





தினமும் ஒரே மாதிரியான வேலைகளைச் செய்து கொண் டிருப்பவர்களும், ஒரே மாதிரியான பழக்கங்களைக் கொண் டிருப்பவர்களும், 'நம் தலை யெழுத்து நமது வாழ்க்கை இப்படி அமைந்து விட்டது. அதை இனி நம்மால் மாற்ற முடியுமா? முடியவே முடியாது! இப்படியே இன்னும் கொஞ்ச நாள் இருந்து விட்டுச் செத்து தொலைக்க வேண்டியதுதான்' என்று என்னிவிடுகிறார்கள்.

இப்படி என்னுபவர்கள் தங்களது வேலைகளையோ, பழக்க வழக்கங்களையோ மாற்ற முயற்சி செய்யக் கூடாதா? செய்வதில்லை. இப்படிப் பட்ட வர்களுக்கு வாழ்க்கை கச்கும்.

ஒரே மாதிரியான வேலைகளைச் செய்து கொண்டு ஒரு சிறிதும் மாறாமல் பழமையிலே ஆழ்கிக் கிடப்பவர்களுடைய வாழ்க்கையில் துண்பம் சேரும் இன்பம் குறையும்.

**"ஒரே மாதிரியான வேலையில் வெறி கொண்டு வேலை செய்வவர்கள் இரவு பகலாக உழைப்பவர்கள் தங்களது தொழில்லை தோல்வி கண்டால் கடைசியில் கசப்பு நோய்க்கு ஆளுகை வாழ்க்கையை வறண்ட பாலைவனமாக்கிக் கொள்கிறார்கள்."**

நாம் சுறு சுறுப்பாக இருக்க மகிழ்ச்சியுடன் மனம் வீச நம் வாழ்க்கையில் சில நல்ல மாற்றங்களை நாம் செய்து கொள்ள வேண்டும். இருட்டு அறையிலே கிடப்பவன் எப்படி வெளியே வந்து வெளிச் சத்தைப் பார்க்க வேண்டும் மெற்று துடிக் கிறானோ, அதைப் போல, நாமும் புது வேலையைச் செய்ய புதுமைகளைச் செய்யத்துடிக்க வேண்டும் இல்லாவிட்டால் வாழ்க்கையில் வளம் இருக்காது, வறட்சியே இருக்கும்.

சுறு சுறுப்பில்லாமல் ஒரே மாதிரியான வேலைகளை ஒரே மாதிரியாகச் செய்பவர்கள் சுற்றுப் புறத்துக்கு ஏற்றபடி மாறா விட்டால் அவர்களுடைய கசந்த வாழ்க்கை மற்ற வர்களுக்கும் தொத்தும்.

சோம்பல் என்பது எப்படி மற்றவர்களுக்கு தொத்துக்

நதே, அதைப்போலக் கசந்த வாழ்வும் மற்றவர்களுக்குத் தொத்துகிறது. நமக்காகவும் மற்றவர்களுக்காகவும் நம் வாழ்க்கையை நாம் இனியதாக மாற்றிக் கொள்ள வேண்டாமா?

எப்போதும் ஏதாவது திட்டங்களைப்போட்டுக்கொண்டு சுறுசுறுப்புடன் இருக்க வேண்டும். திட்டம் போட்டால் சுறு சுறுப்பு தன்னால் வரும். சுறுசுறுப்பு இல்லாமல் சோம்பலுடன் இருப்பவர்கள் திட்டமில்லாதவர்களாகஇருப்பார்கள். நம் திட்டம் நல் வாழ்க்கையுடன் - இனைந்த தாக இருக்க வேண்டும். திட்டம் போட்டுக் கொண்டே இருந்தால் திண்ணமாக ஒரு நாளைக்கு நிறைவேற்றுயே திரும் நம்மால் முடிந்த திட்டத்தைத் தொடர்ந்து நாம் போட்டுக் கொண்டே இருந்தால் நாம் வாழ்வில் போர்டிக்க மாட்டாது.

