நல்ல புதிய எண்ணங்களைத் தினசரி தியானிப்போம்!

பரிசுத்த புதிய தினசரித் தியானம்

சூரியனைப் பற்றிய மூட நம்பிக்கை

1. ஆதிமனிதன் பூமிதான் பிரபஞ்சத்தின் மற்றும் சூரியனின் மையம் என்று நம்ப வைக்கப்பட்டான். சூரியன் தினமும் காலையில் கிழக்கில் உதிக்கும், மாலையில் மேற்கில் மறையும் என்று பல பல ஆயிரம் ஆண்டுகளாக தன் அறியாமையால் நம்பி வந்தான். இன்றும்கூட அறிவியல் விழிப்புணர்ச்சி இல்லாமல் பலர் அது உண்மை என்றே நம்புகின்றார்கள்.

2. ஆனால் வானியல் அறிவியல் ஆராய்ச்சியின்படி சூரியன் எத்திசையிலும் உதிப்பதுமில்லை, மறைவதுமில்லை. மாறாக, பூமி தான் சூரியனைச் சுற்றி வருகிறது, இதற்கு 365¼ நாட்கள் (ஒரு வருடம்) ஆகின்றன.

3. பூமி தன்னைத்தானே ஒரு நாளைக்கு ஒருமுறை சுற்றி வருகிறது. ஒருநாள் 24 மணி நேரம் கொண்டது. பகல் 12 மணி நேரமும், இரவு 12 மணி நேரமும், பூமி தன்னைத்தானே சுற்றுவதால் பகல் இரவு ஏற்படுகிறது.

4. இவ்வாறு தன்னைத்தானே பூமி சுற்றுவதால் சூரியனைப் பார்க்கும் பகுதி பகலாகவும், பார்க்காத பகுதியிலுள்ள நாடுகள் இரவாகவும் காட்சி அளிக்கின்றன.

5. பூமி மேற்கிலிருந்து கிழக்குநோக்கிச் சுற்றுவதால் சூரியன் கிழக்கில் உதிப்பது போல் மாயக் காட்சியை நாம் பார்க்கிறோம்.

6. கி.பி. 1519ஆம் ஆண்டில் கடல்பயணியான மெக்கலன் பூமி உருண்டை வடிவமாக உள்ளது என்று தன் கடல் பயணத்தில் கண்டுபிடித்தார்.

7. கி.பி. 1545ஆம் ஆண்டு போலந்து விஞ்ஞானி கோபர் நிக்கஸ் பூமிதான் சூரியனைச் சுற்றி வருகிறது என்று தன் ஆய்வில் கண்டுபிடித்தார். கி.பி. 1605ஆம் ஆண்டு இத்தாலி நாட்டு விஞ்ஞானி கலிலியோ தன் ஆய்வின் மூலம் அது உண்மை என்று கண்டுபிடித்தார்.

8. 4.8.1957ஆம் ஆண்டில் ரஷ்யாவின் விண்வெளி ஆராய்ச்சியாளர் யூரிககாரின் விண்வெளியிலிருந்து பூமி சுற்றுவதைப் பார்த்து தன் ஆய்வில் கண்டுபிடித்தார்.

பூமி பற்றிய ஆதிமனிதனின் மூட நம்பிக்கை

1. மிகப் பழங்காலத்து ஆதி மக்கள் பூமிதான் எல்லாவற்றிற்கும் நடு மையமாக சுற்றாமல், தட்டையாக அப்படியே இருக்கிறது என்று நம்ப வைக்கப்பட்டார்கள். வானம் (ஆகாயம்) பூமியை மூடி போல மூடி இருக்கிறது என்று நம்ப வைக்கப்பட்டார்கள். அண்டத்தில் பூமி ஒரு சிறிய கடுகை விட மிகச் சிறியது என்று அவர்களுக்குத் தெரியாமல், புரியாமல் இருந்தது.

மழைபற்றிய ஆதிமனிதனின் மூட நம்பிக்கை

1. மழை இல்லாத காலங்களில் குழந்தைகளையோ அல்லது விலங்குகளையோ கழுத்து வரையில் மண்ணில் புதைப்பார்களாம். அவை உயிருக்காக பயத்தில் கண்ணீர் விட்டுக் கதறி அலறும் போது, வானம் மனம் இரங்கி மழை பொழியும் என்று ஆதி மனிதர்கள் நம்பினார்கள். சிலர் மனிதர்களை உயிரோடு கழுத்தை வெட்டி ரத்தம் சிந்த பலி கொடுத்தார்கள். ஆனாலும் மழை பெய்யவில்லை.

