டாக்டர் ஜோஸப் மர்ஃபியின்

ஆழ்மனத்தின் அற்புத சக்தி

தமிழில் நாகலட்சுமி சண்முகம்

ஆழ்மனத்தின்
அற்புத
சக்தி

தமிழ்நேசன் மின்நூலகம்
www.tamilnesan1981.blogspot.in

ஆழ்மனத்தின் அற்புத சக்தி

வரலாறு காணாத அளவில் விற்பனையில் சாதனை படைத்திருக்கும் தலைசிறந்த சுயமுன்னேற்றப் புத்தகம்

டாக்டர் ஜோஸப் மர்ஃபி

தமிழில்: நாகலட்சுமி சண்முகம்

உள்ளடக்கம்

முன்னுரை XVII

1 **உங்களுக்குள் ஒளிந்திருக்கும் புதையல்** 1

காலத்தால் அழியாத மாபெரும் இரகசியம் 2

உங்கள் ஆழ்மனத்தின் அற்புத சக்தி 2

செயற்பாட்டு முறையின் அவசியம் 4

மனத்தின் இருவேறு இயல்புகள் 7

வெளிமனமும் ஆழ்மனமும் 8

தனித்துவமிக்க வேறுபாடுகளும் செயற்பாட்டு முறைகளும் 12

அவருடைய ஆழ்மனம் எப்படி எதிர்வினை புரிந்தது 14

இரத்தினச் சுருக்கமாய் . . . 16

2 **உங்கள் மனம் எப்படி இயங்குகிறது** 19

வெளிமனத்திற்கும் ஆழ்மனத்திற்கும் இடையே உள்ள வேறுபாடுகள் 20

உளவியலாளர்களின் பரிசோதனைகள் 21

புறநோக்கு மனம், அக நோக்கு மனம் - ஒரு விளக்கம் 23

ஆழ்மனத்தால் உங்கள் வெளிமனத்தைப் போல் பகுத்தறிய முடியாது 24

தூண்டுதலின் அசாத்தியச் சக்தி 25

ஒரே தூண்டுதலுக்குப் பல்வேறு விளைவுகள் 26

அவர் தன் கையை எப்படி இழந்தார் 27

தற்தூண்டுதல் பயத்தைப் போக்குகிறது 28

அவர் தனது நினைவைத் திரும்பப் பெற்றது எப்படி 29

அவர் தனது மோசமான கோபத்திலிருந்து விடுபட்டது எப்படி 31

புறத்தூண்டுதல் குறித்து சில கருத்துக்கள் 31

உள்ளடக்கம்

முன்னுரை XVII

1 உங்களுக்குள் ஒளிந்திருக்கும் புதையல் 1

காலத்தால் அழியாத மாபெரும் இரகசியம் 2

உங்கள் ஆழ்மனத்தின் அற்புத சக்தி 2

செயற்பாட்டு முறையின் அவசியம் 4

மனத்தின் இருவேறு இயல்புகள் 7

வெளிமனமும் ஆழ்மனமும் 8

தனித்துவமிக்க வேறுபாடுகளும் செயற்பாட்டு முறைகளும் 12

அவருடைய ஆழ்மனம் எப்படி எதிர்வினை புரிந்தது 14

இரத்தினச் சுருக்கமாய் . . . 16

2 உங்கள் மனம் எப்படி இயங்குகிறது 19

வெளிமனத்திற்கும் ஆழ்மனத்திற்கும் இடையே உள்ள வேறுபாடுகள் 20

உளவியலாளர்களின் பரிசோதனைகள் 21

புறநோக்கு மனம், அக நோக்கு மனம் - ஒரு விளக்கம் 23

ஆழ்மனத்தால் உங்கள் வெளிமனத்தைப் போல் பகுத்தறிய முடியாது 24

தூண்டுதலின் அசாத்தியச் சக்தி 25

ஒரே தூண்டுதலுக்குப் பல்வேறு விளைவுகள் 26

அவர் தன் கையை எப்படி இழந்தார் 27

தற்தூண்டுதல் பயத்தைப் போக்குகிறது 28

அவர் தனது நினைவைத் திரும்பப் பெற்றது எப்படி 29

அவர் தனது மோசமான கோபத்திலிருந்து விடுபட்டது எப்படி 31

புறத்தூண்டுதல் குறித்து சில கருத்துக்கள் 31

நீங்கள் இவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றை ஏற்றுக் கொண்டுள்ளீர்களா? 32
எதிர்மறையான துண்டுதல்களை உங்களால் எதிர்த்துப் போராட முடியும் 33
தூண்டுதல் ஒரு மனிதனை எவ்வாறு கொன்றது 35
ஏற்றுக் கொள்ளப்படும் முதன்மைக் கருத்தின் சக்தி 37
ஆழ்மனம் முரண்பாடாக விவாதிக்காது 39
இரத்தினச் சுருக்கமாய் . . . 42

3 அற்புதங்களை நிகழ்த்தும் ஆழ்மனத்தின் சக்தி 45

உங்கள் ஆழ்மனம்தான் உங்களது வாழ்க்கைப் புத்தகம் 47
ஆழ்மனத்தில் முத்திரை பதிக்கப்பட்டது புற உலகில் வெளிப்படுத்தப்படுகிறது 48
தோல் புற்றுநோயைக் குணமாக்கிய ஆழ்மனம் 50
உடற்செயல்பாடுகளை ஆழ்மனம் எவ்வாறு கட்டுப்படுத்துகிறது 52
உங்கள் ஆழ்மனத்தை உங்களுக்காகச் செயல்பட வைப்பது எப்படி 54
ஆழ்மனத்தின் குணமாக்குதல் கோட்பாடு பார்வை நரம்புகளைச் சரி செய்கிறது 54
பரிபூரண ஆரோக்கியம் குறித்த எண்ணத்தை உங்கள் ஆழ்மனத்திற்குத் தெரிவிப்பது எப்படி 56
இரத்தினச் சுருக்கமாய் . . . 59

4 பண்டைய மனநல மருத்துவம் 61

உலகம் நெடுகிலும் பல்வேறு வகையான புனிதத் தலங்களில் நிகழ்ந்த அதிசயங்கள் 63
ஒரே உலகளாவியப் பிணிநீக்கக் கோட்பாடு 65
பரவலாக வேறுபட்டக் கோட்பாடுகள் 67
பாராசெல்சஸின் கருத்துக்கள் 69
பெர்ன்ஹெய்மின் பரிசோதனைகள் 70
தூண்டுதல் மூலம் கொப்பளம் வரவழைத்தல் 71

இரத்தக் கறைகளுக்கான காரணம் 72
இரத்தினச் சுருக்கமாய் . . . 74

5 நவீன மனநல மருத்துவம் 77

ஒரே பிணிநீக்கச் செயல்முறை 79
நம்பிக்கை விதி 79
பிரார்த்தனைச் சிகிச்சை அறிவியல்ரீதியானது 80
விசுவாசப் பிணிநீக்கம் என்றால் என்ன? கண்மூடித்தனமான விசுவாசம் எவ்வாறு வேலை செய்கிறது? 81
ஆழ்மனமும் விசுவாசமும் 83
தூரத்துச் சிகிச்சை முறை 85
ஆழ்மனத்தின் இயக்க சக்தியை வெளிப்படுத்துவது எப்படி 87
இரத்தினச் சுருக்கமாய் . . . 90

6 மனநல மருத்துவத்தில் நடைமுறை உத்திகள் 93

எண்ணங்களை வெளிமனத்திலிருந்து ஆழ்மனத்திற்குக் கொண்டு சேர்ப்பதற்கான உத்தி 94
உங்கள் ஆழ்மனம் உங்கள் வரைபடத்தை ஏற்றுக் கொள்ளும் 95
உண்மையான பிராத்தனைக் கலையும் அதன்பின் உள்ள அறிவியலும் 96
மனக்காட்சிப்படைப்பு உத்தி 97
மனத் திரைப்படமுறை உத்தி 99
சார்லஸ் பாவ்டோயின் உத்தி 101
உறக்க உத்தி 102
"நன்றி கூறும்" உத்தி 103
சுயபிரகடன உத்தி 105
விவாத உத்தி 107
முழுமை உத்தி 109
கட்டளையிடுதல் உத்தி 110
இரத்தினச் சுருக்கமாய் . . . 111

7 ஆழ்மனத்தின் போக்கு வாழ்வின் உயிரோட்டம் குறித்ததே 113

மனத்தின் செயல்களை உடல் எவ்வாறு சித்தரிக்கிறது 115

உடல் இயக்கத்தைக் கவனித்துக் கொள்ளும் ஒரு பேரறிவு உள்ளது 116

பொது நன்மைக்காக ஆழ்மனம் தொடர்ந்து செயலாற்றும் 117

உள்ளார்ந்த ஒத்திசைவுக் கோட்பாட்டில் மனிதர்கள் எவ்வாறு குறுக்கிடுகிறார்கள் 117

ஆரோக்கியமாகவும், வலிமையாகவும், பலசாலியாகவும் இருப்பது இயற்கைதான் 118

முதுகுத்தண்டுக் காசநோய் குணமாக்கப்பட்டது 119

உங்கள் ஆழ்மனத்தின் சக்திகள் மீதான விசுவாசம் உங்களை எவ்வாறு முழுமையாக்குகிறது 120

இரத்தினச் சுருக்கமாய் . . . 122

8 நீங்கள் விரும்பும் விளைவுகளைப் பெறுவது எப்படி 125

எளிய வழியே சிறந்தது 127

கற்பனையைப் பயன்படுத்துங்கள், மன வலிமையை அல்ல 128

வெற்றிகரமான பிரார்த்தனைக்கான மூன்று படிகள் 129

நீங்கள் பிரார்த்திப்பதற்கு எதிர்மாறானதைப் பெற நேர்வது ஏன் 130

விருப்பத்திற்கும் கற்பனைக்கும் இடையேயான முரண்பாடு தீர்க்கப்பட வேண்டும் 132

இரத்தினச் சுருக்கமாய் . . . 135

9 ஆழ்மனத்தின் சக்திகொண்டு சொத்துக்களைக் குவிப்பது எப்படி 137

செல்வம் மனம் சார்ந்த விஷயம் 138

உங்களுக்குத் துணைபுரியும் கண்ணுக்குப் புலப்படாத கருவிகள் 138

செல்வத்தைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு பெறுவதற்கான
கச்சிதமான வழி 139
செல்வத்திற்கான உங்களது சுயபிரகடனங்கள்
தோல்வியடைவது ஏன் 139
முரண்பாட்டைத் தவிர்ப்பது எப்படி 140
எதுவும் எழுதப்படாத காசோலையில் கையெழுத்திடாதீர்கள் 140
உங்கள் ஆழ்மனம் உங்களுக்குக் கூட்டு வட்டி வழங்குகிறது 141
ஒன்றுமே நடக்காததற்கு என்ன காரணம் 141
செவத்தின் உண்மையான மூலம் 142
பற்றாக்குறைக்கான உண்மையான காரணம் 142
செல்வத்தை அடைவதிலுள்ள பொதுவான முட்டுக்கட்டை 143
செல்வத்தை அடைவதிலுள்ள ஒரு பெரிய மனத்தடையை
நீக்குவது எப்படி 143
தூக்கத்தின் மூலம் செல்வந்தராகுங்கள் 144
இரத்தினச் சுருக்கமாய் . . . 145

10 செல்வந்தராவது உங்களது பிறப்புரிமை 147

பணம் ஒரு குறியீடு மாத்திரமே 148
செல்வத்தை அடைவதற்கான இராஜ வீதியில்
நடைபோடுவது எப்படி 148
உங்களிடம் அதிகமான பணம் இல்லாததற்குக் காரணம் 149
பணமும் ஒரு நடுநிலையான வாழ்க்கையும் 150
ஏழ்மை என்பது ஒரு மன நோய் 151
ஏன் பணத்தைப் பற்றி ஒருபோதும் பழித்துப் பேசக்கூடாது 151
பணம் குறித்த சரியான மனப்போக்கை வளர்ப்பது எப்படி 152
அறிவியற்பூர்வமாகச் சிந்திக்கும் ஒருவரின் பணம்
குறித்த பார்வை 152
உங்களுக்குத் தேவையான பணத்தைக்
கவர்ந்திழுப்பது எப்படி 153
சிலருக்கு ஊதிய உயர்வு கிடைக்காதது ஏன் 155
செல்வத்தின் பாதையில் குறுக்கிடும் தடைகளும்
முட்டுக் கட்டைகளும் 155

உங்கள் முதலீடுகளைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள் 156
ஒன்றைப் பெறுவதற்கு ஒன்றைத் தர வேண்டும் 156
செல்வத்தின் நிரந்தர வரவு 157
இரத்தினச் சுருக்கமாய் . . . 158

11 உங்கள் ஆழ்மனம் உங்கள் வெற்றிக் கூட்டாளி 161
வெற்றிக்கான மூன்று படிகள் 161
உண்மையான வெற்றிக்கான அளவுகோல் 163
அவரது கனவு எவ்வாறு நனவாகியது 165
அவளது கனவு மருந்தகம் யதார்த்தமானது 166
வியாபாரத்தில் ஆழ்மனத்தை உபயோகித்தல் 169
பதினாறு வயதுப் பையன் தோல்வியை வெற்றியாக்குகிறான் 170
வாங்குவதிலும் விற்பதிலும் வெற்றி பெறுவது எப்படி 171
தான் விரும்பியதைப் பெறுவதில் அவள் வெற்றி பெற்றது எவ்வாறு 174
சிறந்த நிர்வாகிகள் கையாளும் வெற்றிக்கான உத்தி 175
இரத்தினச் சுருக்கமாய் . . . 177

12 அறிவியலறிஞர்கள் ஆழ்மனத்தை எப்படிப் பயன்படுத்துகின்றனர் 179
ஒரு புகழ்பெற்ற அறிவியலறிஞர் தன் கண்டுபிடிப்புகளை நிகழ்த்தியது எப்படி 180
ஒரு பிரபல இயற்கையியலாளர் தன் பிரச்சனைக்குத் தீர்வு கண்டது எப்படி 181
ஒரு தலைசிறந்த மருத்துவர் நீரிழிவுநோய்ப் பிரச்சனையைத் தீர்த்தது எப்படி 182
சோவியத் வதை முகாமிலிருந்து ஓர் அறிவியலறிஞர் தப்பியது எப்படி 183
தொல்பொருள் ஆய்வாளர்கள் பண்டையக் காட்சிகளை மறுகட்டமைப்பு செய்வது எப்படி 186

தன் தந்தையின் உயில் இருக்குமிடத்தை அவரது ஆழ்மனம் அவரிடம் வெளிப்படுத்தியது 189
வழிகாட்டுதலின் இரகசியம் 191
இரத்தினச் சுருக்கமாய் . . . 192

13 ஆழ்மனத்தை உபயோகித்து உறக்கத்தின் அற்புதப் பலன்களைப் பெறுவது எப்படி 195

நாம் தூங்குவது ஏன் 196
பிரார்த்தனை ஒருவிதமான உறக்கம் 196
தூக்க இழப்பால் ஏற்படும் திகைப்பூட்டும் விளைவுகள் 196
உங்களுக்கு அதிகமான தூக்கம் தேவை 197
தூக்கம் ஆலோசனையைக் கொண்டுவரும் 198
பேரழிவிலிருந்து காக்கப்பட்டேன் 199
உங்கள் எதிர்காலம் உங்கள் ஆழ்மனத்தில் உள்ளது 200
ஒரு குட்டித் தூக்கம் பதினைந்தாயிரம் டாலர்களைப் பெற்றுத் தந்தது 201
ஒரு பேராசிரியர் தன் பிரச்சனைக்குத் தூக்கத்தில் தீர்வு கண்டது எப்படி 202
ஒரு பிரபலமான எழுத்தாளர் தூங்கிக் கொண்டிருக்கையில் அவரது ஆழ்மனம் வேலை செய்தது எவ்வாறு 203
அமைதியாகத் தூங்கி ஆனந்தமாய் விழித்தெழுங்கள் 203
இரத்தினச் சுருக்கமாய் . . . 205

14 ஆழ்மனத்தை உபயோகித்து இல்லறப் பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பது எப்படி 209

திருமணம் என்பதன் பொருள் 210
சகல விதத்திலும் பொருத்தமான கணவனை ஈர்ப்பது எப்படி 211
சகல விதத்திலும் பொருத்தமான மனைவியை ஈர்ப்பது எப்படி 212
திரும்பத் திரும்ப தவறு செய்யத் தேவையில்லை 213
எதிர்மறை எண்ணப் போக்கை அவள் எப்படி உடைத்தெறிந்தாள் 214

அவளது பிரார்த்தனைக்கான விடை 215
நான் விவாகரத்துக் கோர வேண்டுமா? 216
விவாகரத்தை நோக்கிச் செல்லுதல் 217
விவாகரத்து மனத்தில் துவங்குகிறது 218
நச்சரிக்கும் மனைவி 218
வெறுக்கும் கணவன் 219
மாபெரும் தவறு 220
உங்கள் துணைவரை மறுபதிப்பு செய்ய முயற்சிக்காதீர்கள் 220
ஒன்றாய்ப் பிரார்த்தித்து ஒன்றிணைந்து வாழுங்கள் 221
இரத்தினச் சுருக்கமாய் . . . 223

15 ஆழ்மனத்தை உபயோகித்து மகிழ்ச்சியாய் இருப்பது எப்படி 227

நீங்கள் மகிழ்ச்சியைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும் 228
மகிழ்ச்சியைத் தேர்ந்தெடுப்பது எப்படி 229
மகிழ்ச்சியாக இருப்பதை அவர் ஒரு பழக்கமாக்கிக் கொண்டார் 229
மகிழ்ச்சியாக இருப்பதை நீங்கள் விரும்ப வேண்டும் 230
மகிழ்வற்ற நிலையை ஏன் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்? 231
என்னிடம் பத்து இலட்சம் டாலர்கள் இருந்தால் நான் மகிழ்ச்சியாக இருப்பேன் 232
ஓர் அமைதியான மனத்தின் அறுவடை மூலம் அவர் மகிழ்ச்சியைக் கண்டு கொண்டார் 233
தடையோ அல்லது முட்டுக்கட்டையோ உண்மையிலேயே அங்கு இல்லை 234
எல்லோரைக் காட்டிலும் அதிக மகிழ்ச்சியானவர்கள் 235
இரத்தினச் சுருக்கமாய் . . . 237

