

யோகமும் உடல் நலமும் : இன்றைய வாழ்வின் ஒரு இன்றியமையாத சொல்லாக யோகா மாறிவிட்டது. மனம் மற்றும் உடலைப் பேணிக்காக்க யோகா மிகவும் அவசியமாகிறது. அவசரமான இன்றைய காலகட்டத்தில் மனதிற்கும் பயிற்சி தேவைப்படுகிறது. வாழும் வாழ்நாளை நல்ல முறையில் வாழவும், முதுமையை தள்ளிப்போட்டு உடலை சரியான முறையில் நோயின்றி வைத்துக்கொள்ளவும் யோகா தவிர்க்க முடியாத ஒரு பயிற்சியாகிறது. முறையாக யோகா ஆசனம் பயிற்சி செய்வதன் மூலம் பல நோய்களை குணப்படுத்த முடியும். நோய் வராமல் தடுக்க இயலும். வந்த நோய்களை கட்டுப்படுத்தவும் முடியும். நேரடியாக தகுதிபெற்ற யோகா நிபுணரின் கீழ்தான் பயிற்சி மேற்கொள்ள வேண்டும். முறையாக செய்வதன் மூலம் பல அற்புத பலன்களை பெற இயலும்.

யோகப் பயிற்சியின் மூலம் உடற்தகுதியினை உடல் நலத்தை தக்க வைத்துக்கொள்ளலாம். உடலின் பலவீனமான பகுதிகளை வலுவடைய செய்கிறது. உடல் எடையை சீராக வைத்துக்கொள்ள உதவுகிறது. மரணத்தை தள்ளிப்போடுகிறது. சர்க்கரை நோய், ரத்தஅழுத்தத்தை கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைக்க உதவும். ரத்தத்தில் உள்ள கொழுப்பை கரைக்க உதவுகிறது. இளவயதிலேயே முறையாக பயிற்சி செய்தால் மாரடைப்பு, பக்கவாதம், சிறுநீரகம், கல்லீரல் நோய்களை வராமல் தவிர்க்கலாம். ரத்தஓட்டத்தை சீராக வைக்க உதவும். எலும்புகள், தசை நார்களை வலிமையாக, உறுதியாக வைக்க உதவும். முன்னால் குனியும் ஆசனங்கள் மூலம் மூளைக்கு முறையாக ரத்தஓட்டத்தை செலுத்தி, பிராணவாயு அதிகமாக உட்செலுத்தி நீண்ட ஆயுளையும், ஞாபக சக்தியையும் பெருக்க முடியும்.

எளிய முறை உடற்பயிற்சி : நமது உடலுக்கும் உயிருக்கும் இடையே ஒத்த உறவு, இனிமையான உறவு ,நன்முறையில் நீடித்திருப்பதற்கு ரத்த ஓட்டம், வெப்ப ஓட்டம், காற்றோட்டம் சரியாக இருக்க வேண்டும்.

உடற்பயிற்சியைத் தொடர்ந்து செய்வதன் மூலம் இந்த ஓட்டங்களை சரிப்படுத்திக் கொள்ளலாம். அருட்தந்தை யோகிராஜ் வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் எளிய முறை உடற்பயிற்சியில் கைப்பயிற்சி

கால் பயிற்சி தசைநார், நுரையீரல் பயிற்சி கண் பயிற்சி கபாலபதி மகராசனம் அக்கு பிரஷர், மசாஜ் பயிற்சி உடல் தளர்த்தல் போன்றவை போதிக்கப்படுகிறது. **கைப்பயிற்சி :** காற்றாலை விசிறிகள் போன்று கைகளை முன்னும் பின்னும் சுழற்ற வேண்டும் கைப்பயிற்சி செய்வதனால் கைகளும் தோள்களும் பலம் பெறுகின்றன. கை நடுக்கம், குடைச்சல், போன்ற நோய்கள் மறைகின்றன என்று வேதாத்திரி மகரிசி குறிப்பிடுகிறார். **கண்களுக்கான பயிற்சி:** 1 ; கண்களை முடிந்த அளவு மேலும் கீழுமாக ஏற்றி இறக்குதல். 2; கிடை மட்டமாக வலமிருந்து இடமாக விழிகளை நகர்த்துதல். 3; குறுக்காக வலது மேல் முனையிலிருந்து இடது கீழ் முனைக்கு விழிகளை நகர்த்துதல். 4; குறுக்காக இடது மேல் முனையிலிருந்து இடது கீழ் முனைக்கு விழிகளை நகர்த்துதல். 5;

அரைவட்டமாக வலது கீழ்ப்புறத்திலிருந்து மேல்பக்கமாக இடது கீழ்ப்பக்கத்திற்கு திரும்பவும் அதே வழியாக இடது கீழ்ப்புறத்திலிருந்து மேல் பக்கமாக வலது கீழ்ப்பக்கத்திற்கு விழிகளைச் சுழற்றுதல். 6.அரை வட்டமாக வலது மேல் புறத்திலிருந்து கீழ்ப்பக்கமாக இடது மேல்புறத்திற்கு திரும்பவும் அதே வழியாக இடது மேல் புறத்திலிருந்து வலது மேல் புறத்திற்கு விழிகளைச் சுழற்றுதல். இப்பயிற்சிகளால் ஏற்படும் நன்மைகள் : நோய் இன்றி வாழலாம் . சினத்தை தவிர்க்கும், மன் உளைச்சலை நீக்கும், கவலையை ஒழிக்கும், தீய பண்புகளை நீக்கி, ஒழுக்கத்தை ஏற்படுத்தும், இறை உணர்வை ஏற்படுத்தும், மனம் அமைதி பெறும், மகிழ்ச்சி ஏற்படும், அதிக ஞாபக சக்தி ஏற்படும், மாணவ/மாணவியர்கள் கல்வியில் சிறப்படைவர். இப்பயிற்சியை 14 வயதிற்கு மேல் ஆண் / பெண் இருபாலரும் கற்கலாம்.

கபாலபதி : கபாலம் என்றால் மண்டையோடு, பதி என்றால் ஒளிவீசுதல் என்று பொருள். இப்பயிற்சி மண்டை யோட்டை சுத்திகரிக்கிறது. சுவாசப் பிரச்சினை மற்றும் சளித்தொல்லையிலிருந்து விடுபட கபாலபதி பிரணாயமம்... அதனால் இந்த ஆசனத்தை சுத்திகரிப்பு பயிற்சி என்று அழைக்கப்படுகிறது. ஒழுங்காக இப்பயிற்சியைச் செய்யும் போது நபர்களின் மூகம் ஒளி வீசும். ஏதாவது ஒரு உட்கார்ந்திருக்கும் நிலையில் பயிற்சி செய்யலாம். தலை, கழுத்து, முதுகு ஆகியவற்றை நேராக வைக்க வேண்டும். மூச்சை வேகமாக வெளியே விடவும். அடிவயிற்றின் அடிபாகம் லேசாக அசையட்டும். மூக்கு நுனியின் மீது எண்ணத்தைச் செலுத்தவும். சிறிது சிறிதாக மூச்சு இழுத்தும், அவைகளைத் தொடர்ந்து சிறிது சிறிது மூச்சு வெளி விடுவதும் செய்ய வேண்டும். ஆரம்பத்தில் ஒரு நொடிக்கு ஒரு முறை மூச்சு இழுப்பதும் வெளி விடுதலும் வேண்டும். இவ்வாறு காலையிலும் மாலையிலும் மூன்று சுற்றுகள் செய்யலாம்.

