



மனவள மேம்பாட்டிற்கு வேதாத்திரி மகரிஷி வழங்கிய பயிற்சி முறைகள்

ISSN: 2249-894X
IMPACT FACTOR : 5.7631(UIF)
UGC APPROVED JOURNAL NO. 48514
VOLUME - 8 | ISSUE - 8 | MAY - 2019

K. Thirunavukkarasu¹ and Dr. C. Viswanathan²

¹Ph.D. Scholar (Reg. No. 20457/B2/2017), Bharathiyar University, Coimbatore, Tamil Nadu.

²Associate Professor, Department of Yoga for Human Excellence, VISION Academy WCSC - VISION SKY Research Centre, Aliyar, Tamil Nadu.

கட்டுரைச் சுருக்கம்

மனிதன் உடல் மற்றும் மனம் சார்ந்த துன்பங்களால் அவதியுறுவது நிகழ்ந்துகொண்டே உள்ளது. இதில் பிரதானமாகத் திகழ்வது மனத்துயரம் ஆகும். மேலும் மனத்துயரமே உடல் நோய்களாகவும் மலர்கிறது. எனவே மனதை அமைதியாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் வளமாகவும் வைத்துக்கொள்ள அறிஞர்கள் பல வழிமுறைகளை உருவாக்கி வைத்துள்ளனர். அவர்களில் தென்னிந்தியாவில் தோன்றிய தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி தனது ஆன்மீகப் பயிற்சிகளில் மனவளத்தை மேம்படுத்துவதற்கு அளித்தபயிற்சிமுறைகள் சிறப்பு வாய்ந்தவை. உடல், உள்மனம், உயிர் ஆகியவற்றிற்கு அவர் அளித்துள்ள தனித்தனிச் சிறப்புப் பயிற்சிகளால் மனிதன் உயர்ந்து மனவள மேம்பாடு அடைகிறான். அதுபற்றி இக்கட்டுரை முழுமையாக எடுத்துக்கூறுகிறது.

சிறப்புச் சொற்கள்

வேதாத்திரி மகரிஷி, மனவளக்கலை, எளியமுறைக் குண்டலினியோகம், காயகல்பப் பயிற்சி, வேதாத்திரியம், மனவளம், மனவள மேம்பாடு

முன்னுரை

சென்ற நூற்றாண்டில் தமிழகத்தில் தோன்றிய தலைசிறந்த தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி ஆவார். இவர் தமிழ்ச்சித்தர்கள், தாயுமானவர், வள்ளலார், ஆதிசங்கரர் மற்றும் பதஞ்சலி முனிவர் முதலானோரின் தத்துவ நெறியில் வந்தவர் ஆவார். மேலும் இந்திய யோகக் கலையை எளிமையாக்கி விஞ்ஞான விளக்கங்களை அளித்த பெருமையும் இவருக்கு உண்டு. மனிதகுலம் இன்று சந்தித்து வரும் பல்வேறு சிக்கல்களுக்கும் தனிமனித தீர்வாக உள்ளது என்றார். மனவளத்தைப்

பெருக்குவதே இத்தீர்வை அடையும் மார்க்கம் என்றும் கண்டறிந்தார் மகரிஷி. மனவளமே மனிதர்கள் அடைய வேண்டிய மாபெரும் பொக்கிசம் ஆகும். தனிமனிதர்களின் மனவளத்தைப் பெருக்கி அவர்களுக்கு மன அமைதியை வழங்கிவிட்டால் அவர்கள் நிறைவும் நிம்மதியும் கொண்ட வாழ்வைப் பெறுவர். அதன் மூலம் கலகங்களும் போட்டிகளும் பகைமையும் மறைந்து உலகம் அமைதிபெறும் என்று மகரிஷி திடமாக எண்ணினார். தனி மனிதர்களின் மனவளத்தை மேம்படுத்த மகரிஷி வடிவமைத்த மனவளக்கலை பயிற்சி முறைகளை இக்கட்டுரை விவரிக்கிறது.

