

பொருளடக்கம்

			பக்கம்	
அலகு - I	: 1. யோகமும் உடல் நலமும்	1
அலகு - II	: 2. உயிர் வளமும் மனவளமும்	23
அலகு - III	: 3. குணநலப்பேறு	61
அலகு - IV	: 4. மனிதவள மேம்பாடு	99
அலகு - V	: 5. இயற்கை நியதி	123
செய்முறைப் பயிற்சி :				
அலகு - I	: 6. எளியமுறை உடற்பயிற்சி	139
	7. யோகாசனம்	153

1. யோகமும் உடல் நலமும்

1.1 வாழ்க்கை வளக் கல்வி

“கற்க கசடறக் கற்பவை கற்றபின்
நிற்க அதற்குத் தக.” (குறள் - 391)

கல்வியைக் கசடறக் கற்க வேண்டும். கற்றபடி நடத்தல் வேண்டும் என்று கூறுகிறார் திருவள்ளுவர்.

“மனிதனில் உள்ளுறையும் தெய்விகத்தை வெளிக்கொணர்வது கல்வி” என்று சொல்லுகிறார் சுவாமி விவேகானந்தர். (Education is the manifestation of perfection already present in man.) ஆகவே, அத்தகையக் கல்வி வேண்டும்.

அத்தகையக் கல்வி நான்கு அங்கங்களாக இருக்க வேண்டும் என்கிறார் தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி.

ஒரு பசுவிற்கு நான்கு கால்கள் இருக்கின்றன. அவைகளில் எந்தக்கால் முக்கியம் என்று சொல்ல முடியுமா? அதுபோல் கல்விக்கும் நான்கு உறுப்புகள் முக்கியம். அவை:

- 1) எழுத்தறிவு
- 2) தொழிலறிவு
- 3) இயற்கைத் தத்துவ அறிவு
- 4) ஒழுக்க பழக்கங்கள்

எழுத்தறிவு என்பது மொழி அறிவு. தொழிலறிவு என்பது பொருள் ஈட்டி வாழ்க்கை நடத்துவதற்கான அறிவு. இயற்கைத் தத்துவ அறிவு என்பது இறைநிலையையும் அதன் தன்மாற்றத்தையும் அறிவது. இயற்கை என்ற இறைநிலை எவ்வாறு பிரபஞ்சமாகவும், உயிரினங்களாகவும் இயங்குகிறது என்பதைப் பற்றிய அறிவே இயற்கைத் தத்துவ அறிவு. ஒழுக்க பழக்கங்கள் என்பது ஒழுக்கமுடன் வாழ்ந்து அதையே பழக்கமாகக் கடைப்பிடிப்பது பற்றிய அறிவு.

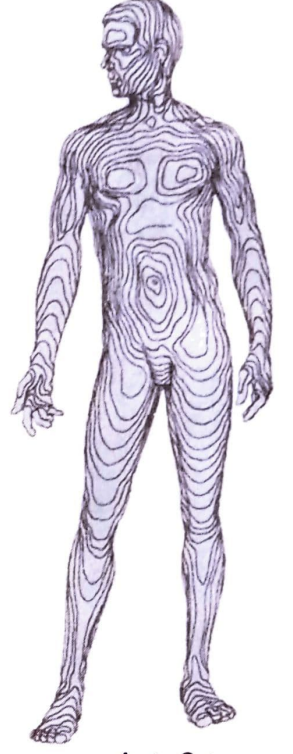
இந்நான்கையும் எல்லோரும் கற்க வேண்டும். இன்றைக்கு எழுத்தறிவு, தொழிலறிவு எனும் இரண்டையும் கற்பிக்கப் பல கல்விக் கூடங்களும், கல்வி முறைகளும் உருவாகி உள்ளன. ஆனால், இயற்கைத் தத்துவமும், ஒழுக்க பழக்கங்களும் இன்றைய கல்வியில் விடுபட்டு இருந்தன. தற்போது அவற்றை நிறைவு செய்வதற்காகத் தொடங்கிய கல்வியே வாழ்க்கை வளக் கல்வியாகும்.

1.2 உடலமைப்பும் உடல் நலமும்

தனி மனிதனுக்கு உடல், உயிர், மனம் ஆகிய மூன்றும் இன்றியமையாதவை. இம்மூன்றும் நலமாக இருக்க, உடல் நலம் வேண்டும்; உயிரின் இணக்கம் (உயிர் நலம்) வேண்டும்; மனவளம் வேண்டும்.

எனவே, முதலாவதாக உள்ள உடல் பற்றி இங்கு நன்கு சிந்திப்போம். உடலுக்கும் உயிருக்கும் இடையே இனிமை காப்பது எப்படி என்பதைத் தெரிந்து கொள்வோம்.

மனிதன் எப்பொழுதும் இன்பத்தையே விரும்புகிறான். நாம் இன்பத்தை உடலால் தான் அனுபவிக்கிறோம். உடல் முழு நலத்துடன் இருந்தால்தான் இன்பம் நிலவும். உடல் நலம் குன்றினால் துன்பம் வரும். “நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்” என்பது பழமொழி. எனவே, நாம் எல்லாரும் உடல் நலத்தையே விரும்புகிறோம். உடல் நலமாக இருக்க, உடலமைப்பு, அவற்றின் இயக்கம், நோய், உடற்பயிற்சி ஆகியவை பற்றி நாம் நன்கு தெரிந்து கொள்வோம்.



படம் 1-2 :
மனித உடல்

உடலமைப்பு :

உடலும் உயிரும் இணைந்து இயங்குபவனே மனிதன். உடலமைப்பு, உயிர்ச்சக்தி, அறிவுத்திறன் ஆகிய மூன்றும் ஆதி மனிதனிலிருந்து இன்றைய மனிதன் வரை இலட்சக் கணக்கான ஆண்டுகளாக மனிதனின் கருவமைப்பின் மூலம் பல தலைமுறைகளாக தொடர்ந்து, சிறந்து, மிக உயர்ந்த நிலையை எய்தியுள்ளன. மனித உடல் இயங்குவதற்கு உயிர்ச்சக்தி மூலகாரணமாக உள்ளது. உயிர்ச்சக்தி தங்கும் ஒரு பாத்திரம்போல் உடல் அமைந்துள்ளது.

