

சுவாமி சிவானந்தரும்

வேதாத்திரி மகரிஷியும்

அருள்நதி மன்னார்குடி பானுகுமார்

இதனுள்ளே

- 1.சுவாமி சிவானந்தரும் வேதாத்திரி மகரிஷியும் ஒரு ஒப்பீடு
- 2.இதயத்தை இதமாக்குகிறார் சுவாமி சிவானந்தர்
- 3.வேதாத்திரியம் தந்த வேதாத்திரி மகரிஷி
- 4.அமைதியான வாழ்வு வேண்டுமா?
- 5.உடல்நலமே முதல் நலம்
- 6.பொதுவான உணவுத் திட்டம்
- 7.மௌனத்தின் மேன்மை
- 8.உண்மையும் அன்பும் வேண்டும்
- 9.உழைப்பே உயர்வு
- 10.கோபத்தை கட்டுப்படுத்துங்கள்
- 11.நல்லாரை காண்பதும் நன்றே
- 12.தொண்டாற்றி இன்பம் காண்போம்
- 13.குணநல மேம்பாடு
- 14.இறையணர்வு பெறுவோம்
- 15.சத்தங்கம் அவசியமே
- 16.சிந்தனை ஏன்?
- 17.சுவாமி சிவானந்தரின் பதில்கள்
- 18.வேதாத்திரி மகரிஷியின் பதில்கள்
- 19.ரிஷிகேஸ் சிவானந்த ஆசிரமம்
ஆழியார் அறிவுத் திருக்கோயிலும்

மனிதநேயம் மிகுந்த வாழ்க்கையை வாழ்ந்தவர்கள் சுவாமி சிவானந்தரும் வேதாத்திரி மகரிஷியும்.

இந்த ஞானியர்களின் ஒளி, படிப்பவர்களின் பாதையில் வழிகாட்டி வெளிச்சம் பரப்புவதாகுக.

படிப்பவர்களின் மீதும் அனைத்து மனித குலத்தின் மீதும் அவர்களின் நல்லாசி பொழிவனவாகுக. வாழ்க வளமுடன்!

1.சுவாமி சிவானந்தரும் வேதாத்திரி மகரிஷியும்

ஒரு ஒப்பீடு

1. தமிழகத்தில் அவதரித்த மகான்களில் குறிப்பிடத்தக்கவர்கள் சுவாமி சிவானந்தரும் வேதாத்திரி மகரிஷியும் ஆவார்கள்.
2. சிவானந்தரின் 24 வயதில் வேதாத்திரி மகரிஷி தோன்றுகிறார்.
3. சுவாமி சிவானந்தர் நிலவுலகில் நிலவிய காலம் 08-09-1887 முதல் 14-071963 வரை. 77 ஆண்டுகள் வரை வாழ்ந்தார்.
4. வேதாத்திரி மகரிஷி நிலவுலகில் நிலவிய காலம் 14.8.1911 - 28.03.2006 வரை 95 ஆண்டுகள் வரை வாழ்ந்தார்.
5. சுவாமி சிவானந்தர் தமிழகத்தின் திருநெல்வேலி மாவட்டத்தின் பந்தமடையில் அவதரித்தார். வேதாத்திரி மகரிஷி செங்கல்பட்டு மாவட்டம் கூடுவான்சேரியில் அவதரித்தார்.
6. சுவாமி சிவானந்தர் மருத்துவப் படிப்பில் படித்து மருத்துவராகவும் தொழில் புரிந்தவர்.
7. வேதாத்திரி மகரிஷி மூன்றாம் வகுப்பு வரைத்தான் படித்தார். ஆனால் ஆயுர்வேதம், சித்த வைத்தியம் கற்று மருத்துவத் தொண்டும் செய்துள்ளார்.
8. இருவரும் மாணுடத்தை வழிநடத்தவந்த மகாஞானிகள். புது நெறி காட்டிய சிந்தனையாளர்கள்.
9. சுவாமி சிவானந்தரும் வேதாத்திரி மகரிஷியும் ஞானிகள் வரிசையிலும் வருபவர்கள்.
10. சுவாமி சிவானந்தரும் வேதாத்திரி மகரிஷியும் ஒருவகைச் சித்தர்கள்.
11. இருவரும் தமிழகத்தில் அவதரித்த அவதாரப் புருஷர்கள்.
12. பக்தியில் தொடங்கி ஞானத்தில் முடிக்கிறார் சுவாமி சிவானந்தர். ஞானத்தில் தொடங்கி ஞானத்தில் தொடர்கிறார் மகரிஷி.
13. சுவாமி சிவானந்தரும் வேதாத்திரி மகரிஷியும் ஆன்மீக புரட்சியாளர்கள்

14. சுவாமி சிவானந்தரின் ரிஷிகேஸ் ஆசிரமமும், வேதாத்திரியாரின் ஆழியார் ஆசிரமம் உலகப் புகழ் பெற்றவை.
15. சுவாமி சிவானந்தர் "தெய்வீக வாழ்க்கை சங்கத்தை" தொடங்கினார். வேதாத்திரி மகரிஷி "உலக சமுதாய சேவா சங்கத்தை" தொடங்கினானார்.
16. சுவாமி சிவானந்தரும் வேதாத்திரி மகரிஷியும் சடங்குகளையும் சம்பிரதாயங்களையும் மாற்றி புதிய சமுதாயத்தைப் படைக்க வந்த ஞானிகள்.
17. சுவாமி சிவானந்தரும் வேதாத்திரி மகரிஷியும் ஆன்மநேய ஒருமைப்பாட்டினர்.
18. சுவாமி சிவானந்தரும் வேதாத்திரி மகரிஷியும் பன்முக ஞானம் படைத்தவர்கள்.
19. பக்தியில் தொடங்கி தத்துவத்தில் தொடங்கி அத்வைதத்தில் முடிக்கிறார் சுவாமி சிவானந்தர். அத்துவைதத்தில் தொடங்கி அத்வைதத்தில் ஆழ்ந்து செல்கிறார் மகரிஷி.
20. மனம்அமைதிபட தியானம் தேவை என்றார் சுவாமி சிவானந்தர். தவம் செய்ய தவமுறைகளைப் பாடமாக்கி பயிற்சி கொடுக்கிறார் மகரிஷி.
21. சுவாமி சிவானந்தர் தத்துவங்களை வேதாந்தமாகப் சொல்கிறார். மகரிஷி அவற்றை எல்லாம் சித்தாந்தமாக்குகின்றார்.
22. சிவானந்தரின் கொடை - தெய்வீக வாழ்க்கை சங்கம். . மகரிஷியின் கொடை - உலக சமுதாய சேவா சங்கம்.
23. மொழி வளம், கற்பனை நயம், சமூகப் பார்வை, பிரக்ஞையுடன் கூடிய சீற்றம் எல்லாம் இணைந்து- இணக்கமாகி, இவர்களை ஓர் இணையற்ற தத்துவஞானிகளாக ஆக்கியிருக்கின்றன.
24. எளிய சொற்களால் எழுச்சியூட்டும் இவர்களது எழுத்து வரிகளில் - மொழி வளர்ச்சிக்கும், சமுதாய

மேம்பாட்டிற்கும், உலக சமாதானத்திற்குமான உரத்த சிந்தனைகள் தெரிகின்றன.

25. சுவாமி சிவானந்தரும் வேதாத்திரி மகரிஷியும் தாம் வாழ்ந்த முறையினால் இந்தத் தரணியைத் தட்டி எழுப்புவதைத் தலையாயக் கடமையாய்க் கொண்டிருந்தனர்.
26. சுவாமி சிவானந்தரும் வேதாத்திரி மகரிஷியும் மனிதனை தெய்வீக நிலைக்கு உயர்த்தியவர்கள்
27. சுவாமி சிவானந்தரும் வேதாத்திரி மகரிஷியும் துருப்பிடித்த வார்த்தைகளைத் தூரத் தள்ளி, சுறுசுறுப்புச் சொற்களுக்குச் சூடேற்றியவர்கள்!
28. இவர்களது தத்துவங்களில் நிறுத்தக் குறிகள் கூட நெருப்புத் திரிகள். இவர்கள் கவிதைகள், சொற்களில் வடித்த சுடுசோறு, சமுதாயம் பசியாறும்.
29. ரிஷிகேஸ் சுவாமி சிவானந்தர், தன் எழுதுகோலில் விட்டுவைத்த மையின் மிச்சத்தை, மகரிஷி தன் எழுதுகோலில் நிரப்பிக் கொண்டு முடித்து வைத்தார்.
30. ஒரு யுக விழிப்பை ஏற்படுத்துவதே இவர்களது இருவரது இலக்காக இருந்திருக்கிறது. ----அந்த முயற்சியிலே இவர்களுக்கு வெற்றியும் கிடைத்தது.
31. சுவாமி சிவானந்தர் சுமார் 296 புத்தகங்களை தந்துள்ளார். ஆங்கிலத்தில் உள்ள இப்புத்தகங்களை ராசிபுரத்தில் உள்ள தெய்வீக வாழ்க்கைச் சங்கம் தமிழில் வெளியிட்டிருக்கிறது.
32. வேதாத்திரி மகரிஷி 2000க்கும் மேற்பட்ட கவிதைகளையும் 80 க்கும் மேற்பட்ட புத்தகங்களைத் தந்துள்ளார்.

இவ்வாறு பல ஒற்றுமையுடன் விளங்கும் மகான்கள் ”ஞாலம் போற்றும் ஞானிகளாக” போற்றப்படுகிறார்கள். காலம் சில மகான்களை நிர்ணயத்தாற் போலவே, சுவாமி சிவானந்தரையும் வேதாத்திரி மகரிஷியையும் நிர்ணயித்திருக்கிறது.

2. இதயத்தை இதமாக்குகிறார் சுவாமி சிவானந்தர்

இருபதாம் நூற்றாண்டின் தொடக்கம். மலேசியாவில் பணியாற்றிய மருத்துவர் ஒருவர் குறித்து, அந்த நாட்டு மக்கள் அதிசயத்துடன் பேசிக் கொண்டனர்.

அந்த மருத்துவர் பொருளிட்டியதை விட, ஏழைகளுக்கு இலவசமாகவோ அல்லது மிகக் குறைந்த கட்டணம் வாங்கிக்கொண்டோ செய்த மருத்துவச் சேவையே அதிகம்!

வியாதியுடன் அவரிடம் வந்த அனைவருமே நோயிலிருந்து விடுபட்டுள்ளனர். அத்தனை கைராசியுள்ள மருத்துவர் அவர். ஆனால், மக்கள் அதிசயிக்க இவை எதுவும் காரணமல்ல!

மருத்துவத்தைச் சேவையாகப் பார்த்த அதே வேளையில், அவரது உள்ளத்தில் வேறொரு விநோத சிந்தனை குடி கொண்டிருந்தது.

மக்களின் உடல் உபாதைகளை என்னால் தீர்த்து வைக்க முடிகிறது. ஆனால், இதனால் மட்டுமே அவர்களின் துயரங்கள் அனைத்தும் மறைந்து விடவில்லை.

வாழ்வில், நிம்மதியும் ஆனந்தமும் அவர்கள் அடைவதில்லை. ஆக வியாதிகளைக் குணமாக்குவது மேம்போக்கான தீர்வு. உலக பந்தங்களில் கட்டுண்டு உழலும் அவர்கள் உண்மையிலேயே விடுதலை பெறவும், ஆனந்த வாழ்வும் அவர்களின் ஆன்ம நலத்தைப் பேணுவதே சிறந்த வழி! எனத் தீர்மானித்தார்.

இந்தச் சிந்தனையே, தமிழ் மண்ணில் தோன்றிய அந்த மருத்துவ நிபுணரை, மனித குலத்துக்கு நல்வழி காட்டிய மகானாக உயர்த்தியது. அவர்தான் சுவாமி சிவானந்த சரஸ்வதி.

திருநெல்வேலி மாவட்டத்தில், பத்தமடை எனும் ஊரில் வருவாய்த்துறை அதிகாரியாகப் பணிபுரிந்த வேம்பு ஐயருக்கு, 1877-ஆம் வருடம், செப்டம்பர் 8-ஆம் தேதியன்று ஆண் குழந்தை பிறந்தது.

இவர் அப்பைய தீட்சிதர் வம்சத்தில் பிறந்தவர். சிறு வயதிலேயே கல்வி, கலை, விளையாட்டு, ஆன்மிகம் போன்ற அனைத்துத் துறைகளிலும் சிறந்து விளங்கினார்.

குப்புஸ்வாமி என்று குழந்தைக்குப் பெயர் சூட்டி, அன்புடன் வளர்த்து வந்தார், வேம்பு ஐயர். எட்டயபுரம் ராஜா உயர்நிலைப் பள்ளியில் பயின்ற குப்புஸ்வாமி, கல்வியிலும் விளையாட்டிலும் சிறந்தவனாகத் திகழ்ந்தான்.

1903-ஆம் வருடம், மெட்ரிகுலேஷன் தேர்வில் சிறப்புறத் தேறினான். பிறகு, திருச்சியில் கல்லூரிப் படிப்பைத் தொடர்ந்து, 1905-ஆம் வருடம், தஞ்சை மருத்துவக் கழகத்தில் பயின்று மருத்துவரானார்.

இக்கால கட்டத்தில், அவரின் தந்தை இறந்து போனார். குடும்பத்தில் நிதி நெருக்கடி ஏற்படவே, 1913-ஆம் வருடம், மருத்துவப் பணி செய்து சம்பாதிக்கலாம் என மலேசியா சென்றார் குப்புஸ்வாமி.

வறுமை காரணமாக வேலையில் சேர்ந்தாலும், எளியோரின் துயர் போக்கும் பணியாகவே மருத்துவத் துறையைப் பார்த்தார் அவர்.

ஐரோப்பிய மருத்துவர்கள் சிலருடன் இணைந்து, மருத்துவமனை ஒன்றை நிர்வாகித்தார்.

மருத்துவ நூல்களையும் எழுதி வெளியிட்டார். இவரின் மருத்துவச் சேவையைப் பாராட்டி, **லண்டனில் ராயல் இன்ஸ்டிடியூட் ஆஃப் பப்ளிக் ஹெல்த், ராயல் ஏஷியாடிக் கழகம்** முதலான புகழ்மிக்க சங்கங்கள், அவரை உறுப்பினராக நியமித்துக் கௌரவித்தன.

உடல்பிணி தீர்க்கும் மருத்துவம் பார்த்து வந்தவருக்கு, மக்களின் மன ஆரோக்கியம், ஆன்ம பலம் குறித்த சிந்தனை எழுந்தது.

யோகா, தியானம் என இறைநிலையை நோக்கிய பயணத்தைத் துவக்கினார்.

1923-ஆம் வருடம், இந்தியா திரும்பி, காசி, நாசிக், பண்டரிபுரம், ஹரித்வார் ஆகிய தலங்களில் அலைந்து திரிந்தார்.

பிறர் கொடுப்பதை உண்பது, கிடைத்த இடத்தில் உறங்குவது எனப் பற்றற்ற வாழ்க்கை நடத்தியவர்,

ரிஷிகேஷ் தலத்தில், சுவாமி விஸ்வானந்த சரஸ்வதி என்ற மகானிடம் உபதேசம் பெற்று, 1924-ஆம் வருடம் ஜூன் 1-ஆம் தேதி, சுவாமி சிவானந்த சரஸ்வதி எனும் திருநாமத்துடன் துறவறம் பூண்டார்.

இமயமலை அடிவாரத்தில், கங்கைக் கரையில் உள்ள ரிஷிகேஷில் பல வருடங்கள் தங்கி, ஆன்மிகப் பயிற்சிகளை மேற்கொண்டார்.

அவர் எடுத்திருந்த இன்ஷூரன்ஸ் பாலிசி ஒன்று முதிர்ச்சி அடைய, அதிலிருந்து வந்த பணத்தைக் கொண்டு, 1927-ஆம் வருடம், கங்கைக் கரையிலேயே மருத்துவ சேவை மையம் ஒன்றைத் துவங்கி, ஏழைகள், யாத்ரீகர்கள், சாதுக்கள் ஆகியோருக்கு இலவச சிகிச்சை அளிக்கத் தொடங்கினார்.

தாம் அறிந்த உணர்ந்த உண்மைகளை, ஆன்மிகப் பயிற்சிகளின் மூலம் மக்களுக்கு எடுத்துரைத்தார்.

வட இந்திய யாத்திரையை முடித்தவர், ராமேஸ்வரம், புதுச்சேரி அரவிந்தர் ஆஸ்ரமம், திருவண்ணாமலை ஸ்ரீரமணாஸ்ரமம் ஆகிய தலங்களுக்கு விஜயம் செய்தார்.

பிறகு, மீண்டும் ரிஷிகேஷ் வந்தவர், 1934- ஆம் வருடம், மார்ச் மாதம், உபயோகிக்கப்படாத மாட்டுக் கொட்டகை ஒன்றில், ஆனந்தக் குடிசை எனும் பொருள்படும் ஆனந்தக் குடிர் எனும் எளிய ஆஸ்ரமத்தைத் துவக்கினார்.

பிறகு, மெள்ள மெள்ள சிகிச்சைகள், மருந்தகங்கள், ஆலயங்கள், தியான மையங்கள், ஆன்மிகப் பத்திரிகை, அச்சகங்கள், புத்தக வெளியீட்டு மையங்கள் ஆகியவற்றை உள்ளடக்கிய புனித வாழ்க்கை சங்கம் எனும் மிகப் பெரிய ஆன்மிகத் தொண்டு நிறுவனமாக அது வளர்ந்தது.

சுவாமி சிவானந்தர் எழுதிய சுமார் 296 நூல்கள், பல மொழிகளில் மொழி பெயர்க்கப்பட்டு, உலக மக்களுக்கு வழிகாட்டுகின்றன.

ஆஸ்ரமத்துக்குக் கிடைக்கிற நன்கொடைகளை, மருத்துவச் சேவை, அன்னதானம் போன்ற தர்ம காரியங்களில் ஈடுபடுத்தி, பொருளாசையின்றி வாழ்வது குறித்து வாழ்ந்து காட்டினார்.

சுவாமிகள், தன்னை அறிந்து கொண்டு, விடுதலை பெறு, நல்லதைச் செய், அதை உடனே செய் எனும் எளிய போதனைகளால் மக்களின் மணம் கவர்ந்தார்.

மக்கள் சேவையே மகேசன் சேவை என்பதைக் குறிக்கோளாகக் கொண்டு வாழ்ந்த சுவாமி சிவானந்த சரஸ்வதி, 1963-ஆம் வருடம், ஜூலை 14-ஆம் தேதி, கங்கைக் கரையில், இறைவனுடன் இரண்டறக் கலந்தார்.

திருநெல்வேலி மாவட்டம் பத்தமடையில் அவதரித்தவர் சிவானந்தர். பலரும் இவரைக் குருவாக ஏற்றனர்.

இவரைக் காணவரும் பக்தர்கள் கூடை கூடையாகப் பழங்களைக் கொண்டுவந்து சமர்ப்பித்துக் கொண்டே இருப்பார்.

அவரும் அவற்றை தன்னை தரிசிக்க வரும் பக்தர்களுக்கும், சீடர்களுக்கும் வழங்கிக் கொண்டே இருப்பார்.

பல பாகங்களில் இருந்தும் பணமும், அன்பளிப்புகளும் ஆஸ்ரமத்திற்கு வரும். அதன்மூலம் துறவிகளுக்கு வேண்டிய உணவு, மருத்துவ உதவி, சிறந்த நூல்கள் என்று வேண்டியவற்றைச் செய்து மகிழ்ச்சி காண்பார்.

இருப்பதை பிறருக்கு கொடுத்து மகிழ்வேண்டும் என்பதில் உறுதியாக இருந்தார். இதனால் சிவானந்தரை, கவியோகி **சுத்தானந்த பாரதியார்**, கிவ்ஆனந்தர் (கொடுத்து மகிழ்பவர்) என்று போற்றினார்.

பிறருக்குச் சொல்லிக் கொடுங்கள்

இடைவிடாத ஆன்மிகப் பயிற்சியாலும், தியானத்தாலும்

சிவானந்தரிடம் எப்போதும் ஞானம் குடிகொண்டிருக்கும். யான் பெற்ற இன்பம் பெறுக இவ்வையகம் என்று எப்போதும் பரந்த மனப்பான்மையுடன் ஞான விஷயங்களை வழங்கிக் கொண்டிருப்பார்.

முக்கிய ஆன்மிக போதனைகள், நாற்பது நல்லுரைகள், சாதன தத்துவம் உள்ளிட்ட நூல்களை எழுதியுள்ளார்.

ஞான தானத்தை எப்போதும் எல்லோருக்கும் கொடுங்கள்! இவ்வாறு செய்தால், யார் யாருக்கு எதெது வேண்டுமோ அத்தனையையும் அவர்களுக்குக் கொடுத்தவர்கள் ஆவீர்கள், என்கிறார் சிவானந்தர்.

நாத்திகனுக்கே முக்கியத்துவம்

தரம் குறைந்த செய்திகளுடன் வரும் பத்திரிகைகளுக்கும் சிவானந்தர் கட்டுரை அனுப்புவது வழக்கம்.