16 ஆழ்மனத்தை உபயோகித்து இணக்கமான மனித உறவுகளை உருவாக்குவது எப்படி 239

மற்றவர்களுடன் மகிழ்ச்சியான உறவுகளை ஏற்படுத்துவதற்கான முக்கிய வழி 240
செய்தித்தாளின் தலைப்புச் செய்திகள் அவரை நோயாளியாக்கின 241
நான் பெண்களை வெறுக்கிறேன், ஆனால் ஆண்களை விரும்புகிறேன் 243
அவரது சுயபுலம்பல் அவரது பதவி உயர்வை நிறுத்தி வைத்தது 245
உணர்ச்சிரீதியாகப் பக்குவப்படுதல் 247
இணக்கமான மனித உறவுகளில் அன்பின் பொருள் 248
அவர் தன் பார்வையாளர்களை வெறுத்தார் 249
கடினமான மனிதர்களைக் கையாள்வது எப்படி 250
துன்பம் துணையைத் தேடும் 251
மனித உறவுகளில் பச்சாதாபத்தைக் கடைப்பிடித்தல் 252
திருப்திப்படுத்துதல் ஒருபோதும் திருப்தியை ஏற்படுத்தாது 254
இரத்தினச் சுருக்கமாய் . . . 256

17 ஆழ்மனத்தை உபயோகித்து மன்னிக்கும் மனநிலையைப் பெறுவது எப்படி 259

வாழ்க்கை உங்களை எப்போதும் மன்னிக்கிறது 260
குற்ற உணர்ச்சியை அவர் எப்படி விட்டொழித்தார் 261
ஒரு கொலையாளி தன்னை மன்னிக்கக் கற்றுக் கொண்டார் 264
உங்கள் அனுமதியின்றிப் பிறருடைய விமர்சனங்கள் உங்களைப் பாதிக்காது 265
மனிதாபிமானத்துடன் இருப்பது எப்படி 266
மணமேடையில் தனித்து விடப்பட்ட மணப்பெண் 267
திருமணம் செய்து கொள்வது தவறு 268

குணமாதலுக்கு மன்னிப்பு அவசியம் 270
அன்பின் வெளிப்பாடு மன்னிப்பு 271
மன்னிப்பதற்கான உத்தி 271
உண்மையான மன்னிப்பிற்கான
திராவகப் பரிசோதனை 272
அனைவரையும் புரிந்து கொள்வது என்பது
அனைவரையும் மன்னிப்பது 273
இரத்தினச் சுருக்கமாய் . . . 275

18 ஆழ்மனத்தை உபயோகித்து மனத்தடைகளைக் களைவது எப்படி 279

ஒரு பழக்கத்தை உடைத்தெறிவது அல்லது
உருவாக்குவது எப்படி 279
அவர் ஒரு கெட்டப் பழக்கத்தைத் தகர்த்தது எவ்வாறு 280
அவரது மனக்காட்சியின் சக்தி 281
குவிக்கப்பட்டக் கவனம் 282
துரதிர்ஷ்டம் தன்னைப் பின் தொடர்வதாக அவர் கூறினார் 283
நீங்கள் விரும்பும் விஷயம் உங்களுக்கு
எவ்வளவு வேண்டும் 285
அவரை ஏன் குணப்படுத்த முடியவில்லை 287
விளக்கமும் தீர்வும் 288
ஒப்புக் கொள்ள மறுப்பது 289
சுதந்திரம் குறித்த எண்ணத்தை உருவாக்குதல் 290
ஐம்பத்தோரு சதவீதம் குணமாதல் 290
பதிலீட்டுக் கோட்பாடு 290
குடிப்பழக்கத்திற்கான காரணம் 291
மூன்று மாயப் படிகள் 291
தொடர்ந்து செய்து கொண்டேயிருங்கள் 292
இரத்தினச் சுருக்கமாய் . . . 293

19 ஆழ்மனத்தை உபயோகித்துப் பயத்தைப் போக்குவது எப்படி 297

மக்களின் மாபெரும் எதிரி 298

நீங்கள் எதற்குப் பயப்படுகிறீர்களோ அதைச் செய்யுங்கள் 298

மேடைப் பயத்தை நாடு கடத்துதல் 299

தோல்வியைக் கண்டு பயம் 300

அவர் தன் பயத்தை எப்படி வெற்றி கண்டார் 301

தண்ணீரைக் கண்டு பயம் 302

குறிப்பிட்டப் பயங்களைப் போக்குவதற்கான சிறந்த உத்தி 303

அவர் லிஃப்டை ஆசீர்வதித்தார் 304

சாதாரண பயமும், அசாதாரணமான பயமும் 305

அசாதாரணமான பயம் 305

அசாதாரணமான பயத்திற்கான விடை 307

உங்கள் பயங்களை ஆய்வு செய்யுங்கள் 307

காட்டில் தரையிறங்கிய விமானம் 308

அவர் தன்னையே நிராகரித்தார் 309

அவர்கள் அவருக்கெதிராகச் சதி செய்தனர் 310

உங்களை அனைத்துப் பயங்களிலிருந்தும் விடுவித்துக் கொள்ளுங்கள் 311

இரத்தினச் சுருக்கமாய் . . . 312

20 ஆழ்மனத்தை உபயோகித்து என்றென்றும் மனத்தளவில் இளமையாக இருப்பது எப்படி 315

அவர் தன் மனத்தில் முதுமை எய்தியிருந்தார் 316

முதுமை என்பது ஞானத்தின் உதயம் 317

மாற்றத்தை வரவேற்போம் 317

வாழ்க்கை உள்ளது 318

உங்கள் மனமும் ஆன்மாவும் என்றும் மார்க்கண்டேயனாக வலம் வரும் 318

உங்கள் இளமை உங்கள் எண்ணப்படிதான் 319

உங்கள் நரைமுடி உங்கள் சொத்து 320
வயது ஒரு பொக்கிஷம் 321
வயதைக் கொண்டாடுங்கள் 321
நான் சளைத்தவன் அல்ல 322
முதுமை பற்றிய பயம் 323
பிறருக்குக் கொடுப்பதற்கு உங்களிடம்
ஏராளமாக உள்ளது 323
நூற்றுப்பத்து வயது 323
பணியிலிருந்து ஓய்வு - ஒரு புது வாழ்வு 324
புது வாழ்வு பெற்றார் 324
தயாரிப்பாளராக இருங்கள், கைதியாக அல்ல 326
இளமையின் இரகசியம் 327
ஒரு நோக்கத்தோடு வாழுங்கள் 327
உங்கள் மனம் ஒருபோதும் முதுமை அடைவதில்லை 328
தொண்ணூற்று ஒன்பது வயதுத் தேனீ 328
முதியவர்களைப் போற்றுங்கள் 328
முதுமையின் பலன்கள் 330
இரத்தினச் சுருக்கமாய் . . . 331

தமிழ்நேசன் மின்நூலகம்
www.tamilnesan1981.blogspot.in

முன்னுரை

உலகெங்கிலும் சகலவிதமான மனிதர்களுக்கும் எண்ணற்ற அற்புதங்கள் நிகழ்ந்திருப்பதை நான் கண்டிருக்கிறேன். நீங்கள் உங்கள் ஆழ்மனத்தின் மந்திர சக்தியை உபயோகிக்கத் துவங்கும்போது உங்களுக்கும் அற்புதங்கள் நிகழும். நீங்கள் வழக்கமாகச் சிந்திக்கும், மனக்கண்ணில் பார்க்கும் உங்களது பழக்கங்களே உங்களுடைய விதியை வடிவமைத்து உருவாக்குகின்றன என்பதை இப்புத்தகம் உங்களுக்குக் கற்றுக் கொடுக்கும். ஏனெனில் ஒரு மனிதன் தன் ஆழ்மனத்தில் என்ன நினைக்கிறானோ அதுவாகவே ஆகிறான்.

ஏன் இப்படி?

ஏன் ஒரு மனிதர் சோகமாகவும், மற்றொருவர் உற்சாகமாகவும் இருக்கிறார்? ஏன் ஒருவர் மகிழ்ச்சியிலும் செல்வத்திலும் திளைக்கிறார், மற்றொருவர் ஏழ்மையிலும் துயரத்திலும் உழல்கிறார்? ஏன் ஒருவர் பயத்தோடும் கவலையோடும் காணப்படுகிறார், மற்றொருவர் முழுமையான துணிச்சலோடும் தன்னம்பிக்கையோடும் திகழ்கிறார்? ஏன் ஒருவர் அழகான மாட மாளிகையில் குடிகொண்டிருக்கிறார், மற்றொருவர் அவலமான குப்பைமேட்டில் வாழ்கிறார்?

ஏன் ஒருவர் மிகப் பெரிய வெற்றியாளராகவும், மற்றொருவர் படுதோல்வியடைந்தவராகவும் இருக்கிறார்? ஏன் ஒரு பேச்சாளர் குறிப்பிடத்தக்கவராகவும் பிரபலமாகவும் உலா வருகிறார், மற்றொருவர் தரம் குறைந்தவராகவும் இருக்குமிடம் தெரியாதவராகவும் இருக்கிறார்? ஏன் ஒருவர் தன் வேலையில் சாதனையாளராகவும் மற்றொருவர் தன் வாழ்நாள் முழுதும்

கஷ்டப்பட்டு உழைத்தும், குறிப்பாக ஏதும் சாதிக்க முடியாமல் உழன்று கொண்டிருக்கிறார்?

ஏன் ஒருவர் தீரா நோயிலிருந்து பரிபூரண நிவாரணம் பெறுகிறார், மற்றொருவர் அந்நோயிலிருந்து மீள முடியாமல் தவிக்கிறார்? ஏன் பல நல்ல, அன்புள்ளம் கொண்ட, தெய்வ நம்பிக்கையுடைய மக்கள் மனரீதியாகவும் உடல்ரீதியாகவும் பல துன்பங்களையும் சித்திரவதைகளையும் அனுபவிக்கின்றனர்? ஏன் பல ஒழுக்கங்கெட்ட, தெய்வ நம்பிக்கையற்ற மனிதர்கள் வெற்றியும், பெருஞ்செல்வமும், ஒளிமிகு ஆரோக்கியமும் பெற்றுள்ளனர்? ஏன் ஒருவர் மகிழ்ச்சிகரமான மண வாழ்க்கையை அனுபவிக்கிறார், மற்றொருவர் மகிழ்ச்சியற்ற, விரக்தியான இல்லற வாழ்வில் அல்லலுறுகிறார்?

இக்கேள்விகளுக்கான விடைகள், உங்கள் வெளிமனம் மற்றும் ஆழ்மனத்தின் செயல்பாடுகளில் உள்ளனவா?

ஆமாம், நிச்சயமாக உள்ளது!

நான் ஏன் இப்புத்தகத்தை எழுதினேன்

இத்தகைய கேள்விகளுக்கும், இதே போன்ற இன்னும் பிற கேள்விகளுக்கும் நான் கண்டுபிடித்துள்ள விடைகளை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும் என்ற ஆழ்ந்த விருப்பமே என்னை இப்புத்தகத்தை எழுதத் தூண்டியது. உங்கள் மனத்தின் அடிப்படை உண்மைகளை, இயன்ற அளவு எளிய நடையில் விளக்க நான் முயற்சித்துள்ளேன். வாழ்வின் அடிப்படை விதிகளையும், உங்கள் மனத்தின் அடிப்படை விதிகளையும், சாதாரணமான, அன்றாடப் பேச்சு நடையில் விளக்க முடியும் என்று நான் நம்புகிறேன். உங்கள் நாளிதழ்களிலும், பத்திரிகைகளிலும், உங்கள் தொழிலிலும், உங்கள் அலுவலகங்களிலும் உங்கள் வீட்டிலும் நீங்கள் உபயோகிக்கும் நடையில் நான் இப்புத்தகத்தை எழுதியிருக்கிறேன்.

இப்புத்தகத்தைப் படித்து, இதில் வரையறுக்கப்பட்டுள்ள உத்திகளை அன்றாட வாழ்க்கையில் பயன்படுத்துமாறு நான் உங்களைக் கேட்டுக் கொள்கிறேன். அவ்வாறு நீங்கள் செயல்படும்போது, ஓர் அற்புதம் நிகழ்த்தும் சக்தி உங்கள் கைவசப்படும் என்று நான் மனதார நம்புகிறேன். குழப்பம், துயரம், மனச் சோர்வு, தோல்வி ஆகியவற்றிலிருந்து அச்சக்தி உங்களை மீட்டெடுக்கும்.

உங்கள் துன்பங்களைத் தீர்க்கும்; உணர்ச்சிரீதியான தளையிலிருந்தும் உடல்ரீதியான தளையிலிருந்தும் உங்களை விடுவிக்கும்; சுதந்திரம், மகிழ்ச்சி, மற்றும் மன அமைதிக்கான ராஜவீதியில் உங்களைக் கொண்டுபோய்ச் சேர்க்கும்.

உங்கள் ஆழ்மனத்தின் இந்த அற்புதம் நிகழ்த்தும் சக்தி உங்களை நோயிலிருந்து குணப்படுத்தி, மீண்டும் பலம் வாய்ந்தவராகவும் துடிப்புமிக்கவராகவும் ஆக்கும். உங்களுக்குள் இருக்கும் சக்திகளை எவ்வாறு உபயோகிப்பது என்பதைக் கற்றுக் கொள்வதன் மூலம், நீங்கள் பயம் என்னும் சிறைக் கதவைத் திறந்துவிட்டு, ஏசுவின் சீடரான புனித பால் விவரித்துள்ள கடவுளின் மைந்தர்கள் அனுபவிக்கும் புகழ்பெற்ற சுதந்திர வாழ்விற்குள் நுழைவீர்கள்.

அற்புதம் நிகழ்த்தும் சக்தியை விடுவித்தல்

ஒரு தனிமனிதன் அனுபவபூர்வமாக உணரும் நிவாரணமே, நமது ஆழ்மனத்தின் சக்திகளுக்குச் சிறந்த, நம்பகமான ஆதாரம். என்னை உருவாக்கி, இன்று வரையிலும் என் உடலின் இன்றியமையாச் செயல்கள் அனைத்தையும் கண்காணித்து வரும் என் ஆழ்மனத்தின் சக்திகொண்டு பல வருடங்களுக்கு முன்பு என்னைத் தாக்கிய 'சர்கோமா' என்றழைக்கப்படும் தசைப் புற்றுநோயிலிருந்து என்னை நானே குணப்படுத்திக் கொண்டேன்.

அப்போது நான் செயல்படுத்திய உத்தி, இப்புத்தகத்தில் விரிவாக விளக்கப்பட்டுள்ளது. இது நம் எல்லோருடைய அடிமனத்தின் ஆழங்களிலும் புதைந்து கிடக்கும் அளவற்ற நிவாரண சக்தி மீது, உங்களை நம்பிக்கை கொள்ள வைக்கும் என்று நான் உறுதியாக நம்புகிறேன். என்னுடைய எல்லா உறுப்புகளையும் படைத்து, என் உடலுக்கு உருக்கொடுத்து, என் இதயத் துடிப்பைத் துவக்கி வைத்த அந்த மகாசக்தி, தான் படைத்ததைத் தானே குணப்படுத்த வல்லது என்று ஏற்றுக் கொள்வது இயற்கையே என்பதை அனுபவமிக்க மருத்துவ நண்பர் ஒருவரின் அறிவுரை மூலம் உணர்ந்தேன். இப்பழமொழியை நீங்களும் அறிந்திருக்கக்கூடும்: "காயத்திற்கு மருத்துவர் கட்டுப்போடுவார், கடவுள் குணப்படுத்துவார்."

ஆழ்ந்து பிரார்த்திக்கும்போது அற்புதங்கள் நிகழ்கின்றன

அறிவியற்பூர்வமான பிரார்த்தனை என்பது ஒரு குறிப்பிட்ட

குறிக்கோளை நோக்கிச் செலுத்தப்படும், வெளிமனதிற்கும் ஆழ்மனதிற்கும் இடையே நடைபெறும் ஓர் இணக்கமான நடவடிக்கை. உங்களுக்குள் இருக்கும் மகாசக்தியை வெளிக் கொணர்ந்து, வாழ்க்கையில் நீங்கள் உண்மையிலேயே என்ன வேண்டும் என்று விரும்புகிறீர்களோ அது உங்களுக்கு கிடைக்க உதவும் ஓர் அறிவியற்பூர்வமான முறையை இப்புத்தகம் கற்றுக் கொடுக்கும். நீங்கள் ஒரு மகிழ்ச்சிகரமான, முழுமையான, வளமான வாழ்வை விரும்புகிறீர்கள். அற்புதங்களை நிகழ்த்தும் இச்சக்தியைப் பயன்படுத்தி, உங்கள் அன்றாட நடவடிக்கைகளை எளிதாக்குங்கள்; வியாபாரப் பிரச்சனைகளுக்குத் தீர்வு காணுங்கள்; குடும்பத்தில் இணக்கமான நல்லுறவை ஏற்படுத்துங்கள்.

இப்புத்தகத்தைப் பலமுறை படியுங்கள். இந்த அற்புதமான சக்தி எவ்வாறு செயல்படுகிறது என்பதையும், உங்களுக்குள் ஒளிந்திருக்கும் உத்வேகத்தையும் ஞானத்தையும் எவ்வாறு வெளிக் கொணர்வது என்பதையும் இப்புத்தகத்திலுள்ள பல அத்தியாயங்கள் உங்களுக்கு எடுத்துக் காட்டும். உங்கள் ஆழ்மனத்தில் எண்ணப்பதிவை ஏற்படுத்தும் எளிய உத்திகளைக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். வற்றாத களஞ்சியமான உங்கள் ஆழ்மனத்திலிருந்து, வேண்டியதைப் பெற உதவும் புதிய அறிவியல் முறையைக் கடைப்பிடியுங்கள். இப்புத்தகத்தைக் கவனமாகவும், அக்கறையோடும், அன்போடும் படியுங்கள். இது வியத்தகு முறையில் உதவி செய்யும் என்பதை உங்களுக்கு நீங்களே நிரூபித்துக் காட்டுங்கள். இது கண்டிப்பாக உங்கள் வாழ்வில் ஒரு திருப்புமுனையாக இருக்கும் என்று நான் நம்புகிறேன்.

எல்லோரும் பிரார்த்திக்கின்றனர்

பலனளிக்கும் விதத்தில் பிரார்த்திப்பது எப்படி என்று உங்களுக்குத் தெரியுமா? பிரார்த்தனை உங்கள் அன்றாட வாழ்வின் ஒரு பகுதியாக அங்கம் வகித்து எவ்வளவு காலமிருக்கும்? ஆனால், ஓர் அவசரக் காலத்தில், ஆபத்தான அல்லது பிரச்சனையான சமயங்களில், காலன் பதுங்கியிருந்து நம்மைப் பார்க்கும் நேரத்தில் பொதுவாக நமக்குள் பிரார்த்தனைகள் பீறிட்டுக் கிளம்பும்.

