

பயிற்சிமுறையில் நிலைநிறுத்துதல் - பிரார்த்தனை

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 15நிமிடம்)

1. நிகழ்ச்சிக்கு வரவேற்றல் மற்றும் அறிமுகம் (15 நிமிடம்)
2. ஆயத்த விளக்கங்கள் (10 நிமிடம்)
3. மாஸ்டரின் ஆடியோ - வோராஃப் (5 நிமிடம்)
4. இருவர் இணைந்து செயல்படுதல் (30 நிமிடம்)
5. சுய சிந்தனை (15 நிமிடம்)

தேநீர் இடைவேளை (30 நிமிடம்)

இரண்டாம் பகுதி (50 நிமிடம்)

6. பிரார்த்தனை பற்றிய பவர் பாய்ண்ட் விளக்கம் (30 நிமிடம்)
7. பிரார்த்தனை மனப்பான்மையைப் பற்றி சகோதரர். கமலேஷ் பட்டேலின் வீடியோ (2 நிமிடம்)
8. *விஸ்பர் ஃப்ரம் தி பிரைட்டர் வோர்ல்ட்* (15 நிமிடம்)

உணவு இடைவேளை (1மணி 30 நிமிடம்)

மூன்றாம் பகுதி (1மணி)

9. சிறுகுழுவாக இணைந்து செயல்படுதல் (45 நிமிடம்)
10. சிந்தித்தலும், தொகுத்தளித்தலும் (15 நிமிடம்)

தேநீர் இடைவேளை (30 நிமிடம்)

நான்காம் பகுதி (40 நிமிடம்)

11. மாஸ்டரின் வீடியோ (27 நிமிடம்)
12. நிகழ்ச்சியை நிறைவுசெய்தல் மற்றும் கருத்து பெறுதல் (13 நிமிடம்)

ஞாயிற்றுக்கிழமை முழுநாள் நிகழ்ச்சிக்கான மாதிரி அட்டவணை

காலை 7.30 - 8.30 சத்சங்கம்

காலை 8.30 - 9.00 புத்தகம் படிப்பது, ஒலிப்பதிவைக் கேட்பது

காலை 9.00 - 9.45 காலை உணவு

காலை 9.45 - 10.00 நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்க பதிவு செய்தல்

காலை 10.00 - 11.15 நிகழ்ச்சியின் முதல் பகுதி

- நிகழ்ச்சிக்கு வரவேற்றல் மற்றும் அறிமுகம் (15 நிமிடம்)
- ஆயத்த விளக்கங்கள் (10 நிமிடம்)
- மாஸ்டரின் ஆடியோ - வோராஃப் (5 நிமிடம்)
- இருவர் இணைந்து செயல்படுதல் (30 நிமிடம்)
- சுய சிந்தனை (15 நிமிடம்)

காலை 11.15 - 11.45 தேநீர் இடைவேளை

முற்பகல் 11.45 - 12.35 இரண்டாம் பகுதி:

- பிரார்த்தனை பற்றிய பவர் பாய்ண்ட் விளக்கம் (30 நிமிடம்)
- கமலேஷ்படேலின் வீடியோ (2 நிமிடம்)
- விஸ்பர் ஃப்ரம் தி பிரைட்டர் வோர்ட்ஸ் (15 நிமிடம்)

பிற்பகல் 12.35 - 2.00 உணவு இடைவேளை

மாலை 2.00 - 3.00 மூன்றாம் பகுதி:

- சிறுகுழுவாக இணைந்து செயல்படுதல் (45 நிமிடம்)
- சிந்தித்தலும், தொகுத்தளித்தலும் (15 நிமிடம்)

மாலை 3.00 - 3.30 தேநீர் இடைவேளை

மாலை 4.00 - 5.00 நான்காம் பகுதி

- வீடியோ (27 நிமிடம்)
- நிகழ்ச்சியை நிறைவுசெய்தல் மற்றும் கருத்து பெறுதல் (13 நிமிடம்)

மாலை 4.30 மணி சத்சங்கம்

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 நாடாக்களை இயக்க ஒரு கணினி
- பவர் பாய்ண்ட், வீடியோ மற்றும் விஸ்பர்ஸ் இவற்றிற்காக ஒரு ப்ரொஜக்டர்
- திரை நிகழ்ச்சிகளைப் பிரதிபலிக்க வெள்ளைத் திரை அல்லது சுவர்

• ஒளிபரப்ப கணினியில் தயாராக வைக்கவேண்டிய சாதனங்கள்

- பிரார்த்தனை பற்றிய பவர் பாய்ண்ட் விளக்கம்
- இக்கோப்பில் இடம்பெற்றுள்ள விஸ்பர்ஸ் செய்தி. இதை அச்சிடவோ, பங்கேற்பாளர்களுக்கு விநியோகிக்கப்படவோ கூடாது.

• முன்னதாகவே அச்சிட்டு வைக்கப்பட வேண்டியவை:

- எஸ்பிடி - அப்யாசி -பிரார்த்தனை-101-தமிழ்- பங்கேற்பாளருக்கான பொருளடக்கம் - தயவுசெய்து ஒவ்வொரு பங்கேற்பாளருக்கும் ஒரு பிரதி அச்சிடவும்.
- எஸ்பிடி - அப்யாசி -பிரார்த்தனை-101-தமிழ்- சிறுகுழு செயல்பாட்டிற்கான மேற்கோள்கள் - தயவுசெய்து ஒவ்வொரு குழுவிற்குமான கேள்விகளை ஒரு தொகுப்பாக அச்சிடவும்.
- அந்நாளிற்கான அட்டவணை
- பங்கேற்பாளர் கருத்துப்படிவம்

• தேவையான ஆடியோ வீடியோ தொகுப்புகள்:

- ஆடியோ: எஸ்பிடி - அப்யாசி -பிரார்த்தனை-101- திஸ் இஸ் வாட் சகஜ் மார்க் இஸ். எம்பி3
- ஆடியோ: எஸ்பிடி - அப்யாசி -பிரார்த்தனை-101- வோராஃப் -ப்ரேயர்..எம்பி3
- வீடியோ: எஸ்பிடி - அப்யாசி -பிரார்த்தனை-101- சகோதரர் கம்லேஷ் - ஒமேகா பள்ளி- ஆடிட்யூட் டு ப்ரேயர். எம்4வி
- வீடியோ: எஸ்பிடி - அப்யாசி -பிரார்த்தனை-101- ஃப்ரம் ஹியர் அண்ட் நெள. எம்பி4

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

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 மற்றும் படிக்க வேண்டிய விஷயங்களும் இதில் அடங்கியுள்ளன. இதன் நகல் ஒன்றினை வைத்துக்கொண்டு, அவற்றை நிகழ்ச்சிக்கு முன்பாகப் படித்து, நிகழ்ச்சியின்போது பயன்படுத்திக்கொள்ளவும்.

