



## தலைவர் மடல்

அன்பார்ந்த வாசகர்களே, மனவளக்கலைஞர்களே, மனவளக்கலை ஆசிரியப் பெருமக்களே, அறங்காவலர்களே, வணக்கம். வாழ்க வளமுடன்.

எல்லாம் வல்ல இறையருளின் கருணையினாலும், நமது குருபிரான் அருள்தந்தை மகரிஷி அவர்களின் அருளாசிகளினாலும், உலக சமுதாய சேவா சங்கத்தின் அனைத்துப் பணிகளும் மிகச் சிறப்பாக நடைபெற்று வருகின்றன.

### புத்தாண்டு வாழ்த்துரை

அன்பார்ந்த மனவளக்கலை அன்பர்களுக்கும், அருள் அமுதம் வாசகர்களுக்கும் எமது இனிய புத்தாண்டு மற்றும் பொங்கல் வாழ்த்துக்களைத் தெரிவிப்பதில் மகிழ்ச்சியடைகிறோம்.

01-01-2019 புத்தாண்டு தினம் உலகெங்கும் மகிழ்ச்சியாகக் கொண்டாடப்படுகிறது. மனவளக்கலை அன்பர்களாகிய நாமும் உலக அமைதிக்காக உலக அமைதி தின வேள்வியைத் தொடர்ந்து பல ஆண்டுகளாக நடத்தி வருகிறோம். நமது மனம் எப்போதும் அன்பாகவும், அமைதியாகவும் இருக்க வேண்டும். அதற்கு ஒரே வழி நமது மனத்தை அன்பான, அமைதியான எண்ணங்களால் நிரப்ப வேண்டும்.

நம் மனத்திலுள்ள வெறுப்பு, பொறாமை, கோபம் போன்ற தீய எண்ணங்கள் அகற்றப்பட வேண்டும். அன்பு, கருணை, சேவை போன்ற நல்ல எண்ணங்களை அங்கு நிரப்ப வேண்டும். அப்பொழுதுதான் மனித குலத்திற்கு நல்ல அமைதியான அன்பான எண்ணங்களை விதைக்க முடியும். இன்றைய மனிதகுலத் துன்பத்திற்குக் காரணமான வெறுப்பு, விரக்தி, கோபம், பொறாமை போன்ற உணர்வுகளை வான்காந்தத்தில் பெரும்பாலும் பரப்பிக் கொண்டிருக்கிறோம். அதனால்தான் மனிதகுலம் அமைதியின்றி, அன்பின்றி வாடிக் கொண்டிருக்கிறது.

அதற்கு ஒரே வழி தன்னையே ஆய்வு செய்து தன்னுடைய துர்குணங்களை நீக்கி நற்பண்புகளைக் கொண்டு வருவதுதான் என்று அருள்தந்தை அவர்கள் வலியுறுத்திக் கூறியிருக்கிறார்கள். இதையே பல அறிஞர்களும் குறிப்பிடுகிறார்கள். அத்தகைய அறிவை நாம் ஏற்கனவே அடைந்திருக்கிறோம். ஆனாலும், அது செயலுக்கு வரவேண்டும்

என்றால் நாள்தோறும் மனவளக்கலைப் பயிற்சிகளை விடாமல் செய்து நம் மனம் பண்பட்டு மற்றவர்களுக்கு உதாரணப் புருஷர்களாக திகழ்வது ஒன்றே நம்மால் இயலும்.

“நான் அன்பாக இருக்கிறேன் அமைதியாக, மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறேன்” என்ற சிந்தனைகளை அடிக்கடி எண்ணிக் கொண்டிருப்பது பயிற்சிக்கு உதவியாக இருக்கும். மற்றவர்களுடைய மகிழ்ச்சிக்காக நான் பேசவேன், செயல்படுவேன். இதை நாள்தோறும் அடிக்கடி சிந்தித்துச் சீர்தூக்கிச் செயல்படுவதுதான் இன்றைய புத்தாண்டின் முக்கிய நோக்கமாக இருக்க வேண்டும் என்று மனவளக்கலை அன்பர்கள் அனைவரையும் அன்போடு பணிவோடு குருவின் நினைவில் நின்று வேண்டிக் கேட்டுக் கொள்கிறேன். அருள் அமுதம் வாசகர்கள் அனைவரும் இப்புத்தாண்டில் அனைத்து வளங்களும் பெற்றுச் சிறப்போடு வாழ இறையருளும் குருவருளும் துணைபுரியப் பிரார்த்திக்கின்றேன்.

வாழ்க மனவளக்கலை

வளர்க குருவின் புகழ்

நன்றி

குருவின் சேவையில்

அருள்நிதி எஸ்கேஎம். மயிலானந்தன்  
தலைவர், உலக சமுதாய சேவா சங்கம்.

வாழ்க வையகம்

அறிவுத்திருக்கோயில்

வாழ்க வளமுடன்

திருநெல்வேலி மனவளக்கலை மன்றம்

94, சேரன்மகாதேவி ரோடு, பேட்டை, திருநெல்வேலி - 4.

போன் : 0462 - 2337355, செல் : 94425 37349, 94893 05400.

காயகல்பம் பயிற்சி - மருந்தன்று

நாள்	12.05.2019 ஞாயிற்றுக்கிழமை
நேரம்	காலை 10.00 மணி முதல் 5.00 மணி வரை
நடத்துபவர்	முதுநிலை பேரா. T.K.S. சுப்பிரமணியம் அவர்கள்

- ❖ பயிற்சி நன்கொடை : ரூ. 200/- (மதிய உணவு, தேநீர் உட்பட)
- ❖ குழந்தைகளை அழைத்து வருதல் வேண்டாம்.

15 வயதிற்கு மேற்பட்ட ஆண், பெண் இருபாலர்களும் கலந்து கொள்ளலாம்.

அறிவுத்திருக்கோயிலில் டிக்கெட் கிடைக்கும். டிக்கெட் வாங்கியவர்களுக்கு மட்டும் அனுமதி.

## ஆன்மா தூய்மை பெற :-

அன்பர்கள் அனைவருக்கும் 2019ஆம் ஆண்டு இனிய புத்தாண்டு நல்வாழ்த்துக்கள். கடந்த மாதம் களங்கப்பட்ட ஆன்மா பற்றியும் அதைப் போக்கும் வழிமுறைகளையும் ஆராய்ந்து கொண்டிருந்தோமல்லவா! இந்த மாதம் அதோடு சேர்த்து நமது ஆன்மாவை நமது இனிமையான, அமைதியான, வெற்றிகரமான வாழ்க்கைக்குப் பயன்படுத்தும் வழிகளையும் பார்ப்போம்.

ஆன்மாவின் களங்கம் என்பது உடலில் மறைந்திருக்கும் ஒரு வியாதியைப் போன்றதுதான். உடலின் உள்ளே வெளியே தெரியாமல் மறைந்திருக்கும் ஒரு நோய் நாளாக ஆக தனது குணத்தைக் காட்டுவது போல் ஆன்மாவின் களங்கம் உடலாலோ, உள்ளத்தாலோ ஒரு துன்பத்தை அனுபவிக்கும் சூழலை ஏற்படுத்தும். இதில் ஒரு விஷயத்தை நாம் மிகவும் எச்சரிக்கையாக அணுக வேண்டும். ஏற்கனவே சொன்னது போல் ஒருவரால் நமக்கு ஒரு துன்பம் வருகிறது. அது நமது பாவப்பதிவால் ஏற்பட்ட துன்பமாக இருக்கலாம். ஆதலால் அத்துன்பத்திலிருந்து நம்மைத் தற்காத்துக் கொள்ள வழி தேடலாமே. தவிர பிரதிக்கிரியையில் ஈடுபட்டு பதிலுக்குத் துன்பத்தைக் கொடுத்து விட்டீர்கள் எனில் போச்சு! அது நமது பதிவின் அளவை அதிகரித்து விடும். இதற்கு, நமக்கு நாமே கொடுத்துக் கொள்ளும் ஒரே சமாதானம். **“தீதும் நன்றும், பிறர் தர வாரா”** என்று தான்.

**“தன் வினை தான் தன்னைச் சுடுமே”** அல்லாது பிற காரணங்கள் எல்லாமே ஜோடிக்கப்பட்டவைதான். இதில் இன்னொரு விஷயமும் கவனிக்கப்பட வேண்டும். களங்கங்களோ, பதிவோ ஆன்மாவில் அடங்கியிருக்கும். அதன் வெளிப்பாட்டை அனுபவிப்பது என்னமோ உடலும், மனமும் தான். உடல் துன்பம் கூட மனத்தின் வழியாகத்தான் வலியை உணர முடியும். மனம் என்ற ஒன்று இல்லை என்றால் உடலிருந்தாலும், உயிரிருந்தாலும், உணர்விருக்காது, வலியுமில்லை, துன்பமில்லை.

எளிய உதாரணம். மன்றத்தில் அமர்ந்து சத்சங்கம் கேட்டுக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். மனம் எங்கோ போய் விட்டது. ஆசிரியர் பேசும் பேச்சு காதில் விழுகிறதா? காது இருந்தாலும் அது கேட்கவில்லை. எதையோ சிந்தித்துக் கொண்டு நடந்து சென்று கொண்டிருக்கிறீர்கள். எதிரில் தெரிந்தவர் வருகிறார். தங்கள் கவனத்திற்கு வரவில்லை. கண் இருந்தாலும் அது பார்க்கவில்லை. **“பார்த்து விட்டுப் பேசாமல் செல்கிறார்”** என்ற பொல்லாப்பை எத்தனை முறை சந்தித்திருப்பீர்கள். கண், காது என்றில்லை. ஐம்புலன்களின் செயல்பாடுகளும், உடலின் அத்தனை அவயங்களை உணர்வதும் கட்டுப்படுத்துவதும் மனமே.

அறுவைச் சிகிச்சையின் போது மயக்க மருந்து கொடுத்து உணர்வற்ற, மனமற்ற

நிலையில் சிகிச்சை செய்கிறார்கள். அப்போது நாம் வலியை உணர்வதில்லை. உணர்வு நிலைக்கு வந்த பின்னரே உணர்கிறோம். ஆனால், மகாத்மா காந்திஜி தனக்கு சிகிச்சையின் போது மயக்க மருந்தை அனுமதிக்காமல் **“பகவத் கீதை”** யில் தன் மனத்தை லயித்துக் கொண்ட விஷயம் கேள்விப்பட்டது தானே.

ஆதலால், இன்பமோ, துன்பமோ உணர்வது மனமே. இதில் இன்பத்தை அனுபவிக்க விரும்புவோம். ஆனால் துன்பத்தைத் தவிர்க்கவே விரும்புவோம். இதற்காகத் தான் துன்பம் வரும் போது இறைவனை நினைக்கச் சொல்கிறார்கள். அதாவது, இறைவன் பால் மனத்தை லயிக்கச் செய்வது. பக்தி மார்க்கத்தில் ஆளுக்கொரு இறைவனை வைத்துக் கொள்ளட்டும். நமக்கு இறைவன் ஏகாந்தமே, சுத்தவெளியே, இறைநிலையே. **“இறைநிலையோடு எண்ணத்தைக் கலக்க விடும்போது ஐம்புலன்களில் அளவும், மனத்தில் நிறைவும் ஏற்படும். உலக இன்பங்களில் தேவையான அளவே மனம் ஈடுபடும். இது தவிர தன்முனைப்பின்றி வாழலாம்”** என்கிறார்கள் மகரிஷி. நமது பெரும்பாலான துன்பங்களுக்குக் காரணம் ‘தான்’ எனும் அகமும் ‘தனது’ என்ற பற்றும் தான். மேலும் ஆறு தீய குணங்களிலிருந்தும் நம்மை விடுவித்துக் கொள்ள இறை வெளியோடு எண்ணத்தைக் கலக்க விடும். இந்த இனிமையான **“துரியாதீத”** தவத்தைத் தினமும் செய்யுங்கள்.

எப்போதெல்லாம் மனம் சங்கடப்படுகிறதோ, சலனப்படுகிறதோ, மனத்தை **“வெளி”**யில் லயிக்க விடுங்கள். தவ நேரங்கள் மட்டுமல்ல, உங்கள் அன்றாடப் பணிகளினூடேயே எப்போதெல்லாம் நினைவிற்கு வருகிறதோ மனத்தை விரித்து விடுங்கள். மனத்தை எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு அளவிலும், நேரத்திலும் விரிவடையச் செய்கிறீர்களோ, அந்தப் பிரபஞ்ச சக்தி உங்களோடு ஐக்கியமாகும். அப்போது உங்கள் துன்பங்கள் பிரபஞ்சத்தில் கரைந்து கொண்டிருக்கும். உங்கள் பதிவுகளும் களங்கங்களும் சேர்ந்துதான். செய்த பாவங்கள் நதிகளில் கரைகிறதோ, இல்லையோ துரியத்தில் மனம் ஒடுங்கினாலும் சரி, துரியாதீதத்தில் மனத்தை விரித்தாலும் சரி கரையத் தொடங்கும்.

