

பயிற்சிமுறையில் நிலைநிறுத்துதல் - தியானம்

நிகழ்ச்சி உதவியாளருக்கான பொருளடக்கம்

இத்தொகுப்பு ஒரு முழுநாள் நிகழ்ச்சியாக, காலை சத்சங்கத்திற்குப் பின் துவங்கி, மாலை சத்சங்கத்திற்கு முன் முடிவடைவதாக வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. தங்கள் மையச் செயல்பாட்டிற்கு ஏற்றவாறு நேரத்தை மாற்றி அமைத்துக்கொள்ளலாம். ஒவ்வொரு செயல்பாட்டிற்கும் தேவைப்படும் கால அவகாசத்தை இத்தொகுப்பின் ஒவ்வொரு பகுதியிலும் அடைப்புக் குறியிட்டுக் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

திட்டமிடப்பட்ட ஒருநாள் அட்டவணை

நிகழ்ச்சியின் முதல் பகுதி (1மணி 40நிமிடம்)

1. நிகழ்ச்சிக்கு வரவேற்றல் மற்றும் அறிமுகம் (15 நிமிடம்)
2. ஆயத்த விளக்கங்கள் (15 நிமிடம்)
3. குழுவாக இணைந்து செயல்படுதல் (1மணி 10 நிமிடம்)

தேநீர் இடைவேளை (20 நிமிடம்)

இரண்டாம் பகுதி (30 நிமிடம்)

4. தியானம் பற்றிய பவர் பாய்ண்ட் (20 நிமிடம்)
5. விஸ்பர்ஸ் ஃபர்ம் தி ப்ரைடர் வோர்ட் (10 நிமிடம்)

உணவு இடைவேளை (1மணி)

மூன்றாம் பகுதி (1மணி 40நிமிடம்)

6. இருவர் இணைந்து செயல்படுதல் (1மணி)
7. தியானம் மற்றும் உள்நிலையை தக்கவைத்துக்கொள்ள பயிற்சி (40 நிமிடம்)

தேநீர் இடைவேளை (15 நிமிடம்)

நான்காம் பகுதி (1மணி)

8. வீடியோ: அந்தமான் நிக்கோபார் அப்யாசிகளுடன் மாஸ்டர் ஆற்றிய உரை (30 நிமிடம்)
9. சிந்தித்தலும், தொகுத்தளித்தலும் (15 நிமிடம்)
10. நிகழ்ச்சியை நிறைவுசெய்தல் மற்றும் கருத்து பெறுதல் (15 நிமிடம்)

ஞாயிற்றுக்கிழமை முழுநாள் நிகழ்ச்சிக்கான மாதிரி அட்டவணை

காலை 7.30 - 8.30	சத்சங்கம்
காலை 8.30 - 9.00	தியானம் என்ற தலைப்பில் படித்தல்/ ஒலிப்பதிவைக் கேட்டல்
காலை 9.00 - 9.45	காலை உணவு
காலை 9.45 - 10.00	நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்கப் பதிவு செய்தல்
காலை 10.00 - 11.40	நிகழ்ச்சியின் முதல் பகுதி: <ul style="list-style-type: none"> • நிகழ்ச்சிக்கு வரவேற்றல் மற்றும் அறிமுகம் (15 நிமிடம்) • ஆயத்த விளக்கங்கள் (15 நிமிடம்) • குழுவாக இணைந்து செயல்படுதல் (1மணி 10 நிமிடம்)
காலை 11.40 - 12.00	தேநீர்
பிற்பகல் 12.00 - 12.30	இரண்டாம் பகுதி: <ul style="list-style-type: none"> • தியானம் பற்றிய பவர் பாய்ண்ட் விளக்கம் (20 நிமிடம்) • விஸ்பர்ஸ் ஃபர்ம் தி ப்ரைடர் வோர்ல்ட் (10 நிமிடம்)
பிற்பகல் 12.30 - 1.30	மதிய உணவு
மாலை 2.00 - 3.40	மூன்றாம் பகுதி: <ul style="list-style-type: none"> • இருவர் இணைந்து செயல்படுதல் (1மணி) • தியானம் மற்றும் உள்நிலையைத் தக்கவைத்துக்கொள்ள பயிற்சி (40நிமிடம்)
காலை 3.40 - 4.00	தேநீர்
மாலை 4.00 - 5.00	நான்காம் பகுதி: <ul style="list-style-type: none"> • வீடியோ (30 நிமிடம்) • சிந்தித்தலும், தொகுத்தளித்தலும் (15 நிமிடம்) • நிகழ்ச்சியை நிறைவுசெய்தல் மற்றும் கருத்து பெறுதல் (15 நிமிடம்)

மாலை சத்சங்கம் இத்தொகுப்பின் முடிவில் குறிப்பிடப்படாததை நீங்கள் கவனித்திருப்பீர்கள். இந்த முழு நாள் நிகழ்ச்சியில் கிரகித்துக்கொண்டவற்றை முழுமையாக உள்வாங்கிக்கொள்ள போதிய நேரம் வழங்கவே இவ்வாறு அமைக்கப்பட்டுள்ளது. மாஸ்டரின் உரையை திரையில் பார்ப்பதுடன் இத்தொகுப்பு முடிவடைகிறது.

உங்கள் மையத்திற்குத் தகுந்தவாறு அட்டவணையை அமைத்து, சத்சங்கத்தை இணைத்துக்கொள்வது வரவேற்கப்படுகிறது.

ஆயத்தம்: தேவையான சாதனங்கள்

- **பதிவு செய்வதற்கு:**
 - இக்கோப்பின் முடிவில் தரப்பட்டுள்ள பதிவு செய்வதற்கான விண்ணப்பத்தை வழங்க ஒரு மேடை தேவை.
 - அன்றைய நாள் அட்டவணையை, உங்கள் மையத்தில் பார்வையில் நன்கு புலப்படும் இடத்தில் ஒட்டி வைக்கவும்.
 - நாட்குறிப்பு வாங்க விரும்பும் அப்யாசிகளின் வசதிக்காக பதிவு செய்துகொள்ளும் இடத்தில் அப்யாசி டைரிகளை விற்கலாம்.
- **கூட்டத்தொடரை இயக்குவதற்கு:**
 - குழுக்கள் பயன்படுத்த கூடுதலாக ஒரு மைக்
 - ஒலிப்பெருக்கி
 - ஒலிப்பதிவு கோப்புகளை இயக்க ஒரு கணினி
 - பவர் பாய்ண்ட், வீடியோ மற்றும் விஸ்பர்ஸ் இவற்றிற்காக ஒரு *ப்ரொஜக்டர்*
 - திரை நிகழ்ச்சிகளைப் பிரதிபலிக்க வெள்ளைத் திரை அல்லது சுவர்
- **ஒளிபரப்ப கணினியில் தயாராக வைக்கவேண்டிய சாதனங்கள்**
 - தியானம் பற்றிய பவர் பாய்ண்ட்
 - இக்கோப்பில் இடம்பெற்றுள்ள *விஸ்பர்ஸ்* செய்தி. அதை அச்சிடவோ, பங்கேற்பாளர்களுக்கு விநியோகிக்கவோ கூடாது.
- **முன்னதாகவே அச்சிட்டு வைக்கப்பட வேண்டியவை:**
 - எஸ்பிடி - அப்யாசி -தியானம்-101-தமிழ்- பங்கேற்பாளருக்கான பொருளடக்கம்
 - அந்நாளிற்கான அட்டவணை
 - பங்கேற்பாளர் கருத்துப்படிவம்
- **தேவையான ஆடியோ வீடியோ தொகுப்புகள்:**
 - வீடியோ: ' *ஹீ, ஹுக்கா அண்ட் ஐ* ' தொகுப்பிலிருந்து "தியானம்"
 - வீடியோ: *ஸ்பேஸ் டைம் அண்ட் ப்ரஃபெளண்ட் மெடிடேஷன்* - மே 2012 :
 - வீடியோ: சகோதரர் கம்லேஷ் படேல், ஜூன் 2012-ல் ஒமேகா பள்ளியில் பயின்ற மாணவர்களுக்கு ஆற்றிய உரையிலிருந்து ஒரு பகுதி

மேலே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள ஆடியோ மற்றும் வீடியோக்கள் இத்தொகுப்பிற்கான சாதனங்களுடன் வழங்கப்பட்டுள்ளன. உங்களது பிரதி சரியாக இயங்குகிறதா என்பதை நிகழ்ச்சிக்கு முன்பே உறுதி செய்துகொள்ளவும்.

ஒரு உடற்பயிற்சிகள் அல்லது சிறிய விளையாட்டுகளை ஆலோசித்து நீண்டநேர பகுதிகளுக்கு இடையே நிகழ்த்தலாம். குறிப்பாக, பிற்பகல் நிகழ்ச்சியின்போது இது உறுதுணையாக இருக்கும்.

இத்தலைப்பு மற்றும் தொகுப்பைப் பற்றிய தெளிவான கருத்தைப் பெற இவற்றை சில நாட்கள் முன்பாகவே படிக்குமாறும், கீழேயுள்ள வழிக்காட்டுதல்களைப் பின்பற்றுமாறும் உதவியாளர்களைக் கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

உதவியாளர்களுக்கான வழிகாட்டுதல்கள்

இக்கோப்பு, இத்தொகுப்பைப் படிப்படியாகப் பின்பற்ற உதவும் வகையில் அமைக்கப்பட்டுள்ளது. இத்தொகுப்பிற்கான செயற்பாடுகளும், படிக்கவேண்டிய விஷயங்களும் இதில் அடங்கியுள்ளன. இதன் நகல் ஒன்றினை வைத்துக்கொண்டு, அவற்றை நிகழ்ச்சிக்கு முன்பாகப் படித்து, நிகழ்ச்சியின்போது பயன்படுத்திக்கொள்ளவும்.

காலை சத்தங்கத்திற்குப் பின் 'தியானம்' என்ற தலைப்பிலான வீடியோ (21 நிமிடம்)

உங்கள் மையத்தில், ஆடியோ/வீடியோ சாதனங்கள் தியான நிலையத்தினுள் இருப்பின், பின்வரும் மாஸ்டரின் உரையை காலை தியானத்திற்குப்பின் திரையிடப் பரிந்துரைக்கிறோம்.

சீடி 3: ' ஹீ, ஹுக்கா அண்ட் ஐ ' என்ற வீடியோவிலிருந்து 'தியானம்' என்ற தலைப்பு (40:16 நிமிடத்திலிருந்து துவங்கவும்)

பதிவு செய்தல் (15 நிமிடம்)

பதிவு படிவத்தில் தங்கள் பெயர்களைப் பதிவு செய்துகொள்வதற்காக, நிகழ்ச்சி துவங்குவதற்கு 15 நிமிடங்கள் முன்னதாகவே வருமாறு பங்கேற்பாளர்களைக் கேட்டுக்கொள்ளவும். பங்கேற்பாளர்கள் படிப்பதற்கான தொகுப்பேட்டினை, பதிவு செய்துகொள்ளும் நேரத்திலோ அல்லது நிகழ்ச்சி துவங்குவதற்கு சற்று முன்னதாகவோ வழங்கலாம். தங்கள் மையத்திற்குத் தக்கவாறு அமைக்கப்பட்டுள்ள அந்நாளிற்கான கால அட்டவணையை அனைவரும் பார்க்கும்படியான இடத்தில் பார்வைக்கு வைக்கவும்.

நிகழ்ச்சியின் முதல் பகுதி (1 மணி 40 நிமிடம்)

1. நிகழ்ச்சிக்கு வரவேற்றல் மற்றும் அறிமுகம் (15 நிமிடம்)

நிகழ்ச்சி உதவியாளர்களுக்கான அறிவுரைகள்: அனைவரையும் வரவேற்க 15 நிமிடங்கள் எடுத்துக்கொள்ளவும், இதில் மாஸ்டரின் மேற்கோள்கள் மற்றும் நமது சுய-சிந்தனையின் மூலம் கற்கிறோம் என்பதை விளக்கவும். இத்தகைய செயற்கூடங்களின் குறிக்கோள், ஒரு கொடுக்கப்பட்ட தலைப்பில் நமது அறிவை விரிவுபடுத்துவது மட்டுமின்றி, நமது ஆன்ம உணர்வைத் தூண்டுவதும், பயிற்சியில் நமது மனப்பான்மையைப் புதுப்பிப்பதும் ஆகும்.

சுய ஆய்வு மற்றும் சிந்தனைக்கான பல பயிற்சிகள் இதில் இடம் பெறும். உங்கள் பயிற்சி உங்களை எதுவரை இட்டுச் சென்றுள்ளது என்பதையும் மற்றும் அதை இன்னும் செம்மைப்படுத்துவதற்கான வழிகளையும் நிதானமாக சிந்திக்க பங்கேற்பாளர்கள் வரவேற்கப்படுகிறார்கள்.

இத்தொகுப்பின் குறிக்கோள், பங்கேற்பாளர்களுக்கான வழிகாட்டுதல்கள் மற்றும் அன்றைய நாளின் அட்டவணை ஆகியவற்றைப் படிக்கவும்.

இத்தொகுப்பின் குறிக்கோள்கள்:

- சுய சிந்தனை மற்றும் ஆய்வின் மூலம் தற்போது நீங்கள் தியானம் செய்யும் முறையை உணர உங்களுக்கு உதவுதல்.
- மாஸ்டர்கள் நமக்கு அளித்த தியான வழிமுறையின் முக்கியத்துவத்தையும், அதை எத்தகைய மனப்பான்மையுடன் செய்யவேண்டும் என்பதையும் தெளிவாக புரிந்துகொள்ளச் செய்தல்.
- ஆழ்ந்த சுய ஆய்வு மற்றும் சிந்தனை மூலம் உங்கள் தியானத்தை செம்மைப்படுத்த உங்களிடம் நீங்கள் கொண்டுவர வேண்டிய மாற்றங்களை அறிந்துகொள்ளச் செய்தல்
- தியானம் மற்றும் சகஜ மார்க்க தியானம் என்றால் என்ன என்பதை வருங்கால அல்லது புதிய அப்யாசிகளுக்கு எளிமையான மற்றும் தெளிவான வழியில் விளக்குதல்

பங்கேற்பாளருக்கான வழிமுறைகள்

- திறந்த மனதுடனும், இதயத்துடனும் பங்குபெற முயலுங்கள்.
- கொடுக்கப்பட்ட தலைப்பின் மீது கவனத்தை செலுத்துங்கள்.
- உங்கள் சொந்த அனுபவத்திலிருந்து பேச முயலுங்கள். போதிப்பதைத் தவிருங்கள்.
- மற்றவர்கள் உரையாடும்போது குறுக்கிடாமல் திறந்த மனதுடன் கேளுங்கள்.

2. ஆயத்த விளக்கங்கள் (15 நிமிடங்கள்)

நிகழ்ச்சி உதவியாளர்களுக்கான அறிவுரைகள்: தங்கள் காலை தியானத்தை எவ்விதம் செய்கின்றனர் என்பதை விவரிப்பதே இப்பயிற்சியின் குறிக்கோள் என்பதை பங்கேற்பாளர்களுக்கு விளக்கவும். பதில்களை தங்கள் நாட்குறிப்பில் எழுதுவதற்கு முன்னர், சிந்திக்க (அதாவது ஆழ்ந்து கவனிக்க) போதிய நேரம் எடுத்துக்கொள்ளுமாறு கேட்டுக்கொள்ளவும்.

ஒவ்வொரு கேள்வியையும் ஆழ்ந்து சிந்திக்கப் போதிய நேரம் எடுத்துக்கொண்டு, உங்கள் பதில்களை உங்கள் நாட்குறிப்பில் எழுதவும். இந்த செயல்முறையை எவ்வாறு செய்யவேண்டும் என்பதை விவரிக்காமல், 'நான்', 'எனது' என குறிப்பிட்டு, நீங்கள் எவ்வாறு செய்கிறீர்கள் என்பதை விளக்கவும். இது உங்களது சுய குறிப்பு மட்டுமே - மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்துகொள்ளப்பட மாட்டாது.

1. எத்தனை மணிக்கு நான் காலை தியானத்தைச் செய்கிறேன்?
2. காலையில் நான் எழுவுது முதல் தியானத்திற்கென அமரும் கணம் வரை என்னென்ன செய்கிறேன்?
3. காலை தியானத்தை நான் எவ்வாறு செய்கிறேன்?
4. எவ்வளவு நேரம் நான் காலையில் தியானம் செய்கிறேன்?
5. தியானத்தின்போது நான் தியானம் செய்கிறேனா அல்லது என் எண்ணங்களைப் பின்தொடர்கிறேனா?
6. காலை தியானத்தை எந்த அளவிற்கு நான் முறையாகச் செய்கிறேன்?
7. தியானப் பயிற்சியினால் நான் பலனடைவதாக நினைக்கிறேனா? ஆம் எனில் அந்த பலன்கள் யாவை?
8. லட்சியத்தை அடையும் முயற்சியில் தியானம் எவ்வழியில் எனக்கு உதவுகிறது?
9. தியானம் செய்வதில் ஏதேனும் இடர்பாடுகள் இருப்பின், அவை யாவை?

இந்த நிகழ்ச்சியின்போது, நீங்கள் ஏதேனும் முக்கியமாக அல்லது உள்முகமாக உணர்ந்தால் அதைக் குறித்து வையுங்கள். இந்நிகழ்ச்சியின் இறுதியில் சிந்தித்தல் மற்றும் தொகுத்தளித்தல் பகுதிக்கு அது உதவும்.

3. குழுவாக செயல்படுத்தல்: (1 மணி 10 நிமிடங்கள்)

நிகழ்ச்சி உதவியாளர்களுக்கான அறிவுரைகள்: ஒரு பிரிவிற்கு ஒரு உதவியாளர் வீதம் சிறு குழுக்களை அமைக்கவும். உதவியாளர்கள் மற்றும் பங்கேற்பாளர்களின் எண்ணிக்கையைப் பொறுத்து குழுக்களின் எண்ணிக்கை வேறுபடலாம். உதாரணமாக ஒரு குழுவில் 6 - 8 பங்கேற்பாளர்களும், ஒரு உதவியாளரும் இருப்பது நல்லது.

தியானம்பற்றி நாம் என்ன புரிந்துகொண்டிருக்கிறோம் என்பதை அறிவதும், மாஸ்டரின் வார்த்தைகளில் இருந்து தியானம் மற்றும் அதன் அம்சங்களை இன்னும் நன்கு கற்றுக்கொள்வதுமே இப்பயிற்சியின் குறிக்கோளாகும்.

கீழ்க்கண்ட 'கருத்துக்களைத் தெரிவிப்பதற்கான விதிமுறைகளை' நீங்கள் உரக்கப்படிக்கவும். அதேநேரம் பங்கேற்பாளர்களையும் தங்கள் கையேட்டிலிருந்து மனதில் வாசிக்கும்படி கூறவும்.

கருத்துக்களைத் தெரிவிப்பதற்கான விதிமுறைகள்

“வேலை செய்வதற்கான மனப்பான்மைதான் முக்கியமே தவிர வேலை முக்கியமல்ல.

நாம் செய்யும் காரியத்தைவிட, அதனை செய்யும் விதம்தான் மிக முக்கியம்.” - சாரிஜி

கருத்துப் பரிமாற்றத்திற்கு முன்பு கவனிக்கவேண்டியவை:

- நாம் நமது தற்போதைய மனோபாவத்தை கவனித்து, உள்முக ஆன்மீக நிலையின் விழிப்புணர்வை ஆழப்படுத்தி, நமது இதயங்களுக்குள் செல்ல சில நிமிடங்கள் எடுத்துக்கொள்கிறோம். வேறுவிதமாகக் கூறினால் அது தெய்வீக நினைவில் இருத்தல் ஆகும்.
- இந்நிகழ்ச்சியின் மேம்பாட்டிற்காக, ஆக்கப்பூர்வமான, சூட்சுமமான அமைதியான ஆலோசனைகளை நாம் வழங்குவோம்.