காலை சத்தங்கத்திற்குப் பின் 'பிரார்த்தனை' என்ற தலைப்பிலான ஆடியோ (18 நிமிடம்)

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

“திஸ் இஸ் வாட் சகஜ் மார்க் இஸ்.” (ஆங்கிலம்) 11 பிப்ரவரி 2011 அன்று மதிப்பிற்குரிய மாஸ்டர் அவர்கள் ஹல்த்வானியில் ஆற்றிய உரை

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 15 நிமிடம்)

1. நிகழ்ச்சிக்கு வரவேற்றல் மற்றும் அறிமுகம் (15 நிமிடம்)

நிகழ்ச்சி உதவியாளர்களுக்கான விதிமுறைகள்: அனைவரையும் வரவேற்க 15 நிமிடங்கள் எடுத்துக்கொள்ளவும், இதில் மாஸ்டரின் மேற்கோள்கள் மற்றும் நமது சுய-சிந்தனையின் மூலம் கற்கிறோம். 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, அவர்களுக்கான வழிகாட்டுதல்கள் மற்றும் அன்றைய நாளின் அட்டவணை ஆகியவற்றை உதவியாளர்கள் படிக்கவும்.

இத்தொகுப்பின் குறிக்கோள்கள்:

- காலை தியானத்திற்கு முன்பும், இரவு உறங்குவதற்கு முன்பும் செய்யப்படுகின்ற மிஷன் பிரார்த்தனை பற்றியும், இரவு 9 மணி உலகளாவிய பிரார்த்தனை மற்றும், பொதுவாகப் பிரார்த்தனையைப் பற்றியும் அறிந்துகொள்ளுதல்;
- இரவு படுக்கும் முன்பு செய்யப்படும் இரவுநேரப் பிரார்த்தனை அல்லது நமது சகஜ் மார்க்கப் பிரார்த்தனை - தியானம் இவற்றின் முக்கியத்துவத்தை அறிந்துகொள்வதுடன் அதை எத்தகைய மனோபாவத்துடன் செய்யவேண்டும் எனப் புரிந்துகொள்ளுதல்;

- இரவு உறங்குவதற்கு முன்பு செய்யப்படுகின்ற பிரார்த்தனை மற்றும் இரவு 9 மணி உலகளாவிய பிரார்த்தனையைச் செய்வதற்கான குறிப்பிடப்பட்ட முறையிலிருந்து அப்பாசி விலகி இருந்தால் அதைக் கண்டறிந்து சரிசெய்துகொள்ளுதல்.

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 (10 நிமிடங்கள்)

நிகழ்ச்சி உதவியாளர்களுக்கான அறிவுரைகள்: தங்கள் இரவுநேர பிரார்த்தனை தியானத்தை எவ்விதம் செய்கின்றனர் என்பதை விவரிப்பதே இப்பயிற்சியின் குறிக்கோள் என்பதைப் 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.

1. இரவுநேரப் பிரார்த்தனையை நீங்கள் எப்படி செய்கிறீர்கள் என விளக்கவும்.
2. பிரார்த்திக்கும்போது நீங்கள் எப்படி உணர்கிறீர்கள்? இதயத்தில் உங்கள் உள்முக நிலையை விளக்கவும்.
3. கீழே குறிப்பிட்டுள்ளவற்றைப் பற்றிய உங்களது மனப்பான்மை என்ன?
 - காலை தியானத்திற்கு முன்பு கூறும் பிரார்த்தனை
 - இரவுநேரப் பிரார்த்தனை
 - இரவு 9 மணி உலகளாவிய பிரார்த்தனை
 இவற்றை இயந்திரகதியில் செய்கிறீர்களா அல்லது ஆழ்ந்த உள்ளுணர்வுடன் செய்கிறீர்களா?

3. மாஸ்டரது ஆடியோ வோராஃப் - (பிரார்த்தனைப்பற்றிய பகுதி)

நிகழ்ச்சி உதவியாளர்களுக்கான அறிவுரைகள்: பங்கேற்பாளர்கள் அனைவரையும் ஒன்றாக அமரச் சொல்லவும். 1985 ல் வோராஃப், ஜெர்மனியில் சகஜ மார்க்கப் பயிற்சிமுறையைப்பற்றி மாஸ்டர் அளித்த உரையை அவர்கள் கண்மூடி கேட்கலாம் அல்லது இக்கையேட்டில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள இவ்வுரையை மனதினுள் கூடவே படிக்கலாம்.

மாஸ்டரின் இந்த உரையின் தமிழாக்கம்:

இப்பொழுது நாம் மூன்றாவது அம்சத்துக்கு வருவோம். அதுதான் இரவுநேர பிரார்த்தனை-தியானம். அது மிகவும் எளியது. உறங்குமுன் இரண்டு அல்லது மூன்று முறை பிரார்த்தனையைத் திரும்பத் திரும்பச் சொல்லிய பின்னர், பிரார்த்தனையின் அர்த்தத்தின் மீது தியானம் செய்யவேண்டும். இதை, சுமார் பத்திலிருந்து இருபது நிமிடங்கள் வரை செய்துவிட்டு, உடனே உறங்கச் செல்லவேண்டும். இதுவே நாம் ஒவ்வொரு நாளும் இறுதியாகச் செய்யவேண்டிய செயல்.

