



ஓம் சாயி ராம்

சாயி மார்த்தகம்

இலங்கை ஠ீ சத்ய சாயி நிலையங்களின்
காலாண்டு இதழ்

லிபரரி முகம் மாண்புலகம், ஠஠

சாயி மார்க்கம்

SAI MARGAM (Tamil)

மலர் 6
இதழ் 16

ஒரே ஒரு மதம்
அது அன்பு எனும் மதம்

சாயி மனித மேம்பாடு ஆண்டு
யூலை - செப்டெம்பர் 1999

பொருளடக்கம்

சுவாமி எங்களிடம் வரவேண்டும்	1
நாம ஜெப லிகித யக்ஞம்	2
ஸ்ரீ சிவஞானம் ஐயா சொன்னவை	3
தீபாவளி	5
பிரசாந்தி நிலையம் உங்களை அழைக்கிறது	8
மருத்துவம், என்ன உணவு உண்ணலாம்? எப்படி உண்ணலாம்?	12
பகவானின் அருள்மொழிகள் எமது மனம் நிறைய	16
இப்படியும் ஒரு கடிதம்	18
பகவான் கூறியது, கர்ப்பகால செல்வாக்குகளும், பாதிப்புகளும்	19
ஸ்ரீ சத்திய சாயி மனிதமேம்பாட்டுக்கல்வி விஞ்ஞான பாடத்தின்மூலம் மனிதமேம்பாடுகளை கற்பித்தல் உணவு பழுதடைதல்	20
பகவான் சொன்னது முதியோர்	23
சாயி சிறுவர் இல்லம் பிரார்த்தனையின் சக்தி	25

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

ஆசிரியர் :
பேராசிரியர் செ. சிவஞானசுந்தரம்
(நந்தி)

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

நிருவாக அலுவலகம்;

‘ சத்தியம் ’
681/2 பருத்தித்துறை வீதி,
நல்லூர், யாழ்ப்பாணம்.

எங்கள் சுவாமி எங்களிடம் வரவேண்டும்

புதிய ஆண்டு ஒரு நூற்றாண்டின் பிறப்பாகத் தோன்றப் போகின்றது. அந்த ஆண்டில் எங்கள் சுவாமி எங்களிடம் வரவேண்டும் என்று மனம் உருகிப் பிரார்த்திக்கின்றோம்.

எங்களுக்கு நன்றாகத் தெரியும். பகவான் எங்கும் இருக்கின்றார். பலர் இடங்களில் விபூதியும், மலர்களும், கற்பூர வாசனையும் அந்த அற்புதத்தை எமக்கு ஞாபகப்படுத்தி இருக்கின்றன. நமக்கு இன்னல்கள் வந்த வேளையில் கைகொடுத்த தெய்வம் அவரே என்று உணர்ந்து கைகூப்பித் தொழுது இருக்கிறோம் பகவானை நெஞ்சில்வைத்து பஜனை, தியானம், நாமஸ்மரனம், சேவை செய்யும்போது சூட்சுமமாக பகவான் ஸ்ரீ சத்திய சாயி பாபா புண்ணகையுடன் அருகில் நிலவியதும், அறிவோம்.

எனினும், மனித உருவில் ஒரு தெய்வம் ஒளி வடிவாய், ஒளி அலையாய், நேரிலே நின்று, அன்பைப் பொழியும் போது ஏற்படும் தெய்வீக தரிசனத்தின் காந்தத்தை என்ன சொல்லில் சொல்வது? அதனை பிரசாந்தி போன பாக்கியவான்கள் பாக்கியவதிகள் அறிவர். சமீபத்தில் பகவான் பாரத புண்ணிய பூமியின் மும்பாய், டெல்ஹி, மதுரை ஆகிய பல ஊர்களுக்குச் சென்று விடை பெறும் போது 'சுவாமி மீண்டும் வாருங்கள்' என்று குரல்கள் தாம் ஒலித்தன.

எமக்கும் - எல்லோருக்கும் சுவாமியின் தரிசனம் வேண்டும் எமது பூமக்கு சுவாமியின் பாத ஸ்பரிசும் வேண்டும். எமது மக்களின் இந்த வேண்டுகோள் சில முறை சுவாமியிடம் சமர்ப்பிக்கப்பட்டதும் நாம் அறிவோம். அந்தப் பெரும் கருணை எப்போது கிடைக்கும் என்பதை மட்டும் நாம் அறியோம்.

இந்தப் பூமிக்கு சுவாமியின் இரக்கம். ஒரு தெய்வீக மருத்துவம்போல் இப்போது தேவைப்படுகின்றது. நமது நாடும் ஒரு புண்ணிய பூமிதான். பண்பான பழைய கலாச்சாரமும், புனிதமான மதங்களும் உள்ள நாடு. ஆனால், கலியின் சாபம் நிந்தரமாக பீடித்தது போல், விமோசனத்திற்கு வழியே தெரியாத ஒரு நிலையில் நம்முடன் நாடு தவிக்கின்றது.

எம்மை — எல்லோரையும் காப்பாற்ற மனிதனால் இயலாது. எந்த மனிதனும் நம்மைக் காப்பாற்ற எந்த மனிதனும் விடுவதாக இல்லை. எம்மை தெய்வம்தான் காப்பாற்ற முடியும்.

வரும் 2000 ஆம் ஆண்டில், பகவானின் பாத கமலங்கள் எமது பூமியில் படடு, இங்கே வாழும் எல்லா மக்களின் உள்ளங்களில் அன்பை விதைத்து, நாட்டில் அமைதியும் சமாதானமும் பிறக்க வேண்டும். இந்த வேண்டுகோளை மனதில் ஏற்றி நாம் அனைவரும் இன்றுமுதல் பிரார்த்தனை செய்வோமாக! — ஜெய் சாயிராம்.

எமது வேண்டுகோளைத் தாங்கும் இந்த சாயி மார்க்கம் இதழ், எமது மத்திய இணைப்பாளர் ஐயாமூலம் பகவானின் பாத கமலங்களில் வைக்கப்படும் — ஆசிரியர் குழு

ஓம் சாயிராம்

நாம ஜெப லிகித யக்ஞம்

நாம பின்பற்றவேண்டிய ஒழுங்கு முறைகள்

இறைவனுக்குப் பல்லாயிரம் நாமங்கள் இருந்தாலும் இந்த யக்ஞத்தில் பின்வரும் இரண்டு நாமங்களில் ஏதாவது ஒன்றைத் தெரிவுசெய்யவும்.

1. ஓம் சாயிராம்
2. ஓம் ஸ்ரீ சாயிராம்

இச்சாதனையில் முதலில் நாம ஜெபம் அடுத்து எழுதுதல் திசைரி வசதியான ஒரு நேரத்தை தெரிவு செய்யவேண்டும். (இந்த நேரத்தை அடிக்கடி மாற்றாமல் இருப்பது நல்லது) குறிப்பிட்ட நேரத்தில் மூன்று தடவை ஓம் காரம் சொல்லி, பகவானின் உருவத்தை மனதில் இருத்தி, நீங்கள் எழுதுவதற்கு தெரிவு செய்த நாமத்தை உச்சரித்துக் கொண்டு, கண்களைமூடி மனதில் இருக்கும் பகவானின் பாதங்களுக்கு பூக்களால் அர்ச்சிப்பதாகப் பாவனை செய்ய வேண்டும். குறைந்தது 5 நிமிடங்கள் இந்த ஒழுங்கில் பிரார்த்தனை செய்த பின் எழுதுவதற்கு ஆரம்பிக்க வேண்டும். நேரம் உள்ளவர்கள் இப்

பிரார்த்தனையை விரிவாகச் செய்யலாம் சில சுலோகங்களையோ, அல்லது அஷ்டோத்திரங்களையோ, அல்லது சில பஜனைப்பாடல்களையோ, சேர்த்துக் கொள்ளலாம். பிரார்த்தனையின் பின்னர்தான் இந்தப் புனித நாமத்தை எழுதவேண்டும். ஓய்வுள்ள நேரத்தில் எழுதி முடிப்பதைத் தவிர்க்கவேண்டும்.

நீங்கள் லிகிதம் ஜபம் எழுதும் போது உள்ளத்தில் தூய்மையுடன் இறைவன் உருவத்தை ஒரு முனைப்பாட்டுடன் துதித்து, நாவினால் நாபத்தை உச்சரித்து கரங்களினால் எழுத வேண்டும். அப்போதுதான் அந்தப் பேரின்பத்தை அனுபவிக்க முடியும். லிகித ஜபம்-மனம், வாக்கு, காயம் மூன்றையும் ஒரே நாட்டத்தில் ஈடுபடுத்தும் முயற்சி. இந்த முயற்சியில் எல்லோரும் தூய்மையான உள்ளத்துடன், முழுமையான சிரத்தையுடனும் ஈடுபட வேண்டும்.

- பாபா -

(சனாதனசாரதி - தமிழ் - ஜப்பசி 1993)

சமூகம் குற்றச் செயல்களைத் தயாரிக்கின்றது. அதைச் செயற்படுத்தும் ஒருவன் குற்றவாளி ஆகின்றான்.

ஸ்ரீ சிவஞானம் ஐயா சொன்னவை

எமது மத்திய அமைப்பாளர் ஸ்ரீ செ சிவஞானம் ஐயா அவர்கள், யாழ்ப்பாண சமித்தியில் செப்டம்பர் 4-5 திகதிகளில் நடைபெற்ற பாலவிகாஸ் குருமாருக்கான பயிற்சியில் கூறிய அறிவுரைகளில் சிலவற்றை இங்கே தருகிறோம்.

எல்லாவற்றிலும் உள்ள ஒரு கல்வி:

பல விதமான கல்வித் திட்டங்கள் உண்டு. மருத்துவக் கல்வி, பொறியியல் கல்வி, வர்த்தகக் கல்வி இப்படியாக, இவை உலகவாழ்விற்கு தேவை தான் ஆனால் இந்தக் கல்வித்திட்டங்கள் எல்லாவற்றிலும் ஒரு கல்விக் கொள்கை இருக்க வேண்டும் அது தான் ஆன்மிகக் கல்வி ஆன்மிகம் இல்லாத கல்வியால் பிரயோசனம் இல்லை. பகவான் கூறுவார், உண்மையில் அப்படியான ஒரு கல்வி ஆபத்தானதும் கூட என்று.

சேர்ற்றிஃபிக்கேற் வாங்கும் கல்வி:

இப்போது இருக்கும் கல்வி எப்படியானது? சுவாமி கூறுவார், பரீட்சையில் 33 சதவீத புள்ளிகள் எடுத்தால் சித்தி மிகுதி 67 சதவீத அறிவு இல்லாதவர்களும் சித்தியடைகிறார்கள் கல்வியின் நோக்கம் ஒழுக்கம். அது நூற்றுக்கு நூறாக இருக்க வேண்டும்.

எமது தாய்மார் சிந்திக்க வேண்டியது:

பரீட்சையில் சித்தி வேண்டும் தான் ஆனால் தாய்மார் 'என்னுடைய பிள்ளை ஐந்தாம் ஆண்டு ஸ்கொலர்ஷிப்பில் சித்தியடைய வேண்டும், O/L பரீட்சையில் Dக்கள், A/L பரீட்சையில் Aக்கள் என்று மட்டும் சிந்திக்கலாகாது. அவன் நல்லவனாக, பண்புடையவனாக, ஒழுக்க சீலனாக வரவேண்டும் என்று சிந்திக்க வேண்டும் பிரார்த்தனை செய்ய வேண்டும். திருவள்ளுவர் என்ன சொன்னார்?

