறிவு முதல் ஐந்தறிவு ஜீவராசிகள் வரை எந்த ஒரு ஜீவனுக்கும் இல்லாத ஒன்று மனிதனிடம் உள்ளதென்றால் அது 'இறைவழிபாடு' ஆகும்.

அதாவது மனித இனம் மட்டுமே தனது வாழ்வின் கஷ்ட நஷ்டங்களுக்குத் தெய்வத்தை துணைக்கு அழைப்பதுண்டு. இது ஏன்? எதன் வெளிப்பாடு?

மனித இனத்தின் சிறப்பு ஆறாவது அறிவு என்பார்கள். ஆறாவது அறிவு என்றால் என்ன?

ஏனைய உயிர்களிலிருந்து தன்னை மேம்படுத்திக் காட்டுவதற்காக கையாண்ட யுக்தியா? அல்லது அப்படி ஒரு சிறப்பு மனிதனிடம் காணப்படுகின்றதா?

இன்றைய சமுதாய அமைப்பையும் செயற்பாடுகளையும் பார்க்கும் போது இத்தகைய ஒரு கேள்வி தவிர்க்க முடியாதொன்றாக அமைகின்றது.

மனிதனிடம் ஏற்பட்ட ஓர் அச்ச உணர்வு தான் காரணம். மனிதன் அத்தகைய அச்சத்திலிருந்து விடுபட ஒரு உயர்ந்த ஆற்றல் இருப்பதாகவும் அது தன்னைக் காப்பாற்றும்மென்ற நம்பிக்கையின் அடிப்படையில் அந்த ஆற்றலைத் துணைக்கு அழைத்தான்.

அந்த நம்பிக்கையே 'பக்தி'யாகவும் அதுவே தெய்வ வழிபாடாகவும் மாறியது. இத்தகைய பக்தி அச்சம் அல்லது பயத்தின் வெளிப்பாடு என்பதாற்றதான் அது 'பயபக்தி' என அழைக்கப்பட்டது.

இத்தகைய 'பக்தி' தான் இன்று காலத்தினூடாகப் பரிணாமமடைந்து 'பக்தி யோகம்' எனும் இறைவனை அடையும் ஒரு மார்க்கமாக வளர்ச்சி பெற்றுள்ளது. ஆனாலும் பக்தி மார்க்கத்தில் ஈடுபாடு காட்டுவோர் அதன் உண்மைத் தன்மையை உணர முடியாத வகையில் இன்று பக்தி மார்க்கத்தை வழி நடத்தும் மதங்கள் சமயங்களில் ஏற்பட்ட இடைச் செருகல்களாகிய சடங்குகள் சம்பிரதாயங்கள் காரணமாக அறிவின் வளர்ச்சியில் ஏற்பட்ட தேக்க நிலை பக்தி மார்க்கத்தில் ஒரு தடங்கலை ஏற்படுத்தியுள்ளது. பக்தியின் உட்பொருளையே உணரவிடாது தடைபோட்டுள்ளது. ஆனாலும் அறிவுபூர்வமான அணுகுமுறையில் நோக்கினால் பக்தியின் மூலமே ஞானத்தை அடைய முடியும் என்பது ஆழ்ந்து சிந்தனை செய்ய வேண்டிய ஒன்றாகும். பக்தி என்பது நம்பிக்கை எனப்

எண்ணமே எக்காலத்திற்கும் வாழ்க்கையின் சிற்பி;

எண்ணி, எண்ணிட இனிதே பயக்கும்.



பொருள்படும். நம்புதல் என்றால் முழுமையான நம்பிக்கையாகும். அதுவே சரணாகதி அல்லது பூரண சரணாகதி எனப்படும். சந்தேகத்திற்கு அப்பாற்பட்ட இறை நம்பிக்கை அல்லது தெய்வ நம்பிக்கை இது தான் உண்மையான பக்தி.

ஆனால் நடைமுறை வாழ்வில் பக்தி மார்க்கம் கண்டுள்ள தேக்கம் காரணமாகத் தெரிந்தோ தெரியாமலோ பக்தி மார்க்கத்தில் மூட நம்பிக்கைகள் இடைப்புகுந்து உண்மையான நம்பிக்கை அல்லது பக்தி விலகிக் கொண்டு செல்கின்றது.

கடவுள் மீது கொண்ட பக்தி, கடவுள் மீது கொண்ட அன்பின் வெளிப்பாடாக அமைய வேண்டும். ஆனால் இன்று பக்தி என்பது கடவுள் மீது கொண்ட அச்ச உணர்வின் வெளிப்பாடாக அமைந்துள்ளது.

தான் கொண்ட அச்சத்தைக் கடவுள் துணை நின்று போக்குவார் என்ற பக்தி / நம்பிக்கை மாறி கடவுள் மீது அச்சம் கொண்டு அவரின் தண்டனைக்குப் பயந்து கடவுள் மீது பக்தி / நம்பிக்கை செலுத்தும் பக்தி தான் இன்று நடைமுறையிலுள்ளது. மேலும் தனது தவறான நடத்தைகளுக்குக் கடவுளின் தண்டனையில் இருந்து தப்புவதற்குக் கடவுளுக்கே 'லஞ்சம்' கொடுக்கும் நடைமுறையையும் தனது தவறுகளில் கடவுளையும் பங்குதாரியாக்க முயலும் மூட நம்பிக்கைகளும் தான் இன்று பக்தி மார்க்கம் என்ற ஒரு மாயைத் தோற்றம் செயற்கையான முறையில் உருவகப்படுத்தப்பட்டு அதில் மக்கள் மூழ்கடிக்கப்பட்டுள்ளனர்.

அதிலிருந்து அவர்கள் வெளிவரவோ அல்லது வெளிக்கொண்டு வரவோ எடுக்கும் முயற்சிகள் மதங்கள் அல்லது சமயங்களின் பின்னால் செயற்படும் புரோகிதர்களால் / போலி வேடதாரிகளால் தடுக்கும் செயல்களே நடைபெறுகின்றன.

பாரதியின் 'அச்சம் தவிர்' 'அச்சமில்லை அச்சமில்லை, அச்சமென்பதில்லையே உச்சி மீது வானிடிந்து வீழுகின்ற போதிலும் அச்சமில்லை அச்சமில்லை அச்சமென்பதில்லையே' என்ற நம்பிக்கை உண்மையான பக்தியின் மூலம் வெளிப்பட வேண்டும்.

உண்மையான பக்தி யோகத்தில் உருவ வழிபாடு மூலம் இறைவழிபாடு அமைகின்ற போதிலும் தெய்வம் அருபமானது, எங்கும் நிறைந்தது, எல்லாம் வல்லது என்ற சிந்தனைகள் ஒவ்வொரு பக்தனிடமும் அசைக்க முடியாத நம்பிக்கையாக உள்ளது. பக்தி மார்க்கம் என்பது பாடசாலையில் கல்வி கற்பது போன்றது. பாடசாலைக் கல்வி நிறைவு பெற்றால் பல்கலைக்கழகம் செல்வதற்குப் பாடசாலை மட்டப் பரீட்சையில் சித்தியடைய வேண்டும். பக்தியின் சரணாகதி என்பது பாடசாலைப் பரீட்சை சித்தியடைந்த நிலையாகும். எனவே அடுத்த பல்கலைக்கழகக் கல்வி தான் ஞானத்தின் திறவு கோல் எனவே பல்கலைக்கழகத்தில் கற்பதும் அங்குள்ள பரீட்சைகளில் சித்தியடைவதும் தான் ஞானமார்க்கம்.

உண்மையில் எதிரி உனக்கு உண்டு எனில்  
உள்ளத்திலெழும் ஒழுங்கற்ற எண்ணமே.

ஞானம் என்பது அருப நிலையான தெய்வத்தை உணர்வது, அறிவது, இணைவது என்பவற்றை உள்ளடக்கும். தெய்வம் தேடிக் காணக்கூடிய ஒன்றல்ல மாறாக அருபமான எல்லாம் வல்ல ஆற்றலை உணரத்தான் முடியும். இத்தகைய உணர்தலைப் பெறக்கூடிய ஒரு மார்க்கம் தான் இராஜ யோகம் எனப்படும். 'இறையாட்சி உனக்குள்ளே', 'நீ அதுவாய் இருக்கின்றாய்', 'உனக்குள்ளே இறைவன்', 'பிரம்மமே நீயாக இருக்கின்றாய்' போன்ற வாக்கியங்களெல்லாம் புலன்களைக் கடந்த நிலையில் அறிவு என்ற கருவி மூலம் தெய்வத்தை உணரும் ஒரு நிலைதான் இராஜயோகம் ஆகும்.

உயிராற்றல் தான் ஆன்மா எனவும் அதுவேதான் தெய்வத்தின் பின்னமாகத் தனக்குள்ளே இருப்பதையும் அறிவின் மூலம், அறிவான தெய்வத்தை அறியும் நிலைதான் இராஜ யோகத்தின் உச்ச நிலை.

அறிவால் தெய்வத்தை அறியும்போது அந்தத் தெய்வமே நமக்குள் அறிவாகவும் உயிராகவும் ஆன்மாவாகவும் இருப்பதை அறிவதுடன் அதுவே இந்தப் பிரபஞ்சம் முழுவதும் உள்ள எல்லா உயிர்களிலும் இருப்பதை அறிவால் அறிந்து கொண்டால் அது ஞானத்தின் வளர்ச்சிப் படியாகும். முடிவில் ஞானத்தின் உச்ச நிலையையடையும் போது அருப நிலையான தெய்வமே மனிதனாகவும் எல்லா உயிர்களாகவும் பிரபஞ்சத்தின் அனைத்துத் தோற்றமாகவும் இருப்பது தெளிவாகும். இதுவே ஞானத்தின் உச்சம் அல்லது அறிவின் முழுமை நிலையாகும்.

ஒரு மனிதன் அறிவில் முழுமையடையாதவரை இறையுணர்வு முழுமையடையாது மாறாக அறிவு முழுமையடைந்து அதாவது தெய்வம் மட்டுமே நிலையான ஒன்றாக இப்பிரபஞ்சத்தையும் அதனைத் தாண்டியும் இருக்கின்ற ஒன்று என்ற உணர்வு கிடைக்கும் போது அதுவே ஞானத்தின் உச்சம். அதுவே இறைநிலையுடன் ஏற்படும் இணைவு என்பதாகும். இதுவே 'ஞானயோகம்' எனப்படும்.

பிரபஞ்சம் முழுவதும் இறைநிலையின் ஆட்சிக்குட்பட்டு எல்லா அமைப்புக்களும் இயக்கங்களும் நடைபெறுகின்றன. இறைநிலை எந்தப் பாரபட்சமுமின்றி அன்பும் கருணையுமாகப் பிரபஞ்சம் முழுவதிலும் வெளிப்படுகின்றது. இதனையே தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள்,

'எல்லாம் வல்ல தெய்வமது எங்கும் உள்ளது நீக்கமற  
சொல்லால் மட்டும் நம்பாதே சுயமாய்ச் சிந்தித்தே தெளிவாய்'

எனவும்,

ஆதியெனும் பரம்பொருள் மெய் எழுச்சி பெற்று  
அணுவென்ற உயிராகி அணுக்கள் கூடி  
மோதியிணைந்து இயங்கும் நிலைமைக்கேற்ப

பிரார்த்தனை என்பது நமக்கு நாமே  
செய்துகொள்ளும் சங்கல்பம்.



மூலகங்கள் பலவாகி அவை யிணைந்து  
 பேதித்த அண்ட கோடிகளால் மற்றும்  
 பிறப்பு இறப்பு இடை உணர்தல் இயக்கமாகி  
 நீதி நெறியுணர் மாந்தராகி வாழும்  
 நிலையுணர்ந்து தொண்டாற்றி இன்பம் காண்போம்

என்ற கவிதை மூலம் அறிவியல் அடிப்படையில் தெய்வ நிலைக்கும் மனிதனுக்குமுள்ள தொடர்பைக் கூறியுள்ளார். மேலும் அன்பும் கருணையும் நிறைந்தது தெய்வம் என்பதை வள்ளலார்,

அன்பெனும் பிடியில் அகப்படும் மலையே  
 அன்பெனும் குடில்புகும் அரசே  
 அன்பெனும் வலைக்குட்படு பரம்பொருளே  
 அன்பெனும் கைசேர் ஆரமுதே  
 அன்பெனும் கடத்தில் அடங்கிடும் கடலே  
 அன்பெனும் உயிர் ஒளிர் அறிவே  
 அன்பெனும் அணுவுக்குள் அமைந்த பேர் ஒளியே  
 அன்புருவான பர சிவமே

என அன்பு தான் தெய்வம் என்பதை உணர்த்தியுள்ளார். ஞானத்தின் முழுமை இறையுணர்வை முழுமையாகப் பெற்றிட வழியேற்படுத்தும்.

பக்தி எனும் படியில் ஏறி இராஜயோகத்தில் உணர்ந்து ஞானத்தில் முழுமை அடையும் போது அதுவே மனித வாழ்வின் நோக்கமாகிய முக்தியடைதலை முரணாக்கும். எனவே பக்தியில் தேக்கம் அடையாது அதனைத்தாண்டி ஞானத்தையடைவது தான் மனிதப் பிறப்பு அர்த்தமுடையதாக அமைய வழியேற்படுத்தும்.

வாழ்க வையகம்! வாழ்க வளமுடன்!

ஆறாவது அறிவு போதிய வளர்ச்சி பெற்றால்தான் மனிதனுக்குப்  
 பிறரை மதித்து ஒத்தும் உதவியும் வாழும் பண்பு அமையும்.

## அறிவுத் திருக்கோவில் - Temple of Consciousness

அருள்நிதி. Dr.N.A.Perumal  
Director General - VISION for Wisdom, Aliyar



அனைத்து அருளாளர்களின் ஆசிகள்:

அறிவில் அறிவாய் நிலைத்து அறம் வகுத்தோர்,

அதனை வாழ்ந்து காட்டினோர் அனைவரையும் நினைவு கூர்வோம்.

வாழையடி வாழையாக வந்த திருக்கூட்ட மரபினில், அவதரித்த வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் உட்பட எல்லா அருளாளர்களின் ஆசிகளும் உரித்தாகுக. எல்லா அருளாளர்களின் சூக்குமசரீரங்கள் யாழ்ப்பாணம் அறிவுத்திருக்கோவில் உட்பட அனைத்து அறிவுத்திருக்கோவில்களிலும் பிரசன்னமாகிச் சூழ்ந்து கொண்டு எப்போதும் காப்பாக, அரணாக இருந்து கொண்டு காப்பளித்தும், மனவளக்கலை பயில்வதற்கு வரும் மனவளக்கலைஞர்களாகிய நடமாடும் அறிவுத்திருக்கோவில்களின் 'தெளிவு' என்ற உள்லொளி பிரகாசிக்க, பேருதவியாகவும் உற்ற துணையாகவும் இருக்க இறையருளையும் குரு வருளையும் வேண்டு கிறோம். இப்போது அறிவுத்திருக்கோவில் பற்றிய சிந்தனைக்குச் செல்வோம்.

### ஆலயம் என்றால் என்ன?

ஆலயம் என்பதற்கு சொல் விளக்கம் என்ன கூறுகிறார் மகரிஷி அவர்கள் என்று அறிவோம். ஆன்மாவின் 'லய நிலையே', 'ஆலயம்' என்றும், 'ஆன்மலயத்திற்குரிய வழிகளைக் கண்டு பின்பற்றி உயர்வடைதல் ஆலயவழிபாடு என்றும் கூறுகிறார் மகரிஷி அவர்கள். அறிவின் உயர்வுக்கேற்ப ஆன்மலய முறையில் முதலாவது பகுதிதான், படர்க்கை எய்திக் கொண்டிருக்கும் மனம் ஒருமைப்பாட்டையும் முறைதான் சிலை வணக்கம். புலன்கள் வழியாக இயங்கிப் பழகிய அறிவைப் புலன்கள் மூலமாகத்தானே முதலில் நிலைபெறச் செய்ய முடியும். அதற்காகவே உருவம், ஒலி என்ற இரண்டில் ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுத்து அதிலேயே மனம் லயமாகச் செய்து பழக வேண்டியதற்கு தேவையானவைகள் தான் கோவில்களும் சிலைகளும் மந்திரங்களும். ஆலயம் என்பதனை மகரிஷி அவர்கள் கவிகளின் வழியாக விளக்குவதை அறிவோம்.

எண்ணமே செயற்கைக் கருவிகளோடு  
இயற்கைக் கருவிகளையெல்லாம் இயக்கும் சக்தி.



ஆலயம் என்றால் என்ன? (1969)	
‘ஆலயம்’ என்றால் அறிவு ஓர்மை நிலைபெற்று ஆன்மா வெனும் உயிரில் அடக்க முறும் பேறாம். ஆலயமெனும் சொல்லில் ‘ஆ’ ஆன்மாவாகும். அடுத்து வரும் ‘லயம்’ அதனின் அடக்க நிலைக் குறிப்பு	ஆலயமாம் பயிற்சி முறை தேர்ந் தாற்றிப் பழக அறிவு உயிரை உணரும் மெய்ப் பொருளாகும் ஆலயத்தால் மனிதன் அறவழி கண்டு வாழ்வான் அதற்கறிவின் தரமொக்க இரு வழிகள் உண்டு. வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள்.

### அறிவுத்திருக்கோவில் எதற்காக?

‘கோவிலில்லா ஊரில் குடியிருக்க வேண்டாம்’ என்பதனை அறிவோம். எல்லா ஊர்களிலும் கோவில்கள் உள்ளன. ஏற்கனவே பல கோவில்களுள்ள சூழ்நிலையில் அறிவுத்திருக்கோவில்கள் ஏற்படுத்தப்பட்டு வருகின்றன. அறிவுத்திருக்கோவில் ஏற்படுத்தப்பட்டு வருகின்ற காரணத்தை சரியாகவும் முழுமையாகவும் அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

எல்லா மதங்களிலும் கோவில்கள் உள்ளன. குறிப்பாக இந்து மதத்தில் கடவுளர்கள் அதிகம். ஒவ்வொரு கடவுளுக்கும் தனித்தனியே ஒவ்வொரு கோவில் உண்டு. சிவன் கோவில், விநாயகர் கோவில், முருகன் கோவில், பெருமாள் கோவில், அம்மன் கோவில் இவ்வாறாக பல்வேறு கோவில்கள் உள்ளன. கோவில்கள் அதனுள் இருக்கும் விக்ரிக்கத்தின் பெயரைக் கொண்டதாக இருக்கும். கோவிலில் முருகக் கடவுளுடைய சிலை இருந்தால் அக்கோவில் முருகன் கோவில் எனப்படும். அப்படியானால் அறிவுத்திருக்கோவில் என்றால் என்ன சிலை இருக்க வேண்டும்? அறிவினுடைய சிலை இருக்க வேண்டும் அல்லவா?

அறிவிற்கு எவ்வாறு சிலை வைக்க முடியும்? அறிவு அருபமாயிற்றே. ஆகவே அறிவுத்திருக்கோவிலில் சிலை இல்லை. அறிவு எவ்வாறு தெய்வம் என்கின்ற வினா எழுந்தால் அதற்கு விடையளிக்கப்பட வேண்டும்.

முருகன் கோவில் என்றால் முருகக் கடவுளுக்காக ஏற்படுத்தப்பட்டது. அதுபோல் அறிவுத்திருக்கோவில் என்றால் அறிவுக் கடவுளுக்காக ஏற்படுத்தப்பட்ட கோவில். அறிவு கடவுளா? ஆம் அறிவே தெய்வம். அருபமான அறிவையே தெய்வமாகக் கண்டுபிடித்ததால், அறிவுத்திருக்கோவிலில் சிலை கிடையாது. முருகன் கோவிலிலுள்ள தெய்வம் வேறு. அறிவுத்திருக்கோவிலில் உள்ள அறிவாகிய தெய்வம் வேறா என்றால் இல்லை. ‘ஒன்றே குலம் ஒருவனே தேவன்’ என்கின்ற திருமூலரின் வாக்குப்படி தெய்வங்களில் எப்படி வெவ்வேறு தெய்வங்கள் இருக்க முடியும்? ஆகவே முருகனும் அறிவும் ஒரே தெய்வங்களே. எப்படி?

அகத்தாய்வு என்பது மனத்தாய்மையை  
நாடிச் செல்லும் தெய்வீகப்பயணம்.

கருத்தும் கடவுளும் (16-12-1953)

'கடவுளை வணங்கும் போது. கருத்தினை உற்றுப் பார் நீ!

கடவுளாய்க் கருத்தே நிற்கும் காட்சியைக் காண்பாய் அங்கே.' - மாக்கோலம்

கோவிலில் ஒருவர் சிலையை வணங்குகிறார். கோயிலை விட்டு வெளியே வந்த பிறகு தான் பார்த்தது என்ன என்று நினைக்கும்போது சிலை வடிவம் தோன்றுகின்றது. அவரது எண்ணத்தில் தோன்றும் சிலை வடிவம் சிலையா? அல்லது அவருடைய அறிவா? அவருடைய அறிவேதான் சிலை வடிவில் இருக்கின்றது. இதில் உள்ள உண்மை என்ன? சிலையை அச்சாக வைத்து இவர் மனதை அதன்மேல் ஒத்திப் பதித்து எடுத்துக் கொண்டார். ஒத்தியபோதும் அறிவுதான், பிறகு எடுத்துக் கொண்டபோதும் அறிவுதான் செயல்படுகின்றது. இவ்வாறிருக்க உலகில் யார் யார் எந்தெந்த வடிவில் தெய்வத்தை வணங்கினாலும் அவர்கள் வணங்குவது அவர்கள் அறிவே தவிர வேறு ஒன்றில்லை என்கிறார் மகரிஷி அவர்கள். அறிவே தெய்வமாக உள்ளதால் எல்லோரும் ஒரு தெய்வத்தையே வணங்கு கிறார்கள் என்கிறார்.

எனவே அறிவுத் திருக்கோவில் ஏற்படுத்தியதற்கான காரணத்தையும் முக்கியத்தையும் அறிய முடிகின்றது. அறிவே தெய்வம் என ஏடுகள் கூறினாலும் அறிவிற்கென்று கோவில் இதுவரை கிடையாது. அறிவிற்கென்று கோவில் ஏற்படுத்தப்படுவது மெய்ஞ்ஞான வளர்ச்சியில் ஒரு மைற்கல் என்றாலும் ஒரு திருப்புமுனை என்றாலும் மிகையாகாது. அறிவிற்கென முதல் கோவிலை 1990ஆம் வருடம் ஆழியாறில் நிறுவினார் மகரிஷி அவர்கள். அறிவுத் திருக்கோவிலின் பணி என்ன என்பதனை மகரிஷி அவர்கள் கூறுவதனை நினைவு கூர்வோம்.

அறிவை விளக்கும் அருட்பணி இல்லம். (22.07.1988)

அகத்தவமும் அருட்பணியும் அனைத்து மக்களுக்கும் அறிவறிய அறம்நிற்க வழிகாட்ட வேண்டி மிகத் தெளிந்த அறிவோடு

மேலும் மேலும் எண்ணி, மென்மனத்தார் ஒத்துழைப்பும் பொருள்வளமும் கொண்டு, இகத்துக்கும் பரத்துக்கும் நேர்வழியைச் சீராய் எல்லார்க்கும் காட்டும் அருட்தொண்டு இல்லம் கண்டேன். பகுத்தறிவும், தொகுத்துணர்வும் பண்பாடும் ஓங்க பலநாட்டு அறிஞர்களும் பயன்விளைக்க வாரீர்.

வேதாத்திரி மகரிஷி.

ஆசையை அடியோடு ஒழிப்பது என்பது இயலாத செயலாகும்  
அதற்குத் தேவையும் இல்லை.



உலகில் எத்தனை அறிவுத்திருக்கோவில்கள் உள்ளன?

இன்று உலகில் எத்தனை அறிவுத்திருக்கோவில்கள் உள்ளன எனச் சொல்ல முடியுமா? முடியும். இன்று உலகில் உள்ள மொத்த அறிவுத்திருக்கோவில்கள் எழுநூற்று நாற்பது கோடியாகும். இது உலக மக்கள் தொகையைக் குறிப்பிடுவதாக உள்ளதே? ஆம். உலக மக்கள் தொகையையேத்தான் குறிப்பிடுகின்றது. இங்கே நாம் குறிப்பிடுவது நடமாடும் அறிவுத்திருக்கோவில்களை. 'ஆயிரம் தெய்வங்கள் உண்டென்று கூறினாலும், அறிவேயே தெய்வம்' என்று மகாகவி பாரதியார் கூறியிருக்கிறார். எனவேதான் உயிரினங்களிலேயே ஆறாம் அறிவுடையவன் மனிதன் என்பதால் ஒவ்வொரு மனிதனுமே அறிவுத்திருக்கோவில்தான் என்கிறார் வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள்.

அறிஞர் திருமூலர் கூறவதனை நினைவிற் கொள்வோம்.

**சிவபூசை**

உள்ளம் பெருங்கோயில் ஊனுடம்பு ஆலயம்  
வள்ளல் பிரானார்க்கு வாய் கோபுரவாசல்  
தெள்ளத் தெளிவார்க்குச் சீவன் சிவலிங்கம்  
கள்ளப் புலன்ஊந்தும் காளா மணிவிளக்கே.

- (திருமந்திரம் 1823)

திருவள்ளுவர்.

'ஐயப் படாஅது அகத்து உணர்வானைத்  
தெய்வத்தோடு ஒப்பக் கொளல்'

- (திருக்குறள் 702)

**இறையே ஓகம்:**

அருளாளர் திருமூலர் உள்ளத்தைப் பெரும் கோயில் என்று கூறுவதுபோல் அறிஞர் திருவள்ளுவரும் அகமாக உள்ளது இறையே என்கிறார். இறையே அகமாக உள்ளதால் அகத்தை உணர்ந்தவர் தெய்வத்திற்கு ஒப்பானவர் என்கிறார். ஆகவே இறையே அகமாக உள்ளதால் ஒவ்வொரு மனிதனும் அறிவுத்திருக்கோவிலே அன்றி வேறு எவ்வாறு சொல்வது?

மகரிஷி அவர்கள் எண்ணத்தைப் பற்றி என்ன கூறுகிறார்? எண்ணமே இயற்கையின் சிகரம் என்கிறார். எண்ணம் வேறு இயற்கை வேறல்ல. இரண்டும் ஒன்றுதான். இயற்கை வேறு இறை வேறா? இரண்டும் ஒன்றுதான். இறைக்கு அறிவியற் பெயர் இயற்கை. அப்படியானால் எண்ணமும் இறையும் ஒன்றுதான். எண்ணம் = இயற்கை = இறை. எண்ணத்திற்குப்பால் வேறு ஒன்றும் இல்லை. எண்ணம் இயற்கையின் சிகரம் என்று எதனால் அவ்வாறு கூறுகிறார்? இறைவெளியாக இருந்தாலும் சரி அல்லது விஞ்ஞானப் பெயரோடு சொல்வதென்றால், இயற்கையின் ஆதி நிலையானாலும் சரி,

**வெளிச்சத்திலே இருள் நிறைந்திருப்பதுபோல  
அறிவிலே தெய்வம் என்ற நிலை இருக்கின்றது.**

இரண்டுமே ஒன்றுதான். ஒன்றுதான் என்று மட்டுமல்ல பேரறிவே தான் இறைவெளியாகவும் இயற்கையின் ஆதி நிலையாகவும் உள்ளது. எண்ணம் என்பது என்ன? யார் எண்ண முடியும்? எது எண்ண முடியும்? அறிவுதான் எண்ண முடியும். எனவே தான் எண்ணத்தைப் பேரறிவாகிய இயற்கையின் சிகரம் என்கிறார் அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள்.

பேரறிவு இல்லாத வெறும் வெளியாக இருந்திருந்தால் அது இறைவெளி எனப்படுமா? வேகமும் அறிவுமேதான் இறைவெளியின் உள்ளார்ந்த ஆற்றலாக உள்ளன. அவ்வாறு இருந்ததால்தான் இறைவெளி இன்று நாம் காணும் இப்பிரபஞ்சமாகத் தன்மாற்றமடைந்து மனிதன் வரை உணர்வுள்ள உயிரினங்களாகித் தன்னையே உணர்ந்து கொள்கின்றது.

மனிதனின் எண்ணம் நிறைவேற!

இயற்கையே! இறையே மனிதனின் எண்ணமாக இயங்குகின்றது. இத்தகைய சிறப்புடைய மனிதனுக்கு ஏன் எண்ணியதெல்லாம் நடப்பதில்லை? வாழ்க்கையில் ஏமாற்றமடைகிறான். இயற்கை இறை ஒழுங்கற்றலானது. மேலும் உறுதியும் கொண்டது. முயற்சி என்பதே தெய்வீகப்பண்பு. முயலுதல் என்கின்ற தன்மை மட்டும் இயற்கைக்கு / இறைக்கு இல்லாமலிருந்தால் ஒன்றுமில்லாததாகக் கருதப்படும். வெளியிலிருந்து இப்போதுள்ள தோற்ற நிலைக்கு வந்திருக்க முடியுமா இயற்கையால்/இறையால்? இதனையே மாற்றி வேறுவிதமாகச் சொல்ல வேண்டுமெனில் ஒன்றுமில்லாததாகக் கருதப்படும் நிலையிலிருந்து யாருடைய உதவியும் இன்றி(!) இன்றுள்ள நிலைக்கு வந்திருக்கும் இயற்கையின்/இறையின் முயல்கின்ற திறமையை மனிதன், இப்போது 'முயற்சி' என்கின்ற புனிதச் சொல்லை ஏற்படுத்தி அழைக்கின்றான். இந்த தெய்வீகப்பண்பான முயற்சியினை,

'தெய்வத்தா னாகா தெனினு முயற்சிதன்

மெய்வருத்தக் கூலி தரும்'

- (திருக்குறள் 619)

என்கின்ற குறளில் பெருமைப்படுத்திக் கூறுகிறார் அறிஞர் திருவள்ளுவர்.

எனவே இயற்கையின்/இறையின் அங்கமான மனிதனுக்கு இரண்டு பண்புகளான உறுதியும் (தளரா விடாமுயற்சி), ஒழுங்கும் எண்ணத்தில் இருந்தால் எண்ணியவெல்லாம் எண்ணியபடி நடக்கும் என்கிறார் மகரிஷி அவர்கள். எனவே உறுதி என்பதற்கு பொருள் அறிந்து கொண்டு, அதனுடன் ஒழுங்கு என்பதற்கும் பொருள் அறிந்து கொண்டு, உறுதியுடனும் ஒழுங்குடனும் எண்ணினால் எண்ணியபடி நடக்கும் என்று கூறுவதனைக் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

'அறிவே தெய்வம் என்கின்ற கண்டுபிடிப்போடு இணைந்து, 'உயிரின் படர்க்கை நிலையாகிய மனிதன் மறுமுனை தெய்வம்' என்று மனதை வரையறுக்கிறார் மகரிஷியவர்கள்.



பேரறிவின் தன்மாற்றத்தில் கடைசியாக பூத்த வண்ணமிகு மலர்தான் மனிதன் என்பதால் ஒவ்வொரு மனிதனும் அறிவுத்திருக்கோவில் என்கிறார் வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள். எனவே தெய்வமே அறிவாக இருப்பதால் அறிவிற்காக

### மனதைப் பற்றிய புதிர்?

'எது எதுவாக இருந்தாலும் அது அதுவாக இல்லையோ அதுவே மனம்' என்று ஒரு அறிஞர் கூறியிருக்கிறார். இக்கூற்று புதிராகவும் உள்ளது. மேலும் அறிஞரின் ஆதங்கத்தையும் வெளிப்படுத்துவதாக உள்ளது. இக்கூற்று உண்மை யன்றோ! எப்படி? அந்தப் புதிருக்கான விடை என்ன? சுத்த அத்தைத் தத்துவம் என்ன கூறுகின்றது? இறையே மனித மனமாக இருக்கின்றது. இருந்தாலும் மனம் இறையின் தன்மையாக இல்லையே என்பது தான் அந்தப் புதிருக்கான ஆதங்கத்தோடு கூடிய விடை. ஒரு பொதுவான நியதி என்னவென்றால் ஒரு பொருள் எந்த மூலப்பொருளிலிருந்து வந்ததோ அந்த மூலப்பொருளின் தன்மையாகத்தானே இருக்கும்; இருக்க வேண்டும். இந்த நியதியை எல்லோருமே அறிவர்.

உதாரணத்திற்கு, ஆபரணம் ஒன்று தங்கக் கட்டியிலிருந்து செய்யப்பட்டுள்ளது. அந்த ஆபரணத்தின் தன்மை அந்த தங்கக்கட்டியின் தன்மையாகத்தானே இருக்கின்றது! அதில் ஏதும் மாற்றமில்லையே! அதாவது 'மூலப்பொருளும், அதனின்றி வந்துள்ள பொருளும், தன்மையில் வேறுபடாத நியதி.' மனிதன் தோன்றியதில் மட்டும் ஏன் விதிவிலக்காக உள்ளான். விதி விலக்கு இயற்கை அளிக்கின்றதா? இல்லை. இல்லவே இல்லை.

### திருவேதாத்திரிய தோற்றத்தின் சிறப்பு

எல்லாம் வல்ல, எதனையும் அறிய வல்ல, ஒழுங்காற்றலாகத் திகழும் இயற்கை / இறை எப்போதும் தன்விதிக்கு (செயல்விளைவு நியதி) விலக்கு ஏதும் அளிப்பது இல்லை. மனிதன்தான் உலகியல் ஆட்சியில், தான் ஏற்படுத்தும் சட்டங்களில் குறைபாடுகள் இருப்பின், சில நேரங்களில் பின்னர் விதிகளுக்கு விலக்கு அளிக்கிறான். ஏனெனில் முன் கூட்டியே அந்தக் குறைபாடுகளை அறிய முடியவில்லை மனிதனால். அதற்காக மனிதன் மட்டும் 'மூலப்பொருளும் அதனின்றி வந்துள்ள பொருளும் தன்மையில் வேறுபடாத நியதி'க்கு விதி விலக்காக உள்ளான் என்று சொல்லி விட்டு இருந்து விட முடியுமா? இயற்கை காரணமா? மனிதன் காரணமா? யார் காரணம்? இறையே மனிதனாக வந்தும் இறைத்தன்மையை வெளிப்படுத்த முடியவில்லை என்பதால் காரணம் என்னவென்று ஆராய்ந்து தெளிவு பெறுவோம்.

உயிரினத் தன்மாற்றத்தில் மனிதனைத் தவிர மற்ற சீவன் இனங்கள் லட்சம் வருடங்களுக்கு முன்னர் தோன்றியபோது எவ்வாறு வாழ்ந்து வந்ததோ அதுபோல் தான் இன்றும் வாழ்ந்து வருகின்றன. வாழ்க்கை முறையில் எந்தவித மாற்றமும் இல்லை. ஆனால் ஆறாம் அறிவாக வந்துள்ள மனிதன் அவ்வாறு இல்லை! பல லட்சம் ஆண்டுகளுக்கு

இயற்கையை ஆராய்ந்து பார்த்தால் அன்பும் கருணையும் தான்

எங்கும் எதிலும் அமைந்திருக்க காணலாம்.

முன்னர் இருந்த ஆதிமனிதனின் நிலையில்தானா இன்றுள்ள மனிதன் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றான்? அல்லவே! தலைமுறை தலைமுறையாக இயற்கை வளத்தை வாழ்வின் வளமாக மாற்றிக் கொண்டு புலன்களின் திறனை அதிகமாக்குவதன் வாயிலாக வாழ்க்கை வசதிகளைப் பெருக்கிக் கொள்கின்றான் அல்லவா!

எந்த உலோகமும் பூமியில் இருந்து வெட்டி எடுக்கும்போது அது தூய்மையாக இருப்பதில்லை. இயற்கை வளத்தை வாழ்வின் வளமாக மாற்றிக் கொள்ளும் கலையினால், தூய்மையற்ற நிலையில் வெட்டி எடுக்கும் உலோகத்தை மனிதன் ஆறாம் அறிவைக் கொண்டு தூய்மைப்படுத்திப் பின்னர் பயன்படுத்திக்கொள்ளும் திறமையைப் பெற்றிருக்கிறான். அதுபோல் மனித இனம் விலங்கினத்திலிருந்து வந்துள்ளதால் கருத்தொடராகக் கொண்டு வந்துள்ள பரிணாமக்கசடான (Evolutionary Effluent) விலங்கினப்பண்பை, ஆறாம் அறிவின் துணைகொண்டு கருமையத்தைத் தூய்மை செய்து கொள்ளும் திறமையையும் கொண்டிருக்கிறான் மனிதன்.

எனவே பொதுவிதியான 'மூலப்பொருளும், அதனின்று வந்துள்ள பொருளும் தன்மையில் வேறுபடாத நியதி' என்பதற்கு விதிவிலக்காக மனிதன் நடந்து கொள்வதனை மாற்றக்கூடிய திறமை இப்போது (1911 பிறகு) மனிதனிடம் மலர ஆரம்பித்து விட்டது.

**அறிஞர்கள், ஞானிகள், மகான்கள், சான்றோர்கள் யார்?**

பேரறிவே தன்மாற்றத்தில் நேரிடையாக மனிதனாக வரவில்லை; வரவும் முடியாது. உயிர் ஏன் தோன்றியது? ஓரறிவு, ஈரறிவு என்று படிப்படியாக வராமல், நேரிடையாக வந்திருந்தால் அந்தப் பொதுநியதியான 'மூலப்பொருளும், அதனின்று வந்துள்ள பொருளும், தன்மையில் வேறுபடாது' என்பது மனிதன் தோன்றியதிலும் சரியாக இருந்திருக்கும். மாறாக உயிரினப்பரிணாமம் ஓரறிவிலிருந்து தொடங்கி ஆறாம் அறிவு வரை கருத்தொடராக வந்துள்ளது. இங்கே எங்கேயும் தொடர்விட்டுப் போகவில்லை. விலங்கினங்களின் கருமையத் தொடராக வந்தவன் ஆதிமனிதன். எனவே ஆதிமனிதனிடம் பிறர் வளம் பறித்துண்ணும் விலங்கினப் பண்பும் வந்துள்ளது. ஆதிமனிதனின் கருத்தொடர்தான் இன்றுள்ள உலகமக்கள் அனைவரும் பல லட்சம் ஆண்டுகளாகியும் கருத்தொடராக வந்துள்ள விலங்கினப்பண்பை எல்லோராலும் அவர்களது ஒரு பிறவிக்காலத்திலேயே செயலிழக்கச் செய்யும் பயிற்சிகளை மேற்கொள்ள முடிவதில்லை. அப்படி விலங்கினப் பதிவுகளைச் செயலிழக்கச் செய்து மாண்பில் உயர்ந்தவர்கள்தான் சமுதாயத்தால் போற்றி வணங்கப்படும் அறிஞர்கள், ஞானிகள், மகான்கள் நெறியைச் சார்ந்திருக்கும் சான்றோர்கள்.

**அறிவின் முழுமையே முக்தி**

முழு மனிதனை உருவாக்கும் கலையைத்தான் மனவளக்கலையின் முடிவான பயனாக அறிவின் முழுமைப் பேறு என்கிறார். அதுதான் மகரிஷி அவர்கள் கூறும் 'அவன் நீ ஒன்றாய் அறிந்த இடம் அறிவு முழுமை அது முக்தி' என்பது.

**பிறர் குற்றத்தை பெரிதுபடுத்தாமையும், பொறுத்தலும் மறத்தலும்  
அமைதிக்கு வழிகளாகும்.**



ஒரிடத்தில் புதியதாகக் கோவில் கட்டப்படுகின்றது. கோவில் கோபுரம் கட்டி முடித்தாகி விட்டது. ஆனால் சிலை சிற்பியிடமிருந்து இன்னும் வந்து சேரவில்லை. எனவே இன்னும் சிலை கோவிலில் வைக்கப்படவில்லை. பக்தர்கள் அக்கோயிலுக்குள் சென்று இறைவனை வழிபடமுடியுமா? கோயில் பூட்டியேதான் இருக்கும்ல்லவா? அந்த ஊர் மக்கள் என்ன சொல்வார்கள்? 'சிலையில்லாத கோயிலாக உள்ளது. இன்னமும் சிலை வைக்கப்படவில்லை. எப்போது சிலையைப் பிரதிஷ்டை செய்வார்களோ தெரியவில்லை' என ஆதங்கப்படுவார்கள். அதுபோல் ஒவ்வொரு மனிதனும் அறிவுத்திருக்கோவில்கள் எனப் பெயர்பெற்றிருந்தாலும், 'எவரொருவர் குருவை மதித்து ஒழுகினாலும் தப்பாது குரு உயர் தரத்தில் உயர்த்திப் பிறவிப்பயனை நல்கும்' என்கின்ற மகரிஷி அவர்களின் உறுதியினை நினைவில் கொண்டு, ஆர்வம் மிகுந்து பெரும் முயற்சி செய்து, பயிற்சி செய்து இப்பிறவிலேயே பிறவிப்பயனைப் பெற்றிடல் வேண்டும். அதற்கு மனிதனது பண்பு 'பகுத்துணர்வில் தொகுத்துணரும் பண்பாக உயரும் போதுதான் திருமூலர். வள்ளுவர், பாரதியார் மற்றும் நம் குருதேவர் வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் நினைத்ததுபோல் நடமாடும் அறிவுத்திருக்கோவிலில் உள்ளொளி வீசத் தொடங்கும். அதற்கு உதவுகின்ற புனித இடமாக நிலையான இவ்வறிவுத்திருக்கோவில்கள் (Stationary Temple of Consciousness) விளங்குகின்றன.

### நடமாடும் அறிவுத்திருக்கோவில்கள் சங்கமமாகும் சத்சங்கம்

மகரிஷி அவர்கள் மனிதனை இறைவனோடு இணைக்கும் சமன்பாட்டினை நினைவில் வைத்துக் கொண்டு பண்பேற்றத்தில் நாள்தோறும் உயர்ந்து 'மெய் ஞானம் பெற்று ஒங்கி வாழ்வோம்' என்கின்ற சங்கற்பத்திற்கு அறிவுத்திருக்கோவில் திறப்புவிழாவான இந்நன்நாளில் மேலும் அழுத்தம் அளிப்போம்.

எப்படி இறைவன் மீது பக்தியைச் செலுத்தக் கோயில் உள்ளதோ, அதுபோல் பகுத்துணர்வில் தொகுத்துணரும் பண்பாட்டுப் பயிற்சியாகிய அறிவை மேம்படுத்தச் செய்யும் அரிய கலையாகிய மனவளக்கலையைப் பயில்வதற்கான கோவில்தான் அறிவுத்திருக்கோவில். மனிதகுலம் 'பகுத்துணர்வில் தொகுத்துணரும் பண்பாட்டிற்குக் கட்டாயம் உயர் வேண்டிய காலகட்டத்தில் இருக்கும் நிலையில், யாழ்ப்பாணம் அறிவுத்திருக்கோவில் உருவாகியுள்ளதையறிந்து மட்டற்ற மகிழ்ச்சியுண்டாகிறது. யாழ்ப்பாணம் அறிவுத்திருக்கோவில் பல லட்சம் நடமாடும் அறிவுத்திருக்கோவில்களின் சங்கமமாகும் சத்சங்கமாகத் திகழ வேண்டுமாறும், இங்கே வருகின்ற நடமாடும் அறிவுத்திருக்கோவில்கள் அறிவொளி ஏற்றப்பட்டுச் செல்ல வேண்டும் எனவும் திருவருளையும் குருவருளையும் வேண்டுகிறோம்.

வாழ்க யாழ்ப்பாணம்! அறிவுத் திருக்கோவில். வளர்க யாழ்ப்பாணம்!

## மனமும் மகரிஷியும்

ஆ.பாடாலிங்கம்

சங்கரன் கோவில்



மனம் என்பதனைப் பொதுவாக புத்தி, அறிவாற்றல் என்றெல்லாம் சொல்கிறார்கள் நவீன உளவியல் அறிஞர்கள், சமூக விஞ்ஞானிகள் மனத்தைப் பற்றிப் பல வகையான விளக்கங்கள் தருகிறார்கள். மனம் ஒரு குரங்கு என்றும் அதை அடக்கக் கற்றுக் கொண்டால் இந்த உலகையே வெல்லலாம் என்றும் கூறுகிறார்கள். மனம் செம்மைப்பட்டுவிட்டால் மந்திரம் செபிக்க வேண்டாம் என்று சொல்லப்படுகிறது.

இப்படிப் பலவாறாகக் கூறும் மனத்தை 'மனம் அறிவதுதான் ஞானத்தின் உச்சம்' என்று மகரிஷி அவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

### மனம்

மனம் என்பது சீவகாந்தத்தின் தன்மாற்ற அலைதான். இது புலன்கள் மூலம் பரவலாக இயங்கினாலும், மனதுக்கு அடித்தளமும் பிறக்குமிடமும் மனித உடலின் மையப் பகுதியில் அமைந்துள்ள கருமையமேயாகும். சீவகாந்த மையமும் இதுவே.

தெய்வநிலை என்ற மதிப்புடைய கருத்தில் பிரபஞ்சத் தோற்றம், பிரபஞ்சப் படைப்பு என்ற இருவிதக் கருத்துக்களில் மிகச் சிறந்த இடத்தை வகித்துக் கொண்டிருப்பது மனம். மனம் என்ற மதிப்புக்குரிய மாபொருளை மனதால்தான் உணர வேண்டும். மனம் என்பது காந்த அலையாக இருப்பதால், அது இயக்கத்தில் சுழற்சி அலைகளை உடையதாக இருக்கிறது.

### மனமும் விஞ்ஞானமும்

மனதின் சுழற்சி அலைகளை Mental Frequency என்று ஆங்கிலத்தில் வழங்குகிறோம். மனித மனம் இதுவரையில் விஞ்ஞானக் கருவிகளைக் கொண்டு - குறிப்பாக Electro Encephalograph என்ற கருவியைக் கொண்டு ஆராய்ந்தபோது - அது வினாடிக்கு ஒன்று முதல் நாற்பது சுழல் வரையில் இயங்கிவரும் உண்மையை விஞ்ஞானிகள் கண்டுள்ளனர்.

இந்த மன அலைச்சுழல் இயக்க நியதியைப் பொதுவாக நான்கு பிரிவுகளாக உளவியல் அறிஞர்கள் பேசி வருகின்றார்கள்.

தன்னோடு இணைந்துள்ள மற்றொன்றுக்குத்

தனது ஆற்றலைத் தொடர்ந்து அளித்து அதனைக் காத்து வருவது கருணை.



1. பீட்டா அலை (Beta Wave)
2. ஆல்பா அலை (Alpha Wave)
3. தீட்டா அலை (Theta Wave)
4. டெல்டா அலை (Delta Wave)

என்பனவே அவையாகும்.