2. பின்னர் நட்சத்திரங்கள், சூரியன், நிலா, காற்று, மழை, ஆறு, மலை, புயல், இடி, மின்னல் மற்றும் பறவைகள், மரங்கள், விலங்குகளைத் தெய்வமாக வணங்கத் தொடங்கினார்கள். அப்போதும் மழை பெய்யவில்லை.

3. ஆதியில் மனித இனத்திற்கு ஏற்பட்ட மூட நம்பிக்கையின் பயனாக ஏற்பட்டதுதான் மனித பயம். அந்த பயம் காலகாலமாக நமது

மரபு அணுக்களில் தொடர்ந்த நிலையில் இன்றும் நம் மூளையில் பதிவாகி உள்ளது. இதற்கு அறிவியல் ஆய்வுச் சான்றுகள் எடுத்துக்காட்டாக அமைகின்றன. அறிவியல் கடந்து வந்த பாதை ஏராளமான எதிர்ப்புக்களையும், சிக்கல்களையும் கடந்து பல கண்டுபிடிப்புக் கருவிகளை நமக்குத் தந்திருக்கிறது. உண்மை, நீதி வெல்லும்.

மலைகளிலும் காடுகளிலும் பற்பல ஆயிரம் ஆண்டுகள் நாடோடிகளாக வாழ்ந்தார்கள் பழங்குடி மக்கள். பின்னர் கால மாற்றத்தால் நதியோரங்களில் வாழத் தலைப்பட்டனர். அவர்களின் மூளை வளர்ச்சியின் பரிணாமத்தினால் ஆடு, மாடுகளைப் பழக்கித் தன் கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டு வந்தனர்.

மனிதன் பயிர்த் தொழிலைப் படிப்படியாக சாகுபடி செய்யக் கற்றுக்கொண்டான். அதற்கு வேண்டிய கருவிகளை கற்களாலும், மரக்கட்டைகளாலும் செய்து நிலத்தை ஆழ உழுது பயிர் வகைகளை சிறிதுசிறிதாகத் தன் பட்டறிவால் திறன்படுத்தி செய்ய முற்பட்டான். இரும்பைக் கண்டுபிடித்த முதல் தமிழர்கள் விவசாயத்திற்கும், நாவாய், படகுகளின் வணிக வளர்ச்சிக்கும், போர்த் தளவாடங்களுக்கும், வீட்டு உபயோகக் கருவிகளுக்கும் பயன்படுத்த ஆரம்பித்தான். நெருப்பு, சக்கரக் கண்டுபிடிப்புகள் இரும்புக் கால வளர்ச்சிக்கு வித்திட்டன.

விவசாயத்தின் மூலம் ஒரு சமூகக் கட்டமைப்பை உருவாக்கி ஒரு குழுத் தலைவனைத் தேர்ந்தெடுத்தார்கள். அவன் ஆட்சி அதிகாரத்தில் குடி மக்களின் வாழ்வையும், பாதுகாப்பையும் உணவுப் பண்டங்களின் உற்பத்தியையும் நெறிப்படுத்தினான். இந்த

முறையில் உலகம் முழுவதும் அந்த அந்தப் பகுதிகளில் குல தெய்வ வழிபாடு தோன்றலாயிற்று.

ஒருசில, பல பகுதிகளில் உள்ள குழுத் தலைவர்கள் ஒன்று சேர்ந்து அரசனைத் தேர்ந்தெடுத்து நிலப்பரப்பை விரிவு செய்தனர். அரசன் நல்லாட்சி தந்தான். குடி உயர கோன் உயர்ந்தது.

இந்தக் காலகட்டத்தில் அறிவுத்திறன், புலமைத் திறன், கைவினைத் திறன் கொண்ட நுண் அறிவாளிகளின் படைப்பில் கோவில், குளங்களை அரசன் கட்டினான். அவனே கற்சிலையை கோவில் கர்ப்பக் கிரகத்தில் வைத்து தன் குடும்பம் வழிபடச் செய்தான். இவ்வாறாக உலகம் முழுவதும் உள்ள மன்னர்கள் கடவுளைப் படைத்து தனக்கு வேண்டிய உருவங்களில் வடிவமைத்து மக்கள் வணங்க வழிவகை செய்தார்கள். இதுவே பல உலக நாடுகளில் வெவ்வேறு கடவுளாகவும், வழிபாடுகளாகவும் இன்றளவும் நடைபெற்று வருகிறது என்பது உண்மை தொல்லியல் வரலாற்று ஆய்வு ஆகும். இவை எல்லாம் உலகம் முழுவதும் அரசனின் நம்பிக்கையின் அடிப்படையில் ஏற்பட்ட பரிணாம வளர்ச்சி ஆகும்.

