

அந்திரமவாசிகள் கடைபிழக்க
வேண்டிய விதிமுறைகள்
மற்றும் ஒழுக்கமுறைகள்



வூந்தி மார்க்க சஸப

ராகிமானபல்லி சிராமம், மோஞ்சானா அஞ்சல்,
குடியாத்தம் தாலுக்கா வெஷார் - 632 604

**இங்கிரும்வாசிகள் கண்டியிழக்கவெண்டும்
வித்திமுறைகள் மற்றும் ஒழுக்க முறைகள்**

பொதுவான ஒழுக்கமுறைகள்:

1. அடுத்தவர் மனதை எந்த வகையிலும் (வார்த்தைகளாலோ, வெளிப்படையாகவோ, கிண்டலோகவோ, நேரடியாகவோ, மறைமுகமாகவோ, நடவடிக்கைகள் மூலமாகவோ) காயப்படுத்தும் செய்னால் கண்டிப்பாக செய்யக் கூடாது.
2. ஆசிரமத்திற்குள் எந்த இடத்திலும் வெறும் தகையில் அமரக்கூடாது; பாய் அல்லது போர்க்கவ மேல் தான் உட்காரவேண்டும்.
3. குருஜியின் அனுமதியின்றி உற்றுமுறை அல்லாத ஆண்களும் ஒருவரோடு ஒருவர் பேசிக்கொள்ளக்கூடாது.
4. எண்த பற்றியும் புறம் பேசக்கூடாது.
5. உங்களுடைய காலனிகளை அதற்குரிய இடங்களில் சீராக விட வேண்டும்.
6. ஆசிரமத்திற்குள் சுத்தமாக பேசவோ சிரிக்கவோ கூடாது.
7. தினமும் பலகையில் ஒட்டப்படும் வறியை அவசியம் படிக்கவேண்டும்.
8. குருஜியின் அனுமதியின்றி அவருடைய சொற்பொழிவை எவரிடமும் சொல்லக்கூடாது.
9. பொறுப்புகள் வழங்கப்பட்டவர்கள், எப்பொழுதும் தங்களைட்டன் ஒரு பேணாவையும், ஒரு குறிப்பேட்டையும் வைத்திருக்க வேண்டும்.
10. எப்பொழுதும் மரியாதையாகவும், அன்பான வார்த்தைகளை கொண்டும் பேசவேண்டும்.
11. குருஜியின் PA மூலம் குருஜியின் அனுமதியை பெற்ற பிறகே, குருஜியின் இல்லத்திற்குள் நுழையவேண்டும்.
12. யாராவது குருஜியின் உத்தரவை பின்பற்றாமல் நடந்துகொள்வதை அல்லது மீறுவதை நீங்கள்

பார்த்தால், உடனடியாக குருஜியிடம் வந்து தெரிவிக்க வேண்டும். தகவல் தருபவரின் பெயர் ரகசியமாக வைக்கப்படும்.

13. உங்களுடைய கணவன்/ மனைவியை

தவிர மற்ற அனைவராயும் உங்கள் சொந்த உடன் பிறப்புகளாக எண்ணி நடந்துகொள்ள வேண்டும்.

14. எப்பொழுதும் உங்களுடைய குரல், குருஜியின் குரலைவிட தாழ்ந்து இருக்கவேண்டும்.

15. அனைத்து சீடர்களும் எப்பொழுதும்

குருஜியின் உத்தரவுகளை எந்த ஒரு எதிர் சிந்தனை இல்லாமலும், வாதாடாமலும் ஏற்றுக்கொள்ளவேண்டும்.

21. அனைத்து மனித ஆத்மாக்களும், எந்த

இரு வேறுபாடும் இல்லாமல் சமமாக நடத்தப்பட வேண்டும்.

16. அனைவரும் அடுத்தவரிடத்தில் அன்பாகவும், கனிவாகவும் நடந்துக்கொள்ளவேண்டும்.

17. இது இறைநேசர்களுக்கான இடம் என்பதை அனைவரும் நினைவில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

இதை நேர்ச்சுள்ள மட்டுமே இந்த எஸ்ஸைக்குள் தங்க அனுமதிக்கப்படுவார்கள்.

18. அனைவரும் எப்பொழுதும் நம்முடைய ஆத்மா இதைப்போன்று ஐக்கியமாவனத் துறித்தே பேசவும் சிந்திக்கவும் வேண்டும்.

19. குருஜியின் உபதேசங்களை உங்களுடைய அன்றாட வாழ்வில் உடனடியாக நடைமறைப்படுத்த வேண்டும்.

