

## OPEN ACCESS

Manuscript ID:  
TAM-09012024-7988

Volume: 9

Issue: 1

Month: July

Year: 2024

P-ISSN: 2454-3993

E-ISSN: 2582-2810

Received: 15.04.2024

Accepted: 20.06.2024

Published: 01.07.2024

Citation:

Udayakumar, M.,  
and GR Valliammal.  
“Vethathiriyam’s Life  
Force Instiutional  
Education.” *Shanlax  
International Journal of  
Tamil Research*, vol. 9,  
no. 1, 2024, pp. 46–53.

DOI:

[https://doi.org/10.34293/  
tamil.v9i1.7988](https://doi.org/10.34293/tamil.v9i1.7988)

\*Corresponding Author:  
9150914256mvkm@  
gmail.com



This work is licensed  
under a Creative  
Commons Attribution-  
ShareAlike 4.0  
International License

## Vethathiriyam’s Life Force Instiutional Education

**M. Udayakumar**

*Research Scholar, Yoga for Human Excellence  
Bharathiar University, Coimbatore, Tamil Nadu, India*

 <https://orcid.org/0009-0001-3330-775X>

**G.R. Valliammal**

*Associate Professor, Yoga for Human Excellence  
WCSC-Vision Sky Research Centre Aliyar Pollachi, Tamil Nadu, India*

### Abstract

*Our Vethathiri Maharishi says that the people were the last to blossom in the Nandavana, the earth. The body and mind of everyone in the world function best because of vitality. It is on the basis of this body and mind that we are improving day by day in thought, word and deed. But just as there is education in learning other languages, just as there is education in learning many kinds of occupations, just as there is education in keeping healthy the bones, the flesh, the nerves, the brain, the internal organs, and the external organs. Just as there is education to learn many kinds of occupations, just as there is education to keep the bones, muscles, nerves, brain, internal organs, and external organs healthy, just as there is psychotherapy and education about it to keep the mind prosperous and to remove the confusion and problems arising in the mind, why is there education for the functioning of the body and the mind? Vitality is the basis and causal factor for living well throughout life. Therefore, the necessary education is necessary to realize vitality and to fully know its existence, movement, and excellence. Everyone should have the opportunity. It is not enough, it is the prime duty of the thoughtful scholars, authorities, and the government to provide this education to all adolescent students in the form of training and curriculum from school and college. will be given in the Vethathiriyam*

**Keywords:** *Life Force Particles, Life Bearing, Sexual Vittal Fluid, Bio Magnetism, Mind, Intutional Education, Sperm Force, Sperm, Fluid, Semon, Potential, Matured Age, Brain, Juice, Muscle, Fat, Bone, Marrow, Food.*

### References

1. Thathuvagnani Vethathiri Maharishi. 64th edition. *Kayakalpa Payirchi Kurippedu*. Erode Vethathiri Pathippagam, pp. 3-10, 2012
2. Thathuvagnani Vethathiri Maharishi. 23th edition. *Vazhkkai Malargal*. Erode Vethathiri pathippagam. P. 241, 2019.
3. Thathuvagnani Vethathiri Maharishi. 26th edition. *Manavalakkalai part-2*. Erode Vethathiri pathippagam. pp. 109-130, 2013.
4. Thathuvagnani Vethathiri Maharishi. 4th edition *Gnanakkalanchiyam part-2*. Erode.Vethathiri pathippagam. pp. 567, 2008.
5. Thathuvagnani Vethathiri Maharishi. 64th edition. *Kayakalpa Payirchi Kurippedu*. Erode Vethathiri pathippagam. pp. 17, 2012.

## வேதாத்திரியத்தின் உயிர்ஆற்றல் உணர்கல்வி

மா. உதயகுமார்

முனைவர் பட்டஆய்வாளர்  
யோகமும் மனித மாண்பும் துறை  
பாரதியார் பல்கலைக்கழகம், கோவை

முனைவர் ஜி.ஆர். வள்ளியம்மாள்

இணைப் பேராசிரியர், யோகமும் மனித மாண்பும் துறை  
WCSC & VISION SKY ஆராய்ச்சி மையம்  
ஆழியாறு, பொள்ளாச்சி

