

தேவைகளைப் பெருக்கிக் கொள்ளாதீர்கள்

நம்முடைய தேவைகளை அதிகம் பெருக்கிக் கொள்ளாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இல்லையெனில் பிச்சைக்காரனைப் போல ஒவ்வொருவரையும் எதிர்பார்க்க வேண்டியதிருக்கும். நம்முடைய தேவைகளைக் குறைத்துக் கொண்டால் சுதந்திரமாக வாழலாம். வீட்டில் நமக்குத் தேவையான உடைகள், புடவைகள் பல இருக்கும் போது பல்வேறு ரகத் துணிகளை பார்க்க வேண்டிய அவசியமில்லை. துணிக்கடைக்கு செல்ல நேர்ந்தால் ஒன்று நாம் தேவையற்றவைகளை வாங்குவோம்; அந்த சமயத்தில் நம்மிடம் பணம் இல்லையெனில் இந்த கலர், டிசைன் நம்மிடம் இல்லையே இதை வாங்கினால் எவ்வளவு நன்றாக இருக்கும் என்று வருத்தப்படுகிறோம்.

மன அமைதியும், பொருட்களில் பேராசையும் ஒன்றுக்கொன்று முரணானவை; அவை இரண்டும் ஒத்துப் போகாது. நமக்கு எது தேவையோ அதைத் தேர்ந்தெடுப்பது நமது பொறுப்பாகும். பொதுவாக நமக்கு வேண்டிய வெளி வேலைகளுக்கேற்ப தேவைகளை மிகவும் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஆசைகளும் தேவைகளும் எந்த அளவிற்கு குறைகின்றதோ அந்த அளவிற்கு மன அமைதி அதிகரிக்கும். உடைமைகள், சொத்துக்கள் நமக்கு துன்பத்தையே தருகின்றன என்ற விஷயம் மிகவும் தெளிவானது; எந்த விளக்கமும் இதற்கு தேவையில்லை. ஒரு காரை சொந்தமாக வைத்திருப்பதற்குப் பதில் ஒரு கால் டாக்ஸியில் செல்வதில் தவறில்லை. அதிக தொலைவிலுள்ள இடங்களுக்கு காரில் செல்வதை விட பேருந்தில் செல்வதில் தவறில்லை. சொந்த வீடு கட்ட வசதியில்லாத போது வாடகை வீட்டில் வசிப்பதில் வருத்தப்பட வேண்டிய அவசியமில்லை.

- மகரிஷி

தொகுப்பு : **அ.செ. S. இராஜசேகரன்,**
ஸ்ரீதேவி லித்தோ பிரஸ், கோவை - 2.

ஓஜஸ் முச்சின் மகிமை

நரம்பூக்கப் பயிற்சியில் வித்திலிருந்து பிரிந்த ஓஜஸை வித்து உற்பத்தி ஸ்தானமாகிய மூளைக்குச் செலுத்துவே, காயகல்ப பயிற்சியின் இரண்டாவது பயிற்சியான ஓஜஸ் முச்சு. நோய்கள் விலகவும், நீங்கவும் மற்றும் ஆயுள் நீளவும், உயிரானது உடலில் சுவர்ந்து போகவும், ஜீவசமாதி சிந்திக்கவும் இந்தப் பயிற்சி உதவுகிறது.

- மகரிஷி

அனுபவ உரை :

அருட்தந்தையை போற்றுவோம்!

பத்து வருடங்களுக்கு முன்னர் எனது வாழ்க்கையில் பிரச்சனைகளும், பிணக்குகளும் நிறைந்திருந்தன. ஏதோ பிறந்துவிட்டோம், வாழ்கிறோம் என்று வெறுப்புடன் வாழ்ந்து கொண்டிருந்த நான், ஒரு அன்பர் மூலம் 1994-ம் ஆண்டு மனவளக்கலை மன்றத்தில் சேர்ந்தேன். மன்றத்தில் உடற்பயிற்சியைக் கற்றுக் கொடுத்து, தீட்சை கொடுத்தார்கள்; தொடர்ந்து எல்லா அகத்தாய்வுப் பயிற்சிகளிலும் கலந்து பயன் பெற்று ஆழியாறு சென்று பிரம்ம ஞானப் பயிற்சி பெற்று வந்தபோது புதிதாகப் பிறந்திருப்பது போன்றதொரு உணர்வு ஏற்பட்டது. முறையாக தவம் பயில் என்னிடமிருந்து வேண்டாத குணங்கள் நற்குணங்களாக மாறி வருவதை உணர்ந்தேன்; அன்றாட வாழ்வில் ஏற்படும் சிக்கல்களைத் தீர்த்துக் கொள்வதற்கான வழிகளை, தத்துவ விளக்கங்களைக் கேட்டதன் மூலம், தெரிந்து கொண்டேன். குடும்ப அமைதி பேணும் முறையறிந்து பொறுமை, சகிப்புத்தன்மை, தியாகம் ஆகியவற்றை கடைபிடித்ததால் கடந்த ஐந்து வருடங்களாக குடும்பத்தில் பிணக்குகள் இல்லாமல் வாழ முடிகிறது.

அணு முதல் அண்டங்கள் தோன்றிய விதம், காந்த தத்துவம், கர்மயோகம், செயல் விளைவுத் தத்துவம், இறைநிலை, அறவாழ்வு போன்ற மகரிஷி அவர்களின் தத்துவ விளக்கங்களை அறிந்து பிரமிப்படைந்த நான், இத்தகைய சிறப்பு வாய்ந்த வாழ்க்கைக் கல்வியை வேதாத்திரி பல்கலைக்கழகத்தில் மட்டுமே பயில் முடியும் என்பதை உணர்ந்தேன். உலக மக்கள் அனைவரும் ஞானம் பெறும் வகையில் மனவளக் கலையை உலகிற்களித்த ஞானத்தந்தை மகரிஷி அவர்களைப் போற்றுவோம்! வணங்குவோம்!

தொகுப்பு : **அ.நி. R. உமையாள்,** வடவள்ளி தவமையம், கோவை - 41.

சூர்யா ராஜா சித்தர் மையம்

(சித்த மருத்துவமனை & சித்தா ஆராய்ச்சி மையம்)

712, மேட்டூர் ரோடு, சவுத் இந்தியன் வங்கி எதிரில், பவானி - 638301.

போன்: 04256-234183 (O), 246477 (R), செல்: 94430-92091, 98427-74841.

நிறுவனர்: சித்த மருத்துவ ஆராய்ச்சியாளர்,

மனவளக்கலை துணைப் பேராசிரியர் அ.நி. Dr. D. இராஜமாணிக்கம்

எல்லாவிதமான நோய்களுக்கும் ஆலோசனைகள் இலவசம். நோய் தீர்க்கும் மருந்துகளும், நோய் வராமல் காக்கும் மருந்துகளும், காயகல்ப மருந்துகளும், தவம், யோகம், ஞானத்தில் மேன்மையளிக்கும் மருந்துகளும், ஆங்கில மருந்துகளை விட வேகமாக உடனே பலனளிக்கும் மருந்துகள் கிடைக்கும்.

அறிவாட்சி தரம் உயர - மனவளக்கலை

இயற்கையின் பரிணாமத் தொடரை ஆழ்ந்து சிந்தித்துத் தெளிந்தால் ஒரு மனிதனிடம் எண்ணிறந்த ஜீவ இனங்களின் குணச் சிறப்புக்கள் அடங்கியுள்ளன என்பதை அறியலாம். கருவமைப்புப் பதிவுகளை பல பிறவித் தொடர் வினைகளையும், இந்தப் பிறவி எடுத்தபின் ஒருவர் ஆற்றிய, அனுபவித்த பதிவுகளையும் சேர்த்தால் வரும் கூட்டுத்தொகைதான் ஒரு மனிதனுடைய அறிவாட்சித் தரம் (Personality). நல்லனவும், தீயனவும் கூடிய மனிதனுடைய வினைப்பதிவுகளில், தீயனவற்றை இனங்கண்டு அவற்றை விடுத்து நல்லனவற்றை மட்டும் வளர்த்துக் கொண்டு பிறவிப் பயனாகவுள்ள அறிவின் முழுமைப் பேற்றை அடைவதே மனிதப் பிறவியின் பெருநோக்கமாகும்; இத்தகைய அறிவாட்சித் தரத்தின் உயர்நிலையை அடைய ஏற்ற ஒரு சிறந்த வழியே "மனவளக்கலை" ஆகும்.

மனவளக்கலையானது அகத்தவம் - அகத்தாய்வு - உடற்பயிற்சி - ஒழுக்கம் - கடமை - ஈகை இவற்றால் மனத்தூய்மையும், செயல் தூய்மையும் பெற்று மெய்யுணர்வு பெற்ற முழு மனிதனாக வாழ வழி செய்கிறது. இக்கலையை உணர்ந்து பயன் பெறும் ஒவ்வொருவரும் இக்கலை உலகம் முழுவதும் மனித குலத்திற்குப் பரவ வேண்டும் என விரும்புவது இயல்பாகும். உலக சமுதாய சேவா சங்கம் என்ற அமைப்பில் ஒன்றுகூடி செயல்பட்டால் அனைவரும் உயரலாம்; சமுதாயத்தில் பலரையும் உயர்த்தலாம்; தனிமனிதன், சமுதாயம், உலகம் என்ற மூன்று நிலைகளிலும் அமைதியையும், வெற்றியையும், நிறைவையும் பெறலாம்.

- மகரிஷி

தொகுப்பு : **அ.செ. P. அய்யாசாமி**

பா.நா. புதூர் அறக்கட்டளை, கோவை - 41.

தாய்மையின் மேன்மை

அரும்பாகி மலர வைத்த அன்னையான தெய்வமது
உட்புறமாய் எனை சுமந்த உண்மையான இறைதெய்வம்
உருக்கொடுத்த அருட்தாய் உவப்பில்லா என் தெய்வம்
அன்பின் இருப்பிட இயக்கமாம் அரவணைத்த கருணையது
குணத்தினில் உயர்கோவில் குரு காட்டும் திருக்கோவில்
குடியிருந்த கோவில் அது குவலயத்தை காட்டியது
இருப்பு வினை போக்கிடவே இப்பிறவி அளித்ததுவே
அகம் மலர்த்தி வாழ்த்திடுவோம் அனுதினமும் போற்றிடுவோம்

அ.நி. G. அன்பழகன், M.A. திருவண்ணாமலை.



ஆழியாறு - அறிவுத்திருக்கோயில் வளாகம்

ஆதிக்கத்தின் தாக்கத்தாலும் நம் கல்வியில் அடைந்த சீரழிவைச் சீரமைக்கவல்ல அக விஞ்ஞானமே மனவளக்கலை. எழுத்தறிவு, தொழிலறிவு என்ற குறை வட்டத்திற்குட்பட்ட இன்றைய கல்வி அமைப்பு நிறைவு பெறும் வகையில் தத்துவ அறிவும் ஒழுக்கப் பண்பாடும் இணைந்த வாழ்வியல் கல்விக் கூடங்களே மனவளக்கலை மன்றங்கள்.

உடல், மனம், உயிர், அறிவு, தெய்வம் பற்றிய அறிவார்ந்த விளக்கத்துடன் கூடிய எளியமுறை பயிற்சிகளான 1. உடல் நலத்திற்கு உடற்பயிற்சி 2. மனவளத்திற்கு குண்டலினி யோகம் 3. உயிராற்றல் பெருக்கத்திற்கு காயகற்பம் (பிரம்மச்சரியம் என்ற இளமை நோன்பு) 4. அறுகுணச் சீரமைப்புக்கு தற்சோதனை 5. இறையுணர்வு பெற பிரம்மஞானம் (கிரஹஸ்தம் என்ற இல்லறம், வானப்பிரஸ்தம் என்ற அகத்தவம்); 6. தன்னிலை விளக்கம் பெற்று ஞான ஆசானாக உயர்ந்திட ஆசிரியர் பயிற்சி (சன்னியாசம் என்ற தொண்டு) என்ற பயிற்சிகளை நான்கு ஆசிரமங்களாக, நம் அறிவாட்சித்தரத்தினை உயர்த்திடும், மதம் கடந்த, அறிவுத் திருக்கோயில்களே மனவளக்கலை மன்றங்கள்.

இன்று நம் வாழ்வில் பல்கிப் பெருகும் வாழ்க்கைச் சிக்கல்கள் தீர்ந்து, பிரம்ம ஞானம் எனும் முழுமைக் கல்வி கற்று, கற்றபடி வாழ்வது, "பிறப்பொக்கும் எல்லா உயிர்க்கும்" என்ற வள்ளுவரின் கூற்றுப்படி வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொள்வது, நம் அனைவரின் பிறப்புரிமையும் கடமையும் ஆகும்.

- மகரிஷி

தொகுப்பு : **அ.நி. முனைவர். ஐ.நி. கோவிந்தராஜன்**

மனவளக்கலை துணைப் பேராசிரியர், வாணியம்பாடி.

உணர்ச்சி நிலை சோர்வு நிலை தெளிவு நிலை

பழக்கத்தின் வழியே உடலியக்கமும், அதன் வழியே அறிவின் இயக்கமும் நடைபெறும்போது அதை உணர்ச்சி நிலை என்றும் குணங்கள் என்றும் சொல்லப்படுகின்றது. முற்கால அனுபவங்கள், பிற்கால விளைவுகள், தற்காலக் சூழ்நிலைகள் இவைகளை மறந்து செயலாற்றும் அறிவின் சோர்வு நிலையை, மிரட்சி நிலையை, மாயை என்றும் சொல்வதுண்டு. அறிவு தன்னையறிந்து, தன் மூலம், முடிவு அறிந்த நிலையில், விரிந்த நிலையில் இன்ப துன்ப இயல்பறிந்து எண்ணம், சொல், செயல் இவைகளைப் பயன்படுத்தி வாழும் ஒரு தெளிவுநிலையே ஞானம் எனப்படும்.

- மகரிஷி

அறநெறி வாழ்வு இயல்பாக மலரும்

இறையுணர்வு, அறநெறி இரண்டும் எல்லா மதங்களின் நோக்கமாகும். ஆன்மீக புத்தகங்களைப் படித்தோ, வேதாந்திகளின் சொற்பொழிவுகளை செவிமடுத்தோ இறைநிலையின் மதிப்பு மற்றும் நம்பிக்கை ஏற்பட்டாலும், இறைவனே அறிவாக இயங்குகிறான் என்ற உண்மையினை அகத்தாய்வின் மூலம் அறிந்தால்தான் அறநெறி வாழ்வு இயல்பாக மலரும். குண்டலினி தவத்தில் மனம், இறைநிலை, உயிர், ஜீவகாந்தம், வான்காந்தம், வினைப்பதிவுகள் இவற்றை தெளிவாக உணர்ந்து அகத்தாய்வுப் பயிற்சிகளை வாழ்க்கையில் செயல்படுத்தினால் அறநெறி பிறழாத வாழ்வைப் பெறலாம்; அயரா விழிப்புடன் உள்ளதை உணர்தல், நல்லதை செய்தல், அல்லதை விடுதல் என்ற மூன்றும் ஒன்றிணைந்த அருட்பேற்றினை பெற்று மகிழ்ச்சியும், நிறைவும், அமைதியும் பொருந்திய வாழ்வையும் அடையலாம்.

- மகரிஷி

தொகுப்பு : **அ.செ. N. சுந்தரம்,**

பா.நா. புதூர் அறக்கட்டளை, கோவை - 41.

இறைநிலை விளக்கம் எளிதானதே!

இறைநிலை பற்றிய விளக்கம் மிகவும் எளிதானதேயாகும்; எல்லோராலும் சுலபமாக புரிந்து கொள்ளவும் முடியும். மிகவும் எளிதாக உள்ள இறைநிலை விளக்கமானது சிக்கலானதற்கு காரணம்; தாயாரால் குழந்தையிடம் விளையாடுவதற்காக கொடுக்கப்பட்ட நூல்கண்டானது குழந்தையால் களைத்துப் போடப்பட்டு சிக்கலாக்கப்படுகிறது; தாயானவள் நூலின் ஆரம்பம் எதுவென்று தெரியாமல் வெட்டி வெட்டி போட்டு மேலும் நூல்கண்டை சிக்கலாக்கி விடுகிறாள்; அதேபோன்றுதான் இறைநிலையை சரியாக உணராதவர்களால் கொடுக்கப்பட்ட இறைநிலை விளக்கமெல்லாம் துண்டு துண்டாக வெட்டப்பட்டு சிக்கலாக்கப்பட்ட நூல்கண்டு போல சிக்கலாக்கப்பட்டுவிட்டது; பின்னால் வந்தவர்களால் அதை ஒன்று படுத்தி பார்க்க இயலாமல் போய்விட்டதால் இறைநிலை பற்றிய விளக்கமானது மிகவும் சிக்கலாக்கப்பட்டுவிட்டது.

- மகரிஷி

தொகுப்பு : **அ.நி. S. இந்திராணி,**

வடவள்ளி அருளகம், கோவை.

கடன் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும்

தனது மற்றும் குடும்ப உறுப்பினர்களது பராமரிப்பு செலவுகளுக்காக ஒருவருடைய வருமானம் போதவில்லை என்ற சமயத்தில் கடன் வாங்குவது என்பது சமுதாயத்தில் அனைவருடைய பழக்கமாக உள்ளது. கடன் என்பது தவிர்க்க முடியாத காலத்தில்தான் வாங்க வேண்டும். எளிதாக கிடைக்கின்ற காரணத்தாலும், கடன் வாங்கிச் செலவு செய்து அதனால் ஏற்பட்ட பழக்கத்தாலும் கடன் வாங்கிக் கொண்டே இருப்பது ஒருவருடைய வாழ்க்கையில் அமைதியின்மையையும், ஏமாற்றத்தையும் உண்டு பண்ணிவிடும்.

திருப்பிச் செலுத்துவதற்கான நிதி ஆதாரம் உள்ளவர்கள் வேண்டுமானால், எச்சரிக்கை உணர்வோடு, கடன் வாங்கலாம். அவ்வாறு வாங்கும் கடனைக் கொண்டு வாழ்க்கை செலவுகளில் ஈடுபடும் போது ஆடம்பரம் காட்டாமல் சிக்கனமாக செலவிடுதல் வேண்டும். கடனையும் அதற்குண்டான வட்டியையும் காலக்கிரமத்தில் திருப்பிக் கொடுத்துவிடுதல் வேண்டும். முடியாத பட்சத்தில், இருக்கின்ற சொத்தில் ஒரு பகுதியை விற்று மொத்தக் கடனையும் வட்டியையும் செலுத்திவிடல் வேண்டும். பொதுவாக ஒருவருடைய சொத்தின் மதிப்பில் பத்தில் ஒரு பங்குக்கு மேல் கடன் வாங்கக் கூடாது. மன அமைதியோடு வாழ்ந்து வாழ்க்கையில் வெற்றியும் மகிழ்ச்சியும் அடைய, மனவளக்கலைஞர்களாகிய நாம், கடனைத் தவிர்ந்து வாழ்வதில் கண்ணும் கருத்துமாக இருக்க வேண்டும்.