வாழ்க்கையில் நமது தேவைகளையும், வாய்ப்புக்களையும்

கரும் கூட நமக்குப் புது உற்சாகத்தைத் தருகின்றன.

சோம்பலைப் போக்க சுறு சுறுப்பை உண்டாக்க புதுமையைப் பெற, தினமும் ஏதாவது ஒரு புதிய வேலையை நாம் செய்ய வேண்டும்.

செய்தாலும் சரி நமக்குக் களைப்பு உண்டாகிறது. வேலை இருக்கிறதே என்று என்னும்போதே நமக்குக் களைப்பு உண்டாகிவிடுகிறது.

இந்தக் களைப்புக்கு காரணம் நம் உள்ளம் தான் உள்ளம் செய்ய வேண்டும்.

அரை குறை மனதுடன் நாம் ஒரு வேலையை எடுத்துச் செய்யும் போது சிறிது நேரத் திலேயே அந்த வேலையில் நமக்குக் களைப்பு ஏற்பட்டு விடுகிறது. திட்டமிட்டு எந்த வேலையையும் நாம் ஒழுங்காகச் செய்தால் களைப்பு ஏற்படவே ஏற்படாது. நேரப்படி எதையும் நாம் செய்து முடித்தால் உற்சாகமும் ஊக்கமும் உண்டாகும். களைப்பு என்பதைக் காணவே முடியாது.

வாழ்க்கையில் முன்னேற வேண்டும் மென்று நினைப்ப வர்கள் கடினமான வேலைகளைக் கூட களைப்பின்றிச் செய்ய வேண்டும்,

ஆசயும், கவலையும் நமது உடலில் உண்டாகும் சக்தியை வீணாக்கி விடுகின்றன. ஆகையால் எந்த கெடுத்தாலும் ஆசைப்படுவதையும், கண்டதற் கெல்லாம் கவலைப்படுவதையும் நாம் ஒழித்துக் கட்டவேண்டும். அல்லது இந்த இரண்டையும் அடக்கிக் கொள்வதாவது நாம் பழக வேண்டும்.

திட்டம் போட்டு எதையும் ஒழுங்காகச் செய்து முடிப்பவர்களுக்கு ஆசை என்பது ஏற்படாது.

மன அமைதியை ஏற்படுத்திக் கொள்பவர்களால் சக்தியைச் சேர்த்து வைக்க முடியும்.

எந்த வித துன்பமும் அது ஏற்படும் போது பெரியதாகக் கந்தான் தோன்றும். அப்பற்றப்பார்த்தால் இதற்காவலாநாம் கவலைப் பட்டோம் என்று நமக்குத் தோன்றும்.

நேரத்துடன் காலத்துடன் துன்பங்கள் பொது துவாக மறைந்து விடுகின்றன. ஆகையால்எதையும் பெரிதாக என்னித் தேவை இல்லாமல் துன்பப்படக் கூடாது. எப்படிப்பட்ட துன்பத்தையும் எம்மால் சமாளிக்க முடியும் என்ற என்னம் நம் மனதில் மேலோங்கி நின்றால் நம் உள்ளத்தில் களைப்பு ஏற்படுமா? ஏற்படாது. உள்ளத்திலிருக்கும் களைப்பு போய்விட்டால் உடலில் இருக்கும் களைப்பும் போய்விடும்.

## 3வது ஆண்டு நினைவு அஞ்சலி

கைதடி நூணாவிலாரைச் சேர்ந்த செல்வி வேலூப் பிள்ளை மகேஸ்வரி (மணி) யின் 3 வது நினைவு தினம் இம்மாதம் 28-ம் திகதி அறவழி அனுப்பிக்கப் படவிட்டது.

இந்திகழிச்சியில் உற்றார் உறவினர் நன்பார்களைன் வரையும் கலந்து கொண்டு அன்றைய மதிய போசனத்தில் கலந்து கொள்ளுமாறு கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

3-வது ஆண்டில் அன்னாரை நினைவு கூர்ந்து அவரது ஆத்துமா சாந்தியடைய எல்லாம் வல்ல இறைவனைப் பிரார்ந்திக்கிறோம்.