### ஆய்வுச் சுருக்கம்

புழி என்ற நந்தவனத்தில் இறுதியாக பூத்த திருமலர்கள் மனிதர்கள் என்பார் வேதாத்திரி மகரிஷி. உலகிலுள்ள அனைவரின் உடலும் மனமும் உயிராற்றலால்தான் சிறப்பாக இயங்குகின்றன. உடலையும் மனதையும் அடிப்படையாகக் கொண்டே எண்ணம், சொல், செயலில் நாளுக்குநாள் மேம்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறோம். மொழிகளைக் கற்றறிய கல்வி இருப்பதுபோல், பல வகையான தொழில்களை கற்றுக்கொள்ளக் கல்வி இருப்பதுபோல் எலும்பு, சதை, நரம்பு, மூளை, உள்நுறுப்புகள், வெளியுறுப்புகள் இவற்றை நலமாக வைத்துக்கொள்ளக் கல்வி இருப்பது போல், மனதை வளமாக வைத்துக் கொள்ளவும் மனதில் எழும் குழப்பங்களையும், சிக்கல்களையும் போக்கிக்கொள்ளக்கூட மனோதத்துவ சிகிச்சை முறையும் அதைப்பற்றிய கல்வி முறையும் இருப்பது போல், உடல் இயங்குவதற்கும், மனம் இயங்குவதற்கும் ஏன்? வாழ்க்கை முழுவதும் சிறப்பாக வாழ்வதற்கும், அடிப்படையாகவும், காரணப்பொருளாகவும் இருப்பது உயிராற்றல். எனவே உயிராற்றலை உணர்ந்துகொள்ளவும், அதன் இருப்பை, இயக்கத்தை, சிறப்பை முழுமையாக தெரிந்துகொள்வதற்குத் தேவையான கல்வி அவசியமாகிறது. அதற்கான வாய்ப்பும் சூழ்நிலையும் அனைவருக்கும் கிட்ட வேண்டும். வேதாத்திரியத்தில் வழங்கப்படும் சிறப்பிடு உயிராற்றலை உணர்ந்தும் கல்வியைப் பற்றி எடுத்துரைப்பதே இக்கட்டுரையின் நோக்கமாகும்.

**முக்கியச் சொற்கள்:** உயிராற்றல், உயிர்த்தாங்கி, ஜீவ வித்துக்குழம்பு, ஜீவகாந்தம், மனம், உணர்கல்வி, வித்தாற்றல், சக்கிலம், சரோணிதம், விந்து, நாதம், வல்லமை, பதின்பருவம், மூளை, இரசம், தசை, கொழுப்பு, எலும்பு, மஜ்ஜை, உணவு, வேதாத்திரி மகரிஷி, வேதாத்திரியம்

ஆற்றிவு மனிதனின் சிந்தனை ஆற்றல் வளர்ச்சிபெற்ற காலம் முதல் உயிரைப் பற்றி நோய், முதுமை, மரணம் பற்றி சிந்தித்தவர்கள், ஆராய்ச்சி செய்தவர்கள், தேடித் தேடி ஓய்ந்துபோனவர்கள் மிக அதிகம். ஆனால் அவற்றைத் தெளிவாக முழுமையாகத் தெரிந்துகொண்டவர்கள் மிகமிகக் குறைவு. அவற்றை மற்றவர்களுக்கும் புரியும்படி எளிமையாக விளக்கியவர்கள் உண்டா?

என்றால் அது கேள்விக் குறியாகவே இருக்கின்றது. இவ்வளவுக்கும் காரணம் என்னவென்றால் உயிரைப் பற்றி, உடலைப் பற்றி தன் இயக்கங்களைப் பற்றி சிந்தித்தார்களே தவிர உயிர் என்றால் என்ன? அதன் மூலம் எது? உயிரைத் தாங்கிப்பிடித்துக் கொண்டிருப்பது எது? அதன் விளைவு என்ன என்பதை தெளிவாக அனுபவமாக உணர்ந்து கொள்ளவோ, விஞ்ஞான - மெய்ஞ்ஞான

நுட்பங்களோடு எடுத்துக்கூறி மற்றவர்களுக்கு விளங்க வைக்க தெரியவில்லை என்பதுதான் உண்மை. மேலும் விஞ்ஞான வளர்ச்சி முற்காலத்தில் போதிய வளர்ச்சி பெறவில்லை. ஆனால் இக்காலத்தில் விஞ்ஞானம் உச்ச நிலையை அடைந்துவிட்டதால் உயிர் என்ற மறைபொருளைப்பற்றித் தெளிவாக விளங்கிக் கொள்வதும், பிறருக்கும் விளக்குவதும் மிகவும் அவசியமானதும் ஆகும். மறைபொருளாகவுள்ள உயிராற்றலின் சிறப்பினைப் பற்றிக் கட்டுரையில் காண்போம்.