தினசரிச் செய்திகளை உற்றுக் கவனியுங்கள். தீராத நோயால் அல்லலுறும் ஒரு குழந்தைக்காக, நாடுகளுக்கு இடையேயான அமைதிக்காக, நீர் புகுந்த சுரங்கத்தில் சிக்கித் தவிக்கும் சுரங்கத் தொழிலாளர்களுக்காக என்று நாடெங்கிலும் மக்கள் பிரார்த்தனை செய்து கொண்டிருக்கும் செய்திகள் அதில் இடம்பெற்றிருக்கும்.

பின்னர் அச்சுரங்கத் தொழிலாளர்கள் காப்பாற்றப்படும்போது, தாங்கள் காத்திருந்த நேரம் முழுவதும் பிரார்த்தித்துக் கொண்டிருந்ததாக அவர்கள் சொல்லக் கேள்விப்படுகிறோம்.

பிரார்த்தனை என்பது பிரச்சனைக் காலங்களில் நமக்குக் கிடைக்கும் ஓர் அருமருந்து என்பதில் சந்தேகம் இல்லை. ஆனால் பிரார்த்தனையை நம் வாழ்வின் பிரிக்க முடியாத, ஆக்கப்பூர்வமான ஓர் அங்கமாக்கிக் கொள்ள நாம் ஏன் பிரச்சனைக்காகக் காத்திருக்க வேண்டும்? பிரார்த்தனைக்குக் கிடைக்கும் நம்ப முடியாத பலன்கள் தலையங்கங்களை அலங்கரிக்கும். அவையே பலன் தரும் பிரார்த்தனைகளுக்குக் கிடைக்கும் நற்சான்றிதழ்கள்கூட. ஆனால், குழந்தைகளின் பணிவான பிரார்த்தனைகளைப் பற்றியும், தினமும் உணவருந்தும்போது நமக்குக் கிடைத்த உணவுக்காக இறைவனுக்கு நாம் தெரிவிக்கும் எளிமையான நன்றிபாராட்டுதலைப் பற்றியும், இறைவனிடம் ஐக்கியத்தை மட்டுமே நாடி வரும் மக்களின் நம்பிக்கை நிறைந்த பக்தியைப் பற்றியும் என்ன சொல்வது?

நான் மக்களுடன் இணைந்து செயலாற்றியது, பிரார்த்தனைகளின் பல்வேறு அணுகுமுறைகளைப் பற்றிப் படித்தறிந்துகொள்ள எனக்கு வழி வகுத்தது. பிரார்த்தனைகளின் சக்தியை நான் என் சொந்த வாழ்விலும் அனுபவபூர்வமாக உணர்ந்துள்ளேன். மேலும், பிரார்த்தனைகள் மூலம் பெரும் பயன் பெற்றுள்ள பலரோடும் நான் பேசியுள்ளேன், இணைந்து பணியாற்றி உள்ளேன். ஆனால், எப்படிப் பிரார்த்தனை செய்வது என்பதைப் பிறருக்குச் சொல்லிக் கொடுப்பதுதான் சிக்கல். பிரச்சனைக்குள்ளாகியிருக்கும் மக்கள் அறிவார்ந்து சிந்திப்பதிலும் செயல்படுவதிலும் சற்று சிரமப்படுவார்கள். அவர்களுடைய பிரச்சனைகள் அவர்களைத் திணறடித்து அவர்களுடைய கேட்கும் திறனையும் புரிந்து கொள்ளும் திறனையும் முடக்கிப் போட்டு விடும். அவர்கள் கடைப்பிடிக்க, சந்தேகத்திற்கிடமின்றிச் செயல்படும், எளிமையான திட்டவட்டமான ஒரு சூத்திரம்தான் அப்போது அவர்களுக்குத் தேவை.

இப்புத்தகத்தின் தனித்துவம்

நடைமுறையில் சுலபமாகப் பயன்படுத்தக்கூடிய கருத்துக்களைக் கொண்டிருப்பதே இப்புத்தகத்தின் தனிச் சிறப்பு. இங்கு நீங்கள் உங்கள் அன்றாட வாழ்வில் பயன்படுத்தத்தக்க எளிய உத்திகளையும் சூத்திரங்களையும் பற்றித் தெரிந்து கொள்வீர்கள்.

இவற்றை நான் உலகெங்கிலுமுள்ள மக்களுக்குக் கற்றுக் கொடுத்திருக்கிறேன்.

இப்புத்தகத்தின் சிறப்பம்சங்கள் உங்களைக் கவர்ந்திழுக்கும். ஏனெனில், பல சமயங்களில் நீங்கள் பிரார்த்தித்ததற்கு நேர்மாறான விளைவுகளையே ஏன் பெறுகிறீர்கள் என்பதை இது உங்களுக்கு விரிவாக எடுத்துரைக்கும். "பிரார்த்தனை மேல் பிரார்த்தனை செய்தும், ஏன் நான் கேட்டது கிடைக்கவில்லை?" என்று உலகின் எல்லாப் பகுதியிலும் உள்ள மக்கள் என்னைப் பல்லாயிரக்கணக்கான தடவை கேட்டுள்ளனர். பரவலாகக் கூறப்படும் இக்குறைக்கான காரணங்களை இப்புத்தகத்தில் நீங்கள் கண்டறிவீர்கள். ஆழ்மனத்தில் எண்ணப்பதிவு செய்வதற்கான பல்வேறு வழிகளைப் பற்றியும், அவற்றின் மூலம் சரியான விடைகளைப் பெறுவது எப்படி என்பதைப் பற்றியும் விளக்குவதால் இப்புத்தகம் சிறப்பானதாகவும் விலைமதிப்பற்ற தாகவும் திகழ்கிறது. பிரச்சனையான நேரங்களில் பதில் தேடி அணுகக் கூடிய ஒன்றாகவும் இது விளங்குகிறது.

எதை நீங்கள் நம்புகிறீர்கள்?

மக்கள் பலரும் நினைப்பது போல, ஒரு மனிதனின் பிரார்த்தனைக்கான விடை அவன் எதன்மீது நம்பிக்கை வைத்துள்ளானோ அதைப் பொறுத்து அமைவது இல்லை. மாறாக, அவனுடைய ஆழ்மனம் எப்போது அவனுடைய வெளிமனம் சிந்திக்கும் சிந்தனைகளுக்கும் காணும் காட்சிகளுக்கும் ஏற்றவாறு செயலாற்றுகிறதோ, அப்போதுதான் அவனுடைய பிரார்த்தனக்கான விடை கிடைக்கிறது. இந்த நம்பிக்கை விதிதான் உலகிலுள்ள அனைத்து மதங்களின் அடிப்படை இரகசியம்.

பௌத்தர், கிறித்தவர், இஸ்லாமியர், யூதர் ஆகியோருக் கிடையேயான நம்பிக்கைகளில் மாபெரும் வேறுபாடுகள் இருக்கும் போதிலும், தத்தம் பிரார்த்தனைகளுக்கான விடைகள் அவர்கள் எல்லோருக்கும் கிடைக்கக் கூடும். இது எவ்வாறு சாத்தியம்? இது ஒரு குறிப்பிட்ட சமயக் கோட்பாடுகளையோ, சடங்குகளையோ, விழாக்களையோ, சூத்திரங்களையோ, வழிபாட்டு முறைகளையோ, உச்சரிக்கும் மந்திரங்களையோ, கொடுக்கும் பலிகளையோ, செலுத்தும் காணிக்கைகளையோ பொறுத்தது அல்ல; மாறாக, அவர் தான் எதைப் பற்றிப் பிரார்த்திக்கிறாரோ, அதை முழுமையாக நம்பும் அல்லது மனத்தளவில் ஏற்றுக்கொள்ளும் நிலையில் அவர் இருப்பதால்தான் இது சாத்தியப்படுகிறது.

நம்பிக்கைக் கோட்பாடே வாழ்க்கைக் கோட்பாடு. சுருங்கக் கூறினால், நம்பிக்கை என்பது உங்கள் மனத்தில் உள்ள ஓர் எண்ணமே. ஒருவர் எவ்வாறு சிந்திக்கிறாரோ, உணர்கிறாரோ, நம்புகிறாரோ, அவ்வாறே அவருடைய உடலும், மனமும், சூழ்நிலைகளும் அமையும். நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள், ஏன் செய்கிறீர்கள் என்ற புரிதலின் அடிப்படையில் உருவாகும் உத்தியும் வழிமுறையும், வாழ்வின் சகல சௌபாக்கியங்களையும் உங்களிடம் கொண்டுவந்து சேர்க்க ஆழ்மனம் உதவும். நிறைவேறிய பிரார்த்தனை என்பது உங்கள் இதயபூர்வமான விருப்பம் மெய்ப்படுதல்தான்.

தீவிர விருப்பமே பிரார்த்தனை

ஆரோக்கியம், மகிழ்ச்சி, பாதுகாப்பு, மற்றும் மனநிம்மதி ஆகியவற்றை எல்லோரும் விரும்புகிறோம். ஆனால் நம்மில் எத்தனை பேர் இந்த இலக்குகள் அனைத்தையம் அடைகிறோம்? "என்னுடைய மனப்போக்கை மாற்றி, உணர்ச்சிபூர்வமான வாழ்க்கைக்குக் கடிவாளமிட்டால் என்னுடைய இதயத்தின் நிலை மேம்படும் என்பதை நான் மனப்பூர்வமாக அறிவேன். பிரச்சனை என்னவென்றால், என்னிடம் அதற்கான உத்தியோ, வழிமுறையோ அல்லது செயல்முறையோ இல்லை. என் மனம் பல பிரச்சனைகள் குறித்து முன்னும் பின்னும் சதா உழன்று கொண்டே இருக்கிறது. அதனால் நான் வெறுப்பாகவும், மகிழ்ச்சியற்றவனாகவும், தோல்வியடைந்தவனாகவும் உணர்கிறேன்," என்று சமீபத்தில் ஒரு பல்கலைக்கழகப் பேராசிரியர் என்னிடம் கூறினார்.

இப்பேராசிரியர் முழுமையான ஆரோக்கியத்தைப் பெறத் தீவிர விருப்பம் கொண்டிருந்தார். தன் மனம் எவ்வாறு செயலாற்றுகிறது என்பது குறித்த அறிவே அவருக்குத் தேவைப்பட்டது. இந்த அறிவே, அவர் தன்னுடைய விருப்பத்தைப் பூர்த்தி செய்ய அவருக்கு உதவும். இப்புத்தகத்தில் வரையறுத்துக் காட்டப்பட்டுள்ள நிவாரண வழிமுறைகளைப் பின்பற்றியதன்மூலம், அவர் குறை நீங்கி முழுமையடைந்தார்.

எல்லோருக்கும் பொதுவான மனம்

உங்கள் ஆழ்மனத்தின் அற்புதங்கள் நிகழ்த்தும் சக்தி, நீங்களும் நானும் பிறப்பதற்கு முன்னரே, தேவாலயங்களும் உலகமும் தோன்றுவதற்கு முன்பே இருந்து வந்துள்ளது. வாழ்வின் நிலையான பேருண்மைகளும் கோட்பாடுகளும் மதங்கள் யாவும் தோன்றுவதற்கு முன்னரே இருந்து வந்துள்ளன. இதை மனத்திற்கொண்டே, இந்த

அற்புதமான, மாயமான, பூரணமான மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் சக்தியைக் கையகப்படுத்திக் கொள்ள, பின்வரும் அத்தியாயங்களில் நான் உங்களைக் கேட்டுக் கொள்கிறேன். இச்சக்தி உங்கள் மனக்காயங்களையும் உடற்காயங்களையும் ஆற்றும்; பயம் சூழ்ந்த மனத்திற்கு விடுதலையைப் பிரகடனப்படுத்தும்; ஏழ்மை, தோல்வி, துயரம், பற்றாக்குறை மற்றும் வெறுப்பு ஆகிய குறைபாடுகளிலிருந்து உங்களை முழுவதுமாக விடுவிக்கும்.

நீங்கள் செய்ய வேண்டியதெல்லாம், நீங்கள் கைவசப்படுத்த விரும்பும் நல்ல விஷயங்களோடு உங்களை மனப்பூர்வமாகவும், உணர்ச்சிபூர்வமாகவும் ஐக்கியப்படுத்திக் கொள்வதுதான். உங்களுடைய ஆழ்மனத்தின் படைப்புச் சக்தி அதற்கேற்பச் செயல்படும். இன்றே, இப்பொழுதே துவங்குங்கள். உங்கள் வாழ்வில் அற்புதங்கள் நிகழட்டும்! இருள் விலகி உங்கள் வாழ்வில் ஒளிவீசும் வரை ஓயாதீர்கள்.

தமிழ்நேசன் மின்நூலகம்
www.tamilnesan1981.blogspot.in

1

உங்களுக்குள் ஒளிந்திருக்கும் புதையல்

அளவற்ற செல்வங்கள் உங்கள் கைக்கெட்டும் தூரத்தில் உள்ளன. அவற்றை அடைய நீங்கள் செய்ய வேண்டியதெல்லாம், உங்கள் மனக்கண்களைத் திறந்து உங்களுக்குள் ஒளிந்திருக்கும் மாபெரும் புதையற்களஞ்சியத்தைத் தரிசிப்பதுதான். நீங்கள் புகழோடும், மகிழ்ச்சியோடும், அமோகமாகவும் வாழ்வதற்குத் தேவையான அனைத்தையும் உங்களுக்குள் இருக்கும் சேமிப்புக் கிடங்கிலிருந்து நீங்கள் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

எல்லையற்ற சக்தி நிறைந்த இப்புதையற்களஞ்சியமும், அளவில்லா அன்பும் தங்களுக்குள் இருப்பதை அறிந்து கொள்ளாத மக்கள் பலரும், தங்களுடைய முழு ஆற்றலை உணர்ந்து கொள்ள முடியாதவர்களாக இருந்து விடுகின்றனர். உங்களுக்கு வேண்டிய அனைத்தையும் உங்களால் இதிலிருந்து பெற முடியும்.

காந்த விசையூட்டப்பட்ட ஓர் இரும்புத் துண்டால், தன் எடையைப் போல் பன்னிரண்டு மடங்கு எடையுள்ள பொருட்களைத் தூக்க முடியும். ஆனால், அதே இரும்புத் துண்டிலிருந்து அக்காந்த விசை நீக்கப்பட்டுவிட்டால், ஓர் இறகைக்கூட அதனால் தூக்க முடியாது.

இதே போன்று, மக்களிலும் இருவகையானோர் உள்ளனர். கவர்ந்திழுக்கும் ஈர்ப்புச்சக்தி நிறைந்த மக்கள் துணிச்சலோடும் தன்னம்பிக்கையோடும் இருப்பார்கள். தாங்கள் வெற்றி நடை போடப் பிறந்தவர்கள் என்பது அவர்களுக்குத் தெரியும்.

அதே சமயம், வலுவிழந்தவர்களாக ஏராளமான மக்கள்

உள்ளனர். அவர்கள் மனம் முழுவதும் பயங்களும் சந்தேகங்களும் நிறைந்திருக்கும். அவர்களுக்கு ஒரு வாய்ப்பு கிடைக்கும்போது, "ஒருவேளை நான் தோற்றுவிட்டால் என்னவாகும்? நான் என் பணத்தை இழக்க நேரலாம். மக்கள் என்னைப் பார்த்து ஏளனமாகச் சிரிப்பார்கள்," என்று கூறுவார்கள். இத்தகைய மக்கள், வாழ்வில் வெகு தூரம் சென்றடையப் போவதில்லை. முன்னேற விடாமல் தடுக்கும் அவர்களது பயம், அவர்கள் இருக்கும் இடத்திலேயே அவர்களை முடக்கிப் போட்டுவிடும்.

காலத்தால் அழியாத இந்தப் பரம இரகசியத்தைக் நீங்கள் கண்டறிந்து அதை நடைமுறைப்படுத்தினால், உங்களுக்கு வேண்டியதை ஈர்த்துக் கொள்வதற்கான காந்தசக்தியை நீங்கள் பெறலாம்.

காலத்தால் அழியாத மாபெரும் இரகசியம்

காலத்தால் அழியாத மாபெரும் இரகசியம் என்ன என்று யாரோ ஒருவர் உங்களைக் கேட்கிறார் என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் என்ன பதிலளிப்பீர்கள்? அணு சக்தி? கோள்களுக்கு இடையேயான பயணம்? கருங்குழி? இவற்றில் ஏதும் இல்லை. அப்படியானால், அந்த மாபெரும் இரகசியம் எது? ஒருவர் அதனை எங்கே கண்டுபிடிக்கலாம்? அதனை எப்படிப் புரிந்து கொண்டு நடைமுறைப்படுத்துவது?

இதற்கான விடை நம்மை வியப்பில் ஆழ்த்துமளவுக்கு மிகவும் எளிமையானது. உங்களுடைய சொந்த ஆழ்மனத்தில் குடி கொண்டுள்ள அற்புதமான, அதிசயங்களை உருவாக்கும் சக்திதான் அந்த இரகசியம். இப்பெரும் இரகசியத்தைக் கண்டுபிடிக்க முனையும் அனேக மக்கள், கடைசியாகத் தேடும் இடம் தங்கள் ஆழ்மனமாகத்தான் இருக்கும். வெகு சிலரே இதைக் கண்டுபிடிப்பதற்கான காரணமும் இதுதான்.

உங்கள் ஆழ்மனத்தின் அற்புத சக்தி

ஒரு முறை நீங்கள் உங்கள் ஆழ்மனத்தில் ஒளிந்திருக்கும் இந்த அற்புத சக்தியைத் தொடர்பு கொண்டு, அதைப் விடுவிக்கக் கற்றுக் கொண்டால், உங்களது வாழ்க்கைக்குள் இன்னும் அதிகமான சக்தியையும், செல்வத்தையும், ஆரோக்கியத்தையும், மகிழ்ச்சியையும், குதூகலத்தையும் உங்களால் கொண்டுவர முடியும்.

நீங்கள் இச்சக்தியைக் கையகப்படுத்த அலைந்து திரியத் தேவையில்லை. நீங்கள் அதை ஏற்கனவே பெற்றிருக்கிறீர்கள். ஆனால் அதை எப்படி உபயோகிப்பது என்பதை மட்டும் நீங்கள் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். உங்களது வாழ்க்கையின் எல்லாத் துறைகளிலும் இச்சக்தியைப் பயன்படுத்துவதற்கு முதலில் இதனை நன்றாகப் புரிந்து கொள்வது அவசியம்.