பிரார்த்தனையை எங்கு, எப்படி பயன்படுத்துகிறோம் என்பதை கவனிப்போம். காலை தியானத்தை ஆரம்பிப்பதற்கு முன், ஒரே ஒரு முறை பிரார்த்தனை செய்கிறோம். மாலை சுத்திகரிப்பு முறையில்

அதற்கு இடமில்லை. இரவுப் பிரார்த்தனை தியானத்தின போது சில முறை திரும்பத் திரும்பச் சொல்கிறோம். ஆனால், ஏனைய மார்க்கங்களில் தியானத்தின்போது சில மந்திரங்களைப் பயன்படுத்துவதைப் போலவோ, நாள் முழுவதும் மந்திர ஜபம் செய்யும் முறைகளைப் போலவோ, அதைப் பயன் படுத்தக்கூடாது. இந்தப் பிரார்த்தனை அவ்வளவு பயன் தரக்கூடியது என்றால் அதை மீண்டும் மீண்டும் சொல்வதில் என்ன தீங்கு வரக்கூடும் என்று சிலர் கேட்கிறார்கள். இதற்கு மாஸ்டரின் பதில் என்னவென்றால், நல்லதும் கூட அளவுக்கு மீறக்கூடாது. மேலும், திரும்பத் திரும்பச் சொல்வதால் அது இறுகி கடினத்தன்மை அடைகிறது. ஆகையால், காலையில் தியானத்திற்கு முன், ஒரே ஒரு முறை பிரார்த்தனையைக் கூறுகிறோம். இரவு தூங்கும் முன்பு மனதில் அர்த்தத்தைத் தெளிவுபடுத்துவதற்காக சிலமுறை சொல்கிறோம்.

பிரார்த்தனையைப் பற்றியும் சில விஷயங்கள் சொல்ல விரும்புகிறேன். சிலர், கடவுளிடம் எதையோ பெறுவதற்காக, இந்தப் பிரார்த்தனையைச் சொல்வதாக நினைக்கிறார்கள். ஆனால், என்ன செய்கிறோம் என்பதை சிந்தித்து, இதை சரியான முறையில் சொல்லிப் பார்த்தால், இதில் மூன்று உண்மைகள் மட்டுமே உள்ளன என்று புரியவரும். முதல் வரி, ஓ மாஸ்டர், மனித வாழ்வின் உண்மை இலட்சியம் நீரே என்று சொல்கிறது: இங்கு நாம் வெறுமனே ஒரு உண்மையைச் சொல்கிறோம். இங்கு, மாஸ்டர் என்ற சொல் கடவுளைக் குறிக்கிறது. இதை பாபூஜியே தன் நூல்களில், உண்மையான மாஸ்டர் கடவுள் மட்டுமே என்று மிகத் தெளிவாக எழுதியிருக்கிறார். நான் ஏன் இதைத் தெளிவுபடுத்துகிறேன் என்றால், பிரார்த்தனையில் கடவுளை அழைக்காதபோது ஒரு மனிதனையோ, குருவையோ, மாஸ்டர் என்று எப்படி அழைப்பது என்று சிலர் கேட்கிறார்கள். பாபூஜி விளக்கியதுபோல், மாஸ்டர் என்பவர் கடவுளின் பிரதிநிதி. அதனால், எந்த மதப் பின்னணியைக் கொண்ட அப்யாசிக்கும், இந்தப் பிரார்த்தனையைப் பயன்படுத்துவதில் ஒரு சங்கடமும் இருக்கக்கூடாது. ஆகையால் பிரார்த்தனையின் முதல் வரி உண்மையில், தெய்வமே, மனித வாழ்வின் உண்மை இலட்சியம் நீங்களே என்றுதான் சொல்கிறது. ஒரு விதத்தில் பார்த்தால், இப்படி சொல்லும்போது, நாம் அடைய முயலும் இலட்சியத்தை நமக்கு நாமே நினைவுபடுத்திக் கொள்கிறோம்.

பிரார்த்தனையின் இரண்டாவது வரி, *நாங்கள் இன்னும் ஆசைகளுக்கு அடிமைகளாயிருப்பது எங்கள் முன்னேற்றத்தை பாதிக்கிறது* என்று சொல்கிறது. நமது ஆசைகளை அகற்றச் சொல்லியோ அல்லது மாற்றச் சொல்லியோ நாம் கடவுளைக் கேட்கவில்லை. ஆக, மறுபடியும் ஒரு உண்மையை மட்டுமே சொல்கிறோம். அதாவது, ஒரு பணிவான மனோபாவத்துடன், நமக்கு நாமே பிரச்சினைகளை உருவாக்குகிறோம் என்பதை நாம் அங்கீகரிப்பதாகத் தெரியப்படுத்துகிறோம். அதாவது நமது முன்னேற்றத்திற்கு நமது ஆசைகளே தடை விதிக்கின்றன என்று பணிவுடன் தெரிவிக்கிறோம். பயன் தரும் முறையில் இந்தப் பிரார்த்தனையை உபயோகித்தால், எதிர்காலத்திற்கான ஆசைகளை நாம் வளர்த்துக் கொள்ளாமல் இது தடுக்கும்.

மூன்றாவது வரி, *எங்களை அந்த நிலைக்கு அழைத்துச் செல்லும் ஒரே தெய்வமும் சக்தியும் நீரே* என்று சொல்கிறது. நம் சொந்த முயற்சியால் எதுவுமே முடியாது என்ற உண்மையை இங்கு உணர்கிறோம். ஜீவிதத்தின் உன்னத நிலைக்கு நம்மை அழைத்துச் செல்ல மாஸ்டர் மட்டுமே நமக்கு உதவக்கூடும் என்ற உண்மையை நமக்கு நாமே சொல்லிக் கொள்கிறோம். நாம் கடவுளிடம் எந்த விதமான உதவியும் கேட்கவில்லை என்பதை கவனியுங்கள்.

ஆக, பிரார்த்தனை என்பது மூன்றே கூற்றுகளைக் கொண்டது. முதல் வரி இலட்சியத்தை நம் முன்னே வைக்கிறது. இரண்டாவது வரி, நம் முன்னேற்றத்திற்கான ஒரே தடை, நம் விருப்பங்கள்தான் என்று சொல்கிறது. மூன்றாவது வரி, நமது இலட்சியமாக இருக்கும் அந்தக் கடவுளே, நாம் அவரை அடைவதற்கு உதவிசெய்யவேண்டும் என்கிறது.

பிரார்த்தனை என்பது பிச்சையெடுப்பதே என்று பாபூஜி சொன்னது உங்கள் எல்லோருக்கும் நினைவிருக்கும். பிரார்த்தனையில் யாசிக்கும் வழக்கம், பழங்காலத்திலிருந்து வந்த ஒன்றாகும். நம் மிஷனின் பிரார்த்தனையில், பிச்சை கேட்பது, வேண்டுகோள் விடுப்பது, போன்ற அம்சங்கள் இல்லவே இல்லை. - *பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, சகஜ மார்க்க பயிற்சிமுறை, பக்கம் 13-15*

4. இருவராக இணைந்து செயல்படுதல் (30 நிமிடம்)

நிகழ்ச்சி உதவியாளர்களுக்கான அறிவுரைகள் உங்கள் பிரிவில் உள்ள அப்யாசிகளை, ஜோடிகளாகப் பிரிக்கவும். கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள பகுதிகளிலிருந்து ஒருவர் ஒரு பத்தி வீதம் ஒவ்வொருவராக வாசிக்கும்படி கேட்டுக்கொள்ளவும். வாசித்து முடிந்ததும் கீழ்கண்ட கேள்விகளின் விடைகளைப் பரஸ்பரம் பகிர்ந்துகொள்ளுமாறு கூறவும்.

