

மனிதவள மாண்புக் கல்வி

குடும்ப விழுமியங்கள்

இரண்டாம் பருவம்

மனிதவள மாண்புத் துறை

NGM College

Re - Accredited by NAAC & ISO 9001 : 2015 Certified

Affiliated to Bharathiar University, Coimbatore

POLLACHI - 642 001, Tamil Nadu

☎ : **04259 - 234868, 234870**

E- mail : ngm@ngmc.org

Website : www.ngmc.org

முதற் பதிப்பு	: 2010
இரண்டாம் பதிப்பு	: 2011
மூன்றாம் பதிப்பு	: 2012
நான்காம் பதிப்பு	: 2013
ஐந்தாம் பதிப்பு	: 2015
ஆறாம் பதிப்பு	: 2018
ஏழாம் பதிப்பு	: 2019
எட்டாம் பதிப்பு	: 2021
பத்தாம் பதிப்பு	: 2022

அச்சிட்டோர் :

ருக்மணி ஆப்செட் பிரஸ்

E-32, சிட்கோ தொழிற்பேட்டை,

கோயமுத்தூர் - 641 021.

போன் : 0422-2672789

ஈ -மெயில் : office.rukmaniop@gmail.com

அணிந்துரை

இளைஞர்கள் ஒவ்வொருவரும் தங்களை முதலில் உயர்த்திக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு தங்கள் உயர்வுக்குக் காரணமாக இருந்த சமுதாயத்தை உயர்த்த வேண்டும்.

இந்த உன்னத நோக்கத்தையும், அந்த நோக்கத்தை அடையத் தேவையான தகுதியையும் வைராக்கியத்தையும் தருவதே கல்வியின் நோக்கமாக இருக்கவேண்டும்.

இன்றைய கல்வி புறமேம்பாட்டோடு நின்றுவிடுகிறது. இது அகத்தை அறிந்து கொள்ளவோ, அதை மேம்படுத்தவோ எந்தவொரு முயற்சியும் செய்வதில்லை.

இந்தக் குறையைப் போக்கும் வண்ணம் 1987 ஆம் ஆண்டில் “அறவியலும் பண்பாடும்” என்ற ஒரு பாடத்திட்டத்தை நாம் என்.ஜி. எம். கல்லூரியில் துவக்கி, அதை இன்று வரையில் வெற்றிகரமாகச் செயல்படுத்தி வருகின்றோம். அண்மையில் அதைச் சற்று மேம்படுத்தி “மனிதவள மாண்பு கல்வி ” என்ற வகையில் மிகுந்த முனைப்போடு செயல்படுத்தி வருகின்றோம்.

நம் இளைஞர்கள் வித்தியாசமாகச் சிந்தித்துத் துணிச்சலோடு செயல்பட்டுச் செயற்கரிய காரியங்களைச் செய்து சரித்திரத்தில் இடம்பெற வேண்டும் என்பதே நமது நோக்கமாகும். அரிதான மனிதப்பிறப்பை அலட்சியம் செய்யாமல், ‘ கண்டதே காட்சி கொண்டதே கோலம்’ என்று வாழாமல் உன்னத இலட்சியத்திற்காக வாழ்ந்து இந்த மனிதப் பிறப்பை அர்த்தமுள்ளதாக ஆக்கிக்கொள்ள வேண்டும்.

வந்தேன், இருந்தேன், போனேன் என்று இல்லாமல் சாதனையாளனாக உயர முற்படவேண்டும்.

புறத்தாக்கங்கள் எப்படி இருப்பினும் அகத்திலே ஒரு பக்குவத்தைச் செய்து கொண்டால் இந்தப் போட்டிகள் நிறைந்த பொருளாதாரச் சூழ்நிலையில் நாம் நிச்சயம் வென்றுவர முடியும் என்கின்ற துணிச்சலையும், தன்னம்பிக்கையையும் வழங்குவதே இத்திட்டத்தின் நோக்கமாகும்.

மேற்படி நோக்கங்களைக் கீழ்க்காணும் ஆறு விழுமியங்கள் ஆறு பருவங்களில் வழங்கப்படுகின்றன. அவை

1. தனிமனித விழுமியங்கள்
2. குடும்ப விழுமியங்கள்
3. பணியாற்றி விழுமியங்கள்
4. சமுதாய விழுமியங்கள்

5. தேசிய விழுமியங்கள்

6. உலகளாவிய விழுமியங்கள் என்பனவாகும்.

இந்தப் பாடத்திட்டத்தின் முக்கியத்துவத்தை உணர்ந்து இதற்கென்று தனியாக ஒரு துறையை ஏற்படுத்தியுள்ளோம். தகுதிபடைத்த ஆசிரியர்கள், பாடப்புத்தகங்கள் , கட்டமைப்பு வசதிகள், பயிற்சி வகுப்புகள் மற்றும் தேர்வுமுறைகள் என்று ஏற்படுத்தியுள்ளோம்.

இக்கல்லூரியில் வேதாத்திரி மகரிஷியின் உடற்பயிற்சி, காயகல்பப் பயிற்சி, தியானப்பயிற்சி மற்றும் பல்வேறு குணநலமேம்பாட்டுப் பயிற்சிகள் அடங்கிய, 'மனவளக்கலை யோகா' வானது இளநிலைப்படிப்பு மாணவர்களுக்கு ஒரு பண்பாட்டுக் கல்வியாக வழங்கப்பட்டு வருகிறது.

அனைத்துக் கல்லூரிகளிலும் இப்பாடத்திட்டத்தைச் செயல்படுத்தி நம் இளைஞர்களிடம் உள்ள அளவற்ற அறிவை முழுமையாக வெளிபடுத்தி, பாரதத்தை ஒரு வல்லரசாக உயர்த்துவதே நமது நோக்கமாகும்.

டாக்டர் பி.கே.கிருஷ்ணராஜ் வாணவராயர்
தலைவர், என்.ஜி.எம். கல்லூரி
பொள்ளாச்சி.

பொருளடக்கம்

	பக்கம்
1. வாழ்த்தும் பயனும்	7
2. வாழ்க்கை நெறிக்கல்வி	19
3. யோக செயல்பாட்டில் தடைகளும் தீர்வுகளும்	24
4. பாலின சமத்துவம்	29
5. இல்லறமே நல்லறம்	37
6. குடும்ப அமைதி	46
7. அன்பும் கருணையும்	54
8. உணவே மருந்து	59
9. கர்மயோகம்	69
10.(A) தவம்	76
10.(B) எளியமுறை உடற்பயிற்சிகள் பகுதி II	76

1. வாழ்த்தும் பயனும்

WCSC - விஷன் பார் விஸ்டம்
(தொகுப்பு)

வாழ்த்து என்றால் என்ன?

வாழ்த்து என்பது ஆழ்மனத்தில் எழும் உயிர்நிலையின் பரிமாற்றம். தன்நலத்தின் மீதும், பிறர் நலத்தின் மீதும் எழும் அன்பின் வெளிப்பாடாகும். வாழ்வை நிறைவாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் வாழ வாழ்வின் வளங்களான பதினாறு பேறுகளையும் அடைவதற்கான வழியே வாழ்த்து எனப்படும்.

பிறர் நலமாக வாழ வேண்டும். என்ற கருத்தோடு எழும் ஓர் ஒலியே வாழ்த்து என்ற வார்த்தையாகும். வாழ்த்து என்றாலே அதை நினைக்குந்தோறும், அதைச் சொல்லுந்தோறும் மனத்திலே ஓர் அமைதியான இயக்கம் ஏற்படும்.

“வாழ்க வளமுடன்” என்று மற்றவரைப் பார்த்துச் சொல்லும்போது “ எல்லாப் பேறுகளையும் உங்களுடைய வாழ்க்கையிலே பெற்று நீங்கள் சிறப்பாக வாழ வேண்டும்” என்று விரிந்த ஆழ்ந்த கருத்தினை உடைய வாழ்த்தாக அது அமைகிறது.

வாழ்க என்ற வார்த்தையில் உள்ள “ழ்” என்ற சிறப்பான எழுத்தை உச்சரிக்கும்போது நமது நாக்கு மடிந்து மேலண்ணத்தில் நன்கு தொட்டு அழுத்துகிறது. இந்த அழுத்தம் உள்ளே இருக்கும் பிட்யூட்டரி சுரப்பியையும் பீனியல் சுரப்பியையும் நன்கு இயங்குவதற்குத் தூண்டுகிறது. உடலியக்கத்திற்கு தலைமைச் சுரப்பி (Master Gland) பிட்யூட்டரி சுரப்பி, மன இயக்கத்திற்கு தலைமைச் சுரப்பி பீனியல் சுரப்பி. இவ்விரு சுரப்பிகளும் இயக்கம் பெறுவதால், நமது உடல்நலமும் மனநலமும் சிறப்படைகின்றன.

பீனியல் சுரப்பியை “மனோன்மணி” என்றும் அழைக்கின்றனர். மனத்திற்குரிய ஒரு நல்ல ஆற்றல் உள்ள கருவி என்பதற்காக மன+உள்+மணி என்ற மூன்று வார்த்தைகளைச் சேர்த்து மனோன்மணி என்று சொல்லப்படுகிறது. மனத்திற்கு உட்பொருளாக உள்ள இரத்தினம் என்பது பொருள். நாம் ஒவ்வொரு தடவையும் பிறரை வாழ்த்தும்போது ‘ழ்’ என்று உச்சரிக்கும்போது மனோன்மணியோடு தொடர்பு கொள்கிறோம். அதே நேரத்தில் நாம் ‘அவர் நன்றாக இருக்க வேண்டும்’ என்று எண்ணுகிறோம்.

பதினாறு பேறுகள்

இறையுணர்வும், அறநெறியும், கல்வி, தனம், தானியம்
இளமை, வலிவு, துணிவு, நன்மக்கட்பேறு,
அறிவுயர்ந்தோர் நட்பு, அன்புடமை, அகத்தவம்
அழகு, புகழ், மனித மதிப்புணர்ந்தொழுகும் பண்பு,
பொறையுடமை எனும்பேறு பதினாறும் பெற்று
போற்றுதலுக்கும் தூற்றுதலுக்கும் வாழ்த்துக்களே கூறி
மறைவிளக்கும் உயர் வாழ்வை மதித்து ஒழுக்கம் காத்து
மனையறத்தின் ஒளிவிளக்காய் வளம் ஓங்கி வாழ்க.

தெய்வ உணர்வு, அறநெறிகளைப் பின்பற்றி (ஒழுக்கம், கடமை, ஈகை) வாழும் வாழ்க்கை நெறி, சிறந்த கல்வி, பொருளாதார நிறைவு, தேவையான அளவு உணவுப் பொருட்களின் கையிருப்பு, நீடித்த இளமை, நல்ல உடல் வலிமை, நற்செயல்கள் செய்யும் துணிவு, அறிவுடைய பண்பான மக்கட்செல்வம், அறிவிற சிறந்த சான்றோர்களின் நட்பு, மாறாத அன்புடைமை, ஆன்ம விடுதலைக்கான அகத்தவம், அழகு, குறையாத புகழ், மனித பிறவியின் மதிப்பை உணர்ந்து பழகும் பண்பாடு, பொறுமை போன்ற சிறந்த பதினாறு பேறுகளையும் பெற்று சிறப்பாக வாழ்க என்பதாகும்.

மேலும் நன்மை இகழ்ந்து பிறர் பேசினாலும், புகழ்ந்து பேசினாலும் அவர்களுக்கு நாம் வாழ்த்து கூற வேண்டும். ஒருவர் அறிவின் குறைவால் நம்மை இகழ்ந்து பேசலாம். அவரை நாம் மன்னித்து அவர் திருத்தத்திற்கு வாழ்த்து கூறுவோம்.

வாழ்க்கை நெறிமுறைகளை விளக்கும் மறை நூல்களின் வழி காட்டுதலின்படி சிறப்பாக வாழ்ந்து, இவ்வாழ்வின் ஒளி விளக்குகள் போன்று அனைத்து வளங்களையும் பெற்று, துய்த்து வாழ்வோம்.

புலன்கள் வழியாக நாம் வாழ்க்கை நடத்தும்போது மனம் விநாடிக்கு 14 முதல் 40 வரை மன அலைச்சூழல் விரைவு (Mental Frequency) இருக்கும். இது பீட்டா அலை. இதிலிருந்து தவத்தினால் மன அலைச்சூழல் குறைந்து ஆல்பா அலை (8-13), தீட்டா அலை (4-7), டெல்டா அலை (1-3) என்ற அளவில் நுண்ணிய நிலைக்கு வரும்போது இறை நிலையோடு ஒன்றி நிற்கிறோம். வாழ்த்துகிறோம். தவத்தினால் அமைதியான நிலைக்கு வந்து வாழ்த்துக் கூறுகின்றபோது, ஆயிரம் தடவை கூறினால் எவ்வளவு பயன் தருமோ அந்த அளவு பயன்தக்க ஆற்றல் வாய்ந்ததாக அமையும்.

இந்த வாழ்த்தைக் கேட்பவர் மனத்தில் வாழ்த்து நல்லெண்ணத்தையும், அமைதியையும் கொடுக்கிறது. யாரை நினைத்து 'வாழ்க வளமுடன்' என்று வாழ்த்துகிறோமோ அவருக்கு அது நன்மையை அளிக்கிறது.

நமது மனம் நுண்ணிய இயக்கத்திற்கு வந்தாலன்றி மற்றவரை வாழ்த்த முடியாது. அந்த அளவு நுண்ணிய இயக்கத்திற்கு மாறும்போது மனத்திற்கு வலுவும், தெளிவும் ஏற்படுகின்றன. அப்போது மனம் அமைதி நிலையில் இருக்கிறது. அதை ஒட்டி நம்முடைய மனம் விரிந்து பலரோடு ஊடுருவி நிறைந்து அங்கு உயிர்க்கலப்பு ஏற்படக்கூடிய நிலை அதிகமாகிறது.

வாழ்த்தின் நன்மை

1. “வாழ்க வளமுடன்” என்று சொல்லும் பொழுது பிறர் உள்ளத்திலே நமது கருத்தும் உயிராற்றலும் ஊடுருவி இரண்டு பேருக்குமிடையே ஓர் இனிய நட்பை வளர்க்கிறது.
2. இந்த வாழ்த்துப் பயிற்சியினால் சினம் அடிக்கடி வருவதைத் தவிர்க்க முடியும்.
3. அப்படி வாழ்த்தி, வாழ்த்தி எப்படிப்பட்டவர்களையும் நண்பர்களாக மாற்றி பகைமையைத் தவிர்க்கலாம். அவர்களுடைய செயல்களைத் திருத்தி விட முடியும் ; எண்ணங்களை எல்லாம் ஒழுங்குபடுத்தி விட முடியும்; நல்லவர்களாக மாற்றிவிட முடியும்.
4. ஒரு செடியைப் பார்த்துக் கூட “வாழ்க வளமுடன்” என்று சொன்னால் அந்தச் செடியில் இருக்கக் கூடிய பலவீனம் நீங்கி அது நல்லதாக மாறும்.
5. கருமையம் தூய்மையடைகிறது.

வாழ்த்தும் முறை

“வாழ்க வளமுடன்” என்ற எண்ணத்திற்கு வலு அதிகம். தவம் செய்து முடிக்கின்றபோது சொல்லும் வாழ்த்துக்கு இன்னும் வலிமை கூடுகிறது. எடுத்துக்காட்டாக, ஒரு வில் இருக்கிறது, அம்பு இருக்கிறது. அம்பு எய்துவதற்கு ஓரளவு நாணைப் பின்னுக்கு இழுத்து விடுவது ஒரு வகை. கடைசி வரைக்கும் நாணை இழுத்து அம்பு விடுவது மற்றொரு வகை; எவ்வளவு தூரம் நாணை இழுக்கிறோமோ, அந்த அளவுக்கு அம்புக்கு வேகம் கூடும்.

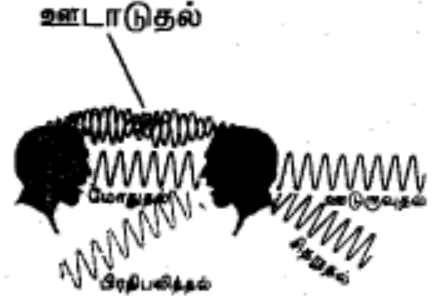
அதேபோன்று நாம் எவ்வளவு அமைதி நிலைக்குச் செல்கிறோமோ, அறிவை, மனத்தை நுண்ணிய நிலைக்கு கொண்டு வருகிறோமோ, அங்கேயிருந்து கொடுக்கக்கூடிய வாழ்த்துக்கு செயல்படு வேகம் அதிகம். ஆகவே, நாம் தவம் செய்யும் போது மனம் நுண்ணிய நிலையில் இருப்பதால், அந்த நேரத்தில் நாம் சொல்லக்கூடிய சொல்லுக்கு, எண்ணக்கூடிய எண்ணத்திற்கு வலிமை அதிகம். அந்த எண்ணம் சீக்கிரமாகச் செயலுக்கு வந்து விடும்.

வாழ்த்து அலை

வாழ்த்து என்பது இயக்க நியதிப்படி செயல்படுகிறது. இந்தச் சீவகாந்த அலைக்கு ஐந்து வகையான இயக்கங்கள் உள்ளன.

அலைகளின் 5 தன்மைகள்

- 1 மோதுதல் (Clash)
- 2 பிரதிபலித்தல் (Reflection)
- 3 சிதறுதல் (Refraction)
- 4 ஊடுருவுதல் (Penetration)
- 5 ஊடாடுதல் (Interaction)



வரைபடம் 1:1 அலைகளின் 5 தன்மைகள்

ஒருவர் மற்றவரை வாழ்த்தும் போது அந்த வாழ்த்து இருவருக்கிடையே ஓடிக் கொண்டே இருக்கும். இவ்விருவருக்கும் இடையே ஓர் உயிரோட்டம் உண்டாகி விடுகிறது. அது ஆயுள் முழுவதும் தொடர்ந்து கொண்டிருக்கும். நீங்கள் அன்போடு நல்ல எண்ணத்தோடு பாய்ச்சி விட்டால் போதும். அவர் உங்களை பார்த்தாலும், அல்லது பார்க்காமலே இருந்தாலும், அவரது உயிரிலிருந்து நன்மையான அலை வீசிக் கொண்டே இருக்கும்.

நீங்கள் ஒரு குழுவிற்கு நன்மை செய்தீர்கள், அவர்களை நினைக்கிறீர்கள்; வாழ்த்துகிறீர்கள் என்று சொன்னால் அந்தக் குழுவிலுள்ள அனைவருடைய உயிர்க் கலப்பும் உங்களுக்கு வந்து விடும்.

நல்ல எண்ணம்

நாம் வாழ்க்கையில் எத்தனை செயல்கள் செய்கிறோமோ அந்த செயல்களின் நன்மை தீமைகளுக்குத் தகுந்தவாறு நமக்குத் தரம், திறம் ஏற்படுகின்றன.

வாழ்த்து என்ற நல்ல சொல்லையே மனதில் நிரப்பி வைத்திருக்கிறோம் என்றால் அதிலிருந்து வரக்கூடிய எண்ணங்களும், சொற்களும், செயல்களும், நன்மையே அளிக்கும். வாழ்த்தும்போது அந்த எண்ணத்தினால் வடிவம் எடுக்கிறோம். அதற்குத் தகுந்தவாறு நம்முடைய உயிர் ஆற்றலின் தரம் உணர்கிறது. எனவே, வாழ்த்து பயன்மிக்கது, சிறந்தது, மனித குலத்திற்கு ஏற்றது.

தன் வாழ்த்து - சங்கல்பம்

பொதுவாக, தவ முடிவில் தன்னையும் மற்றவரையும் வாழ்த்துகிறோம்.

தன் வாழ்த்து என்பது ஒருவர் தன்னையே வாழ்த்திக் கொள்வது. நமது உடலும், மனமும் நலமாக இருக்க வேண்டும் என்று ஒவ்வொருவரும் நம்மையே வாழ்த்திக் கொள்கிறோம்.

“உடல் நலம், நீளாயுள், நிறை செல்வம், உயர் புகழ், மெய்ஞ்ஞானம், உயர் கல்வி, உயர் ஒழுக்கம், உயர் கடமை ஒங்கி வாழ்வேன்” என்று தனக்குள்ளாகவே சொல்வது தன்வாழ்த்து ஆகும்.

இவ்வாறு ஒருவர் தனக்குள் சொல்லிக் கொள்ளும்போது தனக்குள் இருக்கும் உயிரியக்கத்திற்கு ஓர் ஒலிப்பதிவை ஏற்படுத்தி விடுகிறார். ஒரு முறை ஏற்படுத்தக் கூடிய இந்தப் பதிவு தானாகப் பலமுறை விரிந்து விரிந்து இயங்கிக் கொண்டேயிருக்கும். இதுவே சங்கல்பமாகும். அதனாலே உடலை நல்ல முறையில் வைத்துக் கொள்ள இயலும். சங்கல்பம் ஒடுகிற போது உடலிலுள்ள சீவகாந்தம் அதைப் பிரதிபலிக்கின்றது. அதாவது அதையே ஒலிக்கிறது. அதனால் அதை எல்லா செல்களும் ஒலிக்கத் தொடங்குகிறது. இந்தச் சங்கல்பத்திற்குரிய செயல்களும் அதன் பயன்களும் கூடச் சாதாரண காலத்திலே வரும்.

தன் வாழ்த்து - சங்கல்பம்

அருட்பேராற்றல் கருணையினால்

உடல் நலம், நீளாயுள், நிறை செல்வம், உயர் புகழ், மெய்ஞ்ஞானம்,
உயர் கல்வி, உயர் ஒழுக்கம், உயர் கடமை, ஒங்கி வாழ்வேன்.

வரைபடம் 1 : 2 : தன் வாழ்த்து சங்கல்பம்

தன் வாழ்த்து என்பது தற்பெருமையோ அல்லது சுயநலமோ ஆகாது. ஒரு மனிதன் அறிவிலோ, உடல் நலத்திலோ, செல்வத்திலோ நலமாக இருந்தால் அது சமுதாயத்திற்குப் பல நன்மைகளை விளைவிக்க கூடியதாகும். எனவே, ஒவ்வொருவருக்கும் உடல் நலமும் மன வளமும் அமைய வேண்டும். அதற்காக, தன்னை வாழ்த்திக் கொள்வதும் கூட சமுதாயத்திற்குச் செய்ய வேண்டிய தொண்டிற்கு ஏற்றதொரு கடமையுணர்வாகும். உடல் நலமாக இருக்க வேண்டும், மனம் நலமாக இருக்க வேண்டும் என்று வாழ்த்திக் கொள்கிறோம்.

உடல்நலம்

உடல்நலம் மனித வாழ்வுக்கு மிக இன்றியமையாதது. உடல் நலமாக இருந்தால் தான் இன்பமாக வாழமுடியும். மனவளம் பெருகும். நமது கடமைகளைச் சரியாக செய்ய முடியும்.

நீளாயுள்

நீளாயுள் என்றால், ‘நான் நீண்ட நாள் வாழ வேண்டும்’ என்று தனக்குள்ளாகவே நினைக்கும்பொழுது, அதற்கு ஏற்ற முறையிலே செயலையும் எண்ணத்தையும் வைத்துக் கொள்ளக் கூடிய ஒரு பொறுப்புணர்ச்சி தானாகவே வந்து விடும்.

நிறை செல்வம்

நிறைசெல்வம் என்பது பெரிய அளவிலே செல்வத்தை அல்லது பணத்தைக் குறிப்பதல்ல. தனக்கு வேண்டிய - வாழ்வுக்கு வேண்டிய - வசதியளிக்கக் கூடிய எல்லாப் பொருட்களும் வேண்டும் என்ற அளவிலே மனத்தை இருத்திக் கொள்வதற்கு, நிறைந்த செல்வம் ஒரு மனிதனுக்கு வேண்டும்.

உயர்புகழ்

புகழ் மூலமாகத்தான் நமக்கு மற்றவர்களோடு தொடர்பும், நட்பும் கிடைக்கின்றன. புகழ் என்பது தான் விரும்பிப் பெறுவதோ, தானே ஏதேனும் ஒன்றைச் செய்து அதன் மூலமாகப் புகழ் வர வேண்டும் என்று நினைப்பதோ அல்ல. தன் செயலின் மூலமாக மக்கள் காட்டும் மன நிலைதான் புகழாக இருக்கும். அதுவே உயர் புகழாகும்.

உயர் கல்வி

கேடில் விழுச் செல்வம் கல்வி. அக்கல்விக்கு ஈடாக உலகில் எந்த செல்வமும் கிடையாது. கற்றோருக்கு சென்ற இடமெல்லாம் சிறப்பு. எனவே காலத்தால் சிறந்த கல்வியை, உயர்ந்த கல்வியைப் பெற்று உயர்வோம்.

உயர் ஒழுக்கம்

“ஒழுக்கம் விழுப்பம் தரலான், ஒழுக்கம் உயிரினும் ஒம்பப்படும்” என்கிறது வள்ளுவம். மயிர் நீர்ப்பின் உயிர் வாழா கவரிமான் போல; தன் மானம் காக்கும் உயர்ந்த ஒழுக்கம் கடைபிடித்து வாழ்வோம். சமுதாயத்தால் பெறப்படும் மதிப்பு நம் ஒழுக்கத்திற்கு அளிக்கப்படும் அங்கீகாரமே ஆகும்.

உயர் கடமை

கடமையை விட மிகச் சிறந்த பணி ஏதுமில்லை. கல்வி கற்கும் மாணவப்பருவத்தில் சிறப்பாக முழு ஈடுபாட்டுடன் மொழி கல்வி, தொழிற்கல்வி, பண்பாட்டுக்கல்வி மற்றும் இயற்கைத் தத்துவக் கல்வி அனைத்தையும் முழுமையாகக் கற்று, கற்றபடி வாழ்ந்து நாமும் நமது சமுதாயமும் உயரக் கடமையாற்றுவதே உயர் கடமையாகும்.

மெய்ஞ்ஞானம்

மெய்ப்பொருள் உணர்வுக்காகவேதான் ஆறாவது அறிவு மனிதனுக்கு வந்துள்ளது. நமது அறிவினுடைய நோக்கம், பிறவியின் நோக்கம் மெய்ப்பொருளை (இறைநிலையை) உணர வேண்டும் என்பதே. ஏனென்றால் மெய்ப்பொருள் என்பது இயற்கையின் அடிப்படையான நியதி.

இயற்கையின் நியதிகளை உணர்ந்து கொண்டால், ஒவ்வொரு செயலிலும் ஒரு விளைவு வருகிறது என்று நமக்கு நன்றாகத் தெரியும்.

இதுவரையில் வளர்த்து உணவளித்து, கல்வி கற்க வைத்து இன்னும் எல்லா வசதிகளையும் அளித்து என்னை உருவாக்கி விட்டது சமுதாயம். ஆகவே இந்தச் சமுதாயத்தின் மூலமாக வந்த இந்த உடலும், இறைநிலையின் மூலமாக வந்த அறிவும் இரண்டும் சேர்ந்து இயங்கிக் கொண்டிருக்கின்றன. எனவே, நான் இந்த இறைநிலையை மறவாத எண்ணத்திலே என்னுடைய கடமையைச் செய்ய வேண்டும் என்பதற்கு மெய்ஞ்ஞானம் வேண்டும்.

பிறரை வாழ்த்துதல்

தன்னை வாழ்த்திய பிறகு பிறரையும் வாழ்த்த வேண்டும். ஏனெனில் எந்த மனிதனும் தனியாக வாழவில்லை. சமுதாயத்திலே பலருடைய கூட்டுறவாலே, குடும்பம், ஊர், தொழில் புரியும் இடம் என்ற அளவிலே எப்பொழுதும் பலர் மத்தியிலே தான் வாழ வேண்டியதாய் இருக்கிறது. ஆகவே, அவர்களுக்கும் நமக்கும் ஓர் இனிய உறவை வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

வாழ்த்தும் வரிசை

- ★ வாழ்க்கைத் துணை/ பெற்றோர்கள்
- ★ குழந்தைகள் / பெற்றோர்கள்
- ★ சகோதர, சகோதரியர்கள்
- ★ நெருங்கிய உறவினர்கள், நண்பர்கள்
- ★ தொழிலில் உதவி புரிவோர்
- ★ எதிரிகளாய் நினைப்போர்
- ★ உலகம் மற்றும் பிரபஞ்சம்



1:3: வாழ்க்கைத் துணை
குழந்தைகள்

வாழ்க்கைத் துணைக்கு வாழ்த்து

கணவனுக்கு மனைவியும், மனைவிக்கு கணவனும் வாழ்க்கைத் துணையாக அமைகின்றனர். இந்த உறவு நன்றாக, சீராக இருக்க வேண்டும். இவ்விரண்டு உயிர்களுக்கும் கருத்து வேறுபாடு இல்லாமல் பிணக்கு ஏதுமில்லாமல் ஒருவருக்கு ஒருவர் உதவிக் கொள்ள வேண்டும். என்றும் மறவாத அளவுக்கு நட்பு உருவாக வேண்டுமென்றால், கணவன் மனைவியையும், மனைவி கணவனையும் நினைத்து “வாழ்க வளமுடன்” என்று மனதார வாழ்த்த வேண்டும். அப்படி வாழ்த்தும்போது, இருவருக்கும் இடையே உயிர்க்கலப்பும், அறிவுக் கலப்பும் ஏற்படுகின்றன. குடும்பத்தில் அமைதி நிலவுகிறது.

குழந்தைகளுக்கு வாழ்த்து

பெற்றோர்கள் ஏதாவது பழிச்செயல், தவறான செயல் செய்திருந்தால் அதன் பதிவு குழந்தைகளுக்கும் இருக்கும். அப்பதிவுகளை மாற்றி, சூழ்நிலையாலே குழந்தைகளின் வாழ்க்கை மேலும் பாதிக்காமல், அவர்கள் நல்லவர்களாக, நல்ல முறையில் உலகில் சிறப்புடன் வாழ வேண்டும்.

எதிர்காலம் ஒளிமையமாக அமைய வேண்டும். கல்வியிலே உயர வேண்டும் என்றெல்லாம் நமக்கு உள்ளத்திலே ஆசையிருக்கும். அந்த ஆசை நிறைவேற வேண்டுமானால் குழந்தைகளை வாழ்த்த வேண்டும்.

ஒவ்வொருவராக நினைத்து, அவர்களது உருவத்தை மானசீகமாக நினைத்து, “வாழ்க வளமுடன்” என்று வாழ்த்த வேண்டும். நாள்தோறும் ஒருமுறை அவர்களை வாழ்த்தி வந்தால், அந்தக் குழந்தைகள் நல்ல நிலையை அடைவார்கள். நற்குணங்களையுடைய குழந்தைகளாக மாறுவார்கள்.

உடன்பிறந்தோர்க்கு வாழ்த்து

நமது உயிர் தாய், தந்தை என்ற இருவரிடமிருந்து வந்துள்ளது. அதே தாய், தந்தையர்களின் உயிர்தான் உடன்பிறந்தோரிடம் இருக்கின்ற உயிர். ஒரே உயிர்தான் உடல் மட்டும் வேறுபட்டு இருக்கிறது.

தாய், தந்தையரின் உயிரிலிருந்து நகல் (Xerox) எடுத்தது போல் குழந்தைகளின் உயிர் இருக்கும். இந்த உயிர் எத்தனை கோடி தலைமுறைகளைக் கடந்து இங்கே வந்து இயங்கிக் கொண்டிருக்கிறதோ, அதே உயிர்தான் இப்போது சகோதரி, சகோதரர்களாக ஐந்து வருடங்கள் ஆறு வருடங்கள் என்ற அளவில் வித்தியாசம் இருக்கும். அக்காள், தங்கை, அண்ணன், தம்பி

என்று நம் எல்லோருக்கும் அந்தக் கருவமைப்புப் பதிவு ஒன்றாகவே இருக்கும். அதனால், நாம் தூய்மை அடைகிறபோதே அவர்களும் தூய்மை அடையட்டும் என்று நினைத்து வாழ்த்த வேண்டும்.

