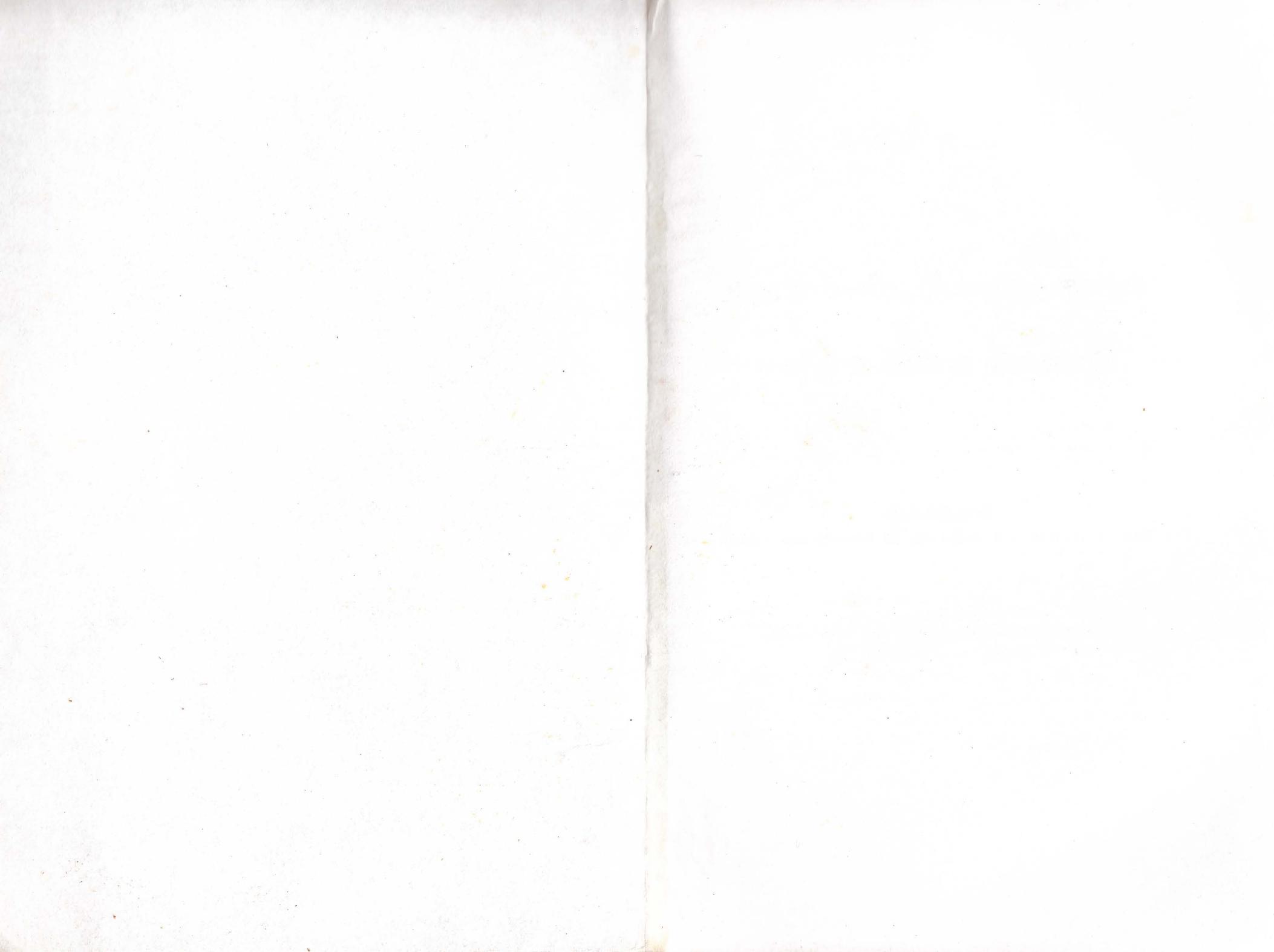


# ஐந்து மனித மேம்பாடுகளும் மனித உன்னத நிலையும்

ஆக்கியோன்

இராமசாமி நா அயுத்தீயா, B.A., M.A., D.I.C., Ph.D.

சுத்திய சாயி கல்விக்கான சர்வ தேச நிறுவனம்.



**ஜந்து மனித மேம்பாருகளும்**

**மனித உன்னத நிலையும்**

**ஆக்கியோன்**

ஆர்று - ஓங் ஜாம்சாய் நா அயுத்தீயா, B.A., M.A., D.I.C., PhD.

சத்தீய சாமி கல்விக்கான சர்வ தேச நிறுவனம்.

Copyright © International Institute OR SSS ORG. Sri Lanka.

The Five Human Values and Human Excellence by Art-Ong  
Jumsai Na Ayudhya.

Original in English was published by The International  
Institute of Sathya Sai Education, 108 Sukhumvit 53, Bangkok  
10110, Thailand.

First Published 1997.

ISBN 974 - 89503 - 2 - 8

Tamil Translation

Aintha Manitha Mempaduhalum  
Manitha Unnatha Nilayum

First Published 1999

Translated by : Prof. C. Sivagnanasundram (Nanthi)  
Sri. V. K. Sabaratnam

Permission has been obtained from the International Institute  
of Sathya Sai Education, Bangkok to translate into Tamil and  
publish it.

The Tamil book is the publication of the Central Secretariat of  
the Sathya Sai Seva Organization in Sri Lanka.

The publication of the book is sponsored by

Photograph for the cover was taken in Sri Lanka.

## பொருளாக்கம்

### பக்கம்

	பக்கம்
கவ்வித் தத்துவம்	1
மனம்	6
தர்மம்	12
சாந்தி	30
சத்தியம்	53
அன்பு	80
அஹிம்சை	89
முடிவுரை	101

## உலக சனத்தொகை

வருடம்	சனம் (மில்லியன்)
கிழு 8,000	5
0	130
கிழி 1,850	1,000
கிழி 1,930	2,000
கிழி 1,987	5,000
கிழி 2,027	10,000

## அறிமுகம்

பத்தாயிரம் வருடங்களுக்கு முன், இந்தப் பூமியில் 5 மில்லியன் மனிதர்களே வாழுந்தார்கள். அப்போது ஏராளமான இயற்கை வளங்கள் இருந்தன. யேசு கிறிஸ்து பிறந்த காலத்தில் கூட்டச் சனத்தொகை 130 மில்லியனாகவே இருந்தது. 1850 ஆம் வருடத்தில் சனத்தொகை ஒரு மில்லியனை (நூறு கோடி) அடைந்து, தொடர்ந்து மிகத் துரிதமாக வளர்ந்தது. 80 வருடங்களில், 1930 இல் சனத்தொகை இரட்டித்து 2 மில்லியன் ஆகியது. சில வருடங்களுக்கு முன், 1987 இல் நாம் ஐந்து மில்லியன் அளவை அடைந்து, 2027ம் ஆம் வருடத்தில் 10 மில்லியனை அடைவதை எதிர்பார்க்கின்றோம்.

இந்தப் பூமியில் மக்கள் தொடர்ந்து பெருகுவார்கள், ஆனால் சனத்தொகை 12 மில்லியன் அளவில் சமநிலை அடையத் தொடங்குவது எதிர்பார்ப்பு ஆகும்.

இந்த அதிகமான சனத்தொகை காரணமாக, இயற்கை வளம் விரைவாக உபயோகப்பட்டு ஓழிகின்றது. உலகின் பல பாகங்களில் பட்டினி உள்ளது. நாம் வாழும் சூழல் சீர்கெட்டு, அதன் விளைவாக காற்று, நிலம், சமுத்திரமும் மாசு அடைந்துள்ளன. சீதோஷண மாற்றங்கள் உலகம் முழுவதிலும் மக்கள் வாழ்வைப் பாதிக்கின்றன.

கெடுபிடி யுத்தம் முடிவுக்கு வந்தாலும், அதற்குப் பதிலாக பொருளாதார யுத்தங்கள் நம்மிடையே உண்டு. இன்றைய உலகம், மேலதிக பொருட் செல்வத்தை நாடும் முடிவில்லா ஆசைகளைக் கொண்ட மக்களால் நிரம்பி உள்ளது.

இவை எல்லாவற்றின் விளைவு அமைதி இன்மை, மகிழ்ச்சி இன்மை ஆகும். பல விதமான வியாதிகளை விளைவிக்கும், மன அழுத்தம், ஏக்கங்களால் மக்கள் வருந்துகிறார்கள்.

நாம் உண்டாக்கிய இந்த எல்லா பிரச்சினைகளிலிருந்தும் வெளியேற வழி உண்டா? தீர்வு என்ன? நாம் உலகை எவ்வாறு மாற்ற முடியும்?

மோது சுதாங்கும் தூப்பாறி நெல் ரெபியூ மாலை  
கூட்டுரை வேண்டும்.



ஒரு கிராமத்தில் ஒரு பெரிய செல்வர் வாழ்ந்தார். அவர் எப்போதும் உணர்ச்சி வசப்பட்டவராய், மிகக் கடினமான தலைவலியால் வருந்தினார். ஒரு நாள் அவர், தனது கொடிய தலைவலியைக் குணப்படுத்துபவருக்கு மிகப் பெரிய பரிசு

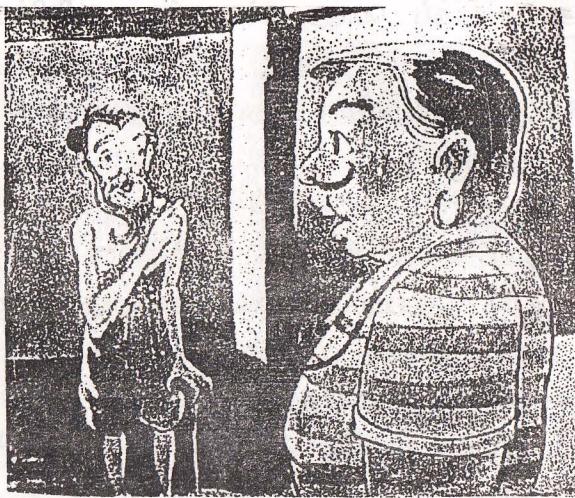
ஒன்று அளிப்பதாகப் பொது மக்களுக்கு அறிவித்தார். பலர், டாக்டர்கள் உட்பட, வந்து தலைவலியை எப்படிக் குணப்படுவதென்று அறிவுரை தந்தன், ஆனால் அவர் நிலையில் திருத்தம் இல்லை.

ஒரு நாள் சந்தியாசி ஒருவர் செல்வந்தரைக் காண வந்தபோது நோயைப் பற்றிக் கூறப்பட்டதும், அவர் செல்வந்தருக்குக் கூறினார்: "உனது தலைவலியைக் குணப்படுத்துவது மிகவும் சுலபம். நீ எங்கும் எப்போதும் பச்சை நிறம் பார்க்கக் கூடியதாகச் செய்ய வேண்டும், அவ்வளவுதான்!" செல்வந்தருக்கு மிகவும் மகிழ்ச்சி, ஏனெனில் இதைச் செய்வது அவருக்கு மிகவும் சுலபம்.

அடுத்த நாள், செல்வந்தர் வர்ணம் தீட்டும் நூற்றுக் கணக்கானோரை கிராமம் முழுவதும் பச்சை வர்ணம் பூசுவதற்கு கூவிக்கு அமர்த்தினார்.

செல்வம் உடையவர் ஆதலால், கிராமத்தினர் அனைவரும் உடுப்பதற்குப் பச்சை உடைகள் வாங்கினார். சந்தியாசியின் அறிவுரைக்கு அமைய, அவர் எங்கும் பச்சையையே கண்டார், தலைவலி மறையத் தொடங்கியது. அவர் இப்போது அதிக புன்னகையுடனும், மிக மகிழ்வுடனும் இருந்தார்.

ஒரு சில மாதங்களுக்குப் பின் சந்தியாசி செல்வந்தரைப் பார்க்கத் திரும்பவும் வந்தபோது, வர்ணம் தீட்டுபவரில் ஒருவரைச் சந்திக்க நேர்ந்தது. "இல்லை! இல்லை! இந்த நிற மேலங்கியுடன் நீ இந்தக் கிராமத்திற்கு வரப்படாது. நான் உனக்குப் பச்சை வர்ணம் பூச வேண்டும்!" என்றான் அவன். சந்தியாசி ஒடிசெல்வந்தரின் வீட்டிற்குள் ஒடித் தப்பிக் கொண்டார்.



சந்தியாசி செல்வந்தரை வீட்டிற்குள் சந்தித்து ஏசினார். "உன்னைச் சுற்றியுள்ள அனைத்தையும் மாற்றுவதற்கு இவ்வளவு நேரத்தையும் பண்ததையும் செலவு செய்தது ஏன்? எல்லாவற்றையும் பச்சை நிறமாகப் பூசும்படி நான் ஒரு போதும் உனக்குக் கூறவில்லை. நீ செய்ய வேண்டியது பச்சை நிற மூக்குக் கண்ணாடி அனிவது மட்டுமே, அப்போது நீ உன்னைச் சுற்றிவர எல்லாவற்றையும் பச்சையாகக் காண்பாய்!".

எங்கள் சுற்றாடலை மாற்றுவதற்கு நாம் எம்மைச் சுற்றியுள்ள எல்லோரையும் எல்லாவற்றையும் மாற்ற வேண்டியதில்லை. நாம் செய்ய வேண்டியது எல்லாம் முதலில் நம்மை மாற்றுவதே, அப்போது எம்மைச் சூழ்ந்தவை எல்லாம் கூட மாறுவதைக் கண்டு கொள்வோம்.

## கல்வித் தத்துவம்

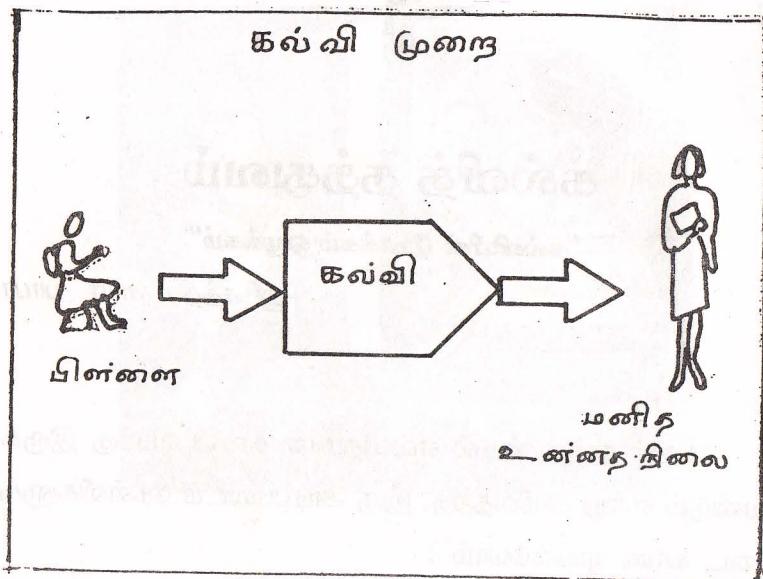
"கல்வியின் நோக்கம் ஒழுக்கம்"

-ஞீ சத்திய சாமி பாபா-

21ஆம் நூற்றாண்டில் எவ்விதமான கல்வி எமக்கு இருக்க வேண்டும் என்று அறிவதற்கு, இரு அடிப்படைக் கேள்விகளுக்கு விடை காண முயல்வோம் :

- (1) கல்வியின் நோக்கம் என்ன? இதிலும் சிறந்த கேள்வி எப்படி என்றால்: எமது பிள்ளைகள் எப்படியான மனிதராக வர விரும்புகிறோம்?
- (2) நாம் கற்பிப்பது என்ன?

எல்லா தயாரிப்பு முறைகளிலும், அந்த முறையில் உள்ளீடு உண்டு, அதேபோல் வெளியீடு உண்டு. தயாரிப்பில் உள்ளீடு என்பது மூலப்பொருள், வெளி விரும்பிய உற்பத்திப் பொருள் ஆகும். கல்வி முறை இது போலத்தான். உள்ளீடு என்பது பிள்ளை, யீடு நாம் எமது சமூகத்தில் இருக்க விரும்பும் மனிதன். இப்போது எமது முதல் கேள்வியைப் பார்ப்போம்.



தமது பிள்ளைகள் வளர்ந்து நல்ல வருமானம் உழைப்பதற்கு ஏற்ற அதிக தகவல் அறிவைப் பெறவேண்டும் என்ப பெற்றோர் ஆசைப்படுவது இயற்கையே. ஆனால், 21ஆம் நூற்றாண்டில், அனைவரும் நொடிப் பொழுதில் தகவல் அறிவைப் பெறுவதை செய்தித் தொழில் நுட்பம் எளிதாக்கும். ஆகவே, எவை நல்லவை தீயவை என்ப பகுத்தறியும் ஆற்றலுடன், இலேசாகக் கிடைக்கும் செய்தியை முறையாகப் பயன் படுத்துவதே மிக முக்கியமான தேவையாகும். தமது ஆற்றலையும் அறிவையும் சுய நல நோக்கங்களுக்க உபயோகிக்கும் புத்தியும் அறிவும் கொண்டோர் பலர் உண்டு. 21ஆம் நூற்றாண்டில் பத்து மில்லியனுக்கு மேல்

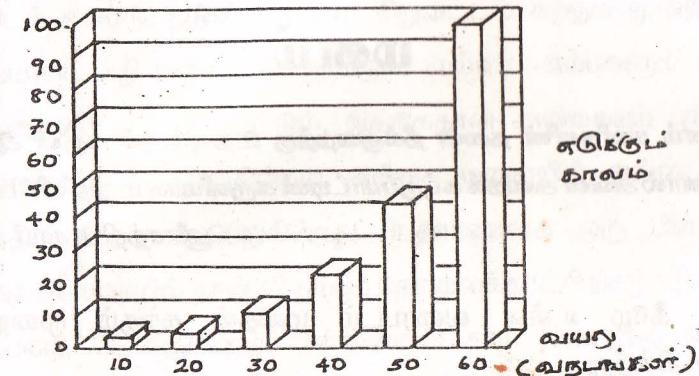
மக்களைக் கொண்ட உலகில், எமது சமூகத்திற்குத் தமது கடமையை எவ்வித சுயநல உள்ளோக்கமும் இல்லாது ஆற்றும் மக்களே தேவையாகும். ஆகவே அவர்கள் அன்பும் பரிவும் நிரம்பியவர்களாக இருக்க வேண்டும், அப்போதுதான் அவர்கள் எவ்வித பலனும் வேண்டாமல் வறியோருக்கும் ஆதரவற்றோருக்கும் சேவை செய்ய முடியும். உலகிலே பிரிவு அல்ல ஒற்றுமை கொண்டுவரக்கூடிய மக்களே எமக்குத் தேவை. எமது பிள்ளைகள் தமது வாழ்வில் மகிழ்ச்சியுடன் இருப்பதையே நாம் வேண்டுகிறோம். அதாவது அவர்கள் தம்முள்ளே முதலில் அமைதி காண வேண்டும். வந்து நூற்றாண்டில், இந்த உலகில் நாம் வேண்டும் சில குணாதிசயங்கள் இவை ஆகும். இந்த மனித குணாதிசயங்களை மொத்தமாக, "மனித உண்ணத் திலை" (Human excellence) என்று கூறலாம்.

இனி, இரண்டாவது கேள்வியைக் கவனிப்போம். நாம் ஆசிரியர்களை "என்ன கற்பிக்கிறீர்கள்?" என்று கேட்கும் போது, எமக்குக் கிடைக்கும் விடைகள் : "நான் கணிதம் கற்பிக்கின்றேன்", "நான் மொழிகள் கற்பிக்கின்றேன்" அல்லது வேறு ஏதாவது பாடங்கள் என்பதே. ஆனால் சரியான விடை "நான் பிள்ளைகளைக் கற்பிக்கின்றேன்" என்பதுதான். இந்தக் காலத்தில் பல ஆசிரியர்கள் தாம் பிள்ளையைக் கற்பிப்பதை மறந்து, பாடங்களைக் கற்பிப்பதாகவே பெரும்பாலும் நினைக்கிறார்கள். ஆசிரியர்கள், பிள்ளைகள் நல்ல தரமுடன் பர்ட்சைகளில் சித்தி அடைவதற்காக

அதிக செய்திகளை அவர்கள் ஞாபகத்தில் ஏற்றுகிறார்கள். இது பிள்ளைகளை கொம்பியூற்றாகவோ யந்திரமாகவோ பாவிப்பதாகும். பிள்ளைகள் யந்திரங்கள் அல்ல. அவர்களுக்கு எம்மைப் போல் மனமும் ஆண்மாவும் உண்டு. அவர்கள் மனித உன்னத நிலைக்கு மலர்வதற்கு, அவர்களுக்கு அன்பும் மென்மையான ஆதரவும் தேவை.

உலகை மாற்றுவதற்கு, ஒவ்வொரு மனிதனின் உள்ளே மனமாற்றம் ஏற்பட வேண்டும். ஒரு மனிதனிலே மனமாற்றம் ஏற்படுத்த வேண்டிய நேர காலத்தை நோக்குவோமானால், முதிர்ந்தவரிலும் பார்க்க ஒரு பிள்ளையை மனமாற்றம் செய்வது மிகவும் கலபம் என்பதை அறிவோம். ஒரு 10 வயதுப் பிள்ளையின் பழக்கத்தை அல்லது மனப்பான்மையை மாற்றுவதற்க 2.5 மாதங்கள் பயிற்சியே வேண்டும், ஆனால் 60 வயதானவருக்கு 100 மாதங்கள் அதாவது 8.35 வருடங்கள் பயிற்சியும் கூட ஒழுக்கமும் தேவைப்படும். ஆகவே, இதிலிருந்து நாம் பிள்ளைகளின் கல்வியில் அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டியது தெளிவாகின்றது, எனவே ஆசிரியர்களும் பெற்றோரும் பிள்ளைகளை மனித உன்னத நிலையோ ஒழுக்கமோ நிறைந்த எதிர்கால முன்மாதிரிப் பிரச்சகளாக அமைக்க முடியும்.

### பழங்குடிநாடு மாஞ்ச எடுக்கும் காலம்



பெற்றோரும் (பிள்ளையின் முதலாவது ஆசிரியர்கள்) பாடசாலை ஆசிரியர்களும் பிள்ளைகள் மனித உன்னத நிலைக்கு அமைய உதவும் பெரும் பொறுப்பு உள்ளவர்கள். பிள்ளைகள் பெரும்பாலும் மற்றவரின் முன்மாதிரியைப் பாவனை செய்தே கற்கிறார்கள். ஆகவே பெற்றோரும் ஆசிரியர்களும் பிள்ளைகளுக்கு நல்ல முன்மாதிரியாக இருக்க வேண்டியதை வற்புறுத்த வேண்டும்.



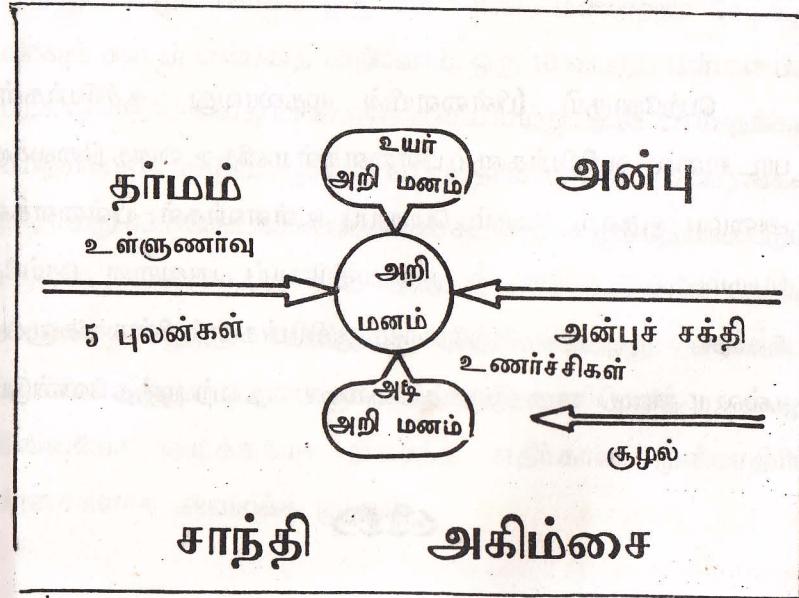
## 2

## மனம்

"மனம் மனிதனின் தலை நீக்குவதற்கு உதவும் ஓர் கருவி ஆகும், ஆனால் அவன் அதைக் கட்டுப்பாட்டின் கருவியாக மாற்றிவிட்டான்."

- முரீ சத்திய சாயி பாபா

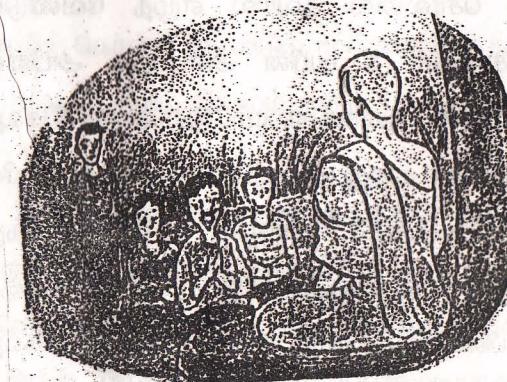
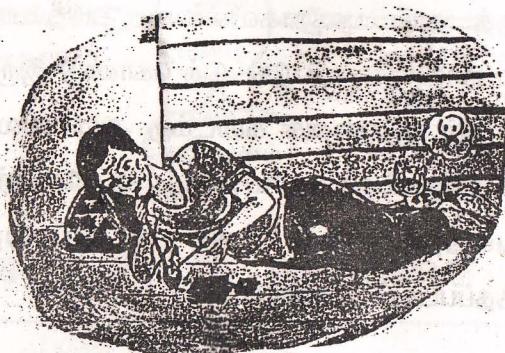
கீழே உள்ள வரைபடம் மனிதன் கற்கும் முறையை குறிக்கின்றது.



பொிய வட்டம் பொதிக உடலைக் குறிக்கும். நாம் வெறும் உடல் அல்ல, வெறும் உடலுக்கு அப்பாற்பட்டவர் என்பது வெளிப்படை. கற்கும் முறைக்கு மிக முக்கியமான மனப்பொறி எம்மிடம் உண்டு. நடுவில் உள்ள சிறுவட்டம் கற்கும் முறைக்கு மையமான அறி மனதைக் குறிக்கும். எல்லா அம்புகளும் அறி மனத்தையே சுட்டிக் காட்டும். இங்கேதான் அறிகையும் புரிந்து கொள்ளலும் நடைபெறுகின்றன. அறிகை மூளையில் அல்ல, அறி மனத்திலேயே நடைபெறுகின்றது. உதாரணமாக ஒரு பிள்ளை வசிக்கும் அறையில் தான் விரும்பும் தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சியைப் பார்ப்பதை நோக்குவோம். பிள்ளையின் தாய் அறைக்கு வந்து பிள்ளையுடன் பேசுகிறாள். ஒவி� அலை தாயின் வாயிலிருந்து பிள்ளையின் செவிகளுக்குச் செல்கின்றது. ஒவி� செவிப்பறைகளை அதிரச் செய்து நரம்பு அலை ஆக மாறி மூளைக்குச் செல்லும். மூளை சமிக்ஞையை வாங்குகின்றது, ஆனால் பிள்ளை தாயின் குரலைக் கேட்கவில்லை. ஏன்? காரணம் என்னவெனில் அவனின் மனம் தொலைக்காட்சியிலேயே இருக்கின்றது, அதனால் மனத்திற்குத் தாய் புலனாகவில்லை. அதேபோல் நாம் ஒரு அறையில் விரிவுரையைக் கேட்டுக் கொண்டு இருப்பினும், எமது மனம் பொருள் விற்பனைக் கடைக்கு அலையலாம். அப்போது விரிவுரை பற்றி நுமக்குத் தெரிய வராது. ஆகவே கற்கும் முறையை உயர்த்துவதற்கு, அறி மனம் கட்டுப்படுத்தவும் ஒரு முகப்படுத்தப்படவும் வேண்டும்.

மனத்தின் இன்னொரு பெயர் ஆசைகளின் மூட்டை ஆகும். அது எப்போதும் இதைப் பற்றியும் அதைப் பற்றியும் சிந்திக்கும். மனம் எப்போதும் தன்னுடன் உள்ளார்ந்து பேச்சில் ஈடுபட்டு, ஏதாவது திட்டங்களையோ எதையோ திட்டம் இடும். பல பிரச்சினைகள் மனத்தை அடைய, மனம் அந்தப்பிரச்சினைகளைச் சிந்தித்துத் தீர்வு அடைய முயற்சிக்கும். கற்கும் முறைக்கு இந்த மனப் பொறியை உபயோகிப்பதற்கு, நாம் மனத்தை உரிமையாக்கி அதற்கு உள்ளார்ந்த பிதற்றல்களில் இருந்து ஓய்வு கொடுக்க வேண்டும். ஆசைகள்தான் மனத்தை அலைய வைக்கின்றன. ஆசைகளை நாம் குறைத்தால், அப்போது மனம் அமைதி அடையும்.

ஒரு காலத்தில் அபினுக்கு அடிமையான ஒரு இளைஞன் இருந்தான். அவனின் சுகநிலை சீர்கெட்டு அவன் தன்னைப் பற்றி மிகவும் துக்க முற்றான்.



