

நல்ல குழந்தை வேண்டுமானால்!

ஒரு குழந்தையின் உற்பத்தியானது பெற்றோர்களுடைய உடல், உயிர், அறிவு இவற்றின் தரத்திற்கு ஏற்றவாறுதான் அமையும். பெற்றோர்களுடைய வினைத்தொடர்தான் குழந்தை என்பதை உணர வேண்டும். நல்ல குழந்தை வேண்டுமானால், பெற்றோர்கள் தங்களது உடல் நலத்தை, உயிரை, அறிவைச் செம்மையாகப் பேணிக் காக்க வேண்டும்; உடற்பயிற்சி, காயகல்பப் பயிற்சி, தவம், அகத்தாய்வு இவற்றால் தங்களை உயர்த்திக் கொள்ள வேண்டும். அமாவாசை, பெளர்ணமி போன்ற நாட்களிலும், போதைப் பொருட்களை உட்கொண்டு மயக்கத்தில் இருக்கும் நேரங்களிலும், இருவரில் ஒருவர் மனவருத்தத்துடனோ, உடல் நலம் குன்றியோ இருக்கின்ற நாட்களிலும் உறவு கொண்டு கருத்தரிக்குமேயானால், அந்தக் குழந்தை உடல் நலத்திலும், அறிவாற்றலிலும், தரத்திலும் குறைந்ததாகவே அமையும். மேலும், கருவுற்றிருக்கும் காலத்தில், தாயின் மனம் உற்சாகமாகவும், மகிழ்ச்சியாகவும், அமைதியாகவும் இருக்கும்படி அந்தக் குடும்பத்தினர் அனைவரும் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இத்தகைய அறிவின் விழிப்பு நிலைகளில் உண்டாகி வளரும் குழந்தை, உடல் நலம், அறிவாற்றலோடு, குடும்பத்திற்கும், சமுதாயத்திற்கும் பெரும் நலம் விளைவிக்கத்தக்க ஒரு பெரும் நிதியாக அமையும்.

குழந்தை பிறந்த பிறகு, அதனை வளர்க்கும் முறையிலும் மிகவும் எச்சரிக்கையோடு இருத்தல் வேண்டும். அந்தக் குழந்தை எந்ததெந்தச் செயலில் ஈடுபடக்கூடாது என்று நினைக்கிறோமோ, அந்தச் செயல்களைப் பெற்றோர்கள் குழந்தைகளின் எதிரில் செய்வதை தவிர்த்தல் வேண்டும். நமது குழந்தைகளுக்கு சொத்து சேர்த்து வைக்க வேண்டும் என்பதும் இன்றைய விஞ்ஞான காலத்தில் அவசியமில்லை; அவர்கள் நன்கு வாழ்வதற்கு ஏற்ற கல்வியை கற்பித்து கொடுத்தால், அதுவே அழிக்க முடியாத பெரும் செத்தாக அவர்களுக்கு அமையும்.

- மகரிஷி

தொகுப்பு : அ.செ. D. கௌசல்யா சிங்காரவேலு, நாமக்கல்.

நாஸ்தீகம் - ஆஸ்தீகம்

இயற்கை எல்லாமாகவும், தானுமாகவும் இருக்கும் உண்மையை உணர்தலே நாஸ்தீகம் - இயற்கையை அறிந்து கொள்ள முடியாத அறிவின் நிலையில் உள்ளவர்கட்கு ஆசையையும், அச்சத்தையும் ஊட்டி பல கற்பனை கதைகள் மூலம், இறைநிலையை அறிய வைப்பதே பக்தி மார்க்கம் அல்லது ஆஸ்தீகம்.

- மகரிஷி

மெய்ஞ்ஞானத்தையும் விஞ்ஞானத்தையும்

இணைக்கும் கம்ப்யூட்டர்

இன்று உலகெங்கும் மனிதன் தனது செயல்பாடுகளுக்கு கம்ப்யூட்டரையே பயன்படுத்தி வருகின்றான்; கம்ப்யூட்டர் விஞ்ஞானம் உலகையே தன் கீழ் கொண்டு வந்துள்ளது. கம்ப்யூட்டர் எளிதாக மிக வேகமாகவும், தன்னிடமுள்ள தகவல்களை அடிப்படையாக வைத்துக் கொண்டு, சரியான முடிவுகளை மிகத்துல்லியமாக கணக்கிட்டுத் தருகின்றது. மனித மனதின் அடித்தளம் இறைநிலையாக இருப்பதால் எப்பொழுதுமே நேர்மையான கணக்கின் மூலம் நிறைவையே நாடுகிறது; அந்த மனம் நிலையில்லாது போகும்பொழுது தப்புக்கணக்கு போட்டு செயலாற்றி தகுந்த விளைவை அனுபவிக்கிறது. மனம் நிலையில்லாத பொழுது விளைவைப்பற்றி முன்கூட்டியே சிந்திப்பது இல்லை; ஆனால் எல்லாவற்றிற்கும் மூலமான இறைநிலையானது தனது பேராற்றலினால் மனிதன் தனது மனதினை நிலையாக வைத்துக் கொள்ளத்தான் செயல்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறது. இன்று நாம் பயன்படுத்திக் கொண்டிருக்கும் பொருட்கள் அனைத்தும் மனிதனுடைய அறிவின் வெளிப்பாடுகள்தான்; அந்த வகையில் நாம் உருவாக்கியிருக்கும் கருவிதான் கம்ப்யூட்டர்.

ஆரம்ப காலத்தில் தாங்கள் விளைவித்த பொருட்களை ஒருவருக்கொருவர் மாற்றிக் கொண்ட நிலைமையை மாற்றி நாணயத்தை, பணத்தை, உபயோகிக்க கற்றுக் கொண்டான்; முதலில் தங்கம் மற்றும் செம்புக் காசுகளாக இருந்த பணம் பின்னர் ஈயமாக, இரும்பாக, காகிதமாக மாறியது; இன்று கிரெடிட் கார்டு முறையிலே பிளாஸ்டிக் பணமாக மாறியுள்ளது; இப்போது பணம் கொடுக்கல் வாங்கலுக்கு கம்ப்யூட்டரை முழுமையாக பயன்படுத்த ஆரம்பித்துள்ளோம்; இனி காகிதமில்லா உலகம் உருவாக வாய்ப்பு உள்ளது; அப்போது காகிதப்பணம் உபயோகத்தில் இருக்காது; கம்ப்யூட்டர் கணக்கிலேயே கொடுக்கல் வாங்கல் இருக்கும்; தங்களது வரவு செலவுகள் வெட்ட வெளிச்சத்திற்கு வந்துவிடும் சூழ்நிலையால் யாரும் குற்றங்களைச் செய்யமாட்டார்கள். உலக மக்கள் அனைவரும் உழைக்கத் தொடங்கி விடுவார்கள். எல்லோரும் உழைக்கத் துவங்கும்போது ஒவ்வொரு மனிதனும் ஒரு நாளைக்கு இரண்டு மணி நேரம் உழைத்தால் போதும்; அனைத்து மக்களுக்கும் தேவையான செல்வங்கள் கிடைத்து விடும். இந்த நிலையில் ஒவ்வொரு மனித மனமும் இறைநிலையைத் தானாகவே நாடும். எல்லா மனிதர்களும் எந்த உயிர்க்கும் துன்பம் கொடுக்காமல் வாழக் கற்றுக் கொள்வார்கள்; உலக சமுதாய சேவா

சங்கத்தின் செயல்பாடுகள் எல்லா நாடுகளிலும் பரவி விரிந்து நிற்கும்; மக்கள் பிரம்ம ஞானம் பெற்றுத் தானே உயர்வர்; உலக அமைதி முழுமையாக செயல்பாட்டிற்கு வரும்.

நமது நாட்டிலே பிறந்து, வாழ்ந்த மகான்கள், சித்தர்கள் தத்துவ ஞானத்தையும் மெய்ஞ்ஞானத்தையும் விளக்கி, உலக அரங்கிலே பெரிய நிலைக்கு நமது நாட்டைக் கொண்டு சென்றார்கள். இன்றும் இந்திய இளைஞர்கள்தான் கம்ப்யூட்டரை இயங்கும் மென்பொருளைப் படைக்கும் சாதனையில் உலக அரங்கிலே நமது நாட்டை முதல் இடத்திற்கு எடுத்துச் சென்று கொண்டிருக்கிறார்கள். இளைஞர்களுக்கெல்லாம் இறையருளும், ஆசியும், வாழ்த்தும் எப்பொழுதும் கிடைத்துக் கொண்டே இருக்குமாக.

-மகரிஷி

தொகுப்பு : **அ.நி. கு. நாகராசன்,**
துணைக் கண்காணிப்பாளர், கோவை.

வாழ்க நீ எம்மான்

அறநெறி வழியில் அனைத்து மதங்களையும் இணைத்து
அறிவுக்கோவில் கண்ட அருளாளர்!

பழக்கத்தால் பிரிந்த எம்மை வியக்கத்தால் இணைத்த வித்தகரே!

பெண்ணின் பெருமைக்கு பெருமை சேர்த்த பெம்மானே!

தனி மனித அமைதி என்ற தாரக மந்திரம் தந்தவரே!

பிரம்ம ஞானத்தை எளிமையாக்கி தந்த பாமரனின் தத்துவஞானியே!

ஆதி சங்கரர் வழிவந்த அத்தைதியே! வள்ளாரின் ஆன்ம நேய வாரிசே!

தன்ணையே உருக்கி வார்த்து தத்துவங்கள் பல தந்தவரே!

மெய்ஞ்ஞானத்தை விஞ்ஞானத்தில் இணைத்து வியங்க
வைத்த மெய்ஞான விஞ்ஞானியே!

புவியெங்கு அமைதி வேண்டி பேசா நோன்பு ஏற்கும் புண்ணியரே!

பாரதிக்கு பின் வந்த ஞான இலக்கிய செல்வமே!

மாந்தர் உய்ய நாடு பல சுற்றி வந்த ஞான பறவையே!

காயகல்பம் சொல்லி முதுமையிலும் இளமையை தந்த முனிவரே!

சகலரும் போற்றும் சன்மார்க்க நாயகனே!

இவ்வையகம் உள்ள மட்டும் வாழ்க நீ எம்மான்!

தொகுப்பு : **அ.நி. P.M. சரோஜா,** வரதராஜபுரம், கோவை.

பேசுங்கள்; தேவையற்ற பேச்சுக்களை தவிர்த்துவிடுங்கள்; நல்ல நோக்கம் கொண்ட வார்த்தைகளே சில சமயம் தவறாக புரிந்து கொள்ளப்பட்டு நண்பர்களிடையே பிரிவை ஏற்படுத்திவிடுவதால், தேவையற்ற பேச்சுக்களை தவிர்த்து காரணத்துடன் மட்டுமே பேசுவோம். எவர்க்கும் புத்திமதி சொல்லாதீர்கள்; ஒரு போதும் தர்க்கத்தில் ஈடுபடாதீர்கள்; விவாதம் செய்வதால் எவ்வித பலனும் கிட்டப் போவதில்லை; மாறாக அது ஆணவத்தையே அதிகமாக்கும் என்பதை உணர்ந்தால், ஒரு போதும் தர்க்கத்தில் ஈடுபடமாட்டோம்; புத்திமதியும் சொல்லமாட்டோம். நாம் எதை விட வேண்டும் என்று எண்ணுகிறோமோ அதை இன்றே இப்போதே விட்டுவிட வேண்டும். நல்ல பழக்க வழக்கங்களும், உயர்ந்த சிந்தனைகளும் கொண்ட மனவளக்கலை நம்முடைய வாழ்வில் ஒரு அங்கமாக மாற வேண்டும்; அதுவரையில் இடைவிடாது பயிற்சி செய்ய வேண்டும். எந்த சூழ்நிலையிலும் இனிமை மாறாத இதமான மனதைப் பெற முயல வேண்டும்.

நம்மை தகுதிமிக்க ஒருவராக மாற்றுவதற்கு மனவளக்கலை தயாராக இருக்கிறது. மாக்களை மக்களாகவும், மக்களை நன்மக்களாகவும், நன்மக்களை மேன்மக்களாகவும் மாற்றவல்ல இந்த அரிய கலை சமுதாயத்தின் எல்லா தர்ப்பு மக்களையும் சென்றடைய வேண்டும் என்பதே நமது குருவின் எண்ணம். சந்தன வாசம் காற்றில் கலப்பது போல மகரிஷியின் எண்ணங்கள் மக்களின் மனங்களில் பரவ வேண்டும். அப்படிப் பரவிய எண்ணத்தின் ஒரு துளிதான் பா.நா. புதூர் ஸ்கை ஆன்மீக அறக்கட்டளையின் அறிவுத்திருக்ககோயில்.

நீதிநெறி உணர்மாந்தராகி வாழும் நிலையுணர்ந்து
தொண்டாற்றி இன்பம் காண்போம்.

வாழ்க வளமுடன்

தொகுப்பு : **வடவள்ளி அருளகம் தவமையம்,** கோவை-41.

With Best Compliments from :

AJEETH CREATION

9, Cross Cut Road, Gandhipuram Coimbatore - 641 012.
Phone : 2236861

உடல் நலம்

சின்னச்சின்ன சந்தோஷங்களில் மனதைப் பறிகொடுப்பதுதான் தன்னையறிய இயலாமல் தடுக்கும் மிகப்பெரிய தடையாகும். இதில் ஒரு ஆச்சரியம் என்னவென்றால் நாம் எதைத் தேடி அலைந்து கொண்டிருக்கிறோமோ அது நமக்கு மிக அருகிலேயே இருப்பதுதான்; இன்னும் சொல்லப்போனால் அது நமக்குள்ளாகவே இருக்கிறது; அதை நாம் அடைய வேண்டும்; நாம் வாழும் காலத்திலேயே அதனை அடைந்தும் விடலாம்; இந்த மனிதப் பிறவியின் நோக்கமே அதை அடைவதுதான்; அப்படியானால் அதற்காக நாம் என்ன செய்ய வேண்டும்.

பக்குவப்பட்ட நிலத்தில் மட்டுமே விதைகள் முளைக்கின்றன; ஒரு செயல் நிகழ வேண்டுமானால் அதற்கான களம் அமைக்கப்பட வேண்டும். ஒரு தொலைக்காட்சியில் நிகழ்ச்சிகளை நன்கு கண்டு ரசிக்க வேண்டுமானால், அந்த கருவியானது சரியான முறையில் இயங்க வேண்டும்; சமுதாயத்தில் உயர்ந்த நிலையை அடைய வேண்டுமானால் அதற்கான தகுதியை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்; இவற்றைப் போலவே ஆன்மீகத்தில் உயர வேண்டுமானால், தன்னையறிய வேண்டுமானால், பிறவியின் நோக்கத்தை அடைய வேண்டுமானால், சலிப்பில்லாத இறை இன்பம் பெற வேண்டுமானால், அதற்கான தகுதிகளை நாம் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்; உடல் ரீதியாகவும் மன ரீதியாகவும் நம்மை பக்குவப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்; இவ்வாறு முழுத் தகுதியுடைய ஒரு மனிதனை இறைவனே நாடி வந்தடைகிறான் என்பது முன்னோர்களது அனுபவம்.

இத்தகைய உயர்ந்த பக்குவ நிலையை எல்லா மனிதர்களும் அடைவதற்கும், தகுதியுடையவர்களாக தங்களை ஆக்கிக் கொள்வதற்கும் ஏற்ற ஓர் உயர்ந்த பயிற்சி முறையே மனவளக் கலை ஆகும். அருட்தந்தை தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களின் நீண்ட கால ஆராய்ச்சியின் சாரமே இந்த மனவளக்கலை. இன்றைய கால கட்டத்தில், வளர்ந்து வரும் நாகரீக சூழல்களுக்கு மத்தியில் நாம் கற்றுக்கொள்ள வேண்டிய எளிய முறை குண்டலினியோகப் பயிற்சி இந்த மனவளக்கலையாகும். இப்பயிற்சியில் உடல் செம்மைப்படுத்தப்படுகிறது; மனம் அமைதி பெறுகிறது; ஐம்புலன்களின் இயக்கம் முறைப்படுத்தப்படுகிறது; தன்னம்பிக்கை வளர்கிறது; எல்லாவித நற் குணங்களும் நம்மை வந்தடைகின்றன. நம்முடைய செழிப்பான வாழ்வு என்பது நம்முடைய மன அமைதியைப் பொறுத்தே அமைகிறது. நம்முடைய செயல்கள் அகத்தே உருவாக்கப்பட வேண்டும். ஒரு முறை உயர்ந்த லட்சியத்தை நம்முன்னே வைத்துவிட்டால், அதன் பிறகு நமக்கு நாமே உண்மையாக இருக்க தொடங்குவோம். நம்முடைய எண்ணம் சொல் செயல் இவற்றிற்கிடையே ஒற்றுமையைக் கொண்டு வருவோம். மன அமைதியின் முக்கிய பகைவன் போலித்தனமே என்பதால் வாழ்க்கையில் எல்லா போலித்தனங்களையும் அகற்ற முயற்சிப்போம். காரணத்துடன் மட்டுமே

திறமையுடன் உழைக்கவும், மனநலனை காத்து தெளிவான முடிவு எடுக்கவும் உறுதுணையாக இருப்பது உடல் நலமே. உடல் நலத்தினை காத்திட கீழ்க்கண்ட முறைகளை பின்பற்றுதல் நலம்.