நூணாவில் அ. சிவசிங்கம் சாவகச்சேரி. குமுபத்தினர்

சிறுவனைப் போல் நற்பிரஜையாக வாழ வேண்டும். வழி காட்ட வேண்டும். இப்படி எல்லாச் சிறுவர்களுமே வழி காட்டியாக வந்தால் நாடு சமுதாய மாற்றத்தை நோக்கி முன்னேறிச் செல்லும் என்பதில் ஜயமில்லை.

கதையை நிறைவு செய்தவர் செல்லுன்: ஜெ ஜெயரூபன் நூணாவில் மேற்கு (சிறுவர்க்கும்) சாவகச்சேரி..

**இதயங்கள் ...**  
(ஆம் பக்கத் தொடர்ச்சி)

எனவே இன்றைய சிறுவர் கள் தான் நாளைய தலை வர்கள். ஆகவே நாமும் அச-

மல்லிகைப்பூப்போல் மலர்ந்த படி காணப்படும். இதனால் எமது காரியங்களை பயப்க்கி யின்றி நிறைவேற்றக் கூடிய தாக இருக்கின்றது.

எமது கல்லூரி அதிபரிடம் ஒரு முக்கியமான கடிதம் வாங்க வேண்டும். இவங்கை முறைப்படி மிகுந்த பயப்க்கூடிய முறை படியும், பணிவடின்லை அனுபவம் தன்னால் வரும் எதில் நமக்கு விருப்பமோ அதில் நாம் ஈடுபட்டால் தன்னால் வரும்.

நம் உடல் களைப்பாக இருக்குத் தொக்கை பிறகு அதனை அரைகுறையாக விடக்கூடாது

கட்டி வந்து வழி அனுப்பி வைத்தார். நான் வீடுசென்றேம். அந்த அதிபரை மனமார பலமுறை வாழ்த்தி தொக்கையில் வெற்றி கரமாகச் செய்து முடித்து விடலாம்.

கட்டி வந்து வழி அனுப்பி வைத்தார். நான் வீடுசென்றேம். அந்த அதிபரை மனமார பலமுறை வாழ்த்தி தொக்கையில் வெற்றி கரமாகச் செய்து முடித்து விடலாம்.

எந்தச் செயலையும் எடுத்துக் கொண்ட பிறகு அதனை அரைகுறையாக விடக்கூடாது

அகவே என் இவற்றை குறிப்பிடுகிறேன் என்றால், மக்கள் வாழ்த்துக்கள் கிடைக்கும் பொது தான், அரசுத்தில் கோகத்தர்கள் மேலும் உயர் ஏற்றுமை ஏற்றுக்கொண்டு இருக்க வேண்டும். இதற்கு தொக்கையான சக்தியும் நமது உடலின் உண்டாகி விடுகிறது. எப்படிப்பட்ட துன்பத்தையும் என்ற என்னம் நம் மனதில் மேலோங்கி நின்றால் நம் உள்ளத்தில் களைப்பு ஏற்படுமா? ஏற்படாது. உள்ளத்திலிருக்கும் களைப்பு போய்விட்டால் உடலில் இருக்கும் களைப்பும் போய்விடும்.

அகவே என் இவற்றை குறிப்பிட்டுக் கொண்டு இருக்க வேண்டும். இதற்கு தொக்கையான சக்தியும் நமது உடலின் உண்டாகி விடுகிறது. எப்படிப்பட்ட துன்பத்தையும் என்ற என்னம் நம் மனதில் மேலோங்கி நின்றால் நம் உள்ளத்தில் களைப்பு ஏற்படுமா? ஏற்படாது. உள்ளத்திலிருக்கும் களைப்பு போய்விட்டால்

# அறவழி

NONVIOLENCE

## அறவழி

ஒரு நாட்டின் முன்னேற்றம் என்பது அந்த நாட்டு மக்கள் பெற்றிருக்கும் கல்வி அறிவிவாற்றல் ஆகிய வற்றைப் பொறுத்தே இருக்கிறது.

