



தமிழ்மணம் சர்வதேசத் தமிழ் ஆய்விதழ்
Peer-Reviewed | Open Access | Crossref DOI & Global
Indexing | Google Scholar Impact Factor | Multidisciplinary



Issue DOI: <https://doi.org/10.63300/tm07032026>

An analytical study on integrating vethathirian principles and simplified kundalini yoga practices in advancing the sustainable development goals (SDG)

Gunasekaran C^{*1}, Dr. Valliammal G.R², Parameswari B³, Dr. Meenapriya. P.K.⁴

¹Ph.D Scholar, Yoga For Human Excellence, WCSC-VISION Sky Research Centre, Aliyar, Pollachi - 642101, Tamilnadu.

²Associate Professor, Department of Yoga for Human Excellence, WCSC-VISION Sky Research Centre, Aliyar, Pollachi - 642101, Tamilnadu. Mobile No. 6369 110 847. E- Mail ID: grvkarthi@gmail.com

³Ph.D Scholar, Yoga For Human Excellence, WCSC-VISION Sky Research Centre, Aliyar, Pollachi - 642101, Tamilnadu, Mobile No.8300920998, E- Mail ID: balaparames.research@gmail.com

⁴Ph.D Scholar, Yoga For Human Excellence, WCSC-VISION Sky Research Centre, Aliyar, Pollachi - 642101, Tamilnadu, Mobile No.9865248844, E- Mail ID: drmeenapriyams14@gmail.com

*Correspondence: guna3yoga@gmail.com, Tel: +918778366676

Article Info

Received on 24-Feb-2026, Revised on 25-Feb-2026, Accepted on 01-Mar-2026, Published on 05-Mar-2026

ABSTRACT

The 17 Sustainable Development Goals (SDGs), announced by the United Nations in 2015, aim to achieve global poverty eradication, health, equality, environmental protection, and peace by 2030. However, progress is slow due to factors such as COVID-19, wars, economic crises, and investment shortfalls; many goals are currently off track. This study explores ways to accelerate progress towards the SDGs by integrating them with the Vethathirian principles (14 fundamental principles) developed by Reverend Vethathiri Maharishi and the Simplified Kundalini Yoga (SKY) practices propagated by the World Community Service Centre (WCSC). This analysis examines how the WCSC's objective of achieving world peace through individual peace via its simplified yoga practices, such as manavalakkalai yoga (Personality development yoga) and meditation, aligns with the integrated approach of the SDGs. Vethathiri's 14 principles (including a world without war, economic justice, respect for women, and common access to food and water) directly align with SDG 1 (No Poverty), SDG 5 (Gender Equality), SDG 10 (Reduced Inequalities), and SDG 16 (Peace). SKY practices such as physical exercises, Kayakalpa (Rejuvenation technique) and meditation offer empirically proven benefits in stress reduction, physical health, emotional balance, and spiritual development, which are relevant to SDG 3 (Good Health and Well-being) and SDG 4 (Quality Education). This integration provides an approach that fosters social and global transformation based on individual change. WCSC programs such as village service projects, women's empowerment, and environmental awareness initiatives implement this. This study emphasizes recommendations for accelerating the SDGs using Vethathiriyam and SKY practices and highlights future research needs.

KEYWORDS: Sustainable Development Goals 2030, Vethathiriyam 14, Simplified Kundalini Yoga, World Community Service Centre, Individual Peace, World Peace.

**நிலையான வளர்ச்சி இலக்குகளை (SDGs) முன்னேற்றுவதில்
வேதாத்திரியக் கொள்கைகள் மற்றும் எளிய முறை குண்டலினி யோகா
பயிற்சிகளை ஒருங்கிணைத்தல் பற்றிய ஓர் பகுப்பு ஆய்வு
ஆய்வு சுருக்கம்:**