20. ஆசிரமத்திற்கு வரும் அனைத்து விருந்தினரையும் சிறந்தவனையில் உபசரிக்க வேண்டும்.

21. அனைத்து மனித ஆத்மாக்களும், எந்த ஒரு வேறுபாடும் இல்லாமல் சமமாக நடத்தப்பட வேண்டும்.

22. அனைத்து உறுப்பினர்களும் ஆஸ்டக்குறிய கட்டுப்பாடுகளையும் முடி அலங்கார கட்டுப்பாடுகளையும் கடைப்பிடிக்கவேண்டும்.

23. இரவு பத்து மணிக்கு பிறகு யாரும் வேலை செய்யக்கூடாது, அனைவரும் கட்டாயம் உறங்கச் செல்ல வேண்டும்.

24. அனைத்து குழநிலைகளிலும் காலர்த்தவறாமலையை கட்டாயம் கணப்பிடிக்க வேண்டும்.

25. உறுப்பினர்களுக்கு ஏதாவது தேவைப்பட்டால், குருஜி நியமித்த பொறுப்பாளிகளிடம் அல்லது குருஜியிடம் மட்டுமே கேட்கவேண்டும். குறிப்பிட்ட பொறுப்பாளர்களை தவிர வேறு எவரிடமும் எதுவும் கேட்கக்கூடாது.

26. ஆசிரமத்தில் உள்ளவர்கள் கட்டாயம் குருஜியால் கொடுக்கப்பட்ட பொருட்களை மட்டுமே பயன்படுத்தவேண்டும். வேறு எவரிடமும் எனதயும் கேட்கக்கூடாது.

27. ஆசிரம வளாகத்திற்கு வெளியே செல்ல, குருஜியின் அனுமதி பெற்று செல்லவேண்டும்.

28. உறங்கிக்கொண்டிருப்பவர்களை தொந்தரவு செய்யவோ, எழுப்பவோ கூடாது.

29. குருஜி சம்மந்தமான காலைணாலி/ வீடுயோ காட்சிகளை மாதவராஜிடமிருந்து மட்டுமே பெறவேண்டும்.

30. குருஜி எந்த வேண்டிய கொடுத்தாலும், குருஜி உங்கள் முன் அமர்ந்திருப்பதாக எண்ணிக் கொண்டு அந்த வேண்டிய விசுவாசமாக செய்யவேண்டும்.

31. குருஜியை சந்திக்கும் முன் உங்கள் முகம், கை கால்களை நன்றாக கழுவிவிட்டு செல்ல வேண்டும்.

32. வேத வார்த்தைகளின் உண்மையான விளக்கம், இவைனுடைய அருளைப்பெற்ற ஒரு மகான் மூலமாக மட்டுமே கிடைக்கும். ஆகவே, சீட்ர்கள் அனைவரும் நேரடியாக வேத வசனங்களை படித்து பரிந்து கொள்ள முயற்சி செய்வதைவிட, குருஜி மூலம் கிடைக்கும் வேத விளக்கங்களிலிருந்து மட்டுமே தெளிவு பெறவேண்டும்.

வளாக ஒழுக்கமுறைகள்:

33. ஓரு இடத்திற்கு வெளியேறும் முன், விளக்குகளையும் மின் விசிறிகளையும் அணைத்துவிட்டு செல்லவேண்டும். மின்சார சுவிட்சுகளை விரல் நுனியால் மட்டுமே switch off or on செய்யவேண்டும். முழு விரல்களையும் பயன்படுத்தக்கூடாது.
34. குப்பைகளை உங்கள் விருப்பம்போல் எங்குபேவண்டுமானாலும் கொட்டாமல், குப்பை தொட்டிகளில் மட்டுமே போலவேண்டும்.
35. உங்கள் சுற்றுப்புறத்தை எப்பொழுதும் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
36. எப்பொழுதும் காலனிகள் அணிந்தே நடக்கவேண்டும்.
37. நடைப்பானதகளில் மட்டுமே நடந்து செல்லவேண்டும். குறுக்கு வழிகளில் நடந்து செல்லக்கூடாது.

8

38. மாலை ஆறுமணிக்குமேல் ஆசிரம இருப்படி வளாகத்திற்கு வெளியே செல்ல, குருஜியின் அனுமதி பெறவேண்டும்.
39. இரவு பத்து மணியிலிருந்து அதிகாலை ஆறுமணிவரை எவருக்கும் தங்களுடைய வீட்டை விட்டு வெளியே வர அனுமதியில்லை.