இந்நிகழ்ச்சிகளின் போது:

- நாம் சாத்தியமானவரை அவரது நிலையான நினைவில் இருப்போம். இவ்வாறாக நமது இதயத்துடன், நமது உள்முக மாஸ்டருடன் இணைந்திருப்போம்.
- குழுவிற்குள் நடக்கும் அனைத்தும் ரகசியமாக வைக்கப்படும் என்பதைப் பங்கேற்பாளர்களுக்கு நினைவுபடுத்துகிறோம்.
- ஒரு நபர் பேசி முடிக்கும் வரை இடையில் குறுக்கிடாமல் கவனமாக திறந்த மனதுடன் கவனிப்போம்.
- ஒருவர் பேசும்போது ஏதாவது கருத்து தோன்றினால், கேட்டுக்கொண்டிருக்கும்போதே சுருக்கமாகக் குறிப்பு எடுத்துக் கொள்வோம்.
- மனதில் எழும் மதிப்பீடு செய்யும் எண்ணங்களைப் புறக்கணிப்பதுடன் நமக்கு பதிலளிக்கத் தோன்றுவதையும் புறக்கணிப்போம். தேவைப்பட்டால் நம் மனோபாவத்தை மீண்டும் சரி செய்து கொள்வோம்.
- பேசும் போது தெளிவாக, எளிமையாக கொடுத்த தலைப்பை விட்டு விலகாமல் பேசுவோம்.
- நீங்கள்/அவர்கள்/அவள்/அவன் என்று முன்னிலை படர்கையில் கூறுவதற்கு பதிலாக நான், நாம் என்று ஒருமை அல்லது பன்மையில் பேசுவோம்.
- மற்றவர்களின் கருத்துக்களில் குற்றம் காண்கின்ற அல்லது புறக்கணிக்கின்ற அல்லது அவற்றைத் தகுதியற்றதாக நினைக்கின்ற மனப்போக்கைத் தவிர்ப்போம்.
- கொடுக்கப்பட்ட தலைப்பை விட்டு குழு விலகினால், தலைப்பில் நம்மை மையப்படுத்த சில வினாடிகள் கேட்டுக்கொள்வோம்.
- பயன் இல்லையெனில், பிரார்த்திப்போம்!

இந்நிகழ்ச்சிகளின் முடிவில்:

- முடிவில் சுருக்கமான கருத்துத் தொகுப்புடன், அடுத்த நிகழ்ச்சிக்கான செயற்பாடுகளை அறிவித்து, நிறைவு செய்வோம்.
- கலைவதற்கு முன், பங்கேற்பாளர்கள் அளித்த உதவிக்கு நன்றி தெரிவித்து, தேவைப்பட்டால், சற்று நேரம் மௌனமாக அமர்ந்து பின்னர் பிரிவோம்.

கற்றுணரும் செயற்பாட்டில் பரஸ்பரம் உதவும்போது போதிப்பதைத் தவிர்க்குமாறு பங்கேற்பாளர்களிடம் விளக்கவும். கருத்துக்களைத் தெரிவிப்பதற்கான முன்பு படித்த விதிமுறைகளைப் பின்பற்றி. ஒருவர் பேசும்போது மற்றவர் குறுக்கிடாமல் ஆர்வத்துடன் கவனிக்கவும். மேலும் மதிப்பீடு செய்வதையும் தவிர்க்கவும்.

நிகழ்ச்சி உதவியாளர்களுக்கான அறிவுரைகள்:

1. உங்கள் பிரிவில் உள்ள அப்யாசிகளை இரண்டு குழுக்களாக பிரிக்கவும் - குழு 1 மற்றும் குழு 2;
2. 'காலை நிகழ்ச்சி : குழு 1 படிப்பதற்கான விளக்கத் தொகுப்புகள்' என்ற தலைப்பை குழு 1 ல் உள்ளவர்களையும், 'காலை நிகழ்ச்சி : குழு 2 படிப்பதற்கான விளக்கத் தொகுப்புகள்' என்ற தலைப்பை, குழு 2 ல் உள்ளவர்களையும் அவரவர்களுக்குக் கொடுக்கப்பட்ட கையேட்டில் படிக்குமாறு கூறவும். ஒவ்வொரு குழுவும் தங்கள் குழுவின் பகுதியினை மட்டுமே படிக்கவேண்டும். படிப்பதற்கு சுமார் 30 நிமிடம் எடுத்துக்கொள்ளவும். குழுவில் தனித்தனியாகப் படிக்க விரும்பும் ஒவ்வொருவரையும் உரக்கப் படிக்கச் சொல்லி ஊக்குவிக்கலாம்.
3. பங்கேற்பாளர்கள் போதிய நேரம் எடுத்துக்கொண்டு அதிலுள்ள ஒவ்வொரு மேற்கோளையும் நன்கு புரிந்துகொள்ளும் வகையில் படிப்பது முக்கியம். தங்களுக்கு முக்கியமான கருத்துகளை அடிக் கோட்டு/அடையாளக்குறியிட்டுக் கொள்ளலாம் என எடுத்துக் கூறவும். ஒவ்வொரு மேற்கோளுக்குப் பின்னும் ஒரு சிறிய இடைவேளி விட்டு, அதனை மீண்டும் தாமத படிக்கும்படி பங்கேற்பாளர்களைக் கேட்டுக்கொள்ளவும்.
4. இவ்வனைத்து அறிவுரைகளையும் உங்கள் பிரிவிலுள்ள அனைவருக்கும் கூறியபின், குழு 1 மற்றும் குழு 2 உறுப்பினர்களை தனித்தனியே அமருமாறு சொல்லவும். இரு குழுவிற்கும் இடையிடையே சென்று அனைத்தும் சீராக நடப்பதை உறுதிசெய்து கொள்ளவும்.
5. படித்து முடித்தபின், உங்கள் பிரிவைச்சேர்ந்த அனைவருடனும் அமர்ந்து, கீழேயுள்ள படிப்பதற்கான விளக்கத் தொகுப்புகள் குறித்து பின்பற்றப்படவேண்டிய விதிமுறைகளைக் கூறவும்.

காலை நிகழ்ச்சி : குழு 1 படிப்பதற்கான விளக்கத் தொகுப்புகள்

தத்துவரீதியான அம்சங்கள் ஓரளவிற்கு உங்கள் மனதை திருப்தி செய்யலாம்.
எனினும் அர்ப்பணிப்புடன் கூடிய பயிற்சிதான் உள்ளார்ந்த தன்மை மாற்றத்தை உண்டாக்கும்.
பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, சிலந்தி வலை பாகம் 3, பக்கம் 101

M1. எதற்காக நாம் தியானம் செய்ய வேண்டும்?

பாபூஜி கூறியது போல, மனம் நம் மீது ஆளுமை பெற்றிருக்கும் தற்போதைய வாழ்க்கை நிலையை மாற்றி அமைப்பதுதான் நாம் தியானம் செய்வதன் முழு நோக்கமாகும். நாம் நம் மனதின் மீது ஆளுமை பெற்றவர்களாக ஆக வேண்டும்.

பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, சகஜ மார்க்க கோட்பாடுகள், பாகம் 4, "ஒழுங்குமுறைக்கட்டுப்பாடு" பக்கம் 133

மனதைப் பழக்கவும், அதன் செயல்களை ஒழுங்குபடுத்தவும் உள்ள முறைகள் மிக எளியவை. (.....) மனதின் செயல்களை சரியான முறையில் கட்டுப்படுத்த வேண்டுமானால் நாம் தியானத்தில் செய்வதுபோல் ஒரு புனிதமான எண்ணத்தில் அம்மனதை நிலைநிறுத்தி, அதிலிருந்து வேண்டாதவற்றையும், தேவைக்கு அதிகமானவற்றையும் அகற்றவேண்டும். காலப்போக்கில் இடைவிடாத பயிற்சியினால் மனம் ஒழுங்குபடுத்தப்பட்டு சீராகிறது. உள்கலக்கமும் வெகுவாக நீக்கப்படுகிறது.

ராம் சந்த்ரா, சத்யோதயம் - வழிகளும் முறைகளும், பக்கம் 27, 28 (2003 பதிப்பு)

மேலை மற்றும் கீழை நாட்டுப் பண்டைய போதகர்கள், எதன் மீது தியானம் செய்கிறோமோ, அதுவாகவே நாம் மாறிவிடுகிறோம் என்று கற்பித்திருக்கிறார்கள். ஆகவே நாம் எதன்மீது தியானம் செய்கிறோமோ, அதனைப் பெறுகிறோம் அல்லது அதுவாக ஆகிவிடுகிறோம் என்பதும், மேலும் நாம் ஏதாவது ஒன்றாக ஆக வேண்டுமானால் அந்த ஒன்றின்மீது மட்டுமே தியானம் செய்ய வேண்டுமேயன்றி, மற்ற எதன்மீதும் கூடாது என்பதும் தெரிய வருகிறது. ஆகவே, மெய்நிலை உணர்தல் அல்லது பரம்பொருளுடன் ஐக்கியமாதல் என்பது நம் லட்சியம் என்றால், நமது தியானத்தின் பொருள் அந்தப் பரம்பொருளைத் தவிர வேறு எதுவாகவும் இருக்கக்கூடாது.

பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, சகஜ மார்க்க கோட்பாடுகள், பாகம் 1, பக்கம் 16

தியானத்தில் முக்கியமான விஷயம் என்னவெனில், அது நிலையான நினைவிற்கு வழிவகுக்க வேண்டும். எந்த ஒன்றின் மீது நான் அடிக்கடி விடாது தியானம் செய்கிறேனோ அது எனது இடைவிடாத சிந்தனையின் பாத்திரம் ஆகிவிடும். தியானம் குறிப்பிட்ட ஒன்றின்மேல் எண்ணத்தை நிலைநிறுத்துவதற்கு மட்டும்தான் உதவுகிறது. நம் விஷயத்தில் அது நம் மாஸ்டர். இதனால், நான் தியானம் செய்யாதபோதும், நான் அவரது நினைவில் மட்டுமே இருக்கின்றேன். ஆகவே தியானத்தின் மூலம் நமக்கு நிலையான நினைவு வருகின்றது. அதுவே தியானத்தின் குறிக்கோளாகும். தியானம் தன்னிலை உணர்தலுக்கு இட்டுச் செல்வதில்லை - தயவு செய்து புரிந்துகொள்ளுங்கள். நூல்கள் என்ன சொன்னாலும் சரி, மற்ற குருமார்கள் என்ன சொன்னாலும் சரி, வேதங்கள் கூட என்ன சொன்னாலும் சரி, தியானம் உங்களுக்கு மனங்குவிக்கும் திறனைக் கொடுக்கிறது. மனங்குவிதல் மூலம், தியானத்திற்கென தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட ஒன்றின் நினைவு இதயத்தில் நிரந்தரம் ஆகின்றது - நிலையான நினைவு - பின்னர், அவரது அருளினால் நானே அதுவாக ஆகிவிடுவது தன்னிச்சையாக நிகழ்கிறது.

பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, அவர், ஹுக்கா மற்றும் நான், பக்கம் 75 - 76.

M2. தியானம் செய்ய உகந்த நேரம் எது? ஏன்?

விடியும் முன் துயிலெழுங்கள். **சூரியோதயத்திற்கு முன்பே, குறித்த நேரத்தில், ஒரே ஆசனத்தில் அமர்ந்து** பிரார்த்தனையையும், தியானத்தையும் செய்யுங்கள். தியானத்திற்கென தனி இடத்தையும் இருக்கையையும் அமைத்துக் கொள்ளுங்கள்

ராம் சந்திரா, சகஜ மார்க்கத்தின் 10 நியமங்களின் விரிவுரை, பக்கம் 1

(...) பாபுஜி கற்பித்தபடி, தியானத்தை சூரியன் உதிக்கும் முன்பு செய்தல் வேண்டும். இரவு பகலை சந்திக்கும்போதும், பகல் இரவை சந்திக்கும்போதும் இயற்கையில் ஒரு சமநிலை இருக்கிறது என்று மாஸ்டர் தெளிவுபடுத்தியிருக்கிறார். இயற்கையின் அந்த சமநிலையின் போது நாம் தியானம் செய்தோமேயானால், நம் முன்னேற்றத்திற்கு அது பெரிதும் உதவி செய்து, விரைவில் லட்சியத்தை அடையச் செய்கிறது. ஆனால், இது இரவு-பகல் என்று வழக்கமாக இருக்கும் சூழ்நிலைக்குத்தான் பொருந்தும். வட துருவத்திலோ, தென்துருவத்திலோ என்ன செய்யவேண்டும் என்று தயவுசெய்து கேட்காதீர்கள்! எங்கெல்லாம், எப்போதெல்லாம் சாத்தியமோ, அங்கெல்லாம் இவ்வாறாகத்தான் தியானம் செய்யவேண்டும்.

பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, சகஜ மார்க்க பயிற்சி முறை, பக்கம் 5.

விடியலின்போது புலப்படும் மெய்ம்மையை அறிய, விடியலுக்கு முன் நீங்கள் தயாராகவில்லை எனில், அந்த சத்தியத்தை நீங்கள் எவ்வாறு அறிய முடியும்? (...) எனவே தயவுசெய்து விடிவதற்கு முன் அதாவது **காலை 4.30** மணிக்கு எழும் பழக்கத்தை மேற்கொள்ளுங்கள். உடல் மற்றும் உள்ளத்தூய்மையை கவனத்தில் கொண்டு பின் தியானத்தில் அமருங்கள். ஒரு மணி நேரம் என வழக்கப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள். அலாரம் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். மணி அடிக்கும்வரை எழுந்திருக்காதீர்கள். காலி வயிற்றுடன் அமருங்கள்.

பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, வாராந்திர சத்தங்கத்தின் நேரத்தில் மாற்றம்', மே 31, 2009, தில்லி.

அசுத்தமாக இருப்பது போல் உணர்ந்தால், குளிக்கலாம், **(அன்றாட அலுவல்களான** செய்தித்தாள் படித்தல், உடற்பயிற்சி போன்றவற்றில் **நேரத்தை வீணாக்காமல்** எவ்வளவு சீக்கிரம் முடியுமோ அவ்வளவு சீக்கிரம் தியானத்தை ஆரம்பிக்க வேண்டும் என்பதே நோக்கமாகும்.)

சகஜ மார்க்கத்தின் அடிப்படை அம்சங்கள், பக்கம் 14

M3. ஒரே நேரம் மற்றும் ஒரே இடத்தில் அமர்ந்து நமது காலை தியானத்தை செய்வதன் முக்கியத்துவம் யாது?

(...) தினமும் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் குறிப்பிட்ட இடத்தில் அமர்ந்து தியானம் செய்யவேண்டும் என்று பாபுஜி தெளிவுபடுத்தி இருக்கிறார். இப்படி செய்வதால் மனம் தானாகவே, தான் என்ன செய்ய வேண்டுமோ அதற்கு இசைந்து தயாராகிறது. ஆகவே, இந்தப் பயிற்சிகளை முறைப்படி ஒரு சீரான விதத்தில் செய்வது நல்லது. ஏனெனில், அப்போது நாம் அதற்குரிய சரியான நேரத்தில் தானாகவே தியானத்தில் மூழ்குகிறோம். மின்சார இயந்திரங்களின் உதவியால் பசுக்களிடமிருந்து பால் கறக்கப்படுகின்ற பால் பண்ணைகளில், குறித்த நேரத்தில் பாலைக் கறக்காவிட்டால், அந்தப் பசுக்கள் தானாகவே பாலை சுரக்க ஆரம்பித்து விடுகின்றன. நேரம் தவறாமையின் சிறப்பு இதுதான். தினமும் வேலைக்கு வருவதற்கு முன் சுவரம் செய்துகொண்டுதான் வரவேண்டும் என்று ஆங்கிலேயர்கள் வற்புறுத்துவது வழக்கம். ஏனெனில் தினமும் காலையில் சுவரம் செய்துகொள்வது, வேலைக்கு செல்வதற்கு உங்களைத் தயார்ப்படுத்துகிறது. ஏனெனில் ஒரு சோம்பேறி செய்யத் தவறும் முதல் வேலை சுவரம் செய்வதுதான். அவன் தனது கன்னத்தைத் தடவிக்கொண்டு, "நாளைக்குப் பார்த்துக் கொள்ளலாமே" என்கிறான்.

ஆகவே, இவை யாவும் நாம் செய்ய வேண்டியதைச் செய்வதற்கான சரியான மனக்கட்டுப்பாடுகளுடன் நம்மை வைத்திருக்கும் நோக்கமுடைய சடங்குகளாகும். ஆகவே, குறிப்பிட்டதொரு இடமும், குறிப்பிட்ட நேரமும் நிர்ணயித்துக்கொள்வது நிறைய நேரத்தை மிச்சப்படுத்தி, உட்கார்ந்த உடனேயே தியானம் துவங்க நமக்கு உதவுகின்றன. ஆகவே, அந்த அளவில் அவை நமது விரைவான முன்னேற்றத்திற்கு உதவுகின்றன.

பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, 'மனிதனின் பரிணாம வளர்ச்சியில் மாஸ்டரின் பங்கு', பக்கம் 121

ஒவ்வொரு செயலுக்கும் அதற்குத் தக்கதோர் இடத்தைத் தனியாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்று பொதுவாக அறிவுறுத்தப்படுகிறது. ஏனெனில், அதை அணுகியதும், அக்காரியத்திற்கு அனுகூலமான எண்ணங்கள் மனதில் தானாகவே எழும். இதை மேலை நாட்டுக் கலாசாரம் கூட ஏற்றுக்கொண்டுள்ளது. சத்தியநிலையுடனான தன் எண்ணத் தொடர்பின் விளைவாக, மனிதன் சக்தியைப் பெற்றிருக்கிறான். ஒருவர் ஏதாவது வேலையைச் செய்ய தீர்மானித்தவுடன், அவ்வெண்ணத்தையும், அவ்வேலையையும் இணைக்கும் தொடர்பு பலப்பட்டு, எண்ணத்தின் வலிமைக்கேற்ப, சத்தியநிலையிலிருந்து அவர் சக்தியை இழுக்க ஆரம்பிக்கிறார். சக்தி உள்ளே பாய ஆரம்பித்து, அதை ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்துடன் சம்பந்தப்படுத்தும்போது, அவ்வேலையின் நினைவு நம் இதயத்தினுள் மீண்டும் எழுகின்றது. நாம் அதில் ஏதோ ஒரு வகையில் ஈடுபாடு கொள்கிறோம். நாம் தியானம் செய்யும் அறையோ அல்லது உட்காரும் இடமோகூட நம் எண்ண சக்தியால் நிரப்பப்பட்டு, அங்கு புனிதமான ஒரு உணர்வு வியாபிக்க ஆரம்பிக்கிறது. அவ்விடத்தில் ஏற்படும் அப்புனித உணர்வு வேலையை முடிக்க மேலும் உதவுகிறது. முடிந்த அளவிற்கு இதை விரிவடையச் செய்வது ஒவ்வொருவரின் சொந்தத் திறமையைப் பொறுத்து உள்ளது.

ராம் சந்த்ரா, சகஜ மார்க்கத்தின் 10 நியமங்களின் விரிவுரை, பக்கம் 7

M4. நமது தியானத்திற்குரிய பொருள் எது?

நமது தியானப் பயிற்சிமுறையில், நாம் செய்ய முயற்சிக்கும் தியானம் இந்தப் பரம்பொருளை உணர்வதற்காகத்தான். பரம்பொருள் மிக உண்மையான ஒன்று, ஆனால் புலன்களுக்கு அப்பாற்பட்டிருப்பது அதன் இயல்பு. நம் லட்சியம், புலன்களுக்கு எட்டாத ஒன்றாக இருப்பதால் நேரடியாக அதை தியானம் செய்ய முடியாது. ஆகையால்தான் மாஸ்டர் ஒளியை, ஒரு தீச்சுடர் அல்லது ஒளிப்பிழம்பு போல் அல்லாமல், ஒரு பிரகாசமாக, நமது தியானத்திற்கான பொருளாக தேர்ந்தெடுத்திருக்கிறார். ஆகவே, அமைதியாக அமர்ந்து, **பரம்பொருளின் பிரசன்னம் நம் இதயத்தில் இருப்பதாகவும், அது தனது தெய்வீக ஒளி அல்லது பிரகாசத்தால் நமது இதயத்தின் உட்பகுதியை ஒளிரச் செய்கிறது** என்றும் கற்பனை செய்துகொள்வதுதான் நாம் செய்ய வேண்டியது. மாஸ்டர் இதயம் என்று சொல்வது, நமது பெளதீக இதயத்தைக் குறிக்கவில்லை என்பதை நாம் நினைவில்கொள்ள வேண்டியது முக்கியமாகும்.

பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, சிலந்தி வலை பாகம் 1, பக்கம் 155.

எனவேதான் சகஜ மார்க்கம் எந்தப் பெயரையோ, மந்திரத்தையோ, உருவத்தையோ தியானத்திற்காகப் பயன்படுத்துவதில்லை. ஆனால் சாதாரண மக்களுக்கு ஒரு கருத்தின் மீது தியானம் செய்வது கடினம் என்பதால் என் மாஸ்டர், தெய்வீகமாதல் என்ற இக்கருத்திற்கு மிக நெருக்கமான ஒன்றாகிய தெய்வீக ஒளியை தியானத்திற்கு எடுத்துக்கொள்கிறார். ஏனெனில் ஒளிக்கு உருவமில்லை, திண்மை இல்லை, ஏதுமில்லை. ஒரு முறை என் மாஸ்டரோ அல்லது ஒரு பிரிசெப்டரோ விளக்கிக் கூறியதுபோல், இது ஒருவர் நீச்சல் குளத்தில் நீந்துவதற்கு, நீச்சல் பலகையை உபயோகிப்பதைப் போன்றது. நீச்சல் குளத்தில் குதித்து, நீந்த ஆரம்பிப்பதற்குத் தேவையான வேகத்தைப்பெற இது உதவுகிறது. எனவே ஒளியானது நம் தியானத்தின் லட்சியம் அல்ல என்பதை நாம் நினைவில்கொள்ளவேண்டும். அது பயிற்சியை ஆரம்பிப்பதற்கு மட்டுமே. ஏனெனில் மனிதனால் நேரடியாக உருவமற்ற ஒன்றின் மீது தியானிக்க இயலாது.

பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, நெஞ்சத்திலிருந்து நெஞ்சத்திற்கு பாகம் 2, பக்கம் 245-246

(...) ஒருவர் தெய்வீக ஒளியைக் கடவுள் என்று ஊகித்துக்கொள்ள முடியாது. ஆனால் கடவுளின் பிரசன்னத்தால் இதயத்தில் தெய்வீக ஒளி வீசுகிறது என்பதே உங்கள் இரண்டாவது கேள்விக்கான பதில். தெய்வீக ஒளி அங்கு இருப்பதாக மட்டுமே நாம் எண்ணிக்கொள்ளவேண்டும். **அது ஒரு வெறும் கருத்துத் தூண்டுதல் அல்லது பாவனை** என்று மாஸ்டர் கூறுகிறார். ஆனால் நீங்கள் அந்த ஒளியையோ அல்லது அம்மாதிரி வேறு ஏதோ ஒன்றையோ காண முயற்சிக்கக் கூடாது.

பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, சிலந்தி வலை பாகம் 1, பக்கம் 153, 154.

M5. காலை தியானத்தை எவ்வாறு செய்வதென படிப்படியாகத் தங்களால் விளக்க முடியுமா?

- கண்களைமூடி வசதியாக அமர்ந்து கொள்ளுங்கள்.
- தேவைப்பட்டால், தியானத்திற்கு முன்பு 5 நிமிடங்கள் சத்திகரிப்பு செய்யலாம்.
- அன்பும் பக்தியும் நிறைந்த இதயத்துடன், மிஷன் பிரார்த்தனையை, **ஒரு முறை** கூறுங்கள்.
- இதயத்தில் தெய்வீக ஒளி இருப்பதாக பாவித்து அதன் மீது தியானம் செய்யுங்கள்.
- ஒரு மணிநேரம் தியானம் செய்யவேண்டுமென நிர்ணயிக்கப்பட்டுள்ளது.
- தியானம் முடிந்தபிறகு சில நிமிடங்கள் அமர்ந்து உங்கள் உள்நிலையை ஆழ்ந்து கவனித்து பிறகு நாட்குறிப்பில் எழுதுங்கள்.

குழு ஒன்று, குழு இரண்டிடம் கேட்கும் கேள்விகள். (20 நிமிடம்)

M 1. எதற்காக நாம் தியானம் செய்ய வேண்டும்?

M 2. தியானம் செய்ய சரியான நேரம் எது? ஏன்?

M 3. ஒரே நேரம் மற்றும் இடத்தில் அமர்ந்து நமது காலை தியானத்தை செய்யவதன் முக்கியத்துவம் யாது?

M 4. நமது தியானத்திற்குரிய பொருள் எது?

M 5. காலை தியானத்தை எவ்வாறு செய்வதென்ப படிப்படியாக விளக்கவும்.

காலை நிகழ்ச்சி : குழு 2 படிப்பதற்கான விளக்கத் தொகுப்புகள்

தத்துவரீதியான அம்சங்கள் ஓரளவிற்கு உங்கள் அறிவைத் திருப்தி செய்யலாம்.
எனினும் அர்ப்பணிப்புடன் கூடிய பயிற்சிதான் உள்ளார்ந்த தன்மை மாற்றத்தை உண்டாக்கும்.

பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, சிலந்தி வலை பாகம் 3, பக்கம் 101

M6. தியானத்தின்போது நாம் அமர்வதற்கு ஏற்ற நிலை எது?

தியானம் செய்யும் நேரத்தில் உடல் அசௌகரியங்கள் தியானத்தைக் கலைக்கக்கூடாது என்பதற்காகத்தான் **சௌகரியமாக** அமரும்படி கூறப்படுகிறது. சகஜ மார்க்க முறையில், தியானத்திற்காக, தனிப்பட்ட ஆசனம் எதுவும் குறிப்பிடப்படவில்லை. பதஞ்சலி முனிவரே சௌகரியமாக நீண்ட நேரம் அமர்ந்திருக்கக்கூடிய நிலைதான் ஆசனம் என்று சொல்லியிருக்கிறார். ஆகையால், ஒருமணிநேரம், எந்த நிலையில் சௌகரியமாக அமர முடியுமோ அந்த நிலையைத் தேர்ந்தெடுக்க நமக்கு அனுமதி உண்டு. ஆனால் **படுத்துக்கொண்டு தியானம் செய்ய நமக்கு அனுமதி இல்லை**. ஏனெனில் படுத்துக் கொண்டு தியானம் செய்தால், அந்தத் தளர்ந்த நிலை நம்மைத் தூக்கத்தில் ஆழ்த்திவிடும். தியானம் செய்யும்போது நாம் உட்காரும் நிலையை, **தேவைப்பட்டால் மாற்றிக் கொள்ள அனுமதி உண்டு**. உடல் அசௌகரியத்தால் தியானம் கலையாமல் இருக்க வேண்டும் என்பதுதான் நமது குறிக்கோள்.

பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, 2 மே 1985, வோராஃப், சகஜ மார்க்க பயிற்சி முறை, பக்கம் 4.

தியானத்தின்போது, முதுகெலும்பு, கழுத்து மற்றும் தலை மூன்றும் ஒரே நேர்க்கோட்டில் இருப்பது மிகவும் நன்மை பயக்கக்கூடியது என்று பழங்காலத்திலிருந்தே கருதப்பட்டு வந்திருக்கிறது. ஏனெனில் தெய்வீக அருள் அந்நிலையில்தான் அப்யாசியின் மீது நேரிடையாக இறங்குவதாக நம்பப்படுகிறது. இருப்பினும் நமது பயிற்சிமுறையில் இது வலியுறுத்தப்படுவதில்லை. இயல்பான, சுலபமான நிலையில் அமர்ந்துகொள்ளுமாறே பொதுவாக அப்யாசிகளை நான் அறிவுறுத்துகிறேன். மேலும் நிமிர்ந்த, நேரான நிலையில் அமர்பவர்கள்கூட ஆழ்ந்த ஆனந்த நிலையில் மூழ்கும்போது, தளர்ந்து, சற்றே முன்னோக்கிக் குனிந்துவிடுவதைக் காண்கிறோம். எனவே உணர்வு நிலையின் உயர்மட்டங்களை அடையும் வட்சியத்திற்குக்கூட இது மிகவும் இயற்கையானது என்று கருதப்படலாம்.

ராம் சந்த்ரா, சகஜ மார்க்க தத்துவம், மெய்ம்மை உணர்தலுக்கான வழி, பக்கம் 52

M7. காலை தியானத்திற்கு முன்பு எத்தகைய மனோபாவத்துடன் நாம் பிரார்த்தனையை சமர்ப்பிக்கவேண்டும்?

அன்பும், பக்தியும் நிறைந்த இதயத்துடன், ஆன்மீக மேம்பாட்டிற்கான பிரார்த்தனையுடன் தியானத்தைத் தொடங்குங்கள். பிரார்த்தனை என்பது பக்தியின் அறிகுறி ஆகும். புனிதமான தெய்வீகத்துடன், நாம் உறவை நிலைநிறுத்திக் கொண்டதை அது காட்டுகிறது (...) தெய்வீக அருளின் பிரவாகம், தன்னை நோக்கித் திரும்புமாறு, அப்யாசி தன்னுள்ளே ஒரு வெற்றிடத்தை உருவாக்கிக் கொள்ளவேண்டும் என்பதற்காகத்தான் அன்பும் பக்தியும் நிறைந்த இதயத்துடன் பிரார்த்தனை செய்யவேண்டும் என்று சொல்லப்படுகிறது.

ராம் சந்த்ரா, சகஜ மார்க்கத்தின் 10 நியமங்களின் விரிவுரை பக்கம் 17,18.

- பிரார்த்தனையைக் காலை தியானத்திற்கு முன் ஒருமுறை சொல்லவேண்டும்.
- காலை தியானத்தின்போது மட்டும் நமது மிஷனின் பிரார்த்தனையுடன் துவங்கவேண்டும். தனி அமர்வு மற்றும் சத்சங்கம் உட்பட, மற்றநேரங்களில் தியானம் செய்யும்போது நாம் பிரார்த்தனையை சொல்லக்கூடாது.

M8. சகஜ மார்க்கத்தில் ஏன் இதயத்தின் மீது தியானம் செய்கிறோம் என்பதை விளக்க முடியுமா?

முதலாவது, மற்ற எல்லா உயிரினங்களிலும் இருப்பது போலவே, மனித சரீர அமைப்பிலும்கூட இதயம்தான் தெய்வீக சக்தியின் இருப்பிடமாக உள்ளது. இது அனைவராலும் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட ஒரு கருத்தாகும். எல்லா மதங்களுமே கடவுள் தலையிலோ, வயிற்றிலோ இருப்பதாகச் சொல்லவில்லை. இதயத்தில்தான் இடமளித்துள்ளன. ஆகவே, உனது சரீர அமைப்பின் வாயிலாக தெய்வீகத்தை நீ அணுக விரும்புகின்றபோது, உன் இதயத்தில் *அந்தர்யாமின்* உள்ளுக்குள் உறைபவர் என்று அறியப்படுகின்ற அவரது சான்னியத்தின் மூலமாகவே அணுகுகின்றாய். “படைக்கப்பட்டுள்ள ஒவ்வொரு ஜீவனின் இதயத்திலும் நான் இருக்கின்றேன்” என்று கீதையிலும், பகவான் ஸ்ரீகிருஷ்ணர் சொல்லியிருக்கிறார்.

இரண்டாவதாக, நாம் ஒருவரைப்பற்றி விவரிக்கும் போது அவருடைய அல்லது அவளுடைய இதயத்தின் தன்மையைத்தான் குறிப்பிடுகிறோம். உதாரணமாக “அவன் கனிவான இதயம் உள்ளவன்” “அவள் இரக்கமற்ற இதயமுடையவள்” “அவன் இதயம் மென்மையானது” “அவன் இதயம் கடினமாகிவிட்டது.” “அவன் இதயம் இருள் மண்டியதாயிருக்கிறது” அல்லது “அவனது இதயம் பாறையைப் போலக் கடினமானது” என்றெல்லாம் நாம் கூறுகிறோம். ஆகவே மனிதனின் தரம், மனிதனின் குணாதிசயம் இவற்றை அவனது இதயத்தின் தன்மையை வைத்தே விளக்குகிறோம். ஒரு மனிதன் நடத்தப்படுகின்ற விதம் அதைப் பொறுத்ததாகவே இருக்கிறது. இதயம் இருக்குமானால் அவன் வாழ்கிறான். அவன் இல்லையென்றால் இதயமும் இல்லை..

மூன்றாவது முக்கியமான காரணம் என்னவெனில், மனிதனின் உயிரே அவனுடைய இதயத்தில் மையம் கொண்டிருப்பதாகத் தோன்றுகிறது. ஏனெனில், மற்ற உறுப்புகள் செயல்படாமல் நின்று விடலாம். ஒரு மனிதனின் கைகளும் கால்களும் வெட்டப்பட்டுவிடலாம். கை விரல்கள் மூக்கு இப்படி மற்ற பாகங்களும் கூட துண்டிக்கப்பட்டுவிடலாம். அதனால் உயிர்போய் விடுவதில்லை. ஆனால் இதயம் நின்றுபோனால் மற்ற எல்லாம் செயலற்று விடுகின்றன. இது மற்றொரு முக்கியமான காரணமாகும்.

எனது மாஸ்டரின் கருத்தின்படி, நான்காவது முக்கியமான காரணம், நமது இதயத்தில் நாம் கவனத்தை ஒருமுகப்படுத்தும்போது அல்லது தியானிக்கும்போது, ஒருவிதத்தில் நமது சரீர அமைப்பு முழுவதையும் ஒட்டுமொத்தமாக நாம் பாதிப்பிற்குள்ளாக்குகிறோம். ஏனெனில் நமது இரத்த ஓட்டம் இதயத்தில் துவங்கி அங்கேயே வந்து முடிகிறது. (...) ஆகவே இதயத்தை நாங்கள் தூய்மையாக்கி அதற்குள் அன்பை விதைத்து விடுகிறோம். சகஜ மார்க்கத்தில் நாங்கள் செய்ய முயற்சிப்பது இதுவே. ஒரு விதத்தில், இது ஒரு விசேஷ ஆற்றலை, அன்பின் ஆற்றலை, மாஸ்டருடைய ஆன்மீக சாதனையின் ஆற்றலை, உங்களுக்குள் பரவச் செய்வதற்கான முயற்சி எனலாம். உங்கள் இதயத்திற்குள் செலுத்தப்பட்டு, அங்கிருந்து அது உங்கள் சரீர அமைப்பு முழுவதற்கும் பரவுகிறது.

பாராஜகோபாலாச்சாரி, சகஜ மார்க்க கோட்பாடுகள், பாகம் 8, பக்கம் 203, 204.

உடலின் முக்கியமான உறுப்பாகிய மனித இதயம் எண்ணற்ற திறமைகளைக் கொண்டது. அது வெறும் தசைகளால் ஆன சரீர இதயத்திற்கு வெகு அப்பாற்பட்டது. ஆத்மாவின் இருப்பிடம் இதயம்தான். இப்போது மிகத் தெளிவாக இது கூறப்படுகிறது - ஆன்மா மூளையிலோ கால் கட்டைவிரலோ இல்லை. இதயத்தில்தான் உள்ளது. இதயமே ஆன்மாவின் இருப்பிடம். இது அனைவரும் அறிந்ததல்ல. ஆன்மீகத்தைப் பின்பற்றி இதனுள் ஆழ்ந்து செல்லும் திறனுடையவர்களுக்கு மட்டுமே இது உரியது.

பாராஜகோபாலாச்சாரி, நிரந்தரத் தொடர்பு, 24 ஜூலை, 2007, திருப்பூர்.

M9. எவ்வளவு நேரம் தியானம் செய்யலாம்?

ஒரு மணி நேரம் தியானம் செய்யவேண்டுமென நிர்ணயிக்கப்பட்டுள்ளது. அதைவிடக் குறைவாக அல்ல.

பாராஜகோபாலாச்சாரி, 2 மே 1985, வோராஃபி, சகஜ மார்க்க பயிற்சி முறை

“ஏன் ஒரு மணினேரம் தியானம் செய்ய வேண்டுமென்று சொல்கிறீர்கள்?” என்று பாபுஜியிடம் கேட்டால், “பயிற்சியின் ஆரம்ப காலத்தில் தியானம் செய்யும் அந்த ஒரு மணி நேரத்தில் ஒரு நிமிடம் கூட உங்களால் தியானம் செய்ய முடியாமல் போவதும் சாத்தியமே” என்று அவர் சொல்வது வழக்கம். போகப்போக, நம்மால் உண்மையில் அதிக நேரம் தியானம் செய்ய முடிகிறது. ஏனெனில், ஆரம்பத்தில் தியானம் செய்யத் துவங்கும்போது, அதற்குத் தக்கபடி நம்மை சரிசெய்து கொள்வதற்கும், நம் மனதின் மீதே ஒரு கட்டுப்பாட்டை நாம் பெறுவதற்கும், தியானத்தின் இலக்கில் மனதை செலுத்தி அதை அங்கே நிலை நிறுத்துவதற்கும் நிறைய நேரம் வீணாகிறது. (...) முதலில் நம் உடலை சரியான நிலையில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது. தியானத்தின் மொத்த நேரமும் கூட மக்கள் அப்படி சரியாக அமர முடியாமலிருப்பதை நீங்கள் பல நேரங்களில் காணலாம். இப்படியும் அப்படியுமாகத் திரும்பியும் அசைந்தும் சரியாக அமர அவர்கள் முயற்சித்துக்கொண்டே இருக்கிறார்கள். ஒருவழியாக அப்படி அமர்ந்த பிறகு மனதின் ஆற்றல்களை, புலன்களை ஒரே விஷயத்தை நோக்கி திசை திருப்ப வேண்டியிருக்கிறது. ஆகவே இவற்றையெல்லாம் நீங்கள் சிந்தித்துப் பார்த்தீர்களானால் சரியானபடி தியானம் செய்ய ஆரம்பிக்கவே நிறைய நேரம் பிடிக்கிறது என்பதை நீங்கள் தெரிந்துகொள்வீர்கள்.

பாராஜகோபாலாச்சாரி, ‘மனிதனின் பரிணாம வளர்ச்சியில் மாஸ்டரின் பங்கு’ பக்கம் 120.

நம்மால் முடிந்த வரை, ஒரு சமயத்தில் ஒரு மணி நேரத்துக்கு மேல் தியானம் செய்யக்கூடாது என்று பாபுஜி கூறியுள்ளார். ஆகவே நாம் தியானம் செய்யும் நேரத்தின் மீது ஒருவிதமான கட்டுப்பாட்டை செயல்படுத்த வேண்டும். சில நேரங்களில் நாம் ஒரு மணி நேரத்துக்கு மேலாக தியானம் செய்ய நேரலாம். ஆனால் அது தினந்தோறும் நடக்கும் ஒன்றாக இருந்தால், அலாரம் வைத்துக்கொண்டு, ஒரு மணி நேரம் ஆனவுடன் எழுந்துவிடலாம். ஏனென்றால் சகஜ மார்க்கத்திலும் கூட ஒரே நேரத்தில் அளவுக்கு அதிகமான தியானம் செய்வது மூளையில் ஒரு அழுத்தத்தை உண்டாக்குகிறது. ஒரு நேரத்தில் ஒரு மணிநேரம் என்று ஒரு நாளில், உங்களுக்குக் கிடைக்கும் நேரத்தைப் பொறுத்து எத்தனை முறை வேண்டுமானாலும் தியானம் செய்யலாம். ஆனால் ஒரு சமயத்தில் ஒரு மணி நேரத்திற்கு மேல் தியானம் செய்ய வேண்டாம் என்று பாபுஜி கூறியுள்ளார்.

பாராஜகோபாலாச்சாரி, மரத்தின் கனி, பக்கம் 243

M10. தியானம் செய்ய ஆரம்பித்த பின் ஏன் அசைவ உணவு உட்கொள்ளக்கூடாது?