அக்குபிரசர் உடல் அழுத்தப் பயிற்சி : அக்குபிரசர் என்னும் உடலை அழுத்துவதன் நன்மைகளாக உடலில் இரத்த அழுத்தம் குறைகிறது. நரம்புத் தளர்ச்சி குறைகிறது. வயிற்றின் உறுப்புகள் வலிமை பெறுகின்றன. நரம்பு மண்டலம் முழுவதும் சீராக இயங்குகின்றன.

உடல் தளர்த்துதல் : இதன் மூலம் உடலுக்கு நல்ல ஓய்வு கிடைக்கிறது. நாள் முழுவதும் புத்துணர்வுடன் சுறுசுறுப்பாக இருக்க முடிகிறது. உடல் மனம் அமைதி உண்டாகின்றது என்று வேதாத்திரி மகரிசி அவர்கள் குறிப்பிடுகின்றார். நிதனின் உடம்பினுள் மிகுதிப்படாமலும், குறையாமலும் ஒத்த ஒன்பது வாயுக்களும் இயங்க வேண்டும். இவையல்லாமல் பத்தாவதான தனஞ்செயன் எனும் காற்று ஒன்பது காற்றுகளிலும் கூடியிருக்கும் போது உடலும் உயிரும் பிரியாது இருக்கும் என்று குறிப்பிடுகிறார். அவ்வழியே மேற்சொன்ன ஒன்பது எளியமுறைப் பயிற்சிகளும் உடலையும் மனதையும் நல்வழிப்படுத்தும் என்று வேதாத்திரி மகரிசி அவர்கள் குறிப்பிடுகின்றார்.

காயகல்பப் பயிற்சி: காய கல்பம் உயிர் வளத்திற்கான ஒரு பயிற்சி முறையாகும். காயம் என்பது உடல்; கற்பம் என்பது கெட்டிப் பொருள். உடல் நலத்தை உறுதியுடன் இருக்கும்படி செய்து நீண்ட நாட்கள் வாழ வழி செய்யும் ஒரு பயிற்சி முறைதான் இந்தக் காய கற்பப் பயிற்சியாகும். இது உயிருக்கான பயிற்சியாகும். சித்தர்கள் மறைபொருளாக உரைத்த இந்தப் பயிற்சியினை வேதாத்திரி மகரிசி தம்மைத் தாமே முழுமையாக அதில் ஈடுபடுத்திக் கொண்டு எளிய முறையில் நமக்கு அளித்துள்ளார். காய கல்ப விளக்கம். வேதாத்திரி மகரிசி, மனிதன் என்ற உருவைப் பருவுடல், விந்து நாதம், உயிர்ச்சக்தி, சீவகாந்தம், மனம் என்ற ஐந்தும் ஒருசேரப் பெற்ற இயக்க அமைப்பாக விளக்குகிறார். மனவளக் கலையில் காயகற்பப் பயிற்சி எனும் ஒரு அற்புதமான மனித வளப் பயிற்சி அளிக்கப்படுகிறது. விந்து நாதம் எனும் மூலப்பொருட்களைத் தூய்மை செய்து அவற்றின் வலுவையும் அளவையும் தரத்தையும் உயர்த்தும் எளிய பயிற்சி ஆகும் அது. நாம் உண்ணும் உணவு. - 1. ரசம் 2. ரத்தம் 3. சதை 4. கொழுப்பு 5. எலும்பு 6. மஜ்ஜை மற்றும் 7. சுக்கிலம் என்ற ஏழு தாதுக்களாக முறையே ஒன்றிலிருந்து மற்றொன்றாக இறையாற்றலால் மாற்றப்படுகின்றன.

மனம் என்பது ஐம்புலன்களின் செயல்பாடுகளை எண்ணத்தின் மூலம் செயல்படுத்தும் களம் என்பார்கள்.இதனை வேதாத்திரி மகரிசி அவர்கள்,மனம் உறுதியான நிலையிலும் தெளிவான நிலையிலும் உள்ளம் ஆகிறது.உள்ளம் அறிவோடு இணைந்து இறைநிலை அடைகிறது என்கிறார். உடல் இயக்கச் சிறப்புநிலை உள்ளம் ஆகும். உள்ளம் என்பது உடலுக்கு ஊக்க சக்தி இவ்வாறாக,உடல் இயக்கத்திற்கு மனம் தான் காரணம் என்கிறார் வேதாத்திரி மகரிசி .

மனித உடலமைப்பு மூன்று உடல்கள் : டலும் உயிரும் இசைந்து இணங்கி இயங்கும் நிலையில் இணைக்கப் பெற்று வாழ்ந்து வருபவன் மனிதன். அற்புதமான தொகுப்பாக உள்ள உடல் அமைப்பு, வியத்தகு ஆற்றல்கலை உள்ளடக்கமாக கொண்ட உயிர்ச் சக்தி, குறுகியும்,விரிந்தும்,நுணுகியும் இயங்கத் தக்க அறிவுத்திறன் இவை இலட்சக்கணக்கான ஆண்டுகளாகக் கரு மூலம் பிறவித் தொடராக மேலும் மேலும் சிறந்து மிகவும் உயர்ந்த நிலையை எய்தியுள்ளன. ஓர் உயர்ந்த குறிக்கோளோடு மனித இனம் இவ்வுலகுக்கு வந்துள்ளது. நீர்,நெருப்பு,காற்று இந்த மூன்றும் சேர்ந்து பருப்பொருளான உடலையும் நுண்பொருளான உயிர்ச் சக்தியையும் இணைந்து அவை நட்போடு இயங்குமாறு செய்கின்றன. இந்த மூன்று பொருட்களின் இயல்பான் அளவும் தரமும் குறையுமாயின் அவற்றின் சுற்றியக்கத்துத் தடை நேருமாயின் ,உடலில் உயிர்ச் சக்திக்கு அதாவது மின்சார சக்திக்கு அதன் ஓட்டத்தில் தடை ஏற்பட்டு உடலில் உள்ள செல்கள் பாதிக்கப்படுகின்றன.அதனால் வலியும் தொந்தரவுகளும் ஏற்படுகின்றன.இத்தகைய சீர்குலைவு ஏற்படும் போது அதை வலி என சொல்லுகிறோம்.சீர்குலைவும் அதிகரிக்குமாயின் அந்த அளவுக்கு உயிர்ச்சக்தியின்

செலவு அதிகரிக்கிறது. அதை நோய் என்கிறோம். இந்த சீர்குலைவு மிகவும் அதிகமாக ஏற்பட்டு உயிர்சக்தி பெரும் அளவில் குறைந்து விடுமாயின் உடலியக்கம் தடைபட்டு அப்படியே நின்றுவிடுவதையே மரணம் என்கிறோம்.

