

வாழ்வும்

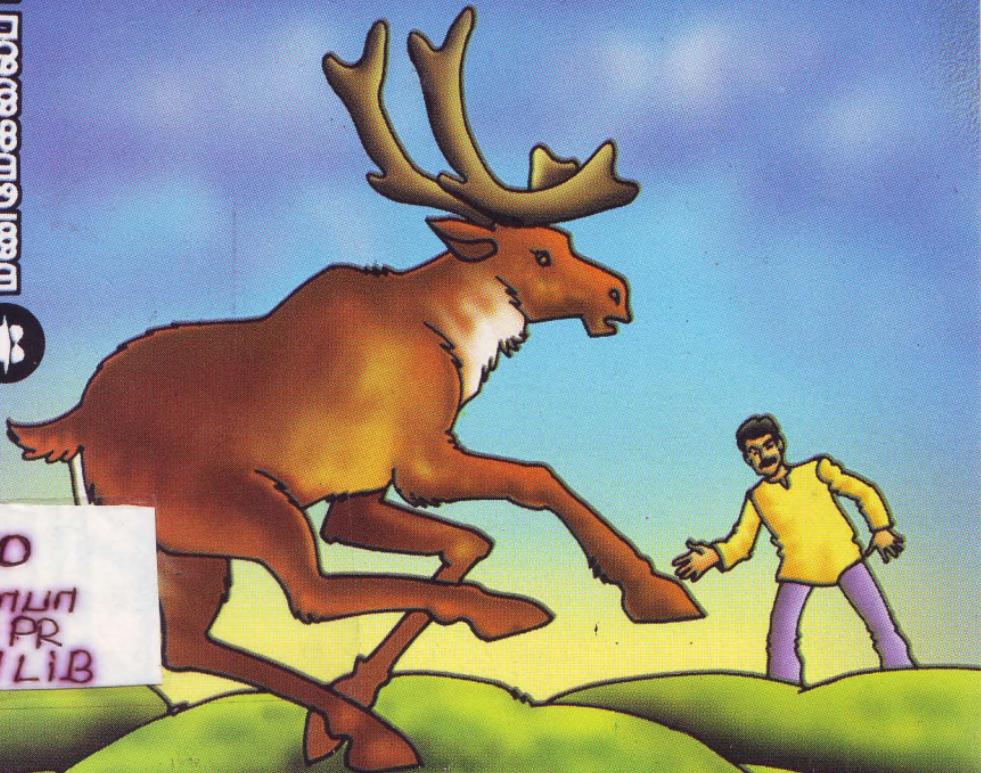
வயதும்

தி. இரா. கோபாலன்

மணிமேக்கலைப் பிரச்சரம்

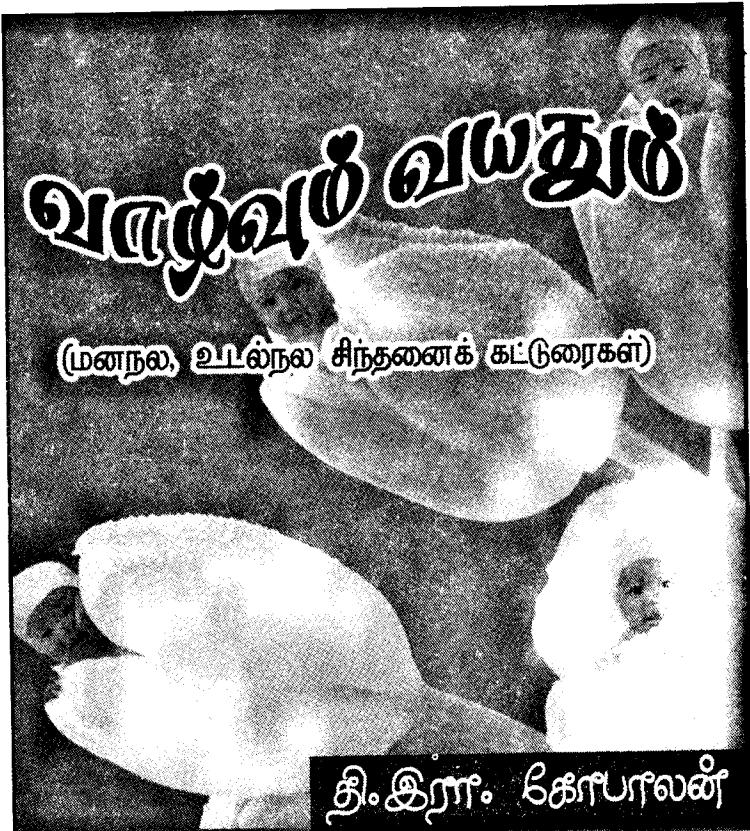


70
காபா
LIPR
LIB



வருற்று வயதுர்

(மனாநல், உடல்நல் சிந்தனைக் கட்டுரைகள்)



தி. திரா. தீர்பாலன்

வெளியீடு :

தமிழ்நதி எக்ஸ்பியாடஸ் ரிளைவே லிமிட்டெ
211/A, அல்விஸ் டவுன் வீதி,
வத்தளை.

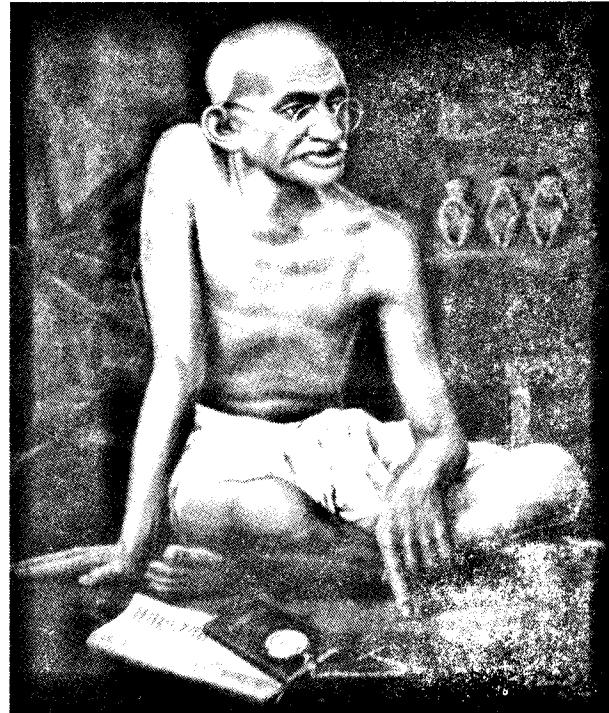


நூல் விவரம்



நூல் தலைப்பு ஜி வாழ்வும் வயதும்
 ஆசிரியர் ஜி தி. இரா. கோபாலன்
 மொழி ஜி தமிழ்
 பதிப்பு ஆண்டு ஜி 2005
 பதிப்பு விவரம் ஜி முதல் பதிப்பு
 உரிமை ஜி ஆசிரியருக்கு
 தாளின் தன்மை ஜி 11.6 கி.கி.
 நூலின் அளவு ஜி கிளரளன் செஸ் ($12\frac{1}{2} \times 18\frac{1}{2}$ செ.மீ.)
 அச்சு எழுத்து அளவு ஜி 10 புள்ளி
 மொத்த பக்கங்கள் ஜி $vi + 94 = 100$
 அட்டைப்பட ஒலியம் ஜி ஐஸ் கிராஃபிக்ஸ்
 லேசர் வடிவமைப்பு ஜி கிறிஸ்ட் கம்பியூட்டர்ஸ்
 ₹ 23725639
 அச்சிட்டோர் ஜி ஸ்கிரிப்ட் ஆஃப்ரெஸ்ட்
 கென்னன - 94.
 நூல் கட்டுமானம் ஜி தையல்
 வெளியிட்டோர் ஜி தமிழ்நில எக்ஸ்போட்ஸ்
 பிரைவேட் லிமிட்டெட்

சுயர்ப்பணம்



நூலின் விலை

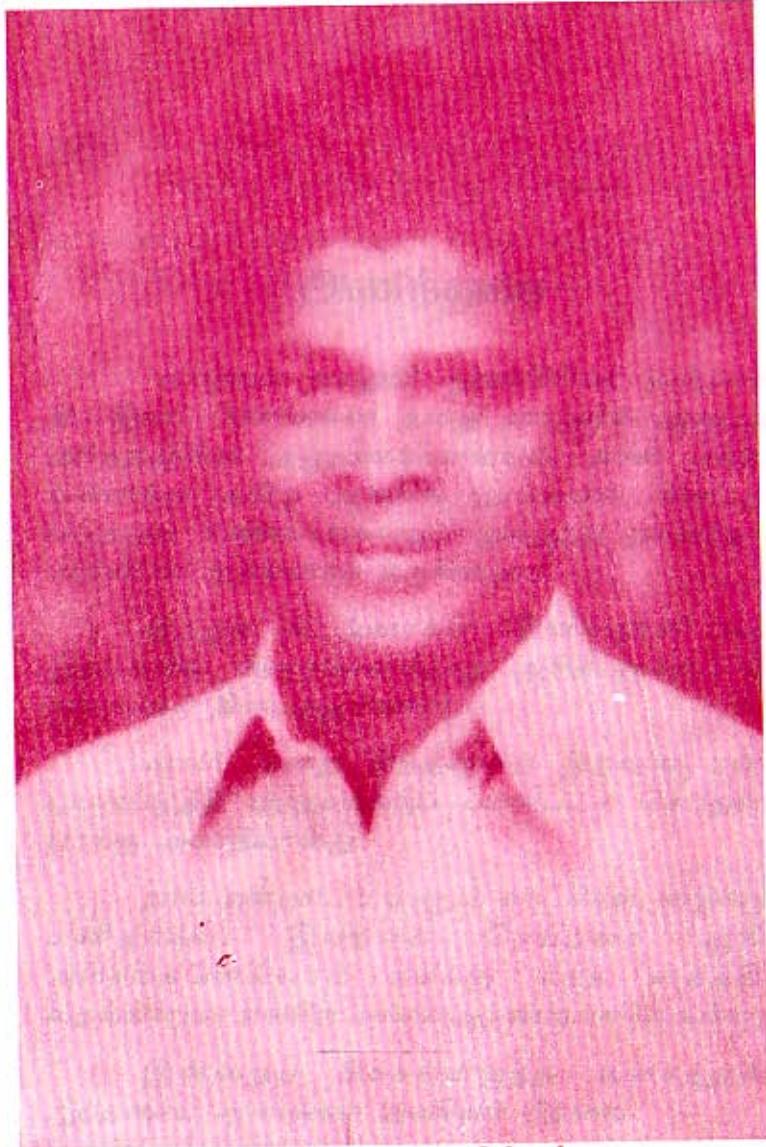
₹. 30.00

தனது வயதை
 மறந்து வாழ்ந்து
 மகத்துவம் கொண்ட
 மகாத்மா காந்திக்ரு

அப்புத்தனை மாவட்டத்தின் நீல்வெட் தோட்டத்தில் பிறந்து சீரிய முறையில் கல்வி பயின்று, இடதுசாரி இயக்கங்களில் ஈடுபட்டு பொதுவுடைமைக் கொள்கை அடிப்படையில் சமூக நலன் காத்து, தலைநகர் வந்து, இடதுசாரி தொழிற்சாலை வேலைத் திட்டங்களில் முன்னணி வகித்து, பாராளுமன்ற மொழி பெயர்ப்பாளராக தற்காலிக அடிப்படையில் பணியாற்றி, பூர்ச்சி என்ற தமிழ் மாத இதழை ஆரம்பித்து, சிறப்பாக வளரியிட்டு, பின்னர் அரசியல் வாழ்வைத் துறந்து, சமூக சிந்தனையாளராகி, தமயந்தி என்டிரைஸ் என்ற சிறிய அளவில் வர்த்தகம் ஆரம்பித்து, அதனை தமயந்தி எக்ஸ்பிளாட்ஸ் என்ற நிறுவனமாக விரிவிடையேச் செய்து இன்று தலைநகரில் உணவுப் பொருட்கள் ஏற்றுமதித் துறையில் முன்னணி வசிக்கும் நிறுவனமாகவும், இத்துறையில் பல விருதுகளைப் பெற்று பலருக்கு வேலை வாய்ப்பளித்து அவருக்குப் பின் அவருடைய சகோதரர்களால் தீற்பட நிர்வகித்து, உலக நாடுகளோடு ஏற்றுமதி வர்த்தகம் செய்யும் பாலிய நிறுவனமாகக் காரண கர்த்தாவாக இருந்து அமரராகிய பெருந்தகை. அண்ணன் தீரு. ம. மாணிக்கம் அவர்களின் நினைவாக இந்த நூல் மலர்கின்றது.

தி. கிரா. கோபாலன்

துமயந்தி எக்ஸ்பிளாட்ஸ் பிரைவீட் லிமிடெட்
211/A அல்லிஸ் டவுன் வீதி
வத்தனை



அமர் ம. மாணிக்கம்

அணிந்துரை

‘வாழ்வும் வயதும்’ நூலாசிரியர் தமிழ்மணி தி. இரா. கோபாலன் தனது வாழ்வில் அடைந்த அர்த்தமுள்ள அனுபவங்களையும், தான் படித்து உணர்ந்து தமிழ் ஆங்கில நூல்களில் கிடைத்த மருத்துவ உண்மைகளையும் குழுத்து நல்லதொரு அறிவியல் ஆக்கமாகத் தருகின்றார்.

இந்தக் கட்டுரைகள் ‘தினக்குரல்’ வார இதழ்களில் பிரசரமானபோது ஆசிரியருக்குப் பல வாசகர்கள் கிடைத்துள்ளனர்.

அவர் தனது சிந்தனைத் திறனை நன்கு பயன்படுத்தி மற்றவர்க்குப் பயன்படச் செய்துள்ள பாங்கு அலாதியானது.

நாம் அன்றாடம் காணும் காட்சிகள், சந்திக்கும் மனிதர்கள், இயற்கை செயற்கை ஆகிய அம்சங்களைல்லாம் நமக்கு எந்த விதத்தில் உதவுகின்றன என்கிற அலசல் அருமையாகவே உள்ளது.

இன்றைய சிக்கல்மிகுந்த உலகத்துக்கு இத்தகைய ஆக்கங்கள் அவசியம் தேவை.

சொல்லுகிற விடயங்களை அழகிய தமிழ் நடையுடனும், தெளிவான விளக்கங்களுடனும்

வெளிப்படுத்தும் ஆசிரியர் மிக அடக்கமுடன் தனது எழுத்துப் பணிகளை முன்னெடுத்து வருபவர்.

ஒரு தனிமனிதன் எத்தனை விழிப்புடன் வாழ வேண்டும் என்பதற்கு அவர் ஒரு அழுத்தமான உதாரணம்.

நன்பர் கோபாலனின் சமூக நலன் சார்ந்த எழுத்துக்கள், அவருடைய தமிழ் ஆங்கில மொழியியல், ஆய்வு முயற்சிகள் ஆகிய இன்னோரன் வெளிப்பாடுகளை சமுதாயமும், மாணவ, ஆசிரிய சமூகமும், தேசமும் நன்கு பயன்படுத்திக் கொள்வதே இன்றைய தேவையாகும். வாழ்வையும் வயதையும் சேர்த்து - அதற்கு அவர் வழங்கும் தத்துவார்த்த விளக்கங்கள் அவசியமாக பின்பற்றப்பட வேண்டியவை. அவர், தினசரி என்னோடு நடத்தும் கருத்துப் பரிமாறல்கள் சமூக சிந்தனையைத் தூண்டுபவை.