### வேதாத்திரியப் பார்வையில் உயிர் - ஆற்றல் விஞ்ஞான விளக்கம்

உடலையும் மனதையும் இயக்கிக் கொண்டிருப்பது உயிர் ஆற்றலாகும். உடலிலும், மனதிலும் குழப்பம் ஏற்பட்டால் அதைச் சரி செய்து இயக்கத்தை சீர்செய்வது உயிராற்றல்தான். கண்களால் காணக்கூடிய பருவுடல் செல்களால் ஆனது. செல்களின் தொகுப்பு திசுக்களாகவும் திசுக்களின் தொகுப்பு உறுப்புகளாகவும் உறுப்புகளின் தொகுப்பு உடலாகவும் காட்சியளிக்கிறது. சீரணமண்டலம், இரத்த ஓட்ட மண்டலம், வெப்ப மண்டலம், சுவாச மண்டலம், கழிவுமண்டலம், நாளமில்லாச் சுரப்பி மண்டலம், நரம்புமண்டலம், இனவிருத்தி மண்டலம் ஆகிய மண்டலங்கள் உடலில் உள்ளன. உடலிலுள்ள வெளி உறுப்புகளை இயக்கி வேலை செய்வதாலும், செயல் செய்வதாலும் உள்ளுறுப்புகள் தானாகவே இயங்குவதாலும் உடலில் ஆற்றல் குறைந்து விடுகிறது. இந்த ஆற்றல் இழப்பை சமப்படுத்த நமக்கு பசி தோன்றுகிறது. உணவு உண்கிறோம் உண்ட உணவானது ஏழு தாதுக்களாக மாறுகின்றன. அவையாவன 1.இரசம், 2.இரத்தம், 3.தசை, 4.கொழுப்பு, 5.எலும்பு, 6.மஜ்ஜை, 7.ஜீவ வித்துக்குழம்பு. இந்த ஜீவ வித்துக்குழம்பு (sexual vital fluid) ஆண்களுக்கு விந்து என்றும் பெண்களுக்கு நாதம் என்றும் வழங்கப்படுகிறது. இந்த ஜீவ வித்துக்குழம்பில்

தான் உயிர்த்துகள்கள் உள்ளன. உலகில் ஒரு உயிரை உற்பத்தி செய்யக்கூடிய ஆற்றலும் அறிவும் வாய்ந்தது. இந்த ஜீவ வித்துக்குழம்பில் உள்ள உயிர்த்துகள்கள் உடல் முழுவதும் சுழன்று ஓடிக்கொண்டிருக்கின்றன. எந்த ஒன்று சுழன்றாலும் அதற்கு மையம் என்ற ஒன்று இருக்கும். இதுவே கருமையம், மூலதாரம், வித்துமையம், உயிர்மையம், ஜீவ காந்தக் கருமையம் என்ற பெயர்களால் அழைக்கப்படுகின்றது. இது உடலின் நடுவில் மையத்தில் அமைந்துள்ள திணிவு பெற்ற காந்தக்களம். விஞ்ஞானமுறைப்படி எந்த ஒன்று சுழன்றாலும் அதிலிருந்து அலை வரும். எனவே உயிர்த்துகள் சுழலும் போதும் அதிலிருந்து வரும் அலைக்கு ஜீவ காந்த அலை என்று பெயர் உதாரணமாக சூரியன் சுழலும் போது ஆரஞ்சு நிறமான காந்தஅலை வருவது போல், சந்திரன் சுழலும்போது அதிலிருந்து வெண்மை நிறமானகாந்தஅலை வெளிப்படுவது போல் இந்த ஜீவகாந்த அலையானது தோல், நாக்கு, மூக்கு, கண்கள், காதுகள் என்று சொல்லக்கூடிய ஐம்புலன்கள் வழியாக செயல்படும்போது தொடுதல், சுவைத்தல், நுகர்தல், பார்த்தல், கேட்டல் என்ற ஐயுணர்வாக உணர்கிறோம். மேலும் தோலில் அழுத்தமாகவும், நாக்கில் சுவையாகவும், மூக்கில் மணமாகவும், கண்களில் ஒளியாகவும், காதுகளில் ஒலியாகவும் உணர்கிறோம். இதற்கு ஜீவகாந்த ஆற்றல் தான் காரணம் எனவே உடல் முழுவதும் இயங்க ஜீவகாந்தம் தேவைப்படுகிறது.

### மனம்

உயிர்த்துகள்கள் சுழல்வதால் வெளிவரும் ஜீவகாந்த அலையானது மூளை வழியாக செயல்படும்போது அதை மனம் என்கிறோம். மனதைப் பற்றிய இவ்வளவு விஞ்ஞான விளக்கத்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் எழுதிய காயகல்பப் பயிற்சிக் குறிப்பேடு என்ற புத்தகத்தில் எளிமையாக விளக்கியுள்ளார்கள்.

எனவே மூளை நன்றாக இயங்கவேண்டும் என்றாலும், மன இயக்கம் சீராக இருக்க வேண்டும் என்றாலும் ஜீவகாந்தம் தேவை.

### உயிர்த்தாங்கி

சுருங்கச் சொன்னால் உடல் இயக்கமும், மன இயக்கமும் நன்றாக இருக்க வேண்டும் என்றால் போதிய அளவு ஜீவகாந்த ஆற்றல் தேவை. ஜீவகாந்த ஆற்றல் எதிலிருந்து வருகிறது, உயிந்துகள் சூழ்வதால் வருகிறது. உயிர்த்துக்களை தாங்கிப் பிடித்து வைத்துக் கொண்டிருப்பது எது? அதுதான் ஜீவவித்துக் குழம்பாகும். எனவே ஜீவ வித்துக் குழம்பை உயிர்த்தாங்கி என்று கூறுகிறோம்.

### வித்துக் குழம்பு

ஜீவ - உயிர், ஜீவ வித்து - விதை, குழம்பு - அரை திரவநிலையிலுள்ள பொருள்.

