

## உள்ளடக்கம்

1). அறிமுகம்.....	4
2). பரம சத்குரு சிங்ஹாய் அவர்களின் சுருக்கமான வரலாறு.....	9
3). பரம சத்குரு சிங்ஹாய் அவர்கள் உலகத்திற்கு அப்பால் ஒரு புதிர் .....	14
ஜூன் 26, 1992 ல் நியூயார்க் நகரில் ஐக்கிய நாடுகள் சபையில் ஆற்றிய பேருரை.	
4). தீட்சை :- குவான்-யின் தியான முறை.....	79
5). ஐந்து கட்டளை.....	83
6). சைவ உணவின் பயன்கள்.....	85
அ). உடல் நலம் மற்றும் சத்துணவு.....	86
ஆ). உயிரினச்சூழல் மற்றும் சுற்றுச்சூழல்.....	93
இ). உலகில் பசிக் கொடுமை.....	95
ஈ). பிராணிகள் வதையைத் தடுத்திட.....	96
உ). நல்ல உள்ளங்களும் உயர்ந்த - சத்குரு நாதர்களும்.....	97
ஊ). கேள்விகளுக்குப் பதிலளிக்கிறார் பரம சத்குரு.....	101
7). வெளியீடுகள்.....	119
8). சைவம் சாப்பிடுவோருக்கு நல்ல செய்தி.....	130
9). எங்களை எவ்வாறு தொடர்பு கொள்வது.....	135

## ஒரு சிறிய தகவல்

கடவுளைப் பற்றி அல்லது மிக உயர்ந்த பரிசுத்த ஆவியைப் பற்றி நமது பரமசத்குரு அவர்கள் குறிப்பிடும் போது, கடவுள் ஆண்பாலா அல்லது பெண்பாலா என்ற சர்ச்சைக்கே இடம் தராத வகையில் அழைக்கும்படி கூறியிருக்கிறார். நமது பரமசத்குரு அவர்கள் கலைவண்ணம் மிக்கவர். ஆன்மீக உலகிற்கு நம்மை கைப்பிடித்து அழைத்துச் செல்பவர். “அவர்” உள்ளழகை வெளிப்படுத்தும் எல்லா விதமான பிரதிபலிப்புகளையும் அன்புடன் நேசிக்கின்றார். இதனால்தான் அவர் வியட்நாமை ஆலெக் என்றும், தாய்வானை “பார்மோசா” என்றும் அன்புடன் அழைக்கின்றார். ஆலெக் என்பது வியட்நாமின் பழைய காலத்திய பெயராகும், இது “மகிழ்ச்சியை” குறிக்கும். அதுபோல பார்மோசா என்ற பெயர் இந்த தீவின் அழகையும், அவற்றில் வசிக்கும் மக்களின் மேன்மையையும், முழுமையையும் குறிக்கும். சத்குரு நாதர் கூறியவாறு இப்படி அழைப்பது ஒரு தெய்வீக உயர்வையும், நல்ல அதிர்ஷ்டத்தையும், இந்த இடங்களுக்கும், இங்கு வசிக்கும் மக்களுக்கும் கிடைக்கும் என்கிறார்.

~சிங்ஹாய் அவர்களின் மேலான பொன்மொழிகள்~

நான் புத்த மதத்தையோ, கத்தோலிக்க மதத்தையோ சார்ந்தவள் அல்ல. நான் உண்மையின் ஓர் அங்கம், நான் உண்மையைத்தான் உரைக்கின்றேன். நீங்கள் இதை புத்த மதம், கத்தோலிக்க மதம், டாவ் மதம், அல்லது உங்களுக்கு ஏற்ற மதம் என்றோ கொள்ளலாம். நான் அனைவரையும் வரவேற்கின்றேன்.

~சிங்ஹாய்~

உள் அமைதி கிடைக்கப் பெற்றால் எல்லாவற்றையுமே நாம் அடைந்தவர்களாக ஆவோம். நமது ஆத்ம திருப்தி, இகபர சுகங்களில் நமது ஆசைகளின் நிறைவேற்றம் போன்ற யாவுமே இறைவனின் இணையற்ற அரசிடமிருந்து கிடைத்திடும் கருணைத் திவலைகள் ஆகும். நமது உள் உணர்வின் அரும்பெறும் ஆத்ம அனுபவம், எங்கும் நிறைந்து இருக்கும் இறைவனின் ஒருங்கிணைப்பு, எப்போதும் விளங்கும் தெய்வீக அறிவு, இறைவனின் எல்லையில்லாத ஆற்றல் போன்ற பற்பல. நம்மிடம் எவ்வளவு செல்வம் இருந்தாலும் சரி, எவ்வளவு அதிகாரம் இருந்தாலும் சரி, எத்தனை பெரிய பதவியை வகித்தாலும் சரி மேற்கண்ட இறை அநுபூதிகள் கிடைக்காவிட்டால் நமக்கு என்றும் நிம்மதியோ, பூரணத்துவமோ கிடைக்க வாய்ப்புக்கள் இல்லை.

~பரமசத்குரு சிங்ஹாய்~

எமது போதனை என்னவென்றால் இந்த பரந்த நிலவுலகில் நீங்கள் எதைச் செய்தாலும் சரி அதை முழுமனதுடன் செய்திடுங்கள். பொறுப்புடன் செயல்படுங்கள். தினந்தோறும் தியானத்தில் ஈடுபடுங்கள். நீங்கள் உங்களுக்கே சேவை செய்து கொள்ளவும், உலகிற்கு சேவைகள் செய்யவும், உங்களுக்கு தேவையான உலக அறிவு, விவேகம், உள் அமைதி போன்றவைகள் வந்து சேரும். உங்களுக்குள் நற்குணங்கள் பொதிந்து கிடப்பதை மறந்து விடாதீர்கள். உங்கள் உடலின் உள்ளே உறைந்து நிற்கும் இறைவனை உணர்ந்திடுங்கள். உங்கள் இதயத்தில் இறைவன் உறைந்து கிடப்பதை மறந்து விடாதீர்கள். (பரமசத்குரு சிங்ஹாய்).

## முகவுரை

பற்பல யுக யுகாந்தரங்களாக மனித சமுதாயத்தை உய்விக்க, உலக மக்கள் தெய்வீக நிலையில் உயர்ந்திட, மிகமிக அற்புதமான தெய்வீக மனிதர்கள் நம்மிடையே தோன்றியிருக்கிறார்கள். இயேசுநாதர் இப்படிப்பட்ட ஒரு அரிய மனிதர். அதுபோலவே சாக்கியமுனி, புத்தரும், முகமது நபியும் விளங்கினார்கள். நாம் இந்த :முவரைப் பற்றி நன்றாக அறிவோம். ஆனால் இதுபோல பற்பலர் உண்டு. அவர்களது பெயர்களைக் கூட நாம் அறிய மாட்டோம். ஒருசிலர் வெளிப்படையாகவே போதித்தார்கள். ஒருசிலருக்கு தெரிந்து இருந்தது. எனால் பலர் விளம்பரங்களற்று தனித்த நிலையில் இருந்தார்கள். இவர்கள் பல தேசங்களில், பல நேரங்களில், பல பெயர்களோடு விளங்கினார்கள். மாஸ்டர், அவதார புருஷர், உள் ஒளி பெற்ற மகான், நம்மை உய்விப்பவர், இறைவனால் அனுப்பப்பட்டவர், தெய்வத்தாய், இறைவனின் தூதுவர், சத்குரு நாதர், நடமாடும் தவமுனிவர் என்பது போன்ற பல. அவர்கள் நமக்கு அளித்தவைகளை, அருட்குவியல், உள் ஒளிப்பிரகாசம், மோட்சம், உண்மை அறிவு, ஆன்ம அனுபூதி என்று பலவாறாக குறிப்பிடுகிறோம். இந்த பெயர்கள் வேறுபடலாம். ஆனால் இவை அனைத்துமே ஒன்றையே குறிப்பிடுகின்றன. இறைவனால் அனுப்பி வைக்கப்பட்ட இவர்கள் அனைவருமே இறைவுலகில் இருந்து வந்தவர்கள். தெய்வீக நிலையில் உயர்ந்தவர்கள், புனிதமானவர்கள், உலக மக்களது நிலையை உயர்த்தும் திறன் கொண்டவர்கள். பண்டைய காலத்து புனிதத்துடன் இன்றும் நம்மிடையே வாழ்கிறார்கள். இருந்தபோதும் இந்த உண்மை ஒருசிலருக்கே தெரிந்து இருக்கிறது. இப்படிப்பட்ட ஒருவர்தான் இந்த ஆன்மீக உலகில் மிக உயர்ந்து பரமசத்குருவாக நம்மிடையே வாழ்ந்துவரும் சுப்ரீம் மாஸ்டர் சிங்ஹாய் அவர்கள். இவர் மிகவும் பரவலாக, பலராலும் உணரப்பட்டு, நடமாடும் தவமுனிவராக விளங்குவது வியப்பாக இருக்கலாம். ஏனென்றால் இவர் ஒரு பெண்மணி.

புத்த மதத்தைச் சார்ந்தவர்களும் மற்றும் பலரும் ஒரு பெண்மணி புத்தராகும் நிலைக்கு உயர முடியாது என்ற தவறான கொள்கையை உடையவராக இருக்கிறார்கள்.

மேலும் இவர் ஒரு ஆசியர். மேலைநாடுகளில் வசிக்கும் பல மக்கள், தங்களைக் காப்பாற்றவரும் புனிதமான நபர் அவர்களைப் போன்றே மேலைநாட்டவராக இருக்க வேண்டும் என்ற கருத்தை உடையவர்களாக இருக்கிறார்கள். இருந்தபோதும் பல நாடுகளைச் சேர்ந்த பலதரப்பட்ட மதக்கொள்கைகளை உடைய நாங்கள் இந்த புனிதமான நபரைப் பற்றி நன்றாகப் புரிந்து கொண்டு இருக்கிறோம், அவரது போதனைகளை கடைப்பிடிக்கிறோம். அவர் யார், அவர் எப்படிப்பட்டவர் என்பதை நன்றாக உணர்ந்து கொண்டவர்களாக இருக்கிறோம். நீங்கள் இதைத் தெரிந்துகொள்வதற்கு, நிர்மலமான மனது, இதயப் பூர்வமான உண்மை உணர்வு இவைகளை உடையவராக இருக்க வேண்டும். உங்கள் பொன்னான நேரமும், சிதறாத கவனமும் தேவை அவ்வளவே!

மக்கள் தமது வாழ்வின் பெரும்பான்மையான நேரத்தை வாழ்க்கையை நடத்துவதற்கும் உலகில் நமக்குத் தேவையான பொருட்களை சேகரிப்பதிலுமே செலவிடுகின்றோம். நாம் நம்மையும் நம்மை சேர்ந்தவர்களையும் நல்ல நிலையில் வைப்பதற்கு உழைக்கத் தயாராக இருக்கின்றோம். நமக்கு சிறிது நேரம் கிடைத்தால் அவற்றை அரசியல், விளையாட்டு, தொலைக்காட்சிப்பெட்டி போன்றவற்றிலோ அல்லது ஏதாவது முறைகேடுகள் நடந்திருக்குமானால் அவற்றைப் பற்றி விவாதிப்பதிலோ செலவழிக்கிறோம். இறைவனின் அற்புத இறையனுபூதி ரசத்தை ருசிகண்ட நம்மிடையே விளங்கும் மக்களுக்கு வாழ்க்கை என்பது உலகாயதம் மட்டுமல்ல என்பது நன்றாக விளங்கும்.

இந்த நல்ல விஷயம் பலருக்கு எட்டவில்லையே என்பதுதான் எங்கள் ஆதங்கம். வாழ்வில் நாம் காணும் பலவிதமான விசித்திரங்களுக்கும், கடினமான சூழ்நிலைகளுக்கும், கேள்விகளுக்கும் ஒருவிடை அல்லது

விடுதலை நமக்குள்ளேயே காத்திருக்கிறது என்பதே பேருண்மை. இந்த இறைநிலை ஒரு மூச்சுக்காற்று தூரத்தில்தான் உள்ளது. என்பது எங்களுக்கு நன்றாகத் தெரியும். மன்னிக்கவும். எங்களது அதிக உற்சாகத்தினால் உங்களது விஞ்ஞான மனதை நாங்கள் புண்படுத்த விரும்பவில்லை. இருந்தபோதும் நாங்கள் கண்டு ருசித்த இறை யனுபூதிகளுக்கு உங்களையும் அழைத்துச் செல்ல விரும்பும் ஒரு அவாவினால் நாங்கள் இதை கூறத் துணிந்தோம்.

பரமசத்குரு சிங்ஹாய் அவர்களின் சீடர்களாகவும், குவான்-யின் தியானமுறையினை கடைப்பிடிக்கும் சீடர்களாகவும் விளங்கும் நாங்கள் இந்த முகவுரை புத்தகத்தை உங்களுக்கு அன்புடன் அளிக்கின்றோம். இது உங்களை தெய்வீக அனுபூதி நிலைக்கு அருகில் அழைத்துச் செல்லும் திறன் படைத்தது. இது எங்கள் பரமசத்குரு அவரிடமிருந்தோ, மற்ற எவரிடம் இருந்தோ உங்களுக்கு வந்து சேரலாம். பரமசத்குரு சிங்ஹாய் அவர்கள் தியானம், உள்மன ஆய்வு, இறைவனிடம் பிரார்த்தனை ஆகியவைகளின் முக்கியத்துவத்தை நமக்கு போதிக்கின்றார். அவர் நமக்குள் விளங்கும் தெய்வீக நிலையை உணரச் செய்கிறார். எவர் ஒருவர் சமூகத்தில் இருந்து விலகி இந்த இறைநிலையை அடைய முயற்சி செய்கிறார்களோ அவர்களே உள்ஒளி நிறைந்தவர்களாகி அந்த பரம்பொருளின் மெய்ஞானத் துளிகளில் கலக்க இயலுவார்கள். இது எட்டமுடியாததோ அல்லது மனிதமுயற்சிக்கு அப்பாற்பட்டதோ அல்ல. அவரது வேலை என்னவென்றால், நாம் சாதாரணமான வாழ்க்கை வாழும்போதே நமது உள்ளே விளங்கும் இறைவனின் நிலையை தட்டி எழுப்புவதே ஆகும். அவர் கூறுவதுபோல, “இது இப்படித்தான்”. நம் அனைவருக்கும் உண்மை நிலை என்ன என்பது தெரியும். ஆனால் நாம் நமது உண்மை நிலையை மறந்துவிட்டோம். எனவே, சில நேரங்களில் சிலர் வந்து நம்மைத் தட்டி எழுப்பி நமது வாழ்க்கையின் அடிப்படை குறிக்கோளைப் பற்றி எடுத்துக்கூற வேண்டியிருக்கிறது. நாம் ஏன் உண்மை நிலை பற்றி அறிந்திட முயற்சிகள் செய்யவேண்டும்? நாம் ஏன் இறைவனிடத்தில் அல்லது புத்தரிடத்தில் அல்லது நாம் மிக உயர்ந்த

சக்தி எது என்று நினைக்கிறோமோ அந்த உயர்ந்த இறையுணர்வைப் பற்றி ஏன் நினைக்கவேண்டும் என்பதை வைகளைப் பற்றி மிகவும் தெள்ளத் தெளிவாக கூறுகின்றார். அவர் தன்னை பின்பற்றுமாறு ஒருவரையும் அழைப்பதில்லை. அவர் தனது ஒளி உலக அனுபவங்களை உங்களுக்கு முன்வைத்திட பலர் இதன்மூலம் பெரும் மோட்சநிலை அடைந்திட வழிபிறக்கும் என்பதே உண்மை நிலையாகும். இந்த சிறுபுத்தகம் பரமசத்தகுரு சிங்ஹாய் அவர்களின் அறிவுரைகளுக்கு முகவுரைதான். இதிலுள்ள உயர்ந்த சிந்தனைகள், சொற்பொழிவுகள், பழமொழிகள் யாவுமே பரமசத்தகுரு சிங்ஹாய் அவர்களால் கூறப்பட்டவைகள். அவைகள் பதிவு செய்யப்பட்டும், சரிபார்க்கப்பட்டும், சில சமயம் மொழிபெயர்க்கப்பட்டும், புத்தக அளவில் கொண்டுவர சீரமைக்கப்பட்டும் இருக்கின்றன. எனவே நீங்கள் பரமசத்தகுரு சிங்ஹாய் அவர்களின் ஆடியோ அல்லது வீடியோ ஒலி, ஒளி நாடாக்களை கேட்கும்படியும், பார்க்கும்படியும் கேட்டுக் கொள்கிறோம். நீங்கள் இவற்றின் மூலம் பெரும்பலனையும், நேரடி உணர்வுகளை அடைந்தவர்களாகவும் இருக்கமுடியும். நீங்கள் அவரை நேரடியாக பார்க்க முடிந்தால் அதுவே உங்கள் பூரணத்துவ அனுபவமாக இருக்கும்.

ஒரு சிலருக்கு பரமசத்தகுரு சிங்ஹாய் அவர்கள் ஒரு தாய். மற்றும் சிலருக்கு அவர் ஒரு தந்தை. சிலருக்கு அவர் உயிரினும் இனியவர். என்னவாக இருந்தாலும் அவர் உங்களின் சிறந்த வாழ்நாள் நண்பராக விளங்குவார். அவர் நமக்கு அருளை வாரி வழங்க வந்திருப்பவர். நம்மிடம் எதையும் எதிர்பாராதவர். அவரது அறிவுரைகளுக்கு, உதவிகளுக்கு, தீட்சைகளுக்கு எந்தவிதமான ஒரு பிரதியுபகாரத்தையும் எதிர்பார்ப்பதில்லை. அவர் உங்களது துன்பங்களையும் வேதனைகளையும் துயரங்களையும் மட்டுமே ஏற்றுக் கொள்கிறார். ஆனால் நீங்கள் இதை விரும்பினால் மட்டுமே!

### பொன்மொழிகள்

“சத்குரு என்பவர் உங்களையும் ஒரு குருவாக்கிட ஒரு திறவுகோலை உள்ளடக்கியவர். உங்களை நீங்களும் ஒரு மாஸ்டர்தான் என்பதை உணரச் செய்பவர். நீங்களும், கடவுளும் ஒருவரே என்று உணர்த்துபவர்..... ஒரு சத்குருவின் தலையாயப் பணி இதுவன்றி வேறல்ல.”

~பரமசத்குரு சிங்ஹாய்~

“எனது பாதை ஒரு மதமல்ல. நான் எவரையும் ஒரு கத்தோலிக்கராகவோ, புத்த மதத்தைச் சார்ந்தவராகவோ அல்லது வேறு எந்த மதத்திற்கோ மாற்றுவதில்லை. நீங்கள் உங்களையே தெரிந்து கொள்ள ஒரு வழி, வகுத்துக் கொடுக்கிறேன். நீங்கள் எங்கிருந்து வந்திருக்கிறீர்கள்? உங்களது வாழ்க்கையின் குறிக்கோள் என்ன? இந்த உலகத்தின் இரகசியங்கள் என்ன? எதனால் இந்த உலகத்தில் துயரம் நிறைந்திருக்கிறது? நாம் இறந்த பின்னர் நம்மை எதிர்நோக்கியுள்ளது எது? போன்ற பலவற்றை உணரும்படி செய்கிறேன்.”

~பரமசத்குரு சிங்ஹாய்~

“நாம் கடவுளிடமிருந்து பிரிந்திருக்கிறோம். ஏனென்றால் நாம் பல அலுவல்களுக்கு இடையே உழல்கின்றோம். யாராவது உங்களிடம் பேச முற்படுகிறார்கள். அப்பொழுது தொலைபேசி ஒலித்துக் கொண்டிருக்கிறது, நீங்கள் சமையல் வேலையில் ஈடுபட்டிருக்கிறீர்கள். அல்லது வேறு எவரிடமாவது பேசிக் கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்றால் உங்களுடன் பேச முற்பட்டவர் பேச இயலுவதில்லை. கடவுளிடமும் இது போன்ற செய்கைகளே நிகழ்கின்றன. கடவுள் உங்களிடம் தினந்தோறும் பேச முற்படுகின்றார். ஆனால் உங்களுக்கு அவரிடம் பேச நேரமில்லை. நாம் கடவுளைக் காக்க வைத்துக் கொண்டிருக்கிறோம்.”

~பரமசத்குரு சிங்ஹாய்~



## பரமசத்குரு சிங்ஹாய் அவர்களின் சுருக்கமான

பரமசத்குரு சிங்ஹாய் அவர்கள் ஆலெக் (வியட்நாம்) நாட்டில், வாழ்ச்கை வரலாறு செல்வந்த குடும்பத்தில், மிகவும் புகழ்பெற்ற இயற்கை வைத்திய நிபுணராக விளங்கி யவரின் மகளாகப் பிறந்தார். அவர் கத்தோலிக்க மதத்தைச் சார்ந்தவராக வளர்க்கப்பட்டார். அதே சமயம் அவர் தனது பாட்டியிடமிருந்து புத்தமத கோட்பாடுகளின் அடிப்படையான உண்மைகளைத் தெரிந்து கொண்டார். சிறிய குழந்தையாக இருந்தபோதே அவர் தத்துவ ரீதியான விஷயங்களிலும். மதங்கள் சம்பந்தப்பட்ட போதனைகளிலும். ஒரு விசேஷமான ஆர்வத்தைக் காட்டி வந்தார். அது மாத்திரமல்ல அவர் உலகிலுள்ள எல்லா ஜீவராசிகளிலும் மிகுந்த கருணையுடன் மற்ற எவரிடமும் காண இயலாத அளவிற்கு ஜீவகாருணியமும் நிறைந்தவராக இருந்தார்.

18 வயது ஆகும்போது அவர் இங்கிலாந்து நாட்டிற்கு படிப்பதற்காகச் சென்றார். அதன்பிறகு அவர் பிரான்ஸ், ஜெர்மனி நாடுகளுக்குச் சென்றார். அவர் செஞ்சிலுவைச் சங்கத்தில் அன்புடன் தொண்டுகள் புரிந்தார். ஒரு ஜெர்மன் விஞ்ஞானியைத் திருமணம் புரிந்து கொண்டார். இரண்டு வருடகால இனிய திருமண அனுபவத்திற்குப் பிறகு அவரது அனுமதியுடன் அவர் திருமண நிலையிலிருந்து விலகி, ஞானத்தைத்தேடி வெளிக் கிளம்பினார். சிறுவயதிலிருந்தே அவரது உள் மனதில் இந்த பேரார்வம் இருந்தது.

அவர் இந்த நேரத்தில் பலவித தியான முறைகளை, பலவித சத்குருநாதர்களின், ஆசிரியர்கள் இவர்களது மேற்பார்வையில், அற்புத அனுபவங்களோடு, தனது எல்லைக்கு எட்டியவரை ஆழ்ந்து படித்து, பயின்று வந்தார். இது அவருக்கு ஒரு மனஉறுதியை ஏற்படுத்தியது.

அது என்னவென்றால், எந்த ஒரு மனிதரும் வாடி வதங்கும் மனித சமுதாயத்திற்கு தனித்திருந்து எந்தவிதமான உதவிகளும் செய்ய இயலாது. இந்த மனித சமுதாயத்திற்கு உண்மையான பேருதவிகளைச் செய்ய வேண்டும் என்றால், அது தான் பூரணத்துவம் பெற்றாலேயொழிய நடைபெறாது என்பதே. ஆக இந்த முக்கியமான குறிக்கோளை மனதில் வைத்து அவர் பற்பல நாடுகளுக்கு பயணம் செய்தார். ஞானத்தை சரிவர அடைந்திடும் சரியான பயிற்சி முறையைத் தேடி அலைந்தார். இப்படி பற்பல வருடங்கள், சரிபார்க்கும் முறைகள், ஆன்மீக நிலையில் பற்பல இடர்கள், இடர்பாடுகள், தொல்லைகள் இவையனைத்தையும் கடந்து சத்குரு நாதர் சிங்ஹாய் அவர்கள் குவான்-யின் தியான முறையையும் அந்த இறைபெரு நிலையையும், தெய்வீக ரச அனுபூதி நிலையையும் இமயமலைச் சாரலில் பெற்றார். அதன்பிறகு அவர் தீவிர தியானப் பயிற்சிகளில் முறையாக ஈடுபட்டு இமயமலையில் தனித்திரு - பசித்திரு - விழித்திரு என்ற பொன்வாக்குகளுக்கு இணங்க ஒரு குறிப்பிட்ட காலம் தனித்த தவப் பயிற்சிகளில் முன்னேற்றம் கண்டு உள் ஒளி ஜோதி வட்டத்தின் முழுநிலையில் ஒன்றுபட்டு இருப்பதில் வெற்றிகண்டவராக ஆனார். அவர் இவ்வாறு உள் வெளிச்சம் பெற்ற பிறகு பல வருடங்கள் ஒரு புத்தமதத் துறவியாக அமைதியான முறையில் எந்தவித சலனமும் இன்றி வாழ்ந்து வந்தார்.

அவர் இயற்கையாகவே மிகவும் கூச்சமுடையவர். அவர் தான் பெற்ற விலைமதிப்பற்ற அரும்பெரும் பொக்கிஷத்தை எவரும் அறியாதவாறு, மற்றவர்கள் அவரிடம் வந்து இந்த பெரும் செல்வத்தை, மன அமைதியை, தியான முறையை தங்களுக்கும் அளிக்குமாறு வற்புறுத்திக் கேட்கும்வரை வெளியிடாது வைத்திருந்தார். பிறகு அவர்களின் இடைவிடாத வற்புறுத்தலுக்கு செவிசாய்த்து தனது போதனைகளையும், தியான முறையையும், அவர்களுக்கு அளித்திட முன்வந்தார். இப்படிப்பட்ட அவரது சீடர்களின், அதுவும் பார்மோசாவிலும், அமெரிக்காவிலும் இருக்கும் முந்தைய இனிய சீடர்களின் இடைவிடாத வேண்டுகோள்களுக்கும், முயற்சிகளுக்கும்,

செவிசாய்த்து சத்குரு சிங்ஹாய் அவர்கள் உலகம் முழுவதிலும், சொற்பொழிவுகள் நிகழ்த்தி பல லட்சக்கணக்கான மக்களுக்கு உண்மையான ஆன்மீக நிலையில் பற்றுள்ள தியான நிலை அன்பர்களுக்கு, தீட்சை அளித்திருக்கிறார்.

இன்று பல்வேறு நாடுகளைச் சேர்ந்த எல்லா மதங்களைச் சேர்ந்தவர்கள் நமது சத்குருவிடம், அவரது உயரிய விவேகத்திற்காக அலைமோதுவது போல் வந்த வண்ணம் இருக்கிறார்கள். உண்மையாகவும், உள் அன்புடனும், இந்த உள் ஒளி மெய்ஞான கருவூலத்தின் உடனடி திறவுகோலான தியான முறையைக் கற்று பயிற்சி செய்ய விரும்பும் மெய் அன்பர்களுக்கு, அதுவும் தானே கற்று, பயின்று அனுபவித்த உயர்ந்த குவான்-யின் தியான முறையில் சத்குரு சிஹாய் அவர்கள் தீட்சை அளித்து அவர்களுக்குத் தேவையான உயர்ந்த ஆன்மீக அறிவுரைகளை வழங்குகின்றார்.

## கவிதைகள்

“துயரம் துயரம் மவுனக் கண்ணீர் எங்கெங்கும் இந்நிலவுலகில்  
நான் ஒருத்தியே உங்களில் நிறைந்துள்ளேன்.

பூரணத்துவ நிலைதனிலே நீங்கள் நிலவுலகில் நீந்திட

துயரம் அனைத்தும் பறந்தோடிடுமே! ஆனால்

துயரம் நிறைந்த நிலவுலகில் அஞ்ஞானம் உங்களை

வதைத்திடும் நிலைதனிலே நான் உங்களுக்கு ஓர் இடம்

தரமாட்டேன்

இந்நிலவுலகில்”

“எல்லையில்லா பேரொளியாய் எங்கெங்கும்நிறைந்திடும் சத்குரு  
நாதரே

எனது இதயத் தாமரை மொட்டுக்களில் ஏக்கங்களை தீர்த்திட  
உங்களது

ஒளிக்கிரணங்களை சற்றேதான் புகுத்திடுவீர்!

உங்களது அழகான பளிச்சிடும் கடைக்கண் பார்வை கிடைத்திட

இந்நிலவுலகில் எதைத்தான் தரமாட்டேன் !

சத்கோடி விண்மீன்களா, வானத்துச் சந்திரன்களா அல்லது

ஆகாயத்தில் பவனி வரும் ஆதித்தியர்களா அம்மம்மா

அனைத்துமே உன் அடக்கம்”

“உலகாயத மனிதர் திருக்கூட்டம் இரவு முழுவதும்  
பாட்டிலும், களிப்பிலும், கூத்திலும், கவர்ச்சியான கானத்திலும்  
காலங்களை கழித்திட நான் மட்டும் அமரிக்கையாக தியான  
அமைதியிலே  
இறைவனது ஒளிக்கற்றை, இதயத்தின் இனிய ஒலிச்சலங்கை  
அழகாக ஆனந்த தாலாட்ட அவன் அருளுடன் அவன் தாளில்  
ஒன்றிட்டேனே”.

“அருள் நிறைந்த இறைவா உனது எல்லையிலா பெருமைக்  
குவியல்  
மனம் எங்கும் நிறைந்து நிற்க இந்நிலவுலகில் என்னால் எதையும்  
நேசிக்க  
இயலவில்லை.  
ஆருயிர் காதலனே! ஆடி வா, ஓடி வா, அன்புடனே அணைக்க  
வா!  
எப்போதும் எங்கெங்கும் என்றென்றும்”  
ஆமென் ஆமென் ஆமென்.”

மவுனக் கண்ணீர்  
என்ற கவிதைத் தொகுப்பிலிருந்து  
பரமசத்குரு சிங்ஹாய்



## உலகத்திற்கு அப்பால் ஒரு புதி ஐ. நா. சபையில்

பரம சத்தரு சிங்காய் அவர்களின் சொற்பொழிவு ஜின் 26, 1992

ஐக்கிய நாடுகள் நியூயார்க்

ஐக்கிய நாடுகள்சபைக்கு வருகை தந்துள்ள உங்கள் அனைவரையும் நான் முழுமனதுடன் வருக வருக என்று வரவேற்கின்றேன். சிறிது நேரம் நாம் அனைவருமே மனதார உங்களுக்கு பிடித்தமான முறையில் ஒரே மனதினராக கூட்டுப் பிரார்த்தனையில் ஈடுபடுவோம்.

அருள் நிறைந்த இறைவன் நமக்கு அளித்துள்ள இணையற்ற இருப்புகளுக்காக, நாம் எதைப் பெற விரும்புகிறோமோ அதற்காக, நமக்கு இருக்கும் அளவிற்கு இல்லாமல் தத்தளிக்கும் ஏழை எளியவர்களுக்கு, நமக்கு கொடுக்கப்பட்டது போலவே அளித்து நிறைநிலை காண்பதற்கு, உலகெங்கும் நாம் காணும் அகதிகளின் நன்மைக்கு, போர்களின் விளைவாக அல்லல்படும் வேதனைகள் நிறைந்த மனிதர்களுக்காக, போர்வீரர்களுக்காக, உலகத் தலைவர்களுக்காக, ஐ. நா. பொதுச்சபையின் தலைவர்களுக்காக, அவர்கள் தங்களது மேலான குறிக்கோள்களை நிறைவேற்றுவதற்கு, எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக நாம் அனைவருமே ஒரு அமைதிப் பூங்காவில் நீந்தித் திளைத்திட நாம் உண்மையான பிரார்த்தனையில்

ஈடுபடுவோம்.

விவிலிய நூலில் கூறியிருப்பதுபோல “நாம் கேட்பதை அவன் கொடுத்து விடுகிறான் என்பதில் நமக்கு பூரண விஸ்வாசம் இருக்கிறது” மிக்க நன்றி..!!!

உங்கள் அனைவருக்குமே தெரிந்ததுதான் இன்றைய சொற்பொழிவின் தலைப்பு..... “இந்நிலவுலகிற்கு அப்பால்.....” ஏனென்றால் நான் இந்த நிலவுலகைப் பற்றி இனி கூற விரும்பவில்லை. அதுவும் உங்கள் அனைவருக்கும் தெரிந்ததே. ஆப்பிள் பழம் போன்று நியூயார்க் நகரம் இருக்கிறது. ஆனால் இந்த நிலவுலகிற்கு அப்பால் பல விஷயங்கள் இருக்கின்றன. இங்கு வருகை தந்திருக்கும் நீங்கள் அனைவருமே இதுபற்றி அறிய விரும்புவீர்கள் என்று நினைக்கிறேன். இது ஏதோ ஸ்டீபன் கூறியது போல அதிசயங்களைப் பற்றியோ, நீங்களே நம்ப முடியாத அளவிற்கு இருக்கும் அதிஅற்புதமானவைகளைப் பற்றியோ அல்ல. இவைகள் அனைத்துமே மிகமிக முக்கியமானவை, விஞ்ஞான பூர்வமானவை, உங்கள் பகுத்தறிவுக்கு ஏற்றவைகளாகும்.

உலகில் உள்ள பலவிதமான தெய்வீக புத்தகங்களிலும், விவிலியம் முதலான நூல்களிலும், ஏழு உலகங்கள் இருப்பதையும் அதில் பலவிதமான அணுபவ நிலைகள் இருப்பதையும் பற்றி கூறப்பட்டு இருக்கின்றன. இறைவனது உலகம் நமக்குள்ளேயே இருக்கிறது. நமக்குள்ளே ஒரு புத்தர் பொதிந்திருக்கிறார். இந்நிலவுலகிற்கு அப்பாலும் இது போன்ற பல நமக்கு காத்திருப்பதாகவும் சத்தியமாக சொல்லப்பட்டு இருக்கின்றன. ஆனால் உலகில் பலருக்கு வேதபுத்தகங்களில் கூறப்பட்ட இவைகள் கிடைப்பதில்லை. பலருக்கு என்றேனே தவிர எவருக்குமே என்று நான் கூறவில்லை.

உலக ஜனத்தொகையுடன் ஒப்பிடும் போது இறைவன் நமது இதயத் தாமரையில் அமர்ந்திருப்பதை உணர்ந்தவர்களோ, அல்லது உலகிற்கு அப்பால் உள்ளவைகளைப் பற்றி உண்மையாக அறிந்தவர்களோ மிகமிக குறைவானவர்களே. நீங்கள் அமெரிக்காவில் வசிப்பவர்களாக இருந்தால் உங்களுக்கென்று இந்த உலகிற்கு அப்பால் உள்ளவைகளைப் பற்றி அறிவிக்க ஏராளமான புத்தகங்கள் காத்துக் கொண்டிருக்கின்றன. அதைப் படிக்க உங்களுக்கு ஏராளமான வாய்ப்புகளும் இருக்கிறது. இதுமட்டுமல்ல ஒரு சில சினிமா படங்கள், அமெரிக்காவில் எடுக்கப்பட்டவைகள், முற்றிலும் கட்டுக்கதையல்ல. அதுபோல சில ஜப்பானியர்கள் தயாரித்த சினிமா படங்களும், முற்றிலும் கதையல்ல. ஓரளவு நிஜமும் உண்டு. ஏனென்றால், இந்த படங்களை தயாரித்தவர்கள் இறைவனது அற்புத உலகத்தை ஓரளவு கண்டு அறிந்தவர்களாகவோ அல்லது இவ்வாறு கண்டு அறிந்தவர்களால் எழுதப்பட்ட புத்தகங்களை படித்தவர்களாகவோ இருந்திருக்கிறார்கள்.

ஆக இந்த இறைவனது உலகில் என்னதான் அடங்கியிருக்கிறது? நாம் எதற்காக இந்த இறைவனது உலகைப் பற்றி கவலைப்படவேண்டும்? இந்த நிலவுலகிலேயே பற்பல வேலைகள் நமக்கு காத்திருக்கிறது. நமக்கென்று பல வேலைகள் உண்டு, பாதுகாப்பான வீடுகள் உண்டு. ஏராளமான அன்பு, ஆதரவு, ஆதங்கம் நிறைந்த உறவு முறைகள் போன்ற பல உண்டு. இன்னும் பற்பல. ஆக இவைகள் அனைத்தும் இருப்பதால் நாம் எதற்காக இறைவனது வீட்டைப் பற்றி கவலைப்பட வேண்டும்.

நாம் இறைவனது வீடு என்றதுமே ஒரு மதச்சார்பு இந்த வார்த்தைகளில் எதிரொலிக்கிறது. உண்மையில் இது ஒரு அனுபவ நிலைதான். பழங்காலத்தில் இதை சொர்க்கம், தேவலோகம் என்பார்கள். ஆனால் இன்று விஞ்ஞான பூர்வமாக மேலான அறிவுநிலை, மேலான ஞானம் என்றுதான் கூறவேண்டும். எப்படி என்று நாம் அறிந்தால் இவற்றை அடையவும் முடியும்.

ஆக இந்த அமெரிக்க நாட்டில் சமீபகாலமாக நாம் பற்பல



கண்டுபிடிப்புகளை பார்க்கின்றோம்.....உங்களை சமாதியில் கூட ஆழ்த்திவிட இயந்திரங்களை தயாரித்து இருக்கிறார்கள் வினோத மனிதர்கள்! என்ன நீங்கள் இதை அனுபவிக்கவில்லையா? இவைகள் இன்று அமெரிக்காவில் வெகுவேகமாக விற்பனையாகி கொண்டிருக்கின்றன. 400 முதல் 700 டாலர்கள் வரை. அதாவது உங்களுக்கு எந்த நிலை க்வேண்டுமோ அதுவரை. தியானநிலையில் ஈடுபட விரும்பாத சோம்பேறி மனிதர்கள்..... உடனடியாக சமாதி நிலையில் சென்றிட துடிக்கிறார்கள்.....உங்களுக்கு இதுபற்றி தெரியாவிட்டால் நான் சுருக்கமாக இதுபற்றி கூறுகிறேன்.

இந்த இயந்திரம் உங்களை ஒரு நிம்மதியான மனமுள்ள நிலைக்கு.....அமைதி நிலைக்கு.....கொண்டு சேர்ப்பதாக கூறுகிறார்கள். இதனால் உங்களது அறிவுத்திறன் கூடுகிறது. அதாவது அறிவு, மேதாவிலாசம் , உயர்ந்த நிலையில் இருப்பது போன்ற ஒரு பிரமிப்பு போன்ற பலவற்றை இவைகள் கொடுப்பதாக ஒரு வதந்தி. இந்த இயந்திரம் ஒரு குறிப்பிட்ட பாட்டுக்களை அதாவது வெளி உலகப் பாட்டுக்களை உபயோகப்படுத்துகிறது. எனவே. உங்களுக்கு காதுகளில் வைத்துக்கொள்ளும் ஒலிப்பான்கள் தேவைப்படுகின்றன. இதன்பிறகு அவர்கள் மின்சாரத் தைளிகளை உங்களது உணர்வுகளை தூண்டிட உபயோகப்படுத்துகிறார்கள். இதனால் உங்களது கண்முன்னே சில வெளிச்சங்களைக் காண்கிறீர்கள். ஆக உங்கள் கண்களை மூடிக்கொள்ள ஒரு பட்டி தேவைப்படுகிறது. இவைகளே உங்களை சமாதி நிலைக்கு அழைத்துச் செல்லக் தேவைப்படும் உபகரணங்கள் - நல்லது. அதுவும் 400 டாலர்களே.....மிகவும் மலிவுதான், ஆனால் நமது சமாதி வழிமுறைகளோ மிகவும் எளிதானது. நீங்கள் எதுவுமே செலவு செய்ய வேண்டியதில்லை. இது எப்போதும் எங்கெங்கும் உங்களை சமாதி நிலைக்கு அழைத்துச் சென்று தேவையான நன்மைகள் அனைத்தையுமே கொடுக்கும். நீங்கள் இந்த முறையை உபயோகிக்க பேட்டரிகளையோ, மின்சாரத்தையோ உபயோகிக்க வேண்டியதில்லை. ஆக நீங்கள் விரும்பும் போது முழுமனதுடன் இந்த வழிமுறைகளில் ஈடுபட்டு ஒன்றிடுங்கள். எப்போது விருப்பம் இல்லையோ இதிலிருந்து

விலகி நில்லுங்கள். நீங்கள் எங்கும் போகவோ அல்லது ஏதாவது உபகரணங்களை சரி பார்க்கவோ தேவையில்லை.

ஆக இந்த செயற்கை வெளிச்சமும், செயற்கை பாட்டுக்களும் ஜனங்களை இந்த அளவிற்கு நிம்மதியாகவும், அறிவுத்திறன் உள்ளவர்களாகவும் ஆக்க இயலுகிறது - இப்படி ஒரு பிரமை - நான் இதைப் பற்றியும், இதன் உபயோகங்கள் பற்றியும் ஒரு பத்திரிகையில் படித்தேன். ஆனால் இன்று வரை பரிசோதித்து உணர்ந்தது இல்லை. இந்த உபயோகங்களால் இந்த இயந்திரங்கள் வெகு வேகமாக விந்பனை ஆகி வருவதாகவும் மக்கள் போட்டி போட்டுக் கொண்டு வாங்க விரும்புவதாகவும் கேள்விப்பட்டேன். ஒன்று மட்டும் நிச்சயமாகத் தெரிய வருகிறது. இந்த செயற்கைப் பொருள்களே இந்த அளவிற்கு நமக்கு நிம்மதியையும், அமைதியையும் அளித்து நமது மேதாவிலாசத்தை வளர்க்க இயலும் என்றால் உண்மையான ஒரு பொருள் நமது மேதாவிலாசத்தை எந்த அளவிற்கு வளர்த்துவிடும் என்று ஊகித்துக் கொள்ளுங்கள். இந்த உண்மைப் பொருள் இந்த நிலவுலகிற்கு அப்பாற்பட்டது. ஆனால் இது ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும், அவனோ அல்லது அவனோ விரும்பினால், எட்ட முயன்றால் கிடைக்க கூடியது. இது உங்களின் உள்ளே பொதிந்து கிடக்கும் பிரகாசம், உங்களின் உள்ளிருந்து வெளிவரும் இனியகீதம், இது எந்த ஆழமான நிலையிலிருந்து வெளி வருகிறதோ அந்த அளவிற்கு நீங்கள் இந்நிலவுலகிற்கு அப்பால் சென்று ஒரு தீர்க்கமான ஆக்கப்பூர்வமான உயர்ந்த உணர்வு நிலைக்கு செல்வீர்கள். இது பெளதீகமான விதிகளைப் போன்ற ஒன்று என்று நான் நினைக்கிறேன். நீங்கள் ஒரு ஏவுகணையை பூமியின் ஆகர்ஷண சக்திக்கு அப்பால் செலுத்த வேண்டும் என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள் . அப்போது அதை செலுத்துவதற்கு ஏராளமான உந்தும் சக்தி தேவைப்படுகிறது, மேலும் அது வெகுவேகமாக செல்லும் போது நீங்கள் ஒளிக்கற்றைகளை பார்க்கிறீர்கள் அல்லவா.

அதுபோல நாமும் இந்த நிலவுலகிற்கு அப்பால் வேகமாக செல்லும் போது ஒருசில ஒளிக்கதிர்களை சிதற விடுகிறோம். அந்த இனிய

சப்தத்தையும் கேட்கிறோம். இந்த இனிய சப்தமானது நம்மை உயர் நிலைக்கு உந்துகிறது. இது நம்மை ஆட்டுவிக்கும் சக்தியாகும். ஆனால் இது நமக்கு மிக அதிகமான ஒலி அதிர்வுகளை தருவதில்லை. இதனால் நமக்கு ஒருவிதமான துன்பமும் இல்லை. எந்தவிதமான செலவும் இல்லை. இதுவே நாம் இந்நிலவுலகிற்கு அப்பால் செல்ல வேண்டிய நிலையாகும். அங்கு நாம் காணும் உலகம் இந்த நிலவுலகை காட்டிலும் எத்தனையோ மடங்கு மேலானது. இது கற்பனையையும் கடந்து நிற்பது. இதை நீங்கள் தான் உணரவேண்டுமே தவிர வேறு எவராலும் இதைப் பற்றி எடுத்துக் கூற இயலாது. இதை விடாது நாம் பின்பற்ற வேண்டும், ஆக்கப்பூர்வமாக, உளமாற, முழுமனதுடன் நாமே இதை செய்ய வேண்டுமே தவிர வேறு எவராலும் இது இயலாது. இது எப்படி என்றால் உலக மகாநாடுகள் பொதுச்சபையில் உங்களைத் தவிர வேறு எவரும் வேலை செய்ய இயலாதோ அதுபோல.

நீங்கள் இந்த வேலைக்கேற்ற ஊதியம் பெறுகிறீர்கள். நீங்கள் உணவு உட்கொண்டால்தான் உங்களுக்கு ஒரு திருப்தி ஏற்படுகிறது. வேறு எவராவது உணவை உட்கொண்டால் உங்கள் பசி தீருமா? திருப்தி ஏற்படுமா? எனவே நீங்கள் இதை அனுபவித்து உணர வேண்டும். பிறர் இதைப் பற்றி கூற நாம் கேட்கலாம். ஆனால் இதனால் நமக்கு அனுபவங்கள் ஏற்படாது. நமக்கு ஒரு சமயம் அனுபவநிலை ஏற்படலாம், ஒரு சில நேரங்களில் நிகழலாம். ஒரு சில தினங்கள் நீடிக்கலாம். இவையாவும் இறைவனை உணர்ந்த மனிதரின் சக்தியைப் பொறுத்தது. இவரிடமிருந்து மேற்கண்டவாறு அனுபவங்களைப் பெற இயலும். அந்த நேரங்களில் நமக்கு உள் வெளிச்சமும், இனிய கீதமும், மற்றும் பல நல்ல அனுபவங்களும் கிடைக்கும். இதற்கு உங்கள் முயற்சி தேவையில்லை. ஆனால் இந்த நிலை வெகுநேரமோ, வெகுதினங்களோ, நீடிக்காது. நாம்தான் இந்த நிலையை உணர்ந்து நமக்கு நாமே அனுபவித்து உயரிய நிலையை அடைய வேண்டும்.

நமது உலகிற்கு அப்பால் பற்பல உலகங்கள் இருக்கின்றன. உதாரணமாக நமது நிலவுலகை விட ஒரு பங்கு உயர்வான ஒரு தேவர் உலகம் இருக்கிறது. இந்த தேவர் உலகிலும் நூற்றுக்கணக்கான நிலைகள்

உண்டு. ஒவ்வொன்றையும் நீங்கள் ஒரு உலகு என்றே கொள்ளலாம். இவையெல்லாம் நமது அனுபவத்தையும். உள் மனத்தெளிவையும் பொறுத்தது. இது நாம் ஒரு பல்கலைக்கழகத்திற்குச் செல்வது போன்றது. நாம் எப்படி இங்கு ஒவ்வொரு நிலையிலும் ஒருபடி உயர்வான தெளிவான அனுபவத்தையும் உயர்வுகளையும் பெறுகின்றோமோ அதுபோல நாமும் உயர்வுகளை பெறலாம். எப்படி பல்கலைக்கழகத்தின் படிப்பு முறைகளில் மெதுவாக பட்டப்படிப்பு பட்டங்களை பெறுகிறோமோ, மதிப்பெண்களைப் பெறுகிறோமோ அதுபோல தேவ உலகிலும் நாம் பலதரப்பட்ட அதிசயங்களை பார்க்கலாம். சில நேரங்களில் நாம் இந்த அதிசயங்களால் ஈர்க்கப்படலாம். நாமே அதிசயங்களை உணரவும் செய்யலாம். நாம் வியாதியஸ்தர்களை குணப்படுத்த இயலும்..... ஓ! எப்படி சொல்வது ....., நாம் பிறர் காண இயலாததை காணவும் இயலும். நம் அனைவரிடமும் ஆறு விதமான அதிசய சக்திகள் பொதிந்து கிடக்கின்றன.

நாம் நமது எல்லைக்கு அப்பால் உள்ளதை காண இயலும். நாம் நமது நிலவுலகிற்கு அப்பால் உள்ளவைகளை கேட்கவும் இயலும். இந்த எல்லைக் கோடுகளும், தூரநிலைகளும் நம்மை பாதிப்பது இல்லை. இதுவே நாம் கூறும் தெய்வீக கண்களும், தெய்வீக காதுகளும் ஆகும். மேலும் நாம் மற்ற மனிதர்கள் நினைப்பதை, உள் மன அதிர்வுகளை உணர இயலும். அவர்கள் உள் மனதிலே என்ன நினைக்கின்றார்களோ என்று காணவும் இயலும். இதுபோன்ற பல சக்திகள் நம்மை வந்து அடைகின்றன.

இவைகள் இறைவனின் முதல் நிலைப் படியிலேயே நமக்கு வந்து சேருபவைகளாகும். ஏற்கனவே நான் உரைத்தவாறு இந்த இறைவனது முதல் நிலையிலும் பல்வேறு விதமான சக்திகளும், நிலைப் படிகளும், வெறும் வார்த்தைகளால் எடுத்துரைக்க இயலாத பிறவும் உண்டு. நாம் இந்த நிலையை எட்ட முடிந்தால்..... கட்டாயம் நம்மால் எட்ட இயலும்..... அதாவது நாம் தீட்சைக்குப் பிறகு தியானத்தில் அமர்ந்தால் இறைவனது முதல் நிலையிலேயே பற்பல சக்திகள் கிடைக்கின்றன.

நமக்கு ஏற்கனவே இல்லாத, தெரிந்திராத கவிதைத் திறனும், படிப்புத் திறனும் மேலும் பல நன்மைகளும் இன்னும் பல பிறருகிடுத் தெரிந்திடாத திறமைகளும் இறைவனால் அனுப்பப்பட்ட பரிசுமழை என்றவாறு நமக்கு வந்து சேருகிறது. ஒருசில நேரங்களிலே பண வரவுகளாக, செல்வ நிலை உயர்வுகளாக, செல்வாக்கு செயல்களாக, நமது வேலை உயர்வுகளாக இன்னும் பற்பல உயர்ந்த நிலைகளாக நமக்கு வந்து சேருகிறது. நம்மால் கவிதைகள் இயற்ற முடிகிறது. ஓவியங்கள் தீட்ட இயலுகிறது. அதாவது நாம் இதுவரை அனுபவிக்காத நமக்குத் தெரியாதிருந்த பற்பல கலைகள் ஒளிவீசி பிரகாசிக்கின்றன. நம்மாலா இதைச் செய்ய முடிந்தது என்றும் ஆச்சரியப்படும் அளவிற்கு நமது கற்பனையையும் கடந்து ஒரு நிஜமான அளவிலே தோற்றம் அளிக்க ஆரம்பிக்கிறது.

