

ஓம் சாயி ராம்

K. K. Koyyathar  
TEACHER  
DANAPALLE  
MALLAKAM

# சாயி மாரீக்கம்

இலங்கை ஓ சத்ய சாயி நிலையங்களின்  
காலாண்டு இதழ்





# சாயி மார்க்கம்

SAI MARGAM ( Tamil )

மலர் 6  
இதழ் 15

ஒரே ஒரு மதம்  
அது அன்பு எனும் மதம்

சாயி மனிதமேம்பாடு ஆண்டு  
ஏப்ரல் - ஜூன் 1999

## பொருளடக்கம்

மனித மேம்பாட்டுக் கல்வியும் மதங்களின் ஒருமைப்பாடும்	1
சர்வ தர்ம சிந்தனை	4
பிருந்தாவனத்தில் வெசாக் - புத்த பூர்ணிமா	}
ஸ்ரீயா ரட்ணகாரா அம்மையார் கூறியது	
அன்பின் ஆற்றல்	7
பிரசாந்தி நிலையம் உங்களை அழைக்கிறது	10
குருவும் சிஷ்யனும்	12
தான் யாரெனக்கூறும் பாபாவின் பாட்டு	14
இவர்களும் தலைவர்களே!	15
பகவானின் அற்புதங்கள்	16
இதய நோயாளிகளுக்கு அறிவுரை	17
பஜனை நேர தியானம்	21
20 வருடங்களுக்கு முன் இலங்கையிலுள்ள சத்ய சாயி சேவா ஸ்தாபனங்	
களுக்காக பகவான் ஸ்ரீ சத்ய சாயி பாபா அனுப்பிய தெய்வீகச் செய்தி	24
பாபாவின் உணவு	25
அதிகாலைத் துதி	26
செய்திகள்	27

இலங்கையில் தனிப்பிரதி :- ரூபா 25/  
வருடசந்தா ( 4 பிரதிகள் தபால் செலவுஉட்பட ) ரூபா 100 /  
வெளிநாடு வருடசந்தா US \$10  
காசோலை, பணக்கட்டளைகளை ஆசிரியருக்கு அனுப்பி வைக்கவும்.

ஆசிரியர் :  
பேராசிரியர் செ. சிவஞானசுந்தரம்  
( நந்தி )

துணை ஆசிரியர்கள் :  
ஸ்ரீ S. R. சரவணபவன்  
ஸ்ரீ V. K. சபாரத்தினம்

நிருவாக அலுவலகம்;

' சத்தியம் '  
681/2 பருத்தித்துறை வீதி,  
நல்லூர், யாழ்ப்பாணம்.



ஓம் ஸ்ரீ சாயிராம்

## மனித மேம்பாட்டுக் கல்வியும்

### மதங்களின் ஒருமைப்பாடும்

21 ஆம் நூற்றாண்டில் வாழப் போகும் எமது பிள்ளைகளின் நல் வாழ்விற்கு மனித மேம்பாட்டுக்கல்வி மிகவும் அவசியம் என்ற காரணத்தினால் தான், உலகலாவிய பரந்த நிலையில் அக்கல்வி போதிக்கப்படுகின்றது.

கல்வியானது அன்பின் அடிப்படையில் ஒழுக்கமான வாழ்வை ஒருவர் வாழ்வதற்கு வழிகாட்ட வேண்டும். உண்மையான சிந்தனையுடனும், வாய்மையான பேச்சுடனும் தர்மமான செயலுடனும் வாழ்ந்து, ஒருவர் தனது மனத்திலும், குடும்பத்திலும், சமூகத்திலும் சாந்தி ஏற்பட வழிவகுக்க வேண்டும். எல்லா மக்களையும் சாதி, மத, நிற, மொழி வேற்றுமைகளைப் பாராட்டாமல், மனித மனத்தின் அதி உயர் நிலையில் சிந்தித்து, அகிம்சை வாழ்வில் நிற்க உதவவேண்டும்;

காலம் காலமாக சாதியை நெறிப்படுத்தி நியாயம் பேசி எமது சமூகத்தில் தாழ்த்தப்பட்டுச் சிலரை கடவுளின் கோயில்கூட புக முடியாத விரோத செயல்கள் பார்த்தோம்.

மதத்தின் பெயரால் உலக ஊர்களில் குண்டுகள் வெடித்து மனித உடல்கள் சிதறுவதைப் பற்றி இன்று படிக்கிறோம். நிறத்தின் வேறுபாட்டால் வளர்ந்த நாடுகள் அரசியலில் பாகுபாடு நடப்பது கண்கூடு. மொழியின் பெயரால் ஏற்பட்டதுதானே எமது உள்ளூர் போர். இப்படியாக அன்பும், பண்பும், நட்பும், நம்பிக்கையும் சிதைந்து; ஆணவமும், மூட அபிமானமும், குறுகிய பார்வையும், குரோத செயல்களும் மேலோங்கும் போது தான் மோதலும், அழிவும் ஏற்படுகின்றன. இதுவரை காலமும் மோதலும், சாதலும், 'உலகப் போர்' காலத்தில்கூட நாடுகளையும், கடல்களையும் அதிகம் தாண்டவில்லை. தாண்டினாலும் தஞ்சம் புகுவதற்கும், தகுந்த பாதுகாப்பு எடுப்பதற்கும் போதிய நேர அவகாசம் நமக்கு இருந்தது. ஆனால் 20 ம் நூற்றாண்டின் முடிவில் விஞ்ஞானம் நமக்குத் தந்துள்ள 'உடனடி மரணம்' 'உடனடி அழிவு' வரக்கூடிய அணுசக்தி, அதிவேகம், அசகாய அழிவு ஆயுதங்கள்... என்பன மனிதனின் மதம், மொழி, கலை, கலாச்சார வேற்றுமை பார்ப்பவை அல்ல. அவை



K.K. Kavalanar  
 TAMIL  
 KAVAYAN  
 KAVAYAN  
 KAVAYAN

அழிவு, பேரழிவு இவற்றை மட்டுமே நோக்காக கொண்டவை. இந்த விஞ்ஞான சக்தியின் தவறான பிரயோகத்திலிருந்து காப்பாற்றக் கூடியது மனித மனம் மட்டும்தான்.

மனிதமனம் ஆன்மிகத்தின் அடிப்படையில் பக்குவம் அடையவேண்டும். தான் பிறந்து வளரும் மதத்தின் பின்னணியில் ஒருவன் மனித மேம்பாடுகளை காணும் போது மனம் அந்தப் பக்குவத்தை அடைகிறது. ஒவ்வொருவரும் தன் தாய் மொழியில் கல்விகற்று அறிவு பெறும்போது, ஒரே உண்மையைத் தான் எந்த மொழியிலும் பெறுகிறார்கள். அதே போல் ஒவ்வொருவரும் தனது மதத்தின் அடிப்படையில் ஆன்மிக முதிர்ச்சி அடையும்போதும் ஒரே கடவுளின் தாய்மை அன்பைத்தான் உணருகிறார். இந்த அடிப்படையில் தான் ஸ்ரீ சத்திய சாயி மனித மேம்பாட்டுக் கல்வி தனது சூறிக்கோள்களையும், கல்வி முறைகளையும் கொண்டுள்ளது அப்போது :

“ ஒரு இந்து மேலும் நல்ல இந்துவாக மாறுகிறான்.  
 ஒரு கிறிஸ்தவன் மேலும் நல்ல கிறிஸ்தவனாக மாறுகிறான்.  
 ஒரு இஸ்லாமியன் மேலும் நல்ல இஸ்லாமியனாக மாறுகிறான். ”  
 (பாபா)

தங்கள் மதங்களை சரியாக புரிந்து கொண்டவர்கள், மற்றோர் மதங்களையும் புரிந்து அவற்றை 'மதிக்கப் பழகுவார்கள். எல்லா மதங்களையும்

மதிப்பவன்தான் மற்ற மொழிகளையும், கலைகளையும், இசைகளையும், இயல்புகளையும் மதிப்பான். இந்தப் பண்பாடு எமக்கு மிகவும் தேவைப்படுகிறது. ஏனெனில் உலகம் சாதன தொடர்பால் சுருங்கிவிட்டது. நமது மக்களும் பலநாடுகளில், பலவிதமான பிரசைகளாக பல இன மக்களுடன் வாழும் நிலையில் உள்ளார்கள். ஆகவே மதங்கள் எங்களை ஒன்றிணைக்க வேண்டும்

பகவான் ஸ்ரீ சத்திய சாயி பாபா சொல்கிறார் :

மனித குலத்தை ஒரே செயற்பாட்டுடன் இணைக்காமல், மதமானது சுவர்கள் எழுப்பி, அதனை விதிகளாலும், அநிமதாபிமானத்தாலும் (Fanaticism) பாதுகாக்கும் அமைப்பாக மாறியிருப்பது துக்கம் தருவதாகும். ஆகவே, ஒவ்வொரு மதமும் ஒரு 'ஆமி காம்ப்' ஆக மாறி, சுய அகங்கார அலங்காரத்தில் மூழ்கி, மற்றவர்களை தன்பாட்டு இழுக்கவும், தனது சேனா வரிசையில் இருந்து தன்னவர் நீங்காமலும் பார்ப்பதற்கும் அமைந்துள்ளது. ஆகவே மதம் தான் அழிவுக்கும், போராட்டத்திற்கும் காரணம் என்று குறை கூறப்படுகிறது. எவ்வளவோ முன்னேற்றங்களின் மத்தியில், உலகின் பல பாகங்களில் இன்று கூட, மதப்பகை தீச்சுவாலையாக எரிகின்றது. இந்த நிலைமைக்கு மதம் காரணம் அல்ல என்பதை வற்புறுத்த வேண்டும். சிலருடைய கீழ்ப்படியாத ஆணவத்தையும் (ego), மூர்க்கத்தனமான கோபத்தையும் (Fanatic harted) கட்டுப்பாட்டில் வைக்காமல் விட்டதாலேயே இந்தநிலை ஏற்பட்டது மதம் இத்தகைய துன்மார்க்கத்தை அழிப்பதாகும். ஆகவே மதத்தை குறை கூறப்படாது, அதனைப் பேணவேண்டும். குறை



கூறவேண்டியது எது வென்றால்: 'தம்முடன்' ஒத்து சிந்திக்காதவரையும், பிரபஞ்சத்தை ஆட்கொள்ளும் அந்த அஃ அற்புதமான சக்தியைப் பற்றிய வேறு கொள்கைகள் கொண்டோரையும் நிந்திக்கும் அந்த வக்கிரமான மனோபாவத்தைத் தான்.

( A compendium of the Teachings of Sathya Sai Baba. Compiled by Charlene Leslie - Chaden, P 459 )

உண்மையில் பகவானின் இந்த மதம் சம்பந்தமான அறிவுறுத்தல், சகலவிதமான குழு சிந்தனைகளுக்கும் பொருந்தும். நடுநிலை, புரிந்துணர்வு, விட்டுக்கொடுக்கும் மனம் இல்லாத எந்த குழு முயற்சியும் தீங்கையே விளைவிக்கும். இதயத்திலிருந்து ஊற்றெடுக்கும் மனித மேம்பாடுகளே மனிதனை உயர் நிலையில் வாழ வைக்கும். சத்திய சாயி மனித மேம்

பாட்டுக் கல்வியின் நோக்கம் இது தான் - எம்முள் இருக்கும் தெய்வீகத்தை வெளிக்கொணர்வது.

