

# வேதாத்திரியச் சிந்தனையும் அதன் பங்களிப்பும்: மலேசிய இந்தியர்களிடையே ஓர் ஆய்வு

## The Concept of Vethathiriyam and Its Contribution to Malaysian Indians: A Study

இரா. சீதா லட்சுமி இராதா கிருஷ்ணன் / R. Seeta Lechumi Ratha Krishnan<sup>1</sup>

### Abstract

Vethathiriyam philosophy is an expression of the profound spiritual journey of Vethathiri Maharishi. This philosophy is founded on noble principles that uphold universal love, peace, moral values and spiritual well-being. Through its fundamental practices, simplified physical exercises, *kayakalpa* yoga and Vethathiriyam philosophy has had a significant impact on the lifestyle of Malaysian Indians. In particular, the *Manavalakkalai*

yoga program has served as effective tools for enhancing physical health, mental well-being and social harmony. This research paper is aimed at gathering and presenting data related to the contribution of Vethathiriyam practices in bringing about changes in the lives of Malaysian Indians. The data collected through library research and interviews have been subjected to analysis. The findings are categorized and presented here based on two main aspects: the benefits of *Manavalakkalai* Yoga and the lifestyle changes it has brought about among Malaysian Indians. This study confirms that Vethathiriyam philosophy has served as a foundation for personal character development, family well-being and social upliftment in the lives of Malaysian Indians.

Date of submission: 2025-06-10  
Date of acceptance: 2025-06-21  
Date of Publication: 2025-07-23  
Corresponding author's Name:  
R. Seeta Lechumi Ratha Krishnan  
Email: rseeta@um.edu.my

**Keywords:** Vethathiriyam, Vethathiri Maharishi, Manavalakkalai Yoga, Malaysian Indians, Lifestyle Transformation

### முன்னுரை

இருபதாம் நூற்றாண்டின் பிற்பகுதி மற்றும் இருபத்தொன்றாம் நூற்றாண்டின் தொடக்க ஆண்டுகளில், தற்கால வாழ்க்கை முறைக்கு ஏற்ப தம் அனுபவங்கள் மூலமாக, உயர் கருத்துகளை வடிவமைத்துக் கொடுத்தவர் வேதாத்திரி மகரிஷி ஆவார். அவரது ஒட்டுமொத்த பங்களிப்பும் 'வேதாத்திரியம்' எனப்படும். மகரிஷி அவர்கள் சென்னைக்கு அருகே கூடுவாஞ்சேரி என்னும் சிற்றூரில் 1911-ஆம்

ஆண்டு பிறந்தார். கல்விப்பருவம், தொழில் வாழ்க்கை, இல்லறம் ஆகியவற்றைக் கடந்து வந்த நிலையில் தாம் பெற்ற அனுபவங்களைக் கொண்டு மகரிஷி அவர்கள் தமது ஐம்பதாவது வயதில் முழுமையாக உலக சமுதாயத்திற்குத் தன்னை அர்ப்பணித்துக் கொண்டதாகக் குறிப்புகள் காணப்படுகின்றன. மனிதன் மற்ற உயிரினங்களை விட உயர்ந்த, சிறப்பான உயிரினம். மனிதனிடம் ஆறாவது அறிவு இறைநிலையிலிருந்து மாற்றம் பெற்று வந்துள்ள

<sup>1</sup>The author is a senior lecturer in the Department of Indian Studies, University of Malaya, Kuala Lumpur, Malaysia. rseeta@um.edu.my

போதும் விலங்கினக் குணமும் செயலுமே அதிகமாகக் காணப்படுகின்றன. இதனை நீக்கிக்கொண்டு, மனிதன் மனிதனாகவும் மாமனிதனாகவும் வாழ இயலும் என்பதனை உணர்த்தும் பொருட்டு மகரிஷி அவர்கள் வேதாத்திரியச் சிந்தனையை வழங்கியுள்ளார். அதன் அடிப்படையிலேயே மனவளக்கலையோகா பயிற்சித்திட்டம் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. இப்பயிற்சித்திட்டத்தின்கீழ், உடல்நலத்திற்கு எளியமுறை உடற்பயிற்சியும் மனவளத்திற்கு தியானப்பயிற்சியும் உயிர்வளத்திற்குக் காயகல்ப யோகப்பயிற்சியும் நட்புநலத்திற்கு அகத்தாய்வுப்பயிற்சிகளும் இறைஞானத்திற்குப் பிரம்மஞானப்பயிற்சிகளும் அருள்தொண்டாற்ற அருள்நிதியர் பயிற்சி, துணைப்பேராசிரியர், பேராசிரியர் பயிற்சிகள் ஆகிய பயிற்சிமுறைகள் நடத்தப்பட்டு வருகின்றன.

### ஆய்வின் பின்புலம்

அருள்தந்தை தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களின் மனவளக்கலை வேதாத்திரியச் சிந்தனை உலகளாவிய நிலையில் படர்ந்துள்ளதற்கு ஆதாரமாக உலக சமுதாய சேவா சங்கம் பெரும் பங்காற்றியுள்ளது மறுப்பதற்கில்லை. அதுபோல், மலேசியாவில் வேதாத்திரியச் சிந்தனையின் வளர்ச்சிக்கு வித்திடும் வகையில் 2002-ஆம் ஆண்டு ஜொகூர், குளுவாங் மாநகரில் 'வேதாத்திரி மகரிஷியின் யோகா மற்றும் தியான மையம்' தோற்றுவிக்கப்பட்டது. அதுவே இந்நாட்டின் முதல் மனவளக்கலை மன்றமாகி, இச்சிந்தனை மக்களிடையே பரவுவதற்கு அடித்தளமாய் அமைந்தது. அன்று முதல் வேதாத்திரியச் சிந்தனையின் பதிவுகள் மலேசிய நாட்டில் வளரத் தொடங்கி தற்போது, இரு அறிவுத்திருக்கோயில்கள் (குளுவாங், சிரம்பான்), மூன்று அறக்கட்டளைகள் (சிரம்பான், ஈப்போ, செந்தூல்) மற்றும் 21 தவ மையங்கள் (தெற்குப் பகுதி: 2 - ஸ்கூடாய், குளுவாங், நடுப்பகுதி: 14, வடக்குப் பகுதி: 5 - ஈப்போ: 4, கூலிம்: 1) முதலானவைச் செயல்பட்டு வருவது குறிப்பிடத்தக்கது.