இதனால் சிவானந்தரை பலரும் விமர்சித்தனர். சிலர் கண்டனமே தெரிவித்தனர். அந்த விமர்சனங்களுக்கு பதிலளித்த சிவானந்தர்,

ஒரே தராசில் ஆன்மிக விஷயத்தையும், காமச் சுவையையும் எடை போட்டுப் பார்க்கும் வாசகர்கள் விரைவிலேயே ஆன்மிகவாதிகளாக மாறிவிடுவார்கள்.

முதலில் நாத்திகர்களையும், நம்பிக்கையற்றவர்களையும் தான், நான் ஆன்மிகவாதியாக மாற்ற வேண்டும், என்று பதிலளித்தார்.

சுவாமியின் கட்டுரைகளைப் படித்து விட்டு, இந்தியா, இலங்கை, பர்மா, மலேசிய நாடுகளில் இருந்தும் ஆயிரக்கணக்கில் அன்பர்கள் சிவானந்தரை நாடி வந்தனர்.

வாங்க குழந்தையே!

யாரும் எளிதில் அணுகும் விதத்தில் சிவானந்தர் மிக எளிமையான மகானாக வாழ்ந்தார்.

தரிசனநேரம் என்று தனியாக நேரம் எதையும் அவர் வைத்துக் கொள்ளவில்லை. தம்மிடம் வரும் பக்தர்களிடம் அவரவருடைய தாய் மொழியிலேயே பேசுவார்.

தமிழ், ஆங்கிலம், இந்தி, மலாய், ஜெர்மன், பிரெஞ்சு ஆகிய மொழிகளில் வரவேற்று உபசரிப்பார்.

சிறு குழந்தைகளையும் நீங்கள் என்று மதிப்புடன் உபசரிப்பார். ஒருமையில் அழைப்பதை அவர் விரும்புவதில்லை.

மனிதர் மட்டுமில்லாமல் பறவை, விலங்குகளிடம் கூட அன்புடன் கவனிப்பார். பசித்த உயிர்களுக்கு உணவிடுவதை ஒரு தாய்போல செய்வதில் அவருக்கு இணை அவரே.

தன்னை பெரிய மகானாக எண்ணிக் கொள்ளாமல் சாதாரண மனிதராகவே பழகுவார்.

கொலைகாரனிடமும் இறைவன்

1950, ஜனவரி 8 மாலையில், சிவானந்தரின் ஆஸ்ரமத்தில் சத்சங்க கூட்டம் நடந்து கொண்டிருந்தது. மின்விளக்கு அதிகம் இல்லாத காலம் அது. அரிக்கேன் விளக்கு எரிந்து கொண்டிருந்ததால் வெளிச்சம் மங்கலாக இருந்தது.

அப்போது கோவிந்தன் என்னும் முரடன் சிவானந்தரைக் கொல்லும் நோக்கத்தில் கோடரியால் தாக்கினான்.

ஆனால், சிவானந்தர், தலைப்பாகை அணிந்திருந்ததால் அடி விழவில்லை. போலீசார் உடனே வந்து அவனைப் பிடித்தும் கூட அவனை தண்டிக்க சிவானந்தருக்கு மனமில்லை.

பழங்கள், விபூதிபிரசாதம் கொடுத்து அவனை வழியனுப்பினார். திருடர், கொலைகாரர்களிடமும் இறைவன் இருக்கிறார் என்று எல்லாருக்கும் உபதேசம் செய்தார்.

மவுனமான நேரம் மனதில் ஏது பாரம்

இதயத்தை இதமாக்குகிறார் சிவானந்தர்

சிவானந்தரது வாழ்வே அவரது உபதேசம். மனிதநேயம் மிகுந்த வாழ்க்கையை வாழ்ந்தவர் அவர். 'வாழ்வின் இறுதி நிமிடம் இது' என்று வழி தெரியாமல் நின்றவர்கள்கூட, அவரது வழிகாட்டுதலால் வாழ்க்கையின் உன்னதத்தை அறிந்து மீண்டிருக்கிறார்கள்.

மருத்துவர் குப்புசாமி மலேஷியாவில் மருத்துவராகப் பணிபுரிந்து கொண்டிருந்த காலம் அது.

ஒரு நாள், ஏழை ஹரிஜனப் பெண் ஒருத்தி பிரசவ வேதனையால் துடித்துக்கொண்டிருந்தாள். ரப்பர் தோட்டத்தில் பணிபுரிபவர்களில் அவளும் ஒருத்தி.

அவளுக்கு உதவி செய்வதற்கு யாரும் இல்லை. செய்தி, மருத்துவர் குப்புசாமிக்குக் கிடைத்தது.

உடனே அந்த ஏழைப் பெண்ணின் குடிசைக்கு ஓடியவர், வேண்டிய பணிவிடைகளைச் செய்தார். அவளுடைய வலியைக் குறைக்க மருந்துகளைக் கொடுத்தார்.

ஒரு பெண்ணின் உதவியுடன் அவளுக்குப் பிரசவம் பார்த்ததுடன், இரவு அவளது குடிசையிலேயே துணையாகத் தங்கினார்.

சேயும் நலமாக இருப்பதை உறுதி செய்த பிறகே தனது குடிலுக்குத் திரும்பினார் மருத்துவர் குப்புசாமி.

அதி தீவிரமாக இருந்த காலம் அது. அந்தச் சூழலில் தமிழகத்தின் பாரம்பர்யமிக்க ஓர் அந்தண குடும்பத்தில் பிறந்து, ஏழைப் பெண்ணுக்குத் தாயுமானவராக இருந்து உதவி செய்தவர் மருத்துவர் குப்புசாமி.

ஒரு நாள் சுவாமி சிவானந்தர் கங்கை நதிக்கரையில் நடந்து சென்றுகொண்டிருந்தார்.

அப்போது ஓர் இளம் பெண் கங்கை நதியையே பார்த்தபடி கவலையுடன் நிற்குகொண்டிருந்தாள்.

சென்று விசாரித்தார் சுவாமி சிவானந்தர். முதலில் அந்தப் பெண் தயங்கினாலும், பிறகு அழுதபடி நடந்ததைக் கூறினாள்...

அவளுக்குத் திருமணம் ஆகவில்லை. ஆனால், கருத்தரித்திருந்தாள். சமூகத்துக்கு பயந்து, கங்கையில் மூழ்கி உயிரை மாய்த்துக்கொள்ள முடிவெடுத்திருந்தாள்.

தெரியாமல் தவித்துக்கொண்டிருந்த அந்தப் பெண்ணைத் தனது ஆசிரமத்துக்கு அழைத்துவந்து, தகுந்த பெண் துணையோடு தங்கவைத்தார். பிறகு உரிய நேரத்தில் அந்தப் பெண்ணுக்கு குழந்தை பிறந்தது.

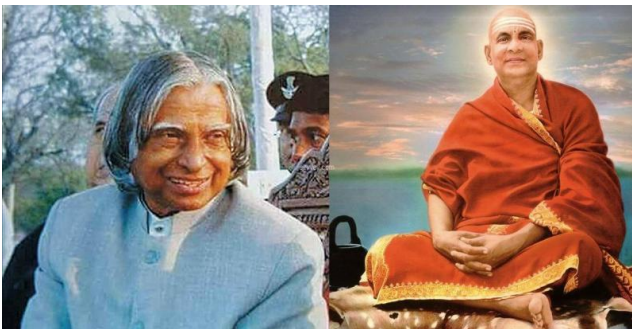
ஆசிரமத்துக்கு அடிக்கடி வரும் ஒரு தம்பதிக்கு மகப்பேறு இல்லை. குழந்தைக்காக ஏங்கிக்கொண்டிருந்த அவர்களிடம், "கடவுள் உங்களுக்காக இந்தக் குழந்தையை அனுப்பியிருக்கிறார்" என்று சொல்லி அந்தக் குழந்தையைக் கொடுத்தார் சுவாமி சிவானந்தர்.

குருவின் கைகளிலிருந்து அந்தக் குழந்தையை அவர்கள் மிகுந்த மகிழ்ச்சியுடன் பெற்று, அணைத்துக்கொண்டனர். அதன் பிறகு அந்த இளம் பெண் அவளுடைய வீட்டுக்கு அனுப்பி வைக்கப்பட்டாள்.

அப்துல் கலாமுக்கு வழிகாட்டிய மகான்!

நம் முன்னாள் குடியரசுத்தலைவர் [அப்துல் கலாம்](#), சுவாமி சிவானந்தரையே தனது குருவாகக் கூறுவார்.

அப்துல் கலாமின் வாழ்க்கையிலும் மறுமலர்ச்சியை ஏற்படுத்தியவர் சுவாமி சிவானந்தர். அப்துல் கலாமின் இளம் வயதில் நடந்த ஒரு நெகிழ்ச்சியான சம்பவத்தைப் பார்ப்போம்...



விமானப் படையின் பைலட் தேர்வில் தோற்றிருந்ததால் மனம் ஒடிந்து விரக்தியான

நிலையில் கலாம் இருந்த காலம் அது.

அகில இந்திய அளவில் நடந்த தேர்வில் கலாம் ஒன்பதாவது இடத்தைப் பெற்றிருந்தார். ஆனால், அவருக்கு முன்பு இடம் பிடித்திருந்த எட்டு பேருக்கும் வேலை கிடைத்தது.

கலாமுக்குக் கிடைக்கவில்லை. கலாமின் சிறு வயது கனவு விமானியாக வேண்டும் என்பதே.

கனவு சிதைந்து போனதை எண்ணிக் கவலையுடன் ரிஷிகேசத்தில் மலை முகட்டின் ஓரத்தில் நின்று கொண்டிருந்தார் அவர்.

மாணவன் தயாரானவுடன் ஆசிரியர் தானாகக் கிடைப்பார்' என்பார்கள். அதைப் போலவே குருவாக கலாமிடம் சென்றார் சுவாமி சிவானந்தர். கலாம் நடந்ததை அவரிடம் கூறினார்.

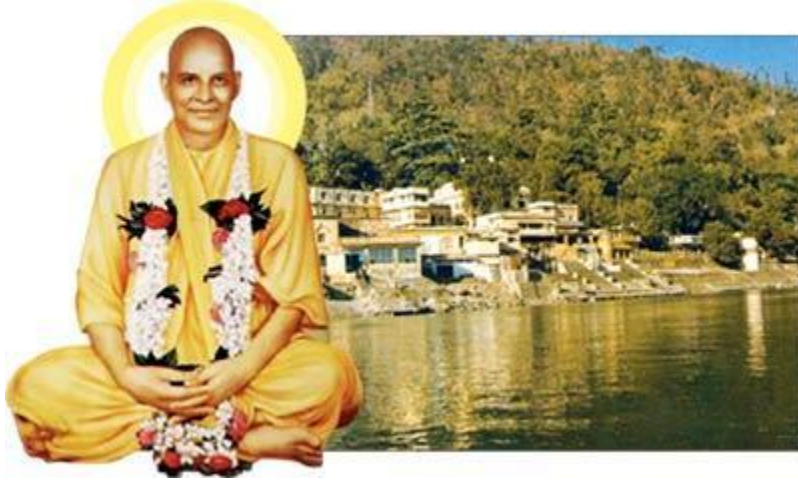
கலாம் கூறியதைக் கேட்டதும் சிவானந்தர், "நீ படைக்கப்பட்டது விமான ஓட்டியாவதற்கு அல்ல. வேறு எதற்காகவோ நீ படைக்கப்பட்டிருக்கிறாய். அதை நோக்கிச் செல்" என்று அறிவுரை கூறினார்.

அந்தத் தருணம்தான் என் வாழ்வில் மிகவும் முக்கியமான தருணம்! என்று கலாம் அடிக்கடி குறிப்பிடுவார்.

மட்டும் கலாம் சோர்ந்து போயிருந்தால் இந்தியாவின் மிகச் சிறந்த குடியரசுத் தலைவர், அணு விஞ்ஞானி நமக்குக் கிடைத்திருக்க மாட்டார்.

கலாமுக்கு மட்டுமல்லாமல் வழி தெரியாமல் தவித்துக்கொண்டிருந்த பலருக்கும் வாழ்வில் [ஆன்மிக ஒளி](#) ஏற்றியவர் சுவாமி சிவானந்தர். சுவாமி சிவானந்தர் போற்றிய மனித நேயத்தை நாமும் போற்றி, தொண்டு செய்வோம்..!

சுவாமி சிவானந்தரின் வாழ்க்கை வரலாறு இந்தியர்கள்



ஒவ்வொருவரும்
அறிந்துகொள்ள
வேண்டிய
முக்கியத்துவம்
வாய்ந்தது.

கொள்கைகளில்
முதன்மையானதான
சகிப்புத் தன்மையை
அவர் வாழ்நாள்

முழுவதும் கடைப்பிடித்து வந்தார்.

எம்மதமும் சம்மதம் என்பதை ஆத்மசுத்தியோடு கடைப் பிடித்து
வந்ததோடு யாவரும் அதன்படியே வாழவேண்டும் என்றும்
அறிவுறுத்தி வந்தார். அவருடைய பக்தர்களில் முஸ்லிம் மதத்தைச்
சேர்ந்த அப்துல்கலாம் முதற்கொண்டு சர்வசமயத்தைச்
சேர்ந்தவர்களும் உண்டு.

மகான் தந்த தாரக மந்திரம்

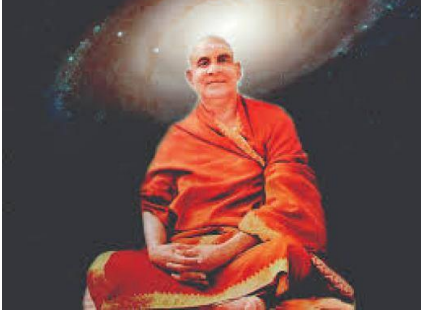
Serve Love Give Meditate Realize என்ற ஐந்து ஆங்கிலச் சொற்கள்
அவர் தந்த தாரக மந்திரம் ஆகும்.

சேவை செய்தல், அன்பு செய்தல், கொடுத்து உதவுவது, தியானம்
செய்வது, தான் யார் என்று அறிந்து கொள்வது இதுதான் ஆன்மீக
வாழ்க்கை நெறியில் ஒருவர் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதன்
இரத்தினச்சு ருக்கமான விஷயம்.

இவை யாவற்றிலும் மனித குலத்திற்குத் துன்பப்படும்
உயிர்களுக்குச் சேவை செய்வதுதான் தலையாயது என்று சொல்லி
வந்தார்.

இந்தியா முழுவதும் அவருக்கு ஏராளமான பக்தர்கள், அடியார்கள்
உண்டு; சிறப்பாக வடநாட்டில் ஏராளமான பக்தர்கள் உண்டு.

இந்தி மொழியிலும் திறமை பெற்றிருந்த சுவாமிகள் தமிழ், ஆங்கிலம் தவிர இந்தியிலும் ஆன்மிக நூல்கள் பல எழுதி இருக்கின்றார்.



தனது வாழ்நாளில் சுமார் 206க்கு மேற்பட்ட நூல்கள் எழுதி உள்ளார். ஒவ்வொரு நூலும் அறிவு களஞ்சியம் என்றால் மிகையாகாது.

எந்தத் துறையில் நூல் எழுதினாலும் வெறும் தகவல்கள் அடிப்படையில் மட்டும் அல்லாமல் அவரது ஆழ்ந்த தியானம் மற்றும் உள்ளுணர்வு மூலம் பெற்ற ஏராளமான பொக்கிஷம் போன்ற உண்மைகளை காணலாம்.

சுவாமிகள் எழுதிய ஒரு நூலை வாசித்த ஒருவர் அவரைப் பெரிதும் நேசித்து அவரைப் பற்றி மேலும் அறிந்து கொள்ளவும் அவரது மற்ற நூல்களைப் படிக்கப் பேரார்வம் கொள்வதும் இயல்பானது.

வெறும் புத்தகப் புழுவாக வரட்டு வேதாந்தம் மட்டுமே பேசாமல் அவருடைய தொடர்பில் வந்த மக்கள் யாவரையும் ஆன்மிக நெறிமுறைகளை மற்றும் அன்றாட நடைமுறைகளைப் பின்பற்ற வைத்து அதற்குப் பெரிய தூண்டுகோலாக விளங்கினார்.

அவரை நேரடியாக அணுகமுடியாத மக்களுக்கு கடிதங்கள் வாயிலாக ஆன்மிக வாழ்க்கை வாழ வழிகாட்டினார். தபால் வழி பயிற்சிகளும் வழங்கி வந்தார்.

ஆயிரக்கணக்கான தன்னலம் கருதாத துறவிகளை உருவாக்கி, இந்திய நாட்டின் அடையாளம் ஆன்மிகம். ஆகவே தமது வாழ்நாளுக்குப் பிறகும் மக்களுக்கு உதவுவதற்காக ஆன்மிக வழிகாட்டிகளைத் தந்தார்.

3.வேதாத்திரியம் தந்த வேதாத்திரி மகரிஷி

(கி.பி.1911-2006)

அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி கூடுவாஞ்சேரி என்னும் கிராமத்தில் செங்குந்த கைக்கோளர் மரபில் நெசவுத் தொழில் செய்யும் வரதப்ப முதலியார், முருகம்மாள் (சின்னம்மாள்) தம்பதியர்களுக்கு எட்டாவது குழந்தையாகப் பிறந்தார்.

சிறுவயது முதலே வேதாத்திரி மகரிஷி அவரது தாயார் சின்னம்மாளிடம் நிறைய பக்திக் கதைகளையும், புராணக்கதைகளையும் அறிந்து கொண்டார்.

இவரது குடும்பச்சூழலில் இவருக்கு அதிகம் படிக்க வாய்ப்பு இல்லாமல் போய்விட்டது.

தன்னுடைய சொந்த ஊரில் மூன்றாவது வகுப்பு வரை படித்த இவர், பின்னர் தங்கள் குடும்பத் தொழிலான தறி நெய்தலைச் செய்யத் தொடங்கினார்.

18ஆவது வயதில் சென்னையில் தனியார் நிறுவனம் ஒன்றில் பணியாற்றும் வாய்ப்பு இவருக்கு ஏற்பட்டது.

சென்னையில் இவருக்கு ஆயுர்வேத மருத்துவர் எஸ்.

கிருஷ்ணாராவின் நட்பு கிடைக்க, அவர் மூலமாக தியானம், யோகா போன்றவைகளைக் கற்றார் மகரிஷி.

தனது வாழ்க்கையின் குறிக்கோளாகிய முழுமையை உணரும் நோக்கத்தால்

உந்தப்பட்டு; சித்த, ஆயுர்வேத மற்றும் ஹோமியோபதி போன்ற மருத்துவ துறைகளைக் கற்றுத் தேர்ச்சி பெற்றார்.

மேலும் இரண்டாவது உலகப் போரின் போது முதலுதவிப் பயிற்சியாளராகவும் பணிபுரிந்தார்.

பின்பு பொருளாதாரத் தன்னிறைவு பெற வேண்டும் என்று, தனது சுய முயற்சியினால் பல்லாயிரம் நபர்களுக்கு வேலை அளிக்கக்கூடிய அளவிற்கு ஒரு பெரிய நெசவுத் தொழிற்சாலையை உருவாக்கினார்.

அச்சமயத்தில் அரசாங்கத் தொழிற் கொள்கை மாற்றம் காரணமாக வியாபாரம் திடீர் சரிவு நிலையை அடைந்தது;

இருப்பினும் தன்னிடம் பணிபுரிந்த 2000 குடும்பங்களையும் காப்பாற்றுவதற்காக ஈட்டிய பொருள் அனைத்தையும் அவர்களுக்கே செலவழித்து அனைத்துப் பொருள் வளத்தையும் இழந்தார்.

அப்படியிருந்தும் மனதைத் தளரவிடாது மீண்டும் கடுமையாக உழைத்து படிப்படியாக பொருளாதாரத்தில் தன்னை மேம்படுத்திக் கொள்ள அரிசி வியாபாரம் போன்ற பல்வேறுபட்ட தொழில்களைச் செய்து தனக்கும், தன்னைச் சுற்றியுள்ளவர்களின் துன்பத்தைப் போக்கவும் பாடுபட்டார்.

தன் இரண்டு மனைவியருடைய மனத்தையும் நன்கு புரிந்தவராய் இருவரிடமும் பிணக்கின்றி அன்புடன் வாழ்ந்து காட்டினார்.

வறுமையிலேயே வாழ அடியெடுத்து வைத்த அவரது உள்ளத்தில்

- வறுமை என்றால் என்ன?
- கடவுள் என்பது எது?
- அதை ஏன் காண முடியவில்லை?
- மனித வாழ்க்கையிலேயே ஏன் துன்பங்கள் தோன்றுகின்றன

போன்ற கேள்விகள் அவ்வப்போது ஒலித்துக் கொண்டே இருந்தன.

இவற்றிற்கு காரணங்கள் கண்டு தெளிவு பெறுவதற்காக ஆராய்ச்சியிலும் தொடர்ந்து ஈடுபட்டு வந்தார்.

விளைவாக தனது 35வது வயதில் தன்னிலை விளக்கமாக இறைநிலையை உணர்ந்தார்.

அதன் அடிப்படையில் உலக மக்களுக்காக அவர் அளித்த வாழ்க்கை நெறியே **மனவளக்கலை** ஆகும்.

இன்று 30 க்கும் மேற்பட்ட பல்கலைக்கழகங்களில் பட்டப்படிப்பு, மேல்பட்டப்படிப்பு, ஆராய்ச்சிப்படிப்பில் பலர் ஈடுபட்டு வருகின்றனர்.