மனவளக்கலை

தியானம், தத்துவம் ஆகியவற்றின் ஆராய்ச்சியில் தன் வாழ்வின் பெரும் பகுதியை மகரிஷி கழித்து வந்த போதிலும் அவரது 40 வயது

முதல் 50வயது வரையிலான காலத்தில் மனதின் ஆற்றல் பற்றியே ஆராய்ந்து வந்தார். இயற்கையைப் பற்றியும் மனிதகுல வாழ்வு பற்றியும் அயராது சிந்தித்து வந்தார். அவர் அறிந்த விளக்கங்களைப் பலருக்கும் கூறிவந்தார். மனதில் உருவாகும் கருத்துக்களை எழுத்துக்களில் பதிவு செய்து வந்தார். பகலில் பொருளிட்டலுக்கான உழைப்பும் இரவில் ஆன்மீக நாட்டம் காரணமாக சிந்தனை, எழுத்து என்றும், வாழ்க்கை நடந்தது. அந்த எழுத்துக்களின் தொகுப்புகளே, உலக சமாதானம், மாக்கோலமாய் விளைந்த மதிவிருந்து, ஞானமும் வாழ்வும், Altruism, அன்பொளி மாத இதழ் என்று நூல்களாக உருவாயின. மனவளம் மிக்க உலகம் அமைந்தால் மட்டுமே மனிதகுலம் இன்று படும் தொல்லைகள் எல்லாவற்றிலிருந்தும் விடுபட முடியும் என்பது மகரிஷிக்கு மிகத் தெளிவாக

விளங்கிவிட்டது.மகரிஷி,தான் அறிந்த விளக்கங்களை முழுமையாக்கி மக்களுக்கு வழங்க எண்ணினார். அதன் விளைவாகவே “மனவளக்கலை”என்னும் வாழ்வியல் கல்வியை உருவாக்கினார்.

மனவளத்தின் தடைகள்

மனிதன் உணவில் தன்னிறைவு பெற்று விளங்குவதற்கு அவன் கண்டறிந்த விவசாயமே அடித்தளமாகும். இவ்வேளாண் தொழிலுக்கு ஏற்றதாக அன்று நிலம் இல்லை. புதர்களாகவும் காடுகளாகவும் தரிசு நிலங்களாகவுமே இப்பூமி திகழ்ந்தது. காடாய்க்கிடக்கும் தரிசு நிலம் உணவுப் பயிர் சாகுபடிக்கு ஏற்றதன்று. சீர்செய்யப்பட்ட நிலமே வேளாண்மைக்கு ஏற்றதாகி நல்ல விளைச்சலைக் கொடுக்கும். அவ்விதமே மனவளமும். மனமது செம்மையானால் மந்திரம் செபிக்கவேண்டா என்று அவ்வைப்பிராட்டி கூறுவதும் முதற்கண் மனதைச் செம்மைப் படுத்தும் அவசியத்தை உணர்த்திடவேயாகும். வேதாத்திரியம் மனவளத்தை மேம்படுத்தும் கலையாக விளங்குகிறது. அதற்கான அத்துணை வழிமுறைகளையும் வகுத்துள்ளது. அத்துடன் தனிமனிதர் ஒவ்வொருவரும் இவ்வயர்ந்த பேற்றினைப் பெறத் தடையாக உள்ள குணங்களாகிய பொய், சூதாட்டம், கொலை, களவு, அளவுகடந்த புலன்இன்பநுகர்ச்சி, முறையற்ற பால்கவர்ச்சி, ஐயம், அறியாமை,அலட்சியம் முதலான குணங்களையும் முழுமையாக ஆராய்ந்துள்ளது. அவற்றை நீக்கும் முறைகளையும் பயிற்சி முறைகளாக வகைப்படுத்திக் கொடுத்துள்ளது.மனவளத்தில் மேம்பாடு அடைய விரும்பும் எவரும் இத்தடைகளை உணர்ந்து அவற்றைத் தங்கள் மனதிலிருந்து நீக்கிக் கொள்தல் மிகவும் அவசியம் என்பதும்இத்தடைகள் நீக்கிய மனமே வளம்பெற்று மேம்படும் என்பதும் வேதாத்திரியத்தின் வழிமுறையாகும்.