ஈன்ற பொழுதிற் பெரிது உவக்கும் தன்
- மகனைச்
சான்றோன் எனக்கேட்ட தாய்.

அதாவது, தன் மகன் நல்ல பண்புகள் நிறைந்தவன் எனப் பிறர் சொல்லக் கேட்கும்போது, ஒரு தாய், தான் அவனைப் பெற்றபோது, ஏற்பட்ட மகிழ்ச்சியை விடப் பெரிதும் மகிழ்வாழ்.

ககப்பனின் நிலையும் அப்படியே
இருக்கும்:

ஒரு சம்பவம் ஞாபகம் வருகிறது. ஒருவரின் செத்தவீடு நடைபெறுகிறது நல்ல நிருவாகத்தின்கீழ் நடைபெறும் ஒரு விழாப்போல் எல்லாம் நடைபெறுகின்றன. ஆனால், மகனைக் காணவில்லை அவனுக்கு வேறு 'அப்பொயின்ற்மென்றஸ்' கடைசியாக வந்தான். அரைமணி நேரம் நின்று விட்டுப் போய்விட்டான். செத்தவீட்டை நடத்தியது யார்? மகன் 'கொன்ராக்டர்' இல் செத்தவீடு நடைபெற பணம் கொடுத்து ஒப்பந்தம் 'கொன்ராக்டர்' இடம் செய்திருக்கிறான்! இப்படியான ஒரு மகன் எமக்கு வளர வேண்டுமா? எமது கலாச்சாரம் என் குடை கவிழ்கிறது?

வீட்டுத் தரிசிப்பு:

பால விகாஸ் குருமார் வருடத் திற்கு ஒரு முறையாவது தமது மாணவரின் வீட்டிற்குப் போகவேண்டும். அங்கே பெற்றோருடன், குறிப்பாக தாயுடன் பிள்ளையின் ஒழுக்கம்பற்றி கலந்துரையாட வேண்டும். பிள்ளையின் ஒழுக்கமான வாழ்க்கை முறை அவனது ஞாபகசக்தி, மன ஒருமைப்பாடு, சுற்கும் திறன் ஆகியவற்றை மேம்படுத்துவதால், பால விகாஸ் வகுப்புகளில் சுற்கும் பிள்ளைகள், பாடசாலையில் எல்லாப் பாடங்களிலும் மிகத்திறமையாகச் செய்கிறார்கள் என்ற உண்மையைக் கூற வேண்டும்.

கெட்ட பழக்கங்கள் ஒழிய வேண்டும் என்பதை அதிகம் அலட்டிக் கொள்ளாதீர்கள். நல்ல பழக்கங்களை ஊட்ட, அவற்றை வளரவிட கெட்ட பழக்கங்கள் தாமாகவே ஓடிவிடும். உதாரணமாக பெரியவர்கள்கூட, சத்சங்க சேர்க்கையாலும், ஆன்மிக நூல்களைப் படிப்பதாலும் வாழ்வு தூய்மை பெறும் போது, மச்சம் மாமிசத்தை தாமாகவே விட்டு விடுகிறார்கள் ஒளி வரும்போது, இருட்டு இருக்குமா?

ஓம் ஸ்ரீ சாயிராம்

தீபாவளி

(சாயி - லென்ஸ் ஊடாக)

நரகாசுரன் வதம் செய்யப் பட்டதை நினைவுகூரும் நாள் எப்படி நினைவு கூறுகிறோம். தீபஒளி ஏற்று கிறோம். புதிய ஆடை உடுத்து கிறோம். தெய்வங்களை வழிபடு கிறோம். மகிழ்ச்சியாக இருக்க பல வழிகளில் முயல்கிறோம். அந்த வழி களின் விரிவை என்ன என்ன என்று நாம் அறிவோம். குழந்தை, பாலன், குமரன், வயோதிபன் வரை என்றும் நாம் இப்படியே செய்துகொண்டிருக்கலாமா? எதை உண்மையில் நினைவு கூறவேண்டும்? ஏன் நரகாசுரன் வதம் செய்யப்பட்டான்? எங்கோ, எப் பொழுதோ நடந்த ஒன்றுக்கும் எங்க ளுக்கும் என்ன சம்பந்தம்?

இந்தக் கொண்டாட்டத்தின் நோக்கம் என்ன? நரகாசுரன் யார்? தீபம் எதை விளக்குகிறது? பழைய ஆடைகளைந்து புதிய ஆடை உடுத்தும், புதுப் பொலிவின் அர்த்தம் என்ன? எதற்காக சந்தோஷப்பட வேண்டும்? இந்தக் கலியுக (பிரேம-யுக) அவதாரம் சொல்வதன் பின்ன ணியில் இதைப் பார்ப்போமா?

நரகாசுரன் வாழ்ந்த நகரத்தின் பெயர் ப்ராக்ஜோதிசுபுரம் ப்ராக்-முன் னையை, ஜோதி-ஒளி, ச-மறந்தவர்கள்.

அதாவது முன்னைய ஒளியை மறந்தவர்கள் வாழ்ந்த நாடு. ஒளியை மறைத்தவன் நரகாசுரன். நரன்-மனிதன், மனதைத் தெரிந்தவன்; தனது தெரிவு செய்யும் ஆற்றலைப் பிரயோகிப்பவன். நாம் இதைச் செய்யாத பொழுது, இப்படி இல்லாத பொழுது நரகாசுரன்கள் நாம். அப்படியாயின் எங்களில் நரகாசுர சம்ஹாரம் நடக்கவேண்டும்.

அதற்காக நாம் மனம் எனும் கோயிலில் ஒளி விளக்கு ஏற்றவேண்டும். அந்த ஒளி எங்களுக்கு சத்திய தரிசனம் தரவேண்டும். சத்தியத்தினால், சத்தியாவினால் (பகவானும்-சத்தியாதானே) நரகாசுரன் வதைக் கப்பட்டு, ஆனந்தப் பெருக, ஒளியே நிறைந்து, புதுப்பொழிவடன், புதிய ஆடையுடன் நாம் ஆனந்த சொருபிகளாக அன்பு சொருபிகளாக, ஆத்ம சொருபிகளாகத் திகழ வேண்டும்.

அது தானே அவதார நோக்கம். தீயவர்கள் - நல்லவர்கள், அசுரன்-சுரன், நரன் - நரகன் என்று முன்பு வேறுவேறாக இருந்தார்கள். இன்று தீமை, அசுரத்தனம், நரகத்தனம் ஒவ்வொருவரிலும் இருக்கிறது அவற்றை அழிக்கவே நான் வந்திருக்கிறேன் என்கிறார் சுவாமி.

நரகாசுரன் யார்?

1. உடம்பே நான் என்று நினைப்பவன்.
2. உடம்பின் தேவைகளைத் திருப்திப்படுத்த என்றே வாழ்பவன்.
3. பொய்யாக மினுமினுக்கும் உலகில் பலவற்றைக் கண்டு ஏமாறுபவன்.
4. நான் எனது என்ற போதையில் ஒன்றைப் பலவாகக் காண்பவன்
5. புலன்களுக்கும், ஆசைக்கும் கொத்தடிமை ஆனவன்.
6. புத்தியை எசமானன் ஆக்காது, மனம்போன போக்கில் போபவன்.
7. பிறர் பொருளை, நலனைக் கொள்ளை அடிப்பவன்.
8. தனது தவறுகளுக்காக என்றும் வருந்தாதவன்.
9. முதியவர்களுக்கும், ஞானிகளுக்கும் மரியாதை கொடுக்காதவன் அவர்கள் சொன்னதைப் பின்பற்றாவிட்டாலும் மரியாதை கொடுக்காதவன்.
10. மற்றவர்களைப் பச்சா தாபமின்றி வருத்துபவன்.
11. தான் பெற்ற கல்வி, செல்வம் போன்ற வளங்களை மற்றவர்களின் நன்மைக்குப் பாவிக்காதவன்.

12. காம, குரோத, மோக, லோபமத, மாச்சரியங்கள் என்ற இந்த எதிரிகளின் முன்பு, கெஞ்சி மண்டியிட்டு, இவைகளைச் சமாதானம் செய்ய அவைசளின் அதிகாரத்துக்கு விட்டுக் கொடுத்து வாழ்பவன்.

13. அறியாமை என்ற குருட்டுத் தனத்தில இருந்து கொண்டு சத்தியத்திற்கு, சத்தியதரிசனத்திற்கு ஏங்காதவன், தேடாதவன். அதன்கதவில் தட்டாதவன்.

14. மனதைத் தூய்மையாக்காமல் அங்கு உண்மை பிரகாசிக்க முடியாமல் செய்து, திருப்தியாக வாழுகிறோம் என்று ஏமாந்து இருப்பவன்.

இப்படி வாழ்பவர்கள் நரகாசுரர்கள். நாம் எப்படி வாழுகிறோம்? எத்தனை அசுரத்தன்மைகள் எங்களில் வதைக்கப்பட்டன? சத்யாவை, சத்தியத்தை எதிர் கொண்டிருக்கிறோமா? சுயசோதனைக்கான நேரம், காலம். இதை உணர்ந்திருக்கிறோமா? ஆரம்பித்து விட்டோமா?

சுவாமியின் அவதார நோக்கம் என்ன?

ஒளியை புலப்படுத்த எங்கள் கண்களை அகலத் திறப்பது. சத்தியத்தைக் காணவைக்க எங்களில் தாகத்தை உண்டாக்குவது.

ஒளி சத்தியத்தின் சின்னம் மட்டுமல்ல. ஒன்று என்பதன் சின்னமும் அது ஒன்றை உணர்ந்து அதில் சங்கமமாக வேண்டும் என்பதுதான் அதன் செய்தி. ஒரு விளக்கு பல விளக்குகளை ஒளியேற்றுகிறது. ஒரு பரமாத்மா இங்கு பல ஜீவாத்மாக்களாகப் பிரகாசிக்கிறது. பிரகாசம் ஜீவனுக்குத் தக்கபடி ஆத்மபிரகாசம் வேறுபடுகிறது. விளக்குகளின் தன்மைக்குத் தக்கபடி, அதன் அமைப்புக்குத் தக்கபடி, ஒளி வேறுபட்டாலும் அதன் தன்மை பாதிக்கப்படவில்லை. எல்லா ஒளிகளுக்கும் உள்ள தன்மை அந்த ஒளிக்கும் பூரணமாக உண்டு.

தமஷோமா —→ ஜோதிர்கமய அஞ்ஞானம் என்ற இருளிலிருந்து ஞானம் என்ற ஒளிக்கு அழைத்துச் செல்வாயாக.

எமது வாழ்க்கையில் ஒன்றில் ஒன்றிவிட பல வழிகளில் எமக்குப் பயிற்சி அளிக்கப்படுகிறது. ஒன்றில் தங்களை மையப்படுத்துபவர்களுக்கு சாந்தி நிம்மதி அதுதான் ஒளி.