அசைவ உணவு என்பது கடினத்தன்மையுள்ள உணவாகிறது. அது எரிபொருள் போன்றது. காருக்கான எரிபொருள் வேறு, விமானத்திற்கான எரிபொருள் வேறு, காருக்கான பெட்ரோலைக் கொண்டு விமானத்தை ஓட்ட முடியாது. அதன் என்ஜின் சூட்சுமமான எரிபொருளுக்காக வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. நான் ஆன்மீகப்பாதையில் செல்லும்போது, என் உடல் தெய்வீகமயமாக்கப்படுகிறது. அதற்கு மென்மேலும் சூட்சும உணவு தேவை. வாயால் உண்ணும் உணவு மட்டுமின்றி, கண்களால் பார்ப்பது, காதுகளால் கேட்பது, தொடுவது, அனைத்தும் நமக்கு உணவே. கடினத்தன்மையுள்ளவற்றை நான் பார்க்கக்கூடாது. புரிகிறதா? பாபுஜியே ஒரு உதாரணம் அளித்துள்ளார். ஒரு மனிதன் தெருவில் நடனமாடும் பெண்ணைப் பார்க்கிறான். அவன் அதனால் கவரப்படுகிறான். ஆனாலும், அதை அசட்டை செய்துவிட்டு அவனால் செல்ல முடிகிறது. மற்றொருவன் பத்தடி நகர்ந்து சென்று, பின், அதை முழுவதும் பார்க்கிறேன் என்று திரும்ப வருகிறான். மாட்டிக் கொள்கிறான்.

அனைத்துப் புலன்களும் மென்மேலும் சூட்சுமமாக வேண்டும். உபநிடதம், “மேலானவற்றையே என் கண்கள் பார்க்கட்டும். தெய்வீகமானவற்றையே என் காதுகள் கேட்கட்டும். பிரபஞ்சத்தின் எந்தப் பகுதியிலிருந்தும் உயர்வான எண்ணங்கள் மட்டுமே எனக்கு வரட்டும்” என்கிறது. *ஆனோ பத்ராஹா க்ரதவோ யந்து விஷ்வதஹ* என்பது உங்களுக்குத் தெரிந்திருக்கும். எனவே, நாம் என்னவாக ஆகவேண்டுமோ, அதற்கு சூட்சுமமான உணவு மட்டுமே போதுமானது என நினைப்பது வரையறைக்குட்பட்டது. ஒருவர் அனைத்திலும் சூட்சுமமாகிக் கொண்டே செல்லவேண்டும். அப்போது அவர் புரிந்துகொள்வார். அசைவம் கடினத்தன்மை மிகுந்தது. மதுபானமும் அப்படியே. ஏனெனில் மதுபானம் நம் உணர்வு நிலையைக்கூட பாதிக்கிறது. நமக்குத் தேவையான உணர்வுநிலை நம்மிடம் இல்லையெனில் நம்மால் எப்படி தியானிக்கமுடியும்?

பாராஜகோபாலாச்சாரி, கேள்வி பதிலின் போது, 29, மே 2011, கூர்காவ், தில்லி

குழு இரண்டு, குழு ஒன்றிடம் கேள்விகள் கேட்கும் (20 நிமிடங்கள்)

M6. தியானத்தின்போது நாம் அமர்வதற்கு ஏற்ற நிலை எது?

M7. காலை தியானத்திற்கு முன்பு எத்தகைய மனோபாவத்துடன் பிரார்த்தனையை சமர்ப்பிக்கவேண்டும்?

M8. சகஜ மார்க்கத்தில் ஏன் இதயத்தின் மீது தியானம் செய்கிறோம் என்பதை விளக்க முடியுமா?

M9. எவ்வளவு நேரம் தியானம் செய்யலாம்?

M10. தியானம் செய்பவர் சூட்சுமமான உணவு உண்ணுமாறு ஏன் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது?

நிகழ்ச்சி உதவியாளர்களுக்கான அறிவுரைகள் (தொடர்ச்சி):

6. படித்துமுடித்த பின், உங்கள் பிரிவினருடன் அமர்ந்து, குழு 1 படிப்பதற்கான தொகுப்பின் இறுதியில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள கேள்விகளுக்கான பதில்களை குழு 1 பங்கேற்பாளர்கள், ஒவ்வொருவராகக் குழு 2 அப்யாசிகளிடம் கேட்குமாறு கூறவும். குழு 2 வைச் சேர்ந்த அப்யாசிகள் அத்தொகுப்பினைப் படிக்காமல் பதில்களை தாங்கள் சுயமாக அறிந்தவற்றிலிருந்து கூறவேண்டும்.

7. குழு 2வைச் சேர்ந்த அப்யாசிகள் கூறும் பதில்களை குழு 1 ஐச் சேர்ந்த அப்யாசிகள் கவனமாக கேட்கவேண்டும். அவர்கள் பதிலை சொல்லி முடித்த பின்னரே, அதில் சேர்ப்பதோ அல்லது திருத்தங்களோ செய்யலாம். ஒரே கேள்விக்கு, குழு 2 ஐ சேர்ந்த ஒன்று அல்லது பல உறுப்பினர்கள் பதில் அளிக்கலாம். கூடுதல் விவரங்கள் மற்றும் திருத்தங்கள், குழு 1 படிப்பதற்கான விளக்கங்களிலிருந்து பொருத்தமான மேற்கோளைப் படிப்பதன் மூலம் செய்யப்படும்.

8. நிகழ்ச்சி உதவியாளருக்கான முக்கிய குறிப்புகள்: ஒரு நிகழ்ச்சி உதவியாளராக உங்களுக்கு ஓர் முக்கிய பங்கு உள்ளது;

- ஒவ்வொரு குழுவிலும் உள்ள உறுப்பினர்கள் ஒவ்வொருவரும் தனித்தனியாகக் கேட்டும் பதிலளித்தும் சுறுசுறுப்பாக பங்குபெறுமாறு ஊக்குவிக்கவும். பதில் அளிக்கும் குழுவினருந்து ஒரே நபர் எப்போதும் பேசாததை உறுதிசெய்து கொள்ளவும்.
- ஒரு அனுசரணையான சூழலை உருவாக்கவும், அப்போதுதான் சரியாகத்தான் சொல்கிறோமா என்ற கவலையின்றி, அனைவரும் தங்கள் பயிற்சிக்கு உறுதுணையாக அமையும் வண்ணம் அதிகம் கற்றுக் கொள்ளவதில் குறியாக இருப்பார்கள்.
- பங்கேற்பாளர்கள் தங்களின் சொந்த விளக்கங்களை அளிக்காமல் இருப்பதை உறுதிசெய்து கொள்ளவும். அதற்கு பதில், எதையேனும் முழுமைப்படுத்திட அல்லது திருத்தம் செய்திட மாஸ்டர் கூறியுள்ளதைப் படிக்கவும். பதில்கள் சரியானதாகவும் முழுமையானதாகவும் இருந்தபோதிலும், உள்ளத்தைத் தூண்டும் மாஸ்டரின் வாக்கியங்களைப் படிக்க, குழு 1 ஐ அழைக்கவும்.
- ஒரு பிரிவில் வேவ்வேறு நிலைப்பட்ட அறிவும், பயிற்சியும் கொண்ட அப்யாசிகள் இருப்பார்கள். அவர்களைக் கற்பித்தலில் இருந்து விலகி இருக்கும்படியும், மற்றவர் தங்கள் அறிவைப் பெருக்கிக்கொள்வதற்கு உதவியாக, அன்பான அணுகுமுறையுடன் செயல்படவும் ஊக்குவிக்கவும்.
- இப்பயிற்சி உங்கள் பிரிவிலுள்ள உறுப்பினர்களைப் புரிந்துகொள்ளவும், அதன் அடிப்படையில் சமன்பட்ட ஜோடிகளைப் பிற்பகல் நிகழ்ச்சியில் அமைத்திடவும் உதவும்.

இந்த செயல்பட்டிற்குத் தேவையான நேரம் சுமார் 20 நிமிடம்;

9. குழு 1 கேள்விகளை கேட்டு முடித்தபின், குழுக்களைத் தங்கள் செயற்பாங்கினை மாற்றிக்கொண்டு, (M6 to M10) வரையிலான கேள்விகளை குழு 2, குழு 1-இடம் கேட்கும்படி கூறவும். நிகழ்ச்சித் உதவியாளர் குழுவினர்களுக்கு, கருத்துக்களைத் தெரிவிப்பதற்கான விதிமுறைகளை மீண்டும் நினைவுபடுத்தலாம். இச்செயல்பாட்டிற்கும் சுமார் 20 நிமிடங்கள் தேவைப்படும்.

தொகுப்பேட்டினைப் படித்திட: 30 நிமிடம்

குழுக்களின் கேள்வி பதிலுக்கான நேரம் : 40 நிமிடம் (ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் 20 நிமிடம்)

இப்பயிற்சியை குறித்த நேரத்திற்குமுன் முடித்துவிட்ட அப்யாசிகளை, படிப்பதற்கான தொகுப்பேட்டில் தாங்கள் படித்திராதவற்றைப் படிக்கச் சொல்லலாம். தங்கள் பயிற்சியில் ஒரு புதிய கண்ணோட்டத்தை அளித்த வாக்கியங்களின் மேல் தியானம் செய்யவும் சொல்லலாம். மேலும் பங்கேற்பாளர்களை, தங்களின் கையேட்டின் இறுதியில் உள்ள 'மேலும் படிப்பதற்காக' என்ற பகுதியை படிக்கும்படி சொல்லலாம்.

தாமதமாகப் படிக்கும் அப்யாசிகளை அவசரப்படுத்த வேண்டாம். அவர்கள் அவ்வாக்கியங்களின் பொருளைப் புரிந்து கொண்டு, இதயப் பூர்வமாக செயலாற்றுவது மிக முக்கியம்.

ஓரிரு உடற்பயிற்சிகள் அல்லது சிறிய விளையாட்டுகளை இங்கு புகுத்தலாம்!!!

தேநீர் இடைவேளை (20 நிமிடம்)

இரண்டாம் பகுதி (30 நிமிடம்)

4. தியானம் பற்றிய பவர் பாய்ண்ட் படத்தொகுப்பு (20 நிமிடங்கள்)

நிகழ்ச்சி உதவியாளர்களுக்கான அறிவுரைகள் : எல்லா காட்சித் தட்டுகளையும் இதயபூர்வமாக உணர்ந்து படிக்கவும். அதனைப் பங்கேற்பாளர்கள் மீண்டும் அமைதியாகப் படித்து, அதன் பொருளை இன்னும் நன்கு கிரகித்துக்கொள்ள ஏதுவாக, இரு காட்சித்தட்டுகளின் இடையில் சிறிது அவகாசம் அளிக்கவும்.

5. விஸ்பர் ஃபர்ம் த பிரைடர் வோர்ட் (ஆங்கிலம்) மற்றும் சுய ஆய்வு (10 நிமிடங்கள்)

நிகழ்ச்சி உதவியாளர்களுக்கான அறிவுரைகள் : ஒரு விஸ்பர் இரு முறை படிக்கப்படும் என்பதை பங்கேற்பாளர்களுக்கு அறிவிக்கவும். படித்து முடித்தபின், அதனுடைய மற்றும் திரையில் காட்டப்பட்ட மேற்கோள்களின் பொருள் இயற்கையாக மனதில் வெளிப்பட அனுமதிக்க, அமைதியாக அமர்ந்து தியானம் செய்யலாம் என அறிவுறுத்தவும். அச்செய்தியைத் திரையிலோ/சுவரிலோ பிரதிபலிக்கச் செய்து, இருமுறை உரக்க, நிதானமாக, இதயபூர்வமாக படிக்கவும். மென்குரலை நிகழ்ச்சிக்கு முன் படித்துப் பயிற்சிசெய்வது நல்ல வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்தும் என்பதை அனுபவம் வெளிப்படுத்தியுள்ளது.

Sunday, July 15, 2001 — 10:00 a.m.

To meditate deeply is to surrender and let the divine energy flow freely within oneself, it is also to have one's heart fully converted to this step; the most important thing can be obtained only under these conditions. Make every effort to achieve the best. Be receptive, choose a suitable place for this ritual and isolate yourself, in every sense of the word. Prepare yourself thoroughly by adopting good habits which will become acquired through this practice. Make this moment a festive one. This journey deep into yourself must lead you to the heart of the being, this heart which is also the heart of the world. Its resources are infinite; they can propel you on to planes of rare beauty which leave you ecstatic and grateful. Don't feel discouraged if you don't reach this shore as quickly as you would like; perseverance is your best guarantee of success. It will be even more exciting when you possibly could have a taste of it. Pursue your search tirelessly, it is the ultimate goal of the real being which resides in you and is thirsting for this sublime fulfilment."

Babuji

உணவு இடைவேளை (1 மணிநேரம்)

முன்றாம் பகுதி (1மணி 40நிமிடம்)

6. இருவர் இணைந்து செயல்படுதல்: பகுதி 2 (1 மணிநேரம்)

காலையில் செய்வித்த அதே பயிற்சிகளை புதிய தொகுப்பேடு மற்றும் புதிய கேள்விகளுடன் மீண்டும் அளிக்கவும். இம்முறை ஒரே பிரிவில் உள்ள அப்யாசிகளை, குழுவாக அல்லாமல் ஜோடிகளாக செயல்படவைக்கவும், அதாவது குழு ஒன்றிற்கு பதிலாக அப்யாசி 1 மற்றும் குழு இரண்டிற்கு பதிலாக அப்யாசி 2.

மெதுவாக மற்றும் ஆழமாகப் படித்தலின் முக்கியத்துவத்தைப் பங்கேற்பாளர்களுக்கு நினைவுபடுத்தவும். தாமாக இருமுறை படித்து, ஒவ்வொரு மேற்கோளிலும் உள்ள முக்கியமான வாக்கியங்களுக்கு அடிக்கோடிட நினைவுபடுத்தவும்.

காலை நிகழ்ச்சியின்போது நீங்கள் கண்டறிந்தவற்றிலிருந்து, ஜோடிகளை அமைக்கவும், அப்போது ஜோடிகள் சமன்பட்டதாகவும், பயிற்சி சீராகவும் நடைபெறும்.

காலை நிகழ்ச்சியின்போது கூறிய அதே விதிமுறைகளை மீண்டும் கூறவும், அதாவது இது, மற்றவர்கள் சொல்வதைக் கேட்பதற்கான மற்றும் மதிப்பதற்கான பயிற்சி என்றும் மற்றும் கற்பித்தல் மற்றும் சுய விளக்கங்களைத் தவிர்க்குமாறும், மாஸ்டரின் மேற்கோள்களையே எப்போதும் குறிப்பிடுமாறும் கூறவும்.

தொகுப்பேட்டின் இறுதியில் பிற்பகல் நிகழ்ச்சிக்கான கேள்விகள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

தொகுப்பேட்டை படித்தல் : 30 நிமிடம்

கேள்வி பதில்(ஜோடிகளுக்கிடையே) : 30 நிமிடம்

பிற்பகல் நிகழ்ச்சி: ஒவ்வொரு ஜோடியிலுமுள்ள முதலாவது அப்யாசி படிப்பதற்கான தொகுப்புகள்

M11. தியானத்திற்கு பிறகு நம் உள்நிலையைத் தக்கவைத்துக்கொள்வது ஏன் அவசியம்? அதை எவ்வாறு செய்வது?

தியானத்தை முடித்தவுடனேயே தூங்குவது பொதுவாக அறிவுறுத்தப்படவில்லை. தூக்கம் என்பது ஒரு ஸ்தூல நிலையென்றும், தியானத்தினால் பெறப்படும் சூட்சும நிலையை அது முறித்துவிடும் என்றும் மாஸ்டர் கூறுகிறார். ஒருவேளை நீங்கள் தியானம் செய்துவிட்டு மீண்டும் உறங்கப் போனால், எழுந்த பிறகு மீண்டும் நீங்கள் தியானம் செய்ய வேண்டும்.

சகஜ மார்க்கத்தின் அடிப்படை அம்சங்கள்

ஒவ்வொரு தியானத்திற்குப் பிறகும் சில நிமிடங்கள் மௌனமாக அமர்ந்து உங்கள் உள்நிலையைக் குறித்து ஆழ்ந்து சிந்தியுங்கள். அதாவது மனதை உங்கள் உள் நிலைக்குள் செலுத்தி அது தெரிவிப்பது என்ன என்று பாருங்கள். “உள்நிலை எனக்குத் தெரிவிக்கிறது” என்று பாபுஜி கூறுவதை உங்களில் பலர் கேட்டிருப்பீர்கள். எனக்குத் தலைவலி இருக்கும்போது அது எனக்குத் தெரிகிறது. நாம் அதைத் தேடுவதில்லை, தானே அது தெரிகிறது, அல்லவா? எனக்கு அஜீரணம் ஏற்பட்டால் அதை நான் அறிகிறேன். அப்படி இருக்க எனது ஆன்மீக நிலை எனக்குத் தெரியாதது ஏன்? அதை நான் கவனிப்பதில்லை (....) ஆகவே தியானம் செய்யக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். **தியானம் முடிந்தபிறகு சிறிது நேரம் பொறுமையாக அமருங்கள். 5, 10 நிமிடங்கள் அமர்ந்து உள்நிலையை ஆராயுங்கள். உண்ட உணவு ஜீரணிக்க ஓய்வு கொடுப்பது போல் அதை ஜீரணிக்க விடுங்கள்.** நாம் பெற்றதை ஜீரணித்துக்கொள்கிறோமா? இவை உங்களது பயிற்சியின் மிக முக்கியமான அம்சங்கள். இவற்றைக் குறித்து நாம் மீண்டும், மீண்டும் சிந்திக்க வேண்டும்.

பாராஜுகோபாலாச்சாரி, 'உங்களுக்குள் உள்ளார்ந்து செல்வது,' 9 நவம்பர், 2009 கரக்பூர், இந்தியா.

ஒழுங்குமுறைக் கட்டுப்பாடு என்றால் சத்சங்கத்திற்கு, குறைந்தபட்சம் பத்து நிமிடங்கள் முன்னதாக வரவேண்டும். சத்சங்கம் முடிந்தவுடனேயே வேகமாக வெளியேறக் கூடாது என்பதாகும். சிட்டிங் முடிந்ததும் சிறிது நேரம் தியானத்தில் அமர்ந்திருக்க வேண்டும். மௌனமாக அமர்ந்து, உள்ளுக்குள் பிராணாஹுதியை வியாபிக்க அனுமதித்து அதை கிரகித்துக்கொள்ளுங்கள். வெளிப்புற சூழ்நிலைக்கு ஏற்றவாறு ஆகிவிட்டதாக நீங்கள் உணரும்போது எழுந்து செல்லுங்கள்.

பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, "ஹார்ட் ஸ்பீக் 2008" ஆங்கிலம் பக்கம் 38,39

விளைவு புலன்களுக்கு எட்டாததால், தியானத்தின்போது தன்னால் ஒன்றும் உணர முடியவில்லையென்று அடிக்கடி புகார் செய்கிறார்கள். அப்பாசம் செய்யும் சில நிமிடங்கள் மட்டுமே ஒருவர் தெய்வீக சக்தியுடன் தொடர்பு கொண்டிருப்பதுதான் இதற்கு முக்கிய காரணமாகும். இவ்வாறு அவர் தியானத்தில் பெற்ற உண்மையான பலன், அவருடன் சிறிது நேரமே தங்கியிருக்கிறது.. (...) மற்றொருவர், தியானத்தில் அடைந்த பயனை அநேகமாக நாளின் பெரும்பகுதி நேரம் தன்வசம் தக்கவைத்துக்கொள்ள முயற்சி செய்கிறார். அவர் தன்னால் முடிந்தவரை, அந்த உள்நிலையிலேயே இருக்கிறார். ஒருவிதத்தில் பார்த்தால் அவர் கடவுளைப்பற்றிய நிலையான நினைவிலேயே இருக்கிறார். அவருக்கு முன்னேற்றம் சுலபமாகவும் அதி விரைவாகவும் ஏற்படுகிறது.

ராம் சந்த்ரா, சத்யோதயம் பக்கம் 103,104

M12. தியானத்தின்போது எழும் எண்ணங்களை எவ்வாறு கையாள்வது?

