REVIEW OF RESEARCH
IMPACT FACTOR : 5.7631(UIF) UGC APPROVED JOURNAL NO. 48514 ISSN: 2249-894X
VOLUME - 8 | ISSUE - 1 | OCTOBER - 2018

மனவளக்கலை எனும் மானுட வாழ்வியல்

J. Dominic Vincent[1] and Dr. C.Viswanatthan[2]
[1]M Phil Scholar, Bharathiar University, Coimbatore.
[2]Ass. Professor, Department of Yoga for Human Excellence,
WCSC-VISION SKY Research Centre, Aliyar, Pollachi .

ஆய்வுச்சுருக்கம்

மனவளக்கலை என்பது அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிசி அவர்களால் வடிவமைக்கப்பட்ட நவயுகத்திற்குப் பொருத்தமான யோகப்பயிற்சி முறையாகும். இது மனிதனை முழுமையான மனிதனாக மாற்றும் மானுட வாழ்வியல் ஆகும். மனித வாழ்க்கையின் சிறப்பு யாருக்கும் துன்பம் தராத, இனிமையான, நிறைவான வாழ்க்கை முறையைப் பொருத்தே அமைகிறது. அத்தகைய வாழ்க்கை முறைக்கு படிக்கட்டுகளாக அமைந்தவை தவம், அறம் என்பவையாகும். இவையிரண்டும் மனவளக்கலை யோகப்பயிற்சியின் முக்கிய அங்கங்களாகும். இவற்றை முறையாகப் பயிற்சி செய்வதன் மூலம் ஒவ்வொருவரும் இனிமையான முழுமை நல வாழ்வைப் பெற முடியும்.

கலைச்சொற்கள் : *மனவளக்கலை, மானுட வாழ்வியல்,* அறம்,

முன்னுரை

மனிதன் எவ்வளவு காலம் வாழ்ந்தான்? என்பதை விட, எப்படி வாழ்ந்தான்? என்பதே முக்கியத்துவம் பெறுகிறது. சில ஆண்டுகளே வாழ்ந்த இயேசு கிறிஸ்து, விவேகானந்தர், பாரதியார், வள்ளலார் போன்றோர்களை இன்றளவும் உலகம் போற்றுவது, அவர்களின் வாழ்வியலுக்கான அங்கிகாரம் ஆகும். அத்தகைய வாழ்க்கையே மானுடப் பிறவியின் படிநிலை வளர்ச்சியின் உச்சம் எனலாம். மனித உருவில் வந்து விட்ட அனைவரும், மனதளவில் இதமான, மன இதனாக மாறும் போதே மனிதனாக முழுமைப் பெற முடியும். அதற்கான வாழ்வியலே மனவளக் கலையாகும். இது மானுட வாழ்வியலுக்கு வேண்டிய அனைத்தும் தெய்விகக் கூட்டமைப்பில் இணைந்த பயிற்சி முறையாகும். மனித வாழ்வின் நோக்கத்தை அடைய இரு வழிகள் உண்டு என்று வாழ்வியல் முன்னோடிகளான சித்தர்கள் வலியுறுத்துகின்றனர். திருமூலரும் திருமந்திரத்தில் இதை உறுதிப்படுத்துகிறார். அவை 1) தவம், 2) அறம் என்பனவாகும். இவை இரண்டுமே, மனிதனை விலங்கினங்களிலிருந்து சிறப்பாக வித்தியாசப் படுத்துகின்றன.

ஆய்வுத்தலைப்பு

இவ்வாய்வுக் கட்டுரை "மனவளக்கலை எனும் மானுட வாழ்வியல்" என்ற தலைப்பில் மனித வாழ்க்கை முறைகளான தவம், அறம் ஆகியவற்றை மனவளக்கலை மூலம் அறிந்து கொள்ள அமைந்துள்ளது.