— விவோகானாந்தர்

## அறநோக்கு

## தன்னம்பிக்கை நிறைந்த சமுதாயம் வேண்டும்

மனித வாழ்க்கையின் அச்சாணியும், ஜீவத்துழுப்பும் தன்னம்பிக்கை தான். தன்னம்பிக்கை இல்லாத தன்மையிலால் எவ்வாறு வாழ்க்கையில் முன்னேறவும் உயரவும் முடியாதோ - அதேபோலத்தான் தன்னம்பிக்கை இல்லாத சமுதாயத் தினாலும் உலகில் முன்னேற முடியாது.

நமது சமீப் சமுதாயம் உலகில் மேம்பட்டு வளம்பெற்று உயரவேண்டுமானால், சமுதாயத்தில் வாழ்கின்ற மக்கள் எத்தியில் தன்னம்பிக்கை உணர்வுகள் மேலோங்கிக் காணப்படல் வேண்டும்.

சமுதாயத்தில் ராசாரி மனிதனுது வாழ்க்கைப் போக்கினைக் கூர்ந்து அவதானித்துப்பார்த்தால் அவனிடம் தன்னம்பிக்கை உணர்வு வேர் விடாமல் இருப்பதைக் காண முடியும்.

தனி மனிதனிடம் தன்னம்பிக்கை உணர்வு இல்லாமல் இருப்பதன் காரணமாகவே சமுதாயம் உயர்ச்சிப் படிகளில் தன் கால்களை வைக்காமல் இன்னும், பல தசாப்தங்களுக்கு முன் எங்கே இருந்ததோ அங்கேயே இன்னும் இருந்து கொள்கின்றது.

இந்த நிலையை மாற்றி, சமுதாயத்தில் தன்னம்பிக்கை உணர்வுகளை நிறைய ஏற்படுத்தி, நம் சமுதாயத்தை தன் னம்பிக்கை நிறுப்பிய ஒரு சமுதாயமாக மாற்றுதல் இன்று எம் முன் உள்ள சவால்களுள் முக்கியமும் - முன்னமையும் பெற்ற தாகவுள்ளது.

நமது சமுதாயத்தின் எதிர்கால வளர்ச்சியைக் கட்டுக் காக்க தன்னம்பிக்கை மிக அவசியமாகும். தன்னம்பிக்கையை மூலதாரமாகக் கொண்ட ஒரு சமுதாயத்தை இனியாவது நாம் உருவாக்க வேண்டும்.

கடின உழைப்பு, சிக்கனம், தீயாகற் போன்றவை நமது சமுதாயத்தை வளர்ச்சிக்காக் கூட உதவும் அம்சங்கள். கும் ஆகவே வாழ்க்கைக்கு அடிப்படை அம்சமாக விளங்குகின்ற தன்னம்பிக்கையை, மக்கள் மத்தியில் வளர்ப்பது இன்றிய மையாத கடமைகளுள் ஒன்றாகும்.

இன்று நம் மத்தியில் தன்னம்பிக்கை வளர்ச்சியடையா யல் இருப்பதன் காரணமாகவே நாம் நமது ஆற்றல்களை தீற்றியைகளை அறியாமல் இருந்து வருகின்றோம் என்பது உண்மையாகும்.

நம் சமுதாயத்தில் தன்னம்பிக்கை உணர்வுகள் நிறுப்பியும் - மேலோங்கியும் இருக்குமேயானால் நாமும் ஏனைய சுதா யங்களோடு - சமூக - பொருளாதார - அரிசிருத்தித் துவறங்களில் போட்டு போட்டுக் கொண்டு முன்னேறிக் கால துறைகளிலும் தன்னிறைவும் - தன்னாட்சியும் கொண்ட சமுதாயாக என்றோத் தீகழ்ந்திருப்போல், என்பதே சமுதாயமேயில்லை.