5. பண்டைய காலத்தில் நம்பிக்கையின் அடிப்படையில் மன்னர்களின் மனதில் தோன்றிச் செயல்பட்ட எண்ணங்களின் சிந்தனையின் அடிப்படையில் தான் இன்றும் உலகில் பலர் பகுத்தறிவால் அறிவியல் கண்டுபிடிப்புகளை ஏற்றுக் கொள்ளாமல் திணறி வருகிறார்கள். உலகில் பல கோடி மக்கள் இந்தப் பிரபஞ்சத்தில் உண்மை எது பொய் எது என்று தன் வாழ்வில் புரியாமல் வாழ்ந்து மடிகிறார்கள்.

6. கி.பி.1519 முதல் கி.பி. 2018ஆம் ஆண்டு முதலான அறிவியல் ஆய்வுகளின் விஞ்ஞான யுகத்தில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோம். இன்னும் பல கோடி ஆண்டுகள் உலக மக்கள் அறிவியல் கோட்பாட்டின் கருத்துக்களின்படி வாழப் போகிறார்கள். அப்போது பண்டைய உலக மன்னர்கள் சமுதாயத்தில் முதன்முறையாக ஆரம்பித்த கோட்பாடுகள் உடைத்து எறியப்படும்.

7. உலகத்தில் அறிவியலையும், மதத்தையும், நீதியையும், அரசாட்சியையும் தன் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருந்த உலக மன்னர்கள் அறிவியல் வளர்ச்சியையும், அதனைக் கண்டுபிடித்த விஞ்ஞான ஆய்வுகளையும் அழித்தனர்.

8. நவீன மருத்துவம், விண்வெளி ஆய்வுகளுக்குத் தடை விதித்தார்கள். காலம் செல்லச் செல்ல உலக நாடுகளில் மன்னர் ஆட்சிகள் ஒழிக்கப்பட்டன. மக்களின் ஜனநாயக ஆட்சி மலர மலர அறிவியல் (விஞ்ஞானம்) கண்டுபிடிப்புகளின் மூலம் உலகின் பண்டைய சில மூட நம்பிக்கைகள் தகர்க்கப்பட்டு மக்கள் உண்மை, நீதி, சுதந்திரக் காற்றை சுவாசித்து வருகிறார்கள்.

9. பண்டைய காலத்தில் அரை ஏக்கர் ஒரு ஏக்கரில் பயிர் செய்த உலக விவசாயிகள் இன்று நவீன முறையில் ஆயிரக்கணக்கான ஏக்கர் நிலத்தில் பயிர் செய்து உலக மக்களின் பசியைப் போக்கி வருகிறார்கள். பண்ணை விவசாய நவீன முறை இன்று நடைபெற்று வருகிறது. நாடு விட்டு பிற நாட்டிற்கு விவசாயப் பொருள்கள் ஏற்றுமதி ஆகின்றன. உலகில் பாலைவன நாட்டிலும், பனி படர்ந்த நாட்டிலும் கூட பிற நாட்டு விவசாயப் பொருட்கள் கிடைக்கின்றன.

கடவுள்கள்

1. உலகில் ஒவ்வொரு நாட்டிலும் ஒவ்வொரு வேறு பெயருடைய உருவக் கடவுள்களை பண்டைய மக்களும், இன்றைய மக்களும் வணங்கி வருகிறார்கள். தங்கள் சமூக, குடும்ப வாழ்க்கையோடு பின்னிப் பிணைந்து இந்த செயல் நடக்கிறது.

எடுத்துக்காட்டாக,

2. கிரேக்கர்கள் பண்டைய காலத்தில் 2,000-க்கும் அதிகமான உருவக் கடவுள்களை வணங்கி வந்தார்கள்.

முக்கியக் கடவுள்கள்

3. அமுன் - இவர் படைப்புத் தொழிலைச் செய்யும் கடவுள். கிரேக்க மன்னர்களின் தந்தையாக அமுன் வணங்கப்பட்டார்.

4. ரா - இவர் கழுதைத் தலையையும், மனித உடலையும் கொண்ட கடவுள். இவர் சூரியக் கடவுள். இந்தக் கடவுளின் தலையில் சூரியச் சக்கரம் அமைந்திருக்கும்.

5. அனுபிஸ் - நரித் தலையும், மனித உடம்பும் கொண்ட இந்தக் கடவுள் மம்மிக்களின் கடவுளாகக் கருதப்பட்டார்.

