

ஓம் சாயி ராம்

# சாயி மார்க்கம்

மனதைப் பற்றிய

வசேட மலர்

ஜனவரி - மார்ச் 2006

இலங்கை

ஸ்ரீ சத்ய சாயி சேவா நிறுவனத்தின்

தமிழ் சஞ்சிகை







# சாயி மார்க்கம் Sai Markam

மலர்:13 இதழ் :35	ஒரே ஒரு மதம் அது அன்பு எனும் மதம்	ஜனவரி-மார்ச் 2006
---------------------	--------------------------------------	----------------------

## பொருளடக்கம்

1. மனம் ஒரு நோக்கு	01
2. நபரிடை உறவும் தொடர்பாடலும்	02
3. மனம் - உளவியல் நோக்கும் ஆன்மீக நோக்கும்	07
4. மனம் என்ற வித்தை	10
5. மனம்! மனம்! மனம்!	12
6. மனம் கொண்டது மாளிகை	17
7. மனதைப் பற்றிய பகவான் ஸ்ரீ சத்திய சாயி பாவாவின் கூற்றுகள் சில	19
8. குரோதம்	22
9. மகாசிவராத்திரி	24
10. பிராந்தியச் செய்திகள்	27

இலங்கையில் தனிப்பிரதி	ரூபா 30/-	(சந்தா அனுப்பும் முகவரி: ஆசிரியருக்கு)
வருட சந்தா ( 4 பிரதிகள்)	ரூபா 120/-	காசோலை: Sathya Sai Seva Org(NZ)
வெளிநாடு வருட சந்தா	U.S டொலர் 10	A/No. 4023 HNB, Jaffna.

ஆசிரியர்: வைத்திய கலாநிதி இ.கணேசமூர்த்தி

தொ.பே: 222 2832 / 222 5580

துணை ஆசிரியர்: திரு.S.R.சரவணபவன்

தொலை.பே: 222 5442

இல. 659, நாவலர் வீதி,

யாழ்ப்பாணம்.



இராமன்  
சுமன்

அய் + அயி + 6

“ஓம் ஸ்ரீ சாயி ராம்”

## மனம் - ஒரு நோக்கு

மனிதன் என்றால் மனம் உள்ளவன் என்பதே அர்த்தம். மனிதன், தான்தோன்றிய காலந் தொட்டு, மனதைப் பற்றிச் சிந்தித்த வண்ணமேயுள்ளான். மனிதனுக்குத்தான் மனதைப் பற்றிச் சிந்திக்க முடியும்.

மனம் (Mind) என்றால் என்ன? எங்கே உள்ளது? எப்படிப்பட்டது? அதன் செயற்பாடுகளைவை? மனதிற்கும், உடலுக்கும், ஆன்மாவிற்கும், உலகுக்கும் உள்ள தொடர்பு என்ன என்ற பல கேள்விகளுக்கு விடை காண, உளவியல் நிபுணர்கள், தத்துவஞானிகள், விஞ்ஞானிகள் ஆன்மீக மகான்கள் ஆராய்ச்சி செய்துள்ளார்கள். இதில் வெற்றி கண்டவர்கள் ஆன்மீக மகான்களேயாவர். மற்றைய அறிவியல் நிபுணர்கள் ஓரளவுதான் மனதைப் பற்றி அறிந்துள்ளார்கள்.

விஞ்ஞானிகள் நரம்பு மண்டலத்தைப் பற்றித் தீவிரமாக ஆராய்ச்சி செய்வதன் மூலம் மனதைப் பற்றி அறிய முயலுகின்றார்கள். மனிதப் படைப்பில் நரம்பு மண்டலமே மிகவும் சிக்கலானது. நரம்பு மண்டலக் கலன்கள், பெருக்கம் அடைவதில்லையாகையால், நோயால், காயத்தால் இறந்த கலன்களை, மற்றைய கலன்களால் நிவர்த்தி செய்ய முடியாது. நரம்பு மண்டலத்தில் மிகவும் விசித்திரமானதும் மர்மமானதும் மூளையோகும். மூளை மனதின் கருவியேயொழிய மனதாகாது. மனதின் கருவியாகிய மூளையே விஞ்ஞான ஆராய்ச்சிக் குட்படுத்துவது சிக்கலாயிருக்கும் பொழுது, விஞ்ஞானத்தால் எப்படி மனதை அறிய முடியும்! விஞ்ஞானம் மூளையின் அமைப்பைப் பற்றியும், ஒவ்வொரு பாகங்களின் தொழில்களைப் பற்றியும், ஓரளவு தெளிவு கொண்டாலும், மனதைப் பற்றிய பூரணத் தெளிவை அடையவில்லை. உளவியல் நிபுணர்கள் (Psychologist) மனிதரின் நடத்தைகளை விசேடமாக அசாதாரண நடத்தைகளைப்பற்றி ஆராய்வதன் மூலம் ஓரளவு விளக்கத்தை அடைந்துள்ளார்கள். மனோவைத்திய நிபுணர்கள் (Psychiatrists) மூளையிலுள்ள இரசாயனச் சேர்க்கையில் உள்ள குறைபாட்டை மருந்துகள் மூலம் ஓரளவு சீர்படுத்தி நடத்தையிலுள்ள குறைபாட்டை ஓரளவு

திருத்திக் கொள்கிறார்கள். உளவியல் நிபுணர்கள் (Psychologists) உளவளத்துணை மூலமும், உளப்பகுப்பாய்வு (Psychoanalysis) மூலமும் நடத்தைக் குறைபாட்டை ஓரளவு நிவர்த்திசெய்கின்றார்கள். ஆன்மீக மகான்கள், மனதிற்கு அப்பால் சென்று மனதின் செயற்பாட்டைத் தெளிவாக அறிந்து எமக்குத் தந்துள்ளார்கள். மனதைப் பற்றி சிக்மண்ட்புரோயிட் (Sigmund Freud) முதல் மஸ்லொவ் (Maslow) வரையானவர்கள் கொடுத்த விளக்கத்தை, எமது வேதத்திலும் ஆன்மீக மகான்களினாலும் கொடுத்த விளக்கத்துடன் ஒப்பிடும்போது, குன்றும் மலையும் போன்றதாயிருக்கின்றது. மனம் சூக்கமமானது (Subtle) எங்கும் செல்லவல்லது. எல்லாவற்றிலும் வியாபிக்கும் தன்மையுள்ளது. நமக்குத் தெரிந்த மின்காந்த அலையான ஒளியிலும் பார்க்க மிக வேகமாக நகரும் தன்மையுள்ளது. பஞ்ச பூதங்களின் (சூக்கம) தன்மைகளைக் கொண்டுள்ளது. ஆத்மாதான் மனதிற்கு ஆதாரம். மனது எண்ணங்களின் கூட்டேயாகும். ஐம்புலன்கள் பொருட்களில் பட்டதும் எண்ணங்கள் உதயமாகின்றன. அடி அறி மனதிலிருந்தும் (ரூபகப் பதிவு) எழலாம். அத்துடன் உயர் அறி மனதிலிருந்தும் எழலாம். எண்ணங்கள் உதித்தபின் மறையலாம்; ஆசையாகவும் மாறலாம். அத்துடன் செயலாகவும் விளையலாம். நமக்குத் தெரிந்த சக்திகளில் மனமே மிகவும் பலம் வாய்ந்தது. அணுசக்தியிலும் பார்க்கப் பன்மடங்கு பலம் வாய்ந்தது. மனதிற்கு அடிமைப்படாமல் மனதிற்கு எசமானனாக (Mastermind) மாறுவதே ஆன்மீக வளர்ச்சி. நபர்களிடையே ஏற்படும் உறவுக்கும், தொடர்பாடலுக்கும் மனதின் பங்கு முக்கியமானதாகும்.

பகவான் ஸ்ரீ சத்திய சாயி பாபாவும் மனதைப் பற்றி நிறையச் சொல்லியுள்ளார். இவ்விசேட இதழில் மனதைப் பற்றிப் பலரால் பல கோணத்தில் எழுதப்பட்டவை பிரசுரிக்கப்பட்டுள்ளன. வாசித்து, விளங்கி தெளிவடைந்து, உள்வாங்கி வாழ்வுடன் இணைத்துக் கொள்ளவும்.

ஜெய் சாயி ராம்

ஆசிரியர்

601 அய் மட 5 01  
601 அய் மட 5

601 அய் மட 5



## நபரிடை உறவும் தொடர்பாடலும் (Interpersonal Relationship & Communication)

நாம் சமூக அங்கிகள். சமூகமாக வாழ்கின்றோம்.

எமது வாழ்வுக்காலத்தில் பிறப்பிலிருந்து இறப்பு வரை மற்றவர்களுடன் தொடர்பு கொண்டே வாழ்கின்றோம். பிறந்த குழந்தை தனது பாலுக்காகவும், மலசல கழிவுகளை துப்பரவு செய்வதற்கும் மற்றவர்களில் தங்கியுள்ளது. நாம் இறக்கும் தறுவாயிலும் கடைசினேர ஒருவாய் தண்ணீருக்கும் மற்றவர்களிடம் தங்கியுள் ளோம். எமது வாழ்க்கைப் பயணத்தின் முழு காலத்திலும் எமது தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதற்கும், மற்றவர் களின் தேவைகளை நாம் பூர்த்தி செய்வதற்கும் உறவு கொண்டு செயற்படுகின்றோம். எமது சமூக வாழ்வில் சம்பந்தப் படுகின்றவர்களுடன் நாம் தொடர்புகொள்வத னூடாகவே இவைகள் செயற்படுத்தப்படுகின்றன. இத்தகைய தொடர்பு கொள்ளல் என்பது வாய்மொழி மூலமாகவோ, முகபாவம், உடல் சைகை, கடிதம், வேறும்பல வழிகளில் நடைபெறுகின்றன. இந்த தொடர்பாடலை சரியாக நிகழ்த்துவதனூடாக எம்முடைய உறவு நிலையை சரியாகப் பேணி வாழக்கூடியவர்களாக இருப்போம்.

ஏதோ ஒருவகையில் உறவுள்ள இடத்திலேயே தொடர்பாடல் நிகழ்கின்றது, நிகழவேண்டி இருக்கின்றது என்பதை அறிவோம். எமக்கு எங்கு தொடங்கி எது வரையில் உறவு இருக்கின்றது? எமக்கு நாம் உறவாக இருக்கின்றோம். அத்துடன் நாம் இப் பிரபஞ்ச முழுமையில் ஒரு கூறாக இருப்பதனால் இப்பிரபஞ்சத்தி லுள்ள உயிர்வாழ்வன, உயிர் அற்றன என்பவற்றுடனும் ஏதோ ஒரு வகையில் உறவுபட்டே உள்ளோம். மேலும் இறுதியாக இறைவனினால் படைக்கப்பட்டவர்கள் என்பதற்கமைய இறைவனுடனும் உறவுள்ளவர்களே. எனவே மேற்சொன்ன அனைத்திடமும் ஏதோ ஒருவகையில் தொடர்பாடலை நிகழ்த்த முடியும். ஆயினும் இக்கட்டுரையில் இரு நபர்களுக்கிடையே நிகழும் தொடர்பாடலை (Inter Personal Communication) மட்டும் நோக்குவோம்.

நாம் மற்றவருடன் எந்தளவிற்கு மனதளவில் அன்புடன் இருக்கின்றோம் என்பதே தொடர்பாடலின் தன்மையை தீர்மானிக்கும். சிறந்த முறையில் தொடர்பாடல் என்பது வெறுமனே சில தொடர்பாடல் நுண்திறன்களைக் கற்றுக்கொள்வதால் மட்டும் நிகழ்ந்துவிடக்கூடிய ஒன்று அல்ல.

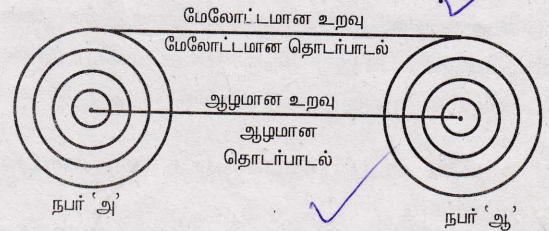
**அன்பான மனநிலையில் உரையாடலை நிகழ்த்தும் போது சிறந்த தொடர்பாடல் சாத்தியமாகும். இதுவே அடிப்படையும் அனைத்துமாகும்.**

மேற்கூறிய அடிப்படை அம்சத்துடன் சேர்ந்து நாம் தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய தொடர்பாடல் விடயங்களை, திறன்களை பற்றிப் பார்ப்போம். பின்வரும் தலைப்புக்களின் கீழ் இவற்றைப் பார்ப்போம்.

1. உறவு நிலையும் தொடர்பாடலும்
2. உறவை ஆழப்படுத்தக்கூடிய தொடர்பாடல் திறன்கள்
3. தொடர்பாடல் நுண்திறன்கள்
4. தொடர்பாடல் திறனில் சாதக பாதக அணுகுமுறைகள்
5. தொடர்பாடலில் உண்மையும் அன்பும்
6. நபர் அகத் தொடர்பு
7. இறைவனுடன் தொடர்பாடல், உறவை ஏற்படுத்தல்

### 1. உறவு நிலையும் தொடர்பாடலும்

தொடர்பாடலானது நாம் தொடர்பு கொள்ளும் நபருக்கும் எமக்குமுள்ள உறவு நிலையை பொறுத்து வேறுபட்டு அமையும்.



சாதாரணமாக எமக்கு நெருக்கமான உறவுள்ள ஒருவருடன் நாம் எமது தனிப்பட்ட, அந்தரங்கமான



விடயங்களைப் பகிர்ந்துகொள்வோம். மறுபுறம் எமக்கு நெருக்கமில்லாதவருடன் மேலோட்டமாக மட்டுமே உரையாடிக்கொள்வோம். அவர்களுடன் எமது அந்தரங்கமான தனிப்பட்ட விடயங்களை பகிர்ந்துகொள்வதில்லை. இதுவே பொதுவாக எமது வாழ்வில் அமைகின்றது.

மறுபுறமாக இதை நோக்குவோம். அதாவது யார் யாருடன் எமது தனிப்பட்ட விடயங்களைப் பகிர்ந்து கொண்டோமோ அவர்களுடன் நெருக்கமான உணர்வை நாம் பெறுவோம். அந்நபருடனான புரிந்துணர்வு அழகரிக்கும். இதனால் உறவு பலமடையும். எமது தனிப்பட்ட உணர்வுகள், விருப்பு வெறுப்புக்கள் என்பனவற்றைப் பகிர்ந்து கொள்வதும், மற்றவரின் விருப்பு வெறுப்புக்களை கவனமெடுத்து, அக்கறையுடன் கேட்பதும் எம்மிருவருக்குமிடையேயான உறவை பலப்படுத்தும். இதை விடுத்து எம்மிருவருக்குமிடையில் நேரடியாக சம்பந்தப்படாத விடயங்கள், ஊர்விடயங்கள், உலக விவகாரங்கள் போன்றவற்றை பகிர்ந்து கொள்வதால் உறவு நெருக்கமடையாது. இதை புரிந்துகொண்டு எமது வாழ்வில் இதைக் கடைப்பிடித்தால் எமக்கு நெருக்கமானவர்களுடன் ஆழமான உறவை வளர்த்துக்கொள்ளலாம்.

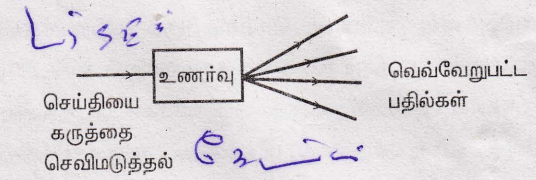
மேலும் ஒரு விடயத்தை இதில் கவனிக்க வேண்டும். அதாவது எமது தனிப்பட்ட, அந்தரங்கங்களை முதலில் பகிர்ந்து கொள்வதில் ஒரு தயக்கம், பயம், இருக்கும் அந்த தயக்கம், பயம் என்பவற்றைத் தாண்டி எம்மைப் பற்றி மற்றவருடன் பகிர்ந்து கொள்ள முன்வரும்போது ஆழமான உரையாடலுக்கு வழியமைத்ததாக முடியும். இதனால் மற்றவரும் தன்னைப் பற்றிப் பகிர்ந்துகொள்ள முன்வருவர். ஒரு நெருக்கமான உரையாடலை முதலில் தொடங்குவது என்பது சிறந்த உறவைக் கட்டியெழுப்ப தேவையான திறனாகும். இதை தம்பதிகளுக்கிடையிலும், நெருக்கமான நண்பர்களுக்கிடையிலும் பேணுவது உறவை வலுப்படுத்த உதவும்.

## 2. உறவை ஆழப்படுத்தக்கூடிய தொடர்பாடல் திறன்கள்

- உணர்வை புரிந்துகொண்டு உரையாடும் திறன்
- உரையாடல் நடைபெற்றுக்கொண்டிருக்கும் பின்புலம் (background)

- தொடர்பாடல் மையத்தைப் புரிந்துகொள்ளல்
  - எம்முடைய மனோபாவங்களை அறிந்து செயற்படல்
- மேற்கூறியவற்றை சற்று விரிவாக பார்ப்போம்.

### (அ) உணர்வை புரிந்துகொண்டு உரையாடும் திறன் நான் - எனது உணர்வு, (I and mine feeling)



நாம் எமது உணர்வுகளுக்கு பெரிதும் ஆட்பட்டே செயற்படுகின்றோம். எனவே எமது தொடர்பாடல்களில் அவ்வப்போதைய மன உணர்வுகள் பெரிதும் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன. எமது அவ்வப்போதைய மன உணர்வுகளைப் பொறுத்தே உரையாடலின் போது

- கூறப்படும் விடயங்களை உள்வாங்கும் விதம்
  - அது சம்பந்தமாக எடுக்கப்படும் முடிவு
  - பதிலளிக்கும் தன்மை
- என்பன தீர்மானிக்கப்படும்.

