

உள்ள உறவையும், குடும்பங்களுக்கிடையே உள்ள உறவையும், இனிமையும் குறிப்பதாகும். இயற்கை என்பது பிரபஞ்ச அமைப்பையும், இயக்க ஒழுங்கையும், முடிவையும் குறிப்பதாகும். இந்த இணைப்புகளுக்கிடையே மனிதன் இனிமை காக்க வேண்டும் அப்பொழுதுதான் வாழ்க்கைச் சிக்கல்களின்றி அமைதியாக நிறைவாக வாழமுடியும். அதற்கான பயிற்சிகளே எளியமுறை குண்டலினி யோகத்தின் மனவளக்கலைப் பயிற்சிகள்

எளிய முறை குண்டலினி யோகாபயிற்சிகள்

தான்	-	உடல்நலம்	-	எளியமுறை	உடற்பயிற்சி
		உயிர்நலம்	-	காயகல்பப்	பயிற்சி
		மனவளம்	-	அகத்தவம், அகத்தாய்வு	
சமுதாயம்	-	குடும்பநலம்	-	அறநெறி	
		நட்புநலம்	-	ஐந்தொழுக்கம்,	இரண்டொழுக்கப்பண்பாடு
		உலகஅமைதி	-	வேதாத்திரிய	திட்டங்கள்
இயற்கை	-	பிரம்மஞானம்	-	இறையணர்வு	

நிறை ஆளுமை பரிமாணங்கள்

1. உடல் சார்ந்த பரிமாணம்
2. அறிவு/ஆற்றல் சார்ந்த பரிமாணம்
3. உணர்ச்சிசார் பரிமாணம்
4. சமூக பரிமாணம்
5. ஆன்மீக பரிமாணம்

மகரிஷியின் பயிற்சிகள்

- | | | | |
|---|---------------|--------------|----------------|
| - | எளியமுறை | உடற்பயிற்சி, | காயகல்பபயிற்சி |
| - | அகத்தவம் | | |
| - | அகத்தாய்வு | | பயிற்சிகள் |
| - | அறநெறி, | ஐந்தொழுக்கப் | பண்பாடு |
| - | இரண்டொழுக்கப் | | பண்பாடு |
| - | பிரம்மஞானம் | | |

மனவளக்கலை பயிற்சியின் 4 அங்கங்கள்

அகத்தாய்வு - மனம் தன்னைத் தூய்மை செய்து கொள்ள எடுத்துக் கொள்ளும் முயற்சி
அகத்தவம் - மனம் தன் திறமையையும் வல்லமையையும் பெருக்கிக் கொள்ளும் பயிற்சி
குணநலப் பேறு -அந்தத் தூய்மையில் மேலும் மனம் தன்னை உறுதிப்படுத்திக் கொள்வது
முழுமைப்பேறு -தூய்மையில் முழுமை அடைந்து அமைதியாக வாழ்வது
 நாம் இங்கே மகரிஷி வழங்கிய மனவளக்கலைப் பயிற்சிகளில் அகத்தாய்வு பயிற்சி பற்றிய சிந்தனைகளைப் பற்றி காண்போம்.

அகத்தாய்வு:

தன்னையே உள்நோக்கிய அறிவால் ஆராய்ந்து, தன்னிடம் அமைந்துள்ள உணர்ச்சிவயப்பட்ட குணங்களையெல்லாம் அறிந்து, அவற்றையெல்லாம் மாற்றி அமைத்துக் கொள்ளத் தகுந்த போதனை மற்றும் சாதனை முறைகளே அகத்தாய்வு (Introspection) என்ற பயிற்சியாகும். இதனைத் தற்சோதனை என்றும் ஆத்ம விசாரணை என்றும் குறிப்பிடுவர். தற்சோதனை என்பது வேதாத்திரியத்தில் தெய்வீகப் பயிற்சியாகக் கருதப்படுகிறது.