பெரும்பாலும் எல்லா மனிதர்களின் மன அலைச்சுழல் விரைவும் பீட்டா அலையிலே (Beta Wave - 14 to 40 Cycle / Second) தான் இயங்குகிறது. இறையாற்றலின் நியதிப்படி, எந்த மனச்சுழல் அலையில் ஒரு காரியத்தை ஒருவன் செய்கிறானோ, ஓர் அனுபவத்தைப் பெறுகிறானோ, அதே மனச்சுழல் விரைவுக்கு அவனுடைய மனம் மீண்டும் வரும் போது அதே செயல் அகக்காட்சியாக, எண்ணங்களாக மலர்ச்சி அடையும். இதன் காரணமாகத்தான் மனிதனின் எல்லா வினைகளும் 14 to 40 (Cycle / Second) அலையிலேயே பதிகின்றன.

ஒருமுறை இத்தகைய பதிவு ஏற்பட்டால், மீண்டும் மீண்டும் அதே பதிவுகள் விரிவு பெற்று இயங்குவதும் எண்ணம் மற்றும் செயல்களாக மலர்வதும் பழக்கமாகி விடுகின்றது.

புலன்களைக் கடந்து நின்ற மனதை மனதுக்கு அடித்தளமான காந்த ஆற்றலை உணர்ந்து, அவ்வாற்றல் மீது மனம் செலுத்தச் செலுத்த, மனித மனம் வினாடிக்கு 14 சுழலுக்கு கீழே இறங்கும். அப்படி நுண்ணிய அலைநிலைக்கு வரக்கூடிய அலை நிலையைத் தான் பீட்டா அலை, ஆல்பா அலை, தீட்டா அலை மற்றும் டெல்டா அலை என நான்காக விஞ்ஞானிகள் பிரித்திருக்கிறார்கள்.

### மனமும் யோகமும்

குண்டலினி யோகம் என்னும் உள்பயிற்சி முறையில் நிலைக்க நிலைக்க முதலில் 8 முதல் 13 வரையிலான ஆல்பா அலை (8 to 13 Cycle / Second) எனும் அமைதி நிலைக்கு மனம் வரும். மேலும் உடலை தாண்டித் மனிதனுடைய அறிவு பேரியக்க மண்டல விரிவில் ஆராய்ச்சியோடு நிற்கும்போது வினாடிக்கு 4 முதல் 7 வரையிலான (4 to 7 Cycle / Second) தீட்டா அலை கிட்டும். இன்னும் இத்தகைய தியான முறையால் ஆழ்ந்து செல்லும் தகுதி பெறும் போது வினாடிக்கு 1 முதல் 3 வரையிலான டெல்டா (1 to 3 Cycle / Second) என்ற நிலை கிட்டும்.

இவ்வாறு மனதை நுணுகி இயக்கவல்ல திறன் பெற்றவர்கள் நுண்ணிய ஆராய்ச்சி களையோ இயற்கையின் ரகசியங்களையோ உணர வேண்டும் என்று விரும்பும் போது தானாகவே அவர்களது மன அலைச்சுழலானது அவர்கள் விரும்பிய பொருத்தமான நிலைக்கு வரும்.

---

**குழந்தைகளின் மனத்தில் நம்பிக்கையை செதுக்குகிற  
சிற்பிகள்தான் பெற்றோர்கள்.**

---

## உள்ளத்தாய்மை

மனதின் நிலையே வாழ்வின் வளம் ஆகும். நிலத்தில் ஊன்றும் வித்து எதுவென்றாலும் நீர் தெளித்து வந்தால் அது முளைத்துப் பயிராகி அதனதன் தன்மைக்கேற்பப் பயன் தருகிறது. அது போன்றே உள்ளத்தில் ஊன்றும் எண்ணங்களும் நாளுக்கு நாள் உறுதி பெற்று வாழ்வின் பயனாக விளைந்து விடும். ஆகவே நமது வாழ்வு நலமுறை வேண்டுமெனில் எந்தவிதமான கெட்ட எண்ணத்தையும் நமது உள்ளத்தில் ஊன்றவோ, வளரவிடவோ கூடாது.

## மனம் ஒரு கருவூலம்

நம்முடைய மனம் நாம் பெற்றுள்ள ஒரு அரும்பெரும் கருவூலமாகும். அதை எப்படி நாம் பயிற்றுவிக்கிறோமோ அப்படியெல்லாம் அது விரிந்தும் சுருங்கியும் சிறப்போடும் செயற்படும். புறத்தேயுள்ள அனைத்தையும் அறிவது மனம். அனைத்தையும் அறிகிற மனம் தன்னை அறியாது போனால் அறிவு முழுமை பெறாது. மனம் தன்னையும் அறியும் போதுதான் ஞானம் முழுமையடைந்து அந்த முழுமையின் ஆனந்தத்தை உணர்ந்து பேரானந்தம் அடைகிறது. இதுதான் இந்த மனதின் விசித்திரமாகும். எனவே தான் இதை விசித்திரலோகம் - Wonderland என்கிறோம்.

## மனத்தின் பெருமை

எண்ணம், சொல், செயல் என்ற மனிதனின் மூன்று தொழிலுக்கும் இயக்கக்களமாக இருப்பது மனம். இன்ப துன்ப அனுபோகத்தை ஏற்று மகிழ்வதும் துவள்வதும் மனம். எனவே மனம் எப்படி இருக்கிறதோ அப்படித்தான் மனிதனின் செயற் தூய்மையும், செயற் திறமும், வெற்றியும் அமைதியும் அமையும். எனவே, மனதின் மதிப்பை அறிய வேண்டும். அதன் பலவீனத்தையும் அறிந்து கொண்டு மனம் இழந்துவிட்ட அதனது பெருமையை மீட்கும் முயற்சி வேண்டும். அதற்கு வழி வகுத்து உறுதுணையாக நிற்பது மனவளக்கலை.

## மனவளம் பெருக மகரிஷி வழிகள்

உலக நல நினைவைக் கொள்ளும் நாம் நமது மனதை வளமாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். நம்முடைய மன அமைதிக்குக் கேடு விளைவிக்க கூடிய இரண்டு பெருந்தடைகள் கவலையும், சினமும் தான். இந்த இரண்டையும் நாம் அடியோடு ஒழித்தாக வேண்டும். கவலை எப்போதுமே எழாமல் இருப்பது கஷ்டம்தான். ஆனால் அது எழும்போதே அதைக் கண்டு கொண்டு அதைக் கடமை அளவில் வரம்பு கட்ட வேண்டும். சாதாரண மக்களைக் காட்டிலும் மிகப்பற்றுடையவர்கள் போல் கூட நாம் பொறுப்போடு கடமையாற்றலாம்.

---

செயல்புரிபவன் மனிதன், செயல்களின் விளைவாக

வெளிப்படுவது இறைநிலை ஆகும்.

---





2. தனக்கு அமைந்துள்ள சூழ்நிலைகளையும், வாய்ப்புக்களையும் கணித்துக் கொள்ள வேண்டும்.
3. இயற்கையின் ஒழுங்கமைப்பையும், அதன் ஆற்றலின் விளைவான காரணகாரிய விளைவு விதியைப் பற்றியும் உணர்ந்து கொண்டு மதித்துப் போற்றி நடக்க வேண்டும்.
4. வாழ வேண்டிய முறைகளையும் ஆற்ற வேண்டிய செயல்களையும் வரிசைப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.
5. இத்தகைய வாழ்வுக்குத் தன்னை தகுதியாக்கிக் கொள்வதற்கு உடல் வலிமையையும், திறனையும் அறிவையும் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
6. விடா முயற்சியோடு எண்ணம், சொல், செயல் இவற்றைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.
7. அவ்வப்போது வாழ்க்கையில் ஏற்படும் தவறுகளைத் தற்சோதனை, செயல்திருத்தம் என்ற இரண்டு வழிகளிலும் திருத்தித் தன்னைத் தூய்மையாக்கிக் கொண்டே இருத்தல் வேண்டும்.

இத்தகைய அறநெறிகளை வாழ்விலே பின்பற்றிச் செயல்பட்டால் வாழ்வு இனிமையாகவும் அமைதியாகவும் சிறப்பாகவும் இருக்கும்.

மானுட வாழ்க்கையில் வெற்றிக்கு மன நலமும் வினை நலமும் வேண்டும். மன நலம் மன்னுயிர்க்கு ஆக்கம். வினைநலம் வேண்டியன எல்லாம் தரும். மனநலமும், வினை நலமும் வாழ்முறையின் இருநெறிகளாக - இரு கண்களாகக் கொண்டால் உலகம் ஒளிபெற்றுத் திகழும் - ஞான ஒளி பெற்றுத்திகழும்.

மனதை மனம் அறிவது தான் ஞானத்தின் உச்சம். இந்த உச்சத்தை அடையவில்லையே என்று தன் வாழ்நாளில் கடைசி நாட்களில் ஏங்கித் தவிர்த்தார் ஆல்பர்ட் ஐன்ஸ்டீன்.

“உன்னையே நீ அறிவாய்” என்ற கிரேக்க நாட்டுத் தத்துவத்திற்கும் “நான் என்னை அறியும் போது உலகையே அறிகிறேன்” என்ற ஒரு சூஃபியின் வாக்கும் வள்ளலாரின் வாக்கினையே வலியுறுத்துகின்றன. எனவே நாம் நம்மையறிய தமது மனதை செம்மைப்படுத்த அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் நமக்கு வகுத்தளித்த மனம் பற்றிய சிந்தனைகளையும் வாழ்வியல் நெறிகளையும் நாம் நம்முடைய வாழ்வின் பின்பற்றினால் இன்பமான இனிய வாழ்வு நமக்கு அமையப்பெறுமென்பதில் எள்ளவும் ஐயமில்லை.



## ஆய்வு நோக்கில் மனவளக் கல்வி

ப. இராதா

ஆய்வியல் நிறைஞர், அறிவியல் தமிழ்த்துறை  
தமிழ்ப் பல்கலைக்கழகம், தஞ்சாவூர்



மனவளக்கலை என்பது மனிதனின் மனத்தை வளப்படுத்தும் கலையாகும். மனம் தன்னை நிலைநிறுத்தி உயர்த்திக் கொண்டால் இன்ப நிலையை அடையும். மனிதன் மனத்தைத் தாழ்த்திக் கொள்வதும் உயர்த்திக் கொள்வதும் அவனிடம் தான் இருக்கிறது. மனத்தை ஒரு நிலைப்படுத்தி உயிரில் ஒடுங்கி உயிரின் மூலமாக இறைநிலையை அறிவது தான் மனவளக்கலை. இந்நிலையைத் தான் மனவளக்கலை நிகழ்த்திக் காட்டுகிறது.

மனமானது தன்னை நன்கு உணர்ந்திருக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு செயலும் மனத்தின் முனைப்போடுதான் செயற்படுகின்றது. மனத்தின் மகத்துவத்தை அறியாதவர்கள் அறிவிலிகளாவர். மனத்தை நன்கு அறிந்தவர்கள் எல்லா நிகழ்வுகளையும் நல்ல முறையிலும் அது நன்மையில் முடியும்படியும் நிகழ்த்துவர். உடலும், உயிரும் சேர்ந்து இயங்கும்போது தான் மனம் என்ற இயக்கமாக நடைபெற்று வருகின்றது. அந்நிலையைத்தான் 'மனம்' என்றும் 'குணம்' என்றும் குறிப்பிட்டுச் சொல்வர். அதைத்தான் (ஆளுமை) 'Personality' என்றும், 'மனிதத் தன்மை' என்றும், 'மனிதம்' என்றும் உரைப்பர்.

### தியானம்

மனத்தை அடக்க நினைத்தால் அது அடங்காது. அலை பாய்ந்து கொண்டேயிருக்கும். மனத்தை அறிய நினைத்தால் அது அடங்கி விடும். மனமானது பல எண்ண ஓட்டங்களைக் கொண்டிருக்கும்.

அவ்வோட்டங்களை அடக்க வேண்டுமானால், அதற்கு முறையான பயிற்சி தேவையாகின்றது. நம் மனத்தை நம் விருப்பப்படி நடத்தி நாம் அடைய வேண்டிய இலக்குகளையும் பேறுகளையும் அடைய முடியும். அதற்குரிய பயிற்சி தியானம். அது, 'யோகம்' என்றும், 'அகத்துவம்' என்றும், 'லயம்' என்றும் கூறப்படும்.

இவ்வாறு செய்யக்கூடிய மனப்பயிற்சியைப் பழைய யோக நூல்களில் நான்கு விதமாகக் கூறுகிறார்கள். அவை, 1. பிரத்தியாகாரா, 2. தாரணா, 3. தியானம், 4. சமாதி என்பன. இந்நிலைகளைத் திருமூலர் திருமந்திரத்திலும் காணலாம். மனிதனின் உடல், மனம், பழக்க வழக்கங்கள், ஒழுக்கம் இவற்றையெல்லாம் செம்மைப்படுத்தி தான் பிறந்த

நம்மை நோக்கிப்பவர்களை நாம் நேசிக்கலாம்.

நம்மை நேசிப்பவர்களை ஒருபோதும் நோக்கிக்கூடாது.

நோக்கத்தை உணர்ந்து முழுமை பெறுவதற்குரிய ஒன்றிணைந்த பயிற்சி முறை மனவளக் கலையாகும். அக்கலை ஒன்பது நிலையாகக் காணப்படுகிறது.

1. உடற்பயிற்சி
2. காயகல்பம்
3. அகத்தவம் என்ற தியானப்பயிற்சி
4. அகத்தாய்வு என்ற தனிமனிதப் பண்பாட்டுத் திருத்தப் பயிற்சிகள்
5. இறைநிலை உணர்வு எனும் பிரம்மஞானப் பயிற்சி
6. சமுதாயத்தில் நட்புறவோடு வாழத்தக்க வாழ்க்கைமுறைச் சீர்திருத்தங்களைப் போதனையினாலும், சாதனையினாலும் பெற்று அனுபவிக்க அகத்தாய்வுப் பயிற்சி.
7. வாழ்க்கை வளமாகவும், நலமாகவும் அமைய அறநெறி சார்ந்த வாழ்க்கை முறைகள்.
8. பிறவிப் பயனை அடையக் கருமையத் தூய்மை பெறத்தக்க வாழ்க்கை முறைகள்
9. மனிதகுலம் முழுமைக்கும் பாதுகாப்பு, பராமரிப்பு என்பவற்றை அளிக்கத்தக்க தொண்டுமுறைகள்.

இவ்வொன்பது செயல்களைப் போதனை, சாதனை என்ற இருநிலைகளில் பெற உடல், உளப்பயிற்சிகளை மனவளக்கலை அளிக்கிறது.

#### மனவளக்கலையின் படிநிலைகள்

1. அகத்தவம் - Meditation
2. அகத்தாய்வு - Introspection
3. குணநலப் பேறு - Sublimation
4. முழுமைப்பேறு - Perfection

#### மனவளக்கலையின் வளர்நிலைகள்

1. மனவிரிவு பெறுதல் - Expansion of the mind
2. இயற்கை விதி அறிதல் - Understanding the law of nature
3. எண்ணம், சொல் செயலில் விழிப்புடன் இருத்தல் - Maintaining awareness in thought, word

---

மனிதன் அனுபவிக்கும் பொருட்கள் சமுதாய கூட்டுறவில் பெற்றதன்றி

தனி ஒருவன் காரணமாக முடியாது.

---



**மனவளக்கலையின் ஆற்றல்கள்**

1. நுண்மான் நுழைபுலன் - Perspicacity
2. ஏற்புத்திறன் - Receptivity
3. தக அமைதல் - Adaptability
4. பெருந்தன்மை - Magnanimity
5. ஆக்கத்திறன் - Creativity

**மனவளக்கலையின் உயிர் நிலைகள்**

1. இசைவு - Harmony
2. நிறைவு - Satisfaciton
3. மகிழ்வு - Happiness
4. மெய்யறிவு - Wisdom
5. அமைதி - Peace

மனிதனுக்கு அகத்தாய்வு இல்லாமல் அகத்தவத்தால் மட்டுமே முழுமையான பலன் கிடைக்காது. இரண்டும் இணையும் போது தான் நேர்மை, சீர்மை பெற்ற வாழ்வு உருவாகிறது. அகத்தவமும், அகத்தாய்வும் இணைந்ததே மனவளக்கலை. மனம் தவத்தில் தோய்ந்து இறையோடு ஒன்றுவதே ஞானம். மனம் பிற மனத்தோடு ஒன்றுவது அறம் எனப்படும்.

“ஞானத்தின் மிக்கவை நன்முத்தி நல்காவாம்  
ஞானத்தின் மிக்கார் நரரின் மிக்காரே”

என்று திருமூலர் கூறியுள்ளார்.

புறமனத்தை அகமனத்தோடு இணைப்பது என்பது கடினமாகும். விரிவடைந்து கொண்டேயிருக்கின்ற இம்மனம் சஞ்சல நிலையிலேயே உழன்று கொண்டிருக்கும். சஞ்சலத்தோடு கூடிய மனத்தை அடக்கிச் சலனமற்ற நிலையில் புறத்தே விரிகின்ற மனம் அகத்திற்குள் உறைவது தான் தவம். ஒரு நிலைப்படாத பயிற்சியற்ற மனத்தை மாற்றுவது தான் மனவளக்கலை.

மனத்தின் செயல் எதுவோ அதுதான் மனிதனுடைய செயல். மனத்தின் மாண்பு எதுவோ அது தான் மனிதனுடைய மாண்பாகும். அதனால் தான் மனத்தை உயர்த்திக்கொள்வது தூய்மை செய்வதும் வளப்படுத்திக் கொள்வதும் நன்னெறியிலும் அறவழியிலும் மனத்தைச்

---

**வாழத் தெரியாதோர் பலர் வாழும் நாட்டில் ஆளத்தெரியாதோர்  
ஆட்சியே நடக்கும்.**

---

செலுத்துவதும் மனிதனுக்கு வெற்றி, மதிப்பு, உயர்வு ஆகிய எல்லா நிலைகளும் தரும். இதுதான் மனவளக்கலையின் கோட்பாடு ஆகும். இதனால்தான் ஒவ்வொரு மனிதனும் மனவளக்கலை பெற்று வளமோடு வாழவேண்டும் என்று மகரிஷி எடுத்துரைக்கின்றார்.

எவன் ஒருவன் மனத்தை அடக்கி ஆழ்வானோ அவனே மகான் ஆகிறான். மனத்தின் எண்ணம் மிகவும் முக்கியமானது. எண்ணவோட்டங்கள் மூலம் தான் வாழ்க்கை செயற்படுகின்றது. இதனால் எண்ணம் அடிப்படையானது. எண்ணத்திற்கேற்ப உயிர்களின் வினையாற்றலும் வினைப்பதிவும் அமையும். எண்ணத்தினால் மன ஆற்றல் உயர்நிலையை எட்டுகிறது. இதனார்தான் ஆன்றோர்கள் 'எண்ணம் போல் வாழ்க்கை' என்றார்கள். இதனையேதான் பாரதியாரும்,

“எண்ணிய முடிதல் வேண்டும்  
நல்லது எண்ண வேண்டும்”

என்பார்.

அதற்கான உளப்பயிற்சியைத்தான் மனவளக்கலை என்றும், அகத்தவம் என்றும் அகநோக்குப் பயிற்சி என்றும் குண்டலினியோகம் என்றும் ராஜயோகம் என்றும் பல வகையாகக் கூறுகிறோம். இதனையே மகரிஷி அவர்களும் பின்வரும் பாடலில் உணர்த்துகின்றார்.

“வாழ்க்கைத் தத்துவம் எண்ணம் ஆராய்தல் ஆசை  
வளமாக்கிச் சீரமைத்துச் சினம் தவிர்த்துக் கவலை  
வாழ்க்கையிலே நிலவாமல் காத்து அறவறியும்  
வழிகளெல்லாம் மனவளக் கலைபயிலக் கிட்டும்  
வாழ்க்கையிலே உடல்உள்ளச் சோர்வுபோக்கி எந்த  
வயதினரும் காயகற்பக் கலை கற்றுத் தங்கள்  
வாழ்க்கையிலே வளம்பெற்று தங்களுக்குப் பின்னால்  
வரும்பிறவிச் சந்ததிகள் வளம்பெறவும் காண்போம்.”

மனவளக்கலை என்பது வாழ்க்கையை வளப்படுத்தும் கல்வியாகும். அறிவறியும் வழிகாட்டும் கலையாகும். மனவளம் பெறுவதே வாழ்வின் உயர்நிலையாகும்.



## மாணவர் நலன் நாடும் மகரிஷி

ப.சிவரஞ்சனி

முதுகலைத் தமிழ் இரண்டாமாண்டு

அரிய கையெழுத்துச் சுவடித்துறை

தமிழ்ப் பல்கலைக்கழகம்



“பாரத நாடு பழம் பெரும் நாடு. நீங்கள் அனைவரும் அதன் புதல்வர்கள் இந்நினைவினை அகற்ற வேண்டாம்” என்பது பாரதியின் வாக்காகும். இதனை அடிப்படையாகக் கொண்டு நம் நாட்டில் ஆயிரக்கணக்கான ஞானிகளும் முனிவர்களும் தோன்றி மனிதனுக்கு உள்ளேயும் வெளியேயும் நிகழ்பவற்றைப்பற்றி ஆழ்ந்து சிந்தித்து ஆராய்ச்சி செய்து பல உண்மைகளை வெளியிட்டுள்ளனர். வேதாத்திரி மகரிஷி பற்றி உலக சமுதாய சேவா சங்க அறிஞர் குழுவினரால் படைக்கப்பட்ட “வாழ்வியல் விழுமியங்கள்” என்ற நூல் ஐந்து பிரிவுகளாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. முதலாவதாக அறவியல் விழுமியங்கள் பற்றியும் இரண்டாவதாக உடல், உயிர் விழுமியங்கள் பற்றியும் மூன்றாவதாக மனவள விழுமியங்கள் பற்றியும் நான்காவதாகப் பண்பு நல விழுமியங்கள் பற்றியும் ஐந்தாவதாகச் சமூக நல விழுமியங்கள் பற்றியும் விரிவாக இந்நூலில் விளக்கப்பட்டுள்ளது. அதில் அறவியல் விழுமியங்கள் என்ற தலைப்பில் மாணவர்களுக்கு ஏற்படும் கல்விச் சிக்கல்கள் பற்றியும் அதன் தீர்வுகளைப் பற்றியும் விளக்கியுள்ளார். இவ்வாறு ஒவ்வொரு தலைப்புகளும் மனிதனின் விழுமியங்களைப் பற்றிக் குறிப்பிடுகின்றது. அதில் மாணவர் நலன் நாடும் மகரிஷி என்னும் தலைப்பில் மகரிஷி கூறும் கருத்துக்களைப் பற்றி இக்கட்டுரையில் காண்போம்.

### மாணவர்களுக்குத் தரவேண்டிய மதிப்புகள்

அறிவியல் கல்வி, உயர்வுள்ளல், நேர்மை, தன்னம்பிக்கை, தெளிவு, துணிவு, பொறுப்புணர்வு, நன்றியுணர்வு, பிரார்த்தனை, பிறரை மனதார வாழ்த்துதல் போன்ற எக்காலத்திற்கும் எந்நாட்டவர்க்கும் மாறாத உயர்ந்த மதிப்புகள் மாணவர்களுக்குக் கொடுக்கப்பட வேண்டும்.

### உயர்வுள்ளல்

“உள்ளுவதெல்லாம் உயர்வுள்ளல்” என்ற வள்ளுவரின் வாக்குப்படி உயர்ந்த எண்ணங்களுையே சிந்தனை செய்வதால் வாழ்க்கையில் நேர்மை, தன்னம்பிக்கை, தெளிவு, துணிவு, பொறுப்புணர்வு, நன்றியுணர்வு போன்ற நற்பண்புகள் வளரும்.

ஆறாவது அறிவைக் கொண்ட இந்த மனிதனின் வாழ்வின் நோக்கம்.

அறிவு முழுமை பெற வேண்டும்.

“வேள்ளத் தனைய மலர்நீட்டம் மாந்தர்தம்

உள்ளத் தனையது யர்வு”

(குறள் - 595)

நீரின் ஆழத்திற்கேற்ப மலரின் உயரம் அமையும் என்பது போல, மனிதனின் எண்ணத் திற்குத் தகுந்தவாறு அவன் உயர்வாக மதிக்கப்படுவான் என்று வள்ளுவர் கூறுகிறார்.

**நேர்மை (பொய் சொல்லாமை)**

எண்ணம், சொல் இவற்றில் உண்மையும், செயலில் நேர்மையும் இருக்க வேண்டும். உண்மையான செயலைத் தனக்குத் துன்பம் வந்தாலும் பிறருக்குத் துன்பம் வராதபடி செய்வதே நேர்மையான செயலாகும். நேர்மையான செயல்கள் அனைத்தும் நல்ல பெயரையும், நேர்மையற்ற செயல்கள் அனைத்தும் தீய பெயரையும் பெற்றுத் தரும் என்று மகரிஷி அவர்கள் கூறுகிறார்.

“உள்ளத்தால் பொய்யாதொழுகின் உலகத்தார்

உள்ளத்துள் எல்லாம் உளன்”

இக்குறளுக்கு இணங்க மகாத்மா காந்தி அவர்கள் நேர்மையைக் கடைபிடித்ததால் இன்றளவும் மக்களின் மனதில் நிலை கொண்டுள்ளார்.

“நன்றே தரினும் நடுவிகந்தாம் ஆக்கத்தை

அன்றே ஒழிய விடல்”

(குறள்-113)

“கெடுவல்யான் என்ப தறிகதன் னெஞ்சம்

நடுவுஒரீஇ அல்ல செயின்”

(116)

இவ்வாறு கூறி மலையளவு நமக்கு நன்மை வந்தாலும் கூட பொய் சொல்லுதல் கூடாது என்று வள்ளுவர் கூறுகின்றார்.

**தன்னம்பிக்கை**

உயர்ந்த எண்ணங்களை எண்ணுவதால் மனதில் தன்னம்பிக்கை வளர்ந்து வலுப்பெறுகிறது. எதுவும் நம்மால் சாதிக்க முடியும் என்ற எண்ணம் இருந்தாலே வாழ்வில் வெற்றி பெறலாம். தன்னம்பிக்கை உடையவர்கள் எதையும் பெற்றிகொள்ள முடியும். தனக்குத் தடையாக இருப்பதையே வெற்றிக்கான வழிகளாக மாற்றிக்கொண்டு வந்தால் வெற்றி கிடைக்கும் என்பது உறுதி.

“வேண்டிய வேண்டியாங் கெய்தலால் செய்தவம்

ஈண்டு முயலப் படும்”

(265)

இக்குறளில் மேற்கூறிய கருத்தை வள்ளுவரும் விளக்கியுள்ளார்.

எவ்வுயிருக்கும் தோன்றுவதற்கு ஏற்றதொரு திருவழியாய் வல்லமையாய்ப்

பெண்ணினத்தை வடிவமைத்தான் - அற்புதமே



## தெளிவு

தெளிவு என்பது சிக்கலில்லா ஒரு நிலை. சேறு கலந்த நீரை ஒரு பாத்திரத்தில் எடுத்து வைக்கும் போது எப்படி சேறு, அழுக்கு எல்லாம் அடியில் தங்கி நீர் தெளிந்த நிலையில் இருப்பது போல, மனதின் அழுக்குகளை நீக்கிவிட்டால் மனம் தெளிவாகக் காணப்படும் என்பது மகரிஷி அவர்களின் கருத்தாகும்.

மனதில் தெளிவு இருந்தால் வாக்கினிலும் செயலிலும் தெளிவு இருக்கும்.

“தேரான் தெளிவும் தெளிந்தான்கண் ஐயுறவுந்

தீரா இடும்பை தரும்”

(510)

“அறிவிலே தெளிவும், மனதிலே கனிவும், அகத்திலே அன்பினோர் வெள்ளமும், பொறிகளின்மீது தனியரசாட்சியும் வேண்டுமென்று பாரதியார் வேண்டினார்.”

## துணிவு

தெளிவு இருந்தாலே துணிவு மனதில் நிலை கொண்டுவிடும். “துணிந்தவனுக்குத் தூக்கு மேடை பஞ்சமெத்தை”, “துணிந்தவனுக்கு சமுத்திரம் முழங்கால் மட்டும்” என்ற பழமொழிகள் வாயிலாக மகரிஷி அவர்கள் துணிவு பற்றி விளக்குகின்றார்.

நம் உலகை ஆண்ட ஆங்கிலேயரைக் காந்தியடிகள் அகிம்சை நெறியைப் பயன்படுத்தி ஆயுதமே இல்லாமல் நாட்டிற்குச் சுதந்திரம் பெற்றுத்தந்தது அவர் மனதின் துணிவே ஆகும்.

## பொறுப்புணர்வு

அறிவில் தெளிவு இருந்தாலே வாழ்க்கையில் பொறுப்புணர்வு வந்துவிடுகின்றது. அறிவிலே தெளிந்த மாணவர்கள், பெற்றோர் மற்றும் ஆசிரியர்கள் போன்றோர் அவரவர் பணிகளைச் செவ்வனே செய்து முடிப்பர்.

மனிதன் வாழ்வின் இனிமையை உணர்ந்து அதன் இன்றியமையாமையை தக்க வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அதன்படி தன்னுடைய பிறப்புரிமையையும் சுதந்திரத்தையும் முழுமையாக அனுபவிக்க வேண்டும்.

விழிப்புணர்வு, தெளிவு, மனஉறுதி, கருணை, ஒழுக்க உணர்வு, கடமை உணர்வு, பொறுப்புணர்வு இவையனைத்தும் மனித வாழ்வைச் சிறப்பிக்கும் அறிவின் மதிப்புகள் ஆகும்.

## நன்றியுணர்வு

மனவளம் பெற்றவர்கள் தெளிந்த மனநிலை கொண்டிருப்பர். ஆசை, சினம், கவலை இல்லாது பண்பு உள்ளவராகக் காணப்படுவர். நன்றியுணர்வு மிக்க பண்பு உள்ளம் கொண்டிருப்பர்.

“எந்நன்றி கொன்றார்க்கும் உய்வுண்டாம் உய்வில்லை  
செய்நன்றி கொன்ற மகற்கு” (110)

என்ற குறளையும் நன்கு மனதால் உணர்ந்தவராக இருப்பர். ஒரு வேளை உணவு உண்ணும்போது அதனைப் படைத்தவர்களை எண்ணிப் பார்க்க வேண்டும். ஒரு பிடி உணவில் உலக ஒற்றுமை இருப்பதைக் காணலாம். ‘உழைப்பினால் பதில் உலகுக்கு ஈந்திடு’ இவ்வாற ஒரு பிடி உணவை வைத்துக் கொண்டு சிந்தித்தால் உலகத்தையே பார்க்கலாம். உலக சேவையைப் பார்த்து அதற்குப் பதில் செய்ய வேண்டும் என்ற கருத்து வருவதே நன்றியுணர்வு ஆகும் என்று மகரிஷி விளக்குகின்றார்.

## பிரார்த்தனை

பிரார்த்தனை என்றால் சங்கல்பம் என்பது பொருளாகும். இதனை உறுதியேற்றல் என்று உணரலாம். இறைவனிடம் வேண்டுவதைப் பிரார்த்தனை என்று கூறுவர். அறிவு தெளிவுடையோர் சங்கல்பத்தின் மூலம் சாதிக்க முயல்வர். தீய எண்ணங்களை அகற்றி நல்லவற்றைச் செய்ய வேண்டும். தாமும் நலமுடன் வாழ்ந்து பிறரையும் நலமாக வாழ வைக்க சங்கல்பம் செய்வதுண்டு. பிறர்நலம், உலகநலம் தாம் நினைத்தது நடக்கவும் சங்கல்பம் செய்வர்.

“அருட்பேராற்றல் கருணையால் உடல்நலம், நீளாயுள், நிறைசெல்வம், உயர்புகழ், மெய்ஞ்ஞானம் ஒங்கி வாழ்வேன் என்ற எண்ணத்தை தியானத்தின்போது மனதில் நிலைநிறுத்தி வந்தால் நினைத்ததைப் பெறலாம்.

## வாழ்த்தும் பயனும்

வாழ்த்துதல் என்பது ஒரு செயல். வாழ்த்து என்பது வாழ்க்கையின் பாதுகாப்பு மந்திரம். நம் செயல் துன்பம் தராதிருக்க எப்போதும் அறிவின் தெளிவோடு இருந்தால் துன்பம் வராது. வாழ்த்துதல் செயலைச் செய்வதால் அதற்கேற்ற விளைவு உண்டு. ஒரு செயலைச் செய்தால் அதுக்கு விளைவு என்பது தானாகவே ஏற்பட்டுவிடும். விளையிலே விளைவு இணைந்தே இருக்கிறது என்று சொன்னால் மிகையாகாது. இது இறைவனின் நியதியாகும் என்று மகரிஷி அவர்கள் கூறுகிறார்.

குடும்ப உறுப்பினர் அனைவருக்குள்ளும் உறுதியான, நெருக்கமான,  
உண்மையான இனிய நட்பு நிலவ வேண்டும்.



செய்யும் செயலின் வெளிப்பாடு உடனே வராமல் சில காலம் கழித்தோ அல்லது தலைமுறை கழித்தோ கூட வரலாம். அதன் விளைவு வராமல் போய்விடாது. ஒரு விதையை மண்ணில் ஊன்றும்போது அது முளைத்து வளர்ந்து மரமாகிப் பூத்துக் காய்க்கும். அதனுடைய காய்ப்புத் திறன்விதையில் இருப்பதைக் காணலாம். இவ்வாறு விதைமுளைத்து மரமாகி இது காய்க்க எவ்வளவு இடைவெளி தேவைப்படுகின்றதோ அதேபோல் ஒரு செயலின் விளைவுக்கும் கால இடைவெளி என்பது வேண்டும்.

வாழ்த்துதல் என்பது மனதில் கருக்கொண்டு பின்னர் வாழ்த்தாக வெளிவருகின்றது. வாழ்த்துதல் என்பது தெய்வீகச் செயலாகும்.

வாழ்த்து என்றாலே அதை நினைக்கும்போதும், சொல்லும் போதும் மனதில் ஒரு அமைதி உண்டாகும். பிறர் நலமாக வாழ வேண்டும் என்ற கருத்தோடு வெளிவருவதே வாழ்த்தாகும். “வாழ்க வளமுடன்” என்று கூறும்போது உங்கள் வாழ்வில் எல்லாச் சிறப்புகளும் பெற்று வாழுங்கள் என்று விரிந்த ஆழ்ந்த கருத்துக்களைக் கொண்ட வாழ்த்தாக அமையும் பிறரை வாழ்த்தும் பண்பு கொண்டிருக்க வேண்டும்.

ஒருவரை வாழ்த்துவதால் அவர்களுக்கிடையே உள்ள பகை நீங்கி நட்புறவு உண்டாகிறது. “வாழ்க வளமுடன்” என்று சொல்லும்போது அது உள்ளத்திலே ஊடுருவி பரவி நல்ல இனிய உறவை நமக்கு அளிக்கிறது.

இவ்வாறு நாம் வாழ்த்து கூறும்போது இருவருக்கும் இடையே ஒரு தொடரியக்கம் உண்டாகிறது. அந்தத் தொடரியக்கமானது எந்த நிலையிலும் அறுந்துவிடாமல் இருக்கும். நாம் பிறருக்கு உதவுவது அவர் நமக்கு உதவுவது இது எல்லாம் ஒரு சாதாரண நிகழ்ச்சியாக மாறிவிடும். இவ்வாறு வாழ்த்தி, வாழ்த்தி எப்படிப்பட்டவர்களையும் நண்பர்களாக மாற்றிவிடலாம். தீயவர்களைக்கூட நல்லவர்களாக மாற்றிவிடலாம்.

நம் நண்பர்களை மனத்தில் கொண்டு வாழ்த்த வேண்டும். நமக்குத் தேவை யானவர்களையும், உறவினர்கள் போன்றோர்களையும் மனதில் வைத்து ஒவ்வொரு நாளும் வாழ்த்தலாம். அவ்வாறு வாழ்த்துவதால் முரட்டுத்தனமாக இருப்பவர்கள் கூட நம்மிடம் அன்போடும் பண்போடும் தொடர்பு கொள்வார்கள்.

அதனோடு மட்டுமல்லாமல் உலகை நினைத்தும் வாழ்த்த வேண்டும். வாழ்த்து அலை வீசுமிடமெல்லாம் அதன் பிரதிபலிப்பு தானாகவே நல்ல விளைவைத் தரும். உலகில் உள்ள மக்களை நினைத்து வாழ்த்தும்போது உலகில் உங்களுக்கு என்ன ஏற்றம் வேண்டுமோ அது யார் மூலமாவது உங்களுக்குக் கிடைக்கும். உறவு வலுப்பெறும். மனத்தை உலகளவில் விரித்து மனப்பூர்வமாக வாழ்த்துவது மிகச்சிறந்த விழுமியமாகும், என்று மகரிஷி அவர்கள் விளக்குகின்றார்.

### அன்பும் கருணையும்

இறைநிலையே அனைத்திற்கும் பங்களிப்பதால் நமது சுயரூபம் தெய்வீகமானது, அன்புமயமானது. கொலைக்காரன்கூடத் தனது இரண்டு வயது குழந்தை இறந்துவிட்டால் அழுகின்றான். பொய் சொல்லுபவன் தன் மகன் பொய் பேசக்கூடாது என்று எண்ணுகிறான். அலைந்து திரிந்து செல்வம் சேர்த்தவன்கூட அனைத்தையும் துறந்து துறவியின் காலில் விழுந்து வணங்குகிறான். இதனைப் பார்க்கும்போது மனிதனின் அடிமனதில் இருப்பது அன்பும் கருணையும் என்று அறியமுடிகிறது.

### செயலைத்தடுத்து நிறுத்துவது

பேராசை, சினம், கடும்பற்று, முறையற்ற பால்கவர்ச்சி, உயர்வு தாழ்வு மனப்பான்மை, வஞ்சம் என்னும் ஆறு தீய குணங்களே ஒரு செயலைச் செய்யாது தடுப்பவையாகும்.

### அறக்கல்வி

அறக்கல்வி என்பது அறுகுணச்சீரமைப்பு அமைந்து களங்கங்களைப் போக்கி மற்றவர்களை மன்னிக்கக்கூடிய தெய்வீகம் நம்மில் பிரகாசித்து அன்பு நெறியை வெளிப்படுத்துவது ஆகுமென்று மகரிஷி அவர்கள் விவரிக்கின்றார்.

வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் மாணவர்களின் நலனைப் பாராட்டும் விதத்தில் மனிதன் எவ்வாறு இருக்க வேண்டும் என்றும், பிறரை மனதார வாழ்த்துவதால் நமக்கு என்ன பயன் உண்டாகும் என்றும் தெளிவாகக் கூறியுள்ளார்.



## மனமும் மனித நேயமும்

முனைவர் ஜி. வசந்தா

பெருஞ்சொல்லகராதித்துறை  
தமிழ்ப்பல்கலைக்கழகம், தஞ்சாவூர்



இன்று உலகம் முழுவதும் பேசப்படும் கருத்துக்கள் இரண்டு. ஒன்று மனிதநேயம். இரண்டு உலக அமைதி. அதாவது போர் இல்லாத அமைதியும் மனிதநேயமும் நிலவும் உலகம். இவையே இன்றைய சூழலில் மிக மிக அவசிய தேவைகளாகும். இத்தேடல்களை எளிதாக அடைய முடியும் என மகரிஷி அவர்கள் தம் நூல்கள் வழி, உள்ளங்கை நெல்லிக்கனியாகத் தந்துள்ளார்.

### மனிதனும் மனமும்

உலகில் பிறந்த உயிர்களில் மனித உயிரே மாண்புடையது. மற்ற ஐந்தறிவுயிர்கள் எல்லாம் தனது இனத்தையே கொன்று தின்னும் வலிமையுடையவை. ஆனால் மனிதனுக்கு மட்டுமே அவன் பெற்ற ஆறாவது அறிவு, அவன் தன்னையும், தன் சமுதாயத்தையும் காக்கவல்ல சிந்தனைத் திறத்தையும், வலிமையையும் தரவல்லது. இத்தகு பேராற்றல் கொண்ட மனதைப் பெற்ற மனிதன் அதன் மதிப்பை உணர்ந்து நடப்பின் வாழ்வு இன்பமயமாகும்.

“ஆக்க முறையில் மனதைப் பண்படுத்த வேண்டும். பயன்கண்டு பேரின்ப நிலையிலே வாழ வேண்டும். அந்தந்தக் காலத்தில் மனித குலத்தின் வாழ்க்கைக்கும் அறிவுக்கும் ஏற்படும் தேவைகளை இயற்கை பூர்த்தி செய்யும் எண்ணிறந்த வரங்களில், மனவளக்கலையும் ஒன்று” என்று வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் கூறியுள்ளார்.

மனிதனுடைய வாழ்க்கை முழுவதும் அவனது சூழ்நிலையாலும் மரபு நிலையாலும் உருவாக்கப்படுகின்றது. தன் மரபு நிலையை மாற்றத் தன் உள்ளத்தையும் அறிவையும் மனிதன் தூய்மைப்படுத்த முயல்கிறான். தான தருமங்கள், தவ விரதங்கள், யோகப் பயிற்சிகள் செய்து தன் மரபு நிலையை மாற்ற நினைக்கிறான். தன்னை மாற்ற முயலும் மனிதன் தன் சந்ததிக்குப் புது உருவம் கொடுக்க நினைக்கிறான். எனவே, அச்சம், கோபம், வெறுப்பு என கேடு விளைவிக்கும் தாழ்ந்த மன உணர்வுகளை மடைமாற்றம் செய்து ஒழுங்கு, அமைதி, அடக்கம், அன்பு, கருணை, வீரம் போன்ற உயர்ந்த பண்புகளை வளர்க்க விரும்புகிறான். இதனைத் தூய்மைப்படுத்துதல் என்பர் மனநூலார். இதனையே வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள்,

உறக்கம் மனிதனுக்கு மிகவும் அவசியமானது.

உடல் உழைப்பால் ஏற்பட்ட சீர்கேட்டைச் சீரமைக்க உதவுகிறது.

“இயற்கை, சமுதாயம், சூழ்நிலை, தேவை, பழக்கம்  
இவ்வைந்து கோணத்தில் இயங்கும் மனிதன்  
இயற்கை சமுதாயம் இரண்டை உணர்ந்தும் மதித்தும்  
எஞ்சிய மூன்றைச் சீராய் இணைத்தாற்ற இன்பமயம்”

எனக் குறிப்பிடுவது ஒப்பிட்டு நோக்கத்தகும். இதிலிருந்து மனம், இயற்கை, சமுதாயம் என்ற ஒரு முக்கோணத்தில்தான் மனிதன் வாழ்ந்தாக வேண்டும் என்பது இயற்கை நியதி என உணரலாம்.

சமுதாயத்தோடு ஒன்றி வாழும் மனிதன் சமுதாயத்திற்குத் தன் ஆற்றலைப் பயன்படுத்த வேண்டும். சங்க இலக்கியம் முதல் எல்லா இலக்கியங்களும் மனித வாழ்க்கை நிலை யில்லாதது என்பதையும், அறவாழ்வை மேற்கொள்ளுவதில்தான் வாழ்வின் தத்துவம் அடங்கியிருக்கின்றது என்றும் குறிப்பிடுகின்றன. இவ்வுலகில் நாம் பெறுகின்ற இன்பங்கள் யாவும் சிற்றின்பங்களே. மண், பொன், பெண் என்ற இம்மூன்றின் இன்பங்கள் நிலை யற்றவை. இவ்வின்பங்களைப் பெறுவதில் ஒருவன் வாழ்நாளை வீணாக்காமல் நிலைத்த பேரின்பத்தைப் பெற முயலுதல் வேண்டும் எனக் குறிப்பிடும் இலக்கியங்கள் யாவும், பேரின்பம் என வீடு பேற்றையே குறிக்கின்றன. ஆனால் மகரிஷி அவர்கள், பேரின்பம் எது என்பதைக் கீழ்க்கண்டவாறு குறிப்பிடுகிறார்:

“பேரின்பம் என்பது அறிவினால் உணர்ந்து, அன்பும் கருணையுமாகப் பிற உயிர் களுக்குத் துன்பமே செய்யக்கூடாது என்பதும், துன்பப்படும் உயிர்களுக்கு நன்மையே செய்ய வேண்டும், உதவ வேண்டும் என்ற தெளிவு வேண்டும். இதுதான் மனித இனத் துக்குத் தேவையான அறிவு, தேவையான வாழ்க்கைப் பாதை, இதுவே அறநெறி வாழ்வுப் பாதை” என்று பேரின்பம் பற்றிக் குறிப்பிட்டுள்ளார். இதுவே மனிதநேயம். பிறர் துன்புறக்கண்டு தான் துன்புறலும், பிறர் இன்புறக் கண்டுதான் இன்புறலும் மனிதநேயப் பண்புகள்.

### மனிதநேயப் பண்புகள்

மனித குலத்திற்குள்ள சிறப்பு, பிறர் துன்பத்தைக் கண்டு இரங்கி அதைப் போக்க முயலுதல், வாழ முடியாதவர்களையும், வாழத் தெரியாதவர்களையும் வாழ்வை இழந்தவர்களையும் இச்சிறந்த பண்பால் காப்பது சமுதாய நலத்தைக் காக்கும் நற்செயலாகும். அறிவிலோ, செல்வத்திலோ குறையுடையவர்களுக்கு நிறையுடையவர்கள் உதவுவதும், கூன், குருடு, செவிடு முதலிய ஊனமுற்றோர்க்கு உதவுவதும் மனிதநேயப் பண்புகள்தாம். இதனையே அறம் என்றும், தர்மம் என்றும் வழங்கப்படும் வாழ்வியல் நெறிகளாகக் கூறலாம். இதனை,

“தன் உடல் சுற்றம் ஊர்

தாய் நாடுலகக் கடன்கள்

எல்லையில்லா இறை நிலையைப் போல எல்லை இல்லாத  
தெய்வத்தன்மை வாய்ந்தது பொறுமை.



தான் ஆற்ற அகன்றுள்ளம்  
தரம் உயர்ந்து இன்புறுவார்”

என்று சமுதாயக் கடனாற்றுதலால் மனிதன் உயர்ந்து உள்ளம் இன்புறுவான் என மகரிஷி குறிப்பிடுவதைக் காணலாம்.