எனவே நாம் தொடர்பாடலில் ஈடுபடும்போது மற்றவரின் உணர்வு அந்தக் கணத்தில் எவ்வாறு இருக்கின்றது என்பதை அவதானித்துக்கொண்டு உரையாடலை நடத்திக் கொண்டு போவது சிறந்தது. அதே போன்று எமது உணர்வும் அந்நேரத்தில் எவ்வாறு இருக்கின்றது. என்பதை அவதானிப்பதும் எமது உரையாடலை (சொற்களை, சொல்லும் விதத்தினை, தொனி) மற்றவர் மனம் நோகாதபடி நடத்துவதற்கு உதவியளிக்கும்.

### (ஆ) உரையாடல் நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கும் பின்புலம்

எம்முடன் உரையாடலில் ஈடுபட்டுக் கொண்டிருப்பவர் எத்தகைய சந்தர்ப்ப சூழ்நிலைகள் கொண்ட பின்னணியிலிருந்து கொண்டு உரையாடிக் கொண்டிருக்கின்றார் என்பதை விளங்கிக் கொண்டால், அவரது உரையாடலையும் அவரையும் புரிந்து கொள்வது



10:11:11

இலகுவாக இருக்கும். இதனால் அவரின் சூழ்நிலைகளை புரிந்துகொள்வதால் அவருடன் முரண்படுவது, மனஸ்தாப்படுவது குறைக்கப்படும், தவிர்க்கப்படும். மேலும் அவரது சந்தர்ப்ப சூழ்நிலைகளைப் புரிந்துகொண்டு அதற்கு ஏற்ற வகையில் எமது கருத்துக்களை முன்வைத்து உரையாடும் போது நாம் எய்த வேண்டிய முடிவுகளை எய்தக்கூடியவர்களாக இருப்போம்.

### (இ) தொடர்பாடல் மையம்



நாம் உரையாடலை நிகழ்த்தும் போது அவரைக் கருத்திலெடுத்து நிகழ்த்துவது நல்லுறவை ஏற்படுத்த உதவியளிக்கும்.

A - தன்னை மையப்படுத்திய நிலை

B - பிறரை மையப்படுத்திய நிலை

மற்றவரின் தேவைகள், விருப்பு வெறுப்புக்கள், சூழ்நிலைகளைக் கருத்திலெடுத்து அவற்றை மையப்படுத்தி உரையாடுவது மற்றவருக்கு சௌகரியமாக இருக்கும். அடுத்தவருடைய தற்போதைய சூழ்நிலை, கஷ்ட நஷ்டங்களை மையப்படுத்தி அவற்றை புரிந்துகொண்டு செயற்படுவது நல்முடிவுகளை ஏற்படுத்த உதவும். மேலும் மற்றவரை மையப்படுத்தி, அவருடைய நிலையிலிருந்து விடயத்தை பற்றி சிந்திக்கும் முறை எமது மனத்தை விரிவுபடுத்த உதவும். நாம் எந்தளவுக்கு எந்தளவு பரந்த மனப்பான்மைத் தன்மையை பெறுகின்றோமோ அந்தளவுக்கந்தளவு மற்றையோருடன் அனுசரித்துப்போகும் தன்மையும் வளரும்.

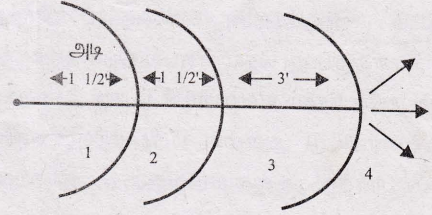
### (ஈ) மனோபாவத்தை அறிந்து நடந்து கொள்ளல்

எமக்கு ஒவ்வொரு விடயம் சார்பாகவும் வேறுபட்ட கருத்துக்கள், அபிப்பிராயங்கள் இருக்கும். அதை மனோபாவம் (Attitude) என்பர். ஒரு விடயத்தைப் பற்றி உரையாடிக்கொண்டிருக்கும் போது அவ்விடயம் சார்பாக மற்றவரின் மனோபாவம் என்ன என்பதைப் புரிந்துகொண்டு உரையாடலைத் தொடர்வது வாக்குவாதங்களைத் தவிர்த்துக் கொள்வதற்கு உதவும். மனோபாவ வேறுபாடுகளாலேயே அனேகமான கருத்து

முரண்பாடுகள் ஏற்பட்டு உறவினில் விரிசல் ஏற்படுகின்றது. மற்றவர்களின் மனப்பாங்குகளைப் புரிந்துகொண்டு நடந்துகொள்வது உறவைத் தக்கவைக்க உதவியளிக்கும்.

### (3) தொடர்பாடலில் வலயங்கள், கண்தொடர்பு தொடுகை:

#### (அ) வலயங்கள் (ZONES)



1. அந்தரங்க வலயம் - Intimate zone
2. தனிப்பட்ட வலயம் - Personal zone
3. சமூகவலயம் - Social zone
4. பொது வலயம் - Public zone

பொதுவாக நாம் உரையாடும் போது நமக்கும் மற்றவருக்குமிடையிலான உறவின் நிலைக்கேற்பவே நாம் இருவரும் நிற்கும் இடைவெளி தீர்மானிக்கப்படும். மனதளவில் நெருக்கமான உறவுள்ளவர்களுடன் அருகில் நின்று உரையாடுவோம். மேலோட்டமான உறவுள்ளவர்களுடன் எட்ட நின்றே உரையாடுவோம். எமக்கு நெருக்கமில்லாதவர்கள் எமக்கு மிகஅருகில் வந்து உரையாட முற்பட்டால் அது எமக்கு அசௌகரியமாகப்படும். சில வேளைகளில் சினமும் ஏற்படலாம்.

அதே வேளையில் ஒருவருக்கு உள் ஆதரவு தேவைப்படும்போது நாம் நெருக்கமாகச் சென்று உரையாடுவது அவருக்குக் கூடுதலான ஆறுதலைத் தரும். ஆனால் அப்படிச் செய்யும் பொழுது நாம் நெருங்கி வந்து உரையாடுவதை அவர் விரும்புகின்றாரா, விரும்பவில்லையா என்பதையும் அவதானித்தே செயற்பட வேண்டும். அவர் விரும்பாத போது நாம் நெருங்கிச் சென்று உரையாடுவது (வலயங்களில் எல்லை மீறல்) உறவைப் பாதிப்பதுடன், அவருக்குத் தேவையான மன ஆறுதலை அவர் பெறமுடியாதும் போய்விடும். எனவே உறவைப் பேணுவதற்கான பொருத்தமான

Attitude



இடைவெளியில் உரையாடுவது உரையாடலின் நோக்கத்தைப் பூர்த்தி செய்வதோடு, நல் உறவை தக்க வைத்துக்கொள்ளவும் உதவும்.

#### (ஆ) கண்தொடர்பு (Eye contact)

நாம் ஒருவருடன் உரையாடும்போது பொருத்தமான அளவில் மற்றவருடைய கண்களைப் பார்த்துக் கதைப்பது உரையாடலைப் பயனுள்ள வகையில் நகர்த்திக்கொண்டு போவதற்கு உதவுவதுடன் எமக்கிடையேயான உறவையும் கூட்ட முடியும். மற்றவர்களின் கண்களைப் பார்த்து உரையாட முடியாதிருப்பது தொடர்பாடல் திறன் குறைந்த நிலையாகும். அதே நேரம் உரையாடும் போது அளவுக்கு அதிகமாக (பண்பாட்டு அளவை மீறி) மற்றவர்களின் கண்களைப் பார்த்து உரையாடுவதும், விறைத்த பார்வையுடன் பார்த்துக்கொண்டு உரையாடுவதும் தொடர்பாடலைப் பாதிக்கும். எனவே சூழ்நிலைக்கு அமைவாக, பொருத்தமான விதத்தில் கண்களைப் பார்த்து உரையாடுவது நன்று.

#### (இ) தொடுகை (Physical touch)

உரையாடலின்போது உடல் ரீதியான தொடுகை தொடர்பாடலின் தன்மையை அதிகரிக்கும். நெருக்கமான உறவுள்ளவர்களுடன் பொருத்தமான வகையிலான உடல் தொடுகையுடன் கூடிய உரையாடல் பயனுள்ள விளைவைத் தரும். உடல் தொடுகை என்பது கலாசாரத்திற்கு அமைவாக இருக்க வேண்டும் என்பது முக்கியமாகக் கவனிக்கப்படவேண்டிய விடயமாகும். கலாசாரத்திற்கு அமைவான உடல் தொடுகையே உறவு நிலையைக் குழப்பாமல் காப்பதுடன், உரையாடலின் விளைவாக நல்விளைவை ஏற்படுத்தவும் செய்யும்.

#### (4) தொடர்பாடல் திறனில் சாதக,பாதக அணுகு முறைகள்

##### 1. பாதக அணுகுமுறைகள்

##### (அ) அதிகார அணுகுமுறை (Authoritarian)

இவ் அணுகுமுறைக்குள் புத்தி கூறல் (advising) எச்சரிக்கை செய்தல் (Warning, Directing, Ordering, Commanding) என்பன அடங்கும்.

##### (ஆ) குறைகூறும் அணுகுமுறை (Blaming behavior)

குறைகூறும் செயற்பாடு தொடர்பாடலைத் தடுக்கும்

#### (க) அக்கறையின்மை (Tuned out behavior)

- மற்றவர்கள் கூறுவதைப் பற்றி மிகக் குறைந்த அக்கறை உடையவராக இருத்தல்.
- மற்றவர்கள் கூறுவதைக் கவனிக்காத அளவுக்கு தம்முடைய கருத்துக்களில், உணர்வுகளுக்குள் மூழ்கி இருத்தல்.
- சில வேளைகளில் மற்றவர்கள் கூறுவதைக் கேட்டாலும், அதனுடாக வெளிப்படும் செய்தி களுக்கும் உணர்ச்சிகளுக்கும் உணர்வற்றவராக இருத்தல்.

#### 1. சாதக அணுகுமுறைகள்

##### (அ) Sharing and Listening (Skill of expression and skill of Listening)

பகிர்ந்து கொள்ளவும் அக்கறையுடன் கேட்டலும்.

##### (ஆ) Owning Feeling

இது தனதுணர்ச்சிகளை ஏற்றுக் கொள்ளவும் அதற்கான பொறுப்பை ஏற்றுக் கொள்ளலுமாகும். Owning Feelings என்பது உறவில் உண்மையாகவும் நேர்மையாகவும் இருத்தலாகும்.

##### (இ) ஒத்துணர்வு - Empathy

ஒருவர் உரையாடும்போது மற்றவர் எத்தகைய உணர்வுடன் இருக்கின்றாரோ அவ் உணர்வை உணர்ந்து ஏற்றுக்கொள்ளும் நிலை. ஒருவரின் உணர்வோடு சேர்ந்து உணர்வது அவரை முழுமையாகப் புரிந்து கொள்ள உதவும். இது உறவை வளர்க்கும். ஒத்துணர்வும் இரக்கமும் (Sympathy) வேறானவை.

#### (5) தொடர்பாடலில் உண்மையும், அன்பும்

##### அன்பு:

- தொடர்பாடலின் போது அக்கறை, கரிசனை என்பவை அன்பிலிருந்தே வெளிப்படுகின்றன.
- அன்பற்ற நிலையில் நடாத்தப்படும் தொடர்பாடல் அடுத்தவரில் செல்வாக்குச் செலுத்தாது. அத்துடன் உறவில் விரிசலையும் ஏற்படுத்தும்.
- எனவே நாம் மற்றவரின் மேல் நேசம் அற்ற நிலையில் இருக்கும்போது அவருடன் தொடர்பாடலைத் தவிர்த்துக் கொள்வது அல்லது பின்போடுவது நல்லது.



அணு அணு விவரம்  
உண்மை

உண்மை:

- அன்பற்ற நிலையில் நடாத்தப்படும் தொடர்பாடலில் உண்மை இருப்பதில்லை.
- உண்மையற்ற தொடர்பாடல் எத்தகைய நிலையான உறவையும் ஏற்படுத்தாது. அத்துடன் அது நிரந்தரமான நற்பலனையும் தருவதில்லை.

6) **நபர் அகத் தொடர்பு (Intrapersonal Communication)**

எமக்குள்ள மிக உற்ற நண்பனும் நாமே, மிக பாதிப்பான எதிரியும் நாமே.

உலகில் வேறு யாரும் எம்மை நேசிக்காத போதும் எம்மை நாம் நேசிப்போமானால் எமக்குள் குழப்பம் ஏற்படமாட்டாது.

எம்மை நாம் வெறுக்கும் போது, பகைக்கும் போது ஏனைய எல்லோரும் எம்மை நேசித்தாலும் எந்தப் பயனும் இல்லை.

எனவே எம்முடனான எமது உறவின் தன்மையை நாம் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

எம்முடனான எமது உறவு நட்பா, பகையா, நேசமா, வெறுப்பா, கோபமா என்பதை இனங்காணுதல் நல்ல பயனைத் தரும்.

எம்முடனான எமது உறவை புரிந்து கொள்ள எம்முடன் நாம் தொடர்புகொள்ள வேண்டும்.

எம்முடனான எமது உறவை அறிந்து கொள்ளவும், நல்நிலையில் வளர்த்தெடுக்கவும் போதிய நேரம் ஒதுக்கித் தனித்திருத்தல் நன்று

அணு அணு விவரம்  
உண்மை

எம்முடன் நாம் நெருக்கமாகவும், ஆழமாகவும், உரையாடுவதனுடாகவே எமது அக உலகைச் சீர்செய்யமுடியும். எமது அக உலகு சீரானதாக இருக்குமாயின் மற்றவர்களுடனும் நல்உறவைப் பேணமுடியும்.

அக உலகம் சீர்நிலையை அடையும் பொழுது மனம் அமைதியடைகின்றது. அமைதியடைந்த நிலையே இறைவனுடன் தொடர்பை ஏற்படுத்த வழியமைக்கும்.

7) **இறைவனுடன் தொடர்பாடல், உறவை நற்படுத்தல்**

ஆன்மீக சாதனைகளால் அமைதியடைந்த மனமே இறைவனுடன் தொடர்பாட முடியும். இறைவனுடன் அகத் தொடர்பாடல் எனும் போது இறைவனின் வழிகாட்டலை நுண்மையாக உற்று உணர்தல் என்பதும் நாம் இறைவனுக்கு எமது ஆசைகளை பிரார்த்தனை மூலமாக வைத்தலும் ஆகும். இதில் முன்சொன்ன தொடர்பாடலே நன்று. எமது வாழ்வை சரியான திசையில் கொண்டு செல்ல இறைவனின் செய்தியை உற்று உணரும் திறனை வளர்த்தல் வேண்டும். இறைவனின் வழிகாட்டல்கள் மிக மிக நுண்மையானதாக இருக்கும். அவரின் வழிகாட்டலை உணர்ந்து கொள்ள எம்மை நுண்மைப்படுத்த வேண்டும். எம்மை நுண்மைப் படுத்தும்போது இறைவனுடனான தொடர்பாடல் தங்குதடையின்றி இடம்பெறும். தங்குதடையின்றிய தொடர்பாடலுடாக நிரந்தர உறுதியான உறவு இறைவனுடன் அமைக்கப்படும்.

“ஜெய் சாயி ராம்”

Dr.S.சிவசங்கர்,  
யாழ் போதனா வைத்தியசாலை.

"விஞ்ஞானம் இல்லாத மதம் சொத்தி  
மதம் இல்லாத விஞ்ஞானம் குருடு"  
"Science without religion is lame  
Religion without Science is Blind"  
- Albert Einstein

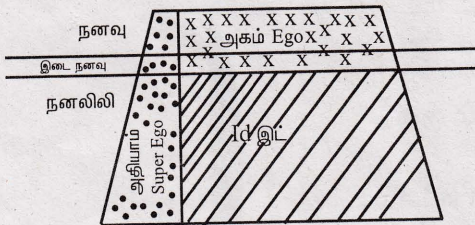


## மனம் - உளவியல் நோக்கும் ஆன்மீக நோக்கும்

உளவியலின் தந்தையான சிக்மன்ட் புரோயிட் (Sigmund Freud) மனதை மூன்று வகையாகப் பிரித்தார். அவையாவன; வெளிமனம் அல்லது நனவு மனம் (Conscious mind), இடை மனம் அல்லது இடைநனவு மனம் (Pre Conscious mind), ஆழ்மனம் அல்லது நனவிலி மனம் (Unconscious mind) என்பவையேயாகும்.

வெளி உலகுடன், ஐம்புலன்களுடாகத் தொடர்பு கொள்வதும், சிந்தனை, சொல், செயல் ஆகியவற்றை செயற்படுத்துவதும் நனவு மனமாகும். ஆழ்மனம், பதிந்திருக்கும் பதிவுகளை நனவு மனதிற்கு மீளக்கொண்டுவர முடியாத பகுதியாகும். இதில் பிறந்த நாள் முதல் ஏற்பட்ட அனுபவங்கள் யாவும் பதியப்பட்டுள்ளன. ஆழ்மனதின் சிறிய பகுதியிலிருந்து சிலவற்றை நனவு மனதிற்கு மீளக் கொண்டுவரமுடியும். இப்பகுதியே இடை நனவு மனம் என்று கூறப்படுகின்றது.

மேலும், புரோயிட் (Freud) ஆளுமையைப் (Personality) பற்றி ஆராயும் பொழுது, பின்வரும் கூறுகளை வெளிப்படுத்தியுள்ளார். அவையாவன; இட்(Id), அகம்(Ego), அதியகம் (Super Ego) ஆகும். இம்மூன்றும் சமநிலையில் செயற்படும்பொழுது ஆளுமை முழுமையடைகின்றது. “இட்” முழுமையாக நனவிலி மனதின் பகுதியாகும். அகம், அதியகம் ஆகியவற்றின் ஒரு பகுதி நனவிலி மனதின் கூறாகவும், மற்றையபகுதி நனவு மனதின் கூறாகவும் செயற்படுகின்றன. மனதிற்கும் ஆளுமைக்கும் கூறுகளுக்குமுள்ள தொடர்பைப் பின்வரும் வரைபடம் வெளிக்காட்டுகின்றது.