அவ்வகையில், வேதாத்திரியச்

சிந்தனையின்கீழ் வடிவமைக்கப்பட்ட மனவளக்கலை யோகா பயிற்சித்திட்டத்தில் பங்குபெற்றுள்ள மலேசிய இந்தியர்களின் அனுபவக் கருத்துகளை ஆய்ந்தறிந்து பதிவு செய்யும் பெருமுயற்சியாக இந்த ஆய்வு அமைகின்றது. மலேசிய இந்தியர்களிடையே வேதாத்திரியச் சிந்தனையின் தாக்கமும் அதன் பங்களிப்பும் எவ்வகையில் பங்காற்றியுள்ளது என்பதனை ஆய்ந்தறிவதற்கு இவ்ஆய்வு துணைபுரிகின்றது. இந்த மனவளக்கலை யோகா பயிற்சித்திட்டத்தில் பங்குபெற்று இன்றளவும் அப்பயிற்சிகளை மேற்கொண்டுவரும் 102 பங்கேற்பாளர்கள் இவ்ஆய்வுக்கு உட்படுத்தப்பட்டனர். அன்றாட வாழ்வியலில் அவர்கள் வேதாத்திரியச் சிந்தனையைப் பற்றி அறிந்து கொண்ட முறைகள் மற்றும் அதன் பங்களிப்புகள் தொடர்பான தகவல்கள் திரட்டப்பட்டு, பகுப்பாய்வு செய்யப்பட்டன. அவற்றின் ஆய்வு முடிவுகள் இவ்விடம் தொகுத்து வழங்கப்படுகின்றன.

### ஆய்வின் நோக்கம்

இந்த ஆய்வானது மலேசிய இந்தியர்களின் அன்றாட வாழ்க்கையில், வேதாத்திரியச் சிந்தனையின் பங்களிப்புகளை மையமாகக் கொண்டுள்ளது. இதன்வழி, வேதாத்திரியச் சிந்தனை எவ்வகையில் மலேசிய இந்தியர்களின் வாழ்க்கையில் துணைபுரிந்து, சமூகத்தில் எவ்வாறான பங்களிப்புகளைத் தந்துள்ளது என்பதனைக் கண்டறிய முடிகின்றது. ஆகவே, இவ்ஆய்வு மலேசிய இந்தியர்களிடையே உடல், மனம் மற்றும் உயிர் நலம் பேணல்; தனிமனித ஒழுக்கம்; குடும்பநல மேம்பாடு ஆகிய கூறுகளில் வேதாத்திரியச் சிந்தனையின் பங்களிப்பை ஆய்ந்தறிவதை முக்கிய நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது.

### ஆய்வின் சிக்கல்

மலேசிய இந்தியர்கள் பல்வேறான சிந்தனைகளின் மூலம் தங்கள் உடல், மன, ஆன்ம நலனை மேம்படுத்தும் முயற்சிகளில் ஈடுபட்டுக் கொண்டு வருகின்றனர். அதன் அடிப்படையில், வேதாத்திரியச் சிந்தனையின் முக்கியக் கூறுகளான உடல்நலத்திற்கு எளியமுறை உடற்பயிற்சி, மனவளத்திற்கு

எளியமுறை குண்டலினி யோக தியானப் பயிற்சி, உயிர்நலத்திற்கு எளியமுறை காயகல்பப் பயிற்சி, நட்புநலத்திற்கு அகத்தாய்வுப் பயிற்சி, இறைஞானத்திற்கு பிரம்மஞானப் பயிற்சி போன்றவை மலேசிய இந்தியர்களின் வாழ்க்கைத் தரத்தில் எவ்வகையான பங்களிப்புகளை ஏற்படுத்துகின்றன என்பதனைக் கண்டறிய இவ்ஆய்வு பெரிதும் துணைபுரிகின்றது.

### ஆய்வின் முக்கியத்துவம்

இந்த ஆய்வு, வேதாத்திரியச் சிந்தனை எவ்வகையில் மலேசிய இந்தியர்களுக்குப் பங்களித்துள்ளது என்பதனை ஆய்ந்தறிவதற்குச் சிறந்த தளமாக அமைந்துள்ளது. வேதாத்திரியச் சிந்தனை தொடர்பான தகவல்களை மலேசிய இந்தியர்களுக்கு எடுத்துரைத்து அறிவுறுத்துதல், மலேசிய இந்தியர்களின் முன்னேற்றத்திற்கு அவர்தம் வேதாத்திரியச் சிந்தனை தொடர்பான விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துதல் போன்றவை இவ்ஆய்வின் முக்கியத்துவங்களாகும். ஆக, வேதாத்திரியச் சிந்தனையின் கீழ் வடிவமைக்கப்பட்ட மனவளக்கலை யோகா பயிற்சித்திட்டத்தில் பங்குகொண்டு, இன்றளவும் அவற்றைக் கடைப்பிடித்துவரும் மலேசிய இந்தியர்களின் அனுபவக் கருத்துகளை ஆய்ந்தறிந்து பதிவு செய்யும் பெருமுயற்சியாக இந்த ஆய்வு அமைகின்றது. இத்தலைப்பில் இதுவரை மலேசியாவில் எந்தவொரு ஆய்வும் மேற்கொள்ளப்படவில்லை என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. அதன் அடிப்படையில் இந்த ஆய்வு ஒரு முன்மாதிரி ஆய்வாக இருக்கும் எனக் கருதப்படுகின்றது.

### ஆய்வு நெறி

இந்த ஆய்வு, நூலக ஆராய்ச்சி மற்றும் கள ஆய்வின் அடிப்படையில் அமைகின்றது. வேதாத்திரி மகரிஷி மற்றும் வேதாத்திரியச் சிந்தனை பற்றிய ஆய்வு நூல், கட்டுரை மற்றும் அதன் தொடர்புடைய பல நூல்களை ஆராய்வதற்கு நூலக ஆராய்ச்சி உதவி புரிந்துள்ளது. வேதாத்திரியச் சிந்தனை மலேசிய இந்தியர்களின் வாழ்க்கையில் ஏற்படுத்திய பங்களிப்பினைக் கண்டறிவதற்காகக் கள ஆய்வுமுறை பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

தரவுகளைத் திரட்டுவதற்கு வினாநிரல் பாரம் முக்கியமான தரவெடுப்புக்கருவியாகப் பயன்பட்டுள்ளது. மலேசியாவில் வசிக்கும் 18 வயதுக்கும் மேற்பட்ட 102 இந்தியர்கள், இந்த ஆய்வின் பங்கேற்பாளர்களாக இருந்துள்ளனர். பங்கேற்பாளர்களிடம் வழங்கப்பட்ட வினாநிரல் பாரம் மூலம் அவர்களின் அனுபவங்கள் மற்றும் மனவளக்கலை யோகா பயிற்சியின் தாக்கத்தைப் பற்றிய தரவுகள் சேகரிக்கப்பட்டுள்ளன. வினாநிரல் பாரத்தின்வழி பெறப்பட்ட தரவுகள் தகுந்த வரையறைகள் மூலம் கருப்பொருள் பகுப்பாய்வு முறையைப் பயன்படுத்தி இவ்விடம் ஆய்வு செய்யப்பட்டுள்ளன.