“ஓத்த தறிவான் உயிர்வாழ்வான் மற்றையான்  
செத்தாருள் வைக்கப் படும்”

என வள்ளுவரும் மனித நேயமில்லாதவன் இறந்தவனுக்குச் சமம் எனக் குறிப்பிடுகின்றார். மேலும், இதனை

“செய்யும் தருமம் கூட வரும்  
ஆயன் பெருமானே  
செல்வம் எல்லாம் கூட வருமோ  
ஆயன் பெருமானே”

என ஒரு நாட்டுப்புறப் பாடல், மனிதனோடு இறுதியில் வருவது பாவம் அல்லது புண்ணியம்தான் என்பதனை விளக்குகிறது. பாவமானது எதிர்கால வாழ்வை அழித்துவிடும். பாவங்களின் வளர்ச்சி வரையறை இல்லாதது. கோரை வளர்வது போல வளரும் தன்மையது. வெட்டி வீசினாலும் மீண்டும் வளரும். இதனைத்தான் எல்லா நூல்களும் பாவம், புண்ணியம், தர்மம், அதர்மம், நியாயம், அநியாயம் எனப் பேசுகின்றன. மதங்கள், நூல்கள், கவிதைகள் என்பனவும் ஞானிகளும் என்று இதனைப்பற்றியே பேசுவதற்குக் காரணம் இன்றைய சூழலில் மனிதநேயம் அருகிவிட்டது என்பது நாளைய சமுதாயம் இதனைப் போற்றிப் பாதுகாத்தற்கும் தான் என்பதாகும்.

### மனிதநேயம் வளர

எந்த ஒரு செயல் செய்தாலும் அந்தச் செயலுக்குத் தக்கவாறு தான் விளைவுகள் இருக்கும் என்பது இயற்கையின் நியதி. ‘முற்பகல் செய்யின் பிற்பகல் தானே வரும்’, ‘இம்மை நன்று செய் மருங்கில் தீதில்’ என்ற கூற்றுகள் பழமையானாலும் இன்றும் இவை மெய்ம்மையாவதை நடப்பியலில் காணலாம்.

இதற்கெல்லாம் மனம் தான் காரணம். மனிதனுக்கு மனிதனால் விளையும் துன்பங்களுக்கு மனிதனின் ஆறு மனோநிலைகள் தான் காரணம் என்கிறார் மகரிஷி. அவை, “பேராசை, சினம், கடும்பற்று, முறையற்ற பால்கவர்ச்சி, உயர்வு- தாழ்வு மனப்பான்மை, வஞ்சம்” என்பன. இவற்றைக் காமம், குரோதம், லோபம், மோகம், மதம், மாச்சர்யம் என்னும் ஆறு குணங்களாக வடநூலார் குறிப்பிடுவர்.

---

சினத்தினால் திருத்தம் வரவே வராது.

சினத்தினால் ஏதாவது வரும் என்றால் அங்கு வருத்தம்தான் வரும்.

---

மனிதகுல வாழ்வைச் சீரழித்து வருபவை இந்த ஆறு குணங்கள் தான். கடந்த கால, நிகழ்கால சமுதாயத்தில் ஒரு மனிதன், ஒரு குடும்பம், ஒரு நாடு, உலகம் என்று எந்த அளவில் ஆராய்ந்தாலும் மனித வாழ்வில் நிகழ்ந்த கொடுமைகள், போர்கள், துன்பங்கள் அத்தனையும் இம்மனோ நிலைகளால்தான் நிகழ்ந்துள்ளன. நிகழ்ந்து கொண்டும் இருக்கின்றன. 'தீதும் நன்றும் பிறர் தர வாரா' என்பதை மனிதன் புரிந்துகொண்டால் இந் நிலை உருவாகாது.

இந்த ஆறு மனோநிலைகளையும், "நிறைமனம் பொறையுடைமை, ஈகை, கற்பு, நேர்நிறையுணர்வு (சமநிறை), மன்னிப்பு" என்று தெளிந்த அறிவோடும், விழிப்போடும் சீரமைத்துக் கொள்ளலாம். ஏனெனில் அறிவு நிலைகுலைந்த மயக்கத்தில்தான் தீயசெயல்கள் விளைகின்றன. எனவே, மனிதற்குத் தூய்மை ஊட்டுவது, மனிதன் ஆற்றலைப் பெருக்குவது வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களின் மனவளக்கலை. இம்மனவளக்கலையைப் பயிலும் ஒரு மனிதன் தெளிந்த சிந்தனையைப் பெற்று மனிதநேயப்பண்புடன் வாழ்வில் சிறக்க முடியும்.

மனதைக் கொண்டு, மனம் என்னும் லகானைக் கொண்டு, வாழ்க்கையில் உடம்பையும் செலுத்தலாம், குடும்பத்தையும் செலுத்தலாம், நாட்டையும் செலுத்தலாம்.

அலெக்ஸாண்டர், அசோகன், புத்தன் போன்றவர்களும் இன்னும் பல முனிவர்களும் மனதைத் தன் வசமாக்கியதால் ஒன்று வீரனாகியிருக்கின்றனர் அல்லது ஞானியாகியிருக்கின்றனர். 'உன்னை நீயே வசியம் செய்து கொள்' என்பது மனோசாத்திரம் கூறும் உண்மை. 'மனம் போல் வாழ்வு' என்பதும் இதையே பறைசாற்றும்.

நல்ல குணங்களை, மனிதநேய மாண்புகளை மனப்பயிற்சியினால் பெற்றால் உள்ளத்தில், குடும்பத்தில், சமுதாயத்தில், உலகில் பரவச் செய்தால் அமைதியும் மகிழ்ச்சியும் நிலவும். மனிதநேயப் பண்புகள் வழி வழியாகத் தானே வளரும் சூழல் இதன் மூலம் உருவாகும்.

குரு வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் தனிமனித, சமுதாய, உலக அமைதிக்கு அடிப்படை மனிதநேயம் என்பதை அவர்தம் மனவளக்கலை மூலமாகவும், உடற்பயிற்சி மற்றும் தியான வழிமுறைகளாலும், இசைப்பாக்கள் மூலமாகவும், மற்றும் நூல்கள் வழியும் எளிய முறையில் உணர்த்துவதை அறியலாம். இன்றைக்கு மனிதன் முன்னேற வேண்டும் என்ற துடிப்பில் வேகமாக ஓடுகிறான். சுயநலம் மட்டுமே மிகுந்து தன்னை மறந்து, மனிதநேயப் பண்புகளையும் உதறிவிட்டு முன்னேற விரும்புகிறான். அதற்காக எதையும் செய்யத் துணிகிறான். நல்லவை நீக்கி அல்லவை மிகுந்ததால்தான் இன்று இயற்கைப் பேரிடர்களும், அழிவுகளும், துன்பங்களும், துயரங்களும் நேர்கின்றன. பூமி குளிரவும், உலகில் அமைதி நிலவும் சூழ்நிலை உருவாகவும் மகரிஷி அவர்கள் கருத்துவழி விழிப்போம், எழுவோம், மனிதநேயச் சமுதாயம் வளர வழிசெய்வோம்.

சினத்தினால் ஏற்படும் வருத்த அலைகள் சாப அலைகளாக மாறி  
நம் குடும்பத்திற்கே துன்பம் விளைவிக்கும்.



## யாழ் அறிவுத் திருக்கோவில் மலருக்காக

அருள்நிதி தம்பித்துரை ஐங்கரன்

வவுனியா தவமையம்



ஆன உடல் பேணவென  
அழகுமனம் காணவென  
அமைந்த கலை நாங்கள் பயில்வோம்!  
தானடைந்த தத்துவத்தை  
நாமடையத் தந்த மகான்  
மகரிஷியின் பாதம் தொழுவோம்!  
ஆன்மீகப் பயிற்சிபெற  
அற்புதமாய் ஆற்றல்பெற  
அமைந்த திருக்கோயில் இதுவே  
அவர் உணர்ந்த இன்பங்கள்  
அவனிக்குள் இருப்பதில்லை  
ஆக! அது என்ன ஒளியே!  
பூதங்கள் ஐந்திற்கும்  
புது அர்த்தம் தந்த மகான்  
பாதங்கள் பணிந்து நிற்போம்!  
நோய் நீங்கி வாழ்வென  
நொந்த துயர் தீரவென  
தந்த மனவளக் கலையே!  
நாம் பிறந்த காரணங்கள்  
நாம் அறிய வேண்டுமெனில்  
நாடும் இடம் இந்த இடமே!  
மந்திரங்கள் ஏதுமின்றி  
மனங்களை வழிப்படுத்த  
மகிமை பல அமைந்த கலையே!  
எளிய முறை பயிற்சியுடன்  
எல்லோரும் பழகவென

எமக்காகப் பிறந்த கலையே!  
மனித குலம் மாறுமினி  
மனவளமும் பேணுமினி  
மகரிஷியின் யோகம் புதிது  
அனைவருமே அனுபவிக்க  
அடிப்படையில் இருந்தெமக்கு  
அளித்த பெரும் வளக்கலையே!  
விழியிரண்டு மூடுகையில்  
ஒளிதோன்றி வழிகாட்டும்  
அழியாத இன்ப உணர்வு  
ஆசைவழி ஓடி மனம்  
அர்த்தமில்லா வாழ்வுதனில்  
அடைந்தது என்ன சுகமோ?  
காசு பணம் சேருவதில்  
கண்டதில்லை இன்பமதை  
கட்டாயம் சாந்தி வேண்டும்.  
நித்தம் ஒரு நிம்மதிக்காய்  
சத்தமினி ஏதுமின்றி  
சாந்தி பெற சங்கமிப்போம்.  
உந்தன் உயிர் சக்தியதை  
உனக்குள்ளே உணர்கின்ற  
உன்னதக் கலையிதன்றோ!  
இந்த உடல் கெட்டிடாமல்  
இன்னுமது சிறக்கவென  
இறை கொடுத்த வரங்களன்றோ!

சினம் எழாத மனம் பிரகாசமாக இருக்கும்  
முகம் பொலிவாகக் காணப்படும்.

சித்தர்களின் வித்தைகளை  
 சிறிதாக்கிச் சீராக்கி  
 தத்துவமாய் எமக்குத் தந்தார்  
 அத்தனைக்கும் அர்த்தமுடன்  
 அனைவரும் புரியும்படி  
 விஞ்ஞான விளக்கம் தந்தார்  
 சத்தியத்தை காணுகின்ற  
 சரியான பாதையிலே  
 சகலரும் கலந்து கொள்வோம்  
 ஆற்றல்மிகு தோற்றமதும்  
 ஆன்மீக மாற்றமதும்  
 அப்படியே வந்து அமையும்  
 ஆட்டிவைக்கும் நோய்நொடிகள்  
 அத்தனையும் நீங்கிப்புது  
 ஆயுள்பலம் வந்து நிறையும்  
 பண்பட்ட மனதுகளில்  
 பக்குவமாய்ச் சிந்தனைகள்  
 பயிர்போல நின்றவளரும்  
 புண்பட்ட இதயங்கள்  
 புரிந்திட வாழ்க்கையிலே  
 புதிதாக மாற்றம் மலரும்  
 கண்மூடும் நாழிகையில்  
 காணத புது உலகம்  
 கவலைகள் உடன் குறையும்  
 வாய்நிறைய வாழ்த்துகையில்  
 வருத்துகின்ற துன்பமெல்லாம்  
 போய் நீங்கி மெல்ல அழியும்

ஆறு உடல் சக்கரங்கள்  
 அரிய நம் பொக்கிசங்கள்  
 பார் எல்லாம் விளங்குமிங்கே!  
 மாறாத மனமெல்லாம்  
 மறுபேச்சுப் பேசாது  
 மகரிஷிக்குள் நின்று ஒளிரும்  
 நூறாகும் உன் வயது  
 நுனிப்புல் மேயாது  
 சீராகப் பயிற்சி பெறுவோம்  
 மூச்சொன்றின் அர்த்தமது  
 முழுதாக உணர்ந்தவிடின்  
 முழுமைநல வாழ்வு காண்போம்  
 பேச்சுக்குள் ஏதுண்டு  
 பேசாது தியானித்தால்  
 பிரபஞ்சம் வந்து சேரும்  
 தேடிப் பயின்றுணர  
 தெரியாத புதிர் விலக  
 காலம் கனிந்திங்கே!  
 எந்திர வாழ்க்கையிடை  
 எம் மனங்கள் வேண்டுவது  
 எல்லோரும் விரும்பும் அன்பே!  
 மந்திரம் போல இனி  
 மனந்திறந்து சொல்லிடுவோம்  
 வாழ்க வளமுடன் என்றே!

நாம் தவறாகப் புரிந்துகொண்டு எடுக்கும்  
 தவறான முடிவுகளே கவலைகளுக்கு காரணம்.



## இறைநிலை தெளிவு எனும் வாழ்க்கை வளத் திறவுகோல்

பேராசிரியர் சு. இலக்குமணன்  
இயக்குநர், ஆராய்ச்சி மற்றும் மேம்பாட்டுத் துறை  
அறிவுத்திருக்கோவில், ஆழியாறு



வாழும் உயிரினங்களுள் மனிதப் பிறவி மகத்தானது. மனிதனது சிந்தனையாற்றலும் இயற்கையின் இரகசியங்களை அறிந்து கொள்ளும் நுண்ணறிவும் மனிதர்க்கே சிறப்பாக அமைந்துள்ளது. பிறர் துன்பம் கூர்ந்துணர்ந்து அவர்கள் தம் வருத்தம் போக்கும் இரக்க உணர்வும் தகைமையும் மனிதனுக்கே உண்டு. வாழ்க்கைக்குத் தேவையான பொருட்கள் பலவற்றை விரைவாகவும் எளிதாகவும் அதிக அளவிலும் உற்பத்தி செய்துகொள்ள ஏற்ற விஞ்ஞான அறிவு வளர்ந்த வண்ணம் உள்ளது. இயற்கை வளங்களை வாழ்க்கை வளங்களாக மாற்றித் துய்க்கும் சிறப்பும் மனிதர்க்கு உண்டு. எனினும் உலகெங்கும் பரவலாக வறுமையாலும் மத மாச்சர்யங்களாலும் நாடுகளுக்கிடையே பகைமையும் போர், குற்றங்களும் தொடர்ந்து நடந்த வண்ணம் உள்ளன. சமுதாயத்தில் இன்றளவும் அமைதி நிலவும் சூழல் இல்லை. மனிதரிடே அச்சம், பிணக்கு, பகைமை, தனிமனித குற்றங்கள் மலிந்த வண்ணம் உள்ளன. இந்நிலையில் வாழ்வின் பெருநிதியான அமைதி குலைந்து காணப்படுவதற்குக் காரணம் என்னவென்பதை ஆராய்ந்து ஏற்ற வகை முறைகளை மனிதகுலம் ஏற்றுப் பின்பற்றி ஆக வேண்டும்.

மனிதன் இயற்கையின் ஒரு பகுதியாகவே இருக்கிறான். அந்த வகையில் தன்னைப் பற்றியும், தான் வாழ்ந்து கொண்டுள்ள சமுதாயத்தைப் பற்றியும், பிரபஞ்சத் தோற்றங்கள் அனைத்திற்கும் மூலமாகவுள்ள இறைநிலை எனப் போற்றப்படும் தூயவெளி மற்றும் அதன் தன்மைகள், செயற் திறன் ஆகியன பற்றியும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகிறது.

### வற்றா இருப்பு

அனைத்துத் தோற்றங்களுக்கும் காரணப் பொருளாக உள்ள இறைநிலை எல்லையற்ற தூயவெளியாக உள்ளதாலும் பிரபஞ்சத் தோற்றங்கள் அனைத்தும் அப்பெருவெளியிலேயே தோன்றி இயக்க முடிவிலே மீண்டும் தூயவெளியாக மாறிவிடுவதாலும் இறைவெளி வற்றா இருப்பு என்று அழைக்கப்படுகிறது. இப்பெருவெளியே பரவெளி என்றும் சுத்தவெளி என்றும், இறைவெளி என்றும், தெய்வம் என்றும் போற்றப்படுகிறது.

---

செய்யும் செயல்களைத் திருத்தமாக செய்யாவிட்டால் செய்த செயல்களுக்கு ஏற்ப  
விளைவுகளும் தாறுமாறாகத்தான் இருக்கும்.

---

இவ்வுண்மையைத் தாயுமான அடிகள் பின்வரும் கவி மூலம் வெளிப்படுத்துகிறார்.

‘அங்கிங் கெனாதபடி எங்கும் பிரகாசமாய்  
ஆனந்த பூர்த்தியாகி  
அருளொடு நிறைந்ததெது தன்னருள் வெளிக்குளே  
அகிலாண்ட கோடியெல்லாம்  
தங்கும்படிக்கிச்சை வைத்து உயிர்க்குயிராய்த்  
தழைத்ததெது மன வாக்கினில்  
தட்டாமல் நின்றதெது....  
...கண்டனவெலா மோனவுரு வெளியதாகவே  
கருதி யஞ்சலி செய்குவோம்’

- தாயுமானவர் அடிகள்

### பேராற்றல்

பிரபஞ்சத் தோற்றங்களுக்கப்பால் அறிவை விரித்துச் சிந்திக்கும்போது எல்லையற்ற தூயவெளி அறிவுக்கு எட்டுகிறது. பிரபஞ்சம் எனும் பேரண்டமே இத்தூய வெளியில் மிதந்து கொண்டு இருக்கும் உண்மையையும் உணர முடிகிறது. அண்டங்கள் அனைத்தையும் தாங்கவும் இயக்கவும் உரிய ஆற்றல் தூயவெளியில் அமைந்துள்ளதும் விளங்குகிறது.

மேலும், பிரபஞ்சத் தோற்றங்கள் அனைத்தும் விண் எனும் நுண் துகள்களால் ஆனவையே. அவை அளப்பரிய வேகச்சுழல் உடையனவாக உள்ள. விண்ணின் வேகத்தை அறிவால் கழித்துப் பார்க்கும்போது, இருப்பாக நிற்கும் மீதிப் பொருள் அருபமான சுத்தவெளியேயாகும். விண்ணாகவும் விண்ணுக்கு மூலநிலையாகவும் உள்ள சுத்தவெளியே பரவெளி என்றும் இறைநிலை என்றும் போற்றப்படுகிறது. இப்பரவெளியே தன் இயல்பாற்றலான தன்னிறுக்கமும், நுண் அதிர்வும் கொண்டு, இயக்கம் பெற்று விண் எனும் நுண் துகளாக மாறியவண்ணம் உள்ளது. விண் துகள்களின் இயக்க வேக வேறு பாட்டால் பிற பௌதிகப் பிரவுகளான காற்று, நெருப்பு, நீர், நிலம் ஆகியன உருவாகின. இப்பஞ்ச பூதங்களின் சேர்க்கையே பிரபஞ்சமாகக் காட்சி அளித்துக் கொண்டிருக்கிறது. தூயவெளியாக உள்ள இறைநிலையே தன்மாற்றத்தால் பிரபஞ்சமாக, உலகமாக, உலகிலே உயிரினங்களாக, உயிரினங்களுள் உயர் நிலையில் மனிதராகவும் காட்சி அளிக்கிறது என்ற பேருண்மையையும் நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

‘இறைநிலை தன்னிறுக்கத்தால் எழுந்தமுதல் தோற்றம்  
ஈதர் எனும் இறைத் துகளாம்.  
இறைத்துக்கள் எனும் தொகுப்பு கூடியதோர்  
தொகுப்பேவின் விண்கூட்டம் ஐம்பூதம்

கவலை இல்லாத மனிதன் உலகில் உண்டு.  
சிக்கல் இல்லாத மனிதன் யாரும் இல்லை.



நிறைவெளியில் விண்சுழல், வெளியழுத்த விளைவாக  
விண்கரைய அக்கரைசல் வெளியேற அனைத்தலைகள் 'காந்தம் ஆக்க'  
மறைபொருளாம் காந்தமென்ற நுண்துகளின் தன்மாற்றம்  
அழுத்தம்முதல் ஐந்தாகும் முடிவுநிலை மனமாம்...'

- ஞானக்களஞ்சியம் 1117

### பேரறிவு

சடப் பொருட்களில் பஞ்ச பூதங்கள் அமைப்பு, துல்லியம், இயக்க ஒழுங்கு என்ற நியதியிலும், உயிரினங்களில் முன் சொல்லப்பட்ட மூன்றாடு உணர்தல், துய்த்தல், பிரித்துணர்தல் எனும் மேலும் மூன்று சிறப்புகளைப் பெற்றுச் செயற்படும் ஒழுங்கமைப்பே அறிவு ஆகும். பிரபஞ்சத் தோற்றங்கள் அனைத்திலும் பேரருளான இறைநிலையின் சீர்மைமிகு இயக்க ஒழுங்கே பேரறிவு என்று போற்றப்படுகிறது.

### காலம்

இறைவெளி பேரழுத்தமும் நுண் அதிர்வும் உடையது. ஆதலால் ஏகவெளியாக உள்ள அந்த ஒன்றே நொருங்கி நுண் துகள்களாகிய வண்ணம் உள்ளது. நுண் துகள்களின் தொகுப்பே விண் என்ற நிலையை அடைகிறது. விண் முதல் பிரபஞ்சத் தோற்றங்கள் அனைத்தினதும் இயக்க காலம் இறைவெளியில் அமைந்துள்ள நுண் அதிர்வைச் சார்ந்தே உள்ளது. இரு அதிர்வுகளுக்கிடையுள்ள இடைவெளியே காலம் ஆகும். அதிர்வின் விரைவிற்கு ஏற்ப காலத்தின் அளவு நிர்ணயமாகிறது.

"காலத்தின் நுண்ணலகு கண்சிமிட்டும் நேரம்,  
கணக்கில்லை இரண்டதிர்வுக்கிடை அமையும் நீளம்:  
காலம் என்ற இறையாற்றல் அதிர்வலையாய், உயிர்கள்  
கருத்தரித்தல்முதல் இறத்தல்வரை அனைத்தாம்..."

- ஞானக்களஞ்சியம் 1789

### செயல் விளைவு - இறைநீதி

பேரறிவாக உள்ள இறைநிலையின் மாற்றவும் மறுக்கவும் முடியாதாகவுள்ள செயலுக் கேற்ற விளைவு என்ற இறைநீதியை மனதிற் கொள்ளும் போது நல்ல விளைவுகளையே அளிக்கக்கூடிய செயல்களைத் தேர்ந்து செய்யும் வல்லமையுண்டாகும். துன்பம் நீங்கி வாழ்வில் நிறையும் அமைதியும் ஓங்கும்.

"செயல்களிலே விளைவாக சிவத்தின் செய்கை  
சிறந்து விளங்கும் உண்மை தேர்ந்து கொண்டால்,

---

வாழ்க வளமுடன் என்று சொல்லும்போது பிறர் உள்ளத்திலே  
நமது கருத்து நல்லதொரு இனிய நட்புறவை வளர்க்கிறது.

---

செயல்களெலாம் நலம்வினைக்கும் வாறே செய்வோம்!

சிவனை நேராய் அறியும் சிறப்பு ஈதே!"

- ஞானக்களஞ்சியம் 1811

காணுகின்ற தோற்றங்கள் எல்லாம் இறையின் காட்சியே என்றும், அனைத்துத் தோற்றங்களும் செயல் ஒழுங்கு எனும் அறிவாகவும் இருந்து அது செயல்படும் விதத்தையும், வினைக் கேற்ற விளைவாக வெளிப்படும் பேருண்மைகளையும் தெரிந்து, தேர்ந்து, பின்பற்றி வாழும் சிறப்பை மனிதர்கள் அடைந்தால் குன்றா வளத்துடனும், மகிழ்வுடனும், அமைதியுடனும் வாழ முடியும். இறைநிலையின் தன்மைகளுக்கு இசைவாக வாழ்வதே இறைவழிபாடாகும். எப்பொழுதும் நமது தேவையை ஒட்டி ஏதாவது ஒரு செயலைச் செய்து கொண்டுதான் இருக்கிறோம். அச்செயலுக்கேற்ற விளைவு இறைவனுடைய செயல் என்ற உண்மையுணர்வு மாறாதிருக்கும்வகையில் அது இறைவனின் கருணை வெளிப்பாடாகவே இருக்கும். இந்த சமுதாயம் நமக்குத் தேவையான பொருட்கள் அனைத்தையும் கொடுத்து வாழ்வித்துக் கொண்டிருக்கிறது. பெறுகின்ற நன்மைகளைக் கருதும்போது, நன்றியுணர்வு தோன்றுகிறது. எனது செயலால் எனக்கும் சமுதாயத்திற்கும் எவ்வகையிலும் துன்பம் நேரக்கூடாது என்ற உணர்வோடு செயற்படும்போது அதுவே அன்பு கருணை இணைந்த இறைவழிபாடாகும். இறையுணர்வுத் தெளிவிலே அயரா விழிப்புடன் செயற்படும் திறன் ஓங்கும். களங்கங்கள் நீங்கித் தூய்மை கிட்டும். வாழ்வின் நோக்கமாகிய முழுமை எய்துதலும் கைகூடும். தொடக்கத்தில் சிறிது சிரமமாக இருந்தாலும் பழகப் பழகத்தான் இறையுணர்வும் அறநெறியும் நிறைந்த ஆன்மீக வாழ்க்கை மலரும்.

இறையுணர்வு அறநெறி ஆகிய இரண்டையும் போதிப்பதற்கு இதுவரையில் மகான்கள் எடுத்த முயற்சிகளெல்லாம், அந்தந்த காலத்தில் அந்தந்த இடத்திற்கு ஏற்ற வகையில் மலர்ந்து மதம் என்ற பெயரால் வளர்ந்தது. பின்னால் வந்தவர்கள் அதனுடைய கருத்தைத் தெரிந்து கொள்ளாத நிலையில் அந்தந்தக் காலத்திற்கு ஏற்றவாறு முன்னோர்கள் சொன்ன சொற்களையும் செயல்களையும் வைத்துக் கொண்டு அவற்றை வரையறுத்து, சடங்குகளாக்கி பின்பற்றச் செய்துவிட்டனர். ஆனால் காலத்தால் மக்களின் அறிவு வளர்ச்சியும் பொதுக் கருத்தும் ஏற ஏற கலாசாரமானது பரிணாமம் அடைந்து கொண்டே வருகிறது. மதங்களோடே அமைக்கப்பெற்ற சட்ட திட்டங்களை மீறிச் செயற்படும் நிலை சமுதாயத்தில் உருவாகிக் கொண்டிருக்கிறது. விளைவாக சமுதாயத்தில் பல்வேறு இடர்ப்பாடுகளும் தோன்றி அமைதி குலையும் நிலையையே காணமுடிகிறது.

எந்த மதமாக இருந்தாலும் காலத்திற்கும் சமுதாய அறிவு வளர்ச்சிக்கும் ஏற்பத் திருத்தம் செய்து கொள்வதுதான் நிலையான அமைதிக்கு வகைசெய்யும். மாறாக, முற்காலத்தில் அமைக்கப்பட்ட கட்டமைப்பிற்குள்ளேயே இருக்க வேண்டுமென்றால் மனிதனுடைய அறிவு வளர்ச்சி வேகமும் சமுதாய வளர்ச்சி வேகமும் மனிதனுடைய

விந்துவின் மூலம்தான் பிறவித்தொடர், இந்தத் தத்துவத்தை உணர்ந்தவரே

தனையறிய வல்லவர்கள்.



தேவைகளை ஈடுகட்டவே முடியாது. எனவே எல்லா மதங்களுக்கும் பொதுவான ஒரு நியதி வேண்டுமானால் அது “செயலிலே விளைவாக வெளிப்படும் இறைவனுடைய மாற்ற முடியாத மறுக்க முடியாத நியதியாகும்”. இந்த நியதியை மனிதர் கொண்டு மனிதர்கள் தங்கள் தேவைகளை முடித்துக் கொள்ளும் நிலை உருவாக வேண்டும்.

“எனது எண்ணம், சொல், செயல்களால் யாருக்கும் எப்பொழுதும் எவ்வகையிலும் துன்பம் விளையாது பார்த்துக் கொள்வேன், துன்பம் கண்ட இடத்தில் என்னால் இயன்ற வரையில் உதவி, துன்பம் நீக்குவேன்” என்ற உறுதிபாட்டை மனிதர் அழுத்தமாக பதிய வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இந்த முறையில் இயன்ற வகையில் மேன்மேலும் பழகிப் பழகி அதை அனுபவத்தில் கொண்டு வரும்போது அது தனி மனித அமைதியாகி, மனிதகுல அமைதியாக மாறிவிடும் என்பதில் ஐயம் தேவையில்லை. இவ்வுண்மைகளில் தெளிவினமை தொடருமானால் மனக் குழப்பமே மிகும்; மன நிறைவும் முழுமையான வெற்றியும் கிடைக்காது.

எனவே மனதை அமைதியாக வைத்துக் கொள்ள ஏற்ற தியானமும், பழக்கத்தால் பெற்றுள்ள தீய பழக்கப் பதிவுகளிலிருந்து மீண்டு தூய்மை பெற தற்சோதனை எனும் அகத்தாய்வும் இன்றியமையாததாகும். இதனால் வாழ்வின் நோக்கமாகிய தூய்மை பெறுதலிலும், முழுமை எய்தலிலும் வெற்றிகிட்டும்.

இறைநிலை என்றும், இயற்கை என்றும் போற்றப்படும் தெய்வ நிலையை எல்லோரும் எளிதில் புரிந்து கொள்ளவும் பின்பற்றவும் வகைசெய்யும் விளக்கங்களே தத்துவ விளக்கமாகும். இதுவே ஞானியர்களால் யோக நெறி என்று மனிதகுல மேன்மைக்காக அளிக்கப்பட்டுள்ளது. யோகநெறியில் உடல் நலம் பேணுதலும் மனவளம் போற்றுதலும் இன்றியமையாத இரு அங்கங்களாகும். முற்காலத்தில் வகுக்கப்பட்ட சிறப்பு மிக்க இந்த யோகநெறி எல்லோராலும் பின்பற்ற முடியாத காரணங்களால் வழக்கத்தில் வாராது நின்றுவிட்டது.

விஞ்ஞான வளர்ச்சியால் வேகமாக வளர்ந்து விட்ட மனித தேவைகள் காரணமாக பொருள் தேடுதலிலும் அனுபவித்தலிலும் மக்கள் சிக்கித் தவிக்கும் நிலையே இன்று நிலவுகிறது. மன இறுக்கம், தூக்கமின்மை, அமைதிக்கு குலைவு ஆகியன சமுதாயத்தில் ஓங்கி நிற்கின்றன. இத்துன்பங்களை நீக்க உலகில் உள்ள மக்கள் அனைவருக்கும் தற்கால வாழ்க்கை முறைக்கு ஏற்ற வகையில் இறைநிலை விளக்கமும் அறநெறி சார்ந்த வாழ்க்கை விளக்கமும் பயிற்சி முறைகளும் அவசியமாகும்.

இவற்றையெல்லாம் கருத்திற் கொண்டு தத்துவ ஞானி வேதாத்திரி மகரிஷியவர்கள் எளியமுறையான மனவளக்கலையை உலக சமுதாயத்திற்குப் பெரும் சேவையாக அர்ப்பணித்துள்ளார்கள். சமய சார்பற்றதாகவும் எல்லோராலும் பின்பற்றக் கூடியதாகவும்

ஆக்கத்துறையில் அறிவைச் செலுத்து

ஊக்கமுடன் உழை, உயர்வு நிச்சயம்.

அமைந்துள்ள 'மனவளக்கலை' மனித குலத்தின் அமைதிக்கான சிறந்ததொரு திறவு கோலாகும்.

'தன்முனைப்பு, ஆறுகுணம், பஞ்சமகா பாவம்,  
தயவின்றிப் பிறருடைய சுதந்திரம் பறித்தல்,  
வன்முறைகள், ஏழ்மை பிறர் பொருள் கவர்தல், மேலும்  
வாழ்வினிலே பெண்ணினத்தை வருந்தவிடல் என்ற  
கன்மவினை நிகழாமல் காக்கும்மதம் ஒன்றே!  
கடவுள்தெறிக் கொத்தமதம் களங்கமில்லா ஒன்றாம்  
என்னருமை நண்பாநீ அறிந்திருந்தால் சொல்வாய்!  
இத்தகைய உயர்மதத்தை எல்லோரும் ஏற்போம்.'

- ஞானக் களஞ்சியம் 1840

இத்தகைய உயர்சமய நெறிவகுத்துள்ளேன்  
இதுபொதுவாம், உலக அருள்நெறி சமயமாகும்!  
ஒத்ததிது உலகெங்கும் வாழ்மக்கட் கெல்லாம்;  
ஒரே தெய்வம்; சுத்தவெளி; உயர் அருட்பேராற்றல்  
சுத்த சன்மார்க்கநெறி; ஒத்துதவி வாழும்  
தூயகாந்தத் தத்துவமே இதற்கு வேதமாகும்;  
எத்தகைய உயிர்கட்கும் இன்பநிலை காத்து,  
இறையுணர்வில் இணைந்து, அறம் ஆற்றி வாழும் பேறு!

- ஞானக் களஞ்சியம் 1840

மகரிஷியவர்களால் எளிமைப்படுத்தப்பட்ட 'மனவளக்கலை' எனும் யோகநெறி 'எளிய முறை குண்டலினி யோகம்' என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. இந்த யோக முறையில் உடல் நலத்திற்கான எளிய முறை உடற்பயிற்சி, மனவளத்திற்கான தவம், தத்துவ விளக்கம், அகத்ததாய்வு, இறைஞானம் எனும் பிரம்மஞானம் மற்றும் உயிர் வளத்திற்கான காயகற்பப் பயிற்சி ஆகியவை உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளன. விஞ்ஞானம் எந்தளவிற்கு வேகமாக வளர்ந்து முன்னேறுகிறதோ அந்தளவிற்கு மெய்ஞானமும் வளர்ந்தால் தான் சமுதாயம் சமநிலையில் அமைதியாக வாழ முடியும். அதற்குச் சிறப்பான திருப்புமுனையாக அமைவது 'இறைநிலைத் தெளிவு எனும் திறவுகோல்' ஆகும்.

குடும்பத்தை நீங்கள் நிர்வாகம் பண்ணுகிறீர்கள் என்றால்  
அங்கே உங்கள் அறிவுதான் நிர்வாகியாக இருக்க வேண்டும்.



## எதற்கு ஆன்மீகம்

மனவளக்கலைப் பேராசிரியர்

அருள்நிதி V.பாஸ்கரன்



நமக்கு எதற்காக இந்த ஆன்மீகம் தேவை என்பதைக் குறித்து முதலில் நமக்குள் தெளிவுபடுத்திக் கொள்ளாமல் நாம் ஆன்மீகத்தில் ஈடுபடக்கூடாது. வாழ்க்கை என்பது குறைகள் நிறைந்ததுதான். உடலில் உள்ள நோயை, வாழ்க்கைச் சிக்கல்களைப் போக்க இந்த ஆன்மீகத்தை அணுகியிருக்கலாம். ஏனெனில் வினைப்பதிவுகளிலிருந்து நம்மை விடுவிக்க உதவுவது இந்த ஆன்மீகம் தான். இத்தேகம் வினைப்பதிவுகளின் விளைவுதான். 'வினைப்பயனே ஒரு தேகங்கண்டாய்' என்கின்றார் பட்டினத்தார். வினைப்பதிவுகளின் விளை நிலம் இந்த மனமும் இந்த உடலும் தான். ஆன்மீகம் கடவுளைத் தேடும் பணி அல்ல. அது நமது மனத்தின் உருவாக்கமே ஒழிய நிஜம் அல்ல. கண்களிற்குத் தெரிகின்ற வாழ்க்கைச் சிக்கல்களை ஏன், எதற்காக வருகிறது என்று புரிந்து கொள்ள முடியாத நாம் புலன்களிற்குப் புலப்படாத இறைவனை எவ்வாறு புரிந்து கொள்ளப் போகிறோம். பிறந்துள்ளோம், வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோம். நாம் நினைத்தபடியா இப்பிறப்பு எமக்கு கிட்டியது. நாம் விரும்பாத மரணம் வருகிறது. பிறந்தது முதல் இக்கணம் வரை நாம் வாழ்ந்த இந்த வாழ்வு நம் கையிலா இருந்தது? அல்லது நாம் நினைத்தபடியா இவ்வாழ்வு அமைந்தது? நாம் நினைத்தபடியா மனைவி, மக்கள் அமைந்தார்கள். 'நான் கேட்டு தாய் தந்தை படைத்தாரா? என் பிள்ளை எனைக் கேட்டு பிறந்தானா?' சினிமா பாட்டுத்தான். உண்மையை உரைக்கின்ற பாடல். நாம் நினைத்தபடி இந்த வாழ்க்கை அமையவில்லை யென்றால்,

வறு யார் நினைத்தபடி இந்த வாழ்க்கை நடந்து கொண்டிருக்கிறது. யார் இதற்கெல்லாம் கர்த்தா? அந்த எல்லாம் வல்ல சிற்பியார்? நமது வறுமையை, செழுமையை, நோயை நோயற்ற வாழ்வை, இன்பத்தை துன்பத்தை நண்பர்களை, எதிரிகளை, ஓட்டு மொத்த இந்த வாழ்வின் எல்லா நிகழ்வுகளையும் தீர்மானிக்கின்ற அந்த ஒன்று எது? அதுதான் நமது வினைப்பயன் என்கிறார் மகரிஷி. அந்த வினைப்பதிவே நம்முடைய வாழ்க்கை என்ற மரத்திற்கு விதையாகும். 'தினை விதைத்தவன் தினை அறுப்பான், வினை விதைத்த வன் வினை அறுப்பான்' என்ற பழமொழி யதார்த்தத்தை உணர்த்தும் உண்மை வாசகம்.

தாயின் கருப்பையில் உருவாகும் கருமணமும், பூமியில் திருமணமும் உன்னால் உனது வினையால் நிச்சயிக்கப்பட்டதே. முன் வினை முடிச்சின் தொடர்ச்சியாக மூன்று

தவறு செய்தால் இன்றோ, நாளையோ அறிவிற்கோ உடலுக்கோ

துன்பம் விளையும்.

முடிச்சுப் போடுகிறாய் பூமியிலே கல்யாணப் பந்தலிலே. உன் பிறவி உன் கையில் இல்லை. உன் உருவம் உன் கையில் இல்லை. அவை அனைத்தும் உன் முன்வினையின் கையில். உன் வாழ்க்கைத் துணையும் உனது கையில் இல்லை. உன் கையில் இருப்பது உனது வாழ்வு மட்டுமே. அதையும் விதியே நிர்ணயிக்கிறது. சேர்ந்த மனைவி மக்கள் எதுவாகிலும் அது முன்வினை முடிச்சு என்பதை ஏற்றுக் கொண்டால் வாழ்வில் துன்பம் இல்லை. விரும்பியது விரும்பியவாறு கிடைக்காதது சோகம் அல்ல, அதுவே வாழ்வின் சுவாரஸ்யம். விரும்பியது கிடைக்கவில்லையென்றால் அங்கே நீ அதை சேமித்து வைக்கவில்லை என்பது பொருள். கிடைத்ததைக் கொண்டு திருப்தியாய் வாழ் என்பது ஆறுதல் அல்ல அது தான் நீ வாங்கிய வரம். பிறந்த பின் வரத்தை மாற்றிக் கேட்க முடியாது. வரத்தை மாற்றி அமைக்க முயன்றால் அது உனது அடுத்த ஜென்மத்தில் தான் நடக்கும். அதுவும் இப்பிறவியில் நீ செய்யும் அறமும், தவமுமே நிர்ணயிக்கும். ஆன்மாவை உயர்நிலைக்கு கொண்டு சென்று தன்னைத்தானே உணர்ந்து கொள்ளச் செய்வது தான் ஆன்மீகத்தின் தலையாய பணியாகும். ஆன்மீகம் என்ற சொல்லிற்கும் மதத்திற்கும் எவ்வித தொடர்பும் கிடையாது. ஒவ்வொரு மதமும் வெவ்வேறு பெயர்களால் அழைக்கப்பட்டாலும் எல்லா மதங்களினதும் மூலக்கரு ஒன்றே. எல்லா உயிர்களும் சென்றடைய வேண்டிய உயர் நிலையே ஆன்மீகம். மனிதன் கருத்தொடராக வந்ததால் எல்லா ஜீவன்களினுடைய குணாதிசயங்களும், தன்மைகளும் பதிவாகி இருக்கின்றன. எங்கே பதிவாகியிருக்கின்றன? அவனது கருமையத்தில் பதிவாகி இருக்கின்றன. 'கரு' என்றால் இறைநிலை என்று பொருள்படும். இறைநிலையின் சிறப்புக்கள் அத்தனையும் இந்தக் கருமையத்தில் அடங்கியிருப்பதால் இதனை இறையாற்றலின் அறிவு இயக்க நியதிகள் அடங்கிய அனுபோக, அனுபவப் பெட்டகமாக மதிக்க வேண்டி உள்ளது. ஒரு மனிதனின் சஞ்சித கர்மம், பிராரப்த கர்மம் என்ற இரு வினைகளும் ஒருங்கே சேர்த்தது தான் அவனின் தன்மை. அதுவே அம்மனிதனின் குணம், ஆகாமியம்.

'கருவமைப்பின் வழிவந்த வினைப்பதிவு சஞ்சிதமாம்  
உருவெடுத்த பின் கொண்ட வினைப்பதிவு பிராரப்தம்  
இருவகையும் கூடி எம்புகு வினையே ஆகாமியம்  
ஒரு வினையும் வீண் போகா உள்ளடங்கிப் பின் வினையாம்'

கருவமைப்பின் மூலமாகக் கொண்டு வந்த இந்த சஞ்சித கர்மத்தை, அந்தப் பெரு மூட்டையில் உள்ள வினைகளை, அதாவது மனித இனம் தோன்றிப் பத்து இலட்சம் ஆண்டுகளே ஆகின்றதென்றும் அதற்கு முன்பாக முதல் நுண்ணுயிர் கடலில் தோன்றி அறுபது கோடி ஆண்டுகளாகின்றன என்றும் விஞ்ஞானிகள் கூறுகின்றார்கள். பரிணாமத்தில் வந்த அத்தனை உயிரினங்களும் இத்தனை ஆண்டுகளாக சேமித்து வைத்துள்ள அந்த வினைகளைப் போக்குவதற்கு இன்னும் எத்தனை பிறவிகள் பிறக்க வேண்டுமோ தெரியாது என்று அங்கலாய்க்கும் எமக்கு இத்தனை களங்கங்களையும் இப்பிறவியிலேயே

அறிந்தது சிவம், மலர்ந்தது அன்பு, அன்பு பேறு சிவம் வேறு அல்ல.

சிவத்தை உணர்ந்ததால் அன்பாக மலர்ந்தது.



போக்குவதற்கு வழி உண்டென்கிறார் அருட்தந்தை தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் எந்த ஒரு களங்கத்தையும் அடியோடு ஒழித்து விட்டுத் தூய்மை பெறுவதற்கு இந்த ஆன்மீகம் உதவுமென்கின்றார். அதற்கான வழிவகைகளையும் தந்துள்ளார்.

நாம் கொண்டு வந்த வினைகளெல்லாம் நம்மிடம் பதிந்திருக்கும் அந்தத் தெய்வீகப் பெட்டகத்தை, கருமையத்தை தன் முனைப்பின்றி, மயக்கமின்றி, விடாமுயற்சியுடன் தூய்மை செய்தும், இறைவன் நானாக இருக்கிறேன் என்பதை 'அவனில் தான் நீ! உன்னில் அவன்! அவன் யார்? நீ யார்? பிரிவேது? என்ற உண்மையை உணர்ந்தும் தவம், அறவாழ்வு வாழ்ந்து நிச்சயம் நீக்கலாமென்கின்றார் வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள்.

‘தன்னை யறிந்த தத்துவ ஞானிகள்  
முன்னை வினையின் முடிச்சவிழ்பார்கள்  
பின்னை வினையைப் பிடித்துப் பிசைவார்கள்  
சென்னியில் வைத்த சிவனருளாலே’

திருமூலர்.

மகரிஷி காட்டிய ஆன்மீக வாழ்வை மேற்கொள்வோம். நமக்கும், குடும்பத்திற்கும், ஊரிற்கும், உலகிற்கும் உதவுவோம். வீடுபேறு அடைவோம்.

## ‘மனவளக்கலை யோகா’ இன்றைய நிலைமையில்....

திருமதி.ஸ்ரீநிதி நந்தசேகரன்

நீதிவான்/நீதிபதி

சாவகச்சேரி



இன்றைய மாணவர்களே! எமது வருங்கால தலைவர்கள் ‘ஐந்தில் வளையாதது ஐம்பதில் வளையாது’ என்ற முதுமொழிக்கிணங்க இவர்களை சிந்திச்சிதற விடாது வழிப்படுத்த வேண்டிய அவசியமும் அவசரமும் ஏற்பட்டுள்ளது. நன்றாகப் படிக்கின்ற மாணவர்களுக்குக்கூட பதின்ம வயதடைந்ததும் (பெண்பிள்ளைகள் பொதுவாக 12 வயதினில் பூப்பெய்தியதும் ஆண்பிள்ளைகள் பொதுவாக 14 வயதில் பருவமேற்படும்போது) புதிய உணர்வான ‘பாலியல் உணர்வு’வை எவ்வாறு சீர் செய்து வாழ்க்கையில் முன்னேறுவது என்பது தொடர்பில் எதுவிதமான யுத்திகளும் பாடவிதானத்தில் கிடையாது.

‘மனவளக்கலை யோகா’ இவ்வாறு திக்குத்திசை தெரியாது நிரக்கதியாகி நிற்பவர்களுக்கு ஒரு வழிகாட்டியாக உள்ளதெனலாம். இக்கலையின் 1வது படிமுறை ‘காயகற்ப பயிற்சி’ ஆகும். இப்பயிற்சியின் போது கையாளப்படும் விடயப்பொருள்தான், விந்துநாத சக்தி “Sexual Vital Fluid” இதில் 26 மூகங்கள், புரதம், நொதியங்கள், இரசாயனப்பதார்த்தங்கள் சேர்ந்துள்ளன. இதுவே ஒரு மனிதனின் உடலில் உண்ணும் உணவு உட்படப் புறச் சூழலிலிருந்து பெறப்படும் சக்திகள் என்பனவும் சேர்ந்து உருவாகிய உச்ச சேமிப்பாகும். இந்த உருவாக்கம் தலையின் உச்சியில் நிகழ்கிறது. ஒரு பிள்ளையின் வளர்ச்சிப் படிமுறையில் கரு, குழந்தை என எல்லா உறுப்புக்களின் வளர்ச்சிக்கும் உறுதுணையாக நின்ற எஞ்சிய மேற்படி ‘விந்துநாத சக்தி’ பாற்சுரப்பிகள் Sexual glands ஊடாக பால் உறுப்புக்களுக்கு, (மேற்குறிப்பிட்ட ஆண் பெண் பிள்ளைகளின் பதின்ம வயதில்) வந்தடைகின்றது. அவ்வாறு வந்தடைகின்ற ‘விந்துநாத சக்தி’ வெளியேற முற்படும்போது ‘பால் உறுப்புக்கள்’ தமது விருப்பினை/தேவையின் ‘Urge’ வெளிப்பாடான துலங்கல்களாக பாலியல் உணர்வுகள் எற்படுகின்றன. அப்போது அப்பெண்/ஆண் பிள்ளைகள் கணவன் மனைவியாக வாழக்கூடிய திருமண யதில் இருந்தால் நிலைப்பாடு வேறாக இருந்திருக்கும். ஆனால் எமது கலாசாரத்தின்படி, திருமண வயது நிச்சயமாக மாணவப்பருவமல்ல. அத்துடன், எமது சமூகமானது, சமய கலாசார ஒழுக்க விழுமியங்களுக்கு கட்டுப்பட்டது. அது மட்டுமல்லாது இது தொடர்பில் சட்டக்கட்டுப்பாடும் உள்ளது.