யாவரும் இந்த அரிய நூலைப் படித்து தம்மை உயர்த்திக் கொள்வார்களாக!

28.03.2005

அ.இ. இராஜஞ்சிரன்

ஆண்மீக, தத்துவ வாய்மொழி உரையாசிரியர்,
அட்டன்.

என்னுரை

நமது வயது போய்க் கொண்டிருக்கிறது. வாழ்வின் நன்மை, தீமைகளும் ஏற்றத் தாழ்வுகளும் அலை மோதிக் கொண்டிருக்கின்றன. இதனிடையே நாம் நமக்குள்ளே அமைதி பெற வேண்டிருக்கிறது. எல்லாருமே ஏதோ ஒரு வெற்றியை எதிர்பார்த்துத்தான் ஓடிக் கொண்டிருக்கின்றோம். நோக்கம் எதுவாக இருப்பினும் ஓட்டத்தின் சாயல் ஒரே மாதிரியானதும் ஏழு வயது முதல் எண்பது வயதுக்கார மனிதர் வரை எல்லாரும் வாசித்துப் பயன் பெற ஏதாவது எழுத வேண்டும். என்று என் மனம் பேசத் தொடங்கியது.

கடந்த நாற்பது வருடங்களாக வாசித்த, அனுபவித்த தமிழ் ஆங்கில நூல்கள், தொடர்ந்தும் உழன்று கொண்டிருந்த எனது தேடல் முயற்சிகள், என் இனிய நண்பர்களின் கருத்துக்கள், அமைதியும் ஆரோக்கியமும் மிக்க எனது வீட்டுச் சூழல், என்னைச் சுற்றி வாழும் மனிதர்கள் இவர்களைல்லாம் சேர்ந்து என் மனதுக்குக் கொடுத்த அன்பளிப்புதான் ‘வாழ்வும் வயதும்’ என்ற கட்டுரைத் தொடர்.

இதனை மிக அழகுடன், தெளிவான முறையில் வாரா வாரம் (2003) தமது ஞாயிறு இதழில் பிரசரித்து எம்மை ஊக்குவித்த, தினக்குரல் ஆசிரிய பீடத்து பத்திரிக்கையாளர், ஆசிரியை செல்வி தேவகௌரி, அவர்கள் நன்றிக்குரிய முதன்மைச் சகோதரி, அன்பு வாசக உள்ளங்கள், கட்டுரைகளை நூல் வடிவாகக் கொண்டு வர, பெரும் மனதுடன் பொறுப்பேற்ற பெருந்தகை நண்பர் திரு. M. சுப்பிரமணியம் (உரிமையாளர் தமயந்தி எக்ஸ்போட்ஸ், வத்தனளை மற்றும் என்னுடன் தோனோடு தோள் நின்று வழிகாட்டும் தத்துவ விரிவுரையாளர் ஸ்ரீ அ.ஆ. இராஜேந்திரன் (அட்டன்), இது நூல்வடிவாக வெளிவர பல வழிகளிலும் ஒத்துழைப்பு நல்கி வரும், அட்டன் திரு. N. கந்தையா, வட்டவளை டை கார்டன் ஸ்ரீ சகுமார், கொழும்பு லயன் P. ஸ்ரீனிவாசன் மற்றும் திரு. சபாரட்னம் (அட்டன்), சென்னை மணிமேகலைப் பிரசரத்தின் அழகிய தெளிவான நூலாக்க முயற்சிகள் என்ற தூர நோக்குப் புதிப்பரசர் திரு. ரவி தமிழ்வாணன் ஆகிய அன்பர்கட்டு என் பெற்றோரின் ஆசியுடன் நன்றி செலுத்துகிறேன்.

திரு. இரா. கோபாலன்

காணிக்கை



மலையக மண்ணில் பிறந்து சமூக நலன், பொதுவுடைமைக் கொள்கை, உயர்ந்த லட்சியத்துடன் கொழும்பு தமயந்தி எக்ஸ்போட்ஸ் என்ற வர்த்தக நிலையத்தை உருவாக்கி பலர் வாழ வகுத்த அண்ணன்,
அமரா் திரு. ம. மாணிக்கம் அவர்களின் நினைவுக்காக

பொருளடக்கம்

1.	வயதும் இரு வகைதான்	1
2.	எழுபதிலும் இளமை வரும்	6
3.	வயதும் ஒரு இலக்கணம்	10
4.	வாழ்வே தேவை	14
5.	காலை ஒரு கணமான அடிப்படை	18
6.	சரியான தூக்கம் சரியான ஊக்கம்	22
7.	நள்ளிரவுக்கு முன்னும் பின்னும்	26
8.	உடலாகிய யாப்பிலக்கணம்	30
9.	குகம் தரும் மரபு உலகம்	34
10.	மூக்குணம் அறிந்தால் நற்குணம் பெறலாம்	38
11.	வாசிப்பு, மூளைக்கு மசாஜ்	43
12.	இலக்கை அடையாமலே வாழ்வு முடிவதேன்?	47
13.	மாறும் நிலையிலுள்ள ஜப்பானிய சமுதாயம்	52
14.	ஆன்ம பலத்திலிருந்து அபரிமிதமான சக்தி உருவாகிறது	57
15.	பஞ்ச பூதங்களால் ஆனது உடல்	62
16.	உடல், மனம், ஆன்மா	67
17.	பார்வை நன்றாக அமைய வேண்டும்	72
18.	ஒத்திப் போடும் நோய்	77
19.	எல்லா வயதினரும் என்ற சரியான கூட்டணி	82
20.	நன்பனே எழுந்திரு!	87

வாழ்வு வயது

வயதும் இரு வகைதான்

உலகின் நீண்ட வரலாற்றில், மனித சமூகம் நடைபயிலத் தொடங்கிய காலந்தொட்டு வயது போகிறது. என்றதொரு இயல்பான விடயத்தை ஆராய்வதற்கோ, அஞ்சரிப்பதற்கோ, அறிந்து கொள்வதற்கோ ஒரு இயக்கம் உள்ளதா என்பது ஆரோக்கியமான கேள்விதான்.

இதற்கு இரண்டு வழிகளில் நமக்கு பதில் கிடைக்கிறது. ஒன்று ஆன்மீகம். இன்னொன்று விஞ்ஞானம். கிழக்கே ஆன்மீகம் காலங்காலமாக சொல்லி வைத்த ஞானப் பயிற்சிகள் எங்கோ தூரத்தில் வாழ்கின்றன. நமக்குள்ளேயும் ஜீவித்திருக்கின்றன. ஆனால், நமக்கு மேலாட்டமாகத் தெரியவில்லை.

மேற்கே, வயது போகும் விடயத்தை அக்குவேறு, ஆணி வேறாக ஆராய்ந்து, தெளிந்து பல்வேறு

சிந்தனை, உணவு, உடை, ரசிகத் தன்மை, நகைச்சுவை எல்லாமே ஒரு வயோதிபரிடமிருந்து விடைபெற்றுப் போய்விட்டன. நாளைக்கு ஒரு இளைஞனுக்கும் வரப்போகிறது. அதற்குள் ஜே ஜே என்று வாழ்ந்து விட வேண்டும் என்ற நினைப்பு மேலோங்கி நிற்கிறது. இந்த நினைப்பே பின்னால் அவர்கள் ஏற்படுத்தப் போகும் சாதனைகளுக்குத் தடையாக இருக்கலாம்.

முத்தோராகிய வயது சென்றோர் தமது உடல் இயந்திரத்துக்குப் பயிற்சிகள் கொடுப்பதில் அதிகமான ஆர்வம் செலுத்திக் கொண்டு வாழ்ந்தால் புத்துணர்ச்சி பெறுவது நிச்சயம். பயிற்சிகளில் ஒழுங்கான சுவாசிப்பு, உடற்பயிற்சி, ரசிகத் தன்மை ஆகிய ஒளத்தங்களே ஒரு வயோதிபரை இயங்க வைக்கும் சாதனங்கள்.

வயதும், வயோதிபமும் என்ற தொனிப்பொருளை மையமாக வைத்து அமெரிக்க பெண்ணிறிஞர்களாகிய திருமதி பெத், திருமதி எலிசபெத் ஆகிய இருவரும் சேர்ந்து எழுதிய கட்டுரைத் தொகுப்பு மிக மிக உபயோகமானவை. நடைமுறைக்கு சாத்தியமான அம்சங்களை ஆராய்ந்து தெளிவான விளக்கங்களை அவர்கள் தந்துள்ளனர்.

சமூகத்தில் வயதியல் ஏற்படுத்தும் தாக்கங்களையும் அதன் பின்விளைவுகளையும் பல்கலைக்கழக ஆய்வு கூட அந்தஸ்துடன் ஆராய்ந்து இனங்கண்டுள்ளனர். இதற்காக இவர்கள் இருநூற்றைம்பது

வழித்துணை நூல்களை அலசியுள்ளனர். நம்பிக்கை தரக்கூடிய ஆய்வுகள்.

விஞ்ஞானிகளின் கூற்றுப்படி ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் இரண்டு வயதுகள்! ஒன்று பிறந்த தினக் கணிப்பு வயது, மற்றது மருத்துவக் கணிப்பு வயது.

ஞாயிறு தினக்குரல் 09, மார்ச் 2003



சுகம் தரும் மறுபு உலகம்

இறைவன் தந்த யாப்பு விதிகளை அறிய முற்படுவதில் ஒரு ஆழமான சுகம் இருக்கிறது. ஆயிரக்கணக்கான கட்டளைகளில் நாம் இலகுவாகக் கடைப்பிடிக்கக்கூடிய வகையாக தொண்ணாறு வீதம் அமைகிறது.

இவற்றில் இயற்கையோடு ஒத்துப்போவது என்பது ஒரு முக்கிய விதியாக உள்ளது.

இயற்கையின் கீழ் உணவு, உழைப்பு, ஓய்வு என்ற முன்று அம்சங்கள் பிரதான பங்கு வகிக்கின்றன. இம்முன்றுமே ஓரளவு இயல்பாக அமையவேண்டும்.

உணவில் பல்வேறு விடயங்கள் அடங்கியிருக்கின்றன. நம் உடல் நிலைக்கு ஏற்றவாறு உணவைத் தேர்ந்தெடுப்பது, அவற்றைத் தயாரிப்பது. அதாவது சமைப்பது, உண்பது இவற்றிலெல்லாம் ஒரு பாரிய தொழில் நுட்பம் அடங்கியுள்ளது.

நாகரிக, புதுமை உலகில் இயற்கைத் தொழில் நுட்பம் விடைபெற்று செயற்கைத் தொழில் நுட்பம் பெருகிவிட்டது.

இந்த இரண்டு தொழில் நுட்பங்களில் தேங்கி நிற்கும் நன்மை தீமைகளை ஆராய்ந்தால் நம் சிந்தனைகளை வெகுவாகத் தூண்டி விடும் நிலை ஏற்படும்.

இயற்கைத் தொழில் நுட்பம்! அடுப்பு ஊதி சமையல் செய்த ஒரு குடும்பப் பெண் பலவிதமான காய்ந்த விறகுகள், பற்றைகளைத் திணித்துத் தீர்த்துவேண்டும். ஒரு தாள் லயத்துடன் ஊதி முடியும்போது அந்தப் பெண்ணுக்கு இயற்கையாகவே அதிக சுவாசம் ஏற்படும். இதனால் தன் உள் அவயங்களுக்கு மேலதிக பிராணவாயு கிடைத்துவிடுகிறது. மூலிகை கலந்த புகை கண்ணில் புகுந்து கண்ணீரை வரவழைத்துவிடுகிறது. அம்மியில் இஞ்சியை, மஞ்சளை அரைக்கும்போது ஒரு சீரான நரம்பியல் சக்தி அந்தப் பெண்ணுக்கு அமிதமாகக் கிடைத்துவிடும்.

ஆனால், நவீன உலகில் நாம் அதைப் பின்பற்றும் போது ஒரு நீண்டகால பரிமாணத்தை உள்ளடக்கி நம்மைத் தாமதிக்கச் செய்துவிடும்.

நவீன, வேக உலகில் இன்று பரவலாகப் பேசப்பட்டு உபயோகத்தில் உள்ள சமையல் வாயு அடுப்பை எடுத்துக் கொள்வோம். வேகமான வாழ்வியலுக்கு ஈடுகொடுக்கும் முறையிலான தொழில் நுட்பம், நேரக் கொள்கையைப் பொறுத்தவரை பெரிய நன்மைதான்.

ஆனால் அந்த அடுப்பு வெளியேற்றும் வாயு நமது இயல்பான பிராண வாயுவை அகத்தப்படுத்தி, சில சமயங்களில் நச்சு வாயுவாக மாற்றிவிடுகிறது. அது நமக்ஞக்ஞக்குத் தெரிவதில்லை. அதனால் நமக்கு வலிக்காத துண்பங்கள் ஏராளம்.

நச்சு வாயுவானது நமது முச்சக்குழாயின் செயற்பாட்டைத் தாக்கி சளி, இருமல், வயிற்றுப்புண் என்ற நோய்களை உண்டாக்கிவிடுகிறது. சமைக்கும் பெண்ணுக்கு இனம் தெரியாத களைப்பு. பல வசதிகளைக் கொண்ட மாளிகையில் பெரிய வீடுகளில் மட்டுமே வைத்துக் கொள்ளவேண்டிய தொழில் நுட்பம், அது தீமை செய்யாதவாறு! ஆனால், சின்னச் சின்ன வீடுகளிலெல்லாம் அது குடி கொண்டுள்ளது. பிராணவாயுவின் எதிரியாகவே செயல்படுகிறது. இருப்பினும், வேறு வழியின்றி இதனை ஏற்றுக் கொண்டு அமைப்பு விதியின் மூலக்கூற்றை மீறியுள்ளோம்.

தற்போது மேலை நாடுகளின் சில பிரதேசங்களில் புதுமையான ஓட்டல்கள் ஆரம்பிக்கப்பட்டு வருகின்றன. ஆம், பழைமையை, அப்படியே இந்த நலீன உலகுக்குக் கொண்டு வந்துவிட்ட புதுமை. உல்லாசப் பயணிகளே அமோகமாக அங்கு போகிறார்கள். அதாவது 200 வருடங்களுக்கு முற்பட்ட வாழ்க்கை முறையில் வாழும் இடம். அப்போதைய உணவு, உடை, சமையல் முறை,

கட்டில், நாற்காலி, மேசைகள் என்ற பழங்காலத்து அமர்க்களம் முன்னோர்கள் பற்றிய ஆரோக்கிய ஞாபகங்கள்.

அங்கே போய் வந்தவர்கள் கூறும் கருத்துகளும் புதுமையாக இருக்கின்றன. நமது முன்னோர்கள் இயற்கையை எத்தனை உயர்மாகவும், ஆழமாகவும் அனுபவித்து வாழ்ந்திருக்கின்றார்கள். வேறு கிரகத்திற்குப் போய் வந்த உணர்வு, உடலில் சுகம், மனவலிமை பெற்றது போன்ற நிலை. இந்தக் கருத்துகளைக் கேட்க வியப்பாகவும் உள்ளது. ஆறுதலாகவும் இருக்கிறது.

ஆமாம், நாமும் தினசரி ரீதியாக இல்லாவிட்டாலும் அவ்வப்போதாவது நம் வீட்டுக்குள்ளேயே ஒரு மரபு உலகை உண்டாக்கி அங்கு போய் வருவோமே!