மனித உடலை நுணுகி ஆராய்ந்தால், ஐந்து பூதங்களின் அமைப்புக்கு இசைய ஐந்து அடுக்குகளாக அது இருப்பது தெரியவரும். பிருதிவி, அப்பு, தேயு, வாயு, ஆகாசம் என ஐந்து பூதங்களாலான உடலமைப்பில், பிருதிவி என்னும் மண், பரு உடலாகவும், அப்பு என்னும் நீர், இரத்தமாகவும், தேயு என்னும் நெருப்பு, உடல் சூடாகவும், வாயு என்னும் காற்று, மூச்சாகவும், ஆகாசம் என்பது உயிர்ச்சக்தியாகவும் இருக்கின்றன. இந்த உடலியக்க விஞ்ஞானத்தைப் பற்றி சிந்தனையாளர்களுக்கும் மருத்துவ விஞ்ஞானிகட்கும் நன்கு தெரியும். இவற்றில் சுக்கிலம் (விந்து-நாதம்) எனும் 'சீவ இன அனைத்தடக்கப் பொருள்' தான் மனித உடலினது தோற்றம் தன்மை வளர்ச்சி இயக்கம் விளைவுகள் அனைத்துக்கும் அடிப்படை ஆற்றலான மிக மதிப்புடைய பொருளாகும். நீண்ட காலமாக இந்தக் காயகற்ப பயிற்சியானது மிகவும் ரகசியமாக வைக்கப்பட்டிருந்தது. எல்லாச் சித்தர்களுமே அவரவர்கள் எழுதிய நூல்களில் இந்தப் பயிற்சியைப் பற்றிச் சில குறிப்புகளை எழுதி உள்ளார்கள். எனினும் இதனைப் பயின்று பயன் பெற்றவர்கள் நேர்முகமாகக் கற்றுக் கொடுத்தால் அல்லாது எவருக்கும் எழுத்தின் மூலம் இந்தப் பயிற்சியினை விளங்கிக் கொள்ளமுடியாது.

பத்மாசனம் : பத்மாசனம் யோகாசனங்களுள் ஒன்றாகும். இது சமதரையில் அமரும் முறையாகும். யோகாசனத்தின் ஏனைய பயிற்சிகளிற் சிலவான பிராணயாமாம், தியானம், நாடிசுத்தி போன்றவற்றை பத்மாசனத்தில் அமர்ந்தே செய்ய வேண்டும். பத்மாசனம் செய்ய தனியாக நேரம் ஒதுக்க வேண்டியதில்லை. சாதாரணமாக படித்துக் கொண்டிருக்கும் நேரங்களிலும் கூட பத்மாசனம் போடலாம். ஆனால் சாப்பிடும் போது பத்மாசனத்தில் அமரக் கூடாது. செய்யும் முறை : கால்களை நீட்டி உட்கார்ந்து, வலது காலை கைகளின் உதவியுடன் தூக்கி இடது தொடையில் அடிவயிற்றை ஒட்டினாற் போல் வைக்கவும். பின்னர் இடது காலை தூக்கி வலது தொடையில் அடிவயிற்றை ஒட்டினாற் போல் வைக்கவும். அடிப்பாதங்கள் மேல் நோக்கி இருக்க வேண்டும். முழங்கால்கள் தரையில் படக் கூடியதாக நேராக நிமிர்ந்து உட்கார வேண்டும். முதலில் இடது காலை வலது தொடையிலும் வலது காலை இடது தொடையிலும் வைத்தும் உட்காரலாம்.

வஜ்ராசனம்: வஜ்ராசனத்தை தொடர்ந்து பயிற்சி செய்து வந்தால் உடல் பலப்பட்டு உறுதியாகும். சமஸ்கிருதத்தில் 'வஜ்ரா' என்றால் 'வைராக்கியமானவன்' என்று பொருள். யோகத்தைப் பயிற்சி செய்பவர் வஜ்ராசனத்தில் இருக்கும் போது அவ்வாறு தெரிவதால் இப்பெயர் வந்தது. செய்யும் முறை : சாதாரணமாக நாம் அமரும் சுகாசனத்தில் அமரவும் நிமிர்ந்து நேராக உட்காரவும் இரண்டு கால்களையும் நேராக நீட்டவும் இரண்டு கால்களையும் ஒவ்வொன்றாக மடக்கி, கால் முட்டி தரையில் பட

அமரவும்பாதங்கள் மேல் நோக்கிய வண்ணமாக இருக்க வேண்டும். இரண்டு பாதங்களும் மேல் நோக்கிய நிலையில், அவைகளுக்கிடையே புட்டங்கள் தரையில் பட அமரவேண்டும். கால்களின் இரண்டு கட்டை விரல்களும் ஒன்றை ஒன்று பார்த்த நிலையில் இருக்க வேண்டும். கால் முட்டிகள் இரண்டும் எந்த அளவிற்கு முடியுமோ அவ்வளவிற்கு அருகருகே இருத்தல் வேண்டும். உள்ளங்கையை தொடையில் வைத்திருக்க வேண்டும். பார்வை நேராக இருத்தல் வேண்டும். இந்த ஆசனத்தை செய்து முடிக்கும் வரை மேலுடல் நேராக இருத்தல் வேண்டும்.

மகராசனம் : மகரம்' என்றால் முதலை. முதலை ஓய்வெடுப்பது போல் ஓய்வாகப் படுத்திருப்பதால், இந்த ஆசனத்திற்கு இப்பெயர் வந்தது. ஆரம்ப நிலை: • குப்புறப் படுத்துக் கொள்ளவும். • கால்களைச் சேர்த்து வைத்துக் கொள்ளவும். • கைகளை தலைக்கு மேலே தரையில் நீட்டி வைத்துக் கொள்ளவும். • தாடையை தரையில் வைத்துக் கொள்ளவும். 1. முதலில், கால்கள் இரண்டையும் அகட்டி, குதிகால்களை உட்பக்கமாகத் திருப்பி, விரல்களை வெளிப்பக்கமாக வைத்துக் கொள்ளவும். 2. பிறகு கைகளை மடக்கி, வலது உள்ளங்கையை இடது தோளிலும், இடது உள்ளங்கையை வலது தோளிலும் வைத்துக் கொண்டு, தாடையை இரண்டு கைகள் இணையும் இடத்தில், நன்றாகத் தளர்த்தி வைத்துக் கொள்ளவும். 3. பத்து முறை சீராக வயிற்றை உபயோகித்து, மூச்சை இழுத்து விடவும். 4. பின்னர் மெதுவாக தாடையை கையிலிருந்து உயர்த்தி, கைகளை விடுவித்து, கால்களை சேர்த்து ஆரம்ப நிலைக்கு செல்லவும்.