1. உடற்பயிற்சி

உடலுக்கும் உயிருக்கும் இடையே இரத்த ஓட்டம், வெப்ப ஓட்டம், காற்றோட்டம் மூன்றும் உள்ளன; இந்த மூன்றையும் சரியாக வைத்து கொள்ள எளிய முறை உடற்பயிற்சிகள் செய்ய வேண்டும்; வாய்ப்புள்ளவர்கள் தினமும் 3 முதல் 5 கி.மீ. நடை பயிற்சி செய்வது நலம்.

2. தியானம்

நாள் தோறும் காலை, மாலை இரு வேளைகளிலும் 15 நிமிடம் தியானம் செய்தல் மன அமைதியை கொடுக்கும்; தியானப் பயிற்சி பெறாதவர்கள் ஓர் இடத்தில் அமர்ந்து கண்களை மூடித் தங்கள் மூச்சு உள்ளே வெளியே சென்று வருவதை கவனித்து வருதல் நல்ல பலன் அளிக்கும்.

3. உணவும், உண்ணும் முறையும்

"மருந்து என வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது அற்றது போற்றி உணின்" - குறள்

உண்ட உணவு செரித்து விட்டதா என்பதை அறிந்த பின் அடுத்த வேளை உண்டு பழகியவர்களுக்கு மருந்து என்ற ஒன்று தேவை இல்லை. நன்கு பசி எடுத்த பின்பு உண்ணுதல், அளவோடு உண்ணுதல், வாயில் போட்ட உணவை உமிழ் நீருடன் (Saliva) சேர்த்து நன்றாக சுவைத்து உண்ணுதல், உண்ணும் போது, உணவில் நன்கு கவனம் செலுத்தி பொறுமையாக உண்ணுதல் சர்க்கரை நோய் வராமல் பாதுகாக்கும்; சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்களும் இந்த முறையில் உணவு உண்டால் சர்க்கரை நோயை தவிர்க்கலாம்.

காலையில் பழ உணவும் (நீர் சத்து நிறைந்த பப்பாளி, கொய்யா, மா, சப்போட்டா), மதியம் காய்கறி, கீரைகளுடன் கூடிய உணவும் உண்ணுதல் நலம்; இரவில் எளிய உணவுகளை (இட்லி, ஊத்தப்பம்) 7.30 மணிக்குள் உண்ணுதல் நலம். உண்டபின் அரை மணி நேரம் கழித்துதான் தண்ணீர் அருந்த வேண்டும்; உண்டவுடன் தண்ணீர் குடித்தால் வயிற்றில் சுரக்கின்ற செரிமானத்திற்கு உதவும் அமிலங்களின் வீரியம் குறைவதால்

உணவு செரிமானமும் குறைகின்றது. உடம்பில் நீர் சத்து குறைந்தால் உப்பு சத்து அதிகமாகும். தோல் வறட்சி ஏற்படும்; இதனை தவிர்க்க காலையில் வெறும் வயிற்றில் 1 லிட்டர் நீரும் மற்ற வேளைகளில் தேவையான அளவில் நீரும் அருந்துதல் வேண்டும்.

3. உறக்கம்

நாள் முழுவதும் உழைத்த பின் நமக்கு ஓய்வு தேவைப்படுகின்றது; அதனை பூர்த்தி செய்வதற்கே உறக்கம்; சராசரியாக 6 முதல் 8 மணி நேரம் உறங்க வேண்டும்; உணவு உண்டபின் 1 மணி நேரம் சென்றுதான் உறங்க செல்ல வேண்டும்; தலையணையில்லாமல் உறங்குதல் நலம்; மூளைக்கு சீரான இரத்த ஓட்டம் சென்று மூளையும், உடல் உறுப்புகளும் நன்கு இயங்கும். **சுவர் இருந்தால்தான் சித்திரம் வரையலாம்.** உடல் நலம் காத்து, மனநலம் பெற்று சிறப்புடன் வாழ்வோமாக. நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்.

தொகுப்பு : **அ.செ. P. ராஜகமார்**, M.Com., M.Ed.,

பா.நா. புதூர் அறக்கட்டளை, கோவை - 41.

பாமரம் - பாமரன்

பாமரம் என்பதுதான் பாமரன் என்றானது. பாய் + மரம் = பாமரம். பாய்மரமானது காற்றடித்த திசையில் இலக்கின்றி செல்லும் தன்மையுள்ளது. அதுபோல எந்தவித குறிக்கோளும் இல்லாமல் மனம் போன போக்கில் செல்பவன் பாமரன் ஆவான். பாமரன் என்றால் அறிவின் வழியில் செல்லாதவன், அறிவற்றவன் என்று பொருள்.

- மகரிஷி

திறப்பு விழா சிறப்புற அமைய நல்வாழ்த்துகள்

இயற்கை உணவு முகாம்

பெண்டூலம் டௌசிங், காந்த சிகிச்சை, இயற்கை உணவு முகாம்
(நெருப்பில்லாமல் இட்லி, பொங்கல், வடை தயாரித்தல்)
வகுப்புகள் நடத்த தொடர்பு கொள்ளுங்கள்

அ.நி. திருமதி முத்துலட்சுமி பன்னீர் செல்வம்,

மாற்றுமுறை மருத்துவ ஆலோசகர்

3, சோம்நாத் கார்டன் முதல் கிராஸ், விவேகானந்தர் ரோடு, P.N. புதூர்,
ராஜ ராஜேஸ்வரி திருமண மண்டபம் பின்புறம், கோவை - 641 041.

போன் - 0422 - 5539785

மெய் வழிச்சாலை

எல்லா மக்களுடைய வாழ்க்கையும் ஏதாவதொரு தேடுதலின் அடிப்படையிலேயே அமைந்திருப்பதைக் காணலாம். அவர்கள் தேடி அடைகின்ற செல்வங்கள் எல்லாமே இன்பத்தை அளிப்பனவாக இருந்தாலும்கூட அவர்கள் மனம் திருப்தி அடைவதில்லை; அந்த இன்பம் சலிப்புத்தட்டி விடுகிறது. கிடைக்குமோ கிடைக்காதோ என்று ஏங்கித் தவித்த ஒரு பொருள் நமக்கு கிடைத்தவுடன் அதன் மேல் உள்ள ஆர்வம் நாளடைவில் குறைந்துவிடுகிறது; அந்த பொருளின் பெற்ற இன்பம் நீடித்த இன்பமாக, சலிப்பில்லாத இன்பமாக, இல்லாததே காரணமாகும். இப்படியேதான் வாழ்நாள் முழுவதும் எதையாவது தேடி ஓடிக்கொண்டே இருக்கிறோம். தேடலின் உண்மைப் பொருள் என்னவென்பதைப் பற்றி சிந்தித்தல் வேண்டும்; சாதாரண மானுட வாழ்வில் இருந்து விலகி தனித்திருக்கும் யோகிகளும் ஞானிகளும் பெறுகின்ற இன்பம்தான் என்ன என்பதை சிந்திக்க வேண்டும்.

குழந்தைப் பருவத்திலே ஓடி ஆடி மகிழ்வதிலே நாட்டம் பிறகு கல்வி கேள்வி மற்றும் உலக அனுபவங்களைப் பெறுவதிலே விருப்பம்; அதன் பிறகு பொருள், புகழ், அதிகாரம் இவற்றைத் தேடி ஓடுகிறோம்; பிறகு மனைவி குழந்தைகள் உற்றார் உறவினர் என்று நம்மைச் சுற்றி பந்தங்களை உருவாக்கிக் கொள்கிறோம்; அதன் பின் அவர்களுக்காகவே நம்முடைய வாழ்வை அர்ப்பணித்துக் கொள்கிறோம். இவைகள் யாவும் மனித வாழ்க்கையில் நடக்கின்ற இயல்பான நிகழ்வுகளாகும். வாழ்க்கையின் இறுதி கட்டத்தில், வயது முதிர்ந்து உடல் தளர்ந்த நிலையில் தனிமையில் இருக்கும்போது நமது மனதில் தோன்றும் கேள்விகள் நம்மை திகைப்படையச் செய்கின்றன; இதுவரை நாம் வாழ்ந்த வாழ்க்கை என்ன? நான் யார்? நான் என்பது உடலா? மனமா? உண்மையிலேயே கடவுள் இருக்கிறாரா? மறுபிறவி உண்டா? என்பதே அவைகள். இதற்கு முன்னாலும் இது போன்ற கேள்விகள் அவ்வப்போது நமது மனதில் தோன்றியிருந்தாலும், வாழ்வதற்காக ஓடிய ஓட்டத்தில், நம்முடைய மனம் அமைதியில்லாமல் பரபரப்பாக இயங்கிக் கொண்டிருந்ததால், இவைகளைப்பற்றி புரிந்து கொள்ள முடியாமல் போய்விட்டது.

மனிதனின் மகத்தான துயரம் என்னவென்றால் தான் யார் என்பதை மறந்ததும், அதைத்தேடி ஊர்ஊராய் அலைந்து கொண்டிருப்பதும் தான். இன்றைய நாகரீக உலகில் மனித சமுதாயம் கண்டுபிடித்த எல்லாவிதமான விஞ்ஞான முன்னேற்றங்களுக்கும் அடிப்படை இந்த நான் யார் என்ற தேடல்தான்; இந்த தேடுதல் பயணத்தின் போது கிடைக்கக்கூடிய

மாயாஜால மர்மப் பொருள் - மனம்

எண்ணம் வேறு, நாம் வேறு அல்ல. நமது உயிராற்றலே படர்க்கை நிலையில் மனமாக அதுவே இயக்கத்தில் எண்ணமாக உதிக்கின்றது. மனமானது காலம், தூரம், பருமன், வேகம் என்ற நான்குவித தன்மைகளோடு, இந்த உலகிலுள்ள பொருட்களோடும் உயிர்களோடும் இணைந்தும், பிரபஞ்சம் வரை விரிந்தும், அதையும் கடந்து சென்று மௌனமாக இறைநிலையோடு ஒன்றியும் விலகியும் நிற்கும் மாயா ஜால மர்மப் பொருளாகும். எண்ண இயக்கம்தான் நமது வாழ்கையாகும்; உடலில் உயிர் இருக்கும் வரை, உறங்குகின்ற காலம் தவிர, மனம் இயங்கிக் கொண்டதான் இருக்கும்; எண்ணங்கள் ஒன்றன்பின் ஒன்றாகப் பிறந்து வளர்ந்து மற்றொன்றுக்கு தனது இடத்தைக் கொடுத்து விட்டு சென்று கொண்டிருக்கும். எனவே எண்ணத்தை நிறுத்த முயலக்கூடாது; எண்ணத்தை அடக்கினால் அலையும், அதனை அறிய முயன்றால் தானே அடங்கி அமைதி பெறும். பல வருடங்களில், எண்ணிறந்தோர்களால், செய்து முடிக்கக் கூடிய செயல் திட்டங்களை ஒரு நிமிடத்தில் எண்ணத்தால் திட்டமிடலாம். இத்தகைய ஆற்றலுடைய நாம் எப்போதுமே எதிர்காலத்தைப் பற்றி திட்டமிட்டுக் கொண்டிருக்காமல், அவ்வப்போது செய்ய வேண்டியக் கடமைகளை மட்டும் சிந்தனை செய்து செயலாற்றினால் உயர்வு நிச்சயம்.

நமது உடல் இன்பங்களையும், குடும்பத்தையும் மட்டும் மனதில் கொண்டு செயலாற்றினால் வாழ்வில் சலிப்பும், துன்பங்கள் மட்டுமே வரும். இயற்கையமைப்பை, நிகழ்ச்சிகளை, வானில் மிதந்து உலாவிக் கொண்டிருக்கும் பல கோடி நட்சத்திரங்களை, அண்டங்களை, இந்த உலகத்தை, சமுதாயத்தை, நமது எண்ணத்தின் ஆற்றலை அடிக்கடி நம்முள் நினைவுபடுத்திக் கொண்டு அவைகளோடு நமது உடலை, அறிவை, இன்ப துன்ப அனுபோகங்களை அடிக்கடி ஒப்பிட்டு பார்க்க வேண்டும். இதனால் நமது உடலுக்கும், அறிவிற்கும் நீடித்த அமைதி கிடைக்கும்; நம்முள் இடையறாத இன்ப ஊற்று பெருக ஆரம்பித்து விடும்.

- மகரிஷி

தொகுப்பு : **த.பே. விஜயா முருகேசன்,**
ராஜவீதி அறக்கட்டளை, கோவை.

நோயின்றி வாழ

உணவு, உறக்கம், உழைப்பு, உடலுறவு என்ற நான்கு வகையில் புறக்கணிக்காமலும், மிகையாகாமலும், முரண்படாமலும் காத்து மனதை உயர்ந்த வழியில் செயல்படுத்தினால் நோயின்றி வாழலாம்.

- மகரிஷி

உரிய நேரத்தை கடைபிடியுங்கள்

வாழ்க்கையில் முன்னேற எல்லா காரியங்களுக்கும் உரிய நேரத்தை கடைபிடிக்க வேண்டும். அலுவலகம் பத்து மணிக்கு என்றால் சற்று முன்னதாகவே இருக்கையில் இருக்க வேண்டும்; இல்லாவிடில் இவர் எப்போதுமே தாமதமாக வருவார் என்ற பெயர் வந்து விடும். பேசும் போதும் நமது குறையை பெரிதுபடுத்தி 'தாமதமாக வருபவர்' என்ற முத்திரையையும் குத்தி விடுவார்கள்.

உரிய நேரத்தில் செல்வது போன்ற நல்ல பழக்கங்கள் நமது வாழ்வின் எதிர்கால வளர்ச்சிக்கு மறைமுகமாகத் துணை புரிந்து நம்மை சரியான மனிதராக உலகுக்குக் காட்சி தரும்; அதுவே நமக்கு ஒரு முன்னேற்றமாகவும் அமையும். **தாமதமாக செல்வது - உரிய நேரத்தில் ஒன்றைச் செய்யாமல் இருப்பது - நமக்கு வரும் நல்ல வாய்ப்புகளை இழக்கச் செய்து விடும்; நம்மைப் பற்றிய ஒரு தவறானக் கருத்து மற்றவர்களிடம் உருவாகிவிடும்.** தேர்வுக்குத் தாமதமாகப் போகும் மாணவன் ஒரு ஆண்டையே இழக்க நேரிடும்; நேர்முகத் தேர்வுக்குத் தாமதமாகப் போனால் நல்ல உத்தியோகம் பெறும் வாய்ப்பினையே இழந்து விடக் கூடும்.

தவறு செய்வது இயற்கைதான் என்றாலும் ஒவ்வொரு முறையும் தவறு நேர்வது இயற்கையல்ல; அது ஒரு குறையேயாகும். ஒவ்வொரு முறை தாமதமாகும்போதும், எதனால் இந்த தாமதம் நோந்தது என்று எண்ணிப் பார்க்க வேண்டும். நாம் எழுந்ததில், குளித்ததில், புறப்படுவதில், நண்பரோடோ, உறவினரோடோ பேசியதில், பஸ்ஸை தவற விட்டதில் - இப்படி ஒவ்வொரு முறை தாமதத்திற்கும் ஏதேனும் ஒரு காரணம் தெரிய வரும்; அந்தக் குறிப்பிட்ட காரணத்தைக் கண்டறிந்து அதனை நீக்கிவிட சங்கற்பம் செய்து கொள்ள வேண்டும். சில நாட்களாவது முயற்சியுடன் நேரமாக செல்ல பயிற்சி செய்ய வேண்டும்; தாமதப் பழக்கம் தானாகவே நீங்கிவிடும்.