6. ஆசிரிஸ் - மறு பிறவியைத் தரும் கடவுள் இவர். மரணம் அடைபவரின் ஆன்மா மறு உலகிற்குச் செல்லும் தகுதியை இவர்தான் முடிவு செய்வார்.

7. பாஸ்டட் - பூனைக் கடவுளான இவர் பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகளின் பாதுகாவலராக வணங்கப்பட்டார்.

8. இவ்வாறாக உலகம் முழுவதுமுள்ள நாடுகளில் கடவுள் வேறு உருவங்கள், காரண காரியங்களுக்காக மோட்சம் நரகம் தருபவர்களாக நம்பிக்கையின் அடிப்படையில் உலக மக்களால் வணங்கப்பட்டார்கள். இன்றும் வணங்கப்பட்டு வருகிறார்கள். உலக மக்கள் ஒரே கடவுள் கொள்கையைப் பின்பற்றவில்லை என்பது மேலே கூறியவற்றிலிருந்து தெரிய வருகிறது என்பது உண்மை. உண்மை தோற்றாலும் நீதி கடைசியில் வெல்லும்.

9. ரோம இதிகாசங்களில் பண்டைய காலத்தில் கடவுளாக 'ஜானஸ்லானு யாரியஸ்'-ஐ நம்பி வணங்கி வந்தார்கள்.

இருவினைகள்

1. நல்வினை
2. தீய வினை

புதிய தினசரி தியானம் -

உலகில் எந்த மதங்களுக்கும் சொந்தமானது இல்லை. உலகிலுள்ள மக்களுக்குச் சொந்தமானது.

சாத்தான், பேய், பிசாசு, சூனியம்

1. சுமார் 80 (எண்பது) லட்சம் ஆண்டுகளுக்கு முன் பரிணாம வளர்ச்சியில் மூளை வளர்ச்சி அடையாத மனிதன் தோன்றினான் என்று அறிவியல் ஆய்வுகள் கண்டுபிடித்துள்ளன.

2. பாக்டிரியா, வைரஸ் போன்ற நோய்க் கிருமிகளால் மனிதனுக்கு நோய்கள் உண்டாகின்றன என்பது மருத்துவ ஆய்வின் முடிவு. ஆகவே சின்னம்மை, காலரா, டி.பி(காச நோய்), மலேரியா, எய்ட்ஸ், எபோலா நோய், புற்று நோய், வலி நிவாரண நோய்கள், முடக்கு வாதம், உடம்பில் நோய் எதிர்ப்புத் தன்மை குறைவு, ரத்த அழுத்தங்கள், ஹார்மோன் குறைபாடுகள் மற்றம் காய்ச்சலை உண்டாக்கும் நோய்க் கிருமிகளை அழிக்கும் மருந்துகள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளன.

3. சர்க்கரை நோய், கொழுப்பு சேர்தல், உப்பு ரத்தத்தில் மனித உடலில் கலப்பதையும், இதய நோய் வராமல் தடுக்கும் முன்னெச்சரிக்கை மருந்துகளும், ரத்த பரிசோதனை,சிறு நீர் பரிசோதனை, ஹார்மோன் பரிசோதனைகளின் மூலம் உடம்பில் உள்ள நோய்களைக் கண்டறியும் மருத்துவ ஆய்வுக் கூடங்கள் இருக்கின்றன.

4. அவசர சிகிச்சையில் ஆக்சிஜன், குளுகோஸ், அறுவை சிகிச்சை செய்து நோய்களைக் குணமாக்கி எல்லா உயிரினங்களையும் வாழ வைக்கிறார்கள்.

5. கி.பி. 1970ம் ஆண்டின் இறுதியில் சின்னம்மை, பெரியம்மை நோய்கள் முற்றிலும் ஒழிக்கப்பட மருந்துகள் உதவின. கி.பி.

1988ம் ஆண்டில் போலியோ நோய் சுமார் 99 சதவீதம் கட்டுப்படுத்தப்பட்டது. நோய்கள் வராமல் தடுக்கும் நோய் தடுப்பு ஊசி மருந்துகள் உலகம் முழுவதும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

6. பண்டைய நாளிலிருந்து இன்றுவரை ஒருசில உலக குழுவினர்கள் சாத்தான், பேய், பிசாசுகள், பில்லி சூனியங்கள், ரத்தக் காட்டேரி போன்ற பாவம் மிகுந்த ஆவிகள் உலக மனிதர்களுக்கு நோயை உண்டாக்குகின்றன என்று பொய்ப் பிரசாரம் செய்து பணம் சம்பாதிக்கிறார்கள்.

