

இயற்கையோடு இணைந்திடுவோம்

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை உருவாக்கிடுவோம்

இன்றைய உலக மக்கள் படும் அவலங்களையும், துன்பங்களையும், அனுபவிக்க காரணம் என்னவென்று எனக்குள் எழும் கேள்வி?

இன்றைய உலக மக்கள் படும் வேதனைகளை தீர ஆராயும்போது பலவிதமான சிந்தனைகள் உருவாகின்றன.

பொதுவாகவே இன்றைய உலகமக்கள் பெரும்பாலோர் எதற்கெடுத்தாலும் விதி, விதி, விதி என்று வீண் கதை பேசுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். ஏன் நாம் உயர்வடைய முடியாதா என்று சிந்தியுங்கள்.

ஒருவருடைய சிந்தனையும், அவருடைய செயல்பாடும் மட்டுமே ஒரு மனிதனை இவ்வுலகில் அவரை பெரிய நபராகவும், சிறிய நபராகவும் வெளிக்காட்டுகிறது. பொதுவாகவே இன்றைய உலக மக்கள் ஒவ்வொருவரும் அறநெறிச் சிந்தனைகளையும் மறந்தும் மற்றும் அடுத்த நபர்களுக்கு எந்த ஒரு வேற்றுமை இல்லாமல் உதவிகள் செய்யும் மனப்பான்மையை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இவ்வாறு நாம் அனைவரும் செயல்பட்டோமானால் நாமும் வளரலாம், நம்மைச் சுற்றியுள்ளவர்களும் வளர்ந்து கொள்வார்கள். மற்றும் நம் நாடும் வளமாகச் செயல்படும்.

இன்றைய உலகில் மனிதன் சமயநெறிகளையும் மனிதாபிமான காரியங்களுடன் அடுத்த நபர்களுக்கு உதவிகள் செய்ய வேண்டுமென்ற எண்ணங்களையும், ஒழுக்க விதிமுறைகளை மறந்த காரணத்தினால் என்னவோ, இவற்றை நாம் எதிர்கொள்ள வேண்டியுள்ளது. இவ்வுலகில் உள்ள அனைத்து உயிர்களுக்கும் மேலாக ஒருவன் இறைவன் இருக்கிறான் என்ற பயம் மறந்த காரணம் என்று கூட சொல்லலாம். அதேபோல ஆன்மீகம் நாட்டம் சரியான முறையில் தெரிந்து கொள்ளாமல் போனதின் விளைவு என்று கூட சொல்லலாம்.

பாரம்பரிய சமயநெறிகளையும், நமது முன்னோர்களின் வாழ்க்கை முறைகளையும், மற்றும் தர்மசீலங்களையும், நன்னெறிகளையும் ஒதுக்கி மறந்து வாழ்ந்து வந்த காரணத்தினால் இவற்றை எல்லாம் மறந்து வாழ்ந்து வந்த

காரணத்தினால் இவற்றை எல்லாம் நாம் எதிர்கொள்கிறோம் என்று கூட சொல்லலாம். இவற்றை எல்லாம் நாம் மாற்ற முயற்சிக்க வேண்டும்.

ஒரு மனிதன் தன்னைத்தானே திருத்திக் கொள்ள முயல்பவன்தான் முழு மனிதாக்கிரான். இன்றைய உலகில் மனிதர்களுடைய வாழ்க்கையில் மனிதர்கள் எல்லா நிலைகளிலும், எல்லாத் துறைகளிலும் திருந்த வேண்டியவர்களாக இருக்கிறார்கள். இன்றைய இன்னல் மிகுந்த வேளையிலும் ஆடம்பர வாழ்க்கையை துறப்பதற்குப் பலருக்கு மனம் இல்லை.

அதர்மங்களை அகற்றி வாழ வேண்டுமென்று செயலில் விரும்புவோரும் இன்றைய உலகில் மிக குறைவாகவே உள்ளனர். அதேபோல் பணத்தின் மீதுள்ள பேராசையை விரட்ட வேண்டும். அடுத்தவனடைய துன்பத்தில் இன்பம் காணுதல், காட்டிக் கொடுத்தல், சுயநலமோடு செயல்படுதல், அதேபோல அறநெிகளை மறந்து வாழுதல், நண்பர்களுக்கும், உறவினர்களுக்கும், சகோதரர்களுக்கும் உதவிடாத கஞ்சத்தனம், அடுத்தவர்களை வஞ்சிக்கும் மனப்போக்கு இப்படி எத்தனையோ அதர்மங்களை களைய நாம் அனைவரும் முயற்சிக்க வேண்டும்.