நரகாசுரனுக்கு, நரகாசுரர்களாகிய எமக்கு இந்த ஒன்று என்ற சத்தியத்தால்தான் விடுதலை. சத்தியத்தைக்கண்ட நரகாசுரன் தன்விடுதலையை ஒளியாக்கினான்

மன மந்திரமே தீப ஜலாவோ. மனமெனும் கோயிலில் ஒளி விளக்கேற்றுவோம். காயத்ரி மந்திரமும், அந்த ஒளியை, எமது புத்தியைப் பிரகாசிக்கும்படி கேட்பது தானே? இதை உணர்ந்து சொல்லுவோம். ஒளித்தியானம் செய்து ஒளியிலே நான், ஒளி என்னுள், ஒளியே நான் என்று நாம் ஆகவேண்டும்.

ஸ்ரீ க. சிவபாதவிருதயர்
வவுனியா

முக்கிய நிகழ்வுகள் - நவம்பர் 1999

- 13 - 14 நவம்பர் அகில அகண்ட பஜனை
20 நவம்பர் புட்டப்பத்தியில் மனிதமேம்பாட்டுக்கல்வி தினம்
18 - 21 நவம்பர் இரண்டாம் உலக இளைஞர் சம்மேளனம்

பிரசாந்தி நிலையம் உங்களை அழைக்கிறது

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

பலனை:

* காலை உணவருந்தியதும் அடுத்து என்ன செய்வது என்று யோசிக்கிறீர்களா? சாயி குல்வந்த மண்டபம் வாருங்கள் காலை 9-00 - 9-25 மெய்மறக்கும் கூட்டுபஜனையில் மூழ்கி ஆனந்திக்கலாம்.

* காலை பஜனை ஆரம்பமாகும் மணிக்கு முன் சுவாமி மீண்டும் பக்தர்களிடையே உலா வருவார். 9-00 மணி பஜனை ஆரம்பித்து இரு பஜனைப் பாடல்கள் நிறைவடைந்ததும் தனது பிரசாந்தி நிலையப் பேட்டி அறையிலிருந்து பகவான் பாபா வெளிவந்து ஆசனத்தில் அமர்ந்து பஜனையில் மூழ்கிவிடுவார்.

பேச்சு:

* பஜனை முடிந்ததும் வாருங்கள் "Education in human values" மண்டபத்துக்கு. புத்திக்கு ஆனந்தம் வேண்டாமா. இருக்கிறது தினமும் காலையில் 10-00 - 11-00 மணி வரை சுவையான பல்வேறு உபந்நியாசங்கள். விழாக் காலங்களில் இம்மண்டபத்தில் இன் நிகழ்வுகள் தவிர்க்கப்படும்.

* இந்த உரையாற்று மண்டபம் முன்னால் தான் உடல் தேவைகளை நிறைவு செய்யும் பல்பொருள் விற்கும் வியாபார நிலையங்கள் பலசேர்ந்த (Shopping centre) அங்காடி உள்ளது காலையில் இந்த அங்காடி 9-30 11-00 மணி வரை பெண்களுக்கும், மாலையில் 6-45 - 7-45 வரை ஆண்களுக்கும் திறந்திருக்கும்

* ஈ எச். வி மண்டபத்தில் வாயை அகலத் திறந்து உபந்நியாசம் முடிந்த பின்பும் இருக்கும் உங்களை எங்கே கூப்பிடுகிறோம் தெரியுமா? உணவருந்தாத்துக்கு திறந்துவிட்டதே உணவருந்தகம் 11-00 மணிக்கு. வயிறாரச் சாப்பிட்டதும் இனி உங்களை ஆற, அமர விட்டுவிட்டு மதியம் 1-00 மணிக்கு வந்து தட்டுவதாக நினைவூட்டிச் செல்கிறோம்.

மாலை தர்சனம்:

* மதயத்துக்கும் மாலைக்கு மிடையேதான் மாலைநேர தர்சனத்துக்காகச் சுவாமி எழுந்தருள்வார். சுவாமி பூர்ணசந்திர மண்டப மேன் மாடியிலுள்ள, தனது இருப்பிடத்திலிருந்து

அயலில் உள்ள மண்டபத்தின் பெண்கள் அமர்ந்திருக்கும் பகுதிக்குள் நுழையும்நேரம் பகல் 3-00 மணி.

* அதற்குமுன்பாகவே நீங்கள் முன் வரிசையில் இருந்தால்தானே அவதார புருஷரின் பாதகமலங்களை வணங்கித் தர்சிக்கலாம். பிரசாந்தி நிலைய நுழைவாயில் முன்பாக விநாயகரின் சிறு ஆலயம் உண்டு என்று சொன்னோமல்லவா? அங்கு மதியம் 1 - 45 மணிக்கு முன்பாக நீங்கள் போய்ச் சேர்ந்துவிட வேண்டும். சாயிசூல் வந்த மண்டபத்துக்குள் நீங்கள் நுழையமுன் வரிசை இருப்பிடத்திற்கு இங்கிருந்துதான் பக்தர்கள் போவார்கள்.

* அதற்காக நீங்கள் விநாயகர் சிறு ஆலயமருகே சமாந்தர வரிசையில் ஏதாவது ஒன்றைத் தெரிந்து எடுத்து இருந்துவிடுங்கள். எண்களை குலுக்கிவிட்டு ஒரு சேவகர் கொண்டுவந்து ஒவ்வொரு வரிசையிலும் முதலாவதாக இருப்போரிடம் எண் ரோக்கின் (Token) ஒன்றை எடுக்குமாறு பணிப்பார்

* உங்களுக்கு முதல் வரிசையில் போகவேண்டுமா? சொல்லுங்கள் மானசீகமாக சாயிராம் நாமத்தை இடைவிடாது மெல்லிய இனிய வேய்ங்குழலோசை காற்றோடு காற்றாகக் காதில்

விழுந்து கிருஷ்ணணின் கையில் உள்ள புல்லாங்குழலின் தெய்வீக கீதத்தை நினைப்பித்து மகிழ்ச்சி செய்யும்.

* மாலை புதிய இடைவெளி தரிசனத்துக்காகக் கலியுகக் கடவுள் பகவான் ஸ்ரீ சத்தியசாயிபாபாவந்து கொண்டிருக்கிறார் என்பதைக் காத்திருக்கும் பக்தகோடிகளுக்கு அறிவித்துத் தம்மைத் தெய்வ தரிசனத்துக்குத் தயாராகுமாறு கூறவே காலை, மாலை தரிசனமுன்பாகத் தெய்வீககீதம் காற்றில் வர விடுகிறார்கள்.

* அதோ மாலை சூரியன்போல் தேஜஸ் முகத்தில் ஒளிவீச, அதேவாறு பிரேமை முறுவலுடன் காற்றில் கை ஆள்காட்டி, விரலால் எழுதியபடி ‘‘ சின்னச் சின்னச் பாதம் சிங்காரப் பாதம் ’’

* அசைய வருவது காலையில் நீங்கள் தரிசித்த அதே பகவான் பாபாவேதான். எதுவித அவசரமுமின்றி மலைபோல் மெதுவாகக் காற்றில் கலந்து வருவது போல், கால் நிலத்தில் படியாது நடப்பது போல வரும் மெல்லிய கழுத்தின் கீழ், பெண்போல் நளின உடல்கொண்ட தெய்வம் இதோ உங்கள் முன் நிற்கிறது.

* உங்களைப் பிரசாந்தி நிலையம் நாம் அழைத்த வேலை நிறைவேறவும், உங்கள் தர்சனம் பேறா

கவுய் சரியாகிறது. சுவாமி புன் முறுவல் நகைபூக்க முன் நிற்கையில் என்ன செய்வதென்று நினைக்கிறீர்களா? கொடுங்கள் உங்களிடம் கடிதம் இருந்தால். பாதத்தில் முகம்ஓத்தி வணங்குங்கள். பிறவியற நிமிர்ந்து சம்பாஷ்யுங்கள். சுவாமியிடம் வந்ததால் உங்கள் வழிபாடு என்ன? நான் கூப்பிடுகிறேன். கேட்கவில்லையா? உட்கார்ந்தபடியே இருக்கிறீர்கள்?

* ஒவ்வொரு உலகையே மறந்து மூழ்கி விட்டீர்கள். சமாதானம் என்று சொல்வார்களே அதுவாக.

* சரி பொறுத்திருக்கிறேன். ஏனென்றால் பின்னேரம் (Tiffin தென்னிந்திய உணவருந்தகம்) போக வேண்டாமா?

* பின்னேரம் டிபன் முடிந்ததும் வந்து விடுங்கள் சாயிகுல் வந்த மண்டபத்துக்கு. சுவாமியின் “கோடை 98 சொற்பொழிவுகளை”, நூலை சிறிது படிப்போமாக.

* 3-00 மணிக்கு சுவாமி அழைத்துப் பேட்டி கொடுத்து முடிந்த அதோ அறையை விட்டு சுவாமி மீண்டும் பக்தர்கள் நடுவே வருவதை கண்குளிர மீண்டும் தெவிட்டாது தர்சிப்போமாக!

மாலை பஜனை:

* மாலை தினமும் 5-30 மணிக்கு மனதை மறக்க மயக்கும் தெய்வீக பஜனை 5 - 55 மங்கள ஆராத்தி சுவாமிக்கு சிவாச்சாரியார் காட்ட கலியுகத் தெய்வத்திடம் உங்களை அர்ப்பணித்து “லோக சமாஸ்தா ககினோன் பவந்து” 3 முறை சொல்லிப்புறப்படுவோம். பல்பொருள் அங்காடி ஆண்களுக்கு மாலை 6 - 45 மணிக்கு திறப்பார்கள்.

திருநீறு (Packets), சந்தனக் குச்சி வகைகள், பருத்திவேட்டி, சேட், சாறி, எவர்சில்வர் பாத்திரம், மரக்கறி, பழவகைகள், (Ice cream) பாண், பணில், செருப்பு, சுவாமிப்படங்கள், Cassette (Audio and video) பலசரக்குச் சாமான் ஏதும் தேவையா உங்களுக்கு? எல்லாம் அங்கு உண்டு.

பிரசாந்தி நிலையத்திற்கு தென்மேல் பகுதியில் இருக்கிறதே இரண்டு மாடி பல்பொருள் அங்காடிகள்!

இரவு:

இராப்போசனம் முடிந்து அறைக்குத் திரும்பியதும் 9 - 00 மணி இரவு தினமும் மின்விளக்குகளை அணைத்துவிடுவது பிரசாந்தி நிலையக் கட்டளைகளுள் ஒன்று.