வேதாத்திரியப் பயிற்சிகள்

வேதாத்திரி மகரிஷி வடிவமைத்த மனவளக்கலை என்னும் எளியமுறைக் குண்டலினியோகம் (Simplified Kundalini Yoga - SKY) வேதாத்திரியம் என்றும் வழங்கப்படுகிறது. வேதாத்திரியப் பயிற்சி முறை நான்கு அங்கங்களைக் கொண்டுள்ளது. அவை,1. அகத்தவம் (Meditation), 2. அகத்தாய்வு (Introspection), 3. குணநலப்பேறு (Sublimation), 4. முழுமைப்பேறு (Perfection)என்பனவாம்.இவற்றுடன் உடல் நலத்திற்கான எளிய முறை உடற்பயிற்சிகளும் உயிர் வளத்திற்கான எளியமுறைக் காயகல்பப் பயிற்சியும் வழங்கப்படுகின்றன.இப்பயிற்சிகள் முழுவதும் மன வளத்தை மேம்படுத்தி மனிதனை மேன்மையுள் செய்தவையே நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளன.இப்பயிற்சிகள் உடல்நலத்தைப் பேணி உயிர்,மனவளத்தைக் காத்து மண்ணுலக வாழ்வைப் பொருள் உள்ளதாகவும் நிறைவு மிக்கதாகவும் ஆக்கும் வல்லமை கொண்டவையாக அமைக்கப்பட்டுள்ளன.

தியானப்பயிற்சி

மனம் தன் திறமையையும் வலிமையையும் பெருக்கிக்கொள்ளும் பயிற்சியே தியானம் எனப்படும் அகத்தவம் ஆகும்.மனவளத்தை மேம்படுத்தி இறைநிலையில் தோய்ந்து திளைக்கும் பேரின்பக் களிப்பை வழங்கும் மாபெரும் கருவியாகத் தியானத்தை வேதாத்திரியம் போதிக்கிறது. வேதாத்திரியத்தில் தியானம் விஞ்ஞான விளக்கங்களுடன் குருதீட்சை முறையில் வழங்கப்படுகிறது. மனதில் எண்ண அலைகளைக் குறைத்தும் அதன் அலைச் சுழல் வேகத்தைக் கட்டுப்படுத்தியும் செயலாற்றுகிறது எளியமுறைக் குண்டலினியோகம். மனம் அதன் மூல நிலையாகிய உயிரின் மீது நிலைபெற்று அதிலேயே லயித்து நிற்பதே எளியமுறைக் குண்டலினி தவத்தின் சிறப்பம்சம் ஆகும்.மூலாதாரமாகிய சக்கரத்தில் அமைந்துள்ள உயிரின் இயக்க மையத்தை மேலெழுப்பி குருவின் உதவியால் புருவ மத்தியில் உள்ள ஆக்கினைச் சக்கரத்திற்குக் கொண்டு வந்து அங்கேயே மனதைக்குவித்து எண்ணங்கள் ஏதுமற்ற நிலையில் ஆழ்ந்திருப்பதே மனவளக்கலையின் முதல் தவம் ஆக்கினை ஆகும். இதற்கு அடுத்தபடியாக வழங்கப்படும் சாந்தி தவம் மீண்டும் மூலாதாரத்தில் மனதை வைத்து இயற்றப்படுவதாகும். இது இறங்குபடி தவம் எனவும் அழைக்கப்படுகிறது. ஆக்கினை தவத்தில் மேலதிகமாகக் கூடும் தவ ஆற்றலால் பாதிப்பு நிகழாது காப்பதுடன் உபரியான தவ சக்தியை உடல் ஆற்றலாக மாற்றவும் இத்தவம் பயன்படுகிறது. அதனையடுத்து மூன்றாவது தவமாக துரியம் எனப்படும் உச்சந்தலையில் மனம் வைத்து இயற்றும் தவம் உள்ளது. இவை மூன்றும் மனவளக் கலையின் அடிப்படை தவங்கள் எனப்படுகின்றன.இவற்றுடன் மேலும் ஆறு சிறப்புத்தவங்கள் உள்ளன. அவை துரியாதீதம், பஞ்சேந்திரிய தவம், பஞ்சபூத நவகிரக தவம், நித்தியானந்த தவம், ஒன்பதுமைய தவம் மற்றும் இறைநிலை தவம் என்பனவாம்.