இன்றைய உலகில் ஒருவருடைய சிந்தனைகளே மனித மேம்பாட்டிற்கு ஊன்றுகோலாக இருக்கும். அதேபோல நம் தமிழ்மொழியிலுள்ள புதையல்களைப் போல வேறு எந்த மொழியிலும் இல்லை என்றுதான் நான் கூறுவேன். இவற்றை எல்லாம் நாம் முறையாகக் கற்றுக்கொண்டு நம்முடைய தொழில்துறைகளை மேம்படுத்த முயற்சிக்க வேண்டும். ஒருவர் தன்னுடைய தொழில் மற்றும் உழைப்பு மூலம்தான் மனிதன் கிரகிக்கும் ஆற்றலை வளர்த்துக் கொள்ள முடியும். மற்றும் நேரத்தைப் பொன்னென மதித்து அறநெறிச் செயல்பாட்டுடனும், மற்றும் ஞானவழிமுறைகளை உணர்ந்தால் மட்டுமே மற்றவர்களுக்கு வழிகாட்ட முடியும். இதன் மூலமே இன்றைய உலகில் உண்மையான நேர்மையுள்ள ஒரு சக்தி மிக்க ஒரு சமுதாயத்தை நாம் உருவாக்கிட முடியும்.

நமது முன்னோர்கள் அனைவரும் இயற்கையோடு கலந்து இயற்கையோடு இயற்கையாக வாழ்ந்து வந்தார்கள். இன்பங்கள் மிகுந்த அவர்களுடைய வாழ்க்கையில் குறைகள் என்று எதுவும் இருந்ததில்லை. அவ்வாறு இருந்தாலும் அதற்கான தீர்வும் அவர்களுக்கு இயற்கையிடமிருந்தே கிடைத்தது. இயற்கையை மட்டுமே ஆதாரமாகத் தழுவி வாழ்ந்த நமது முன்னோர்கள் நோய் நொடியின்றி வாழ்ந்து வந்தார்கள். அவ்வாறு ஏதேனும் நோய்கள் ஏற்பட்டால் அதற்கான தீர்வும்

அவர்களுக்கு இயற்கையிடமே கிடைத்து. நமது முன்னோர்களின் பண்டையகால மருத்துவமனை மிகச் சிறப்பு வாய்ந்த மருத்துவ முறைகளான இயற்கை மருத்துவம் இவ்வாறுதான் உயிர்பெற்றது. இவ்வுலகில் மனித உடலில் உருவாகும் நச்சுக்களை வெளியேற்றி உடல் உறுப்புகளை சுத்தம் செய்து இயற்கை வளங்களின் மூலம் உடலை ஆரோக்கியமாக காக்கும் முறையே இந்த இயற்கை மருத்துவமாகும்.

மொழி, சூழ்நிலை ஆகியவற்றின் அடிப்படையில்தான் இன்றைய உலகில் ஆங்கில மருத்துவம், சித்த மருத்துவம், இயற்கை மருத்துவம் என பல்வேறு மருத்துவ முறைகள் இருக்கின்றன. பண்டைய காலங்களில் ஓலைச் சுவடிகளிலும், கல்வெட்டுகளிலும் பொறிக்கப்பட்ட மகத்தான தன்மைகளைக் கொண்ட குறிப்பாக இந்தியாவில் பயன்பாட்டில் இருந்து வந்த

வாழ்க்கையின் விஞ்ஞானம் என்பதுவே

ஆயுர்வேதமாகும். அவற்றை நாம் முறையாகக் கையாள வேண்டும்.

இக்கலியுகத்தில் மனிதர்களின் நடைமுறை வாழ்க்கைகளினால் ஏற்படுகின்ற மாற்றத்தினாலும், மற்றும் ஐம்பூத விகிதாச்சார அனுபவத் தொகை ஏற்றத்தாழ்வு காரணமாக இவ்வுலகில் தோன்றியுள்ள புதுப்புது வகையான நோய்களுக்கெல்லாம் இலகுவான மற்றும் பின்விளைவுகள் இல்லாத நற்பலன் அடையக்கூடிய வைத்திய முறைகளும், அதேபோல பலவகையான நோய்களுக்கு நீங்கள் வீட்டிலேயே கை வைத்தியம் செய்து கொள்ளக்கூடிய வகையில்,

இயற்கையோடு இணைந்திடுவோம்

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை உருவாக்கிடுவோம்

(மற்றும்)

மெய்பொருள் காண்பது அரிது

ஆக இந்த இரண்டு புத்தகத்திலும் தெளிவான மற்றும் அனைவரும் புரிந்து கொள்ளக் கூடிய வகையில் விபரங்கள் இடம் பெற்றிருக்கும். அதேபோல ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு சிறந்த வழிகாட்டியாக இந்தப்புத்தகம் இடம் பெற்றிருக்கும்.

இவ்வுலகில் வாழும் அனைவரும் இயற்கையோடு ஒன்றாகக் கலந்து ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை நோக்கிச் சென்றிடுவோம், வாழ்க்கையை வென்றிடுவோம்.

இயற்கையோடு இணைந்திடுவோம் !
ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை உருவாக்கிடுவோம்!!

SIDDHAS HEALTHY LIFE ADVISORY CENTRE