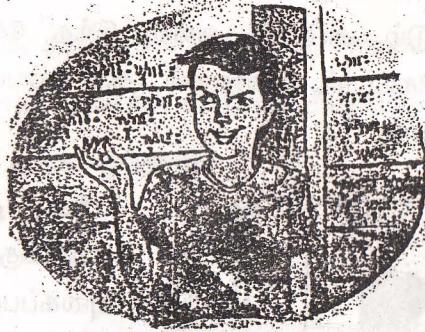
இருநாள் துறவி ஒருவர் கிராமத்திற்கு வந்து சமய உரையாற்றினார். இந்த இளைஞன் கிராமத் துணருக்குப் பின்னால் நின்று சமய உரையைக் கேட்டான். அப்போது அவன் அபின் புகைப்பதை நிறுத்துவது எப்படி என்று துறவியிடம் ஆலோசனை கேட்கத் தீர்மானித்தான். அவன் துறவியிடம் சென்று தனது பிரச்சினையைக் கூறினான். துறவி அவன் தினமும் உபயோகிக்கும் அபினின் அளவைக் கேட்டார். அப்போது துறவி ஒரு துண்டு சோக்குக் கட்டியைக் கொண்டு வந்து, உபயோகிக்கப்படும் அபினின் அளவு இந்த சோக்குக் கட்டி அளவா என்று கேட்டார். இளைஞன் ஆம் என்பதைக் குறிக்கத் தலை ஆட்டினான்.



அளக்க வேண்டும். ஆனால் ஒரு நிபந்தனை உண்டு. தினமும்

பின்பு துறவி இளைஞனுக்கு அவன் அபின் புகைப்பதை நிறுத்தக் கேவை இல்லை என்று கூறினார். அவன் தினமும், சோக்குக் கட்டியின் அளவிற்கு உபயோகிக்கும் அபினை

அவன் புத்தர் என்ற சொல்லை கவரில் எழுத வேண்டும். அதன்பின் அவன் சோக்குக் கட்டியின் அளவிற்கு அபினை அளந்து அன்றைய அபினைப் புகைக்கலாம். இளைஞுன் மிகவும் மகிழ்ச்சி அடைந்தான். அவன் தனது வீட்டிற்குத் திரும்பி துறவியின் அறிவுரையைக் கடைப்பிடித்தான். தினமும் அவன் எழுந்து கவரில் புத்தர் என்ற சொல்லை எழுதி, அன்று அவன் புகைக்கும் அபினை அளப்பான். பின்பு, ஒரு நாள் சோக்குக்கட்டி மிகவும் சிறியதாக இருப்பதை எதிர்பாராத விதமாக உணர்ந்தான். கடைசி வார்த்தையை எழுத சோக்கட்டி முடிந்தது. அன்று முதல் அவன் அபின் புகைப்பதை விட்டான்.



எமது ஆசைகளைக் குறைப்பதற்கு நாம் முதலில் உறுதியான முடிவெடுக்க வேண்டும். இரண்டாவதாக, நாம் எந்நேரமும் எம்மை

நினைவில் கொள்ள வேண்டும். மூன்றாவதாக நாம் இந்த நினைவை ஆசைகளை தினம் தினமும் குறைப்பதற்குப் பண்படுத்த வேண்டும்.

மனம் குளம் போன்றது. குளத்தின் மேற்பரப்பில் அலைகள் சிற்றலைகள் நிறைந்து இருப்பின், நாம் குளத்தின் நீர் உள்ளே தெளிவாகப் பார்க்க முடியாது. குளத்தின் பக்கத்து இயற்கைக் காட்சியின் பிரதிபலிப்பையும் காணமுடியாது. ஆனால் குளம் அமைதியாகவும் மேற்பரப்பு நிலையாகவும் இருந்தால் நீருள்ளும் தெளிவாகப் பார்க்க முடியும், குளத்தின் பக்கத்து இயற்கைக் காட்சியின் பிரதிபிம்பத்தையும் அவதானிக்கலாம். அதேபோல், எமது மனம் அமைதியாகவும் நிலையாகவும் இருந்தால், நாம் அடி அறி மனத்துள்ளே ஆழந்து ஊடுருவலாம், அத்துடன் எமது நினைவை உயர் அறி மனம் ஜோக்கி உயர்த்தலாம். அதன் விளைவு பற்றி பின்வரும் அத்தியாயங்களில் அதிக விபரங்களுடன் விளக்கப்படும்.

**கருக்கமாக :** மனம் கற்கும் முறையில் பெரும் பங்கு வகிக்கின்றது. மனம் நன்கு பயிற்றப்படவும் ஒழுக்கம் ஊட்டப்படவும் வேண்டும். கட்டுப்படுத்தியதும், மனம் உயர் நிலைகளை எட்ட முடியும்.



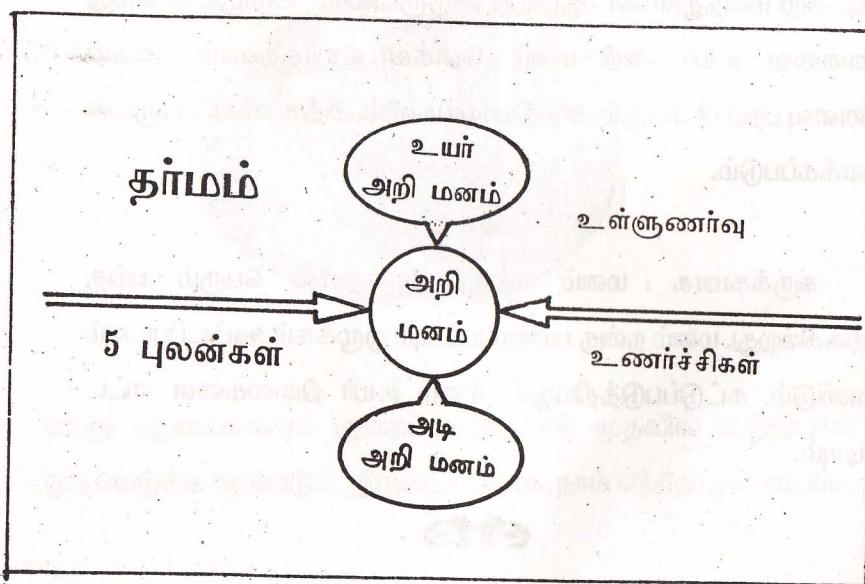
## 3

### தர்மம் (RIGHT CONDUCT)

"உனக்கு மற்றவர்கள் எது செய்ய விரும்புகிறாயோ அதையே மற்றவர்களுக்கு நீ செய் - இதுவே தர்மம்".

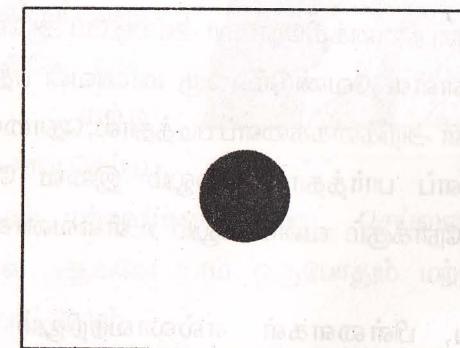
-ஸ்ரீ சத்திய சாயி பாபா

வாழ்க்கை ஒரு தொடர் கற்கும் முறை. நமது வாழ்க்கையில் கற்கும் செயற்பாடு நடைபெறாத ஒரு நூடி கூட இல்லை. நாள் முழுவதும், எமது புலன்கள் மூலம் நாம் வெளி உலகில் இருந்து செய்திகளைத் தொடர்ந்து பெறுகின்றோம்.



மனம் ஜந்து புலன்கள் மூலம் பெளதிக் பிரபஞ்சத்துடன் நெடுகத் தொடர்பு கொண்டுள்ளது. ஆகவே வெளியிலிருந்து சரியாகத் தகவல்களைப் பெறுவதற்கு மனம் பயிற்றப்பட வேண்டும், அப்போதுதான் மனத்தை மேலே மேலே உயர்த்தமுடியும். கிடைத்த தகவலில் இருந்து நாம் எதும் கற்றிருந்தால், ஓவ்வொரு நிமிடமும் நாம் முந்திய நிமிடத்திலும் பார்க்கச் சிறந்த ஆளாக இருக்க வேண்டும். பிள்ளைகள் உணர்வுகளைச் சரியாக உள்வாங்கக் கற்பிக்கப்படாததால், எதையாவது கேட்டால் அவர்கள் மனம் தளம்புகிறார்கள், அல்லது எதையாவது பார்த்தால் உணர்ச்சி வசப்படுகிறார்கள். அதனால் மனம் உயர்த்தப் படாமல் தாழ்த்தப்படுகிறது.

நாம் பெறும் தகவல்களிலிருந்து பயன் அடைவதானால், நாம் புலனுணர்வு பற்றியும் மனம் பற்றியும் விண்ணான உண்மைகளை விளங்கிக் கொள்ள வேண்டும். உதாரணமாக, கீழே உள்ள படத்தில் என்ன காண்கின்றோம் ?



இந்தக் கேள்வி கேட்கப்பட்ட அனைகள் ஒரே விடை தருவார் : "நான் ஒரு வட்டக் கறுப்புப் புள்ளியைக் காண்கிறேன்." இது முற்றிலும் சரிஅல்ல. சரியான விடை, "நான் எங்கும் அதிகமாகக் காண்பது வெள்ளை, அதன் மையத்தில் ஒரு சிறிய கறுப்புப் புள்ளி" என்று இருக்க வேண்டும். நாம் வெளியிலிருந்து தகவல்களைப் பெறும்போது உள்ள பிரச்சினை இதுதான். நாம் பார்க்க விரும்புவதையே பார்ப்பது நமது இயல்பாகின்றது, அக்கறை இல்லாதவற்றைப் புறக்களிக்கிறோம். நாம் மற்றவர்களைப் பார்க்கும் போது, அவர்களிடம் அதிகமான நல்ல குணங்கள் இருப்பினும், அவர்களுடைய தவறுகளையோ, கெட்டவற்றையோ தான் பார்ப்பது நமது இயல்பாகும். மக்கள் அரட்டையடிக்கும் போது, மற்றவர்களது பலவித அவதாருகளையும் குறைபாடுகளையுமே வைத்து கும்மாளமிடுவார். மற்றவர்களில் உள்ள நல்லவற்றைப் பற்றி அவர்கள் அரட்டையடிப்பது இல்லை. புதினப் பத்திரிகைகள் பேரிழப்பு, பரிச்செயல், அவதாருகள் பற்றியே தலைப்புத் தாங்கும். முன் பக்கத்திலும் இதே மாதிரியான செய்திகளே வரும். நமது சமூகத்தில் நல்ல செய்திகள் மிகவும் குறைவாகத் தோன்றும்.

நாம் என்ன நினைக்கிறோமோ அப்படியே ஆவோம் என்பதை நாம் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். ஒரு மாணவன் பத்திரிகைகளில் எதிர்நோக்குள்ள அறிக்கைகளைப் படித்தால், தொலைக் காட்சியில் வன்முறைகளைப் பார்த்தால், மேலும் இவை போன்றவற்றால் அவன் எதிர் நோக்கும் வன்செயலும் உள்ளவனாக வளர்வான்.

ஆகவே, பின்னைகள் எல்லாவற்றிலும் நல்லதையே காண்பதற்குப் பயிற்றப்பட வேண்டும். எம்மைச் சுற்றியுள்ள

எல்லாவற்றிலும் நாம் கற்கக் கூடிய பாடம் உண்டு. படத்தில் உள்ள கறுப்புப் புள்ளிகூட ஒரு பாடம் தரும். உதாரணமாக, இருவர் சச்சரவுப் பட்டுப்பின்பு சண்டையிடத் தொடங்கி ஒருவரை ஒருவர் காயப்படுத்துகின்றனர். நாம் அவர்கள் கெட்டவர்கள் என நினைத்து விரல் நீட்டி அவர்களைச் சுட்டப்படாது. நாம் பார்ப்பதிலிருந்து ஒரு பாடம் கற்க வேண்டும். தாம் பார்ப்பதை விரும்புகிறார்களா என்று ஆசிரியர் மாணவரைக் கேட்க வேண்டும். பின் னைகள் அதை விரும்பவில்லை என்று விடை அளிப் பார்கள்.

ஆகவே, ஒன்றை நாங்கள் விரும்பவில்லை என்றால் நாம் அதையே செய்யக் கூடாது என்று பின்னைகளாக்கு ஆசிரியர்கள் கற்பிக்கலாம். மற்ற வர்கள் சச்சரவுப்படுவதை நாம் பார்க்க விரும்புவது இல்லை. ஆகவே நாம் ஒருபோதும் மற்ற வர்களடன் சச்சரவு செய்ய மாட்டோம். நாம் மற்றவர்கள் சண்டை செய்வதைப் பார்க்க விரும்பவில்லை. ஆகவே நாம் ஒருபோதும் மற்றவர்களுடன் சண்டையிட மாட்டோம்.

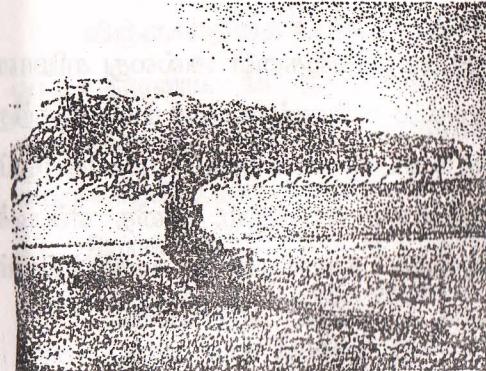


பாடசாலையில், பிள்ளைகள் எப்போதும் நல்லதைப் பார்த்து நல்லதையே சிந்திப்பதற்கு ஏதுவாக, ஆசிரியர் எல்லாவற்றிலும் மேம்பாடுகளைச் சூட்டிக்காட்டி மேம்பாடுகளை எல்லா வகுப்புகளிலும் ஒன்றினைக்க வேண்டும். சில உதாரணங்களைப் பார்ப்போம்.



**இது ஒரு மலை.**  
சிலவேளை மலையிலே  
உறைபனி மூடியிருக்கும்.  
வேறு நேரம் புயல், முகில்  
மலையை மூடும். இடியும்  
மின்னலும் அல்லது மிக  
வேகமான காற்றுத்

தோன்றலாம். (நாம் பாடத்தைப் படிப்பிக்காது பிள்ளையைப் படிப்பிப்பதால், உடனே மேம்பாடுகளை ஒன்றினைக்க வேண்டும்). மலையைச் சுற்றி எல்லாக்கொந்தளிப்புகளும் இருந்தும், மலையோ நிலையாகக் கலக்கம் அடையாமல் நிற்கின்றது. அதேபோல், எமது சொந்த வாழ்வில், எமக்குப் பிரச்சினைகளும் கஷ்டங்களும் வெற்றியும் தோல்விகளும் இருக்கலாம், குழப்பம் எம்மைச் சூழலாம். எனினும், எமது மனம் அந்த மலைபோல் அமைதியாக நிலையாக, எழ்மைச்சுழு என்ன நடந்தாலும் குழப்பம் அடையாமல் இருக்க வேண்டும்.



நாம் எமது பிள்ளை களை வெளிஉலாவத்து அழைத் துச் செல்லும் போது, அவர்கள் கானும் எல்லா வற்றிலும் மேம்பாடுகளை ஒன்றினைக்க வேண்டும். இந்தப் படத்தில் மரத்தைக் கவனிக்கவும். வெயில் உள்ள நாளில், மரம் அதற்குக் கீழே உட்கார்ந்திருக்கும் ஒரு பயணுக்குச் சுகமும் நிழலும் தருகின்றது. ஒரு பெண்பிள்ளை வந்து மரத்தின்கீழ் உட்காரும் போது, அவருக்கும் மரத்தின் நிழலிலே சுகம் கிடைக்கின்றது. ஒரு ஆசிரியர் மரத்தின் கீழ் இருக்கும்போது, அவரும் அதையே உணர்கிறார். மரத்தின்கீழ் யார் வரினும் பரவாயில்லை, பணக்காரன் ஏழை, மரத்தை வெட்ட வந்து முதலில் அதன் கீழ் ஓய்வு எடுக்கும் மரம் வெட்டுபவன் ஆனாலும், எந்தவித பாகுபாடுமின்றி ஒரே மாதிரியான நிழலும் சுகமும் தருகிறது.

அதேபோல், நாம் அந்த மரம் போல், அன்பும் பரிவும் நிறைந்தவர்களாக, எப்போதும் எவருக்கும் சமமாக எந்தவித பாகுபாடும் இன்றி ஆதரவும் உதவியும் தரவேண்டும். மரம் தன்னை வெட்டும் நோக்கத்துடன் வந்த மரவெட்டிக்கும் உதவுகிறது. ஆகவே நாமும் நமது விரோதிகளையும் அன்புடன் நேசித்து உதவ வேண்டும்.

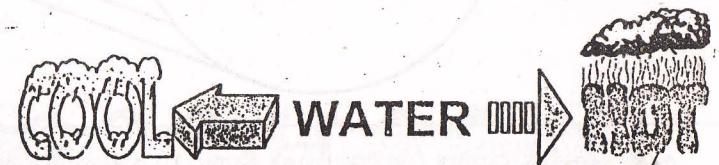
எமது பிள்ளைகள், நல்ல செயல்களை அல்லது சரியான செயல்களை உருவாக்கும் நல்ல எண்ணங்களுடன் வளருவதற்கு உதவும் வண்ணம், நாம் மனித மேம்பாடுகளை எல்லா வகுப்புகளிலும் பாட விதானத்தில் ஒன்றினைக்க வேண்டும். இதை எப்படிச் செயலாற்ற முடியும் என்பதைக் காண்பதற்குக் கணிதத்திலும் விஞ்ஞானத்திலும் ஒவ்வொரு உதாரணம் எடுப்போம்.

$$32 / 8 = 4$$

பல பாடசாலைகளில் பிள்ளைகள் மேற்படி கணக்கிற்கு விடை காண்பதற்கு பெருக்கல் வாய்ப்பாட்டை படிக்கக் கற்பிப்பார்கள். எனினும், நாம் பிள்ளைகளையே படிப்பிக்கின்றோம், கணிதப் பாடத்தை அல்ல. பிள்ளைக்குப் படிப்பிக்க கணிதத்தை உபயோகிக்கின்றோம். எனவே கணக்கைப் பின்வருமாறு திருப்பி எழுதுகிறோம்.

என் பெற்றோர் என் மோல் அதிக அன்பு வைத்திருக்கின்றார்கள். ஒரு நாள் அவர்கள் சுந்ததக்குச் சென்று விட்டிற்கு வரும்போது எனக்கு 32 அப்பிள்கள் கொண்டுவந்தனர். அன்று எனது நண்பர்கள் 7 பேர் என்னைப் பார்க்க வந்தனர். எனது ஆசிரியர் எதையும் பகிர்ந்து கொடுக்க வேண்டும் என்று எனக்குக் கூறியது ஞாபகத்திற்கு வந்தது. ஆகவே, எனது 7 நண்பர்களுக்கும் எனக்கும் இடையே 32 அப்பிள்களைச் சமமாகப் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்பினேன். ஒவ்வொருவருக்கும் நான் எத்தனை அப்பிள்கள் தர வேண்டும்?

விஞ்ஞானத்தை உபயோகித்து பிள்ளைகளை படிப்பிப்பதற்கு ஓர் உதாரணம். நீர் குளிராக்கியதும் திண்மமான பனிக்கட்டி ஆகின்றது. குடாக்கியதும், நீராவியாக மாறுகின்றது. அதேபோல், எமது வாழ்வில், நாம் அமைதியாகவும் குளுமையாகவும் இருந்தால், நீர் திண்மமான பனிக்கட்டி ஆனது போல், உறுதியாகவும் நிலையாகவும் இருப்போம். ஆனால் கோபமும் மனக்கிளர்ச்சியும் அடைந்தால், நாம் நமக்குச் சூடேற்றி நமது சக்தி வெளியேறும். நீர் நீராவி ஆனதுபோல, நாம் களைப்படைபோம் நோய் வரும்.

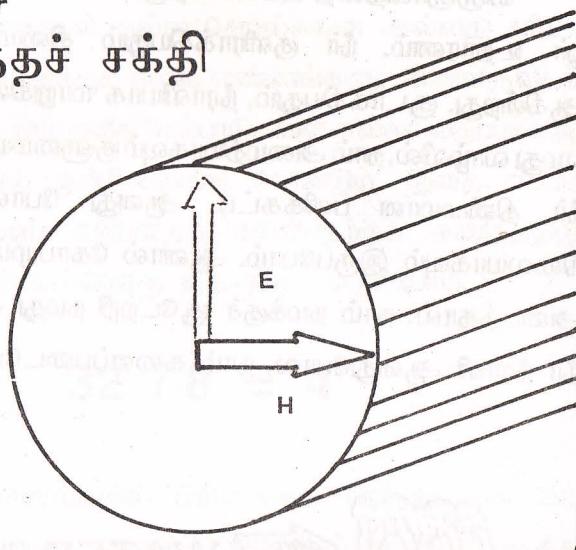


SEE NO EVIL

SEE GOOD!

நாம் எதையாவது பார்த்தால், கண்களை வெளியிலிருந்து படங்களை வாங்குவதற்கு உபயோகிக்கின்றோம். நமது கண்களை அடைவது என்ன? ஒளி என்பதே விடை. ஒளி என்றால் என்ன? அது ஒரு மின்-காந்த சக்தி உருவும் (Electro-Magnetic Energy).

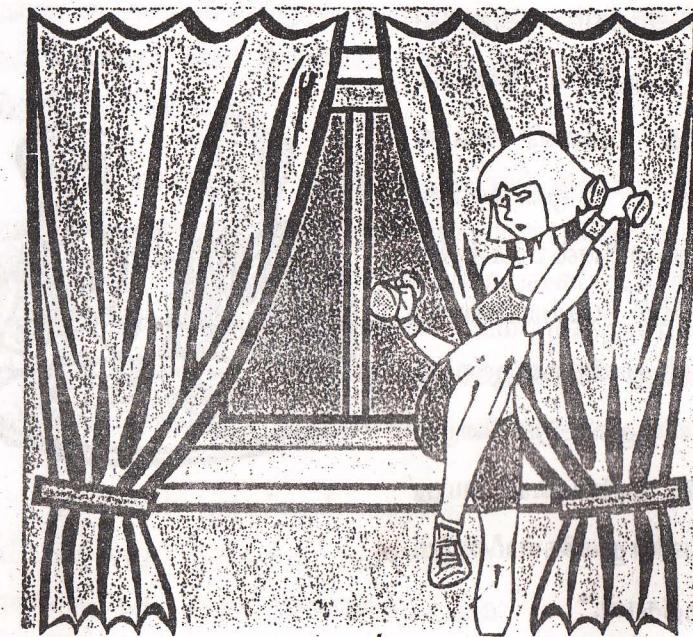
## ஒளி மின்காந்தச் சக்தி



கண்களுக்கு ஒளியுடன் ஏதாவது தீமை வருகின்றது। என்று ஒரு விஞ்ஞானியைக் கேட்போம். விஞ்ஞானி ஒளியைப் பகுதிகளாகப் பிரித்து ஆய்வு செய்வார். அதன் மின் காந்த சக்திப் பரப்பு  $H$  அதி உயர் Frequency இல் அதிருகிறது. அதேபோல் அதி உயர் Frequency இல் அதிரும் மின் பரப்பு  $E$  அதற்க செங்குத்தாக உள்ளது. அதன் பின்பு, விஞ்ஞானி மின் பரப்பு காந்தப் பரப்பு இரண்டிலும் எவ்வித தீமையும் இல்லை என்பதை வற்புறுத்துவார். ஒளி சக்தி மட்டுமே. அப்படியானால், தீமையை ஏன் காண்கிறோம்? நமது கண்களை அடையும் ஒளியில் தீமை இல்லை எனில், அது எங்கே உள்ளது? தருக்க நியாயம்படி, தீமை கண்களை அடையாமல் நாம் தீமையைக் காண்பதானால், தீமை ஏற்கெனவே எமக்கு உள்ளே இருக்க வேண்டும். நாம் துணிச்சலுடன் இந்த

குறைபாடு செய்ய வேண்டும் என்றால் குறைபாடு செய்ய வேண்டும் என்றும் அதற்கு வேண்டும், அப்போது எழுங்களே இருக்கும் பகைவனை நாம் தோற்கடிக்க ஆரம்பிக்கலாம்.

ஒரு பெரிய வீட்டில் ஒரு பெண் இருந்தாள். தினமும் காலையில் மாடி அறையில் உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு எழுவாள். உடற்பயிற்சியின் போது, யன்னல் ஊடாகத் தனது அயல் வீட்டுப் பெண் துணிகளைத் தோய்த்துக் கொடியில் உலர்ப் போடுவதைக் கண்டாள்.



உடற்பயிற்சியின் பின், கணவனுடன் காலை உணவு உண்பதற்குக் கீழே வந்து தான் கண்டதை அறிவித்தாள்.

"அயல் வீட்டுக்காரியை எனக்குப் புரியவில்லை. அவனுக்குத் தனது துணிகளைத் தோய்க்கத் தெரிய வில்லை. அவள் என்ன சல வைத்தாள் உபயோகிக் கிறானோ அறியேன்." என்றாள்.

கணவன் சூறினான் "அயலவர் பற்றி ஏன் கவலைப்பட வேண்டும்? நாம் நமது சொந்தத் துணிகளைத் தூய்மையாகத் துவைக் கிரோம், அதுவே போதும்". ஆனால் கணவன் சூறியதை மனைவி கேட்க வில்லை. ஒவ்வொரு காலையும் யன்னல் பக்கத்தில் உடற்பயிற்சி செய்யும்போது, அயலவள் துணிகளை துவைப் பதைப் பார்த்துவிட்டுத் தினமும் அப்படியே அறிவிப்பாள். "எமது அயலவளின் துணிகள் மீண்டும் அழுகுத்தான்."



இருநாள் மனைவி படிகளால் பாய்ந்து வந்தாள், இந்தமுறை மாற்றம். "என்ன நடந்ததோ எனக்குத் தெரியாது. அயலவளின் கொடியில் உலரும் துணிகள் எவ்வளவுதாய்மையாக இருக்கின்றன. அவள் சலவைத்துவை மாற்றி இருக்க வேண்டும். அவள் இன்று தன்துணிகளை எப்படிக் கழுவினானோ, ஆச்சரியமாக இருக்கிறது."

கணவன் சிரித்தபடி சூறினான் : "உனது தின அறிக்கையினால் நான் சலிப்பு அடைந்தேன். இன்று காலை, உனக்கு முன்பு எழுந்து, நான் எங்கள் யன்னல் கண்ணாடிகளைச் சுத்தம் செய்தேன். இன்றைக்கு முன், யன்னல் கண்ணாடிகள் அழுக்காக இருந்தன, ஆகவே வெளியே பார்த்த போது எல்லாமே அழுக்காகத் தோன்றின. ஆனால் இன்று, கண்ணாடி துப்புரவாகவும் தெளிவாகவும் இருக்கின்றது, நீயும் வெளியே எல்லாவற்றையும் தூய்மையாக இருக்கக் கண்டாய்."

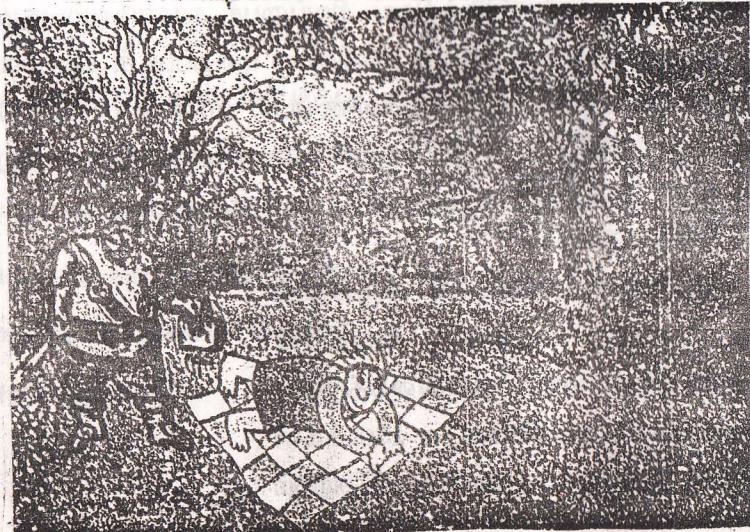
இது எமக்கு ஒரு பெரிய பாடம். நாம் சிவப்புக் கண்ணாடி அணிந்தால், எல்லா இடத்திலும் சிவப்பைக் காண்போம். குழல் சிவப்பு என்ற அர்த்தம் அல்ல. மலிவான புகைப்படக் கருவியை வைத்து, அறையில் உள்ளவர்களின் படம் எடுத்தால், படத்தில் மக்களில் முகங்கள் கறுப்பாகவும் போக்கஸ் இல்லாமலும் தோன்றும். அறையில் இருந்தவர்களைக் குறை சூற முடியுமா?

இல்லை! புகைப்படக் கருவிதான் மட்டமானது, அதற்கு அறையின் பிரகாசத்திற்கு ஏற்ப தன்னைத்திருத்த முடிவதில்லை, தன்னியக்க - போக்கஸ் கருவியும் இல்லை. ஆனால், ஒளி அறியும்

அமைப்பையும் தன்னியக்க-போக்கஸ் கருவியும் உள்ள ஒரு நல்ல புகைப்படக் கருவியினால் படம் எடுத்தால், எல்லோருடைய முகங்களும் தெளிவாகக் காண்போம். ஆகவே ஒன்றைப் பெறுபவர் முக்கியம். இதேபோல், நமது புலன்கள் மூலம் வெளி உலகை நாம் புரியும் போது, இவ்வேளையில் பெறுவது நமது அறி மனம்தான். மனம் அழுக்காக இருந்தால், நாம் வெளியுலகையும் அழுக்காகவே புரிந்து கொள்வோம். ஆகவே, நாம் செய்யவேண்டியது, நமது மனத்தைத் தூய்மையாக்குவதும் அழுக்கு அகற்றுவதும்தான். அப்போது உலகிலே பெரும் ஆக்கபூர்வமான மாற்றத்தைக் காண்த் தொடங்கி, எமது நினைவையும் மேலே மேலே உயர்த்த ஆரம்பிப்போம்.