பொதுவாக எமது நாட்டுச் சட்டத்தின்படி 18 வயது வரை திருமணம் செய்ய முடியாத நிலை காணப்படுகின்றது. 18 வயதிற்குக் குறைந்த ஒருவருடன் உடல் ரீதியாக அவரது

---

உடல் தானாகவே காற்றில் இருந்தும் கோள்களின் அலை வீச்சிலிருந்தும்

சக்தியை எடுத்துக்கொள்ள முடியும்.

---



விருப்பத்துடன் உறவு கொண்டாலுங்கூட அது குற்றமாகக் கருதப்பட முடியும். பதினம் வயதினரில், ஒரு பகுதியினரான பாடசாலை மாணவ மாணவிகள் சட்டப்படி திருமணம் வயதிற்கு வருவதற்கு முன்பே ஓடிச்சென்று கூடியும் வாழ்ந்து விடுகின்றார்கள். அங்கு என்ன நடக்கின்றது என்றால் அவர்கள் தமது பாலுறுப்புக்களை கட்டுப்படுத்தத் தெரியாமல் அவற்றின் விருப்பத்திற்கு இடம் கொடுத்து விடுகின்றார்கள். புத்தகம் தூக்கும் வயதில் பிள்ளையை தூக்குவதை நிச்சயம் அவர்கள் மனதார விரும்பமாட்டார்கள். என்றாலும் அச்சமயத்தில், அவர்களுக்கு அவ்வெண்ணத்தைக் கட்டுப்படுத்தக்கூடிய 'நெறிமுறை' என்ன என்பது அவர்களுக்குத் தெரியவில்லை அல்லது அறியவில்லை என்பதே உண்மை. அவ்வாறு நடந்து அந்த மாணவனோ மாணவியோ படிப்பில் எவ்வளவு கெட்டிக்காரராக இருந்தாலும் பாடசாலையிலும், சொந்தத்திலும், சமூகத்திலும் கூடாத ஒரு பெயரையே சம்பாதித்து கொள்கின்றார்கள். இந்த நிலைக்கு யாரைக் குறை கூறுவது? அவர்களுக்கு இதற்குப் பரிகாரங்கள் சொல்லிக் கொடுக்கப்பட்டனவா? இல்லையே.

அதே நேரத்தில் இன்னொரு பகுதியினரான ஆண்/பெண் பிள்ளைகளோ, தமது பதினம் வயதில் தமது பாலியல் உணர்ச்சிகளைத் தாம் ஏதோ விதத்தில் கட்டுப்படுத்தி மேற்கூறிய இவ்வாறான செயற்பாடுகளிலிருந்து தப்பித்து விடுகிறார்கள். ஆனால் இந்த நிலைகூட, முழுமையாகச் சந்தோசப்படக்கூடிய விடயம் அல்ல. இங்கு 'தாம் ஏதோ விதத்தில் கட்டுப்படுத்தி' என்பதில் அந்த 'ஏதோவிதம்' என்ன? என்பது ஆராயப்பட வேண்டியதொன்றாகும். உதாரணமாக ஒரு பொலித்தீன் பையில் நீரை ஊற்றி விட்டு ஒரு பக்கத்தில் இறுக்கப்பட்டால் அந்த இடத்திலிருந்து தண்ணீர் வெளியேறாது. ஆயினும் வேறு ஒரு வழியாக அது வெளியேறி அல்லது வெளியேற்றப்பட்டு அது வேறு இடத்தில் வேறுவிதமான பாதிப்பை கொடுக்கும். அதேபோல மேற்கூறப்பட்ட விடயத்தில், அந்த 'வேறுவிதமான பாதிப்பு' என்னவெனச் சமூகத்திற்கு வெளிப்படையாகத் தெரியாதிருக்கலாம். ஆனால் அவ்வாறான பாதிப்புக்கள் அப்பெண்பிள்ளை அல்லது ஆண்பிள்ளையில் மறைமுகமாகப் பாரிய பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்தி அவர்களது திறமையைக்கூட மழுங்கடிக்கச் செய்யும். விபச்சாரம் மற்றும் பிறழ்வான பாலியல் நடவடிக்கைகளில் (un-natural sex) அதாவது சுயஇன்பம் Masturbation, ஒருபால் உறவு Homosexual Activities, மிருகங்களுடன் உறவு bestiality, சிறுவர்களுடன் உறவு child-sex (Paedophiles) போன்ற இன்னோரன்ன நடவடிக்கைகளுக்கு அவர்களை இட்டுச் செல்லக்கூடியதாக இருக்கும். ஒரு சில இணையத்தளங்களும் இவற்றிற்கு விருந்து வைப்பதாக உள்ளமை அவதானிக்கத்தக்கது. இவ்வாறான பாலியல் பிறழ்வு நடவடிக்கைகள் பின்பு அவர்கள் திருமணமாகியபோது அந்த வாழ்க்கை மகிழ்வாக இருக்க சந்தர்ப்பம் குறைவாகவே காணப்படுகின்றது. நெறியற்ற இந்த நடவடிக்கைகளால் அவர்கள் தமது 'உச்சச் சேமிப்பான' (Optimum Saving) விந்து நாத சக்தியைப் பெருமளவில் இழந்து விடுகிறார்கள். மறுபுறத்தில் மேற்படி

---

எண்ணம், சொல், செயல் என்ற மூன்று பிரிவுகளுக்குள்  
மனிதன் ஆற்றல் செயல்கள் அனைத்தும் அடங்கிவிடும்.

---

நடவடிக்கைகளால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் (Victims) வாழ்க்கை, பாழடைந்தமையையும் அவதானிக்கக் கூடியதாக இருக்கின்றது.

பாடசாலைகளில் 'பாலியற்கல்வி' தொடர்பில் ஒரு பாடம் சிரேஷ்ட வகுப்பில் காணப்படுகின்றதாகத் தெரிகிறது. அங்கு இனப்பெருக்கத்திற்கான மூலங்கள் பற்றிக் கூறப்படுகின்றது. சில பாடசாலைகளில் அவை ஒழுங்காகக் கற்பிக்கப்படுவதில்லை. எது எவ்வாறாக இருந்தாலும் நாங்கள் படிக்கும்போது இந்நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடலாமா? என்ற ஒரு திரிசங்கு நிலை மாணவர்கள் மத்தியிலே காணப்படுகின்றது. அவர்கள் தமது சந்தேகங்களை யாரிடம் கேட்பது? நிச்சயமாக பெற்றோரிடம் கேட்கமாட்டார்கள். சில ஆசிரியர்கள் இப்படியான விடயங்களில் விளக்கம் கொடுப்பதுண்டு. ஆனால் நிச்சயமாக நண்பர்களுடன் கலந்தாலோசிக்கச் சந்தர்ப்பம் உண்டு. ஆனால் அந்தப் பெறுபேறுகள் சரியான நெறிப்படுத்தல் இல்லாமையினால் பிழையாகவே இருக்க சந்தர்ப்பம் உண்டு.

கிறீஸ்தவமும் இந்துசமயமும் புத்தசமயமும் கூட மேற் சொல்லப்பட்ட விந்து நாத சக்தியை (Sexual energy) மீள் நெறிப்படுத்தல் (redirect) செய்ய வேண்டுமெனக் கூறுகின்றது. பைபிளின்படி அவ்வாறு மீள் நெறிப்படுத்துவதானது அன்பாக மற்றவர்களுடன் பழகுவதுடன் அன்புடன் மற்றையவர்களுக்கு சேவை செய்வதன் மூலம் ஏற்படுத்தப்படுகின்றதென John Stott என்பவர் கூறியுள்ளார். இந்நிலைமையை இந்துக்களும் புத்தசமயத்தவர்களும் தியானத்தின் மூலம் எய்த முடியுமென ஏற்றுக்கொள்கின்றனர். மேற்சொல்லப்பட்ட விந்து நாத சக்தியானது (libidinal energy) நெறியான வழியில் பாலியல் நோக்கங்களுக்காக அல்லாமல் (Non-Sexual Objects) பிரயோசனப்படுத்தப்படலாம் என இந்தியாவைச் சேர்ந்த உளநல மருத்துவர்களின் குழுவும் கூறியுள்ளது. இவ்விடயம் சம்பந்தமாக Spirituality & Mental Health என்ற 2009ம் ஆண்டு புதுடெல்லியில் வெளியிடப்பட்ட புத்தகத்தில் மேற்படி குழுமத்திலுள்ள உளநல வைத்தியர்களினால் பக்கம் 180 இல் பின்வருமாறு ஆழமாகவும் ஆணித்தரமாகவும் அழகாகக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது:

When the libidinal energy is not channelized in healthy way, when it is suppressed or repressed, the resultant frustration may ultimately lead to adoption by individuals of various ego defences such as reaction formation, repression etc. The commonly (with sex) associated emotions of guilt and shame when carried to extremes can adversely affect the mental health of an individual. Unless resolved completely, these can become pathologically, interfering with the normal sexual life of individuals, significantly diminishing the quality and distorting the meaning of the life.

இத்தகைய நிலையிலிருந்து பெண்பிள்ளைகள்/ ஆண்பிள்ளைகள் மீளுவதற்கான நெறியான, முறையான வெளிப்படையான ஒரு பொறிமுறையில் ஒன்றாக இந்தக் 'காயகற்பப் பயிற்சி' உள்ளது. விந்துநாத சக்தியை புலன்வழித் தூண்டலில் பாலுணர்வாக வெளியேற்ற சமுதாயத்தின் ஒப்புதல் இல்லாது செயற்பட முடியாததால், இந்தப் பயிற்சியின்

புலன் கவர்ச்சியில் சிக்கி நிற்கும்போது விளைவறியாமல்  
எண்ணுதலும் பேசுதலும் செயல்புரிதலும் இயல்பு.



மூலம் 'விந்துநாத ஆற்றல்/சக்தி'யை பிழையான நோக்கில் ஒழுக்க விழுமியங்களுக்கு மாறாகப் பயன்படுத்தாது அதனை 'உடற்சக்தி' ஆக மாற்றிப் 'பாலுணர்வைச்' சீர்ப்படுத்த முடியும். இந்த காயகற்ப பயிற்சி மூலம் பாலுறுப்புகளில் வந்தடைந்த விந்துநாத சக்தி மீளவும் மூளைக்கு அனுப்பப்பட்டு அங்கிருந்து எல்லாக் கலன்களுக்கும் (Cells) சென்றடைகின்றபோது உடல் இளமையாக சக்திமிக்கதாகின்றது. இவ்வாறு செய்வதால் நாம் 'புலன் வழிப்போகாதே' என்ற மூதுரைக்கேற்ப அவ்வழி செல்லாது, எம் வழிக்குப் புலன்களைக் கொண்டு வந்து எமது 'சமுதாயக்கட்டமைப்பு' மற்றும் சமய கலாசார விழுமியங்களுக்கு ஏற்பவும், ஒழுக்க சீலர்களாக வாழவும் தூண்டுகோலாகவும் ஊன்று கோலாகவும் இக்கலை இருக்கும். இந்த 'மனவளக்கலை யோகாவுடன் சேர்ந்த ஏனைய படிமுறைகளான உடற்பயிற்சி, தியானங்கள் என்பவற்றையும் உடலையும் மனதையும் சுறுசுறுப்பாகவும் தூய்மையாகவும், இளமையாகவும் வலிமையாகவும் வைத்துக்கொண்டு, எடுத்த விடயத்தில் சக்தி மிக்க வெற்றியுடன் விளங்க முடியும் என்பதில் எள்ளவும் சந்தேகமில்லை.

சிலருக்கு இந்தப் பயிற்சியின் மூலம் பாலியல் உணர்வுகள் அற்றுப் போய்விடுமா! என்ற பயம் எழலாம். ஆனால் அவ்வாறு எழத்தேவையில்லை. அதற்கு காரணம் சமுதாயத்தின் ஒப்புதல் இல்லாது ஒழுக்கத்திற்கு மாறாக நெறிமுறையற்ற முறையில் புலன்வழித் தூண்டுதலில் விந்துநாத சக்தியாகிய எமது உச்ச சேமிப்பை வீண்விரயமாக்கி தமது உடல், மன வலிமைகளை இழக்காது இருக்கவே இந்தக் கலை துணை போகின்றது. எனவே, இவ்வாறு இருப்பதால் கணவன் - மனைவி என்ற உன்னதமான பிணைப்பில் ஏற்படும் உறவை எப்பொழுதும் சிறப்பிக்குமே தவிர இறப்பிக்காது. எனவே தான் காயகற்கப் பயிற்சியும் அதனுடன் ஒன்றிய உடற்பயிற்சியும் தியானமும், மாணவர்களுக்கு கலாசார விழுமியங்கள் என்ற அடிப்படையிலேனும் புகட்டப்பட வேண்டும் என நான் கருதுகின்றேன். உதாரணமாக எமது குடாநாட்டில் நடந்தேறிய 'கற்பழிப்பு' வழக்குகளில் குற்றஞ்சாட்டப்பட்டவர்களும் ஒரு காலத்தில் மாணவர்களாக இருந்தவர்களே. அவர்கள் இந்தக் கலையை/பயிற்சியை பெற்றிருந்தால் புலன் போன போக்கில் தீயசெயல்களில் இறங்கியிருக்கவே மாட்டார்கள். பள்ளிப்பருவத்தில் பள்ளிக்கூடங்களினூடாக இக்கலை செயற்படுத்தப்பட வேண்டும் என நான் சொல்வதற்கு காரணம் என்னவென்றால், பாடசாலை பருவத்தில் தான் அம்மாவணர்களின் வாழ்க்கையின் முக்கிய கட்டமான பதின்மப் பருவம் தொடங்கி பாடசாலையிலே முடிவடைந்து விடுகின்றது. இந்தக் கலையும் ஒரு கல்வியே என்ற அடிப்படையில் 'இளமையிற்கல்வி சிலையின் எழுத்து' என்ற மூதுரைக்கு அமைவாகவும் பள்ளிக்கூட படிப்பு ஒரு மனிதனின் வாழ்க்கையின் அத்தி வாரமாக (Foundation) அமைவதனால் அவ் அத்திவாரத்தினை ஆட்டங்காண வைத்தும் அவர்களின் எதிர்கால வாழ்க்கையினை கேள்விக்குறியாக்கும் விதமாக இடையில் இயல்பாகவே இயற்கையாலே நடந்தேறும் மேற்படி விடயங்களை சரியான முறையில்

ஒரு குடும்ப தலைவனுக்கு அடிக்கடி சினம் வந்தால்  
அவன் மனைவி மக்கள் மனநிலைகள் அதனால் பாதிக்கப்படும்.

கையாளுவதற்கேற்ப யுக்திகளை நிச்சயமாக அந்தந்த காலப்பகுதியினுள் மாணவர்களுக்கு புகட்டப்பட்டு அவர்கள் புலன் போன போக்கில் போகாது காப்பாற்றப்பட வேண்டும் என்பதில் எதுவித மாற்றக்கருத்தும் இருக்க முடியாது என்பதாகும்.

அத்துடன் இறுதியாக எனக்கு இந்தக் கலையை முதலில் அறிமுகம் செய்தவர் எனது குடும்ப வைத்தியர் Dr.Balasubramaniam அவர்களாவார். நான் நல்லூர் துர்க்கா மணி மண்டபத்தில் திருமதி.கலாவதி என்பவரின் வழிப்படுத்துதலில், முதன்முதலாக பயிற்சி பெற்றபோது பயிற்றுவிப்பாளர்களாக அங்கு இரண்டு பொறியியலாளர்களும் வந்திருந்தார்கள். என்னுடன் ஒரு கிறிஸ்தவ குருவானவரும் இக்கலை பயின்றார் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. எனக்கு அதிகம் பிடித்த விடயம் என்னவென்றால் அங்கே 2 1/2 மணி நேரம் விஞ்ஞான ரீதியான விளக்கம் கொடுக்கப்பட்டமையாகும். ஆனால் இந்த விளக்கத்திற்குரிய பயிற்சி வெறுமனே 20 நிமிடங்கள் மட்டுமே. கண்ணுக்குத் தெரியாத கடவுளைப்பற்றி மட்டும் பேசியிருந்தால், இந்த நேரத்தில் ஒரு தீர்ப்பை எழுதியிருக்கலாம் என்று நினைத்து, ஓய்வு பெற்ற பின்பு இதுபற்றி ஆராயலாமென என எண்ணியிருப்பேன். ஆனால் கொடுக்கப்பட்ட விஞ்ஞான/தர்க்க ரீதியான விளக்கத்துடனான பயிற்சியும் தியானமும் என்னை ஒரு நேரத்தில் பற்பல விடயங்களைக் கையாளக்கூடிய கடினமான விடயங்களைக்கூட சுலபமாக முடித்துவிடக்கூடிய நேர்முறையான சிந்தைக்குரிய (Positive thinking) பக்குவத்தை எனக்குத் தந்துள்ளது.

‘வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுடன்’



"உனக்கும் நல்லதாய், ஊருக்கும் நல்லதாய் நினைப்பதும் செய்வதும்  
 நித்திய கடன்" யாழில் திறப்புவிழாக்காணும்  
 அறிவுத் திருக்கோவிலின் அறிவுலக சங்கமத்தில் சங்கமிப்பதோடு  
 எமது வாழ்த்துக்களையும் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

**T.M.B**

**T.M.B. ENTERPRISE**

**General Merchants & Commission Agents**

No. 18, Fourth Cross Street, Colombo 11

**Phone: 2338239, 2421571**



"ஆன்மாவை லயமாக்கும் இடமே ஆலயம்" அத்தகைய ஆன்ம சக்தியை  
நெறிப்படுத்தும் அறிவுத் திருக்கோவில் யாழ் மண்ணில்  
உதயமாவதையிட்டு பெருமகிழ்ச்சி அடைவதுடன்  
எமது அன்பார்ந்த வாழ்த்துக்களையும் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.



# E. SITTAMPALAM & SON

No. 223, Fifth Cross Street, Colombo 11

Phone: 011-2435917, 011-2326587



“என்னும் உணவு உடல் மீண்டும் பாயும். என்னும் எண்ணங்கள் எங்கும்  
பாயும்” மனித எண்ணங்களை ஒழுங்குபடுத்தி நல்வழிப்படுத்தும்  
மையமான அறிவுத் திருக்கோவிலின் திறப்பு விழாவையொட்டி  
நாம் மட்டற்ற மகிழ்ச்சி அடைவதுடன்  
எமது வாழ்த்துக்களையும் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.



# Arum Tran's Waays

**PRIMA WHEAT FLOUR AUTHORIZED DEALER**

No. 165, Fifth Cross Street, Colombo 11  
Phone: 2543757



“மனிதன் மனிதனாக வாழ என்ற ஒரு சாதனை வழியே மனவளக்கலை”

இக் கலைப் பயிற்சியினை வாழ்கும் மையமான  
அறிவுத் திருக்கோவிலின் அறிவுடைய சங்கமத்தில் இணைந்துகொள்வதும்  
எமது வாழ்த்துக்களையும் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

# V. Manickam & Brother

No. 34, 4th Cross Street,  
Colombo 11

Tel: 2323408  
2323986



“அகத்தாய்வு என்பது மனத்தூய்மையை நாடிச் செல்லும் தெய்வீகப் பயணம்” அத்தகைய தெய்வீகப் பயணத்தில் ஈடுபட வழியமைக்கும் அறிவுத் திருக்கோவிலின் திறப்பு விழாவையொட்டி எமது மனமார்ந்த நல்வாழ்த்துக்களைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.



# R.G. BROTHER'S

*Import, Export General Merchants & Commission Agents  
for Local Products*

No. 151, 4th Cross Street, Colombo - 11  
Tel: 2458222, 2458223

அறிவுத் திருக்கோவிலின் திறப்பு விழா சிறப்புற வாழ்த்துகின்றோம்.



**GNANAM IMPORTS (PVT) Ltd**

-Pioneers in importing of consumer goods

- Basmathi Rice - PREMIER brand & GUARD brand
- Urid Dhal
- Chillies
- Chick Peas
- Coriander
- Cummin Seed
- Fennel Seeds

- Garlic
- Green Peas
- Yellow Spilt Lentils
- Yellow Spilt Peas
- Methi Seeds
- Mustard Seeds
- Mung Beans
- Sago Seeds

- Tumeric
- Thai Fragrant Rice
- Red Spilt Lentils
- Canned Fish - Jack mackerel
- PREMIER Brand - From Chile
- IDEAL Brand - From Thailand
- CATCH Brand - From Thailand



#### HEAD OFFICE

Gnanam Imports (Pvt) Ltd  
79, 5th Cross Street,  
Colombo 11

Tel. : +94 11 2 449255,

+94 11 2 439334

Fax : +94 11 2 393339

E-Mail : sales@gnanamimports.lk

#### OUR REG. OFFICE

Gnanam Imports (Pvt) Ltd  
180/1/123, Peoples park  
shopping complex,  
Colombo 11

Tel. : +94 11 2 441944,

+94 11 2 339851

Fax : +94 11 2 472171

E-Mail : info@gnanamimports.lk

#### OUR SALES OUTLETS

Gnanam Imports (Pvt) Ltd  
No. 168, 4th Cross Street,  
Colombo 11

Tel. : +94 11 2 339854

Fax : +94 11 2 325838

Gnanam Imports (Pvt) Ltd  
NO.44, 46 4th Cross Street,  
Colombo 11

Tel. : +94 11 2 339853,

+94 11 2 339852

Fax : +94 11 2 392439

Web : www.gnanamimports.lk



மனிதவின் உடல், உளவளம் மேம்பட வழிகாட்டியாக உதயமாகும்  
அறிவுத் திருக்கோவிலின் திறப்பு விழாவையொட்டி எமது இதயம் கனிந்த  
வாழ்த்துக்களைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

**R.G. Brothers**

Colombo



யாழ் மண்ணில் சஞ்சரிக்கும் அறிவுத் திருக்கோவிலின் அறிவுலக  
சங்கமத்தில் நாம் இணைவதோடு  
எமது வாழ்த்துக்களையும் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.



# New Sri Rangans

*Importers, General Merchants  
& Commission Agents*

No. 202, 4th Cross Street, Colombo 11  
Tel: 0112 325464, 0112 441401

**VIKNA LANKA (Importers)**

0777 304442



“அறிவுக்கு அடிமையாவதே பக்தி. அறிவை அறிவால் அறியப் பழகுதல்  
யோகம்” அத்தகைய யோகக் கலையினை அளிக்கும் அறிவுத்  
திருக்கோவில் யாழ் நகரில் அமைவதையிட்டு பெருமகிழ்ச்சியடைவதுடன்  
எமது இதயம் கனிந்த வாழ்த்துக்களைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.



# Woodlands Company

*Importers, Exporters & Commission Agents  
Dealers in All Kinds of Local Produce*

192, 4th Cross Street, Colombo 11  
Tel: 2327451, 2422426



அருள் பேராற்றல், கருணையின் உறைவிடமான அறிவுத்  
திருக்கோவிலின் திறப்பு விழாவையொட்டி எமது மனமார்த்த  
வாழ்த்துக்களைத் தெரிவித்துக்கொள்கின்றோம்.



**VINAYAGA**

*Importers, Exporters, General Merchants &  
Commission Agents*

No. 193, Keyzer Street, Colombo 11

Tel: 0112 323359



அறிவுத் திருக்கோவிலின் திறப்பு விழா சிறப்புற வாழ்த்துகின்றோம்.



**MARUTHI TRADER**

*General Rice Merchants & Commission Agents*

68, Old Moor Street, Colombo 12

Tel: 2424013, 2424014

சுழிவுத் திருக்காவிலின் திறப்பு விழா சிறப்புற வாழ்த்துளிகளோம்.



# SHREE RAM IMPEX

## IMPORTERS & COMMISSION AGENTS

NO. 214, KEYZER STREET, COLOMBO 11  
TEL: 112 421693, Fax: 112 323461

NO. 72, 4TH CROSS STREET, COLOMBO 11  
TEL: 112 422640, Fax: 112 388591

E-mail: [aspsn@sltnet.lk](mailto:aspsn@sltnet.lk)



# E.S. Perampalam & Co

**Importer, Distributors of Bicycle  
& Bicycle Spare Parts**

இறந்து விட்ட “மனித மனத்தின் மாண்பு” பேண மாற் மண்ணில் திறப்பு  
விரா மங்கலம் காணும் அறிவுத் திருக்கோவில் நற் பணியாற்றிட  
குருவின் “அருட் பேராற்றல்” வழி காட்ட வேண்டுமென  
வாழ்த்துகின்றோம்.



50, Kasthuriyar Road  
Jaffna

T.P: 021 222 2988

Email: [espc50@gmail.com](mailto:espc50@gmail.com)





**ஸ்ரீ கருமாரி அம்மன் துணை**

உளப் பயிற்சியும் செயற் பயிற்சியும் ,சேர்ந்த யோக நெறி, தவநெறி  
உரைக்க உள்ளத்தில் உள்ளி பரப்ப, எழுந்து நிற்கும் அறிவுத்  
திருக்கோவில் யாழ் மண்ணிற்கு வரப்பிரசாதம்.  
வாழ்த்துகின்றோம்.

# **KARUMARIE MOTORS**

**IMPORTER, EXPORTERS AND DISTRIBUTORS OF AUTOMOTIVE  
CAR, TRACTOR, LANDMASTER, WATER PUMP SPAREPARTS  
CAV LUCAS ND - ZEXELS IN JECTION PUMPS**

**130, 1/7, S-54, First Floor  
Colombo Central Supper Market Complex  
Colombo 11  
TEL: 94-11-2344229  
FAX: 94-11-2333343  
Email: Karumari@sltnet.lk**

**Branch  
281, Stanley Road, Jaffna  
TEL: 021-2222130**



# 45 REST

**Fully furnished apartment with bed room (3/2/1)  
Parking Space Available**

**Airport Pickup, Drop Island Wide**

துறவியர்க்கே உரிய யோகம் தவம். குடும்ப வாழ்வில் உள்ள அனைவருக்கும் , எம்மதத்தவர்க்கும், எந்நாட்டவர்க்கும் ,எவ், இனத்தவர்க்கும் பயன் பெறத்தக்க வகையில் சீரமைத்து செழுமைப் படுத்தி எளிய முறையில் குண்டலினியாகத் தந்த வள்ளலின் மெய் நெறி உரைக்க எழுந்து நிற்கும் அறிவுத் திருக்கோவில் வாழிய வாழியவே! வாழ்த்துகின்றோம் சிறப்புறவே



**No. 45, Nelson Place, Wellawatte, Colombo - 06**

**Tel: 0112502412, 011360544**

**Hot: 077-3038063, 077-7038076**



# சாந்தி விலாஸ்

## SHANTHY VILLAS

சைவ உணவகமும் இனிப்பு வகைகளும்

**Vegetarian Hotal and Sweets**

**Family Room with A.C / non A.C**

மனத்தில் சலன மில்லாமல், மதியிற் சலனமில்லாமல் மாயை  
நிலையகற்றி, யோகா நிலை கூட்டி, தவ நெறி காட்டி, மனித மாண்பு பேண  
மலர்ந்த மலரே அறிவுத் திருக்கோவிலே, வழி கட்ட வேண்டுகின்றோம்,  
வாழ்த்துகின்றோம்.

**Meals for Wedding, Birthday Party,  
Puberty Ceremony and any other Functions order  
accepeted, Prompt Service**

திருமண வைபவம், பிறந்தநாள் விழா, பூப்புனித நீராட்டு விழா  
மற்றும் ஏனைய வைபவத்திற்குத் தேவையான அனைத்து  
உணவு வகைகளும் தயாரித்துக் கொடுக்கப்படும்.

341, Main Street  
Colombo 11  
Tel: 0112332282  
Mob: 0778144111

341, பிரதான வீதி  
கொழும்பு 11  
தொ.பே: 0112332282  
0778144111



நல் ஆசான் அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி தந்த  
மனவளக்கலை யோகா நெறியை பரப்பி, எழுந்துள்ள பள்ளியறையே  
பள்ளி எழ வாழ்த்துகின்றோம்.

### விவேகா ஸ்கை யோகா சென்ரர் கோட்டாஞ்சேனை



இ-வ: மறிஸ்ரெல்லா புனிதராஜா (தலைவர்),  
FR. பிறிட்டோ அலோசியல், S.யோகானந்தசிவம்,  
S. இந்திரகுமார் (இணைச் செயலாளர்)

நிற்பவர்கள்: சகாயராஜ் பெர்னான்டோ (மன்றப் பொருளாளர்),  
M. மகேந்திரராஜா (செயலாளர்), M. கலா, R. புஸ்பலதா,  
K. காமாட்சி, T. ஜெகதாம்பு, P. ராஜா



தமிழகம் கண்ட ஆசான் விஞ்ஞானத்தையும்  
மெய்ஞ்ஞானத்தையும் இணைத்த மகான் அருட்தந்தையின்  
நெறி வழி செல்ல வழிகாட்ட வேண்டுகின்றோம்.

அறிவுத் திருக்கோவிலின் திறப்பு விழா சிறப்புற வாழ்த்துகின்றோம்.

இலங்கை மனவளக்கலை மற்றும்  
வாசல் வீதி தலையாமை, கொட்டாச்சேனை



அமரநதிருப்பவர்கள் (இடமிருந்து வலமாக)

அ.செ. மோகன் குமார் நாயர், அ.தி. H.I. பரமேஸ்வரன், த.செ. R. ரட்னேஸ்வரி,  
அ.தி. R. பரமேஸ்வரி, அ.செ. A. நீட்டா, அ.தி. V. பூமதி, அ.தி. I. அனூராதா

நிற்பவர்கள் (இடமிருந்து வலமாக)

அ.தி. R. ஜேகதாயினி, அ.தி. M. சீனா தேவி, அ.செ. M. இராஜேஸ்வரி,  
அ.செ. G. ஜெயகுமார், அ.செ. M. உஷா, அ.தி. T. யோகா வானி,  
அ.செ. V. ஜெயமணி



அறிவுத் திருக்கோவிலின் திறப்பு விழா சிறப்புற வாழ்த்துகின்றோம்.

**NORTHSHORE**  
COLLEGE OF BUSINESS & TECHNOLOGY  
**UWE**  
BRISTOL  
University of the  
West of England

**முதல் வகுடத்தை  
இலங்கையிலும்  
எஞ்சிய வகுடங்களை  
இங்கிலாந்திலும்  
பூர்த்தி செய்யும்  
அரிய வாய்ப்பு**



www.northshore.lk

**மெழிப்பில் - முகாமைத்துவம் - கணினி**  
ஆகியவற்றில் இளமானி முதலாணி பட்டங்கள்

- ஐரோப்பிய தரத்திலான கேட்போகடம்
- நவீன ஆய்வுகடம்
- ஆகக்குறைந்த கட்டணம்
- வங்கிக் கடன் வசதிகள்
- ஊலக தரத்திலான அதி சிறந்த நவீன வசதிகளுடன் கூடிய பல்கலைக்கழக வளாகம்
- பெண்களுக்கு தங்குமிட வசதி
- இலங்கை பல்கலைக்கழக ஆணைக்குழுவின்ால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட பிரித்தானிய முன்னிலை பல்கலைக்கழகமான UWE இலால் வழங்கப்படும்



**BEng (Hons) / MEng**

**Civil  
Engineering**

3/4 years

**BEng (Hons) / MEng**

**Electrical  
and  
Electronic  
Engineering**

3/4 years

**BSc (Hons)**

**Software  
Engineering**

3 years

**BSc (Hons)**

**Business  
Administration**

3 years

**NORTHSHORE**  
COLLEGE OF BUSINESS AND TECHNOLOGY



MAIN CAMPUS  
+94 715 500 200  
+94 115 990 000

1401 Church Road, Colombo 15, Sri Lanka

KOULUPITIKK BRANCH  
+94 76 874 2277  
+94 11 205 5985

802, R.A.D. Way, Welisara, Colombo 15

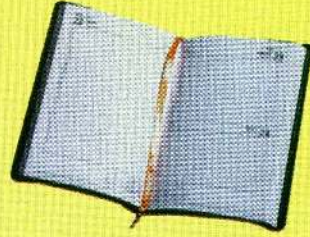
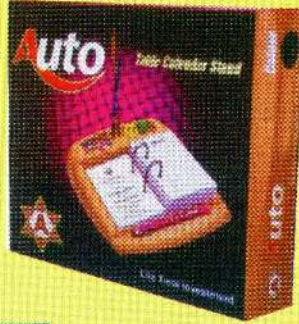


அறிவுத் திருக்கோவிலின் திறப்பு விழா சிறப்புற வாழ்த்துகின்றோம்.

2017 JANUARY						
MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
30	31					1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
2017 FEBRUARY						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

# 2017

## கலண்டர் டயரிகள்



**பலவிதமான டிசைன்களில்  
கலண்டர் டயரிகள்**

**ஒட்டோ அச்சகம்**

122 சென்ரல் வீதி, கொழும்பு - 12.

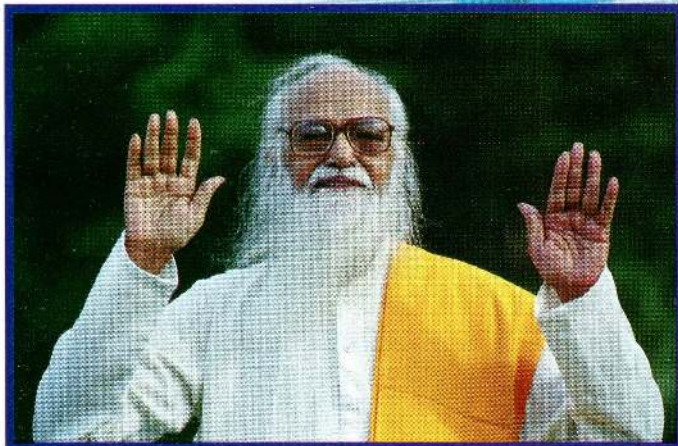
தொ. இல : 2433351 தொ. நகல் : 2321843

மின்னஞ்சல் : ttautoprinter@gmail.com

 "The AUTO Printer"



வாழ்க  
வளர்க  
வளமுடன் என வாழ்த்தும்



அறிவுலக சங்கமத்தில் வேதாத்திரிய வேதம் மலர திறப்பு விழா மங்களம்  
காணும் அறிவுத் திருக்கோவில் மானிடத்தின் இழந்திட்ட மாண்பை  
யாழ் மண்ணில் நிலைநிறுத்திட வேண்டும் என வாழ்த்துகின்றோம்.

அறிவுத் திருக்கோவிலின் திறப்பு விழா சிறப்புற வாழ்த்துகின்றோம்.

**விவேகா ஸ்கை யோகா சென்ரர் அருள் தொண்டர்கள்**

காயல்கல்பம், உடற்பயிற்சி, தியானம் போன்ற  
உயிர், உடல் மன பயிற்சிகளை பெற்று வளமோடு  
வாழ்வைக்கும் மனவளக்கலைப் பயிற்சிகள்

34, விவேகானந்தா மேடு  
கொட்டாஞ்சேனை  
கொழும்பு-13

தொடர்பு: 077 603 4886, 077 310 9056, 077 713 4775



அறிவுத் திருக்கோவிலின் திறப்பு விழா சிறப்புற வாழ்த்துகின்றோம்.



**Studio Eye wink**  
photography & cinematography

+94 773 611 882

FOLLOW US



HOLDING ON TO THE SPECIAL MOMENTS OF YOUR LIFE

STUDIOEYEWINK  
WWW.STUDIOEYEWINK.COM





அன்பும் கருணையுமாய் அகன்ற நிலையிலுள்ளாய்  
என் மனதை விரித்து இணைத்துக் கொண்டாய் உன்னுள்ளே  
கன்ம வினைகளெல்லாம் கழிந்தன உணர்கின்றேன்  
உன்னையறிந்து உய்ய உலகோர்க்குத் தொண்டு செய்வேன்

(மகரிஷி)

அறிவுத் திருக்கோவிலின் திறப்பு விழா சிறப்புற வாழ்த்துகின்றோம்.

# Om Saravana Co.

Importers, General Merchants & Commission Agents  
(Dealers in Sugar & Flour)

No, 229, 5<sup>th</sup> Cross Street, Colombo-11  
Tel: 0094 112 435168, 0094 112 433864, 0094 773 113278,  
0094 112 435189, Fax: 0094 112 445945,  
email: omsaravana299@gmail.com



வாழ்க வையகம்

வாழ்க வளமுடன்

ஈட்டும் பொருள்களில் அதிகம் மிகுதியாக இருந்தால், அதை முறைப்படி  
பிறர்க்கு உதவுவது மனிதன் கடமை. குறைந்த பட்சம் தனது வருமானத்தில்  
100 இல் ஒரு பங்கை ஒதுக்கித் தன்னலமற்ற ஈகையாக்கிப்  
பிறர்க்கு உதவுவது சமுதாயத்தில் அறம் வளர,  
அன்பு ஓங்க ஏற்ற நற்செய்தியாகும்.



# NEW K.K.S. ASSOCIATE

**General Merchants, Commission Agents  
& Dealers in Sri Lanka Products**

**181, DAM STREET,  
COLOMBO 12,  
SRI LANKA.  
Tel: 2432802**



அட்டதிக்கும் அறிவாலேலே துளவிட்டோம்  
 ஆறா இதைக் கவைக்க தேனூறிய பலா சுளை போல்  
 தேவிட்டுடுமே, யோக, தவம் முடிவிலே இன்பம் பொங்கிடுமே!  
 மனம் அமைதி பெற வேதாத்திரியம் தர வந்திட்ட வடிவழகே,  
 அறிவுத் திருக்கோவிலே, தந்திடுவாய்  
 எம்மகளின் மனதில் பேரனாந்தம்.



# SUBEN IMPORTS

GENERAL MERCHANTS & COMMISSION AGENTS  
 IMPORTERS CO-OP SUPPLIERS

168, Central Road  
 Colombo - 12

Tel: 4013762, Fax: 2434812



அறிவுத் திருக்கோவிலின் திறப்பு விழா சிறப்புற வாழ்த்துகின்றோம்.



**SIVASHANMUGARAJAH & CO.**

**General Marchants, Commission Agents  
& Co-operative Suppliers**

45, 4th Cross Street  
Colombo 11  
Sri Lanka  
Tel: 243077,2338114



இந்து சமுத்திரத்தின் முத்தான இலங்கையின் கலாசார தலைநகராம்  
யாழ் மண்ணில் தமிழ் தெய்வம் நல்லுரரான் ஊரதனில் உள் ஒளி பரப்பி  
உடல் உறுதி உயர்வு பெற மானிடத்தின் மாண்பு பேண அறிவு திருக்கோவில்  
எழுப்பி அறிவு சங்கமம் காண, திறப்பு விழா மங்கலம் வழங்கிய  
நல் உள்ளங்கள் அனைவரையும் மனதார மகிழ்ச்சிப் பெருக்கோடு  
வாழ்த்துகின்றோம் வாழ்ந்திடுவீர் வேதாத்திரியம் பரப்பிட  
வையகத்தின் திருவிளக்காக,



# Chanra Stores

**Importers, General Merchants  
& Commission Agents**

**No. 211-A, Fifth Cross Street, Colombo 11**  
**Tel.: 2434349, 2331724, 2471682**



எளிய முறை உடற் பயிற்சி, தியான பயிற்சி,  
காய கல்ப பயிற்சி, வழங்க உதயமான  
அறிவு திருக்கோவில் திறப்புவிழா மங்கலம்  
சிறப்புற வாழ்த்துகின்றோம்.

# VETHA IMPORTS

No. 227/1, Fifth Cross Street, Colombo 11



# குமாரவேல் அன்கோ

217 5ம் குறுக்குத்தெரு

கொழும்பு -11

இலங்கை

மனித அறிவை உயர்த்தி, வாழ்வை வளப்படுத்த உதவும் அறிவுத்  
திருக்கோவிலின் திறப்பு விழா சிறப்புற வாழ்த்துகின்றோம்.

தொ - 0112421057



# V.S.B. Trading Company (Pvt) Ltd.

அகத்தாய்வு பயிற்சி,  
பிரம்மஞான பயிற்சி,  
குடும்ப அமைதிக்கான பயிற்சி,  
ஒழுக்கநெறிப் பயிற்சி,  
வழங்கிட வரும் அறிவு திருகோவில் திறப்புவிழா சிறப்புற  
வாழ்த்துகின்றோம்.

140, Kasthuriyar Road, Jaffna



நிலைத்திடும் இன்பம், நீடித்திடும் அமைதி தேடி ஓடிய உள்ளங்களுக்கு,  
 நீடித்து நிலைக்கும் இன்ப அமைதி தர, இலங்கையின் முதல் அறிவு  
 திருக்கோவிலை யாழ் மண்ணில் அமைத்திட்ட உயரிய உத்தம  
 உள்ளங்களை வாழ்த்திப் பணிகின்றோம்.



# UTHAYA AGENCY

**111**, Forth Cross Street, Colombo 11

**Tel: 2422584, 2437018**



யாழ் மண்ணில் மலரும் அறிவுத்திருக்கோவில் துன்ப வடுக்களை  
சுமந்து நிற்கும் மக்களை ஆற்றுப்படுத்த, வழி காட்டிட வேண்டுமென  
வாழ்த்துகின்றோம்.



**S.V.S. Murukesan Chettiyar**

231, Fifth Cross Street, Colombo 11

**Tel: 011 2338325, 011 2329595**



## தியானம்

அருள்நிதி பா. சண்முகப்பிரியா



தியானம் என்பது மனிதப்பிறவியின் நோக்கத்தை அறிந்து புலன்களை ஒழுங்குபடுத்தி அயராத விழிப்பு நிலையோடு தானும் வாழ்ந்து பிறரையும் வாழ வைக்கத் தன்னைத் தகுதியாக்கும் உள்பயிற்சியேயாகும்.

மனதை உயிரில் லயமாக்கி உயிரின் நிலை உணர்ந்து மேலும் மூலம் நோக்கி உட்சென்று மெய்ப்பொருள் நிலை அறியும் முயற்சி தான் அகத்தவம் ஆகும்.

முதலில் உயிர் என்றால் என்ன என்பதை எல்லோரும் அறிந்திருத்தல் அவசியம். ஏனெனில் அப்பொழுது தான் உயிரின் மேல் மனம் செலுத்தி அகத்தவம் செய்கின்றோம் என்பதன் கருத்து விளங்கும். சுத்தவெளியில் இருந்து தோன்றிய இறைத்துகள்களின் தொகுப்பே விண் தோன்றி பஞ்சபூதங்களாகி ஓரறிவிலிருந்து சிந்தனையாற்றல் பெற்ற ஆற்றிவுள்ள மனிதன் தோன்றுகிறான். விவங்கினத்திலிருந்து நேரடியாக மனிதன் தோன்றி யதால் பாவப்பதிவுகள் உள்ளன.

விண் என்பதுவே மனிதனில் உயிர்த்துகள் என்று அழைக்கப்படுகின்றன. உயிரினங்களின் உடலில் தனித்தனியான விண்ணின் சுற்றோட்டமே உயிரோட்டம் ஆகும். விண் என்பது கோடிக்கணக்கான இறைத்துகள்களின் தொகுப்பு. இறைத்துகளை விஞ்ஞானிகளால் கருவி கொண்டு கணிக்க முடியாமல் போய்விட்டது. இறைத்துகளை மனதை ஒருமுகப்படுத்திச் சித்தர்கள் உணர்ந்தார்கள். மகரிஷி இக்காட்சியைக் கண்டார்.

தவத்தைப் பயிலத் தயவு தேவை. குரு தன்னுடைய ஆற்றலைப் பாவித்து தனது சிஷ்யனுக்குத் தீட்சை கொடுப்பதால் உயிரோட்ட உணர்வை சிஷ்யன் உணரமுடியும்.

உயிர் மேல் ஒன்றி ஒன்றிப் பழகிவர அவரது அறிவிற்கு நுண்மை, கூர்மை வாழ்க்கையில் வெற்றிகள், நன்மைகள் கிடைக்கிறது. அகத் தவத்தின் மூலமே அலையும் மனத்தின் வேகத்தை குறைக்க முடிகிறது. தன்னை அறிந்து உயிரை அறிந்து உயிருக்கு மூலமான எல்லாம் வல்ல பரத்தோடு ஒன்றிணைந்த நிலையைப் பெற்றாலே உண்மையான ஞானம் கிடைக்கும். ஞானம் என்பது முற்றும் உணர்ந்த முழுவைப்பேறு ஆகும். இதனை ஆழ்ந்த தவத்தின் மூலமே பெற முடியும்.

பக்திமார்க்கம் என்பது இறைநிலையை உணரும் முதற்படி அதைத் தாண்டிய பலபடிகள் தான் ஞானமார்க்கம். பக்திமார்க்கம் காய் என்றால் ஞானமார்க்கம் பழம் ஆகும்.

உயிர் தன் மூலத்தை அறிந்துகொள்ள எடுக்கின்ற முயற்சிக்கு  
இந்த உடல் தேவைப்படுகிறது.

தியானத்தின் மூலம் தன்னிடமுள்ள தவறுகளை உணர முடியும் தனது ஆற்றலின் மதிப்பை உணர முடியும் எண்ணத்தின் பெருமையையும் அது செயலாகும் சிறப்பையும் உணரமுடியும். தனது குற்றங்களைக் களைந்து தூய்மை பெற வேண்டும் எனும் பொறுப்புணர்ச்சி ஏற்படும். தற்சோதனையால் குறைகளை உணர்ந்து களைந்து திருத்தம் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

அன்பும் கருணையும் கொண்டு நட்பு நலம் வாழ முடியும். பிறர் துன்பம் போக்கி அறநெறி வாழ்க்கை வாழ்ந்து கடமையைச் சிறப்பாகச் செய்து தற்சோதனையுடன் கூடிய குண்டலினி யோக அகத்தவத்தால் மனதை நுண்மைப்படுத்தி மனத்தூய்மை, வினைத்தூய்மை அடைய முடியும்.