இது பாவத்தைப் போக்க ஒரு சிறந்த வழி. தவிர அறிவின் துணை கொண்டும் வழி தேடுங்கள். உதாரணமாக, உடற் துன்பமா? உடற்பயிற்சியை வழக்கப்படுத்துங்கள். தகுந்த மருத்துவரை நாடுங்கள். மனத்துன்பமா? தியானம், சத்சங்கம் கேட்டல், உளவியல், ஆன்மிகப் புத்தகங்கள் படித்தல், இசையை ரசித்தல், நல்ல நல்ல இனிமையான வாழ்க்கை அனுபவங்களை மனத்தில் அசைபோடல், வாய்ப்பிருந்தால் ஒரு அமைதியான இடத்திற்கு ஆன்மிகப் பயணம் மேற்கொள்ளல் என்று மனத்தைத் திசை திருப்ப வழி தேடலாம். தவிரவே உங்கள் மனம் லயிக்கும் விஷயங்களில், ஒரு விளையாட்டாக இருக்கலாம், தோட்ட வேலையாக இருக்கலாம், ஆனால் உடலாற்றலை வீணடிக்காத

அதே சமயம் உடல், மன ஆற்றலைப் பெருக்கும் வழிகளில் மனத்தை ஈடுபடுத்த வேண்டும்.

உறவுகளால் ஏற்படும் குழப்பங்களுக்கும் ஆன்மிக ரீதியாகவே வழி தேடுங்கள். பெரும்பாலான பதிவுத் துன்பங்கள் உறவுகள் மூலமாகவே வெளிப்படுகின்றன. நமது வினையின் விளைவுதான் கணவனாகவோ, மனைவியாகவோ வருகிறது என்பார்கள் மகரிஷி. மேலும் குழந்தைகளின் மூலமாகவோ கூட வரும் அல்லது பிற குடும்ப உறவுகளால் அல்லது சுற்றுப்புற மற்றும் தொழில் உறவுகளால் கூடத் துன்பங்கள் வெளிப்படும். எதுவாயினும் அனைத்தும் தமது பதிவுகளின் வெளிப்பாடே என்றுதான் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அதே சமயம் அதற்குரிய தீர்வுகளை மனத்திற்குள்ளேயே தேடுங்கள். எந்தப் பிரச்சினையையும், குழப்பங்களையும் உங்களுக்கு எதிரான சூழ்நிலையாகப் பார்க்காமல் ஏதோ ஒரு நன்மைக்காக என்று கூட எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். எத்துன்ப சூழ்நிலையிலும் இறைசக்தி இதன் மூலம் உங்களுக்கு என்ன உணர்த்துகிறது என்பதை உணர முயலுங்கள். பெரும்பாலும் பிரச்சினையான துன்பமான சூழ்நிலையில் வெளியில் மட்டுமல்ல உள்ளுக்குள்ளும் ஒரு அமைதியான மன நிலையை உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள். சில பிரச்சினைகளுக்கு உங்களால் ஒரு தீர்வுக்கு வரமுடியாத சூழலில் பிரபஞ்ச சக்தியிடம் பொறுப்பை ஒப்படையுங்கள்.

ஒரு விஷயத்தை எப்போதுமே மனத்தில் நிலை நிறுத்திக் கொள்ளுங்கள். பிரபஞ்ச சக்தி என்னும் ஓர் அமானுஷ்ய சக்தி எப்போதுமே உங்களுக்கு உதவக் காத்திருக்கிறது. நீங்கள் செய்ய வேண்டியதெல்லாம் அதனோடு உங்களை ஐக்கியப் படுத்திக் கொள்வதும். உங்கள் பிரச்சினைகளையும், தேவைகளையும் அதனிடம் பதிய வைப்பதும் தான். உங்கள் விருப்பங்களை சங்கல்பமாக்கி வான்காந்தத்தில் பதிய வைத்துக் கொண்டே இருங்கள். அதன் மூலம் தேவைகள் நிறைவேறும், விருப்பங்கள் கைகூடும். அப்படி நடக்கும் போது நமது துன்பங்கள் நீங்கும். துன்பங்கள் தீரும் போது பதிவுகள் கரைகிறது என்பது தானே அதன் அர்த்தம்.

கூடவே, இறைவன் எந்த அளவிற்கு உங்களிடம் கருணையுடன் நடந்து கொள்ள வேண்டும் என எதிர் பார்க்கிறீர்களோ அதே அளவு நாமும் பெருந்தன்மையுடன் நடந்து கொள்ள வேண்டும். எப்போதும் அன்பு, கருணை, பணிவு, நேர்மை உங்கள் வழியாக இருக்கட்டும். மேலும் ஒழுக்க, ஈரொழுக்கப் பண்பாடு உங்கள் பதிவுகளிலிருந்து உங்களைக் காக்கும் கவசமாக இருக்கும்.

அன்புடன்

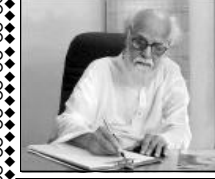
ஆசிரியர்

கடந்த மாதம் எழுதியபடி பிற ஆன்மாக்களின் ஊடுருவல் பற்றி இந்த மாதம் சொல்ல

இடமில்லை அடுத்த மாதம் பார்ப்போம்.

வாழ்க வையகம்

வாழ்க வளமுடன்



## பிராயச்சித்தம்

அருள்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள்

தீமையை நீக்கி நற்காரியங்களிலே தவற்றால் துன்புறுவோருக்கு ஆறுதல் ஈடுபடுத்தல், செய்த தவற்றை உணர்ந்து கூறி நிறைவு பெறும் செயல்தான் பிராயச் வருந்தி, தவற்றால் துன்புறுவோருக்கு, சித்தமாகும். ஆறுதல் கூறுவது, இழப்பீடு செய்வது, மன்னிப்புக் கேட்டுக் கொள்வது என்ற வகையில் நிறைவு பெறும் செயல்தான் பிராயச்சித்தமாகும்.

ஒரு கூட்டத்தில் ஒருவர் உட்கார்ந்திருக்கிறார், அவ்வழியே போகின்ற ஒருவருடைய கால் உட்கார்ந்து இருப்பவர் மீது பட்டு விடுகிறது. இதை அவருக்கு ஏற்பட்ட அவமானமாகக் கருதி வருந்துகிறார். உடனே மிதித்து விட்டவர் 'தயவு செய்து என்னை மன்னித்து விடுங்கள்' என்று சொல்லி மிதிபட்டவரின் காலைத் தொட்டுக் கும்பிடுகிறார். இது போன்று, தவறு செய்ததை உணர்ந்து, வருந்தி, தவற்றால் துன்புறுவோருக்கு ஆறுதல் கூறி நிறைவு பெறும் செயல்தான் பிராயச்சித்தமாகும். அளவுக்கு மீறி ஒருவர் உணவைச் சாப்பிட்டு விட்டார். அதனால், உடல் மந்தப்பட்டுவிட்டது. அதை உணர்ந்து அடுத்த வேளை உணவை ஒழித்துப் பட்டினி கிடப்பது கூடப் பிராயச்சித்தம் தான். இந்த முறையிலே சில பழிச்செயல்பதிவுகளை மாற்றியும் நீக்கியும், தூய்மையும், நிறைவும் பெறலாம். எந்தெந்தத் தவறுகளால் பிறருக்குத் துன்பமும் வருத்தமும் வந்ததோ அந்த வருத்தத்தை நீக்கியும், இழப்பு வந்தால் ஈடுசெய்தும் ஆறுதல் சொல்லும் வகையில் நம் மனம் மாறி செயல்புரிவோமானால் அதுவே பிராயச் சித்தம்.

- இணக்கத்தை வற்புறுத்தும்போதும் - பிணக்கைத் தீர்க்கும் போதும் இன்சொல்லையே உள்ளமும் உதவும் உபயோகப்படுத்த வேண்டும். இன்சொல்லினால் கெடுதல் ஒழிய நன்மைகள் பல பெறலாம்.
- இன்பத்தை முறையுடன் - அளவோடு அனுபவிக்க துன்பமே பெரும்பாலும் தோன்றாது.
- இன்பமே இயற்கையில் எதிலும் - எங்கும்.
- இன்பமே தேட வேண்டாம் - வந்தால் பெற்றுக் கொள். - மகரிஷி

முதுநிலைப் பேராசிரியர் அருள்நிதி. G.Ti.கணேசன், திருநெல்வேலி.

நம்முடைய தாத்தா பாரதி எனும் பெருந்தகை நமக்குச் சொன்ன மகா வாக்கியம் “தெய்வம் நீ என்றுணர்” பகவான் ரமண மகரிஷி ஐயா அவர்கள் “நான் யார்”? எனும் கேள்வி எழுப்பி சிந்தனை செய், மெய்யுணர்வு கிட்டும் என பகர்ந்தார்.

நம்முடைய குருநாதர் அருள்தந்தை அவர்கள் “அவன் நீ ஒன்றாய் அறிந்த இடம் அறிவு முழுமை அது முக்தி” என்று திருவாய் மலர்ந்தருளினார்கள்.

நான் என்பது உடலா, உயிரா, மனமா, என்று ஆராய்ந்தால் கிடைக்கும் பதில் நான் என்பது அறிவு என்பதாகும். “ஊனுடம்பு வாகனமாம், உள்ளியங்கும் ஆற்றல் உயிர், வான்கடந்த மெய்ப்பொருளாம் வாலறிவு அதுவே நான்” என்று நமது குருபிரான் கவி வடிவில் இயம்பியுள்ளார்கள்.

எனவே நானாக இருப்பது அறிவு, அது ஆதியாகிய மெய்ப்பொருள் தான். “நான் என்பதறிவு, அது சுத்தவெளி, மெய்ப்பொருள்”

சுத்தவெளிக்குள் அடங்கியிருப்பது பிரபஞ்சம், அண்ட சராசரம் பேரியக்க மண்டலம், பூமி. மேலும் பூமியில் உள்ள எல்லா வளங்களும் எல்லா ஜீவராசிகளும், எல்லா மனிதர்களும் சுத்தவெளிக்குள் அடக்கம்தான்.

நானாக இருப்பது ஆதியாகிய சுத்த வெளியாகையால் நீங்கள் உங்கள் உடல் உறுப்புக்களைக் கவனிக்கும் பொழுது, இறைவனே தான் அதைக் கவனிப்பதாக

இருக்கிறது. இங்கு, நாம் ஓர் உண்மையை புரிந்து கொண்டாக வேண்டியிருக்கிறது. அதாவது.

ஓர் இடத்தைப் பார்வையிட முதலமைச்சர் வருவதாக இருந்தால் அதனை சார்ந்த பொறுப்பாளர்கள், எம்.எல்.ஏ., போலீஸ் அதிகாரிகள், தாசில்தார், நகராட்சி தலைவர் போன்றோர் முதலமைச்சர் வருவதற்கு முன்பாக அங்கு வந்து காத்துக் கொண்டிருப்பார். அது போல்தான் பிரதம மந்திரி வருவதாக இருந்தாலும் அவரது அதிகாரத் திற்குட்பட்ட அரசியல் தலைவர்களும், ஆட்சியாளர்களும் அவரது வருகைக்கு முன்பாக வந்து காத்துக் கொண்டிருப்பார்கள்.

அதுபோல் நீங்கள் தான் பரம்பொருள். தெய்வம். நீங்கள் கவனித்தால் இறைவன்தான் கவனிக்கிறான். இறைவன் கவனித்த இடத்திற்கு அதன் ஆளுமைக் குட்பட்ட பஞ்சபூதங்கள், வான்காந்தம், மின்சாரம், இரசாயனம் அனைத்தும் அங்கு கூடி விடும். நமது சரீரத்தில் வலி மற்றும் நோய் என்பது அங்கு பஞ்சபூத குறைபாடோ, இரசாயனக் குறைபாடோ, மின்குறுக்கோ ஆகும். எனவே பரம்பொருளாகிய நீங்கள் உங்கள் உடலை, உடலின் உறுப்புக்களை கவனிக்கும் பொழுது அப்பகுதி நலமடையும். ஏனெனில் பரம்பொருள் கவனித்த இடத்தை நோக்கி இரத்தம், வெப்பம், காற்று, காந்த சக்தி, உயிர் அனைத்தும் ஓடி வரும்.

மேலும் உங்கள் முழு உருவத்தை நீங்கள் கவனிக்கும் பொழுதும், உங்களைச்

சார்ந்தவர்களை நினைக்கும் பொழுதும் இறைவனே தான் கவனிக்கிறான். இறைவனால் பார்க்கப்பட்ட நீங்களும், உங்களால் கவனிக்கப்பட்டவர்களும் வாழ்வில் சகல நலன்களையும், வளங்களையும் பெறுவது நிச்சயம்.

உங்களது வீட்டை, அலுவலகத்தை நீங்கள் கவனிக்கும் பொழுது அங்குள்ள குறைபாடுகள் அனைத்தும் நீங்கிவிடும். வாஸ்து குறைபாடு உட்பட.

நாம் தவம் இயற்றும் தவமையங்களையும், அறிவுத் திருக்கோயிலையும் நினைக்கும் பொழுது இறைப்பார்வை அங்கு கிடைக்கப் பெறுகிறது. அவை மேன்மை பெறும் அதிகமான அன்பர்களை ஈர்த்து வரும்.

நம்முடைய ஊரையும், நாட்டையும் நாம் கவனித்தால் இறைவனே தான் கவனிக்கிறான். எனவே ஊரும், நாடும் சுபிட்சம் அடையும்.

உலகத்தை அடிக்கடி கவனித்தால் உலக சேமங்கள், உலக அமைதி ஏற்படும். பிரபஞ்சத்தை நீங்கள் கவனித்தால் பிரபஞ்ச சக்தியே தூய்மை அடையும்.

நீங்கள் உங்கள் உடலின் மையங்களைக் கவனிக்கும் பொழுது, உதாரணம் ஆக்கிணையைக் கவனித்தால் நமது ஜீவகாந்தம் செறிவும், தூய்மையும் அடையும்.

நமது உச்சியில் உயிரைக் கவனித்தால் உயிரை இறைவனே கவனிக்கிறான். உயிர் வளமும், செறிவும் ஏற்படும்.