அ) ஆயத்த விளக்கத்தின் 2 மற்றும் 3 வது கேள்வி

ஆ) இப்போது வாசித்த பகுதியைப்பற்றிய அவர்களது சிந்தனைகள்

இ) பிரார்த்தனை பற்றிய அவர்களது மனப்பான்மை

நமது முறை ஒரு எளிய முறையாகும். பயிற்சிமுறையில் அது மூன்று அம்சங்களை மட்டுமே கொண்டுள்ளது. அவை பிரார்த்தனை, தியானம் மற்றும் சுத்திகரிப்பு ஆகியனவாகும். ஒரு முறையானது இரண்டு அல்லது மூன்று அம்சங்களை மட்டுமே கொண்ட அளவிற்கு எளிமையாக உள்ளபோது அதன் அனைத்து அம்சங்களுமே அம்முறைக்கு மிக முக்கியமானவைகளாகும். ஆக, அதன் ஒரு அம்சம் கூட, குறைந்தாலோ அல்லது விலக்கப்பட்டாலோ அதன் செயல்பாடு திறன்றிப்போகக்கூடும். சகஜ மார்க்கப் பயிற்சி முறையில் அதன் செயல்திறன் வலுவழிக்காமல் இருக்க வேண்டுமாயின் நாம் இதில் எந்த ஒரு அம்சத்தையும் விலக்கி விட முடியாது.

பிரார்த்தனை என்பது உண்மையில் எதைக் குறிக்கிறது என நான் நினைக்கிறேனோ அதை உங்களுக்குக் கூற விரும்புகிறேன். என்னைப் பொறுத்தவரையில் அது நமது உள்ளார்ந்த தேவையைப் பூர்த்தி செய்யும்பொருட்டு, நமக்குத் தெரியாத ஒருவரிடம் விண்ணப்பிக்கப்படும், உள்ளேயிருந்து வரும் அழுகரலாகும். ஒரு சிறு குழந்தையை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். அதற்குப் பசிக்கும்போது அது அழுகிறது. அதன் தாய் அதற்கு உணவளிக்க விரைகிறாள். அனால் தனக்குப் பசிப்பது குழந்தைக்குத் தெரியுமா? நிச்சயமாகத் தெரியாது. அது தனக்கு என்னவென்று தெரியாத ஒரு தேவையைப் பூர்த்தி செய்யும்பொருட்டு உள்ளேயிருந்து வரும் இயற்கையின் அழுகரல் ஆகும். இவ்வாறு குழந்தை தெளிவாக வெளிப்படுத்தாத தேவையை, அதன் தாயின் வடிவில் இருக்கும் இயற்கை வெளியிலிருந்தே பூர்த்தி செய்ய வருகிறது.

ஆகவே “உணர்வு நிலையில் அறிந்திராத சுயத்தின் ஒரு தேவையைப் பூர்த்தி செய்யும்பொருட்டு உள்ளார்ந்த இயற்கையால் வெளியில் உள்ள இயற்கைக்கு விடுக்கப்படும் ஒரு அழைப்பு” என்று நான் பிரார்த்தனையை வரையறுப்பேன். ஆனால் உள்ளார்ந்த இயற்கை, தேவையை அறிந்து அதை வெளிப்படுத்துகிறது. நாம் இந்தக் கண்ணோட்டத்தில் பிரார்த்தனையை நோக்கினால், ஏதேனும் ஒன்றிற்காகக் கேட்பது அல்லது பிச்சையெடுப்பது என்று பொதுவாகப் பிரார்த்தனையுடன் இணைத்துப் பேசப்படும் எண்ணம் இனியும் இருப்பதில்லை என்பதைக் காண்கிறோம். “பிரார்த்தனை என்பது பிச்சையெடுப்பது” என்று மாஸ்டர் கூறியிருக்கிறார். மேலும் எதற்காகவாவது பிச்சையெடுப்பது என்ற ஒரு மனப்பான்மை மட்டுமே பிரார்த்தனையில் இருப்பது துரதிருஷ்டவசமான உண்மையாகும். ஆனால் பிரார்த்தனை என்பது பிச்சையெடுக்கும் ஒரு செயல் என மாஸ்டர் கூறுவதாக நாம் தவறாகப் புரிந்துகொள்ளக் கூடாது. மாஸ்டர் கூறுவதெல்லாம் என்னவென்றால் மனிதகுலத்தின் மத வரலாற்றில் பிரார்த்தனையானது பிச்சையெடுக்கும் நிலையிலிருந்து உயரவே இல்லை என்பதுதான்.

நமது சகஜ மார்க்கப் பிரார்த்தனை மிகவும் வேறுபட்ட ஒன்று. அது தன் பொருளிலும், நோக்கத்திலும் மாறுபட்டு இருக்கிறது. எந்தவித வேண்டுகோளும் இன்றி சில குறிப்பிட்ட உண்மைகளை மட்டுமே சொல்வதாக அது உள்ளது. இப்பிரார்த்தனையை மனதளவில் ஒரே ஒருமுறை சொல்வதன் மூலம் அவருடன் ஒரு இணைப்பு உண்டாக்கப்படுவதாகவும் அது ஒன்றே பிரார்த்தனையின் நோக்கம் என்றும் மாஸ்டர் கூறுகிறார். பிராணாஹுதியின் பிரவாகம் அதன்பின் ஆரம்பிக்கிறது. ஒரு சுவிட்சைத் தூண்டும் போது அது மின்சாரத்தை அனுமதிப்பது போன்றது இது. ஆகவே நமக்கு இது மிக முக்கியமானதாகும். நாம் பின்பற்றும் முறை நமது இலட்சியத்தை அடைய உதவ வேண்டுமாயின் பிரார்த்தனையைப் பயன்படுத்துவது முற்றிலும் இன்றியமையாததாகிறது.