7. எடுத்துக்காட்டாக - நாகரிகம் வளர்ச்சி அடையாத அன்றைய அமெரிக்காவில் பண்டைய காலத்தில் வாழ்ந்த மனிதர்களில் ஒருவருக்குத் தீராத தலைவலி நோய் வந்தால் இதற்கு சைத்தான், பிசாசு தான் காரணம் என்று கூறி மக்களை நம்ப வைத்தார்கள்.

இந்தத் தீராத தலைவலி தீர ஒரு கூர்மையான கம்பியை தலையின் நடுப் பகுதியில் வைத்து சுத்தியலால் வேகமாக அடிப்பார்களாம். அது ஆழமாக மண்டை ஓட்டினுள் சென்று ரத்தம் கொட்டக் கொட்ட எல்லா ரத்தமும் வெளியேறி நோயாளி மரணம் அடைவார்களாம்.

8. மூட நம்பிக்கையிலான அறியாமையால் செய்த செயல்கள் எப்படி என்று பாருங்கள். மூட நம்பிக்கையை இன்றும் கடைப்பிடித்து மருத்துவமனைக்குச் செல்லாமல் மரணம் அடைபவர்கள் உலகில் சிலர் உண்டு. அறிவியலால் மட்டுமே தான் மூட நம்பிக்கைகளை உடைக்க முடியும் என்ற கோட்பாட்டில் இந்நூல் எழுதப்பட்டுள்ளது.



பரிசுத்த புதிய தினசரி தியானம் நாம் ஏன் செய்ய வேண்டும்?

★ **தாய்மொழியில் நம் ஆரோக்கியத்திற்காக உறுதி மொழியை எவ்வாறு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்?**

"நான் வாழ்க்கையை நேசிக்கிறேன்.

நான் நேசிக்கும் குடும்பம் எனக்கு இருப்பதனால் எனக்கு ஆரோக்கியம் முக்கியம்.

நான் நேசிக்கும் என்னுடைய உடல், உயிர், மனம் மீது அதிகக் கவனம் செலுத்துவேன்.

எனக்கு தாத்தா, பாட்டி, அப்பா, அம்மா, மனைவி, மகன், மகள், பேரக் குழந்தைகள், அண்ணன், அக்காள், தங்கை, தம்பி, உறவினர்கள், நண்பர்கள்

மற்றும் **உலக மக்கள் இருப்பதனால் அவர்களை நேசிக்கிறேன். நானும், அவர்களும் ஆரோக்கிய மாக இருக்க வேண்டும். உலக சமுதாயம் அமைதியாக வாழ வேண்டும்".**

★ **மனிதநேயம் என்பது என்ன?**

மனித இனத்தை மதிக்கக் கற்றுக் கொண்டு அவர்களை சமமாகக் கருதி, அவர்களின் அறிவை, ஆற்றலை, உழைப்பை மற்றும் பயிற்சியை மனம் திறந்து பாராட்டுவது. **உதவ வேண்டிய நேரத்தில் சுயநலமின்றி அவர்களுக்கு ஓடோடி உதவுவது தான் 'மனிதநேயம்'.**

பிறர் நிலையில் தன்னை வைத்து, பிறர் துன்பத்தைத் தனதாக்கி, செயல்படுவதே **'மனிதநேயம்'.**

★ **மனிதர்கள் காலம் காலமாக எதற்காக ஆராய்ந்து போராடுகிறார்கள்?**

நோய்களைத் தடுக்க, நல்ல உடல் நலம் காக்க, நீண்ட ஆயுள் பெற, மூடநம்பிக்கையை ஒழிக்க, நீடித்த இளமை பெற மற்றும் அறிவியல் விழிப்புணர்வு பெற.

★ **மனிதர்களின் மிக முக்கியமான விலை மதிக்க முடியாத உடைமை எது?**

அவர்களுடைய நலமே ஆகும். நலத்தை விட மதிப்புள்ள பொருள் வேறு ஒன்றும் இல்லை. நலத்தை முழுவதும் இழந்தால் உயிர் போய்விடும்.

★ **உலக உடல்நல தினம் எந்நாளில் கொண்டாடப் படுகிறது?**

ஏப்ரல் 7.

★ **எதையும் எவ்வாறு பின்பற்ற வேண்டும்?**

இளம் வயதிலேயே எந்த ஒரு பழக்கத்தையும் பின்பற்றும் போது எந்தக் காரண காரியங்களுக்காக அதைப் பின்பற்ற வேண்டும் என்று கேள்வி கேட்டு, தெளிந்து, உள்வாங்கிக் கொண்டு பின்பற்ற வேண்டும்.