கோடிக்கணக்கான சின்னஞ்சிறு செல்களால் ஆகிய அணு அடுக்கு நிலையமே நமது உடல். உடலில் ஓடிக் கொண்டிருக்கும் சீவகாந்த ஆற்றலின் விரைவால் அணுக்களும், செல்களும் ஒன்றை மற்றொன்று கவ்விப் பிடித்துக் கொண்டு ஒரே கட்டடமாக உடல் அமைந்திருக்கிறது.

1.2.1 ஐந்து பெளதிகப் பிரிவுகள் :

மனித உடல் ஐந்து அடுக்குகள் இணைந்து இயங்கும் ஒரு நிலையம். அவை:

- 1) விண்,
- 2) காற்று,

1.3 வலி, நோய், மரணம்

இரத்த ஓட்டம், வெப்ப ஓட்டம், காற்றோட்டம் என்ற மூன்றில் ஒன்று ஏதாவது ஒரு காரணத்தால் தடைபட்டாலும், திசை மாறினாலும், வெளியேறினாலும், அளவில் குறைந்தாலும், ஓட்டத்தில் குழப்பம் அடைந்தாலும், அந்த இடத்தில் அணு அடுக்குச் சீர்குலைவு ஏற்படும்.

ஓர் ஓட்டத்தில் தடை ஏற்பட்டாலும், மற்ற இரண்டு ஓட்டங்களிலும் தடை உண்டாகும். அங்கு மின்குறுக்கு (Short Circuit) ஏற்படும். இந்தத் தடை அல்லது தேக்கமே "வலி"யாக உணரப்படுகிறது. இந்தத் தடை சிறிது நேரம் நீடிக்கும்போது அது "வலி".

இந்த வலி இடத்தால் விரிந்தும், காலத்தால் நீடித்தும் இருக்கும்போது அது "நோய்" எனப்படுகிறது.

பொதுவாக, வலி ஏற்பட்டவுடனேயே அதைச் சரி செய்வதற்கு உயிர்த்துகள்கள் தடை ஏற்பட்ட இடத்திற்கு வரும். தற்சுழற்சி வேகம் அதிகம் கொண்டு அதிகச் சீவகாந்த ஆற்றலைத் தந்து அந்த வலியைச் சிறிது நேரத்திலேயே போக்கி விடும். இயற்கையாகவே உடலைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளக் கூடிய இத்தன்மை உயிர்த்துகளுக்கும், சீவகாந்தத்திற்கும் உள்ளது. அதையும் தாண்டி சீவகாந்தம் அளவுக்கு மீறிய மின்சக்தியாக மாறி மின்குறுக்கு ஏற்படும்போதுதான் வலி நோயாக மாறுகிறது. சீவகாந்த இருப்பை அதிகம் சேமித்து வைத்துக் கொண்டால் உடல் நலமாக இருக்கும்.

அதற்கும் மேலாக உடலில் உள்ள ஆற்றல் வெகுவாகக் குறைந்து ஈடு செய்ய முடியாத நிலையில் உடலின் இயக்கங்கள் நின்று விடுவதே "மரணம்" எனப்படுகிறது. விந்துநாதக் கலயத்தில் மின்குறுக்கு ஏற்பட்டு அது உடைந்து விந்துநாதம் முழுவதுமே வெளியேறி விடுவதே மரணமாகும்.

உடலிலுள்ள எந்த உறுப்பிலும் எந்த நோய் இருந்தாலும் அந்த இடம் உடலிலுள்ள சீவகாந்த ஆற்றலை வீணாக்கும் ஓட்டையாகி விடுகிறது. ஒரு நோயினால் சீவகாந்தத்தின் வெளியேற்ற அளவுக்கு ஏற்ப நிமிடங்களிலோ, மணிக்கணக்கிலோ, சில நாட்களிலோ, மாதங்களிலோ, ஆண்டுகளிலோ உடலிலுள்ள காந்த ஆற்றல் முழுவதுமே வரண்டு போகலாம். அதன் விளைவாக இரத்த ஓட்டம், வெப்ப ஓட்டம், காற்றோட்டம் ஆகியவை சீர்கெட்டு உடல் உறுப்புகள் ஒவ்வொன்றாகச் செயலிழந்து விடும். மரணம் ஏற்படும்.

1.3.1 நோய்க்கான காரணங்கள் :

பெரும்பாலும் உடல் நலக்கேட்டிற்கு உடலின் இரசாயன மாற்றத்தடையே முக்கிய காரணம். உடலில் இரசாயன மாற்றத்தை ஏற்பட ஆறு அடிப்படைக் காரணங்கள் உள்ளன. அவை இயற்கைக் காரணங்கள் மூன்று, செயற்கைக் காரணங்கள் மூன்று ஆகும்.

1.4 எளியமுறை உடற்பயிற்சி

உடற்பயிற்சியின் அவசியம் :

இயல்பாகவே இயற்கை நமக்குச் சில தடுப்புச் சக்திகளைக் கொடுத்துள்ளது. இயற்கை வசதிகளை ஏற்படுத்தி வைத்திருக்கிறது. இதையே நாம் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி (Immunity level) என்கிறோம். இந்தத் தடுப்புச் சக்திகளையும் கடந்து போகும் நிலை உண்டானால் உடல் கெடுகிறது. நமது செயல்களான உணவு, உழைப்பு, உறக்கம், புலனின்பம், எண்ணம் ஆகியவற்றை அளவு முறைகளோடு கையாண்டால் உடல் பாதிப்புகளிலிருந்து நம்மைக் காத்துக் கொள்ள முடியும்.

இயற்கைச் சக்திகளினால் நமக்கு ஏற்படும் துன்பங்களை நாம் தவிர்க்க முடிவதில்லை. அதற்கு நாம் நமது நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அளவை அதிகரித்துக் கொள்வதுதான் வழி.

1) பல நூற்றாண்டுகளாக உடல்நலத்தை ஆராய்ந்த மனிதன், உடற்பயிற்சி மூலம் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரித்துக் கொள்ள முடியும் என்று கண்டான். பல்வேறு விதமான உடற்பயிற்சி முறைகளை அந்தந்த நாட்டின் வெப்ப தட்ப நிலை, வாழ்க்கை முறை, மற்ற நிலைமைகள் ஆகியவற்றிற்கேற்ப பின்பற்றினான். அக்காலத்தில் அதிக ஓய்வு நேரம் இருந்தது. வாழ்க்கை மெதுவாக நடைபெற்றது. உடற்பயிற்சிகள் நீண்ட நேரம் மெதுவாகச் செய்வதற்கு உகந்ததாக இருந்தன.