“இட்” ஒருவரின் இயல்புகளைக் கொண்டதும், அடிப்படைத் தேவைகளை எவ்வாறாயினும் பூர்த்தி

செய்வதுமாகும். இங்கே தான் மனிதனின் விருப்பு, வெறுப்பு, கவர்ச்சி, பகைஉணர்வு, பாலுணர்வு ஆகியன அடங்கியுள்ளன.

“ஈகோ” (அகம்); இட் இனது தேவைகளைப் பூர்த்திசெய்வதையும் எவ்வாறு பூர்த்தி செய்யலாம் என்ற ஆராய்வுத் தன்மையையும் கொண்டது. இது மூன்று மன நிலைகளிலும் செயற்படுகின்றது. இது “இட்” ஐயும், அதியகத்தையும் சம நிலையில் வைத்துக்கொள்கிறது.

**அதியகம்:** நம் வழக்கில் கூறும் மனச்சாட்சியாகும். நியாயம், மனித விழுமியங்கள், தெய்வீகம் ஆகியவற்றை உள்ளடக்கியது. இது ஈகோவின் செயல்கள் சரியானவையா எனக் கண்காணிக்கிறது.

மேற்கூறிய இம்மூன்றின் செயற்பாட்டை பின்வரும் உதாரணம் விளக்குகின்றது.

“இட்” :பசி எழும்பியதும், எவ்வழியாலும், கிடைத்த உணவு எதுவாகிலும் உண்ணத் தூண்டும்.

“அகம்” :பசி எழும்பியதும், எவ்வழியாகிலும், கிடைத்த உணவு தகுதியாயிருந்தால்தான் உண்ணத் தூண்டும்.

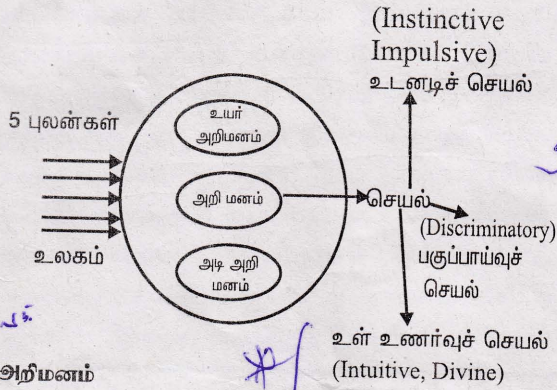
**அதியகம்:** உணவு தகுதியானதாயும் அது கிடைத்த வழி நல்லாயிருந்தால்தான், உணவை உண்ணத் தூண்டும்.

மேற்கூறிய மூன்றும் உண்மையாகச் சாதாரண விழிப்பு அல்லது நனவு நிலையில்லாவிட்டாலும் மனிதனுடைய நடத்தையில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. புரோயிட் நடத்தையிலுள்ள குறைபாட்டை உள்பகுப்பு பாய்வு (Psychoanalysis) மூலமும் ஆழ்மன உறக்க (Hypnosis) மூலமும், நனவிலியான “இட்” ஐ கொண்ட ஆழ் மனதில் புகுந்து நிவர்த்தி செய்யலாமென்பதில் மிகுந்த நம்பிக்கை கொண்டு செய்தும் காட்டியுள்ளார். இக் கொள்கை பலரால் இப்போது ஏற்கப்படுவதில்லை. புரோயிட்டுக்குப் பின்வந்த கார்ல் யுங் (Carl Jung) மக்கள் கூட்டமாக வாழ்கின்றபடியால், கூட்டு நனவிலி



மனநிலை (Collective Unconsciousness) ஒன்று உள்ள தென்பதை வலியுறுத்தினார். கூட்டுசமநிலைக்கும் தனி மனிதனின் மனநிலைக்கும் தொடர்புண்டு. எப்போது உளவியலும் விஞ்ஞானமும் விளக்கம் தர முடியாது தடைப்படும்போது, ஆன்மீகம் தான் விளக்கத்தைக் கொடுத்து முன்னெடுக்கின்றது.

மனதை வேதங்களும், ஆன்மிக மகான்களும், பின்வருமாறு பகுத்துள்ளனர். அவையாவன; அறிமனம் (Conscious mind), அடி அறிமனம் (Subconscious mind) உயர் அறிமனம் (Super conscious mind) ஆகியவையாகும்.



அறிமனம்

சாதாரண விழிப்பு நிலையில் செயற்படுவது.

இதற்குத் தகவல்கள் ஐம்புலன்களுடாக வெளியுலகில் இருந்து கிடைக்கின்றன. இத் தகவல்கள் உள்வாங்கப்பட்டு உணர்ச்சியாகவும் செயலாகவும் வெளிப்படுகின்றன. அறிமனம், அடி அறிமனம் ஆதிக்கத்திலும், ஐம்புலனாதிக்கத்திலும் செயற்படும் போது, செயல் உணர்ச்சிவசத்துடன் உடனடியாக வெளிப்படுகின்றது. இவ்வகையில் தான் மிருகங்கள் செயற்படுகின்றன.

அடிஅறிமனம்

முற்பிறப்பு, இப்பிறப்பு நிகழ்வுகள், அனுபவங்களின் பதிவிடம் (Seat of memory). அறிமனம், புத்தி என்ற நிலையிலும், உயர் அறிமனதின் உந்தலிலும் செயற்படும்போது செயல்கள் பகுப்பாய்வுச் செயல்களாக வெளிப்படுகின்றன. அடிஅறிமனம், பூரண தூய்மையடைந்ததும் உயர் அறிமனதுடன் ஒன்றிவிடுகின்றது. உயர் அறிமனதின் ஆதிக்கத்தில் செயல்கள் உள்ளுணர்வு அல்லது தெய்வீகச் செயல்களாக

வெளிப்படுகின்றன. இதைத்தான் பகவான் ஸ்ரீசத்திய சாயிபாபா 3H இன் (Head, Heart, Hands) தூய்மையும் ஒருமையும் என்று குறிப்பிட்டுள்ளார். அறிமனம் வரும் தகவல்களை இதயத்திற்கு அனுப்பி ஆராய்ந்த பின்பே செயலில் இறங்க வேண்டும். இதுதான் ஆன்மீகத்தில் முதற்பயிற்சி. அதாவது எண்ணம் சொல் செயலில் தூய்மையும் ஒருமையும் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

உயர் அறிமனம்: மனச்சாட்சி, இதயம், ஆன்மா, ஆத்மா, பரிசுத்த ஆவி என்றும் குறிக்கப்படுகின்றது. உயர் அறிமனம், பிரபஞ்ச மனத்துடன் (Cosmic mind) தொடர்புள்ளது. இதன் செயற்பாடுகள் எப்போதும் உன்னதமானவையாகவே இருக்கும். விஞ்ஞானக் கண்டுபிடிப்புகள், அதி பிரபல்யம் வாய்ந்த, உன்னதமான இயல், இசை, நாடக ஓவியப் படைப்புகள் அனைத்தும் உயர் அறிமனதில் உதித்தவையேயாகும். உளவியலில் கூறப்பட்ட பகுதிகளுக்கும் ஆன்மீகத்தில் கூறப்பட்ட பகுதிகளுக்குமுள்ள தொடர்பை பின்வரும் அட்டவணை காட்டுகின்றது.

உளவியல்	ஆன்மீகம்
இட் (Id) .....	அடிஅறிமனம் (Subconscious)
ஈகோ (அகம்) .....	அறிமனம் (Conscious)
அதியகம்(SuperEgo).....	உயர்அறிமனம்SuperConscious or Conscience)
கூட்டுநனவிலி .....	பிரபஞ்ச மனம்
(Collective Unconsciousness)	(Cosmic mind)(Consciousness)

அடி அறிமனதில்தான், உள் எதிரிகளான அறுவார்

காமம், குரோதம், லோபம், மோகம், மதம், பொறாமை- வீற்றிருப்பர். ஆன்மிகப் பயணம், அடிஅறிமனதைத் தூய்மைப்படுத்தி உயர் அறிமனதுடன் இணைப்பதேயாகும். அடி அறிமனதைத் தூய்மைப்படுத்தக்கூடிய செயல்களாவன:

- நல்லதைப் பார்த்தல், நல்லதைக் கேட்டல், நல்லதைச் சொல்லல், நல்லதைச் செய்தல், நல்லவருடன் சேருதல்.
- சாத்வீக உணவு. இதுபெரும்பாலும் மரக்கறி உணவையே குறிக்கின்றது. உணவை அளவாகவும், அமைதியாகவும், கடவுளுக்கு அர்ப்பணித்து பிரசாதமாக்கிய பின்பே உண்ணவேண்டும்.



- தினசரி வழிபாடு, தியானம், நாம சங்கீர்த்தனம், இடைவிடாத நாமஸ்மரணை
- எண்ணம் சொல் செயலில் ஒருமையைப் பேணுதல்
- மானிட சேவை
- நீர், பணம், சக்தி, ஆகாரம், நேரம் ஆகிய வளங்களை வீண்விரயம் செய்யாதிருத்தல்
- சிந்தனை, சுவாசம், நேரம், ஆகியவற்றின் மேலாண்மையை (Management) விருத்தி செய்தல்.
- பாலவிகாஸ், மனித மேம்பாடு, எஜுகேயர் (Educare) ஆகிய கல்வித் திட்டங்களில் பணியாற்றல்.

பிள்ளைகளை இவ்வகுப்புகளுக்குப் போக உந்துதல் கொடுத்தால் அவர்களின் அடி அறிமனம் விரைவில் தூய்மையடையும்.

- உளவியலில் நனவிலி மனதிலுள்ள ஏராளமான பதிவுகளை விழிப்புணர்வுகளுக்குக் கொண்டுவர முடியாதென்பது கொள்கை. ஆன்மீகத்திலோ, ஞான நிலை அடைந்தவர்களால் சகல தகவல்களையும், முக்கால நிகழ்வுகளையும் விழிப்புணர்வுக்குக் கொண்டுவரலாமென்று காட்டப்பட்டுள்ளது.
- மனம் வீசுத்திரமானது.**

“ஜெய் சாயி ராம்”

Dr. இ.கணேசமூர்த்தி,  
யாழ்ப்பாணம்.

"மனவளம்: மனித வளத்தின் ஆதாரம் மனவளம். உழைப்பின் விருப்பம்; தன் சொந்தக்காலில் நிற்க முடியுமென்ற தன்னம்பிக்கை; எதிர்ப்படுகின்ற பிரச்சனைகளை எதிர்த்துப் போராடி வெற்றி கொள்ளும் ஆர்வம்; தோல்வியைக் கண்டு துவளாமல் மீண்டும் முயற்சி செய்யத் துடிப்பு; இவையெல்லாம் கொண்டதுதான் மனவளம் (Mental Resource) அல்லது மனத்திட்பம்"

"துன்பங்களின் உறைவிடம் மனிதனின் வார்த்தைகளில் உள்ளதவறே"



1) உயர்வான  
 2) உயர்வான  
 3) உயர்வான

“ஓம் ஸ்ரீ சாயி ராம்”

நி: 5-10

## மனம் என்ற வித்தை

மனம் என்ற ஒன்று இருக்கின்றதா? பொதுவாக நாங்கள் எங்கள் உடலையும் பௌதீக உலகத்தையும் ஏற்றுக்கொள்கின்றோம். அவை வெளிப்படையாக எங்கள் கண்களுக்குத் தெரிகின்றன. நாங்கள் அவற்றைத் தொட்டு உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளலாம். ஆனாலும் மனம் அவ்வாறில்லை. அதை நாங்கள் காணவும் முடியாது. தொடவும் முடியாது. ஆயினும் அதன் செயற்பாட்டைப்பற்றி ஊகித்துக் கொள்ளலாம். எங்கள் உள்ளுணர்வால் எங்கள் சிந்தனைகள், ஞாபகங்கள், உணர்வுகள், உணர்ச்சிகள், முதலியவற்றுக்குப் பின்னணியில் ஒன்று இயங்குகின்றது என்று ஊகிக்கலாம். மற்றவர்களின் வெவ்வேறு நடத்தைகளை அவதானித்து அவற்றை ஒன்று நிர்ணயிக்கின்றது, செயற்படுத்துகின்றது என்று ஊகிக்கலாம். இந்த செயற்பாட்டு மையத்தை மனம் என்று அழைக்கின்றோம். ஆனாலும் அது சூக்குமமான தொன்று. ஆகவே சிலர் மனம் என்று ஒன்றில்லை என்று வாதாடலாம். அவ்வாறு தான் நடத்தை உளவியலாளர்களின் அடிப்படைக் கொள்கை அமைகின்றது. மனிதனை, அவனின் நடத்தையை விளங்கிக்கொள்வதற்கு மனம் என்ற எண்ணக்கரு தேவையில்லை என்று அவர்கள் கூறுகிறார்கள். வெளியில் காணப்படும் நடத்தை மட்டும் எங்களுக்கு அவதானிக்கக்கூடியது. அதற்கு மேல் மனம் என்று சொல்வது விஞ்ஞானமில்லை என்று முடிவு எடுக்கிறார்கள். அவர்களை முற்றுமுழுதாக மறுக்கவும் முடியாமல் போகலாம். ஆயினும் பெரும்பாலான உளவியலாளர்கள் மனம் என்ற ஒன்றை ஏற்றுக் கொள்கிறார்கள்.

விஞ்ஞான ரீதியாக இன்னொரு கேள்வியும் எழுகின்றது. மனம் என்று ஒன்றை நாங்கள் புனைவு கோளாக எடுத்துக்கொண்டாலும் அதன் இருப்பிடம் எங்கே? பொதுவாக மூளை தான் மனதின் இருப்பிடமாக விஞ்ஞானம் எடுத்துக்கொள்கிறது. ஆயினும் எங்கள் முன்னாள் ஞானிகள் மனதின் இருப்பிடம் இருதயத்தில் உள்ளது என நிறுவினார்கள். மனதை ஒரு இடத்துக்கு எல்லைப்படுத்துவது பொருத்தமற்ற அணுகுமுறையாக

இருக்கலாம். மேலும் மனதை ஒரு செயற்பாட்டு எண்ணக் கருவாகவும் எடுத்துக்கொள்ளலாம். உதாரணமாக Carl Jung என்ற உளப்பகுப்பாய்வாளர் மனதில் கூட்டு நனவிலித் தொகுதி (Collective unconscious) இருப்பதாகக் கருதினார். இது ஒரு சமூகத்தினருக்குப் பொதுவாக அமையும் என்று விளக்கினார். இதைப் பற்றி பின்பு பார்ப்போம்.

மனம் என்று ஒன்று இருப்பதற்கு மிக முக்கியமான, மறுக்கமுடியாத சான்று அது குழம்பும் பொழுது ஏற்படும் நடத்தை மாற்றங்களும், உணர்வுகளும், மனக்கோளாறு களும் ஆகும். குறிப்பாக மன நோய்கள் மனதின் செயற்பாடுகளை வெளிக்கொணர்கின்றன. பொதுவாக நாங்கள் எங்கள் உடலின் செயற்பாடுகளைக்கூட கவனிப்பதில்லை. சுவாசம், இரத்தச்சுற்றோட்டம், ஜீரணித்தல் முதலியன தன்பாட்டில் நடக்கின்றன. இவற்றில் ஏதாவது சீர்கேடுகள் ஏற்பட்டால்தான், நோவும் வேதனையும் ஏற்பட்டு, எங்கள் கவனத்தை ஈர்க்கின்றன. அதே போல் தான் உளவியலும். ஆரோக்கியம் நீங்கி நோய் ஏற்படும் பொழுது தான் நாங்கள் எங்கள் உடலையும் மனதையும் உணரவேண்டி வருகின்றது.

உலக சுகாதார நிறுவனம் (WHO) ஆரோக்கியத்துக்குக் கொடுத்துள்ள வரைவிலக்கணம் குறிப்பிடத்தக்கது.

ஆரோக்கியம் என்பது நோய் நிலைகளிலும் இயலாமையிலும் இருந்து விடுபட்ட நிலை மாத்திரமல்ல. ஒருவர் தம் உடல், உள, சமூக, ஆத்மீக நன்நிலைகளில் அடையக்கூடிய அதி உயர்ந்த நிலையே ஆரோக்கியம் எனலாம். ஆரோக்கியம் மனிதனின் அடிப்படை பிறப்புரிமைகளில் ஒன்றாகும்.

இங்கே ஆத்மீக நன்நிலையும் சேர்க்கப்பட்டது கவனிக்கப்படவேண்டிய ஓர் முன்னேற்ற அம்சமாகும். உள அல்லது மனநன்நிலையுடன் உடல், உள, சமூக, ஆத்மீக ஆரோக்கியம் எனப்பிரித்துக் கூறப்பட்டாலும் இது ஆரோக்கியத்தின் முக்கிய கூறுக்களை,

உயர்வான உயர்வான



பரிமாணங்களை வலியுறுத்துவதற்கும், விளக்குவதற்கும் உபயோகிக்கப்படும் ஒரு யுக்தியே ஆகும். உண்மையில் இவற்றின் ஒன்று சேர்ந்த இணைந்த செயற்பாடே ஆரோக்கியம் ஆகும். இவை ஒன்றுக்கு ஒன்று மிக நெருங்கிய தொடர்புடையவை. ஒரு முழு மனிதனில் இவற்றின் பங்கு அல்லது கூட்டுச் செயற்பாடு பூரண நன்னிலையையோ பாதிக்கப்பட்ட நோய் நிலையையோ உருவாக்கும்.

உளப்பகுப்பாய்வாளரின் தந்தை என்று கருதப்படும் Sigmand Freud மனதை எங்களால் நேரடியாக உணரக்கூடிய பகுதி விழிப்பு, சாக்கிரம் அல்லது நனவுநிலை என்றும், எங்கள் உணர்வு வலையத்துக்கு அப்பால் உள்ளது ஆழ்மனம் அல்லது நனவிலிப் பகுதி என்றும் பிரித்தார். இதற்கிடையில் நாங்கள் சற்று முயற்சியுடன் அடையக்கூடிய உணர்வு வலையத்துக்குக் கீழ் மிக அண்மையாக உள்ள உபநனவு நிலை (sub conscious) என்ற தொகுதியையும் விளக்கினார். Sigmand Freud இன் பிரதான சீடராகிய Carl Jung நனவிலித் தொகுதியில் கூட்டு நனவிலி பகுதி இருப்பதாகக் கூறினார். இங்கே ஒரு சமூகத்தின் பண்பாட்டு, பாரம்பரிய எண்ணக் கருக்களும், பொதுக் குறியீடுகளும் காணப்படும் என்று கருதினார். இவ் ஆழ் மனதின் செயற்பாடு எங்கள் கனவுகளில் வெளிப்படுவதை அவதானிக்கலாம்.