காலையில் தியானத்தை ஆரம்பிக்கும் முன் மனதினுள் பிரார்த்தனையை ஒரே ஒருமுறை கூறவேண்டும் என்று மாஸ்டர் சொல்வதை நான் உங்களுக்கு நினைவுபடுத்துகிறேன். பிரார்த்தனைதான் அப்யாசியை மாஸ்டருடன் இணைக்கிறது. பிரார்த்தனை மனதளவில் சொல்லப்படாவிட்டால் இணைப்பு ஏற்படுவதில்லை. பல அப்யாசிகள் முன்னேற்றம் இன்றிக் காணப்படுவதற்கு ஒருவேளை இதுவே

காரணமாக இருக்கலாம். ஆகவே நமது காலைப் பயிற்சியில் பிரார்த்தனை ஒரு இணைக்கும் சுவிட்சாக வேலை செய்கிறது.

பிரார்த்தனை இரவு உறங்குமுன் இரண்டாவது முறையாக உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. பிரார்த்தனையை மனதினுள் ஒன்று அல்லது இரண்டு முறை கூறி அதன் அர்த்தத்தின் மீது சிறிது நேரம் தியானம் செய்ய ஆரம்பியுங்கள் என்று மாஸ்டர் கூறுகிறார். இரவுப் பிரார்த்தனையின் செயல்பாடு என்ன? இப்போது அதன் செயல்பாடு முற்றிலும் மாறுபட்ட வகையில் உள்ளது என நான் நம்புகிறேன். அர்த்தத்தின் மீது தியானம் செய்வதால் பிரார்த்தனையின் ஆன்மீக அர்த்தத்தை, தூங்கும் நேரம் முழுவதும் உயிர்ப்புடன் இருக்குமாறு ஆழ்ந்த உணர்வு நிலையில், உள்ளுணர்வு நிலையில் பதிய வைக்கிறோம். காலையில் பிரார்த்தனையை மீண்டும் ஒரே ஒருமுறை கூறும்போது ஆன்மீக உணர்வுநிலை நமது விழிப்பு உணர்வு நிலைக்கு மீண்டும் கொண்டு வரப்பட்டு 24 மணி நேரமும் நிரந்தரமான, தடைபடாத ஆன்மீக உணர்வுநிலை பராமரிக்கப்படுகிறது. இது இரவில் நாம் உறங்கச் செல்லுமுன் எரிந்து கொண்டிருக்கும் நிலக்கரியை சாம்பலால் போர்த்திவைப்பது போன்றது. நெருப்பானது அணைந்துபோக விடுவதில்லை. காலையில் நாம் செய்ய வேண்டியதெல்லாம் சாம்பலை ஊதித்தள்ள வேண்டியதுதான். பின் நாம் விரும்பியவாறு உருவாக்க நெருப்பு அங்கே தயாராக உள்ளது.

P. Rajagopalachari, Yatra, Volume 1, SahajMarg in Europe, pp. 283-284. தமிழாக்கம்

மிஷன் பிரார்த்தனை

ஓ மாஸ்டர்!

மனித வாழ்வின் உண்மை லட்சியம் நீரே.

நாங்கள் இன்னும் ஆசைகளுக்கு அடிமைகளாக இருப்பது,

எங்கள் முன்னேற்றத்தைப் பாதிக்கிறது.

எங்களை அந்நிலைக்கு இட்டுச் செல்லும்

ஒரே தெய்வமும் சக்தியும் நீரே.

5. சுய ஆய்வு (15 நிமிடம்)

சில நேரங்களில் பயிற்சி செய்வதற்கு சுலபமாக இருக்குமென நினைத்து, நமது மிஷனின் பிரார்த்தனை விதிமுறைகளில் சிறு மாறுதல்களை நாம் செய்துகொள்கிறோம். ஆனால், பிரார்த்தனை செயல்திறன் வாய்ந்ததாக இருக்கவேண்டுமெனில், அது விதிக்கப்பட்ட வகையில்தான் செய்யப்படவேண்டும். நீங்கள் செய்துகொண்டிருக்கும் இரவு பிரார்த்தனை முறையை, மேலே நீங்கள் வாசித்த குறிப்புகளிலிருந்தும் மற்றும் கேட்ட ஆடியோவிலிருந்தும் மாஸ்டர் கற்பித்துள்ள முறையுடன் ஒப்பிட்டு பார்த்து, உங்கள் பயிற்சியை துல்லியமானதாக்க, நீங்கள் செய்துகொள்ள வேண்டிய மாற்றங்களைக் குறித்துக்கொள்ளவும்.

தேநீர் இடைவேளை (30 நிமிடம்)

இரண்டாம் பகுதி (50 நிமிடம்)

6. பிரார்த்தனை பற்றிய பவர் பாய்ண்ட் படத்தொகுப்பு (30 நிமிடங்கள்)

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

7. சகோதரர் கமலேஷ் படேலின் பிரார்த்திக்கும் மனோபாவம் பற்றிய வீடியோ (2 நிமிடம்)

மணப்பாக்கத்தில் ஜூன் 2012 - லாலாஜி மெமோரியல் ஓமேகா இண்டர்நேஷனல் பள்ளி செமினாரின் போது அளிக்கப்பட்ட உரை.

8. விஸ்பர்ஸ் ஃப்ரம் த பிரைடர் வோர்ல்ட் மற்றும் சுய ஆய்வு (15 நிமிடங்கள்)

நிகழ்ச்சி உதவியாளர்களுக்கான அறிவுரைகள் : ஒரு விஸ்பர் இரு முறை படிக்கப்படும் என்பதைப் 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, இதயப்பூர்வமாக படிக்கவும். மென்குரலைக் கூட்டத்தொடருக்கு முன் படித்துப் பயிற்சிசெய்வது நல்ல வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்தும் என்பதை அனுபவம் வெளிப்படுத்தியுள்ளது.

“The 9:00 p.m. prayer is neglected in our Mission by many abhyasis. It is important and should not be neglected like that. It is about a rallying point, and union between the hearts, on a vibratory level, where is created the favourable egregore, i.e. a subtle bond between practising abhyasis. This ritual is not to be neglected. Is this too much to ask for? It would be wise for all to become aware of it. A few moments of interiorization and convergence of thought can only serve our Mission, i.e. all our brothers and sisters who have decided to follow their divine Master. May the wise ones remember it, for the good of all.”

Babuji Maharaj in a message received by Master on Tuesday, March 3, 2009, 10:00 a.m.