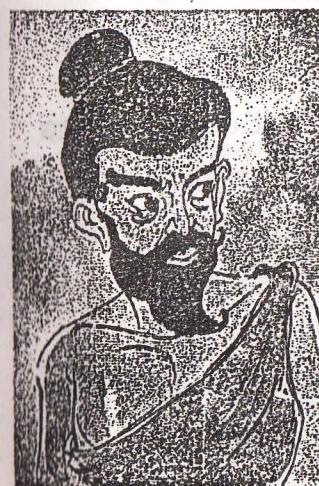
நாம் வெளியே காண்பது எல்லாம், எமது மனத்தின் பிரதிபலிப்புத்தான் என்பதற்கு மேலும் ஒரு எடுத்துக்காட்டு :-

வயலில் ஒருவன் தன்னாந்தனியே கிடந்தான்.



அவ்விடம் ஓடிவந்த திருடன் ஒருவன், தரையில் கிடக்கும் மனிதனைப் பார்த்ததும் நின்றான். திருடன் தன்னுள் நினைத்தான் இவன் பொலிசிடம் இருந்து ஓடிவரும் திருடனாக இருக்க வேண்டும், களைப்புற்றதால் வயயில் மத்தியில் படுப்பதற்குத் தீர்மானித்து விட்டான். பின்பு திருடன் தன் பயணத்தைத் தொடர்ந்தான். சில நிமிடங்களின் பின் குடிகாரர் இருவர் அவ்விடம் வந்து தரையில் கிடப்பவனைப் பார்த்தார்கள். ஒரு குடிகாரன் மற்றவனுக்குச் சொன்னான். "தரையில் கிடப்பவன் ஒரு குடிகாரனாக இருக்க வேண்டும்". அவர்கள் தரையில் கிடப்பவனை விட்டு மெல்ல நடந்தனர்.

இன்னும் பின்பு, அவ்விடம் வந்த துறவி ஒருவர் தரையிலே மனிதனைக் கண்டதும் உடனடியாகவே நினைத்தார் : "இந் த மனிதன் யோகம் பயில் கிறான்." துறவி தனது மரியாதையைத் தெரிவித்துப் பயணத்தைத் தொடர்ந்தார்.

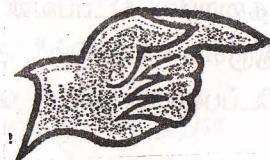


மேலே உள்ள கதையில், மூன்று வேறு மாதிரியான மனிதர், மூன்று வேறு விதமான பார்வையில் தரையில் கிடக்கும் ஒரே மனிதனைப் பார்ப்பதைக் காண்கிறோம். ஒரு திருடன் எப்போதும் மற்றவர்கள் தன்னிடம் திருடுவார்கள் அல்லது தனக்குக்கேடு செய்வார்கள் என்று பயப்பட்டு, தன்னைப்



பாதுகாக்க ஆயுதம் வைத்திருப்பான். அதேபோல் குடிகாரர்கள் மற்றவர்கள் குடித்திருப்பதாகவும் நினைக்கலாம். துறவி, அவர் மனம் உயர் நிலையில் இருப்பதால் எதையும் நன்மையாக அல்லாமல் வேறு ஏதும் நினைக்க முடியாது. ஆகவேதான் துறவி இளைஞர் யோகம் பயில்வதாக நினைத்தார்.

நாம் மற்றவர்களை எமது தனிப்பட்ட நோக்கிலேயே பார்க்கிறோம் என்பது தெளிவாகும். நாம் எல்லாவற்றையும் நமக்குச் சொந்தமான மனம் மூலமே பார்க்கிறோம். நமது மனம் வர்ணம் தீட்டப்பட்டிருந்தால், குழலும் மனத்தால் வர்ணம் தீட்டப்படும். எனவே நாம் எவரிலும் எல்லாவற்றிலும் நல்ல பாகத்தையே பார்க்க முயல வேண்டும். நாம் ஒருவரைச் சுட்டி ஒரு



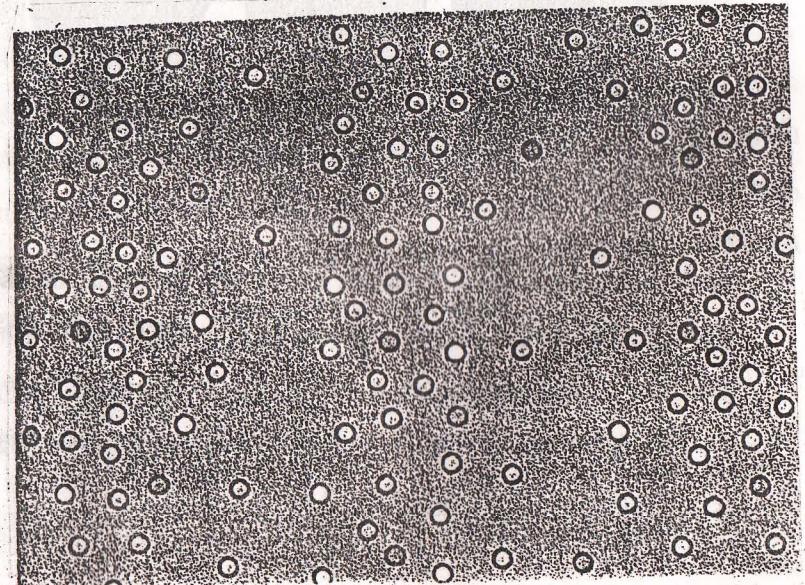
விரல் காட்டினால், மூன்று விரல்கள் எம்மைச் சுட்டிக் காட்டுவதை அவதானிக்கிறோம்.



இனி, எமது செவிப் புலனை ஆராய்வோம். நாம் எதையாவது கேட்கும்போது நமது செவிகளை அடைவது என்ன? ஒவிதான்.

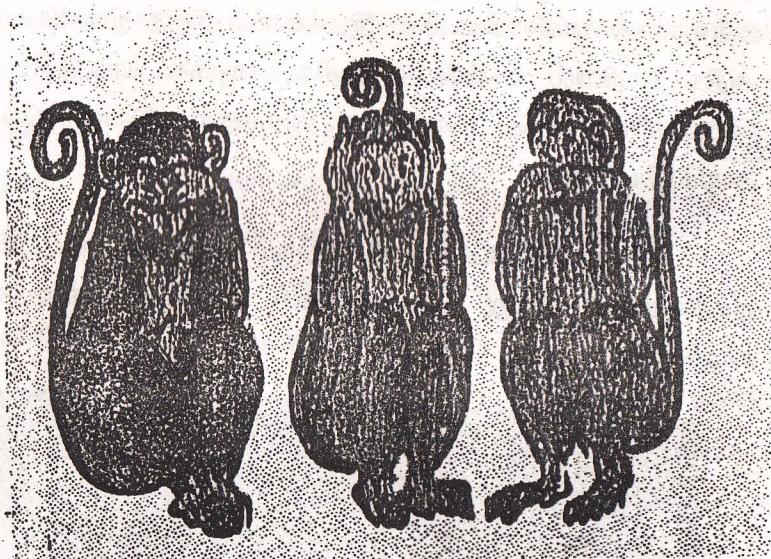
விஞ்ஞானியை மீண்டும் கேட்போம், ஒவியில் ஏதாவது தீமை உண்டா என்று. ஒருவர் எமக்கு எதிராக கெட்டவற்றைக் கூறும்போது, நாம் ஏன் தடுமாற்றம் அடை கிறோம்? விஞ்ஞானி ஒவியைப் பகுதிகளாகப் பிரித்து ஆய்வு செய்யும் போது அது காற்றின் அதிர்வுகள் எனக்காண்பார். நாம் ஒவியை அதிகம் பெருக்கினால், அது ஒக்சிஜன், நூற்றராஜன், கார்பன் டை ஒக்சைட் மூலக்கூறுகளும், காற்றில் உள்ள வேறு வாயுக்கள் உள்ளதைக் காண்போம். சில இடங்களில் இந்த மூலக்கூறுகள் அதிக செறிவில் உண்டு - அதிக அழுக்க பரப்புகள். மற்ற இடங்களில், செறிவு குறைவாக இருக்கும், இவை குறைந்த அழுக்கப்பரப்புகள்.

பகுப்பாய்வின் போது ஒவி அதிரும் காற்று மட்டுமே என்றும், ஒக்சிஜனிலோ வேறு வாயுக்களிலோ தீமை இல்லை என்று காண்கிறோம்.



இதிலிருந்து நாம் முடிவு செய்யவேண்டியது : மற்றவர்கள் நம்மை வார்த்தைகளால் பழித்துரைக்கும் போது, அவை காற்றின் அதிர்வுகள் என்பதே உண்மை. அதிரும்.... ஒக்சிஜன், நூற்றாண்டு என்பனவற்றால் நாம் தடுமாறக் காரணம் இல்லை.

மூன்று குரங்குகளை நூபகத்தில் கொள்வோம்.



மூன்று குருங்குகளும் எமக்குக் கூறுவது : தீயதைப் பார்க்காதே, தீயதை கேட்காதே, தீயதைப் பேசாதே என்றாலும், நாம் குரங்குகள் அல்ல. நாம் கைகளைக் கண்கள் மேல் வைத்து தெருவைக் கடக்க முடியாது, நமக்குக் காரினால் விபத்து வரலாம். பதிலாக,

நாம் எல்லாரிலும் எல்லாவற்றிலும் நல்லதைக் காணப் பயில வேண்டும். டாந்களைப் பார்த்து, அவற்றிலிருந்து எப்போதும் படிக்கவும். நாம் தீயதைக் கேட்காவிடல், நல்லதையே கேட்போம், நல்லவற்றிற்கே செவி கொடுப்போம். வாய் மேல் கை வைப்பதற்குப் பதிலாக, நாம் உண்மை பேசவேண்டும், நல்லவற்றையும் பயன் உள்ளவற்றையும் பேசவேண்டும். கடைசிக் குரங்கு பேச்சை மட்டுமல்ல, எல்லாச் செயல்களையும் குறிப்பிடும், நாம் தீமை செய்யப்படாது, நல்லதையே செய்ய வேண்டும். மற்றவர்களுக்குச் சேவை செய்வதோடு, எல்லோருக்கும் உதவிக் கைகள் நீட்ட வேண்டும்.

எமது எல்லாச் செயல்களும் நன்னடத்தயாக இருப்பதை உறுதிப்படுத்துவதற்கு அன்பும் பரிவும் எமது எல்லாச் செயல்களின் அடிப்படையாக வேண்டும். எமது இதயத்திலே அன்பு, சுயநலமற்ற தூய அன்பு, இருப்பின் எமது எல்லாச் செயல்களிலும் இந்த அன்பு இருந்து மனித குலத்திற்குச் சேவையில் பயன் ஆகும். நாம் பார்ப்பதிலும் கேட்பதிலும் அன்பு நிரம்பினால், நாம் நல்லவற்றையே பார்ப்போம், நல்லவற்றையே கேட்போம் என்பதுல் வேற கேள்விக்கு இடமில்லை. புமது பேச்சில் அன்பு இருப்பின், எமது சொற்கள் அனைவருக்கும் இனிமையாக இருக்கும்.

**அன்பு + செயல் = தாமம் (Right conduct)**



## சாந்தி (PEACE)

சாந்தியைத்தான் எல்லோரும் நேருவது. ஆனால் அதை வெளி உலகிலிருந்து பற்ற இயலாது. செல்வங்களும் அதிகாரமும் குவிந்து சாந்தி அளிக்க முடியாது. நம்முள்ளே உள்ள சாந்தி ஊழியிலிருந்து மட்டும் சாந்தி வரமுடியும்.

-ஸ்ரீ சத்திய சாமி பாபா

ஒரு காலத்தில் முதாட்டி ஒருவர் நடு இரவில் எதையோ தேடிக் கொண்டிருந்தாள். அவள் தெரி விளக்கின் அடியில் இருந்தபடி, பாதை ஓரம், வீதி, குப்பைத் தொட்டி, அத்துடன்



விளக்குக் கம்பம் கீழ் எங்கும் எதையோ பார்த்தாள். ஆனால் அவள் பார்ப்பதை அவளால் காண முடியவில்லை.

இளைஞர் குழு ஒன்று அந்த வழியால் நடந்து வந்தது. அவர்களில் ஒருவன் முதாட்டியைக் கேட்டான் : "ஆச்சி! நீ எதைப் பார்க்கிறாய்? நாங்கள் உனக்கு உதவிசெய்ய முடியுமா?" முதாட்டி பதில் அளித்தாள் : "நான் ஒரு தையல் ஊசியைத் தேடிக் கொண்டிருக்கிறேன். அதைத் தொலைத்து விட்டேன். அதைக் காண்பதற்கு தையசெய்து உதவவும்."

இளைஞர் அனைவரும் தையல் ஊசியை (எங்கும்) தேடுவதற்கு முதாட்டிக்கு உதவினர், ஆனால் கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை. ஆகவே, இளைஞரில் ஒருவன் முதாட்டியிடம் கேட்டான் : "ஆச்சி, நீ எங்கே ஊசியை நழுவ விட்டாய் என்பதைத் தையவு செய்து சொல், அப்போ எங்கே தொடங்குவது என்று எமக்குத் தெரியும்." முதாட்டி பதிலளித்தாள் : "நான் எனது அறையில் துணிகளைத் தைத்துக் கொண்டிருக்கும்போது ஊசியை நழுவவிட்டேன். எனது அறை இருட்டானது, அங்கே நான் தெளிவாகப் பார்க்க இயலாது, ஆகவேதான் நான் இங்கே தேடுகிறேன்." இளைஞர் இதைக் கேட்டதும் சிரித்துவிட்டு, "ஆச்சி, நீ தொலைத்த இடத்திலேயே ஊசியைத் தேட வேண்டும். நீ வேறு இடத்தில் அதைக் காண முடியாது" என்று கூறினார்கள்.

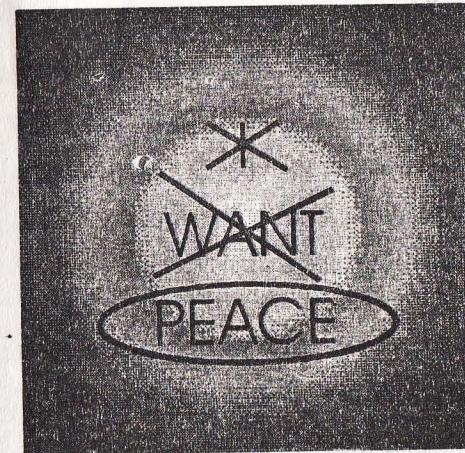
நாம் எல்லோரும் சாந்தியைத் தேடுகின்றோம். ஆனால் அந்த முதாட்டி யைப் போல், பிழையான இடங்களில் தேடுகின்றோம். கேளிக்கை இடத்தில் வெளிச்சம் ஒளிவீசப் பார்த்து அங்கே வேகமாகப் போகிறோம், சாந்தி தேடி. அங்கே ஒரு வித உண்வுக் கிளர்ச்சி கிடைக்கின்றது, ஆனால் நாம் நாடும் சாந்தி அது அல்ல.

எனவே வேறு இடத்தில் தேடுகின்றோம். நாம் இங்கும் அங்கும் பயணம் செய்கிறோம், எனினும் உண்மையானசாந்தியை ஓரிடத்திலும் காணவில்லை. நாம் எம்மைக் கேட்க வேண்டியது : "நான் எனது சாந்தியை எங்கே தொலைத்து விட்டேன்?" நாம் அதை அமெரிக்காவிலோ இந்தியா

விலோ தொலைக்கவில்லை என்பது வெளிப்படை. எமது சாந்திக்கும் நாட்டுக்கும் தொடர்பு இல்லை. நாம் அதை அந்தக் கேளிக்கை இடங்களில் கூட தொலைக்கவில்லை. சாந்தி எம்மிட மிருந்து, எமது இதயத் திலிருந்து, எம் முள்ளே இருந்து தொலைந்தது. நாம் சாந்தியேறு இடங்களில்காண முடியாது.

நம் அனைவருக்கும் சாந்தி வேண்டும். சாந்தியை வேண்டாதவர் யாரும் இல்லை. அனைவரும் கூறுவது : "நான் சாந்தி அடைய வேண்டும்" (I want peace). ஆனால் நாம் சாந்தியைக் காண்பது எப்படி?

சாந்தியைக் காணும் இரகசியம் மூன்று சொற்களில் இருக்கின்றது : நான் சாந்தி அடையவேண்டும் I want peace எமக்கு சாந்தி என்ற சொல் மட்டும் வேண்டுமானால், மற்ற சொற்களாக



நான், வேண்டும் என்ற இரண்டையும் நீக்கிவிட வேண்டும், அப்போது விடுபடுவது சாந்தி தான்.

நான் என்பது அகங்காரம் (ego). யாராவது நுழைமைக் கண்டனம் செய்யும் போது, ஒவ்வொரு காதுகளுக்கு வந்து நான் உடன்

மோதுகிறது, எனவே நான் தடுமொறிக் கோபம் அடைகிறது. நாம் எமது நான் என்பதை நீக்கினால், கண்டன ஒவிகள் மோதுவதற்கு ஒன்றும் இருக்காது, நாம் சஞ்சலமற்று சாந்தி நிரம்பியவர்களாக இருப்போம். நான் தன்னை மற்றவர்களுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்க்க விரும்புகிறது. நான் மற்றவர்களிலும் பார்க்க நல்லவன், செல்வந்தன், அழகானவன் இப்படியாக. இது பிரிவையே உண்டாக்ககிறது, ஒற்றுமையை அல்ல. சில வேளைகளில் நான் எதிர்மறையாக ஒப்பிடுகிறது: நான் அவனிலும் பார்க்கச் செல்வாம் இல்லாதவன் அல்லது அறிவு குறைந்தவன். ஆகவே நான் பொறாமை, கோபம், தடுமொற்றும் அடைகிறது. ஆகவே நான் சாந்தியை அழிக்கும். நான் என்பதை நாம் நீக்கினால்தான், எமது சாந்தியைத் திரும்பவும் பெறமுடியும்.

நாம் நீக்கவேண்டிய இரண்டாவது சொல் அடையவேண்டும் (want). இரண்டாம் அத்தியாயத்தில் கூறியது போல்மனம் ஆசைகளின் மூட்டை ஆகும். மனம் எப்போதும் (அடைய)

வேண்டும் என்பதையே திருப்தி செய்ய திட்டமிடுகிறது. வேண்டும் என்ற இந்த நிலையால் மனம் ஓய்வு அடையாது. எனவே மனத்தை ஓய்வு எடுக்கச் செய்யாவிடில் சாந்தி இருக்காது. மனத்தை அமைதி அடையச் செய்தால், நமக்கு சாந்தி கிடைக்கும். ஆகவே வேண்டும் என்ற ஆசையை நீக்க வேண்டும்.



பிச்சைக்காரன் ஒருவன் இருந்தான். அவன் தினமும் காலையில் பிச்சை எடுப்பதற்குச் சுற்றுப்பான தெருவிற்குச் செல்வான். ஒருநாள் அவன் தூர் அதிர் ஷ்டம், யாருமே பணம் தரவில்லை. அவனுக்கு மிகவும் பசி, ஆகையால் பக்கத்தில் வசித்த கோடஸ்வரன் வீட்டிற்குப் போகத் தீர்மானித்தான். கோடஸ்வரன் ஒரு நல்ல மனிதன் என்றும், எவருக்கும் உதவுவதற்குத் தவறாதவர் என்றும் கேள்விப்பட்டான். பிச்சைக்காரன் அந்தப் பெரிய மாளிகைக்கு வந்து முன் கதவில் தட்டினான். ஒரு வேலைக்காரன் வந்து கதவைத் திறந்து, எசமான் பூஜை அறையில் வழிபாட்டில் மூழ்கி இருப்பதாகக் கூறினான். எனினும் வேலைக்காரன் பிச்சைக்காரனை அழைத்து பூஜை அறையின் கதவுக்கு வெளியே நிற்க வைத்து "நீ இங்கே நில். விரைவில் எசமான் தொழுகையை முடிப்பார். நீ உனக்கு வேண் டியதைக் கேட்கலாம்." என்றான்.



பிச்சைக்காரன் கோடஸ்வரன் வெளியே வருவதை எதிர்பார்த்து நிற்கையில், அவரின் பிரார்த்தனை அவனுக்குக் கேட்டது : "நான் மேலும் மேலும் அதிகமான பணம், அடையவேண்டும், மேலும் அதிக பொருள் பெறவேண்டும், எனது அதிகாரம் மேலும் உயரவேண்டும்...." பிச்சைக்காரன் இதைக் கேட்டதும் அந்த வீட்டை விட்டு வெளியேற்த் தீர்மானித்தான். கோடஸ்வரன் பிரார்த்தனையை முடித்து விட்டு பூஜை அறையிலிருந்து வெளியே வந்தார். வீட்டிற்கு வந்தவர் வெளியேறுவதைக் கண்டு செல்வந்தார் பிச்சைக்காரனை அழைத்து கேட்டார் : "என்னுடன்

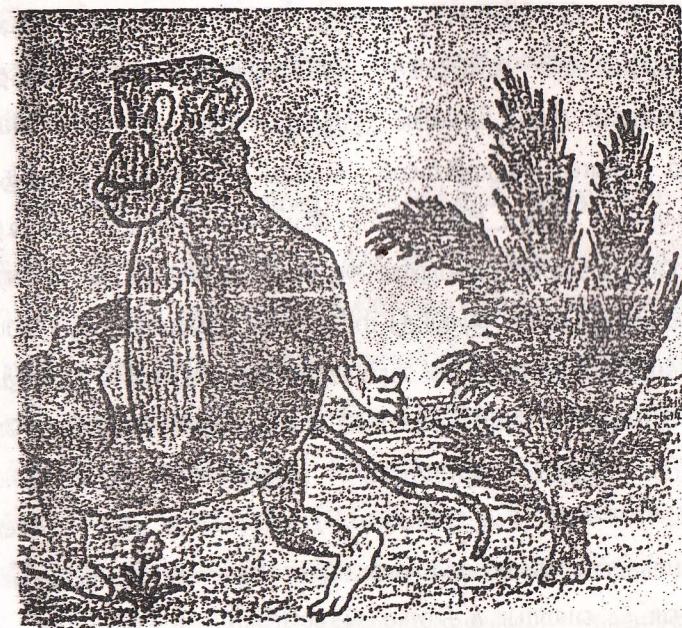
பேசக் கூடவில்லை, ஏன் வெளியேறுகிறாய்? உனக்கு என்ன வேண்டும்? தயைவு செய்து கூறு. ஏதாவது பணம் வேண்டுமா?" பிச்சைக்காரன் விடை தந்தான் :

"நான் கோடஸ்வரனிடம் சிறியளவு பணம் கேட்க வந்தேன். ஆனால் கோடஸ்வரனைக் காணவில்லை, பதிலாக என்னிலும் பார்க்கக் கூடிய பிச்சைக்காரனைப் பார்த்தேன். நீர் அதிகமான பணத்திற்கும், பொருளுக்கும், பதவிக்கும் பிச்சை கேட்டுக் கொண்டிருந்தீர். நான் இன்னொரு பிச்சைக்காரனிடம் பிச்சை கேட்கப் போவதில்லை.



செல்வம் என்பது, எமது கையில் உள்ள பணத்தின் அளவில் தங்கியிருப்பதில்லை. நாம் அதிகம் ஆகைப்பட்டால், நாம் பிச்சைக்காரனைப் போல்தான் வற்றையிலேயே இருப்போம். நம்மிடம் இருப்பதை வைத்துத் திருப்தியடைவதுதான் அதன் இரகசியம். அப்போ நாம் மகிழ்ச்சியிடனும் செல்வமுடனும் இருப்போம். சாந்தி காண்பதற்கு, நாம் நமது ஆகைகளுக்கு எல்லை அமைக்க வேண்டும்.

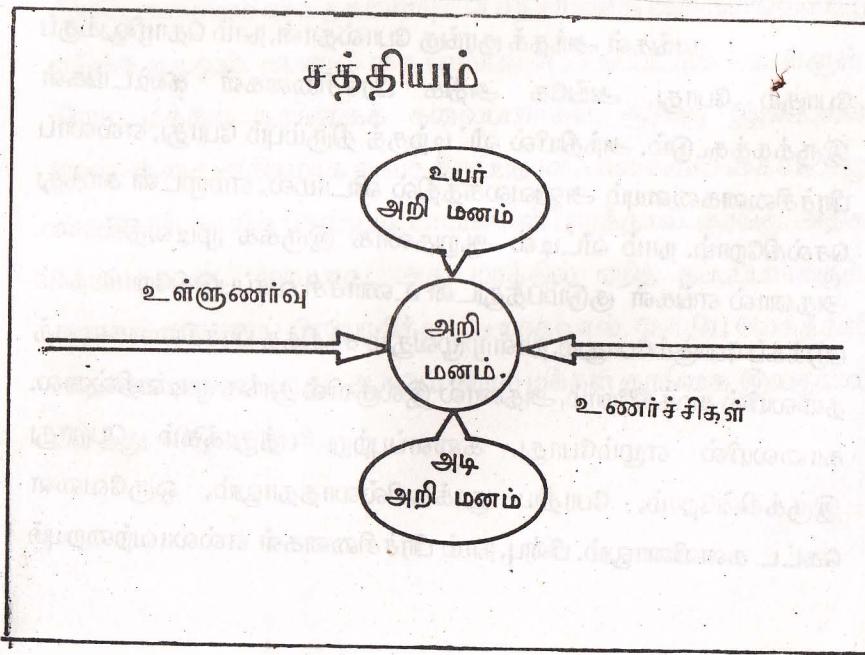
முற்காலத்தில், கிராம மக்கள் ஒடுக்கமான வாயுள்ள பானையை வைத்துக் குரங்குகளைப் பிடிப்பது உண்டு. பானையில் இனிப்புகளும் விதைகளும் நிரப்பி, அதை குரங்குகள் வசிக்கும் மரத்திற்குக் கீழே வைப்பார்கள். சிறிது மேரத்திற்குப் பின், அவை மரத்திலிருந்து இறங்கி வந்து பானைக்குள் கை வைக்கும். இனிப்புகளையும் விதைகளையும் பொத்தியவாறு கையை வெளியே எடுக்க முயலும். ஆனால் கை பானையுள் அகப்பட்டுக் கொள்ளும். கிராம மக்கள் குரங்கைக் கலைப்பார்கள். குரங்கு இனிப்புகள் மேல் ஆகை அதிகமாக வைத்திருப்பதால், பானையை கைவிடாது அதனைக் காவிச் செல்லும். பானையின் பாரத்தால், குரங்கு அதிக வேகமாக ஓட முடியாது. அது மரத்தில் ஏறித் தப்பப்பார்க்கும். ஆனால் கையைப் பிரயோகிக்க முடியாதலால், போதிய வேகத்தில் அதனால் ஏற்முடியாது. ஆகவே கிராம மக்கள் குரங்கை இலகுவில் பிடித்து விடுவார்கள்.



நாங்கள் அந்தக் குரங்கு போல்தான், நாம் தொழிலுக்குப் போகும் போது, அங்கே அதிக பிரச்சினைகள் கஷ்டங்கள் இருக்கக்கூடியும். அந்தியில் வீட்டிற்குத் திரும்பும் போது, எல்லாப் பிரச்சினைகளையும் அலுவலகத்தில் விடாமல், எம்முடன் சமந்து செல்கிறோம். நாம் வீட்டில் ஆறுதலாக இருக்க முடிவதில்லை, அதனால் எங்கள் குடும்பத்துடன் உணர்ச்சி வசப்படுகிறோம். நாம் படுக்கப் போகும்போதும், நாள்முழுவதும் சந்தித்த பிரச்சினைகளைத் தலையில் கூக்கிறோம், அதனால் இலகுவில் தூங்க முடிவதில்லை. காலையில் எழும்போது, களைப்புற்று புத்தாக்கம் பெறாது இருக்கின்றோம், போதிய தூக்காமில்லாததாலும், ஒருவேளை கெட்ட கனவினாலும். பின்பு, நாம் பிரச்சினைகள் எல்லாவற்றையும்

மீண்டும் அலுவலகத்திற்குச் சமந்து செல்கிறோம். நாம் அந்தக் குரங்கு போல் இருக்கப்படாது. நாம் செய்யவேண்டியது எல்லாவற்றையும் விடுவதே, அப்போது நமக்கு சுதந்திரம். பிரச்சினைகள் கஷ்டங்களில் இருந்து விடுபடவும். நாம் எமக்கு இயன்ற அளவு தொழிலைச் செய்ய வேண்டும், அத்துடன் அதிலிருந்து விடுபடவேண்டும். வேலையிலிருந்து வீட்டிற்குப் போகும்போது, எல்லாவற்றையும் அலுவலகத்தில் விட்டுச் சௌறால், வீட்டில் ஆறுதலாக இருந்து மகிழலாம். படுக்கைக்குப் போகும் போது, எல்லாவற்றையும் விடவும், அப்போது விரைவில் தூக்கத்தில் மூழ்கி, காலையில் குளிர்ச்சியாகவும் பலமுடனும் எழுந்திருப்போம். இதுதான் சாந்தியின் இரகசியம் - பற்றின்மை.

