என்.ஜி.எம். கல்லூரி
பொள்ளாச்சி

குடும்ப விழுமியங்கள்

மனிதவள மாண்புத் துறை

பொருளடக்கம்

			பக்கம்
1.	வாழ்த்தும் பயனும்	.....	7
2.	வாழ்க்கை நெறிக்கல்வி	.....	19
3.	யோக செயல்பாட்டில் தடைகளும் தீர்வுகளும்	.....	24
4.	பாலின சமத்துவம்	....	29
5.	இல்லறமே நல்லறம்	.....	37
6.	குடும்ப அமைதி	.....	46
7.	அன்பும் கருணையும்	.....	54
8.	உணவே மருந்து	.....	59
9.	கர்மயோகம்	.....	69
10.(A)	தவம்	.....	76
10.(B)	எளியமுறை உடற்பயிற்சிகள் பகுதி II	.....	76

7. அன்பும் கருணையும்

தொகுப்பு:- P. **வீரசித்தி விநாயகன்**
உதவிப்பேராசிரியர்,
மனித வள மாண்புத்துறை
என்.ஜி.எம். கல்லூரி, பொள்ளாச்சி

''அன்பின் வழியது உயிர்நிலை அஃது இல்லார்க்கு
என்புதோல் போர்த்த உடம்பு'' - குறள்

அன்பு என்பது பிறப்புக்கும் இறப்புக்கும் இடையே அமையப் பெறும் வாழ்வை மையமாகக் கொண்டது. பிறப்பின் மூலம் வாழ்வு அமைய ஓரறிவுத் தாவரம் முதல் மனித இனம் வரை உள்ள உயிர்களில் மனித இனமே தன்னிகரின்றி அன்பில் சிறந்து விளங்குகிறது. ஏனெனில் ஒரு தாய் மான் தனது குட்டியிடம் அன்பு செலுத்துவதைப் போல் பிற மான்களிடமோ, மற்ற விலங்கு இனங்களையோ நேசிப்பது இல்லை ஆனால் மனித இனத்தில் மட்டும் தான் உலக உயிர்களை நேசித்து அன்பு செலுத்த வேண்டும் என்ற சிந்தனை உயர்ந்து உள்ளது. அதனால் தான் மனிதருள் மகான்களை இந்த உலகு தந்துள்ளது.

அன்பு செலுத்த அறிவு தேவையில்லை. ஏனெனில் அன்பு என்பது உயிரின் முழுமையான வெளிப்பாடு. ஆனால் உயர்ந்த அறிவைப் பெற அன்பு தேவை. உயர்ந்த அறிவு மற்றும் சிந்தனை ஆற்றல் மூலம் தன்னை உணர்ந்தவர்கள் அன்பின் மூலம் உலக உயிர்கள் அனைத்தும் இனிமையாகவும் நிறைவாகவும், முழுமையாகவும் வாழ வேண்டும், என்பதற்காக அன்பு நெறியை உலகுக்கு அளித்துள்ளனர்.

'வாடிய பயிரை கண்டபோதெல்லாம் வாடினேன்' என்று அன்புருக வள்ளலார் அவர்கள் உணர்ந்து பாடினார்கள். ஆனால் இன்று அன்பின் வழிச் செல்பவர்கள் எத்தனை பேர்? அன்பின் உயர்வு தெரிந்தும் துன்பம் இழைப்பவர்கள் எத்தனை பேர்? பெற்றோர்கள் பிள்ளைகளை அன்போடு வளர்ப்பதைப் போல் வளர்ந்த பின் பிள்ளைகள் பெற்றோர்களைக் கவனிப்பதில்லையே, அது ஏன்? கணவன் மனைவிக்கிடையே, அண்ணன், தங்கைக்கிடையே, சமுதாய மக்களுக்கிடையே, உலக நாடுகளுக்கிடையே வெறுப்பும், பகை உணர்வும் துன்பமும் ஏன்?

அகம் நோக்கி உயிரை உணர்ந்து உயிருக்கு மூலமான மெய்ப்பொருளை உணர்ந்த மகான்கள் அவர்கள் காட்டிய அன்பு நெறியை, இறை தத்துவத்தை இந்த உலகுக்கு ஈந்தும், மனித சமுதாயம் அன்பின் வழி நடக்கத் தவறியதே சமுதாயத்தில் நாம் காணும் கொலை, கொள்ளை, கற்பழிப்பு, சூது, பொய் என்ற பஞ்சமா பாதகங்கள்.