சென்றவருடம் பாடசாலைகளில் ஆண்டு ஒன்றில் படிக்கும் பிள்ளைகளை மனத்தில் கொண்டு, அவர்களின் ஆசிரியைகளுக்கு நாம் அறிமுகப்படுத்திய கல்வி பலரால போற்றப்பட்டுள்ளது. அதன் பயன் இனிமேல் தெரியவரும். தொடர்ந்து 2 ம், 3ம் ஆண்டுகள் கற்பிக்கும் ஆசிரியர்களுக்கு பயிற்சி நடைபெறுகின்றது. அந்த முயற்சிக்கு நமது நாட்டின் கல்விப் பணிப்பாளர்கள், பாடசாலை கல்லூரி அதிபர்கள், ஆசிரியர்கள், பெற்றோர் தரும் ஆசியும் ஒத்துழைப்பும், மகிழ்ச்சியும், உற்சாகமும் தருவதாகும். சாயி மார்க்கத்தின் வணக்கம் அவர்களுக்கு என்றும் உரியதாகும்.

## உறுதி மொழி

பகவானின் கட்டளைகளின்படி வாழ்ந்தால் எமக்கு எது தான் கிடைக்காது? தினமும் உறுதிமொழி எடுக்கும்போது நாம் நம்மை அதற்குத் தயார் செய்கிறோம். ஒருவர் எதை உறுதியாக நினைக்கிறாரோ அப்படியே ஆகின்றார். நீங்கள் ஆற்றக்கூடிய உறுதி மொழி இந்த இதழின் பின் அட்டையில் தரப்பட்டுள்ளது.



# சர்வ தர்ம சிந்தனை

ஸ்ரீ சத்திய சாயி பாபா

எங்கும் நிறைந்திருந்து தமது பிரார்த்தனையைக் கேட்கும் ஒரே தெய்வத்தையே, எல்லா மதத்தினரும், அவர்கள் எந்நாட்டவரானாலும், எந்த மொழியினரானாலும், அழைத்து வழிபடுகின்றனர். அந்த ஒரே தெய்வம் தான் மனித குலம் முழுவதற்கும் சுகம். செல்வம், சாந்தி, சந்தோஷம் வழங்குகின்றது.

எந்த மதத்திற்கும், அதனைச் சார்ந்தவர்களுக்கே அருள் பாலிக்கும் தனிக் கடவுள் கிடையாது!

யிருகத்தனத்திலிருந்து மனிதக் கனம் அடைந்ததுபோல், இனி தெய்வத்துவம் அடைவது மனிதனுடைய விதியாகும். இந்த யாத்திரையில் பலவிதமான தடைகளையும், சோதனைகளையும் அவன் எதிர்நோக்குவான்.

இந்தப் பாதையை அவனுக்குச் சுகமாக்கவும், கஷ்டங்களை அவன் சமாளிக்க உதவுவதற்காகவும், யோகிகள், துறவிகள், உன்னத ஆத்மாக்கள் தெய்வீக மனிதர்கள், தெய்வ அவதா

ரங்கள் மனிதரிடையே தோன்றி பாதையில் ஒளி காட்டுவது உண்டு. அவர்கள் பாதிக்கப்பட்டவர் மத்தியிலே உலாவி, பாதையைத் தவறவிட்ட அடியார்களுக்கும், வனாதிரத்தில் அகப்பட்டவர்களுக்கும், தன்னம்பிக்கையும், தைரியமும் ஊட்டுவார்கள்.

சில உத்தமர்கள் இதற்காகவே பிறந்த தமது வாழ்வை நிறைவேற்றுகின்றனர். இவர்களை காரண ஜென்மங்கள் என்று அழைக்கலாம். ஏனெனில் அவர்கள் ஒரு காரணத்திற்கு அல்லது ஒரு குறிக்கோளுக்காகப் பிறவி எடுத்த ஜென்மங்கள் ஆவர்.

அத்தகைய வழிகாட்டிகள், உதாரணங்கள், தலைவர்கள் எல்லா மக்களிடையேயும் எல்லா நாடுகளிலும் தோன்றுவார்கள். அவர்கள் உன்னத நோக்கங்களுக்கு மனிதனைத் தூண்டுவதோடு, கடவுளின் குரல் போல் தமது இதயத்திலிருந்து வரும் குரலால் மனிதனுக்கு அறிவுரைகளைக் கற்பிப்பார்கள்.

( நன்றி: Bhavan's Journal  
நவம்பர் 16, 1985



# பிருந்தாவனத்தில் வெசாக் - புத்த பூர்ணிமா ஸ்ரீயா ரட்ணகாரா அம்மையார் கூறியது

மே மாதம் 29 - 30 திகதிகளில், வைற்பீல்ட் பிருந்தாவனத்தில் வெசாக் - புத்த பூர்ணிமா பகவான் ஸ்ரீ சத்திய சாயி பாபாவின் கமலபாத நிழலில் கொண்டாடப்பட்டது. இந்த ஆண்டு ஜப்பான் தேசம் கொண்டாட்டத்தை அமைத்தது. இலங்கையில் இருந்து 400 சாயி அடியார்கள் சென்றிருந்தனர். அவர்களில் ஒருவர் திருமதி ஸ்ரீயா ரட்ணகாரா அம்மையார். அவர் சிங்கள சாயி மார்க்கவின் ஆசிரியர். ஜூன் 4 ம் திகதி அவர் கொழும்பு பார்ன்ஸ் பிளேஸ் சாயி மண்டிரில் பஜனையின் பின் ஆற்றிய உருக்கமான உரையின் சில பகுதிகளை இங்கே தருகின்றோம்.

**கண்கள் காணவேண்டும்:-**

எமது பகவானின் கமல பாதங்களின் அடியிலே, நடைபெற்ற இந்த கொண்டாட்டத்தை வார்த்தைகளால் விபரிப்பது கடினமாகும். அவற்றை எல்லாம் கண்கள் காணவேண்டும், மனம் பதியவைக்கவேண்டும். அப்போதுதான் உண்மையில் அந்த அநுபவத்தைப் பெற முடியும்.

**ஜப்பானியரின் ஏற்பாடு:-**

இந்த வருடக் கொண்டாட்டம் ஜப்பான் நாட்டின் ஏற்பாட்டில் நடைபெற்றது. பிருந்தாவனம் முழுவதுமே ஜப்பானிய கலாச்சாரத்தின் சோட

னைகளால் தேவலோகம் போல காட்சி தந்தது. அந்த உலகத்திலே பல நிகழ்ச்சிகள் நடைபெற்றன.

**சர்வதேச பஜனை :-**

பஜனையில் ஜப்பான், நெப்பால் இலங்கை ஆகிய நாடுகள் பங்குபற்றின. எமது பஜனை மிகவும் மனம் கவருவதாக இருந்தது. பலர் சேர்ந்து பாடினார்கள்.

**வர்ணம் மிகுந்த ஊர்வலமும் கலை நிகழ்ச்சியும் :-**

பல வர்ண அலங்கார ஊர்வலத்தின் பின் கலை நிகழ்ச்சிகள் நடைபெற்றன. ஜப்பானிய சிறுவர், இளைஞர்களின் நிகழ்ச்சிகள் கண்களுக்கும், மனத்திற்கும் பக்திவசமான உணவாக இருந்தன. அவர்கள் பயிற்சியின் நுட்பமும், உழைப்பும் தெளிவாக தெரிந்தன. மேடை நடுவிலே ஒரு பெரிய மேளம். ஒரு சிறுபையனின் கைகள் மட்டுமா அதில் ஓசை எழுப்பின? அவன் இதயத்தின் பக்திப்பேரொலி மேளம் மூலம் கேட்டதுபோல் இருந்தது. ஆம், பக்தியின் ஓசை தான்! முடிவில், பகவான் மேடையில் ஏறி, அவனை ஆரத்தமுவி ஒரு சங்கிலியைச் சிரிஷ்டித்து அவனுக்கு அணிந்தார்.



ஒரு குறு நாடகம் நடைபெற்றது. உலகத்தின் தீமைகளுக்கு அடிபணிந்த மனிதர்கள் அதனாலேயே அழிவதை அது காட்டுவதாக இருந்தது.

**பகவானின் தெய்வீக உரை:-**

புத்த சமயம் பற்றி பகவான் உரை ஆற்றினார். புத்தம் சரணம் கச்சாமி என்று கூறி புத்தரிடம் சரணம் அடைகிறோம். மனத்தால் அல்ல, புத்தியால், ஞானத்தால் புத்தரின் போதனைகளைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். தமது என்பதன் அர்த்தத்தை உணர்ந்து அதன்படியே வாழ முயற்சிக்கவேண்டும். அப்போது நிர்வானாவை அடைய முடியும். பகவான் இப்படியாக விளக்கினார்.

**உரையாடல்களும் இரு கண்காட்சிகளும் :-**

தம்மா பற்றிய ஒரு உரையாடல் நிகழ்ச்சியில் எமது நாட்டின் டாக்டர் வசந்த ஜயசூரியா பங்கு பற்றினார். கண்காட்சி ஒன்று புத்த தருமத்தின் விளக்கத்தை தருவதாகவும், மற்றது புத்தரின் வாழ்வைக் காட்டுவதாகவும் அமைக்கப்பட்டிருந்தன.

**எங்கும் பகவான் - Happy, Very Happy:-**

எல்லா நிகழ்ச்சிகளிலும் பகவான் பங்கு பற்றினார். நாராயண சேவையின்போது நேரிலே நின்றார். நான்கு நாட்கள் எம்முடனே நடந்தார்.

மிகவும் களைப்பாக இருந்திருக்க வேண்டும் ஆனால் அவர் முகத்திலே என்ன புன்னகை! எத்தகைய கவர்ச்சி! நான்கு பஜன் பாடல்கள் பாடினார். நாங்கள் பாக்கியசாலிகள். கடவுளுடன் இருந்தோம்; கவலைகள் இல்லாமல், பற்றுக்கள் இல்லாமல் இருந்தோம்.

எங்களில் 400 பேர். அனைவருக்கும் பாத நமஸ்காரம் கிடைத்தது. சிலருக்கு பலமுறை கிடைத்தது. அவருடன் பேசினோம். நோயாளிகளை ஆசீர்வதித்தார். விவாகம் செய்யப்போகும் இளைஞர்களை ஆசீர்வதித்தார்.

'சிலோனா?' என்று எங்களைக் கேட்டார். 'ஆம் சுவாமி' என்றோம். 'Happy, Very Happy' என்றார். கண்கள் கடலாகப் பேசியது. அவரின் குரல் எம்மைத் தாண்டி, இந்திய சமுத்திரத்தைத் தாண்டி எமது நாட்டிற்குச் சென்றது. ஸ்ரீலங்காவுக்கு எல்லா மக்களிடையேயும் சென்று அடைந்தது. அது மொழி, மதம், சாதி, சமயம் பார்ப்பது அல்ல. பகவான் முன்னிலையில் எல்லாம் ஆன்மிகமயமாக இருந்தன.

**நான் என்ன சொல்வது?**

இந்த சிறு உரையில் அங்கு நான் பெற்ற அநுபவத்தை, ஆன்மிக ஆனந்தத்தை, அமைதியை கூறமுயன்றேன் அதைத் தவிர அந்த கடவுளைப் பற்றிக் கூறுவதற்கு என்னால் எப்படி முடியும்?



ஓம் ஜெய் சாயிராம்

## அன்பின் ஆற்றல்

(மேஜர் ஜெனரல் S. P. மகாதேவன்)

“ அன்புடன் நாளைத் தொடங்கு; அன்புடன் நாளை நிரப்பு;  
அன்புடன் நாளைச் செலவிடு; அன்புடன் நாளை நிறைவு செய் ”

- பகவான் ஸ்ரீ சத்திய சாயி பாபா

அன்பு என்பது என்ன? மனித வழக்கில் அன்பு என்று கருதப்படுவதற்கும், உண்மையான ஆத்மீக அன்புக்கும் உள்ள வித்தியாசத்தை முதலில் நாங்கள் விளங்கிக்கொள்ள வேண்டும். ஈர்ப்புக்கு வசப்படுவதைப் பலர் அன்பு என்கின்றார்கள். இந்தப் பற்றுணர்வு எத்தனை அற்பமாக இருந்தாலும், மாறுந் தன்மையதாய் இருந்தாலும் அன்பு என்றே வர்ணிக்கப்படுகின்றது. அன்புக்குச் சரியான இலக்கணம் இதுவல்ல. தெய்வப் பிரீதியே அன்பு. எல்லாம் வல்ல பரம் பொருளை அடையும் ஆவல்தான் அன்பு (பிரேமை) என்ற புனித வார்த்தைக்குத் தகுதியுடையது.