சாந்தியின் செயல்முறையை விளங்கிக் கொள்வதற்கு மீண்டும் எமது வட்ட வரைபடத்திற்குச் செல்வோம்.



எமது மனத்தில் அறி மனமும் நாம் உணராத பாகமும் உண்டு. நாம் உணராத பாகம் இரண்டாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது - அடிஅறி மனம், உயர்அறி மனம். அடிஅறி மனத்தை இப்போது கவனிப்போம்.

அடிஅறி மனம் எமது ஞாபகத்தின் இருப்பிடம். நாம் பார்த்தது, கேட்டது, தொட்டது, நினைத்தது, அனுபவித்தது எல்லாவற்றையும் அடிஅறி மனத்திலேயே சேர்த்து வைக்கின்றோம். அடிஅறி மனம் ஒரு போதும் மற்பப்படில்லை. ஆனால் ஒன்றை ஞாபகம் கொள்வதற்கு, நாம் செய்திகளை அடிஅறி மனத்தில் இருந்து அறி மனத்திற்குக் கொண்டுவர வேண்டும். அடிஅறி மனத்தை ஒரு கண்ணியின் (கொம்ப்பியூட்டர்) நினைவகத்துடன் ஒப்பிடலாம். ஏராளமான செய்திகளை கண்ணியின் நினைவகத்தில் நாம் வைத்திருக்கலாம், ஆனால் அந்தத் தரவுகளையும் தகவல்களையும் எப்படித் திருப்பி எடுப்பது என்று எமக்கு தெரியாவிடில், நினைவகத்தில் இருப்பதை நாம் அறிய இயலாது. அடி நினைவு மனத்திலிருந்து செய்திகளைத் திருப்பி எடுப்பது எப்படி? அதாவது, எமது ஞாபகத்தை விருத்தி செய்வது எங்களும்?

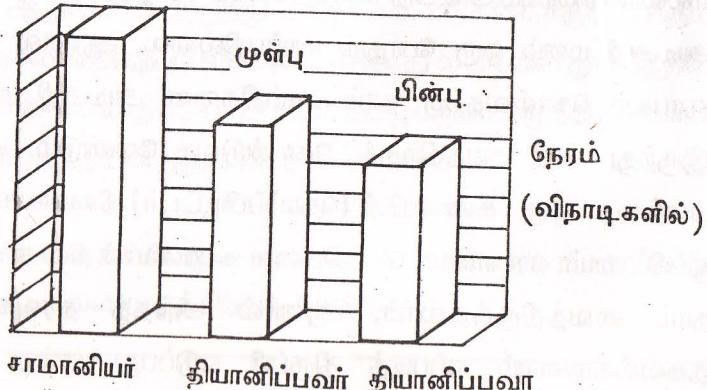
ஏபிராம், கலிஃபோனியா பல்கலைக் கழகத்தின் பேர்க்கலே வளாகத்தில் செய்த பரிசோதனை ஒன்று உண்டு. மூன்று மாணவ குழுக்களின் ஞாபக சக்தி பரிசோதிக்கப் பட்டது. முதல் குழு, எவ்வித தியான முறைகளையும் கையாண்டு தமது மனத்தைக் கட்டுப்படுத்த முயலாதவர். இரண்டாவது குழு ஒரு வருட காலம்

தியானம் பயின்றவர்கள். மூன்றாவது குழு இரண்டு வருடம் தியானம் பயின்றவர்கள். அந்தப் பரிசோதனையின் மூலம் தியானம் அல்லது மனத்தை ஒருமைப்படுத்தும் பயிற்சி ஞாபக சக்தியை மிகவும் அதிகரிப்பதைக் காணக்கூடியதாக இருந்தது.

### தியானமும் குறிப்பறியும் காலமும்

வேற்கும் கொல்பும்

டெக்ஸாஸ் மாநில பல்கலைக்கழகம்



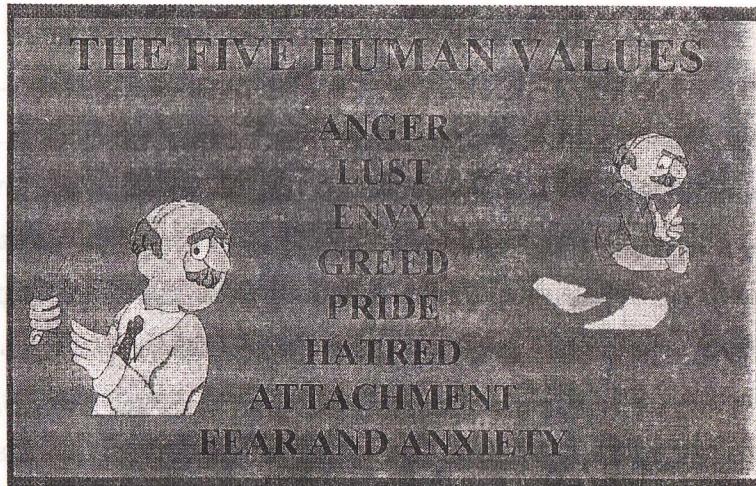
பரிசோதனையின் போது முதல் மாணவ குழுவின் ஞாபக சக்தி **40%**ஆக இருந்தது. அதே பரிசோதனையில் இரண்டாவது குழுவின் ஞாபக சக்தி **60%** ஆகவும், மூன்றாவது குழுவினது **70%** ஆகவும் இருந்தது.

நாம் தியானம் பயிலும் போது, மனத்தைச் சாந்தப்படுத்தக் கற்கிறோம், அதன் விளைவாக நம்முள்ளே சாந்தியை (அமைதி) உணர்கிறோம். தியானம் எவருக்கும் மிகவும் உதவும், அதனால் நாம் மனத்தை ஒருமைனப்படுத்தவும், ஞாபக சக்தியை

வளர்க்கவும் முடியும். மாணவருக்கு, அவர்கள் கல்விக்குத் தியானம் பெரும் நன்மை தரும்.

நாம் கணனியை உபயோகிக்கும் போது, அதனுள் சில தகவல்களை கொடுக்க புரோசெசர் அதன் ஞாபகத்தில் தரவுகளைத் தேடும். பின்பு கணனி ஞாபகத்தில் உள்ள செய்திட்டத்தின் படி (Programme) செயல்களைச் செயற்படத் தொடங்கும். ஞாபகத்தில் தாவு இல்லாவிடில், அல்லது செய்திட்டம் இல்லாவிடில் கணனி செயலாற்ற இயலாது. அதேபோல், நாம் எதையாவது பார்த்தால் அல்லது கேட்டால் நாம் அதை உணர்ந்து அறிவதன் முன், அடிஅறி மனத்திலே ஏதாவது பழைய நிகழ்வுகளின் சில தகவல்களைத் தேடுகிறோம். செய்திகள் அல்லது இம்மாதிரி தரவுகள் அகப்பட்டால், அது இப்போது கிடைத்தத்துடன் ஓப்பிடப்பட்டு, அடையாளம் அல்லது விளக்கம் ஏற்படும். அடிஅறி மனத்தில் செய்திகள் இல்லாவிடில், அறி மனம் கிடைத்ததை அடையாளம் காண மாட்டாது. அடிஅறி மனத்திலிருந்து நாம் மேலே கொண்டு வந்த செய்தி நாம் மிகவும் உணர்ச்சியடைந்த ஒரு பழைய நிகழ்வுடன் தொடர்புள்ளது என்று வைத்துக் கொள்வோம். அப்போது அடிஅறி மனம் அந்த உணர்வையும் அறி மனத்திற்கு அனுப்பும். அதனால்தான், நாம் சிலவேளைகளில் எதையாவது பார்த்தால் தடுமாறுகிறோம், எதையாவது கேட்டால் உணர்ச்சி வயப்படுகிறோம். எனவே நமது உண்மையான எதிரி நன்குள்ளேதான் என்பதை நாம் அறிந்துகொள்ள வேண்டும். அது எமது அடிஅறி மனத்தில்

உள்ளது, அது எப்பவோ நமது பழைய செயல்களாலும் சிந்தனைகளாலும் பதியப்பட்டு இருக்கின்றது.



எமது உண்மையான எதிரிகள் : கோபம், காமம், பொறாமை, பேராசை, பெருமை, வெறுப்பு, பற்று, பயம், ஆவல் என்பன. இவை எல்லாம் அடிஅறி மனத்தில் சேகரிக்கப்பட்டுள்ளன. அவற்றை நாம் வென்று மேலே அறி மனத்திற்கு வராது தடுக்கப் பழகிக்கொள்ள வேண்டும். எமது உண்ச்சிகளை அடக்கிப் பிரயோசனம் இல்லை. அது பலுான் போல, பலுானை அழக்கினால், அதனுள் அழக்கம் அதிகமாகம், அதிகமாக அழக்கிக் கொண்டிருந்தால் அழக்கமும் அதிகமாக வரும். மேலும் அதிகம் அழக்கினால், அழக்கம்

எல்லையை அடைந்து, பலுான் வெடிக்கும், அதே போல், எமது உண்ச்சிகளை அடக்கினால், எம்முள்ளே அதிக அழக்கம் ஏற்பட்டு, உள்ளே அதிக உண்வழக்கம் (**Stress**) உண்டாகும். தொடர்ந்து உண்ச்சிகளை அடக்கினால்; நாம் ஒரு நாள் உடைந்து, சிகிச்சைக்கு மனமோய் வைத்தியசாலைக்கு போகவேண்டி வரும்.

நாம் நமது உண்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தி, எமது நினைவு மனத்திற்கு எழுந்து வராது தடுப்பது எப்படி? இயற்கை எமக்குப் படிப்பிக்கக் கூடிய பாடத்தைப் பார்ப்போம்.

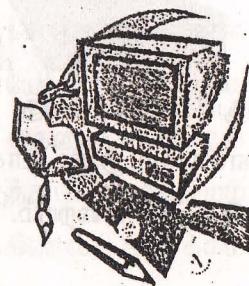


குரியோதயத்திற்கு முன் இயற்கைக் காட்சியைப் பார்த்தால் எல்லாம் இருட்டாகத் தோன்றும். ஆனால் குரியன் உதித்ததும் இருட்டு மறையும். குரியன் இருஞ்டன் சண்டையிட அல்லை

இருளைக் கலைக்க வேண்டி இருந்ததா? இல்லை. குரியன் எழுந்து தனது ஒளியை வீசவேண்டியது மட்டுமே, இருள் அப்படியே மறைந்தது. ஒளி எங்கும் இருப்பினும், இருள் இருக்க முடியாது.

எம்முள்ளே எதிரிகள், எமது இதயத்தில் இருக்கும் இருள் தான். நாம் செய்ய வேண்டியது நமது இதயத்தை ஒளியால் - சாந்தி, அன்பு, தூய்மை, நல்லெண்ணம் ஆகியனவற்றால் நிரப்ப வேண்டியது மட்டுமே ..... அப்போது, கோபம், காமம், பொறுமை, பேராசை, பெருமை ..... மறைய ஆரம்பிக்கும். உணர்ச்சிகளை அழிக்க இயலாது என்பதை நாம்கவனிக்க வேண்டும். அவை அடிஅறி மனத்தில் எப்போதும் உண்டு. ஒளி மங்கத் தொடங்க இருள் மேலும் ஒருமுறை மேல் எழும். ஆகவே, நாம் எப்போதும் எம்மை அன்பு, சாந்தி, நல்லெண்ணம் என்பனவற்றால் நிரப்புவதில் அவதானமாக இருக்க வேண்டும், அப்போது எமது எதிரிகள் மேலே எழுமாட்டார்கள். எமக்குச் சாந்தி தரக்கூடிய பெரும்சக்தி அன்பு தான், தூய்மையான சுயநலமற்ற அன்பு.

நாம் நினைப்பதுபோல், ஆவோம். நாம், நமது இந்த நிலை நாம் நினைத்ததனால் ஆனது. இன்னும் ஒருமுறை கணியை ஒத்துப் பார்ப்போம். கணினி நாம் விரும்பியவாறு செயற்படுவதற்கு, நாம் அதன் ஞாபகத்தில் சரியான செய்திட்டத்தை (Programme) வைக்க வேண்டும். அப்போது கணினி நாம் வைத்த �SOFT WARE க்கு ஏற்ப செயல்படும். அதே போல், எமது ஞாபகத்திலும் ஒரு செய்திட்டத்தை வைத்ததும், நாம் அந்த



செய்திட்டத்திற்கு ஏற்ப எமது பழக்கங்களை அமைக்கத் தொடங்குவோம். செய்திட்டத்தின் கட்டுப்பாட்டில் நமது உடலும் மனமும் தானாகச் செயல்படும்.

உதாரணமாக நாம் நீந்தப் பழகும்போது நமது பயிற்சியாளர் கூறும் முறைகளைக் கேட்போம். நமது கைகள் கால்களை உபயோகிக்கும் பல முறைகளைக் கூறுவார். அதனை நாம் நமது அடிஅறி மனத்தில் பதிப்போம். அதுதான் செய்திட்டத்தின் ஆரம்பம். ஆளால் இன்னும் எம்மால் நீந்த முடியாது. இப்போ நாம் நீரில் குதித்து நீந்த முயல்கிறோம். நாம் இப்போதும் நமது கைகள் கால்களை கட்டுப்படுத்த நினைவு மனத்தையே உபயோகிக்கிறோம். நாம் கற்பித்ததை ஞாபகப்படுத்தி அவ்வண்ணமே நீந்த முயல்கிறோம். அந்த ஞேரம் எல்லாம், அடி அறி மனத்தில் உள்ள செய்திட்டத்தை பலப்படுத்துகிறோம். செய்திட்டத்தில் சில தவறுகள் இருக்கலாம், நீந்த முயலும்போது செய்திட்டத்தை திருத்துகிறோம். அதிக பயிற்சியின்பின் அடி அறி மனத்தில் உள்ள செய்திட்டம் கட்டுப்பாடு செய்வதை எடுத்துக் கொள்ளும். நாம் தன்னிச்சையாக நீந்தத் தொடங்குவோம். இனிமேல், அறி மனத்திலிருந்து உடலை கட்டுப்படுத்தி இயக்க வேண்டியது இல்லை.

பழக்கங்கள் இதே மாதிரியே உருவாகின்றன. ஒன்றைத் திரும்ப திரும்ப செய்யும்போது, அடிஅறி மனத்தில் அடிஅறி மனத்தில் செய்திட்டம் ஆகின்றது. செய்திட்டம் ஆட்கொள்ள, பழக்கம் உண்டாகின்றது.

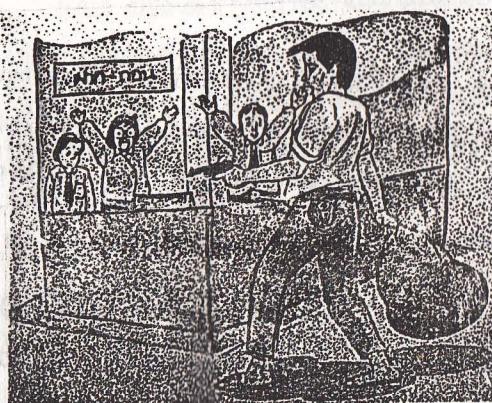
பேற்றோரும் ஆசிரியர்களும் ஒரு பிள்ளையின் பழக்கத்தில் ஒரு தவறு ஏற்படும் போதே திருத்தவேண்டும். அதை பலமுறை

நேரிட விடாதீர்கள். ஏனெனில், அது அவனது அடிஅறி மனத்தில் செய்திட்டமாக அமைந்து, அவன் வாழ்நாள் முழுவதையும் பாதிக்கும்.

ஒருகாலத்தில், தாய் ஒருத்தி தனது பிள்ளையைச் சந்தைக்கு காவி வருவது வழக்கம். ஒரு பழக்கடையைக் கடந்ததும், பிள்ளையின் கையில் ஒரு வாழைப்பழம் இருப்பதைக் கண்டாள். தாய் மகிழ்ச் சியற்று, பிள்ளைக்கு கூறினாள் :

" நல் லது, எதிர் காலத்தில் நீ, பிழைத்துக் கொள் வாய் என்று தெரிகிறது"

பையன் வளர்ந்தான். அவன் பல பொருட்களைக் களவுபெற்று சந்தைக்கு



#### சென்றான்:

சில வருடங்கள் கடந்தன. பையன் வாலிபன் ஆனான். ஒருநாள் வங்கியைக் கொள்ள அடிக்கத் தீர்மானித்தான். காவலாளிகள் சண்டை செய்ய, வாலிபன் ஒரு

காவலாளியைச் கட்டுக் கொண்றான். பொலிஸ் வாலிபனைக் கைது செய்து வழக்கு மன்றத்தில் விசாரணைக்கு நிறுத்தின். தலைமை நீதிபதியால் அவன் குற்றவாளி என்று காணப்பட்டு மரண தண்டனை அளிக்கப்பட்டது.

மரண தண்டனை கொடுக்கப்படும் நாள் அன்று அவன் ஒரு கடைசி வேண்டுகோள் விடுத்தான் : "எனது அம்மாவை நான் காணவேண்டும்." கொலைக்குற்றவாளி தான் இறப்பதற்கு முன் தனது தாயாருக்கு மரியாதை செய்ய வேண்டுகிறானே என்று பொறுப்பதிகாரிக்கு மகிழ்ச்சி. ஆகவே, தாய் மகனைக் காணப்பதற்கு அழைக்கப்பட்டாள்.



தாய் வந்ததும், மகன் மிகவும் கோபம் அடைந்தான். தாயைப் பார்த்துக் கூச்சலிட்டான். "அன்று, நீ என்னைச் சந்தைக்குத் தூக்கிச் சென்ற நாள், என்னைக் கடிந்து ஏசி களவு செய்யாதே என்று கற்பித்திருந்தால், இந்த நாள் வந்திராது."

இது எமக்கு எல்லாம் பெரும் பாடம். ஆசிரியர்களும் பெற்றோரும் பிள்ளையின் தவறான செயல்களை அவதானித்து, பிள்ளைக்கு அது பழக்கமாகி காலம் கடப்பதற்கு முன், பிள்ளை தன் செயல்களைத் திருத்தவதற்கு உதவ வேண்டும். ஆனால், இது எமது செயல்களுக்கும் பொருந்தும். நாழும் எமது தவறுகளைக் கூடிய விரைவில் திருத்த வேண்டும். அது திரும்பத் திரும்ப நடக்க விட்டால், எங்கள் அடிஅறி மனத்தில் ஒரு செய்திட்டம் நிலைபெற்று, இலகுவில் நீக்க முடியாமல் போகும்.

ஒரு பிள்ளையின் பழக்கத்தை மாற்றுவது எப்படி என்று இப்போது பார்ப்போம். ஒரு பிள்ளை சோம்பேறியாகவும் வகுப்பில் படிக்காமலும் இருந்தால், அவனின் பழக்கத்தை பிரார்த்தனை மூலமும் துரிதமான சிந்தனை மூலமும் மாற்றலாம். காலை பாடசாலைக் கூட்டத்தில் ஆசிரியர்கள் திரம்பக் கூறுவதற்கு ஒரு பிரார்த்தனை கூறலாம் - உதாரணம் : "இன்று முதல், நான் கடுமையாக உழைப்பேன். நான் எனது வகுப்பில் படிப்பேன். என்னால் இயன்ற அளவு எனது கடுமையைச் செய்வேன்." இப்படியான ஆக்கபூர்வமான உறுதிமொழிகள் சில நாட்கள் திரும்பக் கூறுவதன் மூலம், அந்த சிந்தனைகள் அவன் அடி அறி மனத்தில் சேகரிக்கப்பட்டு, அதனால் பிள்ளையின் பழக்கத்தில் மாற்றத்தைக் காண்போம்.

பிள்ளைகள் பாட விரும்புவதால், ஆக்கபூர்வமான சொற்களைக் கொண்ட பாடல்களைப்பாடுவது பிள்ளையின் பழக்கத்தை மிகக் கண்டிப்பாக மாற்றும். உதாரணமாக, தன்னம்பிக்கை இல்லாமலும் எதையும் செய்யப் பயப்படும் பிள்ளைக்குப் பின்வரும் பாடலை நாம் பயன்படுத்தலாம்.

## HUMAN VALUES SONG BRAVERY

I WILL BE BRAVE  
I WILL BE BRAVE  
I WILL BE COURAGEOUS  
I WILL FACE ALL DIFFICULTIES  
AND I WILL BE SUCCESSFUL

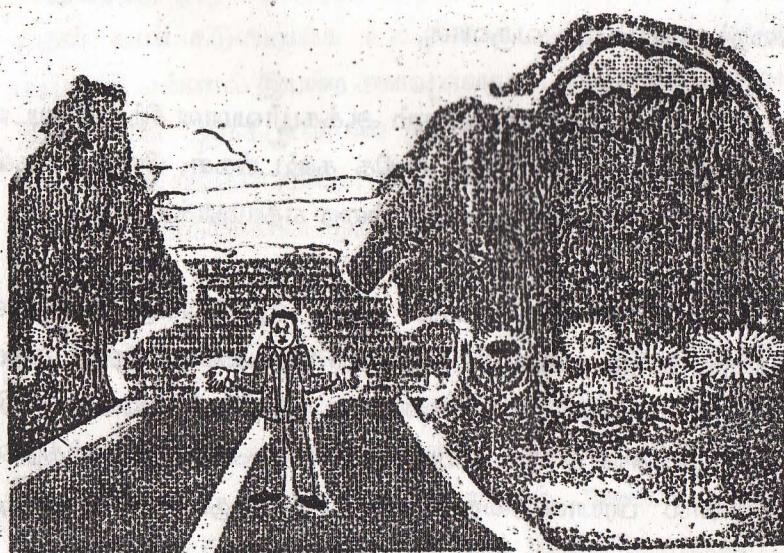
இப்படியான பாடலைத் திரும்ப திரும்ப பாடுவதால், மிக விரைவில், பிள்ளை கதரியமாகவும் தன் னம் பிக் கை நிறைந்தவனாகவும் வருவான்.

நாம் வாழ்வில் எப்போதும் ஆக்கபூர்வமான சிந்தனையுடன் இருக்க வேண்டும். நமக்கு அதிக கஷ்டங்கள், பிரச்சினைகள், தடைகள் இருக்கும்போது அவற்றை எதிர்நோக்க வேண்டும்.

வாழ்க்கை ஒரு சவால். அதை எதிர்நோக்கு! தெருவில் போகும் போது, முன்னால் ஒரு சுவர் இருப்பின், கீழே படத்தில் இருக்கும் மனிதன் போல் மனத்தை இழக்காதே. மேலே ஏறிப் போவதற்கு சுவர் மிகவும் உயரமானது என்று அவன் நினைக்கிறான். "என்னால் பிரயாணத்தை தொடர முடியாது. எவ்வளவு தூர்

அதிர்வட்டம்!". அழுது, திரும்பி நடக்கிறான். இப்படியான மஸ்பாங்குடன்னாம் ஒருபோதும் வாழ்வில் சித்தியடைய மாட்டோம். மாறாக, எமது பிரயாணத்தை ஒரு கவர் தடுப்பது கண்டால், உடனே யோசிக்க வேண்டும் : "கவரின் மேல் ஏற்ப பழகுவதற்கு எத்தகைய நல்ல தருணம் இது. நான் உடலாலும் மனத்தாலும் பலமுள்ளவன் ஆவேன்."

நாம் நம்பிக்கையோடு ஒரு தடையை நோக்கினால், அந்தத் தடையை வெல்லத் தொடங்கலாம். இந்தச் சுவரைப் பொறுத்தவரையில், நாம் பாறைகள், மரக் கொப்புகள் முதலியவற்றைச் சேகரித்து சுவரின் பக்கத்தில் அடுக்க முயல்வோம். சிறிது முயற்சியுடன், ஈற்றில் சுவரின் மேலால் ஏறி நமது பிரயாணத்தைத் தொடர்வோம். அப்போது எமக்கு அதிகமான தன்னம்பிக்கை இருப்பதை உணர்ந்து, இன்னும் பெரிய சுவரை எதிர்நோக்கத் தயாராவோம்.



அடிஅறி மனம் எமது உடலின் உறுப்புக் களின் செயல்களையும் ஆள்கின்றது. சதா துடிக்கும் இதயம், தூங்கும் போதும் நடைபெறும் சுவாசம், உணவின் சமிபாடு ஆவன... அனைத்தும் நாளின் 24 மணி ஸேரமும் அடிஅறி மனத்தால் இயக்கப்படுகின்றன. அடிஅறி மனம் என்றும் தூங்குவதில்லை. அடிஅறி மனம், நான் அதன் வேலைப்பாட்டுடன் தலையிடாவிடில், நமது உடலை நல்ல சுகத்துடன் வைத்திருக்கும். ஆனால் நாம் எதிர் நோக்குடன் தலையிடுவது உண்டு. உதாரணமாக, சோம்பலாக இருந்து வேலைக்குப் போக விரும்பாவிடில், எமக்கு கடினமான தலைவலி இருப்பதாகவும் ஒய்வு வேண்டும் என்றும் எமது வேலை மேற்பார்வையாளருக்குக் கூறக்கூடும். இதுபோல் அடிக்கடி செய்தால், இந்த செய்திட்டம் எமது அடிஅறி மனத்தில் வைக்கப்பட்டு, அடிஅறி மனம் எமது உடலில் ஒரு நோயும் இல்லாமலே உடல் சார்ந்த தலைவறியை உண்டாக்கும். இப்படியான அறிகுறிகள் வைப்போகாண்டியாக்கல் என்ற மனச் சிந்தனையாளருக்கு ஏற்படும். அவர்கள் தமக்கு ஏதாவது நோய் இருப்பதாக சிந்திக்க விரும்புவதால், அடிஅறி மனம் அவர்களின் சிந்தனைக்கு ஏற்ப நோயின் அறிகுறிகளை உண்டாக்கும். எனவே நமக்கு நோய் இருப்பதாக நாம் ஒரு போதும் சிந்திக்கலாகாது. ஏதாவது, பிரச்சினை இருந்தால் "இது என்ன தலைவலி" என்று சொல்ல வேண்டாம். நாம் என்ன நினைக்கிறோமோ அப்படியே ஆவோம் என்பதை ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளவும்.

பிரான்சில் ஒரு டாக்டர் இருந்தார், அவர் பெயர் டாக்டர் கோ. டாக்டர் கோ தனது நோயாளிகளுக்கு மருந்துகள் கொடுக்காமல் உறுதிமொழிகள் கூறச் செய்தே சிகிச்சை செய்து

பரிசீத்தார். அவர் நோயாளிகளைத் தினமும் பல தடவை பின்வருமாறு கூறச் செய்தார்: "ஓவ்வொரு நாளும் நான் குணமடைந்து கொண்டே வருகிறேன்." இது அற்புதமான விளைவை நோயாளிகளிடம் ஏற்படுத்தியது. சில வேளைகளில் மருங்து எடுப்பவர்களிலும் பார்க்க இவர்கள் விரைவில் குணம் அடைந்தார்கள்.

சுருக்கமாக, அடிஅறி மனத்திற்கு பெரும் சக்தி உண்டு. அதைச் சரியாகப் பயிற்சித்தால் நமது நூபக சக்தியை விருத்தி செய்யும், எமது பழக்கத்தை மாற்றும், வாழ்வில் சித்தியடைய உதவும், நல்ல கூத்தைப் பேணும், எல்லாம் மேலாக அடிஅறி மனம் வாழ்வில் சாந்தி அடைய நமக்கு உதவும்.



## சத்தியம் (TRUTH)

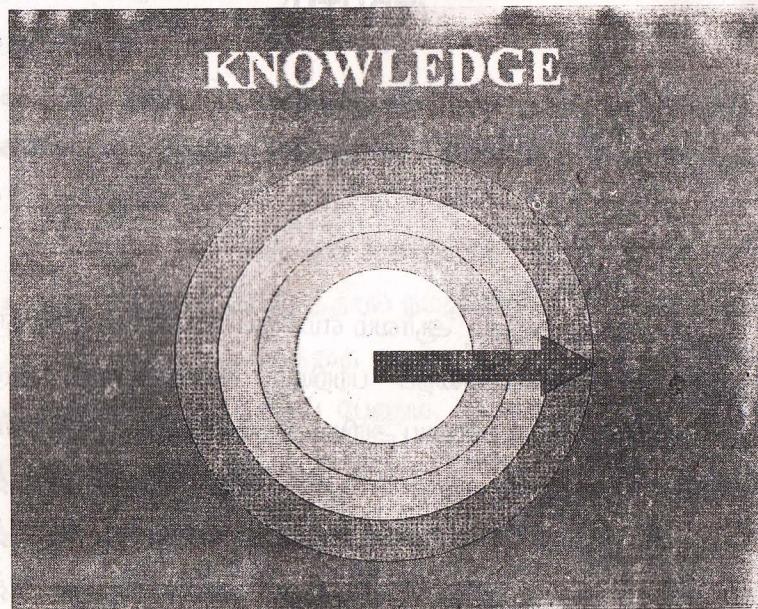
என்றும் மாறாதது எதுவோ அதுவே சத்தியம். என்றாலுள்ள மெய்ப்பொருள் அது. அது எக்காலத்திலும் மாறுதல் அடையாதது.