★ **புதிய தினசரி தியானப் பயிற்சியின் கொள்கை என்ன?**

உலக மக்களின் முன்னேற்றத்திற்குத் தடையான தேவை இல்லாத அச்சத்தில் (பயத்தில்) மிழிப்புணர்ச்சி ஏற்படுத்துவதே. தைரியம் கொள்.

★ **கருவுற்றிருக்கும் தாயும் புதிய தினசரி தியான பயிற்சியும்**

கருவுற்றிருக்கும் தாய் எதிர்மறை எண்ணங்களை புதிய தினசரி தியான பயிற்சியால் தன் சரீரத்தை விட்டு நீங்கச் செய்ய வேண்டும். நல்ல எண்ணம், சொல், செயலோடு செயல்பட்டால் கருச் சூழலில் குழந்தையும் அதே உணர்வை அடையும்.

'தாயே கருவில் நல்ல புத்திசாலியான குழந்தையை உருவாக்குகிறாள்'. பின்னர் எதிர்காலத்திலும் அதே குழந்தை சாதனை படைக்கும்.

★ **வாழ்க்கையில் உலக மக்கள் எதைப் பின்பற்ற வேண்டும்?**

வாழ்வை அறிய ஒரு வழி என்பதை உணர வேண்டும். உலக வாழ்க்கையில் உண்மைகளை ஆராய்ந்து, அதைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

★ **புதிய தினசரி தியானம் விஞ்ஞானக் கலையா?**

ஆம். புதிய தினசரி தியானம் விஞ்ஞான மருத்துவத் தொடர்பினை மனிதர்களுக்கு ஏற்படுத்துகிறது. கலை என்றால் வளர்ச்சி. முடிவே கிடையாது. உலக மக்களின் வாழ்க்கை முறையினை நெறிப்படுத்துவதும், **மருந்தில்லா மருத்துவ சிகிச்சையும் விஞ்ஞான புதிய தினசரி தியானத்தினால் அடையலாம்.** வாழ்வின் உண்மை நிலையை அறிமுகப்படுத்தும் நிலையை நாம் இங்கு தெரிந்துகொள்ளப் போகிறோம்.

★ **அவசர உலகத்தில் நம்மை ஆரோக்கியமாக, நலமாகப் பாதுகாக்க என்ன செய்ய வேண்டும்?**

நம் சிந்தனைகள் அவசரமாக, படபடப்பாக, பரபரப்பாக, குழப்பமாக செயல்படுவதால் உடல், நலம் கெடுகிறது. ஆகவே புதிய தினசரி தியான முறையின் மூலம் உடல் நலம் காக்கலாம். தன்னம்பிக்கை ஏற்படுத்தலாம்.

★ **விஞ்ஞானம் என்ன கூறுகிறது?**

விஞ்ஞான ஆராய்ச்சிகள் உடலின் மீது மனதுக்கு, உயிர் இயக்கத்துக்கு, உணர்வுக்கு, எண்ணங்களுக்கு, சிந்தனைகளுக்கு மிகுந்த ஆதிக்கம் இருப்பதை மருத்துவத் துறையின் மூலம் நிரூபிக்கின்றன.

★ **நாம் காண்கின்ற நட்சத்திரங்கள், விண்வெளி, சூரியன், பூமி உட்பட 8 கோள்கள், நிலா, மலைகள், மழை, ஆறுகள், கடல்கள், இயற்பியல் மற்றும் ரசாயனப் பரிணாமத்தின் மறு சுழற்சியின் அங்கங்களே.** நிலப்பரப்பில் வசிக்கின்ற நாமும் இச்செயல்பாட்டில் சங்கிலி வளையம்தான். ஓர் அங்கம்தான் நாம்.

★ **குணப்படுத்துதல் என்றால் என்ன?**

இலத்தீன் மொழியில் Medit என்பது குணப்படுத்துதல் (To Cure) என்பது புதிய தினசரி தியானம்.

"Keeping Good Health is very important for every one of us"

★ **உளப்பரிமாணம் என்பது என்ன?**

சிறப்பான மனநலம் கொண்ட மனிதர்கள் மனப்போராட்டம் எதுவும் இல்லாதிருப்பார்கள்.