பகவான் பாபா கூறுகின்றார். “அன்பே தெய்வம். தெய்வமும் அன்பே. ஆகவே அன்பிலே வாழ்க்கைகள்” அவர் மேலும் கூறுவதாவது: “அன்பு அல்லது பிரேமைக்கு ஷ்ரோதம் கிடையாது, சுயநலமில்லை, பிரதிபலன் இல்லை; அன்பு கொடுக்கும் யல்லாது ஒருபோதும் எடுக்காது; அதற்குக் காலமுட இல்லை, காரணம் இல்லை; கட்டு திட்டமென்று எதுவு

மற்று அனைத்தையும் தழுவும் உலகளாவிய பிரேமையே உண்மை அன்பாகும்”.

“ எண்ணத்தில் சத்தியமாகவும், செயலில் தர்மமாகவும், உணர்வில் சாந்தியாகவும், புரிந்து கொள்ளலில் அறிமச்சையாகவும் உள்ளது அன்பு ” என்று கூறுகின்றார் சுவாமி. அவ்வகையில் சத்தியம், தர்மம், சாந்தி, அறிமச்சை ஆகிய நான்கு அடிப்படை மேம்பாடுகளையும் அன்பின் சுற்று வட்டத்துக்குள் கொண்டுவருகின்றார். அதனால், “ அனைத்து மேம்பாடுகளுக்கும், அடிச் சரடாய், உள்ளேட்டமாய் ஊடே தூருப்பது அன்பு ” என்கின்றார் சுவாமி.

தெய்வீக அன்பின் வடிவானவர் பாபா. பாபாவின் தெய்வீகத் திரு உருவில் அன்பு இரு கால் கொண்டு நடமாடுவதாகக் கருதப்படுகின்றது. சுயநலமில்லாத, அனைத்தையும் தழுவும் அன்பை நானாவித மக்களுக்கும், பொழிகின்றார் அவருக்கு பட்டிக் காட்டவர், ராஜவம்சத்தவர், படித்தவர், பாமரர், பணக்காரர், ஏழை



அமைச்சர், அடிமட்டத்தவர், ஆண், பெண், குழந்தை, இனம், மதம் சாதி, குலம், நிறம், நாடு, மொழி என்ற எந்தப் பாகுபாடும் இல்லை.

பகவான் பாபாவின் தெய்வம் சம் கொடுப்பதும், மன்னித்து மறந்து விடுவதுமாகும். ( *Giving and forgiving* ) அன்பு என்பது அதுவே எனக் கொள்வோம். அதற்கு மாறாகக் கூடப் பிறந்த குணமான சுயநலத்தினால் பெற்றுக்கொள்வதும், மறந்து விடுவதும், ( *Getting and forgetting* ) எமது பழக்கமாக இருக்கின்றது. அன்பு விரிந்து அகல்வது வாழ்க்கை குறுகிச் சுருங்குவது.

இறைவன்பால் உண்மையில் நீங்கள் அன்பு கொள்ளும்போது சுற்றியுள்ளவர்களிடமும் இயல்பாகவே அன்பு பாராட்டத் துவங்குவீர்கள். இறைவனின் மறுவடிவங்கள் அல்லவா அவர்கள்! மேலும் மேலும் அதிகமானோர் உங்கள் அன்புக்கு உரியவராகட்டும். அன்பு மேலும் மேலும் ஆழமாகிச் சேவையாக உருப்பெறட்டும், சேவை வழிபாடாக உயர் மாற்ற மடையட்டும் இதுவே. அனைத்திலும் உயர்ந்த சாதனை.

கரையாத நெஞ்சையும் அன்பு கரைத்துவிடும். தன்னலமற்ற, சகஜமான, பூரண அன்பில்லாமல் ஆத்மீக சாதனை எதுவும் வெற்றி தராது. அன்பு இல்லாத இடத்தில் பஜனை சுவாசத்தை வீணடிப்பதாகவும், சத் சங்கம் நேரத்தை விரயமாக்குவதாகவும்,

கவும், தியானம் தன்னைத் தானே ஏமாற்றுவதாகவும் முடியும். அன்பில் ஊறிச் செய்யப்படும் பஜனை. சத் சங்கம், தியானம் ஆகியவை அமைதியையும், மகிழ்ச்சியையும், அறிவாற்றலையும் தருகின்றன. அன்பு நிறைந்துள்ளவர் எதையும் தியாகம் செய்ய எப்போதும் தயாராயிருப்பார்.

பகவான் பாபா கூறுகின்றார்: “ அன்புடன் கூடிய கடமை வீரர்ப்பத்தாகுது. அன்பில்லாத கடமை வருத்தத்துக்குரியது கடமை இல்லாத அன்பு தெய்வீகமானது. ” அன்புக்கு அச்சம் இல்லை. பிரதிபலன் இல்லை, அது வெற்றிவாகை சூடும், உயர்வு தரும், தூய்மைப்படுத்தும். செய்யும் கருமம் ஒவ்வொன்றையும் அன்போடு இறைவனுக்குக் காணிக்கையாக்கினால் அக் கருமம் புனிதப்படுத்தப்பட்டு வெற்றி கரமாக நிறைவேறும்.

வாழ்க்கையின் பயன் அன்பு. அதனால் சுயநலம் கலவாத அன்பினால் இதயத்தை நிரப்புகள். மகா சமுத்திரங்களுக்கும் எல்லை உண்டு. அன்புக்கு எல்லை இல்லை. படித்த பண்டிதனோ, நாடாளும் மன்னனோ படை நடத்தும் வீரனோ யாரானாலும் அன்பில்லாவிட்டால் பிரயோஜனமில்லை. பரம ஏழையானாலும் அன்புள்ளவன் அரசனிலும் மேலானவன். எல்லா இனிப்பு வகைகளுக்கும் பொதுவாய் சீனி இருக்கின்றது. அதே போல சமூக, பௌதீக, ஆத்மீக, தார்மீக, தொழில்நுட்பம் சார்ந்த எல்லா வாழ்க்கை நிலைகளுக்கும் அன்பு பொதுவானது.



எனது சொந்த அபிப்பிராயத்தைச் சொன்னால்: பாபாவின் அன்பு தனிச் சிறப்புடையது, அளவிறந்தது, குறைவுபடாதது. ஈடிணையற்ற பல்கலைக்கழகத்தை உருவாக்கியிருக்கின்றார் சாயிநாதன். ஆரம்பவகுப்பு முதல் முதுமணிப் பட்டப் படிப்பு வரை மாணவ மாணவியருக்கு இலவசக் கல்வியை அளிக்கின்றார். மாணவ சமுதாயத்துக்காக அவர் கொண்டுள்ள அன்பை இது காட்டுகின்றது. புனிதமான இப்பல்கலைக்கழகத்தின் வேந்தராகிய அவர் தமது பொன்னான நேரத்தில் 75% வீதத்தை மாணவர்களோடும், மாணவர்களுக்காகவும், மாணவர்கள் சம்பந்தப்பட்ட விடயங்களிலுமே செலவிடுகின்றார்.

வசதியற்ற மக்கள் மேல் அவருக்குள்ள அபரிமிதமான அன்புக்கு அதிநவீன வசதிகொண்ட மருத்துவமனை (Super Speciality Hospital) ஓர் சிறந்த எடுத்துக்காட்டு. ஓர் ஒதுக்குப் புறக் கிராமத்திலே குறுகியகால சாதனையாக அதைக் கட்டிமுடித்துப்பராமரித்து வருகின்றார். இம் மருத்துவமனையில் மிகவும் சிக்கலான இருதய அறுவைச் சிகிச்சைகள், சிறுநீரகயாற்றுச் சிகிச்சைகள், கண் சத்திரச் சிகிச்சைகள், மூளை அறுவைச் சிகிச்சைகள் ஆயிரக்கணக்கில் இலவசமாக நடக்கின்றது.

ஆந்திரத்தில் ராயலசீமா என்பது நீர்வளமற்ற வரண்ட பிரதேசம், ஆந்திர அரசும், மத்திய அரசும் கடந்த 50 வருடங்களாகச் செய்ய

முடியாதிருந்ததைப் பாபா ஒரு வருடத்துக்குள் செய்து முடித்து, அப்பிரதேசத்திலுள்ள 1200 க்குமேற்பட்ட கிராமங்களுக்கு நல்ல குடிதண்ணீர் வசதி ஏற்படுத்திக் கொடுத்தார்.

நான் அந்தரங்க சுத்தியோடும், அன்போடும் உளமாரப் பிரார்த்தித்த போதெல்லாம் உடனும் அவர் அருட்கடாட்சம் கிடைத்துள்ளது. நிர்ப்பந்தத்தினால் பாகிஸ்தானுடன் மூண்ட மூன்று யுத்தங்களிலும் அவர்களின் துப்பாக்கிக் குண்டுகளிலிருந்து என்னைக் காப்பாற்றியுள்ளார். அவ்வண்ணமே சீனப் பீரங்கித் தாக்குதல்கள், கொங்கோவில் ஐ. நா. வின் அமைதி காக்கும் படையில் கடமையாற்றியபோது வெளிநாட்டுக் கூலிப் படையினரின் இயந்திரத் துப்பாக்கிச் சூடு, மோட்டார் வாகன விபத்துக்கள், லடாக பிரதேசத்தில் ஹெலிகொப்டர் விழுந்து நொருங்கிய விபத்து, 1986 ஏப்ரலில் ஹைதராபாத்தில் ஏற்பட்ட மோசமான மாரடைப்பு, இவ்வாறாக இன்னும் பல கஷ்டங்கள், ஆபத்துக்கள், நோய்கள் மனக்குழப்பங்களிலிருந்தெல்லாம் அவர் என்னைக் காத்தருளியிருக்கின்றார். இத்தனையும் சாயிநாதன் மேல் நான் கொண்ட பக்தியை ஏற்று அவர் அமோகமாகப் பொழிந்த அருளின் விளைவாகும்.

உங்களெல்லோருக்கும் சாயிநாதனின் அருளாசிகளை வேண்டிப் பிரார்த்திக்கின்றோம்.

(தமிழ் மொழியாக்கம்:  
ஸ்ரீ வே. க. சபாரத்தினம்)



## பிரசாந்தி நிலையம் உங்களை அழைக்கிறது

சாயி நண்பர் ஸ்ரீ K. K. எழுதிய சிறு நூலின் விடையங்களின் சென்ற இதழின் தொடர்ச்சி.

நுழைவாயிலில் விநாயகர்

\* நுழைவாயில் விக்கனம் தீர்க்கும் கருங்கல் விநாயகரைத் துதித்து அருகே தம்பி சுப்பிரமணியரையும் வணங்கியதும், மெதுவாக- ஓரமாக வருமாறு சேவா தளத் தொண்டர்கள் சைகை காட்டுவர். இது காலை தரிசனத்துக்கு 6.45 - 7.00 சுவாமி எழுந்தருளப் போவதை காட்டும்

\* களைத்து விட்டீர்களா? அறை எடுப்பதைப் பற்றி சற்று 5 நிமிடம் தாமதியுங்கள். பொதியை ஓரமாக வையுங்கள்.

சாயிகுல் வந்தி மண்டபம்:

\* அதோ தெரிவதுதானா சாயிகுல் வந்தி மண்டபம் 100000 பக்தர்களாக கொள்ளும் பெரிய ஆன்மீக மண்டபம். ஆண்கள் ஒரு புறம், பெண்கள் ஒருபுறம் வழிமேல் விழி அகல வைத்து காத்திருக்கின்றார்கள்.