ஞாயிறு தினக்குரல் 22 ஜூன் - 2003



முக்குணம் அறிந்தால் நற்குணம் பயலாம்

மனிதனைப் படைத்தவுடன் அவனுக்கு, அறுகவைகளையும், மூன்று குணங்களையும் அறிமுகம் செய்து அவற்றைக் கடைப்பிடிக்கும்படி கூறியதாக ஒரு மரபுக்கவிஞர் தனது கட்டுரையில் குறிப்பிடுகிறார்.

மிக உயர்ந்த குணம், மத்திய நற்குணம், தீய குணம். இந்த மூன்றையும் தமது ஞான நூல்களில் பல்லாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்னதாக தெளிவாக தரம்பிரித்து காட்டப்பட்டுள்ளன. இந்தக் குணங்கள் இரத்தத்தோடு சம்பந்தப்பட்டவை. இரத்தத்தில் உயிர்வாழும் அனுக்கள் இந்தக் குணங்களை ஏற்படுத்துகின்றன என்று சமீபகால மருத்துவ விஞ்ஞானம் கண்டுபிடித்துள்ளது. இது மரபணு என்று கூறப்படுகின்றது. டி.என்.ஏ என்று அழைக்கப்படும் சமீபகால கண்டுபிடிப்பு பலவிதமான நன்மைகளைச் செய்யத் தொடங்கியுள்ளது.

உடற்பயிற்சி, மனப்பயிற்சி, ஆண்மீகப் பயிற்சி என்ற உள்ளுக்கள் மூலம் நமது மரபணுக்களையும் நல்லவிதமாக மாற்றியமைத்துக் கொள்ளலாம். மாணவர்க்கு இம்மூன்று வித பயிற்சிகளும் மிகவும் ஆரோக்கியமானதே!

பிறப்பினால் நமது இரத்த நிலை எப்படியிருப்பினும் பயிற்சிகளினால் அதற்கு நல்ல வளம் தருவது நம் கடமை.

அடுத்ததாக, சுவைகளைப் பார்ப்போம்! சுவைகளில் ஒன்று, நகைச்சுவை. இறைவனின் படைப்பில் சிரிப்பும் அதனால் கிடைக்கும் நன்மையும் மிகப்பெரியது.

சிரிப்பில் இரு வகை. ஒன்று மேலோட்டமாக சிரிப்பது. மற்றது உள்ளுக்குள்ளே சிரிப்பது. ஒன்றை நினைத்து தனக்குள் சிரித்துக் கொள்வது. வாய்விட்டு சிரிக்க முடியாத பெரிய மனிதர்கள் பழைய சம்பவங்களை நினைத்து தனக்குள்ளேயே சிரித்துக்கொள்ளலாம்.

நகைச்சுவை இலக்கியங்கள், சம்பவங்கள், திரைப்பட உரையாடல்கள், பத்திரிகைத் துணுக்குகள் போன்றவைகளை நினைத்து அனுபவிப்பது ஒவ்வொருவரின் கடமை.

டைம் சஞ்சிகையில் ஒரு கட்டுரைத் தலைப்பு, சீனர்களின் உணவு. அவர்களின் உணவு பற்றி அறிந்துகொள்ளும் அந்த வம்பு நமக்கெதற்கென்று ஏட்டைத் திருப்புகிறோம். அந்தச் சந்தர்ப்பத்தில், ஒரு விநாடிக்குள் அந்த சீனக்கட்டுரையின் முதல் வாக்கியம் நம் கண்ணில் படுகிறது. அந்த வாக்கியம்: எல்லா நான்கு கால உருப்படிகளையும் சீனர்கள் சாப்பிடுவார்கள், மேசை, நாற்காலிகளைத் தவிர.

கட்டுரையின் நகைச்சவையான ஆரம்பம் நம்மை சீளர்களின் உணவு விவகாரங்களில் முழுக வைத்துவிட்டது. நகைச்சவை வெளிப்பாடுகளைச் சேமித்து காலத்துக்கு காலம் மனதுக்குள்ளேயே நினைத்து நம் அன்றாடக் கவலைகளைத் தீர்க்கலாம்.

இன்றைய நவீன உலகில் திரைப்படம், பத்திரிகை ஆகியவை தவிர மற்ற தாபனங்களில் நகைச்சவை குறைந்துவிட்டது. பாராளுமன்றம், ஏனைய ஆட்சி மன்றங்கள், தொழிலகங்கள், காரியாலயங்கள் ஆகியவற்றில் இடம்பெறும் நகைச்சவை அம்சங்கள் வளர்க்கப்பட வேண்டும்.

உயர்ந்த நகைச்சவைகள் வாழ்வாங்கு வாழும். இன்றைய இலக்கிய உலகில் நிறைய நகைச்சவை படைப்புக்கள் உருவாக வேண்டும். அவற்றை சகல மட்டங்களிலும், வாசிக்கச் செய்ய முயற்சிகள் மேற்கொள்ளலாம்.

நகைச்சவை அம்சங்கள் இந்த நவீன காலத்துக்கே அதிகம் தேவைப்படுகின்றது.

நிர்வாகம், அரசியல், கட்சிகள், தேர்தல்கள், வேலைத்திட்டங்கள் என்று மிகவும் சீக்கல் மிகுந்த கனமான வாழ்வியல் நடையில் சிரிப்பும், கிணகிணுப்பும் ஓரளவு மனிதனை சாந்தப்படுத்தும்.

இன்றைய தலைமுறை, பழைய தலைமுறை என்று வேறுபடுத்திக் காட்டி இலக்கியம் படைக்கும் அன்பர்கள் சற்று சிந்திக்கலாம். இரு தலைமுறைகளை ஒன்று சேர்க்க நகைச்சவை உதவும்.

ஓர் நகைச்சவை இலக்கிய நூல் இவ்வாறு ஒரு கற்பணைக் கதையைக் கொண்டு செல்கிறது.

ஒரு பாடசாலைச் சிறுவர்கள் மத்தியில் ஒரு பால சோதிடர் மாட்டிக்கொண்டார்.

எல்லாச் சிறுவர்களும் அவரிடம் சோதிடம் பார்க்கக் கூடுகிறார்கள். பாலசோதிடரோ திகைக்கிறார். சிந்திக்கிறார். தன்னைச் சுதாரித்துக்கொண்டு ஒவ்வொரு பாலகராக வரவழைத்து ஆரூடம் கூறுகிறார்.

குமார் வயது எட்டு. இன்று மாலை வீட்டுக்குப்போனதும் வீட்டுக்குவாத்தியம் மப்பும் மந்தாரமாக இருக்கும். அப்பா கர்ண கடுரோ மாக இருப்பார். சமையலறையில் புயல் வீசலாம். அம்மாவிடம் தேனீர், பிஸ்கட் கேட்டு நச்சரிக்காமல் இருப்பது நல்லது, மொத்தத்தில் உனக்கு நாளை காலைவரை எதுவுமே போதாமல் இருக்கும். நாளை காலை நேரத்துடன் எழுந்து பாடசாலைக்கு வந்து விடுவது மேன்மை தரும்.

வேணி வயது ஏழு. இன்னும் ஒரு வாரத்துக்கு உன் ராசியில் சுக்கிரன் சஞ்சரிக்கிறான். வெளியூரிலிருந்து

மாமாவோ சித்தப்பாவோ வரலாம். காரில் உன்னை ஏற்றிக்கொண்டு சொக்லேட், பிஸ்கட் என்று ஜமாய்க்கப் போகிறார். தேவையான புத்தகம், பேனா, பை முதலியவற்றை இப்போதே வருபவரிடம் கேட்டு வாங்கிக் கொள்வது நல்லது.

ஆமாம்! பாலகருக்காக எழுதப்பட்ட இந்த நூலை பெரியோர்கள் அமோகமாக வாசித்தார்கள்.

ஞாயிறு தினக்குரல் 29 ஜூன் - 2003



வாசிப்பு, முளைக்கு ‘மசாஜ்’

‘வாசிப்பவன் வாழ்வாங்கு வாழ்வான்’ என்றொரு வாக்கியம்! இவ்வுலகத்தை இரண்டாக உடைத்தால், தேங்காயைப் போல இரண்டு பகுதிகள் கிடைக்கும். ஒரு பகுதி வாசிக்கும் பகுதி? மறு பகுதி அநுதாபாத்துக்குரியவர்கள்தான். வாசிப்பவர்களின் வாழ்க்கை ஒரு அர்த்தமுள்ள பயணமாகத் தொடர்ந்து ஆரோக்கியமாக நிறைகிறது. வாசிக்காதவர்கள் வாழ்வு? எவ்வளவு வசதி வாய்ப்புள்ளவர்களாக இருந்தபோதும் கடைசிக் காலத்தில் மனநோயாளியாகி ஒரு நொந்த முடிவையே சந்திக்கிறார்கள். அவர் காலத்துக்குப் பின்மிக வேகமாக மறக்கப்பட்டு விடுகிறார் சமுகத்தினால்.

தொடரும் வாசிப்பினால் அவருடைய முளைக்கு மென்மையான அழுத்தம் கிடைக்கிறது. இதனை ஒரு ‘மசாஜ்’ என்றும் சொல்லலாம். பலவிதமான விடயங்களை, ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட மொழிகளின் இலக்கணங்களை வாசிப்பதனால் நமது இருபக்க முளை நரம்புகளும் வலுவான ஊக்கத்தைப் பெறுகின்றன.

கூடுதலாக வாசிப்பவர்கள் முப்பது நிமிடங்களுக்கு ஒருமுறை மெதுவாக ஓய்வு எடுத்து அந்த விநாடியில்

முச்சை இலோசாக இழுத்துத் தலையில் வைத்து சற்று நிறுத்திப் பின் அதனை மெதுவாக விடலாம். வாய் முடிய நிலையில், அப்படி உள்ளிழுக்கும்போது கண்கள் அகலத் திறந்த நிலையில் இருப்பது நல்லது. இந்தப் பயிற்சி நம்மை மீண்டும் உற்சாகமாகத் தொடரத் தூண்டும்.

நமது வாழ்வு நிச்சயமாக ஒரு தொடர்க்கதைத்தான். இன்பம், துன்பம் மட்டுமில்லை. திமிர்த் திருப்பங்கள், வியப்புகள், இழப்புகள், சவால்கள், தொடரும் தோல்விகள் இவைகளையெல்லாம் சந்தித்து வெல்வதற்கும், நம் இலக்கை அடைவதற்கும் நமக்குப் பிரமாண்டமான மனபலம் தேவைப்படுகிறது. இது ஒவ்வொரு தனிமனிதனின் வாழ்வியல் அநுபவம்தான்.

வாசிப்புப் பழக்கத்தினால் நமது கேள்விகளுக்கு விடை கிடைத்து விடுகிறது. பெர்ணாட்ஷா எழுதுகிறார் இப்படி.

எது எப்படிப் போனால் என்ன என்று இவ்வுலகத்தோடு ஒத்துப் போய் அலுங்காமல், குலுங்காமல் வாழ்ந்து திருப்தியடைபவர்கள் ஒரு புறம். உலக வாழ்வியலோடு முரண்பட்டு அடிப்பட்டு பைத்தியக்காரன் என்ற பட்டம் வாங்கி தனது கொள்கைக்கேற்றவாறு உலகை மாற்ற வேண்டும் என்ற இன்னொரு சாரார். பெரும்பாலும் இந்த இரண்டாம் வகையினரை நம்பியே உலகம் ஓடிக் கொண்டிருக்கின்றது.

ஒன்றில் முரண்பட்டு அதையே உடன்பாடாக மாற்றும் புரட்சி மனிதர்களே நாயகர்கள்.

இவ்வுலகின் பொறுப்பான மனிதர்கள் எல்லோரும் வாசிப்பவர்களே. இந்த நவீன உலகில் நமது தேசத்து வாழ்வில் வாசிப்புக்கு எதிராக உலவும் சாதனங்கள் ஏராளம்!

தொடர்ந்து ஒளிபரப்பாகும் தொலைக்காட்சித் திரைப்படங்கள், நிகழ்ச்சிகள், வண்ண வண்ணக் காட்சிகள் இவைகளையெல்லாம் சமாளித்துத் தாண்டிப் புத்தகங்களைக் கையிலெடுக்கவே நேரமின்றித் தவிக்கும் குடும்பப் பெண்களின் நிலை பரிதாபத்துக்குரியதுதான். எட்டாத தூரத்தில் இருக்கும் புத்தக வாழ்க்கை அவர்களுக்குரியதாகிறது. இருப்பினும் இந்த இரும்புத் திரையை உடைத்தெறிந்து அவர்கள் தினம் ஒரு மணி நேரமாவது நல்ல புத்தகங்களை வாசித்தே ஆகு வேண்டும். இல்லையேல் எத்தனையோ நல்ல விடயங்களை அறிந்து கொள்ள முடியாத அபாக்கியசாலிகளாகவே உலவ வேண்டும்!

நிறைய வாசிப்பவர்கள் தமது தலையை இடம், வலமாக ஜம்பது தரம் சுழற்றிவிட்டு ஒரு நிமிடம் வேகமாக ஆட்டிவிட வேண்டும். முடிவாக உடம்பைக் குலுக்கி விட்டுக் கொள்வதும் நல்ல பயிற்சி. சிறார் முதல் வயோதிபர் வரை, ஆண்கள், பெண்கள் என்று யாவரும் இவ்வித இடைப்

பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளலாம். இதனிடையே கண்களை அகல விரித்து வானத்தையோ தூரத்துக் காட்சிகளையோ ஜந்து நிமிடங்கள் பார்க்கலாம்.

இப்படியெல்லாம் செய்வதைப் பார்ப்பதற்குப் பைத்தியம் போலவும் இருக்கவே செய்யும். தவிர்க்க முடியாததுதான். வயதியல் என்ற ஆட்டத்தில் அதிகமான ஒட்டங்களைப் பெற்று வெல்ல வேண்டுமானால் அதற்கு அபத்தமான விலைகளையும் நாம் கொடுத்தே ஆக வேண்டும். வாசிப்பினால் கிடைக்கும் நன்மைகள் பிரமாண்டமானவை. அதற்கு ஈடு இணையே கிடையாது. ஒவ்வொரு நாளும் ஆரோக்கியமான வாக்கியங்களை நாம் உள்வாங்குவோம். அதுவே நம் நரம்பு மண்டலத்தைச் சரியாக நெறிப்படுத்தும் துடுப்பாகட்டும்!

ஞாயிறு தினக்குரல் 13, சூலை 2003



இலக்கை அடையாமலே வாழ்வு முடிவதேன்?

கீறிட்ட இடங்களை நிரப்புக - என்பது கல்வி வினாத் தாள்களில் அன்றும், இன்றும் என்றும் கேட்கும் அம்சம்.

இது பாடசாலை வாழ்க்கையுடன் முடிந்துவிடும் விடயம் இல்லை. முன்னாள் மாணவர்களும், இந்நாள் மாணவர்களும், வயோதிபர்களும், அரசியலாளர்களும், கல்வியாளர்களும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய தேவையான விடயம்தான் இது.

பள்ளியிடன் முடிந்து விட்டது என்று கைவிடப் பட்ட அம்சங்கள் வாழ்க்கை நடையில் கொண்டு வராததால் அந்தத் துறைகள் காலியாகவோ வெறுமையாகவோ கிடக்கின்றன.

இளைஞர்களால் மேற்கொள்ளப்படும் கலை, விளையாட்டு போன்ற துறைகளில் திருப்திதான். அரசியல் வர்த்தகம், போக்குவரத்து, கல்வி, திரைப்படம், விவசாயம், கைத்தொழில் ஆகியவற்றின் ஒசை மக்களுக்கு நன்றாகவே கேட்கிறது. அன்றாடம் பத்திரிகை, வானொலி, தொலைக்காட்சி என்ற அம்சங்களின் ஒசைகள் ஒங்கியே ஒளிக்கின்றன. மகிழ்ச்சிதான்!

