

♦ பெரியார் - குன்றக்குடி அடிகளார் சந்திப்பு ; கலைஞர் - சாயிபாபா சந்திப்பு... ஒப்பிடுக.. - அறிவரசன் திருலோக்கி.

அன்று நடந்தது சந்திப்பு... ஐயமற்ற ஒரு திறந்த புத்தகம்போல் இருந்தது. இருவேறு கொள்கைக்காரர்களின் "தனித்தன்மையும்", இரண்டு மா மனிதர்களுக்கிடையேயான "பொதுத்தன்மையும்" - அந்த சந்திப்பில் ஒளிர்ந்தது.

இன்றைய சந்திப்போ, சிலர் மனதில் சில ஐயப்பாடுகளுக்கு இடமளித்திருப்பதுதான் காலத்தின் கட்டாயமாகத் தோன்றுகிறது. அது ஒருவேளை, "அரங்கம் - அந்தரங்கம் - அதிகாரம் - அரசியல்" என்னும் பல்வேறு காரணிகளால் உருவாக்கப்பட்டிருப்பதாகத் தோன்றுகிறது. அந்தத் திரைகளை விலக்கிவிட்டுப் பார்க்க முடிந்தால் மட்டுமே நம்மால் நிதிர்சனத்தை எதிர்கொள்ள முடியும்.

இந்த இடத்தில் இதிகாசத்தைக் துணைக்கு அழைத்தால் பொறுத்தமானதாக இருக்கும் என்று நினைக்கிறேன்.

சீதையின் கற்பை ஒரு சலவைத் தொழிலாளி ஐயத்தோடு நோக்கியதாலேயே அந்த சந்தேகத்தைப் போக்க வேண்டிய நிர்ப்பந்தத்திற்கு அயோத்தி மன்னன் இராமன் ஆளானது இங்கே உற்று நோக்கத்தக்கது அல்லவா?

சந்திப்புகள் எப்படிப்பட்டதாக இருப்பினும் பரவாயில்லை. அது மக்களுக்கு உதவும் வரை.

♦ தியானத்தால் மன அழுத்தத்தைப் போக்க முடியுமா? எப்படி?...

- என். நந்தகுமார், முசிறி..

"மன அழுத்தம்" என்பது "மன உளைச்சலால்" ஏற்படுவது. மன உளைச்சல் என்பது ஓயாது அலையும் எண்ணங்களால் ஏற்படுவது. ஒரு நாளைக்கு ஏறத்தாழ 55,000 எண்ணங்கள் நம்மை அலைக்கழிப்பதாக ஒரு உளவியல் புள்ளி விபரம் கூறுகிறது. அலைபாயும் நிலையே மனதின் அழுத்தத்திற்கு காரணம்.

"தியானம்" என்பது நமது மனதை ஒருமுகப்படுத்துவதற்கான ஒரு பயிற்சி. தினமும் தொடர்ந்து காலை, மாலை குறைந்தது 10 நிமிடமாவது தியானம் செய்துவந்தால் நாளடைவில் மனமானது நாம் செய்யும் வேளையில் முழு ஈடுபாட்டோடு நிலைத்து நிற்கும் பக்குவத்தைப் பெற்றுவிடும். "எண்ணத்தில் எண்ணம் வைக்கும் யோகமே" தியானமாகும். நாம் எதிலிருக்கிறோமோ, அதிலிருக்கப் பழக வேண்டும். நன்றாக எண்ணிப் பாருங்கள். ஒரு விமான ஓட்டியின் கவனம் சிதறினால் என்னவாகும்? பேருந்து ஓட்டுனரின் கவனமும் அப்படித்தான். மேடையில் அமர்ந்து இசைக்கும் கலைஞனின் கவனம் பிசகினால் மக்களால் ரசிக்க முடியுமா?

இனிய நந்தவனம்

எனவே “தியானம்” செய்வது நமது கவனத்தை நிலைப்படுவதிலும், சீராக்குவதிலும் பெரும் பங்கு வகிக்கிறது. ஒருவரை தியானம் நமது பழைய பதிவுகளை எல்லாம் வெளியேற்றும் விதத்தில் செயல்படுகிறது. மற்றொருவரை தியானம் நமது எண்ணங்களை ஒரிடத்தில் குவிப்பதாய் செயல்படுகிறது. எந்த முறையை நாம் மேற்கொண்டாலும் சரி... அதைத் தொடர்ந்து செய்து வந்தால்தான் அதன் பயனைப் பெற முடியும்.