“...உனது சொல், செயல், எண்ணக் குறைகள் போக்க உயர்ந்த தற்சோதனையைப் பழகிக் கொள்க.” (ஞானக்களஞ்சியம் - 1613)

இக்கவியில் அகத்தாய்வின் அவசியத்தைப் பற்றி மகரிஷி அவர்கள் தெள்ளத் தெளிவாக விளக்கியுள்ளார்கள்.

களங்கங்கள்:

மனதை இதமாக உடையவன் மனிதன். “மனிதன் என்பவன் தெய்வமாகலாம்...”என்ற கவிஞரின் வாக்கிற்கிணங்க உலகில் பிறந்த ஒவ்வொரு மனிதனும் தெய்வநிலை அடைய தகுதி பெற்றவனே. இருப்பினும் ஏன் இந்தச்சிக்கல், பிணக்கு, துன்பம் எனில் தன்னிலை விளக்கம் பெறாததே காரணம். மனிதன் விளைவறியாத நிலையில் ஆற்றும் செயல்களால் மனிதனிடம் மூன்று களங்கங்கள் உள்ளன. அவை:

- 1.தன்முனைப்பு (Ego) - இறைநிலையை மறந்து தன்னையே முன்வைத்து முனைப்பு கொள்வது.
- 2.பாவப்பதிவுகள் - உடலிலே நோய், உள்ளத்திலே களங்கம், மனதிலே (Imprints of Sins) குழப்பம், வாழ்விலே சிக்கல் இவை பாவப்பதிவின் அடையாளங்கள்.
3. மயக்கம் (Illusion) - தன்அறிவு நிலை மறந்து ஐம்புலனின்பங்களிலேயே ஆழ்ந்து விடுவது. இதனையே வடமொழியில் ஆணவம், கன்மம், மாயை என்கின்றனர்.

தன்முனைப்பின் எழுச்சிகள்:

1. தான் - அதிகாரப்பற்று
2. தனது - பொருள்பற்று இவை தன்முனைப்பால் ஏற்படும் எண்ண எழுச்சிகள்.

தன்முனைப்பில் எழும் ஆறு தீய குணங்கள்:

தான், தனது என்பன ஒரு விந்தையான தம்பதிகள். இவர்களுக்கு பிறக்கின்ற அவலக் குழந்தைகள் ஆறு. அவை:

1. பேராசை - துன்ப விளைவை ஏற்படுத்தும் முறைப்படுத்தப்படாத ஆசை
2. சினம் - ஆசை தடைபடும்பொழுது அத்தடையை நீக்க எழும் ஆர்வம்.
3. கடும்பற்று - ஆசைபட்ட பொருட்கள் தனக்கே வேண்டுமென பிறர் கவராமல் பாதுகாத்துக் கொள்ளும் எண்ணமும் செயலும் ஆகும்.
4. முறையற்ற பால் கவர்ச்சி - ஆசை இயற்கைக்கு முரணாகப் பிற பாலை நாடுவது
5. உயர்வு தாழ்வு மனப்பான்மை - ஆசை, பொருள்,புகழ், செல்வாக்கு இவற்றின் மீது மனம் அழுந்தி, பிறரை உயர்வாக அல்லது தாழ்வாகக் கருதுவது. சினத்தை முடிக்க வலுவையும், வாய்ப்பையும் நாடி நிற்கும் இருப்புக் கட்டப்பட்ட ஆசையாகும்.
6. வஞ்சம் -

ஐந்து பழிச்செயல்கள்:

ஆறு தீயகுணங்களினால் ஐந்து பெரும் பழிச்செயல்கள் விளைகின்றன. அவை: 1. பொய், 2. களவு, 3. கொலை, 4. சூது, 5. கற்பழிப்பு என்பவையாகும்.

அறுகுண சீரமைப்பு:

ஆறு தீய குணங்கள் மறைய ஆறு நல்ல குணங்களை மேம்படுத்த வேண்டும். நல்ல குணங்களே ஒரு மனிதனின் ஆளுமை வளர்ச்சியில் பெரும்பங்கு வகிக்கின்றது.

