

உலக அமைதிக்கு வேதாத்திரி மகரிஷியின் மனவளக்கலை யோகக்கல்வியிலுள்ள தீர்வுகள்

ந.இளங்கோவன்

நிறைஞர்பட்ட ஆய்வர், உலக சமுதாய சேவாசங்கம்
விஷன் எளிய குண்டலினி யோகா ஆராய்ச்சி மையம்
ஆழியார், கோயம்புத்தூர்

மலர்: 3

முனைவர் பெ.சுந்தரமூர்த்தி

M.A (Eng.Lit.) M.A (Education) M.A (YHE), Com.M.Ed.,Phil, (Edu),Ph.D.,
பேராசிரியர், உலக சமுதாய சேவாசங்கம்
விஷன் எளிய குண்டலினி யோகா ஆராய்ச்சி மையம்
ஆழியார், கோயம்புத்தூர்

இதழ்: 2

தொகுதி: 1

பொருள் அறிமுகம்

மாதம்: அக்டோபர்

வருடம்: 2018

ISSN: 2454-3993

யோகக் கலையானது இந்தியாவில் இருந்து உலகம் முழுவதும் பரவியது. யோகப் பயிற்சிகளின் அவசியத்தையும் தேவையையும் அதன் நன்மைகளையும் உலக மக்கள் உணரத் தொடங்கியுள்ளனர். உலக நாடுகளில் அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களின் மனவளக்கலை யோகக் கல்வி மையங்கள் உள்ளன. மன வளக்கலையின் நோக்கமானது தனிமனிதனை உடல் அளவில் உடற் பயிற்சிகளால் உடலை உறுதி செய்வது, பிறகு உடலில் உள்ள உயிருக்குப் பயிற்சி அளித்து நீண்டநாள் வாழச்செய்வது, அடுத்தபடியாக மனதிற்குப் பயிற்சி அளித்து மனஆற்றலை ஆன்மீக அளவில் உயர்த்தித் தவப்பயிற்சிகள் கொடுத்து அதனால் மனிதன் தன்னிலுள்ள குறைகளை உணர்ந்து திருத்திக்கொண்டு களங்கங்களைக் களைந்து தூய்மைசெய்ய உதவுவதே மனவளக்கலையின் நோக்கம் ஆகும். ஒவ்வொரு தனிமனித தூய்மையே அறநெறி வாழ்விற்குக் கொண்டு செல்லும். இதுவே உலக அமைதிக்கான முதல்படி ஆகும். படிப்படியாகத் தனிமனிதனில் தொடங்கி குடும்பம் தெரு, ஊர், உலகம் என ஆன்மிகத்தின் அடிப்படையில் உலக அமைதி அமையும். உலகிற்கு ஆன்மீகத்தை உணர்திய நாடு என்ற வகையிலே உலக அமைதிக்கான விதையும் மனவளக் கலையிலேயே உள்ளது என்பதை வேதாத்திரி மகரிஷி உணர்த்தியுள்ளார்.

முன்னுரை

வேதாத்திரி மகரிஷி மனிதகுலம் அமைதியாகவும் துன்பம் போக்கியும் இன்பமாக வாழ வேண்டும் என்ற நோக்கத்தைக்கொண்டு இருந்தார். அவர் விஞ்ஞானம் கருத்துக்கள் சார்ந்த ஆன்மீக நூல்கள் பல எழுதி உள்ளார். மனவளக்கலை நூலான ஞானக் களஞ்சியம் என்ற கவிதை நூலிலுள்ள 1852 கவிதைகளில்,

உலகிலுள்ள பொறுப்புடைய தலைவரெல்லாம்
உயிரறிவை உள்ளாணர்வாய்ப் பெறுதல் வேண்டும்
உலகனைத்து நாடுகளின் எல்லை காக்க
ஒருலகக் கூட்டாட்சி வலுவாய் வேண்டும்
உலகில் போர்ப் பகையின்றி மக்கள்
உழைத்துண்டு வளம் காத்து வாழ வேண்டும்
உலகெங்கும் மனிதகுலம் அமைதி யெனும்
ஓர் வற்றாத நன்னிதி பெற்று உய்ய வேண்டும்.

என விழைந்து கவிபுனைந்துள்ளார். தனிமனித அமைதியில் ஆரம்பித்து அவர்தம் குடும்பமும் அக்குடும்பம் உள்ள தெருவும், தெருக்கள் சேர்ந்த கிராமமும், கிராமங்கள் சேர்ந்த வட்டங்களும், வட்டங்கள் சேர்ந்த மாவட்டங்களும், மாவட்டங்கள் சேர்ந்த மாநிலமும் மாநிலங்கள் சேர்ந்த நாடும், நாடுகள் சேர்ந்து உலகமும் என்று படிப்படியாக உலக அமைதி வந்து இறுதியில் உலக அமைதிக்கு அடிப்படையாக உள்ள 1. தனிமனித அமைதி 2. குடும்ப அமைதி 3. உலக அமைதி என்ற அமைப்புகள் படிப்படியாக ஒன்றுடன் ஒன்று தொடர்புடையதாக உள்ளன என்று மகரிஷி தெரிவிக்கிறார்.

