₹100/-

2 - 7

ஞானகுரு

மகிழ்ச்சி

ஜூலை 2023

எஸ்.கே.முருகன்

https://gyanaguru.com/shop/

காமம் முதல் பிரம்மசரியம் வரை...

திருமண உறவு சிக்கல்கள் தீர்வு மையம்

குறை இல்லாத முழுமையான மனிதர்கள் யாரும் இல்லை. ஒவ்வொரு மனிதரின் சிந்தனை, செயல்பாடு, லட்சியம், வாழ்க்கை நடைமுறை மாறுபட்டவை. இந்த வித்தியாசங்களை, குறை, நிறைகளை அப்படியே ஏற்றுக்கொள்வதே அன்பு.

திருமணத்திற்கு முன்... திருமணத்திற்கு பின்...
சிறப்பு ஆலோசனைகள்

தொடர்புக்கு
GG Relationship Counseling
Chennai, Madurai +91 80725 89355

www.gyanaguru.com

ஆசிரியர் பக்கம்

வாழ்க்கை சிம்பிள் பாஸ்... சிக்கலாக்க வேண்டாம்

நாய், கிளி, ஆடு, மாடு போன்ற உயிரினங்களுக்கு உணவு, பாதுகாப்பு, அன்பும் கொடுத்துவந்தால், அந்த இடத்தைவிட்டு அவை புதிய வாழ்வு தேடி வெளியேறுவதில்லை. கிடைத்திருக்கும் வாழ்க்கையை அப்படியே ஏற்றுக்கொண்டு சிம்பிளாக வாழ்ந்து முடிக்கின்றன.

மனிதரின் வாழ்க்கையும் இப்படி சிம்பிளானதே. ஆனால், நன்மைகள் மட்டுமே நடக்கவேண்டும் என்று ஆசைப்படுவதன் காரணமாகவே மனிதர்கள் சிக்கல் மேல் சிக்கலில் மாட்டிக்கொள்கிறார்கள்.

உணவுக் கட்டுப்பாடு, உடற்பயிற்சி, போதிய தூக்கம் என உடலை சிறப்பாக பாதுகாத்துவந்தாலும், சில நோய்கள் பாதிப்பதை தடுக்கவே முடியாது. மிகத் தெளிவாகத் திட்டமிட்டு தொழில் தொடங்கினாலும் தோல்விக்கும் வாய்ப்பு உண்டு. எத்தனை பிரியமாக இருந்தாலும், உறவுக்குள் சண்டை வருவதும் சகஜமே. இவற்றை எல்லாம் அப்படியே ஏற்றுக்கொள்வதே சிம்பிளான வாழ்வுக்கு அடிப்படை.

நமது எல்லா முடிவுகளும் சரியாகத்தான் இருக்க வேண்டுமா.. ஒருசில முடிவுகள் தவறாவதால் என்ன ஆகப்போகிறது..? எல்லா உறவுகளும் கடைசி வரை பிரியமாக இருக்கவேண்டும் என்று கட்டாயம் இருக்கிறதா..? எல்லா நேரங்களிலும் தன்னம்பிக்கையுடன் இருக்கவேண்டுமா என்ன..? மன அழுத்தம் ஏற்படுவதும் தவறில்லையே..?

இயற்கை எப்போதும் ஒரே மாதிரி இருப்பதில்லை. வெயில், மழை, பனி, புயல் என்று மாறிகொண்டுதானே இருக்கிறது. முழு நிலவுதானே அமாவாசையாக மாறுகிறது. மனிதருக்கும் நிலையற்ற தன்மை இருக்கத்தானே செய்யும்..?

எனவே வெற்றி, தோல்வி, மகிழ்ச்சி, வேதனை, அன்பு, பிரிவு போன்ற எதையுமே நிரந்தரமாகப் பார்க்க வேண்டியதில்லை. இவை எல்லாமே நம் வாழ்க்கையில் வந்துகொண்டும் போய்க்கொண்டும் இருக்கும் என்ற புரிதல் வருவதே முக்கியம்.

ஏற்றமும் தாழ்வுமே வாழ்க்கையின் இலக்கணம் என்று புரிந்துவிட்டால், வாழ்க்கை எளிமையாகிவிடும். அதுவே, மகிழ்ச்சி.

- ஆசிரியர்

www.gyanaguru.com

இயற்கை வணக்கம் என்பது வேடிக்கை

ஆற்றில் காலை நனைத்தபடி வேடிக்கை பார்த்துக் கொண்டிருந்தார் ஞானகுரு. அவருக்குப் பின்னே வந்து நின்ற மகேந்திரன், சுற்றியிருக்கும் இயற்கைக் காட்சியைக் கண்டு வியந்தார்.

“எத்தனை அற்புதங்கள் இந்த வனத்தில் கொட்டிக் கிடக்கின்றன. இவை எல்லாம் மனிதனுக்கு இயற்கை வழங்கியிருக்கும் அற்புதக் கொடை. இந்த பிரபஞ்சத்தை கடவுள் படைத்தாரா என்பது உறுதியாகத் தெரியவில்லை. எனவே, அவரை வணங்கத் தேவையில்லை என்று சொல்கிறீர்கள். ஆனால், கண் முன்னே தெரியும் இயற்கையை வணங்குவது நல்லதுதானே..?” சந்தேகம் கேட்டபடி அருகே அமர்ந்தார் மகேந்திரன்.

“எதையாவது வணங்கியே தீரவேண்டும் என்பது கட்டாயமா..?”

“அப்படியில்லை. நமக்கு நன்மை செய்தவர்களுக்கு நன்றி சொல்கிறோம். அதேபோல், நமக்கு இயற்கை அளித்திருக்கும் கொடைக்கு நன்றி தெரிவிப்பது போன்று வணங்குவதில் தவறு இல்லையே... இயற்கையைப் பாதுகாப்பதும் நம்முடைய கடமைதானே...”

“உனக்கு ஒரு கதை சொல்கிறேன், கேள். ஒரு வீட்டில் நீண்டகாலமாக வசித்துவந்த எறும்புகளுக்கு திடீரென ஒரு யோசனை தோன்றியது. இந்த வீட்டுக்காரன் தினமும் கீழே சிந்தும் பருக்கைகளே நமக்கு உணவாகக் கிடைக்கிறது. இவனால்தான் நாம் குடும்பம், குட்டிகளோடு நன்றாக இருக்கிறோம். இந்த மனிதனுக்கு நன்றி தெரிவிக்கும் வகையில் ஏதாவது செய்யவேண்டும் என்று ஆலோசனை செய்தன.

இந்த மனிதனுக்கு என்ன பிடிக்கும் என்று நீண்ட நேரம் யோசித்துப்பார்த்து, ‘தேனடைகள் மிகவும் சுவையானவை. எனவே தேனடையைத் தேடிக் கண்டு பிடித்து கொடுப்போம்’ என்று முடிவெடுத்து காடுகளில் தேடின. ஒரு தேனியின் கூட்டை கண்டுபிடித்து, அதிலிருந்து குட்டியூண்டு தேனடையை இழுக்க முடியாமல் இழுத்துக்கொண்டு குடிசைக்குள் வந்து சேர்ந்தன.

உணவு சாப்பிட்டுக்கொண்டிருந்த மனிதன், குட்டியூண்டு தேனடையை எறும்புகள் தூக்கிக்கொண்டு வருவதைப் பார்த்தான். ‘இந்த எறும்புக ளோடு ரொம்பவும் தொல்லையாகிப் போச்சு’ என்று எழுந்தவன் ஹிட் எடுத்துவந்து எறும்புகளின் வழி முழுவதும் புஸ்புஸ்ஸென அடித்தான். அவ்வளவுதான், ஒட்டுமொத்த எறும்புகளும் செத்துவிட்டன. அந்த எறும்புகளின் செயல் அர்த்தமுள்ளதா என்று சொல்...” கேட்டார் ஞானகுரு.

“தேவையில்லாத வேலை என்கிறீர்களா..?”

“ஆம். மனிதனை ஒப்பிடுகையில் இந்த பிரபஞ்சம் ரொம்பவே பிரமாண்டமானது. நாம் அனுபவிக்கும் எல்லாமே இந்த இயற்கையுடையது. இந்த இயற்கை கொடுத்ததை, அதற்கே திருப்பிக் கொடுப்பதை நன்றி என்று நினைக் கிறாயா..? உண்மையில் இயற்கைக்கு என்ன தேவை என்று உனக்குத் தெரியுமா..? அதை உன்னால் தர முடியுமா?

இயற்கை உருவாக்கும் மழை, வெள்ளம், புயல், பூகம்பம், சுனாமி போன்ற அசம்பாவிதங்களை மனிதனால் தடுக்கவோ, தவிர்க்கவோ முடியாது. இயற்கை மனிதனுக்குத் தீமை விளைகிறது என்பதற்காக, அதனை தூற்றுவாயா..?

இயற்கை அதன் வழியில் செயல்படுகிறது. அதை நன்மையாகவும் தீமையாகவும் எடுத்துக்கொள்வது மனிதன் மட்டுமே. எந்த உயிர்களின் வேண்டுதலையும், விருப்பங் களையும் இயற்கை ஒருபோதும் கண்டுகொள்வதே இல்லை. எந்த உயிரையும்விட மனிதன் மேலானவன் இல்லை. ஏனென்றால், கரப்பான் பூச்சியுடன் மனிதனை ஒப்பிட்டுப்பார்த்தால், அவையே மனிதனைவிட அதிகம் தாக்குப்பிடிக்கும் சக்தியுடன் உள்ளன. ஆகவே, இயற்கைக்கு மனிதன் ஒன்றும் ஸ்பெஷல் விருப்பம் அல்ல. மனிதர்கள் நடத்திய போரில் இறந்த மனிதர்கள் எண்ணிக் கையைவிட புயல், பூகம்பம், வெள்ளத்தினால் இறந்த மனிதர்களே அதிகம். மேலும், டைனோசரஸ், மாமூத் போன்ற எத்தனையோ உயிரினங்களை இந்த இயற்கை உருத்தெரியாமல் அழித்தொழித்திருக்கிறது தெரியுமா..?

இத்தனை சக்தியும் பலமும் கொண்ட இயற்கையை நீ வணங்குவதும், பாதுகாப்பதற்கு முயற்சி செய்வதும் அர்த்தமற்ற செயல். ஒரு மனிதனாக உன்னுடைய கடமையைச் செய். இயற்கையை ரசி. உன் வாழ்க்கையை வாழு, அது போதும்..” என்று சிரித்தார் ஞானகுரு.

மகேந்திரனுக்கு இப்போது இயற்கையின் பரிணாமம் வேறாகத் தெரிந்தது.

www.gyanaguru.com

www.gyanaguru.com

செல்ல குட்டிகளுக்கு பெற்றோரே வில்லன்

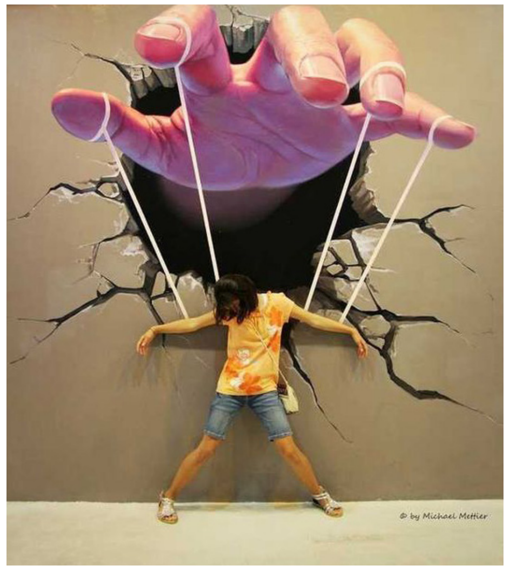
ராமாயணம், மகாபாரதம் போன்ற இதிகாசங்கள் உண்மையா என்ற கேள்வி நமக்குத் தேவையில்லை. அதேநேரம், அந்த இதிகாசத்தின் சில காட்சியமைப்புகள் இன்றைய வாழ்வுக்கும் பயனுள்ள வகையில் மிகவும் சுவாரஸ்யமானவை. அவற்றில் ஒன்றை கவனிக்கலாம்.

ஒரு சமயம் கண்ணனை சந்தித்த பாண்டவர்கள், 'கலியுகம் எப்படியிருக்கும்?' என்று கேட்டார்கள்.

அதற்கு கண்ணபிரான் தன்னுடைய வில்லில் இருந்து ஐந்து அம்புகளை எய்து, அது விழுந்த இடத்தில் நடக்கும் காட்சியை கண்டுவருமாறு கூறினார். ஆளுக்கொரு பக்கம் சென்று அம்பினை தேடிக் கண்டுபிடித்து, அங்கே கண்ட காட்சியைக் கண்டு அதிர்ச்சியடைந்து, அதை கண்ணனிடம் கூறினார்கள்.

மற்ற நால்வர் கூறியவை என்னவென்பது இந்த கட்டுரைக்குத் தேவையில்லை. அவர்களில் நகுலன் அம்பு கண்டுபிடித்த இடத்தில், ஒரு பசு கன்று ஈனும் தருவாயில் பலமாக கத்திக்கொண்டு

www.gyanaguru.com



இருந்தது. மருத்துவர்கள் உள்ளிட்ட பலரும் உதவி செய்ததும் கன்று ஈன்றது. உடனே பாசத்துடன் அந்த கன்றை நாவால் நக்கி அன்பைக் காட்டியது. கன்று சுத்தமான பின்னரும் விடாமல் தொடர்ந்து நக்கிய வண்ணமே இருந்தது. அந்த கன்றையும் பசுவையும் பிரித்து விட மக்கள் எடுத்த முயற்சி பயனளிக்கவில்லை. தாயிடமிருந்து தப்பிக்க முடியாமல் கன்றும் தடுமாறியது. சாதுவான பசு ஒன்று ஈன்ற கன்றுக்கு காயம் ஏற்படும் வகையில் நடந்து கொண்டதைக் கண்டு அதிர்ந்தான் நகுலன்.

அவன் கண்டுவந்த காட்சியை கண்ணனிடம் வந்து சொல்லி, அதற்கு விளக்கம் கேட்டான். அதற்கு கண்ணன், ‘கலியுகத்தில் பெற்றோர்கள் தமது பிள்ளைகளை அளவுக்கு அதிகமாக நேசிப்பார்கள் அதுவே அவர்களின் பிள்ளைகள் நலனுக்குக் கேடாகி, அவர்கள் வாழ்க்கை நாசமாகும். அது அந்த பசுவின் செயலை போலவே இருக்கும்’ என்றார்.

இந்தக் காட்சிக்குக் கொஞ்சமும் மிகையில்லாமலே, இன்றைய பெற்றோர் நடந்துகொள்கிறார்கள். பெரும்பாலோர் ஒற்றைப் பிள்ளை மட்டுமே பெற்றெடுத்து வளர்ப்பதால், அவர்களை பொக்கிஷம் போன்று பாதுகாக்கிறார்கள். அந்த அதீதப் பாசமும், பாதுகாப்பும் பிள்ளைகளின் பெரும்பாலான எதிர்காலத் துயரத்துக்கு காரணமாக அமைகிறது.

சின்ன வயதில் பணத்துக்காகவும், பசிக்காகவும் தாங்கள் அடைந்த வேதனை, கொடுமையை பிள்ளை அனுபவிக்கக்கூடாது என்பதே பெரும்பாலான பெற்றோர்களின் எண்ணமாக இருக்கிறது. பெற்றோர் பட்ட சிரமங்களை எல்லாம் பிள்ளைகள் அனுபவிக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லைதான். அதேநேரம், வாழ்க்கை யின் இயல்பும், உறவுகளின் நெருக்கமும், பணத்தின் மதிப்பும் தெரியாமல் வளர்ப்பது, பிள்ளைகளுக்குச் செய்யும் பெருந்துரோகம்.

பிள்ளைகளின் எதிர்கால வாழ்வுக்காக

“அவன் கண்டுவந்த காட்சியை கண்ணனிடம் வந்து சொல்லி, அதற்கு விளக்கம் கேட்டான்.அதற்கு கண்ணன், ‘கலியுகத்தில் பெற்றோர்கள் தமது பிள்ளைகளை அளவுக்கு அதிகமாக நேசிப்பார்கள் அதுவே அவர்களின் பிள்ளைகள் நலனுக்குக் கேடாகி, அவர்கள் வாழ்க்கை நாசமாகும். அது அந்த பசுவின் செயலை போலவே இருக்கும்’ என்றார்.”

எத்தனை கோடி சேமித்துவைத்தாலும், அதன் மதிப்பை அறியாத பிள்ளைக்கு, அந்த பணமே எதிரியாக மாறிவிடும். பணமில்லாத சூழ்நிலையை எதிர்கொள்ள முடியாது. போராடத் தோன்றாது, வாழ்க்கையின் சவால்களை சந்திக்க முடியாது.

ஒரு குழந்தையைத் திட்டினால் அது உங்களையே திட்டிக் கொள்வதற்கு சமம். நாயே, பேயே, பன்னி, எருமைமாடு, முட்டாள் என்றெல்லாம் திட்டினால், அந்த பிள்ளை அதே வார்த்தைகளால் உங்களையும் ஒரு நாள் திட்டவே செய்யும். ஆகவே, குழந்தையிடம் தவறான வழியில் உங்கள் கோபத்தைக் காட்ட வேண்டாம்.

குழந்தையின் பிடிவாதம், உணவுப் பழக்கம், பொழுதுபோக்கு போன்றவற்றை உடனையாக யாராலும் மாற்றிவிட முடியாது. நிறைய நிறைய பொறுமையும் நம்பிக்கையும் இருந்தால் மட்டுமே, குழந்தையின் குணத்தை மாற்ற முடியும். அறிவுரை சொன்னவுடன் சட்டென மாறிக் கொள்வதற்கு குழந்தைகள் ஒன்றும் ரோபோ அல்ல. எனவே, குழந்தைகள் மாறுவதற்குக் காலம் ஆகும் என்பதைப் புரிந்துகொண்டு மிகவும் பொறுமையுடன் காத்திருக்க வேண்டும். உடனே பிள்ளை மாற வேண்டும் என பொறுமை இழந்து குழந்தையை அடித்து அல்லது திட்டி பிரச்னையை சரிசெய்ய நினைப்பது, பிரச்னையை மேலும் அதிகமாக்கிவிடும்.

அதேநேரம், ஒரு குழந்தையை எப்படி பாதுகாத்து வளர்த்தாலும், பெற்றோரின் கவனத்தை மீறி சில குணங்கள் அமைவதைத் தவிர்க்க முடியாதது. மரபணு விளையாட்டுகள் விசித்திரமானவை. பெற்றோர் அன்பாக வளர்த்தாலும், பிள்ளை வன்முறையாளனாக வளர்வதுண்டு. போதையின் சுவை அறியாத பெற்றோரின் பிள்ளைகள் மொடா குடியனாக, பெண் பித்தனாக, சைக்கோ கில்லராக வளர்வதும் உண்டு.