2) இப்போது காலம் மாறிவிட்டது. நாம் வேகமான, பரபரப்பான, மன அழுத்தம் (Tension) நிறைந்துள்ள வாழ்க்கை முறைக்கு வந்து விட்டோம். நம்முடைய தேவைகள் மாறுபட்டு உள்ளன. தற்காலத்திற்கேற்ப எளிய உடற்பயிற்சி தேவைப்படுகிறது.

3) நடைமுறை வாழ்க்கையில் நமது தொழில்முறைகளுக்கேற்பச் சில உறுப்புகளை மட்டுமே நாம் அதிகமாகப் பயன்படுத்துகிறோம்.

எடுத்துக்காட்டாக, லாரி ஓட்டுநரின் கால்களும், கைகளும் குறிப்பிட்ட இயக்கங்களையே பெறுகின்றன. ஒரு கல் உடைக்கும் தொழிலாளி கைகளுக்கு மட்டுமே அளவுக்கு அதிகமான இயக்கத்தைத் தருகிறார். கணினியைப் பயன்படுத்துவோரின் கைவிரல்கள் கண்கள், மூளை ஆகியவை அதிக இயக்கம் பெறுகின்றன.

இவ்வாறு, குறிப்பிட்ட உடல் பகுதிகளை அளவுக்கு அதிகமாக இயக்கி, உடலின் மற்ற பகுதிகளை முறையாக இயக்காமல் இருப்பது உடல் நலத்திற்கு உகந்ததன்று. உடல் உறுப்புகள் அனைத்தும் குறைந்தபட்ச இயக்கத்தை அன்றாடம் பெறுகிற வகையில் எல்லா வயதினருக்கும் ஏற்ப உடற்பயிற்சி அமைதல் வேண்டும்.

இந்த விந்துநாதத்திலிருந்துதான் உயிர்த்துகள்கள் உற்பத்தி ஆகின்றன. ஒவ்வொரு உயிர்த்துகளிலும் இறைத்துகள்கள் என்ற சீவகாந்த ஆற்றலும் அடங்கி இருக்கின்றன. இந்த உயிர்த்துகள்கள்தாம் உயிரோட்டமாக உடல் முழுவதும் சுற்றி வருகின்றன. இவை எல்லா செல்களுக்கும் சீவகாந்தத்தைக் கொடுக்கின்றன.

2.1.6 இளமை காத்தல், முதுமையைத் தள்ளிப் போடுதல் :

மனிதன் முதுமை அடைவதற்குக் காரணம் பூமியின் சுழற்சியே. மனிதன் பூமியின் மீது வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறான். பூமி ஒரு மணிக்கு சுமார் 1042 மைல் (1668 கி.மீ.) வேகத்தில் தன்னைத் தானே சுற்றிக் கொண்டிருக்கிறது. பூமி சுற்றும் வேகத்தால் எந்தக் கெட்டிப் பொருளையும் மையத்தை நோக்கி இழுக்கும் இயற்கை நியதி அதற்கு அமைகிறது.

பூமியின் மீது வாழுகின்ற மனிதனின் பரு உடலில் உள்ள சிற்றறைகள் (Cells) எல்லாம் பூமியின் நடுமையம் நோக்கி தள்ளப்படுகின்றன.

அதே சமயத்தில் உடலில் உள்ள உயிர் இலேசாக இருப்பதால் உடலை விட்டு மேலே தள்ளப்பட்டுக் கொண்டே இருக்கிறது. பூமியின் சுழற்சியால் உடலை விட்டு உயிர் பிரியாதிருக்க, ஒவ்வொரு உயிருக்கும் ஒரு காலம் அமைந்துள்ளது. மனிதன் உயிர் வாழும் காலம் அதிகபட்சம் 120 ஆண்டுகள். அந்தக் காலம் வரையில் ஒவ்வொரு நாளும் உயிர்ச்சக்தியின் விலகல் தொடர்ந்து நடைபெற்றுக் கொண்டே இருக்கிறது. இதனால் உயிர்ச்சக்தியின் அளவு குறைகிறது. சீவகாந்தத் திணிவு குறைகிறது. இரண்டு செல்களுக்கு இடையே உள்ள பிணைப்பு குறைவதால் சோர்வு ஏற்படுகிறது.

இறைவெளியின் இறுக்க ஆற்றலால் செல்கள் கீழ்நோக்கித் தள்ளப்படுகின்றன. தசைகள் கீழே இறங்குகின்றன. நரம்புகள் பாதிக்கப்பட்டு, தளர்வடைகின்றன. நரம்புகள் வலு இழப்பதால் எலும்புக்கும், தசைகளுக்கும் உள்ள பிடிப்பு குறைகிறது. தசைகள் இறுக்கம் குறைந்து, உடல் தளர்ந்து போகிறது. இந்தத் தளர்வைத்தான் 'முதுமை' என்கிறோம். முதுமைக்கு மற்றொரு காரணம் 40 வயதுக்குப் பின் விந்துநாதம் உற்பத்தியில் ஏற்படும் குறைவும் ஆகும். கடைசியில் முற்றிலும் விந்துநாதம் குறைந்தபின் உயிர் பிரிந்து விடுகிறது.

பூமியின் ஈர்ப்பு ஆற்றலை எதிர்த்து மேல் நோக்கிச் செல்லக் கூடிய ஆற்றல் உயிர்த்துகளுக்கு ஆயிரக்கணக்கான தலைமுறைகளின் பரிணாம வளர்ச்சியில் அமைந்துள்ளது. 6 அடி உயரம் வரை மனிதன் வளரக் கூடிய அளவிற்கு அவனது உயிர்த்துகள்கள் விடுதலை வேக ஆற்றல் பெற்றுள்ளன.