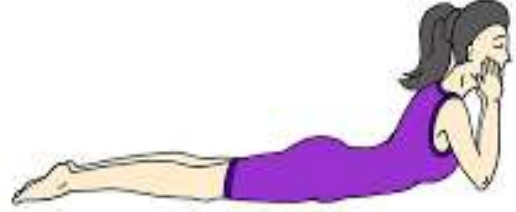
பயன்கள்: 1. இந்த ஆசனத்தில் கழுத்து, முதுகெலும்புகள், தசைகள் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனைகளை சரிசெய்ய முடியும். 2. வயிற்றில் இருக்கும் தசைகள் ஓய்வடைந்து ஜீரண சக்தி அதிகரிக்கிறது. 3. மலச்சிக்கல் வராமல் பார்த்துக் கொள்ள முடியும். 4. மூச்சை இழுத்து விடும்போது, வயிறு மேலும் கீழும் அசையும்போது, முதுகுக்கும் இடுப்புக்கும் நல்ல ஓய்வு கிடைக்கிறது. 5. ஆஸ்த்மா, மூச்சிறைப்பு உள்ளவர்களுக்கு, இது மிக நல்ல ஆசனம்.



வஜ்ரசனம்



பத்மாசனம்

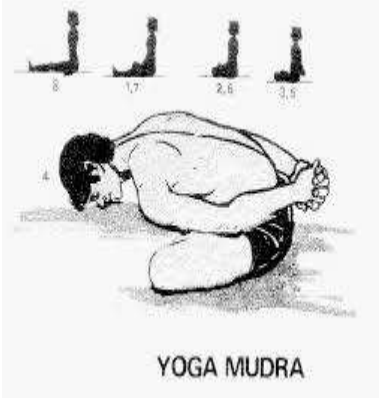
MAKARASANA
THE CROCODILE POSE

சக்கராசனம்: சக்கராசனம் எனும் சொல் சமஸ்கிருத மொழியில் இருந்து வந்ததாகும். "சக்ரா" என்றால் சக்கரம் எனவும் ஆசனம் என்றால் நிலை என்று பொருளாகும். மல்லாந்து படுத்துக் கொள்ள வேண்டும். மூச்சை இழுத்தபடி கால்களை மடக்கி பாதங்களை புட்டங்களின் அருகில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இரு முழங்கைகளையும் மடித்து உள்ளங்கை காதுகளுக்கு அருகில் உள்ளோக்கி தரையில் படுமாறு வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். கைகளையும், கால்களையும் தரையில் நன்றாக ஊன்றி மூச்சை வெளியில் விட்டபடி உடலை மேலே தூக்கவும். இயல்பாக ஐந்து மூச்சுக்கள் விட்ட பிறகு மெதுவாக முன்நிலைக்கு வரவும். **நன்மைகள் :** முதுகு எலும்புகளைப் பலப்படுத்துவதுடன் புத்துணர்ச்சியை அளிக்கிறது. நீண்ட நேரம் மேசையில் அமர்ந்து கணினி பயன்படுத்துவோர்களுக்கு மன அழுத்தம், கோபம் மற்றும் கூன் முதுகு வராமல் தடுக்கும்.

விருச்சாசனம்: முதலில் விரிப்பில் நேராக நின்று கொள்ளவும். அடுத்து இடது காலை தூக்கி வலது பக்கத் தொடையின் உட்புறத்தில் கால் விரல்கள் கீழ்நோக்கி இருக்குமாறு வைக்கவும். இரண்டு கைகளையும் தலைக்கு மேல் கூப்பிய நிலையில் வைக்கவும். இந்நிலையில் சுவாசத்தை இழுத்து வெளி விடவும். 30 விநாடிகள் இந்த நிலையில் இருந்த பின் ஆரம்ப நிலைக்கு மெதுவாக வரவும். இவ்வாறு கால்களை மாற்றி அடுத்த காலில் செய்யவும். இவ்வாறு 3 முதல் 5 முறை செய்யவும். **பலன்கள் :** கால்கள் வலுவடைகின்றன. வாதம், நரம்புத் தளர்ச்சி போன்ற நோய்கள் குணமாகின்றன.

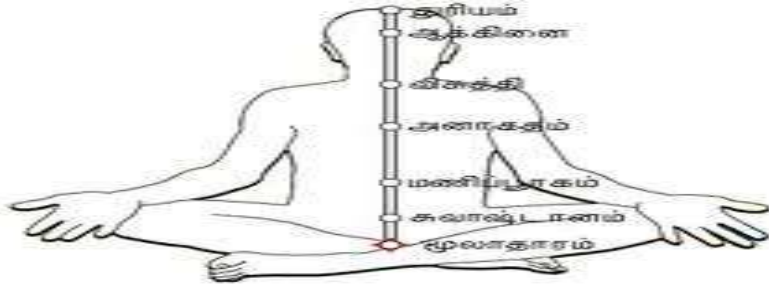
யோக முத்ரா ஆசனம் : * முதலில் பத்மாசனம் நிலையில் அமரவும். * பின்னர் கைகளை பின்னே மடித்து, வலது கை இடது காலின் பெருவிரலையும், இடது கை வலது காலின் பெருவிரலையும் தொடுமாறு பார்த்துக் கொள்ளவும்.. இப்பொழுது மூச்சை வெளியே விட்டவாறு குனிந்து, மூக்கு அல்லது வாயால் தரையைத் தொடவும் இப்படி 30 விநாடிகள் செய்யவும்.. பின்னர் மூச்சை உள்ளே இழுத்தவாறு எழவும். இப்படி தினமும் 3 முறை செய்து வர வேண்டும்.

சினம் தவிர்த்தல்: தன்னையும் கெடுத்துப் பிறரையும் கெடுத்துத் தற்காலத்திலும் துன்பம் உண்டாக்கிப் பின்னரும் துன்பத்தை நீடிக்கச் செய்யும் ஒரு உணர்ச்சிவயப் பட்ட பகை உணர்வு சினம் ஆகும். நெருங்கிய நண்பர்களிடத்திலே சுற்றத் தார்களிடத்திலே நம்மோடு அன்பு கொண்டு நமது நலனுக்காக வாழ்ந்துகொண்டிருப்பவர்களிடம் தான் அடிக்கடி சினம் வருவதைப் பார்க்கிறோம். சினம் எழுகின்ற போது நமது ஜீவகாந்தச் சக்தியானது அதிகமாக வெளியேறுகிறது - அதனால் உடலும் மனமும் பாதிக்கப்படும். கோபமாக இருக்கும் போது அறிவென்பது ஆராய்ச்சி நிலையில், விழிப்பு நிலையில் இல்லை, அறிவால் ஆராயப் புகுந்தால் கோபம் என்பதில்லை. கூர்ந்து நோக்கினால்; ' நான் என்கிற தத்துவமே ' தான் கோபமாக இருக்கின்றது என்பது புலனாகிறது.