வாழ்வு என்பது துன்பத்தை மையமாகக் கொண்டு சூழும் இருளைப் போல் இருந்தாலும் அன்பு ஒன்றுதான் இருளைப் போக்க வல்ல ஒளியாக உள்ளது என்பதை உணர மறுக்கும் அறிவுக் குருடு தான் எல்லா சிக்கல்களுக்கும் குழப்பங்களுக்கும் மூலகாரணம் என்பதை உணர வேண்டும். கண்ணிருந்தும் குருடாய் உள்ள அறியாமையை போக்க அன்பும் கருணையும் அவசியம் என்பதை மகான்கள் உணர்ந்திருந்தனர். அதை உலகுக்குப் போதித்தனர்.

அன்பு என்பது ஒவ்வொருவர் ஒத்தும் உதவியும் வாழ வேண்டும் என்பது மட்டுமல்ல, அன்பின் வல்லமையை, கருணையை உயர்ந்த அறிவின் மூலம் உணர்ந்து, அன்புக்கு மூலமான இறைத்தன்மையை நாம் உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதாகும். அவனின்றி ஓர் அணுவும் அசையாது என்பார்கள் அந்த எல்லையற்ற பேராற்றலை அல்லா, பரமபிதா, சிவம், பிரம்மம் என்று உலகில் உள்ள எல்லா மதங்களும் அந்த ஒன்றையே சொல்கின்றனர்.

அன்பைப் பற்றித் தெரிந்தவர்கள் யாரும் இல்லை எனலாம் எல்லோரும் ஒருவருக்கொருவர் அன்போடுதான் இருக்கிறார்கள். ஆனால் எல்லா நேரமும் அன்பை நாம் எதிர்பார்க்க முடியாது. எல்லா நேரமும் ஒருவரால் மற்றவர்கள் மீது அன்பாக இருக்க முடியாது. ஒரு தாய் கல்லூரிக்கு செல்லும் தனது மகளுக்கு உடல்நலம் பெற அன்போடு உணவும், கல்வியில் சிறந்து விளங்க கல்லூரிக்கும் அனுப்பலாம். ஆனால் உணவு சமைக்கவும் மகளை கல்லூரிக்கு அனுப்பவும் குறைவான ஆற்றலே போதுமானது. ஆனால் மகளின் இதயம் துடிக்க 100 % ஆற்றல் தேவை. இதயம் துடிப்பதற்கு தேவையான 100 % ஆற்றலை தாய் கொடுக்க முடியாது.

நாம் நம்மை மறந்து ஓய்வாகத் தூங்கும்போதும் இதயம் துடிக்காமல் ஓய்வு எடுப்பதில்லை எப்போதும் துடித்துக் கொண்டே இருப்பதற்கு எவ்வளவு ஆற்றல் தேவை? ஒரு வினாடி துடிக்க தாமதிக்கும் போதும் மாரடைப்பு ஏற்பட்டு மருத்துவமனையில் நாம் செலவழிக்கும் லட்சங்கள் எவ்வளவு? இப்போது எந்தத் தடையும் தேக்கமும் இன்றித் துடிப்பதன் மூலம் எவ்வளவு லட்சம் சேமிக்கப்படுகிறது? என்பதையும் கணக்கிட்டுப் பார்ப்பதன் மூலம் இறைத் தன்மையின் ஆற்றலை, பேரன்பை நம்மால் உணர முடியும்.

உயிர் நிலையில் அன்பு

உயிர் ஆற்றலை மையமாகக் கொண்டுதான் அன்பு, கருணை, அறிவு சிந்தித்தல், உணர்வு இன்பம், துன்பம், அமைதி, பேரின்பம் போன்ற எல்லாப் பண்புகளும் வெளிப்படுகின்றன. உயிர் போன பின்பு இவை வெளிப்படுவதில்லை. உயிரே இவை எல்லாவற்றிற்கும் மூலம். உயிரை உணர்வதின் மூலம் தான் அன்பின் வழிச் செயல்பட்டு பண்பட்ட உள்ளத்தை நாம் அடைய முடியும். அதுவரையில் அன்பு என்பது தோன்றி மறையும் ஓர் நீர்க்குமிழ் போல் மறைந்து விடும். என்றும் வற்றாத இன்ப ஊற்றாக அன்பு பெருக்கெடுத்து ஓட உயிரை உணர்ந்து மெய்ப் பொருளை உணரும் மேலான அறிவைப் பெற வேண்டும். உடல் முழுவதும் உயிர்