இப்படிப்பட்ட விபரீத குணங்கள் பிள்ளையிடம் இருப்பது தெரியவந்தால், உடனடியாக அவர்களை சரியான திசையில் திசைக்கு திருப்ப வேண்டியதும் பெற்றோர் கடமை. இவனை திருத்தமுடியாது என்று பெற்றோர் கைவிட்டால், அந்த வேலையை சமூகமும், சட்டமும் எடுத்துக்கொள்ள நேரிடும்.

எனவே அளவுக்கு மீறிய செல்லமும், அதீத கண்டிப்பும் பிள்ளைக்கு நல்லதில்லை. குழந்தைகளுக்கு சுதந்திரம் கொடுங்கள். அந்த சுதந்திரத்தின் எல்லையைத் தாண்டினால் என்னென்ன பிரச்னைகள் வரும் என்பதை அவர்களே அறிந்து கொள்ளட்டும். சிக்கல்கள், பிரச்னைகள் வரும்போது அவர்களே சமாளிக்கட்டும். அந்த கடின காலகட்டத்தில், குழந்தைகளுக்கு பலமாக மட்டும் இருங்கள். அவர்களாக முயற்சித்து ஜெயிக்கும்போதுதான், தன்னம்பிக்கை பெறுவார்கள். அந்த தன்னம்பிக்கையே அவர்களுக்கு மகிழ்ச்சியான வாழ்வு தரும்.

பிள்ளைகளை தள்ளிநின்று பாருங்கள். அப்போதுதான், அவர்களுடைய உண்மையான குணமும், வளர்ச்சியும் தெரியும்.

மந்திரச்சொல்

யாருக்காகவும் மாற நினைக்காதீர்கள். பின் ஒவ்வொரு மனிதருக் காகவும் மாற வேண்டியிருக்கும்.

வெற்றிக்கு ரகசிய ஃபார்முலா

சினிமா எனும் வாழ்க்கை

KUNG FU PANDA

வெற்றியின் ரகசியம் என்னவென்பதை அறிவதற்கு ஒவ்வொரு மனிதரும் துடிக்கிறார்கள். ஆனால், வெற்றியின் உண்மையான ரகசியம் என்னவென்பதை குழந்தைகளும் புரிந்துகொள்ளும் வகையில் சொல்லியிருக்கும் குங்ஃபூ பாண்டா எனும் அற்புத படம் அனைவரும் பார்க்கவேண்டிய ஒன்று.

குழந்தைகளுக்கான படம் என்றாலே நம்பமுடியாத சாகசங்கள் மற்றும் நகைச்சுவை எனும் எழுதப்படாத விதியை உடைத்து, சினிமா வரலாற்றில் முக்கிய இடம் பிடித்திருக்கும் வித்தியாசமான திரைப்படம் இது. வயிறு குலுங்க குலுங்க சிரிக்கவைக்கும் அதேநேரம், மூளைக்கும் மனசுக்கும் உரமூட்டும் வகையில் இதமானது.

அநீதி, அநியாயம், அக்கிரமம் அதிகரிக்கும் போதெல்லாம் நான் அவதாரம்

www.gyanaguru.in

www.gyanaguru.in

வெற்றி ரகசியம் எனப்படும் குறிப்பைத் திறந்துபார்க்கிறது பாண்டா. ஆனால், அது, எதுவும் எழுதப்படாத வெற்றுக் காகிதம். அது என்ன சொல்லவருகிறது என்பதை புரிந்துகொள்ளாமல், சிறுத்தையுடன் மோதி வெற்றிபெற முடியும் நம்பிக்கையை இழக்கிறது பாண்டா.

எடுத்துவருவேன் என்று கிருஷ்ணர் கூறியது போன்று, அழிவில் இருந்து உயிர்களைக் காப்பாற்றக் கூடிய ஹீரோ எனப்படும் வாரியர் யார் என்பதைத் தேர்வு செய்வதற்கு, பயிற்சிக் கூடத்தில் இறுதிப் போட்டி நடக்கிறது.

நீண்ட நாட்கள் பயிற்சி எடுத்துக்கொண்ட புலி, குரங்கு, பாம்பு, வெட்டுக்கிளி, கொக்கு ஆகிய ஐந்தும் தங்கள் திறமையைக் காட்டுவதற்கு காத்திருக்கின்றன. இவர்களில் ஒருவர்தான் அடுத்த வாரியர் என்று அனைவரும் நினைக்கும் நேரத்தில், முடிவு வேறுவிதமாக அமைகிறது. ஆம், அந்தப் போட்டியைப் பார்ப்பதற்கே சரியான நேரத்தில் வரமுடியாத சோம்பேறியான குண்டு பாண்டா, அடுத்த வாரியராக தற்செயல் விதியின் மூலம் தேர்வு செய்யப்படுகிறது.

'நடக்கவே சிரமப்படும் தொப்பை பாண்டா எப்படி வீரனாக முடியும்?' என்று ஆசிரியர் ஷீஃபூ எனப்படும் குட்டியூண்டு செங்கரடி சந்தேகம் கேட்கிறது.

அதற்கு, 'இதுதான் விதி. கரடிக்கு சண்டை சொல்லிக்கொடுத்து வாரியராக மாற்றவேண்டியது உன் கடமை' என்று சொல்லி காற்றில் கரைகிறது தலைமை குருவான ஆமை.

எந்த நேரமும் எதையாவது தின்னவேண்டும் என்ற ஆசையுடனும் மந்தபுத்தியுடன் இருக்கும் பாண்டாவுக்கு சண்டை போட சொல்லிக்கொடுத்து, சொல்லிக்கொடுத்து, ஷீஃபூ டயர்டாகி விடுகிறார். ஒரு கட்டத்தில் கொழுக்கட்டை சாப்பிடுவதில் பாண்டாவுக்கு இருக்கும் அலாதி ஆர்வம் இருப்பதைக் கண்டதும், அந்த வழியில் பாடம் கற்பிக்க முடிவு செய்கிறார். அதாவது, கொழுக்கட்டை தின்பதற்காக எதையும் செய்யத் தயாராகும் இருக்கும் கரடியின் குணத்தை புரிந்துகொண்டு, அதன் மூலமே சண்டை கற்றுக்கொடுக்கிறார். எல்லா பயிற்சியும் எடுத்துக்கொண்டாலும், தன்னம்பிக்கை இல்லாமல் தீனிப்பண்டாரமாகவே இருக்கிறது பாண்டா.

அந்த ஊர் எதிர்பார்த்திருந்த ஆபத்து வருகிறது. கூண்டுக்குள் அடைத்து வைக்கப்பட்டிருந்த வில்லன் சிறுத்தை தப்பி ஊருக்குள் வருகிறது, எதிர்த்து சண்டையிடும் புலி, குரங்கும் பாம்பு போன்றவற்றை எல்லாம் அடித்து துவம்சம் செய்கிறது.

மிகவும் பாதுகாப்பாக வைக்கப்பட்டிருக்கும் 'வெற்றி ரகசியம்' எனப்படும் சங்கேத குறிப்பை கைப்பற்ற விரும்புகிறது சிறுத்தை. அந்த சிறுத்தைக்குப் பயந்து மக்கள் பெட்டி, படுக்கைகளுடன் ஊரைவிட்டே கிளம்புகிறார்கள்.

அந்த நேரத்தில், 'வில்லன் சிறுத்தையை வெல்ல வேண்டும் என்றால் அந்த வெற்றி ரகசியத்தை நீ அறிந்துகொண்டு அதனுடன் சண்டை போடு...' என்று அந்த பாதுகாப்பு ரகசியத்தை பாண்டாவிடம் ஒப்படைக்கிறது ஷிஃபி.

அந்த வெற்றி ரகசியம் எனப்படும் குறிப்பைத் திறந்துபார்க்கிறது பாண்டா. ஆனால், அது, எதுவும் எழுதப்படாத வெற்றுக் காகிதம். அது என்ன சொல்லவருகிறது என்பதை புரிந்துகொள்ளாமல், சிறுத்தையுடன் மோதி வெற்றிபெற முடியும் நம்பிக்கையை இழக்கிறது பாண்டா.

எனவே, பாண்டாவை பாதுகாப்பாக ஊருக்கு அனுப்பிவிட்டு, சிறுத்தையுடன் மோதுவதற்குத் தயாராக காத்திருக்கிறது ஷிஃபு.

தனது சமையல்கார தந்தையுடன் பாண்டாவும் ஊரைவிட்டு கிளம்புகிறது. அப்போது பாண்டா ரொம்பவே வருத்தப்பட்டு, 'நான் எதற்குமே லாயக்கில்லை. எனக்கு உங்களைப் போல் நன்றாக சமைக்கவும் தெரியாது. உங்கள் சமையல் சுவைக்கு ஒரு பிரத்யேக ரகசியம் இருக்கிறது, அதுவும் எனக்குத் தெரியாது' என்று கவலைப்படுகிறது.

அதற்கு தந்தை, 'எல்லோரும் அப்படித்தான் நினைக்கிறார்கள். உண்மையில் அப்படி எந்த ரகசியமும் இல்லை... என்னிடம் சூப் நன்றாக இருக்கும் என்று நம்பி வருகிறார்கள்... அதனால் அவர்களுக்கு சூப் சுவையாகத் தெரிகிறது. அதை விரும்பிக் குடிக்கிறார்கள். வெற்றிக்கு ரகசியம் எதுவுமில்லை.. அவ்வளவுதான்' என்று ஆறுதல் படுத்துகிறார். அப்போதுதான் பாண்டாவுக்கு வெற்றியின் உண்மையான தத்துவம் புரிபடுகிறது.

அதாவது, வெற்றிக்கு என்று பிரத்யேகமாக எந்த ரகசியமும் இல்லை, நம்பிக்கை மட்டும் போதும்... வீரன் என்று நம்பினால் வெற்றி வந்துவிடும் என்பது புரியவே, பெரும் நம்பிக்கையுடன் போர்க்களத்தில் குதிக்கிறது. சிறுத்தையை எதிர்த்து பாண்டா வெற்றியடையும் காட்சிகளும், வெற்றிக்குப் பிறகு ஷிஃபுவிடம் ஜாலியாக பாண்டா உரையாடும் காட்சிகளும் உலகத்தரமானவை.

தத்துவம் பேசினால் யாருக்குமே பிடிக்காது என்பார்கள். ஆனால், சரியான விதத்தில் எப்படிப்பட்ட தத்துவத்தையும் இதமாகச் சொல்லமுடியும் என்பதற்கு இந்தப்படமே சாட்சி.

'எது நடந்ததோ அது நன்றாகவே நடந்தது, எது நடக்கிறதோ அது நன்றாக நடக்கிறது, எது நடக்க இருக்கிறதோ அதுவும் நன்றாகவே நடக்கும்' என்று கீதையில் கண்ணன் சொன்னதை ஒரே வரியில், 'காரணம் இல்லாமல் எந்தக் காரியமும் நடப்பதில்லை' என்று எளிமையாக சொல்கிறது ஊக்வே எனப்படும் ஆமை.

நேற்று என்பது ஹிஸ்டரி, நாளை என்ன நடக்கும் என்பது தெரியாது அதனால் அது மிஸ்ட்ரி, இன்று மட்டுமே நிஜம் அதனால் இதுதான் பிரசன்ட் உன் கையில் இருக்கும் பொக்கிஷம் என்பதுபோன்ற பொன்மொழிகள் எல்லாம் சர்வசாதாரணமாக வந்து போகின்றன.

மனதில் ஏதேனும் உறுத்தல், சங்கடம், வருத்தம் இருக்கும் நேரத்தில் இந்தப் படத்தைப் பாருங்கள். ஆயிரம் பாட்டில் அமிர்தம் குடித்த உற்சாகம் ஏற்படும்.

www.gyanaguru.com

மகிழ்ச்சிக்கும் ஏழ்மைக்கும் என்ன தொடர்பு..?

கைகளில் இருந்த தானியங்களை பறவைகளுக்கு வீசிக்கொண்டு இருந்தார் ஞானகுரு. அப்போது, ‘‘சுவாமி... ஒற்றைக் குடிசையிலும், நடைபாதையிலும் வாழும் ஏழைகள் சிரித்துக்கொண்டும், விளையாடிக்கொண்டும் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதை பார்க்க ஆச்சர்யமாக இருக்கிறது. என்னிடம் போதுமான அளவுக்குப் பணம் இருக்கிறது. நிறைய உறவுகள் இருக்கிறது. ஆனாலும், அவர்களை போன்று சிரிக்கும் மனநிலை வாய்க்கவில்லை. ஏழைகளுக்கு மட்டும் அது எப்படி சாத்தியமாகிறது..?’’ என்று கேட்டார் மகேந்திரன்.

‘‘காரில் பயணம் செய்வது சொகுசான அனுபவம். ஆனால், அதை அனுபவிக்கும் மனநிலை பணக்காரனுக்கு இருக்கிறதா என்பதுதான் முக்கியம். காரில் அமர்ந்தபடி அலுவலக சிந்தனையில் இருப்பவனுக்கு எந்த பயணமும் இன்பம் தருவதில்லை. அதேபோல் விலை உயர்ந்த வேறு ஒரு காரை பார்த்ததும், அப்படி ஒரு கார் வாங்கும் எண்ணம் வருமே தவிர, இந்த கார் தரும் சுகத்தை அனுபவிக்க முடிவதில்லை.

ஆனால், மகிழ்ச்சிக்கு பணக்காரர், ஏழை என்ற வித்தியாசம் இல்லை. ஏனென்றால், மனிதர்கள் ஒப்பீடுகளில்தான் மகிழ்ச்சி அடைகிறார்கள். அடுத்தவரைவிட நல்ல ஆடை கிடைத்துவிட்டால் மகிழ்கிறார்கள். தன்னைவிட வேறு ஒருவருக்கு 100 ரூபாய் கூடுதலாக சம்பள உயர்வு கிடைத்துவிட்டால், தனக்கு கிடைத்த 75 ரூபாய் சம்பள உயர்வும் துயரமாகிறது. இப்படி பணக்காரர்களுக்கும், நடுத்தரவர்க்கத்தினருக்கும் கவலைப்படுவதற்கு எத்தனையோ வழிகள் இருக்கிறது.

அதேநேரம், எல்லா ஏழைகளும் மகிழ்ச்சியுடன் வாழ்கிறார்கள் என்று அர்த்தம் இல்லை. கொலை, கொள்ளை போன்ற செயல்களில் பலரும் இறங்குவதற்கு ஏழ்மையே முக்கிய காரணமாக இருக்கிறது. அவர்கள் மகிழ்வுடன் இருப்பதில்லை.

ஆனால், பெரும்பாலான ஏழைகள் போதும் என்ற மனநிலைக்கு பழகிவிடுகிறார்கள். எது கிடைத்தாலும் அதற்காக மகிழ்ச்சி அடைகிறார்கள். நாளையும் இப்படி ஏதேனும் கிடைக்கும் என்று நம்பிக்கையுடன் வாழ்கிறார்கள். மகிழ்ச்சி அடைவதற்குக் கிடைக்கும் எந்த ஒரு வாய்ப்பையும் அவர்கள் தவற விடுவதில்லை. துன்பத்திலும் மகிழ்ச்சியைக் கண்டடைகிறார்கள். அதனால்தான், ஏழைகள் வீட்டில் மரணம்கூட கொண்டாட்டமாகிறது.

பணக்காரர்களும் நடுத்தர மக்களும் எங்கே மகிழ்ச்சி என்று தேடிக்கொண்டு இருக்கிறார்கள். ஆனால், ஏழ்மைக்கும் மகிழ்ச்சிக்கும் எந்த சம்பந்தமும் இல்லை. போதும் என்ற மனம் எல்லோருக்கும் மகிழ்ச்சியைத் தருகிறது’’ என்றார் ஞானகுரு.

இந்த பதிலே மகேந்திரனுக்கு போதுமானதாக இருந்தது.

வார்த்தைகளே வரம்

1. புதுமைப்பித்தன்

மனிதன் தன் திறமையை அறிந்து கொள்ளாமல் செய்த பிசகுக்குக் கடவுள் என்று பெயர்.

2. ஹென்றி மில்லர்

முழுமையான உண்மைகள் என்று எதுவும் கிடையாது.. எல்லா உண்மைகளும் கிட்டத்தட்டத்தான்.

3. மார்ட்டின் லூதர் கிங்

இருள் எப்போதும் இருட்டை நீக்காது, ஒளி தான் இருட்டை நீக்கும். வெறுப்பால் வெறுப்பை விரட்ட முடியாது, அன்பால் தான் வெறுப்பை அழிக்க முடியும்.

4. ரஸ்ஸல்

திருமணம், சட்டங்கள், காவல்துறை, ராணுவம் ஆகியவை மனிதனின் கையாலாகாத் தனத்தின் அறிகுறிகளேயன்றி வேறில்லை.

5. ஓஷோ

புத்திசாலித்தனம் என்பது, உலகின் எந்தப் பொருளாலும் உன் ஆசையை நிறைவேற்ற முடியாது என்பதை உணர்ந்து கொள்வதே...

6. டால்ஸ்டாய்

ஒரு பிடி மண்ணை உன்னால் உருவாக்க முடியாது. பிறகு எப்படி உன்னால் நிலத்துக்கு ஒரு விலையை நிர்ணயிக்க முடிகிறது? உரிமை கொண்டாட முடிகிறது? இந்த நிலம் எல்லோருக்கும் சொந்தம். அதற்கு யாரும் விலை நிர்ணயிக்கவோ, உரிமை கொண்டாடவோ முடியாது.

7. ஸ்டீஃபன் ஹாக்கின்ஸ்

அறிவின் மிகப்பெரிய எதிரி அறியாமை அல்ல. தனக்கு எல்லாம் தெரியும் எனும் மாயைதான் அறிவின் நிஜமான எதிரி.

8. சாக்ரடீஸ்

பெருவாரியானவர்கள் நம்புவதினால் எதுவும் உண்மையாகி விடாது; எதை மறுக்க காரணங்களே இல்லையோ அவை மட்டுமே உண்மை.