தியானம் செய்வதால் உடல் நலமும், மன நலமும், வெற்றியும், வளமும் நம் வாழ்வில் சேரும் என்பதில் எவ்வித ஐயமும் தேவையில்லை. ஏனெனில் தியானம் நம்மைக் குழப்பத்திலிருந்தும், தயக்கத்திலிருந்தும், மயக்கத்திலிருந்தும் தெளிவடையச் செய்வதின் மூலம் மன அமைதியைத் தருகிறது.

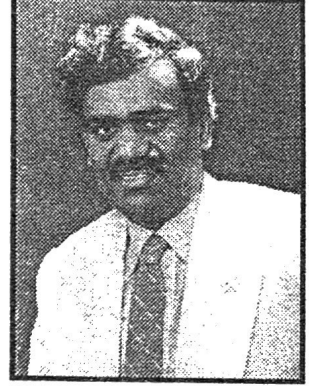
**அமைதியான மனமே -
அத்தனைக்கும் மருந்து.**

♦ **இன்று ஊடகங்களில் பாலியல் செய்திகளுக்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுத்து வெளியிடுவது - வளரும் தலைமுறைக்கு பாதிப்பு களை உருவாக்காதா?...**

- இரா. மணிகண்டன், புதுக்கோட்டை.

நிச்சயமாக பாதிக்கும்! ஏன் தெரியுமா? - பாலியல் செய்திகள் ஒருவரின் மனதில் விலங்கு உணர்ச்சியைத் தூண்டக் கூடியவை. எளிதில் ஒருவரை சலனப்படுத்தக் கூடியவை. பக்குவம் பெறாத வயதில் - இத்தகைய செய்திகள் பலரையும் அலைக்கழிக்க வல்லவை. இவை “கவர்ச்சியாக”வும் “ஆபாசமாக”வும்

வெளிப்படுவதால் இளைய மனங்களில் எளிதில் ஒட்டிக் கொண்டு விடுகின்றன. அது மட்டுமல்ல இத்தகைய பதிவுகள் - ஒரு சமூகப் பண்பாட்டையே சீரழித்து விடக் கூடியவையாகும்.



ஒரு கடைக்காரர் - தன் உணவுப் பொருளில் செய்யும் கலப்படம் கூட ஒருவரின் உடல் நலத்தைத் தான் பாதிக்கும். ஆனால் ஊடகங்களோ மனநலனை பாதித்து... அதன் மூலம் ஒரு சமூகத்தையே ஆட்கொள்ளக் கூடியவை. எனவே பத்திரிக்கை, தொலைக்காட்சி, வானொலி போன்ற ஊடகங்களை இயக்குபவர்கள் மிகுந்த சமூகக் கண்ணோட்டத் தோடும் - அக்கறையோடும் - மனித நேயத்தை வளர்க்கும் மாண்புடைய செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுவது அவசியமாகிறது. இல்லையெனில் இது ஒரு “சமூக விரோத”ச் செயலாக மாறிவிடும் அபாயம் உண்டு என்பதை நாம் அனைவரும் உணர வேண்டும். வர்த்தகமயமான உலகில் எல்லாவற்றையுமே மலிவிப்படுத்தும் போக்கு மானுட சமூகத்தைச் சரித்துவிடும்.

ஆதலால் “திருடராய்ப் பார்ந்து திருந்தும்” போக்குக்கு நாம் வழிவகுக்க வேண்டும். பல்வேறு விழிப்புணர்வுச் செயல்பாடுகளை மேற்கொள்ளுதல் அவசியமாகும். அதற்கான சூழ்நிலையை ஏற்படுத்துவதில் பொதுமக்கள் அனைவருக்குமே பங்கிருக்கிறது.

**இப்பகுதிக்கு கேள்விகள்
வரவேற்கிறோம்**