### வேதாத்திரியச் சிந்தனை

இருபதாம் நூற்றாண்டின் பிற்பகுதி மற்றும் இருபத்தொன்றாம் நூற்றாண்டின் தொடக்க ஆண்டுகளில், தற்கால வாழ்க்கை முறைக்கு ஏற்ப தன் அனுபவங்கள் மூலமாக, உயர் கருத்துகளை வடிவமைத்துக் கொடுத்திருப்பவர் வேதாத்திரி மகரிஷி ஆவார். அவரது ஒட்டுமொத்த பங்களிப்பும் 'வேதாத்திரியம்' ஆகும். கார்ல் மார்க்சின் சிந்தனைகள் 'மார்க்சியம்' என்றும், மகாத்மா காந்தியின் படைப்புகள் 'காந்தியம்' என்றும் அழைக்கப்படுவது போல, வேதாத்திரி மகரிஷியின் சிந்தனைகள் 'வேதாத்திரியம்' என்று அழைக்கப்படுகின்றது (கலாவதி. ச, 2013, 1).

தத்துவமேதை தரணி போற்றும் தனயன் மகரிஷியின் மௌனத்தில் மலர்ந்த தாரக மந்திரமே வேதாத்திரியம். மனிதகுலத்துக்கு மகத்துவத்தை விளம்பி நின்றவைகளில் ஒன்றான சன்மார்க்கமும் வேதாத்திரியமும் மொழிந்த காலம்தான் வித்தியாசமே தவிர மொழியப்பட்ட நோக்கம் ஒன்றே (மன்னார்குடி பானுகுமார், அ., நி., 2013, 23). அனைத்துமாகியிருக்கிற ஒரே மெய்ப்பொருளைப் பற்றிய சத்தியங்களின் தொகுப்பே 'வேதாந்தமும் வேதாத்திரியமும்'. 'வேதாந்தம்' - பழமைக்கும் பழமை; பவித்ரமான சமஸ்கிருதத்தில் இயற்றப்பட்டுள்ளது; 'வேதாத்திரியம்' - புதுமைக்கும் புதுமை, தூயத் தமிழில் எழுதப்பட்டுள்ளது; இரண்டும் சிந்திப்பது மூலமற்ற மூலத்தையே. வேதாந்தத்திற்குத் தூயத் தமிழில் மகரிஷி

எழுதிய விஞ்ஞான பாஷ்யம் 'வேதாத்திரியம்' எனலாம். உபநிடதம், பிரம்மசூத்திரம், பகவத்கீதை என்ற மூன்று முக்கிய மறைகளின் தத்துவச் சாரத்தோடு, புதிய சிகரங்களைத் தொட்டு நிற்கும் இன்றைய விஞ்ஞான சாரத்தையும் சேர்த்தால் நமக்குக் கிடைப்பது 'வேதாத்திரியம்' (கஸ்தூரி ராஜா, 2009, 6).

உலகில் பிறந்து விட்ட அனைவரும் வாழ்கின்றோம், வாழ்கின்ற காலத்தில் இன்ப துன்பம் என்ற இரண்டே அனுபவங்களைத்தான், மாற்றி மாற்றித் துய்க்கின்றோம். என்றோ ஒருநாள் வாழும் இவ்வுலகை விட்டுச் செல்லப் போகின்றோம். பிறப்பு இறப்புக்கிடையே வாழ்க்கையில் அமைதியுடன் வாழ, உலக வாழ்வை துறந்துவிட முடியாது; அஃது அவசியமும் இல்லை. மனிதகுலம் இனிமையுடனும் அமைதியுடனும் வாழ்வதற்கேற்ற சூழ்நிலையை உருவாக்குவதற்கு, சிந்தனையில் உயர்ந்தோர்கள் முயற்சி செய்வது அவசியமான ஒன்று. அத்தகைய துன்பம் நீங்கி வளமான வாழ்க்கை வாழ்வதற்கு வேதாத்திரியம் 'மனவளக்கலை' எனும் அற்புத வழிமுறையைக் கொடுத்துள்ளது (கலாவதி. ச, 2013, 53).

மனிதன் மற்ற உயிரினங்களை விட உயர்ந்த சிறப்பான உயிரினம். மனிதனிடம் ஆறாவது அறிவு இறைநிலையிலிருந்து மாற்றம் பெற்று வந்துள்ள போதும் விலங்கினத்திலிருந்து வித்தெடுத்து வந்ததால், விலங்குகள் போலவே பல இலட்சம் ஆண்டுகள் மனிதன் வாழ்ந்து விட்டதால் உருவத்தில் மனிதனாக இருந்தபோதும், விலங்கினக் குணமும் செயலுமே அதிகமாகக் காணப்படுகின்றன. இதனை நீக்கிக்கொண்டு மனிதன் மனிதனாகவும், மாமனிதனாகவும் வாழ, மகரிஷி அவர்கள் மனவளக்கலை யோகா பயிற்சியைக் கீழ்க்கண்டவாறு தந்துள்ளார்:

- உடல்நலத்திற்கு - எளியமுறை உடற்பயிற்சியும்
- மனவளத்திற்கு - எளியமுறை தியானப்பயிற்சி
- உயிர்வளத்திற்கு - காயகல்ப யோகப்பயிற்சி
- நட்புநலத்திற்கு - அகத்தாய்வுப்

பயிற்சிகள்

- இறைஞானத்திற்கு - பிரம்மஞானப் பயிற்சி (மெய்ப்பொருள் விளக்கப்பயிற்சி)
- அருள்தொண்டாற்ற - அருள்நிதியர் பயிற்சி, துணைப்பேராசிரியர் மற்றும் பேராசிரியர் பயிற்சிகள்

எனப் பயிற்சிமுறைகள் வடிவமைக்கப்பட்டு, வழங்கப்பட்டு வருகின்றன (கலாவதி. ச, 2013, 50).

அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி 'தான்' என்ற தனிமனிதன் உடல்நலம் பெற எளியமுறை உடற்பயிற்சி; மனவளம் பெற அகத்தவம் மற்றும் அகத்தாய்வு; உயிர்நலம் பெற காயகல்பப் பயிற்சி ஆகியவற்றை வடிவமைத்துக் கொடுத்துள்ளார்; சமுதாயம் வளமாக இருக்க வேண்டி குடும்ப நலத்தையும், நட்பு நலத்தையும், அறநெறி வாழ்க்கையையும், உலக அமைதியையும் பேண வலியுறுத்தியுள்ளார்; இயற்கையைப் பற்றி வலியுறுத்தும்போது பிரம்மஞானத்தையும் இறை உணர்வையும் அறிய வேண்டியுள்ளார். எனவே, மனவளக்கலை யோகத்தில் உடலையும் உயிரையும் இனிமை காக்க எளியமுறை உடற்பயிற்சியும், உயிருக்கும் மனதிற்கும் இனிமை காக்க அகத்தவமும், தனக்கும் சமுதாயத்திற்கும் இனிமை காக்க அகத்தாய்வும், தனக்கும் இயற்கைக்கும் இனிமை காக்க இறையுணர்வுச் சிந்தனையையும் அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி கொடுத்துள்ளார் (அண்ணாதுரை, கா., மற்றும் பலர், 2025, 17).

### தரவு பகுப்பாய்வு

மலேசிய இந்தியர்களின் வாழ்வியலில் வேதாத்திரியச் சிந்தனை ஏற்படுத்திய பங்களிப்பினைத் தரவியல் அடிப்படையில் ஆராயும் நோக்கில், 102 பங்கேற்பாளர்களிடமிருந்து வினா நிரல் மூலம் தகவல்கள் திரட்டப்பட்டன. இந்த வினா நிரலானது, பங்கேற்பாளர் விபரம், பங்கேற்பாளர்கள் அன்றாட வாழ்க்கையில் எதிர்கொண்ட சவால்கள், பயிற்சியின் விபரம், பயிற்சியில் பங்குகொண்டதன் அனுபவம் மற்றும் பயிற்சித்திட்டத்தைப் பற்றிய கருத்துகளும் பரிந்துரைகளும் என ஐந்து பாகங்களைக் கொண்டுள்ளது. இந்த அடிப்படை விவரங்களைப் பகுப்பாய்வு செய்வதன் மூலம்,

வேதாத்திரியச் சிந்தனை மலேசிய இந்தியர்களின் வாழ்க்கையில் எவ்வாறான பங்களிப்பினைத் தந்துள்ளது என்பதனை விரிவாக அறிய முடிகின்றது. இது, பயிற்சியின் சமூக, ஆன்மீக மற்றும் உடல் நலத்திற்கான தாக்கங்களை முழுமையாக புரிந்துகொள்ள உதவுகிறது. பங்கேற்பாளர்கள் வழங்கிய தரவுகள் பகுப்பாய்வு செய்யப்பட்டு பின்வருமாறு விளக்கப்படுகின்றன.

#### பங்கேற்பாளர்களின் வயது மற்றும் பாலினம்

இந்த ஆய்வில், 61 முதல் 70 வயதினர் (27.45%), 41 முதல் 50 வயதினர் (26.47%) மற்றும் 51 முதல் 60 வயதினர் (25.49%) என, 79% பங்கேற்பாளர்கள் நடுத்தர மற்றும் மூத்த வயதினராக இருப்பது, மனவளக்கலை யோகா பயிற்சி இந்த வயதுப் பிரிவினரிடையே உயர் வரவேற்பைப் பெற்றிருப்பதைக் காட்டுகிறது. மாறாக, 18 முதல் 20 மற்றும் 71க்கும் மேற்பட்டோர் தலா 3.92% எனக் குறைவாகவே உள்ளனர். இளையவர்களிடையே குறைந்த தகவல் அறிதல் அல்லது ஆர்வக்குறைவு மற்றும் முதியவர்களுக்கு இயக்கத்திறன் குறைவு, சுகாதாரக் காரணங்கள் போன்றவை காரணமாக இருக்கலாம். பாலின அடிப்படையில், பெண்கள் (67.60%) ஆண்களை (32.40%) விட அதிக எண்ணிக்கையில் இந்தப் பயிற்சித்திட்டத்தில் கலந்து கொண்டுள்ளனர். இது வாழ்க்கைமுறை, உடல் மற்றும் மன நலத்தில் பெண்களின் ஈடுபாட்டையும் விழிப்புணர்வையும் வலியுறுத்துகின்றது.

#### பங்கேற்பாளர்களின் வசிப்பிடம்

பெரும்பாலான இந்தியர்கள் தீபகற்ப மலேசியாவில் வசிப்பதால், இங்குள்ள மாநிலங்கள் நான்கு பகுதிகளாப் பிரிக்கப்பட்டு, தகவல்கள் சேகரிக்கப்பட்டன. தெற்குப் பகுதியில் (மலாக்கா, நெகிரி செம்பிலான், ஜொகூர்) 62.70%, நடுப் பகுதியில் (சிலாங்கூர், கோலாலம்பூர், புத்ராஜெயா) 15.70%, வடக்குப் பகுதி (பெர்லிஸ், கெடா, பினாங்கு, பேராக்) 20.60% மற்றும் கிழக்குப் பகுதியில் (பஹாங், கிளந்தான், திரங்காணு) 1.00% பங்கேற்பாளர்கள் இந்த ஆய்வில் பங்கெடுத்துள்ளனர். தெற்குப் பகுதியில் இரு அறிவுத்திருக்கோயில்களும், ஓர் அறக்கட்டளையும், மூன்று தவ மையங்களும் மனவளக்கலை தொடர்பான விழிப்புணர்வு

மற்றும் செயல்பாடுகளில் சிறப்பாகச் செயல்பட்டு வருவதை இஃது உணர்த்துகின்றது.

#### பங்கேற்பாளர்களின் திருமண நிலை

இந்த ஆய்வில், பங்கேற்பாளர்களில் பெரும்பாலோர் திருமணமானவர்கள் (81.40%) என்பதுடன், திருமணம் புரியாதவர்கள் 14.70% மற்றும் 'மற்றவை' என வகைப்படுத்தப்பட்ட விவாகரத்து பெற்றவர்கள் மற்றும் விதவைகள் 3.90% உள்ளனர். இது, மனவளக்கலை யோகா பயிற்சித்திட்டம் குடும்பப் பொறுப்பை ஏற்றுள்ளவர்கள் அதிகமாக பங்கேற்றுள்ளதைத் தெளிவாகக் காட்டுகின்றது.

#### பங்கேற்பாளர்களின் கல்வித் தகுதி

இந்த ஆய்வில், பங்கேற்பாளர்களில் பெரும்பாலோர் உயர்க் கல்வித் தகுதி பெற்றவர்கள். இளங்கலைப் பட்டதாரிகள் 37.30%, இடைநிலைப்பள்ளி முடித்தவர்கள் 32.40%, மற்றும் முதுகலைப் பட்டதாரிகள் 8.80% ஆகியோரின் பங்கேற்பு, மனவளக்கலை யோகா பயிற்சித்திட்டம் கல்வியறிவு பெற்றவர்களிடையே அதிக வரவேற்பைப் பெற்றுள்ளதைக் காட்டுகின்றது. இதற்கு இணையாக, சான்றிதழ் (12.70%), பட்டயக் கல்வி (3.90%), ஆரம்பப்பள்ளி முடித்தோர் (2.90%), முனைவர் மற்றும் மற்றவை (1.00%) ஆகியோர் குறைந்த அளவிலேயே பங்கேற்றுள்ளனர்.