- மகரிஷி

தொகுப்பு : **அ.செ. R. சோமசுந்தரம்,**

மண்டல மேலாளர், பாரத் பெட்ரோலியம் கார்ப்பரேஷன், கோவை.

சக்கிரன் மீது தவம் செய்தால் திருமணத்தை நீங்கும்.

ஒருவரது செயலால் அவருக்கு மக்கள் காட்டும் மனநிலைதான் புகழ். செயலுக்கு விளைவாய் வருபவன் இறைவன்.

குடும்ப அமைதிக்கு பிறர் குற்றத்தை பெரிதுபடுத்தாமல் பொறுத்து, மறந்துவிடும் சலனமில்லாத, விசாலமான மனம் வேண்டும். - மகரிஷி

வாழ்க்கை வாழ்வதற்கே

பிறப்புக்கும் இறப்புக்கும் இடைப்பட்டதே வாழ்க்கை; இந்த வாழ்க்கையை வாழ்வதற்கே உருவாக்கப்பட்டவர்கள் மனிதர்கள். பிறரை குறை கூறிக் கொண்டோ, பிறரிடமிருந்து எதையாவது எதிர்பார்த்து ஏமாற்றும் அடைந்தோ மனக் கவலைகளுடனும், உடல் நோயுடனும் தான் பெரும்பாலோர் வாழ்ந்து வருகின்றனர்; இதுதான் வாழ்க்கை என்றும் கருதுகின்றனர். காரணத்தை அறியவும் யாரும் முயற்சிப்பதில்லை; காரணம் தெரிந்தாலும் அதைச் சரிசெய்ய முயலுவதுமில்லை. ஒரு சிலர் மட்டுமே காரணத்தை சரியாகத் தெரிந்து கொண்டு, முறையாக மனதைப் பக்குவப்படுத்தி வாழ்கின்றனர்; இவர்களது எண்ணிக்கை அதிகரிக்கும்போதுதான் மகரிஷி அவர்களது குறிக்கோளான உலக அமைதியும் சமாதானமும் கிடைக்கும்.

தனி மரம் தோப்பாகாது; தனி மனிதனாக ஒருவன் வாழ முடியாது; ஒருவருக்கு எவ்வளவு வசதிகள் இருந்தாலும் அவர் இந்த சமுதாயத்தைச் சார்ந்தேதான் வாழ வேண்டிய நிலையில் இருக்கின்றார். "Man is a social animal" என்று இதனையே அறிஞர்கள் கூறியுள்ளனர். குழந்தையாக இருக்கும் வரை உடலாலும் மனதாலும்; வளர்ந்த பின் மனதாலும் பெற்றோரைச் சார்ந்து வாழும் மனிதன், அதன்பின் தனது வாழ்க்கை முழுதும் சமுதாயத்தைச் சார்ந்தே வாழ்கிறான். நம்மைச் சுற்றியிருப்பவர்களிடம் நாம் எப்படி பழகுகிறோமோ அதற்கேற்றார்போல்தான் நம் வாழ்க்கையில் இன்பமும் துன்பமும் வரும். பொதுவாக நமது வீட்டில், சுற்றுப்புறத்தில் பணிபுரியுமிடத்தில், உறவினர்கள் மற்றும் நண்பர்கள் மத்தியில் நம்மைப் பற்றி என்ன நினைப்பார்களோ என்று எண்ணி, அதற்கேற்பவே நம்மில் பலரும் வாழ்ந்து வருகிறோம். பிறரது ஆலோசனைகளைக் கேட்பதில் தவறில்லை; ஒரே செயலுக்குப் பல கருத்துக்கள் இருந்தால், அவரவர் தமது வசதி, சூழ்நிலைக்கேற்ப, தனக்கும் பிறருக்கும் பாதிப்பில்லாத வகையில் முடிவு எடுத்து செயல்பட வேண்டியதுதான் நலம்; இல்லையெனில் எடுப்பார் கைப்பிள்ளை என்றாகிவிடும். இதைத்தான் **நமது தேசப்பிதா மகாத்மா எல்லோரையும் திருப்திப்படுத்த நினைத்தால் ஒருவரையும் திருப்திப்படுத்த முடியாது என்று கூறினார்.** நம் வாழ்க்கையின் சிற்பி நாம்தான், எப்படி ஒரு வீடுகட்ட வரைபடம் தயாரித்து பொருள் சேகரித்து, திட்டமிட்டு செயல்படுகிறோமோ, எப்படி ஒரு கால்பந்து விளையாட்டுக்கு கோல் போஸ்ட் உள்ளதோ, அது போல் நாம் இப்பிறவியில் நமது வாழ்வின் குறிக்கோளை நிர்ணயித்து வாழ வேண்டும்.

சித்திகள் தவிர்த்திடல் நலம்

ஆன்மீக சாதனை புரியும் சமயத்தில் சித்திகள் அவ்வப்போது தாமாகவே நம்மிடம் வந்து தலைகாட்டக் கூடும்; அவற்றில் கவனம் செலுத்த தொடங்கி அங்கேயே நின்று விட நேரலாம்; இறையாற்றலை நோக்கி முன்னேறிச் செல்ல நம்மால் முடியாது போய் விடலாம். இறையனுபுதிக்கு முன்பு சித்திகள் வாய்க்கப் பெற்றால், நமது மனதில் ஆணவமும், அகங்காரமும் வந்து விடுகின்றன. ஆணவமானது ஆசை வலையில் சிக்க வைத்து, நம்மை உயர்ந்த ஆன்மீக லட்சியத்தை நோக்கி உயர முடியாமல் செய்து விடுகிறது. ஆணவம் வரும்போது நற்பண்புகள் அழிகின்றன; பாவங்கள் அதிகரிக்கின்றன; ஆணவம் குறையும்போது புண்ணியம் பெருகுகிறது; இறையனுபவம் தானே வந்தடைகிறது.

- ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண பரமஹம்சர்

தொகுப்பு : **அ.செ. S. ராஜசேகரன்,**
சக்தி லித்தோ பிரஸ், கோவை.

சிந்தனை செய்வோம்!

நமது வாழ்க்கையில் அன்றாட அலுவல்களை செய்து வரும்போது, சில சமயங்களில் எதைச் செய்வது என்பதில் சிக்கல் வருவதை காண்கிறோம்; அந்தச் சிக்கலிலே மனம் அழுந்தி விடக்கூடாது. இந்தச் சிக்கலிருந்து விடுபட வேண்டிய வழி என்ன என்று சிந்திக்க வேண்டும். சிக்கலிலே தவித்துக் கொண்டிருக்கக் கூடிய நமது மனம் ஒரு முனையில் இருக்கின்றது; அந்த மனத்தின் அடியிலே அதாவது மறுமுனையிலே இறைவன் இருக்கிறான்; அவன் சிக்கலைத் தீர்த்து வைப்பதற்காக தயாராக அங்கே காத்திருக்கிறான். அவன் பக்கம் திரும்புவதற்கு வழி காண வேண்டும். சிந்திக்கின்றவர்கள் இறைவனைக் காணுகின்றார்கள்; சிந்தனைக்கு என்று திரும்பினாலே போதும், மற்றையெல்லாம் இறைவன் பார்த்துக் கொள்வான். ஒரு மனிதன் முயற்சி இறைவனை நோக்கி ஒரு அடி எடுத்து வைத்தால், இறைவன் அவனை நோக்கி பத்து அடி எடுத்து வைக்கிறான் என்ற கூற்று முற்றிலும் உண்மை. சிக்கல்கள் வரும் போது சிந்தித்துச் செயல்பட்டால், இந்த உண்மையை நேரடியாக, அனுபவ பூர்வமாக, நாமும் உணரலாம்.

-மகரிஷி

தொகுப்பு : **அ.செ. Dr. M.R. லதா**
தமிழ்நாடு வேளாண்மை பல்கலைக் கழகம், கோவை.

ஆன்மீக கல்வி

பொதுவாக நாம் கற்கின்ற கல்வியானது பொருள் ஈட்டுவதற்கு மட்டுமே பயன்படுகிறது. நாம் ஒவ்வொருவரும் கடுமையாக உழைத்து பொருட்களை சம்பாதிக்கிறோம்; நமது பொருள் வளத்தைக்கொண்டு வாழ்க்கை வசதிகளை எல்லாம் பெற்று அனுபவித்து வந்தபோதிலும், மனநிம்மதி இல்லாமல் வாழ்கின்ற சூழ்நிலையை உணர்கிறோம். இதற்கு காரணம் விஞ்ஞானம் வளர்ந்த அளவிற்கு மெய்ஞானம் அதனுடன் இணைந்து வளர்ச்சி பெறவில்லை என்பதுதான். கார், விமானம் போன்ற வாகனங்களை ஓட்டுவதற்கு போதுமான கல்வியும் பயிற்சியும் பெறாமல் அவ்வாகனங்களை இயக்கி பயணம் செய்தால் ஆபத்தில் சிக்கி தவிக்க நேரிடலாம்; அதே போல தொழிற்சாலைகளில் நவீன இயந்திரங்களை இயக்கும்போது முறையான கல்வியும், பயிற்சியும் இல்லாமல் கையாண்டால், சாதனங்கள் பழுதடைவதோடு மற்றவர்களுக்கும் துன்பம் விளைவிக்க நேரிடலாம்.

வாழ்க்கை என்ற பயணம் நன்கு நடைபெறத் தேவையான கல்வியையும், பயிற்சியையும் ஆன்மீகத் துறையின் மூலமே பெற இயலும்; ஆனால் இன்றைய சூழ்நிலையில் வாழ்க்கை வளமுள்ளதாகவும், நிறைவுள்ளதாகவும் மகிழ்ச்சி தரத்தக்கதாகவும் அமைவதற்குத் தேவையான ஆன்மீகக் கல்வி விடுபட்டுள்ளது; அதனால் மக்கள் எவ்வாறு வாழ வேண்டும் என்ற வழி தெரியாமல் வாழ்ந்து தாங்களும் துன்பப்பட்டு, மற்றவர்களும் துன்பப்படுகின்ற அளவில் வாழ்ந்து வருகின்றனர். மக்களால் அன்பான, அற வாழ்க்கையை வாழ இயலுவதில்லை. நமக்கு கிடைத்துள்ள வாழ்க்கை வசதி, வாய்ப்புகளைக் கொண்டும், நாம் சம்பாதித்த பொருட்களைக் கொண்டு வளமுடன், மகிழ்ச்சியாக வாழ்வதற்குத் தேவையான ஆன்மீகக் கல்வி, விஞ்ஞான அறிவியல் மூலமாக, அனைவரும் பயன் பெறத்தக்க வகையில், மனவளக்கலையின் மூலம் அளிக்கப்படுகிறது.

மனவளக் கலைஞர்கள் இத்தகைய சிறப்பு வாய்ந்த ஆன்மீகக் கல்வியை நன்கு கற்று, பயிற்சி பெற்று, உடலாலும், மனத்தாலும் தூய்மை பெற்று, பயன் பெற வேண்டும்; மேலும் தாம் உணர்ந்த உண்மையை உலக மக்களுக்கு உணர்த்த, தம்மால் இயன்ற அளவு தொண்டு செய்து பணி புரியவும் வேண்டும்.

- மகரிஷி

தொகுப்பு : **அ.சி. D. பிரியா வெங்கடேசன்,**
எலட்சிப்பாளையம்.

நமது எண்ணம், சொல், செயலால் நமக்கும் பிறருக்கும் உடலுக்கும் உள்ளத்துக்கும் துன்பம் தராமலும், துன்பப்படும் பிறருக்கு நம்மால் முடிந்த அளவு உதவியும் வாழ்வதே வாழ்க்கை. நம்மிடமுள்ள பொருள், அறிவு, குடும்ப நிலை, பிற வசதி வாய்ப்புகளின் அடிப்படையில் வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொண்டே முழுமையான வாழ்க்கையாகும். நமது எண்ணங்கள்தான் நம் வாழ்க்கையை நடத்துகின்றன (Our thoughts lead our life). என்கிறார் எம்ர்சன் என்ற அறிஞர்.

கடந்த பிறவியைப் பற்றி நாம் அறிந்தவர்களில்லை; அடுத்த பிறவியைப் பற்றியும் நமக்குத் தெரியாது; ஆனால் நமது வாழ்வின் இன்ப துன்பங்களுக்கு நாமேதான் காரணம் என்பதை அறிந்து இப்பிறவியில் நமது வாழ்க்கையை நலமுற்றதாக அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும். **எல்லோருமே சுத்த வெளியிலிருந்து, பிரம்மத்திலிருந்து, வந்தவர்கள்தான் என்பதை உணர்ந்து கொண்டால் நமது வாழ்க்கை நமக்கும் பிறருக்கும் உபயோகமானதாக, மகிழ்ச்சியாக மனநிறைவாக அமையும்; கடனே என வாழாமல் மகிழ்வோடு வாழ்வோம்.**

- மகரிஷி

தொகுப்பு : **அ.நி. S.M. பன்னீர் செல்வம்,**
P.N. புதூர், கோவை - 41.

திறப்பு விழா சிறப்புற அமைய நல்வாழ்த்துகள்

மாற்றுமுறை மருத்துவம்

இரத்த அழுத்தம், இருதய வியாதி, மூட்டுவலி, அதிக உடல் எடை, சர்க்கரை வியாதி, மாதவிடாய் கோளாறுகள் குணமாக இலவச ஆலோசனை. (மூலிகை, காந்தம், மலர், யோகாசனம்)

அ.நி. திருமதி முத்துலட்சுமி பன்னீர் செல்வம்,

மாற்றுமுறை மருத்துவ ஆலோசகர்

3, சோம்நாத் கார்டன் முதல் கிராஸ், விவேகானந்தர் ரோடு, P.N. புதூர், ராஜ ராஜேஸ்வரி திருமண மண்டபம் பின்புறம், கோவை - 641 041.

போன் - 0422 - 5539785

இணையிலை எவரும்

இயற்கை இறைநிலை பரம்பொருள் சக்தியை!
இயன்றளவு உணர்ந்து, இறைக்குரு உள்படி
பயின்று தவமும், பலப்பல உண்மை
இயற்கைநிலைகளை இயம்பினார் 'யோகிராஜ்!'

மனிதர் மாறும் மனத்தினை சீர்செய
தனித்தன் மையதாய்த் தவநெறி பயிற்சி
அனைத்தும் 'மனவளக் கலை' யாய் அளித்து
இணையிலா மெய்ப்பொரு ளிணையுணர்த் தினாரே!!

உணர், உறுதுணை யாய் உடற் பயிற்சி-
தனையும் எளிய முறைகள் தம்மில்
மனிதர்க்கு அளித்தும் மனம் உடல் நலத்தராய்
அனைத்தரை ஆக்கினார் வேதாத்திரி மகரிஷி...

எழுதினார் எத்தனை ஞான நூற்கள்!
எலாநூற் களும்இறை நிலைநூற் களேயாம்
நலமே நல்கும் பகுத்தறிவுப் படைப்புகள்...
பலவாய் நற்பலன் பொழியும் நூற்களே!!

'உலக சமுதாய சேவா சங்கம்'
நிலைக்க நிறுவி, உழைக்க யோகிராஜ்
உலக சிறப்பின் உன்னதம் அடைந்தார்;
தலத்தில் 'தத்துவ ஞானி' ஆனார்...!!

ஆனவர் அதிக ஆயு ளொடுநிறை
வான செல்வம், ஞானம், உயர்புகழ்
ஏனைய வளங்கள் அனைத்தும் அடைந்தார்
இணையிலை எவரும், யோகிராஜ் இவர்க்கே?!

படிக்க வில்லை பட்டப் படிப்பு;
'படிக்கா மேதை' யோகிராஜ் அன்புக்
கட்டளை யைநாம் கடைபிடித் துய்வம்...
கட்டிக் காத்தும் காலமும் உயர்வமே...

- கவிஞர் பொன்னாடு,
அறிவியல் சோதிடர்,
வடவள்ளி, கோவை - 41.