-அருட் தந்தை

தொகுப்பு : அ.நி. S. பால்ராஜ்,
காங்கேயம் அறக்கட்டளை

வாழ்க்கையில் உயர்வடைய

தன் முயற்சியினாலே ஒருவர் நல்ல வாழ்க்கையை அடைய வேண்டுமானால் நாற்பது ஆண்டுகளுக்குள்ளாகவே ஓர் உயர்ந்த இடத்தினை எட்டிவிட வேண்டும். பொருளாதாரமாகட்டும், ஞானமாகட்டும், நாற்பதுக்கு மேலாகச் சிறிது சேர்வு வந்து விடும். தொடர்ந்து அதே வழியில் சிந்தித்துச் செயலாற்றக் கூடிய ஆற்றலும் தளர்ந்து விடும்.

- மகரிஷி

முழுமையை நோக்கி

வாழ்க்கை என்பது பிறப்பிற்கும் இறப்பிற்கும் இடைப்பட்ட பயணமாகும். இப்பயணத்தின் உச்ச இலக்கு என்ன; அதனை அடையும் நோக்கில் வாழ்கின்றோமா என்றால், இத்தகு சிந்தனையே இல்லாமல் நமக்கு நாமே அந்நியமாக இருப்பதுதான் ஆறாவது அறிவில் பண்படாத மக்களின் உண்மை நிலையாகும். எனவேதான் வாழத் தெரியாதோர் வாழும் நாட்டில் ஆளத் தெரியாதோர் ஆட்சியே நடைபெறும் என்ற இயற்கை நியதியின் விளைவாய் இன்று நம் வாழ்வில் பல்வேறு கேடுகளே மலிந்துள்ளதை காண்கின்றோம்; இதற்கான காரணங்கள் என்ன, அவைகளுக்கு எவ்வாறு தீர்வு காண்பது பற்றிய சிந்தனை நமது அறிவிற்கு உரமாக அமையும்.

தேவை வாழ்க்கைச் சுதந்திரம்

கருத் தொடராகப் பெற்ற பாவப் பதிவுகளைப் போக்கிடும் வகையில் அறநெறிவழி வாழ்ந்து வாழ்க்கை இன்பங்களை துய்த்து இறைநிலையை மெய்யுணர்வாகப் பெறும் பேரின்ப நிலையை முக்தி எனும் முழுமைப்பேறு; இதுவே வாழ்வின் அறுதி நோக்கமுமாகும். இப்பேறு பெற்றோர்தான், 'வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்வோர்'; 'வானுறையும் தெய்வத்துக்கு ஒப்பானோர்' ஆவர். இப்பேறு பெறுவது நமது உரிமை என்பதைதான் ஆசான் மகரிஷி "மெய் விளக்கம், வாழ்க்கை இன்பம் இவ்விரண்டும் மனிதகுல உயர் வாழ்வின் சுதந்திரமாம்" என்று நிறுவுகிறார்; ஆனாலும் இவை எட்டாக் கனியாக இருப்பதேன்!

நிறைவு முழுமைக் கல்வி

இயற்கை என்ற மேடையிலேதான் 'வாழ்க்கை' எனும் மகாதொடர் நாடகமாகின்றது. வாழ்க்கை அனுபவங்களின் தொகுத்தறிவே பல்புற விஞ்ஞானமாகி, அவற்றின் துணையால் இயற்கை வளங்களை வாழ்க்கை வளங்களாக்கி, தரம் மாற்றித் துய்க்கும் மனித குலம் புலன் மயக்கில் மெய்ஞ்ஞானத்தை விலக்கி அஞ்ஞானத்தில் முடங்கியுள்ளது. "திறம் பல வாழ்வில் பெற்றும் சிறப்பு விஞ்ஞானத்தால் அறம், தவம் இரண்டுமின்றி அறிவது குருடாய்ப் போச்சு" என்பார் மகரிஷி.

இந்த இழிநிலை மாறிட இறைநிலையானது மகரிஷி அவர்கள் மூலம் பல்புற அறிஞர்களுக்கும் உரித்தான 'மனவளக்கலை' என்னும் வாழ்க்கைக் கல்வியை அருளி அனைவருடைய தேவைகளையும் நிறைவு செய்துள்ளது. வர்ணாசிரம தர்மத்தின் கருத்துச் சிதைவாலும், அந்நிய

வேதாத்திரியம்

கோவையிலிருந்து ஜூன் மாதம் 2000 தொடங்கி கடந்த நான்கு ஆண்டுகளாக வேதாத்திரியம் கோவை ஸ்கை செய்தி மடல் என்ற மாத இதழ் வெளிவந்து கொண்டுள்ளது. மகரிஷி அவர்களின் சிந்தனைகள், பேராசிரியர்கள் மற்றும் அருள்நிதியர்களின், அருட்தந்தையின் சிந்தனையை ஒட்டிய, கட்டுரைகள் பிரசுரிக்கப்படுகின்றன. 24 பக்கங்களுடன், மகரிஷி உருவம் தாங்கி பல வண்ண மேலட்டையுடனும் வெளிவந்து கொண்டுள்ளது. அன்பர்கள், அருளாளர்கள் இப்பத்திரிக்கைக்கு சந்தா செலுத்தியும், மற்ற அன்பர்களிடம் இதனைப் பற்றி எடுத்து கூறியும், தங்களது கட்டுரைகளை அனுப்பியும் வேதாத்திரியம் மாத இதழ் சிறப்பாக வெளிவர அன்புடன் வேண்டிக்கொள்கிறோம்.

அன்புடன்

டாக்டர் L. தேவராஜன்

ஆசிரியர்

சந்தா விபரம்

ஒரு ஆண்டு : ரூ. 60.00 ஐந்தாண்டு : ரூ. 300.00
இரண்டு ஆண்டு : ரூ. 120.00 ஆயுள் சந்தா : ரூ. 600.00

மணியார்டர் மற்றும் வரைவோலை மூலம் சந்தா அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

ஆசிரியர், வேதாத்திரியம் கோவை ஸ்கை செய்தி மடல்
1/5-C, புதிய ஆனந்தா நகர், பா.நா.புதூர் அஞ்சல், கோவை - 641 041.
Phone - 0422 - 2445979; 98427 - 81564

மாமியார் மருமகள்

மாமியார் மருமகள் இடையே துன்பமேயில்லாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பது உலகம் முழுவதும் உள்ள பெரிய பிரச்சனை. தங்கள் மாமியார் என்னென்ன கஷ்டம் கொடுத்தார்களோ, அதையெல்லாம் மூட்டை கட்டி வைத்திருந்து, மருமகள் வந்தால் அவள் தலையில் போடுபவள் தான் மாமியார் என்ற உணர்வு மாற வேண்டும். திருமணமான மறுநாளான்கே தனக்குடித்தனம், உத்தியோகம் காரணமாக வேறு ஊருக்கு மகனும், மருமகளும் போய் விடுகிறார்கள்; அங்கே மாமியார் போகும்போது மருமகள் அவளைத் தாக்குகிறாள். இந்த இரண்டும் இருக்கக்கூடாது. இவர்களுக்கு மத்தியில் அந்தப் பெண்ணின் கணவன் படும்பாடு கொஞ்சம் நஞ்சுமல்ல; இந்த இடத்தில் சமாதானம் வந்தால் எல்லா குடும்பங்களுக்கும் நல்லது.

மருமகள் என்றால் மருவி வந்த மகள், சுற்று வழியில் வந்த மகள், அதாவது தன் வயிற்றில் பிறக்காமல், தன் வயிற்றில் பிறந்த மகனின் கையைப் பிடித்துக் கொண்டு வந்தவள் என பொருள். ஆகவே அவளும் ஒரு வழியில் மகள் மாதிரி தான். - மகரிஷி

கைரேகை மச்சம்

கோள்கள் இடம் மாறும்போது அவைகளிலிருந்து வரும் காந்த அலைகளுக்கேற்றவாறு, மனித உடலில் தோல் மற்றும் கைகளில் சில இரசாயன மாற்றங்கள் உண்டாகும்; அவைகளைத்தான் மச்சம் என்றும் கைரேகை என்றும் கூறுகின்றனர். கிரகங்களால் இன்னென்ன அழுத்தம் இருக்குமேயானால் இன்னென்ன இடத்தில் மச்சம் வரும் என்றும், அவைகள் தொடர்ந்து இடம் மாறிக் கொண்டே இருப்பதால், அந்த கிரகங்களிலிருந்து வரும் அலைகளின் வேறுபாட்டினால் கைரேகையும் மாறிக் கொண்டே வரும் என்றும் முன்னோர்கள் கண்டனர்; அதைக் கொண்டுதான் அவர்கள் பலனைச் சொல்வார்கள்; ஆனால் அவ்வளவும் சரியாக இருக்கும் என்று சொல்ல முடியாது. இயற்கையில் நடைபெறக்கூடிய நிகழ்ச்சிகள் அவ்வளவையும் நுண்மையாக கணிக்க முடியாது; ஜோதிடர்களால் கூறப்படும் ஹேஷ்டயங்கள் ஓரளவுக்குத்தான் சரியாக இருக்கும்.

ஒரு கைரேகைக்காரன் நான் கேட்காமலேயே என்னிடம் வந்து எனது கைரேகையைப் பார்த்துவிட்டு எனது ஆயுள் 58 வயது வரை தான் என்று கூறினான்; எதை வைத்துக் கொண்டு 58 வயது என்று சொல்கின்றாய் என்று கேட்டபோது, கைரேகையின் குறுக்கே ஒரு கோடு இருக்கிறது; அதனால்தான் அப்படி சொன்னேன் என்றான். எனது பணியினை நல்ல முறையில் செய்து முடிக்க எனது ஆயுளை இன்னும் கொஞ்ச காலம் நீடிக்க ஒரு வழி சொல் என கேட்டேன். அதற்கு கைரேகைக்காரன் அதெல்லாம் செய்ய முடியாதுங்க; இப்போது இருப்பதைதான் கணக்கு போட்டு சொல்ல முடியும்; நீங்களாகவே தான் உங்களது செயல்களால் உங்களது ஆயுட்காலத்தை மாற்றிக் கொள்ள முடியும்; அது பற்றிய விளக்கமும் உங்களுக்குத் தெரியும் என்றான்.

தவத்தினாலோ அல்லது நாமே உணர்ந்த ஒரு தன்மையினாலோ நம்முடைய ஆயுட்காலத்தை நாமே மாற்றி கொள்ளலாம். நாம் ஏற்கனவே செய்த செயல்களின் விளைவாக இன்றைய நிலை என்கின்றபோது, இன்று முதல் நாம் செய்கின்ற செயல்களின் விளைவாக நமது எதிர்காலம் அமையும் என்பதை உணர வேண்டும். நாமே உருவாக்கிக் கொள்ளக்கூடிய ஒன்றுக்காக, கைரேகைக்காரனையோ, கிளி ஜோசியனையோ நம்பிப் பணத்தையும், பொழுதையும் விரயமாக்குவதை தவிர்ப்பதோடு நம்முடைய மனத்தையும் குழப்பத்தில் ஆழ்த்திக் கொள்ள வேண்டிய அவசியம் வேண்டியதில்லை.

- மகரிஷி

தொகுப்பு : **அ.நி. S. விஜயன்,**

பா.நா. புதூர் அறக்கட்டளை, கோவை-41.

ஞானிகளின் போதனைகள் - வருங்கால நோக்குடையவை

சிறு வயது குழந்தைகளுக்கு உடைகளைத் தைக்கும் போது அவர்களது வளர்ச்சியை மனதில் கொண்டு உடைகளைச் சற்று தாராளமாக தைத்துக் கொள்கிறோம். துணியானது அதிக உறுதியுடன் இருக்குமானால் இன்னும் சற்று தாராளமாக பெரிய அளவில் உடைகளை தைத்துக் கொள்கிறோம். இதனால் சில உடைகள் தைக்கும் போது பார்த்தால் பொருத்தமில்லாதது போன்று தோன்றும். எனினும், போகப் போக அந்த உடையின் உபயோகம் நீண்ட காலத்திற்கு பொருத்தமானதாகவே இருப்பதை காணலாம். இது போன்றே ஞானிகள் உலக மக்களுக்குத் தரும் அறநெறிப் போதனைகளும், நல்வாழ்விற்கேற்ற திட்டங்களும் அவர்கள் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் அந்த காலத்திற்குச் சிறிதும் பொருத்தமில்லாதது போலவும், அவசியமற்றவை என்று எண்ணும்படியாகவும் தோன்றலாம். கடந்த கால அனுபவங்கள், தற்கால சூழ்நிலைகள், எதிர்கால விளைவுகள் என்ற முன்றையும் இணைத்து யுகித்து **முக்கால ஞானம்** என்ற விரிந்த நோக்கில் இருந்து ஞானிகளது திட்டங்களும், போதனைகளும் உருவாவதால், மிக குறுகிய நோக்கமுள்ள மயக்கவாதிகளுக்கும், பாமரர்களுக்கும் அவர்களது போதனைகளில் அடங்கியிருக்கும் உயர்ந்த நன்மைகளை உடனடியாக எளிதில் புரிந்து கொள்ள முடியாது. சிறந்த சிந்தனையாளர்களும், நீண்ட எதிர்காலமுமே அத்தகைய ஞானிகளின் கருத்துக்களுக்கு தெளிவான விளக்கங்களை கொடுக்க இயலும்.

- மகரிஷி

தொகுப்பு : **அ.செ. P. சண்முகம்**, பா.நா.புதூர் அறக்கட்டளை, கோவை-41.

இன்பந்தருகின்ற பழக்கம்

சந்தர்ப் நிர்வந்தங்களினால் மனிதன் தனது அறிவுக்குப் பொருந்தாத தவறுகளை முதலில் தயக்கத்துடன் செய்து விடுகிறான். அதனால் தான் கண்ட இன்ப அனுபவத்தை மீண்டும் பெறுவதற்காக அதே செயலை பிறர் அறியா விதம் திறமையுடன் மீண்டும் செய்கிறான். அந்தப் பழக்கத்தால், பின்னர் தவறான செயல்களை நேர்மையுடைய செயல் என நிரூபிக்கின்ற திறமையுடனும், மன திடத்துடனும் செய்யத் தொடங்குகிறான்; செய்து கொண்டே இருக்கிறான். இன்பத்தின் மேல் வைத்த பற்று பழக்கமாகி பாவத்தில் கொண்டு போய் விடுகிறது.

- மகரிஷி

மக (ர)ரிஷி

ஆண்டவனுக்கு நாடெங்கும் கோயில்கள் பல உண்டு மன அழுக்கை நீக்க

உள்ள எண்ணத்தை பகுத்தறிய
ஊர்கள் தோறும் அறிவுத் திருக்கோயில் அமைத்தவரே

அன்பொளியே அன்புச்சுடரே
அமைதியான ஆழியாறுதனில்

ஆட்சி (அன்பு) புரியும் மன்னவனே
மக்கள் மனதில் உள்ளவனே

ரிஷிகள் காட்டுக்குள்தான் இருப்பார்கள்
நீயோ நாட்டுக்குள் இருக்கின்ற மக(ர)ரிஷி

உன்னைப் போற்றிட வார்த்தைகள் கிட்டவில்லை
அருட்பெருங்கடலே!

நீ தொடங்கி வைத்த வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுடன் என்ற நாதம்
காற்றுள்ள வரை
காலமெல்லாம் இப்பூவுலகில்
அன்புடன் கடலென அலைவீசும்

ஆக்கம்-0- : **வெ. நடராஜ்**, துடியலூர், கோவை

உணவும் உள்ளமும்

ஒவ்வொரு உணவும் ஒவ்வொரு தன்மையை அளிக்கக்கூடியது. ஒருவர் ஓர் உணவைத் தருவார்; உடனே அதைச் சாப்பிடலாம் என்ற எண்ணம் ஏற்படும்; அது சுவையாகவும் இருக்கும். அதே வகையான உணவை இன்னொருவர் தரும்போது, அதைப் பார்க்கும்போதே சாப்பிடத் தோன்றாது; அதற்கு காரணம் அவர் உள்ளம். உள்ளத்தை ஒட்டி பொருளுக்கே ஒரு தன்மை வந்துவிடும்.

ஒருவர் கொடுக்கக் கூடிய உணவில் அந்த உணவின் தன்மை, அவரது உள்ளத்தின் தன்மை இரண்டும் சேர்ந்து வருகிறது. அன்னை இட்ட உணவுக்கும் மற்றவர்கள் இட்ட உணவுக்கும் ஒரு வேறுபாடு இருப்பது போல, சாதாரணமாக விலைக்கு வாங்கக்கூடிய உணவுக்கும், நம்முடைய உடல் நலத்தைக் காக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் உடையவர்கள் தருகின்ற உணவுக்கும் வித்தியாசம் உண்டு.

- மகரிஷி

கானோடெர்மா காளான்

உலக மக்கள் அனைவரும் உடல் நலமும் எல்லா வளங்களும் பெற்று வாழ வேண்டுகிறோம்.

உலக தரம் வாய்ந்த, கடவுளின் மறு அவதாரமான, கானோடெர்மா காளான் பவுடரை (Capsule) கா.பின் நச்சு இல்லாத, காபி மற்றும் டியூன் சேர்த்து தயாரிக்கப்படும் பானங்களை குழந்தை முதல் பெரியவர் வரை அனைவரும் உபயோகித்து ஆரோக்கிய வாழ்வும், வியாதிகள் நம்மை தாக்காத அளவில் நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றலையும் பெறலாம்.

ஒரே ஒரு கானோடெர்மா பற்பசையை உபயோகிப்பதன் மூலம் தலைவலி, உடல் வலி, காயங்கள், உச்சந் தலையிலிருந்து உள்ளங்கால்கள் வரை வருகின்ற அனைத்து உபாதைகளுக்கும் தீர்வு காணலாம். உலக தரம் வாய்ந்த பற்பசையை பயன்படுத்தி பலரும் பயனடைந்து வருகின்றனர்; கானோடெர்மா காளான் பவுடர் மற்றும் பற்பசை உபயோகிப்பதன் மூலம் சர்க்கரை நோய் முதல், இதய நோய் வரை அனைத்து நோய்களும் வராமல் தடுத்துக் கொள்ளலாம்; வந்த நோய்களிடமிருந்து குணமும் பெறலாம். இவைகளை பயன்படுத்துவதால் உடல் நலம் மட்டுமில்லாமல் பொருள் வளமும் கிடைக்க நிறைய வாய்ப்புகள் உள்ளன.

இதற்கு தகுந்த வழிகாட்டவும், உதவவும் நாங்கள் தயாராக இருக்கிறோம். உலக மக்கள் அனைவரும் நலமுடனும், வளமுடனும் வாழ வேண்டும் என்று விரும்பும் அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி ஐயா அவர்களின் ஆசியுடன் செயலாற்றி வருகிறோம்.

இங்ஙனம்

DXN குடும்பம்

அ.செ. R. ராதாகிருஷ்ணன், S/o. அ.செ. ரங்கநாதன்,

பா.நா. புதூர், கோவை - 41.