காலை:

- * விடிய 4-30க்கு மணி ஒலி வைத்து எழுப்புகிறோம். உங்களை பள்ளியறையிலிருந்த பிரசாந்திப் பஜனை மந்திர பள்ளியெழுச்சிக்கு.
- * பிரசாந்தி நிலையப்பஜனை மண்டபத்துக்குள் காலை 4 - 30 மணிக்குள் சென்றுவிட வேண்டும். அதிகாலை 4 - 45 மணிக்கு பிரசாந்தி பஜனை மண்டபவாயில்களை முடிவிடுவார்கள்.
- * 4-55 மணிக்கு 21 தரம் பிரணவ உபாசனை செய்து, ஒங்காரம் முன்னால் இருக்கும் தெரிவு செய்யப்பட்டோர் ஒவ்வொரு தடவையும் ஒங்காரம் தொடங்கச் சேர்ந்து சொல்வேண்டும்.
- * பிரணவ உபாசனை முடியச் சும் பிரபாதம் - பள்ளியெழுச்சி பாடுவார்கள் அது முடிந்ததும் வாருங்கள் உளத்தை அள்ளும் கனகச்சித நகர சங்கீர்த்தனத்தில் கலந்து கொள்ள.
- * நுழைவாயில் கணேசராலய முன்பு பெண்கள் முதலாவதாகவும், பின்னர் ஆண்களும் குழுமி கணஷே பஜனையுடன் சுவாமியின் வெளிப்பிரகாரம் வலம் வர, வேத விற்பன்னர்கள் உள் பிரகாரம் வேத மந்திரம் கோஷித்த

வாறு வருவதைக் கேட்டு மனிதப் பிறவியின் நோக்கத்தை நிறைவேற்றிய திருப்தி தோன்றும்.

* அடுத்து என்ன நிகழ்ச்சியா?

மீண்டும் காலை தரிசனம் 7-00 மணிக்கு ஆரம்பமாகிறது. சாயி குல்வந்த மண்டபத்துக்குள் நுழைந்து, அமர்ந்து கொள்ளுங்கள். ஆஹா! ஊசி விழுந்தால் கேட்கும் நிசப்தம், சுத்தம், எங்கும் கட்டுப்பாடு.

உண்மைதான் இங்குதான் அமைதி, ஆனந்தம், தெய்வீக அன்பு இருக்கிறது. அழையுங்கள் ஊர் திரும்பியதும் ஏனையோரையும்.

கடவுளே நீ உலகில், இல்லையா? என்று யாரும் கேட்டால் பிரசாந்தி நிலையத்தில் அவர் இருக்கிறார் என்று பகவான் பாபா சொன்னது பிழை போகுமா?

‘‘மானஸ் பஜரே குரு-சரணம்’’ மனதை உருக்கும் இனிய தேவகீதம். எம் மனதைக் குருவின் பாதங்களில் வைத்த உள்ளத் தோடு விடை பெறுகிறோம்.

ஓம் ஸ்ரீ ஜெய் சாயிராம்.

சாந்தி! சாந்தி! சாந்தி!

மருத்துவம்

என்ன உணவு உண்ணலாம்? எப்படி உண்ணலாம்?

டொக்டர். எம். கே. முருகானந்தன்

உடலின் முக்கியத்துவம்:

எமது உடலில் தான் எமக்கு எவ்வளவு அக்கறை? “நல்லா மெலிஞ்சு போனாய்”, ‘உடம்பு இளைச்சுப்போச்சு’, ‘காய்ஞ்சு கருவாடாய்ப் போனாய்’ இப்படி எத்தனையோ வார்த்தைகளில் உடல் பற்றிய எமது அக்கறையை வெளிப்படுத்துகிறோம்.

சாதாரண மனிதர்களில் இத்தகைய உடல் பற்றிய அக்கறை இயல்பானதுதான். ஆனால் நாங்கள் எங்களை ‘சுவாமியின் பக்தர்கள் ஆன்மீக ஈடுபாடுடையவர்கள்’ எனப் பெருமைப்பட்டுக் கொள்கிறோம்.

எங்களின் உடல்பற்றிய அக்கறை எப்படி இருக்க வேண்டும்? சுவாமி என்ன கருதுகிறார்?

‘இந்த உடலை ஒரு தேவாலயம் போல் பாதுகாத்துக் கொள்ளவேண்டும்.’

உடலை ஏன் தேவாலயமாகக் கருத வேண்டும்.

‘அதனுள் ஜீவன் என்கின்ற தெய்வம் வசிக்கின்றது; இந்தத் தெய்வம் எங்கிருக்கிறது; எங்கெல்லாம் உடல் போகிறதோ அங்கெல்லாம்

இந்த தெய்வமும் உடன் போகிறது; அதனால் இந்த உடலை நகரும் கோயில் என அழைக்கலாம்’.

தெய்வம் குடியிருக்கும் கோயில் என்பதால் இந்த உடலை நாங்கள் சுத்தமாகவும், ஆரோக்கியமாகவும் பேணவேண்டும் என்பது வெளிப்படை இறைவனைப் பணியவும், அவன்புகழ்பாடவும், ஆன்மீக சாதனைகள் செய்யவும் இந்த உடலை நாம் நன்கு கவனிக்க வேண்டும் என்பதே எமது கருத்தாக இருக்கிறது.

ஆனால் பகவான் என்ன கூறுகிறார்?

‘வெறும் வெற்று வாழ்க்கை நடத்த நாம் இங்கு இல்லை

உண்பது உடலுக்காக அல்ல; ஆனால் செய்யவேண்டிய சத்தகருமங்களுக்காக உடலைப்பாதுகாக்க வேண்டும்; அதற்கே உணவு இல்லையெனில் உடலைப் பாதுகாப்பதில் என்ன பயன்?

பரோபகார புண்யாய பரோபகராத் தீற்காகவே தேகத்தை ரட்சிக்க வேண்டும். உடல் மற்றவர்களுக்கு உதவுவதற்காகவே என்ற எண்ணத்தை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

உடலைப் பேணச் செய்யவேண்டியது:

சரி, உடலைப் பேண நாம் என்ன செய்ய வேண்டும்? உண்ண வேண்டும் என்பது தெரிந்ததே. எதை உண்ண வேண்டும் என்பதில்தான் எமக்குப் பிரச்சனையே எழுகிறது.

ஒரு நோயாளி என்னிடம் வந்தார். 'உடம்பு வலு பெலயீனமாக இருக்கு சாப்பாடு சரியில்லை'.

'ஏன் என்ன சாப்பிடுகிறீர்கள்? 'இப்ப மரக்கறிச் சாப்பாடுதான் அது தான்.'

'ஏன் மச்சம் சாப்பிடுகிறதுதானே' 'நான் சாயி பாபாவைக் கும்பிடுகிறேன். பாபா மாமிச உணவுகளை நிறுத்தச் சொல்லிப் போட்டார்'

இங்குதான் பிரச்சனையே எழுகிறது. நாங்கள் சுவாமியைக் கும்பிடுகிறோம் அவரில் நம்பிக்கை வைத்திருக்கிறோம் ஆனால் எங்களோடு காலம் காலமாக வளர்ந்த நம்பிக்கைகளுக்கும் சுவாமி சொல்வதற்கும் இடையில் வித்தியாசம் இருந்தால் நாங்கள் தீணறி விடுகிறோம் அல்லது எமது அரைகுறை விஞ்ஞான அறிவிற்கும், சுவாமியின் கருத்துகளுக்கும் இடையில் வேறுபாடு இருந்தால் குழம்பிவிடுகிறோம்.

உண்மையில் சுவாமி விஞ்ஞானிகளுக்கெல்லாம் விஞ்ஞானி, தெய்வங்களின் தெய்வம். உலகப் புகழ் பெற்ற எத்தனையோ விஞ்ஞானிகள் அவ

சையே தெய்வமாகவணங்குகிறார்கள் அவர் அறியாதது ஒன்றுமில்லை அவர் அர்த்தமற்ற வார்த்தைகளை ஒரு போதும் உதிர்ப்பதுமில்லை. அப்படியிருக்கும்போது அவர் சொல்வதன்படி நடந்தால் எப்படி எமது உடல் பெலயீனமடையும்?

'எத்தகைய உணவினை உட்கொள்ள வேண்டும் என நன்கு யோசிக்கவேண்டும் பசியைத்தணிக்க எதையும் உண்ணலாம் என்று கொள்ளலாகாது சாத்வீக உணவையே உட்கொள்ள வேண்டும்.'

உணவைப் பொறுத்தவையே எண்ணங்கள் நாம் எத்தகைய உணவினை உட்கொள்கிறோமோ அவற்றைப் பொறுத்துத்தான் நல்ல அல்லது கெட்ட எண்ணங்கள் உருவாகின்றன. ஆகவே உணவினைப் பொறுத்த நியமங்களைக் கடுமையாகப் பின்பற்ற வேண்டும்.

பகவான் பலதடவைகள் நாம் மாமிச உணவுகளை வீட்டுவிடும்படி கோரியுள்ளார். சென்ற விஜயதசமியன்றும் தனது அன்புக் கட்டளை இட்டுள்ளார்.

'இந்தப் புனித தினமான விஜயதசமியன்று ஒரு பிரதீக்ளை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். பலர் இந்தத் தீயபழக்கங்களினால் ஏற்படும் தீங்கான விளைவுகள் பற்றிப் புரிந்துகொள்ளவில்லை'

புகை பிடிப்பவர்கள் ஒரு வெள்ளைக் கைக்குட்டையில் காற்றை

ஊதுவார்களையானால் அதில் மஞ்சள் நிறப் புள்ளிகளைக் காண்பார்கள். புகைத்தல் புற்று நோய்க்கு வழிவகுக்கும். மது குடித்தல் அரக்கக் குணம்.

அசைவ உணவு உண்பதுகூட தீய குணந்தான். மனித உடலே சதைகளால் உருவாக்கப் பயன்படுத்தும் போது பறவைகளினதும், மிருகங்களினதும் சதைகளைச் சாப்பிடுவதற்கு என்ன தேவையிருக்கிறது?

நீ தூய புனிதமான உணவை மட்டுமே உண்ணவேண்டும். அப்பொழுது தான் உன் உள்ளுணர்வுகள் தூய்மையாக இருக்கும்.

சாத்வீகமற்ற உணவை உண்டதால் மிகப்பெரிய மகான்கள் கூட பெருமையிழந்ததை பகவான் பீஷ்மரை உதாரணம் காட்டி விளக்குகிறார்

'பீஷ்மரைப் போன்ற உயர்ந்த ஆத்மாவே புனிதமற்ற உணவினால், தூய்மையற்றுப்போய் துன்பங்கள் எதிர்நோக்க வேண்டியிருந்தது. அதன் விளைவாக அவர் 56 நாட்களுக்கு அம்புப் படுக்கையில் படுத்திருக்கவும் நேர்ந்தது'.

மாமிச உணவு நோய்களை ஏற்படுத்தும்

உண்மையில் இன்று விஞ்ஞானமும் கூட இன்று மாமிச உணவுகளால் ஏற்படும் தீமைகளை ஆய்வுகள்மூலம் உணர்ந்து, தாவர உணவையே சிபார்சு செய்கின்றன.

மாமிச உணவுகளை அதிகமாக உண்பதால் ஏற்படக்கூடிய நோய்கள் எவை?