இதுவே முதல் நிலை, நம்மால் அழகான புத்தகங்களை எழுத இயலும், கவிதைகளை பாடக்க இயலும். உதாரணமாக நாம் இதற்கு முன்னால் ஒரு சாதாரண எழுத்தாளனாக இருந்திருக்கலாம். இப்போது எழுத்தையே தொழிலாக கொண்ட பேரெழுத்தாளராக மாற இயலும். இதுபோன்ற உலகாயத நன்மைகள் பல நம்மை வந்து அடைகின்றன. மெய்யாகக் கூறப்போனால் இவை இறைவனால் அனுப்பப்பட்ட வெகுமதிகளே அல்ல. இவையனைத்தும் நமக்குள்ளேயே உறைந்து கிடக்கும் சக்திகளாகும். நாம் இவற்றைத் தட்டி எழுப்பி வைத்தோம். அவ்வளவே. இவைகள் இப்போது ஜீவ நதிகள் போல உயிரோட்டம் உள்ளவைகளாக கிளர்ந்து எழுந்து உள்ள நிலையில் நம்மால் இவற்றை உபயோகப்படுத்திக் கொள்ள இயலுகிறது. ஆக இவைகள் இறைவனது முதற்படியில் நமக்கு கிடைக்கு கக்கூடிய ஒருசில விவரங்களேயாகும்.

நாம் இப்போது இந்த நிலையைக் காட்டிலும் இன்னும் மேலான நிலைக்கு செல்வோம். நாம் பலவற்றை பார்க்கிறோம், பலவற்றை அடையவும் செய்கிறோம். ஆனால் நான் உங்களுக்கு எல்லாவற்றையும் பற்றிக் கூற இயலாது. ஒன்று நேரமின்மை. மற்றது எல்லாவிதமான இனிப்புகளையும், கேக்குகளையும் பற்றிக்

கேட்டுவிட்டு நீங்கள் அவற்றை ருசிக்காமல் போனால் என்ன உபயோகம். இது தேவையில்லை.

உங்களது ருசியைத் தூண்டிவிட ஒருசில விவரங்களை மட்டுமே நான் அளிக்கிறேன், நீங்கள் முழுமையாக இதை ருசிக்க விரும்பினால் ஒரு முழு விருந்தே உங்களுக்காகக் காத்து நிற்கிறது. ஆம் உண்மையாகவே நீங்கள் இந்த ருசிகரமானவற்றை உண்ண விரும்பினால் நாம் இந்த நிலையை விட்டு சற்றே உயர்ந்து சென்றால் இரண்டாவது நிலையை அடைவோம்.

இந்த நிலையில் முதல் நிலையைக் காட்டிலும் அதிகமான சக்திகளை. நன்மைகளை, அதிசயங்களை நாம் உணர இயலும். இதில் நாவன்மை. எவரிடமும் விவாதிக்கும் திறமை போன்றவைகள் கிடைக்கப் பெறுகிறது. இந்த இரண்டாவது நிலை எய்தும் மனிதரை. அற்புதமான நாவன்மை படைத்தவரை. புத்திக்கூர்மை உள்ளவரை, எவராலும் வெல்ல இயலாது. சாதாரண மனிதர் எவரும் புத்திசாலித்தனம் உடைய எவரும் இந்த மனிதர் முன்னால் நிற்கவே இயலாது. ஏனென்றால், இவர்களது அறிவுத் திறன் மிக உயர்ந்த நிலைக்கு வளர்ந்திருக்கிறது. இது ஒரு தெய்வீக சக்தி. எவராலும் புரிந்து கொள்ள இயலாத சக்தி. நமது அனைவருக்கும் உள்ளே புதைந்து கிடக்கும் புத்திக்கூர்மை, மேதாவிலாசம் போன்றவைகள் இப்போது தாமரை மலர்கள் போல விரியத் தொடங்கி இருக்கின்றன. இது ஒன்றும் சாதாரணமான மேதாவிலாசம் அல்ல.

இந்திய மக்கள் இதை புத்தி என்று கூறுகிறார்கள். இது ஒரு அறிவுத்திறன். இந்த அறிவுத்திறனான புத்திக்கூர்மை உடையவரை “புத்தர்” என்று குறிப்பிடுகிறார்கள். இந்த புத்தி என்ற வார்த்தையிலிருந்துதான் புத்தர் என்ற சொல் பிறந்தது. ஆக புத்தர் என்றால் அறிவுத்திறன் கொண்டவர், மேதாவிலாசம் என்று பொருள். ஆனால் புத்தர் என்பவர் இதைக் காட்டிலும் பன்மடங்கு அதிகமான சக்திகளை உள்ளடக்கியவர். நான் உங்களை புத்தரிடம் மட்டும் அழைத்துச் செல்லப் போவதில்லை. இதற்கும் மேற்பட்டவை உண்டு.

எனவே, உள் வெளிச்சம் கைவரப்பெற்றவரை பெருவாரியான மக்கள் “புத்தர்” என்று குறிப்பிடுகிறார்கள். இந்த மனிதன் இரண்டாவது நிலையை கடக்கவில்லையென்றால் பெருமிதமும் கர்வமும் கொண்டவனாக இருக்கின்றான். ஏனென்றால், அவன் நடமாடும் புத்தனாக கருதப்பட்டு அவனது சீடர்கள் மிகுந்த பெருமையுடன் அவரை புத்தர் என்று அழைப்பார்கள். ஆனால் உண்மையில் அவர் நேற்று இன்று நாளை என்ற முக்காலத்தையும் உணர்ந்தவராக எந்த ஒரு மனிதனின் கடந்தகால நிகழ்கால வருங்கால நிலைகளை அறிந்தவராக ஆகின்றார்.

இந்த வகையிலே அவரது நாவன்மையும், சொல்வன்மையும் பெருகி பிரவாளம் போல பெருகி ஓடுகிறது. ஆனால் இது இறைநிலையின் முடிவல்ல. எந்த ஒரு மனிதனுக்கும் இந்த நிலை கைவரப்பெற்றால் அவன் நேற்று இன்று நாளை என்ற மூவற்றையும் அறிந்து “ஆகாஷிக் கணக்குகள்” தெரிந்தவனாப் இருக்கிறான். யோகத்தை கடைப்பிடிக்கும் நீங்கள் தியான முறைகளை கடைப்பிடிக்கும் நீங்கள். இந்த “ஆகாஷிக் கணக்குகளைப்” பற்றி நன்றாக புரிந்துக் கொள்ளுங்கள். இது உங்கள் ஐ. நா. சபைக்கு அருகேயுள்ள புத்தகாலயத்தை போன்றது. நீங்கள் இங்கு எத்தனை விதமான மொழிகளை பார்க்கிறீர்கள். அரபு மொழி, ருஷியன் மொழி, சீன மொழி, ஆங்கிலம், பிரெஞ்சு, ஜெர்மன் இன்னும் எத்தனை எத்தனையோ, உங்களுக்கு எல்லா மொழிகளும் தெரிந்திருக்கவேண்டும் என்ற தேவையில்லை. இந்த நாடுகளில் என்ன நடக்கிறது என்று உங்களுக்கு நன்றாகத் தெரியும். ஆக இந்த இரண்டாவது நிலையில் உள்ளவன், நீங்கள் உங்களது சொந்த சுயசரிதையை புரிந்து கொள்வது போல, மற்றவர்களைப் பற்றி நன்றாக புரிந்து கொள்வான்.

இந்த இரண்டாவது நிலையில் இருந்து உங்களுக்கு கிடைக்க வேண்டுவது மிகமிக அதிகமாகும். ஏனென்றால் இந்த இரண்டாவது நிலையை அடைந்தவன் ஒரு அற்புதமான புத்தா நிலையை அடைந்தவனாக தனது மேதாவிலாசத்தின் பூரண நிலையை அடைந்தவனாக இருக்கிறான். இதனால் பல விடியங்கள் தெரிய

வருகின்றன. உங்களுக்கு எடுத்துஉரைக்கவே இயலாத பற்பல நன்மைகள் உங்களுக்கு வந்து சேருகின்றன. மேலும் பற்பல அதிசயங்களும் நாம் விரும்பினாலும், விரும்பாவிட்டாலும் இந்த நிலையில் நன்றாக வந்து சேரும். ஏனென்றால் நமது புத்திக்கூர்மை இப்போது திறக்கப்பட்டு, நம்மை மீறிய உயர்ந்த வஸ்த்துக்களுடன் தொடர்பு கொண்டு, நம்மை ஆற்றுவாக்கும். சுகமடையச் செய்யும், நாம் மிகவும் உயர்ந்த அமைதியான புத்தர்களாகவே மாறி விடுவோம், நமது வாழ்க்கைமுறை சீராக, நன்றாக அமைந்துவிடும். நமது புத்திமேடு திறந்து நமது முற்காலமும் நிகழ்காலமும், வருங்காலமும் ஒருங்கிணைந்து செல்லும் அளவிற்கு சீரடையும். அதாவது இதற்கு முன்னிலையில் எதாவது தவறுகள் நேர்ந்திருந்தால் இப்போது அவை சீரமைக்கப்பட்டு நமது வாழ்க்கை நிலை நன்றாக உயர்ந்த நிலையில் இயங்கத் துவங்கும். உதாரணமாக நம்மை அறியாது நமது பக்கத்து வீட்டுக்காரனுக்கு தீங்கு இழைத்திருக்கிறோம் என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள். நமக்கு இதுபற்றி இப்போது தெரிந்துவிடும் புரிகிறதா? மிகவும் சலபமானது. நமக்குத் தெரியாமல் நமது பக்கத்து வீட்டுக்காரன் நமக்கு பகைவனாக வேலை செய்து கொண்டு நம்மை கவிழ்க்க சதிகள் செய்து கொண்டிருக்கிறான் அல்லது தவறான எண்ணங்களுடன் இருக்கிறான் என்று நமக்கு தெரிந்துவிடும்.

இதுபோல நம்மால் அவனுக்கு ஒரு தீங்கு நிகழ்ந்திருக்கிறது என்று தெரியவரும். எனவே இது போன்ற சிக்கல்களை நாம் எளிதில் தீர்க்க இயலும். நாம் நமது பக்கத்து வீட்டுக்காரனிடம் நாமாக செல்லலாம் அல்லது அவனுடன் தொலைபேசியில் தொடர்பு கொள்ளலாம் அல்லது அவனை விருந்திற்கு அழைக்கலாம். அவனுடன் அளவளாவி, தவறான எண்ணங்களை ஒருவருக்கொருவர் நீக்கிக் கொள்ளலாம். ஆக நாம் அறிவுப்பூர்வமாக, ஆக்கநிலையாக இந்த இரண்டாவது நிலைக்கு வந்து சேர்ந்தால் தானாகவே அமைதியான முறையில் எல்லாவற்றையும் புரிந்துகொண்டு சர்ச்சைகளை தீர்த்துக் கொள்வோம். அல்லது அமைதியாக ஒரு சக்தி வாய்ந்த பொருளுடன் அல்லது நபருடன் தொடர்பு கொண்டு நமது நிலையை சீரமைக்க நமது வாழ்வை



வளம் பெறச் செய்ய வழிவகைகள் பிறக்கின்றன. இதன் காரணமாக பல விபத்துகள் நேரிடாது தவிர்க்கப்படுகின்றன. பல எதிர்பாராத நிகழ்ச்சிகளும் நாம் விரும்பத்தகாத சூழ்நிலைகளும் நமது வாழ்க்கையிலே நிகழாது தவிர்க்கப்படுகின்றன. என்ன புரிகிறதா? ஆக இந்த இரண்டாவது மிகமிக அற்புதமான நிலை என்பது விளங்குகிறது.

நான் கூறுவது விஞ்ஞான பூர்வமானது. இறைநிலை தொடர்பு கொண்டது. ஆக்கப்பூர்வமானது. எனவே ஒரு யோகியோ. தியானத்தில் உள்ளவனோ ஏதோ ஒரு வெளிச்சத்திலிருந்து வந்தவராகவோ. தெய்வீக உலகிலிருந்து வந்தவராகவோ நினைக்கத் தேவையில்லை. அவர்கள் அனைவரும் இந்த நிலவுலகைச் சேர்ந்தவர்களே. அவர்கள் தங்களை, தங்கள் மனநிலைதனை நன்றாக பலப்படுத்திக் கொண்டவர்கள். அவர்களுக்கு இதற்கான வழிமுறைகள் தெரியும். அமெரிக்காவில் கூறுவார்களே, எல்லாமே வழிமுறைகளைப் பொறுத்தது என்று. ஆக நாமும் எதையும் கற்றுக் கொள்ளலாம். ஆமாம். எதை வேண்டுமானாலும் நன்றாக கற்றுக் கொள்ளலாம். ஆக இது நமக்குத் தெரிந்த உலகமய விஞ்ஞானத்திலிருந்து வேறுபட்டது. இதில் நாம் புதியவைகளை நன்றாக கற்றுக் கொள்ளலாம்.

இது உங்களுக்கு விநோதமாகவும் இருக்கலாம், உயர்நிலை விடியங்களைப் பற்றி அறிவது எளிதானது. நாம் ஒரு பள்ளிக்கூடத்திற்கும், கல்லூரிக்கும் சென்று கற்கும் மிக கடினமான கணக்குகள் சம்பந்தமான கேள்வி பதில்களைக் காட்டிலும் எளிதானது. இந்த இரண்டாவது நிலையிலும் பல நிலைகள் உண்டு. நாம் உங்களுக்கு மிக சுருக்கமாகக் கூறப்போகின்றேன். ஏனென்றால், தேவலோகத்து ரகசியங்கள் அனைத்தையுமே நான் உங்களிடம் கூற இயலாது. எப்படி இருந்தாலும் நீங்கள் இந்த பாதையில் ஒரு பரமசத்தருவின் துணையுடன் வழிநடக்கும்போது உங்களுக்கே இவைகள் தெரியவரும். இது ஒரு ரகசியம் அல்ல.

ஆனால் இதை விவரிக்க வெகு நேரங்கள் பிடிக்கும் நாம் ஒவ்வொரு நிலைக்கும் செல்ல வேண்டுமென்றால்..... ஒவ்வொன்றிலும் பற்பல

நிலைகள் இருக்கும்போது, ஒவ்வொன்றிலும் பல கிளைநிலைகள். நமக்கு வெகு நேரம் பிடிக்கும். எனவே, பரமசத்தரு அவர்கள் உங்களை ஒரு நிலையில் இருந்து அடுத்த நிலைக்கு வெகு வேகமாக அழைத்து செல்கிறார்..... சட் சட் சட் என்று..... ஏனென்றால் உங்களுக்கும் இந்த பரமசத்தருவின் மேதாவிலா சத்திற்கும் சம்பந்தம் இல்லை. நீங்கள் இந்த மாஸ்டர் கற்றுக் கொண்ட அளவிற்கு வெகு ஆழமாக கற்கநு வேண்டியதுமில்லை. உங்களுக்கு எந்தவிதமான துன்பமோ, தலைவலியோ இல்லை. ஏனென்றால், அவர் உங்கள் முன்னும் பின்னும் காத்து நின்று கைப்பிடித்து அழகாக அக்கறையோடு அழைத்துச் சென்று உங்களை கரைசேர்க்கிறார். ஆனால் இதுவே வெகுதினங்கள், மாதங்கள், வருடங்கள் பிடித்திடும். சில நேரங்களில் உங்களது வாழ்நாள் முழுவதுமே தேவைப்படுகிறது. ஆனால் ஒரு உள்ஒளி வெளிச்சம் உடனடியாகக் கிடைக்கிறது. இது உங்களது முதற்படி. கல்லூரியில் நுழைவுச் சீட்டு வாங்குவது போல. நீங்கள் நுழைவுச் சீட்டு அனுமதிப் பெற்றதும் கல்லூரியின் மாணாக்கராக ஆகின்றீர்கள். ஆனால் இது உங்களுக்கு உடனடியாகநு டாக்டர் பட்டத்தைக் கொடுக்கிறதா? இல்லையே. 4 வருடம். 6 வருடம். 12 வருடம் இதன்பிறகே நீங்கள் தகுதி பெற்றவர்களாக ஆகிறீர்கள். அனுமதிச் சீட்டு உங்களை ஒரு கல்லூரி மாணாக்கராக, ஆர்வம்மிக்க மாணவராக ஆக்குகிறது.

எனவே இரண்டுப் பக்கங்களிலும் ஒத்துழைப்பு தேவை. அதுபோல நாம் இந்த நிலவுலகத்தை விட்டு செல்லவேண்டும் என்றால், உதாரணமாக நமது பொழுதுபோக்குக்காக என்று வைத்துக் கொள்ளுங்களேன். ஏனென்றால் நியூயார்க் நகரில் வேறு எங்கும் செல்ல இயலவில்லை. நமக்கு மான்ஹாட்டனைப் பற்றி எல்லாமே தெரியும். நீண்ட கடற்கரை, குறுகிய கடற்கரை, எல்லா விதமான கடற்கரைகளையும் பற்றித் தெரியும் என்று வைத்துக் கொள்ளுங்களேன். நாம் வெளி உலகத்திற்கு சென்று அங்கே என்ன நடக்கிறது என்று பார்க்க விரும்புகிறோம். என்ன சரியா. ஏன் கூடாது? நாம் ஒரு மியாமி, பிளாரிடா இவைகளுக்குச் சென்று கடலில் குளிக்கவே எவ்வளவு

செலவுகள் செய்கிறோம். ஏன் நாம் இந்த உலகிற்கு அப்பால் பிற உலகங்களுக்குச் சென்று நமது உலகிற்கு அருகிலுள்ள கிரகங்கள் எவ்வாறு இருக்கின்றன. அங்குள்ள மக்கள் செய்கிறார்கள் என்று ஏன் பார்க்கக் கூடாது? இதில் ஒன்றும் ஒரு விசித்திரமும் இல்லையே. என்ன இது நாம் செல்லும் பாதைகளை விட தொலைவானது. மனதினால் இந்த தொலை தூரங்களை நாம் கடக்கின்றோம். தெய்வீக நிலையில் செல்லுகின்றோம், நமது உடலுடன் அல்ல, அவ்வளவே.

ஆக இந்த இரண்டாவது நிலை மிகவும் ஆக்கபர்வமானது என்பது உங்களுக்கு புரிகிறது. இந்த உலகில் இருந்தே நாம் மற்ற உலகங்களைப் பற்றிப் அறிந்து கொள்கிறோம். நீங்கள் அமெரிக்க நாட்டு குடிமகனாகவோ வேறு எந்த நாட்டு குடிமகனாகவோ இருந்தாலும் ஒரு நாட்டிலிருந்து மற்றொரு நாட்டிற்கு செல்ல விரும்புந் கிறீர்கள். இந்த ஐ. நா. சபையில் குழுமி இருக்கும் அன்பர்கள் அனைவருக்கும் இது புரிடுகிறது. அதுபோல நாம் இந்த உலகத்தில் இருந்து வேறு உலகத்திற்கு, அல்லது கிரகத்திற்கு அல்லது அடுத்த நிலை பற்றி அறிவதற்கு செல்ல நினைக்கிறோம், ஆனால் இது வெகு தொலைவில் உள்ளது. நம்மால் நடக்க இயலாது. ஏவுகணையால் கூட எட்ட இயலாது. ஒரு அடையாளம் தெரியாத ஒரு பறக்கும் கப்பலால் கூட செல்ல முடியாது. இந்த நிலையில் நமக்குள் இருக்கும் அரிய சக்தி இந்த அடையாளம் தெரியாத பறக்கும் தட்டைவிட இன்னும் வேகமாக செல்லக் கூடிய ஒரு கருவியாக நம்மை அழைத்துச் செல்கிறது. இதுவே நமது ஆத்மாவாகும். இதை ஆவி என்றும் கூறுகிறோம்.

இதைக் கொண்டு நாம் பறக்க இயலும். ஒருவிதமான எரிபொருளும் தேவையில்லை எந்த காவலரும் தேவையில்லை. ஒரு போக்குவரத்து சிக்கல் இல்லை. அரபு நாட்டவர் நமக்கு எரிபொருள் கொடுக்கவில்லையே என்று ஆதங்கப்படவும் தேவையில்லை. ஏனென்றால் இது தன்னிறைவு. இது எந்த நாளிலும் கெட்டுப் போகாது. இதை சரியான நிலையில் வைக்க எவரிடமும் சென்று நமது பொன்னான நேரத்தை செலவிடத் தேவையில்லை. நாமாக இந்த

பிரபஞ்ச விதிகளை மீறி சொர்கத்திற்கும், இந்நிலவுலகிற்கும் இடையிலான ஒரு அமைதியான நிலையை கெடுத்தாலேயன்றி நமக்கு நாமே இடையூறுகளை விளைவித்தாலேயன்றி நமக்கு எந்தவிதமான துன்பமும் ஏற்படப் போவதில்லை.

நான் இதைப் பற்றி உங்களிடம் உங்களுக்கு விருப்பம் இருந்தால் சுருக்கமாக கூறுகிறேன். நான் ஒரு சமய போதகர் அல்ல. கவலைப்படாதீர்கள். நான் உங்களை, உதாரணமாக எந்த ஒரு சர்ச்சுக்கும், அழைத்துப் செல்லச் போவதில்லை. இந்த பிரபஞ்சத்தில் சில விதிமுறைகள் இருக்கின்றன. இதைப் பற்றி நாம் நன்றாக அறிய வேண்டும். ஒரு நான்கு சக்கர வண்டியை ஓட்டிச் செல்ல வேண்டும் என்றால் நமக்கு போக்குவரத்து விதிகளைப் பற்றி நன்றாகத் தெரிய வேண்டும். சிகப்பு விளக்கில் நிறுத்த வேண்டும். பச்சை விளக்கில் செல்ல வேண்டும். நெடுஞ்சாலைகள்..... எவ்வளவு வேகத்துடன் செல்லலாம்..... என்பது போன்ற பல விதிகள் அதேபோல இந்த பிரபஞ்சத்திலும் ஒரு சில எளிய விதிகள் உண்டு. இந்த உலக விதிகளைப் பற்றி நீங்கள் அறிந்திருக்கிறீர்கள்.

ஆனால் இந்த உலகிற்கு அப்பால் நாம் காணும் பிரபஞ்சத்திற்கு அப்பால் எந்த விதிகளும் கிடையாது, சட்டங்களும் கிடையாது. நாம் சுதந்திரமானவர்களே. ஆனால் இப்படி சுதந்திரமாக இருக்க இந்த நிலவுலகிற்கு அப்பால் செல்ல வேண்டும். நாம் இந்த நிலவுலகில் உள்ளவரை, சரீரம் நிலைக்கும் வரை இந்த வழிமுறைகளுக்கும் விதிகளுக்கும் கட்டுபட்டவராக இருக்க வேண்டும் அப்போதுதான் நாம் துன்பங்களிலிருந்து தப்பிக்க இயலும். இந்த ஒரு நிலையில்தான் நமது சரீரம், மனது போன்றவைகள் எந்தவிதமான விபத்துக்கும் ஆளாகாநாமல் நாம் வேகமாகவும், உயரமாகவும் எந்தவித துன்பங்களுமின்றி செல்ல இயலும் .

ஆக இந்த விதிகள் எல்லாவிதமான மதப் புத்தங்களிலும் எழுதப்பட்டு இருக்கின்றன. கிருத்துவ விவிலிய நூலில், புத்த மத புத்தகங்களில்,

இந்து மதப் புத்தகங்களில் நாம் காணலாம். அவைகள் மிக எளிதானவை. நமது அண்டை வீட்டுக்காரர்களுக்கு நாம் துன்பத்தை அளிக்கக் கூடாது. நாம் பிராணிவதை செய்யக் கூடாது. "நீங்கள் பிராணி வதை ஜீவஹிம்சை செய்யாதீர்கள்"..... இயற்கைக்கு மாறான உறவுகள் வைத்துக் கொள்ளாதீர்கள்.....திருடாதீர்கள். குடிப் பழக்கத்தை மேற்கொள்ளாதீர்கள். இன்று காணும் போதைப் பொருள்கள் உட்பட. 2500 வருடங்களுக்கு முன்னரே புத்த பெருமான் அறிந்திருந்தாரோ என்னவோ, இதே 20ம் நூற்றாண்டில் நாம் இதை 'கோகேயன்' போன்ற போதைப் பொருள்களை உட்கொள்ளுவோம் என்று, எனவே போதைப் பொருள்களிலிருந்து விலகி இருங்கள் என்று கூறியிருக்கிறார். போதைப் பொருள்கள் என்பது எந்தவிதமான சூதாட்டத்தையும் மேற்கொள்ளக் கூடாது என்று அடங்கும். எந்த ஒரு பொருளாக இருந்தாலும் சரி நமது மனதை..... எப்படி சொல்வது..... உடல் சுகங்களில் ஈடுபட்டு, நாம் தெய்வீகப் பாதையில் செல்வதை தடை செய்பவைகளை அறவே ஒதுக்க வேண்டும்.

நாம் வேகமாக, பலமாக ஒரு துன்பமும் இல்லாது செல்ல வேண்டும் என்றால் இந்த நிலவுலக விதிமுறைகளை பெளதீக விதிமுறைகளைப் போல தவறாது, சிதறாது கடைப்பிடிக்க வேண்டும். ஒரு ஏவுகணையை செவ்வனே செலுத்த வேண்டும் என்றால் விஞ்ஞானி அதற்கேற்ற விதிகளை கடைப்பிடிக்க வேண்டும் அவ்வளவே. சரிதானா!

எனவே நாம் இன்னும் எவ்வளவு தூரம் மிகுந்த அக்கறையுடன் கவனமாக செயல்பட வேண்டும் என்று புரிகிறதா?. ஏனென்றால் நாம் மிகமிக உயரத்தில் ஏவுகணைகளைக் காட்டிலும், அடையாளம் தெரியாத பறக்கும் தட்டுக்களைக் காட்டிலும், வெகு வெகு வேகமாகச் செல்ல வேண்டும். ஆனால் நீங்கள் விரும்பினால் இதுபற்றி இன்னும் சில விவரங்களை உங்களுக்கு விவரிக்க விரும்புகிறேன்.

இவைகள் உங்களுக்கு தீட்சை அளிக்கும்போது கொடுக்கப்படும். இப்போது நான் உங்களுக்கு இந்த விதிமுறைகளைப் பற்றி எல்லாம் கூறி அலுக்க வைக்க விரும்பவில்லை.

நீங்கள் கூறுவீர்கள்! எங்களுக்கு எல்லாமே தெரியுமே! நாங்கள் படித்திருக்கிறோம். விவிலிய நூலில் எழுதப்பட்டு இருக்கிறது. பத்து போதனைகள் இறைவனளித்த பத்து ஆணைகள். **(ஜிமீஸ் சிஷீன் என் ஸீஸீ பீன் மீஸீ மீ உ)** உண்மையில் நாம் அனைவருமே போதனைகளைப் படித்து இருக்கிறோம். ஆனால் அவற்றை ஆழ்ந்து ஊன்றிப் பார்க்கவில்லை. அவற்றை புரிந்துக் கொள்ளவும் இல்லை அல்லது நாம் புரிந்து கொள்ள விரும்புகிறோம். ஆனால் நமக்கு ஏற்றாற்போல் நாம் ஓரளவு புரிந்துக் கொள்ளவும் செய்கிறோம். ஆனால் அவற்றில் கூறிய பயனுள்ள உண்மையான நிலையில் அல்ல, எனவே நாமே நம்மை ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டிய நிலையில் இருக்கிறோம். இதனால் உங்களுக்கு எந்தவித துன்பமுமில்லை அல்லது இவற்றின் உள் அர்த்தத்தைப் பற்றி சிறிதாவது சிந்திக்க வேண்டும். உதாரணமாக விவிலிய நூலில் பழைய டெஸ்ட்மென்டில் முதல் பக்கத்திலேயே கடவுள் என்ன கூறுகிறார். “நான் எல்லாவித பிராணிகளையும் பிறக்க வைத்து உங்கள் நண்பனாக இருக்குமாறும் உங்களுக்கு உதவி செய்யுமாறும் நீங்கள் அவைகள் மீது ஆதிக்கம் செலுத்தலாம்” என்றும் கூறினேன். மேலும் அவைகள் ஒவ்வொன்றிற்கும் தேவையான உணவு வகைகளை அதற்கேற்றவாறு தனித்தனியாக தயாரித்து வைத்தேன் என்கிறார். ஆனால் அவர் நம்மை இவைகளை உண்ண, கபளீகரம் செய்ய கூறவே இல்லை.

அவர் கூறியது என்ன “நான் உங்களுக்குத் தேவையான உணவுகளை நிலத்தில் காணும் மூலிகைகளை, மரத்தில் காணும் பற்பல பழ வகைகளை வாய்க்கு ருசியாகவும் கண்ணிற்கு இதமாகவும் உள்ளவை. இவைகளே உங்கள் உணவு என்று கூறினேன்.” ஆனால் பல மனிதர்கள் இதைப் பற்றி சிறிதும் கவலைப்படுவதே இல்லை. எனவே பற்பல விவிலிய நூலின் ஆதரவாளர்கள் கூட மாமிச உணவை உண்கிறார்கள். கூறினார் கடவுள் என்ன உண்மையாக என்பதை சற்றும் உணராதது இந்த மாமிச உணவில் ஈடுபடுகிறார்கள்.

இன்னும் ஆழமாக விஞ்ஞான ரீதியாக உணர்ந்தோமானால் நாம் மாமிச

உணவு உண்பதற்காக இல்லை என்பது தெரிய வரும். நமது உடற்கூறு, குடல்கள், வயிறு, பற்கள் போன்றவை விஞ்ஞானப் பூர்வமாக மரக்கறி உணவு உண்பதற்கு மட்டுமே உள்ளன. இதில் ஒரு ஆச்சரியமும் இல்லை. மாமிச உணவு உண்பவர்கள் மிகவும் புத்திசாலித்தனத்துடனும், மேதாவிலாசத்துடனும் பிறந்தும், பெருவாரியானவர் உடற்கேடுகளுடனும், விரைவில் முதுநிலை எய்துபவராகவும், விரைவில் சோர்வடை வராகவும், சோம்பேறித்தனம் உள்ளவர்களாகவும் விளங்குகிறார்கள்.

ஒவ்வொரு நாளும் அவர்கள் மங்க ஆரம்பிக்கிறார்கள். மங்கிக் கொண்டே செல்கிறார்கள். வயதானபின் மிகவும் மோசமான நிலையில் இருப்பதை உணரவும் செய்கிறார்கள். இது ஏனென்றால் நமது வாகனங்களை, நமது அடையாளம் தெரியாத பறக்கும் தட்டுக்களைப் போட்டு உடைக்கின்றோம். எனவே நாம் நமது வாகனங்களை இன்னும் சிறிது நன்றாகவும் ஜாக்கிரதையாகவும் நாள்படவும் வைத்து உபயோகப்படுத்த வேண்டும். உதாரணமாக உங்களிடம் ஒரு கார் இருக்கிறது என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் அனைவரும் வாகனத்தை ஓட்டுபவர்களே. நீங்கள் இந்த வாகனத்தில் தவறான பெட்ரோலை நிரப்பினால் என்ன ஆகும்? ஒரு சில அடிகள் சென்று அது நின்றுவிடும். நீங்கள் வாகனத்தை குறை கூற முடியுமா? அது நமது குறையல்லவா? நாம் இந்த வாகனத்தில் அதற்கென்று இல்லாத வேறு எரிவாயுவை நிரப்பி வைத்தோம், அல்லது இந்த எரிவாயுவில் சிறிது தண்ணீர் கலந்தோம் என்றால், இந்த வாகனம் சிறிது தூரம் ஓடி நின்று விடுகிறது. வாகனக் கோளாறு வந்து சேருகிறது. என்ன சரியா?

அல்லது நமது பெட்ரோல் மிகவும் கசடுகள் நிறைந்ததாக இருக்கிறது. அல்லது இந்த உபகரணங்களை சரியாக சுத்தம் செய்து வைக்கவில்லை என்றால் இந்த வாகனம் சிறிது தூரம் சென்று மறுபடியும் கோளாறுகள் நிறைந்ததாக நின்றுவிடும் அல்லது வெடிக்கவும் செய்யும். ஏனென்றால் நமது வாகனத்தை சரியாக பாதுகாக்கநூவில்லை, சரியான நிலையில் வைக்கவில்லை. இதுபோலவே நமது உடலும் ஒரு வாகனமே, இதை

வைத்துக் கொண்டு நாம் இங்கிருந்து எட்ட முடியாத உயரத்திற்கு மிக உயர்ந்த விஞ்ஞானப் பூர்வமான மேதாவிலாசத்திற்கு செல்லமுடியும். ஆனால் நாம் இதை சேதப்படுத்துகிறோம். நாம் இவற்றை சரியான காரணத்திற்காக உபயோகிப்பதில்லை. உதாரணமாக நமது வாகனம் நம்மை பல ிமைல்கள் தொலைவிற்கு அழைத்துவந்து அலுவலகம் கொண்டு சேர்க்கிறது. நண்பர்களை காண்கிறோம். பல அற்புதமான கண்கவர்ந்த இயற்கை காட்சிகள் நிறைந்த இடத்திற்கு கொண்டு சேர்க்கிறது. ஆனால் இதை சரியாக போற்றி பாதுகாப்பதில்லை. எனவே, அது வெகு வேகமாக செல்வதில்லை, அதிக நேரமும் செல்வதில்லை, நமது பூங்காவிற்றுள்ளேயே வளைய வருகிறோம், ஆக நாம் வாகனம் வாங்கிய பயனைப் பெறுவதில்லை. நமது நேரமும் சக்தியும் வீணாகிறது. நாம் எவரையும் குறை கூறதி தேவையில்லை, ஒரு காவல் அதிகாரியும் உங்களை தண்டிக்கமாட்டார். ஆனால் நீங்கள் உங்களது வாகனத்தை வீணடிக்கிறீர்கள். உங்களுக்கு பண நஷ்டமும் சக்தி குறைவும் ஏற்படுகிறது. நீங்கள் பல இடங்களுக்கு சென்று பல இயற்கை காட்சிகளை ரசிப்பதையும் இது கெடுக்கிறது.

இது போலவேதான் நமது பூத உடலும், நமது உடலை சரிவர பாதுகாத்தால் நமக்குள்ளே விளங்கும் சக்தியைக் கொண்டு நாம் பறந்து வெளி உலகிற்கு செல்லலாம். எப்படி ஏவுகணையில் அமர்ந்திருப்பவன் உபகரணங்களை சரிவர பாதுகாத்து பௌதீக விதிகளை மீறாது இருந்தால் அந்த ஏவுகணை சரிவர இயங்கி வேகமாக செல்ல இயலுமோ அதுபோல மனிதனும் வெளி உலகத்திற்கு செல்ல இயலும். அந்த ஏவுகணையில் அமர்ந்திருக்கும் விஞ்ஞானி வெகு முக்கியமானவன். ஏவுகணை அவனை குறிப்பிட்ட இடத்திற்கு கொண்டு சேர்க்கிறது. ஏவுகணை முக்கியமானதல்ல என்பதைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். அவனது குறிக்கோளான செல்லுமிடம், சேருமிடம், அந்த வானத்தில் பறக்கும் விஞ்ஞானி இவைகளே முக்கியமானவை.

இந்த ஏவுகணையை அவன் அந்த தீவை மட்டும் சுற்றிவர உபயோகித்தால் அது நேரத்தையும், தேசத்தின் செல்வத்தையும்



வீணடிப்பதாகும். எனவே, இந்த உடல் மிக மிக முக்கியமானது. ஏனென்றால் அதனுள்ளேதான் கடவுள் இருக்கின்றார். விவிலிய நூலில் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கிறது. “நீ கடவுளின் இருப்பிடம் உனதுள்ளே கடவுள் உறைகின்றார்..... நீ ஒரு புனித ஆவி” எல்லாமே ஒன்றுதான். நமக்கு இது புரிந்துவிட்டால் எத்தனை பெரிய விஷயம் பாருங்கள். நமக்குள்ளேயே புனித ஆவி அல்லது எல்லாம் வல்ல இறைவன்..... நீங்கள் ஊகிக்க முடிகிறதா. எத்தனை அற்புதமான விஷயம் இது! மிக மிக முக்கியமானதும் கூட. ஆனால் பலர் இதை படிக்கிறார்களே தவிர உணர்ந்து கொள்வதே இல்லை. புரிந்து கொள்வதுமில்லை. இந்த புனித வரிகளின் அழகிய உயர்ந்த நிலையை அறிந்துப் கொள்ள முயற்சிப்பதும் இல்லை. அதனால்தான் என்னுடைய சீடர்கள் எனது அறிவுரைகளைக் கடைபிடிக்க விரும்புகிறார்கள். அவர்களுக்கு தங்களுக்கு உள்ளே என்ன இருக்கிறது என்று தெரியும். இந்த உலகிற்கு அப்பால் என்ன இருக்கிறது என்பதும் தெரியும். அவர்களுக்கு நாம் அன்றாடம் படும் கஷ்ட நஷ்டங்களும், பணம் சம்பாதிக்க பற்பல குறிக்கோள்களை அடைந்திட என்பது போன்ற இந்த உலக சம்பந்தமான, உடல் சம்பந்தமான அனைத்து பிரச்சனைகளும் நன்றாகத் தெரியும். நாம் நன்றாக இந்த குறிக்கோள்களை எட்டிட வழிவகைகள் தேவை. இவைகள் அனைத்தையுமே நம்மால் எட்ட இயலும்,

ஏனென்றால் இதற்கான சக்தி நமக்குள்ளேயே இருக்கிறது. இது எப்படியென்றால் நாம் நமது வீட்டைப் பூட்டி வைத்திருக்கிறோம். வெகு நாட்களாக, வருடங்களாக நமக்குள் இந்த செல்வக் குவியல் இருப்பதை மறந்தே போகிறோம். இதை திறக்கும் சாவி எங்கு இருக்கிறது என்று நமக்கே தெரியவில்லை. எனவே ஒரு சத்கருவாக இருப்பவர் இந்த பூட்டைத் திறக்க உதவு கிறார். உள்ளிருக்கும் பரம்பொருள் நம்மைச் சேர்ந்தவரே.

ஆனால் நாம் அவரைக் காண இதற்கென்று நேரத்தை ஒதுக்கி உள்ளே கடந்து சென்று அங்கு இருக்கும் ஒவ்வொரு பொருளையும் சரிபார்க்க

வேண்டும் அப்போதுதான் நமக்கு அந்த பரம்பொருளுடன் ஒன்றுபட இயலும். ஆக நாம் இரண்டாவது உலகைப் பற்றி விவரித்துக் கொண்டிருந்தோம். என்ன நீங்கள் இன்னும் மேலே செல்ல விரும்புகிறீர்களா? (ஆமாம் என்று அந்த சபையில் குழுமியிருந்த மக்கள் கூக்குரலிடுகிறார்கள்) ஓ, நீங்கள் எந்த பாடும் படாமல் எல்லாவற்றையும் பற்றியும் அறிய விரும்புகிறீர்களா....மாஸ்டர் சிரிக்கின்றார்...அப்படியே ஆகட்டும். நீங்கள் வேறு ஒரு தேசத்திற்கு செல்லவில்லையென்றாலும், அந்த தேசத்துக்கு சென்றவன் அதைப் பற்றி உங்களுக்கு விவரித்து எடுத்துச் சொல்லலாம் அல்லவா! சரி, உங்களுக்கு விருப்பமாவது இருக்கிறதே! உங்களுக்கு அங்கே செல்வதில் ஈடுபாடு இருப்பதாகத் தெரிகிறது. எனவே, இந்த இரண்டாவது உலகிற்கு பிறகு..... நான் இந்த இரண்டாவது உலகை முடிக்கவில்லை, ஆனால் உங்களால் இங்கேயே நாள் முழுவதும் அமர்ந்து இருக்கவும் முடியாது.

எனவே, இந்த இரண்டாவது உலகிற்கு பிறகு உங்களுக்கு இன்னும் அதிகமான சக்தி பிறக்கக் கூடும். நீங்கள் மன உறுதி கொண்டு இதற்கென்று உழைத்தால் உங்களால் இந்த மூன்றாவது உலகை சென்று அடைய இயலும். இந்த மூன்றாவது உலகம் இரண்டாவது உலகத்தைக் காட்டிலும் உயர்ந்தது. இந்த மூன்றாவது உலகிற்கு செல்பவன் இந்த உலகிற்கு சேரவேண்டிய எல்லாவிதமான கடன்களையும் பரிபூரணமாக பூர்த்திசெய்பவனாக, இருக்க வேண்டும். என்ன புரிந்ததா? நாம் இந்நிலவுலகில் அரசனுக்கு சேரவேண்டிய ஏதாவது நிலுவைகள் மீதம் வைத்திருந்தால் நம்மால் இந்த மூன்றாவது உலகிற்கு உயர முடியாது, அதாவது நீங்கள் ஒரு தேசத்தின் குற்றவாளி என்று கருதப்பட்டால் உங்களைப் பற்றிய தகவல்கள், எழுத்துக்கள் என்ற யாவுமே நீங்கள், குற்றமற்றவர் என்று நிரூபணம் செய்யும்படியாக இருக்கவேண்டும், இல்லாவிட்டால் நீங்கள் இந்த தேசத்தை விட்டு வேறு தேசத்திற்கு செல்ல முடியாது. ஆக இந்த நிலவுலகக் கடன்கள் என்பது பலதரப்பட்டது.

இவை நாம் முன்செய்தவைகளாக இருக்கலாம், இப்போது செய்பவைகளாக இருக்கலாம், இனி செய்யப் போவதாகவும் இருக்கலாம். நாம் இவைகள் எல்லாவற்றையும் பூர்த்தி செய்தவர்களாக இருக்க வேண்டும். எப்படி நாம் சங்கவரிகளை செலுத்துகிறோமோ அதுபோல நாம் நமது கடமைகளை செய்து முடித்தால்தான் நம்மால் இந்த மேல் உலகிற்கு செல்ல இயலும். நாம் இரண்டாவது உலகத்தில் இருக்கும்போதே நமது பழைய கர்மாக்களையும், இந்த உடல் எடுத்ததின் காரணமாக வாழ்க்கையில் நாம் செய்யும் இன்றைய கர்மாக்களையும் பூர்த்தி செய்ய ஆரம்பிக்கிறோம். இந்த கர்மாக்கள் நம்மை தொடரவில்லை, இருப்பு இல்லை என்றால் நம்மால் இந்த உலகத்தில் உயிர் வாழ இயலாது. இந்த சத்குருநாதர்கள் அல்லது ஞானிகள் இருக்கிறார்களே அவர்கள் இரண்டு வகையானவர்கள். ஒருதரப்பட்டவர் கர்மங்களே இல்லாதிருப்பவர். எனவே, அவர் சிறிது கர்மங்களை கடன் வாங்கிக் கொண்டு இந்த நிலவுலகிற்கு வருகிறார். மற்ற தரப்பினரோ நம்மை போன்றவர். சாதாரணமானவர்களே.. கர்மங்களை அழித்து பரிசுத்தமாக விளங்குபவர்கள். ஆக எவர் வேண்டுமானாலும் நாளை சத்குருவாக, ஞானியாக விளங்கக் கூடிய சந்தர்ப்பம் உள்ளவராக இருக்கக் கூடும். சில சமயங்களில் இந்த கடன் வாங்கிய கர்மாக்களுடன் சத்குருநாதர்கள் மேல் உலகில் இருந்து இந்த நிலவுலகிற்கு வருகிறார்கள். என்ன ஆச்சரியமாக இருக்கிறதா? கர்மாவை கடன் வாங்கிக் கொண்டு வருவதா... (மாஸ்டர் சிரிக்கின்றார்). உதாரணமாக நீங்கள் வருவதற்கு முன்னால் இங்கே வந்திருக்கிறீர்களா? ஆம் பல நூறு வருடங்களாக, யுகங்களாக நீங்கள் பலதரப்பட்ட மனிதர்களிடம் கொடுத்தும் வாங்கியும் இருக்கிறீர்கள். அதன்பிறகு நீங்கள் இந்த தேவர் உலகிற்கோ, உங்களது இருப்பிடத்திற்கோ..... வெகுதொலைவில் உள்ள இடங்களுக்கோ... ஐந்தாவது உலகம் வரை எட்டுகிறீர்கள். இந்த ஐந்தாவது உலகம்தான் சத்குருநாதர்களின் இருப்பிடம்.

ஆனால் இதற்கு அப்பாலும் பற்பல நிலைகள் இருக்கின்றன. என்ன புரிகிறதா? இப்போது கடவுளின் ஆணைப்படி ஒருவேலையை

முடிக்கவோ, கருணை கூர்ந்தோ இந்த நிலவுலகிற்கு மறுமுறை வந்து சேருகிறோம். நமது பூர்வ ஜென்ம வாசனைகளால், நமது நெருக்கம் காரணமாக ஒருசில கர்மாக்களை நமக்கு தெரிந்தவர்களிடம் இருந்து கடன் வாங்குகிறோம். ஞாபகம் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இந்த கடன் மாத்திரமே..... கர்மாக்கள் மாத்திரமே..... வேறு ஒன்றும் இல்லை. மக்களின் அழகையோ மற்றவைகளையோ அல்ல, ஆக நாம் இந்த கடனாக வாங்கி வந்து நமது தவ வலிமையால் மெதுவாக அதைப் போக்கி நாம் நமக்களிக்கப்பட்ட வேலையைப் பூர்த்தி செய்கிறோம். எனவே, இந்த மாஸ்டர் வித்தியாசமானவர் இல்லையா!, இந்த உலகத்தில் இருந்தே வந்த சத்குருநாதர்களும் இருக்கிறார்கள். அவர்கள் தங்களது தவ வலிமையால் உயர்ந்து மாஸ்டர்கள் ஆகிறார்கள். எப்படி மாணாக்கர்கள் பட்டதாரிகளாக ஆகிறார்களோ அவ்வாறு. எப்படி ஒரு பல்கலைக்கழகத்தில் மாணாக்கர்கள் பட்டம் பெற்று அங்கேயே விரிவுரையாளர்களாக மாறுகிறார்களோ அதுபோல இப்படிப்பட்ட ஞானிகளும் இருக்கிறார்கள். ஆக நாம் மூன்றாவது உலகிற்கு செல்ல விரும்பினால் எந்தவிதமான கர்மபந்தங்களும் இருக்கக் கூடாது. முற்றிலும் கர்மாக்களை அழித்துவிட வேண்டும். கர்மா என்பது ஒரு விதி. "நீ எதை விதைத்தாயோ அதையே திரும்பப் பெறுவாய்" என்ன புகிறதா?

நீங்கள் ஆரஞ்சு விதை விதைத்தால் ஆரஞ்சுப்பழம் கிடைக்கும். ஆப்பிள் பழங்களின் விதை விதைத்தால் ஆப்பிள் பழங்கள் கிடைக்கும். ஆக, இதுவே கர்மாக்கள் என்று கூறப்படும். வடமொழியில் கூறப்படும் இந்த கர்மாவாகப்பட்டது காரணமும் விளைவுமாகும். இந்த விவிலிய நூலில் கர்மாவைப் பற்றி கூறவில்லை. ஆனால் "நீ எதை விதைக்கிறாயோ அதை திரும்பப் பெறுவாய்" என்று கூறப்பட்டு இருக்கிறது. எனவே இரண்டும் ஒன்றே தவிர வேறல்ல. விவிலிய நூல் உபதேசங்களின் குறுகிய சாரமாகும், ஏனென்றால் இந்த இயேசுநாதரான ஞானியும் சிறிது காலமே உலகில் வாழ்ந்தார் அல்லவா, எனவே, நமக்கு விவிலிய நூலில் வேண்டிய விரிவுரைகள் இல்லை. அதுமாத்திரம் அல்ல. இந்த விவிலிய நூல்களும் பலவிதமான

பதிப்புகளில் தணிக்கை செய்யப்பட்டு இந்த மதத் தலைவர்களின் கூற்றுக்களுக்கு இணங்க வெளிவந்துள்ளன.

இந்த தலைவர்கள் அனைவருமே தெய்வீக உணர்வும் மனமும் படைத்தவர்கள் அல்ல. இதையும் நீங்கள் அறிவீர்கள். எல்லாமே வியாபாரம் ஆகிவிட்டது. எல்லாவற்றிற்கும் மக்கள் விலை நிர்ணயித்து கொடுக்கல் வாங்கலில் ஈடுபடுகிறார்கள்.... தரகர்கள்..... இந்த நிலவுலகில் எங்குமே தரகர்கள் நிறைந்து இருக்கிறார்கள். ஆனால் உண்மையில்..... உண்மையான..... சத்தியமான விவிலிய நூல் வேறுவகைப்பட்டது. ஒரு சிறிது நீளமாக விளங்குவது. மிகக் குறுகிய வரிகளில் எளிதாக மனதில் விளங்குமாறு எழுதப்பட்டது. ஆனால் நம்மால் இதை உறுதியாக அறுதியிட்டு சொல்ல இயலாது. சரிபார்க்க இயலாது. ஆக, நாம் இதுபோன்ற சர்ச்சைகளில் ஈடுபடவும் வேண்டாம். ஒரு சிலர் நாம் மததூஷணைகளில் ஈடுபடுவதாக கூறுவார்கள். நாம் எதை உறுதியாக, ஆக்க ரீதியாக உங்கள் முன் எடுத்து வைக்க இயலுமோ அதையே நான் கூறுவேன்.

நீங்கள் கேட்கலாம் என்ன இரண்டாவது, மூன்றாவது, நான்காவது உலகம் என்று கூறுகிறீர்களே..... உங்களால் இதை ஆக்கப்பூர்வமாக காட்ட இயலுமா? ஆமாம். என்னால் முடியும். ஆக்கப்பூர்வமாக இயலும். நீங்கள் இதை காணவேண்டும் என்றால் என்னுடன் நடந்து வரவேண்டும். என்னுடைய வழியில் நடந்து வந்தால் உங்களால் இதைக் காண இயலும். புரிந்ததா? நீங்கள் இந்த வழிப்பாதையில் வரவில்லையென்றால் என்னால் இதை உங்களுக்கு காட்ட இயலாது. என்ன நான் கூறுவது சரிதானே? எனவே நான் துணிகரமாக இவற்றைப் பற்றி கூறுவதன் காரணம் என்னால் இவற்றை ஆக்கப்பூர்வமாக உங்களிடம் நிரூபிக்க இயலும் என்பதே உலகெங்கும் லட்சக்கணக்கில் எனது சீடர்கள் நிறைந்து இதை அனுபவித்து வருகிறார்கள். இவர்களே உங்களுக்கு ஆக்கப்பூர்வமான நிரூபணமாக விளங்குகிறார்கள்.

ஆக எங்களுக்கு தெரிந்தவற்றை நாங்கள் உங்களுக்கு சொல்லுகிறோம்.

உதாரணமாக நீங்கள் ஒரு இடத்திற்கு செல்ல வேண்டும் என்றால் அந்த வழிப்பாதையில் நடந்து செல்ல வேண்டும். நீங்கள் நடக்கவே எத்தனிக்காது அந்த பாதையை அடைந்து செல்லாதவாறு நீங்களே நடந்து சென்று எங்களுக்கு எல்லாவற்றையும் காண்பித்துவிடு என்றால் அது இயலாத காரியம். என்னால் முடியாது. உதாரணமாக உலக ஜ. நா. சபையில் இல்லாதிருந்தால் நீங்கள் எவ்வளவுதான் இந்த அறையைப் பற்றி எடுத்துக் கூறினாலும் அது பற்றிய அனுபவம் வந்து சேராது. என்ன சரிதானே. ஆக, நாம் இதைப் பற்றிய அனுபவம் உள்ளவர்களின் துணையுடன்தான் நடந்து செல்லவேண்டும். இங்கு குழுமியுள்ள பல நாடுகளைச் சேர்ந்த மனிதர்களில் சிலர் எனது சீடர்களாக இருப்பதுடன் இதைப் பற்றிய அனுபவம் பெற்றவர்களாகவும் இருக்கிறார்கள். சிலரது அனுபவம் பெரியது. சிலரது அனுபவம் சிறியது. ஆக நாம் மூன்றாவது உலகத்தைப் பற்றி விவரித்துக் கொண்டிருந்தோம்.