ஆன்லைன் வகுப்புகளிலும் வேதாத்திரியம் கற்பிக்கப்பட்டு வருகிறது.
(vethathiri am for World Peace - YouTube · SKY Yoga TV)

ஆன்மிகத் தேடல்

தனது சகோதரியின் மகளை (லோகாம்பாள்) மணந்து இல்லற வாழ்க்கையைத் தொடங்கினார்.

இல்லறத்திலும், நெசவுத் தொழிலிலும் ஈடுபாடு அதிகமிருந்த போதிலும் தனது ஆன்மீகத்தேடலில் மிகுந்த ஆர்வத்துடன் நாட்டம் கொண்டிருந்தார்.

சித்தர்களின் நூல்களைக் கற்று, தியானத்தில் வெகுவாக ஈடுபட்டு தன்னை அறிதல் என்ற அகத்தாய்வு முறையில் விடாமுயற்சியுடன் ஈடுபட்டார்.

இவரது ஆழ்ந்த ஆன்மீகத் தேடலின் விளைவாக தனது 35ஆவது வயதில் ஞானம் பெற்றார்.

அதிலிருந்து அடுத்த 15 ஆண்டுகளில் பல உன்னதமான ஆன்மீகக் கருத்துக்களைத் தனது எழுத்துக்களின் மூலமாகவும், உரைகளின் மூலமாகவும் மக்களுக்கு எடுத்துரைத்தார்.

பின்னர் தனது நெசவு தொழிலை முற்றிலும் விட்டு விட்டு தன்னை முழுமையாக ஆன்மீகத் துறையில் ஈடுபடுத்திக் கொண்டார்.

நூல்கள் இயற்றல்

இந்தப் பிரபஞ்சத்தைப் பற்றியும் மனித வாழ்க்கையைப் பற்றியும் தவநிலையில் தான் பெற்ற கருத்துக்களைப் பல கவிதைகளாகவும் கட்டுரைகளாகவும் புத்தக வடிவங்களில் இந்த உலகுக்கு மகரிஷி அளித்துள்ளார்கள்.

இரண்டாயிரத்திற்கும் மேற்பட்ட விஞ்ஞானமும் மெய்ஞ்ஞானமும் கலந்த தமிழ்ப்பாடல்களை இயற்றியிருக்கிறார்.

பாமர மக்களும் புரிந்து கொள்ளும் வகையில் எளிய தமிழில் தனது தத்துவங்களை எடுத்துரைத்தார். எல்லா மதங்களின் சாரம் ஒன்றே என்பதை மகரிஷி அவர்கள் வலியுறுத்துகிறார்.

46 ஆம் அகவையில் 1957ல் மகரிஷி 'உலக சமாதானம்' என்னும் நூல் ஒன்றை வெளியிட்டார்.

இந்த இருமொழிகள் (தமிழ், ஆங்கிலம்) நூலை பாடத்திட்ட வழி பள்ளி, கல்லூரிகளில் பரப்ப வாழ்நாள் இறுதிவரை உழைத்து வெற்றி பெற்றார்.

தொடர்ந்து பல்வேறு நாடுகளுக்குச் செல்லும் வாய்ப்பு இவருக்குக் கிட்ட அங்கெல்லாம் ஆன்மீகச் சொற்பொழிவு நிகழ்த்தினார்.

மனிதகுலம் அமைதியாக வாழ ஏற்ற கருத்துகளையும் சாதனை முறைகளையும் உலகமெங்கும் பரப்பிட 1958-ஆம் ஆண்டில் வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் நிறுவிய **உலக சமுதாய சேவா சங்கம்**

இன்று இந்தியாவிலும், சிங்கப்பூர், மலேசியா, ஜப்பான், தென்கொரியா, அமெரிக்கா போன்ற நாடுகளிலும் பல கிளைகளைக் கொண்டு இயங்கி வருகிறது.

வேதாத்திரி மகரிஷி ஏறக்குறைய தமிழிலும் ஆங்கிலத்திலும் சேர்த்து எண்பது நூல்களை எழுதியுள்ளார். சுமார் 2000 க்கும் மேற்பட்ட கவிதைகளை எழுதியுள்ளார்.

அருட்பெருஞ்சோதி நகர்

கொங்கு நாட்டில் பொள்ளாச்சி நகருக்கு அருகே வால்பாறை மலையோரத்தில் ஆழியாறு நீர்த்தேக்கம் அமைந்துள்ள இடத்தில் அருட்பெருஞ்சோதி நகர் எனும் நகரம் வேதாத்திரி மகரிஷியால் 1984 கால கட்டத்தில் அமைக்கப்பட்டது.

அன்பொளி என்னும் ஆன்மீ இதழ் ஒன்றையும் வெளியிட்டார். இன்றும் தமிழ், ஆங்கிலம் மொழிகளில் வெளிவருகின்றன.

வேதாத்திரியம்

உலகில் மனித குலம் சிறப்பாக வாழ, உண்மை நிலை உணர்ந்து உயர்வான வாழ்க்கை நெறிமுறைகளைக் கண்டு அனுபவித்து, அதன் வழி வாழ்ந்து மற்றவரும் சிறப்பாக, அமைதியோடு வாழ வழிகாட்டியவர்கள் பலர்.

அவர்களில் அறிஞர்கள், தத்துவ மேதைகள், விஞ்ஞானிகள், மெய்ஞானிகள் அனைவரையும் நினைவு கூர்ந்து, வாழ்வியல் சிந்தனைகள், செயல் திட்டங்களை, மனித குலம் எளிமையாக புரிந்து கொண்டு, உணர்ந்து வாழ அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி எனும் வள்ளல் அருளிய அரிய கொடைதான் **."வேதாத்திரியம்".**

வேதாத்திரியத்தில், அரசியல், ஆன்மீகம், அறிவியல், பொருளியல், கலை, இலக்கியம், கல்வி, மொழியியல், வேளாண்மை, இல்லறம், குழந்தையியல், உடலியல், பாலியல், இசை, ஒழுக்கவியல் போன்றவை பற்றிய தெளிவான தீர்க்க தரிசனமாகத் தீர்வுகள் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளது வியப்பிற்குரியதாகும்.

மறைவு

வேதாத்திரி அவர்கள் தனது 95வது வயதில் மார்ச் 28, 2006 செவ்வாய்க்கிழமையன்று மறைந்தார்.

4. அமைதியான வாழ்வு வேண்டுமா?

மன அமைதி பெற்று அமைதியாக வாழ சுவாமி சிவானந்தர் சொன்ன அறிவுரைகள்:

- நீங்கள் அடிக்கடி பிறர் விஷயங்களில் தலையிடுகிறீர்களா? அவர்கள் செய்வது தவறாகவே இருக்கலாம். ஆனால் அதை முன்னிட்டு நீங்கள் ஏன் அல்லலுற வேண்டும்?
- யாரையும் எதையும் குறை கூறாதீர்கள். பிறருக்குத் தீர்ப்பளிக்கும் அதிகாரம் நமக்கில்லை. உங்கள் மன அமைதியைப் பாதுகாக்க உங்கள் சொந்த வேலையில் கவனம் செலுத்தினால் மட்டும் போதும்.

- பயனுள்ள நன்மை பயக்கும் விஷயத்தை செய்ய நாட்கணக்கில் யோசிக்காதீர்கள். அதிக யோசனை இறுதியில் நல்ல காரியங்களை செய்ய விடாமலேயே தடுத்துவிடும்.
- ஆக்கப்பூர்வமான காரியங்களில் இடைவெளி ஏற்படுவது கூட, சில கவனக்குறைவான வினாடிகள் கூட வாழ்வில் உங்களைக் கீழே தள்ளி விடும். நேரத்தைப் பொன்போல பாதுகாத்து அதை மிகவும் பயனுள்ள விதத்தில் செலவழியுங்கள்.
- நீங்கள் உடலளவில் ஓய்வெடுத்துக் கொண்டிருந்தாலும் மனதை வெறுமையாக வைத்திருக்க வேண்டாம். மானசீக பிரார்த்தனைகள், நல்ல நூல்களைப் படிப்பதில் செலவழியுங்கள். எல்லா தொல்லைகளும் மனதில் தான் ஆரம்பிக்கிறது.
- கடுஞ்சொற்களும் தீய செயல்களும் மனதில் தான் உதிக்கின்றன. எனவே மனதை சுத்தமாக வைத்திருங்கள். வாழ்க்கையென்னும் நதி ஸ்படிகம் போல தூய்மையாகப் பாயும்.
- உங்கள் தேவைகளைப் பெற பிச்சைக்காரனைப்போல திரியாதீர்கள். உங்கள் தேவைகளைக் குறைத்துக் கொண்டு ராஜாவைப் போல வாழுங்கள்.
- காரணத்துடன் மட்டுமே பேசுங்கள். எல்லாவிதமான தேவையற்ற பேச்சையும் தவிருங்கள். அளந்தே பேசுங்கள். களங்கமற்ற நல்ல நோக்கம் கொண்ட வார்த்தைகளே சில சமயங்களில் தவறாகப் புரிந்து கொள்ளப்பட்டு பிரிவை உண்டாக்குகின்றன.
- உங்களிடம் கேட்கப்பட்டாலன்றி எவருக்கும் புத்திமதி சொல்லப்போகாதீர்கள்.
- எப்போதும் விவாதத்தில் ஈடுபடாதீர்கள். அது எப்போதுமே உருப்படியான விளைவுகளைத் தராது. மற்றவர்களைப் புண்படுத்துவதுடன் சில சமயங்களில் உறவுகளிடையே தேவையற்ற விவாதம் பிரிவையே உண்டாக்கி விடுகிறது.

அமைதியான வாழ்வுக்கு மனவளக்கலை

நாம் வாழும் உலகில் விஞ்ஞானம் மேன்மேலும் வளர்ச்சி பெற்றுக்

கொண்டிருக்கிறது. மக்கள் தொகை அச்சம் தரும் அளவுக்கு உலகில் பெருகிக் கொண்டிருக்கிறது.

வாழ்க்கை (வசதி) பொருட்களின் எண்ணிக்கை மேலும் மேலும் உயர்ந்து கொண்டே போகிறது.

அரசியல் பொருளாதாரத் துறைகளில் குழப்பமும், சிக்கலும் மிகுந்து வருகின்றன. தனிமனிதன் குடும்ப வாழ்வில் அச்சமும், குழப்பமும் சூழ்ந்திருக்கிறது.

இந்த குழப்ப நிலையில் ஆன்மீக விளக்கமும் அதையொட்டிய வாழ்க்கை நெறியும்தான் தனிமனிதனையும் மனிதகுலத்தையும் குடும்பத்தையும் காக்கவல்லது.

உயிரின் மதிப்புணர்ந்து மனத்தின் மேன்மையுணர்ந்து மற்றவர்களுக்கு மதிப்பளித்துத் தன்செயலை அளவுமுறைக்கு உட்படுத்தி வாழத்தக்க தெளிவும் பயிற்சியும் படிக்கமும் **மனவளக்கலை** என்ற போதனை கலந்த சாதனைகளால் தான் கிட்டும்.

செய்த தவறுகளே துன்பமாக முளைக்கின்றன. இது முதலில் தெரியும் போது இனிமேல் தவறு செய்யாமல் இருக்க வேண்டும் என்ற விழிப்புணர்ச்சி வருகின்றது தவறிழைப்பது மனம்.

இனி தவறு செய்துவிடக்கூடாது என தீர்மானிப்பதும் அதே மனம்தான். தவறு செய்யாத வழியை தேர்ந்து ஒழுக வேண்டியதும் மனமே.

மனத்தின் உயர்வு எதுவோ அதுவே மனிதனின் உயர்வு. ஆகவே மனத்தை எந்த அளவில் உயர்த்திக் கொள்கிறமோ, தெளிவுபடுத்திக் கொள்கிறோமோ அந்த அளவிலே தான் மனிதனுடைய வாழ்வும் குடும்பத்தின் நலனும் உயரும்.

மனவளக்கலையின் பயிற்றுவிக்கப்படும் பயிற்சி விவரம்-

1, உடலை பாதுகாக்க - எளியமுறை உடற்பயிற்சி

- 2, மனதை வளப்படுத்த- எளியமுறை தியானப் பயிற்சி
- 3, உயிரை நீண்ட ஆயுளாக்க- காயகல்பப் பயிற்சி
- 4, குணத்தை மேம்படுத்த- தற்சோதனைப்பயிற்சி

இப்பயிற்சிகள் மூலம் தனி மனிதன் நிறைவு, அமைதி பெற்று அவர்களைச் சார்ந்த குடும்பமும் அமைதி, மகிழ்வு, வெற்றி, நிறைவு பெறுகின்றன.

குடும்பத்திற்கு ஆன்மீக அறிவை ஊக்குவிக்கவும் அதனை தடுத்துக் கொண்டிருக்கும் துன்பங்கள், சிக்கல் இவற்றை குறைப்பதற்கும் ஒரு செயல் பயிற்சியாகும்.

5.உடல்நலமே முதல் நலம்

- "தினமும் பத்து பதினைந்து நிமிடங்களாவது யோகாசனப் பயிற்சியோ, உடற்பயிற்சியோ செய்யுங்கள். நீண்ட தூர நடைபயிற்சியை அன்றாடம் மேற்கொள்ளுங்கள். முடிந்தால், சுறுசுறுப்பை உண்டாக்கும் விளையாட்டில் ஈடுபடுங்கள்." - **சுவாமி சிவானந்தர்**

யோகா உடற்பயிற்சி எல்லாருக்கும் அவசியம்! என்று வலியுறுத்துகிறது வேதாத்திரியம்.

இரத்தத்திலும் உடல் உறுப்புகளிலும் தேங்கும் கழிவுகளை நாள்தோறும் வெளியேற்றி உடலை தூய்மையாக வைத்துக் கொள்வதற்கான பயிற்சிகளே யோகா பயிற்சிகள்.

உணவு, உழைப்பு, உறக்கம், உடலுறவு எண்ணம் ஆகிய ஐந்து செயல்களில் அளவு முறை மீறும் போதும், சுற்றுப்புறச் சூழல் சந்தர்ப்ப மோதல், கோள்களின் சஞ்சாரம், கருவமைப்பு காரணமாகவும் இரத்தத்தில் இரசாயனக் குழப்பம் ஏற்படும்.

அப்போது உடலில் ஜீரண சக்தியின் அழுத்தம்(திணிவு) குறைந்துபோகும்.

அதனால் கழிவுகள் உடல் செல்களில் தேங்கி உயிரோட்டத்திற்கு தடையை ஏற்படுத்தும். உயிரோட்டத்திற்கு ஏற்படும் தடையே வலி.

நீடித்தவலியே நோய். நோய் நீடித்தால் உயர்ச்சக்தி வறண்டு போகும். உயிரில்லாத உடல் செத்துப் போகும். உடல்நலத்தோடு நீண்டநாள் வாழ விரும்பும்

நண்பர்களே சிந்திப்பீர்!

!உடலுக்குத் தேவையில்லாத இரசாயனங்களை தினசரி (வீட்டை சுத்தம் செய்வதுபோல்) வெளியேற்றி உடலை தூய்மையாக வைத்திருக்க எல்லாருக்கும் யோகா உடற்பயிற்சி அவசியம்.

யோகா உடற் பயிற்சிகளை முறையாகச் செய்து வருபவர்களுக்கு ஜீரணசக்தியும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியும் கூடும். நோய் எளிதாக குணமாகும். ஆயுளும் நீளும்.

தற்காலத்திற்கேற்ற எளியமுறை யோகா உடற்பயிற்சிகள் மனவளக்கலை யோகாவாக அறிவுத் திருக்கோயில்களில் எல்லாருக்கும் இலவசமாகக் கற்றுக் கொடுக்கப்படுகிறது தேவையானவர்கள் தொடர்பு கொண்டு பயனடையலாம்.

6.பொதுவான உணவுத் திட்டம்

- எளிமையான அதே சமயத்தில் சத்துள்ள ஆகாரங்களை உண்ணுங்கள். உண்ணும் முன் கடவுளுக்கு சமர்ப்பணம் செய்யுங்கள். சரிவிகித உணவை உட்கொள்வதும் அவசியம்.
* மிளகாய், பூண்டு, புளி போன்ற உணவுவகைகளைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள். காபி, டீ, மாமிசம், மது போன்ற

உணவு வகைகளை முழுமையாக தவிர்த்து விடுங்கள். -
சுவாமி சிவானந்தர்.

உணவின் தன்மை எப்படி இருக்க வேண்டும்? வேதாத்திரியம்

”மருந்துக்கு உபயோகம் கொள்வதல்லால்-
மதிமயக்கம் போதை பொருள் - இருந்திடாது,
விருந்தென்று யாருக்கும் எவரும் இல்லை.
விலைக்காக விற்கின்ற பொருளே இல்லை.
பொருந்தும் முறையில் உலக மக்கட்கெல்லாம்
பொதுவாக உணவுத் திட்டம் வகுத்து, ஆங்கே
இருந்துவரும் வெட்பதட்ப இயல்புக் கேற்ப
எந்தவித தேவையையும் கூட்டிக் கொள்வோம்.”
(உலகசமாதானம் பாடல்104)

வியாதிகளை நிவர்த்திக்க மருந்து என்னும் முறையில், போதைப் பொருட்கள் ஏதாகிலும் அவசியமான நேரத்திலும் அளவிலும் மருத்துவர்கள் உபயோகிப்பார்களே தவிர, வேறு யாரும் எந்த விதத்திலும் அத்தகைய அறிவை மயக்கச்செய்யும் - மனித இனவாழ்வின் இன்பத்திற்கே எதிரியான - போதைப் பொருட்களை உபயோகிக்க மாட்டார்கள்.

எங்குமே எந்தப் பொருளையும் விலைக்கு விற்கவோ, வாங்கவோ முடியாது.

பொதுவாக உலகமக்கள் அனைவருக்கும் பொருத்தமாக உள்ள உணவுத் திட்டங்களை வகுத்துக் கொள்வார்கள்.

அந்தந்த நாட்டின் அவ்வப்போதைய வெட்பதட்ப சூழ்நிலை களுக்கேற்ப, ஏதேனும் அதிகப்படி தேவை இருக்குமானால் அவைகளையும் கூட்டிக் கொள்ளலாம்.

வேதாத்திரியம் தரும் தினசரி உணவு விபரம்.

”காலையிலே புஞ்சை தானியத் தாலான

கஞ்சி யொன்று தேங்காயோ டெங்கும் ஒக்கும்
வேலை முடிந்திட்ட பின்னர் பகல் சாப்பாடு
விதவிதமாய்க் கறிவகையோ டரிசிச்சாதம்
மாலையிலே காய்கறிகள், கோதுமையின்
மாக்கொண்டு தயாரிக்கும் உணவு போதும்.
பாலைத் தனியாய்க் காய்ச்சி இனிப்பும் கூட்டி
பருகிடலாம். டீ காப்பி தேவையில்லை.” (உலகசமாதானம்
பாடல்104)

காலை ஐந்து மணிக்கு அனைவர்களும் எழுந்து உடல் சுகாதார
வசதிகளையும் தேகாப்பியசங்களையும் முடித்துக் கொண்டு, ஐந்தரை
மணிமுதல் ஆறு மணிவரையில் தியானத்தில் இருந்து, காலைக்

கடன்களை முடித்துவிட வேண்டும்.
மணி முதல் ஏழு மணிக்குள் புஞ்சை தானியத்தாலாகிய கஞ்சியைத்
தேங்காயுடன் சேர்த்து உண்ணலாம்.

பகல் பதினொண்ணரை முதல் பன்னிரண்டரை மணிக்குப் பகல்
சாப்பாடு அரிசிச்சாதம், காய்கறிகள், நெய் இவைகளுடன்
சாப்பிடலாம்.

மாலையேளியல் கோதுமை மாக்கொண்டு தயாரித்த
ரொட்டியைப்போல் உள்ள - மீதியானால் கெட்டுப் போகாத -
ஆகாரத்துடன் காய்கறிகள் பலகாரவகைகள் இவைகளையும்
சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.
பாலைத் தனியாகக் காய்ச்சி இனிப்பும் கூட்டி கிடைக்கும் அளவுக்
கேற்றபடியும் தேவைக் கேற்றபடியும் சாப்பிடலாம்.
காப்பி, டீ நரம்புகளைத் தூண்டி உற்சாகப்படுத்தும். மற்ற எந்த
வகையான பானங்களும் தேவையில்லை.

இந்த உணவுத் திட்டம் பொதுவாக உலகில் எல்லா சீதோஷ்ண
நிலைக்கும் பொருந்தும்.

நேரத்தை மட்டிலும் ஆங்காங்குள்ள வெட்பதட்ப நிலைகளுக்கேற்ப
மாற்றிக் கொள்ளலாம்.

ஒவ்வொருவரும் நஞ்சை தானியம், புஞ்சை தானியம், இரண்டையும் தினசரி ஆகாரத்தில் சேர்த்துக் கொள்வது. உடல் உறுதிக்கும் அறிவின் நுட்பத்திற்கும் அவசியம் ஆகும்.

பல்வேறு ரசாயன அமைப்புகள் கொண்ட மனித சரீரத்தின் இயக்கத்தால் அவைகள் செலவாகும் அளவிற்குச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது.