ஆன்மீக அறிவியல் ஒசை ஏதோ ஒரு பக்கம் தான் கேட்கிறது. மறுபக்கம் அறிவீதியிலான சமயநெறி தெளிவாக இல்லை. அந்த அறிவு மக்களுக்கு போய்ச் சேரவில்லை. இந்தப் பணிகளை ஆற்றுவதற்கு நம்மிடையே பெரியவர்கள் மிகக் குறைவதான். அடுத்ததாக மொழிபெயர்ப்புத் துறை. கல்விப் பகுதியில் மட்டுமே மொழிபெயர்ப்புத் துறை வாழ்கிறது.

அடுத்ததாக விஞ்ஞானம், விஞ்ஞான ரீதியாக சிந்திப்பது என்பது கொஞ்சமும் கிடையாது.

மொத்தத்தில் சமய அறிவியல், மொழிபெயர்ப்பு, விஞ்ஞானம், பெரும் இலக்கியப் படைப்பு, படைப்பிலக்கிய வெளியீட்டு முயற்சி என்பனவெல்லாம் கீறிட்ட இடங்களாகவே இருக்கின்றன. இத்தனை வசதிகள் நிறைந்த நவீன வாழ்க்கை வட்டத்திலும் பல விடயங்கள் மக்களுக்கு தெரியாமலேயே இருக்கின்றன.

இந்த விடயங்கள் ஒரு தனி மனிதனால் மேற்கொள்ள முடியாததுதான் என்றாலும் நானு தனி மனிதர்கள் சேர்ந்து செயல்பட்டால் காரியம் இலகுவாகிவிடுமே.

சாதுர்யமும், அறிவும், ஊக்கமும், ஆக்கமும் நிறைந்த தனிமனிதர்களைத் தேடியலையும் பாரிய முயற்சிகள் பல நாடுகளில் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன.

அரசு, பொது அமைப்புகள், தொழிலதிபர்கள், மத தாபனங்கள், வெகுசன தொடர்பு அமைப்புகள் போன்றவைகளில் ஒரு தேடல் முறையை வகுத்துக் கொள்ளலாம். அனுபவசாலிகளை ‘அம்போ’ என்று விட்டுவிடும் தேசவழைமை நமது ‘அரசியல்’ கலந்த வாழ்க்கை வட்டத்தில் நன்றாகவே வேறுன்றிவிட்டது. பலதுறைகள் இன்று வெறுமையாகவோ, பாலைவனமாகவோ காட்சியளிப்பதற்கு இதுவே காரணம்!

இதற்கு ஒரு பெரிய விடயத்தை உதாரணமாகக் கூறலாம்.

இறைவன் இந்த உலகத்தை முக்கால் பங்கு நீராகவும், கால் பங்கு நிலமாகவும் படைத்திருக்கிறார். ஆனால் உலக மக்களோ, நீரின்றித் தவிக்கிறார்கள் முக்கால் பங்கு நீரை எடுத்துப் பயன்படுத்தும் நிலை இன்னும் வரவில்லை. ஆகவே, மனிதனைப் பார்த்து இறைவன் கூறுகிறார். மனிதா இன்னும் நீண்ட தூரம் போக வேண்டியுள்ளது. அதற்கு தயாராக இருப்பாயாக!

இதேபோலத்தான், அனுபவங்கள் நம் தேசத்தில் குவிந்து கிடக்கின்றன. அவற்றை அணுகி நெறிப்படுத்திக் கீறிட்ட இடங்களை நிரப்புவதற்கு, அரசும் பொது அமைப்புக்களும் தனி மனிதர்களும் தயங்குகிறார்கள்.

வேண்டாம் இந்தத் தயக்கம். கட்டில்களில் கிடக்கும் அனுபவங்களும், ஓடித் தீரியும் தூயிப்புள்ள இளம் நெஞ்சங்களையும் இப்போதே ஒன்று சேர்த்தாக வேண்டும். முரண்பாடுகளையெல்லாம் ஒன்று சேர்க்க எந்த விலையும் கொடுக்க அமைப்புக்கள் தயாராக வேண்டும்.

வயது ரீதியாகப் பிரிய ஆரம்பிக்கும் போதே பல துறைகள் வெறுமை நிலையை அடைய ஆரம்பித்துவிடும்.

ஒரு இலட்சிய இளைஞர் தனது வாழ்க்கைப் பயணத்தை ஆரம்பித்து இலக்கை அடைய முன் ஜம்பது வயது ஆகிவிடுகிறது. அப்புறம் இலட்சியப் பயணத்தில் மென்மையான தளர்ச்சி. அப்புறம் பத்து வருடங்கள் ‘என்ன செய்வது’ என்ற கேள்விக் குறியுடனான நடை. அதற்கப்புறம் முழுமையான தளர்ச்சி. இலக்கை அடையவில்லை. வாழ்வு முடிகிறது. இறுதி அஞ்சலியின் போது ‘பாவம் ஒன்றுமே செய்யாமல் போய்விட்டார்’ என்ற முடிவுரை வாசிக்கப்படுகிறது.

இந்த மனிதரை சமூகம், தேசம் அல்லது தனி மனிதர்கள் எந்தளவுக்கு அடையாளம் கண்டுள்ளது. இப்படியான முடிவுரைகளுக்குள்ளான முத்துக்கள் எத்தனையெத்தனையோ?

நெல்லுக்கு இறைக்கும் நீர் புலவுக்கும் போகிறது தான். ஆனால் இன்று தேசத்தில் விரையமாகும்

பொருளாதாரம் விசாலமானது. அது பயனுள்ள புற்களுக்கும் கூட போய்ச் சேராமல் பார்த்துக் கொள்வதில் ஒரு சுகம்! யாருக்கு? அறியாதவர்க்கு!

இந்திலை மாற வேண்டும். தேசப் பொருளாதாரத்தின் ஒரு கடுகளவாவது அனுபவம் நிறைந்த அறிஞர்களுக்கும், மேதைகளுக்கும், நிபுணர்களுக்கும், இலக்கியப் படைப்பாளிகளுக்கும், கல்விமான்களுக்கும், உணவு உடையின்றித் தவிக்கும் குழந்தைச் செல்வங்களுக்கும் போய்ச் சேர வேண்டும். எல்லாரையும் ஒன்று சேர்த்து இயங்க வைக்கும் காரியத்தை யார் செய்தாலும் அவர் வணக்கத்துக்குரியவரே!

துருப்பிடித்த இயந்திரமானாலும் எண்ணெயூற்றி இடம் நகர்த்தி இயங்க வைப்போம்!

ஞாயிறு தினக்குரல் 03, ஆகஸ்டு 2003



மாறும் நிலையிலுள்ள ஐயானிய சமுதாயம்

நமது வயதியல் நலனை வேற்றுக்க எத்தனையோ விடயங்கள் நம்முடன் இழையோடி நிற்கின்றன. நமது தேசத்தின் நடுத்தர, வறிய வர்க்க, மக்களிடையே தடிமல், சளி என்ற குறைபாடுகள் நிறையவே உள்ளன. உயர் பொருளாதார நிலையினைக் கொண்டவர்கள் அதிக பணச்செலவுடன் இக்குறைபாட்டுக்கு வைத்திய சிகிச்சை செய்து கொள்கிறார்கள்.

குறிப்பாக கிராம, தோட்டப்புறங்கள், நகரங்களின் மக்கள் செறிந்து வாழும் பகுதிகள் ஆகியவற்றில் சளி ஒரு தேசியப் பிரச்சினையாக உருவெடுத்துள்ளது.

ஆண்கள், பெண்கள், குழந்தைகள் சளியின் தாக்கத்தினால் அன்றாட வாழ்வின் தொல்லைகள் ஏராளம் உடல் முழுவதும் சளி பரவும் ஆபத்து, அதன் கூடிய பாதிப்பு காரணமாக ஆஸ்துமா, சபம், கபம், நீரிழிவு என்று மகிழ்ச்சியான வாழ்வுக்குத் தடைபோடுகின்றது.

ஒரு அழுத்தமான உதாரணமாக ஆஸ்துமா நோயாளிகளை எடுப்போம். எவ்வளவு திறமைசாலிகளாக

இருந்தும் வேதனைதான் மிஞ்சகிறது. இந்த நோய்க்கு எளிமையான ஒரு பயிற்சி உள்ளது.

முதலில் முச்சக்குழாய்கள் பற்றிய நுண்ணறிவு நமக்குத் தேவை. நாசியிலிருந்து தொண்டையை அடைந்து அங்கு இருந்து சற்றுத்தூரம் சென்றதும் அவை பல சிறிய கிளைகளாகப் பிரிந்து நுரையீரலை அடைகின்றன. இந்த நுண்ணிய குழாய்களில் சில காரணங்களை மையமாகக் கொண்டு அடைப்பு ஏற்படுகின்றது. குறிப்பாக, சளியினால் இந்த அடைப்புக்காரணமாக நாம் இழுக்கும் பிராணவாயு நுரையீரல், இதயம் ஆகிய தலங்களுக்குச் செல்வதில்லை. இதன் விளைவாக ஆஸ்துமா நோய் தலையெடுக்கிறது.

நமது சுவாசப் பைகள் தடையின்றி தமது கடமைகளைச் செய்ய வேண்டும். செயற்கையான வெப்பத்தைக் கொடுத்தும் இந்த அடைப்பை சளி செய்வார்கள். அந்த சிகிச்சை முறைக்கு முச்சக் குழாய்கள் ஒத்துழைப்புத் தரவேண்டும். இந்த ஒத்துழைப்பை எப்படி நடத்தலாம். அந்த இடத்துக்கு அதிகம் தேவையானது வெப்பம். இயற்கையான வெப்பத்தை பிராணவாயுவே தரமுடியும். இது நடைமுறை உண்மை.

ஆகவே, மேலதிகத் தேவையான பிராண வாயுவை சுத்தமான காற்று உலவும் இடத்தில் நின்றோ அமர்ந்தோ மெதுவாக மூக்கின் வழியாக இழுக்கலாம். வாயை முடிக்

கொண்டு ஒரு பத்து செக்கன்கள் இமுத்து, மெதுவாகத் தொடர்ந்து தொண்டைப் பகுதியில் நிறுத்தலாம், அல்லது நெஞ்சுப் பகுதியிலும் நிறுத்தலாம். அப்படியே அந்த கவாசக்காற்றுத் தொகுதியை அவ்விடத்தில் முடிந்தவரை வைத்திருக்கலாம். முச்சிமுத்த நேரத்தை விட சற்று அதிகமாக பின் மெதுவாக அந்த பிராண்வாயுத் தொகுதியைக் கீழிறக்கி மெதுவாக வெளியேற்றிவிடலாம். வயிறு/ அடிவயிறு என்று சகல வழிகளையும் கடந்து வெளியேற்றிவிடல் வேண்டும். இமுத்தல், நிலைநிறுத்தல், வெளியேற்றல் என்ற மூன்று தொகுதிகளுக்கும் முறையே 10, 15, 20 செக்கன்கள் என்ற வகையில் நேர ஒழுங்கு அமையட்டும். ஒரு புரட்சியின்றி தெளிந்த மனதுடன் நம்பிக்கை மேலோங்க ஆஸ்துமா நோயாளிகள் இதனைச் செய்யலாம்.

ஒரு தொகுதி சாதக முறைக்கு நாற்பத்தைந்து நொடிகள் வீதம் ஜம்பது தடவையாவது இந்தப் பயிற்சியினை மேற்கொள்வது மிக நல்ல வைத்திய முறையாகும். ஒரு நாளில் சிகிச்சையைப் பெற்றுக் கொண்டே இதனைச் செய்யலாம். உள்ளிழுக்கும் காற்று சுத்தமானதா, வாய் மூடிய நிலையில் கடைசி வரை உள்ளது. நெஞ்சை நிமிர்த்திய நிலையில் இருக்கிறோமா என்பதை நாமாக உறுதிசெய்து கொள்ள வேண்டும். இப்பயிற்சியினை மேற்கொள்ளும் முன் முடிந்தவரை

தொண்டையை சரிசெய்து கொள்வது நல்லது. சளியை வெளியேற்றி விட்டு உப்பு நீரால் கொப்பளித்தபின் செய்யலாம். தெய்வீகக் காற்று மருத்துவ நோக்கத்தோடு வந்து செல்ல நாம் அனுமதிக்கும்போது முன் வாசல் பரிசுத்தமாக இருக்க வேண்டாமா?

அடிவயிற்றிலிருந்து ஒரு அமுத்தம் கொடுத்து வெளியேற்றும் போது ஒரு வெப்பத்தை நாம் உணர முடியும் நாம் வெற்றிகரமாக இப்பயிற்சியை மேற்கொள்கிறோம். இந்த வெப்ப உணர்வே ஒரு சான்றாக நமக்குத் தெரியப்படுத்தும்.

பெரும்பாலான நோய்களுக்கு இம்முறையானது நமக்குத் தெரியாமலேயே சுகத்தைத் தந்துவிடுகிறது அல்லது அந்த நோயின் கொடுருமான தாக்கம் நம்மைத் துன்புறுத்தலாமலாவது பார்த்துக் கொள்ளும்.

ஆரம்ப ஆஸ்துமாக்காரர்கள் பூரணமாகக் குணமாகிடுவார்கள். பல கட்டங்களைத் தாண்டியவர்களும் இதில் சுகம் பெறலாம். சில சந்தர்ப்பங்களில் சளி எடுப்பாமல் இருக்க நேரந்தாலும் மற்ற உறுப்புகளைச் சிறப்பாக இயங்க வைத்துவிடும். ஆக, மொத்தத்தில் நன்மைதான்.

முச்சக் குழாய்கள் அடைப்பு என முன்பே குறிப்பிட்டோம். பிராண்வாயு தொண்டை, முச்சக்குழாய் வழி சென்று சிறு குழாய்களில் ஏற்பட்டிருக்கும்,

அடைப்புகளை லாவகமாக எடுத்து விடுகிறது. ஆக, போக்குவரத்துத் தடையின்றி சமூக நிலையை அடைகிறது.

நம் உடம்புக்குள் செய்யப்பட்டிருக்கும் உள்ளாறுப்புப் பின்னல் வேலைகள் மிக நுணுக்கமானவை. அவற்றுக்கு மேலதிகமான காற்றையும் அதன் மூலமான வெப்பத்தையும் நாம் கொடுத்துக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். இப்பயிற்சிக் காலத்தில் மது, புகைத்தல் என்ற பழக்கங்களை விட்டுவிடுவது நல்லது.

குறிப்பாக உட்கார்ந்து தொழில் செய்பவர்கள் அவ்விடத்திலேயே மேற்கொள்ளலாம். காற்று சுத்தமானதாக இருந்தால் சமையல் வாயு வெளிவரும் இடத்தில் இப்பயிற்சியினைத் தவிர்க்கலாம். பிராணாயாமப் பயிற்சிகளில் அனுபவம் பெற்ற அன்பர்களிடம் நேரடி ஆலோசனைகளைப் பெற்றுக்கொண்டு தொடர்வது இன்னும் சிறப்பானது. சளி அரக்கனை இன்றே இப்பொழுதே விரட்டி நலம் பெறுவோம்.

