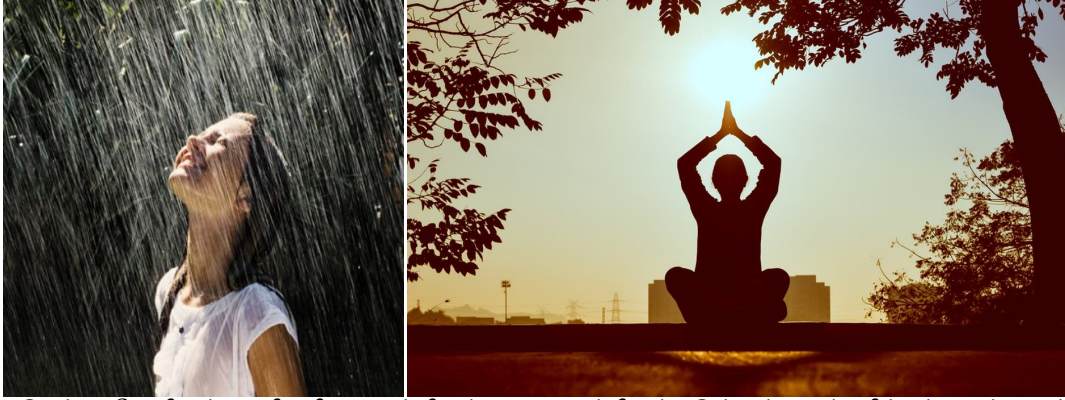


**மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கைக்கு மனவளக்கலை - ஓர் ஆய்வு****T. Dhanamani¹ and Dr. P. Sakthikumaravel²**¹M Phil Scholar, Bharathiar University, Coimbatore.²Asst. Professor, Department of Yoga for Human Excellence, WCSC Vision, SKY Research Centre, Aliyar, Pollachi .**ஆய்வுச் சுருக்கம் :**

உலகில் வாழும் ஒவ்வொரு மனிதனும் மகிழ்ச்சியுடனேயே வாழ ஆசைப்படுகின்றான். மனித இன வாழ்வு என்பது மகத்துவம் வாய்ந்தது. மிகவும் பொறுப்பானது. சிறப்பு மிக்கது. அன்பும் பண்பும் நிறைந்தது. ஆனந்த மயமானது. இயற்கையின் தன்மாற்றத்தின் உச்சகட்டம் தான் மனிதன்.

மனிதன் ஆறாவது அறிவு பெற்றவன். சிந்திக்கக் கூடியவன். உயர்ந்த எண்ணங்களைச் சிந்தித்து அவற்றின் வழிச் செயலாற்றி நன்மை பெறுதல் என்பது மனித குலத்திற்கு மட்டுமே அமைந்த சிறப்பாகும். ஆகவே மனிதனுக்கு இலக்கணமே மனதை இதமாக வைத்துக் கொள்வது ஆகும்.

இதையே ஓளவையார், “அரிது அரிது மானிடராய்ப் பிறத்தல் அரிது” என்கிறார்.



இருந்த போதிலும் தனிமனித வாழ்விலும் சமுதாயத்திலும் இன்னல்களும் சிக்கல்களும் ஆங்காங்கே பரவிக் கிடக்கின்றன. இதன் விளைவாக நோய், வறுமை ஆகிய துன்பங்கள் மட்டுமன்றி, சமுதாயத்தில் பொய், சூது, கொலை, கொள்ளை போன்ற கலாச்சார சீரழிவுகளும் நாளுக்கு நாள் அதிகரித்துக் கொண்டே செல்கின்றன.

இந்நிலையிலிருந்து சீர்திருத்தம் பெற்று யாரும் யாருடைய உடலுக்கும் மனதுக்கும் துன்பம் தராமல் மகிழ்ச்சியுடனும் மனநிறைவுடனும் வாழ வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களின் மனவளக்கலைப் பயிற்சிகள் உகந்ததாக உள்ளது.

முன்னுரை :

மனிதனைப் பிற உயிரினங்களிடமிருந்து வேறுபடுத்திக் காட்டுவது மனித மனமே. ஐந்தறிவு விலங்கினங்களுக்கு வாழ்வின் நோக்கம் கிடையாது. அவை இயற்கையில் நடக்கும் அழுத்தம், ஒலி, ஒளி, சுவை, மணம் ஆகிய ஐந்து நிகழ்ச்சிகளை மட்டுமே உணர்கின்றன. இந்த ஐயுணர்வுக்கு அப்பால் புலன்களைத் தாண்டி இவற்றிற்கெல்லாம் மூலம் எது? இந்த நிகழ்ச்சிகள் எவ்வாறு ஏன் நடைபெறுகின்றன? என்று உணரும் சிறந்த அறிவினைப் பெற்றவன் மனிதன். இதுவே ஆறாவது அறிவின் திறன் ஆகும். இத்தகைய திறன் உயிரினங்களில் மனிதனுக்கு மட்டுமே உண்டு.