ஆய்வுக்கட்டுரையின் நோக்கம்

இன்றைய அறநெறி பிறழ்ந்த வாழ்க்கை முறைக்கு தீர்வாக அமைந்த மனவளக்கலை யோக முறைகளை இக்கட்டுரை விளக்குகிறது. இதன் மூலம் இனிமையான, வளமான வாழ்க்கை வாழ ஊக்கம் கிடைக்கும்.

கருதுகோள்

இன்றைய நடைமுறை வாழ்வியலுக்கு தேவையான தவமும் அறமும் மனவளக்கலையில் உள்ளன என்பதை விளக்குவதன் மூலம், இப்பயிற்சியை செய்வதற்கான ஆர்வத்தைத் தூண்ட முடியும்.

ஆய்வு முறைமை

இவ்விளக்க ஆய்வுக்கட்டுரை, முன்னுரை, முடிவுரை நீங்கலாக, மூன்று துணை தலைப்புகளை உள்ளடக்கியது. அவைகள் முறையே 1) இன்றைய மனித வாழ்வியல், 2) தவம், 3) அறம் ஆகியவை ஆகும்.

1.இன்றைய மனித வாழ்வியல்

மனித வாழ்க்கை என்பது ஆறாவது அறிவின் சிறப்பியல்பு ஆகும். அத்தகைய மனித வாழ்வியல் ஆதியில் காடு, மலை, குகைகள் என துவங்கி, இன்று பெரும் நகரங்கள் என்று பல்வேறு பரிமாணங்களை கடந்து வந்துள்ளது. இன்றைய வாழ்க்கைத் தரம் பொருளாதாரத்திலும், அறிவியல் கண்டுபிடிப்புகளின் வளர்ச்சியிலும் வெகுவாக உயர்ந்துள்ளது. அவற்றோடு வாழ்க்கை சிக்கல்களும், அமைதியின்மையும், குற்றங்களும் இணைந்தே வளர்ந்துள்ளதை வெளிப்படையாகவே காண முடிகிறது.

மனித வாழ்வின் நோக்கம் என்பது பொருளாதார உயர்வாகவும், ஆடம்பர வாழ்வாகவும், அதிகாரம் நிறைந்ததாகவும் இருக்க வேண்டும் என்ற ஒரு வாழ்வியல் முறை வெகுவாகப் பரவி, உலகம் முழுதும் குழந்தைகள் இதற்காக வடிவமைக்கப் படுகிறார்கள். இவை மனித வாழ்க்கையை அர்த்தமற்றதாக மாற்றி விடுகிறது. பெருகி வரும் தனி மனித சிக்கல்களும், சமுதாயக் குற்றங்களும் இதை உறுதிச் செய்கிறது.

2. தவம்

எந்த ஒரு விலங்கையும் அமைதியாக கண்களை மூடி, அசைவின்றி, உள்முகமாக கவனிக்க பழக்கப்படுத்த முடிவதில்லை. இது மனிதனுக்கே உரியச் சிறப்பியல்புகளில் ஒன்று. தவம் எனும் தியானம் மனிதனை மனிதனாக மாற்றவல்ல தொன்மையான வாழ்வியல் பயிற்சி முறையாகும். இதன் மறு வடிவங்களே வழிபாடு, பிரார்த்தனை, ஜெபம், தொழுகை, மந்திர உச்சாடனைகள் போன்றவைகளாகும்.

தவம் என்பது மனித மனத்தை அமைதியான, நுட்பமான நிலைக்கு கொண்டுச் செல்ல வல்லது. இது மன அலைச்சுழல் விரைவை எளிதாகக் குறைக்கும் வாழ்வியல் நுட்பமாகும். மன அலைச்சுழல் விரைவுக் குறைந்தால் மனிதத் தன்மைகளான அன்பும், கருணையும் மிளிரும். இனிமையான, இதமான மன நிலைக் கிட்டும். அதுவே, அதிகரிக்கப்பட்ட மன அலைச்சுழல் விரைவு விலங்கினத் தன்மைகளான பயம், சினம், வெறுப்புணர்ச்சி போன்றவற்றைத் தூண்டி, மனித வாழ்வையே சீரழித்து விடும்.