நமது சமுதாயம் இன்று இருக்கும் நிலையில் இருந்து புதிய பரிணாமத்தினை ஏற்படுத்திக் கொள்ளல் வேண்டும். அதன் மூலம் தன்னம்பிக்கையும் - தன்னிறைவுமிக்க சமுதாயம் உருவாக வேண்டும் என்பதே “அறவழி” யின் லட்சியமும், வீருப்பமுமாகும்.

## உலக...

(1ஆம் பக்கத் தொடர்ச்சி)

யம் தன்னிலையில் தகாத முறைகளை பின்பற்றும்போது அவலமாகவும் அமைதியற்றும் வாழ்வதினால் அவவப்படு கின்றது.

இன்று உலகில் அமைதியை நாடிவரும் மக்களது நல் வெண்ணங்கள் எல்லோரு

டைய உள்ளங்களிலும் தோன்றுவதற்கு உலக மக்களை வழிப்படுத்தும் டாரிய பொறுப்பு உலக சமய பிறுவ னங்களது பரந்துபட்ட ஆதரவி வேயே தங்கியுள்ளது. உச்சில் அமைதியை ஏற்படுத்த உயிர்ப் பாதுகாப்பு வாரமாக (1990 ஓக்டோபர் 19 முதல் 24ம் திகிதிவரை) பின்பற்று மாறு அன்பாக வேண்டுகோளை உலக மக்களுக்கு அறிசிக்கு

## அறவழி தொண்டர்கள் பணிகண்டு குவிஸ் நாட்டவர் வியப்பு!

அறவழி போராட்டக் குழுவில் பணியாற்றுகின்ற தொண்டர்கள் அனைவரும் சுய விருப்பத்தின் பேரில் சமுதாயத்திற்கு ஆற்றி வரும் வருமானம் தொண்டுகளை நேரில் கண்டு வியப்படைந்ததேன். என்று சர்வதேச தோழமை இனக்க இயக்கத்தின் சுவிஸ்சர்லாந்து கிளை பிரதித்தி திரு. கெள ஷல்லர் ரெனாதோ தொவில் வித்தார்.

நல்லெண்ண விஜயம் ஒன்றினை மேற் கொண்டு அன்மையில் யாழ்ப்பானம் வந்த திரு. ரெனாதோ அறவழி பணிமனையில் மூன்று நாட்கள் தங்கியிருந்து குழுவின் நடவடிக்கைகளை அவதானித்தார்.

மிருசுவில் படித்த மக்கள் திட்டத்திலும், நுணாவில் சுவார்கள் நடாத்தப்பட்டாலும்: அவற்றின் மூலம் மக்கள் பாதிக்கப் படுவார்கள், எனவும் அனு ஆயத் வெடிப்புகள் ஏற்படுத் தப்பட்ட இடங்களில் மக்கள் அனுபவித்த பயங்கர அனுபவியால் பாதசாலை இல்லவினையாட்டுப் போட்டியில் கலந்து விருத்தினராகவும் கொண்டார்.

மழலைப் பூக்கள்  
(1ஆம் பக்கத் தொடர்ச்சி)

## நான் ரசித்து மகிழ்ந்த விளையாட்டுப் போட்டி

அறவழி பாலர் பாடசாலை விளையாட்டுப் போட்டி என்னைக் கவர்ந்த விளையாட்டுப் போட்டியாகும். படித்தமகளிர் குடியேற்றத்திட்ட விநாயகர் சனசமூக நிலைய வளவில் விளையாட்டுப் போட்டியாகும். படித்தமகளிர் குடியேற்றத்திட்ட விநாயகர் சனசமூக நிலைய வளவில் விளையாட்டுப் போட்டியாகும். மாணவர்களின் அனிவகுப்பு மரியாதையை பிரதமவிருந்தினர். ஏற்றுக் கொண்டார். அதிபர் அவர்களுடைய சிறப்புரையுடன் விளையாட்டுக்கள் ஆரம்பமாயின.