குண்டலினி யோகம் : குண்டலினி யோகம் யோக நெறியில் தலையாய நெறியாகும். மூலாதாரத்தில் எழுகின்ற மூலக்கனலைத் தலை உச்சிக்குச் கொண்டு சென்று அங்கே தோன்றும் இன்பநிலையைக் காண வேண்டும். வேதாத்திரி மகரிசியின் எளியமுறை குண்டலினி யோகம் - எளியமுறை குண்டலினி என்பது அறிவின் பதிவைக் கொண்ட உயிர்ச்சக்தியை மேல்நோக்கி எழச்செய்து அதிலே ஒன்றி நின்று இயற்கை மறைபொருளை உணர்ந்து தன்னிலை உணரும் பயிற்சியாகும். நமது உடலில் உயிர்ச்சக்தி தேங்கிக்கிடக்கும் முக்கிய ஆற்றல் மையமான மூலாதாரத்தை முறையாக உசிப்பிவிடும் பயிற்சியே எளியமுறை குண்டலினி யோகமாகும். உயிர்ச்சக்தி உடலின் எல்லா இடங்களிலும் பரவி இருப்பினும், உயிருக்கு இயக்க மையமாக உடம்பில் ஆறு இடங்கள் சக்தி மையங்கள் இருப்பதாக மெய்யுணர்வாளர்கள் உணர்ந்து உணர்த்தி உள்ளனர். ஒவ்வொரு மையத்திலும் உயிர்ச்சக்தியை இயக்கிவிட்டால் அதற்கேற்ப பலன் ஏற்படும். மேலும், கீழே இருந்து மேலே போகப் போகப் பலன் மிகுதியாகும். ஒவ்வொரு மையத்திலும் உள்ள உயிர்ச்சக்தியானது உடலின் செல்களுக்கு ஒத்த முறையில் அமையாதபோது உடல்நோய்கள் மற்றும் மனநோய்கள் ஏற்படும். எனவே ஆற்றல் மிக்க உயிர்ச்சக்தியைச் சேர்க்கவும் பாதுகாக்கவும் தெரிந்து கொள்ளும் தெளிவையும் பயிற்சியாக நல்குவதே எளியமுறை குண்டலினியோகம் ஆகும்.. எளிய முறை குண்டலினி யோகத்தின் மூன்று படிகள்: 1. ஆக்கினை தவம் 2. துரியம் 3. துரியாதீதம்

ஆதாரங்கள்: 1. மூலாதாரம் 2. சுவாதிஸ்டானம் 3. மணிபூரகம் 4. அனாகதம் 5. விசுத்தி
6. ஆக்கினை 7. துரியம்.



ஒன்பது மைய தவத்திற்கான 9 மையங்கள் : 1. மூலாதாரம். 2. சுவாதிஸ்டானம் 3. மணி பூரகம் 4. அனாகதம் 5. விசுத்தி 6. ஆக்கினை 7. துரியம் 8. சக்தி களம் 9. சிவா களம்

Uses of Introspection (அகத்தாய்வுப் பயிற்சிகள்) : தவத்தால் மனஅமைதியும், இறைநிலையே தானுமாகவும், தன்னுடன் வாழும் மனிதர்களாகவும் பிற உயிரினங்களாகவும் சடப்பொருட்களாகவும் இருப்பதை உணர்ந்து தெளிந்த நிலை உண்டாகிறது. யாரொருவருக்கும் துன்பம் செய்யாமலும், துன்பப்படுபவர்களுக்கு இயன்ற உதவியை செய்ய வேண்டும் என்ற அன்பும், கருணையும் உள்ளத்தில் உருவாகிறது.

தவத்தின் பயனால் இந்த விளக்கங்களை மனிதன் பெற்றாலும், விளங்கிய வழி வாழ முடியாமல் தத்தளிக்கின்றான். இதற்குக் காரணம் பலப்பல பிறவித் தொடர்களாக மனிதன் உணர்ச்சிவய நிலையிலிருந்து புலன் வழி பெற்ற பழக்கப்பதிவுகளே ஆகும். இப்பழக்கப் பதிவுகளிலிருந்து தன்னை விடுபடுத்திக் கொண்டு விளக்க வழியில் தான் உணர்ந்தவாறு தனக்கும் பிறருக்கும் நன்மையே செய்து வாழும் நிலை வேண்டுமென்றால், அதற்கும் முறையான பயிற்சி தேவைப்படுகிறது.

தன்னிடம் உள்ள குறைகளை போக்கிக் கொண்டு, பிறருக்கும் நன்மையே செய்யும் அறவழி வாழ தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களால் உருவாக்கப்பட்ட பயிற்சி முறைகளே அகத்தாய்வு பயிற்சிகளாகும். அகத்தாய்வு பயிற்சிகளில் - எண்ணம் ஆராய்தல், ஆசை சீரமைத்தல், சினம் தவிர்த்தல், கவலை ஒழித்தல் நான் யார்? என்ற தலைப்புகளில் பயிற்சிகள் அளிக்கப்படுகின்றன. இந்தப் பயிற்சிகளை கற்றுக் கொண்டு அதன்படி வாழும்பொழுது குணநலப்பேறு என்ற சிறந்த பண்பினை ஒவ்வொருவரும் அடைய முடியும்.

நம்மிடம் உள்ள தீய வினைப் பதிவுகள் காரணமாக ஒவ்வொரு மனிதனிடமும் ஆறு வேண்டாத குணங்கள் உள்ளன. அவை பேராசை, சினம், கடும்பற்று, முறையற்ற பால் கவர்ச்சி, உயர்வுதாழ்வு மனப்பான்மை, வஞ்சம் அதாவது காமம், குரோதம், லோபம், மோகம், மதம், மாச்சரியம் ஆகும்.

அகத்தாய்வு பயிற்சிகள் மூலம் :பேராசையை- நிறைமனமாகவும்,சினத்தை - சகிப்புத்தன்மையாகவும், கடும் பற்றினை - ஈகையாகவும், முறையற்ற பால் கவர்ச்சியை - கற்பாகவும், உயர்வு தாழ்வு மனப்பான்மையை - சமநோக்காகவும், வஞ்சத்தை - மன்னிப்பு ஆகவும் மாற்றி மனிதநேயம் மலர்ந்து எல்லோரோடும் இணக்கமாக வாழலாம்.