நாம் செய்கின்ற நன்மையெல்லாம் நமக்குத் தெரியாமலேயே நம்முடைய சகோதரர்களுக்குப் போய்ச் சேரும். சகோதரர்களுக்கு வரக்கூடிய நன்மை, தீமைகள் நமக்கு வந்து சேரும். அதிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறவும், அவர்கள் நல்லவர்களாகவே இருக்கப் பார்த்துக் கொள்ளவும் அவர்களை நாம் வாழ்த்த வேண்டும்.

நண்பர்களுக்கு வாழ்த்து

“நட்பிற்கு வீற்றிருக்கை யாதெனில் கொட்பின்றி
ஒல்லும்வாய் ஊன்றும் நிலை” (குறள் - 789)

நட்பின் சிறப்பு நிலை எது என்றால் மாறுபாடு கொள்ளாமல் முடியும் பொழுதெல்லாம் நண்பனுக்கு உதவும் நிலையே ஆகும் என்கிறது குறள்.

இந்த உலகத்தில் எவ்வளவுதான் இருந்தாலும் நட்பு மனிதனுக்கு மிக மிக உயர்ந்த செல்வம். நமக்கு ஒரு துன்பம் வருகிறபோது தானாக வந்து உதவி அந்தத் துன்பத்திலிருந்து விடுவிக்கக் கூடிய மனம் உடையவர்கள் நண்பர்கள். எனவே, அவர்களுக்கு நன்றி கூறும்வகையில் நெருங்கிய நண்பர்களை வாழ்த்திக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

தொழில்துறையில் தொடர்புடையோர்களுக்கு வாழ்த்து

ஒவ்வொரு நாளும் நாம் தொடர்பு கொள்ளக் கூடியவர்களை நினைத்து வாழ்வது அவசியம். தினசரி வாழ்க்கையில் எத்தனை பேரோடு தொடர்பு கொள்கின்றோமோ, அவர்களை வாழ்த்தி, வாழ்த்தி, பிணக்கில்லாமல் ஒருமைப்பாட்டுக்குக் கொண்டு வந்து விட்டோமானால், நாம் எந்தச் செயல் செய்தாலும், எந்த இடத்திற்குப் போனாலும் நமக்கு வெற்றியாகவே இருக்கும். அமைதியாக இருக்கும். மகிழ்ச்சியாகவே இருக்கும். மன நிறைவாகவே இருக்கும்.

மேலும், அலுவலகத்தில் மேலாளர்கள், சக ஊழியர்கள், உதவியாளர்கள் ஆகியவர்களை ஒவ்வொருவராக நினைத்து வாழ்த்த வேண்டும். காழ்ப்புணர்ச்சி இல்லாமல் அவர்களுக்கு வாழ்த்துக் கூறி வந்தால் அதனுடைய விளைவுகள் எல்லாம் நல்லவையாகவே வந்துவிடும். நமக்கு ஒத்த முறையில், நமக்குத் தேவையான முறையில் பிணக்கின்றி அவர்கள் ஒத்துழைப்பார்கள். அந்த ஒத்துழைப்பு வாழ்க்கையில் அவசியம். சுமுகமாக வேலை நடக்கும். இணக்கமான சூழ்நிலை அமையும்.

எதிரிகளாய் நினைப்போருக்கு வாழ்த்து

நிறைவாக எதிரியையும் வாழ்த்த வேண்டும். ஒவ்வொருவரிடத்தும் வினைப் பதிவுகள் உள்ளன. அப்பதிவுகளை வெளியாக்கித் தூய்மைப்படுத்த வேண்டியது இயற்கையின் நியதி. இயற்கை பெரும்பாலும் மனிதர்களின் செயல்களின் மூலமே அப்பதிவுகளை வெளிக் கொண்டு வருகிறது.

தனது வினைப்பதிவே இன்னொருவர் மூலமாகத் துன்பமாக விளைந்தது என்று உணர்ந்து கொண்டால் பிறர்மீது வெறுப்பு உண்டாகாது. பதிவாக இருந்தது பயனாக முடிந்தது.

நமக்குத் துன்பம் தருபவர்களையும் எதிரிகளாக நினைப்பவர்களையும் நினைத்து அவர்கள் திருந்தி நல்வாழ்வு பெற வேண்டும் என்ற மன விரிவோடு மன மகிழ்ச்சியோடு வாழ்த்த வேண்டும்.

உலகநல வேப்பு

“உலகிலுள்ள பொறுப்புடைய தலைவ ரெல்லாம்

உயிரறிவை உள்ளுணர்வாய்ப் பெறுதல் வேண்டும்.

உலகனைத்து நாடுகளின் எல்லை காக்க

ஒருலகக் கூட்டாட்சி வலுவாய் வேண்டும்.

உலகில் போர் பகை அச்சமின்றி மக்கள்

உழைத்துண்டு வளம்காத்து வாழ வேண்டும்.

உலகெங்கும் மனிதகுலம் அமைதியென்னும்

ஒருவற்றாத நன்னிதி பெற்றுய்ய வேண்டும்”

- வேதாத்திரி மகரிஷி

(ஞானகளஞ்சியம் - 1602 படால்)

உலக அமைதி பெற வேண்டும் என்றால் உலகத்திலுள்ள நாடுகளின் தலைவர்களெல்லாம் மன அமைதி பெற வேண்டும். தனி மனித அமைதி மூலமே உலக அமைதி பெற முடியும். போரில்லாமல், பகையில்லாமல், பயமில்லாமல் மக்கள் நிம்மதியாக வாழ வேண்டும். மனிதகுலமே அமைதி அடையும்.

“வையமெல்லாம் வாழட்டும் வாழ்த்தி வளம் காத்தினிதாய்
வளரட்டும் மெய்யறிவு வாழ்க்கையின்பம் துய்த்தலிலே
உய்யமெய்ப்பொருள் நாட்டம் உலகத்து மக்களிடம்
ஓங்குக மேலோங்குக நம் உள்ளமெல்லாம் ஒன்றுபட..”
- வேதாத்திரி மகரிஷி

மழை வாழ்த்து

“ ஏரி, குளம், கிணறு, ஆறு
எல்லாம் நிரம்பி வழிய
மாரி அளவாய் பொழிக
மக்கள் வளமாய் வாழ்க!”
- வேதாத்திரி மகரிஷி

மனிதனுக்கு உணவும், நீரும் உயிர் வாழ்வதற்கு அடிப்படைத் தேவைகள். உணவு உற்பத்திக்கு நீர் தேவை. எனவே, மழை அவசியம். இந்த மழை வாழ்த்தின் மூலம் அளவான மழையை வரவேற்கிறோம். “நீரின்றி அமையாது உலகு” என்கிறார் வள்ளுவர்.

உலக நல வாழ்த்து

“ உலகமெல்லாம் பருவமழை ஒத்தபடி பெய்யட்டும் !
உழவரெல்லாம் தானியத்தை உவப்புடனே பெருக்கட்டும்!
பலதொழில்கள் புரிகின்ற பாட்டாளி உயரட்டும்!
பகுத்துணர்வில் தொகுத்துணர்வு பண்பாட்டை உயர்த்தட்டும்!
கலகங்கள் போட்டி பகை கடந்தாட்சி நடக்கட்டும்!
கல்லாமை கடன் வறுமை களங்கங்கள் மறையட்டும்!
நல வாழ்வை அளிக்கும் மெய்ஞ்ஞான ஒளி வீசட்டும்!
நம்கடமை அறவாழ்வின் நாட்டத்தே சிறக்கட்டும் ”
- வேதாத்திரி மகரிஷி
(ஞான களஞ்சியம் 1603)

உலகில் மனித குலத்தின் அமைதியான வாழ்விற்கு, ஆட்சி முறையோடு, மற்ற சீரிய அமைப்புகள், நெறிமுறைகள் இணைந்த வாழ்வு காண்போம். வாழ்க்கை வளங்களை மழை, உணவு, தொழில், தொகுத்துணர்வு இவற்றை அமைத்துக் கொண்டு நல்லாட்சி நடந்து, களங்கங்கள் மறைந்து, மெய்ஞ்ஞான ஒளி வீசி உலக மக்கள் வாழ்வில் உயர்ந்து வாழ வேண்டும் என்பதே உலக நல வாழ்த்து.

அருட்காப்பு

“அருட்பேராற்றல் இரவும், பகலும், எல்லா நேரங்களிலும், எல்லா இடங்களிலும், எல்லாத் தொழில்களிலும் உறுதுணையாகவும், பாதுகாப்பாகவும், வழி நடத்துவதாகவும் அமையுமாக” இந்த அருட்காப்பின் மூலம் நம்மை நாமே காப்பாற்றிக் கொள்ள முடியும்.

இறையோடு இணைந்த செயல்

ஆன்மிக வாழ்வு தன்னையும் தூய்மை செய்து கொண்டு பிறருக்கும் தூய்மையளிக்க வல்லது. இயற்கை எனும் பேராற்றல் எங்கும் நிறைந்த தன்மை; எல்லாமறியும் பேருணர்வு; அழிவிலாத் தன்மை; நியதி வழுவாத் தன்மை; பெருங்கருணை; இவற்றை மதித்துப் போற்றி வாழும் இறையுணர்வும், ஒழுக்கம், கடமை, ஈகை ஆகிய அறநெறிகளும் மனிதருக்கு மனத்தூய்மை, வினைத்தூய்மை ஆகியவற்றையளிக்கும்; வாழ்வில் நலமும் வளமும் பெருகும்.

ஆகவே, எல்லோரையும் “வாழ்க வளமுடன்” என்று வாழ்த்திக் கொண்டிருங்கள்; எப்போதும் வாழ்த்துங்கள்; வாழ்த்தின் பயனுணர்ந்து வாழ்த்துங்கள். ஒவ்வொரு வாழ்த்தும் உங்களை உயர்த்தும். மற்றவர்க்கும் நலமளிக்கும். எல்லா மந்திரங்களையும் விட “ வாழ்க வளமுடன்” என்னும் மந்திரம் பேராற்றலுடையது; பெருநலம் விளைவிக்க வல்லது.

“உடல்நலம் அறிவோடு செல்வம் கீர்த்தி

உயர்வடைந்து மென்மேலும் சிறப்பாய் வாழ்க.

கடன் என்ற புண் இன்றி கைப்பொருள் இருப்பு பெருகி

கடமைகளை நன்காற்றி களிப்புற்று வாழ்க.” - வேதாத்திரி மகரிஷி

“வாழ்க வையகம்” என்று உலக மக்கள் அனைவரையும் நினைத்து வாழ்த்துங்கள். காலையில் எழுந்தவுடன் “ வாழ்க வையகம் வாழ்க வையகம், வாழ்க வளமுடன்” என்று உலக மக்கள் அனைவரும் நலம் பெற வாழ்த்துங்கள்.

வாழ்த்துவோம் : வாழ்வோம் வளமுடன்

வாழ்க வளமுடன்.



2. வாழ்க்கைநெறிக் கல்வி

WCSC - விஷன் பார் விஸ்டம்
(தொகுப்பு)

சமூகத்தில் முழுமையும் மகிழ்ச்சியும் அமைதியும் நிலவ வேண்டுமெனில் ஒவ்வொரு தனிமனிதனும் தனக்கென்று சில கடமைகளையும் கட்டுபாடுகளையும், ஒழுக்கங்களையும் விதித்துக்கொள்ள வேண்டும். இந்தக் கடமைகள் மற்றும் கட்டுப்பாடுகளைத்தான் நாம் வாழ்கைநெறிக் கல்வி அல்லது பண்பாடு என்றுக் கூறுகிறோம்.

இன்றைய பள்ளிப் பாடங்களில் மாணவர்களுக்கு வாழ்க்கை நெறிகள் கற்றுத்தர வேண்டியது மிக அவசியம். மாறாக, போட்டி தேர்வுகளுக்காக மட்டுமே தயார்படுத்துகின்றனர். போட்டி தேர்வுகளால் மட்டும் மாணவர்களின் வாழ்க்கை உயர்ந்துவிடுவதில்லை. சமூகத்திற்கு பயன்தரக்கூடிய வகையில் வாழ்க்கைப் பாடங்களை அவர்களுக்கு கற்றுக் கொடுக்க வேண்டியது அவசியம். ஜாதி, சமய, அரசியல் அடையாளங்களைத் தாண்டி பொதுவான அறநூலாக திருக்குறள் உள்ளது. இவ்வாழ்க்கையிலும் அது பின்பற்றப்படவேண்டும். அப்போதுதான் அமைதி நிலவும்.

காந்தியடிகள் தனது வாழ்க்கையே ஒரு செய்தி என்றும் மக்கள் பணியாளர்களாக இருப்பவர்களின் வாழ்க்கை மற்றவர்களுக்கு பாடமாகிறது என்றும் அதனால்தான் அவர் இன்றும் மகாத்மாவாக போற்றப்படுகிறார்.

இக்காலத்தில் இல்லறத்தில் மாண்பு காக்கப்படாமல் போவதால் குடும்ப உறவுகளில் விரிசல் விழுகிறது. வாழ்க்கையில் வசதிகளைத் தேடிக் கொண்டிருக்கிறோம். அதே நேரம் இதயத்தில் அன்பை இழந்து கொண்டிருக்கிறோம்.

பண்பாடு என்ற சொல்லின் பொருள் பண்படுதல் என்பதாகும். விவசாயம் தோன்றிய காலத்தில் பயிர்கள் செழித்து வளர நிலத்தை பண்படுத்தும் முறை இருந்து வந்துள்ளது. அப்போதுதான் அதிக மகசூலைப்பெற முடியும். நிலத்தைப் பண்படுத்துவதைப் போல மனித மனத்தைப் பண்படுத்துவது அவசியமாகும். அப்போதுதான் குற்றமில்லாத சமுதாயம் உருவாக

முடியும். இல்லையெனில் பொய், கொலை, களவு, சூது, கற்பழிப்புப் போன்ற குற்றங்கள் நடைபெறும் சமுதாயமாக மாறிவிடும்.

தேவை உணர்விலும், தொழில் திறனிலும், விஞ்ஞான அறிவிலும் மனிதன் காலத்திற்குக் காலம் மாறிக் கொண்டே வருகிறான். ஆயினும் அத்தகைய சூழ்நிலையின் கட்டாயத்திற்கு மனித வாழ்வின் வளத்தை அல்லது வாழ்க்கைப் பண்பாட்டை மாற்றிக் கொண்டேதான் வரவேண்டும். இந்த நீதிதான் வாழ்க்கைச் சீர்திருத்தம் என்று கூறப்படுகிறது.

மனிதனுடைய வாழ்க்கை முறையில் நல்ல பழக்க வழக்கங்கள் பண்பாடாக மாறுகின்றன. காலப்போக்கில் சூழ்நிலைக்கேற்ப, தீய பழக்கங்கள் உண்டாகும் போது பண்பாடு சீர்கேடு அடைந்து விடுகிறது. மேலும் பழக்கத்தின் வழியே அதை மாற்ற முடியாமல் சீர்கேடு அடைந்த பண்பாட்டையே பின்பற்றி வாழும் போதும், அவை காலத்திற்கு ஒவ்வாதபோதும் வாழ்க்கையில் சிக்கல்களாகவும், துன்பங்களாகவும் உருவாகின்றன.

எனவே, பண்பாட்டின் திருத்தங்களைக் காலந்தாழ்த்தாது பின்பற்ற வேண்டியது மிகவும் அவசியம் ஆகிறது. இத்தகைய பண்பாட்டின் மாற்றம் தனிமனிதன் என்ற முறையிலேயும், சமுதாயம் என்ற கூட்டு அமைப்பு முறையிலேயும் தேவையாக உள்ளது. இந்த அடிப்படையில் ஆராயும்போது வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் இம்மாற்றம் பற்றிக் கண்ட தெளிவு, மனிதகுலத்திற்கு மிக நலம் தரும் தனி மனிதப் பண்பாட்டை ஒழுங்கமைக்கும் விதமாக ஐந்தொழுக்கப் பண்பாட்டையும், சமுதாய பண்பாட்டை ஒழுங்கமைக்கும் விதமாக 14 அம்ச திட்டங்களையும் வடிவமைத்து உலகுக்கு வழங்கியுள்ளார்.

எனவே, இந்தச் சமுதாயத்தில் நிலவும் சூழ்நிலைக்கும், காலத்திற்கும் ஏற்றாற்போல் புதியதொரு பண்பாடு அவசியம் வேண்டும் என்பதை நாம் அனைவரும் உணரவேண்டும். பண்பாட்டுச் சீர்திருத்தத்தின் மூலம் ஒரு அமைதியான சமூகத்தை உருவாக்க நாம் கடமைப்பட்டிருக்கின்றோம்.

தனிமனிதன் உணர்ந்து பின்பற்ற வேண்டிய ஐந்தொழுக்கப் பண்பாடு

“புதியதொரு பண்பாடு உலகுக்கு வேண்டும்

போதை, போர், பொய், புகை ஒழித்து அமுல் செய்வோம்

அதிக சுமை ஏதுமில்லை(1) அவரவர் தம் அறிவின்

ஆற்றலினால் உடல் உழைப்பால் வாழ்வதென்ற முடிவும்;

(2) மதிபிறழ்ந்து மற்றவர்கள் மனம் உடல் வருத்தா

மாநெறியும்(3) உணவுக்குயிர் கொல்லாத நோன்பும்

(4) பொது விதியாய்ப் பிறர்பொருளை, வாழ்க்கைச் சுதந்திரத்தைப்

போற்றிக் காத்துக் (5) பிறர்துன்பம் போக்கும் அன்பும் வேண்டும்.”

- வேதாத்திரி மகரிஷி

மேற்கண்ட பாடலின் அடிப்படையில் தனிமனிதன் தனது பண்பாட்டிலும் ஒழுக்க நெறியிலும் மேம்பட ஒவ்வொருவரும் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய நெறிமுறைகளை உறுதிமொழியாக ஏற்போம்.

உறுதிமொழி:

1. போதை தரத்தக்க பொருட்களை பயன்படுத்துவதை தவிர்க்க வேண்டும்.
2. போரினால் ஏற்படும் கொலைபாதகச் செயல்களை, சீரழிவுகளை உணர்ந்து அமைதி நிலவப் பாடுபட வேண்டும்.
3. வாக்கு, மனம், காயத்தில் களங்கத்தை ஏற்படுத்தும் பொய்யைப் பேசாதிருக்க வேண்டும்.
4. உடலையும், உயிரையும் பாதிக்கும் புகையிலைப் பழக்கத்தை அறவே ஒழிக்க வேண்டும்.

ஐந்தொழுக்கப் பண்பாடு

முதல் விதி:

அவரவர் உடல் உழைப்பின் மூலமும், அறிவாற்றல் மூலமும் நேர்மையான முறையில் பொருள் ஈட்டி தன்மானத்துடன் செம்மையாக வாழ வேண்டும். பிறருடைய பொருட்களை எந்தவிதத்திலும் கவர்ந்து உபயோகிக்கக்கூடாது. எல்லா மனிதனுக்கும் தேவைகள் உள்ளன. அந்தத் தேவைகளைத் தன் உழைப்பின் மூலம் நிறைவு செய்யாவிட்டால் ஒருவரையொருவர் ஏமாற்றுவதும் பிறர் பொருளை அபகரித்தலும் அதிகரிக்கும்போது சமுதாயக் குற்றங்கள் பெருகும். இதனால் வாழ்க்கை துன்பமாக மாறிவிடும். எனவே, மனித இன வாழ்வு விலங்கின வாழ்வாகவே அமைந்துவிடும். ஆகையால் இந்த முதல் விதியை நாம் நமது வாழ்க்கையில் தப்பாது பின்பற்ற வேண்டும்.

இரண்டாம் விதி:

ஒரு மனிதன் தன் வாழ்க்கையில் யாருடைய உடலுக்கும், மனத்துக்கும் துன்பம் அளிக்காமல் காத்து, முடிந்த வரை பிறர் துன்பம் போக்கும் அறத்தைச் செய்ய வேண்டும். இறைநிலையின் இயக்க நியதியில் அணு முதல் அண்டங்கள் வரை ஒரு இயக்க நியதியுடன் இயங்கி வருகிறது என்பதை நாம் அனைவரும் உணர வேண்டும். அப்போதுதான் ஆறாவது அறிவு முழுமையடைகிறது. 'தீதும் நன்றும் பிறர் தர வாரா' என்ற கணியன் பூங்குன்றனாரின் கூற்றுக்கிணங்க நன்மை, தீமை என்பது தனது செயலைப் பொருத்தே உண்டாகிறது. எனவே, ஒருவன் தனது செயலாலும், சொற்களாலும் பிறர் மனமும், உடலும் காயப்படாத வகையில் நடந்து கொள்ள வேண்டும். எனவே அனைவரிடமும் அன்பும், கருணையும் பூண்டு நடந்து கொள்ள வேண்டும். எனவே எந்த உயிருக்கும் துன்பம் தராத அறமான இந்த இரண்டாம் விதியை நாம் தவறாது பின்பற்ற வேண்டும்.

மூன்றாம் விதி:

விலங்கினங்கள் தங்களுக்குத் தேவையான உணவுப் பொருட்களைத் தாங்களே உற்பத்தி செய்து கொள்ளத் தெரிவதில்லை. ஆகவே தமக்கு உணவாகப் பிற உயிர்களைக் கொண்டு உண்டு வாழ வேண்டியுள்ளது. ஆனால் மனிதனால் தனக்குத் தேவையான உணவுப் பொருட்களை உற்பத்தி செய்துகொள்ள முடியும். அதற்கான வசதிகளும் வாய்ப்புகளும் இயற்கை அமைத்துள்ளது. உற்பத்தி செய்யமுடியாத இடத்தில்கூட, பொருட்களை பகிர்ந்துகொண்டு மனிதனால் வாழ முடியும். தன் உழைப்பின் பலனால் வாழ வேண்டிய உயர் நெறியைப் பின்பற்றாவிட்டால் மனித இன வாழ்வும் விலங்கின வாழ்வைப் போன்று மாறி துன்பமிக்கதாக அமைந்துவிடும். விலங்கினங்களுக்குப் பசி ஏற்பட்டு, உணவுக்காகப் பிற உயிர்களைக் கொல்லநேரும் போது கீழ்க்கண்ட நான்கு குற்றங்கள் நிகழ்கின்றன.

- 1.பிற உயிர்களைத் துன்புறுத்துதல்
2. கொலை செய்தல்
- 3.அவற்றின் உடலைப் பறித்து உணவாகக் கொள்ளுதல்
4. பிற உயிரின் வாழும் சுதந்திரத்தை அழித்தல்

துன்பம் விளைவிக்கக் கூடிய எந்தவொரு செயலானாலும் அதைத் தீயவினை என்றே சொல்கிறோம். எந்த உயிர்களும் செய்யும் செயல்கள், எண்ணும் எண்ணங்கள் அலை வடிவில் சுருங்கி, இறையாற்றலின் தன்னிறுக்கச் சூழ்ந்து அழுத்தும் நியதியால் சுருக்கப்பட்டுக் கருமையத்தில் இருப்பாகி விடுகின்றன. அப்படிச் சுருங்கியிருக்கின்ற வினைப் பதிவுகள் மீண்டும் சூழ்நிலைக்கேற்ப எண்ணங்களாகவும், செயல்களாகவும் மலருகின்றன.

மேலும் இந்த நான்கு வகையான குற்றங்களும் விலங்கினத்தின் கரு மையத்தில் வினைப்பதிவாக அமைந்து விடுகின்றன. பரிணாம நியதியின்கீழ் விலங்கின வித்திலிருந்துதான் மனித இனம் தோன்றியுள்ளது. எனவே, எல்லா மனிதர்களிடத்தும் இந்த

நான்கு வகையான குற்றப் பதிவுகளும் தீய வினைப்பதிவாக அமைந்து மனித வாழ்வை நடத்துகின்றன.

இதன் காரணமாகத்தான் மனிதர்களிடத்து இயல்பாகவே நான்கு குற்றங்களும் பதிவாகிக் கருத்தொடராகத் தொடர்ந்து வருகின்றன. பொதுவாக உலகிலுள்ள ஆட்சி மன்றங்கள் வகுத்துள்ள குற்ற விளக்கச் சட்டங்கள் அனைத்தையும் ஆராய்ந்தால், மனிதன் செய்கின்ற குற்றங்களெல்லாம் மேலே குறிப்பிட்ட நான்கு வகைக்குள் அடங்கும். எனவே, உணவுக்காகப் பிற உயிர்களைக் கொல்லாதிருத்தல் என்ற மூன்றாவது அறத்தை நாம் பின்பற்றியாக வேண்டும்.

நான்காவது விதி:

பிறர் பொருளையும், வாழ்க்கைச் சுதந்திரத்தையும் ஒவ்வொருவரும் உயர்வாக மதித்துப் போற்ற வேண்டும். மனித சமுதாயத்தில் பரவியுள்ள பறித்துண்ணல் என்ற ஒரு பழக்கத்தை அடியோடு தவிர்க்க, இந்த ஒழுக்க விதியைக் கடைப்பிடிப்பது மிகவும் அவசியம் ஆகும்.

ஐந்தாவது விதி:

எப்பொழுதும் பிறரது உழைப்பையும், உதவியையும் கொண்டே மனிதகுல வாழ்வு நடைபெற்று வருகிறது. இது தவிர்க்க முடியாதது. எனவே எங்கு எந்த உயிர் துன்பப்பட்டாலும் நம்மால் இயன்ற வரையில் அந்தத் துன்பத்தைப் போக்குகின்ற அன்புநெறியைக் கடைப்பிடித்தாக வேண்டும் என்பதே ஐந்தாவது விதியாகும்.

ஆகவே வயது வந்தவர்கள், சிந்திக்கும் ஆற்றல் உடையவர்கள் அனைவரும் இந்த ஐந்தொழுக்கப் பண்பாட்டை உணர்ந்து பின்பற்றி நடந்து கொள்ள வேண்டும்.

இரண்டொழுக்கப் பண்பாடு

மேற்கூறிய ஐந்தொழுக்கப் பண்பாட்டின் சாரம் இரண்டொழுக்கப் பண்பாடாகக் கீழ்க்கண்டவாறு சுருக்கப்பட்டுள்ளது.

1. “நான் எனது வாழ்நாளில் யாருடைய உடலுக்கும் மனதுக்கும் துன்பம் தரமாட்டேன்.

2. துன்பப்படுபவர்களுக்கு என்னால் முடிந்த உதவிகளைச் செய்வேன்” என்பதாகும்.

நிறைவுரை

இந்த ஐந்தொழுக்கப் பண்பாட்டினை, வாழ்க்கையில் மேற்கொள்வதாக ஒவ்வொருவரும் உறுதிமொழியாகவே எடுத்துக் கொண்டு கடைப்பிடித்து வாழ்வது சிறப்பாகும். ஐந்தொழுக்கப் பண்பாட்டினையும், அதன் நல்விளைவுகளையும், அறிஞர் பெருமக்கள் பொது மக்களிடம் இயன்ற வரையில் பரவிடல் வேண்டும். மனிதனது கடமையாக இதனை ஏற்றுப் பின்பற்ற வேண்டும்.

3. யோக செயல்பாட்டில் தடைகள்

ஞானசௌந்தரி.த

உதவிப்பேராசிரியர்

மனிதவளமாண்புத்துறை,

நா.ம.க. கல்லூரி,

பொள்ளாச்சி.

உலகில் வாழும் உயிரினங்களிலே உருவ அமைப்பிலும் அறிவின் திறனிலும் சிறந்து விளங்குபவன் மனிதன். இயற்கை தனது இயல்புக்கச் சிறப்பிலே ஓர் உயர்ந்த உயிரினமாக உருப்பெற்ற குறிப்பே மனிதனாகும். ஐயுணர்வுகளால் இயற்கையின் இரகசியங்களை பெருமதிப்பை சிறப்புக்களை உணர்ந்து நிறைவு பெறும் ஆற்றல் மனிதனிடமே அமைந்துள்ளது. கருவின் மூல தொடர்பாக எண்ணிறந்த பிறவிகளைக் கடந்து அப்பிறவிகள் தோறும் பெற்ற அனுபவப் பதிவுகளைப் பெருநிதியாகக் கொண்டு வாழ்வைத் தொடங்குபவன் மனிதனாகையால் மனிதன் அறிவு மேலும் மேலும் உயர்ந்து கொண்டே வருகிறது. ஒவ்வொருவரும் பிறப்பின் தொடக்க காலத்தில் ஐயுணர்வின் மூலமே வாழவேண்டியுள்ளதால் புலன் கவர்ச்சியில் அறிவை இயக்கி பழக்கப் பதிவுகளில் சிக்கிக்கொண்டு உணர்ச்சிவயமாகி அறிவில் குறுகி தனக்கும் பிறர்க்கும் பெரும்பாலோர் துன்பங்களைப் பெருக்கிக் கொள்ளுகின்றனர்.

இயற்கையின் முழுமையோடு மனிதனை ஒப்பிட்டுப்பார்த்தால் அவன் உருவிலே மிக மிகச்சிறியவன். ஆனால் அவனுடன் அமைந்துள்ள ஆறாவது நிலையான சிந்தனையறிவு இயற்கையில் முழுமையை உணர்ந்து கொள்ளத் தகுந்த பேறாற்றலாக விளங்குகிறது. இயற்கை நிகழ்ச்சிகளின் சிறப்பையும் மதிப்பையும் உணர்ந்து அவற்றின் இனிமை காத்து தான் செயலாற்றி வாழும் பண்பினால் ஒரு மனிதன் எண்ணிறந்த மக்களுக்கும் நீண்டகாலத் தொடராக சமுதாயத்திற்கும் அறிவின் ஒளி காட்டி செயலில் நலம் விளக்கி தனது ஆறாவது அறிவின் சிறப்பின் மூலம் நலம் தரும் பயன் விளைவிக்க முடியும். மக்கள் இப்பேறறிவைப் பயன்படுத்தாமல் புலன் உணர்ச்சிகளிலே மயங்கி அறிவில் குறுகி இயற்கையின் இனிமையைச் சீர்குலைத்து எண்ணிறந்த மக்களுக்கும் நீண்டகாலத் தொடராக சமுதாயத்திற்கும் தீமை விளைவிக்கின்றனர். செயல் பழக்கமும் அறிவின் பெருக்கமுமே மனிதனின் தன்மையாக உள்ளதால் ஒவ்வொரு மனிதனும் தனது அறிவியக்கதைச் சீர்மைதுச் செயல்களை ஒழுங்குபடுத்திக்கொண்டு கடமையுணர்ந்து வாழவேண்டியது இன்றியமையாததாகும்.

அறிவை தனது அனுபவங்களாலும் எண்ணம் சொல் செயல்கள் மூலம் தனக்கும் பிறர்க்கும் தற்காலதிலும் பிற்காலதிலும் உடலுக்கும் மனதுக்கும் நலமே அளிப்பதன் வழியில் செயல்களாற்றி வாழ்வதும் மனித இன வாழ்வுக்கு மிக மிக அவசியமான முறையாகும். இதுவே யோக வாழ்வாகும்.