இயற்கைக்கும் அறிவிற்கும் உள்ள தொடர்பை உணர்ந்து பிரபஞ்ச இயக்க நிகழ்ச்சி களையும் மனம், உடல் மெய்ப்பொருள் என்ற தொடரில் உள்நோக்கிச் சிந்தித்து இவற்றின் இருப்பு, இயக்கம், விளைவுகள் இவற்றிற்கிடையே அமைந்த தொடர்புகள் அனைத்தும் உணர்ந்து தெளிந்து கொள்ள முடியும். சிந்தனை ஆற்றலாக ஒளிரும் ஆறாவது அறிவின் இயக்க களம் மனிதன் இதை உணர்ந்து மதித்து வாழ வேண்டுமெனில் ஒவ்வொருவரும் அந்த அறிவைப் பற்றி அறியும் அகநோக்குப் பயிற்சி முறையை ஏற்க வேண்டும்.

தவத்தின் மூலம் சஞ்சித, பிராரப்த, ஆகாமிய கர்மம் கழித்து நட்புலத்துடன் வாழ முடிகிறது. மனம், மன அலைச்சூழல் (13-40) நிலையை அடைந்து மன அமைதி பெறுகிறது.

சிந்தனைமிக்கோர் இவ்வழியில் திரும்பினால் மெய்ஞானம் பெற எளிது.

தவம் இயற்றுவதால் அவனுக்கு மட்டுமன்றி அவன் சந்ததிக்கும் நன்மை கிடைக்கிறது. ஜீசஸ் அமைதியில் இறைவன் உறைகிறான் எனக் கூறியுள்ளார் ஒரு பாத்திரத்தில் உப்பைப் போடுகிறோம். உப்புக் கரைகிறது கண்ணுக்கு தெரியாது. சுவையாக உணர முடியும். இதே போல் இறைத்தன்மை அமைதியில் கரைந்து இருப்பதை உணரமுடியும். அமைதி நீடித்தால் பேரின்பமே.

கண்களை மூடிக்கொண்டு சுவாசத்தை சீராக்கி உள்ளுக்குள் இருக்கிற உங்களை நீங்களே கவனிக்கக் கவனிக்க அலைபாய்கிற மனமானது நங்கூரம் பாய்ச்சி நிற்கின்ற கப்பலைப் போல அலையாமல் ஓரிடத்தில் நிற்கும். மனவளக்கலைப் பயிற்சி என்பதும் மனக்கப்பலுக்கான ஓர் நங்கூரமே. மாணவர்கள் இத்தியானத்தின் பலனாக கிட்டும் உள்ளார்ந்த அறிவாற்றலை பிறபாடத்திட்டங்களைப் போலவே கருதி குறுகிய காலத்தில் அதன் உயர் நிலையை அடைய வழியமைக்க வேண்டும். இது ஒரு அசைவற்ற திடமான பயணம் வெளிப்புறப் பகட்டில்லாத இயற்கையான திறமையுடன் ஆர்வத்துடன் முயற்சி செய்து பிறவியின் நோக்கத்தையடையத் தவம் வழிகாட்டுகிறது.

---

மனதிலேயும் உடலிலேயும் நோய் தோன்றி அது பரவிப்பின்னர்  
நிலைத்தும் இருக்கிறதே அது வினைப்பதிவாகும்.

---



ஒருவர் தனக்குள் மெய்ஞானம் இருப்பதை உணர்ந்து தியானப் பயிற்சி செய்ய வேண்டும் என்பதைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். மாணவர்களின் கல்வி ஒழுக்கம் சீரமைக்கப்படுகிறது.

அறிவும் மனமும் அமைதியில் நீடிக்கிற நீடிப்பே பேரின்பமாகிறது. இத்தனிமனித அமைதியே உலக அமைதிக்கு வழிவகுக்கிறது. வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் மன உடல் நலம் பெற மனித குல மேன்மைக்கு அள்ளிக் கொடுத்த கொடையே மனவளக்கலை எனும் பொக்கிஷமாகும்.

விவேகானந்தர் அரை மணி நேரம் தியானம் செய்தால் ஆறுமணி நேரம் தூங்கியதற்குச் சமன் எனக் கூறியுள்ளார். ஒரு மல்லிகை மொட்டைக் கையில் வைத்து மனதை அதிலேயே ஒருமுகப்படுத்தி பார்ப்பதும் ஒரு தியானமே.

'திளைக்கும் வினைக்கடல் தீர்வுறு தோணி  
இளைப்பினை நீக்க இருவழி உண்டு  
இளைக்கும் தனக்கும் அக்கேடில் முதல்வோன்  
விளைக்கும் தவம், அறம் மேற்றுணையாமே

(திருமூலர்)

'உத்தமனாய் நீ அறிவில் ஓங்கவென்றால்  
உத்தவமும் அறநெறியும் இரண்டும் போதும்'

(மகரிஷி)

அறம், தவம் இரண்டும் வினை கழித்து உத்தமனாய் வாழ்வென அக்காலத்தில் திருமூலரும் இக்காலத்தில் மகரிஷியும் கூறியுள்ளனர்.

### தியானத்தின் பயன்கள்

1. மனித வாழ்வின் பெருநிதியான கருமையத்தைத் தூய்மையாக்கவும் வலுவுடைய தாக்கவும் அமைதியும் இன்பமும் பெருக்கும் திறனுடையதாகவும் உதவுகிறது.
2. மனத்தின் விரியும் தன்மை பெருகிறது.
3. அறிவின் திறன் கூடி அதன் கிரகிக்கும் சக்தி கூடுகிறது.
4. ஒத்துப்போதல் சகித்துக் கொள்ளுதல் போன்ற நற்பண்புகள் மலர்கிறது.
5. நடக்கக்கூடியதை நினைக்கச் செய்து நினைத்ததையே நடக்கச் செய்கிறது.
6. இரத்த அழுத்தநோய் குணமாகிறது
7. எல்லா நரம்புகளுக்கும் புத்துணர்ச்சி கிடைக்கிறது.
8. மூளையில் உள்ள செல்கள் ஊக்குவிக்கப்பட்டு மாணவர்கள் கல்வியில் மேம்படச் செய்கிறது.

நான் யார்? என்பதற்கு விடை கிடைத்தால் தெய்வ நிலை அறியலாம்.

மெய்ப்பொருளை உணரலாம்.

## சைவமும் வேதாத்திரியமும் ஒரு பார்வை

கலாநிதி குமாரசாமி சோமசுந்தரம்



‘மக்கள் நல்ல அறிவாட்சித் தரம் பெற்றால், உலகில் அரசியல், பொருளாதாரம், மதம் இவை மூன்றும் ஒழுங்குபடும். இந்த மூன்றும் ஒழுங்கு பெற்றால், மனித குலம் அமைதி அடையும். அத்தகைய முறையில் உலகை முழுமையாக மாற்றியமைக்கும் பணி, இறைநிலை உணர்வில் இருந்து தான் வர வேண்டுமே தவிர, இடையிலிருந்து இல்லை. அப்பணியைத் தொடங்கவும், நடத்தவும் உதவுவதற்குரிய இடம்தான், ‘அறிவுத்திருக்கோவில்’ இவ்வாறு ‘அறிவுத்திருக்கோவில்’, என்பதற்கு, வரைவிலக்கணம் தந்துள்ளார், தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி.

‘அறிவுத்திருக்கோவில்’ எனும் கருத்துருவாக்கம், ஒன்றை அமைத்து, அதற்குச் செயலுருக்கொடுக்கும் முகமாக, அறிவுத்திருக்கோவில் நிறுவி, மானிடத்திற்கு வழங்கி, வழிப்படுத்திய பெருமைக்குரியர், வேதாத்திரி மகரிஷி ஆவார்.

### அறிவே தெய்வம்

அறிவே பரம்பொருள், அறிவே பிரம்மம், அறிவே தெய்வம், அறிவே சிவம், என வேதங்கள் உபநிடதங்கள் காலங்களிலிருந்து கொள்ளப்பட்டும் கூறப்பட்டும், நிறுவப்பட்டும் வருகின்றமை நோக்கற்பாலது.

வேதம் என்ற சொல், ‘வித்’ என்ற அடிச்சொல்லில் இருந்து பிறந்தது. ‘வித்’ என்ற வடமொழிச்சொல்லின் பொருள் அறிவு என்பதாகும். நான்கு வேதங்களையும் அருளியவர், சிவபெருமான். அறிவிலிருந்து தான் அறிவு தோன்றும். இது இயற்கை நியதி. சிவம், பரம்பொருள் - சித்துப் பொருள் என்பன இறைநிலையை உணர்த்துவன. சித்துப்பொருள் என்பது பேரறிவுடைய பரம்பொருள். அறிவு, ஆற்றல் உடையது. பேரறிவான பரம்பொருள் பேராற்றல் கொண்டது. பரம்பொருள், சத்துப்பொருள் ஆகவும் உள்ளது. ‘சத்’ என்பதன் பொருள், என்றும் உள்ளது, நித்தியமானது, அழிவற்றது என்பது ஆகும்.

ஸ்ரீலக்ஷ்மீ ஆறுமுகநாவலர் பெருமான், தமது முதலாம் சைவ வினாவிடை நூலில், ‘சிவபெருமான் எப்படிப்பட்டவர்?’ என்ற வினாவை எழுப்பி, அதற்கு விடையாக அவர் ‘என்றும் உள்ளவர், எங்கும் நிறைந்தவர், எல்லாம் அறிபவர், எல்லாம் வல்லவர்’ எனச் சைவ சித்தாந்த தத்துவ அடிப்படையில் விடை தந்துள்ளார். இக்கருத்தினை, வேதாத்திரி மகரிஷி ‘வற்றாயிரப்பு, பேராற்றல், பேரறிவு, காலம் எனும் நான்கும் ஒன்றிணைந்த பெருவெளியே தெய்வமாம்’ என்று கூறியுள்ளார்.

உலகில் உள்ள எல்லாத் தோற்றங்களிலும் எல்லா உயிர்களிலும்

சிறந்த மேலான ஒரு இயக்க நிலை மனித உருவம்.



‘கற்றதனாலாய பயனென்கொல் வாலறிவன்  
நற்றாள் தொழா அர் எனின்’

- திருக்குறள்

தூய அறிவான கடவுளைத் தொழாதவருக்கு, அவர் கற்ற கல்வியினால் உண்டாகும் பயன் எதுவுமில்லை என்கிறார், வள்ளவப் பெருந்தகை. வாலறிவு என்பதன் பொருள், தூய பேரறிவு. வாலறிவன் என்றால் தூய பேரறிவாக விளங்குகின்ற இறைவன் எனப் பொருள் கொள்ளப்படுகிறது. மகரிஷி இத்தூய பேரறிவே தெய்வம், இறைநிலை எனக் குறிப்பிடுகிறார். அறிவே தெய்வம், கடவுள் என்பதில் திருவள்ளுவருக்கும், வேதாத்திரி மகரிஷிக்கும் உடன்பாடு நிலவுகிறது.

‘மெய்ஞ்ஞானமாக மிளர்கின்ற மெய்ச்சுடரே  
அஞ்ஞானம் தன்னை அகல்விக்கும் நல்லறிவே’

மாணிக்க வாசக சுவாமிகள் அருளிய சிவபுராணத்தில், இறைவனைச் சுவாமிகள், மெய்யறிவுச் சுடரே, என்றும் நல்லறிவே என்றும் சுட்டி விளிப்பதிலே இருந்து அறிவே இறைவன் என்பதில் அவருக்கும் உடன்பாடு என்பதை உணர்ந்து கொள்ள முடிகிறது.

‘அறிவு வடிவென்றறியாத என்னை  
அறிவு வடிவென்றருள் செய்தான் நந்தி  
அறிவு வடிவென்றருளால் அறிந்தே  
அறிவு வடிவென்றறிந்திருந்தேனே’

- திருமந்திரம் 2357

இப்பாடலில், சைவத்தின் முதல் நாயகன், திருமூலர், தமது குருவாகிய திருநந்தி தேவரிடமிருந்து, இறைவன் அறிவே வடிவானவன், அறிவே சிவம் என்னும் உண்மையை அறிந்து கொண்டதாகக் கூறுகின்றார்.

‘அறிவேதான் தெய்வமென்றார் தாயுமானவர்  
அகத்துதான் மெய்ப்பொருள் என்றெடுத்துக்காட்டி  
அறிவதனை அறிவித்தார் திருவள்ளுவர்  
அவ்வறிவை அறிவதற்கு முறைகள் சொன்னார்  
அறிஞர் திருமூலர் அவ்வறிவில் ஆழ்ந்து  
ஆனந்தக் கவியாத்தார் இராமலிங்கர்  
அறிவில் அறிவாய் நிலைத்து அறம் வகுத்தோர்  
அதை வாழ்ந்து காட்டினோர் நினைவு கூர்வோம்’

- தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி

தமக்கு முன்னர் வாழ்ந்த அறிஞர் பெருமக்கள் ‘அறிவே தெய்வம்’ என்று மெய்ஞ்ஞான வழியில், உள்ளுணர்வால் பெற்ற கருத்தை இங்கு இப்பாடலில் எடுத்துக் காட்டுகிறார் மகரிஷி.

'எல்லாம் வல்ல தெய்வமது  
எங்கும் உள்ளது நீக்கமற  
சொல்லால் மட்டும் நம்பாதே  
சுயமாய்ச் சிந்தித்தே தெளிவாய்'

இவ்வாறு, தமது கொள்கையை மகரிஷி வெளிப்படுத்துகிறார். மகரிஷியின் 'அறிவே தெய்வம்' என்னும் கருத்தும், மெய்ஞ்ஞான ரீதியிலும், விஞ்ஞான முறையிலும் நன்கு ஆராய்ந்து, சிந்தித்துத் தெளிந்து, மகரிஷியால் வெளிப்படுத்தப்பட்ட மெய்க்கூற்று ஆகும். 'மெய்பொருள் காண்பது அறிவு'

**ஆன்மீக நெறி, இறையணர்வும் அறநெறியும்**

இறைநிலையுணர்வும், அறநெறி வாழ்வும், ஆன்மீகத்தின் இருகண்கள் போல் விளங்குகின்றன. இறைநிலையைத் தெய்வம், கடவுள், பரம்பொருள், பிரம்மம், சிவம் போன்ற சொற்களால் நாம் வழக்கில், அழைத்து வருகிறோம். மனிதனின் ஆன்மீக வாழ்வுக்கு, இறையுணர்வு பெற்ற அறநெறி வாழ்வு மனித இனப்பண்பாடாக வளர வேண்டும். அறத்தின் வழியிலும், தவத்தின் வாயிலாகவும் இறைநிலையை உணர்ந்து, அதன் வழியில் நாம் வாழ்க்கையை அமைத்து, ஆன்மீக வாழ்வு வாழ வேண்டும் என்கிறார். வேதாத்திரி மகரிஷி தவம், தியானம் செய்வதற்குப் புனிதமும் அமைதியும் நிறைந்த இடம், அறிவுத்திருக்கோவில் ஆகும். எனவே தான், 'கோயில் இல்லா ஊரில் குடியிருக்க வேண்டாம்' என்னும் நம் ஆன்றோர் வாக்கு, இன்றும் பொருள் பொதிந்ததாக விளங்குகின்றது.

இறையுணர்வைச் சரியாகப் பெற்றுவிட்டால், நமது வாழ்க்கையே அறநெறி சார்ந்ததாக அமைந்து விடும். அறம் என்னும் நெறி மூன்று உறுப்புக்களையுடையது. அவையாவன: 1. ஒழுக்கம் 2. கடமை 3. ஈகை என்பனவாகும் என்கிறார் மகரிஷி. தமது எண்ணம், சொல், செயல் ஆகிய மூன்றின் விளைவாகத் தனக்கோ, பிறருக்கோ, தற்காலத்திலோ, பிற்காலத்திலோ, அறிவிற்கோ, உடல் உணர்ச்சிக்கோ, துன்பம் விளைவிக்காத, அளவோடும் முறையோடும், ஆற்றும் செயல்நெறி ஒழுக்கம் எனப்படும் என மகரிஷி விளக்கம் தருகிறார்.

நாம் வாழுகின்ற சமுதாயத்திடம் வாங்கிய கடனைத் திருப்பிக் கொடுப்பது கடமை. பிறர் துன்பம் தீர்க்க உதவுவது, ஈகை. 'ஈதல் அறம்', என்பது ஆன்றோர் வாக்கு.

மனிதர்கள் தனித்து வாழமுடியாதவர்கள், சமூகமாகக் கூடி வாழ வேண்டியவர்கள். 'கூடி வாழ்ந்தால் கோடி நன்மை' என்பர். பிறரில் தங்கியும், பிறரைத் தாங்கியும் வாழ வேண்டியவர்கள். மனித வாழ்க்கைக்கு அத்தியாவசியத் தேவைகளான உணவு, உடை, உறையுள் மற்றும் கல்வி, வாழ்க்கை வளங்கள், மருத்துவம் மற்றும் வசதி

எல்லாம்வல்ல இறைநிலையை முழுமையாக எடுத்துக்காட்டி  
பிரதிபலிக்கும் கண்ணாடி மனிதனே.



வாய்ப்புக்கள் என்பன பல மக்களின் உழைப்பாலும், உதவி ஒத்தாசைகளாலுமே நமக்குக் கிடைக்கப்பெறுகின்றன. எனவே, மனிதர்கள் ஒவ்வொருத்தரும் சமூகத்திற்குக் கடன்பட்டவரேயாவர். இந்தக் கடனை எவ்வாறு தீர்ப்பது? என்பது அடுத்து எழும் வினாவாகும். மனிதன், தான் அடைந்துள்ள உடல்வளம், கல்வியறிவு, தொழிற் திறம், செல்வாக்கு ஆகிய நான்காலும் நலமும் வளமும் ஒங்கும் வகையில், தொண்டாற்றிச் சமுதாயத்திற்கு அளிக்க வேண்டிய கடனைத் திருப்பித் தந்து கொண்டிருக்க வேண்டும். கடன் திருப்பும் கருத்தே, கடமை எனும் சொல்லாக (கடன்+மை=கடமை), வழக்கில் வந்துள்ளது என்று விளக்கம் தருகிறார் மகரிஷி.

சமுதாயத்திடமிருந்து பெற்றவற்றைத் திருப்பிக் கொடுத்தல், கடன் தீர்த்தல் என்பது போல, தாம் சமுதாயத்திடமிருந்து பெற்றுவரும் நலன்களுக்குப் பதிலாகத் தொண்டாற்றல் கடமை அறமாகும்.

ஈகை என்பது இயலாதவர்க்கு, இயன்றவர் அவர்களின் தேவையை உணர்ந்து, கைம்மாறு கருதாது உதவுதல், தொண்டாற்றுதல், ஈகையாகும்.

ஆன்மீக வாழ்வு எனும் பண்பிலே, இறையுணர்வும் அறநெறியும் இணைந்து, இசைந்து, மனித வாழ்வில் வளமும் நலமும் பெருக்குகின்றன. இதுவரையில், ஆன்மீகத்துறையில் பெரும்பாலோர் போதிய சிரத்தை எடுக்கவில்லை. ஆன்மீகம், அலட்சியம் செய்யப்பட்டு வருவதால் அதன் விளைவுகளே இன்று, உலகில் மனித வாழ்வில் பரவலாகக் காணப்படும் துன்பம் துயரங்களும், அழிவுகள் அனர்த்தங்களும், சிக்கல்களும் ஆகும். இனியும் காலம் தாழ்த்தாது, மனிதகுலம் ஆன்மீக விழிப்புப் பெறல், மிக அவசியம், என்கிறார் மகரிஷி. ஆன்மீகத்துறையிலே முன்னேற்றம் உண்டாகும் அளவிற்கு, மனித வாழ்வில் அமைதியும் இன்பமும் சுபீட்சமும் உண்டாகும். இது உறுதி.

இறையுணர்வு ஒன்றினாலேயே, மனிதனிடமுள்ள அகந்தை, மமதை என்னும் தன் முனைப்பை நீக்க முடியும். தற்பற்று, பொருட்பற்று என்னும் இருவகைப் பற்றுக்களையும் உள்ளடக்கமாகக் கொண்டுள்ள தன்முனைப்பு நீங்கப்பெற்ற வாழ்வு, அன்பும் கருணையும் நிறைந்ததாக விளங்கும், மனிதநேயமும், ஆன்மநேயமும் மிகுந்ததாக இருக்கும். அதுவே அறநெறி வாழ்வாகவும் மலர்ச்சி பெறுகின்றது. இவ்வனைத்தும் ஒன்றிணைந்த வாழ்வுதான், ஆன்மீக வாழ்வு ஆகும்.

இறைநிலையை உணர்ந்து கொண்டதால், இறைவன் எங்கும் நிறைந்திருக்கிறான், உயிருள்ளவற்றிலும் உயிரற்றவற்றிலும் நீக்கமறச் செறிந்திருக்கிறான் என்ற உண்மையை அறிந்து கொள்ள முடிகிறது. அதனால் இறைவனுக்குத் துன்பம் தராமல் வாழ வேண்டும் என்ற உணர்வு ஏற்படுகிறது. அதாவது, இறைவன் செறிந்திருக்கும் எந்த உயிரையும் துன்பப்படுத்தக்கூடாது என்னும் நிலைப்பாடு ஏற்படுகின்றது. இங்குதான் ஆன்மநேயம்,

மனித நேயம் உறுதிபெறுகின்றன. இன்னாசெய்யாமை என்னும் அஹிம்சை மானுடதர்மம் வாழ்வில் கடைப்பிடிக்க வழியேற்படுகிறது.

இறைநிலை அறிவு, ஒரு மறை பொருள் ஆகும். அகத்தவம், தியானம் என்பவற்றின் மூலம், மன அலைச்சுழல் விரைவாகக் குறைந்து இறை நிலையுணர்வு பெற வாய்ப்பேற்படுகின்றது. இதற்கு வசதி வாய்ப்புக்களை வழங்கக்கூடிய மிகப் பொருத்தமான நிலையம், அறிவுத்திருக்கோவில் ஆகும். சதா நேரமும் இயங்கிக் கொண்டும், அலைந்து கொண்டும் இருக்கும் மனத்தையும், பொறிபுலன்களையும் கட்டுப்படுத்தி எமது ஆட்சியின் கீழ்க்கொண்டு வரவேண்டும். அதற்கான முதல் நிலை முயற்சியே தியானம் மற்றும் அகத்தவம் ஆகும். தியானம் என்பது யோகம் என்றும், அகத்தவம் என்றும், லயம் என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

### திருக்கோயில்/ஆலயம்

கோ+இல்=கோயில் அல்லது கோவில் என்று புணர்த்தலாம். இலக்கண விதி இதற்கு அனுமதிக்கிறது. 'கோ' என்றால் இறைவன், தலைவன், பதி என பொருள் கொள்வர். 'இல்' என்பதன் பொருள் இல்லம், உறையுள் வசிப்பிடம் ஆகும். எனவே, இறைவன் வதியும் இல்லம், கோயில் எனப்படுகிறது. திருக்கோயிலில்லாத ஊரைத், 'திரு.இல் ஊர்' என்கிறார் அப்பர் அடிகள். அழகு இல்லாத ஊர் என்பது அதன் கருத்து. தொடர்ந்து அவ்வூர் மக்கள் வாழத் தகுந்த ஊரல்ல அது 'அடவி காடே' என்கிறார். அடர்ந்த காட்டில் வாழ்பவை, ஐயறிவு படைத்த கொடிய மிருகங்களேயாகும் என்பதைச் சுட்டிக் காட்டி, கோயில் இல்லாத ஊரில் குடியிருக்கும் மக்களும் மிருக வாழ்க்கையே வாழுகின்றார்கள் என்பதைக் கோடிட்டுக் காட்டுகிறார். இறைவன் எழுந்தருளி, அருள் சுரக்கும் தலம், கோயில் எனப்படுகிறது.

ஆலயம் = ஆ+லயம் 'ஆ' என்பது ஆன்மா, உயிர் எனப் பொருள் கொள்ளப்படுகிறது. 'லயம்', என்பதன் பொருள், 'ஒடுக்கம்' ஆகும். ஆன்மா, மனத்தை ஒருமுகப்படுத்திப் புலன் மயக்கத்திலிருந்து விடுபட்டு, இறைவனிடத்தே ஒடுங்கி, இறைவனுடன் லயம் ஆகும் புனித இடம், ஆலயம் ஆகும்.

பக்தி மார்க்கத்தில், ஆலய வழிபாடு முக்கியத்துவம் பெறுகிறது. ஆலயங்களை, இறைவனின் அருள் சுரக்கும் நிலையங்களாகக் கொள்வர். சைவநாற்பாதங்கள், சரியை, கிரியை, யோகம், ஞானம் எனும் நான்கும் ஆகும். இவை அரும்பு, மலர், காய், கனி போலப் படிமுறை வளர்ச்சியையுடையன. சரியை நெறி என்பது தொண்டுநெறி என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. ஆலயத்தில் சரீரத் தொண்டு செய்தும், சமூகத் தொண்டுகள் செய்தும், இறைவழிபாடாக அவற்றைக் கொண்டு வாழ்தல், சரியை நெறியில் நிற்போரின் இலட்சணங்கள். அடுத்த படிநிலை கிரியை நெறி இங்கு ஆலயங்களில் நடைபெறும்,

**அலை நின்றுபோனால் அந்த அலைக்குப் பெயர் கடல்.**

**கடலுடைய சிதைவு அல்லது பிரிவு அலை.**



நித்திய, நைமித்தியக் கிரியைகளில் பங்குபற்றுதல் அவற்றை நடாத்துவதற்கு உதவுதல், நியமமாக ஆலய வழிபாடு செய்தல், கிரியை நெறியில் நிற்போரின் பொது இலட்சணங்கள். இவர்கள் சிவதீட்சை பெற்று, நியமமாகச் சிவபூசை செய்யும் வழக்கம் உடையவர்கள். விக்ரிகர வழிபாடு, சரியை, கிரியை நெறிகளில் நிற்போருக்கு ஏற்புடையது.

இறைவன், அருவம், உருவம், அருவுருவம் என மூன்று திருமேனிகளை உடையவன். இறைவழிபாடு செய்வோர், ஆன்மிகத்தில் தாம் அடைந்துள்ள பரிபக்குவநிலைக்கேற்பத் திருமேனியைத் தெரிந்து, வழிபாடு செய்வர். சரியை, கிரியை நெறிகளில் நிற்போர், நாமரூபங்களுடனான உருவ, அருவுருவத் திருமேனிகளைப் பூசிப்பர். பக்குவர்கள், அருவமாக உள்ள இறைவனை, மனத்தில் நிறுத்திப் பூசிப்பர். இதனை அகவழிபாடு என்பர். உருவ வழிபாட்டினைப் புறவழிபாடு என்றும் கூறுவர்.

யோக நெறி, ஞானநெறி ஆகியவற்றில் நிற்பவர்கள், ஆன்மீகத்தில் பக்குவநிலையை அடைந்தவர்கள். அறிவாகிய இறைநிலையை அகத்திலே, மெய்ப்பொருளாய்க் காண்பர். அவர்கள் அறிவறிந்தோர் அகவழிபாடு இயற்றும் பெற்றியர் ஆவர். தற்பற்று, புறப்பொருள் பற்று என்பவற்றிலிருந்து விடுபட்டு, ஆன்மலயம் பெற்று அறிவிலே முழுமை பெற்று, அதன் மூலம், பரம்பொருளுடன் இணைய வேண்டும். மீட்டிங்கு வந்து வினைப் பிறவி சாராமல், பிறவித் தொடரை முடித்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பது யோக நெறி, ஞானநெறி என்பவற்றில் நிற்கும் யோகியர், ஞானியர் ஆகியோரின் பெருநோக்கு ஆகும்.

உயிருக்குப் பிறப்பு, இறப்புத் தொடரிலிருந்து விடுதலை பெற வேண்டும் என்னும் அறிவு விளக்கம் பெற்ற நிலையில், இதன் காரணமாக, உயிரானது சரியை, கிரியை, யோகம் போன்ற நெறிகளைப் படிமுறையாக, அதாவது ஒன்றின் பின் ஒன்றாக, மேற்கொள்ள விழையும். இந்த நெறிகள் ஞானத்திற்கான வழியைக் காட்டுகின்றன. அப்பொழுது இறைவன் குருவாக வடிவங்கொண்டு வந்து, அருள்செய்கின்றான். அந்த அருளால், உயிருக்கு ஞான விளக்கம் கிடைக்கப்பெறுகின்றது. அந்த நிலையில், உயிர், சிவமாந்தன்மையை எய்துகின்றது. அதுவே (இறைநிலையாகிய சிவமே) தானாக உள்ளமையையும், தான் இதுவரை சார்ந்திருந்த உடல், மற்றும் புலன் பொறிகள் ஆகியவற்றைத் தனக்கு வேறுபட்டனவாயும் உயிர் உணர்ந்து கொள்கின்றது.

இந்த அதியுயர் நிலையை, ஞான நெறியில் நின்று ஒழுகியவர்கள் அறிந்தும், உணர்ந்தும் கொள்வர். இந்த உணர்வினைத் திருமூலர் பின்வரும் திருமந்திரத்தில் வெளிப்படுத்துகின்றார்.

‘சீவன் எனச் சிவனெனவேறில்லை

சீவனார், சிவனாரை அறிகிலர்

சீவனார் சிவனாரை அறிந்தபின்

சீவனார் சிவனாயிட்டிங்கிருப்பரே’

- திருமந்திரம் 2017)

இறைவனே நான் ஆக இருக்கிறான் என்ற உண்மையைத்  
தெளிவாக உணர்ந்த நிலையிலே தன் முனைப்பு எழுவே எழாது.

சீவன் என்பது உயிர். சிவம் என்பது இறைநிலை. இறைநிலையே உயிர் ஆகவும் இருக்கிறது.

பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்னர், முனிவர்கள் தாம் கற்றறிந்த வேதங்களை மிக நுணுக்கமாக ஆராய்ந்தனர். உண்மைப்பொருளை ஐயந்திரிபற உணர்ந்து கொள்வதற்காகப் பல ஆண்டுகள் நிட்டையில் அமர்ந்திருந்தனர். தவயோக நெறியில் நின்றனர். தம்முடைய பார்வையை முழுமையாகத் தம்முள் செலுத்தினர். உள்ளங்களில் பரம்பொருளைப் பற்றிய உண்மைகள் உதித்தன. அந்த உண்மைகள் தொகுக்கப்பெற்று, உபநிடதங்களாக நமக்குக் கிடைத்துள்ளன. அதில் வெளிப்படுத்தப்பட்ட, ஒரு மகாவாக்கியம், 'தத்துவமஸி' என்பதாகும்.

ஒரு பாத்திரத்தில் தண்ணீரை விட்டு வைத்து, அந்தத் தண்ணீரில் கொஞ்சம் உப்பைக் கலக்கும் பொழுது, அப்பாத்திரத்தில் உள்ள தண்ணீர் முழுவதும், உப்பாகின்றது. அதே போல, பரம்பொருள், எல்லாவற்றிலும், எங்கும் அடிப்படையாக மூலமும் முதலுமாக சாரமாக நிற்கின்றது. இதுவே உண்மை. 'அதுவே நீ ஆகிராய்' என்பது தான் 'தத்துவமஸி' மகா வாக்கியத்தின் பொருள் ஆகும்.

இங்கே, குறிப்பிடப்பட்டுள்ள சொற்கள், 'அது', 'பரம்பொருள்', 'நீ', 'நான்' என்பன எமது கவனத்திற்குரியன. 'அது' என்பது பரம்பொருளைக் குறிக்கும். 'நீ', 'நான்' என்னும் சொற்கள், சீவனை அதாவது உயிரைக் குறிக்கும். 'அதுவே பரம்பொருள், அதுவே நீ ஆகிராய்' - அதுவே தத்துவமஸி மகாவாக்கியத்தின் சாரம்.

'தானே அவனாகவும், அவனேதானாகவும் சிவனே சீவனாகவும், சீவனே சிவனாகவும் இருக்கும் நிலையை, உரைகள் (நூல்கள்) மூலம் கேட்டு அறிவதோடு, மனதைப் பழக்கி, அந்த மனத்தினுள்ளேயே செலுத்தும் தவத்தின் மூலமாகவும், உணர்ந்து பார்க்கும் போது தான் தெளிவோடு திருப்தியும் வரும் இதை நமது மனவளக்கலை மூலம் சாதிக்க முடிகிறது என்கிறார், தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி.

சைவசித்தாந்த நெறிகூறும், பதி, பசு, பாசம் என்னும் முப்பொருள் உண்மை பற்றிய கருத்தும் விளக்கமும், பண்டைக் காலத்து முனிவர்கள், மற்றும் தத்துவஞானிகளின் வாய்மொழி மூமாகவோ ஏடுகள், நூல்கள் வழியாகவோ மெய்ஞ்ஞான முறையில் ஞான விளக்கத்தைப் பெற்றுக் கொண்டால் மட்டும் போதாது. விஞ்ஞானம் பெருவளர்ச்சி கண்டுள்ள, தற்காலத்தில் ஏன்? எதற்கு? எப்படி? என்னும் வினாக்களை, எழுப்பி, விஞ்ஞான முறையில் ஆராய்ந்து, விளக்கம் அளித்தால் மாத்திரமே, ஏற்றுக் கொள்ளலாம். தற்காலத்தில் எதனையும் விஞ்ஞான ரீதியாக ஆராய்ந்து, தெளிந்த பின்னரே, ஏற்றுக் கொள்கிறார்கள். எனவேதான், வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள், இக்காலத்தவர்களுக்கு ஏற்றவகையில்,

தன்னை நோக்கி அறிந்தவன் இரண்டாவது பாதையை நோக்கியபோது  
பார்ப்பனன் எனப்படுகிறான்.



'எல்லாம் வல்ல தெய்வமது  
எங்கும் உள்ளது நீக்கமற'

என்று தான், மெய்ஞ்ஞான முறையில், உள்ளுணர்வால், அறிந்து தெளிந்த உண்மையை, அத்துடன் விஞ்ஞான ரீதியாகவும் விளக்கமளிக்கப்பட்டு, ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட அவ்வுண்மையை முதலில் கூறிவிட்டு, அடுத்து வரும் பாடல் வரிகளில், பின்வருமாறு கூறியுள்ளமை வியக்கத்தக்கது. அவர், மறைபொருட்கள் பற்றிக் கூறும் தமது கருத்துக்களை, எவர் மீதும் திணிக்க விரும்பாதவர் என்பதை அறிய முடிகின்றது.

'சொல்லால் மட்டும் நம்பாதே  
சுயமாய்ச் சிந்தித்தே தெளிவாய்'

என்பது அப்பாடல் வரிகள் அடுத்து, தன் கருத்துக்களைத் தொடர்ந்து முன் வைக்கிறார்.

'வல்லாய் உடலில் இயக்கமவன்  
வாழ்வில் உயிரில் அறிவுமவன்  
கல்லார், கற்றார் செயல்விளைவாய்க்  
காணும் இன்ப துன்பமவன்'

கடவுள், இறைநிலை, உயிர், அறிவு, இறைநீதி என்பன உள்ள பொருட்கள். அவை கண்களுக்குத் தோற்றங்களாகப் புலப்படாமையினால், இல்பொருள்கள் என்று கூறிவிட முடியாது. செயல்களுக்கேற்ற விளைவுகளை, இன்ப துன்பங்களாக, வழங்குவது இறை நீதி. 'தினைவிதைத்தவன், தினை அறுப்பான், வினை விதைத்தவன் வினையறுப்பான்' என்கிறது சைவநீதி. எனவே நீதி ஒன்று தான். வேதாத்திரி மகரிஷி கூறும் செயல் விளைவுத் தத்துவம், சைவ சித்தாந்தம் குறிப்பிடும் கன்மக்கோட்பாடு 'தீதும் நன்றும் பிறர்தர வாரா' என்று சங்க காலப் புலவர், கணியன் பூங்குன்றனார் மொழிந்த தமிழர் பண்பாட்டின் வெளிப்பாடு, வள்ளுவர் வகுத்த ஊழ் வினை பற்றிய அதிகாரம் 'ஊழ் வினை உருத்துவந்து ஊட்டும்' என்கிறது. சிலப்பதிகாரத்தில் இளங்கோவடிகள் தரும் கருத்து, 'பிறர்க்கின்னா முற்பகல் செய்யின், தமக்கின்னா பிற்பகல் தாமே வரும்' என்னும் வள்ளுவர் வாய்மொழி, ஒவ்வொரு செயலுக்கும் விளைவு உண்டு என்று விஞ்ஞானமுறையில் ஆய்வு செய்து, வெளிப்படுத்திய விஞ்ஞானி நியூட்டனின் கூற்று, (For every action there is an equal and opposite reaction) இவை யாவும் வேதாத்திரி மகரிஷி, மெய்ஞ்ஞான ரீதியிலும், விஞ்ஞான முறையிலும், ஆராய்ந்து, அறிந்து, தெளிந்து, வெளிப்படுத்திய செயல்விளைவுத் தத்துவத்தே தாடு ஒத்துப் போகின்ற விஞ்ஞான மற்றும் இலக்கியச் சான்றுகளாக விளங்குகின்றன.

இதுவரை கூறியவற்றிலிருந்து, தத்துவ ரீதியாகச் சைவ சித்தாந்த நெறிக்கும், வேதாத்திரி மகரிஷி வழங்கிய இறைநிலை, உயிர், உலகம் உள்ளிட்ட பல்வேறு கருத்துக்களுக்கும் உடன்பாடு காணப்படுகின்றனவே தவிர முரண்பாடுகள் காணப்படவில்லை என்பதை ஆதாரங்களுடன் கூறமுடியும்.

வாழ்க்கையிலே மேம்பாடாக நற்றுணையாக மதிக்க வேண்டியது  
கணவனை மனைவியும், மனைவியை கணவனுமே.

## அறிவுத்திருக்கோவில்

பக்தி மார்க்கம் பொதுவாகச் சாதாரண மனிதர்கள், ஆன்மீகத்தில் ஈடுபாடு கொள்ளச் செய்வதற்கு வகுக்கப்பட்டு வழங்கப்பட்ட மார்க்கம் ஆகும். இது ஓர் ஆரம்ப நிலை. சரியை, கிரியை, யோகம், ஞானம், என்னும் சைவ நற்பாதங்களில், சரியை, கிரியை என்னும் இரண்டு நெறிகளில் நிற்போர் மாத்திரம் தான், ஆன்மீக சாதனைகள் புரியக்கூடியவர்கள். அவர்கள், உருவ வழிபாடு செய்பவர்கள் என்பதால், திருக்கோயில்கள், ஆலயங்கள் அமைத்து, தெய்வங்களை, விக்கிரகங்களாகப் பிரதிஷ்டை செய்து, உருவ வழிபாட்டிற்கு வழிவகுக்கப்பட்டது. ஆலய வழிபாடு, ஆலயத் தொண்டுகள், நித்திய நைமித்தியப் பூசைகள், கிரியைகள் என்பனவற்றிலே ஈடுபாடு கொள்ள வாய்ப்பாக அமைந்தது. இவற்றிற்கு ஆலயங்கள் களமாக விளங்கின. 'ஆலயந்தொழுவது சாலவும் நன்று' என்பது ஒளவை வாக்கு.

'சர்வம் சிவமயம்', சிவமே ஒப்புவமையற்ற பரம்பொருள். அங்கிங்கெனாதபடி, எங்கும் நிறைந்து எல்லாவற்றிலும் ஊடுருவிச் செறிந்திருக்கும் பரம்பொருளுக்கு, இறைநிலைக்கு, திருக்கோயில்கள் அமைக்கப்படுவதும், விக்கிரகங்கள் பிரதிஷ்டை செய்யப்பட்டுப் பூசை ஆராதனைகள், நித்திய, நைமித்தியக் கிரிகைகள் நடத்தி, வழிபாடுகள் நடத்தி வருவதும், மூர்த்தி, தலம், தீர்த்தச் சிறப்புக்கள் ஒரு சில குறிப்பிட்ட திருக்கோயில்களுடன் மாத்திரம் மட்டுப்படுத்தப்பட்டிருப்பதும் ஏன்? என்றும், முரண்பாடுகள் எதற்காக? என்றும், பகுத்தறிவு வாதிகளும், நாத்திகம் பேசுபவர்களும் வினாக்கள் எழுப்புகின்றனர். கேட்கப்பட வேண்டிய கேள்விகள் தான். உரிய பதில் சொல்ல வேண்டியது அறிஞர் கடன்.

மனிதர்கள், தத்தம் அறிவு மட்டம், விவேக மட்டம், ஆற்றல், அநுபவங்கள் மற்றும் உளநிலை, கல்வி அடைவுகள், ஆன்மீகத் தகைமைகள் என்பவற்றில் வேறுபாடுகள் உடையவர்கள். வேறுபாடுகளுக்கேற்ப, மனிதர்கள் ஒரே இறைவன், பல்வேறு வழிகளில் சென்று, தரிசித்து, அருள் பெறுகிறார்கள். வழிகள் பல, சென்று அடையப்படும் பரம்பொருள் ஒன்றே. சமயங்கள் பல, அவைகள் வழிகள் மட்டுமே. சென்றடையும் முடிவிடம் ஒன்றேயாகும். எனவே, சமயங்களிடையே சண்டை சச்சரவுகள் மற்றும் கருத்து வேறுபாடுகள், விதண்டா வாதங்கள் இருப்பது அறியாமையின் உச்ச நிலையாகும். சமயங்களுக்கிடையே வேற்றுமைகளை அகற்றி விட்டு ஒற்றுமை நிலவச் செய்வது அறிவுடையோர் செயல். 'அறிவே தெய்வம்' என்கிறார் வேதாத்திரி மகரிஷி. 'அறிவுத் திருக்கோயில்' உருவாக்கத்திற்கும், வடிவமைப்பிற்கும், பிதாமகர், தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி ஆவார்.

இந்த உலகம் முழுவதும், மின்சக்தி நிறைந்தும், வியாபித்தும் இருக்கிறது. ஆனால் எமது கண்களுக்குத் தெரிவதில்லை.

---

வாழ்த்தும்போது மனம் ஒரு நுண்ணிய நிலைக்கு அமைதி நிலைக்கு வருகிறது  
அதனால் மனத்திற்கு வலுவும் தெளிவும் ஏற்படுகிறது.

---



மின்சக்தி எங்கும் நிறைந்துள்ளது என்ற உண்மையை விஞ்ஞான ஆராய்ச்சி மூலம், விஞ்ஞானிகள் கூட, மின்சக்தியை நேரடியாகப் பெற்றுப் பயன்படுத்தும் திறனற்றவர்களாகவே உள்ளனர். மின்சக்தியைக் கருவிகள், பொறிகள் என்பவற்றின் மூலம், மின்சார நிலையங்களில் சேமித்து வைத்து, அங்கிருந்தே, மின்கம்பிகள் ஊடாகப் பாவனையாளர்களுக்குத் தேவைக்கேற்ப விநியோகிக்கப்படுகிறது.

பசுவின் பால், பசுவின் உடல் முழுவதும் செறிந்திருந்தாலும், பசுவின் மடியிலிருந்தே பால் பெற்றுக் கொள்ளப்படுகிறது. நிலத்தடி நீர், நிலத்தின் அடியில் எங்கும் பரந்திருந்தாலும், கிணறுகள், குளங்கள், நீருற்றுக்கள் போன்ற நீர்நிலைகளிலிருந்தே நீரைப் பெற்று, நீர்த் தேவை பூர்த்தி செய்யப்படுகிறது.

அவ்வாறுதான், எங்கும் நிறைந்திருக்கும் இறைவன், மனிதரின் மனம், வாக்கு, காயம் என்பவற்றிற்கு எட்டாத நிலையில், உள்ளான். பரம்பொருளை எங்கும், எதிலும் கண்டு மானசீகமாகத் தரிசிப்பதற்கு ஏற்ற பரிபக்குவ நிலையை மிகப் பெரும்பான்மை மனிதர்கள் அடையவில்லையே! நாம, ரூபம் குணங்குறிகளற்ற பரம்பொருளைப் பக்குவநிலையை அடையாதவர்களும் தரிசித்து, ஈடேற்றம் அடைவதற்கு ஏதுவாக, மெய்ஞ்ஞானிகள், பரம்பொருளுக்கு நாம ரூபங்கள், குணங்கள், குறிகளைக் கொடுத்துத் திருக்கோயில்களை அமைத்து விக்கிரகங்களைப் பிரதிஷ்டை செய்து, இறைவழிபாடு செய்து அவர்களும் ஈடேற்றம் பெறுவதற்கு, ஆகமங்கள் மூலம் வழிசெய்தனர்.

மின்சக்திக்கு, மின்சக்தி நிலையங்கள் போன்று, பசுவின் பால் பெறுவதற்குப் பசுவின் மடி போன்று, நிலத்தடி நீர் கிணறுகளிலிருந்து பெற்றுக் கொள்வது போன்று எங்கும் வியாபித்துள்ள பரம் பொருளின் திருவருட்சக்தியைப் பெறுவதற்கு உரிய அருள் நிலையங்களாக, திருக்கோயில்கள், ஆலயங்கள் விளங்குகின்றன. இவ்வாறு ஆலயங்கள் ஏன்? என்று வினா எழுப்புவோர்களுக்கு, சைவ அறிஞர்கள் பதில் அளித்துள்ளார்கள்.

‘அருவ சக்தியாயிருக்கும் அருட்சக்தியைச் சேமித்து வைத்திருக்கும், அருள்நிலையம், ஆலயம். மந்திரம், தோத்திரம், அபிஷேகம், அர்ச்சனை முதலியன அருட்சக்தியைச் சேமிக்கும் கருவிகள். பிரார்த்தனை, வழிபாடு, தியானம் முதலியன அந்தச் சேதனா சக்தியை நாம் பெறும் உபகரணங்கள் ஆகும்’ என்பது ஆன்றோர் வாக்கு.