★ **பரிணாமம் என்றால் என்ன?**

அடிப்படையான செல்களான உயிரிகள் சூழல் காரணமாக செல்களில் மாற்றம் ஏற்பட்டு உருவ மாற்றம் அடைகின்றன. சூழலும் ரசாயன பரிணாம

வினைகளும் செல்களின் உருவ மாற்றத்துக்குக் காரணம் ஆகின்றன.

★ **வேதம் என்றால் என்ன?**

நுண் அறிவு என்று பெயர்.

★ **புதிய தினசரி தியானம் என்ன வழி வகை செய்கிறது?**

மனிதர்களின் எண்ணங்கள், போராட்டங்கள், சிந்தனைகள், யோசனைகள், உணர்ச்சிகள், கவலைகள், அறியாமை இவ்வாறு ஆயிரத்துக்கு மேல் உண்டு. இவைகளால் அவர்கள் வெந்து, நொந்து அழிகிறார்கள். **இந்நிலையை மாற்றி மகிழ்ச்சியான புதுவாழ்வு அருள்வதையே புதிய வழியாக, மார்க்கமாகக் கொண்டுள்ளது. 'மனமே! தீய, கெட்ட எண்ணங்களையே மறந்துவிடு; நல்ல எண்ணங்களை எப்போதும் எண்ண வழிவகை செய்'** என்ன பிரச்சினை வந்தாலும் என்னால் சமாளிக்க முடியும் என்ற தன்னம்பிக்கைக்கு வழிவகுக்கிறது.

★ **புதிய தினசரி தியானத்தின் ஆதாரம் என்ன?**

எதிர்மறை கெட்ட எண்ணங்களால், செயல்களால் தீமையான பாவ விளைவுகள் ஏற்படுகின்றன. எதிர்மறை எண்ணங்கள் (Negative Thoughts) தீயவிளைவை ஏற்படுத்துகின்றன. பாவம் செயாதிரு மனமே!

நல்ல எண்ணங்கள் (Positive Thoughts), செயல்கள் மகிழ்ச்சியான விடுதலை தரும் இன்ப விளைவுகளை ஏற்படுத்துகின்றன என்பதே.

எதிர்மறை எண்ணங்களைக் களைந்து ஆக்கப்பூர்வமான நல்ல சிந்தனையுடன் நம்மை நாமே நேசிக்க ஆதாரப் படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

★ **புதிய தினசரி தியானத்தை எவ்வளவு நேரம் செய்ய வேண்டும்?**

பதினைந்து நிமிடங்கள். காலை நேரத்திலும் இரவு சாப்பாட்டுக்கு முன்பும் செய்ய வேண்டும்.

★ **பதினைந்து நிமிடங்களும் தியானத்தில் முழுமையாக ஈடுபட முடியுமா?**

முதலில் முடியாது. ஆகவே ஒருசில நொடிகள் தியானத்தில் தன்னை மறந்த ஓய்வுநிலை அடைந்தால் போதும்.

★ **ஒரு விநாடியில் ஆயிரத்தில் ஒரு பங்கை எப்படி அழைக்கிறோம்?**

மில்லி செகண்ட். இதற்குள் எல்லாம் நடந்து முடிந்து விடுகிறது.

★ **நினைவிழந்த நிலையை எப்போது அடைகிறோம்?**

ஆழ்ந்து தூங்கும் போது நமக்கு ஏதாவது செய்ய வேண்டும் என்று தோன்றுகிறதா? இல்லை. உடல், உள்ளம், உயிர் பற்றி நமக்கு ஒன்றும் தெரிவதில்லை.

உலக நிகழ்வுகள் பற்றித் தெரிவதில்லை. ஆழ்ந்து தூங்கும்போது நினைவிழந்த நிலையை அடைகிறோம்.

★ **ஆழ்ந்து தூங்கும்போது என்ன நிலை அடைகிறோம்?**

களைப்பு, சோர்வு, துக்கம், கவலை, படபடப்பு, அவசரம், ஆத்திரம், இன்பம் ஏதாவது செய்ய வேண்டும் என்ற நிலைகளில் மாற்றம் ஏற்பட்டு அமைதி ஏற்படுகிறது. நிம்மதியாகத் தூங்குகிறோம். **இதனால் சரீரத்தின் தேய்ந்த செல்களின் வளர்ச்சி தூண்டப்படுகிறது. உடல், உயிர்ச்சத்து, மனம், ஆரோக்கியம் பெற்று புதுத் தெம்பும் மறுநாள் வேலை செய்யும் ஆற்றலும் பெறுகிறோம்.** சமச்சீரான அலை உறக்கம் ஏற்படுகிறது. ரத்த அழுத்தம், சுவாசத்தின் வீதம் சற்றுக் குறைந்து நம் உடலுக்கு நன்மை பயக்கும். நரம்பு செல்களின் வேதியல், இயற்பியல் மின் தூண்டல் இணைப்புகள் சீராகின்றன. நாம் ஆழ்ந்து தூங்கும் போது கூட மணிக்கு 340 லிட்டர் ரத்தத்தை இதயம் பாய்ச்சுகிறது.