இது எல்லாவற்றையும் கூறுவதில்லை, நான் உங்களுக்கு எடுத்து ரைத்தது ஓரளவு மட்டுமே, முழுவதும் அல்ல. நாம் ஒரு நாட்டைப் பற்றி படித்திருந்தாலும் அந்த நாட்டைப் பற்றி முற்றிலும் அறிந்ததாக ஆகுமா? ஆகாதல்லவா! அதுபோல நாம் பல தேசங்களை பற்றி பற்பல புத்தகங்கள் படித்தாலும் அங்கே செல்ல விரும்புகிறோம் அல்லவா! நாம் ஸ்பெயின் நாட்டைப் பற்றியோ, டெனிசி நாட்டைப் பற்றியோ, கிரேக்க நாட்டைப் பற்றியோ சினிமா படங்களிலிருந்தும், புத்தகங்களிலிருந்தும் தெரிந்து கொள்கிறோம். ஆனால் நாம் உண்மையில் அங்கே செல்ல வேண்டும். அங்கே செல்ல வேண்டும். ஆனந்தமும் நிறையும்.

அந்த நாடுகளின் உணவு வகைகள், இனிப்பான நீர் வகைகள், கடலின் பேரமைதி, அழகான தட்ப வெப்பநிலை, இனிய நண்பர்கள், மனிதர்கள் போன்ற பற்பல அற்புத நிலைகளை புத்தகங்களில் மட்டும் படித்து அறிந்து கொள்ள இயலுமா? ஆக நீங்கள் இந்த மூன்றாவது உலகத்தை கடந்து செல்ந் கிறீர்கள் என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அடுத்தது

என்ன? நீங்கள் இதற்கு மேலான நான்காவது உலகத்திற்கு செல்லுவீர்கள். இந்த நான்காவது உலகம் இன்னும் விசித்திரமானது. அசாதாரணமானது. சாதாரண மொழிகளால் இந்த உலகத்தை நம்மால் வர்ணிக்க இயலாது. அது இந்த உலகத்தின் தலைவரை அவமதிப்பது போல் ஆகும். ஏனென்றால் இந்த உலகம் மிகமிக அழகானது. ஆனால் சில இடங்கள் மிகவும் இருட்டடைந்தது. சாதாரண உலகில் நியூயார்க் மாநகரில் மின்சாரமற்று இருட்டடைப்பு இரவில் இருந்தால் எப்படி இருக்கும் என்று ஊகித்துப் பாருங்கள்.

அதை விட இது இன்னும் இருட்டானது. நீங்கள் என்றாவது இரவில் உங்கள் நகரத்தில் முழுமையான இருட்டடைப்பை பார்த்திருக்கிறீர்களா? இது அதைவிட மிகக் கடுமையான இருளில் மூழ்கியது. ஆக நீங்கள் வெளிச்சத்தை அடையும் முன்பாக, இந்த இருட்டடைக்க வேண்டும். இந்த இருள் நகரம் ஒரு விரும்பத் தகாத நகரம் என்று கூட கொள்ளலாம். நாம் கடவுளைப் பற்றி அறிந்து கொள்ளும் முன்னர் தடுக்கப்படுகிறோம். ஆனால் ஒரு சத்கருநாதரின் துணை கொண்டு, அனுபவமுள்ள மாஸ்டரின் துணை கொண்டு, நாம் இந்த இருளைக் கடக்க இயலும்நாமாகவே சரியான பாதையை இந்த உலகில் கண்டுபிடிக்க இயலாது.

நாம் பலவிதமான நிலைகளை அடையும் போது, பலதரப்பட்ட வேறுபட்ட நிலைகளை சந்திக்கும்போது, நமது தெய்வீக நிலையில் மட்டுமல்ல, உடல் நிலையிலும், ஞான நிலையிலும், அறிவு நிலையிலும் இன்னும் பலதரப்பட்ட பற்பல மாற்றங்களை நாம் சந்திக்கிறோம். நாம் நமது வாழ்க்கையையே புதிய கோணத்தில் பார்க்கின்றோம். நமது நடைமுறைகளே மாறுகின்றன. நாம் வேறுவிதமான முறைகளில் வேலை செய்ய ஆரம்பிக்கின்றோம். நமது வாழ்க்கை நடைமுறைகள், வேலை விதங்கள், தினசரி அலுவலகங்கள், போன்ற யாவுமே ஒரு புதிய மினுக்குடன், காரணத்துடன் விளங்குகின்றன. நமக்கு புரியவும் செய்கிறது. ஏன் இவ்வாறு வேலை செய்கிறோம். என்பது, நாம் இந்த வேலையை ஏன் எடுத்துக் கொண்டு இருக்கிறோம்? எதனால் நமது

வேலைகளை மாற்றுகிறோம்? என்பது போல.

நமது வாழ்வின் குறிக்கோள் நமக்குப் புரிகிறது. நாம் நமக்குள் இருக்கும் சலனங்களில் இருந்தும் மனக் குழப்பங்களிலிருந்தும் முற்றிலும் விடைபெறுகிறோம். ஆனால் நாம் ஒருமுகப்பட்ட மனதுடன் வாழ்க்கையை எதிர்நோக்குகிறோம். நாம் நமது வாழ்வின் குறிக்கோளை செவ்வனே புரிந்து கொண்டு நமக்கு விதிக்கப்பட்ட செயல்களை மனதார செய்து முடிக்கிறோம். ஏனென்றால் நமக்குத் தெரியும் நாம் இதன்படி எங்கே போகிறோம் என்பதையும் நாம் எதற்காக வாழ்கிறோம் என்பதையும் அறிகின்றோம். இதையேதான் “உயிருள்ள போதே இறந்த நிலையை அடைதல்” என்று கூறுகிறோம். ஆமாம் ஆமாம் உங்களில் சிலர் இதைப் பற்றி இதைப் போலவே கேள்விப்பட்டும் இருக்கலாம்.

ஆனால் எந்த ஒரு மாஸ்டரும் வேறு விதமாக இதைப் பற்றி பேச இயலும் என்று எனக்கு தோன்றவில்லை. (மாஸ்டர் வாய்விட்டு சிரிக்கின்றார்) நாம் நமக்குள் இந்த அரிய சந்தோஷமான நிலையைப் பற்றி மனமார உணர்ந்து அறியலாம். எவராலும் இதைப் பற்றி உண்மையாக எடுத்துரைக்க இயலாது. அதாவது ஒரு மெர்சிஃஸ் பென்ஸ் வாகனம் இருக்கிறது என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இந்த மெர்ட்சு பென்ஸ் வாகனத்தை வைத்துக் கொள்பவன் இதைப் பற்றி விவரித்துச் சொல்ல இயலும். ஆனால் உண்மையில் இது பென்ஸ் வாகனத்தை ஓட்டும் உணர்வை நமக்குத் தர இயலுமா? ஆக நான் சாதாரண மொழியில் என்னதான் உங்களுக்கு எடுத்துச் சொன்னாலும், இந்த அசாதாரணமானவைகளை நமக்கு நாமே உள் உணர்வில் அனுபவ ப்பூர்வமாக உணர வேண்டும். அதற்குத் தேவையான முயற்சிகளை எடுத்தும், ஆழ்ந்த மனப்பூர்வமான உண்மையான உழைப்பைக் கொடுத்தும், ஒரு அனுபவஸ்தரான மாஸ்டரின் துணை கொண்டும், நமக்கு நாமேயும் இதைச் செய்து கொள்ளலாம். உணர்ந்து கொள்ளலாம். ஆனால் இது பத்து லட்சத்தில் ஒரு நபருக்குத்தான் சாத்தியமாகும். அதுவும் பற்பல இடர்பாடுகள், தடங்கல்கள் விபத்துக்கள்



இவைகளின் நடுவில் அதுவும் கட்டாயமாக இயலும் என்று இராத ஒருநிலையில், விபத்துக்களைத் தவிர்க்க இயலாத சூழ்நிலையில் என்பதே மெய்யாகும். கடந்த காலத்தில் சிலர் “ஸ்வீடன்பர்க்” இவர் இதை ஓரளவு செய்ய இயன்றது. “குர்ட் ஜெப்” அவர்கள் இந்த நிலைதனை அடைந்தார் என்று கூறுகிறார்கள்.

நான் அவரது புத்தகங்களை படித்துப் பார்த்தேன். அவரது பாதையில் செல்லும் சில மனிதர்களைப் பற்றியும் தீர விசாரித்து அறிந்தேன். அவர்களும், இந்த புத்தகங்களும், விபத்துக்களுக்கு இடம் தராத நிலையில் இல்லை. ஏராளமான துன்பங்களுக்கும் உள்ளாகக் கூடும். அவர்கள் அனைவருமே உயர்ந்த நிலைக்கு செல்வார்கள் என்பதும் உறுதியானதல்ல.

எனவே நீங்கள் இந்த நான்காவது நிலையை கடந்து இன்னும் மேலே செல்கிறீர்கள். இந்த ஐந்தாவது நிலையே மாஸ்டர்கள் இருக்கும் நிலையாகும். எல்லா மாஸ்டர்களும் இங்கிருந்துதான் வருகிறார்கள். அவர்கள் நிலை இந்த ஐந்தாவது உலகத்திற்கு மேற்பட்ட நிலைகளும் உண்டு. என்றாலும் கருணை கூர்ந்து இந்த ஐந்தாவது உலகில் இருக்கின்றார்கள். இது தான் மாஸ்டரின் வீடு. இதற்கு மேற்பட்ட நீங்களும் உண்டு இந்த நிலைகள் எல்லாம் கடவுளின் பல்வேறு அம்சங்கள் நிறைந்தவை இவைகளை எளிதில் புரிந்து கொள்ள இயலாது.

நான் உங்களை நிலைகுலைத்து விட விரும்பவில்லை. மற்றொரு முறை நான் கூறுகின்றேன். அல்லது நீங்கள் தீட்சை பெற்ற பிறகும் நீங்களும் உங்களது தயாரான நிலையில் முன்னேறும் போது நான் உங்களுக்கு இந்த திகில் நிறைந்த விஷயங்களையும் உங்களால் நினைத்துப் பார்க்க இயலாத விவரங்களையும் நான் கூறுவேன். அதன்பிறகு. எப்படி நாம் இறைவனைப் பற்றியும், அவரது விசித்திரமான நிலைகளைப் பற்றியும் தவறான கருத்துக்களை கொண்டு இருக்கிறோம் என்பது உங்களுக்கும் புரியும்.

**சொற்பொழிவிற்குப் பிறகு நிகழ்ந்த கேள்விகளும் - பதில்களும்**

**கேள்வி :** நீங்கள் மாஸ்டர்களும் மற்றவர்களின் கர்மாக்களை கடன் வாங்கிக் கொண்டு வருகிறார்கள் என்று கூறினீர்களே இந்த நிலையில் அந்த மனிதர்களின் கர்மாக்கள் பூர்த்தியாகி இந்த கர்ம பந்தங்களிலிருந்து விடுபடுகிறார்கள். இந்த கர்மங்களிலிருந்து விடுபட்ட மனிதர்களின் நிலை என்ன? அந்த மக்களுக்கு ஏற்படும் விளைவுகள் என்ன?

**பதில் :** ஆமாம். மாஸ்டர்களால் எவரது கர்மத்தையும் அழிக்க முடியும், அவர் அவ்வாறு நினைத்தால் உண்மையாக சீடர்களுக்கு தீட்சை கொடுக்கும் போது பழைய கர்மாக்களை அழித்து விடவேண்டும், தற்போதைய கர்மாக்களை மட்டுமே விட்டு வைக்கிறேன். ஆக இதனால் இந்த மனித வாழ்க்கை நிலைக்கும் இல்லாவிட்டால் முடிவுக்கு வந்து விடுமே!! ஓரளவு கர்ம பந்தம் நமக்கு இல்லை என்றால் நம்மால் இந்த உலகில் இருக்க இயலாது. ஆக மாஸ்டர்கள் பழைய கர்மாக்களை மட்டுமே முற்றிலும் அழித்து விடுகிறார்கள். இதனால் புத்துணர்ச்சி பெற்ற மனிதன் புனித நிலையில், ஓரளவு கர்மா இந்த உடல் தக்க வைக்கும் நிலையில், இந்த உலகில் செய்ய வேண்டியவைகளை செய்து முடிக்கிறான். இந்த கர்ம நிலை முடிந்ததும், அந்த மனிதன் செல்கிறான் இல்லை என்றால் அவனால் மேல் உலகம் செல்ல இயலாது. அவன் புனிதனாக இருந்தாலும் எந்த அளவிற்கு புனிதனாக இருக்கிறான், அவனது கடந்த கால வாழ்க்கை நிலை என்ன? எனை புரிந்ததா.

**கேள்வி :** உங்களது, பயிற்சி குறிக்கோள் யின் என்ன?

**பதில் :** குறிக்கோள் என்ன? நான் உங்களுக்கு எடுத்துரைக்கவில்லையா?

இந்த நிலவுஉலகிலிருந்து சென்று இறைவன் உலகிற்கு செல்வது, உங்களது மேதாவிலாசத்தை வளர்த்துக் கொள்வது, இப்போது இருப்பதை விட நல்ல மனிதனாக இந்த வாழ்விலேயே உயர்வது.

**கேள்வி :** இந்த கர்மாக்கள் எல்லா நிலைகளிலும் உண்டா?

**பதில் :** இல்லை, எல்லா நிலைகளிலும் இது தொடராதது, இரண்டாவது உலகம் வரையில் தான். ஏனென்றால் நமது மனது, மூளை, கம்ப்யூட்டர் போன்றது. இந்த இரண்டாவது நிலையில்தான் உருவாகிறது. அதாவது மேல் நிலையில் இருந்து கீழ் நிலைக்கு வரும் நிலையில், உயர்ந்த நிலையிலிருந்து இந்த நில உலகிற்கு ஏதாவது ஒரு வேலையை ஆண்டவன் இட்ட கட்டளையை முடிக்க வரும் போது அந்த பந்தங்கள் வந்து சேரும். உதாரணமாக மாஸ்டர் அவர்கள் ஐந்தாவது உலகிலிருந்து, நிலையிலிருந்து, இந்நிலவுலகிற்கு வருகிறார் என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இந்த இரண்டாவது உலகத்தை அவர் கடக்கும் சமயம், இந்த கர்ம பந்தங்களை, கம்ப்யூட்டரை எடுத்துக் கொண்டு தான் இந்த நிலவுலகிற்கு வேலைகளை முடிக்க வருகிறார். ஒரு முத்துக் குளிக்கும் மனிதன் கடலுக்குள் குதிக்கப் போகிறான் என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள் அவன் இதற்கான ஏற்பாடுகளை செய்து கொள்ள வேண்டும் அல்லவா” ஒரு முகமுடி, பிராணவாயு குப்பி போன்றவை. ஆனால் இவைகளை அணிந்தும் பார்ப்பதற்கு என்னவோ போல் இருக்கிறான், அலங்கோலமாக இந்த பிராணவாயு குப்பியும், விசித்திரமான உடைகளுடன் கூட ஒரு தவளை போல் அல்லவா விளங்குகிறான். அதுபோல நாமும் இந்த கம்ப்யூட்டருடன், நமது உடல் உபாதைகளுடன், ஏதோ விசித்திரமாக அல்லவா இருக்கிறோம்!! இதைத் தவிர்த்தால் நாம் எல்லோருமே அழகாக அல்லவா இருக்கிறோம். நீங்கள் உங்களை அழகற்றவர்களாக நினைத்துக் கொண்டாலும், உண்மையாக நீங்களும் மிக அழகாக இருப்பவர்களே நீங்கள் உண்மையான நிலையில் இருக்கும் அழகிற்கு முன்னால் இப்போதைய அழகு ஒன்றும் குறிப்பிடத்தக்கதல்ல. என்ன! புரிகிறதா!! ஏனென்றால் இந்த உலகில் குதித்து ஆழத்தில் நீந்திட நமக்கு இந்த

உபகரணங்கள் அனைத்துமேத தேவைப்படுகிறது. எனவே நாம் இரண்டாவது உலகை கடந்ததும் நமது உபகரணங்கள் நமக்கு தேவைப்படுவதில்லை. எப்படி ஒரு கடலுக்கடியில் குதித்துச் செல்பவன் கரையை அடைந்ததும் தனது பிராணவாயு குப்பி, முகமூடி போன்ற பலவற்றை எடுத்து எறிகின்றானோ அதுபோலவேதான் நாமும் நமது பழைய அழகான நிலையை அடைகின்றோம். நீங்கள் விரும்பினால் மேலே செல்லலாம்.

**கேள்வி :** அதாவது இரண்டாவது உலகத்திற்கு அப்பால் செல்லும் போது நமது கர்மாக்களை விட்டு விடுகிறோம். நமது கர்மாக்களைக் களைந்த பிறகுதான் செல்ல வேண்டும் என்றீர்கள். அப்படி என்றால் இந்த உலக வாழ்வில் பழைய கர்மாக்கள் நம்மைத் தொடர்ந்து வருகின்றனவா?

**பதில் :** ஆம் ஏனென்றால் இரண்டாவது உலகிற்கு அப்பால் எதையும் பதிவு செய்யும் சாதனங்கள் இல்லை. நமது கர்மா இரண்டாவது உலகிலிருந்து தொடர்கிறது. நமது மனது, சித்தம், மூளை போன்றவைகள் இந்த நிலவுலகில் எல்லாவற்றையும் பதிவு செய்கிறது. நல்லதாக இருந்தாலும், தீமையானதாக இருந்தாலும், நாம் அதை பதிவு செய்து கொள்கிறோம். இதைத்தான் கர்மா என்று நாம் கூறுகிறோம்.

**கேள்வி :** கர்மா என்பது என்ன?

**பதில் :** நமது அனுபவங்கள் நன்மை தரக் கூடியது, தீமை விளைவிக்க கூடியது, நமது செயல்களின் விளைவுகள் பல ஜன்ம அனுபந்தங்களாக தொடர்வ. ஏனென்றால் நமக்கு உள்ளூணர்வு என்று ஒன்று உள்ளது. நாம் நல்லவர்களாக இருக்க வேண்டும் என்றுமு தெரியும். இருந்தபோதும் சில சமயம் தவறான செயல்களைச் செய்கின்றோம். இதைத்தான் கர்மா என்கிறோம். இந்த தீயசெயல்கள் நம்மை கீழே தள்ளி அத்துகின்றன. குப்பைக் கூளங்கள், நமது சாமான்களின், பொருள்களின் கணம் நம்மை அழுத்துவது போல, இந்த புவிஈர்ப்பு சக்தி செயல்படுவது போல இது நம்மை கீழே தள்ளி மேலே மலைமீது

ஏற இயலாது தடுத்து நிறுத்துகிறது. ஏனென்றால் இந்நில உலகில் ஏராளமான ஒழுங்கு விதிகள், நடைமுறைகள், சட்டங்கள், சடங்குகள், பழக்க வழக்கங்கள், இந்த உலகின் பண்பாடுகள், பலளின் நடை உடை பாவனைகள் மற்றும், நன்மைக்கும், தீமைக்கும் உள்ள பாடுபாடுகள் அங்குள்ள சட்ட திட்டங்கள் போன்ற பற்பல, நாடுக குற்றம், தூய்மை, நிரபராதித்துவம் போன்ற பலவும் நம்மைவைகளும் கட்டுப்படுத்துகின்றன. எனவே நாம் இந்த நாடுகளோடு மற்றும் அந்த மக்களுடன் தொடர்பு கொள்ளும்போது அந்தந்த தேசத்து சட்ட திட்டங்கள், நடைமுறைகளுக்கு உட்பட்டு வாழ்க்கை நடத்துகின்றோம். தொடர்பு கொள்கின்றோம். இது ஒரு பழக்கமாகவும் மாறுகிறது. “இந்த வகையில் செய்துமுடி, இல்லாவிடில் நீ ஒரு குற்றவாளி” என்பது போல அல்லது “நீ ஒரு காரியத்தை செய்தால் ஒரு தீய பழக்கம் உள்ளவனாக இருக்கிறாய்” போன்றவைகள் பதிவு செய்யப்படுபவையாக இருக்கின்றன. இவைகள் தான் நம்மை இந்த நிலவுலகில் தங்க வைத்து கின்றன அல்லது நம்மை மேலுலகத்திற்கு உந்துகின்றன. ஆனால் முற்றிலும் மேல் உலகங்களுக்கு செல்ல இயலுவதில்லை. இல்லை, இல்லை.... இன்னும் பூரண சுதந்திரம் உள்ளவர்களாக இல்லை. நாம் மேலுலகில் உலவுமாறு பளு குறைந்தவர்களாக ஆகவில்லை. நமது சிந்தனையில் நாம் கொள்ளும் கருத்துக்கள் முன்னதாகவே நாம் மனதில் வைக்கும் எண்ணங்கள், சிந்தனைகள் போன்றவைதான் இதற்குக் காரணம் .

**கேள்வி :** நாம் இவ்வுலகில் பிறந்திடும் ஒவ்வொரு முறையும் நாம் அடையும் நிலை முன்னதாகவே விதிக்கப்படுகிறதா?

**மாஸ்டர் :** இல்லை நாம் வேகமாக அல்லது மெதுவாகச் செல்ல இயலும். உதாரணமாக உங்கள் கார் வாகனம் நீங்கள் 100 லிட்டர் பெட்ரோல் போடுறுகிறீர்கள். நமக்கு சுதந்திரம் கொடுக்கப்பட்டு உள்ளது. நீங்கள் வேகமாக காரல் சென்று குறித்த இடத்தை அடைய லாம் அல்லது. மெதுவாகவும் அடையலாம் இயலும். அது உங்கள் விருப்பத்தைப் பொறுத்தது.

**கேள்வி :** நல்லது நான் உங்களை கேட்க விரும்புகிறேன்: தேவதைகள் எந்த நிலையில் இருக்கிறார்கள்?

**மாஸ்டர் :** எந்த நிலையிலா? அது அவர்கள் எந்த வகையான தேவதைகள் என்பதைப் பொறுத்தது.

**கேள்வி :** நம்மை பாதுகாத்து அருளும் தேவதைகள்.

**மாஸ்டர் :** பாதுகாப்பு தேவதைகளா! அவர்கள் இரண்டாவது நிலையில் இருப்பவர்கள். அவர்கள் மனிதர்களுக்கு அடுத்த நிலையில் உள்ளவர்கள் ஓரளவிற்கு குறைவான கௌரவம் உள்ளவர்கள், அவைகள் மனித இனத்திற்கு சேவை புரிபவர்கள்.

**கேள்வி :** அப்படி என்றால் அவர்கள் மேல் நிலைக்குச் செல்ல மாட்டார்களா?

**மாஸ்டர் :** இல்லை, அவர்கள் மனிதர்களாக மாறினாலே மட்டும் முடியும். இதனால் அவைகள் மனித இனத்திடம் பொறாமைகூட கொண்டிருக்கிறார்கள். ஏனென்றால் கடவுள் மனிதர்களின் இதயத்தில் வாசம் செய்கிறார். நாம் இறைவனாக மாறிட ஆண்டவன் எல்லாவிதமான வசதிகளையும் செய்து கொடுத்து இருக்கிறான். ஆனால் தேவதைகளுக்கு இது இல்லை இது ஒரு குழப்பும்படியான விஷயம். நாம் பிறகு ஒரு நாள் இது பற்றிப் பேசுவோம். இவைகள் யாவும் நமது மனித உபயோகத்திற்காக, மேன்மைக்காக உருவாக்கப்பட்டவை. பலவிதமான தேவதைகள் இருக்கிறார்கள். உதாரணமாக கடவுளால் உண்டாக்கப்பட்ட தேவதைகள் என்றால் அவைகள் நமக்கு உதவி புரிவதற்காக இருக்கின்றன. புரிகிறதா. அவைகள் இந்த எல்லைக் கோட்டைத் தாண்டக் கூடாது. தாண்டவும் மாட்டார்கள். அவைகள் இப்படி எல்லைக் கோட்டைத் தாண்டவும் தேவை இல்லை. ஆனால் சில சமயங்களில் அவைகள் தாண்டவும் இயலும், சில நேரங்களில் சரியான

வகைகளில் உருவாகாத வகையில் அவைகள் முன்னேற வாய்ப்புகள் இல்லாது போகின்றன. உதாரணமாக உங்கள் வீட்டில் உங்களது சுகத்திற்காக சிற்சில கருவிகள் உள்ளன. நீங்கள் தான் இவற்றை உருவாக்கி வைத்து இருக்கிறீர்கள். அவைகளில் சில மிகமிக அற்புதமாகவும், வினோதமாகவும் கூட இருக்கிறது. உதாரணமாக, உங்களால் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட இந்த வினோதமான கருவிகளைக் கொண்டு நீங்கள் உங்களது வீடுகளிலும், தோட்டங்களிலும் உள்ள விளக்குகளை இருந்த இடத்தில் அமர்ந்தவாறே அணைக்கலாம். இவைகள் உங்களது உபயோகத்திற்காக சுக-வசதிகளுக்காக ஏற்படுத்தப்பட்டவை. இவைகளில் சில உங்களை விட மிகவும் அதிகமான அளவில் அதிசயமாக செயலாற்றக் கூடியவைகளாக இருக்கின்றன. இருந்த இடத்தில் இருந்தவாறு மனிதன் பலவற்றை இயக்க இயலாது. ஆனால் இந்த வினோத கருவிகளால் இது இயலும். ஆனால் இந்தக் கருவிகள் உங்களை விட உயர்ந்தவைகளா இல்லை அல்லவா? உங்களுக்கு உதவுவதற்காகவே இவைகள் உண்டாக்கப்பட்டவை. உங்களை விட திறமையாகச் செயல்பட்டாலும் இவைகள் மனிதர்களுக்கு ஈடாக இயலாது. இதை நன்றாக புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

**கேள்வி :** மாஸ்டர் சிங்ஹாய் அவர்களே நான் தெரிந்து கொள்ள விரும்புகிறேன்..... நாம் தற்போது இந்த உலகில் இருக்கின்றோம். இதற்கு முன்னால் இந்த உடலிலிருந்து விடுபட்டு மோட்ச நிலை அடைந்திருக்கக் கூடுமா? எப்போதுமே இந்த நிலையில்தான் இருந்திருக்கிறோமா அல்லது இதைவிட உயர்ந்த நிலையில் இதற்கு முன்னால் இருந்திருக்கக் கூடுமா? எந்த நல்ல நிலையை, நல்ல வழியை மேற்கொண்டால் நம்மால் நன்றாக முன்னேற இயலும். கூற இயலுமா?

**மாஸ்டர் :** இந்த உடலை விட்டு, முன்னேறுவதா..... ஆமாம்..... முடியும் நமக்கு இதற்கான வழி தெரிந்தால் இந்த உடலை விட்டு இந்த உலகிற்கு அப்பால் சென்றிட பற்பல வழிகள் இருக்கின்றன. ஒரு சிலவற்றால் வெகுதூரம் செல்ல இயலாது.

ஒருசிலவற்றால் வெகுதூரம் செல்ல முடியும். இன்னும் சிலவற்றால் கடைசி வரையிலும் செல்ல இயலும். நான் சிறு வயதிலிருந்தே இந்த பலவிதமான வழிகளை சோதனைகள் செய்து சரிபார்த்து ஆராய்ச்சி செய்து இருக்கிறேன். இப்போதும் நான் சிறு வயதுள்ளவ. நான் அப்போது இன்னும் மிகச் சிறிய வயதுள்ளவளாக இருந்தேன் நமது வழி தான் மிகமிகச் சிறந்தது என்பதில் ஐயமில்லை. இதைக் கொண்டு கடைசி வரை, எல்லை வரை, மிகக் கடைநிலை வரை செல்லலாம். இன்னும் பற்பல வழிகளும் உள்ளன. உங்களுக்கு அனுபவங்கள் தேவை என்றால் நீங்கள் பரிசோதனைகள் செய்து பார்க்கலாம். பற்பல வழிகள் உள்ளன. சில தேவர் உலகம் வரை.... சில இன்னும் அப்பால் சில மூன்றாவது, நான்காவது நிலை வரை. ஆனால் ஐந்தாவது நிலை வரை எட்டிய பல வழிகள் சரிவராத நிலையில் உள்ளன. ஆனால் நமது வழியோ உங்களை ஐந்தாவது நிலை வரை அழைத்துச் சென்ற பிறகே உங்களை விடுதலை செய்யும் என்ன புரிந்ததா!. நீங்கள் தனியாகச் செல்லுங்கள் ஐந்தாவது நிலைக்கப்பாலும் ஆண்டவனது வேறு நிலைகளைக் காணலாம். ஆனால் அவைகள் எப்போதும் ஆனந்தத்தை, மென்மையைத் தர இயலாது. நாம் எப்போதுமே ஒரு கற்பனையைச் செய்து கொண்டு இருக்கிறோம். அதாவது உயர்ந்த நிலைக்குச் செல்லச் செல்ல நமது நிலையும் அதிகம் உயரும் என்று நினைக்கிறோம். ஆனால் நடைமுறையில் இது உண்மையானது அல்ல. உதாரணமாக நாம் ஒரு அழகான அரண்மனைக்கு அழைக்கப்பட்டு இருக்கிறோம் என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள். நாம் அந்த எஜமானனின் முக்கியமான வரவேற்பறைக்குச் செல்கிறோம். அங்கு நமக்கு இனிப்பு பதார்த்தங்கள், குடிக்கும் பழரச வகைகள் முதலியவை நம்மை வரவேற்கின்றன. எல்லாமே அழகாக இருக்கிறது. அப்போத நமக்குத் தோன்றுகிறது. நாம் இன்னும் உள்ளே சென்று, வீட்டிற்குள் ஒரு நோட்டம் செய்வோம். நாம் உள்ளே சென்றால் குப்பைக் கூளங்கள் நம்மை வரவேற்கிறது. இன்னும் பற்பல தேவையற்ற பொருட்கள் ஆக நாம் ஒரு மின்சார அறைக்குள்ளும் நுழைய நேரலாம். எனவே நாம் மிக ஆழமான நிலைக்குச் செல்லத் தேவை இல்லை. நான் உங்களைச் செல்லுமாறு புத்திமதிகள் கூறுவதும் இல்லை. இது ஒரு துணிகர முயற்சி அவ்வளவே!.



**கேள்வி :** மாஸ்டர் அவர்களே! உங்களை நான் இரண்டு விதமான கேள்விகளை கேட்க விரும்புகிறேன்.

1. எந்த உலகில் இருந்து நம்மை பழைய நினைவுகள் பிடித்துக் கொள்கின்றன. உங்களுக்கு பழைய நினைவுகள் ஞாபகத்தில் இருந்தால் முதலாவது?

இரண்டாவது பழைய வாழ்க்கைகள் இந்த கர்ம நிலைக்கு எவ்வாறு தொடர்பு உள்ளவைகளாக ஆகின்றன இவை இவை நமக்குத் தேவையற்ற சமைதானே

**மாஸ்டர் :** ஆமாம்.. அவைகள் நெருங்கிய தொடர்பு உள்ளவை. முதல் கேள்வி பழைய கர்மாக்கள் எங்கிருந்து தொடருகின்றன. நீங்கள் உங்களது பழைய வாழ்க்கையின் குறிப்பேடுகளை நிச்சயமாகப் பார்க்கலாம். பழைய வாழ்க்கையின் குறிப்பேடுகள், நான் உங்களுக்கு கூறியவாறு 'ஆகாஷிக்' குறிப்பேடுகளில் உள்ளன. இது ஒரு புத்தக அறை போன்றது. அங்கு செல்லக்கூடிய எவருக்கும் இது கிடைக்க இயலும். ஐ. நா. சபையின் புத்தக அறைக்குச் சென்று புத்தகங்களை எவராலும் எடுக்க இயலுமா? ஆனால் என்னால் இன்று இயலும் ஏனென்றால் நீங்கள் ஐ. நா. சபைக்கு என்னை ஒரு பேச்சாளராக அழைத்து இருக்கிறீர்கள். எல்லாராலும் இங்கு வர இயலாது. ஆனால் உங்களால் இங்கு வர இயலும். ஏனென்றால் நீங்கள் இந்த ஐ. நா. சபையின் குடிமகன் அதுபோல நாம் இரண்டாவது உலகத்திற்குச் சென்றால், நம்மால் நமது பழைய வாழ்க்கையின் ஏடுகளை புரட்ட இயலும், ஆமாம். அதுபோல இந்த நிலவுலகிலேயே ஒரு மனிதனின் கடந்த கால வாழ்க்கையின் ஓரளவு விவரங்களை நம்மால் பார்க்க இயலும். ஆனால் இது முழுமையானது, பூர்த்தியானது அல்ல. இந்த பழைய கர்மங்கள் எப்படி ஒரு மனிதனின் தற்கால வாழ்க்கையை பாதிக்கிறது. நாம் ஒரு வகையில் ஏற்றுக் கொள்ளலாம். இந்த பழைய வாழ்க்கையின், அனுபவங்கள் இந்த உலகத்தில் வாழும் வழி வகைகளுக்கு ஏற்ற ஒரு தரத்தை நமக்குத் தந்து விடும். உங்களது பழைய கால பழைய வாழ்வுகளின் அனுபவங்கள் இந்த நடைமுறை

உலகில் இந்த வாழ்க்கையில், உங்களுக்கு செயல் முறையில் பயன்படுவதாக அமைகிறது. அது போல பற்பல துக்ககரமான பழைய அனுபவங்கள் உங்களைத் தொடர்ந்து பயமுறுத்தவும் கூடும். உங்களது பழைய வாழ்க்கையுடன் தொடர்பு கொண்ட ஒரு பிம்பம் உங்களை பயப்படச் செய்யும்..... உதாரணமாக நீங்கள் உங்களது பழைய வாழ்க்கையி் மாடிப்படியிலிருந்து உருண்டு ஒரு விபத்தில் மாட்டிக் கொண்டு பலத்த காயமடைந்திருக்கிறீர்கள் என்றால், உங்களுக்கு ஒரு இருட்டறை, பள்ளம் என்றாலே ஒரு பயம் தோன்றி அந்த இடத்திற்கு செல்வதே ஒரு பிரும்மப் பிரயத்தினமாகத் தோன்றும் அல்லது உங்களது கடந்த கால வாழ்க்கையில் விஞ்ஞான ரீதியாக மிக முக்கிய ஆராய்ச்சிகளைச் செய்து இருந்தீர்களானால் இப்போது இந்த வாழ்நாட்களிலும் இந்தத் துறை உங்களை மிக மிக ஈர்க்கும்.

நீங்கள் ஒரு விஞ்ஞானியாக இல்லாது இருந்தாலும் நீங்கள் இந்த விஷயங்களில் ஈர்க்கப்படுகிறீர்கள். இதனால் தான் மோஜார்ட் ஒரு தமது நான்காவது வயதிலேயே பெரிய மேதையாக விளங்கினார். இதுபோன்று எதுவாகவும் இருக்கலாம் இதற்கு முந்தைய ஜன்மங்களில் அவர் இதே வித பயிற்சியை பலமுறை நன்றாக தமது நான்காவது வயதிலேயே ஒரு நிபுணத்துவம் அடையும் வரையில், மேதையாக விளங்கும் அளவில் மேற்கொண்டு அதன் பிறகே காலமடைந்தார். அவர் தனது மேதாவிலாசத்தின்

உச்சகட்டத்தை எட்டும் முன்னர் இறந்து விட்டார். ஆனாலும் அவர் மனதில் ஒரு சமாதானம் இல்லை. அவரது மிகவும் ஆசையுள்ள தொழிலை விட்டுச் செல்ல மனதில்லை. ஏனென்றால் அவர் சங்கீதத்திலேயே ஊறியவராகி அவரது உயிருக்கும் மேலாக அதை அவர் நேசித்தார். எனவே அவர் இந்த நிலவுலகிற்குத் திரும்பினார். அவருடன் அவர் மிகவும் நேசித்த அவரது சங்கீத அனுபவங்களும் அவரது மேதாவிலாசமும் அவருடனேயே திரும்ப வந்து சேர்ந்தன. ஏனென்றால் அவரது உள்மனதில் இதைத் தொடர்ந்திடும் ஆழமான ஆர்வம் இருந்தது. அது மட்டுமல்ல இது போன்ற மனிதர்கள் தேவன்

உலகில் அல்லது இரண்டாவது உலகில் பலவற்றை கற்ற பின்னரே இந்நிலவுலகிற்கு வந்து சேருகிறார்கள். எனவே அவர்கள் மிகமிக அற்புதமானவர்களாக, விஞ்ஞானத் துறையிலோ அல்லது இசைத் துறையிலோ அல்லது இலக்கியத் துறையிலோ அல்லது புதிய கண்டுபிடிப்புகளிலோ, மற்ற மனிதர்களுக்குத் தெரியாது இருந்தவற்றை வெளிக் கொணர்ந்திடும் மேதைகளாக விளங்குகிறார்கள். நீங்களே பார்க்கலாம். இந்த மனிதர்களின் அதி அற்புத வினோதமான கண்டுபிடிப்புகள், மற்ற மனிதர்களால் புரிந்து கொள்ள முடியாமலும், அவர்கள் கனவிலும் நினைத்துப் பார்க்காத வகையிலும் இருக்கக் கூடும். இந்த வினோத மேதைகள் இவைகளை இந்த கண்டுபிடிப்புகளைப் பார்த்து இருக்கிறார்கள். அதனால்தான் அவற்றை வெளிக் கொணர்ந்தார்கள். எனவே இரண்டு விதமான படிப்புகள் மற்றும் பயிற்சிகள் மற்றும் அனுபவங்கள் இந்த நிலவுலகில் அல்லது இந்த நிலவுலகிற்கு அப்பால் இறைவனால் வெகுமதி, வரம் கொடுக்கப் பெற்றவர்கள். அதி அற்புத மேதைகள், இந்த உலகிற்கு அப்பால் இருந்து வந்த நிபுணர்கள், தேவர்கள் உலகிலிருந்து, இரண்டாவது உலகிலிருந்து, சில சமயம் மூன்றாவது உலகிலிருந்து வந்தவர்கள்வர்கள். அவர்கள் அருமையானவர்கள் அவர்கள் அதிமேதாவிகள்.

**கேள்வி :** குறிப்பாகச் சொல்லப் போனால் உங்களது தீட்சை முறை எப்படிப்பட்டது. தீட்சை எடுத்துக் கொண்டதும், அன்றாடம் பயிற்சிகள் என்பது எப்படிப்பட்டது?

**மாஸ்டர் :** முதலாவது இந்த தீட்சை, பயிற்சி இலவசமானது ஆனால் நீங்கள் முன்னேற வேண்டும் என்றால் நீங்கள் உங்களை ஈடுபடுத்திக் கொள்ள வேண்டும் ம்ம்ம்... எனவே நிபந்தனைகள்..... முன்

அனுபவம் தேவையில்லை. முன்பயிற்சிகளோ, யோக அனுபவங்களோ அல்லது எந்தவித தியானப் பயிற்சிகளோ தேவை இல்லை. ஆனால் நீங்கள். வாழ்நாள் முழுவதும், சைவ உணவுகளை மட்டும் உண்பவராக

இருக்க வேண்டும். முட்டைகளை சாப்பிடக் கூடாது. பால் அருந்தலாம் பாலாடை ஏற்றுக் கொள்ளலாம். எந்த ஒரு உயிரையும் கொல்லாத உணவு வகைகளை ஏற்றுக் கொள்ளலாம். முட்டைகள் கூடாது என்பதன் காரணம். அவைகள் கருமுற்றி முழு உயிராக ஆகாது என்றாலும் அரை உயிரைக் கொல்வதற்கு சமமாகும் அதைத் தவிர்க்க வேண்டும். இன்னும் ஒரு காரணம் இவைகள் கெடுதல் தரக்கூடிய தீய சக்திகளை ஈர்க்கும் குணம் உள்ளவை. உங்களுக்கும் தெரிந்திருக்கலாம். இந்த மந்திரவாதிகள் நன்மை

புரிபவராக இருந்தாலும் சரி, தீமை விளைவிப்பவராக இருந்தாலும் சரி அல்லது ப்லர் பில்லி சூனியம் பயிற்சியை மேற்கொள்ளும் இந்த முட்டைகளையே மனிதர்களைப் பிடித்து ஆட்டும் ஆவிகளை ஈர்க்க உபயோகப்படுத்துகிறார்கள். உங்களுக்குத் தெரியுமோ, தெரியாதோ? (ஒருவர் பதிலளிக்கிறார் சூமாம்). உங்களுக்குத் தெரியுமா? மிகவும் நல்லதாயிற்று! எனக்கு உடனடியான தடயம் ஒப்புதல் கிடைத்து விட்டது. உடனடியான உள் வெளிச்சம் உங்களுக்கு கிடைக்காது இருந்த போதும் .....

தீட்சையின் போது உங்களுக்கு இறை அனுபவங்கள் வெளிச்சங்கள், சப்தங்கள் வந்து சேரும். உங்களது உள் ஆன்மாவின் சங்கீதம் உங்களை உயர்ந்த உணர்வு நிலைக்கு கொண்டு செல்லும் உங்களுக்கு ஆழ்நிலை தியான சமாதியில் ஒரு சுவை..... ஆழ்ந்த அமைதி, மகிழ்ச்சி இவைகள் வந்து சேரும். அதன்பிறகு தாங்கள் உங்கள் இல்லத்தில் அமர்ந்தவாறே தியானம் செய்யலாம். நீங்கள் உண்மையாக முன்னேற விருப்பம் தெரிவித்தால் இது இயலும். நான் உங்களை உந்தித் தள்ள இயலாது. நான் உங்களுக்கு எந்தவிதமான தொந்தரவையும் தர மாட்டேன். நீங்கள் பயிற்சியைத் தொடர்ந்தால் எனது உதவியை நாடினால் நான் உங்களுக்கு எல்லாவிதத்திலும் உதவி செய்வேன். உங்களால் இது இயலாவிட்டால் நீங்கள் உங்களுக்கேற்ற வழியைத் தேடிக் கொள்ளலாம். தினமும் இரண்டரை மணி நேரம், தியானத்தில் நீங்கள் ஈடுபட வேண்டும். தினமும் அதிகாலையில் எழுந்திருங்கள். நீங்கள் இரவில் தூங்குவதற்கு

முன்னதாக இரண்டு மணி நேரத்திற்கு தியானத்தில் ஈடுபடவும், உங்களது சிற்றுண்டி நேரத்தில் ஒரு அரை மணி நேரம் தியானத்தில் ஈடுபடலாம். நான் உங்களுடன் இன்று பேசுவதற்கு இல்லை என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள். ஒரு மணி நேர அவகாசம் உங்களுக்கு மதிய வேளையில் கிடைக்கிறது. எங்காவது அமைதியான இடம் தேடி அமர்ந்து கொண்டு ஆரவாரமற்று அமைதியாக ஒரு மணி நேரம் தியானம் செய்யலாம். எனவே இரண்டரை மணி நேர அளவில் ஒரு மணி நேரம் இப்படி தியானத்திலும் விடலாம், மீதமுள்ள ஒரு மணிநேரம், அரை மணி நேரத்தையும் மாலை நேரத்தில் தியான நிலையில் ஈடுபட்டு நீங்கள் முன்னேற இயலும். காலை நேரத்தில் நீங்கள் எழுந்திருக்கும் வேளைக்கு ஒரு மணி நேரம் முன்னதாக எழுந்திருங்கள். உங்களது வாழ்க்கையை கட்டுப்பாடான நிலையில் வையுங்கள். தொலைக் காட்சிப் பெட்டியிலிருந்து சிறிது ஓய்வு, வேண்டாத பேச்சுக்கள், விதண்டாவாதங்கள், குப்பை அலசல்களிலிருந்து சிறிது விடுதலை, தொலைபேசியிலிருந்து சிறிது ஓய்வு, இப்படி கட்டுப்படுத்தி வைத்தால் உங்களுக்கு ஏராளமான நேரம் கிடைத்துவிடும். உண்மையில் நமக்கு ஏராளமான நேரம் உள்ளது. ஆனால் அவற்றை வீணாக செலவிடுகிறோம். எப்படி ஒரு கார் வாகனம் தொலை தூர இடங்களுக்குச் செல்வதற்கு பதிலாக நமது வீட்டுக்கு பின்புறத்திலேயே சுழன்று கொண்டு வீணாகிறதோ அதைப்போல, இத உங்களுக்கு திருப்தி அளிக்கிறதா (கேள்வி கேட்டவர் குமாம்) எந்தவிதமான கட்டுப்பாடும்

இல்லை. நீங்கள் ஆயுள் உள்ளவரை இந்த பயிற்சியைத் தொடர வேண்டும் என்ற கட்டுப்பாட்டைத் தவிர வேறு எந்த விதமான கட்டுப்பாடும் இல்லை. தினந்தோறும் உங்களது வாழ்க்கையில் நன்மையை நோக்கி பீடு நடை போடலாம். பலவித அதிசயங்களை உங்களது வாழ்க்கையிலேயே நீங்கள் காண்பீர்கள். நீங்கள் விரும்பாவிட்டாலும் இந்த நன்மைகள் நிகழ்ந்தே தீரும். அது போல இந்த நில உலகிலேயே நீங்கள் சொர்க்க பூமியை எதிர்க்கொள்ளலாம். நீங்கள் தீவிரமாகவும் உண்மையாகவும் இதை விரும்பினால் இவ்வாறாகத்தான் நூற்றுக்கணக்கிலும், ஆயிரக்கணக்கிலும் எனது

சீடர்கள் என்னைப் பற்றிக் கொண்டு இருக்கிறார்கள். இது ஏனென்றால் அவர்களுக்கு அற்புதமான அதிசயங்கள் கிடைத்துக் கொண்டு இருக்கின்றன. அவர்கள் வெகு கவனத்துடனும், ஆர்வத்துடனும் பயிற்சிகளைப் பெற்று நடத்துவதே இதற்கு காரணமாகும்.

**கேள்வி :** தயவு செய்து நீங்கள் மனத்தின் விழிப்புநிலை என்பதைப் பற்றி விவரியுங்கள்

மாஸ்டர் : மதைதின் விழிப்புநிலை பற்றி, சரி இதை எளிதில் விவரிக்க இயலாது. ஆனால் உங்களது புத்திசாலித்தனத்தைக் கொண்டு இவற்றை நீங்கள் ஊகிக்க இயலும். இது ஒரு விதமான மேதாவிலாசம் என்றும் சொல்லலாம். நீங்கள் இதுவரை அறிந்திராத அளவில் உங்களுக்கு இன்று பற்பல விவரங்கள் கிடைத்தன அல்லவா. நீங்கள் இந்த உலகிற்கு அப்பால் உள்ளவற்றைப் பற்றி சில விபரங்களை அறிந்து கொண்டீர்கள். இதற்கு முன்னால் உங்களுக்குத் தெரியாத அல்லது புரிந்திராத பல விஷயங்களைப் பற்றியும் அறிந்து கொண்டீர்கள் அல்லவா. இது ஒரு ஆன்ம உணர்வுதானே? ஆக இந்த ஆன்மீக உள் உணர்வை நீங்கள் தட்டி எழுப்பினால் அல்லது இந்த மேதாவிலாசம் என்று சொல்லக்கூடிய விடியத்திற்கு நீங்கள் ஒரு புத்துணர்வு கொடுக்கச் செய்தால், உங்களுக்கு உண்மையாக நீங்கள் யார் என்றும், நீங்கள் எதன் காரணமாக இந்த நிலவு லகிற்கு வந்து இருக்கிறீர்கள் என்றும், இந்நிலவு லகிற்கு அப்பால் என்ன இருக்கிறது என்றும், இந்த உலகத்து மக்கள் தொகைக்கு அப்பால் என்ன, இவை தவிர விளங்குவதும் என்ன என்பது போன்ற பலதரப்பட்ட கேள்விகளுக்கு விடைகள் கிடைத்திடும். இந்த உலகில் பல, விஷயங்கள், கருத்துக்கள் மனிதர்கள், நிறைந்த திருக்கிறார்கள் உங்களது ஆன்மீக உணர்வோ அல்லது மேதாவிலாசமோ இவற்றை நீங்கள் எவ்வாறு எந்த அளவில் புரிந்து கொள்கிறீர்களோ அதைப் பொறுத்துதான் உங்களது முன்னேற்றம். எப்படி ஒரு கல்லூரியில் நீங்கள் படித்து பட்டம் பெறுகிறீர்களோ அவ்வாறு நீங்கள் எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு அதிகமாக கற்றுக் கொள்கிறீர்களோ, அவ்வளவுக்கு அதிகமாக உங்களுக்கு பல

விஷயங்கள் நீங்கள் பட்டம் பெறும் வரை தெரிய வரும். வார்த்தைகளால், எழுத்துக்களால் வர்ணிக்க இயலாத ஒரு பொருளைப் பற்றி நான் உங்களுக்கு எடுத்து உரைக்க முயற்சி செய்துள்ளேன். இது ஒருவிதமான உணர்வு, இதை நீங்கள் உணர்ர்கள். ஆனால் இந்த உணர்வைப் பற்றி எடுத்துரைக்க இயலாது. நீங்கள் படிப்படியாக மேலே வரும்போது, பலவிதமான ஆன்மீக உணர்வுகளை நீங்கள் சந்திக்கும் போது, உங்களது சுயமான அறிவுத்திறன், உள் உணர்வின், ஆன்மீக அனுபவத்தின் நிலைகள் மாறுபடுகின்றன. நீங்கள் ஒரு புதிய கோணத்தில் எந்த ஒரு பொருளையும், உணர்வையும், அனுபவத்தையும் உற்று நோக்குகிறீர்கள், நீங்கள் புதிய உணர்வுடன் கூடியவராக இருக்கிறீர்கள். நீங்கள் முற்றிலும் அமைதி அடைந்தவராக இருக்கிறீர்கள். அமைதி, நிம்மதி, ஆனந்தம் இவை உங்களைச் சூழ்கின்றன. உங்களுக்கு எந்தவித கவலையுமில்லை. மனவாட்டமும் இல்லை. உங்களது வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு பகுதியும், ஒவ்வொரு மணித்துளியும் உள்ளங்கை நெல்லிக்கனி போல தெளிவாகத் தெரிகிறது. உங்களுக்கு உங்களது வாழ்க்கையை அவற்றில் நீங்கள் எதிர்நோக்கும் பிரச்சினைகளை, நீங்கள் எதிர்நோக்கும் பற்பல விஷயங்களை, எவ்வாறு பொருள்களை அணுக முடியும். துன்பங்களை தீர்த்துக் கொள்ள இயலும் என்பதைப் பற்றி எல்லாம் தெரிய வருகிறது. இதன் நன்மை பயக்கும் அதிர்வுகள் உங்களது சரீரத்தில் புத்துணர்ச்சி கொடுப்பதை நீங்களே உணர்கிறீர்கள். உங்களுக்கு உள்ளேயும் ஒரு புத்துணர்ச்சி, நன்மை பயக்கும் மின்காந்த அதிர்வு நிலைகள் இவற்றைப் பற்றி நீங்களேதான் அறிந்து கொள்ள இயலும். இவைகளைப் பற்றி விவரிக்கவே இயலாது. நீங்கள் புதிதாக திருமணம் ஆனவர் அதிலும் நீங்கள் காதலித்த நபருடன் ஒன்று சேருகிறீர்கள். இந்த அனுபவம் எப்படிப்பட்டது என்பதை...நீங்கள்தானே அறிவீர்கள். வேறு எவரும் உங்களுக்காக உணர முடியாது.