ஐக்கிய நாடுகள் சபையால் 2015-இல் அறிவிக்கப்பட்ட 17 நிலையான வளர்ச்சி இலக்குகள் (Sustainable Development Goals - SDGs) 2030-ஆம் ஆண்டுக்குள் உலகளாவிய ஏழ்மை ஒழிப்பு, சுகாதாரம், சமத்துவம், சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்பு, அமைதி ஆகியவற்றை அடைவதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளன. ஆயினும், COVID-19, போர்கள், பொருளாதார இடர்பாடுகள், முதலீட்டுப் பற்றாக்குறை போன்ற காரணங்களால் முன்னேற்றம் மெதுவாக உள்ளது. பல இலக்குகள் தற்போது பின்தங்கிய நிலையில் உள்ளன. இந்த ஆய்வு, அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களால் உருவாக்கப்பட்ட வேதாத்திரியக் கொள்கைகள் (14 அடிப்படைக் கோட்பாடுகள்) மற்றும் உலக சமுதாய சேவா சங்கம் (World Community Service Centre - WCSC) மூலம் பரப்பப்படும் எளிய முறை குண்டலினி யோகா (Simplified Kundalini Yoga - SKY) பயிற்சிகளை SDGs உடன் ஒருங்கிணைப்பதன் மூலம் இலக்குகளை துரிதப்படுத்தும் வழிகளை ஆராய்கிறது. உலக சமுதாய சேவா சங்கத்தின் மனவளக்கலை யோகா, தியானம் போன்ற எளிய முறை யோகா பயிற்சிகளினால் தனிமனித அமைதி மூலம் உலக அமைதியை எட்டுவது என்ற நோக்கம் SDGs-இன் இணைப்பு அணுகுமுறையுடன் ஒத்துப்போகிறது. வேதாத்திரியத்தின் 14 கொள்கைகள் (போரில்லா நல்லுலகம், பொருள்துறையில் சமநீதி, சிறப்புணர்ந்த பெண்மதிப்பு, பார்முழுதும் உணவுநீர் பொது வாக்கல் போன்றவை) SDG 1 (ஏழ்மை ஒழிப்பு), SDG 5 (பாலின சமத்துவம்), SDG 10 (ஏற்றத்தாழ்வு குறைப்பு), SDG 16 (அமைதி) ஆகியவற்றுடன் நேரடியாக இணைகின்றன. SKY பயிற்சிகள் (உடற்பயிற்சி, காயகல்பம், தியானம்) மன அழுத்தக் குறைப்பு, உடல் ஆரோக்கியம், உணர்ச்சி சமநிலை மற்றும் ஆன்மிக மேம்பாடு ஆகியவற்றில் ஆய்வு ரீதியான நன்மைகளைத் தருகின்றன இது SDG 3 (நல்ல சுகாதாரம்) மற்றும் SDG 4 (தரமான கல்வி) உடன் தொடர்புடையது. இந்த ஒருங்கிணைப்பு, தனிமனித மாற்றத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு சமூக-உலக மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் அணுகுமுறையை வழங்குகிறது. கிராம சேவைத் திட்டங்கள், பெண்கள் மதிப்பளித்தல், சுற்றுச்சூழல் விழிப்புணர்வு போன்ற WCSC நிகழ்ச்சிகள் இதை நடைமுறைப்படுத்துகின்றன. இந்த ஆய்வு, வேதாத்திரியம் மற்றும் SKY பயிற்சிகளை கொண்டு SDGs-ஐ துரிதப்படுத்துவதற்கான பரிந்துரைகளையும், எதிர்கால ஆய்வு தேவைகளையும் வலியுறுத்துகிறது.

முக்கியச் சொற்கள்: நிலையான வளர்ச்சி இலக்குகள் 2030, வேதாத்திரியம் 14, மனவளக்கலை யோகா, உலக சமுதாய சேவா சங்கம், தனி மனித அமைதி, உலக அமைதி.

அறிமுகம் (Introduction):

ஐக்கிய நாடுகள் சபை (United Nations) 2000-ஆம் ஆண்டில் உலக மக்களின் நலனுக்காக ஆயிரமாண்டு வளர்ச்சி இலக்குகளை (Millennium Development Goals - MDGs) அறிவித்தது. இவை ஏழ்மையை ஒழித்தல், பசியை நீக்குதல், உலக அளவில் அனைவருக்கும் தொடக்கக் கல்வி, பாலின சமத்துவம், தாய் சேய் இறப்பு விகிதக் குறைப்பு, நோய்களை எதிர்கொள்ளுதல், சுற்றுச்சூழல் நிலைத்தன்மை மற்றும் உலகளாவிய கூட்டுறவு ஆகிய எட்டு முக்கிய இலக்குகளை கொண்டிருந்தன. 2015-ஆம் ஆண்டு முடிவில், சில இலக்குகளில் உதாரணமாக தீவிர ஏழ்மை பாதிப்பைக் குறைத்தல், தொடக்கக் கல்வி வழங்குதல் போன்றவற்றில் கணிசமான முன்னேற்றம் ஏற்பட்டாலும், சுகாதாரம், சுற்றுச்சூழல், சமத்துவம் போன்ற இலக்குகள் முழுமையடையவில்லை. பிராந்திய ஏற்றத்தாழ்வுகள், குறிப்பாக ஆப்பிரிக்கா மற்றும் தெற்காசியாவில் உள்ள நாடுகளில், இந்த இலக்குகளை அடைவதில் பின்னடைவை கண்டிருந்தன. (United Nations. 2015).

இதைத் தொடர்ந்து, ஐக்கிய நாடுகள் சபை 2030-ஆம் ஆண்டுக்குள் அடைய வேண்டிய 17 நிலையான வளர்ச்சி இலக்குகளை (Sustainable Development Goals - SDGs) 2015 ஆம் ஆண்டு அறிவித்தது. இவை 169 உட்பிரிவுகளை கொண்ட இலக்குகளுடன், 1.வறுமை ஒழிப்பு (No Poverty), 2.பசியற்ற உலகம் (Zero Hunger), 3.நலமான வாழ்க்கை & ஆரோக்கியம் (Good Health and Well-being), 4.தரமான கல்வி (Quality Education), 5.பாலின சமத்துவம் (Gender Equality), 6.தூய்மையான நீர் & கழிப்பறை வசதி (Clean Water and Sanitation), 7.மலிவு & தூய ஆற்றல் (Affordable and Clean Energy), 8.மரியாதைக்குரிய வேலை & பொருளாதார வளர்ச்சி (Decent Work and Economic Growth), 9.தொழில், புதுமை & கட்டமைப்பு (Industry, Innovation and Infrastructure), 10.அசமத்துவ குறைப்பு (Reduced Inequalities), 11. நலைத்த நகரங்கள் & சமூகங்கள் (Sustainable Cities and Communities), 12.பெறுப்புள்ள நுகர்வு & உற்பத்தி (Responsible Consumption and Production), 13.காலநிலை மாற்றத்திற்கு நடவடிக்கை (Climate Action) காலநிலை மாற்றத்தை எதிர்கொள்ளுதல். 14. கடல் வளங்கள் பாதுகாப்பு (Life Below Water) கடல் உயிரினங்கள் மற்றும் வளங்களை பாதுகாத்தல். 15. நில வாழ்வின் பாதுகாப்பு (Life on Land), 16.அமைதி, நீதி & வலுவான நிறுவனங்கள் (Peace, Justice and Strong Institutions), 17. இலக்குகளுக்கான கூட்டாண்மை (Partnerships for the Goals) ஆகியவற்றை உள்ளடக்கியுள்ளன. (United Nations. 2015).