தியானம் செய்முறை

விரிப்பின்மீது சகாசனத்தில் அமர்ந்து கொள்ளவேண்டும். மேலே கூரையுள்ள காற்றோட்டமும் அமைதியும் உள்ள அறையில் தவம் இயற்றுவது சிறப்பு. வெட்டவெளிகளில் தவம் இயற்றுவது கூடாது. முதுகுத்தண்டு நோக இருக்கும் வகையில் நிமிர்ந்து அமரவேண்டும். கைகளைக் கோர்த்து மடியின்மீது வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். கண்களை மென்மையாக மூடிக்கொள்ள வேண்டும். பின்பு கீழ்வரும் வரிசைமுறையில் தியானம் இயற்ற வேண்டும்.

1. இறைவனைக்கம், குருவனைக்கம்: அனைத்துமாய் விளங்கும் இறைநிலையையும் அதை நமக்கு உணர்த்திய குருபிரானையும் வணங்கி அதற்கான பாடல்களை மனதில் இசைத்தல்.
2. நாடிசுத்தி, மற்றும் தண்டுவட சுத்தி என்னும் பிராணாயாமப் பயிற்சிகளைச் செய்து மூச்சு மற்றும் மன இயக்கங்களைச் சீர் செய்தல்.

3. மனதால் தெய்வீக ஆற்றலை எண்ணி, “நாம் அமர்ந்திருக்கும் இந்த இடத்தைச் சுற்றிலும் நல்ல தெய்வீக ஆற்றலே நிரம்பின” என்று மனதால் மும்முறை கூறி, தியானிக்கும் இடத்தைத் தூய்மை செய்தல்.
 4. அவ்வாறே மானசீகமாக “அருட்பேராற்றல் உடலிலே உயிரிலே அலை அலையாகப் பாய்வதை உணர்கிறேன்” என்று கூறி உடந்தூய்மை செய்தல்.
 5. “அருட்பேராற்றல், இரவும் பகலும் எல்லா நேரங்களிலும் எல்லா இடங்களிலும் எல்லாத் தொழில்களிலும் உறுதுணையாகவும், பாதுகாப்பாகவும், வழிநடத்துவதாகவும் அமையுமாக” என்று மனத்தால் கூறி அருட்காப்புசெய்தல்.
 6. அன்னை, தந்தை, குரு ஆகியோரை மனதால் வணங்குதல்.
 7. தவம் இயற்றி, நிறைவில், சங்கல்பம் எனும் தன் வாழ்த்து, அடுத்து, வாழ்க்கைத்துணை, பெற்றமக்கள், உடன்பிறந்தோர், உறவினர், நண்பர்கள், நம்மைப் பகையாய்க் கருதுவோர் இருப்பின் அவர்களையும் வாழ்க வளமுடன் என்று வாழ்த்துதல். அதனைத் தொடர்ந்து உலக அமைதிக்கான நிறுவனமாகிய உலக சமுதாய சேவா சங்கத்தையும் மனவளக்கலை அமைப்புக்களையும் வாழ்த்துதல்.
 8. வாழ்நாளில் யாருடைய மனதையும் உடலையும் துன்புறுத்த மாட்டேன் எனவும் துன்பப்படுபவர்களுக்கு உதவுவேன் எனவும் உள்ள இரண்டொழுக்கப் பண்பாட்டு வாக்கியங்களை உறுதிமொழியாக இசைத்தல்.
 9. உலக அமைதிக்குத் தலைவர்களின் மனதிலே உள்ளூணர்வாய் ஆன்மநேய ஞானம் மலரவேண்டியும், உலகம் இன்புற்று அமைதி வாழ்வு பெற வேண்டியும் உலக நல வேட்புக் கவியை இசைத்தல்.
 10. “வானின்று உலகம் வழங்கி வருதலால்” மழை நீரை அமிழ்தம் என்று வள்ளுவம் சொல்வதற்கு ஏற்ப, இவ்வலக உயிர்கள் அனைத்திற்கும் முழுமையான போதுமான நீர் கிடைத்திடத் தேவையான மழை பொழியவேண்டும் என்று அன்புடனும் கருணையுடனும் மழைவாழ்த்தை மும்முறை இசைத்தல்.
 11. நமக்குள், நம்மைச்சுற்றிலும், இவ்வலகம் முழுவதும் அமைதி நிலவிடுமாறு பாவித்தல்.
 12. அமைதி... அமைதி... அமைதி... என்று கூறி அன்பு அலைகளைப்பரப்பி, லேசாக உள்ளங்கைகளைத் தேய்த்துக் கண்களில் ஒற்றி, கைகளை உயர்த்தி இரண்டு சுவாசங்களை எடுத்து கண்களை மெதுவாகத் திறந்து தவத்தை நிறைவு செய்தல்.
- எளியமுறைக் குண்டலினி யோகத்தில் இந்த வரிசைப்படியே அனைத்துத் தவங்களும் இயற்றப்படுகின்றன. இவ்வாறு தியானப்பயிற்சி எளியமுறைக் குண்டலினி யோகத்தில் சிறப்பாக செய்முறைப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