யோகக்கலையில் தியானத்திற்கு மிக மிக்கிய இடமுண்டு. யோகாசனங்களும், பிராணாயாமம் எனும் மூச்சுப் பயிற்சிகளும் உடலை உறுதிப்படுத்தி, சுவாசத்தை சீராக்கி, உடலையும் மனத்தையும் தியானத்திற்கு தயார் செய்யும் பயிற்சிகளேயாகும். யோகக்கலையின் உயர்ந்த நிலை என்பது தியானத்தில் உயர்வதே ஆகும். ஆனால், இவை சாமானிய மனிதர்களுக்கு எட்டாக்கனியாக இருந்த நிலையை மாற்றியருளியவர் அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிசி அவர்கள் ஆவார்கள். அவர் வடிவமைத்த மனவளக்கலையில் உள்ள எளியமுறை தியானப்பயிற்சிகளை இல்லறத்தில் இருக்கும் இருபாலருமே கற்றுத் தேர முடியும். வாழ்வின் முழுமையைச் சுவைக்க முடியும்.

- புலன் வழிப் பழகிய மனத்தை, அதன் வழியேச் சென்று ஒரு புலனாக அழுத்த உணர்வாக, புருவ மையத்தில் ஒருமுகப்படுத்தும் தவ முறையை புருவமைய தியானம் அல்லது ஆக்கினை தவம் என்கிறோம். இதுவே தியானத்தின் முதல் நிலை.
- தியானத்தின் ஆற்றலை சமப்படுத்த, தண்டுவடத்தின் அடியிலுள்ள மூலாதாரத்தில் செய்யும் தவமுறைக்கு சாந்தி தவம் என்று பெயர்.
- தலை உச்சியில் நினைவை வைத்து, புலன் உணர்வைக் கடந்த உயிருணர்வாக செய்யும் தவ முறையை துரிய தவம் என்கிறோம்.
- பிறகு உயிரின் வழியில், அதன் மூலமான இறையை உணரும் தவ முறையை துரியாதீத தவம் என்கிறோம்.

உடலைக் கடந்து, உயிரில் ஒடுங்கி, இறையை உணரும் உன்னதமான தியான முறைகளை மனவளக்கலைப் பயிற்சிகளில் கற்க முடிகிறது. தவத்தின் மூலம் வாழ்க்கை பிரகாசிக்கும்.

3. அறம்

மனிதனால், விலங்குகளைப் போல தனியாக வாழ முடியாது. மனிதன் பலரோடு ஒத்தும் உதவியும் இணக்கமாக வாழும், சமுதாய சீவ இனம். எனவே, விலங்கினங்களுக்கு தேவைப்படாத ஒரு வாழ்க்கை நெறி, மனிதனுக்கு அவசியமாகிறது. தனக்கும், சமுதாயத்திற்கும் தீமை தராத வாழ்க்கை முறை தேவைப்படுகிறது. அதுவே அறநெறி எனப்படுகிறது. எனவேதான், தெய்வப்புலவரான திருவள்ளுவர் அறத்தை உயிரை விட உயர்வானதாக வலியுறுத்துகிறார். ஔவைப்பிராட்டியும் 'அறம் செய விரும்பு' என ஆத்திசூடியில் முதல் கல்வியாக அறத்தை அறுதியிடுகிறார்.

ஆனால், இன்றைய நவீன உலகம் அறநெறி என்பதைச் சரியாக விளங்கிக் கொள்ளாததால், எப்படியும் வாழலாம் என்றும், அறநெறி காத்து வாழ்பவர்களை 'பிழைக்கத் தெரியாதவர்கள்' என்று ஏளனம்

செய்வதையும் காண்கின்றோம். இன்று சமுதாயத்தில் காணும் அனைத்துச் சிக்கல்களுக்கும், குற்றங்களுக்கும் காரணமாக அமைந்தது, அறநெறி பிறழ்ந்த வாழ்க்கை முறையின் விளைவே ஆகும்.