மேற்கத்தைய உளவியல் தத்துவத்தின்படி மனமானது நனவு (விழிப்பு) நிலையையும், கனவு நிலையுடன் நித்திரை நிலையையும் நாளாந்தம் மாறிமாறி சுழற்சிசியாக, உயிரியல் மணிக்கூட்டின் அடிப்படையில் அனுபவித்து வருகிறது. நித்திரையை நாலுபடிகளாக (படி 4) மேலோட்டமான அயர்ந்து போகும் நித்திரையிலிருந்து (படி -1) ஆழ்தூக்க நித்திரையாக (படி - 4) வகுக்கப்படுகிறது. ஆழ் தூக்கத்தில் சரீரம் களைப்பாறி ஓய்வு எடுப்பதுடன் வளர்ச்சி, திருத்த வேலைகள், மறுமலர்ச்சி போன்ற உயிர்வாழ்வுக்கு அத்தியாவசியமான செயற்பாடுகளும் நடக்கின்றன. அதே போல் கனவில் மனதின் பகல் அனுபவங்கள் ஜீரணிக்கப்பட்டு ஏற்றுக்கொள்ளப்படல்,

ஆசாபாசங்கள் நிறைவேற்றப் படல், உளவியல் சிக்கல்களும், நெருக்கீடுகளும் தீர்க்கப்படல் போன்ற முக்கிய செயற்பாடுகள் நடக்கின்றன. விழிப்பு நிலையிற்கு எதிர்மறை நிலையான அறிவற்ற (Coma) நிலை, கடும் நோய் முற்றிய பொழுதும், தலைக் காயங்களுக்குப் பிறகும் காணப்படுகின்றது.

Coma

விழிப்பு அல்லது நனவு நிலையில் முழு உணர்வுடன் இருத்தலைச் சாக்கிரம் அல்லது சித், சைதன்னியம், அல்லது பிரக்ஞை என்று அழைக்கப்படுகின்றது. மனிதன் மனதின் பிரக்ஞையை போதைவஸ்துக்கள், தியானம். உச்ச ரசனை நிலை போன்றவற்றால் மாற்றியமைக்க முயலுகின்றான்.

மேற்கத்தைய உளவியல் தத்துவங்களைப் போல் இந்து கோட்பாடுகள் பின்வருமாறு கூறுகின்றன. மனதின் சைதன்னிய நிலை வெவ்வேறு அவஸ்தைகளை அடைவதாக விளக்கப்படுகின்றது. நனவு அல்லது விழிப்பு நிலையைச் சாக்கிரம் என்றும், ஆழ்நித்திரையை சுழுத்தி என்றும், கனவு நிலையைச் சொர்ப்பனம் என்றும் தியானம் போன்றவற்றால் அடையும் உயர்ந்த உன்னத நிலையைத் தூரியம் என்றும் கூறுகின்றன. சைவ சித்தாந்தத்தில் தூரியத்துக்கு மேல் மிக உச்ச நிலையைத் தூரியாதீதம் என்று அழைப்பதுண்டு. ஆயினும் இங்கே தூரிய, தூரியாதீத நிலையில் இவ் அனுபவங்கள் மனதின் எல்லைக்கு அப்பால் ஆன்மாவால் அனுபவிக்கப்படும் இயல்புநிலை என்றே கூறலாம். ஆன்மாவானது தனது அந்தக்கரணமான மனதினுடாக அனுபவிக்கும். உணரும் வெவ்வேறு அவஸ்தைகள் அல்லது வேதனைகள் இவ்வாரம்ப அவஸ்தை நிலைகள் என்று எடுத்துக்கொள்ளலாம். ஆகவே எவ்வாறு சேற்றால் குழம்பிப் போன குளம் அமைதியாகும் போது தெளிந்து உள்ளிருப்பதை அல்லது வானத்தில் இருக்கும் நிலாவைப் பிரதிபலிக்கிறதோ அவ்வாறு மனதால் மறைக்கப்படும் ஆன்மாவை உணருவதற்கு மனதின் வெளிவிடயங்களை நோக்கிய நம் செயற்பாடுகளைக் கட்டுப்படுத்தி, ஓர் அமைதி நிலையில் உள்ளிருக்கும் ஆன்மாவைத் தரிசிப்பதே இந்து சமயத்தின் குறிக்கோளாகும்.

பேராசிரியர். தயா சோமசுந்தரம்  
மருத்துவபீடம்  
யாழ். பல்கலைக்கழகம்.

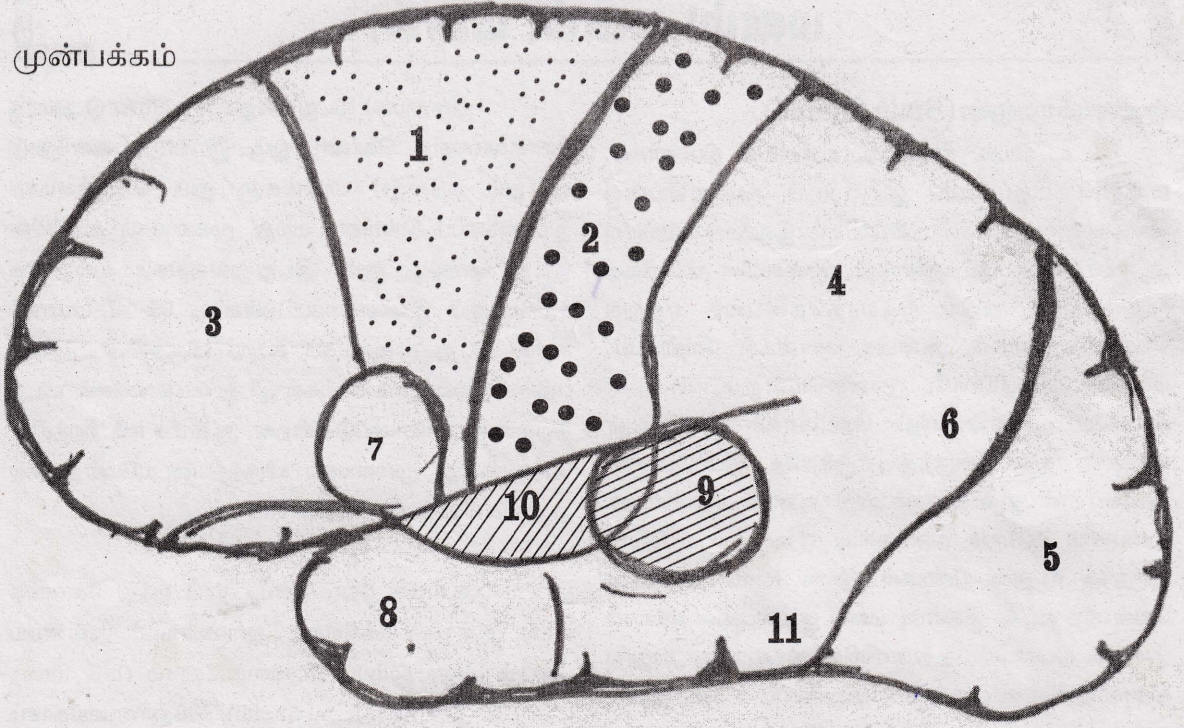
ஜெய் சாயிராம்







முன்பக்கம்



இடது மூளையகம் (Cerebrum)

1. தசை இயக்கப்பகுதி (Motor cortex)
2. உணரும் பகுதி (Sensory cortex)
3. நுணுக்கமான அசைவுகளுக்கும் சிந்தனை விஸ்தரிப்புக்கும் உரிய பகுதி (Planning Complex movements & Elaboration of thoughts)
4. சுற்றாடலுடன் உடம்பு தகவல் இணைப்பு (Special coordinates of body & surroundings)
5. பார்வைக்குரிய பகுதி (Visual Cortex)
6. சொற்களைக் கிரகிக்கும் பகுதி (Visual Processing of words)
7. பேச்சுக்குரிய பகுதி (Broca's area of Speech)
8. நடத்தை உணர்ச்சி உந்துதலுக்குரிய பகுதி (Behaviours emotions & motivation) (Limbic Association Area)
9. மொழிவளர்ச்சிக்கும் புத்திக்குமுரிய பகுதி (Wernicke's area for language comprehension & intelligence)
10. கேட்டலுக்குரிய பகுதி (Auditory Cortex)
11. பொருட்களின் பெயரை அறிதல் பகுதி (Naming of objects)

Ref: Text book of Medical Physiology by Guyton and Hall 2006 P.717.



சுருதி + மன

மனம் + மனம்

விரல்கள் தள்ளியிருப்பதாகச் சில ஆன்மீக மகான்கள் கூறுகிறார்கள்.

மனதின் இருப்பிடம் எங்கே? ஆத்மாவைப் போல், மனதின் இருப்பிட மையம் உடம்பில் எங்கேயோ உள்ளது. ஆனால் அதன் வெளி எல்லை அளவு கடந்தது என்று சுவாமி விவேகானந்தர் கூறியுள்ளார். வேதாந்திகள் மனதின் மையம் ஆன்மீக இருதய மென்றும், ஹத்யோகிகள் (Hatha yogis) புருவங்களின் மத்தியிலுமென்று கூறுகின்றார்கள். ஓர் அரசனுக்கு முழு இடமும் சொந்தமென்றாலும் அவன் மாளிகைகட்டி சில இடங்களிலே தான் சஞ்சரிக்கின்றான். இதேபோல மனம் உடலெங்கும் செறிந்திருந்தாலும், மூன்று நிலைகளிலும் வெவ்வேறு இடங்களில் சஞ்சரிக்கின்றது. விழிப்பு நிலையில் புருவமத்தியிலும், கனவு நிலையில் கழுத்திலும், ஆழ்ந்த நித்திரையில் இருதயத்திலும் இருப்பதாக சுவாமி சிவானந்தர் கூறியுள்ளார்.

### மனமும் சிந்தனையும்:

மனிதன் சிந்திக்கத் தெரிந்தவன். எதைச் சிந்திக்கின்றானோ அதுவாகவேயாகிறான். பலவீனமானவன் என்று நினைத்தால் பலவீனமானவனாகவே ஆவான். தைரியமானவன் என்று நினைத்தால் தைரியமானவனாகவே ஆவான். பகவான் சத்தியசாயி பாபா எம்மை "நான் மிருகமுமில்லை நான் மனிதனுமல்ல, நான் தெய்வம்" என்று சதா சிந்திக்க வேண்டுமென்று வற்புறுத்தியுள்ளார். இப்படியான நேர் சிந்தனையை எந்நேரமும் சொல்லிச் சிந்திப்பதையே உளவியலாளர்கள் "Positive auto suggestion" என்று சொல்கின்றார்கள். சொல்லிச் சொல்லி சிந்தித்து சிந்தித்து அதுவேயாக வேண்டும். இச் சிந்தனை ஆளுமை வளர்ச்சிக்கும் முக்கியமானது. இதனால் தான் பகவான் சத்திய சாயி பாபா, நல்லதையே பார்; நல்லதையே கேள்; நல்லதையே சொல்; நல்லதையே செய்; நல்லதையே சிந்தி" என்று திரும்பப் திரும்பக் கூறியுள்ளார்.

மனதில் எழும் சிந்தனைகள் அதே கணத்தில் மனிதனின் மூளையிலும் மனோமய கோசத்திலும் பிரபஞ்ச விழிப்புணர்விலும் (Cosmic mind) பதியப்படுகின்றன. இதனால் ஒவ்வொரு மனிதனின் ஒவ்

வொரு சிந்தனையும் பிரபஞ்ச மனதில் பதியப்படுகின்றது. பிரபஞ்ச மனதின் மூலம், ஒரு மனிதனின் சிந்தனை மற்றையவர்கள் எல்லோரையும் சென்றடையும். ஆகவேதான் நேர் சிந்தனை, கூட்டுப் பிரார்த்தனைகள் எல்லாம் பிரபஞ்ச மனதின் மூலம் மனித குலத்தையே ஆட்கொள்ளுகின்றன. தனி மனிதனின் மனதைத் தூய்மைப்படுத்தவும், பிரபஞ்சத்தின் விழிப்புணர்வை மாசடையாது பலப்படுத்தவும், ஜெபம், பிரார்த்தனை, ஆத்ம விசாரணை, தியானம், தன்னலமற்ற சேவைகளில் ஈடுபடவேண்டும்.

எண்ணங்கள் எல்லாவற்றிற்கும் அடிப்படை

"நான்" என்ற எண்ணமேயாகும். நான் என்ற எண்ணம் தேகாபிமானத்தில் எழுந்தால் பிறப்பு, இறப்பு என்ற வட்டச் சுற்றில் மறியற்படுவதும்; ஆத்மாபிமானத்தில் எழுந்தால் முக்தி என்ற விடுதலையை அடையலாம். எல்லாம் மனம். மனம் ஒரு திறப்பைப் போன்றது. வலது பக்கம் திருப்பினால் பூட்டுத் திறக்கப்படும். அதே திறப்பை இடது பக்கம் திருப்பினால் பூட்டு பூட்டப்படும். இதே போல மனம் கடவுள் பக்கம் திரும்பினால் விடுதலையும்; உலகப் பக்கம் திரும்பினால் பந்தம் (Bondage) ஏற்படும் என்று பகவான் சத்திய சாயி பாபா கூறியுள்ளார்.

பிறப்பு எடுத்ததும் நான் என்ற அடிப்படைச் சிந்தனையே முதல் எழுகின்றது. பின்பு பிள்ளை வளரும் பொழுது, உலகிலுள்ள பொருட்களில் ஐம்புலன்கள் தொடர்பு கொள்வதாலும், முன்னைய பிறப்புகளின் வாசனைப் பதிவுகளிலிருந்தும் சிந்தனைகள் எழுகின்றன. சிந்தனைகள் ஆசையைத் தூண்டுவதும், ஆசைகள் சிந்தனைகளை எழுப்புவதும் சதா நிகழ்ந்து கொண்டேயிருக்கின்றன. இதனால் தான் ஆசைக்கு வரம்பு வைக்கவேண்டுமென்றும், ஆசைகளை ஒழிக்க வேண்டுமென்றும் ஆன்மீக மகான்கள் கூறுகின்றார்கள். சிந்தனைகள் அடங்கி மனம் செயலற்றுப் போகும் பொழுதே ஆத்மா பிரகாசிக்கும் ஞானநிலை மிளிரும்.

மனமும் ஆகாரமும்: (Man is what he thinks; Man is what he eats)

சிந்தனை எப்படியோ? அப்படியே மனிதன் அது ஆவான். சிந்தனைகள் மனிதன் உண்ணும் உணவில் பெரிதும் தங்கியுள்ளன என்பது ஆன்மீகக்கருத்து.

1 மனம் + மனம் 14

2 மனம் + மனம் 14

மனம்

↓

மனம்

மனம்



# அதிர்வுகள் VIBRATIONS

இதைத் தற்போதைய விஞ்ஞானமும் ஏற்றுக் கொள்கின்றது. மனதின் செயற்பாட்டை ஒவ்வொரு விதத்தில் அதிகரிக்க ஒவ்வொரு விதமான உணவைக் கண்டுபிடித்துள்ளார்கள். (Eg: Mood elevators, depressors, Aphrodisiacs etc) நாம் உண்ணும் ஆகாரத்திலுள்ள சத்துக்கள் உடலிலுள்ள தசை, எலும்பு இரத்தம் ஆகியவற்றிற்கும், அதிலுள்ள அதிர்வலைகள் மனதிற்கும் சென்றடைகின்றன. (Gross to the gross and subtle to subtle) இவ் அதிர்வலைகள் (Vibrations) தானியத்தை விதைத்து அறுவடை செய்தவனின் சிந்தனையாலும், மிருகங்கள் உணவுக்காகக் கொல்லப்படும் போது அவற்றின் வேதனையாலும், உணவைத் தயாரிப்பவர் பரிமாறுபவர்களின் சிந்தனையாலும் உணவில் பதிகின்றன. இதனால் தான் நாம் உண்ணும் உணவை ஆண்டவனுக்கு அர்ப்பணித்த பின்பே உண்ணவேண்டும். இவ்வாறு எமது தூய சிந்தனையால் உணவு தூய்மையாக கப்பட்டு ஆண்டவனின் பிரசாதமாக மாற்றப்படுகின்றது. உணவு அளிப்பவரிடத்தில் ஏற்படும் பற்றுக்கும் உணவே தான் காரணம். இதனாலும் மனம் களங்கப்படலாம். தர்மத்திலிருந்தும் பிசகலாம். சாத்வீக உணவினால் சாத்வீக சிந்தனைகளும், ரஜஸ உணவினால் ரஜஸ சிந்தனைகளும், தமஸ உணவினால் தமஸ சிந்தனைகளும் ஏற்படும்.

சாத்வீக உணவு: மரக்கறி, இலைவகை, பால், பழம், பருப்பு, கடலை, அளவான சோறு, மா உணவு ஆகியன.

ரஜஸ உணவு: மதுபானம், மாமிசம், வாசனைத் திரவியங்கள் மிளகாய், வெங்காயம் ஆகியன.

தமஸ உணவு: அளவுக்கு அதிகமான உணவு, தயிர் பழைய உணவு, புளி, தோசை, இட்டலி கிழங்குவகை, சீனி ஆகியன.

சாத்வீக குணம்: அமைதி, சமநிலை தியாக மனப்பாங்கு துணிவு கடவுள் பக்தி ஆகியன

ரஜஸ குணம்: அமைதியின்மை, துடிதுடிப்பு, ஜம்புலன் களின் ஆசைகளை திருப்தி செய்தல், ஆசை, மோகம், கூடிக் கதைத்தல், குறை காணல் ஆகியன.

தமஸ் குணம்: உணவில் ஆசை, நித்திரை, சோம்பல் ஆர்வமின்மை, கரிசனையின்மை, ஆகியன.