**கேள்வி :** மதிப்பிற்குரிய மாஸ்டர் அவர்களே! நீங்கள் எங்களுக்கு அளித்துள்ள மதிப்பற்ற உள் வெளிச்சத்திற்கு நன்றி. எனது ஆன்மீக உணர்வுக்குள் பொதிந்து கிடக்கும் பொக்கிஷத்தைப் பற்றி நீங்கள் ஏதாவது கூற முடியுமா என்று அதிசயிக்கிறேன். எதனால் கடந்த

காலத்தில், இவைகளைப் பற்றி அறிந்துள் கொள்வது மிக சிரமமாக இருந்தது ஆனால் இப்போதோ பல மாஸ்டர்களிடமிருந்து இந்த நிலவுலகில் சீக்கிரமாகவும், வேகமாகவும் நாங்கள் அறிந்துக் கொள்ள முடிகிறதே! நீங்கள் இதைப் பற்றி ஏதாவது கூற இயலுமா?

**மாஸ்டர் :** இயலும் இது ஏனென்றால் இப்போது பற்பல நவீன கருவிகள் இருப்பதால் ஒருவருடன் ஒருவர் அளவளாவ இயலுகிறது. எனவே நம் அனைவருக்கும் தற்போதைய மாஸ்டர்களைப் பற்றிய தகவல்கள் நன்றாகத் தெரிய வருகிறது. கடந்த காலத்தில் மாஸ்டர்கள் இருக்கவில்லை என்பதோ அவர்களை அணுகுவதே மிகவும் கடினமாகதாக இருந்ததோ என்பதல்ல, ஆனால் சில மாஸ்டர்களை அணுகுவது மற்றவர்களைக் காட்டிலும் எளிதாக இருந்தது. எல்லாமே நீங்கள் எடுக்கும் முடிவைப் பொறுத்தது அல்ல. அந்த மாஸ்டர் உங்களுக்கு ஆசிகள் அளிக்க விரும்பியதைப் பொறுத்தது. அல்லது அந்த

**மாஸ்டர் :** மக்களுடன் அதிக அளவில் தொடர்பு கொள்ள விரும்பினாரா, தனித்த தவ நிலையில் உள்ளவராக இருந்தாரா என்பவைகளைப் பொறுத்தது. எது எப்படி இருந்தாலும் சரி, எந்த ஒரு சகாப்தத்திலும், ஒன்றிலிருந்து ஐந்து வரை மாஸ்டர்கள் நில உலகில் உலகிக் கொண்டே இருந்திருக்கிறார்கள் என்பது கண்கூடு, அந்த கால கட்டத் தேவைகளைப் பொறுத்தது. இது உண்மையே. இந்த கால கட்டத்தில் தற்போதைய நேரத்தில் நாம் அனைவரும் மிகவும் அதிர்ஷ்டசாலிகளே. ஏனென்றால் நாம் பற்பல மாஸ்டர்களைப் பற்றியும், அவர்களது பற்பல நிலைகளைப் பற்றியும் நம்மால் உணர இயலுகிறது. நமக்கு பொது மக்களுடன் தொடர்பு கொள்ளக் கூடிய. டெலிவிஷன், ரேடியோ, இன்டர்நெட் போன்ற பற்பல பல உபகரணங்கள் உள்ளன. டலிவிஷனிலும், ரேடியோவிலும் நாம் பிரசாரம் செய்கின்றோம். புத்தகங்கள் வெளியிடுகிறோம். அதிலும் பல லட்சக்கணக்கான புத்தகப் பிரதிகளை வெகு குறுகிய நேரத்தில் அளிக்கின்றோம். பழங் காலத்தில் நாம் புத்தகத்தை வெளியிட வேண்டும் என்றால். ஒரு முழுமரத்தையும்



முதலில் வெட்டிட வேண்டும். அதற்குப் பிறகு அவற்றை துண்டு துண்டாக சற்றும் சரிவராத கோடாலிகளைக் கொண்டு வெட்ட வேண்டும். இந்த கோடாலிகள் நடுவில் சிதைந்து விடும் அல்லது மறுமுறை உபயோகப்படுத்த இயலாது. இவற்றைக் கொண்டு பட்டை தீட்ட வேண்டும். இது போன்ற பல உண்டு ஒவ்வொரு வார்த்தையாக செதுக்கிக் கொண்டு செல்ல வேண்டும். ஒரு விவிலிய நூலை இவ்வாறு செதுக்கிக் கொண்டு செல்ல வேண்டும் என்றால் ஏராளமான நபர்கள் தேவை. பல வண்டிகள் தேவைப்படும், வண்டிகள் இருந்தால் ஆக இப்போதோ நிலைமையை வேறு விதம். நீங்கள் எல்லோரும் மிகமிக அதிர்ஷ்டசாலிகள் தான். உங்களுக்கு பற்பல மாஸ்டர்கள் இருப்பது தெரிய வருகிறது. நீங்கள் பொறுக்கி தரம் பார்த்து எடுத்துக் கொள்ளலாம். உங்களது தேவைக்கென பற்பல மாஸ்டர்கள் இருக்கிறார்கள். வணிகச் சந்தையில் நீங்கள் பொருள்கள் வாங்குவது போல உங்களுக்கு எவர் தேவையோ, எது தேவையோ அதை நீங்கள் இலக்கு வைத்து அடையலாம். எவராக இருந்தாலும் சரி, நான்தான் சிறந்தவன் என்று மார் தட்டிக் கொள்ள இயலாது. நீங்கள் பற்பலரைப் பற்றி, பலவற்றை, சோதித்து பார்த்துக் கொள்ளலாம். உங்களது மேதாவிலாசத்தையும், அறிவுறுத்திறனும் கொண்டு தேர்ந்து எடுத்துக் கொள்ளலாம். இவரா அல்லது அவரா! நன்றாக நன்மை பயக்கக்கூடியவராக இருப்பார் என்றும் தோன்றுகிறது. அவரது முகம் கோரமாக இருக்கிறது. இவர் அவலட்சணம் (சிரிப்பு).

**கேள்வி :** நீங்கள் வணிகச் சந்தை போலத் தேர்ந்தெடுக்கலாம். நல்ல பொருளை, நல்ல மனிதரை என்று கூறியதால், நீங்கள் மற்ற ஒரு மாஸ்டரால் தீட்சை கொடுக்கப்பட்டவருக்கு மறுமுறை தீட்சை அளிப்பீர்களா?

மாஸ்டர் : அந்த மனிதர் உண்மையாக மனதில் உறுதியாக நம்பினால் நான் அந்த நபரை ஆணோ, பெண்ணோ மிக உயர்ந்த நிலைக்கு வேகமாக கொண்டு சேர்க்க இயலும் என்றால் தீட்சை அளிப்பேன். இல்லாவிட்டால் அந்த மனிதர் அவரது மாஸ்டரிடமே ஒட்டி இருப்பது

நல்லது. அவரிடம் ஒரு பற்றுதலோ

அல்லது தீவிர நம்பிக்கையோ வைத்து இருந்தால் அந்த மாஸ்டரிமே அவர் இருக்க வேண்டும். உங்களுக்கு உங்கள் மாஸ்டர், மிக நல்லவர், உயர்ந்தவர் என்று நம்பிக்கை இருந்தால், நீங்கள் அவரிடமிருந்து விலகாமல், மாறாமல் அவரிடம் பற்றுதலுடன் இருங்கள். ஏனென்றால் ஒளிக்கிரணங்களும், இனிய நாதமும் ஒரு தலைசிறந்த உண்மையான மாஸ்டரின் அணிகலன்கள், பரிசோதனைக் குறிகள். எந்த ஒரு மாஸ்டரால் உங்களுக்கு உடனடியாக இனிய நாதத்தையும் ஒளிக்கிரண வெளிச்சத்தையும் தர இயலவில்லையோ அவர் உண்மையான தரமுள்ள மாஸ்டர் ஆகமாட்டார். உங்களுக்கு சந்தேகம் இருந்தால் இன்னமும் இனிய நாதமும் ஒளிக்கிரண வெளிச்சமும் கிடைக்கவில்லை என்றால் நீங்கள் பரிசோதித்துப் பார்க்க வேண்டும். இதை நான் வருத்ததுடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். இறைவனது பாதை, வெளிச்சமும், இனிய கீதமும் நிறைந்தது. நீங்கள் கடலில் குதித்து எழ வேண்டும் என்றால் பிராணவாயுக் குப்பியும், மற்ற உபகரணங்களும் தேவைப்படுகிறது அல்லவா? அதுபோல மற்றவைகளுக்கும் பிற உபகரணங்கள் தேவைப்படுகிறது. இதனால்தான் சாதுக்களைச் சுற்றி, குருநாதர்களைச் சுற்றி ஒளிவட்டங்கள் காணப்படுகின்றன. இது ஒளிக்கிரண கற்றைகளாகும். நீங்களும் இந்த முறையைப் பின்பற்றி குவான்-யின் தியான முறை பயிற்சிகளை செய்து வந்தால் உங்களைச் சுற்றியும் ஒரு ஒளிமண்டலம், இயேசுநாதர் படத்தைப் சுற்றி வரைகிறார்களே, அதுபோல உருவாகும். இதை மக்களும் காண இயலும். இந்த மனிதர்கள் ஆன்மீகநு அனுபவம் உள்ளவர்களாக இருந்தால் உங்களைச் சுற்றியுள்ள வெளிச்சத்தை காண இயலும். இதனால்தான் இயேசுநாதரைச் சுற்றிய ஒளிவட்டம், புத்தரைச் சுற்றிய ஒளிவட்டம் காணப்படுகிறது. இந்த குவான்-யின் தியான முறையின் தீவிர பயிற்சியாளர் களைச் சுற்றியும் அவர்களது உள் ஆன்மீக உணர்வு நன்றாகத் தூண்டப்பட்டு விளங்குகிறது. இதை நீங்களும் பார்க்கலாம். (மாஸ்டர் தனது நெற்றி ப்பொட்டைத் தொட்டு காண்பிக்கிறார்). இங்கு அமர்ந்திருக்கும் உங்களில் எவராவது பார்க்க இயல்கிறதா? நீங்கள்

எதை கண்டீர்கள்?

**பார்வையாளர்கள் :** நல்லது நான் ஒளிவட்டங்களைப் பார்க்கிறேன்

**மாஸ்டர் :** ஒளிவட்டம் என்பது, ஒளிவட்டங்களிலிருந்து வேறுபட்டது. அவைகள் நிற ஒளிக்கற்றைகள். பல நிறங்கள் உண்டு. சில கருப்பு சிவப்பு, சில காப்பி நிறம் கொண்டவை. அந்தந்த மனிதர்களின் மனநிலைக்கேற்ப மாறிக் கொண்டேயிருக்கும். ஆனால் தெய்வீக நிலையில் உள்ள மனிதனை உற்று நோக்கினால் நீங்கள் காண்பது தெய்வீக ஒளி வட்டம். இது வித்தியாசமானது. என்ன சரிதானா?

**கேள்வி :** நான் ஒரு கேள்வியும் கேட்க விரும்பவில்லை..... நான் இராஜயோக முறையை சிலகாலம் பயின்று வந்தேன். நான் அப்போது ஒளிவட்டத்தைக் கண்டதுபோல் தோன்றியது. எனக்கு அந்த நேரத்தில் இதுபற்றிய அறிவுத்திறன் நிரம்பவில்லை.

**மாஸ்டர் :** இப்போது தோன்றுவதில்லையா.... சில சமயம் தோன்றுகிறதா?

**கேள்வி :** நான் இப்போது தியானம் செய்வதில்லை.

**மாஸ்டர் :** அதனால்தான் இந்த தெய்வீக சக்தி உங்களை விட்டு அகன்றது. நீங்கள் மறுமுறை தியான பயிற்சி மேற்கொள்ள வேண்டும். உங்களுக்கு இந்த தியான முறையில் தீவிர நம்பிக்கையிருந்தால் நீங்கள் இந்த தியான பயிற்சி மேற்கொள்ளுங்கள். இது உங்களுக்கு தீங்கு விளைவிக்காது. இது ஓரளவு உங்களுக்கு உதவிப் புரியும். என்ன சரிதானா சரியா?

**கேள்வி :** உங்கள் கைப்பிரசுரத்தில் ஐந்து கட்டளைகளைப் பற்றி குறிப்பிட்டு இருக்கிறீர்கள். தீட்சை பெறுபவர் இந்த ஐந்து கட்டளைகளை கட்டாயமாக ஆயுள் உள்ளவரை கடைபிடிக்க வேண்டுமா.

**மாஸ்டர் :** ஆமாம்..... ஆமாம்..... ஆமாம்..... இவைகள் இந்த பிரபஞ்சத்தின் விதிகளாகும்.

**கேள்வி :** இந்த தவறான பாலுறவு என்பது புரிபடவில்லை.

**மாஸ்டர் :** அது என்னவென்றால் உங்களுக்கு ஒரு கணவர் இருக்கிறார் என்றால் இரண்டாவ மவரைப் பற்றி சிந்தனை செய்யாதீர்கள் என்று அர்த்தம் சிரிக்கின்றார்கள் மிகவும் எளிதானது உங்களது வாழ்க்கையை மிகவும் எளிதானதாக ஆக்கிக் கொள்ளுங்கள் சிக்கல் நிறைந்த வாழ்க்கையாக ஆக்கிக் கொள்ளாதீர்கள். உங்களது காமம், குரோதம், மோகம் போன்ற மனநிலைகளிலிருந்து உங்களை நீங்கள் மாற்றிக் கொள்ளுங்கள். இந்த மனநிலைகளுக்கு அடிமையாகி சண்டையிட்டுக் கொள்ளாதீர்கள். ஆமாம் இது மற்றவர்களுக்கு தீய உணர்வுகளை அளிக்கிறது நாம் மற்றவர்களுக்கு தீங்கு விளைவிக்க கூடாது. மனநிலையில் கூட தீங்குகளை விளைவிக்க எண்ணக் கூடாது இதுவே சிறந்த வழியாகும். நாம் சச்சரவுகளை தவிர்க்க

விரும்புகிறோம். நம்மை சேர்ந்தவர்களுக்கும், அன்புள்ளவர்களுக்கும், மற்றவர்களுக்கும், உடலினாலோ, மனதினாலோ, உணர்ச்சி வசப்பட்டோ தீங்கு, வேதனைகளை இழைக்காதீர்கள். இதுதான் சாராம்சம் உங்களுக்கு ஒரு காதலர் இருந்தால் அதைப் பற்றி தெரிவிக்காதீர்கள். இதைச் சொல்லப் போனால் வருத்தமும் வேதனையும் கூடவே செய்யும். மெதுவாகவும், அமைதியாகவும் இந்த பிரச்சினைகளைத் தீர்த்துக் கொள்ளுங்கள். இதைப் பற்றி நீங்கள் உங்களவரிடம் ஒப்புதல் அளிக்கத் தேவை இல்லை. இதை நான் ஏன் கூறுகிறேன் என்றால் சில நேரங்களில் மக்களுக்கு ஒரு வினோதமான எண்ணம் தோன்றுகிறது. அதாவது அவர்களுக்கு ஒரு இக்கட்டான பிரச்சினையான, காதல் விவகாரம் இருந்தால் அதை உடனே வீட்டிற்குப் போய் தனது மனைவியிடமோ, கணவரிடமோ தெரிவித்து விடுவது சாலச்சிறந்ததாகவும், மிக தூய்மையான செயல் என்றும் நினைத்து செயல்பட நினைக்கிறார்கள். இது ஒரு முட்டாள்தனமான

காரியமாகும். இது நன்மையைத் தர இயலாது. நீங்கள் ஏற்கனவே ஒரு தவறு செய்து இருக்கிறீர்கள். நீங்கள் ஏன் இந்த குப்பைக் கூளத்தை வீட்டிற்கு எடுத்து வந்து, அதன் மூலம் மற்றவர்கள் வேடிக்கை பார்த்து விபரீத ஆனந்தத்தை அடையச் செய்கிறீர்கள். அவருக்கு இந்த செயல் தெரியாமல் இருந்தால் மனவேதனை இருப்பதில்லை! இந்த விஷயம் தெரிந்ததும் வேதனை அதிகமாக ஆகிறது. அவ்வளவே! எனவே நாம் இந்த பிரச்சினையைத் தீர்த்து, முடிவு கண்டு, இனி இப்படிப்பட்ட சிக்கலில் மாட்டிக் கொள்ளாது இருப்பதே நல்ல ஒரு செயலாகும். உங்கள் வாழ்க்கைத்துணையிடம்நு இது பற்றிக் கூறாதீர்கள் ரானன்றால் இது அவர்களுக்கு வேதனையைத் தரும். இருவரையுமே பாதிக்கும்!

**கேள்வி :** நான் பலதடவை பார்த்து இருக்கிறேன். தெய்வீக நிலையில் உள்ள மாஸ்டர்கள் பலர், மிகவும் சந்தோஷமாகவும், சிரிப்புத் தவழ்ந்தவராகவும், சிரிப்பூட்டக் கூடியவராகவும் இருக்கிறார்கள். ஒரு சிரிப்புக்கும், தெய்வீக நிலைக்கும் என்ன தொடர்பு உள்ளது. கூற இயலுமா?

**மாஸ்டர் :** ஓ அதுவா! நான் நினைக்கிறேன். அவர்கள் மிகவும் சந்தோஷமாகவும், சலனமற்றும், அமைதியாகவும் இருக்கிறார்கள். அவர்கள் எளிய, இனிய இதயம் படைத்தவர்களாக இருக்கிறார்கள். அவர்கள் தமது செயல்கள், பாவனைகள், நடவடிக்கைகள் பற்றிக் கூட சிரிப்பூட்டும் வகையில் பேசுகிறார்கள். மற்றவர்களின் நடவடிக்கைகளைப் பார்த்தும் சிரிக்கிறார்கள். வாழ்க்கையில் நடந்து வரும் பற்பல அபத்தமான செயல்களையும், மக்கள் தங்களது பற்றுதல் காரணமாக எந்த ஒரு விஷயத்தையும், பொருளையும் மிகவும் அழுத்தமாக பற்றிக் கொள்வது குறித்தும் எந்த ஒரு விஷயத்தையும் மிகுந்த கவலையுடன் அணுகுவதையும் நோக்கி சிரிக்கின்றார்கள். ஒருசில பயிற்சிக்குப் பின்பே இந்த சலனமற்ற நிலை நம்மை வந்தடைகிறது. என்ன புரிகிறது. நாங்கள் எந்த ஒரு பொருளைப் பற்றியும், நிகழ்ச்சியைப் பற்றியும் நினைத்து கவலைப்படுவதே இல்லை. நாங்கள் நாளை இறக்கப் போகிறோம் என்றால் இறந்து மறைந்து

விடுவோம். நாளை வாழ்வு மலர்ந்து விளங்குகிறது என்றால் அவ்வாறே வாழ்ந்து விடுவோம்.

எங்களிடமிருக்கும் எல்லாமே எங்களை விட்டு அகன்று விடுகிறது என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள் அப்போதும் சரி, எங்களுக்கு எல்லாமே நிரம்பி வழிகிறது என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அப்போதும் சரி, ஆம் எங்களுக்குத் தேவையான மேதாவிலாசமும், எந்த ஒரு சவாலையும் சந்தித்திடும் திறனும், எங்களை எந்தவிதமான நிலையிலும் பாதுகாத்துக் கொள்ளும் திறனும், இந்த உள் வெளிச்சம் பெற்ற பிறகு, சாத்தியமாகவே உள்ளது. எனவே நாங்கள் எதைப் பற்றியும் பயப்படுவதே இல்லை. நாங்கள் பயமற்றவர்களாக எந்த ஒரு வியப்பும், சலனமும் அற்றவர்களாக விளங்குகிறோம். அதனால்தான் நாங்கள் அமைதியானவர்களாக, இளைப்பாறுபவர்களாக இருக்கிறோம். நாங்கள் இந்த உலக பந்தங்களிலிருந்து விடுபட்டவர்களாக இருக்கின்றோம், எங்களுக்கு லாபம் வந்தாலும் சரி, நஷ்டம் வந்தாலும் சரி, பற்றிய நினைப்பே எங்களைத் தொடுவது கூட இல்லை. எங்களிடம் பொருள்கள் நிறைந்தால் நாங்கள் ஜனங்களுக்கு அதை அளிக்கிறோம். எங்க. இது தவிர நாங்கள், எங்களது வாழ்க்கையை ஒரு பொருட்டாகக் கருதி அதைக் கட்டிக் காப்பதற்காக ஏராளமான எதிர்ப்புகளையும், கஷ்டங்களையும் வேதனைகளையும் சந்திக்க விரும்புவது இல்லை. நாங்கள் இந்த உயிரை, வாழ்க்கையை பாதுகாத்துக் கொண்டால் அதுவும் நல்லதே! ஏதோ எப்போதும் ஆணிகளும், முட்களும் நிறைந்த படுக்கையில் இருந்தவாறு தான் நாங்கள் தியானத்தில் ஈடுபட வேண்டும் என்பது இல்லை. ஆனால் நாங்கள் உழைக்கிறோம். ஆமாம் நான் வண்ணப்பட்டம் தீட்டுகிறேன். கைவினைப் பொருட்கள் தயாரிக்கிறேன். அதன் மூலம் கிடைக்கும் வருமானத்தைக் கொண்டு வாழ்க்கை நடத்துகிறேன். எனவே எவரிடமும் நன்கொடைகளை எதிர்பார்ப்பது இல்லை. எனவே வருமானம் எனது தேவைகளுக்கு மேல் இருப்பதால் நான் மனிதர்களுக்கு உதவிகள் செய்ய இயலுகிறது. நான் அகதிகளுக்கு உதவுகிறேன். இயற்கையின் சீற்றங்களுக்கு உள்ளானவர்களுக்கும் உதவுகிறேன். நாம் ஏன் உதவக் கூடாது. நம்மிடம் இறைவனளித்த பற்பல சக்திகளும், செயல்திறன்களும்

நிறைந்து இருக்கின்றன. ஒரு ஞான நிலை நமக்கு வந்த பிறகு வாழ்க்கையே மிக எளிதாகவும், இனியதாகவும் ஆகி விடுகிறது. எந்த ஒரு விஷயத்தைப் பற்றியும் கவலைப்படத் தேவை இல்லை. நாம் மிகவும் இயற்கையான வகையில் ஓய்வு எடுக்கிறோம். இந்த நிலையில்தான் மனிதனின் சிரிப்புத் தன்மை வெளிப்படுகிறது. நான் அப்படித்தான் நினைக்கிறேன். நீங்கள் என்னை சிரிப்புத்தனம் நிறைந்தவராகக் காண்கிறீர்களா? (குழுமியிருக்கும் நபர்கள் ஆமாம் என்று கூறி சிரிக்கவும், கைதட்டவும் செய்கிறார்கள். ஆமாம் என்று மாஸ்டரும் அவர்களுடன் சேர்ந்து சிரிக்கின்றார்). நானும் ஒருவிதமான மாஸ்டர்தானோ என்னவோ (சிரிப்பு அலைமோதுகிறது) நல்லது (மாஸ்டர் சிரிக்கின்றார்). நானும் உங்களுக்காக அவ்வாறே நினைக்கிறேன். எனவே நீங்கள் ஒரு ஞானமற்ற நபரிடம், இரண்டு மணி நேரத்துக்கும் மேற்பட்டதாக, வீணடிக்கவில்லை. நல்லது!. இன்னும் ஏதாவது கேள்விகள் உண்டா?

**கேள்வி :** இந்த கேள்விகள், ஞான நிலையில் அடி எடுத்து வைக்கும் நாங்கள் எப்போதும் கேட்கும் கேள்விகளே! அதற்கு பதிலாக எங்களுக்கு இதற்கான காரணங்களும், கதைகளும் கூறப்படுகின்றன. நான் உங்களிடமிருந்து இதற்கான பதிலை எதிர்பார்க்கின்றேன். முதலாவதாக நாம் யார்? நான் யார்? எதனால் இந்தத் தத்தளிப்பில் மாட்டிக் கொண்டு இதிலிருந்து விடுபட்டு வீடுபேற்றை எய்திடத் துடிக்கிறேன். உங்களுக்கு தெரிந்திருக்கும் நான் எதனால் எனது பழைய கூட்டிலிருந்து விலகினேன். எதன் காரணமாக நான் மறுமுறை வீடுபேற்றை எய்த வேண்டும். நீங்கள் இந்த ஐந்தாவது நிலை எய்துவது பற்றிக் கூறினீர்கள். இதற்கு மேல் செல்வது அவசியமில்லை என்றும் கூறினீர்கள். இதற்கு மேற்பட்ட நிலைகள் இருக்கிறது. என்றால், அவைகள் அவ்வாறு விளங்குவதன் காரணம் என்ன. அவற்றிற்கும், எனக்கும் என்ன சம்பந்தம். அதுவும் நான் அங்கு செல்ல வேண்டிய அவசியம் இல்லாது உள்ள போது?

**மாஸ்டர் :** இப்போது சிரிப்பூட்டும் சூழ்நிலை வந்துள்ளது.

(சிரிப்பலைகளும், கைதட்டல்களும் அந்த இடத்தில் நிரம்பி வழிகின்றன). சரி நான் யார் என்ற உங்கள் கேள்விக்கு நீங்கள் நியூயார்க் நகரில் நிரம்பியிருக்கின்ற ஏதாவது ஒரு ஜென் மாஸ்டரிடம் கேளுங்கள் அல்லது நீங்கள் விலாசங்கள் நிறைந்த மஞ்சள் அட்டவணயிலிருந்து தேடிக் கண்டுபிடித்துக் கொள்ளுங்கள். (சிரிப்பலைகள்) நான் இந்த ஆராய்ச்சியில் திறமை பெற்றவளல்ல. இரண்டாவது நீங்கள் எதனால் இங்கு வந்து இருக்கிறீர்கள்? உங்களது ஒரு விருப்பத்தால் இருக்கலாம். இது இல்லாமல் உங்களை யார் உங்களது விருப்பத்திற்கு விரோதமாக இங்கு இருக்க வைக்க இயலும். நாம் அனைவருமே இறைவனது செல்வங்கள். இறைவனது குழந்தைகளான நாம் யாவரும் இறைவனைப் போன்றவர்களே. இல்லையா! ஒரு இளவரசன் அரசனைப் போன்றவனே. சில விஷயங்களில் அல்லது ஏறக்குறைய அரசனேதான் அல்லது நாளைய அரசன். எனவே ஒரு மனிதன் எங்கு இருக்க விருப்பப்படுகிறானோ அங்கேயேதான் இருப்பான். ஆக நமக்கு இறைவன் சுயமாகச் செயல்பட அனுமதி அளித்து இருக்கிறான். நமக்கு விருப்பம் இருந்தால் நாம் சொர்க்கத்தில் இருக்கலாம் அல்லது நமக்கு எங்கு விருப்பமோ அங்கு இருக்கலாம். இதை நாமே அனுபவிக்க வேண்டும் அதாவது பற்பல காலங்களுக்கு முன்னதாகவே நீங்கள் இங்கு வந்து இருப்பதை முடிவு செய்து இருக்கிறீர்கள். துணிகரமாக செயல்பட விருப்பம் உள்ளவர்களாகவும் இருக்கிறீர்கள் என்ன? மிகவும் பயங்கரமானதைக் கூட அறியத் தயாராக இருக்கிறீர்கள். ஒரு சிலருக்கு திகில் நிறைந்தவைகளே பிடித்தமுள்ளதாக இருக்கிறது. அதுவும் உங்களுக்கு தெரிந்ததே! உதாரணமாக ஒரு அரசன் அரண்மனையில் இருக்கலாம். ஆனால் அவன் காடுகளில் அலைந்து திரிந்துக் கொண்டிருப்பதைக் காணலாம். உங்களுக்குத் தெரிந்த விஷயம்தான். ஏனென்றால் அவன் இயற்கைவாதியாக, இயற்கை சூழ்நிலைகளை ஆராய்ந்திட காடுகளுக்குச் சென்று இருக்கலாம். அது போல நாம் சுகமான தேவலோகத்தில் இருந்து, அது மனதிற்கு ஒரு ஆயாசத்தைக் கொடுப்பதால், ஏனென்றால் அனைத்துமே உடனடியாக கையில் கிடைக்கிறது நாம் சிறிது.



வித்தியாசமானவைகளைச் செய்திட விரும்புகிறோம். எப்படி ஒரு அரசு குடும்பத்தில் கூட சில சமயங்களில் வேலைக்காரர்களை அண்டவிடாது. தாங்களே தங்களது உணவைத் தயாரித்துக் கொள்கின்றார்களோ அதுபோல தங்களது உடல் முழுவதிலும் தரையிலும் எண்ணையைக் கொட்டி. க்கொண்பாலாக அதில் அவர்களுக்கு ஒரு தனி உவகை. அந்த நேரத்தில், அவர்கள் அரசு குடும்பத்தினர் போன்று இருப்பதில்லை. இருந்தாலும் அந்த நிலையில் அவர்கள் ஆனந்தம் நிறைந்தவர்களாக இருக்கிறார்கள். உதாரணமாக நான் எங்கு சென்றாலும் சரி எனது காரை ஓட்டிச் செல்ல மனிதர்கள் தயாராக போட்டியிட்டுக் கொண்டு இருக்கிறார்கள். ஆனால் சில நேரங்களில் நானும் வண்டியை ஓட்டுவேன். அதுவும் எனது சிறிய மூன்று சக்கர வண்டியை ஓட்டுவேன். புகை பரப்பாத சைக்கிள். ஒரு சிறிய மின்சார இணைப்புடன் ஒரு மணிக்கு. பத்து கிலோமீட்டர் வேகத்தில் நான் சென்றிட விரும்புகிறேன். ஏனென்றால் நான் எங்கு சென்றாலும் மக்கள் என்னை கண்டுபிடித்து சூழ்ந்து கொள்கிறார்கள். எனவே நான் சில நேரங்களில் ஒருவரும் என்னை கண்டுபிடிக்க முடியாத இடத்திற்குச் சென்று தனிமையில் இருக்க விரும்புகிறேன். நான் மிகவும் கூச்சமுடையவன். ஆனால் சொற்பொழிவு நேரங்களில் மிகுந்த சக்தி படைத்தவளாக மாறி விடுகிறேன். ஏனென்றால் இதை ஒரு கடமையாக கருதுகிறேன். மக்கள் என்னைத் தேடிக் கண்டுபிடித்து எனக்கு பெருமை சேர்ப்பதால் என்னால் இந்த கடமைகளிலிருந்து நழுவிட இயலாது. இது வெகு நேரங்களில் உண்மையாக இருந்தாலும் ஒரு சில நேரங்களில் நான் இரண்டு அல்லது மூன்று மாதங்களுக்கு எங்கேயாவது சென்று விடுகிறேன். உதாரணமாக எப்படி ஒரு மிகவும் சீராட்டப்படும் மனைவி, கணவனை விட்டு ஒதுங்கி செல்கிறாளோ அது போல. இது எனது சுய விருப்பம். எனவே நீங்கள் சிறிது நேரம் என்னுடன் இருக்கிறீர்கள். இப்போது என்னிடமிருந்து விடை பெற்று செல்லவும் ஆசைப்படுபவர்களாக இருக்கிறீர்கள். ஏனென்றால் இந்த உலகைப் பற்றி வேண்டியவற்றைத் தெரிந்து கொண்டு விட்டீர்கள் இன்னும் தெரிந்துச் கொள்வதற்கு இல்லை என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள். இங்குமங்கும் அலைந்து திரிந்த நிலையிலிருந்து உங்களுக்கு ஓய்வு தேவைப்படுகிறது. எனவே உங்களது

இல்லங்களுக்குத் திரும்பிச் செல்லுங்கள் இளைப்பாருங்கள். அதன் பிறகு சிந்தனை செய்திடுங்கள். ஒரு துடிப்பான, துணிகரமான பயணத்தை மேற்கொள்ள விரும்புகிறீர்களா என்று எண்ணிப் பாருங்கள். இதையே நான் உங்களுக்குச் சொல்ல விரும்புகிறேன். உங்களது மனதில், எதற்காக நான் வீடு திரும்ப வேண்டும்? ஏன் ஐந்தாவது நிலை மட்டும்? ஏன் ஆறாவது நிலைக்குச் செல்ல முயற்சிக்கத் தேவை இல்லை? போன்ற பல எண்ணங்கள் ஓடிக் கொண்டு இருக்கலாம். இவைகளை நீங்களே முடிவு செய்ய வேண்டும். ஐந்தாவது நிலையை அடைந்த பிறகு எங்கு வேண்டுமானாலும் நீங்கள் செல்லலாம். உயர்ந்த பல நிலைகள் இதற்கு மேலும் இருக்கின்றன. ஆனால் இந்த ஐந்தாவது நிலை உங்களுக்கு சுகத்தை அளிப்பதாக இருக்கிறது. சர்வ சாதாரணமாக இந்த நிலையில் நீங்கள் இருக்கலாம். இயற்கையுடன் ஒன்றி ஒரு சமமான நிலைதனில் உலவலாம். இதற்கு மேற்பட்ட நிலைகள் மிகவும்.

சக்தி வாய்ந்தவை. இன்னும் மேற்பட்ட நிலைதனில் நீங்கள் செல்ல இயலும். ஆனால் இந்த உயர்ந்த நிலைகளில் செல்லச் செல்ல நீங்கள் இளைப்பாற ஆசைப்படுவீர்கள். உதாரணமாக உங்கள் வீடு மிகவும் அழகாக இருக்கிறது. ஆனால் உங்களது வீட்டில் உள்ள ஒரு சில பகுதிகள் இளைப்பாறுவதற்காக ஏற்ற இடமல்ல, உங்கள் இல்லத்தில் ஒரு மின்சார சக்தி தரும் இடம் இருக்கிறது என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இந்த ஜெனரேட்டர், மின்சாரத்தை உண்டு பண்ணும் ஒரு கருவி, மிகவும் சப்தத்தை ஏற்படுத்தும்,, மிகவும் வெப்பத்தை ஏற்படுத்தும். அளவுக்கதிகமான அதிர்வலைகளை ஏற்படுத்தும். ஒரு பயங்கரமான இடமும் கூடஷ ஆக நீங்கள் அங்கு இருப்பதை விரும்பமாட்டீர்கள் என்னதான் இந்த ஒரு கருவியால் உங்களுக்கு பல வசதிகள் கிடைத்தபோதும் உங்கள் மனம் இந்த இடத்தை விரும்பிபடாது. அவ்வளவே! இறைவனின் பற்பல நிலைகளை நம்மால் ஊகிக்கக் கூட இயலாது. உயர்ந்து செல்லச் செல்ல நமக்கு ஆனந்தம் கூடுமென்று சாதாரணமாக நாம் நினைக்கிறோம். ஆனால் பற்பல விதமான அன்பு நிலைகள் இருக்கின்றன. மிகவும் ஆவேசத்துடன் காட்டக் கூடிய நேசம், அன்பு நிலை, மிகவும் ஆழ்ந்த அனுபந்தம்

அன்புநிலை, மிதமான அன்புநிலை, அதிர்வுகள் அதிகம் தராத ஒரு எளிய அன்புநிலை என்பது போன்ற பல. உண்டு எல்லாமே நாம் அவற்றை எவ்வாறு ஏற்றுக் கொள்ள இயல்கிறது என்பதைப் பொறுத்தது. ஆண்டவன் நமக்கு பற்பல நிலைகளில் உள்ள அன்பை, பிணைப்பை நமக்கு அளிக்கின்றான். பற்பல நிலைகள், ஏணிப் படிகள், விதவிதமான நிலைகளில் இறைவனது அன்பெனும் பிணைப்பு நம்மை ஈர்க்கிறது. ஆனால் சில நேரங்களில் அது மிகவும் சக்தி வாய்ந்ததாக இருக்கிறது. நாம் நாடாக்களாக அறுபடுவதக உணர்கிறோம்.

**கேள்வி :** நம்மைச் சுற்றி ஏராளமான நாச காரச் செயல்கள் நடந்து கொண்டு இருக்கின்றன. இயற்கை சூழ்நிலைக்கு மிகவும் ஊறுகள் விளைவிக்கப்படுகின்றன. வாயில்லாத ஜீவன்களை வதைக்கிறோம். அவைகளுக்கு தீங்குகள் விளைவிக்கின்றோம். இந்த விநோதத்தைப் பாருங்கள்! இது உங்களுக்கு எப்படித் தோன்றுகிறது? நீங்கள் இப்படி ஆன்மீக நிலையில் ஈடுபட்டு தங்களை விடுவிக்க முயலும் நபர்களுக்கு எந்த விதமான புத்திமதிகளைக் கூற விரும்புகிறீர்கள். அவர்களது சூழ்நிலையிலிருந்து அவர்கள் தங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள அவர்களைச் சுற்றி நடந்து வரும், நாச காரச் செயல்களிலிருந்து தங்களை பாதுகாத்துக் கொள்ள, அவற்றை எதிர்கொள்ள தயாரான நிலையில் இருந்திட என்பன போன்றவை. நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள்? இந்த உலகை விட்டு நீங்கிய நிலையில் பிற உலகங்களுக்குச் செல்வது மட்டும் போதுமா அல்லது இந்த உலகில் நாம் இயற்ற வேண்டிய கடமைகளை இயற்றி, துயரங்களைத் தீர்த்திட முயல்வது சரியா! இது நமக்கு நன்மைகளைத் தந்திடுமா?

**மாஸ்டர் :** கட்டாயமாகத் தந்திடும். நன்மைகள் பயக்கும், நமது ஆன்மகநு உணர்வில் நாம் நல்லது செய்து நம்மால் இயன்ற அளவில் இந்த உலக மக்களது துயரங்களைத்

தீர்த்திடும் நிலை நன்மையே பயக்கும். நானும் அதையேதான் செய்கின்றேன். நீங்கள் எதைக் கேட்டாலும், நான் அதைச்

செய்கின்றேன். செய்து இருக்கிறேன். செய்யவும் செய்வேன். நான் உங்களுக்கு ஏற்கனவே கூறி இருக்கிறேன். நமது செல்வங்கள் பற்பல நிலையங்களுக்கு, சில நேரங்களில், பற்பல நாடுகளுக்கு கூட கொடுக்கப்பட்டு இருக்கின்றன, முக்கியமாக எங்கு மிகுந்த சிதிலங்கள், இடிபாடுகள் நிறைந்ததோ அங்கு மக்களது நலன் கருதி சரியாக செலவழிக்கப்பட்டு இருக்கின்றன. நான் இவைகளைப் பற்றி தற்பெருமையுடன் கூற விரும்பவில்லை. ஆனால் நீங்கள் கேட்டதால் கூறுகிறேன். உதாரணமாக கடந்த வருடம் பிலிப்பைன்ஸ் தேசத்தில் 'பினாடூபோ' எரிமலையால் விளைந்த சேதத்தைக் கட்டுப்படுத்த நிதி உதவி அளித்தோம். அதற்கு முன்னால் வெள்ளத்தால் சிதைந்த 'ஆலெக்' மற்றும் 'சீன்' நாட்டுமக்க களுக்கு உதவிகள் செய்தோம். இது போன்று பற்பல. தற்போது 'ஆலெக்' நாட்டு அகதிகளுக்கு ஐ. நா.வின் துணையுடன் உதவிகள் புரிய விரும்புகிறோம். ஐ. நா.-வை நாங்கள் கேட்டுக் கொண்டு இருக்கிறோம். எங்களது உதவிக்கரம் தயார். எப்போதுமே தயார். என்ன புரிகிறதா! நாங்கள் நிதி உதவி அளிக்கத் தயார் மற்றும் நாங்கள் அந்த அகதிகளை வேறு இடங்களு களில் குடிபுகுத்தவும், உதவிகள் செய்யவும் விரும்புகிறோம். ஆனால் இவற்றுக்கு எல்லாம் செய்ய உலக பொது மகாநாட்டின் அனுமதி தேவை. ஆனால் நாங்கள் இவை அனைத்தையும் செய்கிறோம். நீங்கள் கூறியது போல நாம் அனைவரும் இங்கு குழுமி இருப்பதால். நாம் சுற்றுப்புற சூழ்நிலையையும் சீர்திருத்துவோம். எனவே நாம் துயர் தீர்ப்போம். உலகத்தில் நன்னடத்தையை நிலை நிறுத்த உதவிகள் செய்வோம். ஆம்! ஆன்மீக நிலையிலும் சரி, நமது சாதாரண வாழ்க்கை நிலையிலும் சரி, ஏனென்றால் ஒரு சிலர் ஆன்மீக நிலைதனை என்னிடமிருந்து ஏற்க விரும்பவில்லை. அவர்கள் ஒரு மனித உதவியை மட்டும் பெளதிக நிலையில் எதிர்பார்க்கிறார்கள். எனவே நாம் அவர்கள் விரும்பியவாறு பல உதவிகளைச் செய்கின்றோம். நாம் இவைகளைச் செய்திட, இந்த உதவிகளை அளித்திட, நான் பணம் சம்பாதிக்க வேண்டியிருக்கிறது. இதற்காக நான் பொதுமக்களின் நன்கொடைகளை எதிர்பார்த்துக் கொண்டு இருப்பதில்லை. என்னைச் சேர்ந்த சீடர்களும் சரி, சந்நியாசிகளும் சரி நீங்கள் பணி புரிவது போல

அவர்களும் பணிகள் புரிய வேண்டும். நாம் இது தவிர ஆன்மீக நிலையிலும் உதவிகளைச் செய்கிறோம். நாம் இதைச் செய்தே தீர வேண்டும். என்னவோ ஒரு சமாதரி நிலையில் நாள்முழுவதும் இருந்து கொண்டு, நாம் ஆனந்தம் பெறுவோம் என்பதல்ல. நமது குறிக்கோள் உலகத்தில் நாம் காணும் துயரங்களைத் தீர்க்க உதவிகள் புரிகிறோம். மக்கள் துயரங்களை குறைத்திட முயற்சிகளை மேற்கொள்கிறோம். இந்த நாள் முழுவதும் சமாதரி என்பது ஒரு சுயநலமான போக்கு,. புத்தரைப் போல மிகவும் உயர்ந்த ஆன்மீக நிலையில் உள்ள ஒரு பெரு நிலையில் உள்ள மனிதர்கள். நமக்கு இப்படிப்பட்ட மனிதர்கள் தேவை இல்லை. (சிரிப்பு - ஆரவாரம்)

**கேள்வி :** நீங்கள் இந்த தெளிந்த நிலையைப் பற்றியும் இந்த ஒரு தெளிந்த நிலையைப் பற்றி அறிந்ததால் வரக்கூடிய சக்திகளைப் பற்றியும் அறிந்து இருக்கிறீர்கள்.

இப்போது நீங்கள் இந்த மாபெரும் சக்தியைப் பற்றி அறிந்திருந்தாலும் இவை உங்களிடம் இருக்கிறது என்று அறிந்திருக்கமாட்டீர்கள். இவைகள் உங்களிடம் இருப்பது போலத் தோற்றம் அளிக்கவும் கூடும். ஆக இந்த சக்திகளை எப்படி ஈர்ப்பது அல்லது அணுக இயலும் அல்லது இதை அணுகாமல் இருக்க இயலும் இதை நாம் பெறாவிட்டால், நமக்கு ஒரு சோர்வு ஏற்பட்டு, பொறுமை இழக்கவும் கூடும். ஏனென்றால் இது ஒரு வழிமுறை. இந்தப் பாதை மிகவும் மெதுவாகச் செல்வதாகவோ, ஒரு தயக்கத்துடன் செல்வதாகவோ இருந்தால் நாம் பிரார்த்தனைகள் மூலம் மற்றும் ஏதாவது முறைகளிலோ இதை விட அதிக அளவில், குறுகிய காலத்தில் இந்த வழி முறைகளை, பாதையைச் செப்பனிட இயலும். நமது குறிக்கோளும் பூர்த்தி அடையக் கூடும். இது என்ன அர்த்தத்தை கொடுக்கிறது? நாம் இந்தப் பாதையில் பிரவேசித்து இது சரியாக அமைந்தே தீரும் என்ற ஆசிகளுடன் வழி நடக்க இயலுமா? நான் என்ன சொல்ல வருகிறேன் என்று உங்களுக்குப் புரிகிறதா?

**மாஸ்டர் :** எனக்கு புரிகிறது. புரிகிறது நீங்கள் என்ன சொல்ல விரும்புகிறீர்கள் என்றால், நமக்கு நடந்திடும் செயல்களை மாற்றி அமைக்க சக்திகளை இறைவன் அளித்திருக்கும் நிலையில், நம்மைச் சுற்றியுள்ள நடவடிக்கைகள் யாவும் மிகவும் மெதுவாக ஆமை வேகத்தில் ஊர்ந்திட, மற்றும் அரசாங்க அதிகாரிகளின் இச்சைப்படி நடக்கும்போது, நமக்கு இவற்றைத் தாங்கும் பொறுமை வாய்ந்த இதயம் எவ்வாறு இருந்திட இயலும் என்பதே உங்கள் கேள்வி? என்ன சரியா இல்லையா? அல்லது நீங்கள் பிராத்தனையின் மூலமோ அல்லது ஏதாவது மாய மந்திரங்களினாலோ நீங்கள் அதைக் குறிப்பிட்டு அதற்கு ஒரு கூடுதலான ஓட்டத்தைக் கொடுக்க இயலுமா, உந்துகின்ற வேகத்தை தர இயலுமா என்பதே உங்கள் கேள்வி. என்ன சரியா? நான் இதற்கு பதில் இல்லை என்று தான் கூறவேண்டும். ஏனென்றால் எனக்கு பொறுமை உண்டு. நாம் இந்த உலகம் எவ்வாறு செயல்படுகிறதோ அதே வேகத்தில்தான் செல்ல வேண்டும். இல்லாவிட்டால் ஒரு குழப்பம்தான் வந்து சேரும். உதாரணமாக ஒரு குழந்தைக்கு ஓட இயலாது. நீங்கள் அவசரமாக ஒரு இடத்திற்கு செல்ல வேண்டும் என்பதற்காக ஒரு குழந்தையை ஓட வைத்து அது தடுமாறிக் கீழே விழுந்துவிடக் கூடிய சூழ்நிலை ஏற்பட்டுவிடும். எனவே நாம் பொறுமையுடன் இருக்க வேண்டும். நமக்கு ஓடக்கூடிய திறன் இருந்தாலும், ஒரு குழந்தை நடந்து செல்லும் போது அதனுடன் நடந்து செல்லும் பொறுமை வேண்டும். ஆம். எனவேதான் சில நேரங்களில் எனக்கு சலிப்புத்தட்டி பொறுமை இழந்தாலும், எனக்கு நானே பொறுமை நிலைதனை போதித்துக் கொள்ள வேண்டும். இதனால்தான் நான் ஒரு ஜனாதிபதியிடமிருந்து மற்ற ஜனாதிபதி என்று தலைதாழ்த்தி வணக்கம் தெரிவித்துக் கொண்டு அகதிகளுக்காக அவர்கள் நலனுக்காக நாம் நிதிஉதவிகள் பல செய்தாலும் தாழ்மையுடன் பொறுமையாக இருக்கிறேன். நம்மிடம் இருக்கும் எல்லாவற்றையும் நாம் கொடுக்கத் தயாராக இருக்கிறோம். எல்லாவற்றையும் முழுமையாக ஒப்படைக்கவும் தயார்தான். பல கோடி டாலர்கள் ஏன் பல நூறுகோடி டாலர்கள் கூட. ஆனால் அரசாங்கம் எந்த வேகத்தில் செயல்படுகிறதோ அந்த ஒரு வேகத்தில்தான் செல்ல நாம் வேண்டும். சீசருக்கு சீசரிடம் சேர

வேண்டியவைகளைக் கொடுத்து விடுங்கள் என்பார்களே.

அதுப்போலதான், நான் எனது தலையை வேகமாக அசைக்கவோ அல்லது ஐ.நா.வைச் சுட்டிகாட்டி அவர்களை வேகமாக செயல்படும்படியோ கூறப் போவது இல்லை. இயலாத காரியத்தை நான் செய்யப் போவது இல்லை. நாம் நமது உலகியல் சக்திகளையோ, தலந்திரீக சக்திகளையோ உபயோகப்படுத்தினால், உலகத்திற்கு சேதத்தையே விளைவிப்போம். நடக்கும் செயல்கள் அதனதன் வழியில் நடந்தே தீரும். ஆனால் நாம் பொது மக்களின் உள் உணர்வை உயர்த்தி ஆன்மீக நிலைதனில் அவர்களுக்குத் தேவையான ஒரு ஆறுதலைக் கொடுத்திட இயலும். ஆன்மீக அறிவு, ஒரு உணர்ந்திடும் தன்மை இவைகளை அளிக்கலாம். அவர்களுக்குத் தேவையான அறிவை அளித்திடுவோம். அவர்கள் அவர்களுக்கு வேண்டிய அளவில் உணர்ந்துக் கொண்டு, தாமாகவே பரஸ்பர உதவிகள் செய்து கொண்டு முன்னேறும் சூழ்நிலைகள் உருவாகின்றன. இதுதான் நல்ல சரியான அணுகுமுறை.. மாய, மந்திர சக்திகளை உபயோகப்படுத்துதல் அல்ல. நான் எனது மனதைக் கொண்டு, வேண்டு மென்றே வாழ்க்கையில் எந்தவிதமான மாய, மந்திரங்களை உபயோகிப்பதே இல்லை. ஆனால் தெய்வீக நிலை அனுபூதி பெற்றவர்களுக்கு அதிசயச் செயல்கள் தானாக வந்து சேருகிறது. அவைகள் இயற்கையாக நடப்பதே தவிர அவர்களது மனம் வேண்டும் என்று நடப்பது அல்ல. உங்களது சந்தேகம் தீர்ந்து மன அமைதி பெற்றீர்களா? எனது பதில்கள் உங்களது சந்தேகங்களைத் தீர்க்கவில்லை என்றால் என்னிடம் கூறுங்கள். நான் அவற்றை இன்னும் எளிதாக விவரிக்கின்றேன். ஆனால் எனக்குத் தெரியும். நீங்கள் அனைவருமே புத்திசாலித்தனமானவர்கள், அறிவுத்திறன் கொண்டவர்கள், உலக நாடுகள் பலவற்றிலிருந்தும் சிறந்தவர்கள் என்று தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு, இங்கு வந்திளருப்பவர்கள். எனவேதான் இன்னும் விவரிக்கத் தேவை யில்லை. இன்னும் ஏதாவது கேள்விகள் உண்டா? ஆம்! அதோ கடைசி வரிசையில், நல்லது. இப்படிப்பட்ட ஒரு ஐ. நா-சபை இருப்பது. ஆம். நான் இதை ஆமோதித்தேத் தீர்வேண்டும். ஏனென்றால் உலகில் நடக்கும் சண்டைகள், சச்சரவுகள் இவற்றைக் குறைக்க இயலும். ஆனால் அறவே குறைக்க

இயலாது. நான் இந்த ஐ. நா-சபையின் புத்தகங்களைப் படித்து இருக்கிறேன். உலகத்தில் ஒவ்வொருவரும் ஐக்கிய நாடுகளின் ஒருங்கிணைந்த சபையைச் சேர்ந்தவ தாம். நான் இந்த ஐ. நா.சபையின் பணிகளைக் கூர்ந்து கவனித்து வருகிறேன். நான் அவற்றின் அற்புதமான பாதுகாப்பு பணிகள், அகதிகளை மீட்கும் பணிகள், அதிலும் முக்கியமாக மற்ற எவராலும் செய்ய இயலாத மீட்டுப் பணிகள், அதாவது இந்த உலகத்தைச் சேர்ந்த அனைத்துச் சக்திகளாலும் செய்ய இயலாத ஒரு பணியை இந்த சபையின் தலைமை ச்செயலர் செய்து முடித்தார். இதுதவிர இன்னும் பற்பல, அகதிகளின் துயரங்களைத் துடைத்தல், பெருஞ்சேதங்களிலிருந்து நிவாரணம் போன்றவை. உங்களுக்கு ஒரு கோடியே 20 லட்சம் அகதிகளின் துயர் தீர்க்கும் பணி நிறைந்து விளங்குகிறது என்று கேள்விப்பட்டேன். இல்லையா? இது அளவிற்கு மீறிய பணியாகும், பளுவாகும். இதுதவிர சண்டைகள், சச்சரவுகள் போன்ற பல உள்ளன. எனவே இப்படிப்பட்ட ஒரு அற்புதமான சபை விளங்குவது நன்றே! வெகு நன்றே!