தனிமனித அமைதிக்குத் தேவையானவை

மனிதன் 1. தான் 2. சமுதாயம் 3. இயற்கை என்ற மூன்றின் இணைப்பில் வாழ்கிறான். மூன்றிற்கும் உள்ள உறவானது பிணக்கின்றிச் சீராக அமைந்து இருக்கவேண்டும். மனிதன் கீழ்க் கண்டவாறு தன்னைத் தூய்மை செய்துகொள்ள வேண்டும்.

வாழ்வின் நோக்கம் உணர்தல் : இறைநிலையில் இருந்து வந்த மனிதன் நல்வாழ்க்கை முழுமையாக வாழ்ந்து தன்னைத் தூய்மை செய்துகொண்டு முக்தி அடைவது. இதுவே வாழ்வின் நோக்கமாகும்.

வாழ்க்கைத் தத்துவம் உணர்தல் : (1).தேவைகள்-3. 1.பசி, தாகம். வெப்பதட்ப மாறுபாடு 3.கழிவுப் பொருள் உந்து வேகம்/(2) காப்புகள் - 3. 1.வேற்றுயிர் பகை 2. இயற்கைச் சீற்றம் 3. தற்செயல் விபத்து / (3)அறநெறிகள் - 3. 1.ஒழுக்கம் 2.கடமை 3.ஈகை/(4).அறிவு நிலைப்பாடுகள் -3 : 1.நம்பிக்கை 2.விளக்கம்

முழுமைப்பேறு / (5).மறைபொருள்உணர்தல் : 1.இறைநிலை 2.உயிர் 3.மனம் 4.அறிவு. இவற்றை மனிதன் கடைப்பிடித்தால் தனிமனித அமைதி இயல்பாய் அமையும்.

தனிமனித அமைதியை தடுக்கும் காரணிகள்

மூலக வினைகள்: தனிமனிதனை இயக்கும் ஆன்மாவில் மூன்றுவிதமான வினைப்பதிவுள்ளன. அவை:

1. சஞ்சித கர்மா – முன்னோர்கள் செய்த வினைகள் மற்றும் பதிவுகள்.
2. பிராரப்த கர்மா – மூன்று வயது முதல் இன்றுவரை மனிதன் செய்த வினைப்பதிவுகள்.
3. ஆகாமிய கர்மா - இனி நாம் செய்யும் செயல்களால் உண்டாகப்போகும் புகுவினைப் பதிவுகள்.

மும்மலங்கள்: 1. ஆணவம் 2. கண்மம் 3.மாயை

பஞ்ச மகாபாவங்கள்: 1.பொய் 2.களவு 3.கூது 4.கற்பழிப்பு 5.கொலை.

ஆறு தீய குணங்கள்: 1. பேராசை 2. கரும்பற்று 3. சினம் 4. வஞ்சம் 5. முறையற்ற பால்கவர்ச்சி

6 உயர்வுதாழ்வு மனப்பான்மை.

வாழ்க்கையில் தனிமனிதன் தன்னை மேலே கண்டவாறு தனிமனித அமைதியைத் தடுக்கும் காரணிகளைக் சீரமைக்க வேண்டும். அப்போதுதான் தனிமனித அமைதி உண்டாகும்.

குடும்ப அமைதி

இன்றைய சூழலில் குடும்ப அமைதி பல குடும்பங்களில் இல்லாமல் இருப்பதைக் காண முடிகிறது. குடும்ப அமைதிக்காகச் செய்ய வேண்டியவை:

உறுப்பினர்கள் : தாய் தந்தை குழந்தைகள் என அமைவது சிறு குடும்பம் ஆகும். தாத்தா, பாட்டி, சித்தப்பா, பெரியப்பா, அத்தை, மாமா எனச் சேர்ந்து அமைந்தால் அது பெரிய குடும்பம். இதைக் கூட்டுக் குடும்பம் என்றும் கூறலாம்.

குடும்ப உறுப்பினர்களிடையே கூடாத மூன்று செயல்கள்: 1.விமர்சிக்கக் கூடாது 2. அதிகாரம் கூடாது 3. கோரிக்கை கூடாது. குடும்ப உறுப்பினர்களிடையே ஒன்றுக்கும் மேற்பட்ட நபர்கள் ஒரு செயலைச் செய்ய முற்பட்டால் பிணக்கு உண்டாகும்.