## தொலைக்...

(1ஆம் பக்கத் தொடர்ச்சி) பல கலாச்சாரங்களைப் பேணுகின்ற மக்களுக்கு சமாதானம், புரிந்துணர்வு, சகோதரத்துவம் பற்றி நிகழ்ச்சிகளை வழங்கவிருப்பதாக, சமாதான அலைவரிசை நிகழ்ச்சி அதிகாரி தெரிவித்துள்ளார்.

ரூபவாஹினி...  
(1ஆம் பக்கத் தொடர்ச்சி)

மனித வளர்ச்சிக்கு அறவழி காத்திரமான பணிகளை ஆற்றி வருவதாக இவ் விமர்சனத்தில் தெரிவிக்கப்பட்டது.

திருமதி கமலினி செல்வராசன் இந்த விமர்சனத்தைத் தொலைக்கும் போது போது பானத்தை அருந்தும் கட்டத் தில் அழுத் தொடங்கிவிட்டார்கள். அவர்களை ஒரு மாதிரியாகச் சமாளித்து பானத்தை அருந்தப்பண்ணி தோன்றியது. வினோத உடைப் போட்டியில் முருகன் கண்ணன், ஒளவையார், ஜயர் போன்றவர்கள் குழந்தைகள் மூலம் தோன்றியது. வெளிநாடு சென்றுள்ளதன் காரணமாக குழலின் பிரதித்தலைவராக தீருமிகு. க. கோபாலகிருஸ்னன் இயக்குனர் சபையால் தீயமிக்கப்பட்டனர்.

சிறுவர்கள் தாராநடை, தவளைப்பாய்ச்சல், முயற்பாய்ச்சல், முதலிய விளையாட்டுக்களை விளையாட்டுக்கள் கீழம் இசைத்தனர். மாணவர்களின் அனிவகுப்பு மரியாதையை பிரதமவிருந்தினர். ஏற்றுக் கொண்டார். அதிபர் அவர்களுடைய சிறப்புரையுடன் விளையாட்டுக்கள் ஆரம்பமாயின.

போ. வாக்கி கிராம சேவையாளர் திரு. பொ. நவரெத்தினராசா அவர்கள் பரிசில்கள் வழங்கினார்கள். வள்ளுவர் இல்லம் முதலாம் இடத்தைப் பெற்றுக் கொண்டது. அறவழி பாலர் ஆசிரியர்கள் அமெரிக்காவையும் சோவியத் ரஷ்யாவையும் கோரியுள்ளனர்.

மிருசுவில் நடை பெற்ற வைபவத்தில் அவர் உரையாற்றுக்கையிலே மேற் கண்ட வாரு கூறினார்.

திரு. ரெனாதோ மேலும் அங்கு பேசுகையில் கூறிய தாவுது:

“அறவழி ஸ்தாபனத்தின் சுவிஸ்சர்லாந்து குறித்து சர்வதேச தோழமை இனக்க இயக்கத்திற்கு தெரியப்படுத்தி ஸ்தாபனப்பணி சிறக்க உதவ வோடு பின்னிப்பினைந்தவை வேன்.”

## அனு ஆயுத பரிசோதனைகள் நிறுத்துமாறு சோவியத் ஆசிரியர்கள் கோரிக்கை

வேண்டும் என சமாதானத் திற்கான ஆசிரியர்கள் அமெரிக்காவையும் சோவியத் ரஷ்யாவையும் கோரியுள்ளனர்.

கடந்த மாதம் சோவியத் ரஷ்யாவில் நடைபெற்ற முடிந்த சமாதானத்துக்கான ஆசிரியர்களின் முக்கிய கருத்துப்பட்டாலும்: அவற்றின் மூலம் மக்கள் பாதிக்கப் படுவார்கள், எனவும் அனு ஆயத் வெடிப்புகள் ஏற்படுத்தி தப்பட்ட இடங்களில் மக்கள் அனுபவித்த பயங்கர அனுபவாறான கோரிக்கை தீர்மான வடிவப் பெற்றது என்பது குறிப்பிட்டது கொ