மனித உடல் என்பது நடமாடும் கோயில்

ஆண், பெண் அனைவரும் நன்றாக சிந்தியுங்கள். இந்த மனித உடல் என்பது நடமாடும் கோவில் என்பதை அனைவரும் நன்கு உணர வேண்டும்.

இந்த மனித உடலானது இயற்கையுடன் கலந்த மற்றும் இயற்கையோடு இயற்கையாக இணைந்த ஒரு சிற்றுலகமாகும்.

ஐம்பூதங்களின் மொத்த உருவமே இந்த மனித உடலாகும்.

அண்டத்திலுள்ளது பிண்டத்திலும் உள்ளது என்பதே இதன் உள்ளர்த்தமாகும்.

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை வாழ்வதே இந்த மனித உடலுக்கு நாம் செய்யும் முக்கியப் பணியாகும்.

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையும், ஆனந்தமான வாழ்க்கையும் கிடைக்கப்பெற மனித உடலை நன்கு பேணிக் காக்க வேண்டும்.

ஆரோக்கியமற்ற வாழ்க்கை முறைகளை வாழ்வதினால் உடல்கெட உயிர் கெடும் என்பது முன்னோர்களின் பழமொழியாகும். ஆக நம்முடல் கெட்டால் நமது மரபிற்கே கெடுதல் உண்டாகும்.

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை என்பது ஒருவருக்கு முழுவதுமாக கிடைக்கப்பெற மனித உடலை கோவில் போல எண்ணி காக்க வேண்டும்.

உடல் நலமே முதல் நலமாகும்
உடலறிவே முதலறிவாகும்
உடலின் உறுதியே முதற்செல்வமாகும்.

மனித உடலை ஆரோக்கியமாக பேணிக் காப்பதே ஒவ்வொரு மனிதனின் கடமையாகும்.

மரம், செடி, கொடி, பஞ்சு, பவளம், பூச்சி, புழு, மீன், தவளை, பாம்பு, காட்டு விலங்குகள் ஆகியவைகள் எல்லாம் உடலை எப்படி ஆரோக்கியமாக பேணிப் பாதுகாக்கிறதோ அதேபோல ஒவ்வொரு மனிதனும் தன்னுடைய உடலுக்கு தானே ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை வாழக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

ஐந்தறிவு படைத்த விலங்குகள் எல்லாம் தனக்கு ஏற்படும் நோய்களுக்கு இயற்கையாகவே மருந்துகளை அதாவது இயற்கை மூலிகைகளைத் தேடிக் கொண்டு அதை உண்டு தனக்கு வரப்போகும் பிரச்சனைகளில் இருந்து தன்னைத் தானே காப்பாற்றிக் கொள்ள இயற்கையான உதவியைத் தேடிக் கொள்கிறது.

ஆறறிவு படைத்த மனித இனம் மற்றும் அறிவாற்றல் மிகுந்த மனித இனம், பகுத்தறிவு கொண்ட மனித இனம் ஏன் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை தேடிச் செல்லவில்லை என்ற கேள்வி எனக்குள் எழுகிறது. ஆக நமது முன்னோர்கள் இன்றைய உலக மக்கள் அனைவரும் ஆரோக்கியமாகவும், ஆனந்தமாகவும் வாழ பல நல்ல அறிவுரைகளை இன்றைய உலக மக்களுக்காக விட்டுச் சென்றுள்ளனர். ஏன் நாம் அனைவரும் அதை முறையாக பின்பற்றவில்லை என்ற கேள்வி எனக்குள் எழுகிறது.

பகுத்தறிவுள்ள மனிதர்கள் அனைவரும் ஆரோக்கியமாகவும், ஆனந்தமாகவும் தன்னுடைய கவலைகளை எல்லாம் மறந்து வீரதீரரைப் போல தன்னுடைய மரணத்தின் இறுதி தருவாய் வரையிலும், ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை வாழ கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.