0422-2435435, 0422-3218612, 98940-12435, 98940-56490

பழமும் பற்றும்

ஒரு மரத்தின் மலர்களிலிருந்துதான் காயும், பழமும் உண்டாகின்றன; மலராக இருக்கும்போது முக்கிற்கு மணமாகவும், பழமாக இருக்கும் போது நாவிற்கு ருசியாகவும் இருக்கின்றன. பழத்தில் இனிப்பு சுவை வருவதற்கு முன்னர், பூவில் கசப்பாகவும், பிஞ்சில் துவர்ப்பாகவும், காயில் புளிப்பாகவும், பிறகுதான் பழத்தில் இனிப்பாக ஆகிறது; அந்த மதுரம் என்ற இனிப்புதான் சாந்தம். பழத்தில் மதுரம் நிரம்பியதும் அது தானாகவே கீழே விழுந்து விடுகிறது. அது போல மனதில் சாந்தம் வந்து விட்டால் தானாகவே எல்லாப் பற்றுக்களும் போய்விடும். புளிப்பு இருக்கும் வரை மரத்துடன் பிடிப்பும் இருக்கும்; அப்போது காயைப் பறித்தால் காம்பில் தண்ணீர் வரும்; அதாவது மரமே காயை விட்டுவிட விரும்புவதில்லை. ஆனால் பழம் கனிந்து, நிறைந்து மதுரமாக ஆகிவிட்டால், பழம் தானே இற்று மரத்திலிருந்து விழுந்து விடுகிறது. மரம் பழத்தை விட்டு விடுகிறது; பழமும் மரத்தை விடுகிறது; இரண்டும் கண்ணீர் விடாமல் ஆனந்தமாகப் பிரிகின்றன. பிஞ்சு சிறிது சிறிதாக வளர்ந்து பழமாகிக் கொண்டே வருவது போல் நாமும் நமது மனதில் அன்பையும், கருணையையும் வளர்த்துக் கொண்டே வந்தால் அதுவே இயல்பாகி, இறையுணர்வு என்ற மெய்யுணர்வு தானாகவே நம்மை வந்து அடையும்.

- இராமகிருஷ்ணர்

தொகுப்பு : **அ.செ. D. அனீதா**, P.N. புதூர், கோவை.

இறையனுபவம்

இறைவனைத் தெரிந்து கொள்பவர் அதற்கென்றுத் தனியாகத் தேடி அலைவதில்லை; இறைவன் தன்னிடமே இருப்பதை தன்னுள்ளேயே கடந்து சென்று உணர்ந்து கொள்கிறார். இறைவனைத் தெரிந்து கொள்ளாதவர், கடவுள் இல்லை என்பதை நீருப்பதற்காக ஆதாரங்களைத் தேடி அலையும் போது, மறைமுகமாக அவரும் இறையுணர்வு பெற்று விடுகிறார்; எனவே, இருவருக்குள்ளும் இறையனுபவம் பூர்த்தியாகி விடுகிறது.

வலியின் வேதனையை குறைப்பதற்காகவும், நல்ல உறக்கத்திற்காகவும், மாத்திரைகளைச் சாப்பிடுகிறோம். வலி இல்லாத நிலையிலும், தூக்க நிலையிலும் நமக்கு விவரிக்கும்படியான அனுபவம் எதுவும் கிட்டுவதில்லை; இப்படி விவரிக்க முடியாத, உணர்வு மறைந்த நிலைதான், இறைவனை உணரும் போது கிடைக்கின்ற அனுபவம். இறையனுபவத்தைச் சொல்லி விளக்க முடியாது; அதனை அனுபவித்துத்தான் உணர்ந்து கொள்ள முடியும்.

- இராமகிருஷ்ண பரமஹம்சர்

தொகுப்பு : **அ.செ. மோகனவேல்,**

தமிழ்நாடு வேளாண்மைப் பல்கலைக் கழகம், கோவை.

திறமை உயர்வு பெற

ஏதாவது ஒரு வகையிலோ அல்லது சில வகையிலோ நாம் திறமைசாலிகளாக இருக்கலாம்; அல்லது அப்படி இருப்பதாக நாம் நினைத்துக் கொண்டும் இருக்கலாம். நமது இன்றைய திறமைக்கு கடந்த கால மனித இனத்தொடரும், இந்தக்கால சமுதாயத்தொடரும் ஆதாரமாக இருந்து வருகின்றன என்பதை ஒருபோதும் மறந்து விடக் கூடாது; இந்த உணர்வுதான் நமது திறமைக்கு வீழ்ச்சி ஏற்படாமல் பாதுகாப்பளிக்கும்; கடமையிலே நம்மை உயர்த்தும்; திறமையை மென்மேலும் அதிகரிக்கவும் செய்யும்.

ஒவ்வொரு துறையிலும் நாம் அடைந்துள்ள இந்த உயர்வை விடவும் அதிகமான உயர்வை அடைந்துள்ளவர்கள் பலர் இருக்கின்றார்கள் என்பதையும் நாம் ஒருபோதும் மறந்து விடக் கூடாது. சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும் போதெல்லாம் நம்மைவிடத் திறமைசாலிகளைப் பாராட்டுவதும், நம் போன்று திறமையில் முன்னேறும் ஆர்வம் கொண்டுள்ளவர்களை உற்சாகப் படுத்துவதும் நமது திறமைக்கு மேலும் சிறப்பளிக்கும் சாதனமாகும் என்பதையும் நினைவில் கொள்ள வேண்டும்; அதே சமயத்தில் சுயநல நோக்கத்தோடு மற்றவர்களைப் புகழ்வதும் கயமைச் செயல் என்பதை நாம் மறந்துவிடக் கூடாது.

- மகரிஷி

தொகுப்பு : **அ.நி. K. ரங்கநாதன்**, உதவியாளர், பா.நா.புதூர், கோவை.

வாழ்க வளமுடன் என வாழ்த்தும்

ஆதித்யா ஆட்போ ஸ்டோர்

9/345, கிராஸ்கட் ரோடு, கோவை - 641 012.

போன் : 2236480/ 2235332

கிளைகள் :

1704, திருச்சி ரோடு,

ராமநாதபுரம், கோவை - 641 045

போன் 2318165

119, சர் சண்முகம் ரோடு

R.S. புரம், கோவை - 641 002

போன் 2479042

ராஜசிந்ஷா ஆதித்யா ஆட்போ ஸ்டோர் (பி) லிட்.,

1267, மேட்டுப்பாளையம் ரோடு, சாய்பாபா கோவில் அருகில்,

கோவை - 641 043. போன் 2436108

பிறருக்கு உதவுவதில் கவனம் தேவை

பிறருக்கு உதவிபுரிவதில் நாம் இக்காலத்தில் விழிப்போடு இருக்க வேண்டும். உதவி கேட்டு நம்மை நாடி வருபவர்கள் உண்மையில் உதவி தேவைபடுபவர்கள்தானா! உதவிபெறுவதற்கு தகுதியுடையவர்கள்தானா! என்று நம்மால் நினைப்பதற்கு முடிவதில்லை. அடுத்து அவர்கள் உண்மையிலேயே உதவிபெற தகுதியுடையவர்களாக இருந்தாலும் கூட, அப்படி உதவிபெறும் தகுதியுள்ள அனைவருக்கும் நம்மால் உதவி செய்ய முடியுமா என்பதையும் நாம் சிந்தித்துப் பார்க்க வேண்டும். பொருள் பறிப்பதையே குறிக்கோளாக உள்ள பலர் நம்மை நாடி வரும் இக்காலத்தில் பிறருக்கு உதவி செய்வதில் மிகவும் ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டியுள்ளது. பிறருக்கு உதவி செய்வது என்பது கூரிய கத்தி போன்றது; தவறு நேர்ந்துவிடுமானால் அதற்கு நாமே பலியாகிவிடுவோம். விழிப்பு நிலையோடு, நம்முடைய அளவுக்குத் தக்கபடிதான் நாம் பிறருக்கு உதவி செய்ய வேண்டும்.

- மகரிஷி

தொகுப்பு : **அ.நி. M. சோலை முத்துராமன்**,

பா.நா. புதூர் அறக்கட்டளை, கோவை - 41.

தற்சோதனை

நம்முடைய பலவீனங்களையும், கெட்ட குணங்களையும், தவறான எண்ணங்களையும் முழுமையாக, வெளிப்படையாக, மற்றவர்களிடம் ஒப்புக் கொள்வது என்பது எவருக்குமே இயலாத காரியமாகும். ஆனால் நம்முடைய மனதிற்குள் இவைகளைப் பற்றியெல்லாம் யோசித்து, அலசிப் பார்ப்பதில் நமக்குள் எந்தவித தயக்கமோ, தடையோ இருக்கக் கூடாது. நம்மை நாமே ஒரு அணுகூட விடாமல் கூறுபோட்டு, எண்ணங்களை ஆராய்ந்து, நமக்குள் இருக்கும் குறைகளை அறிவதை யாராலும் தடுக்க முடியாது. இப்படி நமக்கு நாமே நமக்குள்ளேயே சுய விமர்சனம் செய்வதோடு நின்று விடாமல், இனிமேல் மற்றவர்களிடம் கோபமாக பேசுதல் கூடாது; பொறுமையாக இருத்தல் வேண்டும் என்று தீர்மானம் செய்து கொண்டு, நமக்குள் நாமே சின்னஞ்சிறு மாற்றங்களை செய்ய முயற்சி செய்து பின்னர் அதனைத் தொடர்ந்து கடைபிடிக்கவும் வேண்டும்.

A.V.M. சரவணன், சென்னை.

"முயற்சி திருவினையாக்கும்" நூலிலிருந்து

தொகுப்பு : அ.செ. D. பிரியா வெங்கடேசன், எலச்சிபாளையம்

எண்ணத்தின் ஆற்றல்

எண்ணத்தின் ஆற்றல் அளவிட முடியாததாகும். பிரபஞ்ச ஆற்றலையும் மீறிச் சில சமயம் எண்ண ஆற்றல் செயல்படும். ஆனால் இயற்கை விதிக்கும், பல்லாயிரம் பேராகக் கூடியிருக்கும் மனித சமுதாயத்தின் கருத்துப்பதிவுக்கும் எதிர்ப்பாகச் செயலாற்றினால் பெரும்பாலும் தீமையே விளையும். பொதுவாக ஒரு நன்மையை நாடி எண்ணத்திற்கு உறுதி ஏற்றுவதில் தவறில்லை; ஆனால், குறிப்பாக இன்னது இன்ன முறையில் நடைபெற வேண்டும் என்று நினைத்து அதற்காக நமது மனோசக்தியைப் பயன்படுத்துவதில் சில சங்கடங்கள் விளையும்.

ஒரு பருவமடைந்த பெண்ணோ ஆணோ தனக்கு நல்ல குணமும் தோற்றமும் உள்ள வாழ்க்கைத் துணை அமைய வேண்டும் என விரும்பினால் அது தவறாகாது. ஆனால் குறிப்பிட்ட நபரை நினைத்து அவர்தான் தனது வாழ்க்கைத் துணையாக அமைய வேண்டும் என்று விரும்புவது நல்லதல்ல. இயற்கை விதியும், மக்கள் பலரின் நினைவும் இந்த எண்ணத்திற்கு வேறுபட்டிருந்தாலும், சில சமயங்களில் அவர்கள் விரும்பியவாறே நடந்துவிடக்கூடும்; ஆயினும் வாழ்க்கை முழுமையும் நிறைவு கிட்டாமல் போகலாம்.

இயற்கை விதி எல்லாவற்றையும்விட மீறிய ஆற்றலுடையது; அதற்கடுத்தது சமுதாயத்தின் மக்கள் கருத்துப் பதிவு. இவ்விரண்டுக்கும் ஒத்தபடி தனிமனிதன் கருத்தும் முயற்சியும் செயல்பட்டால் வெற்றி எளிதில் கிட்டுவதோடு அதன் விளைவுகள் வாழ்வில் நிறைவைத் தரும். இயற்கை, சமுதாயம் என்ற இரண்டு ஆற்றல்களுக்கு எதிர்ப்பாக ஒரு தனி மனிதனின் எண்ணம் செயல்படுமேயானால் வெற்றி எளிதில் கிட்டாது; அப்படியே கிட்டினாலும் அதையடுத்துப் பல முரணான விளைவுகள் உண்டாகும்.

- மகரிஷி

தொகுப்பு : **அ.செ. K. ரங்கநாதன்**, உதவித் தலைவர்,
பா.நா. புதூர், அறக்கட்டளை, கோவை - 41.

நிகழ்காலம் மட்டுமே நிஜம்

முன்னூறு ஆண்டுகள் வாழ்ந்து இறந்தாலும் அல்லது மூவாயிரம் ஆண்டுகள் பிழைத்திருந்தாலும், மரணம் என்பது ஒரு வினாடியைப் பற்றிய நிகழ்ச்சியேயாகும்; அதற்கு மேற்பட்ட ஒரு விபத்தல்ல. இதுவரை நாம் வாழ்ந்து முடித்த காலங்கள் போய்விட்டன; அது நம்முடையதல்ல. இனிவருகின்ற எதிர்காலமும் நமக்கு சொந்தமானது என்று நிச்சயமாக சொல்ல முடியாது; எனவே எதிர்காலமும் நம்முடையதல்ல. கைக்கு வராத ஒரு பொருளை ஒருவன் இழந்து விட்டான் என்று சொல்வது பொருளற்ற பேச்சாகும். ஆகவே மரணத்தின் போது ஒருவன் இழப்பது நிகழ்காலம் மட்டுமே.

எவ்வளவு நீண்ட ஆயுளும், மிகக் குறைந்த ஆயுளும் ஒன்றேயாகும். ஒவ்வொரு நாளும் தீர்ந்து போய் நம்மிடம் எஞ்சி நிற்பது நிகழ்காலம் மட்டுமேயாகும். அந்த நிகழ்காலம் நம் எல்லோருக்கும் ஒரே மாதிரியான அளவு கொண்டதே. தவிரவும், உலகத்தில் நாம் காணும் விஷயங்கள் அனைத்தும் திரும்ப திரும்ப நாம் பார்க்கின்ற, அனுபவிக்கின்ற அதே பழைய விஷயங்கள்தான்; புதியனவென்று ஒன்றுமேயில்லை; அவற்றையே நூறு வருடங்களோ, இருநூறு வருடங்களோ பார்த்து அனுபவிப்பதால், நாம் புதிதாக பெறும் அனுபவம் ஒன்றுமில்லை. அதனால் மரணத்தைப் பற்றிக் கவலைப்படவும் அவசியமில்லை; நீண்டகாலம் வாழ வேண்டும் என்ற ஆசை கொள்ளவும் அவசியமில்லை.

உயிர் வாழ்கின்ற நாட்களிலே நாம் வாழுகின்ற விதத்தைப் பொறுத்தே நமக்கு நன்மையும், தீமையும் விளைகின்றன. எந்த நிகழ்ச்சியையும் நாம் எவ்வாறு பயன்படுத்துகிறோமோ, அதன்படிதான் அவைகள் நல்லதாகவும், கெட்டதாகவும் அமைகின்றன. நமக்கு வெளியே நடக்கும் நிகழ்ச்சிகள் நம்மை பாதிக்காத முறையிலும், அவைகள் நமக்கு நன்மை ஏற்படுத்துகின்ற வகையில் திருப்பி அமைத்துக் கொள்வதற்கும் வேண்டிய ஆற்றல் நமது மனதிற்கு உண்டு.

- ராஜாஜி

தொகுப்பு : **அ.நி. K. ஜெயராமன்**,
பா.நா.புதூர் அறக்கட்டளை, கோவை.

தண்டனை

குற்றங்களை குற்றமென உணரவும், மீண்டும் அக்குற்றம் செய்யாதிருக்கவும், ஒரு மனிதனைத் திருத்தும் கருணைச் செயலே **தண்டனை** என்பதாகும்.

- மகரிஷி

ஞானம் இல்லத்தார்களுக்கு இன்றியமையாதது

அறிவின் விளக்கமே ஞானமாகும். மனிதன் செம்மையாகவும், சிறப்பாகவும் வாழ்வதற்கு ஞானம் அவசியம் வேண்டும். ஞானத்திற்காக வாழ்வை அர்ப்பணம் செய்யத் தேவையில்லை. வாழ்க்கை வசதிகள், அனுபோகப் பொருட்களின் எண்ணிக்கை, நவீன விஞ்ஞான தொழில் நுட்பக் கருவிகள் மிகுந்துகொண்டேவரும் இக்காலத்தில் இல்லறத்தில் வாழ்வோர் அனைவருமே ஞானம் பெற வேண்டும்; ஞானம் பெறுவதும் எளிதே. தங்களது கடமைகளை திருத்தமாக செய்வதற்கும், இன்பமும், அமைதியும் பெற்று வாழ்வதற்கும் ஞானம் பேருதவியாக இருக்கும். நல்லக் குழந்தைகளைப் பெற்று, அவர்களை ஒழுக்கத்திலும், அற வாழ்க்கையிலும் சிறந்தவர்களாக செய்து, அதன் மூலம் **தான், தனது குடும்பம், சுற்றம், ஊர், உலகம்** என்ற அளவில் விரிந்து சமுதாயத்தில் அமைதியையும், இன்பத்தையும் விளைவிக்கலாம். ஞானப்பேறு பெற்றால் அறிவைத் தன் வயமாக வைத்துக் கொண்டு முறையாகவும், சிறப்பாகவும் வாழலாம். ஞானம் வாழ்விற்கு உயர்வையும், இனிமையையும் அளிக்கின்றது. இத்தகைய சிறப்புடையதால் ஞானம் இல்லறத்தார்களுக்கும் இன்றியமையாததாகும்.

-மகரிஷி

தொகுப்பு : **அ.நி. C. கலைவாணி**, வடவள்ளி, கோவை - 641 041.

மாணவர்களுக்கு மனவளக்கலை

மாணவர்கள் நன்கு கல்வி பயில வேண்டும். கேளிக்கைகளிலும், தவறான நடவடிக்கைகளிலும் கவனத்தை சிதறடிக்காமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். எதிர்கால வாழ்க்கையை எவ்வாறு அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று கற்றுக் கொள்ள வேண்டிய பருவம் இது. கல்வியைக் கற்பததோடு மட்டுமல்லாமல் நல்ல குணநலன்களை ஏற்று பதிய வைத்துக் கொள்ள வேண்டிய பருவமும் இதுதான். மாணவப் பருவத்தில் கல்வியில் மட்டுமே முழுமையாக கவனம் செலுத்த வேண்டும். மனவளக்கலையானது மாணவர்களின் கல்வி கற்கும் திறனை உயர்த்துவதோடு மட்டுமல்லாமல், ஒரு உண்மையான, சிறந்த வாழ்க்கைக் கல்வியாகவும் இருப்பதால், மாணவர்கள் தங்களது கல்வியுடன் மனவளக்கலை பயிற்சியிலும் முழுமையாக ஈடுபட வேண்டும். மனவளக்கலையானது மாணவர்களின் இளமைப் பருவத்தில் அவர்களுக்கு பேருதவியாக இருப்பதோடு அவர்களது வாழ்க்கை நெடுகிலும் பல நன்மைகளையும் விளைவிக்கும்.

- மகரிஷி

தொகுப்பு : **அ.நி. K. துரைசாமி**, நவாவுர் பிரிவு, கோவை - 641 046.