இந்த ஜீவவித்துக் குழம்பானது எத்தகைய மேன்மையானது என்பதை வயது வந்த அனைவரும் அவசியம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். இதை வித்து சக்தி என்றும், வித்தாற்றல் என்றும், விந்துநாதம் என்றும், ஆங்கிலத்தில் sexual vital fluid என்றும், சுக்கில - சுரோணிதம் என்றும் கூறுகிறோம். அடுத்த சந்ததிகள் உருவாக காரணமாக இருப்பது விதையாகும். எனவே உயிர் ஆற்றல் நிறைந்த அடுத்த சந்ததிகளை உருவாக்கக் கூடிய குழம்பு போன்ற தெய்வீகப் பொருள் என்று கூறலாம்.<sup>1</sup>

### மூளை - குழந்தைகள்

உயிர்த்துக்களைப் பிடித்து வைத்துள்ள இந்த ஜீவவித்துக் குழம்பானது மூளையில் உற்பத்தியாகிறது. உடல் முழுவதும் இருந்து கொண்டு இயங்கினாலும் குழந்தைகளிடம் மூளையின் அடிப்பகுதியில் மையத்தை அமைத்துக் கொள்கின்றது. உடலும் உறுப்புகளும் போதிய வளர்ச்சி அடைவதற்கும், அறிவு வளர்ச்சிக்கும் பயன்படுகின்றது. எனவே வித்துசக்தியின் தரத்தையும்,

தன்மையையும் பொருத்துதான் குழந்தைகளின் உடல் வளர்ச்சி, மன வளர்ச்சி, அறிவு வளர்ச்சி அமைகின்றன. இதை நன்கு உணர்ந்து கொண்டு பெற்றோர்கள் குழந்தைகளைப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும். ஏனெனில் பெற்றோர்களின் வித்து சக்தி தரமானதாக இருந்தால்தான் குழந்தைகள் ஆரோக்கியமான உடலையும், தெளிவான மனதையும், முழுமையான அறிவையும் பெற முடியும். இனி பிறக்கும் குழந்தைகளாவது நன்றாக இருக்க வேண்டுமானால் பெற்றோர்கள் இந்த கல்வியின் அவசியத்தை உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும். எவ்வாறு ஒரு நோய் தாக்காமல் இருக்க முன்னெச்சரிக்கையாக தடுப்பூசி போட்டுக் கொள்ள வழிவகை செய்கிறதோ, அதேபோல பின்னாளில் நல்ல குழந்தைகளைப் பெற்றெடுக்க பெற்றோர்களுக்கு அரசாங்கம் முன்கூட்டியே வழி வகை செய்ய வேண்டும். நல்ல தரமான வித்தாற்றல் உள்ள பெற்றோர்களுக்கு பிறக்கும் குழந்தைகளை நோய் எளிதாக தாக்கவோ, தொற்றுகளை ஏற்படுத்தவோ முடியாது. நோயோ, தொற்றோ ஏற்பட்டாலும் குழந்தைகளின் உடலிலுள்ள வித்தாற்றலே அதை சுலபமாகச் சரி செய்துவிடும். நோயைச் சரிசெய்ய ஆகும் மன உளைச்சல் பொருள் செலவு, நேரமின்மை போன்றவை பெற்றோர்களுக்கும் மருத்துவர்களுக்கும் அரசாங்கத்திற்கும் ஏற்படாது. இரவு 12 மணிக்கெல்லாம் மருத்துவர்களிடம் குழந்தைகளை அழைத்துச்செல்லும் பெற்றோர்களுக்கு தெரியும் அதன் வேதனை என்னவென்று. இதனால் மருத்துவர்களின் குடும்பமும் நலம் பெறும். முதல் நாள் சரியாக தூங்கினால்தான் அடுத்தநாள் அவரது கடமைகளை மருத்துவர்கள் சிறப்பாக செய்ய முடியும், ஏனெனில் மன நிம்மதி இல்லாமல் விவாகரத்து செய்த மருத்துவர்கள் ஏராளம். அரசு அதிகாரிகளும், அரசியல் தலைவர்களும் உலக நலம்

நாடும் பொறுப்பாளர்கள் அனைவரும் என் ஜாதி, என் இனம், என் தேசம், என் மொழி என்ற குறுகிய எல்லைகட்டிய மனதை விரித்து, உலக மக்கள் அனைவரும் சமம் என்ற நோக்கில் அரசாங்கத்தின் மூலமாக அனைத்துப் பெற்றோர்களுக்கும் இக்கல்வியைக் கொடுக்க வேண்டும். இதனால் அரசாங்கத்திற்கு இலாபமே ஏற்படும். நல்ல குழந்தைகள் என்று சொல்லக்கூடிய தரமான, ஆரோக்கியமான, ஒழுக்க நெறியில் வாழும் குழந்தைகள் பிறப்பதால் குழந்தைகளின் ஆரோக்கியத்திற்காக செலவாகும் மருந்துகள் குறையும். மேலும் மேலும் மக்களின் வாழ்க்கைத் தரத்தை உயர்ந்த அரசாங்கம் திறம்பட செயல்பட முடியும். அனைவர் மனதிலும் சந்தோஷம் இருக்கும். அனைவர் முகத்திலும் புன்னகை மலரும்.