தியானம் தரும் மனவளம்

நுண்மானுழைபுலன், பெருந்தகைமை, ஏற்புத்திறன், படைப்புத்திறன், முதலிய நற்குணங்களைத் தியானப்பயிற்சி வழங்குகிறது. உயர்ந்த திறன்களுடன் மனதை வளப்படுத்தி மனிதனை உய்விக்கிறது தியானம். இவைமட்டுமின்றி, எளியமுறை குண்டலினி யோகத்தைத் தொடர்ந்து இயற்றி வருபவர்கள், இறைநிலை உணர்தல், வினைத்தூய்மை பெறல், வினைப் பதிவுகளிலிருந்து விடுபடல், உள்ளது உணர்தல், நல்லது செய்தல், அல்லது விடுதல், உள்ளிட்டபயன்களையும் பெறுவர் என்கிறார் மகரிஷி. அதுவே தவவாழ்வின் நோக்கம் என்றும் உரைக்கிறார். மனதின் சக்தி, உறுதி, நுட்பம் முதலிய வளங்கள் பெருகுவதுடன் புலன்மயக்கத்திலிருந்தும் மனிதனை விடுவிக்க தியானமே சிறந்தது என்பதால் மனவளம் மேம்பட மனவளக்கலைப் பயிற்சியில் அகத்தவம் முதன்மையாகப் போதிக்கப்படுகிறது.

செயல்விளைவுத் தத்துவம்

“கண்காணி இல்லென்று கள்ளம் பல செய்வார்

கண்காணி இல்லா இடமில்லை...”

என்பது திருமூலர் வாக்கு. நம்மைக் கண்காணிப்பவர்கள் இல்லையென்ற தைரியத்தில் தவறு செய்பவர்கள் ஏராளம். அது மனித இயல்பாகும். உண்மையில் நம்மைக் கண்காணிக்கும் இறைவன் இல்லாத இடமே இல்லை. ஆழ்ந்த விழிப்புணர்வுடன் பார்த்தால் கண்காணிப்பவர் எங்கும் இருப்பதை உணரமுடியும். அவ்வாறு உணர்ந்தபின்னர் தங்களிடம் இருக்கும் தவறுகளை விட்டுவிடுவர் இறை அறிந்தோர். ஒவ்வொரு செயலுக்கும் அதற்கேற்ற விளைவு நிச்சயமாக வந்து சேரும் என்பது வேதாத்திரியத்தின் வினை விளைவுக் கொள்கையாகும். கூர்தலறம் என்ற இறைநியதியாகவும் இது விளங்குகிறது.