ஞாயிறு தினக்குரல் 24, ஆகஸ்டு 2003



ஆன்ம பலத்திலிருந்து அயாரியிதமான சக்தி உருவாகிறது

'கல்வி' என்பது இன்று வாழ்வின் பிரதான அம்சம். நூறு வருடங்களுக்கு முன் சாதனைக் கல்வி முறை பெரிதாக இல்லை. என்றாலும், கல்வி பெறாத நிலையில் சாதனைகளும் இருந்தன. அதற்கு முந்திய குருகுலக் கல்வி முறை மனிதனை ஞானியாக ஆக்க முயற்சித்தது.

நவீன உலக ஒட்ட வேகத்தில் சாதனக் கல்வியைப் பெறாமல் வாழ முடியாது என்கிற நிலை. சிறுவர்களுக்குக் கொடுக்கப்படும் கல்வி வேலைத் திட்டங்கள் பிரமாண்டமானவை. சில சமயங்களில் நினைக்கும் போது வியப்பாகவும் இருக்கிறது. 'மிகவும் பனுவான அறிவுட்டலா' என்றும் நினைக்கத் தோன்றுகிறது என்றாலும் சாதனைகள் தொடர்கின்றன.

நவீன கல்வி முறை ஒரு தொழில்நுட்பமாகவும் அல்லது ஒரு பெருவர்த்தகமாகவும், ஒரு பெரிய அரசியலாகவும் உலக ஒருமைப்பாடாகவும், சாதனக் குவியலாகவும் மாறி மாறிக் காட்சி தருகின்றது. சகல துறைகளிலும் ஒரு ஒட்டம் தெரிகிறது.

இவ்வளவு பெரிய கல்விப் பொறுப்பினைக் கையாளும் மாணவர் குழாம் பிரமாண்டமான மனோசக்தியைப் பெற்றுக் கொள்ளும் வகையில் ஏதாவது ஊட்டப்படுகிறதா?

ஒரு கட்டிடத்தின் அடித்தளம் உறுதியானதாக இருந்தால் போதுமான மாடிகளை ஏற்றலாம். குழந்தைப் பருவத்தில் நோய்த் தடுப்பு, நோய் நீக்கி, ஊட்டச்சத்து என்ற வகையிலான அடிப்படை உறுதிகள் நியாயமானவையே.

வளர்ந்து வரும் சிறுவன் அல்லது சிறுமி பார்க்கும் அல்லது பழகும் குழல்கள் நல்லவிதமான தாக்கத்தையே ஏற்படுத்த வேண்டும். சிறுவன் வளர்ந்து இளைஞர் ஆனதும் குழல் எப்படி இருப்பினும் அவனுக்குள் ஒரு நல்லவிதமான ஆளுமை வளர்ந்து வருவது அவசியமாகும். இத்தகைய நுணுக்கமானதொரு மனநலத்தைப் பெற்றிருந்தால் மட்டுமே நூற்றுக்கு நூறு பலனை எதிர்பார்க்க முடியும்.

மனநலம், மனவலிமை, ஆண்ம நலம் என்பவை குழந்தை நிலையிலிருந்தே கொண்டுவரப் பட வேண்டியதொன்று. ஆண்ம பலத்திலிருந்து அபரிதமான ஞாபக சக்தி உருவாகின்றது என்கிற விஞ்ஞான உண்மையை மாணவர்க்கு உணர்த்த வேண்டிய காலம் இதுவாகும்.

பளு தூக்கும் வீரனுக்கு இருக்கும் மனவலிமையைப் போன்ற பிரத்தியேக சக்தியினை இன்றைய மாணவர்க்குக் கொடுக்க வேண்டிய கட்டாயம் உள்ளது. இல்லையேல்

சாதனக்குவியல் முறைக்கல்வியை அந்த மாணவன் முழுமையாக அனுபவிக்க முடியாமற் போய்விடும்.

பிள்ளைகள் வலுவான முறையில் வளர வேண்டும் என்கிற பாசத்தினால் தேவைக்கு மேலதிகமான ஊட்டச்சத்து உணவுகளைக் கொடுத்து உடற்பாரத்தைக் கொடுத்து விடுவதும் உண்டு. வெறும் உடல் உறுதியோ, பாரமோ, தோற்றுமோ நூற்றுக்கு நூறு உதவுவதில்லை. நமது உள்ளநுறுப்புக்களுக்கு ஒய்வும், மென்மையான சுவார்த்தியமும் கூடிய திருப்தியும் தேவைப்படுகிறது.

நிறைய ஊட்டச்சத்து உணவுகளை உள்வாங்கினாலும் அவைகளை முழுமையாக அனுபவிக்க ஒரு ஒடுக்க நிலைப் பயிற்சி தேவை. உடல் ஒடுக்க நிலைப் பயிற்சி இன்று மாணவர்க்குத் தேவையான அம்சம்தான். ஏன், எல்லோருக்குமே இது இன்றைய நவீன வாழ்க்கை வட்டத்தில் ஒரு ஆரோக்கிய பயிற்சியாகும்.

நமது பிரபஞ்சம் அவ்வப்போது ஒடுங்குவதாக மெய்ஞானிகளும், ஒரு சில விஞ்ஞானிகளும் கூறுவர். கடல், நதிகள் கூட ஒடுங்குகின்றன என்பது ஞானமொழி.

இன்றைய நவீன யுகத்தில் நம் உடலை நாமே ஒடுக்கிக்கொண்டு வலிமையைப் பெறல் வேண்டும்.

மேல் நாடுகளில் இப்பயிற்சியை ‘ரிலாக்ஸ்’ என்று கூறுவதுண்டு. ஆனால், நமது தமிழர் வரலாற்றுப் பாதையில்

நீண்ட காலத்துக்கு முன்பே ‘வர்மக்கலை’ என்ற உடல், உள், சக்தி மேம்பாட்டுப் பயிற்சி தொகுதியில் உடல் ஒடுக்கம் ஒரு பிரதான அம்சமாக இருந்துள்ளது.

இதனை மட்டுமாவது நாம் கடைப்பிடிப்போமே! ‘ரிலாக்ஸ்’ என்ற பயிற்சியிலிருந்து சற்று மாறுபாடானது. நுணுக்கமானது, ஆஸ்மீகம் கலந்தது, நேரடிப் பயனைத் தருவது. யாவரும் இதனை மேற்கொள்ளலாம். தமது ஆசனத்தில் அமர்ந்து கொண்டே அல்லது தம் படுக்கையில் படுத்தவாறு வைத்தியசாலை நோயாளிகளும் கூட மாணவ சமுதாயமும் கூட ஓட்டு மொத்தமாக இதனை அவ்வப்போது நேரம் கிடைக்கும் போதெல்லாம் தொடரலாம்.

ஒடுங்கு நிலை தளர்ச்சி என்ற முறையிலான பயிற்சியில் உடலின் உள்ளுறுப்புக்கள் மெதுவாகத் தளர்வடையும், மென்மையானதோரு இறுக்கம், பின் தளர்வு, இலேசான குலுக்கல், அசைவு, ஒரு நீட்டல், குறுக்கல் இவையாவும் உடலின் ஒடுக்க நிலையிலேயே நிகழும். ஒரு மரத்தை ஆட்டினால் எப்படி இருக்குமோ அது மாதிரி உடல் பறக்கும் நிலைக்கு, ஆமாம் வானத்தில் இலகுவாக நீந்துவது போல.

இதன் மையப் பொருளாக நமது நரம்பு மண்டலமே இயங்கும். அது மிக விழிப்புடன் அசைந்தாடும். ஒரு பரதக் கலையை ஆழந்து முழுமையாக ரசிக்கும் போதும் நம் நரம்பு மண்டலம் இலேசாக அசைந்தாடும். ஆக பரதக்

கலையின் அடி நாதமாக விளங்கும் இம்மண்டலம் ஒவ்வொரு உயிருக்குள்ளும் ஒரு கருப்பொருள். இதனை உடல் ஒடுக்கக் கலையின் மூலமாக உறுதிப்படுத்துவது ஒவ்வொருவரின் கடமையாகும். யார், யார் எந்தப் பணியில் ஈடுபட்டுத் திமிறிக் கொண்டிருக்கின்றார்களோ அவர்களுக்கெல்லாம் ஒரு சமமான விழிப்பு நிலையையும், ஒய்வு நிலையையும் கொடுத்து வாழ்வை அர்த்தமுள்ளதாக வைத்துக் கொள்ள உதவும் உன்னதப் பயிற்சிகளில் இதுவும் ஒன்று. இதற்கு தேவையானதெல்லாம் ஒரு சில நிமிடங்களும், ஈடுபாடு கொள்ள வேண்டும் என்ற நம்பிக்கையும்தான். இரண்டு நிமிடங்கள் என்று ஒரு தினம் பத்து முறை!

பரதக் கலையில் ஈடுபாடு கொண்டுள்ளவர்களுக்கு இப்பயிற்சியும் அதற்குரிய பலனும் இயற்கையாகக் கிடைத்துவிடுகிறது. நம் உடம்பு எவ்வளவு பாரமானதாக இருந்தாலும் அதனை இலகுவாகச் சுமக்கும் அல்லது நமது பிரச்சினைகள் எவ்வளவுக்கு அதிகமாக இருப்பினும் அவற்றை இனிதாக உள் வாங்கித் தீர்வுக்கு வழி வகுக்கும். நமது நரம்பு மண்டலம் நம்மால் நன்கு பராமரிக்கப்படவேண்டியது அவசியம். கல்வியின் அழகிய அடையாளம் இதுவேயாகும்!

ஞாயிறு தினக்குரல் 07, செப்டம்பர் 2003



பஞ்ச பூதங்களால் ஆனது உடல்

நிலம், நீர், காற்று, நெருப்பு, ஆகாயம் என்ற பஞ்ச பூதங்களின் சேர்க்கைக்கதான் மனிதன். இப்படிக் கூறும்போது மனிதனுக்குள் ஆகாயம் எங்கே இருக்கின்றது எனக் கேட்கலாம். நம் உடம்பில் காணப்படும் இடைவெளிகள் யாவுமே ஆகாயத் தன்மை கொண்டவை.

நமக்குள் மையம் கொண்டு நம்மை வாழ்விக்கும் இவ்வைந்து அம்சங்களையும் நாம் நன்கு பராமரிக்க வேண்டியவர்களாயுள்ளோம். மேலதிகமான தண்ணீர், காற்று, இடைவெளிக்குச் சரியான சுவாத்தியம், பாதங்களை நிலத்துடன் நன்கு பதித்தல் என்ற சமநிலைப் பயிற்சிகள் நமக்குத் தேவை.

கடுமையான குளிரையும், கொடுமையான வெப்பத்தையும் தாங்குகின்ற சக்தி நமக்குக் கொடுக்கப்படுகிறது.

குழந்தைகளுக்கு மிகக் கூடுதலான உடைகளை அணிவித்து அவர்களுக்கு இயற்கையான காற்றை

அனுபவிக்க முடியாமல் செய்துவிடுகிறோம். இது இயற்கைக்கு விரோதமானதுதான்.

பஞ்சபூதங்களோடு தொடர்பு கொண்டு வாழ்வதே சரியானதாகும். அதிக குளிர் பிரதேசத்திலிருந்து வெப்பப் பிரதேசத்துக்குச் செல்லும் ஒரு நடுத்தரம் அல்லது முதியவர் சிரமப்பட வேண்டியுள்ளது. அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் வியர்வை நிறைய வந்துவிட்டால் நல்லதே. இல்லையேல் அவர் நீண்ட, சுழற்சி முறையிலான - முச்சிமுத்து வெளியேற்றும் பயிற்சியினை தொடர்ந்து மேற்கொள்ளலாம்.

ஒருவர் தற்செயலாக குளிர்ந்த பிரதேசத்துக்குச் செல்ல நேர்ந்தால் அல்லது தான் வாழ்கிற இடத்தில் அதிக பணிக்காலக் குளிரினால் அவஸ்தைப் பட நேர்ந்தால் செய்ய வேண்டிய பயிற்சியானது இதுதான்.

அதாவது முச்சை மிக வேகமாக குறுகிய நீளத்தில் பத்துமுறை இழுத்து அதேநிலையில் ஐந்து முறை மிக நீளமாக இழுத்து வெளியேற்ற வேண்டும். இவ்விரண்டு பகுதிகளில் இடைவெளியற்ற தொடர்ச்சி தேவை. இப்படிப் பலமுறை தொடரும்போது உடலுக்குத் தேவையான உங்களும் கிடைத்துவிடுகிறது.

பிரபஞ்ச சுவாத்தியம், தேக சுவாத்தியம் இரண்டுக்கும் இப்பயிற்சியினால் ஒரு உடன்பாடு ஏற்படுகிறது.

குளிரைத் தவிர்க்கும் முகமாக மிகையான உடைகளை போட்டு தலையை, முகத்தை மூடி, நமது உடம்பை மேலும் தொய்யல் நிலைக்கு அநாவசியமாக உட்படுத்துகிறோம். இது சகல மட்டங்களிலும் நடைபெறுகிறது.

எல்லாவற்றையும் தாங்கக்கூடிய நிலையிலேயே அனைத்தையும் இறைவன் படைத்திருக்கிறார். மனிதன்பால் இன்னும் கூடுதலான தரவுகளை வைத்திருக்கின்றார்.

உடையணிவதிலும் ஒரு குறிப்பிட்ட வயதுக்கு மேல் சற்று தளர்ச்சியாக அணியலாம். மிக இறுக்கமான உடைக் கலாச்சாரம், பிராணவாயுவை சுதந்திரமாகப் பயணம் செய்யும் முறைமைக்குத் தடை விதிக்கிறது. இளம் பருவத்தில் அது தீமையளிப்பதில்லை. ஆனால் நடுத்தர வயதையடைந்ததும் பாதிப்பு தலைகாட்டுகிறது.

இது ஆகாயம் அல்லது பிரபஞ்சத் தொடர்பு பற்றிய கூற்றாகும். அடுத்ததாக நிலம் பூமியோடு வைக்கும் தொடர்பு அழுத்தமானது. இதில் நிறைய உண்மைகள் இருப்பினும் ஓரிரண்டைத் தொடலாம்.

பாதங்கள் பூமியில் அழுத்தமாக படர்ந்து தொடல் வேண்டும். ஏதோ நடக்கிறோம் ஒரு தினத்தில் சில மணித்தியரலங்களாவது வெறுங்காலுடன் விட்டுக்குள்ளேயாவது நடக்கலாம். இதில் முக்கியமாக

கவனிக்க வேண்டியது. கால் பெருவிரல்கள்: இவ்விரு விரல்களும் பூமியில் (சீமெந்து தரையாகவும் இருக்கலாம்) தீவிரமாக அழுத்த வேண்டும். அப்படிச் செய்யும்போது இரத்தக் குழாய்கள் இழுக்கப்பட்டு இரத்த ஒட்டத்தை சரியாக நெறிப்படுத்தி விடுகிறது. இதயத்துக்கும் சிறந்த உத்வேகம். கால்களுக்குப் பிராண் வாயு அனுப்பப்படுகிறது. ஒரு தினத்தில் சிறிது நேரமாவது முழுமையான பாதப்பதிவு முறையை மேற்கொள்வது - நிலத்துடன் நாம் கொள்ளும் முழுமையான தொடர்பாக இருக்கும்.

உயர்ந்த 'ஹீல்' செருப்பு பெண்களுக்கு பொருத்த எனதுதான். பெருவிரல் அழுத்தம் சிறப்பாகக் கிடைத்துவிடும் என்றாலும் அதிலிருந்து மீண்டு நிலத்துடன் உறவாடும்போதுதான் முழுமையான பலன்.

நமது கை பெருவிரல்களும் பூமியில் அழுத்தப்படுவது அல்லது பூமி சார்ந்த கவரில் ஒரு மரத்தில் அழுத்தி நலம் பெறுவதும் இன்னொரு முறையாகும்.