1. மாமிச உணவுகளில் நார்ப்பொருள் இல்லை என்பதால் மலச்சிக்கல் ஏற்படும்.
2. இரத்தத்தில் கொலஸ்டரோல் எனப்படும் கொழுப்பின் அளவு அதிகரிக்கும்.
3. இரத்தத்தில் கொழுப்பு அதிகரிப்பதால் இரத்தக்குழாய்கள் அடைபட்டு மாரடைப்பு, பக்கவாதம் போன்ற நோய்கள் வருவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகமாகும்.
4. புற்று நோய்கள் முக்கியமாக குடல் சம்பந்தமான புற்று நோய்கள் உண்டாவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகமாகும்.
5. இவற்றைத் தவிர உணவு மாசடைவதால் ஏற்படும் வயிற்று வலி, வயிற்றோட்டம், வாந்தியுடன் கூடிய சல்மொனலோசிஸ், நாடாப்புழு நோய்கள் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகளும் அதிகமாகும்.
6. அலர்ஜி, எக்சிமா போன்ற ஒவ்வாமை நோய்களும், அசை உணவுகளால் ஏற்படுவது அதிகம். ஒரு வரம்புக்குட்பட்ட தூய்மையான சத்துள்ள உணவே நியதியாகும். உப்பு மேலதிகமான உணவு இரத்த அழுக்கத்தை உரு

வாக்கும் மேலதிகமான காரம் மிக்க உணவு அரக்கர்களின் சபா வங்களைக் கொடுக்கும்.

சாத்வீக உணவை ஒருவர் புசிக்காவிட்டால் எந்தவித சாதனைகளாலும் பலனில்லை.'

எவ்வளவு உண்ணலாம்?

உணவின் அளவும் கூட முக்கியமானது என்கிறார் பாபா.

சிலர் சாத்வீக உணவு தானே என்று அதிகமாக உட்கொண்டு விடுகிறார்கள் இது ராஜச உணர்வையே உண்டு பண்ணும்.

உணவு உட்கொள்ள முன் வயிறு காலியாக இருப்பது போலவே உணவு உட்கொண்ட பின்னும் கூட காலியாக இருப்பது போன்ற உணர்வே இருத்தல் வேண்டும். இதுவே சாத்வீக உணவு முறை.

சாத்வீக உணவு என்றால் என்ன? பால், பழம், தானியம், விதை, காய்கறி ஆகியன உள்ளடங்கிய உணவையே நாம் சாத்வீக உணவு என்கிறோம் மீன், முட்டை, இறைச்சி போன்ற உயிர்வதையுடன் கூடிய உணவுகளை நாம் ராஜச உணவு எனக் கருதுகிறோம்.

நாளார்ந்த அர்த்தத்தில் இது சரியானதாகும். புலால் உண்ணாமை மாத்திரம் சாத்வீகத்தின் தன்மையல்ல. என்கிறார் சுவாமி.

வாயினால் உண்பது மட்டுமல்ல:

'பழங்களும், பாலும் மட்டும் சாத்வீக உணவு என்ற தவறான எண்ணத்தில் இருக்கிறோம். அவை ஐம் பொறிகளில் ஒன்றான நாவின் மூலம் மட்டுமே சுவைக்கப்படும் சாத்வீக உணவாகும்.

பார்க்கின்ற கண்கள், கேட்கின்ற காது, சுவைக்கின்றவாய், உணர்கின்ற மெய் இவற்றில் ஒரே ஒரு பொறி மூலம் செல்கின்றது மட்டும் சாத்வீகமாக இருந்தால் போதாது. ஐம்பொறிகள்மூலம் உட்செல்வதும் சாத்வீகமாக இருக்கவேண்டும்'.

'தூய உணர்வுகள் ஏற்பட, தூய உணவைத் தவிர உங்களுக்குப் புனிதமான பார்வையும் அவசியம். எவரையும் தவறான பார்வையில் பார்க்காதீர்கள். மற்றவரைப் பற்றி இழிவாகப் பேசாதீர்கள். தவறான எதையும் பற்றிக் கேட்காதீர்கள் தீய எண்ணங்களுக்கு மனதில் இடம் தராதீர்கள் தவறான செயல்களில் ஈடுபடாதீர்கள் யாரையும் துன்புறுத்தாதீர்கள்.'

'இவற்றைத் தவிர தன்னை முன்னேற்றிக் கொள்வதற்காக ஒருவன் செய்ய வேண்டுவது வேறெதுவுமில்லை.'

ஜெய் சாயிராம்.

பகவானின் அருள் மொழிகள்
எமது மனம் நிறைய...

1. *Take one step towards me. I will take a hundred*
என்னை நோக்கி ஒரு அடிவை. நான் உன்னை நோக்கி நூறு
அடிகள் வருவேன்.
2. *Shed just one tear. I shall wipe a hundred from your eyes.*
நீ ஒரு துளி கண்ணீர் உதிர்த்தால், நான் உன் கண்களில் இருந்து
நூறு துளிகளைத் துடைப்பேன்.
3. *It is only in the depth of silence, the voice of God can be heard.*
அமைதியின் ஆழத்தில் மட்டுமே கடவுளின் குரலைக் கேட்க
முடியும்.
4. *The heart of compassion is the temple of God.*
கருணை நிறைந்த இதயம் கடவுளின் ஆலயம்
5. *There is only one:*
Caste — The caste of Humanity
Religion — The Religion of Love
Language — The Language of the Heart
God — He is Omnipresent

ஒன்றே:

- குலம் — அது மனித குலம்
சமயம் — அது அன்பு எனும் சமயம்
மொழி — அது இதயத்தின் மொழி
கடவுள் — அவர் எங்கும் உளர்.

6. *Watch your Words* — **W**
Watch your Actions — **A**
Watch your Thoughts — **T**
Watch your Character — **C**
Watch your Heart — **H**

கவனி உனது சொற்களை
கவனி உனது செயல்களை
கவனி உனது எண்ணங்களை
கவனி உனது ஒழுக்கத்தை
கவனி உனது மனத்தை

7. *Start the Day With Love*
Fill the Day With Love
End the Day With Love
For that is the way to God

நாளை அன்புடன் தொடங்கு
நாளை அன்பினால் நிரப்பு
நாளை அன்புடன் நிறைவு செய்
ஏனெனில் அதுதான் கடவுளை அடையும் வழியாகும்.

(அருள் மொழிகள் தொடரும்)

பட்டங்களைப் பெறுதலே கல்வியின் நோக்கம் என்று பலர் கருதுகின்றனர். *B. A.* என்றால் என்ன? *B. A + D* (*D* என்பது *Degree* யின் முதல் எழுத்து) *BAD* அது கூடாது என்று வரும். மேலும் நீங்கள் பட்டம் எடுத்தால் *MA+D=MAD* அது சித்தக் குழப்பத்தைக் குறிக்கும்.

— பாபா

இப்படியும் ஒரு கடிதம்

ஆசிரியர்
சாயி மார்க்கம் .

“ சாயி மார்க்கத்திற்கு ஒவ்வொரு இளைஞர்களும் பத்து உறுப்
பினர்களை சேர்த்து தரவேண்டும் ” என்பதே உங்கள் அன்பு வேண்டு
கோள் .

யாழ் திருநெல்வேலி பகவான் ஸ்ரீ சத்திய சாயி சேவா நிலைய
இளைஞர் பிரிவு உறுப்பினராகிய நான், பத்து உறுப்பினர்களின்
பெயர், முகவரி விபரங்களையும், சந்தாப்பணமாகிய ரூபா 1000/-ற்
குரிய காசுக்கட்டளையையும் இதனுடன் இணைத்து அனுப்பியுள்ளேன்.

நன்றி.

29 - 07 - 99

உண்மையுள்ள
செ. தமிழ்ச்செல்வி

(பகவானின் போதனைகளையும், நமது நாட்டின் ஸ்ரீ சத்திய சாயி நிலையங்
களின் சாதனைகளையும், நமது சாயி அன்பர்களின் சிந்தனைகளையும் பலர்
அறிவதற்கு 'சாயி மார்க்கம்' மூலம் உதவுவது ஒரு சேவை ஆகும். இந்தக்
கடிதம் பல இளைஞர்களை ஊக்குவிக்கும் என்பதனால் பிரசுரிக்கிறோம்).

— ஆசிரியர்

கர்ப்ப கால செல்வாக்குகளும், பாதிப்புகளும்

டொக்டர் ஜுடோ MD., MRCPsych (UK)

முன்னைய காலங்களில் பெண்கள் கர்ப்பமாக இருக்கும்போது புனிதமான கதைகளைப் படிப்பார்கள் அல்லது படிக்கும் போது கேட்பார்கள். அதுதான் எமது கலாச்சார பழக்க வழக்கம். அதனால் அவர்கள் மனத்திலும், இதயத்திலும் தூய்மையான தெய்விக எண்ணங்களும், உணர்வுகளும் நிறைய, கருப்பையில் கருவுக்கு மிகத் தூய்மையான அதிர்வுகள் (Vibrations) வந்தடையும் ஆனால் இப்போதைய கர்ப்பினிகளோ தினமும் மூன்று படங்கள் பார்க்க விரும்புவதால், பிறக்கும் குழந்தைகளும் மிகவும் கீழ்த்தரமான, இழிவான மனச்சார்புடைய 'சினிமாப் பிள்ளைகள்' ஆகப் பிறக்கிறார்கள்.

மகாபாரதத்தில் ஒரு சம்பவம் உண்டு. அர்ஜுனன் தனது மனைவி சுபத்திராவின் வயிற்றில் வளர்வது எதிர்கால வீரன் அபிமன்யு என்று அறியாமலே, அவளுக்கு போரைப்பற்றியும், போர்த்தந்திரங்கள் பற்றியும் கூறுவது உண்டு. கிருஷ்ணர் இதை அவனுக்குச் சுட்டிக்காட்டி, வயிற்றில் வளரும் பிள்ளை அவன் கூறும் இந்தக் கதைகளினால் செல்வாக்கடைகிறான் என்று கூறினார். பழங்காலத்தில் இந்தியாவில் கர்ப்பி

ணிகளுக்கு வீரர்களைப் பற்றியும், புண்ணிய புருஷர்கள் பற்றியும் கதைகள் கூறுவது வழக்கம். அதனால் தாயினுள் ஏற்படும் அதிர்வுகள் கருப்பையில் பிள்ளைக்கு சுவறும் என நம்பினர். பழங்காலத் முனிவர்கள் இந்த உண்மையை அறிந்திருந்தனர். அந்தச் சூழலில் பிறந்த பிள்ளைகள் பிற்காலத்தில் உயரிய மேம்பாடுகளுடனும், வீரமுள்ள நற்குணங்களுடனும் இருந்ததில் ஆச்சரியம் உண்டோ? இக்காலத்தில் எதைக் காண்கிறோம்? கர்ப்பினிகள் கொலையும், செக்ஸும் நிறைந்த தொலைக்காட்சி, சினிமா போற்றவற்றையே பார்க்கிறார்கள். அதன் விளைவாக அவர்களுக்குப் பிறக்கும் பிள்ளைகள் வெறுக்கத்தக்க குணங்களைப் பெற்றுக்கொள்கிறார்கள்.

கிருஷ்ணர் அர்ஜுனனுக்கு கூறியதை நாம் முன்னம் அர்த்தம் இல்லாதவை என்று புறக்கணித்தோம். ஆனால், தற்போது மேலைத்தேசத்து விஞ்ஞானிகள் மகாபாரதத்தில் கூறப்பட்ட இந்தக் கதையை உண்மையெனக் கருதுகிறார்கள்.