எல்லாம் ஆராய்ந்து எதிர்காலத்தில் உணவுத் திட்டங்களை மாற்றி, கூட்டி, ரசாயன முறையில் அதிகரித்து ஏற்றுக் கொள்ளலாம்.

அதிக சுவை, சத்து உடைய ஆகாரங்களை மட்டிலும் சாப்பிட முயன்றால், அவைகளைச் சரீரம் ஏற்றுக் கொள்வது கடினம். சாதாரண சுவையுள்ள ஆகாரங்களின்மேல் வெறுப்புக்கூட தோன்றும். மேலும், அனைவருக்கும், எப்போதும் இத்தகைய ஆகாரங்களை கிடைக்காது.

ஆகையால், எளிய எல்லோருக்கும் கிடைக்கக்கூடிய, உடல் ஏற்றுக் கொள்ளத் தகுந்த, ஆகாரமே கொள்ள வேண்டும்.

7. மெளனம் என்னும் மந்திரமொழி

- *தினமும் இரண்டு மணி நேரமாவது மவுனத்தை கடைபிடியுங்கள். விடுமுறை நாட்களில் நான்கு மணி முதல் எட்டுமணி நேரம்வரை மவுனம் நல்லது. இது மனதுக்கு நல்லது. கண், வாய், செவி, மூக்கு, நாக்கு ஆகியவற்றை முடிந்தளவுக்கு கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பது நல்லது. - சுவாமி சிவானந்தர்.

மெளனம் என்பது போதி மரம் - வேதாத்திரியம்

வார்த்தைகள் இல்லாத புத்தகம் மெளனம். ஆனால் வாசிக்க வாசிக்க இதற்குள் வாக்கியங்கள்.

மெளனம் என்பது வெளிச்சம். நம்மை நாமே இதற்குள் தரிசிக்கலாம்.

மெளனம் என்பது இருட்டு. எல்லாத் துன்பங்களையும் இதற்குள் புதைக்கலாம்.



மெளனம் என்பது மூடி. இதைத் தயாரித்து விட்டால் எல்லா உணர்ச்சிகளையும் பூட்டி வைக்கலாம்.

மெளனம் என்பது போதி மரம். இதுவரை சொல்லாத உண்மைகளை இது போதிக்கும்.

மெளனம் என்பது வரம். நம்மிடம் நாமே பெறுவது. இனபம், துன்பம் இரண்டையும் மெளனம் கொண்டு சந்தித்தால் எப்போதும் இதயம் இயல்பாக இருக்கும். இதழ்களை இறுக மூடி நாம் நமக்குள் இறங்குவோம்.

அதிகம் பேசாதவனை உலகம்

விரும்புகிறது. அளந்து பேசுகிறவனை உலகம் மதிக்கிறது. பேசாத ஞானியை உலகம் தொழுகிறது.

அமைதி மேலோட்டமானது. மெளனம் உள்ளிருந்து வருவது.

மெளனம் வார்த்தைகள் அற்ற நிலை. எண்ணங்கள் அற்ற நிலை. ஓம் எனும் பிரணவத்தின் பொருள் - அறிவாக உள்ள இறைவனை உயிராக உணர்கிற மனிதன், பேரின்ப நிலையாகிற மெளனத்தில் ஆழ்கிறான் என்பதே.

”தந்தது உன்தன்னைக் கொண்டது என்தன்னை” என **மாணிக்கவாசகர்** கூறுகிறார்.

நம்மை முற்றிலும் அவருக்குக் கொடுகின்றளவு அவர் நம்மை ஏற்றுக்கொண்டு அவரை நமக்குக் கொடுத்து விடுகிறார்.

அவரை நாம் பெறுகின்றளவு பேரானந்தத்தை அனுபவிக்கும் பேற்றினைப் பெற்று மோன நிலையை அடைகின்றோம்.

பேரானந்தப் பெருங்கடலிலிருந்து வீசிய காற்று பட்டதும் நாரதர் தம்மை மறந்து பக்திப் பரவசமடைந்தார்.

எப்பொழுதும் "நாராயண, நாராயண" என்று உச்சரித்த வண்ணம் ஆனந்தத்தில் மூழ்கி இருந்தார்.

சுகர் பேரானந்தக் கடலைப் பார்த்தார். பார்த்தவுடன் உடல் உணர்வை எல்லாம் கடந்து ஞானப் பெருநிலையை அடைந்து விட்டார்.

மகாதேவர் அப் பேரானந்த கடலின் நீரை ஒருகை அள்ளிப் பருகினார். அது அவருக்கு போதுமானதாகப் போய்விட்டது.

இனி யார்தான் அதை முற்றிலும் அறியமுடியும், நம்மை நாம் அவருக்குக் கொடுக்கின்ற பொழுது அவர் நம்மை தம் வசம் ஆக்கிப் பேச்சற்ற பெருநிலையில் வைத்து விடுகின்றார்.

மோனத்தின் பெருமை - வேதாத்திரி மகரிஷி

மோன நிலையின் பெருமை யார் எவர்க்கு

முன் படர்ந்து வாயாலே சொல்லக்கூடும்?

மோனமே அறிவினது அடித்தளம் ஆம்.

மிக விரிவு. எல்லையில்லை. காலமில்லை.

மோனத்தில் அறிவு தோய்ந்து பிறந்தால்

முன் வினையும் பின் வினையும் நீக்கக்கற்கும்

மோன நிலை மறவாது கடமையாற்ற

மென்மை, இன்பம், நிறைவு, வெற்றி அமைதியுண்டாம்!

(ஞாக.பா.1640)

8.உண்மையும் அன்பும் வேண்டும்

- "உண்மையே பேசுங்கள்.இரக்கமும், கனிவும் கொண்டிருங்கள். எண்ணத்தாலும், சொல்லாலும், செயலாலும் அனைவரிடமும் அன்பு காட்டுங்கள். ஒளிவுமறைவின்றி திறந்த மனத்துடன் எல்லோரிடமும் பழகுவீர்கள். - சுவாமி சிவானந்தர்
- உண்மை நிலைக்குப் போனால் அங்கே இருக்கிறதெல்லாம் சிவம்தான். பேரறிவுதான். அதனால்தான் நான் அடிக்கடி சில இடங்களில் எழுதியிருக்கிறேன். மனதின் மறுமுனை கடவுள் என்று" - வேதாத்திரி மகரிஷி
- இங்கே வந்து வாழ்கிறான் மனிதன். அவனே கடவுள்தான். வாழ்பவர்களே கடவுள்தான் என்பதால், வாழும் மக்களிடத்தில் நம் எண்ணம், சொல், செயல் மூலம் அன்பு செலுத்துவோமேயானால், அதுவே கடவுளுக்கு நாம் செய்யக்கூடிய தொண்டு. நம்மிடமிருந்து இதைத் தவிர கடவுள் எதையும் எதிர்பார்க்கவில்லை. கடவுளுக்கு எதுவும் தேவையில்லை." - வேதாத்திரி மகரிஷி

உறவுகள் மேம்பட - - அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி

1. தானே பெரியவன்,தானே சிறந்தவன் என்ற அகந்தையை விடுங்கள்.
- 2.அர்த்தமில்லாமலும், தேவையில்லாமலும் பின் விளைவு அறியாமலும் பேசிக் கொண்டிருப்பதை விடுங்கள்.
3. எந்த விடயத்தையும் பிரச்சனையும் நாசூக்காகக் கையாளுங்கள்.
4. விட்டுக்கொடுங்கள்.
5. சில நேரங்களில் சில சங்கடங்களை சகித்துதான் ஆகவேண்டும் என்று உணருங்கள்.
6. நீங்கள் சொன்னதே சரி செய்வதே சரி என்று கடைசிவரை வாதாடதீர்கள்.
7. குறுகிய மனப்பான்மையை விட்டொழியுங்கள்.
8. உண்மை எது பொய் எது என்று விசாரிக்காமல் இங்கே கேட்டதை அங்கே சொல்வதையும் அங்கே கேட்டதை இங்கே சொல்வதையும்

விடுங்கள்.

9. மற்றவர்களை விட உங்களையே எப்போதும் உயர்த்தி நினைத்து கர்வபடாதீர்கள்.
10. அளவுக்கு அதிகமாய், தேவைக்கு அதிகமாய் ஆசைப்படாதீர்கள்.
11. எல்லோரிடத்திலும் எல்லா விடயங்களையும், அவர்களுக்கு சம்பந்தம் உண்டோ இல்லையோ சொல்லிக் கொண்டிருக்காதீர்கள்.
12. கேள்விப்படுகிற எல்லா விடயங்களையும் நம்பிவிடாதீர்கள்.
13. அற்ப விஷயங்களையும் பெரிதுபடுத்தாதீர்கள்.
14. உங்கள் கருத்துகளில் உடும்புப்பிடியாய் இல்லாமல், கொஞ்சம் தளர்த்திக்கொள்ளுங்கள்.
15. மற்றவர் கருத்துக்களை, செயல்களை நடக்கின்ற நிகழ்ச்சிகளைத் தவறாகப் புரிந்து கொள்ளாதீர்கள்.
16. மற்றவர்களுக்கு உரிய மரியாதையைக் காட்டவும், இனிய இதமான சொற்களை பயன்படுத்தவும் தவறாதீர்கள்.
17. புன்முறுவல் காட்டவும், சிற்சில அன்புச் சொற்களைச் சொல்லவும் கூட நேரமில்லாதது போல நடந்து கொள்ளாதீர்கள்.
18. பேச்சிலும், நடத்தையிலும் திமிர்த்தனத்தையும், தேவையில்லாத மிடுக்கையும் காட்டுவதைத் தவிர்த்து அடக்கத்தையும், பண்பாட்டையும் காட்டுங்கள்.
19. பிணக்கு ஏற்படும்போது, அடுத்தவர் முதலில் இறங்கி வர வேண்டும் என்று காத்திருக்காமல் நீங்களே பேச்சைத் துவக்க முன் வாருங்கள்.
20. தேவையான இடங்களில் நன்றியையும், பாராட்டையும் சொல்ல மறக்காதீர்கள்.
21. பாராட்டுக்கு மயங்காத மனிதனே இல்லை.. அதுவே உங்களுக்கு வெற்றியாக அமையும்..

9.உழைப்பே உயர்வு

- நெஞ்சில் நேர்மையைப் பின்பற்றி வாழ்வுங்கள். நன்மைக்கான நேரம் வரும் வரை காத்திருங்கள். உழைத்துப் பணம் சேருங்கள். நியாயமான வழியில் வராத எப்பொருளையும் ஏற்றுக் கொள்ளாதீர்கள். பெருந்தன்மை உணர்வுடன் செயல்படுங்கள். - சுவாமி சிவானந்தர்
- [சமுதாயமானது சக்திக்குத் தகுந்த உழைப்பு உழைப்புக்குத் தகுந்த ஊதியம் என்பதிலிருந்து சக்திக்கு தகுந்த உழைப்பு தேவைக்கு தகுந்த ஊதியம் என்ற நிலைக்கு வளர்ச்சி அடையும்." - காரல் மார்க்சு

உழைப்பே உயர்வு தரும் என்பது வேதாத்திரியம்

- உணவு உண்டுதான் வாழ வேண்டும். இது இயற்கைச் சட்டம். உணவு பெற உழைத்தே ஆக வேண்டும். இது மனித இனம் உரிமை. ஒழுக்கமாக ஏற்படுத்திக் கொண்ட செயற்கைச் சட்டம்.
- ஆக்க முறையால் அன்றிப் பிறர் உழைத்து ஆக்கிவைத்த பொருள் கவர்ந்து பிழைக்க மாட்டோம்.
- உழைப்பினால், உடலும், உள்ளமும், உலகமும், பயன்பெறும் உணர்விர்,
- உழைப்பின்மை சோம்பலை வளர்க்கும். உடற்கருவிகளின் செயல்திறனைக் குறைத்து இரத்த ஓட்டத்தை மந்தப்படுத்தும். இதனால் பல நோய்கள் வரலாம். ஆனாலும் அளவுக்கு மீறிய உழைப்பு உடற்சக்தியை விரயமாக்கும். எனவே, உழைப்பிலே அளவும் முறையும் வேண்டும்.
- உடல் உழைப்பால் மனித உடலுக்குள் உள்ள வேண்டாத கழிவுகள் வெளியேற்றப்படுகிறது.
- உடல் உழைப்பாலும், ஒவ்வொருவரும் பெறுகின்ற ஊதியத்தைக் கொண்டே மனிதன் வாழ வேண்டும்.
- உழைப்பவன் உண்ண வேண்டும். உண்பவன் உழைக்க வேண்டும். இது இயற்கைக்கு ஒத்த நீதி. இந்த நீதி

தவறுகின்ற இடத்தில்தான், ஐந்து பெரும் பழிச்செயல்கள்
பிறக்கின்றன. (வேதாத்திரி மகரிஷி பொன்மொழிகள் 5000)

10.கோபத்தை கட்டுப்படுத்துங்கள்

- கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்துங்கள். சகிப்புத்தன்மையுடன் பிறர் குற்றங்களை மன்னிக்கவும் மறக்கவும் செய்யுங்கள். நம்மைச் சுற்றி இருப்பவர்களுடனும், சூழ்நிலைகளுடனும் ஒத்துப்போக கற்றுக் கொள்ளுங்கள். - சுவாமி சிவானந்தர்

சினமும் அச்சமும் வாழ்வைச் சீர்குலைக்கும் - வேதாத்திரியம்

"சினம் அச்சம் இரண்டும்ஓர் மனிதன் வாழ்வில்

சீர்குலையச் செய்யும் கொடும் உட தீயாகும்!

சினம் அச்சம் ஒழிய, சிந்தனையை ஏற்றிச்

சிவன் சீவன் நிலைகளை நன்குணர வேண்டும்" (ஞாக.பா.1565)

சினம் தவிர்க்க என்ன செய்ய வேண்டும்? வேதாத்திரியம் பதில் தருகிறது.

- பொறுமையாக இருக்க சங்கல்பம் மேற்கொள்ளல்
- சுயசீர்திருத்தம், சமநோக்கு, வாழ்த்துதல், பொறுமை, விட்டுக் கொடுத்தல், தியாகம், சகிப்புத்தன்மை, பிறர் அறியாமையை உணர்த்தாமல், பிறர் குறைகளை எண்ணாமல் நிறைகளை மட்டும் எண்ணல்,
- மன்னித்தல்,
- யார்யார் மீது சினம் ஏற்படுகிறது எனப் பட்டியலிட்டு, மிக நெருக்கமானவர்களிடம் ஆரம்பித்து அவர்களை நினைந்து நினைந்து இனிமேல் சினம் கொள்ள மாட்டேன் என சங்கல்பித்து வாழ்க வளமுடன் என ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரு வாரம் வீதம் வாழ்த்தி, சினம் தவிர்த்து வாழ பயிற்சி செய்துவர. நமக்கு அமைதி ஏற்படும்.
- அவர்களுக்கும் நமக்கும் அமைதி அலையினால் நல்லிணக்கம் ஏற்படும்

கோபத்தை ஆக்கப்பூர்வமாக எப்படி மாற்ற முடியும்... இதை எப்படிக்கையாள்வது... யாருக்கும் எந்தப் பாதிப்பும் இல்லாமல் எப்படிக்கட்டுப்படுத்துவது? சுலபமான 14 வழிமுறைகள் இங்கே...

* கோபம் வரும்போது உங்கள் உணர்வு எப்படி இருக்கிறது என்பதை முதலில் கவனியுங்கள். இதயத்துடிப்பு அதிகமாவது, நகங்களைக் கடிப்பது, வேகமாக சுவாசிப்பது, பற்களைக் கடிப்பது, கைகளை இறுகப் பிடிப்பது இவற்றில் ஏதேனும் சிலவற்றை நீங்கள் செய்துகொண்டிருந்தால், உடனடியாக உங்கள் மனதைச் சாந்தப்படுத்துங்கள். இதுபோன்ற செய்கைகளில் நீங்கள் ஈடுபடும்போது, உங்களுக்கு நீங்களே 'அமைதியாக இரு... பொறுமையுடன் இரு... சாந்தமாக இரு' எனத் தொடர்ந்து சொல்லுங்கள். இவை எல்லாம் தற்காலிகமாக உங்கள் கோபத்தைத் தள்ளிப்போட உதவும்.

* சுவாசிப்பதில் கவனம் செலுத்தலாம். உதாரணமாக, ஒன்று முதல் ஆறு வரை மனதில் எண்ணிக்கொண்டே மெதுவாக மூச்சை உள்ளிழுங்கள். பின்னர், அதேபோல ஒன்று முதல் ஏழு வரை எண்ணிக்கொண்டே மூச்சை அடக்க முயற்சி செய்யுங்கள். இறுதியாக, மனதில் ஒன்று முதல் எட்டு வரை எண்ணிக்கொண்டு மூச்சை மெதுவாக வெளியே விடுங்கள். இப்படி பத்து முறை செய்து பாருங்கள்... கோபம் மட்டுமல்லாமல், பதற்றமும் பயமும் கூடக் குறைந்துவிடும்.

* அதிகமாகக் கோபப்படுபவர்கள், வேகமாக நடைப்பயிற்சி அல்லது ஜாகிங் செய்யலாம். இதனால் ரத்த அழுத்தம் கட்டுக்குள் இருக்கும். அதோடு, மார்ஷியல் ஆர்ட்ஸ் வகுப்பில் சேர்ந்து அந்தக் கலையை கற்றுக்கொள்வது நல்லது. இதுபோன்ற பயிற்சிகளின்போது நிதானமாக இருப்பது எப்படி என்பதையும் சேர்த்துக் கற்றுத்தருவார்கள். 'எதற்கு கோபம் வரணும், வரக்கூடாதே...' என்ற புரிதல் கிடைக்கும். இந்தக் கலைகளைக் கற்றவர்கள் பொறுமைசாலிகளாகவும் மாறுவார்கள். இதனால், கோபம் வெகுவாகக் குறையும்.

* அலுவலரீதியாக வரும் கோபத்தையோ, பெரியவர்களிடம் கோபம் வந்தாலோ அதை நம்மால் வெளிகாட்ட முடியாது. அடக்கியும்

வைக்கக் கூடாது. இதற்கு எளிய வழி ஒன்று இருக்கிறது. ஒரு பேப்பரில் அவர்களிடம் சொல்ல நினைக்கும் அனைத்து விஷயங்களையும் எழுதுங்கள். எழுதி முடித்ததும் ரிலாக்ஸாக இருப்பதாக உணர்ந்த பிறகு, பேப்பரைக் கிழிந்து எறிந்துவிடுங்கள். இதுபோல மொபைலிலும் டைப் செய்யலாம்; கோபம் அடங்கியதும் அதை அவசியம் டெலிட் செய்துவிடுவது நல்லது. தவறுதலாகக்கூட யாருக்கும் அனுப்பிவிட வேண்டாம்.

* சில நேரங்களில் கட்டுப்படுத்த முடியாத கோபம் ஏற்படும். அப்போது, வீட்டில் ஒரு தனி அறைக்குள் போய், தாழிட்டுக்கொண்டு தலையணையிடம் கோபத்தைக் காண்பிக்கலாம். ஆனால், அதுவும் இரண்டு நிமிடங்களுக்கு மேல் நீடிக்காமல் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள். இதுபோன்ற சூழலில் ஓர் அழகான கவிதையை எழுத முயற்சிப்பதும் நல்ல மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும். மனம் ஒத்துழைத்தால், ஒரு பூச்செடியைக்கூட வாங்கிப் பராமரிக்கலாம்.

* விரும்பத்தகாத சூழலில் கோபமான மனநிலையை மாற்றுவதற்காக, மனதுக்குப் பிடித்தவர்களுடன் சிறிது நேரம் பேசலாம். நகைச்சுவை மற்றும் செல்லப் பிராணிகளின் வீடியோக்களை பார்ப்பதால், உடனடியாக மனம் மாறும். கோபம் ஏற்படும் சூழலில் மனதில் ஒன்று முதல் பத்து வரை எண்ண ஆரம்பியுங்கள். பின்னர், அதையே மீண்டும் பத்தில் இருந்து ஒன்று வரை ரிவர்ஸாக எண்ணவும். இந்தக் கால அவகாசம், உங்கள் மனநிலையைச் சற்று மாறச் செய்யும்.

* கோபம் தணிந்ததும், அதற்கானக் காரணம் என்ன... எப்படி... எதனால்... யார்மீது தவறு என்பதை எல்லாம் நிதானமாக நினைத்துப் பாருங்கள். உங்கள் மீது தவறு இருந்தால், திருத்திக் கொள்ளுங்கள். பிறர் மீது தவறு இருந்தால், ஒரு வாரம் கழித்து அவர்களிடம் நடந்தது என்ன என்பதைத் தெளிவாக விளக்குங்கள். நீங்கள் காயப்பட்டதையும்கூட பொறுமையாக எடுத்துச்சொல்லுங்கள். இதனால், உறவுகளிடம் சிக்கல் ஏற்படாது.

* எப்போதும் நல்ல அமைதியான மனநிலையில் இருக்கவேண்டும் என்று நினைக்கிறீர்களா? ஒரு நாளைக்கு பத்து

நிமிடங்களாவது தியானம் செய்யுங்கள். மனம் அமைதி பெறும்: உள்ளத்தில் தெளிவு உண்டாகும்.