சமுதாயத்திலே நாம் வாழும்போது பிறருடன் தொடர்பு கொண்டதான் வாழ்ந்தாக வேண்டியுள்ளது. அவர்களுக்கும் நமக்கும் உள்ள தொடர்பு இனிமையாக அமையும் அளவில்தான் வாழ்வில் வெற்றியும், மகிழ்ச்சியும் நிலவும். அந்த இனிமையான உறவு அமைய பிறரை வாழ்த்துகின்ற பழக்கம் அவசியம். அந்த வகையில்தான் தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் நமக்கு தாரக மந்திரமாக வாழ்க வளமுடன் என்ற வாழ்த்தும் முறையை தந்துள்ளார்கள். அமைதியான மனநிலையில் பிறரை வாழ்த்தும் போது எல்லோரோடும் இணக்கமான உறவு ஏற்படும். கருத்து வேறுபாடு உள்ளவர்கள் கூட மனமாற்றம் பெற்று நண்பர்களாகி விடுவார்கள்.

மனதின் பத்து படிநிலைகள் : 1. உணர்ச்சி 2. தேவை 3. முயற்சி 4. செயல்
5. விளைவு
6. அனுபோகம் 7. அனுபவம் 8. ஆராய்ச்சி 9. தெளிவு 10. முடிவு

மனதின் பத்துப் படிநிலைகள்		
1.	உணர்ச்சி	மனதின் முதன் முதலான உணர்ச்சி என்பது வலி என்கின்ற துன்ப உணர்விலிருந்துதான் தோன்றுகின்றது.
2.	தேவை	துன்ப உணர்விலிருந்து விடுதலை பெறுவதற்கு, சரிசெய்ய ஒன்றை நாடும் போது அது தேவை எனப்படுகின்றது.
3.	முயற்சி	தேவைக்கு ஓரளவிற்கு அழுத்தம் வந்த பிறகு முயற்சி உண்டாகின்றது.
4.	செயல்	கைகால் உறுப்புகளைக் கொண்டு அடையச் செய்வது.
5.	விளைவு	இன்பம், துன்பம், கவலை உண்டாகின்றது.
6.	அனுபோகம்	விளைவே அனுபோகம்.
7.	அனுபவம்	அனுபோகம் பதிவாகி மறு நாளோ, பல நாள் பொறுத்து, இன்னது இன்னது ஆயிற்று என்கின்ற பதிவுதான்
8.	ஆராய்ச்சி	இன்னது செய்து இப்படி ஆயிற்று, இனிமேல் எப்படி செய்ய வேண்டும் என்று நினைக்கும்போது, சிந்தனையாகி ஆராய்ச்சி ஆகின்றது.
9.	தெளிவு	அச்சிந்தனையில், முன்னே கண்ட அனுபவம், தற்காலச் சூழ்நிலை, எதிர்கால விளைவுகள் இவற்றைக் கணித்துச் செய்யும்போது தெளிவு ஏற்படுகின்றது.
10.	முடிவு	தெளிவிலிருந்து பிறப்பதுதான் முடிவு

- தத்துவஞானி ஸ்ரீ வேதாத்திரி மகரிஷி மனவளக்கலையின் 4 அங்கங்கள் :

மகரிஷி அவர்களின் குண்டலினியோகா தத்துவங்கள் எளியமுறை குண்டலினி யோகம் ஆகிய மனவளக்கலையின் 4 அங்கங்கள் : 1. தவம் 2. தற்சோதனை 3. குணநலப் பேறு 4. முழுமைப் பேறு.

தற்சோதனையில் 5 அங்கங்கள் : 1. எண்ணம் ஆராய்தல் 2. ஆசை சீரமைத்தல் 3. சினம் தவிர்த்தல் 4. கவலை ஒழித்தல் 5. நான் யார்?

மனதின் 4 இயக்கப் படிகள் : 1. புற மனம் (புத்தி, போத அறிவு) (conscious mind) 2. நடு மனம் (சித்தம், சிற்றறிவு) (sub-conscious mind) 3. அடி மனம் (அகங்காரம், பேரறிவு) (super-conscious mind) 4. தெய்வ நிலை ஒழிவில் ஒடுக்கம் (unconscious mind)

மனம் 4 வித அலை இயக்கங்கள்: 1. பீட்டா wave (14 to 40 cycle / second) 2. ஆல்பா wave (8 to 13 cycle / second) 3. தீட்டா wave (4 to 7 cycle / second) 4. டெல்டா wave (14 to 40 cycle / second) மனம் உணர்ச்சி நிலையில் செயல்படும் பொது ஏற்படும் 6 குணங்கள்

1. பேராசை 2. சினம் 3. கடும் பற்று 4. கற்பு அழிவு 5. உயர்வு தாழ்வு மனப்பான்மை 6. வஞ்சம்

மனம் விழிப்பு நிலையில் செயல் படும் போது ஏற்படும் 6 நலன்கள்:

1. நிறை மனம் 2. பொறுமை 3. ஈகை 4. கற்பு நெறி 5. சம நோக்கு நேர் நிறை உணர்வு 6. மன்னிப்பு

மனித வாழ்வின் 4 பேறுகள் : 1. அறம் 2. பொருள் 3. இன்பம் 4. வீடு

கடமை ஆற்ற வேண்டிய 5 துறைகள் : 1. உடல் 2. குடும்பம் 3. சுற்றம் 4. ஊர் 5. உலகம்

வாழ்கையில் பங்கு பெறும் 2 சக்திகள் : 1. விதி 2. மதி

கல்வியின் 4 அம்சங்கள் : 1. எழுத்தறிவு 2. தொழில் அறிவு 3. இயற்கை தத்துவ அறிவு

இயற்கை நியதி 4 : 1. காரணம் 2. விளைவு 3. பயன் 4. தொடர் பயன்

யோகத்தின் 4 பிரிவுகள் : 1. பக்தி யோகம் 2. கர்ம யோகம் 3. இராஜ யோகம் 4. ஞான யோகம்

ஐந்தினைப்புப் பண்பாட்டின் 5 அங்கங்கள் : 1. விழிப்பு நிலை 2. தற் சோதனை 3. கடமை உணர்வு

4. ஒழுக்க உணர்வு 5. இறை உணர்வு

குண்டலினி யோகத்தின் பல்வேறு பெயர்கள் : 1. மனவளக்கலை 2. கருதவம் 3. சுக்கில தியானம்

4. ராஜ யோகம் 5. அகத்தவம் 6. அகநோக்கு தவம் 7. Inner Travel .

மனதின் 3 வேலைகள் : 1. மறதி நிலை 2. விழிப்பு நிலை 3. யோக நிலை

மனதின் 4 வகைகள் : 1. புற மனம் 2. நடு மனம் 3. அடி மனம் 4. நிலை பேறு

வினைத்தூய்மை: மனிதன் உடலாலும், அறிவாற்றலாலும் சிறப்பு வாய்ந்தவன் என்றாலும், பரிணாமத் தொடரில் அவன் முதலில் உருவானது விலங்கினத்தின் வித்தின் மூலமே. எனவே மனிதனிடம் பிற உயிரை வதைத்தல், பிற உயிரின் பொருளைப் பறித்தல், பிற உயிர்களின் வாழும் சுதந்திரத்தை அழித்தல் போன்ற விலங்கினத்தின் குணங்களும் இன்றுவரை சேர்ந்தே இருக்கின்றன. அத்தகைய பறித்துண்ணும் ஒரே குற்றம்தான் மனிதனிடத்தில் பொருள், புகழ், ஆதிகாரம், புலனின்ப வேட்கை என எழுச்சி பெற்று, பொய், சூது, களவு, கொலை, கற்பழிப்பு எனும் ஐந்து பெரும் பழிச் செயல்களாக மாறியிருக்கிறது.