#### பருவ வயதும் - பாலுணர்வுச் சுரப்பிகளும்

குழந்தைகள் வளர்ந்து பருவமடையும்போது வெறும் உடல் வளர்ச்சி மட்டும் வளர்ச்சியாகாது. நினைவாற்றல், ஒழுக்க மேம்பாடு, தவறுகளிலிருந்து தன்னை சரிசெய்து கொள்ளுகின்ற ஆராய்ச்சி மனப்பான்மை, மனத்தெளிவு, தனக்கும் சமுதாயத்திற்கும் இயற்கைக்கும் உள்ள தொடர்பை நன்கு உணர்ந்து அனைவருக்கும் நன்மையளிக்கும் எண்ணம், சொல், செயலில் ஆர்வம், துன்பங்களிலிருந்து பிறரையும் மீட்டெடுக்கும் மேம்பட்ட அறிவு, தன் உடலையும், அறிவையும் பயன்படுத்தி தனது உழைப்பால் மட்டும் வாழும் வல்லமை, பிறரது உடைமைகளையும் வாழும் சுதந்திரத்தையும் பறிக்காமல் போற்றிப் பாதுகாக்கும் மாநெறியும், எவ்வளவு துன்பங்கள் எவ்வளவு சிக்கல்கள் வந்தபோதிலும் பிறருக்கு துன்பம் அளிக்காமல் வாழும் நேர்மை, அதிலிருந்து மீட்டெழும் தன்னம்பிக்கை ஆகிய அனைத்தும் வளரவேண்டும், இதுவே

முழுமையான வளர்ச்சியாகும். குழந்தைகளாக உள்ளபோது மூளையில் உற்பத்தியாகியதோடு மட்டுமில்லாமல், மூளையை மையமாக வைத்துக்கொண்டு உடல் முழுவதும் இயங்கி உடல் வளர்ச்சிக்குப் பயன்பட்ட ஜீவ வித்துக் குழம்பானது போதிய உடல் வளர்ச்சி பெற்ற பின்னர் மீதமாக உள்ளது முதுகுத்துண்டு வழியாக கீழிறங்கி உடலின் மையத்தில் பாலுணர்வுச் சுரப்பிகள் உள்ள இடத்தில் வித்துக்கலயத்தில் தேக்கமுறுகிறது. இதை மூலாதாரம் என்று அழைப்பர். இவ்வாறு வித்தாற்றல் மூளையிலிருந்து கீழிறங்கி மூலாதாரத்தில் தேக்கமுற்று இயங்குவதையே பருவமடைதல் என்கிறோம். எந்தச் செயலின்மூலம் இந்த உடல் பிறந்ததோ அதே செயலைச் செய்ய வேண்டுமென்ற உணர்வும் நாட்டமும் ஏற்படும். இந்த உணர்வே பாலுணர்வாகும். இன்னொரு உயிரை உற்பத்தி செய்யும் திறன் வந்துவிடும், ஆண்களுக்கு மீசை தாடி அரும்புதல், குரல் மாறுதல், பெண்களுக்கு உடலில் உறுப்புகளில் வளர்ச்சி, இருபாலருக்கும் உடலிலும் மனதிலும் உறுப்புகளிலும் இரசாயன மாற்றத்தில் வளர்ச்சி ஏற்படும். இந்த ஜீவ வித்துக் குழம்பின் விளைவை, மேன்மையை சிறப்பை பருவமடைந்த இருபாலரும் அவசியம் உணரவேண்டும். இதை ஆண்களுக்கு விந்து என்றும் பெண்களுக்கும் நாதம் என்றும் போற்றப்படுகிறது. இந்த பருவத்தை பதின் பருவம் என்று கூறுவார்கள். அதாவது 13வயது முதல் 19வயது வரை Teenage என்று ஆங்கிலத்தில் கூறுவார்கள் இந்த வயது மாணாக்கர்கள் தன் உடலளவில், மனதளவில் எழும்பாலுணர்வு எண்ணத்தை நிர்வாகம் செய்யத் தெரியாமல் தடுமாறி, தடம்மாறிப் போகிறார்கள். குறிப்பாக 9 ஆம் வகுப்பு மாணாக்கர்கள் முதல் கல்லூரி மாணாக்கர்கள் வரை தடுமாறி, தடம்மாறி போவதற்கான வாய்ப்புகளும் சூழ்நிலைகளும் மிகமிக அதிகமாக உள்ளன. மேலும்

பெற்றோர்களின் வழிகாட்டுதல்கள் மற்றும் சமுதாய கட்டுப்பாடுகளை மீறி, பாதை மாறி கல்வியை, குடும்பத்தை, வாழ்க்கையை, நோக்கத்தை, இலட்சியத்தை இழந்து தடுமாறித்தவித்துக்கொண்டிருப்பவர்களை கண்கூடாகக் காண்கின்றோம். இவர்கள் அனைவரையும் அரவணைத்து அதிலிருந்து மீட்டெடுப்பது மனிதர்களின் தலையாய கடமையாகும்.