தியானத்தின்போது வேறு எண்ணங்கள் வந்தாலோ அல்லது குறுக்கிட்டாலோ, மென்மையாக அவற்றைப் புறக்கணித்து, அவற்றின் மீது கவனம் செலுத்தாமல் விட்டுவிடும்படி அறிவுறுத்தப்படுகின்றோம். நம் கவனம்தான் எண்ணங்களுக்கு சக்தியை அளிக்கின்றது என்பது என் மாஸ்டரின் போதனைகளுள் முக்கியமானதொரு அம்சமாகும். நாம் எண்ணங்களுக்கு அளிக்கும் சக்தியிலிருந்துதான், நம்மை பாதிக்கக்கூடிய சக்தியை அவை பெறுகின்றன. நாம் அவற்றை உதாசீனப்படுத்தினால் அவை மறைந்து போகின்றன. நம்மை மேற்கொண்டு தொல்லைப்படுத்தும் அல்லது நம் கவனத்தைச் சிதறச் செய்யும் சக்தியை அவை இழக்கின்றன.

பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, சகஜ மார்க்க கோட்பாடுகள், பாகம் 1, அத்தியாயம்-7 பக்கம் 80

எண்ணங்கள் நமக்குள்ளிருந்து வருகின்றன, நமது சொந்த எண்ணங்கள் சம்ஸ்காரங்கள் வடிவில் வருகின்றன என்பதை இங்கு நாம் புரிந்துகொள்ள வேண்டும் எண்ணங்கள் எழும்போது நாம் அவற்றின் மீது கவனம் செலுத்தினால், அவை வலுவடைந்து பலவாகப் பெருகி மீண்டும் உள்தங்கி விடுகின்றன. ஆனால் அவற்றை நாம் கவனிக்காவிடில் அவை நம்மைவிட்டு அகல நாம் வழிவகுக்கிறோம். நம்முள் புதைந்து கிடக்கும் சம்ஸ்காரங்கள் விரைவில் தீர்ந்து விடுகின்றன. இப்படித்தான், தியானத்தின் போது எண்ணங்களற்ற ஒரு நிலையை நாம் அடைகிறோம். இருந்தபோதிலும் அது நமது லட்சியம் அல்ல என்பதை நினைவில்கொள்வது அவசியம்.

பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, 2 மே 1985, வோராஃப் சகஜ மார்க்க பயிற்சி முறை, பக்கம் 5

அப்போதும் அவை உங்களைத் தொந்தரவு செய்தால் அவற்றை உங்களுடையதாகக் கருதாமல் மாஸ்டருடையதாகக் கருதுங்கள். இந்த தியானமுறையானது மிகவும் பயனளிக்கவல்லது. விரும்பிய பலனைக் கொண்டுவருவதில் இது ஒருபோதும் தோல்வியுறாது.

ராம் சந்த்ரா, சகஜ மார்க்க தத்துவம், பக்கம் 46

M13. தியானத்தில் ஏற்படும் அனுபவங்கள்பற்றி மாஸ்டர் என்ன கூறுகிறார்? அவற்றை எவ்வாறு கையாள்வது?

கேள்வி: எனக்கு நிறைய மனத்தோற்றங்கள் வருவது வழக்கமாக இருந்தது. ஆனால் இப்போது அவை நின்றுவிட்டன.

பதில்: மனத்தோற்றங்கள் பொதுவாக நிறைய பேருக்கு வருகின்றனவதான்.

கேள்வி: ஆனால் இப்போது எனக்கு அவை வருவதில்லை.

பதில்: அவ்வாறெனில் சம்ஸ்காரம் எதுவுமில்லை, அல்லது கிட்டத்தட்ட சம்ஸ்காரமே இல்லை என்று இதற்குப் பொருள். தியானத்தின்போது நாம் பார்க்கின்ற அனைத்தும் நமது சம்ஸ்காரங்கள் வெளிவருதலே ஆகும். இது ஒரு இசைத்தட்டிலிருந்து இசை வெளிவருவது போன்றது. அதில் இருப்பது ஒலிக்கிறது. உருளைக்கிழங்குகளை வேக வைக்கும்போது, அதைக் கலக்கினால், உருளைக்கிழங்கின் வாசனை வெளிப்படுகிறது. அதேபோல, நம் சம்ஸ்காரங்கள் உள்ளன. தியானம் செய்யும்போது, அவை விடுவிக்கப்பட்டு, மனதுடன் சம்பந்தப்படுகின்றன. ஆகவே,

எந்த எண்ணப்பதிவுகள் முதலில் அந்த சம்ஸ்காரத்தை உருவாக்கியதோ, அவற்றையே மீண்டும் இப்போது நீங்கள் பெறுகிறீர்கள். அது என்னவென்பது உண்மையில் முக்கியமில்லை. உள்ளேயிருந்த ஏதோ ஒன்று வெளியே செல்கிறது என்பதைத்தான் அது காட்டுகிறது. இதற்கு ஒரு பொதுவான உதாரணம் இருக்கிறது. ஒரு குழந்தை எதையாவது சாப்பிட்டுவிட்டு வாந்தி எடுத்தால், அது எதை சாப்பிட்டதோ அதுதான் வெளியே வர முடியும். புதிதாக எதையாவது உருவாக்கி அதை வெளியே கொண்டுவர இயலாது. ஆகவே, உள்ளே இல்லாத எதுவும் வெளியே வர இயலாது. **அதனால்தான் இவற்றிற்கெல்லாம் முக்கியத்துவம் கொடுக்க வேண்டாம்** என்று நாம் சொல்கிறோம்.

பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, மரத்தின் கனி, பக்கம் 71.

நீங்கள் தியானம் செய்யும்போது உங்களுக்குள்ளிருந்து வெளியேறுபவற்றைப்பற்றிக் கவலைப்படாதீர்கள். ஏனெனில் இவையனைத்தும் உங்களை விட்டு நிரந்தரமாக நீங்குவதற்காகவே வெளிவருகின்றன. அவற்றையே உங்கள் எண்ணத்தில் வைத்துக்கொண்டிருந்தால் அவை மீண்டும் உள்ளே சென்றுவிடும். பிறகு ஒருபோதும் அவற்றை நீக்க முடியாது. சில விஷயங்கள் நம்மை விட்டுச் செல்வதற்காக நாம் காத்திருக்க வேண்டுமென்றி, அவற்றைக் கட்டாயப்படுத்தக்கூடாது. இந்த விஷயங்களை நீங்கள் பொருட்படுத்தாமல் விட்டுவிட்டால், அவை தானாகவே மறைந்து போகும்.

பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, சிலந்தி வலை பாகம் 1, பக்கம் 153.

உங்களது தியானத்தைப் பற்றிய உணர்வு, உங்கள் மீது ஒரு தாக்கத்தை ஏற்படுத்தவேண்டும் என்ற எண்ணத்துடன் இருக்காதீர்கள். “என் தியானம் நன்றாக இருக்கிறது” என்று நீங்கள் உணர்ந்தால் நல்லது! ஆனால் சிலர், “நேற்று தியானம் நன்றாக இருந்தது. இன்று அவ்வளவு நன்றாக இல்லை” என்று கவலைப்படுகிறார்கள். உங்களை அறியாமலேயே நீங்கள் ஒரு நல்ல தியானம் செய்திருக்கலாம். அது மட்டுமல்ல, நீங்கள் ஒரே நிலையில் தங்கி இருந்தால் உங்கள் வளர்ச்சி நின்றுவிடலாம். எனவே **ஒரே நிலையை மீண்டும் உரை வேண்டுமென்று முயற்சிக்காதீர்கள்**. அதில் நிச்சயமாக பல்வேறு மாற்றங்கள் இருக்கும். சகஜ மார்க்கம் என்பதே மாற்றம்தான். லட்சியத்தை அடையவேண்டுமென்று நீங்கள் பொறுமை **இன்றி** இருந்தால் அது நல்லதுதான். ஆனால் நீங்கள் நினைத்தபடி நடக்கவில்லையெனில் அதற்காகப் பதட்டம் அடைவதும், நம்பிக்கையிழப்பதும் அவ்வளவு நல்லதல்ல.

பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, சிலந்தி வலை பாகம் 1, பக்கம் 135, 136.

நமக்கு தியானத்திற்குப் பிறகு தனிமை மற்றும் சோக உணர்வு ஏற்படுவதற்கான காரணம், தியானம் செய்யும்போது ஆன்மாவிற்கு அதன் ஆதிவீடு நினைவூட்டப்படுகிறது என்பதுதான். அதைத் தொடர்ந்து அதற்குத் தன் வீட்டைப் பிரிந்த துயரம் ஏற்பட்டு, மானிட நிலையில் நம்மை வருத்தமடையச் செய்கிறது. ஆன்மீக வளர்ச்சிக்கான உங்களது இந்த உள்முக ஏக்கம் வரவேற்கத்தக்க ஒன்று.

பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, சிலந்தி வலை பாகம் 1, பக்கம் 145

M14. பிராணாஹுதி என்றால் என்ன? சகஜ மார்க்கத்தில் அதன் முக்கியத்துவம் யாது?

“பிராணாஹுதி என்பது மனிதனின் தன்மை மாற்றத்திற்காக தெய்வீக சக்தியை உபயோகப்படுத்துதல் ஆகும்.”

பா. ராஜகோபாலாச்சாரி, 15 மார்ச் 2010, கரக்பூர், இந்தியா.

பிராணாஹுதி என்பது, இறைசக்தியை உட்செலுத்துவதற்கான ஒரு யோக வழிமுறையாகும். அது, *பிராண* - மற்றும் *ஆஹுதி* - என்ற இரண்டிலிருந்தும் வந்த சொல், குருவால் உயிர்சக்தி சீடரின் இதயத்திற்குள் உட்செலுத்தப்படுகிறது.

வெல்கம் டு சகஜ மார்க் பக்கம் 45

எனவே மாஸ்டர் செலுத்தும் பிராணாஹுதி எதிர்ப்பின்றி செயல்படுகிறது. ஏனெனில் அது **அன்பின் சக்தியாகும்**. அப்படி கூறலாம் எனில், அது நம்முள் அன்பாகவே பிரதிபலிக்கிறது.

பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, யாத்ரா பாகம் 1, (ஆங்கிலம்) பக்கம் 301.

இந்தப் பிராணாஹுதி மூலம், மாஸ்டர் நம் இதயங்களுள் தன் சக்தியைப் புகுத்துகிறார். அதாவது, நம்முள் செலுத்தப்படும் மற்றொருவரது சக்திமூலம் நாம் வளர்வதற்கான சாத்தியக்கூறு இப்போது நமக்கு இருக்கிறது. (...) ஏனெனில் அவர் ஆன்மாவிற்கான உணவை அளிக்கிறார். நாம் விரைவில் முன்னேற, மனிதர்களால் சாத்தியமாகக்கூடியதாக இதுவரை நினைத்து வந்ததற்கும் மேலாக நாம் விரைவில் வளர்ச்சியடைய அது நமக்கு அவசியமாகிறது. இது முக்கியமாக, அவர் தனது செல்வத்தை நமக்குள் வைப்பதால்தான். இது நமக்கு மில்லியன் டாலர்கள் கிடைத்து ஒரே நாளில் நாம் பணக்காரர்கள் ஆவதைப் போன்றது. (...) அவர் தனது சொத்தாகிய ஆன்மீக சாதனையை நம்முள் புகுத்தி நம்மை ஆன்மீக மில்லியனர்களாக ஆக்குகிறார்.

பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, யாத்ரா பாகம் 1, (ஆங்கிலம்) பக்கம் 144.

மற்றொரு முறை பிராணாஹுதியை மாஸ்டர் வேறுவிதமாக விளக்கினார். “ஆன்மா இருப்பதால்தான் உடலில் உயிர் இருக்கிறது. இறக்கும்போது ஆன்மா உடலை விட்டுச் சென்று விடுகிறது. அப்போது அவர் இறந்துபோய் விட்டார்

என்கிறோம். பிறகு அந்த உடலை சடலம் என்கிறோம். எனவே உடலானது ஆன்மாவினால் வாழ்கிறது. ஆன்மா எவ்வாறு வாழ்கிறது? **ஆன்மா பிராணாஹுதி மூலம் வாழ்கிறது.** அந்தப் பிராணாஹுதியை தெய்வீகத்தின் சாரம் என்று நாம் சொல்லலாம். டாக்டர் வரதாச்சாரி இதைத்தான் 'ஆன்மாவின் ஆன்மா' என்று குறிப்பிட்டிருக்கிறார். அவர் இதனை விவரித்துள்ளது சரிதான். வடமொழியில் '*பிராணஸ்ய பிராண*' எனப்படும் இதன் அர்த்தம், 'ஆன்மாவின் ஆன்மா' என்றார் அவர். உண்மையாகச் சொல்வதானால், பிராணாஹுதி இல்லாமல் ஆன்மா உயிரற்ற ஒன்றைப் போன்றதாகும். முதன் முறை கொடுக்கப்படும் பிராணாஹுதி ஆன்மாவிற்கு உயிர் ஊட்டுகிறது. அது தெய்வீகத்தின் ஸ்பரிசுமே ஆகும்.

பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, என் மாஸ்டர் பக்கம் 159

பிராணாஹுதியின் முதல் மற்றும் கிட்டத்தட்ட உடனடி விளைவு அமைதியையும் சாந்தத்தையும் அளிப்பதேயாகும். அதை வார்த்தைகளில் வெளிப்படுத்துவது கடினம். தியானத்தில் ஏற்படும் இந்த அமைதியின் அனுபவம், நாம் திரும்பிச் செல்ல வேண்டிய ஆதி இடம் பற்றி நமக்கு மென்மையாக நினைவூட்ட உதவுகிறது. இப்படி மீண்டும் மீண்டும் ஏற்படும் அனுபவம் நமது ஆதியான சொந்த வீடுபற்றிய நினைவை வலுப்படுத்துகிறது. ஆகவே இப்போதைய வாழ்க்கையின் பந்தங்களை அது தளர்த்துகிறது. பிராணாஹுதி அந்த நினைவின் அடுத்தடுத்த ஆழ்ந்த மட்டங்களுக்கு நம்மைக் கொண்டு செல்லும்போது, அந்த ஆதி நிலையை நோக்கிய நமது பயணம் உறுதியாக நிலை நிறுத்தப்படுகிறது.

ராம் சந்திர அருட்செய்திகள் பாகம் 1, ஜனவரி 1970 அத்தியாயம் 19.

M15. வெள்ளிக்கிழமை இரவு 9.15 க்கு மாஸ்டர் தரும் சிட்டிங் பற்றி உங்கள் கருத்து?

வெள்ளிக்கிழமை இரவுகளில் 9 மணி தியானத்தில் எல்லா அப்யாசிகளும் அமரலாம். அதற்கு விசேஷ அனுமதி எதுவும் தேவையில்லை. அந்த தியானத்தில் நீங்கள் அமர்ந்தால், இன்னொரு பிரிசெப்டரிடம் நேருக்கு நேராக மாதம் ஒருமுறை மட்டும் சிட்டிங் பெற்றுக்கொண்டால் போதும்.

பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, சிலந்தி வலை பாகம் 1, பக்கம் 188.

வெள்ளிக்கிழமை இரவு தியானம்பற்றி சகோதரர் அஜய் பட்டர் 17 ஜூன் 2009 அன்று அளித்த விளக்கம் :
“இரவு 9.00 - 9.15 வரை நமது உலகளாவிய பிரார்த்தனையை முடித்தபின் அரை மணிநேரம் தியானத்தில் அமரும்படி நம் மதிப்பிற்குரிய மாஸ்டர் தெளிவுபடுத்தியுள்ளார்.”

முதலாம் அப்யாசி பின்வரும் கேள்விகளை இரண்டாம் அப்யாசியிடம் கேட்கவும் (15 நிமிடம்)

M11. தியானத்திற்கு பிறகு நம் உள்நிலையை தக்கவைத்துக்கொள்வதன் முக்கியத்துவம் என்ன? அதை எவ்வாறு செய்வது?

M12. தியானத்தின்போது எழும் எண்ணங்களை எவ்வாறு கையாள்வது?

M13. தியானத்தில் ஏற்படும் அனுபவங்கள்பற்றி மாஸ்டர் என்ன கூறுகிறார்? அவற்றை எவ்வாறு கையாள வேண்டும்?

M14. பிராணாஹுதி என்றால் என்ன? சகஜ மார்க்கத்தில் அதன் முக்கியத்துவம் யாது?

M15. வெள்ளிக்கிழமை இரவு 9.15 க்கு மாஸ்டர் தரும் சிட்டிங்பற்றி உங்கள் கருத்து என்ன?

பிற்பகல் நிகழ்ச்சி : இரண்டாவது அப்யாசி படிப்பதற்கான விளக்கத் தொகுப்புகள்

M16. தனி அமர்வு தியானங்களின் முக்கியத்துவம், அவற்றின் இடைவெளி மற்றும் மனப்பான்மை இவை குறித்து நீங்கள் கூற விரும்புவது என்ன?

ஒரு பிரிசெப்டரிடம் மாதம் இரு முறை தனிதியானங்கள் எடுத்துக்கொண்டால் போதும். சில குறிப்பிட்ட சந்தர்ப்பங்களில், அதிக சிட்டிங்குகள் தேவைப்படலாம்.

பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, சிலந்தி வலை பாகம் 1, பக்கம் 189.

அதிகமாக தனி தியானங்கள் எடுத்துக்கொள்வதன் மூலம் சம்ஸ்காரங்களை அனுபவிப்பதாகிய இயல்பான செயல்முறையில் குறுக்கிட முயற்சி செய்யாதீர்கள். சிட்டிங்குகளுக்கிடையே, அதை கிரகித்துக் கொள்வதற்கான ஒரு கால இடைவெளி இருக்க வேண்டும். நமது பயிற்சியின் செயல்முறையில் ஒரு அம்சமாக, ஒரு மிக அவசியமான அங்கமாக இதை தயவுசெய்து புரிந்துகொள்ளுங்கள்.

பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, சிலந்தி வலை பாகம் 1, பக்கம் 189.

(...) பிராணாஹுதி **எப்போதுமே** மாஸ்டரிடமிருந்துதான் வருகிறது. வேறு எவரிடமிருந்தும் இல்லை! அதாவது, பிரிசெப்டர் வேலையைச் செய்ய தனது சங்கல்ப சக்தியை மட்டுமே பயன்படுத்துகிறார், பிராணாஹுதி எப்போதுமே மாஸ்டரிடமிருந்துதான் வருகிறது. இரண்டாவது உண்மை என்னவெனில் எந்தப் பிரிசெப்டரும் அப்யாசிகளுக்கு ஒருபோதும் எந்த விதத்திலும் தீங்கிழைக்க முடியாது. சகஜ மார்க்கப் பயிற்சி முறையில் இது சாத்தியமே இல்லை!

மதிப்பிற்குரிய மாஸ்டர் அவர்கள், சத்சங்கத்திற்குப் பிறகு தனி அமர்வு தியானத்தைப் பெறுவதற்கான இடைவெளி நிச்சயமாக ஐந்து மணிநேரமாக இருக்க வேண்டும் என்று மீண்டும் உறுதியாகக் கூறியிருக்கிறார். எனினும், புதன் மற்றும் ஞாயிறு சத்சங்கங்களுக்கு முன்பு தனி அமர்வு தியானம் அளிக்கப்படலாம். ஆனால் அத்தகைய தனி அமர்வு தியானத்தில் சுத்திகரிப்பு மட்டுமே செய்யப்படவேண்டும். வாரத்தின் எஞ்சிய நாட்களில் சத்சங்கம் நடைபெறாததால் சத்சங்கத்திற்கு முன்பு ஐந்து மணி நேர கால இடைவெளி என்கின்ற கேள்விக்கே இடமில்லை சகோ. யூ.எஸ். பாஜ்பாய், சகஜ் சந்தேஷ், 2006. 74 - வெள்ளி, அக்டோபர் 6, 2006

M17. சத்சங்கம் - கூட்டு தியானம்: சத்சங்கத்தின் முக்கியத்துவம் யாது? முறையாக மற்றும் அடிக்கடி சத்சங்கத்தில் பங்குபெற ஏன் முயற்சி எடுக்கவேண்டும்?