\* உங்களைப் போன்ற பலரும் முதன் முதலாகச் சுவாமியைப் பார்க்கவந்தோர் அநேகம் பேர். பாபா விமோசனம் தரும்

சுவாமி தரிசனத்துக்காகக் காத்திருக்கின்றார்கள்.

சுவாமி புறப்படும் சமீக்கை:

\* காற்றில் மங்கள இசையான நாதசுரம் தவழ்ந்து மண்டபம் முழுவதும் தென்றலாக இதம் தருகிறது. சுவாமி பெண்கள் இருக்கும் மண்டபத்தின் அயலில் இருக்கும் தனதிருப்பிடமாக பூரண சந்திர மண்டபத்தின் பின்பக்கலில் இருக்கும் மாடி அறையிலிருந்து புறப்படுகிறார் என்பதற்கான சமீக்கையே அது

\* அதோ! என்ன மயக்கம் போட்டு விட்டீர்களா? காலைச் சூரியன் போல் தகதக வெண்பிரகாசித்தபடி இதழில் புன்னகையோட, நீண்டகாவி அங்கிதரையில் தவழ, ஒரு கையால் அங்கியைச் சிறிது உயர்த்தி மறுகையால் விசித்திரக் கோடு சாற்றி எழுதியபடி கூடை போன்ற கரும் கேசம் சிரசில் விளங்க, உலகமே நின்று விட்டாற்போல் அவசரம் என்பதே



அறியாதவர் போன்று மெதுவாக நளின நடைபயின்று வருகிறார். யார் அவர்?

- \* கலியுகக் கண்கண்ட தெய்வமும் சர்வதெய்வங்களின் ஓட்டு மொத்த அவதாரமும், கல்கி அவதாரத்தின் இரண்டாம் கட்ட அம்சமான சிவசக்தி ரூப முமான புட்டபர்த்தி பகவான் ஸ்ரீ சத்தியசாயிபாபா அல்லவா? (Loving God Living God)

**அறை:**

- \* கண்ணாரத் தரிசனம் முடித்த உங்களைப் பிரசாந்தி நிலைய தென்னிந்திய சமையல் கூடம் முன்பாக உள்ள Public Relation Office) பொதுமக்கள் தொடர்பு நிலையத்துக்கு அழைத்துச் செல்கிறோம்.

- \* அங்கே மூன்று கடவுச்சீட்டு அளவு புகைப்படம் கேட்பார்கள் படிவத் தாள்களை நிரப்பி உங்கள் கையொப்பத்தைப் பெற்றதும், தங்க அறை தருவார்கள். பதிவு செய்த பின்னர் இடவசதி செய்யும் அலுவலகத்தில் இது செய்யப்படும். குடும்பமாயின் குடும்ப அறை (Family room) என்று கேட்டால் கட்டில், மேசை, கதிரை உள்ள அறையும், நோயாளியாயின் கீழ்த்தட்டிலுள்ள (Ground floor) அறையும் தருவார்கள். அறை

யைத் திறந்து பொதியைக் கீழே வைத்ததும் “ அப்பாடா வந்தாயிற்று” என்று பெருமூச்சு விடுகிறீர்கள். இதனால் தான் குறைந்தளவு பொதியுள்ள பிரயாணம் மிக்கவசதியையும், மகிழ்ச்சியையும் நல்கும். (Less luggage and more Comfort makes travel a pleasure) என்கிறார் சுவாமி.

**உணவு:**

காலைக் கடன்களை முடித்ததும் பசி உங்களிடம் தோன்றி வருத்துவது புரிகிறது. அதோ காலை உணவருந்து கூடங்கள் இருக்கின்றனவே.

**உணவகங்கள்:**

- 1) மேலைநாட்டு உணவருந்தகம்
- 2) தென்னிந்திய உணவருந்தகம்
- 3) வடஇந்திய உணவருந்தகம்
- 4) வெதுப்பகம் ( Bakery )

தென்னிந்திய உணவருந்தகம் திறக்கும் நேரங்கள்:

காலை 6 - 30 - 8 - 00

மதியம் 10 - 45 - 1 - 00

இரவு 6 - 45 - 8 - 00

மேலை நாட்டு உணவருந்தகம் திறக்கும் நேரங்கள்:

காலை தரிசனம் முடிந்ததும் 7 - 00 மணி மதியம் 12 - 1 - 00

இரவு 7 - 00 8 - 00

மிகுதி அடுத்த இதழில்



## குருவும் சிஷ்யனும்

— சிரிக்கவும் சிந்திக்கவும் பகவான் பாபா சொன்ன கதை —

பகவான் பாபானின் நகைச்சுவை உல்லாசவிய விருப்பம் கொண்டது. அதில் சுவையும் அறிவுரையும் இருக்கும். நகைச்சுவைக்கு ஒரு குறிக்கோள் இருக்கவேண்டும் என்கிறார் பகவான். சும்மா சொல்லுவதற்கென்றே பகிடிக்கதைகள் மேடையில் பேசப்படாது. கட்டுரைகளில் எழுதப்படாது. நகைச்சுவைக் கதைகள் பொழுத்தமாகவும் மதிப்புள்ளவையாகும் இருக்க வேண்டும். இளைஞர்கள் எல்லாவற்றையும் பகிடியாக எடுப்பதுண்டு. பொறுப்பற்ற சிந்தனையிலிருந்து விடுபட அவர்களுக்குப் பயிற்சி வேண்டும். குருவும் சிஷ்யனும் என்ற இந்தக் கதை, சிஷ்யன் குருவின் உபதேசத்தை நன்கு உணர்ந்து அதன் குறிக்கோளைப் புரிந்து அதன்படி செய்ய வேண்டும் என்பதைக் காட்டுகிறது. பாலவிகாஸ் பிள்ளைகளுக்குக் கூறி மகிழவும்.

ஒரு குருவானவர் தன்னுடைய சிஷ்யன் ஒருவனுடன் மாட்டு வண்டி லில் தமது கிராமத்திலிருந்து மற்றொன்றிற்குப் பிரயாணம் செய்தார். குருவிடம் கமண்டலம், சமய நூல்கள் உடைகள் ஆகியன இருந்தன. மாட்டு வண்டி போய்க் கொண்டிருக்கும் போது குரு சிஷ்யனுக்குச் சொன்னார்: “சிஷ்யா எனக்கு மிகவும் களைப்பாக இருக்கிறது. சிறிது தூங்கப் போகிறேன். நீ விழித்திருந்து வண்டியில் இருந்து ஏதாவது கீழே விழுகிறதா என்று பார். கவனமாகப் பார்”

சிறிது நேரத்தில் கமண்டலம் வண்டியில் இருந்து கீழே விழுந்தது. சிஷ்யன் அது விழுவதை மிகக் கவனமாகப் பார்த்தான். ஆனால் கீழே இறங்கி அதை எடுப்பதற்கு ஒரு

முயற்சியும் எடுக்கவில்லை. ஒரு மணி நேரத்தின் பின் குருவானவர் நித்திரையிலிருந்து விழித்து, “சிஷ்யா, ஏதாவது கீழே விழுந்தா” என்று கேட்டார்.

“ஆம் குருவே! உங்கள் கமண்டலம் கீழே விழுந்தது. அதை நான் மிகவும் கவனமாக, என்னால் முடியும் மட்டும் பார்த்துக் கொண்டிருந்தேன்.” என்றான் சிஷ்யன். “அதை ஏன் எடுத்து வண்டியில் வைக்கவில்லை?” என்று கேட்டார் குரு. அதற்கு சிஷ்யன், “குருவே நீங்கள் விழும் பொருட்களை கவனமாகப் பார்க்கும்படி தானே கூறினீர்கள். எடுக்கச் சொல்லவில்லையே” என்று பதிலளித்தான்.

என்ன செய்வது? குரு இப்போது சொன்னார்: “சிஷ்யா, அது தவறு



நான் கீழே விழுவுதை கவனமாகப் பார் என்று சொன்னபோது விழுந்தவற்றை எடுத்து வண்டியில் வை என்பது தான் அர்த்தம்.”

சிறிது நேரத்தில் குருவானவர் திரும்பவும் நித்திரை கொண்டார். இப்போது வண்டி இழுக்கும் எருதுகள் சாணி போட்டன இதைக் கண்டதுமே சிஷ்யன் கீழே குதித்து சாணியை அள்ளி வண்டிலுக்குள் வீசினான். சிறிது சாணி குருவின் முகத்திலும் பட்டது.

குருவானவர் மிகுந்த கோபத்துடன் எழுந்தார். சிஷ்யன் தனது நிலையை விளக்கினான். “குருவே, கீழே எது விழுந்தாலும், எடுத்து வண்டிலுக்குள் போடச் சொன்னீர்கள். சாணி விழுந்தது, நான் உடனடியாக அதை அள்ளி வண்டிலுக்குள் வீசினேன்.”

குருவானவருக்கு ஒன்றும் செய்ய முடியவில்லை. அவர் வண்டிலில் இருந்த எல்லாப் பொருட்களின் பெயர்களையும் ஒரு பட்டியலாக எழுதி கூறினார்: “சிஷ்யா, இந்தப் பட்டியலில் உள்ளவற்றை மட்டும் விழுந்தால், அவற்றைத் தூக்கி வண்டிலுக்குள் வைக்க வேண்டும் வேறு ஒன்றையும் அல்ல.”

[பட்டியலில் நூல்கள், தடி, உடைகள் போன்றவையே இருந்தன.]

சிறிது நேரத்தில், வண்டில் ஒரு சிறு மலை வழியாக ஏறிச் சென்றது. பக்கத்திலே ஒரு கால்வாய். நித்தி

ரையாக இருந்த குரு வழக்கி அந்த கால்வாய்க்குள் விழுந்துவிட்டார்.

சிஷ்யன் குரு விழுவுதைக் கண்டான். உடனே பட்டியலைப் பார்த்தான். அதில் குருவின் பெயர் இருக்கவில்லை. ஆகவே தொடர்ந்து வண்டிவை விடும்படி வண்டில்காரனிடம் கூறினான். விழுந்த குரு எழும்பி உரக்க கத்தினார். இப்போதுதான் சிஷ்யன் வண்டிவை நிறுத்தி, குரு விடம் ஓடி வந்தான்.

‘சிஷ்யா, நான் கீழே விழுந்து விட்டேன். நீ இறங்கி என்னைத் தூக்க முயலவில்லையே’ என்று கத்தினார். சிஷ்யன் அடக்கமாக கூறினான்: “குருவே, நீங்கள் வண்டிலுக்குள் எடுத்துப் போடவேண்டிய பொருட்களில் உங்களுடைய பெயரை எழுதவில்லையே.”

இந்த கதையை பகவான் சொல்லி முடிக்கும் போது கூறினார்: ‘ஆணைகள் குறிப்பிட்ட குறிக்கோள்களை வைத்து சில செயல்களை எதிர்பார்த்து தரப்படுகின்றன அந்த ஆணைகளைச் செயற்படுத்தும் ஒருவர் தனது புத்தியை உபயோகித்து, அவற்றின் நோக்கத்தை முதலில் அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.’

வட பிராந்திய இணைப்புக் குழுத் தலைவர் ஸ்ரீ சேனாதிராசா பகவானின் இந்தக் கதையை ஒரு பஜனையின் பிள் கூறியபோது, “இந்த நகைச் சுவைக் கதையின் அறிவுரையை பகவான் பிள்ளைகளுக்கு மட்டுமல்ல, சாயி நிலைய எல்லா அங்கத்தவர்கள், முக்கியமாக அதன் தலைவர்களுக்கு தந்ததாக நாம் கொள்ள வேண்டும்.” என்றார்.



# தான் யாரெனக் கூறும் பாபாவின் பாட்டு

என்னில் காணுங்கள் உங்களை ...

யான் உங்களில் என்னைக் காண்பதால் ...

நீங்களே எனது உயிர் - மூச்சு - பிராணன் அல்லாம் ...