இப்புத்தகத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள எளிய உத்திகளையும் செயல்முறைகளையும் நீங்கள் பின்பற்றினால், தேவையான புரிதலைப் பெறுவீர்கள். உங்கள் நம்பிக்கைகள் மெய்ப்படவும், கனவுகள் நனவாகவும் தேவையான உத்வேகத்தையும் ஒரு புதிய சக்தியையும் உங்களால் உருவாக்கிக் கொள்ள முடியும். உங்கள் வாழ்க்கையை, நீங்கள் இதுவரை கண்டிராத அளவு பிரம்மாண்டமானதாக, சிறப்பானதாக, வளமானதாக, மேன்மை பொருந்தியதாக மாற்ற இப்பொழுதே உறுதியெடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

எல்லையில்லா அறிவும், அளவற்ற சக்தியும், உங்களுக்குத் தேவையான அனைத்தும் உங்கள் ஆழ்மனத்தின் ஆழங்களில் புதைந்து கிடக்கின்றன. உருவம் கொடுக்கப்படுவதற்காகவும், தட்டியெழுப்பப்படுவதற்காகவும் அவை காத்துக் கொண்டிருக்கின்றன. நீங்கள் இப்பொழுது உங்கள் ஆழ்மனத்தின் ஆற்றல்களை உணர்ந்துகொள்ளத் துவங்கினால், அவை புற உலகில் நிஜமாக உருவெடுக்கத் துவங்கும்.

நீங்கள் திறந்த மனத்தோடும், ஏற்றுக்கொள்ளும் மனநிலையிலும் இருக்கும் பட்சத்தில், உங்கள் ஆழ்மனத்தில் உள்ள எல்லையற்ற சக்தியானது, உங்கள் வாழ்வின் ஒவ்வொரு கணத்திலும் உங்களுக்குத் தேவையானவற்றை அந்தந்த நேரத்தில் வெளிப்படுத்தும். நீங்கள் புதிய சிந்தனைகளையும் கருத்துக்களையும் பெறுவீர்கள்; புதிய கண்டுபிடிப்புகளை நிகழ்த்துவீர்கள்; புதிய விஷயங்களைக் கண்டறிவீர்கள்; புதிய ஓவியங்களைப் படைப்பீர்கள். உங்கள் ஆழ்மனத்தில் உள்ள எல்லையில்லா சக்தியானது, பல வகைப்பட்ட வியத்தகு அறிவைப் பெற உங்களுக்கு உதவும். அது தானாகவே தன்னை வெளிப்படுத்திக் கொள்ளட்டும்; அவ்வாறு நிகழும்போது, வாழ்வின் மெய்யான இடத்தை நீங்கள் அடைய அது உங்களுக்கு உதவும்.

உங்கள் ஆழ்மனத்தின் அறிவின் வாயிலாக, நீங்கள் மிகச் சிறந்த துணையையும் சரியான வியாபாரக் கூட்டாளியையும் உங்கள்

பக்கம் ஈர்க்க முடியும். அது உங்களுக்குத் தேவையான பணத்தையெல்லாம் எப்படிப் பெறுவது என்பதைக் காட்டும்; நீங்கள் இதயபூர்வமாக எதை விரும்புகிறீர்களோ அதைச் செய்வதற்கும், எப்படி இருக்க வேண்டும் என்று நினைக்கிறீர்களோ அப்படி இருப்பதற்கும், எங்கு செல்ல விரும்புகிறீர்களோ அங்கு செல்வதற்கும் தேவையான பொருளாதாரச் சுதந்திரத்தை அச்சக்தி உங்களுக்குக் கொடுக்கும்.

எண்ணமும், உணர்வும், சக்தியும், ஒளியும், அன்பும், அழகும் நிறைந்த உங்களுடைய இந்த உள்ளுலகைக் கண்டறிந்து தெரிந்து கொள்வது உங்கள் உரிமை. கண்ணுக்குப் புலப்படாமலிருந்தாலும், அது மிகவும் சக்தி வாய்ந்தது. எந்தவொரு பிரச்சனைக்குமான தீர்வையும், எந்தவொரு விளைவுக்கான காரணத்தையும் நீங்கள் உங்கள் ஆழ்மனத்தில் கண்டறிவீர்கள். ஒளிந்திருக்கும் இச்சக்திகளை வெளிக்கொணர நீங்கள் கற்றுக் கொள்ளும்போது, வாழ்வில் செழிப்பையும், பாதுகாப்பையும், மகிழ்ச்சியையும் விருத்தி செய்து கொள்ளத் தேவையான சக்தியும் அறிவும் உண்மையிலேயே உங்கள் வசப்படும்.

முடங்கிக் கிடந்த மக்கள், தங்கள் ஆழ்மனத்தின் சக்திகொண்டு, அந்நிலை நீங்கி, மீண்டும் முழுமையானவர்களாகவும், வலிமையுடையவர்களாகவும், பலசாலிகளாகவும் ஆகியுள்ளதை நான் பார்த்திருக்கிறேன். அவர்களுடைய மனம், அவர்கள் வெளியுலகிற்குச் சென்று மகிழ்ச்சியையும், ஆரோக்கியத்தையும், ஆனந்தமான வெளிப்பாடுகளையும் அனுபவிக்கும் சுதந்திரத்தை அவர்களுக்குக் கொடுத்தது. உழன்று கொண்டிருக்கும் மனத்தையும், நொறுங்கிப் போன இதயத்தையும் குணமாக்கும் ஓர் அதிசய சக்தி உங்கள் ஆழ்மனத்தில் இருக்கிறது. அது உங்கள் மனத்தின் சிறைக்கதவைத் திறந்துவிட்டு, அதிலிருந்து உங்களை விடுவிக்கும். பௌதீகரீதியான மற்றும் உடல் ரீதியான அடிமைத் தளையிலிருந்து உங்களுக்கு விடுதலை அளிக்கும்.

செயற்பாட்டு முறையின் அவசியம்

எந்தத் துறையிலும் நீங்கள் மேற்கொள்ளும் முயற்சியில் முன்னேற்றம் காண வேண்டுமென்றால், அதற்கான இன்றியமையாத முதற்படி, உலகளாவிய அளவில் நடைமுறைப்படுத்தக் கூடிய செயற்பாட்டு முறை ஒன்றைக் கண்டுபிடிப்பதுதான். உங்கள் ஆழ்மனத்தைச் செயல்படுத்துவதில் நீங்கள் கைதேர்ந்தவராகும் முன்பு,

அதன் கோட்பாடுகளைப் புரிந்து கொள்வது அவசியம். அப்புரிதலுக்குப் பிறகு, நீங்கள் பெறக் கூடிய நல்விளைவுகளை மனத்திற்கொண்டு, அதன் சக்திகளைப் பயன்படுத்தப் பயிற்சிகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். இச்சக்திகளை நடைமுறைப்படுத்துவதன் மூலம், நீங்கள் அடைய விரும்பும் நிச்சயமான, குறிப்பிட்ட நோக்கங்களையும், இலக்குகளையும் உங்களால் கண்டிப்பாக அடைய முடியும்.

பல வருடங்கள் நான் வேதியலாளராகப் பணியாற்றினேன். என் ஆரம்ப காலப் பயிற்சியில் நான் முதன்முதலாகக் கற்றுக் கொண்ட விஷயங்களில் ஒன்று, 'இரண்டு ஹைட்ரஜன் அணுக்களையும் ஓர் ஆக்சிஜன் அணுவையும் ஒருங்கிணைக்கும் போது, நமக்குக் கிடைக்கும் பொருள் தண்ணீர். இவ்விளைவு எப்போதாவதோ அல்லது அடிக்கடியோ நிகழும் ஒன்றல்ல; எப்போதும் நிகழும் ஒன்று' என்பது. ஓர் ஆக்சிஜன் அணுவையும் ஒரு கார்பன் அணுவையும் எடுத்து ஒருங்கிணைக்கும்போது, கார்பன் மோனாக்சைடு என்னும் விஷ வாயு உருவாகும். ஆனால் கூடுதலாக ஓர் ஆக்சிஜன் அணுவை அதோடு சேர்க்கும்போது, விலங்குகளுக்குத் தீங்கு விளைவிக்காத, தாவரங்களுக்கு இன்றியமையாததாக விளங்கும் கார்பன் டையாக்சைடு வாயு கிடைக்கும். இந்த உண்மைகள் உலகளாவியவை; மாற்ற இயலாதவை. இவற்றைத்தான் நாம் கோட்பாடுகள் என்று அழைக்கிறோம்.

வேதியியல், இயற்பியல், மற்றும் கணிதக் கோட்பாடுகளின் செயல்முறைகள், உங்கள் ஆழ்மனத்தின் கோட்பாடுகளின் செயல்முறைகளிலிருந்து எந்த விதத்திலும் வேறுபட்டவை அல்ல. நீங்கள் வேதியல் சக்திகளையும் இயற்பியல் சக்திகளையும் பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும் என்றால், இத்துறைகளின் கோட்பாடுகளைக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். அதே போல், நீங்கள் உங்கள் ஆழ்மனத்தின் சக்திகளைப் பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும் என்றால், அதன் கோட்பாடுகளைக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

பொதுவாக ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட 'தண்ணீர் தன் மட்டத்தைத் தானே தேர்ந்தெடுக்கும்' என்னும் கொள்கையை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். இது ஓர் உலகளாவிய கொள்கை. இது எந்நேரத்திலும், எல்லா இடங்களிலும் உள்ள நீருக்கும், நீரைப் போன்றே செயல்படும் பிற திரவங்களுக்கும் பொருந்தும்.

பண்டைய எகிப்தியர்கள் இக்கொள்கையை அறிந்திருந்தனர்.

அவர்கள் இதனை, மிகப் பெரிய பிரமிடுகளின் அடித்தளங்களைச் சமச் சீராக அமைக்கப் பயன்படுத்தினர். இன்று பொறியியல் வல்லுனர்கள் இதனை, நீர்ப்பாசனக் கட்டுமானம் முதல் நீர் மின்திட்டம் வரை, அனைத்தின் திட்டமிடுதலிலும் உபயோகிக்கின்றனர்.

அல்லது 'பருப்பொருள் சூடேற்றப்படும்போது விரிவடையும்' என்ற கொள்கையை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். இது எங்கும், எந்நேரத்திலும், எந்தச் சூழ்நிலையிலும் மாறாத ஒன்று. ஓர் எஃகுத் துண்டைச் சூடேற்றினால் அந்த எஃகு சீனாவில் இருந்தாலும் சரி, இங்கிலாந்தில் இருந்தாலும் சரி, அல்லது வலம் வந்து கொண்டிருக்கும் விண்வெளி நிலையத்திலிருந்தாலும் சரி, அது விரிவடையும். இது ஓர் உலகளாவிய உண்மை. அதே போல, உங்கள் ஆழ்மனத்தில் எதைப் பதிவு செய்கிறீர்களோ, அது ஒரு சூழ்நிலையாகவும், அனுபவமாகவும், நிகழ்வாகவும் வெளிப்படுத்தப்படுகிறது என்பதும் உலகளாவிய உண்மையே.

உங்கள் பிரார்த்தனை நிறைவேறுவதற்கான காரணம், உங்களது ஆழ்மனம் ஒரு கோட்பாடு என்பதால்தான். கோட்பாடு என்று நான் கூறுவது, ஒரு பொருள் எவ்வாறு செயலாற்றுகிறது என்பதைக் குறிக்கும் அர்த்தத்தில்தான். உதாரணத்திற்கு, மின்சாரத்தின் ஒரு முக்கியமான கோட்பாடு, அது உயர் ஆற்றலிலிருந்து குறைந்த ஆற்றலுக்குச் செல்கிறது என்பது. நீங்கள் ஒரு மின் விளக்கை இயக்கும்போதோ அல்லது ஒரு மின்சார அடுப்பைப் பயன்படுத்தும்போதோ, மின்சாரத்தின் கோட்பாட்டினை மாற்றுவதில்லை. மாறாக, அதைப் பயன்படுத்துகிறீர்கள். இப்படி இயற்கையோடு இணைந்து செயல் புரிவதன் மூலம், மனித குலத்திற்கு எண்ணற்ற வகையில் பயனளிக்கும் பல அற்புதமான கண்டுபிடிப்புகளையும், கண்டறிதல்களையும் உங்களால் நிகழ்த்த முடியும்.

உங்கள் ஆழ்மனக் கோட்பாடு 'நம்பிக்கை விதி'க்கு ஏற்பச் செயலாற்றுகிறது. நம்பிக்கை என்றால் என்ன, அது ஏன் பலனளிக்கிறது, அது எவ்வாறு செயல் புரிகிறது என்பதை நீங்கள் அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

நம்பிக்கை விதியே உங்கள் மனத்தின் விதி. உங்கள் மனம் செயல்படும் முறையில் நீங்கள் நம்பிக்கை கொள்ள வேண்டும்; அதாவது நம்பிக்கையின் மீதே நம்பிக்கை வைக்க வேண்டும்

என்பதுதான் இதன் பொருள். உங்கள் மனம் எதை நம்புகிறதோ, அதைத்தான் சிந்தித்துக் கொண்டிருக்கிறது.

உங்களுடைய எல்லா அனுபவங்களும், நிகழ்வுகளும், சூழ்நிலைகளும், செயல்களும் உங்கள் எண்ணங்களைச் செயல்வடிவமாக்கும் உங்கள் ஆழ்மனத்தால் உருவாக்கப்படுகின்றன. ஒன்றை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்: நீங்கள் சந்திக்கும் விளைவுகள், நீங்கள் நம்பிக்கொண்டிருக்கும் விஷயங்களால் ஏற்படுவதில்லை; மாறாக, உங்கள் ஆழ்மனத்தில் பதிந்திருக்கும் நம்பிக்கையினால்தான் ஏற்படுகின்றன. மனிதகுலத்தைப் புற்றுநோய் போல் அரித்துக் கொண்டிருக்கும் பொய்யான நம்பிக்கைகள், அபிப்பிராயங்கள், மூட நம்பிக்கைகள், பயங்கள் ஆகியவற்றை ஏற்றுக் கொள்வதை நிறுத்துங்கள். என்றென்றும் நிலைத்திருக்கும், என்றுமே மாறாத வாழ்வின் உண்மைகள்மீது நம்பிக்கை கொள்ளத் துவங்குங்கள். அத்தருணத்தில், உங்கள் பயணம் முன்னோக்கி, மேல்நோக்கி, கடவுளை நோக்கிச் செல்லத் துவங்கும்.

இப்புத்தகத்தை படித்து, இதில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள ஆழ்மனத்தின் கோட்பாடுகளை நம்பிக்கையுடன் நடைமுறைப்படுத்தும் எவரும், தமக்காகவும் பிறருக்காகவும், பலனளிக்கும் விதத்தில் அறிவியற்பூர்வமாகப் பிரார்த்தனை செய்யும் வலிமையைப் பெறுவார்கள். 'ஒவ்வொரு வினைக்கும் ஓர் எதிர்வினை உண்டு' என்ற உலகளாவிய விதிக்கேற்ப, உங்களது பிரார்த்தனைக்கான பலன் கிடைக்கும். எண்ணம் என்பது செயலின் தொடக்க நிலை. எதிர்வினை என்பது உங்கள் எண்ணத்தின் இயல்பிற்கேற்ப இயங்கும் உங்கள் ஆழ்மனத்தின் செயல்பாடு. இணக்கம், ஆரோக்கியம், அமைதி, நல்லெண்ணம் ஆகிய கருத்துக்களால் உங்கள் மனத்தை நிரப்புங்கள்; உங்கள் வாழ்வில் அதிசயங்கள் நிகழும்.

மனத்தின் இருவேறு இயல்புகள்

உங்களிடம் ஒரு மனம்தான் உள்ளது; ஆனால் அந்த ஒரு மனம், தனிப்பட்ட, குறிப்பிடத்தக்க செயற்திறன் கொண்ட இரு பகுதிகளைப் பெற்றுள்ளது. இந்த இரு பகுதிகளையும் பிரிக்கும் எல்லைக் கோட்டினைப் பற்றி உளவியல் பயிலும் மாணவர்களுக்கு நன்றாகத் தெரியும். உங்கள் மனத்தின் இருவேறு செயல்பாடுகளும் முற்றிலும் மாறுபட்டவை. அவை ஒவ்வொன்றும் தனக்குரிய தனித்துவமிக்க இயல்புகளையும் சக்திகளையும் பெற்றுள்ளன.

மனத்தின் இந்த இரு செயல்பாடுகளையும் வேறுபடுத்திக் காட்டப் பல பெயர்கள் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகின்றன. இவற்றில், புறநோக்கு மனம், அகநோக்கு மனம்; வெளிமனம், ஆழ்மனம்; விழித்திருக்கும் மனம், உறங்கும் மனம்; மேல்மட்ட மனம், அடிமனம்; தன்னிச்சை மனம், அனிச்சை மனம்; ஆண் மனம், பெண் மனம் ஆகியவை அடங்கும். இவை யாவும் மனத்தின் இந்த இருவேறு இயல்புகளையே குறிக்கின்றன.

உங்கள் மனத்தின் இருவேறு இயல்புகளைக் குறிக்க, இப்புத்தகம் முழுதும் நான் 'வெளிமனம்', 'ஆழ்மனம்' என்ற சொற்களைப் பயன்படுத்தியுள்ளேன். உங்களுக்கு வேறு சொற்கள் எவையேனும் எளிதாகப் புரிந்து கொள்ளும் வகையில் தோன்றினால், அவற்றை நீங்கள் தாராளமாகப் பயன்படுத்தலாம். மனத்தின் இரு இயல்புகளை அடையாளம் கண்டுகொண்டு, அவற்றை ஏற்றுக் கொள்வதுதான் இங்கு முக்கியம்.

வெளிமனமும் ஆழ்மனமும்

உங்கள் மனத்தை ஒரு பூந்தோட்டம் என்று நினைத்துக் கொள்வதுதான், அதன் இரு செயல்பாடுகளையும் பற்றித் தெரிந்து கொள்ளத் துவங்க ஒரு சிறந்த வழி. நீங்கள்தான் தோட்டக்காரர். நாள் முழுதும் உங்கள் ஆழ்மனத்தில் எண்ணங்கள் என்னும் விதைகளை விதைக்கிறீர்கள். பல சமயங்களில், எண்ணங்களை விதைத்து வருகிறோம் என்ற உணர்வுகூட உங்களுக்கு இருப்பதில்லை. ஏனெனில், அவ்விதைகள் உங்களுக்குப் பழக்கமான சிந்தனைகளின் அடிப்படையில் உருவானவை. உங்கள் ஆழ்மனத்தில் எதை விதைக்கிறீர்களோ, அதுவே உங்கள் உடலிலும் சுற்றுச்சூழலிலும் உருப்பெறும்.