சரியை, கிரியை ஆகிய நெறிகளில் நின்று, ஆன்மீக சாதனைகள் புரிபவர்களுக்கு, ஆலயங்கள், ஆலய வழிபாடு, உருவ வழிபாடு, ஆலயத் தொண்டுகள், நித்திய, நைமித்தியக் கிரியைகள் என்பன மிகவும் இன்றியமையாதன. புறவழிபாடு செய்பவர்கள், இவர்கள் திருக்கோயில்கள், ஆலயங்கள் என்பன சமய, சமூக, அறநிலையங்களாகவும், அறநெறிக் கல்விக்கூடங்களாகவும் இசை, பண்ணிசை, சிற்பம், ஓவியம் முதலிய கலைகளை வளர்க்கும் கலைக்கூடங்களாகவும், ஆன்மீக, ஒழுக்க விழுமியங்களை மக்கள் மத்தியில் விருத்தி செய்யும் சாதனா நிலையங்களாகவும் விளங்க வேண்டும் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

**புகழை விரும்புவையேல் அந்த வேட்பே**

**புகழ் அணுகாமல் தூர்த்தம் சக்தியாகும்.**

சைவநாற்பாதங்களில் யோகம், ஞானம் ஆகிய இறுதிப்படிக்களில் நிற்போர், ஆன்மீகத்தில் பரிபக்குவ நிலையை அடையப் பெற்றவர்கள், அகவழிபாட்டினர், எங்கும் நிறைந்துள்ள பரம்பொருளை, அருவ நிலையில், தியானித்து, தம்முட் சென்று உணர்ந்து கொள்பவர்கள், சித்தர்கள், சீவன்முத்தர்கள் ஆவர். ஜீவசமாதி நிலையை அடையும் பேறு பெற்றவர்கள் அதாவது, உயிரோடு வாழும் காலத்திலேயே ஆதி எனும் பரம்பொருளுக்குச் சமமான சம+ஆதி= சமாதி நிலையை எய்தப் பெற்றவர்கள். இந்நான்கு பாதங்களும் அரும்பு, மலர், காய், கனி என்பன போன்று, ஒன்றன்பின் ஒன்றாகப் படிமுறையில் வளர்ச்சியும் முதிர்ச்சியும் பெறுபவை. சாதனையாளர்கள் சரியை, கிரியை, யோகம், ஞானம் எனப் படிப்படியாக முன்னேறி, ஞானம் எனும் இறுதிப்படியையும் அடைந்து, அதிலும் சித்தி பெற்றதும், இறைவனே குருவாக எழுந்தருளி வந்து, ஞான உபதேசம் செய்து, ஆட்கொண்டு, தம்முடன் இரண்டறக் கலக்கும் பெரும் பேறான சாயுச்சிய முக்தியை ஆன்மாவுக்கு வழங்கியருள்வார், எனச் சைவசித்தாந்தம் கூறுகிறது.

தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி, பல ஆண்டுகள் தொடர்ந்து மெய்ஞ்ஞான, விஞ்ஞான ஆய்வுகளை நடத்திக், குண்டலினி யோகத்தை எளிமைப்படுத்தியும், இலகுபடுத்தியும் மனவளக்கலையாக, மனித குலத்திற்கு வழங்கியுள்ளார். யோகம், ஞானம் ஆகிய நெறிகளில் உள்ளவர்களுக்கு மாத்திரம், மட்டுப்படுத்தப்பட்டிருந்த யோகமுறைகள், மனிதர்கள் அனைவருக்கும், அவர்கள் எந்நிலையில், எப்படியில் இருப்பினும், யோகக் கலையில் ஈடுபட்டுப் பயிற்சி செய்து, உடல் நலம், மனநலம், உயிர் நலம் பேண வழி செய்துள்ளமை, மானிடத்திற்கு மகரிஷி செய்த மாபெரும் தொண்டாகும். மனவளக்கலையைப் பயிலுவதற்கும், தொடர்ந்து பயிற்சி செய்வதற்கும், கருத்துப் பரிமாற்றங்கள் செய்வதற்கும் மிகவும் ஏற்ற புனிதமான நிலையமாக விளங்குவது 'அறிவுத்திருக்கோயில்' ஆகும்.

---

வாழ்த்து வீண் ஆகாது, வாழ்க வளமுடன் வாழ்க வளமுடன் என்று  
சொல்லச் சொல்ல உடல், மனம் நன்றாக இருக்கும்.

---



## மனவளக்கலை மகிமைப் பாடல்

எழுத்து. தனுஷன் விக்னேஸ்வரன்

General Manager-JNSMC



வாழும் காலத்தை பசுமை வளமாக்குமே ஒரு கலை  
வாழ்வில் வாழ்வை தரம் பாராமல் உணர்விக்குமே நெஞ்சிலே  
காயப்பட்ட நெஞ்சை காயம் போக்கி சுகம் கூட்டி  
வாழ்நாளை வளர்பிறைபோல் ஒளிரவைக்கும் மாயக்கலை

மனமென உள்ளமென பிரிக்குமே மறைபொருள் ஆன்மா  
இன்ப துன்ப காரணத்தை இனங்காணும் ஒரு தத்துவக் கலை  
வான் காந்தத் தத்வத்தை சமூகத்திற்கு இனிதுரைத்து  
மனதை இதமாக்கி இனிய மனிதனாக மாற்றிடுமே காலத்திலே

முன் வஞ்சகம் களங்க எண்ணம் அகற்றிடும் அடி வேரிலே அதன்  
அறு குண சீரமப்பை அள்ளித்தருமே அதன் ஆதார அகத்தாய்வு  
பிறர் துன்பம் களைய தியான வகை சங்கல்பமே அதை  
மறக்காமல் செய்ய உதவிடும் காயகற்ப பயிற்சிகளே

அன்பர்களே வாருங்கள் அறிவெனும் ஆழ்கடலினுள்  
எளிய முறை விஞ்ஞான கலையைக் கற்க வாருங்கள்  
தினசரி செய்திட வழி காட்டுகிறோம் எளிமையாக  
அதை கடைப்பிடித்து அதன் வழி வாழ்ந்திடுவோம்

---

அருள் தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களின் ஜெயந்தி தினம்.

உலக அமைதி தினவிழா

---

## அறிவின் முழுமைக்கு ஓர் அறிவுத்திருக்கோயில்

மூ.கந்தையா, உபதலைவர்  
உ.ச.சே.சங்கம், கொழும்பு மண்டலம்



'தீதும் நன்றும் பிறந்தர வாரா'  
'யாதும் ஊரே யாவரும் கேளீர்'

என்ற கணியன் பூங்குன்றனார் கூறியதையும் வேதாத்திரி மகரிஷியின் செயல் விளைவையும் ஆராய்ந்து பார்க்கின்ற போது ஒரு செயலை செய்கிற போது அது தீய செயலானால் அதனால் ஏற்படுகிற தண்டனையை அச்செயலுக்குள்ளேயே உட்படுத்தி நாம் அனுபவிக்க வேண்டியவற்றை ஒரு மூட்டையாகக் கட்டி எம் கருமையத்தில் பதியும் வகையில் அச்செயலைச் செய்கின்றோம். இதே போலத் தான் நாம் செய்கின்ற நற்செயல்களும் நற்பதிவுகளாகப் பதியப்படுகிறது.

தீய செயல்கள் அறிவின் வறுமை நிலையில் செய்யப்படுகிறது. அறிவின் வறுமை நிலை ஏன் வருகின்றது.

1. சிந்தனை செய்யும் திறன் அற்ற நிலை
2. கண்ட அனுபவங்களையும் பட்ட துன்பங்களையும் அலட்சியம் செய்யும் நிலை
3. உணர்ச்சி நிலையில் செயல் புரியும் நிலை

இம்மூன்று நிலைகளிலும் இருந்து செய்த செயல்களினால் ஏற்படுத்தப்பட்ட பதிவுகளே நாம் அனுபவித்து கொண்டிருக்கின்ற துன்பங்களுக்குக் காரணமாக இருக்கின்றனவே தவிர மற்றவர்கள் எமக்குச் செய்த செயல்களினால் தான் துன்பப்படுகின்றோம் என்று கூறுவது அறியாமை.

இன்னும் மகரிஷி அவர்களின் மொழியில் சிந்திப்போமானால் எமக்கு ஏற்படும் துன்பம் எமக்குள்ளே உள்ள தீய பதிவுகளைக் குறைக்க உதவுகின்றன. இங்கே தான் மகரிஷியின் சிந்தனை சுடர் விட்டுப்பிரகாசிக்கிறது.

அதுவுமல்லாமல் கணியன் பூங்குன்றனாரின் 'யாதும் ஊரே யாவரும் கேளீர்' என்ற அறை கூவலும் திருமூலரின் 'ஒன்றே குலம் ஒருவனே தேவன்' என்ற கூற்றும் மகரிஷியின் உலகமக்கள் யாவரும் பேசுவது ஒரு பொது மொழியாக இருக்க வேண்டும் என்பது பெற்றோர் பாசத்தில் இருந்து சிறுவயதிலேயே குழந்தைகளை விடுவித்து அவர்களுக்கு எழுத்து, ஒழுக்கம், இயக்கம், ஞானம், தொழிற்கல்வி புகட்டி எல்லோரும் ஒரு தாய் மக்கள் பெற்ற

உடலுக்குள் உயிர், உயிருக்குள் அறிவு, அறிவுக்குள்  
அருட்பேராற்றன் இயற்கை மெய்ப்பொருள்.



பிள்ளைகள் போல் வாழ வேண்டுமென்ற நோக்கமும், வருங்கால சந்ததியினருக்கும் சரியானதாக அமையலாம்.

ஆனால் தற்காலத்தில் வாழ்பவர்களுக்கு அறிவின் வறுமையை அகற்றி அறிவின் முழுமையைப் பெற வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களின் சிந்தனையில் உதித்த வேதாத்திரியம் மிகவும் உதவி புரிகிறது.

இவ்வேதாத்திரிய சிந்தனையில் போதனையுடன் சாதனை செய்து மனித குலத்தை மேம்படுத்த இலங்கையில் முதன் முதலாக அமையவிருக்கும் யாழ்ப்பாண அறிவுத்திருக் கோயில் பலவிதத்திலும் நம்மை ஈர்த்துக்கொள்கிறது.

இவ் அறிவுத்திருக்கோயிலை மிகவும் சிறப்புடன் நேர்த்தியான முறையில் ஆக்கித்தந்த யாழ் மண்டலம் பாராட்டுக்குரியது.

இப்படியான அறிவுத்திருக்கோயில் ஏன் மலர வேண்டும் என்பதற்கு நான் கேட்ட ஒரு சினிமாப் பாடலின் இரண்டு வரிகளை குறிப்பிட விரும்புகிறேன்.

.....'பாய் விரித்து படுப்பவரும் வாய் திறந்து தூங்குகிறார்  
பஞ்சணையில் நான் படுத்தும் நெஞ்சில் ஓர் அமைதியில்லை'

இங்கே அமைதி அற்றநிலை பற்றிக் கவிஞர் கூறுகின்றார். அமைதி நிலையைத் தனி மனிதன் அடைந்து உலக அமைதி பெற இவ்வகையான அறிவுத்திருக்கோயில்கள் மிகவும் அவசியமானவையே. வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் அருளிய வேதாத்திரியம் வாழ்க வளமுடன் என வாழ்த்தி இன்று அழிவு நிலைக்குப் போய்க்கொண்டிருக்கும் யாழ்ப்பாணக் கலாசாரத்தைச் சீர்படுத்தவும் இங்கு சீரழியும் இளைஞர் யுவதிகளைத் திருத்தி நல்வழிப்படுத்தவும், மனிதன் மனிதத்துடன் வாழவும் மகரிஷி அவர்களின் ஆன்மா பேரியக்க மண்டலத்தில் இருந்து கொண்டு கண்காணித்து வளமான ஒரு யாழ்ப்பாணம் உருவாக வழி நடத்த வேண்டும் என்றும் கேட்டுக் கொண்டு யாழ் மண்டல நிர்வாகிகளுக்கு மீண்டும் நன்றியையும் பாராட்டையும் தெரிவித்துக் கொள்ளுகின்றேன்.

---

சினம் எழும்போது நமது காந்தச் சக்தியானது அதிகமாக வெளியேறுவதால்  
உடலும் மனமும் பாதிக்கப்படும்.

---

## அன்பு செய்வோம்

கா.வைத்தீஸ்வரன்

சுகநலக்கல்வியாளர், மனவளக்கலை தவமையம்

இணுவில்



'அன்பே சிவம்' எனவும் கடவுள் அன்பு வடிவினர் எனவும் அன்புதான் கடவுள் எனவும் குறிப்பிடுவர். இருப்பினும் அன்பு செய்வோம் என உரத்துச் சத்தமிடினும் எப்படி மற்றவர்களில் அன்பு பாராட்ட வேண்டும் என்பதைப் பலர் அறியாதுள்ளனர்.

'வாழ்க்கையை இனிதாக்குவது அன்பு  
கஷ்டங்களை எல்லாம் மீளச் செய்வது அன்பு  
குடும்ப வாழ்க்கையை மேன்மைப்படுத்துவது அன்பு  
உலக வாழ்க்கையைச் சுவைக்கச் செய்வது அன்பு  
அழகற்றதற்கு அழகூட்டுவது அன்பு  
அன்பு பொழியுமிடம் சுவர்க்கம்  
அன்பு மறைந்த இடம் நரகம்  
மனமே நீ அன்பில் ஊறிவளர்க'

### 1. அன்பைப் பகிருதல்

எமது பிள்ளைகளுக்கு வேண்டிய கல்வி வசதிகள் அளித்தல், ஆடை அணிகலன்கள் தாராளமாக அளித்தல், இன்சுவை உணவுகளைக் கொடுத்தல், உயர்தரமான வாழ்க்கை வசதிகளை அளித்தல் முதலானவைகளுடாகக் குறிப்பிட்ட இலக்கை அடைய முடியும் எனப் பெரும்பாலானவர் கருதுகின்றனர். அதற்கேற்பத் தமது முயற்சிகளை அமைப்ப தோடல்லாமல், அவர்தம் நடத்தைக் கோலமும் அத்தன்மை கொண்டதாக இருப்பதைக் காண்கின்றோம்.

துரதிஷ்டவசமாகச் சந்தோசம் உணர்வுபூர்வமானதும் உள்ளம் சார்ந்ததாகவும் அமைந்து விடுகிறது. பொருளாதாரத்தைப் பெருக்குவதாலோ அல்லது பதவி அந்தஸ்தை உயர்த்துவதாலோ, நாமோ குடும்பத்தாரோ குதூகலமாக இருக்க முடியாது. அன்பு (Love) எனப்படுவது எதையும் பிரதி உபகாரமாகக் கருதாது இருதயத்தில் இருந்து வெளிப்பட்டு ஏனையவர்க்கு அளிப்பதாக அமைய வேண்டும்.

வாழ்க்கை என்பதே சிக்கல் நிறைந்த மனப்போராட்டம் ஆகும்.

உடலும், உயிரும் சேர்ந்ததே ஒரு சிக்கல்தான்.



## 2. நிபந்தனையற்ற வரம்பிலா அன்பை எப்படி வெளிப்படுத்தலாம்

எமது இதயத்திலிருந்து எதையும் பிரதி உபகாரமாகக் கருதாது எமது அன்பை வார்த்தைகளாகவோ, நிபந்தனையற்ற உணர்வுகளாகவோ சொற்களற்ற முகபாவனைகளாகவோ வெளிப்படுத்த முடியும். எமது ஐந்து புலன்களில் (மெய், வாய், கண், மூக்கு, செவி) மிகவும் பலம் வாய்ந்திருக்கும் மெய்யினால் முழுதாகப் போர்த்தப்பட்டதே எமது உடலாகும். எமது தோலில் ஏறத்தாள 600.000 வரையிலான கலங்கள் (Cells) உள்ளன. மூளைக்கு அடுத்தபடியாகக் கூடிய கலங்களைக் கொண்டது எமது மெய்யாகும். தோலைத் தொட்டுணர்வதன் மூலம் தீவிர முயற்சியுடன் உணர்வு மேம்பாடு அடைவதைக் காண்கிறோம். குழந்தையைத் தாய் அரவணைத்தல் அன்பு பாராட்டுவதன் மூலம், குழந்தை உற்சாகமடைகிறது. புளகாங்கிதம் கொள்கிறது. பய உணர்வு அகல்வதையும் அவதானிக்கலாம். எமது இதய பூர்வமான தொடுகையின் மூலம், குழந்தைகளில் எமது அன்பை வெளிப்படுத்துகின்றோம். இந்நிலையை எட்டுவதற்கு என்னை நான் முதலில் நேசிக்க வேண்டும். இதன் மூலம் மற்றவர் எம்மீது செலுத்தும் அன்பை மனநிறைவாகப் பெறுதல் சாத்தியமாகும்.

நாம் மனநிறைவு பெற்ற நிலையில் எமது தொடுகை மூலம் எமது அன்பை மற்றவர்களுடன் பகிர்தல் சாத்தியமாகும். ஒருவர் உடலுக்கு இரண்டு சென்ரிமீற்றர் உயரத்தில் எமது கைகளை அசைப்பதன் மூலம் எமது உணர்வலைகளை ஏனையவர்களில் எம்மால் செலுத்த முடியும். நாம் அமைதி பேணிய நிலையில் எமது அன்புணர்வை மற்றவர்களில் பகிர்தல் சாத்தியமாகும். நாம் கடுகடுப்பான உணர்வு கொண்டவராகில் எம்மால் யாரிடத்தும் அன்பு செலுத்த முடியாது. இதனால் ஏனையவர் எம்மீது அன்பு பாராட்ட முன் வரமாட்டார். சகல உயிரினங்களும் அன்புக்காக ஏங்குகின்றன. இதே நிலையிலேயே முதியோர் நோயாளர் படுக்கையில் ஊனமுற்றோர் மாணவர், மனைவியர், கணவன், குழந்தைகள் முதலான அனைவரும் அன்புக்காகவே ஏங்குகிறார்கள்.

குறிப்பாகக் குழந்தைகள் பெற்றோர் (தாய்-தந்தையர்) உற்றோரால் உரிய வேளையில் அன்பு பாராட்டாவிடத்து வாழ்க்கையில் இருந்து பிறழ்வுறுவதைத் தவிர்க்க முடியாது. இந்நிலைமை கிட்டாவிடின் சீற்றம் அடைகிறார்கள். கோபம், எரிச்சல் உரத்துச் சத்தமிடல், மற்றவர்களை இம்சித்தல், கடுகடுப்பாதல் முதலானவை நீடிக்கின் தொற்றாத்தன்மை நோய்கள், சருமைநோய்கள் ஆஸ்துமா, குடற்புண் முதலானவை ஏற்பட வாய்ப்பாக அமையும்.

## 3. குணமாக்கும் தொடுகை

தோளில் ஆதரவான தொடுகை, நெற்றியில் மெதுவாகத் தடவுதல், தலையைத் தடவுதல், கோதுதல், பிடரி, புறங்கமுத்தை (nape of the neck) மெதுவாகத் தடவுதல் முதலியன

---

செயலே விளைவாகத் தெய்வ ஒழுங்கமைப்பிருக்கப் பயனென்ன  
தவறிழைத்துப் பரமனைப் பின் வேண்டுவதால்.

---

குழந்தைகளை ஆறுதல்படுத்தவல்லன. இந்நிலைமையில் நாம் அளிக்கும் விளக்கங்களைக் கேட்டுச் சரியான தீர்மானங்களை எடுக்க முன்வருவர். தண்டனை அளித்தல், பயமுறுத்தல் மூலம் சாதிக்க முடியாத அனைத்தையும் அன்பு பாராட்டுவதன் மூலம் சாதித்தல் சாத்தியமே. பிரச்சினையைத் தாங்கி வரும் குழந்தையை ஆசிரியையால் அமைதியாக்க முடியும். குழந்தையில் தோளில் தட்டிக் கொடுப்பதனுடாக இந்நிலையை எட்டலாம். (Calming touch) கோபாவேசம் அடையும் வேளையில் நாம் அனைவரும் எவ்வளவு தூரம் பாதிப்பு அடைகிறோம். இன்முகம் காட்ட முடியாது பேதலிப்பு அடைகிறோம். பொறுமை பேணுவதன் அவசியத்தை உணருகிறோம். எனவே குடும்ப அங்கத்தவர்களுடன் அந்நியோன்ய உறவை வளர்ப்போம். ஈடுபாட்டுடன் அவர்கள் பேச்சைச் செவிமடுப்போம். குடும்ப அங்கத்தவரிடையே தொட்டுச் சம்பாசித்தல் மிகவும் அவசியமாகும். Touching them on their palm, union surface of the hand, hand shoulder forehead, head nape of the neck - establishes bond இதன் மூலம் அமைதி கிடும் மனநிறைவாக அமைதி பேணிச் சுவாசித்தல் சாத்தியமாகும். இவை மனம் திறந்த உரையாடலுக்கு இட்டுச் செல்வதாக அமையும். மேலும் குடும்பத்தாருடன் இணைந்திருந்து பிரார்த்திப்போம். உணவருந்துவோம். இன்ப துன்பங்களைப் பகிர்ந்து கொள்வோம்.

### முன்மாதிரியான வாழ்க்கை

நாம் அன்பு பாராட்டுவதனுடாகவே எமது பிள்ளைகளும் ஏனையவர்களில் அன்பு செய்ய முடியும். நாம் குழந்தைகளுக்கும் முன்மாதிரியாக வாழ்கிறோம். எம்மைப் பின்பற்றி பிள்ளைகளும் குடும்பத்தார், அயலார், நண்பர்களுடன் அன்பு பாராட்டல் சாத்தியமாகும்.

‘அன்பும் சிவமும் இரண்டென்பர் அறிவிலார்

அன்பே சிவமாவது ஆரும் அறிகிலார்

அன்பே சிவமாவது ஆரும் அறிந்தபின்

அன்பே சிவமாய் அமர்ந்திருந்தாரே

- திருமந்திரம் 270

‘அன்பு, நாண், ஒப்புரவு, கண்ணோட்டம் வாய்மையோடு

ஐந்து சால் பூன்றிய தூண்

- திருக்குறள் - 983

### கருத்துரை

அன்பும் நாணமும் யாவரிடத்தும் ஒப்புரவு செய்தலும்  
கண்ணோட்டமும், வாய்மையும் சால்பெனும் பாரத்தைத்  
தாங்கும் ஐந்து தூண்களாகும்

வணக்கம்! வாழ்க வளமுடன்!

இன்பத்தை முறையோடு அளவுடன் அனுபவிக்கத் துன்பமே  
பெரும்பாலும் தோன்றாது ஆய்ந்துணர்வீர்.



## இன்முகம்

பேராசிரியர் திருமதி. ம. விஜயலட்சுமி

இலங்கை மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை, கொழும்பு



மனிதனுடைய மனதிலே ஒரு நிறைவு வேண்டும். அந்த நிறைவில் இருந்து எழக்கூடியது தான் இன்முகம் என்பதாகும். மனிதனுக்கு உண்மையிலே வறுமை என்பது இல்லை பிறந்த மனிதனுக்கு இயற்கையாகவே கடைசி வரைக்கும் எல்லா வசதிகளும் அமைக்கப்பட்டு உள்ளது. ஆனால் மனிதன் ஒருவரைப் பார்த்து அவரைப்போல் நாம் இல்லையே என்று நினைத்துத் தன்னை தானே தாழ்த்திக்கொண்டு துன்புறுகிறான். அவனுக்கு தன்னிடம் உள்ள ஆற்றலை உணர்ந்து, வளர்ந்துக் கொள்ளும் திறமை பெறாமையினாலும் செயற்படுத்திக்கொள்ளக் கூடிய வாய்ப்பு கிட்டாததினாலேயும் சோர்வு, வறுமை உண்டாகின்றனவே தவிர வேறில்லை.

மனத்தைச் சுளங்கப்படுத்திக் கொண்டும் தனக்குத் தானே ஒரு எல்லை கட்டிக் கொண்டும் அதிலேயே மனதைச் சிக்க வைத்துக் கொண்டு இது வேண்டும், அது வேண்டும் என்று எப்பொழுதும் நினைத்துக் கொண்டிருப்பதினாலேயே எல்லாம் குறையாகவே தெரிகிறது. இந்தக்குறையை நிவர்த்தி செய்யவும், எந்த நேரத்திலும் மனக்குறை எழாத வாறு இருக்கவும் என்ன செய்ய வேண்டுமென்றால் இயற்கையானது ஆயிரமாயிரம் இன்பங்களை உள்ளடக்கியுள்ள ஒரு அமைப்பு என்பதை நன்றாக உணர்ந்து கொள்ளல்.

### அறுகுணங்களின் மாற்றம்

உலகிலேயே மிக உயர்ந்த பிறப்பு இந்த மனிதப்பிறப்பு கிடைத்தற்கரிய பிறப்பு. இந்த உடல் அமைப்பை உற்று நோக்கினால் இந்த உடலுக்குள்ளாக இயங்குகின்ற உயிரமைப்பானது படர்க்கை நிலையை எய்தி பிரபஞ்சப் பொருட்களை உணர்ந்து கொள்ளக் கூடிய அளவு ஆற்றலையும் திறமையையும் பெறுவதுடன் தன்னிலையையும் உணருகிறது, அத்தகைய ஆற்றல் ஒவ்வொரு மனிதனிடமும் இருக்கிறது. ஆயிரக்கணக்கான மக்களுக்கு நன்மை செய்யக் கூடிய அளவுக்கு ஆற்றல் இருந்தும் மனிதன் குறையுள்ளவனாகவே இருக்கிறான்.

மனிதனுடைய அறிவானது பிரபஞ்சத்திற்கு ஆதிப்பொருளாக உள்ளது (Universal Bening) தெய்வ நிலை மெய்ப்பொருள் நிலைதான் அந்த மெய்ப்பொருளின் பிரிவாகவே மனிதனுடைய அறிவு இருக்கிறது அது எல்லை கட்டி கொண்டு இருப்பதால் எனக்கு இது

தாய், சேய் நலம் என்பது பெண்களுக்கோ, குழந்தைகளுக்கோ மாத்திரம் அல்ல;

மனித குலத்திற்கே பொதுவான மதிப்புடையதாகும்.

வேண்டும் அது வேண்டும் இன்னும் வேண்டும் என்று அலைகிறான் ஆனால் அறிவானது அதனுடைய முழுமையை நோக்கி விரைந்து சென்று கொண்டிருக்கிறது.

அதற்குச் சரியான பாதையிலே திருப்பி விடுவதற்கு நாம் இடம் கொடுக்காத தினாலேயே அதற்கு எங்கு இடம் கிடைத்ததோ அங்கேயே நிலைத்து நின்றுவிடுகின்றது இதுவே மேலும் இது வேண்டும் இன்னும் வேண்டும் என்ற நிலையில் ஆசையாக மாறுகிறது இன்னும் வேகம் அதிகரித்தால் பேராசையாக மாறுகிறது. அப்படி ஆசையாக மாறும் போது அதற்குத் தடை ஏற்படுமேயானால் அந்தத்தடையை நீக்க முயற்சிக்கும் போது உடலிலுள்ள உணர்ச்சிகள் எல்லாம் செயற்படும்போது சினமாக வடிவெடுக்கிறது இந்தச் சினத்தோடு கூடிய ஆசையே கடும் பற்று ஆகும். இன்னும் எனக்கு வேண்டும் என்பதோடு பிறர் பொருட்களையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம் என்ற ஆசையும் கூடவே வருகிறது.

### உறவிலே நிறைவு

ஆண் பெண் நட்பிலே ஒரு கவர்ச்சி அதனால் ஏற்படுகிற மனோ வேகம் ஒரு வெறியாகிறது. அதை முறையற்ற பால் கவர்ச்சி என்று சொல்கிறோம். அதற்கு மேலாக உயர்வு தாழ்வு மனப்பான்மை வஞ்சம் என ஆறு குணங்களாக மாறுவதற்கு அறிவின் விரிவு தடுக்கப்பட்டதே தான் காரணம் எனவே ஒவ்வொரு மனிதனும் இயற்கையை உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும். அதன் பிறகு தனக்கு என்ன வேண்டுமென்று முடிவெடுத்துச் செயற்பட வேண்டும்.

ஒரு குடும்பத்தில் கணவன் மனைவி உறவிலே எவ்வளவோ இனிமையை அனுபவித்துக் கொள்கிறார்கள் அதையே அவர்கள் அனுபவித்ததை நினைத்து நினைத்து நிறைவுகாண முடியும் ஆனாலும் ஏதோ ஒரு சிறு காரணத்தால் குறையைக் கற்பித்துக் கொண்டு அதையே மனதில் வைத்துக் கொண்டு பெரிது செய்து முன்பு கண்ட நூற்றுக்கணக்கான இன்பங்களையெல்லாம் நினைந்து பார்க்காமல் அலட்சியம் செய்து விடுகிறோம் இன்முகம் எப்படி அமைய முடியும்? இத்தகைய குறைகளை மனதில் வைத்துக் கொண்டே இருந்தால் நிச்சயம் இன்முகம் அமையாது.

ஆகையால் குறைபாடுகள் ஏதாவது இருக்குமானால் பெரிது படுத்தாது அலட்சியம் செய்து விட வேண்டும் இதற்கு மேலாக நல்லது செய்யவும் நிறைவு பெறவும் எவ்வளவோ செயல்கள் இருக்கிறதென்று நினைத்துக் கொண்டு இதைக்காலத்தால் சரிப்படுத்திக் கொள்ளலாம் என்று எண்ணி விட்டு விட வேண்டும் அங்கு தான் இனிமை ஏற்படும்.

---

சக்தி என்பதன் இயக்கத்தை நிறுத்திவிட்டால் சிவம்;

சிவம் என்பது இயங்கும்போது சக்தி.

---



## எதிர்பார்த்தலில் நான்கு தன்மைகள்

இன்றைய தினத்தில் இருந்து ஒரு சிறிய பயிற்சியை செய்து பாருங்கள் "எதையுமே யாரிடமிருந்தும் எதிர்பார்க்கமாட்டேன்" என்று அது எப்படி முடியும் குழந்தைகள் படிப்பதை எதிர்பார்க்காமல் இருக்க முடியுமா? மனைவியிடம் கணவன் எதையுமே எதிர்பார்க்காமல் இருக்க முடியுமா? என்று எண்ணுவீர்கள். எதிர்பார்க்காததினாலே மட்டும் அவர்கள் செய்வதில் தடை இருக்காது செய்து வருவதும் நிற்காது அதற்கு முன்னே நீங்கள் செய்த செயலுக்குத்தக்க விளைவாக உங்களுக்கு வரவேண்டியது வந்து கொண்டே தான் இருக்கும்.

எதிர்பார்ப்பதில் நான்கு தன்மைகள் உண்டு. அதாவது உங்களிடம் இருந்து நான் எதிர்பார்த்தேனானால் அதில் தேவையில் ஒரு நீதியுணர்வு (Need) அதன் அளவு (Quantity) தன்மை (Quantity) காலம் (Time) இந்த நான்கும் இருகிறது யார் எதை எதிர்பார்த்தாலும் அல்லது பிறரிடமிருந்து கேட்டாலும் இந்த நான்கும் இருக்கும்.

எனவே எதிர்பார்ப்பதை விட்டு விடுங்கள். அதே நேரத்தில் எதிர்பார்ப்பதை விட்டு விட்டால் ஏமாற்றமே இருக்காது. மகிழ்ச்சியின்மைக்கும். முகம் சுழிப்பதற்கும் என்ன காரணம் என்றால் எதிர்பார்த்தலில் உண்டான ஏமாற்றம் தான். அது எப்படி வருகிறது எனில் கற்பனையாக எப்பொழுதுமே ஏதாவது ஒன்றை எதிர்பார்க்கிறோம். எனக்கு இப்படி வரவேண்டும் அப்படி வரவேண்டும் என்ற கற்பனையான எதிர்பார்ப்புக்கள் இல்லாமல், எப்பொழுதுமே நமக்குக் கிடைக்கிறது எல்லாம் நாம் செய்ததனுடைய செயல் விளைவாகத்தான் கிடைக்கிறது.

ஆகையால் நாம் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதைத் தேர்ந்தெடுத்துப் பிறருக்கு என்ன உதவி செய்ய முடியும் என்று நீங்கள் யோசித்துச் செய்ய ஆரம்பித்தீர்களேயானால் பல பேருடைய நட்பையும் வலுப்படுத்திக் கொள்ளலாம். உங்களுடைய மனதின் ஆற்றலையும் வளர்த்துக் கொள்ளலாம். பிறருக்கு மனப்பூர்வமாக எந்த அளவு உதவி செய்கிறோமோ அந்த அளவுக்கு மனப்பூரிப்பும் மன அமைதியும் ஆற்றலும் உண்டாகும்.

ஆகவே முதலில் எதிர்பார்ப்பதைத் தவிருங்கள். இரண்டாவதாக நீங்கள் எப்பொழுதும் பிறருக்கு உதவி செய்வதற்குத் தயாராக இருங்கள் பொருளைக் கொடுத்துத்தான் உதவி செய்ய வேண்டும் என்பதில்லை உங்களுக்கு எத்தகைய ஆற்றல் இருக்கிறதோ அந்த ஆற்றலைக் கொண்டு தேவை உள்ளவர்களுக்கு அறிவாலே பொருளாலே பிறருக்கு என்ன செய்ய முடியும் என்று யோசித்து அந்தந்த நேரத்தில் செய்ய மனப்பயிற்சி பெறுங்கள்.

காலையிலும் மாலையிலும் இந்த உலகம் சமாதனமாக இருக்கட்டும் என்று வாழ்த்த முடியாதா உங்களால்? அதைச் செய்யலாமே அம்மாதிரி எதைச் செய்ய முடியுமோ அதைச்செய்து கொண்டே இருப்போமானால் மனத்திற்கு ஒரு நிறைவு உண்டாகும்.

---

வாழ்த்தும் பழக்கத்தினால் சினம் அடிக்கடி வருவதைத் தவிர்க்கலாம்;

பகையைத் தவிர்க்கலாம்.

---

எப்பொழுதும் பிறரிடம் எதிர்பார்ப்பதனாலேயே நாம் பிச்சைக்காரர்களாக மாறுகிறோம். முக்கியமாக நீங்கள் கவனித்துப் பார்த்தீர்களானால் எதிர்பார்ப்பவர்கள் எப்பொழுதும் ஏழ்மையில் தான் இருப்பார்கள்.

ஆகவே எதிர்பார்ப்பதை விட்டு விட்டு நாம் என்ன செய்ய வேண்டும் நமது ஆற்றல், செல்வம், வசதி, செல்வாக்கு இவற்றைக் கொண்டு என்னென்ன வகையில் பிறருக்குச் சேவை, உதவி செய்ய முடியும் என்று எண்ணுகிற போது நம்மிடம் நிறையச் செல்வம் இருக்கிற மாதிரி நமது மனதிற்கு ஒரு நிறைவு உண்டாகும்.

இதை நினைவில் வைத்துக்கொண்டு செயற்பட ஆரம்பித்தால் மேலும் மேலும் ஆற்றல் வரும் செல்வமும் வளரும் மகிழ்ச்சியும் நிறைவும் வளர்ந்து கொண்டே போகும். அப்போது மனதில் ஏழ்மை என்ற எண்ணம் இருக்கவே இருக்காது. இன்முகம் இருக்கும்.

---

உலகத்திற்கு நன்மையான காரியங்களைச் செய்து அதனால் மக்கள் பயனடைந்து  
மனநிறைவு பெற்று அளிக்கக்கூடிய வாழ்த்துதான் புகழ்.

---



## அதிகரித்த உடற்பருமனும் மனவளக்கலை யோகா பயிற்சிகளும்

Dr.S.பாலசுப்பிரமணியம்  
மனவளக்கலை துணைப் பேராசிரியர்  
செயலாளர், யாழ் மனவளக்கலை அறக்கட்டளை  
யாழ்ப்பாணம்

- i. அதிகரித்த உடற்பருமன் (Obesity) என்றால் என்ன?
- ii. உடற்பருமன் அதிகரிக்கக் காரணங்கள் யாவை?
- iii. உடற்பருமன் அதிகரிப்பதால் ஏற்படும் தீமைகள்
- iv. உடற்பருமன் அதிகரிப்பதைக் குறைக்கும் அல்லது இல்லாமல் செய்யும் வழிவகைகள்.
- v. மனவளக்கலை யோகா பயிற்சிகள் உடற்பருமனைக் குறைக்க எப்படி உதவு கின்றது.

### (I) அதிகரித்த உடற்பருமன் (Obesity)

Accumulation of Fat results from a discrepancy between energy consumption and energy expenditure which is too large to be defended by the hypothalamic regulation of BMR.

பாதகமான உணவுப் பழக்கத்தின் விளைவாக உடற்தேவைக்குக் கூடுதலான மாப்பொருள், கொழுப்பு, இனிப்புசேர் உணவுகள் எடுக்கும் போது அவை முழுவதும் சக்தியாக (Calorie) மாற்றப்படாமல் கொழுப்பாக உடலில் தேக்கம் அடைவதால் எழும் ஒரு அசாதாரண நிலையே உடற்பருமன் அல்லது obesity எனப்படும்.

#### 1. கொழும்புப் பரவி இருக்கும் விதம்

1. வயிற்றுப் பகுதியில் (Intra abdominal) கொழுப்பு படிவதால் அப்பிள் வடிவ உடற்பருமன் (Apple shaped Obesity) ஏற்படுகின்றது. இது Central Obesity எனப்படும்.

Eg-Type 2 - Diabetes.

#### 2. தோலுக்குக் கீழான கொழுப்புப் படிவுகள்

(Sub cutaneous fat accumulation) இது பேரிக்காய் வடிவான உடற்பருமன் (Pear Shaped Obesity) அல்லது பரவிய உடற்பருமன் (Generalised Obesity) எனப்படும்.

---

**மனம் + இதம் = மனிதன். இதம் என்றால் அன்பும் கருணையுமாக  
ஒத்தும் உதவியும் இருப்பது என்ற பொருள்**

---

உடற்பருமனை அளவிடும் முறை:-

(உடல் நிறை குறி எண் மூலம் - Body Mass Index) (BMI) (WHO)

$$\text{BMI} = \frac{\text{உடல் நிறை (கி.கி)}}{\text{உடல் உயரம்-2 (m2)}} = \frac{\text{Body Weight (kg)}}{\text{Ht2 (m2)}}$$

BMI (Kg/m2)	Classification	Risk Obesity
18.5-24.9	Normal range	Negligible
25.0-29.9	Over weight	Mildly increased
>30	Obese	
30-34.9	CI (I)	Moderate
35-39.9	CI (II)	Severe
>40	CI (III)	Very Severe

#### Asia

> 23.0 (18.5-23)	Over weight
>25	Obese

#### Broca's Index - (பிரோகாஸ் குறி எண் முறை)

உடலின் உயரம் (cmஇல்) - 100 = சரியான உடல் எடை kg இல்

உ+ம் 170(cm) - 100 = 70kg

இந்த அளவில் இருந்தும் 10% எடை குறைவாக இருந்தால் அது உடலுக்கும் மனத் திற்கும் அதிக சக்தியைக் கொடுத்து நலமுடன் வாழ வழிசெய்யும்.

சரியான எடையைச் சீராக வைத்துக் கொள்ளும் வழிமுறைகள்

ஒருவரின் 1kg எடைக்குத் தேவையான கலோரி = 30 கலோரி/day

ஒருவரின் நிறை 80kg என்றால் =  $80 \times 30 = 2400$  கலோரி/day தேவை. அவரின் உயரத்திற்கு அவர் இருக்க வேண்டிய சரியான எடை 70kg என்றால் குறைக்க வேண்டிய எடை =  $10 \text{kg} / 10 \times 30 = 300$  கலோரி/day அளவு உணவைக் குறைத்து உண்ண வேண்டும். அவரின் அதிக எடையில் இருந்து 10% 6 மாதத்தில் குறைக்க முயல வேண்டும். 2 கிழமையில் 1kg எடை குறைக்க வேண்டும்.

இடுப்பின் சுற்றளவு ஆண்களில் 90cmக்கும், பெண்களில் 85cmக்கு குறைவாக இருக்க வேண்டும். இதற்கு அதிகமானால் Apple Obesity எனப்படும்.

பிறர் மீது சினம் கொள்ளும்போது, அந்தக் குறைக்கு உங்களிடம் தவறு உள்ளதாக என்று முதலில் பாருங்கள்.



நிமிர்ந்து நின்று கீழே பார்த்தால் கால் பாதங்கள் தெரிய வேண்டும்.

**உடற்பருமனை அதிகரிக்கும் காரணிகள்**

உணவு, உடல்லுழைப்பு, உறக்கம், உடலுறவு, எண்ணம் என்ற ஐந்தில் அளமுறை பேணாத தன்மை.

1. பிழையான உணவுப் பழக்கவழக்கத்தினால் ஏற்பட்ட பழக்கப்பதிவு
  2. உடல் உழைப்பற்ற வாழ்க்கை முறை
  3. உணர்ச்சி வயப்பட்ட மனநிலை (Emotional mind) மனக்கட்டுப்பாடற்ற நிலையில் அளவுக்கு அதிகமாக உண்ணுதல்
  4. மூச்சுப்பயிற்சியின்மை
  5. சுகாதார்க்கல்வி அற்றநிலை
  6. பரம்பரை - மரபுக்காரணிகள்
  7. நோய்கள்
    - a. நீரிழிவு நோய் - Diabetes mellitous
    - b. தைரோய்டு சுரப்பி குறைவாக செயற்படல்
    - c. Cushing's Syndrome - Hypothyroidism
    - d. Insulinoma
    - e. Hypothalamictumours or injury
  8. நீண்ட நேரம் தொலைக்காட்சி பார்த்தல், கணணி பயன்படுத்துதல்
  9. அதிக அளவு கலோரி (Energy) உள்ளெடுத்தல்
    - a. உணவின் அளவு அதிகமாக இருத்தல்
    - b. உணவு ஒழுங்குமுறை மாறுதல் (Loss of regular meals)
    - c. கொழுப்பு நிறைந்த சக்தி கூடிய உணவை எடுத்தல்
    - d. செல்வம் மிக்க வளமான வாழ்க்கை
- சக்தி செலவு குறைவாக இருத்தல்
- a. மோட்டார் வண்டிப்பயணம்
  - b. பாடசாலைக்கோ வேலைக்கோ நடந்து செல்லாது இருத்தல்
  - c. தானியங்கி இயந்திரங்களின் பாவனை
  - d. பாடசாலை விளையாட்டுக்களில் பங்குபற்றாமை

---

**வாழ்க்கை நெறி - மனம், இயற்கை, சமுதாயம் என்ற முக்கோணத்துக்குள்ளான  
மனிதன் வாழ்ந்தாக வேண்டும்.**

---

## 10. மருத்துகளின் பாவனை

- Tricyclic anti depressants
- Oestrogen - Containing Contraceptive pills (கருத்தடை மாத்திரைகள்)
- Cortico - Steroids
- உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்குப் பயன்படுத்தும் மாத்திரைகள்

## பிழையான உணவுப் பழக்கவழக்கம் (Eating habit/ Diet habit)

சாப்பிடும் பழக்கம் மனோதத்துவ ரீதியாகத் தூண்டப்பட்டு, உடலில் பழக்கப் பதிவாகும் ஒரு செயல் முறையாகும்.

- உணவு வகை :-  
ராஜோ, தாமச வகை உணவு
- உணவில் நாட்டம் அதிகமாதல் :-  
உணவில் ஆசை, வெறி அதிகமாதல்  
உணவில் திருப்தி இன்மை  
உணவில் சந்தோசம் இன்மை
- தேவையின்றி உணவைப் புசித்தல்
- உணவில் அளவு மீறுதல் / முறை தவறுதல்
- உணவை மருந்தாகக் கொள்ளாமல் போகமாகக் கொள்ளுதல்
- உண்ணும் நேரம்
  - \* அடிக்கடி உண்ணுதல்
  - \* நேரம் தவறிச் சாப்பிடுதல்
  - \* வேகமாகச் சாப்பிடுதல்
- உண்ணும் போது
  - \* உணவில் கவனம் செலுத்தாமை
  - \* தொலைக்காட்சி, கணணி பார்த்தல்
  - \* விளையாடுதல்
- உணவுக்கு அடிமையாகிய மனநிலை :-
  - \* உணர்ச்சிவயப்பட்ட நிலை ( $\beta$ -Wave)
  - \* புலன்மயக்கம்/பொருள் மயக்கம்
  - \* சாப்பிடும் போது ஆத்திரத்தைக் காட்டுவது
- பொரியல் வகை, இனிப்பு வகை, பக்கற்றில் அடைத்த உணவை (Fast food) வசதி கிடைத்த நேரமெல்லாம் உண்ணுதல்
- பால்வகை கோடியல் - கட்டுப்பாடற்ற பாவனை
- இனிப்பு வகை, சொக்கிலேட்டு உண்ணுதல்

தவறு செய்யப்பட்ட கையோடு புத்தி சொல்லக்கூடாது,  
குத்திக்காட்டுவது போல அறிவுரை இருக்கக்கூடாது.



- iv. எண்ணெய் சேர் உணவு, பக்கத்தில் அடைத்த பால், தகரத்தில் அடைத்த பானங்கள், இனிப்பு உணவு வகை
- v. நன்றாகச் சுத்திகரிக்கப்பட்ட மாவின் கூடிய பாவனை. பாண், பணிஸ், கேக், பிஸ்கட் இடியப்பம், புடிங் வெண்ணெய், சீஸ், ஐஸ்கிரீம், ஜாம்.
- vi அதிக அளவில் கொழுப்பு உணவை உண்பது  
முட்டை மஞ்சட் கரு, கோழிக்கறி, ஆட்டுக்கறி, மாட்டுக்கறி, பன்றி இறைச்சி, உறுப்பு இறைச்சிகளான கல்லீரல், மண்ணீரல், மூளை.

#### உடற்பயிற்சியற்ற சோம்பிய வாழ்வு

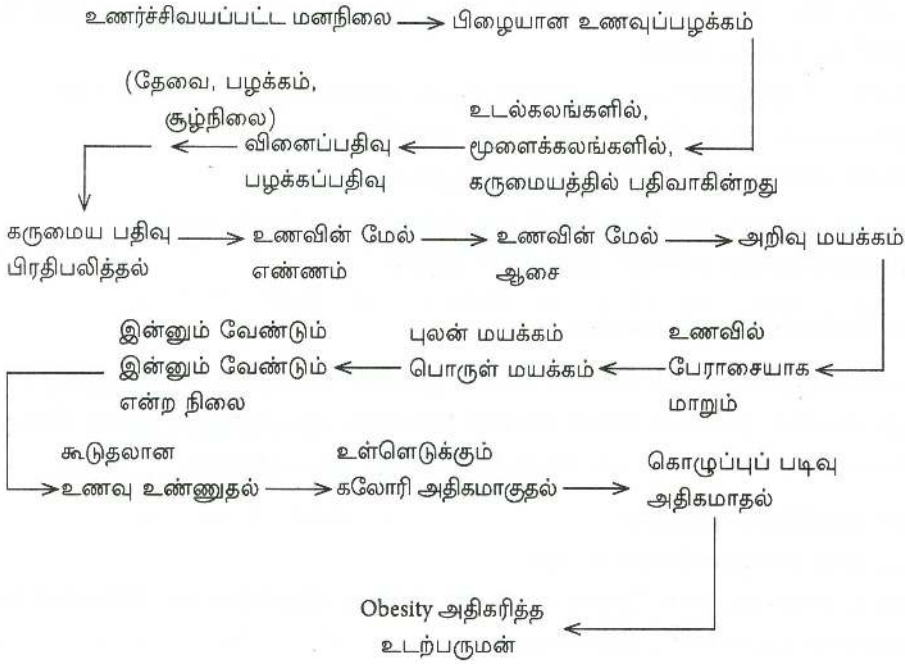
உடற்பயிற்சி இன்மையால் கலோரி விரயம் இல்லை. மேலதிகமான கொழுப்பு உடலில் படிந்து அப்பிள் ஒபீசிட்டி (Apple Obesity) நிலையை ஏற்படுத்தும். இதன் விளைவாக மனநிலைமாற்றம் ஏற்பட்டு பல நோய்கள் தோன்ற ஏதுவாகின்றது.

