‘சுய பரிணாம வளர்ச்சியெனும் தெய்வீக ஆய்வில் பங்குகொள்ள அனைவரும் வரவேற்கப்படுகிறார்கள்... நீங்கள் பொறுப்பேற்றுச் செய்ய வேண்டியதெல்லாம், என் மாஸ்டர் வரையறுத்துள்ள கோட்பாடுகளின்படி சில மாதங்கள் பயிற்சி செய்து அதன் செயல்திறனை நீங்களாகவே சோதித்துப் பார்ப்பதுதான். உங்களுக்கு திருப்தி இல்லையெனில் இந்த அமைப்பைவிட்டு விலக உங்களுக்கு உரிமை உண்டு. எந்த விதத்திலும், இதன் கோட்பாடுகள் தனி மனித மத உணர்வுகளை எதிர்ப்பதோ, மறுப்பதோ இல்லை. ஏனெனில் நாடும் லட்சியம் எல்லையற்ற, உருவம் அல்லது குணங்களற்ற பொதுவானதொரு பரம்பொருளாகும். சாதாரணமாக, எவரும், எந்தப் பிரிவைச் சேர்ந்தவராயினும், ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடியதொரு லட்சியமாக இது இருக்கிறது. அதனால் இந்த மகத்தான அமைப்பிற்கு உங்கள் அனைவரையும் வரவேற்பதில் மகிழ்ச்சி அடைகிறேன். இம்முறையைப் பயிற்சி செய்வது நிச்சயமாகப் பெரும் நன்மை பயக்கும் என்று உறுதிபட கூறுகிறேன்’

— சாரிஜி

சகஜ மார்க்கம்

இயற்கை வழி

சகஜ மார்க்கம் நடைமுறைக்கு ஏற்றதொரு ஆன்மீக வழிமுறை. இது தியானம் மூலமாக கிடைக்கின்ற உள்முக அனுபவத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டது. நவீன வடிவாக்கம் பெற்ற இந்த ராஜயோகம் உலகெங்கிலும் அனைத்துப் பின்னணி மற்றும் கலாசாரங்களிலிருந்து வரும் மக்களால் அன்றாடம் பயிற்சி செய்யப் படுகிறது. இது, பரபரப்பான வாழ்க்கை முறையுடன் சுலபமாக இணைந்து, மிதத்தன்மை, உற்சாகம் மற்றும் ஆன்மீக வளர்ச்சியைத் தருகிறது.

விருப்பமுள்ள மற்றும் வகுக்கப்பட்ட விதத்தில் பயிற்சி செய்யக்கூடிய பதினெட்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட வயதினர் சகஜ மார்க்கத்தைப் பின்பற்றலாம். பயிற்சியைத் துவங்க, அருகிலிருக்கும் பிரிஃபெக்டை(**prefect**), தயவுசெய்து தொடர்பு கொள்ளவும். பயிற்சியைத் துவங்குவதற்கு, அடுத்தடுத்த நாட்களில் குறைந்தபட்சம் மூன்று ‘சிட்டிங்குகள்’ எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். சகஜ மார்க்க பயிற்சியைத் தொடங்கவோ அல்லது அதைத் தொடரவோ எந்தக் கட்டணமும் கிடையாது.

ஷாஜஹான்பூரின் ஸ்ரீ ராம் சந்த்ர (பாபூஜி) 1945ம் ஆண்டில் ஸ்தாபித்த சர்வதேச நிறுவனமான ஸ்ரீ ராம் சந்த்ர மிஷன் (SRCM) சகஜ மார்க்க வழிமுறையை அளிக்கிறது. இன்று நம்மிடையே வாழ்ந்து வரும் ஆன்மீக வழிகாட்டியான, சென்னையைச் சேர்ந்த திரு. பார்த்தசாரதி ராஜகோபாலாச்சாரியின் (சாரிஜி) தலைமையில், 100க்கும் அதிகமான நாடுகளில், சகஜ மார்க்க மையங்கள் இயங்கி வருகின்றன.

சகஜ மார்க்கத்தைப் பயிற்சி செய்து நீங்களே அனுபவபூர்வமாக நன்மைகளை உணர உங்களை வரவேற்கிறோம்.

கூடுதல் விபரங்களுக்கு:

www.sahajmarg.org

....