★ **ஆழ்ந்த தூக்கத்தை எப்போது இழக்கிறோம்?**

நன்றாக இருந்த மனிதர்களின் மனங்களில், தீய பாவ எண்ணங்களால், **அதிக பாசத்தால், தொடர் சிந்தனையால், ஒன்றும் கிடைக்கவில்லையே, நடைபெறவில்லையே என்ற ஏக்கத்தில்,**

கவலைக்கு அடிமையாகும்போது ஆழ்ந்த தூக்கத்தை இழக்கிறோம்.

★ **இதனால் என்ன நிலைமையை அடைகிறோம்?**

உடல், உள்ளம், உயிர் இயக்கம் களைப்படைந்து அதன் ஆற்றல் குறைந்து நோய் உண்டாகி, முற்றி மரணம் வரை செல்கிறது.

★ **இந்த நிலையை மாற்ற என்ன செய்ய வேண்டும்?**

புதிய தினசரி தியானம், புதிய எளிய உடற்பயிற்சி, புதிய உபவாசம், இன்னிசைப் பாடல்கள் கேட்டல், கூட்டுப்பாடல்கள் பாடல், நல்ல உழைப்பு, நல்ல உறக்கம், நல்ல குடிநீர், சத்து உணவு, தூய காற்று வேண்டும். வரையறை கடந்து எதையும் அனுபவிக்கக் கூடாது. **எதிலும் விழிப்புணர்வு கலந்த வாழ்வு வாழ வேண்டும்.** கூடுமானவரை திட்டமிட்டு முதலில் இருந்தே செயல்பட வேண்டும். பணம் சேமிக்க வேண்டும். பற்றாக்குறை வரக் கூடாது. வாழ்க்கையை மிகவும் புரிந்து, தன்னைத் தாழ்த்தினால் உயரலாம். **சுயநலமில்லாத செயல்கள் வேண்டும். நீண்ட நோய்களும் கட்டுப்படுகின்றன. காலத்தால், தொடர் பயிற்சியால் அவை நீங்கியும் விடுகின்றன.**

★ **புதிய தினசரி தியானத்தின் நோக்கம் என்ன?**

எதிர்மறை எண்ணங்களை (Negative Thoughts) சரீரத்தில் மனதை விட்டு தினந்தோறும் முற்றிலும் வெளியேற்றி விட வேண்டும். **நல்ல எண்ணங்களை**

(Positive Thoughts) **மனதினுள் தினந்தோறும் முற்றிலும் கொண்டு வரப் பயிற்சி எடுத்துப் பதிவு செய்வதே நோக்கம் ஆகும்.** நல்ல எண்ண அலைகளின் கதிர்வீச்சு ஓட்டத்தை சரீரத்தில் சீராக்குவதும், அவஸ்தைகள் மறைந்து மகிழ்வு உண்டாக்குவதும் இதன் நோக்கம். சிந்தனைத் திறனையும், உள்வாங்கும் திறனையும் மற்றும் நினைவாற்றலையும் அதிகரிக்கும் நோக்கமே இது.

★ **புதிய தினசரி தியானத்தை எப்படிச் செய்ய வேண்டும்?**

முதலில் நாற்காலியில், சோபாவில், கட்டிலில், பாய் விரிப்பில், துணியைத் தரையில் விரித்து இவற்றில் ஒன்றில் மெதுவாக உட்காருங்கள். முதலில் உடல் உறுப்புகள், திசுக்களை, செல்களை, ஜீன்களை, மனதை, உணர்வுகளை நன்றாகத் தளர்த்திக் கொள்ளுங்கள். கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நல்ல ஓய்வு நிலைக்கு, அமைதி நிலைக்கு வாருங்கள். கண்களை மெதுவாக மூடிக் கொள்ளுங்கள்.

உங்களிடமுள்ள எதிர்மறை எண்ணங்களான பாவச் செயல்களை, கேடு, தீமை தரும் செயல்களை மனதை விட்டு வெளியே செல்ல மனதால் பல தடவை வேண்டிக் கட்டளையிட்டு வெளியே அனுப்புங்கள். இப்போது எல்லா எதிர்மறை எண்ணங்களும் வெளியே சென்று விடும்.