ஒவ்வொரு உயிரினத்திற்கும் வளர்வதற்கு ஒரு குறிப்பிட்ட உயரமும் ஒரு குறிப்பிட்ட கால நீளமும் உள்ள வாழ்க்கையும் அமைந்துள்ளது. பூமியின் ஈர்ப்பு ஆற்றலை எதிர்த்து புல்

பால் உணர்வும் ஆன்மிகமும்

பால் உணர்வு ஆன்மிக மேம்பாடும் (Sex and Spiritual Development) என்ற பொருள் குறித்து நாம் நன்கு உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும். இந்தப் பால் உணர்வு என்ற சொல்லுக்கு அளவு அளவிட முடியாத சமுதாயத்தில் எந்த அளவு தெளிவாக இருக்கின்றதோ, அந்த அளவுக்குத் தான் சமுதாயம் நல்ல முறையிலே மகிழ்ச்சியாக உடல் நலத்துடனும், மனவலத்துடனும் இருக்க முடியும். அதாவது வரக கூடிய சூழ்நிலை உற்பத்தி, பாலுணர்வு ஆகியவற்றை ஆராய்ந்தால், இது ஒவ்வொருவரின் வாழ்க்கையிலேயும் பிரிக்க முடியாத தொடர்புடைய ஒரு பொருள் என்பது தெரியவரும்.

ஆனால், இந்தப் பொருள் இன்றைய சமுதாய அமைப்பிலே இருட்டடிப்பு செய்யப்பட்டு இருக்கின்றது. மற்ற எல்லாவிதமான கல்வியும் சாதாரணமாக விரைவாக அளிக்கப்பட்டு வருகின்ற இந்தக் காலத்திலே மனித இனத்திற்கு மிக முக்கியமான இந்தப் "பால் உணர்வு" என்பதைப் பற்றி மட்டும் இன்னும் சரியான முறையில் வரவில்லை.

புத்தகங்கள் வெளி வந்திருக்கின்றனவென்றால் அவை வாணிப நோக்கத்தோடு உணர்ச்சியைக் கூடி வெளியிடப்பட்டதாகத்தான் உள்ளன. உண்மையான மனிதனுடைய வாழ்க்கை நலனையொட்டி எழுதப்பட்ட நூல்கள் முற்காலத்திலே ஆயுர்வேத சூத்திரத்திலே தான் பார்க்க முடியுமே தவிர இக்காலத்து நூல் வெளியீடுகளில் அல்ல.

மக்களிடையே பாவலாக வெளியிடப்படுகின்ற நாளிதழ், புத்தகங்களில் சமுதாய அமைப்பை ஒட்டிப் பார்த்தால் இரண்டே இரண்டு கருத்துக்களைத்தான் அதிகமாக எடுத்துக் கொள்கிறார்கள். ஒன்று "ஏழமை", அடுத்தது "காதல்".

முதலாவது பொருளாதாரத்தைப் பற்றிய ஏற்றத் தாழ்வுகளைக் கற்பித்து அதனால் உணர்ச்சிக்குட்டக் கூடியது. அடுத்தது ஆண், பெண் உறவுகளை எடுத்துக் கொண்டு அதனால் உணர்ச்சி ஊட்டுவது. இந்த இரண்டு விதமான பொருள்கள்தாம் எல்லா வார, மாத இதழ்களில் இடம் பெறக் காண்கிறோம். இவை எல்லாம் மனிதனுடைய மனத்தைக் கெடுப்பதோடு உண்மையான உணர்வு விடாமலும் உணர்ச்சி வயப்படும்படியாகவும் செய்து விடுகின்றன.

எனவே, பால் உணர்வு என்ற பொருளைப் பற்றி ஒவ்வொருவரும் தெளிவாகத் தெரிந்து கொண்டு விட்டால் வாழ்க்கையிலே ஒரு பெரும் பொறுப்புணர்ச்சி ஏற்படும்.

"பிறப்பும் இறப்பும் வித்துக் கழிவினால் தான்" என்பதை உணர் வேண்டுமென்று வித்துவானது கழிந்த இடத்திலேதான் பிறப்பு உண்டாகிறது. அவ்வாறே வித்து கழிந்த இடத்திலேதான் மனிதன் இறக்கின்றான். எனவே, மனிதகுலம் உயர்வு கொள்வதற்கு பால் உணர்வு பற்றி முழுமையாகத் தெரிந்து செயல்படுதல் அவசியம்.

3. குணநலப்பேறு

3.1 வாழ்வின் நோக்கமும், வாழ்க்கைத் தத்துவமும்

தனக்கும், சமுதாயத்திற்கும் இனிமை காத்தல் பற்றி சிந்திக்க இருக்கிறோம். இதற்கு அகத்தாய்வு மிக அவசியம். அகம் என்றால் உள்ளம், கருமையம். அகம்+ஆய்வு = அகத்தாய்வு ஆகும். எனவே, நமது வாழ்வின் நோக்கத்தையும், வாழ்க்கைத் தத்துவத்தையும் நன்கு புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

3.1.1 வாழ்வின் நோக்கம் :

மனித வாழ்வின் நோக்கம் இறைநிலை உணர்தல் அதாவது அறிவு முழுமை பெறுதல்.

ஆறாவது அறிவைக்கொண்டு இயற்கையின் முழுமையை உணர்ந்து, அதாவது எந்த சக்தியிலிருந்து நாம் தோன்றி, வந்து இயங்கிக் கொண்டிருக்கிறோமோ, அந்த சக்தியின் அடிப்படையை உணர்ந்து, அதோடு லயமாகி நம்மை இணைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பதே வாழ்வின் நோக்கமாகும்.

ஆக, இறைநிலை உணர்தல், ஆறாவது அறிவின் சிறப்பை உணர்தல், அறநெறி வாழ்க்கை வாழ்தல், குற்றங்களைக் களைந்து, இயற்கை இன்பங்களைத் துய்த்து அறிவு நிறையும், அமைதியும் அடைதல், மனிதரிடையே அன்பும் கருணையும் கொண்டு தெய்விக மனிதராக வாழ்தல், முழுமைப்பேறு அடைதல் இவையே மனித வாழ்வின் நோக்கமாகும். இது தனக்கும் இயற்கைக்கும் இனிமை காத்தலாகும்.