- i. தன்னம்பிக்கை இழத்தல்
- ii. உடலும் மனமும் சோர்வடைதல்
- iii. தசை, கால் மூட்டுகள் தேய்வு உண்டாகி வலிமை இழக்கும். மூட்டு வலி ஏற்படும். இதனால் உடல் எடை அதிகரிக்கும்.
- iv இதயம் போன்ற உடல் உறுப்புகளின் செயற்றிறன் குறையும். இதய இரத்தக் குழாய்களுக்கிடையே (Coronary Artery) உள்ள நுண்ணிய இரத்தக் குழாய்கள் செயற்படாமல் சுருங்கிப் போய் விடும். உடற்பயிற்சி செய்தால் இக்குழாய்கள் விரியும் தன்மை பெற்று இதயத்திற்கான இரத்தோட்டம் அதிகமாகும். இது இயற்கை மாற்றுப்பாதை அமைத்தல் (Natural Coronary Bypass) எனப்படும். இதனால் உடற்பயிற்சி செய்பவர்களுக்கு மாரடைப்பு ஏற்படுவது அரிது.
- v. தன்னை அபாயத்திலிருந்து காப்பாற்றிக் கொள்ளும் (Fight and Flight) சக்தி இழக்கப்படுகின்றது.

#### உணர்ச்சிவயப்பட்ட மனநிலை வாழ்க்கை

= (Emotional mind life) =  $\beta$ -Wave)

உ+ம் = பரீட்சைகள், குடும்பப் பிரச்சினைகள், வேலைப் பிரச்சினைகள்



### மூச்சுப் பயிற்சி இன்மை

மூச்சுப் பயிற்சி இன்மையால் பிராணா வாயு, பிராணா சக்தி உள்ளெடுக்கப்படும் அளவு குறைந்து உடல் கலங்களில் உயிர்ப்பொருள் மாறுபாடு அளவு வீதம் (metabolic rate) குறைவடையும். இதனால் கலோரி எரிக்கப்படும் வீதம் குறைவடைந்து மிகுதி கொழுப்பாகப் படிவாகும். இது உடல் பருமனை அதிகரிக்கும்.

### உடற்பருமனால் ஏற்படும் தீமைகள்

1. Phychological
  - i. தாழ்வு மனப்பான்மை
  - ii. தனிமைப்பத்திக் கொள்வது
  - iii. வேலை செய்யும் திறன் குறைவது
2. Breath lessness - மூச்சுத்திணறல்
3. அதிக வியர்வை
4. முழங்கால், இடுப்பு மூட்டுகளில் கிருமி தொற்றல், தேய்வு
5. கால்களில் அசுத்த இரத்தக்குழாய் அடைப்பு Varicoseven
6. Hiatus Hernia
7. Gall Stones - பித்தக்கல்

அனுபோக பொருட்கள் மிக மிக உடல்நலம் கெடும்.  
சொத்துக்களின் எண்ணிக்கை மிக மிக மன அமைதி கெடும்.



8. முதுகு வலி
9. உயர் இரத்த அழுத்தம்
10. இதய வருத்தம்
11. பக்க வாதம்
12. Asthma - தொய்வு
13. நீரிழிவு நோய் - வகை - 2
14. Hyperlipidaema
15. மாதவிடாய் வட்டத்தில் மாற்றம் - Menstrual abnormalites
16. புற்றுநோய்

**மனவளக்கலை யோகா பயிற்சிகள் மூலம் உடற்பருமனைக் குறைக்கும் வழிமுறைகள்**

இங்கே அதிகரித்த உடற்பருமனுக்கான காரணங்கள், அதன் விளைவுகள் ஆராயப்பட்டன. இவை எல்லாவற்றிற்கும் மிக அடிப்படைக்காரணம் உணர்ச்சிவயப்பட்ட மனநிலைதான் (emotional mind) எனலாம். ஆகவே முதலில் மன அலைச்சுழலை அமைதி நிலைக்குக் கொண்டு வர வேண்டும். அமைதியான மனநிலையில் (அல்பா அலை) உள்ள ஒருவரால் தான் எதனையும் சரியாக விளங்கி, திட்டமிட்டு, விழிப்பு நிலையில் செயல்படுத்தி, வெற்றி பெற முடியும்.

**திட்டம் - உடற்பருமனைக் குறைத்தல்**

**நோக்கம் - உடற்பருமனைக் குறைத்தல்**

- a. குறிப்பிட்ட காலம் = 6 மாதங்கள்
- b. குறிப்பிட்ட வழிமுறைகள்
  - i. மனவளக்கலை யோகா பயிற்சிகள்
    - \* அகத்தவம்
    - \* எளியமுறை உடற்பயிற்சிகள்
    - \* காயகற்பப் பயிற்சி
    - \* உணவில் அளவுமுறை
  - ii. வேறு முறைகள்
    - மருந்துகள்
    - சத்திர சிகிச்சை
- c. குறிப்பிட்ட இலக்கு
  - \* BMI 18.15 -23
  - \* இடுப்பு அளவு ஆண்கள் 90cm பெண்கள் 80cm
  - \* பிரோகா Index

**உயிருக்குள்ளாகத் தெய்வமே அறிவாக, இருக்கிறது என்று  
விளக்கிக் காட்டுவது தான் அகத்தவப்பயிற்சி.**

உயரம் - 100 = எடை

வயது, உயரத்திற்கு ஏற்ற எடையை அட்டவணையில் இருந்து பெறலாம்.

இதிலிருந்து குறைக்க வேண்டிய எடையைப் பெறலாம்.

Rate 0.5kg/wk 1.0kg/2wks

## B. திட்டத்தைச் செயற்படுத்துதல்

1. சம்பந்தப்பட்டவர்கள் முழுமையான ஈடுபாட்டுடன் திட்டத்தைச் செயற்படுத்த வேண்டும்.
2. மற்றவர்கள் உதவியாக இருக்கலாம்  
வாழ்க வளமுடன் என்று தினமும் பலமுறை வாழ்த்தலாம்.

## 1. பழக்கத்திற்கு விளக்கமளித்தல்

உடற்பருமன் அதிகரிப்பிற்கான காரணிகள் பற்றியும் உணர்ச்சிவயப்பட்ட மனநிலையால் ஏற்படும் பாதகமான உடல், உளவியல் மாற்றங்கள் பற்றியும் முழுமையான விளக்கமளித்தல்

## 2. உணவில் ஒழுங்குமுறை

### a. உணவு வகை

சாதவீக உணவு சிறந்தது or இயற்கை உணவு நார் சத்துள்ள கலோரி குறைந்த உணவு

### b. உணவு முறை

- \* சரியான அளவு - 1/2 வயிறு உணவு
- \* பசித்தால் மட்டும் புசி
- \* நேரம் தவறக்கூடாது
- \* அடிக்கடி உண்ணக்கூடாது
- \* உணவைத் தவற விடக் கூடாது (Missing Meals)
- \* உண்ணும் போது வேறு பழக்கங்கள் இருக்கக்கூடாது
- \* உணவில் மயக்கம் - பொருள் மயக்கம் புலன் மயக்கம் இன்றி ஆன்ம உணர்வுடன் உணவில் துறவு நிலை கொள்ள வேண்டும்.
- \* மெதுவாக, திருப்தியாக சந்தோசத்துடன் விருப்பத்துடன் உண்ண வேண்டும்.

### c. உணவின் அளவு

- i. அரிசி, கோதுமை, - அளவுடன்
- ii. காய்கறிகள், பழங்கள் - தாராளமாக
- iii. பால், அசைவ உணவு - குறைந்தளவு
- iv. எண்ணெய், சர்க்கரை, உப்பு - மிகக் குறைந்த அளவு

மண்மீது பெண் துணையால் பொன் கொண்டே வாழ்கின்றோம்,  
மாற்றுவதேன் மூவாசை? மதியுடனே பயன் கொள்வோம்.



ஸ்பெயின் பொன்மொழி

100 வைத்தியர்களை அழைப்பதை விட ஒரு வேளே உணவை இழப்பது மேல்

ஸ்காட்லாந்து பொன்மொழி

தனக்கு நோய் உண்டாகும்வரை உண்ணும் ஒருவன் நோய் குணமாகும் வரை உண்ணாமல் இருக்க வேண்டும்.

3. அகத்தவம்

குண்டலினி யோக முறை

- i. துரியதவம்
- ii. துரியாதீததவம்
- iii. பஞ்ச இந்திரிய தவம்
- iv. பஞ்ச பூத நவக்கிரகதவம்
- v. நித்தியானந்த தவம்
- vi. ஒன்பது மையதவம்

அத்தவத்தின் பயனாக

- i. மன அலைச்சுழல் உணர்ச்சி நிலையில் ( $\beta$ -wave) இருந்து அமைதி அலை ( $\alpha$ -wave) நிலைக்கு வருகின்றது. இதனால் உடற்பருமனைக் குறைக்கும் திட்டத்தை செயற்படுத்தக்கூடிய மனநிலை உருவாகின்றது.
- ii. மனம் ஆராய்ச்சி நிலையில் உணவை ஆராய்ச்சி செய்து உண்ணும் நிலை
- iii. அயரா விழிப்பு நிலை - விழிப்பு நிலையில் திட்டத்தை நிறைவேற்ற உதவுகின்றது.
- iv. மனத்திற்கு உறுதி, நுட்பம், சக்தி அதிகமாகிறது - திட்டத்தை நிறைவேற்றுவேன் என்ற மன உறுதி பேண உதவுகின்றது.
- v. தற்சோதனை செய்யும் திறன் அதிகமாகிறது - திட்டத்தைத் செயல்படுத்திய பின் விளைவுகளை ஆராய, தெளிவடைய, முடிவு செய்ய உதவுகின்றது.
- vi. குருதியில் HDLC நல்ல கொலஸ்ரோல் அதிகமாகிறது. இது நிறை அதிகரிப்பைக் குறைக்கின்றது.
- vii. வயிற்றுப் பகுதியில் உள்ள நரம்புவலைப் பின்னல்களின் (Abdominal nerve plexus) (Second brain of the body) இயக்கம் சீர் செய்யப்படுவதால் பரபரிவு நரம்புத்திறன் (Parasympathetic tone) ஏற்படுவதால் உணவுக் கால்வாயின் சுற்றுச் சுருங்கல் இயக்கம் (Peristaltic Movement) சீராக்கப்படுகின்றது. இது உணவின் ஜீரண ஆற்றலைக் கூட்டு

நெய்யும் தொழிலுக்கு நிகரில்லை.

நெய்ப்பவர் நெசவில் நேர்மையைக் கடைபிடித்தால்.

கின்றது. இதனால் உள்ளெடுக்கும் உணவின் அளவு சீர்செய்யப்பட்டு முற்றாக அகத்துறுஞ்சப்பட்டு கழிவு அகற்றப்படும். இதனால் நிறை அதிகரிப்பு குறைக்கப் படுகின்றது.

அத்துடன் மெதுவாக அமைதியாக உணவை உண்ணும் போது, உண்ணும் உணவு வயிற்றில் வேண்டிய அளவில் நிறைந்த உடன் தன்னிச்சையான நரம்பியக்கத்தினால், இச்செய்தி மூளைக்கு அனுப்பப்பட்டு, 'போதும்' என்ற உணர்வு தோற்றுவிக்கப்பட்டு உண்பது நிறுத்தப்படும்.

- viii. பஞ்ச இந்திரிய தவத்தினால் மனம் அமைதி நிலை பெற்று அறிவு புலன் மயக்கம், பொருள் மயக்கமின்றி ஆன்ம உணர்வுடன் உணவில், வெறி, மயக்கம், பேராசை கொள்ளாது உணவை உள்ளெடுப்பதால், உடலில் கலோரி கூடுவது தடுக்கப்படுகிறது. இதனால் உடலில் படிவாகும். கொழுப்புக் குறைந்து Obesity தவிர்க்கப்படுகின்றது. இந்தப் புதிய உணவுப் பழக்கம் பழக்கப் பதிவாகி புதிய வினைப் பயனாகின்றது.
- ix. அமைதி நிலையில் உணவு உட்கொள்ளும் போது அளவு நேரம் தவறாமல், அடிக்கடி சாப்பிடாமல், வேகமாகச் சாப்பிடாமல், ஆத்திரத்துடன் சாப்பிடாமல், ருசிக்காகச் சாப்பிடாமல், உணவை உள்ளெடுத்தால் குறைந்த அளவு உணவே உள்ளெடுக்கப்படும்.
- x. அமைதி நிலையில் (Parasympathetic tone) பரபரிவு நரம்புத் தொகுதியின் செயற்பாட்டு நிலையில் மெலரோனின், எண்டோர்பின், செரட்டோனின் (Melatonin, Endorphin Seratone) போன்ற ஓமோன்களின் செயற்பாடுகளினால், உள் அமைதி, மனநிம்மதி, மனமகிழ்ச்சியான உணர்வு நிலையில் இருப்பதினால், உணவை ரசித்து மெதுவாக உண்ணலாம். உண்ணும் உணவில் சந்தோசம், திருப்தி ஏற்படும். கடந்த கால எதிர்கால நினைவுகளில் மூழ்காமல், நிகழ்கால நினைவில் மனிதன் வாழ்வான். அதனால் ஐந்தில் அளவு முறை காக்கப்பட்டு Obesity ஆபத்து தவிர்க்கப்படும்.
- xi. தியானம், உடற்பயிற்சி, காயல்ப் பயிற்சியின் போது பிரபஞ்ச ஆற்றல் உள்ளெடுக்கப் படுவதாலும் பிராணாசக்தி அதிகரிக்கப்படுவதாலும் உடற் கலங்களுக்குள் சக்தி அதிகரிக்கப்படுகின்றது. (Dermuda's Triangle filled) இதனால் உடற் சக்தி தேவை குறைந்து விடும். இது மூளையின் (Hypothalamas) கைபோதலம்மை தூண்டி, Ghrelin என்ற ஓமோன் சுரப்பைக் குறைக்கின்றது. இதனால் வயிற்றில் பசி உணர்வு குறைந்து, உட்கொள்ளும் உணவின் அளவு குறைகின்றது. / கலோரி குறைகின்றது. / Obesity குறைகின்றது.

#### 4. காயகற்பப் பயிற்சி

- i. விந்து நாதசக்தி ஒவ்வொரு உடற்கலங்களுக்குள்ளும் மீள் செலுத்தப்படுவதால், ஒவ்வொரு உடற்கலங்களிலும் உயிர் ஆற்றல் அதிகரிக்கப்படுகின்றது. இதனால்

அனைத்துயிரும் ஒன்றென்று அறிந்து அடிப்படையில்  
ஆற்றும் கடலையெல்லாம் அன்பின் செயலாகும்.



உணவின் மூலம் பெறப்படும் சக்தித் தேவை குறைகின்றது. உணவு உட்கொள்ளும் அளவு, முதல் மாதத்தில் 1/3 ஆகவும் 6 மாதத்தில் 1/2 பங்காகவும் குறைகின்றது. இதனால் கொழுப்பு படிவுகள் குறைக்கப்பட்டு Obesity குறைய ஏதுவாகின்றது.

- ii. நோய் எதிர்ப்பாற்றல் அதிகரிக்கின்றது.
- iii. பீனியல், பிட்யூட்டரி நாளமில்லாச் சுரப்பிகளின் செயற்பாடுகள் ஊக்குவிக்கப்படுகின்றது. இதனாலும் கொழுப்புப்படிவுகள் கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றது.
- iv. மலச்சிக்கல் தீருவதால் கழிவகற்றல் சுலபமாகிறது.
- v. பெண்களில் மாதவிடாய் சம்பந்தமான பிரச்சினைகள் சீர்செய்யப்படுவதால், ஒமோன்களின் செயற்பாட்டினால் கழிவுகள் அகற்றப்படுகின்றது. இதனால் உடற்பருமன் அதிகரித்தல் கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றது.

#### 5. எளிய முறை உடற்பயிற்சி

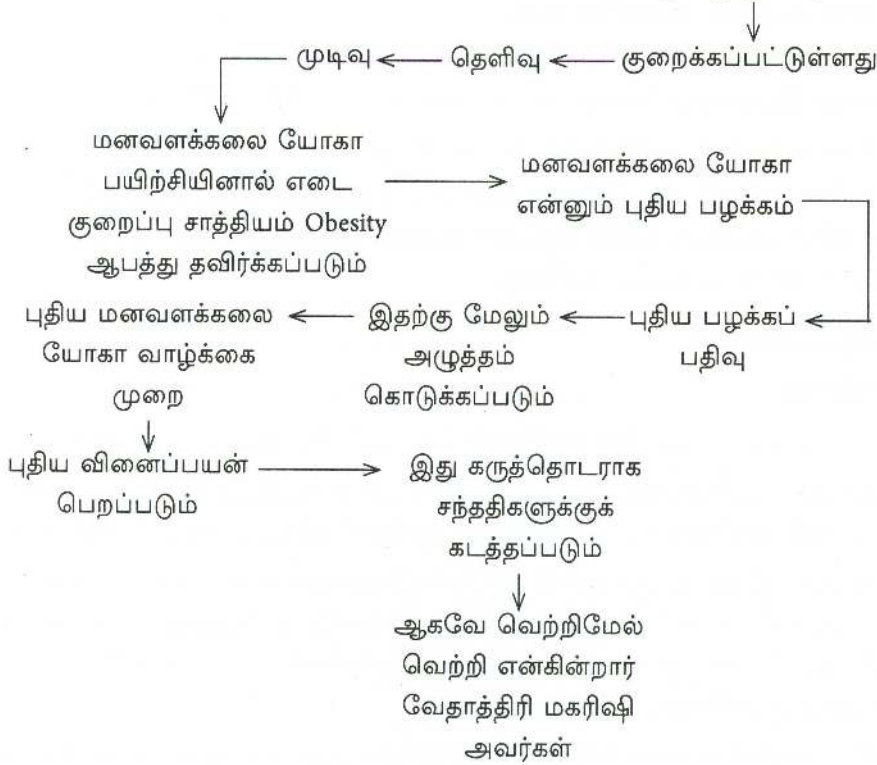
##### உடற்பயிற்சியினால்

1. மனம் ———> உடல் இணைகின்றது ———> யோகம் ———> அமைதி
2. உடற்கலங்கள் மறுசீரமைக்கப்படும் இதனால் உடற் கலற்பதிவுகள் (விரிவு- சுருக்கப் பதிவு) மாற்றி அமைக்கப்பட்டு, உணவுப் பழக்கம் (பதிவு) மாற்றம் பெறுகின்றது.
3. காற்று, வெப்ப, இரத்த, ஓட்டங்கள் சீர் செய்யப்படுவதாலும் நாளமில்லாச் சுரப்பிகளின் செயற்பாடுகள் சீர்செய்யப்படுவதாலும் உணவுச் சமிபாடு, அகத்துறுஞ்சல், கழிவற்றல், முழுத்திறனுடன் நடைபெறுவதால் கொழுப்புருவாக்கம், படிவுகள் தடுக்கப்பட்டு Obesity ஆபத்து தவிர்க்கப்படுகின்றது.
- a. அக்குபிரசர் பயிற்சி உணவுச்சமிபாடு, அகத்துறுஞ்சல், கழிவகற்றலுக்கு உதவுகின்றது. குருதியில் குளுக்கோஸின் அளவு குறைகின்றது.  
2,3,4வது புள்ளிகள் - இரைப்பை - இரைப்பைச் சுவரின் இயக்கம் தூண்டப்பட்டு, இரைப்பைச் சுரப்புகளின் அளவு சீர்செய்யப்படும்.  
5வது புள்ளிகள் - சிறுகுடல் - சுற்றுச் சுருங்கல் இயக்கம் (Peristaltic Movement) அதிகமாகும்  
6வது புள்ளிகள் - சிறுநீர்க்குழாய் இயக்கம் சீராக்கப்படுகிறது
- b. மகராசனம் - உடல் எடை குறைகிறது
- c. உடல் தளர்த்தல் - எல்லா உறுப்புக்களும் காந்தக் குளியல் பெறுவதால் உடற் சக்தி அதிகரிக்கின்றது. உடல் உறுப்புகள் புத்துணர்ச்சி பெறுவதால் கொழும்பு உருவாக்கம் சீராக்கப்படுகிறது.

விண் என்ற ஒரு அறிவை வைத்துக்கொண்டு  
அதிலிருந்து வளர்வது விஞ்ஞானம்.

## 6. தற்சோதனை

6 மாத காலத்தின் பின் தற்சோதனை → 0.59/wk என்ற அளவில் உடல் எடை குறைந்துள்ளதா?



நன்றி.

வாழ்க வளமுடன்!

வறுமை எனும் கொடுத்துன்பம் வராது வளவாழ்வு பெறுவதற்கு  
ஓர் உலகப் பேரரசு வர வேண்டும்.



## யாழிற்கோர் அறிவுத்திருக்கோவில்

பேரா.பெ.கணேசன்

இலங்கை மனவளக்கலை மன்றம்

வெள்ளவத்தை, கொழும்பு

அறிவிற்கென்றொரு அறிவுத்திருக்கோவில் அமைதல்  
அறிஞர்கள் வாழும் யாழ்ப்பாணத்தின் பொற்காலம்  
அறிவே தான் தெய்வமென்பதை அஞ்ஞாது துணிந்துரைக்க  
அனைவரும் கற்றுய்யும் திருத்தலந்தான் அறிவுத்திருக்கோவில்  
முறையான மனவளக்கலை பயிற்சிகளால்  
மறைபொருளாம் அறிவும், அதுவாகவே இருக்கும்  
இறையாற்றலையும் பாமர மக்களுக்கும் உணர்த்திட  
அன்புங் கருணையுமே அதன் வெளிப்பாடென்பதை உரைத்திட  
அறம் ஓங்கி மனிதகுலம் மென்மேலும் மேன்மையுற்றிட  
அதன் மாண்பு வளர்த்திட வழிசமைப்பதறிவுத் திருக்கோவில்  
அருளாசானின் அருளாசியால் அறிவுத்திருக்கோவில்  
அதியுச்ச பண்பாட்டுக் கல்விக் கலாசாலையாக  
மாறி, புண்பட்ட மக்களுக்கு புனர்வாழ்வளித்து  
மாறாத நலங்களுடன் மதிஉயர்வு பெற்று வாழ்க வளமுடன்  
மறைந்த யாழிசை மீளட்டும் அறிவுத் திருக்கோவில் அந்த  
மீட்டும் இன்னிசைக்கு புத்தாக்கம் ஊட்டட்டும்

மறவாமை வேண்டும், நன்றி சொல்ல, மண்ணின் மைந்தர்களாம்  
மாபெரும் மனவளக்கலை தொண்டில் இரட்டையாராம்  
முருகானந்தவேல் எனும் மனவளக்கலை பேராசிரியராம்  
மனமொன்றி அவரோடிணைந்தாற்றும் குழந்தைவேல் அவர்களாம் தம்  
கருத்தாலே வித்திட்டு, கனவாலே நீருற்றி, நினைவாலே முயன்ற  
கருவிலே உருவானதுதான் யாழ் மண்ணில் அறிவுத் திருக்கோவில்  
குருவருளின் துணைகொண்டு அவர்களது முயற்சியையும்  
கருத்தொற்றுமையால் இலங்கையில் முதன் முதலாய் அமைந்த  
யாழ் அறிவுத்திருக்கோவிலையும்  
வாழ்வாங்கு வாழ வாழ்க வளமுடன் என்று  
வாழ்த்தி மகிழ்கின்றேன்

காந்தம் - பரமானுவின் சுழற்சியால் வரும் விரிவலை இருப்பு நிலையோடு  
இணைவதால் ஏற்படும் மாபெரும் ஆற்றல்.

## மனிதருள் வேறுபாடு ஏன்?

துணைப்பேராசிரியர்

அருள்நிதி ம.மகேந்திரராஜா

“நீதிநெறி உணர் மாந்தராகி வாழும்  
நிலையுணர்ந்து தொண்டாற்றி இன்பம் காண்போம்.”

தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி

இப்பூவுலகில் மனிதன் இயற்கையின் எல்லா விதமான அனுகூலங்களையும் ஒரே மாதிரியாகவே அனுபவிக்கிறான். ஆனால் நிலைமையில் வாழ்வதற்கு முடியாமல் தவிக்கின்றான். இவ்வாறான நிகழ்வுகள், செயற்பாடுகள் ஏன் உண்டாகின்றன மனிதருள் வேறுபாடு ஏன் ஏற்படுகின்றது. இக்கேள்வி அநேகமானவர்களின் உள்ளத்தில் எழுந்திருக்கும். சிலருக்கு அடிக்கடி எழுந்து கொண்டே இருக்கும். இதற்கு ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொரு காரணத்தைச் சொல்லக்கேட்டிருப்பீர்கள். நீங்களும் சில காரணங்களை அறிந்திருப்பீர்கள். ஆனாலும் முழுமையான விரிந்த அறிவிலே இக்கேள்விக்கு விடை கண்டு விட்டோமே யானால் நமது வாழ்நாள் முழுவதும் ஒருபெரும் சுடராக எல்லாவிதமான வாழ்க்கை இரகசியங்களையும் புரிந்து கொள்வதற்கும் அதற்கு ஏற்றவாறு நமது கடமைகளை ஆற்றுவதற்கும் வேண்டிய ஆக்கமும் ஊக்கமும் பெற முடியும்.

மனிதருள் வேறுபாடு எவற்றால் ஏற்படுகிறது என்பதனை முதலில் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். உலகில் கிட்டத்தட்ட 800 கோடி மக்கள் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். எங்கேயாவது இரண்டு பேர் ஒரே மாதிரியாக இருக்கிறார்களா? என்ற பார்த்தோமேயானால் அப்படி இல்லை. அப்படி இருக்க முடியாது என்ற முடிவுக்கு வருவோம். அப்படியானால் என்னென்ன வகையில் ஒவ்வொருவருக்கிடையே வேறுபாடுகள் எவ்விதமாக ஏற்படுகின்றன என்று சற்றுச் சிந்தித்துப் பார்த்தோமேயானால் ஏழு சம்பத்துக்கள் (ஏழு மதிப்புகள்) இவைகளால் தான் மனிதருள் மனிதர் வேறுபடுகிறார்கள்.

### ஏழு சம்பத்துக்கள்

- |                   |               |
|-------------------|---------------|
| 1. உருவமைப்பு     | 5. உடல் வலிவு |
| 2. குணம்          | 6. சுகம்      |
| 3. அறிவின் உணர்வு | 7. செல்வம்    |
| 4. கீர்த்தி       |               |

விநாயகம் - வினைக்கு நாயகன். தான் செய்யும் வினைகளுக்குத்  
தானே காரணகர்த்தாவாக இருத்தல்.



இந்த ஏழு சம்பத்துக்களில் தான் மனிதர்கள் ஒருவருக்கொருவர் வேறுபட்டிருப்பதைக் காணலாம். இதற்கு மேலாக வேறுபாடுகள் இருக்க முடியாது. அப்படி ஏதாவது காரணங்கள் இருந்தாலும் இந்த ஏழு சம்பத்துக்குள் அடங்குவதாகவே அமையும். இந்த வேறுபாடுகள் எவ்வாறு உண்டாகின என்பதை நாம் தெரிந்து கொண்டோமேயானால் அதன் காரணமாக நமக்கு அமைதி கிடைக்கும். அதுமட்டுமல்லாது இவ்வேறுபாடுகளிடையே உள்ள காரணத்தையும் கண்டுவிட்டால் எந்த வேறுபாட்டைப் போக்க வேண்டும் எதையெதைப் போக்க முடியாது எப்படி வாழ்வை மேன்மையடையச் செய்யலாம் என்பதை தெரிந்து கொள்ளலாம். சம்பத்துக்கள் மனிதனுக்கு ஏற்படும் பொழுது எந்தெந்த அளவில் கூடுதல், குறைதல் இருக்கின்றதோ அதற்கு ஏற்றவாறே ஏழு சம்பத்துகளும் ஏற்படுகின்றன. மனித வாழ்வை இனிதே நிறைவு செய்வதற்கான ஏழு சம்பத்துக்கள் (மதிப்புகள்) ஏற்படுவதற்கு 16 காரணங்கள்

- |               |                  |
|---------------|------------------|
| 1. கருவமைப்பு | 9. முயற்சி       |
| 2. உணவு வகை   | 10. பருவம்       |
| 3. காலம்      | 11. நட்பு        |
| 4. தேசம்      | 12. சந்தர்ப்பம்  |
| 5. கல்வி      | 13. பல ஆராய்ச்சி |
| 6. தொழில்     | 14. பழக்கம்      |
| 7. அரசாங்கம்  | 15. வழக்கம்      |
| 8. கலை        | 16. ஒழுக்கம்     |

இவையாகும்.

இந்த வேறுபாடுகள், அதற்கான காரணங்கள் பற்றி இன்னும் தெளிவான விளக்கங்களைத் தத்துவ ஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் அருளிய வேதாத்திரியம் பாடநெறியின் மனவளக்கலை யோகா பாடத்தில் அகத்தாய்வுப் பயிற்சி பயின்று தெளிவு படுத்திக் கொள்ளலாம். மனிதருள் வேறுபாடுகள் மகரிஷி அவர்கள் பல பாடல்கள் தந்துள்ளார் அவற்றுள் ஒரு பாடல்.

கருவமைப்பு, உணவு வகை, காலம், தேசம்,  
கல்வி, தொழில், அரசாங்கம், கலை, முயற்சி  
பருவம், நட்பு, சந்தர்ப்பம், பல ஆராய்ச்சி,  
பழக்கம், வழக்கம், ஒழுக்கம், இவற்றிற்கு ஏற்ப,  
உருவமைப்பு, குணம், அறிவின் உயர்வு, கீர்த்தி,

உடல் வலிவு, சுகம், செல்வம், மனிதர்கட்கு  
வரும் வகையும் அவற்றின் தரம், அளவிற்கு ஏற்ப  
வாழ்க்கை நிலை வேறுபாடு அடையக் கண்டேன்.

இக்கவி மூலம் விடயத்தை ஓரளவு விளங்கிக் கொண்டாலும் மனவளக்கலை யோகப்பயிற்சியில் பல ஆய்வுகள் மூலமும், மனத்தை ஆய்வு செய்யும் அகத்தாய்வு பயிற்சிகள் மூலமாகவும் தெளிவாக இதன் உள்ளடக்கங்களை புரிந்து கொள்ள முடியும். அத்துடன் இந்த யோகப்பயிற்சியில் உடல் ரீதியான உபாதைகளை நீக்குவதற்கும், வராமல் தடுப்பதற்குமான உடற்பயிற்சி, காயகற்பப் பயிற்சி போன்ற சித்தர் வழிவந்த பயிற்சிகளும், மன அமைதி நிறைவு பெறுவதற்கான குண்டலினி யோக தியானப் பயிற்சி களும் ஆண், பெண் இருபாலருக்கும் ஏற்ற முறையில் முறையாகக் கற்பிக்கப்படுகிறது. சிறியோர் முதல் முதியோர் வரை இப்பயிற்சிகளில் கலந்து கொண்டு பயன் பெறலாம். மனிதன் மனிதனாக வாழ்வதற்கு ஏற்ற இந்த மனவளக்கலை யோகப் பயிற்சியை பயின்று வாழ்க்கையில் எல்லா இன்பங்களையும் அனுபவித்து வாழ்வாங்கு வாழ்வீர்களாக.

வாழ்க வளமுடன்.



## மனநல மேம்பாடு

வடகோவை பூ.க. இராசரத்தினம்

ஓய்வு நிலை அதிபர்

உயிரின் உறைவிடமாக விளங்குவது சரீரம். மனம், உடல், உயிர் ஆகியவை இணைந்து உருவானதே மனிதனாவான். உணர்வுகளின் எண்ணங்களின் தொகுப்பே மனம் எனக் கருதப்படுகிறது. மனம் என்பது மூளையா? இதயமா? அநேகமாகப் பலர் மனதைத் தொட்டுச் செல்கிறேன் என்று இதயத்தைத் தான் குறிப்பிடுகிறார்கள். விஞ்ஞானமோ மனம் என்பது மூளையோடு சம்பந்தப்பட்ட விடயம் என்கிறது. நம் மனம் தான் நம்முடைய சிந்தனை, எண்ணம், செயல் என எல்லாவற்றையும் கட்டுப்படுத்திச் செயற்பட வைக்கின்றது. மனிதன் என்றால் மனதை நன்றாக வைத்திருப்பவன் என்று பொருள் உண்டு. நமது உடலின் ஆரோக்கியம் பிரதானமானது அதே போன்று மனமும் ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டும். ஆரோக்கியமான மனம் உடையவன் நம்பிக்கையும் ஒழுக்கமும் உடைய வனாவான். எனவே தான் மன மேம்பாட்டுக்குப் பல ஆய்வுகளும் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றன. மனதைத் திறந்தால் கண்களைத் திறக்கலாம். மனமே வாழ்வின் மையம்.

மனம் எண்ணிய பின்பு தான் சொல், செயல், தோற்றம் பெறுகின்றன. மனதில் ஏற்படும் ஒவ்வொரு எண்ண அலையும் அது மறைவதற்கு முன் அதன் விளைவாக மனப்பதிவை மனதில் விட்டு வைக்கின்றது. இப்பதிவுகளின் கூட்டுத்தொகையே எமது குணமாகும். நல்ல பதிவுகளை அதிகம் கொள்கிறவன் நல்லவன் ஆகின்றான். ஆகவே எண்ணத்திலே தீயவை தோன்றாதவாறு நாம் பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். நாம் சிந்திக்கும் நிலைமையிலே பரிசுத்தமாக இருப்போமேயானால் நல்ல ஆளுமை வளர்ச்சி மேலோங்க வாய்ப்புகள் உள்ளன. நல்ல மனம் தீய செயற்பாடுகளில் ஈடுபடாமல் நற்செயல்களை மாத்திரம் புரிய வழிவகுக்கும் என்பது சான்றோர் கருத்தாகும். மனநல மேம்பாட்டுக்குரியவை ஒவ்வொருவரும் அறிந்திருக்க வேண்டும். 'மனலம் மன்னுயிர்க்கு ஆக்கம்' வள்ளுவர் கூற்று.

நிலத்தின் தன்மைக்கேற்ப நீரின் தன்மை மாற்றமடைகின்றது. அதே போன்று ஒருவர் வாழும் சமூக நிலைக்கு ஏற்ப அங்கு வாழும் மக்களின் அறிவு, விவேகம் மனப்பாங்கு, நடத்தைக் கோவங்கள் அமைய முடியும்.

நம்மிடம் மனம் என்ற அற்புதமான ஒரு யந்திரம் அல்லது சாதனம் இருக்கின்றது. இதை இயக்கும் சாவி எம்மிடம் உண்டு "மனதில் தோன்றிய எண்ணம் தான் அந்த

சச்சிதானந்தம் - சத + சித் + அனந்தம். மெய்ப்பொருளே உயிரில் அறிவாகி  
அனைத்து தோற்றங்களாகவும் இருப்பது.

மனிதனை உருவாக்கி இருக்கின்றது. நமது எண்ணங்கள் தான் நம்மை உருவாக்கி இன்றைய நிலைக்கு கொண்டு வந்திருக்கின்றன'' எனப் புத்தபெருமான் கூறியுள்ளார். அவர் எட்டுப்படிசைகளைக் குறிப்பிட்டு அவைகளைப் பின்பற்றினால் நன்றாக வாழலாம் எனக் கூறியுள்ளார். வாழ்வின் தாற்பரியமே 'நல்லெண்ணம்' என்ற ஒரு சொல்லில் அடங்கியுள்ளது எனக் குறிப்பிட்டுள்ளார். நல்ல மனமுடையவன் கஷ்டங்கள் மத்தியிலும் இன்பமாக வாழ்கின்றான்.

எனவே நல்லதை எண்ணி நல்லதையே செய்தால் நன்றாக வாழலாம். நம்மைக் காப்பாற்றுவது நம் மனச்சாட்சிதான். மனச்சாட்சி நமது கற்பனையல்ல. வாழ்வுக்கு வழிகாட்ட வந்த பேரொளியின் ஆற்றல் தான் அந்தக் குரல். நாம் மதிக்க வேண்டும் மனநலம் மேம்பட மனச்சாட்சியை மதிப்போமாக.

பொதுவாக மேலைத்தேச நாடுகளிலும் பார்க்க ஆசிய நாடுகளில் மனநலக் குறைபாடு உள்ளவர்கள் தொகை அதிகரித்தவண்ணம் உள்ளது. இதற்கு அடிப்படையான காரணம் எளிதில் உணர்ச்சி வசப்படக்கூடிய நமது சமுதாய அமைப்பே. சில சமயங்களில் நாம் மனக்குழப்பங்களினால் அவதிப்படுகிறோம். இப்படியான ஒரு சூழ்நிலையில் ஒரு வடிகாலைத் தேடிக்கொள்ளாத போது மனம் தனது நலனை நிலையை இழந்து முரண்பாடான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் நிலை ஏற்படுகிறது. அவருக்கு வேண்டிய ஆலோசனைகளை உதவியை வழங்க நாம் தவறுவோமேயானால் அவர் மன நோயாளியாக மாறுவதற்கு வாய்ப்புகள் உண்டு. எனவே நல்ல தராதரம் உடைய ஆலோசனை வழங்குபவர்களைத் தேவைக்கேற்பப் பயன்படுத்த வேண்டும். தூய கல்வியே துணையாகும். உதாரணமாக 30 ஆண்டுப் போர், மனக்குறைபாடு உடையவர்களை உருவாக்கத் தவறவில்லை. பயப்பீதியினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் பிரச்சினைகளுக்குச் சரியான முறையில் சிகிச்சை அளிக்கப்பட வேண்டும். விசேட கவனம் இன்றியமையாததாகும்.

மது, போதைவஸ்து உபயோகத்தால் குடும்பங்களில் குழப்பங்கள் அதிகரித்த வண்ணம் உள்ளன. அதிகமாக அமைதியற்ற குடும்பங்களின் குழந்தைகள் கெட்டவர்களாக வளர்வதற்கு வாய்ப்புகள் உண்டு. சில வசதி படைத்த குடும்பங்களில் வளரும் பிள்ளைகள் அன்பும் அரவணைப்பும் கிடைக்காத போது, பிறள் நடத்தை கொண்ட பிள்ளைகளாக மாறுகிறார்கள். சில செயற்பாடுகள் மூலம் சமூகத்தைத் திகைக்க தடுமாற வைக்கின்றார்கள். எல்லோரும் பிறக்கும் பொழுது நல்லவரே. இவர்கள் நல்லவர்களாக வாழ சமூகம் கண்ணும் கருத்துமாக இருக்க வேண்டும்.

மனநலக்குறைபாடுகள் என்பது ஒரு மனிதன் தனது எண்ணம் நினைவாற்றல், பேச்சு, செயல் போன்றவற்றில் ஒன்றுக்கொன்று முரண்பாடாக இருப்பதேயாகும். அவர்களின் குறைபாடுகளை இனம்கண்டு சிகிச்சை மேற்கொள்த் தவறுவோமேயானால் மன நோயாளிகளை நாம் உற்பத்தி செய்பவர்களாகி விடுவோம். நல்ல சிகிச்சை முறை

சிந்தாமணி : சிந்தை + மணி. சிந்தனை மணியான நிலை,  
ஆன்மா முற்றறிவாதல்.



பயனளிக்கும் என ஆராய்ச்சியின் மூலம் அறியக் கூடியதாக உள்ளது. தடுப்பு முறைகளையும் கையாள வேண்டும்.

மனநோயின் அறிகுறிகள் பல உள. எண்ணம், உணர்வு, செயல், ஞாபகசக்தி போன்றவற்றில் இயற்கைக்கு மாறான நிலை ஏற்படுதல் அவற்றின் சிலவாகும்.

வீட்டுச் சூழல், சமுதாயச் சூழல், பொருளாதார நிலை நோய், உடல்வலி, தூக்கமின்மை, பசியின்மை போன்றவற்றாலும் மனநிலை பாதிக்கப்படும். விளையாட வாய்ப்பின்மை, பொழுதுபோக்கு இன்மை, யோகப் பயற்சி இன்மை, தியானப் பயிற்சி வசதியின்மை போன்றவை மன அழுத்தங்களுக்கு இடமளிக்கும். பெற்றோர்களின் பொருத்தமற்ற திணிப்புகள் இளம் உள்ளங்களால் ஜீரணிக்க முடியாதவையாகும்.

மூளையில் தோன்றுகின்ற மாற்றங்களாலும், மூளையின் நரம்புகள் பாதிக்கப்படுவதாலும் மனநோய் ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு என மருத்துவ ஆராய்ச்சி கூறிவருகின்றது. நீண்ட காலம் தொடர்ந்து மது அருந்துதல், வலிப்பு நோயைக் கவனிக்காது விடல், தலையில் காயம் ஏற்படுதல், இரத்தக் கசிவு ஏற்படுதல் போன்ற காரணங்களினால் மூளையில் பாதிப்பு ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

ஒருவரின் பரம்பரையில் யாராவது மனநோயால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் சந்ததியினருக்கு ஏற்பட வாய்ப்புகள் உள்ளன. எனவே அவ்வப்பொழுது குணப்படுத்தல் இன்றியமையாததாகும்.

குழந்தைகள் அப்பாவிடிகள், வஞ்சகம் குது தெரியாதவர்கள் அவர்களை நன்கு பராமரிக்க வேண்டும். அவர்களின் மனநிலை பாதிக்காதவண்ணம் அரவணைத்துப் பாசத்தோடு அவர்களை வளர்க்க வேண்டும். நல்ல வழிகாட்டுதல், ஊக்குவித்தல், பாராட்ட வேண்டிய இடத்தில் பாராட்டுதல், பரிசில்கள் வாங்குதல் போன்ற நல்ல செயற்பாடுகள், மனநலமேம்பாட்டிற்கு உறுதுணையாக அமையும்.

மூடநம்பிக்கைகள், ஆவிகள், தீயசக்திகள் போன்றவற்றால் மனநோய் ஏற்படுவது என்பது தவறான கருத்தாகும். கோபமடையும் போதும், இயல்புக்கு மாறான செயல்களைப் புரியத் தூண்டப்படும் போதும் நாம் சில நிமிடங்கள் நற்சிந்தனையில் யோகப் பயிற்சியில், தியானத்தில் ஈடுபட்டால் அழுத்தத்திலிருந்து பெருமளவிற்கு விடுபடலாம். மன முகாமைத்துவம் சரியாக இருந்தால் மனநலம் சிறப்பாக அமையும். ஆயுட் காலத்தையும் நீடிக்கும். பிரபல எழுத்தாளர் ரொல்ஸ்ரோய் மனதுக்கு எவ்வளவு உணவு கொடுக்க முடியுமோ கொடுங்கள் எனக் கூறியுள்ளார். “மனம் சஞ்சலம் மிக்கது ஆனால் இடைவிடாத பயிற்சியினாலும், வைராக்கியத்தாலும் அதை நிறுத்தி விடலாம். மனதைக் கட்டுப்படுத்த முடியவில்லையோ அவனுக்கு எதுவும் கிடையாது” என்கிறது பகவத்கீதை.

சிவம் - இயக்கமற்ற நிலை, சுத்தவெளி, இருப்பு ஆற்றல்

ஆதி அநாதி, பிரம்மம் கடவுள்.

நாம் நமக்கு பிடித்த நகைச்சுவை நிறைந்த புத்தகங்கள், பத்திரிகைகள், சஞ்சிகைகளில் வரும் உன்னதமான கட்டுரைகளை வாசிக்கும் பழக்கத்தை மேலோங்கச் செய்ய வேண்டும். இசை நிகழ்ச்சிகள், விளையாட்டு போன்ற பல பொழுதுபோக்கு அம்சங்களில் ஆர்வம் கொண்டால், அமைதியாக உறங்கலாம். மன உளைச்சல்களிலிருந்து விடுபடலாம் என உளவியலாளர்கள் கூறுகிறார்கள். “இசையினால் மனநோய்களைக் குணப்படுத்தி விடலாம். வாழ்க்கை ஒளிபெற்றுப் பிரகாசிக்கும், என அமெரிக்க மனநோய் மருத்துவர் கூறியுள்ளார்.

மாற்றங்கள் பல ஏற்பட்ட வண்ணம் உள்ளன. பெருகிவரும் சவால்களை விளங்கிக் கொள்ள, முகம் கொடுக்க மனதைத் தயார் செய்ய வேண்டும். அடக்கி ஒடுக்கப்பட்ட ஆசைகள் இனம் காணப்பட வேண்டும். இல்லாவிட்டால் கலாசாரச் சீரழிவுகள் ஏற்படும் என உளவியலாளர் சிக்மண்ட புறொயிட் கூறியுள்ளார். அவரின் ஆய்வு பாலியல் ஊக்கங்கள், பல தவறான செயற்பாடுகளுக்கு வழிவகுக்கும் என்பதை உணர்த்துகிறது.

“காலத்தில் குற்றமில்லை, மக்கள் மனோநிலையில் தான் குற்றம்” என உலகப் புகழ் பெற்ற நாடக ஆசிரியர் சேக்ஸ்பியர் கூறியுள்ளார்.

“உற்சாகம் அபிலாசைகள் நிறைந்த மனதுடன் இருங்கள் என இயற்கை கற்பித்தவண்ணம் உள்ளது” என ஆங்கிலக் கவிஞர் மலோ கூறியுள்ளார்.

“காலியாக இருக்கும் மனம் குழப்பமும் துயரமும் நிறைந்ததாகக் காணப்படும்” என ஆங்கில அறிஞர் உவில்லிய் கூப்பா கூறியுள்ளார். ஆகவே மனதில் பிறக்கும் எண்ணங்கள் தூய்மையாக இருப்பதற்கு மனதைத் தூய்மையாக வைத்திருப்பதற்கு ஆவன செய்ய வேண்டும்.