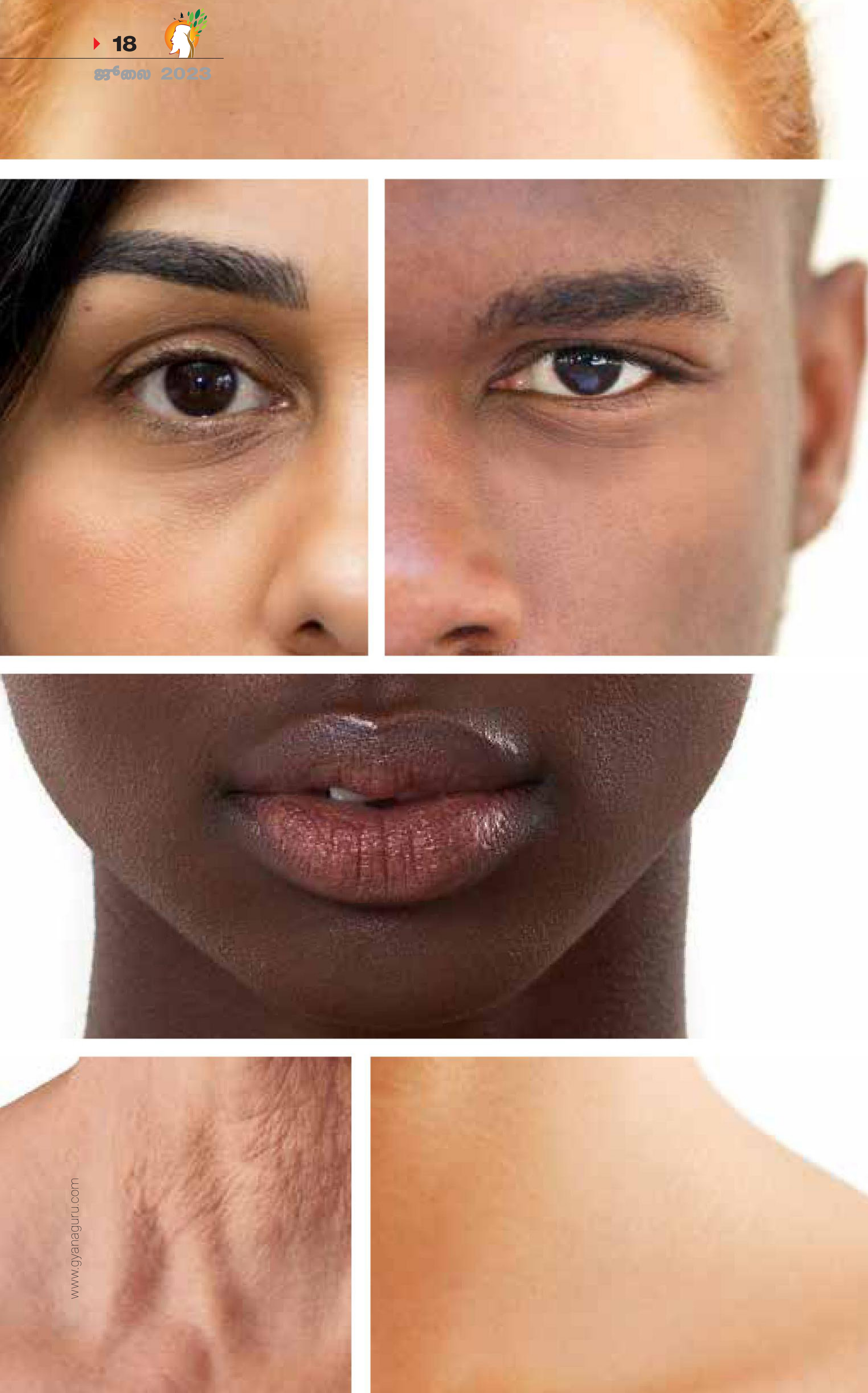
9. தார்க்கோவ்ஸ்கி

கலையால் யாருக்கும் எதையும் பாடம் கற்றுத்தர முடியாது என்பது வெளிப்படை. நான்காயிரம் ஆண்டுகளுக்கு மேலாகக் கலை இருக்கிறது. மனிதர்கள் அதனிடமிருந்து ஒன்றுமே பெற்றுக் கொள்ளவில்லை. பிறகு கலையின் நோக்கம் அல்லது தேவைதான் என்ன? மனிதர்களைச் சாவுக்குத் தயார்படுத்துவது மட்டும்தான்.

10. எஸ்.ராமகிருஷ்ணன்

பறப்பது சுதந்திரம் என்று பறவையைப் பார்த்து மகிழும் எவரும் பறத்தல் ஒரு இடையறாத போராட்டம் என்று புரிந்துகொண்டு இருக்கிறார்களா..?

www.gyanaguru.com



நோயை மகிழ்வுடன் ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்..!

சூரிய அஸ்தமனத்தை ரசித்துக் கொண்டிருந்த ஞானகுருவுக்கு, சில பழங்களைக் கொடுத்தார் மகேந்திரன். "எனது நண்பன் ஒருவருக்கு புற்று நோய் வந்துவிட்டது. இதனை குணப்படுத்த எத்தனையோ மருந்துகள், சிகிச்சைகள் எடுத்துக்கொண்டே இருக்கிறார். வலியும், வேதனையும் அதிகரிக்கிறதே தவிர, தீர்வு தென்பட வில்லை. இப்போது அவர் என்ன செய்யவேண்டும்..?" என்று கேட்டார்.

"வாழ்க்கையில் நிறைய விஷயங்கள் மனிதரின் கட்டுப்பாட்டில் இருப்ப தில்லை. ஒரு பஸ்ஸில் பயணம் செய்யும்போது, நீ டிரைவரை நம்பித்தான் பயணம் செய்ய வேண்டும். அவர் ஏதேனும் தவறு செய்து விபத்து ஏற்பட்டால், ஒரு தவறும் செய்யாத நீயும் அதன் பலனை அனுபவித்தே தீர வேண்டும். இதை உன்னால் மாற்ற முடியாது.

இனிமேல் நஷ்டம் வருவதற்கு வாய்ப்பே இல்லை என்ற அளவுக்கு வியாபாரம் சிறப்பாக நடக்கும்போது திடீரென கொரோனா வைரஸ் போன்ற சூழல் ஏற்பாடு ஒட்டுமொத்த வியாபாரமும் இழுத்துமூட வேண்டிய நிலைமை ஏற்படலாம்.

இதுபோன்று வாழ்க்கை முழுவதும் நன்மையும், தீமையும் எதிர்பாராமல் நடந்துகொண்டேதான் இருக்கும். நமது கட்டுப்பாட்டில் இல்லாத விஷயங்களை அப்படியே ஏற்றுக்கொள்வது நல்லது. புற்றுநோய் என்பது உறுதியான பிறகு, அதற்கு சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்வது எத்தனை முக்கியமோ, அந்த அளவுக்கு புற்று நோயை முழுமையாக ஏற்றுக்கொள்வதும் அவசியம். இதை நினைத்து வருந்துவது, அழுவது, புலம்புவது எந்த வகையிலும் பயன் தரப்போவதில்லை.

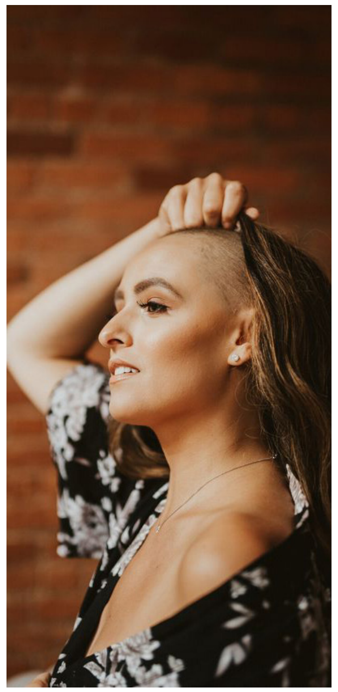
புற்று நோய்க்கு சரியான மருந்து இல்லை என்று சொல்லப்படுகிறது. உண்மை என்ன தெரியுமா..? மஞ்சள் காமாலை, கல்லீரல் சுருக்கம், சிறுநீரக குறைபாடு போன்ற எந்த ஒரு நோயையும் முழுமையாகத் தீர்க்கும் மருந்து என எதுவுமே இல்லை. மனமே மருந்து. மனம் தைரியமாக இருந்தால், புற்று நோயை ஏற்றுக்கொண்டும், எதிர்த்துநின்றும் வாழ முடியும்.

புற்றுநோய்க்கு சிகிச்சையை மகிழ்வுடன் ஏற்க வேண்டும். புற்றுநோயில் இருந்து மீண்டுவிட்டால் நல்லது மீளாவிட்டாலும் நல்லதே என்ற மனப்பான்மைக்கு வருதல் அவசியம்.

விபத்துக்குப் பிறகு கால், கை இழந்தவர்கள் சில மாதங்கள் பிரமை பிடித்தது போன்று அதிர்ச்சியில் இருப்பார்கள். அதன்பின்னர் அப்படியே இருக்க முடியாது என்பதை உணர்ந்துகொண்டு, தங்களால் முடிந்த செயல்களில் இறங்கிவிடுவார்கள். நாய்கள் நொண்டியான பிறகும் அவை ஓடுவதை, தேடுவதை நிறுத்துவதே இல்லை.

ஆகவே, எதிர்பாராத மாற்றம் நிகழும்போது, உங்கள் கட்டுப்பாட்டில் இருக்கக்கூடியதை மாற்றுங்கள். கட்டுப்படுத்த முடியாத விஷயங்களை மகிழ்வுடன் ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். அப்போது உலகம் இன்னும் அழகாகத் தெரியும். ஒரு புற்று நோயாளியால்தான் ஒவ்வொரு பூவையும் ஒவ்வொரு உதயத்தையும் நன்கு ரசிக்க முடியும்" என்றார் ஞானகுரு.

வேதனையுடன் நின்றார் மகேந்திரன்.



கெட்ட வழியில் சம்பாதிப்பவர்கள் நன்றாக இருக்கிறார்களே..?

ஆசிரமத்தை ஞானகுரு துடைப்பம் கொண்டு சுத்தம் செய்து கொண்டிருந்த நேரத்தில், ஒரு குடும்பஸ்தன் அமைதியாக வந்து நின்றார். தன்னுடைய வேலை முழுமையாக முடிந்ததும் அவனிடம் வந்தார் ஞானகுரு.

‘‘என்னுடைய பெண்ணுக்கு திருமணம் நடத்தவேண்டும். நல்ல இடம் வந்திருக்கிறது. ஆனால், அதிக நகை கேட்கிறார்கள். என்னால் கொடுக்க முடியாமல் தவிக்கிறேன். ஆனால், பக்கத்து வீட்டில் வசிக்கும் ஒருவன் தவறான தொழில் செய்கிறான். தெளிவாக சொல்வது என்றால் கஞ்சா விற்பனை செய்கிறான். நல்ல செல்வத்தில் புரளுகிறான். சந்தோஷமாகவே இருக்கிறான். இத்தனை நாட்களும் நேர்மையாக இருந்த நான் ஒரு திருமணம் முடிக்காமல் சிரமப்பட, அவனோ கவலையே இல்லாமல் சந்தோஷமாக இருக்கிறான். ஏன் இப்படி நடக்கிறது..? நானும் தவறான தொழில் செய்யலாமா..?’’

ஞானகுரு அவரது தோளில் கை போட்டபடி பேசினார்.

‘‘சட்டத்துக்குப் புறம்பாக தொழில் செய்பவன் லட்டு சாப்பிட முடியும், அதேநேரம் சிறையில் களி சாப்பிடவும் தயாராக இருக்க வேண்டும். வன்முறை கும்பலிடம் சிக்கி உயிர் விடவும் வாய்ப்பு உண்டு. எந்த நேரமும் மரணத்தின் வாசலில் அமர்ந்திருக்கும் காரணத்தால், இருக்கும் நேரத்தை எல்லாம் கொண்டாட்டமாகக் கழிக்கிறான். நாளை அவனுடைய மகள் திருமணத்திற்கு தயாராக இருக்கும்போது அவன் இதேபோன்று செல்வத்துடன் இருப்பானா அல்லது சிறையில் கைதியாக இருப்பானா என்று சொல்ல முடியாது.

பணத்தால் எல்லாவற்றையும் வாங்கிவிட முடியாது. விலை உயர்ந்த மருந்தை வாங்கலாம், ஆரோக்கியத்தை வாங்க முடியாது, மெத்தையை வாங்கலாம் தூக்கத்தை வாங்க முடியாது, புத்தகத்தை வாங்கலாம் புத்தியை வாங்க முடியாது, கூட்டத்தை வாங்கலாம் நண்பர்களை வாங்க முடியாது, வேலைக்காரர்களை வாங்கலாம் விசுவாசத்தை வாங்க முடியாது.

உன்னுடைய மகள் ஒரே நாளில் திருமணத்துக்குத் தயாராகவில்லை. அவள் திருமணத்துக்கு எத்தனை நகை வேண்டுமோ அதை உன் சம்பாத்யத்தில் சேர்த்து வைக்காதது உன் தவறு. அப்படி சேர்க்க முடியவில்லை என்றால், உன்னிடம் இருக்கும் பணத்துக்குத் தகுந்த மாப்பிள்ளையைப் பார். அதுதான் சரியான பார்வை. அதை மறந்து,சட்டத்துக்குப் புறம்பான வழியில் இறங்கிவிடாதே, அப்புறம் உன் மகள் திருமணத்தைக்கூட உன்னால் பார்க்க முடியாமல் போய்விடலாம்.

நேர்மையாக இருந்ததற்கு கடவுள் எந்த வெகுமதியும் கொடுக்க மாட்டார். நீதான் அதனை வெகுமதியாக எடுத்துக்கொண்டு சந்தோஷம் அடைய வேண்டும். உன் தகுதிக்கேற்ற மாப்பிள்ளையைப் பார்...’’ பேசி முடித்தார் ஞானகுரு.

தெளிவுடன் திரும்பினார் குடும்பஸ்தன்.

www.gyanaguru.com

HARD ஃலைப் EASY டிப்ஸ்

நதிகளை எல்லோரும் பார்த்து ரசிக்கிறோம். ஆனால், அந்த நதியின் வாழ்க்கை எப்போதும் ஒரே போல் இருப்பதில்லை. சில நேரங்களில் தண்ணீர் வெள்ளமாகப் பாய்ந்து இரண்டு கரைகளையும் அணைத்தபடி பாய்ந்தோடும். சில நேரங்களில் தண்ணீர் வற்றி, வாய்க்கால் போன்று குட்டியாக ஓடும். நதி மட்டுமல்ல, மனிதர்களின் வாழ்க்கையும் அப்படித்தான் ஏற்றத்தாழ்வுகள் நிரம்பியது. எதிர்பாராமல் ஏதாவது நடந்துகொண்டே இருக்கும்.

‘வாழ்க்கை என்றால் ஆயிரம் இருக்கும், வாசல் தோறும் வேதனை இருக்கும். வந்த துன்பம் எதுவென்றாலும் வாடி நின்றால் ஓடுவதில்லை’ .- என்று ’சுமைதாங்கி’ படத்தில் இடம்பெற்ற பாடலைக் கேட்டிருப்பீர்கள்.

மனிதர்கள் சும்மா இருந்தாலும், அவர்களுக்கு ஏதேனும் ஒரு வகையில் பிரச்னைகள், சிக்கல்கள், தொந்தரவுகள் வந்துகொண்டேதான் இருக்கும். இவற்றுக்கு பயந்து வாழாமல் இருக்கமுடியாது. எத்தகைய பிரச்னை என்றாலும், அவற்றை சமாளித்து சிம்பிளாக வாழ்வதற்கு இதோ சின்னச்சின்ன டிப்ஸ்.

■ உங்கள் ஆரோக்கியத்துக்கும் தோற்றத்துக்கும் முக்கியத்துவம் கொடுங்கள். இவை இரண்டுமே உங்கள் வாழ்க்கையின் மகிழ்ச்சிக்கு அடிப்படை காரணிகள்.

■ தினமும் மூன்று பேரையாவது மனதாரப் பாராட்ட வேண்டும் என்பதை ஒரு லட்சியம் போன்று வைத்துக்கொண்டு, மனம் திறந்து பாராட்டுங்கள். அவர்கள் முகத்தில் தென்படும் மகிழ்ச்சி உங்களிடமும் பரவுவதைக் காணலாம்.

■ யாருடன் பேசுவதாக இருந்தாலும் நன்றி என்ற வார்த்தையை நிச்சயமாகப் பயன்படுத்துங்கள். என்னுடன் நேரம் ஒதுக்கிப் பேசியமைக்கு நன்றி என்று சொல்வதும் அவருக்கும் உங்களுக்கும் மகிழ்ச்சி தரும்.

■ உங்களிடம் என்னென்ன வசதிகள் இருக்கிறதோ, அவற்றைக்

www.gyanaguru.com

ஞானகுரு
மகிழ்ச்சி
டிஜிட்டல் மாத இதழ்
2 - 7

நிறுவனர்
எஸ்.கே.முருகன்

ஆசிரியர்
எம்.நிர்மல்

வெளியீட்டாளர்
எம்.நிலா

வடிவமைப்பு
வி.கிராபிக்ஸ்
கே.எம்.பிரசன்னா

நிர்வாக இயக்குனர்
அரசு கிருத்திகா

ஒருங்கிணைப்பாளர்
ரத்தினபாண்டியன்

ஞானகுரு பப்ளிகேஷன் மூலம் மகிழ்ச்சி இதழ் வெளியிடப்படுகிறது.
அலுவலக முகவரி :

ஜி2, கோவிந்த் அபார்ட்மென்ட்,
6, ஏஜிஎஸ் காலனி 4வது தெரு,
கொட்டிவாக்கம்,
சென்னை - 600 041.
தொடர்புக்கு - +91 98409 03586,
72997 53999, 98844 53014
இ.மெயில் : skmnila1@gmail.com
இணையதளம் : gyanaguru.com

கொண்டு வாழ்வதற்குக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். பக்கத்து வீட்டுக்காரர் சுற்றுலா போகிறார் என்பதற்காக நீங்களும் செல்லவேண்டியது அவசியமே இல்லை.

■ உங்களை மற்றவர்கள் எப்படி நடத்த வேண்டும் என்று விரும்புகிறீர்களோ, அப்படியே உங்களுக்குக் கீழே உள்ளவர்களையும் நீங்கள் நடத்துங்கள். ஹோட்டல் கதவு திறந்துவிடுபவருக்கும் மனம் திறந்து நன்றி சொல்லிப் பழகுங்கள்.

■ குறிப்பிட்ட நபர்களைப் பற்றி உங்களுக்குத் தெரிந்த தகவல்களை எல்லாம் பிறரிடம் பகிர்ந்துகொள்ள அவசியம் இல்லை. எல்லா நேரங்களிலும் பிறருடைய ரகசியங்களைக் காப்பாற்றுங்கள். அதுவே, உங்களை பிறர் மதிப்பதற்கு காரணமாக இருக்கும்.

■ புதிய நண்பர்களைத் தேடிக்கொள்ளுன்கள். அதேநேரம், பழைய நண்பர்களை மறந்துவிட வேண்டாம். காரணமே இல்லை என்றாலும், மனதுக்குப் பிடித்த நண்பரிடம் பேசுங்கள்.

■ ஏதேனும் தவறு செய்துவிட்டால், தயங்காமல் தைரியமாக ஒப்புக்கொள்ளுங்கள். அவற்றின் பின்விளைவுக்ள் அப்போது கசப்பாக இருந்தாலும், பின்னர் பெரும் நிம்மதி தரும்.

■ நோய், தோல்வி வரும்போது தைரியமாக இருங்கள். மனதுக்குள் சஞ்சலம் இருந்தாலும், அதனை வெளிக்காட்டிக் கொள்ள அவசியம் இல்லை. சரியாகிவிடும் என்று மீண்டும் மீண்டும் சொல்லிக்கொள்ளுங்கள். தைரியம் உருவாகிவிடும்.