''அர்ச்சுனா ! யோகத்தில் நிலைபெற்று பற்று அற்று வெற்றி தோல்விகளைச் சமமாய்க் கொண்டு செயல்படு. சமபாவனைதான் யோகம்'' என்கிறது பகவத் கீதை

மெய்ப்பொருளாம் அறிவிற்கு மூலமான
மேன்மையறிந்து அப்பொருள்தான் என்றும் எங்கும்
எப்பொருளிலும் எல்லா உயிர்களுடும்
இயங்குங்கால் அழுத்தம், ஒலி, ஒளி சுவைகள்
செப்பு மணம் எண்ணம் என்ற ஆறாய் ஆற்றும்
சிறப்புகளை வினைவினைவை உணர்ந்து வாழும்
ஒப்புவமை யற்ற நெறி ஒழுக்கம், ஈகை
உயர்கடமை பிறழாத வாழ்வே யோகம்.

(ஞானமும் வாழ்வும் 185)

என்று யோகம் பற்றி எளிமையாக எடுத்துரைக்கிறார் வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள்.

இத்தகைய யோக சாதனையை விஞ்ஞான அறிவு மேலோங்கிய தற்காலதில் போதிப்பதும் விளக்கங்கள் அளிப்பதும் எளிது என்றாலும் யோக சாதனையை கற்றுக்கொள்வதற்கான தடைகள் ஒருவரின் மனதிலே தான் உள்ளது.

இந்தியாவில் மிகவும் பழங்காலத்திலிருந்தே குருகுலக் கல்வி முறையில் கற்பிக்கப்பட்டு வருகின்ற யோகாவானது மனதினைக் கட்டுப்படுத்தும் ஒரு முறையாகவும் பேணப்பட்டு வந்திருக்கின்றது. மனதினைப் பற்றிய விரிவான ஆராய்ச்சியும் மன ஆற்றலால் உண்டாகின்ற பல்வேறுபட்ட சாதனைகளும் மனம் உடல் செயலுணர்வுகளின் கட்டுப்பாடு மற்றும் இயற்கைக்கும் மனிதனுக்குமான ஒத்திசைவு முதலியனவும் இணைந்தவொரு உருவாக்கமாக யோகதத்துவம் உள்ளது. இதன் விளைவாக யோக தத்துவத்தினை 'மன விஞ்ஞானம்' எனச் சுட்டித்துக் கூறுவர்.

இந்துசமய இலக்கியங்களில் யோகம் பற்றிய சிந்தனைகள் பரவலாக இடம்பெற்றிருந்தாலும் பதஞ்சலி முனிவரின் 'யோகசூத்திரம்' இதனை விரிவாகவும் விளக்கமாகவும் கூறுகின்றது. மனம் உடல் மூச்சு ஆகிய அப்பியாசங்களினாலும் தியான

முறைமைகளினாலும் கிடைத்தற்கரிய பல்வேறு ஆற்றல்களைப் பெற்றிருந்தாலும் இறுதியில் அடையப்பெறுகின்ற மெய்யுணர்தல் என்பது பற்றிய சிந்தனையே யோகஞத்திரத்தின் அடிப்படைப் பொருள்மரபாக உள்ளது. இங்கு யோகம் என்பது 'ஸித்த விருத்தி நிரோதக' என்று எடுத்தாளப்பட்டிருக்கின்றது என்று சுவாமி விவேகானந்தர் இதனை மொழிபெயர்த்திருக்கக் காணலாம். ஆகவே பல்வேறு உருவங்களை எடுக்கும் சித்தத்தினைக் கட்டுப்படுத்தி தடுத்து நிறுத்துதலே யோகம் எனவும் மனம் வாக்கு காயம் ஆகிய திரிகரண விருத்தி தூய்மை முதலியவற்றை மேம்படுத்துவதற்குரிய வழிகள் யோக தத்துவத்தினூடாக விளக்கப்பட்டுள்ளன என்பதனையும் அறிந்து கொள்ள முடிகிறது. யோக சாதனைகளில் வெற்றி கொள்ளும் யுக்திகளை வேதங்கள் உபநிடதங்கள் பகவத் கீதை போன்ற நூல்கள் போதிக்கின்றன. இதுவரையில் இத்துறையில் பெரும்பாலோர் போதிய அக்கறை செலுத்தவில்லை. முயற்சித்தோர் அனைவராலும் வெற்றியடைய இயலவில்லை. அதற்கு முதன்மைக்காரணம் விழிப்புணர்வின்மை.

யோக சாதனை புரிவதில் ஏற்படும் தடைகளும் தடையை நீக்குவதற்கான வழிமுறைகளும்:

1. சிலருக்கு ஆரம்பகாலத்தில் தியானம் செய்தபோது இருந்த ஆர்வம் போகப்போக குறைந்துவிடும். இதற்குக் காரணம் தியானத்தில் உடனடி பலன்களை எதிர்பார்ப்பதால்தான். தியானத்தில் உயர்ந்த நிலையை அடைய சில ஆண்டுகளாவது ஆகும். தியானம் செய்வதில் அலட்சியம் கூடவே கூடாது. பொறுமையும், நம்பிக்கையும் அவசியம். தியானத்தில் வெற்றி பெற்ற யோகிகளான சுவாமி விவேகானந்தர், ரமணர் போன்ற யோகிகளை முன்மாதிரியாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.
2. ஓசைகள், குப்பைக்கூளங்கள், தீயவர்கள் உடனிருக்கும் சூழல்களில் தியானம் செய்ய மனம் வராதுதான். முடிந்தவரை சூழலை மாற்றிக்கொள்ளுங்கள். இல்லையெனில் தியானம் மனதில்தானே நடக்கின்றது என்பதைத் தெளிவாக புரிந்துக்கொண்டு எதைப்பற்றியும் கவலை கொள்ளாமல் தியானம் செய்யுங்கள்.
3. சில சூழ்நிலைகள் யோக சாதனைகளுக்கு தடையாக வரலாம். எப்படி ஒருவேளை உணவை நாம் எப்போதும் தவிர்க்க நினைப்பதில்லையோ எந்த ஒரு நிமிடமும் நாம் சுவாசிப்பதை எப்படி நிறுத்துவதில்லையோ அதுபோல யோக சாதனைகள் நம் அன்றாட வாழ்வில் ஒரு அங்கமாக மாற வேண்டும். ஆசனம், தியானம், பிராணாயாமம் ஆகியவற்றை தொடரந்து செய்யுங்கள் நோய்களைத் தவிருங்கள்.
4. மிருகங்களில் வல்லமையற்றவை, வலிமையானவற்றால் கொன்று உண்ணப்படுகின்றன. அவ்வாறு பிற உயிர்களைக் கொன்று உண்பது மனிதனுக்கு உகந்த உணவு அல்ல. ரஜோ மற்றும் தமோ குணம் கொண்ட புலால் உணவு யோக சாதனை புரிபவர்களுக்கு மிகபெரிய தடையாகும். மிதமான சாத்வீக உணவே யோக சாதனையில் உயர்வை அளிக்கும்.

5. இந்த சாதனைகளை விட்டு விட்டு செய்யாதீர்கள். காலை 4 மணிமுதல் 6 மணிக்குள்ளும் மாலை 6 மணி முதல் இரவு 8 மணிக்குள்ளும் தொடர்ந்து ஒரே இடத்தில் ஒரே நேரத்தில் செய்வதை பழக்கமாக்கிக்கொள்ளுங்கள்.
6. தான், தனது என்ற அதிகாரம் யோக சாதனைக்கு மாபெறும் தடையாக வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் குறிப்பிடுகிறார்கள். அன்பு, கருணை, விட்டுக்கொடுதல், சகிப்புத்தன்மை, தியாகம் போன்ற குணங்கள் யோக சாதகர்களை வெற்றிப்பாதையில் அழைத்துச்செல்லும் என்கிறார் மகரிஷி அவர்கள்.
7. கண்ட நேரத்தில் கண்ட உணவை உண்ணக்கூடாது. சோம்பல், மனத்தின் சலனம் ஆகியவை தியானத்தின் இரு பெரும் தடைகள். மிதமான சாத்வீக உணவு, பிராணாயாமப் பயிற்சி ஆகியவை சோம்பலைப் போக்கும். நாவை அடக்கிவிட்டால் மீதியுள்ள நான்கு புலன்களையும் எளிதாக அடக்கிவிடலாம்.
8. சுவர் இருந்தால்தான் சித்திரம் வரைய முடியும். அதுபோல சத்துக்கள் நிரம்பிய ஆரோக்கியமான எளிதில் ஜீரணமாகக்கூடிய உணவுகளை அளவோடு மற்றும் நேரத்தோடு எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். உடற்பயிற்சியும் அவசியம் தேவை. உடல்பலம் இல்லாமல் ஆத்ம பலம் கிடைக்காது.
9. தியானத்தில் நிறைவு அடைந்துவிட்டது போலவும் ஞானம் அடைந்துவிட்டது போலவும் உயர் நிலை அடைந்துவிட்டதாகவும் உங்களுக்குள்ளேயே நீங்களே கற்பனை செய்து கொண்டு பிறரிடம் உங்கள் புகழைப் பாடாதீர்கள். இப்படி சாதனை நிலையைத் தீர்மானித்துக் கொள்வதால் அவர்களுடைய சாதனை கெடும்.
10. தியானப்பாதையில் செல்லும்போது அவர்களை வழிநடத்தவும் கஷ்டம் வரும்போது உபதேசித்து தைரியம் கூறுவதற்கும் நிச்சயம் ஒரு குரு தேவை. தியானப் பாதையில் வெற்றி பெற்ற குருவாக அவர் இருக்கவேண்டும்.
11. மறதி, சோம்பல், அதீத தூக்கம் ஆகிய மூன்று குறைகளும் தியானத்தின் முக்கிய தடைகளாகும் பதஞ்சலி மகரிஷி அவர்கள் நோய், உலகப்பற்று, சந்தேகம், மனச்சலிப்பு, சோம்பல், அலட்சியம், எழுச்சிகள், தவறாக புரிந்துக்கொள்ளுதல், அடைந்த நிலையில் வழுவிவிடல் ஆகியவை தியானத்திற்கான தடைகள் என்கிறார்.
12. தியானத்தில் ஒவ்வொரு நிலையை அடையும் போதும் இப்படிப் பல தடைகள் வருவது சகஜம். அதை சரியாகப் புரிந்துக்கொண்டு சமயோசிதத்தால் அவற்றை உணர்ந்து குருவின் உதவியால் அவற்றைத் தாண்டினால் பேராற்றல் கிடைப்பது நிச்சயம்.

மனநிலை :

தியானமும், யோகாவும் செய்ய செய்ய நமது உடல் பற்றியும் நம்மை பற்றியும் நமக்கு தெரியத் தொடங்கி விடும். மனம் ஒருமுகப்பட்டு விடும். மனதை கட்டுப்படுத்தும்பட்சத்தில் உலகில் உள்ள அனைத்தையும் நாம் கட்டுப்படுத்தலாம்.

பணம் சம்பாதிப்பது மட்டுமே இப்போது வாழ்க்கையாகிவிட்டது. பணமே பிரதானம் என்று நம்மில் பெரும்பாலானவர்கள் மூச்சுவிடக்கூட நேரம் இல்லாமல் ஓடிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். வாழ்நாள் முழுவதும் பணம் தேடி தேடி உழைத்து ஓய்ந்த பிறகுதான், உண்மையான இன்பம் பணத்தில் இல்லை என்ற யதார்த்தம் அவர்களுக்குத் தெரிய வரும். வசதி, வாய்ப்புகள் எல்லாம் இருக்கும், ஆனால் நிம்மதி இருக்காது. ஒருவித விரக்தி ஏற்பட்டு விடும். அப்போது மனது அலைபாயும். அதாவது மனம் கட்டுப்பாட்டுக்குள் இருக்காது.

மனம் அது போன போக்கில் போனால் கடைசியில் உடல் கெட்டு நோய்கள் வந்து விடும். மனதில் திடம் இல்லாமல் போய்விடும். இதுவே யோகத்திற்கு முதல் தடையாக அமையும்.

மனதில் திடத்தை ஏற்படுத்தினால் இந்த பிரச்சினைக்கு முடிவு கட்டி விடலாம். மனதில் எப்படி திடத்தை ஏற்படுத்துவது? அதற்கு மனதை கட்டுப்படுத்த வேண்டும். மனதை ஒரு முகப்படுத்த தியானமும், உடலை அழகாகவும், ஆரோக்கியமாகவும் வைத்துக் கொள்ள உதற்பயிற்சியும் செய்யவேண்டும். தியானமும், யோகாவும் செய்ய செய்ய நமது உடல் பற்றியும் நமக்கு தெரியத் தொடங்கி விடும். மனம் ஒரு முகப்பட்டு விடும். மனதை கட்டுப்படுத்தும் பட்சத்தில் உலகில் உள்ள அனைத்தையும் நாம் கட்டுப்படுத்தலாம். நல்ல மனநிலையையும், உடல் ஆரோக்கியமும் பெற யோகவும், தியானமும் அவசியமாகும். நல்ல மனோநிலைதான் ஒரு மனிதனை அமைதிப்படுத்தி சிந்திக்க வைத்து உயர்ந்த நிலைக்கு கொண்டு செல்லும்.

முடிவுரை

இந்த அலட்சியத்தின் விளைவுகளே இன்று உலகில் மனிதஇன வாழ்வில் காணும் துன்பங்களும் சிக்கல்களுமாகும். இனியும் காலம் தாழ்த்தாது மனிதகுலம் ஆன்ம விழிப்புணர்வு பெறல் வேண்டும். பழக்கப்பதிவுகளாலும் புலன் மயக்கதாலும் வாழ்க்கைச் சிக்கல்களில் தவிக்கும் ஒவ்வொரு மனிதனும் தன்னிலே ஒரு நல்ல திருப்பம் பெற்று உய்யவேண்டும். பிறப்பின் நோக்கமறிந்து அதற்கு ஏற்ற முறையில் வாழ்வைத் திருத்தி வாழ்க்கை நெறிக்களை பின்பற்றி வாழ்ந்து மகிழ்ச்சியும், அமைதியும் பெறவேண்டும். இத்தகைய திருப்பம் பெறுவதற்கு முறையான உதற்பயிற்சி வேண்டும். செயலொழுக்கப் பயிற்சியும் வேண்டும். மனிதனை ஒரு நல்ல மனிதனாக சிறந்த மனிதனாக மாற்றியமைக்கும் ஒரு அகத்தவச்சாதனைகளுக்கான தடைகளை தகர்த்து வாழ்வின் நோக்கத்தை அடைவோம்.

4. பாலின சமத்துவம்

WCSC - விஷன் பார் விஸ்டம் (தொகுப்பு)

சிந்திக்கும் ஆற்றலுடைய மனிதர் அனைவரும் பெண்மையின் மதிப்பை உணர வேண்டியது மிகவும் அவசியம். எல்லா வயதிலும் மனிதர்கட்கு உதவியும், தியாகமும் செய்து உலகை செழிப்பாக வைத்துக் கொள்வதற்கு ஏற்றபடி இறையாற்றல் பெண்மையாகவும் மலர்ந்து உள்ளது. பெண்மையின் வடிவமைப்பும், அப்பெண்மையால் நடைபெறும் விளைவுகளும் இறைநிலையின் பேரறிவான தன்மையாகும். இயற்கையின் வெளிச்சகடர் பெண்மையாகும்.

அத்தகையப் பெண்களைப் பொதுவாக இரண்டாம் தரக் குடிமக்களாகவே சமுதாயம் நீண்ட காலமாகக் கருதிக்கொண்டு வருகிறது. இது உண்மைக்கு மாறானது. தத்துவ உலகிற்கும் வேறுபட்ட கருத்துதான். பெண்களுடைய மதிப்பை, சிறப்பை, உயர்வை ஒரே வரியில் சொல்வதானால் இந்த உலகத்தில் வாழ்கின்ற மக்கள் எல்லோருமே பெண்ணினத்தின் அன்பளிப்பு என்று சொன்னால் அது மிகையாகாது.

பெண்ணின் பெருமை

எல்லா உயிர்களும் தோன்றுவதற்குத் திருவழியாக, தெய்வீக வாயிலாக அமைந்துள்ளது தான் பெண்ணுருவம். ஆண்களும், பெண்களும் அநேகமாக சரிபாதியாக உள்ள மனித குலத்தில் அந்தப் பாதி எண்ணிக்கையுடைய ஆண்களை பெற்றெடுத்தவர்கள் பெண்களேயாம். பெண்ணின் கருப்பையில் உருவாகி அவளது இரத்தத்தையே உணவாகக் கொண்டு கரு வளருகிறது.

பெண்ணின் பெருமையை உணர்வதற்கு சில உண்மைகளையும், இயற்கை நியதிகளையும் நன்றாக உணர வேண்டும். எந்தச் சமுதாயமானாலும் ஆண்கள் பாதி, பெண்கள் பாதி என்று பொதுவாக கணக்குப் போடுகிறோம். அந்தப் பாதி ஜனத் தொகையான ஆண்கள் அனைவருமே பெண்களால் பெற்றெடுக்கப்பட்டவர்கள்தான். இது பற்றி வேதாத்திரி மகரிஷியர்கள் ஒரு கவியில் இவ்வாறு கூறுகிறார்.

“ எல்லையற்ற ஆற்றலுள்ள இறைவன் திருவுள்ள மென்ன
எவ்வுயிரும் தோன்றுவதற்கு ஏற்றதொரு திருவழியாய்
வல்லமையாய் பெண்ணினத்தை வடிவமைத் தான் அற்புதமே
வாழ்ந்துவரும் மக்களில் இவ்வளமறிந்தோர் எத்தனை பேர்?”

வேதாத்திரி மகரிஷி

இது மறுக்க முடியாத உண்மை அல்லவா? எந்த ஜீவராசியானாலும் பெண் வயிற்றிலுருவாகி, அந்தப் பெண்ணின் உடலில் ஓடுகின்ற இரத்தத்தையே தனது உடலுக்கு வேண்டிய ஏழு தாதுக்களாக மாற்றிக் கொண்டு வளர்ந்து, பிறந்த பின்னும் அந்தப் பெண் என்ற தாயின் பாதுகாப்பிலும், அரவணைப்பிலும் வாழ்ந்து வருகின்ற உண்மையினைச் சிந்தித்து உணர்ந்து, அதற்கு ஒத்த நன்றியுணர்வோடு ஆண்கள், பெண்கள் இருவருமே பெண்ணின் பெருமையை உணர்ந்து வாழ வேண்டும்.

பொதுவாக, மனித இனத்திற்கு அன்பும் கருணையும் இறைநிலையால் அளிக்கப்பட்ட பெருநிதியாகும். அன்பு என்பது தனக்கு ஒத்ததாக உள்ளதையெல்லாம் தன்னோடு ஒத்ததாக இணைத்துக் கொள்வது. கருணை என்பது ஒரு ஜீவன் வாழ்வதற்கு உரிய எல்லா வசதிகளையும் அளித்துக் கொண்டே இருக்கிற செயலாகும். இத்தகைய அன்பும் கருணையும் மனித இனத்திற்கே பொது என்றாலும், பெண்களிடமே அதிகமாக அவை ஊற்றெடுத்து, அவர்கள் வாழ்க்கை நெறியாகவே அமைந்து இருக்கிறது.

இத்தகைய அன்பினாலும், கருணையினாலும் ஒரு பெண் தனக்குரிய பொருட்களையும், தனது ஆற்றல்களையும் பிறருக்கு, அன்போடு அளித்துக் கொண்டே இருக்கிறாள். இந்த அன்பின் உச்சக்கட்ட நிலை தன்னையே பிறருக்கு, குறிப்பாக தனது வாழ்க்கைத் துணைவருக்கு அர்ப்பணித்து விடுகிறாள். இந்த மனோ நிலையைத் தங்களுக்குச் சாதகமாக மாற்றிக் கொண்டு, எண்ணிறந்த ஆண்கள், பெண்களை அடிமைகளாக நினைப்பதும், நடத்துவதுமான சமுதாயத்தின் இன்றைய போக்கானது மனிதப் பண்பாட்டினை உருக்குலைத்து விடுகிறது.

ஒவ்வொரு ஆண்மகனும், பெண்மையின் பெருமையை உணர்ந்து, பெண்கள் யாராக இருந்தாலும் அவர்களுக்குப் பாதுகாப்பாகப் பொறுப்பேற்றுக்கொள்ள வேண்டும். சமுதாயத்தில் விவகாரத்துச் செய்து கொண்ட பெண்களுக்கு வாழ்க்கைக்கு ஏற்ற பாதுகாப்பை இன்னும் மனித குலம் தரவில்லை. இதற்குச் சட்டத்தின் மூலம் ஒரு நிதியை உருவாக்க வேண்டும். அந்த நிதியின் மூலம் கணவனை இழந்த பெண்களும், திருமண ரத்துச் செய்து கொண்ட பெண்களும் வாழ்வதற்கும், அவர்கள் குழந்தைகள் வளர்வது, படிப்பது என்ற

வளங்களுக்கும் அந்தப் பொது நிதி போதிய அளவில் இருக்குமாறு சமுதாயப் பொதுவான ஆட்சி முறை ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும். உலகில் போரை சட்டவிரோதம் என்று அறிவித்து விட்டால், போருக்குச் செலவாகின்ற செல்வமே இந்தத் திட்டத்திற்குத் தாராளமாக உதவும்.

கணவன் மனைவி உறவானது அன்பும் கருணையும் கொண்டதாக இருக்க வேண்டுமானால், சமுதாயத்தில் உள்ள ஆட்சிமுறையை உணர்ந்து தெளிந்த அறிஞர்களைக் கொண்டதாகவே அமைய வேண்டும். பெண்ணினத்தின் பெருமையை உணர்ந்து, மனித குலத்தின் பண்பாட்டை உயர்த்த நினைக்கின்ற சிந்தனையாளர்கள் எல்லாம் ஆட்சிமுறையை சீர்திருத்த வழி காண வேண்டும்.

பெண்களின் முன்னேற்றத்திற்கு வேதாத்திரியம் காட்டும் சீர்திருத்தங்கள்:-

மனித சமுதாயத்தில் பெண்களை முறைப்படி மதித்து வாழக்கூடிய பண்பாட்டை அறிஞர் பெருமக்கள் தான் உருவாக்க வேண்டும்.

நீண்ட காலமாகச் சமுதாயத்தில் நிலவி வருகின்ற பழக்க வழக்கங்களைச் சிந்தித்துத் திருத்தம் செய்து கொள்ளப் பொது மக்களால் முடியாது. எந்தெந்தக் காலத்திலோ, இடம், காலம் தேவைக்கேற்ப தோன்றிய செயல்களும், கருத்துக்களும் எல்லாக் காலத்திற்கும் பொருத்தமாக அமையா, நலமும் வளமும் தரா. ஆகவே சிந்தனையாற்றல் மிக்கவர்கள் இன்றைய சமுதாயத்தில் பெண்ணினம் சம்பந்தமான பல செயல்களைப் பற்றியும், நிகழ்ச்சிகளைப் பற்றியும் ஆராய வேண்டும்.

பெண்ணைப் பெற்றவர்கள் திருமண நிகழ்ச்சியின் போது தனது பெண்ணை மணமகனுக்குத் தாரை வார்த்துத் தத்தம் செய்கின்ற பழக்கம் இன்றைய காலத்திற்கு ஒவ்வாது. இதை நிறுத்த வேண்டும். மற்றொன்று, இவள் திருமணமானவள் என்று தெரிந்து கொள்வதற்காக தாலி கட்டும் பழக்கம் இருக்கிறது. இந்தப் பழக்கத்தினால் கணவனை இழந்த பெண்கள் அந்தத் தாலியை எடுக்கின்றபோது படுகின்ற துன்பம் எல்லையற்றது. திருமணத்திற்கு தாலி கட்டுவதற்குப் பதிலாக ஆண்மகனின் பெயரெழுத்தை ஒரு மோதிரத்தில் பதித்துப் பெண்ணுக்கு அணிவிக்கலாம். இதே போல பெண்ணின் பெயரெழுத்தைப் பதித்த மோதிரத்தை ஆண் மகனும் அணிய வேண்டும். இந்த மோதிரங்களே திருமணம் ஆனவர்கள் என்பதை அறியப் போதுமானவை.

இது போன்ற திருத்தங்கள் அவ்வப்போது சிந்தனையாளர்கள் தாம் கொண்டு வந்து சமுதாயத்தில் உள்ள பண்பாட்டைத் திருத்தியமைக்கிறார்கள். இதே போன்று இன்னொரு கொடுமையான நிகழ்ச்சி என்னவெனில் கணவன் இறந்தால் மனைவி உடன்கட்டை ஏறும் சடங்கு, அதை அடியோடு மாற்றிவிட்ட பேரறிஞர்களுக்கு பெண்ணினம் மட்டுமல்ல, மனித குலமே நன்றி சொல்லக் கடமைப்பட்டிருக்கிறது.

மதத்தில் மயக்கம் உடையவர்கள் இப்பொழுது கூட அதே உடன்கட்டை ஏறுதல் என்ற சடங்கைப் புதுப்பிக்க வேண்டும் என்று விரும்புகிறார்கள். சில ஆண்டுகளுக்கு முன்னதாக வேதாத்திரி மகரிஷியவர்கள் டெல்லியில் இருந்தபோது, அங்குப் பல பெரியோர்கள், பாராளுமன்ற உறுப்பினர்கள் மகரிஷியை பார்க்க வந்தார்கள். “ஐயா! உங்களைப் போன்ற ஆன்மீக அறிஞர்கள் நமது உயர்ந்த பண்பாடாகிய பெண்கள் உடன்கட்டை ஏற வேண்டும் என்ற சடங்கினை ஆதரிக்க வேண்டும். நாங்கள் இதற்காக ஒரு மசோதா தயாரித்து பார்லிமெண்டில் சமர்ப்பித்து விவாதம் நடத்தியாயிற்று. இன்று தான் அதற்கு ஒட்டுப் போட்டு நிறைவேற்ற வேண்டிய நாள். உங்கள் ஆசியையும், அறிவுரையையும் வேண்டி இங்கு வந்திருக்கிறோம். மனமுவந்து எங்களுக்கு ஆசி கூறி அனுமதியைத் தாருங்கள்” என்றார்கள்.

வந்தவர்களெல்லாம் சமுதாயத்தில் மதிப்புடையவர்கள். அவர்களைப் பார்த்து, மகரிஷியவர்கள் “ஐயா ! சிந்தனையாளர்களே! ஒரு சிறிய திருத்தத்தோடு இந்தச் சட்டத்தை நீங்கள் நிறைவேற்ற வேண்டும் என்கிற என்னுடைய விருப்பத்தை உங்களுக்கு அளிக்கிறேன்” என்றார். அனைவரும் ஒரே குரலில் “ திருத்தத்தைச் சொல்லுங்கள், சொல்லுங்கள். நாங்கள் நிறைவேற்றத் தயாராக இருக்கிறோம்” என்றார்கள்.

மகரிஷியவர்கள் “ இதே போன்று மனைவி இறந்துவிட்டால், கணவன் உடன்கட்டை ஏற வேண்டும் என்று திருத்தம் செய்து கொள்ளுங்கள்” என்றார். எல்லோரும் கோபக் கணலோடு முகங்களைச் சுருக்கிக் கொண்டு, “நாங்கள் போய் வருகிறோம்” என்று சொல்லிவிட்டு போய்விட்டார்கள். நல்ல வேலையாக அந்தச் சட்டம் நிறைவேற்றவில்லை.

இவ்வாறு சிந்தனையை உயர்த்தி ஆராய்ந்தால் பெண்ணினத்தின் மதிப்பை மனித குல வாழ்விலே தெளிவாக உணர்ந்து கொள்ளலாம். சிந்திக்காத போது தான் பல உண்மைகள் வாழ்வில் நழுவிப் போய் விடுகின்றன.

குடும்பத்தில் பெண்களின் பங்கு

குடும்ப வாழ்விலும், எல்லாவிதமான துன்பங்களையும், பொறுப்புகளையும், கடமைகளையும் சுமந்து கொண்டிருப்பதில் ஆண்களை விடப் பெண்கள் தாம் அதிகமாகப் பங்கு பெற்றிருக்கிறார்கள். பெண்ணினத்திற்கு இழைக்கப்படுகின்ற அநீதிகளை நீக்கி, பெண்மையின் உணர்வை, சிறப்பை, மதித்து, பெண்மைக்குப் பாதுகாப்பும், பராமரிப்பும் அளிக்க வேண்டியது ஆண்களின் கடமையாகும்.

பெண்கள் வருவாயைப் பெருக்கிக் கொள்வதற்கும், திறமையை வளர்த்துக் கொள்வதற்கும், இறைஞானம் பெறுவதற்கும், வாழ்க்கையில் எல்லாத் துறைகளிலும் அவர்களுக்குச் சம உரிமையும், கூடுதலான சிறப்புச் சலுகைகளும், அவர்கள் தேவைக்குத்

தகுந்தவாறு வசதிகளும் வழங்கிப் பெண்ணினத்திற்கு ஆற்ற வேண்டிய கடமைகளைக் காலம் தாழ்த்தாது செய்வோம்.

மனைவி நல வேட்பு நாள்

மனவளக்கலை மன்றங்களில் ஆகஸ்டு 30 ம் தேதியை மனைவி நல வேட்பு நாள் என்று கொண்டாடப்படுகிறது. அன்று கணவன் ஒரு கவியைச் சொல்லி மனைவிக்கு ஒரு பூச்செண்டைக் கொடுக்கிறான். மனைவி, அதற்குப் பதிலாக ஒரு பழத்தை அன்புடனே கணவனுக்கு அளிக்கிறாள். அப்பொழுது பெண்மையின் பெருமையை ஆண்கள் உணர்ந்து, மதித்து நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்ற பெருநோக்கில் அங்கு கணவன், மனைவியைப் பார்த்து கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகிரிஷி அவர்கள் இயற்றிய கவி ஒன்றைக் கூறி, பெண்மைக்கு மதிப்பளிக்கப்படுகிறது.

மனைவி நலம் நாடி வாழ்த்துதல்

“ பெற்றோரைப் பிறந்தகத்தைப் பிறந்த ஊரை விட்டுப்

பிரிந்து வந்து பெருநோக்கில் கடமையறம் ஆற்றப்

பற்றற்ற துறவியெனக் குடும்பத் தொண்டேற்றுப்

பண்பாட்டின் அடிப்படையில் எனைப்பதியாய்க் கொண்டேன்

நற்றவத்தால் என் வாழ்க்கைத் துணையாகி பெண்மை

நலநோக்கில் அன்போடு கருணையிவை கொண்டு

மற்றவர்க்கும் தொண்டாற்றும் மாண்புமிக்க என்றன்

மனைவியை நான் மதிக்கின்றேன் வாழ்த்தி மகிழ்கின்றேன் .”

- வேதாத்திரி மகிரிஷி

இக்கவியில் வரும் ஒவ்வொரு கருத்தும் மறக்க முடியாததும், மறக்கக் கூடாததுமாகும். இதன் மூலமும் பெண்ணினத்தின் மாண்பை அனைவரும் உணர்ந்து கொள்ள நல்லதோர் வாய்ப்பு அமைகிறது.

“பெண்ணிற் பெருந்தக்க யாவுள கற்பென்னும்

திண்மையுண் டாகப் பெறின்” (குறள் - 54)

என்கிறது குறள்.

பாரதியும் பெண் முன்னேற்றமும்

வானத்தை ஆகாஷ்வாணி என்றும், பூமியை பூமாதேவி என்றும், தேசத்தை பாரத மாதா என்றும், கரைபுரண்டு ஓடும் நதிகளை கங்கை, யமுனை, காவேரி, கோதாவரி என்றும்,

கல்வியை சரஸ்வதி, செல்வத்தை லக்ஷ்மி, எல்லைகளை காக்கும் தெய்வங்களை காளி, சக்தி, அம்மன் என்றும் நம்மொழியை தாய்மொழி என்றும் சொல்கிறோம்.