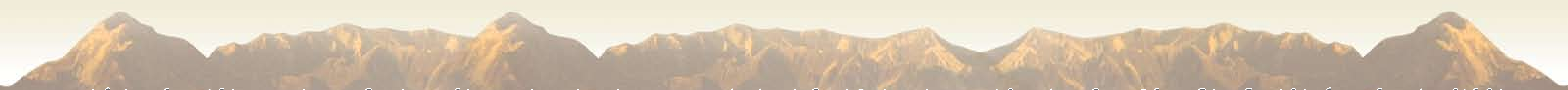
info@srcm.org

© ஸ்ரீ ராம் சந்த்ர மிஷன்
மணப்பாக்கம், சென்னை 600 125

Tamil / July 2011

ஸ்ரீ ராம் சந்த்ர மிஷன்

மணப்பாக்கம், சென்னை – 600125



‘ஆன்மீகம், மனிதகுலத்தின் ஒருமைக்காக மாபெரும் அளவில் அனைத்தையும் கடந்த ஒரு ஒருமைப்பாட்டைக் கொண்டுவந்து மக்களை ஒன்றிணைப்பதையே நாடுகிறது. இங்கு இதயத்தின் மீதான தியானப் பயிற்சியின் மூலம் மனிதர்களுக்குத் தேவையான நன்னெறிகள் மனதில் இடம் பெற வேண்டும்..... உள்ளிருக்கும் தெய்வீக இறுதிப்பரம்பொருளையே இங்கு நாம் வழிபடுகிறோம்.’ – சாரிஜி

உள்முக ஜீவிதத்தை விழித்தெழச் செய்தல்

ஆன்மீகம் என்பது உள்ளார்ந்த ஜீவிதத்திற்கான தேவை. அன்றாட உலக வாழ்க்கையில், நம்மைச் சுற்றியுள்ள இந்த வெளி உலகில் பெரும்பாலும் நம் கவனம் செலுத்தப்பட்டு, நம் புலன்கள் மூலமாக தொடர்ந்து நாம் பதிவுகளை சேர்த்துக்கொள்கிறோம்.

ஆனால் ஆன்மீகத் தேடல் உள்ளவர்கள் இந்த சாதாரண வாழ்க்கையைவிட உயர்ந்த ஏதோ ஒன்றைப் பெறுவதற்காக ஏங்குகிறார்கள். ஆன்மீகப் பயிற்சியை மேற்கொள்ளும்போது, தியானப்பயிற்சி மற்றும் பிரார்த்தனை மூலமாக உள்ளார்ந்த ஜீவிதத்தை வளப்படுத்தத் தொடங்குகிறோம்.

திரு. பார்த்தசாரதி ராஜகோபாலாச்சாரி (சாரிஜி) அவர்கள் கீழ்க்கண்ட முறையில் இதனை விளக்குகிறார்: *‘நம்முள் உறங்கிக் கிடக்கும் உண்மையான உள்ளார்ந்த அகநிலையை, ஆன்மாவினை புத்துயிரூட்டச் செய்வதே ஆன்மீகத்தின் முழுமையான நோக்கமாகும்.’*

ஆன்மீகத்தில், வாழ்க்கையானது உள்ளார்ந்த அந்த ஆன்மாவினை வெளிக்காட்டும் ஒரு அற்புதப் பயணமாகிறது.

சிக்கல்களிலிருந்து தெளிவிற்கு மாறுதல்

நம்மில் பலரும் தமக்குள் ஆழப் புதையுண்டிருக்கும் நடத்தை முறைகளை மாற்ற விரும்புகிறோம். அவற்றிலிருந்து விடுபடுவது அவ்வளவு சுலபமல்ல. ஏனெனில் கடந்த கால அனுபவங்கள் ஏற்படுத்திய பதிவுகள் பட்டுப்பூச்சியைச் சுற்றியிருக்கும் கூட்டைப்போல நமக்குள் உறைகளை உருவாக்கி நம்மைப் பழைய முறைகளிலேயே தக்கவைக்கின்றன.

சுகபோகம்-துன்பம், மகிழ்ச்சி-துயரம், அவமானம்-குற்றம் போன்ற உணர்வுகளை நாம் வளர்க்கிறோம். ‘நல்ல’ உணர்வுகளை விரும்புகிறோம். ‘கெட்ட’ உணர்வுகளை விரும்புவதில்லை. அதன் விளைவாக, வாழ்க்கையின் குறிப்பிட்ட திசைகளில் நம்மை அலைக்கழிக்கும் ஆசைகள், அச்சங்கள், பழக்கவழக்கங்கள் மற்றும் எதிர்பார்ப்புகள் நம்மிடம் உள்ளன. நாம் வலியையும், துன்பத்தையும் அகற்றி, ஆசைகளை நிறைவு செய்வதன் மூலம் மகிழ்ச்சியுடன் இருக்க முனைகிறோம். எனவே, மென்மேலும் வெளிப்புற சுகம் மற்றும் இன்பத்தை சார்ந்திருப்பவர்களாக ஆகிறோம்.