■ பணம் சம்பாதிப்பதற்காக யாரையும் ஏமாற்ற வேண்டாம். அதேபோல், சட்டத்தை மீறி எதையும் சம்பாதிக்கவோ, ஆதாயம் அடையவோ முயற்சிக்க வேண்டாம். இவை எல்லாம் பெரும் துன்பத்திற்கு காரணமாக அமைந்துவிடும்.

■ கோபம், ஏமாற்றம், டென்ஷனில் இருக்கும்போது எந்த ஒரு முடிவும் எடுக்க வேண்டாம். அவை நிச்சயம் தவறாகவே இருக்கும்.

■ நண்பர்கள், உறவினர்களுக்கு முடிந்தவரையிலும் பணம் கடனாகக் கொடுக்காதீர்கள். அதேபோல், பண விஷயத்தில் யாருக்கும் உத்தரவாதம் கொடுக்க வேண்டாம்.

■ வேலை செய்தவர்களுக்கு உடனே கூலி கொடுத்து விடுங்கள். அதேநேரம், வேலை முடியும் முன்னரே முழு தொகையையும் கொடுத்து விடாதீர்கள்.

■ பிஸியாக இருக்கவேண்டும் என்பதற்காக நிறைய வேலைகளை இழுத்துப் போட்டுக்கொள்ளாதீர்கள். எந்த வேலையையும் சரியாக செய்ய முடியாமல் போய்விடும்.

■ வாழ்க்கையில் சிக்கல்கள், தோல்விகள், நோய்கள் வருவது சகஜமே என்று எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். இவை தவிர்க்க முடியாதவை என்பதை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

■ விலையைக் காரணம் காட்டி தரமில்லாதவற்றை வாங்காதீர்கள். அது மீண்டும் செலவு வைத்துவிடும். அதேபோல், எந்த வேலையையும் தவணை முறையில் செய்யாதீர்கள். ஒரே நேரத்தில் குறிப்பிட்ட வேலையை முடித்துவிடுங்கள்.

■ உங்களுக்குத் தெரியாததை தெரியாது என்று சொல்லுங்கள். முடியாததை முடியாது என்று சொல்லுங்கள். பிடிக்காததை பிடிக்காது என்று தைரியமாக சொல்லிப் பழகுங்கள்.

■ எனக்குத் தெரியாது, மன்னிக்கவும், என்பதை தேவையான இடத்தில் சொல்லத் தயங்காதீர்......

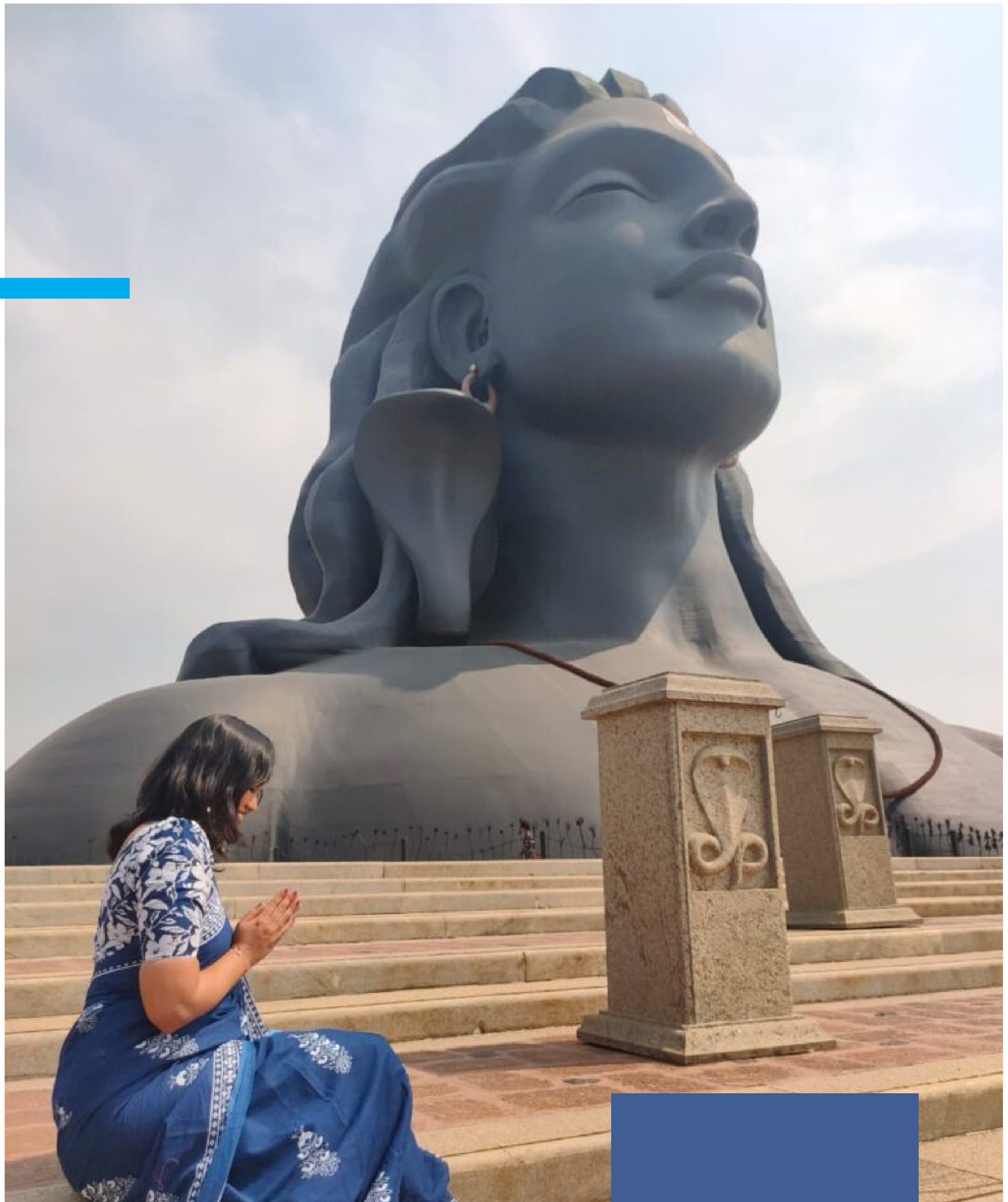
நீங்கள் தெரிந்து கொண்டதை மற்றவருக்கும் தெரியபடுத்துங்கள்..

அப்புறமென்ன, உங்க லைஃப் ஜாலிதான்.

கவித்துவம்

ஒவ்வொன்றும்
அதனதன் கதியில்
மெல்ல மெல்ல நிகழ்கிறது
மனமே....
நூறு வாளிகள்
நீர் ஊற்றினாலும்
பருவம் வரும்போதுதான்
பழம் பழுக்கும்

- கபீர்



இந்த உடல் என்பது கண்ணுக்குத் தெரியும் பொருள், கண்ணுக்குத் தெரியாத உடலே நம் மனம். நாம் சாப்பிடும் உணவு மூன்று விதமாக ஜீரணமாவதாக உபநிடதங்கள் கூறுகின்றன.

கடவுள் உண்மையில் தேவைப் படுகிறாரா..?

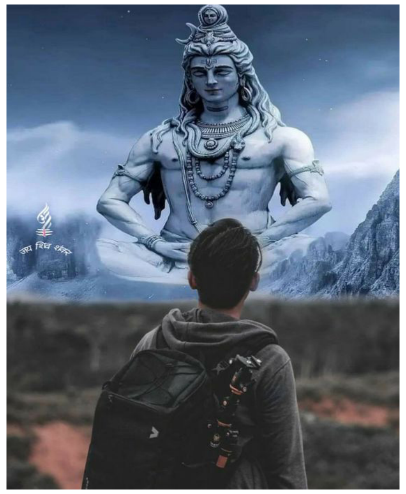
கடவுள் உண்மையில் தேவைப்படுகிறாரா..?

ஆன்மிகத்தின் பெயரில் நடத்தப்படும் அத்தனை ஆசிரமங்களும் பணம் பிடுங்குவதற்காகவே நடத்தப்படுகிறது எனும் ரீதியில் ஞானகுரு பேசியது, அந்த கார்ப்பரேட் சாமியாரை உலுக்கியிருக்க வேண்டும். எனவே, மனம்திறந்து பேசத் தொடங்கினார்.

‘‘உண்மையில் நான் முதலில் பணத்தைத் தேடவில்லை... அது தானாகவே என்னை வந்து சேர்கிறது. அப்படி சேரும் பணத்தை நல்ல முறையில் பயன்படுத்த வேண்டும் என்பதில் நான் உறுதியாகவும், தெளிவாகவும் இருக்கிறேன், என் பாதையை விரும்பியே சீடர்களும் சந்தோஷமாக பின்தொடர்கிறார்கள். எனவே, எங்களுடைய லட்சியங்களையும், திட்டங்களையும் அறியாமல் குறை சொல்ல வேண்டும். நீங்களும் உங்களைப் போன்றே எத்தனையோ ஞானியரும் இந்த உலகில் இருக்கக்கூடும். ஆனால், உங்களைப் போன்று வேதாந்தம் மட்டும் பேசிக் கொண்டே இருப்பதைவிட, பிறருக்கு வழி காட்டுவதை முக்கியம் என்று கருதுகிறோம். அந்த வழியில் எங்கள் இயக்கம் எத்தனையோ நபர்களுக்கு வீடு கட்டிக் கொடுத்திருக்கிறது, ஆயிரக்கணக்கான மரங்களை நட்டு சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்புக்கு துணை நிற்கிறோம்...’’ என்ற குருஜியின் குரலில் கொஞ்சம் பெருமிதமும் கொஞ்சம் கோபமும் இருந்தது.

குருஜிக்கு ஞானகுரு எந்த பதிலும் சொல்லாமல் புன்னகைக்கவே, மீண்டும் அவரே பேசத் தொடங்கினார்.

‘‘மனம், ஆத்மா, முற்பிறவி, சொர்க்கம், நரகம் போன்றவற்றில் உங்கள் கருத்துகளைத் தெரிந்து கொள்ள விரும்புகிறேன், தயவு செய்து இதைப் பற்றி மட்டும் எனக்கு விளக்குங்கள்” என்றார்.



“பூமிக்குக் கீழே இருக்கும் ஏழு உலகங்களான அதலம், விதாலம், சுதலம், தராதலம், மகாதலம், ரசாதலம், பாதாளம் பற்றி எதுவும் தெரிய வேண்டாமா?” என்று ஞானகுரு கேட்டதும், குருஜி நிமிர்ந்து அமர்ந்தார்.

“அப்படியெல்லாம் உலகங்கள் உண்மையில் இருக்கின்றனவா என்ன..? அப்படியே இருந்தாலும் மக்களுக்கு தேவையில்லையே...?” என்றார்.

“ஆஹா அற்புதமாகச் சொன்னீர்கள்... மக்களுக்கு அது போலவே மனம், ஆத்மா, முற்பிறவி சொர்க்கம், நரகம் போன்ற சிந்தனைகளும் கொஞ்சமும் தேவையில்லை” என்றார் ஞானகுரு.

“அதெப்படி?”

‘‘மனம் என்ற ஒன்றே இல்லை எனும்போது, அதைப் பற்றி பேசுவதில் என்ன இருக்கிறது?”

‘‘தெரிந்தேதான் இப்படிப் பேசுகிறீர்களா? இந்த உடல் என்பது கண்ணுக்குத் தெரியும் பொருள், கண்ணுக்குத் தெரியாத உடலே நம் மனம். நாம் சாப்பிடும் உணவு மூன்று விதமாக ஜீரணமாவதாக உபநிடதங்கள் கூறுகின்றன. மிகவும் கனமான பகுதி மலமாக மாறி வெளியேறி விடுகிறது. நடுப்பகுதி உடலைச்

சேர்ந்து மாமிசமாகிறது. மிகவும் சூட்சுமமான பகுதி மனமாக உருமாறுகிறது. அப்படிப்பட்ட மனதை இல்லை என்கிறீர்களே...?" குருஜி ஆவேசமானார்.

புன்னகையுடன் தொடர்ந்த ஞானகுரு, "ஒருவரது அனுபவங்கள், எண்ணங்கள், உணர்வுகள் போன்றவற்றின் தொகுப்பால் கிடைக்கும் அறிவையே மனம் என்கிறோம். மனம் என்பது ஒரு மாயத் தோற்றம். இன்னும் சொல்லப் போனால் அது ஒரு கனவு, பிம்பம் அவ்வளவுதான். அதனால் தான் யாராவது அமைதியான மனம் வேண்டும் என்று கேட்டாலே சிரிப்புத்தான் எனக்கு வரும். மனம் என்பது நிஜமல்ல என்பதால், அமைதியான மனம் என்பது சாத்தியமல்ல. மனம் என்பதும் நீங்கள் அல்ல. இன்னும் ஆழமாகச் சொல்லப் போனால் உண்மை என்ற ஒன்றேயில்லை" என்றார்.

இதற்கு என்ன பதில் சொல்வது என்று புரியாமல் தவித்த குருஜியிடம், "உங்கள் சீடர்களுக்கு ஆத்மாவைப் பற்றி என்ன போதிக்கிறீர்கள்?" என்று கேட்டார் ஞானகுரு.

"பஞ்சபூதங்களின் கூட்டணியால் உருவான மனித உடலையும், மனதையும் இயக்குவதுதான் ஆத்மா. ஆத்மா பிறப்பதுமில்லை, இறப்பதுமில்லை. இல்லாமல் இருந்து உண்டாவதில்லை, உண்டாகிப் பின்பு இல்லாமல் போவதில்லை. மரணம் என்பது உடலுக்குத்தானே தவிர ஆத்மாவுக்கு அல்ல." என்றார்.

"அப்படியானால் இறைவன்?"

"உடலை இயக்குவது ஆத்மா என்பது போலத்தான், இந்த உலகை இயக்குவது பரமாத்மா. நெருப்புக்கு சுடும் இயல்பு, நீருக்கு குளிரும் இயல்பு, செடிகளுக்கு பூக்கும் இயல்பு இன்னும் சொல்லப் போனால் பிரபஞ்சத்தை இயக்கிக் கொண்டிருக்கும் சக்தியை பரமாத்மா என்கிறோம்... இறைவன் என்கிறோம்." என்றார்.

ஞானகுரு, "ஆத்மா, பரமாத்மா போன்ற கண்ணுக்குத் தெரியாத சங்கதிகளும், சொர்க்கம், நரகம் போன்ற கற்பனைகளும் இன்றைய மனிதர்களுக்குத் தேவையில்லாதவை. உடலைத் தொந்தரவு செய்யும் யோகா, தியானம் போன்றவை எந்த பயனும் தராது" என்றபடி எழுந்தார்.

"அப்படியானால் கடவுள்..."

"கடவுள் பற்றிய கவலை மனிதர்களுக்கு வேண்டாம். மனிதனைப் பற்றிய கவலையே அவனுக்குப் போதும்".

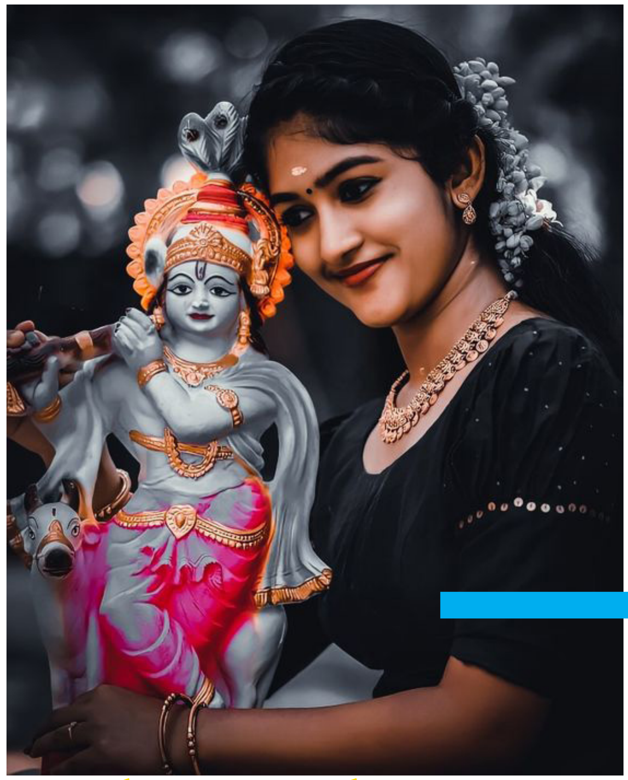
"நாங்களும் மனிதர்களுக்கு உதவுவதையே முக்கியக் கடமையாகச் செய்கிறோம். கடவுள் பெயரைச் சொல்லி, ஏழைகளுக்கு உதவுகிறோம் என்று எடுத்துக் கொள்ளுங்களேன்" என்று குருஜியும் வழியனுப்பத் தயாரானார்.

"இந்த உலகத்தில் விளையும் பொருட்களை சரியாக பங்கீடு செய்தால், உலக மக்கள் அனைவருமே பசி, பட்டினி, ஏழ்மையை சந்திக்க வேண்டிய அவசியமே இருக்காது. ஆனால் ஒரு பக்கம் மிதமிஞ்சிய ஏழ்மையும், மிதமிஞ்சிய பணமும் பிரிந்து கிடப்பதற்கு காரணமே அரசுகள்தான். ஏழைகளுக்கு உதவி செய்வதாகச் சொல்லி அரசுகள் செய்யும் தவறை நீங்களும் செய்கிறீர்கள்" என்றார் ஞானகுரு.

"அப்படின்னா... ஜனநாயகம் சரியில்லைன்னு சொல்றீங்களா?"

"ஜனநாயகம் மட்டுமில்ல, மன்னராட்சி, கம்யூனிஷம், முதலாளித்துவம் என்று இதுவரை உண்டான அத்தனை புரட்சிகளும் மாற்றங்களும் வலிமை குறைந்த மக்களுக்கு நல்லது செய்யவில்லை. மேலும் இன்றைய உலகம் முழுமையான முதலாளித்துவத்தை நோக்கித்தான் போய்க் கொண்டிருக்கிறது... அதனால் இன்னும் அதிகமான ஏழைகள் உருவாகுவார்கள். நீங்களும் அதிக அளவில் சேவை செய்யலாம்" என்றபடி நடந்தார்.

ஞானகுருவுடன் நடந்த சந்திப்பு குருஜிக்கு பெருத்த ஏமாற்றம் என்றாலும், எதையும் வெளிக்காட்டிக் கொள்ளாமல் வழியனுப்பி வைத்தார்.



ஆத்மா, பரமாத்மா போன்ற கண்ணுக்குத் தெரியாத சங்கதிகளும், சொர்க்கம், நரகம் போன்ற கற்பனை களும் இன்றைய மனிதர்களுக்குத் தேவையில்லாதவை. உடலைத் தொந்தரவு செய்யும் யோகா, தியானம் போன்றவை எந்த பயனும் தராது" என்றபடி எழுந்தார்.