பாரதியார் தாம் பிறந்த நாட்டையும் தனது மொழியையும் தாயாகவே வணங்கி போற்றி போற்றி எனப் பாடுகின்றார் பெண்ணுக்கு சுதந்திரம் வேண்டும், பெண்ணுக்கு விடுதலை இல்லையென்றால் பின் அங்கே வாழ்வில்லை வளமில்லை. அதனால் பெண்ணை அடிமையென்று எண்ணாதே என்கிறார். ஆத்மாவும் சக்தியும் ஒன்று ஆணும் பெண்ணும் சமம். ஆணும் பெண்ணும் சேர்ந்து தான் சமூகம். இது தான் இயற்கை அமைப்பு. பெண்ணும் ஆணும் அன்பு கொண்டு வாழ்வது இன்பங்களில் சிறந்த இன்பம்.

பெண் விடுதலை கவிஞரின் இயற்கைக் கொள்கைகளில் ஒன்றாகும். பெண் அடிமைதீர பெண்கள் முழுமையான விடுதலை பெற வேண்டுமாயின் அதற்குக் கல்வித் தோணியே பெருந்துணையாகும். கல்வியின் துணை கொண்டு தமக்குள்ள இயற்கை அறிவை மிகவும் உயர்ந்த நிலைக்கு வெளிக்கொண்டு வருதல் எளிதாகும்.

“பெண்ணுக்கு ஞானத்தை வைத்தான் புவி

பேணி வளர்த்திடும் ஈசன்.....

பெண்கள் அறிவை வளர்த்தால் வையம்

பேதமையற்றிடுங் காணீர்.’

நாட்டின் வளர்ச்சியும் சமூக வளர்ச்சியும் மனித மேம்பாடும் ஆண் பெண் வளர்ச்சியை ஓட்டியே அமையும். பெண்கள் அறியாமையில் மூழ்கி அடிமைகளாய் இருக்கும்போது ஆண்கள் சுதந்திரம் பெறுவது என்பது இயலாதவொன்று. பெண்கள் அறிவு பெற வேண்டும். ஆணும் பெண்ணும் நிகராகக்கொண்டு அறிவில் ஓங்கும் போதே விடுதலையைப் பெற முடியும். வையம் தழைக்க வழி பிறக்கும்.

“மாதர் தம்மை இழிவு செய்யும்

மடமையைக் கொளுத்துவோம்

வைய வாழ்வு தன்னில் எந்த நிலைமை மாறி

ஆண்களோடும் பெண்களும்

சரிநிகர் சமானமாக

வாழ்வம் இந்த நாட்டிலே”

என்று விடுதலைப்பாட்டிலே பெண்களின் விடுதலையைப் பற்றிப் பாடத் தொடங்குகின்றார்.

உறவுகளோடு கட்டுப்பட்டிருக்கும் பெண்கள் எளிதில் அவற்றை முறித்துக் கொண்டு வெளிவர முடியாது. ஆயினும் “அடிமைகளாய் வாழமாட்டோம் சமத்துவமாக நடத்தினாலன்றிச் சேர்ந்து வாழமாட்டோம்” என்று வெளிப்படையாகச் சொல்லிவிட வேண்டும் என்கிறார்.

பாரதியார் கோரும் பெண் உரிமைகளில் பல இன்று நடைமுறைக்கு வந்துவிட்ட போதிலும் காலத்துக்கு முந்தி சிந்தித்த பெருமை கவிஞர் பெருமானுக்கு நிச்சயம் உண்டு. இந்தியச் சமூகச் சீர்திருத்த இயக்கத்தின் வைரத் துண்களில் ஒருவராகப் பாரதியார் திகழ்ந்தமைக்குப் பெண்மை வாழ்கவென்று குரல் கொடுத்த அவரது பேச்சும் எழுத்தும் சான்றாகி நிற்கின்றன.

பெண் உரிமைகள் :

பராமரிக்கும் உரிமை :

பராமரிப்பு என்பதில் உணவு, உடை, இருப்பிடம், கல்வி, ஆரோக்கியம் சார்ந்த அனைத்து அடிப்படை விஷயங்களும் அடங்கும். அதிலும், திருமணமான பெண்களுக்கு கணவர் வீட்டில் இந்த அனைத்து அடிப்படை உரிமைகளும் கட்டாயம் கிடைக்க வேண்டும். பெண்கள் கணவரை விட்டுப் பிரிந்தாலும், வருமானத்திற்கு வேறு வழி இல்லாத போதும், மறுமணம் செய்யாமல் தனித்து வாழ்ந்தாலும், அவர்களுக்குக் கணவரிடம் இருந்து பராமரிப்புக்காக ஒரு தொகை கட்டாயம் வழங்கப்பட வேண்டும். அடிப்படையான இந்த உரிமை குறித்து கட்டாயம் தெரிந்திருப்பது அவசியம்.

சமமான வருமான உரிமை :

ஆணும் பெண்ணும் நிகரெனக் கொள்வதால் அறிவிலோங்கியில் வையந்தழைக்குமாம்... என்கிறார் பாரதி. பணியிடத்தைப் பொறுத்தவரை அனைவரும் சமம் என்பதால், ஊதியமும் சமமாக வழங்கப்பட வேண்டும். இதில், ஆண்பெண் பாகுபாடு காட்டப்படும்போது, பெண்கள் அதை எதிர்த்துக் குரல் கொடுக்கலாம்.

பாலின சமத்துவம் :

ஒவ்வொரு ஆணும் பெண்ணும் பாலின சமத்துவம் முக்கியம் என்பதை சிறுவயதிலிருந்தே போதிக்கப்பட வேண்டும். பாலியல் வன்முறை, பாலினச் சமத்துவமின்மை போன்றவை அடிப்படை நெறிமுறை மீறல்கள் என்ற எண்ணம் அனைவருக்கும் வர வேண்டும். பாலியல் ரீதியான துன்புறுத்துதல் மட்டுமல்ல, கடுமையான வார்த்தைகளால் பேசித் துன்புறுத்துவது கூட வன்கொடுமையில் அடங்கும். பெண்ணுக்கு உடலும், மனதும் பாதிக்கும் வகையில் நடக்கும் அனைத்துமே வன்கொடுமையின் கீழ் வரும். இது குறித்து சம்பந்தப்பட்ட பெண் புகார் தரும் போது, பாதிப்பு ஏற்படுத்தியவருக்கு சிறைத் தண்டனை கிடைக்கவும் வாய்ப்புள்ளது.

பணியிட உரிமை :

வேலை செய்யும் இடங்களில், பெண் பணியாளர்கள் மதிப்புடன் நடத்தப்பட வேண்டும். அவர்களுக்கான பாதுகாப்பையும், அடிப்படை உரிமைகளையும் வழங்க வேண்டும். தரமான கழிப்பிட வசதி, பணி செய்ய ஏற்ற சூழல் ஆகியவற்றை ஏற்படுத்தித் தருவது அந்த நிர்வாகத்தின் கடமை. இரவு நேரத்தில், பெண்களை பணியில் ஈடுபடுத்தும் போது, பணியிடத்திலும், வீடு திரும்பும் வரையும் அவர்களுக்கான பாதுகாப்பை சம்பந்தப்பட்ட நிர்வாகம் உறுதிப்படுத்த வேண்டும். விசில் அடிப்பது, கேலி செய்து பாடுவது, தவறாகத்தொடுவது என தெரிந்தால், பெண்கள் தயங்காமல் புகார் செய்யலாம்.

இலவச சட்ட உதவிக்கான உரிமை :

பெண்கள் சட்ட ரீதியாக அணுகத் தயங்கி, தங்களுக்கு எதிராக நடக்கும் பல குற்றங்களை சகித்து கொண்டு வாழ்வதற்குப் பழகிவிடுகின்றனர். ஆனால், பாதிக்கப்படும் பெண்களுக்கு உதவி செய்யும் வகையில், தற்போது இலவச சட்ட ரீதியான உதவி வழங்கப்படுகிறது. இதில், ஏழ்மை நிலையில் உள்ள பெண்கள் தங்களுக்குக் கிடைக்க வேண்டிய, நியாயமான உரிமை கிடைக்க இந்த உதவியை நாடலாம்.

தற்காத்துக் கொள்ளும் உரிமை :

பெண்கள் தங்களுக்கு ஆபத்து ஏற்படும் நேரத்தில், எதிராளியைத் தாக்க நேர்ந்தாலோ, அதனால், எதிராளிக்குப் பாதிப்பு ஏற்பட்டாலோ, அதிலிருந்து தங்களைக் காப்பாற்றிக் கொள்ள தற்காப்பு கலைகள் அவசியமாகும். ஆபத்து நேரும்போது பிறர் உதவிக்காக காத்திருக்காமல், எந்த வகையான தற்காப்பு யுக்திகளைப் பயன்படுத்த வேண்டும் என்ற அடிப்படை விஷயங்களை பெண்கள் அறிந்திருக்க வேண்டும்.

நிறைவுரை :

மக்களாட்சி முறை மனித இனத்திற்கு மிகவும் சிறந்தது என்றாலும் ஆட்சி முறையில் உள்ள குறைபாடுகளால் மக்கள் வாழ்வில் துன்பங்கள் மலிந்து கிடக்கின்றன. எனவே, பெண்களின் பெருமையை உணர்ந்து எதிர்காலத்தில் மக்கள் குலம் அமைதியாக வாழவேண்டும் என்றால் அறிஞர்களெல்லாம் ஒன்று கூடி பெண்ணினத்தின் பெருமையினை உணர்ந்து கொள்ளுகின்ற அளவுக்குக் கல்வித் திட்டங்களின் மூலம் மக்கள் பண்பாடு உணர்ந்து வாழ்வில் உயரச்செய்ய வேண்டும்.

5. இல்லறமே நல்லறம்

முனைவர். K. விஸ்வநாதன்

இணைப்பேராசிரியர்
கணிதத்துறை,
என்.ஜி.எம். கல்லூரி,
பொள்ளாச்சி.

முனைவர். R. கனகராஜ்

இயற்பியல் துறைதலைவர்,
என்.ஜி.எம். கல்லூரி,
பொள்ளாச்சி.

M. குப்புசாமி

உதவிப்பேராசிரியர்
மனிதவளமாண்புத்துறை,
என்.ஜி.எம். கல்லூரி,
பொள்ளாச்சி.

இல்லறம்

இல்லறம் = இல்+அறம். இல் = வீடு, அறம்=தர்மம், அதாவது இல்லற தர்மம். இல்லறத்தின் மூலம்தான் நல்லறம் காக்க முடியுமென்ற கருத்தைப் பல ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே, “ இல்லறம் அல்லது நல்லறம் அன்று ” என்று ஒளவையார் கூறியுள்ளார்.

வாழ்க்கையின் முக்கியக் கட்டமாகவும், மானுட வாழ்க்கையின் முழுப்பொருளையும் உணர்ந்து கொள்ளும் அற்புதப்பகுதியாகவும் விளங்குவது இல்லற வாழ்க்கை. இந்த இல்லற வாழ்க்கையின் இனிய தொடக்கமே திருமணம். இந்த இல்லறம் எனும் இனிய உறவில் பூத்துச் சொரியும் அன்பின் பூந்தோட்டம்தான் வாழ்க்கை.

வாழ்க்கைத் தரம் என்பது பொருளின் பெருக்கத்தில் இல்லை. தரமான வாழ்க்கையானது மனநிறைவுடன் இருப்பதுதான். “போதுமென்ற மனமே பொன் செய்யும் மருந்து ” என்பதற்கேற்ப இருப்பதை வைத்து இன்பம் கொள்ளும் வாழ்க்கையே புனிதமானது. நம்முடைய அன்றாட வாழ்வில் நாம் செய்கின்ற செயல்களில் சரியானவை எனவ? தவறானவை எனவ? என்பதைத் தெரிந்து கொண்டு சரியானவைகளைச் சரியாகச் செயல்படுத்த வேண்டும்; தவறானவைகள் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

இல்லறத்தின் தேவை

“ஆற்றின் ஒழுக்கிஅறன் இழுக்கா இல்வாழ்க்கை
நோற்பாரின் நோன்மை உடைத்து” (குறள் - 48)

தன்னை அண்டி இருப்போரை நன்னெறிப்படுத்தி, அறம் தவறாமல் நடத்தப்படும் மனையறம், தவம்புரிவோரின் ஆற்றலைவிட வலிமை மிக்கதாகும் என்று உலகப் பொதுமறை கூறுகிறது. ‘நல்லதொரு குடும்பம் பல்கலைக்கழகம்’ என்று சொல்வார்கள். “ கோவில் இல்லா ஊரில் குடியிருக்க வேண்டாம்” என்று பெரியவர்கள் சொல்வார்கள். குடும்பத்தையே கோயிலாக்கிக் கொண்டால் அதைப் போல இன்பம் வேறொன்றும் இல்லை. குடும்பம் கோயிலாகப் பரிணமிக்க கணவனும் மனைவியும் நடத்திடும் இல்லற வாழ்க்கை செம்மையானதாக அமைய வேண்டும்.

அறத்துப்பாலில் இல்லறத்துக்கு முதலிடம் கொடுத்துள்ள திருவள்ளுவர் அதிகார வைப்பு முறையில் இவ்வாழ்க்கை, வாழ்க்கைத்துணை நலம், மக்கட்பேறு, அன்புடைமை, விருந்தோம்பல் என்றெல்லாம் வரிசைப்படுத்திச் சொல்கிறார். நமது வாழ்வியல் முறையைப் பொருத்தவரையில் குடும்பத்தில் தோன்றும் அன்பானது பரந்து விரிந்து உலகத்தைத் தழுவுகிறபாங்கில் அமைவதாகும். மனித இனத்தையே குடும்பமாகக் காணும் உயர்வு நம்முடையது. குடும்பத்தில் வேரூன்றி உலக நலனைச் சிந்திப்பது நமது பண்பாடு.

இல்லறத்தில் பெண்கள்

குடும்பத்தின் பெருமை,மதிப்பு, நாட்டின் உயர்வு எல்லாமே இல்லாளின் கையில்தான் உள்ளன. நம்முன்னோர்கள் உடலைப் பேண, உயிரை வளர்க்க, அறிவு மேம்பாடுபெற உடற்பயிற்சி, தவம், ஆன்மிகக் கருத்துக்கள் இவற்றின் மூலம் வாழ்வு வளம்பெற வழிகாட்டியுள்ளனர். இவ்வழிமுறைகளை ஒரு பெண் பின்பற்றும்போது அவள் மட்டும் அல்லாது அவளது வயிற்றில் வளரும் குழந்தையும் உடல்நலம், மனவளத்துடன் விளங்கும். எனவே உடல்நலம் மேன்மை அடைதலை,ஆண்,பெண் இருபாலரும் பெற்றோர் வழியாகத்தான் அடைய முடியும் என்பதை உணரமுடிகிறது.

வள்ளுவர் தனது வாழ்க்கைத் துணைநலம் எனும் அதிகாரத்தில் மனைவியின் இலக்கணத்தை அழகாகக் கூறியுள்ளார்.

“இல்லதென் இல்லவள் மாண்பானால் உள்ளதென்
இல்லவள் மாணாக் கடை ” (குறள்- 53)

குடும்பத்தலைவி மாண்புமிக்கவளாக இருந்தால் அவ்வில்லத்தில் இல்லாதது எதுவும் இல்லை. அவள் பண்பில் குன்றியிருந்தால் அங்கு மதிப்புள்ளது எதுவும் இல்லை.

“ இல்லாள் அகத்திருக்க இல்லாத தொன்றில்லை
இல்லாளும் இல்லாளே ஆமாயின் - இல்லாள்
வலிகிடந்த மாற்றம் உரைக்குமேல் அவ்வில்
புலி கிடந்த தூறாய் விடும் ” - ஒளவையார்.

இது ஒளவைத்தாயின் அருள்மொழி.“ இல்லாள் என்பவள் இல்லத்தை ஆள்பவள். அவள் அன்பில்லாளாக, அடக்கமில்லாளாக, பண்பில்லாளாக, பத்தினித் தன்மை இல்லாளாக இருந்துவிட்டால், உன் வீடு புலி வசிக்கும் குகைபோல் ஆகிவிடும்” என்று ஒளவையார் நமக்கு எச்சரிக்கை விடுப்பதைக் காணமுடிகிறது.

குடும்பச்சக்கரம் நல்லவிதமாய்ச் சுழல அச்சாணியாய் இருப்பவள் பெண். பெண்கள் இயற்கையிலேயே தியாகிகள். பிறந்து வளர்ந்த வீட்டை, சுற்றத்தை விட்டுக் கணவனின் கைபிடித்துக் கணவனின் வீட்டிற்கு வருகிறாள். இத்தகைய குடும்பப்பெண் ஒரே சமயத்தில் அந்தக் குடும்பத்தில் தாயாகவும் தலைவியாகவும் இயங்குகிறாள்.

இல்லறம் சிறக்க சில சிந்தனைத் துளிகள்

- இயற்கையின் அற்புதப் படைப்புகளில் ஒன்று குடும்பம்.
- இனிய குடும்பம் முன்னதாகவே நமக்குக் கிட்டும் சொர்க்கம்.
- கட்டுப்பாட்டைப் போதிக்கச் சிறந்த பள்ளி வீடு. இளைஞர்களைப் பயிற்றுவிக்க இறைவனே தந்தவழி குடும்ப வாழ்க்கை.
- இனிய குடும்ப வாழ்க்கை தற்செயலாய் ஏற்படும் தேர்வு அல்ல. அதில் பகிர்ந்து கொள்வோர் அனைவரும் சேர்ந்து உருவாக்க வேண்டிய ஒரு சாதனை.
- குடும்ப அமைதியே உலக அமைதி. கணவன் - மனைவி உறவுக்கு இணை, உலகில் வேறு எதுவும் இல்லை.
- குடும்பம் நிகழ்த்த உதவுவது அறிவாகத்தான் இருக்க வேண்டும் - உணர்ச்சிகள் அல்ல.
- வருமானத்திற்கு மீறிய வீண்செலவு குடும்ப அமைதியைக் குலைக்கும்.
- கணவன்-மனைவிக்குள் ஒளிவு மறைவு இருப்பின் தெய்வீக உறவு மலராது.
- குடும்ப அமைதி நிலவ சகிப்புத்தன்மை, விட்டுக்கொடுத்தல், தியாகம் என்ற மூன்றையும் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.
- பிறர் குற்றத்தைப் பெரிதுபடுத்தாமையும், பொறுத்தலும், மறத்தலும் அமைதிக்கு வழிவகுக்கும்.
- பிறவிப் பெருங்கடல் நீந்த குடும்ப அமைதியே இன்றியமையாதது.

குடும்ப நலத்திற்கான ஒழுக்கம்

வீடு என்பது மண்ணாலும் கற்களாலும் கட்டப்படுவது. ஆனால் ஒரு குடும்பம் என்பது அன்பாலும் பாசத்தாலும் உருவாக்கப்படுவது. இதனை ஒவ்வொருவரும் உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும். மேலை நாடுகளில் குற்றங்கள் பெருகி, சட்டம் மீறப்பட்டு, ஒழுங்கு குறைந்துள்ளதற்கு முக்கியமான காரணங்களில் ஒன்று, குடும்ப வாழ்வின் சீர்குலைவுதான். குடும்ப ஒழுக்கத்தில் மிக முக்கியமானது கணவன் மனைவி உறவுதான். நமது புராணங்களும் இதிகாசங்களும் கூட குடும்ப ஒழுக்கத்தை மையமாகக் கொண்டு எழுதப்பட்டவைகள்தாம்.

திருமணம் என்பது நமது கலாச்சார மரபுப்படி புனிதமானது. இது மேலைநாடுகளில், நடைபெறுவது போல ஒப்பந்த வாழ்க்கை அல்ல. ஒரு குறிப்பிட்ட காலம் முடிந்தவுடன் ஒப்பந்தம் புதுப்பிக்கப்படுவதோ அல்லது வேறு ஒப்பந்தம் செய்து கொள்வதோ ஒழுக்கத்திற்கு மாறுபட்ட செயல் ஆகும். கணவன் மனைவி என்கின்ற தெய்வீக உறவு சீரழிந்துவிடாமல் பாதுகாக்கப்பட வேண்டும்.

கணவன் மனைவி உறவில் நெறிமுறைகள்

குடும்பம் என்னும் ஆலயத்தை அமைத்திடும் புனிதமான பொறுப்பினை திருமணத்தில் இணையும் ஆணும் பெண்ணும் ஏற்றுக் கொள்கிறார்கள். அவர்கள் இருவரும் வாழ்ந்து காட்டும் அன்பு நெறியாலும், பண்பு நெறியாலும் மிகப் பெரிய சமுதாயச் சாதனை ஒன்றைச் செய்து முடிக்கிறார்கள். “ இல்லம் என்கிற தேவாலயத்தில் எல்லா விதமான அன்புகளும் ஒருங்கிணைந்து சங்கமிக்கின்றன” என்கிறார் **வாஷிங்கடன் இர்விங்**. மனைவியிடம் காட்டும் காதல், மக்களிடம் காட்டும் அன்பு, பொற்றோர்களிடம் பிள்ளைகள் காட்டும் உரிமை கலந்த மரியாதை, கணவனிடம் மனைவி செலுத்திடும் ஆன்மநேய உறவு இப்படிப் பல வகையான அன்புநிலைகளும் உருப்பெற்றுச் செழிக்கும் இடமாகக் குடும்பம் விளங்க வேண்டும்.

குடும்ப உறவுகளில் தலையாயது கணவன் மனைவி உறவேயாகும். சமுதாயமும், பெற்றோர்களும் சம்மதித்து, திருமணம் என்ற ஒப்பந்தத்துடன் இந்த உறவு துவங்குகிறது. இங்கு ஒருவர் மற்றவருக்காக வாழும் தியாகம் முதன்மையானது. ஒருவர் தன்னுடைய விருப்பங்களையும், தேவைகளையும் விட்டுக் கொடுத்து, மற்றவரின் விருப்பங்களுக்கும், தேவைகளுக்கும் மதிப்பளித்து பூர்த்தி செய்யும்போது உண்டாகும் மகிழ்ச்சியை இருவரும் பகிர்ந்து கொள்ளும் அற்புத அனுபவம் குடும்பத்தில் உண்டாகிறது.

“கற்பு ஒன்றைத் தவிர மற்ற அனைத்தையும் வாழ்க்கைத் துணைக்காகத் தம்பதியர் தியாகம் செய்யலாம்” என்கிறார் வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள். இந்தத் தெய்வீக உறவில் உண்மையான அன்பு இருவரிடமும் இருக்க வேண்டும். கணவன் மனைவி இடையே எவ்விதமான ஒளிவு மறைவும் இருக்கக்கூடாது. வறுமை இருந்தாலும் செம்மையான வாழ்வு வாழ வேண்டும். பொருளாதாரத்தில் வறுமை இருக்கலாம். ஆனால் அன்பில், அறவாழ்வு வாழ்வதில், இனிய சொற்கள் பேசுவதில் இல்லறத்தில் வறுமை வரவே கூடாது.

இல்லறத்தை முழுமையாக வாழ்ந்த வள்ளுவர் - வாசுகி ஆகியோர் மூலம்தான் இந்த உலகுக்கு உலகப் பொதுமறையாம் திருக்குறள் கிடைத்துள்ளது.

ஆயிரம் பிறை கண்டு அற்புத வாழ்வு வாழ்ந்த பின்னும் கணவனுக்குத் தன் மனைவியிடத்தில் உள்ள அன்புபற்றி **பாரதிதாசன்** கூறியிருப்பதைப் படிக்கும்போது, முதிர்ந்த வயதிலும் அந்தத் தெய்வீக உறவு வெளிப்படுகிறது. இதோ அந்தப் பாடல் வரிகள்:

புதுமலர் அல்ல; காய்ந்த
புற்கட்டே அவள் உடம்பு!
சதிராடும் நடையாள் அல்லள்
தள்ளாடி விழும் மூதாட்டி
மதியல்ல முகம் அவட்கு
வறள்நிலம் ! குழிகள் கண்கள் !
எது எனக்கின்பம் நல்கும்
“ இருக்கின்றாள்” என்ப தொன்றே !

இதுதான் நமது குடும்பக் கலாச்சாரத்தின் உயரிய வெளிப்பாடு.

குழந்தைகளை வளர்க்கும் முறை

ஒரு குடும்பம் நலம்பெற வேண்டுமானால் அந்தக் குடும்பத்தில் நல்ல குழந்தைகள் பிறக்கவேண்டும்.

“ மங்கலம் என்ப மனைமாட்சி மற்று அதன்
நன்கலம் நன்மக்கட்பேறு ” (- குறள் - 60)

என்கிறது திருக்குறள். பிறக்கின்ற குழந்தை அறிவுடையதாகவும் சமுதாயத்தில் பொறுப்புள்ள பிரஜையாகவும் வாழவேண்டும். குழந்தைகள் குடும்பத்திற்கு உறுதுணையாக இருக்கவேண்டும் என்று எல்லோரும் விரும்புகிறோம். அப்படியானால் அந்தக் குழந்தைப் பேற்றுக்கு பொறுப்பான ஆண் பெண் இருவருமே சமஉரிமை உடையவர்களாக இருக்கவேண்டும். சமஉரிமைகள் மறுக்கப்பட்ட சமுதாயத்தில் பிறக்கும் குழந்தைகளும் அப்படித்தான் இருக்கும். இந்த ஏற்றதாழ்வுகள் இல்லாத குடும்பங்களே ஏற்றத்தாழ்வற்ற இனிய சமுதாயத்தை உருவாக்கும்.

“ குருகுலங்கள் ஆங்காங்கு ஏற்படுத்தி
குழந்தைகளை நன்முறையில் வளர்ப்பதற்கும்
பருவமதற் கேற்ற உணவுடற் பயிற்சி
பண்பாட்டுக் குகந்த செயல், மனோபழக்கம்
தருவதற்கும், சுகாதார முடன் விஞ்ஞானத்
தத்துவங்கள் அறிந்தோரை நியமித்து, ஆண்பெண்
இருபாலரும் பத்து வயது தாண்டில்,
எக்கலையும் கற்க ஆண்பெண் பிரிவமைப்போம் ”

-வேதாத்திரி மகரிஷி

பரவலாக ஆங்காங்கே குருகுலங்கள் ஏற்படுத்தி, குழந்தைகள் வயதிற்கு ஏற்றபடி ஆகாரம், எண்ணத்தில் ஒழுங்கும் உறுதியும் அடைய தகுந்த மனோப்பழக்கம், செயல்பழக்கம் இவைகளைத் தரவேண்டும். அதற்குச் சுகாதார, மனோதத்துவ விஞ்ஞான நிபுணர்களின் பொறுப்பில் திட்டம் வகுத்து எல்லாக் குழந்தைகளையும் நல்ல முறையில் வளர்க்க வேண்டும்.

பத்துவயது தாண்டியதும் குழந்தைகள் வளர ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் தனித்தனியே **இளமைநோன்பு விடுதிகளை** ஏற்படுத்தி, தொழிற்கல்விக் காலத்தை இருபிரிவாக வாழ்ந்து கழிக்க ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும். ஆண், பெண், நட்பில் ஒழுக்கம் ஏற்பட இது மிகவும் அவசியம். எந்தத் திட்டம் வகுத்தாலும், ஆண் பெண் நட்பில் ஒழுக்கத்தை மிக அக்கறையுடன் பாதுகாக்க வேண்டும். இவ்வொழுக்கம் மனிதகுலத்திற்கு வாழ்வின் இன்பத்திற்கு அடிப்படையான செல்வமாகும்.

விடலைப் பருவத்தைக் கையாள வேண்டிய நெறிமுறைகள்

பெற்றோர்கள் விடலைப் பருவத்துப் பிள்ளைகளிடம் அதிகமாக நெருங்கிப் பேசி தெளிவான கருத்துக்களை, நல்ல செய்திகளை அதிகமாக அவர்கள் அறிந்து கொள்ள

உதவவேண்டும். இவர்கள் இந்தப் பருவத்தில் பெரியவர்களைபோல சிந்தனை செய்வார்கள். ஆனால் அனுபவம் இன்னையால் நடைமுறை வாழ்க்கைக்கு ஒத்துவருமாறு அந்த சிந்தனைகளைச் செயல்படுத்த முடியாமல் திணறுவார்கள். அப்பொழுது பெற்றோர் உதவவேண்டும். நீங்கள் அவர்களை நேசிப்பதை அவர்கள் புரிந்துக் கொள்ளச் செய்ய வேண்டும். உங்கள் பிள்ளைகள் மிகவும் சிறந்தவர்கள்; தனித்தன்மை பெற்றவர்களே; அந்த தனித்தன்மை என்ன என்பதை அறிந்துக்கொள்ள அவர்களுக்கு உதவவேண்டும். மற்ற பிள்ளைகளுடன் ஒப்பிட்டுப் பேசுவதை தவிர்க்க வேண்டும்.

விடலைப் பருவத்தினருக்குச் சில பொறுப்புகளைத் தந்து அவற்றை அவர்கள் சுயமாகச் சிந்தித்து செயல்படுத்த ஊக்கப்படுத்த வேண்டும். பொதுநலம் கருதி பள்ளி, கல்லூரிகளில் உள்ள நாட்டுநல சேவைத் திட்டங்களான NSS, NCC போன்றவற்றில் அவர்கள் பங்குபெறச் செய்யலாம்.

Parents are second teachers and Teachers are Second parents என்பதற்கு ஏற்ப, பெற்றோர்களே ஆசிரியர்களாகவும் இருந்து நற்பண்புகளை வளர்க்கும் பண்பாட்டுக்கல்வியை பின்பற்றுவதன் மூலம் குழந்தைகளுக்கு எடுத்துக் காட்டாக வாழ்ந்து காட்டவேண்டும். அவர்கள் ஓய்வு நேரத்தை எவ்வாறு செலவழிக்கிறார்கள் என்பதையும் அவர்களுக்கென தரப்படும் பணத்தை எதற்காக செலவிடுகின்றனர் என்பதையும் அவர்களின் உணவுப்பழக்கம், உடை, நடை, பாவனை, அவர்களின் சம வயதுடைய பிறருடன் பழகும் விதம் ஆகியவற்றையும் பெற்றோர் கவனிக்கத் தவறக்கூடாது.

உண்மையான நட்பு அரிதாகிவிட்ட இந்தக் காலத்தில் கூடா ஒழுக்கத்தால் இவர்கள் பாதிப்பு அடையாமல் காக்க வேண்டும். 'சகோதர, சகோதரிகளும் பெற்றோர்களும் தங்களின் விருப்பங்களுக்கு எதிரானவர்கள்' என்று அவர்கள் நினைக்கும் பருவம் இது. உண்மை அதுவல்ல என்பதைப் பக்குவமாகப் பேசிப் புரியவைக்க வேண்டும்.

குடும்ப உறவுகளின் மேன்மை

குடும்பம் என்கின்ற அங்கம் செழிக்கும்போது உலகம் என்கின்ற அதனுடைய பெருக்கமும் செழித்துச் சிறக்கிறது. குடும்பத்தைக் கோவிலாக்கி வாழத் தெரிந்தவன்தான் சந்நியாச நிலையில் ஞானியாகப் பரிணமிக்கிறான். வெறுத்து ஒதுக்குவது ஒரு வாழ்க்கைச் சித்தாந்தமாகிவிட முடியாது. அது ஓர் எதிர்மறைப் போக்காகும். துறவு என்பது பற்றற்ற நிலையே தவிர அன்பில்லாத நிலையல்ல. குடும்ப வாழ்க்கை என்பது மனிதனுக்கு மட்டுமே உள்ள அதிசயம். மனிதப்பிறவி ஓர் அற்புதம். அதில் குடும்ப வாழ்வு மிக அற்புதம்.