பிள்ளைகளின் கடமை

- பெற்றோர்களுக்கு நன்மை செய்ய வேண்டும்; குடும்பத்தில் செலவு செய்யும் பொருட்களில் பெற்றோர்களுக்கு முன்னுரிமைத் தர வேண்டும். தர்மத்தொகை என்ற அளவில் அவர்களுக்கு ஒரு சிறியத் தொகையை ஒதுக்கி கொடுக்கக் கூடாது. பெற்றோர்களுக்கு நன்றியுள்ளவர்களாக இருக்க வேண்டும். அவர்களில் ஒருவரோ அல்லது இருவரோ முதுமை அடைந்த காலத்தில் நம்முடன் இருக்க நேர்ந்தால், அவர்களிடம் வெறுப்புடனோ, கோபத்துடனோ பேசக் கூடாது; அவ்விருவரையும் விரட்டவும் கூடாது. தள்ளாத பருவத்தில் அவர்களை அன்போடும், கனிவோடும் அரவணக்க வேண்டும்; அவர்களுக்கு பணிவிடை செய்யும் போது, பொறுமையை இழந்து அவர்கள் மீது சலிப்பு கொள்வது மனித இயல்பு; இதையும் கூட இஸ்லாம் கண்டிக்கிறது. முதுமைப் பருவத்தில் அவர்களுடனிருந்து அவர்களுடைய தேவைகளை நிறைவேற்ற வேண்டும்; **வயோதிகப் பருவத்திலே, அவர்களுக்கு கூடுதல் அரவணக்குத் தேவை.** எனவே பெற்றோர்களிடம் மரியாதையுடனும், கண்ணியத்துடனும், பாசத்துடனும், பணிவுடனும் நடந்து கொள்ள வேண்டும்.
- எனது பெற்றோர்கள் சிறு வயதில் என்னை அன்புடன் வளர்த்தது போல இறைவா நீயும் அவர்களுக்கு அருள்புரிவாயாக என பெற்றோர்களுக்காக இறைநிலையிடம் பிரார்த்திக்க வேண்டும். இவ்வுலகில் அவர்கள் வாழும் வரை அவர்களின் சொல்லுக்கு மரியாதைக் கொடுத்தும், கட்டுப்பாட்டும். வாழ வேண்டும். ஒரு சமயம் ஒரு அன்பர் நபிகள் அவர்களிடம் வந்து அன்பான நட்பிற்கு அதிகத் தகுதியுடையவர் யார் என்று கேட்டதற்கு, "இந்த உலகில் அன்பும் பாசமும் செலுத்துவதற்கு தகுதியானவர்கள் நம்மிடம் அன்பும், பாசமும், கருணையும் காட்டி நம்மை வளர்த்த தாயும் தந்தையுமே ஆவார்கள்" என்று நபிகள் கூறினார்கள். தன்னைப் பெற்று வளர்த்து பரிபாலித்து நல்வழி காட்டித் தந்த பெற்றோர்களைப் பாதுகாப்பது ஒவ்வொரு மனிதனுடைய கட்டாயக் கடமையாகும்.

- முகமதுநபி

தொகுப்பு : **அ.செ. S. சச்சிதானந்தம்**,

லைப்ரரியன், பெருந்துறை மருத்துவக் கல்லூரி.

நம்மை நாம் திருத்திக் கொள்ள வேண்டும்

தனது தவறை தானே உணர்ந்து தன்னைத்தானே திருத்திக் கொள்ளும் நிலை மக்களுக்கு வர வேண்டும். பிறர் மனம் புண்படாமல் செயல்களைச் செய்தல், பிறர் துன்பப்படாமல் வாழ்தல் என்ற அளவில் மக்கள் தங்களது வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பிறர் மனம் துன்பப்படாமல் வாழத் தெரிந்து கொண்டாலே போதும், இந்த உலகம் உயர்ந்த நிலைக்கு வந்துவிடும். மற்றவர்கள் இப்படி இருக்க வேண்டும், அப்படி செய்ய வேண்டும் என்று நாம் எதிர்பார்க்கின்றபோது, அவர்கள் அவ்வாறு செய்யாவிடில் உடனேயே நமக்குள்ளே ஒரு வேக உணர்வு வந்து விடுகிறது; இந்த மனப்பான்மையை முதலில் நாம் மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொருவருக்கும் அறிவு இருக்கிறது; சுதந்திரமாக வாழும் உரிமை இருக்கிறது; இதுவரை வாழ்ந்து வந்த வாழ்க்கையில் அவர்கள் பெற்ற பழக்க வழக்கங்கள் இருக்கின்றன. அவர்கள் செய்கின்ற தவறான செயல்களை திருத்துவதற்குமுன் நாம் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதனை உணர வேண்டும். நாமாக வலியச் சென்று ஒருவருக்கு புத்திமதி சொல்லி அவரைத் திருத்த வேண்டும் என்று முயன்றால் அது முடியாத காரியமாகும்.

நம்முடைய தலையில் உள்ள ஒரு முடியைக் கூட வளைவு இல்லாமல் நீட்டி வைத்துக் கொள்ள நம்மால் முடிவதில்லை. தலைமுடி நீண்டு வளர்ந்து விட்டது; வளர்ந்தது போதும் என்று அதனை கட்டி வைத்து விட்டால், முடி மேலும் வளராமல் நின்றுவிடுவதில்லை; அது வளர்ந்து கொண்டதான் இருக்கிறது. அதேபோல, பிறரைத் திருத்திவிடலாம் என்றால் அது முடிகின்ற காரியமில்லை. நாம்தான் நம்மை நாமே முதலில் திருத்திக் கொள்ள வேண்டும்; பின்னர் மற்றவர்களையும் அனுசரித்துக் கொண்டு வாழ்ந்து வர வேண்டும்.

- மகரிஷி

தொகுப்பு : **அ.நி. ப. கோவிந்தராஜன்**

பல்லடம் அறக்கட்டளை

உறக்கமும் விழிப்பும்

பெரியவனாகிய இறைவன், எங்கும் நிறைந்த சக்தியாக இருந்து கொண்டு, காலத்தாலே உடலுக்கும் மனதிற்கும் இணைப்பைத் துண்டித்து (Disconnecting) தூக்கத்தைக் கொடுத்து, சரியான நேரத்தில் மீண்டும் இணைத்து (Reconnecting) விழிக்க வைக்கிறான்; கூலி மட்டும் அவன் கேட்பதில்லை. நாமும் கொடுப்பதில்லை.

ள- மகரிஷி

ஆன்மீக அறிவு வளர்ச்சியே வாழ்வின் ஒளிகாட்டி

பொருள் துறையில் உள்ள போட்டியாலும், போரின் அச்சத்தாலும், நெறிபிறழ்ந்த வாழ்க்கையாலும் இன்றைய உலக மக்களின் வாழ்வு மிகவும் குழப்பமடைந்துள்ளது; இந்த குழப்பத்திலிருந்து மனித குலத்தை மீட்க தொழிலதிபர்களையோ, விஞ்ஞானிகளையோ, அரசியல் தலைவர்களையோ, மதத் தலைவர்களையோ நாம் எதிர்பார்க்க முடியாது. நான்கு துறைகளைச் சேர்ந்த மனிதகுல தலைவர்களும் ஒரு குழவினருடன் மற்றவர்கள் சிக்கிக் கொண்டு அவர்களையே விடுவித்துக்கொள்ள முடியாத, ஒரு புதிரான, புரிந்துகொண்டாலும் போக்க முடியாத அளவுக்கு சிக்கலில் அகப்பட்டுக் கொண்டு தத்தளித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள்; இவர்களது கூட்டுச் சிக்கல் என்ற வெள்ளத்தில் இன்றைய மனித குலமே அடித்துச் செல்லப்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறது. இந்த நிலையில் ஆன்மீக அறிவு வளர்ச்சி ஒன்றுதான் அனைத்துலக மக்களுக்கும் வாழ்வில் ஒளிகாட்டி, மனிதகுலம் உயர வழி காட்டவல்லது. ஆன்மீகத் துறையில் போதனை, பயிற்சி, சாதனை, சாதனையால் பெற்ற பயனைக் கண்டு நிறைவுகாணும் சோதனை என்ற நான்கும் ஒன்றிணைந்த கர்மயோக வாழ்க்கை நெறியான நமது மனவளக்கலை உலகில் பரவினால், மனித குலத்தில் இன்றுள்ள குழப்பங்கள் அனைத்தும் நீங்கிவிடும் என்பது நிச்சயம்.

- மகரிஷி

தொகுப்பு : **அ.செ. V.M. டீருந்தா**, வீரகேரளம், கோவை - 641 007.

குண்டலினி யோகமும் தாம்பத்திய உறவும்

குண்டலினி யோகம் பயிற்சி செய்வதால் தாம்பத்திய உறவில் எந்த வித இடையூறுகளும் ஏற்படாது. குண்டலினி தீட்சை எடுத்தவுடன் பத்து பதினைந்து நாட்களுக்கு வேண்டுமானால் உடலுறவில் ஈடுபடாமல் தவிர்ப்பது நமக்கு நன்மையாக அமையும். அவ்வாறு தவிர்ப்பதால், புருவ மத்தியில் உயிரானது தரும் அழுத்தமான உணர்வினை சீக்கிரமாகவும், பளிச்சென்றும் உணர முடியும். அதன் பிறகு மகப் பேற்றுக்காகவும், வாழ்க்கைத் துணையின் தேவையை அனுசரித்தும், தகுந்த அளவில் சிற்றின்ப உறவுகளை வைத்துக் கொள்ளலாம். குண்டலினி தவம் பயிற்சி பெற்றவர்களைப் பொறுத்த வரையில், தாம்பத்திய உறவு எந்த அளவிற்கு தேவை என்பதைக் காலத்தால் அவர்களே தீர்மானித்துக் கொள்வார்கள்; எனவே தவம் செய்வதற்கு இல்லற ஒழுக்கம் ஒரு பிரச்சனையே இல்லை.

- மகரிஷி

அறிவு பொறுப்பு திறமை அனைவருக்கும் உண்டு

ஒரு குடும்பத்தில் வயதில் மூத்த பாட்டனார், பாட்டி, அன்னை, தந்தை, அண்ணன், அக்காள் என்று பொறுப்புடையவர்கள், தங்கள் வீட்டில் வளரும் குழந்தைகள் தவறு செய்யாமல் நல்வாழ்க்கை வாழ்வதற்காக, தொடர்ந்து அவர்களை கண்காணித்து, புத்திமதி கூறி வழிகாட்டி நடத்துவது பொதுவாக பெரியவர்களின் இயல்பு.

வயதில் மூத்த பெரியவர்களின் இத்தகைய புத்திமதி நன்மை பயப்பதாக இருந்தாலும்கூட, குழந்தைகள் திருமணமான பிறகும், வாழ்க்கை அனுபவம் பெற்ற பிறகும் கூட, பழக்க தோஷத்தினால் அவர்கள் தமக்கு அடங்கி நடக்க வேண்டும் என்று நினைப்பதும், அவர்களுடைய செயல்களை கண்காணித்துக் கொண்டே இருப்பதும், தேவையில்லாதபோதுகூட, தொடர்ந்து புத்திமதிகளைக் கூறிக் கொண்டேயிருப்பதும் அவர்களிடையே வெறுப்புணர்ச்சியையே வளர்க்கும்.

பெரியவர்களுக்குள்ள காப்பு உணர்வு, வயதில் சிறியவர்களுக்கு தடையுணர்வாக, கசப்புணர்வாக மாறுகிறது. அவர்களுக்கும் அறிவு இருக்கிறது; பொறுப்பு இருக்கிறது; திறமை இருக்கிறது என்பதை நம்பி அவர்களுடைய செயல்களில், வாழ்க்கையில், அவசியமின்றி தலையிடாமல் இருப்பது குடும்ப உறவுகளில் இனிமையளிக்கும்.

- மகரிஷி

தொகுப்பு : **அ.செ. D. கௌசல்யா சிங்கரவேலு,**
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 : **அ.செ. C. சுமதி பாலாஜி**
சேலம் - 9.

இறைநீதி

இயற்கையில் ஒரு நியதி இருக்கிறது; அதனை இறைநீதி என்று சொல்லுகிறோம். எந்தச் செயலை யார், எங்கு, எப்போது செய்தாலும் அதற்குரிய பலனை செயல் விளைவாக - இன்ப துன்ப, அனுபோக அனுபவங்களாக திரும்பவும் பெறுவர். இயற்கையிலிருந்துதான் மனிதன் தோன்றினான்; அதன் வளங்களை அனுபவித்துக் கொண்டு வாழ்ந்தும் வருகிறான். மனிதன் நேர்மையாக வாழ வேண்டும்; பிறர் வாழ்க்கைக்கு ஒத்தும் உதவியும் வாழ வேண்டும்; இயற்கையின் நியதிக்கு இணங்கியும் வாழ வேண்டும். எந்த இடத்தில் இயற்கைக்கு முரணாக மனிதனின் செயல்கள் அமைகின்றதோ, அங்கிருந்துதான் மனிதனுக்கு துன்பங்கள், நோய்கள், வாழ்க்கைச் சிக்கல்கள் தோன்றுகின்றன.

மனிதனின் தவறான செயல்களால் ஏற்படும் விளைவுகளெல்லாம், மனித சமுதாயத்தில், அந்தச் செயலைச் செய்த மனிதனோடு நின்று விடுவதில்லை. யாராலோ, எக்காலத்திலோ, எந்த இடத்திலோ செய்த செயலின் விளைவு பல காலம் கழித்துக்கூட, உலக சமுதாயத்தில், பலருடைய வாழ்க்கையை நச்சாக்குகிறது; பரந்து விரிந்த சமுதாயத்தில் நீண்ட காலம் தொடர்ந்து வந்துகொண்டும் இருக்கிறது. பிறந்து, வாழ்ந்து, இறந்து போகின்ற மனிதனுக்கு அவன் உழைப்பாலும், அறிவாலும் தோன்றிய பொருட்கள் மாத்திரம்தான் உரிமையானது; உரிமை என்ற முறையில்தான் அவற்றைத் துய்க்கலாம்; பிறருக்கு உதவி செய்யலாம்; இது இறைநீதி. இந்த நீதிக்கு நிலம், நீர், காற்று, வெயில் இவைகளை உட்படுத்த முடியாது.

- மகரிஷி

தொகுப்பு : **அ.செ. R. ராதாகிருஷ்ணன்,**
பா.நா. புதூர் அறக்கட்டளை, கோவை - 41.

நோயற்ற வாழ்வு

மனத்தூய்மை, ஒழுங்கான உணவு, அளவான உழைப்பு இவற்றுடன் கூடிய வாழ்க்கை, நோய் இல்லா உடல் நலத்தோடு இருக்க உதவும். பொறாமை, கோபம், வஞ்சம், கவலை, காம எண்ணங்கள் இவை உடல் காந்த சக்தியினை அளவுக்கு மீறி அழித்து விடும்.

- மகரிஷி

பற்றை விடாதவரை உயிருக்கு விமோசனமில்லை

பொருட்களின் துய்ப்பு, நபர்களின் உறவு துன்பத்தைத் தீர்க்கின்றன என்பதால் அப்பொருட்களின்மேல், நபர்களின்மேல் மனம் செல்லல், இச்சித்தல் இயற்கையே என்றாலும், பொருட்கள் மீதோ, நபர்கள் மீதோ எண்ணத்தால் பிடிப்புக் கொள்ளுதல், ஆசையில் தீவிரம் காட்டுதல் தவறாகும். அப்பொருட்களுக்கும், அந்நபர்களுக்கும் நமக்கும் கடமையில் உள்ள தொடர்பையும் அவர்களோடு நாம் கொள்ள வேண்டிய உறவின் அளவையும், முறையையும் திட்டவட்டமாக வரையறுத்துக் கொள்ள வேண்டும்; அப்படியல்லாமல் அப்பொருளையோ, நபரையோ எண்ணமானது பிடித்து வைத்திருத்தலைத்தான் பற்று என்கிறோம்.

காரண காரிய விளைவுக் கணக்கு தப்பாத விழிப்பு நிலையில் பொருட்களோடு கொள்ள வேண்டிய தொடர்பின் இன்றியமையாமையையும், நபர்களோடு வைத்துக் கொள்ள வேண்டிய உறவின் தன்மை. மற்றும் அளவினையும் சரியாக எடைபோட்டு நிறைவு செய்து கொள்ளும் அளவில் ஆசைகள் தேவைதான்; அப்படி அல்லாத ஆசைகள் மற்றவர்களுக்கு நல்ல விளைவையே தந்தாலும் நமது மனம் அதில் சிக்கிக் கொண்ட காரணத்தால் நமக்கு அது தீங்காகவே அமையும். பொருட்களின் துய்ப்பில்தான், நபர்களின் உறவில்தான் எல்லா இன்பங்களும் இருக்கின்றன என்ற எண்ணத்தின் இறுக்கத்தை, பற்றை, விடாதவரை உயிருக்கு விமோசனமில்லை.

- மகரிஷி

தொகுப்பு : **அ.செ. S. ராமசாமி,**

பா.நா. புதூர் அறக்கட்டளை, கோவை - 41.

முன்னேற்றமும் சீர்திருத்தமும்

வாழ்க்கை வசதிகளை எளிதாக, வேகமாக, அதிக அளவில் பெருக்கிக் கொள்ளும் வழி முறைகளே முன்னேற்றம் ஆகும்; நம்மில் உள்ள வசதிகளை சிக்கனமாக, தனி மனிதனுக்கும் சமுதாயத்திற்கும், தற்காலத்திலும் பிற்காலத்திலும் துன்பம் தோன்றாத முறையில் அனுபோகிக்கும் முறைகளே சீர்திருத்தம் ஆகும். தேவை உணர்வால் எழும் முயற்சியால் முன்னேற்றமும், இன்ப துன்ப இயல்பறிந்து முன்கால அனுபவம், எதிர்கால விளைவு, தற்காலச் சூழ்நிலைகள் இவைகளை இணைத்து நோக்கிச் சிந்திக்கும் திறனால் சீர்திருத்தமும் உண்டாகின்றன.