உங்களுடைய ஆழ்மனத்தை, எல்லா விதமான விதைகளும், அவை நல்லவையோ கெட்டவையோ, முளைவிட்டுச் செழிப்பாக வளர்வதற்கு உதவும் ஒரு வளமான நிலமாகக் கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். நீங்கள் முட்களை விதைத்தால், திராட்சைகளைப் பறிக்கப் போவதில்லை. நெருஞ்சிகளை விதைத்தால், அத்திப் பழங்களை அறுவடை செய்யப் போவதில்லை. ஒவ்வோர் எண்ணமும் ஒரு காரணம்; ஒவ்வொரு சூழ்நிலையும் ஒரு விளைவு. இது உங்கள் எண்ணங்களை உங்கள் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க வேண்டியதன் அவசியத்தை வலியுறுத்துகிறது. இவ்விதத்தில், நீங்கள் விரும்பும் சூழ்நிலைகளை மாத்திரம் உங்களால் உருவாக்கிக் கொள்ள முடியும்.

அமைதி, மகிழ்ச்சி, சரியான நடவடிக்கை, நல்லெண்ணம், செழிப்பு ஆகிய விதைகளை விதைக்கத் துவங்குங்கள். அமைதியாகவும், முழு நம்பிக்கையோடும் இக்குணநலன்களைப் பற்றி எண்ணுங்கள். பகுத்தறியும் உங்கள் வெளிமனத்தில் இவற்றை முழுமையாக ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். இந்த அற்புதமான விதைகளை உங்கள் மனமென்னும் பூந்தோட்டத்தில் தொடர்ந்து விதையுங்கள்; ஒப்பற்ற அறுவடையைப் பெற்றுப் பயனடைவீர்கள்.

உங்கள் மனம் சரியாகச் சிந்திக்கும்போது, வாழ்வின் மெய்மையை நீங்கள் புரிந்து கொள்ளும்போது, உங்கள் ஆழ்மனத்தில் ஆக்கப்பூர்வமான, இணக்கமான, அமைதியான எண்ணங்கள் விதைக்கப்படும்போது உங்கள் ஆழ்மனத்தின் அற்புதச் சக்தியானது அதற்கேற்றவாறு செயல்படும். அது இணக்கமான சூழ்நிலைகளையும், ஏற்றுக் கொள்ளத்தக்க சுற்றுச்சூழல்களையும், மிகச் சிறந்தவற்றையும் உங்களிடத்தில் கொண்டு வந்து சேர்க்கும். நீங்கள் சிந்திக்கும் முறையைக் கட்டுப்படுத்தத் தொடங்கும்போது, உங்களால் உங்கள் ஆழ்மனத்தின் சக்திகளைக் கொண்டு எந்த ஒரு பிரச்சனையையும் தீர்க்க முடியும். எல்லாவற்றையும் கட்டுப்படுத்தும் அந்தப் பிரபஞ்சப் பேரறிவோடு நீங்கள் உண்மையிலேயே உணர்வுபூர்வமாக இணைந்து செயல்படுவீர்கள்.

உங்களைச் சுற்றிப் பாருங்கள். நீங்கள் எங்கு வாழ்ந்தாலும், எந்தச் சமுதாயத்தின் அங்கமாக இருந்தாலும், பெரும்பான்மையான மக்கள் தங்களின் புற உலகத்தில்தான் வாழ்க்கை நடத்துகிறார்கள் என்பதை உங்களால் காண முடியும். அதே நேரத்தில், ஞானச் செறிவு பெற்றிருப்பவர்கள், தங்களது அக உலகத்திற்குள் உலாவுகின்றனர். அக உலகம்தான் புற உலகைத் தோற்றுவிக்கிறது என்பதை அவர்கள் உணர்ந்துள்ளதுபோல் நீங்களும் உணர்வீர்கள். உங்களுடைய எண்ணங்கள், உணர்வுகள், உளக்காட்சிகள் ஆகியவைதான் உங்கள் அனுபவங்களை உருவாக்கும் கோட்பாடுகள். உங்களுக்குள் இருக்கும் அக உலகம்தான் ஒரே படைப்பு சக்தி. உங்கள் புற உலகில் நீங்கள் காணும் அனைத்தும், சுய உணர்வுடனோ அல்லது உணர்வின்றியோ, நீங்கள் உங்கள் அக உலகில் உருவாக்கியவையே.

உங்கள் வெளிமனதிற்கும் ஆழ்மனத்திற்கும் இடையே நிலவும் தொடர்பு குறித்த உண்மையை நீங்கள் அறிந்து கொண்டால், உங்கள் வாழ்க்கையையே உங்களால் முற்றிலும் மாற்றியமைக்க முடியும். நீங்கள் புறச்சூழ்நிலைகளை மாற்ற விரும்பினால், அதற்கான காரணத்தை

மாற்ற வேண்டும். சூழ்நிலைகளையும் சந்தர்ப்பங்களையும் மாற்ற விரும்பும் பலரும், அச்சூழ்நிலைகளிலும் சந்தர்ப்பங்களிலுமே தொடர்ந்து கவனம் செலுத்துகின்றனர். இது தேவையற்றக் காலவிரயம்; முயற்சி விரயம். தங்களுடைய சூழ்நிலைகள் ஏதோ ஒரு காரணத்தால் உருவானவையே என்பதை அவர்கள் கவனிக்கத் தவறி விடுகின்றனர். முரண்பாடு, குழப்பம், பற்றாக்குறை, கட்டுப்பாடு ஆகியவற்றை உங்கள் வாழ்விலிருந்து களைய வேண்டுமென்றால், அதற்கான காரணத்தைக் களைய வேண்டும். நீங்கள் உங்கள் ஆழ்மனத்தைப் பயன்படுத்தும் விதமும், அதில் நீங்கள் விதைக்கும் எண்ணங்களும்தான் அக்காரணம். காரணத்தை மாற்றுங்கள்; விளைவுகள் மாறும்.

நாம் அனைவரும், எல்லையற்ற, அளவிட முடியாத செழிப்புக் கடலில் வாழ்கிறோம். உங்கள் ஆழ்மனம், உங்கள் வெளிமனத்தின் எண்ணங்களால் ஆட்டுவிக்கப்படுகிறது. அந்த வெளிமனத்தின் எண்ணங்களை அடித்தளமாக வைத்தே, ஆழ்மனத்தின் முடிவில்லாப் பேரறிவும், ஞானமும், இன்றியமையாத ஆற்றல்களும், சக்திகளும் இயங்குகின்றன. அந்த அடித்தளத்தை நேர்மறையான திசையை நோக்கிச் செல்லும்படி வடிவமைத்தால், பெரும் பலன்களை அடையும் விதத்தில் அந்த அளவற்ற ஆற்றலை உங்களால் இயக்க முடியும்.

இப்புத்தகத்தின் ஒவ்வோர் அத்தியாயமும், மனத்தின் விதிகளை எப்படி நடைமுறைப்படுத்துவது என்பதைப் பற்றிய திடமான, தெளிவான விளக்கங்களை வழங்குகிறது. இந்த உத்திகளைக் கற்றுக் கொண்ட பிறகு, ஏழ்மைக்குப் மாறாகச் செழிப்பையும், மூடநம்பிக்கை மற்றும் அறியாமைக்குப் மாறாகப் பேரறிவையும், உள்மனப் போராட்டத்திற்குப் மாறாக அமைதியையும், தோல்விக்கு மாறாக வெற்றியையும், வருத்தத்திற்கு மாறாக மகிழ்ச்சியையும், இருளுக்கு மாறாக வெளிச்சத்தையும், முரண்பாட்டிற்கு மாறாக இணக்கத்தையும், பயத்திற்கு மாறாகத் துணிவையும் தன்னம்பிக்கை யையும் நீங்கள் உணர்வீர்கள். இவற்றைவிட அற்புதமான ஆசீர்வாதங்கள் வேறு ஏதாவது இருக்க முடியுமா?

மாபெரும் அறிவியலறிஞர்கள், கலைஞர்கள், கவிஞர்கள், பாடகர்கள், எழுத்தாளர்கள், கண்டுபிடிப்பாளர்கள் பலரும் வெளிமனம் மற்றும் ஆழ்மனத்தின் செயல்பாடுகள் குறித்து ஆழமாக அறிந்திருந்தனர். இப்புரிதலே, தங்களுடைய குறிக்கோள்களை அடைவதற்கான ஆற்றலை அவர்களுக்குக் கொடுத்தது.

ஒரு முறை என்ரிகோ கரூஸோ என்னும் பெரும் ஓப்பெரா பாடகர், மேடைப் பயத்தால் தடுமாறினார். ஆழ்ந்த பயத்தால் ஏற்பட்ட தசைப் பிடிப்புக் காரணமாக அவருடைய தொண்டையின் தசைகள் சுருங்கின. அவருடைய குரல்வளை நாளங்கள் முடக்கப்பட்டு, பயனற்றது இருப்பதுபோல் அவர் உணர்ந்தார். வியர்வை முகத்தில் வழிய, அவர் முழு ஒப்பனையுடன் மேடையின் பின்னால் நின்று கொண்டிருந்தார். இன்னும் சற்று நேரத்தில், ஆவலுடன் காத்துக் கொண்டிருக்கும் ஆயிரக்கணக்கான பார்வையாளர்களுக்காக மேடைக்குச் சென்று பாடியாக வேண்டும்.

"என்னால் பாட முடியாது. அவர்கள் என்னைப் பார்த்துச் சிரிப்பார்கள். என் இசைப் பயணம் முடிந்து விட்டது," என்று அவர் நடுங்கியவாறே கூறினார்.

அவர் மீண்டும் தன் ஒப்பனை அறைக்குப் போகத் திரும்பினார். பிறகு, சட்டென்று நின்று, "என்னுள் இருக்கும் 'சிறிய கரூஸோ', 'பெரிய கரூஸோ'வின் கழுத்தை நெறிக்க முயல்கிறது," என்று கத்தினார்.

மறுபடியும் மேடையை நோக்கித் திரும்பி, "இங்கிருந்து வெளியேறி விடு. பெரிய கரூஸோ என் மூலம் பாட விரும்புகிறது," என்று அந்தச் 'சிறிய கரூஸோ'வுக்கு ஆணையிட்டார்.

'பெரிய கரூஸோ' என்று கரூஸோ குறிப்பிட்டது அவருடைய ஆழ்மனத்தின் அளவிடற்கரிய சக்தியையும் அறிவையுமே. "வெளியேறி விடு, வெளியேறி விடு, பெரிய கரூஸோ பாடப் போகிறது!" என்று அவர் கத்தத் தொடங்கினார்.

அவருடைய ஆழ்மனமும் அவருக்குள் உறைந்திருந்த ஆற்றல்களை வெளிக் கொணர்ந்தது. அழைப்பு வந்ததும், மேடைக்கு நடந்து சென்று, மிக அற்புதமாகவும் கம்பீரமாகவும் பாடினார். பார்வையாளர்கள் பரவசப்பட்டு மயங்கினர்.

இதிலிருந்து, வெளிமனம் மற்றும் ஆழ்மனம் ஆகிய மனத்தின் இரு நிலைகளைப் பற்றிக் கரூஸோ புரிந்திருந்தார் என்பதைக் காணலாம். உங்கள் ஆழ்மனம் உங்களது எண்ணங்களின் இயல்பிற்கு ஏற்றவாறு செயலாற்றும். உங்களது வெளிமனம் ('சிறிய கரூஸோ') பயம், கவலை, கலக்கம் ஆகியவற்றால் நிறைந்திருக்கும்போது, உங்கள் ஆழ்மனத்தில் ('பெரிய கரூஸோ) இவை தொடர்பான எதிர்மறை

உணர்ச்சிகள் உருவாகும். அவை வெளிமனத்தைப் பீதி, தீய அறிகுறிகள், மற்றும் அவநம்பிக்கை ஆகியவற்றால் திணறடித்துவிடும். இது உங்களுக்கு ஏற்பட்டால், கரூஸோவின் வழியைப் பின்பற்றுங்கள். உங்களுடைய ஆழ்மனத்தில் உருவாக்கப்படும், பகுத்தறிவிற்கு அப்பாற்பட்ட உணர்ச்சிகளிடத்தில், வலியுறுத்தலோடும் அதிகாரத்தோடும் உங்களால் பேச முடியும். "அமைதியாய் இரு. நீ என் கட்டுப்பாட்டில் இருக்கிறாய். நீ எனக்குக் கீழ்ப்படிந்து நடக்க வேண்டும். நீ என் ஆணைக்கு உட்பட்டவன்," என்று நீங்கள் கூறலாம்.

நீங்கள் அதிகாரத்தோடும் திடமான நம்பிக்கையோடும், உங்கள் உள்மனத்தின் பகுத்துணர முடியாத இயக்கத்தோடு பேசும்போது ஏற்படும் அற்புதங்களைக் கண்டு வியந்து போவீர்கள். இணக்கமும் அமைதியும் உங்கள் மனத்தை ஆக்கிரமித்துக் கொள்ளும். ஆழ்மனம் வெளிமனத்தைச் சார்ந்தது. அதனால்தான் அதற்குக் கீழ்மனம் என்ற மற்றொரு பெயர் இருக்கிறது.

தனித்துவமிக்க வேறுபாடுகளும் செயற்பாட்டு முறைகளும்

வெளிமனம் ஒரு கப்பலின் இயக்க அறையில் வீற்றிருக்கும் கப்பற்தலைவரைப் போன்றது. அவர் இயந்திர அறையில் இருப்பவர்களுக்குக் கட்டளைகளைப் பிறப்பிப்பார். அங்கிருப்பவர்கள் கொதிகலன்களையும், கருவிகளையும், அளவுமானிகளையும் கட்டுப்படுத்துவர். இயந்திர அறைக்குள் இருப்பவர்களுக்குத் தாங்கள் எங்கே செல்கிறோம் என்பது தெரியாது; அவர்கள் கட்டளைகளை மட்டும் செயல்படுத்துவர். கப்பற்தலைவர் திசைகாட்டி, அறுபாகைமானி, மற்றும் பிற கருவிகளின் அடிப்படையில் தவறாகக் கணித்து, அதன் காரணமாகத் தவறான கட்டளைகளை அனுப்பினால், அவர்கள் அப்படியே கீழ்ப்படிவர்; அவர்கள் பாறையின் மீதுகூட மோதக் கூடும். தான் என்ன செய்கிறோம் என்பது கப்பற்தலைவருக்குத் தெரியும் என்று அவர்கள் நம்புவதால், பணிக்குழு உறுப்பினர்கள் அவரிடம் ஏதும் மறுத்துக் கூற மாட்டார்கள்; அவர்கள் வெறுமனே அவருடைய கட்டளைகளை நிறைவேற்றுவர்.

கப்பற்தலைவரே தன் கப்பலின் எஜமானர். அவருடைய ஆணைகள் அனைத்தும் நிறைவேற்றப்படும். இதே போன்று, உங்களது வெளிமனம்தான் உங்களுடைய கப்பலின் உங்கள் உடலின், உங்கள் சுற்றுச்சூழலின், உங்கள் நடவடிக்கைகளின் தலைவர்; எஜமானர். உங்கள் வெளிமனம், உண்மை என்று நம்பி ஏற்றுக் கொண்டிருப்பவற்றின் அடிப்படையில், உங்கள் ஆழ்மனம் நீங்கள் இடும்

கட்டளைகளை ஏற்றுக் கொள்ளும். அது கட்டளைகளைப் பற்றியோ அல்லது அக்கட்டளைகள் எந்த அடிப்படையில் கொடுக்கப்பட்டன என்பது குறித்தோ எவ்விதமான கேள்வியும் கேட்காது.

"இதை வாங்கும் வசதி எனக்கு இல்லை," என்று தொடர்ந்து நீங்கள் உங்களுக்குள்ளேயே சொல்லிக் கொண்டு வந்தால், உங்கள் ஆழ்மனம் நீங்கள் கூறுவதை வார்த்தை பிறழாமல் அப்படியே ஏற்றுக் கொள்ளும். நீங்கள் வேண்டியதை வாங்கும் நிலைமையை அடைய விடாமல் அது பார்த்துக் கொள்ளும். "அந்தக் காரையும், அந்த விடுமுறையும், அந்த வீட்டையும் என்னால் வாங்க இயலாது," என்று நீங்கள் தொடர்ந்து சொல்லிக் கொண்டேயிருக்கும் வரை, உங்கள் ஆழ்மனம் உங்கள் கட்டளைகளை அப்படியே நிறைவேற்றும் என்பதை நீங்கள் உறுதியாக நம்பலாம். இப்பொருட்களின் பற்றாக்குறையை அனுபவித்தவாறே உங்கள் வாழ்க்கைப் பயணம் தொடரும். சூழ்நிலைகள்தான் இதற்குக் காரணம் என்று நீங்கள் நம்புவீர்கள். ஆனால் நீங்கள்தான் உங்கள் எதிர்மறையான, மறுக்கும் எண்ணங்களால் அந்தச் சூழ்நிலைகளை உருவாக்கியுள்ளீர்கள் என்பது உங்களுக்குப் புலப்படாது.

சென்ற கிறிஸ்துமஸ் தினத்தன்று, யூனிவர்சிடி ஆஃப் சதர்ன் கலிஃபோர்னியாவில் படித்துக் கொண்டிருந்த நீனா என்னும் இளம் பெண், பெவர்லி ஹில்ஸ் பகுதியிலுள்ள ஒரு பிரத்யேகமான கடை வீதியின் வழியாக் காலார நடந்து சென்று கொண்டிருந்தார். அவர் மனம் எதிர்பார்ப்பால் நிறைந்திருந்தது.

ஒரு கடையின் ஜன்னலைத் தாண்டிப் போய்க் கொண்டிருக்கும்போது, ஸ்பானிஷ்தோலால் ஆன அழகான தோள் பை ஒன்று அவர் கண்ணில் பட்டது. அவர் அதை ஏக்கத்தோடு பார்த்தார். பின்னர் அதன் விலையைப் பார்த்ததும் கிட்டத்தட்ட மூர்ச்சையானார்.

"என்னால் ஒருபோதும் அத்தகைய விலையுயர்ந்த பையை வாங்க முடியாது," என்று தனக்குத் தானே கூற முற்பட்டார்.