நாம் கூடியவரை சாத்வீக உணவையே கடவுளுக்கு அர்ப்பணித்த பின்பு அளவாக உண்ண வேண்டும்.

## மனதின் முன்று குறைபாடுகள்:

"மெய்ப்பொருள் காண்பது அறிவு" என்பது திருவள்ளுவரின் வாக்கு. நாம் ஒரு நிகழ்வையோ அல்லது பொருளையோ அல்லது மனிதனையோ சரிவரப் புரியாதிருப்பதற்கு மனதின் குறைபாடே காரணம். வேதாந்திகள் மனதைக் கண்ணாடிக்கு ஒப்பிட்டு மனதின் குறைபாடுகளைக் கீழ்வருமாறு விளக்கியுள்ளார்கள்.

## 'மாலா' அல்லது வாசனைகள் (tendencies)

கண்ணாடியில் தூசி படந்தால் விம்பம் தெளிவாகத் தெரியாது. மனம் வாசனைகளை (விருப்பு, வெறுப்பு, பாரபட்சம், ஆசைகள், தற்பெருமை, விடாத்தன்மை போன்ற) பின் புலமாகக் (Background, paradigm, mental map) கொண்டுள்ளது. இவை முன்னைய பல பிறப்புகளிலும் இப்பிறப்பின் சூழலில் இருந்தும் பெறப்பட்டுள்ளன. இவை அடி அறி மனதில் (Sub conscious mind) ஞாபகப் பதிவாக இருக்கின்றன. இதனால் எமது முடிவும், அபிப்பிராயமும் உண்மையிலிருந்து வேறுபடுகின்றன.

## 'விக்சேப' (Wavering)

கண்ணாடி நிலைநில்லாது ஊசலாடினால் விம்பத்தைத் தெளிவாக அவதானிக்க முடியாது. இதே போல மனம், குரங்கு போல் அங்கும் இங்கும் பாய்வதினால் ஒன்றில் நிலைத்து ஆழமாகச் சிந்திக்க விடுவதில்லை. மேலும், மனம் நிகழ்காலத்தில் நிலைத்து நிற்காமல், இறந்த காலத்திற்கும் வருங்காலத்திற்கும் ஓடிக்கொண்டேயிருக்கும். நிகழ்காலமே பொன்னான பவித்திரமான காலம் என்று பகவான் சத்திய சாயிப்பா கூறியுள்ளார்.

## 'ஆவரண' (Ignorance or illusion)

கண்ணாடிக்கு முன்பாக திரை போடப்பட்டிருந்தால் விம்பத்தைப் பார்க்கவே முடியாது. இதே போல மாயை என்ற அஞ்ஞானம் மனதைப் பீடித்திருப்பதால், எது



நிரந்தரமானது (Eternal) எது நிரந்தரமற்றது, எது காலவரையற்ற இன்பத்தைத் தருவது, எல்லாவற்றிற்கும் எது ஆதாரம் என்பதைப் புரிந்து கொள்ள முடிவதில்லை. இதனால் தான் மனம் ஐயுடைய திக்கத்திற்குக் கீழ் செயற்படுகின்றது. உலகப் பொருட்கள் மீது ஆசையும், சிற்றின்பம், செளகரியம், நீண்ட ஆயுள் வாழ்வுக்கு உத்தரவாதம் எல்லாம் உலகியல் மூலம் அடையலாம் என்ற மாயச் சிந்தனையில் மனம் செயற்படுகின்றது. இதனால் துன்பம், இன்பம் போன்ற சகல இரட்டை நிலைகளையும் அனுபவிக்க வேண்டி நேரிடுகிறது. இந்த அஞ்ஞானம் நீங்கும் போது ஞான நிலை ஏற்படுகின்றது.

எமது வாசனைகளை அழிக்க அல்லது திருத்தபலன் எதிர்பாராத சேவையில் (நிஷ்காம கர்மா) ஈடுபடவேண்டும். நிலைநிற்காத மனதை நிலைப்படுத்த அமைதியிருக்கை, தியானம், பிராணயாமம் இடைவிடாத நாமஸ்மரணை, சாத்வீக உணவு உண்ணல் ஆகிய வற்றைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். ஆவரண என்ற அஞ்ஞானம் நீங்குவதற்கு "நான் யார்?" என்ற ஆத்ம விசாரணை தியானம், சத்சங்கம் ஆன்மிக இலக்கியங்களைப் படித்தல் ஆகியவை உதவி செய்யும். மந்திரங்களை ஆத்ம பவத்துடன் உச்சரித்தல் மனதைத் தூய்மைப்படுத்தும்.

சிந்தனையின்மை:

பிரம்மம் அல்லது ஆன்மா என்றால் அமைதியைக் குறிக்கும். சிந்தனைகள் இரண்டுக்கிடையிலுள்ள இடைவெளியிலேதான் ஆத்மாவை நெருங்கலாம். இந்த இடைவெளியைப் பெருக்குவதே ஆன்மிக சாதனை. ஓங்காரம் சொல்லும் பொழுதும் இரண்டு ஓங்காரங்களுக்கு இடையே உள்ள இடைவெளியை நீடிப்பதும், வெளிச்சுவாசத்தின் பின்பும் உட்கவாசத்திற்கு முன்பும் உள்ள இடைவெளியே நீடிப்பதும் ஆத்மாவை அடையும் பொருட்டேயாகும். சமாதி நிலையில் மனமும் சிந்தனையும் அற்றுப்போவதுடன் பரப்பிரம்மத்துடன் ஒன்றிவிடுகின்றன. மௌனத்தின் ஆழத்தில்தான் பரமாத்மாவின் குரலைக் கேட்கலாம்.

மனம் ஒரு கணத்தில் ஒரு செயற்பாட்டைத்தான் செய்ய முடியும். சாதாரணமான எமக்கு கேட்டலும் பார்த்தலும் ஒரே கணத்தில் நடைபெறுவது போலத் தோன்றுவது மனம் ஒன்றிலிருந்து மற்றதற்கு மாறும் கடுகதி வேகத்தினால் என்பதை அறிந்து கொள்ள வேண்டும். சினிமாப் படம் ஓடுவது போலத் தெரிவதை இத்துடன் ஒப்பிடலாம். யோகிகளுக்குத் தான் பலவற்றை ஒரே கணத்தில் அறிய முடியும்.

ஜெய் சாயிராம்

Dr. இ.கணேசமூர்த்தி

" உலகம், உலகமூலம் கிடைக்கும் அனுபவங்கள் யாவும் மனதின் பிரதிபலிப்பேயாகும். மனம் செயலற்றுப் போனதும், உலகம் மறைந்து விடுகின்றது"

-பகவான் பாபா (தசர அருளுரை 1976)



## மனம் கொண்டது மாளிகை

மனம் என்பது இறைவனால் எமக்குத் தரப்பட்ட ஓர் அபூர்வமான கருவி. இது இன்றைய நவீன கம்பியூட்டர்களிலும் பார்க்க எவ்வளவோ மேலானது. மிகவும் சக்தி வாய்ந்தது. எல்லையற்ற ஆற்றல் உள்ளது. எமக்கு வரப்பிரசாதமாக அமைந்த இந்த அரிய பெரிய பொக்கிஷத்தை எவ்வாறு ஆக்கபூர்வமாக, உச்சப் பயன்பாட்டை அடைந்து எமது வாழ்க்கையின் இலட்சியத்தை அடையப் பயன்படுத்தலாம் என்பதையே ஒவ்வொரு மதமும் போதிக்கிறது. மனத்தை எமது அடிமையாக வைத்து எமது கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைப்பதில் வெற்றியடைந்தோமானால் வாழ்க்கையே வெற்றியாகும். மனத்தைக் கவனிக்காமல் விட்டு விட்டோமானால் அது எசமானாகி தான் தோன்றித் தன்மாக நடக்க ஆரம்பித்து இந்த பிறவியையே மோசமாக்கி இன்னும் துன்பச் சகதிக்குள் தள்ளிவிடும்.

முதலில் நாம் ஒவ்வொருவரும் எமது வாழ்க்கையின் குறிக்கோள் என்ன என்பதில் தெளிவாக இருக்கிறோமா? சமய குரவர்களில் ஒருவரான திருநாவுக்கரசர் தமது தேவாரம் ஒன்றில் "குறிக்கோள் இலாது கெட்டேன்" என்று குறிப்பிடுகின்றார். சமய வழிகாட்டியாகத் திகழ்ந்த திருநாவுக்கரசர் அவர்களே தமது இளமைக்காலத்திலே இலட்சியம் இல்லாமல், குறிக்கோள் இல்லாமல் வாழ்க்கையைப் பாழாக்கி விட்டதாக மனம் நொந்து கொள்கின்றார். ஆகவே எமக்குக் கிடைத்திருக்கும் இந்த அரிய பிறவியை மனத்தை எசமானாக்கி அதன் பின்னே செல்லப் போகின்றோமா? அல்லது மனத்தை எமது கட்டுப் பாட்டுக்குள் வைத்து எமது குறிக்கோளை நோக்கி முன்னேறப் பயன்படுத்தப் போகிறோமா? இது தான் எமது வாழ்க்கை வெற்றிகரமானதா அல்லது வீணாக்கி விட்டோமா என்பதைத் தீர்மானிக்கும். இதையே பகவான் பாபா வாழ்க்கை ஒரு விளையாட்டு அதை திறமையாக விளையாடு என்கிறார்.

இளமைப்பருவம் முடிந்து, குடும்பச் சமைகளின் அழுத்தங்களுக்கு இடையில் நசிந்து போய் கடைசிக்

காலத்தில் மனம் வருந்துவதில் பிரயோசனம் இல்லை. மனத்தை அடக்கவல்ல பல சாதனைகளை மேற்கொண்டு மனக் கட்டுப்பாட்டை வளர்த்துக் கொள்வதற்கு இளமைக்காலம் உகந்தது. இந்த முக்கியம் வாய்ந்த இளமைக் காலத்தைப் பொருள் சம்பாதிக்க உதவக் கூடிய கல்வியிலும் புலன்களைத் திருப்திப்படுத்த எடுக்கும் முயற்சிகளையும் குறைத்து மனத்தை வசப்படுத்த சமயங்கள் கூறியுள்ள வழிகளைக் கடைப்பிடித்து பயிற்சி செய்வதற்கும் ஒரு கணிசமான அளவு நேரம் ஒதுக்கி வந்தோமானால் எமது வாழ்க்கை முறையாகவே அமைந்துவிடும். அந்த வாழ்க்கை முறை வெற்றியை நோக்கி கொண்டு செல்லும்.

மனிதன் மூன்று அம்சங்களை உடையவன் என்று பகவான் பாபா கூறுகிறார். ஆத்மா+மனம்+உடம்பு = மனிதன் என்று மிக இலகுவாக பகவான் விளக்கியுள்ளார். இதில் மனம் நடுவே உள்ளது. நடுவே உள்ள மனம் உடம்பின் பக்கம் சேருமா? அல்லது ஆத்மா (இறைவன்) பக்கம் சேருமா? என்பதிலேதான் எமது வெற்றி அடங்கியுள்ளது. இதையேதான் வேதகாலம் தொடக்கம் உச்சரிக்கப்பட்டு வந்த பழம் பெரும் மந்திரமான "சிவாயநம" என்பதும் விளக்குகிறது. "சிவா" என்பது சிவமும் சக்தியும் என்றும், நடுவே உள்ள "ய" என்பது ஆத்மா என்றும் கடைசியாக உள்ள "ந+ம" என்பது துரோதான சக்தியும் மலங்களும் என்று திருவருட்பயனில் விளக்கப்பட்டுள்ளது. நடுவே உள்ள "ய" அதாவது ஆன்மா "சிவா" வுடன் சேரும் போது அது ஊனநடனம் என்றும் விளக்கப்பட்டுள்ளது. ஆகவே நடுவே உள்ள மனம் அல்லது "ய" எங்கே சேருகிறது என்பதை கவனிக்கவேண்டும். இது தான் சாதனை.

மனம்+உடம்புடன் சேரும் போது உடம்புக்குத் தேவையான சுகங்களைப் பற்றியும் அதன் தேவைகளைப் பற்றியும் சிந்தித்து அவற்றை அடைவதற்காக முயற்சிகளில் ஈடுபடுகிறோம். அல்லது அவற்றை அடைய பெரும் பொருள் தேவைப்படும் எனக் கருதி பொருள்



23/1/2020  
bn

சம்பாதிப்பதிலேயே எமது வாழ்நாளின் முக்கியமான இளமைப்பருவத்தை செலவு செய்து விடுகிறோம்; ஆனால் பொருள் எமக்கு மன அமைதியையும் சுகத்தையும் திருப்தியையும் தராது என்ற உண்மை உடம்பு முதுமை அடைந்த பின்னரே உணரக்கூடியதாக இருக்கும். அப்போது எமது வாழ்க்கையின் கடைசிப் பகுதியை நெருங்கியிருப்பதும் அப்போது தான் எமது வாழ்க்கையை வீணாக்கி விட்டோமே என்ற உண்மை, "குறிக்கோள் இல்லாது கெட்டேன்" என்ற உண்மை புரியும். வாழ்க்கையின் இறுதிக்காலம் சோகமயமாக இருக்கும். இது தான் மாயையின் விளையாட்டு. புலன்கள் ஒவ்வொன்றும் தாங்கள் தான் இன்பத்தை வாரி வழங்குபவர்கள் என்று ஆசைகாட்டுவார்கள். மனமும் அதன் பின்னே செல்லும். உ+ம் செவி நல்ல இசைதான் இன்பம் தரும் என ஏமாற்றி இசையை நாடிச் செல்ல வைக்கும். ஆனால் எவ்வளவு நேரம் இசையை ரசிக்க முடியும்? அதற்கு ஒரு முடிவு, எல்லை, உண்டு. கண்கள் நல்ல காட்சிகளைக் காண்பதுதான் இன்பம் என்று மனதுக்குச் சொல்லி ஏமாற வைத்து தொலைக்காட்சிக்கு முன்னால் இருக்க வைக்கிறது. செவியும் கண்ணும் சேர்ந்து ஏமாற்றும் நாடகம் இது. மணித்தியாலக் கணக்கில் எமது நேரம் செலவாகிறது. எவ்வளவு நேரம் இருக்க முடியும்? அதற்கும் ஒரு எல்லை, முடிவு உண்டு. இதே போல வாய், உடம்பு மூக்கு எல்லாம் தாங்கள் தான் இன்பத்தை வாரி வழங்குபவர்கள் என்ற ஒரு தோற்றத்தை ஏற்படுத்தி அவர்களின் தலைவனான மனத்தையும் தன்வசப்படுத்தி காலத்தை வீண்விரய மாக்கும். இதனை ஆதி சங்கரர் தமது பஜகோவிந்தத்தில் மிக அழகாகச் சொல்கிறார்.

"பால வயசு விளையாட்டில் மாய்ச்சல்  
காளை வயசு யுவதியரில் மாய்ச்சல்  
விருத்த வயசு வேலையில் மாய்ச்சல்  
பரப்பிரம்பத்தில் எவர்க் குண்டு மாய்ச்சல்?"

"இரவும் பகலும் காலையும் மாலையும்  
மாரியும் கோடையும் உருண்டு கொண்டோடும்

காலன் உன் ஆயுளை விளையாடிக் கழிக்கும்  
இருந்தும் விட்டதோ உன் ஆசைப்புயல்கள்"

என்று மிக அழகாக எப்படி மாயை எமது மனதைத் தன்வசப்படுத்தி எமது ஆயுளைத் திருடுகிறது என்பதைக் கூறுகிறார். ஆன்மாவுக்கும், உடம்பிற்கும் நடுவே உள்ள மனதை ஆன்மா பக்கம் திருப்புவதற்கு, ஞான நடனத்தை ஏற்பதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும்? இதுவே பாபாவின் அவதார நோக்கு "உங்கள் ஒவ்வொருவரிலும் உள்ள தெய்வீகத்தை வெளிப்படுத்தவே நான் அவதாரித் துள்ளேன்" என்று அறை கூவல் விடுத்துள்ளார்.

இந்த மனதை ஆன்மாவுடன் சேரவைப்பதற்காக பகவான் பாபா தந்துள்ள சாதனைகள் தான் பஜனை, சத்சங்கம், நாம ஜெபம் நாமஸ்மரணை, சேவை, மனித மேம்பாட்டுக் கல்வித் திட்டம் முதலியன. இந்த சாதனைகளில் நாம் பூரணமாக ஈடுபடும் போது எமது மனம் ஆன்மா பக்கம் திரும்பி உயர்மாற்றம் பெறும் ஒன்பது ஒழுக்க நெறிக்கோவைகளுள் கர்மயோகம், பக்தி யோகம், ஞானயோகம் ஆகிய மூன்றையும் அடக்கி நாம் கலமமாகப் பின் பற்றக் கூடியதாக இலகுவாக்கித் தந்துள்ளார்.

மனம் எதை நினைக்கிறதோ அதுவாக ஆகிவிட முடியும். ஆகவே மனத்தை நம்வசப்படுத்தி நல்லதையே சிந்தித்து, நல்ல காரியங்களைச் செய்து, இறைசிந்தனையுடன் இருக்கச் செய்தால் எமது வாழ்க்கையின் இலட்சியத்தை எய்தி விடலாம். இதனை நாம் கடந்த பிறவிகளில் செய்யத் தவறியமையினால் தான் இப்பிறவி எடுக்க நேரிட்டது. நாம் செய்த புண்ணியம் ஒரு அவதார காலத்தில் வாழ்கிறோம். எமக்கு வழிகாட்டி உதவி செய்ய எல்லாம் வல்ல இறைவனே அவதாரித்துள்ள இந்தப் பொற்காலத்தில் எமது வாழ்க்கையிலட்சியத்தை அடைய முயற்சிப்போமாக. மனத்தை வசப்படுத்துவோம். விடுதலையை நோக்கி முன்னேறுவோம்.

ஜெய் சாயிராம்

ச.கார்த்திகா  
தாவடி.



