

பயிற்சிமுறையில் நிலைநிறுத்துதல் - சுத்திகரிப்பு

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)

1. நிகழ்ச்சிக்கு வரவேற்றல் மற்றும் அறிமுகம் (15 நிமிடம்)
2. ஆயத்த விளக்கங்கள் (10 நிமிடம்)
3. சுத்திகரிப்பு பற்றிய துருப்புச்சீட்டு விளையாட்டு (1 மணிநேரம்)
4. சுத்திகரிப்பு பற்றி சகோதரர் கம்லேஷ் பட்டேல் அவர்களின் வீடியோ (5 நிமிடம்)
5. சுய சிந்தனைக்கு (15 நிமிடம்)

தேநீர் இடைவேளை (30 நிமிடம்)

இரண்டாம் பகுதி (1 மணி 45நிமிடம்)

6. சுத்திகரிப்பு பற்றிய பவர் பாய்ண்ட் விளக்கம் (10 நிமிடம்)
7. மாஸ்டர் அவர்களது வீடியோ (15 நிமிடம்)
8. குழுக்களாக செயல்படுதல் - சுத்திகரிப்பு செயல்பாடு (1 மணி 10 நிமிடம்)
9. விஸ்பர் ஃப்ரம் த பிரைட்டர் வோர்ட்ஸ் (10 நிமிடம்)

உணவு இடைவேளை (1மணி)

மூன்றாம் பகுதி (40நிமிடம்)

10. வீடியோ (10 நிமிடம்)
11. சிந்தித்தலும், தொகுத்தளித்தலும் (15 நிமிடம்)
12. நிகழ்ச்சியை நிறைவுசெய்தல் மற்றும் கருத்தைப் பெறுதல் (15 நிமிடம்)

தேநீர் இடைவேளை (15 நிமிடம்)

ஞாயிற்றுக்கிழமை முழுநாள் நிகழ்ச்சிக்கான மாதிரி அட்டவணை

காலை 7.30 - 8.30 சத்சங்கம்

காலை 8.30 - 9.00 சுத்திகரிப்பு என்ற தலைப்பில் ஒலிப்பதிவைக் கேட்டல் /அல்லது படித்தல்

காலை 9.00 - 9.45 காலை உணவு

காலை 9.45 - 10.00 நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்கப் பதிவு செய்தல் (15 நிமிடம்)

காலை 10.00 - 11.45 நிகழ்ச்சியின் முதல் பகுதி:

- நிகழ்ச்சிக்கு வரவேற்றல் மற்றும் அறிமுகம் (15 நிமிடம்)
- ஆயத்த விளக்கங்கள் (10 நிமிடம்)
- சுத்திகரிப்பு பற்றிய துருப்புச்சீட்டு விளையாட்டு (1 மணிநேரம்)
- சுத்திகரிப்பு பற்றி சகோதரர் கம்லேஷ் பதேல் அவர்களின் வீடியோ (5 நிமிடம்)
- சுய சிந்தனைக்கு (15 நிமிடம்)

காலை 11.45 - 12.15 தேநீர்

பிற்பகல் 12.15 - 2.00 இரண்டாம் பகுதி:

- சுத்திகரிப்பு பற்றிய பவர் பாய்ண்ட் விளக்கம் (10 நிமிடம்)
- மாஸ்டர் அவர்களது வீடியோ (15 நிமிடம்)
- குழுக்களாக செயல்படுதல் - சுத்திகரிப்பு செயல்பாடு (1 மணி 10 நிமிடம்)
- விஸ்பர் ஃபர்ம் த பிரைட்டர் வோர்ட்ஸ் (10 நிமிடம்)

பிற்பகல் 2.00 - 3.00 உணவு

மாலை 3.00 - 3.40 மூன்றாம் பகுதி:

- வீடியோ (10 நிமிடம்)
- சிந்தித்தலும், தொகுத்தளித்தலும் (15 நிமிடம்)
- நிகழ்ச்சியை நிறைவுசெய்தல் மற்றும் கருத்தை பெறுதல் (15 நிமிடம்)

மாலை 3.40 தேநீர்

மாலை 4.30 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.

- **தேவையான ஒலி, ஒளி சாதனங்கள்:**

- 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:**

- சுத்திகரிப்பு பற்றிய பவர் பாய்ண்ட்
- இக்கோப்பில் இடம்பெற்றுள்ள *விஸ்பர்ஸ்* செய்தி. அதனை அச்சிடவோ, பங்கேற்பாளர்களுக்கு விநியோகிக்கவோ கூடாது.

- **முன்னதாகவே அச்சிட்டு வைக்கப்பட வேண்டியவை:**

- எஸ்பிடி-அப்யாசி-சுத்திகரிப்பு-102- தமிழ்- பங்கேற்பாளர்களுக்கான பொருளடக்கம் என்ற கோப்பை, பங்கேற்பாளர் ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரு பிரதி வீதம் அச்சிடவும்.
- அந்நாளிற்கான அட்டவணை
- பங்கேற்பாளர் கருத்துப்படிவம்

- **தேவையான ஆடியோ வீடியோ தொகுப்புகள்:**

- ஆடியோ: '*தி ப்ராக்டிஸ் ஆஃப் சகஜ் மார்க்*' முனிச், 13 ஜூலை 1989
- வீடியோ: '*ஹீ, ஹுக்கா அண்ட் ஐ*' தொகுப்பிலிருந்து '*கான்ஸ்டன்ட் ரிமம்பிரன்ஸ்*' (ஆங்கிலம்)

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

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

கருத்தரங்குகள் மற்றும் செயற்கூடங்களை இயக்கும்போது முக்கியமாக நினைவில் கொள்ள வேண்டியவை:

- தேர்வுசெய்யப்பட்டுள்ள செயல்திட்டங்கள் அனைவருக்குமானது, எனவே அனைவரும் இதில் மும்முரமாகப் பங்குபெறலாம்;
- தெய்வீக மாஸ்டரின் நினைவில் நிலைத்திருக்க பங்கேற்பாளர்களை ஊக்குவிக்கவும்.
- அக ஆய்வு, இதயபூர்வமான கவனிப்பு மற்றும் கருத்து பரிமாற்றம் ஆகியவை மூலம், அனைவரும் திறந்த மனதுடன் பேச, பாதுகாப்பான மற்றும் சுமுகமானதொரு சூழலை உருவாக்கவும்.
- இணைந்து செயலாற்றி, பரஸ்பர நம்பிக்கை, மரியாதை மற்றும் கூட்டுமுயற்சி ஆகியவற்றை வளர்க்கவும்.

நிகழ்ச்சி உதவியாளர்:

- குழு நடவடிக்கைகளை கவனிப்பார்;
- பேசப்படும் தலைப்பு முழுவதுமாக ஆராயப்பட்டதா மற்றும் பயிற்சிகள் மேற்கொள்ளப்பட்டதா என்பதை உறுதிசெய்வார்;
- பேசுவதற்குக் கொடுக்கப்பட்ட கால அவகாசம், அதைப் பகிர்ந்துகொள்ளுதல். அதன் தரம் மற்றும் நல்லிணக்கம் ஆகியவற்றில் கவனம் செலுத்துவார்.
- ஒருவருக்கொருவர் முனைப்புடன் கவனிக்கப் பங்கேற்பாளர்களை ஊக்குவிப்பார்;
- அட்டவணையைப் பின்பற்றுவார்
- ஊக்குவிக்கும் கோள்விகள், ஆலோசனைகள், சமயோசிதபுத்தி, நகைச்சுவை உணர்வு மற்றும் தேவைப்படும்போது சில கருத்துக்களைதெளிவு படுத்துதல் ஆகியற்றின் மூலம் வழிகாட்டுவார்;
- உதவியாளர் பங்கேற்பாளரன்று. குழுவின் செயற்பாட்டை மேம்படுத்துவதற்கான சில தவிர்க்க முடியாத சந்தர்ப்பங்களைத்தவிர, மற்ற நேரங்களில் உணர்வுபூர்வமாகவோ அல்லது சுயமாகவோ அவர் பங்கேற்கமாட்டார்;
- தெய்வீக நினைவுடன் இருப்பதே அத்தியாவசியமான நோக்கம் என்பதை நினைவில்கொள்வார்.

செயற்கூடத்தின் துவக்கத்தில், நிகழ்ச்சி உதவியாளர்:

- கூட்டம் நடைபெறும் இடத்தைத் தயாராக வைத்துக்கொண்டு, பங்கேற்பாளர்கள் வருவதற்குமுன் தங்களின் உள்நிலையை சரிபார்த்து கொள்ளவேண்டும்;
- அனைவரையும் வரவேற்று, அனைவரின் சௌகரியத்தையும் கவனத்தில்கொண்டு, ஒவ்வொருவரையும் நேர்முகமாக சந்திக்கவேண்டும்;
- செயற்கூடத்தைப்பற்றிய தகவல்களை அளிக்கவேண்டும்;
- கருத்தரங்கின் முதல் செயற்கூடத்தில், 'கருத்துக்களைத் தெரிவிப்பதற்கான விதிமுறைகளை' உரக்கப்படித்திட பங்கேற்பாளர்களை அழைக்கவேண்டும்.

செயற்கூடத்தின்போது, நிகழ்ச்சி உதவியாளர்:

- செய்யவேண்டிய பயிற்சிகளைப்பற்றி விளக்கவேண்டும்.
- குழுவினரை கவனித்து, அவர்கள் மிக அறிவுபூர்வமாக ஆராயாமல், உணர்ச்சிவயப்படாமல், தலைப்பில் நிலைத்திருக்கிறார்களா என்பதை உறுதிசெய்து கொள்ளவேண்டும். தேவைப்பட்டால் சிலநொடிகள் மௌனமாக இருக்குமாறு கேட்டுக்கொள்ளலாம்.
- அனைத்துப் பங்கேற்பாளர்களும் நிகழ்ச்சியில் பங்கு கொண்டு, ஈடுபடும்படி பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும்;
- யாரையும் கட்டாயப்படுத்தாமல், அனைவருக்கும் பேச வாய்ப்பளிக்க வேண்டும்.
- கருத்துக்களைப் பரிமாறிக் கொள்ளத் தூண்டுவதுடன், தேவைப்பட்டால் கடைசியாக நடைபெற்ற கருத்து பரிமாற்றத்தை மீண்டும் சீர்தூக்கிப் பார்க்கலாம்.
- பங்கேற்பாளர்கள் தலைப்பிலிருந்து விளகிச்செல்லும்போது அவர்களின் கவனத்தை மீண்டும் ஒருமுகப்படுத்தவேண்டும். மற்றும் குழுவினரை தாங்களாகவே சரிபார்த்துக்கொள்ளுமாறு கூறலாம். விஷயத்தை நன்கு புரியவைக்க, சுய விளக்கங்களை சார்ந்திராமல், மாஸ்டரின் மேற்கோள்களை எடுத்துரைக்கவேண்டும்.
- மற்றவர்களுக்கு அறிவுரை கூறாமலும், எவரையும் மதிப்பீடு செய்யாமலும், தங்கள் அனுபவத்திலிருந்து பேச பங்கேற்பாளர்களை ஊக்குவிக்க வேண்டும்.

செயற்கூடத்தின் முடிவில், நிகழ்ச்சி உதவியாளர்:

- பகிர்ந்துகொண்ட அனைத்து விஷயத்திற்காகவும் குழுவினருக்கு நன்றி கூறுவார்.
- பகுதியின் நிகழ்வுகளைத் தொகுத்தளிப்பார் அல்லது வேறொருவரைத் தொகுத்தளிக்கக் கூறுவார்.
- நிகழ்ச்சியின் அடுத்த செயல்திட்டத்தைப் பற்றிய தகவலை, குழுவிற்குத் தெரிவிப்பார்.
- நிறைவு செய்யும்போது, தேவைப்பட்டால் சிலநொடிகள் இதயத்தில் மௌனமாக இருக்குமாறு கேட்டுக்கொள்ளுவார்.

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.

சத்சங்கத்திற்குப்பின் 'சுத்திகரிப்பு' என்ற தலைப்பில் ஆடியோ (8 நிமிடம்)

உங்கள் மையத்தில், ஆடியோ சாதனங்கள் தியான நிலையத்தினுள் இருப்பின், பின்வரும் மாஸ்டரின் உரையை காலை தியானத்திற்குப்பின் ஒலிக்க பரிந்துரைக்கிறோம்.

'இன்னர் ரிஃப்லெக்ஷன்' என்ற CDயில் இருந்து 3-பிராக்டிஸ் ஆஃப் சகஜ் மாரக் - ம்யூனிச் (ஆங்கிலம்) 13 ஜூலை 1989

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)

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:

- சுத்திகரிப்பின் முக்கியத்துவம் பற்றி புரிந்துகொள்ளுதல்
- பங்கேற்பாளர் சுத்திகரிப்பை செய்யும் விதத்தில் ஏதேனும் மாறுபாடுகள் இருப்பின் அவற்றைக் கண்டறிதல் மற்றும் அவற்றில் திருத்தங்கள் செய்தல்
- சுத்திகரிக்கும் முறையில் ஏதேனும் இடர்பாடுகள் இருப்பின் அவற்றைக் கண்டறிதல் மற்றும் அவற்றை வெல்வதற்கான வழிகளைக் கண்டறிதல்
- வருங்கால அல்லது புதிய அப்யாசிகளுக்கு சுத்திகரிப்பு முறையை எளிய மற்றும் தெளிவான வழியில் விளக்கிட இயலுதல்

பங்கேற்பாளருக்கான வழிமுறைகள்

- திறந்த மனதுடனும், இதயத்துடனும் பங்குபெற முயலுங்கள்.
- கொடுக்கப்பட்ட தலைப்பின் மீது கவனத்தை செலுத்துங்கள்.
- உங்கள் சொந்த அனுபவத்திலிருந்து பேச முயலுங்கள். போதிப்பதைத் தவிருங்கள்.