40. வேலைக்காக ஆசிரம வளாகத்திற்கு வெளியே செல்ல, குருவின் அனுமதியை பெறவேண்டும்.

கழிவுறை ஒழுக்கமுறைகள்:

41. சரியான ஆடைகள் அணிந்து குளிக்கவேண்டும்.
42. தினமும் காலை உணவிற்கு முன்னும், இரவு உறங்கச் செல்லவதற்கு முன்னும் அவசியம் பல் துலக்கி, வாய் கொப்பளிக்க வேண்டும்.
43. எப்பொழுதும் உணவு அருந்துவதற்கு முன்பாகவே குளிக்கவேண்டும்.

9

44. மதியம் இரண்டு மணிக்கு மேல் தலைக்கு

சுளிக்கக்கூடாது.

45. தினமும் உங்களுடைய ஆடைகளை நீங்களே துணவுக்கொள்ள வேண்டும்.

46. நிமுலில் வேலை செய்பவர்கள் காலையிலும், வெயிலில் வேலை செய்பவர்கள் மாலையிலும் குளிக்கவேண்டும்.

47. அனைத்து அழுக்கு ஆடைகளையும் எவ்வித தாமதமுமின்றி உடனமியாக துவைக்கவேண்டும்.

48. கழிவுறைக்கு செல்லும் முன் அவசியம் உங்கள் கால்களையும், காலனிகளையும் நன்றாக கழுவிவிட்டு செல்ல வேண்டும்.

49. கழிவுறையை பயன்படுத்துவதற்கு முன்னும்,

பயன்படுத்திய பின்னும் அதனை நன்றாக தன்னீர் ஊற்றி சுத்தம் செய்யவேண்டும்

50. குளித்த பிறகு குளியலறையை நன்றாக தன்னீர் ஊற்றி சுத்தம் செய்யவேண்டும்.

ஸ்ரோக்ஸியங்கை அளிக்கும் ஒழுக்கமுறைகள்:

51. அனைவரும் எப்பொழுதும் அவசியம்

தங்களுடன் ஒரு கைக்கூட்டடையை வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். தும்மும் போதும் இருமும் போதும் அவசியம் கைகூட்டடையை பயன்படுத்த வேண்டும்.

52. நகங்களை வாராவாரம் வெட்டி சுத்தமாக பராமரித்துக்கொள்ள வேண்டும். நகப்புச்சுகள் முழுவதும் தவிர்க்கப்படவேண்டும்.

53. அனைவரும் அவர்களுக்கு வழங்கப்பட்ட சிப்பு, சோப்பு மற்றும் ஆடைகளை மட்டுமே பயன்படுத்த வேண்டும். அடுத்தவருக்கு வழங்கப்பட்ட எண்டயும் பயன்படுத்தக்கூடாது.

54. நகங்களை கடிக்க கூடாது.

55. அனைவரும் சரியான உடல் எடையை பராமரித்துக்கொள்ள வேண்டும்.

56. சிடர்களின் உடல் நலனில் குறைபாடு ஏற்படும் போது, ஆண்கள் மாதவராஜிடமும்,

பெண்கள் குட்டி புவனேஷ்வரியிடமும் தொலிவிக்கவேண்டும். அவர்களுக்கு வழங்கப்படும் மருந்துகளை சரியாக உட்கொள்ளவேண்டும்.

57. மருந்து உட்கொள்பவர்கள், மருந்து வழங்கியவரிடம் உடலின் நிலையை குறித்து தெரிவிக்க வேண்டும்.

58. எளிதில் பரவக்கூடிய வியாதிகளை பெற்றிருப்பவர்கள், உடல் நிலை சிரான பிறகே குருநை சுந்திக்க வேண்டும்.

59. உறங்கும் போது முகத்தை மூடி படுப்பதால் மூன்றைக்கு செல்லும் பிராணவாய (oxygen) குறைந்து மூன்றை செல்கள் இறந்துவிடும் என்பதால் முகத்தை மூடிக்கொண்டு உறங்கக்கூடாது.

60. தலைக்கு குளித்த பிறகு தலை மூடியை நன்றாக உலர் நைக்கவேண்டும். நைசனஸ் தலைவலியை தவிர்க்க தலைக்கு குளித்து

நான்சு மணிரேந்திற்கு பிறகே உறங்கச் செல்லவேண்டும்.

61. ஓவ்வொரு சனி மற்றும் ஞாயிற்றுக் கிழமைகளில் மாணவ க மணியிலிருந்து 6.30 மணி வரை அனைவரும் அவசியம் மைதானத்தில் விளையாட வேண்டும்.