அத்தகைய அறநெறியை அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிசி அவர்கள் மனவளக்கலையின் அகத்தாய்வுப் பயிற்சியில் செயல்முறை வடிவமாக வழங்கியுள்ளார்கள். அறநெறி என்பது ஒழுக்கம், கடமை, ஈகை எனும் மூன்றும் இணைந்த வாழ்க்கை நெறியாகும்.

3.1 ஒழுக்கம்

எண்ணம், சொல், செயலால் தனக்கும் பிறருக்கும், உடலுக்கும் மனதுக்கும், துன்பம் தராத அன்பின் வெளிப்பாடே 'ஒழுக்கம்' எனப்படுகிறது. இதுவே மனிதத்தன்மையின் அடையாளம் ஆகும்.

3.2 கடமை

ஒவ்வொரு மனிதனும் பிறப்பு முதல் இறப்பு வரை, சமுதாயத்தின் உதவியோடு தான் வாழ்ந்து வருகிறான். இதனால், சமுதாயத்திலிருந்து பெற்ற கடன் சுமை கூடிக்கொண்டே செல்கிறது, இதை உணர்ந்து, தன் உழைப்பின் மூலம், செல்வத்தின் மூலம், அறிவின் மூலம் சமுதாயத்திற்கு திருப்பிச் செலுத்துவதே 'கடமை' எனப்படுகிறது. இந்த கடன் சுமையை உணராமல், திரும்பச் செலுத்தாமல் விட்டு விட்டால் சமுதாய வளம் வற்றிப்போகும் அபாயம் உள்ளது. கடமையுணர்வே சமுதாயத்தின் உயர்வு ஆகும்.

3.3 ஈகை

சமுதாயத்தில் வாழ இயலாதவர்களான குழந்தைகள், ஊனமுற்றோர்கள், முதியோர்கள் நிலையுணர்ந்து, இயன்ற அளவில் தொண்டாற்றி இன்பம் காணும் உணர்வே 'ஈகை' எனப்படுகிறது. ஈகையின் அளவே சமுதாயத்தின் சிறப்பு அமையும்.

முடிவுரை

இன்றைய நவீன வாழ்வியலுக்கு, மனவளக்கலை எனும் யோகக்கலை மிகவும் அவசியமான ஒன்றாகும். ஏனெனில், நம் வாழ்க்கைக்கு பொருந்தாத பல்வேறு முறைகளைக் கடைப்பிடித்து, இழந்த வாழ்க்கையை மீட்டெடுக்கும் வாழ்வியல் அறிவியல் இக்கலை ஆகும். இது தனி மனித அமைதியை கடந்து, சமுதாய நலனில் உயர்ந்து, உலக அமைதிக்கான வழிகளை உள்ளடக்கிய நவீன மானுட வாழ்வியலுக்கான யோகக்கலை ஆகும். இவற்றை முறையாக பயிற்சி செய்கின்ற ஒவ்வொருவரும், இன்றைய வாழ்க்கைச் சிக்கல்களை எளிதாக நீக்கி, இனிமையாக வாழ முடியும்.

துணைநின்ற நூல்கள்

1) வேதாத்திரி மகரிசி - மனவளக்கலை (தொகுப்பு ஒன்று), வேதாத்திரி பதிப்பகம், ஈரோடு, 1983 மு.ப

2) வேதாத்திரி மகரிசி ஆன்மீக - யோக வாழ்வு, மற்றும் உள்ளுணர்வுக் கல்வி வேதாத்திரி பதிப்பகம், நிலையம் தொகுப்பு, ஈரோடு, 2012 இ.ப