### நன்மை பயக்கும் பாலுணர்வு கல்வி

பெற்றோர்களின் பாலுணர்வின் மூலம் தான் அனைவரும் பிறந்தோம், பாலுணர்வு விருப்பத்தை எப்படி நமக்கும், சமுதாயத்திற்கும் நன்மையளிக்கும் வகையில் நிறைவேற்றிக் கொள்ளவேண்டும் என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும். பாலுணர்வு எண்ணம் தோன்றுவதும் அதை நிறைவேற்றிக் கொள்வதும் தவறான செயல் இல்லை. ஏனெனில் அந்த உணர்வைப் பெற்றோர்கள் நிறைவேற்றிக் கொண்டதால்தான் அனைவரும் பிறந்துள்ளோம். சிறுநீர், மலம் போன்ற ஜீவ வித்துக் குழம்பும் ஒரு இயற்கை கழிவே, இதில் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியது என்னவென்றால் அடக்கினாலும் துன்பம், அளவுக்கு அதிகமாக அனுபவித்துக் கொண்டே இருந்தாலும் துன்பம். உதாரணமாக சிறுநீர், மலம் இவற்றை அடக்கி வைத்தால் துன்பம், சிறுநீர் மலத்தை அதிகமாக கழித்துக்கொண்டே இருந்தால் அதற்குப் பெயர் வியாதி, விளைவு துன்பம். எனவே நன்மை பயக்கும் வகையில் பாலுணர்வை எப்படி? எவ்வாறு? நிறைவேற்றிக் கொள்ளவேண்டும் என்பதையும், அதற்கான பயிற்சிகளையும் உள்ளடக்கியது தான் வேதாத்திரியத்தில் உள்ள உயிராற்றல் உணர்வுகல்வியாகும்.<sup>2</sup>

உண்ட உணவானது ஏழு தாதுக்களாக மாறுகிறது. அவை இரசம், இரத்தம், தசை, கொழுப்பு, எலும்பு, மஜ்ஜை, ஜீவ வித்துக் குழம்பு என்பதை ஏற்கனவே தெளிந்தோம்.

1. உண்ட உணவானது வாயில் பற்களால் அரைக்கப்பட்டு உமிழ்நீரோடு கலந்து கூழ்போன்று உணவுக்குழல் மூலம் இரப்பையை அடைகின்றது. பிறகு சிறு குடல் மூலம் திரவமாக உறிஞ்சப்படுகிறது. இதுவே இரசம் ஆகும். இதில் சத்துப் பொருட்கள் அடங்கியிருக்கும்.
2. இரசத்திலிருந்து இரத்தம் உருவாகிறது. இரசத்தோடு சிலவகை இராசயனத்துளிகள் சேர்ந்து இரத்தமாகிறது.
3. இரத்தத்திலிருந்து தசை உருவாகிறது. நமது உடலில் 620 தசைகள் உள்ளன.
4. எண்ணெய் சத்துக்கள் தசையிலிருந்து பிரிந்து கொழுப்பாகிறது.
5. சுண்ணாம்புச் சத்துக்கள் கொழுப்பிலிருந்து பிரிந்து கெட்டிப்படுகிறது.
6. கெட்டிப்படாத பகுதி எலும்புக்குள் மஜ்ஜையாக மாறுகிறது. இவ்வாறு மாறியதே மூளையாகும், உடலிலுள்ள மிகப்பெரிய மஜ்ஜை மூளையாகும். உடலிலுள்ள எலும்புகளுக்குள் நடுவில் மஜ்ஜை அமைந்துள்ளது. இது எலும்புகளின் அளவுக்கேற்ப சிறிய அளவிலும், பெரிய அளவிலும் ஊண் போன்று அமைந்துள்ளது.
7. மஜ்ஜையிலிருந்து சக்தி வாய்ந்த அணுக்கள் பிரிக்கப்பட்டு ஜீவ வித்துக் குழம்பு என்ற ஏழாவது தாது உண்டாகின்றது.<sup>3</sup> இந்த ஜீவ வித்துக் குழம்பில்தான் ஆற்றல் வாய்ந்த உயிர்த்துகள்கள் உள்ளன. எனவே ஜீவ வித்துக் குழம்பு தரமானதாக இருந்தால் தான் உருவாகும் குழந்தைகள் தரமானதாக இருக்கும். ஒரு மனிதன் ஜீவ வித்துக் குழம்பு கழிந்த இடத்தில்தான் பிறக்கிறான். மேலும் ஜீவ வித்துக் குழம்பு கழிந்த இடத்தில் தான் இறக்கிறான். ஆண்களிடம் உள்ள விந்து என்ற சுக்கிலமும், பெண்களிடம் உள்ள நாதம் என்ற சுரோணிதமும் உயிர்த்துகள்களின் எண்ணிக்கை அதிகமானதாகவும், தன்மையானதாகவும், திணிவானதாகவும்,