தீய குணங்கள்	நற்குணங்கள்
1. பேராசை	- நிறைமனம்
2. சினம்	- பொறுமை
3. கடும்பற்று	- ஈகை
4. முறையற்ற பால் கவர்ச்சி	- கற்பு
5. உயர்வு தாழ்வு மனப்பான்மை	- சமநோக்கு அல்லது நேர்நிறை உணர்வு
6. வஞ்சம்	- மன்னிப்பு

ஆறு தீய குணங்களையும் எவ்வாறு சீரமைத்து நற்குணங்களாக மாற்றுவது என்பதற்கு மகரிஷி அவர்கள் 5 அகத்தாய்வுப் பயிற்சிகளை வகுத்துள்ளார்.

அகத்தாய்வு பயிற்சிகள்:

மனிதன் தன்னிடமுள்ள ஆறுதீய குணங்களை நற்குணங்களாக மாற்றிக் கொள்வதற்கும், தன்னிலை விளக்கம் பெறுவதற்கும் எத்தனையோ போதனைகள் இதுவரை வழங்கப்பட்டு வந்துள்ளன. எனினும் இக்கால நடைமுறை வாழ்க்கைக்கு உகந்த எளிய பயிற்சிகளாக வடிவமைத்து வழங்கியவர் தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள். அகத்தாய்வில் செய்ய வேண்டிய ஆய்வுப் பயிற்சிகள்

1. எண்ணம் ஆராய்தல்
2. ஆசை சீரமைத்தல்
3. சினம் தவிர்த்தல்
4. கவலை ஒழித்தல்
5. நான் யார்?

எண்ணம் ஆராய்தல்:

“அவரவர் வாழ்க்கையின் சிற்பி அவரவர் எண்ணங்களே”- மகரிஷி

நம்முள்ள உள்ள நற்பதிவுகளும், தீய பதிவுகளுமே நம்முடைய நல், தீய எண்ணங்களாக வெளிப்படுகின்றன. நாம் எண்ணத்தின் வழியே செயல்படுகிறபோது. பல இடங்களில் தடுமாற்றமும், தடமாற்றமும் உண்டாகும். தடுமாற்றம், தடமாற்றம் இல்லாத வாழ்க்கை நடைபெற தீமையான எண்ணங்களைக் களைந்து நல்லெண்ணங்களை வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். எண்ணத்தின் சிறப்பு, வலிமை, எழும் காரணங்கள், விளைவுகள் இவற்றை அறிந்து நன்மை தரத்தக்க எண்ணங்களை வளர்த்துக்கொள்ளும் பயிற்சிமுறை.

ஆசை சீரமைத்தல்:

“இச்சை குறுகிடில் அறுகுண மாகிடும்

இச்சையின் பூரணம் நிர்க்குண மாகிடும்.” (ஞானக்களஞ்சியம் - 1553)

உயிர் வாழ்தல் என்ற காரணத்தினால் தேவையும், தேவையால் ஆசையும் உண்டாகின்றது. உயிர் வாழ்தல் என்பதே ஆசைக்கு மூலமாகும் போது ஆசையை ஒழிக்க முடியாது. எனவே ஆசை என்பதை சீரமைக்க வேண்டும். தம்மில் எழும் ஆசைகளின் நன்மை, தீமை ஆராய்ந்து அவற்றில் முறையற்றவற்றை தவிர்த்து, தனக்கும் சமுதாயத்திற்கும் நன்மைபயக்கும் ஆசைகளை சீரமைக்க உதவும் பயிற்சி ஆகும்.

சினம் தவிர்த்தல்:

“சினம் கவலை எனுமிரண்டும் மனிதர் வாழ்வைச் சீரழிக்கும் நச்சாகும்: உணர்ந்து கொள்வீர்!...” - (ஞானக்களஞ்சியம் - 1567)

சினம், தன்னைச் சீரழிப்பதோடு குடும்பத்திலும், சமுதாயத்தில் பிணக்குகளையும் சிக்கல்களையும் உண்டாக்கும். வீட்டில் உள்ளவர்கள் சினத்தினால் குடும்ப அமைதியும், நாட்டுத் தலைவர்களின் சினத்தினால் போரின் மூலம் உலக அமைதியும் கெடும். இத்தகைய தீமை தரும் சினத்தினைத் தவிர்க்கும் பயிற்சி மூலம் பிறரிடம் இனிமையான நட்புணர்வும், பொறுமையும், மன்னிக்கும் குணமும் பெற்று வாழ்வில் ஆளுமை வளர்ச்சியில் மேம்பட்டபுனிதர்களாகத் திகழலாம்.