* காரணமில்லாமல் கோபம் வருவது, அந்த நேரத்தில் கட்டுப்படுத்த முடியாமல் முரட்டுத் தனமாகச் செயல்படுவது போன்ற அதீத உணர்ச்சி வெளிப்பாடு இருந்தால், அவசியம் மனநல ஆலோசகர் அல்லது மருத்துவரிடம் சென்று ஆலோசனை பெற வேண்டும்.

* கோபம் வரும்போது வெளியே போய், சிகரெட் பிடிப்பது, டி குடிப்பது போன்ற செயல்களில் ஈடுபடாமல், கண்களை மூடி உட்காருங்கள். அல்லது தனி இடத்துக்குச் சென்று, குறைந்தது பத்து நிமிடங்களாவது உட்கார்ந்துவிட்டு வாருங்கள். ஃபிரெஷ் ஜூஸ், ஐஸ்க்ரீம் போன்ற சுவையான உணவுகள் மனம் அமைதிபெற உதவுபவை.

* உற்சாகத்துக்கும் உணவுக்கும் சம்பந்தம் உண்டு. ஆரோக்கியமான உணவுகள் ஆரோக்கியமான மனநிலையைத்தான் தரும். துரித உணவுகள், தீய பழக்கங்கள் மோசமான உணர்வுகளையே ஏற்படுத்தும். மகிழ்ச்சியான மனநிலையில் இருக்க, ஆரோக்கியமான உணவுகளை உண்பதுதான் நல்லது.

* பசி, அசிடிட்டி, அல்சர், அதீதப் பசி, தலைவலி போன்ற பிரச்சனைகள் இருப்பவர்களுக்கு அதிகக் கோபம் வரும். இவர்கள் நேரத்துக்குச் சாப்பிட வேண்டும். அதுவும், ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்த உணவுகளாகச் சாப்பிடுவது நல்லது.

* மகிழ்ச்சியான சூழலும் மனநிலையும் வேண்டுமெனில், நேர்மறைச் சிந்தனைகளை வளர்த்தெடுங்கள். சிந்திப்பது, பேசுவது, செய்வது என எல்லாவற்றையும் பாசிட்டிவ் கோணங்களில் செய்துவந்தால், மகிழ்ச்சியான சூழல் உங்களைத் தழுவிக்கொள்ளும்.

* சிலருக்குக் கோபம் நோயின் அறிகுறியாக இருக்கும். ஓவர்ஆக்டிவ் தைராய்டு, அதிக கொலஸ்ட்ரால், சர்க்கரைநோய், மனச்சோர்வு, மறதி நோய், ஆட்டிசம், தூக்க மாத்திரைகளை எடுத்துக்கொள்வது போன்ற பிரச்சனைகளால் கூட கோபம் வரலாம். இவர்கள் மருத்துவரைச் சந்தித்து சிகிச்சை பெறவேண்டியது அவசியம்.

11.நல்லாரை காண்பதும் நன்றே

- *தீயவர்களின் தொடர்பை விட்டு விலகுங்கள். உங்கள் சாதனைகளையும், ஆன்மிக எண்ணங்களையும் குறை கூறுபவர்கள், கடவுள் நம்பிக்கை அற்றவர்களிடம் இருந்து விலகி விடுங்கள்.* சுவாமி சிவானந்தர்.

தீயாயாரைக் காண்பதும், அவர்கள் சொல்வதை கேட்பதும் தீதே, அவரோடு இணங்கி இருப்பதும் தீதே என்றார்.

ஆனால் நம்மைச் சுற்றி இருப்பது எல்லாமே தீமை பயப்பதாகத்தானே இருக்கிறது. தொலைக்காட்சிப் பெட்டி, திரைப்படம், வலை தளங்கள், செய்தித் தாள்கள், என்று எங்கு பார்த்தாலும் பொய்யும், புரட்டும், வஞ்சனையும், கொலை, கொள்ளை, ஏமாற்று வேலை என்று தானே இருக்கிறது.

விட்டால் ஒன்றும் இல்லையே. பின் என்னதான் செய்வது என்ற கேள்விக்கு ஒளவை தரும் விடை மனம் சும்மா இருக்காது.

எதையவாது பிடித்துக் கொள்ளும் இயல்பு உடையது. அதை அறிந்த ஒளவை சொல்கிறாள்....

நல்லாரைக் காண்பதும் நன்றே நலமிக்க
நல்லார்சொல் கேட்பதும் நன்றே - நல்லார்
குணங்கள் உரைப்பதும் நன்றே; அவரோடு
இணங்கி இருப்பதும் நன்று

நல்லாரைக் காண்பதும் நன்றே = நல்லவர்களை காண்பதும் நன்றே. நேரில் பார்க்க வேண்டும் என்று அவசியம் இல்லை. தொலைக் காட்சியில், வலை தளங்களில் பார்த்தால் கூட போதும்.

நலமிக்க நல்லார்சொல் கேட்பதுவும் நன்றே = அவர்கள்
சொல்வதை கேட்பதும் நன்றே

நல்லார் குணங்கள் உரைப்பதுவும் நன்றே; = அவர்களுடைய
குணங்களை சொல்வதும் நல்லதே

அவரோ(டு) இணங்கி இருப்பதுவும் நன்று = அவர்களோடு
சேர்ந்து இருப்பதும் நல்லது

இராமன் இப்படி வாழ்ந்தான்.

தர்மன் இப்படிச் செய்தான்.

அரிச்சந்திரன் இப்படி பொய் பேசாமல் இருந்தான் என்று
நல்லவர்களின் குணங்களை பேச வேண்டும்.

அப்படிச் செய்வதன் மூலம், நாளடைவில் அந்த குணங்கள்
நம்மோடு ஒட்டிக் கொள்ளும்.

நட்பு நலம் - வேதாத்திரியம்

உலகில் நட்பு மனிதனுக்கு மிகவும் உயர்ந்த செல்வம்.

உடை அவிழ்ந்து விட்டால் கைகள் தானாகவே அதைச் சேர்த்துச் சரி
படுத்திக் கொள்ளும்.

அதுபோல ஒருவருக்குத் துன்பம் வருகிறபோது தானாக வந்து
உதவி அந்தத் துன்பத்திலிருந்து விடுபடச் செய்பவர்கள் நல்ல
நண்பர்கள் என வள்ளுவர் கூறியுள்ளார்.

மனித குலத்திற்குத் தேவையான பொருட்கள் எண்ணிறந்தன.
அவற்றைச் சமுதாய மக்கள் அனைவருமே ஆங்காங்கே உற்பத்தி
செய்து, பலரும் பல நாட்டவரும் பங்கிட்டுக் கொண்டுதான் வாழ
வேண்டும்.

இந்தத் தவிர்க்க முடியாத சூழ்நிலைகளால் சமுதாயத்திலுள்ள மக்கள் எல்லோருடைய நட்பையும், பாதுகாத்துக் கொள்ளும் பொறுப்பினை மனிதன் ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டியவனாகிறான். எவருடனும் பகை, வெறுப்பு, பிணக்கு இவை எழாமல் பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகிறது.

நட்பு நலம் கெடுவதற்கான காரணங்கள்:

1. தன்முனைப்பு
 2. பேராசை
 3. சினம்
 4. பிறர் வளம் பறித்தல்
 5. பிறர் தேவைகளையும் உணர்வுகளையும் அறியாமல் அல்லது மதியாமல் சுயநல உணர்வோடு குறுகிய மனநிலையில் செயல்படுதல்
 6. நன்றியுணர்வின்மை
- இவை தான் நட்புக் கெடுவதற்கு காரணங்களாகும்.

நட்பை வளர்க்க உதவும் பண்புகள்:

1. பணிவு
2. கனிவு
3. துணிவு
4. ஒத்துப்போதல்
5. மன்னித்தல்
6. அன்பும் கருணையும் கொள்ளுதல்
7. சமநிலை
8. நேர்மை
9. உண்மை
10. ஈகை
11. நன்றியுணர்வு
12. விளைவறிந்த விழிப்பு

இவை அனைத்தும் நட்பை வளர்க்க உதவும் பண்புகளாகும். வாழ்க வளமுடன்.

12.தொண்டாற்றி இன்பம் காண்போம்

* பிறருக்கு நன்மை செய்து வாழ்வது தான் உயர்ந்த வாழ்வு. தன்னலமில்லாமல் பிறருக்கு சேவை செய்யுங்கள். நீங்கள் செய்யும் பணியையோ, தொழிலையோ கடவுளுக்குச் செய்யும் வழிபாடாகச் செய்யுங்கள். அதை அவருக்கே அர்ப்பணித்து விடுங்கள்.

* உங்கள் வருமானத்தில் இரண்டு முதல் பத்து சதவீதத்தை தானம் செய்யுங்கள். உலகமே உங்கள் குடும்பம் என்ற பரந்த நோக்குடன் வாழுங்கள்." சுவாமி சிவானந்தர்

வயதான ஜென் குரு ஒருவர் பாதாம் செடிகளை வைப்பதில் மிகவும் தீவிரமாக ஈடுபட்டிருந்தார்.

அதற்காக அவர் செடிகள் நட்பு வைப்பதையே ஒரு வேலையாக செய்து கொண்டிருந்தார்.

அப்போது அந்த மலைகள் வழியாக வந்த பயணி ஒருவர் இவரது செயல்களைப் பார்த்தார்.

அந்த பயணிக்கு ஏற்கனவே, இந்த பாதாம் மரங்கள் வளர நீண்ட நாட்கள் எடுத்து கொள்ளும் என்பது நன்கு தெரியும்.

அதனால் அவர் அந்த வயதான குருவிடம் சென்று "நீங்கள் மிக மெதுவாக வளரும் மரமான பாதாமை நட்பு வைக்கின்றீர்" என்று கூறினார்.

அதற்கு அந்த குரு "நான் என் வாழ்க்கையில் இரண்டு கொள்கைகளைப் பின்பற்ற விரும்புகிறேன்.

ஒன்று நான் எப்போதும் உயிருடன் இருப்பேன், மற்றொன்று, இதுவே என் வாழ்வின் கடைசி நாள்" என்று கூறினார்.

அதன் காரணமாகத் தான் நான் இந்த செடியை நட்டு வைக்கிறேன் என்றும் கூறி வேலையை தொடர்ந்தார்.

தொண்டாற்றி இன்பம் காண்போம் வேதாத்திரியம்

நீதி நெறி உணர் மாந்தராகி வாழும் நிலையுணர்ந்து
தொண்டாற்றி இன்பம் காண்போம்.” (ஞாக.பா.1)

13.குணநல மேம்பாடு

- *பணிவுடன் எல்லா உயிர்களையும் மானசீகமாக வணங்குங்கள். ஆடம்பரம், போலி கவுரவம், டம்பம், கர்வம் போன்றவற்றை அறவே கைவிடுங்கள்.” **சுவாமி சிவானந்தர்**

ஒரு நாள் இளம் புத்த துறவி ஒருவன் தன் வீட்டிலிருந்து பயணத்தை தொடர்ந்தான்.

அப்போது வீட்டின் முன் இருக்கும் ஒரு பரந்த ஆற்றை பார்த்தான். அப்போது அந்த பயணத்திற்கு தடையாக இருக்கும், இந்த ஆற்றை எப்படி கடப்பது என்று மணிகணக்கில் ஒரே யோசனையுடன் இருந்தான்.

அவ்வாறு அவன் யோசித்துக் கொண்டிருக்கையில், ஆற்றின் மறுபக்கம் இருக்கும் ஒரு பெரிய துறவியைப் பார்த்தான்.

பின் அவரை கனத்த குரலுடன் அழைத்து, ஒரு பெரியவர் என்ற மரியாதை இல்லாமல் "ஓ புத்திசாலியே, எப்படி மறுகரையை அடைவது என்று சொல்ல முடியுமா?" என்று கேட்டான்.

அதற்கு அந்த பெரிய துறவி சற்று யோசித்து, அந்த ஆற்றை பார்த்து, கனத்த குரலுடன் "மகனே, நீயே மறுகரையில் தான் இருக்கிறாய்" என்று சொல்லி சென்று விட்டார்.

மனித வளம் - வேதாத்திரியம்

- பணிவு, கனிவு, துணிவு ஆகியன மனித வளத்தை உயர்த்த வல்ல பண்புகளாகும். பணிவு என்பது அடிமைத்தனமல்ல. ஒத்துப் போதல் என்ற கருத்தில் சமநிலை நேர்மையாகவே பணிவினைக் கருத வேண்டும். கனிவு என்பது பிறர் விருப்பத்தைக் கருணையோடும் விளைவறிந்த விழிப்போடும் நிறைவேற்றும் இருக்க மனநிலையே தான். துணிவு என்பது தன்னம்பிக்கை. (அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி)

14. இறையணர்வு பெறுவோம்

*கடவுள் மீது அசைக்க முடியாத நம்பிக்கை கொள்ளுங்கள். கடவுளிடம் பூரண சரணாகதி அடைந்து விடுங்கள். எல்லா நிலைமையிலும் கடவுளுக்கு நன்றி சொல்லுங்கள். *கண்ணில் காணும் அனைத்திலும் கடவுளையே காணுங்கள். காலை எழும்போதில் இருந்தே கடவுள் அன்றாடப் பணிகளைத் தொடங்குங்கள்.” சுவாமி சிவானந்தர்

இறையணர்வு பெறும் ஆற்றல் எல்லோருக்கும் உண்டு.

- ”மனித உடல்தான் இவ்வுலகில் மிகச்சிறந்தது. தான் மிகச் சிறந்தவன். விலங்குகளை விட, தேவர்களை விட, அவன் உயர்ந்தவன். தேவர்களும் மானிடராய்ப் பிறந்து, வாழ்ந்துதான் முக்தி அடைய இயலும். மனிதன் மட்டுமே முக்தியடைய முடியும். தேவர்களாலும் கூட இது முடியாது.” (ஞானதீபம், சுவாமி விவகானந்தர், பாகம்.3, பக்.24)

”பொய்யனேன் அகம்நெகப் புகுந்து அமுது ஊறும்
புதுமலர்க் கழல் இணையடி பிரிந்தும்
கையனேன் இன்னும் செத்திலேன் அந்தோ
விழித்து இருந்து உள்ளக் கருத்தினை இழந்தேன்
ஐயனே அரசே அருப்பெரும் கடலே
அத்தனே அயன் மாற்கு அறி ஒண்ணாச்

செய்ய மேனியனே செய்வகை அறியேன்

திருப்பெருந்துறை மேவிய சிவனே.” (திருவாச.பா398)

- தலைவனே!
- மன்னனே!
- அருளாகிய பெரிய கடலே!
- தந்தையே!
- பிரம்மனும் திருமாலும் அறிய முடியாத சிவந்த மேனி உடையவனே!
- திருப்பெருந்துறையில் விரும்பி எழுந்திருளி இருக்கும் சிவனே!
- பொய்யனாகிய என்னுடைய உள்ளத்தைக் குழைவித்து. உள்ளே புகுந்து, அமுதம் ஊறுமாறு செய்தவனின், புதுமலர் போன்ற இரண்டு திருவடிகளைப் பிரிந்த பின்னும் கடையவனாகிய நான், இன்னும் சாகாமல் உயிருடன் இருக்கிறேன்.

ஐயகோ1 விழித்துக் கொண்டிருக்கும் போதே, என் மனக்கருத்தை நிறைவேற்றாது கைவிட்டேன்.

இனிமேல் என்ன செய்வது என்றும் அறியாதவனாய் இருக்கிறேன்” என்று வருந்துகிறார் **மாணிக்கவாசகர்**.

”இறையணர்வு என்பதைச் சரியாகப் பெற்று விட்டேமானால் நமது வாழ்க்கையே அறநெறியாக அமையும்.

இறையணர்வும் அறநெறியும் இணைந்த வாழ்வில்தான் தனி மனிதனுக்கும் சமுதாயத்திற்கு எல்லா வளங்களும் அமையும்” என்கிறது **வேதாத்திரியம்**.

இறையணர்வு பெறும் ஆற்றல் எல்லாருக்கும் உண்டு:

”அறிவு ஒரு மறை பொருள். அதைக் கொண்டு தான் பேரியக்க மண்டலப் பொதுவான மறைபொருள் தெய்வ நிலையை உணர

முடியும். எந்த இயக்கமானாலும் இருப்பு நிலையில்தான் மோதவேண்டும்.

அதில்தான் முடியவும் வேண்டும். இங்கே உணர்ந்து கொள்வது எது? அலையாக இயங்கி மோதுவதா?

அல்லது இருப்பாக இருந்து தாங்குவதா? இருப்புதான் உணர்கிறது. எல்லாத் தோற்றங்களிலுள்ள இயக்க அலையை எங்கும் நிறைவாயுள்ள நிலைபொருள் - இருப்பு நிலை- இறைவெளிதான் உணர்வாகப் பெறுகிறது.

ஆகவே இறைவெளியான இருப்பு நிலை பேரறிவு - (Super Consci ousness) எனவும் அகண்டாகாரமாக அது நிறைந்திருப்பதால் (Cosmi c - consci ousness) வாணறிவு எனவும் போற்றப்படுகிறது.

அறிவுதான் நான் என்னும் பொருளாக உள்ளது என்றும் அதுதான் இருப்பு நிலையாக தெய்வமாகவும் உள்ளது என்றும் உணரும் பெரும் பேறு மனிதனுக்குக் கிட்டிவிட்டால் அவன் தெய்வமாகவே திகழும் பெருமையுடையவனாகிறான்.

ஆதி முதல் அணுவரையில் அவனேயாகி அனைத்திலும் அவனே நிறைந்த பொருளாக இருப்பதால் அறிவே தான் நான் என்று உணர்ந்து அதுவே தெய்வமாகவும் இருக்கிறது என்ற பேரறிவில் அவன் எல்லாம் உணரும் ஆற்றல் பெற்றவனாகிறான். இதனை அறிவறிந்த பெரியார் 'வள்ளுவப்' பெருந்தகை

"ஐயப்படாது அகத்தது உணர்வானைத் தெய்வத்தோ டொப்பக் கொளல்".

என்ற கவி மூலம் விளக்கியிருக்கிறார்.

இந்தப் பேரறிவில் விழிப்போடு இருப்பவர்களுக்கு எதைப் பற்றி நினைத்தாலும் அதிலிருந்து வரும் விளக்கம் இறைவனே பேசுவது போல இருக்கும்.

இந்த மனநிலையில்தான் முழுமையான அமைதி மனிதனுக்குக் கிட்டும். அறிவை அறியும் வரை அது குறையுடையதாகவே இருக்கும்.

அந்த நிலையில் பொருள், புகழ், அதிகாரம், புலனின்பம் என்ற நான்கில் தன்னை இணைத்துக் கொண்டு இன்னும் வேண்டும், இன்னும் வேண்டும் என்ற குறையுடையதாகவே, வறுமை மிஞ்சியதாகவே இருக்கும். அறிவையறியும் ஆற்றல் அனைவரிடமும் உண்டு.

அதற்கு பயிற்சி வழி அகத்தவமும், அறநெறி பற்றி வாழும் முறையும் ஆகும்.

அகத்தவமும் அற வாழ்வும்".

"மறைபொருளாம் அறிவு சிவம் இரண்டும் ஒன்றாய் நானாய் மனிதன் தெய்வமாய்த் திகழும் மாபதம் பேறானால் இறையணர்வால் தன்முனைப்புப் பேரறிவாய் மாறும் எப்போதும் ஈசன் குரல் உள்ளுணர்வாய்க் கேட்கும்; குறையறிவில் பொருட்கள் புகழ் புலன் இன்பம் இவற்றில் கொடிய வறுமை பெருகும். நிறைவு கிட்டா வாழ்வில் நிறைநிலையை எவரெனினும் முயற்சித்தால் பெறலாம் நேர்வழியோ அகத்தவமும் நிறையற வாழ்வாகும்" (ஞாக.பா.1671.)

எனவே நாம் விழித்துக் கொண்டிருக்கும்போதே, அகத்தவமும் அறவாழ்வும் வாழ்ந்து ஆனந்தமாக இருப்போமாக.

15.சத்தங்கம் அவசியமே

*அன்றாடம் குடும்பத்தினருடன் சேர்ந்து கொண்டு தெய்வப் பாடல்கள் பாடுங்கள். எளிய மந்திரங்களைச் சொல்லுங்கள்.

வாரம் ஒருமுறையாவது கோயிலுக்குச் சென்று மனதார வழிபாடு செய்யுங்கள்.” சுவாமி சிவானந்தர்

சத்சங்கம் இறை நாட்டம் கொண்டவர்கள், இறைவனைக் குறித்து சான்றோர்கள் கருத்துக்கள் பரிமாறிக் கொள்ளும் அமைப்பே இந்து சமயத்தில் சத்சங்கம் என்பர்.

பொதுவாக குரு, மகான்கள் போன்ற சான்றோர்களிடம் அருகே இருந்து ஆன்மீத் தேடலில் ஈடுபட்டுள்ள சாதகர்கள் இறைவனைக் குறித்து அறிந்து கொள்ளும் இடமாகக் கொள்ளலாம். சுருக்கமாக சான்றோர்களின் கூட்டே சத்சங்கம் என அறியப்படுகிறது.

ஊரேங்கும் உள்ள மனவளக்கலை மன்றங்கள் சத்சங்கங்களே. அறிவுத் திருக்கோயில்களும் சத்சங்கங்களே.