2. ஆயத்த விளக்கங்கள் (10 நிமிடங்கள்)

நிகழ்ச்சி உதவியாளர்களுக்கான அறிவுரைகள்: தங்கள் சுத்திகரிப்பு பயிற்சியை 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. உங்களுக்கு நீங்கள் நேர்மையாக இருப்பதுதான் அவசியம். இந்த கேள்விகள் உங்களது சுய குறிப்பிற்காகத்தான் - மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்துகொள்ளப்பட மாட்டாது.

1. சுத்திகரிப்பை நீங்கள் எவ்வாறு செய்கிறீர்கள் என விளக்கவும். அதைப்பற்றி நீங்கள் படித்தவற்றைக் கூறாமல் அல்லது மேற்கோள் காட்டாமல், நீங்கள் எவ்வாறு செய்கிறீர்கள் என குறிப்பிடுவது முக்கியம்.
2. சுத்திகரிப்பைப் பயிற்சி செய்வதில் ஏதேனும் இடர்பாடுகளை சந்திக்கிறீர்களா? ஆம் எனில், அவை என்ன?
3. நமது பயிற்சியில் சுத்திகரிப்பு முறைக்கு மாஸ்டர்கள் எதற்காக அதிக முக்கியத்துவம் அளிப்பதாக நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள்?

3. சுத்திகரிப்பு பற்றிய துருப்புச்சீட்டு விளையாட்டு

நிகழ்ச்சி உதவியாளர்களுக்கான அறிவுரைகள்: சிறு குழுக்களுக்கு இடையே ஒரு விளையாட்டு வடிவில், மேற்கோள்களின் மூலம் சுத்திகரிப்பு செயற்பாட்டினைப்பற்றித் தெரிந்துகொள்வதே இப்பயிற்சியின் குறிக்கோள். பங்கேற்பாளர்களைக் கொண்டு 6 முதல் அதிக பட்சம் 9 நபர்வரை கொண்ட சிறு குழுக்களை அமைக்கவும்.

1. செயற்பாட்டினை துவங்குமுன், கீழ்க்கண்ட 'கருத்துக்களைத் தெரிவிப்பதற்கான விதிமுறைகளை' உதவியாளர் உரக்கப்படிக்க வேண்டும். 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.
2. ஒரு சமயத்தில், ஒன்று வீதம் சீட்டுகளை வழங்கவும். அதிலுள்ள கேள்வியை உரக்கப்படிக்கும்படி பங்கேற்பாளரிடம் கூறவும். சிலநொடிகள் சிந்தித்தபின் அதற்கான விடையை இதயத்திலிருந்து அளிக்க முயற்சிக்கவும். பின்பு அச்சீட்டின் மறுபக்கம் அச்சிடப்பட்டுள்ள விடையினை உரக்கப் படிக்கவும்.
 3. ஒரு கேள்விக்கான பதிலை நிறையபேரிடம் நீங்கள் கேட்க வேண்டியிருக்கலாம். அதற்கான பதிலைப் படித்து முடித்தபின், தேவைப்பட்டால் மீண்டும் அதே மேற்கோளைப் படிக்க பங்கேற்பாளர்களை அழைக்கலாம். பின்பு, கருத்து பரிமாற்றத்தைத் தொடர்வதற்கு பதிலாக, அந்த மேற்கோளை கிரகித்துக்கொள்ள சில நொடிகள் அனுமதிக்கவும்..
 4. 11 சீட்டுகளும் படிக்கப்பட்டுவிட்டதா என்பதை உறுதிசெய்யவும். அடுத்த சீட்டை எடுக்க சில பங்கேற்பாளர்கள் தன்னிச்சையாக உதவிடலாம்.
 5. ஆட்டத்தின் முடிவில், இவ்விளையாட்டில் பயன்படுத்திய மேற்கோள்கள் அனைத்தும் இக்கையோட்டின் 'மேலும் படிப்பதற்காக' என்ற பகுதியில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது என்பதைப் பங்கேற்பாளர்களுக்குத் தெரியப்படுத்தவும்.
 6. அந்தச் சீட்டுகளின் உள்ளடக்கத்தை, உதவியாளர் பின்பற்ற உதவிடும் வகையில் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

1. சுத்திகரிப்பு என்றால் என்ன?

“நாங்கள் பயிற்சி செய்யும் யோக முறையான சகஜ மார்க்கம் ஒரு மனிதனின் தற்போதைய மனோநிலை எதுவாக இருந்தபோதிலும் அவனை அப்படியே ஏற்றுக்கொள்கிறது. ஏனெனில் இறந்த காலத்தின் சமையை மாஸ்டர் நீக்கி விடுகிறார். அவருடன் ஒத்துழைத்து நாம் நம் எதிர்காலத்தை உருவாக்கிக் கொள்கிறோம். பதிவுகளை நீக்கும் இந்த வழிமுறைக்கு “சுத்திகரிப்பு” என்று பெயர்.

பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, சகஜமார்க்க கோட்பாடுகள் பாகம்-1, இரண்டாம் பதிப்பு 2004, பக்கம் 65

2. சுத்திகரிப்பு நமக்கு ஏன் அவசியம்?

“பாத்திரம் சுத்தப்படுத்தப்பட்ட பிறகு அதில் எதையாவது நாம் இட்டு நிரப்ப வேண்டும். அதே போல மனித அமைப்பு தூய்மைப்படுத்தப்பட்டு பழைய பதிவுகள் நீக்கப்பட்ட பிறகு அது காலியாக்கப்படுகிறது. பிறகு யோக சாதனையின் இறுதிக் கட்டம் வருகிறது. தன்னையே நமக்குள் வைத்து நிரப்புகிறார் மாஸ்டர். இதற்கு வடமொழியில் பிரணாஹுதி என்று பெயர். ‘உயிர் எனும் அம்சத்தை அர்ப்பணிப்பது’ என்று இதற்கு அர்த்தம். இதுவே சகஜமார்க்கத்தின் மிக முக்கியமான அம்சமாகும். நாம் இந்த யோக முறையை ஆரம்பித்தவுடன் மாஸ்டரால் சுத்திகரிப்பு நிகழ்த்தப்படுகிறது.

பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, சகஜ மார்க்க கோட்பாடுகள், பாகம்1 , பக்கம் 69,70

3. பதிவு என்பது என்ன?

ஏதோ ஒன்றைப்பற்றி நினைத்து, அதன் மீது ஈடுபாடு கொள்ளும் ஒவ்வொரு முறையும் நம் மனதில் ஒரு பதிவு ஏற்பட்டு விடுகிறது. எண்ணம் உருவாக்கும் அந்தப் பதிவு, ஒரு செயலுக்கு அல்லது ஒரு செய்கைக்கு வித்திடுகிறது. அந்தச் செயல், ஈடுபாட்டுடன் செய்யப்படும்போது, பதிவு மேலும் ஆழமாகிறது. இந்த விதத்தில்தான் பழக்க வழக்கங்கள் உருவாகின்றன....

ஒரு மனிதனின் நடத்தையே அவனுடைய மனதில் உருவாக்கப்பட்ட இது போன்ற பதிவுகளின் பிரதிபலிப்புதான் .

பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, சகஜ மார்க்க கோட்பாடுகள், பாகம்1 , பக்கம் 96

4. சம்ஸ்காரம் என்றால் என்ன?

“ஆனால் என் மாஸ்டர், இந்த வினாடி வரை நாம் என்ன நினைத்தோமோ, என்ன செய்தோமோ, அவை அனைத்தும் மனதில் ‘பதிவுகளை’ ஏற்படுத்துகின்றன. அவை இறுகி ஸ்தூலமாகும்போது ‘சம்ஸ்காரங்களாக’ ஆகின்றன” என்கிறார்.

பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, மரத்தின் கனி, பக்கம் 262

நான் ஒரு விஷயத்தைப்பற்றி நினைக்கும்போது, அது ஒரு விளைவை ஏற்படுத்துகிறது. அதுதான் கடினத்தன்மை. அது சேர்ந்துகொண்டேபோனால், அது மிக மிக ஆழமாகி, கடினத்தன்மை அடைந்து, சம்ஸ்காரமாக ஆகிறது. அப்போது அது மணல் பதிவு போல் அன்றி, புதைபடிமம் போல் ஆகிவிடுகிறது. அதனால்தான் சுத்திகரிப்பு முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததாகிறது.

பா. ராஜகோபாலாச்சாரி சகஜ மாரக் மென்டரிங்ஸ் டிஸ்க் 1

5. பதிவுகளையும், சம்ஸ்காரங்களையும் நீக்குவதற்கான பல்வேறு வழிகள் யாவை?

- ஒருவரது மனோசக்தியைப் பிரயோகித்து தனியாக அமர்ந்து சுத்திகரிப்பு செய்தல்.
- தனி அமர்வு மற்றும் சத்சங்கங்களில் அப்யாசியின் மீது மாஸ்டர் ஆற்றும் பணி.
- போகம்

6. தியானத்திற்கும், சுத்திகரிப்பிற்கும் உள்ள வித்தியாசம் ஏன்ன?

அடிப்படை வித்தியாசம் என்னவெனில், தியானத்தில், ஒரு குறிப்பிட்ட விஷயத்தின் மீது மனது ஒருமுகப்படுவதை சாத்தியமாக்குவதற்காக, அது செயலற்ற ஒரு நிலைக்குக் கொண்டுவரப்பட்டு அங்கு நிலை நிறுத்தப்படுகிறது. தியானத்தின்போது மனோசக்தியைப் பிரயோகிக்கும் கேள்வியே இல்லை. சுத்திகரிப்பு என்பது தியானம் அல்ல. கடினத்தன்மை, அழுக்குகள் மற்றும் குழப்பங்களை படிப்படியாக அகற்ற சங்கல்ப சக்தியைப் பிரயோகிப்பது மட்டுமே ஆகும்.

பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, ‘எ பிரசெப்டர்ஸ் கெய்ட்’ பாகம் 2 பக்கம் 125 (ஆங்கிலம்) .

7. சுத்திகரிப்பிற்குப் பிறகு நான் எவ்வாறு உணர்கிறேன்?

சிட்டிங்கின்போது நீங்கள் உணரும் லேசான தன்மை பிராணாஹுதியினால் அல்ல. அது சுத்திகரிப்பினால் ஏற்படுவதாகும். சுத்திகரிப்பு லகுத்தன்மையை உண்டாக்குகிறது. நீங்கள் லேசாக உணரும்போது, தியானத்தில் ஆழ்ந்துபோகும் உணர்வை பிராணாஹுதி ஏற்படுத்துகிறது.

‘எ பிரசெப்டர்ஸ் கெய்ட்’ பாகம் 1 பக்கம் 265 (ஆங்கிலம்)

8. நான் சுத்திகரிப்பை எப்போது செய்கிறேன்? ஏன்?

அன்றாட வேலை முடிந்த பிறகு சுத்திகரிப்பு செய்வதினால், முடிந்தவரை அன்றையப் பதிவுகளை, அன்றே அகற்ற முயற்சி செய்கிறோம். சுருக்கமாக சொல்லப்போனால், அன்று சேர்த்துக்கொண்ட பதிவுகளை அகற்றிவிடுதல் என்பதே மாலை சுத்திகரிப்பின் சாராம்சம். பழைய மற்றும் ஆழமான பதிவுகள் (அவை வெறும் பதிவுகள் மட்டுமல்ல, ஸ்தூலத்தன்மையும் அடைந்து விட்டன) . அவற்றை நீக்கும் பணி மாஸ்டர் மற்றும் பிரசெப்டர்களுடையது.

பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, 1985, 24 ஏப்ரல் முதல் மே 4 வரை வோராஃப் மற்றும் ம்யூனிச், ஜெர்மனியில் நிகழ்ந்த சகஜ மார்க்கத்தைப் பற்றிய கருத்தரங்கின்போது கூறியது

9. நாம் எவ்வளவு நேரம் சுத்திகரிப்பு செய்யவேண்டும்?

மாலையில் ஒருவருடைய அன்றாட அலுவல்கள் முடிந்த பிறகு, கண்களை மூடி தியானத்திற்கு அமர்வது போலவே அமர்ந்து கொண்டு அரைமணி நேரம், அன்றைய நாளின் பதிவுகள், அழுக்குகள், குழப்பங்கள், கடினத்தன்மை போன்றவை கரைந்து முதுகு வழியாக, புகையாகவோ, ஆவியாகவோ வெறியேறுகிறது என்றும், அந்த இடத்தில் தெய்வீக அருளின் புனித ஓட்டம் மாஸ்டரின் இதயத்தில் இருந்து உங்கள் இதயத்திற்குள் நுழைகிறது என்றும் நினைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

10. தனியாக அமர்ந்து சுத்திகரிப்பு செய்யும்போது, வெற்றிடத்தை நிரப்புவது ஏன் முக்கியமாகக் கருதப்படுகிறது?