வைலை செய்யம்போது கடைபிடிக்க வேண்டிய

இறுக்கமுறைகள்

62. வேலை நோத்தில் பாடல்கள் கேட்கக்கூடாது.

63. வேலை செய்யும் போது அடுத்தவர்களின் கவனத்தை ஈர்க்கும் படியான காரியங்களை செய்யக்கூடாது.

64. வேலைக்கு காலதாமதமின்றி சரியான நேரத்திற்கு செல்லவேண்டும்.

65. இணையதள வேலைகளுக்காக வளாகத்திற்கு உள்ளேயோ வெளியேயோ செல்ல குருவின் அனுமதி அவசியம்.

வீட்டில் கடைபிழக்கவெண்டிய ஒழுக்கமுறைகள்

உணவு அருந்தும் திட்தில் கடைபிழக்கவெண்டிய ஒழுக்கமுறைகள்:

66. விட்டை விட்டு வெளியே செல்லும் போது, வீட்டை பூட்டி அதன் சாவியை தங்களுடனே வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
67. எப்பொழுதும் உங்கள் வீடுகளை சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். எப்பொழுது வெண்டுமானாலும் குரு உங்கள் வீடுகளை கண்காணிக்க வருவார்.
68. குருஜியின் அனுமதியின்றி எவருடைய வீட்டிற்குள்ளேயும் செல்லக்கூடாது.
69. சிடர்களுக்கு வழங்கப்பட்ட அலமாரியை கூட்டி வைக்க வேண்டும். அலமாரிகளை சுத்தமாக பராமரிக்க வேண்டும். எப்பொழுது வேண்டுமானாலும் குருஜி அதனை கண்காணிக்க வருவார்.
70. பிஸ்கெட்டுகளை தவிர, வேறு எந்த உணவு பொருட்களையும் வீட்டிற்குள் வைத்துக்கொள்ளக்கூடாது.
71. உணவு உண்ணும் போது பேசுவதை தவிர்க்கவேண்டும்.
72. உங்களுடைய உணவை நீங்களே பரிமாறிக் கொள்ள வேண்டும். அடுத்தவரிடம் உங்களுக்கு உணவு பரிமாறும் படி கேட்பதை தவிர்க்கவேண்டும்.
73. உங்களுடைய உணவை முழு கைகளை பயன்படுத்தி உண்ணாமல், விரஸ்களை மட்டுப்போதும் பயன்படுத்தி உண்ண வேண்டும்.
74. உணவு அருந்தும் அறையில் மட்டுப்போது உண்ண வேண்டும்.
75. உணவு உண்ணும் அறையைத் தவிர வேறு இடங்களில் உணவு உண்ண குருஜியின் முன் அனுமதி அவசியம்.
76. உங்களுக்கு வழங்கப்பட்ட பாத்திரங்களை நீங்களே சுத்தம் செய்துகொள்ள வேண்டும்.

77. உண்ணைவு குறைந்தபட்சம் இருபது முறை நன்றாக மென்ற பிறகே விழங்க வேண்டும்.
78. உண்வு உண்ணும் அவைக்குள் நுழைந்தவுடனே உண்ணைவு உண்ண வேண்டும். உங்களுக்கோ மற்றவருக்கோ உண்ணைவு தனியாக எடுத்து வைத்துகொள்க்கூடாது.
79. முதலில் முந்தியவேளையில் செய்யப்பட்ட உண்ணைவு எடுத்துக்கொண்ட பிறகே புதிதாக செய்யப்பட்ட உண்ணைவு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். உடல் நலுக்கோளாறுகள் காரணமாக பழைய உண்ணைவு எடுத்துக்கொள்ள முடியாதவர்கள், அவசியம் குருஜியின் அனுமதியை பெற்றிருக்கவேண்டும்.
80. உங்கள் உண்ணைவு வீணாக்கக்கூடாது. அதிகமான உண்ணைவு அடுத்தவர்களுக்கு கொடுக்கவும் கூடாது. உங்களுக்கு தேவையான அளவு உண்ணைவு மட்டுமே உங்களுடைய தட்டில் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
81. உங்களுக்கு வழங்கப்பட்ட தட்டி, டம்ளார்களை பொது இடங்களில் வைக்காமல், அவரவருடனே வைத்து பராமரித்துக் கொள்ள வேண்டும். ஆசிரமத்தில் வழங்கப்பட்ட தட்டி மற்றும் டம்ளார்களை மட்டுமே பயன்படுத்த வேண்டும்.
82. ஆசிரமத்தில் அன்போடும் அதிகமான அக்கறையோடும் வழங்கப்படும் உணவுப் பொருட்களில் எதையும் தவிர்க்காமல் உண்ண வேண்டும்.
- சமையலறையில் கடைபிழக்கப்பட வேண்டும் ஒழுக்கமறைகள்
83. குருஜியின் அனுமதியின்றி சமையலறையிலிருந்து எதையும் கேட்கக்கூடாது.
84. சமையலறைக்குள் நுழைய சமையலறை ஊழியர்களைத் தவிர மற்ற அனைவரும் குருஜியின் அனுமதியை பெறவேண்டும்.