அன்றாட தியானப்பயிற்சியுடன் வாரத்தில் ஒரு சத்சங்கத்திலாவது பங்கேற்கும்படி மாஸ்டர் கூறியுள்ளார். இரண்டு அல்லது அதைவிட அதிகமுறை பங்கேற்றால் நல்லது. ஏப்ரல் 2001-ல் ஸ்மிருதி சென்னை மையம் அளித்த ஒரு மடலில் இருந்து எடுக்கப்பட்டப் பகுதி

(...) மாஸ்டர் இதற்கு மூன்று காரணங்களைத் தந்திருக்கிறார். நாம் அனைவரும் ஒன்றுசேர்ந்து தியானம் செய்யும்போது நமது முயற்சி பலமடங்காகப் பெருகுகிறது. அது நாம் தனியே செய்யும் முயற்சியை விட மிகவும் மேலானது என்பது முதல் காரணம். அடுத்து, நாம் சத்சங்கங்களிலும், குழுக்களிலும் ஒன்றாக சந்திக்கும்போது, முதலில் நாம் ஒருவரையொருவர் சகித்துக்கொள்ளவும், பரஸ்பரம் மதிக்கவும் கற்றுக்கொள்கிறோம். முடிவில் ஒருவரையொருவர் நேசிக்கவும் முடியும் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. இதுவே கூட்டு தியானம் செய்வதற்கான இரண்டாவது காரணமாகும். மூன்றாவது காரணம் மிக எளிது. அவர் அதை விரும்புவதால் அவரது விருப்பத்திற்கு நாம் அடிபணிகிறோம்.

சத்சங்கம் என்பது மிக முக்கியமானது. பாபூஜி, கூட்டு தியானத்தில் பங்கேற்கும் அப்யாசிகளை, தொலைக்காட்சியில் காண்பது போல் தன்னால் காண முடிவதாகவும். அதில் பங்கேற்காதபோது, அவர்களை, தான் காண்பதில்லை என்றும் கூறியுள்ளார்.

பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, சகஜ் மார்க்கத்தைப் புரிந்துகொள்ளுதல், 7 பிப்ரவரி 2010.கொல்கத்தா.

சத்சங்கம் ஆரம்பிப்பதற்கு முன்பு அப்யாசிகள் அமைதியாக அமர்ந்திருப்பது அவசியம். சத்சங்கத்திற்குப் பிறகு இது மிகவுமே முக்கியம். தியானம் துவங்குவதற்கு முன்பு, அமைதியாக இருந்து அதை ஏற்றுக் கொள்ளும் வகையில் தன்னைத் தயார்ப்படுத்திக் கொள்வது நல்லது. தியானத்திற்குப் பிறகு அமைதியாக இருந்து தனது உள்நிலையை ஆழ்ந்து கவனித்தல் மிகவும் அவசியம் என்றும், இதனால் ஒருவரது கூருணர்வுத்திறன் வளர்கிறது என்றும் பாபூஜி மகராஜ் கூறியுள்ளார். குறைந்தபட்சம் 10 நிமிடங்களாவது இப்படி அமைதியாக அமர்ந்திருக்க வேண்டும். அதன்பிறகு மிஷன் நூல்களிலிருந்து ஏதாவதொரு பகுதியை உரக்கப் படிப்பது நல்லது. அரைமணிநேரம் அதைக் கேட்டபின் அப்யாசிகள் கலைந்து செல்லலாம். இதன் முக்கியத்துவத்தை எல்லோரும் புரிந்து கொள்ள, நீங்கள் இக்கடிதத்தை சத்சங்கத்தில் படிக்கலாம். பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, சிலந்தி வலை பாகம் 1, பக்கம் 197.

தயவு செய்து சத்சங்கத்தில் கலந்துகொள்வதைத் தொடருங்கள். ஆனால் மாஸ்டரே உங்களுக்குப் பிராணாஹுதி கொடுக்கிறார் என்ற எண்ணத்துடன் தியானம் செய்யுங்கள். இது தினந்தோறும் செய்யப்பட வேண்டும். அப்போது நீங்கள் நிச்சயமாக வித்தியாசத்தை உணர்வீர்கள்.

பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, சிலந்தி வலை பாகம் 1, பக்கம் 199.

M18. ஆன்மீக விழாக்கள் - பெருங்கூட்டங்கள்: ஆன்மீக விழாக்களின் முக்கியத்துவம் யாது? விழாக்களின்போது நாம் பெறுகின்றவற்றை எவ்வாறு தக்கவைத்துக்கொள்வது?

மாஸ்டரது தெய்வீக அருள் எல்லா இடங்களிலும் பாய்கிறது என்பதில் சந்தேகமில்லை. ஆனால் வசந்த பஞ்சமி விழாவில் எப்போதும் உணரப்படும் சிறப்பானதொரு ஆன்மீக சூழ்நிலையைப் போன்று இவ்விழாக்களிலும் தெய்வீக அருள் விசேஷமாகப் பொழிகின்றது என்பது நிரூபிக்கப்பட்ட மற்றும் அனுபவத்தில் உணரப்பட்ட உண்மை.

பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, சிலந்தி வலை பாகம் 1, பக்கம் 199.

ஆன்மீக விழா சம்பந்தமாக எந்த ஒரு கருத்தையும் கூறுவதற்கு முன்பு, நீங்கள் ஒரு விழாவில் கலந்துகொண்டு வித்தியாசத்தை உணர வேண்டும் என நான் விரும்புகிறேன். அன்பு மற்றும் சகோதரத்துவத்தை வளர்க்க ஆன்மீக

விழா மிக அவசியமான ஒன்றாகும். பணவசதியின்மை, உடல்நலக்குறைவு போன்ற காரணங்களால் அதில் பங்கேற்க இயலாதவர்கள், தெய்வீக அருள் முழுமையாகப் பாயும் அந்த நாட்களில் அவரவர் ஊரிலுள்ள மையங்களில் நடைபெறும் தியானங்களில் கலந்துகொள்ள வேண்டும்.

பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, சிலந்தி வலை பாகம் 1, பக்கம் 198.

அவர், “ஒவ்வொரு சிட்டிங்கும் (பண்டாராவின் போது) முக்கியமானது” என்றார். ஏனெனில் ஒவ்வொரு சிட்டிங்கின் பயனும், முந்தைய சிட்டிங்கின் பயனுடன் சேர்ந்து அதிகமாகிறது. நீங்கள் ஒரு சிட்டிங்கை தவறவிட்டாலும் தொடர்பு அறுந்து போகிறது, பிறகு நீங்கள் முதலிலிருந்தே தொடங்க வேண்டும். **பண்டாராக்கள்** என்று அழைக்கப்படும் பிறந்தநாள் விழாக்கள், வருடாந்திர விழாக்களில் நடக்கும் சத்சங்கங்கள் மிகவும் முக்கியமானவை. அவற்றில் ஒவ்வொரு சிட்டிங்கிலும் நாம் கலந்துகொள்வது மிக மிக முக்கியம்.

பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, அவர், ஹுக்கா மற்றும் நான், பக். 208

உங்கள் அன்றாடப் பயிற்சியே, உங்கள் ஆன்மீகத்தின் அடித்தளம். இத்தகைய பண்டாராக்கள், கூட்டங்களில் பெறுவது அதன் மேல் எழும் கட்டடமாகும். ஆகவே இங்கு வருவதும், பெறுவதும் அவசியம். நாம் பெற்றதைப் பாதிகாப்பதும், அத்தியாவசியம் என்பதை தயவுசெய்து நினைவில் கொள்ளுங்கள். அதற்கு அன்றாடப் பயிற்சியை நீங்கள் தவறாமல் கடைபிடிக்க வேண்டும். உங்களுக்குள் மென்மேலும் ஆழ்ந்து செல்வதாக அது இருக்க வேண்டும். அதனால், நாம் மீண்டும் சந்திக்கும்போது, உங்களது கிரகிக்கும் தன்மை அதிகரிக்கும். உங்களால் இன்னும் அதிகம் கிரகித்துக் கொள்ளமுடியும். பாபுஜி, “நீங்கள் காய்கறிக் கடைக்கு ஒரு சிறிய பையுடன் சென்றால், உங்களால் எவ்வளவு வாங்கி வரமுடியும்?” என்பார். ஆகவே இந்த இதயம் அனைத்தையும் ஜீரணித்து, கிரகித்துக்கொள்ள வேண்டும். அதனால் நீங்கள் இங்கு வரும்போது, உங்கள் கொள்ளளவு அதிகரித்து, அதே மூன்று சிட்டிங்குகளில், இன்றோ, கடந்த வருடமோ, அதற்கு முந்தைய வருடமோ நீங்கள் பெற்றதைவிட இன்னும் பன்மடங்கு அதிகமாகப் பெறுவீர்கள்.

பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, 16 மே 2010, திருப்பூர்: ‘அன்றாடப் பயிற்சியின் முக்கியத்துவம்’

M19. தியானத்தின்போது நமது மனப்பான்மை எப்படி இருக்க வேண்டும்?

தினசரி தியானப்பயிற்சியில் மனதை செலுத்தி, இதயபூர்வமான அன்பு மற்றும் பக்தியோடு செய்யுங்கள். வெறுமனே தினசரி வேலை போல் கடனுக்காகச் செய்யாதீர்கள்.

பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, சிலந்தி வலை பாகம் 3, பக்கம் 112.

நாம் பெறும் ஒவ்வொரு சிட்டிங்கிலும் நாம் அமரும்போது இருக்கின்ற நிலையிலிருந்து. கண் திறக்கும்போது மேலும் முன்னேறியிருக்க வேண்டும் என உணர்ந்துள்ளோமா? கிட்டத்தட்ட அனைத்து அப்யாசிகளிடம் அந்த அவசரத் தவிப்பு இல்லை எனக் கூற வருந்துகிறேன்

பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, ‘இதயத்தின் குரலுக்கு செவிசாயுங்கள்’, 1 ஜனவரி 2010, சென்னை.

நாம் தியானம் செய்யும் போது, **லட்சியம் எப்போதுமே நம் கண்முன்னிருக்கும் வகையில் ஒரு உத்வேகமுள்ள செய்முறையாக அது இருக்கவேண்டும்**

பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, சகஜ மார்க்கம் என்பது யாது, பக்கம் 54.

மாஸ்டர் மீதான அன்பினால், தியானமும், சுத்திகரிப்பும் செய்யப்பட்டால், தினப்பயிற்சி மிகவும் சுலபமாகிறது. தியானத்தில் நாம் உண்மையாகவே அவருடன் இருக்கிறோம். நமக்குள்ளே இருக்கும் அவரது பிரசன்னத்தை உறுதி செய்கிறோம். அவர் ஒருபோதும் நம்மைக் கைவிடுவதில்லை. ஆனால் நாம்தான் இடைவெளியை உருவாக்க முனைகிறோம். மனோபலத்தை உபயோகித்து தினசரி பயிற்சியில் ஈடுபடுங்கள். தனி தியானங்கள் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். சத்சங்கங்களில் கலந்துகொள்ளுங்கள். நிலையான நினைவின் மூலம் மாஸ்டரது பிரசன்னத்தை எப்போதும் நீங்கள் உணர முடியும்

பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, சிலந்தி வலை பாகம் 3, பக்கம் 263.

பலவந்தமாக தியானம் செய்ய முயற்சிக்கக்கூடாது. மாஸ்டரது பணி உங்களமீது தடையின்றி வேலை செய்யும் வகையில் அவர் சித்தத்திற்குத் தன்னிச்சையாக இணங்கும் ஒரு பணிவான மனப்பான்மையை மேற்கொள்ளுங்கள்.

பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, சிலந்தி வலை பாகம் 1, பக்கம் 150.

நீங்கள் செய்யும் செயலில் நம்பிக்கைகொள்ளுங்கள். தியானம் செய்யும்போது கடவுளுடன் நீங்கள் இருக்கிறீர்களென்பதை நினைவில் வையுங்கள். தியானம் செய்யாமல் இருக்கும்போது கூட, அவர் அங்கேதான் இருக்கிறார் என்பதையும் நினைவில் கொள்ளுங்கள். ஏனெனில், அவர் இதயத்தைச் சுட்டிக் காட்டி இங்கு

இருக்கிறார். ஆகவே என் தியானம் கடவுளுடன் ஒரு தொடர்பை நிலைநாட்டிக் கொள்வதற்காகத்தான். இது ஒரு நபரை தொலைபேசியில் அழைத்து, அவர் அங்கே இருக்கிறார் என்பதை உறுதி செய்துகொள்வது போலாகும். அல்லது ஒரு மகன் “அம்மா, அம்மா” என்று கூப்பிட, “இதோ நான் இங்கு சமையலறையில் இருக்கிறேன்” என்று அம்மா கூறுவது போலாகும். தேவை அவ்வளவுதான்.
பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, மதமும் ஆன்மீகமும் பக்கம் 176

M20. தியானம் மற்றும் மனங்குவித்தல், இவற்றிற்கிடையிலான வேறுபாட்டை விளக்க முடியுமா?

தியானம் என்பது மனங்குவிப்பதிலிருந்து வேறுபட்டது. மனங்குவிப்பு என்பது எண்ணங்களை அடக்குதலையே நேரடியாகக் குறிப்பிடுகிறது. (...) தியானம் முற்றிலும் ஆன்மீகத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டது, ஆனால் மனங்குவிப்போ, அகங்காரத்தை மட்டுமே அடிப்படையாகக் கொண்டது. மனங்குவிக்க முனைகின்றபோது, அங்கு ‘நீங்கள்’ நிச்சயமாக இருக்கிறீர்கள். ஆனால் தியானம் செய்யும்போது, நீங்கள் உயர்ந்ததான ஒன்றை எதிர்பார்த்துக் காத்திருக்கிறீர்கள். அதனால் நீங்கள் ‘தான்’ என்ற எண்ணத்திலிருந்து விலகியிருக்கின்றீர்கள்.

ராம் சந்த்ரா, ராம் சந்த்ராவின் படைப்புகளின் முழு தொகுப்பு, பாகம் 2, மனங்குவிப்பு, பக்கம் 72

(...) மனம் ஒருமுகப்படுதல் என்பது நான் விரும்பியபடி, என் எண்ணம் போல, நான் எவ்வளவு நேரத்திற்கு அது நீடிக்க வேண்டும் என விரும்புகிறேனோ, அதுவரையில் ஒரு குறிப்பிட்ட இலக்கின் மீது நிலைத்திருக்க முடிகின்ற ஒரு நிலைதானே தவிர வேறல்ல. மனங்குவிப்பு என்பது அதுதான். **மனம் ஒருமுகப்படுதல் என்பது ஒரு செய்கையல்ல. அது ஒரு மனோநிலை. வாழ்வின் ஒரு நிலை.** இப்போது என் ஆணைப்படி ஒருமுகப்பட்ட நிலையை அடையக்கூடிய திறன்பெற்ற மனம் என் கருவியாக இருக்கிறது.

பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, சகஜ மார்க்க கோட்பாடுகள் - பாகம் 5, பக்கம் 81 & 82.

(...) பெரும்பாலான யோகமுறைகள் தியானத்தை மனங்குவித்தல் என்று கருதுகின்றன. குறைந்தபட்சம் செயல்முறையில் மனங்குவித்தலுக்கும் தியானத்திற்கும் எந்த சம்பந்தமுமில்லை. தியானம் என்ற பயிற்சிமுறையின் விளைவுதான் மனம் ஒருமுகப்படுதல் என்று என் மாஸ்டர் கூறுகின்றார். தியானத்தை வெற்றிகரமாகச் செய்தால் அது மனம் ஒருமுகப்படுதலுக்கு இட்டுச் செல்கின்றது. உண்மையில், தியானத்தின் மூலம் மனம் ஒருமுகப்படக்கூடிய ஒரு நிலையை நாம் அடைகிறோம். அதாவது **நாமாக மனதை ஒருமுகப்படுத்துவதில்லை. ஆனால் மனமே அத்தகையதொரு நிலையை அடைந்து விடுகிறது.** ... ஆகவே மனம் ஒருமுகப்பட்டதாகக் கூறும் அந்நிலையை இறுதியில் அடைய தியானம் நமக்கு வழிகோலுகிறது.

பா.ராஜகோபாலாச்சாரி சகஜ மார்க்க கோட்பாடுகள், பாகம் 1, பக்கம் 98

தியானம் செய்யும்போது உங்களுக்குத் தலைவலி ஏற்படுவதுபற்றி ஆச்சரியமடைந்தேன். இதில் கவலைப்பட ஏதுமில்லை. ஏனெனில் தியானம் செய்வதற்கு பதிலாக நீங்கள் மனதை ஒருமுகப்படுத்த முயற்சிக்கிறீர்கள். அதுதான் தலைவலியை ஏற்படுத்துகிறது. எனவே தயவுசெய்து **மனதை ஒருமுகப்படுத்த முனையாமல். இதயத்தில் தெய்வீக ஒளியிருக்கிறது என்ற பாவனையுடன் இருங்கள்.** அதைப் பார்க்கவோ அல்லது அதன்மீது அல்லது அது போல வேறு ஏதாவது ஒன்றின்மீது மனதை நிலைநிறுத்தவோ முயற்சிக்காதீர்கள். மனம் அங்குமிங்கும் அலைந்தால், அது எதிர்ச்செயலாற்ற இடமளிக்கும் வகையில் அதனுடன் போராடாமல், மென்மையாக மனதை தியானத்தில் ஈடுபடுத்துங்கள்.

பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, சிலந்தி வலை பாகம் 1, பக்கம் 157

இரண்டாம் அப்யாசி பின்வரும் கேள்விகளை முதலாம் அப்யாசியிடம் கேட்கவும் (15 நிமிடங்கள்)

M16. தனி அமர்வு தியானங்களின் முக்கியத்துவம், அவற்றின் இடைவெளி மற்றும் மனப்பான்மை ஆகியவற்றைக் குறித்து நீங்கள் கூற விரும்புவது என்ன?

M17. சத்சங்கத்தின் முக்கியத்துவம் என்ன? அடிக்கடி முறையாக சத்சங்கத்தில் கலந்துகொள்வதற்கான அவசியம் என்ன?

M18. ஆன்மீக விழாக்களின் (பண்டாராக்களின்) முக்கியத்துவம் என்ன? அத்தகைய விழாவில் பெறப்படும் நிலையை தக்கவைத்துக்கொள்வது எப்படி?

M19. தியானத்தின் போது நமது மனப்பான்மை எத்தகையதாக இருக்க வேண்டும்?

M20. தியானத்திற்கும் மனங்குவித்தலுக்கும் உள்ள வேறுபாடு என்ன?

உடற்பயிற்சி அல்லது சிறு விளையாட்டு நிகழ்ச்சிக்கான நேரம்!!!

7. தியானமும், அந்நிலையை தக்கவைத்துக்கொள்வதற்கும் பயிற்சி (40 நிமிடம்)

நிகழ்ச்சி உதவியாளர்களுக்கான அறிவுரைகள்: ஒமேகா பள்ளியில் பயின்ற மாணவர்களுக்கு சகோதரர் கம்லேஷ் பட்டேல் ஆற்றிய உரையிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட பகுதியைத் திரையிடவும் (10 நிமிடம்). பின்பு பங்கேற்பாளர்களை அவர்களின் கையேட்டில் பின்வரும் பயிற்சி உள்ள பக்கத்திற்குச் செல்ல உதவவும்.

தியானத்தில் பெற்ற நிலையைத் தக்கவைத்துக் கொள்ளப் பயிற்சி (30 நிமிடம்)

சில நிமிடங்கள் உங்கள் கண்களை மூடிக்கொண்டு, அவ்வினாடியில் உங்கள் நிலையை ஆழ்ந்து கவனிக்கவும். பின்வரும் பயிற்சியில் கோரியுள்ளபடி நீங்கள் கவனித்தவற்றை உங்கள் நாட்குறிப்பில் குறிப்பிடவும். உங்கள் சொந்த வார்த்தைகள் மற்றும் சொற்களைப் பயன்படுத்தவும்: கீழேயுள்ள வார்த்தைகள், தேவைப்பட்டால் உங்களுக்கு உதவக் கொடுக்கப்பட்டள்ளன.