இல்லறத்தில் பின்பற்றப்படும் நெறிகளான அன்புநெறி, அறநெறி, கற்புநெறி, விருந்தோம்பல் நெறி இவற்றின் மூலமாகக் குடும்ப உறவுகளை மேன்மையடையச் செய்யலாம். இல்லறத்தில் கூறப்படும் இந்த நெறிமுறைகள் துறவறத்தில் இல்லை எனலாம். ஒரு முழுமையான வாழ்க்கை நெறிமுறையைக் குடும்பத்தில் இருந்துகொண்டுதான் பின்பற்ற அன்புநெறி முடியும் என்பதை நாம் உணர வேண்டும்.

திருவள்ளுவர் கூறும் குடும்பநெறிமுறைகள்

உலகப்பொதுமறையான திருக்குறள் தமிழர்கள் மட்டுமின்றி உலகம் முழுவதும் உள்ள பல நாட்டு மக்களாலும் சிறப்பாக போற்றப்படுகிறது. அறத்துப்பால், பொருட்பால், காமத்துப்பால், என மூன்று பிரிவுகளாக பிரிக்கப்பட்ட திருக்குறளில் மொத்தம் 133 அதிகாரங்கள் உள்ளன. அதிகாரத்திற்கு பத்து குறட்பாக்களாக மொத்தம் 1330 குறள்கள் உள்ளன. திருவள்ளுவர் கூறும் குடும்ப நெறிமுறைகளான அன்பு நெறி அறநெறி, கற்புநெறி, மற்றும் விருந்தோம்பல் நெறி பற்றிய கருத்துக்களை காண்போம்.

அன்புநெறி :

அன்பும் அறனும் உடைத்தாயின் இல்வாழ்க்கை
பண்பும் பயனும் அது (குறள் 45)

இல்வாழ்வு இனிமையாக அமைய அன்பு நெறியும், அற உணர்வும் மிகவும் இன்றியமையாதவை ஆகும். அன்பு இன்றி எந்த உயிரும் வளமாகவும் நலமாகவும் வாழ்வது அரிது. அன்புநெறி தழைத்தோங்கும் சமுதாயத்தில்தான் அறம் தழைத்தோங்கும், பண்பாடு ஓங்கும். கணவன மனைவி குழந்தைகள் மற்றும் உற்றார் உறவினர்களிடையே எதையும் எதிர்பார்க்காது அன்பு செலுத்தும் பண்பு இயல்பாகி விட்டால் குடும்ப அமைதி என்பது அங்கே இயல்பாகி விடும். அன்புணர்வு இன்றி வளரும் குழந்தைகளிடம் சரியான மனநிலை அமைவதில்லை இதன் விளைவாக பொய், திருட்டு, கொலை, சூது, மானபங்கம் போன்ற ஐந்து பழிசெயல்களும் வெளிப்பட்டு, சமுதாயத்தில் ஏற்படும் சிக்கல்களுக்கும், குழப்பங்களுக்கும் காரணமாகிவிடுகின்றனர். எனவே இல்லறம் இனிமையாக அமைய அன்பும் அறனும் மிக மிக அவசியம் என திருவள்ளுவர் மூலம் அன்பை வலியுறுத்துகின்றார்.

அறநெறி:

அழுக்காறு அவாவெகுளி இன்னாச்சொல் நான்கும்
இழுக்கா இயன்றது அறம். (குறள் 35)

பொறாமை, ஆசை, சினம், கடுஞ்சொல் ஆகிய இந்த நான்கு குற்றங்களுக்கும் இடங்கொடுக்காமல் அவற்றைக் கடிந்து ஒழுகுவதே அறமாகும். இனிய சொற்களின் மூலம் உடலுக்கும் மனதுக்கும் துன்பம் கொடுக்காது வாழ்வதே அறவாழ்க்கையாகும். ஆசைகளை சீரமைத்தும் சிக்கனத்தோடும் சீர்திருத்தத்தோடும் வாழப் பழக வேண்டும். தனி மனித அமைதி மற்றும் குடும்ப அமைதியை கெடுக்கும் சினத்தை பொறுமை மற்றும் மன்னிப்பால் வெல்லும் வல்லமை பெற்று வாழ்வதே அறவாழ்வாகும். இவ்வாறு அறநெறி வாழ்க்கையின் அவசியத்தை உணர்ந்து ஞானத்தோடு விளக்குகிறார் வள்ளுவர்.

கற்பு நெறி :

பெண்ணின் பெருந்தக்க யாவுள கற்பென்னும்

திண்மைஉண் டாகப் பெறின. (குறள் 54)

கற்பு நெறி என்பது இந்தியப் பண்பாட்டு கலாச்சாரத்தின் அடையாளம் ஆகும். உலகமக்கள் அனைவருக்கும் வாழ்வழிகாட்டியாக அமைந்த வாழ்க்கைக் கோட்பாடு இது. ஒருவனுக்கு ஒருத்தி என்ற குடும்பபெருமையை கணவன் மனைவி ஆகிய இருவரும் போற்றி மதித்து வாழ்வதே கற்புணர்வாகும். பிரம்மச்சர்யம் இல்லறம் துறவறம் என்று வாழ்க்கையின் பல பரிமானங்களை அனுபவித்து ஒருவர் வாழும் போதுதான் மனமானது தன்னிறைவு பெற்று முழுமையை நோக்கிச் செல்கிறது. இத்தகைய கற்பு நெறியை தன்அகத்தே கொண்ட பெண்ணிற்கு மதிப்பும் பெருமையையும் சேர்ப்பது வேறு எதுவும் இல்லை என்பதை குறள் மூலமாக வலியுறுத்துகின்றார்.

விருந்தோம்பல் நெறி:

அகனமர்ந்து செய்யாள் உறையும் முகனமர்ந்து

நல்விருந்து ஓம்புவான் இல். (குறள் எண்: 84)

இனிய முகத்தோடு தக்க விருந்தினரைப் பேணுபவரின் வீட்டில் திருமகள் மனம் மகிழ்ந்து குடி இருப்பாள். உண்ணும் உணவு உடலை வளர்த்து உயிரை காக்கிறது. விருந்து உபசரித்தல் என்பது தமிழ் கலாச்சாரத்தில் ஒரு சிறப்பு வாய்ந்ததாக கருதப்படுகிறது. உணவு கொடுத்தோர் உயிர் கொடுத்தோரே என்ற மகா வாக்கியம் பிறந்தது இங்கே ஆகும். முகன் அமர்ந்து அன்புணர்வோடு உணவு பரிமாறும் முறையே விருந்தோம்பல் ஆகும். தன் இன்னுயிர் காத்து பாராட்டி சீராட்டி வளர்க்கும் பெற்றோரை தனது கடைசி காலம் வரை உணவு அளித்து பாதுகாக்க வேண்டிய பொறுப்பு பிள்ளைகளுக்கு உள்ளது. பசியோடிருப்போர் ஞானிகள் மற்றும் உற்றார் உறவினர்களை அன்போடு விருந்து உபசரிப்பதின் மூலம் நல்லுறவும் வாழ்க்கையில் முழுமையும் ஏற்பட இந்நெறி வழிவகுக்கும்.

நிறைவுரை:

நல்லதொரு குடும்பம் பல்கலைக்கழகம் என்பார்கள் திருவள்ளுவர் கூறும் இந்நெறிகள் மனித வாழ்க்கையை பல்கலைக்கழகமாக்குகிறது. குடும்ப வாழ்வில் அமைதி, மகிழ்ச்சி மனநிறைவு, வாழ்க்கை வளங்களை அனுபவிக்கும் நல்ல உடல் மற்றும் மனம் இவைகளெல்லாம் இந்நெறிகளில் உண்டாகும். அன்பு நெறி அறநெறி, கற்பு நெறி, மற்றும் விருந்தோம்பல் நெறி இவற்றை உள்ளடக்கிய வாழ்க்கை முறையை அமைத்துக் கொண்ட ஒருவரது குடும்பம் எல்லா நிலைகளிலும் முழுமை பெற்று விளங்கும் என்பது உண்மையாகும்.

மேன்மையடைய நல்நெறிகளைப் பின்பற்றுவோம்

வாழ்க்கையில் என்னென்ன நெறிகளைப் பின்பற்றி வாழ்ந்து வருகிறோம் என்பதைப் பொறுத்து நம்முடிவுகள் அமைகின்றன. ஒரு சமயம் மகாத்மா காந்தி அவர்களிடம் பொது நிகழ்ச்சி ஒன்றில் பாராட்டி, சில தங்கச் சங்கிலிகள் வழங்கப்பட்டன. அந்த சங்கிலிகளில் சிலவற்றைத் தனக்கு அளிக்குமாறு அன்னை கஸ்தூரிபாய் மகாத்மாவிடம் கேட்டார்கள். காந்தியடிகளோ, “ நான் செய்த பொதுத் தொண்டை மெச்சித்தான் இந்தத் தங்கச் சங்கிலிகளை எனக்குப்பரிசாகக் கொடுத்தார்கள். நீ என் மனைவியாக எனக்குப் பணிசெய்வதன் மூலம் அந்தத் தங்கச் சங்கிலி உனக்கு உரிமை உடையது என்று வாதாடுகிறாய். இந்தத் தங்கச் சங்கிலி பொதுப்பணம். பொதுமக்கள் வாழ்க்கைக்காகத்தான் செலவழிக்கப்பட வேண்டும். என் சொந்த வாழ்க்கைக்காக அல்ல ” என்றார். அவர் எடுத்த முடிவை அவர் வாழ்ந்து காட்டிய நெறிகள் எடுத்துக் காட்டுகின்றன.

கோடசுவர வியாபாரியான பட்டினத்தாருக்கு ‘காதற்ற ஊசியும் வாராதுகாண் உன் கடை வழிக்கே!’ என்ற வைர வரிகள் திருப்புமுனையாகிவிட்டன.

“நல்நெறிகளுடன் உள்மனிதனை வளருங்கள், அதன் வலிமை பதர்களை எல்லாம் நீக்கிவிடுகிறது.”

- நல்நெறிகளைக் குடும்பத்தில் கடைப்பிடியுங்கள். குடும்பம் செழிப்புடன் வளரும்.
- நல்நெறிகளைச் சமுதாயத்தில் கடைப்பிடியுங்கள். சமுதாயம் நிலைத்து நிற்கும்.
- நல்நெறிகளை ஒரு நிறுவனத்தில் கடைப்பிடியுங்கள். அந்த நிறுவனத்தின் புகழ் பரவும்.
- நல்நெறிகளை உலகில் பரப்புங்கள். உலகம் ஒரு குடையின் கீழ்வரும்.

“ஊருக்கு உழைத்திடல் யோகம்” - என்பார் பாரதி. உள்நோக்கிப் பார்ப்பதன் மூலம்தான் (தியானம்) தன்னை அறியும் அறிவைப் பெறுகிறோம். மனோத்துவப் பேராசிரியர் **மாஸ்லோ** கூறும்போது “மனிதன் தன் முழுத் திறமையும் வெளிக்கொண்டு வருவதுதான் வாழ்க்கை ” என்கிறார்.

“ அரிது அரிது மானிடராய்ப் பிறத்தலரிது” எனும் ஔவையாரின் கூற்றிற்கேற்ப ஒப்பற்ற பிறவியாம் மானுடப் பிறவியை நாம் எடுத்திருக்கின்றோம். எல்லா உயிரினங்களுக்கும் இல்லாத பகுத்தறிவை மனிதனுக்கு இறைவன் கொடுத்திருக்கின்றான். குழந்தையாய் இருந்து முதுமையடைந்து இறையடியைத் தொடும்வரை வயதுக்கேற்ற வாழ்க்கை முறைகளை வகுத்துக் கொடுத்திருக்கிறார்கள் நம்முடைய முன்னோர்கள். அவர்கள் வகுத்துக்கொடுத்த வாழ்க்கைமுறைகளை நாம் பின்பற்றினால் நாமும் வாழ்வாங்கு வாழ்ந்து வாழ்க்கையில் உயர்ந்து நிற்கலாம்.



6. குடும்ப அமைதி

தொகுப்பு :- M. குப்புசாமி

உதவிப் பேராசிரியர்

மனித வள மாண்புத்துறை

என்.ஜி.எம். கல்லூரி, பொள்ளாச்சி

குடும்பம்

குடும்பம் என்பது வாழ்க்கைத் துணைவர், பெற்றோர்கள், குழந்தைகள் இவர்களின் கூட்டமைப்பாகும். இத்தகைய உறவுகளுடன் கூடிவாழும் முறை இல்லறம் ஆகும். வர்ணாசிரம தர்மங்கள் நான்கினுள் 'கிரகஸ்தம்' எனப்படும் இல்லற வாழ்வே தலைச் சிறந்ததாகும். இத்தகு இல்லற நெறிக்குள் நுழையும் முன்னதாக பிரம்மச்சரியம் எனப்படும் இளமை நோன்புக் காலத்தில் இளமையிலே இவ்வாழ்க்கை நெறிகளைப்பின்பிட்டு கொள்வதற்கான கல்வி முறையும் மற்ற கல்வியுடன் சேர்ந்தே கற்பிக்கப்படும்.

இல்லறம் மேற்கொண்டு வாழ்பவர்கள்தான் எல்லா வகையிலும் மேம்பட்டவர்கள், இல்லறத்தில் இருந்து கொண்டே பெற வேண்டிய அனைத்தும் பெற முடியும். இல்லறம் அரியதொரு வாய்ப்பு. இல்லறத்தவர் மட்டுமே வாழ்க்கைத் தேவைக்கான பொருளீட்டி, அனுபவித்து, மற்றவர்களுக்கும் அளித்து வாழும் தகுதியுடையவர்களாக உள்ளனர். ஆதலால் பிரம்மச்சரியம், கிரகஸ்தம், வனபிரஸ்தம், சன்னியாசம் எனப்படும், வர்ணாசிரம தர்மங்கள் நான்கினுள் இல்லறம் என்னும் கிரகஸ்தவர்களே மற்ற மூவருக்கும் ஆதாரமாகும் உறுதுணையான துணையாக இருப்பவர்கள் என்ற உண்மையை வள்ளுவர் கூறுமிடத்து,

“ இவ்வாழ்வான் என்பான் இயல்புடைய மூவர்க்கும்
நல்லாற்றின் நின்ற துணை” - (குறள் : 41)

“ துறந்தார்க்கும் துவ்வா தவர்க்கும் இறந்தார்க்கும்
இவ்வாழ்வான் என்பான் துணை” - (குறள் : 42)

என்று இயம்புகிறார்.

எது இல்லறம்?

‘இல்லறமல்லது நல்லறமன்று’ என்று ஓளவையின் வாக்குக் கூறுகிறது. அந்த இல்லறம் என்பது எது என்று வள்ளுவன் வாக்கு உறுதி செய்கிறது.

“ அறனெனப்பட்டதே இல்வாழ்க்கை அஃதும்
பிறன் பழிப்பது இல்லாயின் நன்று” - (குறள் : 49)

“ அன்பும் அறனும் உடைத்தாயின் இல்வாழ்க்கை
பண்பும் பயனும் அது” - (குறள் : 45)

அன்பு கொண்டு வாழும் இல்லறத்தவர் அறவாழ்வு வாழ வேண்டும். அறம் எனப்படும் அந்த இல்வாழ்க்கையில், அறம் எது எனில் ‘ஒழுக்கம், கடமை, ஈகை மூன்றும் இணைந்த உயர் நெறியே அறம்’ என்று வேதாத்திரி மகரிஷி விளக்கம் அளிக்கிறார். இதுவே பிறரின் பழிச்சொல் ஏதும் உண்டாகாத உயர் அறவாழ்வாகும். ஒழுக்கம் எனில் ‘தனக்கோ, பிறருக்கோ, தற்காலத்திலோ, எதிர்காலத்திலோ, உடலுக்கோ, அறிவிற்கோ, துன்பம் தராத செயல்கள் ஒழுக்கமாகும். கடமை யாது எனில் தான், குடும்பம், சுற்றம், ஊர், உலகு என்று ஐவகையாகும். கடமை ஆற்றுங்கால் ஒன்றினால் ஒன்று கெடாதவாறு கணித்து ஆற்ற வேண்டும். ஈகை எனப்படுவது துன்பப்படும் உயிர்களுக்கு யாதொரு பிரதிபலனும் எதிர்பாராமல் இறங்கி, உதவி அந்தத் துன்பத்தைப் போக்குவதாகும்.

இத்தகு அறவழியில் நின்று இல்வாழ்வு நடத்தினால் பிறவழிகளில் சென்று பெறக்கூடிய பயன் ஏதும் இல்லை. இத்தகையவர் தெய்வத்திற்கு ஒப்புடையவர் ஆவார்.

“ வைவத்துள் வாழ் வாங்கு வாழ்பவன் வானுறையும்
தெய்வத்துள் வைக்கப்படும்” - (குறள் : 50)

ஞானம் அடைவதற்குக்கூட இல்லறத்தைத் துறக்க வேண்டியது அவசியம் இல்லை என்பார் வேதாத்திரி மகரிஷியவர்கள். இல்லறம் ஆற்றிக் கொண்டே ஐந்தில் அளவு முறைகாத்து வாழ்ந்தால் வாழ்வின் அனைத்து இலட்சியங்களும் அடைய முடியும். உணவு, உழைப்பு, உறக்கம், பாலுணர்வு மற்றும் எண்ணம் ஆகிய இவ்வைந்தையும் அலட்சியம் செய்யாமல், அளவு முறை மீறாமல் முரண்பாடாக அனுபவிக்காமல் செய்யப்பட வேண்டும். இதனால் நல்ல உடல் நலம், மன வளம், உயிர் வளத்துடன் அறிவு பலமும் ஓங்கி நல்வாழ்வு வாழ வகுக்கும்.

குடும்பமும் அமைதியும் :

பிறவிக்கடல் நீந்துவதற்குக் குடும்பமும், குடும்ப அமைதியும் இன்றியமையாதவை. மற்றவர்களின் வழியால் நம் ஆன்மிக வாழ்வு பாதிக்கப்படாமல் எல்லோருக்கும் ஒத்ததாக குடும்பத்திலேயே நம் வாழ்க்கை முறையை அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அமைதி, குடும்பத்தில் தொடங்கிச் சமுதாய விரிவாக அமைய வேண்டும்.

குடும்ப வளம் பெருக, உறுப்பினர்கள் அனைவரும் தத்தம் கடமையை உணர்ந்து ஆற்ற வேண்டும். இதர குடும்ப உறுப்பினர்கள் தாம் நம் குடும்பத்தில் அமைதியின்மைக்குக் காரணம் என்றாலும் பிறரிடம் என்னென்ன குறையிருக்கிறது என்று நமக்குத் தெரியுமானால், நம்மிடம்

நற்பண்புகள் உள்ளன என்றாகிறது. அத்தகு தகைமையை மேலும் வளர்த்துக் கொண்டு, குறையறிவில் உள்ளவர்களையும் அரவணைத்து, குடும்பத்தில் அமைதி காக்க வேண்டிய பொறுப்பு நம்முடையதே.

உடல் வளம், மனவளம், செல்வ வளம் :

குடும்பத்தினர் அனைவருக்கும் உடல் நலம், மன வளம், போதுமான செல்வ வளம் இருக்க வேண்டும். குடும்பத்தின் அளவும், பொருளாதார வசதியும் சமமாக இருக்க வேண்டும்.

குடும்பத்திலேயே கடவுள் தன்மை, இயற்கைத்தத்துவம், வாழ்க்கைத் தத்துவம், ஞானம் முதலிய அனைத்துப் பாடங்களையும் கற்கலாம். ஒரு பல்கலைக்கழகத்தையே கூடக் குடும்பத்துக்குள்ளேயே காணலாம்.

குடும்பத்தில் நம் அறிவு தான் நிர்வாகியாக இருக்க வேண்டும். எந்தக் கட்டத்திலும், எந்தக் காரணத்திற்காகவும் உணர்ச்சிகள் நிர்வாகியாக இருக்கக்கூடாது. இன்றேல் பிணக்குகள்தாம் எதிர்வரும்.

விமர்சித்தல், அதிகாரம் செலுத்துதல், எதிர்பார்த்தல் வேண்டாம் :

குடும்ப உறுப்பினர்கள் அனைவருக்குள்ளும் உறுதியான, நெருக்கமான, உண்மையான இனிய நட்பு நிலவ வேண்டும். குடும்ப உறுப்பினர்கள் ஒருவரையொருவர் விமர்சித்தல், அதிகாரம் செலுத்துதல், எதிர்பார்த்தல் என்பன இருக்கக் கூடாது.

பிறர் மேலேயே, குறை கண்டு கொண்டு இருந்தால் குறையுள்ள வாழ்க்கையாகத்தான் இருக்கும். இன்றிலிருந்து பிறரைக் குறை கூறுவதையோ (Comment), பிறருக்கு கட்டளை இடுவதையோ (Command), பிறரிடமிருந்து எதிர்பார்ப்பதையோ (Demand) அடியோடு விட்டு விடுங்கள். ஒரு மாதத்திற்கு விடுப்பு கொடுத்து விடுங்கள். ‘இனி யாரைப் பற்றியும் குறை கூறுவதில்லை. யாருக்கும் கட்டளை இடுவதில்லை’. “Avoid unnecessary comment, comand and demand” என்று சொல்வதுண்டு.

குறை கூறுதல், கட்டளையிடுதல், வற்புறுத்தல் என்ற மூன்றையும் ஒழித்து விட்டோம் என்று சொன்னால் நாம் எல்லோருக்கும் நல்லவர்களாக மாறி விடுகிறோம். உலகமே நமக்கு நட்பாக மாறி விடும். அந்த முறையில் நம்மை மாற்றியமைத்துக் கொண்டால் தான் அமைதி வரும். வேறு எந்த வகையிலும் பிறரை பயமுறுத்தி, அமைதி பெற முடியாது.

அதிலும் கணவன், மனைவி இருவரும் எவ்வகையிலும் ஒளிவு மறைவு இன்றித் தெய்விக உறவு கொண்டு வாழ வேண்டும்.

சிக்கனம் :

உடை, பாத்திரங்கள், திருமணம் போன்றவற்றில் சிக்கனமும், பேராசை ஒழிந்த நிறைமனமும் வேண்டும். இருப்பவர்களைப் பின்பற்ற முயன்று இல்லாதவர்களும் கடன் வாங்குதல் கூடாது. குடும்ப உறுப்பினர் பெரும்பாலோர் உழைத்துப் பொருள் ஈட்டும் திறன் பெற்றிருந்தால் மிக்க நலம்.

குடும்பத்தில் பிணக்கு எழக் காரணங்கள் :

பிணக்கு எழ நான்கு காரணங்கள் உள்ளன. அவை

1) தேவை (Need) 2) அளவு (Quantity) 3) தன்மை (Quality) 4) காலம் (Time)

‘பிரஷர் குக்கர்’ வாங்க வேண்டும் என்று அம்மா சொல்கிறார். ‘சைக்கிள் வாங்க வேண்டும்’ என்கிறான் மகன். எதை வாங்குவது? இது தேவையால் எழும் பிணக்கு. பிரஷர் குக்கர் வாங்கலாம் என்று அப்பா ஒத்துக் கொள்கிறார்.

குடும்ப அமைதி	
★ சகிப்புத் தன்மை (Tolerance)	
★ விட்டுக் கொடுத்தல் (Adjustment)	
★ தியாகம் (Sacrifice)	

படம் 2: 1 : குடும்ப அமைதி

குடும்ப நலம்
★ குறை கூறுதல் வேண்டாம்.
★ கட்டளை இடுதல் வேண்டாம்
★ பிறரை வற்புறுத்துதல் வேண்டாம்.

வரை படம் 2 : 2 குடும்ப நலம்

பிணக்கு எழக் காரணம்	
தேவை	(Need)
தன்மை	(Quality)
காலம்	(Time)
அளவு	(Quantity)

வரை படம் 2 : 3 : பிணக்கு எழக் காரணம்

அடுத்து, எந்த அளவு வாங்குவது? சிறிதா? பெரிதா? இது அளவு பற்றி எழும் பிணக்கு. அடுத்து, பிரஷர் குக்கர் எந்தக் கம்பெனி தயாரிப்பு வாங்குவது? இது தன்மை (Quality) பற்றிய பிணக்கு.

அடுத்து, எப்போது வாங்குவது? உடனடியாக வாங்குவதா? போனஸ் வந்தவுடன் வாங்குவதா? இது காலம் பற்றிய பிணக்காகும்.

இந்நான்கு அம்சங்களிலே எந்த நிலையில் இருப்பவர்களிடையேயும் சிறிதளவேனும் வேறுபாடு இருக்கத்தான் செய்யும். அதிலே ஒருவருக்கொருவர் விட்டுக்கொடுத்து ஒத்துப்போனால் பிணக்கு வராது. பிரச்சனை எழாது.

ஒவ்வொருவருக்கும் இதுதான் வேண்டும். இந்த அளவு தான் வேண்டும். இந்த முறையிலே வேண்டும். இந்தக் காலத்திலேதான் வேண்டும் என்று அடித்துக் கொள்கிறோம். இந்த ஒரே பிடிவாதம் தான் இந்த உலகம் முழுவதிலுள்ள பிணக்குகளெல்லாம் காரணமாக உள்ளது. ஆகவே சகிப்புத் தன்மை, விட்டுக் கொடுத்தல், தியாகம் என்ற மூன்று தன்மைகளையும் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

சகிப்புத் தன்மை, விட்டுக் கொடுத்தல், தியாகம் (Tolerance, Adjustment, Sacrifice)

எத்தனையோ நன்மைகள் பிறரிடமிருந்து நமக்குக் கிடைக்கின்றன. சிலவற்றில் அவர்கள் விருப்பம் போல் செய்தார்கள். அது நமக்குப் பிடிக்கவில்லை என்று வைத்துக் கொள்வோம். நூறு நன்மைகளை நாம் அனுபவிக்கின்ற போது, இரண்டு நன்மைகளை அவர்களுக்காக நாம் விட்டுக் கொடுத்தாலென்ன? என்று அவர்கள் விருப்பம் போல் செய்வதைப் பொறுத்துக் கொள்வது தான் சகிப்புத் தன்மை. பொறுமை என்பது சகிப்புத் தன்மையாகும்.

அதேபோல் அவர்கள் செய்வதைச் செய்யட்டும் ; அந்த அளவிலே நான் அவர்களுக்கு உதவியாக இருப்பேன் எனப் பார்த்து எப்பொழுதுமே உதவிக் கொண்டிருப்பது தான் 'விட்டுக் கொடுத்தல்' அவர்கள் வெற்றி அடைந்தால் 'அப்படியே இருக்கட்டும் பரவாயில்லை' என்பது விட்டுக் கொடுத்தல்.

சிலசமயம் நமக்குச் சிரமாக இருந்தாலும், சரி அவர்கள் நன்றாக இருந்தால் போதும்; அந்த அளவுக்குக் கடைசி வரையிலே ஒருவருக்கு விட்டுக் கொடுப்பதிலே தவறேதும் இல்லை. இது தான் தியாகம் என்பது. எனக்கில்லாது போனாலும் சரி, அவர்கள் இன்பம் அடைந்தால் போதும் என்பது தியாகம்.

கணவன் மனைவிக்கு இடையே நட்புறவையும் ஒற்றுமையும் உயிர் போல் ஓம்ப வேண்டும். அதைப் பெற கற்பு ஒன்றைத் தவிர, வேறு எதை வேண்டுமானாலும் தியாகம் செய்யலாம்.

இப்படிச் சகிப்புத் தன்மை, விட்டுக் கொடுத்தல், தியாகம் என்ற மூன்றைச் சரியாகத் தெரிந்து கொண்டோமானால் குடும்பத்திலுள்ள பிணக்குகள் பெரும்பாலும் தீர்த்து விடும்.

தன்முனைப்பு வேண்டாம் :

தன்முனைப்பு இன்றி, உணர்ச்சி வயமின்றி பேராசை, சினம், கடும்பற்று, உயர்வு தாழ்வு மனப்பான்மை, முறையற்ற பால் கவர்ச்சி, வஞ்சம் எனும் அறுகுணங்களைச் சீரமைப்பதற்கான முதல் பயிற்சிக் களம் குடும்பம் தான். ஒருவர் கருத்து எந்த வகையில் தவறு என்பதைச் சந்தர்ப்பம் வாய்க்கும்போது கனிவாகவும், பணிவாகவும், மற்றவர் திருந்தும் வகையில் விளக்கிப் பிணக்கை ஒழிக்க முயல வேண்டும்.

பிறர் குற்றம், குறைகளைப் பெரிதுபடுத்தாமல் பொறுத்தல் (சகிப்புத் தன்மை), விட்டுக் கொடுத்தல், தியாகம் போன்ற பண்புகளால் அமைதிக்கு வழிவகுத்தல் வேண்டும்.

இணக்கத்தை வற்புறுத்தும்பொழுதும் பிணக்கைத் தீர்க்கும்போதும், இன்சொல்லையே உள்ளமும் உதடும் உபயோகப்படுத்த வேண்டும். இதனால் நன்மைகள் பல பெறலாம்.

குடும்ப அமைதியைப் பெற, சலனமில்லாத விசாலமான மனம் வேண்டும். எதையும் தாங்கும் இதயம் என்பார்களே, அது இங்கே தான் வேண்டும். பொறுமை எனும் சகிப்புத் தன்மை எல்லையின்றி தேவையாகும். எவ்வளவு பெரிய குழப்பமானாலும் பொறுமை ஒன்றினாலேயே வெற்றி கண்டு விடலாம். காலம் இதற்கு உதவும்.

பிறர் குற்றத்தைப் பெரிதுபடுத்தாமையும், பொறுத்தலும், மறத்தலும் அமைதிக்கு வழிகளாகும். அதே போல், பிறர் கூறும் கடுஞ்சொற்களையும் அவை சொல்லப்படாதது போல் பாவித்து, ஒதுக்கி விட வேண்டும். அப்போது தான் அமைதி பிறக்கும்.

தன் கருத்து சரியேயாயினும், உயர்வேயாயினும், வாழ்க்கைத் துணை ஒத்துக் கொள்ள வில்லையென்றால், அது அவ்வளவு அவசியமான கருத்தானாலும் ஞானமேயானாலும் சிறிது காலத்திற்கு, அவர்கள் ஒத்துக் கொள்ளும் வரை, தள்ளி வைக்க வேண்டியது தான். குடும்ப அமைதியை இழந்து பெறுவது அது ஞானமேயாயினும் அதனால் ஒரு பயனும் வராது.

கணவன் மனைவி நட்பு :

திருமணம் என்பது ஒருவரை ஒருவர் சபித்துக் கொள்ள வழங்கப் பெறும் உரிமைச்சீட்டு (Marriage is a License for cursing another) என்ற கீழ்நிலை இருந்து வருகிறது. இதைக் குண்டலினியோகிகள் மாற்றியாக வேண்டும்.

கணவன் மனைவி நட்பு மதிப்பு மிக்கது. இருவருமே எல்லாத் துறைகளிலும் உயர்வடைய இந்த நட்பின் பாதுகாப்பு அவசியம். வாழ்க்கை முழுவதும் உதவுவது இந்தக் கணவன் மனைவி நட்பு தான். திருமணத்திற்கு முந்தைய காலம் கூட இந்த நட்புக்காகவே தன்னைத் தயாரித்துக் கொள்ளும் பயிற்சிக் காலம் தான் ஒருவருக் கொருவர் எல்லாத்

தேவைகளையும் நிறைவு செய்து கணவன் மனைவியின் நட்பால்தான் முடியும். கணவன் மனைவி நட்பின் இனிமையைத்தான் காதல் என்று சொல்ல வேண்டும்.