சுழன்று இயங்கினாலும் உயிரானது மூலாதாரத்தை மையமாகக் கொண்டுள்ளது. கருமையம் என்று சொல்லப்படுகின்ற ஜீவ வித்துக் குழம்பு, உயிரணுக்கள், ஜீவ காந்தம் இந்த மூன்றும் இணைந்த தொகுப்பு நிலையமே, உயிராற்றல் மூலம்தான் மனித அறிவு, ஆற்றலுக்கு அப்பாற்பட்டு இயங்கும் இதயம் நுரையீரல், மூளை, சிறுநீரகம், ஜீரண உறுப்பு, போன்ற பல்வேறு பாகங்கள் பூரணஆற்றலுடன் இயங்கிக் கொண்டிருக்கின்றன.

ஒரு தாய் தான் ஈன்றெடுத்த பிள்ளைகளை உச்சி முகந்து முத்தமிட்டு, பாலூட்டி, தாலாட்டி, அன்பு செலுத்தி வளர்க்கலாம். ஆனால் தனது குழந்தைகள் உடலில் ஓடும் ரத்தம் உறையாமல் ரத்தத்தில் ஒரே சீரான வெப்பநிலையைப் பராமரிக்க முடியுமா? என்றால் முடியாது என்பது உண்மை. ரத்தத்தில் உள்ள அணுக்களின் சுழற்சியினால் வெளியேறும் காந்த சக்தி மின் காந்தமாக மாறி ரத்தம் உறையாமல் இருக்கப் போதுமான வெப்பத்தைக் கொடுத்துக் கொண்டு இருக்கிறது. அதே போல் உடல் முழுவதும் உள்ள உயிர் இயக்கத்தின் மூலம் காந்தமானது மின் காந்தமாக மாறி 98.6F என்ற வெப்பநிலை பராமரிக்க உயிர் ஆற்றலே மூல காரணமாக விளங்குகிறது.

உயிர் ஆற்றலின் சீரான இயக்கத்தின் மூலம்தான் உயர்ந்த அறிவு, தெளிந்த சிந்தனை, சீரிய பண்பு, கடமை உயர்வு, இன்ப உணர்வு, இவை எல்லாம் ஏற்படும். ஆனால் ஒருவருக்குத் தீராத வயிற்று வலி இருக்கும் போது உயர்ந்த பண்புகள் எல்லாம் கரைந்து காணாமல் போய்விடும். எனவே உயிர் இயக்கம் சீராக இயங்க இரத்த ஓட்டம், வெப்ப ஓட்டம், காற்றோட்டம் ஆகிய இம்மூன்று ஓட்டங்களும் தடையோ தேக்கமோ இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ளும் உயர் அறிவைப் பெற வேண்டும்.

சமுதாயத்தில் அன்பு தழைத்தோங்க உடல் நலம், மன வளம், உயிர் வளம் அனைவருக்கும் அவசியம் வேண்டும். அதைப் பெற நமக்கு தேவையெல்லாம் முயற்சியும் பயிற்சியும் தான். நிலம் பயன்பட நல்ல மகசூல் தர பாதுகாப்பும், பராமரிப்பும் அவசியம். அதுபோல் மனம் பண்படத் தூய உள்ளமும், தெய்வீக அன்பும் வேண்டும். மனித சமுதாயத்தில் ஏற்படும் எல்லா துன்பங்களும், சிக்கல்களுக்குக் காரணம் பண்படாத மனநிலையே. மனதை பண்படுத்த, நெறிப்படுத்தத் தனது பழைய பழக்க வழக்கங்களை மாற்றி அமைக்க, பயிற்சி அவசியம். தவத்தின் மூலம் நாம் தூய அன்பு நெறியின் வழி வாழும் பண்பட்ட மனதை நம்மால் பெற முடியும்.