-முரீ சத்திய சாயி பாபா

எதையும் அறியும் ஆர்வம் எமக்குப் பிறப்போடு வந்ததாகும். கற்றியுள்ள ஒவ்வொன்றைப் பற்றியும் அறிந்து வைத்திருக்க விரும்புகிறோம். உண்மையை அறியும் ஆவல் உள்ளத்தில் உள்ளது. அதைத் தேடி நாலா பக்கங்களிலும் சென்று அறிவை வளர்த்துக் கொள்கிறோம். அறிவு ஒரு வட்டத்தைப் போன்றது. வட்டத்தின் உள்ளே நாம் அறிந்து கொண்டுள்ளது இருக்கின்றது. வட்டத்தின் புற எல்லையில் விஞ்ஞானிகள் செயலாற்றகின்றார்கள். ஆராய்ச்சிகள் செய்து புதியன கண்டுபிடிக்கின்றார்கள். அதனால் அறிவு வட்டம் வரவரப் பெரிதாகின்றது. இப்போது சங்கடமான ஓர் உண்மையைக் கண்டுபிடிக்கிறோம். எவ்வளவு அதிகமாக அறிகிறோமோ அவ்வளவுக்கு அறியாததும் அதிகமாகின்றது.

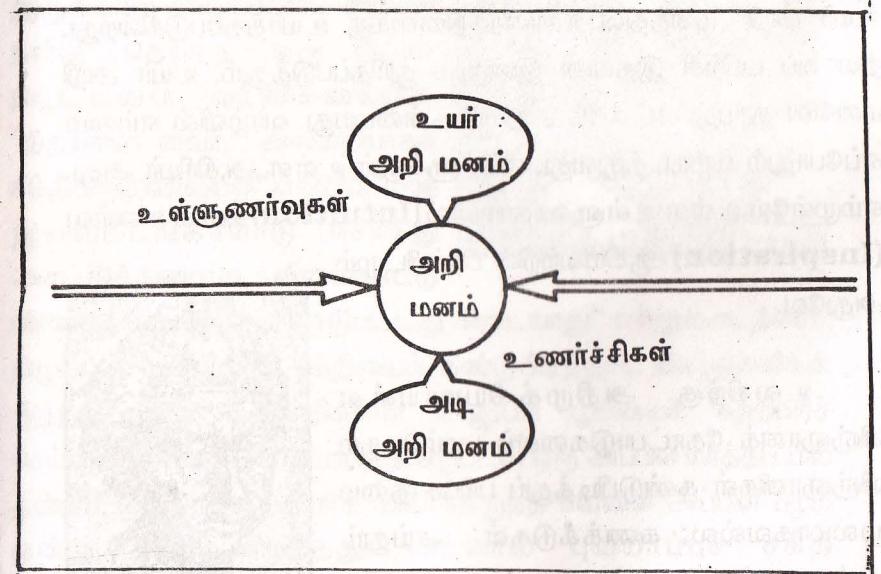
வட்டம் சிறிதாக இருக்கும்போது நிறைய அறிந்திருப்பதாக நினைக்கின்றோம். வட்டம் பெரிதாக, அதன் சுற்றளவும் பெரிதாகி,

வட்டத்தின் வெளியே உள்ள நாம் அறியாத பகுதி மேன்மேலும் அதிகமாகின்றது. இதனால் நாம் அறியாதது இன்னும் பெருமளவு உண்டு என்பதை அறிந்து கொள்கிறோம்.



இந்தச் சங்கடமான நிலைமையிலிருந்து விடுபடுவதற்கு ஒரு வழி உண்டா? வட்டத்துக்கு உள்ளும் புறமுமாயுள்ள அறிவெல்லாவற்றையும் அறிய ஏதுவாக எதையேனும் கண்டுபிடிக்க முடியுமா? அறிவு வட்டத்தை விசாலப்படுத்த மட்டுமே விஞ்ஞானத்தால் முடியும் என்பது அறிவுக்குப் புலனாகின்றது. அந்த வட்டத்துக்கு அப்பால் செல்வதை விஞ்ஞானம் அனுமதிக்காது. நாம் அறிவைத் தேடி எல்லா இடமும் சென்றிருக்கிறோம். விண்கோள்கள், நட்சத்திரங்கள், பால்வறி மண்டலம் வரையிலும் கூடச் சென்றுள்ளோம். தேடிப் பார்க்காத

இடம் ஒன்று மட்டும் இருக்கின்றது. அது எமக்கு உள்ளே உள்ளது. உள்ளே நாம் ஆழந்து ஆராயும்போது பூரண அறிவு என்கின்ற மையயிலைவக் கண்டுபிடிக்கின்றோம். இப்பொழுது பார்க்கையில் திடீரென்று அறிவு வட்டம் இல்லாமல் போகின்றது. எல்லாமே அறியப்பட்டு விடும்பொழுது அறிவு வட்டத்துக்கு வெளியே எதுவும் இல்லை. எங்களுடைய தேடுதல் முடிவடைந்து விட்டது. கண்டுபிடிக்கும் படலம் எங்களிடமிருந்து ஆரம்பிக்கப்பட்டு, எங்கெல்லாமோ சென்று இறுதியில் எங்களிடமே திரும்பிவந்து, இங்கேயே, எங்களுக்குள்ளேயே முடிவு பெறுகின்றது. தன்னைத்தான் அறியும்முறை எப்படி என்றும் அதன்போது நாம் கண்டுபிடிக்கும் சத்தியம்தான் என்ன என்பதையும் பார்ப்போம்.



எமது வாழ்க்கையில் மனித மேம்பாடுகளை நடைமுறையில் பயிலத் தொடங்கும் போது அறிவு நிலையை (**consciousness**)

மேலும் மேலும் மேல் நிலைக்கு உயர்த்த ஆரம்பிக்கின்றோம். எதிலும் நல்லதைக் காணவும் நல்லதையே கேட்கவும் மனத்தைப் பழக்கி அடிஅறி மனத்தில் அவற்றையெல்லாம் பதியச் செய்துவர, உள்ளத்தில் அது அமைதியை உண்டாக்குகின்றது. எல்லோருக்கும் நன்மை தரும் விதத்தில் பேசியும், அன்போடு உதவி புரிந்தும், தன்னலயின்றி கடமைகளை முடிந்தவரை சிறப்பாக முடித்தும் எமது புற உடலைச் சரியாகப் பயன்படுத்தி வந்தால், அடிஅறி மனம் அதை எமது பழக்கமாக உருவாக்கும். நல்ல சிந்தனைகளால் எங்கள் உள்ளத்தை நிரப்பி, அக அமைதியை வளர்க்கும். கோபம், காமம், பொறாமை, வீண் பெருமை முதலிய உணர்ச்சிகளைக் கட்டுக்குள் வைத்திருக்கக் கற்கும்போது வாழ்வில் எமக்கு மாறாத அமைதியும், ஆண்தமும் கிட்டும். இந்நிலையில் மனமானது உயர் அறி மனத்தின் உன்னத நிலைக்கு உயர்த்தப்படுகின்றது. தியானப் பயிற்சி இதனை இன்னும் துரிதப்படுத்தும். உயர் அறி மனமோ தூயது எல்லாம் அறியும் தன்மையது. வாழ்வில் எம்மை எப்போதும் வழிநடத்துவது. எங்களுக்குள் உள்ள ஆசிரியர் அது. எம்முள்ளே உள்ள உள்ளுணர்வாற்றல் (Intuition) ஆக்க உணர்வு (Inspiration) ஆகியவற்றின் பிறப்பிடமார் அதுவே.

உலகிற்கு அதிமுக கியமாயுள் எ விஞ்ஞானக் கோட்பாடுகளைப் பழம்பெரும் விஞ்ஞானிகள் கண்டுபிடித்துப் பரிசோதமை மூலமாகவல்ல; கணக்கீடுகள் செய்தும் அல்ல; தங்களிடமுள்ள உள்ளுணர்வாற்ற வினாலேயே அவர்கள் கண்டுபிடித்தனர்.



அல்பேர்ட் ஜன்ஸ்டைன் இருபதாம் நூற்றாண்டின் புகழ்பெற்ற பெரும் விஞ்ஞானி எனலாம். சார்பு நிலை என்ற பொதுக் கோட்பாட்டையும் அதைச் சாந்து தளிக் கொள்கைகளையும் துகள்களினால் ஒளி அமைகின்றது என்ற கொள்கையின் அடிப்படைக் கருத்தையும் துணிகரமாக உருவாக்கியவர் அவர். விஞ்ஞானக் கோட்பாடுகள் நுண்ணியதாய் இசைவறும் சுருதியைப் போல் செம்மையுற்ற தூல உள்ளுணர்வாற்றலின் தன்னிச்சையான படைப்பு என்று ஜன்ஸ்டைன் நம்பினார்.

சேர் ஜசக் னியூட்டன் 1642இல் பிறந்தார். சிறு பராயத்தில் அவர் அமைதியை நாடி மோனமாக இருக்கவே விரும்புவார். அவரை நன்கு தெரிந்த ஒரு பெண் நியூட்டனை வர் னிக்கையில் "நிதானமா எவர். அமைதியாகச் சிந்திக்கும் வாவிபன்" என்றும், "மற்ற இளவட்டங்களோடு சேர்ந்து அச்சுத்தனமான விளையாட்டு விளோதங்களில் அவர் ஈடுபட்டது கிடையாது" என்றும் கூறினார். நியூட்டன் புவியீர்ப்புச் சக்தியைக் கண்டுபிடித்தார். விஞ்ஞானிகள் இந்நாட்களில் செய்மதிகளை அனுப்பி பூமியைச் சுற்றிவரச் செய்வதற்கு அது அடிகோலிற்று. நியூட்டன் ஒரு அப்பிள் மரத்தடியில் தன்பாட்டுக்கு அமைதியாக அமர்ந்திருந்த வேளை அப்பிள் பழம் ஒன்று கீழே விழுந்தது. அதனால் புவியீர்ப்புச் சக்தி கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. இந்த மாபெரும் கண்டுபிடிப்பு விஞ்ஞான ஆய்வுக் கூடத்திலோ அல்லது ஆய்வுக் கணக்குகள் போட்டுப் பார்க்கும் வேளையிலோ கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை.

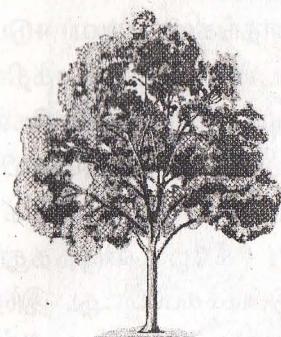
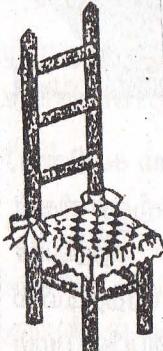


எங்களுக்குள் உள்ள உண்மையைச் சற்று அறிய முயலுவோம். சத்தியம் என்பது என்ன?

மாறாதது எதுவோ அதுவே சத்தியம். இன்று உண்மையாய் இருப்பது நாளெக்கும் உண்மைதான். நாளை மறுநாறும் அது உண்மையாகவே இருக்க வேண்டும். தர்க்க நியாயத்தின்படி ஒவ்வொருநாளுக்கும் அடுத்துள்ள மறுநாள் மாறாத உண்மையாகும். அதாவது முடிவற்றுச் செல்லும் எதிர்காலம் முழுதிலும், உண்மை அதே உண்மையாகவே இருக்கும். கடந்த காலத்தைப் பார்த்தாலும் இன்று உண்மையாய் இருப்பது நேற்றும் உண்மையாய் இருந்திருக்க வேண்டும். அப்படியே எல்லை காணாது கடந்து போன காலமெல்லாம் அது உண்மையாக இருந்திருக்கும். இவ்வாறாக படைப்பு நிகழ முதலும், படைப்பு மறைந்த பின்பும் உண்மையானது அதே உண்மையாகவே இருக்கும்.

படைக்கப்பட்ட பிரபஞ்சத்தில் இந்த உண்மையைத் தேடிப்பாஸ்போம்

உதாரணத்துக்கு இந்த நாற்காலியை எடுத்துக் கொள்ள வாம். ஜம்பது வருடங்களின் முன் இந்த நாற்காலி இருந்திருக்காது. அப்போது ஒரு மரத்தின் பாகமாக இது இருந்தி ருக்கும். இன்றி விருந்து ஒரு நாறு வருடங் களின் பின் நாற் காலி தூக்கி வீசப்பட்டு விற்காக எரிக்கப்பட்டு விடும். ஆகவே நாற்காலி நிலையான உண்மையல்ல.



சரி இந்தப் பூமியின் சேதி என்ன?

பூமிக் கோளின் வயது 4.5 மில்லியன் வருடங்கள் கமாருக்கு இருக்கும் என்று விஞ்ஞானிகள் கூறுகிறார்கள். அப்படியேன்றால் பூமியின் வாழ்நாளில் இன்று சரி பாதிக்கு வந்துவிட்டோம். இன்றிலிருந்து இன்னும் 4.5 மில்லியன் வருடங்களில் குரியன் இன்னும் வெப்பமாகி, உருகிக் கலக்கும் ஹீலியம் வாயுவினால் உருவத்தில் மேலும் பருத்து விடும் என்பது எங்கள் கணக்கு. உருவத்தில் பெரிதாகும் குரியனின் அதிவெப்பம் பூமியை உருகும்படி செய்து அழித்துவிடக் கூடும். அப்படியாயின் எங்களுடைய இந்தப் பூமி நிலையானதல்ல.



இந்தப் பிரபஞ்சம் எங்கும் தேடித் தேடிப் பார்த்தாலும் கண்டுகொள்வது ஒன்றைத்தான். படைக்கப்பட்ட பெளதிக் கூடக்களைத்திலும் உள்ள ஒவ்வொரு பொருளுக்கும் ஓர் ஆரம்பமும் ஒரு முடிவும் உண்டு என்பதைத்தான். என்றும் நிலைத்திருப்பது எதுவும் இல்லை. ஆகவே இந்தப் பெளதிகமான உலககளைத்தும் முடிவான உண்மையல்ல.

உண்மையைக் குறித்து மேலும் ஆய்ந்து பார்க்கும்போது நாம் காண்பதாவது : அவுஸ்திரேலியாவில் உண்மை எனக் கொள்ளப்படுவது எதுவோ அது தாய்லாந்திலும், ஐக்கிய அமெரிக்காவிலும் கூட உண்மையாகவே இருக்க வேண்டும் என்பதாகும். உள்ளபடிக்கு உண்மையானது உலககளைத்துக்கும்

பொதுவாய், அனுவிலும் சரி, அண்டத்திலும் சரி எங்கும் உள்ளதாய் இருக்க வேண்டும். இப்படியாக உண்மை எல்லாக் காலங்களிலும் அதே சமயத்தில் எல்லா இடங்களிலும் இருப்பதாகின்றது.

ஆழ் தியானம் கைவரும் வேளையில் எங்கள் உள்ளுணர்வு மேலும் மேலும் உயர் நிலையடைந்து எல்லா உயிர்களையும் உள்ளடக்கும் வண்ணம் விசாலமாவதைக் காண்போம். ஒரு கட்டத்தில் அனைத்தி ணோடும் ஒன்றுபடும் நிலை வருகின்றது. 'நான்' 'நீ' என்ற வேறுபாடு இல்லாது போகின்றது ஒன்றே உணரப் படுகின்றது. இது உயர் அறி மனத்தின் நிலையாகும். என்னிடமுள்ள உணர்வு அதேவிதமாய் புல் விதழிலும் விலங்குகளிடத்தும், மலைகள் ஆறுகளிலும் கூட இருக் கின்றது என்று உணரப் படுகின்றது. இந்த நிலையில் எங்கள் அறிவுக்கு எல்லாமே பொருள்படுகின்றன. இந்தப் பிரபஞ்சத்தில் எமது அறிவுக்கு விளங்காத இரகசியம், எட்டாத பொருள் எதுவும் இல்லை என்றாகிறது. ஒருடலில் கோடிக்கணக்கான கலங்கள் (**Cells**) இருக்கின்றன அல்லவா? அதேபோல ஒன்றேயான ஜீவத்துவத்தின் அதாவது உண்மைப் பொருளின் அம்சமாகவே நாம் இருப்பதை உணர்கின்றோம். புற்றுநோய்க் கலம் ஒன்று ஏனைய கலங்களையும் பாதிப்பதுபோது ஒரு கலம் ஏனைய கலங்களுக்குத் தீங்கு செய்யுமாயின் முழு உடலும் நோயற்று முடிவில் மரணம் நிகழ்கின்றது. புற்றுநோய்க் கலங்களும் கூடவே மடிகளின்றன. ஆகவே ஒருத்தரை நாம் துன்புறுத்தும் போது எமக்கே துன்பம் செய்கிறவர்களாகிறோம். ஒருத்தருக்கு உபகாரம் செய்யும்போது எங்களுக்கு நாம் உதவுகிறோம். எல்லோரும் ஒன்று என உணரும்போது தன்னலமற்ற தூய அன்பு உண்மையில் இதயத்திலிருந்து வெளிப்படும். இதயத்தில் சரக்கும் தூய சக்தி

உலகெங்கிலும் அதாவது சிறுஷ்டிப் பொருள் அனைத்திடமும் பரவும்.

முடிந்த வரையில் கல்லியின் வாயிலாகக் குழந்தைகளின் அறிவுசிலையை மேம்படுத்துவதே எமது நோக்கமாக இருக்க வேண்டும். அதனால் அவர்கள் உள்ளுணர்வாற்றலை வளர்த்துத் தங்கள் வாழ்க்கையில் அதனைப் பயன்படுத்தக் கூடியதாக இருக்கும். இதற்கு அமைதியாக அமர்ந்திருத்தல் அல்லது தியானம் என்பது ஒருவழி. அதனால் உள்ளே அலட்டிக் கொண்டிருக்கும் மனத்தை ஓய்வு கொள்ளப் பழக்கப் படுத்தலாம். இருவகையான தியானம் அமைவருக்கும் சிபாரிசு செய்யப் படுகின்றது. ஒன்று கவாசப்பயிற்சி மற்றையது ஜோதி தியானம்.

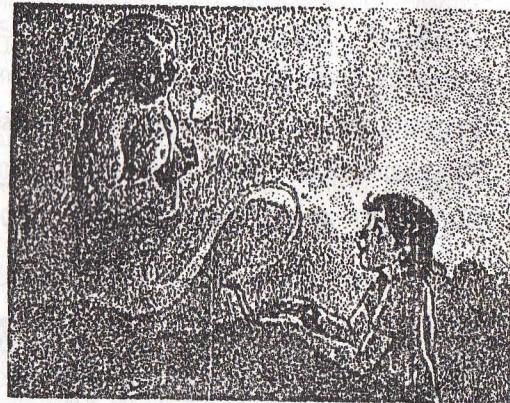


அ லா வு தீ ன்  
சிறு கை பயனாக  
இருந்த பொழுது  
ஒருநாள் தோட்ட த்  
திலே வேலை  
செய்து கொண்டிருந்தான். அவன்  
நிலத்தைக் கிளரிக்  
கொண்டிருக்கையில்  
கடினமாக ஏதோ  
பொருள் தட்டுப்  
பட்டது. அது சிறு  
கல்லாக இருக்கு  
மோவென்று அதை

எடுத்து எறிய முற்பட்ட போது அது புராதன காலத்து ஒரு விளக் காக இருப்பதைக் கண்டான். அதைக் கண்ட அலாவுதீனுக்கு வியப்பும் மனத்தில் மகிழ்ச்சியும் உண்டா யிற்று. விளக்கில் சேற்றுமன்ற ஓட்டிக் கொண்டிருந்தது. அதை அவன் ஒரு துணியினால் துடைத்துச் சுத்தப் படுத்தினான். அப்பொழுது அந்த விளக்கிலிருந்து புகை கிளம்பிற்று. அந்தப் புகை ஒரு ராட்சனாக வடிவெடுத்தது. அந்த

ராட்சன் அலாவுதீனை விழுந்து வணங்கி விட்டுச் சொன்னான் :

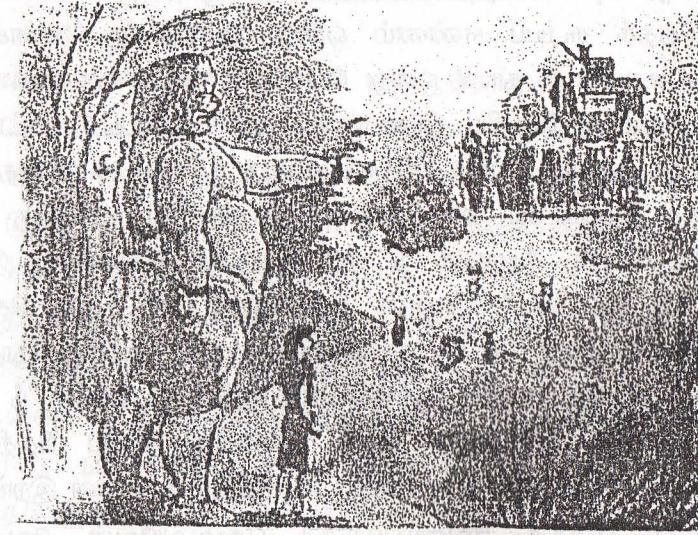
"ஐயா! இன்று என்னை நீங்கள் விடு வித்திருக்கிறார்கள் அதற்கு நான் நன்றிக் கடன் பட்டிருக்கிறேன்.



உங்களுக்காக எதுவும் செய்ய சித்தமாயிருக்கிறேன். ஆனால் ஒரே ஒரு நிபந்தனை. எனக்கு நீங்கள் வேலை தந்துகொண்டே இருக்க வேண்டும். வேலை தரத் தவறினால் உங்களை விழுங்கிவிடுவேன்" ஒ! என்ன அதிர்ஷ்டம் என்று அலாவுதீன் நினைத்தான். இந்த ராட்சனுக்கு முழு நேரமும் நிச்சயமாக வேலை கொடுக்க முடியும். ராட்சன் தன்னை இரையாக்குவதற்கு சந்தர்ப்பம் வராது. "உன்னை எனது வேலையாளாக அமாத்திக் கொள்கிறேன்" என்று அலாவுதீன் ராட்சனுக்குச் சொன்னான். ராட்சன் பின்னும் ஒருமுறை எச்சரித்தான், "ஐயா, நிபந்தனையை

மறந்து விடவேண்டாம். எனக்கு நீங்கள் எஞ்சேரமாவது வேலை தராவிட்டால் உங்களை இரையாக்கி விடுவேன்" அலாவுதீன் சிரித்தான்! "கவலையை விடு! நான் உனக்கு ஒயாமல் வேலை தருகிறேன்"

அலாவுதீன் ராட்சனுக்கு வேலை சொல்ல ஆரம்பித்தான். "நான் வசிப்பதற்கு ஒரு பெரிய மாளிகை வேண்டும்" ராட்சன் விரலைச் சுண்டியதுதான் தாமதம், அவன் சுட்டிக் காட்டிய இடத்திலே ஒரு பெரிய மாளிகை அமைந்திருந்தது. அலாவுதீன் அசந்து போய்விட்டான்! அவனோ மாளிகையைக் கட்டுவதற்கு ராட்சனுக்கு இரண்டு மூன்று வருடங்கள் செல்லும் என்று நினைத்திருந்தான்.



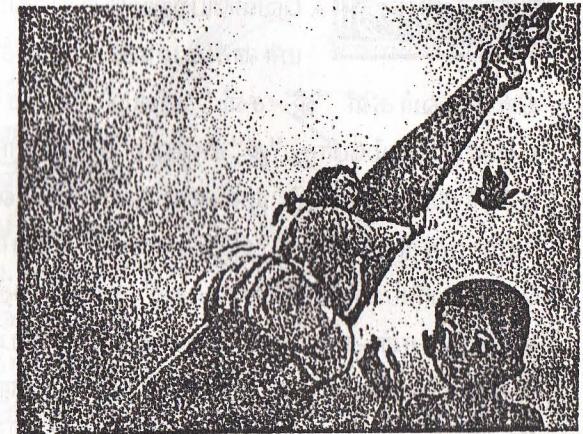
அடுத்தவேலை என்ன என்று படுவேகமாகச் சிந்திக்க வேண்டிய நிலை அலாவுதீனுக்கு ஏற்பட்டு விட்டது. "ஆற்றறைக் கடந்து

மாளிகைக்குப் போவதற்கு ஒரு பாலம் வேண்டும்". மீண்டும் ராட்சன் விரலைச் சண்டினான். பாலம் அமைந்து காணப்பட்டது. "மாளிகையைச் சுற்றி ஓர் அழகிய பூந்தோட்டம் வேண்டும்" சட்டென்று அந்த மாளிகையைச் சுற்றி ஒரு நந்தவனத்தை உருவாக்கினான் ராட்சன். ராட்சனுக்கு வேலை கொடுக்க வேண்டும் என்பதற்காக அது வேண்டும் இது வேண்டும் என்று பல வகையிலும் அவனை ஏவிக்கொண்டே இருந்தான் அலாவுதீன். மாலைப் பொழுதாயிற்று. அலாவுதீன் மிகவும் களைத்து விட்டான். இனிமேலும் என்னத்தைக் கேட்கலாம் என்று யோசிக்க முடியவில்லை. ஆனால் ராட்சனிடம் ஏதேனும் கேட்டுக்கொண்டே இருக்க வேண்டுமே. இல்லாவிட்டால் அவனை ராட்சன் தனக்கு இரையாக்கி விடுவானே. நேரமும் அதிகமாகிவிட்டது. திட்டென்று அலாவுதீன் புண்ணகைத்தான். ராட்சனை முழுநேரம் வேலையில் ஈடுபடுத்தக் கூடிய எண்ணம் ஒன்று தோன்றியது. "எனக்குப் பெரிய, உயரான தூண் ஒன்று வேண்டும்." ராட்சன் விரலைச் சுண்டியதும் மிகப்பெரிய தூண் ஒன்று அமைக்கப்பட்டு விட்டது. "நீ இந்த தூணில் ஏறி உச்சிக்குப் போ; உச்சியை அடைந்ததும் அடிக்கு இறங்கி வா. அடியில் வந்ததும் மீண்டும் உச்சிக்கு ஏறு. இப்படி மேலும் கீழாக நீ ஏறி இறங்கிக் கொண்டே இரு. நிறுத்தக் கூடாது." எசமான் சொன்னபடி ராட்சன் செய்ய வேண்டியதாயிற்று. அவன் தூணிலே ஏறுவதும் இறங்குவதுமாய் இருந்தான். ராட்சனை நோக்கி அலாவுதீன் கூறினான் "நீ ஏறி இறங்குவதை நிறுத்தாதே. நான் இப்போது போய் நித்திரை கொள்ளப் போகிறேன். காலையில் எழுந்ததும் உன்னை இறங்கச் சொல்லி, எனக்கு வேண்டியதைச் சொல்லுவேன். வேலை இல்லாதபோது தூணில் ஏறி இறங்கும்படி சொல்லுவேன்."

அலாவுதீன் இப்படியாக என்றும் மகிழ்ச்சி யுடன் வாழ முடிந்தது.

இந்தக் கதையில் ராட்சன் என்பது எமது மனமாகும். ராட்சனை அடக்கி ஆளாமல் விட்டால் அவன் அலாவுதீனைத் தனக்கு இரையாக்கி விடுவான். மனமும் அத் தகையதே. மனத்தைக் கட்டுக்குள் வைக்கா விட்டால் அது உள்ளுர ஒயாது ஏதாவது அலட்டிக் கொண்டே இருக்கும். கட்டுமீறிய மனம் எப்போதும் ஏதாவது திட்டங்கள் போடும்.

பிரச்சனைகள், தொல்லைகள், அழுத்தங்கள், உணர்ச்சிகள் என்றெல்லாம் உண்டு பண்ணி நிம்மதியை அழித்து விடும். மனம் யோசனை செய்வதை நிறுத்துவது சிரமம். மனத்துக்கு வேலை கொடுத்து அதைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருப்பதே சிறந்த மார்க்கம். தூணில் ஏறி இறங்கும்படி அலாவுதீன் ராட்சனுக்கு உத்தரவிட்டான். சுவாசமே தூண் என்று குறிக்கப்பட்டுள்ளது. உள் சென்று, வெளிவரும் சுவாசத்தின் மீது மனத்தை ஈடுபடச் செய்து அதனைக் கட்டுக்குள் வைத்திருக்கலாம். இது எப்படி யென்றால், சுவாசத்தோடு ஒன்றி நிற்கும்படியாக எளிதான் சொற்கள் எதையேனும் உச்சாக்க வேண்டும். எங்களுடைய வணக்கத்துக்கு உரியவர்களான யாராவது மகான்களுடைய நாமத்தை அல்லது ஏதேனும் மந்திரத்தை உச்சாப்பது மிகவும் நன்று. உதாரணமாக





பெளத்தர்கள் 'புத்-தா' என்ற பதத்தைப் பயன்படுத்தலாம். மூச்சை உள்ளிழுக்கும் போது 'பூ...த்' என்னும் ஒசையுடனும் மூச்சை வெளியேற்றும்போது 'தா' என்னும் ஒசையுடனும் மானசிகமாக உச்சரிக்க வேண்டும். கிறிஸ்தவர்கள் 'ஐ-சஸ்' என்று உச்சரிக்கலாம். மூச்சை உள்ளிழுக்கும்போது "ஐ" என்றும் வெளிவிரும்போது 'சஸ்' என்றும் உச்சரிக்க வேண்டும். முஸ்லிம்கள் 'அல்-லாஹ்' என்ற பதத்தைப் பயன்படுத்தலாம். இதற்கென சிபாரிக் செய்யப்படும் மந்திரம் 'சோ-ஹம்' ஆகும். அதன் கருத்து நான் அதுவாக இருக்கிறேன் என்பது. மூச்சை உள்ளிழுக்கும்போது 'சோ' என்றும் வெளிவிடும்போது 'ஹம்' என்றும் உச்சரிக்க வேண்டும். மதச்சார்புடைய நாமங்களை உபயோகிப்பதற்கு பாடசாலைகள்

அனுமதிக் காதவிடத் து  
நாங்கள் பின்வரும் முறையில் இலகுவாக எண்களை எண்ணிப் பயிலாம். மூச்சை இழுக்கும் போது 'ஒன்று' என்று உச்சரிக்கவும், மூச்சை விடும் பொழுது 'ஒன்று' என்று மீண்டும் உச்சரிக்கவும். இரண்டாவது முறையில் இரண்டு-இரண்டு என்று உச்சரிக்கலாம். இப்படியாகப் பத்து எண் வரையில் எண்ணிப் பழகிவிட்டு மீண்டும் ஒன்றிலிருந்து ஆரம்பிப்போம்.