பிறவிப் பெருங்கடல் நீந்த குடும்ப அமைதி :

பிறவிக்கடல் நீந்துதல் என்ற உயரிய காரணத்திற்காக நாம் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோம். அதற்கு குடும்பமும் குடும்ப அமைதியும் இன்றியமையாதன.

எனவே, கணவன் மனைவி உறவை உயிராக மதியுங்கள். பெற்றோர் மக்கள் கூட்டுறவை மேம்படுத்துங்கள். குடும்ப அமைதியைக் காத்து வாருங்கள். மனவளக் கலையால் பெற்ற மனோசக்தியும் அறிவாற்றலும் உங்களுக்குப் பேருதவியாக இருக்கட்டும்.

ஆகவே குடும்பத்தில் அமைதியினை விரும்பித்தேடி, முயன்று, அனுபோகித்து, பயன்பெற்று, உயர்வடைந்து அந்த அமைதியையும் இனிமையையும் சுற்றி உள்ளவர்களிடத்திலும் சமுதாய அளவிலும் பரவ விடுங்கள். வாழ்வில் சுவையும் கூடும்; வாழ்வின் நோக்கமாகிய வீடுபேறும் எளிதில் கிட்டும்.

வாழ்த்து :

காலையில் எழுந்தவுடன் கணவன் மனைவியைப் பார்த்து, மனைவி கணவனைப் பார்த்து “வாழ்க வளமுடன்” என்று வாழ்த்துங்கள்.

பிள்ளைகள் பெற்றோர்களுக்கும், பெற்றோர்கள் பிள்ளைகளுக்கும் வாழ்த்து கூற வேண்டும். இப்படிப் பத்து நாட்களுக்குச் சொல்லி பழகி விட்டால், அந்தச் சொல் ஒலி எழும்போதே உடலில் பூரிப்பு உண்டாகும். இதைப் பார்க்க கூடிய குழந்தைகளுக்கும் இப்பண்பாடு உருவாகும்.

ஒரு குடும்பம் நன்றாக இருந்தால் அதைச் சுற்றியுள்ளவர்களெல்லாம் நன்றாக இருப்பார்கள். உலகம் நன்றாக இருக்கும். உலகத்திற்கு நல்ல மக்களாக இருப்பார்கள். ஒவ்வொருவருக்கும் தன்னிலே அமைதி பெற்று, சுகமாக, இனிமையாக வாழ்ந்தால், குடும்பம், நாடு, உலகம் எல்லோரும் நலமாக இருக்கலாம்.

கீழ்வரும் பாடல்களை நினைவில் கொள்க :

இல்லற நோன்பு :

“ அன்பு ஊற்றாம் இல்லறத்தில் ஆண்பெண் இருபேரும்

அவரவர் துணைவர்களை மனம்வருந்தச் செய்தால்

துன்ப உணர்வலை எழும்பி தாக்கியோரைத் தாக்கும்.

தொல்லைதரும் சாபமாம் நோய்கள் வரும்தேர்வீர் !

இன்ப ஊற்று இருவரிடைப் பெருக வாழ்த்தலோடு

இன்முகமும் பொறுமை தியாகம் தகைமை காட்ட வேண்டும்.

தன்புகழ் விளக்கும் நல்ல தரமுடைய மக்கள்

தழைப்பார்கள் இவ்வாழ்வை ஆய்ந்து கண்ட உண்மை ”

- வேதாத்திரி மகரிஷி

(ஞானக்களஞ்சியம் 477)

மனைவி நலம் நாடி வாழ்த்துதல் :

“ பெற்றோரைப் பிறந்தகத்தைப் பிறந்த ஊரை விட்டுப்

பிரிந்து வந்து பெரு நோக்கில் கடமையறம் ஆற்றப்

பற்றற்ற துறவியெனக் குடும்பத் தொண்டேற்றுப்

பண்பாட்டின் அடிப்படையில் எனைப் பதியாய் கொண்டேன்

நற்றவத்தால் என் வாழ்க்கைத் துணையாகிப் பெண்மை

நல நோக்கில் அன்போடு கருணையிவைக் கொண்டு

மற்றவர்க்கும் தொண்டாற்றும் மாண்புமிக்க எந்தன்

மனைவியை நான் மதிக்கின்றேன்; வாழ்த்தி மகிழ்கின்றேன் ”

- வேதாத்திரி மகிரிஷி

(ஞானக்களஞ்சியம் 475)



7. அன்பும் கருணையும்

தொகுப்பு:- P. வீரசித்தி விநாயகன்
உதவிப்பேராசிரியர்,
மனித வள மாண்புத்துறை
என்.ஐ.எம். கல்லூரி, பொள்ளாச்சி

“அன்பின் வழியது உயிர்நிலை அஃது இல்லார்க்கு
என்புதோல் போர்த்த உடம்பு” - குறள்

அன்பு என்பது பிறப்புக்கும் இறப்புக்கும் இடையே அமையப் பெறும் வாழ்வை மையமாகக் கொண்டது. பிறப்பின் மூலம் வாழ்வு அமைய ஓரறிவுத் தாவரம் முதல் மனித இனம் வரை உள்ள உயிர்களில் மனித இனமே தன்னிகரின்றி அன்பில் சிறந்து விளங்குகிறது. ஏனெனில் ஒரு தாய் மான் தனது குட்டியிடம் அன்பு செலுத்துவதைப் போல் பிற மான்களிடமோ, மற்ற விலங்கு இனங்களையோ நேசிப்பது இல்லை ஆனால் மனித இனத்தில் மட்டும் தான் உலக உயிர்களை நேசித்து அன்பு செலுத்த வேண்டும் என்ற சிந்தனை உயர்ந்து உள்ளது. அதனால் தான் மனிதருள் மகான்களை இந்த உலகு தந்துள்ளது.

அன்பு செலுத்த அறிவு தேவையில்லை. ஏனெனில் அன்பு என்பது உயிரின் முழுமையான வெளிப்பாடு. ஆனால் உயர்ந்த அறிவைப் பெற அன்பு தேவை. உயர்ந்த அறிவு மற்றும் சிந்தனை ஆற்றல் மூலம் தன்னை உணர்ந்தவர்கள் அன்பின் மூலம் உலக உயிர்கள் அனைத்தும் இனிமையாகவும் நிறைவாகவும், முழுமையாகவும் வாழ வேண்டும், என்பதற்காக அன்பு நெறியை உலகுக்கு அளித்துள்ளனர்.

‘வாடிய பயிரை கண்டபோதெல்லாம் வாடினேன்’ என்று அன்புருக வள்ளலார் அவர்கள் உணர்ந்து பாடினார்கள். ஆனால் இன்று அன்பின் வழிச் செல்பவர்கள் எத்தனை பேர்? அன்பின் உயர்வு தெரிந்தும் துன்பம் இழைப்பவர்கள் எத்தனை பேர்? பெற்றோர்கள் பிள்ளைகளை அன்போடு வளர்ப்பதைப் போல் வளர்ந்த பின் பிள்ளைகள் பெற்றோர்களைக் கவனிப்பதில்லையே, அது ஏன்? கணவன் மனைவிக்கிடையே, அண்ணன், தங்கைக்கிடையே, சமுதாய மக்களுக்கிடையே, உலக நாடுகளுக்கிடையே வெறுப்பும், பகை உணர்வும் துன்பமும் ஏன்?

அகம் நோக்கி உயிரை உணர்ந்து உயிருக்கு மூலமான மெய்ப்பொருளை உணர்ந்த மகான்கள் அவர்கள் காட்டிய அன்பு நெறியை, இறை தத்துவத்தை இந்த உலகுக்கு ஈந்தும், மனித சமுதாயம் அன்பின் வழி நடக்கத் தவறியதே சமுதாயத்தில் நாம் காணும் கொலை, கொள்ளை, கற்பழிப்பு, சூது, பொய் என்ற பஞ்சமா பாதகங்கள்.

வாழ்வு என்பது துன்பத்தை மையமாகக் கொண்டு சூழும் இருளைப் போல் இருந்தாலும் அன்பு ஒன்றுதான் இருளைப் போக்க வல்ல ஒளியாக உள்ளது என்பதை உணர மறுக்கும் அறிவுக் குருடு தான் எல்லா சிக்கல்களுக்கும் குழப்பங்களுக்கும் மூலகாரணம் என்பதை உணர வேண்டும். கண்ணிருந்தும் குருடாய் உள்ள அறியாமையை போக்க அன்பும் கருணையும் அவசியம் என்பதை மகான்கள் உணர்ந்திருந்தனர். அதை உலகுக்குப் போதித்தனர்.

அன்பு என்பது ஒவ்வொருவர் ஒத்தும் உதவியும் வாழ வேண்டும் என்பது மட்டுமல்ல, அன்பின் வல்லமையை, கருணையை உயர்ந்த அறிவின் மூலம் உணர்ந்து, அன்புக்கு மூலமான இறைத்தன்மையை நாம் உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதாகும். அவனின்றி ஓர் அணுவும் அசையாது என்பார்கள் அந்த எல்லையற்ற பேராற்றலை அல்லா, பரமபிதா, சிவம், பிரம்மம் என்று உலகில் உள்ள எல்லா மதங்களும் அந்த ஒன்றையே சொல்கின்றனர்.

அன்பைப் பற்றித் தெரிந்தவர்கள் யாரும் இல்லை எனலாம் எல்லோரும் ஒருவருக்கொருவர் அன்போடுதான் இருக்கிறார்கள். ஆனால் எல்லா நேரமும் அன்பை நாம் எதிர்பார்க்க முடியாது. எல்லா நேரமும் ஒருவரால் மற்றவர்கள் மீது அன்பாக இருக்க முடியாது. ஒரு தாய் கல்லூரிக்கு செல்லும் தனது மகளுக்கு உடல்நலம் பெற அன்போடு உணவும், கல்வியில் சிறந்து விளங்க கல்லூரிக்கும் அனுப்பலாம். ஆனால் உணவு சமைக்கவும் மகளை கல்லூரிக்கு அனுப்பவும் குறைவான ஆற்றலே போதுமானது. ஆனால் மகளின் இதயம் துடிக்க 100 % ஆற்றல் தேவை. இதயம் துடிப்பதற்கு தேவையான 100 % ஆற்றலை தாய் கொடுக்க முடியாது.

நாம் நம்மை மறந்து ஓய்வாகத் தூங்கும்போதும் இதயம் துடிக்காமல் ஓய்வு எடுப்பதில்லை எப்போதும் துடித்துக் கொண்டே இருப்பதற்கு எவ்வளவு ஆற்றல் தேவை? ஒரு வினாடி துடிக்க தாமதிக்கும் போதும் மாரடைப்பு ஏற்பட்டு மருத்துவமனையில் நாம் செலவழிக்கும் லட்சங்கள் எவ்வளவு? இப்போது எந்தத் தடையும் தேக்கமும் இன்றித் துடிப்பதன் மூலம் எவ்வளவு லட்சம் சேமிக்கப்படுகிறது? என்பதையும் கணக்கிட்டுப் பார்ப்பதன் மூலம் இறைத் தன்மையின் ஆற்றலை, பேரன்பை நம்மால் உணர முடியும்.

உயிர் நிலையில் அன்பு

உயிர் ஆற்றலை மையமாகக் கொண்டுதான் அன்பு, கருணை, அறிவு சிந்தித்தல், உணர்வு இன்பம், துன்பம், அமைதி, பேரின்பம் போன்ற எல்லாப் பண்புகளும் வெளிப்படுகின்றன. உயிர் போன பின்பு இவை வெளிப்படுவதில்லை. உயிரே இவை எல்லாவற்றிற்கும் மூலம். உயிரை உணர்வதின் மூலம் தான் அன்பின் வழிச் செயல்பட்டு பண்பட்ட உள்ளத்தை நாம் அடைய முடியும். அதுவரையில் அன்பு என்பது தோன்றி மறையும் ஓர் நீர்க்குமிழ் போல் மறைந்து விடும். என்றும் வற்றாத இன்ப ஊற்றாக அன்பு பெருக்கெடுத்து ஓட உயிரை உணர்ந்து மெய்ப் பொருளை உணரும் மேலான அறிவைப் பெற வேண்டும். உடல் முழுவதும் உயிர்

சுழன்று இயங்கினாலும் உயிரானது மூலாதாரத்தை மையமாகக் கொண்டுள்ளது. கருமையம் என்று சொல்லப்படுகின்ற ஜீவ வித்துக் குழம்பு, உயிரணுக்கள், ஜீவ காந்தம் இந்த மூன்றும் இணைந்த தொகுப்பு நிலையமே, உயிராற்றல் மூலம்தான் மனித அறிவு, ஆற்றலுக்கு அப்பாற்பட்டு இயங்கும் இதயம் நுரையீரல், மூளை, சிறுநீரகம், ஜீரண உறுப்பு, போன்ற பல்வேறு பாகங்கள் பூரணஆற்றலுடன் இயங்கிக் கொண்டிருக்கின்றன.

ஒரு தாய் தான் ஈன்றெடுத்த பிள்ளைகளை உச்சி முகந்து முத்தமிட்டு, பாலூட்டி, தாலாட்டி, அன்பு செலுத்தி வளர்க்கலாம். ஆனால் தனது குழந்தைகள் உடலில் ஓடும் ரத்தம் உறையாமல் ரத்தத்தில் ஒரே சீரான வெப்பநிலையைப் பராமரிக்க முடியுமா? என்றால் முடியாது என்பது உண்மை. ரத்தத்தில் உள்ள அணுக்களின் சுழற்சியினால் வெளியேறும் காந்த சக்தி மின் காந்தமாக மாறி ரத்தம் உறையாமல் இருக்கப் போதுமான வெப்பத்தைக் கொடுத்துக் கொண்டு இருக்கிறது. அதே போல் உடல் முழுவதும் உள்ள உயிர் இயக்கத்தின் மூலம் காந்தமானது மின் காந்தமாக மாறி 98.6F என்ற வெப்பநிலை பராமரிக்க உயிர் ஆற்றலே மூல காரணமாக விளங்குகிறது.

உயிர் ஆற்றலின் சீரான இயக்கத்தின் மூலம்தான் உயர்ந்த அறிவு, தெளிந்த சிந்தனை, சீரிய பண்பு, கடமை உயர்வு, இன்ப உணர்வு, இவை எல்லாம் ஏற்படும். ஆனால் ஒருவருக்குத் தீராத வயிற்று வலி இருக்கும் போது உயர்ந்த பண்புகள் எல்லாம் கரைந்து காணாமல் போய்விடும். எனவே உயிர் இயக்கம் சீராக இயங்க இரத்த ஓட்டம், வெப்ப ஓட்டம், காற்றோட்டம் ஆகிய இம்மூன்று ஓட்டங்களும் தடையோ தேக்கமோ இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ளும் உயர் அறிவைப் பெற வேண்டும்.

சமுதாயத்தில் அன்பு தழைத்தோங்க உடல் நலம், மன வளம், உயிர் வளம் அனைவருக்கும் அவசியம் வேண்டும். அதைப் பெற நமக்கு தேவையெல்லாம் முயற்சியும் பயிற்சியும் தான். நிலம் பயன்பட நல்ல மகசூல் தர பாதுகாப்பும், பராமரிப்பும் அவசியம். அதுபோல் மனம் பண்படத் தூய உள்ளமும், தெய்வீக அன்பும் வேண்டும். மனித சமுதாயத்தில் ஏற்படும் எல்லா துன்பங்களும், சிக்கல்களுக்குக் காரணம் பண்படாத மனநிலையே. மனதை பண்படுத்த, நெறிப்படுத்தத் தனது பழைய பழக்க வழக்கங்களை மாற்றி அமைக்க, பயிற்சி அவசியம். தவத்தின் மூலம் நாம் தூய அன்பு நெறியின் வழி வாழும் பண்பட்ட மனதை நம்மால் பெற முடியும்.

சமுதாயத்தில் ஏற்படும் குற்றங்கள் அனைத்தும் உணர்ச்சிவயப்பட்டதான, செயல் விளைவை உணராத மயக்க நிலையில் ஏற்படுகின்றன. எனவே தவத்தின் மூலம் மனம் 14 to 40 cps (Cycles per Seconds) வரையிலான உணர்ச்சி வயப்பட்ட மன அலைச்சுழலை குறைத்து, ஆல்பா நிலையான 7 to 14 cps அமைதி நிலையில் மனதை இயக்கும் உயர்ந்த அறிவைப் பெற முடியும். அப்போது தான் மனம் உயிரைப் பற்றிய அறிவை நுண் உணர்வால் உணர்ந்து தன்னைப்போல் பிறருக்கும், பிற உயிர்களிடமும் அன்பு செலுத்த வேண்டுமென்ற தூய அன்பு நெறி சுடர் விட்டுப் பிரகாசிக்கும்.

நீரின்றி வாடி துவண்டு கொண்டிருக்கும் ஒரு ரோஜாச் செடி போல, துன்பத்தால் முகம் வாடும் பிள்ளைகளைக் கண்டு நல் வழிகாட்டுதல் செய்யும் பொறுப்பு பெற்றோர்களுக்கும், ஆசிரியர்களுக்கும் உரியது ஆகும்.

தூய அன்பை உணர்ந்து கொள்ளும் நுண்ணறிவைக் குழந்தைகளுக்குச் சிறு வயதிலிருந்தே பெற்றோர்கள் சொல்லி வர வேண்டும். ஒரு தாய் தனது பெண் குழந்தைக்கு 5 - வயதிலிருந்தே உடல் நலத்தைக் கருத்தில் கொண்டு ஐஸ்கிரீம் வாங்கித் தருவதை தவிர்த்து வந்தார். எனவே அந்த குழந்தை ஐஸ்கிரீம் கேட்கும் போதெல்லாம் உறுதியான கட்டுப்பாடுகளையும், இப்படித்தான் இருக்க வேண்டும் என்ற விதிமுறைகளையும் கொடுத்து வந்தார். குழந்தை வளர்ந்து பள்ளிப் பிராயம் முடித்து கல்லூரியில் பயிலும் போது ஆண், பெண் வேறுபாடின்றி பழகும் வாய்ப்பு அமைகிறது. அப்போது அவளுக்கு ஐஸ்கிரீம் வாங்கித் தரும் மாணவன் உயர்ந்த அன்பு உள்ளம் படைத்தவனாக, நல்லவனாக, மனதிற்கு பிடித்தவனாக மாறி விடுகிறான். தன் தாயோ கெட்டவளாக, துன்பம் தருபவளாக தெரிகிறாள். ஆழ்மனதில் விரும்பியது கிடைக்கவில்லையென்ற அழுத்தப்பட்ட உணர்வு வாய்ப்பு அமையும் போது தேவையை பூர்த்தி செய்பவர் நல்லவரோ, கெட்டவரோ அதைப்பற்றிக் கவலைப்படாது அறிவு மயக்க நிலையில் பொய்யான அன்பையே அவள் நம்புகிறாள்.

பாலுக்காக ஏங்கும் குழந்தை, வேலைக்காகத் தவிக்கும் இளைஞன், திருமணத்திற்காக காத்திருக்கும் இளம் பெண், அன்பிற்காகக் கவலை கொள்ளும் பெரியவர்கள், இவர்கள் எல்லோருக்கும் அன்பு மற்றும் கருணையின் மூலம் தானே தேவை பூர்த்தி ஆகிறது. இன்றைய குடும்ப உறவில் விரிசல் ஏற்படக் காரணம் என்ன என்பதை நாம் சிந்திக்க வேண்டும்? பக்கத்து வீட்டிற்குச் சென்று டி.வி. பார்க்கக் கூடாது என்று தாய் தனது மகளைக் கண்டிக்கிறாள். உடனே அவள் தற்கொலை செய்துகொள்கிறாள்.

பக்கத்து வீட்டுப் பையனிடம் பேசக்கூடாது என்று கூறும் போது கோபமும் பெற்றோருக்குத் தெரியாமல் அவனிடம் பேசும் துணியும் உண்டாகிறது. இதன் காரணமாகப் பெற்றோர்கள் மீது வெறுப்பும், மறுப்பும் உண்டாகின்றன. இதன் காரணமாகத் தவறான வழியில் செல்லுதல், மன உளைச்சல், விரக்தி போன்ற உணர்வுகள் மேலோங்குகின்றன.

உண்மையான அன்பிற்கும் பொய்யான அன்பிற்கும் உள்ள வேறுபாட்டை நாம் அறிவுப் பூர்வமாக உணர வேண்டும். அப்போது தான் அன்பின் முழுமையான பயன் கிட்டும்.

எந்த ஒரு பொருளையும் நுணுகி ஆராயும் போது உண்மைப் பொருள் விளங்கும்.

“ எப்பொருள் எத்தன்மைதாயினும் அப்பொருள்
மெய்ப்பொருள் காண்பதறிவு” - குறள்

என்ற குறள் மூலம் நுணுகி ஆராய்வதற்கு சான்றாக தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் எந்தப் பொருளைப் பார்த்தாலும் மூன்று தன்மையின் அடிப்படையில் காண வேண்டும் என்கிறார். அணுவாக, அணுவுக்கு மூலமான இறைத்துகள்கள், இறைத்துகளுக்கு மூலமான இறைவெளி, வெட்ட வெளி ஆக எப்பொருளையும் காண வேண்டும். மேலும் இந்த வெட்டவெளியே பரிணாமத்தில் ஓரறிவு தாவரம் முதல் ஆறறிவு பெற்ற மனிதன்வரை பரிணமித்துள்ளது என்ற உண்மையை உணர்ந்து அதன் அடிப்படையில் எண்ணத்தை வாழ்வை அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

“ ஒருவனே தெய்வமல்லாமல் வேறேயில்லை
உயிர்களெல்லாம் ஒன்றாமே உற்றுப் பார்த்தால்”

பல கோடி அணுக்கள் சேர்ந்த ஓர் இயக்கமே நம் கண்களுக்கு இரும்பாகவும், பஞ்சாகவும் வேறுபட்டுத் தெரிகிறது. எல்லாப் பொருளுக்கும் மூலம் அணுவே என்று ஒன்றாகப் பார்க்கும் நுண்ணறிவே இறையுணர்வாகும். இறையுணர்வு பெற்ற மகான்கள் மூலமே அன்பின் வெளிப்பாடு முழுமையாகப் பிரதிபலிப்பதைக் காண முடியும். அன்பின் சாரத்தைப் பற்றி வள்ளலாரைப் போல இது வரையில் கல்வித் துறையில் படித்த எந்த அறிஞரும் கூற முடியவில்லை என்பது உண்மை.

எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் காணும் நுண்மாண் நுழைபுலன் அறிவின் மூலமே தூய மாகஇல்லாத தெய்வீக அன்பின் வெளிப்பாட்டை நம்மால் உணர முடியும். அதை உணர்ந்த மகாகவி பாரதியார்.

“ காக்கை குருவி எங்கள் சாதி நீள் - கடலும்
மலையும் எங்கள் கூட்டம் - நோக்கும்
இடமெல்லாம் நாமன்றி வேறில்லை நோக்க நோக்கக்
களியாட்டம்”

- பாரதி.

என்ற பாடல் மூலம் அன்பை உணர்ந்து வெளிப்படுத்தும் மகானாக விளங்குகிறார்.

உலக உயிர்களின் உயர்வையும், உறவின் சிறப்பையும் நம்மால் இப்போது நன்கு உணர முடியும். ஒவ்வொரு இயக்கமும் இறையாற்றலின் பூரணத் தன்மையின் வெளிப்பாடே என்ற உயர் அறிவை, இள வயதிலே உணர்ந்து கொள்ளும் போது அன்பின் பெருமையை நம்மால் உணர முடியும். உணர்ந்த இந்த உயர் அறிவோடு விழிப்போடு நாம் பெற்றோரைக் காணும் போது குடும்ப உறவு தழைக்கும். தாய் கொடுத்த உதிரமும் தந்தை கொடுத்த உயிரும் இணைந்துதான் என் இதயம் துடிக்கிறது. நாம் அனுபவிக்கும் அனைத்து இன்பத்திற்கும் உயர்வுக்கும் அவர்களே காரணம் என்பதை உணரும் போது அன்பு மற்றும் கருணையின் மூலம் கடமையுணர்வு ஏற்படும்.



8. உணவே மருந்து

தொகுப்பு:- P. வீரசித்தி விநாயகன்
உதவிப்பேராசிரியர்
மனித வள மாண்புத்துறை,
என்.ஜி.எம். கல்லூரி, பொள்ளாச்சி.

“மருந்து என வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது
அற்றது போற்றி உணின்” (குறள் - 942)

உலகில் வாழும் மனிதர்கள் அனைவரும் உயிர் வாழ்க்கைக்கு அவசியத் தேவையாக விளங்குவது உணவு. அந்த உணவும் அன்போடு கொடுக்கும் உணவாக இருக்க வேண்டும். தாயின் வயிற்றில் இருக்கும் வரை குழந்தை தனக்குத் தேவையான உயிர் ஆற்றலை தொப்புள் கொடி வழியாகப் பெற்றுக் கொள்கிறது. குழந்தை பிறந்த பின்பு தாய்ப்பால் உணவாகிறது. அனைத்து விலங்குகள், பறவைகள் தனது குட்டிகளை அன்பும் கருணையோடும் காத்து வருகிறது. அந்த அன்பும் கருணையும் இல்லையானால் உயிர் வளராது, அறமும் தழைக்காது. உணவே தனிமனிதனை, சமுதாயத்தை, நாட்டை, உலகை, உலகில் உள்ள அனைத்து உயிர்களையும் காத்து வருகிறது.

ஆதிகாலத்தில் தனக்குக் கிடைத்ததை உணவாகக் கொண்டான். பின் கால மாற்றத்தால் மனிதன் சிந்திக்கத் தொடங்கினான். நெருப்பைக் கண்டுபிடித்தான். சுவையாகச் சமைத்துண்ணும் கலையைக் கற்றுக் கொண்டான். மனிதன் தனக்கு பசித்துன்பப் பிரச்சினை வரும் போதெல்லாம் உணவின் மூலம் தன்னைக் காத்துக் கொண்டான். ஆனால் மிகையான உணவாலோ, முறையற்ற உணவாலோ, மனிதன் துன்பத்திற்கு ஆட்படும் போது, அதை அவனால் சரி செய்ய இயலவில்லை. உணவின் தன்மை, குணம், நோய்க்கான காரணம், பின்பற்ற வேண்டிய உணவு முறை, பழக்க வழக்கங்கள், இவற்றை முழுவதுமாக அறிந்து, சிக்கலுக்கான தீர்வு தந்து இவற்றை வழங்கும் அனுபவமும், அறிவும் மிகுந்த சித்த வைத்தியர்கள் மூலமாக மனிதன் நோயின்றி வாழ முடிந்தது.

மனிதன் தான் சந்திக்கும் துன்பம், நோய், இவற்றால் பாதிப்பு அடையும் போது, துன்பத்திற்கான காரணம், நோய்க்கான காரணம் பற்றி ஆராய முற்பட்டான். அவ்வாறு ஆராயும்போது துன்பம் போக்க இறைநிலை பற்றியும் மேலும் அதன் தன்மை மற்றும் தத்துவ விளக்கம் பற்றியும் உணர்த்தத்தான். மேலும் நோயைப் பற்றி ஆராயும் போது நோய் தீர்ப்பதற்கான மருந்தும், நோய் வராமல் தன்னைக் காக்க ஒழுக்க நெறிமுறைகளை பற்றியும் வகுத்துக் கொண்டான்.

மூன்று குணங்கள்

ஆரோக்கியமான நல்ல உடல் வன்மையும், நல்ல மன வன்மையும் மகிழ்ச்சியான குடும்பத்திற்கு அடையாளமாகும். உணவு மருந்தாக மாற நோய் உண்டாகாதவாறு அளவோடும், சரியான நேரத்திலும் உணவு உண்ணும் பழகத்தை மேற்கொள்ள வேண்டும். இல்லாவிடில் உணவே நோயாக மாற வாய்ப்புள்ளது. நாம் உண்ணும் உணவு நல்ல உடல் ஆரோக்கியத்தை தருவதாக அமைய வேண்டும். நாம் எடுத்துக் கொள்ளும் உணவு முறையைப் பொருத்தே நமக்கு ரஜோ குணம், சாத்வீககுணம், தாமசக்குணம் உண்டாகின்றன.

சாத்வீகம், ரஜோ, தமோ, என்று 3 குண நிலைகள் (அமைதி, இன்பம், துன்பம்) மனிதனிடம் உண்டு.

ஊக்குவித்தல், இன்பம் அனுபவித்தல், தூண்டுதல் என்ற நிலைக்கு எந்தெந்தக் குணம் எந்தெந்தச் செயலால் வருமோ அவை எல்லாம் ரஜோ குணம். ரஜோ குணத்தில் என்னென்ன இன்பத்தை அனுபவிக்க வேண்டும் என்ற அளவுக்கு எழுச்சி உண்டாகும்.

அந்த எழுச்சியில் இன்பம் அளவுக்கு மீறித் துன்பமாக மாறும்போது தானாகவே தமோ குணமாக மாறிவிடும். துடுக்கான செயல்கள், உணர்ச்சி வயப்பட்ட எண்ணங்கள், தீமை இழைப்பது, கெடுதல் ஏற்படுத்துவது எல்லாம் தமோ குணத்தைச் சார்ந்தவை எந்தெந்த நிலையில் துன்பம் அல்லது கெடுதல் என்ற எண்ணமும் செயலும் உண்டாகின்றனவோ, அது தான் தமோ குணம். எந்தச் செயல் எண்ணம், பொருள் எதுவானாலும் சரி, தீய செயல், துன்பத்தைத் தரத்தக்க செயல்களைத் தூண்டக்கூடிய அளவுக்கு மனநிலை எழுச்சி பெறுமானால் அது தமோ குணம் எனப்படும்.

அதையும் கடந்து அமைதி என்ற நிலைக்கு வரும்போது அது தெய்வீகம் ஆகும். அது தான் சாத்வீகம்; அமைதி என்ற நிலைக்கு எது எது வருமோ அந்த நிலை சாத்வீக குணம் எனப்படும். அந்த முறையில் நீண்ட காலம் நம்மிடத்தில் பல குணங்கள், பல எழுச்சிகள் எல்லாம் உண்டாகிப் பழக்கம் ஆகி விட்டது. அதை நாம் நிறுத்துவதற்குத் தக்க உணவுப் பழக்கங்களை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

தானியங்கள், காய்கறிகள், கீரைகள், பழவகைகள் முதலியன சாத்வீக உணவுகள் அவை சாந்த குணத்தை வளர்க்கும் தன்மை உடையன. யோக சாதனையாளர்களுக்கு உகந்தவை அமைதியைத் தருபவை.

பீட்டூட், காரட், உருளைக்கிழங்கு தவிர்த்த பிற கிழங்குவகைகள், கெட்டுப்போன ஊசிப்போன உணவு வகைகள் மந்தத் தன்மையை தாமச குணத்தைக் கொடுக்கக் கூடியவை. இவற்றால் செயலார்வம், சுறுசுறுப்பு ஆகியன குறையும்.

புலால் போன்ற உணவுகள் முரட்டுத்தனமான எண்ணத்தையும் செயல்களையும் தூண்டும். மிகையாக உண்டால் நோய் உண்டாகும். பொதுவாக புலால் நீக்கி அளவு முறையோடு, எளிய உணவு உண்ணுவதையே உணர்வாளர்கள் மேற்கொள்ள வேண்டும். எனவே ஒவ்வொருவரும் உண்ணும் உணவு முறைக்குத் தகுந்தவாறு குணங்களும் மாறுபடும்.