நீங்கள் எல்லோரும் எனது வடிவங்களே .

நான் உங்களில் அன்பு வைக்கும் வேளை

நான் என்னிலே அன்பு வைக்கின்றேன் .

நீங்கள் உங்களில் அன்பு வைக்கும் வேளை

நீங்கள் என்னிலே அன்பு வைக்கின்றீர்கள்...

என் நிறைவு குன்றாது என்னில் இருந்து என்னைப் பிரித்தேன்...

என் நிறைவு தாழாது என்னில் இருந்து என்னைப் பிரித்து

இவ்வுலகொடு உயிரெலாம் ஆகினேன்.

நான் நானாக இருக்க விழைந்தேன் ... அஃது

ஆனந்த வடிவாகும் - பிரேம வடிவாகும் ...

அதுவே எனது சொந்த இயல்புமாகும்.

அந்த இயல்போடு இருக்க முனைந்தேன் ...

எவ்வாறு நான் ஆனந்த வடிவாய் - அன்பு வடிவாய் இருந்த

ஆனந்தத்தைப் பெற்று ஆனந்தத்தை வழங்கி

அன்பினைப் பெற்று அன்பினை வழங்க முடியும்?

தனியொருவனாய் இருந்த நான்

யாருக்கு ஆனந்தம் வழங்க முடியும்?

யாருக்கு அன்பு வழங்க முடியும்?

ஆதலால், பின்னம் இல்லா என்னைப் பிரியா வண்ணம் பிரித்து

இவ்வுலகொடு உயிரெலாம் ஆகினேன்.

( சத்திய சாயி பாபா )

தமிழாக்கம்: எஸ். சிவதாஸ் கனடா.



## இவர்களும் தலைவர்களே!

முன்னணி பஜனை பாடகரும், ஹார்மோனியம் வாசிப்பவரும் தலைவர்களே, ஏனெனில் அவர்களுக்குக் கடவுள் கொடுத்த திறமையினால் ஏனைய பக்தர்களின் மதிப்பையும், பாராட்டையும் பெற்றுக் கொள்கிறார்கள்.

ஆனால் சாயி சேவையில் முன் உதாரணமாகவும், சாயி போதனைகளின்படி வாழ்ந்தும் (கடைசி 9 கட்டளைகளின்படி வாழ்ந்தும்) காட்டாத முன்னணி பஜனை பாடகரும் ஹார்மோனியம் வாசிப்பவரும் போலியான தங்க நாணயங்கள் போன்றவர்கள்..... பார்க்க (கேட்க) அழகுதான், ஆனால் யாருக்கும் பிரயோசனம் அற்றவர்கள்.

ஆதேபோலத்தான் கல்வி வட்டம் ஏற்பாடு செய்பவர், பால விகாஸ் குழு, செயலாளர், பொருளாளர் ஆகியோரும். அவர்கள் வெறும் வாய்ப் பேச்சாளர், குறிப்புகள் எழுதுபவர், கணக்கு வைப்பவர்கள் அல்லர், அவர்களும் தம்வழியில் தலைவர்களே. ஆனால் பக்தர்கள் பின்பற்றக்கூடிய ஒரு வாழ்வை அவர்கள் வாழாவிடில், கடவுளின் நம்பிக்கைக்குத் துரோகம் செய்தவர்களாவர்.

ஸ்ரீ ஜெ. ஜெகதீசன்  
மலேசியா.

விளக்கு பிரகாசமாக எரிந்து கொண்டிருந்தால்,  
இருட்டு இருக்காது அவ்வண்ணமே மனத்தில்  
எம்போதும் கடவுளின் நாமம் இருந்தால்,  
மனத்தின் Antics மறைந்துவிடும் - பாபா



## பகவானின் அற்புதங்கள்

அன்புள்ள பக்தர்களே,

ஸ்ரீ சத்திய சாயி சேவா நிறுவனத்தின் சர்வதேச தலைவர் ஸ்ரீ அந்துலால் ஷா எமக்கு அனுப்பிய சுற்றுநிருபத்தின் முக்கிய பகுதிகளை கீழே தருகிறோம்.

1. பகவதத்தில் வரும் கிருஷ்ண லீலைகள் நாம் அறிந்தனவே. அவை காலாதிகாலமாக அந்த அவதாரத்தின் பக்தர்களுக்கு ஆனந்தமும், மகிழ்ச்சியும் உற்சாகமும் தந்திருக்கின்றன அதே போல், எமது இதயத்திலே மறக்கமுடியாத அநுபவங்களை நாம் தாங்கி வருகிறோம். அவை நமது தெய்வம் பகவான் ஸ்ரீ சத்திய சாயி பாபாவின் மாட்சிமையும், பெருமையையும், அற்புத சக்தியையும் காட்டுவதாகும் மற்றவர்களுடன் அந்த அநுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளும் போது ஆனந்தம் பன்மடங்கு பெருகின்றது. ஆகவே அவற்றை உங்களிடமிருந்து சேர்த்து நூலாக அச்சடிக்க எண்ணியுள்ளோம்.

2. அற்புதங்கள் மனிதனுக்கும், இயற்கைக்கும் அப்பாற்பட்டவை, அதிசயமானவை. சுவாமி

அவறதை தனது *Visiting cards* என்பார். அவை மிக இலகுவாக அவரிடமிருந்து வந்து அவரது விளையாடல், அன்பு, பாதுகாப்பு என்பனவற்றைக் காட்டி, எமது நம்பிக்கையையும், பக்தியையும். மகிழ்ச்சியையும் அதிகரிக்கின்றது.

3. ஆகவே நீங்கள் அநுபவித்த அற்புதத்தை (ஒன்று அல்லது இரண்டை) எழுதி அனுப்புங்கள்

I. அந்த அற்புதம் ஏற்கனவே ஒரு சர்வதேச நூலில் வந்திருக்கப்படாது.

II. அந்த அற்புதம் உங்கள் தனிப்பட்ட அநுபவமாக இருக்கவேண்டும். மற்றவர் கூறியதாக இருக்கப்படாது.

III. அங்கிலத்தில் அழகாக டைப் செய்து அனுப்பவேண்டும். தாள்களின் ஒரு பக்கத்தில் மட்டும் இரண்டு வரி இடைவெளியில் டைப் பண்ண வேண்டும்.

IV. அனுப்புபவரின் முழுப் பெயரும், விலாசமும் பெரிய எழுத்தில் டைப்பண்ணவும்.



V. அனுப்பும் விடயதானம் சுருக்கமாக, உண்மையாக, சோடனை இல்லாமல், மிதமான ஆர்வத்தில் நீண்ட கதையாக இருக்கலாகாது.

VI. அற்புதம் நடந்த இடம், திகதி தரவேண்டும். திகதி ஞாபகம், இல்லாவிடில் வருடமும், மாதமும் கண்டிப்பாகத் தேவை.

VII. எழுதும்போது தன்நிலையில் (First person) எழுதவும்.

4. கூடிய விரைவில் அனுப்பவும் அனுப்பவேண்டிய விலாசம்,

ஆசிரியர் சாயிமார்க்கம்  
681/2 பருத்தித்துறை வீதி:  
(யாழ்) நல்லூர்.

அன்புடன்  
ஆசிரியர்  
சாயிமார்க்கம்

ஓம் சாயிராம்

மருத்துவம்

## இதய நோயாளிகளுக்கு அறிவுரை

பிரசாந்தி கிராமத்திலுள்ள ஸ்ரீ சக்தியசாயி உயர் மருத்துவ நிலையத்தின் இதய இயல் பிரிவினர் தருவது.

நீங்கள் இதய நோயினால் வருந்துவதானால் கவலைப் பட வேண்டாம். பின்வரும் பாதுகாப்புகளைக் கையாளின் பாதிப்புற்ற பகுதி குணமடையும் அவையாவன:

1. வாழும் முறையில் மாற்றம்:

“No Hurry; No worry: No Curry” இதுதான் சூத்திரம். அதாவது No அவசரம், No கவலை, No கறி. ஒழுங்காக வாழவும். அதிக பழுவுள்ள உடல் வேலைகளைத் தவிர்க்கவும்.

2. உணவு:

ஆரோக்கியமான சாப்பாட்டுப் பழக்கத்தைக் கைப்பற்றவும். அவசரப் படாமல் உணவை சரியாக மென்று உண்ணவும். சோற்றைக்கூட மென்று உண்ணவேண்டும். பற்கள் இல்லையெனில் செயற்கைப் பல் உபயோகிக்கவும். ஒவ்வொரு வேளையும் அரை-வயிற்றுக்கே உண்ணவும். உண்டபின் ஒரு மணி நேரம் அளவில் ஓய்வொடுக்கவும். பசித்தால் பல்



தடவை உண்ணலாம். ஆனால் அளவு சிறிதாக இருத்தல் வேண்டும். சாப்பிட்டபின் கடும் வேலை செய்ய வேண்டாம்.

நீங்கள் பின்வரும் உணவுகளைத் தவிர்க்கவேண்டும்: இறைச்சி, முட்டை மஞ்சள்க்கரு, நெய், சீஸ், எண்ணெய்கள், பட்டர், சொக்லட், பொரித்த உணவு. கேக், கொழுப்புள்ள உணவுகள் ஆகியன. சமைப்பதற்கு மிகக்குறைவான எண்ணெயை உபயோகிக்கவும். மோர் நல்லது. பால் வேண்டுமெனில் ஆடை நீக்கிய பாலை எடுக்கவும். அதிக சூடான பானங்கள், தேநீர், கோப்பி, குளிர் பானங்கள் தவிர்க்கவும். உங்கள் நிறையை அதிகரிக்கக்கூடிய உருளைக்கிழங்கையும், வேறு கிழங்குகளையும் தவிர்க்கவும். உப்பை பக்குறைக்க டாக்டர் சொல்லியிருந்தால், உப்பு அதிகம். உபயோகிக்கப்படும் கடை உணவுகள், ஊறுகாய், பப்படம் ஆகியவற்றை தவிர்க்கவும் சாதாரண அளவு உப்பு சமைப்பதற்கு பாவிக்கலாம் உப்பு உபயோகிக்க வேண்டாம் என்று டாக்டர் கூறியிருந்தால், ருசியாக உண்பதற்கு மிளகு, இஞ்சி, வெங்காயம், உள்ளி, கொத்தமல்லி, எலுமிச்சை ஆகியன பாவிக்கவும்.

மாமிச உணவிலும், தாவர உணவு சிறந்ததாகும். ஏனெனில் அது கொலஸ்ட்ரோலை குறைத்து இதய தாக்கங்களிலிருந்து பாதுகாக்கின்றது. பழங்கள், மரக்கறி, சலட் இதய

நோயாளிகளுக்கு நல்லவை. மிகக் குறைந்த விலையுள்ள காய்கறிவகை, கூட நல்லவை. இவை இதயத்திற்கு சுகம் தருவது மட்டும் அல்ல, மலச்சிக்கலை தவிர்க்கின்றன, நிறையையும் குறைக்கின்றன. கறிகளைத் தவிர்த்து அவித்த காய்கறிகளை பாவிக்கவும். போதிய அளவு கொய்யா, எலுமிச்சை ஆகியன எடுக்கவும். உள்ளி, இஞ்சி, வெங்காயம் எடுக்கவும். உள்ளி தொற்று நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பு தருவதோடு, கொலஸ்ட்ரோலை குறைக்கின்றது. இஞ்சி இரத்தத்தை மெல்லியதாகக் கின்றது. இது இதய நோயாளிகளுக்கு நன்மை தரும். கொலஸ்ட்ரோலைக் குறைப்பதாக கருதப்படுகிறது.