மாஸ்டர் நம்மை சுத்திகரிப்பு செய்யும்போது, புதிதாக ஏதாவது ஒன்றை உள்ளே புகுத்துவதன் பொருட்டு, நம் உள்ளார்ந்த அமைப்பில் வெற்றிடத்தை உருவாக்குவதாகக் குறிப்பிடுகின்றார்.....

ஆனால் இந்த வெற்றிடத்தை நிரப்பப்போவதுதான் என்ன? ஒரு விஷயத்தை தயவுசெய்து கவனிக்க வேண்டும். ஒரு வெற்றிடம் உருவாக்கப்படும்போது, தன்னையே நிரப்பிக்கொள்ளத் தகுந்த ஒரு பொருளோடு அந்த வெற்றிடம் இணைக்கப்பட்டாலொழிய தனக்கு வெளியேயுள்ள அனைத்தையும் அது தன்னுள் ஈர்க்கத் துவங்கிவிடும்!

பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, சகஜ மார்க்க கோட்பாடுகள், பாகம் 1 , பக்கம் 120,121

11. மனோசக்தியைப் பிரயோகிப்பது எப்படி?

பாபுஜி மகராஜ், “ஒளி இருப்பதாக வெறும் ஒரு லேசான பாவனை மட்டுமே வேண்டும்” என்று சொன்னார். அதை நாம் ச என்கிறோம். நினைப்பது என்பது நினைப்பது மட்டும்தான். ஆனால் சங்கல்பத்தில் நாம் நமது மனோசக்தியைப் பிரயோகித் இதுதான் இவ்விரண்டிற்குமுள்ள வித்தியாசம் ஆகும். “நான் செய்வேன் (I will do it)” என்பதன் அர்த்தம், அதைச் செய் மனவறுதி எனக்குள்ளது என்பதாகும். “நான் அதைச் செய்வேன்” என்றால் அதைச் செய்ய நான் சங்கல்பம் செய்துவிட்டே கண்டிப்பாக நிகழ்ந்தேறும் என்பதுதான் ஆகும்.

பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, உள்ளத்தை வெளிக்காட்டுதல், பக்கம் 246

4. சுத்திகரிப்புபற்றி சகோ.கம்லேஷ் பட்டேல் அவர்களின் வீடியோ (5 நிமிடம்)

5 ஜூன் 2012 அன்று சென்னை, மணப்பாக்கம் ஆசிரமத்தில் ஒமேகா பள்ளியில் பயின்ற மாணவர்களுக்கு சகோதரர் கம்லேஷ் பட்டேல் அவர்கள் ஆற்றிய உரையிலிருந்து சில பகுதிகள்.

5. சுய சிந்தனைக்கு (15 நிமிடம்)

நிகழ்ச்சி உதவியாளர்களுக்கான அறிவுரைகள்: பின்வரும் அறிவுரைகள் மற்றும் மாஸ்டரின் மேற்கோளைப் பங்கேற்பாளர்கள் படிக்க முன்வைக்கவும். தங்கள் ஆய்வின் கருத்துக்களை நாட்குறிப்பில் எழுதுமாறு கூறவும். இச்செயல்பாட்டிற்கு 10 நிமிடம் ஒதுக்கவும்.

இதற்குமுன் நீங்கள் சுத்திகரிப்புபற்றி பலவிதமாக கேட்டும், படித்தும் இருக்கலாம். சில நேரங்களில் பயிற்சி செய்வதற்கு சலபமாக இருக்குமென நினைத்து, சுத்திகரிப்பிற்கான விதிமுறைகளில் சிறு மாறுதல்களை நாம் செய்துகொள்கிறோம். ஆனால், சுத்திகரிப்பு செயல்திறன் வாய்ந்ததாக இருக்கவேண்டுமெனில், அதை விதிமுறைகளின்படிதான் செய்யவேண்டும். நீங்கள் செய்துகொண்டிருக்கும் சுத்திகரிப்பு முறையையும், கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள மாஸ்டர் கற்பித்துள்ள முறையையும் ஒப்பிட்டுப் பார்த்து, உங்கள் பயிற்சியைத் துல்லியமானதாகக், நீங்கள் செய்துகொள்ள வேண்டிய மாற்றங்களைக் குறித்துக்கொள்ளவும்.

மாலையில் ஒருவருடைய அன்றாட அலுவல்கள் முடிந்த பிறகு, கண்களை மூடி தியானத்திற்கு அமர்வது போலவே அமர்ந்து கொண்டு அரைமணி நேரம், அன்றைய நாளின் பதிவுகள், அழுக்குகள், குழப்பங்கள், கடினத்தன்மை போன்றவை கரைந்து முதுகு வழியாக, புகையாகவோ, ஆவியாகவோ வெறியேறுகிறது என்றும், அந்த இடத்தில் தெய்வீக அருளின் புனித ஓட்டம் மாஸ்டரின் இதயத்தில் இருந்து உங்கள் இதயத்திற்குள் நுழைகிறது என்றும் கற்பனை செய்துகொள்ளவும். நாம் அகற்ற நினைக்கும் விஷயங்கள் மீது தியானிக்காதீர்கள். அவற்றை வெறுமேனே ஒதுக்கி விடுங்கள்.

இப்போது கற்பனை செய்து கொள்ளவும் என்ற வார்த்தையைத் தவறாகப் புரிந்துகொண்டுவிடக் கூடாது. இது நமது மனோசக்தியைப் பிரயோகித்து செய்யப்படும் ஒரு உத்வேகமான செயல்பாடு ஆகும். ஆகவே இதில் நமது மனோசக்தியைப் பயன்படுத்தி நம் பதிவுகளை நாமே நீக்குகிறோம்.

பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, சகஜ மார்க்கப்பயிற்சி முறை அப்யாசியின் பங்கு ஆங்கிலம் பக்கம் 6

தேநீர் இடைவேளை

இரண்டாம் பகுதி (2 மணி நேரம்)

6. சுத்திகரிப்பு பற்றிய பவர் பாய்ண்ட் படத்தொகுப்பு (10 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. மாஸ்டர் அவர்களது வீடியோவிலிருந்து (4 நிமிடம்)

12 அக்டோபர் 2012 அன்று சென்னை பாபுஜி மெமோரியல் ஆசிரமத்தில் பூனா, ரூர்கி, டேராடூன் மற்றும் உன்னாவிலிருந்து வந்த அப்யாசிகளுக்கு ஆற்றிய உரை.

8. குழுக்களாகச் செயல்படுதல் - சுத்திகரிப்பு செயற்பாடு (1 மணி 10 நிமிடம்)

காலை நிகழ்ச்சியில் இருந்த அதே சிறு குழுக்களில் அமரும்படி பங்கேற்பாளர்களிடம் கூறவும். இப்பயிற்சியின் குறிக்கோள், சுத்திகரிப்பைப் பற்றிய பல்வேறு அம்சங்களை பங்கேற்பாளர்கள் ஆழமாக மற்றும் கவனமாகக் கற்கவும் மேலும் தாங்கள் கண்டறிந்தவற்றை, மாஸ்டரின் மேற்கோள்களைப் பயன்படுத்தி பகிர்ந்துகொள்ளவும் ஊக்குவித்தலாகும். விதிமுறைகளைக் கடைப்பிடித்து, தங்கள் சுய கருத்து மற்றும் ஊகிப்புகளைப் பகிர்ந்துகொள்வதைத் தவிர்க்கும்படி உதவியாளர்கள் பங்கேற்பாளர்களைக் கேட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

நிகழ்ச்சி உதவியாளர்களுக்கான அறிவுரைகள்:

1. செயற்பாட்டினைத் துவங்குமுன், 'கருத்துக்களைத் தெரிவிப்பதற்கான விதிமுறைகளை' உதவியாளரோ அல்லது பங்கேற்பாளரோ மீண்டும் படிக்கலாம்.
2. சுத்திகரிப்பு என்ற தலைப்பை மூன்று குறுந்தலைப்புகளாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. பங்கேற்பாளர்கள் ஒவ்வொரு குறுந்தலைப்பிலுள்ள மேற்கோள்களையும் தங்கள் குழுவில் ஒவ்வொருவராக வாய்பெடுத்துக்கொண்டு உரக்கப்படிக்க வேண்டும். அப்படி படிக்கும்போது முக்கியமான கருத்துகளைப் பங்கேற்பாளர்கள் தங்கள் கையெட்டில் அடிக்கோடிட்டுக்கொள்ளலாம்.
3. ஒவ்வொரு குறுந்தலைப்பிலுள்ள மேற்கோள்களையும் படித்து முடித்தபின், பங்கேற்பாளர்கள் நான்கு கேள்விகளுக்கான பதிலை தனித்தனியே ஒவ்வொருவரும் கண்டுபிடிக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு கேள்விக்கும் அதற்கான பதில் அக்குறுந்தலைப்பின் ஒன்றுக்கும் மேற்பட்ட மேற்கோள்களில் உள்ளன.

பின்பு, மிகவும் பொருத்தமான பதிலாக தாங்கள் கருதும் மேற்கோளை அல்லது பத்தியைப் பகிர்ந்துகொள்ள குழுக்களை அழைக்கவும். தங்கள் சொந்த கருத்துகணிப்புகளில் இருந்து விளகியிருக்க பங்கேற்பாளர்களுக்கு நினைவுபடுத்தவும்.

பதிவுகள், சம்ஸ்காரங்கள் மற்றும் போகம்

C-1 "நான் ஓர் அழகான ரோஜாவைப் பார்ப்பதாக வைத்துக்கொள்வோம். அதன் அழகை நான் பாராட்டுகிறேன். அதில் தவறு ஒன்றுமில்லை. ஆனால் நான் அதைத் திரும்பத் திரும்பப் பார்த்து அதன் அழகைப்பற்றி ஒரு பதிவை உருவாக்கிக்கொள்ளக்கூடாது. அப்படி செய்தால் அது மனதில் பதிந்துவிடுகிறது. அந்தப் பதிவு ஆழமாக இருந்தால் நாம் மீண்டும் அதைப் பார்க்க விரும்புகிறோம். இது பதிவுகளை மேலும் வலுப்படுத்துகிறது. பிறகு அதை நமது சொந்தமாக்கிக்கொள்ளும் ஆசை வருகிறது. அந்த ஆசைக்கு நாம் இடங்கொடுத்தால் அதன் விளைவாக செயல் ஆரம்பிக்கிறது. எனவே ஒரு சாதாரண எண்ணத்தை, கட்டுப்பாடின்றி வளர அனுமதித்தால் அது நம்மை மென்மேலும் செயல் புரியத் தூண்டுகிறது. பிறகு அதன் விளைவு, அதாவது அந்தச் செயலின் விளைவு தவிர்க்க முடியாததாகிறது. இவ்வாறாக நிகழ்ச்சிகள் தொடர்ந்து வருகின்றன. அதில் நாம் சிக்கிக்கொள்கிறோம். அதனால்தான் நாம் மிகவும் விழிப்புடன் இருக்கவேண்டும்" என்று சொன்னார்.

பதிவுகள் எனும்போது நல்ல பதிவுகள், கெட்ட பதிவுகள் ஆகிய இரண்டும் அதில் அடங்கும் என்று மாஸ்டர் விளக்கி உள்ளார். கெட்ட பதிவுகளைக் காட்டிலும் நல்ல பதிவுகள் ஒன்றும் சிறந்தவை அல்ல. ஏனெனில் இரண்டுமே முன்னேற்றத்திற்குத் தடைகளை உருவாக்குவதால் இரண்டுமே விரும்பத்தகாதவை தான். மாஸ்டரின் போதனைகளின் ஒரு முக்கியமான அம்சத்தை இது குறிப்பிடுகிறது. நன்னடத்தை..... போன்ற கோட்பாடுகளுடன் கூடிய ஒரு நல் வாழ்க்கைமட்டுமே ஆன்மீக முன்னேற்றத்திற்குப் போதுமானதல்ல. சிறந்த சமுதாய மற்றும் நன்னெறி வாழ்க்கைக்கும் மேல் ஏதோ ஒன்று இதற்குத் தேவைப்படுகிறது. இவை எல்லாமே சம்ஸ்காரங்களை உருவாக்குகின்றன. அத்தகைய ஒரு நல் வாழ்க்கை அதைவிடச் சிறந்த அடுத்த பிறவியைத் தரலாம். ஆனால் நம் லட்சியம் பிறவாநிலையாகும்."

பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, என் மாஸ்டர் பக்கம் 155, 156.

C-2 "ஏனெனில் பாபுஜி விவரித்தவாறு, தியானத்தின் மூலம் நீங்கள் எவ்வளவுதான் முன்னேறியிருந்தாலும், உங்களின் சம்ஸ்காரங்கள் நீக்கப்படவில்லையெனில், அவை விதைகளைப்போல இருந்துகொண்டு, தகுந்த சூழ்நிலை வரும்போது வெளிப்பட்டு மலரத் துவங்கும். இப்படித்தான், மிக உயர்ந்த நிலைக்குச் சென்றவர்கள்கூட வீழ்ச்சியடைகின்றனர். ஏனெனில், அந்நிலையில் அந்த சம்ஸ்காரங்கள் தக்க சூழ்நிலையை கிடைத்ததும் மலர்ந்து விரிகின்றன."

பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, "மொராலிடி அண்ட் டிஸிப்ளின்" பக்கம் 48,49

C-3 "நாம் சகஜ மார்க்கப் பயிற்சியைத் துவங்கும்போது நம்மிடம் வித்தியாசங்கள் இருக்கிறது என்றால், அது நம் சம்ஸ்காரங்களினால்தான். நமது சுத்திகரிப்பு முறை முழுமையான ஒன்றாகையால், வேறுபாடுகள் இருப்பினும் அது ஒரு பொருட்டல்ல. நீங்கள் இந்த வீட்டையோ அல்லது நமது ஆசிரமம் போன்ற வேறு இடமோ சென்று அதை சுத்தம் செய்ய வேண்டியிருந்தால், நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள்? ஒரு வானியில்

தண்ணீரும், தரையைத் துடைக்கும் துணியும், ஒரு துடைப்பமும் எடுத்துவந்து அதைக் கழுவித் துடைக்கிறீர்கள். அந்தத் தரையில் அரை அங்குல கனத்திற்கு அழுக்கு இருந்தாலும் சரி, சிறிதளவே அழுக்கு இருந்தாலும் சரி, நீங்கள் அதைக் கழுவித் துடைக்கும் முறை ஒரே மாதிரிதான் அல்லவா? அதுபோல சுத்திகரிப்பு மக்களிடையே உள்ள சம்ஸ்காரங்களின் வேறுபாடுகள் அனைத்தையும் நீக்குவதை கவனித்துக்கொள்கிறது. பிரபஞ்சத்தின் படைப்பிலேயே மிக மோசமான பாவியாக நீங்கள் இருந்தால்கூட அதற்கு அது ஒரு பொருட்டல்ல. ஆன்மீகத்திற்கு வர மற்றவர்களுக்கு உள்ள திறன் உங்களுக்கும் இருக்கிறது. அதுதான் சகஜ மார்க்கப் பயிற்சிமுறையின் தனி அழகு.”

பா.ராஜகோபாலாச்சாரி சகஜ மார்க்க கோட்பாடுகள், பாகம் 8 , பக்கம் 228

C-4 “நம் கடந்தகால எண்ணப்பதிவுகள் நம்முள் மனப்பான்மையை உருவாக்குகிறது, அதிலிருந்து மாறுவதற்கு கடினமாக உணர்கிறோம். அந்தப் பதிவுகளை அகற்றிவிட்டால், அந்த மனப்பான்மையிலிருந்து மாறுவது சுலபமாகிறது மற்றும் பல நேரங்களில் தன்னிச்சையாகவே மாற்றம் ஏற்படுகிறது. பின்பு எண்ணமும், செயலும் இயல்பாக சீராகிவிடும். எனவே டிரான்ஸ்மிஷன் செலுத்துவது மட்டும் போதாது. சுத்திகரிப்பு செய்வது மிக முக்கியம். இல்லாவிடில், அப்யாசி முன்னேற்றம் அடைந்தாலும், வீழ்ச்சிக்கான அபாயம் எப்போதும் இருந்துக்கொண்டே இருக்கிறது. ஏனெனில் கடந்தகாலப் பதிவுகள் அவரைப் பின்னோக்கி இழுக்கும்.”

டிரான்ஸ்மிஷன், சகஜ மார்க் எஜுகேஷனல் சீரீஸ், ஆங்கிலம் பக்கம் 106

C-5. “இந்த ஆசைகள், நமது மனது மற்றும் உடலின் செயல்களை நிர்ணயித்து, சம்ஸ்காரங்களை ஏற்படச் செய்து, ஆன்மாவைச் சுற்றி மென்மேலும் உறைகளைப் பெருகச் செய்கின்றன (...) இவற்றின் பதிவுகள் நம் காரண சரீரத்தில் உள்ளன. நாம் போகத்தின் (Bhog) மூலம் அவற்றை அனுபவித்துத் தீர்க்கும்வரை அவை மறைவதில்லை”

ராம் சந்த்ரா, சத்யோதயம் பக்கம் 21

C-6. “சம்ஸ்காரங்களின் விளைவுகளை போகத்தின் மூலம் அனுபவிக்கிறோம். அந்தப் பலன்களின் பிரதிபலிப்பு, இன்பமாக இருக்கலாம் அல்லது துன்பமாக இருக்கலாம், சுகமாக இருக்கலாம் அல்லது சுகம் இல்லாததாக இருக்கலாம். இரட்டை எதிர்மறைகளில் எப்படி வேண்டுமானாலும் இருக்கலாம். போகம் இந்த விதமாகத்தான் இருக்கவேண்டும்; அந்தவிதமாக இருக்கவேண்டும் என்று நம்மால் தீர்மானிக்க இயலாது.”

பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, மதமும் ஆன்மீகமும் பக்கம் 150

C-7. “ஒவ்வொரு கணமும் சேர்த்துக்கொண்டு வரும் சம்ஸ்காரங்களை எல்லாம், வாழ்நாள் முழுவதிலும் கூட போகமாக அனுபவித்து முடிக்க முடிவதில்லை. இப்படியாக நம் வாழ்க்கை முடிவிற்கு வரும்போது நம்முள் இன்னமும் சம்ஸ்காரங்கள் அடங்கியுள்ளன. இந்த சம்ஸ்காரங்களின் போகத்தைப் பூரணமாக அனுபவிப்பதற்கு ஒரு வாய்ப்பைக் கொடுப்பதற்காகவே, அவை நமது மறுபிறப்பிற்குக் காரணம் ஆகின்றன. துரதிர்ஷ்டவசமாக அவற்றை முடிப்பதற்கு பதிலாக, நாம் அனுபவித்துத் தீர்த்ததைவிட அதிகமாக சேர்த்துக் கொண்டே போகிறோம்.”

ராம் சந்த்ரா, சத்யோதயம் பக்கம் 21

C-8 “ஆகவே இந்த சம்ஸ்கார கோட்பாடு என்பது மிகவும் அருமையான ஒன்றாகும். அது, “பொறுப்புடன் வாழுங்கள், நீங்கள் எதுவாக இருந்திருந்தாலும், இப்போது அதுவாக இருப்பதற்குக் காரணம் அதுவாக இருக்க வேண்டிய சம்ஸ்காரத்தினால்தான். நீங்கள் ஏதோ ஒன்றாக இருக்க விருப்பப்படுகிறீர்களா? அது சாத்தியம்தான்” என்கிறது. ஏனெனில், நீங்கள் இன்று எதுவாக இருக்கிறீர்களோ அதுவாக உங்களை உருவாக்கி, இங்கே கொண்டு வந்த அதே சம்ஸ்காரங்களை மாற்ற முடியும். இரண்டு வகைகளில் என்று மீண்டும் நான் கூறுகிறேன். போகம் என்பது பிரபஞ்சமளாவியது. அனைவருக்கும் பொருத்தமானது. நாம் ஓர் ஆன்மீகப் பயிற்சியை மேற்கொண்டாலொழிய அது மட்டுமே நம் வாழ்க்கையில் ஆதிக்கம் செலுத்தும். அதிர்ஷ்டவசமாக சகஜ மார்க்கத்தின் சுத்திகரிப்பு அம்சத்தினால், போகத்தை அனுபவிக்காமலே சம்ஸ்காரங்கள் நீக்கப்படுகின்றன.”

பா. ராஜகோபாலாச்சாரி - டப்ளின், அயர்லாந்தில் 17, ஆகஸ்ட், 1994ம் ஆண்டு அளித்த உரை - அக்டோபர் 1994 கான்ஸ்டன்ட்ஸ் ரிமம்பரன்ஸில் வெளியிடப்பட்டது

பதிவுகள், சம்ஸ்காரங்கள் மற்றும் போகம்

1. நமது மறுபிறப்பிற்கான காரணம் என்ன?
2. நமது சம்ஸ்காரங்களை அகற்ற நாம் கையாளக்கூடிய இரு வழிகள் எவை?
3. சம்ஸ்காரங்கள் அகற்றப்படாவிடில் அதன் விளைவு என்ன?
4. நாம் எவ்விதத்தில் ஒருவருக்கொருவர் வேறுபட்டிருக்கிறோம் மற்றும் அவ்வேறுபாடுகளை எவ்வாறு அகற்றுவது?

நாம் வாழும்முறையை வடிவமைத்துக்கொள்ளுதல்

C-9 “எதிர்மறை எண்ணங்களை உடனுக்குடன் அகற்றவிடவேண்டும். அவ்விடத்தில் தெய்வீக நினைவைக் கொண்டுவர வேண்டும். எதிர்மறை எண்ணங்களை அலட்சியப்படுத்துவதன் மூலம், அவை மங்கி, எப்போதெக்கும் மறைந்துவிடும். பின்னர், உங்களது சுத்திகரிப்பு செயல்பாடு, சுலபமாகி, பலனளிக்கவல்லதாக இருக்கும்.”

பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, சிலந்தி வலை பாகம் 3, பக்கம் 194.

C-10. “எவ்வளவு காலம் இந்த சுத்திகரிப்பு தேவைப்படும் என்று ஒருமுறை நான் மாஸ்டரைக் கேட்டேன். மாஸ்டர் சிரித்துவிட்டு, “இது உன்னைப் பொறுத்தது. முழுமையான ஒத்துழைப்பு இருந்தால் வேலை சுலபமாகி விடுகிறது. நான் சுத்திகரிப்பு செய்யச்செய்ய, அப்யாசி கடினத்தன்மையை மேலும் மேலும் சேர்த்துக்கொண்டே போனால் நான் என்ன செய்ய முடியும்? எனவே, அப்யாசியும் ஒத்துழைக்க வேண்டும். அப்யாசி தன் முன்னேற்றத்திற்கு உதவக்கூடிய வகையில் தனது வாழ்க்கையை அவசியம் மாற்றி அமைத்துக்கொள்ள வேண்டும். கடந்தகால சேகரிப்புகளை நீக்குவது மாஸ்டருடைய வேலை. ஆனால், அப்யாசியானவர், தன் எண்ணங்கள் மற்றும் செயல்கள் மூலம் ஸ்தூலத்தன்மையை மேலும் சேர்த்துக் கொள்ளாதவாறு விழிப்புடன் இருக்கவேண்டும். எனவே இந்த விழிப்புணர்வு அவசியம்..”

பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, என் மாஸ்டர் பக்கம் 154.

C-11 “ஆகவேதான் இரண்டு காரணங்களுக்காக குணநலன்களை உருவாக்கிக்கொள்வது நமது பொறுப்பாகிறது. ஒன்று நம் கடந்த பிறவியிலிருந்து சம்ஸ்காரமாகக் கொண்டந்த அடித்தளத்தைத் தவிர மற்றவை அனைத்தும் அகங்காரத்தின் படைப்புதான், அதாவது அவை நான்தான் என்பதாகும். ஆகவே நாம் உருவாக்கிய அவற்றை அழிப்பதற்கு நம் மீது நாமேதான் பணியாற்ற வேண்டும். இரண்டாவது, சம்ஸ்காரங்களின் ஒரு பகுதியாக அது இல்லாமல் இருப்பதால், சுத்திகரிப்பின் மூலம் நீக்குவதற்கு உண்மையில் அது இசைந்ததாக இல்லை. அதனால்தான் மக்கள் சுத்திகரிப்பு செய்யப்பட்டு, அவர்கள் டிரான்ஸ்மிஷனும் பெற்றுக்கொண்டு, உள்புற மாற்றமும் அடைந்து கொண்டே இருந்தாலும், வெளிப்புறத்தில் எவ்விதத் தன்மை மாற்றமும் ஏற்படாததால் அங்கே ஒரு விசித்திரமான குழப்பத்தை நீங்கள் காண்கிறீர்கள்”

பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, ‘எ பிரசெப்டர்ஸ் கையட்’, பாகம் 3 பக்கம் 41,42 (ஆங்கிலம்)

C-12. “கடந்தகாலத்தைப் பின்னிற்குத் தள்ளிவிட நீங்கள் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். கடந்ததையே நினைத்துக் கொண்டிருப்பது, கால விரயம் மட்டுமின்றி, பதிவுகளை மேலும் ஆழமாக்குகிறது. கடந்த கால பதிவுகள் அனைத்தும் உங்களைவிட்டு நிரந்தரமாகப் போய் விட்டன என்று திட சங்கல்பம் செய்துகொண்டு, சுத்திகரிப்பில் விசேஷ கவனம் செலுத்தவேண்டும். நிலையான நினைவு, லட்சியத்தில் உங்கள் கவனம் நிலைத்திருக்கப் பெரிதும் உதவும்.”

பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, சிலந்தி வலை பாகம் 3, பக்கம் 142.