2025-ஆம் ஆண்டு நிலவரப்படி (UN Sustainable Development Goals Report 2025), இலக்குகளில் வெறும் 35% மட்டுமே போதுமான முன்னேற்றம் அல்லது மிதமான வளர்ச்சியில் உள்ளன; 48% மெதுவாக முன்னேறுகின்றன, 18% 2015 அளவை விட பின்னடைவில் உள்ளன. (Cordoba.P.S.2025). COVID-19 தொற்று, போர்கள், பொருளாதார நெருக்கடிகள், கடன் சுமை மற்றும் முதலீட்டுப் பற்றாக்குறை போன்ற உலகளாவிய சவால்கள் இந்த இலக்குகளை அடைவதில் பின்னடைவு ஏற்பட்டுள்ளது. (United Nations. 2015). இத்தகைய சூழலில், மேல்-மட்ட (top-down) கொள்கைகள் மட்டும் போதாது; தனிமனித அளவில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் கீழ்மட்ட (bottom-up) அணுகுமுறைகள் அவசியமாகின்றன. (Sachs, J. *et.al*/2025).

இத்தகைய ஒரு அணுகுமுறையை வழங்குவதே யோகிராஜ் வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களின் வேதாத்திரியக் கொள்கைகள் மற்றும் மனவளக்கலை யோகா எனும் எளிய முறை குண்டலினி யோகா பயிற்சிகள் (Simplified Kundalini Yoga - SKY) ஆகும். 1911-ஆம் ஆண்டு ஆகஸ்ட் 14-ஆம் தேதி தமிழ்நாடு, சென்னை அருகே கூடுவாஞ்சேரியில் ஏழை நெசவாளர் குடும்பத்தில் பிறந்த வேதாத்திரி மகரிஷி, இரண்டாம் உலகப் போரின் கொடுமைகளால் உந்தப்பட்டு, ஆன்மீகத் தேடலில் ஈடுபட்டார். 35 வயதில் முழு ஞான நிலையை அடைந்த அவர், 1958-இல் உலக சமுதாய சேவா சங்கம் என்ற அமைப்பை (World Community Service Centre - WCSC) நிறுவினார். (Wikipedia 2025). இது ஒரு இலாப நோக்கமற்ற, மதச்சார்பற்ற அமைப்பாகும்; "தனி மனித அமைதி மூலம் உலக அமைதி" (World Peace through Individual Peace) என்ற நோக்கத்துடன் செயல்படுகிறது. (Partheeban.K., & Shanthi.S. 2025). வேதாத்திரியம் என்பது 14 அடிப்படைக் கொள்கைகளை கொண்டது: 1.போரில்லா நல்லுலகம், 2.பொருள்துறையில் சமநீதி, 3.நேர்மையான நீதிமுறை, 4.நிலவுலகுக்கோர் ஆட்சி, 5.சீர்செய்த பண்பாடு, 6.சிந்தனையோர் வழிவாழ்வு, 7.சிறப்புணர்ந்த பெண்மதிப்பு, 8.தெய்வநீதி வழிவாழ்தல், 9.தேர்த்திரு விழாதவிர்த்தல், 10.சிறுவர்கட் கேவிளையாட்டு, 11.செயல்விளைவு உணர்கல்வி, 12.சீர்காந்த நிலைவிளக்கம். 13.பார்முழுதும் உணவுநீர் பொது வாக்கல், 14.பலகடவுள் பழக்கம் ஒழித்து உண்மை ஒன்றை வழிபடுதல். (Vethathiri Maharishi.1992). இதில் வேதாத்திரியம் 1,2,3,7,13, போன்றவை SDGs-இன் SDG 1, 5, 10, 13, 16 உடன் நேரடியாக இணைகின்றன. மனவளக்கலை யோகா உடற்பயிற்சிகள், காயகல்பம், தியானம், அகத்தாய்வு (Introspection) ஆகியவற்றை உள்ளடக்கியது – உடல் ஆரோக்கியம், மன வலிமை, உணர்ச்சி சமநிலை மற்றும் ஆன்மிக மேம்பாடு ஆகியவற்றை மேம்படுத்துகிறது.