பிள்ளைகளின் வளர்ச்சியில் செல்வாக்கு செலுத்தும் அல்லது பாதிக்கும் காரணிகள் பற்றி, அமெரிக்காவில்

உள்ள கரோலீனா பல்கலைக்கழகத்தின் குழந்தை ஆரோக்கியமும், மனித வளர்ச்சியும், என்ற நிறுவனம், ஆய்வுகள் செய்தது. அந்த நிறுவனத்தின் பிரசித்திபெற்ற விஞ்ஞானியான அந்தனி காஸ்பெர் பல ஆய்வுகளின் பின், கிருஷ்ணர் கூறியது உண்மை என்ற முடிவுக்கு வந்தார். எனினும் போதாத மூளைப் பலமுள்ள சிலர், இன்னும் கிருஷ்ணன் கூறிய வசனத்தில் உள்ள ஆழ்ந்த உண்மையை முற்றாக விளங்கிக் கொள்கிறார்கள்

இல்லை. அந்தனி காஸ்பெர் தனது ஆய்வுகளின் முடிவை விஞ்ஞானிகள் கூடிய ஒரு கருத்தரங்கில் 1984 ஜெனவரி 3 ஆம் திகதி அறிவித்தார்.

காஸ்பெரின் ஆய்வுகள், கர்ப்பிணி உட்கொள்ளும் உணவு, அவருடைய எண்ணங்கள், அவள் கேட்ட சொற்கள் எல்லாம் அவள் வயிற்றிலுள்ள பிள்ளையைப் பாதிக்கின்றன அல்லது செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன என்று காட்டின.

(ஆதாரம்: (Sathya Sai on parenting) by Dr. Teerakiat Jareonsettasin. Dr. Judo என்று அழைக்கப்படும் இவர் தாய்லாந்தில் பிரசித்திபெற்ற மனநோயியல் நிபுணர். பாங்கொக்கில் உள்ள ஸ்ரீ சத்திய சாயி கல்வி நிறுவனத்தின் முக்கிய விரிவுரையாளர். இந்த நூல் பகவான் கூறியவற்றின் தொகுப்பாகும்).

ஸ்ரீ சத்திய சாயி மனித மேம்பாட்டுக் கல்வி

விஞ்ஞான பாடத்தின் மூலம் மனித மேம்பாடுகளைக் கற்பித்தல்

1999 செப்டெம்பர் 18-19 திகதிகளில் கொடிகாமம் திருநாவுக்கரசு மகா வித்தியாலயத்தில் நடைபெற்ற பாடசாலை ஆசிரியருக்கான ஸ்ரீ சத்திய சாயி மனித மேம்பாட்டுக் கல்வி பயிற்சியின்போது, நாவற்குளி மகா வித்தியாலயத்தின் ஆசிரியை செல்வி பகிரதி பாலகம்பிரமணியம் ஆற்றிய பயிற்சிப் பாடத்திலிருந்து குறிப்புகளை இங்கே தருகின்றோம். தற்போது நடைமுறையிலுள்ள ஏழாம் தரவிஞ்ஞான பாடத்தில் 'அங்குகளும் அவற்றின் உணவும்' எனும் அலகிலுள்ள 'உணவு பழுதடைதல்' எனும் உப அலகின் மூலம் ஸ்ரீ சத்திய சாயியின் ஐந்து மனித மேம்பாடுகளை. இலகுவாக மாணவரிடையே அறிமுகப்படுத்த முடியும் என்பதை இந்தக் குறிப்புகள் காட்டுகின்றன.

— ஆசிரியர்

உணவு பழுதடைதல்

உணவானது உண்பதற்கு உகந்த தற்ற ஒரு நிலையை அடையும்போது அது பழுதடைந்த உணவு எனப்படுகின்றது. பழுதடைந்த உணவை எல்லோருமே வெறுத்து ஒதுக்குகின்றனர். உணவின் நிறம், மணம், சுவை என்பவற்றிலிருந்து நாம் உணவுகளை பழுதடைந்த உணவு, சிறந்த உணவு என இனங்காண முடிகிறது. அதே மாதிரியாகத்தான் கெட்ட (பழுதடைந்த) மனிதரையும் எல்லோரும் வெறுக்கின்றனர். ஒருவரின் மனித பண்புகளிலிருந்துதான் சிறந்த மனிதரை இனங்காண முடிகிறது என்று கூறலாம். அத்துடன், நாம் மாணவர்களைக் குழுக்களாக வகுத்து அவர்களிடம் பழுதடைந்த உணவுகளையும், பழுதடையாத உணவுகளையும் கொடுத்து அவற்றை பழுதடையாத உணவுகள், பழுதடைந்த உணவுகள் என வகைப்படுத்துமாறு கூறலாம். இச்செயற்பாட்டின் மூலம் நாம் பழுதடையாத சிறந்த உணவுகளை உண்ண வேண்டும். என்பதை எடுத்துக்கூறலாம். அத்துடன் நாம் உண்ணும் உணவு சுத்தமாக தயாரிக்கப்பட்டதாகவும், சுத்தமானமுறையில் பேணப்பட்டதாகவும் இருக்கவேண்டும் என்பதை விளக்கலாம். இதுபோன்று நாம் பிறருக்கு உணவுகளைக் கொடுக்கும் போதும் சிறந்த உணவுகளைத்

தெரிந்து வழங்கவேண்டும். என்பதையும் எடுத்துரைக்கலாம். இச்செயற்பாட்டின்மூலம் எந்தவிடயத்திலும் நல்லவற்றையே நினைக்கின்ற, நல்லவற்றையே சொல்கின்ற, நல்லவற்றையே செய்கின்ற ஓர் உயர்வான நிலைக்கு இம்மாணவர்களை உயர்த்த முடியும். இது சத்தியம், தர்மம், எனும் மனித மேம்பாடுகளை மாணவர்களிடத்தில் ஏற்படுத்துகின்றது.

உணவுப் பொருட்கள் பக்ரீறியா, பங்கசு போன்ற நுண்ணங்கிகளாலும் மற்றும் உணவுப் பொருட்களில் ஏற்படும் சில மாற்றங்களாலும் பழுதடைகிறது. உதாரணமாக நாம் சாப்பிட்ட பின் மிஞ்சும் பாணை பின்பு சாப்பிடுவோம் என நினைத்து ஒரு பையில் போட்டுக்கட்டி வைக்கிறோம். பின் இவ்வாறு வைத்ததை மறந்துவிடுகிறோம். மூன்றுதினங்களின் பின் இந்தப் பாண்பையை எடுத்துப் பார்க்கும் போது அதில் கருநிறவையைக் பூஞ்சணம் பிடித்திருப்பதைக்கண்டு அதை உண்ண முடியாததால் வெளியே எறிந்து விடுகிறோம். இதுபோன்றே பழவகைகள், காய்கறிவகைகள் என்பனவும் ஓர் குறிக்கப்பட்ட காலத்திற்கு மேல் வைக்கப்படின் பழுதடைகின்றன. இவ்வாறான எமது தேவைக்கு மிஞ்சிய உணவுப் பொருட்களை பழுதடைந்தபின் வீணாக

எறிவதைவிட அவை பழுதடையாது இருக்கும்போதே எமது வீட்டிற்கு அருகில் உள்ள வறியவர்களிற்குக் கொடுக்கலாம். எல்லா தர்மங்களிலும் சிறந்த தர்மம் உணவு வழங்குதல் ஆகுப. எனவே இவ்வாறான கற்பித்தல்மூலம் மாணவர்களிடத்தில் தர்மம் செய்கின்ற மனிதமேம் பாட்டை ஏற்படுத்தமுடியும். மாணவர்கள் இவ்வாறு தர்மம் செய்வதன் மூலம் அதைப் பெறுபவர்களது வாழ்த்துக்கள் மூலமும், பெறுபவரிடத்தில் ஏற்படும் சந்தோசத்தின் மூலமும் அவர்களிடத்தில் அதாவது மாணவர்களது மனத்தில் ஓர் சாந்தி ஏற்படுகிறது. அத்துடன் இவ்வாறான தர்மங்களைச் செய்யுமாறு தூண்டுவதன்மூலம் மாணவர்களிடத்தில் வறியவர்கள், ஏழைகள், என்பவரிடத்தில் அன்பு செலுத்த வேண்டும் எனும் மனப்பாங்கு வளர்க்கப்படுகிறது.

உணவுப் பொருட்கள் விரைவில் பழுதடைதலைத் தடுப்பதற்கு நாம் அவற்றைத் தகுந்த முறையில் பேணுதல் அவசியம். இவ்வாறு பாதுகாத்து வைக்காதபோது அவை பழுதடைவதால் உணவுப் பொருட்கள் வீணாக்கப்படுகின்றன. மேலும் பழுதடைந்த உணவுகளை நாம் வாங்கும் போது பணம் வீண்விரயமாகிறது. அத்துடன் பழுதடைந்த உணவுகளை உண்பதால் வயிற்றுப்போக்கு, வயிற்றுக்கடுப்பு, போன்ற நோய்கள் ஏற்பட்டு எமது உடல் ஆரோக்கியம்

கெட்டுவிடும். எனவே நாம் உணவுப் பொருட்களைப் பழுதடையாது, பாதுகாப்பதன் மூலம் உணவுப் பொருட்கள் வீண்விரயமாவதைத் தடுப்பதுடன் எமது பணம் வீண்விரயமாவதையும் தவிர்க்கலாம் என்பதை மாணவர்களிற்கு விளக்கலாம். மேலும் நாம் இவ்வாறு உணவைப் பழுதடையாது பாதுகாப்பதன்மூலம் எமது சமூகத்தவர் பழுதடைந்த உணவை உண்பதால் நோய்வாய்ப்படுவதிலிருந்து அவர்களைக் காக்கின்றோம். இச்செயற்பாட்டின் மூலம் நாம் எமது சமூகத்தவர்களிற்கு புரிந்துணர்வுடன் சேவையாற்றுகின்றோம் என்பதை மாணவர்களிற்கு விளக்கிக் கூறவேண்டும். எமது சமூகத்தவர்களுக்காக நாம் செய்கின்ற இச்சேவையின் மூலம் அகிம்சை எனும் அதி உயர் மனிதமேம்பாட்டினை மாணவர்களிடத்தில் ஏற்படுத்த முடியும். இவ்வகையிலே சத்தியம், தர்மம், சாந்தி, அன்பு, (விரோமை) அகிம்சை ஆகிய ஐந்து மனிதமேம்பாடுகளையும் மாணவர்களுக்குக் கற்பிக்க முடியும்.

இது போன்றே எமது பாடசாலைகளில் கற்பிக்கப்படும் ஒவ்வொரு பாடத்தினூடாகவும் மனிதமேம்பாடுகளை மாணவர்களிற்குக் கற்பிப்பது சாத்தியமாகின்றது.

செல்வீ பகீரதி பாலகம்பிரமணியம்
நாவற்குளி

முதியோர்

தற்போது முதியோர் தின விழாக்கள் கொண்டாடப்படுகின்றன. இந்த வருடம் முதியோர் ஆண்டு எனப் பிரகடனப்படுத்தப் பட்டுள்ளது. பகவான் சொன்ன கருத்துக்கள் சில இங்கே தரப்பட்டுள்ளன.

கடவுளின் துணை

யாரிடமாவது இந்தக் கேள்வியைக் கேளுங்கள்: 'உங்கள் வயோதிப காலத்திற்கு, என்ன பாதுகாப்பு செய்திருக்கிறீர்கள்?

அவரின் விடை பின்வருமாறு இருக்கும்.