## பகவானின் அருளுரைகளிலிருந்து மனதைப் பற்றிய கூற்றுகள் சில

தூய சீந்தனைக்கு கிரண்டு முட்டுக் கட்டைகள்: (8.01.1983)

1. மற்றவர்களுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்க்கும் மனப்பாங்கு. கடவுள் இருவரை ஒரே மாதிரிப் படைக்கவில்லை. இரண்டு இலைகளக்கூடி ஒரே மாதிரியாகப் படைக்கவில்லை. (No two things are identical, though they may be similar)
2. நாம் விடும் பிழைகளை நம்மிலிருக்கும் குறைகளை நியாயப்படுத்தல். இவற்றைப் பொறுப்பேற்காமல் மற்றையவர்களில் சுமத்திவிடுதல்.

மனதின் நாலு மாசுகள் (Blemishes) (7.12.1979)

1. **அசிரத்தை:** செய்யும் கடமைகளை, அர்ப்பணிப்புடனும் சிரத்தையுடனும் தொடர்ந்து செய்யாமலிருப்பது.
2. **குரோதம்:** இது ஒரு ஆலகால விசம். இது கண்கள் நாக்கு, கைகள் மூலம் அக்கினிச் சுவாலைபோல் வெளிப்படுதல்.
3. **அவிஸ்வாசம்:** நம்பிக்கைத் தளர்வு. தேகத்தை நம்பி, ஆத்மாவில் நம்பிக்கை கொள்ளாதிருப்பது.
4. **சிந்த** (கவலை) மனக் கவலை அல்லது மனத்தளர்வைக் குறிக்கின்றது. தேவையில்லாமல் சிறு விடயங்களைப் பற்றிக் கவலை கொள்ளல். எங்கள் உள்ளிருக்கம் தெய்வீகத்தைப் புறக் கணித்தல். மேற்கூறிய நாலு மாசுகளிலிருந்து மனதைத் தூய்மைப்படுத்த வேண்டும்.

ஐந்து வகையான மனக்கிலேசங்கள் (Complexes) 25.05.1993

1. **அவித்திய கிலேசம் (Ignorance):**  
தேகாபிமானத்திலிருந்து எழும் 'நான்' உணர்வினால், நான் வேறு, கடவுள் வேறு, என்ற மனப்பாங்கு. இதுவே துன்பத்திற்குக் காரணம்.
2. **அபிணிவேஷ கிலேசம் (Attachment):**  
துன்பம், மகிழ்ச்சி, விருப்பு வெறுப்பு வெற்றி தோல்வி என்ற இரட்டை அனுபவங்கள் மனதினால்

தான் ஏற்படுகின்றன. இதைத் தெரிந்தும் உலகப் பொருட்களிலும், உடமைகளிலும் பற்றை வளர்த்துக் கொள்ளுதல்தான் இக்கிலேசமாகும்.

3. **அஸ்தித கிலேசம் (Vacillation):**

உலக விடயங்கள், பொருட்கள் மனதை ஈர்ப்பதனால், மனம் ஒன்றிலிருந்து இன்னொன்றிற்குப் பாய்ந்து கொண்டேயிருக்கும். இதனால் முடிவில்லாத துன்பத்தையே அனுபவிக்க நேரிடுகின்றது.

4. **கோப கிலேசம் (greed):**

நாளும் பொழுதும், பணம், பொருள் சொத்துக்களை அளவுக்கு மீறித் திரட்டுவதே வாழ்க்கையின் நோக்கமென்று அயராது உழைப்பதே இக்கிலேசம். இதனால் தேகாரோக்கியம் குன்றி நோய்வாய்ப்படுவதனாலும் மனத்திருப்தியின் மையினாலும், சொல்லொணாத் துன்பமடைய நேரிடுகிறது.

5. **துவேச கிலேசம் (Hatred)**

தன்னல நோக்கினால் மனிதன் ஆசைகளுக்குள் சிக்குண்டு, ஆசைகள் தடைப்படும் போது, மற்றவர்களையும் கடவுளையும் குற்றம் சாட்டுதல் இக்கிலேசமாகும். இது மற்றவர்களிலும் கடவுளிலும் வெறுப்பை உண்டாக்குகின்றது.

மேற்கூறிய கிலேசங்களினால், அநேகர் இன்பத்திற்கும் துன்பத்திற்கும் மாறி மாறி ஆளாகின்றார்கள். சிலர் சதா சோகத்துடன் மனத்தளர்வு அடைகிறார்கள். சிலர் ஒன்றைப் பற்றியும் சிந்திக்காது, கரிசனையின்றி மிருகம் போல் வாழ்கின்றார்கள். மிகவும் சிலரே மனதை அடக்கிப் பேரானந்தத்தை அனுபவிக்க முயலுகின்றார்கள்.

நாலு வகை மனிதர்கள்:

மனதின் போக்கு, செயற்பாடு ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் இவ்வாறு பிரிக்கப்பட்டுள்ளது.

1. **தெய்வீகமனிதன் (godly man):**

மனத்திருப்தியுடன் எல்லாவற்றையும் ஆண்டவனிடம் அர்ப்பணித்து எல்லாம் இறைவனின் பரிணாமமேயென்று சதா எண்ணத்திலிருப்பவன்.



## 2. மனிதநேயமனிதன் (Human man)

தனது வாழ்க்கையைத் தர்மம் சத்தியத்திற்காக அமைத்துக் கொள்கிறான். கடமையில் பொறுப்புணர்வுக்கே முதலிடம் கொடுத்து, உரிமை சலுகைகளைப் பற்றிச் சிந்திப்பதில்லை. தாராள மனப்பாங்கு, இரக்கம் ஈதல், சகிப்புத்தன்மை ஆகிய நற்பண்புகளுடன் அமைதியான வாழ்க்கை நடத்துவனாயிருப்பான்.

## 3. அக்ரமனிதன் (Demonic man):

சாப்பாடு, நித்திரை மதுபோதை ஆகியவற்றில் நேரத்தைச் செலவழிப்பான். தன்னலநோக்கைத் தவிர, மற்றையவரைப் பற்றிய சுபநோக்குக் கிடையாது. இரக்கம், கருணை இல்லாதவன். சாதுக்கள் மீது வெறுப்புக் கொள்பவன். தீய சிந்தனைகளும் உணர்வுகளுமே மனதில் இருக்கும்.

## 4. மிருக மனிதன் (Animal man):

ஐம்புலன்களின் திருப்திக்காகவே எப்பொழுதும் செயற்படுபவன். சந்தர்ப்பம், நேரம், பகுப்பாய்வு ஒன்றையுமே கணக்கில் எடுப்பதில்லை. (25.05.1993)

வெய்விட மனிதனாக இருப்பதையே குறிக்கோளாகக் கொள்ள வேண்டும்.

## தசர அருளுரைகளிலிருந்து - 1978

ஆத்ம சொரூபிகளே! மனதின் இயல்பு எப்படியாக இருந்தாலும், எமது சாதாரணக் கடமைகளைச் செய்யும்போது உலகம், பிரபஞ்சம் முழுவதும் ஆண்டவன் படைப்பே என்றும், செய்யும் கடமைகள் எல்லாம் ஆண்டவனுக்காகவே என்ற மனப்பாங்குடன் செய்தால் மனதைச் செயலிழக்கச் செய்யலாம். மனது எதையும் நோக்கிச் செல்லடும்; எல்லாம் ஆண்டவனின் பரிணாமமே என்ற உணர்வு எழுந்துவிட்டால், மனம் தூய்மை அடைந்து புனிதமாகிவிடும்.

நிகழ்காலச் சிந்தனைகள், உணர்வுகள், ஆசைகள், வருங்காலத்தை நிர்ணயிக்கின்றன. ஆகவே இப்போதைய சிந்தனைகள் நன்றாக இருக்கவேண்டும். மனிதன் தன்னிலிருக்கும் குறைகளை அறிய முற்படாது மற்றவர்களின் குறைகளை விமர்சிப்பது அஞ்ஞானத்தின் விளைவேயாகும். பிறப்பின் கிலட்சியம் மறுபிறப்பு கில்லாததாக்குவதேயாகும்.

மனித உடம்பு வாயால் மட்டும் உணவு கொள்வதில்லை. ஐம்புலன்களுடாகச் செல்லும் தகவல்களெல்லாம் ஆகாரமேயாகும். ஆகவே இவையெல்லாம் சாத்வீகமானதாக இருக்கவேண்டும். பின்வரும் பஞ்ச பாதகங்களிலிருந்து உன்னை விலக்கிக்கொள்.

1. திருஷ்டி தோசம் - கண்-கெட்டதைப் பார்த்தல்

2. சிரவணதோசம் - காது - கெட்டதைக் கேட்டல்

3. வாக்கிய தோசம் - நாக்கு - கெட்ட வார்த்தைகள்

4. கிரியா தோசம் - கைகள் - கெட்ட செயல்கள்

5. மனோதோசம் - மூளை - கெட்ட சிந்தனைகள்

## மனதின் நாலு நிலைகள்: (21.05.1993)

### 1. சாதாரண மனம் (அறிமனம்) Conscious mind

விழிப்பு அல்லது நனவு நிலையில் செயற்படும் மனம். ஐம்புலன்களுடாகத் தகவல்கள் இம் மனதை அடைகின்றன. காலம், செயல், பலன் எல்லாம் இம் மனதின் செயற்பாட்டில் அடங்கியுள்ளன. இம் மனம் காலம், இடம் இரண்டினாலும் வரையறுக்கப் பட்டுள்ளது. ஸ்தூல சரீரத்துடன் சம்பந்தப்பட்டது.

### 2. உயர் மனம் (Super mind)

இம் மனம் கனவு நிலையில் செயற்படுகின்றது. கனவில், மனம் எத்தனையோ நிகழ்வுகளை சிருஷ்டிப்பதுடன் நீண்டகால நிகழ்வுகளை சொற்பநேரத்தில் அனுபவிக்க வைக்கின்றது. கால உணர்வு, அசைவு பொருட்கள், நுகர்வு ஒன்றுமே இம் மனதில் இல்லை. ஆகவே இம் மனம் சாதாரண நனவு மனதிலும் பார்க்கப் பலம் வாய்ந்ததாகும். நித்திரை விட்டெழுந்ததும் கனவு நிலையும் மறைந்துவிடும். கனவில் என்ற உணர்வும் ஏற்பட்டுவிடும். கனவில் கண்டவையெல்லாம் மறைந்துவிடும். இது குக்கும சரீரத்துடன் (Subtle body) சம்பந்தப்பட்டது.

### 3. அதிஉயர் மனம் (Higher mind):

இம் மனம் ஆழ்ந்த நித்திரையில் செயற்படுகின்றது. இந்நிலையில் எண்ணங்கள், கவலைகள், ஐம்புலன்களின் செயற்பாடுகள் இல்லாமற் போய்விடுகின்றன. அதாவது சாதாரண மனம் அற்றுப்போய் விடுகிறது. அனுபவமும் அற்ற நிலை. இந்நிலையில் ஜீவன் பரவச நிலையில் பரமானந்தத்துடன் இருக்கிறது. உலகம் இல்லாமற் போய்விடுகிறது. இது



காரண சரீர்த்துடன் (Causal body) சம்பந்தப்பட்டது. இதுவே முன்னைய இரண்டிற்கும் காரணம்.

4. பிரகாச மனம் (Illuminated mind):

இம் மனம் தான் தெய்வீகக் காரணத்தத்துவப் பொருள், (Divine causal Principle) உலகிலுள்ள எல்லாவற்றையும் மிளிர்ச் செய்வது இம் மனவே. இது மகா காரண சரீர்த்துடன் (Prime Causal Body) சம்பந்தப்பட்டது. இதனை அனுபவிக்க தெய்வீக மானது ஒன்றிருக்க வேண்டும். இதைப் புருஷாத்துவ (Cosmic mind) என்று கூறுகிறார்கள்.

5. மேலான மனம் (Over mind):

பிரகாச மனத்தை அனுபவிக்கும் புருஷாத்துவத் தான் மேலான மனம் என்கின்றோம். இது முன்னைய மனங்களைவிட மேலானது. இதைத்தான் பிரக்ஞானம், பிரபஞ்ச விழிப்பு நிலை, ஆத்மாவின விழிப்புணர்வு (Cosmic Consciousness) என்றும் கூறலாம். இதிலிருந்துதான் 'நான்' (I-ness) என்ற

உணர்வு வெளிப்படுகின்றது. இந்த 'நான்' எல்லா உயிரினங்களிலும் உள்ளது. எல்லா உடலுருவங்களும், அடிப்படையில் ஒன்றானவையே. எல்லா உடலுருவங்களுக்கும் மூன்று வித விழிப்பு நிலைகளும், மூன்று குணங்களும் (சத்வ,ராஜஸ், தமஸ்) உண்டு. பிரபஞ்சத்திலுள்ள தெய்வீகமே மனித உடலிலும் உண்டு. இறைவனே காரணம், பிரபஞ்சமே அதன் காரியம். பிரபஞ்சமும் மனித உடலும் அடிப்படையில் ஒன்றேயாகும். மாயையின் வசப்பட்டு நோக்கும் பொழுது, இந்த ஒற்றுமை வேற்றுமையாகத் தென்படுகின்றது.

மனதின் வெவ்வேறு மன நிலைகளைப் பற்றியும், வெவ்வேறு உடல் நிலைகளைப் பற்றியும் தெளிவான அறிவு பெறும் பொழுது, மனித இயல்பு, உலக இயல்பு மனிதனுக்கும் கடவுளுக்கு மிடையிலுள்ள தொடர்பு என்பவற்றை விளங்கிக் கொள்ள முடியும்.

ஜெய் சாயி ராம்

ஆத்மாவுக்கு உடம்பு உண்டாகிறது  
பிரபஞ்ச விழிப்பு நிலை  
(பிரபஞ்ச உடல் உண்டாகிறது)

பிரபஞ்ச உடல் உண்டாகிறது  
ஆசிரியர்  
திருமலை மலை  
கால்

"ஆன்மீக சாதனையின்போது, பக்தர்களுக்குப் பல தடைகள் எழலாம்; விசேடமாக மிகுந்த பக்தியுடைய சாதகர்களுக்கு கஷ்டங்கள், நஷ்டங்கள் எவ்வளவையோ எதிர்கொள்ளவேண்டி வரும். இச்சந்தர்ப்பங்களில் இவையெல்லாம் கடவுளால் தந்த பரிசோதனைகளே என்று நினைத்து கடவுள் மேல் இன்னும் அதிக நம்பிக்கையும் பக்தியும் விருத்தியடையச் செய்ய வேண்டும்"

- பகவான் பாபா (தசர அருளுரை 1976)

திருமலை மலை  
பாபா உரை



குரோதம் (சினம்) சினம்

சினம் அல்லது குரோதம் மனதின் வெளிப்பாடாகும். மனதோ ஆசைகளின் கூட்டு. ஆசைகள் அல்லது விருப்பங்கள் அல்லது அபிலாசைகள் தடைப்படும் பொழுதும், அந்தஸ்து தற்பெருமை தீண்டப்படும் பொழுதும், உடமைகள், உரிமைகள் பறிக்கப்படும் பொழுதும், மற்றையோரின் நடத்தை நோக்கு சரிவர இல்லாதபோதும், பொறுப்புக்களைச் சீராகக் கவனிக்க முடியாதபோதும், கடமைகளைச் செவ்வனே செய்ய முடியாதபோதும் சினம் எழலாம். குரோதம் எமது உள்ளெதிரிகளான ஆறில் ஒன்று. குரோதமும் பொறுமையுமே இவற்றில் மிகவும் பலம் வாய்ந்த எதிரிகள், மனிதனையும் சமூகத்தையும் அழிக்கக் கூடிய சக்தியுண்டு. ஒருவன் தன்னுடனும் கோபிக்கலாம். மற்றையவருடனும் கோபிக்கலாம். பொருட்களுடனும் கோபிக்கலாம், படைப்பிலுள்ள அனைத்துடனும் கோபிக்கலாம். இதுமட்டுமல்ல கடவுளுடனும் கோபிக்கலாம்.

சினத்தின் ஊற்று மனம். சினம் என்ற வாசனையை அல்லது இயல்பை முன்னைய பிறப்புக்களிலிருந்தும் இப்பிறப்பிலிருந்தும் கூட்டிச் சேர்த்துக் கொள்கின்றோம். மாயையில் சிக்குண்டு. தேகாபிமானத்தில் நிலைத்து நான் எனது என்ற அடிப்படைச் சிந்தனையுடன் இயங்கும் மனதில்தான் சினம் எழும். ஆகவே சினத்திற்கு காரணம் வெளிக் காரணிகளல்ல. மாசடைந்த மனம் தான் காரணம். சிறு பிள்ளைமுதல் முதியோர் வரை, பாமரர் முதல் பண்டிதர் வரை, அகரன் முதல் தேவன் வரை யாருக்கும் கோபம் எழலாம். அது எழும் வேகமும், தீவிரமும் வெளிப்படும், எண்ணிக்கையும் ஒவ்வொருவரிடத்திலும் வேறுபடும்.

கோபத்தின் வெளிப்பாடு பலவகைப்படும்  
அவையாவன:

- ◇ முகம் சிவத்தல், கறுப்படைதல், முகம் திருப்பல், முகம் நீண்டல், முறைத்துப் பார்த்தல்.
- ◇ அழுகை

- ◇ மனவெறுப்பு, அமைதியின்மை, பதட்டம், பரபரப்பு
- ◇ உரக்கக் கத்துதல் அல்லது பேசாது விறுமாப்படைதல்.
- ◇ மனவிரக்தி, இதனால் மனத்தளர்வு ஏற்படலாம். தற்கொலை முயற்சிக்கும் தள்ளப்படலாம்.
- ◇ பழிவாங்கும் மனப்பாங்கு, திட்டிடுதல், சாபமிடுதல்
- ◇ உடனே மதுபானம் அருந்துதல், புகையிலை புகைத்தல்
- ◇ கைகால் துடிப்பு
- ◇ அடி, பிடி, சண்டை
- ◇ பொருட்களை வீசுதல், உதைத்தல், உடைத்தல்
- ◇ சிறுபிள்ளைகளாயின் நிலத்தில் புரண்டு அழுதல், சாப்பாட்டை மறுத்தல், எறிதல், சலம் மலம் கழிதல் ஆகியன.