நமக்கு நாமே பெருவிரல்களினால் மணிக்கட்டு, உள்ளங்கை, நெற்றி, நெஞ்சின் மேல் பகுதி, இடுப்ப ஷோன்ற இடங்களில் அழுத்தலாம்.

நாம் கொடுக்கும் அழுத்தங்களினால் உடலுக்குள் உறவாகியிருக்கும் நோய்க்குரிய அழுத்தம் குறைந்து விடுகிறது.

செயற்கையாகவும் சரியாகவும் நாம் நம்மை வருத்திக் கொள்ளும் போதுதான் நம்மை நோக்கிவரும் துன்பங்கள், வருத்தம் தருவதில்லை. மாறாக நமக்கு ஒரு புதிய அணுகுமறையை அறிமுகம் செய்துவிடுகிறது.

தண்ணீரை நிறையப் பருகலாம். ஓய்வாக இருக்கும் போது வேலைக்குப் போகும் நிலையிலிருந்தால் அதிகாலை நான்கு மணிக்கே குடித்துவிடுவது நல்லது.

அதிக தண்ணீர் உட்சென்று நமக்குள் சில புரட்சிகளைச் செய்து நம்மை வருத்தும். நாம் அதை ஏற்க வேண்டும்.

ஒரு மடங்கு பிராண் வாயு நமது காற்றுத் தேவையை சிறந்த முறையிலே பூர்த்தி செய்கிறது. நோயாளிகளுக்கும் திடகாத்திரமானோர்க்கும் நலம் தரக்கூடியதே இந்த நீர்ப்பயிற்சி (Water Therapy) அல்லது ஜல சிகிச்சை. ஆகவே பஞ்சபூதங்களின் சரியான துணையுடன் நாம் நமக்குள்ளேயே சாதனை படைப்போம்.

ஞாயிறு தினக்குரல் 14 செப்டம்பர் 2003



உடல், மனம், மூன்மா

பஞ்ச பூதங்களாகிய வாழ்வியல் மாதாவை பற்றி நாம் நிறையவே அறிய வேண்டியுள்ளது. இந்த ஜந்து அம்சங்களில் ஆகாயம் என்ற அண்டவெளி மையப் பொருளாகவுள்ளது. அண்டவெளியை நமது மனதோடு ஒப்பிடலாம்.

குரியர், சந்திரர், நட்சத்திரங்கள், வலம் வரும் கிரகங்கள் போன்ற மகா பரிமாணங்களையெல்லாம் நம் அளவில் அடையாளம் கண்டு மனதுக்குள் உள்வாங்கி விடுகிறோம். ஆகவே நம் மனது பெரியதுதான். நமக்குள்ளே ஒரு ஆகாயம். இது மகா மனிதனுக்குள்ளும் உண்டு. தெருவில் நடமாடும் ஒரு சாதாரண மனிதனுக்குள்ளும் உண்டு.

இத்தனை பெரிய விடயத்தை, உள்ளே வைத்துக் கொண்டு அது பற்றிய அறிவைப் பெறாமலிருப்பது மட்மை.

எப்படி அண்டவெளியில் வெப்பமும், இடியும், மின்னலும், புயலும், மழையும் உருவாகிறதோ அப்படியே தான் மனதுக்குள்ளும். இவற்றை சமாளித்துச் செப்பனிட்டு

வெள்ளோட்டத்துக்கு விடும் வேலையை நாம் செய்தேயாக வேண்டும்.

இதற்கு வயது ஒரு தடையாக இருப்பதாக நாம் நினைக்கக் கூடாது. அண்டவெளி சமாச்சாரங்களெல்லாம் நமக்கேன் என்று அலட்சியமாயிருந்து விடுவது மட்மை.

ஐம்பது வயதுக்கு மேற்பட்டோரால் ஆக வேண்டிய காரியங்கள் குவிந்து கிடக்கின்றன. அவைகளைக் கையாண்டு வெற்றி பெற வேண்டுமானால் நமது மனக் கல்விக்குரிய புதிய புரிமாணங்களைத் தேடியேயாக வேண்டும்.

வீட்டில் உட்கார்ந்து கொண்டே ஒரு பொத்தானை அமுக்கி உலகைப் பரர்க்கும் வயதில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோம். இது எல்லோருக்கும் பொதுவானது.

நம் பலவீனம் பலமாய் மாறும் வரை, தவறு சுரியாக இடம்பெயரும் வரை நாம் நமக்குள் ஓயாது போராட வேண்டியுள்ளது. தனக்குள் போராடாதவரை ஒருவனின் வயது வெறும் ரப்பர் பலுான்தான். எந்த இடத்திலும் வெடித்து, இருந்த இடம் தெரியாமல் போய்விடலாம்.

ஆகவே. நம் மனம் ஒரு வானவெளி; உற்பத்திக் களம்; போராட்ட பூழி.

இன்றைய இளைஞர்கள் வெட்டித்தனமாக இருப்பதிலும், சில்லறைத்தனமான விடயங்களில் மனதை

அலை பாயவிடாமலும் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். உலகம் எங்கேயோ போகிறது. அதோடு நாமும் ஒடுமுடியாவிட்டாலும் எட்ட இருந்தாவது அதனைப் புரிந்து கொண்டு நடை பயிலும் உயர்வைப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

செய்ய வேண்டியதெல்லாம் நம் மனதை நல்ல விதமாக வைத்துக் கொள்வதுதான். நேர்மையோடும், உண்மையோடும் தன்னை எட்டபோட்டுப் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

தன் மனதை நிறுத்துப் பார்த்து வாழும் வாழ்வுக்குத் தோல்வியே கிடையாது.

ஏற்கனவே நாம் குறிப்பிட்டது போல் நாம் நமக்குள் முன்று உலகங்களில் வாழ்கிறோம். உடல், மனம், ஆன்மா இந்த மூன்றுக்கும் இடையே தொடர்பின்றி வாழும் நபர்கள் ஏராளம். நல்லவிதமான தொடர்பு ஏற்படுவதற்கான பயிற்சிகளில் தியானம் முதலிடத்தை வகிக்கின்றது.

‘தியானம்’ என்று சொன்னதும் ஏதோ ஒரு பெரிய சமாச்சாரம் என்று சாதாரண மக்கள் நினைக்கிறார்கள்.

ஆனால், மிருகங்கள், பறவைகள், மரம், செடி, கொடிகள், கடல், நதி, மலைகள் எல்லாமே தியானம் செய்கின்றன. ஏன் சில பாறைகளும், கற்களும் வட இத்தொழிலை மேற்கொள்கின்றன. தியானம் நமக்குப் புதிய

விடயம் அல்ல. நம் தாயின் வயிற்றில் இருக்கும்போது நாமே தியானம் செய்திருக்கின்றோம்.

தியானப் பயிற்சியினால் நம் மனதினில் ஒரு தர்ம சக்கரம் சூழல் ஆரம்பிக்கின்றது.

நவீன வாழ்க்கை வட்டத்தில் தியானத்தைப் பயின்றவர்கள் மிகக் குறுகிய நேர அளவுக்குள் தன்னை ஈடுபடுத்தி ஆழமான அனுபவ சமுத்திரத்தில் நீந்தி வெளி வந்து தன் அன்றாட கடமைகளை ஆரம்பிக்கலாம். அனுதினமும், இது ஒரு உணவு போல! மனதுக்கம், ஆன்மாவுக்கும் உணவு தானே!

நம்மைச் சுற்றிலும், நச்சுப் பொருட்களும், அசுத்தக காற்றும், தூசுப் படலமும் பெருகி விட்டதால் அவதானம் அதிகம் தேவைதான்!

பஞ்ச பூதங்களில் மனம் ஒரு அண்டவெளி எனப் பார்த்தாலும் அல்லது அண்டவெளியில் பயணம் செய்யும் ஒரு உலகம்தான் மனம் என்று கூறினாலும் ‘வயது’ என்ற அடிப்படைக் கோட்பாட்டுக்குள் நசங்கி தடம் புரண்டு விடுகிறது.

‘ரட்யாட் கிப்ளிங்’ என்ற கவிஞர் கூறியது போல அதாவது முடியுமானால் என்ற கவிதையின் கடைசி வரியில் நீ இறக்கும்போது, கடைசி முச்சை விடும்போது நான் ஒரு விநாடியையும் வீணாக்காமல் பயன்படுத்தியிருக்கிறேன்

என்று உன்னால் நினைக்க முடிந்தால் நீயே மனிதன் என்மகனே!

இது மிக உணர்ச்சி வசப்படுத்தும் வரிகள்தான். இருந்தாலும் அதனைப் பின்பற்றுவதற்கு இந்தக் கம்பியூட்டர் காலமே பொருத்தமானது. ‘கிப்ளிங்’ அவர்களின் விநாயமான வேண்டுகோளை உலகின் ஒருபக்கத்து மக்கள் என்றைக்கோ கேட்டு வாழ்ந்து சாதித்துக்கொண்டு வருகின்றார்கள்.

ஆகவே, தாமதித்தாவது நாமும் பின்பற்றியே ஆக வேண்டும். எப்படிப் பார்த்தாலும் நம் மனதுக்குள் ஒரு தர்ம சக்கரத்தைச் சூழல் வைத்து விட்டால் எந்த நிலையிலும் எத்தனை வயதிலும் நாம் வாழ்வோம். எந்த நிலையிலும் வாழலாம்!

ஞாயிறு தினக்குரல் 21 செப்டம்பர் 2003



பார்வை நன்றாக அமைய வேண்டும்

கண்களால் பார்ப்பது என்கிற செயற்பாட்டில் பல்வேறு பிரிவுகள் இருக்கின்றன. நீ பார்க்கின்றது பார்வையைப் பொறுத்தது' என்கிற சொற் தொடரை நாம் பல சந்தர்ப்பங்களில் காதால் கேட்கின்றோம். இது வழி வழி வந்து கொண்டிருக்கும் வாக்கியம். இதன் மூலம் ஒன்று புலனாகிறது. பார்வையில் ஒரு கலாச்சாரம் தேவை. பார்க்கின்ற அனைத்தும் சரியான பார்வையாகிவிடுமா? என்கிற கேள்வியும் இருப்பதாக அந்த வசனம் உணர்த்துகிறது.

பார்வைகளில் சாதாரண பார்வை, ஆழமான பார்வை, அறிவான பார்வை, நிபுணத்துவ பார்வை, நலிந்த பார்வை, ஆரோக்கியமான பார்வை, சுகமான பார்வை, உயர்வான பார்வை என்றும் இன்னும் பல வகைகள் இருப்பதாகவும் நாம் உணர்கிறோம்.

ஒரு பத்திரிகையைக் கையிலெடுத்ததும் மேலோட்டமாக மேய்ந்துவிட்டு சீசி விடும் அதிகமான

மக்களைக் கொண்ட சமூகத்தில் பார்வையைப் பற்றிப் பேசுவது அச்ட்டுத்தனமாகவும் படுகிறது. ஆனால், நிபுணத்துவம் வாய்ந்த கண்கள் (Expert Eyes) அந்தப் பத்திரிகையினுள் நுழைந்து விட்டு வெளிவரும் போது, நல்ல பல விடயங்களை அள்ளிக்கொண்டு வந்துவிடும் ஆனால் மையைப் பெற்றுவிடுகின்றன. அதனால் கண்களுக்குக் கிடைக்கும் ஆரோக்கியம் பெரியதுதான். அந்தக் கண்கள் உண்மையிலேயே பாக்கியம் செய்தவை.

செய்திகளை அறிவுபூர்வமாக அள்ளிப்பருகும் கண்களுக்கு வாழ்வு வளமாகவே தெரிகிறது.

பார்வையை நிபுணத்துவம் வாய்ந்ததாக மாற்ற வேண்டும் என ஒருவர் நினைத்தால் முதலில் சரியான பார்வை நிலைக்கு வரவேண்டும். நல்ல விடயங்களை அதாவது ஆரோக்கியம் தரும் கட்டுரைகள், கவிதைகளை வாசித்தல் நல்லது. வெறும் வர்ணனைகள் கொண்ட ஆக்கங்கள் மிகுந்து விட்ட இந்தக் கால நடையில் ஆரோக்கிய விடயங்களைத் தேடித் துழாவுவதுதான் முறை. நம் மனம் நல்ல விடயங்களில் லித்துவிடும் அளவுக்கு நம்மைச் சுற்றி அவற்றை வைத்துக் கொள்ளலாம்.

இன்றைய மாணவர்க்கு 'சிறந்த நோக்கு' என்ற தலைப்பிலான பாடதெந்தி தேவை. Observation என்ற கலாச்சாரம் ஒவ்வொரு தனி நபர் மனதிலும் வேறான வியாபித்து வளர வேண்டிய வயதில் நாம் வாழ்கிறோம்.

நவீன உலகில் இலக்கியங்கள் படைப்பதிலும் ஒரு நிபுணத்துவம் தேவைதான். பல்வேறு கோணங்களில் பார்த்து உலகை, சமூகத்தைப் புரிந்துகொண்டவர்கள் படைத்த இலக்கியங்களைல்லாம் வாழ்வாங்கு வாழ்கின்றன. நிபுணத்துவ பார்வையினால் ஒரு அரசியல்வாதியும் சமூகத்தின் பல்வேறு நிலைகளைக் கண்டறிந்து செயற்பட முடியும். இவ்வாறே ஒரு ஆசிரியர், வர்த்தகர் என்று விரிவுபடுத்த முடியும்.

பார்வையில் ஒரு தரக்கட்டுப்பாடு அவசியம்தான். ஒரு கணினியின் முன் அமர்ந்து தொழில் புரிவோர் அவ்வப்போது தம் பார்வைக்கு ஒரு ஓய்வு கொடுக்க வேண்டிய கட்டாயம் உள்ளது.

தான் அமர்ந்துள்ள ஆசனத்தின் உயரம், கணினி வைக்கப்பட்டிருக்கும் நிலை இரண்டுக்குமிடையே உயர விகிதம் முக்கியமானது.

தன் பார்வை தொல்லையின்றி இலகுவாக விழிக்கக் கூடிய வகையில் கண்களின் நேர்க்கோட்டிலிருந்து கணினித் திரையின் உயரம் சற்றுக் குறைவானதாகவே இருப்பது நல்லது. இது தொலைக்காட்சிப் பெட்டியின் திரை நிலைக்கும் பொருந்தும்.

தொலைக்காட்சி அல்லது கணினியிலிருந்து விடுபட்டதும், மிக மென்மையாகக் கண்களை மூடிய

நிலையில் சிறிது நேரம் செலவிடலாம். அப்புறம் வெளியே சென்று பச்சை நிறச் செடிகளை கூர்ந்து பார்க்கலாம். விழிகளை அகல விரித்து வியப்புப் பார்வையை ஒரு சில செக்கன்கள், இப்படி சரி செய்து கொள்ள வேண்டும். பின்பு குளிர்ந்த நீரினால் முகத்தைக் கழுவதல்.

கணினி முன் அமர்ந்து பணியாற்றுபவர்கள் தம் பார்வையை சுகனமானதாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டிய பயிற்சியின்றி வாழ்வது மட்டம்.