மொத்தத்தில் நாம் உணர வேண்டிய உண்மை எது கவனிக்கிறதோ. அதுவே இறைநிலை. பார்ப்பவன் யார்? எனப் பார்த்தவன் பார்ப்பனன். நோக்குபவனே கண்ணன், கவனிப்பவனே கண்ணன். நானாக இருப்பது இறைநிலை எனப் புரிந்து இறைவனே இங்கு வாழ்கிறான். சும்மா இருந்த இறைநிலை வாழ்வதற்கு எடுத்த உருவம், ஜீவராசிகள் மற்றும் மனிதன். இவ்வுண்மையுணர்வில் புத்தாண்டு மற்றும் அனைத்து நாட்களிலும் நமது வாழ்வு தெய்விக வாழ்க்கையாக அமையுமாக.

**அனைவருக்கும் புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள்.**

**வாழ்க வளமுடன்**

- m கடன் வறுமை - கல்வியின்மை என்ற மூன்று களங்கங்கள் உலகினிலே மறைய வேண்டும்.
- m உலகத்தைப் பற்றிச் சிந்திக்க வேண்டும். உலகநலம்தான் ஒவ்வொரு மனிதனுடைய நலமாக அமைய முடியும். இந்த உண்மையை உலகம் உணர வேண்டும்.
- m உயிரும் உடலும் இணைந்த இந்த உறவானது நீடித்திருப்பதற்கு இரத்த ஓட்டம் - வெப்ப ஓட்டம் - காற்று ஓட்டம் இவை மூன்றும் சரியாக இருக்க வேண்டும்.
- m உயிருக்கும் - உடலுக்கும் உள்ள உறவறிந்து இனிமை காத்தல் இது உடல் நலம் தரும்.
- m உடற் செல்களின் சீர்குலைவைப் போக்க ஏற்படுத்தியது தான் நமது உடற்பயிற்சி.

- மகரிஷி

**சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி . . .**

**ஆக்கினை தீட்சை:**

அருள்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் வடிவமைத்துள்ள குண்டலினி யோக தியான முறைகளிலே, முதல் கட்ட தியானமாகிய ஆக்கினை தீட்சை வழங்கவி ருக்கிறோம்.

தீட்சை அல்லது உபதேசம் என்ற சொல் விற்கு முதலில் பொருள் விளங்கிக் கொள் வோம்.

நாம் இதுவரை வாழ்ந்து கண்ட அனுபவ வழியில் நடந்து கொண்டிருக்கிறோம். இது பழக்க வழி. அதே நேரத்தில் மகான்கள் போதித்த விளக்க வழியையும் அறிந்து வைத்திருக்கிறோம்.

ஆனால், பழக்க வழியிலிருந்து விடுபட்டு விளக்க வழியில் வாழ்வதற்கு மனிதன் போராடிக் கொண்டிருக்கிறான்.

பழக்க வழியையும், விளக்க வழியையும் இணைக்கும் பாலம்தான் தீட்சை அல்லது உபதேசம்.

குண்டலினி யோகம் என்பது ‘உயிர் மேல் மனம் வைத்து தியானம்’ எப்படி உயிர் மேல் வைத்து தியானம் செய்வது? உயிரும் அருபம், மனமும் அருபம். காணமுடியாதது. விளக்கம் காண்போம்.

நமக்கு உயிர் இருப்பதின் அத்தாட்சி என்ன? தோலில் அழுத்தம், நாக்கில் சுவை,

மூக்கில் மணம், கண்களில் ஒளி, காதுகளில் ஒலி, உணரப் பெற்றால் நாம் உயிருடன் இருக்கிறோம் என்று அர்த்தம். உயிர்தான் உணர்வாக மாறுகிறது. அதில் முதல் உணர்வுதான் அழுத்தம். அழுத்தம் கூடக்கூடத்தான் மற்ற நான்கு உணர்வுகளும்.

அந்த முதல் உணர்வாகிய அழுத்தத்தை நமது புருவ மத்தியில் உணர்கிறோம் எதை வைத்து உணர்கிறோம்’ நமது மனத்தை வைத்து. நமது மனத்தைக் கொண்டு எதை வேண்டுமானாலும் நினைக்கலாம். அந்த நினைப்பையெல்லாம் விட்டு விட்டு, புருவ மத்தியில் உணரும் அழுத்தத்தையே நினைக்கிறோம். அதுவே ஆக்கினை என்ற புருவ மத்தித் தியானம்.

எவ்வாறு அந்த உணர்வு கிடைக்கிறது? பஞ்சபூதத் தத்துவத்தில் முதலாவது தத்துவமாகிய ஆகாசத் துகள்கள் நமக்குள்ளே உயிராக இருக்கிறது. அவை உடல் முழுவதும் சுற்றோட்டமாக ஓடிக் கொண்டிருக்கின்றன.

இரத்தத்திற்கு இதயம் மையமாக இருப்பது போல, காற்றுக்கு நுரையீரல் மையமாக இருப்பது போல, உயிருக்கு மையமாக வித்துக் குழம்பு அமைந்துள்ள வித்துப்பை இருக்கிறது. அது உடலின் நடுமையத்தில் அமைந்திருக்கிறது. அதுவே,

மூலாதார மையம், வெளிப்புறமாக இந்த மையத்தைச் சுட்டிக்காட்ட வேண்டுமானால், நமது முதுகெலும்பின் கீழ் எலும்புக்குக் கீழ் உள்ள பகுதி.

குழந்தைகளாக இருக்கும் வரை, உயிர் மூளையைச் சார்ந்து இயங்குகிறது. பருவ மடைந்த பின் நிலத்துக்கு ஆதாரமான மூலாதார மையத்திற்கு வந்து விடுகிறது. ஆகவே, உயிர் நாட்டம் நிலவுகைச் சார்ந்து இயங்க ஆரம்பிக்கிறது. அதனால் மனம் மாயையில் சிக்கிக் கொள்கிறது.

மனம் மாயையிலிருந்து விடுபட்டு சாத்விக வழியில் செல்ல வேண்டுமானால் உயிர் மையத்தைச் சிறிது மாற்றி அமைத்து முதலில் புருவ மத்திக்குக் கொண்டு வரவேண்டும். அம்மையத்தை ‘ஆன்மிக வாழ்க்கையின் நுழைவாயில்’ என்று கூறுவார்கள்.

‘ஆக்கினை’ என்றால் ‘ஆளுமை’ என்று பொருள் நமது உடலையே நமது அறிவின் ஆட்சிக்குக் கீழ்க்கொண்டு வருவது ஆக்கினை தவம். நாளமில்லாச் சுரப்பிகளின் தலைமைச் சுரப்பியாக விளங்கும் ‘பிட்யூட்டரி சுரப்பி’ புருவ மத்தியின் கீழ்தான் அமைந்திருக்கிறது. அத்தவத்தால் அச்சுரப்பி சிறப்பாக இயங்குவதால் மற்ற சுரப்பிகளும் சிறப்பாக இயங்கும்.

‘ஆக்கினை சக்கரத்தை’, நெற்றிக்கண்,

ஞானக்கண், மூன்றாவது கண் என்றெல்லாம் கூறுவார்கள். இதுவரை, பிறர் குறைகண்டுகொண்டிருப்போம். நெற்றிக்கண் திறந்த பிறகு, நமது குறை நமக்கு நன்றாகப் புரிய வரும்.

மூலாதாரத்தை மையமாக வைத்து இயங்கிக் கொண்டிருக்கிற உயிர் சக்தியின் ஒரு பகுதியைத் தட்டி எழுப்பி முதுகுத் தண்டின் உள்புறமாக அமைந்துள்ள சுழுமுனை நாடி வழியாக ஆக்னா சக்கரமாகிய புருவ மையத்திற்குக் கொண்டு வருவதே ‘ஆக்கினை தீட்சை’ என்கிறோம்.

குருபிரான் அருள்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் நினைவோடு, அவர் காட்டிய வழியில் தீட்சை வழங்கப்படுகிறது. இங்கு தீட்சை கொடுப்பவர்கள் ஒரு கருவி தான். மின்கம்பி மின்சாரத்தைக் கடத்துகிறதே தவிர, மின்சாரத்தைத் தயாரிப்பதில்லை. ஆகவே, வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களையே குருவாக நினைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

இப்பொழுது, உங்களுக்குத் தீட்சை வழங்கவிருக்கிறோம். உயிர்ச்சக்தியின் அழுத்தத்தை நீங்கள் புருவ மத்தியில் உணர இருக்கிறீர்கள். இதுவே ஆக்கினை தீட்சை.

**தொடரும் . .**

**வாழ்க வளமுடன்**

**காசி - வாரணாசி. வாரன் என்றால் புருவம். நாசி என்றால் மூக்கு. இரண்டுக்கும் இடையில் உள்ளது ஆக்கினை. ஆக்கினையில் தவம் செய்தால் புண்ணியம் கிடைக்கும் என்கிறார்கள்.**

## ஞாபக மறதியா கவலையே வேண்டாம்

தொகுத்தவர். அருள்நிதி. S.முத்துகிருஷ்ணன், பாளையங்கோட்டை.

ஒவ்வொரு மனிதருக்கும் ஞாபக சக்தி இருக்கிறது. ஆனால் அளவுகள் மாறுபடலாம். நம்முடைய ஞாபக சக்தி எப்படி வேலை செய்கிறது என்பதை இங்கே விஞ்ஞான முறையில் அலச முயன்றுள்ளோம். இதன் மூலம் நம் ஞாபகத் திறனை மேம்படுத்திக் கொள்ள முடியும்.

### கவனித்தல் மற்றும் தேர்ந்தெடுத்தல்:

பார்த்தல், கேட்டல், நுகர்தல் மற்றும் தொடுதல் உள்ளிட்ட பலவகை உணர்வுகளின் மூலமாகவே நாம் பல அடிப்படையான தகவல்களைப் பெறுகிறோம். மேலும் உணர்வுகளின் மூலமாக, எண்ணற்ற தகவல்கள் எல்லா நேரத்திலும் நமக்குக் கிடைக்கின்றன. எனவே, நாம் இத்தகைய கணக்கற்ற தகவல்களிலிருந்து எதை நினைவில் வைக்க வேண்டும், எதை ஒதுக்க வேண்டும் என்று குறிப்பிட்டுத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.

### குறியீடாக்குதல் :

நினைவில் வைப்பதற்காகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட தகவலைக் குறியீடாக மாற்றுவது தான் இந்த நிலை. ஒலியின் அடிப்படையில் (அக்கவஸ்டிக் குறியீடு), தோற்றத்தின் அடிப்படையில் (விஷுவல் குறியீடு) மற்றும் அர்த்தத்தின் அடிப்படையில் (செமன்டிக் குறியீடு) குறியீடாக்கும் பணிகள் நடைபெறுகின்றன. நீங்கள் எந்த வகையில் குறியீடாக மாற்றுகிறீர்களோ,

அந்த வகையிலேயே நினைவூட்டல் நடைபெறுகிறது.

### சேகரிப்பு :

தகவல்களை நினைவில் சேகரிக்கும் நிலைதான் இது. நினைவு குறுகிய கால நினைவு மற்றும் நீண்ட கால நினைவு என்று இரண்டு வகைப்படும். குறுகிய கால நினைவு, மிக சுருக்கமான காலத்தில், அதாவது ஒரு தொலைபேசி எண்ணை நீங்கள் டயல் செய்யும் வரை நீடிக்கும். டயல் செய்தவுடன் அது மறந்துவிடும். இந்த நினைவுத் திரட்டில் குறைந்தளவு தகவல்கள், குறுகிய காலத்திற்கு மட்டுமே இருக்கும். குறுகிய கால நினைவை நீண்ட கால நினைவாக மாற்றும் செயல்பாட்டில், மீண்டும் மீண்டும் செய்தல் (தொலைபேசி எண்ணை திரும்பத் திரும்பப் பயன்படுத்துதல்) முறைக்கு அல்லது கடந்த கால நினைவுடன் இணைக்கப்படுதல் அல்லது ஒரு தகவலைத் தொடர்ச்சியாகப் பயன்படுத்துதல் (ஒரு பாடத்தைத் தினமும் சிறிது நேரம் படிக்கும் போது, அதைப் புரிந்து கொள்வது எளிதாகிறது) ஆகிய நிலைகளுக்கு மாற்றப்படுகிறது.

### தேவைப்படும் போது நினைவுபடுத்துதல்:

இது நினைவுபடுத்துதலைக் குறிக்கிறது. குறியீடாக்கும் பணியில் ஒரு நிலையான முறையைப் பின்பற்றினால் நினைவுபடுத்துதல் எளிதாக இருக்கும், உதாரணமாக நீங்கள் ஒரு தகவலை குறியீடாக்கும்

பணியில் ஒலி அடிப்படையைப் பயன்படுத்தியிருந்தால், அதே குறியீட்டு அடிப்படையைப் பயன்படுத்தி எளிதாக நினைவு விற்குக் கொண்டு வரலாம். ஆனால் துரதிஷ்ட வசமாக, பல மாணவர்கள் குறியீட்டுக்கு ஒரு அடிப்படையை பயன்படுத்தி விட்டு, நினைவுபடுத்தலுக்கு வேறொரு அடிப்படையைப் பயன்படுத்துகின்றனர். இதனால் விஷயம் எளிதில் நினைவிற்கு வருவதில்லை.