உணவு இடைவேளை (1 மணி 30 நிமிடம்)

மூன்றாம் பகுதி (1மணி)

9. சிறுகுழுவாக இணைந்து செயல்படுதல்: பகுதி 2 (1 மணிநேரம்)

நிகழ்ச்சி உதவியாளர்களுக்கான அறிவுரைகள்:

1. இடைவேளைக்குப் பிறகு காலையில் இருந்த அதே குழுக்களாக அமரும்படி பங்கேற்பாளர்களைக் கேட்டுக்கொள்ளவும்.

2. கீழ்க்கண்ட ‘கருத்துக்களைத் தெரிவிப்பதற்கான விதிமுறைகளை’ ஒருவருக்கு ஒரு பத்தி வீதம், ஒவ்வொருவராக உரக்கப்படிக்கப் பங்கேற்பாளர்களைக் கேட்டுக்கொள்ளவும். இவ்விதிமுறைகளைக் கடைபிடிப்பதால் நல்லிணக்கத்துடனும், ஆற்றலுடனும் குழு செயல்படுவது உறுதி என்பதை விளக்கவும். முதல் விதிமுறையில் குறிப்பிட்டுள்ளபடி, ஒரு நிமிடம் அமைதியாக இதயத்தினுள் இருக்கப் பயிற்சி செய்யவும்.

3. புத்தக மேற்கோள்கள் அச்சிடப்பட்ட சீட்டுக்குறிப்புகளை தயாராக வைத்துக்கொள்ளவும். மேற்கோள்கள் வெளியே தெரியாத வண்ணம் அவற்றின் பின்பக்கம் மேலிருக்குமாறு அவற்றை வரிசையாக விசிறிபோல் அமைத்துக்கொள்ளவும். ஒரு அப்யாசிக்கு ஒரு மேற்கோள் என்ற கணக்கில் ஒவ்வொருவராக அவற்றை எடுக்கட்டும். தங்களுக்குக் கிடைத்த மேற்கோளைப் படித்து அதைப்பற்றி சில நிமிடங்கள் சிந்திக்குமாறு அவர்களிடம் கூறவும். உங்களது இடதுபுறமிருப்பவர் முதலில் ஒரு மேற்கோளை எடுக்கட்டும்.

4. பங்கேற்பாளருக்குக் கிடைத்த மேற்கோளை உரக்க வாசிக்கக்கூறி அது அவருள் எத்தகைய எண்ணத்தைத் தூண்டியது என பிறருடன் பகிர்ந்துகொள்ளும்படி கேட்டுக்கொள்ளவும். இது இதயத்திலிருந்து பேசவேண்டிய பயிற்சி என்பதால், அந்த மேற்கோளைப் பற்றி விளக்குவதையோ அல்லது அதைப் பகுத்து ஆய்வதையோ தவிர்க்குமாறு வலியுறுத்தவும்.

5. இதயத்திலிருந்து பேசுவதைக் கடினமாக உணர்ந்து, ஒருவர் மேற்கோளைப்பற்றி மேலெழுந்தவாரியாக விளக்க முற்பட்டால், அவர் விளக்கி முடித்ததும், “இப்போது எப்படி உணர்கிறீர்கள்?” என அவரிடம் கேட்கவும்.

6. முன்பு வாசிக்கப்பட்ட ‘கருத்துக்களைத் தெரிவிப்பதற்கான விதிமுறை’களின்படி ஒரு நபர் பேசி முடிக்கும் வரை இடையில் குறுக்கிடாமல், கவனமாகத் திறந்த மனதுடன் கவனிக்க வேண்டும் என்பதை அனைவருக்கும் நினைவுபடுத்தவும்.

7. பேசுபவர் கூறி முடித்ததும், வேறு எவரும் அக்குறிப்பிட்ட மேற்கோளைப்பற்றி தங்கள் கருத்தைப் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறார்களா எனக் கேட்டபின், அடுத்த பங்கேற்பாளரைப் பேச அழைக்கவும்.

கருத்துக்களைத் தெரிவிப்பதற்கான விதிமுறைகள்

“வேலை செய்வதற்கான மனப்பான்மைதான் முக்கியமே தவிர வேலை முக்கியமல்ல. நாம் செய்யும் காரியத்தைவிட, அதைச் செய்யும் விதம்தான் மிக முக்கியம்.” -பா. ராஜகோபாலாச்சாரி.

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.

சிறுகுழு செயல்பாட்டிற்கான மேற்கோள்கள்

P1. “இவ்விதத்தில், ஓரளவு தாராள மனப்பான்மையுடன், ஒருவித பரந்த கண்ணோட்டத்தில், நமது அன்பில் அரவணைக்கும் தன்மையை வளர்த்துக்கொள்ளும் உத்வேகத்துடன் மற்றவர்களுக்குச் செய்வதன் மூலம், நமக்கே நாம் நன்மை செய்துகொள்வது மிகவும் நல்லதொரு விஷயமாகும். ஒருவரை மட்டும் அரவணைத்தால் போதாது. ஆகவே அதற்கு மேலும் முயற்சியுங்கள். உங்களது சூழ்நிலையில் நல்ல மாற்றம் தெரியும். அனைவரின் வளர்ச்சிக்கான சாத்தியக்கூற்றையும் உங்களால் உணர முடியும். ஆன்மீக வளர்ச்சியை நம்மால் காண முடியவில்லை என்பதல்ல. நம்மால் அதை உணர முடிகிறது. அவ்வளர்ச்சியைப் பிறரிடமும் நாம் காண்கிறோம். நாம் மற்றவர்களுக்காக செய்து, அவர்கள் மூலமாக நமக்கு செய்துகொள்கிறோம் எனும்போது இன்னும் பலரிடம் அதை நாம் ஏன் காணக்கூடாது?

இரவு 9 மணி பிரார்த்தனையைப்பற்றி நான் கூறவேண்டியது இதுதான். நாம், “இந்த பிரபஞ்சத்திலுள்ள அனைத்து உயிர்களும் அவரது பிரசன்னத்தால் நன்மை பெறட்டும்” என அனைவருக்காகவும் சுருக்கமாகப் பிரார்த்தனை செய்யும்படி கேட்டுக் கொள்ளப்படும் ஒரு நாளும் வரலாம்.