85. எல்லா சமையலரை ஊழியர்கள் மற்றும் சமையறக்குள் நுழையும் அனைவரும் அவசியம் தனை தொப்பியை அணிந்திருக்க வேண்டும்.
86. சமையலரையை அதிக்த்தமாகவும் சுகாதாரமாகவும் பராமரிக்கவேண்டும்.
87. அனைத்து காய்கறிகளும் அரிசி பருப்பு வளைக்கும் கட்டாயம் உப்பு கலக்கப்பட்ட சுடு தண்ணீரில் குறைந்தது ஏழு முறை கழுவப்பட வேண்டும்.
88. உடல்நலக் கோளாறு உள்ளவர்களுக்கான தணிப்பப்பட்ட உணவுகள், குருஜியின் அனுமதி பெற்ற பிறகே வழங்கப்பட வேண்டும்.
- உகடசார்ந்த ஒழுக்க முறைகள்**
89. உங்களுக்கென்று வழக்கப்பட்ட அனைத்து துணிகளிலும் உங்களுடைய பெயர் எழுதப்பட்டிருக்க வேண்டும்.
90. நல்ல நினைவில் உள்ள துணிகளை குறைந்தது
91. எப்பொழுதும் உங்கள் ஆடைகளை சுத்தமான முறையில் துவைத்து பராமரிக்கவேண்டும்.
92. உங்களுக்கென்று வழங்கப்பட்ட ஆடைகளை அடுத்தவர்களுக்கு வழங்கக்கூடாது.
- பிரார்த்தனை கூட ஒழுக்க நடைமுறைகள்:**
93. அனைத்து சீடர்களும் குருஜியின் வருகைக்கு பத்து நிமிடத்திற்கு முன்பாகவே பிரார்த்தனை கூடத்திற்குள் இருக்கவேண்டும்.
94. பிரார்த்தனை கூடத்தினுள் சுத்தமாக பேசவோ சிரிக்கவோ கூடாது.
95. பிரார்த்தனை கூடத்தில், நிகழ்ச்சி நடக்கும் வேண்டியில் குருஜியின் அனுமதியின்றி எவரும் வெளியே செல்லக்கூடாது.
- தொலைபேசி ஒழுக்க நடைமுறைகள்
96. குருஜியால் அனுமதிக்கப்பட்ட பயன்பாட்டை

தவிர, வேறு எதற்காகவும் தொலைபோசியை பயன்படுத்தக்கூடாது.

97. அனுமதிக்கப்பட்ட நபர்கள் மட்டுமே

பாடல்களை செவிபேசி கருவியால் (Headphonesல்) மட்டுமே கேட்க வேண்டும். செவிபேசி மூலம் இல்லாமல், நேரடியாக கேட்பதற்கு குருவின் முன் அனுமதி பெறவேண்டும்.

98. அவரவருக்கு வழங்கப்பட்ட செல்போனை மட்டுமே பயன்படுத்த வேண்டும்.

அடுத்தவரின் செல்போனை யாரும் தொடக்கூடாது. எந்த நேரத்திலும் குருலி உங்களுக்கு தொடக்கப்பட்ட செல்போனை பறிசோத்திக்க கூடும். எவ்வகையிலாவது தவறான பயன்பாடு கண்டறியப்படால் உங்களுக்கென்று வழங்கப்பட்ட செல்போன் திரும்பப்பெறப்படும்.

99. வீடியோகேம் விளையாடுவது கண்டிப்பாக தடை செய்யப்பட்டது.

100. குருஜியின் புகைப்படத்தை செல்போனிலோ, மற்ற இடங்களிலோ எவ்வகையிலும் வைத்துக்கொள்ளக்கூடாது.

101. செல்போனில் செல்பவி புகைப்படங்கள் எடுக்கக்கூடாது.

102. குருவிடம் முன் அனுமதி பெறாமல் யாரும் யாரிடமும் வீடியோ கால் பேசக்கூடாது.