“செயலிலே விளைவாகத் தெய்வொழுங்கமைப்பிருக்கப்

பயனென்ன தவறிழைத்துப் பரமனைப்பின் வேண்டுவதால்?”

என்று வினவுகிறது மகரிஷியின் கவி. விளைவறியாது செயல் புரிந்து பல்வேறு மனத்துயர்களை மனிதன் அனுபவிக்கிறான். துன்பமில்லாத மனம் வேண்டின் செயல் விளைவுத் தத்துவத்தை ஒவ்வொருவரும் உணர்ந்து தெளிதல் வேண்டும். மனவளக் கலையில் இதுவும் ஒரு பகுதியாகும். தனது உரைகளிலும் எழுத்துக்களிலும் மகரிஷி அவர்கள் விளைவறியாத விழிப்பு வேண்டும் என்பதைப் பெருமளவு வலியுறுத்தி இருப்பதே இதன் முக்கியத்துவத்துக்குச் சான்றாகும். மேலும் வேதாத்திரியத்தின் பதிநான்கு திட்டங்களைப் பட்டியலிடும்போது செயல்விளைவு உணர் கல்வியைத் தவறாமல் அதில் இடம்பெறச் செய்தார் மகரிஷி.

அகத்தாய்வுப் பயிற்சிகள்

மனவளக் கலையில் மனம் தன்னைத்தானே தூய்மை செய்து கொள்ளும் வண்ணம் அமைக்கப்பட்ட பயிற்சிமுறையே அகத்தாய்வுப் பயிற்சியாகும். இதுதற்சோதனைப் பயிற்சி என்றும் வழங்கப்படுகிறது. இவற்றில்

எண்ணம் ஆராய்தல், ஆசை சீரமைத்தல், சினம் தவிர்த்தல், கவலை ஒழித்தல் உள்ளிட்ட செயல் முறைப் பயிற்சிகள் வழங்கப்படுகின்றன. மேலும் நான் யார் என்ற வினாவிற்கான விளக்கமாக இறைநிலையறிவும் தத்துவங்களும் எளிய நடையில் போதிக்கப்படுகின்றன. மனம், உயிர், அறிவு ஆகிய மூன்று மறைபொருட்களைப் பற்றி அறிந்துகொள்ளும் அறிவே மனிதன் பெற்றுள்ள ஆறாவது அறிவாகும். ஆனால் மனிதன் இவ்வறிவைக் கொண்டு இப்பொருட்களை அறிந்திட முனைவதில்லை. மாறாக தவறுகளையும் துன்பத்தையும் இழைத்து அதன் வழியாகத் தானும் துன்புற்று வாழ்கிறான். பரிணாமத்தில் பல உயிர்களாக மலர்ந்து விலங்கினத்தையடுத்து மனிதனும் வந்துள்ளது. மேலும் ஆதி மனிதனிலிருந்து இன்றுவரை எண்ணிறந்த தலைமுறைகள் கடந்துபோய்விட்டன. இவை அனைத்திலும் ஆற்றிய செயல்கள் ஆன்மாவில் பதிவாகி உள்ளன. நமது இந்தியத் தத்துவத்தில் இப்பதிவு சஞ்சிதகர்மம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. இப்பதிவுகள் அவ்வப்போது தூண்டுதல்பெற்று பழக்கத்தின் வழி செயல்படுகின்றன மனிதன். இதன் விளைவாக புலன் மயக்கத்திலேயே ஆழ்ந்து, அறிவால் உயர்வடைய முடியாது தவிக்கிறான். மேலும் வாழ்க்கை விளக்கம் கிடைத்தபின்னும் பழக்கத்தை மாற்றிக்கொள்ள இயலவில்லை. இவ்வியலாமையைப் போக்கவே மகரிஷி அகத்தாய்வுப் பயிற்சியை உருவாக்கினார்.