மாமிச உணவு

“ அம்மா வெனவலற ஆருயிரைக் கொன்றருந்தி

இம்மானிடரெல்லாம் இன்புற்றிருக்கிறார்

அம்மாவெனும் ஓசை கேட்டகன்ற மாதவர்க்கும்

பொய்ம்மா நரகமெனில் புசித்த வர்க்கென் சொல்லுவதே!”

மாபெருந் தவசியாயினும் ஓர் ஆடு அல்லது மாடு தன்னைப் பிறர் கொல்லும்போது வெளியிடும் “அம்மாவெனும் ஓசையைக் கேட்டுவிட்டால் அதை அக் கொடுந்துன்பத்திலிருந்து விடுவிக்காமல் அந்த இடத்தை விட்டு அகன்று போனால் அவருக்குப் பொய்யா நரகம் கிட்டும். அவ்வாறாயின் அக் கொலைச் செயல் மூலம் கிடைத்த புலாலை உண்டவர்கள் எத்தகைய பாவத்திற்கு உள்ளாவார்கள் என்பதே இதன் கருத்து.

எல்லா உயிர்களும் இறையாற்றலின் பொறுப்புணர்ந்த அறிவோடு உருவாக்கப்பட்டிருப்பதால், மனிதன் தனது உணவுக்காக எந்த உயிரையும் கொலை செய்யக் கூடாது. உணவுக்காகப் பிற உயிரைக் கொல்வதில்லை என்னும் மன உறுதி வேண்டும்.

மிகையான உணவு

அதே போல, மிகுதியான உணவு உண்டால் என்ன ஆகும்? ஒரு உணவுப் பொருளைக் காலம் கடந்து வைத்திருந்தால் அது என்னவாகிறது? ஊசிப் போய்விடுகிறது. அதாவது பொசுபொசுவென்று ஆகிறது; நுரை வருகிறது. புளிப்புத் தன்மை உண்டாகிறது. நாம் உட்கொண்ட உணவு, உடலில் ஏற்றுக் கொண்டது போக மிச்சம் வயிற்றிலே இருக்குமானால், எப்படி ஒரு வீட்டில் மிச்சமான சமைத்த பொருள் அன்றைக்கு மாலையிலோ, மறுநாள் காலையிலோ ஊசிப்போகிறதோ, அது போல் நம் வயிற்றில் ஊசிப் போகும்? குடலுக்கு நெகிழ்ந்து கொடுக்கும் தன்மை இருப்பதால் அதிகமாகப் போட்ட உணவை வாங்கிக் கொள்ளும்.; அதனால் தேக்கமுண்டாகும்.

உணவு தேக்கமுற்றுப் புளித்துப் போவதைத்தான் உப்புசம் (Gas) என்கிறோம். புளித்தால் நுரை வரும். அந்த நுரையைத்தான் வாயு என்று சொல்வார்கள். உணவை நல்ல இரசமாக பிரிக்க முடியாது. அந்த நுரை (காற்று) உடலில் இரத்தத்தோடு கலப்பறும். நுரையுடன் கூடிய இரத்தம் உடலில் எந்தெந்த இடத்தில் ஓடுகிறதோ அங்கெல்லாம் இரத்த ஓட்டம் சரியாக அமையாது. காந்த ஓட்டத்தையும் தடுக்கும். கேடு உண்டாகும். எனவே சரியான அளவு முறையை உணவில் நாம் பின்பற்ற வேண்டும்.

உணவில் சமுதாய ஒற்றுமை

“தனி ஒருவனுக்கு உணவில்லை எனில் ஜெகத்தினை அழித்திடுவோம்” என்றார். பாரதியார்.

உணவின் மூலம் தான் சமுதாயம் தழைத்தோங்குகிறது. உயிரை வளர்க்கும் உணவு எல்லோர்க்கும் கிடைக்க வழிவகை செய்ய வேண்டும். அப்போது தான் சமுதாயத்தில் அன்பும் அறமும் தழைக்கும்.

உயிரை வளர்க்கும் உணவு எல்லோருக்கும் பொதுவாக கிடைக்கப் பெறவில்லையென்றால் சமுதாயத்தில் ஏற்படும் சீரழிவை குறித்துப் பல ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே ஓளவையார் தன் நீதி நூலில் குறிப்பிட்டுள்ளார். பசி வந்திடப் பத்தும் பறந்து போகும் என்பார்கள்.

“ மானம், குலம், கல்வி, வண்மை, அறிவுடமை

தானம், தவம், முயற்சி, தாளாண்மை - தேனின்

கசிவந்த சொல்லியர் மேல் காமுறுதல் பத்தும்

பசி வந்திட பறந்து போம்”

(நல்வழி) - ஓளவையார்

எனவே தான் இராமலிங்க அடிகளார் அவர்கள் எல்லோர்க்கும் உணவு வழங்க வேண்டும் என்று அன்று உண்டாக்கிய நெருப்பு இன்று பலருக்கு உணவு வழங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. இறையணர்வும் ஆன்மீக சிந்தனையும் மக்களிடையே பரவ வேண்டுமாயின் உணவு மிக இன்றியமையாதது என்பதை சிந்தனையில் உயர்ந்த மகான்கள் உணர்ந்துள்ளனர்.

உணவுத் திட்டம்

“ காலையிலே புஞ்சை தானியத் தாலான

கஞ்சி யொன்று தேங்காயோ டெங்கும் ஒக்கும்

வேலை முடிந்திட்ட பின்னர் பகல் சாப்பாடு

விதிவிதமாய்க் கறிவகையோ டரிசிச்சாதம்

மாலையிலே காய்கறிகள், கோதுமையின்

மாக்கொண்டு தயாரிக்கும் உணவு போதும்

பாலைத் தனியாய்க் காய்ச்சி இனிப்புக் கூட்டி

பருகிடலாம். 16 காப்பி தேவையில்லை”

- வேதாத்திரி மகரிஷி

ஆரோக்கியமான வாழ்வை அமைத்துக் கொள்ள முறையான உணவு திட்டம்

அவசியமாகும். அதன் வழியில் வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் உணவு திட்டத்தை அருளியுள்ளார்.

காலை ஆறரை மணி முதல் ஏழு மணிக்குள் புன்செய்த் தானியத்தாலாகிய கஞ்சியைத் தேங்காயுடன் சேர்த்து உண்ணலாம். பகல் பதினொன்றரை முதல் பண்ணிரண்டரை மணிக்குப் பகல் சாப்பாடு அரிசிச் சாதம், காய்கறிகள், நெய் இவற்றுடன் சாப்பிடலாம். மாலை வேளையில் கோதுமை மாக்கொண்டு தயாரித்த ரொட்டி ஆகாரத்துடன் காய்கறிகள் பலகார வகைகள் இவற்றையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

பாலைத் தனியாகக் காய்ச்சி இனிப்புக் கூட்டிக் கிடைக்கும் அளவுக்கேற்றபடியும் தேவைக்கேற்றபடியும் சாப்பிடலாம். வெட்ப தட்ப நிலைக்கேற்றபடி, பால், தயிர், நெய், முட்டை இகைளை உபயோகித்துக் கொள்வோம். காப்பி, தேனீர் நரம்புகளைத் தூண்டி உற்சாகப்படுத்தும் மற்ற எந்த வகையான பானங்களும் தேவையில்லை.

இந்த உணவுத் திட்டம் பொதுவாக உலகில் எல்லா சீதோஷ்ண நிலைக்கும் பொருந்தும். நேரத்தை மட்டும் ஆங்காங்குள்ள வெட்பதட்ப நிலைக்கேற்ப மாற்றிக் கொள்ளலாம். ஒவ்வொருவரும் நன்செய்த தானியம், புன்செய்த தானியம் இரண்டையும் தினசரி ஆகாரத்தில் சேர்த்துக் கொள்வது, உடல் உறுதிக்கும், அறிவின் நுட்பத்திற்கும் அவசியம் ஆகும். பல்வேறு இரசாயன அமைப்புகள் கொண்ட மனித சரீரத்தின் இயக்கத்தால் அவை செலவாகும் அளவிற்குச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

உண்ணும்போது செய்ய வேண்டியவை :

சாப்பிட உட்கார்ந்ததும், சிலர் சாதத்தைக் கையில் பிடித்துக் கொண்டு நெற்றிவரை கொண்டு போய்ப் பிறகு சாப்பிடுவார்கள். ஓசஸ் மூச்சு போட்டு விட்டு சாப்பிட வேண்டும் என்பதுதான் அதற்கு அர்த்தம்.

“ உண்ணும்போது உயிரெழுத்தை உயர வாங்கு

உறங்குகின்ற போதெல்லாம் அதுவேயாகும்” (அகத்தியர்)

சாப்பிடும் போது கையில் உணவை எடுத்துக் கொண்டு, பத்து தடவை அசுவினி முத்திரை, ஓர் ஓசஸ் மூச்சு செய்து விட்டு அதன் பிறகு சாப்பிட வேண்டும். ஓசஸ் மூச்சு போடுவதனால் உணவு காந்தத் தன்மை (Magnetise) பெற்று விடும். உடலுக்குத் தேவையானதை, செல்களில் உள்ள துருவ இணைப்பு அப்படியே உறிஞ்சிக் கொள்ளும்.

பொருந்தாத உணவு :

உணவு உண்ணும் போது வாயுவை உண்டாக்கக் கூடிய உணவுப் பொருட்களை நீக்குதல், முதல் நாள் உறையிட்ட தயிரை உண்ணாதல், பழைய உணவைத் தவிர்த்தும் உண்ணாதல் ஆகியவை ஆயுள் நீளத்தைப் பெருக்கும். பசியெடுத்த பின் உண்பதும், இருபொழுது உணவுக் கொள்வதும், கிழங்குகளை கருணைக் கிழங்கைத் தவிர மற்ற கிழங்குகளை நீக்குவதும், வாழைப் பழம் அதிகம் சேர்க்காமல், வாழைக்காய்ப் பிஞ்சைப் பயன்படுத்துவதும் ஆயுளைப்

பெருக்கும் என பதார்த்த குணசிந்தாமணி பாடல் விளக்குகிறது. மகரிஷி அவர்கள் உணவு குறித்து உரையாடும்போது இப்பாடலை அடிக்கடி குறிப்பிடுவதுண்டு.

உண்ணும்போது செய்யக் கூடாதவை:

உணவு உண்ணும்போது பேசுவது, சிரிப்பது, உணவை உருண்டையாகப் பிடிப்பது, சிந்துவது ஒரு விரலை நீக்கிக் கொண்டு உண்பது, மயிர், நரம்பு, எலும்பு, இறந்து பட்ட உயிர்கள் உள்ள உணவை உண்பது, பருகுவதற்காக வைத்துள்ள நீரில் எச்சிலை உமிழ்வது ஆகியவை கூடாதவை.

“ஊணருந்துங்காலை பேசல், நகை செய்தல், பிடியுண்டைக்கால் சிந்தல்

ஒருவிரலை நீக்கியுண்ணல், மயிர் நரம்புபூச்சிபுழு வுகிர்பட்ட சோறுண்டிடல்

உண்சலத்தில் எச்சிலை உமிழ்ந்திடுதல்

இவை மகாதோசம் உண்ணாமுலைச் சதகம் குறிப்பிடுகின்றது.

உணவு உண்டவுடன் செய்யக் கூடாதவைகள்

உணவு உண்டவுடனேயே சைக்கிளில் பயணம் செய்வதோ, வேகமாக ஓடுவதோ, கடினமான வேலைகளைச் செய்வதோ, ஆண் பெண் உடலிணைப்புக் கொள்வதோ, நீச்சல் அடிப்பதோ கூடா. பழக்கமற்ற உணவை உண்பதும், காலம் தவறியுண்பதும், அளவு மீறியும் முறையாறியும் உண்பதும் கூடா. பசித்தவர்கள் முன்னிலையிலும், நாயின் முன்னிலையிலும் உண்பதால் அவர்களது பார்வையில் உள்ள விஷம் நாம் உண்ணும் உணவை விஷமாக்கும். அத்தகைய உணவு உள்ளே போய் குடற்புண்ணை உண்டு பண்ணும்.

இயற்கை உணவு

சமைக்கப்படாத உணவு இயற்கை உணவாகும். சமைக்காமல் சாப்பிட்டால் தான் அந்த உணவின் முழுப்பயனையும் அடைய முடியும். இயற்கை உணவுகளை ஆர்வத்துடனும் விடா முயற்சியுடனும் சாப்பிடப் பழகிக் கொள்வது நல்லது.

பழங்கள் (Fruits), பச்சைக் காய்கறிகள், கீரைவகைகள் (greens) உலர்ந்த விதை வகைகள் (அ) தானியங்கள் ஆகியவை இயற்கையாகவே படைக்கப்பட்ட இயற்கை உணவுப் பொருட்களாகும்.

மேலும் இந்த இயற்கை உணவுப் பொருட்களைக் கொண்டு கீழ்க்கண்ட உணவுகளை சமைக்காமலேயே தயார் செய்யலாம்.

1. பழச்சாறுகள்
2. பழத்துண்டுகள்
3. கலப்புப் பழங்கள்
4. காய்கறிச்சாறுகள்
5. காய்கறித்துண்டுகள்
6. கலப்புக் காய்கள்
7. கீரைச்சாறுகள்
8. கீரைத்தண்டுகள்

9. கலப்புக் கீரைகள் 10. தானியங்கள் 11. முளை கட்டிய தானிய வகைகள் 12. கலப்புத் தானியங்கள் 13. உலரவைக்கப்பட்ட பழத்துண்டுகள் 14. சூரணங்கள் 15. வறட்டு மாத்திரைகள் 16. இயற்கைபால் 17. கிழங்கு வேர்வகைகள் 18. இயற்கை நெய் (எண்ணெய் வகைகள்) ஆகியவையாகும்.

இயற்கை உணவின் பயன்கள்

1. அன்றாட உணவில் பழுத்த பழங்களைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். ஆனால் அளவுக்கு அதிகமான பழுத்த கனிந்த பழங்களைச் சாப்பிடுவது நல்லதல்ல.
2. பச்சையாகச் சாப்பிடும் காய்கறிகளில் பழங்களில் அதிகம் சீனி, உப்பு, மிளகுத்தூள் போன்றவைகளைச் சேர்த்து சாப்பிடாமலிருப்பது நல்லது.
3. காய்ந்த பழங்கள் பருப்புக் கொட்டைகள், தானிய மணிகள் இவற்றை 6 மணியிலிருந்து 12 மணிநேரம் வரை ஊறவைத்துப் பின்னர் சாப்பிட வேண்டும். பிஸ்தா பருப்பு, பாதாம் பருப்பு, வால்நட், முந்திரிப்பருப்பு, செஸ்ட் நட் மற்றும் தேங்காய் போன்ற எண்ணெயும் கொழுப்பும் நிறைந்த பொருட்களைச் சத்துக்குறைவால் உடல் மெலிந்து இருப்பவர்கள் சற்று அதிகமாகச் சாப்பிடலாம்.
4. பூமிக்கடியில் கிடைக்கும் காய்கறிகளான வேர்க்கடலை, முள்ளங்கி, காரட், பீட்ரூட், போன்றவைகளைக் கூடியவரை பச்சையாகத் தோல் நீக்கி, சுத்தம் செய்து சாப்பிடுவது நல்லது. இவை குடலையும் இரத்தத்தையும் சுத்தம் செய்யக்கூடியன. இரத்தத்திலிருந்து யூரிக் அமிலத்தை வெளியேற்றும் ஆற்றல் இந்தக் காய்கறிகளுக்கு உண்டு.
6. பசலைக்கீரை (Spinach) கோசுக்கீரை (lettice) செலரி (celery) பீட்டாப்ஸ் (beetops) காலிஃப்ளவர், முட்டைகோஸ் போன்ற காய்கறிகளில் (Leafy vegetables) திசு உப்பு (tissue salt) அதிக அளவு இல்லாததால் கார அளவைப் பராமறிக்க இந்தக் காய்கறிகளை உப்பு, வாசனைப்பொருட்கள் எதுவும் சேர்க்காமல் பச்சையாக சாப்பிடுவது நல்லது.
7. திராட்சை, ஆரஞ்சு, மாம்பழம், உடலிலுள்ள கழிவுகளை வெளியேற்றும் தன்மையும் இரத்தத்தைச் சுத்தப்படுத்தும் இயல்பும் கொண்டவைகளாகவும் இத்தகைய பழங்களைத் தொடர்ந்து மூன்று வாரங்களுக்குச் சாப்பிட உடம்பிலிருக்கும் நச்சுக்கழிவுகள் முற்றிலுமாக வெளியேறிவிடும்.
8. வாழைப்பழம், சீத்தாப்பழம், பலாப்பழம், பேரீச்சம்பழம், அத்திப்பழம், வெள்ளரிப்பழம் போன்ற இனிப்புப் பழங்கள் (Sweet Fruits) உடலுக்கு வலுவையும், சக்தியையும் அளிக்கவல்லவை.

குறைபாடுகளைப் போக்கும் உணவு முறைகள்

மனிதன் நோயின்றிவாழ ஆரோக்கியம் மிகவும் அவசியம். ஆரோக்கியமான உணவு என்பது உணவின் தரம், அளவு, காலம் மற்றும் தன்மையைப் பொறுத்ததாகும். நம் முன்னோர்களாகிய சித்தர்கள் பாரம்பரிய உணவு முறையான காய்கறிகள், பழங்கள், தானியங்கள், மூலிகைகள் ஆகியவற்றை மருந்தாகவும் உணவாகவும் பயன்படுத்தி வந்தனர். சித்தர்கள் எழுதியுள்ள நூல்களில் நோய்க்கான மருத்துவக் குறிப்புகளையும் நோய் குணமாகும் வரை நோய்யுற்றவர் பின்பற்ற வேண்டிய உணவு கட்டுப்பாடு முறைகள்பற்றியும் நோய்க்கான காரணங்கள் பற்றியும் நம் சித்தர்கள் பாடல்களின் மூலம் நாம் நன்கு அறிய முடியும்.

1. மூன்று முக்கிய ஓட்டங்களான இரத்த ஓட்டம், வெப்ப ஓட்டம் மற்றும் காற்று ஓட்டம் இவற்றையே சித்தர்கள் வாதம், பித்தம், சிலேத்துமம் என்கிறார்கள். இம்மூன்று ஓட்டம் கூடினாலும் குறைந்தாலும் நோய் உண்டாகும். இந்தக் கருத்தையேமிகினும் குறையினும் நோய் செய்யும் என்கிறது திருக்குறள். இம்மூன்று ஓட்டங்களையும் சீராகவைத்துக் கொள்ள வேதாத்திரியம் வலியுறுத்துவது உடற்பயிற்சி ஆகும். மேலும் சித்தர்கள் உணவு முறையில் ஆறு சுவைகளையும் சேர்த்துக்கொள்வதால் இம்மூன்று ஓட்டங்களையும் சீராகவைத்துக்கொள்ள முடியும் என்கிறார்கள். சீராக இயங்கும் இம்மூன்று ஓட்டங்களே நோய் எதிர்ப்பாற்றலை உறுதி செய்கிறது.
2. உணவில் சுழற்சி முறையாக அரிசி, கேழ்வரகு, கம்பு, கோதுமை, வரகு, திணை ஆகியவற்றை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளுவதால் உடல் ஆரோக்கியம் பெறுவதுடன் உடலுக்குத் தேவையான அனைத்து சத்துக்களும் கிடைக்க வழிவகை செய்யும்.
3. மிளகு, சீரகம், வெள்ளைப்பூண்டு, கறிவேப்பிலை இவற்றைக் கொண்டு தயாரிக்கப்படும் இரசம் ஒரு சிறந்த உணவாகவும் மருந்தாகவும் பயன்படுகிறது. உணவு எளிதில் சீரணம் ஆக உதவி செய்யக் கூடியது. உணவு பாதியும், இரசம் பாதியும் கலந்து உண்ண இருமல் காய்ச்சல், உணவு செரியாமை போன்ற நோய் உள்ளவர்கள் எடுத்துக் கொள்வதால் உணவு நன்கு சீரணமாகும் மேலும், சுவாச சம்பந்தமான நோயிலிருந்து படி படிப்பாக மீண்டுவர இவ்வகை உணவு உதவியாக இருக்கும். மழைக்காலங்களில் காய்ச்சல், கோழை மற்றும் இருமல் போன்ற பிரச்சனைகள் ஏற்படும் காலங்களில் வாரத்திற்கு 3 நாட்கள் இரசம் உணவில் அதிகம் எடுத்துக் கொள்வது சிறந்ததாகும். மேலும், தேவை மற்றும் நோயின் தன்மைக்கு ஏற்ப மிளகு இரசம் அல்லது தூதுவளை இரசம் எடுத்துக்கொள்ளலாம்.
4. மிளகு, சீரகம், வெள்ளைப்பூண்டு மற்றும் சிறிதளவு வெந்தயம் சேர்த்து செய்யப்படும் கஞ்சி பதத்தினாலான உணவு காலை நேரங்களில் எடுத்துக் கொள்வது சிறந்தது. மூக்கில் நீர் ஒழுகல், அஜீரணம், காய்ச்சல், இருமல் போன்ற காலங்களில் எடுத்துக்கொள்வது மேற்குறிப்பிட்ட பிரச்சனைகளில் இருந்து படிப்படியாக குணமாக உதவும்.

5. அஜீரணம் மற்றும் மலச்சிக்கல் போன்ற குறைபாடுகள் நோய் எதிர்ப்பாற்றலை பாதிக்கும் காரணிகளாக விளங்குகிறன.
6. பசித்தபின் புசிப்பதும் உணவில் அளவு முறை அறிந்து உண்பதும் அவசியம் என்பது திருவள்ளுவரின் கூற்றாகும். இவற்றைப் பின் பற்றுவதோடு உணவில் கருணைக் கிழங்கு, கீரை வகைகள், கேழ்வரகுக்கூழ் அல்லது கேழ்வரகுத்தோசை, பீட்ரூட் மற்றும் கேரட் கொண்டு செய்யப்படும் பொறியல் அதிகம் எடுத்துக் கொள்வது சிறந்ததாகும். இவ்வுணவு முறை அஜீரணம் மற்றும் மலச்சிக்கல் போன்ற பிரச்சனைகள் வராமல் உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ள உதவும்.
7. வெந்தயக்களி, உளுந்தங்களி கொண்டு செய்யப்படும் உணவு காலை நேரங்களில் எடுத்துக் கொள்வது சிறந்ததாகும். முக்கியமாக பெண்களுக்கு இவ்வகை உணவுகள் மிகவும் சிறந்ததாகும். வெந்தயம் கருப்பட்டி மற்றும் நல்லெண்ணெய் கொண்டு செய்யப்படும் வெந்தயக்களி இரத்த சோகையை போக்கும் சிறந்த மருந்தாகவும் உணவாகவும் விளங்குகிறது.
8. இளம் பிரண்டை கொண்டு செய்யப்படும் துவையல் அரிசிமாவில் முடக்கற்றான் இலைகள் கொண்டு செய்யப்படும் தோசை வாயு சம்பந்தமான பிரச்சனைகளைப் போக்குவதில் நல்ல துணை மருந்தாகவும் மற்றும் உணவாகவும் பயன்படுகிறது. அகத்திப்பூ, வாழைப்பூ, கொண்டு செய்யப்படும் பொறியல் மற்றும் மணத்தக்காளி கொண்டு செய்யப்படும் கீரைக்கூட்டு வயிற்றுப் புண் போன்ற பிரச்சனைகளில் இருந்து விடுபட ஒரு சிறந்த உணவாகவும் மருந்தாகவும் பயன்படுகிறது.
9. மிளகு மற்றும் மஞ்சள் கலந்து காப்ச்சிய பால் அருந்துவதால் நோய் எதிர்ப்பாற்றலை அதிகப்படுத்திக் கொள்வதுடன் கோழை கட்டுவதையும் போக்க உதவும். காலை வெறும் வயிற்றில் துளசி மல்லி, சுக்கு, சிற்றரத்தை, கொண்டு செய்யப்படும் மூலிகைத் தேநீர் நல்ல பசித்தூண்டியாகவும் கோழைக்கட்டுவதையும் போக்க உதவும்.
10. பப்பாளி, திராட்சை போன்ற பழங்கள் உடல் கழிவுகளை வெளியேற்றுவதில் நல்ல பலன் தருகிறது. பப்பாளியை காலை வெறும் வயிற்றிலும் திராட்சையை இரவு உணவுக்குப் பின்னும் எடுத்துக் கொள்வது நல்லதாகும். மாம்பழம், கொய்யாப்பழம், அன்னாசிபழம், மாதுளை, வாழைப்பழம் போன்ற பழங்கள் உடலுக்கு நல்ல ஆரோக்கியத்தையும் நோய் எதிர்ப்பாற்றலையும் கொடுக்கும். ஆனால் இவற்றை தனித்தனியாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதாவது ஒரு நாளைக்கு ஒன்றாக எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
11. முளைக்கட்டிய பச்சைப்பயிறு, கம்பு, சுண்டல் மற்றும் சேலட் என்று சொல்லக் கூடிய துருவிய கேரட், வெள்ளரிக்காய், ஆகிய இவற்றை மதிய உணவுக்கு முன் சிறிதளவு எடுத்துக் கொள்வது சிறந்ததாகும். எட்டு வயதிற்கு மேற்பட்ட குழந்தைகளுக்கு

உணவுக்கு முன் பச்சைக் காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களை எடுத்துக்கொள்ளும் பழக்கத்தை உருவாக்குவது அவர்களின் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு உறுதுணையாக இருக்கும். வாரத்திற்கு இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்கள் மதியம் கீரையை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளும் பழக்கம் அனைவருக்கும் நலன் பயக்கும்.

12. உண்டபின் குறுநடை பயில்வோம் என்பார்கள் சித்தர்கள். எனவே உண்டபின் சிறது தூரம் நடப்பது உணவு சீரணமாக உதவும். இரவு உணவு உண்டபின் குறைந்தது 1 மணிநேரத்திற்கு பின்பு தூங்கச் செல்வது உடல் பருமன் ஏற்படுவதை தவிர்க்கும். உடல் பருமனை குறைத்து ஒரு சீரான உடல் தேகம் பெற உடற்பயிற்சியோடு உத்தான பாதாசனம், பவன முக்தாசனம், தனுராசனம், பச்சிமோத்தாசனம், புஜங்காசனம் மற்றும் சூரிய நமஸ்காரம் போன்ற ஆசனங்களையும் சேர்த்து செய்யும் போது நல்ல உடல் அமைப்பு பெற உதவும்.
13. நாள்தோறும் உடற்பயிற்சி மற்றும் தியானம் செய்தல் வேண்டும். மனதில் துன்பம், கோபம், கவலை, விரக்தி, பயம், அவநம்பிக்கை, இல்லாமல் இருக்க வேண்டும். மேலும், நற்சிந்தனையும், தெய்வீக எண்ணமும் பிற உயிர்களிடம் நாம் காட்டும் அன்பும் கடமை உணர்வும் நல்ல பண்புகளை வெளிப்படுத்தும் குணம் இவை அனைத்தும் மனவளத்தைப் பெருக்கி வாழ்வை சிறப்பாக அமையச்செய்யும். மேற்குறிப்பிட்ட குணநலன்களோடு நாள்தோறும் செய்யும் யோகப்பயிற்சிகள் உடலுக்கும், மனதுக்கும் ஆரோக்கியத்தையும் நோய் எதிர்ப்பாற்றலையும் அளிக்கும் ஆற்றலாக விளங்கும். மேற்குறிப்பிட்ட வழிகாட்டு முறைகளை நாம் வாழ்க்கை முறையாக மாற்றி ஆரோக்கியமாகவும் நோய் எதிர்ப்பாற்றலோடும் வாழ வழி காணுவதே முழுமையான வாழ்க்கையாகும்.

நிறைவுரை

“நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்!” என்பார் பெரியோர்கள். மிகையான உணவும், முறையற்ற வாழ்க்கை முறையும் தான் நோய்க்கான காரணமாகும். நோய் போக்க முறையான மார்க்கத்தையும், தீர்வையும் தருவதின் அடிப்படையில் இப்பாடம் அமைக்கப்பட்டுள்ளது. இதை நன்முறையில் பயின்று வாழ்க்கையில் இதைப் பின்பற்றுவதின் மூலம் வாழ்வின் எல்லா வளங்களையும் பெறமுடியும் என்பது திண்ணம்.



9. கர்மயோகம்

WCSC - விஷன் பார் விஸ்டம் (தொகுப்பு)

மனவளமும் மனிதநேய மேம்பாடும் :

மனித வாழ்வு மூன்று முக்கிய அம்சங்களின் முக்கோண இணைப்பில் நடைபெறுகிறது. அவை : 1) தனிமனிதன் 2) சமுதாயம் 3) இயற்கை. இம்மூன்றிற்கும் இடையே உள்ள தொடர்புகளையும் அவற்றின் முக்கியத்துவங்களையும் உணர்ந்து கொண்டு அவற்றை மதித்து வாழும் போது தான் மனித வாழ்வு இனிமையும், அமைதியும் நிறைந்ததாக விளங்கும். இவற்றை விளக்கி மக்களைப் பண்படுத்த வந்த முறைகளே மதங்களின் அடிப்படை நோக்கங்களாகும்.

இயற்கைச் செயல்பாட்டில் அமைந்துள்ள இயக்க நியதிகளை அறிந்து கொண்டு அவற்றை மதித்து வாழும் சிறப்பு முறையே இறைவழிபாடாகும். சமுதாயத்திற்கும் தனக்கும் உள்ள தொடர்புகள், சமுதாயக் கட்டமைப்பு ஆகியவற்றை முழுமையாக உணர்ந்து, மதித்து வாழும் இரண்டாவது நெறியே அறநெறியாகும். இதில் ஒழுக்கம், கடமை, ஈகை என்ற மூன்று அம்சங்களும் அடங்கும். இவற்றை முறையாகப் பின்பற்றி வாழும் அறிவின் மலர்ச்சியே மனித வாழ்வை மேம்படுத்தி வளப்படுத்தும்.

மனித வாழ்வில் இனிமையும், அமைதியும் நிலவப் பின்வரும் ஐந்து நிலைகளில் இணக்கம் அவசியமாகும்.

1. உடலுக்கும் உயிருக்கும்
2. விளக்கத்திற்கும் பழக்கத்திற்கும்
3. தனக்கும் சமுதாயத்திற்கும்
4. வாழ்வின் நோக்கத்திற்கும் வாழும் வகைக்கும்
5. அறிவின் செயல்பாட்டிற்கும் இயற்கை நியதிகளுக்கும்

வாழ்வின் நோக்கத்தை உணர்ந்து கொண்டால் வாழ்வின் இனிமையை அடைவதில் சிரமம் இருக்காது. எனினும் அது அவ்வளவு சுலபமானதும் அன்று. முறையான முயற்சியும் செயல்பாடும் அமைந்தால் நிச்சயம் கைகூடும்.