வெளியே வந்ததும் வேதாசலம், "உங்களைத் தேவையில்லாம தொந்தரவு செஞ்சிட்டேன், நீங்க ஏன் மக்களுக்கு வழி காட்டக்கூடாது... ஒரு ஆசிரமம் கூட வேண்டாம். தினமும் ஒரே இடத்துல இருங்க, சந்தேகம் கேட்கிறவங்களுக்குப் பதில் சொல்லுங்க. தவறான வழியில போய்க்கிட்டு இருக்கிற மக்களுக்குக் கொஞ்சமாவது உதவி செஞ்சது மாதிரி இருக்குமே" என்றார்.

"என்னை விட உங்களுக்கு மக்கள் மீது அதிக அக்கறை இருக்கிறது, மக்களுக்கு நல்லது நடக்க வேண்டும் என ஆசைப்படுகிறீர்கள். எது நடந்தாலும் இயல்பாக எடுத்துக் கொள்கிறீர்கள், நீங்கள் ஏன் ஒரு ஆசிரமம் வைத்து குருஜியாக இருக்கக் கூடாது?" என்று கேள்வி கேட்டார் ஞானகுரு.

"சாமி... எனக்கு இன்னும் எதுவுமே தெளிவா புரியலை. எனக்கே தெரியாத போது, நான் எப்படி சீடர்களுக்குச் சொல்லித் தரமுடியும்?"

"இந்த பதில் உங்களுக்கு மட்டும்தான் பொருந்தும் என்பதில்லை, வேதாசலம்" என்றபடி ரோட்டுக்கு வந்தார் ஞானகுரு. அவர்களுக்கு எதிரே குற்றாலீஸ்வரன் கோயில் பூசாரி சங்கரன் வந்து கொண்டிருந்தார். எதிர்பாராமல் ஞானகுருவை சந்தித்தவர், மிகுந்த சந்தோஷமடைந்தது முகத்தில் தென்பட்டது.

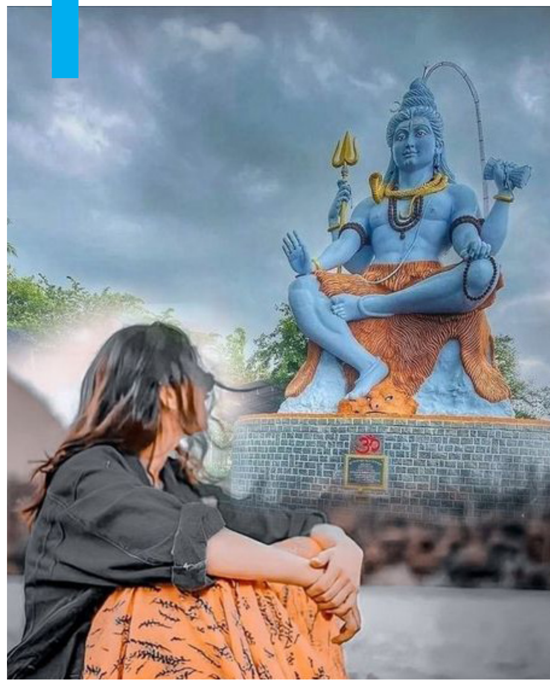
"சாமி... எப்போ வந்தீங்க, இன்னும் கோயில் பக்கம் வரலையே..." என்று கொஞ்சம் நிறுத்தியவர், "உங்ககிட்ட தனியா கொஞ்சம் பேசணுமே.." என்றார்.

அவர் அப்படி சொல்லி முடிக்கும் முன்னரே வேதாசலம் கடையை நோக்கி நடக்கத் தொடங்கினார்.

"சொல்லுங்க" என்றபடி அவருடன் திசை மாறி நடக்கத் தொடங்கினார் ஞானகுரு.

"எங்கப்பா இந்தக் கோயில்ல பூசாரியா இருந்தார், நானும் இத்தனை வருஷமா இருக்கேன். என்னோட பையன் நல்லா படிச்சு வேலைக்குப் போவான்னு நினைச்சேன். இப்ப என்னடான்னா, அவனும் பூசாரியா மாறப் போறேன்னு அடம் பிடிக்கிறான். அவனை நீங்கதான் எப்படியாவது மாத்தணும்" என்றார்.

ஞானகுருவுக்கு சிரிப்பு வந்தது. "என்ன இப்படிச் சொல்லிட்டீங்க, உங்க கையால விபூதி வாங்க எத்தனையோ பெரிய மனிதர்கள் காத்திருக்காங்க. கடவுளுக்கும் மனிதர்களுக்கும் பாலமாக இருக்கிற நீங்களே, இப்படி உங்க பையனோட ஆசையில விளையாடலாமா? கடவுளுக்கு அர்ச்சனை செஞ்சு அவனும் சொர்க்கம் போகட்டுமே சாமி..." என்றார் சிரிப்புடன்.



சங்கரனுக்கு ஞானகுருவின் குத்தலும், நக்கலும் ரொம்பவே அறிமுகம். எனவே, ஞானகுருவின் பரிகாசத்துக்கு கொஞ்சமும் கோபப்படாமல் பேசினார்.

"என்ன சாமி, தெரியாதமாதிரி பேசுறீங்க... நான் கடவுளை தினமும் வேண்டிக்கிட்டு இருக்கிறதே, அவனாவது என்னயமாதிரி அன்னாடங்காய்ச்சியா இல்லாம ஏதாவது வேலைக்குப் போய் நிம்மதியா இருக்கட்டும்னுதான். என்ன செய்வீங்களோ தெரியாது, நாளைக்குக் காலையில உங்களைப் பார்க்க என் பையன் வைத்தியநாதனை அனுப்பி வைப்பேன். ஒழுங்கா காலேஜ்க்குப் போய் படிக்கச் சொல்லுங்க, படிச்சு நல்ல வேலைக்குப் போகச் சொல்லுங்க. உங்களைத்தான் மலை போல நம்பிக்கிட்டு இருக்கேன்" என்றார்.

"நாளை தேனருவியை நோக்கி போகப் போறேன். மலை ஏற துணைக்கு ஒரு பையன் இருந்தா நல்லதுதான். நாளைக்கு காலையிலேயே அனுப்புங்க, அவனுக்கு அகத்தியரைத் தரிசனம் செய்ய வைச்சு துறவியாவே மாத்திடுறேன்" என்றார் உரக்க சிரித்தபடி.

மந்திரச்சொல்

மாட்டிக்கொள்ளாமல்
செய்யப்படும்
தப்புக்கு, சாமர்த்தியம்
என்று பெயர்!!

www.gyanaguru.com

மகிழ்ச்சிக்கு ரூ.500/-

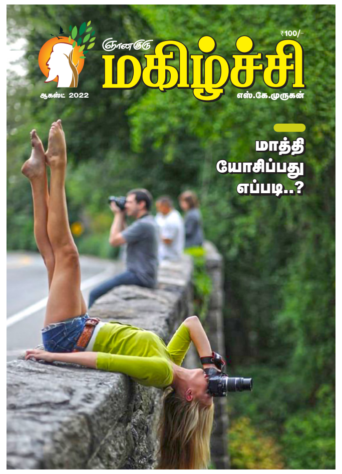
ஞானகுரு மகிழ்ச்சி மின்னிதழுக்கு ஒவ்வொரு மாதமும் விமர்சனங் கள், பாராட்டுகள் அதிகரித்து வருவது, மிகவும் மகிழ்ச்சி அளிக்கிறது. மக்களிடம் மகிழ்ச்சி, அன்பு, நிம்மதி, ஆறுதல் போன்றவற்றை பரப்பு வதையே ஞானகுரு மகிழ்ச்சி இதழ் நோக்க மாகக் கொண் டுள்ளது. வணிக நோக்கமற்று வெளியிடப்படும் இந்த மின்னிதழ் மற்றும் ஞானகுரு இணைய தளம் (gyanaguru.com) இயங்குவதற்கு உங்களால் உதவ இயலும்.

இந்த மின்னிதழை உங்களுக்குத் தெரிந்த அனைவருக்கும், மற்ற குழுவினருக்கும் பகிர்ந்து, அவர்களையும் மற்றவர்களுக்கு பகிரச் செய்யுங்கள். இதுதவிர, மின்னிதழுக்கு ஆண்டு சந்தா 500 ரூபாய் என்று முடிவு செய்யப் பட்டுள்ளது. அதேநேரம், இதனை சந்தா கொடுப்பவர்கள் மட்டுமே படிக்க இயலும் வகையில் கட்டமைக்க வில்லை என்பதால், எப்போதும் போல் எல்லோரும் ஞானகுரு மகிழ்ச்சி இதழை படிக்கவும், பரப்பவும் முடியும். எனவே, விருப்பம் உள்ளவர்கள் கீழ்க்கண்ட அலைபேசி எண்ணுக்கு அல்லது வங்கிக் கணக்கிற்கு ஆண்டு சந்தா 500 ரூபாய் அனுப்பிவையுங்கள். பணம் அனுப்பியவர்கள், தங்கள் பெயர், முகவரியை கீழ்க்கண்ட செல்போன் எண்ணுக்கு வாட்ஸ் ஆப் மூலம் அனுப்ப வேண்டுகிறோம். இது, மகிழ்ச்சிக்கு அதிக மகிழ்ச்சி தரும்.

சந்தா செலுத்துபவர்கள் ஞானகுரு ஆறுதல் மையத்தில் உறுப்பினராக முடியும். குறிப்பிட்ட எண்ணிக்கையில் உறுப்பினர்கள் இணைந்ததும், ஆறுதல் மையம் குறித்த அதிகாரபூர்வ அறிவிப்பு வெளிவரும்.

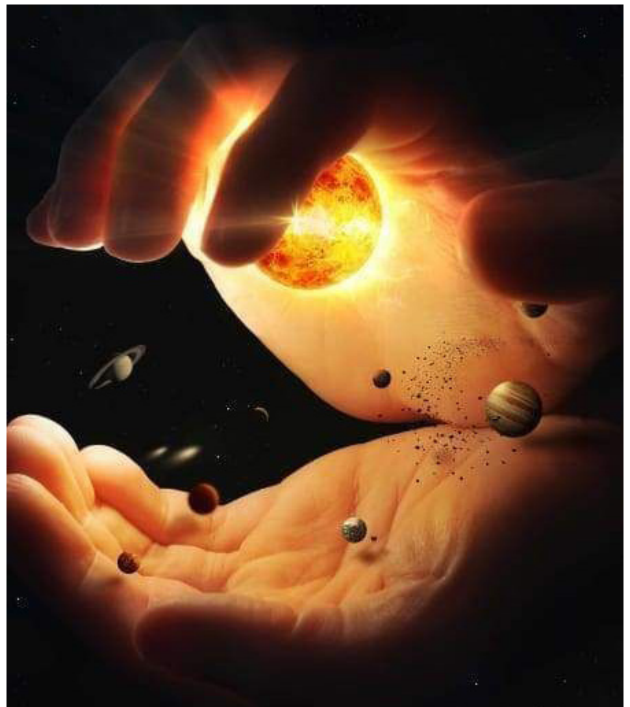
நன்றி.

GPAY : +91 72997 53999



www.gyanaguru.com

ஞானகுரு பதில்கள்



? நேரத்தை நம் கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டுவர முடியவில்லையே ஏன்?

– கே. வினோதனி, தேனி

ஞானகுரு :

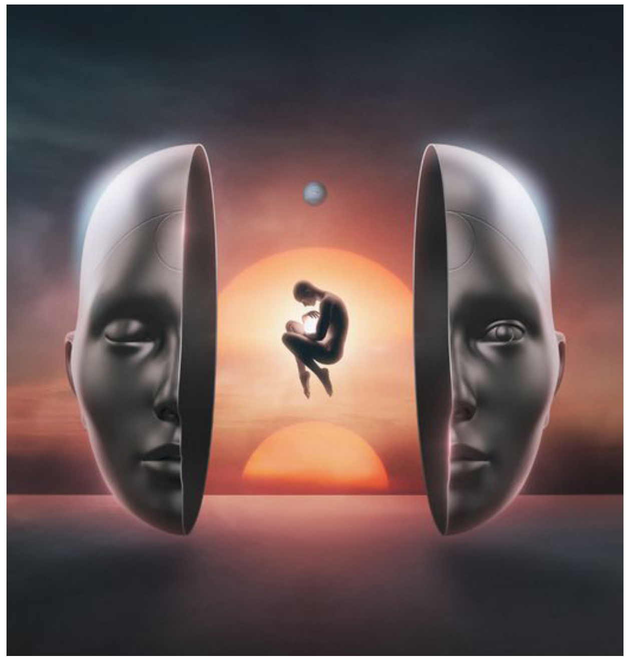
உணவுக்கு, உடைக்கு, மருத்துவச் செலவுக்கு, சேமிப்புக்கு என்று கணக்குப் பார்த்து கையில் இருக்கும் பணத்தை செலவு செய்கிறோம். ஏனென்றால், பணம் கஷ்டப்பட்டு சம்பாதிப்பதால் பார்த்துப்பார்த்து செலவழிக் கிறோம். ஆனால், மனிதருக்கு நேரம் இலவச மாகக் கிடைக்கிறது. எனவே, அதன் அருமை தெரியாமல் இஷ்டப்படி செலவழிக்கிறார்கள். ஒவ்வொரு மணி நேரமும் பணம். எனவே, கண் விழிக்கும் ஒவ்வொரு நாளும் 24 லட்சம் ரூபாய் நம் பையில் இருப்பதாக நினைத்துக்கொண்டு, அந்த பணத்தை கணக்குப் போட்டு செலவழிப் பதே புத்திசாலித்தனம். வீணாக பொழுதைக் கழிக்கும் ஒவ்வொரு நிமிடமும் நமது பணம் நஷ்டம் அடைகிறது என்று எண்ணம் வந்துவிட்டால், நேரம் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வந்துவிடும். அதேநேரம், பொழுதுபோக்கு மற்றும் மகிழ்ச்சிக்கு செலவிடப்படும் நேரம் ஒருபோதும் நஷ்டக்கணக்கில் வருவதில்லை.

? வாயை கட்டி, வயிற்றைக் கட்டி எதிர்காலத்திற்காக பணத்தை சேமிப்பது சரியா? தவறா?

– எம். முத்துலட்சுமி சாத்தூர்

ஞானகுரு :

இந்த நிமிடம் மட்டுமே நிஜம் என்பதைப் புரிந்துகொண்டு, இன்றைய தினத்தை அனுபவித்து வாழுங்கள். அதேநேரம், மிகவும் சிறிய தொகையை எதிர்காலத்துக்காக சேமிப்பதே போதும். ஏனென்றால், எதிர்காலம் ஒளித்து வைத்திருக்கும் ரகசியங்களை யாராலும் புரிந்துகொள்ள முடியாது. கோடி கோடியாக சேமிப்பு இருந்தாலும், நாளை என்பது வரலாம், வராமலும் போகலாம்.

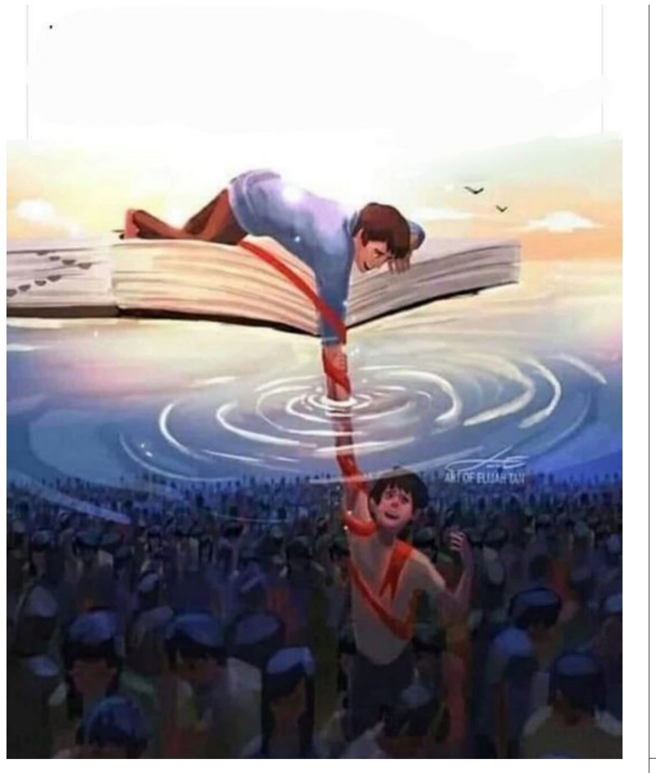


? யார் திறமைசாலி வணிகரா... அலுவலரா?

– பி.கந்தசாமி, பட்டுக்கோட்டை

ஞானகுரு :

அலுவலரைப் பார்த்ததும் நடுங்கும் வணிகர் உண்டு. வணிகரைப் பார்த்து பம்மும் அலுவலரும் உண்டு. திறமைக்கும் செய்யும் தொழிலுக்கும் முடிச்சுப் போடுவது சரியல்ல.

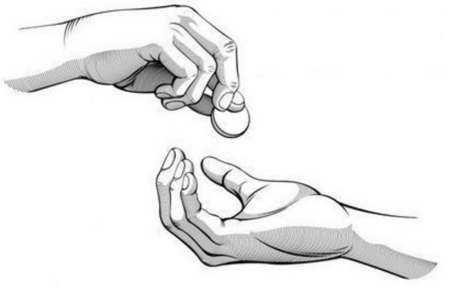


? நண்பர் தவறு செய்கிறார். அவர் தவறை எப்படி திருத்துவது?

– எஸ். சமுத்திரகனி சூலூர்.

ஞானகுரு :

நீங்கள் தவறு என்று நினைப்பது குறித்து நண்பரிடம் நேரடியாகச் சொல்லுங்கள். அதை ஏற்பதும், ஏற்காததும் அவருடைய விருப்பம். ஏனென்றால், உங்கள் கணிப்பு தவறாக இருப்பதற்கும் வாய்ப்பு உண்டு. ஒருவர் பெற்ற தாய்க்கு பருப்பு சோறு போட்டுவிட்டு, தனக்கு ஆட்டுக்கால் குழம்பு வைத்து சாப்பிடுவது உங்களுக்குத் தவறாகத் தெரியலாம். தாயின் உடல்நலன் குறித்து அவர் பார்வை வேறாக இருக்கலாம்.



? புகழுக்காக சேவை செய்பவர்களுக்கு புண்ணியம் சேருமா?

– எஸ். பரமானந்தம், வத்றாப்

ஞானகுரு :

வெட்டி வாய் பேசுவதைவிட புகழுக்கு ஆசைப்பட்டாவது சேவை செய்வது நல்லது. புண்ணியம் கிடைக்கிறதோ இல்லையோ அவர்களுக்கு நிச்சயம் மகிழ்ச்சி கிடைக்கும். அதுவே போதும்.

? மனிதன் எப்போது புனிதனாகிறான்?