ஒரு சில பெற்றோர்கள், தம் குழந்தைகள் மீது வைத்துள்ள பாசத்தினால் பெரியோர்கள் பணியாற்றும் கணினி முன் அமர்ந்து அதனை இயக்கிக் கற்கும் நிலைப்பாட்டை வளர்த்து வருகிறார்கள். இது ஐந்து வயது முதல் நடக்கிறது. ஏழு வயதுக்குள் கண்ணாடி அணியும் நிலை. இது பெற்றோர்கள் தம் பிள்ளைகளுக்குச் செய்யும் தீங்குதான். தலையைத் தூக்கிப் பார்த்தப்படி அன்றாடம் விளையாடும் குழந்தைகளைக் காண முடிகிறது. இச்செயலானது பார்வைக் கலாசாரத்தை நசுக்கும் செயலாகவே கருதப்படும். நீண்ட வயது வரை பணியாற்ற வேண்டிய கண்கள். அறிவை அறிவுடன் கொடுப்பதுதான் அறிவுடைமை. ஒருவனின் ஆற்றலுக்குத் தடைபோடும் கருவியாகப் பார்வையும் அமைந்துவிடுகிறது.

பார்வையில் தங்கியிருக்கும் கல்வி முறைகள் இன்று ஏராளமாக வந்துவிட்டன. அவற்றை உள் வாங்கி ஈடு

செய்யும் அளவுக்கு நமக்குப் பார்வை ஞானம் அவசியமாகிறது.

பார்வையினால் கிடைக்கும் நன்மைகள் ஏராளம் அவசியமற்ற பார்வைகள் வாழ்வைக் கெடுக்கும்.

காலையில் முதலில் கண் விழித்ததும் வலது உள்ளங்கையைப் பார்ப்பதே சரியானது என்று ஆண்மீகம் கூறுகிறது. இரவு தூங்கிய நிலையிலிருந்த கண்கள் மெதுவாக இந்த உலகுக்கு வரவேண்டும்.

எடுத்ததும் தூரப் பார்வைக்கு கண்களை ஈடுபடச் செய்வது சரியானதல்ல. இதனை விஞ்ஞானமும் அங்கீகரிக்கின்றது.

பகலில் அவ்வப்போது சில விநாடிகள் கண்களை மெல்லமாக மூடி ஓய்வு கொடுப்பது சிறந்த பயிற்சியாகும். பார்வை உன்னதமாகவும், நுனுக்கமாகவும் அமைந்துவிட்டால் நாம் சாதிக்கலாம்.

ஞாயிறு தினக்குரல் 05 ஒக்டோபர் 2003



ஒத்திப் போடும் நோய்

வாழ்வில் ஒத்திப் போடுதல் என்பது ஒரு தேசவழமையாக உருவாகி வருகிறது.

ஒரு தனி மனிதன் தன் வாழ்நாட்களில் தனது செயல்பாடுகளை ஒத்திப் போட்ட நிலையில் ஏற்பட்டுள்ள விபரிதங்கள் ஏராளம்.

ஒரு தேசம், அமைப்பு, குழு என்ற வகையில் ஒத்திப்போடும் நிலையினால் பொதுவான பாதிப்புகளைப் பெறுகின்றன.

இங்கே நாம் குறிப்பிடுவது தனி மனிதனைப் பற்றியதுதான். 'சரி நாளைக்குச் செய்வோம்' என்ற அலட்சிய மனோபாவம்! இன்னும் எத்தனையோ நாட்கள் இருக்கின்றனவே, பிறகு பார்ப்போம் என்ற நினைப்புகளை நாம் தினசரி பாகக்கின்றோம். இதனால் ஆகப் போவது ஒன்றுமில்லையே என்று நம்மை நாமே ஆறுதல்படுத்திக் கொண்டு கவலையீனமாக வாழ்கிறோம்.

இந்த நிலை இன்று பல துறைகளில் இழையோடுகிறது. இது ஒரு கூடாத நடைமுறைதான். அரசு

அமைப்பு, கல்வி, விவசாயம், வர்த்தகம், ஊடகத்துறை என்ற சுகல கோணங்களிலும் நாம் அனுபவிக்கும் தன்மைதான். இதைவிட, மருத்துவத்துறையில் ஒத்திப் போடுவதானது ஒரு தனி மனிதனின் முழு வாழ்க்கையையும் பாதிக்கும் விடயமாகவே இருந்து கொண்டிருக்கிறது.

ஆங்கில மருத்துவமோ அல்லது சுதேச மருத்துவமோ, இதில் ஒத்திப் போடும் இயல்பை அடியோடு விரட்டிவிட வேண்டும். நம் உடம்பில் ஏற்படும் அறிவிப்புகள், எச்சரிக்கைகள், பயமுறுத்தல்கள் ஆகியவை தினசரி நிகழும் நடைமுறைதான்.

ஆனால், இவைகளை நாம் அலட்சியம் செய்கிறோம். பின்னால் அவதிப்படுகிறோம். இந்த நிலை மாறவேண்டும். மிருகங்கள், பறவைகள் தம் உடம்பில் ஏற்படும் இத்தகைய எச்சரிக்கைகளை உடனடியாக எதிர்கொண்டு இயங்குகின்றன என்பது விண்ணான அறிவிப்பாகும்.

இதற்கு ஒரு நாளைப் பார்ப்போம் என்று, ஒரு சாதகமான தினத்துக்காக காத்திருப்பது மற்ற வேலைகளையெல்லாம் ஆறுதலாக முடித்துவிட்டு உடம்பைப் பார்க்க நேரமில்லை என்று தயங்கிவிடுவது.

சுவரில்லாமல் சித்திரம் இல்லை. அது போல ஆரோக்கியான உடல் இல்லாமல் வேலைத் திட்டம் இல்லை. இலட்சியம் இல்லை. போக்குவரத்து இல்லை.

வர்த்தகம் இல்லை. உத்தியோகம் இல்லை. அரசியல் இல்லை. இலக்கியம் இல்லை.

உடம்பு இல்லையென்றால் ஒன்றுமே இல்லை என்று ஆகிவிடுகிறது.

எனவே 'ஒத்திப்போடுதல்' என்ற இழி நிலைக்கு எதிராக ஏதாவது நாம் செய்தாக வேண்டும்.

வயிறு வலிக்கிறதே! என்ன குறை என்று இயங்குவது அறிவுடமை. எல்லா வலிகளுக்கும் இது பொருந்தும். இத்தகைய வலிகள் கூடும்போது நாம் பாதிக்கப்படுகின்றோம் அல்லது வலிகளை வைத்துக்கொண்டே முச்சை பிடித்த நிலையில் நம் கடமைகளைச் செய்கின்றோம். கடமைகளில் ஜம்பது வீத பலனை கிடைக்கின்றது. சில சமயங்களில் இன்னும் குறைவாகவே கிடைக்கின்றது.

இந்த இடத்தில் ஒன்று கவனிக்க வேண்டியது அவசியம். அந்த வலிக்கு ஒரு நிவாரணம், நிரந்தரமான நிவாரணத்துக்காகப் பாடுபட்டுவிட்டு நமது கடமையை நோக்கிச் சென்றால் என்பது வீத பலன் கிடைக்கும். அதே நேரத்தில் நமது உடம்புக்கு ஒரு சுகம். மனதில் ஒரு திருப்தி. ஆன்மாவுக்கு ஒரு ஆறுதல்.

உடம்புக்குள் உருவாகும் குறைபாடுகளை நீக்கும் விடயத்தில் ஒத்திப் போடுதல் என்ற கொள்கையினால் மனம் பாதிப்புக்குள்ளாகி நமது வயதியல் நலத்தைப் பாதிக்கிறது.

ஒவ்வொரு விநாடியும் நமக்கு ஆரோக்கியமானதொரு எச்சரிக்கையைக் கொடுத்துக் கொண்டேயிருக்கிறது. ஒத்திப்போடும் விடயத்தில் நாற்றுக்கு ஜம்பது வீதமாவது நாம் மாறவேண்டும்

நாற்றுக்கு நாறு என்ற பெறுபேறு இந்த உலகத்தை விட்டு என்றைக்கோ வெளியேறிவிட்டது. ஆகவே ஜம்பதுக்காகவாவது முயல்வோம்.

ஒரு கிலோ மீற்றர் நடக்க வேண்டுமென்றால் அதில் பாதியாவது நடந்துவிட வேண்டும். பத்து பக்கங்கள் என்றால் நான்கு பக்கங்களாவது வாசித்துவிட வேண்டும்.

தினசரி வாழ்வை சரியாகத் திட்டமிடும்போது அதில் நம் உடல் நிலை பற்றியதொரு அம்சமும் இடம் பெறவேண்டியது மிகமிக அவசியமாகிறது.

தாமதமாக ஒரு காரியத்தை அதிக சக்தியை செலவழித்து பேய்த்தனமாக செய்வதைவிட, நேரத்தோடு பகுதி பகுதியாச் செய்வதால் உடல் நலன் பாதிப்படைவதில்லை. மாறாக, உடலுக்கு ஒரு சீரான சுகம் கிடைத்து விடுகிறது.

நம்மைச் சுற்றி பிரச்சினைகளும் வேலைத் திட்டங்களும் மண்டிக் கிடக்கின்றன. அவற்றைத் திட்டமிட்ட முறையில் சுகமாக அணுகுவதுதான் இயல்பானதாகும்.

பிரச்சினைகளுக்கு முகம் கொடுத்தே தீர வேண்டும். அப்படி முகம் கொடுப்பதில் ஒரு நுணுக்கமான அணுகுமுறையானது ஒரு தனிமனிதனை பல வழிகளிலும் மேம்படுத்தும்.

நேர்த்தியான சமூகம் உருவாக வேண்டுமேயானால் ஒத்திப்போடும் நோயைக் குணமாக்குவோம்.

ஞாயிறு தினக்குரல் 12 அக்டோபர் - 2003



எல்லா வயதினரும் என்ற சரியான கூட்டணி

நமது சிந்தனைப் பயணம் எதை நோக்கிப் போகிறது? எப்படிப் போகிறது? சந்திப்புகள் சாதனைகள் இடையூறுகள்தான் என்ன?

நமது வயதியல் நிலை சிந்தனைகளால் பாதிப்புள்ளாகிறது!

நாம் வார்த்தைகளாலேயே சிந்திக்கிறோம். அதன் பிறகே வார்த்தை படமாக விரிவடைகிறது. இது உடனடியாக நடக்கிறது.

அந்த வார்த்தைகளை அதாவது நமது சொற் பயணமே சிந்தனைப் பயணம் என்ற முடிவுக்கு வரலாம். வானம் என்ற சொல்லை முன்னெடுத்து வானத்தை நினைக்கிறோம். ஆரோக்கியமான சொற்கள் நமக்குத் தேவை. ஒரு இருதய நோயாளி நோயுற்ற சொற்களை தவிர்த்து சுகமான சொற்கூட்டங்களை சேகரித்து அடுத்தடுத்து நினைத்தால் என்ன? முயன்று பார்க்கலாமே.

எந்த நோயாகவேணும் இருக்கட்டுமே. அந்த நோய் பற்றியே நினைக்க வேண்டும் என்ற கட்டாயமா?

அப்படி ஒரு சுகமான தொடர் நினைப்பே நம்மைப் பரிசோதிக்கும் வைத்தியருக்கு பெரும் ஒத்துழைப்பாகிவிடும். இதுவே மருத்துவ விஞ்ஞானத்தின் எதிர்பார்ப்பாகும்.

இன்று மேல்நாட்டு மருத்துவம் பல பரிமாணங்களைக் கடந்த நிலையில் வளர்ந்து வியாபித்துள்ளது. நோயாளிகளாகிய நுகர்வோர் எந்த அளவுக்குத் தம்மைத் தயார் நிலையில் வைத்துக் கொள்கிறார்கள்?

எல்லாக் காலங்களிலும், எல்லா நிலைகளிலும் நம் உடம்பையும் தயார்நிலையில் வைத்துக்கொள்வதே சாலச் சிறந்ததாகும்.

விஞ்ஞானத்தின் தாய் மருத்துவம்! மருத்துவ உலகம் நிமிடத்துக்கொரு புதிய விடயத்தை வெளியிடுகிறது. இருப்பினும் அடிப்படை மருத்துவம் அப்படியே ஆழமான வேராக இருக்கின்றது.

தனக்குத்தானே ஒரு வைத்தியனாக சித்தி பெற்றுக் கொள்வதுதான் இன்றைய தேவையாகும்.

இது நிராகரிக்கப்பட்ட காரணத்தினால்தான் இன்று வயதான பெரியார்கள் சமூகத்தில் சரியான இடத்தை

வகிக்க முடியவில்லை. பெரும்பாலான வயோதிகர்களின் நிலை இது.

இன்றைய சமூகம் முத்த, அனுபவம் நிறைந்த மனிதர்களுக்கு கொடுக்கின்ற இடம் என்ன? முத்தோர்களின் வார்த்தைகள் அனுசரிக்கப்படுகின்றதா? அறிஞர்களும், மேதைகளும் சமூகத்தினால் வரவேற்கப்பட்டு உபசரிக்கப்படுகிறார்களா?

முதியோர்களிடமிருந்து பெரும் உபயோகமான பயன்கள் என்ன?

இன்றைய கணினி யுகத்து வேலைத் திட்டங்களில் எந்த அளவுக்கு அனுபவசாலிகள் சேர்த்துக் கொள்ளப்பட்டிருக்கிறார்கள்? வெறும் கேள்விக்குறிகளாகவே நின்றுவிட்ட பல அம்சங்கள் இன்று அநாதரவாகக் கிடக்கின்றன.

உற்சாகம் இழந்து தவிக்கும் சாதனைக்குரியவர்கள் இன்று மங்கி மறைந்து விடுகிறார்கள். இதுவே இன்றைய நிலை. வைத்தியசாலை கட்டிலில் இருந்துகொண்டே சில நூல்களை எழுதி சாதித்தவர்களின் எண்ணிக்கை குறைவதான். இருப்பினும் நினைக்கும்போது ஒரு மன நிறைவுதான்.

ஒரு ஆரோக்கிய சமூகத்தைத் தட்டியெழுப்ப அனைத்து வயதினரின் கூட்டு வேலைத்திட்டம்

தேவைப்படுகிறது. இந்த நிலையில் நின்று பார்க்கும்போது தேசத்தின் மின் ஊடகங்கள் இப்படியான விடயங்களை எந்த அளவுக்கு உள்வாங்குகின்றன. ஊடகங்களின் பொறுப்பு இன்றைய காலக்கட்டத்தில் முதியோர்களின் வேலைத் திட்டங்கள் நிராகரிக்கும் நிலையிலேயே உள்ளன.

மொழியியல், வரலாறு, அறிவியல், கல்வி, ஊடகவியல், சமூக சேவை, மருத்துவம் போன்ற இன்னோரன்ன துறைகளில் ஏற்பட்டுள்ள கணினியம் மிகவும் உபயோகமானதுதான். அதே நேரம் வயது சென்ற அறிவாளிகள் யாவரும் அனுபவ ரீதியானதொரு கணினியை தம் தலையில் கமந்து கொண்டிருக்கிறார்கள் என்பதை பொதீக கணினியாளர்கள் மறந்து விடுகிறார்கள்.

இதிலிருந்து முதியோர் விடும் பிழையையும் நாம் குறிப்பிட்டே ஆக வேண்டும். பொதீகக் கணினியுடன் தனது அனுபவ அறிவினை தொடர்புபடுத்திக் கொள்ளத் தயங்குகிறார்கள். இது தேசத்தின் வளர்ச்சிக்கு ஒரு பெரிய இழப்பாகும். ஏதோ ஒரு புதினப் பொருளைப் பார்ப்பதுபோல பெரியவர்கள் பார்க்கின்றார்கள். தனது கெளரவத்தை விட்டுக் கற்றுக்கொண்டால் தம் மூலக்கூறுகளைக் கணினியில் பதிவு செய்து சாதனை புரியமுடியும். இளையவர்க்கு அது பேருதவியாக இருக்கும்.