அறுகுணச்சீரமைப்பு

காம, குரோத, லோப, மோக, மத, மாச்சர்ய என்று வடநூலார் கூறும் குண விகல்பங்களை வேதாத்திரி மகரிஷி, பேராசை, சினம், கரும்பற்று, உயர்வு தாழ்வு மனப்பான்மை, வஞ்சம் என அறுகுணங்களாக வரிசைப் படுத்தியுள்ளார். இவற்றைச் சீரமைப்பதை மனவளக்களையில் முக்கிய அம்சமாகவும் வைத்துள்ளார். நான் என்னும் அதிகாரப்பற்று, எனது என்னும் பொருள்பற்று இரண்டும் சேர்ந்து ஆறு குணங்களாக மலர்ந்து பொய், களவு, கொலை, சூது, மற்றும் கற்பழிவு ஆகிய ஐம்பெரும் பழிச்செயல்களை விளைவிக்கின்றன. இத்தீய குணங்களை முறையே நிறைமனம், பொறுமை, ஈகை, சமநோக்கு, கற்புநெறி, மன்னிப்பு ஆகிய நற்குணங்களாக மாற்றி மனதை மேன்மைப்படுத்துவதுடன் குணநலப்பெற்றையும் அளிக்கிறது மனவளக்களையில் உள்ள அறுகுணச் சீரமைப்புப் பயிற்சி. அகத்தவம், அகத்தாய்வு, குணநல மேம்பாடு ஆகியவற்றை மேற்கொண்ட மனம் அயரா விழிப்புநிலையில் செயலாற்றி அன்பும் கருணையுமாய்த் திகழ்ந்து முழுமைப்பெற்றினை எய்தும் என்பது மனவளக்கலைப்பயிற்சிகளின் நிறைவுநிலையாகும்.

உடற்பயிற்சி

வலிமையான உடலிலேயே வளமான மனம் அமைந்திருக்கும் என்பது ஆன்றோர் வாக்கு. மனவளப் பயிற்சிகள் யாவும் வலிமையான, நோயற்ற உடலிலேயே சிறப்புற நிகழும்.

**“உடம்பினுள்ளே உத்தமன் கோயில் கொண்டானென்று
உடம்பினை யானிருந்து ஒம்புகின்றேன்”**

என்று உடம்பின் மகத்துவத்தை திருமூலர் குறிப்பிடுகின்றார். அதன்பொருட்டே, வேதாத்திரியம் குண்டலினியோகமனவளப் பயிற்சியாளர்களுக்கு முதலில் எளியமுறை உடற்பயிற்சிகளைக் கற்றுத்தருகிறது. இப்பயிற்சியில்

கைப்பயிற்சி	கால் பயிற்சி
நரம்பு தசைநார் சுவாசப்பயிற்சி	கண் பயிற்சி
கபாலபதி	மகராசனம்
உடல் தேய்த்தல் பயிற்சி	அக்கு பிரஷர் பயிற்சி
உடல் தளர்த்தல் பயிற்சி	

என்ற ஒன்பது வகையான பயிற்சிகள் உள்ளன. உடலின் அனைத்துப் பகுதிகளிலும் ரத்த ஓட்டம், வெப்ப ஓட்டம், காற்றோட்டம், ஆகியவற்றை சீராக நன்கு செலுத்தவும் உடலில் அணு அடுக்குகள் சீரமையவும், உடற்கழிவுகள் நன்கு வெளியேறவும், நோய்கள் நீங்கவும், வரும்முன் காக்கவும், உடல் புத்துணர்ச்சியுடன் திகழவும், நோய் எதிர்ப்புசக்தி கூடவும், நீண்ட காலம் ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்து தன்னுணர்வும் இறையுணர்வும் பெற்றிடவும் இப்பயிற்சிகள் துணைபுரிகின்றன. மகரிஷி அவர்கள் வடிவமைத்த உடற்பயிற்சி எளியமுறையில் 25 நிமிடகால அளவில் செய்யத்தக்கதாக உள்ளது குறிப்பிடத்தக்கது.