– கே. ராஜபாண்டியன், கள்ளிக்குடி

ஞானகுரு :

புத்தன், இயேசு, காந்தி போன்றவர்கள் தங்களுக் காக வாழாமல் பிறருக்காக வாழ்ந்த காரணத்தால் புனிதராக போற்றப்படுகிறார்கள். இன்றைய தினம் அத்தகைய தியாகமெல்லாம் தேவையில்லை. பிறருக்கு துன்பம் தராத அத்தனை பேரும் புனிதர்களே.

Q A

? தேவைகள் கூடி கொண்டே போகிறதே எப்படி குறைப்பது?

– ஆர். பார்வதி ராமசாமி, பரமக்குடி.

ஞானகுரு :

ஒரு மனிதனுடைய நிம்மதியான வாழ்க்கைக்கு ஒட்டுமொத்தமாக 50 பொருட்கள் இருந்தால் போதும். ஆனால், இப்போது ஒவ்வொரு நபரும் ஆயிரத்துக்கும் மேற்பட்ட பொருட்களுடன் வாழ்கிறார்கள். ஆடை, ஆபரணம், வாகனம் என்று தேவையற்ற பொருட்களை தினம் ஒன்றாக குறைத்துக்கொண்டே வாருங்கள். ஒரு கட்டத்தில் குறைவான பொருட்களுடன் மகிழ்ச்சியாக வாழும் கலை பழகிவிடும். கூடுதலாக இருக்கும் ஒவ்வொரு பொருளும் துன்பம் தருபவையே. ஒரு செல்போன் உதவியாக இருக்கும். இரண்டாவது செல்போன் நிச்சயம் உபத்திரமே தரும். தேவை களைக் குறித்து நிம்மதியை அனுபவித்துப் பாருங்கள்.

?புயல், வெள்ளம் என்று மழை காலத்தில் நிறைய நிறைய தண்ணீர் வந்தாலும், அதனை பயன்படுத்தாமல் பக்கத்து மாநிலத்திடம் கோடை காலத்தில் சண்டை போடுவது நியாயமா..?

- சகுந்தலா, பள்ளிகரணை, சென்னை.

ஞானகுரு :

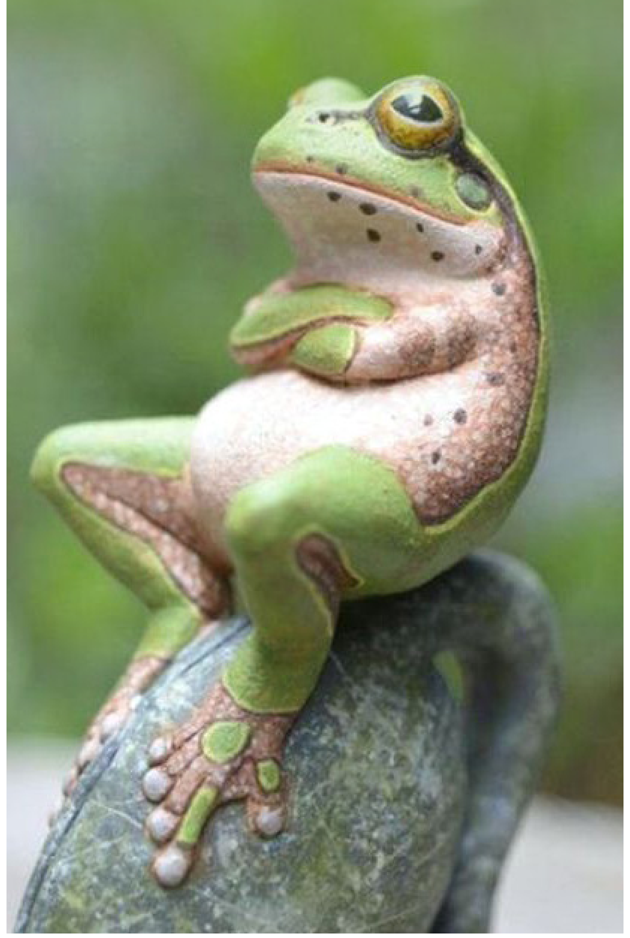
மழையாகப் பொழியும் நீர்.... நிலப்பரப்பைக் கடந்து மீண்டும் கடலை நோக்கிச் சேர்வதும் இயற்கை சுழற்சியே. ஒட்டுமொத்த தண்ணீரையும் பூமியில் தடுத்து நிறுத்தும் வகையில் அணைகள் கட்டுவதும் இயற்கைக்கு விரோதமே.

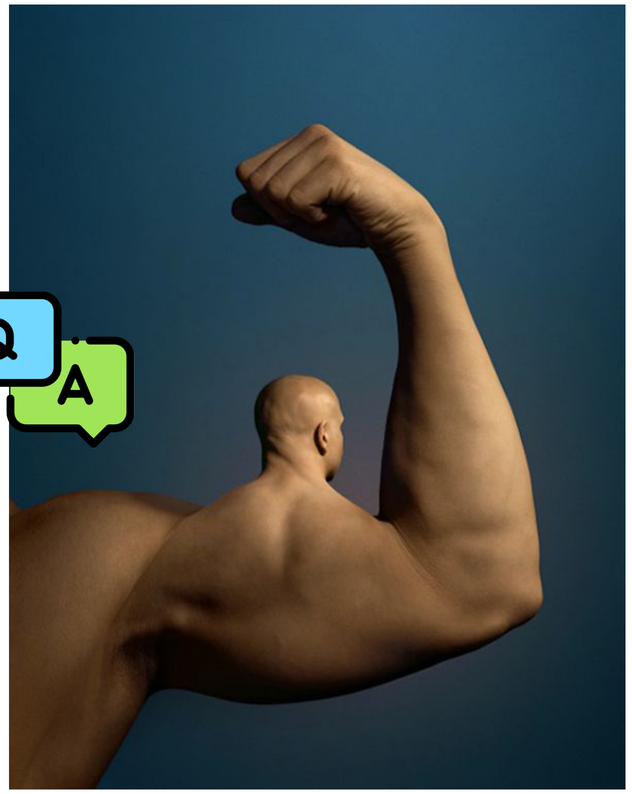
?இயற்கை நமக்குக் கற்றுத்தரும் பாடம் என்ன?

- சி.முனியாண்டி, காரைக்குடி.

ஞானகுரு :

மற்ற உயிரினங்களைப் போன்றே மனிதனையும் போராடி வாழும் வண்ணமே இயற்கை படைத்திருக் கிறது. ஆனால், தன்னை உயிர்களின் ராஜாவாக நினைத்துக்கொள்கிறான் மனிதன். இயற்கை பற்றி மனிதன் கண்டறிந்த அத்தனையும் கடலில் சிறு துளிகள் போன்றதே. மனிதனின் அத்தனை கண்டு பிடிப்புகளும் திடீரென வீணாகிவிடலாம். ஆம், ஒரே ஒரு குலுக்கலில் ஒட்டுமொத்த உயிரினங்களையும் அழித்துவிடும் சக்தி இயற்கைக்கு உண்டு. அப்படி எத்தனையோ முறை நடக்கவும் செய்திருக்கிறது.





?நீயா, நானா என்ற ஈகோ எப்போது நுழைகிறது?

- எம்.மணிவண்ணன், கும்பகோணம்.

ஞானகுரு :

அத்தனை மனிதர்களுக்கும் ஈகோ உண்டு. நான் புத்திசாலி, நான் அன்பானவன், நான் நல்லவன், மற்றவரைவிட என்னிடம் நிறைய திறமைகள் உள்ளன என்பது போன்ற எண்ணம் எல்லோருக்கும் உண்டு. ஆனால், எல்லோரும் இதனை வெளியே சொல்லிக்கொள்வதில்லை. ஆனால், தன்னுடைய திறமையால் மட்டுமே வெற்றி கிடைக்கிறது என்று எப்போது ஒருவர் நம்பத் தொடங்குகிறாரோ, அப்போது ஈகோ எனும் பூதம் வெளியே வருகிறது. வெற்றிக்குத் தன்னையும் தோல்விக்கு அடுத்தவரையும் இந்த பூதம் சுட்டிக் காட்டும். இந்த ஈகோ எதிரிகளை மட்டுமின்றி, அன்பு செலுத்துபவர்களையும் காயப்படுத்திவிடும். எனவே, நான்... என்னால்தான்... என்று பேசுவதை நிறுத்திக்கொண்டாலே போதும்.

கவித்துவம்

மீனுக்காக கண்கள் வைத்து
காத்திருக்கிறது வலை
மூக்கு வைத்துக்
காத்திருக்கிறது நாரை

வாய் பிளந்து காத்திருக்கிறது
பெரிய மீன்
நாக்கு வைத்து காத்திருக்கிறது
தூண்டில் முள்.

இவற்றில் ஏதாவது ஒன்றில்
சிக்கி மீன் சாகத்தான் செய்கிறது
இவை அனைத்துக்கும்
தப்பி
மீன் வாழத்தான் செய்கிறது.

- அ. நிலாதரன்

www.gyanaguru.com

காமம் முதல் பிரம்மசரியம் வரை

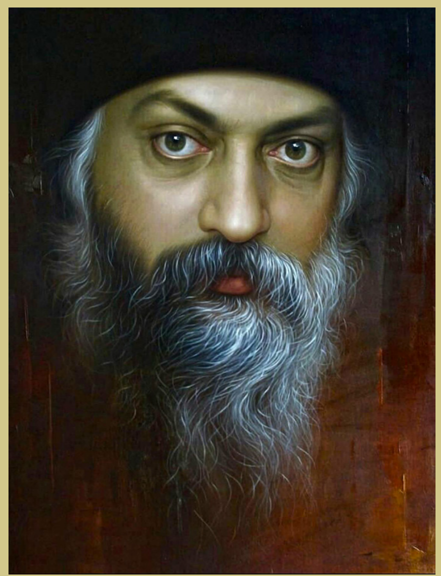
ஓஷோவை உடலுறவு வைத்தியர் என்று சொல்வதுண்டு. அவரிடம் அதுகுறித்து கேட்டபோது சிரித்தபடி காமம் பற்றி போதனை செய்தார். அந்த போதனை இதுதான்.

என்னை காம சாமியார் என்றும் சொல்கிறார்கள். அதற்கு நான் என்ன செய்வது ? என்னிடம் வரும் பெரும்பான்மையான கேள்விகள், ’என்னால் தியானம் செய்ய முடியவில்லை... பெண்கள் துரத்தித் துரத்தி வருகிறார்கள். தியானத்தில் ஆழ்ந்து செல்லும்போது காமம் அதிகரிக்கிறது, சுய இன்பம் உடலுக்குக் கெடுதலா ? சுய இன்பம் பாபகாரியமா..?’ என்பது போலவே இருக்கின்றன.

நானும் பழைய மதவாதிகளைப் போல, ’அது பாபம், இது தீங்கு, இது தெய்வக் குற்றம், கண் போய்விடும் .....’ என்று மேம்போக்காகச் சொல்லி உங்களிடம் குற்ற உணர்வை ஏற்படுத்தலாம். ஆனால் அது என்னால் முடியாத காரியம். பாலுணர்வு மற்றும் அதனுடைய பல பரிமாணங்களைப் பற்றி கூறுகிறேன். அதன்பிறகு நான் காமச்சாமியாரா என்று நீங்களே முடிவு செய்துகொள்ளுங்கள் .

பசி உணர்வும், பாலுணர்வும் இயற்கை மனிதனுக்கு கொடுத்த அடிப்படையான உணர்வுகள். இதில் பசி உணர்வு தன்னை நிலைநிறுத்திக் கொள்ளவும், பாலுணர்வு தன் இனத்தை நிலைநிறுத்திக் கொள்ளவும் தேவையாக இருக்கிறது. இவற்றில் பாலுணர்வை எல்லா பழைய மதங்களும் கண்டிக்கின்றன. இதற்கு முக்கிய காரணம் இது

காமம் முதல் பிரம்மசரியம் வரை



நீங்கள் அழகானவள் என்று நினைக்கும் ஒரு பெண்ணையோ… நீங்கள் அழகானவன் என நினைக்கும் ஒரு ஆணையோ நெருங்கிச் சற்று ஆழமாகப் பாருங்கள். அப்பொழுது உங்கள் கற்பனையான அதீத அழகு மறைந்து உண்மை தெரிய ஆரம்பிக்கும். இந்தச் சஞ்சலத்துக்கு நம் மனம்தான் காரணம் என்று புரிந்து திடுக்கிடுவீர்கள்.

மிகவும் உணர்வு மயமானது. உணர்வு மேலோங்கும்பொழுது அறிவு வேலை செய்யாது. இதனால்தான் பெற்றோர்களும், சமூகமும் காதலுக்கு எதிராகவே இருக்கிறது. ஏனெனில் சாதிக்கட்டுப்பாடு மிகுந்த அந்தக் காலத்தில் இது வெறுத்து ஒதுக்கப்பட்டதாக இருந்தது.

அறிவை மழுங்க வைக்கும் இந்த உணர்வு சமூகத்துக்கு ஆபத்தானது என்று எல்லா மதங்களும் ஒருசேர கண்டிக்கின்றன. ஆனால் இயற்கை இதற்கு மிகவும் முக்கியத்துவம் கொடுக் கிறது. என்னுடைய அணுகுமுறையே புரிந்துகொள்ளுதல் தான். அடக்குதலோ, கண்டித்தலோ அல்ல.

ஒன்றை நன்றாகப் புரிந்து கொள்ளுங் கள். உங்கள் சக்தி அனைத்தும் பாலுணர்வு சக்திதான். அதன் வெளிப்பாடுதான் வேறு வேறு விதமாக இருக்கிறது. ஆன்மீகத்தைப் பொறுத்தவரையில் இந்த சக்தி கீழான நிலையில் பாலுணர்வாகவும், மேலான நிலையில் தியானமாகவும் இருக்கிறது. மற்ற வெளிப்பாடுகள் எல்லாம் இந்த இரண்டுக்கும் இடையேதான் பல பரிமாணங்களில் அமைந்திருக்கின்றன.

பாலுணர்வை நீங்கள் எவ்வளவு தீவிரமாக அடக்குகிறீர்களோ அவ்வளவு தீவிரமாக ஆழமாக அது உங்கள் பிரக்ஞையற்ற மனதிற்குள் (Unconcious Mind) சென்றுவிடுகிறது. இந்த அடக்குதல் உங்களிடம் தீவிரமான ஆவலை ஏற்படுத்துகிறது. அப்பொழுது உங்கள் கண்கள் முழுவதும் காமம் தான் வழியும். நீங்கள் பிரம்மச்சாரியம் கடைப்பிடிக்கும் இந்தப் போலிச்சாமியார்களின் கண்களைச் சற்று உற்று பாருங்கள் புரியும். அதிகமான காம உணர்வு அதிகமான கற்பனையால் விளைகிறது .

நீங்கள் அழகானவள் என்று நினைக்கும் ஒரு பெண்ணையோ… நீங்கள் அழகானவன் என நினைக்கும் ஒரு ஆணையோ நெருங்கிச் சற்று ஆழமாகப் பாருங்கள். அப்பொழுது உங்கள் கற்பனையான அதீத அழகு மறைந்து உண்மை தெரிய ஆரம்பிக்கும். இந்தச் சஞ்சலத்துக்கு நம் மனம்தான் காரணம் என்று புரிந்து திடுக்கிடுவீர்கள். ஆணும் பெண்ணும் சேர்ந்து படிக்க வேண்டும் என்று சொல்வதற்கு இதுதான் முக்கிய காரணம். ஒருசில தவறுகள் நடக்கலாம். ஆனால் இந்த முறை மிகவும் வரவேற்கத்தக்கது.

ஒரு பெண்ணின் அழகு என்பது அவளுக்கும் ஒரு ஆணுக்கும் உள்ள தூரத்தைப் பொறுத்தது. தூரம் அதிகமாக அதிகமாக அழகு கூடும். தூரம் குறையக் குறைய அழகும் குறையும். இதை உங்கள் அனுபவத்தில் புரிந்துகொள்ளலாம் .

எப்பொழுது , ஒரு இயற்கையான உணர்வை அங்கீகரித்து, அதைப் புரிந்துகொண்டு அதனுடன் இயைந்து விழிப்புணர்வாகச் செல்கிறோமோ அப்பொழுது நம்மிடம் ஒரு சமநிலை (Balance) ஏற்படுகிறது. இந்த ஆசிரமத்தில் அந்த சமநிலையில்தான் பெரும்பாலோர் இருக்கிறார்கள். ஆரம்பத்தில் இங்கு வரும் ஆணும், பெண்ணும் காம உணர்வு மிக்கவர்களாகவே இருக்கிறார்கள். ஆகவேதான், முதலில் வரும் வெளியாட்கள் இந்த ஆசிரமத்தைப் பார்த்து அருவருப்பு அடைகிறார்கள். திடுக்கிடுகிறார்கள். அவர்கள்தான் இங்கு 'எல்லாம் நடக்கிறது' என்று பிரச்சாரம் செய்பவர்கள். இதற்கு காரணம் நான் அல்ல. உங்களுடைய மதகுருமார்களும், பாதிரிமார்களும்தான் !

ஆரம்பத்தில் வருபவர்கள் கொஞ்ச நாட்கள் இங்கு இருந்தால் அவர்களிடம் ஒரு சமநிலை ஏற்படுகிறது. பிறகு அவர்களிடம் அமைதியும் ஆழ்ந்த இன்பமும் ஏற்படுகிறது. பெண்களின் கவர்ச்சி மெல்ல மெல்ல தேய ஆரம்பிக்கிறது. இதை ஒருவர் அனுபவத்தில்தான் புரிந்துகொள்ள முடியும்.

பாலுணர்வு நான்கு நிலைகளைக் கொண்டது.

முதல் நிலை : சுய பாலுணர்வு

ஒரு குழந்தை முதலில் தன் அழகிய உடலை மிகவும் நேசிக்கிறது. தன் கட்டைவிரலை சூப்பும்பொழுது அதற்கு மிகுந்த மனநிறைவு ஏற்படுகிறது. பிறகு வயது ஏற ஏற அது தன் பாலியல் உறுப்போடு விளையாடுகிறது. அப்பொழுது அது பேரானந்தம் கொள்ளுகிறது. ஆனால் அதன் முக்கியத்துவம் அதற்குத் தெரியாது. இது இயற்கையான உணர்வு. இதில் எந்தத் தவறும் இல்லை. பெற்றோர்கள் வீணாகக் குழப்பம் அடைய வேண்டாம். நீங்கள் செய்ய வேண்டியது அந்தப் பாலுறுப்பையும், கைவிரல்களையும் சுத்தம் செய்து வைத்திருத்தல் மட்டுமே. தயவு செய்து அதைக் கண்டிக்காதீர்கள்… அடிக்காதீர்கள். ஏனெனில் இந்த அடக்குமுறையே பயமாக, அருவருப்பாக ஆழ்மனதில் பதிகிறது. ஒருவித குற்ற உணர்வு அவனுடைய ஆழ்மனதில் பதிய ஆரம்பித்துவிடுகிறது. ஆகவே குழந்தைகள் அதன் இயல்பிலேயே தைரியமாக வளர அனுமதியுங்கள். வயது ஏற ஏற அவனிடம் மெல்ல மெல்ல விழிப்புணர்வும் புரிந்துகொள்ளுதலும் கூடுகிறது.