3.1.2 வாழ்க்கைத் தத்துவம் :

தனக்கும், சமுதாயத்திற்கும் உள்ள உறவைப் பற்றிய தத்துவ ஆராய்ச்சியே வாழ்க்கைத் தத்துவமாகும். தான் உயிர் வாழ இயற்கைத் துன்பங்களிலிருந்து தன்னைப் பாதுகாத்துக் கொண்டு சமுதாயத்தோடு ஒத்து வாழ்கின்றபோது மகிழ்ச்சி உண்டாகிறது. இறையணர்வு பெற்று மனிதர்களிடம் அன்பும் கருணையும் பெருகும்போது உலகமே அமைதியும், மகிழ்ச்சியும் கொண்டிருக்கக் கூடிய காட்சியைக் காணலாம்.

வாழ்க்கைக்குத் தேவையான அடிப்படைத் தத்துவங்கள் மொத்தம் பன்னிரண்டு. அவை நான்கு தொகுதிகளாக அமைந்து உள்ளன. ஒவ்வொரு தொகுதியிலும் மூன்று விளக்கங்கள் உள்ளன. அவை :

4. மனித வள மேம்பாடு

4.1 கவலை ஒழித்தல்

மனிதன் என்றாலே மனத்தை இதமாக வைத்துக் கொள்ளக் கூடியவன் எனலாம். எனத்திலே கவலையில்லாமலும், எப்பொழுதும் பிறர் நன்மையைக் கருதி வாழ்த்திக் கொண்டே இருக்கக் கூடிய மனிதன் உயர்ந்த மனவளத்தைப் பெறுகிறான். இவ்வாறு மனவளம் பெற்ற சமுதாயமே உண்மையான மனித வள மேம்பாட்டைக் கொடுப்பதாக அமையும்.

“யாதனின் யாதனின் நீங்கியான் நோதல்
அதனின் அதனின் இலன்”

(குறள் - 341)

உடலின் களங்கங்களாகிய நோய்களும், உள்ளத்தின் களங்கங்களாக விளங்கும் வாழ்க்கைச் சிக்கல்களும், கவலையாக மாற்றம் பெறுகின்றன. உடலுக்கோ மனத்திற்கோ சிக்கல் வரும்போது அந்தச் சிக்கலைச் சந்திக்கப் போதிய பலமில்லாத மனநிலையைக் கவலை என்கிறோம்.

கவலை என்பது ஒரு வகை உளநோய். தனது இயலாமையை உணர்ந்து, நினைத்து அல்லது சந்தித்துக் கொண்டு வருந்தி, அமைதி இழந்து இயங்குகின்ற மனநிலைதான் கவலை.

4.1.1 கவலை :

கவலை என்ற சொல்லுக்கு ஏற்றம் அதாவது, தண்ணீர் இறைக்கும் கருவி என்று பொருளும் உண்டு. மற்றவகை ஏற்றத்தைவிடக் கவலை விரைவாகத் தண்ணீரைக் காணவில்லிருந்து வெளியேற்றிவிடும். அதேபோல் இந்த மனக்கவலையும் அதிக வேகத்தில் பிராற்றலை உடலிலிருந்து வெளியேற்றிவிடும்.

ஆசை தடைபடும்பொழுது, தன்னில் எழும் சுய பச்சாதபமே கவலை எனப்படுகிறது.

கவலை = க + வலை க = கற்பனை. கவலை என்பது கற்பனை வலை.

இன்று கவலையாகத் தெரிவது, நாளைக்குக் கவலையாகத் தெரிவதில்லை.

‘கவலை’ எப்போது எழுகிறது என்றால்,

- * தேவைக்கும் இருப்புக்கும் உள்ள வித்தியாசம்
 - * எதிர்பார்ப்பதற்கும் நடப்பதற்கும் உள்ள வேறுபாடு,
 - * நாம் பற்றுக் கொண்டுள்ள மக்களுடன் ஏற்படும் கருத்துப் பிணக்கு
- இவற்றால் கவலை வருகிறது.

சிக்கலை ஒரேயடியாக அலட்சியம் செய்துவிடக் கூடாது. அண்மையில் செய்துள்ள வேண்டுகோள்களையும் வேறு ஓர் இனத்தில் சேர்ந்துவிடக் கூடாது.

4.1.3 சிக்கலுக்குத் தீர்வு :

சிக்கல்களை நான்காகப் பிரித்துக் கொள்ள வேண்டும். அவை

1. ஏற்றுக் கொண்டுதான் ஆக வேண்டும். இது மாற்ற முடியாத சிக்கல்.
2. தள்ளிப்போட்டால் காலத்தால் சமுதாயத்தால் நடந்து விடும். நான் நினைப்பதாக நடப்பதில்லை.
3. அலட்சியப்படுத்த வேண்டியது. இது ஒன்றுமில்லை என்று விட்டு விட்டால் தானாகவே காலத்தால் மறைந்து விடும்.
4. என்னாலேயே உடனடியாகத் தீர்க்க வேண்டிய சிக்கல்கள். காலம் தாழ்த்தினால் துன்பம் வரும்.

இவ்வாறு கவலைகளைப் பிரித்தோமானால் இருக்கக்கூடிய சிக்கல்களுக்கெல்லாம் தீர்வு கண்டுபிடித்து விடலாம். அதன் பிறகு சிக்கல் நம்மைக் கவலைப்படுத்தவே பிடித்தாது ஆகவே, எல்லாம் சரியாகத்தான் நடைபெறும்.

இயற்கையில் தெளிவு, இயற்கை இயல்பில் உள்ள நம்பிக்கை, தன் விளைவற்றிந்த செயலில் நாம் என்னென்ன செய்ய முடியுமோ, அதைச் செய்வோம் என்ற அளவில், தன் செயலில் கர்மயோகத்தில் உள்ள பிடிப்பு இவற்றை வைத்துக் கொண்டு, கவலை அற்ற வாழ்வ வாழ்வோம்

சிக்கலைக் கண்டு மிரளாமல், சிக்கலின் தன்மை, காரணம், உண்டான விதம் ஆகியவற்றை ஆராய வேண்டும்.