கோபத்தினால் உடலில் ஏற்படும் தாக்கங்கள்  
களாவன:

- ◇ கோமோன்கள் (Adrenalin) பெருமளவு சுரக்கப்பட்டு இரத்தத்தில் அதிகரிக்கின்றன.
- ◇ இரத்தச் சுற்றோட்டம் அதிகரிக்கின்றது. இதனால் நாடித் துடிப்பு, நாடியில் இரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கின்றது. நெஞ்சில் படபடப்பு உண்டாகலாம்.
- ◇ கவாச வீதம் அதிகரிக்கின்றது.
- ◇ உடல் வெப்பநிலை அதிகரிக்கின்றது.
- ◇ தசைகள் இறுக்கமடைந்து நடுக்கம் ஏற்படலாம்
- ◇ இதயம் பலவீனமடைந்திருந்தால், மரணம் சடுதியாக ஏற்படலாம்.
- ◇ அளவுக்கு மிஞ்சிக் கோபம் அடைந்தால் உடலும் மனமும் நோய்வாய்ப்படலாம்.

கோபம் திரும்பத்திரும்ப நிகழும் பொழுது, மனிதன் பலவீனமடைகிறான். கோபத்தை வென்றால் மனிதன் மன உறுதியுள்ளவனாக மாறுகின்றான். சீற்றத்தினால் சக்தி விரயமடைகின்றது. ஒரு முறை எழும் கடும்கோபத்தினால், மூன்று மாத காலம் வாழத் தேவையான சக்தி விரயமாகிறது என பகவான் பாபா கூறியுள்ளார். கோபம் புத்தியை மழுங்கடித்துவிடும். மனித



கோபம் 21

கோபத்தை எவ்வாறு அடக்கலாம்? உடனடி நடவடிக்கைகள் எடுக்கவேண்டும். அவையாவன:

நேயத்தைக் குழப்பிவிடும். இது பாவம் என்கின்ற நெருப்பின் புகையேயாகும். பகுத்தறிவென்ற அரிய செல்வத்தை இழக்கச் செய்கின்றது. ஒருவனது கௌரவம், மதிப்பு இரண்டையும் நிர்மூலமாக்கிவிடும். தன்னிலிருந்து இனத்தவர்களையும் நண்பர்களையும் பிரித்துவிடும். சுருங்கக்கூறின் எல்லாவற்றையும் இழக்கச் செய்யும். கர்ப்பிணிகளும், தாய்ப்பால் கொடுக்கும் தாய்மார்களும் கோபமடையலாகாது. கோபம் சிகவின் ஆரோக்கியத்தைத் தாக்கிவிடும். மனத்தளர்ச்சியடைந்த வயோதிபர்களும் மனநோய் வாய்ப்பட்ட சிலரும் அடிக்கடி சிறிய விடயங்களுக்கெல்லாம் கோபம் கொள்வார்கள்.

### கோபத்தை எவ்வாறு அடக்கலாம்?

கோபம் எழும் பொழுது, அதை உடனே தெரிந்து கொள்ளப்பழக வேண்டும். ஏன் கோபப்படுகிறேன் எதற்காக கோபப்படுகிறேன் என்ற விசாரணையைக் கிழப்பப் பழகிக்கொள்ள வேண்டும். கோபம் எழுந்ததும் உடனடியாகப் பின்வரும் யுக்திகளைக் கையாளலாம்:

- ◇ வாயை மூடல், மௌனமாகல்
- ◇ ஆண்டவனின் நாமத்தை உச்சரித்தல், மூச்சுடன் இணைத்து உச்சரித்தல் மிகவும் பயனானது.
- ◇ இடத்தை விட்டு நகர்தல்
- ◇ குளிர் நீரை அருந்துதல்
- ◇ வீச்சான நடை போடல்
- ◇ கீழேபடுத்தல்
- ◇ முகம் பார்க்கும் கண்ணாடியில் பார்த்தல்
- ◇ நீர்க் குழாயைத் திறந்து நீர் பாயும் சுருதியுடன் பாட்டுப்பாடுதல்
- ◇ சுவாமி அறைக்குள் போய் பிரார்த்தித்தல்
- ◇ கோபத்தின் வெளிப்பாட்டை சிறிது நேரம் தாமதிக் வைத்தால், கோபம் அடங்கிவிடும்.
- ◇ சிறுபிள்ளைகளைக் கோபத்தில் இருந்து விடுபட உதவிசெய்ய வேண்டும். சிறிது நேரம் புரண்டு அழட்டும். பின்பு அவர்களைத் திசை திருப்பும் திறனைப் பெற்றோர் கையாள வேண்டும்.

கோபத்தை முழுதாக அகற்ற நீண்டகால நடவடிக்கைகள் எடுக்கவேண்டும். அவையாவன: சாத்வீக உணவு, ஜெபம், தியானம், ஆத்மவிசாரணை சேவை, பிரார்த்தனை, பஜனை, பிராணயாமம் பிரம்மச்சாரியம், சத்சங்கம், நல்லோருடன் கூடுதல் ஆகியவையேயாகும்.

ஒரு கடிதத்தை எடுக்கவேண்டியவர். எடாவிட்டால் அது கடிதம் அனுப்பியவரிடமே திருப்பப்படுகின்றது. இதே போல, மற்றவர்களின் தூற்றுக்களை அல்லது கௌரவக் குறைவுப் பேச்சுக்களை, நாம் உள்வாங்காது போனால், அனுப்பியவரிடமே அது திரும்பிவிடும். இதனால் எமக்குக் கோபம் எழாது என்று பகவான் சத்திய சாயி பாபா கூறியுள்ளார்.

### நியாயமான கோபம்:

சில சமயங்களில் பிறரின் நன்மைக்காக, அபாயத்திலிருந்து காப்பாற்றுவதற்காக, ஒரு நிறுவனத்தின் கட்டுப்பாடு ஒழுங்கை நிலை நாட்டுவதற்காகக் கோபப்படுவதை நியாயமான கோபம் என்று கூறலாம். சில வேளைகளில் தன்னில் மீது கோபப்படுவதன் மூலம் தன்னை மேம்படுத்திக் கொள்ளலாம். இவ்விதிவிலக்கு அன்பின் செய்கைக்கு எதிர்மாறானதா? ஆன்மீக வளர்ச்சிக்கு எதிர்மாறானதா? என ஜயம் எழலாம். எல்லாம் என்ன மனப்பாங்கில், என்ன உள் நோக்குடன் கோபம் எழுந்ததே என்பதில் தங்கியுள்ளது. இதைச் சிலர் பாசாங்குக் கோபம் என்றும் சொல்லலாம். கோபம் மன ஆழத்தில் சென்று கோபப்படுபவரின் உடல், உளம் ஆரோக்கியத்தைக் கெடுக்காவிட்டால், தன்னலமற்றதாயிருந்தால் அதில் நியாயமிருக்கலாம். ஆன்மீக வளர்ச்சியின் உச்ச கட்டத்தில் கோபம் அற்றுப்போய் விடும். கோபத்துக்கு ஆதாரமான மனமும் அற்றுப்போய்விடும்.

"கோபத்தை வெல்வோம் நமனைவெல்வோம்"

ஆசிரியர்

ஜெய் சாயி ராம்



# CONCENTRATION

“ஓம் ஸ்ரீ சாயி ராம்”

## மகா சிவராத்திரி - ஆன்ம விழிப்பு

ஆன்மீக சாதகர்களுக்கு மிகவும் அற்புதமான பலன்களைத் தரக்கூடிய, சாதனை நிறைந்த ஒரு தினம் சிவராத்திரி. உபவாசத்தால் மனத்தெழிவும், கண் விழிப்பால், கருத்துச் சிதறாமல் ஊன்றிப்பார்க்கும் முனைப்பும் (Concentration) இந்த இரவில் மனத்தில் நிறைந்துள்ள கொடூர எண்ணமும், கோபவெறி கொண்டு கொடுஞ்செயல் புரியும் பரபரப்பும் அடங்குவது இந்த இரவின் தனிச்சிறப்பு. இதுமனிதர்களில் மட்டுமல்ல விலங்குகளில் கூட காணப்படும் ஒரு அற்புதம். இந்த இரவுவேளை மங்கலகரமானது. அனிச்சையாகச் செய்யும் நற்செயல் கூட பலமடங்கு பயன்தருகிறது. இந்த இரவின் விசேடம் இதுதான்.

சிவராத்திரி சம்பந்தமாகப் பல புராணக் கதைகள் இருக்கின்றன. படைத்தல் கடவுளாகிய பிரம்மாவும், காத்தற் கடவுளாகிய மகாவிஷ்ணுவும் யார் பெரியவர் என்று வாதிட்டபோது அவர்கள் மத்தியில் இறைவன் ஜோதியாகத் தோன்றி இந்தஜோதியின் அடியை அல்லது முடியை யார் கண்டு பிடிக்கிறார்களோ அவரே பெரியவர் என்று அசரீதி கேட்டது. படைத்தற் கடவுளாகிய பிரம்மா அன்னப்பட்சி ரூபம் எடுத்து ஆகாயத்தில் பறந்து முடியைத் தேடப்பறப்பட்டார். காத்தற் கடவுளாகிய மகாவிஷ்ணு பன்றி ரூபம் எடுத்து பூமியைப் பிளந்து கொண்டு அதன் அடியைத் தேடப் பறப்பட்டார். பலகாலம் முயற்சி செய்தும் அவர்களால் அடியையோ முடியோ கண்டுபிடிக்க முடியாமல் தோல்வியை ஒப்புக்கொண்ட தினம் தான் சிவராத்திரி. அன்று இரவு இறைவன் லிங்கோற்பவராகக் காட்சியளித்து அவர்களை ஆட்கொண்டதாக புராணம் கூறுகிறது. இதனால்தான் இது மகாசிவராத்திரி என அழைக்கப்படுகிறது.

இந்தப் புராணக் கதையில் நாம் கூர்ந்து அவதானிக்கவேண்டிய பல அறிவுரைகள் நமக்குத்தரப் பட்டுள்ளன. முதலாவது பிரம்மா, விஷ்ணுவிற்குக் கூட "நான்" என்ற அகந்தை ஏற்பட்டு அதனை ஒழித்து சத்தியத்தை உணரவைத்த தினம் சிவராத்திரி. அடுத்து,

லிங்கோற்பவர்காலம் (நடுஇரவு) மிக முக்கிய காலம். லிங்கம் என்பது அருவுருவத் திருமேனி. அதாவது உருவம் ஆனால் வடிவம் ஒன்று இல்லாதநிலை. அதாவது துவைத நிலையில் இருந்து விசிட்டாத்வைத நிலைக்கு சாதகனை உயர்த்தும் ஒரு தினம். சாதகர்களாகிய எமக்கு ஒரு கடவுள் உருவம் தேவையாக உள்ளது. ஆலயங்களிலும், கிறிஸ்தவ தேவாலயங்களிலும் இதையே நாம் காண்கிறோம். ஆனால் பகவான் உருவமற்ற கடவுளை நாம் வணங்க பழக வேண்டும் என பல தடவைகள் வலியுறுத்துகிறார். இஸ்லாமிய மதத்தில் இறைவனுக்கு உருவம் கொடுக்கப்படவில்லை என்பதையும் நாம் கவனிக்கலாம். ஆகவே உருவமற்ற கடவுளை வணங்க, சாதகர்களுக்கு ஒரு முன்னேற்றத்தைத் தரும் தினம் சிவராத்திரியாகும்.

மேலும் இன்றைய நவீன உலகின் போக்கிற்கும் இந்தக் கதையில் ஒரு படிப்பனவு உள்ளது. அதாவது படைத்தல் கடவுளாகிய பிரம்மன் அறிவு, ஞானம், புத்திக்கூர்மைக்கு அதிபதி. அவரின் மனைவி கல்விக்கடவுள் சரஸ்வதி, பிரம்மா அன்னப்பட்டியாகி மேல்நோக்கி, ஆகாயத்தை நோக்கிச் செல்கிறார். தற்கால நோக்கில் அறிவு மேல்நோக்கி செல்கிறது. சந்திரன், செவ்வாய் போன்ற கிரகங்களை ஆராய, தமது திறமைகளை வெளிப்படுத்த இதை ஒரு சவாலாகக் கொண்டு உலகின் முன்னணி நாடுகள் முனைகின்றன.

மகாவிஷ்ணு பன்றிரூபம் எடுத்து பூமியைத் துளைத்துச் சென்றார். மகாவிஷ்ணு காத்தற்கடவுள், செல்வத்தின் அதிபதி மகாலக்ஷ்மி அவரின் மனைவி. உலகம் இன்று பூமியைத் துளைத்து பெற்றோலியம், நிலக்கரி, தங்கச் சுரங்கம் என பல வழிகளில் பூமியைத் துளைத்து செல்வத்தைக் குவிக்க எத்தனிக்கிறது. ஆனால் இவை இரண்டும் தோல்வியில் தான் முடியும். உலகின் சாந்தி, அமைதி என்பன செல்வத்தினாலோ அல்லது அறிவினாலோ எய்தப்படமுடியாது என்பதை இக்கதை எமக்கு மறைமுகமாக உணர்த்துவதையும்



உணர்வேண்டும். இறைவனைப் பணிந்து சமயங்கள் கூறிய நல்ல பண்புகளை நடைமுறைப்படுத்துவதன் மூலமே உலகில் நிரந்தர சமாதானம் ஏற்படும். எமது நாட்டு மட்டத்தில் சிந்தித்தால் அறிவாளிகளும், செல்வத்தைத் தேடுபவர்களும் வெளிநாட்டிற்குப் பறந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். இது எமக்கு நிரந்தர மனச்சாந்தியைத் தராது என்ற செய்தியும் இந்தக் கதையில் உள்ளது.

சிவராத்திரி என்பது எமக்குள்ளே இருக்கும் ஆத்மாவை உணர்வதற்கு என வகுக்கப்பட்ட ஒரு புனித தினம். மனம் சந்திரனுடன் நெருங்கிய தொடர்புடையது. சந்திரன் மனதின் அதிதேவதையாகும். பெளர்ணமி நாளிலிருந்து சந்திரனின் 16 கலைகள் பிரதி தினமும் ஒவ்வொன்றாகத் தேய்ந்து சதுர்த்தசி இரவில் ஒருகலைதான் மிடுக்கிறது. மனது ஆசைகளின் மூட்டையாகும். மனது ஒடுக்கப்பட்டு அழிக்கப்பட வேண்டும். அப்போதுதான் அதனுடைய சலனங்களும், நிலையற்ற போக்கும் ஆன்மீக முன்னேற்றத்தைத் தடைசெய்யாது. ஆன்மீக சாதனை செய்துவந்தால் சந்திரன் தேய்வது போல் மனதும் தேய்ந்து வரும். முடிவாக கிருஷ்ணபஷ்த்து சதுர்த்தசி இரவு அன்று அழிக்கப்படவேண்டிய ஒரு சிறுபகுதியே உள்ளது. அன்று பசித்திருந்து விழித்திருந்து, இறைசிந்தனையில் ஆழ்ந்து இருப்பதால் மனதை (ஆசையை) அழிக்கும் சாதனையில் வெற்றியடைய முடியும். சதுர்த்தசி தினத்தன்று தூங்காமல் இருப்பது என்பது ஒருவன் ஆன்மீக விடயங்களில் விழிப்பாக இருக்க வேண்டும் என்பதைச் சுட்டிக்காட்டும் சின்னமாகும். உண்ணாமல் இருக்க வேண்டும் என்ற மரபு புலன்களை வெல்ல வேண்டும் என்ற தேவையைக் காட்டும் சின்னமாகும். இரவு முழுவதும் ஆத்மீக சாதனை செய்வது தெய்வீக சிந்தனையில் அமிழ்ந்து இருக்க வேண்டும் என்பதைக் காட்டும் சின்னமாகும். இவை சிவராத்திரிக்கென்று விசேடமாக விதிக்கப்பட்ட சடங்குகளாகும். ஆகவே பஜனை, நாமஸ்மரணை இறைவனை சந்தோஷப்படுத்துவதற்கல்ல எங்கள் சொந்த ஆன்மீக முன்னேற்றத்திற்காகவே என்பதை உணர்வேண்டும்.

உடம்பு+மனம்+ஆன்மா = மனிதன்; என்று பகவான் மிக இலகுவாக விளங்க வைத்துள்ளார். நடுவில்

உள்ள மனதை ஆத்மா பக்கம் திருப்புவதா அல்லது உடம்பின் பக்கம் திருப்புவதா என்பது தான் விளையாட்டு (Life is a game play it well) ஆகவே மனதை ஆத்மா பக்கம் இழுப்பதற்கு நல்ல ஒரு தினம் சிவராத்திரியாகும்.

2003ஆம் ஆண்டு சிவராத்திரி விழாவில் ஒற்றுமையை வலியுறுத்தி பேசிய பகவான் சிவனின் குடும்பத்தை உதாரணமாகக் காட்டியுள்ளார். சிவனின் குடும்பத்தில் 4 உறுப்பினர்கள். இது ஒரு அளவான குடும்பமாக உலகிற்குக் காட்டியுள்ளார். சிவன் பார்வதி, விநாயகர், சுப்பிரமணியர் என்போர் இந்தக் குடும்பத்தின் அங்கத்தவர்கள். இவர்களுக்குள் ஒருமித்த கருத்து இருந்தது. மாற்றுச் சிந்தனைகள் எழவில்லை. குடும்ப அங்கத்தவர்களிடையே ஒற்றுமை குலைந்தால் அது உலக ஒற்றுமையைப் பாதிக்கும். இதனால் தான் பகவான் எமக்குத் தந்த 9 ஒழுக்க நெறிக்கோவையில் குடும்ப அங்கத்தவர்கள் இணைந்து பஜனை செய்வதை வலியுறுத்தியுள்ளார்.