இத்தகைய சிறப்புகளையெல்லாம் தன்னகத்தே பெற்ற மனிதன் மகிழ்ச்சியாகத்தானே வாழவேண்டும்? ஏன் துன்பம்? காரணம் அறியாமையாக இருக்கலாம், அறிந்தும் அலட்சியமாக இருக்கலாம் அல்லது உணர்ச்சிவயமாக இருக்கலாம்.

அவற்றை ஆய்ந்து இவற்றிற்கான தீர்வு வேதாத்திரி மகரிஷியின் மனவளக்கலைப் பயிற்சிகளில் அமையப் பெற்றுள்ளதா எனக் காண்போம்.

அறிபாமை :

பொதுவாக மனிதன் அவன் பெற்ற அறிவுநிலைக்கேற்ப வாழ்ந்து வருகின்றான். நடைமுறையில் எந்த ஒரு பொருளைப் பற்றிய அறிவில் குறைபாடு உள்ளதோ, அந்தப் பொருளை முறையாக முழுமையாகப் பயன்படுத்த இயலாது. அவ்வகையில் உடலைப் பற்றிய அறிவில் மனிதன் பின்தங்கியே உள்ளான்.

இயற்கையின் பல்லாயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளாக நிகழ்ந்த பரிணாமத்தில் நுணுக்கமான செயல்திறன்களுடன் அமைந்ததே மனிதனின் உடலமைப்பு.

இதனால் உடல், உயிர், மனம் ஆகியவற்றின் ஒத்திசைவை மனிதன் பெற்றுள்ளான். மனித உடல் இயங்குவதற்கு உயிர்ச்சக்தி மூலகாரணமாக அமைந்துள்ளது. அண்டத்தில் உள்ள அனைத்தும் பிண்டத்தில் உள்ளது என்பதற்கிணங்க மனித உடல் ஐந்து பௌதிகப் பிரிவுகளால் அமையப் பெற்றுள்ளது. அதாவது

நிலம் எலும்பாகவும், நீர் இரத்தமாகவும், நெருப்பு உடற்கூடாகவும், காற்று மூச்சாகவும்
விண் உயிர் ஆற்றலாகவும் அமைந்துள்ளது.

இதையே,

“பரமாய சக்தியுள் பஞ்சமாபூதம்

தரம் மாறித் தோன்றும் பிறப்பு”

என ஔவைக் குறள் விளக்குகிறது.

மேலும், உடல் முழுவதும் இயங்கிக் கொண்டிருக்கும் உயிர்ச் சக்தியானது உடல் மன இயக்கங்களுக்கு ஏற்ற வகையில் சீரான அழுத்தத்தில் இயங்கவும் வாழ்வின் நோக்கமான தன்னையே உணரவும் நாளமில்லாச் சுரப்பிகளைப் பெற்றுள்ளது.

ஆகவே,

நான் யார்? என்று உணர உடலே வாகனம்.

இதையே வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள்

“வினைப்பதிவாம் சமையை விடுத்துத் தூய்மை பெறவே நினைவாய் உடலெடுத்தேன்” என்கிறார்.

அலட்சியம் :

அறிந்தும் அனுபவத்தில் விழிப்புணர்வு இல்லாத நிலையே அலட்சியம் எனப்படுகிறது.

உதாரணத்திற்கு, உடலுக்குத் தேவையான உயிர் ஆற்றலைப் பூர்த்தி செய்வதில் உணவு முக்கியப் பங்கு வகிக்கின்றது. உணவானது உடலியக்கத்தின் ஒழுங்கமைப்பால் இரசம், இரத்தம், சதை, கொழுப்பு, எலும்பு, மஜ்ஜை, சக்கிலம் என்ற ஏழு தாதுக்களாக தன்மாற்றமடைந்து உடல் அமைப்பையும் அதன் இயக்கச் சீர்மையையும் காத்து வருகிறது.

பசி உணர்ச்சி இல்லாமல் பழக்கத்தின் காரணமாக தேவை இன்றி அதிக அளவு உணவை உட்கொள்ளும்போது உணவு ஏழு தாதுக்களாக மாறும் இயக்கத்தில் முரண்பாடு ஏற்பட்டு அஜீரணம், வயிற்றுவலி முதலியவை உண்டாகின்றன. இதையே தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள்,

அளவோடு உணவு உண்டால் உணவை உடல் ஜீரணிக்கும்

அதிகமான உணவு உண்டால் உடலை உணவு ஜீரணிக்கும்

என்று கூறுகிறார்.

வாழ்வில் மனிதனுக்கு உடலோம்பல், புலன் இன்பம் துய்த்தல், அறிவில் முழுமை பெறுதல் என்ற மூன்றும் இயல்புக்கமாக அமைந்துள்ளன.