தரமானதாகவும் இருந்தால்தான் நல்ல வீரியமுடைய, ஆரோக்கியமான, அறிவாற்றல் உள்ள குழந்தை பிறக்கும் என்பதை பருவமடைந்த ஆண்கள், பெண்கள் அவசியம் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். உயர் நெறியில் வாழ்க்கை முறையை அமைத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஒரு உயிரையே உற்பத்தி செய்கின்ற ஆற்றலும், அறிவும் இயற்கை என்ற இறைநிலையைத் தவிர யாருக்கும் கிடையாது. ஆனால் இன்னொரு உயிரை உருவாக்கும் ஆற்றலும் அறிவும் ஜீவ வித்துக் குழம்புக்கு மட்டுமே உள்ளது. எனவே இறைநிலைக்குச் சமமாகப் போற்றக்கூடிய ஒரு புனிதப்பொருள் தான் ஜீவவித்துக் குழம்பாகும். அன்றாட வாழ்க்கையில் அனைவரும் பல சிக்கல்களை சந்திக்கின்றோம். அதில் முக்கியமான ஒன்று திருமணமாகி பல வருடங்கள் கடந்தும் குழந்தையின்மை. திருமணமாகி சில வருடங்களில் குழந்தை பிறந்து விட்டால் குழந்தையை நான் பெற்றெடுத்தேன் என்பார்கள், பிறக்கவில்லை என்றால் கடவுள் ஒரு புழு பூச்சியைக் கூட கொடுக்கவில்லை என்று கடவுளை குறை கூறுவார்கள். எனவே ஜீவ வித்துக் குழம்பானது இறைநிலைக்குச் சமம் என்று புரிந்துவிட்டது. குழந்தையைக் கொடுத்தது இறைநிலை, அனைவரும் பெற்றுக் கொண்டோம் அவ்வளவுதான். அதனால்தான் தாய், தந்தையைப் பெற்றோர்கள் என்கிறோம். இந்த உண்மைகளை பெற்றோர்கள் மற்றும் பருவமடைந்த வருங்கால பெற்றோர்களாகிய இருபாலரும் தெரிந்து கொள்ளவும் உணர்ந்து கொள்ளவும் வேண்டும். அனைவரின் வாழ்வும் நன்றாக இருக்க வேண்டுமானால் உடலும், மனமும் நன்றாக இருக்கவேண்டும். உடலும் மனதும் நன்றாக இருக்க வேண்டுமானால் இரண்டையும் இயக்கக்கூடிய உயிராற்றல் ஜீவவித்துக்குழம்பில் உள்ளது. எனவே ஜீவவித்துக்குழம்பு தரமானதாகவும், தன்மையானதாகவும் இருக்க வேண்டும் அப்பொழுதுதான் உயிர்த்துகள்களை

ஜீவ வித்துக்குழம்பு பிடித்து வைத்துக் கொள்ளும், நீண்டகாலம் நலமாக வாழலாம். இதை உணர்த்துவதே உயிராற்றல் உணர்ச்சிவியாகும்.<sup>3</sup>

**உயிராற்றலை மேம்படுத்தும் காயகல்ப்பயிற்சி**  
சித்தர் கலையாகிய காயகல் பப்பயிற்சி மூடுமந்திரமாகவேகவிதைவடிவில் இருந்தது. இதை வேதாத்திரி மகரிஷியவர்கள் பாடமாகவும், பயிற்சி முறைகளாகவும் 14 வயதிற்குமேற்பட்ட இருபாலரும் எளிமையாகச் பயிற்சிகளைச் செய்யும் வகையிலும் வடிவமைத்துள்ளார்கள்.

**சுக்கிலத்தை மேலேற்றி மனதை வைத்துத் தூரிய நிலை நின்று தவம் ஆற்றும் யோகம். சுக்கிலத்துத் தவம் குதத்துப் பயிற்சி கூட்டி, தூக்கம், போகம், உணவு முன்னம் செய்ய, சுக்கிலமே கெட்டியாம், ஆண்மை ஓங்கும். தொல்லை தரும் நோய் வகைபோம். இளமை காக்கும். சுக்கிலத் தோடுயிர் சீவ காந்தம் மிக்கும், சூட்சுமமாம் இக்கலையே காயகல்பம்4.**

**-ஞானக்களஞ்சியம்-2 பாடல் எண் 1506 பக்க எண் 567**

### பயிற்சி முறை

1 நரம்பூக்கம் அல்லது அஸ்வினி முத்திரை  
2 ஓஜஸ் மூச்சு  
உயிராற்றலை மேம்படுத்தும் இந்த காயகல்ப்பயிற்சியை வேதாத்திரி மகரிஷி நிறுவிய உலக சமுதாய சேவா சங்கத்தின் அனுமதியின்றி வேறு யாருக்கும் கற்றுக்கொடுக்க மாட்டேன் என்று உறுதி மொழி அளித்த பிறகு உலகெங்கிலும் உள்ள மனவளக்கலை மன்றங்களில் கற்றுக் கொடுக்கப்படுகிறது. உலக நலம் நாடும் அனைவருக்கும் எளிதாகச் சென்றுச் சேர வேண்டும் என்று வேதாத்திரி மகரிஷி இவ்வாறு வடிவமைத்துள்ளார்கள். இதன் மூலம் குருவின் ஆசி பெற்ற மனவளக்கலை யோகா ஆசிரியர்கள் உலக சமுதாய சேவா