மரணம் இயற்கை நியதி

நம்மை வளர்த்தவர்கள், நமக்கு பொருளுதவி செய்தவர்கள்,
நெருங்கிய உறவினர்கள் மற்றும் குடும்ப அங்கத்தினர்களின் மரணத்தால்
விளையும் பிரிவைத் தாங்கிக் கொள்ள முடியாமல் துன்பப்படுகிறோம்.
இறப்பதற்குத்தான் நாம் ஒவ்வொருவரும் பிறக்கிறோம்; அவரவர்கள் உலகக்
கணக்குத் தீரும் போது மரணம் என்ற நல்வரம் கிடைக்கிறது. ஒரு ஜீவனின்
துன்பங்கள் அனைத்துக்கும் முடிவான இடம் மரணமே. இயற்கை நியதி என்ற
தெய்வீக ஒழுங்கமைப்பின் கீழ் மரணம் நிகழ்கின்றது; இறையாட்சியின்
திட்டத்திலோ, சட்டத்திலோ தவறு காணும் தகுதி நமக்கில்லை. நம்முடைய
கணக்குத் தீர்க்கும் நாள் வரும் வரையில் நாம் ஒவ்வொருவரும் வாழ்ந்து
கொண்டிருக்கிறோம்.

ஒரு குழந்தையின் மரணத்தைப் பார்த்து பெற்றோர்கள் பெரும்
துயரடைகின்றனர். வினைப்பயனே மனிதனின் பிறப்பாகும்; வினை முடிந்த
பின் வேறு பழிச்சமை ஏற்காது தூய்மையோடு ஒரு ஆன்மா முடிவெய்துவதே
குழந்தைப் பருவத்தில் ஏற்படும் மரணமாகும். பெற்றோர் வினையின்
விளைவே பிள்ளை; அவ்வினை முடிவைக் காட்டுவதே குழந்தையின் மரணம்.
இவ்வுண்மையை உணர்ந்து மரணத்தால் ஏற்படும் பிரிவைத் தாங்கிக்
கொள்ள வேண்டும்.

- மகரிஷி

தொகுப்பு : அ.நி. K. ஜோதிமணி,
தமிழ்நாடு வேளாண்மைப் பல்கலைக் கழகம், கோவை.

வாழ்க்கை மணி மொழிகள்

- இன்று செய்ய வேண்டிய வேலையை நாளைக்குத் தள்ளிப் போடாதீர்கள்.
- நாம் செய்ய வேண்டிய வேலையைப் பிறரிடம் ஒப்படைத்து அவர்களை
துன்பப்படுத்தக் கூடாது.
- வராத பணத்தை கருத்தில் கொண்டு முன்னரே செலவு செய்யக்கூடாது.
- மலிவாக வருகிறதென்று அவசியமற்ற பொருட்களை வாங்குதலை
தவிர்க்கவும்.
- வராத ஆபத்துக்களைப் பற்றியே நினைத்து அதிகம் வருந்துவதை
தவிர்க்கவும்.

தொகுப்பு : அ.செ. D. கௌசல்யா சிங்கரவேலு,
நாமக்கல் .

விதியும் மதியும்

இயற்கையின் இயக்க அமைப்புகளும் அதன் இயக்க நியதிகளுமே விதி என்பதாகும். கையோடு கையைத் தட்டினால் ஒலி உண்டாகிறது; இது விதி. கையை தட்டாது இருந்தால்தான் இதனை வெல்ல முடியும். இயற்கையில் நடக்கும் எல்லா நிகழ்ச்சிகளுமே விதிதான்; அதை தெரிந்து கொண்டு, அறிவால் அதற்கு முரண்படாது செயல்பட்டு அனுபவிக்கும் பொழுது அதைத்தான் மதி என்று சொல்கிறோம்.

இரும்பு என்ற தாது இயற்கையில் கிடைப்பதாகும்; இந்த இரும்பினை நம்மால் செயற்கையாக உண்டாக்கமுடியாது; தாதுவை மனித முயற்சியால் மேலே கொண்டு வருவது மதியாகும். மேலும், இந்த இரும்பு தாதுவை நமது அறிவால் பல்வேறு இயந்திரக் கருவிகளாக மாற்றம் கொடுக்கப்பட்டு உபயோகித்து வருவது மதியாகும்.

நமது உடலிலுள்ள அவயவங்களையெல்லாம் இயக்கி நம்மால் அனுபவிக்க முடிகிறது. நுகர் உணர்வுள்ள நம் மூக்கைப் போன்று ஒரு மூக்கை நம்மால் செய்ய இயலாது; இது போன்று இயற்கையாக இருப்பதெல்லாம் விதி என்பதாகும். விதியை ஊழ் என்றும் சொல்வார்கள். முதன்முதலாக எந்த பொருள் இருந்ததோ அது தான் ஊழ். இறைநிலை என்ற இருப்பு நிலையில் அறிவு. விரைவு என்ற இரண்டு சக்திகள் அடங்கியுள்ளன. அவை முகிழ்ந்து எழுந்த பொழுதுதான் விண் என்ற சுழலலை தோன்றியது; அந்த விண்ணின் சேர்க்கையால் உண்டானதுதான் பஞ்சபூதங்கள், உலகம் மற்றும் கோள்கள் அனைத்துமாகும்; இவைகள் யாவும் விதியாகும்; இவற்றையெல்லாம் புலன்களுக்கு துன்பம் இல்லாமல் எவ்வாறு அனுபவிப்பது என்ற போது அதுவே மதியாகின்றது. ஆற்றில் நீர் ஓடுகிறது என்பது விதியாகும்; ஆற்றிற்கு குறுக்கே நீரைத் தடுத்து அதனை கால்வாய் வழியாக வயலுக்கு கொண்டு சென்று நீர் பாய்ச்சுவது மதியாகும். உதாரணமாக, ஆரம்ப காலங்களில் கட்டப்பட்ட மைசூர் நீர்த்தேக்கம் பலமுறை உடைந்துவிட்டது; இது ஆற்று நீரில் அதன் வேகமாக அமைந்துள்ள விதியாகும். ஆற்று நீரின் வேகத்தை அறிந்த விஸ்வேஸ்வரய்யா என்ற சிந்தனையாளர் ஆற்று நீரின் வேகம், அளவு, அழுத்தம் எல்லாவற்றையும் கணித்து அதற்குத் தக்கவாறு அணையை நிர்மானித்தார். அதன் பின்னர் அணை உடைவது நின்று விட்டது; இதுதான் விதியை மதியால் வெல்வது என்பதாகும். ஆற்று நீரின் வேகத்தை, அதன் விதியை, அறிந்த மனிதன், நீரின் வேகத்திற்கு மேலாக அணையை அமைத்து வேகத்தை கட்டுபடுத்தி உள்ளான்; இதைத்தான் "ஊழையும் உட்பக்கம் காண்பர்" என்றார் வள்ளுவர்.

- மகரிஷி

தொகுப்பு : அ.நி. P.M. சரோஜா,
வரதராஜபுரம், கோவை.

மகான் வாழும் இடமே கோவில்

பிரபஞ்சம் அனைத்துமாக இருப்பது ஒரே கடவுள் தான். இறைநிலையாகிய கடவுளை வணங்குவதைவிட சிந்திப்பதே மேல் என்றார் இராமாநுஜர். மனிதனுக்கு, அவன் வரும் முன்னரே, உணவாகவும், மருந்தாகவும் பயன்பட தாவரத்தைப் படைத்த இறைநிலையின் கருணையைப்பற்றி சிந்திக்க வேண்டும். ஒரு தாயின் வயிற்றில் கரு உருவானவுடனேயே, அந்தத் தாயின் அசைவு அந்தக் கருவைப் பாதிக்கக் கூடாது என்பதற்காக அங்கே ஒரு தண்ணீர் குடம் அமைத்தது இறைநிலையின் கருணையேயாகும். உப்புத் தண்ணீரை உயரே ஆகாயத்தில் ஏற்றி, உப்பு நீங்கிய நன்னீரை மழையாகப் பெய்வித்து ஜீவன்களின் தாகத்தைத் தீர்க்கிற இறைநிலையின் கருணையை போற்ற வேண்டும்; உடலில் ஒரு சிறு காயம் ஏற்பட்டுவிடும்போது, அந்தக் காயத்தின் வழியாக அத்தனை இரத்தமும் வெளியேறி விடாமல் இருக்க, அங்கே இரத்தத்தை உறைய வைக்கும் அந்த இறைநிலையின் அன்பையும், கருணையையும் உணர வேண்டும்.

இறைநிலை கருணை மிகுந்தது; அன்பே சிவம் என்பதும், அல்லாஹ் கருணை மிக்கவர் என்பதும் இதனையே வலியுறுத்துகின்றன. **அன்பும் கருணையும் நமது செயலில் மேலோங்கும் போது இறை எவ்வழியோ அவ்வழியே நாமும் செயல்படுகிறோம்; அதுவே இறைவழிபடுதல் அல்லது இறைவழிபாடு என்பதாகும்.** மனிதன் இறைவழிபடும்போது, இயற்கையோடு இசைந்து வாழ்வதால் அவன் வாழ்வாங்கு வாழ்கிறான்.

மனிதன் தன்னை உயர்த்தி இறைவழிபடுதலே மிகச்சிறந்த இறைவழிபாடாகும். அவ்வாறு உயர, அன்பும், கருணையுமே அவனுக்கு ஆதாரங்கள்; அன்பினாலும், கருணையினாலும் உயர்ந்த மனிதனே வணங்கத்தக்கவன் ஆவான்; அவன் வாழும் இடமே கோவிலாகும். **கோவில் என்பது யாரோ யாருக்காகவோ கட்டுகிற கட்டிடமல்ல; சிந்தனைச் செறிவோடு, அகத்தின் அமைதியில், மனத்தூய்மை பெற்ற மகான் வாழும் இடமே கோவில்.**

- மகரிஷி

தொகுப்பு : **டாக்டர். ஜி. அழகர் ராமாநுஜம்,**
அருட்பெருஞ்சோதி நகர், ஆழியாறு.

நீரில்லாமல் நிழலில்லை

மழை பெய்கிறது என்றால் மழை நீர் எங்கே இருந்து கிடைக்கிறது! ஒரே கடல்தான் பூமியைச் சுற்றி இருக்கிறது. அந்த கடல் நீர் சூரிய வெளிச்சத்தினால் ஆவியாகி மேகமாக மாறி, குளிர்ச்சியடைந்து மழையாகப் பொழிகிறது; அந்தத் தண்ணீரைத்தான் நாம் அனைவரும் உபயோகிக்கிறோம். ஹைட்ரஜன், ஆக்ஸிஜன் என்ற இரண்டு விதமான காற்று சேர்ந்ததுதான் தண்ணீர்; அந்தத் தண்ணீரானது எங்கெங்கே புகுந்து என்னென்னவாக மாறுகிறது என்பதை சற்று ஆராய்ந்து பார்க்க வேண்டும். மனிதனுக்குள்ளாக புகுந்த நீரானது எச்சிலாகவும், வியர்வையாகவும், சிறுநீராகவும், கழிவுப் பொருட்களாகவும் வெளியே வருகிறது; மரங்களிலே புகுந்த நீரானது பழத்திலே சாறாகவும்; தென்னை மரத்திற்குள்ளாகப் புகுந்த தண்ணீர் இளநீராகவும் மாறுகிறது; இவ்வாறு ஒவ்வொரு இடத்திலேயும் புகுந்த தண்ணீர் ஒவ்வொரு விதத்திலே மாறுவதை காண்கிறோம். அந்த காலத்திலே நீர் எப்படி மரமாகிறது என்பதற்கான விளக்கம் யாருக்கும் தெரியாது; சொன்னாலும் அந்தக் காலத்தில் யாரும் அதை ஏற்றுக் கொள்ளமாட்டார்கள். இப்போது விஞ்ஞான அறிவு பெற்று, இறைநிலை விளக்கம் பெறும்போது எல்லோரும் எளிய முறையில் நீர் இல்லாவிட்டால் நிழல் இல்லை என்ற தத்துவத்தை தெரிந்து கொண்டு விடலாம். நீர் வித்தில் ஊறி உறைந்து நீண்டு மரமாகிறது; அதுவே நிழலையும் தருகிறது.

நீரானது வானத்தில் மேகமாகிறது; நீர் உறைந்த பக்குவமே நிலம். நாரம் என்றால் தண்ணீர்; அயனம் என்றால் மாற்றம்; நீர் கெட்டிப்பட்டு நிலமாயிற்று; நீரின் மாற்றமே பிரபஞ்சமாகத் தோற்றமளிக்கிறது. நீர் இல்லாமல் மாற்றம் இல்லை என்பதை உணர்ந்தவர்கள் எல்லாவற்றுக்கும் காரணம் நீர்தான், நாராயணம் தான், என்று சொன்னார்கள். நாராயணம் என்பதில் உள்ள 'ம்' எழுத்தை எடுத்துவிட்டு 'ன்' போட்டு நாராயணன் என்று மனிதனாக்கி விட்டார்கள். ஒரு பொருளை வேக வைக்க தண்ணீர் சூடு பண்ணுகிறோம்; ஆவியாக்குகிறோம். ஆவியான தண்ணீர் மீண்டும் குளிர்ந்து தண்ணீராகி விடுகிறது; அந்தத் தண்ணீர் முன்பிருந்த தண்ணீரேதான்; இதில் லாபமும் இல்லை; நஷ்டமும் இல்லை. உலகத்தில் யாராகிலும் தண்ணீரைச் செரிமானம் செய்திருக்கிறார்களா என்றால், தண்ணீரைச் செரிமானம் செய்தவர்கள் யாருமில்லை; தண்ணீர் ஜீரணமாவதும் இல்லை என்பதை உணரலாம்.

இறைநிலை என்பது தன்னைத்தானே சூழ்ந்தமுத்தும் ஆற்றலாகும். அப்படி தன்னைத்தானே அழுத்திக் கொள்வதால் கெட்டிப் பொருட்களெல்லாம் பூமியின் மையத்தில் வந்து சேருகின்றன; இலேசான பொருட்களெல்லாம் பூமியின் வெளிப்புறம் நோக்கித் தள்ளப்படுகின்றன. நீர் இலேசான பொருளானதால் அது

இறையாற்றலின் விருப்பத்தாலே அனைத்தும் நிகழ்கின்றன

நல்ல ஆரோக்கியமும், பொருளாதாரப் பாதுகாப்பும் மன அமைதிக்கு இன்றியமையாதது; இவையிரண்டும் இருந்தும் கூட மக்கள் பலரும் தொடர்ந்து மன அமைதியின்றி அல்லற்படுகின்றனர். நம்மையே கூர்ந்து ஆராய்ந்தால் நாம் அனுபவிக்கின்ற தொல்லைகள் பெரும்பாலும் நாமாகவேத்தான் உண்டாக்கிக் கொண்டோம் என்பதையும், முயற்சி செய்தால் அவைகள் எல்லாம் தவிர்க்கப்படக் கூடியவைகளே என்பதனையும் உணரலாம்.

பல நேரங்களில் நாம் பிறர் விஷயங்களில் தலையிடுகின்றோம்; அவர்கள் செயல் தவறாகவே இருப்பினும் கூட அதனை முன்னிட்டு நாம் அல்லல்பட்டு மனம் குமுற வேண்டிய அவசியமில்லை; யாரையும், எதற்காகவும் குறை கூற வேண்டிய அவசியமும் நமக்கில்லை; பிறருக்குத் தீர்ப்பளிக்கும் அதிகாரத்தை இறைநிலை நமக்குக் கொடுக்கவில்லை. எல்லோரும் அவரவர்கள் விருப்பப்படிதான் நடப்பார்கள்; ஏனெனில் அவர்களுக்குள்ளே இயங்கிக் கொண்டுள்ள இறைநிலை அவர்களை அவ்வாறு செய்யும்படித் தூண்டுகின்றது.