கவலை ஒழித்தல்:

“தப்புக் கணக்கிட்டுத் தானொன்றை எதிர்பார்த்தால்
ஒப்புமோ இயற்கை விதி? ஒழுங்கமைப்பிற்கு ஒத்தபடி
அப்போதைக் கப்போது அளிக்கும் சரி விளைவு

எப்போதும் கவலையுற்று இடப்படுவர் இதை உணரார்.” - (ஞானக்களஞ்சியம் - 1573)

கவலை என்பது தேவைக்கும் இருப்புக்கும் உள்ள வேறுபாடு, எதிர்பார்ப்புக்கும் நடப்புக்கும் உள்ள வேறுபாடு, பற்று கொண்டுள்ள மக்களுடன் ஏற்படும் கருத்து வேறுபாடு என்ற கற்பனை வலை. இன்று கவலையாகத் தெரிவது, நாளை கவலையாகத் தெரியாது. கவலைகளை வகைப்படுத்தித் தீர்க்க வேண்டும். 1. அனுபவித்தே தீர்த்தாக வேண்டியவை 2. தள்ளிப்போட வேண்டியவை 3. அலட்சியப்படுத்த வேண்டியவை 4. உடனடியாகத் தீர்க்க வேண்டியவை என இவற்றை ஆராய்ந்து திட்டமிட்டுச் செயல்புரிதல், விழிப்பு நிலை, தற்சோதனை என்ற முன்றல்க்குப் பயிற்சிகள் மூலம் கவலையை ஒழித்து மன அமைதி பெற முடியும்.

நான் யார்?

நான் யார்? எங்கிருந்து வந்தேன்? எங்கே போக வேண்டும்? என்பனவற்றையெல்லாம் தெரிந்து கொள்வதற்குத் தன்னிலை விளக்கம் (அ) தெய்வநிலை விளக்கம் பற்றி ஆராய்வதே நான் யார்? என்ற பயிற்சியாகும். இப்பயிற்சியின் மூலம் மனிதன் தான் யார் என்பதை உணர்ந்து கொண்டால் அன்பும் கருணையும் இயல்பாகவே மலர்ந்து விடும். அனைத்திலும் உள்ளது இறைநிலையே என்ற உண்மை புரிந்து எந்த உயிருக்கும் துன்பம் தராமலும், துன்பப்படும் உயிர்களுக்கு உதவும் பண்பும் நிலைத்துவிடும். பழக்கத்திற்கு பெற்ற விளக்கத்தின் வழி வாழ இயலும்.

நிறைவுரை:

தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி அளித்துள்ள எளிய முறை குண்டலினி யோகா மனவளக்கலைப் பயிற்சிகளின் மூலம் உடலை நலப்படுத்தி, மனதை வளப்படுத்தி, பண்புகளை மேம்படுத்தி, வாழ்வை முறைப்படுத்தி, தன்னிடம் உள்ளவிலங்கினப் பண்புகளை நீக்கி தெய்வீகப் பண்புகளை வளர்த்துக் கொள்வதன் வாயிலாக ஒரு மனிதன் ஒருங்கிணைந்த ஆளுமைப் பரிமாணங்களில் வளர்ச்சி பெற்றுத் திகழ முடியும் என்பதனை இதன் மூலம் அறிந்து கொள்ள முடிகின்றது.

நோக்கீட்டு**நூல்கள்:**

1. “மனவளக்கலை பாகம் 1, 2” தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி, வேதாத்திரிப் பதிப்பகம், ஈரோடு.
2. “ஞானக்களஞ்சியம்”, வேதாத்திரி பதிப்பகம் (2008), ஈரோடு.
3. “மனம்”, வேதாத்திரி பதிப்பகம், ஈரோடு.