103. குருஜியின் சொற்பொழிவு மற்றும் ஆசிரமம் சம்மந்தப்பட்ட தகவல்களை குருஜியின் அனுமதியின்றி எவரிடமும் பகிரக்கூடாது.

104. அணைவரும் ஓவ்வொரு ஞாயிற்றுக் கிழமைகளிலும், இரவு உறங்கச் செல்லும் முன் அவசியம் விதிமுறைகள் மற்றும் கீழுக்கமுறைகள் அடங்கிய இந்த புத்தகத்தை படிக்கவேண்டும்.

105. அணைவரும் தீனமும் உறங்கச் செல்லும் முன் அவசியம் இணைவனிடம் மனதார மன்றாடி பிரார்த்தனை செய்யவேண்டும்.

**பிரார்த்தனையின் போது பின்பற்ற வேண்டிய
வழிமுறைகள்.**

106. இறைவன் நமக்கு வழங்கிய அனைத்திற்கும்
கண்ணீர் சிந்தி அடுது இறைவனுக்கு நன்றி
செலுத்தவேண்டும்.

107. நாம் இறந்த காலத்தில் செய்த
பாவக்கர்மாக்களுக்காக இறைவனிடம் கண்ணீர்
சிந்தி அடுது மன்றாடி மன்னிப்பு கேட்க
வேண்டும்.

108. நம்மை இந்த நரக வாழ்க்கையிலிருந்து
காப்பாற்ற, சொக்க வாழ்க்கையை தியாகம்
செய்து, இங்கு நமக்காக வந்த நமது
சூருஜிக்காக அடுது பிரார்த்தனை செய்ய
வேண்டும். இறைநேசர்கள் அல்லாத
கூட்டத்தினாடிமிருந்து, இறைநேசர்களின்
கூட்டத்தை நம் சூருஜி பிரிப்பதால்,

109. நம்மடைய சூருஜியின் பெயனரக்
கெடுப்பவர்களுக்கு தண்டனை வழங்க
நாம் அனைவரும் இறைவனிடம் கண்ணீர்
சிந்தி அடுது, மன்றாடி பிரார்த்தனை செய்ய
வேண்டும்.

110. நாம் எப்பொழுதும் நம் சூருவோடு வாழும்
பாக்கியத்தை வழங்க இறைவனிடம் கண்ணீர்
சிந்தி அடுது, மன்றாடி பிரார்த்தனை செய்ய
வேண்டும்.

இதுவே உண்மையான இறைவழிபாடு.
இந்த இறைவழிபாடே நமக்கு இறைவனின்

சமிக்கும். இந்த சாபத்தின் விளைவு
தான், பிரம்மஹத்தி தோழம் என்று

நெருக்கத்தை பெற்றுத்தரும். எனவே, அனைவரும் கண்டிப்பாக, இரவு உறங்க செல்வதற்கு முன் அனுதினமும் மேற்கண்ட பிராத்தனைகளை இறைவணிடம் மனதார கேட்ட பிறகே உறங்கச்செல்ல வேண்டும்.

அனைத்து வேதாங்களின் சாரம்

மனிதன் ஆத்மஶாந்தி அடைந்து, நிரந்தர நிம்மதியை பெறவிடாமல் தடுக்கும் மனித கணங்கள்

1. **உடல் இச்சைகள்:** நாக்கு ருசி, காமம், போதை பொருள்களுக்கு அடிமை.
2. **போாணசகள்:** பனம், பொருள், புகழ், பதவி ஆகியவைகளுக்கு அடிமையாதல் - ஆணசப்பட்டதை அடைய எந்த வழியையும் பின்பற்ற தயங்காத குணம் - எவ்வளவு கிடைத்தாலும், அனுபவித்தாலும் திருப்தி அடையாத மனதினை.
3. **பற்று:** பிறப்பு மூலம் பிறக்கும் பற்றுகள் - மத்பற்று, ஜாதிப்பற்று, மொழிப்பற்று, நிறப்பற்று, இனப்பற்று, பிறந்தமண்பற்று, சொந்த பந்த பாசம்.

4. வெறுப்பு: வெறுக்கப்படும் பொருளை அழிக்கும்

எண்ணம் - சதிதிட்டம் தீட்டி பழிவாங்கும் இரக்கமற்ற வெறியிழத்த அரக்க குணம் - பழிவாங்கும் வரை தீராத பாகை உணர்ச்சி - பிறர் துன்பத்தில் இன்பம் காணும் தீயுகுணம்.