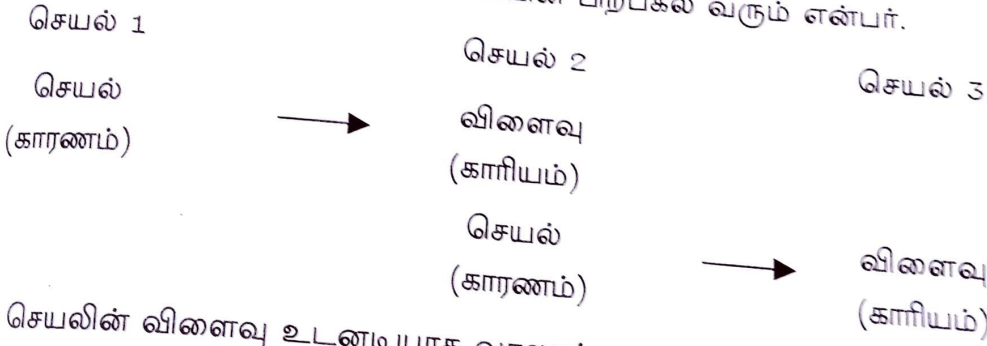
தீர்க்க முடியாத துன்பம் என்று யாதொன்றும் கிடையாது. தீர்க்கும் வழியைத் தீர்க்கமாக அறியாதவர்களே உண்டு. திறக்க முடியாத பூட்டே கிடையாது. சரியான சாவிபைக் கண்டுபிடிக்காதவர்கள்தான் உண்டு.

1. வறுமையையும் கடனையும் முயற்சியாலும் சிக்கனத்தாலும் தீர்க்க முடியும்.
2. நோயைச் செயலொழுக்கம், மருந்துண்ணல் என்பனவற்றால் போக்க முடியும்.
3. கருத்து வேறுபாடுகளைக் காரணமறிந்து நீக்கியும் விட்டுக் கொடுத்தும் விளக்கம் கூறி மன நிறைவை ஏற்படுத்தியும் தீர்க்க வேண்டும்.
4. பேராசை, பொறாமை போன்ற தீய குணங்களின் விளைவுகளை நிறைமனம் பெற்று தீர்க்க வேண்டும்.
5. பொருள், புகழ், செல்வாக்கு இவற்றின் இழப்பை முயற்சி, ஒழுக்கம், சமூகத் தொண்டு மூலம் மீட்ட வேண்டும்.

5. இயற்கை நியதி

5.1 ஒருங்கிணைப்பு ஆற்றல் - செயல் விளைவுத் தத்துவம்

ஒரு செயலை நாம் செய்கிறோம். அச்செயலுக்கான விளைவைத் தருவது இறைநிலை. விளைவு நிச்சயம் வரும். அந்த விளைவு இன்பம், துன்பம், அமைதி, பேரின்பம் என்ற அனுபோகமாக இருக்கும். காரணம் - காரியம் என்றும் அழைப்பர். ஒரு செயல் செய்தால் அதன் விளைவாக மற்றொரு செயல் நடைபெறும். முதலில் நடந்த செயல் இரண்டாவது நடக்கின்ற செயலுக்குக் காரணம் ஆகிறது. இரண்டாவது செயல் விளைவாக வருகிறது. இது தொடர் நிகழ்ச்சியாக நடைபெறும். இந்த 2வது செயல் 3வது நடக்கப் போகிற செயலுக்குக் காரணமாகவும் ஆகிறது. முற்பகல் செய்யின் பிற்பகல் வரும் என்பர்.



செயலின் விளைவு உடனடியாக வரலாம்; ஒரு நாளில் வரலாம்; ஒரு வாரம் கழித்து வரலாம்; ஒரு மாதம் கழித்து வரலாம்; ஓராண்டு கழித்து வரலாம்; 10 ஆண்டுகள் கழித்து வரலாம்; அடுத்த தலைமுறைக்கு வரலாம். செய்த செயலுக்கான விளைவு நிச்சயம் வரும். இதுதான் இறைநீதி எனும் செயல் விளைவுத் தத்துவம்.

நல்ல செயல் செய்தால் நல்ல விளைவு வரும். தீய செயல் செய்தால் தீய விளைவு வரும். இதுதான் இயற்கையின் சட்டம் (Law of Nature). அதாவது இறைநீதி அல்லது கர்மதலம். நாம் விளைவை அனுபோகித்துத்தான் தீர வேண்டும். அதை இன்பமாகவோ, துன்பமாகவோ, அமைதியாகவோ, பேரின்பமாகவோ அனுபோகித்து அனுபவமாகப் பெற வேண்டும்.

இந்த இறைநீதி சட்டமே விதி. இந்த விதியை மதியால் ஒத்துக் கொள்வோம். மதியை உபயோகிப்போம். நமக்கு என்ன வேண்டும்? நல்ல விளைவா? தீய விளைவா? வேண்டியது நல்ல விளைவு. அப்படியானால் நல்ல விளைவைத் தருவது எச்செயல்? நல்ல செயல்களே நல்ல விளைவுகளைத் தருகின்றன. எனவே, மதியை உபயோகித்து நல்ல செயல்களையே

பி. சி. மனதூய்யாச்சார், வினைத்தூய்யாச்சார் - கருணாமயம்

பி. சி. கருணாமயம் :

கருணாமயம் என்பது மனதூய்யாச்சார் என்பது இயற்கையின் கருணை. ஒவ்வொருவரும் கருணை மனதூய்யாச்சார் ஆகிய கருணைத்தன்மை உள்ளவர்கள் ஆகியும் அறிவுடைமையினால் பதிவாகாதே, ஒவ்வொருவரும் (Miserable) கருணாமயம் ஆகியும்.

கருணைத்தன்மை ஆய்வாய் முற்றாகக் கண்டு சிறப்பு நிலையான மனிதன் கருணையில், பரிணாமம் அறிந்திருந்தால் முழுமையாகக் கருணாமயம் என்ற தலைப்பில்தான் ஆய்வாய்ந்து கருணைத்தன்மை ஆய்வு செய்யும் சிறப்பு நிலையான மனிதன் கருணையில் பரிணாமம் அனைத்து சீவ இனம் அறிந்திருக்க முற்பட்ட பொருள் கருணாமயம்.