**கேள்வி :** நன்றி பரமசத்தரு சிங்ஹாய் அவர்களே. உங்களது எல்லையில்லா அறிவுத்திறனை இன்று நீங்கள் எங்களுடன் பகிர்ந்து கொண்டீர்கள். நான் உங்களிடம் ஒரு கேள்வி கேட்க விரும்புகிறேன். அதாவது பெருகி வரும் உலக மக்கள்தொகை அதனால் சுற்றுப்புற சூழ்நிலைகளுக்கு விளையும் சீர்கேடுகள். இது தவிர இன்னும் தேவைப்படக்கூடிய உணவு வகைகளின் பற்றாக்குறை போன்றவை. நீங்கள் இந்த பெருகி வரும் மக்கள்தொகையைப் பற்றி ஏதாவது கூற விரும்புகிறீர்களா? இதுவும் உலகின் கர்ம பந்தங்களின் விளைவோ அல்லது நாளை வரக்கூடிய கர்மபந்தங்களின் முன்னோடியோ? விளக்கம் தேவை.....

**மாஸ்டர் :** இந்த உலகில் மக்கட்தொகை நிறைந்து விளங்குவதும் நன்மைக்கே! ஏன் கூடாது. மக்கள் தொகைப் பெருக்கம், (ஆரவாரம்). இல்லை இல்லை. இந்த நமது ஜனத்தொகை பெருக்கம் என்பது இல்லை. இந்த ஜனத்தொகை உலகம் முழுவதும் நிறைந்து ஒரு சமமான



அளவில் நிறையவில்லை. உலகின் ஒருசிலப் பகுதிகளில் இந்த ஜனத்தொகை பேரழுத்தம் அவர்கள் உலகின் மற்ற பகுதிகளுக்குச் செல்லத் தயாராக இல்லை. இதுவே இந்த பிரச்சினைக்கு மூலகாரணம். இந்நிலவுலகில் பற்பல பெரும் பகுதிகள் ஆளரமற்றுக் கிடக்கின்றன எவரும் புகுந்திராத தீவுகள். விசாலமான இடங்கள், மலைப் பகுதிகள். பசுமை இடங்கள், காடுகள் போன்ற பற்பல. அங்கு எவருமே வசிப்பதில்லை. உதாரணமாக இப்பூள்ள நியூயார்க் நகரில் ஒரே ஜனக்கூட்டம் (சிரிப்பலைகள்). ஏனென்றால் இங்கு கேளிக்கைகள் நிறைந்த இடம். ஏனென்றால் அரசுகள், அரசினால் உண்டாக்கப்பட்ட தொழில்கள், வேலை வாய்ப்புகள் பற்பல. பற்பல இடங்களிலிருந்து மக்கள் இந்த வேலைகளைத் தேடிச் சென்று பணிகளில் ஈடுபடுகிறார்கள். அவர்கள் ஓரிடத்தில் குழுமி விடுகிறார்கள். ஏனென்றால் அங்கு அவர்களுக்கு வேலை வாய்ப்புகள் நிறைந்து, பணிகள் ஏராளம், ஏராளம், பாதுகாப்பும் அதிகரிக்கிறது. அதாவது பாதுகாப்பு, காவல்துணை, பணிகளின் வாய்ப்புகளின் போன்ற இவைகள் ஒன்றுசேர வாய்ப்பிருப்பதால் அங்கெல்லாம் மக்கள் குடிபுகத் தயார்தான். அவர்கள் உணவையும், பாதுகாப்பையும் தேடிச் செல்வதில் என்ன ஆச்சர்யம்? இது சாதாரணச் சியற்கைச் செயல்தானே. எனவே நாம் ஜனத்தொகைப் பெருக்கத்தைப் பற்றி பயப்படட கூடாது. நாம் இன்னும் நன்றாகக் கட்டுப்பாட்டுடன் செயல்பட வேண்டும். உலக மக்கள் அனைவருக்கும் வேலை வாய்ப்புக்கள், வீட்டு வசதி, பாதுகாப்பு இவைகள் அளிக்கப்பட வேண்டும். உணவைப் பற்றிய உங்கள் கேள்விக்கான பதிலை நீங்களே அறிவீர்கள். இது நிறைந்தால் எந்த இடமாக இருந்தாலும் சரி. அது சரிதானே! நாம் ஜனத்தொகை நிறைந்தவர்களாக இருக்கிறோம் என்று கூடமாட்டோம். ஏனென்றால் இங்கு அமெரிக்கா மாநாட்டில் இந்த உலகத்தை எவ்வாறு போற்றிப் பாதுகாப்பது என்பதைப் பற்றி நிறைந்த தகவல்கள் இருக்கின்றன. மரக்கறி உணவு உலகில் தலைச் சிறந்தது, உலகத்து நிரந்தரச் சொத்து, உலகத்து உணவு வகைகள் அனைத்தும் பாதுகாத்து உலகத்து மக்கள் அனைவரையுமே பசிக்கு கொடுமையிலிருந்து மீட்கலாம். ஏனென்றால் நாம் மரக்கறி வீண் செய்கிறோம். சக்தி, மின்சாரம், மருந்து வகைகள்,

வாயில்லாத ஜீவன்கள் வளர்ப்பு போன்ற பற்பல. என்ன புரிகிறதா? உலகத்து

மக்களை நேரடியாக பசிக் கொடுமையிலிருந்து பாதுகாக்க இயலும். இந்த மூன்றாவது உலகில் நிறைந்த நாடுகள், புரோட்டின் நிறைந்த உணவு வகைகளை குறைந்த விலைக்கு விற்கும் நிர்பந்தமான நிலைக்கு ஆளாகி விடுகிறார்கள். எனவே அந்த நாடுகளில் வசிக்கும் மக்கள் உதவிகளற்ற ஒரு நிலையில் இருக்கிறார்கள். எனவே நாம் இந்த உணவை சரிவர பங்கீடுகள் செய்தால் அதுவும் மரக்கறி உணவுகளால் இதைச் செய்ய இயலும் என்ற ஒரு நிலையில் வாயில்லாத ஜீவன்கள் மட்டுமல்ல இந்த முழுமையான நிலவுலகிற்கே தேவையான உணவை அளிக்க இயலும். இதற்கு முந்தைய நேரத்தில் இதே ஐ.நா-சபையில் கூறியிருப்பது போல நாம் அனைவரும் மரக்கறி உணவை மேற்கொண்டால் உலகில் எவரும் பட்டினியால் வாட மாட்டார்கள் இதை ஆராய்ச்சிப்பூர்வமாக பல புத்தகங்களிலும் வெளியிட்டு இருக்கிறார்கள். இது பற்றிய முழுத் தகவல்கள் எனக்கு நினைவில்லை. நாம் இதற்குத் தேவையான முழு கட்டுப்பாட்டுடன் இருக்க வேண்டும். எனக்குத் தெரிந்த ஒருவர் தவிட்டைக் கூட சத்துள்ள உணவுப் பொருளாகவும், பாலாகவும் மாற்றி இருக்கிறார், இது பற்றி நான் ஏற்கனவே பேசி இருக்கிறேன். அந்த மனிதர் ஒரு மூன்று கோடி செலவில் ஆறு கோடி மக்களை, எளியவர்களை, பட்டினியால் வாடி வதங்கி இருப்பவர்களை, தாய்மார்களை இலங்கையில் காப்பாற்ற முடியும் என்று உறுதியிட்டுக் கூறி இருக்கிறார். ஆக இது மிகவும் வரவேற்கக்கூடிய சாதனையாகும். நாம் உலகில் பல இடங்களில் இயற்கைப் பொருட்களை வீணடிக்கின்றோம். நம்மிடம் பற்றாக்குறை என்பதல்ல காரணம். இறைவன் நம்மை இங்கு பட்டினியுடன் வாடிட இந்த உலகிற்கு நம்மை அனுப்பி வைக்கவில்லை. நம்மை நாமே பட்டினியால் வாடி வதங்க வைத்துக் கொள்கிறோம். எனவே தேவை, மறுசிந்தனை, மறுபரிசீலனை, ஒருங்கிணைப்பு, கட்டுப்பாடு இது தவிர உலகின் பல அரசுகளின் ஆதரவு ஒத்துழைப்பு. இந்த அரசாங்கங்கள் யாவும் நேர்மையுடன் நடந்து கொள்ள வேண்டும், தூய்மையாக

இருக்கவேண்டும், ஒரு கவுரவத்துடன், பெருந்தன்மையுடன் நடந்து காட்டவேண்டும், மக்களுக்கு சேவை செய்யும் மனப்பாங்குடன் சுயநலமற்று விளங்கவேண்டும். இந்த ஒரு அளவில் நமக்கு அரசுகளின் உண்மையான ஆதரவு கிடைக்கும் என்றால் நமக்கு எந்தவிதமான பிரச்சினைகளும் வந்து சேராது. நமக்குத் தேவை. நல்ல தலைவர்கள், அரசாங்கம், நல்ல கட்டுப்பாடுள்ள நிதிவகை அமைப்பு, நிர்வாகச் சிறப்புடன் கூடிய மனிதர்கள், அதிகாரிகள், சுரண்டல் என்ற சிந்தனையற்ற அரசுகள், ஆனால் இவையாவும் அவ்வளவு சீக்கிரத்தில் விரைவாக வந்து சேர இயலாது. இதற்கென தேவை ஆன்மீக உயர்நிலை. பல மனிதர்கள் அல்லது விகிதாசாரப்படி நிறைந்த மனிதர்கள் அல்லது எல்லா மனிதர்களுமே ஆன்மீக அறிவு பெற்று உயர்ந்தால்தான் இது நிறைவேறும். இந்த ஒரு நிலையில்தான் அவர்களுக்கு கட்டுப்பாடு என்பது வந்து சேரும். அந்த நிலையில் அவர்களுக்கு இறைவனின் விதிமுறைகள் தெரியவரும். அப்போதுதான் அவர்கள் சீரானவர்களாக நேர்மையானவர்களாக மாறி இருப்பார்கள். இந்த நிலையில் தான் அவர்கள் அறிவுத்திறனை அழகாக உபயோகப்படுத்தத் தெரிந்து கொள்வார்கள். அப்போதுதான் அவர்கள் பற்பல பணிகளை நினைவிற்கு கொண்டுவந்து அவற்றை சீராக நிறைவேற்றி வாழ்க்கை முறைதனையும் ஒழுங்குள்ளதாக அழகான கட்டுப்பாடு நிறைந்ததாக, மேற்கொள்வார்கள்.

**கேள்வி :** நீங்கள் கூறுவது மிகவும் சிரமமான காரியம்தான். ஏனென்றால் எனக்குத் தெரிந்த அளவில் பெரும்பான்மையானவை..... எனக்குப் புரிந்த அளவில், இந்த சுற்றுப்புற சூழ்நிலை சேதாரம் நாம் காணும் அனைத்துமே இந்த பெருகி வரும் மக்கள் தொகையின் ஜன சமுதாயத்தின் கட்டாய நிர்வாகங்களே! பெருகி வரும் மக்கட்தொகை வசிக்க ஏராளமான இடம் தேவைப்படுகிறது. வீடுகள், அதிலும் இந்த 20ம் நூற்றாண்டில் தேவைகளை மனதில் வைத்து நவ நாகரீகமாக வாழ விரும்புகிறார்கள். உதாரணமாக பிரேஸில் நாட்டை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். சுற்றுப்புற சூழ்நிலைகளைப் பாருங்கள். அதன் சேதாரத்தை உற்று நோக்கிடுங்கள். காடுகள் அழிக்கப்படுகின்றன.

அதிலும் குறிப்பாக மழையைக் கொடுக்கும் பெருங்காடுகளின் அழிவுநிலை, அற்புதமான நிலங்கள், அவற்றின் அரிப்புச் சேதாரம். வெள்ளங்கள் விளைவு, அவற்றின் பெருங்கொடுமை, இவையாவும் இந்த பெருகி வரும் மக்கட்தொகையின் விளைவுகளல்லவா..... சேதாரம் ஒரு தீர்க்க இயலாத புதிராக அல்லவா விளங்குகிறது.

**மாஸ்டர் :** ஆம் இந்நிலவுலகில் எல்லாமே ஒன்றுக்கொன்று தொடர்புடையவை இந்த பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வு காண வேண்டுவது அடிமட்ட நிலையிலிருந்தே தவிர, வேர்களிடமிருந்தே தவிர, கிளைகளிலிருந்து அல்ல. இந்த ஆணிவேர் என்பதுதான் ஆன்மீகப் பெருநிலை... (ஆரவாரம், கைத்தட்டல்)

எனவே உடனடியாக... நாம் செய்ய வேண்டுவது என்னவென்றால் இந்த ஆன்மீகப் பெருநிலை பற்றிய நல்ல அனுபவங்களை பிரச்சாரம் செய்யவேண்டும். பட்டி தொட்டிகளில் எல்லாம் பரப்ப வேண்டும். நமக்கு தெரிந்த அளவில் இந்த ஆன்மீகக் கட்டுப்பாட்டை நன்றாக வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இதுதான் இன்று மக்களின் பெருங்குறை, ஆன்மீக நெறி வளராத நிலை, என்னவோ ஒரு மின்சாதனத்தை உபயோகித்து இரு காதுகளிலும் அதன் தொடர்பை வைத்துக் கொண்டு, மின்மினிப் பூச்சிகள் போன்ற விளக்குகள் வண்ண ஜாலங்கள் துணைகொண்டு ஒரு தியான நிலைக்குச் செல்வது எல்லாம் சரிதான். ஆனால் உங்களுக்கு ஒரு தார்மீக ஒழுக்கம், சுய கட்டுப்பாடு இவைகள் இல்லை என்றால் ஒரு சில நேரங்களில் தறி கெட்ட மனதுடன் கேடு விளைவிக்கும் நிலைகளும் வந்து சேரக்கூடும். உங்களால் அதை கட்டுப்படுத்த இயலாது.

இதனால்தான் இந்த குழுவில் நாம் இந்த நெறிமுறைகளை கடைப்பிடிக்கின்றோம். அவற்றைப் பற்றி எடுத்துக் கூறவும் செய்கின்றோம். முதலில் இவற்றை எடுத்து ரைக்கின்றோம். ஏனென்றால் இந்த நெறி முறைகள் மிகமிக அவசியம். நாம் எங்கு செல்கிறோம், இந்த சக்திகளை எவ்வாறு கையாள வேண்டும் என்று தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். இந்த சக்திகள், அநுபூதிகள், சித்திகள் இவைகள் அன்புடன்

இல்லாவிட்டால், தயவு கருணை இல்லாவிட்டால், தரும் சிந்தனை நெறிமுறைகள் இவற்றைப் பற்றிய பூரணமான அறிவு இல்லாவிட்டால், இதற்கு எந்தவிதமான உபயோகமும் இல்லை. இவைகள் கருப்பு செப்படி வித்தையாக விளங்கும் தீய முறையில் தூண்டி விடும். இதனால்தான் கருப்பான மந்திரசக்தி என்று பெயர் வந்ததற்கே காரணம்.

இந்த உள்ஒளி வெளிச்சம் என்பது எளிதில் வரக்கூடியது. ஆனால் இதை கட்டிக் காப்பது கடினம். எங்களது வழிமுறைகளில் நீங்கள் நெறிமுறைகளை கட்டிக் காப்பவராக இல்லாவிட்டால், ஒரு தெய்வீக நிலை உள்ளவராக இல்லாவிட்டால் சத்குரு அவர்கள் உங்களது சில சக்தித்திறனை அவரே எடுத்துக் கொண்டு விடுவார். உங்களால் அதைக் கொண்டு முறையற்ற செயல்களோ, சேதாரங்களோ விளைவிக்க இயலாது. இதுதான் வித்தியாசம் கட்டுப்படுத்துதல் சத்குருவிடம் சத்நநவிய் இருக்கிறது என்ன சரிதானா? உங்களது புத்திசாலித்தனமான அறிவுக்கூர்மை நிறைந்த கேள்விகளால் மிகுந்த மனச் சந்தோஷத்தை அடைந்தேன். மிகமிக அறிவு கூர்ந்த கேள்விகள்.

மக்கள் இது போன்ற செயல்களில் ஈடுபடுவதற்கு காரணம் அவர்களது அறிவுத்திறன் வளராததுதான், அவர்கள் வசிக்கும் நிலத்தையே பாழாக்குகிறார்கள் இன்னும் மற்ற சேதாரங்களை விளைவிக்கிறார்கள் என்றால் அவர்களது அறிவு பேதலித்து இருக்கிறது என்றுதான் கொள்ள வேண்டுமா ஆணிவேராக விளங்குவது அறிவு, ஆன்மீகப் பெருநிலைப் பயிற்சி இவைகளே. ஞானம் பெறுங்கள் உங்களது கவனத்திற்கு நன்றி. உங்கள் அனைவருக்கும் எனது நல்வாழ்த்துக்கள். வாழ்க வளர்க.

### பொன்மொழிகள்

“தீட்சை என்பது உண்மையில் முழு தீட்சையல்ல.... நீங்கள் இங்கு வந்திருக்கிறீர்கள், உங்களுக்கு நீங்களே உதவிகள் செய்து கொள்ள எனது உதவிகளைச் செய்திட அனுமதியுங்கள். நீங்கள் அனைவருமே சத்குரு நாதர்களாக விளங்கவே, உங்களுக்கு உதவிடவே இங்கு வந்து இருக்கிறேன்.

(பரமசத்குரு சிங்ஹாய்)

ஒவ்வொருவருக்கும் எவ்வாறு தியான முறைகளில் ஈடுபடுவது என்பது தெரியும். ஆனால் நீங்கள் தவறுதலான விஷயங்களில் தியானம் செய்கிறீர்கள். ஒரு சில மனிதர்க் அழகான பெண்கள் மீது தியானம். ஒரு சிலர் பண விவகாரத்தில் தியானம், வியாபாரத்தில் தியானம், ஞக்ரு. எந்த நேரத்தில் நீங்கள் முழு கவனத்தையும் ஒரு பொருளின் மீது செலுத்துகிறீர்களோ அதுவே தியானம் என்று கூறப்படும். நான் உள்ளிருக்கும் சக்தி, கருணை, இரக்கம், அன்பு போன்ற இறைவனது குணாதிசயங்களைப் பற்றி எனது கவனத்தில் கொள்கிறேன். தியானம் செய்கிறேன்.”

(பரமசத்குரு சிங்ஹாய்)

“தீட்சை என்பது, ஒரு புதிய வாழ்க்கை, ஒரு புதிய கட்டுப்பாடு. இதன் உள்ளர்த்தம் என்னவென்றால் மாஸ்டர் உங்களை ஒரு சாதுக்களின் குழுமத்தில் ஒன்றிய ஒரு நபராக ஏற்றுக் கொண்டுவிட்டார், இந்த அளவில் நீங்கள் ஒரு சாதாரண நபரல்ல. உங்களை உயரிய நிலையில் ஏற்றி வைத்து உள்ளார். பண்டைய காலங்களில் இதை ஞானஸ்நானம் என்றும், சத்குரு நாதரிடம் அடைக்கலம் புகுதல் என்றும் கூறுவார்கள்.”

(பரமசத்குரு சிங்ஹாய்)

## தீட்சை

### குவான்-யின் வழிமுறை

பரமசத்குரு சிங்ஹாய் அவர்கள் உண்மையில் ஆர்வம் உள்ள உத்தமமான மெய்யன்பர்களுக்கு தீட்சை அளிக்கிறார். குவான் யின் தியான வழிமுறையில், சீன மொழியில், குவான் யின் என்றால் “சப்தத்தின் குமிழ்களில் அதிர்வலைகளில் ஆழ்ந்து ஒன்றிய மனநிலை” என்று அர்த்தம். இந்த உள்மனநிலை அநுபவங்களைப் பற்றி உலகில் உள்ள மதங்கள் அனைத்திலும் மிக மிக பழங்காலத்திலிருந்தே ஆன்மீக புத்தகங்களில் திரும்பத் திரும்பக் கூறப்பட்டு விவரிக்கப்பட்டுள்ளது.

(கிசுஃம் விணீவமீ மீசுஃவ ணீஸ்பீ நிவீதீறீம்  
ஹீஸ்ரூஷீமீ ணீமீ வீஷீஸீவ நீஷீசுஃஃமீநீமீறீஹ் தீஷீறீபீ  
றீவீளீமீ மீலீமீ ணிஸீரீறீவீவீ ஸ்மீசுஃவீஷீஸீ? சீமீவ)

உதாரணமாக, விவிலிய நூலில் கூறியவாறு, முதன்முதலில் உதித்தது சொற்களே. இந்த சொற்கள் இறைவனிடம் இருந்தவை. இந்த சொற்களே கடவுள். (யிஷீலீஸீ 1.1) இந்த சொற்கள் என்பது உள்ளிருக்கும் சப்த அலைகளாகும். இதை “லாகோஸ்” என்றும் “ஷப்த்” என்றும், “டாவ்” என்றும், “சப்தம் எனும் சிற்றாறு” என்றும், “நாம்” அல்லது “தேவர் உலகின் கானம்” என்றும் கொள்ளலாம், பரமசத்குரு சிங்ஹாய் கூறுவது போல “இது உலகில் எல்லா உயிர்களிலும், ஜீவன்களிலும் அதிர்வலைகளை ஏற்படுத்தி, இந்த அகில பிரபஞ்சத்தையே தாங்கி நிற்கிறது. இந்த உள்ளிருக்கும் மெய்ஞான சீரான அதிர்வலைகள் உங்களது மனக்காயங்கள், வெளிக்காயங்கள் அனைத்தையும் குணமடையச் செய்யும். இன்னும் இந்த உலகங்களின் தாகங்கள் அனைத்தையுமே தீர்த்து

நிறைவேறச் செய்யும். நீங்கள் தாகம் தணிந்தவர்களாக, தாகம் அடங்கியவர்களாக ஆவீர்கள், இது மிகவும் சக்தி வாய்ந்தது, அன்பு நிறைந்தது. இது ஏனென்றால் நாம் அனைவருமே இந்த சப்த அலைகளினால் உண்டாக்கப்பட்டவர்கள். இதனுடன் கூடிய தொடர்பு நமக்கு பேரமைதியையும், நமது இதயத்தில் ஒரு அற்புதமான நிறைவையும் அளிக்கிறது. இந்த சப்தத்தை கூர்ந்து கவனித்துக் கேட்ட பிறகு நமக்கு முழு அளவில் ஒரு மாற்றமும் காணப்படுகிறது. இந்த உலகத்தைப் பற்றிய நமது கண்ணோட்டத்திலேயே ஒரு மாறுதல் நமது முன்னேற்றத்திற்காகவே ஏற்கப்படுகிறது.”

நமது உள் வெளிச்சம் ஆண்டவனின் பேரொளி என்பது நம் உள் ஒளிமண்டலம் என்று கூறப்படுகிறது. இதன் அதிர்வலைகள் ஒரு சிறிய மின்மினித்துகள் வெளிச்சத்திலிருந்து சதகோடி ரவிக்கிரண பிரகாசம் என்று கூறுவார்களே அது போலப் பிரகாசிக்கும் பெருநிலையாகும். இந்த ஒரு உள் வெளிச்சத்தின் மூலமாகவும், அதிர்வுகளின் மூலமாகவுமே நாம் இறைவனை அறிய முடிகிறது.

இந்த குவான் யின் வழிமுறை தீட்சை என்பது ஏதோ ஒரு விசித்திரமான, இனம் புரியாத சடங்குகள் நிறைந்ததாகவோ, ஏதோ ஒரு புதிய மதத்திற்குள் பிரவேசிப்பது போன்றோ நினைக்கத் தேவை இல்லை. இந்த தீட்சை முறையின் போது தியானத்திற்கும், உள்ஒளி மண்டலம், உள் சப்த அலைகளின் அதிர்வுகளையும், தூண்டி விட குறிப்பிட்ட வழிமுறைகள் கூறப்படுகின்றன. பரமசத்குரு சிங்ஹாய் அவர்கள் இந்த தெய்வீக அனுபவ நிலையை உங்களுக்கென்றே அளிக்கிறார். அதாவது சத்குருவின் கருணையினால் நீங்கள் தெய்வீக நிலையில் ஈர்க்கப்படுவீர்கள். “இதன் முதல் படிதான் நிசப்தம்.” பரமசத்குரு சிங்ஹாய் அவர்கள் உங்கள் எதிரில் அவரது பூத



உடலுடன் இந்த கதவைத் திறந்து விட வேண்டும் என்பது கட்டாயமல்ல. இந்த தெய்வீக சக்தியை அளிப்பது என்பது ஒரு வழிமுறையே. இது மிக அவசியமான ஒன்று. இந்த வழிமுறைகள் யாவமே சத்குருவின் கருணை இல்லாதிருந்தால் உங்களுக்கு எந்தவிதமான பலனையும் கொடுக்க இயலாது. உங்களுக்கு உள்ளிருக்கும் சப்தம், உள்ஒளி மண்டலம் இவைகள் தீரென்று கிடைக்க பெற்றிட உங்களுக்கு உடனடியான உள் ஒளி மண்டலத்தின் தொடர்பு ஏற்படுகிறது. நீங்கள் ஒரு ஞானியாக சத்குரு நாதராக விளங்கிட முதல் படியில் காலடி எடுத்து வைக்கிறீர்கள்.

பரமசத்குரு சிங்ஹாய் அவர்கள் எல்லா விதமான நிலைகளில் உள்ளவர்களையும் பலவித மதங்களைச் சேர்ந்தவர்களையும் ஏற்று தீட்சை அளிக்கிறார். உங்களது தற்போதைய நம்பிக்கைகளையோ, மதத்தையோ மாற்றிடத் தேவையில்லை. நீங்கள் எந்தவிதமான சங்கத்திலே, அமைப்பிலோ, குழுமத்திலோ சேரத் தேவையில்லை. உங்களது தற்போதைய வாழ்க்கை முறைக்கு ஒவ்வாத எந்த ஒரு செயலிலும் நீங்கள் பங்குபெறத் தேவையில்லை. ஆனால் நீங்கள் மரக்கறி உண்பவராக இருக்க வேண்டியது தீட்சை பெற்றிட மிக அவசியமானதாகும். இது ஒரு

கட்டாயமாகக் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய கட்டளையாகும். இந்த தீட்சை எந்த வித செலவும் இல்லாது இலவசமாக அளிக்கப்படுகிறது. இந்த குவான்-யின் தியான முறை பயிற்சி, இந்த ஐந்து குறிக்கோள்கள் கடைப்பிடிப்பு என்பவைகளே உங்களது தீட்சைக்குத் தேவையான உபகரணங்கள். இந்த குறிக்கோள்கள் உங்களுக்கு நீங்களே தீங்குகள் விளைவிக்காமலும் மற்ற எவருக்கும் தீங்கு விளைவிக்காமலும் இருக்க மிக மிக அத்தியாவசியமான தேவைகளாகும். இந்த வழிமுறையையும் பயிற்சிகளையும் தொடர்ந்து செய்து வந்தால் உங்களுக்கு முதலில் கிடைத்த உள் ஒளி மண்டல வெளிச்சம், ஆழமானதாகவும், அபூர்வ சக்தி படைத்ததாகவும், ஆகிவிடும். இது உங்களுக்கு ஒரு உயர்ந்த, மிகவும் அதிசயமாக உள் விழிப்பு நிலைகளையும் நீங்களே ஒரு போதி

சத்துவராக, புத்தராக மாறக் கூடிய சூழ்நிலைகளையும் ஏற்படுத்தும். நீங்கள் இந்த பயிற்சிகளைத் தொடர்ந்து தினந்தோறும் செய்யவில்லை என்றால் நீங்கள் பெற்ற உள் ஒளி மண்டலத் தொடர்பு உங்களை விட்டகன்று மறுமுறை நீங்கள் உங்களது சுயமான பழைய சகஜ நிலைக்கே போய்ச் சேருவீர்கள். உங்களுக்கு கிடைத்த விலைமதிப்பற்ற ஒரு பொக்கிஷம் உங்களைவிட்டு விலகிச் செல்லும், பரமசத்தரு சிங்ஹாய் அவர்கள் நாம் அனைவருமே முழு மனிதர்களாக நமக்கு நாமே நமது தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்து கொள்பவர்களாக வாழ்வதற்கு அறிவுரைகள் கூறுகிறார். நம்மை நல்நிலைக்கு அழைத்துச் செல்கிறார், அவர் அளித்திருக்கும் வழிமுறை, தியானப் பயிற்சி எல்லா மனிதர்களாலும் தங்களுக்கு தாங்களே எந்தவிதமான ஆரவாரமின்றி எந்த ஒரு உபகரணத்தின் தேவை இல்லாமல் தொடரக் கூடியது. அவர் சீடர்களுக்காகவோ, தன்னை வணங்குபவர்களுக்காகவோ, அவரை பின்பற்றுபவர்களுக்காகவோ அல்லது நிதி உதவி அளிக்கும் நபர்கள் அடங்கிய குழுவிற்சாகவோ செயல்படவில்லை என்று அழுத்தம் திருத்தமாகக் கூற விரும்புகின்றோம். அவர் உங்களது நிதியையோ, சாஷ்டாங்க நமஸ்காரங்களையோ, வந்தனங்களையோ, வெகுமதிகளையோ, எப்போதும் ஏற்பதில்லை. எனவே நீங்கள் இவைகளை அவருக்கு அளிக்கத் தேவையில்லை. அவர் உங்களிடம் எதையும் எதிர்பார்ப்பது இல்லை. தேவைகள், உங்களது உண்மையான நடவடிக்கைகள், வாழ்க்கையில் நல்ல வழிநடப்பு, தினந்தோறும் தியானப் பயிற்சி, அன்றாட வாழ்க்கையில், அலுவல்களில் சீரான உயர்நோக்கு என்பது போன்ற, உங்களை ஒரு மகானாக உயர்த்திடும் வழிவகைகள். இவைகளே!!

## ஐந்து கட்டளைகள்

1. எந்த ஒரு உயிரையும் கொல்லாது இருத்தல்; - வள்ளலார் தமிழகத்தில் மறுமுறை உயிர்த்தெழுந்த “ஜீவகாருணியம் என்ற பெரும் குறிக்கோள் தலையானது” முதன்மையானது. இதைக் கடைபிடிக்க நாம் எப்போதும் மரக்கறி உண்பவராக இருக்க வேண்டும். “மரக்கறியே எனது உயிர் மூச்சு” என்ற கொள்கை வேண்டும்.

### மெய்யற்ற வற்றை

2. வாய்மை என்பது இன்னொரு குறிக்கோள். இரண்டாவது எது உண்மை இல்லையோ சத்தியத்திற்கு புறம்பானதோ அதை முற்றிலும் தவிர்த்திட வேண்டும்.
3. எது நமக்கு தானாக அளிக்கப்படவில்லையோ அதை ஏற்க முற்றிலும் மறுத்தல். இது மூன்றாவது குறிக்கோள். **உங்களுடையதல்லாதவற்றை எடுத்துக் கொள்ளாதிருத்தல்**
4. பாலினச் சேர்க்கை முறைகளில் ஒரு பெரிய ஒழுங்குமுறை. கற்பு தவறுதல்கள் நடந்திடாது இருக்கும் கட்டுப்பாடான மனநிலை. ஒரு பூரணமான அணுகு நிலை. காமத்திலிருந்து விடுதலை. இந்த தவறுதலான போக்கை சற்றிலும் ஏற்க மறுத்தல் என்பது மற்றுமொரு குறிக்கோள் - நான்காவது.

### முறைகேடான பாலுறவிலிருந்து விலகி இருத்தல்

5. எந்த விதமான போதைப் பொருள்கள் உபயோகத்தை முற்றிலும் துறத்தல் என்பது ஐந்தாவது குறிக்கோள்.

### என பயன்படுத்தாதிருத்தல்

இந்தக் கட்டளைக்கு சைவ உணவை கடுமையாகக் கடைப்பிடிக்க வேண்டியது அவசியமாகும் இறைச்சி மீன், பறவை இறைச்சி, அல்லது முட்டைகள் கூடாது (கருவுள்ள அல்லது கருவற்ற முட்டைகள்).

“முற்றிலும் தெய்வீகமான மனிதர் முழுமையாக மனிதர் அதுபோல

முற்றிலும் தெய்வீக அநுபூதிகள் நிறைந்தவர். இப்போது நாம் அரை மனிதர்களாக வாழ்கிறோம். செய்கின்ற வேலைகளை மிகுந்த சந்தேகத்துடன் செய்கிறோம். செய்கின்ற காரியங்களை மிகுந்த கர்வத்துடன் செய்கிறோம். அந்த எல்லாம் வல்ல இறைவனே நமக்கு அந்த ஆனந்தம், பேரானந்தம் தரும் நிலைகள் எல்லாவற்றையும் நாம் அனுபவிக்கத் தருகிறார் என்பதை முற்றிலும் மறந்து விடுகிறோம், நம்புவதில்லை. எது பாவம் எது நற்செயல் என்று நாம் பாகுபாடுகள் செய்கிறோம். நாம் உலகில் எல்லாவற்றையும் ஒரு பெரிய அரிய செயலாக நினைத்து நமக்கு நாமாகவும் பிறரையும் எடை போடுகின்றோம். நமது குறைபாடுகளால் நாம் வேதனை அடைகின்றோம். கடவுள் என்ன செய்ய வேண்டும் என்று கூடி அங்கலாய்கின்றோம். புரிந்து கொள்ளுங்கள் நன்றாக. இறைவன் நமக்குள்ளே இருக்கின்றான் நாம் அவனை ஒரு கட்டுக்குள் வட்டத்துக்குள் அடைத்து வைக்க முயலுகிறோம். நாம் களிப்பாக ஆனந்தமாக, விளையாட்டாக நமது வாழ்க்கையைக் கழிக்க விரும்புகின்றோம் ஆனால் எப்படி இது இயலும் என்பது புரிபடுவது இல்லை. நாம் பிறரிடம் அடிக்கடி கூறுகிறோம்.” ஓ நீங்கள் இப்படி செய்யக் கூடாது ! அதேபோல் இதை நமக்கு நாமே கூறிக் கொள்கிறோம் “நான் இதை செய்யக்கூடாது” எனவே எதற்காக, நான் ஒரு மரக்கறி உண்பவனாக இருக்க வேண்டும்? ஆம் எனக்குத் தெரியும் நான் ஒரு மரக்கறி உண்பவன். ஏனென்றால் உள்ளிருக்கும் இறைவன் இதையே விரும்புகிறான்.”

(பரமசத்குரு சிங்ஹாய்)

“நாம் நமது செயல்களில், பேச்சு வார்த்தைகளில், எண்ணங்களில் ஒரு புனிதனாக ஒரு கண நேரமும் இருந்தால் கூட உலகில் உள்ள எல்லா கடவுள்களும், மூர்த்திகளும், நம்மை காத்திடும் தேவதைகளும் நமக்கு வேண்டிய உதவிகளை செய்வார்கள். இந்த பிரபஞ்சம் முழுதுமே நம்மைச் சேர்ந்தது. நம்மைக் காக்கிறது. அரியாசனம் காத்திருக்கிறது நாம் அதன் மீதமர்ந்து அழகாக அரசாள.”

(பரமசத்குரு சிங்ஹாய்)

## சைவ உணவின் பயன்கள்

இருக்க வேண்டும். இந்த குவான் யின் வழிமுறை தியானம் என்ற தீட்சை நிலைக்கு மிக முக்கியமான தேவை என்ன என்றால் அது வாழ்நாள் முழுதுமே நாம் மரக்கறி உண்பவர்களாக அல்லது பாலும் அதன் பொருட்களும், மரக்கறி உணவும் கொள்பவராக இருக்க வேண்டும். அதாவது தாவர இனத்திலிருந்து கிடைத்திடும் உணவு வகைகளும் பால் பண்ணை உற்பத்திப் பொருட்களும் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். ஆனால் முட்டை உட்பட மாமிச உணவை எந்த விதத்திலும் ஏற்றுக்கொள்ளக் கூடாது. இதற்கு பல காரணங்கள் உண்டு. ஆனால் மிக முக்கியமாக இது நமது முதல். கட்டளையை ஒட்டியது. அதாவது நாம் எந்த ஒரு உயிருள்ள ஜீவன்களையும் வதை செய்யக் கூடாது. “கொல்லாமை” என்பது தலையாய கட்டளையாகும்.

எந்த ஒரு ஜீவனுக்கும் தீங்கே விளைவிக்காத பெருநிலையால் பல நன்மைகள் கட்டாயம் விளையும். இவைகள் நமக்கு நன்மை பயப்பவையே தவிர, வேறல்ல. கர்ம நீதிக்கூறுகிறது - விதை விதைத்தவன் வினை அறுப்பான்) எப்போது நீங்கள் உங்களது மாமிச உணவுத் தேவைக்காக ஒரு உயிரை அழிக்கிறீர்களோ, கொல்கிறீர்களோ அல்லது கொல்ல வைக்கிறீர்களோ, அப்போது நீங்கள் ஒரு கர்ம வினையை ஏற்படுத்துகிறீர்கள் இது கடைசியில் தீர்க்கப்பட வேண்டும்.

ஆக இந்த மரக்கறி உணவு ஏற்பது என்ற உங்கள் தீர்மானம், பழக்கம், உண்மையில் உங்களுக்கு நீங்களே கொடுத்துக் கொள்கின்ற வெகுமதியாகும். நாம் நன்கு இருப்பதாக நினைக்கின்றோம். உணர்கின்றோம். நமது வாழ்க்கை த்தரம் உயர்கின்றது. ஏனென்றால் இந்த கர்ம அநுபந்த வினைகளின் அழுத்தம் குறைகின்றது. நாம் ஒரு தெய்வ லோக அநுபவங்களை உள்ளுக்குள் உணர்கின்றோம். இதற்கு நீங்கள் வெகு சிறிய விலை கொடுக்கிறீர்கள். இந்த தெய்வீக நிலையான

தாக்கல் மனுக்கள் இந்த மாமிச உணவை எதிர்த்து இருக்கின்றனவே, அவைகள் யாவும் ஒரு சில மனிதர்களுக்கு சரி என்றுபட்டு ஏற்கப்படுகின்றன. ஆனால் இந்த மாமிச உணவைத் தவிர்த்திட பல அழுத்தமான காரணங்கள் இருக்கின்றன. இவை அனைத்துமே பகுத்தறிவு அடிப்படையில் அன்றி வேறல்ல. இவைகள் ஒரு மனிதனின் சுய ஆரோக்கியம், தேவையான ஊட்ட சக்தி, சுற்றுப்புற சூழ்நிலை, சீரான சமநிலை, நல்ல உயர்ந்த நோக்கங்கள் பழக்கவழக்கங்கள், விலங்கினங்களின் பெரும் வேதனை அதுவுமின்றி உலகத்தவரின் ஏழ்மை, பட்டினி நிலை என்பது போன்ற பலவற்றை பொறுத்தது.

### உடல் நலம் மற்றும் சத்துணவு

“இந்த மனித பரிணாம வளர்ச்சியை உற்றுநோக்கினால், நமக்குத் தெரிய வரும் பேருண்மை என்னவென்றால் நமது முன்னோர்கள் இயற்கையாகவே மரக்கறி உணவு உண்பவராகவே இருந்திருக்கிறார்கள். இந்த மனித உடல் மாமிச உணவை உண்டிட ஏற்றதாக அமைக்கப்படவில்லை. இதை டாக்டர் ஜி.எஸ். ஹன்டிஜன் என்ற கொலம்பியா பல்கலைக் கழகப் பேராசிரிய ரின் ஒப்பீட்டு “ஆழ்ந்த அறிந்த மனித உடல் அபைப்புகள் இறித்த கட்டுரையில் இது விளக்கப்பட்டுள்ளது”. இந்த மாமிச உணவை ஏற்கும் பிராணிகள் சிறிய சுருங்கிய குடலும், பெரிய நீளமுள்ள குடலும் கொண்டவைகளாக இருக்கின்றன என்று அவர் இளிப்பிட் டுள்ளார். அவைகளது பெருங்குடல் நீளமானதாகவும், மிருதுவானதாகவும் வழவழப்பானதாகவும் இருக்கிறது. இதற்கு முற்றிலும் மாறாக மரக்கறி உண்ணும் பிராணிகள் நீளமான சிறுகுடலும், நீளமான பெருங்குடலும் கொண்டு உள்ளன. இந்த குறைந்த நார் சத்து கொண்ட உணவில், மிக குறைந்த அடர்ந்த புரோட்டின் சத்து மாமிச உணவில் மிகுந்து காணப்படுவதனால் குடல்கள் வெகு வேகமாக புரதச் சத்துக்களை கிரகித்துக் கொள்கின்றன. ஆக மாமிச உணவை உண்ணும் பிராணிகளின் குடல் நீளம் குறைந்து சிறியதாகவும், மரக்கறி ஏற்கும்

பிராணிகளின் குடலை விட நீளம் குறைந்தும் காணப்படுகிறது. அவைகளது பெருங்குடல் வழவழப்பானதாகவும், நேராகவும் உள்ளது.

இதற்கு மாறாக மரக்கறி உண்ணும் பிராணிகளுக்கு நீண்டதான சிறுகுடலும் நீளமான பெருங்குடலும் உள்ளன. குறைவான ஊட்டச்சத்தும், புரோட்டின் சத்து அதிகமாகவும் உள்ள மாமிச உணவினால் குடல்கள் வெகு வேகமாக ஊட்டச் சத்துகளை உறிஞ்சிக் கொள்கின்றன. மாமிச உணவை ஏற்கும் விலங்கினங்கள் மரக்கறி ஏற்கும் விலங்குகளை விட மிக சிறிதான குடல்களை கொண்டவைகளாக இருக்கின்றன. மனிதர்கள் மரக்கறி உண்பதற்கு இயற்கையிலே படைக்கப்பட்ட நீண்ட சிறு குடலும், நீண்ட பெருங்குடலும் அமையப் பெற்றவர்களாக இருக்கிறார்கள். இரண்டுமாக சோந்து நமது குடல்கள் சுமாராக இருபத்தெட்டு அடி எட்டரை மீட்டர் நீளமுடையவை. சிறு குடல் ஒன்றன் பின் ஒன்றாக அநேக மடிப்புகள் உள்ளவை. அதன் சுவர்கள் வழவழப்பாக இருக்காது. சிறிது சுருங்கியும், சிறிது பெருத்தும் காணப்படுபவை. மாமிச உணவை ஏற்கும் விலங்கினங்களைப் போன்று சிறிதான குடலும் இல்லாத காரணத்தால் நாம் உண்ணும் மாமிச உணவு நமது குடல்களில் வெகுநேரம் தங்கி விடும் நிலையில் உள்ளது. இதன் காரணமாக இங்கு தங்கியிருக்கும் மாமிசம் அழுகி விஷப் பொருட்களை உண்டு செய்கிறது. இந்த விஷப்பொருட்களால் பெருங்குடல் புற்றுநோய் என்ற நோய் தோன்றுகிறது. அது தவிர இந்த விஷப்பொருட்களை வெளியேற்ற வேண்டிய நிலையில் உள்ள கணயம் அதிக அளவு வேலை செய்யவேண்டிய நிர்ப்பந்தத்திற்கு ஆளாகிறது. இதனால் கணயமும் சிதிலடைந்து சிரோசிஸ் என்பதான நோயும், புற்றுநோயும் தோன்றிடும் நிலை ஏற்படுகிறது.

மாமிசத்தில் உரோக்கினாஸ் என்ற புரதமும், யூரியா வும் நிறைந்து இருப்பதால் சிறுநீரகங் களுக்கு அதிக அழுத்தம் ஏற்பட்டு, சிறுநீரகக் கோளாறு ஏற்படுகிறது ஒரு பவுண்ட் இறைச்சித் துண்டத்தில் 14 கிராம் உரோக்கினேஸ் புரோட்டீன் உள்ளது. இந்த உரோக்கினிஸ் புரோட்டீன்

கலந்த நீரில் உயிருள்ள திசுக்களை சேர்த்தால் அவைகளின் உயிரோட்டம் தடைபட்டு, அவைகள் அழுகுவதை நாம் கண்கூடாக பார்க்கலாம். மேலும் மாமிச உணவில் செல்லுவோஸ் அல்லது நார்ச் சத்தும் இல்லாத தருப்பது தெரிந்தது. இந்த திசை சத்து இல்லாமை அஜீரணத்தை உருவாக்கும். இந்த அஜீரண கோளாறு காரணமாக மூல வியாதி குத புற்றுநோய் ,, ஏற்படலாம் போன்றவைகள்.

இந்த மாமிசத்தில் அதிகமாகக் காணப்படும் கொழுப்புச் சத்தும் கொலஸ்ட்ராலும் இதய தமனிகளில் கோளாறுகளை ஏற்படுத்தக்கூடும். இந்த இதய தமனிக் கோளாறுகள் அமெரிக்க நாட்டிலும் இன்று பார்மோசாவிலும் முதலிடத்தை வகிக்கும் ஆட்கொல்லி நோயாக திகழ்கிறது.

இரண்டாவது இடத்தை வகிப்பது புற்றுநோய். பரிசோதனையின் மூலம் தெரிய வருவது என்னவென்றால் இந்த மாமிசத்தை நெருப்பில் வாட்டவோ, எரியவிடவோ செய்தால் ஒரு ரசாயனப் பொருள் தைல் கோலன்தரின் மிக சக்தி வாய்ந்த கார்சி னோஜன் எனப்படும் நச்சுப் பொருளை உண்டு பண்ணுகிறது. எலிகளுக்கு இந்த ரசாயனப் பொருளை அளிக்க அவைகளுக்கு புற்றுநோயும், எலும்புருக்கி கட்டிகளும். ரத்த புற்றுநோயும் ஏற்பட்டது.

மற்றும் பரிசோதனையில் மார்பகத்தில் புற்றுநோயுள்ள தாய் எலி தனது குழந்தைகளுக்கு உணவளிக்க அவைகளுக்கும் இந்த புற்றுநோய்” கண்டது நிரூபிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இந்த மனித புற்றுநோய் அணுக்கள் (செல்கள்) பிராணிகளுக்கு ஊசி மூலம் ஏற்றப்பட்டதில் அந்த பிராணிகளுக்கும் புற்றுநோய் ஏற்பட்டது. நாம் தினந்தோறும் உட்கொள்ளும் மாமிசம் இப்படிப்பட்ட நோய்களை உடைய பிராணிகளிடமிருந்து வந்து நமது உடலில் வந்தடைந்தால் நமக்கும் இந்த நோய் பிடித்துவிட அதிகமான வாய்ப்புகள் உண்டு.

அதிகமான அளவிற்கு மனிதர்களிடையே ஒரு பெரிய நம்பிக்கை



நிலவுகிறது. அதாவது மாமிசம் மிகவும் சுத்தமானது ஆபத்தை விளைவிக்காதது. ஏனென்றால் இந்த கசாப்பு கடைகள் யாவுமே அடிக்கடி சோதனைக்குள்ளாக்கப்பட்டவைகளாக உள்ளன. ஆனால் இது சரியல்ல, தினந்தோறும் ஏராளமான பிராணிகள், பன்றிகள், கோழியினங்கள் போன்ற பற்பல விற்பனைக்காகக் கொல்லப்படுகின்றன. அவைகள் ஒவ்வொன்றையும் பரிசோதனைக்குள்ளாக்குவது என்பது இயலாத காரியம். ஒரு மாமிசக் கதுப்பில் புற்றுநோய் உள்ளதா இல்லையா என்று கூறுவதே கடினமான நிலையாகும். ஆக ஒவ்வொரு பிராணியையும் எவ்வாறு பரிசோதிக்க இயலும், தற்சமயம் இந்த மாமிச உணவு தயாரிக்கும் தொழிற்சாலைகள் பிராணிகளின் தலையில் எதாவது கோளாறு கண்டால் தலையை வெட்டியெறிவார்கள். அழுகியிருக்கும் நிலையில் உள்ள அல்லது வியாதி கண்ட நிலையில் உள்ள பிராணிகளின் காலை வெட்டி விடுவார்கள். வேண்டாத கேவலமான பகுதிகளை வெட்டிவிட்டு மற்றவைகளை விற்கிறார்கள்.

டாக்டர் ஜே. ஏச். கெல்லாக், , என்ற மரக்கறி உண்ணும் மருத்துவர் கூறுவது போல நாம் சைவ உணவு உண்ணும் போது எந்த ஒரு வியாதிநால் நாம் உண்ணும். பிராணி இறந்தது என்று ஆராய்ச்சி செய்யத் தேவையில்லை. நாம் சந்தோஷத்துடன் உணவு உட்கொள்ளலாம்”

மற்றுமொரு கவலைப்பட வேண்டிய கருத்து என்னவென்றால் ஆன்ட்டிபயாடிக்ஸ் மற்றும் இன்னும் ஸ்டெராய்டுகள் நல்ல வளர்ச்சி தரக்கூடிய வறார்மோன்கள் பல மருந்துகளும் பிராணிகளின் உணவில் கலக்கப்படுகின்றன அல்லது இந்த பிராணிகளில் நேராக ஊசிமூலம் ஏற்றப்படுகின்றன. இவ்வாறு மருந்துகள் ஏற்றப்பட்ட பிராணிகளின் மாமிச உணவின் மூலம் இதை உண்கின்ற மனிதர்கள் தங்களது உடல்களில் இவற்றை ஏற்றுக் கொள்கிறார்கள். அந்த உணவின் மூலம் நிறையும் ஆன்டிபயாடிக்ஸ் மனிததேவைக்கான ஆன்டிபயாடிக்ஸ் என்பதன் பலனை மிகவும் குறைக்கிறது என்று பலர் உறுதியாக

கூறுகிறார்கள்.

