

கோட்டின்மேலே கத்தரிக்கவும். பின்பு மத்தியில் மடித்து, ஒருபக்கம் கேள்வியும் மறுபக்கம் அதற்கான மேற்கோளும் இருக்கும்படி 11 சீட்டுகளை உருவாக்கவும்.

<p>சுத்திகரிப்பு என்றால் என்ன?</p>	<p>“நாங்கள் பயிற்சி செய்யும் யோக முறையான சகஜ மார்க்கம் ஒரு மனிதனின் தற்போதைய மனோநிலை எதுவாக இருந்தபோதிலும் அவனை அப்படியே ஏற்றுக்கொள்கிறது. ஏனெனில் இறந்த காலத்தின் சுமையை மாஸ்டர் நீக்கி விடுகிறார். அவருடன் ஒத்துழைத்து நாம் நம் எதிர்காலத்தை உருவாக்கிக் கொள்கிறோம். பதிவுகளை நீக்கும் இந்த வழிமுறைக்கு “சுத்திகரிப்பு” என்று பெயர்.</p> <p><i>பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, சகஜமார்க்க கோட்பாடுகள் பாகம்-1, இரண்டாம் பதிப்பு 2004, பக்கம் 65</i></p>
<p>சுத்திகரிப்பு நமக்கு ஏன் அவசியம்?</p>	<p>“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.</p> <p><i>பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, சகஜ மார்க்க கோட்பாடுகள் பாகம்1 , பக்கம் 69, 70</i></p>
<p>பதிவு என்பது என்ன?</p>	<p>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....</p> <p>ஒரு மனிதனின் நடத்தையே அவனுடைய மனதில் உருவாக்கப்பட்ட இது போன்ற பதிவுகளின் பிரதிபலிப்புதான்.</p> <p><i>பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, சகஜ மார்க்க கோட்பாடுகள் பாகம்1 , பக்கம் 96</i></p>

<p>சம்ஸ்காரம் என்றால் என்ன?</p>	<p>“ஆனால் என் மாஸ்டர், இந்த வினாடி வரை நாம் என்ன நினைத்தோமோ, என்ன செய்தோமோ, அவை அனைத்தும் மனதில் ‘பதிவுகளை’ ஏற்படுத்துகின்றன. அவை இறுகி ஸ்தூலமாகும்போது ‘சம்ஸ்காரங்களாக’ ஆகின்றன” என்கிறார்.</p> <p>பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, மரத்தின் கனி, பக்கம் 262</p> <p>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.</p> <p>பா. ராஜகோபாலாச்சாரி சகஜ மாரக் மென்டரிங்ஸ் டிஸ்க்-1</p>
<p>பதிவுகளையும், சம்ஸ்காரங்களையும் நீக்குவதற்கான பல்வேறு வழிகள் யாவை?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ஒருவரது மனோசக்தியைப் பிரயோகித்து தனியாக அமர்ந்து சுத்திகரிப்பு செய்தல். • தனி அமர்வு மற்றும் சத்சங்கங்களில் அப்யாசியின் மீது மாஸ்டர் ஆற்றும் பணி. • போகம்
<p>தியானத்திற்கும், சுத்திகரிப்பிற்கும் உள்ள வித்தியாசம் ஏன்ன?</p>	<p>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.</p> <p>பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, ‘எ பிரசெப்டர்ஸ் கெய்ட்’ பாகம் 2, பக்கம் 125 (ஆங்கிலம்)</p>

<p>சுத்திகரிப்பிற்குப் பிறகு நான் எவ்வாறு உணர்கிறேன்?</p>	<p>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)</p>
<p>நான் சுத்திகரிப்பை எப்போது செய்கிறேன்? ஏன்?</p>	<p>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. <i>பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, 1985, 24 ஏப்ரல் முதல் மே 4 வரை வோராஃப் மற்றும் ம்யூனிச், ஜெர்மனியில் நிகழ்ந்த சகஜ மார்க்கத்தைப் பற்றிய கருத்தரங்கின்போது கூறியது.</i></p>
<p>நாம் எவ்வளவு நேரம் சுத்திகரிப்பு செய்யவேண்டும்?</p>	<p>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.</p>

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 இணைக்கப்
பட்டாலொழிய தனக்கு வெளியேயுள்ள
அனைத்தையும் அது தன்னுள் ஈர்க்கத் துவங்கிவிடும்!
பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, சகஜ மாரக்க கோட்பாடுகள்,
பாகம் 1, பக்கம் 120, 121

மனோசக்தியைப் பிரயோகிப்பது
எப்படி?

பாபுஜி மகராஜ், “ஒளி இருப்பதாக வெறும் ஒரு
லேசான பாவனை மட்டுமே வேண்டும்” என்று
சொன்னார். அதை நாம் சங்கல்பம் என்கிறோம்.
நினைப்பது என்பது நினைப்பது மட்டும்தான். ஆனால்
சங்கல்பத்தில் நாம் நமது மனோசக்தியைப்
பிரயோகிக்கிறோம். இதுதான் இவ்விரண்டிற்குமுள்ள
வித்தியாசம் ஆகும். “நான் செய்வேன் (I will do it)”
என்பதன் அர்த்தம், அதைச் செய்வதற்கான மனவுறுதி
எனக்குள்ளது என்பதாகும். “நான் அதைச் செய்வேன்”
என்றால் அதைச் செய்ய நான் சங்கல்பம்
செய்துவிட்டேன், அது கண்டிப்பாக நிகழ்ந்தேறும்
என்பதுதான் ஆகும்.
பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, உள்ளத்தை வெளிக்காட்டுதல்,
பக்கம் 246