நினைவகச் செயல்பாடானது நான்கு வகைகளாக பிரிக்கப்பட்டிருந்தாலும், அந்த வகைகள் ஒன்றொன்று தொடர்பு கொண்டுள்ளன என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. நமக்கு தேவையானதை நினைவில் வைத்துக் கொள்ள, தேர்ந்தெடுத்தல் அவசியமாகிறது. நமது தேர்ந்தெடுத்தல் செயல்பாடு நேர்மறையாகவோ அல்லது சரியாகவோ அமையவில்லை என்றால், பல தேவையற்ற தகவல்கள் சேமிக்கப்பட்டு விடும். ஒரு மாணவர் என்ற முறையில் தேர்வுக்காக தகவல்களை நினைவுபடுத்த விரும்பினால், விஷயங்களை நாம் தேர்ந்தெடுத்த திட்டமிட்டபடி இருக்க வேண்டும்.

நினைவு - கோப்பு (பைல்) படுத்துதல் செயல்பாடு:

நினைவுபடுத்தல் செயல்பாட்டை நாம் எளிதாகப் புரிந்து கொள்ள வேண்டுமெனில் நாம் அதை கோப்பு (பைல்) பராமரிப்பு முறையுடன் ஒப்பிடலாம். கோப்பாக்க செயல்முறையில், பின்னால் தேவையான வற்றைப் பெற, தற்போது முறைப்படி வகைபிரித்து வைக்கிறோம். பின்னர் தேவைப்படும்போது தேவையான பிரிவில் தேடி ஒரு தகவலை எளிதாக எடுத்துக் கொள்கிறோம். அதுபோலத்தான் மூளை செயல்பாடு. தேர்வு எழுதும் போது நமக்கு தேவையான விவரங்கள் உடனடியாக கிடைக்கவில்லை எனில், படித்ததை நாம் முறைப்படி பதிவு செய்து வைக்கவில்லை என்று அர்த்தம். (அதாவது வருடம் சம்பந்தமான விஷயத்தை பிற வருடங்களைப் பொருத்திப் பார்த்து வகைப்படுத்தும், சம்பவங்களை தனியாக வகைப்படுத்தியும், பிறப்பு-இறப்புகளைத் தனியாகப் பொருத்தி வகைப்படுத்தியும் வைத்தால் நினைவுபடுத்துவது எளிது).

தொடரும் . . .

வாழ்க வளமுடன்

- a உடலுக்கும் பொருளுக்கும் தொடர்புணர்ந்து உழைத்துண்டு உதவுதலே கர்மயோகம்.
- a நன்றியுணர்வும் கடமையுணர்வும் ஒன்றிணைத்து - நலம் விளைவிக்கும் செயல்களையே விளைவறிந்து - ஒன்று மதம் இது 'கர்மயோகம்' எனும் வாழ்வாம் - உயிர்கட்கு உறுதுணையாம் உலகுக்கு அமைதி.
- a செய் தொழில்களில் இறைநீதி உணர்ந்து மிணக்கின்றி அதன் வழியே செயல்படுதல் தான் கர்மயோகம்.

- மகரிஷி



அருள்நிதி. புலவர். ரா.ராஜாராம் கூடலைழுத்து, திருநெல்வேலி.

சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி . . .

இன்று கி.மு. 31-ஆம் ஆண்டு என்று அரசு திருவள்ளுவர் காலத்தை ஏற்று 2018 + 31 = 2049 என்று அரசாணைகளில் குறிப்பிட்டு வருகிறது. இதை மாற்றி வழங்கிட தமிழறிஞர்கள் குரல் எழுப்ப வேண்டும்.

திருவள்ளுவருக்குப் பிறகு யோச மார்க்கத்தை விலாவாரியாகப் பேசிய தமிழ்ச் சித்தர் திருமூலரேயாவார்.

“சித்தர் சிவலோகம் இங்கே தனிசித்தர்”

(திருமந்திரம் 13)

என்று செத்தபிறகு சிவலோகமில்லை இங்கேயே தனிசித்தவர் சித்தர்கள் என்கிறார் திருமூலர். சித்தர் என்கிற சொல்லை திருமூலர் தான் முதலில் தமிழில் பதிவு செய்துள்ளார்.

பட்டினத்தார், தாயுமானவர், இராமலிங்கர் (வள்ளலார்) என இவர்கள் வாழையடி வாழையாக வந்த சித்தர்களே.

அட்டாங்க யோகமும் ஆதாரம் ஆறும்

அவத்தை ஐந்தும்

விட்டேறிப் போன வெளிதனிலே வியப்

பொன்று கண்டேன்

வட்டாகிச் செம்மதிப் பாலுறல் உண்டு

மகிழ்ந்திருக்க

எட்டாத பேரின்பம் என்னை விழுங்கி

இருக்கின்றதே

என்று பட்டினத்தார் யோகநெறி நின்று பரவெளிப் பயணத்தில் பேரின்ப நிலை எய்தியதைக் குறிப்பிடுவதாகும். இதில் வட்டு = வண்டு எனக் கொள்க.

“சக்கரவர்த்தி தவராச யோகியெனும்

மிக்கதிரு மூலனருள் மேவநாள் எந்நாளோ”

என ‘என்னாளோ’ கண்ணிகளில் தாயு மானவர் திருமூலரைத் ‘தவராஜயோகி’ என்று போற்றியுள்ளார்.

வேதாத்திரி மகரிஷிக்குப் பரவெளி தான் ஆதி எனவும் அதன் ஆற்றல் களத்தி லேதான் பிரபஞ்சம் இயங்குகிறது என்றும் தன்னருள் வெளிக்குளே அகிலாண்ட கோடியெல்லாம் தங்கும்படி வைத்திருக்கிறது என்கிற இயற்கை உண்மை விளக்கத் தைத் தாயுமானவரின் “அங்கிங் கெளாத படி எங்கும் பிரகாசமாய் ஆனந்த பூர்த்தி யாகி” என்கிற பாடல்தான் தாயுமானாரின் உள்ளுணர்வைத் தூண்டி வெளிப்படுத்தியது.

திருமூலர், பட்டினத்தார், தாயுமானவர், வள்ளலார் இவர்கள் காலத்திலும் சற்றுமுன் பாக தமிழகத்தில் எண்ணற்ற சித்தர்கள் தோன்றி யோகநெறி பற்றி எண்ணற்ற பாடல்கள் வாயிலாகப் பதிவு செய்துள்ளனர். அகப்பைய்ச் சித்தர், குதம்பைச் சித்தர், கடுவெளிச் சித்தர், அழகணிச் சித்தர், கொங்கணர், சட்டைமுனி, கணபதிதாசர், அகத்தியர், உரோமரிஷி, வான்மீக முனி, நந்தீசர், இராமதேவர், கருவூரார், காகபுண்டர், சூரியானந்தர், பூரணானந்தர், கம்பளிச் சட்டை முனி, பீரு முகமது, இடைக்காடர், பாம்பாட்டியார், சிவவாக்கியர், பத்திரகிரியார், மச்சமுனி, கோரக்கர், வாசமுனி, கமலமுனி இப்படி எண்ணற்ற சித்தர் பெருமக்கள் யோகநெறி பற்றிப்

பாடியுள்ளனர். ஆயினும் சமயவாதிகள் இவர்களைக் கண்டு கொள்ளவே இல்லை.

சமரச சுத்த சன்மார்க்கம்:

கி.பி. 1823 இல் சிதம்பரம் அருகில் மருதூரில் தோன்றியவர் அருட்பிரகாச வள்ளலார் என்னும் இராமலிங்க அடிகளார்.

இவர் கந்தகோட்ட முருகன் மீது

“ஒருமையுடன் நீனது திருமலராடி நீனைக்

கின்ற உத்தமர்தம் உறவு வேண்டும்”

என்கிற திருவருட் பாவை அருளியவர்.

பள்ளி செல்லாமலே இறையணர்வின் மூலம் எல்லா ஞானத்தையும் பெற்று ஆறாயிரம் தமிழ்ப்பாடல்களைப் பாடியவர். ‘கண்டபுருவப் பூட்டைத் திறந்து களி’ என்று ஆக்கினை, தூரியம், தூரியாதீதமும் பாடியவர்.

ஒருமையின் உலகெலாம் ஒங்குக - எனவும் ஒருமையுணர்வின் உலகியல் நடத்த வேண்டுமெனவும், ஒருமை என்கிற யோக நெறி அனைவரும் பயின்று உலகியல் நடத்தல் வேண்டும் எனவும் பாடியுள்ளார்.

சாதியும் மதமும் சமயமும் பொய் என ஆதியில் உணர்த்திய அருட் பெருஞ்சோதி எனவும் மதம் கடந்த வாய்மையாக இறை நிலை உள்ளது என்றும் பாடியுள்ளார்.

ஜீவகாருண்யமே மோட்சத்தின் திறவு கோல் என்பதே இவரது முதன்மைக் கோட்பாடு.

இவர் கி.பி. 1874-ல் இறைவெளியோடு பூதவுடலை மண்ணில் விழச் செய்யாமல் கலந்து கரைந்தார். தன்னுடைய சன்மார்க்கக் கொள்கைகளைப் பரப்பி நடைமுறைப் படுத்தும் பொறுப்பை மகான் வேதாத்திரி யிடம் ஒப்படைப்பதற்காக மகானுக்கு

நேரில் காட்சி தந்து ஆன்மக் கலப்புற்றவர்.

வள்ளலாரின் ஞானசபை என்பதைத் தான் அறிவுத் திருக்கோயில் என உலக மெங்கும் நிர்மாணிக்கத் தொடங்கினார் மகரிஷி.

சத்தியஞான சபை என்னுட் கண்டனன்

சன்மார்க்க சித்தியை நான் பெற்றுக் கொண்டனன்

என்று வள்ளலார் கூறியபடி ஒவ்வொரு மனிதனும் தன்னுள்ளே ஞான ஒளியை தவத்தின் மூலம் உள்ளுணர்வாக உணரும் வாய்ப்பு பெறுகிறபோது அனைவரும் அறிவுத் திருக்கோயிலாகவே மாறலாம் என்கிற செய்தியைத் தான் மகான் வேதாத்திரி நமக்கு வழங்கியுள்ளார்கள். வள்ளலாரையும் சமயவாதிகள் கண்டு கொள்ளவில்லை.

இதுகாறும் சமயங்கள் மார்க்கங்கள் தோன்றிய செய்திகளை ஒருவாறு பார்த்தோம். இனி மனிதாபிமானத்தால் சச்சரவுகள் சண்டைகள் ஏற்பட்ட செய்திகளைச் சிறிது பார்க்கலாம்.

மதவெறியால் வந்த பாதகச் செயல்கள்:

உம்மதமே உலகத்தில் உயர்ந்ததென்று

உரைக்கின்றீர்.

எம்மதத்தார் இடமில்லை ஏழ்மை

பஞ்சபாதகங்கள்

என்று மகான் மாக்கோலம் போட்டுக் காட்டுகிறார்.

ஆதியில் யூதமதகுருக்கள் யூதேய மன்னன் பிலாத்துவிடம் இயேசுவை மதமறுப்பாளர் என்று குற்றம் சாட்டி சிலுவையில் அறையச் சொன்னார்கள்.

தொடரும் . . .

வாழ்க வளமுடன்

## நன்றியுணர்வு

பேரா. P.ராஜன், சிவகாசி. செல்: 94427 75192.

அவனருளால் நான் எனது கர்மாவை அழிக்கிறேன் என்று தொடர்ந்து எண்ணி வாழவேண்டும். எனது உள்ளம் அவனது உள்ளமாக மாற வேண்டும். இப்படி வாழும் போது கர்மா முடிவுக்கு வருகின்றது. அவனாக மாறியதால் எனது செயல்கள் செவ்வனே செய்யப்படுகின்றன. கர்மப்பலன்கள் குறைவதால் தொல்லைகள் எல்லாம் குறைகின்றன. எவன் விவேக முள்ள புத்தியுடன் கூடிய சாரதியாகவும், அடக்கப்பட்ட மனத்தைக் கடிவாளமாகவும் கொள்கிறானோ, அவன் சம்சாரமாகி சரியான வழியின் எல்லையை அடைகிறான்.

தன் பகுத்தறிவால் தேரைச் செலுத்த வேண்டும். கண்ணும் கருத்துமாக இருந்து மனமாகிய கடிவாளத்தைத் தன் கட்டுக்குள் வைத்திருக்க வேண்டும். இப்படி கவனமாக இருந்து தேரைச் செலுத்துபவன் தான் சரியான பாதையில் சென்று அடைய வேண்டிய இடத்தை நிச்சயம் அடைவான் என்பதைச் சொல்லவும் வேண்டுமா? அந்த இறுதி இடமே பவித்ரமான பரமபதமாகும்.

தர்மநெறிப்படி வாழ்ந்து தன்னை அவனாக மாற்றிக் கொள்பவன் இறுதியில் அந்தப் பரமபத நிலைக்குத்தான் செல்கின்றான். இந்நிலையில் அவன் தன்னைப் பிரம்மமாகவே எண்ணுகிறான்.

தேரில் கட்டின குதிரைகள் கட்டுப்படுத்தப்படாவிட்டால் தேரையும், சாரதியையும் இழுத்துக் கொண்டு போய்விடும். குதிரைகளைக் கட்டுப்படுத்த தேர்ச்சாரதி கடிவாளத்தைக் கையில் பிடித்திருக்கிறான்.

அப்படி இறுக்கிப் பிடிக்கப்படுகின்ற கடிவாளக் கயிறாக நாம் நம் மனதை வைத்திருக்க வேண்டும். கடிவாளத்தினால் குதிரைகளை அடக்கி ஆளச் சாரதி பயில வேண்டும். அப்போதுதான் சரியான பாதையில் சென்று சரியான இறுதியை அடைய முடியும்.