ஒன்றை கவனித்திருக்கிறீர்களா? சிறு பிள்ளைகள் கிட்டிப்புல், சடுகுடு போன்ற விளையாட்டுக்களில் மிக மிக ஆர்வமாக இருக்கிறார்கள். ஆனால் சுமார் 10 - 14 வயது காலத்தில் அது எப்படி மறைகிறது? அந்த ஆர்வம் எங்கே போயிற்று? பிறகு ஏனோதானோ என்று பார்த்த ஆண் , பெண் பார்வையில் எப்படி ஒரு ஆழம், ஒரு கவர்ச்சி ஏற்படுகிறது?

எல்லாம் ஹார்மோன் செய்யும் வேலைதான். ஆகவே சஞ்சலப்பட வேண்டாம்

இரண்டாம் நிலை : ஓரினச்சேர்க்கை.

குழந்தையை அதன் இயல்பிலேயே விட்டால், தன் உடலில் தானே இன்பம் காணுவதிலிருந்து மாறி தன் தன் இனத்தைச் சேர்ந்த பிற ஆண் / பெண் உடலை நேசிக்கும். ஆனால் இதில் பெரும்பாலோர் ஈடுபடுவதில்லை. காரணம் அந்த மனதுடையவர்கள் கிடைப்பது கடினம்.எனவே பெரும்பாலோர் முதல் கட்டத்திலேயே நின்றுவிடுவார்கள். மேலும் இதைச் சமூகம் ஒருக்காலும் அனுமதிப்பது இல்லை. எனவே, அந்த நபரை நினைத்துக்கொண்டு சுய இன்பம் காணுகின்றனர். ஒரு சிலர் கூடி வாழவும் செய்கின்றனர். இதற்கு அவர்களது உடலில் உள்ள பாலுணர்வு ஹார்மோன்களும் பெரும்பங்கு வகிக்கின்றன. ஆனால்

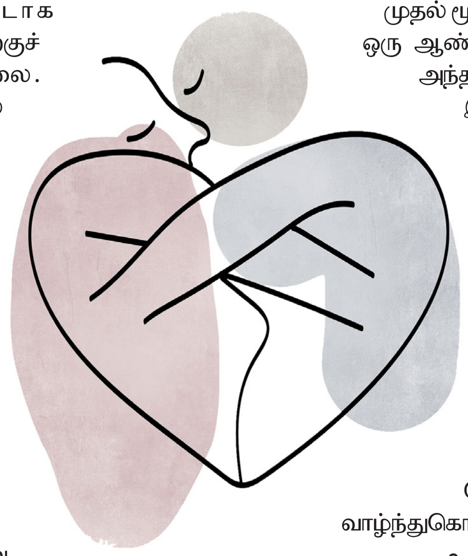
www.gyanaguru.com

உங்கள் தியானத் தன்மையைக் கலக்கவும் அதாவது அந்த இன்ப உணர்வை ஒரு சாட்சியாக நின்று பார்க்கவும் மிகுந்த பயிற்சி வேண்டும். இதுதான் உண்மையான பிரம்மச்சரியம். இந்த நிலையில் வெளிப்படையான காமம் முற்றிலும் மறைந்துவிடுகிறது. இப்பொழுது உங்களுக்கு வெளியில் எந்த ஆணும் / பெண்ணும் தேவையில்லை. இது ஒரு நிரந்தரமான திருமணம்.

100க்கு 95 சதவிகித மக்கள் அடுத்த கட்டத்துக்குத் தானே செல்லுகின்றனர்.

மூன்றாம் நிலை : மாற்று இனச் சேர்க்கை

இரண்டாவது நிலைக்குப் பிறகு மாற்று இனச்சேர்க்கை இயல்பாக உண்டாக ஆரம்பிக்கிறது. ஆனால் உடனே இதற்குச் சமூகம் இடம் கொடுப்பது இல்லை. முக்கியமாக ஆண் பொருளாதாரத்தில் தனித்து நிற்க முடியுமா என்று பார்க்கிறது. ஒரு ஆணை அவன் சம்பாதிப்பதை வைத்து தேர்ந்தெடுக் கிறது. ஆனால் காதலிப்பது என்பது ஆண் / பெண்களிடையே சகஜமா கிறது. இதற்குச் சமூகம் மிகப்பெரிய முட்டுக்கட்டை போடுகிறது. காரணம் பல இருக்கின்றன. ஆனால் அவர் களிடம் ஒரு இனம் புரியாத கவர்ச்சி ஏற்படுகிறது. இயற்கை தன் விளையாட்டை மிகத் தாராளமாகவே அவர்களிடம் செய்திருக்கிறது. இப்பொழுது கவிதை, ஆடல், பாடல், ஓவியம், சிற்பம் என்று எல்லாக் கலைகளும் பிறக்கின்றன. ஆண், பெண்ணில் கரைய நினைக் கிறான். பெண், ஆணில் கரைய நினைக்கிறாள். அப்பொழுது உடல் இரண்டாக இருந்தாலும் ஆன்மா ஒன்றுகிறது. இதுதான் மனமற்ற நிலையின் அகங்காரமற்ற தன்மையின் முதல் அனுபவம் எனலாம்.



நான்காம் நிலை : பிரம்மச்சரியம்

முதல் மூன்று நிலையை உணர்ந்த பிறகு, எப்படி ஒரு ஆண் / பெண் மற்றவர் துணையில்லாமல் அந்த நிலையை அடைவது என்று ஒரு ஆவல் இயல்பாக ஏற்படும். ஏனெனில் ஒருவரைச் சார்ந்து இருப்பது துன்பத்தையும் அடிமைத்தனத்தை யும் கொடுக்கும். ஆகவே இந்த மாற்று இனச்சேர்க்கை யில் உச்சத் தன்மையை அடைந்த வர்கள் வேறு முறைகளின் மூலம் உதாரண மாக யோகம், தந்திரா தாவே மூலம் அதை அடைய முடியுமா என்று முயற்சி செய்கிறார் கள். ஆன்மீகத்தில் இது சாத்தியம் தான். ஏனெனில் ஒரு ஆணின் மன ஆழத்தில் ஒரு பெண்ணும், ஒரு பெண்ணின் மன ஆழத்தில் ஒரு ஆணும் வாழ்ந்துகொண்டு இருக்கிறார்கள்.

அதற்கு முக்கிய காரணம் அவர்களது பிறப்புக்கு ஒரு ஆணும் பெண்ணும்தான் காரணம். ஆகவே ஒவ்வொரு ஆணும்/பெண்ணும், பாதி ஆணாகவும் பாதி பெண்ணாகவுமே இருக்கிறார்கள். நீங்கள் வெளியே உள்ள ஆணோடு அல்லது பெண்ணோடு சேரும்பொழுது உங்கள் உள்ளே உள்ள பெண்ணோடு/ஆணோடுதான் சேர்ந்து உண்மையான கலவி இன்பத்தை அனுபவிக்கிறீர்கள். அப்பொழுது வெளியே உள்ள மாற்றுப் பாலினத்தவர் வெறும் தூண்டுகோலாகவே இருக்கின்றனர்.

அந்த உணர்வோடு உங்கள் தியானத் தன்மையைக் கலக்கவும் அதாவது அந்த இன்ப உணர்வை ஒரு சாட்சியாக நின்று பார்க்கவும் மிகுந்த பயிற்சி வேண்டும். இதுதான் உண்மையான பிரம்மச்சரியம். இந்த நிலையில் வெளிப் படையான காமம் முற்றிலும் மறைந்துவிடுகிறது. இப்பொழுது உங்களுக்கு வெளியில் எந்த ஆணும் / பெண்ணும் தேவையில்லை. இது ஒரு நிரந்தரமான திருமணம்.

இப்பொழுது உங்களால் நினைத்த நேரத்தில் அந்த உச்சத்தன்மையைத் தொட முடியும். இப்பொழுது சிற்றின்பம், பேரின்பமாக மாறுகிறது. நான் இப்பொழுதும் அந்த நிலையில்தான் இருக்கிறேன். அந்த நிலைக்கு உங்களையும் அழைக்கிறேன். அந்த நிலையை அடைந்தவன் ஒருக்காலும் பிற பெண்களை அல்லது பெண்ணானால் ஆண்களைக் காமத்தோடு பார்க்க முடியாது. ஏனெனில் அது தேவையில்லை.

மந்திரச்சொல்

இதுவும் கடந்து போகும் என்பது, நம்மால் எதுவும் செய்ய முடியாத கையேறு நிலையே

கவித்துவம்

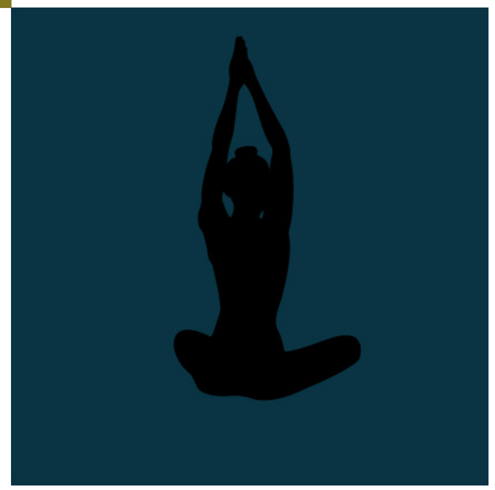
இருப்பதைத் தொலைப்பதும்,
தொலைப்பதை தேடுவதுமாய்,
இவ்வாழ்தல்
ஒரு சுவாரஸ்யமான
நெடும் பயணம்.

\- பாமதி

அத்தியாயம்-19

ஆழ்மனமே தாழ் திறவாய்!

சர்வரோக நிவாரணியா யோகா?



மேல்தட்டு மற்றும் நடுத்தர மக்களின் இன்றைய ஸ்டேட்டஸ் அடையாளமாக யோகா கலை உருமாறியுள்ளது. யோகா மேட், யோகா ட்ரெஸ், வாட்டர் பாட்டில் சகிதம் மற்றவர் கண் முன்னே உலா வருவதை பெருமையாகக் கருதுகிறார்கள். அதோடு, உடல் ஆரோக்கியத்திற்காக ஒரு மணி நேரம் ஒதுக்குவதைவிட வேறு எது முக்கியம் என்று எதிர்க்கேள்வி கேட்கிறார்கள்.

யோகா என்பது உடல், மனம், மூச்சு, சிந்தனை ஆகியவற்றை ஒருங்கிணைத்து செய்யப்படும் பயிற்சி. இதன் மூலம் ஆயுள் நீடிக்கப்படுவதுடன் இறைவனுடன் கலந்துவிட முடியும் என்று சொல்லித்தரப்படுகிறது.

பதஞ்சலி முனிவரே யோகாவின் தாய், தந்தையாக வர்ணிக்கப்படுகிறர். ஐயாயிரம் வருடங்களாக யோகக் கலை இருந்தாலும், அவற்றை தொகுத்து வகுத்துக் கொடுத்தவர் பதஞ்சலி. இதன் அடிப்படையிலே இன்று வரை யோகக் கலையை பலரும் பல்வேறு ரூபங்களில் பரப்பிவருகிறார்கள்.

ராமகிருஷ்ணர் கண் முன்னே துறவி ஒருவர் நீரில் நடந்து காட்டியதாக சிலாகிக்கும் கதை உண்டு. யோகமும் தியானமும் கற்றுக்கொண்டு அவர் இந்த சாதனையைப் புரிந்ததாகச் சொல்வார்கள்.

பதஞ்சலி முனிவரின் யோக நெறிகளை அடிப்படையாகக் கொண்டு விவேகானந்தர் உருவாக்கிய ராஜயோகமும் சூரிய நமஸ்காரமும் இந்தியாவிலும் வெளிநாட்டிலும் யோகக் கலைக்கு புத்துணர்ச்சி தந்தது.

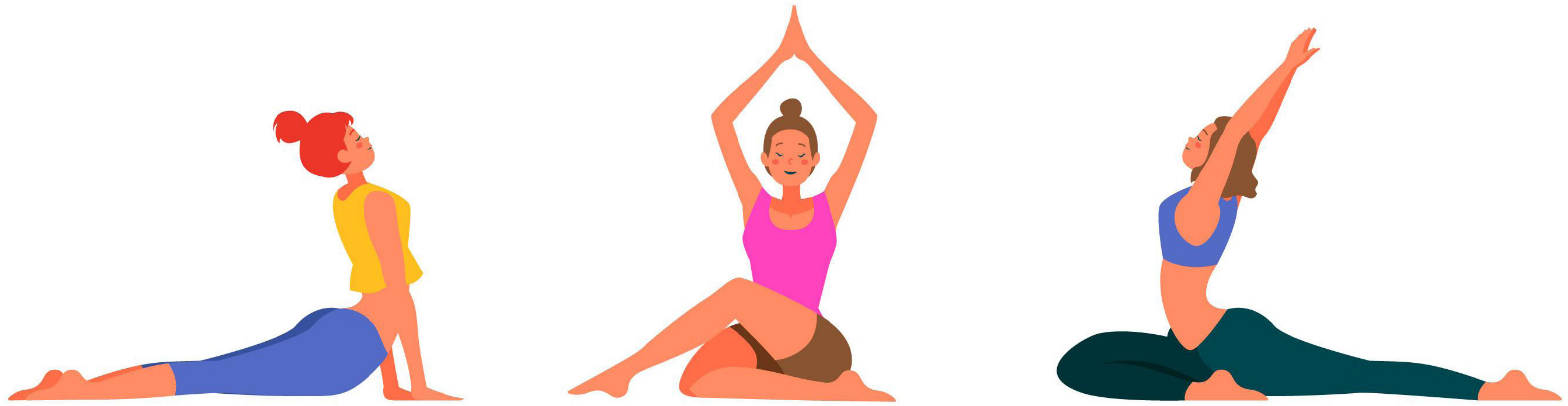
யோகாவை சமாதிக்கான யாத்திரை என்று சொல்லும் ஓஷோ, இதன் மூலம் நீண்ட வாழ்நாள் கிட்டும் என்கிறார். அதேநேரம், நீண்ட நாள் வாழ்ந்து என்ன சாதிக்கப் போகிறீர்கள் என்றொரு கேள்வியும் எழுப்பி குழப்பிவிடுகிறார்.

இன்றைய காலகட்டத்தில் ரவிஷங்கர், பாபா ராம்தேவ், ஜக்கி வாசுதேவ் என காவி ஆடை உடுத்திய அத்தனை பேருக்கும் கல்லா கட்டும் கலையாக யோகா இருக்கிறது. இந்திய அரசும், நம் பிரதமர் மோடியும் யோகாவின் விளம்பரத் தூதர்களாக செயல்பட்டு வருகிறார்கள். எனவே பள்ளிக்கூடம் தொடங்கி ராணுவம் வரையிலும் யோகா வகுப்புகள் நடத்தப்படுகின்றன.

ஜக்கி வாசுதேவ் நடத்திவரும் ஈஷாவின் யோகா அறிமுக வகுப்புகளில் ஒரு தகவலை உறுதிபடத் தெரிவிப்பார்கள். அதாவது, ‘அடுத்தடுத்த யோகா வகுப்புகளில் பங்கேற்கும்போது பல ஆற்றல்களைப் பெறுவீர்கள். தியானத்தின்போது தரையிலிருந்து சில சென்டிமீட்டர் அந்தரத்தில் உயர்ந்து அமர்ந்திருப்பதை நீங்களே உணர முடியும்’ என்று அடித்துச் சொல்வார்கள். கண்களை மூடிக்கொண்டு யோக முத்திரையில் தியானத்தின்போது இந்த அனுபவம் கிடைக்கும் என்பதால் அதனை புகைப்படம், வீடியோ எடுக்க முடியாது என்பார்கள்.

‘சிசிடிவி வைத்து இந்த காட்சியை பதிவு செய்யலாமே...’ என்று கேட்டால், ‘யாரோ பார்க்கிறார்கள் என்ற உணர்வு ஏற்பட்டுவிட்டால் மனமொன்றி

www.gyanaguru.com



பொதுவாக நோயைக் குணப்படுத்தும் என்றால் யாரும் மதிக்க மாட்டார்கள். எனவே இந்த உலகிலேயே அதிக எண்ணிக்கையில் இருக்கும் நீரிழிவு நோயாளிகளை நேரடியாகத் தாக்குகிறார்கள். அடுத்தபடியாக ஆஸ்துமா நோயாளிகளை இழுக்கிறார்கள். இந்த வளையத்தில் சிக்காதவர்களை, ’சில ஆசனங்களை செய்தால் நீண்ட நேரம் பெண்ணுடன் ஆனந்தம் அனுபவிக்க முடியும்’ என்று ஆசை காட்டி வலை வீசுகிறார்கள்.

இதனை செய்ய முடியாது. இதனை அனுபவிக்க வேண்டுமே தவிர, ஆதாரமாக்க முயலக்கூடாது’ என்று கேள்வி கேட்பவர் மீது பாய்வார்கள்.

இதுதவிர ஈஷாவில், நீரிழிவு நோயை கட்டுப்படுத்துவதற்கு ஸ்பெஷல் யோகா வகுப்புகள் இருக்கின்றன. இந்த வழியில் ஒவ்வொரு நோய்க்கும் தனித்தனி யோகா வகுப்புகள் தொடங்கி, விரைவில் மல்டி ஸ்பெஷாலிட்டி யோகா மருத்துவமனையாக ஈஷா மாறுவதற்கு அதிக வாய்ப்பு இருக்கிறது. ஒருவேளை இதனை தொடங்கிவைக்க அமெரிக்காவில் இருந்து அதிபர் ஜோ.பைடன் வரலாம்.

ஏன் யோகக் கலைக்கு பாபா ராம்தேவ், ஜக்கி வாசுதேவ் போன்றவர்கள் இத்தனை முக்கியத்துவம் கொடுக்கிறார்கள் என்றால், இன்றைய சந்தைப் பொருளாதாரத்தில் யோகா கலை டாலர்களைக் கொட்டும் மிகப்பெரும் பிசினஸ். யோகா வகுப்பு பிராணாயாமம், தியானம், யோகா படுக்கைகள், யோகா ஆடைகள், ஊதுவத்திகள், படங்கள், ருத்திராட்சங்கள் சி.டி., புத்தகங்கள் என்று பல பண மழை பொழிகிறது.

பொதுவாக நோயைக் குணப்படுத்தும் என்றால் யாரும் மதிக்க மாட்டார்கள். எனவே இந்த உலகிலேயே அதிக எண்ணிக்கையில் இருக்கும் நீரிழிவு நோயாளிகளை நேரடியாகத் தாக்குகிறார்கள். அடுத்தபடியாக ஆஸ்துமா நோயாளிகளை இழுக்கிறார்கள். இந்த வளையத்தில் சிக்காதவர்களை, ’சில ஆசனங்களை செய்தால் நீண்ட நேரம் பெண்ணுடன் ஆனந்தம் அனுபவிக்க முடியும்’ என்று ஆசை காட்டி வலை வீசுகிறார்கள்.