வாழ்வில் இனிமை என்பது மனத்தையும், உடலையும் பின்வரும் ஏழு தன்மைகளால் சீரமைக்கும் போது அடையப்படுவது 1) ஏற்புத்திறன் (Receptivity) 2) கூர்ந்த நுண்ணறிவு (Peraspicacity) 3) ஆக்கஅறிவு (Creativity) 4) சூழ்நிலை உணர்ந்து ஒத்துப் போதல் (Adaptability) 5) சகிப்புத் தன்மை (Tolerance) 6) எளிமை (Humility) 7) பெருந்தன்மை (Magnanimity)

இறைநிலை உணர்வும், தெளிவும் மனித உள்ளத்தில் சகிப்புத் தன்மை, விட்டுக் கொடுத்தல், தியாகம் ஆகிய பெருந்தன்மைகளை மலரச் செய்யும். இயற்கையில் எந்தக் குறையும் இல்லை. மனித உள்ளத்தில்தான் குறைகள் உள்ளன. மனித அறிவின் உச்ச நிலையே பிறர் உணர்விற்கும் தேவைகளுக்கும் மதிப்பளித்து, தனது தேவைகளைக் குறைத்துக் கொண்டு, பிறருக்கு உதவி செய்து, வாழ்தலே ஆகும். இதுவே 'நிஷ்காம்மிய கர்மம்' என்றும் போற்றப்படுகிறது.

எவ்வித எதிர்ப்பார்ப்புமின்றி தன்னுடைய அறிவையும் ஆற்றலையும் 'பிறர் நலம் கருதி முழு அர்ப்பணிப்பு உணர்வுடன் ஈடுபாட்டுடன் செயல்படுதலே 'தொண்டு' எனப்படுகிறது. ஒவ்வொரு மனிதரையும் சமுதாயமே பாதுகாத்து பராமரித்தும் வரும் உண்மையினை உணரும்போது தான், சமுதாய வளம் குன்றாதிருக்க தானும் தனது பொறுப்பையுணர்ந்து செயல்படும் மன ஈடுபாடு உருவாகிறது. இது நன்றி உணர்வால் தோன்றுவதாகும். இதுவே கர்மயோகத்தின் முக்கிய அம்சமாகும்.

கர்மயோகம் :

'கர்மம்' என்றாலே 'செயல்' யோகம் என்றால் 'அறவாழ்வு' என்று பொருள். மனத்தையும் செயலையும் ஒழுங்குபடுத்திக் கொண்டு நல்முறையில் தனக்கும், பிறருக்கும் தற்காலத்திலேயும், பிற்காலத்திலேயும் தீமை எழாத, நன்மையே விளைவிக்கக் கூடிய முறையிலே செயல்கள் ஆற்றி வாழும் பண்புதான் 'அறம்' எனப்படுகிறது. ஆகவே கர்மயோகம் என்பது விளைவைத் தெரிந்து கொண்டு வினைகளை முறைப்படுத்திக் கொண்டு அறநெறியோடு வாழக்கூடிய ஒரு தவ வாழ்வு. இதைக் கடமை அறம் என்று சொல்லலாம். 'கர்மயோகம்' என்ற வடமொழிச் சொற்றொடர்க்குத் தமிழிலே 'கடமை அறம்' எனப் பொருள் கொள்ளலாம்.

இந்தக் 'கடமை அறம்' என்ற இந்த இரண்டில் முக்கியமாக இரண்டு தத்துவங்கள் அடங்கியுள்ளன. ஒன்று 'நன்றி உணர்வு' மற்றொன்று 'விளைவறிந்த விழிப்பு' என்பதாகும்.

நன்றி உணர்வு :

நன்றி உணர்வு என்றால் ஒன்றைக் கண்டோம். அதாவது உயிருக்கோ, உடலுக்கோ, அறிவிற்கோ, நலமான ஒன்றை, ஓர் இன்பத்தை அனுபவிக்கிறபோதே, அது யார் மூலமாக வந்ததோ அதை யார் நமக்கு அளித்தார்களோ, அதற்கு நன்றி என்று சொல்வதாகும்.

அதாவது வந்த மூலத்தை மதித்துப் போற்றுவது என்பது தான் நன்றி. நமக்கு நலமான ஒன்றைச் செய்தவர்களுக்கு நம்மால் என்ன செய்ய முடியும் என்று நினைவிலேயே வைத்துக் கொண்டு மறவாது இருந்த காலம், வாய்ப்பு கிட்டியதும் அவர்களை நினைத்து கொண்டே இருப்பதுதான் நன்றி உணர்வு என்று சொல்கிறோம். அந்தக் கடமை அறத்திலே நன்றி உணர்வு முக்கியம்.

விளைவறிந்த விழிப்பு :

இரண்டாவது விளைவறிந்த விழிப்பு. மனிதனுடைய செயல்கள் மூன்று 1) எண்ணம் 2) சொல் 3) செயல்

எண்ணிவிட்டால் என்ன ஆகிவிடப் போகிறது என்று நினைக்கலாம். ஆனால் எண்ணம் பலதடவை மீண்டும் தொடர்ந்து எழுந்த வண்ணமாக இருக்கும். அந்த எண்ணம் உடலைப் பயன்படுத்திச் செயல்படுத்தும் அளவுக்கு ஒரு வலுவை உண்டு பண்ணி விடும். அது செயலாக மலர்ந்து விடும். அதிலேயிருந்து ஒரு விளைவு வரத்தான் செய்யும். மேலும் இவனால் முடிக்க முடியாத செய்ய முடியாத காரியமாக இருக்குமானால் அந்த எண்ணம் பரவும் வேகத்திலேயே யாரால் அதைச் செய்து முடிக்க முடியுமோ அவர்களிடம் பாய்ந்து அவர்களுக்குச் சுய எண்ணமாக, அவர்களுடைய சொந்த எண்ணமாக மாறிச் செயல்படும் வல்லமை கொண்டது. அப்படி அந்த எண்ணம் செயல்படுகிறது என்றாலே எண்ணம், சொல், செயல் இந்த மூன்றையும் உள்ளடக்கியதாகவும் இருக்கின்றது.

எண்ணம், சொல், செயல் மூன்றினாலும் செய்யக் கூடிய காரியங்களுக்கு ஒரு விளைவு உண்டு. இது இயற்கை நியதி எந்தச் செயலானாலும் சரி, எந்தவிதமான இயக்கமாக இருந்தாலும் சரி அதற்கு ஒரு விளைவு நிச்சயமாக உண்டு.

தானாகவே நடைபெறும் விளைவை 'விதியின் விளைவு' என்று சொல்லாம். 'விதி' என்பது இயற்கையின் நியதி' மனிதன் செய்யக்கூடிய செயலுக்கு வரும் விளைவு 'வினையின் விளைவு' என்று சொல்லப்படுகிறது.

இந்த வினை என்ற ஒன்றை நாம் உணர்ந்து கொண்டால் அதிலே விளைவு ஒன்று இருக்கிறது. என்பதை மறுக்கவோ, மறைக்கவோ முடியாது. மனிதனுக்கு ஆற்றிவு இருக்கிறது. சிந்தனை செய்வதற்கு அவ்வளவு திறமை இருக்கிறது. இந்தத் திறமையைக் கொண்டு, எனக்கு என்ன வேண்டும்? அப்படி வேண்டுவது இன்னது தான் என்று தெரிந்து கொண்ட பிறகு, அதை எந்தச் செயல் மூலம் பெறுவது? என்று விளைவறிந்த விழிப்போடு, அந்தச் செயலை முறையோடு, அளவோடு, காலத்தோடு, ஆற்றிப் பெற வேண்டும்.

விளைவறிந்த விழிப்புநிலை, நன்றி உணர்வு என்ற இரண்டையும் வைத்துக் கொண்டு “நான் இப்போது எங்கே இருக்கிறேன்? எப்படி இருக்கிறேன்? இத்தகைய கேள்விகளை எழுப்பி சிந்திக்க வேண்டும். அதாவது, அதிகாரத்திலே, வயதிலே, சூழ்நிலையிலே, அளவிலே, அமைப்பிலே, எந்த நிலையிலே இருந்து கொண்டு நான் யாருக்கு என்ன நன்மை செய்ய முடியும் என ஆராயத் தொடங்க வேண்டும்.”

சமுதாயம் தந்தது :

பிறருக்கு நாம் ஏன் நன்மை செய்ய வேண்டும் என்ற ஒரு கேள்வி. நாம் பிறந்தோம் பதினைந்து ஆண்டுகள் வரையில் எப்படி வாழ்ந்தோம். சமுதாயத்திலிருந்து ஒரு பெருமளவு பொருளாதாரத்தைப் பெற்றுக் கொண்டு தான் வளர்ந்து வந்துள்ளோம். அவ்வாறு பெற்றுக் கொண்டதால் கடன்பட்டவர்கள்தானே நாம். இத்தனையும் அனுபவித்து அனுபோகித்த பிறகு ஏதேனும் திருப்பித் தந்தோமா? பிறந்தபோது ஏதேனும் கொண்டு வந்தோமா கொடுப்பதற்கு? இல்லையே.

ஆகவே சமுதாயம் தந்தது தான் எல்லாம். இந்த உடலும் உட்பட. எனவே. சமுதாயத்திற்கு நாம் கடன் பட்டிருக்கிறோம். இந்தக் கடனைத் தீர்ப்பது எப்படி? உடல் வளர்ச்சி பெற்ற பின்னர், அறிவு வளர்ச்சி பெற்றபின் அதே அறிவைக் கொண்டு, வலுவைக் கொண்டு இந்த சமுதாயத்திற்கு எந்தெந்த அளவிலே நன்மை செய்ய முடியுமோ அதை உணர்ந்து நலம் தரத்தக்க வழியிலே செயல்படுத்த வேண்டும். கடனை திருப்பித் தர வேண்டும் என்ற எண்ணம், நீதி உணர்வு, அந்த நீதி உணர்வை ஒட்டிய செயல், அந்தச் செயலிலே வரக்கூடிய நல்விளைவு, சிந்தனை அனுபவங்கள் இவற்றை ‘கடமை உணர்வு’ என்று சொல்கிறோம்.

நாம் ஒவ்வொருவரும் சமுதாயத்திற்குக் கடன்பட்டவர்கள் என்பதை உணர்ந்து கொள்வதும், சமுதாயத்தினடமிருந்து பெற்றதைத் திருப்பித் தர வேண்டும் என்ற நீதி உணர்வு அடைவதும் அதைத் தன்னுடைய செயல் மூலமாக, தொண்டின் மூலமாக, சேவையின் மூலமாக சமுதாயத்திற்கு அளித்துக் கொண்டே இருப்பது தான் கடமை.

கடன் என்ற வார்த்தை ‘மை’ விசுதி பெற்று ‘கடமை’ என்ற சொல்லாயிற்று. ஆங்கிலத்தில் கூட ‘Due’ என்ற வார்த்தையிலிருந்து தான் ‘Duty’ என்ற சொல் வந்திருக்க வேண்டும். நாம் ஒவ்வொருவரும் பட்டிருக்கின்ற கடனைத் தீர்த்துக் கொண்டே இருந்தால் தான் இணைப்பு இயக்கம் உண்டாகும். பளு சீரமைக்கப்படும். அப்போது தான் மனமும், உடலும் அமைதியாக இருக்கும்.

இவ்விதம் பெற்ற கடனைத் திருப்பித் தருகிறோம் என்பதை உணர்ந்து செயலாற்றுவதே ‘நிஷ்காமிய கர்மம்’ ஆகும். தன் லாபம் கருதியோ, தன் நன்மையை மட்டும் கருதியோ செயல்படுவது ‘காம்ய கர்மம்’ ஆகும். இச்சை வயப்பட்ட கர்மமாகும்.

நன்றி உணர்வின் மேன்மை :

இன்றைய பொழுது காலையிலிருந்து மாலை வரையில் நீங்கள் என்ன உணவு சாப்பிட்டீர்கள்? எப்படி வாழ்ந்தீர்? அந்த உணவிலே எத்தனை பேருடைய உழைப்பும் அறிவும் இருக்கிறது என்று பார்க்கும்போது, அரிசியை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். விளைவித்தவர், அதை அறுத்து அரிசி ஆக்கியவர்கள். அதற்கு இயந்திரத்தைக் கண்டுபிடித்தவர்கள், அந்த இயந்திரத்துக்கு இரும்பை கண்டுபிடித்தவர்கள், பிறகு அந்த உலோகத்தைக் கண்டுபிடித்த விஞ்ஞானிகள் ஆக இந்த உலகமே இணைந்து ஒருபிடி உணவிலே இருப்பதைக் காணலாம்.

“ ஒரு பிடி உணவில் உலக ஒற்றுமையைக் கண்டுபிடி
உழைப்பினால் உலகுக்கு தந்திடு” - வேதாத்திரி மகரிஷி

அப்படி ஒருபிடி உணவை எடுத்துக் கொண்டு சிந்தித்தோமானால் அதிலே உலகத்தைப் பார்க்கலாம். உலக மக்களின் சேவையையும் நாம் உழைப்பினால் பதில் செய்ய வேண்டும் என்ற ஒரு கருத்து வருகின்றதே அதுதான் நன்றி உணர்வு. இந்தச் சமுதாயத்திலிருந்து எல்லாவற்றையும் பெற்றுக் கொண்டே இருக்கிறோம்.

அந்த சமுதாயத்திற்கு எந்த வகையிலும் நாம் நலம் செய்ய வேண்டும் என்ற எண்ணத்தோடு காத்து இருப்போமானால் அதுதான் நன்றி உணர்வு. இந்த நன்றி உணர்விலே பொருளாதாரச் செழிப்பு இருக்கிறது. அறநெறி வாழ்வு இருக்கிறது. எல்லோரும் நலமாக வாழ வேண்டும் என்று ஊடுருவிப் பாய்ந்து வளரும் அன்பு இங்கே தான் மிளிர முடியும்.

ஆகவே எல்லோரையும் “வாழ்க வளமுடன்” என்று வாழ்த்துவோம்.

குண்டலினி யோகம் மூலம் கர்மயோகம் :

எல்லாம்வல்ல முழுமுதற் பொருளாக உள்ள பிரம்மம், வெட்டவெளி, சுத்தவெளி என்றெல்லாம் பெயரிடப்பட்டுள்ள மெய்ப்பொருளாக இருப்பது ஒன்று தான். இந்த கர்மயோகம் என்ற நல்ல நெறியை உலக மதமாகக் கொள்ளும் போது உலகம் முழுவதும் விஞ்ஞான பூர்வமாக கடவுளைச் செயல் விளைவாகக் காணலாம். அவ்வாறு காணும் அறிவு வந்து விட்ட பிறகு அறநெறி செழிக்கும், உலகம் உய்யும்.

ஒருவரிடமிருந்து ஏதேனும் எதிர்பார்க்கும் வரையிலே உணர்ச்சி வயப்பட்ட நிலை தான் உலகத்தில் இருக்கும். அந்த உணர்ச்சி வயப்பட்ட நிலையிலேயிருந்து செயல்கள் செய்யச் செய்ய பதிவுகள் ஏற்பட மீண்டும் அதையே செய்ய உலகமெங்கும் சிக்கல்களும், துன்பங்களும் மலிந்து தான் வரும். இவையெல்லாம் போக்கி உலகத்திலே அமைதி நிலவ வேண்டுமெனில் ஒவ்வொருவரும் தன் கடமையை உணர்ந்து செய்ய வேண்டும். சிறு குழந்தை முதற்கொண்டு முதியோர் வரையிலே வழி வகுத்துத் தரத்தக்க தகைமை கொண்டது கடமை அறம் “ கர்மயோகம்”

கர்மயோக நெறிகள் - பத்து

1. அன்னை, தந்தை, குரு, ஆட்சித்தலைவர், தெய்வம் ஆகிய ஐவரை மதித்து வாழ்வேன்.
2. இறைநிலை என்னுள் எனது அறிவின் உட்பொருளாய் உள்ளது என உணர்கிறோம்.
3. எண்ணம், சொல், செயல் இவற்றால் துன்பம் செய்யாது விழிப்போடு இருப்பேன்.
4. உணவு, உழைப்பு, ஓய்வு, உடலுறவு, எண்ணம் ஆகிய ஐந்தில் அளவுமுறை காப்பேன்.
5. ஒழுக்கம், ஈகை, கடமை ஆகிய மூன்றும் இணைந்த அறநெறி வாழ்க்கை வாழ்வேன்.
6. தான், குடும்பம், சுற்றம், ஊர், உலகு என்ற ஐவகைக் கடமைகளைச் செய்வேன்.
7. சமுதாயத்தில் ஆன்மீக அறிவு பெறவும், உலக அமைதி பெறவும் தொண்டு செய்வேன்.
8. பெண்குலத்தை நன்றியுணர்வுடன் மதிப்பேன்.
9. வருமானத்தில் 1% பிறர் நலத்திற்காக செலவிடுவேன்.
10. ஆன்மா தூய்மை பெற அகத்தவம் செய்வேன்.

இந்த கர்மயோகத்தை எளியமுறைக் குண்டலினி யோகத்தின் மூலமாகப் பயிலலாம். அகத்தவம், ஆராய்ச்சி, அகத்தாய்வு என்கிற தற்சோதனை, குணநலப்பேறு, முழுமைப்பேறு இவை உலக நலம் நாடிச் செயல் செய்யும் பண்புகள் இவற்றையெல்லாம் வளர்த்துக் கொண்டு இங்கேயே கடவுளைக் காணவும். அறத்தைச் செய்யவும், நமது உள்ளம் தூய்மை பெற வைத்துக் கொண்டு எப்பொழுதும் பிறருக்கு உதவி செய்து அதனால் ஏற்படக்கூடிய மன அமைதியில் மகிழ்ச்சியில் திளைத்திருப்போம்.

நாமும் வாழ்வேம், பிறரையும் வாழ வைப்போம். இதனால் உலகமும், அமைதியும் நிறையும் பெற்று வாழும்.

கர்மயோக நெறிகள் பத்து :

1. எனது பிறப்பு, வளர்ப்பு, காப்பு இவற்றிற்குக் கருணையுள்ள, கண்கண்ட கடவுளாகவும் காப்பாளராகவும், துணைவர்களாகவும் உள்ள எனது அன்னை, தந்தை, குரு, ஆட்சித்தலைவர், தெய்வம் என்ற ஐந்து பெரியவர்களையும் நன்றி மறக்காமல் மதித்து வாழ்வேன்.
 2. பேரியக்க மண்டலம் முழுமையும் நீக்கமற நிறைந்து எல்லாப் பொருட்களிலும் உயிர்களிலும் முற்றறிவாக இயங்கி அருளாட்சி புரியும் மெய்ப்பொருள் எல்லாம் வல்லது. எங்கும் உள்ளது. எல்லாம் அறியும் ஆற்றலுடையது; என்னுள்ளும் எனதறிவின் உட்பொருளாய் உள்ளது என்பதை நம்புகிறேன்; உணர்கிறேன்; ஒத்துக் கொள்கிறேன்.
 3. எண்ணம், சொல், செயல் மூன்றாலும் நான் செய்யும் தொழில்களில் எனது நோக்கம், திறமை, இடம், காலம், தொடர்பு கொள்ளும் பொருட்கள் அல்லது மக்கள் இவற்றிற்கு ஏற்ப இன்பமோ, துன்பமோ, விளையும் உண்மையை, எல்லாம் வல்ல தெய்வமே அதன் பேரருள் நிலையிலிருந்து நீதியோடு வழங்குகிறது என்ற உண்மையை மதிக்கிறேன்.
- எச்செயலையும் எனக்கும், பிறருக்கும், தற்காலத்திலும், பிற்காலத்திலும், உடலுக்கும் உயிருக்கும் துன்பம் விளையாத முறையில் விழிப்போடு செயலாற்ற என்னால் இயன்ற வரை அக்கரையோடு முயற்சிப்பேன். இதனையே இறைவழிபாடாகக் கொள்வேன்.

4. உணவு, உழைப்பு, ஓய்வு, உடலுறவு, எண்ணம் ஆகிய ஐந்து தொழில்களையும் அலட்சியம் செய்யாமல், மிகையாக அனுபவிக்காமல், அளவோடு, முறையோடு செய்து உடல் நலம், மனநலம், பொருள் வளம், சமுதாய நலம் காப்பேன்.
5. அறிவின் நலம் காத்து அதனை மேன்மை நிலைக்குக் கொண்டு வர தெய்வ வழிபாடும், சமுதாய மக்களிடம் நட்புறவை இனிமையாக அமைத்துக் கொள்ள ஒழுக்கம், கடமை, ஈகை என்ற மூன்றிணைப்பு அறநெறியும் மையக் கருத்துக்களாகக் கொண்டவையே எல்லா மதங்களும் என்பதை உணர்ந்தேன். எல்லா மதங்களுக்கும் மதிப்பளித்து வாழ்வேன்.

எந்த உருவில் எந்தக் குணத்தில் தெய்வத்திற்கு உருக் கொடுத்து வணங்கினாலும் அவரவர் அறிவால் எடுக்கும் உருவம், குணம் என்பதையறிந்து எவ்வகை வழிபாடும் அறிவை வழிபடும் கருத்தே என்பதை உணர்ந்து கொண்டேன். எந்த வகை இறைவனக்கத்தையும் அலட்சியப்படுத்தாமல் மதித்துப் போற்றுவேன்.

6. தான் குடும்பம், சுற்றம், சமுதாயம் உலகம் என்ற ஐந்து பிரிவிற்கும் ஒன்றால் ஒன்று கெடாமல் எனது கடமைகளை வழுவாமற் செய்வேன்.
7. குடும்பத்தில், சமுதாயத்தில், ஆட்சி முறையில் உலக அரங்கில் நடைபெறும் குற்றங்கள், தவறுகள், பழிச்செயல்கள் இவற்றிற்கு எந்த ஒரு தனிமனிதனையும் பொறுப்பாக்கி அவர் அவர் மீது வெறுப்போ, பகையோ, அலட்சியமோ கொள்ள மாட்டேன். ஏனெனில் எந்தக் குற்றத்திற்கும், தவறுக்கும் நீண்ட கால சமுதாயத்தில் நிலவி வந்த கருத்துக்கள், செயல்கள் சூழ்நிலைகளால் ஏற்பட்ட நிர்ப்பந்தங்கள் இவற்றால் ஏற்பட்ட பதிவுகள் கருத்தொடராக தொடர்ந்து வருவதும், இன்றுள்ள சமுதாய சூழ்நிலைகளும் தான் எல்லா பழிச் செயல்களுக்கும் காரணம் என்பதை அறிவேன்.

இன்றுள்ள மக்கள் மனம் தெளிந்து திருந்துவதற்கு உதவி செய்ய ஆன்மிக அறிவை வளர்ப்பதும், துன்பப்படும் மக்களுக்கு உதவி செய்வதும் வருங்கால சமுதாயம் அறிவுத் தெளிவோடு அறநெறி பின்பற்றி வாழவும், உலக நாடுகளுக்கிடையே அமைதி நிலவும் என்னால் இயன்ற தொண்டுகளைச் செய்வேன்.

8. பரிணாம சிறப்புப்படி எல்லா அண்டங்களையும் உருவாக்கிக் கொள்ளும் இயற்கை உலகில் உயிர்களை உற்பத்தி செய்து வளர்க்கும் பொறுப்பினை பெண்ணினத்திடமே ஒப்புவித்துள்ள கருணை நிறைந்த அருட்பொறுப்பை உணர்ந்து பெண்குலத்திடம் எப்பொழுதும் உரிய மதிப்புடையவனாக இருப்பேன்.
9. எனது வருமானத்தில் நூற்றுக்கு ஒன்று வீதம் ஒதுக்கி பிறர் நலத்திற்காகச் செலவிட்டு வருவேன்.
10. எனது ஆன்மா தூய்மை பெற, மேன்மை பெற அகத்தவம் எனும் அகநோக்குப் பயிற்சியைப் பின்பற்றி சிறப்படைவேன்.

வாழ்க வையகம்

வாழ்க வளமுடன்



10(A) துவம்

யோகப்பயிற்சிகள் புத்தம் முதல் பதிப்பு - 2018-ல் பக்கம் 73 முதல் 75 வரை விரிவாக விளக்கப்பட்டுள்ளது

10(B) எளியமுறை உடற்பயிற்சிகள் பகுதி -II

யோகப்பயிற்சிகள் புத்தம் முதல் பதிப்பு - 2018-ல் பக்கம் 35 முதல் 56 வரை விரிவாக விளக்கப்பட்டுள்ளது

NGM COLLEGE (AUTONOMOUS), POLLACHI.

பாடத்திட்டம்

Programme Code	-	Programme Title :	-
Course Code	21 HEC 202	Course Title	Batch : 2021 - 24
Hrs/Week :	2	மனிதவள மாண்பு குடும்பவிழுமியங்கள் மற்றும் SKY- யோகப் பயிற்சிகள் - II	Semester : II
			Credits : 1

Course Objective :

- ❖ குடும்ப உறவுகளின் மேன்மையுணர்தல்.
- ❖ வாழ்த்தின் மூலம் பொறுமை காத்து அன்பும் கருணையுடன் இல்லறத்தை நல்லறமாக்குதல்.
- ❖ கர்மயோகிகளாக பெண்மையை மதித்து குடும்ப அமைதி காத்தல்.

Course Outcomes (CO)

K1	CO1	வாழ்த்தின் மூலம் குடும்ப அமைதி காத்து கர்மயோக நெறிகளைப் பின்பற்றுதலை நினைவு கூர்தல்.
K2	CO2	உடல் நலம் மற்றும் மன வளத்துடன் கூடிய குடும்ப உறவுகளின் மேன்மை உணர்தல்.
K3	CO3	யோக செயல்பாட்டில் தடைகளை நீக்கி தியானம், அகத்தாய்வு பயிற்சி முறைகளை மேற்கொள்ளுதல்.
K4	CO4	உடல், உள்ள பயிற்சியின் மூலம் இல்வாழ்வில் இணக்கத் தன்மை உருவாக்குதல்.
K4	CO4	பெண்களுக்கு உரிமைகளை அளித்து அவர்களை மதித்து நடக்கும் கர்மயோகிகளாக வாழ்தல்

Syllabus	
அலகு - I	வாழ்த்தும் பயனும் - வாழ்த்தின் நன்மைகள் - வாழ்த்தும் முறைகள் - வாழ்க்கைநெறிக் கல்வி - ஐந்தொழுக்கப் பண்பாடு
அலகு - II	யோக செயல்பாட்டில் தடைகளும் தீர்வுகளும் - மனநிலை - பாலின சமத்துவம் - பெண் உரிமைகள் - பெண்ணின் பெருமை - பாரதியும் பெண் முன்னேற்றமும்.
அலகு - III	இல்லறமே நல்லறம் - குடும்ப உறவுகளின் மேன்மை - திருவள்ளுவர் கூறும் குடும்ப நெறிமுறைகள் - குடும்ப அமைதி - கூட்டுக் குடும்பம்.
அலகு - IV	அன்பும் கருணையும் - உயிர்நிலையில் அன்பு - உணவே மருந்து - குறைபாடுகளைப் போக்கும் உணவு முறைகள் - கர்மயோகம் - நன்றியுணர்வு - விளைவறிந்த விழிப்புநிலை
அலகு - V	தவம் II - துரிய தவம் - எளியமுறை உடற்பயிற்சிகள் பகுதி II - மகராசனப் பயிற்சி பகுதி I - மகராசனப்பயிற்சி பகுதி II - உடலை தேய்த்துவிடுதல் பயிற்சி - உடலை அழுத்திவிடுதல் பயிற்சி - உடல் தளர்த்தல் பயிற்சி - மீள்பார்வை (காயகல்பப் பயிற்சி)

**Italicized texts are for self study*

Power point Presentations, Group discussions, Seminar, Quiz, Assignment, Experience Discussion, Brain storming, Activity, Case study, Video Playing

- Books for study :** 1. Kuppasamy. M. et al., (2021) Family values, Sixth Edition. Pollachi : NGM College. (Tamil version). pp: 83.
2. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2018). Yoga practices. First Edition. Pollachi : NGM College. (Tamil version). pp: 124.
- Reference Books :** 1. Vethathiri Maharishi. (2016) Manvalakalai part-II. 28th edition. Erode : Vethathiri publication (Tamil version). pp: 198.
2. Vethathiri Maharishi. (2016). Manvalakalai Part III. 20th Edition. Erode : Vethathiri publication. (Tamil version) pp: 277.
3. Sri Sri Paranjothi Maharishi, Thirukkural, Erode, Kayathi Offeset print. 2009.
4. Department of Human Excellence et. all, Unleashing Excellence, Bharatiya Vidya Bhavan publication, 2012.
5. Rabin Sharma, Family Wisdom, Jai Co Public house, 2009.

மாதிரி வினாத்தாள்
மனிதவள மாண்பு - குடும்ப விழுமியங்கள் மற்றும்
SKY யோகப் பயிற்சிகள் - II

இரண்டாம் பருவம்

(மதிப்பெண்கள் : 50)

நேரம் : 2 மணி நேரம்

பிரிவு-அ

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடை அளிக்கவும்.

(5 x 1 = 10 மதிப்பெண்கள்)

1. என்பது மோதுதல், பிரதிபலித்தல், சிதறுதல், ஊடுறுவுதல், ஊடாடுதல் என்ற ஐந்து வகையான இயக்கங்களை உள்ளடக்கியது.
a) திடப்பொருள் b) திரவப்பொருள் c) அலைகள் d) வாயுப்பொருள்
2. குடும்ப உறுப்பினர்கள் அனைவருக்குள்ளும் உறுதியான, நெருக்கமான, உண்மையான, இனிமையான நட்பு நிலவ தேவையானவை
a) விமர்சித்தல், அதிகாரம் செலுத்துதல், எதிர்பார்த்தல் போன்றவை இருக்கக் கூடாது.
b) புகை பிடித்தல், போதைக்கு அடிமையாதல் , வீண் செலவு செய்தல்.
c) பொய் பேசுதல், ஏமாற்றுதல், திருடுதல்.
d) உழைப்பு இன்மை, சோம்பேறிதனம், ஆடம்பார செலவு
3. குடும்பம் மேன்மையடைய பின்பற்றுவோம்
a) நன்னெறிகளை b) பேராசை c) வெறுப்பு d) வஞ்சம்
- 4 . சீரமைக்கப்படாத ஆசை செயலாகாமல் தடைப்படும் போது அந்த தடையை நீக்க எழும் ஆர்வமே.....
a) எண்ணம் b) சினம் c) கவலை d) பேராசை
5. மனைவி நல வேட்பு நாள் ம் தேதி கொண்டாடப்படுகிறது.
a) ஆகஸ்டு 10 b) ஆகஸ்டு 20 c) ஆகஸ்டு 30 d) ஆகஸ்டு 15
6. இயற்கை உணவுகள் சிலவற்றை எழுதுக
7. கர்மயோகத்தின் இரு தத்துவங்கள் யாவை?

8. துரிய தவத்தின்போது நன்கு இயங்கும் சுரப்பி யாது?
9. 'யோகம்' என்பதற்கான பதஞ்சலி மகரிஷியின் சூத்திரம் யாது?
10. உணவுக்காகப் பிற உயிர்களை கொல்ல நேரும் போது ஏற்படும் நான்கு குற்றங்களை எழுதுக.

பிரிவு-ஆ

ஏதேனும் ஐந்து வினாக்களுக்கு நான்கு பக்க அளவில் விடை அளிக்கவும்.

(5 x 8 = 40 மதிப்பெண்கள்)

11. வாழ்த்தும் பயனும் பற்றியும், வாழ்த்தும் முறை பற்றியும் விவரி.
12. இல்லறமே நல்லறம் குறித்து கட்டுரை வரைக.
13. இயற்கை உணவு குறித்து கட்டுரை வரைக.
14. யோக செயல்பாட்டின் தடைகள் பற்றி விளக்குக.
15. சினம் தவிர்த்தல் பயிற்சி முறையை விளக்குக.
16. கர்ம யோகம் குறித்து விரிவான கட்டுரை வரைக.
17. பெண்ணுரிமை, பாலின சமத்துவத்தைப்பற்றி விவரி.
18. வாழ்த்தின் பயன்களையும், வாழ்த்தும் முறையையும் விவரி.