- மகரிஷி

புலன்வழிதான் முதல் உலகத்தொடர்பு

காயின்றிப் பழம் இருக்க முடியாது; காயாக இருக்கும்போது அதன் சுவை புளிப்பாகவோ, துவர்ப்பாகவோ இருக்கலாம்; அதே காயானது பழமாகும் போது இனிப்பாக உள்ளது; ஆனால் காய் வேறு, பழம் வேறு அல்ல; காயினுடைய முதிர்ச்சிதான் பழம் ஆகும். அதுபோல எந்த ஞானியாக இருந்தாலும், பிறவித் தொடராக உடலை எடுத்து குழந்தையாகப் பிறக்கின்ற போது முதலில் ஐந்து புலன்கள் மட்டும்தான் இயங்க ஆரம்பிக்கும். அன்னையின் வயிற்றில் வளரும் வரை குழந்தைக்கு தாயின் வயிறு ஒரு ஏர் கண்டிஷண்ட் அறை போன்று செயல்படுகின்றது; சமமான உணர்வு; குழந்தைக்கு உணர்ச்சி இல்லை, வெளிச்சம் இல்லை, சுவையில்லை, மணம் இல்லை, சப்தம் இல்லை. ஐந்து புலன்களும் இயக்கத்தில் இல்லை. தாயின் வயிற்றிலிருந்து வெளியே வந்தவுடன் வயிற்றிலுள்ள சூழ்நிலைக்கும், வெளியேயுள்ள சூழ்நிலைக்கும் உள்ள வேறுபாட்டின் காரணமாக உடல் முழுவதும் பற்றி எரிவது போன்ற உணர்ச்சியை பிறந்த குழந்தை பெறுகின்றது. அதனால்தான் வீர், வீரென்று கத்துகின்றது. அதன் பிறகு சிறிது நேரத்திலே சுவைக்குத் சர்க்கரைத் தண்ணீரை கொடுக்கின்றோம்; சுவையை உணர்கின்றது, ஏதோ வெளிச்சம் தெரிகின்றது; பார்க்கத் தொடங்குகிறது. சுற்றிலும் ஏதோ பேசுகின்றார்கள்; சப்தத்தைக் கேட்கின்றது. இப்படியாக ஒவ்வொன்றாகப் புலன்கள் செயல்பட ஆரம்பிக்கிறது. எனவே தான், பிறவியிலேயே ஞானியாக இருந்தாலும், பயிற்சியின் மூலம் ஞானம் பெற்றாலும் முதன் முதலில் அவர்களுக்கும் புலன்கள் வழியே தான் உலகத் தொடர்பு ஏற்படுகின்றது. அதன் பிறகு கருத்தொடர் மூலமாகவும், இடையறாத பயிற்சியின் மூலமாகவும்தான் ஞானிகளிடம் உள்ளொளியாக உள்ள அறிவு பிரகாசம் அடைகிறது.

- மகரிஷி

தொகுப்பு : **பேரா. டாக்டர். G. ராஜேந்திரன்,**

தமிழ்நாடு வேளாண்மைப் பல்கலைக் கழகம், கோவை-3.

யுத்தம் நிறுத்தப்பட வேண்டும்

பெருந்துன்பம் விளைவிப்பது யுத்தம் ஒன்றேயாகும். யுத்தம் நிறுத்தப்பட்டால், பொருளாதார வளர்ச்சி எல்லா பின் தங்கிய நாடுகளையும் மிகக் குறுகிய காலத்திலேயே முன்னேற்றச் செய்துவிடும். இராணுவச் செலவைப் பெருமளவில் குறைத்து விடலாம். கடன் வாங்க வேண்டிய நிர்வந்தமும் பெரும் அளவில் குறைந்துவிடும்.

- மகரிஷி

மன அமைதியே பெரிய சொத்து

தினசரி கடமைகளாற்றும்போது பல அன்பர்களோடு தொடர்பு கொள்ள நேரிடுகின்றது. பல நேரங்களில், சம்பந்தமில்லாத சிலரது பேச்சுக்களினால் அமைதி இழக்கின்ற சூழ்நிலை ஏற்படுவதை காண்கின்றோம்; அந்த நேரங்களிலெல்லாம், சிறிது நேரம் நாம் அமைதியாக சிந்தித்துப் பார்த்தால், இந்த குழப்பம் நமது அறியாமையின் காரணமாகவேதான் வந்துள்ளது என்பதை உணரலாம். மன அமைதியை எந்த அளவிற்கு கடைபிடிக்கின்றோமோ அந்த அளவிற்குத்தான் நாம் ஆன்மீகத்தில் முன்னேற முடியும். மனவளக்கலை பயிற்சியின் மூலம் நாம் அடைய வேண்டிய பெரிய சொத்து; "எந்த சூழ்நிலையிலும் மாறாத, அமைதியான, மனநிலையே" என்பதை உணர வேண்டும்; அத்தகைய ஆழ்ந்த அமைதியான மனநிலை அமைகின்றபோது நம்முள் அன்பும் கருணையும் இயல்பாக மலரும்; குழம்பிய மனநிலையில் இருக்கும் வரை நம்மிடம் சினமும், வெறுப்பும் கலந்த நோக்கம்தான் இயல்பாக இருக்கும்.

எனவே நாம் அமைதியிழந்திருக்கும்பொழுது பேசுவதையோ, செயலாற்றுவதையோ குறைத்து, சிந்தித்து, மீண்டும் அமைதி நிலைக்கு வந்த பின்னரே செயலாற்ற முற்பட வேண்டும். எந்தச் சூழ்நிலையிலும் நம்முடைய உயர்ந்த பண்புகளை இழக்காமல் விழிப்போடு இருக்க வேண்டும். குடும்ப உறுப்பினர்களுடனும், கடமையாற்றும்போது தொடர்பு கொள்ளும் அன்பர்களிடமும், மற்றவர்களுடனும் இணங்கிப்போக வேண்டுமானால் முதலில் நம்மிடம் விட்டுக் கொடுத்தல், சகிப்புத் தன்மை, ஒத்துப் போதல், தியாகம் செய்தல் போன்ற பண்புகளை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

- மகரிஷி

தொகுப்பு : **அ.செ. P. சீனிவாசன்,**

தலைவர், பா.நா.புதூர் அறக்கட்டளை, கோவை.

கருமையம்

திணிவு பெற்ற ஜீவகாந்த மையம், உயிர்ச்சக்தி, ஆன்மா இவையாவும் ஒரு சேர அமைந்துள்ள களம் கருமையம் ஆகும். பரு உடல், ஸ்தூல உடல், சூக்கும உடல் - ஆகியவற்றின் விசேஷமான குணங்களை அழுத்தமாக கொண்டுள்ள ஒரு தெய்வீகத் தன்மை வாய்ந்த காந்தக்கள இராச்சியம் கருமையம்.

- மகரிஷி













BPCL also helps deliver various household items of leading brands like Prestige / Hawkins cookers, Non-stick pan, Neelam stainless steel products, Butterfly appliances, Grinders, Sunest products etc., at lower than prevailing market rates.

Best appliances from:
R. Soma Sundaram Territory Manager
Bharat Petroleum Corporation Ltd.,
Bharat Gas, Peelamedu, Coimbatore.

பிரம்மச்சரியமும் ஞானமும்

ஆண் பெண் உடலிணைப்பு இல்லாமலேயே எப்போதும் வாழ்வதுதான் பிரம்மச்சரியம் என்ற ஒரு தவறான கண்ணோட்டம் நம்மிடையே உள்ளது; இத்தகைய வைராக்கியம் கொண்டவர்கள்தான் ஆன்மீகத்தில் மிக உயர்ந்த நிலையை, ஞானத்தை அடைய முடியும் என்ற தவறான நம்பிக்கையும் நம்மில் பலரிடம் இருக்கிறது; இவ்வாறு நாம் கருத வேண்டிய அவசியமில்லை. இந்த உலகத்தின்மீது உருவாகி வாழ்ந்தவர்கள் மற்றும் இன்றும் வாழ்பவர்கள் அனைவரும் பிரம்மச்சரியமான இந்த விரதம் கெட்டபோதுதான் பிறந்தவர்கள் என்பதை நாம் உணர வேண்டும்.

உலகத்தில் தோன்றிய உத்தமர்கள், ஞானிகள், தீர்க்கதரிசிகள் அனைவரும் பிரம்மச்சரியம் கெட்டவிடத்தில்தான் தோன்றினார்கள்; அவர்கள் அனைவரும் ஆண் பெண் நட்புடன், ஒழுக்கத்துடன்தான் வாழ்ந்தார்கள்; வாழ்ந்து கொண்டும் வருகின்றார்கள். தக்க வயதுவரும் வரையில் கட்டுப்பாடுடன் இருந்து, பின்னர் திருமணம் செய்து கொண்டு ஒழுக்கத்துடன், அளவு முறையுடன் உடல் கலப்புக் கொண்டு வாழ்வதையே நல்ல கொள்கையாக கொள்ள வேண்டும்; ஞானம் பெறுவதற்கு தாம்பத்திய உறவு தடையாக அமையாது என்பதையும் உணர வேண்டும்.

- மகரிஷி

தொகுப்பு : **அ.நி. ச. கலைவாணி மயில்சாமி,**
வடவள்ளி, கோவை.

நினைவு நல்லது வேண்டும் ! அறிந்து வாழும் நினைவு வேண்டும்!

அன்பாயிருக்க நினை! அடக்கமாயிருக்க நினை!
அறிந்து கொள்ள நினை! அறிவாயிருக்க நினை!
அதிகாரம் செய்யாதிருக்க நினை! அடிமை அகல நினை!
அகந்தையை அழிக்க நினை! அனுபவமாக்க நினை!
அமைதியாயிருக்க நினை! அறமாயிருக்க நினை!
அர்த்தத்தோடு வாழ நினை! அந்த அறிவே தெய்வமாகும்!
அது அனைவருக்கும் அரணாக அமைய வாழ்த்து!

கே. ரங்கநாதன்

உதவி தலைவர்,
பா.நா. புதூர் ஸ்கை ஆன்மீக அறக்கட்டளை

உடல் நலம் காப்போம்

வாழ்க்கையானது ஆனந்தமயமானதாகவும், பயனுள்ளதாகவும் இருக்க வேண்டுமெனில், உடல் நலத்துடன் வாழ வேண்டியது அவசியமாகும். பிறப்பும், இறப்பும் நாணயத்தின் இரண்டு பக்கங்கள்; எல்லோரும் இறக்கப் போகிறவர்களே; அதனால், மரணத்தைக் கண்டு அஞ்சக் கூடாது. மரணம் என்பது சர்வ நிச்சயம் என்கின்ற பொது, அதிலிருந்து தப்ப வழியே இல்லை என்கின்ற போது, அதனைக் கண்டு அஞ்சிப் பயனில்லை. **வாழும் காலத்தில் வாழ்க்கையை மகிழ்ச்சியாகவும், மதிக்கத் தக்கதாகவும் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்; இரண்டாயிரம் ஆண்டுகள் வாழப் போகின்றோம் என்ற நம்பிக்கையுடன் வாழ வேண்டும்; அதே நேரத்தில் நாளைக்கே சாகவும் தயார் என்ற மன நிலையில் வாழவும் வேண்டும்; இதுதான் வாழ்க்கைத் தத்துவம்.**

கிடைத்தற்கரிய மானிடப் பிறவியில் உடல் ஆரோக்கியமே வாழ்க்கைக்கு ஆதாரமானது. உடல் நலத்திற்கே நாம் முதலிடம் கொடுக்க வேண்டும். உடல் நலம் கெட்டால் மனம் கெடும்; மகிழ்ச்சி மறையும்; பின்னர் சமுதாயத்திற்காக செயல்படுவதென்பது முடியாத காரியமாகிவிடும். மரணத்தை வெல்ல பலர் காலங்காலமாக ஆராய்ந்துள்ளனர். இரசவாத வித்தைகள் செய்துள்ளனர்; இளமையோடிருக்க வழி தேடி அலைந்துள்ளனர்; ஆனால் அது யாருக்குமே கிடைக்கவில்லை. காரணம், அப்படிப்பட்ட ஒன்று வெளியில் இல்லை; அத்தகைய மாயநீர்நூற்று நமக்குள்ளேயே, நமது உடலுக்குள்ளேயே இருக்கிறது என்பதை சிலர்தான் உணர்ந்துள்ளார்கள். இன்றைய நவீன விஞ்ஞானமும் ஏற்றுக் கொண்ட அந்த நீர்நூற்றுதான் முறையான உண்ணா நோன்பு, அளவான உணவு முறையாகும்.

உடலுக்கு உணவு வேண்டும்; உடல் இயங்குவதற்கான எரிபொருள்தான் உணவு; நீண்ட நாட்கள் உண்ணா நோன்பு இருப்பது இயற்கைக்கு எதிரானது. முறையாக உண்ணாவிதம் இருப்பது, அளவோடு உண்பது, முடிந்த வரை வேக வைக்காத காய்கறி உணவுகளையும், பழங்களையும் உண்ணுவது மிக மேலான ஆரோக்கிய வழிகளாகும். எனவே நாம் எதை உண்டாலும் அளவோடு அரைவயிறு உணவு கொள்ளும் பழக்கத்தைக் கடைபிடிக்க வேண்டும். முறையாக வாரம் ஒரு வேளை, மாதம் ஒரு நாள் என்ற அளவில் உண்ணா நோன்பு இருப்பது, அளவோடு உண்பது தான் மனிதனின் இளமை நீர்நூற்று; இதுதான் காயகல்பம்; இதனை உணர்ந்து செயல்படுவோம்; உடல் நலத்துடன், மன வளத்துடன் வாழ்வோம்.

- மகரிஷி

தொகுப்பு : **அ.நி. M. இராமசாமி,** பொறுப்பாசியர்,
பா.நா. புதூர் அறக்கட்டளை, கோவை.

நேர்மையான நீதிமுறை

முற்காலங்களில் மக்கள் அவர்களது அறிவு நிலைக்கேற்ப, தனி மனிதனைக் கட்டுப்படுத்தி சமுதாய இனிமை காத்து வாழ்வதற்காக, சில நெறிமுறைகளை அமைத்திருந்தனர். ஒருவன் மற்றவனுடைய பொருள் இழப்பிற்குக் காரணமானால், அவனும் தனது பொருளை இழந்து வருந்த வேண்டும் என்ற அளவில் அந்த காலத்தில் கண்ணுக்கு கண், கைக்குக் கை, உயிருக்கு உயிர் என்பதனை நீதியாக வைத்திருந்தனர். கொலைக்கு கொலை என்ற நீதிதான் மரண தண்டனை என்ற பெயரில், அரசியல் சட்டமாக, இன்று வரை பின்பற்றப்பட்டு வரப்படுகிறது.

அறிவுற்றவன் செய்த கொலைக்குப் பிரதியாக, மக்களின் பிரதிநிதியான, அறிவில் தேர்ந்த நீதிபதி, தூக்குத் தண்டனை என்ற பெயரில் மற்றொரு கொலையைச் செய்கிறார். குற்றவாளியின் மரணத்தால் அவனை நம்பியிருக்கின்ற எத்தனையோ பேர்கள் வாழ்வின் வளம் இழந்து துன்பப்பட வேண்டியுள்ளது. அவன் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த அனைவரும் எந்த ஒரு குற்றமும் செய்யாமலேயே தண்டனை அனுபவிப்பது எந்தவிதத்திலும் சரியல்ல என்பதை உணர வேண்டும்.

இன்றைய மக்களின் குற்றங்களுக்குக் காரணம், அவர்களின் வாழ்வின் அடிப்படைத் தேவைகளை பூர்த்தி செய்யமுடியாத சமுதாய அமைப்புதான்; அவர்களின் குற்றங்களுக்கு சமுதாயம் தான் முழுப் பொறுப்பு ஏற்க வேண்டும். நீதித் துறை என்பது மக்கள் அமைதியாக வாழ்வதற்காக ஏற்படுத்தப்பட்ட ஒரு பாதுகாப்பு அமைப்பாகும்; அதுவே சரியில்லை என்றால் மக்களுக்கு யாராலும் எந்த உதவியும் செய்ய முடியாது. மக்கள் நலனில் பொறுப்பேற்றுள்ள ஆட்சியாளர்கள், நீதித் துறை அறிஞர்கள், அறிஞர் பெருமக்கள் அனைவரும் ஒன்றுகூடி சிந்தித்து, இம்மாதிரியான, அநீதி செயல்கள், இனியும் தொடராத அளவில் தீர்வு காண வேண்டும். நேர்மையான நீதிமுறைதான் சீர் செய்த பண்பாடு ஆகும்.

- மகரிஷி

தொகுப்பு : **அ.செ. K. ரங்கநாதன்**, உதவிதலைவர்
பா.நா. புதூர் அறக்கட்டளை, கோவை.

பெற்றோர்கள் தவிர்க்கவேண்டியவை

குழந்தைகள் எதைப் படிக்கக் கூடாது என்று நினைக்கின்றோமோ அந்தப் புத்தகங்களை முதலில் நாம் வாங்கிப் படிக்காமலிருத்தல்; அப்படி வாங்கினாலும் அவர்களின் கண்ணில்படும்படி அவற்றை வைக்காமல் இருத்தல்;

குழந்தைகள் படிக்கும் நேரத்தில் தொலைக்காட்சி பார்ப்பதை கண்டிப்பாக தவிர்த்தல்; பார்க்க வேண்டும் என்று நினைத்தால், குழந்தைகள் படிக்கும் அறையில் கண்டிப்பாக தொலைக்காட்சி பெட்டி இருக்காமல் பார்த்துக் கொள்ளுதல்; மேலும் சப்தம் குறைவாக வைத்து கேட்டல்; குழந்தைகள் எந்தக் காட்சிகளை பார்க்கக்கூடாது என்று நினைக்கின்றோமோ அந்தக் காட்சிகளை முதலில் நாம் பாப்பதைத் தவிர்த்தல்;

ஒருவரைச் சந்திக்கும்போது, நேருக்கு நேர் பார்க்காமல், அங்குமிங்கும் பார்ப்பதைத் தவிர்த்தல்; தலையைச் சொறிதல்; உதட்டைக் கடித்தல்; நாக்கை உறுத்துதல்; கையைக் கட்டி அமர்தல்; கையைக் கன்னத்திலோ அல்லது மேஜையிலோ வைத்து அமர்தல்; நகத்தைக் கடித்தல்; காலை ஆட்டுதல் போன்றவைகளைத் தவிர்த்தல்;

பெரியோர் முன்னிலையில் கால் மேல் கால் போட்டு அமர்தல்; எதையாவது தட்டிக் கொண்டிருத்தல்; வாயை மெல்லுதல்; மீசையைக் கடித்தல்; செருமுதல்; மூக்குக் கண்ணாடியை அடக்கடி கழற்றி மாட்டுதல்; பேனா, பென்சில் போன்றவற்றை வாயில் வைத்தல்; சிகரெட் பிடித்தல்; தயங்கித் தயங்கி பேசுதல்; புதியவர்களைப் பார்த்தால் பேசாமல் இருப்பதைத் தவிர்த்தல்;

இது போன்றவைகளைத் தவிர்க்கச் செய்து முதலில் சொன்னவைகளை பெற்றோர்கள் செயல்படுத்தினால் நல்ல பர்சனாலிட்யுள்ள பிள்ளைகளாக நமது குழந்தைகள் உருவாகுவார்கள், இத்துடன் புன்னகைத் தோற்றம், தெளிவான பேச்சு, நிமிர்ந்த நடை, உடலுக்கேற்ற உடை அனைத்தும் பர்சனாலிட்யை உயர்த்தும்.

தொகுப்பு : **பேரா. சாரதாராஜன்**,

மேட்டுப்பாளையம், (செல் : 94430-84460)

எதிர்பார்ப்பு இன்ப ஊற்றை கெடுத்துவிடும்

ஒவ்வொருவருக்கும் அறிவு இருக்கிறது; பொறுப்புணர்ச்சி இருக்கிறது; செயல் திறமை இருக்கிறது; வாழ்வின் அனுபவம் இருக்கிறது; இதை ஒத்துக்கொள்; பிறரை மேய்ப்பதோ அடக்கி ஆள்வதோ இன்ப ஊற்றைக் கெடுத்துவிடும். நலம் செய்வதோடு விட்டு விடு. அதற்குப்பதில் எதிர்பார்ப்பதை மறந்து விடு.