சமுதாயத்தில் ஏற்படும் குற்றங்கள் அனைத்தும் உணர்ச்சிவயப்பட்டதான, செயல் விளைவை உணராத மயக்க நிலையில் ஏற்படுகின்றன. எனவே தவத்தின் மூலம் மனம் 14 to 40 cps (Cycles per Seconds) வரையிலான உணர்ச்சி வயப்பட்ட மன அலைச்சுழலை குறைத்து, ஆல்பா நிலையான 7 to 14 cps அமைதி நிலையில் மனதை இயக்கும் உயர்ந்த அறிவைப் பெற முடியும். அப்போது தான் மனம் உயிரைப் பற்றிய அறிவை நுண் உணர்வால் உணர்ந்து தன்னைப்போல் பிறருக்கும், பிற உயிர்களிடமும் அன்பு செலுத்த வேண்டுமென்ற தூய அன்பு நெறி சுடர் விட்டுப் பிரகாசிக்கும்.

நீரின்றி வாடி துவண்டு கொண்டிருக்கும் ஒரு ரோஜாச் செடி போல, துன்பத்தால் முகம் வாடும் பிள்ளைகளைக் கண்டு நல் வழிகாட்டுதல் செய்யும் பொறுப்பு பெற்றோர்களுக்கும், ஆசிரியர்களுக்கும் உரியது ஆகும்.

தூய அன்பை உணர்ந்து கொள்ளும் நுண்ணறிவைக் குழந்தைகளுக்குச் சிறு வயதிலிருந்தே பெற்றோர்கள் சொல்லி வர வேண்டும். ஒரு தாய் தனது பெண் குழந்தைக்கு 5 - வயதிலிருந்தே உடல் நலத்தைக் கருத்தில் கொண்டு ஐஸ்கிரீம் வாங்கித் தருவதை தவிர்த்து வந்தார். எனவே அந்த குழந்தை ஐஸ்கிரீம் கேட்கும் போதெல்லாம் உறுதியான கட்டுப்பாடுகளையும், இப்படித்தான் இருக்க வேண்டும் என்ற விதிமுறைகளையும் கொடுத்து வந்தார். குழந்தை வளர்ந்து பள்ளிப் பிராயம் முடித்து கல்லூரியில் பயிலும் போது ஆண், பெண் வேறுபாடின்றி பழகும் வாய்ப்பு அமைகிறது. அப்போது அவளுக்கு ஐஸ்கிரீம் வாங்கித் தரும் மாணவன் உயர்ந்த அன்பு உள்ளம் படைத்தவனாக, நல்லவனாக, மனதிற்கு பிடித்தவனாக மாறி விடுகிறான். தன் தாயோ கெட்டவளாக, துன்பம் தருபவளாக தெரிகிறாள். ஆழ்மனதில் விரும்பியது கிடைக்கவில்லையென்ற அழுத்தப்பட்ட உணர்வு வாய்ப்பு அமையும் போது தேவையை பூர்த்தி செய்பவர் நல்லவரோ, கெட்டவரோ அதைப்பற்றிக் கவலைப்படாது அறிவு மயக்க நிலையில் பொய்யான அன்பையே அவள் நம்புகிறாள்.

பாலுக்காக ஏங்கும் குழந்தை, வேலைக்காகத் தவிக்கும் இளைஞன், திருமணத்திற்காக காத்திருக்கும் இளம் பெண், அன்பிற்காகக் கவலை கொள்ளும் பெரியவர்கள், இவர்கள் எல்லோருக்கும் அன்பு மற்றும் கருணையின் மூலம் தானே தேவை பூர்த்தி ஆகிறது. இன்றைய குடும்ப உறவில் விரிசல் ஏற்படக் காரணம் என்ன என்பதை நாம் சிந்திக்க வேண்டும்? பக்கத்து வீட்டிற்குச் சென்று டி.வி. பார்க்கக் கூடாது என்று தாய் தனது மகளைக் கண்டிக்கிறாள். உடனே அவள் தற்கொலை செய்துகொள்கிறாள்.

பக்கத்து வீட்டுப் பையனிடம் பேசக்கூடாது என்று கூறும் போது கோபமும் பெற்றோருக்குத் தெரியாமல் அவனிடம் பேசும் துணிவும் உண்டாகிறது. இதன் காரணமாகப் பெற்றோர்கள் மீது வெறுப்பும், மறுப்பும் உண்டாகின்றன. இதன் காரணமாகத் தவறான வழியில் செல்லுதல், மன உளைச்சல், விரக்தி போன்ற உணர்வுகள் மேலோங்குகின்றன.

உண்மையான அன்பிற்கும் பொய்யான அன்பிற்கும் உள்ள வேறுபாட்டை நாம் அறிவுப் பூர்வமாக உணர வேண்டும். அப்போது தான் அன்பின் முழுமையான பயன் கிட்டும்.