மிருந்த பிடிவாதத்துடன் புலன்களை கட்டுப்படுத்தி ஆள வேண்டும். இதில் பிழை ஏற்பட்டு விடக்கூடாது. ஓர் ஆன்மிக சாதகனுக்கு மனக்கட்டுப்பாடு மிக அவசியம். தனது தூய்மையான புத்தியால் சர்வாதிகாரமாக நடந்து அடக்கி வைக்கின்ற புலன்களை உடையவனால் தான் ஆத்மாவை அனுபவிக்க முடியும். தூய்மையான ஞானத்தால் ஒளி ஊட்டப்பட்ட புத்தியுடன் மனத்தைக் கட்டுப்படுத்தி அதன் பலம் புலன்களை அடக்கிச் செயல்படச் செய்கின்றவன் தன்னை உணர்ந்தவன் ஆகிறான். அவனது வாழ்க்கை சிறக்கிறது.

வேளைக்கு உணவு இல்லை, சொத்து சுகம் என்று எதுவுமே இல்லை. மரத்தடியில் தான் வாழ்க்கை இருந்தபோதிலும் ஒரு சாதுவிற்கு ஆனந்தமயமான மனநிலை. எந்த நேரமும் அவர் சிரித்தபடி தான் காட்சியளிப்பார். நாம் நினைப்பது அந்த சாமியாருக்குப் பைத்தியம். அதனால் தான் அவர் சதா சிரித்துக்கொண்டு இருக்கிறார் என்று.

ஆனால், அவரோ நம்மைப் பார்த்து நாம் வாழும் விதத்தைப் பார்த்துத் தான் சிரிக்கிறார். மகிழ்ச்சி என்பது மனத்தில் இருப்பது. அது புறச் சூழ்நிலைகளால் ஏற்படுவதில்லை. உண்மையான மன மகிழ்ச்சியை

எந்தப் புறச் சூழ்நிலையும் பாதிப்பதும் இல்லை. எனவே இனி வாழ்க்கை சுய ஆன்மிகப் பாதையில் பார்க்கப் பழக வேண்டும்.

வேதகால ரிஷிகள் காடு, மலை, வனாந்திரமெல்லாம் அலைந்து திரிந்தார்கள். கடுந்தவப் பயிற்சிகளை மேற்கொண்டார்கள். உள்முகமாகத் தங்களின் எண்ணத்தைச் செலுத்திப் பரம்பொருளின் தத்துவத்தை உணர்ந்து கொண்டார்கள். இந்த உண்மையைப் புரிந்து கொண்டபின் அவர்களுக்கு அந்த பரமாத்மாவோடு அகத் தொடர்பு ஏற்பட்டது. அந்த ரிஷிகள் இன்று வரை மனிதகுலம் ஏற்கக்கூடிய எவ்வளவோ அதி அற்புதமான வாழ்க்கை நெறிகளைச் சொல்லியிருக்கின்றார்கள். இந்த ஆற்றல் அந்த ரிஷிகளுக்கு எப்படி ஏற்பட்டது? அவர்களின் மனம் பூரணத்தைப் பற்றி அறிந்து பூரணமான ஆனந்தத்தை அனுபவித்ததால்தான் இப்படி உயர்ந்தவற்றைப் பற்றியெல்லாம் அறிந்து எழுத முடிந்தது.

‘சாந்தி’ அல்லது அமைதி என்பது பொருட்களால் ஏற்படுவது அல்ல. மனிதர்களால் ஏற்படுவதுமல்ல. தனது சுய உணர்வாலும், அறிவாலும் தான் அது ஏற்படுகிறது. செல்வச் செழிப்பில் வாழ்ந்தாலும், மனம் புழுங்கும் நிலை. கல்லின் மீது படுத்துறங்கினாலும் சிரித்து வாழ்கின்ற நிலை. இந்த இரண்டு மன நிலைகளையும் நாம் ஆராய்ந்து பார்க்க வேண்டும். நிரந்தரமானது எது? நிலையற்றது எது? என்பதை உணரக்கூடிய தெளிந்த அறிவு ஏற்பட வேண்டும். கிடைத்ததைத் திருப்தியோடு அனுபவிக்கின்ற தன்மை வேண்டும். ஒவ்வொரு

றையும் தந்து அருளிய கருணையை நன்றிப் பெருக்கோடு நினைத்து நன்றி தெரிவிக்க வேண்டும்.

ஒரு புத்த துறவி தனக்கு அளிக்கப்பட்ட தேனீர்ப் கோப்பையை கையில் ஏந்தி இந்த குளிரில் இப்படிப்பட்ட சூடான தேனீரை நான் அருந்தத் தந்தாயே! தந்தாயே! என்று அந்த இறைவனுக்கு நன்றி தெரிவித்தபடி நீண்ட நேரம் அதை ரசித்துக் குடித்தாராம். மற்றவர்களுக்கு அவர் செய்கை வியப்பைத் தந்ததாம். அவரது மனநிலை மற்றவர்க்கு விளங்கவில்லை.

இப்படி உயிர்ச் சக்தியாய் இருந்து உதவுகின்ற ஆன்மாவிற்கு முதலிடம் கொடுக்க கொடுக்கப் பிறகு அதை நீ இழக்க மாட்டாய். ஏனெனில் உன் வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு திருப்பத்திலும் அதுதான் முன் நிற்கிறது. இதை உணர வேண்டும். உணர்ந்து நன்றி கூறப் பழக வேண்டும்.

“புலன்களை விட மேலானவை அவைகளுக்குக் காரண கர்த்தாவாகிய சூட்சும பூதங்கள். அதைவிட மேலானது மனம். அதைவிட மேலானது புத்தி. அதைவிட மேலானது ஆத்மா” பொறிகளுக்கு அப்பால் புலன்களும், புலன்களுக்கு அப்பால் மனமும், மனத்திற்கு அப்பால் பகுத்தறிவும், அந்த பகுத்தறிவுக்கு அப்பால் மனிதனிடமுள்ள ஜீவாத்மாவும் விளங்குகிறது. இந்த ஜீவாத்மாவிற்கும் மேலானவன் அதற்கும் மேலான பரம புருஷனாவான். ஆத்மாவில் உரைகின்றவன் புருஷன்.

வாழ்க வளமுடன்



சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி . . .

‘நான் யார்’ என்பதைக் குறிக்கும் தத்துவமே ‘சச்சிதானந்தம்’ ‘சத்’ என்ற மெய்ப்பொருள் தன்னைத் தானே உணர்ந்து ரசிக்க (ஆனந்தம்) ‘சித்’ (உயிர்) ஆகி வந்தது.

நமக்குள் உள்ள, நிரந்தரமாக உள்ள மெய்ப்பொருளை அறிதலே தன்னிலை விளக்கம் ஆகும்.

நீ யார்? - என்பது உணர்ச்சி வசப்பட்ட நிலை;

நான் யார்? - என்பது உணர்ந்த (மெய்ப்பொருளை உணர்ந்த) நிலை.

மனம் நின்றால் நிலை; அசைந்தால் அலை. புறத்தே இயங்கும் மனம் அகத்தே திரும்பி இயங்கி, உண்மை நிலைத் தெளிவை அடைதலே ‘நான் யார்’? அறிவில் முழுமை பெற முயற்சிப்பவர்களுக்கு மட்டுமே எழும் கேள்வி ‘நான் யார்’?

‘நான்’ என்பது இந்த உடல் அல்ல, உயிர் மட்டுமே அல்ல, ‘உயிரும் அறிவும் இறைநிலையே’, ‘இறைநிலையேதான் நானாக இருக்கிறது! என்கின்ற உண்மை தான்! ‘நான் யார்’? என்ற வினாவிற்கான விடை ஆகும். வாழ்வின் நோக்கம் தன்னைத்தானே அறிதலாகும். தன்னைத் தானே அறியாத வாழ்வு பயனற்ற வாழ்வாகும்.

பேரியக்க மண்டலமானது இறைநிலை எடுத்துக் கொண்ட தோற்றமே என்று விளங்கி கொள்ள வேண்டும்.

- மகரிஷி

நான் யார்? என்று அறிய முயன்றால் தானே அமைதி கிடைக்கும். உணரத் தொடங்கினால் ஆனந்தம், பேரானந்தம் தான். நான் யார் என்ற கேள்விக்கான விடையில் மறைந்திருக்கும் விஷயங்களை வெளிப்படுத்தும் முயற்சியே எண்ணம் ஆராய்தல், ஆசை சீரமைத்தல், சினம் தவிர்த்தல், கவலை ஒழித்தல் பயிற்சிகள் ஆகும். தூசி படிந்த ஓவியத்தைத் துடைத்துச் சுத்தம் செய்வது போன்றது.

“அறிவேதான் ‘நான்’ என்று ஐயமின்றி

தோர்ந்தால்

அதுவேதான் பார்க்கையிலே

அலைமனம் என்றறிவோம்

அறிவதனின் இருப்பிடமோ அடுத்த

மறைபொருளாம்

அதி நுண்ணிய பரமஅணு அதன்

மையம் ஆகும்.

அறிவுக்கு மூலநிலை அகன்ற

இறைவெளியே

அதனை வான்காந்தமென்றும்

அப்பாலுக்கப்பால்

அறிவேதான் தெய்வம் என்ற அகன்ற

பரம்பொருளாம்

அறிவறிந்தால் அனைத்தறிவோம்

அகம் தெய்வம்தானாம்”

- வேதாத்திரி மகரிஷி

வாழ்க வளமுடன்

சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி . . .

படிப்பும், அறிவும், வேலை வாய்ப்பும் பெற்று விட்டால் பெண்கள் சமுதாயத்தில் முன்னேற முடியும். பாலியல் கொடுமைகளுக்கு ஆளாகாமல் இருக்க விளைவற்றிந்த விழிப்பு நிலையுடன் ஒருவனுக்கு ஒருத்தி என்று கற்பு நெறியுடன் வாழ வேண்டும். இவையெல்லாம் நடைமுறைக்கு வந்தால் மாதம் மும்மாரி மழை பொழியும். இவ்வுலகில் வாழும் நாம் அனைவரும் இறையுணர்வுடன் அறநெறியுடன், அன்பும் கருணையுடன் ஒருவருக்கொருவர் ஒத்தும் உதவியும் வாழ வேண்டும். இயற்கையுடன் இயைந்து வாழ்வோம்.

தூய உள்ளம் அன்புள்ளம் பெரிய உள்ளம்

தொல்லுலக மக்களெல்லாம் ஒன்றே

என்னும்

தாயுள்ளம் தனிலன்றோ இன்பம்! அங்கே சண்டையில்லை தன்னலந்தான் தீர்ந்த

தாலே!

தன்னலம் தீர்ந்து விட்டால் உலக மக்கள் யாவரும் ஒன்றே! என்று பாரதிதாசன் பாடியுள்ளார்.

இயற்கையின் வளத்தை நம் வாழ்விற்கு பயன்படும் வாழ்வின் வளமாக மாற்றுவோர் வாழ்க! என மகரிஷி கீழ்க் கண்ட பாடலைப் பாடியுள்ளார்.

இயற்கை வளத்தை வாழ்வின் வளமாய்

மாற்றும்

எத்தொழிலைப் புரிவோரும் இனிது வாழ்க!

இயற்கையின் பேராற்றல் அகத்தில்

விண்ணில்

இயங்குமுறை விளைவு உணர்ந்துரைப்போர்

வாழ்க!

வாழ்க வளமுடன்

திருநெல்வேலி மனவளக்கலை மன்றம்

94, சேரன்மகாதேவி ரோடு, பேட்டை, திருநெல்வேலி - 4.

போன் : 0462 - 2337355, செல் : 94425 37349, 94893 05400.

வருடாந்திர மௌனம்

நாள்	20.01.2019 to 31-01-2019 (12 நாட்கள்)
நடத்துபவர்	முதுநிலை பேரா. T.K.S. சூப்பிரமணியம் அவர்கள்

❖ பயிற்சி நன்கொடை : ரூ. 300/- (நாள் ஒன்றுக்கு)

❖ குழந்தைகளை அழைத்து வருதல் வேண்டாம்.

அனைத்து நிலை மனவளக்கலை அன்பர்களும் கலந்து கொள்ளலாம்

பேரா. E.சண்முகம், சென்னை. செல்: 91767 13764

அன்பானவர்களே!

நாம் எல்லா நேரமும் ஐந்து தன்மாத்திரைகளாகிய அழுத்தம், ஒளி, ஒளி, சுவை, மணம் இவற்றில் ஏதாவது ஒன்றை அனுபவம் ஆக்கிக் கொண்டிருக்கிறோம்; இறை நிலையோடு பின்னிப் பிணைந்துள்ளோம். ஆனால் நம்மில் பலர் அதை உணர்ந்திருக்கவில்லை. உணர்ந்தாலும் உணர்வில்லை யெனினும் அதுவே உண்மை. நாம் நம்மைப் புலன் உணர்வுகளாக மாற்றிக் கொண்டுள்ளோம், புலன்களெல்லாம் இணைந்து மனமாக இயங்கும்போது ஐந்து நிலைகளில் இயங்குவதை நாம் அறிவோம். அன்மைய கோசம், பிராணமய கோசம், மனோமய கோசம், விஞ்ஞானமய கோசம், ஆனந்தமய கோசம் என்பனவே அந்நிலைகளில் அன்மையக் கோசத்திலிருந்து மனோமய கோசம், பிராணமய கோசம், விஞ்ஞானமய கோசம், ஆனந்தமய கோசம் வரை உயர்ந்து செல்லும் நாம் மனத்தின் ஆழ்ந்த நிலைக்குச் செல்லுகிறோம். மனத்தின் மையப்புள்ளியாகிய இருப்பு நிலையை அடைவோம். அங்கிருந்து நீங்கள் செய்கின்ற காரியங்கள் யாவும் இறைநிலை செய்வதாகும். எவ்விதப் புறநிகழ்ச்சியையும் சாராமல் சார்பற்ற நிலையில் நடுநின்று செயல் ஆற்றுவதென்பது மிக உன்னதமான நிலை. இறைநிலையிடம் பொறுப்பு விடப்படுவதால் நமக்கு நம்முடைய செயலில் பொறுப்பற்ற தன்மை (Highly Justified irresponsibility) ஏற்படும். அதுவே 'விடுதலை' அல்லது 'முக்தி' ஆகும்.