பங்கேற்பாளர்கள் மேற்கொள்ளும் தொழில்

பங்கேற்பாளர்களில் அதிகமானோர் அதாவது 28.40% சுய வேலை செய்துவருபவர்கள் என்பதை அறிய முடிகின்றது. தனியார்த் துறையில் 25.50%, வேலை செய்யாதவர்கள் (வீட்டுத் தொழில், மாணவர்கள், ஓய்வு பெற்றவர்கள் போன்றவர்கள்) 26.50%, அரசாங்கத்துறை பணியாளர்கள் 19.60% ஆகியோர் இவ்ஆய்வில் பங்கெடுத்துள்ளனர். ஆய்வுத்தரவின் அடிப்படையில், வாழ்க்கை நேர நெகிழ்வுடன் கூடிய தொழில்களில் ஈடுபட்டவர்களிடையே மனவளக்கலை யோகா பயிற்சித்திட்டம் அதிக தாக்கத்தை உருவாக்கியிருக்கலாம் என்பதைக் குறிக்கின்றது.

#### பங்கேற்பாளர்களின் அன்றாடச் சவால்கள்

இந்த ஆய்வில், பெரும்பாலான பங்கேற்பாளர்கள் (67.60%) 'மன அழுத்தம்'

என்பதை வாழ்க்கையில் எதிர்நோக்கும் முக்கியமான சவாலாகக் குறிப்பிட்டுள்ளனர். அதனைத் தொடர்ந்து, 'உடல்நோய்ப்பாடு' (44.10%) மற்றும் 'மனக்கவலை' (42.20%) ஆகியனவும் மனித உடல் மற்றும் மன நலத்தில் குறிப்பிடத்தக்க பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தும் சவால்களாக உள்ளன. குடும்ப உறவுகளில் ஏற்படும் விரிசல்களை மையமாகக் கொண்ட 'குடும்பப் பிரச்சனை' (28.40%) என்ற நிலையில் உள்ளது.

மேலும், 'நண்பர் மற்றும் சுற்றத்தார் பிரச்சனை' (16.70%), 'பொருளாதாரச் சிக்கல்' (13.70%), 'பணியிடச் சிக்கல்' மற்றும் 'சுற்றுச்சூழல் சிக்கல்கள்' தலா (11.80%) என மிதமான அளவில் சவால்களாகக் காணப்படுகின்றன. 1.00% பங்கேற்பாளர்கள் 'தனிப்பட்ட சவால்கள்', 'ஆன்மீகத் தேடல்', 'சமுதாய ஒடுக்குமுறை', 'மன உளைச்சல்', 'பங்கேற்பாளர்களின் அகநிலை போராட்டங்கள்', 'வாழ்வில் தெளிவின்மை' மற்றும் 'தன்னம்பிக்கை பற்றாக்குறை' முதலியவற்றை 'மற்றவை' எனக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளனர். இத்தகவல்கள், மனவளக்கலை யோகா பயிற்சித்திட்டம் மனநலம் மற்றும் வாழ்க்கைநிலை சவால்களைக் களைவதற்கான ஏற்ற வழியாக இருப்பதன் அவசியத்தையும் தீவிரத்தையும் வலியுறுத்துகின்றன.

பங்கேற்பாளர்கள் பயிற்சித்திட்டத்தை அறிந்துகொண்ட முறைகள்

இந்த ஆய்வில், வேதாத்திரியச் சிந்தனையை அறிந்தவர்களில் பெரும்பாலோர் (51.1%) நண்பர்களின் பரிந்துரையின் மூலமாகவே அறிந்துள்ளனர். இதற்கடுத்து, உறவினர்கள் (20.2%), நேரடி வகுப்புகள், மனவளக்கலை மையங்கள் (11.7%), இணையம், தனிப்பட்ட தேடல், பள்ளி நிகழ்வுகள் (7.4%), மற்றும் சமூக ஊடகங்கள் (4.3%) ஆகியவற்றின் மூலம் இப்பயிற்சித்திட்டம் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. நண்பர்கள் மற்றும் குடும்ப உறுப்பினர்வழி பெறப்பட்ட அனுபவப் பகிர்வும் நம்பகத்தன்மையும் தனிமனித வாழ்க்கையில் முக்கியப் பங்கை வகிக்கின்றது என்பது இதன்வழி பதிவு

செய்யப்படுகின்றது. மனவளக்கலை யோகா பயிற்சித்திட்டத்தின் ஆசிரியர்கள் மற்றும் ஆழ்ந்த அனுபவம் கொண்ட நபர்கள் (2.1%), பொதுக் கூட்டங்கள் (2.1%), மற்றும் ஆன்மீகத் தேடல் (1.1%) ஆகியவற்றின்வழி பயிற்சித்திட்டம் குறைந்தளவில் அறியப்பட்டுள்ளது.

### பங்கேற்பாளர்கள் பங்குவெற்ற பயிற்சியின் விபரம்

பயிற்சி பெற்றவர்களில் 91.2% பேர் அடிப்படைப்பயிற்சியாகிய, எளியமுறை உடற்பயிற்சி, தியானம் மற்றும் காயகல்பப் பயிற்சிகளில் பங்கேற்றுள்ளனர் என்பது உடல்நலம், மனநலம் மற்றும் உயிர்வளம் சார்ந்த இந்தப் பயிற்சிகள் நலவாழ்வு விழிப்பின் காரணமாக பரவலாக ஏற்கப்பட்டுள்ளதைக் காட்டுகின்றது. அகத்தாய்வுப் பயிற்சி (74.5%), அருள்நிதியர் பயிற்சி (59.8%) மற்றும் பட்டயப் பயிற்சி (56.9%) பேர் முறையாகப் பூர்த்திச் செய்துள்ளனர். இது, பயிற்சியை ஆழமாகவும் கட்டுப்பாடுடனும் தொடர விரும்பும் பங்கேற்பாளர்களின் உள்நோக்கத்தை வெளிக்காட்டுகின்றது.