இதற்காக இளைஞர், இளைஞிகளுக்கு சிறப்பு பயிற்சி கொடுக்கப்படுகிறது. நுனிநாக்கு ஆங்கிலம், கொஞ்சம் சமஸ்கிருதம், பதஞ்சலியின் சில பாடல்கள், கொஞ்சம் மகாபாரதம், கொஞ்சம் நாட்டு நடப்பு, கொஞ்சம் உண்மை சம்பவங்கள் என்று சித்தரிக்கப்படும் கதைகள் போதும். இந்த திறமைகள் மட்டுமே முக்கியமே தவிர, இவர்கள் யோகக்கலையின் முழுமை அறிந்திருக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை.

யோகா கற்றுக்கொண்டால் நோய் தீரும், மனதிலிருக்கும் குழப்பம் நீங்கிவிடும், தோல்வி நெருங்காது என்று சொல்வார்கள்.

நோய் வந்துவிட்டால்... தோல்வி கிடைத்துவிட்டால்..?

நீங்கள் சரியாக யோகா செய்யவில்லை. மனதை முழுமையாக ஒருமுகப்படுத்தவில்லை என்று பழியைத் தூக்கிப் போடுவார்கள். மனிதனாகப் பிறந்த யாராலும் மனதைக் கட்டுப்படுத்தவே முடியாது என்பதால், இவர்கள் சொல்வதுதான் உண்மையோ என்று அமைதியாகிவிடுவார்கள். யோகாவை ஒருபோதும் குறை கூற மாட்டார்கள்.

இது எப்படிப்பட்ட மனநிலை தெரியுமா..?

சாலையில் நடக்கும் ஒருவரை திடீரென நாய் ஒன்று தொடையில் கடிக்கிறது. நாயின் உரிமையாளர் ஓடிவந்து நாயிடம் இருந்து அவரை விடுவிக்கிறார்.

உடனே சிலர், ‘உடனே டாக்டர்கிட்டே போய் ஊசி போட்டுக்கோங்க... இல்லைன்னா உயிருக்கே ஆபத்தாகிவிடும்’ என்று எச்சரிக்கை செய்கிறார்கள்.

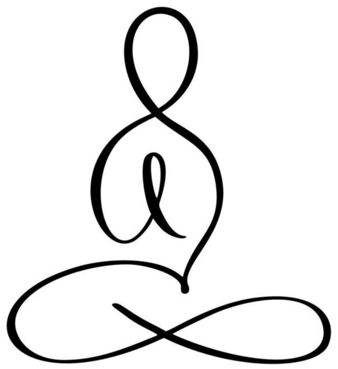
ஆனால் அந்த நாயின் உரிமையாளரோ, ‘இது ரொம்பவும் குட்டி. விளையாட்டுத்தனமா கடிச்சிருக்கு. நான் இப்பத்தான் தடுப்பூசி போட்டிருக்கேன். வெறிநாய் கிடையாது. பயப்படாதீங்க...’ என்று நம்பிக்கை தருகிறார்.

அது வெறி பிடித்த நாய் இல்லை என்று தெரியவந்தாலும், ரிஸ்க் எடுக்க மனம் வருவதில்லை. எனவே ஊசி போட்டுக்கொண்ட பிறகே பெரிய ஆபத்திலிருந்து உயிர் தப்பியது போன்று நிம்மதியும் திருப்தியும் அடைகிறார்.

இந்த நாய்க்கடி போலவே யோகாவும் நடக்கிறது. யோகாவில் கலந்துகொள்ளும் நோயாளிகள் ஒருபோதும் இதை மட்டும் முழுமையாக நம்புவதில்லை. யோகா செய்யும் அதேநேரம், ரெகுலராக மருத்துவரிடமும் போய் நோய்க்குத் தகுந்த மருந்தும் மாத்திரைகளும் ரெகுலராக எடுத்துக்கொள்கிறார்கள். மனிதர்கள் இப்படித்தான் நடந்துகொள்வார்கள் என்பது ஜக்கிகளுக்கு நன்றாகவே தெரியும். அதனால்தான், யோகா மூலம் மேஜிக் நடக்கும் என்று தைரியமாக பொய் சொல்கிறார்கள்.

மந்திரச்சொல்

ஆசைகள் நிறைந்த
மனது பிறரால்
இலகுவாக
ஆளப்படும்!



ஆகவே, நோய்களில் இருந்து யோகாசனம் விடுதலை தரும் என்பதற்கு எந்த ஆதாரங்களும் ஆய்வுகளும் கிடையாது. மேலும் யோகா, தியானத்தை முழுமையாக நம்பி, அதனை பரப்பியவர்களும் நோய்களின் பிடியில் இருந்து தப்பயதில்லை. குறிப்பாக யோகக்கலை, தியானம் குறித்து அதிகம் பேசிய ஆதிசங்கரர், ராமகிருஷ்ணர், விவேகானந்தர், ரமணர் போன்ற அனைவருமே நோயில் அவஸ்தைப்பட்டு இறந்தவர்கள்தான். யோகா இவர்களில் யாரையும் காப்பாற்றவில்லை.

அப்படியென்றால் யோகாசனத்திற்கு எந்த பலனும் இல்லையா..? அகத்தியர், பதஞ்சலி, திருமூலம் கூறியிருப்பது எல்லாம் பொய்யா..?

மூப்பை தடுத்து நிறுத்தும் காயகல்பம் பற்றி பாடியிருக்கிறார்கள். ஆனால், யாருடைய மூப்பையாவது தடுக்க முடிந்ததா..? ‘பசியில் வாடுபவர்களுக்கு உணவு கொடுத்தால் சொர்க்கத்தில் இடம் கிடைக்கும்’ என்கிறார்கள். எங்கே இருக்கிறது அந்த சொர்க்கம்..?

எனவே நோய்க்கும் யோகாவுக்கும் எந்த தொடர்பும் இல்லை என்பதே உண்மை. உடற்பயிற்சி எனும் ரீதியில் யோகாசனம் மூலமும் கொஞ்சம் பயன் கிடைக்கலாம். ரத்த ஓட்டம் அதிகரிப்பு, ஆக்சிஜன் அதிகம் கிடைப்பதால் உடலின் மெட்டபாலிசம் அதிகரித்து புத்துணர்வு கிடைக்கலாம். இதனை பணம் செலவு இல்லாமல் சாதாரண நடை பயிற்சி, நண்பர்களுடன் உரையாடுவது, இசை ரசிப்பது, வாய்விட்டு சிரிப்பதன் மூலமே பெற்றுவிட முடியும்.

யோகாசனம் போலவே இப்போது வேறு ஒரு சிகிச்சை முறை படு பாப்புலராகி வருகிறது. அது, ஹீலிங் தெரபி. ஒருவரை தொடாமலே நோயை குணப்படுத்துவதாகச் சொல்கிறார்கள். தோல்விகளை எல்லாம் மாற்றிவிட முடியும் என்கிறார்கள். மனதில் இருக்கும் அத்தனை துயரங்களையும் ஹீலிங் தெரபியால் விரட்டிவிட முடியும் என்கிறார்கள்.

இதெல்லாம் நடக்காது என்று தெரிந்தும் எப்படி இந்த பயிற்சி வகுப்புகளில் மக்கள் சேர்கிறார்கள். இதற்கும் ஆழ்மனதிற்கும் என்ன தொடர்பு..?

- அடுத்த இதழில்...

தூங்கும் குழந்தையை எழுப்பலாமா..?

பாவம், புண்ணியம் என்பதெல்லாம் கட்டுக் கதைகள் என்பதில் எந்த மாற்றுக்கருத்தும் இல்லை. அதேநேரம், மனிதன் இன்னொரு மனிதனுக்குச் செய்யும் மாபெரும் பாதகம் என்ன தெரியுமா..?

தூக்கத்தில் இருப்பவரை எழுப்புவது.

ஆம், எத்தனை கவலைகள், துயரங்கள் இருந்தாலும் அவற்றை சில மணி நேரங்களாவது மறக்கடிக்கும் சக்தி தூக்கத்திற்கு மட்டுமே உண்டு. தூக்கத்தில் இருந்து எழும் நேரங்களில் உடலும் உள்ளமும் புத்துணர்ச்சியுடன் திகழ்வதை எல்லோருமே அனுபவிக்க முடியும். எனவே, அத்தகைய அற்புதமான சுகத்தில் திளைப்பவரை… தூக்கத்தில் இருந்து எழுப்புவது ஒருபோதும் சரியில்லை.

அதுசரி, பள்ளிக்கூட நாட்களில் அயர்ந்து உறங்கும் பிள்ளையை எப்படித்தான் எழுப்புவது..?

பிள்ளைகள் வாழ்வில் படிப்பு என்பதும் முக்கியம். எனவே, தூங்கும் குழந்தையை எழுப்பத்தான் வேண்டும். அதேநேரம், முடிந்தவரை குழந்தை தானாகவே விழிக்கும் வகையில் பெற்றோர் நடந்துகொள்ள வேண்டும்.

இதன் அர்த்தம் என்னவென்றால், குழந்தைகள் தூங்குவதற்குப் போதுமான நேரத்தைக் கொடுக்க வேண்டும். பள்ளி செல்லும் குழந்தைகளின் வயதைப் பொறுத்து குறைந்தது 8 மணி நேரத்தில் இருந்து 10 மணி நேரம் வரையிலும் தூங்குவதற்கு அனுமதிக்கலாம்.

அவர்கள் தூங்கும் நேரமே அவர்கள் எழும் நேரத்தை தீர்மானிக்கிறது. எனவே, எந்த நேரத்தில் குழந்தை தூங்கவேண்டும் என்பதை முன்கூட்டியே தீர்மானித்து, அந்த நேரத்தில் தூங்கச் செய்ய வேண்டும்.

மந்திரச்சொல்

ஒருவரை மறக்க
இன்னொருவரை
தேடாதீர்கள் யாராலும்
யாரையும் மறக்க
செய்யதிடலாகாது.....!!

நள்ளிரவு வரை பெற்றோருடன் சேர்ந்து குழந்தையும் விழித்திருந்து தொலைக்காட்சியில் படம் பார்த்துக் கொண்டி ருந்தால், பகலில் கண் விழிப்பது நரக வேதனையாகத் தெரியும். ஆகவே, இரவு 10 மணிக்குக் குழந்தையை தூங்குவதற்குப் பழக்கப்படுத்துங்கள்.

சனிக்கிழமை, ஞாயிற்றுக் கிழமை மட்டும் லேட்டாக தூங்கலாம் என்பது சரியான அணுகுமுறை அல்ல. அன்றைய தினம் பகலில் எத்தனை ஜாலியாக இருக்கவேண்டுமோ, அப்படியிருக்கலாம். படுக்கை நேரம் என்பது எப்போதும் ஒன்றாகவே இருக்கட்டும். ஒரு நாள் லேட்டாகத் தூங்கி லேட்டாக எழுவது, அடுத்தடுத்த நாட்களில் பாதிப்பை உருவாக்கும்.

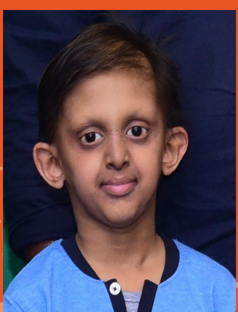
குழந்தை அளவுக்கு பெற்றோர் அதிக நேரம் தூங்கவேண்டியதில்லை என்றாலும், தினமும் குழந்தைக்கு முன்னதாகவே எழவேண்டியது அவசியம். பெற்றோர் அவசரகதியில் எழுந்து, குழந்தைகளையும் அதே வேகத்தில் எழுப்புது காலை நேரத்தை கவலை நேரமாக மாற்றிவிடும்.

குறிப்பிட்ட நேரம் தாண்டியும் குழந்தை தூங்கிக் கொண்டு இருக்கிறதா..? முதலில் ஜன்னல், கதவுகளைத் திறந்துவைத்து அறைக்கு வெளிச்சமூட்டுங்கள். மெல்லிய சத்தத்தில் இசையை ஓட விடுங்கள். இதற்குப் பின்னரும் பிள்ளை எழவில்லை என்றால், மென்மையாக உடலில் மசாஜ் செய்வது போன்று அழுத்தம் கொடுங்கள். அதோடு, குழந்தையிடம் மெல்லிய குரலில் மகிழ்ச்சியாகப் பேசுங்கள்.

எந்த காரணம் கொண்டும், ‘நேரமாச்சு சனியனே… சீக்கிரம் எழுந்திரு.. ஸ்கூலுக்கு நேரமாச்சு’ என்று குழந்தையின் காலை நேரத்தை டென்ஷனாக்கிவிடாதீர்கள். இப்படி எழும் குழந்தைகள் சரியாக சாப்பிடாமல், தூங்கி விழுந்தபடி பள்ளிக்குச் செல்வதால், நிச்சயம் படிப்பில் கவனம் செலுத்த முடியாது. எனவே, காலை நேரம் என்பது திருப்பள்ளி எழுச்சி போன்று குழந்தைக்கு மட்டுமல்ல, பெற்றோருக்கும் நல்ல அனுபவமாக இருத்தல் அவசியம்.

காலையில் எழும்போதே குழந்தைக்கும் பெற்றோருக்கும் டென்ஷன் ஏற்படும் பட்சத்தில், அன்றைய தினம் முழுவதுமே சிக்கலாகவே கழியும். ஆகவே, காலை நேரத்தை ஆனந்தமாகத் தொடங்குங்கள். அதுவே, மகிழ்ச்சிக்கு அடிப்படை.

www.gyanaguru.com



RAJAN Dental

Regain your confident smile with Full mouth Dental Implants at **Rajan Dental**

எல்லோருக்கும் நிரந்தரப் பற்கள் சாத்தியமா..?

பல்வேறு காரணங்களால் அனைத்து பற்களையும் இழந்தவர்களுக்கு நிரந்தர பற்கள் பொருத்தி சாதனை படைத்திருக்கிறார்கள், 60 ஆண்டுகள் பாரம்பர்யம் கொண்ட சென்னை மயிலாப்பூர் ராஜன் பல் மருத்துவமனை மருத்துவர்கள். இதுகுறித்து சீனியர் மருத்துவ நிபுணர்களிடம் பேசினோம்.

ஸைகோமா ஆல்-ஆன்-4 சிகிச்சை

இந்த படங்களில் உள்ளவர்கள் அனைத்து பற்களையும் இழந்து எங்களிடம் நிரந்தர பற்கள் பொருத்தி கொண்டவர்கள். எங்களுக்குத் தெரிந்தவரை படத்தில் உள்ள 5 வயது குழந்தை தான், ஆசியாவிலேயே முதல் டென்டல் இம்பிளான்ட் பொருத்திய குழந்தை. அதே போல நாங்கள் 85 வயது நிரம்பிய முதியவருக்கும் நிரந்தர பற்கள் பொருத்தி உள்ளோம்.

முதுமையால், ஈறு நோய்களால், விபத்தால், கருப்பு பூஞ்சையால் (COVID), பிறவி குறைபாடுகளால் பற்களையும் தாடை எலும்பையும் இழந்தவர்களுக்கு இன்று உலகம் முழுவதும் நவீன ஸைகோமா ஆல் ஆன் 4 சிகிச்சைதான் (Zygoma All-on-4) சிகிச்சையே மேற்கொள்ளப்படுகிறது. இதனை கடந்த 30 ஆண்டு காலமாக ராஜன் பல் மருத்துவமனையில் ஓரல் டிஜிட்டல் ஸ்கேன், 3D பிரின்டட் ஸ்டென்ட்ஸ், கோன் பீம் சிடி ஸ்கேன் துணையுடன் கம்ப்யூட்டர் முறையில் ஆய்வு மேற்கொண்டு, நான்கே நாட்களில் நிரந்தர செயற்கை பற்கள் பொருத்துகிறோம்.

நாங்கள் பொருத்தும் செயற்கை பற்கள் அக்ரலிக், செராமிக்கால் தயாரிக்கப்படுவதால், 10 ஆண்டுகள் முதல் 30 ஆண்டுகள் வரை நீடித்து உழைக்கும். இதனால் மாறாத முகவடிவம், திருப்தியான உணவுப் பழக்கம், தெளிவான பேச்சு மற்றும் தன்னம்பிக்கையும் கிடைக்கும். இயற்கை பற்கள் போன்று உணவை நன்றாக மென்று சாப்பிடலாம் என்பதால் ஜீரணிக்கும் தன்மை அதிகரித்து நோய் பாதிப்பும் குறையும். மேலும், இந்த சிகிச்சையால் ஈறு தொற்று நோய் மற்றும் சர்க்கரை நோயும் கட்டுப்படுவது போனஸ் நன்மை" என்றனர்.

பற்கள் சீரமைப்பு

தொடர்ந்து பேசிய மருத்துவர்கள், "ஒருவரது புன்னகையை அழகாக்குவது சீரான பல்வரிசை தான். ஆனால், எல்லோருக்கும் அப்படி இயற்கையில் அமைந்து விடுவதில்லை. தெற்றுப்பல், எத்துப்பல், கோணல் வரிசை, ஒன்றன் மீது ஒன்று வளர்ந்திருப்பது, மேல் மற்றும் கீழ் பற்கள் சீரற்று அமைந்திருப்பது போன்றவை உண்பதற்கு இடையூறாக இருப்பதுடன் தன்னம்பிக்கையையும் குலைத்துவிடும். ஆனால், இப்போது இந்த அனைத்து குறைகளும், அலைன்மென்ட் டெக்னாலஜி மூலம் எளிதாகவும், முழுமையாகவும் எங்களால் சீர் செய்யப்படுகின்றன.

பற்கள் சீரமைப்பு மட்டுமின்றி தாடை சீரமைப்பு, நாடி சீரமைப்பு, தாடை சீரமைப்பு, இருக்கும் பற்களை டேமேஜ் செய்யாமல் அழகு படுத்துதல், ஈறுகளின் அளவை குறைத்து புன்னகையை சரி செய்தல், கம்பிகள் மூலம் பற்களின் ஒழுங்கின்மையை சரி செய்தல் போன்ற அனைத்து சிறப்பு சிகிச்சைகளும் நாங்கள் மேற்கொள்கிறோம்.

காணொளி ஆலோசனை

வெளி ஊர்களில் உள்ளவர்கள் மொபைல் போன் வாட்ஸ்-ஆப் வீடியோ கால் மூலம் எங்கள் மருத்துவர்களை தொடர்பு கொண்டு முதல் கட்ட ஆலோசனை பெற நாங்கள் வசதி செய்கிறோம். மேலும் தொடர்புக்கு...

ராஜன் பல் மருத்துவமனை,
எண்.56, டாக்டர் ராதாகிருஷ்ணன் சாலை,
மைலாப்பூர், சென்னை-600004. தொலைபேசி-044 40105050, அலைபேசி: +91 9789001100,
www.rajandental.com.