இக்குணங்கள் மனிதனிடம் இருக்கும்வரை வாழ்வில் சிக்கலும் துன்பமும் நீடித்து அமைதியே கிட்டாமல் போய்விடும், மனவளக் கலைப் பயிற்சியாலும், அறநெறியாகிய ஒழுக்கம், கடமை, உவகை என்ற மூவகைச் செயல் பயிற்சியாலும் மனிதன் மனத்தூய்மை, வினைத்தூய்மை பெற முடியும் என்கிறார் வேதாத்திரி மகரிஷி.. எந்த அசைவானாலும், செயலானாலும் அதற்குத் தக்க விளைவு பிரதிபலனாகக் கிடைக்கும் என்பதே இறை நீதி. எனவே எண்ணம், சொல், செயல் ஆகியவற்றால் தனக்கும், பிறருக்கும் துன்பமளிக்காத வாழ்க்கை முறையைக் கற்று, அதன்படி அறிவில் விழிப்பு நிலையுடன் வாழ வேண்டும் என்கிறார் இவர்.

தனி மனித அமைதி உலக அமைதி : ஒரு மனிதனின் மன அமைதி அவன் குடும்ப நல அமைதிக்கும் வழிகோலும் என்பது மறுக்க முடியாத உண்மை. ஆனால் இன்றைய நவ நாகரீக வாழ்க்கை கூறுகளில் மன அழுத்தம் என்பது நடைப்பிணமாக இயங்கும் மனித வாழ்க்கையில் ஒரு அங்கமாகிப் போனது பெரிடர்தான். இன்று சிறு குழந்தை முதல் பெரியவர் முதல் மன அழுத்தத்தில் விழ்ந்துக் கிடப்பதுதான் வேடிக்கை. தேவை அடிப்படையில் வாழ்க்கை அமைந்து விடுவதால் பணச்சிக்கல் பல பேருக்கு மனச்சிக்கலை வரவழைத்து விடுகிறது. பண்பான குடும்ப வாழ்க்கை விவாகரத்து வரைக்கும் வந்து விடுகிறது. ஏன்? தனி மனித அமைதியை மனிதன் தொலைத்து விட்டால் , தொலைந்து போவது அவன் வாழ்வும் மட்டும் இல்லை உலக சமாதனமும் அமைதியும் கூட. உலகத்தில் அமைதி தழைக்க வேண்டும் என்றால் குடும்பத்தில் அமைதி தவழ வேண்டும் என்பது பொது நியதி.

கணவன் மனைவியின் அன்புக்கு பாத்திரமாக வேண்டும். அது போல் மனைவி கணவனின் அன்புக்கு கட்டுண்டு வாழவேண்டும். திருமணமாகி சில காலங்களிலே பெரும் பிரச்சனைகளை சந்திக்கும் தம்பதிகள்தான் நிறைய உண்டு இன்றைய காலக்கட்டத்தில். காரணம் புரிந்துணர்வு என்பது சிறிதேனும் இல்லை என்பதே. அன்பிலே குறை ஏற்படுவதுதான் காரணம். அந்த அன்பு மறைவதற்கு என்ன காரணம் மனதிலே ஏற்படும் இறுக்கம் தான் காரணமாகிவிடுகிறது.

இல்லறக் கல்வி என்பது மனித நலத்தையும் அவனின் வளத்தையும் நல்ல நிலையில் நிறுவாவிடும் ஒரு அற நிலையம் ஆகும்.. மன வளம் என்பது அவனுள் வற்றாத ஜீவநதியாய் இயங்கும் ஜீவ காந்தமும் ஆன்மீக அன்பும் மன அமைதியும் தனி மனித வாழ்வின் சிறந்த வழிகாட்டல் என்றால் மிகைப்படதக்க ஒன்று அல்ல. தனி மனித அமைதி குடும்ப அமைதிக்கும் உலக அமைதிக்கும் பெரும்பங்கு ஆற்றும். தனி மனிதனின் மன அமைதி சிக்கலான குடும்ப உறவுகளை பண்பு நிறைந்த பாதைக்கு வழி நடத்தும். மன வளத்தைக் கற்றால் மாண்புற வாழலாம். அன்பான பண்பான சீரிய தமிழ் நெறி வாழ்வும் அமையும். குடும்பத்தில் அமைதியும் ஓங்கும்.

கருமையம் : கருமையத்தை மனித இனத்துக்குக் கிடைத்த தெய்வீகப் புதையல் என்று சொல்லலாம். அந்தக் கருமையம்தான் பிரபஞ்ச ஒருங்கிணைப்பு ஆற்றலினுடைய

நீதிமன்றம் என்றும் சொல்லலாம். அதுமட்டுமல்லாமல், அதே கருமையம் தான் ஒருவரது தற்போதைய வாழ்க்கையில் ஏற்படும் உணர்வுகளுக்கெல்லாம் உற்பத்திக்கூடமாகவும், கருத்தொடராக வந்த பதிவுகளுக்கெல்லாம் களஞ்சியமாக விளங்குகிறது. **கருமையத்தூய்மை** : வாழ்க்கையை வாழ்வதற்கும் இன்பம், அமைதி, பேரின்பம் ஆகியவற்றை அனுபவிப்பதற்கும், அறிவில் முழுமை பெறுவதற்கும் கருமையத்தை எப்போதும் வளமாகவும், தூய்மையாகவும் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பஞ்ச தன்மாத்திரை: காந்தமானது, பஞ்ச பூதங்களாகிய விண்கூட்டு அடர்த்தி நிலைகளான விண்வெளி, காற்று, அழுத்தக்காற்று, நீர், நிலம் இவற்றில் முறையே அழுத்தம், ஒலி, ஒளி, சுவை, மணம் இவையாகத் தன் மாற்றம் பெறுகிறது. இவ்வைந்து வகையான காந்தத் தன்மாற்றங்களை - பஞ்ச தன்மாத்திரை என்று கூறுகிறோம். இதே காந்தமானது உயிர் உடல்களில் மேலே கூறப்பெற்ற ஐந்து மாற்றங்களோடு, உணர்வு ஆற்றலுடைய அலை நிலையான மனமாகவும் திகழ்கின்றது.