### பங்கேற்பாளர்கள் பயிற்சியை மேற்கொள்ளும் கால அளவு

பங்கேற்பாளர்களில் பெரும்பாலோர் (79.4%) மனவளக்கலை யோகா பயிற்சிகளைத் தினசரி (48%) அல்லது வாரந்தோறும் (31.4%) முறையாக நடைமுறைப்படுத்தி வருவதை இந்த ஆய்வு காட்டுகின்றது; 16.7% பேர் வாரத்தில் ஒருநாள் மட்டும் பயிற்சி செய்கின்றனர். மேலும், மிகக் குறைவானோர் (3.9%) மட்டுமே எப்போதாவது மேற்கொள்கிறார்கள் எனக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. இந்தப் பகுப்பாய்வு, மனவளக்கலை யோகா பயிற்சியானது, பங்கேற்பாளர்களின் வாழ்வியலின் இயற்கையான ஓர் அங்கமாகவும், நிரந்தர நன்மைகளைத் தரும் ஒரு பயிற்சிமுறையாகவும் நிலைபெற்றிருப்பதைத் தெளிவாக வலியுறுத்துகின்றது.

### குடும்ப உறுப்பினர்களின் ஈடுபாடும் பங்குவெற்ற பயிற்சியும்

இந்த ஆய்வில், 73.5% பங்கேற்பாளர்களின் குடும்பத்தினரும் மனவளக்கலை யோகா பயிற்சியில் நேரடியாக பங்கேற்றிருப்பது,

இந்தப் பயிற்சித் தட்டம் தனிநபருக்கு மட்டுமல்லாது குடும்ப வட்டத்திலும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தி, ஒட்டுமொத்த வாழ்க்கைமுறை மாற்றத்திற்கு வழிவகுத்துள்ளது என்பதைக் காட்டுகின்றது. பங்கேற்ற குடும்ப உறுப்பினர்களில், 93.6% பேர் அடிப்படைப்பயிற்சி, 55.1% பேர் அகத்தாய்வுப் பயிற்சி, 30.8% பேர் அருள்நிதியர் பயிற்சி, 35.9% பேர் பட்டயப் பயிற்சி என்ற நிலைகளில் பங்கேற்றுள்ளனர். இதன் மூலம், மனவளக்கலை யோகா பயிற்சித்திட்டம் நிலையான மற்றும் நிலைபெற்ற வளர்ச்சி, குடும்ப அளவில் செயல்படுத்தப்படும் ஆன்மிக, நற்குண வளர்ச்சி சார்ந்த முயற்சியாக வலியுறுத்தப்படுகின்றது. அதே நேரத்தில், 26.5% குடும்பத்தினர் இப்பயிற்சியில் பங்கேற்கவில்லை என்பதின்வழி, இன்னும் குடும்பநிலை மற்றும் விழிப்புணர்வின் அடிப்படையில் விரிவாக்கத்திற்கு இடமிருக்கின்றதையும் உணர்த்துகின்றது.

### பயிற்சியில் பங்குபற்றாத அனுபவம்

இந்த ஆய்வில், பங்கேற்பாளர்களில் பெரும்பாலோர் (75.49%) மனவளக்கலை யோகா பயிற்சியின் ஒட்டுமொத்த அனுபவத்தில் 'அதிகளவு திருப்தி' எனக் கூறியுள்ளனர். பயிற்றுநர்களின் ஆளுமை, அறிவு மற்றும் வழிகாட்டுதல் தொடர்பிலும் அதே அளவிலான திருப்திநிலை தெளிவாகப் பதிவாகியுள்ளது. வகுப்புச்சூழல் மற்றும் பயிற்சியின் விளைவுகள் தொடர்பாகவும் 70% -க்கும் மேற்பட்டோர் மிகவும் திருப்தியாக இருந்துள்ளனர்.

கால அட்டவணை மற்றும் நேர ஒழுங்கமைப்பில் மட்டும் குறைவான அளவு திருப்தி (58.82%) காணப்பட்டது. இது, நிகழ்நேர வகுப்புகளில் சீரமைப்புத் தேவைப்படுவதைக் காட்டுகிறது. இருந்தாலும், இந்த அம்சத்திலும் 'திருப்தி' எனப் பதிலளித்தவர்கள் 28.43% பேர், 'திருப்தி இல்லை' அல்லது 'மிகக் குறைந்தளவு திருப்தி' எனக் கூறுபவர்கள் 13% பேர் மட்டுமே என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது. மொத்தத்தில், பங்கேற்பாளர்களின் பெரும்பாலோர் அனைத்து அம்சங்களிலும் 'அதிகளவு திருப்தி' எனப் பதிலளித்திருப்பது, மனவளக்கலை யோகா பயிற்சித்திட்டம் ஒரு நம்பிக்கைக்குரிய, உயர்

தரமிக்க, வாழ்க்கைமுறை மேம்பாட்டுக்கான பயனுள்ள செயல்திட்டமாக உள்ளது என்பதை வலியுறுத்துகின்றது.

### அன்றாட வாழ்க்கையில் ஏற்பட்ட மாற்றம்

மனவளக்கலை யோகா பயிற்சித்திட்டம் பங்கேற்பாளர்களின் அன்றாட வாழ்க்கையில் நேர்மறையான மாற்றங்களை ஏற்படுத்தியுள்ளதைத் தெளிவாகக் காட்டுகின்றது. ஆய்வில், 99% பங்கேற்பாளர்கள் 'ஆம்' எனப் பதிலளித்து, இந்தப் பயிற்சி மனநலம், உடல்நலம், சிந்தனையின் தெளிவு, ஒழுக்கம் மற்றும் வாழ்வியலின் மேம்பாடு போன்ற துறைகளில் குறிப்பிடத்தக்க தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளது என உறுதியளித்துள்ளனர். இது, மனவளக்கலை யோகா ஓர் அந்நெறிச் சார்ந்த, நலம்சார் ஆன்மீக வழிமுறை எனும் உண்மையை வலியுறுத்துகின்றது.

மிகக் குறைந்த அளவான 1% பேர் மட்டும் 'இல்லை' எனப் பதிலளித்துள்ளனர். எந்தவொரு பயிற்சியும் அனைத்து நபர்களிடமும் ஒரே அளவிலான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் என எதிர்பார்க்க முடியாது. வாழ்க்கைச் சூழ்நிலை, மனநிலை, எதிர்பார்ப்பு மற்றும் செயல்பாட்டுத் தன்மை போன்ற காரணிகள், பயிற்சியின் விளைவுகளை வகுத்துத் தீர்மானிக்கக்கூடியவை எனலாம்.