எது நடந்தாலும் அது இறையாற்றலின் இச்சையால்தான் நடக்கின்றது; இறையாற்றலின் அனுக்கிரகம் இன்றி எதுவுமே நிகழ்வதில்லை. நம்முடைய வாழ்க்கையிலும் சில நிகழ்ச்சிகள் நடந்திருக்கலாம்; நம்முடைய பார்வையில் அவைகள் நல்லதாகவோ அல்லது கெட்டதாகவோ இருக்கலாம். ஆனால் அந்த நிகழ்ச்சிகள், செயல்பாடுகள், இறையாற்றலின் அனுமதியுடன்தான் நடைபெற்றிருக்கிறது என்பதை உணர வேண்டும். அந்த நிகழ்ச்சி அப்படி நடந்திருக்கக் கூடாது என்று நாம் கண்டனம் செய்தால் இறையாற்றலின் விருப்பத்தை, இறைநிலையின் பேரறிவை, இறைநிலையின் தீர்ப்பை நாம் விமர்சிக்கின்றோம் என்றுதான் அர்த்தம். செயலுக்கேற்ற விளைவு என்ற இறைத்தத்துவத்தை உணர்ந்து நமக்கு வர வேண்டியதுதான் வந்துள்ளது என்று எடுத்துக்கொண்டு, அதனை முழுமையாக ஏற்றுக் கொண்டு செயல்பட்டால் நிச்சயம் மன அமைதி கிட்டும்.

பிரபஞ்சம் முழுவதும் நிறைவாக உள்ள இறைநிலையானது நம்முள்ளேயும் நிறைந்துள்ளது; நாமே கடவுள்; இறைநிலையே நாமாக இருக்கின்றது; நம்முள்ளே இருக்கின்ற இறையாற்றலின் விருப்பத்தாலேயே அனைத்தும் நிகழ்கின்றன என்பதை உணர்ந்து செயல்பட்டால், நமக்குள்ளே அபரிமிதமான அமைதியும், ஆற்றலும் ஊற்றெடுப்பதை நன்கு உணரலாம்.

- மகரிஷி

தொகுப்பு : **அ.செ. D. காந்தாமணி தேவராஜன்,**
பா.நா. புதூர், கோவை.

உணவுப் பழக்கத்தில் மாற்றம் தேவை

1. பசித்த பின்னரே உணவினை உண்ணுதல் வேண்டும். இரவு உணவினை மாலை 7.00 மணிக்குள் உண்ணுதல் நலம்; இந்தப் பழக்கம் நல்ல உறக்கத்தையும், உடல் நலத்தையும் கொடுக்கும். நடு இரவு 12 மணிக்கு மேல் உண்பது அடுத்த நாள் உணவே ஆகும்; அது உடல் நலத்தைப் பாதிக்கும்.
2. டி.வி. காட்சிகளை பார்த்துக் கொண்டே, மனமானது உணர்ச்சி நிலையிலிருக்கும் போது, உணவினை உண்ணுதல் ஜீரணத்தில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.
3. உண்ணும் போது அதிகமாக நீரைப் பருகினால் உடலில் உற்பத்தியாகும் சுரப்பு நீர்கள் (என்சைம்ஸ்) நீர்த்துப்போய் உணவு செரிமானம் பாதிக்கப்படும். குறைவான அளவு, நீரையே உட்கொள்ள வேண்டும்.
4. வேலை செய்து முடித்த உடனேயோ அல்லது பணியிலிருந்து திரும்பிய உடனேயோ உண்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும், உடலுக்கும் மனதிற்கும் சிறிது நேரம் ஓய்வு கொடுத்தப் பின்னர் உண்ணுதல் உடல் நலத்திற்கு மிகவும் நல்லது.
5. உணவு உண்ட பின்னர் ஒன்று இல்லது இரண்டு மணி நேரம் கழித்து அதிகமான நீரை குடித்தல் நல்லது. ஒரு நாளைக்கு ஒரு மனிதன் குறைந்த பட்சம் 6 லிட்டர் நீர் குடிப்பது நல்லது. உணவினை மெதுவாக ரசித்து, சுவைத்து உண்டால் நாம் உண்ணும் உணவிற்கு ஏற்றபடி உடலிலுள்ள இரசாயனத் தன்மையில் மாறுதல் ஏற்பட்டு உணவு நன்கு ஜீரணம் ஆகும். உணவினை நொறுங்க உண்டால் நூறு வயது வாழலாம்.
6. எண்ணெயில் வறுக்கப்பட்ட உணவினை உண்பதை குறைத்தல் நலம்.
7. குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைத்த உணவினை உண்ணுதல் உடல் நலத்தைக் கெடுக்கும்.
8. உடல் நலத்திற்கு முதல் இடத்தையும், நாக்கின் சுவைக்கு இரண்டாவது இடத்தையும் கொடுக்க வேண்டும். உப்பு, புளி, காரம் குறைந்த உணவு உடல் நலம் காக்கும். மிளகாய்க்கு பதில் உணவில் மிளகு சேர்ப்பது நலம்.
9. இனிப்பான உணவையே அதிகம் உண்ணாமல் அறுசுவை உணவையும் உண்ணுதல் வேண்டும்; துவர்ப்பு, கசப்பு நிறைந்த உணவினையும் உண்ண வேண்டும்.
10. பழங்களை தனியாக ஒரு வேளை உணவாக உண்டால் உடல் நலம் காக்கப்படும். சமையல் வேலையும் குறையும். காலை நேர உணவு திரவ வடிவில் இருந்தால் உடல் நலம் காக்கப்படும். மாவுச்சத்து நிறைந்த உணவு உடல் நல கேட்டையும், நாற்பு பொருள் நிறைந்த உணவு உடல் நல ஆரோக்கியத்தையும் கொடுக்கும்.
11. ஒரு வேளை மட்டும் உணவு உண்பவன் யோகி, இரண்டு வேளை உண்பவன் போகி, மூன்று வேளை உண்பவன் ரோகி, நான்கு வேளையும் நினைத்த நேரத்திலும் உண்பவன் தனது உடல் நலத்திற்கும், சமுதாயத்திற்கும் துரோகியாவான்.

தொகுப்பு : **அ.நி. M. பழமுதிர் கந்தரம்,**
திருப்பூர்.

பூமியின் மேல் பக்கம் வருகிறது; அங்கிருந்து வெளியாகும் நீர் மரங்களின் ஊடே செல்வதால் மரங்கள் நீண்டு வளர்கின்றன; எங்கெங்கே நீருக்குத் தடை ஏற்படுகிறதோ, அங்கே கிளைகள் உண்டாகின்றன; தடை நீங்கியவுடன் மீண்டும் மரம் வளர்கிறது. எனவே நீரே மரமாகிறது; அதுவே நிழலாகவும் இருக்கிறது எனவே நீர் தான் நிழலாகிறது. என்பதை உணரலாம்.

- மகரிஷி

தொகுப்பு : **அ.நி. C.K. பெருமாள்**
பா.நா. புதுர் அறக்கட்டளை, கோவை.

இறையுணர்வு பெற

ஊசியில் நூலைக் கோக்க வேண்டுமானால் முதலில் நூலின் முனையில் நீட்டிக் கொண்டிருக்கும் பஞ்சுத் துணுக்குகளை எடுத்தெறிதல் வேண்டும்; பின்னர் நூல் முனையை கூராக்கிக் கொள்ள வேண்டும். அதேபோல இறைநிலையோடு மனதை ஒன்றிச் செய்ய வேண்டுமானால் முதலில் பேராசை, சினம், கடும்பற்று, முறையற்ற பாற்க் கவற்ச்சி, உயர்வு தாழ்வு மனப்பான்மை, வஞ்சம் என்ற ஆறு வேண்டாத குணங்களாகிய துரும்புகளைக் களைத்தெறிதல் வேண்டும்; பின்னர் அடக்கத்தோடும், பணிவோடும், கர்வம் இல்லாமல் இருந்து மனதினை இறைநிலையோடு ஒருமிக்கப் பண்ண வேண்டும்.

- இராமகிருஷ்ண பரஹம்சர்

திறப்பு விழா சிறப்புற அமைய நல்வாழ்த்துகள்

மகாவீர் சோீஸ் (பி) லிமிடெட்

9, கிராஸ்கட் ரோடு, காந்திபுரம்
கோவை - 641 012.
போன் : 2236861

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்

செல்வந்தராக இல்லாமலிருந்தாலும் பரவாயில்லை, அன்றாட வாழ்க்கைக்கு அடிப்படை தேவைகளை மட்டும் பெற்று ஆரோக்கியமான தேகத்துடன் இருப்பாரேயாயின் ஒருவரால் மகிழ்ச்சியாக வாழ முடியும். ஆனால் செல்வந்தரிடம் தேவைக்கு மிகுந்த செல்வம் இருப்பினும் ஆரோக்கியமான தேகத்துடன் இல்லையாயின் அவரால் மகிழ்ச்சியாக வாழ முடியாது. அன்று பெரியோர்கள், ஞானிகள், யோகிகள் ஆன்மீகத்தின் பயனை அறிந்து இயற்கை சூழலில் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை வாழ்ந்தார்கள்; இன்று அறியாமையால், பலரும் ஆன்மீகத்தை பற்றி தெரிந்து கொள்ளாததால், எந்திர வாழ்க்கை வாழ்ந்து கொண்டு இளமையிலேயே தங்கள் வாழ்க்கையை முடித்துக் கொள்கிறார்கள். தியானத்தில் ஈடுபடும் போது மன அமைதி, ஆனந்தம், விட்டுக் கொடுக்கும் மனப்பான்மை, உதவும் மனப்பான்மை போன்றவற்றை பெற முடிகிறது. **மலரின் நறுமணத்தை பிறர் சொல்லி உணர முடியாது; தாமே மலரை நுகர்ந்தால்தான் அதன் நறுமணத்தை உணர முடியும்; அதுபோல ஆன்மீகத்தில் தானே ஈடுபட்டால்தான் அதன் பயனை நேரடியாக உணர முடியும்.** நமது நாட்டின் வருங்கால தூண்களாகவுள்ள இளைய சமுதாயமானது தீவிரவாதம் எனும் சாக்கடையில் மூழ்கி விடாமல் ஆன்மீகக் கடலுக்கு அழைத்து செல்வது மனவளக் கலைஞர்களின் கடமையாகும்.

தொகுப்பு : **மேலாளர், வீரகேரளம் கூட்டுறவு வங்கி**
பா.நா. புதூர், கோவை - 41.

திறப்பு விழா சிறப்புற அமைய நல்வாழ்த்துகள்

வியாபார அபிவிருத்திக்கு

வியாபாரம் அபிவிருத்தி, கடன் வசூல், பிரச்சனைகள் தீர்வு, கோரிக்கைகள் நிறைவு முதலியவற்றுக்கு இலவச ஆலோசனை. (பிரமிடுகள், தெய்வீக மூலிகைப்பொடி, வாஸ்து பொருட்கள், மூலிகை உணவுப் பொருட்கள் குறைந்த விலையில் கிடைக்கும்)

அ.நி. திருமதி முத்துலட்சுமி பன்னீர் செல்வம்,

மாற்றுமுறை மருத்துவ ஆலோசகர்

3, சோம்நாத் கார்டன் முதல் கிராஸ், விவேகானந்தர் ரோடு, P.N. புதூர், ராஜ ராஜேஸ்வரி திருமண மண்டபம் பின்புறம், கோவை - 641 041.

போன் - 0422 - 5539785

4. இயக்க முலத்தை நிலைத்து உணர்வது; சூரியன் போல், எங்கும் எக்காலத்தும் மேல் நிலையை அறிவெய்த மிகச் சிறந்த ஒளி; அறிவின் முழுமை. மறைபொருள் விளக்கம்தான் மெய்ஞானம்.

இயக்கத்தை கண்டு, இயங்கி அறிவது; விளக்கைப் போல் இயற்கையில் நிகழ்ந்திடும் விந்தைகளை மக்களுக்கு வெளிப்படுத்தும் ஒளி; அறிவின் சிறப்பு; உருபொருள் விளக்கந்தான் விஞ்ஞானம்.

மெய்ஞானத்தைப் புறக்கணித்த விஞ்ஞானம் வாழ்வின் வளத்தை அழிக்கும்; மெய்ஞானத்தோடு இணைந்த விஞ்ஞானம் வாழ்வின் நலம் காக்கும். மெய்ஞானம் இல்லாத விஞ்ஞானமும், விஞ்ஞானம் இல்லாத மெய்ஞானமும் முழுமை பெறாது. மனித வாழ்வு வளம் பெற மெய்ஞானமும் வேண்டும்; விஞ்ஞானமும் வேண்டும்; இரண்டும் இணைந்து ஒன்றுபட்டு மனிதகுல வாழ்வின் பயனாக வேண்டியது இக்காலத்தின் இன்றியமையாத ஒன்றாகும்.

- மகரிஷி

தொகுப்பு : **அ.நி. V.A. பழனிசாமி,**
பெரிய தோட்டம் காலனி, கோவை-7.

தாய்மை

யார் இல்லையென்றால் நாம் இந்த உலகிற்கு வந்திருக்க முடியாதோ, யாரை இழந்தால் நம்மால் மறுபடியும் பெறமுடியாதோ அவருக்குப் பெயர்தான் தாய் - என்றார் விவேகானந்தர். தாயன்பு நிதர்சனமானது; தாய்மையானது; உடல் பூர்வமாக மட்டுமல்லாமல் உள்ளப் பூர்வமாகவும் நம்மோடு இணைந்து இருப்பது தாயன்பாகும். தாய்மையின் தனிச்சிறப்பை இந்து மதம் நன்றாக உணர்ந்திருக்கிறது. ஒரு குடும்பத்தில் சிறு வயதில் ஒருவர் சந்நியாசி ஆகிவிட்டால், குடும்பத்தில் உள்ள எல்லோரும் அவரை வணங்கி ஆசி பெற வேண்டும்; இதற்கு விதிவிலக்கு தாயாவாள்; தாயின் காலில்தான் சந்நியாசி விழுந்து வணங்கி ஆசி பெற வேண்டும். தாய்மையைக் கூர்ந்து கவனித்தால் இயற்கை என்ற இறையாற்றலின் கருணையினால் பெண்களுக்கு ஒரு சிறப்பிடம் அமைக்கப்பட்டிருப்பதை உணரலாம்; அந்தச் சிறப்பை மதித்து நடக்காத மனிதனோ, சமுதாயமோ எந்த வகையிலும் அமைதியும் முன்னேற்றமும் அடைய முடியாது.

- மகரிஷி

தொகுப்பு : **அ.நி. M. செண்பகவல்லி,**
பா.நா. புதூர் அறக்கட்டளை, கோவை - 41.

மெய்ஞானம் விஞ்ஞானம்

மெய்ஞானம்	விஞ்ஞானம்
1. ஊறு, ஒலி, ஒளி, அலை, மணம் எனும் ஐந்து விளைவுகளுக்கும் மூலமானதும், காலம், தூரம், பருமன், வேகம் எனும் கணிப்பீட்டு அப்பாற்பட்டதும் ஆகிய மெய்ப்பொருளைப் பற்றியும், ஐயுணர்வுகளாகவும், சிந்தனை ஆற்றலாகவும் உள்ள அறிவைப் பற்றியும் உணர்ந்து கொள்ளும் தெளிவாகும்.	உடலைப்பற்றியும், உணவைப்பற்றியும் உவகைப்பற்றியும், வாழ்க்கைத் தத்துவங்களைப் பற்றியும், பிறவியின் நோக்கத்தையும் அறிந்து கொள்வதாகும்.
2. தனக்கும் பிறருக்கும் தற்காலத்திற்கும், பிற்காலத்திற்கும், அறிவுக்கும், உணர்ச்சிக்கும், துன்பம் எழாமல் பொருள்களை தூய்க்கும் உயர்நெறி கொண்டது உடற்கருவிகளை திறமையோடு செயலாற்றி அறிவை முழுமையாக்குவது; களிப்பு சலிப்பாக மாறாமல் அளவுகட்டி காவல் புரிய வல்லது.	உடலை வளர்ப்பது; அதை அழகுபடுத்துவது; துணைக்கருவிகளைக் கொண்டு, உடல் கருவிகளின் ஆற்றல்களைப் பெருக்கிகொள்ள உதவுவது; மனிதனுக்கு களிப்பூட்ட வல்லது.
3. உள்ளத்தை தூய்மையாக்கி, மேன்மையாக்கி, வாழ்வில் சீர்திருத்தத்தைக் கொடுத்து அமைதி தருவது; வாழ்வை வளப்படுத்தும் நீதியை பாதுகாக்கும் பெட்டகம்.	வாழ்க்கை முன்னேற்றத்திற்கு வேண்டிய பொருள் வளத்தைப் பெருக்கி வாழ்வில் சிறப்பளிப்பது.

அனுபவ உரை :

எழுந்தது எண்ணம், விரிந்தது மனம், பிழைத்தது ஓர் உயிர் !