பின்னர், என்னுடைய சொற்பொழிவுகளில் ஏதோ ஒன்றில், "எதிர்மறையான வாக்கியங்களை ஒருபோதும் முடிக்காதீர்கள். உடனே அதைத் தலைகீழாக மாற்றி நேர்மறையாக அமையுங்கள். உங்கள் வாழ்வில் அதிசயங்கள் நிகழும்," என்று நான் கூறியதை அவர் கேட்டிருந்தது அவரது நினைவிற்கு வந்தது.

கண்ணாடியினூடே உற்றுப் பார்த்தவாறே, "அந்தப் பை என்னுடையது. நான் அதை என் மனதார ஏற்றுக் கொள்கிறேன். என் ஆழ்மனம் அதை எனக்குக் கிடைக்கச் செய்யும்," என்று கூறினார்.

அன்றிரவு, நீனா ஒரு விருந்தில், மணமுடிக்க நிச்சயிக்கப்பட்டத் தன்னுடைய வருங்காலக் கணவரைச் சந்தித்தார். அவர் அழகான வண்ணக் காகிதத்தில் சுற்றப்பட்டிருந்த ஒரு பரிசுப் பொருளுடன் அங்கு வந்து சேர்ந்தார். மூச்சை இழுத்துப் பிடித்தவாறே, நீனா அதைத் திறந்தார். தான் காலையில் பார்த்து, அது தன்னுடையதே என்று தீர்மானமானித்திருந்த அதே போன்ற தோள் பை அதில் இருந்தது. அவர் தன்னுடைய மனத்தை எதிர்பார்ப்புகளால் நிறைத்திருந்தார். பின்னர், அந்த விஷயத்தை, சாதிக்கும் சக்தி கொண்ட தன் ஆழ்மனத்திடம் ஒப்படைத்து விட்டார்.

பிறகு, நீனா என்னிடம், "அந்தப் பையை வாங்குவதற்கான பணம் அப்பொழுது என்னிடம் இல்லாமல் இருந்த போதிலும், அது எனக்குக் கிடைத்து விட்டது. பணத்தையும், எனக்கு வேண்டிய எல்லாவற்றையும் எங்கே தேட வேண்டும் என்பதை நான் கற்றுக் கொண்டேன். அது, எனக்குள் இருக்கும் அளவில்லாப் புதையற் களஞ்சியத்தில்தான் இருக்கிறது," என்று கூறினார்.

அவருடைய ஆழ்மனம் எப்படி எதிர்வினை புரிந்தது

சில மாதங்களுக்கு முன், என்னுடைய சொற்பொழிவுகளில் பங்கேற்றிருந்த ரூத் என்னும் பெண்ணிடமிருந்து எனக்கு ஒரு கடிதம் வந்தது. அவர் இவ்வாறு எழுதியிருந்தார்:

> நான் எழுபத்தைந்து வயது நிரம்பிய ஒரு விதவைப் பெண். சிறிய ஓய்வூதியம் மற்றும் சமூகப் பாதுகாப்புத் தொகையின் உதவியோடு நான் தனியாக வசித்து வந்தேன். என் குழந்தைகள் அவரவர் குடும்பங்களுடன் தனித்தனியாக வசித்து வந்தனர். என் வாழ்க்கை வறண்டு, நம்பிக்கையற்று இருப்பதாக எனக்குப் பட்டது. பின்னர், ஆழ்மனத்தின் சக்திகள் பற்றிய உங்களது சொற்பொழிவு என் நினைவிற்கு வந்தது. தொடர் பிரார்த்தனை, நம்பிக்கை, எதிர்பார்ப்பு ஆகியவற்றின் மூலம் கருத்துக்களை ஆழ்மனத்திற்குத் தெரிவிக்க முடியும் என்று நீங்கள் கூறியிருந்தீர்கள் அல்லவா? அது சாத்தியமா? நான் முயன்று பார்க்க முடிவெடுத்தேன். என்னிடம் இழப்பதற்கு ஒன்றுமில்லை.

என்னால் முடிந்த அளவு என் உணர்ச்சிகளை எல்லாம் ஒன்று திரட்டி, "நான் பிறருக்குத் தேவை. நான் நேசிக்கப்படுகிறேன். நான் அன்பான, பாசமான, ஆன்மீகச் சிந்தனை உடைய மனிதரைத் திருமணம் செய்து கொண்டு மகிழ்ச்சியாக வாழ்கிறேன். நான் பாதுகாப்பாகவும், முழுமையாகவும் இருப்பதாக உணர்கிறேன்," என்று அடிக்கடிக் கூறத் துவங்கினேன்.

ஒரு நாளைக்குப் பல முறை நான் இதைத் தொடர்ந்து செய்து வந்தேன். இரண்டு வாரங்களுக்குப் பிறகு ஒரு நாள், தெரு முனையில் உள்ள ஒரு மருந்துக் கடையில், ஓய்வு பெற்ற மருந்துக் கடைக்காரர் ஒருவரின் அறிமுகம் எனக்குக் கிடைத்தது. அவர் அன்பும், புரிதலும், தெய்வ நம்பிக்கையும் உடையவராக எனக்குத் தென்பட்டார். அவர்தான் என்னுடைய பிரார்த்தனைக்கான சரியான பதில். ஒரே வாரத்தில், அவர் தன்னைத் திருமணம் செய்து கொள்ள எனக்கு விருப்பமா என்று என்னிடம் கேட்டார். நாங்கள் இப்போது ஐரோப்பாவில் எங்கள் தேன்நிலவைக் கொண்டாடிக் கொண்டிருக்கிறோம். என் ஆழ்மனத்தின் ஒப்பற்ற அறிவு, தெய்வீக முறையில் எங்கள் இருவரையும் ஒன்று சேர்த்தது என்பதை நான் அறிவேன்.

புதையற்களஞ்சியம் தனக்குள்தான் உள்ளது என்பதை ருத் கண்டுகொண்டார். அவர் தன்னுடைய பிரார்த்தனையை இதயபூர்வமாக நம்பினார்; அவருடைய தொடர் பிரார்த்தனைகள், படைப்பு ஊடகமான ஆழ்மனத்திற்குள் ஊடுருவி ஆழமாகப் பதிந்தன. உணர்வுபூர்வமாக இவற்றைத் தன்னுள் பதிவு செய்து கொண்ட உடனேயே, அவரது ஆழ்மனம், ஈர்ப்பு விதியின் மூலம் அவரது பிரார்த்தனைக்கான பதிலைக் கொண்டு வந்து சேர்த்தது.

இரத்தினச் சுருக்கமாய் . . .

1. புதையற்களஞ்சியம் உங்களுக்குள்தான் இருக்கிறது. உங்கள் இதயத்தின் விருப்பத்திற்கான விடையை உங்களுக்குள் தேடுங்கள்.

2. கடந்த காலத்தில் வாழ்ந்து வந்த மாபெரும் மனிதர்கள் தங்கள் ஆழ்மனத்தைத் தொடர்பு கொண்டு அதன் சக்தியை விடுவிக்கும் இரகசியத்தை அறிந்திருந்தனர். உங்களாலும் அதைச் செய்ய முடியும்.

3. உங்களுடைய பிரச்சனைகளுக்கான தீர்வு உங்கள் ஆழ்மனத்தில் உள்ளது. நீங்கள் உறங்கச் செல்லுமுன், உங்கள் ஆழ்மனத்திடம், "நான் காலை ஆறு மணிக்கு எழுந்திருக்க வேண்டும்," என்று சொல்லிவிட்டுப் படுக்கச் சென்றால், அது உங்களைச் சரியான நேரத்தில் எழுப்பிவிடும்.

4. உங்கள் உடல் வளர்ச்சியின் காரணகர்த்தாவான உங்கள் ஆழ்மனத்தால் உங்களை குணப்படுத்த முடியும். ஒவ்வோர் இரவும், பரிபூரண ஆரோக்கியம் என்னும் கருத்தை மனதிற்கொண்டு உறங்கச் செல்லுங்கள்; உங்கள் நம்பிக்கைக்குரிய பணியாளனான உங்கள் ஆழ்மனம் உங்களுக்குக் கட்டுப்பட்டு நடக்கும்.

5. ஒவ்வோர் எண்ணமும் ஒரு காரணம்; ஒவ்வொரு சூழ்நிலையும் ஒரு விளைவு.

6. நீங்கள் ஒரு புத்தகத்தை எழுதவோ, ஓர் அற்புதமான நாடகத்தைப் படைக்கவோ, அல்லது உங்கள் பார்வையாளர்களுக்குச் சிறப்பான ஒரு சொற்பொழிவாற்றவோ விரும்பினால், அக்கருத்தினை உங்கள் ஆழ்மனத்திடம் அன்பாகவும் உணர்வுபூர்வமாகவும் தெரிவியுங்கள். அது அக்கருதிற்கு ஏற்றார்போலச் செயல்படும்.

7. நீங்கள் ஒரு கப்பலை வழிநடத்திச் செல்லும் தலைவர் போன்றவர். அத்தலைவர் சரியான கட்டளைகளை அளிக்க வேண்டும்; இல்லையேல் கப்பல் சேதமடைந்துவிடும். அது போலவே, உங்களுடைய அனுபவங்களைக் கட்டுப்படுத்தி முறைப்படுத்தும் உங்கள் ஆழ்மனத்திற்கு, நீங்கள்

உங்களுடைய எண்ணங்கள் மூலமாகவும் மனக்காட்சிகள் மூலமாகவும் சரியான கட்டளைகளை இட வேண்டும்.

8. "இதனை வாங்கும் பண வசதி எனக்கு இல்லை," அல்லது "என்னால் இதைச் செய்ய இயலாது," போன்ற சொற்றொடர்களை ஒருபோதும் பயன்படுத்தாதீர்கள். உங்கள் ஆழ்மனம், வார்த்தை பிறழாமல் அவற்றை ஏற்றுக் கொள்ளும். நீங்கள் விரும்புவதைச் செய்வதற்கான பணமோ வலிமையோ உங்களிடம் ஒருபோதும் இல்லாதவாறு உங்களது ஆழ்மனம் பார்த்துக் கொள்ளும். "என் ஆழ்மனத்தின் சக்தி கொண்டு என்னால் எல்லாவற்றையும் செய்ய முடியும்," என்று தொடர்ந்து கூறி வாருங்கள்.

9. நம்பிக்கை விதிதான் வாழ்வின் விதி. நம்பிக்கை என்பது உங்கள் மனத்தில் தோன்றும் ஓர் எண்ணமே. உங்களைப் பாதிக்கும் அல்லது துன்புறுத்தும் பொருட்களின் மேல் நம்பிக்கை கொள்ளாதீர்கள். உங்கள் ஆழ்மனத்தின் சக்தி உங்களை குணப்படுத்த வல்லது, உத்வேகமூட்ட வல்லது, பலப்படுத்த வல்லது, வளமாக்க வல்லது என்று நம்புங்கள். நீங்கள் நம்புவதைப் போன்றே உங்கள் வாழ்வில் நடக்கும்.

10. எண்ணங்களை மாற்றுங்கள்; உங்கள் தலைவிதியையே மாற்றி அமைத்து விடலாம்.

தமிழ்நேசன் மின்நூலகம்
www.tamilnesan1981.blogspot.in

2

உங்கள் மனம் எப்படி இயங்குகிறது

உங்கள் மனம்தான் உங்களுடைய விலைமதிப்பற்ற உடைமை. அது எப்போதும் உங்களுடனேயே இருக்கிறது. ஆனால் நீங்கள் அதை எப்படிப் பயன்படுத்துவது என்பதை அறிந்து கொண்ட பிறகே, அதன் அற்புதமான சக்திகள் உங்களுக்குச் சொந்தமாகும். நாம் முன்பே பார்த்தபடி, உங்கள் மனத்திற்கு வெளிமனம், ஆழ்மனம் ஆகிய இரு நிலைகள் உள்ளன. நீங்கள் உங்கள் வெளிமனத்தைக் கொண்டு சிந்திக்கிறீர்கள். உங்களது வழக்கமான சிந்தனைகள் ஆழ்மனத்திற்குள் சென்று பதிந்துவிடும். பின்னர், உங்கள் ஆழ்மனமானது உங்கள் எண்ணங்களின் இயல்பிற்கு ஏற்ப அவற்றைச் சிருஷ்டிக்கிறது. உங்களது ஆழ்மனம்தான் உங்கள் உணர்ச்சிகளின் இருப்பிடம். இதுதான் படைக்கும் மனம். நீங்கள் நல்லவற்றைச் சிந்தித்தால், நல்லவை மலரும்; தீயவற்றைச் சிந்தித்தால், தீயவை பிறக்கும். இப்படித்தான் உங்கள் மனம் வேலை செய்கிறது.

நீங்கள் நினைவில் வைத்திருக்க வேண்டிய முக்கியமான விஷயம் இதுதான்: உங்கள் ஆழ்மனம் ஒரு கருத்தை ஏற்றுக் கொண்டுவிட்டால், அது உடனே அதைச் செயல்படுத்தத் துவங்கிவிடும். ஆழ்மனம் நல்ல கருத்துக்களுக்கும் தீய கருத்துக்களுக்கும் ஒரே விதமாகத்தான் செயல்படுகின்றது என்பது வியப்பான உண்மை. எதிர்மறையான வழியில் இவ்விதியை நடைமுறைப்படுத்தினால், தோல்வியும், விரக்தியும், வருத்தமும் ஏற்பட அது காரணமாகிவிடும். அதே சமயம், உங்களது வழக்கமான சிந்தனை இணக்கமானதாகவும் ஆக்கப்பூர்வமானதாகவும் இருக்கும் பட்சத்தில், நீங்கள் முழு ஆரோக்கியத்தையும், வெற்றியையும், செழிப்பையும் அனுபவிப்பீர்கள்.

நீங்கள் சரியான வழியில் சிந்திக்கவும் உணரவும் துவங்கிவிட்டால், மன அமைதியும், ஆரோக்கியமான உடலும் கண்டிப்பாக உங்கள் வசப்படும். நீங்கள் மனத்தளவில் ஒரு விஷயத்தை ஏற்றுக் கொண்டு, அதை உண்மை என உணரும்போது உங்களது ஆழ்மனம் அதை ஏற்றுக் கொண்டு அதை உங்கள் அனுபவமாக்கும். நீங்கள் செய்ய வேண்டியதெல்லாம், உங்களது கருத்தை உங்கள் ஆழ்மனத்தினை ஏற்றுக் கொள்ள வைப்பதுதான். அப்படி நிகழும்போது, உங்கள் ஆழ்மனம் நீங்கள் விரும்பும் ஆரோக்கியத்தையும், அமைதியையும், செழிப்பையும் உங்களிடத்தில் கொண்டு வந்து சேர்க்கும். நீங்கள் ஆணையிடுங்கள்; உங்களது ஆழ்மனம் தன்மீது பதிந்துள்ள கருத்தினை அப்படியே உங்கள் நிஜ வாழ்வில் உருவாக்கும்.

உங்கள் மனத்தின் கோட்பாடு இதுதான்: நீங்கள் உங்கள் வெளிமனத்தில் கொண்டுள்ள சிந்தனைக்கு ஏற்ப உங்கள் ஆழ்மனம் செயல்படுகிறது.

எண்ணங்கள் ஆழ்மனத்திற்கு அனுப்பப்படும்போது, மூளையிலுள்ள உயிரணுக்களில் பதிவுகள் நிகழ்கின்றன என்று உளவியலாளர்களும், மனநல மருத்துவர்களும் குறிப்பிடுகின்றனர். ஏதாவது ஒரு கருத்தை உங்கள் ஆழ்மனம் ஏற்றுக் கொண்டுவிட்டால், அதை நடைமுறைப்படுத்த உடனே அது செயலில் இறங்கிவிடும். கருத்துக்களைத் தொடர்புபடுத்திச் செயலாற்றுவதன் அடிப்படையில், அது நீங்கள் உங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் சேகரித்து வைத்திருக்கும் ஒவ்வொரு துளி அறிவையும் உங்கள் நோக்கத்தை நிறைவேற்றப் பயன்படுத்துகிறது. உங்களுக்குள் இருக்கும் பெரும் சக்தியையும், ஆற்றலையும், அறிவையும் அது பயன்படுத்திக் கொள்கிறது. இயற்கை விதிகளையெல்லாம் ஒன்றுதிரட்டி, அது தன் பாதையை அமைத்துக் கொள்கிறது. சில நேரங்களில், அது உங்கள் கஷ்டங்களுக்கான தீர்வை உடனே வழங்கலாம்; பிற நேரங்களில் அதற்குப் பல நாட்கள், வாரங்கள், அல்லது அதற்கும் அதிகமான நேரம் பிடிக்கலாம். அதன் வழிகள், நம் அறிவிற்கு அப்பாற்பட்டவை.

வெளிமனத்திற்கும் ஆழ்மனத்திற்கும் இடையே உள்ள வேறுபாடுகள்

வெளிமனமும் ஆழ்மனமும் இரண்டு மனங்கள் அல்ல என்பதை நீங்கள் நினைவில் கொள்ள வேண்டும். அவை, ஒரு மனத்திற்குள் அமைந்துள்ள இரு செயற்களங்களே. பகுத்தறியும் மனம்தான் உங்கள் வெளிமனம். மனத்தின் இப்பிரிவுதான் உங்களுக்கு

வேண்டியதைத் தேர்ந்தெடுக்கும். உதாரணமாக, நீங்கள் உங்களுடைய புத்தகங்களையும், வீட்டையும், வாழ்க்கைத் துணையையும் தேர்ந்தெடுப்பதைக் குறிப்பிடலாம். நீங்கள் உங்களது எல்லா முடிவுகளையும் வெளிமனத்தின் மூலமாகத்தான் எடுக்கிறீர்கள். மறுபுறத்தில், உங்களது முனைப்பான தேர்வு ஏதுமின்றி, உங்கள் இதயம் தானாகவே இயங்க வைக்கப்படுகிறது; செரிமானம், இரத்த ஓட்டம், சுவாசித்தல் ஆகிய இன்றியமையாத செயல்கள் உங்கள் வெளிமனத்தின் ஆதிக்கம் இல்லாமல் உங்கள் ஆழ்மனத்தால் இயக்கப்படுகின்றன.