இந்த ஆய்வு, கடந்தகால MDGs மற்றும் தற்போதைய SDGs இலக்குகளை அடைவதில்

பெற்ற பாடங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு, வேதாத்திரியக் கொள்கைகளும் மனவளக்கலை பயிற்சிகளும் SDGs-இலக்குகளை முன்னேற்றுவதில் எவ்வாறு ஒருங்கிணைக்கப்படலாம் என்பதை பகுப்பாய்வு செய்கிறது.

வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களின் "ஞானக்களஞ்சியம்" (ஞா.க) புத்தகத்தில் உள்ள கீழ்க்கண்ட பாடல்கள் அவரது உலக அமைதி பார்வையை அழகாக வெளிப்படுத்துகின்றன.

உலக நல வேட்பு:

“உலகிலுள்ள பொறுப்புடைய தலைவ ரெல்லாம்

உயிரறிவை உள்ளுணர்வாய்ப் பெறுதல் வேண்டும்.

உலகனைத்து நாடுகளின் எல்லை காக்க,

ஒருலகக் கூட்டாட்சி வலுவாய் வேண்டும்.

உலகில் போர்பகை அச்சமின்றி மக்கள்

உழைத்துண்டு, வளம்காத்து வாழ வேண்டும்.

உலகெங்கும் மனிதகுலம், அமைதி என்னும்

ஒருவற்றாத நன்னிதி பெற்றுய்ய வேண்டும். ஞா.க.-1852

உலகநல நாட்டம்:

ஓர்உலக ஆட்சி, உயர்ஒழுக்கத் தோடு

உலகினிலே குழந்தைகளை வளர்க்கும் திட்டம்.

பார்முழுதும் பொருள்துறையில் சமநேர் நீதி.

பலநாடும் ஒன்றிணைந்த பொருளா தாரம்.

சீர்திருத்த சிக்கனமாம் சிறந்த வாழ்வு.

தெய்வநிலை அகத்துணரும் இறை வணக்கம்.

நேர்வழியில் விஞ்ஞானம் பயனாய்க் கொள்ளும்

நெறிமுறைகள் இவைஇணைந்த வாழ்வு காண்போம். ஞா.க.-1850

(மூலம்: Vethathiri Maharishi, 1991). இந்த பாடல்களின் கருத்துக்கள் உலக நல வேட்பு எனும் நான்கு உயர்ந்த பொறுப்புகளும் உலகநல நாட்டம் எனும் எழுவகைத் திட்டங்களும் SDGs உடன் நேரடியாக இணைகின்றன – ஒருலகக் கூட்டாட்சி SDG 17 (கூட்டுறவு) உடன், சமநீதி SDG 10 உடன், அமைதி SDG 16 உடன் தொடர்புடையது. இது வேதாத்திரியத்தின் SDGs acceleration-க்கான அடிப்படையை வழங்குகிறது.

தனிமனித மாற்றத்தின் மூலம் உலகளாவிய நிலைத்தன்மையை (Sustainability)

அடைவதற்கான வழிகளை ஆராய்கிறது. ஐ.நா.வின் ஈடுபாடு குறித்து, WCSC ஆனது ஐக்கிய நாடுகளின் பொருளாதார மற்றும் சமூக சபையுடன் (The United Nations Economic and Social Council - ECOSOC) சிறப்பு ஆலோசனை consultative தகுதியைப் பெற்றுள்ளது. இந்தத் தகுதியானது, நிலையான வளர்ச்சி, அமைதி மற்றும் சமூகப் பிரச்சினைகள் குறித்த ஐ.நா.வின் உரையாடல்களில் பங்கேற்பதை சாத்தியமாக்குவதற்காக வழங்கப்பட்டது. ECOSOC தீர்மானம் 1996/31-இன் படி, இந்தத் தகுதியானது WCSC போன்ற தன்னார்வ தொண்டு நிறுவனங்கள் எழுத்துப்பூர்வ அறிக்கைகளைச் சமர்ப்பிக்கவும், கூட்டங்களில் கலந்துகொள்ளவும், ECOSOC - இன் பணிகளுக்குப் பங்களிக்கவும் அனுமதிக்கிறது.

WCSC-க்கு ஐக்கிய நாடுகள் பொருளாதார மற்றும் சமூக கவுன்சில் ECOSOC சிறப்பு ஆலோசனை அந்தஸ்து (Special Consultative Status) உள்ளது, இது நிலையான வளர்ச்சி இலக்குகளுடன் அதன் இணைப்பை வலுப்படுத்துகிறது.

ஆய்வு அணுகுமுறை (Methods):

