

மே 04, 2015

அன்புடன் சமைப்பத

லண்டனின் ஆரம்ப நாட்களில், சமையல் முழுவதையும் தாதி ஜானகி தான் செய்வார் - அவர் ஓர் மிகவும் நல்ல சமையல்காரர்! அவர் உணவில் அதிகமாக யோக சக்தியை நிரப்புவார், அதன் மூலம் ஆத்மாவிிற்கும் உடலிற்கும் பராமரிப்பு வழங்குவார். நான் ஒருமுறை அவர் பருப்புச் சமைத்தைப் பார்த்தேன். அவர் கொதிக்கும் பருப்பில் ஒரு கரண்டி வெண்ணெய் சேர்த்துக்கொண்டிருந்தார். நான் அதைப் பார்த்துக்கொண்டிருந்தபோது, வெண்ணெய் மெதுவாக அந்தக் கரண்டியிலிருந்து நழுவுவதைப் பார்த்தேன். அந்த வெண்ணெய் நழுவியதுடன் கூடவே அவருடைய அன்பும் சக்தியும் மெதுவாக நழுவியதுபோல் இருந்தது.

ஒவ்வொரு ஞாயிற்றுக்கிழமையும் தாதியுடன், தரையில் அமர்ந்து மதுவனத்தில் சாப்பிடுவது போல், நாங்கள் பிரம்மா போஜனம் சாப்பிடுவோம். அந்த உணவு எங்களை அடுத்த ஞாயிற்றுக்கிழமை வரை பராமரித்தது.

விவேகம் நிறைந்த வார்த்தைகள்

நினைவில் கொள்ளுங்கள்: நாம் என்ன உணவு சாப்பிடுகின்றோமோ அது நம் மனதை பாதிக்கும். நீங்கள் சமைக்கும் போது உங்கள் எண்ணங்கள் மீது அதிகக் கவனம் செலுத்த வேண்டும்! நாம் சமைக்கும் உணவு யக்யத்தின் உணவாகும். அதனால் இதை வீணாக்காதீர்கள்! உணவு மனதையும் உடலையும் ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க உதவ முடியும். முக்கியமான விஷயம் என்னவென்றால், நான் உயர்ந்த எண்ணங்களை வைத்திருக்க வேண்டும். உயர்ந்த எண்ணங்கள் மூலமாகத் தான் நீங்கள் கடவுளின் குழந்தை என மற்றவர்கள் உங்களை அடையாளம் கொள்வார்கள். உயர்ந்த எண்ணங்களை உடையவர் எங்கு அமர்ந்திருந்தாலும் அவர் கடவுளின் குழந்தை என்று அறிந்துக்கொள்ளப்படுவார்கள்.

ஆத்மா உடலில் இருக்கின்றது, மேலும் நாம் நம்மைப் பராமரித்துக்கொள்ள மூன்று வேளை உணவு சாப்பிடுகின்றோம். அந்த மூன்று வேளை உணவிலிருந்து நாம் அதிகமான சக்தியையும் ஆற்றலையும் பெறுகின்றோம். அதே முறையில், சக்தி வாய்ந்த நினைவு என்னும் ஊட்டமளிக்கும்

உணவை ஒரு நாளில் மூன்று முறை சாப்பிட வேண்டும். நினைவு என்னும் உணவு அதிகாரத்தைக் கொடுக்கின்றது. இது மிகவும் எளிமையான விஷயம். மேலும் அது புரிந்து கொள்வதற்கும் மிகவும் எளிமையாக உள்ளது. உலகில், ஒரு குடும்பத்தில் அன்புடன் உணவு சமைக்கப்பட்டால், அந்த உணவு குடும்பத்தைக் ஸ்தூலமாகப் பாராமரிப்பதுடன் குடும்பத்தில் அன்பை அதிகரிக்க உதவுகின்றது. குடும்பத்தில் உணவு அன்புடன் சமைக்கப்படவில்லை என்றால், அங்குப் பெரும்பாலும் சண்டை சச்சரவுகள் இருக்கும். இப்போது ஒரு முழுமையான பிராமணர் ஆகின்ற பயிற்சியைச் செய்யுங்கள் - எளிதாக ஓர் தேவதை ஆகக் கூடியவர் பின்னர் ஓர் தெய்வம் ஆக முடியும் - இப்படிப்பட்டவர் ஆகுங்கள்!

பாபா நமக்குக் கொள்கைகளைக் கொடுத்திருக்கின்றார்; தூய உணவை சாப்பிடுங்கள், உயர்ந்த எண்ணங்களைக் கொண்டிருங்கள். யாருடைய அல்லது எதனுடைய செல்வாக்கின் கீழும் வராதீர்கள். நல்ல சகவாசத்தை வைத்திருங்கள். இது மிகவும் முக்கியம். இனிமையான வார்த்தைகள் மற்றவர்களின் இதயங்களை அடைகின்றன. அதனால் இனிமையாகவும் அன்புடனும் பேசுவதில் கவனம்

செலுத்துங்கள். சமையல் செய்யும் போது தூய
எண்ணங்களைச் சிந்தியுங்கள். உணவு மனதை பெரும்
அளவில் பாதிக்கின்றது. இது ஒரு முக்கியமான சேவை.
பாபாவின் நினைவில் சமையல் செய்யுங்கள், பரிமாறுங்கள்,
சாப்பிடுங்கள்.

திருஷ்டிக்கான கருத்து

நான் பொறுமையான கண்கள் மூலம் உலகை பார்க்கிறேன்.
ஒவ்வொருவரையும் தங்களின் பாகங்களை நடிக்கும்போது
அவர்களை நான் மதிக்கின்றேன்.

கர்ம யோகக் கருத்து

நீங்கள் ஒவ்வொரு நாளும் உங்கள் உணவை தயாரிக்கும்போது,
ஒவ்வொரு அடியிலும் கவனமாக இருக்க வேண்டும் என்பதில்
சிறப்புக் கவனம் செலுத்துங்கள். எண்ணங்களின் சக்தி
உணவில் கூடுதலாக அன்பை புகட்ட முடியும் என்பதை
நினைவில் கொள்ளுங்கள்.