5. கோபம்: சட்டென்று உணர்ச்சிவசப்பட்டு பிறர் மனம்நோகும்படி தீட்டுதல், அடி, உறை, வெட்டு, குத்து, கொளை, சற்றும் பொறுமையற்ற முரட்டு குணம் - கோபம் வந்தால் தன்னையும் பிறரையும் உடலாலும் உள்ளத்தாலும் வருத்தும் குணம்.

6. சுந்தேகம்: எதையும் நம்பாத தன்னமை,

உண்ணமக்கு பறம்பான சிந்தனை (கற்பனை) - எல்லாவற்றையும் எல்லோனையும் சுந்தேகப்படும் தன்னமை - எதிலும் குற்றம் குறைகாணும் குணம்.

7. நயவஞ்சகம்: உள்ளொன்று வைத்து பறமொன்று பேசுதல் - தன் உண்ணமையான முகத்தை மறைத்து நல்லவன் போல் நடித்தல் - உத்தடில்

புன்னைக உள்ளத்தில் விஷம் - கூட இருந்து குழிபறிக்கும் குணம், கலகழுட்டும் குணம். நன்றியின்மை - நம்பிக்கை துரோகம், வாக்குறுதியை மீறுதல் - பொய் பேசுதல், பறம் பேசுதல், ஏமாற்றுதல் - ஓட்டு கேட்கும் திருட்டு குணம்.

8. பொறுத்தமை: பிறர் வளர்ச்சியை சுகித்து கொள்ள முடியாத மனநிலை - எல்லோரும், எல்லா விஷயங்களிலும் தன்னைவிட மட்டமாக இருக்க வேண்டும் என்கிற மனநிலை - தனக்கு கிடைக்காத பொருள் யாருக்கும் கிடைக்கக்கூடாது என்கிற மனநிலை.

9. கொரவம்: மதிப்பு, மரியாதை, பாராட்டு எதிர்பார்த்தல் - உயிரைவிட மானத்தை பெரியதாக மதித்தல் - வறட்டு கொரவத்திற்காக வைராக்கியத்தோடு பிடிவாதம் பிடித்தல்.

10. ஆணவம்: நான் என்கின்ற எண்ணைம்,

என்னைப்போல் யாரும் இல்லை என்ற அகங்காரம், தலைகளம் - தற்பெருமையில் இன்பம் காணுதல் - எனது என்கின்ற எண்ணைம், சுகலமும் தனது கட்டுப்பாட்டில் இருக்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்த்தல்.

கீரு மனிதன் ஆத்மா காந்தி அடைந்து முக்தி அடைய மேற்கண்ட கெட்ட குணங்கள்தான் தடையாக உள்ளது. இனவைகளை மனதில் இருந்து நிக்கிய மனித ஆத்மா, நிச்சயமாக இருதி உண்கமையான ஆதிமகாசக்தியாகிய இறைவனை விநாகுங்கி, இறை அருள் பெற்று ஆத்ம காந்தி அடைந்து முக்தி அடைகிறது.

பாபாஜியின் உபதேச முத்துக்கள்

1. அன்பின் மூலமாகிய இறைவனை, அன்பின் மூலமாகத்தான் அடையமுடியும்.
2. அன்பைத்தேடு இறுதியில் இறைவனைக் கந்திப்பாய்; (அல்லது) இறைவனைத் தேடு இறுதியில் அன்பை கந்திப்பாய்.

3. உன்னை படைத்தி இறைவன், உன்னை நேஞ்சிக்கும் அளவிற்கு, உன்னை யாரும் நேஞ்சிக்க முடியாது.
4. அகங்காரமே துன்பத்திற்குக் காரணம். அகங்காரமற்ற நேஞ்சையான வாழ்க்கையால் மட்டுமே ஆத்மா, ஷாந்தி நிறைவேய அடைய முடியும் என்று வேதம் கூறுகிறது.
5. பானைவனம், தண்ணீரின் மகிழையால் சோனைவனம் ஆவதுபோல், கல்மனம், கண்ணீரின் மகிழையால், கனிந்த மனமாக மாறிவிடுகிறது.
6. இறைவன் எல்லா ஆத்மாவிற்கும் முழு சுதந்திரம் கொடுத்துவிட்ட காரணத்தால், சம்மந்தப்பட்ட ஆத்மா தானாக முடிவெடுத்து திருந்தினாலொழிய எந்தவொரு ஆத்மாவையும் யாராலும், ஏன் மகான்களாலும் கூட திருத்தவே முடியாது.
7. அழும் குழந்தை, தாயால் உடனடியாக கவனிக்கப்படுவது போல, மனமுடைந்து

அழுகின்ற ஆத்மாக்களும், உடனடியாக இறைவனால் கவனிக்கப்படுவர்.