இந்த ஆய்வுக்கான தரவு சேகரிப்பு Google Scholar, PubMed, ResearchGate, WCSC-யின் டிஜிட்டல் நூலகம் (vethathiri.edu.in) போன்ற நம்பகமான ஆன்லைன் தளங்களில் மேற்கொள்ளப்பட்டது. தேடலுக்கு "Simplified Kundalini Yoga", "SKY yoga effects", "Vethathiri Maharishi", "Vethathiriyam SDGs", "SKY intervention studies" போன்ற keywords பயன்படுத்தப்பட்டன. 2010 முதல் 2025 வரையிலான காலகட்டத்தில் வெளியான ஆய்வுகள் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டன; இவை SKY பயிற்சிகளின் தாக்கத்தை (எ.கா. மன அழுத்தக் குறைப்பு, உடல் ஆரோக்கியம், உளவியல் மாற்றங்கள்) அளவிடும் randomized controlled trials (RCTs), pre-post intervention studies, case studies ஆகியவற்றை உள்ளடக்கியவை. தரவு தேர்வு அளவுகோல்கள்: SKY அல்லது வேதாத்திரியத்தை மையமாகக் கொண்ட அனுபவ ஆய்வுகள், அளவிடக்கூடிய விளைவுகள் (எ.கா. Perceived Stress Scale, cortisol levels, psychological variables), SDG-களுடன் தொடர்புடைய நன்மைகள் (health, peace, equality) உள்ளவை. தேர்வு செய்யப்பட்ட தரவுகளை கருப்பொருள் பகுப்பாய்வு மூலம் ஆய்வு செய்யப்பட்டது. வேதாத்திரியம் 14 கொள்கைகளை SDGs உடன் கருத்துரு வரைப்படமாக்கல், narrative synthesis மூலம் case studies-ஐ ஒருங்கிணைத்து patterns அடையாளம் காணுதல் (எ.கா. மாணவர்களில் மனஅழுத்தக் குறைப்பு → SDG 3), மற்றும் comparative review மூலம் MDG/SDG தடைகளை SKY-யின் நன்மைகளுடன் ஒப்பிடுதல் (எ.கா. conflict roots-ஐ individual peace மூலம் தீர்த்தல் → SDG 16). இந்த அணுகுமுறை தற்போதுள்ள சான்றுகளை (existing evidence) synthesize செய்து, SDG

acceleration-க்கான நடைமுறை ஒருங்கிணைப்பு பாதையை (practical integration pathways) தெளிவாக அடையாளம் காண உதவியது.

ஆய்வு முடிவுகள் (Results):

இந்த ஆய்வில் சேகரிக்கப்பட்ட இரண்டாம் நிலை தரவுகளை கருத்துரு அட்டவணை மற்றும் கருப்பொருள் பகுப்பாய்வு (Conceptual mapping and Thematic analysis) மூலம் ஆய்வு செய்தபோது, வேதாத்திரியக் கொள்கைகள் மற்றும் எளிய முறை குண்டலினி யோகா (SKY) பயிற்சிகள் SDGs-இன் பல இலக்குகளுடன் நேரடியாக இணைந்து, தனிமனித மற்றும் சமூக அளவில் நன்மைகளைத் தருவது தெளிவாகத் தெரிந்தது. கீழே முக்கிய கண்டுபிடிப்புகளை வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

அட்டவணை: வேதாத்திரியக் கொள்கைகள் Vs SDGs ஒப்பீட்டு வரைவு (Comparative Mapping Table).

SDG	SDG இலக்கின் நோக்கம்	நடப்பு சிக்கல் (Gap)	வேதாத்திரிய தீர்வு (Inner → Outer)
SDG 1	வறுமை ஒழிப்பு	பேராசை, சமமற்ற வள விநியோகம்	ஆசை சீரமைத்தல் & பொருள்துறையில் சமநீதி
SDG 2	பசியற்ற உலகம்	உணவு வீணாக்கம், வணிக ஆதிக்கம்	உணவில் எளிமை (அளவுமுறை காத்தல்) & பார்முமுதும் உணவு-நீர் பொதுவாக்கல்
SDG 3	நல்ல ஆரோக்கியம்	மனஅமைதி குறைவு, நோய் சார்ந்த வாழ்க்கை	எளிய முறை உடற் பயிற்சி & காயகல்பம் & சீர்செய்த பண்பாடு
SDG 4	தரமான கல்வி	மெய் உணரா, உயர் ஒழுக்கமில்லா கல்வி திட்டம்	பிரம்ம ஞானம் & செயல்விளைவு உணர் கல்வி
SDG 5	பாலின சமத்துவம்	பெண் மதிப்பு குறைவு	பெண்ணின் பெருமை உணர்தல் & சிறப்புணர்ந்த பெண்மதிப்பு,

SDG 6	சுத்தநீர், சுகாதாரம்	வள சுரண்டல்	உழைத்துண்டு வழங்காதது வாழ்தல் & தெய்வநீதி வழிவாழ்தல்
SDG 7	சுத்த ஆற்றல்	அதிக நுகர்வு	சீர் செய்த சிக்கனம் & சீர்காந்த நிலைவிளக்கம்
SDG 8	மரியாதையான வேலை	போட்டி, சுரண்டல்	மனித மாண்புணர்தல்
SDG 9	கட்டமைப்பு வளர்ச்சி	மனிதநேயம் புறக்கணிப்பு	நேர் வழியில் விஞ்ஞானம்
SDG 10	சமத்துவம்	செல்வ இடைவெளி, உயர்வு தாழ்வு மனப்பான்மை	சிந்தனையோர் வழிவாழ்வு & பலகடவுள் பழக்கம் ஒழித்து உண்மை ஒன்றை வழிபடுதல்.
SDG 11	நிலைத்த நகரங்கள்	பொறுப்புணராமை	ஒழுக்கம் கடமை ஈகை
SDG 12	பொறுப்புள்ள நுகர்வு	பேராசை, வீணாக்கம்	அகத்தாய்வு
SDG 13	காலநிலை நடவடிக்கை	மனித இயல்புச் சுரண்டல்	தெய்வநீதி வழிவாழ்தல்
SDG 14	கடல் பாதுகாப்பு	அதிக சுரண்டல்	தெய்வநீதி வழிவாழ்தல்
SDG 15	நில வாழ்வு பாதுகாப்பு	காடு அழிப்பு	விளைவறிந்த விழிப்பு நிலை
SDG 16	அமைதி, நீதி	சட்டம் உண்டு – மன அமைதி இல்லை	அகத்தவம், நேர்மையான நீதிமுறை
SDG 17	கூட்டாண்மை	தேசிய சுயநலம்	நிலவுலகுக்கோர் ஆட்சி