காயகல்பப் பயிற்சி

சித்தர்கள் பன்னெடுங்காலம் நோயின்றி வாழ்வதற்காகவும் பூரண மனஅமைதியில் திளைப்பதற்காகவும் செய்துவந்த பயிற்சியே காயகல்பப் பயிற்சியாகும். சித்தர் பாடல்களை ஆராய்ந்து மனித இனம் முழுமையும் பயன்பெறும் வண்ணம் நோயின்மை இளமைகாத்தல் நோய் எதிர்ப்புசக்தியை மேம்படுத்துதல் உள்ளிட்ட பயன்களை அளிக்கும் எளியமுறைக் காயகல்பப் பயிற்சியை மகரிஷி தனது மனவளக்கலைப் பயிற்சித்திட்டத்தில் இணைத்துள்ளார். இப்பயிற்சி நரம்பூக்கம் எனப்படும் அஸ்வினிமுத்திரை மற்றும் ஓஜஸ் முச்சு ஆகிய இருபகுதிகளைக் கொண்டதாகும். வித்துத்திரவத்தின் மேன்மையை இருபாலருக்கும் உணர்த்துவதாகவும் இளமைக்கால வாழ்வை ஒழுங்கமைக்க உதவுவதாகவும் இப்பயிற்சியை மகரிஷி அமைத்துள்ளார்.

தொகுப்புரை

மனமே வாழ்வின் விளைநிலம் என்று அறிந்த மகரிஷி மனதை அமைதியாகவும் தெய்வீகமாகவும் வைத்துக்கொள்ள எளிய முறையில் கற்றுக் கொள்ளத்தக்க அகத்தவப் பயிற்சியாகிய குண்டலினி யோகத்தை உருவாக்கினார். இதில் ஆக்கினை, சாந்தி, துரியம் என்ற அடிப்படைத் தவங்களும் துரியாதீதம் உள்ளிட்ட உயர்நிலை தவங்களும் உள்ளன. மனம் பற்றிய கருத்துக்களை விஞ்ஞான முறையில் விளக்கிய மகரிஷி மனதை எப்போதும் சலனமின்றி வைத்துக்கொள்ள அகத்தாய்வு என்னும் தனித்தன்மை வாய்ந்த பயிற்சிகளை வழங்கினார். எண்ணம் ஆராய்தல், ஆசை சீரமைத்தல், கவலை ஒழித்தல், நான் யார் என அறிதல் போன்ற பயிற்சிகள் மனவளக் கலைஞர்களை உலகியல் துன்பங்களிலிருந்து காக்கின்றன. மனதின் ஆர்ப்பரிப்புகளை நிறுத்தி, தீய குணங்களை நற்குணங்களாக மாற்றி, குணநலப்பேறு அருளும் அறுகுணச் சீரமைப்பு எனும் பயிற்சிமுறை வேதாத்திரியத்தில் உள்ளது. உடல்நலம் பேணும் எளியமுறை உடற்பயிற்சி, உயிர்வளம் அளிக்கும் காயகல்பப் பயிற்சி, செயல்விளைவை உணர்த்தும் கல்வி ஆகியவற்றையும் உள்ளடக்கிய வேதாத்திரியத்தின் அனைத்துப் பயிற்சிகளும் அறிவியல் முறையில் செயல்புரிந்து மனவளத்தை மேம்படுத்தும் வண்ணம் அமைந்துள்ளதை அறியமுடிகிறது. வாழ்க வளமுடன்.

பார்வை நூல்கள்

1. வேதாத்திரி மகரிஷி, ஞானமும் வாழ்வும்
2. வேதாத்திரி மகரிஷி, எனது வாழ்க்கை விளக்கம்
3. தற்கால யோகாவின் பயன்பாட்டு முறைகள், விசன் அகாதமி
4. வேதாத்திரி மகரிஷி, ஞானக்களஞ்சியம்
5. Yogiraj vethanthiri Maharishi, MIND
6. அழகணிச்சித்தர், சித்தர் பெரியஞானக்கோவை
7. திருமூலர், திருமந்திரம்
8. உயிர்வளமும் மனவளமும், விசன் அகாதமி
9. வேதாத்திரி மகரிஷி, மனவளக்கலை பாகம் - 1