பா. ராஜகோபாலாச்சாரி - நெஞ்சத்திலிருந்து நெஞ்சத்திற்கு பாகம் - 4 ஆங்கிலம் பக்கம் - 53)

P2. “ஒரு உண்மையான பணியாளன் என்ற உணர்வில், மிகவும் தாழ்மையுடன், தான் பணிவுடன் கையேந்தும் அற்பமான ஒருவன் என்ற எண்ணத்தை மனதில் இருத்தி, மாபெரும் மாஸ்டரை அணுகவேண்டும் அவன், மாஸ்டரின் முன் அனைத்தையும் சமர்ப்பித்துவிட்டு, அவரது விருப்பத்திற்குத் தன்னை விட்டுவிட வேண்டும். வேறு வகையில் சொன்னால், எல்லாவற்றையும் அவரிடம் சமர்ப்பித்துவிட்டு அவன், முன்பு இருந்ததுபோல் ஆகிவிடலாம். அவன் உலகக் கவர்ச்சிகளிலிருந்து விலகி, அனைத்து பந்தங்களிலிருந்தும் விடுபட்டு, மாஸ்டரை நோக்கி, முழுவதுமாகத் திரும்பவேண்டும். அவனது ஒவ்வொரு நினைவும், தனது ஒவ்வொரு துகள்களிலும் பிரதிபலிக்கும் ஒரே பரம்பொருளின் நினைவில் கரைய வேண்டும். இதை, சுயம் முற்றிலும் இல்லாமல் போனதாகக்கொள்ளலாம். இந்நிலையை ஒருவர் வளர்த்துக் கொண்டால், அவரைப் பிரார்த்தனையின் மொத்த வடிவமாகக் கருதலாம் என்பது என் கருத்து. அவரது ஒவ்வொரு எண்ணமும், மாஸ்டரின் எண்ணத்தை முற்றிலும் ஒத்ததாக இருக்கும். தெய்வீக விருப்பத்திற்கெதிரான எதன் பக்கமும் அவர் ஒருபோதும் திரும்பமாட்டார். அவர் மனம் எப்போதும் மாஸ்டரின் கட்டளையின் பக்கமே திரும்பும்.”

(ராம் சந்திரா, சகஜ மார்க்கத்தின் 10 நியமங்களின் விரிவுரை நியமம் 2, பக்கம் 20.)

P3. “..நினைவு, அன்பரை அன்பிற்குரியவர் அருகில் கொண்டு வருகிறது. இந்த நெருக்கத்திற்கு வரம்பு இல்லை. மாஸ்டர் மீதான அன்பு அல்லது ஈடுபாடு எந்த அளவு அதிகரிக்கின்றதோ, அந்த அளவிற்கு ஒருவர் மாஸ்டரை நெருங்குகிறார். இந்த உறவு, வாழையடி வாழையாக வரும் ஒன்று. அவரிடம் அதிக அளவு நெருக்கத்தை அடையும் வகையில் முன்னேறுவது நம் கையில்தான் உள்ளது. பிரார்த்தனை நிலை என்பது பக்தனைப் பொறுத்து இருக்கிறது. அது அன்பினால் பலப்படுத்தப்படுகிறது. பரம்பொருளையடைய உதவும் ஏணியின் முதற்படி அதுவேயாகும். ஆன்மீக முன்னேற்றத்தின் எல்லா நிலைகளும் இதில் அடங்கியுள்ளன.”

(ராம் சந்திரா, சகஜ மார்க்கத்தின் 10 நியமங்களின் விரிவுரை நியமம் 2, பக்கம் 25.)

P4. “அதி முக்கியமானதும், நிச்சயமான வெற்றி கொடுப்பதுமான வழிமுறை பிரார்த்தனையே. அதன் மூலம் புனித இறையோடு நம் தொடர்பை நாம் நிலைநிறுத்திக்கொள்கிறோம். அன்பும், பக்தியும் நிறைந்த இதயத்துடன் பிரார்த்தனை செய்ய வேண்டியதற்கான காரணம் யாதெனில், தெய்வீக அருளின் பிரவாகம், தன்னை நோக்கித் திரும்புமாறு ஒருவர் தனக்குள் ஒரு வெற்றிடத்தை உண்டாக்கிக் கொள்ளவேண்டும் என்பதுதான். உலகம் தற்போதைய உருவத்தை அடைந்தபோது எல்லா உயிர்களுக்கும் மையம்

ஏற்கனவே வேருன்றிவிட்டது. மையம் பரம்பொருளின் அம்சமானதால், நம் கவனத்தை ஆதிமூலத்தின் பக்கம் இது திருப்புகிறது. பிரார்த்தனையில் நாம் அம்மையத்தை அடைய முயற்சிக்கிறோம். ஆனால், நம்முள்ளும் அதுபோன்ற ஒரு நிலையை உருவாக்கினால்தான், அது சாத்தியமாகும்..”
ராம் சந்திரா, சகஜ மார்க்க தத்துவம், பக்கம் 53, 54

P5. “(...) தினமும் ஒரு புதிய நாளைப் பிரார்த்தனையோடு கூடிய உணர்வில் ஆரம்பிக்க வேண்டியதன் அவசியத்தைக் கேள்வி கேட்பவன், தன் முழு அறியாமையைத்தான் வெளிப்படுத்துகிறான். அன்பும், நம்பிக்கையும் நிறைந்த இதயத்தோடு இறைவனை ஒருவன் அணுக இந்த எளிய பயிற்சிமுறை உதவுகின்றது. நிலையான நினைவைப் பயிற்சி செய்வது, இந்நிலை நாள் முழுவதும் பரவியிருக்க உறுதி செய்கிறது. இம்முறையை மிகக் கவனமாகவும், ஒழுங்காகவும் பின்பற்றுவவர்கள், தெய்வீக மாஸ்டர் எப்பொழுதும் தங்களுடன் இருப்பதையும், பாதையில் தங்களுக்கு வழிகாட்டுவதையும் உணர்வார்கள். உறங்கப்போகுமுன், கொடுக்கப்பட்ட பிரார்த்தனையும், அதன் பொருள் மீது தியானம் செய்து அந்நாளின் செயல்களை முடித்துக் கொள்வது என்பதும், உண்மையாக நாடி வருபவர்க்கெல்லாம் நியமிக்கப்பட்டுள்ள பயிற்சி முறைக்குக் கீழ்ப்படிந்து மாஸ்டரின் சித்தத்திற்குச் சரணாகதியடையும் இறுதிச் செயலாக அமைகிறது.”

பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, அருட் செய்திகள், பசந்த், 28 ஜனவரி 1993.