- மகரிஷி

முடிந்தவரை அவரவர் வேலைகளை அவரவரே கவனித்துக் கொள்ளச் செய்தல்; தவறான பழக்கங்களை அவ்வப்போதே சரிப்படுத்துதல்; பெற்றோர்களாகிய நாம் தவறு செய்துவிடும்போது அதற்காக பெருந்தன்மையுடன் குழந்தைகளிடம் வருத்தம் தெரிவித்தல்; குழந்தைகள் செய்வது சரியாக இருந்தும் மற்றவர்கள் குறை சொன்னால் அதற்காக கவலைப்படவோ, மாற்றவோ வேண்டாம் என்பதை அவர்களுக்கு புரிய வைத்தல்; தவறாக இருப்பின் சுட்டிக்காட்டுதலை ஏற்றுக் கொள்ளவும் தவறை மறைக்க பொய் காரணங்கள் சொல்லாமல் இருக்கவும் பழக்குதல்; குழந்தைகள் தாங்கள் செய்த தவறுகளை ஒப்புக் கொண்டு மனந்திறந்து மன்னிப்பு கேட்கச் செய்தல்;

பிறரின் திறமையை பாராட்டுதலோடு, பிறருடைய குறைகளைக் கேலி செய்யாதிருத்தல்; பரம்பரியப் பெருமை, தற்பெருமை, சாதனைப் பெருமை போன்றவைகளை மிகைப்படுத்தி பேசாதிருக்கப் பழக்குதல்; புதியதாக எதையாவது செய்ய முனையும்போது முற்றிலும் தடை விதிக்காதிருத்தல்; சுதந்திரமாக பேசுவதற்கும், செயல்படுவதற்கும் வீட்டின் சூழ்நிலைகளை மாற்றி அமைத்தல்; தேவையற்ற வாக்குறுதிகளை வழங்காதிருத்தல்; தினமும் குழந்தைகளுடன் பழக நேரம் ஒதுக்குதல்; அன்றாட நிகழ்ச்சிகளைக் குறித்து கலந்து பேசுதல்; உணவு உண்ணும் நேரம் அனைவரும் முடிந்தவரை சேர்ந்து உண்ணுதல்; காலையிலும் இரவிலும் கூட்டுத்தியானத்திற்கு ஏற்பாடு செய்தல்;

தரக்குறைவான வார்த்தைகளால் திட்டாதிருத்தல்; அவர்களை எக்காலத்திலும், எக்காரணத்திற்காகவும், அவமானப்படுத்துவதைத் தவிர்த்தல்; தவறு செய்வதற்கு மட்டும்தான் அவர்கள் பயப்பட வேண்டுமேயன்றி, வேறு எதற்கும் எப்பொழுதும் பயம் என்பது ஏற்படாமல் இருக்க கற்றுக் கொடுத்தல்; எப்பொழுதும் எதையாவது சத்தமாகப் பேசி, அனாவசிய விவாதங்கள் செய்து அவர்களிடம் தாழ்வு மனப்பான்மை ஏற்படுத்துவதைத் தவிர்த்தல்; அறுகுணங்களான பேராசை, சினம், கடும்பற்று, முறையற்ற பால்கவர்ச்சி, உயர்வு தாழ்வு மனப்பான்மை மற்றும் வஞ்சம் போன்றவற்றோடு பொய், பயம், வெறுப்பு, பொறாமை போன்ற குணங்களும் அவர்களிடம் நெருங்காமல் பார்த்துக்கொள்ளுதல்;

சிக்கல்களை அவர்களாக சமாளிக்க வாய்ப்பளித்தல்; சாதனைகளை மனம் விட்டுப் பாராட்டுதலோடு, மற்றவர்களுக்கும் சாதனைகள் செய்ய உதவி செய்ய தூண்டுதல்; பிறந்த நாள் விழாக்களின்போது முதியோர் இல்லம், அனாதைக் குழந்தைகள் இல்லம், ஊனமுற்றோர் இல்லம் போன்ற இடங்களுக்கு அழைத்துச் செல்லுதல்; அங்குள்ளோரிடம் அன்பாகப் பேசி பழகச் செய்தல்; அவர்களுக்கு உதவிகள் செய்தல்; வருங்காலத்தில் இது போன்று இன்னொரு இல்லம் உருவாகமலிருக்க வழிவகை செய்தல்;

சிந்தனையோர் வழிவாழ்வு

ஆதிகாலம் தொட்டு இன்று வரை மனித குலம் வாழ்ந்து வந்தாலும் சிந்தனை வழி வாழ்பவர்கள் மிகவும் குறைவாகவே இருப்பார்கள். சிந்தனை வழியே, சிந்தனையோர் வழியே, வாழ்ந்திருந்தால் உலகில் இன்று இருக்கக் கூடிய சீர்கேடுகள் துன்பங்கள் சங்கடங்கள் இருக்காது. சிந்தனை என்பது மனதைப் பொருத்ததாகும். மனம் இல்லாத மனிதன் இல்லை. மனதைப் பற்றி அறிந்து கொண்டு வாழ்பவர்களும் இல்லை; மனிதனால் அறியப்படாத, அறிய முடியாத ரகசியம் என்பது பிரபஞ்சத்திலே இல்லை. ஏனென்றால், எங்குமே நிறைந்த இறையாற்றல், அது தொடங்கிய நாள் முதல் இன்று வரையில் எல்லா இயக்கங்களையும் ஒழுங்காக நடத்தி வருகிறது. ஐம்பூதங்களாகவும், வான்கோள்களாகவும், உலகமாகவும், உயிரினங்களாகவும், அறிவிலே ஒன்று முதல் ஆற்றிவாக, பரிணாமத்தில் மனிதன் வரை வந்திருக்கிறது; மனிதனிடம் இருக்கக் கூடிய ஆறாவது அறிவின் மதிப்பு இறைநிலையின் அத்தனை மதிப்பையும் இருப்பாக வைத்துள்ளது; அதனை எந்த அளவில் மனிதன் விரித்து செயல்படுத்துகிறானோ அந்த அளவில்தான் பயனும் கிடைக்கும்.

விலங்கிலிருந்து மனிதன் தோன்றியிருக்கிறபடியால், தவறு செய்யாமலேயே விலங்கினத்தின் நான்கு குற்றங்களும் மனிதனின் கருமையத்தில் வந்து விட்டது. உடலை வதைத்தல், கொலை செய்தல் (மற்றவர்களை துன்புறுத்துதல்), உடலை உணவாக்கல், வாழும் சுதந்திரத்தைப் பறித்தல் (பிறர் பொருளை பறித்தல்) என்ற நான்கு விதமான குற்றச்செயல்களும் நம் ஒவ்வொருவரின் கருமையத்திலும் அடங்கியிருக்கிறது. தக்க சந்தர்ப்பம் கிடைக்காததால் நம்மில் பலர் அதற்குரிய செயல்களைச் செய்யாமல் இருக்கிறோம்;

மனிதன் இந்த நான்கு குற்றங்களிருந்தும் தன்னை விடுவித்துக் கொள்ள முதலில் தனது ஆன்மாவை உணர வேண்டும்; ஆன்மாவாக இருக்கக் கூடிய இறைநிலையை உணர வேண்டும். அப்போதுதான் நான்கு குற்றங்களையும் களைந்து தூய்மையான வாழ்க்கையை அடையக்கூடிய தன்மை மனிதனுக்கு வரும். அதற்காகத்தான் ஆன்மீக வாழ்வு என்ற அளவில் எத்தனையோ திட்டங்களை முன்னோர்கள் வகுத்துக் கொடுத்திருக்கிறார்கள்; அப்படியிருந்தும் மனிதர்களிடமுள்ள குற்றங்கள் குறையவில்லை; ஏனென்றால் இந்தக் குற்றங்கள் வந்த காரணத்தை மனிதனால் தெரிந்து கொள்ள முடியவில்லை.

சிந்தனை ஆற்றல் மிக்க சிந்தனையாளர்கள், பெரியவர்கள் தன்னைப்பற்றி மட்டுமல்லாது பிற மக்களைப் பற்றியும் சிந்தித்துக் கொண்டேயிருக்கிறார்கள். சிந்தனையால் பெறும் அறிவு ஒரு அணைக்கட்டு மாதிரியானது. அணைக்கு மேட்டிலிருக்கக் கூடிய நீரெல்லாம் வந்து சேருகிற

மாதிரி, உலக மக்களின் தேவைகள், அந்தத் தேவைகளை முடிக்க வேண்டிய நல்ல வழிமுறைகளெல்லாம் யாரிடமிருந்தாலும் சிந்தனையாளர்களுக்கு வான்காந்தத்திலிருந்து வந்து சேர்ந்து கொண்டேயிருக்கும். எல்லா துன்பங்களுக்கும் ஒரு விடிவு, துன்பத்தைப் போக்கிக் கொள்ளக் கூடிய தெளிவு, துணிவு எல்லாம் சிந்தனையாளர்களுக்கு நன்றாக விளங்கி விடும்.

ஒவ்வொருவரும் சிந்திக்க வேண்டுமென்பதில்லை. சிந்திக்க முடியாதவர்கள் எப்படியாவது வாழலாம் என்பதை விட்டு விட்டு, சிந்தனையாளர்கள் சிந்தித்துக் கூறும் வழியைப் பின்பற்றி வாழ வேண்டும் என்பது தான் சிந்தனையாளர் வழி வாழ்வு என்பதாகும். சிந்தனையாளர்களின் கருத்துக்களை எளிதாக உணர்ந்து கொள்ளவும், பின்பற்றவும் சாதாரண மக்களால் முடியும். எனது சிந்தனையில் வந்த கருத்துக்களை ஐந்தொழுக்கப் பண்பாடாக விளக்கியுள்ளேன். அந்த ஐந்தையும் கூட விரித்து ஆராய முடியாதவர்களுக்கு அதையே மீண்டும் சுருக்கி இரண்டாக்கி கொடுத்துள்ளேன். i. **பிறர் மனதுக்கும், உடலுக்கும் துன்பமளிக்க மாட்டேன்.** ii. **துன்பப்படுபவர்களுக்கு என்னால் இயன்ற உதவியைச் செய்வேன் என்ற இரண்டு அறநெறிகளை எல்லா நாட்டிலும், எல்லா வயதிலும், எல்லாக் காலத்திலும் எல்லோரும் பின்பற்றலாம். துன்பப்படுத்தாமை, துன்பம் நீக்குதல் என்ற இந்த இரண்டுதான் வேதங்களையும், புராணங்களையும் எழுதிய அறிஞர்களின் கருத்து.** இதை ஒவ்வொருவரும் உணர்ந்து வாழ்ந்தோமானால் சிந்தனையாளர் வழிவாழ்வு என்ற பேறு கிட்டிவிடும்.

- மகரிஷி

தொகுப்பு : **து.பே. R.A. பாலதண்டபாணி**
பாரதிபுரம், கோவை.

அகந்தை இயல்புதான்

பேரியக்க மண்டல மலர்ச்சிக்கு ஆதியானது தெய்வம்; அதன் மலர்ச்சி நிலைகளில் சிறந்த கட்டம்தான் மனிதன். தெரிந்தோ தெரியாமலோ, அவனுள் அடங்கியுள்ள முழுமைப் பொருளானது தான் தான் உயர்ந்தவன் என்று ஒலிக்கிறது; இதனால் எந்தத் தவறும் இல்லை. ஆயினும், எல்லா உயிர்களும் என்போன்றே, பிறப்பிலும், அதற்குரிய செயல்களிலும் சிறப்புப் பெற்றுத்தான் விளங்குகின்றன என்ற உண்மையை மறந்து தான் மாத்திரம் உயர்ந்தவன் என்று எண்ணும் மயக்கம்தான் அவனது அறிவின் சிறுமையை விளக்குகின்றது. பிறப்பிற்கும் இறப்பிற்கும் இடையே ஒரு குறிப்பிட்ட கால எல்லையைக் கொண்டு இயங்கும் தனது உடலைப் பற்றியும், அதனுள் இயங்கும் உயிரைப் பற்றியும், அதன் படர்க்கை நிலையாகிய மனதைப் பற்றியும், அடக்க நிலையான அறிவைப் பற்றியும் அறியும் வரை இந்த மயக்கம் ஒவ்வொருவருக்கும் இயல்புதான்.

- மகரிஷி

உபயோகிக்கப் பழக்குதல்; அதுவும் சரியான நேரத்தில் உடல் கழிவுகளை வெளியேற்றும் பழக்கத்தை கொண்டு வருதல்;

அவர்கள் படிப்பதற்கும் குறிப்பிட்ட நேரத்தை ஒதுக்கித் தருதல்; அந்த நேரங்களில், உறவினரின் வருகையால், குழந்தைகளின் படிப்பு பாதிக்காமல் இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்ளுதல்; கூடுமானவரையில் குழந்தைகளின் படிப்பு நேரத்தில் அவசியம் நாம் வீட்டில் இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்ளுதல்; தேர்வு நேரங்களில் மட்டும் கவனம் செலுத்துவதைத் தவிர்த்து, எல்லா நாட்களிலும் குழந்தைகளின் படிப்பு விஷயத்தில் கவனம் செலுத்துதல்; தெரிந்த கேள்விகளுக்கு முதலில் தயக்கமில்லாமல் பதிலளிக்கச் சொல்லுதல்; எதனையும் குறிப்பெடுக்கும் பழக்கத்தினை உண்டாக்குதல்;

அனைத்து விடுமுறை நாட்களிலும் சுற்றுலா செல்வது மற்றும் ஏனைய கேளிக்கை விளையாட்டுகளில் பங்கு கொள்வதைத் தவிர்த்தல்; விடுமுறை என்பது பள்ளிக்குத்தானே தவிர படிப்பிற்கு அல்ல என்பதை குழந்தைகளுக்கு உணர்த்தி குறிப்பிட்ட நாட்களை மட்டும் சுற்றுலா மற்றும் கேளிக்கை விளையாட்டுகளுக்கென ஒதுக்கி அவர்களைப் பங்கு கொள்ளச் செய்தல்; விடுமுறை நாட்களில் சுற்றுலா ஸ்தலங்களுக்கு செல்லும்போது அந்த இடங்கள் சுற்றுலா இடங்களாக மட்டுமில்லாமல் குழந்தைகளுக்கு நல்ல அறிவைப் போதிக்கின்ற இடங்களாகவும், சரித்திர சான்று உள்ள இடங்களாகவும், ஆன்மீக அறிவு பெற உதவுகின்ற இடங்களாகவும் இருக்குமாறு பார்த்துக்கொள்ளுதல்;

முழுஆண்டு விடுமுறையில் ஆரம்ப நாட்களில் மட்டும் சுற்றுலா மற்றும் விளையாட்டுகளுக்கு ஒதுக்கி விட்டு, அடுத்த ஆண்டு அவர்கள் செல்லக்கூடிய வகுப்புக்குத் தேவையான பாடப் புத்தகங்களை வாங்கிக் கொடுத்து அவர்களைப் படிக்கச் செய்தல்; விளையாட்டுகளில் மூளைக்கு வேலை தருகின்ற செஸ். காரம்போர்ட் போன்ற உள்அரங்க விளையாட்டுகளுக்கு (indoor games) அதிக முக்கியத்துவம் கொடுத்தல்; வெளி விளையாட்டுகளுக்கு ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் ஒதுக்குதல்; விளையாட்டு தவிர அவர்கள் விரும்புகின்ற மற்ற கலைகளையும் கற்றுக் கொள்ள குழந்தைகளுக்குச் சுதந்திரம் கொடுத்தல்; இவைகளினால் குடும்பத்தில் பணத்தட்டுப்பாடு இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ளுதல்; இசைக் கருவிகள் மற்றும் வாய்ப்பாட்டு போன்றவற்றிற்கும் முக்கியத்துவம் தருதல்; இதன் மூலம் குழந்தைகளுக்கு அமைதியான சூழ்நிலையும் மனநிறைவும் ஏற்படும்படி செய்தல்;

மாதா, பிதா, குரு, தெய்வத்திற்கு மரியாதை மற்றும் வழிபாடு செய்வதை சொல்லித் தருதல்; பெரியோர்களிடம் பேசும்போது மரியாதையுடன் நடக்கவேண்டும் என்பதற்கு நாமே வழிகாட்டியாக இருத்தல்; குழந்தைகளிடம் ஏற்றத்தாழ்வு உணர்வு வராமல் பழக்குதல்; இரு இனத்தவர்க்கும் சமத்துவம் அளிக்க சொல்லுதல்;

நல்ல பர்சனாலிட்டி (ஆளுமைத்திறன்) உருவாக

வாணிபம்

பெற்றோர்கள் கடைபிடிக்க வேண்டியவை

நல்ல புத்தகங்களை வாங்கிப் போடுதல் மட்டுமின்றி, அவர்கள் புத்தகங்களைப் படிக்கத் தூண்டுகோலாகவும் இருத்தல்; குழந்தைகளிடம் பேசும் போதும் பழகும் போதும் கோபப்படாமல் நிதானமாகச் செயல்படுதல்; குழந்தைகளிடம் எதிர்பார்க்கும் நல்ல பண்புகளை முதலில் நம்முடைய செயல்களில் காட்டுதல்; குழந்தைகள் தவறு செய்யும்போது அன்புடன் அவர்களை திருத்துதல்; கடுமையான தண்டனைகளை கொடுப்பதை தவிர்த்தல்; நேரமேலாண்மை காக்க வேண்டும் என்பதை வலியுறுத்தல்; குழந்தைகளின் செயல்கள் எல்லாம் நூறு சதம் சரியாக இருக்க வேண்டும் என எண்ணாதிருத்தல்; உயர்ந்த குறிக்கோளை அவர்கள் மனதில் உருவாக்குதல்.

பிற குழந்தைகளுடன் ஒப்பிட்டு பேசுவதை தவிர்த்தல்; எப்பொழுதும் அவர்கள் குறைகளைக் சுட்டிக்காட்டி மனதை புண்படுத்துவதை தவிர்த்தல்; மிகக் கடுமையான கட்டுப்பாட்டை விதிக்காமலிருத்தல்; அவர்கள் செய்யும் தவறுகளை பிறர் முன்னிலையில் சுட்டிக் காட்டாமல், தனிமையில் சுட்டிக் காட்டுதல்; குழந்தைகள் தங்களுடைய உணர்வுகளைச் சொல்லும்போது அக்கறையுடன் கவனித்தல்; குழந்தைகள் மறுத்துப் பேசும்போது எதற்காக அப்படி சொல்கிறார்கள் என்பதை புரிந்து கொள்ளுதல்.

விடியற்காலை நேரங்களில் முதலில் நாம் எழுந்துகொள்ளுதல்; முதலில் நாம் ஒழுங்காகத் தியானம் மற்றும் உடற்பயிற்சி செய்பவர்களாக இருத்தல்; உடற்பயிற்சி. தவப்பயிற்சி மற்றும் தற்சோதனைப் பயிற்சிகளை ஆரம்பத்திலேயே குழந்தைகளுக்குச் சொல்லித் தருதல்; குழந்தைகள் எந்த விதமாக வளர வேண்டும் என்று நாம் நினைக்கின்றோமோ, அந்த முறையில் முதலில் நம்முடைய அன்றாட செயல்களை அமைத்துக் கொள்ளுதல்.