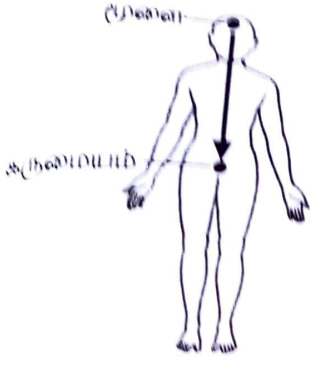
கருணாமயத் தோற்றம் :

பி. சி. கருணைத்தன்மைகள் கருணைத்தன்மை ஒடுகின்றன. அவற்றிலிருந்து காந்த அணுவின் கருணைத்தன்மை பரிணாமம், கருணைத்தன்மை ஒடுகின்றன. இந்தக் காந்த அலைச் சுழற்சி கருணைத்தன்மை கருணைத்தன்மை வினைத்தன்மை நடந்து கொண்டிருக்கிறது.

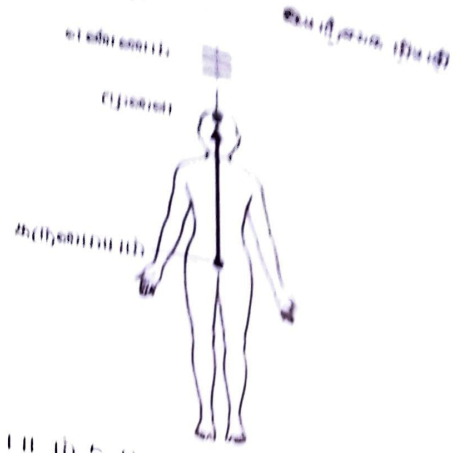
கருணைத்தன்மை வினைத்தன்மை சுழன்றாலும் அந்தச் சுழற்சியின் மையத்தில் அதே பொருளின் திணிவு நிலை ஏற்படும். ஒவ்வொருவரின் அதன் சுழற்சி வினைத்தன்மை அமைதல் கருணைத்தன்மை கொண்டிருக்கிறது. அதன் விளைவில் அதே பொருளின் திணிவு நிலையில் வினைத்தன்மை, பொருள் நிலையில் இலேசாகவும் அமைந்து வினைத்தன்மை 'துல்லிய சமதன்மை சீமைத் தத்துவம்' (Specific Gravity) என்று அழைக்கப்படும்.

சுழற்சியின் பொருள் கருணைத்தன்மை பொருள்கள் மையத்திலும் இலேசான பொருள்கள் வெளி திணிவு அமைந்து வினைத்தன்மை அதுபோல், ஒவ்வொரு சீவ இனத்திலும் உடலில் சுழன்று கொண்டிருக்கின்ற இந்தச் சீவ இனத்தின் ஆற்றல் உடல் மையத்தில் திணிவு கொள்ளுகிறது. இந்தக் காந்த அலைத் திணிவு தான் 'கருணாமயம்' என்று அழைக்கப்படுகிறது. இதை உள்ளம், ஆய்வு, ஆய்வு என்று அழைக்கப்படும்.

இயற்கையின் மனதூய்யாச்சார் எண்ணங்கள், செயல்கள், விளைவுகள் அனைத்தும் பதிவாகி உள்ளன மனதூய்யாச்சார் எண்ணங்களின் அனுபவம், அனுபவங்கள் அனைத்தும் கருணைத்தன்மை பதிவாகி உள்ளன. இயற்கருணைத்தன்மை தற்காலத்திய கருணைத்தன்மை சிப் (Chip) போன்று அமைந்துள்ளது.



படம் 5-1 : கருமையத்தில் பதிவு



படம் 5-2 : முளையில் எண்ணை

இறைநிலையின் சிறப்புகள் அத்தனையும் இத்தக் கருமையத்தில் அடங்கியிருப்பதால், இறைநிலையின் அறிவு இயக்க நீதிகள் அடங்கிய அனுபவம், அனுபவம் மிகமாக மதிக்க வேண்டி உள்ளது.

இறைநிலையே கருமையமாக உருவாகி, பொருள் நிலையிலும் அலைநிலையிலும் உயிர்வாழ்வு, இத்தக் காந்தக் கருமையம் பிரபஞ்சப் பொருட்கள் அலைத்தோடும் மறைமுகமாகத் தொடர்பு கொண்டுள்ளது.

இத்தகைய மதிப்புமிக்க கருமையமானது முதன்முதலில் சிற்றாயிர்களில் அமைந்து உயிரினம் பரிணாமச் சிறப்பால் உடலளவில் பல சீவ இனங்களாக மாறி வந்து வளம் மனிதன் வரையில் இடம் கொண்டு இயங்கிக் கொண்டிருக்கிறது.

சிறப்புகளும் எண்ணங்களும் :

இத்தக் கருமையம் மிக வியப்பான செயல்களை ஆற்றிக் கொண்டிருக்கிறது. கருமையம் என்பது காந்த அலைத் திணிவு. இறைநிலையே காந்த ஆற்றலாக இருப்பதால் இறைநிலையின் தன்மைகள் கருமையத்திலும் உள்ளன.

ஆதலால், கருமையத்தில் தன்னிறுக்க ஆற்றலும் (Compressive force or Centripetal force) உண்டு. விலக்கும் ஆற்றலும் (repulsive force) உண்டு.

கருமையம் இரண்டு வேலைகளைச் செய்கிறது.

- (1) இறுக்க ஆற்றல் கருமையத்தில் சுருக்கிப் பதிவு செய்கிறது.
- (2) விலக்கும் ஆற்றல் கருமையத்திலிருந்து விரித்து எண்ணங்களாக மலர்த்திக் காட்டுகிறது.

7. யோகாசனம்

7.1 சூரிய வணக்கம்

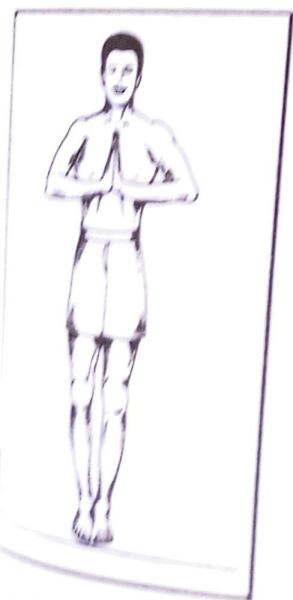
பன்னாசனம் காலத்தில் உடல் நலம் காக்க சூரிய வணக்கம், யோகாமாசனம் முதல் 12 பயிற்சிகளைப் பழக்கி வழிதனர். அனை சூரியப் பிரகாசங்களைத் தீர்த்தல் உத்தமம்.