### யோகா பயிற்சியின் மூலம் ஏற்பட்ட மாற்றங்கள்

வேதாத்திரி மகரிஷியின் மனவளக்கலை யோகா பயிற்சித்திட்டம், மலேசிய இந்தியர்களிடையே உடல், மனம் மற்றும் ஆன்மீக நலன்களில் குறிப்பிடத்தக்க முன்னேற்றங்களை உருவாக்கியுள்ளன என்பதை இந்த ஆய்வு உறுதிபடுத்துகின்றது. உடல்நலம் மேம்பட்டது (84.3%), உடல் நெகிழ்வுத்தன்மையும் ஆற்றலும் உயர்ந்துள்ளன (66.7%), மன அழுத்தம் மற்றும் கவலை குறைந்துள்ளன (76.5%), மனத்திடம் ஏற்பட்டுள்ளது (67.6%), கவனச்செறிவும் உற்றுநோக்கும் திறனும் மேம்பட்டுள்ளன (65.7%), நல்லொழுக்கம் வளர்ந்துள்ளது (66.7%), நல்வாழ்வு உணர்வுகள் அதிகரித்துள்ளன (75.5%) மற்றும் முழுமைப்பேறு குறித்த சிந்தனையில் மாற்றம் ஏற்பட்டுள்ளது (63.7%) என்பவை, இப்பயிற்சிகள்

வாழ்க்கைமுறை மேம்பாட்டிற்குப் பலதரப்பட்ட பரிமாணங்களில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளன என்பதனை உறுதிப்படுத்துகின்றன.

### அதிகம் ஈர்த்த அம்சங்கள்

மனவளக்கலை யோகா பயிற்சித்திட்டம், பங்கேற்பாளர்களின் ஆளுமை வளர்ச்சியில் பலதரப்பட்ட கோணங்களில் நேரடியாகவும் மறைமுகமாகவும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளது. உடற்பயிற்சி (82%) மிகவும் ஈர்க்கக்கூடிய அம்சமாகக் கருதப்பட்டுள்ளதோடு, ஆரோக்கியம் மற்றும் சுறுசுறுப்பான வாழ்வியலை ஊக்குவிக்கின்றது. தியானம் மற்றும் தவம் (75%) மன அமைதி, சிந்தனையாற்றல் மற்றும் மன அழுத்த நிவாரணத்தில் ஆழமான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளன. காயகல்பம் (63%) உடல் சக்தி மற்றும் நோய் எதிர்ப்புத் திறனை மேம்படுத்துவதில் முக்கியப் பங்காற்றுகின்றது. அகத்தாய்வு (41%), சுயப் பரிசோதனை மற்றும் நெறியான செயல்களில் விழிப்புணர்வை வளர்க்கின்றது. பட்டயக்கல்வி (32%) ஆன்மீக அறிதலை வலுப்படுத்துவதோடு தனிமனித மதிப்புகளையும் உள்ளடக்குகின்றது. மேலும், ஆசிரியர்களின் விளக்கங்கள் (28%) கற்றல் அனுபவத்தில் நேர்மறையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றன. பயிற்சி முழுமையாக, பயனுள்ளதாக இருந்தது என 24% பேர் குறிப்பிட்டுள்ளது, இதன் ஒவ்வொரு அம்சமும் ஒருங்கிணைந்த வாழ்க்கை மாற்றத்தைக் காட்டுகின்றது. ஆன்மீக விழிப்புணர்வு (18%), மனநலம் மற்றும் மன அழுத்த நிவாரணம் (14%) ஆகியனவழி, இப்பயிற்சித்திட்டம் நோயற்ற வாழ்க்கைக்கு அடித்தளம் வகுப்பதோடு முழுமைப்பேறு சிந்தனைக்கு இட்டுச்செல்லவும் வழிகாட்டுகின்றது என்பதனைப் பதிவுசெய்யலாம். எனவே, மனவளக்கலை யோகா பயிற்சித்திட்டம் என்பது உடல், மனம், ஆன்மா, அறிவு, சமூக உறவுகள் மற்றும் இயற்கை நலம் பேணுதல் ஆகியவற்றில் ஒருங்கிணைந்த வளர்ச்சியைத் தூண்டும் முழுமையான வாழ்வியல் திட்டமாக விளங்குகின்றது.

### பங்கேற்பாளர்களின் பரிந்துரைகள்

மிகுதியான பங்கேற்பாளர்கள் (42%)

மனவளக்கலை யோகா பயிற்சித்திட்டம் தங்கள் வாழ்க்கைமுறையில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் வழிகாட்டியாக இருப்பதை வலியுறுத்தியதுடன், கல்வி நிறுவனங்களில் இத்திட்டத்தைக் கட்டாயப்படுத்த வேண்டும் (28%) என்ற கோரிக்கைகளையும் வைத்துள்ளனர். இதன்வழி, மனிதநேயம் சார்ந்த ஆன்மீகக் கல்வி என்ற பண்பையும், தலைமுறைகளுக்கிடையேயான நற்குண வளர்ச்சி, சிந்தனையின் தெளிவு, மன அமைதி மற்றும் சமூக ஒழுங்கமைவுக்கு வழங்கும் முக்கிய பங்களிப்பையும் அறிய முடிகின்றது. அதனுடன், பயிற்சி முறையின் தெளிவும் எளிமையும் (11%), அனைவரும் கற்றுக்கொள்ள வேண்டிய பொது வாழ்க்கைக் கல்வியாக இஃது இருக்கவேண்டும் என்பதற்கான ஆதரவுகளும் (9%), புதிய ஆசிரியர்களை உருவாக்கும் தேவை (6%) மற்றும் தொடர்ச்சியான பயிற்சிகளுக்கான விருப்பம் (4%) ஆகிய பரிந்துரைகள், மனவளக்கலை யோகா பயிற்சித்திட்டத்தின் விரிவாக்கம், செயல்பாடு மற்றும் அதன் சமூக பரப்பைப் பெரிதாக்க வேண்டிய அவசியத்தை உறுதிப்படுத்துகின்றன.

### மலேசிய இந்தியர்களுக்குப் பயனளிப்பு

இந்த ஆய்வின் அடிப்படையில், அனைத்து பங்கேற்பாளர்களும் (100%) மனவளக்கலை யோகா பயிற்சித்திட்டம் மலேசிய இந்தியர்களுக்கு விளைபயன்களை வழங்குகின்றது என்பதனை ஏகமனதாக ஏற்றுக்கொண்டுள்ளனர். உடல், மனம், ஆன்மீகம் மற்றும் வாழ்க்கைத் தரத்தில் நிகழ்ந்த நேர்மறை மாற்றங்கள், இந்தப் பயிற்சித்திட்டத்தின் பல்துறைப் பங்களிப்பை நிரூபிக்கின்றன. மேலும், பண்பாட்டுத் தேவை, வாழ்க்கைமுறை மாற்றம், குணநல வளர்ச்சி மற்றும் சமூக நலன் ஆகியவற்றை முன்னிறுத்தி ஒரு முழுமையான வாழ்வியல் திட்டமாகவும் விளங்குகின்றது. எனவே, இப்பயிற்சியை முறையாகக் கற்றுக்கொண்டு, அன்றாட வாழ்வியலில் சீராக மேற்கொள்ளும் பாங்கு, அதன் பயனைப் பெருக்குவதோடு, மலேசியா முழுவதும் இதனை விரிவுபடுத்த வேண்டிய அவசியத்தையும் வலியுறுத்துகின்றது.