C-13. “நாம் அனுபவித்துத் தீர்க்கும் அனைத்துமே நமது சம்ஸ்காரங்களின் வெளிப்பாடுதான் என்பதை நினைவில்கொள்ளுங்கள். இதைப் புரிந்துகொண்டு, ஏற்கக் கற்றுக்கொண்டால் வாழ்க்கையில், நிலைமைகளை சுலபமாகக் கையாள்வதுடன், எதிர்காலத்தில் மீண்டும் அதற்கான தேவை ஏற்படாத வண்ணம் சம்ஸ்காரங்களை உருவாக்கிக் கொள்வதையும் கைவிடுவோம்.”

பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, சிலந்தி வலை பாகம் 3, பக்கம் 198.

C-14. “நம் வாழ்க்கையைத் துவங்கும்போதே, நமது கடந்தகால எண்ணப்பதிவுகளினால் ஏற்கனவே தீர்மானித்துக் கொண்ட, ஒரு குறிப்பிட்ட பாதையில் சென்று கொண்டிருக்கிறோம். அதே தடத்தில் மீண்டும், மீண்டும் செல்வதால், அவை பலப்படுத்தப்படுகின்றன. நாம் ஒரே மாதிரியாக செயல்பட்டுக்கொண்டும், சிந்தித்துக் கொண்டும் இருப்பது, அப்படி செய்ய நாம் விரும்புவதால் அல்ல, நமது கடந்தகாலப் பதிவுகளால் ஏற்கனவே நம்மீது செதுக்கப்பட்டுள்ள தடத்தைப் பின்பற்றுவதால்தான். உண்மையாக பார்த்தால், நமக்கு சிறிதளவு சுதந்திரம்தான் இருக்கிறது. செயல்திறன் வாய்ந்த சுத்திகரிப்பின் மூலம் நமது எண்ணப்பதிவுகள் நீக்கப்பட்ட பின்புதான், நமது வாழ்வின் அடிப்படை சுதந்திரமே வருகிறது. அப்போதுதான் நம் வாழ்க்கையை தேர்ந்து எடுக்கப்பட்ட திசையில் வழிநடத்தி செல்ல இயலும். தனது ஆன்மீக சக்தியைப் பயன்படுத்தி, மாஸ்டரால் இவ்வாறு சுத்திகரிப்பு செய்ய இயலும். இதில் நாம் பங்கு பெற்று, உதவி செய்வது எவ்வாறெனில், நமக்காக கொடுக்கப்பட்ட வழிமுறைகளைப் பின்பற்றி, அவ்வாறே வாழ முயற்சித்து, நம் செயல்கள் மற்றும், எண்ணங்களால் மென்மேலும் பதிவுகள் உருவாகாத வண்ணம் பார்த்துக்கொள்வதே ஆகும்.”

பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, யாத்ரா, பாகம் 2, ஆங்கிலம் பக்கம் 77.

நாம் வாழும்முறையை வடிவமைத்துக்கொள்ளுதல்

5. நமக்கு எதிர்மறையான எண்ணங்கள் இருப்பின் என்ன செய்யலாம்?
6. நம் மாஸ்டருடன் எவ்விதத்தில நாம் ஒத்துழைக்கலாம்?
7. நற்பண்பை உருவாக்கிக்கொள்வது நம் பொறுப்பு என்பது ஏன்?
8. நமது கடந்தகாலத்தை என்ன செய்யவேண்டுமென மாஸ்டர் அறிவுறுத்துகிறார்?

சுத்திகரிப்பு பற்றிய தெளிவாக்கம்

C-15. “நீங்கள் மாலையில் சுத்திகரிப்பு செய்கையில் என் அகங்காரம் குறைந்து வருகிறது என்ற எண்ணத்துடன் செய்யுங்கள். “அகங்காரம் தேவையானது, ஏனெனில் அதுதான், நான் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறேன், நான் செய்யும் எதையும் என்னால் செய்ய முடியும் என்று நம்மை எண்ணச் செய்கிறது. ஆகவே அகங்காரம் அழிக்கப்படக்கூடாது, ஆனால் தன் நோக்கத்தை நிறைவேற்றும் வகையில் அதை சூட்சுமமானதாக ஆக்க வேண்டும்” என்று பாபுஜி, கூறியதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். அது நிகழும்போது வெட்கம் போய்விடும்.”

பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, 19 மார்ச் 2010, கரக்பூரில் ஈரான் நாட்டு அப்யாசிகளுடன் கேள்வி – பதில்.

C-16 “மக்கள் பல காரணங்களால் சுத்திகரிப்பு செய்ய அஞ்சுகிறார்கள். உங்கள் செயல்கள் மற்றும் எண்ணங்களால் ஏற்பட்ட கடந்தகாலப் பதிவுகளின் அனுபவங்களை சுத்திகரிப்பின்போது நீங்கள் மீண்டும் காணலாம். சில பதிவுகள் நன்றாகவும் சில மோசமானவைகளாகவும் இருக்கலாம். (.....) அடுத்து, பயங்கரக்கனவுகள் அவை பயங்கரக்கனவுகள் அல்ல. ஒவ்வொரு கனவும், ஒவ்வொரு பயங்கரக்கனவும் உங்களிடமிருந்து வெளியேறிச் செல்லும் ஏதோ ஒரு விஷயமாகும். ஒரு மனிதர் கழிவறைக்குச் செல்ல பயப்படுகிறார். ஏனெனில் வெளிவருவதும், அதன் நாற்றமும் அவருக்குப் பிடிக்கவில்லை. அதனால் அவர் கழிவறைக்குச் செல்லாமல் இருக்க முயற்சி செய்கிறார். இதன் காரணமாக, அவர் மரணம்தான் அடைவார். அல்லவா?

ஆகவே, தங்கள் சம்ஸ்காரங்களுக்கு பயந்து, அதனால் வெட்கமடைந்து, குற்றவுணர்வு கொண்டு, அவை வெளியேறும் போது அது முதன்முதலில் ஏற்படுத்திய காட்சிகள் ஏதாவது மீண்டும் தோன்றும் என்று பயந்து, அவற்றைத் தங்கள் இதயங்களில் மறைத்து வைக்கும் மக்கள், கழிவறைக்குச் செல்லாத மக்களைப் போன்றவர்களே. மரணம் அடைவார்கள். ஆன்மீகரீதியாக தங்களை சுத்திகரிப்பு செய்துகொள்ளாத மக்களுக்கும் அதுதான் நேரிடுகிறது. அவர்களுக்கு ஆன்மீகரீதியான எதிர்காலம் கிடையாது. அதனால் ஆன்மீகரீதியில், அவர்கள் மீண்டும் இவ்வுலகிற்கு வருவதற்காக மரணமடைகிறார்கள்.

ஆகவே ஆன்மீகத்தில், நாம் மரணத்திற்கு அப்பால் செல்ல முடிவு செய்யாமல், நமது பயங்களினாலும், நமது பற்றுதல்களினாலும் மீண்டும் திரும்ப வர முயலும்போதுதான் மரணம் என்பது உள்ளது என்று நாம் சொல்கிறோம். ஆகவே உங்கள் சம்ஸ்காரங்கள் அனைத்தையும் நீங்கள் சுத்திகரிப்பு செய்து, தியானத்தின் மூலமாகவும், நிரந்தரமாக உங்களுள் உள்ள தெய்வீகப் பிரசன்னத்தின் மூலமாகவும், மென்மேலும் அதிக அளவில் ஆன்மீக ஒளியை உங்களுக்குள் உருவாக்கிக்கொள்ளும்போது மரணம் என்பது கிடையாது. தயவுசெய்து இதை மிகவும் கவனமாகப் புரிந்துகொள்ளுங்கள். காரிலிருந்தும், ரயிலிலிருந்தும், விமானத்திலிருந்தும் இறங்கி வீட்டிற்குச் செல்வதுபோல் நாம் உடலை இங்கேயே விட்டுச் செல்கிறோம். ஆகவே பயம் என்பது நீங்க வேண்டும்.”

பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, உள்ளத்தை வெளிக்காட்டுதல் பக்கம் 46,47

C-17 “மாஸ்டர் மீதான அன்பினால், தியானமும், சுத்திகரிப்பும் செய்யப்பட்டால், தின்பயிற்சி 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 எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். சத்தங்கங்களில் கலந்து கொள்ளுங்கள். நிலையான நினைவின் மூலம் மாஸ்டரது பிரசன்னத்தை எப்போதும் நீங்கள் உணர முடியும்.”

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

C-18 “சுத்திகரிப்பைத் தவறாமல் முழுமையாகச் செய்யவில்லையெனில், தியானத்தினால் தவறான மனப்பான்மைகள் அதிக வலுப்பெறும். ஒரு திருடனுக்குப் பிராணாஹுதி கொடுத்தால், அவன் மேலும் சிறந்த திருடனாக ஆவான் என்று என் மாஸ்டர் சொல்வதுண்டு.”

பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, சிலந்தி வலை பாகம் 3, பக்கம் 138.

C-19 “சுத்திகரிப்புப் பயிற்சியின் மூலம் ஏற்படும் அனைத்து அனுபவங்களும் இரண்டாவது விதத்தில் அடங்கும். அப்யாசியின் உள் அமைப்பு சத்தமாக்கப்படும்போது கடந்தகாலப் பதிவுகள் நீக்கப்படுகின்றன என்று மாஸ்டர் கூறியுள்ளார். இப்பதிவுகள் மனதில் இருந்து வெளி வரும்போது முன்னர் இந்தப் பதிவுகளை உருவாக்கிய அதே செயல் மீண்டும் மனதில் உருவாக்கப்படுகிறது. எனவே அப்யாசிக்கு ஓர் ‘அனுபவம்’ கிடைக்கிறது.”

பா. ராஜகோபாலாச்சாரி, என் மாஸ்டர், பக்கம் 166-167

C-20 “சில நேரங்களில் நமக்குத் தெரிந்தே கெட்ட எண்ணங்கள் வருகின்றன. நாம் வெட்கப்பட்டு, அவற்றை உள்ளே அடக்கி வைத்து விடுகிறோம். இத்தகைய கெட்ட அல்லது மோசமான எண்ணங்கள் மனதின் அடி ஆழத்தில் அமுந்தி இருக்கின்றன. எனவே சுத்திகரிப்பின் போது அவை இறுதியாக வெளிவரக்கூடும். உன் விஷயத்தில் நடந்தது இதுதான். இப்படிப்பட்ட மோசமான எண்ணங்கள் ஒரு

வழியாக நீக்கப்பட்டது குறித்து நீ சந்தோஷப்பட வேண்டும். இப்போது முன்னேற்றம் இன்னும் வேகமாக இருக்கும்.”

பா. ராஜகோபாலாச்சாரி, என் மாஸ்டர், பக்கம் 151

C-21 “உங்கள் பயங்களைப் பொறுத்தவரை, உங்கள் மனோசக்தியைப் பிரயோகித்து, உங்கள் தினசரி சுத்திகரிப்பை முழுமையாகச் செய்யவும். பயங்கள் அனைத்தும் உங்களைவிட்டு நிரந்தரமாக நீங்கி விடுவதாகவும், அவரது அருளால் நீங்கள் நிரப்பப்படுவதாகவும் ஒரு உறுதியான எண்ணத்தை ஏற்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்”

பா. ராஜகோபாலாச்சாரி, சிலந்தி வலை , பாகம் 2, பக்கம் 227

C-22 “சுத்திகரிப்பைப்பற்றிப் பேசுவதை, இத்துடன் நிறுத்திக்கொள்கிறேன். பண்டைய காலத்தில் அளவு கடந்த சிரத்தையுடன், ஐம்புலன்களையும் அடக்கி, மட்டுமீறிய ஆர்வத்துடன் யோகப் பயிற்சி முறைகளைச் செய்த பலர் ஏன் லட்சியத்தை அடையமுடியாமல் போயினர் என்று நான் எப்போதுமே ஆச்சரியப்படுவதுண்டு. பல வருடங்களாக இதைப்பற்றி சிந்தித்து வந்தபோதிலும், இரண்டு நாட்களுக்கு முன்னர் நான் தியானத்தில் அமர்ந்தபோதுதான் எனக்கு பதில் கிடைத்தது. அவர்களில் ஒவ்வொருவரும் ஏதோ ஒரு வகையில் தங்களைத் தாங்களே சுத்திகரிப்பு செய்துகொண்டு உள்ளார்களுள் ஒரு வெற்றிடத்தை ஏற்படுத்திக்கொண்டனர். ஆனால் இந்த வெற்றிடத்தை நிரப்பப்போவதுதான் என்ன? ஒரு விஷயத்தை தயவுசெய்து கவனிக்க வேண்டும். ஒரு வெற்றிடம் ஏற்படுத்தப்படும்போது தன்னையே நிரப்பிக்கொள்ளத் தகுந்த ஒரு பொருளோடு அந்த வெற்றிடம் இணைக்கப்பட்டாலொழிய அது தனக்கு வெளியேயுள்ள அனைத்தையும் தன்னுள் ஈர்க்கத் துவங்கிவிடும்!”

பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, சகஜ மார்க்க கோட்பாடுகள், பாகம்1 , பக்கம்121

சுத்திகரிப்பு பற்றிய தெளிவாக்கம்.

9. நாம் தியானம் செய்து சுத்திகரிப்பு செய்யாவிடில் அதன் விளைவென்ன?
10. சிலநேரங்களில், மக்கள் சுத்திரிக்க அஞ்சுவது ஏன்?
11. மாலை சுத்திகரிப்பை சுலபமாக செய்வது எப்படி?
12. அகங்காரத்தை குறைப்பதில் சுத்திகரிப்பு எவ்வாறு உதவுகிறது?