இன்னும் சிவனின் குடும்ப அங்கத்தவர்களின் வாகனங்கள் ஒன்றுக்கொன்று முரணானவை. சிவனின் எருது வாகனமும், பார்வதியின் சிங்கவாகனமும் எதிரானவை. முருகனின் மயிலும் சிவனுடைய ஆபரணமாகிய நாகமும் எதிரானவை. விநாயகரின் எலியும் பாம்பும் எதிரானவை. ஆனால் சிவனின் குடும்பத்தில் இவை ஒற்றுமையாக வாழ்கின்றன. இதுவே எமக்குப் போதிக்கப்படும் பாடம். இந்த ஒற்றுமைதான் எமது நாட்டிலும், உலகளாவிய ரீதியிலும் வேண்டப்படுகிறது. ஆகவே இந்த உலக ஒற்றுமையின் மூலவேர் குடும்ப ஒற்றுமையிலேயே தங்கியுள்ளது. இந்த உயர்சிந்தனைகளைத் தரவல்லது சிவராத்திரி என்ற இந்த விழா.

இந்த நாளில் சாதனை தீவிரமாகவும் இடைவிடாததாகவும் இருக்கவேண்டும். ஆன்மீக சாதனைக்கு இடையூறாக இருப்பது ரஜஸ், தமஸ் குணங்களே. இவையிரண்டும் இந்நாளில் அற்றுப் போகும் வாய்ப்புண்டு.

இடைவிடாது தொடர்ந்து பிராத்தனையிலீடு படுவதால், தொழுகை நடைபெறும் இடத்திலேயே



இருக்கவேண்டிய அவசியமுண்டு. இதனால் மனதின் திசை திருப்பிகளான ஆறு உள் எதிரிகள் ஒடுக்கப்படும் வாய்ப்புண்டு. இவையெல்லாம் ரஜஸ் குணத்தின் பரிணாமங்களேயாவன.

மேலும் இரவு முழுவதும் விழிப்பாக இருப்பதால், சுமஸ் குணமும் ஒடுக்கப்பட்டு விடுகிறது.

இப்போது சிவராத்திரி என்ற இந்த ஆத்ம விழிப்பு சாதனையைத் திசை திருப்ப எத்தனையோ பொழுதுபோக்கு அம்சங்கள் எமக்கு ஆசை காட்டி விளம்பரப்படுத்தப்படுகின்றன. எப்படியாவது இந்த தினத்தில் நித்திரை முழித்துவிட்டால் வெற்றி என்ற விதத்தில் பிரசாரங்கள் செய்யப்பட்டு வருகின்றன. ஆனால் ஆத்ம சாதகர்களாகிய நாங்கள் உயர் மாற்றம் அடைவதற்கு இந்த தினம் மிகவும் விசேடம் எனவும்,

இந்த தினத்தில் சாதனை செய்தால் பலமடங்கு பலன் கிடைக்குமெனவும் எமது ஆத்ம விஞ்ஞானிகளான முனிவர்களும், ரிஷிகளும் கூறிவைத்துள்ளனர். எமது சற்குரு பகவானும் இத்தினத்தை பக்தர்களுடன் விசேடமாகக் கொண்டாடுவதுடன் இத்தினத்தில் லிங்கங்கள் அவரது உடலில் இருந்து வெளிவருவதையும் நாங்கள் அறிவோம்.

பொழுது போக்கு மாயையில் சிக்கி நித்திரை முழித்து உடம்பையும், மனதையும் கெடுத்துக் கொள்வதிலும் பார்க்க நித்திரை கொள்வது மேல் என்று பகவான் கூறியுள்ளார். ஆகவே சிவராத்திரியின் மகிமையை உணர்ந்து எமது ஆத்ம முன்னேற்றத்திற்காக சாதனையில் ஈடுபடுவோம்.

ஜெய் சாயி ராம்

S.R சுவண்டவன்,  
தாவடி.

"முன்பு சாதகன் தன்னை முன் வைத்து செய்த அதே செயல்களை இப்பொழுது பகவானை முன் வைத்து செய்யப்படுவதால் வேலையே வழிபாடாக மாறிவிடுகின்றது. வெறும் கர்மம் இப்பொழுது கர்மயோகமாக மாறிவிடுகிறது. வாழ்க்கை வேறு, வழிபாடு வேறல்ல. இரண்டும் ஒன்றாகி விடுகிறது"

"செய்யும் தொழிலே தெய்வம், அதில் திறமைதான் நமது செல்வம்"



## ஸ்ரீ சத்திய சாயி சேவா நிறுவனத்தின் பிராந்தியச் செய்திகள்

### வடபிராந்தியம்:

அநேகமான நிகழ்வுகள் அண்மையில் வெளியிடப்பட்ட "80 வருட அன்பின் செயல்" என்ற விசேட வெளியீட்டில் பிரசுரிக்கப்பட்டன.

### இளைஞர் தினம்:

வடபிராந்திய இளைஞர் தினம் யாழ் சத்திய சாயி சேவா நிலையத்தில் 10.12.2005 அன்று நடைபெற்றது. அன்று கடும் மழைபெய்தாலும் 120 பேர் பங்கு பற்றினார்கள். கொழும்பிலிருந்து மத்திய இணைப்பாளர், பிரதி மத்திய இணைப்பாளர் திருகோணமலையிலிருந்து வடகீழ் இணைப்பாளர்களும் வருகை தந்து சிறப்பித்தார்கள். அன்றைய தினம் விசேட மலர் "80 வருட அன்பின் செயல்" வெளியிடப்பட்டது. இம் மலரை திரு.என்.புகேந்திரன் அவர்கள் அறிமுகம் செய்தார்கள். இம் மலர் விற்பனையால் வரும் வருவாய் வீட்டுத் திட்டத்திற்குக் கொடுக்கப்படும் என அறிவிக்கப்பட்டது. திரு. புகேந்திரன் 'எஜுகெயர்' பற்றி உரை நிகழ்த்தினார். ஒழுக்கத்துடனும், தெய்வீகத்துடனும் இணைந்த கல்வியே எஜுகெயர் என்று கூறினார். தொலைக்காட்சி நன்மை பயக்குமா? இல்லையா?" என்ற தலைப்பில் பட்டி மன்ற நிகழ்வு நடந்தது. மரக்கறி உணவின் மகத்துவத்தைப்பற்றி ஆன்மீக விஞ்ஞான ஆதாரங்கள் கூறப்பட்டன. மத்திய இணைப்பாளர் இளைஞர்களின் பங்கு பற்றலைப் பாராட்டி "முத்தவர்களின் புத்திமதியைக் கேட்டு; நிறுவனத்தில் முன்னோடிகளாகச் செயற்படவேண்டும்" என்று அறிவுரை கூறினார்.

### 25.12.2005:

வடபிராந்திய நிறுவன உத்தியோகத்தர்களின் கூட்டம் நடைபெற்றது. அதில் இணைப்புக்குழுத் தலைவர் 18 வழிகாட்டல்களை முன்வைத்தார்.

### 22.01.2006

வடபிராந்திய நிறுவன உத்தியோகத்தர்கள் கூட்டம் நடைபெற்றது. நிலையங்களின் புதிய நிர்வாகிகளின் நியமனங்கள் அங்கீகரிக்கப்பட்டன. பிரசுர

வெளியீட்டுக் குழுவின் செயற்பாடு விளங்கப்படுத்தப்பட்டது. வருங்கால இணைப்புக் குழுக் கூட்டங்களில் நிலையத்தலைவர்களும், ஏனைய இணைப்பாளர்களும் பங்கு பற்றவேண்டுமென்று அறிவித்தார். விற்பனையின்றித் தேங்கிக் கிடக்கும் நூல்களை இலவசமாகவும் குறைந்த விலைக்கும் கொடுக்கத் தீர்மானிக்கப்பட்டது. வெளியீடுகள் பிரசுரங்கள் யாவும் பிரசுர வெளியீட்டுக் குழுவினால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட பின்பே வெளியிடப்பட வேண்டும். ஆன்மீக சாதனையைத் தீவிரப்படுத்த வேண்டுமென்று ஆன்மீக இணைப்பாளர் திரு.K.மகேஸ் வரன் அறிவுறுத்தினார்.

### சேவை இணைப்பாளரின் வழிகாட்டல்கள் சில:

1. சாயி நிலையங்களில், புதியவர்களை அழைத்து தேவைப்படின் அவர்களுக்கு ஏதாவது ஒருவகையில் உதவி செய்யலாம்.
  2. நிலையங்கள் அண்மையிலுள்ள பாடசாலை சனசமூக நிலையங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவேண்டும்.
  3. வறுமைக்கோட்டின் கீழ் வாழும் மாணவர்களை இனம் கண்டு உதவிசெய்யலாம்.
  4. கிராமத்திற்கு ஒரு வீடு என்ற திட்டத்தை உருவாக்க முயற்சி மேற்கொள்ளப்படுகிறது.
  5. சேவைவாரம் 6.05.2006 இருந்து 14.05.2006 வரை கட்டிக் கொடுத்த வீடுகளில் பஜனை நடத்துதல், நாராயண சேவை, சிரமதானம், புதியவர்களை அறிமுகம் ஆகியவற்றைச் செய்யலாம்.
  6. புகைத்தல், மது அருந்துதல், போக்குவரத்திலேற்படும் விபத்துக்களால் ஏற்படும் இழப்பைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்துதல்.
- 15.01.2006:** முக்தானந்த சரஸ்வதி அம்மாவின் ஆச்சிரமத்தில் (சங்கிலியன் வீதி நல்லூர்) சிரமதானம் நடைபெற்றது 25 அன்பர்கள் பங்கு பற்றினார்கள்.
- 26.01.2006:** யாழ் கொட்டடி நமசிவாய வித்தியாலய வறிய மாணவர்கள் 180 பேரை யாழ் நிலையத்திற்கு வரவழைத்து 2 மணிநேர அன்பு நிகழ்வு நடைபெற்றது. சுவாமியின் படக் காட்சி நடைபெற்றது. அன்பளிப்பாக,



கொப்பி, பென்சில்கள், சிற்றுண்டியுடன் கொடுக்கப்பட்டன.

**2.02.2006:** அராலியில் 8ஆவது வீட்டிற்கு அடிக்கால் நாட்டும் வைபவம் நடைபெற்றது.

#### **சத்திய சாயி பாடசாலை மாண்பாய்:**

இது ஒரு தேசிய பாரிய சேவைத்திட்டம். தற்பொழுது ஆண்டு முதலிலிருந்து ஆண்டு நாலுவரை 138 மாணர்கள் கல்வி பயிலுகின்றார்கள். இப்பாடசாலையில் சத்திய சாயி மனித மேம்பாட்டுக் கல்வி முறையையே செயற்படுத்தப்படுகிறது. சீருடை, சிற்றுண்டி, படிக்க உதவும் பொருட்கள் எல்லாம் இலவசமாகக் கொடுக்கப்படுகின்றன. இதன் மகுட வாக்கியம் "மனித உன்னதம்" இதை நடத்த மாதாந்தம் ரூபா என்பதாயிரம் வரை நடைமுறைச் செலவாகத் தேவைப்படுகின்றது. இச் சேவையில் சகலரும் பங்குபற்றுவது மிகவும் நன்று.

**25.01.2006:** உரும்பிராயில் சத்திய சாயி மண்டலியின் புதிதாகக் கட்டப்பட்ட மண்டபம் வைபவ ரீதியாக திறந்து வைக்கப்பட்டது.

#### **கீழ்க்கு மாகாணம்:**

##### **1. சத்திய சாயி நிலையக் கட்டிடங்கள் மீளமைப்பு:**

கடந்த வருடம் சுனாமிப் பேரலைகளால் முற்றாக அழிவுற்ற தம்பிருவில், கல்லாறு, ஆகிய நிலையக் கட்டிடங்கள், மருத்துவ சேவைக்காக வந்திருந்த வெளிநாட்டு அன்பர்களால் மீளமைக்கப்பட்டு விரைவில் திறந்து வைக்கப்படவுள்ளன.

##### **2. சத்திய சாயி பாடசாலை:**

அக்கரைப் பற்றில் இப்பாடசாலைக்கான கட்டிட வேலைகள் நியூசீலண்ட் சாயி அன்பர்களின் பங்காற்றலினால் துரிதமாக நடைபெறுகின்றன. இது சிறீலங்காவில் இரண்டாவது பாடசாலையாகும்.

##### **3. 80 மணித்தியாலத் தொடர் ஆன்மீக சாதனை:**

80 ஆவது அவதார தினத்தை முன்னிட்டு 15 சாயி நிலையங்கள் சுழற்சி முறையில் 80 மணித்தியாலத் தொடர் ஆன்மீக சாதனையை நடத்தினார்கள்.

இந்நிகழ்வு ஆன்மீக தாகத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளது.

#### **கொழும்பு: 14 ஆது ஆண்டு விழா:**

'பான்ஸ் பிலேஸ்' (Barnes place) இல் உள்ள 'சாயி மந்திர' சத்திய சாயி நிலையம், 14 ஆவது ஆண்டு விழாவை 28.01.2006 அன்று சரஸ்வதி மண்டபம், பம்பலப் பிட்டியில் கொண்டாடியது. இதில் இந்தியாவின் முன்னாள் பிரதம நீதியரசருமான, பிரசாந்தி நிலைய மத்திய அறக் கட்டளையின் அங்கத்தவருமான மதிப்புக்குரிய நீதியரசர் P.N பகவதி பிரதம விருந்தினராகக் கலந்து கொண்டார். தேசமான்ய கறு ஜயசூரிய M.P அவர்கள் இவ்விழாவுக்குத் தலைமை தாங்கினார்.

#### **முல்லைத்தீவு**

முல்லைத்தீவு மாவட்டத்தில் தண்ணீரூற்று கிராமத்தில் சத்தியசாயி சேவா மண்டலி 2005 யூன் மாதம் ஆரம்பிக்கப்பட்டுள்ளது. அங்குராப்பண வைபவத்தில் வடமத்திய பிராந்திய இணைப்பாளர் ஸ்ரீ.என்.புகேந்திரன் கலந்து கொண்டார். இந் நிலையத்தினால் நாளாந்த பஜனையும் வியாழக்கிழமைகளில் விஷேட பஜனையும் நடாத்தப்படுகின்றன. அத்துடன் மாதாந்தம், சாதனா நாளும் நடாத்தப்படுகின்றது.

2. தண்ணீரூற்று மண்டலியினால் பின்தங்கிய முறிப்புக் கிராமத்தில் இலவச வைத்திய சேவை இரு கிழமைக்கொருமுறை ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் நடாத்தப்படுகின்றது. முல்லைத்தீவு மாவட்டவைத்திய சாலையைச் சேர்ந்த வைத்திய கலாநிதிகளும் மற்றும் ஊழியர்களும் இலவசமாக சேவையாற்றுகின்றனர். ஒவ்வொரு முறையும் ஏறக்குறைய 65 நோயாளிகள் பயன் பெறுகின்றனர்.

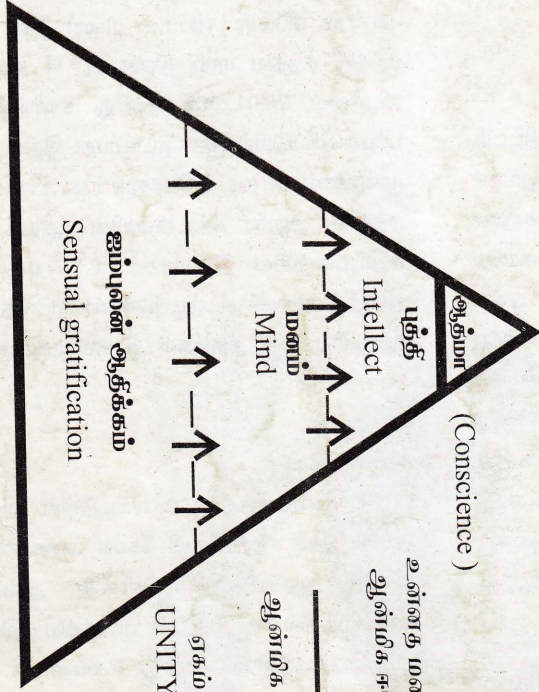
3. பகவானது 80ஆவது அவதார தின விழா சிறப்பாகக் கொண்டாடப்பட்டதுடன் அன்றைய தினம் பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கு 20 சக்கர நாற்காலிகள் இலவசமாக வழங்கப்பட்டது.

ஜெய் சாயி ராம்

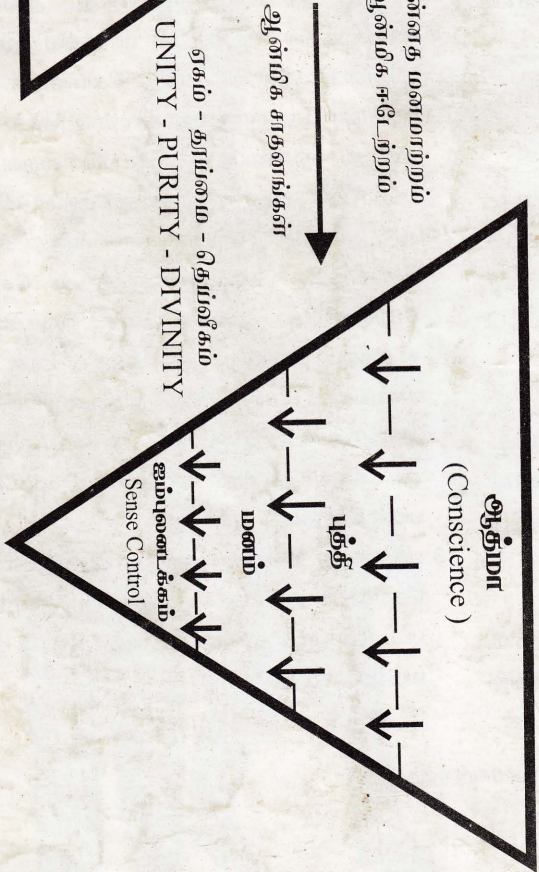


# மனதின் செயல் முறை

MODE I  
(சாத்திரண மனம்)



MODE II  
(உள்ளத மனம்)



உள்ளத மனமாற்றம்  
ஆன்மிக சடேற்றம்  
ஆன்மிக சாதனங்கள்

எகம் - தர்யமை - தெய்வீகம்  
UNITY - PURITY - DIVINITY