1. தியானத்திற்கு முன் உள்ள நிலை (5 நிமிடம்)

தியானம் துவங்குவதற்குமுன் எவ்வாறு உணர்கிறீர்கள் என்பதை விளக்கவும்.

(உதாரணத்திற்கு லேசாக/கனமாக, சாந்தம்/கலக்கம், அமைதி/மனக்கவலை, சலனமற்று/சறுசறுப்பாக, நடுநிலை/கவனச்சிதைவு/குழப்பம், சமன்பட்டு/சமன்பாடற்ற நிலை, மகிழ்ச்சி/கவலை, தடுமாற்றம், மனக்கிளர்ச்சி போன்றவை)

உங்கள் மனப்பான்மையை உணர்ந்து, இன்று நீங்கள் கற்றவற்றைப் பயிற்சிக்கும் வகையில், 15 நிமிடங்கள் தியானம் செய்யவும். தியானத்திற்குபின் சில நிமிடங்கள் உங்கள் உள்நிலையை கவனிக்கவும். அதை உங்கள் நாட்குறிப்பில் எழுதவும். (20 நிமிடம்)

2. தியானத்திற்குப் பின் உள்ள நிலை (5 நிமிடம்)

தியானம் அல்லது தனி அமர்வு முடிந்தபின் சில வினாடிகள் என் உள்நிலையை ஆராய்ந்தபின், நான் எவ்வாறு உணர்கிறேன்?

(உதாரணத்திற்கு மிதத்தல், பற்றற்றிருத்தல், பிராணாஹுதியை உணர்தல், லேசாக, கனம், சாந்தம், கலக்கம், சலனமற்றிருத்தல், அமைதி, மனக்கவலை, நடுநிலை, கவனச்சிதைவு, குழப்பம், மகிழ்ச்சி, கவலை, தடுமாற்றம், மனக்கிளர்ச்சி, அமைதி, ஆழ்ந்திருத்தல், அமைதியற்றிருத்தல், சமநிலையில் இருத்தல் போன்றவை)

3. தியானத்தின் போது என்ன உணர்ந்தீர்கள்? (5 நிமிடங்கள்)

தியானத்தின்போது நீங்கள் உணர்ந்ததாக நினைக்கும் எந்த ஒன்றையாவது விவரியுங்கள். இது, தியானத்திற்குப் பின் நீங்கள் உணரும் நிலையிலிருந்து வித்தியாசமானது. தியானத்திலிருந்து எதுவும் நினைவு கூற முடியாவிடினும் பரவாயில்லை.

தேநீர் இடைவேளை (15 நிமிடம்)

நான்காவது பகுதி (1 மணிநேரம்)

8. வீடியோ (30 நிமிடங்கள்)

“ஸ்பேஸ், டைம் அண்ட் மெடிடேஷன்” என்ற தலைப்பில், மாஸ்டர் 18-05-2012 அன்று மணப்பாக்கத்தில் ஆற்றிய உரை - வீடியோ காட்சி.

9. சிந்தித்தலும், தொகுத்தளித்தலும் (15 நிமிடங்கள்)

நிகழ்ச்சி உதவியாளர்களுக்கான அறிவுரைகள்: இந்தப் பயிற்சி, கையேட்டில் எந்த பக்கத்தில் உள்ளதென பங்கேற்பாளருக்குக் கூறி உதவவும். தங்களின் தியானத்தை செம்மைப்படுத்தும் மாற்றங்களை அவர்கள் கண்டறிவதே இந்த செயற்பாட்டின் குறிக்கோள் என்பதை அவர்களுக்கு விளக்கவும். தங்கள் நாட்குறிப்பில் எழுதுமுன் சிந்திக்க நேரம் எடுத்துக்கொள்ளும்படி அவர்களைக் கேட்டுக்கொள்ளவும்.

பின்வரும் கேள்விகள், நீங்கள் சிந்திப்பதற்கு வழிகாட்டும்வகையில் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன . போதுமான நேரம் எடுத்துக்கொண்டு ஒவ்வொரு கேள்வியையும் ஆழ்ந்து சிந்தித்து, இதயத்திலிருந்து பதிலைப் பெற முயலுங்கள். பின்னர் அவற்றை நாட்குறிப்பில் எழுதுங்கள்.

1. என் பயிற்சியில் நான் கொண்டு வர விரும்பும் எந்த விஷயத்தை உணர்ந்தேன் மற்றும் என்ன கற்றேன்?

2. என் மனப்பான்மை மூலம், நாள் முழுவதும் நிலைத்திருக்கும் வகையில், என் தியானத்திற்கு தரம் மற்றும் ஆழத்தை எவ்வாறு கொண்டுவர முடியும்?
3. தியானத்திற்குப் பின்னர் உள்ள என் நிலையைத் தக்கவைத்துக்கொள்ளவும், அதை மேம்படுத்தவும் நான் என்ன செய்யலாம்?
4. என்னுடன் எடுத்துச் செல்லும்படியாக, இந்த நிகழ்ச்சியில் முக்கியமாக என் மனதைத் தொட்ட விஷயம் எது?

(தயவுசெய்து சில நிமிடங்கள் கண்களை மூடி உங்கள் தியானப்பயிற்சியை மேம்படுத்துவதற்காக நீங்கள் மேற்கொள்ள நினைத்த விஷயங்கள் அனைத்தையும் மனதிலிருத்தி, அவற்றை செயல்படுத்துவதில் வெற்றி காண்பதாக ஒரு சூட்சுமமான எண்ணத்தை ஏற்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்)

10. நிகழ்ச்சியை நிறைவுசெய்தல் மற்றும் கருத்தைப் பெறுதல் (15 நிமிடம்)

நிகழ்ச்சி உதவியாளர்களுக்கான அறிவுரைகள்: பங்கேற்பாளர்களுக்கு நன்றி தெரிவித்து, அடுத்து நிகழ்விருக்கும் கருத்தரங்கினைப் பற்றிய அறிவிப்பு ஏதேனும் இருப்பின் அறிவிக்கவும். பயிற்சி பற்றிய கருத்து தெரிவிக்கும் படிவத்தினை அனைவருக்கும் வழங்கவும். தேவையான நேரத்தை எடுத்துக்கொண்டு அதனை நிரப்புமாறு பங்கேற்பாளர்களைக் கேட்டுக்கொள்ளவும். ஏனெனில் மேலும் இதுபோன்ற நிகழ்ச்சியை மேம்படுத்த இதுவே ஓர் முக்கியமான கருவி.

பதிவுப் படிவம்

தொகுப்பின் தலைப்பு: தியானம்

தேதி: _____

நிகழ்ச்சி நடைபெறும் மையம்: _____

நிகழ்ச்சி உதவியாளர் பெயர்:_____

[illegible]

மேலும் படிப்பதற்காக

எதற்காக தியானம் செய்கிறோம்?

நம்முள் ஒழுங்குமுறை கட்டுப்பாட்டைக் கொண்டுவர விரும்பினால் அதற்கு தியானம் செய்வது மிகவும் அவசியம். ஏனெனில் முதலில் அது, மன ஒழுக்கத்தை சாத்திமாக்குகிறது. அது உடல் ஒழுக்கத்தை சாத்தியமாக்கி, நம் வாழ்க்கையை ஒழுங்குபடுத்தி அதில் ஒரு சீரான கட்டுப்பாட்டை ஏற்படுத்துகிறது. அந்த சீரான வாழ்க்கை மென்மேலும் மன ஒழுக்கத்தை வளர்ப்பதன் விளைவாக நம்முள் சுயகட்டுப்பாட்டை நிலைநிறுத்த முடிகிறது. அதாவது நம்முள் நாம் நிலைபெற முடிவதால், அது நமது லட்சியத்தை அடைவதை சாத்தியமாக்குகிறது.

பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, சகஜ மாரக்க கோட்பாடுகள், பாகம் 4, "ஒழுங்குமுறை கட்டுப்பாடு" பக்கம் 133

எதற்காக இதயத்தின் மீது தியானம் செய்கிறோம்?

ஆன்மீகம், இதயத்திலிருந்து ஆரம்பியுங்கள், இதயத்தின் மீது தியானம் செய்யுங்கள், இதயத்துடன் தியானம் செய்யுங்கள். இதயத்தினுள் எது உள்ளதோ அதன்மீது தியானம் செய்யுங்கள் என்று கூறுகிறது. மெல்ல மெல்ல, மற்ற விஷயங்கள் உங்களின் மீதான தங்கள் பிடியைத் தளர்த்துவதை நீங்கள் காண்பீர்கள். உங்கள் ஆசைகள், உங்கள் பேராசைகள் அனைத்தும் அகன்றுவிடும். மேலும் நீங்கள் படிப்படியாக முன்னேறும்போது அறிந்தோ, அறியாமலோ உங்கள் இதயம் பொறுப்பேற்றுக்கொள்வதைக் காண்பீர்கள். இப்போது நல்லதைத் தவிர வேறு விஷயங்களைச் செய்யும் எண்ணம்கூட எழுவதில்லை. துறத்தல் என்ற கேள்விக்கே இடமில்லை. கைவிட்டுவிடுதல் என்ற கேள்விக்கே இடமில்லை. விஷயங்கள் யாவும் தானே விலகிவிடும். அப்போது நீங்கள் சுதந்திரமாக இருப்பீர்கள். இந்த உலகின் அனைத்து ஈர்ப்புகளிலிருந்தும், ஆசைகள் மற்றும் சுயநலத்தின் ஈர்ப்புகளிலிருந்தும் விடுபடுவதுதான் அந்த சுதந்திரத்தின் முதல்படியாகும். அதற்குப் பல வருடங்கள் ஆகலாம். அதற்கு எவ்வளவு காலம் ஆகும்? உங்கள் தியானத்தை எந்த அளவிற்கு நன்றாகச் செய்கிறீர்களோ, அதில் எந்த அளவிற்கு தீவிரமாக ஈடுபடுகிறீர்களோ அதைப் பொறுத்தேயாகும்.

பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, இதய வாக்கு 2009, பக்கம் 16, 17.

பொதுவாக நீங்கள், இதயத்தின்மீது இதயத்துடிப்பை உணர்கின்ற இடத்தில், தியானம் செய்யவேண்டும்.... என் கருத்துப்படி, இதயத்தின்மீது தியானம் செய்வதுதான் மிகவும் எளிதானதும், அதிக பலனைளிப்பதுமாகும். இதில் மிகப் பெரிய தத்துவமே அடங்கியுள்ளது. **இரத்தத்தை வெளியனுப்பும் இடம் இதயமாகும்.** உடலின் எல்லாப் பகுதிகளுக்கும், மிகச் சிறிய அணுக்களுக்கும் அது சுத்திகரிக்கப்பட்ட இரத்தத்தை அனுப்புகிறது. நாம் இப்போது இதயத்தை தியானத்தின் மையமாக எடுத்துக்கொண்டுள்ளதால், இது நம் உடலின் முழு அமைப்பிலும் ஓடுகின்ற இரத்தத்தில் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறது. இதனால் நம் எண்ணங்கள் மற்றும் செயல்களால் ஏற்படுத்தப்பட்ட கடினத்தன்மை கரையத் தொடங்குகிறது. இதயத்தின்மீது தியானம் செய்யும் இம்முறையினால் முதல் நாளிலிருந்தே நாம் அடைய ஆரம்பிக்கும் பலன் இதுவேயாகும்.

ராம் சந்திரா, சகஜ மாரக்க தத்துவம், பக்கம் 49.

தியானத்தின்போது எழும் எண்ணங்கள்

நாம் எண்ணங்களை கவனிக்காமல் புறக்கணிக்க வேண்டும் என்று மாஸ்டர் கற்பிக்கிறார். ஏனெனில், நாம் எண்ணங்களின் மீது கவனம் செலுத்தும்போது, அவை நம்மிடமிருந்து சக்தி பெற்று மென்மேலும் வலுவாகி விடுகின்றன என்பது அவரது கண்டுபிடிப்பு. நாம் எண்ணத்தைப் புறக்கணித்தால், அது அகன்றுவிடுவதைக் **காண்கிறோம்!** அந்த இடத்தில் இன்னொரு எண்ணம் வரலாம். ஆனால் அதையும் அவ்வாறே புறக்கணிக்க வேண்டும். அவற்றை அழையா விருந்தாளிகளாக நடத்துங்கள். அவை விலகிப் போய்விடும் என்று மாஸ்டர் கூறுகிறார்.

பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, 2 மே 1985, வோராஃப், சகஜ மாரக்க பயிற்சி முறை, பக்கம் 4, 5

பிராணாஹுதி என்றால் என்ன?

ஆனால், பிராணாஹுதி என்பது ஒரு மிக உயரிய யோக சக்தி. இதன் மூலம் ஒரு யோகியால் தனது சங்கல்ப சக்தியை உபயோகித்து, யோகசக்தி அல்லது தெய்வீகப் பிரகாசத்தை மற்றவர்களுடைய இதயத்தில் செலுத்தி, ஆன்மீக முன்னேற்றத்திற்குத் தேவையற்ற அல்லது தீங்கு விளைவிக்கக்கூடிய அனைத்தையும் அவர்களது இதயத்திலிருந்து நீக்க முடியும். இந்த தெய்வீக சக்தியின் மேல் ஆதிக்கம் உள்ள ஒருவர் தமது பார்வையாலேயே அப்யாசியின் மனதில், அவரது தற்போதைய நிலைக்கு மிகவும் மேம்பட்ட ஒரு மகோன்னத நிலையைத் தற்காலிகமாகவோ அல்லது நிரந்தரமாகவோ உருவாக்க முடியும். இல்லாவிடில் இம்மாதிரி நிலையை அடைய அப்யாசிக்கு ஆயுட்காலம் முழுவதும் தேவையாக இருக்கும்.

ராம் சந்திரா, சகஜ மாரக்க தத்துவம் பக்கம் 76

ஆகவே சகஜமாரக்கப் போதனையின் மிக இன்றியமையாத அம்சம், பிராணாஹுதியாகும். **பிராணாஹுதி பயிற்றுவிக்கும் ஒரு செயல்பாடாகும், அது உங்களுக்கு உயிர் அளிக்கும் ஒரு செயல்பாடாகும் -**

‘பிராணஸ்ய பிராணா’ (உயிரின் உயிர்). அது குருவின் அருளையும், சக்தியையும் நமக்குள் உட்செலுத்தும் ஒரு செயல்பாடுமாகும். நான் மருத்துவத்திற்கு இணையான ஒன்றினை கூறலாம் என்றால், அது ரத்தத்தை உடலுக்குள் செலுத்துதலுக்கு ஒப்பாகும். என் உடலில் போதிய ரத்தம் இல்லையென்றால், என் ரத்தத்திற்கு பொருத்தமாக ரத்ததானம் அளிப்பவரிடமிருந்து ரத்தத்தை எடுத்து எனக்குள் அளிப்பதாகும். அதுவே ரத்தத்தை உடலுக்குள் செலுத்துவது என்று கூறப்படுகிறது.

ஆகவே அப்யாசிகளைப் பொறுத்தவரை, உங்களுடைய சொந்த ஆதாரவளங்களின் மீதே இனிமேலும் நீங்கள் சார்ந்திருக்க முடியாது என்பதை புரிந்துகொள்ளக் கற்கவேண்டும். “என் ரத்தம்” - அப்படி ஒன்று இருப்பதில்லை. நீங்கள் ஒரு நல்ல அப்யாசியாக இருந்து வந்திருந்தால், உங்கள் உடலின் உயிர்சக்தி ... என்பது அவரின், குருவின் உயிர்சக்தியாகும். ஏனெனில் அவர் உங்களது ரத்தத்திற்குள் அதைச் செலுத்தியிருக்கிறார். சகஜ மார்க்கத்தைப்பற்றி நீங்கள் என்ன புரிந்துகொண்டிருக்கிறீர்களோ அது பிராணாஹுதி எனும் இந்த வாகனத்தின் மூலம் அவர் நமக்குள் பகிர்ந்து கொடுத்திருப்பதுதான் என்று மீண்டும் கூறலாம்.

.... ஆகவே, முதலும் முக்கியமுமாக, எந்த ஒன்றிற்கும், ஒரு பிரிப்பெக்ட் அல்லது மாஸ்டரிடமிருந்து நாம் பெறும் பிராணாஹுதியை நாம் சார்ந்திருக்க வேண்டும். அது எனக்குத் தேவையான அனைத்தையும் உள்ளடக்கியுள்ளது என்ற நம்பிக்கையுடன் சார்ந்திருக்க வேண்டும். அது எனக்குத் தேவையான அறிவுரை, கட்டளைகள், அறிவு மற்றும் உயிரையே கூட உள்ளடக்கியுள்ளது - அதாவது என்னை ஜீவிக்க வைத்திருக்கும் உயிரின் உயிரோட்டத்தை, உயிரின் அடிப்படையை உள்ளடக்கியுள்ளது. அது ஒருவிதத்தில் என்னை ஆதரித்து பாதுகாக்கும் தர்மமேயாகும்.

..... ஆகவே சகஜ மார்க்க அப்யாசிகள், பேசப்படும் சொற்களைச் சார்ந்திராமல், பேசப்படும் மற்றும் அச்சிடப்பட்ட சொற்களின் மீது தங்கள் நம்பிக்கையை வைக்காமல், உங்கள் மாஸ்டருடன் உங்களை இணைக்கும் ஒரேயொரு சாதனத்தின் மீது நம்பிக்கை வைக்கக் கற்கவேண்டும் - அதாவது அது அவரது சார்பிலிருந்து அவரது பிராணாஹுதியும், சாத்தியமானால் அப்யாசியின் சார்பிலிருந்து மாஸ்டரின்மீது அப்யாசி செலுத்தும் அன்பும் ஆகும். அது எதைக் குறிக்கிறது என்றால் - அது எதைக் குறிக்கிறது? அது இருவழி செயல்பாடு ஆகும். மாஸ்டரின் மீதான அப்யாசியின் அன்பு மாஸ்டரின் அருளையும், அவரது கல்வியையும், போதனைகளையும், அவரது அறிவுரைகளையும், அவரது உயிரையேகூட ஒரு தெய்வீக எதிரொலியாக அவரது இதயத்திலிருந்து என் இதயத்திற்குக் கொண்டு வருகிறது. மாஸ்டரது தெய்வீகத் திறன், வேறு எவரும் அளிக்க முடியாத ஒன்றை அவர் நமக்கு அளிக்கக்கூடிய சாத்தியத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, டிரான்ஸ்மிஷன் உயிரின் உயிரோட்டம், சென்னை 16 ஏப்ரல் 2011

சகஜ மார்க்க முறையில், பிராணாஹுதி என்ற செயல் முறையின் மூலமாக தெய்வீக அருள் அப்யாசியை நோக்கித் திருப்பி விடப்படுகிறது. உண்மையில், ஒரு அப்யாசியின் முன்னேற்றத்திற்கு பிராணாஹுதியினால் மிகக் குறுகிய காலத்தில் என்ன செய்ய இயலுமோ அதனை ஒரு அப்யாசி சுயமாக மேற்கொள்ளும் முயற்சிகளினால் பத்தாண்டு காலத்தில்கூட அடைய இயலாது. புத்தகங்களில் விவரிக்கப்பட்டுள்ள பண்டைய கால வழிமுறைகளின்படி ஒருவர் சுயமாக தியானப்பயிற்சி மேற்கொள்ளும்போது, பெரும்பாலும் ஆபத்தான இடையூறுகள் ஏற்படுகின்றன. பண்டைய பயிற்சி முறையில், மனதின் இடைவிடாத செயல்பாட்டைத் தடுத்து நிறுத்த ஒருவர் மனதுடன் எப்போதும் போராடிக் கொண்டிருக்க வேண்டியுள்ளது. உண்மையான அர்த்தத்தில் எவ்வித வெற்றியும் இல்லாமல், இந்தப் போராட்டம் தொடர்ந்து கொண்டே இருக்கிறது. இப்படியாக, பயிற்சியின்போது தியானம் சிறிதும் நடைபெறுவதே இல்லை; மனப்போக்குகளை மாற்ற முயற்சிப்பதிலும், அவற்றை அடக்க முயற்சிப்பதிலுமே நேரம் முழுவதும் வீணாகிவிடுகிறது. இந்த மாபெரும் இடையூறிலிருந்து விடுபட, சகஜ மார்க்க முறையில் நாம், முழுக்க முழுக்க ஒழுங்குபடுத்தப்பட்ட மற்றும் சீர்செய்யப்பட்ட மனதினைப் பெற்றுள்ள மாஸ்டரின் சக்தியுடன் நம்மை வெறுமனே இணைத்துக்கொள்கிறோம். அப்போது அவரது சக்தியானது நம்முள் பாய்ந்து, நமது மன இயல்புகளை ஒழுங்குபடுத்துகிறது. எனவே, அப்யாசிக்கு நிச்சயமான வெற்றியினை அளிப்பதில் பிராணாஹுதியின் முக்கியத்துவம் முதலாவதாகும்.