8. சொதிக்கும் நீரில் முகத்தை காண இயலாது. அதேபோல் உணர்வுகளால் பொங்கிக் கொண்டிருக்கும் மனிதனால் இறைவனை உணர இயலாது.

7. அகங்காரம் அற்ற இறைவனை, அகங்காரம் உள்ளவர்களால் நெருங்கவே முடியாது.

8. அன்பின் அதிபதியாகிய இறைவனை, அன்பற்றவர்களால் நெருங்கவே முடியாது.

9. குழந்தை உள்ளம் கொண்ட இறைவனை, குழந்தை உள்ளமற்றவர்களால் நெருங்கவே முடியாது.

10. சமாதான விரும்பியான இறைவனை, சன்னட விரும்பிகளால் நெருங்கவே முடியாது.

11. பேரின்பத்தின் அதிபதியாகிய இறைவனை, சிற்றின்ப அடிமைகளால் நெருங்கவே இயலாது.

12. ஆரோக்கியத்தின் அதிபதியாகிய இறைவனை, ஆத்மாவில் பினி உள்ளவர்களால் நெருங்களே முடியாது.

13. பொறுமைக்கு அதிபதியான இறைவனை, பொறுமை அற்றவர்களால் நெருங்களே இயலாது.

14. இரக்கத்திற்கு அதிபதியான இறைவனை,

இரக்கமற்றவர்களால் நெருங்களே முடியாது.

15. மன்னிக்கும் குணம் உள்ள இறைவனை, மன்னிக்கும் குணம் அற்றவர்களால் நெருங்களே இயலாது.

16. அன்பு, அகங்காரத்தைக் கொண்றுவிடுகிறது.

அகங்காரம், அன்பைக் கொண்றுவிடுகிறது.

17. முழுக்க, முழுக்க தொய்வத்தின் கட்டளைகளுக்கு கட்டுப்பட்டு வாழும் வாழ்க்கையே ‘தொய்வீக வாழ்க்கை’ என்று அழைக்கப்படுகிறது.

18. இறைவனைடைய வார்த்தைகளை மனப்புரவமாக ஏற்றுக்கொண்டு அதன் படி

வாழ்வதே தவவாழ்க்கை என்று வேதம் கூறுகிறது.

19. அன்பு' ஒன்றே இணைப்பு சக்திக்கு மூலகாரணமாக அமைந்துவிடுகிறது.

20. அன்பு இல்லாத இடத்தில் பிரிவினை தலைவிரித்தாடுகிறது.

21. தொடர்ந்து நற்கருமங்களை மட்டும் செப்புக் கொண்டிருக்கும் ஆத்மா, நிச்சயமாக இறுதி உண்மையான இறைவனின் நெருங்கத்தை பெற்றே திரும்.

22. புண்ணிய கர்மாக்கள் நேர்மறை சிந்தனைகளை அளிக்கிறது. பாவ கர்மாக்கள் எதிர்மறை சிந்தனைகளை அளிக்கிறது. ஆகனேதான், மனிதர்களை, புண்ணிய கர்மாக்களை மட்டும் செய்யும் படி இறைவன், வேதங்கள் மூலம் அறிவுறுத்துகிறான்.

23. அன்பிற்கு மட்டுமே அடிமையாகும் குணமுடைய ஆத்மாக்களுக்கு மட்டுமே,

காலப்போக்கில் இறைவனுடைய நெருக்கம் கிடைக்கிறது.

24. உபர்ந்த நிலையை அடைந்த ஆக்மாக்கள், எப்பொழுதும், இறைவன் தன்னை சுண்காணித்துக் கொண்டிருக்கிறான் என்று வேதம் கூறும் உண்மையை மனப்புரவமாக நம்பி நான்கு சுவர்களுக்கு மத்தியிலும் இறைவனுக்கு பயந்து வாழ்வார்கள்.

25. இறைவன் யாருக்கு அருள் செய்ய விரும்புகிறானோ, அவர்களுக்கு அதிகமான மனவைகளை அளித்து, இதயத்தை உடைத்து, அவர்களின் இதயம் தன்னை நோக்கி திரும்ப அருள் செய்கிறான்.

26. இறைவன் அளித்த கதந்திரத்தை, மீண்டும், இறைவனின் திருவடிகளில் சமர்ப்பித்து, இறைவனின் வார்த்தைகளுக்கு கட்டுப்பட்டு வாழும் செயலே, பரிபூரண இறை சரணாக்கி என்று அழைக்கப்படுகிறது.