எந்த ஒரு பொருளையும் நுணுகி ஆராயும் போது உண்மைப் பொருள் விளங்கும்.

'' எப்பொருள் எத்தன்மைதாயினும் அப்பொருள்
மெய்ப்பொருள் காண்பதறிவு'' - குறள்

என்ற குறள் மூலம் நுணுகி ஆராய்வதற்கு சான்றாக தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் எந்தப் பொருளைப் பார்த்தாலும் மூன்று தன்மையின் அடிப்படையில் காண வேண்டும் என்கிறார். அணுவாக, அணுவுக்கு மூலமான இறைத்துகள்கள், இறைத்துகளுக்கு மூலமான இறைவெளி, வெட்ட வெளி ஆக எப்பொருளையும் காண வேண்டும். மேலும் இந்த வெட்டவெளியே பரிணாமத்தில் ஓரறிவு தாவரம் முதல் ஆறறிவு பெற்ற மனிதன்வரை பரிணமித்துள்ளது என்ற உண்மையை உணர்ந்து அதன் அடிப்படையில் எண்ணத்தை வாழ்வை அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

'' ஒருவனே தெய்வமல்லாமல் வேறேயில்லை
உயிர்களெல்லாம் ஒன்றாமே உற்றுப் பார்த்தால்''

பல கோடி அணுக்கள் சேர்ந்த ஓர் இயக்கமே நம் கண்களுக்கு இரும்பாகவும், பஞ்சாகவும் வேறுபட்டுத் தெரிகிறது. எல்லாப் பொருளுக்கும் மூலம் அணுவே என்று ஒன்றாகப் பார்க்கும் நுண்ணறிவே இறையுணர்வாகும். இறையுணர்வு பெற்ற மகான்கள் மூலமே அன்பின் வெளிப்பாடு முழுமையாகப் பிரதிபலிப்பதைக் காண முடியும். அன்பின் சாரத்தைப் பற்றி வள்ளலாரைப் போல இது வரையில் கல்வித் துறையில் படித்த எந்த அறிஞரும் கூற முடியவில்லை என்பது உண்மை.

எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் காணும் நுண்மாண் நுழைபுலன் அறிவின் மூலமே தூய மாசுஇல்லாத தெய்வீக அன்பின் வெளிப்பாட்டை நம்மால் உணர முடியும். அதை உணர்ந்த மகாகவி பாரதியார்.

'' காக்கை குருவி எங்கள் சாதி நீள் - கடலும்
மலையும் எங்கள் கூட்டம் - நோக்கும்
இடமெல்லாம் நாமன்றி வேறில்லை நோக்க நோக்கக்
களியாட்டம்'' - பாரதி.

என்ற பாடல் மூலம் அன்பை உணர்ந்து வெளிப்படுத்தும் மகானாக விளங்குகிறார்.

உலக உயிர்களின் உயர்வையும், உறவின் சிறப்பையும் நம்மால் இப்போது நன்கு உணர முடியும். ஒவ்வொரு இயக்கமும் இறையாற்றலின் பூரணத் தன்மையின் வெளிப்பாடே என்ற உயர் அறிவை, இள வயதிலே உணர்ந்து கொள்ளும் போது அன்பின் பெருமையை நம்மால் உணர முடியும். உணர்ந்த இந்த உயர் அறிவோடு விழிப்போடு நாம் பெற்றோரைக் காணும் போது குடும்ப உறவு தழைக்கும். தாய் கொடுத்த உதிரமும் தந்தை கொடுத்த உயிரும் இணைந்துதான் என் இதயம் துடிக்கிறது. நாம் அனுபவிக்கும் அனைத்து இன்பத்திற்கும் உயர்வுக்கும் அவர்களே காரணம் என்பதை உணரும் போது அன்பு மற்றும் கருணையின் மூலம் கடமையுணர்வு ஏற்படும்.

"An individual is a unit of a family. A family is a unit of a community. If the individual is transformed, then the family transforms and in turn the community is transformed. A nation constituted of such strong communities naturally becomes a power to reckon with."

- Swami Chinmayananda

ISBN 978-93-87009-31-8

9 789387 009318 >

என்.ஜி.எம். கல்லூரி

பொள்ளாச்சி

ருக்மணி ஆப்செட் பிரஸ், கோவை. ✆ 0422 2672789