மனநலத்துக்கு, வளர்ச்சிக்குத் தேவையானவற்றை இனம் கண்டு இளமையில் வழங்க வேண்டும். உயிர், உடல், மனம் ஆகியவற்றில் நமது மனதைத் தான் முழுமையாக கட்டுப்படுத்த முடியும். முன்னோர்கள் கூறியவற்றைக் கருத்தில் கொள்ளலாம். பிறர் உங்களை எவ்வாறு மதிக்க வேண்டும் என்று எண்ணுகிறீர்களோ அவ்வாறு மற்றவர்களை நீங்கள் மதித்துப் பழகுங்கள். அன்பாக நடவுங்கள். உயர்ந்த இலட்சியங்களைக் கடைப்பிடியுங்கள். அறிவே ஆற்றல் என்பதை உணர்த்து அறிவை வளர்த்து மனதை வல்லமை கொண்ட சக்தியாக மாற்ற வேண்டும்.

மனநலத்துக்கு, வளர்ச்சிக்குத் தேவையானவற்றை இனம் கண்டு இளமையில் வழங்க வேண்டும். உயிர், உடல், மனம் ஆகியவற்றில் நமது மனதைத் தான் முழுமையாக கட்டுப்படுத்த முடியும். முன்னோர்கள் கூறியவற்றைக் கருத்தில் கொள்ளலாம். பிறர் உங்களை எவ்வாறு மதிக்க வேண்டும் என்று எண்ணுகிறீர்களோ, அவ்வாறு மற்றவர்களை நீங்கள் மதித்துப் பழகுங்கள். அன்பாக நடவுங்கள். உயர்ந்த இலட்சியங்களைக்

---

**பழக்கத்திற்கும் விளக்கத்திற்கும் இடையே பாருலகில்  
மனிதரெல்லாம் போராடுகின்றார்.**

---



கடைப்பிடியுங்கள். அறிவே ஆற்றல் என்பதை உணர்ந்து அறிவை வளர்த்து மனதை வல்லமை கொண்ட சக்தியாக மாற்ற வேண்டும்.

மனிதன் சமூகத்தோடு ஒத்து வாழப் பழக வேண்டும். சமூக மயமாதல் மனநல மேம்பாட்டுக்குத் துணைபுரியும். சமூகத்துடன் முரண்படாது வாழும் திறனையும் அறிவையும் பெறுவதற்கு சமூகமயமாதல் கை கொடுக்கும். சமூகப் பழக்க வழக்கங்கள், மரபுகள், நன்றாக வாழ்வதற்கு ஏற்ற நெறிமுறைகள், விழுமியங்கள் மனநல விருத்திக்கு ஆதரவாக அமையும். உடல் நலம், மனநலம் என்பவற்றைப் பேணி வருபவர்களால் முதுமையை இன்பமாகக் கழிக்க முடியும். சமூக சேவையில் ஈடுபடுபவர்கள் மன நல மேம்பாட்டுடன் வாழ்வார்கள் என்பதை அறிவோம். சமுதாயத்திற்கு எல்லோரும் சேவை புரியக் கடப்பாடு உடையவர்கள். “என் கடன் பணி செய்து கிடப்பதே” என்பது திருநாவுக்கரசரின் அருள் வாக்கு. “மனம் தேய்வதில்லை. நான் உற்சாகமாக இருப்பதற்கு காரணம், பின்னால் திரும்பிப் பாராமல் இருப்பது தான்” என என்பது வயதுடைய பொருளியல் அறிஞர் ஒருவர் கூறியுள்ளார். “சென்றது இனி மீளாது மூடரே...” என்கிறார் பாரதி.

மனநல மேம்பாடு பற்றி உலக மக்கள் அனைவரும் சிந்திக்க வேண்டிய காலம் இது. பெருகிவரும் சனத்தொகை பல துறைகளில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்திய வண்ணம் உள்ளது. மனிதநேயம் தேய்வடைகிறது. பூகோளமயம் பல மயக்கங்களை ஏற்படுத்திய வண்ணம் உள்ளது. எனவே முன்னோர் விட்டுச் சென்ற நல்ல நூல்களை, நீதிநெறிகளை, அடிச்சுவடுகளை, புராண இதிகாச நூல்களை, நவீன முற்போக்கு இலக்கியங்களை நாம் பிரயோசனப்படுத்தினால் விழிப்படையலாம். பொருத்தப்பாடான நல்ல சிந்தனைகளைப் பெறலாம். நற்குணத்தைப் பெறலாம். மனநலத்துக்கும் நற்குணத்துக்கும் இணையற்ற தொடர்பு உண்டு. மக்கள் எல்லாம் ஒரு குலமாய் மாநிலமே ஒரு வீடாய் அமைய வேண்டும் என்ற தாகூரின் சிந்தனையை எல்லோரும் கருத்தில் கொள்வது உசிதமாகும்.

மன அமைதியின்மை, பதட்டம், பயப்பீதி ஏற்படுவதற்கு உரிய சூழல் வளருகிறது. விசக் கிருமிகள் மனிதத் தோற்றத்தில் நாளாந்தம் பெருகி வருகின்றன. இவற்றை அரசாங்கமும் மக்களும் நன்கு புரிய வேண்டும். ஆவன செய்ய வேண்டும். யுனிசெவ் என்ற நிறுவனம் ‘வாழ்வைக் காக்கும் தகவல்கள்’ என்ற நூலில் இருந்து கூறிய தகவல்களும் மேற்கூறிய பட்டியலில் அடங்கும். பிறர் மனதுக்குத் தீங்கு விளைவிக்காமல் வாழ்ந்தால் எமது மனம் சுயமாக மேம்பாடு அடையும் என்பது அறிஞர்களின் கருத்தாகும். தன்னை நேசிப்பவனே பிறரையும் நேசிப்பான் என வள்ளுவர் கூறுகிறார்.

ஒளியின்றிப் பொருட்களைப் பார்க்க முடியாது. மனதில் ஆராய்ச்சியில்லாமல் எவராலும் ஞானம் அடைய முடியாது. மனமும் சில சமயங்களில் ஹோமோன்களின் (Homones) குறைவால் பலவீனமடைகிறது. மனதின் இயல்பான நிலையும், நல்ல விழுமிய அடிப்படையிலான சிந்தனைகளும் உற்சாகமும் நம்பிக்கையும் தான் மனதுடன் நன்கு

**இயல்பு, தேவை, பழக்கம், அறிவு, சந்தர்ப்பம் இவையொக்க  
செயல் எண்ணம், பேச்சு இவை செயலாகும்.**

பழக உதவும். வாழ்வே மனதை நம்ப வைக்கின்ற சமாதானப்படுத்துகின்ற முயற்சி. 'நிறைந்த மனம் நெடிய வாழ்வு' என்பது மகுட வாக்கியமாகும். மதஅபிமானம் இருந்து பயனில்லை. மனிதாபிமானம் வேண்டும். 'மனதை வெளுக்க வழியில்லையே' எனப் பாரதி புலம்பினான்.

உண்மையான மனதையுடைய ஆட்சியாளன், மனித மனத்தை மனித இனத்தை அதன் இயக்கத்தை அதன் கட்டமைப்புக்களை உள்ளும் புறமும் ஆராய்ந்து மேலும் முன்னேற எத்தனிப்பான். அவனே மனித குலத்தைக் காப்பாற்றுவான். கறையோ களங்கமோ இல்லாத ஓர் உள்ளம் நம்மிடத்தில் உயிரை வைக்கும் பொழுது அதற்காக எதையும் செய்ய உள்ளம் துணிந்து விடுகிறது.

மன நலமுடன் வாழ முயல்வோமாக. வாழ்க வளமுடன்

---

கடமையை உணர்ந்திடு. காலத்தில் செய்திடு. உடம்புக்கும் நல்லது  
உள்ளமும் அமைதியாம்.

---



## கற்றதும் பெற்றதும் வேதாத்திரியம் - ஒரு பின்நவீனத்துவ பார்வை

அருள்நிதி எஸ்.இந்திரகுமார்

ஆசிரியர், அகவிழி

அணுவின் இயக்கத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட இயற்கை நிகழ்ச்சிகளின் தன்மைகளை அறிந்து கொள்ளும் விளக்கமே விஞ்ஞானமாகும். விண் + ஞானம் = விஞ்ஞானம். அணுவின் அசைவு நிகழ்ச்சியிலிருந்து அணுக்கள் இணைந்த பல்வேறு நிகழ்ச்சிகளைக் காலம், தூரம், பருமன், வேகம் என்ற நான்கு அளவைகளால் கணிப்பதும், அத்தகைய நிகழ்ச்சிகளால் வாழ்வில் ஏற்படும் விளைவுகளை யூகித்துத் தன் விருப்பத்திற்கும் தேவைக்கும் ஏற்றபடி அவ்விளைவுகளைப் பயன்படுத்தவும், இந்த நோக்கமும் செயலும் வெற்றி பெற உடல் கருவிகளுக்குத் துணைக் கருவிகளாக இயந்திரங்களையும் நுட்ப அளவைக் கருவிகளையும் உற்பத்தி செய்து உபயோகங்கொள்வதும் விஞ்ஞானத்தின் சிறப்புக்கள் என வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் தனது 'ஞானமும் வாழ்வும்' எனும் நூலில் குறிப்பிடுகின்றார்.

மேலும் அவர் பரம அணுவின் இயக்க நிகழ்ச்சியே விஞ்ஞானத்தின் அடித்தளம். அது தன்னைத்தானே சுற்றிக் கொள்வதில் செலவாகும் நேரமே காலத்தின் முதல் அளவு அலகு. இரண்டு பரமானுக்கள் தங்கள் சுழல் வேகத்தால் ஒன்றை ஒன்று தள்ளி விலக்கி நிறுத்தி வைக்கும் தூரமே இடம் அல்லது தூர அளவையின் முதல் அலகு. வெட்ட வெளியில் ஒரு பரமானு இயங்க எடுத்துக் கொள்ளும் அகல நீள அளவே பருமனின் அளவு அலகு. வெட்ட வெளியில் தான் சுற்றிக் கொண்டிருக்கும் விரைவே வேகத்தின் முதல் அலகு. எவ்விதத்திலும் அளவு கணிக்கும் காலம், தூரம், பருமன், வேகம் என்ற நான்கு அளவைகளும் பரமானுக்கள் கூட்டத்தால் ஒன்றுசேர்ந்த தொகுப்பு மதிப்புக்கள் தான். இவை தொடங்கும் கட்டமான பரமானு நிலையில் இவற்றைக் கணிக்க முடியாது என்றும் கூறும் வேதாத்திரி அவர்கள் ஆகர்ஷணசக்தி, பிரதிகிருஷ்ணசக்தி என்ற இரண்டும்தான் பிரபஞ்சத்தில் நடைபெறும் எல்லா நிகழ்ச்சிகளுக்கும் அடிப்படை என்பார்.

இதன் அடிப்படையில் அறிவியலின் புறவயப் பார்வை உடைய வாதங்களைத் தாக்கியதன் மூலம்; மிக மிகப் புரட்சிகரமான தமது ஆன்மீக நிலைப்பாட்டை முன்னிறுத்திச் சென்றவர் வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள். விஞ்ஞானிகள் தங்களின் ஆய்வுப் பொருளுக்கு ஒன்றிணைந்த சில கொள்கைகளைக் கட்டியமைப்பதற்குப் பங்களிப்பவர்கள் என்று தம்மைப் பற்றி நினைத்துக் கொள்வது அப்பட்டமாகத் தெரிந்த ஒன்று. உண்மையில்

---

**இயற்கையை அறிந்து அதனோடு இணைந்து எண்ணுபவர் என்னம்  
எப்போதும் எவ்விடத்தும் கவலையாய் மாறாது.**

---

வெளியே என்ன இருக்கிறது என்பது பற்றிய முழுமையான ஒரு சித்திரத்தைத் தர அவர்கள் முயற்சி மேற்கொண்டுள்ளதாகவும் அவர்கள் நம்புகிறார்கள். (இதற்குப் பின்னால் மிகத் தெளிவாகத் தெரியும் பிழைபட்ட உருவக மாதிரி இருந்த போதும் கூட) கருத்துக்களை (ப்ளாக் ஹோர்ல்) பற்றியோ அல்லது  $n+4$  பரிமாண வெளி பற்றியோ ஒரு சித்திரத்தை நாம் உருவாக்க முடியுமா? என விஞ்ஞான உலகில் பல கேள்விகள் இருக்கிறது. இவற்றுக்கெல்லாம் தெளிவாக எளிய மொழியில் வேதாத்திரியம் பதில் உரைக்கிறது.

அறிவியலின் உரிமைக் கோரிக்கைகள் கேள்விக்குள்ளாக்கப்பட்டு இருக்கின்றன. இருந்த போதும் படைப்பு பற்றிய தொன்மக் கதையாகிய (க்ரியேஷனிஸம்) நம்பத்தகாத ஒரு உயர் சிறப்புக் கதையாடலை (மாஸ்டர் நோரடிவ்) பற்றிக் கொண்டிருக்கும் சிலரைத் தவிர வேறு யார் 'பரிணாமவாதம்' என்ற பெருங்கதையாடலைத் தீவிரமாக மறுக்க முடியும்? அடிப்படை இயற்பியலின் உண்மையை யார் தான் மறுக்க விழைவர். அறிவியல் சிந்தனையின் படிநிலைப்படுத்தும் தர்க்கம் தன்னளவிலேயே நிராகரிக்கத்தகுந்த ஒரு கீழ்நிலைப்படுத்தும் தன்மை கொண்டிருக்கிறது என்பது காரணமாகக் கூறப்பட்டது.

விஞ்ஞானிகள் எல்லாவற்றின் அர்த்தங்களையும் உண்மையாக அறிந்தவர்கள் என்று நம்மில் பெரும்பாலோர் நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறோம். இயற்கையின் இயல்புகளை அவர்கள் புலப்படுத்துகிறார்கள். காரணகாரிய விதிகள் மீதான அவர்களுடைய அறிவு மைக்ரோசிப் போன்ற மாற்றங்களை உருவாக்கும் பொருள்களைக் கண்டுபிடிக்க நமக்கு உதவுகிறது. அவை இயங்கும் தளத்தின் மாதிரி வடிவங்களை அல்லது கோட்பாட்டுச் சட்டங்களை இறுதியாகக் கட்டுப்படுத்துவதாக அமைகிற அவர்களின் சான்றுகள், பரிசோதனை வழிகள், பொது ஒப்புதல்கள், போன்றவற்றின் அளவுகோல்களே நமக்குத் தெரிந்தவைகளில் ஆகச் சிறந்தவையாக உள்ளன. (அல்லது இருக்க வேண்டும்) (தற்போது உள்ள பொருளியல் அறிஞர்களைவிட ஆகச் சிறந்தவர்கள் விஞ்ஞானிகள் என்று கூறப் படுவதை இதற்கு எடுத்துக்காட்டாகக் கூறலாம்) ஒரு நோபல் பரிசின் அர்த்தம் இதுதான். ஆனால் பின் நவீனத்துவம் இந்தச் சூழலை விரும்பவில்லை. பாரம்பரியமாக விஞ்ஞானிகள் செய்து வரும் கீழ்க்கண்ட உரிமை வாதங்களை அது கேள்விக்குள்ளாக்குகிறது.

1. நம்மைச் சூழ்ந்துள்ள பருப்பொருள் உலக உண்மையைப் புறவயப்பார்வையுடனும் உண்மையுடனும் அவ்வகையில் ஒரு அகிலம்சார் பொருத்தப்பாட்டுடனும்; விவரிக்கவும் பகுத்தாயவும் முடியும்.
2. அறிவியல் ஆராய்ச்சி என்பது மெய் இருப்பு பற்றிய உண்மைகளைத் தேடும் தன்முனைப்பற்ற முயற்சி, அவை உலகப் பொதுமையானவை கூட. அதனால் எல்லா இடத்திலும் உண்மையானவையே. எந்த ஒரு பிராந்தியப் பண்பாட்டுக் கட்டுப்பாடுகளையும் மீறிய முழு சுதந்திரமானவை. குறிப்பாக அவற்றின்

எந்த வீட்டில் பெண்கள் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறார்களோ

அந்த வீட்டில் திருமகள் வசிப்பாள்.



கண்டுபிடிப்புக்கு உந்துதலாக இருந்த எந்த ஒரு மறைமுக ஒழுக்கம் அல்லது கருத்தியல் நோக்கங்களில் இருந்தும் விடுபட்டவை.

சிறந்த சார்புநிலைவாதிகளான பின்நவீனத்துவவாதிகளைப் பொறுத்தவரை விஞ்ஞானிகளுக்கு அந்த விதமான சிறப்புரிமைகள் எதுவும் இல்லை. பல கதைகளில் ஏதோ ஒன்றைத்தான் அவர்கள் உயர்வுபடுத்திக் கூறுகிறார்கள். அவர்களுடைய இரட்டைப்பாங்கு நியாயப்படுத்தப்பட முடியாதது. அவர்கள் மெய்நிலை என்பதன் தன்மையை உருவமைத்துக் காட்டும் அளவுக்குக் கண்டுபிடித்துக் காட்டுவதில்லை. தத்துவம் மற்றும் பயன்பாட்டு மொழியில் பின்நவீனத்துவ ஆய்வு புலப்படுத்திக் காட்டியதாக நாம் கண்ட எல்லா மறைமுக முன்தீர்மானங்கள் மற்றும் உருவகங்கள் அவர்களுடைய ஆய்வுகளிலும் உள்ளன. அதனால் உண்மை மீதான அறிவியலின் சுயபெருமை நிறைந்த உரிமைகள் மீது மட்டுமே மையப்படுத்தியதாக முக்கியமான கேள்விகள் இருக்கக் கூடாது.

ஏற்கனவே நாம் எதிர்கொண்டுவிட்ட சார்புநிலை வாதத்தின் இன்னொரு தீவிரமான வடிவம்தான் இது. அறிவியலின் மீதான தாக்குதல் என்பது எப்போதும் சிக்கலில் இருந்து கொண்டிருக்கும் உலகின் தத்துவார்த்த உருவாக்கங்கள் பற்றியதல்ல, ஆனால் மிக வெற்றிகரமான உண்மைகளாக இருந்துகொண்டிருப்பதாகத் தோன்றும் அனுபவ வாதத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட உலகின் ஆய்வுகள் பற்றியது (நவீனமருத்துவம் மற்றும் கணினி வளர்ச்சியில், அதே போல் வானூர்தி மற்றும் வெடிகுண்டு தயாரிப்பில் படைப்பாக்க கருத்தியல் போன்று)

நட்சத்திரக் கூட்டத்தை பால்வீதி அல்லது மில்கிவே என்று வான ஆராய்ச்சி குறிப்பிடுகிறது. படைப்பு பால்வீதியில் தான் உருவாகி இருக்கிறது. நம்முடைய முன்னோர்கள் படைப்புக் கடவுளாக பிரம்மாவைக் குறிப்பிட்டார்கள். பிரம்மா, காக்கும் கடவுளான விஷ்ணுவின் நாபிக் கமலத்தில் இருந்து தோன்றியவர் என்று சொன்னார்கள். பிறக்கின்ற குழந்தைகள் நாபியின் மூலமாகத்தான் - தொப்பிளின் மூலமாகத்தான் - தாயுடன் இணைக்கப்பட்டிருக்கிறது. மகாவிஷ்ணு பாற்கடலில் பள்ளி கொண்டிருப்பதாக நம்முடைய புராணங்கள் கூறுகின்றன. நட்சத்திர மண்டலங்களைப் பால்வீதிப் பரப்பாக வான சாஸ்திரம் கூறுகிறது. நம்முடைய முன்னோர்கள் கற்பனை செய்த பாற்கடலுடன் ஒத்திருப்பது சிந்தித்து வியக்கத்தக்க ஒரு விஷயமாகும்.

இவை இவ்வாறு இருக்க, இந்தப் பிரபஞ்சம், அதாவது நட்சத்திரக் கூட்டங்களும் வேறு பல கிரகங்களும் எவ்வாறு தோன்றின, எப்போது தோன்றின என்பதெல்லாம் எவருக்கும் விளங்காத புதிராகவே இன்றுவரை இருந்து வருகின்றன. ஆயினும் விஞ்ஞானம் இது குறித்து ஒரு தத்துவத்தைச் சொல்லி இருக்கிறது. அதை ஆங்கிலத்தில் Big Bang Theory என்று சொல்வார்கள். அதாவது பலகோடி ஆண்டுகளுக்கு முன்னதாக பெருவெடிப்பில் சிதறல் ஏற்பட்டதாகவும், அதன் விளைவாகவே இப்போது நமக்குத்

வந்ததுதான் போகுமேயல்லாது வருமுன்னே  
இருந்த ஒன்று போவதுண்டோ?

தோற்றமளிக்கின்ற பிரபஞ்சம் என்கின்ற நட்சத்திரக் கூட்டங்களும் அவற்றோடு சம்பந்தப்பட்ட வேறு சில அமைப்புக்களும் உருவாகி இருக்க வேண்டுமென இந்தத் தத்துவம் கூறுகிறது. இது பற்றி பல்வேறு சந்தேகங்கள் எழுப்பப்பட்ட; டி போதிலும், இதுவரை அனைவரும் ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய மாற்றுத் தத்துவத்தை எவராலும் சொல்ல முடியவில்லை என்பதும் உண்மையே. பிரபஞ்சத் தோற்றம் ஏற்பட்ட பிறகுதான் காலம் (Time) என்கிற ஒன்று உருவானதாக விஞ்ஞானிகள் சொல்கிறார்கள். பிரபஞ்சத் தோற்றம் ஏற்படுவதற்கு முன்பு காலம் என்ற ஒன்று இல்லாமல் இருந்திருக்குமா என்கிற கேள்விக்கு விடை காண்பதும் கடினம் என்ற நிலையில் விஞ்ஞானம் இருக்க வேதாத்திரியம் பிரபஞ்சதோற்றம் மற்றும் காலம் பற்றி மிகத்தெளிவாக விளக்கமளிக்கிறது.

பெருவெடிப்பின் பின் ஏற்பட்ட தொடர் நிகழ்ச்சிகளின் மூலமாக பரிணாமம் ஏற்பட்டு நாம்காணுகின்ற அனைத்துத் தோற்றங்களும் உருவாயின, நாமும் உட்படத்தான். எனவே நாமும் பிரபஞ்சத்தின் ஓர் அங்கமே. இன்னும் தெளிவாக சொல்ல வேண்டுமானால் பிரபஞ்சம் மூலமான பரப்பிரமத்தின் ஒரு சொரூபமே மனிதர்களாகிய நாம் என வேதாத்திரியம் உரைக்கிறது.

ஆனால் நாம் என்ன செய்கிறோம். எம்மைச்சுற்றியுள்ள அனைத்தையும் வேறுபடுத்திப் பார்க்கிறோம். அடிப்படையில் யாவும் ஒன்றென ஏற்க மறுக்கிறோம். தத்துவமும் விஞ்ஞானமும் ஒன்றையேதான் கூறுகின்றன. இதனை சித்தர் பாடல் ஒன்று தெளிவாக உரைக்கிறது.

“மரத்தில் மறைந்தது மாமதயானை  
மரத்தை மறைத்தது மாமதயானை  
பரத்தில் மறைந்தது பார்முதல் பூதம்  
பரத்தை மறைத்தது பார்முதல் பூதம்”

மரத்தால் செய்யப்பட்ட யானை ஒன்றை பார்க்கிறோம். யானைபோல் அது எமக்கு தோன்றுகிறது. தோற்றத்தில் அது யானை போல தோன்றினாலும் உண்மையில் அது மரம் மட்டுமே. யானையின் தோற்றம் அது செய்யப்பட்ட மரத்தை மறைத்து நின்றது. அந்த மரத்தில் யானையின் தோற்றத்தைக் கண்ட சிற்பி தேவையற்ற பகுதிகளை நீக்கி சிலையை உருவாக்கினான். மரத்தில் மறைந்திருந்த யானையை வெளியே கொண்டு வந்தான். மரத்தில் யானையும், யானையில் மரமும் மறைந்திருந்தது போல பிரபஞ்சத்தில் நாம் எத்தனையோ தோற்றங்களைப் பார்த்தாலும் எஞ்சுவது மூலம் ஒன்றே ஆகும். ஜீவாத்மாவும் பரமாத்மாவும் ஒன்றே என்பதால் அனைத்து உயிர்களும் ஒன்றுதான் என்ற வேதாத்திரியத்தின் பின்நவீனத்துவ தேடல், பரந்த பார்வையை கொண்டது. தேடல் தொடரும்.. கட்டுரையின் அளவு கருதி முடிவு பெறுகிறது.

எண்ணமே ஒரு நாடக மன்றம் போல். எண்ணமே அதில் எண்ணற்ற நடிகர்கள்.

எண்ணமே அதைப் பார்ப்போரும் ரசிப்போரும்.



## குறையொன்றுமில்லை

அருள்நிதி வசந்ததேவி செல்வநாதன்

ஆசிரியர் சென்பீற்றர்ஸ் கல்லூரி, மனவளக்கலை பேராசிரியர்

இலங்கை மண்டலம்

2004 ஆம் ஆண்டு மனவளக்கலையுடன் நான் இணைந்து கொண்டேன். அதற்கும் பத்து வருடங்கள் முன்னதாகவே மனவளக்கலைப் பற்றி அறிந்திருந்த போதிலும் அதில் ஈடுபடும் வாய்ப்புக்கிட்டவில்லை. இலங்கைக்கு இக்கலையை கற்பிக்க மூத்த பேராசிரியர் உழவன் தங்கவேலு அவர்கள் வந்திருந்தார்கள். எனது கணவர் இதனைப் பயிலுமாறு என்னை ஊக்குவித்ததன் நிமித்தம் இதனுள் இணைந்தேன். ஏதோ இரண்டு நாள் பயிற்சியுடன் முடிவதாக எண்ணிக் கொண்டு சென்றேன். அது தொடர்கதையாகிவிட்டது. என்னை அறியாமலே என் மனம் இக்கலையை நேசிக்கத் தொடங்கியது. படிப்படியாக எல்லா பயிற்சி களையும் கற்க வேண்டும் என்ற ஆவல் ஏற்பட்டு விட்டது. 2004 ஆம் ஆண்டிலிருந்து இன்று வரை மனமகிழ்வுடன் மனவளக்கலை மன்றத்துடன் இயங்கி வருகிறேன்.

விஞ்ஞான, தொழில்நுட்பம் மிக துரிதமாக வளர்ச்சி பெற்றுக் கொண்டிருக்கும் இந்த யுகத்தில் போட்டி, பொறாமை, வஞ்சமம் அதிகரித்து ஒரு அவசரம் அவசரமான யுகம் நடைபெற்றுக் கொண்டிருப்பதால் பெரும்பாலும் மன அமைதி கிடைக்காதவர்களாகவே மக்கள் காணப்படுகிறார்கள். மற்றவனது துன்பத்தில் இன்பம் காணுவது சாதாரண விடயமாகிவிட்டது. அன்பும் கருணையும் நிறைந்த மகான் வேதாத்திரி மனித சமுதாயம் மீது கொண்ட பெருங் கருணையால் அமைதியாகவும் மகிழ்வாகவும் மனிதன் வாழக் கூடிய வழிகளை வகுத்து மனவளக்கலையை உலகுக்கு அளித்துள்ளார்கள். குரு அளித்துள்ள சிந்தனைகள் விளக்கங்கள் மெஞ்ஞான ரீதியில் பார்த்தாலும் சரி, விஞ்ஞான ரீதியில் பார்த்தாலும் இலகுவாக விளங்கக்கூடிய தெளிவான விளக்கங்களாகவே உள்ளன. படித்தவர்களும் பாமரமக்களும் புரிந்து கொள்ளக்கூடிய அளவில் விளக்கங்கள் எளிமையாக உள்ளன. அதனால்தான் சமுதாயத்தில் எல்லாத் தரப்பினரும் இங்கு இணையக் கூடியதாக உள்ளது. எதை எதையெல்லாம் மனித சமுதாயத்திற்கு சொல்லிக் கொடுத்தாரோ அதன்படியே தான் தான் வாழ்ந்து காட்டியவர் மகரிஷி அவர்கள் இது அவரின் சிறப்பு.

உலகம் அமைதியாக வாழ வேண்டுமென்று விரும்பிய மகரிஷி முதலில் தனியொரு மனிதனின் அமைதி மூலமே குடும்பம், சமுதாயம், நாடு அமைதி பெற முடியும் என்ற அடிப்படைக் கோட்பாட்டில் தனிமனிதன் உடல்நலமுள்ளவனாக இருப்பது அவசியம் என்பதை வலியுறுத்தி அனைவர்க்குமான உடற்பயிற்சிகளை எளிமையாக உருவாக்கித்

அணுவிலே பிரபஞ்சம் அடக்கம் பெற்றிருப்பதனை அறிவையறிந்தோர் அறிவர்

- அவர் அணுவாய் நின்றதனால்.

தந்துள்ளார்கள். உடலை வருத்தாததும் கருவிகள் தேவையற்றதும் பக்கவிளைவுகள் அற்றதுமாக இப்பயிற்சிகள் காணப்படுகின்றன. "வினைப்பதிவே தேகம் கண்டாய்....." மனவளக்கலையில் கற்பிக்கப்படும் தியான முறைகள் மூலம் வினைப்பதிவுகள் மாற்றியமைக்க வழிகாட்டப்படுகிறது. ஆகாமியம், பிராரப்தம், சஞ்சிதம் எனும் மூவகை வினைகள் ஆன்மாவை அலைக்கழிக்கின்றன. இதனை ஆக்கினை, துரியம், துரியாதீதம் தவங்கள் மூலம் வினைச்சுமை குறைக்கப்பட வழிகாட்டப்படுகிறது.

மனவளக்கலையின் உள்ளே சென்று பார்த்தால் வாழ்வின் எந்தத் துறை பற்றியும் சிந்திக்கப்படாமல் இல்லை. என்னை மிகவும் ஈர்த்துக் கொண்ட விடயம் 'கடவுள்' பற்றிய தெளிவான விளக்கம். சிறு பிள்ளையாக பாடசாலையில் கேட்கப்பட்ட வாசகம் 'இறைவன் தூணிலும் இருப்பான் துரும்பிலும் இருப்பான்' என்பது. எங்கும் நீக்கமற நிறைந்துள்ளவர் கடவுள். பாரினிலே மதத்தால் மனிதன் வேறுபட்டு பாரிய மோதல்களை எதிர்கொள்ளும் நிலைக்கு சென்றமை பேதமை என தெளிவுப்படுத்தப்படுகிறது. மத வேறுபாடு அற்றது இக்கலை. கடவுளை நாடும் சகல மத பிரிவினரும் இந்த மனவளக்கலை என்ற சங்கமத்தில் சங்கடமின்றி கலந்து மகிழ்வாக இருப்பதைக் காணலாம். கடவுளை நாடுபவர் அத்தனை பேருக்கும் இங்கு இடமுண்டு. மத ஸ்தாபனங்களில் சலுகைகள் முன்னுரிமைகள் வழங்கப்படுவதுபோல் இங்கு கிடையாது. 'வாழ்க வையகம், வாழ்க வளமுடன்' என்பது தான் இங்கு தாரக மந்திரம்.

கோயிலில் உச்சரிக்கப்படும் அரோகரா சத்தம் விநாயகர் அகவல், வாழ்க வாழ்க என வாழ்த்தும் சிவபுராணம், கோளறு பதிகம், காந்த சக்தி கந்தன் பற்றிய எல்லா விடயங்களும் பைபிளில் குறிப்பிட்டுள்ள வாசகங்களும் குர்ஆன் போதிக்கும் போதனைகள் புத்தமகான் சிந்தனைகள் எல்லாமே மகரிஷியின் சிந்தனைகளில் தெளிவாக நிறைவாக கூறப்படுகிறது.

எங்கும் ஆன்மீகம் அதிகமாகப் பேசப்படும் இக்காலத்தில் மனவளக்கலையை நாடி வருவோர்க்கு ஏமாற்றம் எதுவும் கிடையாது. இதனைச் செய்யாதே அதனைச் செய்யாதே என்று கட்டாயப்படுத்துவது கிடையாது. 'சயமாய் சிந்தித்தே தெளிவாய்' என்பது தான் குருவின் கட்டளை. இங்கு வந்தவர்கள் தாமாகவே தம்மை மாற்றிக் கொள்வர். இந்த மன்றம் பணப்பறிப்பே நோக்கமாக கொண்டதல்ல. நுனிப்புல் மேய்ந்த கதையாக இல்லாமல் சற்று மனது வைத்து இஷ்டப்பட்டு மனவளக்கலையை கற்றால் அமைதி, சந்தே தாஷம் தானாகவே வந்து விடும். என்னைப் பொறுத்தவரைக்கும் மனவளக்கலையில் கற்பிக்கப்படும் அத்தனை விடயங்களும் அது உடற்பயிற்சியாக இருக்கட்டும் தவம் ஆகட்டும் அகத்தாய்வுப் பயிற்சிகள் ஆகட்டும் அதில் மகரிஷியின் ஒவ்வொரு வார்த்தையையும் தவற விடாமல் பின்பற்றுபவர்கள் நிறைய அனுகூலங்களைப் பெறலாம். வள்ளுவர் கூறிய 'கற்க கசடற கற்பனை கற்றபின் நிற்க அதற்குத்தக' சரியாகப் பொருந்தும்.

உடல்உரம், மனநலம், பொருள்வளம்  
மூன்றையும் காக்க வல்லது கற்பு



பலர் உடற்பயிற்சி கற்று விட்டு ஆறு மாதங்களின் பின் கற்பித்தபடியல்லாமல் தவறாகச் செய்வதைக் கண்டிருக்கிறேன். தவம் கற்றும் அகத்தாய்வு செய்து குணநலப் பேறு பெறாவிடின் ஒருவனது ரஜோகுணம்தான் வளரும். முடிவு தீய விளைவுகளே கிடைக்கும். குரு வேதாத்திரியின் பாதையில் வந்தவர்கள் குணநலப் பேறுடையவர்களாக அன்பும் கருணையுமுள்ளவர்களாக மாறுவதையே கண்கூடாக காணமுடிகிறது.

பணம், பட்டம், பதவிகள், அதிகரித்தவர்கள் மத்தியில் தன் முனைப்பு கூடவே குடி கொண்டு விடும் நிலை சாதாரணமாக காணப்படும் யுகத்தில் உலக சமுதாய சேவா சங்க மனவளக்கலைக் குடும்பத்தில் பட்டம் பதவி உயர்நிலையில் இருப்பவர்களும் சரி செல்வந்தர்களும் சரி தன் முனைப்பு அற்றவர்களாக நீதி நெறியுணர் மாந்தர்களாக வாழ்கிறார்கள். எண்ணம், சொல், செயல் மூன்றிலும் விளைவறிந்த விழிப்புணர்வுடன் செயல்படுகிறார்கள். காரணம் செயல் விளைவுத் தத்துவம் சிறப்பாகக் கற்பிக்கப்படுகிறது.

கால காலமாக ஞானிகள் பெரியோர்கள் விட்டுச் சென்ற எத்தனையோ விடயங்கள் யாவரும் புரிந்து கொள்ள முடியாதளவுக்கு செய்யுள் வடிவிலும் மறைக்கப்படும் இருந்துள்ளன. ஆனால் மகரிஷியோ இக்காலத்துக்கேற்றபடி கருத்துக்களை பாமரமக்களும் புரியும்படி வகுத்து தொகுத்து தந்து குரு சிஷ்யன் என்ற பேதமை கூட இல்லாமல் ஆயிரக்கணக்கில் ஆசிரியர்களையும் உருவாக்கி சென்றுள்ளார்.

பிறவிப் பெருங்கடல் நீந்துவர் நீந்தார்

இறைவனடி சேராதார்

இறைவனடி சேர குருதேவை தொண்டும் அவசியம். உலக சமுதாய சேவா சங்கத்தில் இணைந்து தொண்டாற்றி இன்பம் காண்போம் வாரீர்.

வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுடன்

மனவளக்கலையை இலங்கைக்கு கொண்டு வந்தவர்களுக்கும் யாழ் மண்ணில் சிறப்பாக அறிவுத்திருக்கோவில் உருவாக்குபவருக்கும் பக்கதுணையாக நின்ற அத்தனை உள்ளங்களையும் வாழ்த்தி நன்றி கூறுகின்றேன்.

ஒக்கெல்லாம் மூலம் ஒங்காரம்.

காணும் ஒளிக்கெல்லாம் மூலம் இருள்.

## யாழ் அறிவுத்திருக்கோவில் வாழ்த்துப்பா

இராகம் : இராகமானிகா

தாளம் : ஆதி

அன்பர்களே வாரீர் அறிஞர்களே வாரீர்  
அறிவின் இருப்பிடம் அறிந்து மகிழ்ந்திட  
இலங்கை யாழ் நகரில் இனிதுறவே திகழும்  
அறிவுத்திருக்கோவில் வாழ்த்திடவே வாரீர்

தங்குமெழி லிலங்கையின் தலைபோலே திகழும்  
புண்ணியம் ஓங்கிடும் புகழ்மிகு யாழ்ப்பாண  
நன்னக ரதிலே நலமுடன் அமைந்த யாழ்  
அறிவுத் திருக் கோவில் வாழ்க வளமுடன்!

மாண்புறு மகரிஷியார் பாங்குடன் காட்டிய நல்  
மனவளக்கலை வாழ நல்கராம் யாழ்நகரில்  
ஈழமதில் வாழுகின்ற மேன்மையுறு மாந்தர் செய்த  
அறிவுத் திருக் கோவில் வாழ்க வளமுடன்!

உடல் வளம் மனவளம் உயிர் வளமும் பெற்று  
உலக சமுதாயம் உய்ய வழி காட்டிடவே  
வண்ணமிகு யாழ்ப்பாண மண்ணதிலே தோன்றி நம்  
அறிவுத் திருக் கோவில் வாழ்க வளமுடன்!

கல்வியொடு கலை விளங்க கல்விப் புல மாந்தருடன்  
கருது புகழ் மாந்தருடன் பாட்டாளி மக்களுமே  
மனவளக்கலையது மாண்புற அமைத்திட்ட  
அறிவுத் திருக் கோவில் வாழ்க வளமுடன்!

பாடலாக்கம்

சோமசுந்தரம் முரளி

அதிபர், தெஹிவளை மகாவித்தியாலயம்

ஆக்கமும், அறிவும் அணுக்கள் கூடுதல் பிரிதலே.  
நீக்கமற நிறைந்தவனின் நினைக்கும் ரசிக்கும் நிலை அறிவு.



## உளமார்ந்த நன்றி மலர்கள்

பார் முழுதும் உலகசமாதான சங்கம்

பல பிரிவினில் மக்களுக்கு கடமை செய்தே

ஆர்வமுடன் அரசுக்கு ஒத்துழைத்து

அனைத்துலக நிலையமாய் விளங்கி நிற்கும்

நேர்மையுள்ள பொறியியலார் மருத்துவோர்கள்

நினைவறிந்தோர் விஞ்ஞானி இவர்கள் சேவை

ஊர்தோறும் ஒவ்வொருவருக்கும் கிட்ட

உதவுவதோடறிவுக்கு விழிப்பும் கிட்டும்

உலகமக்கள், தான் தனது என்ற எல்லைகட்டிய மனநிலையே இயல்பான ஒன்றாய் எண்ணி வாழ்ந்து வரும் நிலையில் எங்கும் வேறுபாடும், அமைதியின்மையும் காட்சியாக விரிந்திருக்கக் காண்கிறோம். இந்நிலை மாறவேண்டுமெனில் ஒவ்வொரு மனிதனும் சமுதாயம் மற்றும் இயற்கைக்கும் உள்ள உறவின் தன்மைகளை உணர்ந்து அதன்படி நாளாந்த கடமைகளை ஆற்றவேண்டும். இத்தகைய அறவாழ்க்கையே மனவளக்கலை என்பதன் மூலம் தத்துஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் எமக்கு அளித்திருக்கிறார்கள். அவருக்கு எம் முதற்கண் நன்றிகள்.

அருள்தந்தை அவர்களின் தீர்க்கதரிசனத்திற்கேற்ப உலக சமுதாய சேவாசங்கம் தொடங்கப்பட்டு மனவளக்கலை உலகெங்கும் பரப்பப்பட்டு வருகிறது. அதன் மூலம் தொடர்ந்து பல அறிவுத்திருக்கோவில்கள் மலர்ந்து வருகின்றன.

அவ்வகையில் யாழ் அறிவுத்திருக்கோவில் மலர்ந்திருக்கும் இவ்வேளையில் பல்வேறு காலகட்டங்களிலும் பல்வேறு திசைகளிலிருந்தும் கிடைத்த பொருளுதவியையும், வாழ்த்தினையும் உள்வாங்கி யாழ் மனவளக்கலை மன்ற வளர்ச்சிக்கும், அறிவுத்திருக்கோவில் உருவாக்கத்திற்கும் தன்னை முழுமையாக அர்ப்பணித்து முன்னின்று உழைத்த பெருமகனார் யாழ் மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளையின் தலைவர் அருள்நிதி, பேராசிரியர் சி.முருகானந்தவேல் அவர்களுக்கு எமது மனமார்ந்த நன்றிகள் பற்பல.

“கேட்டதும் கொடுப்பவனே” என்ற கூற்றுடன் நெருங்கி இருக்கும் நல்லுள்ளம் கொண்டவர். தலைவருடன் இணைந்து எந்நேரமும் இடைவிடாது சகல செயற்பாடுகளிலும் பங்குகொண்டு அளவிடற்கரிய பணிசெய்து அறிவுத்திருக்கோவிலை நமக்கெல்லாம் ஈந்தளித்த பெருவள்ளல், யாழ் மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளையின் உப தலைவர் அருள்நிதி த. குழந்தைவேல் அவர்களுக்கும் எமது நெஞ்சார்ந்த நன்றியறிதல்களை தெரிவிக்கின்றோம்.

அஞ்ஞானம் அறிவினது ஆரம்ப நிலையாகும்.

விஞ்ஞானமோ அறிவின் வேகநிலை.

வழியும் நெறியும் ஒன்றனவே யாழ்மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளையின் வளர்ச்சிக்கும் அறிவுத்திருக்கோவில் எழுச்சிக்கும் உதவிய நல்லுள்ளங்களுக்கான நன்றியறிதலை வார்தைகளுக்குள் கொண்டுவர எம்மால் முடியவில்லை. யாரைக்கூறுவோம்? யாரை விடுவோம்? எப்படித்தான் நன்றி சொல்ல. இவர்கள் அனைவரையும் நாம் இன்று அறிவுத்திருக்கோவிலாகவே காண்கின்றோம். மனவளக்கலையின் மதிப்புணர்ந்து அதன் நலன் நாடி ஒன்று சேர்ந்து இத்திருப்பணிக்கு உதவிய அத்தனை நல்லுள்ளங்களுக்கும் உளங்கனிந்த நன்றிகள் உரித்தாகட்டும்.

அறிவுத்திருக்கோவிலின் கட்டட நிர்மாண பணிகளை சிறப்பாக செய்து முடித்திருக்கும் பொறியியலாளர் திரு தெ. சஞ்ஜீவனுக்கும் அவருடன் இணைந்து பணியாற்றியவர்களுக்கும் கட்டட வடிவமைப்பில் உதவிய திரு. அன்ரன் மற்றும் அவரது ஆலோசகர்களுக்கும்; அறிவுத்திருக்கோயில் ஒவ்வொரு அங்குலமாக எழுந்து முழுமைபெறுவதில் உதவிய அனைத்து நல்லுள்ளங்களுக்கும் எமது நன்றிகள் உரித்தாகட்டும்.

அறிவுத்திருக்கோவிலைத் திறந்து வைத்து நிகழ்வுகளை சிறப்பிக்க தென்னகத்திலிருந்து வருகைதந்திருக்கும் உலகசமுதாய சேவாசங்க தலைவர் எஸ்.கே.எம். மயிலானந்தன் அவர்களுக்கும் சிறப்புச் சொற்பொழிவுக்காக வருகை தந்திருக்கும் சொல்வேந்தர் சுகிசிவம் அவர்களுக்கும் இத்தருணத்தில் நன்றிபாராட்டுகிறோம். மேலும் அவர்களுடன் தமிழகத்திலிருந்து நிகழ்வுகளை சிறப்பிக்க வருகைதந்திருக்கும் மூத்த பேராசிரியர்கள், பேராசிரியர்கள், அருள்நிதியர்கள் அனைவருக்கும் எமது மனமார்ந்த நன்றிகள்.

வேதாத்திரிய வேதம் நூலுருப்பெறுவதில் முன்னின்று உழைத்த யாழ் மனவளக்கலை அன்பர்களுக்கும் அழகுற அச்சப்பதித்து தந்த குமரன் பதிப்பகத்தாருக்கும் நன்றியும் பாராட்டுக்களும்.

வையமெல்லாம் வாழட்டும் வாழ்க்கை வளம் காத்தினிதாய்  
வளரட்டும் மெய்யறிவு வாழ்க்கை அன்பம் துய்த்தலிலே  
உய்ய மெய்ப்பொருள் நாட்டம் உலகெங்கும் மக்களிடம்  
ஒங்குக மேலோங்குக நம் உள்ளங்கள் ஒன்றுபட

உலக சமூகசேவாசங்கத்தினதும் மனவளக்கலைப் பயிற்சிகளினதும் உயர் இலக்காகிய உலக சமாதானத்தை அடைய நாம் ஒவ்வொருவரும் மனவளக்கலையை பயின்று நாம்வாழும் சமுதாயத்தில் பரவச்செய்து அதில்கிட்டும் பேரின்பத்தில் வாழ்வோமாக.

நன்றி

வாழ்க வளமுடன்

அறிவுத்திருக்கோவிலின் அருட்பணிக்காக  
யாழ் மனவளக்கலைமன்ற அறக்கட்டளை

விண்ணிலும் மண்ணிலும் வியாபகமான நீ எண்ணத்தில் நிறைந்திடு;  
செய்கையில் சிறந்திடு.





DEVI JEWELLERS

*A different kind of jeweller*

131 Sea Street Colombo 11 | T : +94 112 39 5001-5  
[www.devijewellers.lk](http://www.devijewellers.lk) | Parking available | No branches





உடல், குடும்பம், சுற்றல், ஊரார்,  
உலகோர்க்காற்றும் கடமை முறையே  
முக்கியம் ஒன்றின் மற்றொன்று  
கொடாமலும் பார்.



# Annai Naga Food City

*For all your daily needs*

No. 175, K.K.S. Road, Jaffna, Sri Lanka

Tel: 021-222-5515 Fax: 021-222-5223

No. 178, Central Road, Colombo 12, Sri Lanka  
Tel: 011-2391257, 011-4716756 Fax: 011-4716756  
E-mail: anfcc@sltnet.lk, anfc.col.@gmail.com

BRANCH

341, 343, Point Pedro Road, Nallur - Jaffna