மனிதவளம் மேம்பாடு : மனிதவள மேம்பாட்டினால் சமுதாயம் உயருகிறது. சமுதாயம் உள்ளடங்கிய நாடு முன்னேற மனிதவளம் மேம்பாடு அடைவது அவசியமாகிறது. மேலும் மனிதவள மேம்பாட்டினால் சமூக உறவு நல்லிணக்கம் கொண்டதாய் அமையும் அப்படிப்பட்ட சமுதாயத்தை உருவாக்குவதுதான் வேதாத்திரியச் சிந்தனைகள் ஆகும். வேதாத்திரியத் தத்துவ சிந்தனைகள் யோக முறைகளிலும் மனிதவள மேம்பாட்டிற்கான வழிகள் மிகுதியாகக் காணப்படுகின்றன. வேதாத்திரிய மனித வள மேம்பாட்டுச் சிந்தனைகள், பிற மனிதவள மேம்பாட்டு சிந்தனையாளர்களிடம் இருந்து மாறுபட்டும் வாழ்வியல் கடைபிடிக்கத் தொடர்ந்து நடைமுறைப்படுத்தவும் எளிமையாகவும் உள்ளன.

போர் என்பதை அடியோடு மனித குலத்திலிருந்து அழித்திட வேண்டும். பொருளாதாரத்துறையில் எல்லோருக்கும் சமநீதி வேண்டும். ஓர் உலக ஆட்சி வேண்டும். சீர் செய்த பண்பாடு வேண்டும். சிந்தனையோர் காட்டிய வழிவாழவேண்டும். பெண்களின் மதிப்பை உணரவேண்டும். தெய்வநீதி வாழவேண்டும். தேர்த்திருவிழா தவிர்க்க வேண்டும். சிறுவர்கட்கே விளையாட்டு என்பதை செயல்படுத்த வேண்டும். செயல் விளைவு உணர்கல்வி வேண்டும். சீர்காந்தநிலை விளக்கத்தை அனைவரும் உணர்ந்துகொள்ளச் செய்தல் வேண்டும். உணவு நீர் பொதுவுடைமையாக்கல் வேண்டும். பல கடவுள், பல மதங்கள் ஒழிந்து உண்மை ஒன்றை வழிபடுதல் வேண்டும்.

நட்பு நலம்: உலகில் உள்ள வளங்கள் அனைத்தையும் உலக நாடுகள் அனைத்தும் முறையாகப் பகிர்ந்து வாழும்போதுதான் அனைத்து நாடுகளும் அமைதியாக வாழ முடியும். முன்பெல்லாம் ஒரு நாட்டில் வசிப்பவர்கள் மற்ற நாட்டினரைப் பார்க்க முடியாத நிலையில் வாழ்ந்து கொண்டிருந்தார்கள். இப்பொழுது வாகன வசதிகள் பெருகிவிட்டன. அனைத்து நாட்டவரும், அனைத்து நாடுகளுக்கும் செல்ல முடியும்.

இக்காலத்தில் பொருளாலும், விஞ்ஞான அறிவாலும் மக்களுக்குலம் ஒன்றுபட்டுள்ளது. 'மக்கள் எல்லோரும் சகோதரர்களே' என்ற உண்மை நிலையை உணரச் செய்து, ஒருவர் மற்றவருக்குத் துன்பம் கொடுக்கக் கூடாது என்ற உணர்வை ஏற்படுத்த வேண்டும்.

சமுதாயம் தான் நம்மை உருவாக்கியது ; வளர்த்து அறிவூட்டியது; வாழத் தகுதியுடைவர்களாக ஆக்கியது. இன்றைக்கும் உணவு, உடை, வீடு, மற்றும் எல்லா வசதிகளையும் அளித்துக் காக்கிறது. காலை முதல் மாலை வரையில் நமக்குத் தேவையான பொருட்களைச் சமுதாயம்தான் அளிக்கிறது. அந்தச் சமுதாயத்திற்கு உடலாற்றல், அறிவாற்றல் இவற்றைக் கொண்டு கடனைத் திருப்பிச் செலுத்த வேண்டும். எல்லோரும் வேலை செய்துதான் ஆக வேண்டும். ஏதேனும் ஒரு வழியில் சமுதாய நன்மைக்கு, உயர்வுக்குப் பணியாற்ற வேண்டும். உடல் வளர்ச்சியாலும் அறிவு வளர்ச்சியாலும் பெற்ற வலுவைக் கொண்டு சமுதாயத்திற்கு எந்தெந்த அளவில் நன்மை செய்ய முடியுமோ, அதை உணர்ந்து, நலம் தரத்தக்க வழியில் செயல்படுத்த வேண்டும்; கடனைத் திருப்பித் தர வேண்டும் என்ற எண்ணம் நீதியுணர்வு ஆகும். அந்த நீதி உணர்வை ஒட்டிய செயல், அந்தச் செயலில் விளையக்கூடிய நல்விளைவு, சிந்தனை, அனுபவங்கள் இவற்றையே கடமையுணர்வு என்கிறோம்.

வாழ்த்தும் பயனும்: "ஏதாவதொரு பழிச்செயல், தவறான செயல் செய்திருக்கலாம். அதன் பதிவு நம் குழந்தைகளுக்கும் இருக்கும். அந்தப் பதிவுகளை மாற்றி, சூழ்நிலையாலே நம் குழந்தைகளின் வாழ்க்கை மேலும் பாதிக்காமல், அவர்கள் நல்லவர்களாக பாதுகாப்புப் பெற்றவர்களாக நல்ல முறையிலே உலகிலே சிறப்புடன் வாழவேண்டும். எதிர்காலம் ஒளிமயமாக அமைய வேண்டும். கல்வியிலே உயர் வேண்டும். என்றெல்லாம் நமக்கு உள்ளத்திலே ஆசையிருக்கும். அந்த ஆசை நிறைவேற வேண்டுமானால் குழந்தைகளை வாழ்த்த வேண்டும். ஒவ்வொருவராக நினைத்து "வாழ்க வளமுடன்" "வாழ்க வளமுடன்" "வாழ்க வளமுடன்" என்று வாழ்த்தலாம்.

வாழ்க வளமுடன் என்று சொல்லும் பொழுதே அந்த வார்த்தையிலே உள்ள ஒரு கருத்தாழத்தை நினைந்து பாருங்கள். "வாழ்க" என்று சொன்னாலே எல்லாம் பெற்று இனிதாக நீங்கள் வாழ வேண்டும் என்ற பொருள் உள்ளடங்கியிருக்கிறது. "வளமுடன்" என்று சேர்க்கும்பொழுது வாழ்க்கையிலே உங்களுக்குத் தேவையான எல்லாப் பேறுகளையும், பெற்று வாழவேண்டும் என்று அமைகிறது. ஆதலினால், நீங்கள் வாழ்த்தவேண்டியவரை உங்கள் மனக்கண் முன் நிறுத்தி "வாழ்க வளமுடன்" என்று வாழ்த்துவது மிக்க வலுவூட்டிய ஆழமான கருத்துடைய நல்ல ஒலியை, தெய்வீக ஆற்றலை பிறருக்குப் பாய்ச்சக்கூடிய ஒரு "திருமந்திரமாகும்".

வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுடன்.