'ஓ! எனது மகன் நல்லாய் இருக்கிறான். எனது வைப்புப் பணத்திலிருந்து வட்டி வருகிறது. எனக்கு பென்ஷன் உண்டு. என்னிடம் காணிகள் உண்டு. அதிலிருந்து எதுகும் பெறமுடியும்.' இப்படியாக. ஆனால் 'நான் கடவுளை நம்பி இருக்கிறேன்' என்று யாரும் விடை தருவதில்லை. கடவுளில் நம்பிக்கை இல்லாமல், அந்தத் தெய்வீக உதவி இல்லாமல் மேற்கூறிய எதுவும், முதுமையின் கொந்தளிக்கும் பிரயாணத்திற்குப் பாதுகாப்பு தரமுடியுமா? கடவுள் மேல் நம்பிக்கை என்ற பாதுகாப்பான அத்திவாரத்தின் மேலேதான், வேறு எந்த நம்பிக்கையையும் வைக்க

முடியும். நம்பிக்கை நிரந்தரமாகவும், உறுதியாகவும் இருக்க வேண்டும். எம்மைக்காப்பாற்றுவதற்கு தெய்வம் வரும் என்ற உணர்வு நமது உயிருடன் கலந்து துடிப்பாக இருக்கவேண்டும். அந்த உணர்வு நமது சிந்தனை, பேச்சு, செயல் எல்லாவற்றிற்கும் ஆக்கமும், ஊக்கமும் தரவேண்டும். அந்த உணர்வில் நாம் சேவை செய்தால், அது நமக்கும், மற்றோருக்கும் இன்பம் கிடைக்கும்.

(S S S vol VII A P 245).

கோபம் தரும் முதுமை

ஆசைகள் கோபத்திற்கு வழிவகுக்கின்றன.... கோபம் உடலை பலஹீனப்படுத்தும். அது சமீபாட்டுத் தொகுதியை பழுதாக்கி விரைவில் அவரை முதுமைக்குத் துரத்தும். ஞாபகத்தில் வைக்கவும்: இதயத்தில் பிரேமையை ஏற்றினால், பொறாமை வெறுப்பு, பொய்மை அனைத்திற்கும் அங்கே இடம் இருக்காது.

(S S S vol VIII P 211).

முதியவர்களின் கடமை:

தற்போது இளைஞர் மத்தியிலே மிகுதியாக இருக்கும் அதிருப்திக்கு ஒரு காரணம், முதியவர்களிடம் நீண்ட காலமாக உள்ள கபடம் (Hypocrisy) தான். மேடைகளிலே சத்தியத்தின் பலன்களைப்பற்றி வெளியிடுபவர்கள், தர்மத்தைப் பற்றியும், சாந்தி பற்றியும் முழங்குபவர்கள், இந்த போதகர்கள் தான் தமதுவாழ்வில் சத்தியம் தர்மம், அல்லது சாந்தி இவற்றைப் புறங்கணித்து வாழ்கிறார்கள். தனது தொழிலுக்கு ஏற்ப தான் வாழ வேண்டும் என்ற எண்ணம் மறைந்து விட்டது. பெரிய மேம்பாடுகள் பற்றி போதிப்பவர்கள், உயர்ந்த இலட்சியங்கள் பற்றி கற்பிப்பவர்கள், தாம் கூறுவதுபோல வாழ்ந்தால்தான், நாட்டிலே அமைதியையும், செல்வத்தையும், நற்பண்புகளையும், நேர்மையையும் நிலைநிறுத்த முடியும். (S S S vol X P 211)

இளைஞர் அவே!

பெற்றோரை வணங்குவதுதான் உங்கள் கல்வியின் முதற்படி ஆகும். (S. S. S. vol X).

உங்கள் முதியோரை கௌரவப் படுத்துங்கள். அவர்களுக்கு உதவுவதற்கும், மதிப்பதற்கும், மகிழ்விப்பதற்கும் கிடைக்கும் வாய்ப்புகளைத் தவறவிடாதீர்கள். (The voice of the Avathar, P 19)

உங்கள் பெற்றோரை அன்புடனும், பக்தியுடனும் மதியுங்கள். இந்த உலகிலே பிறந்து, உங்களை அறிவதற்குக் கிடைக்கும் அற்புதமான வாய்ப்புகளை அனுபவிக்கத் தந்தமைக்கு நீங்கள் அளிக்கும் காணிக்கை அதுவே ஆகும்.

(Teachings of Sri Sathya Sai Baba P. 121)

S. S. S: Sathya Sai Speaks Books))

“கல்வி பணியைத் தருகிறது. ஆற்றலை வெளிப்படுத்தும் அறக்கொடையாக அமைகிறது. அதனால் ஒருவரது செல்வாக்கு மேலோங்கும். அவற்றைப் பயன்படுத்தி ஒருவர் தர்மம், இரக்கம் முதலியவற்றை வளர்க்கலாம். அவற்றின் விளைவாக இவ்வுலகில் மகிழ்ச்சியையும், அதனைத் தொடர்ந்து சாந்தியையும் வென்றெடுக்கலாம்.”

- பாபா

சாயி சிறுவர் இல்லம்

கூனவுகள் நனவாகின்றன . பகவானின் 75 வது அவதாரதினத்தைக் கொண்டாடுவதற்காக ஒரு சிறுவர் இல்லத்தை ஆரம்பிப்பதற்கு வடபிராந்திய சத்தியசாயி நிறுவனம் ஏற்பாடு செய்துள்ளது. ஆரம்பத்தில் 15 பிள்ளைகளுடன் இந் நிலையம் ஆரம்பிக்கப்பட உள்ளது. 5 வயதுக்கும், 12 வயதிற்கும் இடையே உள்ள ஆண்பிள்ளைகள் மட்டும் சேர்த்துக் கொள்ளப்படுவர் .

இந் நிலையம் 22-11-99ல் உத்தியோக பூர்வமாக ஆரம்பிக்கப்பட்டு 2000 மாம் ஆண்டு தொடக்கத்தில் விழாவாகக் கொண்டாடப்படும். இந் நிலையம் அரியாலையில் உள்ள ஆனந்தன் வடலி வீதியில், டாக்டர்

(திருமதி) வாமதேவன் (கொழும்பு) அவர்களுக்குச் சொந்தமானது. இச் சேவைக்கு அவர் தமது இல்லத்தை கொடுத்து உதவியுள்ளார். இந் த இல்லம் எல்லாவித வசதிகளுடன் கூடிய பெரிய நிலப்பரப்பில் அமைந்துள்ளது. ஒருவார்டன், ஒருமேற்றன், ஒரு சமையலாளி, ஆகியோர் நியமிக்கப்படவுள்ளனர் .

பெயர் வெளியிடப்பட விரும்பாத ஒரு சாயி அன்பர் ரூபா ஒரு லட்சம் ஆரம்ப நிதியாக வளங்கியுள்ளார். சாயி பக்தர்களிடமிருந்தும், சாயி நிலையங்களிலிருந்தும் அன்பளிப்புகள் எதிர்பார்க்கப்படுகின்றன. பிள்ளைகளுக்கு எல்லாவித வசதிகளும் செய்து கொடுக்கப்படும்.

பிரார்த்தனையின் சக்தி

1984 ம் வருடம் நவம்பர் 23ம் திகதி தன்னுடைய பிறந்தநாள் செய்தியின்போது பகவான் தன்னுடைய பக்தர்களின் நாளாந்த பிரார்த்தனைகளுடன், பிரபஞ்சம் அனைத்தின் நலனுக்காகவும் வேண்டி “ லோக சமஸ்தா சுகினோ பவந்து ” என்ற பிரார்த்தனையையும் சேர்க்குமாறு

கூறினார். “ அனைத்து உலகங்களிலும் இன்பம் நிலவுவதாக ” என்ற இந்த வேத சுலோகத்தை நாளாந்த பிரார்த்தனைக்கு பகவான் சிபாரிசு செய்தார் .

அனைத்து நாடுகளிலும், ஆதி கால தீர்க்க தரிசிகள் பிரார்த்தனை

ரின் பலனை அறிந்திருந்தார்கள். இப்பொழுது விஞ்ஞானம், தொழில் நுட்பம் ஆகியவற்றிலே பூரண நம்பிக்கை வைத்திருக்கும் நாட்டினருந்தே, பிரார்த்தனையின் சக்தி, தியானம் ஆகியவற்றை விஞ்ஞான ரீதியாகப் பரிசோதித்து நிரூபிக்க முடியும். என்ற சாட்சியம் கிடைத்திருக்கிறது.

லண்டனிலிருந்து வெளியாகும் காலாண்டு சஞ்சிகை ஒன்றில் திரு. றொன்லெயிங் என்பவர், ஐக்கிய இராச்சியத்தில் ஒரு சிறிய மாநிலமான றோட்தீவில் நடைபெற்ற ஒரு ஆராய்ச்சிபற்றிக் குறிப்பிட்டுள்ளார். அவர் சொல்கிறார்:-

ஆதிகாலம் தொட்டு உலகெங்கும் உள்ள மடாலயங்களில், அவை எம்மதத்தைச் சேர்ந்தவை ஆயினும் சரி, மனோசக்தி (அல்லது பிரார்த்தனை) நிபுணர்கள் இருந்திருக்கிறார்கள். வெகு சிலரே இதன் அனுசூலத்தை அறிந்திருக்கிறார்கள். அவர்கள் இல்லாவிட்டால் உலகம் தற்போதைய நிலையிலும் பார்க்க மிகமோசமான நிலையை அடைந்திருக்கக் கூடும். சிலர் நினைப்பது போல துறவிகள் உலகச் செயற்பாடுகளிலிருந்து விலகிச் செல்பவர்களல்லர் மிக அவசியமானதும், உபயோகமானதுமான சேவையை செய்துகொண்டு இருக்கிறார்கள்.

ஐக்கிய ராச்சியங்களின் மாநிலங்களில் ஒன்றான றோட்தீவில் நடை

பெற்ற ஒரு பரிசோதனை இதை உறுதிப்படுத்துகின்றது. இச்சிறிய மாநிலத்தில் வாழ்க்கையின் தன்மையைச் சீர்திருத்தும் பொருட்டு முந்நூறு தொண்டர்களைக் கொண்ட ஒரு குழு தியானத்தில் ஈடுபட்டது. நான்கு பேர்களைக்கொண்ட எழுபத்தைந்து குழுக்களாக அவைகள் பிரிந்து மானிலத்தின் வெவ்வேறு இடங்களுக்குப் பரந்து சென்றனர். 1978 யூன் 12 தொடக்கம் செப்ரெம்பர் 12 வரை ஒவ்வொரு குழுவும் ஒரு நாளைக்கு இருமுறை ஒரு மணித்தியாளத்துக்கு தியானத்தில் ஈடுபட்டது இதன்பலன் ஆச்சரியப்படத்தக்க வகையில் அமைந்திருந்திருந்தது. தற்கொலை 45% வீதி விபத்து 48% குறைந்திருந்தது. மிக உணர்ச்சிகரமான வீழ்ச்சி கொலையில் காணப்பட்டது. 53% அது குறைந்திருந்தது மொத்த மரணத்தொகை 11% வீழ்ச்சியடைந்தது.