இன்னும் சிலருக்கு இந்த மரக்கறி உணவு போதுமான அளவு ஊட்டச்சத்து உள்ளதாக இல்லை என்று ஓர் எண்ணம் மனதில் ஓடுகின்றது. டாக்டர் மில்லர் என்ற அமெரிக்க அறுவை மருத்துவ நிபுணர் பார்மோசாவில் நாற்பது வருடங்களாக அனுபவம் உள்ளவராக இருந்து வருகிறார். அவர் அமைத்துள்ள மருத்துவமனையில் எல்லா வேளைகளிலும் மரக்கறி உணவையே அளிக்கிறார். தனது பணியாளர்களுக்கு மட்டுமல்ல அனைத்து நோயாளிகளுக்கும் மரக்கறி உணவே அளிக்கப்படுகிறது. அவர் கூறுவதைக் கூர்ந்து கவனியுங்கள். எலிகள் மரக்கறி உணவையும், ஏற்கக் கூடியது. மாமிச உணவையும் ஏற்கக் கூடியவை. இரண்டு எலிகளை வெவ்வேறாக பிரித்து ஒரு எலிக்கு மரக்கறி உணவையும், மற்றொன்றிற்கு மாமிச உணவையும் அளித்திட அவை இரண்டுமே சம அளவில் கொழுத்து, பெருத்தும் வாழ்வதை பார்க்கிறோம். ஆனால் இந்த மரக்கறி உண்ணும் எலி நீண்ட நாட்கள் வாழ்கிறது. நோயற்று வாழ்கிறது. நோய்களை எதிர்க்கும் சக்தி உள்ளதாகவும் இருக்கிறது. அதுமாத்திரம் அல்ல, ஒரு நோய் தாக்கியதும் இந்த இரண்டு எலிகளில் மரக்கறி உட்கொள்ளும் எலி வெகு விரைவில் குணம் கண்டது என்பதைக் கூர்ந்து கவனிக்க வேண்டும் என்கிறார். அவர் இன்னும் கூறியதாவது நவீன விஞ்ஞானம் நமக்களித்த பற்பல மருந்துகள் அதி அற்புதமாகவும், சக்தி வாய்ந்ததாகவும் உள்ளன. ஆனால் இவை நமது வியாதிகளை மட்டுமே கட்டுப்படுத்தும், நமது உணவோ நமது தேக ஆரோக்கியத்தை கட்டிக் காக்க வல்லது. அவர் இன்னும் குறிப்பிட்டு கூறுவதாவது மரக்கறி உணவு பயிர்களின் மூலம் கிடைப்பதால் உடனடியான ஊட்டத்தை நேராக அளிக்கிறது, மாமிச உணவை காட்டிலும் பன்மடங்கு மேன்மையானது. மக்கள் பிராணிகளை கபளீகரம் செய்கிறார்கள் இந்த பிராணிகளோ பயிர்களை உண்டு உயிர் வாழ்கின்றன. இந்த பிராணிகளின் வாழ்நாட்களோ மிக க்குறைவு, மேலும் மனித குலத்தைத் தாக்கி வாட்டியெடுக்கும் அனைத்து நோய்களும் பிராணிகளையும் தாக்குகின்றன. மனித குலத்தையே தாக்கும் அனேக நோய்களும்

பிராணிகளிடமிருந்தே வருகின்றதென்று சொல்லலாம். எனவே தேவையான ஊட்ட ச்சத்தை ஏன் பயிர்களிடமிருந்து நேராக பெறக் கூடாது என்பதே கேள்வி? மருத்துவர் மில்லர் கூறுவது போல நமக்கு வேண்டிய ஊட்ட ச்சத்துகள் அனைத்துமே தானியங்கள், பருப்பு வகைகள், பீன்ஸ் மூலம் பெறலாம் என்கிறார்.

இன்னும் சில நபர்களுக்கு மனதில் ஓர் எண்ணம். இந்த பிராணிகளின் புரதச்சத்து, தாவரங்களிடமிருந்து கிடைக்கும் புரதச்சத்தை காட்டிலும் உயர்வானது. ஏனென்றால் இந்த மாமிச புரதம் முழுமையானது, இந்த தாவர புரதம் முழுமையானதல்ல என்று. இது உண்மைக்கு புறம்பானது. இந்த தாவர புரதம் இருக்கிறதே இதுவே பல நேரங்களில் முழுமையானது. இந்த மாமிச புரதம் முழுமையானதல்ல என்பது மாத்திரமல்ல பல தாவர உணவு வகைகளை ஒன்றுடன் ஒன்று சேர்த்து உண்பதால் தேவையான முழு புரதச்சத்து நமக்கு கிடைக்கிறது.

1998 மார்ச் மாதம் அ மெரிக்க உணவுமுறை பற்றிய சங்கம் இவ்வாறு அறிவித்தது மரக்கறி உணவு வகைகள் ஒழுங்கான முறையில் தேவையான வகையில் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டால் ஆரோக்கியமானவை மற்றும். உடல் ஊட்டச்சத்து ரீதியில் போதுமானவை மற்றும் என்று ஏடிர் கருதுகிறது.

மக்களது எண்ணத்தில் மாமிச உணவு உண்பவர்கள் மரக்கறி உண்பதை காட்டிலும் மிக பலசாலிகளாவும், சக்தி வாய்ந்தவர்களாகவும் இருக்கிறார்கள் என்று ஏடிர் கருதுகிறது. ஆனால் இது ஒரு தவறான கணிப்பு என்பதை யேல் பல்கலைக் கழகத்தை சேர்ந்த பேராசிரியர் நிபுணர் இர்விங் பிஷர் நிருபித்திருக்கிறார். அவர் 32 மரக்கறி உண்பவர்களையும், 15 மாமிச உணவு ஏற்பவர்களையும் ஆராய்ந்த பிறகு இந்த மரக்கறி உண்பவர்கள் மாமிச உணவு ஏற்பவர்களை காட்டிலும் அதிக அளவில் தாக்குபிடிக்கும் சக்தி படைத்தவர்களாக இருக்கிறார்கள் என்பதை கண்டறிந்தார். அவர் ஆராய்ச்சியின் விவரம். இவர்கள் தங்களது கைகளை கீழே தாழ்த்தாது நேராக வைத்திருத்தல்

வேண்டும். மாமிச உணவு உண்ணும் 15 நபர்களில் இருவர் மட்டுமே 15லிருந்து 30 நிமிடம் வரை கைகளை நீட்டிவைத்திருக்க இயன்றது. ஆனால் சைவஉணவு உண்ணும் 32 நபர்களில் 22 நபர்கள் 15 லிருந்து 30 நிமிடம் வரை கைகளை நீட்டி வைத்திருந்தார்கள். இவற்றுள் 9 நபர்கள் 1 மணி நேரமும் 4 நபர்கள் 2 மணிக்கு அதிகமாகவும் ஒருவர் 3 மணி நேரத்திற்கு கூடுதலாகவும் கைகளை நீட்டி வைத்து கொண்டு இருப்பதை கண்டார். இன்னும் ஒரு அத்தாட்சி வெகு தொலைதூர ஓட்டப்பந்தய விளையாட்டு வீரர்கள் இந்த ஓட்டப்பந்தயத்திற்கு வருவதற்கு முன்பாக பல தினங்கள் மரக்கறி மட்டுமே ஏற்கிறார்கள். டாக்டர் பார் பாரா மோரே என்ற மருத்துவர் இந்த மரக்கறி உணவு வகைகளினால் நோய்களை குணப்படுத்துவதில் ஒரு பெரும் நிபுணர். இவர் 110 மைல் கல் ஓட்டப்பந்தயத்தை 27 மணிநேரம் 30 நிமிடங்களில் முடித்து வெற்றி கண்டார்.

மரக்கறி மட்டுமே ஏற்கும் 56 வயது பெண்மணி அவரைவிட வயதில் மிக குறைந்தவர்களை தோற்கடித்தார். அவர் கூறியதின் சாராம்சம் இதோ "இந்த முழு மரக்கறி உண்பவர்கள் திட உடலும், தெளிந்த மனமும், சீரான புனித வாழ்க்கையும் உள்ளவர்களாக விளங்குவார்கள் என்ற கருத்துக்கு ஒரு முன்னோடி உதாரணமாகத் திகழ விரும்புகிறேன்".

இன்னும் ஒரு கேள்வி மரக்கறி உண்பவர்களுக்குப் போதுமான புரதச்சத்து அவர்களது உணவிலிருந்து கிடைக்கிறதா? உலக சுகாதார அமைப்பு நிர்ணயித்தது, தினமும் 4.5% கலோரிகள் புரதச்சத்துகளில் இருந்து கிடைக்கவேண்டும் என்பதே. இவற்றில் கோதுமையிலிருந்து 17% கலோரிகள் புரதச்சத்தில் இருந்து கிடைக்கிறது. பிராக்கோலியில் இருந்து 45% அரிசியிலிருந்து 8% கிடைக்கிறது. எனவே மாமிச உணவை ஏற்காது மரக்கறி உணவிலிருந்தே நமக்குத் தேவையான எளிதாக புரதத்தைப் பெறலாம் என்று தெளிவாக விளங்குகிறது.

இன்னும் கூடுதலான நன்மையாக நோய்களைத் தடுக்கும் பெருங்குணம்,

கொழுப்புச் சத்தினால் விளையக்கூடிய இதய நோய்கள், பல புற்றுநோய்கள் இவைகளை தவிர்த்திடும் என்பதால் மரக்கறி உணவையே ஏற்படுத்தபது மிக மிக நன்மை பயக்கக்கூடியதே. அது மாத்திரமல்ல இன்றைய விஞ்ஞானம் உறுதியாகக் கூறுகிறது. மாமிச உணவிலிருந்தும், மற்ற பிராணி வதைப் பொருள்களிலிருந்தும் கிடைக்கக்கூடிய மிக அதிக கொழுப்பு நிறைந்த உணவு வகைகளுக்கும், இதய நோய்களுக்கும், மார்பக புற்றுநோய்க்கும், பெருங்குடல் புற்றுநோய்க்கும், பாரிச வியாதி போன்ற நோய்களுக்கும் உள்ள நெருங்கிய தொடர்பு ஆராய்ச்சிகளால் நன்றாகத் தெரிகிறது. இதுதவிர இன்னும் தவிர்க்கக்கூடிய அல்லது குணமடைந்து விடக்கூடிய நோய்கள் குறைவான கொழுப்பு சத்து அடங்கிய மரக்கறி உணவால் மிகவும் எளிதாகிறது. அவைகள். சிறுநீரகக் கற்கள், புற்றுநோய், நீரிழிவுமதுமேகம், குடல் புற்றுநோய், கால் கற்கள் வேதனை தரும் ஆசனக் கோளாறுகள், கால், கை முடக்குவாதம், டைவர்டிகேளாஸிஸ், விதைப்பை, ஆஸ்டியோ போராசிஸ், இரத்தக் கொதிப்பு மரம் ஸ்தானத்தில் வரக்கூடிய ஓவேரியன் புற்றுநோய், ரத்த ஓட்டத்தைக் கட்டுப்படுத்தி ஊறு விளைவிக்கும் கட்டிகள், உடல் பருமன், ஆஸ்துமா.

அதாவது புகைபிடிப்பதைத் தவிர இன்னும் தீவிரமான உடலுக்கு ஊறு விளைவிப்பது இருக்கிறதே, அதுவும் மிகவும் அதிக அளவில் இது மாமிச உணவை ஏற்பதில்தான் என்பதை நன்றாக மனதில் ஏற்றுப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

### உயிரினச் சூழல் மற்றும் சுற்றுச்சூழல்

இந்த மாமிச உணவிற்காக நாம் பிராணிகளை வளர்க்கின்றோமே, இதனால் ஏற்படும் விளைவுகளைப் பற்றி ஒருகணம் சிந்திப்போமா! இதனால் அடர்ந்த மலைக்காடுகளை அழிக்கின்றோம். உலக வெப்பநிலை உயர்ந்திட உதவுகின்றோம். மிக அவசியமான நீர் வளத்தை மாசுபடுத்துகின்றோம். நீர் தட்டுப்பாட, பஞ்சம் போன்ற நிலைக்கு நம்மை

நாமே தள்ளிக் கொள்கிறோம். இடங்களை பாலைவனமாக மாற்றுகின்றோம். மேலும் உலக பட்டினி பசிக் கொடுமைக்கு அடிக்கல் நாட்டுகிறோம்.

1960-ம் ஆண்டிலிருந்து கிட்டத்தட்ட 25 சதவிகிதம் மத்திய அமெரிக்க காவிலும், அடர்ந்த மலைக்காடுகள் அழிக்கப்பட்டு எரியவிடப்படுகின்றன. இவைகள் மாமிச உணவை நிரம்ப தரக்கூடிய பிராணிகள் மேய, வளரவே இவ்வாறு அளிக்கப்பட்டுள்ளன, இன்னும் கூறப்போனால் ஒரு நான்கு அவுன்ஸ் மாமிச கதுப்பான உறம்பர்கர் தயாரிக்க அதுவும் மேற்கண்ட பிராணிகள் அடர்ந்த மலைக்காட்டை அழித்து அங்கு உண்டு செய்யப்பட்ட புல் வகைகளை மேய்ந்து கொழுத்தவகைகளை வதை செய்து எடுக்கப்பட்டவையால் 55 சதுர அடி அடர்ந்த மலைக்காடுகள் அழிக்கப்படுகிறது. இதுதவிர இந்த பிராணி வளர்ப்பால் உலக வெப்பநிலையைக் கூட்டி மூன்று நச்சு வாயுக்களை உருவாக்கி நமக்கு ஊறு விளைவிக்கிறது. இதுவே நாம் காணும் நீர் மாசுநாச வேலைகளுக்கு காரணமாகும். ஒரு பவுடும் மாட்டு மாமிசத்திற்காக 2464 காலன் குடிநீர் செலவழிக்கிறது. ஆனால் ஒரு பவுண்ட் தக்காளி பயிரிடத் தேவை 29 காலன்களே. ஒரு பவுண்ட் வெள்ளை கோதுமை ரொட்டி தயாரிக்க நமக்குத் தேவை 139 காலன்களே. ஆக அமெரிக்க நாட்டில் உபயோகப்படுத்தப்படும் நீர் நிலை வசதிகளில் சரி பாதி அதாவது 50 சதவீதம் இந்த பிராணி வளர்ப்பு வகைகளுக்கும் மற்ற கோழி போன்ற பற்பல உயிரினங்களை வளர்த்து வதை செய்வதற்கும் செலவாகிறது.

இதே வளத்தை, அதாவது அந்த பிராணிகளையும், மற்ற உயிரினங்களையும் வளர்த்து வதை செய்ய உபயோகப்படுத்திய வளத்தை, பயிர்கள் தானியங்கள் இவற்றை பயிரிட உபயோகப்படுத்தியிருந்தால் இந்த உலகில் பல மக்கள் பயன் அடைவார்கள். இன்னும் குறிப்பாக கூறப்போனால் ஓட்ஸ் தானியம் விளையக்கூடிய ஒரு ஏக்கர் நிலத்திலிருந்து எட்டு மடங்கு அதிக புரதச் சத்தும், 25 மடங்கு அதிக அளவு கலோரிகளும் மனித இனத்திற்கு

கொடுத்து பிராணிகளுக்கும், மற்ற உயிர் வகைகளுக்கும் இவற்றைக் கொடுப்பதைத் தவிர்த்தால் நமக்கு எல்லா நன்மைகள் பயக்கும். இந்த பிராக்கோலி பயிர் ஒரு ஏக்கர் நிலத்திலிருந்து விளையும் போது பத்து மடங்கு அதிக புரதச் சத்தும், கலோரிகளும், நியோசினும் என்பதும் நமக்கு இதே ஒரு ஏக்கர் மாமிசத்தை தயாரிக்கும் பிராணிகளை பெருக்க வைக்க உபயோகப்படுத்துவதால் கிடைப்பதை விட, அதிக அளவில் நன்மைகள் பயக்கும்.

இது போன்ற கணிதக் கணக்குகள், புள்ளி விஷயம் விபரங்கள் இவற்றை நாம் பலவா கக் கொடுக்கலாம். நாம் புரிந்துக் கொள்ள வேண்டிய முக்கியமான விபரம் என்னவென்றால் இந்த பரந்து கிடக்கும் நிலவுலகில் பிராணிகள் வளர்க்க உபயோகப்படுத்தும் நிலத்தை நாம் பயிர்களை வளர்த்து மனிதர்களுக்கு உணவளிக்க தீர்மானித்து செயல்பட ஆரம்பித்தால் உலக வளம் மிகப் சிறப்பான முறையில், சிக்கனமான முறையில் செயல்படுத்தப்பட்டதாக ஆகும் என்பதைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

அதுதவிர இந்த மரக்கறி உணவை ஏற்பதால் இந்த உலகிற்கு நாம் மிக குறைந்த அளவிலேயே ஊறுகளை விளைவிக்கிறோம். உங்களுக்குத் தேவையானவற்றை மட்டுமே எடுத்துக் கொண்டு அதற்கு அதிகமானவற்றை உபயோகப்படுத்துவதைத் தவிர்த்தால் நீங்கள் இப்படி ஒவ்வொரு முறையும் உணவு உட்கொண்டு செயல்படுத்தும் போதும் ஒரு மனிதனை பட்டினி சாவிலிருந்து காப்பாற்றுகிறீர்கள் என்பது உங்கள் நினைவில் இருந்தால் போதும்.

### **உலகப் பசிக் கொடுமை**

இந்நிலவுலகில் நூறு கோடிக்கும் அதிகமானவர்கள் பசியாலும் தேவையான சத்துணவு இல்லாததாலும் வாடி வதங்குகிறார்கள், ஒவ்வொரு வருடமும் கிட்டத்தட்ட 4 கோடிக்கும் அதிகமானோர் பட்டினிக்

கொடுமையால் இறக்கிறார்கள். இவர்களில் பெரும்பாலானவர்கள் குழந்தைகள், இது தெரிந்த நிலை என்றாலும், மூன்றில் ஒரு பகுதி தானிய விளைச்சல் இந்தப் பிராணிகளை வளர்த்து கொழுக்க வைக்கவே மனித இனத்திற்கு அளிக்காது செலவிடப்படுகிறது, அமெரிக்காவில் மாத்திரம் நூற்றுக்கு 70 சதவிகிதம் தானியங்கள் பிராணிகளாலும், மற்ற உயிரினங்களாலும், மனித இனத்தைத் தவிர மற்றவைகளால் உட்கொள்ளப்படுகிறது, நாம் மக்களுக்கு உணவளித்தல், இவ்வாறு பிராணிகளுக்கு உணவளிப்பதை தவிர்த்தால், எவருமே இந்நிலவுலகில் பட்டினிக் கொடுமையால் வாட மாட்டார்கள் என்பது உறுதி.

### விலங்குகளை வதை செய்தல்

க்குத் தெரியுமா? தினந்தோறும் சுமார் ஒரு லட்சம் பசுக்கள் அமெரிக்காவில் உயிர்வதை செய்யப்படுகின்றன, இந்த மேற்கத்திய நாடுகளில் பிராணிகள் தொழிற்சாலை போன்ற வளர்ப்பிடங்களில் வளர்கின்றன. இந்த இடங்களில் எவ்வளவு அதிக அளவில் பிராணிகள் வளர்க்கப்பட இயலுமோ அந்த அளவில் குறைந்த செலவில் இவைகளை வளர்க்கத் தேவையான வசதிகள் செய்யப்பட்டு இருக்கின்றன, இந்த பிராணிகள் மிக நெருக்கமாகவும், கூட்டமாகவும் வைக்கப்பட்டு, அவைகளை அங்கீகரிப்படுத்தியும், இயந்திரங்களைப் போல அவைகளை உதாசீனப்படுத்தியும், இந்த மாமிச உணவு தயாரிப்பு நடைபெறுகிறது, இந்த உண்மை நிலை யை நம்மில் பெரும்பாலோர் இரு கண் கொண்டு பார்ப்பதில்லை, இன்னும் குறிப்பாகச் சொல்லப் போனால் “ஒரு முறை இந்த உயிர்வதை செய்யும் இடத்திற்குச் சென்றால் போதும் வாழ்நாள் முழுவதுமே நாம் மரக்கறி உண்பவர்களாகவே இருப்போம்,”

லியோ டால்ஸ்டாய் கூறினார். “இந்த நிலவுலகில் கசாப்பு கடைகள் இருக்கும் வரையில் போர்கள் நிகழ்ந்து கொண்டேதான் இருக்கும், இந்த மரக்கறி உணவை ஏற்படே, ஒரு மனிதன் மனிதத் தன்மையுடன் வாழ்கின்றானா. என்ப தற்கான ஆணித்தரமான சோதனைக் களமாகும்.”



என்றார். நம்மிடையே பலர் இந்த உயிர் வதையை ஆதரிக்காது இருந்த போதும், பழக்க நிலைகள் காரணமாக, இந்த சமூக சூழ்நிலை ஆதரவுகள் காரணமாக, மாமிச உணவை விடாது உண்பவர்களாக இருக்கிறோம், நமக்குத் தெரிவதில்லை, இந்த மாமிச உணவிற்கு காரணமான பிராணிகள் எந்த விதமான நிலைக்கு ஆளாக்கப்பட்டு உயிர்களை இழக்கின்றன என்பது தெரிவதே இல்லை.

### சாதுக்கள் மற்றும் நல்லோரின் நட்புறவு

இந்த மனிதச் சமுதாயத்தின் சரித்திரத்திலிருந்து நாம் கற்றுக் கொள்வது என்னவென்றால் இந்த மரக்கறி உணவு மிகவும் இயற்கைக்கு பொருந்திய மனித உணவாகும் என்பதே. மிகப் பழமையான கிரேக்க, இப்ரூ புராணங்களின்படி மக்கள் பழங்களைத் தின்று உயிர் வாழ்ந்தனர். பழைய காலத்து எகிப்து நாட்டு தத்தவ ஞானிகள் மாமிச உணவை அறவே தவிர்த்தனர், கிரேக்க நாட்டு அறிஞர்கள் பலர், தத்துவ ஞானிகள், பிளாட்டோ, டயோஜீன்ஸ், சாக்ரடீஸ் போன்றவர்கள் இந்த மரக்கறி உணவையே ஆதரித்தார்கள்.

இந்திய நாட்டில் சாக்கியமுனி, கௌதம புத்தர், அகிம்சையை உயர்வாக எடுத்துக்கூறி உயிர் வதை அறவே தவிர்க்கப்பட வேண்டும் என்ற நல்ல தத்துவத்தை, முக்கியமாக மக்களிடையே பரவச் செய்தார், அவர் தனது சீடர்களிடம் மாமிசத்தை உண்பதை முற்றிலும் தவிர்க்க வேண்டும் என்று எடுத்துரைத்தார், இதை சரியாக புரிந்துக் கொண்டு நடவடிக்கை எடுக்காவிட்டால், பிராணி இனங்கள் அனைத்துமே மனித இனத்திற்கு பயந்த வண்ணமே இருக்கும் என்றும் எடுத்துரைத்தார். புத்தர் இவ்வாறு கூறினார் “மாமிச உணவை ஏற்பது என்பது நாமாக ஏற்படுத்திக் கொண்ட பழக்கம். முதன்முதலில் இதற்கான ஆசை நம்மிடம் பரவி இருக்கவில்லை. இந்த மாமிச உணவை ஏற்கும் மனிதர்கள் உயிர் வதை செய்வதோடு மட்டுமல்ல அவர்களது உள்ளத்தில் ஓங்கி வளர்ந்திருக்கக்கூடிய ஜீவ காருணியம் என்ற ஒரு ஆலமரத்தின் விதைகளையே அடியோடு களைந்து எறிந்து விடுகிறார்கள்,

இந்த மாமிச உணவு உண்பவர்கள் தங்களைத் தாங்களே அழித்துக் கொள்கிறார்கள், மற்றவர்களையும் கொல்கிறார்கள், இந்த வாழ்க்கையில் “உன்னை நான் கபளீகரம் செய்கின்றேன்,” எனது அடுத்த ஜன்ம வாழ்க்கையில் “நீ என்னை கபளீகரம் செய்வாய்...” இப்படி மாறி மாறி நடந்து கொண்டே வருகிறது, இந்த மூன்று விதமான மாயைகளிலிருந்து எப்படி இவர்கள் விடுபடப் போகிறார்கள்?”

இதற்கு முன்னால் இருந்த பற்பல டாவ் மதத்தைச் சேர்ந்தவர்களும், கிறித்துவ மதத்தைச் சேர்ந்தவர்களும், யூதர்களும் மரக்கறி உணவை ஏற்பவர்களாகவே இருந்தார்கள், இது இந்த விவிலிய நூலிலேயே பதிவும் செய்யப்பட்டு இருக்கிறது. உதாரணமாக (ஜெனிஸிஸ் 1:29)ல் இவ்வாறு கூறப்பட்டு இருக்கிறது. இறைவன் எடுத்துரைத்தார். “நான் உங்கள் அனைவருக்கும் பலவிதமான தானியங்களையும் பழ வகைகளையும் நீங்கள் உண்பதற்காக அளித்திருக்கிறேன். ஆனால் விலங்கினங்களுக்கும், பிராணிகளுக்கும், பறவை இனங்களுக்கும், நான் புல் வகைகளையும், இங்கு நிறைந்த பயிர் பச்சைகளையும் அவைகள் உண்டு மகிழ்ந்திட வயிறு நிறைய அளித்திருக்கிறேன்”. இது போன்ற பற்பல உதாரணங்கள் விவிலிய நூலில் காணப்படுகின்றன.

“இரத்தத்தோடு கூடிய மாமிச உணவை நீ ஏற்கக் கூடாது ஏனென்றால் இந்த வாழ்க்கையின் உயிர்நாடி இரத்தத்தில் அடங்கியுள்ளது,” (ஜெனிஸிஸ் 9:4) கடவுள் எடுத்து உரைத்தார். “இந்த எருதையும், பெண் ஆட்டையும் கொன்று எனக்கு அளிக்கும்படி யார் உங்களிடம் கூறினார்கள்” இந்த இரத்தக்கறை உங்கள் மீது படுவதைத் தவிர்த்து, உங்களது கரங்களை சுத்தப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். நான் உங்களது பிரார்த்தனைக்கு செவி சாய்க்கின்றேன், இல்லாவிட்டால் நான் எனது தலையைத் திருப்பி வேறு திசையில் நோக்கிடுவேன், ஏனென்றால், உங்களது கரங்களில் முழுமையாக இரத்தம் காணப்படுகிறது. நீங்கள் உங்களது இந்தச் செயலுக்காக பச்சா தாப்படுங்கள், நான் உங்களை மன்னிக்கக் கூடும்”. (ரோமன்ஸ் 14:21)ல் ஏசு கிறிஸ்துவின் முதன்மையான

சீடரான சாது பால் அவர்கள் ரோம் நாட்டவர்களுக்கு எழுதிய கடிதத்தில் இவ்வாறு குறிப்பிட்டிருக்கிறார். “நீங்கள் மாமிச உணவை ஏற்பதும், மது அருந்துவதும் உங்களுக்கு நன்மை பயப்பதல்ல.”

“சமீப காலத்தில் இந்த சரித்திர ஆராய்ச்சியாளர்கள் மிகப் பழமையான புத்தகங்களை கண்டுபிடித்து இருக்கிறார்கள், இவற்றிலிருந்து தெரிய வருவது என்னவென்றால், ஏசு கிறிஸ்துவின் வாழ்க்கையைப் பற்றியும் அவரது போதனைகளைப் பற்றியும் பற்பல புதிய விவரங்கள் வெளிச்சத்துக்கு வந்துள்ளன.”

“இந்த பிராணிகளின் மாமிசத்தை உண்பவர்கள் தங்களுக்குத் தாங்களே சமாதி கட்டிக் கொள்கிறார்கள், நான் உண்மையாகக் கூறுகின்றேன். எந்த மனிதன் மற்றொரு உயிரைப் பறிக்கின்றானோ அவன் கட்டாயமாக கொல்லப்படுவான். எந்த ஒரு மனிதன் உயிருள்ள ஜீவன்களை கொலை செய்கின்றானோ அவைகளது மாமிசத்தை உண்கின்றானோ, அவன் இறந்த மனிதர்களது மாமிசத்தையே உண்கின்றான்”,

இந்திய மதங்கள் இந்த மாமிச உணவு ஏற்பதை அறவே தவிர்க்கின்றன. இவை கூறுகின்றன “உயிர் வதை செய்யாமல் மாமிச உணவு கிடைக்க வாய்ப்புகள் இல்லை.” “எந்த ஒரு மனிதன் உயிரினங்களை வதைக்கின்றானோ, அவன் எந்த நேரத்திலும் இறைவனால் ஆசிர்வதிக்கப்படமாட்டான்”. எனவே மாமிசத்தை அறவே தவிர்த்திடுங்கள்!

முகம்மதியரின் மிகப் புனிதமான குரான் கூறுகிறது, “இறந்த பிராணிகளின் மாமிசத்தையும், இரத்தத்தையும் ஏற்காதே”,

மிகவும் உயர்ந்த சீன தேசத்து ஜென்மாஸ்டர் ஹான் ஷான் ட்ஸ் ஒரு கவிதை இயற்றி இருக்கிறார். அதில் மாமிசத்தை உண்பதைப் பற்றி மிகக்

கடினமான வார்த்தைகளால் தாக்கி இருக்கிறார். “நீங்கள் கடைத் தெருவிற்கு சீக்கிரம் சென்று மாமிசத்தையும், மீன் இனங்களையும் வாங்கி உங்களது மனைவிக்கும், குழந்தைகளுக்கும் கொடுத்து விடுங்கள், ஆனால் எனக்கு ஒரு காரணத்தைக் கூறுங்கள், எதனால் அந்த உயிர்கள் பறிக்கப்பட்டு நீங்கள் உயிர் வாழ்தல் வேண்டும்? இது சரியல்ல,” “இது எந்த நேரத்திலும் உங்களுக்கு இறைவனது நட்புறவை ஏற்படுத்தாது, ஆனால் நரகத்தில் உழன்று திரிய அடிக்கோல் நாட்டிடும்.”

இன்றும் ஏராளமான புகழ்பெற்ற ஆசிரியர்கள், கலை நிபுணர்கள், தத்துவ ஞானிகள், சிறந்து விளங்கிய பெரியவர்கள் போன்ற பலர் மரக்கறி உண்பவர்களே. கீழ்கண்டவர்கள் மிகுந்த உற்சாகத்துடன் மரக்கறி உணவை மட்டும் உண்பவர்களாக இருந்தார்கள். சாக்கிய முனி புத்தர். ஏசு கிறிஸ்து. வெர்ஜில், ஹோரேஸ், ப்ளாட்டோ, ஓவிட். பெட்ரார்சு, பைதாகரஸ், சாக்ரடீஸ், வில்யம் ஷேக்ஸ்பியர், வால்டேர், சர் ஐஸக் நியூட்டன், வியோர்னாடா டா வின்ஸி, சார்லஸ்லிடர்வின், பெஞ்சாமின் ப்ராங்ளின், ரால்ப் வால்டோ எமர்சன், ஹென்ரி டேவிட்தோரோ, எமிலி ஜோலா, பெர்டர்ண்ட் ரஸ்ஸல், ரிச்சர்ட் வாக்னர், பெர்ஸி பிஷ்ஷி ஷெல்லி, எச்.ஜி.வெல்ஸ், ஆல்பர்ட் ஐன்ஸ்டீன், ரபீந்திரநாத் டாகூர், வியோ டால்ஸ்டாய், ஜார்ஜ் பெர்னார்ட் ஷா, மகாத்மா காந்தி, ஆல்பர்ட் ஸ்வைட்சர், இன்னும் நவீன காலத்தில், பால் நியூமேன், மாதோனோ, இளவரசி டயானா, லின்டஸே வாக்னர், பால் மெக்கார்ட்டினி, கேன்டைஸ் பெர்ஜென் என்று பட்டியல் நீண்டு கொண்டே போகிறது. ஒரு சிலரை மட்டும் குறிப்பிட்டுள்ளோம்.

ஆல்பர்ட் ஐன்ஸ்டீன் அவர்கள் கூறினார் “நான் நினைக்கிறேன் இந்த மரக்கறி உணவினால் மனிதர்களுக்கு ஏற்படும் மாறுதல்களும் புனிதமான அதிர்வுகளும் மனித குலத்திற்கே நன்மை பயப்பவையாக இருக்கின்றன. அதனால் அமைதிக்காகவும், நல்ல புனிதமான விளைவுகளுக்காகவும், மனிதர்கள் மரக்கறி உண்பவர்களாக விளங்குவது என்பதே சாலச் சிறந்தது”,

## பரமசத்ருரு கேள்விகளுக்கு விடை யளிக்கிறார்

**கேள்வி :** இந்த பிராணிகளை உண்பது ஜீவ வதையை ஏற்படுத்துகிறது, ஆனால் இந்த கறி, காய்களை உண்பதும் கொலைக்கு ஏற்பாகாதா?

**மாஸ்டர் :** இந்த பயிர்கள் அழிப்பதும் கொலைக்கு ஒப்பானதுதான். இதனால் சில கர்ம வினைகள் உண்டாகும். ஆனால் இவற்றின் விளைவுகள் மிக மிக குறைவானவை, ஒரு மனிதன் இந்த குவான் யின் தியான முறையை 2 1/2 மணி நேரம் செய்து வந்தால் இந்த கர்ம வினைகள் அவனை விட்டு அகன்று விடும், நாம் உணவு உட்கொண்டு வாழ்க்கையில் உயிருடன் வாழ வேண்டும் என்பதால், நாம் இறைவனது உலகத்தில் மிகக் குறைந்த உணர்வை உடைய உணவை உட்கொள்கிறோம். அதனா மிக மிகக் குறைவான விளைவுகளே உங்களுக்கு வந்து சேருகிறது. பயிர்கள் 90 சதவிகிதம் நீருடையது. எனவே இவைகளது உணர்வலைகள் மிக மிகக் குறைவானது அதனால் அவைகள் எந்தவிதமான பாதிப்பையும் உணர்வதில்லை. இது தவிர இன்னும் ஒரு நன்மையையே நாம் செய்கின்றோம். நாம் பற்பல கறி, காய்களை உண்ணும்போது அவைகளை வேரோடு எடுப்பதில்லை, அவைகளது இலைகளையும், கிளைகளையும் மட்டுமே எடுக்கின்றோம். அதனால் அவைகள் மறுமுறை தளிர்ந்து நல்ல முறையில் வளர்கின்றன. ஆக நாம் இந்த பயிர்களுக்கு, செடிகளுக்கு நன்மையையே அல்லவா விளைவிக்கின்றோம், இதனால்தான் தோட்டக்கலை வல்லுநர்கள் கூறுகிறார்கள், இந்த அடர்ந்த செடிகளை அழகாவும், வேண்டிய வகையிலும் வெட்டி எடுத்தால் அவைகள் பெரிதாகவும், விசாலமாகவும், அழகு பொங்கவும் வளர்ந்து விளங்கும். இது பழ வகைகளில் இன்னும் சிறப்பாகக் காணலாம், பழ வகைகள் கனிந்ததும், அவை மக்களை தனது நறுமணத்தால் கவர்கிறது. அவற்றின் அழகான வண்ணங்களும் நறுஞ் சுவையும் மக்களைக் கவர்ந்து அவர்கள் அவற்றை உண்கிறார்கள், இவற்றின் கொட்டைகளும், விதைகளும் மிகுந்த தொலைதூரங்களுக்குப் பரவி அதனால் இந்த பழ மரங்கள் பற்பல இடங்களுக்குப் பரவுகின்றன.

நாம் இவற்றை எடுத்து உண்ணாவிட்டால் இந்தப் பழங்கள் மிகப் பழுத்து கீழே விழுந்து அழுகி விடும், விதைகளும், கொட்டைகளும் மரங்களின் நிழல்களால் பாதிக்கப்பட்டு கடைசியில் அழிந்தே போகும். எனவே கறி காய்களையும், பழங்களையும் உண்பதென்பது ஒரு இயற்கையான செயலாகும், இதனால் அவைகளுக்கு எந்தவிதமான பாதிப்பும் ஏற்படுவதில்லை.

**கேள்வி :** பலருக்கு ஒரு எண்ணம் மேலோங்கி நிற்கிறது. அதாவது இந்த மரக்கறி உண்பவர்கள் குட்டையாகவும், மிக மெலிந்தும் காணப்படுகிறார்கள், இந்த மாமிச உணவை ஏற்பவர்கள் உயரமாகவும், பருமனாகவும் இருக்கிறார்கள், இது உண்மைதானா?

**மாஸ்டர் :** இந்த மரக்கறி உண்பவர்கள் அனைவருமே மெலிந்தவர்களாகவும், குட்டையாகவும் இருப்பார்கள் என்பதல்ல. அவர்கள் உணவை உட்கொண்டால் அவர்களும் உயரமானவர்களாகவும், வலிவு உள்ளவர்களாகவும் விளங்கலாம், நீங்களே இதைக் காணலாம் உங்கள் கண் எதிரே இந்தப் பெரிய பிராணிகள், யானை, ஒட்டகச்சிவிங்கி, நீர்யானைகள், குதிரைகள் முதலியன கறி காய்களையும், பழங்களையும் மட்டுமே உண்கின்றன. அவைகள் இந்த மாமிச உணவை உண்கின்ற பிராணிகளைவிட மிகவும் பலமுள்ளவைகளாக விளங்குகின்றன, மிகவும் சாதுக்களாகவும், மனித இனத்திற்கு மிகவும் உதவிகள் செய்பவைகளாகவும் இருக்கின்றன, ஆனால் இந்த மாமிச உணவை ஏற்கும் பிராணிகள் மிகவும் கொடுங்குணம் படைத்தவைகளாகவும், மனித இனத்திற்கு எந்தவிதமான உபயோகத்தையும் அளிக்காதவைகளாகவும் விளங்குகின்றன. இந்த பிராணிகளை உண்பதாக இருந்தால் அவர்களும் இந்த விலங்கினங்களைப் போன்ற தன்மையையும், சபாவத்தையும் உடையவர்களாக விளங்குவார்கள். இந்த மாமிச உணவை ஏற்பவர்கள் உயரமானவர்களாகவும், வலிவு உள்ளவர்களாகவும் இருப்பார்கள் என்பது உண்மையல்ல. ஆனால் ஒன்று மட்டும் நிச்சயம் அவர்களது வாழ்நாள் சாதாரணமாகவும், மிகக் குறைந்தும் காணப்படும், இந்த எஸ்கிமோக்களை எடுத்துக் கொள்ளுங்களேன், அவர்கள் அநேகமாக முற்றிலும் மாமிச உணவையே

உண்பவர்கள், அவர்கள் என்ன உயரமானவர்களாகவும், வலிவு உடையவர்களாகவும் இருக்கிறார்களா என்ன? அவர்களுக்கு என்ன நீண்ட ஆயுளா இருக்கிறது எனவே இவற்றை நீங்கள் நன்றாகப் புரிந்துக் கொள்ளலாம் என்று நான் நினைக்கிறேன்.

**கேள்வி :** மரக்கறி உண்பவர்கள் முட்டைகளை உட்கொள்ளலாமா?

**மாஸ்டர் :** கூடாது. நாம் முட்டைகளை உட்கொள்ளும்போது அதில் உள்ள உயிர்களை அழிக்கின்றோம். ஒரு சிலர் கூறுகிறார்கள், வியாபாரத்திற்காக உண்டாக்கப்படும் முட்டைகள் கருத்தரிப்பால் விளைந்ததல்ல. எனவே அவைகளை உண்பது உயிர்களைக் கொவதாக ஆகாது. மேலெழுந்த வாரியாகப் பார்த்தோம் என்றால் இதுசரியென்று தோன்றலாம். ஆனால் இதை நாம் கூர்ந்து கவனிக்க வேண்டும். இந்த கருத்தரிப்பு தேவையான சூழ்நிலைகள் தவிர்க்கப்பட்டதன் காரணமாக, இந்த முட்டை அதன் முழு வளர்ச்சியைப் பெற்று ஒரு கோழிக் குஞ்சாக உருவாக இயலாத நிலையில் உள்ளது. ஆக இந்த நிலையில் இருந்தாலும் நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டிய ஒரு குச்சும விபரம் இதில் அடங்கியுள்ளது, அதாவது இந்த உயிர் உணர்வு சக்தி இந்த முட்டையிலும் உள்ளது, நமக்கு இந்த முட்டைகளில் உயிர் உணர்வு சக்திகள் உள்ளது நன்றாகவே தெரியும். இதன் காரணமாகவே இந்த ஓவா என்ற திசுக்கள் மாத்திரமே கருத்தரிக்கும் சாத்தியக் கூறுகள் உள்ளவைகளாக இருக்கின்றது. ஒரு சிலர் கூறுகிறார்கள், இந்த முட்டைகள் பல ஊட்டச்சத்துகள் அடங்கியதாகவும், புரோட்டின், பாஸ்பரஸ் போன்ற உடலுக்குத் தேவை யான வைட்டமின்கள் அடங்கியுள்ளதாக கூறுகிறார்கள், ஆனால் இந்த புரதச் சத்து கட்டித் தயிரிலிருந்தும், பாஸ்பரஸ் உருளைக்கிழங்கு போன்ற கறிகாய்களிலிருந்தும் நமக்குக் கிடைக்கிறது.

பழைய நாட்களிலிருந்து இன்றுவரை. பற்பல சிறந்த சாதுக்கள், மாமிச உணவையோ முட்டைகளையோ அறவே தவிர்த்ததன் விளைவாக, நீண்ட நாட்கள் உயிர் வாழ்ந்து கொண்டு இருக்கின்றனர், உதாரணமாக, இந்த “இங்குவாங் மாஸ்டர்” ஒரு கப் காய், கறி உணவையும், சிறிது அரிசி சாதத்தை மட்டுமே உட்கொண்டு வந்தார். அவர் 80 வயது வரை

உயிர் வாழ்ந்தார். இது தவிர இந்த முட்டைகளில் மிக அதிகமான கொலஸ்ட்ரால் இருக்கிறது. இதனால் இந்த இதயத்தமனிகள் அடைப்பு நோய், இன்று பார்மோசாவிலும், அமெரிக்காவிலும் இறப்பிற்குக் காரணமாக முதலிடத்தை வகிக்கும் இந்த நோய்க்குக் காரணமாக உள்ளது, இன்னும் உற்று நோக்கினோம் என்றால் இந்த நோயாளிகள் அனைவரும் முட்டை உண்பவர்களாகவே இருக்கின்றனர்.

**கேள்வி :** ஒரு மனிதன் பலவிதமான பிராணிகளை வளர்க்கின்றான், பறவைகளையும் வளர்க்கின்றான், பன்றி வகைகள், பிராணி இனங்கள், கோழிகள், வாத்துக்கள் போன்ற பலவற்றையும் வளர்க்கிறான், நாம் ஏன் அவற்றை உண்ணக்கூடாது?

**மாஸ்டர் :** பெற்றோர்கள் குழந்தைகளை வளர்க்கிறார்கள், குழந்தைகளைச் சாப்பிட்டு கபளீகரம் செய்து விட அவர்களை அனுமதிக்க இயலுமா? உலகில் உள்ள எல்லாவிதமான உயிர்களும் வாழ்ந்து வளர ஒரு உரிமை உண்டு. இந்த உலகத்தில் எவரும் இந்த உரிமையைத் தட்டிப் பறிக்கக்கூடாது. நாம் இந்த ஹாங்காங் நகரின் விதிமுறைகளைப் பார்க்கும் போது, ஒருவன் தற்கொலை செய்து கொள்ள முயன்றால் கூட அதுவும் குற்றமாகும் எனவே மற்ற உயிர்களைப் பறிப்பது என்பது எப்படிப்பட்ட பெரிய குற்றமாகும் என்று ஊகித்துக் கொள்ளுங்கள்.

**கேள்வி :** நாம் உண்பதற்காகவே இந்த உலகில் பிராணிகள் படைக்கப்பட்டு இருக்கின்றன, நாம் இவைகளை உட்கொள்ளாவிட்டால் இந்தப் பிராணி இனங்கள் இந்த உலகத்தையே நிறைத்துவிடும் என்ன சரிதானே?

**மாஸ்டர் :** இது ஒரு பைத்தியக்காரத்தனமான கருத்தாகும், நீங்கள் ஒரு பிராணியைக் கொல்வதற்கு முன்னால் அதைக் கேட்கவா செய்கிறீர்கள்? நான் உன்னை சாப்பிட்டாடுமா என்று? இந்த உலகில் வாழும் எல்லா உயிரினங்களும் வாழவே விரும்புகின்றன. இறப்பதற்கு மிகவும் பயப்படுகின்றன, நாம் என்ன ஒரு புலியினால் நம்மை சாப்பிட்டு விட விரும்பும் கொள்வோமா? எந்த ஒரு காரணத்தால் பிராணிகள் மனிதர்களால் உட்கொள்ளப்பட வேண்டும்? இந்த மனித இனம் உலகத்தில் உதித்து எவ்வளவோ பல பத்து நூறாயிரம் வருடங்கள் ஆகி



இருக்கின்றன. ஆனால் மற்ற உயிரினங்களோ பல பிராணி இனங்கள் இந்த மனித இனத்திற்கு முன்னாலேயே தோன்றி இருக்கின்றன. அவைகள் இந்நிலவுலகில் பாரத்தை கூட்டவா செய்தன, இந்த உலகம் அவைகளால் நிறைக்கப்பட்டா இருந்தது, இந்த நிலவுலகில் இயற்கையான சரிசமன், சுற்றுப்புற சூழ்நிலைகேற்றவாறு இருக்கவே செய்கின்றது. எந்த ஒரு நேரத்தில் உணவு குறைவாக இருக்கிறதோ அல்லது இடம் குறைவாக உள்ளதோ அந்த ஒரு நிலையில் இந்த மக்கள் தொகை, தானாகவே குறைந்து விடும், இது இந்த மக்கள் தொகையை சரியான ஒரு நிலையில் வைக்கிறது.

**கேள்வி :** நான் ஏன் ஒரு மரக்கறி உண்பவனாக இருக்க வேண்டும்.  
**மாஸ்டர் :** நான் மரக்கறி உண்பவனாக விளங்கக் காரணம், அந்த “உள்ளிருக்கும் இறைவன்”. நான் இவ்வாறு இருக்க வேண்டும் என்று விரும்புகிறான் இந்த மாமிச உணவை ஏற்பது என்பது இந்த பிரபஞ்சத்தின் கொள்கையான கொல்லாமை என்ற முக்கியமான கோட்பாட்டிற்கு புறம்பானது, நாம் கொலை செய்யப்பட்டு உயிரிழக்க விரும்புவ தில்லை அதுபோல் நம்மை ஒருவரும் திருடிச் சென்றுவிட, கடத்திச் சென்று விட விரும்புவ தில்லை. இப்படி இருக்க, நாம் இந்த கொடுஞ்செயலை மற்றவர்க்கு இழைத்தோமானால், அது நமக்கு எதிராகவே நாம் இழைக்கும் கொடுஞ்செயல். நமக்கு பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்தும். நீங்கள் உங்களை நீங்களே கடித்துக் கொள்ளவோ, குத்திக் கொள்ளவோ இயலுமா, அது போல நீங்கள் எந்த ஒரு உயிரையும் பறிக்கக் கூடாது. ஏனென்றால் அது வாழ்க்கையின் முக்கியமான கோட்பாட்டிற்கு முரணானதாகும், இது நமக்கு பெரும் பாதிப்புக்களை விளைவிக்கும். எனவே நாம் இவ்வாறு செய்யக்கூடாது, இது ஏதோ நம்மைச் சுற்றி வேலி அமைத்துக் கொள்வது போலவோ, நாம் தடைகள் விதித்துக் கொள்வதோ அல்ல, இதன் அர்த்தம் என்னவென்றால் நம் வாழ்க்கையை எல்லா உயிரினங்களின் வாழ்க்கைகளுடன் இணைத்து பரந்துபட்டு விளங்குகிறோம் என்றல்லவா பொருள், நமது வாழ்க்கை உயிர்நாடி இந்த சரீரத்திற்குள் மட்டுமல்ல, இதற்கு அப்பாலும் விரிந்து படர்ந்து எல்லா விதமான பிராணிகள், உயிரினங்கள் முதலியவற்றிலும் அடங்கும் என்ற பேருண்மை நமக்கு விளங்க வேண்டும், இது நம்மை

உயர்த்தும், கௌரவிக்கும், மகிழ்ச்சியைத் தரும் அது மட்டுமல்ல நம்மை கட்டுக்களிலிருந்தும் விடுவித்து ஒரு எல்லையில்லாத நிலைக்கு நம்மைக் கொண்டு சேர்க்கும் என்ன சரிதானா?

**கேள்வி :** நீங்கள் இந்த மரக்கறி உணவைப் பற்றி கூறுகிறீர்கள் இது உலக அமைதிக்கு எவ்வாறு உதவி புரியும்?

**மாஸ்டர் :** ஆம். இந்த உலகில் நடைபெறும் சண்டை சச்சரவுகள் அனைத்திற்கும் காரணம் இந்த பொருளாதார விவகாரங்களே, நாம் இதை நிமிர்ந்து எதிர் நோக்க வேண்டும். இந்த பொருளாதார நெருக்கடி ஒரு நாட்டை வெகுவாகத் தாக்குகின்றது, இந்த பசிக்கொடுமை போதுமான உணவுப் பொருட்கள் கைவசம் இல்லாமை. இந்த உணவுப் பொருட்கள் அரியவை பல நாடுகளில் சரிவர விநியோகிக்காத ஒரு சூழ்நிலை இப்படிப்பட்ட நிலைகளில் இவை மிகக் கடுமையாக, மிகமிக அவரசமாக தீர்க்கப்பட வேண்டிய நிலையில் இருக்கிறது. நீங்கள் பத்திரிக்கைகளை படித்தீர்களானால் இதற்கென நேரத்தை ஒதுக்கி, இந்த மரக்கறி உணவைப் பற்றி ஆராய்ச்சி செய்தீர்களானால், அப்பொழுது உங்களுக்கு இதைப் பற்றிய விவரங்கள் நன்றாகத் தெரிய வரும், இந்த பிராணிகளையும், கால்நடைகளையும் வளர்ப்பதால், நமது பொருளாதாரம்

திவாலான ஒரு நிலைக்குத் தள்ளப்பட்டு இருக்கிறது, இது உலகில் பசிக்கொடுமையை அல்லவா உண்டு பண்ணி இருக்கிறது, அதுவும் குறிப்பாக மூன்றாவது உலக நாடுகளில் இந்த நிலை உருவாகி இருப்பதை நீங்கள் கண்கூடாக பார்க்கலாம், ஏதோ நான் இதைச் சொல்வதாக நீங்கள் நினைத்துக் கொள்ள வேண்டாம். ஒரு அமெரிக்கக் குடிமகன் இந்த ஆராய்ச்சியைச் செய்து ஒரு புத்தகம் எழுதி வெளியிட்டு இருப்பதை நாம் காணலாம், நீங்கள் எந்த ஒரு புத்தக கடைக்கு வேண்டுமானாலும் சென்று, இந்த மரக்கறி உணவைப் பற்றியும், இந்த உணவு தயாரிக்கும், பதனிடும் நிலைகளைப் பற்றியும், உணவைப் பற்றியும், ஆராய்ச்சிகள் பல செய்து வெளியிடப்பட்ட புத்தகங்களைக் காணலாம். நீங்கள் “புதிய அமெரிக்காவிற்கு ஒரு உணவு பட்டியல்” என்ற ஜான் ராபின்ஸ் அவர்களால் எழுதப்பட்ட புத்தகத்தைப் பார்க்கலாம், அவர் மிகுந்த புகழ்பெற்ற ஐஸ்கிரீம் வியாபாரத்தில் வளர்ந்து கோடீஸ்வரர்

ஆனவர். அவர் இவை அனைத்தையும், மரக்கறி உணவு உண்யவராக இருப்பதற் காகத் துறந்தார். இது மட்டுமல்ல அவரது குடும்பத்தினரின் பாரம்பரியத்துக்கும், வியாபார நோக்கங்களுக்கும் எதிராக மரக்கறி உணவைப் பற்றிய புத்தகத்தை எழுதினார், அவர் இதனால் தனது ஏராளமான செல்வத்தை இழந்தார். தனது வியாபாரத்திலிருந்து விலகினார். தனது கௌரவத்தையும் இழந்தார் ஆனால் இவை அனைத்தையும் அவர் உண்மைக்காகவே தியாகம் செய்தார். இந்த புத்தகம் மிகவும் நல்ல ஒரு புத்தகமாகும், இதைத் தவிர ஏராளமான புத்தகங்களும், பத்திரிக்கைகளும் உங்களுக்குத் தேவையான பலவித தகவல்களையும், உண்மைகளையும் இந்த மரக்கறி உணவுப் பற்றியும், அது எவ்வளவு தூரம் அமைதிக்காக உதவுகிறது என்பதையும் தெரிந்துக் கொள்ளலாம்.