### 3. செய்யக்கூடிய வேலைகள்:

மிதமான நிதானமான வேலை செய்வது நல்லது. உண்மையில் போதிய இரத்தம் இதயத்திற்கு தருவதற்கு அது உதவுகிறது. நடப்பது மிகச் சிறந்த தேகாப்பியாசம். உணவின்முன் ( வெறும் வயிற்றில் ) நடப்பது முக்கியம். உணவின்பின் ஒரு மணிநேரம் அளவில் ஓய்வெடுக்கவும். இது இதயத்திற்கு தேவையற்ற இடஞ்சலைக் குறைக்கும். பாரமான வற்றை தூக்குவது, தள்ளுவது, இழுப்பதை தவிர்க்கவும். உங்களுக்கு நடக்கும் பழக்கம் (Walking) இல்லாவிடில், அதை ஆரம்பிக்க நேரம் வந்து விட்டது. ஒரு நாளைக்கு 5 நிமிடம் என்று ஆரம்பிக்கவும். ஒவ்வொரு 3-4 நாட்களில் 5 நிமிடங்கள் கூட்ட



முயல்வும். பின்பு 2 - 3 வாரங்களில் நங்கள் தினமும் 30 - 40 நிமிடங்களில் 3 - 4 கிலோமீற்றர் நடக்க வேண்டும் எப்போதாவது அதிக அளவு நடைபோடுவதிலும், இப்படியான தின ஒழுங்கு நடை சிறந்ததாகும்.

#### 4. தூக்கம்:

இரவில் நன்றாக 6 - 8 மணி நேரம் நித்திரை கொள்ளவும். முடியுமானால் அந்தியில் 1 - 2 மணி ஓய்வு எடுக்கவும். இராவேலைகளையும், பிந்தி இரவில் படுப்பதையும் தவிர்க்கவும். படுக்கப்போவதற்கு 2 - 3 மணி நேரத்திற்கு முன் இரா உணவை முடிக்கவும்.

5. மனச் சஞ்சலம், வாக்குவாதம், நீண்டவாதங்கள், தேவையற்ற கண்டனங்கள், தர்க்கங்களை தவிர்க்கவும் இவை இதய நோவை (அன்னைனா) அல்லது சிலவேளை இதய தாக்கத்தைக் கூட ஏற்படுத்தலாம். தேகாப்பியாசம் போலவே ஓய்வும் அத்தியாவசியம். வாரமுடிவில் வீட்டில் ஓய்வு எடுக்கவும். முடியுமானால் பிக்னிக் உலா போகவும். சிலர் குழந்தைகளுடனும் செல்லப் பிராணிகளுடனும் விளையாடி ஆறுதல் அடைவர்.

6. குளிர் நீரிலும் அதிசூடான நீரிலும் குளிப்பதை தவிர்க்கவும்.

7. புகைப்பதை நிற்பாட்டவும். நீங்கள் தொடர்ந்து புகைப்பதானால் வீணாக மருந்துகளுக்கும், பரிசோதனைகளுக்கும், ஒப்பரேஷனுக்கும், பணம் செலவளிக்க வேண்டாம். ஏனெனில் உங்கள் இதய நோய்க்கு முக்கிய காரணமான புகைத்தலை உங்களால் நிற்பாட்ட முடியவில்லையே.

8. உங்களுக்கு ஏற்ற நிறையை டாக்டரிடம் கேட்டு, அதைக் காப்பாற்றுங்கள். ஒரே அடியாக நிறையை குறைக்கவேண்டாம். மிதமாக உணவு உண்டு, ஒழுங்காக தேகாப்பியாசம் செய்து நிறையை குறைக்கவும். ஏற்கனவே நடப்பது பற்றி 3 ல் குறிப்பிட்டோம்.

9. உங்களுக்கு நீரிழிவு, அதிக இரத்த அழுக்கம் இருப்பின் அவற்றை மருந்து அல்லது உணவுமூலம் டாக்டர் கூறியபடி குறைக்கவும்.

10. நெஞ்சு நோ (அன்னைனா) இதயத்திற்கு அதிக வேலை கொடுக்கும் போது உண்டாகும். நோயாளி விரைவாக அல்லது ஏற்றமான இடங்களில் நடத்தல், அவர் கோபப்படல், கவலை அடைதல், அதிகமான உணவு ஆகியன அதற்கு காரணங்கள் ஆகும். அப்படி நோ ஏற்பட்டால், உட்காரவும், ஓய்வெடுக்கவும் நாக்கின் கீழே ஒரு குளிசை அல்லது சூளிசை Sorbitrate அல்லது Isordil அல்லது Angisid வைக்கவும். அதை விழுங்க



வேண்டாம். 10 நிமிடங்களில் நோ தணியாவிடில் மேலும் ½ அல்லது ஒரு குளிசை நாக்கின் கீழ் வைக்கவும். தொடர்ந்து நெஞ்சு நோ இருப்பின் டாக்டரை காணவும். சில வேளை Sorbitrate எடுத்த பின் தலைவலி வரக்கூடும்.

11. எல்லா மருந்துகளையும் பிள்ளைகள் எடுக்க முடியாத இடத்தில் வைக்கவும்.

12. இரத்த அழுக்கத்தை குறைக்கும் மருந்துகளை நீங்கள் எடுப்பதானால் (அவை எவை என்று டாக்டரிடம் கேட்டு அறியுங்கள்) தலைசு சுற்று அல்லது மயக்கம் ஏற்படின் கீழே படுக்கவும். தலையினும் உயர்ந்த நிலையில் கால்களை வைக்கவும். கால்களை வயிறு நோக்கி மடிக்கவும். கால் விரல்களை சுழற்றவும். பின்பு மெல்லமாக உட்காரவும். அதன்பின் எழுந்து நிற்கவும். அசையாமல் வெகு நேரம் நிற்பதை தவிர்க்கவும்.

டாக்டரை எப்போது காண்பது?

1. மேலே குறிப்பிட்ட குளிசைகள் 1 அல்லது 2 நாக்கின் கீழ் வைத்தும் நெஞ்சுநோ தணியாவிடில்
2. நெஞ்சு நோ அடிக்கடி வந்தால் அல்லது பொறுக்க முடியாது இருந்தால்,
3. சும்மா இருக்கும் போது அல்லது நடக்கும் போது மூச்சு விடக்ஷ்டம் ஏற்பட்டால்,

4. பாதங்களில் வீக்கம், தலைசு சுற்று. கடுமையான தலைவலி அடிக்கடி கீழே விழுவது ஆகியன ஏற்படின்.

எமது குறிப்பு :-

ஸ்ரீ சத்திய சாயி உயர் மருத்துவ நிலையத்தின் அறிவுரைகள் கொண்ட பிரசுரம் எமக்கு முன்னை நாள் யாழ். சுகாதார டீசுவை அததியட்சகர் டாக்டர் P. ரத்தினசபாபதியால் தரப்பட்டுள்ளது. அவருக்கு எமது நன்றி. மேலும், சாயி அடியார்களுக்கு நோயுற்ற வேளையில 'சாயிராம்' என்ற நாமமும், பிரார்த்தனையும், பகவானின் விபூதியும், மருந்துகளுக்கு மகிமையும், டொக்டர்களின் மருந்துகளுக்கு அப்பால் உள்ள நோய்களுக்கு தெய்வக சஞ்சீவியாகவும் இருப்பது யாவரும் அறிந்ததே. பகவான் கூறுகிறார்; " மிகச் சிறிய நோய்களுக்கும், காயங்களுக்கும் முக்கியத்துவம் கொடுக்கவேண்டாம். தீவிர நிலமைகளில் சுவாமியிடம் பிரார்த்தனை செய்யுங்கள். இது மிக முக்கியமாகும். விபூதி உபயோகிக்கலாம், விடலாம். ஆனால் பிரார்த்தனை செய்ய வேண்டும்... சிலர் டொக்டர்களிடம் நம்பிக்கை வைக்கின்றனர். சிலர் சுவாமியிடம் நம்பிக்கை வைக்கின்றனர்.. டொக்டர்களின் ஆலோசனை கேட்கலாம், விபூதியும் உபயோகிக்கலாம். ஆனால் நம்பிக்கை எவ்வாறு இருப்பினும், சுவாமியிடம் அவரின் கருணைக்காக பிரார்த்தனை செய்வதே மிகவும் நல்லது."

(Conversations with Sathya Sai Baba, P. 145)



## பஜனை நேர தியானம்

ஒரு சாயி நிலையத்தில் உறுப்பின ராகச் சேர்வதற்கு வேண்டிய முக்கிய மான தகமை - பகவான் தந்த ஒழுக்க நெறிக்கோவை 09 ஐ யும் கடைப் பிடிக்க முயல்வேன் என்ற உறுதி மொழியாகும். ஆகவே எமது சாயி நிலைய உறுப்பினர் ஒவ்வொருவரும் இந்த 09 ஒழுக்க நெறிக்கோவையையும் முழுமையாகக் கடைப்பிடிக்கச் செய்வதற்கு சாயி நிலையங்கள் ஓர் " பயிற்சிக் களம் " எனக் கூறலாம்.

இந்த ஒழுக்க நெறிக்கோவையில் முதலாவது, தினசரிஜபம், தியானம் என்பதாகும். ஓர் சாயி பக்தர் தினசரி காலையும், மாலையும், செய்யவேண்டிய ஆத்மசாதனை இது வாகும். இதனை எவ்வாறு சரியாகவும், ஒழுக்காகவும், வைராக்கியத் துடன் பின்பற்ற வேண்டும் என்ப தனை வலியுறுத்தி, அறிமுகப்படுத்தல், பஜனையினபோது 5 நிமிட தியானம் என்று வகுக்கப்பட்டுள்ளது.

ஆனால் எமது நிலையங்களில், ஒரு சில நிலையங்களைத் தவிர, பெரும்பாலான நிலையங்களில் இது ஒரு சம்பிருதாய பூர்வமான நிகழ் வாகவே நடைபெறுகிறது. 1 நிமிடத் திற்குக் குறைவான தியானம் செய்யும் பஜனை நிலையங்களும் உண்டு.

இப்படி ஒரு சம்பிருதாய பூர்வமான நிகழ்வாகவே நடைபெறும். தியானத்தை நடாத்துவதிலும் பார்க்க அதனை நிறுத்திவிடுவது நல்லது.

ஏனெனில் தியானம் என்பது மனம் அடங்கிய நிலையின் இனிமையான அனுபவம் என உணராமல், அதனை ஒரு சமையாக, தண்டனையாக நினைப்பவர்களே அதிகமாக உள்ளனர்.

ஆகவே நிலையங்களின் பஜனை முடிவில் காயத்திரிமந்திரம் 3 தடவை சொல்லியபின் இத் தியானத்தை எப்படிச் செய்யலாமென சில ஆலோசனைகளைத் தருகிறோம். இந்த 5 நிமிடத் தியானத்தை வேறு வழிகளில் செய்து நல்ல அனுபவம் பெறுபவர்கள் தங்கள் முறையின்படியே செய்து வரலாம். ஏனையோர் பின்வரும் பல வழிகளுள் தமக்கு உகந்த ஏதாவது ஒன்றைத் தொவுசெய்து அதனை நிலையத்தின் பஜனையின் போது வரும் தியான நேரத்தின் போது வைராக்கியத்துடன் செய்து வந்தால் அது வீடுகளில் தினசரி செய்யும் தியானத்திற்கு உதவியாக இருக்கும்.

ஆலோசனைகள் வருமாறு :-

- 1) மூச்சை அவதானித்தல் - கண்களை மூடி, மூக்கு நுனியில்



கவனத்தைத் திருப்பி உள்ளே செல்லுப மூச்சையும், வெளியே வரும் மூச்சையும் அவதானித்தல். மூக்கை உரசிக்கொண்டு உள்ளே, வெளியே செல்வதை அவதானித்தல் இதன்மூலம் மன ஓடுக்கத்தை ஏற்படுத்தலாம். இது பௌத்த மதத்தினிடையே மிகவும் பிரபல்யமான "ஆனபான சத்தி" எனப்படும்.