யோகக்கலைமை உபநிட்ப பிரிகளாகப் பந்தம், ஆசனம் முதலிய சூரிய வணக்கம் இரண்டு, ஆசனம், பிராணாயாமம், பிரதத்தியாசாரம், சாரணம், தியானம், மயாநி மயனம் ஆகும். அதில் முன்றாவது பசுநீயே உட்கவை சரி செய்பது யோகாமாசனம்.

எல்லா உயிரிசுளுக்கும், சூரியனை ஆதாரமாக இயங்கும்படி யோகாமாசனத்தை முறைப்படுத்தப்பட்டுள்ள சூரியவணக்கம் பயிற்சிகளை யோகாமாசனம் முதல் 12 யோகாமாசனம் பெறலாம். சூரிய வணக்கம், காலை, மாலை, மயாநிமயனம், பசுநீயே.

யோகாமாசனம் பிராணாயாமமும் இணைந்ததுதான் சூரிய வணக்கம். இதை ஆசனம், பிரிகளுக்கு முன்பு செய்வதால் உடலில் தளர்ப்பும், இறுக்கமும், வீரமும், தீவிரம் தயாரினைக்கு கொண்டு வருகிறது. இது 12 ஆசன நிலைகளைக் கொண்டு 900, 1000, 1500, 2000, 2500, 3000 முதல் 12 முறை வரை செய்யலாம்.

சூரிய வணக்கத்தின் 12 நிலைகள்



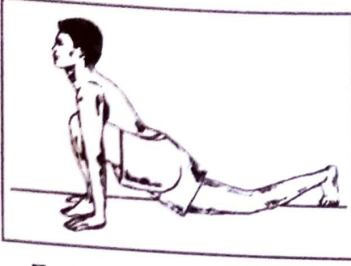
7-1 பிராணாமாசனம்
(நிலை : 1)



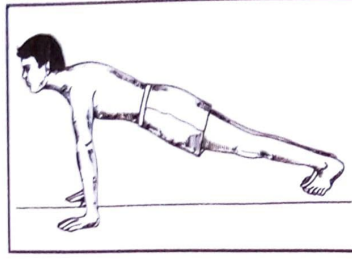
7-2 ஹஸ்த உட்டானாசனம்
(நிலை : 2)



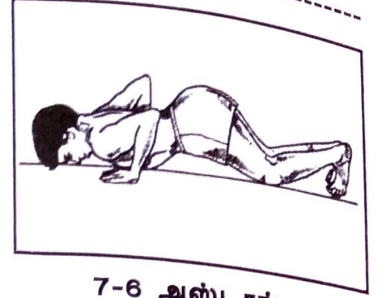
7-3 பாத ஹஸ்தாசனம்
(நிலை : 3)



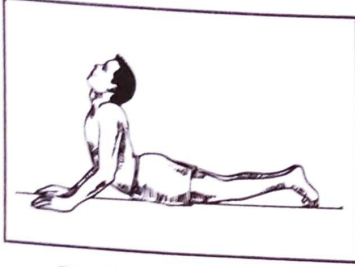
7-4 அஸ்வ சஞ்சலான ஆசனம் (நிலை : 4)



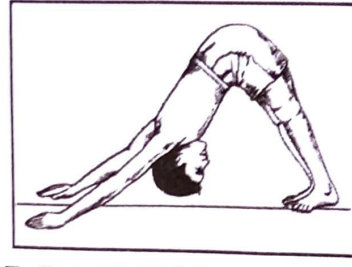
7-5 துவி பாத அஸ்வ சஞ்சலான ஆசனம் (நிலை : 5)



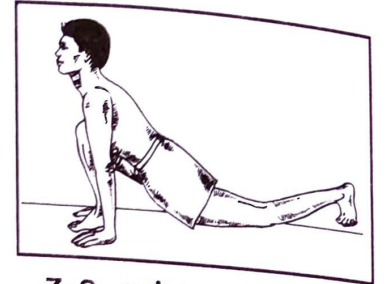
7-6 அஸ்டாங்க நமஸ்காரம் (நிலை: 8)



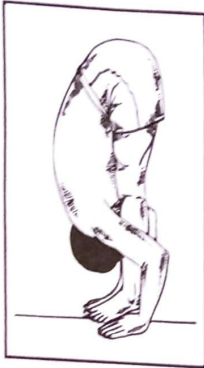
7-7 புஜங்காசனம் (நிலை : 7)



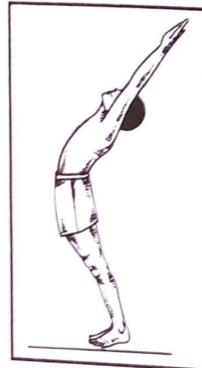
7-8 அத முக்த சாவாசனம் (நிலை : 8)



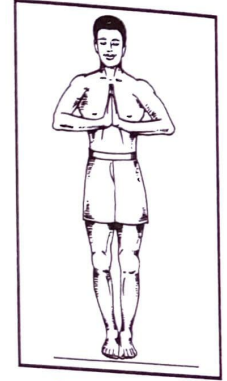
7-9 அஸ்வ சஞ்சலான ஆசனம் (நிலை : 9)



7-10 பாத ஹஸ்தாசனம் (நிலை : 10)



7-11 ஹஸ்த உட்டானாசனம் (நிலை : 11)



7-12 பிராணாமாசனம் (நிலை : 12)

குறிப்புகள் :

1. சூரிய வணக்கம் காலை, மாலை பொழுதுகளில் செய்யலாம்.
2. இதனை ஆசனப் பயிற்சிகளுக்கு முன்பு செய்ய வேண்டும்.
3. சூரிய வணக்கம் உடம்பின் சூட்டை உயர்த்தி, தசைகள், மூட்டுகள் முதலியவற்றை ஆசனங்கள் செய்வதற்குத் தயார் நிலையில் வைக்க உதவுகிறது.
4. உடலில் உள்ள தசைகள் அனைத்தும் வலுவடைகின்றன.
5. இப்பயிற்சியினால் மூச்சு சீராகிறது.
6. இப்பயிற்சியை 3 முறை முதல் 12 முறை வரை செய்யலாம்.