ஒரு ஆன்மீகப் பயிற்சி, இவ்வனைத்தையும் அகற்றி, நம் போக்குகள் மற்றும் இயல்புகளிலிருந்து நம்மை விடுவிப்பதன் மூலம் நாம் மாற்றமடைய இடமளிக்கிறது. நாம் மென்மேலும் எளிமையும், இலகுத் தன்மையும் உடையவர்களாக ஆகிறோம். நம்மிடம் ஆசைகள், அச்சங்கள், பழக்கவழக்கங்கள் மற்றும் எதிர்பார்ப்புகள் குறைகின்றன. ஆசை குறையக்குறைய துன்பமும் குறைகிறது. ஆன்மீகப் பயிற்சியில், கடந்தகாலப் பதிவுகளை அகற்றுவதன் மூலம் நம்மால் சுலபமாக முன்னேறிச் செல்ல முடிகிறது.

ஆன்மீகம், உள்ளார்ந்த மாற்றத்தின் மூலம் நிரந்தரமான, அர்த்தமுள்ள மாற்றத்தை நம்மிடம் கொண்டு வருகிறது. நாம் மாறுகையில், நம்மைச் சுற்றியுள்ள பிரபஞ்சமும் மாறுகிறது.

இவ்வுலகில் இல்லற வாழ்க்கையில் இருந்தவாறே நாம் நம்மைச் சுற்றியிருக்கும் அனைவர் மீதும் அன்பு கொண்ட ஒரு வாழ்க்கையை அடையப் பெறுகிறோம். நாம் இயல்பாகவே நம் குடும்பங்களை ஆதரிக்கிறோம். குழந்தைகளின் கல்விக்காக ஆவன செய்து, அவர்களது தேவைகள், விருப்பங்கள், கஷ்ட நஷ்டங்கள், உடல்நலக் குறைவு போன்ற விஷயங்களிலும் அவசியமானவற்றைச் செய்கிறோம். அனைத்திற்கும் அதற்குரிய கவனத்தைச் செலுத்தும்போது குடும்ப வாழ்க்கையும், அலுவலகப் பணியும் ஆன்மீகத்துடன் மிகவும் இணக்கமுடையதாக ஆகிவிடுகிறது.

சமநிலைப்படுத்தப்பட்டதொரு வாழ்க்கையை உருவாக்குதல்

‘ஒரு பறவை பறப்பதற்கு இரு சிறகுகள் தேவைப்படுவதுபோல், இயல்பான மற்றும் இணக்கமான வாழ்க்கை நடத்த, மனிதனுக்கு, ஆன்மீக மற்றும் லௌகீக ஜீவிதம் என்று இரு சிறகுகள் தேவைப்படுகின்றன. ஒன்றிற்காக மற்றொன்றைப் புறக்கணித்தால், அத்தகைய வாழ்க்கை இயற்கைக்கு மாறாக ஆகிவிடுகிறது. மேலும் நாம் விரும்பும் விதத்தில் விளைவு இருக்க முடியாது.’ — சாரிஜி

எவ்வளவுதான் பொருட்செல்வம், கல்வி, வெற்றி மற்றும் இன்பம் இருப்பினும், அவை வாழ்க்கையில் முழுத்திருப்தியைத் தருவதில்லை, ஏனெனில், வாழ்வின் உலகியல் அம்சங்களில் மட்டுமே கவனம் செலுத்தும்போது சமனற்ற நிலை ஏற்படுகிறது. லௌகீகம் மற்றும் ஆன்மீகம் என்ற இரண்டிற்கும் கவனம் தரும் வகையில் அன்றாட வாழ்க்கையில் ஆன்மீகப்பயிற்சி ஒன்றை இணைத்துக் கொண்டால் சமநிலை மீண்டும் உருவாகிறது.

உண்மையான மகிழ்ச்சி மற்றும் அன்பைக் கண்டு கொள்ளல்

‘தேவையற்ற அனைத்தையும் அகற்றிவிடும்போது நீங்கள் அடைகின்ற இயற்கையான அகநிலையே மகிழ்ச்சியாகும்.’ — சாரிஜி

உண்மையான உற்சாகம், மகிழ்ச்சி மற்றும் அமைதி ஆகியவை உள்ளிருந்து பெறப்படுகின்றன. ஆன்மீகப் பயிற்சியான தியானத்தின் மூலம் அவற்றைக் கண்டுணரலாம்.

உற்சாகம் என்பது ஆன்மாவின் தன்மையாகும். அதனால்தான் ஆன்மீகத்தில் அது போஷிக்கப்படுகிறது. துணிவு, நம்பிக்கை, பற்றுறுதி, பிரமிப்பு, கருணை, சகிப்புத்தன்மை மற்றும் அனைத்திற்கும் முதன்மையான அகிலமளாவிய அன்பு போன்ற இதயத்தின் மற்ற இயல்புகளும் போஷிக்கப்படுகின்றன.