கவாசத்தின் மீது மனத்தைச் செலுத்தி அதில் கடுபடுமாறு செய்வதனால் எங்கெல்லாமோ அலைந்து திரியும் மனத்தையும்

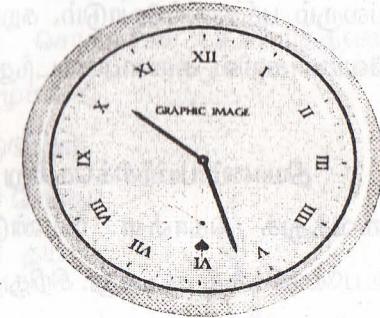


அது உண்டுபண்ணும் பிரச்சினைகளையும் தடுத்துவிடலாம். அதனால் படிப்படியாக மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தவும் அதை நிதானப்படுத்தி அமைதியாக வைத்திருக்கவும் கற்றுக் கொள்கிறோம்.

ஜோதி தியானத் துக்கு ஒளியைப் பயன்படுத்துகின்றோம். ஏனெனில் ஒளி இருளை நசித்து விடுகிறது. அதாவது ஒளியின்மூன்றாவது இருக்காது. ஒளி தூய்மையைக் குறிப்பது. சூரியன் தன் ஒளியை அனைத் துப் பொருளிலும் பிரகாசிக்கச் செய்கிறான்; வெப்பத்தை தருகிறான். ஜீவராசிகள் எல்லாம் உயிர்வாழ ஏதுவாகத் தாவரங்களை வளரச் செய்கின்றான். முழு உலகுக்கும் அதிமுக்கியமானது ஒளி.

தியானத்தில் சிறந்த பயனைப் பெறுவதற்கு நன்றாக எங்களைத் தயார் செய்து கொள்ள வேண்டும். முதலில் தினமும் தியானம் செய்வதற்கு ஏற்ற குறிப்பிட்ட நேரத்தை நிச்சயிக்க வேண்டும். அப்படித் தெரிந்தெடுத்துக் கொண்ட நேரத்தை விடாது கடைப்பிடிக்க வேண்டும். காரணம் என்னவென்றால் அடிஅறி

மனம் தியானம் செய்யும் இந்த நேரத்தை நன்றாக பதித் துக்க கொள்ள அது நாளைட்டவில் பழக்கமாகின்றது. பின்னால் அது அந்த நேரத்தில் அமைதியை உருவாக்கி தியானம் செய்வதை இலகுவாக்குகின்றது. தேர்ந்தெடுக்கும் நேரம் அதிகாலை 4.00



மணியிலிருந்து 8.00 மணி வரையில் இருப்பது நன்று. சாந்தமும், அமைதியும் நிலவும் காலம் அது. மற்ற நேரங்களில் நாங்கள் தியானம் பயிலக் கூடாது என்பதல்ல. காலையில் எம்மில் பலரும் புத்துணர்வோடும், சுறுசுறுப்போடும் இருப்போம். மாலை வேளைகளில் களைப்படைந்து சோாவறும் தன்மை இருக்கும்.

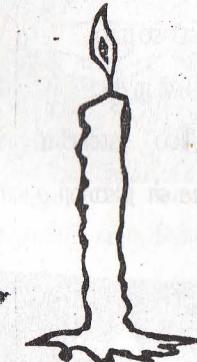
தியானம் பயிற்சிக்கென்று ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்தை ஒதுக்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதை வேறு தேவைக்கு உபயோகிக்கக் கூடாது. சிறிது காலத்தில் அது அமைதி நிலவும் இடமாகிவிடும். அங்கே தியானம் எளிதில் கைகூடும். படுக்கையானது உறக்கத்தோடு தொடர்புடைய இடமாதலால் படுக்கையிலிருந்து கொண்டு தியானம் பயிலுகையில் உறக்கம் வருவதுபோல் இருக்கும்.

  
சீரமந்துத் தரையிலோ, அல்லது மரப்பலகைத் தளத்திலோ தியானத்துக்கு உட்கார்வதானால் ஒரு பாய் அல்லது கம்பளத்தை மேலே விரிக்க வேண்டும். அதனால் உடலிலிருந்து சக்தி வீண்போகாது தடுக்கப்படுகின்றது. படத்தி ழுள்ளது போல் பத்மாசனமிட்டு சௌகரியமாக உட்கார முடியுமானால் அதுவே மிகவும் பொருத்தமான இருக்கையாகும். தரையில் இருக்கப் பழக்கமில்லாதவர்கள் நாற்காலியில் அமர்ந்துகொள்ளலாம். இருவகை இருக்கையிலும் முதுகு நேராக இருக்க

வேண்டியது அவசியம். தசை நாள்களை இறுக்காமல் முழு உடலையும் இலேசாக வைத்திருக்க வேண்டும்.

ஏற்கெனவே சொன்னபடி சுவாசப் பயிற்சியை ஆரம்பிப்போம். அதாவது சுவாசிக்கும் போது சொற்களை உச்சரித்தவாறு ஆழமாகவும், மெதுவாகவும் முச்சை உள்ளே இழுத்து, வெளியே விடுவோம். இது மனத்தை அமைதி கொள்ளச் செய்து ஜோதி தியானத்துக்கு எம்மைத் தயார் பண்ணுகின்றது.

தங்கள் இதயத் திலே ஒரு ஜோதியைப் பாவனை செய்யச் சிரமப்படுகிறவர்கள் ஒரு விளக்கை அல்லது மெழுகுவர்த்தியை ஏற்றித் தம்முள் வைத்துக் கொள்ளலாம். சிறிது நேரம் அந்த விளக்கினுடைய அல்லது மெழுகுவர்த்தியினுடைய கடரை உற்றுப் பார்த்துவிட்டுக் கண்களை மூடிக் கொள்ளவும்.



குழந்தைகளுக்கு அல்லது வயது வந்தவர்களுக்கு ஜோதி தியானத்தைப் பழக்கும் ஆசிரியர்கள், பெற்றோர்கள் போன்ற யாரும் கீழ்க்காணும் விதமான மொழிகளில் அதைச் சொல்லிக் கொடுக்க வேண்டும்.

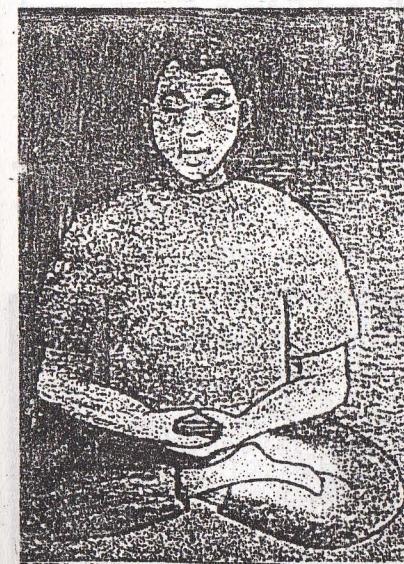
எங்களுக்கு முன்னிலையில் ஒரு ஜோதியைக் கற்பனை செய்வோம். அந்த ஜோதியை நெற்றி வழியாக சிரசுக்குள் கொண்டு வாருங்கள். சிரசு முழுதும் ஒளி நிறைந் திருக்கட்டும். ஒளி தோன்றும் போதெல்லாம் இருள் அகல் கின்றது. எங்கள் உள்ளத்தில் நன்மை பயக்கும் எண்ணங்கள் நிறைந்துள்ளன. உள்ளம் அன்பினால் நிரம்பியுள்ளது.



கருணையும் நிரம்பி இருக்கின்றன.

இப்போது இந்த ஜோதியை இதயத்துக்குக் கொண்டு வாருங்கள். அங்கே ஒரு தாமரை மொட்டைக் கற்பனை பண்ணுவங்கள். ஒளியானது தாமரை மொட்டை அடைந்ததும் அது மலர ஆரம்பிக்கின்றது. இதழ் இதழாக அவிழ்ந்து அழகிய மலராகின்றது. இதயம் தூய்மை பெறுகின்றது. அதில் அன்பும்,

இப்போது இந்த ஒளியைப் புஜத்துக்குக் கொண்டு வந்து முன்கைகள் வரையிலும் இறங்கச் செய்கின்றோம். கரங் கள் இரண்டிலும் ஒளி நிறைந்துள்ளது. எங்கள் கடமைகளை முடிந்தளவு திறமையோடு நிறைவேற்றிகின்றோம். அன்போடும், கருணையுள்ளத் தோடும் ஒவ்வொருவருக்கும் உதவுகின்றோம்.



இப்போது ஒளியைக் கால்களுக்குக் கொண்டு வருகின்றோம். கால்கள் இரண்டிலும் ஒளி நிறைந்திருக்கின்றது. அன்போடும், தன்னம் பிக்கை யோடும் வாழ்க்கையில் முன் செல்கின்றோம். நல்லவர் களுடனே நடமாடுகின்றோம். நல்ல இடங்களுக்கே செல்கின்றோம்.

உடல் வழியாக ஒளியை இப்போது வாய்க்குக் கொண்டு வருகின்றோம். வாயிலும் நாவிலும் ஒளி துலங்கட்டும். நாம் உண்மை பேசுகிறோம். எமது பேச்சுப் பயனுடையதாய் இருக்கின்றது;

நன்மை தருகின்றது. எமது மொழியில் அன்பும் கருணையும் நிறைந்துள்ளன.

இப்போது செவிகளுக்கு ஒளியைக் கொண்டு வருகின்றோம். காதுகள் இரண்டிலும் ஒளி நிறைந் துள்ளது. நல்லனவற்றையே கேட்கின்றோம். அனைவரும் சொல்வதை அன்போடும் கருணையோடும் காது கொடுத்துக் கேட்கின்றோம்.



இப்போது ஒளியைக் கண்களுக்குக் கொண்டு வருகின்றோம். கண்கள் இரண்டிலும் ஒளி நிறைந் திருக்கின்றது. பார்க்கும் ஒவ்வொருத் தரையும் அன்பும் கருணையும் கொண்டு பார்க்கின்றோம். ஒவ்வொருவரிடத்திலும், எல்லா வற்றிலும் நல்லதையே காண் கின்றோம்.

இப்போது ஒளியை மீண்டும் சிரக்குக் கொண்டு செல்கின்றோம். சிரசில் ஒளி நிறைந்திருக்கட்டும். நாங்கள் அன்பும், சிறந்த அறிவும் நிறைந்து விளங்குகிறோம்.



இப்போது எங்களிட மிருந்து இந்த ஒளி பரந்து செல்லட்டும். எங்களைப் பெற்றெடுத்துப் பேணி வளர்த்த தாய் தந்தையரிடம் இந்த ஒளியை எடுத்துச் செல்வோம். எங்கள் பெற்றோரிடம் சாந்தி நிறைந்து விளங்கட்டும். எங்களுக்கு அறிவும், ஞானமும் ஊட்டிய ஆசிரியர்களிடம் இந்த ஒளியை எடுத்துச் செல்வோம். எங்கள் ஆசிரியர்களிடம் சாந்தி நிறைந்து விளங்கட்டும். எங்களுடைய உற்றார் உறவினரிடத்தும், நண்பர்களிடத்தும் இந்த ஒளியைப் பரவச் செய்வோம். எல்லா மக்களிடமும், விலங்குகளிடமும் இந்த ஒளி விரிந்து பரவட்டும். முழு உலகத்தையும் இந்த ஒளி நிரம்பட்டும். முழு உலகமும் அன்பிலும், அமைதியிலும் நிறைந்து விளங்கட்டும். பிரபஞ்சம் அனைத்தும் இந்த ஒளியில் இலங்கும் வண்ணம் அது அகன்று பரவட்டும். எங்கும் ஒரே ஒளி.

நாங்கள் ஒளியில் இருக்கின்றோம்

ஒளி எங்களுக்குள் இருக்கிறது

நாங்கள் ஒளியாகின்றோம்

சிறிது நேரம் இந்த ஒளியிலும் அமைதியிலும் ஆழந்திருங்கள். பின் தியானத்தை முடித்துக் கொள்ளலாம்.

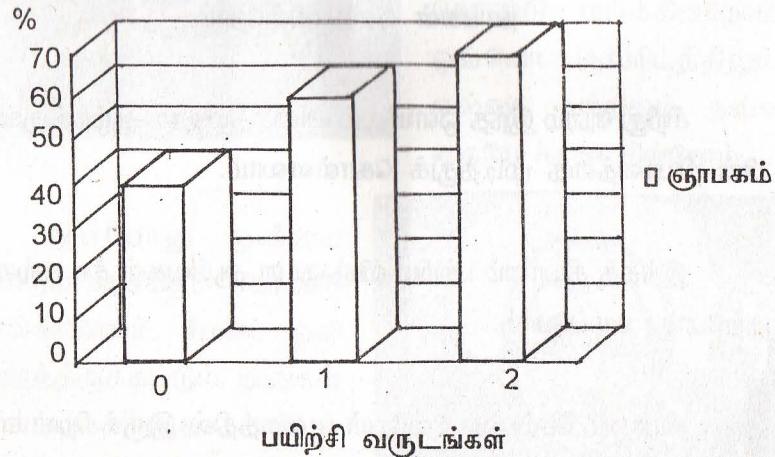
இந்தத் தியானம் பற்றிய விஞ்ஞான ஆய்வுகள் சிலவற்றைத் தற்போது பார்ப்போம்.

தியானம் செய்யவர் வேறோர் உலகத்தில் இருக்கிறார் என்று சிலர் நினைக்கிறார்கள். அவர் மந்தநிலை உடையவர் என்றும்

சாதாரண உலக விஷயங்களில் சுரனையற்றவர் என்றும் நினைக்கிறார்கள். உண்மை இதற்கு முற்றிலும் நேர்மாறானது. தக்கமுறையில் தியானம் பயிலுபவர்களுக்கு மற்றையோரிலும் பார்க்க ஒருமுகப்படும் ஆற்றல் அதிகம். அதனால் எடுத்துக் கொண்ட காரியத்தை மற்றவர்களைக் காட்டிலும் கீக்கிரமாகவும், திறமையாகவும் செய்து முடிக்கக் கூடியவர்கள் அவர்கள். அவர்கள் வெவ்வேறு குழந்தைகளில், இடமறிந்து ஏனையோரை விடவும் வேகமாகச் செயற்படுபவர்கள் அமெரிக்காவில் டெக்லாஸ் மாநில பல்கலைக் கழகத்தில் உள்ள ஷா (Shaw) கொல்ப் (Kolb) என்போர் 1971இல் ஒரு பரிசோதனை நடத்தினார்கள். அதன்படி தியானம் செய்பவர் துரிதமாகக் குறிப்பறிந்து செயற்படுவர் என்பதை நிருபித்துள்ளனர்.

### தியானத்தினால் ஞாபக சக்தியின் விளைவு

ஏபிராம்ஸ், கலிபோனியா  
பல்கலைக் கழகம்

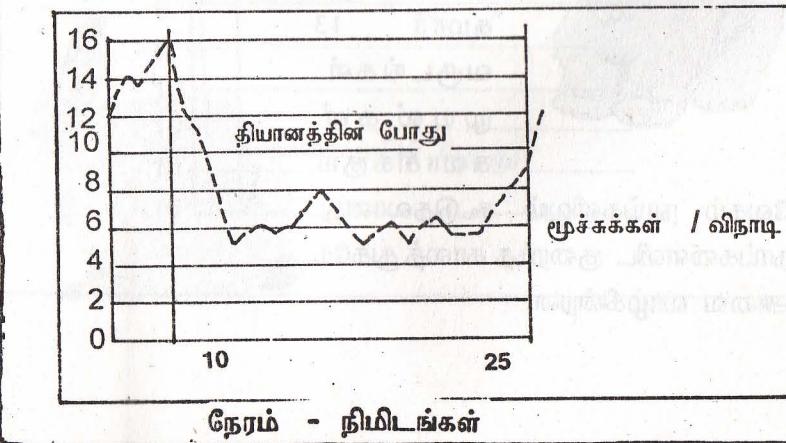


மேற்படி பரிசோதனையில் பங்குபற்றிய சாமானியர் தியானம் செய்தறியாதவர்கள். அவர்களைத் தியானம் செய்பவர்களோடு ஒப்பிட செய்து பரிசோதனை நடத்தப்பட்டது. தியானம் செய்பவர்களையும் 15 நிமிட நேரத் தியானத்தின் முன்பும், பின்புமாய் சோதித்துப் பார்த்தார்கள். சாமானியர்களின் குறிப்பறியும் வேகம் 0.5 விநாடிகள். தியானம் செய்பவர்களின் வேகம் இன்னும் கூடியது 0.35 விநாடிகள். அதே குழுவின் குறிப்பறியும் வேகம் பதினெந்து நிமிட தியானத்தின் பின் இன்னும் அதிகரித்திருந்தது , 0.3 விநாடிகள்.

ஜக்கிய இராச்சியத்திலுள்ள அல்லிசன் (Allison) என்பார் 1971 ஆம் ஆண்டில் த லான்செற் (The Lancet) என்னும் ஏட்டில், தியானம் செய்பவர்களின் சவாசம் சாதாரணத்தை விடவும் நிதானமானது என்று குறிப்பிட்டுள்ளார்.

### சவாசத்தில் தியானத்தின் விளைவு

அலிசன் P.K.



உயிரினங்கள் அனைத்துக்கும் மிகவும் முக்கியமானது சுவாசம். உடல் நலம் குறைந்தவர்கள் அல்லது களைப்படைந்தவர்கள் சுவாசிப்பது வேகமாக இருக்கும். திடகாத்திர மாகவும், ஆரோக்கியமாகவும் இருக்கும் பொழுது நாங்கள் மெதுவாகவும், ஆழமாகவும் சுவாசிப்போம். கோபமடைந்து அல்லது உணர்ச் சிவசப்பட்டு இருக்கும் வேளையில் விரைவாகச் சுவாசிப்போம். சாந்தமுற்று, அமைதியாக இருக்கையில் மூச்சு விடுவது மெதுவாக நடைபெறும். தியானத் தின் போது மனமானது அடங்கிவிடும். நாங்கள் அமைதி நிறைந்தவர்களாகிவிடுவோம். அதனால் மூச்சு விடுவது மெதுவாக நிகழும்.

விலங்கினங்களை அவதானிப்போ

மானால் அவை சுவாசிக்கும் வேகம் அவைகளின் சராசரி வாழ்நாளை நினையிப்பதைக் காணலாம். கடல் ஆமைகள் மிக மெதுவாகச் சுவாசிக்கின்றன. அவை நூற்றுக்கணக்கான வருடங்கள் வாழக் கூடியன. நாய்கள் மனிதரைவிட வேகமாகச் சுவாசிக்கின்றன. அவை சராசரியாக உயிர் வாழும் காலம் சுமார் 13

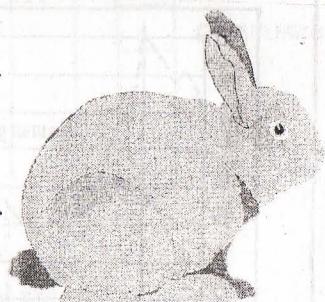
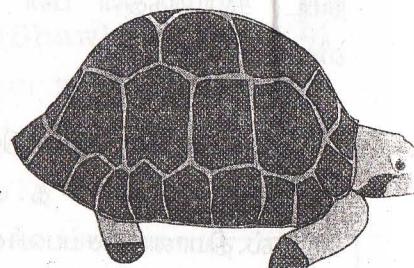
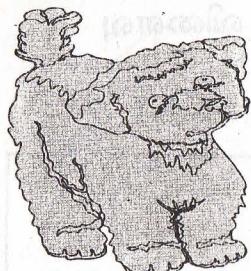
வருடங்கள்.

முயல் கள்

சுவாசிக்கும்

வேகம் நாய்களிலும் கூடுதலானது.

நாய்களைவிட குறைந்த காலத் துக்கே அவை வாழ்கின்றன.

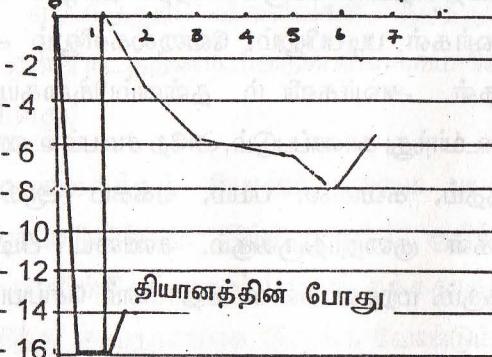


சுவாசிக்கும் வேகத்தை நாங்கள் கட்டுப்படுத்தப் பழக வேண்டும். ஆழமாகவும், மெதுவாகவும் நாள் பூராக நாம் சுவாசித்தோமானால் மனத்திலே தெளிவும், அமைதியும், வலிவும் தோன்றும். அது நீண்ட வாழ்க்கைக்கு உதவும்.

தியானத்தைப் பற்றி இப்போது மீண்டும் கவனம் செலுத்துவோம். வல்லஸ் பென்சன் (Wallace Benson) என்பார் சயன்ஸ் அமெரிக்கன் (Science American) என்ற ஏட்டில் 1972இல் குறிப்பிட்டுள்ளதாவது : தியானிக்கும் போது நாம் சுவாசிக்கும் ஒக்சிஜன் நித்திரையில் சுவாசிக்கும் ஒக்சிஜனை விடக்குறைவு.

### ஐட்சிசன் சுவாசிக்கும் வீதம்

சுவாசிப்பதில் ,  
நேரம் - மணித்தியால்  
மாற்றம் க்களில்



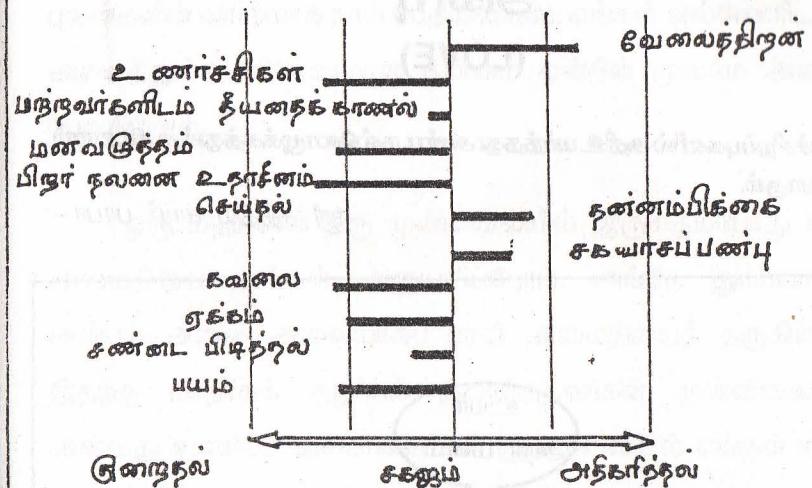
உடற்பயிற்சி செய்யும் போது சக்தி அதிகமாக விரயமாகின்றது. இவ்விதம் அதிக சக்தி தீயந்து விரயமாவதற்கு ஒக்சிஜன் அதிகம் தேவை. நாங்கள் ஓய்வாக இருக்கும்போது செலவாகும் சக்தி குறைவு. அப்போது குறைந்தளவு ஒக்சிஜன் தேவை. உறங்கும்பொழுது உடல் ஓய்ந்து கிடப்பதால் சாதாரண காலத்தை விட ஆறிலிருந்து எட்டு வீதம் குறைவாகவே ஒக்சிஜனைச் சுவாசிக்கப்படுகின்றது. இதிலிருந்து காணக் கிடைப்பது யாதெனில் உறக்கத்தில் கிடைக்கும் ஓய்வை விட தியானத்தில் இன்னும் ஆழந்த ஓய்வு கிடைக்கின்றது என்பதாகும். தியானம் பயிலும் போது எங்களுக்குப் புத்துணர்ச்சியும், வலிவும் அதிகமாக இருப்பதாக உணர்கின்றோம். அதன் பயணாக குறைந்தளவு உறக்கமே எங்களுக்குத் தேவைப்படுகின்றது.

தியானம் பயிலும் குழந்தைகளை அவதானிப்பவர்கள் அவர்கள் நடத்தையில் பெரும் மாற்றம் நிகழ்வதைக் கவனிக்க முடியும். அவர்கள் படிப்பிலும், வேலைகளிலும் அதிக திறமை அடைவார்கள். அவர்களிடம் தன்னம்பிக்கையும், சகவாசப் பண்புகளும் உயர்ந்து காணப்படும். அதே சமயம் உணர்ச்சியடைதல் மன அழுத்தம், கவலை, பயம், ஏக்கம் ஆகிய எதிர்மறை உள்பாங்குகள் குறைந்திருக்கும். சண்டை பிடிக்கும் குணம் அருகியிருக்கும். மற்றவர்களை உதாசீனம் செய்யமாட்டார்கள்.

ஜேர்மனியில் கொலோன் (Cologne) நகர பல்கலைக் கழகத்திலுள்ள பேர் (Fehr) என்பார். 1972 இல், தியானம்

## தியானம் நடத்தையில் ஏற்படும் விளைவு

பேர், கொலோன் பல்கலைக்கழகம்



நடத்தையில் ஏற்படுத்தும் விளைவுகள் குறித்து உளவியல் பரிசோதனை ஒன்று நடத்தினார். (அதன் விளக்கம் மேல்க்காணும் படத்தில் உள்ளது)

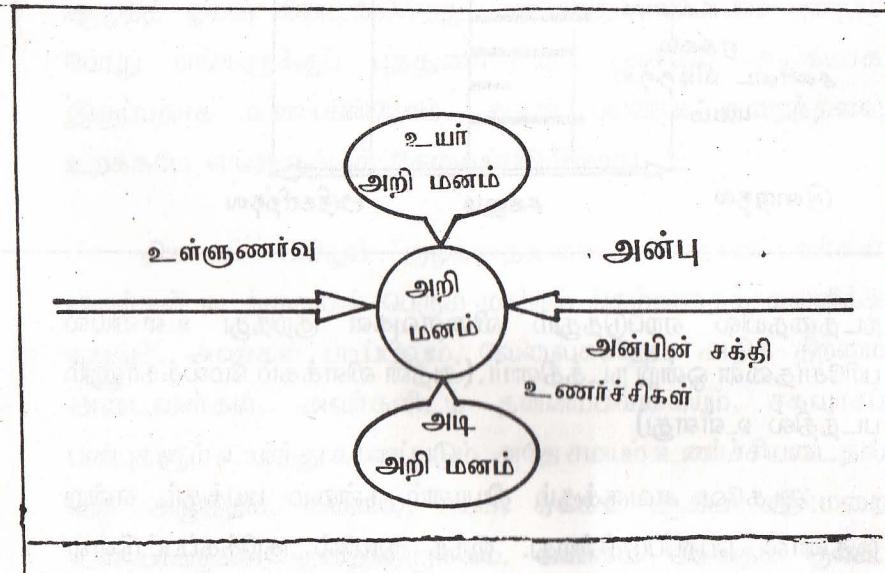
ஆகவே எவருக்கும் தியானம் நன்மை பயக்கும் என்று இதனால் பெறப்படுகின்றது. இந்த நாலில் குறிக்கப்பட்டுள்ள தியான முறை பயமின்றி எவராலும் பயிலத் தக்கதாகும். வேறு சில முறைகள் குறித்து அவதானமாக இருக்க வேண்டும். அவற்றைப் பயில்வதற்கு அனுபவமுள்ள ஆசானின் துணை வேண்டும்.



## அன்பு (LOVE)

குணச்சிறப்புகளில் அதீலையந்தது அன்பு நல்லொழுக்கத்துக்கு ஆதாரம் அன்பாகும்.

-ஸ்ரீ சத்திய சாமி பாபா -



எம்மனைவரையும் அன்பின் சக்தி வசப்படுத்திவிடும். விசேஷமாகக் குழந்தைகளைக் குறிப்பிடலாம். இந்த நூலில் நாம் குறிப்பிடும் அன்பு எனும் பதம் ஒரு தூய இதயத்திலிருந்து கூர்க்கும் அன்பையே குறிக்கின்றது. எதையும் எதிர்நோக்காத அன்பு அது.

அன்பைச் செலுத்தி அன்பைப் பெறும் ஆற்றல் எங்கள் எல்லோரிடமும் உண்டு. இந்தத் தூய அன்பின் எழுச்சியை புலன்களின் வாயிலாக நாம் பெறவில்லை. எங்கள் எல்லோரிடமும் அமைந்துள்ள விசேஷமான தன்மை ஒன்றின் மூலமே அதைப் பெறுகிறோம்.