அருட்தந்தை அவர்களின் தாரக மந்திரத்தின் பலனால் எனக்கு ஏற்பட்ட கடுமையான சோதனைகளிலும் நான் அனுபவித்த நன்மைகள்:

கடந்த 2003ம் ஆண்டு அக்டோபர் மாதம் 4ம் தேதி மாலை 4.40 மணிக்கு வீட்டு தொலைபேசியில் வந்த செய்தியைக் கேட்டு, மனக்கலக்கத்துடன் வாழ்க வளமுடன் என்று சொல்லிக் கொண்டு ராமகிருஷ்ண மருத்துவமனைக்கு ஓடினேன்; அங்கே நான் பார்த்த காட்சி: சாலை விபத்தில் "தலையில் அடிபட்ட எனது மருமகன் தலை முழுவதும் கட்டு போட்டு உருவமே தெரியாத அளவில் தீவிர சிகிச்சை பிரிவில் படுக்க வைத்திருந்தனர். புகைப்படம் எடுத்த மருத்துவர், "தலையில் மிகவும் ஆழமாக அடிபட்டுள்ளது; உடனடியாக அறுவை சிகிச்சை செய்ய வேண்டும்; மற்றவையெல்லாம் அறுவை சிகிச்சை மருத்துவரை கேளுங்கள்" என கூறிவிட்டார். அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் Dr. முரளி அவர்கள் இரவு 9.30 மணிக்கு வந்தவுடன், அறுவை சிகிச்சை தியேட்டருக்கு மருமகனை கொண்டு சென்று விட்டார்கள். நான் அறுவை சிகிச்சை பிரிவிற்கு அருகில் உட்கார்ந்து கொண்டு, வலுவான எண்ணத்தோடு பிரபஞ்சம் முழுவதும் விரிந்த மனத்தோடு, கிட்டத்தட்ட 3½ மணி நேரம் வாழ்க வளமுடன், வாழ்க வளமுடன் என வாழ்த்திக் கொண்டே இருந்தேன்; அருட்தந்தை மகரிஷி அவர்களின் வாழ்த்தொலி கிடைக்க வேண்டுமென மனமுருகி வேண்டினேன். இரவு 12.55 மணிக்கு வெளியில் வந்த டாக்டர் என்னை அழைத்து "தலையில் மிகவும் பாதிக்கக்கூடிய வகையில் அடிபட்டுள்ளது; என்னால் முடிந்தவரை என்ன செய்ய வேண்டுமோ அதை செய்துவிட்டேன்; நிறைய செலவாகும்; ஆனாலும் உறுதியான முடிவு எதுவும் தற்போது சொல்ல இயலாது; நம்பிக்கையோடு ஆண்டவனை பிரார்த்தியுங்கள்" என்று கூறி சென்று விட்டார். அதன்பின் மருமகனை தீவிர சிகிச்சை பிரிவுக்கு கொண்டு சென்று விட்டார்கள். இரவு முழுவதும் தீவிர சிகிச்சை பிரிவில் அருகிலேயே உட்கார்ந்து கொண்டு இறைநிலையோடு எண்ணத்தை கலக்கவிட்டு, விரிந்த மனத்தோடு வாழ்க வளமுடன், வாழ்க வளமுடன் என வாழ்த்திக் கொண்டே இருந்தேன்; விடிந்து விட்டது; வீட்டிற்கு வந்த நான் அனைத்து மனவளக்கலை மன்றங்களிலுமே அவரை வாழ்த்துவதற்கு ஏற்பாடு செய்தேன். நாட்கள் பல கழிந்தன; எந்தவித முன்னேற்றமும் இல்லை. அவருக்கு சர்க்கரை சத்து அதிகமாக இருப்பதாக டாக்டர் கூறினார். எனக்கு ஓர் வலுவான எண்ணம் எழுந்தது; குருபிரான்

மகரிஷி அவர்களின் திருஉருவப் படத்தை மருமகனின் தலைக்கு அருகில் வைத்து தினந்தோறும் காலை, மாலை வாழ்த்திக் கொண்டே இருந்தேன். 30 நாட்கள் கழிந்து விட்டது; சற்று முன்னேற்றம் இருப்பதாக கூறினார்கள். பேராசிரியர் வேதசுப்பையா அவர்கள் எவ்வளவோ பணிகளுக்கிடையில் மருத்துவமனைக்கு வந்து, இறைநிலை தவம் செய்து வாழ்த்தி, இதுபோல தினமும் செய்யுங்கள் என கூறிவிட்டு சென்றார்; நானும் தவறாமல் தினமும் செய்து வந்தேன். அன்பர் அ.நி. C.K. பெருமாள் அய்யா அவர்கள் சிரமம் பாராது அனுதினமும் வந்து மருமகனின் முன் நின்று வாழ்த்து கூறி சென்றார்கள். 45 நாட்கள் கழித்து சிறிது நம்பிக்கை கிடைத்தது; 2 மாதங்கள் கழித்து ஓரளவு உடல் நலம் பெற்று வீடு திரும்பினோம்.

என்னதான் மருத்துவ வசதியிருந்தாலும் இறையருள் கிடைக்கவில்லையெனில் எதுவும் நடக்காது என்பதை உணர்ந்து கொண்டேன். இதற்கிடையில் மருமகனை பார்க்க வந்த உறவினரின் நண்பர் ஒருவர், மருமகனின் நிலைமையைப் பார்த்து, இவ்வளவு மோசமான நிலையில் உள்ளவருக்கு பணம் செலவழித்து என்ன பயன் என்று மருத்துவரிடம் கேட்டாராம். இந்த செய்தியை என்னிடம் கூறிய டாக்டர் யார் அவர்கள் எனக் கேட்டார். எனது மனம் உறைந்து விட்டது; எனக்கு யார் என்று தெரியாது; நீங்கள் செய்ய வேண்டியதை எல்லாம் செய்யுங்கள்; நிச்சயமாக அருட்தந்தை அவர்களின் "வாழ்க வளமுடன், வாழ்க வளமுடன்" என்னும் தாரக மந்திரம் அவரைக் காப்பாற்றும்" என்று கூறினேன். இதைக் கேட்டவுடன் அவருக்கு மிக்க மகிழ்ச்சி. மக்கள் அனைவருக்கும் மகரிஷியின் வாழ்த்தின் பயன் தெரிய வேண்டும் என்பதற்காகத்தான் உள்ளூர்வோடு எழுதுகிறேன்.

நான் சார்ந்துள்ள பா.நா. புதூர் அறக்கட்டளை அன்பர்கள் எனது மருமகன் வீடு திரும்பும்வரை தினசரி காலை, மாலை இரண்டு நேரமும் தவம் முடிந்தபின் வாழ்த்திக் கொண்டே இருந்தார்கள்; அவர்கள் அனைவருக்கும் எனது உளங்கனிந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். **எந்த காரியத்தையும் உள்ளூர்வோடு செயல்படுத்தி வந்தால் நாம் நினைத்தது நடக்கும்** என்பதை கூறி நிறைவு செய்கின்றேன்.

அ.நி. கி. ஜெயராமன்
பா.நா. புதூர் அறக்கட்டளை, கோவை-41.

இறைவனைக் காண

மனிதனின் மன இயக்கத்தில்தான் இறைவன் இருக்கிறான். இறைவனைக் காண ஆசையை சீரமைக்க வேண்டும். - மகரிஷி

அலையோடு அலை, பொருளோடு பொருள், அலையோடு பொருள் மோதும்போது அதனதன் தன்மை அளவிற்கேற்ப விளைவு உண்டாகிறது. மந்திரங்களை உச்சரிக்கும் போது எந்தெந்த இடத்தில், எவ்வாறு, எத்தனை முறை அழுத்தம் கொடுக்கிறோம் என்பதைப் பொறுத்து இடத்தின் தன்மைகளைப் பொறுத்து இரசான மாற்றங்கள் ஏற்பட்டு அந்த அலைகள் உடல் செல்களின் தன்மையாகி அதற்கேற்ப செயல்கள் செய்ய ஆரம்பித்து நன்மைகளைப் பெறலாம். உலகியல் வாழ்வில் இருந்து கொண்டே ஆன்மீக வாழ்க்கையில் ஈடுபட்டுக் கொண்டிருக்கும் நமக்கு குடும்பம், தொழில், உடல் நலம், கல்வி, பொருள் என்று பல வகைகளில் நமது தீய கர்ம வினைப்பதிவுகள் வெளிப்பட்டு சிக்கல்களை ஏற்படுத்துகிற போதும், வருங்காலத்தில் அத்தகைய சிக்கல்கள் ஏற்படாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும், ஆன்மீக வாழ்வில் நம்மால் உயர முடியாதபடி ஏற்படுகின்ற தடைகளை உடைக்கவும், சர்வ வஸ்ய தனாகர்ஷண சங்கல்பத்தை பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

தொகுப்பு : **பேரர. மாரியம்மாள்,**
அறிவுத் திருக்கோயில், பொள்ளாச்சி.

மனிதனும் தெய்வமாகலாம்

எல்லாம் வல்ல இறைவன், ஒரு முழுமையான ஆற்றலோடு நம்மை படைத்திருக்கிறான்; பக்திமானாக இருந்தாலும், ஞானவானாக இருந்தாலும் இறைவனுடைய பிரதிநிதியாகவே நாம் இருக்கிறோம். இறைநிலையின் பேராற்றல், பேரறிவு நம்மிடம் அடங்கி இருக்கிறது; இதனைக் கொண்டு நமக்கு என்னென்ன நலன்களை பெற வேண்டுமோ அவைகளை நாமே விளைவித்துக் கொள்ளலாம்; நம்முடைய உதவி பிறருக்கு தேவையான இடத்திலே அவர்களுக்கு உதவி செய்தும், நமக்கு தேவையான உதவிகளை மற்றவர்களிடமிருந்து பெற வேண்டிய அளவிலே பெற்றும் கடமை உணர்வோடு வாழ்ந்து வருவோமானால், ஒரு சக்தி வாழ்ந்த பேராற்றல் நம்மிடம் பெருகுவதை உணரலாம். அத்தகைய பேராற்றலைக் கொண்டு நம்மை சுற்றிலும் உள்ள, ஏதோ ஒரு வகையில் துன்பப்பட்டுக் கொண்டிருக்கின்ற, மக்களுக்கு என்ன சேவை செய்ய முடியும் என்று நாம் எண்ணிவிட்டோமானால், அத்தனை மனிதர்களின் தேவைகளும் நேரடியாக நமக்குத் தெரியத் தொடங்கும். அவர்களின் தேவைகளை நிறைவு செய்ய ஆரம்பித்தோமானால், இன்ப ஊற்று தானாகவே நமது மனதிலே வளரும்; நாம் தெய்வத்தோடு தெய்வமாகவே நிற்கின்ற ஒரு உயர்ந்த காட்சி நமது உள்ளத்தில் உண்டாகும்.

-மகரிஷி

தொகுப்பு : **அ.செ. S. சோமசுந்தரம்,**
பாரத் பெட்ரோலியம், கோவை.

மோதுதல், பிரதிபலித்தல், சிதறுதல், ஊடுறுவுதல், இரண்டுக்கும் இடையே ஊடாடுதல் என்ற ஐந்து விதமான இயக்கங்கள் உண்டு. மனம் என்பது ஜீவகாந்த அலை. மனம் + திரம் = மந்திரம்; மனதிற்குக் கொடுக்கப்படும் பயிற்சிதான் மந்திரம்; மனம் குவிதலே மந்திரம் ஆகும்; தனது + திரம் = தந்திரம் ஆகும்; தனது உயிரினையே உணர்தல்; தனது வசமாக்கல் என்பதாகும்; இதுவே உயிர்க்கல்பு - சங்கல்பம் ஆகும். யந்திரம் = ஓர்மை, கூர்மை ஆகும். வலிமை பெற்ற மனதில் குணம், சக்தி, உருவத்தைக் கற்பனைச் செய்து உருவாக்குதல் என்பதாகும். மந்திரம், தந்திரம், எந்திரம் என்பதையெல்லாம் குறித்து மகரிஷி அவர்கள் தெளிவு பெறுகிறார்கள்; சமுதாய நலன்கள் வேண்டி இவைகளைப் பயன்படுத்த எண்ணுகிறார்கள்.

ஐந்துமுக குத்துவிளக்கு (இரும்பு கலவாத விளக்கு) வைத்து, அதில் சுத்தமான பசு நெய் அல்லது விளக்கெண்ணெய் விட்டு, தீபம் ஏற்றி, வெள்ளைப் பூக்கள் மற்றும் மஞ்சள் கலந்த அட்சதை அரிசி கொண்டு 108 தடவைகள் அந்தப் பெரியவர் கூறிய மந்திரத்தைக் கூறினார்கள். மெய்விளக்கத் தவ மன்றம் உலக சமுதாய சேவா சங்கமாகி, இன்று பல இலட்சக்கணக்கான மக்கள் பயன் பெற்று வருகின்றனர்.

பெரியவர் கூறிய அந்த மந்திரத்தை உபயோகித்து நண்பர்கள் மற்றும் மன்ற அன்பர்கள் வாழ்க்கைப் பிரச்சனைகளை முன்வைத்து சங்கல்பம் இயற்றி அதில் வெற்றியும் கண்டார்கள். அதன் பின்னர் மனவளக்கலை மன்றங்களை ஒவ்வொரு இடத்திலும் ஆரம்பிக்கின்றபோதும், அன்பர்களின் இல்லங்களிலும், தொழிற் கூடங்களிலும் இந்த மந்திரத்தைச் சொல்லும்படி கூறினார்கள்; அந்த மந்திரம் தான் **ஸ்ர்வ வஸ்ய தனாகர்ஷண சங்கல்பம்** என்பதாகும்.

ஸ்ர்வ வஸ்ய தனாகர்ஷண சங்கல்பம்

ஹரி ஓம் ஸ்ரியும் ஐயும் க்லியும் சவ்ஷம் சந்திர லக்ஷ்மியே நமஹ
 க்ரம் க்ரீம் ஸ்வர்ண லக்ஷ்மியே நமஹ
 வங் சங் டங் ரிங் வீர லக்ஷ்மியே நமஹ
 ஓம் ஹம் சர்வ பாக்ய லக்ஷ்மியே நமஹ
 நவ்ஷம் மவ்ஷம் நடுவெழுத்தாகிய சூரிய லக்ஷ்மியே நமஹ
 தெய்வ வஸ்ய பூத வஸ்ய லோக வஸ்ய ராஜ வஸ்ய
 ஐன வஸ்ய புருஷ வஸ்ய ஸ்திரீ வஸ்ய புத்ர சம்பத் வஸ்ய
 நாக லோகத்தில் உண்டாகிற சர்வ ஜீவப் பிராணிகளும் உன்
 வசமானாற்போல் இந்த மகாசபையில் உள்ளோர் வசமாக
 (எனது / எங்கள் குடும்பம் / திரு.....அவர்களது குடும்பம் / உலக
 சமுதாய சேவ சங்கம்)

வஸ்ய வஸ்ய ஓம் ஸ்வாஹா

உயிராற்றல் செலவும், சேமிக்கும் வழிகளும்

உயிராற்றல் செலவழியும் வழிகள்

மனிதன் தனது தேவைகளை நிறைவு செய்கின்றபோதும், புலன் கவர்ச்சியால், ஐம்புலன்கள் மூலம், உலக இன்பங்களை அனுபவிக்கின்ற போதும் உயிராற்றல் செலவாகின்றது. பழக்க வழக்கத்தினால், அறுகுணவயப்பட்டு, எண்ணம், சொல், செயலால் செயல்படுவதன் மூலமும் உயிராற்றல் செலவு அதிகரிக்கின்றது. மிதமிஞ்சிய போகத்தாலும், உணவு, உழைப்பு, உறக்கம் இவற்றில் அளவு முறை மீறுவதாலும், தட்ப வெப்ப தாக்குதல்களாலும், நெருங்கிய உறவினர்களின் மீது பாசம், பேராசை எனும் பொருள் பற்று போன்ற விருப்பத்தினால் எழும் எண்ண இயக்கங்களாலும் உயிராற்றல் செலவு அதிகரிக்கின்றது.