9. விஸ்பர் ஃப்ரம் த பிரைடர் வோர்ட் (ஆங்கிலம்) (10 நிமிடம்)

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, இதயபூர்வமாக படிக்கவும். மென்குரலை நிகழ்ச்சிக்கு முன் படித்துப் பயிற்சிசெய்வது நல்ல வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்தும் என்பதை அனுபவம் வெளிப்படுத்தியுள்ளது.

Wednesday, August 4, 1999 – 8:00 a.m.

The religions that deny reincarnation are in contradiction with their habits, which consist in performing rituals of purification on the child right from birth. Why should the child be purified if he was a spontaneous divine creation and already in a pure state; what else should be added? The adult must undertake an inner cleaning; it is what an abhyasi must do. This work is essential to let the divine energy get into him. The transmission, as we call it, is carried out all the better if the receiver is in the best conditions of receptivity. It is one of the few ways where so much emphasis is put on this preparation. To meditate on one's own tendencies is not good, as it only results in reinforcing them. The abhyasi can all the better receive if he prepares himself assiduously by doing his cleaning each evening and by being regularly followed by the prefect of his choice. He will then be under the optimal conditions to receive this true blessing, which is the pranahuti.

"Our way is simple, perhaps it is necessary to further recall how much regularity and rigour in practice are indispensable for your progress. Missing no seminars, no group meditations, that's good, but make sure you don't neglect this personal preparatory work that can seem demanding, but is an indispensable foundation for obtaining the best results.

"Think on it, don't let up, correct yourself on this aspect, if necessary, to set out again on the right foot. The road is long. It's better to be well equipped and to benefit fully from the richness of this way."

Babuji

மூன்றாம் பகுதி (40 நிமிடம்)

10. வீடியோ

நாம் பதிவுகள் மற்றும் சம்ஸ்காரங்களின்மீது செயல்படுகிறோம். இந்தத் திரை நிகழ்ச்சியில், பதிவுகளை உருவாக்கிக்கொள்வதைத் தவிர்க்க நாம் எவ்வாறு ஒத்துழைப்பது என்பதைப் பற்றி மாஸ்டர் கூறுகிறார்.

வீடியோ: 'ஹீ, ஹுக்கா அண்ட் ஐ' தொகுப்பில் 'கான்ஸ்டன்ட் ரிமெம்பர்ன்ஸ்' லிருந்து.

11. சிந்தித்தலும், தொகுத்தளித்தலும்

நிகழ்ச்சி உதவியாளர்களுக்கான அறிவுரைகள்: தங்கள் கையேட்டில் இப்பயிற்சி அச்சிடப்பட்டுள்ள பக்கத்திற்கு செல்ல, பங்கேற்பாளருக்கு உதவவும்.

பின்வரும் கேள்விகள் நீங்கள் சிந்திப்பதற்கு வழிகாட்டும்வகையில் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன. இந்நிகழ்ச்சியின்போது, இக்கேள்விகளில் இல்லாத ஏதாவது முக்கியமான விஷயம் உங்கள் மனதிற்குத் தோன்றினால் அல்லது நீங்கள் உணர்ந்தால் அதைக் குறித்துக் கொள்ளுங்கள். போதுமான நேரம் எடுத்துக்கொண்டு ஒவ்வொரு கேள்வியையும் ஆழ்ந்து சிந்தித்து, இதயத்திலிருந்து பதிலைப் பெற முயன்று, அவற்றை நாட்குறிப்பில் எழுதுங்கள்.

1. இந்தக் கருத்தரங்கின்போது தினமும் செய்யும் சுத்திகரிப்பு பயிற்சியில் நான் நடைமுறைபடுத்த விரும்பும்வகையில், இன்று நான் அனுபவித்த அல்லது உணர்ந்த ஏதேனும் இருக்கிறதா?
2. சுத்திகரிப்பை முறையாகச் செய்யவேண்டுமென இப்போது என்னைத் தூண்டுவது எது?
3. இப்போது முதல் தினசரி சுத்திகரிப்பின் மீதான எனது மனப்பான்மை எப்படி இருக்கும்?
4. சம்ஸ்காரங்களை சேர்த்துக்கொள்ளாதிருக்க இப்போதுமுதல் தினசரி வாழ்க்கை மீதான எனது மனப்பான்மை எவ்வாறு இருக்க நான் விரும்புகிறேன்?

12. 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.

இந்நிகழ்ச்சியின் ஒரு பகுதியாக, மாலை சத்சங்கத்திற்குமுன் சுத்திகரிப்பு செய்துகொள்ள பங்கேற்பாளர்களை வரவேற்கவும். மேலும் ஏதேனும் மாற்றங்களை கவனித்திருந்தால் அதனை தங்கள் நாட்குறிப்பில் குறித்துவைக்க அவர்களை ஊக்குவிக்கவும்.

மேலும் படிப்பதற்காக

“மாலையில் ஒருவருடைய அன்றாட அலுவல்கள் முடிந்த பிறகு, கண்களை மூடி தியானத்திற்கு அமர்வது போலவே அமர்ந்து கொண்டு அரைமணி நேரம், அன்றைய நாளின் பதிவுகள், அழுக்குகள், குழப்பங்கள், கடினத்தன்மை போன்றவை கரைந்து முதுகு வழியாக, புகையாகவோ, ஆவியாகவோ வெறியேறுகிறது என்றும், அந்த இடத்தில் தெய்வீக அருளின் புனித ஓட்டம் மாஸ்டரின் இதயத்தில் இருந்து உங்கள் இதயத்திற்குள் நுழைகிறது என்றும் கற்பனை செய்துகொள்ளவும். நாம் அகற்ற நினைக்கும் விஷயங்கள் மீது தியானிக்காதீர்கள். அவற்றை வெறுமனே ஒதுக்கி விடுங்கள்.”

பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, சகஜ மார்க்கப்பயிற்சி முறை அப்யாசியின் பங்கு (ஆங்கிலம்), பக்கம் 6

1. சுத்திகரிப்பு செய்வதற்கான அவசியம் என்ன?

நான் பாபூஜியை, “நீங்கள் புதிய அப்யாசிகளுக்கு கொடுக்கும் மூன்று நான்கு சிட்டிங்குகளுக்கான நோக்கம் என்ன?” என்று முதன்முதலாகக் கேட்டபோது, “அவர்களைத் தூய்மைப்படுத்த” என்று சொன்னார். “எதைத் தூய்மைப்படுத்த?” என்று நான் கேட்டதற்கு, “கடினத்தன்மையை” என்ற வழக்கமான பதிலை அளித்தார். “ஏன் கடினத்தன்மையை சுத்திகரிப்பு செய்ய வேண்டும்?” என்று நான் கேட்டேன். இது கண்ணாடி சிம்னியுள்ள பண்டைய காலத்திய எண்ணெய் விளக்குகள் போன்றது என்று அவர் கூறினார். வெளிச்சம் வெளியே வராத அளவிற்கு, அந்தக் கண்ணாடியின் உட்புறத்தில் கரும் புகை படிந்து போயிருக்கிறது.

இம்மாதிரிதான் நம் இதயத்திற்குள் ஒளிர்ந்துகொண்டிருக்கும் தெய்வீக ஒளியை நம் கடினத்தன்மையால் முழுவதுமாக மூடிவைத்திருக்கிறோம். ஒளி நம்முள் இருந்தாலும், நம்மால் அதைப் பார்க்க முடிவதில்லை. உணரக்கூட முடிவதில்லை. மேலும் பாபூஜி, “நான் உங்களை தியானம் செய்யச் சொல்லி உங்களால் அந்த ஒளியைப் பார்க்க முடியவில்லை என்றாலும், நான் உங்களைப் பார்க்கச் சொல்வது கண்ணிற்குத் தெரியக்கூடிய ஒளியில்லையென்றாலும், அதற்கும் உங்களுக்கும் இடையில் தடை ஒன்று இருந்தால் அது தியானத்தில் உங்களுடைய முயற்சிகளுக்கு இடையூறு செய்யும். எனவேதான் உங்கள் இதயத்தில் மறைந்திருக்கும் அந்த சத்தியநிலையை உணர்த்துவதற்காக நான் தேவையான அளவு சுத்திகரிப்பு செய்யவேண்டியுள்ளது” என்று

சொன்னார். எனவே இதுதான் முதல் மூன்று அல்லது நான்கு சிட்டிங்குகளில் அல்லது பாபூஜி கூறியபடி இருபத்திரண்டு சிட்டிங்குகளில் செய்யப்படுகிறது.

பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, நெஞ்சத்திலிருந்து நெஞ்சம் பாகம் 2, பக்கம் 41

பாபூஜி “(..) அன்றாடம் சேருவதை அன்றைய தினமே நீக்கிவிடுவது மிகவும் அவசியமாகும். இல்லாவிடில், மறுநாள் அது சிறிது அதிகம் இறுகிக் கடினமாகிவிடும். அதற்கு இன்னும் அதிக முயற்சி தேவைப்படும். இதனால்தான் அப்யாசிகள் தங்களை தாங்களே தினசரி சுத்திகரித்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று நான் கூறுகிறேன். இந்த முறையை சரியாக பின்பற்றினால் அன்றைய தினத்தின் சேகரிப்பு அன்றே நீங்கிவிடும். மீதி இருப்பது மாஸ்டருடைய வேலை. தினசரி சுத்திகரிப்பின் முக்கியத்துவத்தைப் பார்த்தாயா?” என்றார்.

பா. ராஜகோபாலாச்சாரி, என் மாஸ்டர், மூன்றாம் பதிப்பு பிப்ரவரி 2002 பக்கம் 151

ஆக, கடந்த காலத்தை நோக்குவதற்கும், எதிர்காலத்தை நோக்குவதற்கும் பௌதீகப் பிரபஞ்சத்தை நோக்குவதற்கும், இதயத்திலுள்ள அகப் பிரபஞ்சத்தை நோக்குவதற்கும் உள்ள வேறுபாட்டினைப் பார்த்தீர்களா? எனவே இ நாம் வெறுப்பு, கெடுமதி, கொடூரம், நோய்கள் இவற்றைப் பார்க்கும்போது, இவற்றை நீக்காவிடில், இவைதான் நம் எதிர்காலத்தை நிர்ணயிக்கும். ஆகவே நாம் சுத்திகரிப்பு செய்யவேண்டும் என்று அறிவுறுத்தப்படுகிறோம். நம்மால் நீக்க இயலாத இந்த வினைப்பயன்கள் என்கின்ற பெரும் சுமையை மாஸ்டர் நம்மீதுள்ள பெருங்கருணையால் நீக்குகிறார்.

பா. ராஜகோபாலாச்சாரி, நெஞ்சத்திலிருந்து நெஞ்சத்திற்கு பாகம் 2, பக்கம் 102

2. தியானத்திற்கும் சுத்திகரிப்பிற்கும் உள்ள வேறுபாடு என்ன?

“நமது சங்கல்ப சக்தியை சுத்திகரிப்பு செய்வதற்கு நாம் பயன்படுத்த வேண்டுமென்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. சுத்திகரிப்பு செய்வதாக எண்ணிக்கொள்வது மட்டுமல்ல இது. நீங்கள் பணக்காரர் என்று எண்ணிக்கொள்வதாலேயே நீங்கள் பணக்காரர் ஆகிவிட முடியுமா? நீங்கள் பணத்தைச் சேர்க்கவேண்டும்.... அவருடைய ஆற்றலை நீங்கள் உபயோகிக்கிறீர்கள். ஆனால் அதனை உபயோகிப்பவர் நீங்கள்தான். பாபூஜி சொல்வார், “நான் உங்களுக்கு ஒரு சுத்தியைக் கொடுத்தால், அது வெட்டுவதற்காக உங்களுக்குக் கொடுக்கப்பட்ட சக்தியாகும். ஆனால், நீங்கள்தான் வெட்டவேண்டும்.”

பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, சகஜ மார்க்க கோட்பாடுகள், பாகம்7, பக்கம் 54, 55

“அடிப்படை வித்தியாசம் என்னவெனில், தியானத்தில், ஒரு குறிப்பிட்ட விஷயத்தின் மீது மனது ஒருமுகப்படுவதை சாத்தியமாக்குவதற்காக அது செயலற்ற ஒரு நிலைக்குக் கொண்டுவரப்பட்டு அங்கு நிலைநிறுத்தப்படுகிறது. தியானத்தின்போது மனோசக்தியைப் பிரயோகிக்கும் கேள்வியே இல்லை. சுத்திகரிப்பு என்பது தியானம் அல்ல. கடினத்தன்மை, அழுக்குகள் மற்றும் குழப்பங்களை அகற்ற சங்கல்ப சக்தியைப் பிரயோகிப்பது மட்டுமே ஆகும்.”

பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, ‘எ பிரசெப்டர்ஸ் கெய்ட்’ பாகம் 2, பக்கம் 125 (ஆங்கிலம்)

“இந்த விவேகம் உதித்துவிட்டால், பிறகு தியானம் செய்வதற்கு எவர்தான் வரமாட்டார்கள்? சுத்திகரிப்பு செயல்முறைக்கு, ஆணை, பெண்ணை எவர்தான் தன்னையே உட்படுத்திக்கொள்ள மாட்டார்கள்? இப்போது, நீங்கள் ஒரு கேள்வியைக் கேட்கலாம், “ஆனால் சாரி, நீங்கள் செய்யாதிருப்பதைப் பற்றி பேசிக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். ஆனால் நீங்கள் சுத்திகரிப்பை செய்கிறீர்கள் அல்லவா?” ஆமாம். ஆனால் அதை நான் தான் செய்கிறேனா? பாபூஜி மகராஜ், “ஒளி இருப்பதாக வெறும் ஒரு லேசான பாவனை மட்டுமே வேண்டும்” என்று சொன்னார். அதை நாம் சங்கல்பம் என்கிறோம். நினைப்பது என்பது நினைப்பது மட்டும்தான். ஆனால் சங்கல்பத்தில் நாம் நமது மனோசக்தியைப் பிரயோகி க்கிறோம். இதுதான் இவ்விருண்டிற்குமுள்ள வித்தியாசம் ஆகும். “நான் செய்வேன் (I will do it)” என்பதன் அர்த்தம், அதைச் செய்வதற்கான மனவுறுதி எனக்குள்ளது என்பதாகும். “நான் அதைச் செய்வேன்” என்றால் அதற்கு, “என்னால் அதைச் செய்யமுடியும்”(I shall do it)” அல்லது “நான் அதைச் செய்துதான் ஆக வேண்டும்” (I must do it) என்றாகாது. இதன் அர்த்தம் அதுவல்ல. அதைச் செய்ய நான் சங்கல்பம் செய்துவிட்டேன், அது கண்டிப்பாக நிகழ்ந்தேறும் என்பதுதான் ஆகும். ஆகவே எண்ணத்தின் சக்தி அந்த எண்ணத்தில் இல்லை. ஆனால் அந்த எண்ணத்திற்குப் பின்னால் இருக்கின்ற மனோசக்தியில்தான் இருக்கிறது.”

பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, உள்ளத்தை வெளிக்காட்டுதல், பக்கம் 246, 247

“உங்கள் பயங்களைப் பொறுத்தவரை, உங்கள் மனோசக்தியைப் பிரயோகித்து, உங்கள் தினசரி சுத்திகரிப்பை முழுமையாகச் செய்யவும். பயங்கள் அனைத்தும் உங்களைவிட்டு நிரந்தரமாக நீங்கி விடுவதாகவும், அவரது அருளால் நீங்கள் நிரப்பப்படுவதாகவும் ஒரு உறுதியான எண்ணத்தை ஏற்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்”

பா. ராஜகோபாலாச்சாரி, சிலந்தி வலை பாகம் 2, பக்கம் 227

3. சகஜ மார்க்க பயிற்சியில் தியானத்தைப் போன்றே சுத்திகரிப்பும் முக்கியமானதா?

“தன்னையே சுத்திகரிக்கும் இம்முறை தினசரி செய்யப்பட்டால், லாலாஜியின் அருளினால், பதிவுகளே உருவாகாத ஒரு நிலை ஏற்பட்டு சம்ஸ்காரங்கள் உருவாவது நின்றதுவிடுகிறது. அப்படிப்பட்ட ஒருவர், எல்லாவிதத்திலும் மற்றவரைப் போன்றே வாழ்ந்துகொண்டு செயல் ஆற்றுகிறார் என்றாலும் அவருக்குப் பதிவுகள் ஏற்படுவதில்லை.

பா. ராஜகோபாலாச்சாரி, என் மாஸ்டர், பக்கம் 154,155

“ஆகையால், நமது ஆன்மீக சாதனாவில் மிகவும் அடிப்படையான தேவையாக, மிக இன்றியமையாததாக இருப்பது சுத்திகரிப்புதான் என்று நான் வலியுறுத்திச் சொல்கிறேன். ஆகையால் எப்போதாவது உங்களால் தியானம் செய்ய முடியாமல் போனாலும், மாலையில் சுத்திகரிப்பையாவது செய்யுங்கள் என்று நாம் அப்யாசிகளுக்கு அறிவுறுத்துகிறோம். ஏனெனில் பிராணாஹுதி பெற்றுக்கொள்வதற்காக நமது இதயமாகிய பாத்திரத்தை அது சுத்தமாக்கி வைத்திருக்கிறது. ஆகவே சுத்திகரிப்பு செய்வதனுடைய மிகப் பெரிய நன்மை இது. நாம் வேறு எதையும் செய்யாமல் அலட்சியமாக இருந்தாலும் எந்தச் சூழ்நிலையிலும், எக்காரணம் கொண்டும் சுத்திகரிப்பு செய்யாமல் விடக்கூடாது.”

பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, 'மனிதனின் பரிணாம வளர்ச்சியில் மாஸ்டரின் பங்கு, பக்கம் 144

“...சுத்திகரிப்பைத் தவறாமல் முழுமையாகச் செய்யவில்லையெனில், தியானத்தினால் தவறான மனப்பான்மைகள் அதிக வலுப்பெறும். ஒரு திருடனுக்குப் பிராணாஹுதி கொடுத்தால், அவன் மேலும் சிறந்த திருடனாக ஆவான் என்று என் மாஸ்டர் சொல்வதுண்டு.”

பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, சிலந்தி வலை பாகம் 1, பக்கம் 138.

“ஏனெனில் பாபூஜி விவரித்தவாறு, தியானத்தின் மூலம் நீங்கள் எவ்வளவுதான் முன்னேறியிருந்தாலும், உங்களின் சம்ஸ்காரங்கள் நீக்கப்படவில்லையெனில், அவை விதைகளைப்போல இருந்து கொண்டு, தகுந்த சூழ்நிலை வரும்போது வெளிப்பட்டு மலரத் துவங்கும். இப்படித்தான், மிக உயர்ந்த நிலைக்குச் சென்றவர்கள்கூட வீழ்ச்சியடைகின்றனர். ஏனெனில், அந்நிலையில் அந்த சம்ஸ்காரங்கள் தக்க சூழ்நிலையை கிடைத்ததும் மலர்ந்து விரிகின்றன.”

பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, “மொராலிடி அண்ட் டிஸிப்ளின்” பக்கம் 48, 49 (ஆங்கிலம்)

4. சிறு குழந்தைகளின் தாய் மற்றும் சுத்திகரிப்பு

கேள்வி:- சமீபத்தில் நடைபெற்ற நமது அடிப்படை பயிற்சி முகாமில் சிறுகுழந்தைகளின் தாய்மார்களாகிய சில அப்யாசிகள் தங்கள் கைகளில் குழந்தையுடன் தினசரி சுத்திகரிப்பு செய்யும் தங்கள் அனுபவம்பற்றி பேசினார்கள். இந்த வழிமுறையைக் கடைபிடிப்பவர்களுக்கிடையில் ஒரு விவாதம் தொடர்ந்தது. அவர்களில் சிலர் குழந்தைகள் நன்மையடைந்ததாக கூறினர். தியானத்தைப் போன்றே, பல சந்தர்ப்பங்களில் சுத்திகரிப்பைப்பற்றி நீங்கள் கூறியவற்றிலிருந்து அது தவிர்க்கப்பட வேண்டும் என்று தாங்கள் நினைத்ததாக சிலர் கூறினர். விவாதிப்பதற்கு பதிலாக நாங்கள் உங்கள் ஆலோசனையைக் கேட்க முடிவு செய்தோம்.

மாஸ்டர்: நன்மை அடைதல் என்கின்ற கேள்வியே கிடையாது. ஒருவேளை என்ன நடக்கலாம் என்பதுதான் கேள்வியே. உங்கள் மடியில் குழந்தையை வைத்துக்கொண்டு நீங்கள் தலை வாரினால் சில முடிகள் குழந்தையின் மீது விழும் அல்லவா?

கேள்வி : குழந்தை அதை கிரகித்துக்கொள்ளுமா?

மாஸ்டர்: ஆம். மேலும் நாம் குழந்தைகளுக்கு சுத்திகரிப்பு செய்ய அனுமதிக்கப்படுவதில்லை. ஏனெனில் பாபூஜியின் கூற்றின்படி... உங்களிடம் ஒருவேளை ஒரு பொட்டலம் விதைகளைக் கொடுத்து கெட்ட விதைகளை அழித்து விடுங்கள் என்று கூறினால் - உங்களுக்குத் தெரியாது. உங்களால் எது கெட்ட விதை எது நல்ல விதை என்று கூற முடியுமா? அது முளைக்கும்வரை என்ன செய்வது என்று உங்களுக்குத் தெரியாது. ஆகவே நாம் வெளிப்படுவதற்காக காத்திருக்க வேண்டும்.

கேள்வி: ஆகவே அவர்கள் பயிற்சி செய்ய ஆரம்பிக்கும் வயதிற்கும் நீங்கள் வரம்பு வைத்திருக்கிறீர்கள் அல்லவா?

மாஸ்டர்: ஆமாம்.

கேள்வி: ஆகவே வேறு வழியில்லை என்றாலொழிய அதைத் தவிர்க்க வேண்டும் அல்லவா?

மாஸ்டர்: எப்போதாவது விமானத்தில் உங்கள் குழந்தையை மடியில் வைத்திருக்கும் போது, அது சரி.

கேள்வி: ஆனால் சிலர் செய்வதாகத் தோன்றுவது போல் அதுவே ஒரு வழக்கமாக இருக்கக்கூடாது.

மாஸ்டர்: இல்லை, இல்லை.

கேள்வி: எண்ண சக்தியால் நம்மால் குழந்தையைத் தனிமைபடுத்த முடியுமா?

மாஸ்டர்: இல்லை. அந்த மனத்திறன் நம்மிடம் கிடையாது.

கேள்வி: வளர்ப்பு பிராணிகள் இருக்கும் அறையில் நாம் தியானமோ, சுத்திகரிப்போ செய்யக்கூடாது என்றும் நீங்கள் கூறியிருக்கிறீர்கள்.

மாஸ்டர்: விலங்குகளின் பரிணாம வளர்ச்சி தன்னிச்சையானது. அவை தியானம் செய்வதில்லை. அவற்றிற்கு சுத்திகரிப்பு அவசியமில்லை. ஆகவே நாம் அவற்றை நம்முடன் ஏன் அறையில் வைத்திருக்க வேண்டும்? அவை இருந்தால் நம் கவனம் திசை திரும்பும். பூனையாக இருந்தால் அது உங்கள் மடியில் தாவி குதிக்கும். நீங்கள் அதை தள்ளி விட்டாலும் மீண்டும் அது மடியில் குதிக்கும். பூனைகள் தொல்லை கொடுப்பவை. நாய்கள் குரைக்கும்.

கேள்வி: ஆனால் எங்கள் பூனை போன்ற சில பிராணிகள் தியான சூழ்நிலையால் கவரப்படுவதற்கு என்ன கூறுவீர்கள்?

மாஸ்டர்: ஏனெனில் முக்கியமாக பூனைகள் உயரிய உணர்வு நிலை மட்டத்தில் இருப்பதாகக் கருதப்படுகின்றன - பூனைகள், குதிரைகள், யானைகள். ஆகவே ஒருவேளை ஏதோவொரு உந்துதலால் அவை ஈர்க்கப்படுகின்றனவே தவிர, சுய உணர்வினால் அல்ல. அவை அந்த உணர்வு பெறும்வரை நாம் அவற்றிற்கு பிராணாஹுதி அளிக்க வேண்டிய அவசியமில்லை.

பா. ராஜகோபாலாச்சாரியுடன் பேட்டி, சத்தோல் ஆகஸ்ட் 2001.

5. சிட்டிங்களின்போது உண்மையாகவே 'லகுத்தன்மையை' அப்யாசி ஏன் அனுபவிக்கிறார்?

“மேலோட்டமான பதிவுகளை எளிதாக சுத்தம் செய்துவிடலாம் என்பது தெளிவான ஒன்று. உதாரணமாக, ஒரு சிலேட்டைத் துடைத்து சுத்தம் செய்வது மிகவும் எளிது. ஆனால் ஓர் இசைத்தட்டை சுத்தம் செய்வது சாத்தியம் இல்லை. ஏனெனில், அதில் பதிந்திருக்கும் கீறல்கள் ஆழமாக, நிரந்தரமாக இருக்கின்றன. நமது செயல்களில் நாம் 'தீவிரமாக' ஈடுபடும்போது ஆழ்ந்த பதிவுகள் ஏற்படும் அபாயம் மிக அதிகமாய் இருக்கிறது. இப்படி நமக்குள்ளிருக்கும் சேகரிக்கப்பட்ட பதிவுகள் கடந்தகால சம்ஸ்கார சமையாகின்றன. மாஸ்டர் தனது ஆன்மீக சக்தியைப் பிரயோகித்து இதனை சுத்தம் செய்ய வேண்டும். இந்த சுத்திகரிப்பு மேலும் மேலும் தொடரும் போது அப்யாசி தன்னுடைய தியானங்களில் உண்மையாகவே 'லகுத்தன்மையை' அனுபவிக்கிறார்.”