P6. “ஒரு சாதகனாக இருப்பது என்பது, மாஸ்டருடனான நமது உறவு எப்போதுமே பணிவானதாக, தன்னை ஒப்படைத்திருப்பதாக, அவருக்குக் கீழ்நிலையில் இருப்பதான ஒரு உறவு என்பதை உணர்ந்து கொள்வதேயாகும். பிரார்த்தனைகூட ஒரு சூட்சுமமான விதத்தில், நீங்கள் பிரார்த்தனை செய்வது உங்களுக்கே தெரியாத விதத்தில், அதைப்பற்றி நீங்கள் உணராத விதத்தில் செய்யப்படவேண்டும் என்பதைப் புரிந்துகொள்ளவேண்டும். அந்தப் பிரார்த்தனை, உங்களுடைய ஒவ்வொரு இதயத்துடிப்பும், ஒரு பிரார்த்தனையாக இல்லாமல், அவர் வாழ அனுமதித்துள்ள உங்கள் வாழ்விற்காக உங்களுடைய நன்றியைத் தெரிவிக்கும் ஒன்றாக ஆகி, உங்கள் வாழ்க்கைக்கே ஒரு பின்னணியைப் போல ஆகவேண்டும்.”

பா. ராஜகோபாலாச்சாரி - சகஜ மார்க்க கோட்பாடுகள் பாகம் 8 பக்கம்- 144)

P7. “தெய்வீக போதைக்காக, ஏங்குபவனே! இதயத்தைக் காலி செய்துகொள். காலிக் கோப்பைக்குத்தான் மது புட்டி தலைவணங்கும்” என்பது ஒரு கவியின் கூற்று.”

(ராம் சந்திரா, சகஜ மார்க்கத்தின் 10 நியமங்களின் விரிவுரை நியமம் 2, பக்கம் 25.)

P8. “ஒன்பது மணி பிரார்த்தனையின் உண்மையான பொருள் இதுதான் என்று என் மனதிற்குத் தோன்றுகிறது. இது, குறுகிய, சுயநலம் மிக்க, தன்னையன்றி மற்றவரை நினைக்காத நமது மனப்பான்மைகளிலிருந்து நம்மை விடுவிப்பதற்காகவும், நம் இதயங்களைத் திறக்கச்செய்து, நான் என்ன செய்தாலும் அதை அனைவருக்காகவும் செய்கிறேன் என்று நினைக்கும்படி செய்யவும்தான் ஏற்பட்டது. நான் செய்யும் ஒவ்வொன்றும் அனைவருக்கும் நன்மை ஏற்படுத்த வேண்டும். இவ்வாறன்றி இறைவனின் படைப்பில் எனக்கு மட்டும் நன்மை தருவதாக எதுவும் இருக்க முடியாது.”

பா. ராஜகோபாலாச்சாரி - சகஜ மார்க்க கோட்பாடுகள் பாகம் 12 பக்கம்- 86)

P9. “நம் சகஜ மார்க்கத்தில், உதட்டசைவின்றி, வார்த்தைகளின்றி மீண்டும், மீண்டும் கூறப்படும் அந்த எளிய பிரார்த்தனை அவரது பிரசன்னத்தை வரவேற்று, “பிரபுவே, நான் விரும்பினால் விழிப்புநிலையிலேயே தங்களைக் காணவும், உணரவும் கூடும். அதற்கு என் எதிர்ப்பை, அகங்காரத்தை வென்று, உங்கள் முன் நான் எதுவுமில்லை என உங்களைப் பணிந்தால் அது சாத்தியம். நான் ஒன்றுமற்றவன் அல்ல. அவ்வாறாயின் என் மாஸ்டருக்கு நான் தேவைப்பட்டிருக்க மாட்டேன். நான் ஒன்றுமற்றவன் போல் இருக்கிறேன். தயவுசெய்து, தேவையானதை நான் உறங்கும்போது செய்யுங்கள். இப்பிரார்த்தனை மூலம் என் விழிப்பு நிலையில் செய்ய சாத்தியமின்றி இருந்தவற்றை, என் வாழ்வின் இந்தத் தூக்க நிலையிலும், என்னுள் ஊடுருவிச் செய்ய வேண்டியவற்றை செய்வதற்கு தங்களை அழைக்கிறேன்!” என்கிறது.

(ஆன்மீகம் என்றால் என்ன என்பதைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள் 16 ஆகஸ்ட் 2010 அன்று நிகழ்ந்த அமெரிக்க பொதுக்குழு கூட்டத்தில் பா.ராஜகோபாலாச்சாரி அவர்கள் ஆற்றிய உரையிலிருந்து)

10. சிந்தித்தலும், தொகுத்தளித்தலும் (15 நிமிடம்)

நிகழ்ச்சி உதவியாளர்களுக்கான அறிவுரைகள்: பின்வரும் கேள்விகளின் மீது ஆழ்ந்து சிந்தித்து தங்கள் பதில்களை நாட்குறிப்பில் எழுதுமாறு கேட்டுக்கொள்ளவும். பிரார்த்தனை பற்றிய குறிப்புகளை மேலும் தொகுத்தளிக்க இடமளிப்பதுதான் இந்த நிகழ்ச்சியின் குறிக்கோள் என்பதை விளக்கவும்.

- இந்த நிகழ்ச்சியில் பிரார்த்தனை செய்யும் வழக்கத்தை என்னுள் தூண்டியது எது?
- காலையிலும், இரவிலும் செய்யப்படும் பிரார்த்தனையைப்பற்றிய எனது மனப்பான்மையில் என்னென்ன மாற்றங்களைக் கொண்டுவர விழைகிறேன்?
- இரவு 9 மணி பிரார்த்தனை மற்றும் அதைச் செய்வதுபற்றி நான் என்ன உணர்கிறேன்?

தேநீர் இடைவேளை (30 நிமிடம்)

நான்காவது பகுதி (40 நிமிடம்)

11. வீடியோ (27 நிமிடங்கள்.)

ஹபுல் பபுல் என்ற தலைப்பில் வெளியான வீடியோ தொகுப்பிலிருந்து ப்ராம் ஹியர் அண்ட் நவ் டு எடர்னல் எக்சிசிடன்ஸ் என்ற ஆங்கில வீடியோ

12. நிகழ்ச்சியை நிறைவுசெய்தல் மற்றும் கருத்தைப் பெறுதல் (15 நிமிடம்)

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

சத்சங்கம்

பதிவுப் படிவம்

தொகுப்பின் தலைப்பு - பிரார்த்தனை.

தேதி: _____

நிகழ்ச்சி நடைபெறும் மையம்_____

நிகழ்ச்சி உதவியாளர் பெயர்_____

[illegible]