குடும்ப உறுப்பினர்களிடையே பிணக்கிற்கான காரணங்கள்: 1.தேவை 2.அளவு 3.தன்மை 4.காலம்.

நற்பண்புகள்: 1.சகிப்புத்தன்மை 2.விட்டுக்கொடுத்தல் 3.தியாகம். குடும்ப உறுப்பினர்கள் இடையே தேவை.

பெண்ணின் பெருமை: உலகில் சரிபாதி ஆண்கள் சரிபாதி பெண்கள் உள்ளனர். சரிபாதி ஆண்களைப் பெற்றுத் தருவதே பெண்கள் ஆனபடியால் பெண்களை மதிக்கும் குடும்பம் சிறப்பும்.

கற்புநெறி: கணவன் மனைவி கற்பு நெறியுடன் வாழவேண்டும். திருமணத்திற்கு முன்பு பிரம்மச்சரியமும் கல்யாணத்திற்குப் பிறகு ஒருவனுக்கு ஒருத்தி என்ற கற்புநெறியுடன் வாழ வேண்டும்.

குழந்தை வளர்ப்பு: இன்றைய குழந்தைகளே நாளைய உலக மக்களாவர். எனவே இறைநிலை உணர்வில் அறநெறியோடு வாழ்ந்து குழந்தைக்கு அறிவு ஆற்றல் பெறும்படி குழந்தைகளை வளர்க்க வேண்டும். குடும்ப அமைதிக்கு மேலே கண்டுள்ளவாறு குடும்ப அமைப்பு அமைந்திருக்க வேண்டும்.

உலகஅமைதி

உலகஅமைதிக்கு முக்கியமான தேவைகள் எப்படி இருக்கவேண்டும் எவ்வாறு அமைய வேண்டும் என்றால்.

1. மனித இனவாழ்விற்கும் இயற்கைக்கும் ஒத்தமுறையில் உலகஅமைதி இருக்க வேண்டும்.
2. மனித சமுதாயத்திற்குப் பொதுவாக இருக்க வேண்டும்.
3. சிரமம் இல்லாமல் அமுல்படுத்தக்கூடியதாக இருக்க வேண்டும். தொடர்ந்து பலனளிக்கக்கூடியதாக இருக்க வேண்டும்.
4. உலக மக்கள் பஞ்சேந்திரியங்கள் என்ற உடற்கருவிகளை இயக்கிப் பழகிக்கொண்ட பழக்கங்கள், பற்றுதல்கள் கொள்கைகளை உடனே மாற்றுவோ விட்டுவிடச் செய்யவோ முடியாது. ஆகவே படிப்படியாக அவசியமான மாறுதல்களை ஏற்படுத்தி உலக அமைதியையும் சமாதானத்தையும் கொண்டுவர முடியும்.

உலக அமைதிக்கு உலக சமாதானத் திட்டங்கள்

உலகில் பிறக்கும் குழந்தைகள் அனைவரும் தேச மத இன மொழி ஜாதி பேதங்கள் இல்லாமல் வயதிற்கு ஏற்பவும் தேவைகளுக்கு ஏற்பவும் உணவு, உடை, கல்வி, தொழில் வாழ்க்கைத்துணை இவைகளைப் பெற்று வாழும் திறமை அறிந்து கூட்டுறவாக ஒரே குடும்பத்தைப் போல் அன்போடும் பண்போடும் கடமை உணர்ந்து கடமை புரிந்து சமத்துவமாக சுதந்திரமாக அமைதியாக வாழ வேண்டும் என்பதே வேதாத்திரிய யோகக்கல்வியின் நோக்கமாகும்.

உலகஅமைதி என்ற இலட்சிய வாழ்விற்கு நான்கு வகை திட்டங்கள் உள்ளன. அவை:

1. உலக அமைதி மற்றும் சமாதான சங்கம் நிறுவி அதன் கிளைகள் உலகில் உள்ள எல்லாக் கிராமங்களுக்கும் பரவச் செய்யவேண்டும். உலகப்பொது நோக்குடைய அறிஞர்களை அரசியல் மன்றங்களுக்குத் தேர்ந்தெடுத்து உலகில் உள்ள எல்லா தேசங்களையும் ஒன்றுசேர்ந்த உலகப் பொது ஆட்சி நிறுவ வேண்டும்.
2. எதிர்காலச் சமுதாயம் குற்றமற்றதாக இருக்க உலகில் பிறக்கும் குழந்தைகள் எல்லோரும் ஒரே சமுதாயப் பொது செல்வமாக வளர்க்கப்படவேண்டும். அவர்கள் விஞ்ஞான மனோதத்துவ நிபுணர்களின் திட்டப்படி வளர்க்கப்படவேண்டும். அவர்களுக்கு அறிவு, சுகாதாரம், பொருளாதாரம், அரசியல், விஞ்ஞானம் ஆகிய துறைகளில் விவசாயம் நெசவு, வீடுகட்டல், இயந்திரநுட்பம், சமையல் ஆகிய தொழில்களைச் செய்யப் பழக்க வேண்டும். தனிமனிதனின் தேவைகள் எந்தப்பகுதியில் வாழும் அனைவருக்கும் கிடைக்க வேண்டும் என்ற சமதர்ம முறையில் இத்திட்டம் செயல்படவேண்டும்.
3. பொருளாதாரத் துறையில் அனைத்து தொழிலாளர்களுக்கும் வேலையையும், நேரத்தையும் பங்கிட்டு அளிக்கவேண்டும். தொழில்கள், தொழிற்சாலைகள் வியாபாரங்கள், விவசாயப் பண்ணைகள் யாவும் படிப்படியாகக் கூட்டுறவு முறைக்குச் கொண்டுவர வேண்டும். மக்கள் வாழ்வை வளப்படுத்தி இறுதியில் சமூகப் பொதுவாக்கி விடவேண்டும். பணமதிப்பு ஒழிந்து உழைப்பிற்கே மதிப்பு கொடுக்கும் உயரிய வழி வந்துவிடும். உழைப்பின் பயன்தான் மக்கள் வாழ்க்கை நலம். ஆகையால் உழைப்பாளிக்கும் உழைப்பிற்கும் சமூகம் அனைத்து வாழ்க்கை வசதிகளையும் செய்து தரவேண்டும். அனைவரும் சமமாக உழைக்க வேண்டும். ஆடம்பர அவசியமற்ற பொருட்கள் உற்பத்தி மற்றும் உபயோகம் குறைக்க நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும் இதனால் மனித சக்தி விரயமாவது தடுக்கப்படும். இந்த மாறுதலால் பணக்காரர்களுக்கு இன்னலும் நஷ்டமும் ஏற்படாதவாறு பாதுகாப்பு அளிக்க வேண்டும் பொதுஉடைமை நடைபெறவேண்டும். உலக பொருட்களைப் பொதுவுடைமை ஆக்கும் சட்டபூர்வத் திட்டத்தின்போது தனிமனிதன் பல பொருட்களின் மீது உரிமை பாராட்டி குறுகிய பற்றுகொண்டு நிர்வகிக்கும் நிர்வாக பாரம் குறையும். தனிமனித சொத்துக்கள் இறப்பிற்குப் பிறகு சமுதாயத்திற்குத் தான் உள்ளன.
4. உலகில் பிறந்துவிட்ட அனைவரும் தினம் நான்கு மணி நேரமாவது கட்டாய உழைப்பு அவசியம் வேண்டும். ஐம்பது வயதிற்குள் உலகை ஒரு முறை சுற்றிவந்து ஆங்காங்கு உள்ள இறையாற்றலின் இயற்கை எழிலைக் கண்டு ரசித்து ஆனந்தமாக வாழ வசதிகள் வேண்டும்.

முடிவுரை

ஊலகஅமைதி என்பது நீண்டகாலத் திட்டமாகும். தனிமனித அமைதி, குடும்பஅமைதி, சமுதாயஅமைதி என அமைதி விரிந்து உலக அமைதியாக மலர வேண்டும். மனவளக்கலையோகப்பயிற்சி மற்றும் யோகக் கல்வியால் தனிமனிதன் பெறுகின்ற தெளிவு அவன் உள்ளத்தில் அமைதி ஏற்பட்டு அதுவே விரிந்து (1) குடும்பம் (2) சுற்றம் (3) ஊர் (4) சமுதாயம் (5) உலகம் என்ற வகையில் மேலும் விரிந்து உலக அமைதியாக மலரும். இறைநிலை பற்றிய உணர்வும் தெளிவும் அறிவுமே மெய்யுணர்வு ஆகும். இந்த மெய்யுணர்வுடன் அறநெறி வாழ்வு வாழ்வதே ஆன்மீகம் என்னும் பண்பாடு சார்ந்த வாழ்வு ஆகும். ஆன்மீக அறிவைக்கொண்டு ஒவ்வொருவரும் வாழும்போது உலக மக்கள் ஒன்றுபட்டு உலக அமைதி இயல்பாய் மலரும்.

மேற்கோள் நூல்கள்

1. சமுதாய மேம்பாடும் உலக அமைதியும். வேதாத்திரி பதிப்பகம், 2012.
2. உலக சமுதாய வாழ்க்கை நெறி. வேதாத்திரி பதிப்பகம், 2010.
3. பொருளாதார வளம் வேதாத்திரி பதிப்பகம், 2012.
4. உலக சமாதான திட்டங்கள் வேதாத்திரி பதிப்பகம், 2012.
5. ஊலக சமாதானம். வேதாத்திரி பதிப்பகம், 2012.