

மனவளக்கலை



சீயாகிராஜ்
சீவதாத்திரி மகரிஷி

மனவளக்கலை

(தொகுப்பு ஒன்று)

யோகிராஜ் வேதாத்திரி மகரிஷி



வேதாத்திரி பதிப்பகம்

(உலக சமுதாய சேவா சங்கத்துடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது)

180, காந்திஜி சாலை

.ஈரோடு - 638 002

பொருளடக்கம்

	பக்கம்
1. வாழ்வின் நோக்கம்	— 1
2. தவத்தால் வாழ்க்கை நிகராகிக்கும்	— 31
3. தவநிலைகளும் பயன்களும்	— 39
4. தற்சேரதனை	— 57
I. எண்ணம் ஆராய்தல்	— 65
II. ஆசைச் சீரமைத்தல்	— 87
III. சினம் தவிர்த்தல்	— 113
IV. கவலை ஒழித்தல்	— 155
V. நான் யார்?	— 183
5. வாழ்த்தும் பயனும்	— 205
6. பேரின்பக் களிப்பு	— 232

இத்தரவைப் பற்றி--

நமது யாழ்வில் வரும் இலாபம், துன்பம், அமைதி, போரிடும் அண்டத்திற்கும் நமது மனமே விளைதல்மே ஆகும். மனத்தின் உயர்வு மனத்தின் உயர்வு, அத்தகைய மனத்தை அறிய மனம் முன்னதாகக் கடன் மனத்தையே உபயோகப்படுத்தி மனத்தை மனப்படுத்தும் வாழ்க்கை நடை தன்மையை "மனமளக்கமல" என்ற பெயரில் யோகிராஜ் வேதாந்திசி மகிஷி அவர்கள் இத்தூலில் பதிந்தி முளறகவாக அளித்துள்ளார்கள்.

இத்தூலில் உள்வடி -

எண்ணக்களை ஆராய்வதன் மூலம் அன்புக்கு விழிப்பு நிலை உண்டாகும். நலம் தீது உணர் ஆற்றல் உண்டாகும். விளைபு பதிவுகளை மாற்ற இயலும்.

ஆசைகளைச் சீரமைப்பதின் மூலம் உடல் நலம், மனவளம், பொருள்வளம், உயர்வுகூடி, மனதிறைவு உண்டாகும்.

சினத்தைத் தவிர்ப்பதால் வாழ்வில் இன்பமையும் மகிழ்ச்சியும் உண்டாகும். அனைவரிடமும் நட்பு உண்டாகும். மகம் பொலியுடல் விளங்கும்.

கவலைவை ஒழிப்பதால் அச்சமின்மை, மன அமைதி, உடல் நலம் பெறலாம்.

நான் யார் என்று தெளிவு பெறுவதால் இறைநிலை, பிரபஞ்சம், உடல், உயிர், மனம் - இவை குறித்து விளக்கம் கிடைக்கும்.

யாழ்க் யளமுடன் என நம்மையும் பிறரையும் யாழ்த்துவதால் நாமும் நவமாக யாழ்த்து பிறரையும் வளமாக யாழ்க் செய்வலாம்.

இத்தரவைப் பரிலீறு யாழ்வில் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் மனத்துவலமை, விளைத் தூய்மை பெறலாம். அதன் அடிப் படைலில் ஒழுக்கம், கடமை, ஈகை இவை நமது யாழ்வில் இயல்பாக அமைவும்.

யாழ்வின் நோக்கத்தைவுணர்ந்து வளமாக யாழ் விரும்பும் அனைவருக்கும், சிறத்ததொரு வழிகாட்டிவாக, யாழ்நாள் முழுமெக்கும் உறுதுணையாக இத்தூல் அமைத்துள்ளது.