நமக்கு நாமே உணவு வகைகளை பிராணிகளுக்கு அளித்து வறுமை நிலையை உண்டு பண்ணிக் கொண்டோம், உங்களுக்குத் தெரியுமா எவ்வளவு புரதச் சத்து, மருந்து வகைகள், குடிநீர், நீர் நிலைகள், மனித சக்தி, கார்பன், லாரிகள், சாலை அளமததல், பல நூறு, ஆயிரம் ஏக்கர் நிலங்கள் போன்ற பல பாழ்படுத்தப்படுகின்றன. அதுவும் இந்த பசுக்கள் வளர்க்கப்பட்டு மாமிச உணவாக மாற்றப்படுத்துவதற்காக என்பதைப் புரிந்துக் கொள்ளுங்கள், இப்படி பாழ்படுத்தப்பட்ட அனைத்துமே தேவையமிக்க வளரும் மூன்றாவது உலக நாடுகளின் பசிக் கொடுமையை தீர்ப்பதற்காக உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளலாமே, தற்போது, ஏதாவது ஒரு நாடு தனது மக்களை பாதுகாக்கக்கோரி, அடுத்த நாட்டின் மீது ஆக்கிரமிப்பு செய்யும் என்றால், அது உணவுக்காகவே. இது நீண்ட காலப்போக்கில் ஒரு வேதனை தரக்கூடிய காரணமாகவும், தீய விளைவுகளைத் தரக் கூடியதாகவும் அமையும். என்ன புரிகிறதா?

நீங்கள் எப்படி விதைக்கிறீர்களோ அப்படித்தான் அறுவடை செய்ய இயலும். தினை விதைத்தவன் தினை அறுப்பான், வினை விதைத்தவன் வினை அறுப்பான் என்பதல்லவா பழமொழி. நாம் நமது உணவிற்காக எவரையாவது, எந்த ஜீவனையாவது கொலை செய்தால், நாமும் இதே உணவிற்காக ஏதாவது

ஒரு நேரத்தில் எந்த வகையிலாவது அடுத்த ஜன்மத்தில் கொலை

செய்யப்படுவோம், இது ஒரு வருந்தத்தக்க விஷயமாகும். நாம் மிகவும் புத்திசாலித்தனமானவர்கள், மிகவும் நாகரிகமானவர்கள், இருந்தபோதும், எதனால் நமது அண்டைய நாடுகள் துன்பத்தில் ஆழ்ந்து கிடக்கின்றன என்பதை அறிய மாட்டோம், இது ஏனென்றால் நாம் நமது உணவிலும், அதன் சுவையிலும் நமது வயிற்றை நிரப்புவதிலுமே குறியாக இருக்கிறோம். நமது ஒரு உடலை காப்பாற்றிக் கொள்ள பல உயிர்களைக் கொல்கிறோம் நமது சகோதரர் பலரை பட்டினியால் வாடச் செய்கிறோம், நாம் எந்த ஒரு பிராணியைப் பற்றியும் சிந்திப்பது கூட இல்லை. என்ன புரிந்து கொண்டீர்களா? இப்படி ஒரு சிந்தனையைச் செய்தால் நமது இந்த குற்ற உணர்வானது, தெரிந்தோ அல்லது தெரியாமலோ நமது உணர்வுகளை வெகுவாக அழுத்துகிறது. அதனால் நமக்கு விளைவது, புற்றுநோய், எலும்புருக்கி நோய், இன்னும் பல தீர்க்க முடியா வியாதிகள். எய்ட்ஸ் போன்றவை பரவுகின்றன. உங்களை நீங்களே கேட்டுக் கொள்ளுங்கள், ஏன் உங்களது நாடு அமெரிக்கா மிகுந்த வேதனைகளுக்கு ஆளாகி இருக்கிறது. உலகத்தில் மிக அதிகமான அளவு புற்றுநோய் அமெரிக்க நாட்டில் விளங்குவதற்கு காரணம் அமெரிக்கர் இந்த மாட்டு மாமிசத்தை உண்பதே, இந்த அமெரிக்கர் மற்ற நாட்டவரைக் காட்டிலும் அதிக அளவு மாமிசத்தை உண்கிறார்கள். உங்களை நீங்களே கேட்டுக் கொள்ளுங்கள். எதனால் சீனாவிலும், கம்யூனிஸ்டு நாடுகளிலும் இந்த அளவிற்கு புற்றுநோய் இல்லை, ஏனென்றால் அவர்கள் இந்த அளவிற்கு மாமிச உணவை உண்பதில்லை. என்ன புரிகிறதா? இதுவே நான் சொல்வதல்ல. ஆராய்ச்சியாளர்கள் ஆராய்ந்து கண்டறிந்து கூறுகிற உண்மை, என்ன சரியா? என்னைக் குறை கூறாதீர்கள்.

**கேள்வி :** மரக்கறி உண்பவர்களாக இருப்பதால் எந்த விதமான தெய்வீக அநுகூலங்கள் கிடைக்கக் கூடும்?

**மாஸ்டர் :** நீங்கள் இந்த கேள்வியை இந்த விதமாக எழுப்பியதால் எனக்கு மிகவும் மகிழ்ச்சியாக உள்ளது. ஏனென்றால் நீங்கள் தெய்வீக அநுகூலங்களைக் குறித்து கவனத்தை செலுத்த இயலும் அல்லது சிந்திக்க இயலும், இந்த உலகில் மனிதர்கள் தங்களது உடல் நலத்தைப் பற்றி, உணவு வகைகளைப் பற்றி , தங்களது உடல் அழகு, பருமன்

இவைகளைப் பற்றித்தான் கவனம் செலுத்து கிறார்கள். அதுவும் மரக்கறி உணவை ஏற்பது என்றபோது பல தெய்வீக அறுகூலங்கள் இந்த மரக்கறி உணவை ஏற்பதால் விளைகிறது. அதுவும் இது சுத்தமானது. மேலும் ஒரு தீங்கு விளைவிக்காதது என்ற காரணம் மேலோங்கி நிற்கிறது. நீங்கள் எந்த உயிரையும் பறிக்கலாகாது என்ற இறைவனது ஆணை, கட்டளை. அவர் இதைக் கூறியபோது எந்த ஒரு மனிதரையும் கொல் என்று கூறவில்லை. ஆனால் எந்த உயிரையும் ஜீவனையும் பலி கொள்ளாதே என்று அல்லவா கட்டளை இட்டிருக்கிறார். அவர் மேலும் கூறவில்லையா? இந்த பிராணிகளை நீங்கள் நண்பர்களாக ஆக்கிக் கொண்டு அவர்களிடமிருந்து

வேண்டிய உதவிகளைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள். அவர் இந்த பிராணிக நமது பொறுப்பில் அல்லவா வளர்த்து காப்பாற்ற கூறியிருக்கிறார். அவர் கூறியது என்ன? இவைகளை உங்களது பாதுகாப்பில் வைத்துக் கொண்டு அவைகள் மீது ஆதிக்கம் செலுத்துங்கள். நீங்கள் உங்களது மக்கள் மீது ஆதிக்கம் செலுத்தும்போது என்ன நீங்கள் அவர்களை கொன்று கபளீகரம் செய்கிறீர்களா, நீங்கள் இப்படிச் செய்தால் எந்த ஒரு குடிமகனும் உங்கள் அருகாமையில் இல்லாத

ஒரு அரசனாக அல்லவா விளங்குவீர்கள். ஆக உங்களுக்கு இப்போது புரிகிறதா, ஏன் இறைவன் இவ்வாறு கூறினார் என்பதன் சூட்சுமம், நாம் அவர் கூறியதை நிறைவேற்றுதல் வேண்டும். அவர் கூறுவதை மறு கேள்வி கேட்டுக் கொண்டு இருக்கக்கூடாது. இறைவன் மிகத் தெளிவாக அல்லவா கூறி இருக்கிறார். ஆனால் எவர் இறைவனைப் புரிந்து கொள்ள முடியும், இறைவனைத் தவிர. ஆக நீங்களும் ஒரு கடவுளாக மாற வேண்டும். கடவுளைப் புரிந்து கொள்ள நான் உங்கள் அனைவரையும் கடவுளைப் போல மாறிவிட உள்ளன்புடன் அழைக்கிறேன். நீங்கள் நீங்களாகவே இருங்கள். மற்றவர்களாக இருக்கத் தேவையில்லை. இறைவனைக் குறித்து தியானம் செய்வது இறைவனைத் தொழுவது என்பதல்ல. நீங்கள் கடவுளாக மாறிவிடுகிறீர்கள் என்பதை இதன் உள் அர்த்தம் ஆகும். நீங்கள் தெளிவாக அறிந்து கொள்வீர்கள் நீங்களும் அந்த இறைவனும் ஒன்றே

என்பதை. ஏசு கிறிஸ்து உறுதியிட்டு கூறவில்லையா நானும் எனது பரமபிதாவும் ஒன்றே. அவர் அழகாக எடுத்துரைத்தார்போல், அவரது கடவுளும் ஒன்றே என்றால் நாமும் அந்த கடவுளும் ஒன்றே. ஏனென்றால் நாம் அனைவருமே அந்த இறைவனின் குழந்தைகளாவோம். ஏசு கிறிஸ்து மேலும் கூறினார், நான் எதைச் செய்கின்றேனோ நீங்கள் அதைவிட மேன்மையாகச் செய்ய இயலும். ஆக நாம் கடவுளை விட மேன்மையாகவும் இருக்க இயலும் யார் அறிவார்? இதை நாம் கடவுளைப் பற்றி ஒன்றுமே அறியாது அந்த இறைவனைத் தொழுகின்றோம். அது ஏன்? எதற்காக இந்த மூட நம்பிக்கை? நமக்கு முதலில் நாம் வணங்கும் கடவுளைப் பற்றி நன்றாகத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

நாம் ஒரு பெண்ணைத் திருமணம் செய்து கொள்வதற்கு முன்னதாக அந்த பெண்மணியைப் பற்றிய விவரங்களை அறிந்து கொள்கிறோம் அல்லவா, அதுபோல, இந்த நவீன காலத்தில் கூட நாம் பெண்மணியுடன் நாள் குறித்து பேசி பழகிய பிறகல்லவா, திருமணம் செய்து கொள்கிறோம். எனவே மூட நம்பிக்கையுடன் கண் மூடித்தனமாக இறைவனைத் தொழத் தேவை இல்லை. நாம் அந்த இறைவனை நம் கண் எதிரே வந்து இருக்குமாறு அழைத்திட நமக்கு உரிமை இருக்கிறது. அந்த எல்லாம் வல்ல இறைவனை நமக்கு உணர்த்துமாறு நாம் கேட்டுக் கொள்ளலாம். நாம் எந்த ஒரு கடவுளை வழிபட வேண்டும். பின்பற்ற வேண்டும் என்று நாமே தெரிந்து எடுத்துக் கொள்ளலாம். ஆக இந்த விவிலிய நூலில் அழகாக எடுத்து உரைத்து இருக்கிறார்களே நாம் மரக்கறி ஏற்பவர்களாக இருக்க வேண்டும் என்ற பெரும் தத்துவத்தை இன்னும் கூறப்போனால் நாம் நமது தேக ஆரோக்கியத்திற்காக, விஞ்ஞானத்திற்காக, காரூண்ய ரீதியாக நாம் மரக்கறி உண்பவர்களாகவே இருக்க வேண்டும். மேலும் இந்த உலகத்தைக் காப்பாற்ற நாம் மரக்கறி உண்பவர்களாக இருக்க வேண்டும். ஒரு ஆராய்ச்சியின் மூலம் நமக்குத் தெரிவது என்னவென்றால் வாரத்தில் ஒரு நாள் மட்டும் அமெரிக்க நாட்டு மக்கள் மரக்கறி உண்பதாக வைத்துக்கொண்டால் கூட வருடத்திற்கு 1 கோடியோ 60 இலட்சம் மனிதர்களை ஒவ்வொரு

வருடமும் பசிக் கொடுமையிலிருந்து மீட்க இயலும். எனவே மரக்கறி உண்பவர்களாக மாறி விடுங்கள். ஒரு கதாநாயகனாகவே விளங்கிடுங்கள். ஆக நீங்கள் என்னை பின்பற்றாவிட்டாலும் சரி, இந்த தியான பயிற்சிகளை ஏற்காவிட்டாலும் சரி. மரக்கறி உண்பவனாக இருங்கள் இது உங்கள் நன்மைக்காகவும், உலகத்தின் மேன்மைக்காகவும் மிக அத்தியாவசியமானது.

**கேள்வி :** ஒவ்வொரு மனிதரும் உலகில் பயிர்களையும் கறி, காய்களையும் உண்ண ஆரம்பித்தால் உணவுப் பற்றாக்குறை ஏற்படாதா?

**மாஸ்டர் :** இல்லை ஏற்படாது. ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்தை பயிரிட உபயோகப்படுத்தினோம் என்றால் அதே இடத்தை இந்த பிராணிகளுக்குத் தேவையான தீவனத்தைத் தயாரிப்பதற்கு வேண்டியது போல பதினான்கு மடங்கு அதிக அளவு விளைச்சலைப் பெறலாம். ஒவ்வொரு ஏக்கரில் விளையும் பயிர்கள் எட்டு லட்சம் கலோரிகள் சக்தியை கொடுக்கிறது. ஆனால் இவைகள் இந்த பிராணிகளுக்கு இவற்றை அளித்திட அவைகளின் மாமிசத்திலிருந்து நமக்குக் கிடைப்பது இரண்டு லட்சம் கலோரிகள் சக்தி மட்டுமே. ஆக இந்த மாமிச உணவைத் தயாரிக்கும்போது ஆறு லட்சம் கலோரிகள் சக்தி வீணாகிறது. எனவே இந்த மரக்கறி உணவு மிகவும் சிக்கனமானது. மாமிச உணவைக் காட்டிலும் நன்மை பயக்கக் கூடியது என்பது தெளிவாக விளங்குகிறது.

**கேள்வி :** நமக்கு எளிதான சந்தர்ப்ப சூழ்நிலைக்கேற்பதாக மரக்கறி உணவை ஏற்பது சரிதானா, அதாவது மாமிச உணவை இவர்கள் முற்றிலும் தவிர்ப்பது இல்லை. அவர்கள் மரக்கறி உணவு நிறைந்த கறி, காய்கள் போன்றவைகளையும், மாமிசத்தையும் சேர்த்து உண்பவர்கள் ஆவார்கள்.

**மாஸ்டர் :** இல்லை. இது சரியாகாது. ஒரு உணவில் துளி விஷம் கலந்தால் கூட, விஷம் கலந்த திராவகத்தில் உணவை விட்டு எடுத்தால், அது விஷமாக மாறிவிடும் இல்லையா. இந்த மகாபர சூத்திரத்தில் மகா காஸ்பயர் புத்தரிடம் வினவுகிறார். "நாங்கள் பிட்சை கேட்கும் போது எங்களுக்கு கறி, காய்களுடன் மாமிசமும் சேர்த்து கொடுத்தார்கள்

என்றால் அதை நாங்கள் உட்கொள்ளலாமா?" நாங்கள் அதை எவ்வாறு சுத்தப்படுத்துவது? புத்தர் பெருமான் கூறினார். நீரினால் கழுவிவிட்டு, கறி, காய்களை மாமிசத்திலிருந்து வேறுபடுத்தி, அதன்பிறகு கறிகாய்களை உட்கொள்ளலாம். ஆக இந்த பேச்சுகளிலிருந்து தெளிவாகத் தெரிகிறது. நாம் கறிகாய்கள் மாமிசத்துடன் கலந்து இருந்தால் நாம் அவற்றைப் பிரித்து, நீரினால் கழுவி, சுத்தம் செய்து அதன்பிறகே உட்கொள்ள வேண்டும், இந்த உண்மை இப்படி இருக்க எவ்வாறு ஆகாரத்தில் மாமிசத்தை சேர்த்து உட்கொள்வது? எனவே புத்தர் பெருமானும், அவரது சீடர்களும் மரக்கறி உணவையே ஏற்றனர் என்பது தெளிவாகத் தெரிகிறது. இருந்தபோதும் சிலர் புத்தர் பெருமானை தூற்றி வந்தனர். அவர் ஒரு சந்தர்ப்ப வாதி. மரக்கறி உண்பவர் அல்ல. தர்மம் செய்பவர்கள், பிட்சை அளிப்பவர்கள் அவருக்கு மாமிசத்தை அளித்தால் அவர் அதை உட்கொள்வார்.

இது முற்றிலும் தவறானதாகும். புத்திக்கும் எட்டாத ஒவ்வாத ஒரு கூற்றாகும். இவ்வாறு கூறுபவர்கள் புத்த மத தத்துவ நூல்களை சற்றும் படிக்காதவர்கள். ஞானமற்றவர்கள். அவர்கள் படித்த புத்த மத தத்துவ நூல்களை சற்றும் புரிந்துக் கொள்ளாதவர்கள். இந்திய நாட்டில் 90 சதவிகிதத்துக்கும் அதிகமானவர் மரக்கறி உண்பவர்களே. காஷாயத்துணி, மஞ்சள் ஆடை உடுத்து பிட்சைக்கு வருபவர்களுக்கு அவர்கள் மரக்கறி உணவை மட்டுமே அளிக்க வேண்டும் என்று அறிந்தவர்கள் மேலும் அவர்களிடம், மாமிச உணவு அளிப்பதற்கு இல்லை.

**கேள்வி :** நான் கேள்விப்பட்டு இருக்கிறேன். ஒரு மாஸ்டர் கூற நான் கேட்டு இருக்கிறேன். இந்த புத்தர் பெருமான் ஒரு பன்றியின் காலை உண்டதால் ஏற்பட்ட வயிற்றுப் போக்கு காரணமாக இறக்க நேரிட்டது. இது உண்மையா?

**மாஸ்டர் :** இது முற்றிலும் தவறானது. புத்தர் பெருமான் ஒரு வகையான காளானை உட்கொண்டதால் இறக்க நேரிட்டது, நாம் ஒரு மொழியிலிருந்து மற்ற மொழிக்கு மாற்றுகிறோமே, மொழி பெயர்ப்பு செய்கிறோமே, அதனால் ஏற்பட்ட கோளாறு இது. பிராம்மண மொழியில் இந்த காளானுக்கு பன்றியின் கால் என்று பெயர். உண்மையில்



அது பன்றி எனும் பிராணியின் கால் அல்ல. இது எப்படி என்றால் “லோங்கான்” என்ற பழத்தை “யாளியின் கண்கள்” என்று சீன மொழியில் குறிப்பிடுகிறார்கள், ஆக பெயரை வைத்துப் பார்த்தால், அவைகள் மரக்கறி உணவு அல்ல என்று தோன்றும், ஆனால் உண்மையில் அவை மரக்கறி உணவு வகைகளே ஆகும். இந்த “யாளியின் கண்களைப்” போல். ஆக இந்த “பன்றியின் கால்” அல்லது பன்றியின் களிப்பு என்பது பிராம்மண மொழியில் கூறப்படும் காளான் ஆகும். இவைகள் பன்றியுடன் தொடர்பு கொண்ட காளான் வகையைச் சேர்ந்தது. அரிதானது. சுவையானது. எளிதாகக் கிடைக்காதது, எனவே புத்தர் பெருமானுக்கு வணக்கத்துடன் அளிக்கப்பட்டன. இந்தக் காளான் பூமிக்கு அடியிலேயே விளையக் கூடியது,

மனிதர்கள் இதைத் தேடிக்கண்டு பிடிக்க வேண்டும் என்றால் அவர்கள் இதை ஒரு வயதான பன்றியின் துணை கொண்டு, அவைகள் இதை விரும்பி உண்பதால், கண்டுபிடித்து எடுப்பார்கள், இந்தப் பன்றிகள் இவற்றை அவர்களது மோப்ப சக்தி கொண்டு கண்டுபிடித்து, அதைக் காலால் தோண்டி, மண்ணிலிருந்து எடுத்து உட்கொள்ளும். எனவே “பன்றியின் களிப்பு” என்று பெயர் கொண்ட காளானாக விளங்கியது. இந்த இரண்டு பெயர்களும் ஒரே விதமான காளான்களையே குறிக்கும். ஆக இந்த மொழிபெயர்ப்பு கவனமாகச் செய்யப்படாத நிலையிலும், மக்கள் இதைச் சரிவரப் புரிந்துக் கொள்ளாத ஒரு நிலையிலும், அடுத்தடுத்த சமுதாயங்கள் அதைத் தவறாகப் புரிந்துக் கொண்டு, புத்தர் பெருமானை, மாமிச உணவை உட்கொண்டவராகச் சித்தரித்து விட்டன. இது மிகவும் துர்பாக்கியமான ஒரு செயலாகும்.

**கேள்வி :** ஒரு சில மாமிச உணவை ஏற்கும் அன்பர்கள் கூறுகிறார்கள், நாங்கள் கசாப்புக் கடையிலிருந்து அல்லவா மாமிசத்தை வாங்குகிறோம் நாங்கள் பிராணிகளைக் கொல்வது இல்லையே, எனவே இந்த மாமிச உணவை ஏற்பது சரியான செயல்தான் என்கிறார்கள், இது சரிதானா?

**மாஸ்டர் :** இது மிகவும் கீழ்நிலைக்கு மக்களை தள்ளக் கூடிய மடமையான எண்ணமாகும். கூற்றாகும். இந்த கசாப்புக் கடைக்காரர்கள் பிராணிகளை வதைத்துக் கொல்வதற்குக் காரணம், இந்த மாமிச உணவை

வாங்குவதற்கு மக்கள் நிறைவதால்தான் இந்த வங்காவதார சூத்திரத்தில் புத்தர் பெருமான் கூறுகிறார். “இந்த மாமிச உணவை உட்கொள்பவர்கள் இல்லாது இருந்தால். ஒருவரும் பிராணிகளைக் கொல்ல மாட்டார்கள், ஆக மாமிசத்தை உண்பதும், பிராணிகளை கொல்வதும் ஒரே விதமாக பாவச் செயலாகும்.” நான் அதிக அளவில் இந்த பிராணிகளைக் கொல்வதாலேயே, இயற்கையான இடிபாடுகளும், பூகம்பம், புயல், வெள்ளக்கேடு போன்றவைகளும், மனிதர்களால் உண்டாக்கக்கூடிய அநேக விதமான அபாயங்களும் தூர்ச்சம்பவங்களும் நிகழ்கின்றன. இந்த போர்கள் நடப்பதற்கு காரணம் இந்த விதமான பிராணி வதைச் சம்பவங்களே.

**கேள்வி :** ஒரு சிலர் கூறுகிறார்கள், இந்த பயிர் பச்சைகளால், யூரியா, உரோக்கினாஸ் போன்றவைகள் உண்டாவதில்லை ஆனால் இந்த பழம், கறி, காய் விளைவிப்பவர்கள் ஏராளமான பூச்சிடகொல்லி மருந்துகளை உபயோகிக்கிறார்களே. இதனால் நமது ஆரோக்கியத்திற்கு கேடுகள் பல விளைகின்றனவே இது உண்மைதானே.

**மாஸ்டர் :** இந்த விவசாயிகள் பூச்சிக் கொல்லிகளையும், விஷம் நிறைந்த பொருட்களையும், **ஈ.ஈ.ஈ.** விளைச்சலுக்கு உபயோகித்தால் அதன் மூலம், புற்றுநோய், மலட்டுத் தன்மை, கணைய நோய் போன்றவைகள் வந்து சேரும். இதுதவிர, இந்த நச்சுப் பொருட்களும். டி.டி.டி, போன்றவைகளும், கொழுப்புச் சத்தாக மாறி, பிராணிகளின் கொழுப்புச் சத்துடன் கலந்து விடுகின்றன. எனவே மாமிச உணவை ஏற்கும் போது, நீங்கள் மிகவும் அதிக அளவில் சேர்த்து இருக்கும் பூச்சிக் கொல்லி, இன்னும் மற்ற விஷங்களும், இந்த பிராணிகளின் கொழுப்பில் கலந்து, இந்த பிராணிகள் வளரும் நேரத்தில் அவைகளது கொழுப்பில் ஊறிக் கிடக்கின்ற நிலை ஏற்படுகிறது. இந்த நீண்டகால விஷங்கள் கலந்த கொழுப்பு, பிராணிகளின் உடலில், இந்த பழ வகைகள், தானிய வகைகள், கறி, காய்களில் இதைக் காட்டிலும் 13 மடங்கு அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. நாம் இந்த பூச்சிக் கொல்லி மருந்துகளின் படர்ந்த நிலையை, தாவர இனங்களில், நீரினால் நன்றாகக் கழுவி நீக்கி விடலாம். ஆனால் இந்தப் பிராணிகளின் கொழுப்பில் அடர்ந்து படர்ந்ததை நீக்க இயலுமா!.

இயலாது. இந்த பன்மடிப்பு விஷங்கள் ஏறிய நிலை மாமிசத்தில் இருக்கக் காரணம் இந்த பூச்சிக் கொல்லிகளின் விஷப் பெருக்கு பன்மடிப்புத் தன்மையே.

எனவே இந்த உணவு வகைகளை உபயோகிக்கும் நுகர்வோர் மிகவும் பாதிப்புக்கு ஆளாகிறார்கள், “ஐயோவா” பல்கலைக் கழகத்தில் நடத்திய ஆராய்ச்சியின் மூலம் நமக்குத் தெரிவது என்னவென்றால், மனிதர்களின் உடலில் கண்ட விஷங்கள் அனைத்துமே இந்த பூச்சிக் கொல்லி மருந்துகளிடமிருந்து வந்தவைகளேயாகும். இன்னும் மேற்கொண்ட ஆராய்ச்சியில் இந்த மரக்கறி உண்டவர்கள் உடலில் கண்ட விஷப் பொருட்கள், மாமிச உணவு ஏற்பவர்களின் உடலில், கண்ட விஷப் பொருட்களைக் காட்டிலும் 50 சதவிகிதம் குறைவாகவே காணப்படுவதைக் கண்ட அறிந்தார்கள். உண்மையில் இந்த மாமிசத்தில் இந்த பூச்சிக் கொல்லிகளைத் தவிர இன்னும் பற்பல விஷப் பொருட்கள் உள்ளன, இந்தப் பிராணிகளை வளர்க்கும் போது, அவைகளுக்கு பலவித இரசாயன சத்துக்கள், அவைகள் வேகமாக வளர்வதற்கும், அவைகளது மாமிசத்தின் நிறத்தை மாற்றுவதற்கும், சுவையை அல்லது தரத்தை மாற்றவும், இந்த மாமிசத்தைப் பாதுகாக்கவும், அவைகளுக்கு அளிக்கப்படுகின்றன. உதாரணமாக, இந்த பாதுகாக்கும் சாதனங்கள், அதிலும் நைட்ரேட்ஸிலிருந்து தயாரிக்கப்படுபவைகள் மிகுந்த விஷம் அடங்கியவைகளாகும். ஜீலை மாதம் 18ம் தேதி நியூயார்க் டைம்ஸில் எழுதப்பட்டது; என்னவென்றால் “மாமிச உணவு 1971ம் சூண்டு உண்பது ஆரோக்கியத்துக்கு ஊறுகளை விளைவிக்கும். கண்ணுக்குத் தெரியாத மாசுகள் பல, மிகவும் கடுமையான விளைவுகளையும், கேடுகளையும் ஏற்படுத்துபவையாகும். சாலமன் போன்ற மாமிசத்தில் காணப்படும் பாக்டீரியாக்கள், இந்த பூச்சிக் கொல்லி மருந்துகளின் துகள்கள், நாட்பட பாதுகாக்கும் இரசாயனங்கள், ஹார்மோன்கள், ஆஉடல் பயோடிக்குகள், இன்னும் பிற இரசாயன கூட்டுப் பொருள்கள் போன்றனவ, ஆரோக்கியத்துக்கு ஊறு விளைவிக்கும் பொருள்களாக உள்ளன. இது தவிர பிராணிகளுக்கு கொடுக்கப்படும். தடுப்பூசி மாமிசத்தில் கலந்து விடுகின்றன. இந்த விதத்தில் பார்க்கப் போனால் பழம், கொட்டைகள், பருப்புகள், பீன்ஸ், மக்காச் சோளம், பால்

போன்றவைகளில் புரதச் சத்து மாமிசத்தைக் காட்டிலும் மிக அதிகமாக காணப்படுகிறது. இது தவிர மாமிசத்தில் 56 சதவிகிதம் தண்ணீரால் கரைத்து எடுக்கப்பட முடியாத கேடு விளைவிக்கும் மாசுகள் படிந்து உள்ளன.

ஆராய்ச்சியின் மூலம் தெரிவது என்னவென்றால், இந்த மனிதர்களால் கூட்டி வைக்கப்பட்ட கூடுதலான இந்த பொருட்கள் புற்றுநோய்களுக்கும், இதர நோய்களுக்கும், உருக்குலைந்த கருக்களுக்கும் காரணமாக இருக்கின்றன. எனவே கருத்தரித்த பெண்கள் தங்கள் உடல் ஆரோக்கியத்துக்காகவும், அவர்கள் வயிற்றில் வளரும் கருப்பையிலிருக்கும் குழந்தைகளின் உடல் நலத்திற்காகவும், மரக்கறி உணவை ஏற்பதே சாலச் சிறந்தது. நீங்கள் வேண்டிய அளவிற்கு சத்தமான பால் அருந்தினால் உங்கள் உடலுக்குத் தேவையான கால்சியம் கிடைக்கிறது. இந்த பீன்ஸிலிருந்து உங்களுக்குத் தேவையான புரதச் சத்து கிடைக்கிறது, இந்த பழங்களிலிருந்தும், கறிகாய்களிலிருந்தும் உங்களுக்குத் தேவையான னவட்டமின்களும், கனிவளச் சத்துக்களும் கிடைக்கிறது.

## கவிதைகள்

சடுதியில் பொழிந்து என் ஆன்மாவை நிறைத்திட!  
நான் ஓர் இளைஞனாகவன்றோ புத்துயிர் பெற்றேன்.  
காரணம் என்னை வினவிடாதீர்!  
அன்பிற்குண்டோ அடைக்கும் தாழ்!!  
இலக்கணத்திற்கும், காரணத்திற்கும் அப்பால் நிற்பது அன்பு  
எனும் பெருமழை காட்டாற்று வெள்ளம் தானே!

நானே இந்நிலவுலகின்  
எல்லாவிதமான ஆருயிர்களுக்கும் பிரதிநிதி!  
ஓலிபெருக்கி! நெஞ்சை உலுக்கும்  
அவர்களது வருத்தங்கள், இதயத்தை தாக்கிடும் வலிகள்,  
இவைகளை ஓலமிட்டு உரைக்கின்றேன் ! !

வாழையடி வாழையென  
ஒரு பிறப்பிற்கப்பால் மறு பிறப்பென  
ஜனன மரண சக்கரத்தில், கருணைமிக்க பெருந்தாயே  
நான் உன்னிடம் மண்டியிட்டு பிராத்திக்கின்றேன், !  
இந்த சங்கடத்தை சடுதியில் நிறுத்திவிடு  
சீக்கிரம் வெகு விரைவில்!!

அம்மா பெருந்தாயே இணையில்லாப் பெருந்தகையே  
உனது ஆசிகள் சூரிய வெளிச்சம் போல்  
பனித்துளிகளைப் போல் பரந்து  
விரிந்து எவர்க்கும் எங்கெங்கும் பொழிந்து நிற்க,  
நல்லவனோ, தீங்கிழைப்பவனோ, அழகானவர்களோ  
அழகற்ற அலங்கோல குரூபிகளோ,  
உண்மையானவர்களோ,  
நம்பத்தகாத நயவஞ்சகரோ,  
அனைவரையும் ஓரினமாய் அரவணைக்கும் பெரும் மலையே!  
சத்குரு நாதரே, உமது புகழ் நான் பேசித் தீருமா!  
உனது அன்பெனும் பிடிப்பை  
இங்கெனது மார்பில், இறுகப் பிணைத்து  
நடு நிசியெல்லாம் ஒவ்வொரு இரவிலும்  
நான் கண்ணயர்ந்து அக மகிழ்ந்து  
மெய் சிலிர்க்கின்றேனே!!



போலிஷ் மொழி, ஹங்கேரிய மொழி, பல்கேரிய மொழி, ரோமானிய மொழி, கிரோஷியன், செக்கஸ் லோவாக் மொழி, சால்வேனியா போன்ற நாட்டு மொழிகள், ஸ்வீடிஷ் மொழி, பின்லாண்ட் நாட்டு பின்னிஷ் மொழி, நார்வே நாட்டு மொழி, ரஷிய மொழி, உக்ரேனிய நாட்டு மொழி, அரபு மொழி, ஹிப்ரு, டர்கிஷ், ஜீலீ, கொரிய மொழி, ஜப்பானியர் மொழி, தாய்லாந்து மொழி, இந்தோனோய மொழி, மங்கோலிய மொழி, இந்தி, நேபாலி, பெங்காலி, பர்மியர் மொழி, கம்போடியர் மொழி, பிலிப் பினோ, சிங்களீஸ், திபேத்தியன் போன்ற மொழிகளில் மொழிபெயர்ப்பு செய்யப்பட்டு விளங்குவது ஒரு தனிச் சிறப்பே.

நீங்கள் இந்த புத்தகங்கள், ஒலி நாடாக்கள், ஒலி ஒளிநாடாக்கள், இதர பொருள்கள் முதலியவற்றைப் பெற அருகில் உள்ள மையத்தையோ அல்லது தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய மனிதரையோ தொடர்பு கொள்ளலாம், சத்குரு நாதரின் தனித்த தியான ஒருங்கிணைப்பு இடங்களில் இந்த புத்தகங்களையும், மற்றவைகளையும் வைத்து இருக்கும் இடத்துப் பரம சத்குருவைப் பற்றித் தேவையான எல்லா விபரங்களையும் அறிந்து கொள்ளலாம். புத்தகங்கள், ஒலி நாடாக்கள், ஒலி ஒளி நாடாக்கள், புகைப்படங்கள், ஆபரணங்கள், ஓவியங்கள் போன்ற பலவும் கிடைக்கும். இது தவிர பத்திரிக்கைகளும், மாதாந்திர புத்தகங்களும், சத்குருநாதரின் சமீப காலத்திய புத்தகங்களையும், ஒலி நாடாக்கள் போன்ற விபரங்களையும், வெளியிடுகின்றன. இந்த வெளியீடுகள் அனைத்துமே அகவிலையிலேயே தரப்படுகின்றன. உங்களுக்குத் தேவை இருந்தால் நீங்கள் பார்மோசாவில் உள்ள தலைமை நிலையத்துடன் தொடர்பு கொண்டு உங்களது தேவைக்குரியதை வாங்கிக் கொள்ளலாம், விரிவான அட்டவணைகளும், விவரப் பட்டியல்களும் உங்களது விண்ணப்பத்தின் பேரில் உங்களுக்குக் கிடைக்கும்.

இவ்வசப் பிரதியை இன்டர்நெட்டிலிருந்து முகவரிகள்

[www.Godsdirectcontact.org/sample/](http://www.Godsdirectcontact.org/sample/) (U.S.A.)

[www.direkter-kontakt-mit-gott.org/booklet/index.htm](http://www.direkter-kontakt-mit-gott.org/booklet/index.htm) (Austria)

[www.Godsdirectcontact.org.tw/eng/publication/sample/sample.htm](http://www.Godsdirectcontact.org.tw/eng/publication/sample/sample.htm) (Formosa)



## புத்தகங்கள்

சத்குருவின் ஏதாவது ஒரு புத்தகத்தை, ஒரு நாளின் எந்த நேரத்தில் படித்தாலும், அது ஒரு உயிரையே காக்கக் கூடும். அவரது பொன்னான அருள் வாக்குகள் நமது இயற்கையான நல்ல நிலையை நமக்குத் தெரியப்படுத்துகிறது. அவரது ஆன்மீக அறிமுகமான “உள் ஒளிகோ வட்ட உடனடித் திறவு” போன்ற மிகுந்த விவரங்கள் அடங்கிய சொற்பொழிவுகளோ, அல்லது உங்கள் உள்ளத்தையே உலுக்கி எடுக்கும் “கண்ணீர் துளிகள்” போன்ற கவிதைகளோ அல்லது சத்குருவின் நமது வாழ்வை மாற்றி அமைக்கும் திறனுள்ள வரிகள் கொண்ட “சத்குரு நாதர் சொல்லும் கதைகள்” என்பவைகளோ, எதுவாக இருந்தாலும், சத்குரு நாதரின் அற்புதமான மேதா விவாசம் வெளிப்படுகிறது. சில தீட்சை பெற்ற சீடர்கள், இந்த புத்தகங்கள், வெளியீடுகள் மூலம் மிகுந்த பயன் பெறுகிறார்கள், அவர்கள் மனதில் எழும் கேள்விகளுக்கு புத்தகங்களில் ஏதாவது ஒரு பக்கத்தை எடுத்திட, அதில் பரம சத்குருவின் பொன் மொழிகள் கண்டிட அவற்றின் வாசகம், அறிவுரைகள், அவர்கள் அனுபவித்து வரும் பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வு காண்பதாக அமைவது அன்றாட நிகழ்ச்சியாகும்.

**“உள் ஒளி மெய் ஞானக் கருவூலம் உடனடித் திறவு கோல்” - சுப்ரீம் மாஸ்டர் சிங்ஹாய் அவர்களின் சொற்பொழிவுகளின் திரட்டு.**

ஆங்கிலம் (1-5) கொரியன் (1-11) ஸ்பானிஷ் (1-3) ஜெர்மன் (1-2) பிரெஞ்சு (1) போர்க்கீஸ் (1) சைனீஸ் (1-8) தாய் (1-6) ஆலோக்கீஸ் (1-14) இந்தோனீஷியன் (1-5) ஜப்பானீஸ் (1-3) மங்கோலியன் (4 - 6) ஸ்வீடிஷ் (1) போலிஷ் (1-2) பின்னிஷ் (1) ஹங்கேரியன் (1)

**“உள் ஒளி மெய் ஞானக் கருவூலம் உடனடித் திறவு கோல்” (கேள்வி - பதில்கள்) - சுப்ரீம் மாஸ்டர் சிங்ஹாய் அவர்களின் சொற்பொழிவுகளின் நடந்த கேள்விகளும் பதில்களும் - ஒரு திரட்டு,**

ஆங்கிலம் (1-2) சைனீஸ் (1-3) ஆலோக்கீஸ் (1-4) கொரியன் (1-3) பிரெஞ்சு (1) போர்சுகீஸ் (1) இந்தோனீஷியன் (1-3) ஜெர்மன் (1) போலீஷ் (1) ஹங்கேரியன் (1) ரஷியன் (1) செஸ் (1)

**“சத்குரு நாதருக்கும், சீடர்களுக்கும் இடையே நிகழ்ந்த கடிதப் போக்குவரத்துக்கள் :-**

ஆங்கிலம் (1) சைனீஸ் (1-3) ஆலோக்கீஸ் (1-2) ஸ்பானிஷ் (1)

**உள் ஒளி மெய் ஞானச் சுடர் - சிறப்பு பதிப்பு - 7 நாள் விசேஷ வகுப்புகளின் தொகுப்பு, சுப்ரீம் மாஸ்டர் சிங்ஹாயின் 1972ம் வருடத்திய 7 தின விசேஷ வகுப்புகள், பார்மோசாவிலுள்ள சான் டி முன் நடத்தியது,**

ஆங்கிலத்திலும், ஆலோக்கீவிலும் கிடைக்கிறது.

**“உள் ஒளி மெய் ஞானச்சுடர் விசேஷத் தொகுப்பு” (ஆறு புத்தகங்கள்) சுப்ரீம் மாஸ்டர் சிங்ஹாய் அவர்களின் 1993 உலக சொற்பொழிவு நடத்தியவைகளின் தொகுப்பு (ஆங்கிலத்திலும், சைனிஸிலும் கிடைக்கிறது)**

**“சுப்ரீம் மாஸ்டர் சொல்லித் தந்த குட்டிக் கதைகள், “**

“ஆங்கிலம், சைனீஸ், ஸ்பானிஷ், ஆலோக்கீஸ், கொரியன், ஜப்பானீஸ், தாய் மொழிகளில் கிடைக்கிறது,”

**“நிசப்தத்தில் நிறைந்த கண்ணீர்த் துளிகள்” கவிதைத் தொகுப்பு :- சுப்ரீம் மாஸ்டர் அவர்கள் இயற்றியது.** இவைகள் பல மொழிகளில் இணைந்து வெளியிடப்பட்டுள்ளன, (ஜெர்மன் - ப்ரெஞ்ச்) (ஆங்கிலம் - சைனீஸ் ஆலோக்கீஸ்) (ஸ்பானிஷ் - போர்ச்சுகீஸ் - கொரியன் - பிலிப்பினோ )

**“சிறகடித்துப் பறக்கும் பட்டாம் பூச்சியின் சிறப்புக் கனவுகள்” - ஒரு கவிதைக் கொத்து :-**

ஆங்கிலத்திலும், ஆலோக்கீஸிலும் வெளியிடப்பட்டு உள்ளது.

**“தங்க மயமான செதுக்கிய வைக்கப்பட்ட நினைவுகள் மிகவும் பழையதான அரிய கவிதைக் கொத்து” :-சுப்ரீம் மாஸ்டர் சிங்ஹாய் இயற்றியது,** ஆலோக்கீஸ் மொழியில் கிடைக்கிறது.

**“மறைந்து சென்ற நினைவுப் பூக்கள்” - மிகவும் பழையதான அரிய கவிதைக் கொத்து - மாஸ்டர் சிங்ஹாய் இயற்றியது.** ஆலோக்கீஸிலும், ஆங்கிலத்திலும் வெளியிடப்பட்டது.

**“எனது வாழ்க்கைப் பயணத்தின் பழைய நினைவுச் சாரல்கள்” - பழைய அரிய கவிதைக் கொத்து** மாஸ்டர் சிங்ஹாய் இயற்றியது ஆங்கிலத்தில் வெளியிடப்பட்டது.

**“இறைவனுடன் இங்கே இப்போதே” அமைதிப் பூங்காவை அடையும் வழி** ஆங்கிலத்திலும், சைனீஸிலும் வெளியிடப்பட்டது.

**“நான் உங்களை வீடு எனும் பெரும்பேறுக்கு அழைத்துச் செல்ல வந்திருக்கிறேன் “ சுப்ரீம் மாஸ்டர் அவர்களின் பொன் வாசகங்களும். தெய்வீக அறிவுரைகளும்”** ஆங்கிலம், இந்தோனேஷியன் கொரியன், ஸ்பானிஷ், போலிஷ், ஹங்கேரியன், கிரீக், ஜெர்மன், செஸ், ப்ரெஞ்சு, ருசிய மொழிகளில் வெளியிடப்பட்டது.

“நல் முத்து, வைரம், வெடுரிய வாசகங்கள்” :- சுபரீம் மாஸ்டர் அவர்களின் தெளிந்த ஞானச் சிதறல்கள் விலை மதிப்பற்ற கற்கள் பன் மொழிக் கதம்பங்களில் ஆங்கிலம் சைனீஸ் ஸ்பானிஷ் போர்ச்சுகீஸ் மற்றும் ப்ரெஞ்ச் - கொரியன், மொழிகளில்.

உயர்ந்த மேலான சமையலறை :-

அகில உலக மரக்கறி சுவை உண்டிகள், வீட்டிற்குத் தேவையான தேந்தெடுத்த சமையல்கள் :

உலக முழுவதிலிருந்து சகோதர தியான அன்பர்கள்நு பரிந்துரைத்த, சுவையான சைவ உணவுகளின் கமையற் உண்டிகளின் குறிப்பு ம:-

ஆங்கிலத்திலும் சைனீஸிலும்.

“உலகம் ஒன்றே - அமைதி தவழ்ந்திட” - பாடல்களின் மூலம் மலர் கொத்தின் பூவிதழ்களாக நேர் உரையாடல்கள், நேர்காணல், பாட்டுக்கள் அதிலும் குறிப்பாக கலிபோர்னியாவில், லாஸ் ஏன்ஜல்ஸ் நகரில் நடந்த பயன் தந்த பாட்டுக் கச்சேரியின் பதிப்புகள், பன்மொழிப் பதிப்பு ஆங்கிலம் ஆ லோக்கீஸ் சைனீஸ்.

### ஒலி ஒளி நாடாக்கள்

பரம சத்தருவின் ஒளிநாடாக்களைப் பார்ப்பது நமது நல்லெண்ணங்களை நிலைநிறுத்தி, நமது உண்மையான உள்மனதை நமக்கு நினைவூட்டுகிறது. நகைச்சுவை மூலம் வெளிப்படுத்தப்படும் விவேகத்துடன், அவரது சொற்களும், கை அசைவுகளும் நமது இதயத்திற்கு இனிமையான சிரிப்பைத் தருகின்றன. அதோடு, இந்த சொற்பொழிவுகள் மற்றும் பேச்சுகளின் ஒலிநாடா வடிவம் எந்தவொரு பரிமாற்றத்தையும் அனுபவிக்கத்தக்க அனுபவமாக மாற்றிவிடும்.

கிடைக்கப்பெறும் டேப்புகளின் சிறிய பட்டியல் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. அவை மற்றும் பிற டேப்புகளைப் பற்றிய மேலும் விவரங்களுக்கு “வெளியீடுகளைப் பெறுதல்” பிரிவைக் காண்க

1. “உலக அமைதிக்காக ஒரு பிரார்த்தனை” ஸ்வோனியா நாட்டில் ல்ஜீப்லானா என்ற இடத்தில் நடந்த சொற்பொழிவு.
2. “நீங்களும் சத்குருவாக ஆகிவிடுங்கள்” - கூட்டுப் பிரார்த்தனை, டெக்ஸாஸ் மாநகரில் ஆஸ்டின் என்ற இடத்தில் நடந்தது.
3. “நம் கண்ணுக்குப் புலப்படாத வழிப் பாதை” - டர்பன் நகரில் தென் ஆப்பிரிக்காவில் நடந்த சொற்பொழிவு,
4. “மனித கவுரவத்தின் முக்கியம்” - ஜெயூஜர்ஸியில் நடந்த கூட்டுப் பிரார்த்தனை.
5. “கடவுளுடன் உங்களை இணைத்துக் கொள்ள” - போர்ச்சுக்கலில் லிஸ்பன் நகரில் நடந்த சொற்பொழிவு,
6. “உங்களது எதிரியையும் எப்படி அரவணைப்பது” - பார்மோசாவில் சான்டிமன்ஸில் நடந்த கூட்டுப் பிரார்த்தனை.
7. “குழந்தையின் கள்ளங்கபடமற்ற நிலைக்குத் திரும்புவது எங்ஙனம்?” ஸ்வீடனில் ஸ்டாக் ஹோமில் நடந்த சொற்பொழிவு.
8. “உங்களுக்குள் இருக்கும் செல்வக் குவியலை எவ்வாறு கண்டுபிடிப்பது?” தாய்லாந்து சிபாங்மாயில் நடந்த கூட்டுப் பிரார்த்தனை.
9. “நாம் இணைந்தே பீடு நடை போடுவோம்” : - ஒரு ஒளிமயமான எதிர்காயில் தை நோக்கி - போலண்ட் நாட்டு வார்சாவில் நடைபெற்ற சொற்பொழிவு.
10. “ஆன்மாக்களின் தேர்ந்தெடுப்புகள்” கலிபோர்னியா, லாஸ் ஏன்ஜல்ஸில் நடைபெற்ற கூட்டுப் பிரார்த்தனை.
11. “அன்பின் அடிச்சுவட்டில்” இங்கிலாந்து மாநாட்டில், லண்டன் மாநகரில் நடந்த கூட்டுப் பிரார்த்தனை.
12. “அவரவர்கள் விரும்பிய வண்ணம் கடவுளை அவர்கள் நம்பட்டும்” - கலிபோர்னியா நகரில், லாஸ் ஏன்ஜல்ஸில் நடந்த கூட்டுப் பிரார்த்தனை.

### இசை நாடாக்கள் மற்றும் சி.டி.-கள்

பரம சத்குரு நமக்களிக்கும் இசைப் பரிசுகளில் புத்தமத மந்திரங்கள், கவிதை, மற்றும் சீன ஜிதர் மற்றும் மாண்டலின் போன்ற பாரம்பரிய இசைக் கருவிகளில் இசைக்கப்படும் அசல் இசை உருவாக்கங்கள் அடங்கும்.

பெரும்பாலான இசை உருவாக்கங்கள் கேசட் மற்றும் சி.டி. இரண்டிலும் கிடைக்கின்றன. இவை மற்றும் பிற இசையமைப்பு களைப் பற்றிய மேலும்

விவரங்களுக்கு தயவுசெய்து “வெளியீடுகளைப் பெறுதல்” பிரிவைக் காண்க.

1. புத்தமத மந்திர உச்சாடனம் : பரம சத்ருரு சிங்காய் அவர்களின் தியான உச்சாடனங்கள்.
2. புனித உச்சாடனம் : ஹல்லேலூயா.
3. முந்தைய பிறப்பின் தடங்கள் : சத்ருரு பாசித்த கவிதைகள். தொகுதி 1,2,3.
4. அன்பு ஆருயர்களுக்கான வாதை : சத்ருரு வாசித்த கவிதைகள் தொகுதி 1,2,3.

சத்ருரு இயற்றிய இசைத் திரட்டு : (தொகுதி 1-9) டுல்சிமர், ஹார்ப், பியானோ, சைனீஸ் ஜிதர், டிஜிட்டல் பியானோ ஆகியவற்றில் இசைக்கக்கூடிய ஒரிஜினல் அமைப்புகள், மற்றும் பிற.