இதுவே ஆன்மிகத்தில் கர்மயோகம்

எனப் பேசப்படுகின்றது. தன்னை ஆன்மாவோடு இணைத்துக் கொண்டு ஆன்மாயாக இயங்குவதை "சாட்சிபாவனை" யாக உணர்ந்து கொள்வதுதான் நமது வாழ்க்கை. "ஈஸ்வரனின் முழுஆற்றல் மனிதத்தோற்றம் எல்லோரும் அவனன்றி யார் வேறுள்ளார்? ஈஸ்வரனே சீவர்களால் இன்ப துன்பம் ஏற்கின்றான் இதையுணர்ந்து நலமே செய்வோம்"

என நம்முடைய குருபிரான் தமது ஒரு கவியில் குறிப்பிட்டபடி உணர்ந்து செயலாற்றத் தயாராக வேண்டும்.

பகவான் கிருஷ்ணர் மனிதனுக்கு அருளியது 'பகவத்கீதை' உலகம் முழுவதும் மனித இனமும் பல மதங்களும் உயர்வெனப் போற்றுகின்றன.

மாணிக்கவாசகர் என்ற மாமனிதரிடம் சிவபெருமான் விரும்பி வேண்டி கேட்டுப் பெற்றது திருவாசகம் எனும் 'தேன்' மணிவாசகர் என்ற பெயர் அவரின் மணிமணியான வார்த்தைக் கோர்பிற்காக இறைவன் அருளியதுதான். அது மட்டுமன்று இறைவன் சொல்லிவர, மணிவாசகர் அதனைப் படி (Copy) எடுக்க அவற்றைத் திருப்படிப் பதிகம் என்று பதிந்து வைத்துள்ளார்கள்.

சூரபத்மனின் சேனைகளெல்லாம் முழுமையாக அழித்துவிட்டு கடைசியில் சூரபத்மனையும் அழிப்பதற்கு முன் அவனுடைய போன ஜென்மத்தில் இருவராகப் பிறந்ததால் இந்த ஜென்மத்தில் அவ்விருவர் பெயரை சூரன், பத்மன் என்பதை ஒரே பெயராகக் கொண்டு இப்பிறப் பெடுத்துள்ளாய் என்று கூறி

சூரபத்மனுக்கு முக்தி நல்குகிறான் முருகன்.

இன்னும் வளரும்

வாழ்க வளமுடன்

**ஆன்மிக மேம்பாடு**

அறிவை (தெய்வத்தை) அறிந்து அந்தத் தெளிவிலே வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொள்வதுதான் ஆன்மிகம். அதில் மேம்பாடு வந்து விட்டது என்றால் - அறிவு மேம்பாடு வந்திருக்கும். இறை இன்பத்தை அடைந்து, மனம் ஒரு பரவச நிலையிலே இருக்கும். வாழ்க்கையில் இன்பமும், மகிழ்ச்சியும் நிறைவும் அதிகரித்திருக்கும். இத்தகு மேம்பாடுகளைப் பிறரும் அறியச் செய்ய வேண்டும். அதற்குப் பாடுபட வேண்டும் என்ற தூடிப்பும் - செயலார்வமும், செயல்திறமும் ஓங்கிவரும், இவைதான் ஆன்மிக மேம்பாட்டின் அடையாளங்கள்.

- மகரிஷி

**திருநெல்வேலி மனவளக்கலை மன்றம்**

94, சேரன்மகாதேவி ரோடு, பேட்டை, திருநெல்வேலி - 4.

போன் : 0462 - 2337355, செல் : 94425 37349

முதுநிலை பேரா. T.K.S. சுப்பிரமணியம் அவர்கள் நடத்தும், மூன்று நிலை அகத்தாய்வுப் பயிற்சிகள்

நிலை-1 2019 - ஜூன் 15, 16 சனி, ஞாயிறு

நிலை-2 2019 - ஜூலை 20, 21 சனி, ஞாயிறு

நிலை-3 2019 - ஆகஸ்ட் 17, 18 சனி, ஞாயிறு

1. சனிக்கிழமை காலை 10 மணிக்கு பயிற்சி தொடங்கி, ஞாயிறு மாலை 5.00 மணிக்கு நிறைவு பெறும்.
2. இப்பயிற்சி Residential Course - உறைவிடப் பயிற்சி.
3. முன்று அகத்தாய்வுப் பயிற்சிகளுக்கும் சேர்த்து நன்கொடை ரூ.2,000/-
4. ரூ. 2,000/- செலுத்தி, முன் பதிவு செய்தவர்களுக்கு மட்டுமே அனுமதி உண்டு.
5. அறக்கட்டளையின் அலுவலகத்தில், உரிய விண்ணப்பப் படிவத்தினை நிரப்பி, இரசீது பெற்று, பதிவு செய்து கொள்ளலாம் அல்லது தி கரூர் வைஸ்யா பேங்க் அல்லது I.O.B பேங்கில் கீழ்க்கண்ட (S.B) கணக்கில் பணம் செலுத்தி முன்பதிவு செய்து கொள்ளலாம்.
6. குறைவான அன்பர்களே சேர்க்கப்படுவதால், விரைந்து முன் பதிவு செய்து கொள்க.
7. பேங்க் கணக்கு எண் விபரம்

Name	TIRUNELVELI MANAVALAKALAI MANDRAM TRUST, TIRUNELVELI	
Bank	THE KARUR VYSYA BANK, TIRUNELVELI TOWN	
	S.B. A/c. No. 1249 172 000 000 730	IFS CODE : KVBL0001249
Bank	INDIAN OVERSEAS BANK, TIRUNELVELI TOWN	
	S.B. A/c. No. 009401 0000 74038	IFS CODE : IOBA0000094

பணம் செலுத்திய விபரத்தை அலுவலகத்திற்கு போன் மூலம் அவசியம் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

அருள்நிதி R.வெங்கடேஷ், வீரவநல்லூர். செல்: 96292 10801

(தமிழ்ப் பல்கலைக் கழகம், தஞ்சாவூர் - 2006, 25.26.3.2006 அனைத்துலக வேதாத்திரிய ஆய்வு மாநாட்டில் சமர்ப்பிக்கப்பட்ட ஆய்வுக்கட்டுரை இங்கு விழிப்புணர்விற்காக வெளியிடப்படுகிறது)

சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி. . .

சுகாதாரம் :

அடிப்படை சுகாதார வாழ்க்கை பற்றிய விழிப்புணர்வு கிராம மற்றும் நகரத்தாரிடம் இல்லை. உடற்பயிற்சி, உடலோம்பல் இவை பற்றிய அறிவு மக்களிடம் குறைவாகவே உள்ளது.

“முத்தாய்மை நீரால் அமையும் அகத்தாய்மை வாய்மையால் காணப் படும்”

என்கிறார் திருவள்ளுவர்

“உடம்பார் அழியின் உயிரால் அழிவர் திடம்பட மெய்ஞ்ஞானம் சேரவும் மாட்டார்”

என்கிறார் திருமூலர்

ஆன்மிகம் :

இன்று ஆன்மிகம் என்ற பெயரில் பல சமுதாயத் தவறுகள் நடைபெறுகின்றன. முன்னோர்கள், ஞானிகள், அறிஞர்கள், சமூக, உலக நன்மைக்காகப் பல இயம், நியம விதிகள், சடங்கு சம்பிரதாயங்களை ஏற்படுத்தி வைத்தனர். அவற்றில் தற்போது உண்மைக் கருத்தை விட்டு விட்டு வெறும் சடங்குகளுக்கே முக்கியத்துவம் கொடுப்பதை நாம் காண முடிகின்றது. இந்த நிலை விரைவில் மாற வேண்டும்.

இதற்கு யோகமும் மனித மாண்பும் பயிற்சிமுறைக் கல்வியில் தீர்வு உள்ளது.

நற்சமுதாயம் உருவாக வேதாத்திரியத் தீர்வுகள்:

வாழ்க்கை, இயற்கை பற்றிய அறிவின் தெளிவு உடையவர்கள் அனைத்துத் துறைகளிலும் பொறுப்பில் அமரவேண்டும். அந்தந்தத் துறையைப் பற்றி தெளிவு, துணிவு, இணைவு இருப்பது அவசிய

மாகும்.

உலகில் உள்ள பொறுப்புடைய தலைவ ரெல்லாம் உயிர் அறிவை உள்ளுணர் வாய்ப் பெறுவதற்கு உலக சமுதாய சேவா சங்கம் (The world community service Centre, Chennai, Aliyar) மனவளக்கலைத் தொண்டர் படை தயாராக இருக்க வேண்டும். செயலார்வம் அனைவரிடமும் தேவை. இன்றைய அவசியத் தேவையாக உள்ளது. தமிழக அரசும், மத்திய அரசும் இதனை மக்களின், உலக நன்மை கருதிச் செயல்படுத்த வேண்டும்.

தனிமனித அமைதி:

- 1) அவரவர் தம் அறிவின் ஆற்றலினால் வாழ்வதென்ற முடிவும்.
- 2) மதிபிறழ்ந்து மற்றவர்கள் மனம், உடல் வருந்தா மாநெறியும்.
- 3) உணவிற்கு உயிர் கொல்லாமையும்.
- 4) பிறர்பொருளை, வாழ்க்கை சுதந்திரத்தைப் போற்றிக் காத்தும்.
- 5) பிறந்துன்பம் போக்க அன்பும் வேண்டும். காலத்திற்கு ஏற்றவாறு திட்டங்களையும், பழக்க, வழக்க வழிமுறைகளிலும் சீர்திருத்தம் கொண்டு வருதல் வேண்டும். குடும்பத்தில் அமைதி ஏற்பட விட்டுக் கொடுத்தல், சகிப்புத் தன்மை, தியாகம், போன்ற குணங்களை உடையவராக இருக்க வேண்டும். சிந்தனை, சிக்கனம், சீர்திருத்தம், வாழ்வில் கடைபிடித்தல் வேண்டும்.

நல்ல மனிதர்கள், நற்சிந்தனையாளர்கள், முற்போக்கு எண்ணம் உடையவர்

களை இச்சமுதாயமும், அரசும் ஊக்கம் கொடுத்து அவர்களை அங்கீகரித்து நற்சமுதாயம் வளர வழிவகைகளை ஏற்படுத்தித் தர வேண்டும்.

கண்காணித்தல், களையெடுத்தல், நெறிப்படுத்தல் என்ற முறைகளை முறையாகச் செயல்படுத்திடல் வேண்டும்.

எந்த ஒரு ஆன்மிக நெறியும், அரசின் திட்டங்களும் அடித்தட்டு கிராம மக்களுக்கு இலவசமாகவும் எளிய முறையிலும் சென்று வரவேண்டும். இதற்கு அறிஞர்குழு, கல்வியாளர்குழு உண்டாக்கி செயல்முறைகளை நாட்டிற்கு அர்ப்பணிக்க வேண்டும்.

மேற்கூறிய ஆய்வுகளின்படி நற்சமுதாயம், முன்னேற்ற சமுதாயம், உலக சமாதானம் உண்டாக இந்தியாவில் உருவான ஆன்மிக வாழ்வியல் நெறிகள், வழிகள், காந்தியம், விவேகானந்தரியம் வள்ளுவரியம், வள்ளலாரியம், வேதாத்திரியம், கிராம ராஜ்ஜியம். சித்தர்களின் வாழ்க்கைப் பாடல் விளக்கங்கள், தமிழ்

இலக்கிய பண்பாட்டு வாழ்வியல் முறைகள் இவைகள் யாவும் உலகெங்கிலும் உள்ள அனைத்து தரப்பினரிடையே புத்தக வடிவிலும், செய்திகள் வடிவிலும், சிறுசிறு மாற்றங்கள் அறிஞர் குழுக்கள் மூலம் சென்று சேருவதற்கு அனைத்துத் தொண்டு அமைப்புகளும், இளைஞர்களும், அறிஞர்களும், அரசு அமைப்பும், தனியார் அமைப்புகளில் உள்ளவர்களும் முன்வந்து செயல்படுத்த வேண்டும். இவ்வாறு நடக்கின்ற போது உலக சமாதானம் ஒவ்வொரு கட்டமாக வந்து விடும்.

இனி ஒரு விதி செய்வோம் என்ற பாரதியின் கூற்றுப்படியும் இந்தியா 2020-இல் வல்லரசாகும் என்ற டாக்டர் அப்துல் கலாமின் நம்பிக்கையும், தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷியின் நோக்கமான ஓர் உலகக் கூட்டாட்சி. நடைமுறைக்கு வரும் என்பதில் யாவரும் பெருமிதம் கொள்வோம். வாழ்க வையகம். வளர்க உலகளாவிய தொலைநோக்கு செயல்கள் சிந்தனைகள்.