ஒரு மஹானின் திரு முன்னிலையில் இருக்கும்போது உயர் அமைதியை நாங்கள் அனுபவிப்போம். அங்கே தூய்மையும் அன்பும் அலை அலையாகப் பரவி அமைதியைத் தருகின்றன. இதற்கு மாறாகக் குழப்பம் நிறைஞ்சதவர்கள் முன்னிலையில் அல்லது உணர்ச்சி வசமானவர்கள் முன்னிலையில் எங்கள் மனம் அமைதியற்று அலையும்.

ஒரு குழந்தை தடுக்கி விழுந்து கையைக் காய்ப்படுத்திக் கொண்டு அழுகிறது. பெறறவள் ஓடோடியும் சென்று தன் அன்புக் கரங்களால் அனைத்துக் கையைத் தொட்டுத் தடவுகிறார். குழந்தை உடனே அழுகையை நிறுத்திவிடும். அதன் பின் அதற்கு வலி தெரியாது. தாயின் அன்பு அத்தகையது.



வளரும் குழந்தைகளிடம் உன்னத மனித நிலையை வளர்ப்பதற்கு அன்பு மிகமிக முக்கியமானதாகும். மருத்துவமனைகளிலே பார்த்தால் ஓர் உன்மை காணக் கிடைக்கின்றது. பிறப்பிலிருந்தே அணாதைகளான அல்லது பெற்றோர்களினால் கைவிடப்பட்டவர்களான குழந்தைகளின் இறப்பு விகிதம் அங்கே அதிகம். சாதாரணமாகப் பெற்றோரோடு வளரும் குழந்தைகளின் இறப்பு விகிதம் குறைவு. அப்படிப்பட்ட நிலைமைகளில் தாயின் இடத்தைத் தாதிமார் எடுத்துக் கொண்டு குழந்தைகளை அன்புடன் பேசி அரவணைக்க வேண்டியுள்ளது. அப்போது இறப்பு விகிதம் சாதாரண நிலைக்கு இறங்குகின்றது.



இதயத்திலே அன்போடு பாடசாலைகளில் ஆசிரியர்கள் பழக வேண்டும். அன்பு நிறைந்துள்ள ஆசிரியர்கள் சொல்லிக் கொடுப்பதுவும் குழந்தைகளின் உள்ளத்தைத் தொடும். அவர்கள் அமைதி நிறைந்திருப்பார்கள். ஒருமுக ஆற்றல் வளர்ந்து படிப்பிக்கும் பாடங்களை எளிதில் கிரகித்துக் கொள்வார்கள். இப்படியாக மனித உன்னத நிலைக்குச் செல்லும் வழியில் குழந்தைகள் முன்னேறுவதற்குப் பெற்றோரும் ஆசிரியரும் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றனர்.

அன்பைப் பெறாத பிள்ளைகள் தாழ்வு மன்ப பான்மை யோடு வளர்வார்கள். அடிக்கடி தண்ணம்பிக்கை தளர்ந்து

காணப்படுவார்கள். சண்டை பிடிக்கும் இயல்பு மிகுதியாக இருக்கும்.

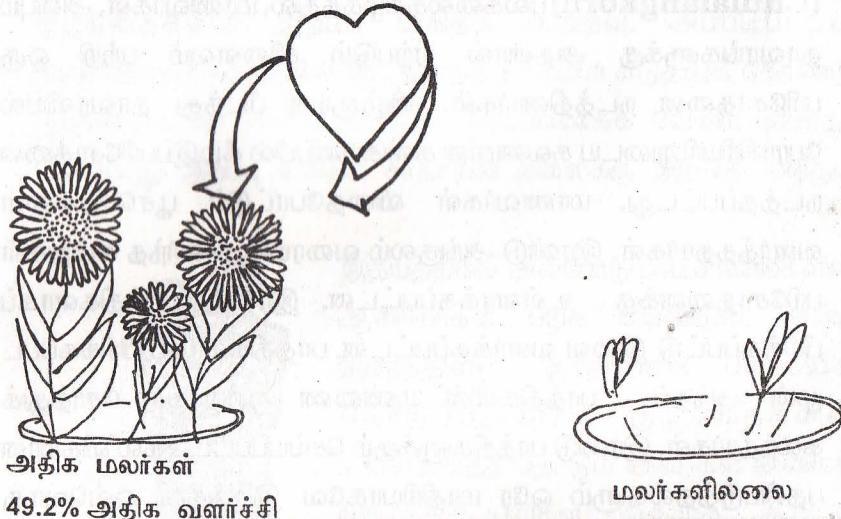
அன்பானது மனித மனத்தை மாத்திரம் இளக்கவெக்கும் என்பதல்ல. விலங்குகள் தாவரங்களும்சட்ட அன்பு நன்மை பயக்கின்றது. தாய்லாந்தில், பங்கோக் நகரிலுள்ள சுல்லைங்கோன் (**Chulalongkorn**) பல்கலைக்கழகத்தில், மாணவர்கள், அன்பும் தாவரங்களுக்கு அதனால் ஏற்படும் விளைவும் பற்றி ஒரு பரிசோதனை நடத்தினார்கள். விஞ்ஞான பீடத்து தாவரவியல் பேராசிரியரினுடைய கவனமான கண்காணிப்பில் கீழ்க்கண்ட பரிசோதனை நடத்தப்பட்டது. மாணவர்கள் விதைபோட்டுப் பூச்செடிகளை வளர்த்தார்கள். இரண்டு அங்குலம் வரையில் வளர்ந்த கன்றுகள் பரிசோதனைக்கு உள்ளாக்கப்பட்டன. இரண்டு பாத்திகளாகப் பிரிக்கப்பட்டு இவை வளர்க்கப்பட்டன. பாத்திகளாகப் பிரிக்கப்பட முன் அந்தப் பாத்திகளின் மண்ணை ஒன்றாகச் சேர்த்துக் கலந்தார்கள். இரண்டு பாத்திகளுக்கும் செய்யப்பட்ட சகல விதமான பதன்படுத்தல்களும் ஒரே மாதிரியாகவே இருந்தன. ஒவ்வொரு கன்றுக்கும் நீர் ஒரே அளவாகப் பாய்ச்சப்பட்டது. வெப்ப நிலையும் ஒரே மாதிரியாகவே இருந்தது. இரண்டு பாத்திகளும் குரிய ஒளியை ஒரே அளவிலேயே பெற்றன. ஒரே ஒரு மாறுபாடு இருந்தது. இருபது பேர் கொண்ட ஒரு மாணவர் குழு ஒவ்வொரு நாளும் வந்து ஒரு பாத்தியில் உள்ள பூச்செடிகளுக்குத் தங்கள் அன்பை இனிதாய் வெளிப்படுத்தினார்கள்.

மற்றைய பாத்திக்கு அது கிடைக்காது தடுக்கப்பட்டது. நான்கு கிழமைகளின் பின்னர் பரிசோதனையின் பெறுபேறு அளவிடப்பட்டது.

அன்பினைப் பெற்று வளர்ந்த பாத்திச் செடிகள் எல்லாம் மலர்ந்த மலர்களோடு இன்றன.

## அன்பு + தாவரங்கள்

சுலாலங்கொன் பல்கலைக் கழகம், பாங்கொக்



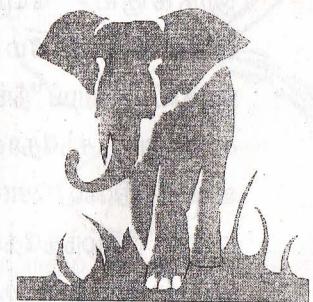
அன்பு தடுக்கப்பட்ட பாத்தியில் ஒரு செடியாவது பூப்பூத்து நிற்கவில்லை. ஒவ்வொரு பூச்செடியின் உயரத்தையும் அளந்து பார்த்தார்கள். அன்பினைப் பெற்றுக்கொண்ட பாத்தியிலுள்ள செடிகளைவிட 49.2 வீதம் கூடுதலாக இருந்தது.

இந்தப் பெறுபேறு குறித்துப் புள்ளிவிபர ஆய்வும் நடத்தப்பட்டது. இரு பாத்திகளுக்கும் இடையில் இப்படிப் பெரிய வித்தியாசம் ஏற்படுவதற்கு வெளிப்புறக் காரணி ஏதோ இருக்க

வேண்டும் என்று அந்த ஆய்வில் தெளிவாகப் புலப்பட்டது. சகல பராமரிப்பு முறைகளும் ஒரே மாதிரியாக இருந்தபடியால் அந்தக் காரணி மாணவர்களிடமிருந்து பூச்செடிகளுக்கும் பரந்து கிடைத்த அன்புதான் என்று முடிவெடுக்கப்பட்டது.

இந்தப் பரிசோதனை பற்றிய விபரத்தை நிறைவு செய்யும் விதமாகச் சில தகவல்கள்: இதில் பங்குபற்றிய மாணவர்களுக்கு தியானம் குறித்து போதனா வகுப்பொன்று ஏற்கெனவே நடத்தப்பட்டிருந்தது. அவர்கள் சிலகாலமாகத் தியானம் பயின்று வந்துள்ளார்கள். இதயத்திலிருந்து ஒளி புறப்பட்டுச் சென்று தமது அன்புக்குரியனவற்றின் மீது பரந்து செல்வதுபோல் பாவனை செய்வதன் மூலம் அன்பை மேலோங்கச் செய்வதற்கு அவர்களுக்குக் கற்றுக்கொடுக்கப்பட்டது. இந்தப் பரிசோதனையின் போது அவர்கள் மனத்தை ஒருமுகப்படுத்திக் கொண்டு பூச்செடிகளைப் பார்த்தவாறு, "அன்பு இந்தப் பூச்செடிகள் மேல் செல்லட்டும். இந்தப் பூச்செடிகள் அன்பிலும் அமைதியிலும் நிறைந்து விளங்கக்கூடும்" என்று எண்ணலாண்கள். பிறகு ஒளியானது பூச்செடிகளின் மீது பரவிச் செல்வதாகப் பாவனை செய்தார்கள்.

அன்பு ஒரு மகாசக்தி, புத்தபெருமான் முன்பாக ஒரு யானைக் கூட்டம் பாய்ந்து வந்தது. அவர் அன்பு தழுவ அவைகளை நோக்கினார். யானைகள் பாதையில் அப்படியே நின்றுவிட்டன. யாருக்கும் தீங்கு செய்யவில்லை.



புத்தபகவானின் புகழ்பெற்ற வாக்கு என்னவென்றால், "பகையினால் பகை தீராது. அன்பு ஒன்றினால் மட்டுமே பகை தீரும்."

யேசு கிறிஸ்து அன்பின் சக்தியினால் பலருக்கு நோய்களைக் குணப்படுத்தினார். யேசு பெருமான் சொன்னார்: "ஓரு புதிய கட்டளையை உங்களுக்குத் தருகிறேன். ஒருத்தரோடொருத்தர் அன்பாயிருங்கள்." தீர்க்கதறிசிகள், மஹாங்கள் அனைவரின் உபதேசங்களிலும் ஒரு செய்தி பொதுவாக இருக்கும்:அது அன்பு.

நியூயோக் நகரில் பரமஹம்ச லோகானந்தர் உபதேசங்கள் செய்துகொண்டிருந்த காலம். ஒருநாள் தெருவிலே காலாற நடந்து போய்க் கொண்டிருந்தார். மூன்று திருடர்கள் துப்பாக்கியைக் குறிவைத் தபடி அவர் முன் வந்தனர். வந்தவர்கள் பணம் கேட்டனர். எப்போதும் முறுவல் பூத்த முகத்தோடும் அன்போடும் இருக்கும் யோகானந்தார் அவர்கள் மேல் அன்பு மேலிட்டவராய் "நீங்கள் மூவரும் சாந்தியும் சுந்தோஷமும் நிறைந்து விளங்குவீர்களாக" என்று உள்ளத்திலே சொல்லிக் கொண்டார். அப்போது அவர்களுக்கு என்ன நிகழ்ந்ததோ, அவருடைய பண்பையை அந்த மூன்று திருடர்களும் ஏற்க மறுத்தார்கள்.



துப்பாக்கியைத் தளர்த்தி, "நடந்த தவறுக்கு வருந்துகிறோம். உங்கள் பணத்தை எங்களால் எடுக்க ஏலாது" என்று சொல்லிவிட்டுத் திரும்பி ஓடிப்போய்விட்டார்கள்.

அன்பின் சக்தி அத்தகையது. மனிதருடைய மனத்தையே மாற்றக்கூடியது அன்பு. உலகிலுள்ள ஆயுதங்கள் அனைத்திலும் பெரிய ஆயுதம் அது. எங்களிடம் கோபம் சாதிப்பவர்கள்பால் அன்பைச் செலுத்தினோமானால் அந்த மனோபாவத்தை அவர்கள் மாற்றிக்கொள்ள ஆரம்பிப்பார்கள். அன்பு நிறைந்துள்ளவர்களுக்கு எதிரிகள் இருப்பதில்லை. அன்பின் சக்தியால் உலகிலே சமாதானத்தை உண்டு பண்ண முடியும். போர்க்கருவிகளுக்குத் தேவை இருக்காது.

போதுமான தொகையில் அன்பு நிறைந்த மக்கள் இருப்பார்களானால் உலகம் மிகவேகமாக மாற்றமடையும். யுரேனியத்தில் ஏற்படும் மாற்றத்தை இதற்கு ஒப்பிடலாம். யுரேனியத்தில் பொருட் திணிவு ஓர் அளவை மீறும்போது மறுதாக்கங்கள் தொடராக ஏற்பட்டு வெடிப்பு நிகழ்கின்றது. அதுபோல அன்பு நிறைந்த மக்களின் தொகை மாற்றம் நிகழ்த்தும் அளவுக்குப் பெருகுமானால் தொடர் விளைவுகள் உலகெங்கும் ஆரம்பிக்கும். அன்பு வேகமாகப் பல்கிப்பெருகி பொற்காலம் ஒன்று உதயமாகும். அது சாந்தி நிறைந்ததாய் இருக்கும்.



அன்புதான் உண்மையில் ஒழுக்கத்துக்கும், மனித உன்னத நிலைக்கும் ஆதாரமாகும். மனித மேம்பாடுகள் அனைத்துக்கும் அடி நீரோட்டமாக விளங்குவது அன்பு.

அன்பு சிந்தனையில் சத்தியம்  
அன்பு உணரப்படும்போது சாந்தி  
அன்பு அறிவுத்தெளிவில் அஹிம்சை  
அன்பு செயலில் தர்மம்.

வாழ்வின் குறிக்கோளாகிய மனித உன்னத நிலைக்கு அன்பு குறுகிய மார்க்கமாகும். இதயத்திலே அன்பு இருந்தால் அறி மனம் உயர்நிலையடைந்து இறுதியாக உயர் அறி மனத்தோடு ஒன்றாகின்றது.



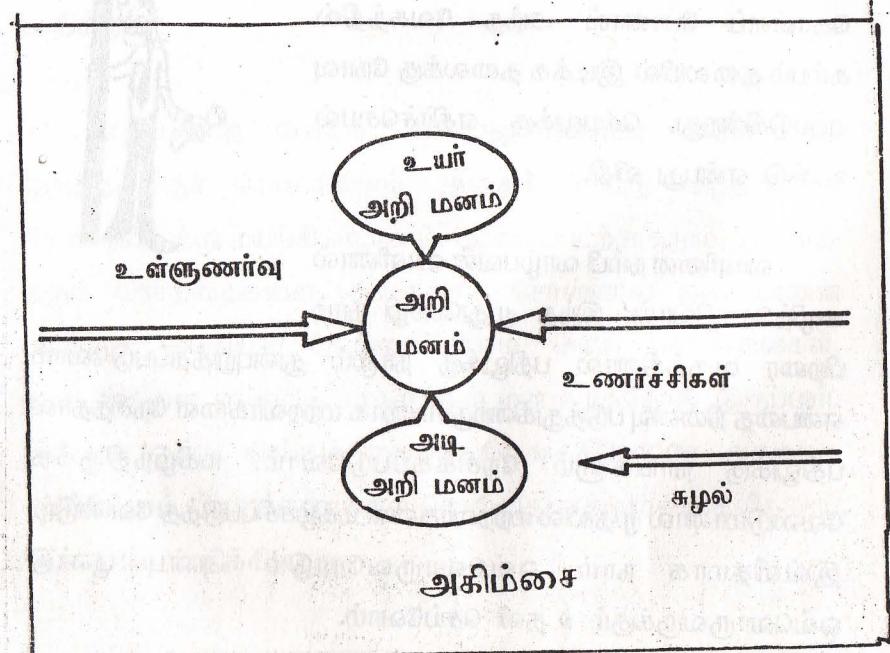
## அஹிம்சை

### (NON-VIOLENCE)

அஹிம்சை என்பது என்னம், சொல், செயலால் யாருக்கும் தீவிக்கூறப்படுத்த தவிர்ப்பதாகும்.

-ஸ்ரீ சத்திய சாயி பாபா

சுற்றுப் புறத்தோடு அல்லது இயற்கைச் சூழலோடு பொருந்தி வாழ்வதற்கு உடலையும் உள்ளத்தையும் கருவிகளாக்குவதே அஹிம்சையாகும்.



மனிதர், மக்கள் சமூகம், விலங்குகள், இயற்கை, உலகம், பிரபஞ்சம் இவை எமது குழலாகும். எமக்குச் குழலாக அமைந்துள்ள இவை அனைத்தும் எம்மோடு இசைவாக இருக்க வேண்டும். இந்தச் குழல் அமைப்புக்கு உடலாலோ உள்ளத்தாலோ, எவ்வகை ஹரும் செய்யக் கூடாது. காரணம் மிகச் சுலபமானது. நாம் எமது சுற்றுச் குழலோடு ஒன்றுபட்டிருக்கின்றோம். சத்தியம் என்ற தலைப்பிலுள்ள நான்காவது அத்தியாயத்தில் இந்த உண்மை ஆராய்ப்பட்டுள்ளது. நாம் ஒன்றாக இருக்கின்றபடியால் மற்றவர்களுக்கோ, சுற்றுச் குழலுக்கோ ஏதும் கெடுதல் செய்வது எம்கே கெடுதல் செய்வதாகும்.

கம்பத்திலே தலையை முட்டிக் கொள்ளப் போனால் அந்த வேகத்தில் கம்பம் தலையில் இடிக்க தலைக்கு நோயு ஏற்படுகின்றது. செயலுக்கு எதிர்ச்செயல் உண்டு என்பது விதி.

வாளினை நம்பி வாழ்வன் வாளினால் அறிந்தொழிவான். இந்த முதுமொழி நாம் பிறகர வருத்தினால் பதிலுக்கு நாமும் துன்புறுத்தப்படுவோம் என்பதை நினைவு படுத்துகின்றது. மாறாக மற்றவர்களை நேசித்தால் பதிலுக்கு நாங்களும் நேசிக்கப்படுவோம். மகிழ்ந்திருக்க வேண்டுமானால் முதலில் மற்றவர்களை மகிழ்ச்சிப்படுத்த வேண்டும். இவ்விதமாக நாம் ஒவ்வொருவரோடும் அன்பு பூண்டு ஒவ்வொருவருக்கும் உதவி செய்வோம்.



பிறருக்கு செயலின் மூலம் விளைவிக்கும் தீங்கு மட்டும்தான் தீங்கு என்பதல்ல. என்னைம், சொல் இவற்றினாலும் மற்றவர்களுக்கு ஊறு செய்யக் கூடாது.

சொற்களுக்கு மிகப்பெரும் சக்தி உண்டு. ஒரு குழந்தைக்கு எதிர்வகையாக எதையும் சொன்னால் அது குழந்தையின் அடி அறி மனத்திலே பதிந்துவிடும். அந்த வார்த்தைகளை மறந்து போய், குழந்தை வளர்ந்து வந்தாலும் அடி அறி மனம், அவன் வாழ்வின் மீதி நாளெல்லாம் அதை வைத்திருந்து அவனியாமலே அவனை ஆட்டுவிக்கும். அதைப்போலவே நாங்களும் எதிர்மறையான வார்த்தைகளை அடி அறி மனத்திலே பதித்து வைத்திருந்தால் அடி மனம் எங்களை எதிர்வகையான முறையில் பாதிக்கும்.

எதிர்பாராத பேரிடர் அல்லது பயங்கர நாசம் பற்றி ஒருத்தருக்குச் சொல்கிறோம். அதைக் கேட்டு அந்த ஆள் நிலைகுலைந்து மயங்கி விழலாம். ஆனால் உற்சாகமும், துணிவும் தரும் வார்த்தைகளை அவருக்குச் சொன்னால் ஒரு யானை பலத்தை அவரிடம் தோற்றுவிப்போம். அவர் தொல்லைகள், கஷ்டங்களை எல்லாம் சமாளிக்கும் மன உரத்தோடு இருப்பார். இன்னும் ஒன்று. நாங்கள் எதனை நினைக்கிறோமோ அதுவாக ஆகின்றோம். பிறருக்கு நாங்கள் சொல்வது எதுவும் அதேவிதமாய் எம்மையும் பாதிக்கின்றது.

## Guidelines for our Speech

★ Speak the truth

★ Do not speak falsehood, though it may be pleasant and useful

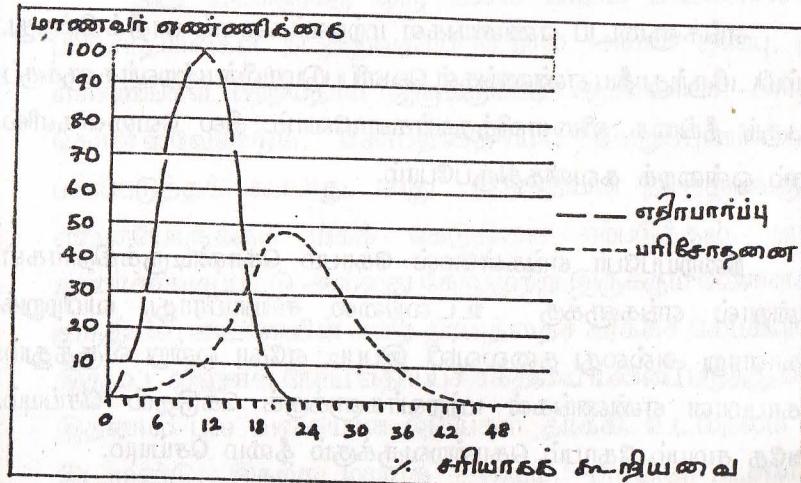
★ The truth that is spoken has to be soft and sweet and soaked in love.

என்னங்கள் சக்தி படைத்தவை. மற்றவர்களுக்குக் கெடுதி செய்ய வல்லவை. ஆகவே எங்கள் என்னங்களைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும். உள்ளத்தை அன்பான என்னங்களால் நிரப்பவேண்டும். பொல் லாதவர் களின் கூட்டத்தில் இருக்கும் போது அவர்களிடமிருந்து வரும் கெட்ட எண்ண அலைகள் எம்முன் இடம் பிடிக்கின்றன. சாதுக்களின் சத்-சங்கத்தில் உள்ளம் சாந்தமும் அமைதியும் அடைகின்றது. அங்கு நிலவும் அலைகளே காரணம்.

பங்கோக் நகரிலுள்ள சுல்லாங்கோன் பல்கலைக் கழகத்திலே 1969ம் ஆண்டு பரிசோதனை ஒன்று நடத்தப்பட்டது. அந்தப் பரிசோதனையின் நோக்கம் ஒருத்தின் என்னங்களோடு இன்னொருத்தர் தொடர்பு கொள்ள முடியுமா என்பதைத் தீர்மானிப்பதாகும். ஜோடி ஜோடியாக 550 மாணவர்கள் சோதனைக்கு உட்படுத்தப்பட்டனர். ஒருத்தர் ஒன்றிலிருந்து பத்து வரையிலுள்ள

எண்களில் ஒன்றை நினைத்து வைத்திருப்பார். மற்றவர் முதலாமவரின் மனத்தில் உள்ளதை அனுமானித்துக் கூறுவார். ஒருத்தின் முகத்தை மற்றவர் பார்த்துக் குறிப்பறிய முடியாமல் இருவருக்கும் இடையில் ஒரு மறைப்பு இருக்கும். ஒவ்வொருத்தரும் நாறு தடவைகள் அனுமானங்கள் செய்தார்கள்.

எண்ணங்கள் அறியும் பரிசோதனை  
(TELEPATHY)



ஒன்றிலிருந்து பத்து வரையிலுள்ள எண்களுக்குள் ஒன்றை அனுமானித்துக் கூறினோமானால் அது "சரிவரலாம் என எதிர்பார்க்கக் கூடிய" வரை கோட்டில் காட்டப்படுகிறது. இந்த வகையில் பெரும்பாலான மாணவர்கள் நூற்றுக்குப் பத்துத் தடவைகள் சரியாக அனுமானிப்பார்கள் எனலாம். பரிசோதனை வரைகோடு இதற்கு வேறுபட்டது. அதில் உச்சமாக நூற்றுக்கு இருபது வரையில் சரியாக அனுமானிக்க வேண்டும். குறிப்பிட்டுச் சொல்லும் வகையில் 70 இலிருந்து 80 வரை சரியாக அனுமானித்த

மாணவர் ஜவர் இருந்தார்கள். அவர்களை மீளவும் சோதித்துப் பார்த்ததில் அவர்களின் தரம் உயர்ந்தே இருந்தது.

இந்தப் பரிசோதனை மற்றவர்களுடைய எண்ணங்களோடு தொடர்பு கொள்ளக் கூடிய உள்ளமைவு மாணவர்களிடம் இருப்பதைக் காட்டுகின்றது.

எங்களுடைய எண்ணங்கள் மற்றவர்களைப் பாதிக்கின்றது. எம்மிடமிருந்து தீய எண்ணங்கள் வெளிப்படுமாயின் மற்றவர்களுக்குப் பெருந் தீங்கை விளைவித்தவர்களாவோம். சில வேளாகளில் நாம் ஒன்றைக் கவனித்திருப்போம்.

நிறையப்பேர் எங்கள்மேல் கோபம் கொண்டிருக்கிறார்கள் என்றால் எங்களுக்கு உடல்நிலை சரியாயிராது. வயிற்றுக் கோளாறு அல்லது தலைவலி இப்படி ஏதோ ஒன்று வருத்தாம். கோபமான எண்ணங்கள் மற்றவர்களுக்குக் கெடுதல் செய்யும். அதே சமயம் கோபம் கொண்றவருக்கும் தீமை செய்யும்.

1967-1971 ஆண்டுகளுக்கு இடைப்பட்ட காலத்தில் கலவொங்கோன் பல்கலைக் கழகத்தில் மனத்தை ஆராய்ந்து பல பரிசோதனைகள் நடத்தப்பட்டன. தாவரங்களும் இந்தப் பரிசோதனையில் அடிக்கடி பயன்படுத்தப்பட்டன. ஒருங்கள் ஒரு செடி வாடி உலர்ந்து திட்டார்ன்று பட்டுப் போயிருந்தது. யாரோ மாணவர்களே இதற்குக் காரணம் என்று சுந்தேகம் நிலவிற்று. விசாரணை நடந்தது. விஞ்ஞான பீடத்து மாணவன் ஒருவன் முன்வந்து பொறுப்பை ஒப்புக் கொண்டான். அவன் ஒரு சனிக்கிழமையன்று அந்தச் செடியைப் பார்த்து உட்கார்ந்த படி,

அதன்மேல் கோபப்பட்டு, வெறுப்புற்று, அதைச்சபித்து வசவுகளைப் பொழியத் தொடங்கினான். மூன்று மணித்தியாலங்களாக இப்படி நடந்தது. அவனுடைய மனத்தின் தாக்குதலுக்குச் செடி தப்பவில்லை. இருந்தாலும் தானும் அதனால் கடுமையாக உடல் நலமுற்றிருந்ததாகச் சொன்னான். வாந்தி கடும் காய்ச்சல் மோசமான தலையிடி இவற்றினால் அவன் வருந்தினான்.

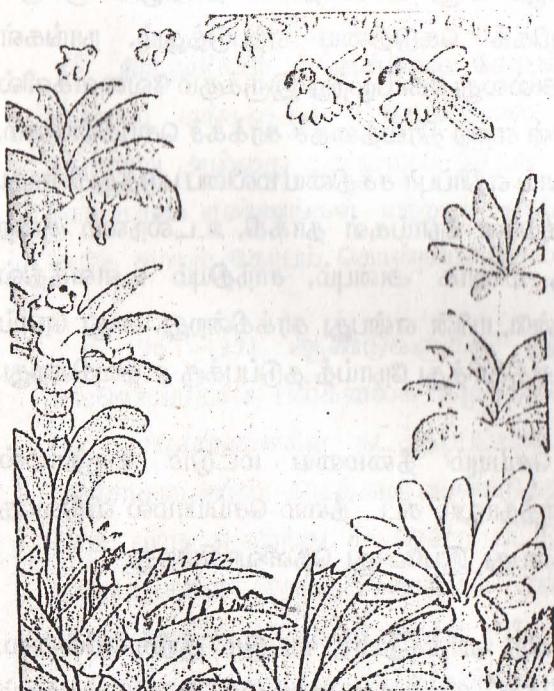
இது எங்களுக்கு ஒரு நல்ல பாடம். பாடசாலைகளில் பரிசோதனைகள் நடத்துவதாயிருந்தால் அவை அன்பு, நல்ல எண்ணங்கள் பற்றியதாய் இருக்கும்படி ஆசிரியர்கள் பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும். கோபத்தையோ, வெறுப்புணர்வையோ பயன்படுத்தக் கூடாது. அது பரிசோதனை நடத்துவபவருக்கும் ஏனையோருக்கும் மிகக் கெடுதியை ஏற்படுத்தும். நாங்கள் உணர்ச்சிவசப்பட்டு அல்லது கோபமுற்று இருக்கும் வேளாகளில் குருதியில் அட்ரீனலின் என்ற திரவத்தைச் சுரக்கச் செய்கின்றோம். இது உடலிலுள்ள நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை மலினப் படுத்துகின்றது. இதனால் பல வகையான நோய்கள் தாக்கி, உடல்நலம் குற்ற இடமுண்டு. இதற்கு மாறாக அன்பும், சாந்தியும் உள்ளத்தில் நிறைந்திருந்தால் என்டோபின் என்பது சுரக்கின்றது. அது நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரித்து நோய்த் தடுப்புக்கு உதவுகின்றது.