WCSC-யின் UN ECOSOC consultative status இந்த alignment-ஐ வலுப்படுத்துகிறது; "தனி மனித அமைதி மூலம் உலக அமைதி" என்ற நோக்கம் SDG 16 & 17-உடன் ஒத்துப்போகிறது.

SKY பயிற்சிகளின் உடல்-உளவியல்-சமூக நன்மைகள் மற்றும் peer-reviewed studies-இலிருந்து empirical evidence:

மன அழுத்தம் (Stress Reduction): மாணவர்களிடம் 24 வார SKY பயிற்சியால் Perceived Stress Scale மதிப்பு baseline 24.47-இலிருந்து 14.05-ஆக குறைந்தது (F=83.82, P<0.001). Serum

cortisol அளவு 19.90 µg/dL-இலிருந்து 17.66 µg/dL-ஆக குறைந்தது (F=29.24, P<0.001). Control group-இல் மாற்றம் இல்லை. (Periasamy, P., *et.al.*, 2025)., (Raghavan, N., & Jasim, K. M. 2020).

உளவியல் மாற்றங்கள் (Psychological Variables): கல்லூரி பெண்கள் மற்றும் பணிபுரியும் பெண்களிடம் SKY பயிற்சி anxiety, depression, anger neutralization-ஐ கணிசமாகக் குறைத்தது. Emotional intelligence, self-esteem மேம்பட்டது. (Viswanathan, C., & Sivakumar, R. 2022).

உடல் ஆரோக்கியம் (Physiological Improvements): Cervical spondylosis-இல் 12 வார SKY- பயிற்சியால் flexibility மேம்பாடு, வலி குறைப்பு. Type-2 diabetes-இல் glyceimic control மேம்பாடு. Haematological (hemoglobin அதிகரிப்பு) மற்றும் hormonal balance (cortisol குறைப்பு, thyroid function மேம்பாடு) காணப்பட்டது. (Selvalakshmi, S. 2019). EEG மற்றும் Brain Wave மாற்றங்கள்: Engineering மாணவர்களிடம் SKY meditation-ஆல் low alpha, high gamma bands-இல் மேம்பாடு; meditation state-ஐ அதிகரித்தது. (Venkatesan, R., & Ilavarasu, J. 2022). Biopsychosocial Case Studies: நீண்டகால பயிற்சியாளர்களின் case studies-இல் diabetes, back pain, cervical spondylitis, obesity, respiratory issues, tension, anxiety, insomnia, anger போன்றவை குறைந்தன; social withdrawal குறைந்து relationships மேம்பட்டன. (Saradha, M. 2019).

SDG Acceleration-க்கான Integration Pathways

SDG-3 (நல்ல சுகாதாரம்): SKY- பயிற்சியின் stress/cortisol reduction, physiological benefits → preventive health. SDG-4 (தரமான கல்வி): மாணவர்களிடம் academic performance, emotional regulation மேம்பாடு. SDG-5 & 10: வேதாத்திரிய கொள்கைகள் மற்றும் VSP திட்டங்கள் மூலம் பெண்களுக்கு அதிகாரமளித்தல் மற்றும் ஏற்றத்தாழ்வுகளைக் குறைத்தல். SDG 16: Individual peace → societal peace, conflict root causes address. WCSC programs (Village Service Project, women's training) rural areas-இல் poverty, health, equality-ஐ மேம்படுத்தியுள்ளன.

விவாதம் (Discussion)

இந்த ஆய்வின் முடிவுகள், வேதாத்திரியக் கொள்கைகள் மற்றும் எளிய முறை குண்டலினி யோகா (SKY) பயிற்சிகள் நிலையான வளர்ச்சி இலக்குகள் (SDGs) முன்னேற்றத்தில் கணிசமான பங்களிப்பை வழங்கக்கூடியவை என்பதை உறுதிப்படுத்துகின்றன. ஆய்வு முடிவுகளில் காணப்பட்ட அனுபவ ஆதாரங்கள் (Empirical vidence) குறிப்பாக மாணவர்களில் Perceived Stress Scale மற்றும் serum cortisol அளவுகளில் கணிசமான குறைப்பு (F=83.82, P<0.001; F=29.24, P<0.001), கல்லூரி பெண்களில் anxiety/depression குறைப்பு, cervical spondylosis-இல் flexibility

மேம்பாடு, மற்றும் biopsychosocial case studies-இல் diabetes, back pain, insomnia போன்றவற்றில் நிவாரணம், SKY-பயிற்சிகளின் holistic benefits-ஐ தெளிவாகக் காட்டுகின்றன. இவை SDG 3 (நல்ல சுகாதாரம் மற்றும் நலன்) இன் preventive health மற்றும் mental resilience targets-உடன் நேரடியாக இணைகின்றன. WCSC-யின் UN ECOSOC சிறப்பு ஆலோசனை அந்தஸ்து இந்த alignment-ஐ மேலும் வலுப்படுத்துகிறது – "தனி மனித அமைதி மூலம் உலக அமைதி" என்ற நோக்கம் SDG 16 (அமைதி, நீதி, வலுவான நிறுவனங்கள்) மற்றும் SDG 17 (கூட்டுறவு) இன் interconnected approach-உடன் ஒத்திருக்கிறது.