உங்கள் ஆழ்மனம் தன் மீது பதிக்கப்படும் கருத்துக்களையும், நீங்கள் பகுத்தறிந்து நம்பும் விஷயங்களையும் ஏற்றுக் கொள்ளும். அது உங்கள் வெளிமனத்தைப் போலப் பகுத்தறியாது; உங்களுடன் முரண்பட்டு விவாதிக்காது. உங்கள் ஆழ்மனம், நல்ல விதைகளோ கெட்ட விதைகளோ, எல்லா விதமான விதைகளையும் ஏற்றுக் கொள்ளும் ஒரு செழிப்பான நிலத்தைப் போன்றது. உங்கள் எண்ணங்கள் செயல்திறன் கொண்டவை. எதிர்மறையான, அழிவுப்பூர்வமான எண்ணங்கள், தொடர்ந்து உங்கள் ஆழ்மனத்தில் எதிர்மறையாகவே செயலாற்றுகின்றன. உடனடியாகவோ அல்லது சிறிது காலம் கழித்தோ, அவை வடிவம் பெற்று உங்களுடைய எண்ணங்களுக்கு ஏற்றவாறு உங்களது வாழ்வனுபவங்களாக வெளிப்படும்.

உங்கள் எண்ணங்கள் நல்லவையா கெட்டவையா, மெய்யானவையா பொய்யானவையா என்று உங்களுக்கு எடுத்துரைப்பதில் உங்களது ஆழ்மனம் ஒருபோதும் ஈடுபடுவதில்லை என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். அது உங்கள் எண்ணங்கள் மற்றும் யோசனைகளின் இயல்பிற்கு ஏற்றவாறு செயல்விடை அளிக்கும். உதாரணத்திற்கு, பொய்யான ஒரு விஷயத்தை, அது பொய்யென்று தெரிந்தும் கூட, நீங்கள் உங்கள் வெளிமனத்தில் அது உண்மை என்று ஏற்றுக்கொள்கிறீர்கள் என்று வைத்துக் கொள்வோம். உங்கள் ஆழ்மனம் அதை உண்மை என்று ஏற்றுக்கொண்டு, அதை உங்கள் அனுபவமாக்குவதில் ஈடுபடும். ஏனெனில், உங்கள் வெளிமனம் அதை உண்மை என்று ஏற்கனவே ஏற்றுக் கொண்டுவிட்டது என்பதால்.

உளவியலாளர்களின் பரிசோதனைகள்

மனவசியத்தின் மூலம் ஆழ்உறக்க நிலைக்கு

உட்படுத்தப்பட்டுள்ளவர்கள்மீது உளவியலாளர்கள் எண்ணற்றப் பரிசோதனைகளை நிகழ்த்தியுள்ளனர். பகுத்தறியும் செயல்முறைக்குத் தேவையான தேர்ந்தெடுப்புகளையும் ஒப்பீடுகளையும் ஆழ்மனம் மேற்கொள்வதில்லை என்பதை இந்த ஆராய்ச்சி தெளிவாக எடுத்துக்காட்டுகிறது. உங்கள் ஆழ்மனம் நீங்கள் கொடுக்கும் எந்தவொரு தூண்டுதலையும் ஏற்றுக் கொள்ளும்; அது எவ்வளவு பொய்யாக இருந்தாலும்கூட. அப்படி ஒருமுறை ஏற்றுக் கொண்ட பிறகு, தனக்குக் கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் தூண்டுதலுக்கு ஏற்றவாறு அது இயங்கத் துவங்கும்.

தூண்டுதல் மூலம் உங்கள் ஆழ்மனத்தில் எந்த அளவுக்குத் தாக்கத்தை ஏற்படுத்த முடியும் என்பதை உணர ஓர் உதாரணத்தைப் பார்க்கலாம். பயிற்சி பெற்ற மனவசிய நிபுணர் ஒருவர், தன்னிடம் சிகிச்சை பெற வரும் ஒருவரிடம், அவர் நெப்போலியன் போனபார்ட் என்றோ அல்லது நாய் என்றோ அல்லது பூனை என்றோ நம்பவைக்க வெளியிலிருந்து தூண்டினால், அந்த நபர் இம்மி பிசகாமல் அப்பாத்திரமாகவே மாறி, அதைப் போன்றே நடிக்கத் தொடங்கி விடுவார். அவருடைய தோற்றம், நடை, பாவனை யாவும் அந்த நேரத்திற்குத் தற்காலிகமாக மாறிவிடுகிறது. அந்த நிபுணர் என்ன கூறுகிறாரோ, அதுதான் தான் என்று அவர் நம்புகிறார்.

ஒரு திறமை வாய்ந்த மனோவசிய நிபுணர், வசியப்படுத்தப்பட்டு ஆழ் உறக்க நிலையில் உள்ள தன்னுடைய ஒரு மாணவரிடம், "உன்னுடைய முதுகில் அரிப்பு ஏற்பட்டுள்ளது," என்றும், இன்னொரு மாணவரிடம், "உன் மூக்கில் இரத்தம் வருகிறது," என்றும், இன்னொரு மாணவரிடம், "நீ ஒரு பளிங்குச் சிலை," என்றும், இன்னொரு மாணவரிடம், "வெப்பநிலை பூஜ்ஜியத்திற்கும் கீழே உள்ளது; அதனால் நீ உறைந்து கொண்டிருக்கிறாய்," என்றும் வெளியிலிருந்து தூண்டலாம். தன்னை மறந்த நிலையில், தன்னைச் சுற்றியிருக்கும் சூழ்நிலைகளை மறந்து, ஒவ்வொருவரும் அவரவர்களுக்குக் கொடுக்கப்பட்டத் தூண்டுதல்களுக்கு ஏற்றவாறு செயல்படுவார்கள்.

இந்த எளிய எடுத்துக்காட்டுகள், பகுத்தறியும் உங்கள் வெளிமனத்திற்கும், பாகுபாடு பாராட்டாத, தனக்கென்று எதையும் தேர்ந்தெடுக்காத, உங்கள் வெளிமனம் உண்மையென்று நம்பும் எல்லாவற்றையும் மெய்யென்று தானும் அப்படியே ஏற்றுக் கொள்ளும் உங்களது ஆழ்மனத்திற்கும் இடையே உள்ள வேறுபாட்டை

விளக்குகின்றன. எனவே உங்களை ஆசீர்வதிக்கும், குணமாக்கும், உத்வேகமூட்டும், உங்கள் ஆன்மாவை மகிழ்ச்சிக் கடலில் ஆழ்த்தும் நல்ல எண்ணங்களையும் சிந்தனைகளையும் நீங்கள் தேர்ந்தெடுப்பது மிகவும் இன்றியமையாதது.

புறநோக்கு மனம், அக நோக்கு மனம் - ஒரு விளக்கம்

உங்கள் வெளிமனம் சில சமயங்களில் புறநோக்கு மனம் என்று குறிப்பிடப்படுகிறது; அதற்குக் காரணம், அது வெளிப்புறத்திலுள்ள பொருட்களோடு தொடர்புடையது. புறநோக்கு மனமானது புற உலகைக் குறித்த விழிப்புணர்வைக் கொண்டுள்ளது. உங்கள் புறநோக்கு மனம், நீங்கள் உங்கள் சுற்றுச்சூழலுடன் தொடர்பு கொள்வதற்கான வழிகாட்டி; அதன் இயக்குனர். நீங்கள் உங்கள் ஐம்புலன்களைக் கொண்டு அறிவைப் பெறுகிறீர்கள். கூர்மையான கவனம், அனுபவம், மற்றும் கல்வி மூலம் உங்கள் புறநோக்கு மனம் கற்றுக் கொள்கிறது. முன்பே குறிப்பிட்டது போல, புறமனத்தின் மிகப் பெரிய செயல்பாடு பகுத்தறிதல்.

கிராண்ட் கேன்யனைப் பார்க்கச் செல்லும் நூறாயிரக்கணக்கான சுற்றுலாப் பயணிகளில் நீங்களும் ஒருவரென்று வைத்துக் கொள்வோம். அது உலகின் விந்தைமிகு இயற்கை அதிசயங்களில் ஒன்று என்ற முடிவுக்கு நீங்கள் வருவீர்கள். இது, அதன் நம்புதற்கரிய ஆழம், பாறை அமைப்புகளின் சிக்கலான வடிவங்கள், அழகிய வண்ணமிகு நில அடுக்குகள் ஆகியவற்றைக் கூர்ந்து நோக்கியதன் அடிப்படையில் எடுக்கப்பட்ட முடிவு. உங்கள் புறநோக்கு மனத்தின் செயல்பாடு இதுதான்.

உங்களுடைய ஆழ்மனம் பல சமயங்களில் உங்கள் அக நோக்கு மனம் என்று குறிப்பிடப்படுகிறது. உங்கள் அக நோக்கு மனம் தன்னுடைய சுற்றுச்சூழல் குறித்து விழிப்புணர்வுடன் இருக்கிறது; ஆனால் அது தனது ஐம்புலன்களின் உதவியினால் அல்லாமல், உள்ளுணர்வு மூலம் அறிந்து கொள்கிறது. இதுதான் உங்களுடைய உணர்ச்சிகளின் வசிப்பிடம்; உங்கள் நினைவுகளின் பெட்டகம். உங்கள் ஐம்புலன்களும் செயல்படாமல் இருக்கும்போது, உங்கள் அக நோக்கு மனம் உச்சக்கட்டத்தில் செயலாற்றும். வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதானால், உங்கள் புறநோக்கு மனம் தற்காலிகமாக நிறுத்தி வைக்கப்படும்போதோ, உறக்கநிலை அல்லது மயக்கநிலையில் இருக்கும்போதோ, கூரிய அறிவு படைத்த இந்த அக நோக்கு மனம் தன்னை வெளிப்படுத்திக் கொள்கிறது.

உங்களது அக நோக்கு மனம், பார்வைக்குத் தேவையான இயற்கை உறுப்புகளின் துணையின்றிப் பார்க்கிறது. இது புலன்களுக்கு அப்பாற்பட்டவற்றை காணும் சக்தியையும், கேட்கும் ஆற்றலையும் கொண்டது. இம்மனத்தால், எங்கோ நடக்கும் நிகழ்வுகளைப் பார்க்கவும் கேட்கவும் முடியும். உங்கள் உணர்வு சார்ந்த மனத்தால் உங்கள் உடலை விட்டுச் சென்று, வெகு தொலைவிலுள்ள இடங்களுக்குப் பயணம் செய்து, பெரும்பாலான சமயங்களில், மிகத் துல்லியமான மெய்யான தகவல்களை உங்களிடம் திரும்பக் கொண்டுவர முடியும். இம்மனத்தால் அடுத்தவர்களின் எண்ணங்களைப் படிக்க முடியும், உறையினுள் இடப்பட்டிருக்கும் கடிதங்களில் எழுதப்பட்டிருப்பவற்றை உறையைப் பிரிக்காமலேயே படிக்க முடியும், அல்லது ஒரு கணினியில் பதிந்திருக்கும் தகவல்களை அக்கணினியை இயக்காமலேயே படிக்க முடியும்.

நாம் புறநோக்கு மனத்திற்கும் அக நோக்கு மனத்திற்கும் இடையேயான உறவைப் புரிந்து கொள்ளும்போது, உண்மையான பிரார்த்தனைக் கலையை நம் வசப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

ஆழ்மனத்தால் உங்கள் வெளிமனத்தைப் போல் பகுத்தறிய முடியாது

தனக்கு இடப்படும் கட்டளைகளை மறுக்கும் ஆற்றலோ விவாதிக்கும் திறமையோ உங்கள் ஆழ்மனத்திற்குக் கிடையாது. நீங்கள் அதற்குத் தவறான தகவல்களைக் கொடுத்தால், அது அவற்றை உண்மை என்று ஏற்றுக் கொள்ளும். பின் அது அத்தகவலை உண்மையாக்கச் செயலில் இறங்கும். உங்களுடைய புறத் தூண்டுதல்கள் பொய்யானவையாக இருந்தாலும் சரி, அவற்றைச் சூழ்நிலைகளாகவும், அனுபவங்களாகவும், நிகழ்வுகளாகவும் உங்கள் வாழ்வில் கொண்டுவந்து சேர்க்கும்.

உங்களுக்கு ஏற்பட்ட அனைத்தும், நம்பிக்கை மூலம் உங்களது ஆழ்மனத்தில் பதியப்பட்ட எண்ணங்களால்தான் ஏற்பட்டன. தவறான அல்லது திரிக்கப்பட்டக் கொள்கைகளை நீங்கள் உங்கள் ஆழ்மனத்திற்குத் தெரிவித்திருந்தால், அதைச் சரிசெய்வது மிக மிக முக்கியமானது, அவசரமானது. தொடர்ந்து ஆக்கப்பூர்வமான, இணக்கமான எண்ணங்களை உங்கள் ஆழ்மனத்திற்கு அளிப்பதுதான் இதற்குச் சிறந்த வழி. இவை அடிக்கடி நிகழும்போது, உங்கள் ஆழ்மனம் அவற்றை ஏற்றுக் கொள்கிறது. இவ்வழியில், உங்களால் புதிய, ஆரோக்கியமான எண்ணங்களையும் வாழ்க்கைப் பழக்கங்களையும் உருவாக்க முடியும்; ஏனெனில், பழக்கங்கள்

கொலுவேற்றிருக்கும் சிம்மாசனம்தான் உங்கள் ஆழ்மனம்.

உங்கள் வெளிமனத்தின் வழக்கமான சிந்தனை, உங்களது ஆழ்மனத்தில் ஆழமான பதிவுகளை உண்டாக்குகிறது. உங்களுடைய வழக்கமான எண்ணங்கள் இணக்கமானவையாகவும், அமைதியானவையாகவும், ஆக்கப்பூர்வமானவையாகவும் இருந்தால், உங்கள் ஆழ்மனம், இணக்கமான, அமைதியான, ஆக்கப்பூர்வமான சூழ்நிலைகளை உருவாக்கிக் கொடுக்கும்.

நீங்கள் பயம், கவலை, மற்றும் பிற ஆக்கப்பூர்வமற்ற சிந்தனைப் பழக்கங்களுக்குப் பலியானதுண்டா? அப்படியானால் அதற்கான ஒரே தீர்வு, உங்களுடைய ஆழ்மனத்தின் அளப்பறிய சக்தியை உணர்ந்து கொண்டு, சுதந்திரம், சந்தோஷம், மற்றும் சரியான ஆரோக்கியம் ஆகியவற்றை உங்கள் வாழ்வில் கொண்டுவந்து சேர்க்க உங்கள் ஆழ்மனத்திற்கு ஆணையிடுவதுதான். அதன்பின், படைக்கும் சக்தி வாய்ந்த தெய்வீக மூலத்துடன் பின்னிப் பிணைந்துள்ள உங்கள் ஆழ்மனம், உங்கள் உளப்பூர்வமான கட்டளைக்கு அடிபணிந்து, சுதந்திரத்தையும் மகிழ்ச்சியையும் ஆரோக்கியத்தையும் உங்களிடத்தில் கொண்டுவந்து சேர்க்கும்.

தூண்டுதலின் அசாத்தியச் சக்தி

உங்கள் வெளிமனம் வாயிற்காப்பாளனாகச் செயலாற்றுகிறது என்பதை நாம் முன்பே பார்த்தோம். பொய்யான கருத்துக்கள் ஆழ்மனத்தில் பதியவிடாமல் பாதுகாப்பதுதான் அதன் மிக இன்றியமையாத வேலைகளில் ஒன்று. இது இவ்வளவு முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததாக இருப்பதற்குக் காரணம், ஆழ்மனம் தூண்டுதலால் எளிதில் தூண்டப்படக்கூடிய ஒன்று என்னும் மனத்தின் இந்த அடிப்படை விதிதான்.

உங்கள் ஆழ்மனம் எதையும் ஒப்பிடுவதில்லை, வேறுபடுத்திப் பார்ப்பதில்லை என்பது நீங்கள் அறிந்ததே. அது பகுத்தறிவதுமில்லை, தானாக எதையும் சிந்திப்பதுமில்லை. பகுத்தறிவதும் சிந்திப்பதும் வெளிமனத்தின் வேலை. வெளிமனத்திலிருந்து பெறப்படும் கருத்துக்களுக்கு இசைவாகச் செயல்படுவது மட்டுமே ஆழ்மனத்தின் வேலை. தான் செயல்படுவதற்காக அது தனக்கென்று ஒரு வழியைத் தேர்ந்தெடுப்பதில்லை. அது தனக்குக் கொடுக்கப்படுவதை வெறுமனே ஏற்றுக் கொள்கிறது.

புறத்தூண்டுதல் ஓர் ஆற்றல்மிக்க சக்தி. நடுக்கடலில் வேகமாக ஆடிக் கொண்டிருக்கும் ஒரு கப்பலில் நீங்கள் இருப்பதாகக் கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். பயந்தாற்போலத் தோன்றும் ஒரு சக பயணியை நீங்கள் அணுகி, "உங்களுக்கு உடம்பு சரியில்லை போல் தோன்றுகிறதே. முகமும் பேயறைந்தாற் போல இருக்கிறது. உங்களுக்குக் கடற்பயணம் ஒத்துக் கொள்ளவில்லை போல் தோன்றுகிறது. வேண்டுமானால், நான் உங்களை உங்களுடைய அறைக்கு அழைத்துச் செல்லட்டுமா?" என்று கூறுங்கள்.

உடனே அப்பயணியின் முகம் வெளிறி விடுகிறது. கடற்பயணம் குறித்த உங்களது புறத்தூண்டல், அவருடைய பயத்தோடும் தீய அறிகுறிகளோடும் இணைந்து கொள்கிறது. தன்னுடைய அறைக்கு நீங்கள் துணை வர அவர் அனுமதிக்கிறார். அவர் அங்கு வந்தடைந்தவுடன், மனத்தளவில் அவர் ஏற்றுக்கொண்ட உங்களது எதிர்மறையான தூண்டுதல் உண்மையாகிவிடுகிறது.

ஒரே தூண்டுதலுக்குப் பல்வேறு விளைவுகள்

ஒரே தூண்டுதல் பல்வேறுபட்ட மக்களிடம் பல்வேறு விதமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும் என்பதை நீங்கள் உணர்ந்து கொள்வது அவசியம். அதற்குக் காரணம், அவர்கள் வேறுபட்ட ஆழ்மனப் பக்குவத்தையும் நம்பிக்கைகளையும் கொண்டிருப்பதுதான்.

சக பயணிக்குப் பதிலாக, கப்பற் குழுவிலுள்ள ஒருவரிடம் சென்று, "உங்களுக்கு உடம்பு சரியில்லை போல் தோன்றுகிறதே. உங்களுக்குக் கூடவா கடற்பயணம் ஒத்துக் கொள்ளவில்லை?" என்று கேட்டுப் பாருங்கள்.