2) மேற்கூறிய விதத்தில் சாதனை செய்து போதுமான பயிற்சி பெற்றபின் மூச்சை உள்ளே இழுக்கும் போது "ஸோ" எனவும் வெளியே விடும்போது "உறாம்" "ஸோஉறாம்" (So'am) என மனதிற் சிந்திக்கலாம் (ஸோ 'உறம்' - நான் அதுவாக இருக்கிறேன்).

3) புருவ மத்தியை (பொட்டு வைக்கும் இடம்) உள்முகமாக உற்று நோக்குதல்.

4) மனதில் பகவானின் ஓர் அழகிய தோற்றத்தைக் கற்பனை செய்து பாதம், பட்டு, அங்கி அபயக் கரங்கள், அன்பு நிரம்பியமுகம், கேசம் ஆகிய ஒவ்வொரு அங்கத்தையும் பக்தி பூர்வமாக உற்று நோக்குதல்.

5) ஜோதி தியானத்தில் 3 முக்கிய பகுதிகள் உண்டு.

அ. ஜோதி வெளியே இருத்தல் அதை நாம் உற்று நோக்குதல்

ஆ. ஜோதி எமக்கு உள்ளே இருத்தல். அந்த ஜோதியை உற்று நோக்கியபடி இருத்தல்.

இ. நாமே ஜோதிமயமாக இருக்கும் போது எம்மிலிருந்து ஜோதி வெளியேறி, எமது குடும்பம், அயலவர், கிராமம் பிரதேசம், நாடு, உலகம், என்ற எல்லைகளைக் கடந்து பிரபஞ்சம்வரை பரவுவதாகக் காணுதல்.

இம் மூன்று கட்டங்களில் ஏதாவது ஒன்றைத் தெரிவு செய்து 5 நிமிடங்களுக்கு செய்தல்.

6) பகவானின் நாமத்தை மனதில் ஜெபித்தபடி இருத்தல் (உருவத்தை மனதிற் பார்த்தபடியும் நாமத்தை ஜெபிக்கலாம்)

நிலையங்களின் ஆன்மீக இணைப்பாளர்களுக்கு :-

பஜனை நிகழ்ச்சிக்கு வரும் பக்தர்கள், ஒரு நல்ல ஆத்ம சாதனையில் ஈடுபட்டு செல்கிறோம் என்ற மனநிறைவோடு செல்ல வைப்பது தான் தங்கள் முக்கிய கடமை. தலைவர், பஜனை அமைப்பாளர் ஆகியோரின் ஒத்துழைப்புடன் பயிற்சி பெற்ற பாடகர்களைப் பாடச் செய்து முடிவில் நல்ல தியானம் இருக்க நீங்கள் ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும்.



மேலே தரப்பட்ட தியான முறைகளை விளக்கி ஒவ்வொருவரையும் எந்தமுறை அவர்களுக்கு ஏற்றது எனத் தெரிவு செய்யும்படி கோரி அவர்களை ஊக்குவிக்க வேண்டும்.

5 நிமிடம் கணக்கிடுவதற்கு தாங்களோ அல்லது இன்னொருவரையோ, நியமனம் செய்யவும். அவர் நேரத்தைக் கவனித்து 5 நிமி

டம் சென்றதும் மிக அமைதியாக ஓம் சாந்தி என்று கூறலாம் ஹார்மோனியத்தை மெதுவாக இசைக்கலாம். இப்படி ஏதாவது ஒரு முறையில் தியான நேரம் முடிவடைந்ததை அறிவிக்கலாம். (பலமான ஒலி எதுவும் எழுப்பப்படாது.)

ஸ்ரீ எஸ். ஆர். சரவணபவன்

## ஜோதி தியானம்

செயல் முறைப் பயிற்சி

இது ஒரு சிறிய பிரசுரம். பத்தப் பக்கங்கள். திசைரி காலையும், மாலையும் சுமார் 30 நிமிடங்கள் செய்ய வேண்டிய ஜோதி தியானம் பற்றி தருவது. தந்திருப்பவர் இலங்கையின் மத்திய இணைப்பாளர் ஸ்ரீ எஸ் சிவஞானம் ஐயா அவர்கள். அனைவரும் படிக்க வேண்டிய நூல். உங்கள் சேவா நிலையங்கள் மூலம் பெற்றுக் கொள்ளவும்.

வெளியீடு: வடபிராந்திய பகவான் ஸ்ரீ சத்திய சாயி நிறுவனங்களின் இணைப்புக்குழு. (விலை ரூபா 5/-)

இப்பக்கம் அன்பளிப்பு :-

சாயி அன்பர்-

சண்முகம் பாலசுந்தரம்

முகாமையாளர்,

மக்கள்வங்கி, ஊர்காவந்துறை.



பகவான் ஸ்ரீ சத்ய சாயி பாபா அனுப்பிய

## தெய்வீகச் செய்தி

இலங்கையிலுள்ள சத்ய சாயி ஸ்தாபனங்களின் நிர்வாக உத்தியோகஸ்தர்களும், மற்றும் அங்கத்துவர்களும் தங்கள் கடமைகளை ஒழுங்காக்கவும், பக்தி உணர்வுடனும், கட்டுப்பாட்டுடனும் செய்வார்கள் என்பது என்னுடைய உண்மையான நம்பிக்கை இந்தப் பணிகளில் தனிப்பட்ட பொறாமை (அசூசி)க்கு இடமில்லை. எந்தக் கடவுளிடத்திலும் அர்ப்பணிக்கப்படும் எல்லாவிதமான வழிபாடுகளும், செய்கின்ற (நல்லதோ, தீயதோ,) செயல்களும் அறுதியாக ஒரே கடவுளைச் சென்றடைகின்றன. கேசவம் பிரதிகச்சதி என்பதை மனதிற்கொண்டு ஒவ்வொருவரும் உணர்ச்சிபூர்வமாக தத்தம் கடமைகளைச் செய்ய வேண்டும்.

ஸ்தாபனத்தில் பணிக்கப்பட்ட பணியைச் செய்யும் போது அங்கு மற்றவருடைய செயலில் குற்றம் கண்டுபிடிக்கும் இயல்போ, அல்லது அதிவிமர்சன நோக்குடன் அணுகுவதோ இருக்கக்கூடாது. ஒவ்வொரு மனிதனுடைய இதயத்திலும் ஒரே இறைவன் தான் இருக்கிறான்

என்பதை ஒவ்வொருவரும் மனதிற்கொள்ளவேண்டும். ஒருவரை புண்படுத்தும்படி மற்றவர் எதையாவது செய்தால் அது இறுதியில் சுவாமியையே சென்றடையும். ஏனெனில் சுவாமி எல்லோரிலும், எல்லாவுற்றிலும் அந்தர்யாமியாக வீற்றிருக்கின்றார்.

உங்களுடைய சகல நடவடிக்கைகளிலும் அரசியலைத் தவிர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். மேலும் எல்லாக்காரியங்களிலும் சாதி, மத, இனபேதங்கள் தலையெடுக்கா வண்ணம் திட்டமிட்டு செயற்படுத்த வேண்டும். சாயி ஸ்தாபனங்களில் உலகந்தழுவி அன்புக்கே இடமுண்டு. இதை ஒவ்வொரு உறுப்பினரும் தமது நாளாந்த நடவடிக்கைகளில் நடைமுறைப்படுத்த வேண்டும். அதுதான் சுவாமியை மகிழ்விக்கும். அத்துடன் ஸ்தாபனத்தின் உறுப்பினர்கள் ஆத்மீக முன்னேற்றமடையவும் உதவி செய்யும்

ஸ்ரீ சத்ய சாயி பாபா  
(நன்றி: ப. ஸ்ரீ. ச சா. சே. சமித்தி, கல்முனை.)



## பாபாவின் உணவு

உணவு முறைகளைப் பொறுத்த வரையில், பாபா பொதுவாக சாப்பி, தேநீர் போன்ற சுடுபானைகளை அருந்துவது கிடையாது. சில தருணங்களில் இளநீர், அல்லது உடன் பழச்சாறுகளை, அருந்துவதுண்டு. கடும் பிடியான தாவர போசனையாளர் அவர். பாலையும், பாற் பொருட்களான ஜோகர்ட், சீஸ், பட்டர் போன்றவற்றைக் கூட உட்கொள்வதில்லை.

அவருக்கு நெருங்கிய ஆச்சிரம வாசிகளால் தெரிந்தெடுக்கப்பட்ட உணவு வகைகளும், பழங்களும் எப்பொழுதும் அனுப்பி வைக்கப்படுவதுண்டு ஆனால் வறுமை நிறைந்த சிறுவயதுமுதல் இன்றுவரை. அவரால் வழமையாக விரும்பி உண்ணப்படுவது 'சங்குதி' என்ற உணவுதான். அத்துடன் ஏதாவது ஒரு இலைவகை உணவையும் சேர்த்துக் கொள்வார். உள்நூரில் உற்பத்தி செய்யப்படும் ராகி என்ற தானியத்தின் மாவிளிர்ந்து கஞ்சி போன்று தயாரிக்கப்படுவதே சங்குதி. அதன் புரதச்சத்துக்குறைவானது. ஆனால் அரிசியைவிட அதிகபோசனையுள்ள நன்கு சமிபாடடையக்கூடிய மென்மைவாய்ந்த சுவையுடைய உணவுதான் அது. தனது அடியார்களால் அனுப்பப்படும் பல்வேறு தின்பண்டங்களை அவர் வெறுமனே சுவைத்துப் பார்ப்பதுண்டு.

மிகக் குறைவாகவே உண்ணும் மோசமான சாப்பாட்டுக்காரர் அவர்.

தனது தினசரி உணவின் சக்திப் பெறுமானத்தைச் சுவாமி தானே கணக்கிட்டுக் கூறியுள்ளார். அது கிட்டத்தட்ட 300 கலோரி என்ற அளவிலேயே உள்ளது. அவரதுவயது, உடல்நிறை ஆகியவற்றுக்கு இணங்க அவரது உடற் தொழிலியக்கத்திற்குத் தேவைப்படும் சக்தித் தேவையின் சிறு பகுதியே இது. 1960 ம் ஆண்டில், 36 நாட்களுக்குத் தொடர்ச்சியாகத் தினசரி ஒரு டம்ளர் மோரைத் தவிர வேறு எந்த உணவையுமே உட்கொள்ளவில்லை என்பது பதிவு செய்யப்பட்டுள்ள விடயமாகும். ஆயினும் எந்தவித சோர்வோ, களைப்போ இன்றித் தனது தீவிரமான நாளாந்த அலுவல்களை வழமைபோல் ஆற்றி வந்தார் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

ஏனையவர்களோடு ஒப்பிடும் போது முறைக்கு மாறான உணவுப் பழக்கங்களைக் கொண்டிருந்த போதும் அவர் நிலையான உடல் நிறையையுடனும், அளவாக இரத்த அழுக்கத்துடனும் சிறப்பாக உடலாரோக்கியத்துடன் இருக்கிறார் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

(நன்றி: V. I. K. சரின் - Face to Face with God  
என்ற நூலிலிருந்து)



ஓம் சாயி ராம்

## அதிகாலைத் துதி

“ ஹே இறைவா! தூக்கக் கருப்பையிலிருந்து நான் இப்பொழுது பிறந்திருக்கின்றேன். எனது மனக்கண்முன் என்றும் நீ முன்னிற்கையில் இன்று முழுப்பணிகளையும் உனக்கே அர்ப்பணமாக நிறைவேற்ற நான் சங்கல்ப்பம் பூண்டுள்ளேன். எனது வார்த்தைகள், எண்ணங்கள், செயல்களைப் புனிதமும், பரிசுத்தமுமாக்குவாய். எவர்மீதும் நான் துன்பம் இழைக்காதிருப்பார்களாக. இன்று என்னை நெறிப்படுத்தி வழிகாட்டுவாய்.”