முக்கிய வலிமை:

SKY பயிற்சிகள் மற்றும் வேதாத்திரியம் bottom-up approach-ஐ வழங்குகின்றன, இது MDG/SDG-இன் top-down limitations-ஐ (எ.கா. coordination gaps, underinvestment, crises impact) overcome செய்ய உதவும். Empirical studies-இல் காணப்பட்ட stress reduction (cortisol குறைப்பு, emotional regulation மேம்பாடு) individual peace-ஐ உருவாக்கி, societal harmony-க்கு அடித்தளமாக அமைகிறது – இது SDG 16-இன் root causes of conflict (எ.கா. inequality, mental health issues) address செய்கிறது. ஆயினும், limitations உள்ளன: பெரும்பாலான SKY மற்றும் வேதாத்திரியம் கொள்கைகள் சார்ந்த ஆய்வுகள் இந்தியா / தமிழ்நாடு அளவில் உள்ளன, உலக அளவில் பொதுவாக்கப்படவில்லை. Longitudinal data (long-term SDG impact) குறைவு; முதல்நிலை தரவுகள் இல்லாமல் இரண்டாம் நிலை தரவுகளை கொண்டுள்ளதால் காரணம் முழுமையாக நிறுவப்படவில்லை. இனி வரும் ஆய்வுகளில் (Future research) large-scale RCTs, multi-country pilots, SDG-specific metrics (e.g., poverty indices pre/post SKY programs) தேவை உள்ளது.

முடிவுரை (Conclusion)

இந்த ஆய்வு, யோகிராஜ் வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களின் வேதாத்திரியக் கொள்கைகள் மற்றும் உலக சமூக சேவை மையம் (WCSC) மூலம் பரப்பப்படும் மனவளக்கலை யோகா எனும் எளிய முறை குண்டலினி யோகா (SKY) பயிற்சிகளை நிலையான வளர்ச்சி இலக்குகள் (SDGs) உடன் ஒருங்கிணைப்பதன் மூலம், உலகளாவிய நிலைத்தன்மை இலக்குகளை துரிதப்படுத்தும் வாய்ப்புகளை வெளிப்படுத்தியுள்ளது. MDGs யில் சில இலக்குகள் வெற்றி பெற்றாலும், தற்போதைய SDGs 2030 இலக்குகள் பல தடைகளால் (தொற்று நோய்கள், போர்கள், பொருளாதார நெருக்கடிகள், முதலீட்டுப் பற்றாக்குறை) பின்னடைவில் உள்ளன என்பதை UN அறிக்கைகள் உறுதிப்படுத்துகின்றன. இத்தகைய சூழலில், மேல்-மட்ட கொள்கைகள் மட்டும்

போதாது; தனிமனித அளவில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் கீழ்மட்ட அணுகுமுறைகள் அவசியமாகின்றன.

வேதாத்திரியத்தின் 14 அடிப்படைக் கொள்கைகள் – போரில்லா உலகம், பொருளாதார சமநீதி, பெண் மதிப்பு, இயற்கையுடன் இணைந்த வாழ்வு, உணவு-நீர் பொதுமை போன்றவை – SDGs-இன் பல இலக்குகளுடன் (SDG 1, 5, 10, 13, 16, 17) நேரடியாக இணைகின்றன. SKY பயிற்சிகள் (உடற்பயிற்சி, காயகல்பம், தியானம், அகத்தாய்வு) ஆய்வு ரீதியாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளன: மன அழுத்தக் குறைப்பு, உடல் ஆரோக்கிய மேம்பாடு, உணர்ச்சி சமநிலை, உளவியல் வலிமை ஆகியவை. இவை தனி மனித அமைதியை உருவாக்கி, குடும்பம், சமூகம், உலக அமைதிக்கு அடித்தளமாக அமைகின்றன – இதுவே வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களின் மையக் கோட்பாடு: "தனி மனித அமைதி மூலம் உலக அமைதி".

WCSC-யின் UN ECOSOC சிறப்பு ஆலோசனை அந்தஸ்து, 2,300-க்கும் மேற்பட்ட மையங்கள், கிராம சேவைத் திட்டங்கள், பெண்கள் அதிகாரமளித்தல் நிகழ்ச்சிகள் ஆகியவை இந்த அணுகுமுறையின் scalability-ஐ உறுதிப்படுத்துகின்றன. இது கலாச்சார ரீதியாக தமிழ்நாடு மற்றும் இந்தியா போன்ற பகுதிகளுக்கு ஏற்றது மட்டுமின்றி, உலகளாவிய சூழலிலும் பொருந்தக்கூடிய holistic தீர்வாக உள்ளது. மகரிஷி அவர்களின் "ஞானக்களஞ்சியம்" பாடல்கள், உலக அமைதி மற்றும் சமநீதி SDGs-இன் அடிப்படை. இவை தனிமனித மாற்றத்தை வலியுறுத்தி, 2030 agenda-ஐ துரிதப்படுத்தும்.