உணவுப் பழக்க வழக்கங்களில் முக்கிய கவனம் செலுத்த சொல்லுதல்; முடிந்தவரை சைவ உணவு மட்டுமே உண்ணுதல்; அசைவ உணவு உண்பதை படிப்படியாக தவிர்த்துவிடச் செய்தல்; இதற்கு முதலில் நமது உணவு பழக்கத்தை மாற்றுதல்; காலையில் எழுந்ததும் காபி, டீ அருந்துவதில் மெதுவாக மாற்றங்களைக் கொண்டு வந்து சூப் மற்றும் பழச்சாறுகள் அருந்தும் பழக்கத்தை கொண்டு வருதல்; குறிப்பிட்ட சரியான நேரங்களில் உணவு உண்ணுவதை பழக்கத்தில் கொண்டு வருதல்; முடிந்தவரை கண்ட இடங்களில் கண்ட நேரங்களில் சாப்பிடுவதைத் தவிர்த்தல்; சுகாதாரமற்ற இடங்களில் உணவு உண்ணும் பழக்கத்தை தவிர்த்தல் போன்றவற்றை குழந்தைகளுக்குச் சொல்லித் தருதல்; முதலில் இத்தகைய பழக்கங்களை நமது அன்றாட வாழ்க்கையில் கொண்டு வருதல்; சுகாதாரமான கழிப்பிடங்களையே

முலதனம், திறமை, உழைப்பு, கண்காணிப்பு, சந்தர்ப்பச் சூழ்நிலைகள் என்ற ஐந்தும் சரியாக இணைந்து செயல்பட்டால்தான் ஒரு வாணிகம் சிறப்பாக நடைபெறும்; இதில் ஏதேனும் ஒன்றில் குறைபாடு உண்டானால் அது மற்ற நான்கையும் பாதிக்கும்; வாணிபத்தையும் பாதிக்கும். **முற்றிலும் தனக்குத் தெரியாத ஒரு புதிய வாணிபத்தில் இறங்குவது சரியானதல்ல.** பெரும் செல்வந்தர்கள். ஊதியம் கொடுத்து பலருடைய தொழிற் திறமைகளை ஒன்று சேர்த்துப் பயன்படுத்தி வாணிபம் செய்யலாம்.

முலதனத்தின் மதிப்பில் பத்தில் ஒரு பங்குக்கு மேல் வட்டிக்கு கடன் வாங்குவது சரியல்ல. உடல் ஜீரணிக்கும் அளவிற்கு மேல் உணவு உட்கொண்டு வந்தால் அது உடலை ஜீரணித்து விடுவது போல, முலதனம் தாங்கும் அளவிற்கு மேல் கடன் வாங்குவதும் அல்லது கடன் கொடுப்பதும் இருந்தால் அது முலதானத்தை ஜீரணித்து விடும்.

வாடிக்கையாளர்கள் நம்பிக்கைதான் வாணிபத்திற்கு நிலையான வருமான ஊற்று. அதிக லாபம் சம்பாதிக்கும் ஆசையில் வாடிக்கையாளர்களின் நம்பிக்கையை குறைந்துவிடும் அளவில் நடக்க வேண்டாம். வாடிக்கையாளர்கள் நம்பிக்கை போய் விட்ட பிறகும் ஒரு வாணிபம் நடந்து கொண்டிருக்கலாம்; ஆனால் அது நிலையானதாக இருக்காது. இஞ்சின் தனது ஓட்டச் சக்தியை நிறுத்தி விட்ட பிறகும் கூட வண்டியானது சிறிது ஓடிய பின்னர்தான் நிற்கும்; அதுபோலத்தான் மக்கள் நம்பிக்கையை இழந்துவிட்ட பின்னரும் நடந்து வரும் வாணிபம் குறுகிய காலத்தில் நின்று விடும்.

- மகரிஷி

தொகுப்பு : **அ.செ. R. சந்திரசேகரன்,**
அரிசிபாளையம், சேலம்.

சம உரிமை

சாப்பாட்டிற்காக ஒரு பெண் ஒரு ஆணுக்கு மனைவியாக இருக்க வேண்டிய நிர்வாகத்தம் சமுதாயத்தில் உள்ளவரையில் சமஉரிமையோ, சமத்துவமோ பெண்ணினத்திற்கு அளித்துள்ளதாக பெருமைப்பட்டுக் கொள்ள முடியாது.

- மகரிஷி

மௌனத்தின் மேன்மைகள்

இறைநிலையின் முதல் மொழி மௌனம். இயற்கையின் மொழியும் மௌனமே. பேசா நோன்பு - மௌனம். நாவின் கற்பே மௌனம். ஒலியைக் கழித்தால் மௌனம். ஒளியைக் கழித்தால் இறைநிலையின் தன்மை மௌனமும் இருட்டும். ஆன்மீகம் மௌனத்தில் தான் தொடங்குகிறது. மௌனமே ஞானம் பெற்ற மோன நிலையும் ஞான வரம்பும் ஆகும். ஒவ்வொருவரது பிறப்பும் பத்து மாத மௌனத்தில் தொடங்குகின்றது.

எண்ணங்கள் நிலைத்து நிற்பது - மௌனத்தில். அறிவிற்கும், இயற்கைக்கும் உள்ள தொடர்பை அறிய வைப்பது மௌனம். மௌனத்தில் நாம் பேச்சை நிறுத்தியவுடன் இறைவன் நம்முடைய இருப்பை எடுத்துக் காட்டி நம்மோடு பேசுவதை உணரலாம். சிந்தையை அடக்கியே சும்மா இருக்கின்ற சீரறிய செய்வது மௌனம். புலன்கள் இயங்காமல் அறிவிலே ஒன்றி ஆராய்ச்சியோடு இருத்தலே மௌனம். வினைத்தாய்மை வேண்டுமென்றால் மனத்தாய்மை வேண்டும். இதற்கு சிறந்த பயிற்சியே மௌனம். தற்சோதனை செய்ய ஏற்ற நேரம் மௌனம். அப்படிச் செய்ய முன்வினை போகும். மௌனத்தில் ஆழ்ந்து போகப் போக பிரபஞ்ச ரகசியங்கள் விளங்கும்.

மௌனத்தில் ஜீவகாந்தம் பெருகி சேமிக்கப்படுகிறது. அந்த தேகத்தால் ஊக்கமும் ஆக்கமும் நமக்கு ஏற்படுகின்றது. மௌனம் நமக்குள் இருக்கும் சக்தியை உணர்த்துகின்றது. நம்மை நாமே ஆளும் சக்தியை அளிக்கின்றது. உள்வலிமை வளர்கின்றது. மௌனம் உள்ளதை உள்ளபடியே உணர்த்தும். நினைப்பது நடக்கும். நடப்பதையே நினைப்போம். மௌனம் மனநிறைவை அளிக்கின்றது. எப்போதும் அயரா விழிப்பு நிலை கிடைக்கின்றது. மன அலைச்சுழல் குறைந்து அமைதி நிலை நீடிக்கின்றது. உணவு குறைந்து ஆற்றல் பெருகுகின்றது. மௌனத்தைப் போல் பாதுகாப்பு எதுவுமில்லை. நம் வாழ்வு வளம் பெற பல பயிற்சிகள் உள்ளன. அவற்றில் சிறப்பானது மௌனம். அது நம் வாழ்வில் வெற்றி, மகிழ்ச்சி, அமைதியை அளிக்கின்றது. மேலும் தற்சோதனை செய்ய, ஜீவகாந்தம் பெருக்க, நம் தவறை திருத்திக் கொள்ள உதவியாகவும் உள்ள பயிற்சி முறையே மௌனமாகும்.

-மகரிஷி

தொகுப்பு : **அ.நி. சீவநேசன்,**
உடுமலை

நம்பிக்கையுடன் செயல்பட வேண்டும்

நல்ல காரியங்களை நாம் செய்யத் தொடங்கும்போது சில தடைகள் உண்டாகின்றன; அவைகளைக் கண்டு மன உறுதி குறைந்து நம்பிக்கை இழக்கக் கூடாது. எந்த நல்ல காரியங்களை செய்யும் போதும் தடைகள் ஏற்படுவது இயற்கையே; நம்முடைய மன உறுதியை, மனத் தூய்மையை அதிகரிக்கச் செய்யவே வருவதாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஏதாவது நல்ல உருப்படியான காரியங்களை செய்ய வேண்டும் என்ற மன உறுதி அதிகரிக்கின்ற அளவில் அதற்கு எதிரிடையான சக்திகளும், பலமடைந்து அதிகரிக்கலாம்; அதனைக் கண்டு மனம் தளரக் கூடாது. எடுத்த நல்ல கரியத்தைக் கைவிடக் கூடாது. இறைநிலையிடமும், நம்மிடமும் நம்பிக்கைக் கொண்டு செயல்பட்டால் அந்தத் தடைகளை வெற்றிகரமாக சமாளித்து, எந்தத் துறையானாலும் நம்மால் பெருமையை அடைய முடியும்; தகுதிக்குரிய தோவினை எழுதாமல் பட்டம் பெற விழைவது நியாயமாகாது.

சிக்கல்களை எதிர் கொள்ள நாம் தயங்கினால், நம்மால் வாழ்க்கையில் எதையுமே சாதிக்க முடியாது; ஏதோ காலத்தைக் கழிக்கலாமே தவிர, அது உண்மையான வாழ்வாக அமையாது. வாழ்க்கை என்பது இலட்சியம் உடையதாக குறிக்கோள் உடையதாக இருக்க வேண்டும். சிக்கல்களை, எதிர்ப்புகளை சமாளிக்காமல் குறிக்கோள்களை அடைய முடியாது. சிக்கல்களை, தடைகளை தைரியத்துடன் எதிர்கொள்ளக் கூடிய மன வலிமையை, ஆற்றலை தவத்தின் மூலம் பெறமுடியும். எதிர்ப்புச் சக்திகளை தவிர்க்க முடியாதவைகள், அன்றாட வாழ்க்கையின் ஒரு அங்கம் என ஏற்றுக்கொண்டு செயல்படக்கூடிய மனப் பக்குவத்தை கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

- மகரிஷி

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

தெய்வீக ஆற்றல் மலர

ஒரு பாணையில் நீர் நிரம்பும் அளவுக்கு அதிலிருந்து காற்று குறைந்து விடுவது போல நமது நல்ல எண்ணம், நல்ல செயல், நம்மில் நிரம்பும் அளவுக்கு, நமது தீய வினைகள் நம்மை விட்டு அகலும். அந்த அளவு தெய்வீக ஆற்றல் நம்மில் மலரும். இந்த மேலான நலத்தை தவறாமல் அறமும்தான் அளிக்கும்.

- மகரிஷி

குடும்ப அமைதியே ஞானம் பெற்றதன் அறிகுறி

நாம் ஆன்மீக வாழ்வு நடத்த முயற்சிக்கிறோம்; மற்றவர்கள் அவரவர் வழியில் நடப்பார்கள்; நம் குடும்பத்திலேயே கூட அத்தகையவர்கள் இருப்பார்கள்; மற்றவர்களின் வழியால் நம் ஆன்மீக வாழ்வு பாதிக்கப்படாத விதமாக, எல்லோருக்கும் ஒத்ததாக நம் வாழ்க்கை முறையை அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும்; அதே சமயத்தில் நமது வாழ்வும் ஆன்மீக வாழ்வாக இருக்க வேண்டும்.

உலக சமாதானம் வேண்டுமானால் முதலில் மனித சமுதாயத்தில் அமைதி வந்தாக வேண்டும். தன்னிலை விளக்கத்தின் மூலம்தான் தனிமனித அமைதி, குடும்ப அமைதி, சமுதாய அமைதி வரமுடியும்; தன்னிலை விளக்கத்தைத் தவப்பயிற்சியின் மூலம் பெற்றுள்ளோம்; அதனைப் பெற்றுவிட்டால் மட்டுமே அமைதி வந்து விடாது. தன்னிலை விளக்கம் என்ற விளக்கின் வெளிச்சத்தில் நமது வாழ்க்கையைத் திட்டமிட்டு நடத்த வேண்டும்; அவ்வெளிச்சத்தில் நாம் வாழும் முறையை அவ்வப்போது தொடர்ந்து சோதித்து கொள்ளவும் வேண்டும். நமது குடும்பம் பிணக்குகள் இல்லாமல் அமைதியுடன் நடக்கிறதா என்று ஆராய வேண்டும். பொதுவாக எல்லோரது வாழ்க்கையிலும் பிணக்குகள் மலிந்திருக்கின்றன; பிணக்கானது சிலர் வாழ்க்கையில் சிறிதாயிருக்கலாம்;

வேறு சிலரது வாழ்க்கையில் பெரிதாயிருக்கலாம். பிணக்கில்லாத வாழ்க்கையினை எவன் ஒருவன் அமைத்துக் கொண்டு அனைவருக்கும் இணக்கமாக வாழ்கிறானோ அவன்தான் ஞானி. ஒருவர் பெற்ற ஞானத்தைப் பரிசோதிக்கக் கருவி ஒன்று இருக்குமானால் அது அவரது குடும்ப அமைதிதான்.

- மகரிஷி

தொகுப்பு : அ.நி. M. ராமசாமி, P.N. புதூர், கோவை - 41.

வடக்கில் தலை வைத்து படுக்கலாகாது

பூமியை சரி பாதியாகப் பிரித்தோமானால் அதன் பூமத்திய ரேகையிலிருந்து (Equator) வடக்குப் பகுதியில் கெட்டிப் பொருட்கள் அதிகமாக இருக்கும். பூமத்தியரேகையின் தெற்குப் பகுதியில் கெட்டிப் பொருட்களை விட லேசான நீர்ப் பகுதியே கடலாக அதிக பரப்பில் அமைந்துள்ளது. அதனால் காந்த ஈர்ப்பு சக்தியின் திணிவு (intensity) பூமியின் வடக்குப் பகுதியில் அதிகமாக அமைந்திருக்கும். அதன் காரணமாக வடக்கில் தலை வைத்துப்படுக்கும்போது நமது உடல் முழுவதும் ஓடிக்கொண்டுள்ள ஜீவகாந்த சக்தியானது தலைப் பக்கமாக அதிக அளவில் ஈர்க்கப்படும்; அது நமது நுண்மையான மூளைப்பகுதிக்கு நலமளிக்காது. வடக்கில் தலை வைத்துப் படுக்கலாகாது என்ற விளக்கத்தைக் கூற வந்தவர்கள்தான் **வடக்கில் தலை வைத்து வாழ்ந்தவர்கள் இல்லை** என்றார்கள்.

நாம் நிற்கும் பொழுதும், நடக்கும் பொழுதும் நமது உடல் எடை முழுவதையும் நம் கால் பகுதிதான் தாங்கிக் கொண்டுள்ளது. ஜீவகாந்த சக்தியின் ஓட்டம் நமது உடலின் கால் பகுதி வழியாக ஈர்க்கப்படுவது பழகி விட்ட காரணத்தால் கால் பகுதியை வடக்கில் வைத்துப் படுப்பதில் பாதிப்பு இல்லை. நாம் கால் பகுதியை வடக்கிலும், மூளைப் பகுதியைத் தெற்கிலும் வைத்து படுப்பது நலமளிக்கும் என்பதை விஞ்ஞானமும் ஒப்புக் கொள்கிறது.

- மகரிஷி

தொகுப்பு : அ.நி. N.R. நாராயணசாமி,

பா.நா. புதூர் அறக்கட்டளை, கோவை-41.

பேச்சும் வாழ்க்கையும் இணைந்திருக்க வேண்டும்

இனிமையான பேச்சைக் கொண்டும், கருத்துச் செறிந்த எழுத்து வன்மையைக் கொண்டும், ஒரு மனிதன் உயர்ந்தவன் என்று எண்ணிவிடக் கூடாது. பேச்சோடு வாழ்க்கையும் இணைந்திருக்கின்றதா என்று கவனிக்க வேண்டும்.

- மகரிஷி

தற்சோதனை, குணநலப்பேறு, முழுமைப்பேறு

மனம் தன்னைத் தூய்மை செய்து கொள்ள எடுத்துக் கொள்ளும் முயற்சி **தற்சோதனை.**

மனம் தூய்மையடைந்து மேலும் மேலும் தன்னை உறுதிப்படுத்திக் கொள்வது **குணநலப்பேறு.**

மனம் தூய்மையில் பூரணத்தை அடைந்து அமைதியாக இருப்பது. **முழுமைப்பேறு.**

- மகரிஷி

பில்லி சூனியம் மந்திரம்

பில்லி சூனியமெல்லாம் இருக்கத்தான் செய்கின்றன. மனதின் வல்லமைகள் அதிகம்; பொதுவாக அந்த வல்லமைகளை நாம் நல்லதுக்குத்தான் பயன்படுத்துகிறோம். மனதின் வல்லமைகளை மற்றவர்களுக்கு தீங்கு செய்வதற்காக சிலர் பயன்படுத்துகின்றார்கள். அத்தகையத் தீங்குகளை வீரியப் படுத்துவதற்காகச் சில கடினமான, மிகவும் ஆபத்தான பயிற்சி முறைகளை வைத்திருக்கின்றனர். அவ்வாறு தாங்கள் பெற்ற மனோசக்தியினை மற்றவர்கள் மீது ஏவுகிறார்கள். அதனை பெறுபவர்கள் தாங்கமுடியாத கஷ்டங்களை அடைகின்றார்கள். ஆனால் **தீதும் நன்றும் பிறர்தர வாரா** என்ற புறநானுற்றுக் கருத்துப்படி, இவர்களிடம் (ஏவப்பட்டவர்களிடம்) பாவப்பதிவுகள் இல்லையென்றால் அந்தத் தீங்குகள் இவர்களை அணுகாது; பாவப் பதிவுகள் இருக்கிறதென்றால் பாதிப்புகள் வரத்தான் செய்யும். கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் கஷ்டப்பட்டு நீண்ட காலம் அனுபவித்து தீர்க்கப்பட வேண்டிய பாவப்பதிவுகள் எல்லாம், குறுகிய காலத்தில், திடீரென்றும், அதிக அளவிலும் வந்து தாக்கும்போது, பில்லி சூனியத்தால் பாதிக்கப்படுபவர்கள் தாங்கொணாத் துன்பத்துக்கு ஆளாகின்றார்கள்.

