

# சுய சிந்தனைக்கு



காலையில் 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 வெளியேறுகிறது 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 மார்க்கப் பயிற்சிமுறை மற்றும் அப்யாசியின் பங்கு (ஆங்கிலம்), பக்கம் 6