சங்கத்தின் உதவியோடும், அனுமதியோடும் மனவளக்கலை மன்றங்களிலும், பள்ளிகளிலும், கல்லூரிகளிலும் பாலுணர்வுக் கல்வியாகிய உயிராற்றல் உணர்வுகல்வியை கற்றுக்கொடுக்கிறார்கள். இக்கல்வியால் மாணவ மாணவிகளின் உயிராற்றல் வீணாவதும், தவறான வழிகளில் செலவாவதும் தடுக்கப்படுகிறது. உயிராற்றல் சேமிக்கப்பட்டு, நல்வழிக்குப் பயன்படுகிறது.

#### காயகல்ப்பப் பயிற்சியின் பயன்கள்

1. ஜீவ வித்துக்குழம்பு கெட்டிப்பட்டு, ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் உயிராற்றல் பெருகும்.
2. அறிவுக்கூர்மை, நினைவாற்றல் ஓங்கும்.
3. பருவ வயது முதலே ஒழுக்க நெறியில் வாழும் பண்பு இயல்பாக மலரும்.
4. பாவப் பதிவுகள், கன்மநோய்கள் படிப்படியாகக் குறைத்து உயிராற்றல் தூய்மையடையும்.
5. பருவமடைந்த ஆணும் பெண்ணும் இப்பயிற்சியை திருமணத்திற்கு முன்பே கற்றுக் கொண்டு, முறையாகச் செய்து வந்தால், கருவில்திருவுடைய குழந்தைப்பேறு அடைந்து மகிழலாம்.
6. நரம்பு மண்டலங்கள் வலுப்பெறும்.
7. ஆஸ்துமா, நீரிழிவு, தோல் வியாதிகள் குணமடையும்.
8. இரவில் தூக்கத்தில் விந்து கழிந்து போதலும், சுய இன்பப் பழக்கமும் இருந்தால் நின்று விடும்.
9. படிப்பில், கடமைகளில், ஆராய்ச்சியில், தொண்டில், நன்னெறியில், வாழ்வில் விருப்பம் ஓங்கும்.
10. அதிக மதிப்பெண்கள் பெற்றுத் தேர்வில் வெற்றி பெறலாம், நற்செயல்களைச் செய்து வாழ்விலும் வெற்றி பெறலாம்.<sup>5</sup>

#### முடிவுரை

திருமணத்திற்கு முன்னரே இப்பயிற்சிகளை இருபாலரும் செய்யத் தொடங்கி விட்டால் நல்ல தரமுடைய குழந்தைகளை சமுதாயத்திற்கு கொடுப்பார்கள், உலக மக்கள் அனைவரும் அமைதியாகவும், மகிழ்ச்சியாகவும், மனநிறைவாகவும் வாழவேண்டுமென்றால் உலக சமாதானம் வேண்டும். அதற்காகவே உடல், பொருள், ஆற்றலை, அறிவை அர்ப்பணித்த அருள் தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி ஆகியோர்களைப்போல் உலக சமுதாய மக்கள் நலனில் அக்கரையுள்ள குழந்தைச்செல்வங்கள்பிறக்கும். இதற்காகப் பருவ வயது முதலே பள்ளி கல்லூரிகளிலிருந்தே அதற்கான வாய்ப்பையும், சூழ்நிலையையும் கல்வியின் மூலம் ஏற்படுத்திக் கொடுக்க வேண்டியது அரசாங்கத்தின் கடமையாகும்.

#### துணை நூல்கள்

1. தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி. (2012) 64ஆம் பதிப்பு. காயகல்ப்ப பயிற்சிக் குறிப்பேடு. ஈரோடு: வேதாத்திரி பதிப்பகம், பக்க எண்: 3 - 10
2. தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி. (2019) 23ஆம் பதிப்பு. வாழ்க்கை மலர்கள். ஈரோடு: வேதாத்திரி பதிப்பகம், பக்க எண்: 241
3. தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி. (2013) 26ஆம் பதிப்பு. மனவளக்கலை தொகுப்பு இரண்டு. ஈரோடு: வேதாத்திரி பதிப்பகம், பக்க எண்: 109 - 130
4. தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி. (2008) 4ஆம் பதிப்பு ஞானக் களஞ்சியம்-2. ஈரோடு: வேதாத்திரி பதிப்பகம், பக்க எண்: 567
5. தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி. (2012) 64ஆம் பதிப்பு. காயகல்ப்ப பயிற்சிக் குறிப்பேடு. ஈரோடு: வேதாத்திரி பதிப்பகம், பக்க எண்: 17