பரிந்துரைகள்:

வேதாத்திரியக் கொள்கைகளும் SKY பயிற்சிகளும் SDGs-ஐ அடைவதற்கான ஆதார அடிப்படையிலான, அணுகக்கூடிய வழியை வழங்குகின்றன. இவற்றை கல்வி நிறுவனங்கள், சுகாதாரத் திட்டங்கள், சமூக அமைப்புகள், அரசு கொள்கைகள் ஆகியவற்றில் ஒருங்கிணைப்பது அவசியம். எதிர்கால ஆய்வுகள் large-scale longitudinal studies, multi-region pilots, SDG-specific impact assessments மூலம் இந்த ஒருங்கிணைப்பின் நீண்டகால விளைவுகளை ஆழமாக ஆராய வேண்டும்.

முடிவாக, வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களின் பார்வை – உழைத்துண்டு வளம்காத்து வாழ வேண்டும், தனிமனித மாற்றத்தின் மூலம் உலக மாற்றம் – இன்றைய உலக சவால்களுக்கு ஒரு உயிரோட்டமான தீர்வாகத் திகழ்கிறது. இந்தப் பாதையில் நாம் அனைவரும் பங்கேற்போமானால், 2030-இல் மட்டுமின்றி, அதற்கு அப்பாலும் ஒரு நல்லுலகத்தை உருவாக்க முடியும்.

References

- [1]. Cordoba, P. S. (2025). The Sustainable Development Goals at a Crossroads: Social Work and the Pact for the Future. *Australian Social Work*, 1-7.
- [2]. Partheeban, K., & Shanthi, S. (2025). A study on Yogiraj Vethathiri Maharishi's Simplified Kundalini Yoga (SKY) practices on the conduct and character of humans. *International Journal of Science and Research*, 14(3), 1604–1608. <https://doi.org/10.21275/sr241212190826>
- [3]. Periasamy, P., Suganthi, V., Kamath, M. G., Gunasekaran, S., Vaithilingam, K., & Princy, F. (2025). The Effect of Simplified Kundalini Yoga (SKY) Practices on Stress and Serum Cortisol Levels Among Medical Students. *Journal of Pharmacy and Bioallied Sciences*, 17(Suppl 2), S1924-S1926.
- [4]. Raghavan, N., & Jasim, K. M. (2020). Pre-post longitudinal effect of SKY (Simplified Kundalini Yoga) practices among application-based call taxi drivers. *International Public Health Journal*, 12(2), 139-152.
- [5]. Sachs, J. D., Lafortune, G., Fuller, G., & Iablonski, G. (2025). *Sustainable development report 2025* (No. hal-05191049).
- [6]. Saradha, M. (2019). Effect of Simplified Kundalini Yoga on selected psychological variables of college women students. *International Journal of Adapted Physical Education and Yoga*, 4(3).
- [7]. Selvalakshmi, S. (2019). Effect of Simplified Kundalini Yoga with and without Varma Therapy on Blood Sugar Fasting and Blood Sugar Post Prandial among Diabetes Men. *Journal of Xi'an University of Architecture & Technology*, 62-69.
- [8]. United Nations. (2015). Transforming our world: The 2030 Agenda for Sustainable Development. <https://sdgs.un.org/2030agenda> (For foundational MDG/SDG context).
- [9]. Venkatesan, R., & Ilavarasu, J. (2022). Effect of simplified kundalini yoga meditation on engineering students: An eeg study. *Indian Journal of Science and Technology*, 15(24), 1180-1186.
- [10]. Vethathiri Maharishi. (1991). *ஞானக்களஞ்சியம் [Gnanakkalanchiyam]*. Vethathiri Publications.
- [11]. Vethathiri Maharishi. (1992). *Yoga for modern age*. Vethathiri Publications.
- [12]. Viswanathan, C., & Sivakumar, R. (2022). Effect of Simplified Kundalini Yoga on Breathing Ability among College Students. *International Journal of Research and Review*, 9(5), 70–74. <https://doi.org/10.52403/ijrr.20220512>
- [13]. Wikipedia. (2025). Vethathiri Maharishi. https://en.wikipedia.org/wiki/Vethathiri_Maharishi



Copyright © 2024 by the author(s). Published by Department of Library, Nallamuthu Gounder Mahalingam College, Pollachi. This is an open access article under the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Publisher's Note: The views, opinions, and information presented in all publications are the sole responsibility of the respective authors and contributors, and do not necessarily reflect the views of Department of Library, Nallamuthu Gounder Mahalingam College, Pollachi and/or its editors. Department of Library, Nallamuthu Gounder Mahalingam College, Pollachi and/or its editors hereby disclaim any liability for any harm or damage to individuals or property arising from the implementation of ideas, methods, instructions, or products mentioned in the content.