உலகின் மாபெரும் மதங்கள் மற்றும் ஆன்மீக மரபுகள், கடவுளே அன்பு எனவும், மனிதனின் இதயத்தில் அவர் உறைகிறார் எனவும் ஏற்றுக்கொண்டுள்ளன. ஆன்மீகப் பயிற்சியைப் பின்பற்றுவதன் மூலம், அகிலமளாவிய அன்பான தெய்வீக சாராம்சத்தை நம் இதயத்தினுள்ளேயே அனுபவபூர்வமாக உணரும் சாத்தியக்கூற்றை நாம் பெறுகிறோம்.

மிக உயர்ந்த லட்சியத்தை அடைதல்

எந்த மனித முயற்சியிலும், நாம் அடைய விரும்புகின்ற இலக்கின் மீது நம் எண்ணத்தை நிலைநிறுத்துகிறோம்; இல்லாவிடில் அதற்குக் கீழ் நிலையில் பின்தங்கிவிடுவோம். எதுவாக ஆக விரும்புகிறோமோ அதன் மீது நாம் தியானம் செய்கிறோம். ஆன்மீக லட்சியம் என்பது கடவுளுடன் இரண்டறக் கலப்பதுதான். ஆகவே, இதயத்தினுள் இருக்கும் தெய்வீகத்தின் மீது நாம் தியானம் செய்கிறோம்.

எனினும், ஆதரவும் வழிகாட்டுதலும் இன்றி இலக்கை அடைய முடியாது. திட சங்கல்பமும், பின்பற்றவேண்டிய பாதையை அறிந்த, அதில் அனுபவப்பட்ட ஆசிரியர் ஒருவர் அளிக்கும் தேவையான ஆதரவும், நம்மை இந்த வாழ்க்கையிலேயே மிக உயர்ந்த லட்சியத்தை அடையச் செய்கிறது.

எந்த ஒரு முயற்சியிலும், தகுதி வாய்ந்த ஒரு ஆசிரியர் அல்லது வழிகாட்டி இன்றியமையாதவர் ஆவார். ஆன்மீகம் இதற்கு விதிவிலக்கல்ல. ஒரு ஆன்மீக ஆசிரியர், குரு அல்லது மாஸ்டர் என்றும் அறியப்படுகிறார். அவர், நம்மை வழிநடத்தவும், நமக்கு சேவை செய்யவும் இருக்கிறார். ஆன்மீகம் என்பது மலை ஏறுவது போன்றது. துவக்கத்தில் அது மிக எளிது. ஆனால் நீங்கள் மிக உயரத்திலுள்ள சிகரங்களை அடைய முயன்றால், பாதை மென்மேலும் கடினமாகிறது. மலையேறும் ஒருவர் ஒரு வழிகாட்டியை நாடுகிறார். ஏனெனில் வழிகாட்டிக்குப் பாதை தெரியும்.

‘மாஸ்டருக்கான தேவை இன்றியமையாதது என்பது உறுதி. ஏனெனில் மாஸ்டரின்றி எதையும் நம்மால் சாதிக்கமுடியும் என்று எனக்குத் தோன்றவில்லை. ஏன்?... மாற்றங்கள் இருக்கக்கூடும். வழிகள் மாறும்போது, வரைபடங்கள் மாறுகின்றன. பரிணாம வளர்ச்சிக்கான முறைகளில் மாற்றம் ஏற்படும்போது, மக்கள் மாறுகையில், வழிமுறைகள் தாமாகவே மாற்றமடைய வேண்டும்.... தற்போதைய கலாசார மற்றும் வாழ்க்கை நிலைக்கேற்ப வழிகளை திருத்தி அமைக்கவும், அனைத்தையும்விட, இன்றிருக்கும் வாழ்க்கை நிலைகளில் ஏற்றுக்கொள்ளும் வகையில் அமைப்புகளை ஏற்படுத்த அல்லது அவற்றை மாற்றி அமைக்கவே முக்கியமாக மாஸ்டர்கள் வருகின்றனர்.’ — சாரிஜி

மனித குலத்தை ஒருங்கிணைத்தல்

ஆன்மீகப் பயணம் என்பது இதயத்தின் ஒரு உள்முகப் பயணம். உலகின் மத ஸ்தாபகர்கள், மாபெரும் இறைதூதர்கள் மற்றும் ஆன்மீக மாஸ்டர்கள் அனைவரும், அனைத்து உயிர்களும் ஒன்றே, கடவுள் அனைவருக்கும் பொது என்பதை ஏற்றுக்கொண்டவர்கள். ஆன்மீக அணுகுமுறையானது, அனைத்து கலாசாரங்கள் மற்றும் அனைத்து மதங்களைச் சார்ந்த மக்களை ஒன்று சேர்க்கிறது. பரவலாகப் பயிற்சி செய்யப்பட்டால், ஆன்மீகம் மூலம் மனித ஒருமைப்பாடு, இணக்கம் மற்றும் அமைதியைக் கொண்டுவர முடியும்.