நாள்	03.02.2019 ஞாயிற்றுக்கிழமை
நேரம்	காலை 10.00 மணி முதல் 5.30 மணி வரை
நடத்துபவர்	முதுநிலை பேரா. அருள்நிதி வேத சுப்பையா அவர்கள்

❖ பயிற்சி நன்கொடை : ரூ. 100/- (மதிய உணவு, தேநீர் உட்பட)

❖ குழந்தைகளை அழைத்து வருதல் வேண்டாம்.

அனைத்து நிலை மனவளக்கலை அன்பர்களும் கலந்து கொள்ளலாம்

**பிரம்ம ஞானியும் பிரம்ம மகரிஷியும்**

பிரம்மஞானி B.ஆதிமூலம், பாளையங்கோட்டை.

மேலை நாட்டு விஞ்ஞானி ஆல்பர்ட் ஐன்சுடீன் மற்றும் கீழை நாட்டுத் தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி ஆகியோர் மற்றும் அவர்கள் குறித்து மற்றையோர், கல்வி, சிந்தனை, அறிவியல், நாகரீகம், இயற்கை, பிரபஞ்சம், காந்த அலைகள், மதம் மற்றும் விஞ்ஞானம், அணு, உலக சமாதானம் ஆகியவை குறித்துக் கூறிய கருத்துக்கள் எப்படி ஒத்துப் போகின்றன என்பதனை இங்கே காணலாம்.

**பிரம்ம - ஞானி, மகரிஷி :**

ஐன்சுடீன் “கடவுள் படைத்த பிரபஞ்ச இரகசியங்களைக் கண்டுபிடிப்பது, அவைகளை உலகுக்குத் தெரிவிக்க வேண்டும் என்பதைத் தன் வாழ்க்கையின் முதற் கடமையாகக் கொண்டிருந்த, உருவக் கடவுள் மீதும் நம்பிக்கை இல்லாத ஒரு ஆத்திகர். “இவர் ஒரு மேலான பிரம்மஞானி”

“மகரிஷி வேதாத்திரி அவர்கள் இந்த நூற்றாண்டின் தலைசிறந்த அறிவு ஞானியாகவும், ஆன்மிக மேதையாகவும், இணையற்ற அறிவியல் ஆன்மிக சித்தராகவும், சித்தமகானாகவும், அருள் வள்ளலாகவும், பிரம்ம ரிஷியாகவும், தத்துவஞானியாகவும் வாழ்ந்தவர்”.

**விஞ்ஞானி - தத்துவஞானி:**

“நம் சமயவாதிகள் சிவம் என்பது ஐடம், சக்தி என்பது ஆற்றல் என

தத்துவரீதியாக கூறியதை, ஐடம் என்பது (Mass) என்றும் சக்தி என்பது (Energy) என்றும் விஞ்ஞானம் சொல்கிறது. அதனை விஞ்ஞான ரீதியாக விளக்கிக் காட்டி உலகமும் பிற விஞ்ஞானிகளும் ஒப்புக் கொள்ளச் செய்தவர் ஐன்சுடீன்” என்கிறார்கள்.

“மகரிஷியின் அரசியல், பொருளாதாரம், உலகம் முழுவதும் ஒருங்கிணைந்த வாழ்க்கை முறை, பல மதங்களும் ஒன்றிணைந்த ஒரே உலக மதத்தை உருவாக்க வழிமுறைகள், ஒரே ஆட்சி, கல்வித்துறையில் சீர்திருத்தங்கள், வேலைவாய்ப்பு, வறுமையைப் போக்கும் வழிகள், பெண்மைக்கு மதிப்பளிப்பது போன்ற பலவாறான கருத்துக்கள் இவரைப் புரட்சி கரமான தத்துவ ஞானியாக வெளிப்படுத்துகின்றன” என்கிறார். ஓர் பல்கலைக் கழகத்தின் துணைவேந்தர்.

**கல்வி குறித்து இருவரும் :**

“குழந்தைகள் கற்க விரும்புகின்ற வற்றையே கற்க வேண்டும். பிறருடைய உணர்ச்சிகளை மதிக்கத் தெரிந்தவர்களாக குவதும், பிறருடைய சுக, துக்கங்களில் பங்கு கொண்டு, மாண்புடையவர்களாக வாழவைப்பதும் ஆகிய கல்வி இருக்க வேண்டும்” என்று உறுதிபட ஐன்சுடீன் கூறுகிறார்.

“ஒவ்வொருவரும் அவர்களுடைய செயலிலே விளைவாகத் தொக்கி நிற்கக்

கூடிய ஓர் உண்மையை, இயற்கை அமைப்பை உணர்ந்து கொள்ளக் கூடிய முறையில் உள்ள மெய் விளக்கக் கல்வி தான் இன்றைக்கு அவசியம். அனைத்து நாடுகளிலும் இக்கல்வியைப் பாடத் திட்டங்களில் சேர்க்க வேண்டும். இதற்கு விஞ்ஞானிகள், கல்வித்துறையினர் மற்றும் ஆன்மிக அறிஞர்கள் ஒன்று கூடிப் பொறுப்பேற்க வேண்டும்” என்கிறார் மகரிஷி.

**சிந்தனை குறித்து இருவரும்:**

“சிந்தனை செய்யும் தனித்திறன் காரணமாக மனிதன் உயர்ந்தவனாகக் கருதப்படுகிறான். தனக்கென்று தேவைகள் எதையும் வேண்டிராத சிந்தனையே முக்கியமானது. சிந்தித்தால் தான் மனிதனின் எண்ணங்கள் உரிய, உயரிய, உருப் பெற்றுச் சிறப்படையும். சிந்திக்கத் தெரிந்தவனே மனிதன்!” என்பது ஐன்சுடீனின் எண்ணம்.

“சிந்திக்கிறவர்கள் அதைக் காணுகிறார்கள். சிந்தனைக்கு என்று திரும்பினாலே போதும், மற்றதையெல்லாம் இறைவன் பார்த்துக் கொள்வான். ஒவ்வொரு செயல் முடிவிலும், விளைவைக் கணித்து தான் செய்த முறை, அதில் விளைந்த தவறுகள் அல்லது நன்மைகளைச் சிந்தித்து உணர வேண்டும். சிந்தனைத் திறனை வளர்க்கத் திட்டமிட்டு செயல்புரிதல், விழிப்புநிலை, தற்சோதனை மிக அவசியம்” என்கிறார் மகரிஷி.

**அறிவியல் குறித்து இருவரும் :**

“எல்லையேயில்லா அறிவியல் மிகச்

சிறப்புடைய உலகின் தனிச் சொத்து, எந்த நாளும் தனக்குச் சொந்தமென்று உரிமை பாராட்ட முடியாது என்றும் உலகின் நன்மை குறித்தே அதன் உண்மைகள் கண்டறியப்படுகின்றன” என்பது ஐன்சுடீனின் எண்ணம்.

மகரிஷியும் “எப்பொழுதாவது யாராவது ஒருவர், ஏதாவது ஓரிடத்தில் உண்மைப் பொருளைப் பற்றியும், இரகசியங்களைப் பற்றியும் கண்டுபிடித்துச் சொல்வாரேயானால், அது மனித இனத்தினுடைய முழு உரிமையாகி விடுகிறது. அது கண்டுபிடித்த வருடைய தனிப்பட்ட உரிமையல்ல. ஒவ்வொருவரும் இயற்கையின் பரிணாம வளர்ச்சி நியதிப்படி பிறந்து, பொருள் வளத்திலே உயர்ந்து, சமூகத்தால் கல்வி அறிவு ஊட்டப்பட்டும், பாதுகாக்கப்பட்டு வருவதால் எந்த ஒரு கண்டுபிடிப்பையும் பணம் மற்றும் அரசியல் செல்வாக்கிற்காக வியாபாரம் செய்யும் உரிமை யாருக்கும் கிடையாது” என்கிறார்.

**நாகரீகம் குறித்து இருவரும்:**

“ஒவ்வொரு தலைமுறையிலும் முன்பே அறிவிக்கப்பட்டது பொது அறிவு. இதன் துணை கொண்டு அறிவியல் அறிஞர்கள் இந்த இயற்கையிலிருந்து புதிய செல்வத்தைப் பெற்றுத் தருகின்றனர். இப்பகுத்தறிவை அடுத்த தலைமுறையின் பொது அறிவுடன் சேர்ந்து நவநலமான நாகரீகமான அறிவு ஆகிறது. இப்படிப்பட்ட பண்பாடுடைய காலத்தில் வாழ்ந்த ஐன்சுடீன்” ஓர் அறிஞர்.

தொடரும் . .

வாழ்க வளமுடன்

**அறிவை மறைக்கும் திரை**

அருள்நிதி. சீதாமணி, ஆழியார்.

உயிர்கள் அனைத்திலும் மேன்மையானவன் மனிதன். மனிதன் உடற்கருவிகளின் சிறப்பு, வியத்தகு முறையில் அமைந்துள்ளன. ஐம்புலன்களால் உணர் முடியாத இயற்கை இரகசியங்களையெல்லாம் உணரத்தக்க பேராற்றல் ஆறாவது அறிவாக மனிதனிடம் மிளர்கின்றது. ஆறாவது அறிவு முழுமை பெற்றுத் தன்னையறியும் வரையில் புலன் கவர்ச்சி மயக்கத்தில் தன்னை மறந்து நிற்கிறான். உடலமைப்பு, வலிவு, செயல்திறன், கல்வி, அறிவு நுட்பம், புகழ் இவை ஒருவருக்கொருவர் வேறுபட்ட தரங்களில் அமைந்திருக்கின்றன. அறிவின் மயக்க நிலையில் தனக்கு மூலமும் முடிவுமான பேரியக்க நிலையும், அதன் ஆற்றலும் மறைந்திருப்பதால், அவன் அடைந்துள்ள எந்த உயர்வும் அவனுக்கு ஒரு செறுக்கு மனநிலையில் அமைகின்றது. இந்த அறிவின் மயக்கச் செறுக்குதான் தன்முனைப்பு என்பதாகும். இது ஒரு திரை போன்று அறிவின் ஒளியை மறைத்து நிற்கின்றது.

அவன் இயற்கைக் காட்சிகளைக் கண்டு மகிழ்கிறான். ஆனால் கண்கள் அவனால் செய்து கொள்ளப்பட்டவை அல்ல. நறுமணங்களை முகர்ந்து மகிழ்கிறான். மூக்கு அவனால் செய்து கொள்ளப்பட்டவை அல்ல. இதே போன்றே அவன் காது, நாக்கு, தொடுஉணர் கருவியான தோல், கண்கள் போன்ற எல்லாவற்றையும்

கொண்டு இயக்கி உலகப் பொருட்களைத் துய்த்து மகிழ்கிறான். இவற்றில் எதுவும் அவனால் ஆக்கப்பட்டது அல்ல. இவனுக்கு உள்ளும், புறமும், தொடக்கமாகவும், முடிவாகவும் ஒரு பேராற்றல்தான் இவற்றைத் தோற்றுவித்து இயக்கிக் கொண்டு இருக்கின்றது.

மனித உடலோ அணுக்களால் ஆகிய ஒரு கூட்டு இயக்க வடிவம் ஆகும். உயிரும் நுண்ணியக்க ஆற்றலே ஆகும். இவ்விரண்டும் எல்லாம்வல்ல பரம்பொருளின் மலர்ச்சிகளே ஆகும். கண்களால் காண முடியாத உயிர், உடலோடு கொண்ட தொடர்பால் இன்ப துன்ப உணர்ச்சிகள் எழுகின்றன. இந்த உணர்ச்சி நிலைகளால் கட்டுண்ட மனிதன் தன் நிலை மறந்து மயங்கி செறுக்குற்றிருக்கிறான். இந்த மயக்கத்திலிருந்து பிறப்பனவே பேராசை, சினம், கடும்பற்று, முறையற்ற பால் கவர்ச்சி, உயர்வு, தாழ்வு மனப்பான்மை, வஞ்சம் என்ற ஆறு தீய குணங்கள், அவற்றால் விளைவனவே வாழ்க்கைச் சிக்கல்கள் ஆகும். தவறான பழிச்செயல்களும் அதைத் தொடரும் பதிவுகளும் ஆகும்.

மனிதனுள் அடங்கியுள்ள தெய்வீக மேன்மை அவனது தன்முனைப்பால் மறைந்து விடுகின்றது. இந்தத் தன்முனைப்புத் திரை நீக்கப்பட்டு விட்டால் மனிதனே தெய்வம்தான். உயிருணர்வைப் பெற்று விடுகிறான். உயிருக்கு மூலமான இறை

யாற்றலை உணர்ந்து விடுகிறான். உலகத் தோற்றத்தையும், நிகழ்ச்சிகளையும், விளைவுகளையும் தெய்விக ஒழுங்கமைப்பின் திருவிளையாடலாகவே காண்கிறான். அவன் உணர்ச்சிவயப்படுவதில்லை. அவனிடம் பழிச்செயல்கள் எழுவது இல்லை. பொறுமைக் கடலாகிறான். அறக்கடலாகவே திகழ்கிறான். அவன் வாழ்வில் ஒழுக்கம் இயல்பாக அமைகின்றது. அவ்வொழுக்கத்தைப் பின்பற்றி எண்ணிறந்த மக்கள் தங்களைத் தூய்மை செய்து கொள்கின்றனர்; மேன்மை பெற்று வாழ்கின்றனர்.

இந்தத் திரையை அகற்றுவது எப்படி? அது அவ்வளவு எளிதானதா? அத்தகைய நற்பேறு தனக்கும் கிடைக்குமா? இவ்வாறான ஐயங்கள் எழுவது இயல்பு. மனிதன் தான் தனது தன்முனைப்புத் திரையை விலக்கிக் கொள்ள வேண்டும். அதற்கு அக்கறையும் முயற்சியுமே தேவையானவை. பக்தி நெறியும், ஞான நெறியும் இத்திரையை விலக்க உதவும் வழிகள்.