பா. ராஜகோபாலாச்சாரி, என் மாஸ்டர், பக்கம் 150

6. சுத்திகரிப்பின் விளைவாக அப்யாசிகளுக்கு பொதுவாக ஏற்படும் அனுபவங்களைப்பற்றி மாஸ்டர் என்ன கூறுகிறார்?

“மக்கள் பல காரணங்களால் சுத்திகரிப்பு செய்ய அஞ்சுகிறார்கள். உங்கள் செயல்கள் மற்றும் எண்ணங்களால் ஏற்பட்ட கடந்தகாலப் பதிவுகளின் அனுபவங்களை சுத்திகரிப்பின்போது நீங்கள் மீண்டும் காணலாம். சில பதிவுகள் நன்றாகவும் சில மோசமானவைகளாகவும் இருக்கலாம். (....) அடுத்து, பயங்கரக்கனவுகள் அவை பயங்கரக்கனவுகள் அல்ல. ஒவ்வொரு கனவும், ஒவ்வொரு பயங்கரக்கனவும் உங்களிடமிருந்து வெளியேறிச் செல்லும் ஏதோ ஒரு விஷயமாகும். ஒரு மனிதர் கழிவறைக்குச் செல்ல பயப்படுகிறார். ஏனெனில் வெளிவருவதும், அதன் நாற்றமும் அவருக்குப் பிடிக்கவில்லை. அதனால் அவர் கழிவறைக்குச் செல்லாமல் இருக்க முயற்சி செய்கிறார். இதன் காரணமாக, அவர் மரணம்தான் அடைவார். அல்லவா?

ஆகவே, தங்கள் சம்ஸ்காரங்களுக்கு பயந்து, அதனால் வெட்கமடைந்து, குற்றவுணர்வு கொண்டு, அவை வெளியேறும் போது அது முதன்முதலில் ஏற்படுத்திய காட்சிகள் ஏதாவது மீண்டும் தோன்றும் என்று பயந்து, அவற்றைத் தங்கள் இதயங்களில் மறைத்து வைக்கும் மக்கள், கழிவறைக்குச் செல்லாத மக்களைப் போன்றவர்களே. மரணம் அடைவார்கள். ஆன்மீகரீதியாக தங்களை சுத்திகரிப்பு செய்துகொள்ளாத மக்களுக்கும் அதுதான் நேரிடுகிறது. அவர்களுக்கு ஆன்மீகரீதியான எதிர்காலம் கிடையாது. அதனால் ஆன்மீகரீதியில், அவர்கள் மீண்டும் இவ்வுலகிற்கு வருவதற்காக மரணமடைகிறார்கள்.

ஆகவே ஆன்மீகத்தில், நாம் மரணத்திற்கு அப்பால் செல்ல முடிவு செய்யாமல், நமது பயங்களினாலும், நமது பற்றுதல்களினாலும் மீண்டும் திரும்ப வர முயலும்போதுதான் மரணம் என்பது உள்ளது என்று நாம் சொல்கிறோம். ஆகவே உங்கள் சம்ஸ்காரங்கள் அனைத்தையும் நீங்கள் சுத்திகரிப்பு செய்து, தியானத்தின் மூலமாகவும், நிரந்தரமாக உங்களுள் உள்ள தெய்வீகப் பிரசன்னத்தின் மூலமாகவும், மென்மேலும் அதிக அளவில் ஆன்மீக ஒளியை உங்களுக்குள் உருவாக்கிக்கொள்ளும்போது மரணம் என்பது கிடையாது. தயவுசெய்து இதை மிகவும் கவனமாகப் புரிந்துகொள்ளுங்கள். காரிலிருந்தும், ரயிலிலிருந்தும், விமானத்திலிருந்தும் இறங்கி வீட்டிற்குச் செல்வதுபோல் நாம் உடலை இங்கேயே விட்டுச் செல்கிறோம். ஆகவே பயம் என்பது நீங்க வேண்டும்.”

பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, உள்ளத்தை வெளிக்காட்டுதல் பக்கம் 46, 47

“சுத்திகரிப்புப் பயிற்சியின் மூலம் ஏற்படும் அனைத்து அனுபவங்களும் இரண்டாவது வகையில் அடங்கும். அப்யாசியின் உள் அமைப்பு சுத்தமாக்கப்படும்போது கடந்தகாலப் பதிவுகள் நீக்கப்படுகின்றன என்று மாஸ்டர் கூறியுள்ளார். இப்பதிவுகள் மனதில் இருந்து வெளிவரும்போது முன்னர் இந்தப் பதிவுகளை உருவாக்கிய அதே செயல் மீண்டும் மனதில் உருவாக்கப்படுகிறது. எனவே அப்யாசிக்கு ஓர் 'அனுபவம்' கிடைக்கிறது. பொதுவாக அப்யாசிகளுக்குக் கிடைக்கும் அனுபவங்கள் இந்த வகையைச் சார்ந்தவைதான். வெவ்வேறு கடவுளர்களை தியானத்தில் காணும் அனுபவங்களும் இந்த வகையைச் சார்ந்தவையே. இப்படிப்பட்ட அனுபவங்கள், அந்தக் குறிப்பிட்ட தெய்வத்துடன் கடந்த காலத்தில் அவர்கள் கொண்டிருந்த ஓர் ஈடுபாட்டையே காட்டுகின்றன. (....) பல அப்யாசிகளுக்கு, தெய்வங்கள் அல்லது மகான்களுடைய காட்சி திகைப்பூட்டும் அளவு தெளிவுடன் வந்திருக்கின்றன. அச்சமயத்தில் பலர், தங்களது இஷ்ட தெய்வம் தங்களுக்கு தரிசனம் கொடுத்ததால் ஆன்மீக லட்சியத்தை அடைந்து விட்டோமென்று எண்ணும் வருந்தத்தக்க தவறைச் செய்கிறார்கள். ஒரு தகுதி வாய்ந்த மாஸ்டரின் வழிகாட்டுதல் இல்லாமல் பயிற்சி செய்பவர்கள் அப்படிப்பட்ட அனுபவங்களை தெய்வ தரிசனம் என தவறாக நினைத்து, அவர்கள்முன் தோற்றமளித்த அந்தக் குறிப்பிட்ட தெய்வத்தை சம்பிரதாயப்படி வழிபடும் முறைகளுக்குத் திரும்பப் போய்விடுகிறார்கள். அப்படி தவறாகப் புரிந்துகொள்ளும் ஆபத்திலிருந்து அப்யாசிகள் தங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும். பல அப்யாசிகள், தாங்கள் தோட்டங்கள், மலைப் பிரதேசங்கள் மற்றும் இதுபோன்ற காட்சிகளைக் காண்பதாகச் சொல்கிறார்கள். இவைகூட அதே வகையைச் சேர்ந்தவையே. சில அனுபவங்கள் முந்தைய ஒரு பிறவி பற்றியதாகக்கூட இருக்கலாம். பொதுவாக இதை அப்யாசியால் தெரிந்துகொள்ள முடியாது. ஆனால் அப்படிப்பட்ட அனுபவங்கள், குறிப்பாக மாஸ்டர் அல்லது பிரசெப்டருடன் தியானத்தில் இருக்கும்போது ஏற்பட்டது என்றால், அவர்களால் அவற்றை சரியாகப் புரிந்து கொள்ளவும் மதிப்பிடவும் முடியும்.”

பா. ராஜகோபாலாச்சாரி, என் மாஸ்டர், பக்கம் 166, 167

7. சம்ஸ்காரம் என்றால் என்ன?

“ஆனால் என் மாஸ்டர், இந்த வினாடி வரை நாம் என்ன நினைத்தோமோ, என்ன செய்தோமோ, அவை அனைத்தும் மனதில் ‘பதிவுகளை’ ஏற்படுத்துகின்றன. அவை இறுகி ஸ்தூலமாகும்போது ‘சம்ஸ்காரங்களாக’ ஆகின்றன” என்கிறார்.

பாராஜகோபாலாச்சாரி, மரத்தின் கனி, பக்கம் 262

“நான் ஓர் அழகான ரோஜாவைப் பார்ப்பதாக வைத்துக்கொள்வோம். அதன் அழகை நான் பாராட்டுகிறேன். அதில் தவறு ஒன்றுமில்லை. ஆனால் நான் அதைத் திரும்பத் திரும்பப் பார்த்து அதன் அழகைப்பற்றி ஒரு பதிவை உருவாக்கிக்கொள்ளக்கூடாது. அப்படி செய்தால் அது மனதில் பதிந்துவிடுகிறது. அந்தப் பதிவு ஆழமாக இருந்தால் நாம் மீண்டும் அதைப் பார்க்க விரும்புகிறோம். இது பதிவுகளை மேலும் வலுப்படுத்துகிறது. பிறகு அதை நமது சொந்தமாக்கிக்கொள்ளும் ஆசை வருகிறது. அந்த ஆசைக்கு நாம் இடங்கொடுத்தால் அதன் விளைவாக செயல் ஆரம்பிக்கிறது. எனவே ஒரு சாதாரண எண்ணத்தை, கட்டுப்பாடின்றி வளர அனுமதித்தால் அது நம்மை மென்மேலும் செயல் புரியத் தூண்டுகிறது. பிறகு அதன் விளைவு, அதாவது அந்தச் செயலின் விளைவு தவிர்க்க முடியாததாகிறது. இவ்வாறாக நிகழ்ச்சிகள் தொடர்ந்து வருகின்றன. அதில் நாம் சிக்கிக்கொள்கிறோம். அதனால்தான் நாம் மிகவும் விழிப்புடன் இருக்கவேண்டும்” என்று சொன்னார்.

பதிவுகள் எனும்போது நல்ல பதிவுகள், கெட்ட பதிவுகள் ஆகிய இரண்டும் அதில் அடங்கும் என்று மாஸ்டர் விளக்கியுள்ளார். கெட்ட பதிவுகளைக் காட்டிலும் நல்ல பதிவுகள் ஒன்றும் சிறந்தவை அல்ல. ஏனெனில் இரண்டுமே முன்னேற்றத்திற்குத் தடைகளை உருவாக்குவதால் இரண்டுமே விரும்பத்தகாதவைதான். மாஸ்டரின் போதனைகளின் ஒரு முக்கியமான அம்சத்தை இது குறிப்பிடுகிறது. நன்னடத்தை, தர்மம், சமய விதிமுறைகளைப் பின்பற்றுதல் போன்ற கோட்பாடுகளுடன் கூடிய ஒரு நல் வாழ்க்கைமட்டுமே ஆன்மீக முன்னேற்றத்திற்குப் போதுமானவை அல்ல. சிறந்த சமுதாய மற்றும் நன்னெறி வாழ்க்கைக்கும் மேல் ஏதோ ஒன்று இதற்குத் தேவைப்படுகிறது. இவை எல்லாமே சம்ஸ்காரங்களை உருவாக்குகின்றன. அத்தகைய ஒரு நல் வாழ்க்கை அதைவிடச் சிறந்த அடுத்த பிறவியைத் தரலாம். ஆனால் நம் லட்சியம் பிறவாநிலையாகும்.”

பாராஜகோபாலாச்சாரி, என் மாஸ்டர் பக்கம் 155, 156.

“சுத்திகரிப்பு சரிவர பலனளிக்காததற்குக் காரணம், நாம் சம்ஸ்காரங்களில் சிலவற்றைத் தக்கவைத்துக்கொண்டு மற்றதைத் தூக்கியெறிய விரும்புகிறோம். அது கடினம். ஒன்று அனைத்தையும் நீக்கவேண்டும் அல்லது எதையுமே நீக்காதிருக்க வேண்டும் உடல் விஷயத்தில் நீங்கள் அதைச் செய்யமுடியும். உதாரணத்திற்கு நீங்கள் பாதத்தை மட்டும் சுத்தம் செய்யமுடியும் அல்லது தலைமுடியை மட்டும் அலசமுடியும். ஆனால் குளியல் தொட்டியில் நீங்கள் அப்படி செய்ய முடியாது. அனைத்தும் போய்விடும். மனோ மட்டத்தில் அது இன்னும் சிரமம். ஆன்மீக ரீதியாக அது முற்றிலும் இயலாது. ஒன்று, முழுமையானதாக நீக்கப்படவேண்டும் அல்லது எதுவும் நீக்கப்படாதிருக்கவேண்டும்!”

பாராஜகோபாலாச்சாரி, ஹார்ட் டு ஹார்ட் பாகம் 4 பக்கம் 309 (ஆங்கிலம்)

8. போகம் என்றால் என்ன?

“போகம் என்பது நமது சம்ஸ்காரங்களின் விளைவினால் நமது வாழ்க்கையில் பெறுகின்ற அனுபவமாகும். தக்க சூழ்நிலையில், அதற்கான காலம் கனியும் போது அனுபவங்கள் வெளிப்படுகின்றன. நம் சம்ஸ்காரங்கள் அகற்றப்படுவதன் விளைவாக நிகழலாம்”

ராம் சந்த்ரா, ராம் சந்த்ராவின் படைப்புகளின் முழு தொகுப்பு, பாகம் 2, பக்கம் 89

பதிவுப் படிவம்

தொகுப்பின் தலைப்பு: சுத்திகரிப்பு

தேதி: _____

நிகழ்ச்சி நடைபெறும் மையம்: _____

நிகழ்ச்சி உதவியாளர் பெயர்:_____

[illegible]