1977ம் ஆண்டிலும் பார்க்க 10% அதிகமான சூரியஒளி உள்ள நாட்கள் இருந்ததாக தேசிய காலநிலைச் சேவை தெரிவித்தது. இந்தப் பிந்திய புள்ளிவிபரம் விசேட அர்த்தமுள்ளதாக ஏற்கவேண்டியதில்லை காலநிலையில் 10% முன்னேற்றம். காலநிலை மாற்றங்களினால் ஆனதெனக் கொள்ளினும் கொலை, தற்கொலை, வீதிவிபத்து ஆகியன 50% விழுக்காட்டைக் காட்டுவது பிரார்த்தனையின் சக்தியே என முடிந்த முடிவாக ஏற்றுக்கொள்ளலாம். இதனால் வைதீக மதங்கள் கடைப்பிடிக்கும்

அர்த்தமற்ற, பல நற்ற, மீண்டும் மீண்டும் கூறிய கூறல் முறையை நான் மவல்லவில்லை ஆனால் மிக அனுபவம் வாய்ந்தவர்கள் கூர்ந்த மன ஒருமைப் பாட்டுடன் செய்யும் தியானத்தையே குறிப்பிடுகிறேன்.

இந்த ஆராச்சியில் ஈடுபட்ட திருவால்டர் சிம்மர்மன் மேற்கண்டவாறு சொல்கிறார், “பலன் எவ்வாறிருக்கும் என்பதை நாங்கள் அறிந்திருக்கவில்லை. மனித மனதிற்கு அளவிற்றந்த சக்தி உண்டு என்பதை இப்பரிசோதனை முடிந்த முடிவாகக் காட்டுகிறது, நாட்டின் ஒவ்வொருவருடைய வாழ்க்கையிலும் ஆச்சரிய காரணமான நன்மாற்றங்கள் ஏற்பட்டதை இது காட்டுகிறது. இம்மானிலத்தின் வாழ் முறையை தியானத்தின் மூலமாக மட்டுமே நாம் விருத்தி செய்தோம். ஒரு இனிய இசைவை நாங்கள் உருவாக்கியுள்ளோம்.”

றோட்தீவின் சுகாதார உதவிப்பணிப்பாளர் திரு. ஜோன் ரியர்ணி சொல்வதைக் கேளுங்கள் “இந்த ஷிபரங்கள் ஆச்சரியமானவை. இந்தக் குறிப்பிடத்தக்க வீழ்ச்சிக்கு தியானத்தின் தாக்கத்தைத் தவிர வேறு எந்த விளக்கத்தையும் என்னால் நினைக்க முடியவில்லை.”

றோட் தீவின் சுகாதாரத் திணைக்களத்தில் தரவு மதிப்பீட்டு அலுவலகத் தலைவர் கலாநிதி அலெக்ஸ் பர்கீஸ் சொல்கிறார் “தியானத்தின் பயனால் ஏற்படும்

தளர்வு நிலையினால் சில முக்கிய தாக்கங்கள் ஏற்படுகின்றன என்பதை நான் நன்றாக அறிவேன்” நியூயோர்க் பல்கலைக் கழகத்தில் புள்ளி விபரவியலாளரும் சந்தைப்படுத்தல் பற்றிய பேராசிரியருமாகிய கலாநிதி றொனால்ட்கற்றி சொல்கிறார் “புள்ளி விபரவியலாளன் என்ற முறையில் நான் மிகவும் கவரப்பட்டுள்ளேன். மாநிலத்தில் கொலை, தற்கொலை, வீதிவிபத்து என்பவற்றில் ஏற்பட்டுள்ள ஆச்சரியகரமான வீழ்ச்சிக்கும் றோட் தீவில் நடந்த பரீட்சார்த்த தியானத்திற்கு மிடையே தொடர்பு உண்டென்பது நிச்சயமாகத் தெரிகிறது. நான் ஒரு விஞ்ஞானி என்ற முறையில்தான் பேசுகிறேன் தியானத்தில் அதித அக்கறை உள்ளவனாக அல்ல.”

பிறின்ஸ்ரன் பல்கலைக் கழகத்தில் உளவியல் விரிவுரையாளரான கலாநிதி கறிங்ரன் சொல்வதையும் இறுதியாக கேட்போம். “தியானம் மக்களிடையே அதித அமைதித் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது. தியானத்தினால் ஏற்படும் சக்தி அளவிறந்தது அதனால் அது ஏற்படுத்தும் அமைதியும் மென்மையான உணர்வுகளும். மற்றையோரிடமும் தொற்றிக் கொள்கிறது. வைத்தியர்களும் இப்போது இதை முக்கியமானதாகக் கருதுகிறார்கள்.”

தற்கால அமெரிக்காவில் முதல் முறையாக விஞ்ஞான அடிப்படையில் இப்படியான ஒரு பரிசோதனை நடந்

திருக்கிறது. நல்லெண்ணெயை ஆண், பெண் பாலாரிடையே தங்க ளுடைய தியானத்தினால் ஏற்படும் மனோ சக்தியை நன்மையான தாக் கத்தை ஏற்படுத்துவதற்கு இது தூண்டுகோலாக அமைய வேண்டும். இந்த முந்நூறு பேரையும் வழிகாட்டி யாகக் கொண்டு உலகிலே உள்ள அநுநூறு கோடி மக்களும் பின்பற்ற முடியுமானால் ஏற்படக்கூடிய நன்மை யினைக் கற்பனை செய்து பாருங்கள். துன்பமே சூழ்ந்த எங்கள் உலகத்தை அரை நூற்றாண்டு காலத்தினுள் ஒரு சொர்க்க பூமியாக மாற்ற முடியும். உள்ளொளியை எங்கும் பரப்பமுயன்று போதிய பலனைப் பெறாததினால் வாடும் “வழி காட்டும் தீபம்” களாகத் திகழும் சிறிய குழுவினருக்கு இப் பரிசோதனை உற்சாகமூட்டுவ தாக அமையவேண்டும். எங்களிற் பலர் நினைப்பதைப் போலல்லாமல் இப்படியானவர்கள் உலகெங்கும் வாழ் கின்றார்கள்.

இருள் சூழ்ந்து, தீய செய்திகளும் எகீர்மறையான எண்ணங்களும் அதி கரித்துள்ள இவ்வேளையில் உள் ளொளி பரப்பவேண்டியதன் அவசி யத்தை சமீபத்தில் சாயிபாபா உறுதிப் படுத்தியுள்ளார். இதன் அவசியத்தை அதிகம் வற்புறுத்திச் சொல்லவேண்டி யதில்லை. வயோதிபர்களும் நகர முடியாதவர்களும் கூட இதை அப்பி யாசிக்க முடியும்.

ஆதாரம்:

சனாதன சாரதி (ஆங்கிலம்)
ஏப்ரல் 1985

(இக்கட்டுரையின் அடிப்படையிலேயே 1992ம் ஆண்டு தொடக்கம் வருடாந் தம் அக்டோபர் 9ந் திகதி முதல் நவம் பர் 22ந் திகதி வரை 45 நாள் சாதனை வடபிராந்தியத்தில் செய்யப்பட்டு வருகிறது)

S. R. சரவணபவன்

“மாணவர் உள்ளம் கள்ளங்கபடமற்றது. தூய்மையானது ஆகிரியருக்கும், பெற் றோருக்கும், சிறார்கள் வெண்பனிக்குக் கற்கள் போன்றவர்கள். கடவுளின் உருவத்தை அங்கு வார்த்தெடுத்தல் வேண்டும். சிறுவர் இறைவனுக்கு அர்ப் பணமாக மலர்ந்து முகையன்முக்க வேண்டிய நிலையிலுள்ள அரும்புகள் என்பதை நினைவிற் கொள்ளல்வேண்டும்.”

- பாபா

ஓம் ஸ்ரீ சாயிராம்
ஸ்ரீலங்காவின் பகவான் ஸ்ரீ சத்திய சாயி மத்திய
அறக்கட்டளை நிதியம்
(BHAGAVAN SRI SATHYA SAI CENTRAL TRUST OF
SRI LANKA)

(ஸ்தாபித்த திகதி 21. ஓகஸ்ட் 1999)

அறக்கட்டளை நிதியத்தின்

தலைவர் :

ஸ்ரீ A. K. நேசரட்ணம்
5/22 சுலைமன் நெரஸ். கொழும்பு 5
(தொ. பே. 585793, 508512)

செயலாளர் :

ஸ்ரீ திஸ்ஸ W. கருணாரத்ன
180. யக்கல ரோட், கம்பஹா.
(தொ. பே. 033 - 24323)

இணைச்செயலாளர் :

ஸ்ரீ S. R. நாராயணசாமி
23/2 ஸ்கொஃபீல்ட். பிளேஸ். கொழும்பு 3
(தொ. பே. 585347)

தனாதிக்காரி :

ஸ்ரீ W. சிரிவர்தனா
33 ஸ்கூல் லேன், நாவல.
(தொ. பே. 867730, 884354)

வாழ்நாள் அறங்காவலர் :

1. ஸ்ரீ A. K. நேசரட்ணம்
2. ஸ்ரீ திஸ்ஸ W. கருணாரத்ன
3. ஸ்ரீ A. M. நவரத்ன
4. பேராசிரியர் C சிவஞானசுந்தரம்
5. ஸ்ரீ சேனக்க D. சேனநாயக்க
6. ஸ்ரீ D. ஈஸ்வரன்
7. ஸ்ரீ W. சிரிவர்தனா
8. ஸ்ரீ S. R. நாராயணசாமி

உத்தியோக பந்துள்ள அறங்காவலர் :

1. ஸ்ரீ M. வன்னியசேகரம்
2. ஸ்ரீ ஜெகத் குணசேகரா
3. ஸ்ரீ V. சேனாதிராசா
4. டொக்டர் R. சிவஅன்பு
5. ஸ்ரீ ஜானக வீரக்கோன்

(இந்த நிதியத்தின் குறிக்கோள்கள், செயற்பாடுகள் ஆகியன அடுத்த சாயி மார்க்கம் இதழில் வெளிவரும்)

ஓம் ஸ்ரீ சாயிராம்
வேண்டுகல்

கால மழையிலிந்தக் ககனம் கரைகையிலும் ---
ஆசை அனலில் -- உயிர்
அனைத்தும் பொசுங்கையிலும் ---
வாழும் பரம்பொருளாய்,
வளர்ந்தொளிரும் பேரொளியாய்,
கீதை உரைத்த கிருஷ்ணனது 'சந்ததியாய்',
பாரிறங்கி!
புட்டபர்த்தியிலே கொலுவேறி
பூமி முழுதுக்கும் புனர்ஜன்மம் வளங்குகிற
சாயிநாதா!
அன்பின் தரிப்பிடமே!
ஆன்மபலம் தூவி,
துயர் சுட்டால் -- தொட்டனைக்கும் மெய்ப்பொருளே!
வேசமிட்டு -- காசால் வினைவிதைக்கும்
வாழ்வில் -- நல்ல பாதை சொல்லி
இன்பப் பதங்காட்டி அருளெமக்கே!

த. ஜெயசீலன்
நல்லூர்

திருநெல்வேலி முத்துத்தம்பி சிறுவர் இல்லத்தின்
அன்பான பிள்ளைகள் நல் வாழ்விற்காக
பகவானை வேண்டி இப்பக்கம்

அன்பளிப்பு

சி. தெய்வீ