மனவளக்கலை மன்றங்களின் மூலம் அகத்தவம் பயிற்சிப் பெற்றவர்களைப் பொறுத்தவரை, அருட்காப்பின் மூலம் இத்தகைய பெரும் தாக்குதலிருந்து பெரும் அளவில் தங்களைக் காத்துக் கொள்ளலாம். இத்தகைய கெடுதல்களை நமக்கு யார் செய்திருப்பார்கள் என்று தெரியும் பட்சத்தில் அவர்களை மன்னித்து மனம் குளிர வாழ்த்துவதன் மூலம் நமக்கு வரும் துன்பத்தைக் குறைத்துக் கொள்ளலாம். விழிப்பு நிலையில் இருப்பது, ஒன்பது மையத்தவம், பிரணவ தவம், தூரியாதீத தவம் செய்வதன் மூலமும் இத்தகைய பாதிப்புகளிலிருந்து நம்மைக் காத்துக் கொள்ளலாம். நம்மிடம் பாவப்பதிவே இல்லாமல் செய்து கொண்டுவீட்டோமானால் எந்தவிதக் கவலையும் இல்லாமல் இருக்கலாம்.

செயல் விளைவுத் தத்துவத்தின்படி, இவ்விதமெல்லாம் தீங்கு செய்பவர்கள் தப்பிக்க முடியாது; அவர்களும், அவர்களை தொடர்ந்து வரும் சந்ததியினரும் அதிகமான துன்பங்களை அனுபவித்தாக வேண்டும்; இது வரலாறு காட்டும் பாடமாகும்.

-மகரிஷி

தொகுப்பு : **அ.நி. A. கனகராஜ்,**

பா.நா. புதூர் அறக்கட்டளை, கோவை - 41.

உள்ளவளாய் விளங்குகிறாள். நமக்கிருப்பதோ ஒரே மகள். அவளுக்குத் திருமணம் செய்து நம்மிடமிருந்து அவளை ஏன் பிரிக்க வேண்டும்? என்று அந்தப் பெற்றோர் கருதினால், அதன் விளைவு - தங்களின் அருமைப் புதல்வியின் இளவேனிற்பருவம், மனைவி என்ற உறவு, தாம்பத்தியம், தாய்மை, விரிவாகச் சொல்லப் போனால் ஒரு தலைமுறையே அழிந்துவிடுமே என்ற உண்மை அவர்களை அழித்து விடாதா? எனவேதான் தங்கள் புதல்வியைத் தகுந்த மணமகனுக்குக் கொடுப்பதில் மகிழ்ச்சி அடைகின்றனர் பெற்றோர். அன்பின் தொண்டர்களான நாமும் ஈகையின் அறவலிமையைச் சிரந்தாழ்த்தி வணங்குவோம் ; இந்த நிலைதான் வள்ளுவரின் "**ஈத்துவக்கும் இன்பம்!**"

வாழ்க ஈகை! வாழ்க அறம்!

வாழ்க வையகம்! வாழ்க வளமுடன்!

தொகுப்பு : **அ.செ. K.R. வாய்ஸ்,**

4, கோகுலம் காலனி, பா.நா. புதூர், கோவை-41.

சிறந்த ஆட்சிமுறை

தன் மீது விசுவாசம் கொண்ட மக்களைப் பாதுகாப்பதற்காக தனது நாட்டின் மீது படையெடுத்து வரும் பிற நாட்டு அரசனோடு போராடி தன் உயிரையே தியாகம் செய்தார்கள் முற்காலத்து ஆட்சித் தலைவர்கள். தான் ஒரு ஆட்சித் தலைவனாக வருவதற்காக தன் மீது விசுவாசம் கொண்ட மக்களையே, தக்க சமயம் வாய்க்கும் போது, பலியிடத் துணிந்து வஞ்சகமாகத் திட்டமிட்டு செயலாற்றுகின்றார்கள் இன்றைய அரசியல் தலைவர்களில் பலர். தன்னுடைய பொருள், பதவி, புகழ், அந்தஸ்து, அதிகாரம் போன்றவைகளைத் தேடி, அவைகளைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளும் அளவில் பிற மக்களைச் சுரண்டியும், மக்களின் சொத்துக்களைப் பறித்தும், மற்றவர்களைக் கொன்று குவிக்கின்ற முறையில் நடைபெறுகின்ற இன்றைய அரசியலுக்கு ஜனநாயக ஆட்சிமுறை என்ற பெயர் நீடித்திருப்பது, அந்த நாட்டில் உள்ள மக்களில் சிந்திக்கும் ஆற்றலுடைய அறிஞர்கள் வெட்கப்பட வேண்டிய ஒரு நிலைமையேயாகும்.

நீண்டகால சமூகத் தொண்டின் மூலம் தகுதியும், திறமையும், பொறுப்புணர்ச்சியும் பெற்ற ஒரு சமுதாய நன்னோக்கவாதியைத் தங்களின் அரசியல் தலைவனாக நியமித்துக் கொள்ளும் அளவுக்கு மக்களிடம் சிந்திக்கும் ஆற்றல் உண்டாகும் வரைக்கும் கயவர்கள், நயவஞ்சகர்கள், கொலைஞர்கள், ஒழுங்கீனர்கள் போன்றவர்களே ஆட்சித்தலைவராகவோ, அரசியல் கட்சித் தலைவராகவோ வருகின்ற வாய்ப்பு நீடிக்கும்.

- மகரிஷி

தொகுப்பு : **அ.செ. N. பழனிசாமி,**

பா.நா. புதூர் அறக்கட்டளை, கோவை-41.

அறமும் இன்பமும்

உலகில் நிலவும் இன்பங்களின் அளவை நம்மால் கணக்கிட இயலாது; அவை எண்ணற்ற வகைகளில் மலிந்து குவிந்து கிடக்கின்றன. எத்தனை கோடி இன்பம் வைத்தாய்! இறைவா! என்ற மகாகவி பாரதியின் பாடல் இந்த உண்மையை உறுதிப்படுத்துகின்றது. இன்பங்களைத் தொகுத்து வகைப்படுத்திப் பார்ப்பது கூடாத ஒன்றாகும்; ஆயினும் அரசின் முத்திரை பதிக்கப்பட்ட எடைக் கல்லை யாவரும் ஏற்பது போல, இன்பத்தின் தகுதியினை யாவரும் ஏற்குமாறு ஒரு நடுநிலையான முத்திரையை ஆன்றோர்கள் பதித்துள்ளனர்; அதுதான் **அறம்**. அறம் என்ற முத்திரை குத்தப்பட்ட எந்தச் செயலும் யாவரும் ஏற்கக்கூடிய இன்பத்தின் உயர் நிலையைப் பெறும்; இதனை உறுதிப்படுத்தித் திருவள்ளுவர்,

"அறத்தான் வருவதே இன்பம் மற்று எல்லாம்

புறத்த புகழும் இல"

என இனிமையாகச் சொல்கிறார். அறங்களை விரும்பிச் செய்து அதனால் அடைகின்ற இன்பமே நல்லின்பமாகும்; அது புகழையும் தரும். மற்ற இன்பங்களெல்லாம் அப்படிப்பட்ட நல்லவையுமல்ல; புகழையும் தருவதில்லை.

நல்ல காரியங்களுக்காகக் கூட ஏழைகளிடமிருந்து நாம் எதையும் வாங்கவும் கூடாது; ஆனால், மோட்சலோகமே கிடைக்காமற் போனாலும் பரவாயில்லை, வறியவர்களுக்குக் கொடுப்பதே மேலானது என்கிறார் வள்ளுவர்.

"நல்லாறு எனினும் கொளல் தீது மேல் உலகம்

இல்லெனினும் ஈதலே நன்று"

"ஈத்துவக்கும் இன்பம் அறியார் சொல் தாம் உடைமை

வைத்து இழக்கும் வன்கணவர்"

என்ற ஒரு குறட்பாவையும் இதே அதிகாரத்தில் சொல்லியிருக்கிறார். பெருஞ்செல்வமுடையவர் பலர் தம்முடைய செல்வத்தையெல்லாம் அப்படியே விட்டு விட்டு உயிரிழந்து விடுகின்றனர்; இவர்கள் ஏழைகளுக்குக் கொடுத்து அவர்களுக்கும் தமக்கும் மகிழ்ச்சியை உண்டாக்கும் இன்பத்தை அறிவதில்லையே! என்பதே இதன் பொருள். இதையே வேறொரு கோணத்திலும் சிந்தித்து பார்க்கலாம். ஒரே ஒரு பெண்குழந்தையைப் பெற்ற தாயும் தந்தையும் தன் செல்ல மகளைச் சீரும் சிறப்புடனும் முறையான கல்வி அளித்தும் வளர்க்கின்றனர். குழந்தை பருவமடைந்து திருமணத்திற்குத் தகுதி

இளமையோடு தீர்க்காயுள் வாழ!

முளையின் பெருமை யோகத்தின் பெருமையாகவும், யோகத்தின் பெருமை முளையின் பெருமையாகவும் அமைந்துள்ள சிறப்பினை ஒவ்வொருவரும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். மூச்சு விடுவது, இதயம் துடிப்பது, சிந்தனைச் செய்வது, ஒருவர் சொல்வதை புரிந்து கொள்வது, அத்வைதத் தத்துவங்களைப் புரிந்து மறைபொருட்களை உணர்ந்து கொள்வது அனைத்தும் முளையினால்தான் என்பதனை உணர வேண்டும். யோகம் முளைக்கு வலிமையைக் கொடுக்கிறது; முளையின் ஆற்றல் அதிகரிக்கப்படுவதால் உடலில் நடைபெறும் இயக்கங்களெல்லாம் சீராக நடைபெறுகின்றன. தவம் செய்வதனால் இதயத் துடிப்பின் எண்ணிக்கை குறைகிறது; அதனால் இதயத்தின் வாழ்நாளும், தவயோகியின் வாழ்நாளும் நீடிக்கின்றது. முளையின் ஆற்றல் அதிகரிப்பதனால், அதனுடைய கட்டுப்பாட்டில் இயங்கும் உடலின் அனைத்து அவயங்களின் செயல்பாடுகளும், முக்கியமாக சுரப்பிகளின் இயக்கத்திறன் சீராகின்றன. நாம் அதன் மூலமாக பிட்யூட்டரி மற்றும் அதன் கட்டுப்பாட்டில் இயங்கும் அனைத்து சுரப்பிகளின் இயக்கத்தையும் ஒழுங்குபடுத்துகின்றது. நீண்ட காலமாக யோகம் செய்பவர்களின் உடலில் செயல்படும் சுரப்பிகளின் இயக்கத்திறன் ஒழுங்குறுவதால், அவைகள் நிதானமாக கூடுதலான காலத்திற்கு வேலை செய்யும்.

நமது உடலின் சீதோஷ்ண நிலையானது சாதாரணமாக 98.4 டிகிரி பாரன்ஹீட் இருக்கும். தவம் செய்யும்போது சுவாசத்தின் எண்ணிக்கை, இதயத்துடிப்பின் எண்ணிக்கை, இரத்த ஓட்டத்தின் வேகம் இவையெல்லாம் குறைந்து விடுகின்றன; உடலின் சீதோஷ்ண நிலையும் குறைந்து விடுகின்றது; ஒரு தவயோகியின் உடல் சீதோஷ்ண நிலை 96 டிகிரி பாரன்ஹீட்தான் இருக்கும்; குறைந்த சீதோஷ்ண நிலையில் இருக்கும் யோகியின் உடலிலுள்ள உயிர்த் துகள்கள் சீக்கிரம் அழிவதில்லை. உடலின் சீதோஷ்ண நிலை குறையக் குறைய நீண்டகாலம் - தீர்க்காயுள் - வாழலாம். சுரப்பிகளின் இயக்கத்திறன் அதிகரிப்பதால், ஒழுங்காவதால், இளமை - யௌவனம் - நீடிக்கின்றது. தவம் முளையை ஒழுங்குபடுத்துவதால் மொத்த நாளமிலாச் சுரப்பி மண்டலமும் சீராக கட்டுப்பாட்டில் செயல்படுகிறது; அதனால் இளமை நீடிக்கிறது; ஆயுளும் நீள்கிறது. தவம் செய்வீர்; தீர்க்காயுள் வாழ்வீர்.

Dr. P. ராமமூர்த்தி,

நரம்பியல் நிபுணர்

தொகுப்பு : **S. கணேசன்,**

பா.நா. புதூர் அறக்கட்டளை, கோவை.

ஓர் உலக ஆட்சி

கற்களை எறிந்து கற்களால் கிழித்து மனிதனுடன் மனிதன் சண்டையிட்டது ஒரு காலம் ; வேலும், வில்லும், வாளும் ஏந்தி, குதிரைகளில், யானைகளில் சென்று மனிதனுடன் மனிதன் போரிட்டழிந்தது ஒரு காலம் ; துப்பாக்கிகளாலும்,பீரங்கிகளாலும் குண்டுகளை வெடித்து மனிதனை மனிதன் அழித்தது ஒரு காலம் ; இருந்த இடத்திலிருந்தே விஷப்புகை மூலம், அணுக்கதிர் மூலம் ஒரே ஒரு நொடியில் இலட்ச, இலட்ச மனிதர்களை அழிப்பதற்கு ஆயுத்தமாகிக் கொண்டிருக்கிறது இக்காலம். அழிப்பதும் மனிதன்; அழிவதும் மனிதன்; ஆயிரமாயிரம் ஆண்டுகளாக இந்த அழித்தலும், அழிதலும் நிகழ்ந்து கொண்டதான் இருக்கிறது. மனிதரின் அறிவு விரிவடைந்து, அறிவின் விரிவால் புதிய புதிய வளர்ச்சிகள் வந்தன. உணவும், உடையும், உறவும் சூழலும் அனைத்தும் மாற்றங்கள் பெற்றன. ஆனால் மனிதர்களுள்ளே எரிந்து கொண்டிருக்கும் போர்க்குணம் மட்டும் மாறவே இல்லை. போர்க்குணமானது குறைந்து அழிவதற்குப் பதிலாக, மிகக் கூர்மை பெற்று மிகக் கொடுமையாக ஒரே நொடியில் லட்ச, லட்ச மக்களை அழிக்கும் வகையில் குரூரமாக வலிமை பெற்று வருவதை காண்கிறோம்; இது மனிதனின் விஞ்ஞான அறிவு தந்த குரூரமாகும். போர்க்காலங்களில் மட்டும் - போர் வீரர்களிடம் மட்டும் - நிலை கொண்டிருந்த வெறியுணர்வு - இப்போது வீதிகளில், வீடுகளில், தொட்டில் குழந்தைகளிடம் கூட வந்து நிற்கிறது. இந்த யுத்த பயத்தை யார் போக்குவது! யாரால் நீக்க முடியும்! பெரிய பெரிய அறிவியல் அறிஞர்களால் நீக்க முடியுமா! அவர்களால் நீக்க முடியாது; ஏனெனில் அவர்கள்தம் அறிவுதான் அணு ஆயுதங்களை உருவாக்கிக் கொண்டிருக்கிறதே! பெரிய பெரிய அரசுகளால் - ஆட்சியாளர்களால் - யுத்தத்தை நிறுத்த முடியுமோ இல்லையோ ஆனால் இன்று ஒவ்வொரு அரசும் தத்தம் வலிமையை நிலை நாட்டிக் கொள்வதற்கான சோதனைக் களங்களாகத்தான் போர்களங்களை உருவாக்கிக் கொண்டிருக்கின்றன; பெரிய பெரிய வணிகர்களால் யுத்த பயத்தை நிறுத்த முடியுமோ அவர்களால் முடியாது; ஏனெனில் அவர்களுடைய இலட்சியமே போர்களங்களில் பயன்படும் ஆயுதங்களை உருவாக்குவதுதான். ஒரு சாதாரண மனிதனால், சாதாரண மனிதர்கள் கூடி - யுத்த பயத்தை நீக்கி விட முடியுமா என்றால் அவர்களாலும் முடியாது; ஏனெனில் அவர்கள் யுத்த பயத்தால் தங்கள் மூச்சையும், அசைவையும் அடக்கிக் கொண்டல்லவா ஒடுங்கிக் கிடக்கிறார்கள். பிறகு யாரால், எப்படி இந்த யுத்த பயத்தை நீக்குவது சாத்தியமாகும்! மிகத் தொலை நோக்குடன் கூடிய ஓர் உலக ஆட்சி என்ற உன்னத தத்துவம் - உலகம் முழுவதும் ஒன்று என்ற கருத்தின் அடிப்படையில் ஒருலக ஆட்சி ஏற்படுமாயின்,

பெரிய நாடு - சிறிய நாடு, வல்லரசு - கீழ் அரசு, வள நாடு - வளமற்ற நாடு என்று பாகுபாடுகள் காணாமல் போகும். உலகம் முழுதும் ஒன்று என்று வரும் போது, ஒரு பக்கம் வறுமை, மறுபக்கம் வளமை என்ற வேறுபாடுகள் காணாமற் போகும்.

ஓர் உலக ஆட்சியினால் யுத்த பயம் ஒழிந்து விடும்; போர் ஒழிந்தால் வீரர்களும் பொருட்களும் நற்சேவைக்காம்; பார் முழுதும் ஏழ்மைபோம்; பண்பாடு சிறந்தோங்கும்; சீர்திருத்த வாழ்வு அப்போதுதான் சிந்திக்கும்! சிந்திப்பீர்!

- மகரிஷி

தொகுப்பு : **அ.நி. K. ஜோதிமணி**

தமிழ்நாடு வேளாண்மை பல்கலைக் கழகம், கோவை.

மனைவிக்கும் தாய்க்கும் மனவளக்கலை

தனது மனைவிக்கும் தாய்க்கும் இடையே பிணக்குகள் நிலவினால் மனவளக்கலை பயின்ற ஒருவர் ஒருபட்ச நிலையை எடுக்கக் கூடாது. யாரிடம் நியாயம் இருக்கிறதோ அவருடைய கருத்தைத்தான் அங்கீகரிக்க வேண்டும். அது மற்றவருக்கு கசப்பாக இருக்கலாம். மனவளக்கலைஞரான ஒருவர் இதனைக் கண்டு மனம் தளரக் கூடாது; உணர்ச்சி வயப்படக்கூடாது; அவசர முடிவும் எடுக்கக் கூடாது. யார் முரண்பாடாக செயல் படுகின்றார்களோ அவர்களிடம் உண்மையை அமைதியாகவும், பொறுமையாகவும் எடுத்துச் சொல்ல வேண்டும்; அவர்களை வாழ்த்தி வாழ்த்தி நன்மை காண முயல வேண்டும். இந்த முறையில் சிறிது கால தாமதமானாலும் கடைசியில் கண்டிப்பாக வெற்றி கிடைக்கும்.

மேலும் குடும்பத்தில் தங்களுக்குள்ளே முரண்படும் இருவரில் யார் நமக்கு மதிப்பளித்து நமது பேச்சைக் கேட்கின்றார்களோ அவரை முயற்சி செய்து மன்றத்தில் ஈடுபடச் செய்து, அவருக்கும் தவம் மற்றும் வாழ்த்துதலை கற்றுக் கொடுத்து நம்முடைய நிலைக்கு கொண்டு வந்து விட்டோமானால் இருவருக்கும் இடையேயுள்ள முரண்பாட்டை எளிதில் சரி செய்து விடலாம். பொறுமையாகவும், தீவிரமாகவும் பயிற்சியில் ஈடுபட்டால் வெற்றி நிச்சயம் கிடைக்கும்; குடும்ப அமைதி தானே மலரும்.

- மகரிஷி

தொகுப்பு : **அ.நி. உத்திரமூர் மாணிக்கம்,**

வீரகேரளம் தவமையம், கோவை.