உயிராற்றலானது உடலியக்கத் தேவைக்கேற்ப மின் சக்தியாகவும், இரசாயன சக்தியாகவும், உணர்ச்சியாகவும் உடல் முழுவதும் நிறைந்துள்ள சிற்றரைகளில் மாற்றம் அடைந்து கொண்டேயிருப்பதால் உயிராற்றல் செலவாகின்றது. ஈர்க்கும் இயக்கமாகவும், தள்ளும் இயக்கமாகவும் ஜீவகாந்த ஓட்டமானது உடல் முழுவதும் நடைபெறுவதால் உயிராற்றல் செலவாகின்றது. உணர்ச்சிகளானது புலன்களைத் தூண்டி, அதன் காரணமாக உயிராற்றல் எழுச்சி பெற்று பின்னர் உயிராற்றல் செலவாவது என்பது இயற்கை கழிவாகும். இதற்கு மாறாக புலன்கள் உணர்ச்சிகளைத் தூண்டி இதன் மூலமாக உயிராற்றல் எழுச்சிபெற்று செலவாவது என்பது செயற்கை கழிவாகும்.

உயிராற்றலை சேமிக்கும் வழிகள்

அத்யாவசியத் தேவைக்கேற்ப, அளவுக்கு மீறாமல், உயிராற்றலை செலவிடுதல்; உணவு, உறக்கம், உழைப்பு, உடலுறவு, கற்பனை, ஆசை போன்றவைகளில் கட்டுப்பாட்டுடன் இருத்தல்; அறுகுணச் சீரமைப்பின் மூலம் பழக்கத்திலிருந்து விடுபட்டு விளக்கத்தின் மூலம் தெளிவான வழிகளில் செயல்படுதல்; தினசரி உடற்பயிற்சி செய்வதின் மூலம் உடலில் எப்போதும் காற்று, வெப்பம் மற்றும் இரத்த ஓட்டங்களை சீராக வைத்திருத்தல்; நல்ல சங்கற்ப்பத்தை மனதில் எண்ணி எண்ணி, தவறான வழிகளிலிருந்து விடுபட்டு, நல்வழிகளில் செயல்படுதல் - இவைகளின் மூலம் உயிராற்றலை சேமிக்கலாம்.

விந்து நாதம் என்று சொல்லப்படுகிற ஏழாவது தாதுதான் ஜீவகாந்த சக்தியை உற்பத்தி செய்கின்றது; விந்து நாதமே உயிராற்றலின் இருப்பிடமுமாகும். விந்து நாதம் பாலில் நெய் போல உடல் முழுவதும் ஊடுறுவி உள்ளது; அது பூரண நிலையில் இயங்கும் இடம் முளையாகும்; இதனை உணர்ந்து தவத்தினால் எண்ண அலைகளை குறிப்பிட்ட அளவுக்குள் கொண்டுவந்து உச்சந்தலையில் நிறுத்தி பர நிலையை அடையலாம். உயிராற்றல் வீணாகும் வழிகளைத் தெரிந்து அவைகளை முறைப்படுத்தியும்; காயகல்பம், மூச்சுப் பயிற்சி மற்றும் ஜீவகாந்த பெருக்கப் பயிற்சிகளின் மூலமாகவும் உயிராற்றலின் இருப்பை அதிகப்படுத்தலாம். உள்ளதை உணர்தல், நல்லவை செய்தல், அல்லவை விடுதல் என்பதை வாழ்வில் கடைப்பிடித்து வளம் பல பெற்று வாழ்வோமாக.

- மகரிஷி

தொகுப்பு : **அ.நி. சீவநேசன்,**
உடுமலைப்பேட்டை.

உடல் நலம் காக்க

உடற்பயிற்சிகளை ஒழுங்காகச் செய்வதால் உடலுக்குள் பிராணவாயு பரவி என்டோக்ரின் சுரப்பிகள் இயக்கம் ஒழுங்குபடுத்தப்பட்டு, இரத்தம் சுத்தப்படுத்தப்பட்டு, நோய் வராதபடி எதிர்பு ஆற்றல் அதிகப்படுத்தப்படுகிறது.

- மகரிஷி

திறப்பு விழா சிறப்புற அமைய நல்வாழ்த்துகள்

மகாவீர் - தி சில்க் பீப்பூள்

9, கிராஸ்கட் ரோடு, காந்திபுரம், கோவை - 641 012.

போன் : 2234472

சர்வ வஸ்ய தனாஹர்சண சங்கற்பம்

மகரிஷி அவர்களால் கூடுவாஞ்சேரியில் ஓலைக்குடிசை ஒன்று அமைக்கப்பட்டு, மெய்விளக்கத் தவ மன்றம் எனும் போர்டு வைக்கப்பட்டு, அங்கே வருகின்ற அன்பர்களுக்கு உடற்பயிற்சியும், குண்டலினித் தவமும் சொல்லிக் கொடுக்கப்பட்ட காலம். இவ்வளவு நல்ல திட்டத்தை ஏற்றுக் கொள்ள மக்கள் அதிக அளவில் வரமாட்டேன் என்கிறார்களே என்ற ஆதாங்கத்தோடு மகரிஷி அவர்கள் மன்றத்தினுள்ளே அமர்ந்திருந்த போது உள்ளே வந்த வயது முதிர்ந்த பெரியவர் ஒருவர் "தம்பி! நீங்கள் என்ன சொல்லிக் கொடுத்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள்? உங்களது மெய்விளக்கத் தவ மன்றத்தின் நோக்கம் என்ன?" என்று மகரிஷி அவர்களிடம் கேட்கிறார்.

"மனித குலத்தில் ஒவ்வொருவரும் நல்ல உடல் நலத்துடனும், மன வளத்துடனும் வாழ எளிய முறை உடற்பயிற்சியையும், குண்டலினியோக தியானப் பயிற்சியையும் சொல்லிக் கொடுத்து வருகிறேன்; வாழ்க்கைத் தத்துவ விளக்கங்களையும் அளித்து வருகிறேன்; தனி மனிதன் அமைதி பெற்றால்தான் உலக அமைதி கிட்டும் என உணர்ந்து அதற்கான திட்டங்களை முன் வைத்துத்தான் இந்த மெய்விளக்கத் தவ மன்றத்தை தொடங்கினேன்! ஆனால் பெருமளவில் மக்கள் வந்து பயன்படுத்திக் கொள்வதில்லையே என்ற குறை எனது மனதில் உள்ளது" என்று மகரிஷி அவர்கள் அந்தப் பெரியவரிடம் கூறுகிறார்கள்.

அந்தப் பெரியவர் மகரிஷியைப் பார்த்தது, "தம்பி, உங்களது திட்டம் மேன்மையானதாகவும், உலகிற்குப் பயனளிக்கும் விதத்திலும் உள்ளது; இது மக்கள் அனைவருக்கும் சென்று அடைய வேண்டும்; அந்த நோக்கம் நிறைவேறும் வகையில் நான் உனக்கு ஒரு மந்திரத்தைச் சொல்லிக் கொடுக்கிறேன்; அதைப் பயன்படுத்தினால் உனது எண்ணம் விரைவில் ஈடேறி, உலக மக்கள் அனைவரும் பயனடைவார்கள்" என்றுக் கூறி மகரிஷிக்கு அந்த மந்திரத்தைச் சொல்லிக் கொடுத்தார். மகரிஷி அவர்களுக்கு மந்திர தந்திரங்களில் நம்பிக்கையில்லை; காலத்தால் இந்தத் திட்டம் மலர வேண்டும்; இறைநிலையானது மலர்த்த வேண்டும் என்றெண்ணி அந்த மந்திரத்தைப் பயன்படுத்தவில்லை. ஒரு வருடம் கழித்து ஒரு நாள் மகரிஷிக்கு அந்த மந்திரத்தைப் பற்றிய நினைவும், அந்தப் பெரியவர் சொன்ன விளக்கங்களும் நினைவிற்கு வந்தன.

நமது வாழ்க்கைக்கு என்னென்ன தேவையோ அவைகளுக்கேற்ப வார்த்தைகளைக் கோர்த்து உச்சரிக்கும் போது ஏற்படும் ஒலி அலைகள், உச்சரிக்கும் மனிதரிடமும், உச்சரிக்கின்ற இடத்திற்கும் பரவுகிறது. பிரபஞ்சத்தில் அனைத்து இயக்கங்களும் அலைகளே. எந்த ஒரு அலைக்கும்

தொண்டு செய்வோம்

நாம் முழுக்கவும் சுயநலவாதியாக இருக்கின்றோமோ அல்லது சில சமயங்களிலாவது மற்றவர்களைப் பற்றியும் நினைக்கின்றோமா என்பதை நமக்குள்ளாகவே நினைவு கூர்தல் வேண்டும். எப்போதுமே தமக்காக மட்டுமே வாழ்கின்ற சுயநலவாதிக்கு அமைதி கிட்டவே கிட்டாது. அதற்குமாறாக சுயநலமற்று, எந்தவிதப் பிரதி பலனும் எதிர்நோக்காமல் மற்றவர்களுக்காக ஏதாவது தொண்டு செய்து வந்தால், பேரமைதியான வாழ்க்கையை நடத்தலாம். பிரதி பலன் எதிர்பார்க்காத தொண்டு எப்போதும் தூய்மையான மகிழ்ச்சியையே அளிக்கும். எப்போதும் பிறர் மகிழ்வாக இருக்கும்படி நடந்து கொள்ள வேண்டும்; அவர்களது மகிழ்ச்சியில் நாம் மிகுந்த ஆனந்தத்தை அனுபவிப்பவர்களாக இருப்போம்.

சிறிய அளவிலோ பெரிய அளவிலோ மற்றவர்களுக்கு நம்மால் முடிந்த மட்டும் தொண்டு செய்து கொண்டே இருக்க வேண்டும். நாம் செய்கின்ற தொண்டிற்கு பிரதி பலனாகவோ கைம்மாறாகவோ எதனையும் எதிர்பார்க்கக் கூடாது. தொண்டிற்காக மட்டுமே, தொண்டுள்ளத்துடன், தொண்டு செய்யப்படுதல் வேண்டும். எப்பொழுதெல்லாம் வாய்ப்பு கிடைக்கின்றதோ அப்பொழுதெல்லாம் தொண்டு செய்தல் வேண்டும். எந்தவித செலவுமில்லாமல் அல்லது மிகக் குறைந்த செலவில் ஒருவர், மற்றவர்களுக்கு, பலவிதங்களிலும் உதவ முடியும். தொண்டு செய்வதற்கு தேவையானது தூய்மையான மனம் மட்டும் தான்.

- மகரிஷி

தொகுப்பு : **அ.நி. S. கோமதி**, கணக்கு அலுவலர்
தமிழ்நாடு வேளாண்மைப் பல்கலைக் கழகம், கோவை.

திறப்பு விழா சிறப்புற அமைய நல்வாழ்த்துக்கள்

ஓட்டல் ஸ்ரீ லட்சுமி

(**லாட்ஜிங் ஹவுஸ்**)

ஸ்ரீ லட்சுமி காம்ப்ளெக்ஸ், கிராஸ்கட் ரோடு, காந்திபுரம்,
கோவை - 641 012.

போன் 0422 - 2236339 (18 லைன்கள்)

பெண்மை, தாவரவகை, தொழிலாளர்கள் மேன்மை உணர்தல்

வாழ்க்கையில் மூன்று பெரும் மதிப்புகளை எப்பொழுதும் நினைவிற் கொண்டு நன்றியுணர்வுடன் இருக்க வேண்டும். அவைகள் : 1. பெண்மை 2. தாவர வகை 3. தொழிலாளர்கள்.

(i) இயற்கை தனது பரிணாம வளர்ச்சியினால் பிரபஞ்சத்திலுள்ள ஒவ்வொரு பொருளையும் நேரடியாகவே தந்து இருந்தாலும், இனப் பெருக்கம் செய்யும் சிறப்பு வாய்ந்த பணியை மட்டும் பெண்ணிடத்திடமே ஒப்படைத்துள்ளது. இத்தகைய நுணுக்கமான வேலையைச் செய்வதற்கு ஏற்றவாறு பெண்ணின் உடல் அமைந்துள்ளது. இந்தச் செயலில் இறைத் தத்துவமாகிய கடவுளுக்கு அடுத்த நிலையில் பெண்மை அமைகிறது. உலகிலுள்ள அனைத்து நாடுகளிலுமுள்ள, எல்லா மக்களும் பெண்களின் வயிற்றில் கருவுற்று அவர்களால் மட்டுமே பெற்றெடுக்கப்பட்டவர்கள். அவ்வளவு பேர் உடலிலும் ஓடிக் கொண்டிருக்கும் இரத்தத்திற்குப் பெண்களுடைய இரத்தம்தான் மூலதனம். அன்பு, பரிவு, பிறருக்காகத் தங்களுடைய தியாகம் செய்தல் போன்ற போற்றுதற்குரிய மதிப்பு மிக்க பண்புகள் ஆண்களை விட பெண்களிடமே அதிகமாக உள்ளன. இத்தகைய மேன்மையுள்ள பெண்ணினத்தின் பெருமையை உணர்ந்தும், மதித்தும் வாழ வேண்டியது மிகவும் அவசியம். (ii) தாவரங்கள் மட்டுமே நமக்கு எல்லா விதமான உணவு வகைகளையும் அளித்து வருகின்றன. மனித வாழ்க்கைக்குப் பல வழிகளிலும் இவை பயனுள்ளதாக அமைந்துள்ளன. (iii) பல தொழில்கள் பூரிகின்ற தொழிலாளர்களையும் மதித்து நடத்தல் வேண்டும். மனித வாழ்க்கைக்குத் தேவையான உணவுப் பொருட்களையும், உடைகளையும் உற்பத்தி செய்தல், தங்குவதற்கேற்ற இருப்பிடங்களைக் கட்டுதல் போன்ற செயல்களை செய்வதில் உலகம் முழுவதும் கோடிக்கணக்கான தொழிலாளர்கள் வியர்வை சிந்தி ஒவ்வொரு நாளும் கடினமாக உழைத்து வருகிறார்கள். எனவே, பண்பட்ட சமுதாயத்தில் வாழும் ஒவ்வொரு மனிதனும் பெண்மை, தாவர வகை, தொழிலாளர்கள் என்ற மூன்றுவகைப்பட்டவர்களுக்கும் நன்றியுணர்வோடு இருந்தும், அவர்களின் வாழ்க்கை நல நிறைவிற்காக தனது அன்பையும், பரிவையும் காட்டுதலும் வேண்டும்.

- மகரிஷி

தொகுப்பு : **அ.நி. N. பரஸ்ரஜி**,
பாரத் பெட்ரோலியம் (LPG), கோவை.

குருநாதரை போற்றுவோம்

குருநாதரை பிரம்மா, விஷ்ணு,மகேசுவரன் ஆகிய தெய்வங்களுக்கு முன்னதாக வைத்துப் போற்றுகிறது நம்முடைய மதம். நமக்கு பிறப்பினை கொடுத்த அன்னைக்கும் தந்தைக்கும் பின்னர், நம்முடைய அறிவுக் கண்களை திறந்து வைப்பவர்தான் குருநாதர். உடல் அளவிலே வளர்ச்சி பெற்ற ஒருவன், குருநாதரை அடைந்த பிறகுதான் உள்ளத்தில் வளர்ச்சியைப் பெறுகிறான்; அறிவில் மேம்பாடு அடைய தொடங்குகிறான். இந்த வகையில் விவசாயி ஒருவன் தகுந்த காலத்தில் விதைகளை ஊன்றுவது போல, குருவானவர் சீடனின் உள்ளத்தில் அறிவு விதையை ஊன்றி, முழுமையான இரண்டாவது பிறப்பினை அளிக்கும் வகையில் குருவானவர் பிரம்மாவின் படைப்புத் தொழிலை செய்கிறார்.

விதையை ஊன்றிவிட்ட விவசாயி அத்துடன் நின்று விடாமல், கொஞ்சம் கொஞ்சமாக பயிரின் வளர்ச்சியை கவனித்து, காலத்தே நீர்ப்பாய்ச்சி தேவையான உரமிட்டு பூச்சிகள் வராமல் மருந்திட்டு, பாதுகாத்து பயிரை வளர்கிறான்; இதேபோல குருவானவர் சீடனின் அறிவு மேம்பாட்டை உயர்த்தி அவனை பாதுகாக்கும் தொழிலை கவனிப்பதால், குருநாதர் விஷ்ணுவின் காத்தல் தொழிலை செய்கிறார்.