16. சிந்தனை ஏன்?

- "உங்கள் தேவைகளைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் உடைமைகளை அளவோடு வைத்துக் கொள்ளுங்கள். எளிய வாழ்க்கையையும், உயர்ந்த சிந்தனையையும் பெற்று வாழுங்கள்." – சுவாமி சிவானந்தர்

மனிதன் தோன்றி சுமார் பத்து லட்சம் ஆண்டுகள் ஆகின்றன. எழுதும் கலை தோன்றிச் சுமார் ஆறாயிரம் ஆண்டுகள் இருக்கலாம்.

எழுதும் கலை தோன்றிச் சுமார் முப்பது நூற்றாண்டுகள் கழிந்த பிறகு, சிந்தனைகள் தோன்றலாயின. தோன்றியவை வளர்ந்து, பெருகிக் கப்பும் கிளையுமாகச் செழித்து அடர்ந்து வளர்ந்தன.

மனிதன் சிந்திக்கத் தொடங்கியது முதல் மக்களது நடவடிக்கைகள், அறிஞர்களின் சிந்தனைப் போக்கை ஒட்டியே இருந்து வந்திருக்கின்றன.

முற்காலத்திலும் சரி, தற்காலத்திலும் சரி! இந்த உண்மை பொருந்தும்.

ஒரு நாட்டைப் பற்றியோ அல்லது ஒரு குறிப்பிட்ட சகாப்தத்தைப் பற்றியோ அறிந்து கொள்வதற்கு அந்த மக்களுடைய தத்துவத்தையும் சிந்தனைகளையும் அறிந்து கொள்ளத்தான் வேண்டும்

உலகின் சிந்தனையாளர்கள் பலரையும் பற்றிப் படித்து அறிந்து கொள்வதால் புரிந்து கொள்ளவதால் உணர்ந்து கொள்வதால் நாம் நமது கருத்துக்களின் மேல் வைத்திருக்கும் பிடிவாதப் பிடிப்பும் தளரும்.

சில கருத்துக்களை நாமனைவரும் ஒப்புக் கொண்டு, அவைதான் பொது அறிவு என்று சொல்லுகிறாம்.

மற்றவர்கள் வேறு கருத்துக்கள் கொண்டிருக்கலாம் என்றும், நமது கருத்துக்களே ஒரு காலத்தில் சிந்தனையாளர்களின் வெறும் ஊகமாகத்தான் இருந்தவை என்றும் நாம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். சமாதானத்தின் முதல்படியே அதுதான்.

உலகில் முதன் முதலில் சிந்தனை உரிமைக்கு வித்திட்டவர் **சாக்ரடீஸ்**.

எமனுக்குத் தத்தம் செய்யப்பட்ட **நசிகேதன்**, எமனிடமே கேள்வி கேட்டது போல, பல புராதன தர்மவாதிகளையும் பல கடவுள்களையும் நோக்கி, "ஓரே கடவுள் யார்?" எனக் கேள்வி கேட்டார் **சாக்கரடீஸ்**.

உலகம் அறியாமையால் இருண்டு கிடந்த போது, இடி, மின்னல், பூகம்பங்களைக் கண்டு ஜனங்கள் மிரண்டு, கல்லை, மண்ணை, கண்டவைகளையெல்லாம் கடவுள்களாகக் கருதி - அன்பு மயமான ஆத்மார்த்தப் பக்திக்குப் பதிலாக மிருகப் பிராந்தியமான பய பக்தி கொண்டு மூட நம்பிக்கைகளில் மூழ்கினர்.

இயற்கையின் ஆச்சரியங்களைக் கண்டு மலைத்து நின்ற அந்த அநாகரிக காலத்திலே, ஆச்சரியக் குறிகளுக்குக் கேள்வி குறி போட்டார் சாக்ரடீஸ். "நம்பிக்கை மட்டும் போதாது. சிந்திக்கவும் வேண்டும்" என்றார்.

அதற்காக அவரை நாஸ்திகர் எனக் குற்றம் சாட்டி, மக்களின் நீதி மன்றத்தில் நிறுத்தி, மரண தண்டனை விதித்து, விஷக் கோப்பையைப் பரிசளித்தது புராதன தர்மம். குடியாட்சிப் போர்வையிலே!

சிந்திப்பதும் சிந்திப்பதைச் சொல்வதும் ஒவ்வொரு தனி மனிதனின் பிறப்புரிமை என்று சொன்னார் சாக்ரட்டீஸ்“.

சுமார் இரண்டாயிரத்து நான்கு நூறு ஆண்டுகளுக்கு முன் தோன்றிய அரிஸ்டாடிலின் சிந்தனைகள் உலக வளர்ச்சிக்கு உரமாக விளங்கின.

நவீனச் சிந்தனையாளர்கள் உட்பட அனைவருக்குமே அவர் துருவ நட்சத்திரமாக விளங்கி வருகிறார். சிந்தனை ஏன் என்பதைப் பற்றியும் சிந்தித்த மாபெரும் சிந்தனையார் அவர்.

சிந்தனை ஏன் என்று சிந்தித்தவர் அரிஸ்டாடில். பாமரனையும் சிந்திக்க வைத்தவர் வேதாத்திரி மகரிஷி

||சொல்லால் மட்டும் நம்பாதே.

சுயமாய்ச் சிந்தித்தே தெளிவாய்" (ஞானக்களஞ்சியம் பாடல் 2)

சிறுவயதிலேயே சிந்திக்க ஆரம்பித்தவர் அருள்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி.

- வறுமை என்றால் என்ன?
- கடவுள் என்பது எது?
- அதை ஏன் காண முடியவில்லை?
- மனித வாழ்க்கையிலேயே ஏன் துன்பங்கள் தோன்றுகின்றன

போன்ற சிந்தனைகள், கேள்விகள் அவ்வப்போது ஒலித்துக் கொண்டே இருந்தன.

இவற்றிற்கு காரணங்கள் கண்டு தெளிவு பெறுவதற்காக ஆராய்ச்சியிலும் தொடர்ந்து ஈடுபட்டு வந்தார்.

விளைவாக தனது 35வது வயதில் தன்னிலை விளக்கமாக இறைநிலையை உணர்ந்தார். அதன் அடிப்படையில் உலக மக்களுக்காக அவர் அளித்த வாழ்க்கை நெறியே மனவளக்கலை ஆகும்.

17.சுவாமி சிவானந்தரின் பதில்கள்

கடவுள் மீது நம்பிக்கை இருந்தும் சில சமயம் சஞ்சலமும் அவநம்பிக்கையும் ஏற்படுகிறதே?

மனதின் சத்தத்தைக் கேட்காதீர்கள். அது உங்களை ஏமாற்றிவிடும். ஆத்மாவின் குரலைக் கேளுங்கள். அது உங்களைக் கைதூக்கிவிட்டு, லட்சியத்திற்கு அழைத்துச் செல்லும்.

குலைக்கும் பேச்சுகளை கேட்காதீர்கள். அங்கிருந்து அகன்று விடுங்கள். உறுதியில்லாத நம்பிக்கையில் நீங்கள் எதையும் சாதிக்க முடியாது.

அசைக்க முடியாத நம்பிக்கைதான் பிரகலாதனையும் துருவனையும் சிரஞ்சீவி களாக்கியது.

கடவுளுக்கு ஏன் பயப்படவேண்டும்?

வேண்டியதில்லை. குற்றமுள்ளவர்களே கடவுளுக்கு பயப்படுகிறார்கள். பக்தன் பயப்படுவதில்லை.

வக்கீல்கள், கட்சிக்காரர்கள், குற்றவாளிகள் முதலியோர் பயப்பட்டாலும் எப்படி நீதிபதியின் மனைவியோ மகனோ அவருக்கு பயப்படாமலிருக்கிறார்களோ, அதேபோல் உண்மையான பக்தன் கடவுளுக்கோ மற்ற யாருக்கோ பயப்படுவது கிடையாது.

ஆசைகளின் இருப்பிடமான பணக்காரனும் பிச்சைக்காரனே.

கர்ம யோகம் என்பது என்ன?

ஒருதடவை மோதிலால் நேரு, சுதந்திரப் போராட்ட வீரர்கள் வழக்கில் அவர்களிடம் 'பீஸ்' வாங்க எண்ணினார்.

'தந்தையே! யாருக்காக நீங்கள் பணம் சேர்க்கிறீர்கள்?" என்று கேட்டார். "உனக்காகத்தான், மகனே!" என்றார் மோதிலால்.

'உங்கள் வருமானத்திலிருந்து ஒரு பைசா கூட எனக்கு வேண்டாம். நான் சுதந்திரமாக என்னைக் காப்பாற்றிக் கொள்வேன். இந்த தியாகிகளின் வழக்குகளை 'பீஸ்' இன்றி வாதாடுங்கள்'.

பேச்சு தந்தையின் கண்களைத் திறந்தது. பல வழக்குகளை கட்டணம் இன்றி வாதிட்டு வென்றார். பிறகு வக்கீல் தொழிலையே உதறித்தள்ளி, முழுநேர தேசத் தொண்டுக்கு வந்தார்.

யயாதி தியாக சீலரா?

ஆம். யயாதி தவத்தின் வலிமையால் கர்வம் கொண்டான். அதனால், முனிவர்களின் கோபத்திற்கு உள்ளானான். சொர்க்கத்தை விடுத்து பூமியில் பிறக்கும்படி அவர்கள் அவனுக்கு சாபம் தந்தனர்.

பூமியில் தனது பேரப்பிள்ளைகள் தவம் புரிந்து கொண்டிருந்த இடத்தை நோக்கி சொர்க்கத்திலிருந்து அவன் வந்தான்.

பேரப் பிள்ளைகள் ஒருமித்த குரலில், "தாத்தாவே! நாங்கள் அனைவரும் எங்கள் தவத்தின் பலனை உமக்கு அளிக்கிறோம். சுவர்க்கத்திற்குத் திரும்பிப் போங்கள்" என்று சொல்ல,

யயாதி, "நான் ஒரு கூடித்திரியன். நீங்கள் தரும் தவப் பயனை ஏற்றுக் கொள்ளமாட்டேன்" என்று சொல்லி அவர்கள் தந்த தவத்தின் பலனைத் தியாகம் செய்தான்.

அந்த கனமே அவனை சுவர்க்கத்திற்குத் திரும்பி அழைத்துச் செல்ல விமானம் ஒன்று அங்கே வந்தது. தியாகத்தின் பெருமை

இத்தகையது.

ஆத்ம ஞானம் என்பது என்ன?

“நல்லவனாக இரு, நன்மை செய்” - இந்த ஒரு சூத்திரமே ஆத்ம ஞானம் அடைவதற்குப் போதுமானது. எல்லா தீர்க்க தரிசிகளின் போதனைகள் யாவும் இச்சொற்களில் அடங்கிவிடுகின்றன. அனைவரிடமும் அன்பாயிரு. மிருதுவான, அன்பான, இனிய, ஆறுதலளிக்கக் கூடிய பேச்சுகளைப் பேசு. கடுமையான, கோபமான, இழிந்த சொற்களை ஒருபோதும் உரையாதே. கருணையுள்ளவனாக இரு. கருணை என்பது ஒரு தெய்வீக நற்குணம். தொண்டு செய்வதன் மூலம் அதைப் பண்படுத்து.

மன அமைதிக்கு வழி?

பெருமை, மதிப்பு, பட்டங்கள், பெயர், புகழ், பதவி, அதிகாரம், கௌரவம் முதலியவற்றை வெறுத்து ஒதுக்குங்கள். அவை அறவே அர்த்தமற்றவை.

அவை உங்களுக்கு நிரந்தர திருப்தியை அளிக்கமாட்டா. உங்களின் வீண் தனத்தை அவை அதிகரிக்கச் செய்யும்.

அவை எல்லாம் மனதை போதையூட்டுபவை. துன்பத்தையும் தடுமாற்றத்தையும் ஏற்படுத்துகின்றன.

பொருள் இல்லார்க்கு இவ்வுலகம் இல்லை என்பதுதானே உண்மை?

பொருள்களில் தினைத்துணையும் இன்பமில்லை. அவை ஜடம். புலன்வழி இன்பம்கூட ஆத்மானந்தத்தின் சாயையே.

எலும்பைக் கடிக்கும் தெருநாய் எலும்பு குத்தி அதனால் அதன் வாயிலிருந்து வெளிவரும் ரத்தத்தை அந்த உலர்ந்த எலும்பினுடையது என்று கருதுவது போல் உலகியலில் ஈடுபட்ட மக்கள் அன்றாட வாழ்க்கையிலிருந்து தாங்கள் அனுபவிக்கும்

இன்பம் பொருள்களிலிருந்துதான் தோன்றுகின்றன என்று முட்டாள்தனமாகக் கருதுகின்றனர்.

வேண்டாம் என்று விட்டுவிடுவதும் உண்மைத் துறவு ஆகாது. 'யான்', 'எனது', உள்ளிட்ட ஆசைகளையும் துறப்பதே துறவு.

காயத்ரி மந்திரம் சொல்வதால் என்ன பலன்?

காயத்ரி வேதங்களின் தாய்; பாவங்களை போக்குகிறது. காயத்ரியைக் காட்டிலும் பரிசுத்தம் செய்யும் வஸ்து இப்பூமியிலோ, சுவர்க்கத்திலோ இல்லை.

நான்கு வேதங்களை அங்கங்களுடன் சொல்லுவதைப் போன்ற பலனை காயத்ரி ஜபம் கொடுக்கிறது. இந்த ஒரே காயத்ரி மந்திரத்தை நாள்தோறும் மூன்று முறை (காலை, நடுப்பகல், மாலை) ஜபிப்பது பெரிய மங்களத்தைச் செய்கிறது.

வேத மந்திரங்களில் மிக சிரேஷ்டமானது காயத்ரி. பாவங்களையெல்லாம் நாசம் செய்கிறது.

நல்ல ஆரோக்கியம், அழகு, பலம், வீரியம், பிருமம் தேஜஸ் இவற்றைக் கொடுக்கிறது. மனதை பரிசுத்தப்படுத்துகிறது. சாதகனுக்கு அஷ்ட சித்திகளையும் கொடுக்கிறது. அவனை மிக சக்திமானாகவும் புத்திமானாகவும் செய்கிறது.

புலன் இச்சையைப் போக்குவது எப்படி?

பணம் இல்லாதவன் துன்பம் அடைகிறான். பணத்தைப் பெற்றவன், அது நஷ்டமாகிவிட்டால் அளவிடமுடியாத துக்கத்தை அடைகிறான்.

சிரம் முதல் பாதம் வரையிலும் காம விகாரத்தால் நிறைந்து நிற்கும் மணமாகாத இளைஞன் தனக்கு மனைவி இல்லை என்ற காரணத்தால், அவன் அவதியுறுவதாக கற்பனை செய்கிறான்!

உலகியல் வாழ்க்கையில் சோர்வடைந்த ஒரு இல்லறத்தான் தனது ஆன்மிகப் பாதையில் மனைவி மக்கள் பெரும் இடையூறாக இருப்பதாக எண்ணுகிறான்.

புலன் வழி இன்பம் ஏமாற்றும் தன்மையுடையது. அதைப் புறக்கணிப்பதே, போக்குவதற்கு வழி!

18.வேதாத்திரி மகரிஷியின் பதில்கள்

சிலர் செய்யும் பாவ புண்ணியங்களுக்கு மாறாகவும் பயனை அனுபவிக்கின்றனர். இது ஏன்?

செயலுக்குதக்க விளைவு என்பது இயற்கை நியதி. இதில் சிறிது கூட தவறு இராது.

செயலுக்கும் விளைவுக்கும் இடையே கால நீளம் வேறுபடும். மனிதன் ஆயுள் ஒரு எல்லை உடையது. இதனால் எல்லா செயலுக்கும் விளைவை இணைத்து பார்ப்பதில் தவறு ஏற்படுகிறது.

செயலுக்கு அடுத்த நிமிடமே விளைவு உண்டாகலாம். மற்றொரு செயலுக்கு 100 ஆண்டுகள் கழித்து விளைவு வரலாம்.

ஒரு செயல் செய்தவரிடம் கருவமைப்பாக பதிந்து நான்கு தலைமுறைக்கு பின் விளைவு வரலாம். ஆக கணித்து இணைத்து பார்ப்பதில் தவறு இருக்குமே தவிர இயற்கை சட்டத்தில் தவறு இருக்க முடியாது.

இன்றைய வாழ்க்கையில் கொலை செய்வோர், கற்பழிப்போர், களவு செய்வோர் ஆகியோர் பால் சினம் கொள்ளாமல் வாழ இயலுமா?

திருடுதல் முதலிய குற்றங்கள் செய்பவரை எவ்வாறு ஏற்றுக்கொள்வது, எவ்வாறு அவர் மீது சினம் எழாமல் இருப்பது என்ற கேள்வி எழுந்தது.

ஒவ்வொருவரும் உள்நோக்கி பாருங்கள். நமது ஆயுளிலே தெரிந்த வரையில் எத்தனை குற்றங்களை செய்திருப்போம்.

அவ்வாறு பல குற்றங்கள் செய்த நிலையிலே, அதாவது பிடிபடாத குற்றவாளிகளாக ஒவ்வொருவரும் இருக்கும் போதே வேறு ஒருவர் குற்றம் செய்யும்போது ஒத்துப்பார்த்து, அவர்தான் குற்றவாளி என்று எண்ணுவது ஒரு சாதாரண மனித மனதின் இயல்பு என்றாலும் ஆழ்ந்து சிந்தித்து பார்த்தோமானால் இந்த உண்மைகளை எல்லாம் உணர்ந்து யார் மீதும் சினம் எழாமல் காக்கும் அளவுக்கு மன விரிவும் அறிவின் உயர்வும் ஏற்படும்.

காயகல்ப பயிற்சி தினந்தோறும் செய்யவேண்டும் என்கிறீர்களே, ஐயா! உடல் நிலை சரியில்லாதபோது செய்யலாமா.?

தினந்தோறும் காயகல்பம் செய்யவேண்டும் என்று நான் சொன்னபோது சரியாக உள்ள நாட்களைத்தான் (Normal Days) நான் குறிப்பிட்டேன்.

உடல்நிலை பாதிக்கப்பட்ட நாட்களில் காயகல்ப பயிற்சி செய்ய வேண்டியதில்லை.

அசுவினி முத்திரை மட்டும் போடலாம். விரைவில் குணமடைய அது உதவும். பழகிவிட்ட பிறகு நினைக்கும் போது 10 தடவை அசுவினி முத்திரை செய்யலாம். உடலுக்கும் நல்லது.; மனதுக்கும் நன்மை பயக்கும்.

குந்தைகள் எந்த பாவமும் செய்யாத முன்னம் ஏன் பல துன்பங்களுக்கு உட்படுகின்றன?

குழந்தை என்பது பெற்றோர் கர்மங்களின் தொடர் நிகழ்ச்சி என்பதை முதலில் நினைவு கொள்ள வேண்டும்.

வித்தில் ஏற்பட்ட பதிவு விளைவாக மலரும் இடம் குழந்தைகள் தான். பெற்றோர் குழந்தைகள் இவர்களுடைய உடல்கள் தாம்

வேறுபட்டனவே தவிர உயிர் வேறுபடவில்லை. கர்மம் வேறுபடவில்லை.

எனவே குழந்தைகள் வருந்துவதற்கு பெற்றோர் மாத்திரம் அல்ல, பல தலைமுறை தாண்டிய பாட்டன் பாட்டிகளும் பொறுப்பாவார்கள்.

கிரகணம் எப்படி உண்டாகிறது? அந்த நாட்களில் உண்ணா நோன்பு, தியானம் செய்வது சிறப்பு என்று சொல்கிறீர்களே, இது பற்றி தங்கள் கருத்து என்ன?

சூரியன் வேகமாக சுற்றிக்கொண்டிருக்கிறது. அப்போது **heavier elements** எல்லாம் நடு மையத்திற்கு சென்றுவிடும் என்று ஓரளவுக்கு எல்லோருக்கும் தெரியும்.

Particle movement குறைந்தால்தான் ஒன்றோடு ஒன்று நெருங்கி இணைய முடியும்; **heavier element** ஆக மாறும். அப்படி வரும்போது ஒரு குறிப்பிட்ட இடம் வந்தது என்றால் அதற்கு மேலே அசைய முடியாமல் அந்த சுழல் வேகமே நின்று போகிறது.

சுழல் வேகமே நின்று போனால் “**கரு அணு**” என்று சொல்லக்கூடிய **Nucleus-க்கு** இயக்கமே இல்லை. **Nucleus** நின்று போய்விட்டால் உடனே அதை சுற்றி வந்து கொண்டே இருக்கும் **electron, proton** எல்லாம் ஓட ஆரம்பிக்கும். ஓட ஆரம்பித்தால் அதுதான் அணுச்சிதைவு.

அந்த அணுச்சிதைவு ஏற்பட்ட உடனே கரு அணு நின்று போய், அதே போல பக்கத்தில் ஒன்று நின்று போய், இதே மாதிரி கோடான கோடி அணுக்கள் அழிந்தன.

அங்கு இருந்த கரு அணு எல்லாம் வெட்ட வெளியாக, அந்த வெட்ட வெளியை “**Black-spot in the Sun**” என்று சொல்கிறோம். அதாவது சூரியனில் கரும்புள்ளி என்று தோன்றும் வெட்டவெளி. சூரியனுடைய இயக்கத்தில் வெட்டவெளி நிற்க முடியாது.