சகல விடயங்களுக்கும் ஒர் இணைப்பு அவசியமாகிறது. காத்திரமான பணிகளுக்கு இணைப்பு ஒரு

வளமான அடிப்படை, வயது கடந்த நிலையில் முனைவது இன்றைய எதிர்பார்ப்பாகும்.

'தலைமுறை இடைவெளி' என்ற சொல் ஆரோக்கியமானதொன்றல்ல.

இன்றைய திகதியில் உலகில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் எல்லாருமே ஒரு தலைமுறையைச் சேர்ந்தவர்களே! சென்ற அல்லது அதற்கு முந்திய நூற்றாண்டுகளில் வாழ்ந்து மறைந்தவர்களே பழைய தலைமுறையினர். ஆகவே வாழும் தலைமுறை பொதுவானது. இதன் அர்த்தத்தை சரியாகப் புரிந்துகொண்டு ஓன்று சேர்வோம். ஆமாம்! ஊர்ந்தே போனாலும் சேர்ந்தே போவோமே!

ஞாயிறு தினக்குரல் 2003



நன்பனே எழுந்திரு!

திழர்த் தாக்கத்தினால் நாம் நமது இரத்த உறவுகளையும், உடமைகளையும் இழந்துவிட்டோமே! இழப்பு பெரியதுதான். அதனைவிட பல மடங்கு விலாசமானது நம் மனம். ஆழமானதும், உயரமானதும் நம் மனமே.

இழப்பாகவிருப்பினும், இது மனிதனுக்கு ஒரு சவால்! நாம் நம் மனதை இழந்துவிட்டால் ஏற்பட்ட விளைவு சரியென்று ஆமோதித்துவிட்டதாக ஆகிவிடுமே!

வேண்டாம்! இழப்புகளை நமக்கு விடப்பட்ட சவாலாக எடுப்போம்.

மறக்க நினைத்தாலும் திரும்ப திருமப இழப்புக்கள் பற்றிய ஞாபகம் வருகிறதே!

ஆம்! ஞாபகம் இருக்கிறது! அது எப்படியிருக்கிறது எதிர்மறையாக இருக்கிறது! (Negatively).

அது எப்படி இருக்க வேண்டும்?

நேர்மறையாக இருக்க வேண்டும். (Positively). எதிர்மறையை நேர்மறையாக மாற்றிக் கொள்வது எப்படி?

இருக்கின்றன வழிமுறைகள்.

கூறுகிறோம். கேளுங்கள், அதில் ஒரு வழி.

சுத்தமான காற்று நம்மைச் சுற்றி உலவுகிறது என்று உணர்ந்ததும் அதனை மெதுவாக இழுங்கள்!

வாய் முடியிருக்கும் நிலையில் அப்படியே மெதுவாக இழுத்து மேலே சிரச வரை கொண்டு போய் இறக்கி நெஞ்சில் நிறுத்தாங்கள்.

நெஞ்சினில் இருபது செக்கண்டுகள் அப்படியே இருக்கட்டும். மெதுவாக கீழே இறக்கி அடிவயிற்றை உள்ளிழுத்து அந்தக் காற்றை வெளியேற்றுங்கள்! வெளியேற்றும் நேரம் இருபது செக்கண்டுகளுக்கு சுற்று அதிகமாகவே இருக்கட்டும்.

அப்படியே மெதுவாக ஒரு தினத்தில் முப்பது, நாற்பது, ஐம்பது முறைகள் வாளாயிருப்பவர்கள் நூறு முறையும் செய்யலாம். செய்து முடிந்ததும் உங்கள் மனம் உங்கள் உடலை வாளாவிருக்க விடாது.

இதனை எப்போது செய்யலாம்!

காலை, பகல், மாலை வேலைக்குப் போகின்றார்கள்?

காலை ஜிந்து மணிக்கு! வயோதிபர்கள், நோயாளிகள் தம் படுக்கை விட்டெழுந்து, படுக்கையில் அமர்ந்தவாறே செயல்படுத்தலாம்.

ஆறு வயது முதல் நூறு வயது வரையும் இதனை மேற்கொண்டு பயன் பெற முடியும்.

ஆன்ம பலத்துக்கு எல்லையில்லை. எல்லாம் இழந்தவர்களுக்கும் ஆன்ம பலம், மனபலம் துணை வரும்.

ஒரு நிலைக் கண்ணாடியில் சிவப்பு மையினால் இப்படி எழுதுங்கள்.

“நானிருக்கிறேன். என் மனம் இருக்கிறது. துன்பங்களைத் துடைத்தெறிவேன்” காலையில் தலை வாரும்போது அரை மணித் தியாலம், ஆக ஜிந்து நிமிடமாவது இதனைப் பார்ப்பீர்கள்.

தொடர்ந்து நாட்கள், வாரங்கள் என்று பிறகு வாக்கியத்தை மாற்றலாம் இப்படி, “இன்று ஏதாவது ஒரு சிறு சாதனையை நிகழ்த்துவேன்”, இன்று நன்றாகவே இருக்கிறேன்”

இப்படி செழுமையான வாக்கியங்கள்.

எல்லையற்ற வாழ்க்கைக் கடலில் நாம் நம்முடைய பங்கை ஆற்றுவோம்.

எல்லா வசதிகளையும் வைத்துக்கொண்டு சாதிப்பதானது சிறு பிள்ளை விளையாட்டு.

ஒரு வசதியும் இல்லாமல் பெறுவதுதான் மணித சாதனை. துன்பத்தில் நின்றுகொண்டு சமாளித்து மேலே வருவதுதான் உண்மையான இன்பம். இதுவே நிரந்தரமானது.

ஒவ்வொரு சாதனையாளரின் வாழ்வை ஆராய்ந்து பார்த்தால் அவர்கள் சொல்லொனாத் துன்பங்களை அனுபவித்தவர்கள்தான் என்பது புலனாகிறது.

தனிமரமாக நிற்கிறேன் என்ற எண்ணம் துளைத்தெடுக்கிறதா? அப்படி எதுவும் உலகில் இல்லை. நமக்குப் பின்னணியாக எத்தனையோ கோடி இருக்கின்றால் ஒவ்வொரு மனிதனின் பின்னணியில் ஏதோ ஒன்று பலமாக இருக்கிறது. மனத் தொய்வு கொண்ட மனிதனை அந்தப் பின்னணி பலம் இழுத்துச் செல்லும். அதற்கு அதிக நாட்கள் தேவைப்படாது. அந்தப் பின்னணியை அறிவதற்கு தியானம் பெரிய அளவில் உதவும்.

பிரச்சினையும் நமது நன்பனே!

ஏதோ ஒரு அரிய காரியத்தை நிறைவேற்றுவதற்காக இறைவன் நம்மை இப்படித் தயார் செய்திருக்கின்றான். இதனை ஏற்போம். இதனை ஏற்பதில் தளர்ச்சியில்லை. இகழ்ச்சியில்லை.

ஆமாம்! இலகுவான விடயங்களில் மனதை ஈடுபடுத்திப் போலியான வெற்றிகளைப் பெறுவதை விட, கடினமான காரியங்களில் நம்மை ஈடுபடுத்தி அதில் போலியான தோல்வியினைச் சந்தித்து உண்மையான வெற்றிகளைப் பெற்றவர்களாவோம்.

ஆமாம். பிரார்த்தனையே எல்லா துன்பங்களுக்கும் ஒரு சுகமான ஆறுதல்.

எத்தனையோ பேர் ஆறுதல் கூறிய பிறகும், ஒரு மனிதன் தனக்குத்தானே ஆறுதல் கூறிக்கொள்ளவே வேண்டும் என்பது நியதி.

இரத்த உறவுகள், உடமைகளை இழந்த உடன்பிறப்புக்களே முழு உலகும் உங்களையே பார்க்கிறது. இழக்காத மனிதர்கள் நிம்மதியாகவா இருக்கிறார்கள்? இல்லை. உங்களைப் பற்றிய நினைவுகளுடனே வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். அவர்கள் மனங்களில் நீங்கள் வாழ்கின்றீர்கள். ஆகவே, எழுந்திருங்கள். செயல்படுங்கள்.

பிரார்த்தனையில் பங்கு கொள்ளுங்கள். பிராணாயாமத்தை அடிநாதமாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

இனி வரும் நாட்களை எதிர்கொள்ள மனப்பயிற்சிகளின் பங்குதாரராக மாறுங்கள்.

உங்கள் மனம் எழுதப்படாததொரு தாளாக உட்னடியாக மாறிவிடும்.

இழந்தவை அனைத்தும் திரும்பி வந்து விடும் தினங்கள் வெகுதூரத்திலில்லை.

என் நன்பனே, என் சகோதரியே, என் தாய்மாரே, என் குழந்தைகளே, என் இனிய இளைஞர்களே இதோ நமக்கிடையே ஒரு சக்திப் பரிமாற்றம் தேவை என்று ஒரு ஞானி அறைக்கவல் விடுக்கிறார்.

வானத்தை உற்றுப் பார்த்தால் அங்கே பல புதுமைகள் தென்படும். அப்படியே கண்களை மூடினால் வானக் காட்சி நமது மனக்கண்ணில் தென்படும். அங்கே பல நல்ல செய்திகள் எழுதப்பட்டிருக்கின்றன என்பது புலனாகும். அவற்றை மனதினால் வாசிக்கலாம். அவற்றில், நம் மனக் கேள்விகளுக்கெல்லாம் விதவிதமான விடைகள் பொதிந்திருக்கக் காணலாம்.

நமக்குத் தேவையான கருத்துக்கள்! அவைகளெல்லாம் பிரபஞ்ச வாசகங்கள்! அவைகள் நமக்கு வழிகாட்டி நிற்கின்றன.

இயற்கையால் நாம் பாதிப்படைந்தால், இயற்கையையே ஆயுதமாகக் கொண்டு நாம் வாழ்வுப் பாலத்தைக் கடக்க முயற்சிப்போம். இதனையே பிரபஞ்சம் போதிக்கிறது.

போதனைகளை நாம் உள்வாங்கி துன்பக் கடவினின்றும் கரைசேர்ந்தோம் என்ற சாதனை உணர்வினைப் பெற்றவர்கள் ஆவோம்.

குழந்தைகள் பெற்றோரை இழந்தனர்!

பெற்றோர் குழந்தைகளை இழந்தனர்!

இரண்டுக்குமிடையே அன்பு என்று ஒன்றை புகுத்துவோம்! இருக்கின்ற பெற்றோர், இருக்கின்ற குழந்தைகளுக்குத் தாய் தந்தையாகிவிட்டால்!

அற்புதங்கள், புதுமைகள் எல்லாம் நம் மனதுக்குள் ஒளிந்துகிடக்கின்றன.

அதன் அடையாளங்களாகவே உயிர்கள் தோன்றுகின்றன.

இதனை நன்றாக ஆராய்ந்தால் இழப்பின் மத்தியிலும் அன்புதனை வளர்க்கலாம். செயல்படுத்தலாம்.

வந்து கொண்டு இருக்கும் இயற்கை வளங்கள்! வந்து கொண்டிருக்கும் மனித வளங்கள்! இவையெல்லாம் யாருக்காக! இழந்து தவிக்கும் மனித உள்ளங்களுக்காக.

உள்ளமே நீ உறவுதனை உட்கொள்வாயாக என்று வளங்கள் களம் அமைத்து நிற்கின்றனவே.

இரண்டு கண்களும் குருடாகி, இரண்டு காதுகளும் கேளாமல் வாழ்ந்த ஹெலன் கெல்லர் என்ற அமெரிக்கப் பெண் எத்தனை சாதனைகள் நிகழ்த்தியிருக்கின்றார்.

நம் கற்பனைக் கண் கொண்டு அவரைப் பார்ப்போம். ஒளியும் இல்லை. ஒலியும் இல்லை.

எப்படி வாழ்வது என்பதே ஒரு கேள்விக்குறி! ஆனால் வாழ்ந்தார். படித்தார் எழுதினார், ஹெலன் கெல்லர் சாதனையாளரானார்.

வாழ்க்கைக் கனவுகள் திசைமாறிப் போனால்...! இன்பக்கடல், துன்பக்கடலாய் காட்சி தந்துவிட்டால்...! எல்லாமே குன்யமாகிவிட்டது என்று முடிவுக்கு வரலாகாது.

மகான் காந்தி சொல்கிறார், “தனது லட்சியங்களை முதன்மையாகவும் தன்னைக் கடைசியாகவும் வைத்துக் கொண்டு வாழ்ந்தால் இந்த சூன்யத்தை வென்றுவிடலாம்”

கனக்குப் பிள்ளைகள் இருந்தும் அவர்கள் பற்றிக் மல் உலகக் குழந்தைகளின் வாழ்வுக்காக, தன் படிப்பு, சொத்து சுகம், உடமைகள், சூனபம், சுவையான உணவு எல்லாவற்றையும் ஒதுக்கிவிட்டு ஜம்பது வருடங்கள் செல்வாக்குடன் வாழ்ந்தாரே, காந்தியாடிகள் அவரை நினைப்போம். நாம் காந்திமகானாக மாற்முடியாதுதான். ஆனால் அவரை அடிக்கடி நினைத்து ஆறுதலடையலாமே.

அவருக்கு அநுசரணையாக இருந்தது எது பிரார்த்தனை! பிராணாயாமம்!



நூலாசிரியர் அறிமுகம்

அறுப்பெயர் : திருமலை இராஜகோபால்

பிறப்பிடம் : துலாங்கந்தை தோட்டம், விந்துல
- நுவரெலிய

இருப்பத் தலை : துலாங்கத்தை, டெஸ்போட்
தோட்டப் பாடசாலைகள்

நிபுந்திகளுக்கு தலை : நாவலப்பிடி (நாவல் நகர்)
பரி அந்திரேயாக் கல்லூரி 1950 -
1959



தி.இரா. கோபாலன்

உதவாவது ஆந்தம் : 'கண்ணாடி' - சிறுகதை 1962 கலைச் செல்வி
இதழில்.

ஆந்தங்களை வெளியிட்டு ஊக்குவித்து

பற்றிவிகிகள் : சுதந்திரன், கலைச்செல்வி, வீரகேசரி, சிந்தாமணி,
தினக்குரல், தினகரன் மற்றும் சிறு சஞ்சிகைகள்,
மலர்கள்.

நூலாக வெளிவந்தனவை : 1988இல் 'கண்ணான கண்மணிக்கு கதை
கேட்க ஆசையில்லை' நாவல். 1977இல் தனக்குள்
தானே - கீதை அறிவியல் கட்டுரைத் தொகுப்பு.
2003இல் 'சிரிக்கும் செவ்வந்திப் பூ' - நாவல். 2005இல்
'வாழ்வும் வயதும்' - வாழ்வியல் கட்டுரைகள்.

இறுவரை படைத்துள்ள

ஆந்தங்கள் விஷய : சிறுகதைகள் 60, நாவல் 06, நாடகங்கள் 10,
மொழி பெயர்ப்பு நாவல் 01, பக்தி இலக்கியம் 01,
இலங்கைத் தேயிலை வரலாற்று நூல் 01 (Inception of
Ceylon Tea)

பெற்றுள்ள தேசிய விருது : 'தமிழ்மணி' பட்டமும் - பாராட்டுப்
பத்திரமும் - 1992. கொழும்பு இந்து கலாச்சார
அமைச்சு.

உதவரி : கைப்புக்கலை, பூண்டுலோயா 52, மேல் கடை,
பூண்டுலோயா.