பயிரின் வளர்ச்சிக்கு குந்தகம் செய்யும் களைகளை பிடுங்கியும், பயிரின் நோய்வாய்ப்பட்ட பகுதிகளை வெட்டி நீக்கியும் தகுந்த வளர்ச்சியுள்ள மற்ற பயிர்களுடன் சேர்த்து வைக்கிறான் விவசாயி; அந்த வகையில் சீடனுக்கு தவறான பழக்கங்கள் வராத வண்ணம் குருவானவர் சிவனுக்குரிய அழித்தல் தொழிலை செய்கிறார். எனவே மாணவனின் மனதில் அறிவு விதையை ஊன்றி ஞானத்தைப் படைத்து, அவனுடைய வளர்ச்சியை ஒவ்வொரு நிலையிலும் பாதுகாத்து; அவனுக்கு தீய சகவாசமும், கெட்ட பழக்கங்களும் ஏற்பட்டால் அதனை அறவே நீக்கி அழித்தும், பிரம்மா, விஷ்ணு, சிவன் என்ற மூன்று தெய்வங்களின் தொழில்களையும் செய்பவராக குருவானவர் விளங்குகிறார்.

குருநாதர் மாணவனின் அறிவு விளக்கை ஏற்றி வைக்கும் ஞானதீபம். அதன் பிறகு குருநாதரைக் காட்டிலும் மாணவன் அதிகமாக பிரகாசிக்கலாம். அவனது மேம்பாட்டை மகிழ்ச்சியுடன் பாாத்துப் பெருமைபடும் தெய்வம்தான் குருநாதர். இத்தகைய மனப்பான்மை தாய், தந்தை, குரு ஆகிய மூவருக்கு மட்டுமே உலகத்தில் உண்டு; அதனால்தான் குருவானவர் பெற்றோருக்கு அடுத்தபடியாகப் பிரத்தியட்ச தெய்வமாக போற்றப்படுகிறார்.

தொகுப்பு : **அ.செ. ச. அருணாசலம்**
கணேசபுரம், நாமக்கல்

பெற்றோர்கள் எவ்வாறு நல்ல நடத்தையோடு, குணத்தோடு, ஒழுக்கத்தோடு வாழ்க்கையை நடத்துகிறார்களோ அதேபோலத்தான் குழந்தைகளின் பழக்கங்களும் அமையும். ஆகவே பெற்றோர்கள் ஏதோ ஒரு வழியாக வாழ்ந்து கொண்டு, நல்ல குழந்தைகளை எதிர்பார்க்க முடியாது. குழந்தைகள் எதிரிலே சொல்லத்தக்கவை சொல்லத்தகாதவை, செய்யத்தக்கவை செய்யத்தகாதவை என்னவென்று பெற்றோர்கள் அறிந்து கொள்ள வேண்டும். பெற்றோர்கள் இதுவரையிலே வாழ்ந்த நிலை வேறு, வாழ்ந்த நெறி வேறு; குழந்தை பிறந்த பின்னர் அவர்கள் உயர்நெறி கண்டு, சிந்தித்து அதன்படி வாழ வேண்டும். பெற்றோர்கள் எந்த அளவிற்கு மனவளக்கலை பயிற்சியிலே முன்னேறி வருகின்றார்களோ அந்த அளவிற்கு மாற்றங்கள் குழந்தைகளிடம் வந்து சேரும்.

- மகரிஷி

தொகுப்பு : **அ.நி. D. தீபா கௌசல்யா,**
கணேசபுரம், நாமக்கல்

உடலியக்கமும் அறிவியக்கமும்

உடலியக்கம் அறிவியக்கம் இரண்டையும் பிரித்துப் பேச முடியாது. உடலியக்கம் என்பது நீண்ட காலப் பரிணாமத்தால், விந்துவின் மூலமாக, தொடர்ந்து வந்து கொண்டிருக்கும் ஒன்றாகும்; அது போன்றே அறிவியக்கமும் உடலின் பரிணாம நிலைக்கேற்பத் தொடர்ந்து கொண்டே வரும் ஒரு சிறப்பியக்கமாகும். ஒரு விதையில் மரம் எப்படி அடங்கியிருக்கிறதோ, அதே போல் உடலியக்கத்தில் அறிவியக்கம் அடங்கி இருக்கின்றது. உடல் வளர்ச்சி மற்றும் இயக்கத்திற்கு ஏற்றவாறும், அவ்வப்போது ஏற்படும் சூழ்நிலைத் தொடர்புக்கு ஏற்றவாறும், பழக்கத்திற்கு ஏற்றவாறும், அறிவியக்கம் எழுச்சி பெற்று நடைபெறும்.

- மகரிஷி

திறப்பு விழா சிறப்புற அமைய நல்வாழ்த்துகள்

ஸ்ரீ ஹரி டிரேடர்ஸ்

பழைய இரும்பு வியாபாரம்

18, மாநகராட்சி கட்டிடம், படேல் ரோடு,
ராம்பநகர், கோவை - 641 009. போன் : 2235406

குழந்தை வளர்ப்பு

குழந்தை வளர்ப்பிலே பெற்றோர்கள் மிகவும் அக்கறை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். குழந்தை வளர்ப்பை குறித்து மகான்களெல்லாம் சொல்லிவிட்டு போனதை பின்பற்ற முடியாமல் பெற்றோர்களெல்லாம்கூட தவித்துக் கொண்டிருக்கின்றனர். குழந்தைகளுக்கு சிறு வயதிலேயே சில பல தவறான பழக்கங்கள் ஏற்பட்டுவிடுகின்றன. வளர்க்கத் தெரியாததினாலே, சூழ்நிலையின் நிர்ப்பந்தங்களினாலே சிறுவயதிலே குழந்தைகளிடம் தோன்றும் பழக்கங்கள், அவர்கள் வளர்ந்த பிறகும் தொடர்ந்து வருகின்றன; பின்னர் நிலைத்தும் விடுகின்றன. அந்த நேரத்திலேதான் வளர்ந்துவிட்ட இளைஞர்களுக்கு ஞானம் வருகிறது; பெரியோர்கள் சொன்னதை படிக்கத் தொடங்குகின்றனர்; போதனைகளையெல்லாம் படிக்கின்றனர்; ஆனால் அவர்களால் தங்களது பழக்கங்களை மாற்றிக் கொள்ள முடியாமல் வருந்துகின்றனர். குற்ற உணர்வோடு இளைஞர்கள் வாழும் இந்த நிலை மாறி, அவர்கள் தங்களுடைய வாழ்க்கையை செவ்வனே நடத்த வேண்டுமானால் சிறு குழந்தையிலிருந்தே அவர்களுக்கு நல்ல பழக்கங்கள், உயர்ந்த பண்பாட்டிற்கேற்ற சிறந்த வாழ்க்கை நெறிகளை பழக்கிக் கொடுக்க வேண்டும்.

வளரும் குழந்தைகளிலேயிருந்து நல்ல திருப்பம் ஏற்பட வேண்டும் என்று பெற்றோர்கள் முயற்சித்தால் கட்டாயம் வெற்றி பெறுவார்கள். குழந்தை வளர்ப்பிலே ஒரு பெரிய தத்துவம் இருக்கிறது; ஒரு நீண்ட எதிர்காலம் இருக்கிறது; விரிந்த உலகத்துக்குரிய நன்மையும் இருக்கிறது. குழந்தைகளிடம் பெரிய ஆற்றல் நிறைந்துள்ளது. அதை முறையாகத் தூண்டிவிட்டோமானால் அவர்களிடம் எல்லா ஆற்றல்களும் சிறந்து வளரும். ஆனால் பெற்றோர்கள் சிறு குழந்தைகளை குடும்ப வாழ்க்கையிலே ஒரு ஓரத்திற்கு கொண்டு வைத்து விடுகின்றனர். ஜாதி, மதம், மொழி, இனம் இவைகளையெல்லாம் புகுத்தி விடுகின்றனர். இவைகளையெல்லாம் தவிர்த்து ஒழுக்கம், பண்பாடு, உழைப்பு, உழைப்பின் பலன், இறைநிலை உணர்வு, அறநெறி இவைகளையெல்லாம் வளரும் குழந்தைகளிடம் தழைக்க விட்டால் குழந்தைகளுடைய ஆற்றல் முழுமையும் ஊக்கிவிடப்பட்டு நல்ல பலன்களை அவர்களிடம் காணமுடியும்.

குழந்தைகள் நல்ல முறையில் வாழ வேண்டுமானால் பெற்றோர்களும் நல்ல முறையிலே தங்களது வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும். எந்த நூலைக் கொண்டு சேலை நெய்கிறார்களோ அந்த நூலைப் போன்றுதான் சேலை இருக்கும் என்பது பழமொழி. அதேபோலத்தான்

உறவிலேயே துறவுநிலை

உணவு சுவையாக உள்ளது என்று அதிகமாக சாப்பிட்டுக் கொண்டே போனால் முதல் நாள் வயிற்றுவலி; மறுநாள் வயிற்றுப் போக்கு என்ற நிலை வரும்; மருந்து சாப்பிட்டு குணமானாலும், மீண்டும் அளவுக்கு அதிகமாக உணவை நாடிப் போனால் வாழ்நாள் முழுவதும் வயிற்றுப் போக்கு என்ற நிலைதான் ஏற்படும்; வேறு எந்த காரியத்தையும் உருப்படியாக நம்மால் செய்ய இயலாது. அதேபோல எந்தக் காரியத்தை எடுத்துக் கொண்டாலும் அளவுக்கு அதிகமாக ஈடுபட்டால் உடல் வலுவிழந்து, மனம் கெட்டு, வாழ்வும் சீரழிகிறது. அதனால் நாமும் கெட்டு, நமது குடும்பமும் பாதிக்கப்பட்டு, சமுதாயமும் கடைசியில் பாதிக்கப்படுகிறது.

ஐயுணர்வோடு மெய்யுணர்வும் இணைந்து செயல்படும்போது நமது மனதிற்கு வலிமை வருகிறது; நாம் கொள்ளும் உறவிலே ஒரு தெளிவு பிறக்கிறது; பற்றி நிற்பதிலும் பற்றற்ற நிலை வருகிறது; எல்லாவற்றையும் விட்டு விட்டுப் போவதுதான் துறவு என்றால் இறப்பவர்கள்தான் துறவு நிலைக்குப் போகிறவர்கள் என்றாகிவிடும். நாம் வாழும்பொழுதே வாழ்வு நலமாக, அமைதியாக, திருப்தியாக, மேன்மையாக இருக்க வேண்டுமென்றால், ஒவ்வொரு அனுபோகத்திலேயும் எல்லைக் கட்டிக் கொள்ள வேண்டும் ; அளவு முறை வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்; இதுதான் உறவிலேயே கொள்ளும் துறவு நிலையாகும்.

- மகரிஷி

தொகுப்பு : **அ.செ. ச. பழனிச்சாமி**

பா.நா.புதூர் அறக்கட்டளை, கோவை.

திறப்பு விழா சிறப்புற அமைய நல்வாழ்த்துகள்

Thivya Jothi
Ladies Dress Makers

Maruthamalai Main Road, P.N. Pudur,
Coimbatore - 41.

பொறாமை கொள்ளாதீர்

பிறர் பொருள், புகழ், அதிகாரம், அனுபோகத்தைப் பார்த்து பொறாமைப்படுவது மன அமைதியைக் குலைத்து விடும். பொறாமைப்படுவது ஒரு வியாதி. அலுவலகத்தில் நம்முடன் பணிபுரிபவர் நம்முடைய பதவி உயர்வைத் தடுத்தார் என்றோ, நம்முடைய வியாபாரத்தை, மற்றொரு வியாபாரி போட்டியிட்டு குலைத்தார் என்றோ நாமாகவே கற்பனைச் செய்து கொண்டு அமைதியிழப்பது தவறு. நம்முடைய முன்னேற்றத்தை மற்றவர்களால் ஆக்கவோ, அழிக்கவோ முடியாது.

நம்முடைய வாழ்க்கையும், நம்முடைய தொழிலும் நம் முன்வினையால், சஞ்சித கர்மத்தால், உருவாக்கப்படுகிறது என்பதை உணர வேண்டும். நாம் நமது தொழிலில் முன்னேற வேண்டும் என்று இருந்தால், உலகம் முழுவதும் திரண்டாலும் நமது முன்னேற்றத்தை, வெற்றியைத், தடுத்து நிறுத்திவிட முடியாது. அதே போல நமது தொழிலில் தோல்வி ஏற்பட வேண்டும், நஷ்டம் உண்டாக வேண்டும், என்று இருந்தால் அப்பொழுதும் உலகம் முழுவதும் வந்தாலும், நமது தோல்வியை, நஷ்டத்தை வராமல் சரி செய்து விட முடியாது.

ஒவ்வொரு மனிதனும் அவனது விதியினாலேயே ஆளப்படுகிறான். ஒருவரை ஒருவர் சார்ந்திருப்பதுபோலத் தோன்றினாலும், ஒருவரது வாழ்விலிருந்து, மற்றவர்களுடைய வாழ்வு வேறுபட்டது என்பதை தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். இந்தக் கருத்தை தெளிவாக புரிந்து கொண்டால், இதனை எப்பொழுதும் நினைவில் கொண்டால், ஒரு போதும் நாம் பிறர் மீது பொறாமை பட மாட்டோம்; அதேபோல நம்முடைய துன்பத்திற்காக மற்றவர்களைப் பழிக்கவும் மாட்டோம்.

- மகரிஷி

தொகுப்பு : **அ.செ. D. அனீதா தேவராஜன்**
கோவை.

House Wiring Works & Plumbing Works

**Shri Vidhya Electrical & Motor
Rewinding Works**

18, Maruthamalai Main Road, P.N. Pudur, Coimbatore - 41.

Servicing of all kinds of Electrical goods - Mixie, Fan, Washing Machine,
Wet Grinder, Iron Box, Water Heater, Motor, Pumpset etc.

நம்முள் இருப்பவனை எண்ணிட நேரமில்லை

ஒரு நாளைக்கொருதரம் ஒரு நொடிப்பொழுதேனும் உன்னைப் படைத்தவனை எண்ணிச் சுகித்ததுண்டோ மனமே! திருநாளும் தேருமென்று தேடி அலைந்தாலென்ன சிந்தனை அலையாமல் தியானத்தில் நிறுத்தியே!

விடியுமுன் விழித்தனை வெளுக்குமுன் வீட்டை விட்டாய் வெவ்வேறு இடத்திற்கு வெளவால் போல் ஓட்டமிட்டாய் உடலும் மனமும் சோர்ந்து ஓய்ந்திட வீடுவந்தும் உண்ணும் பொழுதும் கூட எண்ணம் நிலைப்பதில்லை!

அரைக்காசுக்கானாலும் ஒரு நாள் முழுதும் காப்பாய் ஆயிரம் பேரையேனும் அலுப்பின்றி போய்ப் பார்ப்பாய் உரைப்பார் உரைக்கெல்லாம் உயர்ந்திடும் செல்வனை உன்னுள் இருப்பவனை எண்ணிட நேரம் இல்லை!

சில நாளைக் கதிகாரம் செய்யும் ஒருவர்க்கஞ்சி செய்யச் சொல்வதை யெல்லாம் செய்வாய் நீ பல்லைக் கெஞ்சி பலநாளும் ஜென்மமெல்லாம் பாலிக்கும் அதிகாரி பரமனை நினைக்கும் அவகாசம் உனகில்லை!

- நாமக்கல் இராமலிங்கம் பிள்ளை

தொகுப்பு : **அ.செ. C. அருணாசலம்**,
கணேசபுரம், நாமக்கல்.

கடவுளும் மனிதனும்

நீரும், பனிக்கட்டியும் உருவில், பண்பில், செயலில் வேறுவேறாக காணப்பட்டாலும் பொருளில் அவையிரண்டும் ஒன்றேயாகும். அதேபோல கடவுளும், மனிதனும் வேறுவேறாக உணரப்பட்டாலும் பொருளில் ஒன்றேயாவார்கள். பிரபஞ்சத்தின் எல்லாப் பொருட்களிலுமிருப்பதை விட கடவுள் மனிதனில் தான் நல்ல செயல் நிலையில், அறியப் படக் கூடிய நிலையில் இருக்கிறார். தனக்குள் கடவுளைக் காணப்பெறாதவன் வேறெங்கும் அவனைக் காண முடியாது.

- கண்ணைய யோகி

தொகுப்பு : **மீதிவாசன்**, சேலம்.