அதனால் மையத்தில் ஏற்பட்டபோதும் இரண்டு பக்கமும் பீறிட்டுக்கொண்டு வெளியே வந்து பிரபஞ்சமெல்லாம் கடந்து, கோடு போல சென்று சுத்த வெளியோடு கலந்து விடுகிறது.

அதனால்தான் அந்த கிரகங்களை எல்லாம் **spiritual** கிரகங்கள், ஆன்மீக கிரகங்கள் என்று சொல்வது.

ராகு-கேது என்றால் இப்போது விஞ்ஞானிகள் சொல்கிறார்களே **Black-hole** அதுதான் ராகு-கேது. சூரியனின் நடுமையத்திலிருந்து உற்பத்தி ஆகக்கூடிய அந்த **Black-hole** இரண்டு பக்கமும் பீறிட்டுக்கொண்டு வந்து எப்போதும் அதை கடந்து கொண்டே இருக்கிறது.

அதற்கு நேராக சந்திரன், பூமி, சூரியன் இது மூன்றும் வரும்போது அந்த மறைவு சரியாக வந்து விடும்.

ஒவ்வொரு மாதமும் மூன்றும் ஒன்றாகத்தான் வருகின்றன; கிரகணம் வருவது இல்லை. ராகு-கேது என்ற அந்த **Black-hole** நேரில் வருகின்றபோதுதான் அந்த மறைவு உண்டாகிறது. உடனே “கிரகணம்” என்று சொல்கிறோம்.

சூரியனை மறைக்கும்போது நேரடியாக அந்த இடத்தில் ராகுவோ கேதுவோ அந்த ஓட்டம் இருக்குமானால், அதன் பெயர் “சூரிய கிரகணம்”; அல்லது பூமி வந்து சந்திரனுடைய ஒளியை மறைக்குமேயானால் அது “சூரிய கிரகணம்”.

பூமி மறைக்கும் போது, அதாவது பூரண சந்திரன் தினத்தில் நடு மையத்தில் பூமி நிற்கும்; அதனால் பூமி சூரியனிலிருந்து வரக்கூடிய வெளிச்சத்தை மறைத்துவிடும். அந்த மறைவு சந்திரன் மேல் படுகின்றது. அதுதான் “சந்திர கிரகணம்”.

அதுவும் ராகு-கேது என்ற **Black-hole**-க்கு நேரில் வந்தால்தான் அந்த மறைவு தெரியுமே தவிர மற்றபடி மறைப்பது இல்லை.

ஆகையினால் ஒவ்வொரு மாதமும் ராகு பிடித்து விட்டது, இது ஒரு பாம்பு என்று சொல்வார்கள். நீளமாக வருவது எல்லாம் பாம்பு என்று சொல்லிக் கொள்வது நமது வழக்கம்.

Black-hole இதனால் சூரிய ஒளி, சந்திர ஒளி பாதிக்கப்படும்போது நம் உடலில் உள்ள ரசாயனம் **magnetic force** வித்தியாசப்படும்.

மாறுதல் ஏற்படும்போது நமது உணவு செரிமானமாகின்ற முறை குறைவாக இருக்கிறது. அந்த நேரத்தில் தெய்வீக நினைவு அல்லது வேறு எதாவது சங்கற்பம் செய்வது நல்லதே.

அப்படி இல்லாமல் இஷ்டம்போல் சுற்றும்போது உடல் உறவு கொள்ள நேரிடும். அந்த நேரத்தில் விளையக் கூடிய குழந்தை கேடுற்ற உடலும் மனமும் உடையதாக இருக்க கூடும் என்பதை நாமே யூகித்துக் கொள்ளலாம்.

ஆகவே, இத்தகு விபத்துக்களை தடுப்பதற்காகவே அந்த நாட்களை விரத நாட்களாக ஆக்கி வைத்திருக்கின்றனர்.

கிரகண நேரத்தில் சாப்பிடாமல் இருப்பது நல்லது. இதனால் உடலினுடைய சக்தி அழிவு இல்லாமல் **immunity** அப்படியே காப்பாற்றப்படும்.

கிரகணம் முடிந்து குளிப்பது என்பது எப்பொழுதும் குளிப்பது போல்தான். அப்பொழுது குளிக்காமல் போனால் ஒன்றும் இல்லை.

தூய்மை வேண்டும் என்று எடுக்கும்போது எதற்குமே குளித்துவிட்டு செய்வது ஒரு சடங்குதான்.

குடும்பக் கட்டுப்பாடு ஆபரேஷன், குடலிறக்க நோய் ஆபரேஷன் செய்து கொண்டவர்கள் காயகல்ப பயிற்சியை எப்பொழுது மீண்டும் தொடங்கலாம்?

ஆபரேஷன் நடந்து 6 மாத காலம் ஆனபிறகுதான் மேற்கொள்ள வேண்டும். அப்பொழுது கூட ஓஜஸ் மூச்சு போடும்போது சிரமமோ வலியோ தென்பட்டால் மேலும் 3 மாதம் தள்ளி போடலாம்.

சிறிது சிறிதாக ஓஜஸ் மூச்சு இழுத்து பார்த்து வலியில்லாத அளவுக்கு ஆக்கிக் கொள்ள வேண்டும். இந்த முற்பயிற்சி குடல்நிலை தேறுவதற்கும் பயனுள்ளதாக அமையும்.

19.ரிஷிகேஸ் சிவானந்த ஆசிரமம் ஆழியார் அறிவுத் திருக்கோயிலும்

சுவாமி சிவானந்த சரஸ்வதி, 1936 ஆம் ஆண்டு தெய்வீக வாழ்க்கை சங்கம் என்ற ஆன்மீக நிறுவனத்தை, ஆசிரமத்தை ரிஷிகேஸில் தொடங்கினார்.

இன்று இந்த ஆசிரமம் உலகம் முழுவதும் பல கிளைகளை கொண்டு சிறப்பாக செயல்பட்டு வருகிறது.

அமெரிக்கா, ஆஸ்திரேலவியா, கனடா, மலேசியா, தென் ஆப்ரிக்கா, தென் அமெரிக்க மற்றும் ஐரோப்பா முதலிய இடங்களில் சிவானந்த ஆசிரமத்தின் கிளைகள் பக்தர்களால் நடத்தப்பட்டு வருகிறது.



தலைமையிடமான ரிஷிகேஸ் ஆசிரமம் காலை ஐந்து மணி முதல் இரவு 9-30 வரை திறந்திருக்கிறது. நுழைவுக் கட்டணம் கிடையாது. இணைதள முகவரி www.dishq.org

தெய்வீக வாழ்க்கை சங்கத்தின் முக்கிய குறிக்கோள்கள். . .

- யோகா மற்றும் வேதாந்தா பற்றிய புத்தகங்கள், மாத இதழ்கள் ஆகியவற்றை வெளியிடுவது.
- ஆன்மீக கருத்தரங்குகளையும் சத்சங்கத்தையும் நடத்துவது
- யோகம் பயில பயிற்சிகள் தருவது.
- யோகா மற்றும் தத்துவ விளக்கங்கள் பயிற்சி தருவது.
- ஆன்மீக வாழ்க்கை வாழ்வதற்கு பயிற்சிகள் தருவது.
- தொண்டு நிறுவனங்களை நடத்துவது.
- இந்தியாவின் பழமையான கலாச்சாரத்தையும் பழக்க வழக்கங்களையும் பாதுகாப்பது.

வரலாறு

ரிஷிகேஸ் கங்கை கரையின் ஒரு பழமையான குடிசையில் சுவாமி சிவானந்தர் 1936 ல் ஒரு யாத்திரிகராக தங்கினார்.

பல்வேறு கடுமையான சூழ்நிலைகளிலும் சுவாமியின் பக்தர்கள் அவருடன் தங்கியிருந்தனர்.



மானுடத்தை நல்வழிப்படுத்த 1936 ஆம் ஆண்டு தெய்வீக வாழ்க்கைச் சங்கத்தை சுவாமி தொடங்கினார்.

மன்னர் டெகிரி ஹார்வால் சிவானந்த ஆசிரமம் கட்டுவதற்கு இடங்களைத் தந்தார்.

இந்த ஆசிரமத்தின் தலைவராக சுவாமி சிவானந்தர் ஆகஸ்டு 1963 லிருந்த 28-08-2008 வரை இருந்தார்கள்.

சுவாமி கிருஷ்ணானந்த, சிவானந்தா ஆசிரமத்தின் பொதுச் செயலாளராக 1958 லிருந்து 2001 ஆம் ஆண்டு வரை இருந்தார்கள். சிவானந்தா சமாதி கோயில் இங்கு அமைந்துள்ளது.

சிவானந்த ஆசிரமம் நான்கு பிரிவுகளாக செயல்பட்டு வருகிறது.

பக்தி மார்க்கம், வேதாந்தம் மார்க்கம், யோக மார்க்கம் மற்றும் பெண்கள் பிரிவு.

இங்கு ஞாயிற்றுக்கிழமை தவிர மற்ற நாட்களில் தியான வகுப்புகள் நடைபெறுகின்றன. ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் தனித்தனியாக நேரங்களில் வகுப்புகள் நடைபெறுகின்றன.

ஆண்களுக்க காலை வகுப்புகளும் பெண்களுக்கு மாலை வகுப்புகளும் நடைபெறுகின்றன.

இங்கு இரண்டு மாத வகுப்புகளும் நடைபெற்று வருகின்றன.



பக்தர்கள் தங்குவதற்கு நவீன கூடிய அறைகள் உள்ளன.காலை உணவு, மதியம் இரவு டின்னர், மாலை தேநீர் குறிப்பிட்ட நேரங்களில் வழங்கப்படுகிறது,

பக்தர்கள் மூன்று நாட்கள் வரை தங்க அனுமதி உண்டு. முன் அனுமதி பெற்று சில நாட்கள் கூட தங்கலாம்.

மேலை நாடுகளில் இருந்து அதிக அளவிலான பக்தர்கள் தியானம் பழக வருகிறார்கள். ஆன்மீக சூழ்நிலை மிகுந்ததாக ரிஷிகேஸ் சிவானந்த ஆசிரமம் திகழ்கிறது.

ஆசிரமத்தில் நடைபெறும் பூஜையில் கலந்து கொள்ளலாம்.
தியானத்தில் ஈடுபடலாம். குருவின் மேற்பார்வையில் பயிற்சிகள்
பெறலாம்.

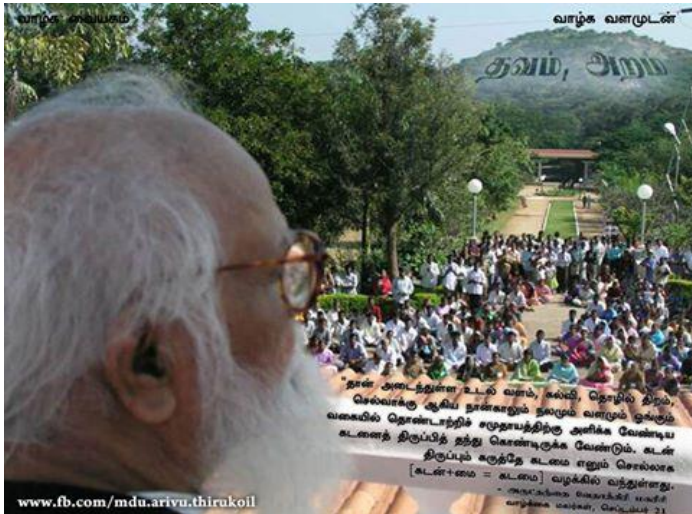
கங்கை கரையின் அருகே அமர்ந்து கங்கை ஆர்த்தியை
தரிசிக்கலாம். கங்கையில் புனித நீராடலாம்.

இமயமலையின் அழகையும் கண்டு ரசிக்கலாம். புகைப்படம் எடுத்து
மகிழலாம்

சிவானந்த ஆசிரமம் அருகே ராம் ஜீலா, லெக்சமணன் ஜீலா,
திரகம்பேஸ்வரர் ஆசிரமம், கீதா பவன், ஸ்வரஆசிரமம் மற்றும்
பரமார்த்த நிகேடன் முதலிய இடங்களை கண்டு ரசிக்கலாம்.

ஆசிரமத்தின் எதிரே இலவச மருத்துவமனையும் செயல்பட்டு
வருகிறது.

ஆசிரமத்தின் முகவரி - தெய்வீக வாழ்க்கை சங்கம், சிவானந்தநகர்
அஞ்சல், பின்கோடு 249 192, டெகிர கார்க்வால் மாவட்டம்,
உத்தரகாண்ட், இந்தியா. தொலைபேசி 91-135-2430040



பொள்ளாச்சிக்கு அருகில்,
ஆணைமலை
அடிவாரத்தில் இருக்கும்
ஆழியாரில்,
அமைந்திருக்கும் அறிவுத்
திருக்கோயிலுக்கு,
ஒருமுறை சென்று
வாருங்கள். வேறு
கிரகத்திற்குச் சென்று வந்த

உணர்வு ஏற்படும்.

சுவர்களற்ற எல்லைக் கோடுகளற்ற, பேதமற்ற ஆக்கப்பூர்வமான உணர்வலைகள் எழுப்பும் சக்தியைக் காற்று மையத்தில், ஸ்தூலமாகக் கொண்ட கிரகத்தை, உங்களால் கற்பனை செய்ய முடியுமானால், ஒரு நடை ஆழியாறுக்குச் செல்லுங்கள்.



அதை நிஜம் என்று உணர்வீர்கள். கட்டணம் கட்டித் தொண்டாற்ற நூற்றுக் கணக்கானோர் வந்து சேவை பார்ப்பது, ஓர் அதிசியம் என்றால், போரில்லா உலக

அமைதி என்பது, நமது வாழ்நாளுக்குள் சாத்தியமாகும் ஒன்று என்று அங்கிருப்பவர்கள் நம்புவது மாபெரும் அதிசியமாகத் தோன்றும்.



இதற்கு மூலகாரணம், ஆழியாறு அறிவுத் திருக்கோவிலில், மூலதாரமாக இருக்கும் வேதாத்திரி மகரிஷி சமாதி அமைந்திருக்கும், மணிமண்டம் நடு நாயகமாக அமைந்து, அறிவுத்

திருக்கோயிலும் அருளரங்கத்திலும், வேதாத்திரியப் பயிற்சியைக் கொடுத்து மக்களின் வாழ்வை மேம்படுத்தி வருகிறார்கள்.

ஓங்கார வடிவில் அமைந்துள்ள அறிவுத் திருக்கோயில், நான்கு பகுதிகளைக் கொண்டது. 1. அன்பகம் 2. அறிவகம் 3. அருளகம். 4. அருள் குருவகம்.

அன்பகம்

திருக்கோயிலுக்கு வருகின்றவர்களை அமர்சத்தி, மனித வாழ்வின் நோக்கம் நோக்கத்தை ஈடேறச் செய்யவல்ல வழிகளான, தற்சோதனை முறைகள், தியான முறைகள், கடவுள் பற்றிய கருத்து

ஆகியன பற்றிய விளக்கம் தரப் பெறுகிறது. கூட்டுத் தியான ஐந்து வேளையும் நடைபெறுகிறது.

அறிவகம்

குண்டலி தவப்பயிற்சிகள், நான்கு படிகளில் தரப் பெறுகின்றன. அவற்றுள், முதல் மூன்று நிலைகளாகிய ஆக்கினை சாந்தி துரியம் ஆகியன இந்த அறையில் கொடுக்கப்படுகின்றன.

அருளகம்

குண்டலினி தவப்பயிற்சியின் உச்சக்கட்ட பயிற்சியாகிய துரியாதீத தவப்பயிற்சி, இங்குக் கொடுக்கப்படுவதோடு, அப்பயிற்சியை பெற்றவர்களைக் கொண்டு, காலை மாலை கூட்டுத் தவமும் இவ்வறையில் நிகழ்த்தப் பெறுகின்றது.

துரியாதீத தவப்பயிற்சி பெற்றவர்கள் மட்டுமே, இவ்வறையில் தவம் செய்ய அனுமதிக்கப்படுகின்றனர்.



அருட்குருவகம்

அருள்தந்தை யோகிராஜ் வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் வாழ்ந்த இல்லம். இப்போது நினைவிடமாக அமைந்துள்ளது.

மணிமண்டபம்

வேதாத்திரி மகரிஷியின் சமாதி இங்கு அமைக்கப்பட்டுள்ளது. பலநூறு அன்பர்கள் ஒரே நேரத்தில், தவம் செய்கிறார்கள். நாள்தோறும், ஐந்து வேளையும் இங்கு தவம் நடத்தப்படுகிறது.

வள்ளலார் குடில்

சித்த மருத்து இல்லமாகத் திகழ்கிறது

குடில்கள்

திருமூலர். காளங்கி நாதர் என்ற மூன்று சித்தர்களின் பெயர்களால் விளங்கும் மூன்று குடில்கள் உள்ளன. இன்னும் பல குடில்கள் உள்ளன.

பேரங்கு

ஆடிட்டோரியம் என்றழைக்கப்படும் இப்பேரங்கு கூட்ட அரங்காய் தங்கும் விடுதியாய், பயன்படுத்தப்பட்டு வருகின்றது. இதைத் தவிர, அன்பர்கள் தங்குவதற்கு இரண்டு பெரிய அமைதி நிலையங்களும் உள்ளன.

இதைத்தவிர, பெரிய சமையல்கூடம், டைனிங் ஹால், உண்ணும் இடமும் அமைந்துள்ளன.

நாட்பணிகள்

காலை 5.15 க்குச் சமித்துகளையும் பசுநெய் பச்சரிசி பசுஞ்சாணி வரகிட்ட ஆகியவற்றை இட்டு, அன்பத்தில் ஒமப் புகை எழுப்பப்படுகிறது.

இப்புகை நச்சுக் காற்றினையும், நச்சு எண்ண அலைகளையும் அழிக்கவல்லது என்பது மகரிஷி அவர்களின் கருத்து என்பதை, உலக சமாதானம் (1957) என்ற நூல் கூறும். இதனை இன்றைய அறிவியல் ஆராய்ச்சி ஒத்துக் கொள்கின்றது.

பயிற்சி

ஆண்டு முழுவதும், இங்கு, மகரிஷியின் அகத்தாய்வு பயிற்சிகள், காயகல்ப பயிற்சிகள், உடற்பயிற்சிகள், பிரம்மஞானப் பயிற்சிகள். பேராசிரியர்களுக்கான பயிற்சி மற்றும் பல்கலைக் கழகங்களில் பயிலும் மாணவர்களுக்கான பயிற்சி, மெளன நோன்பு நடைபெற்று வருகின்றன.

*ஆழியாருக்கு ஒரு முறை வந்து பாருங்க! **

ஒரு முறை ஆழியாரு அறிவுத் திருக்கோயிலுக்கு -வந்து பாருங்க!
ஆசான் வேதாத்திரி மகரிஷியின்- மணிமண்டபத்தை வலம் வந்து

பாருங்க

ஆசான் வேதாத்திரி மகரிஷியின் மணிமண்டபத்தை -வலம் வந்து
பாருங்க

அங்க துரியாதீத தவமெல்லாம் நடக்குதுங்க!,

உங்க- கவலையெல்லாம் பஞ்சாய் பறந்து போக 'பஞ்சபூத

நவக்கிரகத் தவமும் நடக்குதுங்க!,

தங்க நிற ஓம்கார மண்டபமும் நுழைவாயில் எதிரிலே -

இருக்குதுங்க!

நாளும் மணிமண்டபத்தில் ஒன்பது மைய தவமும் நடக்குதுங்க!,

தங்க அமைதி -திருநிலையமும் இருக்குதுங்க! ,நீங்க

தங்க அமைதி திருநிலையமும் அருமையா இருக்குதுங்க!,

திங்க அறுசுவை உணவுக் கூடமும் இருக்குதுங்க!

ஆனந்தமான வாழ்வைப் பெற ஆழியாறு வாங்க வாங்க வாங்க!