## தலைப்பு

டி.வி.பி-கள்

குறிஎண்

தலைப்பு இடம்

240 உலகத்தை புதிய சகாப்தத்திற்கு கொண்டு செல்ல பார்மோசாஹஷீ

260 உலகத்திற்கப்பால் ஒரு புதிர் ஐ.நா அமெரிக்கா

389 பரமசத்ருருவின் பாடல்களும், பாட்டுக்களும்-எம்.டி.வி

467 அறியாமையே இந்த உலக அவஸ்தைகளுக்கு காரணம், சிங்கப்பூர்

582 தெய்வீகப் பாதையில் திட மனதோடு ஈடுபடுங்கள், ஆஸ்திரேலியா

608 தெய்வீகப் பாதையில் முன்னேற்றத்தை நோக்கிய வழி வகைகள் வாஷிங்டன்

டி.ஸி. அமெரிக்கா

667 கடவுளின் ஒளிப்பந்த வீரனாக ஜோஹன்ஸ்ப் பர்க் தென்ன மெரிக்கா

670 நமது இயற்கை நயூநிலை ப்ளாரிடா, அமெரிக்கா

671 மெய் ஞானச் சுடருடன் ஒன்றிட, டெல் அவிவ் இஸ்ரேல்

673 நம் உள்மன எழுச்சிகளைத் தாண்டிய ஓர் நிலை தென் ஆப்பிரிக்கா கேப்டவுன்

674 அன்புடனும், பெருஞ்சிரிப்புடனும் டீடு நடைபயில தென் ஆப்பிரிக்கா

கேப்டவுன்

688 அன்பே வாழ்க்கையின் சாரம், மலேசியா

689 மெய் ஞானச் சுடரும் காரிருள் அஞ்ஞானமும், நேபாளம்

692 நமது உள் மனத்தையும். இயற்கையையும் உள்ளடங்கியவாறு கேட்டிட டாவ்யுவான் பார்மோஸா

693 மேதாவித்தனமும், கூர்ந்த கவனமும், டோக்கியோ ஜப்பான்

694 வாழ்க்கை முடிவற்றது, சியோல் கொரியா

695 ஒரு தெய்வீக அறிவு கூர்ந்த பரிமாற்றம், அகாடமியா சினிகாவில் ஒரு கூட்டுக் குழு பார்மோஸா

696 உடலுக்கும், மனதிற்கும் அப்பால், ஒரு விடுதலை கொரியா - பங்டாங்

709 நட்சத்திரங்களுடன் ஒரு மாலைப் பொழுதினிலே, லாஸ் ஏன்ஜல்ஸ் அமெரிக்கா

711 வாழ்க்கை எனும் விடுதியிலே பென்ஸோ கலிபோர்னியா அமெரிக்கா

### எங்களது வெளியீடுகளை வாங்கிட

எல்லா விதமான வெளியீடுகளும் அடக்க விலைக்கருகாமையில் விற்கப்படுகின்றன. உங்களுக்கு பட்டியல் வேண்டும் என்றால் அருகாமையில் உள்ள மையத்தை அணுகவும் அல்லது காணவேண்டிய இணையதளம்:

<http://www.smchbooks.com/>

### சுவான்-யின் இணையதளங்கள்

வெளியீடுகள் குறித்த மற்றும் சுவான்-யின் முறை குறித்த மேலும் விவரங்களுக்கு தயவுசெய்து கீழ்வரும் இணைய தளங்களைக் காண்க :

<http://www.Godsdirectcontact.org/tw>

<http://www.Godsdirectcontact.com/>

<http://www.Godsmediatecontact.org>

<http://www.Godsmediatecontact.com/>

மேலே பட்டியலிடப்பட்டுள்ள தளங்களில் இருந்து மேலும் பல சுவான்-யின் இணைய தளங்களை நீங்கள் நேரடியாக தொடர்பு கொள்ளலாம்.

உங்களிய் எப்போதும் நீடித்திருக்கக் கூடிய பொக்கிஷத்தைக் கண்டெடுங்கள். நீங்கள் இறைக்க இறைக்க குறையாத ஒரு செல்வக் களஞ்சியக் கடலுடன் தொடர்பு கொண்டவர்கள் ஆவீர்கள். இது ஆண்டவனின் அளவிட இயலாத பரிபூரண ஆசிகள். என்னால் இதை எந்த விதத்திலும் விளம்பரப்படுத்த இயலாது. அது வார்த்தைகளுக்கு அப்பாற்பட்டது. நான் அதை புகழ்ந்து புகழாரம் செலுத்தலாம். நீங்கள் எனது புகழாரத்தை நம்புவீர்கள் என்று நினைக்கிறேன். என்னுடைய சக்தி உங்களது பேரிதயத்தைத் தொட்டு ஒன்றி உங்களை அந்த மகிழ்ச்சியின் உயர்வின் எல்லைக்கு அழைத்துச் செல்லட்டும். அப்போதுதான் நீங்கள் இதை நம்புவீர்கள். எனது தீட்சைக்குப் பிறகே நீங்கள் எனது வார்த்தைகளின் உண்மையை உணர்வீர்கள். என்னால் இந்த பேராசிகளை உங்களுக்கு விளக்கிக் கூறிட எந்த விதத்திலும் இயலாது. அந்த இறைவன் எனக்களித்த பேரின்பம், பெருஞ்சொத்துக் குவியல், ஒரு செலவுமில்லாது, எந்த ஒரு கட்டளைகளையும் இடாது உங்களுக்கு எல்லாம் வாரி வழங்கிட அனுமதி அல்லவா வழங்கி இருக்கின்றான்.

பரம சத்ருகு சிஸ்காய்

அவர்களை உற்று நோக்கும்போது, அவர்களைப் பற்றி நினைக்கும் போதுஓர் புத்தகத்தை அல்லது உணவைப் பகிர்ந்து கொள்ளும்போது போன்ற பல செயல்களில். நாம் நம்மைச் சுற்றியுள்ள மனிதர்களிடமிருந்து ஓரளவு கர்மங்களை ஏற்றுக் கொள்கிறோம். நாங்கள் அப்படியே மக்களுக்கு ஆசிகள் வழங்கி அவர்களது கர்மங்களைக் குறைத்து விடுகிறோம். இதனால்தான் நாங்கள் உங்களுக்கு ஒளியூட்டவும், இருளை நீக்குகடவும் பயிற்சிகளை மேற்கொள்கிறோம். எங்களுக்கு அவர்களது ஓரளவு கர்மங்கள் அளிப்பவர்களுக்கு உதவிகள் அளிப்பதைக் குறித்து பெருமகிழ்ச்சி அடைகிறோம்.

சுபீம் மாஸ்டர் சிங்ஹாய்.



“நாம் மனித இன மொழிகளில் பல நேரங்களில் புத்தியற்றுப் பேசுகிறோம், நாம் எல்லா விஷயங்களைப் பற்றியும் எப்போதும் அலுத்துக் கொண்டே இருக்கிறோம். நாம் எல்லாவற்றையும் ஒன்றுடன் மற்றதை ஒப்பிடுகிறோம். எடை போடுகிறோம். அவற்றுடன் நம்மை இணைத்துக் கொள்கிறோம், ஒவ்வொன்றுக்கும் ஒரு பெயரை அளித்து அவற்றில் நாம் உழல்கிறோம். ஆனால் இந்த ஒப்புமை இல்லாத பிரம்மம் இருக்கிறதே அது உண்மையான பிரம்மமாக இருந்தால் உங்களால் அதுபற்றி பேச இயலாது, விவரிக்க இயலாது, எண்ண முடியாது, கற்பனை கூட செய்ய இயலாது. ஒன்றுமற்றது என்ன புகிறதா”?

(சுப்ரீம் மாஸ்டர் சிங்ஹாய்)

## சைவ உணவு உண்பவர்களுக்கு நற்செய்தி

மரக்கறி உணவு நமக்கு ஆன்மீகப் பாதையின் மிகுந்த பயனைக் கொடுப்பது மட்டுமல்ல. நமது உடலுக்கும் மிகுந்த பயனை அளிப்பதாகும். ஆனால் நாம் நமது ஊட்டச்சத்து சரிவரக் கிடைக்க ஒரு விசேஷமான கவனம் செலுத்தி நமக்குத் தேவையான மரக்கறி புரதச்சத்துக் குறைவு நமக்கு ஏற்படாது கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இரண்டு விதமான புரதச்சத்துக்கள் உண்டு. அவைகளாவன. மாமிசப் புரதச்சத்து, தாவரப் புரதச்சத்து, சோயா பீன்ஸ், பட்டாணி, பனிப்பட்டாணி போன்ற பல மரக்கறி புரதச்சத்தை தரக்கூடியவை. மரக்கறி உணவை ஏற்பது என்பது, வறுத்தெடுக்கப்பட்ட காய்கறிகளை உண்பது என்பதல்ல, புரதச்சத்து ஒரு மனிதனின் போஷாக்கிற்குத் தேவையான அளவிற்கு உண்ணப்பட வேண்டும்.

டாக்டர் மில்லர் வாழ்நாள் முழுவதுமே மரக்கறி உண்பவராக இருந்தார். அவர் மருத்துவராக இருந்தார், நாற்பது வருட காலம் சீன குடியரசில் எளியவர்களுக்கு சேவை செய்தார். அவர் மிகவும் தீவிரமாக நம்பிக்கை கொண்டது என்னவென்றால், நாம் பருப்பு வகைகளிலிருந்தும், பீன்ஸ் போன்ற வகைகளிலிருந்தும், பழம், காய்கறிகள் இவற்றிலிருந்தும் உடல் ஆரோக்நு கியத்துடன் விளங்கத் தேவையான ஊட்ட ச்சத்தைப் பெறலாம் என்பதே. டாக்டர் மில்லர் அவர்கள் சூறுவதுபோல. சுத்தமான தயிர் மிகவும் நல்லது. எலும்பு வளர்ச்சிக்கு பயன்படுவது.

இந்த சோயா பீன்ஸ் இருக்கிறதே இது மிகவும் ஊட்ட ச்சத்து கொண்டது. மக்கள் ஒரே யொரு உணவை மட்டும் உட்கொள்ளும் பட்சத்தில் அவர்கள் சோயா பீன்னை மட்டும் உண்டு வந்தால் அவர்கள் நீண்ட நாட்கள் வாழலாம்.

அதாவது மரக்கறி உணவை சமைப்பதும் கூட மாமிச உணவை சமைப்பது போலத்தான் அதாவது மாமிச புரதச்சத்திற்குப் பதிலாக மரக்கறி புரதச்சத்துக்கள் உபயோகப்படுத்தப்படுகின்றன. அதாவது, மாமிசக், கதுப்புக்களுக்குப் பதிலாக மரக்கறிக் கதுப்புகளை உபயோகப்படுத்தலாம். (கத்தாழைக்குள் இருக்கும் சோறு மாமிசத்தைப் போல் சத்துள்ளது, வழவழப்புள்ளது) அதுபோல பீனை கட்டித்தயிரும், பருப்பும் துண்டாக்கப்பட்ட மாமிசக் கதுப்புகளைப் போல் வேண்டிய போஷாக்கைத் தரும்.

நீங்கள் இந்த மரக்கறி புரதச்சத்துக்கள் உடனடியாக கிடைக்காத நாடுகளில் இருந்தீர்கள் என்றால், அருகாமையில் உள்ள சத்குரு சிங்ஹாய் அவர்களின் சர்வதேச சங்கத்தை அணுகவும், நாங்கள் முக்கியமான சிற்றுண்டிச் சாலைகள் மரக்கறி, கறிகாய் வகைகளை அனுப்பக்கூடிய நபர்களின் விபரங்களை உங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கிறோம்.

மரக்கறி உணவை சமைப்பது என்பது எப்படி பற்றிய விவரங்களை அறிய “உங்கள் மேலான சமையலறை” என்ற புத்தகத்தை, பரம சத்குரு சிங்ஹாய் அவர்களின் சர்வதேச சங்கம் அல்லது மற்ற மரக்கறி உணவுப் புத்தகங்களைப் பார்க்கவும். நீங்கள் மரக்கறி உணவு சிற்றுண்டிச் சாலைகள் உலகெங்கும் உள்ள, பட்டியலைப் பெற காண்க:

<http://www.GodsDirectContact.com/vegetarian/veg.html>

**உங்களுடைய கவனத்திற்காக சில சைவ உணவகங்கள் மற்றும் சைவ உணவு நிறுவனங்களின் பட்டியல் இதோ**

இவை குவான்-யின் தியான முறை பரம சத்குரு சிங்ஹாய் அவர்களின் சீடர்களால் நடத்தப்படுகின்றன. ஆங்கிலத்திலேயே கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது.

(Run by Fellow Initiates)

**Africa      South Africa**

**Johannesburg**

Name: Nkele Healthy Eatery  
Address: 79 Pritchard Street,  
Johannesburg, South Africa (inside  
the Central Methodist Church)  
Tel: 27-83-964-8527

**America    U.S.A.**

**New York**

Name: Viga Vegetarian Food  
(a vegetarian deli grocery store)  
Address: 57-05 136 Street Flushing,  
New York 11355,  
Tel / Fax: 1-718-886-3707

**Arizona**

Name: Vegetarian House  
Address: 3239 E. Indian School Rd,  
Phoenix AZ 85018  
Tel: 1-602-264-3480

**Oregon**

Name: Sarang Korean Vegetarian  
Restaurant  
Address: 706 SW Hurbert St.,  
Newport, OR 97365,  
Tel: 1-541-265-5803

**California-Los Angeles**

Name: Au Lac Vegetarian Restaurant  
Address: 16563 Brookhurst Street,  
Fountain Valley, CA 92708 U.S.A.  
(in Orange County)  
Tel: 1-714-418-0658

**Oakland**

Name: Golden Lotus Vegetarian  
Restaurant  
Address: 1301 Franklin St. Oakland,  
CA 94612 U.S.A.  
Tel: 1-510-893-0383

**San Francisco**

Name: Golden Era Vegetarian  
Restaurant  
Address: 572 O'Farrell Street, San  
Francisco, CA 94102  
Tel: 1-415-673-3136

**San Jose**

Name: The Supreme Master Ching Hai  
International Association Vegetarian  
House  
Address: 520 East Santa Clara Street,  
San Jose CA 95112  
Tel: 1-408-292-3798  
<http://Godsdirectcontact.com/vegetarian/>

### **Massachusetts Boston**

Name: Quan Yin Vegetarian Restaurant  
Address: 56 Hamilton Street, Worcester  
MA 01604 U.S.A.  
Tel: 1-508-831-1322

### **Texas - Austin**

Name: Veggie Heaven  
Address: 1914A Guadalupe Street,  
Austin, Texas 78705,  
Tel: 1-512-457-1013  
<http://www.veggieheaven.org>

### **Houston**

Name: Quan Yin Vegetarian Restaurant  
Address: 10804-E Bellaire Blvd,  
Houston TX 77072 U.S.A  
Tel: 1-281-498-7890

### **Dallas**

Name: Suma Veggie Cafe  
Address: 800 E Arapaho Rd,  
Richardson, TX 75081  
Tel: 1-972-889-8598

### **Georgia**

Name: Cafe Sunflower  
Address: 5975 Roswell Rd. Suite 353,  
Atlanta GA 30328  
Tel: 1-404-256-1675

### **Ohio**

Name: Food For Thought  
Address: 212 East High Street, Lisbon  
OH 44432 U.S.A.  
Tel / Fax: 1-330-424-9608

### **Washington**

Name: Teapot Vegetarian House  
Address: 125 15th Ave E, Seattle WA  
98112, U.S.A.  
Tel: 1-206-325-1010

### **Puerto Rico San Juan**

Name: Lucero de Salud de Puerto Rico  
Address: 1160 Americo Miranda  
Ave., San Juan, Puerto Rico

### **Mexico**

Name: LA GULA DE GULIS  
Address: Bravo #847 Entre Canal y  
Esteban Morales C.p.9170 Veracruz,  
Mexico  
Tel: (52) 0129-14-0621

### **Brazil San Paul**

Name: Sabor Supremo Vegetarian  
Restaurant  
Address: Rua Quintino Bocaiuva,  
247 Centro Sao Paulo, SP. Brasil.  
01004-010  
Tel: 55-11-3115-5481

### **Peru Lima**

Name: Sabor Supremo I  
Address: Av. Villaran 840 Surquillo  
Lima-34  
Tel: 51-1-4482590

### **Costa Rica**

Name: Restaurante Chocolate  
Caliente  
Address: Del Banco Nacional de San  
Pedro 100 mts Sur y 10 mts Oeste,  
San Jose, Costa Rica  
Tel: 506-280-9821

**Europe Germany**

**Munich**

Name: VINA - Vegetarian snackbar  
Address: Westendstrasse 134, 80339  
Muenchen  
Tel / Fax: 49-89-54075146

**France Paris**

Name: Tien Hiang  
Address: 20, rue Nationale, 75013  
Paris, France  
Tel / Fax: 33-1-45829954

**Spain Valencia**

Name: The Nature Vegetarian  
Restaurant  
Address: Plaza Vannes, 7  
(G.V.Ramon y Cajal, 36, dcha),  
46007 Valencia, Spain  
Tel: 34-96-394-0141

**Oceania**

**Australia**

**Melbourne**

Name: Wholly Vegetarian Cafe  
Address: 11 Brighton Street  
Richmond Vic 3121 Australia  
Tel: 61-3-428-9653

**Asia Japan**

**Gunma**

Name: Tea Room & Angel's Cookies  
Address: 937 Takoji Kanbara  
Tsumagoi Agatsuma Gunma, Japan  
Tel / Fax: 81-279-97-1065  
Serving: Tea & Cakes

**Korea**

Name: SM Chae-sik Han Sang (SM  
Vegetarian Restaurant in Korean)  
Address: 23-15, Bugok 3 Dong,  
Guemjong-Gu, Busan, Republic of  
Korea  
Tel: 82-51-581-9993

**Hong Kong San Po Kong**

Name: Light Sound Vegetarian  
House  
Address: Shop A 06, G/F, San Po  
Kong Plaza, 33 Sung Ling Street  
Tel: 852-2267-7861

**Singapore**

Name: Happy Vegetarian Food  
Address: Block 419, Tampines  
Street 41, #01-08 Pacific Restaurant,  
Singapore 520419  
Tel: 65-9769-4981

**Indonesia**

**Surabaya**

Name: Surya Ahimsa Vegetarian  
Restaurant  
Address: Jl. Walikota Mustajab 74  
Tel: 62-31-5350466  
E-mail : ahimsa88@msn.com

**Philippines**

Name: Vegetarian House  
Address: #79 Burgos.St; Puerto  
Princesa City, 5300 Palawan,  
Philippines  
Tel / Fax: 63-48-433-9248  
E-mail: veghouse@hotmail.com

## எங்களை எப்பமி தொடர்பு கொள்வது

பரமசத்ருரு சிங்ஹாய் அவர்களின் சீடர்கள், சகோதர குவான்-யின் தியானமுறை அன்பர்கள் உலகம் முழுவதிலும், சங்கங்களையும், மையங்களையும் அமைத் திருக்கிறார்கள். புத்தக வெளியீட்டின் தலைமை பதிப்பகம் பார்மோஸாவில் இருக்கிறது. விவரங்கள் ஆங்கிலத்திலும் கொடுக்கப்பட்டது உள்ளது:

**The Supreme Master Ching Hai International Association**  
**P.O. Box 9, Hsihu Miaoli 36899, Formosa, ROC**  
**P.O.Box 730247, San Jose, CA 95173-0247, U.S.A.**

குவான்-யின் தியான முறையில் தீட்சை பெற்ற சகோதரர்களை மக்கள் தொடர்பு சகோதரர்களாகக் கருதுகிறோம். இவர்கள், நீங்கள் குவான்-யின் தியான முறை பற்றி அறிய விரும்பினால் அல்லது சத்ருரு சிங்ஹாயின் அறிவுரைகளைப் பெற விரும்பினால், தாமாகவே வந்து வேண்டிய உதவிகளைச் செய்வார்கள். இவர்கள் நீங்கள் கேட்கும் கேள்விகளுக்கு விளக்கங்களை அளிப்பார்கள். உங்களுக்கு எது சரிவரக் கூடுமோ அப்படிப்பட்ட புத்தகங்களையும், ஒலி நாடாக்களையும், ஒலி, தேர்ந்தேடுக்க உதவுவார்கள். இன்னும் பரம சத்ருரு சிங்ஹாய் அவர்களின் சொற்பொழிவுகள் அது குறித்த தேதிகள், இடங்கள், இன்னும் மற்ற சங்கங்கள் பற்றிய விவரங்கள், மற்றும் இதர பணிகள் முதலிய அனைத்தையும் உங்களுக்கு அளிப்பார்கள். விபரங்கள் ஆங்கிலத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. நீங்கள் வசிக்கும் இடத்திற்கு அருகாமையில் தகவல் தொடர்பு நபர் இல்லாவிட்டால்

உங்களது நகரம் அல்லது நாடு இவைகளுக்கு அருகில் உள்ள இடங்களை அணுகவும். அன்பர்கள் உலகெங்கும் நிறைந்தவர்கள். விவாசத்திற்கு அணுகவும். ஆங்கிலத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

இலவசப் பத்திரிகை பெற்றிட விலாசம்  
பரமசத்தரு சிங்ஹாய் பற்றியும் குவான்யின் தியான முறை பற்றியும் வேண்டிய தகவல்கள் அறிந்திட அணுக வேண்டிய முகவரிகள் ஆங்கிலத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

\*\*\*AFRICA\*\*\*

**Angola:** Angola Center 244-92-338082  
luandacentre@yahoo.com  
**Benin:** Benin Center 229-383-982  
smbenin@yahoo.fr  
**Bukinafaso:** Ouagadougou center 226- 341704  
smburkinafaso@yahoo.fr  
**Cameroon:** Douala Center 237-34-37232  
smcameroon@hotmail.com  
**Ghana:** Ghana Center 233-27- 607-528  
smghanac@yahoo.com  
**Kenya:** Kenya Center 254-72-603953  
atmoske@yahoo.com

**Madagascar:**

Antananarivo Mr. Eric Razahidah 261-33-1115197  
razahidah@hotmail.com

**Mauritius:**

Port Louis Mr. Liang Dong Sheng 230-208-1758  
smchmauritiu@intnet.mu  
Ms. Josiane Chan She Ping 230-242-0462  
smchmauritiu@intnet.mu

**R.S.Africa:**

Cape Town Cape Town Center 27-83-952-5744  
capetowncentre@yahoo.com  
Durban Durban Center 27-31-368-7759  
durbancentre@yahoo.com  
Johannesburg Mr. Gerhard Vosloo 27-11-880-0349  
ghvosloo@mweb.co.za  
Ms. Dieketseng Napo 27-83-456-3968  
dnapo@absamail.co.za

**Togo:**

Kpalime Kpalime Center 228-4-410-948  
Lome Lome Center 228-2-222-864  
smtogo@yahoo.com  
Mr. David Chine 228-2-215-551

**Uganda:**

Kampala Mr. Samuel Luyimbaazi 256-7764-9807

\*\*\*AMERICA\*\*\*

**Argentina:** Buenos Aires  
Ms. Mabel Alicia Kaplan 54-11-4-545-4640  
backhome25@hotmail.com

**Bolivia:**

Santa Cruz  
Ms. Adalina da graca munhoz 591-337-2039  
adamunhoz@hotmail.com

**Trinidad**

Mr. Wu Chao Shien 591-4625964

**Brazil:**

Belem  
Mr. Wei Cheng Wu 55-91-2234424/55-91-2746611  
belemcenter@yahoo.com.br  
Goiania Mr. & Mrs. Erwin Madrid 55-62-3941-4510  
erwinserrano@terra.com.br  
Recife  
Ms. Salma Casierra Alvarez 55-81-3262912  
San Paulo  
San Paulo Center 55-11-5904-3083/5579-1180  
br\_center@yahoo.com.br



**Canada:**

Edmonton Mr. Brian Hokanson 1-780-444-6568  
 Mr. & Mrs. Dang Van Sang 1-780-963 5240  
 anh2sd@hotmail.com

Kingston Mr. Quang Thanh Le 1-613-384-6872  
 quang\_le1@hotmail.com

London London Center 1-519-438-3702  
 uniself@yahoo.com

Montreal Montreal Center 1-514- 277-4655  
 smchmontreal@vif.com  
 Ms. Euchariste Pierre 1-514-277-2717  
 p\_euchariste1@sympatico.ca  
 Mr. Hung The Nguyen 1-514-494-7511  
 thehungnguyen@vif.com

Ottawa Mr. Tuan Duong 1-613-565-0862  
 et323@ncf.ca

Toronto Toronto Center 1-416-503-0515  
 Ms. Diep Hoa 1-905-828-2279  
 hoadiep0723@yahoo.com  
 Mr. & Mrs. Lenh Van Pham 1-416-282-5297  
 hiepham@rogers.com  
 Liaison Office torontocontact@yahoo.ca

Vancouver Ms. Li-Hwa Liao 1-604-541-1530  
 jsung22@shaw.ca  
 Ms. Sheila Coodin 1-604-580-4087  
 qycontactperson@yahoo.ca  
 Ms. Nguyen Thi Yen 1-604-581-7230  
 yentnguyen2002@yahoo.com

**Chile:**

La Serena Mr. Esteban Zapata Guzman 56-51-451019  
 laserenacenter@hotmail.com

Santiago Santiago Center 56-2-6385901  
 chilecenter@hotmail.com  
 Liaison Office 56-2-6389229

**Colombia:**

Bogota Mrs. Blanca Elizabeth Pedraza 57-1-6240217  
 diachadicha@hotmail.com

**Costa Rica:**

San Jose San Jose Center 506-2200-753  
 Ms. Laura Chen 506-3632-748  
 lauracmesa401@hotmail.com

**Honduras:**

Tegucigalpa Ms. Edith Sagrario Ochoa 504-2250120

**Mexico:**

Mexicali Ms. Sylvia Lagrange 52-686-568-4575  
 eternalmaster2002@yahoo.com.mx

Mexico D.F  
 Mexico D.F Center 52-55-5752-7472/5639-3506  
 kamel@igo.com.mx

Mexico State Liaison Office 52-55-5852-1256

tcenter@contactodirectocondios.org

Monterrey Mrs. Roque Antonio Leal Suffo 52-8-379-0897  
 mtycenter@starmedia.com

**Nicaragua:**

Managua Mrs. Pastora Valdivia Iglesias 505-248-3651  
 roxanavet@hotmail.com

**Panama:** Panama Center 507-236-7495  
 Ms. Maritza E.R. de Leone 507-260-5021  
 mrleone@hotmail.com

**Paraguay:**

Asuncion Ms. Emilce Cespedes Gimenez 595-2-523684  
 ec\_py2002@yahoo.com.ar

**Peru:**

Cusco Ms. Patricia Kross Canal 51-84-232682  
 cuscoCentro@yahoo.com

Lima Lima Center 51-1-4716472  
 Mr. Edgar Nadal & Ms. Teresa I 51-1-4667737  
 edyter@viabcp.com

Puno Mr. Victor Carrera 51-1-2650310  
 Ms. Mercedes Rodriguez 51-54-353039  
 punoCentroperu@yahoo.es

Trujillo Mr. Luis Rebaza 51-44-260871  
 lar@terra.com.pe

**Salvador:**

San Salvador Mr. Manuel Menjivar 503-216-9413  
 quijano\_manuel@yahoo.es

**Trinidad Island:**

Mr. Ray Alibocus 1-868-637-1054  
 alibocus@tsst.net.tt

**USA:**

**Arizona:** Arizona Center 1-602-264-3480  
 Mr. & Mrs. Kenny Ngo 1-602-404-5341  
 kennynngoaz@hotmail.com

**Arkansas:** Mr. Robert Jeffreys 1-479-253-8287  
 bobedj@cox-internet.com

**California:**

\*Los Angeles

Los Angeles Center 1-909-674-7814  
 Mr. & Mrs. Tsung-Liang Lin 1-626-914-4127  
 tllin54@hotmail.com

Mr. & Mrs. Dong Phung 1-626-284-9994  
 SanGabriel99@hotmail.com

Mr. Gerald Martin 1-310-836-2740  
 gmartin0999@hotmail.com

\*Sacramento Mr. & Mrs. Hieu De Tu 1-916-682-9540  
 saccenter.ca@usa.com

\*San Diego San Diego Center 1-619-280-7982  
 quanyinsd@juno.com

Mr. & Mrs. Tran Van Luu 1-619-475-9891

- \*San Francisco San Francisco Center  
KHOALUONG@aol.com  
Mr. & Mrs. Khoa Dang Luong 1-415-753-2922  
Mr. & Mrs. Dan Hoang 1-415-333-9119  
sfcenter@hotmail.com
- \*San Jose Ms. Sophie Lapaire 1-650-988-6500  
Sophie.Lapaire@eng.sun.com  
Mr. & Mrs. Edgar Shyuan 1-408-463-0297  
Edgar-Teresa@worldnet.att.net  
Mr. Loc Petrus 1-510-276-4631  
petrusl2k@earthlink.net  
Mr. Jim Su 1-408-253-8516  
sumajm@yahoo.com  
Mr. James Kiet Le 1-408-262-8233  
thanhiang1990@yahoo.com
- Colorado:** Ms. Victoria Singson 1-303-986-1248  
torahi@ureach.com
- Florida:**  
\*Cape Coral Mr. & Mrs. Thai Dinh Nguyen 1-941-458-2639  
Thaidbzad@msn.com  
Ms. Trina L. Stokes 1-239-433-9369  
tts1095@earthlink.net
- \*Orlando Mr. Michael Stephen Blake 1-407-333-0178  
ekalbekim@yahoo.com
- Georgia:** Center/Bhiksuni Chan Mo 1-770-936-9926  
georgiacenter@hotmail.com  
Mr. James Collins 1-770-934-2098  
Ms. Kim Dung Thi Nguyen 1-404-292-7952
- Hawaii:** Hawaii Center 1-808-735-9180  
hawaiictr@hotmail.com  
Mrs. Dorothy Kaomi Sakata 1-808- 988-6059  
DorothySakata@aol.com
- Illinois:** Mr. Tran, Cao-Minh Lam 1-773-506-8853  
caominhtran@yahoo.com
- Indiana:** Mr. & Mrs. Duc Vu 1-317-293-5303  
Duchanh@aol.com
- Kentucky:** Kentucky Center  
kycenter2000@yahoo.com  
Mr. & Mrs. Nguyen Minh Hung 1-502-695-7257  
Fuji.Nguyen@ky.gov
- Louisiana:** Mr. John L. Fontenot 1-504-483-3234  
jfontenot@hotmail.com
- Maryland:** Mr. Nguyen Van Hieu 1-301-933-5490  
marylandcenter@yahoo.com
- Massachusetts:**  
Boston Center 1-978-436-9982  
shinemound@earthlink.net  
Ms. Gan Mai-Ky 1-508-791-7316  
Mr. & Mrs. Huan-Chung Li 1-978-957-7021
- Michigan:** Mr. Martin John White 1-734-327-9114  
mading02000@yahoo.com
- Minnesota:** Ms. Quach Ngoc 1-612-722-7328
- quachmn@yahoo.com
- Missouri:**  
\*Jefferson Ms. Mary E. Steck 1-573-761-9969  
MSteck5208@aol.com
- \*Rolla Mr. & Mrs. Genda Chen 1-573-368-2679  
gchen@umr.edu
- Nebraska:** Ms. Celine Robertson 1-402-483-4067  
croberts@ps.org
- Nevada:**  
\*Las Vegas Ms. Helen Wong 1-702-242-5688
- New Jersey:** New Jersey Center 1-973-209-1651  
c\_newjersey@yahoo.com  
Mr. Chang Sheng Chou 1-973-335-5336  
JohnChou@ymlusa.com
- New Mexico:** Mr. & Mrs. Nawarskas 1-505-342-2252  
anawarskas@hotmail.com
- New York:** Mr. & Mrs. Zhihua Dong 1-718-567-0064  
dong@phys.columbia.edu
- Rochester Ms. Debra Couch 1-716-256-3961  
dcouch@rochester.rr.com
- North Carolina:**  
Mr. & Mrs. Huynh Thien Tan 1-704-535-3789
- Ohio:**  
Mr. & Mrs. Vu Van Phuong 1-513-887-8597  
ohiocenter@yahoo.com  
Mr. Gilbert Rivera 1-937-746-3786  
wisdmeye@aol.com
- Oklahoma:** Mr. & Mrs. Tran Kim Lam 1-405-632-1598  
LTRAN2292@aol.com
- Oregon:**  
Portland Mr. & Mrs. Minh Tran 1-503-614-0147  
oregon\_center90@yahoo.com  
Ms. Youping Zhong 1-503-257-2437  
youping320@yahoo.com
- Pennsylvania:**  
Mr. & Mrs. Diep Tam Nguyen 1-610-529-3114  
DiepAshleyPa@aol.com  
Mrs. Ella Flowers 1-215-879-6852
- Texas:**  
\*Austin Austin Center 1-512-396-3471  
jldawu@yahoo.com  
Mr. Dean Duong Tran 1-512-989-6113  
tranduongdean@yahoo.com
- \*Dallas Dallas Center 1-214-339-9004  
DallasCenter@yahoo.com  
Mr. Tim Mecha 1-972-395-0225  
tmecha@comcast.net  
Mr. Weidong Duan 1-972-517-5807  
water96@yahoo.com  
Mr. Jimmy Nguyen 1-972-206-2042  
JimmyHN Nguyen@yahoo.com

*Houston	Houston Center	1-281-955-5782			cte@envirotec.co.id
	Ms. Carolyn Adamson	1-713-6652659			62-21-6510715
		cadamson@houston.rr.com			herlina@ueil.com
	Mr. & Mrs. Charles Le Nguyen	1-281-251-8812			62-21-3840845
		cuc_le@sbcglobal.net			hai@cbn.net.id
	Mr. & Mrs. Robert Yuan	1-281-251-3199			62-21-7364470
		robert.yuan@hp.com			ketut@sinarmas.co.id
*San Antonio					
	Mr. Khoi Kim Le	1-210-558-6088	Malang	Mr. Judy R. Wartono	62-341-491-188
		lethong@hotmail.com			yudi_wartono@telkom.net
<b>Virginia:</b>	Virginia Center	1-703-941-0067		Mr. Henry Soekianto	62-341-325-832
	Mr. & Mrs. Hua Phi Anh	1-703-978-6791	Medan	Mrs. Merlinda Sjaifuddin	62-61-4514656
		anhthly@hotmail.com			smch_medan@hotmail.com
*Virginia Beach			Surabaya	Surabaya Center	62-31-5612880
	Virginia Beach Center	1-757-461-5531			ahimsasb@indosat.net.id
		liem_le23502@yahoo.com		Mr. Harry Limanto Liem	62-31-594-5868
					harry_l@sby.dnet.net.id
<b>Washington:</b>			Yogyakarta		
*Seattle	Mr. Ben Tran	1-425-643-3649		Mr. Madyana Putra Augustinus	62-274-411-701
		benptran@aol.com			tadianingtyas@eudoramail.com
	Mr. Edward Tan	1-206-228-8988	<b>Israel:</b>	Mr. Yaron Adari	972-9-866-6247
		edtan@usa.com			ya05@netvision.net.il
<b>Wyoming:</b>	Ms. Esther Mary Cole	1-307-332-7108	<b>Japan:</b>		
		sumaemc@yahoo.com	Gunma	Ms. Hiroko Ichiba	81-27-9961022
<b>Puerto Rico:</b>					divinalv@mtb.biglobe.ne.jp
Camuy			Tateyama	Tateyama center	81-470-209127
	Mrs. Disnalda Hernandez Moral	1-787-262-1874			tateyama_jg@yahoo.co.jp
		disnalda@caribe.net	Tokyo	Ms. Yukiko Sugihara	81-3-3307-1643
<b>***ASIA***</b>					cal13840@pop07.odn.ne.jp
<b>Formosa:</b>				Ms. Yoshie Takeda	81-90-3963-0755
Taipei	Taipei Center	886-2-2706-6168			y-plus@f6.dion.ne.jp
		tp.e.light@msa.hinet.net	<b>Korea:</b>		
	Mr. & Mrs. Loh, Shih-Hung	886-2-27062628	Andong	Andong Center	82-54-821-3043
		shloh@ndmctsgh.edu.tw		Mr. Kim, Sam-Tae	82-54-821-3043
Miaoli	Mr. & Mrs. Chen, Tsan Gin	886-37-221618	Busan	Busan Center	82-51-581-9200
	Mr. Chu, Chen Pei	886-37-724726			chinghaibusan@hanmail.net
Kaohsiung				Mr. Song, Ho-Joon	82-51-957-4552
	Mr. & Mrs. Zeng, Huan Zhong	886-7-7534693		Mr. Hwang, Sang-Won	82-51-805-7283
<b>Hong Kong:</b>	Hong Kong Center	852-27495534	Chungok	Chungok Center	82-54-6731399
	Liaison office	852-26378257	Daegu	Daegu Center	82-53-743-4450
		joyandlove3@hotmail.com			chinghaidaegu@hanmail.net
<b>India:</b>				Mr. Cha, Jae-Hyun	82-53-856-3849
Mumbai	Mr. Suneel Ramaney	91-22-282-0190		Mrs. Han, Sun-Hee	82-53-767-5338
Calcutta	Mr. Ashok Sinha	91-33-655-6741		Mr. Kim, Ik-Hyeon	82-53-633-3346
		shiva@cal.vsnl.net.in	Daejeon	Daejeon Center	82-42-625-4801
<b>Indonesia:</b>				Mr. Kim, Soo-Dong	82-42-2547309
Bali	Bali Center	62-361-231-040	Gwang-Ju	Gwang-Ju Center	82-62-525-7607
		smch_bali@yahoo.com		Mr. Jo, Myong-Dae	82-62-394-6552
	Mr. Agus Wibawa	62-81-855-8001			smgwanju@naver.com
		wibawa001@yahoo.com	Incheon	Incheon Center	82-32-579-5351
Jakarta	Jakarta Center	62-21-6319066		Mr. Lee, Jae-Moon	82-32-244-1250
		smch-jkt@dnet.net.id	Jeju Island	Jeju Center	82-64-99-6113
	Mr. Tai Eng Chew	62-21-6319061	Jeonju	Jeonju Center	82-63-274-7553

		shc5824@hanmail.net			samantha_nbt@zeynet.com
Seoul	Mr. Shin, Hyun-Chang	82-63-254-5824		<b>Thailand:</b>	
	Seoul Center	82-2-5772158		Bangkok	Bangkok Center 662-674-2690
		quanyim@unitel.co.kr			bkk_c@hotmail.com
Youngdong	Mr. Yoo, Tae-In	82-2-795-3927		Ms. Laddawan Na Ranong	66-1-8690636/66-2-5914571
	Mrs. Lee, Ji-Ja	82-2-599-1701			edanslad@samsom.stou.ac.th
	Youngdong Center	82-54-5325821		Chiang Mai	
		houmri1@komet.net		Ms. Sriwan Supatrchannian	66-53-384128
<b>Laos:</b>					lisiriwan@yahoo.com
Vientiane				Khon Kaen	Khon Kaen Center 66-43-378112
	Mr. Sombon Phetphommassouk	856-21-415-262		Songkhla	Songkhla Center 66-74-447224
		somboon_9@hotmail.com			
<b>Macau:</b>	Macau Center	853-532231		<b>***EUROPE***</b>	
		macau_center@email.com		<b>Austria:</b>	Vienna Center Chinghai@A1.net
	Liaison Office	853-532995		Mr. & Mrs. Nguyen Van Dinh	43-2955-70533
<b>Malaysia:</b>				Mr. Shih-Tsung Lu	43-664-3909200
Alor Setar	Mr. Chiao-Shui Yu	60-4-7877453			sound@gmx.at
Johor Bahru				<b>Belgium:</b>	
	Mr. & Mrs. Chi-Liang Chen	607-6622518		Brussels	Ms. Ann Goorts 31-6-11-240-115
		supreme2@tm.net.my			gotske@yahoo.fr
Kuala Lumpur				<b>Bulgaria:</b>	
	Kuala Lumpur Center	603-92873904		Sofia	Mr. Ruslan Staykov 359-2-8575358
		kismch@tm.net.my			oldruslan@yahoo.com
	Liaison office	6012-259-5290		Plovdiv	Mrs. Miglena Bozhikova 359-32-940726
		klgcp@hotmail.com			chinghaiplovdiv@mail.bg
Penang	Penang Center	604-2285853		<b>Croatia:</b>	Mr. Zeljko Starcevic 385-51-251081
		pgsmch@pd.jaring.my			zeljko@mindless.com
	Mr. & Mrs. Lin Wah Soon	604-6437017		<b>Czech:</b>	
<b>Mongolia:</b>				Prague	Prague Center 42-02-6126-3031
Ulaanbaatar					prague-center@chinghai.cz
	Ms. Erdenechimeg Baasandamba	976-11-310908			Ms. Marcela Gerlova 42-0-608-265-305
		baasandamba@yahoo.com			Chinghai@chinghai.cz
Baganuur				<b>Denmark:</b>	Mr. Thanh Nguyen 45-66-190459
	Mr. & Mrs. Gursad Bayarsaikhan	976-121-21174			my@webspeed.dk
<b>Myanmar:</b>	Mr. Sai San Aik	951-667427		<b>Finland:</b>	
<b>Nepal:</b>				Helsinki	Ms. Anne Nystrom 358-9-793902
Kathmandu	Kathmandu Center	977-1-4254-481			anne.nystrom@kolumbus.fi
		chinghai_kathmandu@hotmail.com		<b>France:</b>	
	Mr. Ajay Shrestha	977-1-4473-558		Alsace	Ms. Despretz Anne-Claire 33-3-8977- 0607
		ajaystha@hotmail.com			arclai@infonie.fr
Pokhara	Pokhara Center	977-61-28455		Ardeche	Ms. Reynet Jeanine 33-4-75376232
	Mr. Bishnu Neupane	977-61-31643		Montpellier	Mr. Nguyen Tich Hung 33-4-67413257
		neupanebishnu@hotmail.com			tich.hung@infonie.fr
	Mr. Shiva Bastola	977-61-28255		Paris	Paris Center 33-1-4300-6282
	Mr. Raj Kumar Lama	977-61-31413			Ms. Lancelot Isabelle 33-1-4030-1174
<b>Philippines:</b>	Manila Center	manilach@hotmail.com			ilancelot@celestialfamily.net
<b>Singapore:</b>	Singapore Center				Ms. Ngo Thi Huong 33-1-4376-1453
65-6741-7001				<b>Germany:</b>	
		chinghai@singnet.com.sg		Berlin	Berlin Center 49-30-3470-9262
	Liaison office	65-6846-9237			pureocean@web.de
<b>Sri Lanka:</b>				Duesseldorf	
Colombo	Mr. Lawrance Fernando	94-1-412115			Liaison office 49-201-5809-816/49-174 -5265242
					ngoc-thao.nguyen@gmx.de

dusseldorfcenter@hotmail.com  
 Hamburg Liaison office 49-581- 15491  
 HamburgCenter@gmx.de  
 Munchen Ms. Johanna Hoening 49-8170-997050  
 ChingHai@aol.com  
 Ms. Kang Cheng 49-89-3616347  
 love\_source@t-online.de

**Holland:**

Amsterdam Mr. Marcel Mannaart 31-72-5070236  
 m.mannaart@planet.nl  
 Mr. Nguyen Ngoc Trung 31-294-41-9783  
 vo-khong@wanadoo.nl

**Hungary:**

Budapest Budapest Center 361-363-3896  
 budapestcenter@freemail.hu  
 Mr. Lux Tamas 36-304273364  
 Ms. Dora Seres 36-1379-1924  
 Gyor Mr. Lehel Csaba 36-96-456-452  
 clehel@freemail.hu

**Ireland:**

Dublin Mr. & Mrs. Bernard Leech 353-1-6249050  
 dublinquanyin@yahoo.co.uk

**Norway:**

Oslo Mr. Nguyen Ngoc Tai 47-22-612939  
 osloqy@online.no

**Poland:**

Szczecin Mrs. Grazyna Plociniazak 48-91-4874953  
 gingal@wp.pl

Warsaw

Mrs. To Soszynska 48-22-6593897  
 quanyin\_pl@yahoo.com

**Portugal:**

Lisbon Mr. Joao Daniel Rosa Simoes 351-21-082-5306  
 lisbon\_center@yahoo.com

Leiria

Mr. Antonio Jose Vieira Caldeira 351- 2625-97924  
 alcoa\_center@hotmail.com

**Russia:**

Moscow Mrs. Leera Gareyeva 7-095-732-08-32  
 boulgakov@tri-el.ru

**Slovenia:** Mr. Rastislav Alfonz Kovacic 386-35-814981  
 dbk@siol.net

**Spain:**

Madrid Mr. Gabriel Gasca Hernandez 34-91-5930413  
 Madridcenter@yahoo.es

Ms. Lidia Kong 34-91-5470366

Malaga Mr. Wang Ya-King 34-95-2351521

Valencia Vegetarian House 34-96-3744361

Mr. Yu Xi-Qi 34-96-3347061  
 valenciachinghai@yahoo.es

**Sweden:**

Angelholm Mrs. Luu Thi Dung 46-431-26151

Angelholmswe@yahoo.com  
 Are Ms. Viveka Widlund 46-647-32097

are.center.sweden@post.utfors.se

Malmö Mr. & Mrs. John Wu 46-40-2156688

john.wu@bolina.hsb.se

Stockholm Mr. Mats Gigard 46-8-882207

mats.gigard@telia.com

**Switzerland:**

Geneva Ms. Feng-Li Liu 41-22-7973789

fengli@ilo.org

Ms. Klein Ursula 41-22-3691550

uklein@tiscali.ch

**United Kingdom:****England:**

Ipswich Mr. Shahid Mahmood 44-1473-436961

shahidm@ntlworld.com

London London Center

pnl@matters19.freereserve.co.uk

Mr. Nicholas Gardiner 44-2089-773647

Mrs. C Y Man 44-1895-254521

chuk\_yee\_man@hotmail.com

Stoke-on-Trent

Mrs. Janet Weller 44-1782-866489

janet.weller7090@ntlworld.com

Surrey Mr. C. W. Wo 44-1293-416698

stmchwo@hotmail.com

**Scotland:**

Edinburgh Mrs. Annette Lillig 44-131-6660319

lillig2002@yahoo.co.uk

**\*\*\*OCEANIA\*\*\*****Australia:**

Adelaide Mr. Leon Liensavanh 618-8332-6192

leonadelaide@hotmail.com

Brisbane Brisbane Center briscentre@telstra.com

Mr. Gerry Bisshop 617-3847-1646

Mrs. Tieng Thi Minh Chau 617-3715-7230

ctieng@telstra.com

Mr. & Mrs. Yun-Lung Chen 617-3344-2519

dich136@hotmail.com

Byron Bay

Mr. & Mrs. Ray Dixon 612 - 66 89 1282

Northern Rivers rayandjulie@dodo.com.au

Canberra

Mr. & Mrs. Khanh Huu Hoang 61-2-6259-1993

smcanbra@cyberone.com.au

Melbourne Melbourne Center melbsmch@aol.com

Mrs & Mr Rob Nagtegaal 61-3-5282-4431

rosrobery@aol.com

Mr Phong Minh Tan Do 61-3-9850- 2553

phongloveme@yahoo.com

Mr. Alan Khor 61-3-9857-4239

ckhor@bigpond.net.au

## 142 . The Key of Immediate Enlightenment    The Supreme Master Ching Hai

Perth	Perth Center	61-8-9242-1189	Ms. Noelyne No Thi Ishibasi	649-277-9285	
	Mr. David Robert Brooks	61-8-9418-6125		takahide@xtra.co.nz	
		daveb@inet.net.au	Christchurch	Mr. Michael Lin	643-343-6918
	Mr. Ly Van Tri	61-8-9242-2848			nzchchsmch@hotmail.com
Sydney	Mr. Eino Laidsaar	61-2-9477-5459	Hamilton	Mr. Glen Vincent Prime	
	einfoforquanyinsydney@yahoo.com				hamnzcont@yahoo.co.nz
	Mr. Ly An Thanh	61-2-9823-8223	Nelson	Ms. Sharlene Lee	64-3-5391313
	anbinh_sydney@yahoo.com.au				shale@ihug.co.nz

**New Zealand:**  
Auckland

---

\*If there is no contact person in your area, please contact the contact person in the city or country nearest you. For the latest information of our liaison practitioners worldwide, please visit the following URL:

<http://www.Godsdirectcontact.org.tw/eng/cp/index.htm> (English)

---

**\*Book Department:**

email: [divine@Godsdirectcontact.org](mailto:divine@Godsdirectcontact.org)  
FAX: 1-240-352-5613 or 886-949-883-778  
(You are welcome to join us in translating Master's books into others languages.)

**\*A Journey through Aesthetic Realms  
TV Program Videotapes**

email:  
[art&spirituality@Godsdirectcontact.org](mailto:art&spirituality@Godsdirectcontact.org)  
FAX: 1-413-751-0848 (USA)

**\*The Supreme Master Ching Hai  
International Association Publishing  
Co., Ltd. Taipei, Formosa.**

email: [smchbooks@Godsdirectcontact.org](mailto:smchbooks@Godsdirectcontact.org)  
TEL: 886-2-87873935/FAX: 886-2-87870873

**\*News Group:**

email:  
[lovenews@Godsdirectcontact.org](mailto:lovenews@Godsdirectcontact.org)  
FAX: 1-801-7409196 or 886-946-728475

**\*Spiritual Information Desk:**

email:  
[lovewish@Godsdirectcontact.org](mailto:lovewish@Godsdirectcontact.org)  
FAX: 886-946-730699

**\*S.M. Celestial Co., Ltd.**

email: [smcj888@hotmail.com](mailto:smcj888@hotmail.com)  
TEL: 886-2-87910860/FAX: 886-2-87911216  
<http://www.sm-cj.com>

**\*LA Center Bookstore**

email: [la\\_bookstore@yahoo.com](mailto:la_bookstore@yahoo.com)  
FAX: 1-909-738-9992

**\*The contents of our Quan Yin web site worldwide list may be changed frequently; for the latest information, please visit the following URL:**

<http://www.Godsdirectcontact.org.tw/eng/links/links.htm>

**Free News Magazine download:**

<http://sm21.net/eNews/>  
<ftp://ftp.Godsdirectcontact.org/pub/>

முதல் பதிப்பு - பிப்ரவரி 2005

ஆசிரியர் :: :The Supreme Master Ching Hai

Postal Box 9, Hsihu, Miaoli 36899, Formosa, Republic of China

பிரசுரிப்பவர் :: :The Supreme Master Ching Hai

International Association Publishing Co., Ltd.

(Registered Under No.5390 in the Government Information Office, R.O.C.)

விலாசம் :: :1 F, No. 236, Song San Road, Xin Yi District, Taipei, Formosa, Republic of China

பதிப்புரிமை :: :By The Supreme Master Ching Hai

இந்த புத்தகத்தில் கண்டுள்ள விபரங்களும், வார்த்தைகளும், பரம சத்குரு அவர்களின் கருணைநு மற்றும், ஆசிகளும் அடங்கியவை. இந்த புத்தகத்தில் உள்ள எந்த ஒரு பகுதியும் எந்த விதத்திலும் பரம சத்குரு அவர்கள் அனுமதியோ, பதிப்பாசிரியர்கள் அனுமதியோ இல்லாமல் பிரசுரிக்கக்கூடாது, இது அவ்வாறு செய்பவருக்கு கேடு விளைவிக்கும் கர்ம பந்தங்களிலிருந்து காக்கும் பொருட்டு வெளியிடப்படுகிறது.