**மலேசிய இந்தியர்களுக்குப் பயனளிப்பதற்கான காரணங்கள்**

மலேசிய இந்தியர்களிடையே மனவளக்கலையோகா பயிற்சித்திட்டம், உடல் நலம் (32%), ஆன்மீக விழிப்புணர்வு (18%), குடும்ப நலன் மற்றும் ஒழுக்க வளர்ச்சி (12%), சிந்தனைத் திறன் மற்றும் நலவாழ்வு (10%), சமூக ஒற்றுமை (9%), மாணவர்களின் ஆளுமை வளர்ச்சி (7%), மன அழுத்தக் கட்டுப்பாடு மற்றும் வாழ்வியல் சவால்களுக்கு தீர்வு (6%), இளம் தலைமுறைக்கு விழிப்புணர்வு (3%) மற்றும் நோய்த்தடுப்பு, நீண்ட ஆயுள் (2%) ஆகிய கூறுகளில் நேரடித் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளது. இவை அனைத்தும், மனவளக்கலையோகா பயிற்சித்திட்டமானது ஓர் ஒருங்கிணைந்த, மனிதநேயம் சார்ந்த வாழ்க்கைப் பரிணாமப் பெட்டகமாக மலேசிய இந்திய சமூகத்தில் வேரூன்றும் தேவையைக் காட்டுகின்றன.

**மற்றவர்களிடம் எடுத்துரைத்தல்**

மனவளக்கலையோகா பயிற்சித்திட்டத்தில் பங்கேற்ற அனைத்துப் பங்கேற்பாளர்களும் (100%) அதன் பயன்களை மற்றவர்களிடம் எடுத்துரைத்ததை உறுதிப்படுத்தியிருப்பது, இந்தப் பயிற்சி அவர்களது தனிப்பட்ட வளர்ச்சிக்கு மட்டுமல்ல, சமூக நலனுக்கும் முக்கியப் பங்களிப்புச் செய்ததுள்ளது என்பதைத் தெளிவாகக் காட்டுகிறது. இதன் மூலம் உருவாகும் சமூக நல்லிணக்கம், திருப்தி, பகிரும் மனப்பான்மை ஆகியவை, மனவளக்கலையோகா பயிற்சித்திட்டமானது தனிமனித நல்லொழுக்க வாழ்க்கைமுறையை மேம்படுத்தி,

பரவலாகப் பகிரத்தக்க உலகளாவிய ஆன்மீகக் கல்வியாகத் திகழ்வதை நிரூபிக்கின்றன.

**முடிவுரை**

இந்த ஆய்வு, அருள்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் உருவாக்கிய மனவளக்கலையோகா பயிற்சித்திட்டம், மலேசிய இந்தியர்களின் வாழ்க்கையில் உடல், மனம், ஆன்மீகம், குடும்பம் மற்றும் சமூக உறவுகளில் நேர்மறையான மாற்றங்களை ஏற்படுத்தி வருவதை உறுதியாகக் காட்டுகின்றது. இது முழுமையான ஆளுமை வளர்ச்சிக்கான வாழ்வியல் வழிகாட்டி எனும் அடையாளத்தை எடுத்துக்காட்டுகின்றது.

பங்கேற்பாளர்களில் பெரும்பாலோர் மன அழுத்தம், உடல்நோய், குடும்பப் பிரச்சனை உள்ளிட்ட சவால்களை எதிர்கொள்ளும் நிலையில், இப்பயிற்சி அவர்களுக்கு அறம், ஒழுக்கம், சிந்தனையின் தெளிவு மற்றும் அமைதி ஆகியவற்றை மேம்படுத்துவதில் முக்கியப் பங்காற்றுகின்றது; தனிமனித வாழ்வியலில் ஆன்மீக விழிப்புணர்வையும் நலவாழ்வையும் விதைக்கின்றது. இதனைப் பள்ளி, கல்லூரி போன்ற கல்வி நிலையங்கள் மற்றும் சமூக அமைப்புகளில் விரிவாக்கப்படுத்துவதோடு, தகுதியான மனவளக்கலையோகா சிரியர்களை உருவாக்குவது தொடர்ச்சியான பயன்பாட்டிற்கு அடித்தளமாக அமைவது திண்ணம். எனவே, இந்தப் பயிற்சித்திட்டம் தனிமனித வளர்ச்சிப் பயிற்சியாக மட்டுமல்ல, சமூக மாற்றத்துக்கும் வலுவான தூணாக விளங்கும் என்பதில் ஐயமில்லை.

**References**

Annadurai, K., Saradha, A., Agilan, G., Ramasamy, R., Amirthalingam, V., Manogaran, A., Krishnan, P., & Citra Devi, P. (2025). *Iḷaiyōriṅ Nalvālvukku Maṇavaḷakkalai*. Selangor: Dimension Publication Sdn. Bhd.

Gnanasambandan, S. (2012). *Cittarkaḷiṅ Neriyil Vēṭṭiriyā Yōkam*. Chennai: International Institute of Tamil Studies.

Kalavathy, S. (2013). *Tirumūlarīṅ Tirumantiram Maṇṇum Vēṭṭiriyiṅ Vēṭṭiriyam – Ōr Oppṭṭu Āyvu*. University of Madras. <http://hdl.handle.net/10603/272820>.

Kasturi Raja. (2009). *Tattuvaṅṅāṇi Vēṭṭiri Makariṣiyiṅ Karuttukkaḷil Tirukkuraḷiṅ Takkam*. Chennai: International Institute of Tamil Studies.

- Mannarkudi Banukumar, A., N. (2019). *Vaḷḷalārum, Vētāttiri Makariṣiyum*. Coimbatore: Vijaya Pathippagam.
- Selection of Masters and Training (SMART). (2023). *Vethathiri Maharishi World Community Service Center – Teacher's Guideline*. Erode: Vethathiri Maharishi World Community Service Center Publication.
- Thirunavukkarasu, K., & Viswanathan, C. (2019). *Maṇavaḷa Mēmpāṭṭirku Vētāttiri Makariṣi Vaḷaṅkiya Payirci Muṛaikaḷ*. Journal for all Subjects, 8(8), 1-5.
- Yogiraj Vethathiri Maharishi. (2022). *Maṇavaḷakkalai Tokuppu 1*. (55th Edition). Erode: Vethathiri Publications.