துணைநின்ற நூல்கள்

- ஞானக்களஞ்சியம், வேதாத்திரி மகரிஷி, வேதாத்திரியப் பதிப்பகம், ஈரோடு
- உலக சமாதானம், வேதாத்திரி மகரிஷி, வேதாத்திரியப் பதிப்பகம், ஈரோடு
- வேதாத்திரியத் தத்துவங்கள் மன்னார்குடி பானுகுமார், இணையதளம் www.banukumar.in
- ஞாலம் போற்றும் ஞானிகள்,மன்னார்குடி பானுகுமார்,
- ஞானதீபமும் ஞானஒளியும், மன்னார்குடி பானுகுமார், விஜயா பதிப்பகம், கோவை.
- வேதாத்திரி மகரிஷியின் பொன்மொழிகள் 5000, மன்னார்குடி பானுகுமார், விஜயா பதிப்பகம், கோவை.
- இணையதளம் சுவாமி சிவானந்தர் செய்திகள்.
- சிவானந்தர் வாழ்க்கை வரலாறு, சுவாமி சிவானந்தர்

- சுவாமி சிவானந்தர் ஓர் அவதார புருஷர், சிதானந்தர்
- இதோ உங்கள் கேள்வி பதில், சுவாமி சிவானந்தர்

பானுகுமார் படைப்புலகம்

Free PDF www.banukumar.in



ஆன்மீகம்

1. தியானம் பழக 100 தியான சிந்தனைகள்
2. அறிவியல் நோக்கில் 100 ஆன்மீகச் சிந்தனைகள்
3. கோள்களை வென்ற இடைக்காட்டுச் சித்தர்

வாழ்க்கை வரலாறு

1. நெப்போலியன் வாழ்வில் 100 சுவையான நிகழ்ச்சிகள்
2. புத்தர் வாழ்வில் 100 சுவையான நிகழ்ச்சிகள்
3. இயேசுவின் வாழ்வில் 100 சுவையான நிகழ்ச்சிகள்
4. குருவுடன் வாழ்ந்தவர் (புலவர் தியாகராஜனார்)
5. வேதாத்திரி மகரிஷி வாழ்வில் 100 சுவையான நிகழ்ச்சிகள்

தன்னம்பிக்கை தன்னம்பிக்கை

1. தன்னம்பிக்கை மலர்கள்.
2. டென்சனை வெல்வது எப்படி?
3. காலமே உன் உயிர்
4. வேதாத்திரி மகரிஷியின் வாழ்வை வளமாக்கும் எண்ணங்கள்
5. ஓய்வுக்குப் பின்னும் உற்சாக வாழ்க்கை

வேதாத்திரி மகரிஷி 1

1. இந்திய தத்துவ வரலாற்றில் வேதாத்திரி மகரிஷி
2. வேதாத்திரி மகரிஷி பற்றி 100 அறிஞர்கள்.
3. வேதாத்திரி மகரிஷியின் பொன்மொழிகள் 5000 (பாகம் 1)
4. வேதாத்திரி மகரிஷியின் பொன்மொழிகள் 5000 (பாகம் 2)
5. வேதாத்திரி மகரிஷியின் பொன்மொழிகள் 5000 (பாகம் 3)
6. தினசரி தியானம்.
7. வரலாறு போற்றும் குரு சீடர்கள்
8. “வாழ்க வளமுடன்! என்ற வார்த்தை! சரியா? தவறா? இலக்கணம் என்ன சொல்கிறது?
9. பன்முகப்புரட்சியில் வேதாத்திரி மகரிஷி
10. பன்முகப் பார்வையில் வேதாத்திரி மகரிஷி
11. வேதாத்திரி மகரிஷியின் தத்துவ தரிசனங்கள்
12. எல்லாம் வல்ல தெய்வமது
13. போரில்லா நல்லுலகம்
14. அதுவானால் அதுவே சொல்லும்
15. உய்யும் வகை தேடி அலைந்தேன்.
16. தினந்தோறும் வேதாத்திரியம்
17. வாழும் வேதாத்திரியம்
18. என்னைச் செதுக்கிய வேதாத்திரியத்தின் ஞானக்களஞ்சியம்
19. வேதாத்திரி மகரிஷி வாழ்வில் 100 சுவையான நிகழ்ச்சிகள்
20. மகரிஷியின் வாழ்வை வளமாக்கும் எண்ணங்கள்
21. தாயுமானவர் வள்ளலார் வேதாத்திரி மூவரும் ஒருவரே
22. வேதாத்திரியம் கற்போம்
23. மனைவிக்கு மரியாதை
24. எல்லாம் வல்ல தெய்வமது
25. வேதாத்திரியப் பார்வையில் வறுமை என்பது இல்லை.
26. அவதாரப் புருஷர் அருட்தந்தை

27. வேதாத்திரியம் ஒரு ஜீவ யாத்திரை
28. வேதாத்திரியத்தில் அறம்

பாரத மகான்களும் வேதாத்திரி மகரிஷியும்-ஒப்பாய்வு

1. வள்ளலாரும் வேதாத்திரி மகரிஷியும்.
2. மகாவீரரும் வேதாத்திரி மகரிஷியும்
3. தாயுமானவரும் வேதாத்திரி மகரிஷியும்
4. ஞாலம் போற்றும் ஞானிகள்
5. வேதாத்திரியத்தில் கலந்த நதிகள்.
6. ஞானதீபமும் ஞான ஒளியும்.
7. கிழக்கும் மேற்கும்
8. வேதமுதல்வரும் வேதாத்திரியும்
9. ஞான வள்ளல்கள் (ஸ்ரீராமகிருஷ்ணரும் வேதாத்திரி மகரிஷியும்)
10. பாமரமக்களின் தத்துவஞானிகள் (அச்சில்)
11. சித்தர்களும் வேதாத்திரி மகரிஷியும்.
12. மாணிக்க வாசகரும் வேதாத்திரியும்
13. சிவவாக்கியாரும் வேதாத்திரி மகரிஷியும்.
14. ஆனந்தக் களிப்பும் பேரின்பக் களிப்பும்
15. சுகவாரியும் பேரின்ப ஊற்றும்
16. பட்டினத்தாரும் வேதாத்திரி மகரிஷியும்
17. ரமண மகரிஷியும் வேதாத்திரி மகரிஷியும்
19. சுவாமி சிவானந்தரும் வேதாத்திரி மகரிஷியும்
20. சுவாமி சித்பவானந்தரும் வேதாத்திரி மகரிஷியும்
21. கபீர்தாசரும் வேதாத்திரி மகரிஷியும்
22. தாயுமானவரும் வேதாத்திரி மகரிஷியும்
23. பாரதியாரும் வேதாத்திரி மகரிஷியும்

தாயுமானவரும் வேதாத்திரி மகரிஷியும் (ஒப்பாய்வு)

1. வேதாத்திரியப் பார்வையில் தாயுமானவரின் ஆனந்தமான பரம்.
2. வேதாத்திரியப் பார்வையில் தாயுமானவரின் சின்மயானந்த குரு.
3. வேதாத்திரியப் பார்வையில் தாயுமானவரின் பொருள் வணக்கம்.
4. வேதாத்திரியப் பார்வையில் தாயுமானவரின் தேஜோமானந்தம்.

5. வேதாத்திரியப் பார்வையில் தாயுமானவரின் எங்கும் நிறைந்த பொருள்..
6. வேதாத்திரியப் பார்வையில் தாயுமானவரின் சச்சிதானந்த சிவம்.
7. வேதாத்திரியப் பார்வையில் தாயுமானவரின் கருணாகரக் கடவுள்
8. தாயுமானவர் வள்ளலார் வேதாத்திரி மூவரும் ஒருவரே
9. வேதாத்திரியப் பார்வையில் தாயுமானவரின் பாயப்புலி
10. வேதாத்திரியப் பார்வையில் தாயுமானவரின் பைங்கிளிக் கண்ணி
11. வேதாத்திரியப் பார்வையில் தாயுமானவரின் பொன்னை மாதரை
12. வேதாத்திரியப் பார்வையில் தாயுமானவரின் ஆகார புவனம்
13. வேதாத்திரியப் பார்வையில் தாயுமானவரின் எந்நாட்கண்ணி
14. வேதாத்திரியப் பார்வையில் தாயுமானவரின் சித்தர் கணம்
15. வேதாத்திரியப் பார்வையில் தாயுமானவரின் மெளனகுரு
வணக்கம்
16. வேதாத்திரியப் பார்வையில் தாயுமானவரின் மலைவளர்க் காதலி
17. வேதாத்திரியப் பார்வையில் தாயுமானவரின் இந்திரியங்களின்
கொட்டம்
18. வேதாத்திரியப் பார்வையில் தாயுமானவரின் மனம் என்னும்
மாயை
19. வேதாத்திரியப் பார்வையில் தாயுமானவரின் ஆறுபகைவர்கள்
20. வேதாத்திரியப் பார்வையில் தாயுமானவரின் அருள்தாகம்
21. வேதாத்திரியப் பார்வையில் தாயுமானவரின் இறைவழிபாடு
22. வேதாத்திரியப் பார்வையில் தாயுமானவரின் வழிபாடு ஏன்,
23. வேதாத்திரியப் பார்வையில் தாயுமானவரின் ஆனந்த இயல்பு
24. வேதாத்திரியப் பார்வையில் தாயுமானவரின் பராபரக்கண்ணி
பாகம் 1
25. வேதாத்திரியப் பார்வையில் தாயுமானவரின் பராபரக்கண்ணி
பாகம் 2
26. வேதாத்திரியப் பார்வையில் தாயுமானவரின் பராபரக்கண்ணி
பாகம் 3

திருவாசகமும் வேதாத்திரியமும் (ஒப்பாய்வு)

1. வேதாத்திரியப் பார்வையில் திருவாசகத்தின் யாத்திரைப் பத்து.
2. வேதாத்திரியப் பார்வையில் திருவாசகத்தின் அச்சப் பத்து.
3. வேதாத்திரியப் பார்வையில் திருவாசகத்தின் அடைக்கலப்
பத்து.

4. வேதாத்திரியப் பார்வையில் திருவாசகத்தின் செத்திலாப் பத்து.
5. வேதாத்திரியப் பார்வையில் திருவாசகத்தின் அதிசயப் பத்து.
6. வேதாத்திரியப் பார்வையில் திருவாசகத்தின் உயிர் உண்ணிப் பத்து.
7. வேதாத்திரியப் பார்வையில் திருவாசகத்தின் குழைத்தப் பத்து.
8. வேதாத்திரியப் பார்வையில் திருவாசகத்தின் பிடித்தப் பத்து.
9. வேதாத்திரியப் பார்வையில் திருவாசகத்தின் பிரார்த்தனைப் பத்து.
10. வேதாத்திரியப் பார்வையில் திருவாசகத்தின் சிவபுராணம்
11. வேதாத்திரியப் பார்வையில் திருவாசகத்தின் ஆசைப் பத்து
12. வேதாத்திரியப் பார்வையில் திருவாசகத்தின் அச்சோ பதிகம்
13. வேதாத்திரியப் பார்வையில் திருவாசகத்தின் அருட்பத்து
14. வேதாத்திரியப் பார்வையில் திருவாசகத்தின் அற்புதப்பத்து
15. வேதாத்திரியப் பார்வையில் திருவாசகத்தின் அன்னைப்பத்து
16. வேதாத்திரியப் பார்வையில் திருவாசகத்தின் கண்டபத்து
17. வேதாத்திரியப் பார்வையில் திருவாசகத்தின் குயிற்பத்து
18. வேதாத்திரியப் பார்வையில் திருவாசகத்தின் சென்னிப்பத்து
19. வேதாத்திரியப் பார்வையில் திருவாசகத்தின் புணர்ச்சிப்பத்து
20. வேதாத்திரியப் பார்வையில் திருவாசகத்தின் வாழாப்பத்து
21. வேதாத்திரியப் பார்வையில் திருவாசகத்தின் ஆனந்த பரவசம்
22. வேதாத்திரியப் பார்வையில் திருவாசகத்தின் குலாப்பத்து

பாரதியாரும் வேதாத்திரியமும் (ஒப்பாய்வு)

1. வேதாத்திரியப் பார்வையில் பாரதியாரின் ஞானப்பாடல்கள்
2. வேதாத்திரியப் பார்வையில் பாரதியாரின் தத்துவப் பாடல்கள்
3. வேதாத்திரியப் பார்வையில் பாரதியாரின் பிரம்மஞானம்
4. வேதாத்திரியப் பார்வையில் பாரதியாரின் மானுட சிந்தனைகள்

ஜென்னும் வேதாத்திரியமும்

1. ஜென்னும் வேதாத்திரியமும் பாகம் 1
2. ஜென்னும் வேதாத்திரியமும் பாகம் 2

3. ஜென்னும் வேதாத்திரியமும் பாகம் 3
4. ஜென்னும் வேதாத்திரியமும் பாகம் 4
5. ஜென்னும் வேதாத்திரியமும் பாகம் 5

தாயுமானவர் தாயுமானவர்

1. சேரவாரும் ஜெகத்தீரே
2. தாயுமானவரின் இலக்கிய நயம்
3. தாயுமானவரின் மெய்ப்பொருள்
4. தாயுமானவரின் சமயநெறி
5. தாயுமானவரின் உடல் பொய்யுறவா?
6. தாயுமானவரின் கடவுள் கோட்பாடு
7. தாயுமானவரும் மகான்களும்
8. தாயுமானவர் ஆன்மீக வாதியா? அரசியல் ஞானியா?
9. தாயுமானவர் தரும் இடம், பொருள், ஏவல்
10. தாயுமானவரின் அத்வைதமும் வேதாத்திரியரின் அத்வைதமும்
11. தாயுமானவரின் ஆன்மீகச் சிந்தனைகள்
12. தாயுமானவரின் ஞானதாகம்
13. தாயுமானவரின் இலட்சியப் பயணம்
14. தாயுமானவரின் பிரபஞ்சக் கோட்பாடு
15. தாயுமானவரின் உயிர் விளக்கம்
16. GARLAND OF PARAAPARAM
17. தாயுமானவர் போற்றும் அறம்
18. அறிவேதான் தெய்வமென்றார் தாயுமானவர்
19. ஏன் அவதரித்தார்கள்?
20. தாயுமானவரின் பரநடையும் உலக நடையும்
21. இன்பம் பெறும் வழி யாது? தாயுமானவர்
22. தாயுமானவர் பாடல்களில் மனம்
23. தாயுமானவர் வழிபாடு ஏன்?
24. தாயுமானவருக்கு மறுபிறவி உண்டா?
25. கல்லாத பேர்களே நல்லவர்கள் தாயுமானவர்
26. கடவுளின் விலாசம் தருகிறார் தாயுமானவர்
27. தாயுமானவர் எதை பலி கொடுக்கச் சொன்னார்?
28. தாயுமானவர் தரும் இறைவழிபாடு
29. தாயுமானவருடன் வாழ்வோம்

30. தாயுமானவரின் உவமைகள் 100

ஜென்னும் திருவாசகமும்

1. ஜென்னும் திருவாசகமும் பாகம் 1
2. ஜென்னும் திருவாசகமும் பாகம் 2
3. ஜென்னும் திருவாசகமும் பாகம் 3

புலவர் தியாகராஜனார்

1. குருவுடன் வாழ்ந்தவர்
2. வரலாறு போற்றும் குரு சீடர்கள்
3. புலவர் தியாகராஜனார் அரிய செய்திகள் 100
4. குரு பக்தியின் வடிவம் புலவர் தியாகராஜனார்

வரலாறு மன்னார்குடி

1. மன்னார்குடி மன்னார்குடிதான் அரிய செய்திகள் 1000
2. மன்னார்குடி வரலாறு

பயண நூல்கள்

1. ஞாபகம் வருதே ஊர் ஞாபகம் வருதே!
2. அமெரிக்க மண்ணில் ஆறு மாதங்கள்

தன்னம்பிக்கை தன்னம்பிக்கை

1. தன்னம்பிக்கை மலர்கள்.
2. டென்சனை வெல்வது எப்படி?
3. காலமே உன் உயிர்
4. வேதாத்திரி மகரிஷியின் வாழ்வை வளமாக்கும் எண்ணங்கள்.
5. ஓய்வுக்குப் பின்னும் உற்சாக வாழ்க்கை
6. தன்னம்பிக்கை மலர்கள்

சிறுகதைகள்

1. செயலே விளைவு

2. தவம்
3. தொலைந்து போன உறவுகள்
4. பத்மாவும் கதவும்

ஆராய்ச்சி

நன்மக்கட்பேறு 100 நற்சிந்தனைகள்

பானுகுமார் படைப்புலகம்

1. நானும் என் எழுத்தும்
2. நீங்களும் எழுதலாம் வாங்க
3. புத்தகம் எழுதலாம் வாங்க
4. வேதாத்திரியத்தில் எழுதலாம் வாங்க
5. ஒப்பாய்வு இலக்கியம் எழுதலாம் வாங்க
6. நான் ஏன் எழுதுகிறேன்

கம்பனும் வேதாத்திரியமும்

1. கம்பனும் வேதாத்திரியமும் 1 (இலக்கிய திறனும் கருத்தியலும்)
2. கம்பனும் வேதாத்திரியமும் 2 (நாடும் அரசும்)
3. கம்பனும் வேதாத்திரியமும் 3 (இறை சிந்தனைகள்)
4. கம்பனும் வேதாத்திரியமும் 4. (மானுடம் வென்றதம்மா)

உலகப் புகழ்பெற்ற 34 தத்துவஞானிகளும்

வேதாத்திரி மகரிஷியும் (ஒப்பாய்வு இலக்கியம்)

1. டால்ஸ்டாயும் வேதாத்திரி மகரிஷியும்
2. ஹிப்பாக்ரடீஸ்ஸீம் வேதாத்திரி மகரிஷியும்
3. ஹென்றிவோர்ட்ஸ்வொர்த் லாஜ்பெலோவும் வேதாத்திரி மகரிஷியும்
4. பெர்ட்ராண்ட் ரசல்லும் வேதாத்திரி மகரிஷியும்
5. கலில் ஜிப்ரானும் வேதாத்திரி மகரிஷியும்
6. தஸ்தயேவ்ஸ்கியும் வேதாத்திரி மகரிஷியும்

7. ஜலாலுதீன் ரூமியும் வேதாத்திரி மகரிஷியும்
8. லாவோசும் வேதாத்திரி மகரிஷியும்
9. ஷேக்ஸ்பியரும் வேதாத்திரி மகரிஷியும்
10. சாக்கரட்டிஸ்ஸீம் வேதாத்திரி மகரிஷியும்
11. அரிஸ்டாடிலும் வேதாத்திரி மகரிஷியும்
12. பிளேட்டோவும் வேதாத்திரி மகரிஷியும்
13. செனகாவும் வேதாத்திரி மகரிஷியும்
14. மிர்தாவின் புத்தகமும் வேதாத்திரியமும்
15. நீட்சேயும் வேதாத்திரி மகரிஷியும்
16. கன்பூசியனிசமும் வேதாத்திரி மகரிஷியும்
17. தாவோயிசமும் வேதாத்திரி மகரிஷியும்
18. சர் ஐசக் நியூட்டனும் வேதாத்திரி மகரிஷியும்
19. வால்டேரும் வேதாத்திரி மகரிஷியும்
20. ரால்ப் வால்டோரா எமர்சனும் வேதாத்திரி மகரிஷியும்
21. சார்லஸ் டார்வினும் வேதாத்திரி மகரிஷியும்.
22. காரல் மார்க்ஸ்ஸீம் வேதாத்திரி மகரிஷியும்
23. இராபர்ட் கிரீன் இங்கர்சாலும் வேதாத்திரியும்.
24. சிக்மண்ட் பிராய்டும் வேதாத்திரி மகரிஷியும்.
25. ஜேம்ஸ் ஆலனும் வேதாத்திரி மகரிஷியும்.
26. ஜன்ஸ்டைனும் வேதாத்திரி மகரிஷியும்
27. கன்பூசியஸ்ஸீம் வேதாத்திரி மகரிஷியும்
28. பெஞ்சமின் பிராங்க்லினும் வேதாத்திரி மகரிஷியும்
29. ரூஷோவும் வேதாத்திரி மகரிஷியும்
30. மார்க்ஸ் அரேலியஸ்ஸிம் வேதாத்திரி மகரிஷியும்
31. ஹிராக்ஸிடஸ்ஸிம் வேதாத்திரி மகரிஷியும்
32. எபிகோரஸ்ஸிம் வேதாத்திரி மகரிஷியும்
33. ரூஸ்வெல்ட்டும் வேதாத்திரி மகரிஷியும்
34. சர் ஐசக் நியூட்டனும் வேதாத்திரி மகரிஷியும்

WORLD BEST 34 PHILOSOPHERS AND VETHATHIRI MAHARISHI COMPARATIVE STUDY

1. Leo Tolstoy and Vethathiri Maharis
2. HIPPOCRATES and Vethathiri Maharisi
3. HENRY WADSWORTH LONGFELLOW and Vethathiri Maharisi
4. Kalil Zibran and Vethathiri Maharisi
5. Fyodor Dostoevsky and Vethathiri Maharisi
6. Rumi and Vethathiri Maharisi
7. Laozi and Vethathiri Maharisi
8. William Shakespeare and Vethathiri Maharishi
9. Socrates and Vethathiri Maharisi
10. Aristotle and Vethathiri Maharisi
11. Plato and Vethathiri Maharisi
12. Seneca and Vethathiri Maharisi
13. Book of Mirra and Vethathiri
14. Friedrich Wilhelm Nietzsche and Vethathiri Maharisi
15. Sir Isaac Newton and Vethathiri Maharisi
16. Voltaire and Vethathiri Maharisi
17. Emerson and Vethathiri Maharisi
18. Charles Darwin and Vethathiri Maharisi
19. Karl Marx and Vethathiri Maharisi
20. Robert G. Ingersoll and Vethathiri Maharisi
21. Sigmund Freud and Vethathiri Maharisi
22. James Allen and Vethathiri Maharisi
23. Albert Einstein and Vethathiri Maharisi
24. Confucius and Vethathiri Maharisi
25. **Benjamin** Franklin and Vethathiri Maharisi
26. Rousseau and Vethathiri Maharisi
27. Marcus Aurelius and Vethathiri Maharisi
28. Roosevelt and Vethathiri Maharishi
29. Taoism and Vethathiri
30. Confucianism and Vethathiri
31. Heraklitus and Vethathiri Maharishi
32. **Epikurus** and Vethathiri Maharishi
33. **Machiavelli** and Vethathiri Maharishi

34. Franklin D. Roosevelt **and Vethathiri Maharishi**