நித்திரை கொள்ளமுன் செய்யும் பிரார்த்தனை

“ ஹே! இறைவா! இன்று காலையில் உன்மீது சுமத்தப்பட்ட இன்றைய பணிகளின் சுமைகள் நீக்கின. நீரே என்னை நடக்கவும், பேசவும், நினைக்கவும், பணியாற்றவும் செய்தீர். எனவே நான் உமது பாதங்களில் எனது வாக்கு, எண்ணங்கள், செயல்கள் முழுவதையும் சமர்ப்பிக்கிறேன். எனது பணி முடிந்துவிட்டது என்னை ஏற்றுக்கொள். நான் உன்னிடம் மீளவும் வருகின்றேன். ”

- பாபா -

சத்திய சாயி பேசுகிறார்  
பகுதி 1. பக்-72

### உணவின்முன் பிரார்த்தனை

ஓம்            ஓம்            ஓம்  
ப்ரஹ்மார்பணம்    ப்ரஹ்ம ஹவிர்  
ப்ரஹ்மாக்னௌ    ப்ரஹ்மணாஹுதம்  
ப்ரஹ்மவ தேன கந்தன்யம்  
ப்ரஹ்ம கர்ம ஸமாதினா

அஹம் வைச்வானரோ பூத்வா  
ப்ராணினாம் தேஹமாச்சித:  
ப்ராணாபான ஸமாயுக்த:  
பசாம் யன்னம் சதுர்விதம்

ஓம்  
அஸதோம ஸத்கமய  
தமஸோமா ஜ்யோ தீர்கமய  
மருத்யோர்மா அம்ருதம்கமய  
ஓம் சாந்தி:    சாந்தி:    சாந்தி!



## செய்திகள்

மனித மேம்பாட்டுக் கல்வியில்  
பயிற்சிகள்:

1999ம் ஆண்டுக்கான மனிதமேம்பாட்டுக்கல்விச் செயற்திட்டம் நயினாதீவில் ஆரம்பமாகியது. நயினாதீவில் உள்ள மூன்று பாடசாலையிலுமுள்ள எல்லா ஆசிரியர்களுக்கும் மனிதமேம்பாட்டுக் கல்வி பற்றிய இரண்டுநாள் பயிற்சியளிக்கப்பட்டது. இதன்மூலம் நயினாதீவில் முழுமையாக மனிதமேம்பாட்டு கல்வி முறை பயிற்றுவிக்கப்பட்டு செயல்முறைக்கு வந்துள்ளது தொடர்ந்து வேம்படி மகளிர் கல்லூரியிலுள்ள அனைத்து ஆசிரியர்களுக்கும் மனிதமேம்பாட்டுக் கல்விமுறையில் பயிற்சியளிக்கப்பட வேண்டுமென்ற வேண்டுகோளையடுத்து வேர்படி மகளிர் கல்லூரியிலும் இப்பயிற்சி நடைபெற்றது. இன்னும் பல பாடசாலைகள் இத்தகைய வேண்டுகோளை விடுத்துள்ளன. சாவகச்சேரி உதவிக் கல்விப்பணிப்பாளர் பகுதியில் உள்ள பாடசாலைகளில் 2ம், 3ம் ஆண்டுகளில் கற்பிக்கும் ஆசிரியர்களுக்கு மனித மேம்பாட்டுக் கல்வி பயிற்சியளிக்கப்பட்டுள்ளது. தொடர்ந்து கொடிகாமம், பளை பகுதிக்கான பயிற்சிகள் அடுத்து நடைபெறவுள்ளது.

மதிப்பீடு:

மனித மேம்பாட்டுக் கல்வி தொடர்பான பயிற்சிகள் எவ்வளவு தூரம் வகுப்பறை மட்டத்திற்குச் சென்றுள்ளது. என்றும் அங்கிருந்து வீடுகளுக்கு எவ்வளவுதூரம் சென்றுள்ளது. என்பதைக் கண்டறிய ஓர் மதிப்பீட்டுத் திட்டம் ஆரம்பிக்கப்பட்டுள்ளது.

இதற்காக ஓர் விசேட படிவம் தயாரிக்கப்பட்டு அந்தந்தப் பாடசாலை அதிபர்களினதும், அதிபர்களுடாக பயிற்சிபெற்ற ஆசிரியர்களினதும் அபிப்பிராயம் பெறப்படுகிறது. நிலையங்களின் தொண்டர்களும் இச்சேவையில் ஈடுபடுத்தப்படவுள்ளனர். அவர்கள் தெரிவு செய்யப்பட்ட சில வீடுகளுக்குச் சென்று நேரடியாக அவதானிக்கவுள்ளனர்.

வடமராட்சி இளைஞர் பிரிவு:

வடமராட்சிப் பகுதியிலுள்ள நிலையங்களிலுள்ள இளைஞர்கள் அனைவரையும் ஒன்று திரட்டி வடமராட்சி இளைஞர் பிரிவு ஒன்று அங்குராப்பணம் செய்து வைக்கப்பட்டது. யாழ்ப்பாணத்திற்கும், வடமராட்சிக்கும் இடையே உள்ள தூரம் காரணமாகவும், போக்குவரத்துக் கடினம் காரணமாகவும் வடம



ராட்சி இளைஞர்களின் வசதிக்காக இப்படி ஓர் அமைப்பு ஏற்படுத்துவதாக இளைஞர்பிரிவு இணைப்பாளர் திரு. R வசந்தசேனன் அவர்கள் ஆரம்பவிழாவில் குறிப்பிட்டார். இக்கூட்டத்திற்கு வடபிராந்திய இளைஞர்பிரிவு தலைவரும் செயலாளரும் கலந்து கொண்டனர்.

**சாதனை நிகழ்ச்சிகள்:**

வடமராட்சி சாயி மந்திரில் ஒவ்வொரு பெளர்ணமி தினத்தன்றும் காலை 10 மணிமுதல் 12 - 30 மணி வரை சாதனை நிகழ்ச்சி நடைபெற்று வருகிறது. வடமராட்சிப் பகுதியில் உள்ள சாயி நிலையங்களின் உறுப்பினர்கள் இதில் கலந்துகொள்கின்றனர்

வலது குறைந்தோர் தினம் - 25-7-99

இத்தினத்தை எல்லா நிலையங்களும் கொண்டாடின. விசேடமாக பெரிய அளவில் சில நிலையங்கள் இத்தினத்தை அனுஷ்டித்தன. யாழ்ப்பாண நிலையம் ஒரு குடும்பத்திற்கு கோழிகளும், கூடும். மற்றும் சில குடும்பங்களுக்கு கால்நடைகள் அன்பளிப்புச் செய்து வருமானத்திற்கு

வழி செய்தது. இன்னும் பலருக்கு உடுபுடவைகள் அன்பளிப்புச் செய்யப்பட்டன. அனைவருக்கும் மதிய போசனம் வழங்கப்பட்டது. மானிப்பாய் நிலையம் அப்பகுதியிலுள்ள 70 அங்கவீனருக்கு உடுபுடவைகள் வழங்கி தேனீர் விருந்தும் அளித்தது. ஊரெழு நிலையம் ஒரு மாணவனுக்கு புதிய துவிச்சக்கர வண்டியும், பலருக்கு உடுப்புகளும் அன்பளிப்புச் செய்தன. தாவடி நிலையம் 15 பாடசாலை மாணவர்களுக்கு காலணிகள் அன்பளிப்புச் செய்ததுடன் பலருக்கு உடுப்புகள் அன்பளிப்புச் செய்தன.

**மண்டர் - ஸ்ரீ சத்திய சாயி சேவா நிலையம் புதிய இடத்தில்:**

திரு. திருமதி பிறேமதாசன் அவர்கள் தமது இல்லத்திற்கு அருகில் புதிய மண்டபம் ஒன்று அமைத்து அதற்கு 'பிறேமசாயி' மண்டபம் எனப் பெயரிட்டுள்ளனர். இந்த மண்டபத்தில் மண்டர் ஸ்ரீ சத்திய சாயி சேவா நிலையம் தமது நிகழ்ச்சிகளை நடாத்த அனுமதித்துள்ளார். தற்போது மண்டர் நிலையத்தில் நிகழ்ச்சிகள் இம்மண்டபத்தில் நடைபெற்று வருகிறது.

“ சாயி மார்க்கம் எமக்கு நல்லதொரு வழி காட்டியாக விளங்குகிறது ”

**நன்றியுடன் இப்பக்கம்**

**அன்பளிப்பு:**

**திருமதி சியமளா இரவீந்திரன்  
ஹட்டன்**



## மனிதன் என்ற கார்

எங்கள் உடலை நான்கு சக்கரங்கள் கொண்ட ஒரு காருக்கு ஒப்பிடுங்கள். ஓடும் சக்கரங்களாவன - தர்மம், ஆர்த்த, காம, மோக்ஷ [ தர்மம், செல்வம், பற்று, மோட்சம் ]. காரின் இரு முன் வெளிச் சங்கள் கண்கள். பலத்த ஹோர்ன் வாய். ஓட்டும் சக்கரம் ( Steering Wheel ) மனம். ஸ்விச் புத்தி. ஓடும் சக்கரங்கள் வெளியே இருப்பினும், உள்ளே இருக்கும் ஓட்டும் சக்கரத்தால் செலுத்தப்படுகின்றன. கார் வாழ்வு என்ற தெருவால் சமூகத்திலே ஓடுகின்றது. ஓடும் சக்கரங்கள் பக்தி என்ற காற்றால் சரியாக நிரப்பப்பட வேண்டும். அவ்வப் போது பக்தியை நாம் பரிசோதிக்க வேண்டும். அது ஒரு சக்கரத்தில் அதிகமாக இருப்பின் ஆபத்துவரும். மனித வாழ்வில் நான்கு புருஷார்த்தங்களும் நடுநிலையாக இருக்கவேண்டும். - பாபா -

## விசேட தினங்கள்

( திருத்தம் )

சென்ற சாயி மார்க்கம் இதழில் நாம் தந்த சில தினங்களின் திகதிகள் தவறாக உள்ளன. சரியானவை பின்வருமாறு:

ஜூலை	25-7-1999	ஞாயிறு	வலது குறைந்தோர் தினம்
ஜூலை	27-7-1999	செவ்வாய்	நபிகள்நாயகம் பிறந்ததினம்
ஜூலை	28-7-1999	புதன்	குரு பூரணம்.

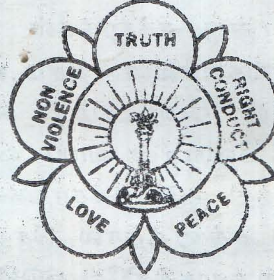
தவறுக்கு மன்னிக்கவும்.

ஆசிரியர்

K. K. Kayilamathar  
TEACHER  
IYANAR KOVIL;  
MALLAKAM



ஓம் ஸ்ரீ சாயிராம்



## உறுதி மொழி

இன்று முதல் உறுதி மொழி எடுத்துக் கொள்வதாவது பகவானின் போதனைகளின்படி நடக்க முயற்சிப்பதாகவும், மனித மேம்பாட்டு முன்னேற்றத்தை வளர்ப்பதற்கும் நான் சந்திக்கும் எல்லாவற்றிலும் அன்பையும், ஒளியையும் பரப்புவதற்காகவும் அன்னை பூரியின்மேல் வதியும் குறைந்த பட்ச காலத்தையும், கடவுள் அளித்த திறமைகளைக் கொண்டு புத்தியாக கழிப்பதாகவும் உறுதி மொழி எடுத்துக் கொள்கிறேன். பகவானால் அறிவிக்கப்பட்ட ஒன்பது (9) ஒழுக்கக் கோட்பாடுகளையும், பத்து அன்புக் கட்டளைகளையும் எனது நாளாந்த வாழ்க்கையில் கடைப்பிடிக்க எல்லா முயற்சிகளையும் எடுப்பேன்.

ஓ பகவான்! இந்த உறுதி மொழியை நிறைவேற்ற எமக்கு உமது கருணையை அளியுங்கள்.