உடலினால் செய்யும் தீமையை மட்டும் கருதாமல் சொல்லாலும் எண்ணத்தாலும் கூட தீமை செய்யாமல் விடுவதே அஹிம்சையாகும் என்பது இப்போது தெளிவாகின்றது.

அஹிம்சை மனித வர்க்கத்தை மட்டும் குறிக்கவில்லை. விலங்குகள், தாவரங்கள், இயற்கை அமைப்பு இவை எதற்கும்

நாங்கள் தீங்கு செய்யக் கூடாது. மாணிட ஜாதியின் செயல்களின் விளைவாகப் பல விலங்கினங்கள் பூமியிலிருந்து பூண்டோடு அழியும் நிலையிலுள்ளன.

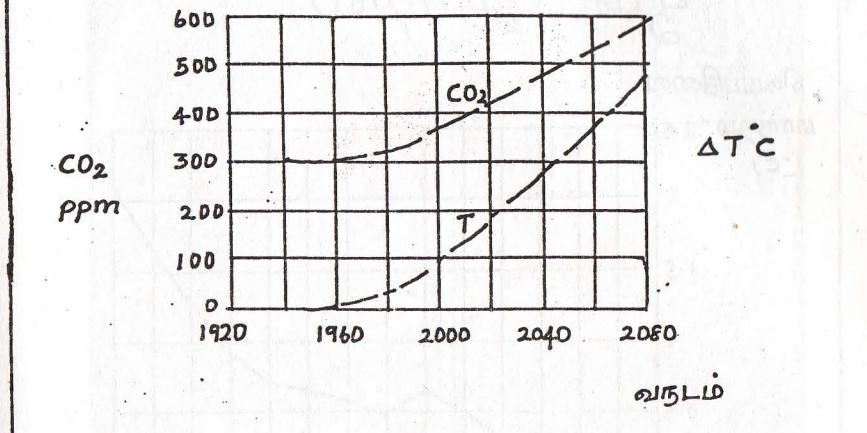
இயற்கையும் உயிரினங்களும் ஒன்றோடொன்று பினைந்துள்ளன என்கிறது உயிரியற்கை சாஸ்திரம். சில விலங்கினங்கள் அழிக்கப்பட்டால் மற்ற உயிர்களிடத்தும் இயற்கையிடத்தும் பாதிப்பு உண்டாகும். நூல் முழுப் படைப்பினோடும் ஒன்றுபட்டுள்ளோம் என்ற உண்மையை உணரும் நிலையில், படைப்பின் எந்த ஓர் அம்சத்துக்கும் கேடு விளைவிப்பது நமக்கே கேடு விளைவிப்பதாகும் என்பது தெரியவரும்.



அ ஹி ம் கை  
என்பது இயற்கை  
விதிகளை மீளா  
கையுமாகும். மனிதன்  
மரங்களை வெட்டி,  
வனங்களை அழித்து,  
மழையைத் தரும்  
அடர்ந்த காடு  
களையும், புதர்க்  
காடுகளையும்  
ஆக கிராமத் துக்  
கொண்டு இருக்  
கின்றான். இதனால்  
வளி மண்டலத்தில்  
களியிலவாய் யு

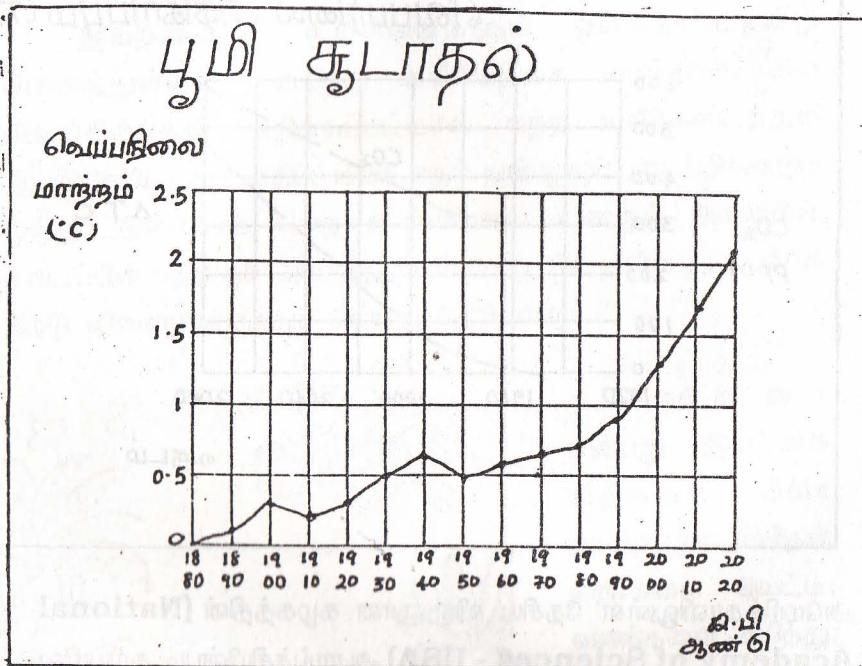
அதிகரித்து கண்ணாடி வீடு. (Green House Effect) போன்ற நிலை ஏற்படுகின்றது.

### தரியமல வாயுவின் செறிவும் ( $CO_2$ ) வெப்பநிலை அதிகரிப்பும் ( $T$ )



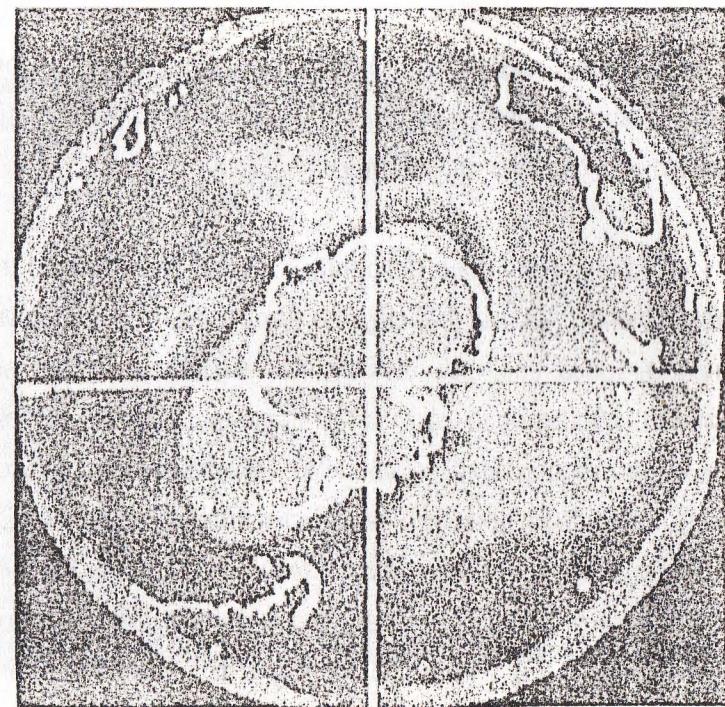
அமெரிக்காவிலுள்ள தேசிய விஞ்ஞான கழகத்தின் (National Academy of Sciences - USA) ஆராய்ச்சியின்படி கரியமில வாயுவின் செறிவு சிறிது சிறிதாகக் கூடிக் கொண்டே வருகின்றது. அதனால் அடுத்து வரும் 50 வருடங்களில் சுமாருக்கு 2.5 பாகை செல் சியல் அளவில் வெப்பம் அதிகரிக்கும் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. அது உலகின் தட்ப வெப்ப நிலையில் பெருந்தாக்கத்தை உண்டுபண்ணும். படத்திலுள்ள வரை கோடுகள் 1880 ஆம் ஆண்டிலிருந்து வெப்ப நிலையில் ஏற்பட்டுவரும் மாற்றத்தைச் சரியாக ஒபிட்டுக் காட்டுகின்றன.

எங்களுடைய சுற்றுச் சூழலோடு இசைவுபாட்டைத் தோற்றுவிப்பதற்கு நாங்கள் ஆதரவு செய்ய வேண்டும். ஆசிரியர்கள் குழந்தைகளுக்கு இயற்கையை நேசிக்கவும் அதை எல்லா வகையிலும் பேணவும் கற்றுத்தர வேண்டும்.



தட்பவெப்ப நிலை மாற்றத்தினால் ஏற்படும் விளைவுகளைக் குறைப்பதற்கு நாங்கள் காடுகளைப் பாதுகாத்துப் பராமரிக்க வேண்டும். பின்னைகளுக்கு மரங்களை நட்டு வளர்க்கச் சொல்லித் தரவேண்டும். இதனால் கண்ணாடி வீடு போன்ற நிலையின்

தாக்கம் குறையும். அத்தோடு காற்று மாச்சைவதைக் குறைப்பதற்கு மரங்கள் அனுகூலமாகும்.



இயற்கை பாழ்படுத்தப்படுவதற்கு இன்னொரு உதாரணம், வாயுமண்டலத்தின் மேலேயுள்ள ஒசோன் படலத்தின் தேய்வாகும். சிஃப்ஸி.(CFC) போன்ற இரசாயனப் பொருட்களின் பாவனையால் ஒசோன் படலம் சிறுகச் சிறுகத் தேய்வடைந்து வருகிறது. அண்டாக்டிக் பகுதிகளில் குறிப்பிடத் தக்க விளைவுகள் ஏற்பட்டுள்ளன. மிக அண்மையில் வட துருவத்தில் அதே விளைவுகள் ஏற்பட்டன. கீழுள்ள படம் அண்டாக்டிக் பகுதியில் ஒசோன் படலத்தின் குறைந்த பட்ச செறிவைக் காட்டுகின்றது.

1983 ம் ஆண்டு அக்டோபர் மாதம், 5ம் தேதி, வான் வெளியிலிருந்து  
இது பெறப்பட்டது.

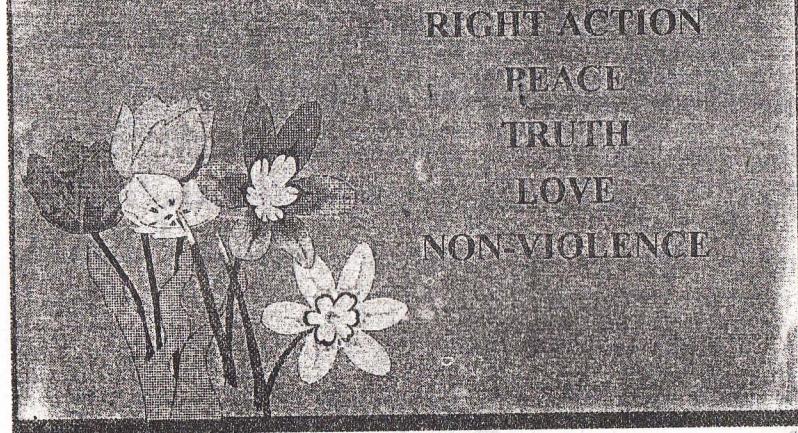
இயற்கை விதிகளை மீறும்போது இயற்கைச் சூழலில்  
நிலவும் துல்லிய சமநிலையை நாம் குலைக்கின்றோம். அதற்குப்  
பதிலடியை இயற்கை தருகின்றது.

அஹிம்சை என்னும் மேம்பாடு உண்மையில் ஏனைய மனித  
மேம்பாடுகள் அனைத்தினதும் திரட்டாகும். ஏற்கெனவே  
சொன்னதுபோல் முதலில் அன்புதான் அஹிம்சைக்கு ஆதாரம்.  
எனவில் எங்களுக்கும் மற்ற மனிதர்களுக்கும், விலங்குகளுக்கும்,  
இயற்கைச் சூழலுக்கும் இடையில் இணக்கமான நிலையை  
உண்டுபண்ணுகின்றது அன்பு. அஹிம்சை என்ற குண மேம்பாட்டை  
பெற்றிருப்பதற்கு நாங்கள் எண்ணம், சொல், செயலால் யாருக்கும்  
தீங்கிழைக்கக் கூடாது. அதற்கு நன்னடத்தை (தர்மம்)  
அவசியமாகும். அடி அறி மனத்திலுள்ள எங்கள் கோபம்,  
வெறுப்புகளை வெற்றி கொள்ள வேண்டும். அந்த வகையில்  
மனத்தைச் சாந்தப்படுத்துவதற்கும், உணர்ச்சிகளைக்  
களைந்தெறிவதற்கும் சாந்தி தேவை. அஹிம்சையை உண்மையாகப்  
பற்றி நிற்பதற்கு நாங்கள் ஒன்றே என்னும் உண்மையை, அதாவது  
எங்களுக்கும் உலகிலுள்ள ஏனையோருக்கும் இடையே பிரிவு  
இல்லை என்பதை அறிந்து வைத்திருக்க வேண்டும்.



## முடிவுரை

### THE FIVE HUMAN VALUES



RIGHT ACTION

PEACE

TRUTH

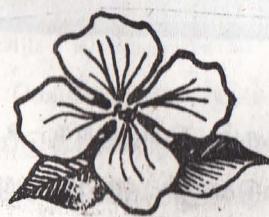
LOVE

NON-VIOLENCE

உலகனைத்துக்கும் பொதுவாக உள்ள மேற்கூறப்பட்ட  
ஜந்து மனித மேம்பாடுகளும் எது முழுமையான வாழ்வுக்கு  
ஆதாரமானவை. ஏனைய மேம்பாடுகள் இந்த ஜந்தினதும் உப-  
மேம்பாடுகளாகும். இந்த ஜந்து மனித மேம்பாடுகளும் மனிதனின்  
பூரண வளர்ச்சியோடு இணைத்திருப்பதே இதற்குக் காரணம்.  
எம்முள் அடங்கியிருக்கும் சக்தி சர்வத்தியங்களை எமக்குச்  
சித்திக்கச் செய்வதற்கு இந்த ஜந்து மனித மேம்பாடுகளையும்  
வளர்க்க வேண்டும்.

கல்வியின் நோக்கம் உன்னத நிலைக்கு மனிதனை வளர்ப்பது, மனித உன்னத நிலை என்பது ஜந்து மனித மேம்பாடுகளையே குறிப்பதாக இப்போது எங்களுக்குத் தெரிகிறது. மனித உன்னத நிலையில் தர்மம், சாந்தி, சத்தியம், அன்பு, அஹிம்சை என்பன அடங்கும்.

மதங்கள் அனைத்தினதும் சாரமாக இந்த ஜந்து மனித மேம்பாடுகளும் விளங்குகின்றன. மதங்களின் குறிக்கோள் என்ன மனிதனைப் பரிபூரணனான இறைவனிடம் மீண்டும் சேர்ப்பது, அல்லது நிர்வாணம் என்கின்ற பரிபூரண நிலையை அடையச் செய்வது. இதன்படி நாம் பரிபூரணம் அமைவதற்கு உதவுவதே



எல்லா மதங்களின் இலட்சியமும் ஆகும் என்று எங்களால் கூறமுடியும். இவ்வாறாக இந்த ஜந்து மனித மேம்பாடுகள்தாம் மதங்கள் அனைத்தினதும் சாரமாகின்றன.

கல்வியின் நோக்கம் குழந்தையிடத்தில் குண நிறைவை அல்லது மனித உன்னத நிலையை வளர்ப்பதாகும். குழந்தையின் அறியும் சக்தியை (**Consciousness**) அதிமேல் மட்டத்துக்கு உயர்த்த வேண்டும். இதை நிறைவேற்றுவதற்குக் குழந்தையிடம் எல்லாப் பண்புக் கூறுகளையும் சரிசமனாக நாங்கள் வளர்க்க வேண்டும்.

நன்னடத்தை என்கின்ற தர்மம் குழந்தையின் புற உடலோடு தொடர்புடையது. கைகளினால் செய்யத்தக்க நல்ல செயல் சேவைப்பணி. அத்தோடு முழுத் திறமையுடன் கடமையைச் செய்வதும் நல்ல செயலே - இப்படிக் கைகளைக் கொண்டு நல்ல செயல்களைச் செய்வதற்கே கற்றுத்தருகிறோம். வாயின் பயன் உண்மை பேசுவது என்றும், நன்மையும், பயனும் தரும் பேசுக்களைப் பேசும்படியும், வார்த்தைகளை அன்பிலே தோய்த்து உபயோகிக்கும் படியும் சொல்வித் தருகிறோம். நல்ல விஷயங்களைக் கேட்பதற்கே காதுகள் இருக்கின்றன. நல்லனவற்றைப் பார்ப்பதற்கே கண்கள் இருக்கின்றன. அத்தோடு அவை எம்மைச் சுற்றிக் காணப்படுவனவற்றிலிருந்து பாடங்களையும் கண்டுகொள்ள வேண்டும்.

இவ்விதமாக நற்செயலானது அறி மனத்திற்குத் தேவையான உள்ளிட்டைக் கொடுக்கின்றது. அதனால் அறிவு நிலை இன்னும் மேல்நிலை அடைகின்றது. அடி அறி மனத்தில் எல்லாமே சேர்த்து வைக்கப்படுவதால், அந்த நற்செயல் உள்ளிடாக மாறும் அதேவேளை, எமது எதிர்கால வாழ்வுக்கு ஒரு திட்டத்தைத் தயாரித்து வைப்பதுமாகிறது.

குழந்தையிடம் சாந்தியை வளர்க்க வேண்டும். சாந்தி கைகூடுவதற்கு, நாங்கள் கோபம், காமம், பொறுமை, பற்று, வீண்பெருமை முதலான எல்லா எதிர்மறை உணர்ச்சிகளையும் தடுத்து நிறுத்தி அறி மனத்தைக் காக்க வேண்டும். குழந்தையின் இதயத்தில் அன்பைத் தோற்றுவிப்பதனால் இதனைச் சாதிக்கலாம். அன்பு குழந்தைக்குச் சாந்தியை அளிக்கும். தியானம் அல்லது அமைதியாக இருத்தல் மூலம் தன்னடக்கம், மனக்கட்டுப்பாடு ஆகியவற்றைக் கற்றுத்தர வேண்டும்.

மனம் அடங்கி அமைதியிழுவதற்குத் தியானம் உதவுகின்றது. தியானத்தினால் நினைவாற்றல் விருத்தியடையும். அதனால் எங்களுக்குத் தேவையான தகவலை அடி அறி மனத்திலிருந்து திருப்பிப் பெற முடியும்.

உள்ளடத்தையும், சாந்தியும் நிலைகொள்ளும்போது எமது மனம் உயிர் அறி மனத்தை ஞோக்கி மேலும் மேலும் ஏற்றுமடைகின்றது.



அப்போது உயிர் அறி மனம் நல்லறிவையும் நூனத்தையும் நல்கும். நாமெல்லாம் ஒன்றே என்னும் உண்மையை உணர ஆரம்பிப்போம். அனைத்துப் பொருளிலும் எல்லாம் ஒருமைப்பாடு எமக்கு அனுபவமாகும். இப்போது உயிர் அறி மனம் எமக்கு வழிகாட்டியும் ஆசானுமாகின்றது. இந்த உயிர் அறி நிலையிலிருந்து பெறும் உள்ளுணர்வாற்றலின் மூலம் குழந்தைகள் எல்லாவிதமான கணக்குகளுக்கும் விடை கண்டுபிடிக்க வல்லவர்களாவார்கள்.

வினாங்களாலென்ன, கலையானாலென்ன எல்லாத்துறைகளிலும் புதியன் கண்டுபிடிப்பதற்கு உள்ளுணர்வாற்றல் அவர்களுக்கு உதவும். அவர்கள் தங்கள் முயற்சிகளிலெல்லாம் வெற்றியிட்டுவதற்கு இது உத்தரவாதமாகின்றது.

இந்தக் காலத்தில் எம்மைச் சூழப் பல பிரச்சனைகளும், குழப்பங்களும் இருக்கின்றன. குழந்தைகளின் கவனம் பல திசைகளிலும் இழுக்கப்படுகின்றது. வளர்ந்தவர்கள் தாங்கள் அதிகமாக உற்பத்தி செய்யும் பொருட்களைச் சந்தைப்படுத்தும் முயற்சியில் விளம்பரங்கள் செய்து சமூகத்திலுள்ள இளம் பிராயத்தினரைக் கவர்ந்து அவர்களுக்கு அதிக ஆசைகளை ஊட்டுகிறார்கள். இதனால் மனித உன்னத நிலையை வளர்ப்பது எங்கள் எல்லோருக்கும் சிரமமாகின்றது.

அன்பு என்கிற மேம்பாடானது ஏனைய மேம்பாடுகளை வளர்க்கும் முயற்சியில் நாங்கள் வெற்றியடைவதை இலகுவாக்குகின்றது. நன்னடத்தைக்கு எம்மைத் தூண்டுவது அன்பு. சாந்தியை ஏற்படுத்துவது அன்பு. அறிவு நிலையை



மேம்படுத்துவதற்கு உதவுவது அன்பு. எல்லா மனித மேம்பாடுகளுக்கும் அடி நீரோட்டமாவது அன்பு. ஆகவே அன்பானது குழந்தைகளின் வளர்ச்சிக்கும் எங்கள் எல்லோருடைய வளர்ச்சிக்கும் மிகமிக முக்கியமானதாகும்.

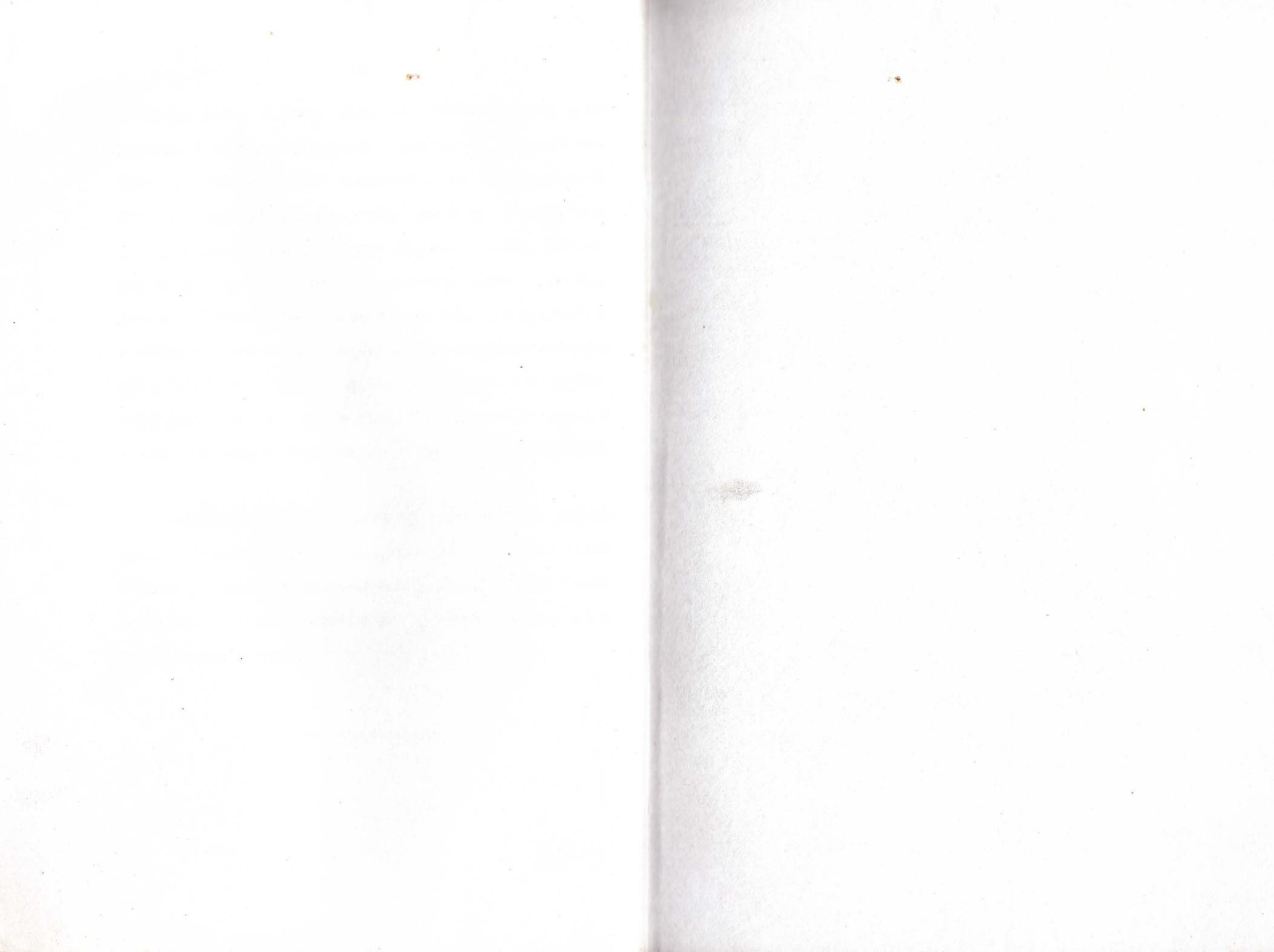
முடிவாக மனித உன்னதப் பண்புகளை வளர்ப்பதற்கு ஏற்ற சரியான குழந்தையை உருவாக்குவதற்குத் தானாகவே குழந்தை கற்றுக்கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது. அஹிம்சதான் அதற்கேற்ற உபாயம். அஹிம்சை என்பது தன்னோடும், மற்றவர்களோடும் அத்துடன் விலங்குகள், இயற்கை முதலான எம்மைச் சூழவுள்ள அனைத்தோடும் இசைவுற்று வாழ்வதாகும்.

நாங்கள் மூன்றையையும், இதயத்தையும், கரங்களையும் இசைவுடுத்த ஆரம்பிக்க வேண்டும். இதை இன்னொரு வசையில் எண்ணம், சொல், செயலில் இசைவை ஏற்படுத்த வேண்டும் என்று சொல்லலாம். இவையைத் தையும் அகத் திலுள்ள மனச்சாட்சியானது நல்வழிப்படுத்த வேண்டும். எம்முள்ளே இசைவை ஒருகால் ஏற்படுத்திவிட்டால் பின் எல்லாரோடும், சூழவுள்ள அனைத்தினோடும் இசைவுறுவது சுலபம். அஹிம்சதான் மனித மேம்பாடுகள் அனைத்தினாலும் வளர்ச்சியில் ஒரு சமநிலையை ஏற்படுத்துகின்றது. எல்லா மேம்பாடுகளும் ஒன்றிடன் ஒன்று தமிழர் இணைந்துள்ளன. ஒன்றை ஒன்று சார்ந்துள்ளன. மேம்பாடுகள் எல்லாம் ஒரே சமயத்தில் ஒத்து

வளர்வதே மனித உண்ணத நிலைக்கு அல்லது பூரண குண நிறைவுக்குத் தேவையாயுள்ளதாகும். அஹிம்சை கிட்டுவது ஏனைய மேம்பாடுகளின் வளர்ச்சியின் மூலமாகவேயாம். சுற்றுச்சூழலோடு இசைவை ஏற்படுத்துவதற்கு அன்பு அவசியம். அன்பிருக்கும் இடத்தில் எவ்விதமான இம்சையும் இருக்க முடியாது. நாங்கள் எல்லோரும் ஒன்றே எனும் உண்மையை நாங்கள் அறிந்து கொள்ள வேண்டும். உண்மையானது அனுபவமாக உணர்ப்படுமானால் அஹிம்சை ஒங்குகின்றது. அஹிம்சை என்கின்ற மனித மேபாட்டை முயன்று பெறவேண்டுமானால் உள்ளத்திலே சாந்தி நிலவ வேண்டும். அங்கே கோபம், வெறுப்பு, பொறுமையுடன் ஏனைய எதிர்மறை உணர்ச்சிகள் யாவும் இல்லாது போகவேண்டும்.

அஹிம்சை கிட்டுவதற்கு நன்னடத்தையும் அவசியம். அன்பின் தூண்டுதலினால் செய்யும் சேவைப் பணி அஹிம்சையைத் தழைக்கச் செய்யும். இப்படியாக அஹிம்சையானது இதர மேம்பாடுகளெல்லாம் சமமான பாங்கில் வளர்ந்து முழுமை பெறுவதற்கு உறுதுகணையாகின்றது.

---



## **INTERNATIONAL INSTITUTE OF SATHYA SAI EDUCATION**

The International Institute of Sathya Sai Education is a non-profit organization with the following main objectives:

- 1) To propagate the ideals of Sathya Sai Education which is to establish *CHARACTER or HUMAN EXCELLENCE* as the main aim of education in all schools, colleges and universities.
- 2) To be a centre for training of teachers and educators in Sathya Sai Education.
- 3) To continually study and develop techniques, methodology, course contents and lesson plans for teaching children.

**For further information please contact:**

***The International Institute of Sathya Sai Education***  
**108 Sukhumvit 53, Bangkok 10110, Thailand**  
**Tel : +66-2-2620832      Fax : + 66-2-2587679**  
**email: ajtech @ksc.th. com**