எல்லாம்வல்ல பேராற்றலின் தன்மைகளை உணர்ந்த பெரியவர்கள். அதை அறிவால் உணர்ந்து கொள்ள முடியாதவர்களுக்கு விளக்க, அதை நம்பிக்கையோடு பின்பற்றுவது பக்திநெறியாகும். அப்பேரார்

றலின் ஆட்சியில் அடங்கிய எல்லா உயிர்களையும் மதித்து நடக்க முற்பட வேண்டும். பிற உயிர்களோடு ஒத்து உதவியும் வாழும் தகைமையைப் பெற்று விட்டால் அப்போதே தன்முனைப்புத் திரை ஒதுங்கிவிடும். செயல் நலனும், மனவளமும் ஓங்கி, அமைதியும் மகிழ்ச்சியும் உண்டாகும்.

ஞானநெறியினால் தான் புலன்களுக்கு எட்டாத அப்பேராதார நிலையைத் தானே அடைந்து அனுபவமாகப் பெற முடியும் இந்த உள்பயிற்சியால் அறிவைக் கெண்டு அறிவை அறிந்து இறைநிலையோடு ஒன்றுவது, இறைநிலையே தன்மாற்றம் பெற்ற உயிராகவும், மனமாகவும் இயங்குகிறது என்ற உண்மையினைப் பெறுவது சாத்தியமாகும். பக்திநெறியில் மனிதன் தெய்வத்தை நம்புகிறான். ஞான நெறியில் தெய்வத்தை உணர்கிறான். உள்ளருக்கத்தோடு இவற்றில் எந்த நெறியைப் பின்பற்றினாலும் மனிதனின் தன்முனைப்புத் திரை நீங்கிவிடும். இந்தத் திரையை நீக்கிக் கொண்டு விழிப்போடு கடமையாற்றினால் வாழ்வு நிறைவை அளிக்கும், மகிழ்ச்சி ஓங்கும், மனிதன் அருட்பேறு பெற்ற இன்பத்தில் அமைதி பெறுவான்.

வாழ்க வளமுடன்

h இறைநிலையே மனிதனிடம் - அறிவாக விளங்குகின்றது.

h அறிவைப் பற்றி முழுமையான விளக்கம் வேண்டுமானால் காந்த ஆற்றலை அறிவினாலேயே உணர்ந்தாக வேண்டும்.

h எல்லா ஜீவன்களுக்கும் எல்லா உயிர்களுக்கும் போதிய அளவு அறிவு இருக்கிறது. - மகரிஷி

**ஆழியாறு அறிவுத்திருக்கோயிலில் 2019 ஜனவரி 16 முதல்  
2019 பிப்ரவரி 15 வரை நடைபெறவுள்ள நிகழ்ச்சிகள் பற்றிய விபரம்**

வ. எண்	பயிற்சியின் பெயர்	ஜனவரி - பிப்ரவரி
1.	விஷன் பிரம்மஞான வகுப்பு	18, 19, 20
2.	அகத்தாய்வு நிலை 3	19, 20
3.	அருள்நிதியர் பயிற்சி வகுப்பு - தமிழ்	21, 22, 23
4.	கன்னட பிரம்மஞான அருள்நிதியர் வகுப்பு	24, 25, 26, 27
5.	விஷன் பிரம்மஞான வகுப்பு	28, 29, 30
6.	கன்னட பிரம்மஞான அருள்நிதியர் வகுப்பு	24, 25, 26, 27
7.	கன்னட விஷன் நேரடித் தொடர் வகுப்பு	28, 29, 30
8.	தெலுங்கு பிரம்மஞான அருள்நிதியர் வகுப்பு	ஜன 31, பிப். 1, 2, 3
9.	அகத்தாய்வு நிலை - 1	2, 3
10.	காயகல்ப பயிற்சி	3
11.	விஷன் நேரடித் தொடர் வகுப்பு	4, 5, 6
12.	SKY மருந்துவர் கருத்தரங்கு	8, 9, 10
13.	மௌன நோன்பு	4 முதல் 10 வரை
14.	அகத்தாய்வு நிலை - 2	9, 10
15.	விஷன் நேரடித் தொடர் வகுப்பு	11, 12, 13

K தினசரி காலை 10.30 மற்றும் மாலை 4.00 மணிக்குத் தவம், சிந்தனை விருந்து, சுவாமிஜி சி.டி. நிகழ்ச்சிகள் நடைபெறும்.

**(முழுமை நல வாழ்விற்கு மனவளக்கலை யோகா பயிற்சி)**

**ஜனவரி 30 முதல் பிப்ரவரி 3 வரை மற்றும் பிப்ரவரி 13 முதல் 17 வரை  
தமிழில் நடைபெறும் (5 நாட்கள்)**

இப்பயிற்சி இயற்கை எழில் கொஞ்சம் மேற்கு மலைச்சாரலில் ஆழியாறு அணைக்கருகில் அமைந்துள்ள அறிவுத்திருக்கோயில் வளாகத்தில் நடைபெறுகிறது. உடல் நலம் பேண உடற்பயிற்சி, மனம் அமைதியும், நிறைவும் பெற தியானப் பயிற்சி, குடும்ப அமைதி, நட்புநலம், செயல்திறன், அறிவுக்கூர்மை, நினைவாற்றல், குணநலப்பேறு போன்றவைகள் அடைய அகத்தாய்வுப் பயிற்சிகள், நோயின்றி நீண்ட நாட்கள் வாழவும், இளமைகாக்கவும் காயகல்பப் பயிற்சியும் 5 நாட்களில் கற்றுத்தரப்படுகிறது. பயிற்சிக் கட்டணம் மற்றும் உணவு, குறிப்பேடுகளுக்காக ரூ. 1500/- கலந்து கொள்ள விரும்புகின்ற அன்பர்கள் ரூ. 1500/- க்கான D.D. (Demand Draft in favour of Vethathiri Maharishi Kundalini Yoga Kayakalpa Research Foundation Payable at Coimbatore) மற்றும் விண்ணப்பத்தில் 1. பெயர், 2. ஆண்/பெண், 3. வயது 4. முகவரி, 5. தொழில் முதலான விபரங்களுடன் பயிற்சி தேதிக்கு முன்னர் விண்ணப்பிக்க வேண்டும்.

1. நால்வர் தங்கும் அறை நன்கொடை, ஒரு நாளைக்கு ஒரு நபருக்கு ரூ. 300 வீதம் 5 நாட்களுக்கு ரூ. 1500/-
2. இருவர் தங்கும் அறை நன்கொடை, ஒரு நாளைக்கு ஒரு நபருக்கு ரூ. 400 வீதம் 5 நாட்களுக்கு ரூ. 2000/-
3. இருவர் தங்கும் A/C அறை நன்கொடை, ஒரு நாளைக்கு ஒரு நபருக்கு ரூ. 600 வீதம் 5 நாட்களுக்கு ரூ. 3000/-

**15 வயதுக்கு மேற்பட்ட ஆண், பெண் இருபாலரும் கலந்து கொண்டு பயன் பெறலாம்**

**நிகழ்ச்சிகள் பற்றிய செய்திகள் 16-1-2019 முதல் 15-02-2019 வரை**

தேதி	நிகழ்ச்சி	நடத்துபவர்	நேரம்
6.1.2019	காயகல்பம்	பேரா. P. இளங்கோவன்	10.00 A.m. To 1.30 P.m.
19 & 20.1.2019	அகத்தாய்வு நிலை-1	பேரா. P. இளங்கோவன்	10.00 A.m. To 5.30 P.m.
01 To 12.2.2019	மனவளக்கலை யோகா (ஆண்கள்)	பேரா. P. இளங்கோவன்	06.30 A.m. To 8.30 A.m.
01 To 12.2.2019	மனவளக்கலை யோகா (பெண்கள்)	பேரா. P. இளங்கோவன்	10.30 A.m. To 12.30 P.m.
3.2.2019	காயகல்பம்	பேரா. Sa. சக்தி ஈஸ்வரமூர்த்தி	10.30 A.m. To 1.30 P.m.
3.2.2019	தவத்தவ விளக்கம்	பேரா. வேதசுப்பையா	10.00 A.m. To 5.00 P.m.
01 To 12.2.2019	மனவளக்கலை யோகா (பெண்கள்)	அன்னை லோகாம்பாள் தவமையம்	6.30 P.m. To 8.30 P.m.
01 To 12.2.2019	மனவளக்கலை யோகா (பெண்கள்)	Dr. A.P.J. அப்துல் கலாம் தவமையம்	6.30 P.m. To 8.30 P.m.
01 To 12.2.2019	மனவளக்கலை யோகா (பெண்கள்)	சிறப்பு மன்றம் பிரதி வாரம் செவ்வாய்க் கிழமை (இருபாலரும்)	6.30 P.m. To 8.30 P.m.
1 To 12.1.2019	முழுமை நல வாழ்விற்கு மனவளக்கலை யோகா (ஆண்கள்)	நெல்லை சிட்டி மனவளக்கலை மன்றம்	6.00 A.m. To 8.00 A.m.
1 To 12.1.2019	முழுமை நல வாழ்விற்கு மனவளக்கலை யோகா (பெண்கள்)	நெல்லை சிட்டி மனவளக்கலை மன்றம்	6.15 P.m. To 8.00 P.m.
5.1.2019	பஞ்சபூத நவகிரக தவம் (அமாவாசை)	முழுமை நல வாழ்விற்கு மனவளக்கலை யோகா (பெண்கள்)	6.30 P.m. To 8.00 P.m.
5.1.2019	காயகல்ப பயிற்சி	முழுமை நல வாழ்விற்கு மனவளக்கலை யோகா (பெண்கள்)	10.00 A.m. To 1.00 P.m.
20.1.2019	பஞ்சபூத நவகிரக தவம் (பெண்ணாமி)	முழுமை நல வாழ்விற்கு மனவளக்கலை யோகா (பெண்கள்)	6.30 P.m. To 8.30 P.m.
	சனிக்கிழமை தோறும் மாலை 6.30 முதல் 7.30 வரை கூட்டுத்தவம் & சத்சங்கம்		
	நெல்லை ஜங்ஷன் தவமையம்		
	ஞாயிறு தோறும் மாலை 6.30 முதல் 8.00 வரை கூட்டுத்தவம் & சத்சங்கம்		
	வல்லநாடு தவமையம்		
	தினசரி மாலை 6.00 முதல் 8.00 வரை கூட்டுத்தவம்		
	ஞாயிறு தோறும் மாலை 6.00 முதல் 8.00 வரை சிறப்புக் கூட்டுத்தவம் & சத்சங்கம்		
	இராஜபாளையம் மனவளக்கலை மன்றம்		
1-12.1.2019	மனவளக்கலை யோகா (ஆண்கள்)		6.00 A.m. To 7.30 A.m.
1-12.1.2019	மனவளக்கலை யோகா (பெண்கள்)		10.30 A.m. To 12.00 P.m.
5.1.2019	காயகல்பம்		10.00 A.m. To 1.00 P.m.
11, 12.1.2019	அகத்தாய்வு நிலை - 3		10.00 A.m. To 5.00 P.m.
19.1.2019	சிறப்பு பயிற்சி		10.00 A.m. To 5.00 P.m.

வருடம்	சந்தா	அருள் அமுதம் சந்தா புதுப்பிப்போர் கவனத்திற்கு
1	100/-	சந்தா அனுப்பும் போது அன்பர்கள் முகவரியைத் தெளிவாகவும், தொடர்பு எண்ணையும் எழுதி, எத்தனை வருடச் சந்தா என்பதைத் தெரிவித்து அந்த தொகைக்கு "அருள் அமுதம்" என்ற பெயருக்கு D.D. அல்லது M.O. அனுப்பலாம் அல்லது சிட்டி யூனியன் வங்கி, திருநெல்வேலி டவுண் வங்கி <b>Current A/c No. 04810900052000</b> , IFSC Code CIUB 0000048 என்ற எண்ணில் பணத்தைச் செலுத்தலாம். பணம் செலுத்திய விபரம் முழு முகவரி மற்றும் தொலைபேசி எண் ஆகிய விபரங்களைத் தபால் மூலம் விபரம் தெரிவிக்கவும். "அருள் அமுதம்" இதழ் ஒவ்வொரு மாதமும் 3ஆம் தேதி தபாலில் சேர்க்கப்படுகிறது. ஒரு வார காலத்திற்குள் (10ம் தேதி) இதழ் கிடைக்கப் பெறாத அன்பர்கள் தபால் அல்லது தொலைபேசி மூலம் தகவல் தெரிவித்தால் மாற்றுப் பிரதி வரும் மாத இதழுடன் அனுப்பி வைக்கப்படும்.
2	200/-	
3	300/-	
4	400/-	
5	500/-	
ஆயுள் சந்தா	1500/-	

**"அருள் அமுதம்" 279, மேல ரதவீதி, திவி டவுண் - 627 006. போன் : 0462-2330553**

—தொடர்புக்கு—  
**ஆன்மிக அருள் அமுதம்** பதிவு அலுவலகம் : 1, தொண்டர் சன்னதி, திருநெல்வேலி டவுண் போன் : 0462-2330340  
 தபால் முகவரி : 279, மேலரதவீதி, திருநெல்வேலி டவுண் போன் : 0462-2330553  
 சார்பு அறக்கட்டளை : திருநெல்வேலி மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை - 627 004. போன் : 0462-2337355  
 E-mail id : arulamutham\_maharishi@yahoo.co.in. Website : www.arulamutham.com