இந்த நோக்கத்திற்கு உணவு, உறக்கம், உழைப்பு, உடலுறவு, எண்ணம் ஆகிய ஐந்து செயல்களும் இன்றியமையாதவை. இவற்றை அலட்சியம் செய்வதாலும் மிகையாக அல்லது முரண்பாடாக அனுபவித்தாலும் உடல் நலமும், மனவளமும் குன்றுகிறது.

உணர்ச்சி வயம் :

இதுவரை மனிதகுல வரலாற்றில் நிகழ்ந்த கொடுமைகள், போர்கள், துன்பங்கள் ஆகிய அனைத்தும் உணர்ச்சிவயப்பட்ட மனநிலைகளின் உச்சமான சினத்தால்தான் நிகழ்ந்துள்ளன.

மனிதனுக்கு முதலில் போதிய வலுவான சூழ்நிலையில்தான் சினம் எழும். பிறகு பழக்கத்தால் மிக எளிதாக எழுந்து கொண்டே இருக்கும். இதனால் உடல்நலம், குடும்ப நலம், நட்பு நலம், சமுதாய நலம் அனைத்தும் சிறகச் சிறுகவோ, விரைவாகவோ அழிந்து விடும்.

எழுந்த சினம் செயல்படாத நிலையில் அதாவது சீரழிவு செய்ய முடியாத நிலையில் எதிரி வலுப்பெற்றிருக்கின்ற நிலையில் அல்லது எதிரியே இல்லாத நிலையில் சினமே கவலையாக மாறுகிறது.

ஆகவே சினம் தவிர்க்கப்படக் கூடிய ஒன்றே.

மேற்கண்ட அனைத்திற்கும் தீர்வாக வேதாத்திரி மகரிஷியின் மனவளக்கலையில் உடல் நலம் காக்கும் எளியமுறை உடற்பயிற்சியும், உயிர் வளம் காக்கும் காயகல்பப் பயிற்சியும் மனவளம் காக்கும் அகத்தவமும் சமுதாயத்துடன் இணக்கம் பெற அகத்தாய்வுப் பயிற்சியும் அமைந்துள்ளன.

எளியமுறை உடற் பயிற்சியின் பயன்கள் :

1. 8 வயது முதல் 80 வயது வரை அனைவரும் செய்யலாம்.
2. உடலில் இரத்த ஓட்டம், வெப்ப ஓட்டம், காற்றோட்டம் சீர்படுத்தப்படுகிறது.
3. நோய் எதிர்ப்புத் தன்மை அதிகரிக்கிறது.

காயகல்பப் பயிற்சியின் பயன்கள் :

1. வயது வந்த ஆண் பெண் அனைவரும் செய்யலாம்
2. நாளமில்லரச் கரப்பிகளில் எங்கேனும் தடை இருந்தால், அத்தடை நீங்கி விடும்.
3. எந்தத் தியானம் செய்பவர்களுக்கும் உகந்ததாக இருக்கும்.
4. உயிர் ஆற்றல் அதிகப்பதால் உடல்நலம் மனவளம் அறிவு நுட்பம் மிகும்.
5. பாலுணர்வு மனதின் கட்டுப்பாட்டில் இருக்கும்.

அகத்தவப் பயன்கள் :

மனம் அமைதி பெறும்.
விழிப்புணர்வு நிலையில் மனம் இயங்கும்.
ஆற்றும் செயல்கள் உடலுக்கும், மனதிற்கும், சமுதாயத்திற்கும் நன்மை தரத்தக்க வகையில் அமையும்.

அகத்தாய்வின் பயன்கள் :

மனம் தற்சோதனையில் ஈடுபடுகிறது.
மனதின் குறைபாடுகள் அறியப்படுகிறது.
உணர்ச்சி வயப்பட குணங்களை மாற்றியமைத்து சமுதாயத்தில் இணக்கமாக வாழ ஏதுவாகிறது.

முடிவுரை:

மேற்கண்ட ஆய்வில் வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களின் மனவளக்கலைப் பயிற்சிகளின் மூலம் மனிதன் மகிழ்ச்சியாக வாழலாம் என்பதை அறிய முடிகிறது.

பார்வை

- 1) யோகமும் மனித மாண்பும், உடல்நலம், வேதாத்திரி மகரிஷி ஆன்மீக மற்றும் உள்ளுணர்வுக் கல்வி நிலையம், ஆழியாறு 2-ஆம் பதிப்பு, ஜூன் 2008.
- 2) காயகல்பம், தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி , 2-ஆம் பதிப்பு, நவம்பர் 2009.
- 3) திருக்குறள் உட்பொருள் விளக்கம் யோகிராஜ் வேதாத்திரி மகரிஷி 11-ஆம் பதிப்பு, ஜனவரி 2013.
- 4) யோகமும் மனித மாண்பும் இளங்கலைப்பட்டம் தாள் - 4, குணநலப்பேறு வேதாத்திரி மகரிஷி ஆன்மீக மற்றும் உள்ளுணர்வுக் கல்விநிலையம் 2-ஆம் பதிப்பு, செப்டம்பர் 2009.