ராம் சந்த்ரா, ராம் சந்த்ராவின் படைப்புகளின் முழு தொகுப்பு, பாகம் 2 , பக்கம் 85.

சத்சங்கம்

“..... எனவே இது சத்சங்கத்தினால் விளையும் மிகப்பெரிய பயனாகும். விருப்பம் இல்லாவிட்டாலும் தயவு செய்து வாருங்கள். இது ஒரு குளத்தில் குதிப்பது போன்றது. சிலர் அதில் இன்பத்திற்காக குதிப்பார்கள். சிலர் நீந்துவதற்காக குதிப்பார்கள். சிலர் விருப்பம் இல்லாமலேயே அதற்குள் தள்ளப்படுவார்கள். அனைவரும் வெளிவரும்போது நனைந்துவிடுகிறார்கள். அந்தக் குளம் “நீ குளிக்க விரும்பாதவன். நான் உன்னை நனைக்க மாட்டேன். நீ வரும்போது நனையாமல் இருந்தது போன்றே வெளியே செல்” என்று கூறுவது. எனவே “அங்கே இரு. அந்தத் தருணத்தில் கொடுக்கப்படுவது உனக்கும் கிடைக்கும்” என்று பாபுஜி கூறியது போன்று நாம் விரும்பினாலும், விரும்பாவிட்டாலும் நமக்குத் தகுதி இருந்தாலும், இல்லாவிட்டாலும் எப்படி இருந்தாலும் சத்சங்கத்தில் கலந்துகொண்டால் அது நன்மையே பயக்கும்.

பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, சகஜ மார்க்க கோட்பாடுகள் பாகம் 10, பக்கம் 167,168

ஆகவே கூட்டு தியானங்கள் மிக முக்கியமானவை. ஏனெனில் நாம் செய்யும் முயற்சிகளை அவை பன்மடங்காக்குகின்றன. தனிமனித முயற்சியின் கூட்டுப் பலன்களை விட அவை மிகவும் அதிகமான பலன்களை அளிக்கின்றன. மேலும் சகிப்புத்தன்மை, மரியாதை, அன்பு போன்றவற்றையும் நாம் படிப்படியாகக் கற்றுக்கொள்கிறோம்

பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, 'மனிதனின் பரிணாம வளர்ச்சியில் மாஸ்டரின் பங்கு' பக்கம் 110,111

தியானத்தின்போது நமது மனப்பான்மை எப்படி இருக்க வேண்டும்?

அதனால்தான் ஆன்மீகத்தில், "இதயத்தில் தெய்வீக ஒளி இருப்பதாக பாவித்துக் கொள்ளுங்கள். அந்த எண்ணத்தின்மீது நிலைத்திருக்க முயற்சி செய்து காத்திருங்கள்" என்று பாபுஜி கூறுவது வழக்கம். ஒரு முறை படிப்பறிவே சிறிதும் இல்லாத ஒருவர் பாபுஜியிடம், "உண்மையில் தியானம் என்றால் என்ன?" என்று கேட்டார். பாபுஜி அதற்கு மிக அழகான ஒரு பதிலைச் சொன்னார். "இன்று இரவு உங்கள் வீட்டிற்கு சாப்பிட வருமாறு என்னை அழைக்கிறீர்கள் என்று வைத்துக்கொள்ளுங்கள். அப்போது நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்?" என்று கேட்டார். "மாஸ்டர், நான் முதலில் வீட்டை சுத்தம் செய்வேன். எல்லாம் அதனதன் இடத்தில் வைத்து சரி செய்வேன். என் மனைவி எங்களால் முடிந்த அளவுக்கு சிறப்பான உணவு தயாரிப்பாள். பிறகு நீங்கள் உட்கார்ந்து சாப்பிடப் போகும் இடத்தை சுத்தப்படுத்தி, ஒரு தட்டையோ, இலையையோ போட்டு உங்கள் வருகைக்காக காத்திருப்போம்" என்றார் அவர். பாபுஜி, "இதேதான் தியானத்திலும். உங்கள் இதயத்தை சுத்தப்படுத்தி, தூய்மையாக்கி எல்லாம் தயாராக வைத்துக்கொண்டு மாஸ்டரின் பிரசன்னத்திற்காக காத்திருக்க வேண்டும்" என்றார்.

பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, நெஞ்சத்திலிருந்து நெஞ்சத்திற்கு, பாகம் 1, பக்கம் 248-249

.... தியானமும்கூட அன்புடன் செய்யப்படவேண்டும் என்பதை நாம் நினைவில் கொள்ளவேண்டும். ஆனால் தியானத்தை மாஸ்டரிடமிருந்து ஏதாவது பெறவேண்டுமென்ற என்ற எண்ணத்துடன் அணுகினால் அது ஒரு வியாபாரமாகிவிடுகிறது. "ஓ, நான் 6 மாதங்களாக தியானம் செய்து வருகிறேன், எதுவும் கிடைக்கவில்லை" என்று நாம் எண்ணுகிறோம். மற்றொருவர், "நான் இரண்டு வருடங்கள் தியானம் செய்துள்ளேன், எதையும் பெறவில்லை" என்கிறார். ஆனால், எதையாவது பெற நாம் தியானம் செய்யவில்லை, ஏதோ ஒன்றாக ஆவதற்கு தியானம் செய்கிறோம் என்பதை நாம் மறந்து விடுகிறோம்.

நெஞ்சத்திலிருந்து நெஞ்சத்திற்கு பாகம் 2

தியானத்தினால் விளையும் பலன்கள்.

1. மனது ஒழுங்குபடுதல்
2. உள்முக அமைதி
3. தியானம், நிலையான நினைவின் பிறப்பிடம்.
4. நம் தியானப் பயிற்சிக்கு வெளியே, மனங்குவிப்பதில் அதிகத் திறன்.
5. அனைத்து செயல்பாடுகளிலும் ஒரு இயல்பு நிலை.
6. எதன் மீது தியானிக்கிறோமோ, அதுவாக ஆகிறோம்.
7. உலக நல்லிணக்கத்தில் பங்கேற்பு.

மேற்கூறிய விஷயங்களை விளக்கும் சில பகுதிகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

1. இக்காலத்தில் ஒவ்வொருவரும் வாழ்க்கை நடத்துவதையே ஒரு பெரிய போராட்டமாக உணர்கின்றனர். மேலும் வறுமை, பாதுகாப்பின்மை, வேதனைகள், போட்டிகள் இவற்றின் பாதிப்பில் இருந்து விடுபடுவது பெரும்பாலும் அசாத்தியமாகிறது. இதன் பலனாக, மனதில் நிரந்தர சஞ்சலமும், அமைதியின்மையும் இடைவிடாமல் இருக்கின்றன. நாம் இதையே வெளியிலிருந்தும் கிரகித்துக்கொள்கிறோம். இதனால் சூழ்நிலைகளுக்கும், சந்தர்ப்பங்களுக்கும் ஏற்ப நாம் இழுத்துச் செல்லப்படுகின்றோம். நமது தனி மனமானது காற்றின் திசைகாட்டி போல் எந்தத் திசையில் காற்று அடிக்கின்றதோ, அந்தத் திசையில் திரும்பிக்கொள்கின்றது. எவரொருவர் அவற்றை தைரியமாக சமாளித்து, அவற்றின் விளைவுகளிலிருந்து விடுபட்டு இருக்கின்றாரோ, அவரே உண்மையில் தீரனாவார்.

மனதைப் பழக்கவும், அதனுடைய செயல்களை ஒழுங்குபடுத்தவும் உள்ள முறைகள் மிக எளியவை. (.....) மனதின் செயல்களை சரியான முறையில் கட்டுப்படுத்த வேண்டுமானால் நாம் தியானத்தில் செய்வதுபோல் ஒரு புனிதமான எண்ணத்தில் அம்மனதை நிலைநிறுத்தி, அதிலிருந்து வேண்டாதவற்றையும், தேவைக்கு அதிகமானவற்றையும் அகற்றவேண்டும். காலப்போக்கில் இடைவிடாத பயிற்சியினால் மனம் ஒழுங்குபடுத்தப்பட்டு சீராகிறது. உள்கலக்கமும் வெகுவாக நீக்கப்படுகிறது.

ராம் சந்த்ரா, சத்யோதயம், 'வழிகளும் முறைகளும்', பக்கம் 37

நாம் தியானம் செய்யும்போது நம்மிடமுள்ள மையசக்தி செயல்பாட்டில் இருக்கிறது. அது தன் சக்தியினால், மேலே குழந்தைருக்கும் மேக மூட்டங்களைக் கலைத்து அவற்றை எரித்து விடுகிறது. இதை வார்த்தைகளால் விளக்க முடியாது. அப்பாசி ஒருவரால் மட்டுமே இதை உணரமுடியும். அனுபவபூர்வமாக மட்டுமே அறிந்துகொள்ள முடியும். என்றும் நிலைத்து நிற்கும் அமைதியிலும் ஆனந்தத்திலும் நீங்கள் நீந்திக்கொண்டிருப்பதை வெகு விரைவில் காண்பீர்கள். அனைத்தும் இங்கே முடிந்துவிடுகின்றன. உலகத்தோடு எந்தவிதமான பற்றும் இனியும் இருப்பதில்லை. மனம் தானாகவே ஒழுங்குபடுத்தப்படுகிறது. புலன்கள் கட்டுப்பாட்டிற்குள் வர ஆரம்பித்து, அவற்றின் மீது நீங்கள் ஆளுமையைப் பெறுகிறீர்கள். உங்கள் மீதே ஆளுமை பெறுவது என்பது, இயற்கையையே உங்கள் ஆளுமைக்குக் கொண்டுவருவது என்று பொருளாகும்.

ராம் சந்த்ரா, சகஜ மார்க்க தத்துவம், பக்கம் 45

2. காலக்கிரமத்தில் சரியான பயிற்சிக்குப் பிறகு வெளி உணர்வு சரியாக மாறி, உள்ளுணர்வுடன் ஒத்திசைந்து செயல்பட ஆரம்பித்து விடுகிறது. இதனால் ஏற்படும் விளைவு நிரந்தரமானது, ஆழமானது. இறுதியில் ஆன்மாவின் சபாவமான அமைதி நிலைநாட்டப்படுகிறது

ராம் சந்த்ரா, சத்யோதயம் ஆன்மீகப் பயிற்சி பக்கம் 85

3. தியானம் நிலையான நினைவிற்கு வழிவகுக்க வேண்டும் என்பதுதான் அதன் முக்கியத்துவம் ஆகும். எந்த ஒன்றின் மீது நான் அடிக்கடி விடாது தியானம் செய்கிறேனோ அது எனது இடைவிடாத சிந்தனையின் பாத்திரம் ஆகி விடும். தியானம் குறிப்பிட்ட ஒன்றின்மேல் எண்ணத்தை நிலைநிறுத்துவதற்கு மட்டும்தான் உதவுகிறது. நம் விஷயத்தில் அது நம் மாஸ்டர். இதனால், நான் தியானம் செய்யாதபோதும், நான் அவரது நினைவில் மட்டுமே இருக்கின்றேன். ஆகவே தியானத்தின் மூலம் நமக்கு நிலையான நினைவு வருகின்றது. அதுவே தியானத்தின் குறிக்கோளாகும். தியானம் தன்னிலை உணர்தலுக்கு இட்டுச் செல்வதில்லை - தயவு செய்து புரிந்து கொள்ளுங்கள். நூல்கள் என்ன சொன்னாலும் சரி, மற்ற குருமார்கள் என்ன சொன்னாலும் சரி, வேதங்கள் கூட என்ன சொன்னாலும் சரி, தியானம் உங்களுக்கு மனங்குவிக்கும் திறனைக் கொடுக்கிறது. மனங்குவிதல் மூலம், தியானத்திற்கென தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட ஒன்றின் நினைவு இதயத்தில் நிரந்தரம் ஆகின்றது - நிலையான நினைவு - பின்னர், அவரது அருளினால் நானே அதுவாக ஆகிவிடுவது தன்னிச்சையாக நிகழ்கிறது.

பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, அவர், ஹுக்கா மற்றும் நான். பக்கம் 75 & 76

4. இதேபோல இதே வழியில் தியானப்பயிற்சிக்காக காலையில் அரைமணி நேரம், மாலையில் அரைமணி நேரம் உங்களால் ஒதுக்கமுடிந்தால், உண்மையில் உங்கள் மனதை தியானம் செய்யக்கூடியவாறு அதற்குப் பயிற்சியளிக்கிறீர்கள். அதன்பிறகு அதைத் தொடர்ந்து, உண்மையை வெளிப்படுத்துவதற்கான ஒரு கருவியாக மாறக்கூடியவாறு மனதை ஒருமுகப்படுத்த பயிற்சியளிக்கிறீர்கள்.

பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, சகஜ மார்க்க கோட்பாடுகள் பாகம் 12 அத்தியாயம் 16

....மனம் ஒருமுகப்படுதல் என்பது நான் விரும்பியபடி, என் எண்ணம் போல, நான் எவ்வளவு நேரத்திற்கு அது நீடிக்கவேண்டும் என விரும்புகிறேனோ, அதுவரை ஒரு குறிப்பிட்ட இலக்கின் மீது நிலைத்திருக்க முடிகின்ற ஒரு நிலைதானே தவிர வேறல்ல. மனம் ஒருமுகப்படுதல் என்பது அதுதான். மனம் ஒருமுகப்படுதல் என்பது ஒரு செய்கையல்ல. அது ஒரு மனோநிலை. வாழ்வின் ஒரு நிலை. இப்போது என் ஆணைப்படி ஒருமுகப்பட்ட நிலையை அடையக்கூடிய திறமை பெற்றுள்ள மனம் எனது கருவியாக இருக்கின்றது.

பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, சகஜ மார்க்க கோட்பாடுகள் - பாகம் 5, பக் 81 & 82.

5. “மனித அமைப்பின் அனைத்துச் செயல்களும் *இயல்பானதாக* ஆகி, பூரண மனிதனாக வளர்ச்சியடையும் வகையில் ஒருவன் தன் வாழ்க்கையை சீரமைத்துக் கொள்ள முடியும்” என்றும் மாஸ்டர் சொல்கிறார். இந்த இடத்தில் ‘இயல்பானதாகுதல்’ என்ற சொல் மிக முக்கியத்துவம் வாய்ந்த ஒன்று. (...) சகஜ மார்க்க யோக சாதனையின் கீழ் ஒருவர் தன் வாழ்க்கையை, அதன் அனைத்து செயல்பாடுகளிலும் எப்படி இயல்பாக்கிக்கொள்வது என்ற பயிற்சியை மாஸ்டர் தருகிறார். பெரும்பாலான மக்கள், மிருகத்திற்கு ஒப்பாக தமது வாழ்க்கையைத் தொடங்குகிறார்கள், அவர்களை மனிதத்தன்மை உள்ளவர்களாக ஆக்குவதே பயிற்சியின் முதற்படியாகும் என்று மாஸ்டர் கூறியுள்ளார். மனிதன் செயல்பாடுகளை ஒழுங்கு படுத்தும் தியானப்பயிற்சியின் மூலம், ‘விலங்கு மனிதன்’ மனிதத் தன்மையுள்ள ஓர் உண்மையான மனிதனாகிறான். அதனால் உடல் மட்டத்தினுள்ளும் இந்த ஒழுங்குபடுத்துதல் ஊடுருவுவது சாத்தியம் ஆகிறது. நாம் ஆரம்பிக்க வேண்டியது மனிதில் இருந்துதான்.

பா. ராஜகோபாலாச்சாரி, என் மாஸ்டர், சகிப்புத் தன்மை, பக்கம் 27

6. மேலை மற்றும் கீழை நாட்டுப் பண்டைய போதகர்கள், எதன் மீது தியானம் செய்கிறோமோ, அதுவாகவே நாம் மாறிவிடுகிறோம் என்று கற்பித்திருக்கிறார்கள். ஆகவே நாம் எதன்மீது தியானம் செய்கிறோமோ, அதனைப் பெறுகிறோம் அல்லது அதுவாக ஆகிவிடுகிறோம் என்பதும், மேலும் நாம் ஏதாவது ஒன்றாக ஆக வேண்டுமானால் **அந்த ஒன்றின்மீது மட்டுமே** தியானம் செய்ய வேண்டுமேயன்றி, மற்ற எதன்மீதும் கூடாது என்பதும் தெரிய வருகிறது. ஆகவே, மெய்நிலை உணர்தல் அல்லது பரம்பொருளுடன் ஐக்கியமாதல் என்பது நம் லட்சியம் என்றால், நமது தியானத்தின் பொருள் அந்தப் பரம்பொருளைத் தவிர வேறு எதுவாகவும் இருக்கக்கூடாது.

பா.ராஜகோபாலாச்சாரி சகஜ மார்க்க கோட்பாடுகள். பாகம் 1, பக்கம் 16

7. உலக அமைதி தனிமனிதனின் அமைதியோடு மிக நெருங்கிய சம்பந்தமுடையது. ஆகவே தனிமனித மனதின் உட்புற நிலையைக் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

ராமச்சந்திராவின் படைப்புகளின் முழுத்தொகுப்பு, பாகம் 3, அருட்செய்திகள்.

“ஒரு மனிதன் தியானம் செய்தால், அது இந்த உலகத்தை எப்படி மாற்றமடைய செய்யும்?” என்று என்னை அடிக்கடி கேட்கிறார்கள். ஏன் முடியாது? சுவிட்சர்லாந்து மலைகளில், எங்காவது ஒரு சிறு கல் வீசியெறியப்படுதலோ அல்லது ஒரு கைதட்டலோ கூட பனிப்பாறைச் சரிவுகளை ஏற்படுத்துவதாக நான் கேள்விப்பட்டிருக்கிறேன். அவ்வாறிருக்க தியானம் இப்பிரபஞ்சத்தை ஏன் மாற்றமுடியாது? ஆகவே உங்கள் திறமைகளைக் குறைத்து மதிப்பிடாதீர்கள். நாம் எவ்வளவுதான் உருவத்தில் பெரியவர்களாகவும், வலிமையானவர்களாகவும் இருந்தாலும், நாம் சரீர மற்றும் மனோபலத்தை சார்ந்திருக்கும் பட்சத்தில், அவை மிகவும் அற்பமானவையே. சிறியதுதான் அழகானது. அது அழகானது மட்டுமல்ல, ஆற்றல் வாய்ந்ததுமாகும். அணுகுண்டுதான் வெடிமருந்துகளிலேயே சக்தி வாய்ந்தது. ஏனெனில் அது அணுக்களால் ஆனது.

பா. ராஜகோபாலாச்சாரி, உள்ளத்தை வெளிக்காட்டுதல், பக்கம் 273 274

“நீங்கள் செய்ய வேண்டியதைச் செய்தால், ஒவ்வொரு நாளும், தியானம் செய்யச் செய்ய, அந்த முழு கட்டிடமும் அதைச் சுற்றியுள்ள அனைத்தும் அதிராது. ஆனால் உண்மையில் ஒருவிதமான அதிர்வலை வெளிப்பட்டு மெல்ல, மெல்ல சுற்றியுள்ள இடங்களில் அது பரவுகிறது. அதன் பிறகு கிராமம் தெய்வீகமயமாக்கப்படும், நகரம், நாடு, உலகம் என அனைத்தும் தெய்வீகமயமாக்கப்படும். இது அவ்வாறுதான் பரவுகிறது.”

பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, இதுதான் சகஜ மார்க்கம், 11 பிப்ரவரி 2011, ஹல்த்வானி