அந்த மாலுமியின் மனப்போக்கைப் பொறுத்து, ஒன்று உங்களுடைய சுவாரசியமற்ற நகைச்சுவையைப் பார்த்துச் சிரிப்பார் அல்லது உங்களை அங்கிருந்து துரத்துவார். உங்களுடைய தூண்டுதல் அவர் மீது எவ்விதமான தாக்கத்தையும் ஏற்படுத்தாது. ஏனெனில், கடற்பயணத்தினால் ஏற்படும் உடல் உபாதைகளை அவர் தன் மனத்தில் தன் எதிர்ப்புச் சக்தியோடு தொடர்புபடுத்தி வைத்திருப்பார். எனவே, அவருக்குப் பயமோ கவலையோ ஏற்படாது; மாறாக, சுயநம்பிக்கைதான் வளரும்.

அகராதிப்படி, தூண்டுதல் என்பது ஒருவருடைய மனத்தில் ஏதோ ஒன்றை விதைக்கும் செயல். ஒரு தூண்டுதலானது

வெளிமனத்தின் விருப்பமின்றித் தன்னிச்சையாக ஆழ்மனத்தில் தன்னைப் பதித்துக் கொள்ளாது. தூண்டுதலை நிராகரிக்கக்கூடிய சக்தி உங்கள் வெளிமனத்திற்கு உண்டு.

அந்த மாலுமிக்குத் தன் தடுப்பாற்றல் மீது முழு நம்பிக்கை இருந்ததால், அந்த எதிர்மறைத் தூண்டுதலுக்கு அவர் மனத்தில் பயத்தை விளைவிக்கக்கூடிய சக்தி இருக்கவில்லை. ஆனால் உங்கள் சக பயணி ஏற்கனவே நோய்வாய்ப்பட்டுவிடுவோமோ என்று கவலை கொண்டிருந்தார். அதனால் உங்கள் தூண்டுதலால் அவர் மீது ஆதிக்கம் செலுத்த முடிந்தது.

நம் எல்லோரிடத்திலும் நமக்கென்று சில தனிப்பட்டப் பயங்களும், நம்பிக்கைகளும், அபிப்பிராயங்களும் உள்ளன. இந்த உள் ஊகங்கள் நம்முடைய வாழ்வைக் கட்டுப்படுத்தி இயக்குகின்றன. தூண்டுதலுக்கென்று தனிப்பட்ட ஆற்றல் எதுவும் கிடையாது. நீங்கள் அதை மனதார ஏற்றுக் கொள்ளும்போதுதான் அதற்கு வலுவேறுகிறது. அக்கணத்தில்தான், உங்கள் ஆழ்மனத்தின் சக்திகள் தூண்டுதலின் இயல்பிற்கேற்பச் செயல்படத் துவங்குகின்றன.

அவர் தன் கையை எப்படி இழந்தார்

நான் நிறுவியிருந்த லண்டன் ட்ரூத் ஃபோரத்தின் சார்பில், பல வருடங்களாகக் கேக்ஸ்டன் ஹாலில் நான் தொடர்ந்து சொற்பொழிவுகள் நிகழ்த்தி வந்தேன். முடக்கு வாதத்தாலும், தோலழற்சி நோய் ஒன்றாலும் பாதிக்கப்பட்டிருந்த ஓர் இளம்பெண்ணின் தந்தையைப் பற்றி அதன் இயக்குனர் டாக்டர் எவெலின் ஃப்லீட் என்னிடம் கூறினார். அவர்கள் பலவிதமான சிகிச்சைகளை முயற்சித்துப் பார்த்தனர். ஆனாலும், மருத்துவர்கள் மேற்கொண்ட எந்தவொரு சிகிச்சையும் பலனளிக்கவில்லை. அப்பெண்ணின் தந்தை கிட்டத்தட்ட நம்பிக்கையை இழக்கும் நிலைக்குத் தள்ளப்பட்டார். "என் மகள் குணமாகி நல்ல நிலைக்குத் திரும்ப முடியுமென்றால், அதற்காக நான் என் வலது கையை இழக்கவும் தயார்," என்று அவர் தனக்குத் தானேயும், தன் நண்பர்களிடத்திலும் மீண்டும் மீண்டும் கூறிக் கொண்டேயிருந்தார்.

டாக்டர் எவெலின் ஃப்லீட்டின் கூற்றுப்படி, ஒரு நாள் அப்பெண்ணின் குடும்பத்தார் காரில் சென்று கொண்டிருந்தனர். அப்போது அவர்களுடைய கார் எதிரே வந்த வாகனத்துடன் நேருக்கு நேர் மோதியது. அப்பெண்ணின் தகப்பனாரின் வலது கரம்

அவருடைய தோள்பட்டையிலிருந்து துண்டிக்கப்பட்டது. அதற்காகச் சிகிச்சை மேற்கொண்டு, மருத்துவமனையைவிட்டு வெளியேறியவுடன், தனது மகளின் தோலழற்சி நோயும் முடக்குவாதமும் முற்றிலுமாக மறைந்துவிட்டிருப்பதைக் கண்டறிந்தார்.

உங்களை எல்லா வழிகளிலும் குணமாக்கும், ஆசீர்வாதிக்கும், ஊக்கப்படுத்தும், உற்சாகமூட்டும் தூண்டுதல்களை மட்டுமே நீங்கள் உங்கள் ஆழ்மனத்திற்குக் கொடுக்க வேண்டும். அதில் மிகவும் எச்சரிக்கையாக இருத்தல் அவசியம். உங்களுடைய ஆழ்மனத்திற்கு ஒரு விஷயத்தை நீங்கள் உண்மையிலேயே கூறுகிறீர்களா அல்லது விளையாட்டிற்காக அப்படிக் கூறுகிறீர்களா என்று புரிந்து கொள்ள முடியாது. அது நீங்கள் சொல்வதை வார்த்தைக்கு வார்த்தை அப்படியே ஏற்றுக் கொள்ளும்.

தற்தூண்டுதல் பயத்தைப் போக்குகிறது

தற்தூண்டுதல் என்பது ஏதாவது ஒரு விஷயத்தைத் தீர்மானமாகவும் திட்டவட்டமாகவும் தனக்குத் தானே தீவிரத்துடன் சொல்லிக் கொள்வது. எந்தவொரு கருவியையும் போல, தற்தூண்டுதலும் தவறான முறையில் பிரயோகிக்கப்பட்டால் அது தீங்கு விளைவிக்கும்; முறையாகப் பயன்படுத்தப்பட்டால் அதிக அளவு நன்மை அளிக்கும்.

ஜேனட் என்பவர் திறமை வாய்ந்த ஓர் இளம் பாடகி. ஒரு ஒப்பெரா தயாரிப்பில் ஒரு முக்கியமான கதாபாத்திரத்தில் நடிப்பதற்கானக் குரல் தேர்வுக்கு அவர் அழைக்கப்பட்டார். ஜேனட்டிற்கு அதில் கலந்து கொள்ள வேண்டுமென்று தணியாத ஆசை; இருந்தாலும், அது குறித்து ஏகப்பட்ட பயமும் அவரைப் பிடித்து ஆட்டியது.

ஏற்கனவே மூன்று முறை, வேறு சில இயக்குனர்களிடத்தில் பாடிக் காட்டியபோது, மிகவும் பரிதாபகரமாகத் தோற்றுப் போயிருந்தார். தோல்வி குறித்த பயமே அதற்குக் காரணம். அவருக்கு வசீகரமான குரல் இருந்தபோதிலும், "எனக்குப் பாடுவதற்கான சரியான நேரம் வரும்போது, என் குரல் மிகவும் கொடுமையாக இருக்கும். எனக்கு அந்தக் கதாபாத்திரம் ஒருபோதும் கிடைக்காது. அவர்களுக்கு என்னைப் பிடிக்காது. இத்தகைய குரலை வைத்துக் கொண்டு பாட முயற்சிப்பதற்கு எனக்கு எவ்வளவு துணிச்சல் இருக்க வேண்டும் என்று அவர்கள் வியப்பார்கள். நான் குரல் தேர்வுக்குப்

போவேன், ஆனால் நிச்சயமாகத் தோற்றுவிடுவேன் என்று எனக்குத் தெரியும்," என்று தனக்குத் தானே கூறி வந்தார்.

இந்த எதிர்மறையான தற்தூண்டுதல்களை அவரது ஆழ்மனம் அவரது வேண்டுகோள்களாக ஏற்றுக் கொண்டது. அது அவற்றை உருவாக்கி அவருடைய அனுபவங்களாக்குவதற்கான வேலையில் ஈடுபட்டது. இதற்குக் காரணம், தன்னிச்சையற்ற தற்தூண்டுல். அவருடைய பயங்கள் உள்ளார்ந்தவையாகவும் உணர்ச்சிபூர்வமானவையாகவும் மாறி, அவருடைய யதார்த்தமாக மாறிவிட்டிருந்தன.

இந்த எதிர்மறையான தற்தூண்டுதல்களை நேர்மறையான தற்தூண்டுதல் மூலம் எதிர்கொண்டு, இந்த இளம்பாடகி தன் எதிர்மறையான தற்தூண்டுதல்களிலிருந்து விடுபட்டார். அவர் செய்தது இதுதான். நாள்தோறும் மூன்று முறை அவர் ஓர் அமைதியான அறைக்குள் தனியாகச் செல்வார். ஒரு சாய்வு நாற்காலியில் வசதியாக அமர்ந்துகொண்டு, தனது உடலைத் தளர்த்தி, கண்களை மூடிக் கொள்வார். தன்னால் முடிந்த வரை தனது உடலையும் மனத்தையும் அசைவின்றியிருக்குமாறு அமைதிப் படுத்துவார். உடலின் செயல்பாடுகளைக் கட்டுப்படுத்தி அதனை அமைதியாக்குவது மனத்தை அமைதிப்படுத்த உதவும். இதன்மூலம், தூண்டுதல்களை ஏற்றுக்கொள்வதற்கான மனத்தின் திறன் அதிகரிக்கிறது.

பயம் குறித்த தூண்டுதல்களை முறியடிக்க அவர், "நான் மிகவும் அழகாகப் பாடுகிறேன். நான் அமைதியாகவும், உறுதியாகவும், சாந்தமாகவும் இருக்கிறேன்," என்று தனக்குத் தானே கூறிக் கொண்டார். அவர் தனியாக அந்த அறைக்குள் சென்று, இதனை மெதுவாகவும், அமைதியாகவும், உணர்ச்சிபூர்வமாகவும் ஐந்து முதல் பத்து முறை வரை கூறினார். இவ்வாறு ஒரு நாளைக்கு மூன்று முறையும், தூங்கச் செல்வதற்குமுன் ஒரு முறையும் செய்தார்.

ஒரு வாரத்திற்குப் பிறகு, அவர் முழு அமைதியும் உறுதியும் பெற்றார். அவரது எதிர்காலத்தை நிர்ணயிக்கவிருந்த குரல் தேர்வு நாளன்று அவர் மிகவும் பிரமாதமாகப் பாடியதால், அக்கதாபாத்திரத்தில் நடிக்கத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டார்.

அவர் தனது நினைவைத் திரும்பப் பெற்றது எப்படி

எழுபத்தைந்து வயது மூதாட்டி ஒருவர் தன் நினைவாற்றல்

திறன் குறித்து எப்போதும் மிகவும் பெருமை கொண்டிருந்தார். எல்லோரையும் போல, சில சமயங்களில் அவர் சிலவற்றை மறப்பதுண்டு. ஆனால் அதைப் பற்றிப் பெரிதாக அவர் கவலைப்படவில்லை. இருந்தாலும், வயது ஆக ஆக, அவர் தனக்கு மறதி ஏற்பட்ட சந்தர்ப்பங்களைக் கவனித்து, அது குறித்துக் கவலைப்படத் துவங்கினார். ஒவ்வொரு முறை அவர் எதையாவது மறந்தபோதும், "என் வயது காரணமாக எனக்கு ஞாபக மறதி ஏற்படுகிறது," என்று கூறலானார்.

இந்த எதிர்மறைத் தற்தூண்டுதலால், மற்றவர்களின் பெயர்களையும் நிகழ்வுகளையும் அவர் மேலும் மேலும் மறக்கலானார். கிட்டதட்ட நம்பிக்கையை இழக்கும் நிலைக்கு வந்தார். பின்னர், அதிர்ஷ்டவசமாக, தன்னைத் தானே எவ்வளவு சீரழித்துக் கொண்டிருக்கிறோம் என்பதை உணர்ந்து கொண்டார். தன்னுடைய நிலைமையை மாற்ற முடிவு செய்தார்.

"நான் என் நினைவை இழக்கிறேன்," என்று நினைக்கத் தூண்டப்படும் ஒவ்வொரு முறையும், அவர் தன் சிந்தனையை அங்கேயே நிறுத்திவிடுவார். அதோடு, தன் எண்ணப் போக்கையும் வலுக்கட்டாயமாக மாற்றுவார்.

நாள்தோறும் பலமுறை, நேர்மறையான தற்தூண்டுதலைப் பயிற்சி செய்தார். அவர் தனக்குத் தானே இவ்வாறு கூறிக் கொண்டார்:

> இன்று முதல் எல்லா விதத்திலும் என் நினைவு மேம்படுகிறது. ஒவ்வொரு குறிப்பிட்ட நேரத்திலும் எனக்குத் தேவைப்படும் அனைத்தும் என் ஞாபகத்தில் இருக்கும். எனக்குக் கிடைக்கும் எண்ணப் பதிவுகள் தெளிவாகவும் நிச்சயமானதாகவும் இருக்கும். நான் அவற்றை எளிதாக நினைவில் இருத்திக் கொள்வேன். நான் எவற்றையெல்லாம் நினைவுகூர விரும்புகிறேனோ, அவையெல்லாம் சரியான முறையில் என் மனத்தில் வந்து சேரும். நான் ஒவ்வொரு நாளும் வேகமாக முன்னேறுகிறேன். வெகு விரைவில், இதுவரை இல்லாத அளவு என் நினைவு மேம்பாடு பெறும்.

மூன்று வாரங்களுக்குப் பிறகு, அவருடைய ஞாபகசக்தி நல்ல நிலைக்குத் திரும்பியது.

அவர் தனது மோசமான கோபத்திலிருந்து விடுபட்டது எப்படி

தன்னுடைய திருமணத்திலும் வேலையிலும் பெரும் பிரச்சனைக்கு உள்ளாகியிருந்த ஒருவர் என்னிடம் ஆலோசனை பெற வந்தார். தொடர் எரிச்சலும் மோசமான கோபமும் ஹ்ருயூக்கைப் பிரச்சனைகளுக்கு உள்ளாக்கி இருந்தன. அவர் தன்னிடமிருந்த இப்பிரச்சனை பற்றி அறிந்திருந்தார். ஆனால், யாரேனும் அது குறித்து அவரிடம் பேச முற்பட்டால், கோபத்தில் வெடிப்பார். எல்லோரும் அவரைக் குறி வைப்பதாகவும், அவர்களிடமிருந்து தன்னை அவர் காப்பாற்றிக் கொள்ள வேண்டியிருப்பதாவும் தொடர்ந்து தனக்குத் தானே கூறி வந்தார்.

இந்த எதிர்மறையான தற்தூண்டுதலை எதிர்க்க, நேர்மறையான தற்தூண்டுதலைப் பயன்படுத்துமாறு நான் அவருக்கு அறிவுரை கூறினேன். காலையிலும், மதிய வேளையிலும், இரவு தூங்கப் போவதற்கு முன்னும் என்று ஒரு நாளைக்குப் பலமுறை அவர் தனக்குத் தானே இவ்வாறு கூறிக் கொண்டார்:

> இக்கணத்திலிருந்து மகிழ்ச்சியும், சந்தோஷமும், மலர்ச்சியுமே என் மனத்தின் இயல்புகளாக இருக்கும். ஒவ்வொரு நாளும் நான் அதிக அன்புக்குரியவனாகவும் புரிதலுக்குரியவனாகவும் ஆகி வருகிறேன். என்னைச் சுற்றியிருப்பவர்களுக்கு நான் மலர்ச்சி மற்றும் நல்லெண்ணத்தின் மையமாகத் திகழ்ந்து, அவர்களிடத்தில் என் நல்லுணர்வுகளைப் பரப்புவேன். இந்த மகிழ்ச்சியான, சந்தோஷமான, மலர்ச்சியான மனநிலை இப்போது என் இயல்பான, இயற்கையான மனநிலையாக ஆகி வருகின்றது. நான் அதற்கு என்றும் நன்றியுடையவனாக இருக்கிறேன்.

ஒரு மாதம் கழித்து, அவருடைய மனைவியும், அவரது சக தொழிலாளர்களும் அவர் பழகுவதற்கு எளியவராகவும் ஏற்றவராகவும் மாறியது பற்றி வியந்து பாராட்டினர்.

புறத்தூண்டுதல் குறித்து சில கருத்துக்கள்

புறத்தூண்டுதல் என்னும் சொல்லுக்கு மற்றவரிடமிருந்து வரும் தூண்டுதல்கள் என்று பொருள். எல்லாக் காலங்களிலும், உலகின் ஒவ்வொரு பகுதியிலும், தூண்டுதல் சக்தியானது மனிதகுலத்தின் வாழ்விலும் எண்ணத்திலும் பெரும் பங்காற்றி வந்துள்ளது. அரசியல் சார்புகளும், சமய நம்பிக்கைகளும், கலாச்சாரப்

பழக்கவழக்கங்களும் புறத்தூண்டுதல் மூலம் மக்களுடைய மனங்களில் ஆழப் பதிவதால், காலாகாலத்திற்கும் அவை தொடர்கின்றன.

நம்மை ஒழுங்குபடுத்திக் கொள்வதற்கும் கட்டுப்படுத்திக் கொள்வதற்கும் தூண்டுதலை ஒரு கருவியாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். அதே சமயம், மனத்தின் விதிகள் குறித்துப் புரிதல் இல்லாத மக்களைக் கட்டுப்படுத்தி, நம் கட்டளைகளுக்கு அவர்களை அடிபணிய வைப்பதற்கும் தூண்டுதலைப் பயன்படுத்தலாம். ஆக்கப்பூர்வமான கோணத்தில் பார்த்தால், தூண்டுதல் ஒரு வியத்தகு கருவி. அதன் எதிர்மறை விளைவுகள் குறித்த கண்ணோட்டத்தில் பார்த்தால், மனத்தின் செயல்விடை அமைப்புகளிலேயே மிகவும் மோசமான, அழிவு நிலைக்கு இட்டுச் செல்லக் கூடிய ஒன்றாகவும் அது விளங்குகிறது. அப்படி நிகழும்போது, அது துயரம், தோல்வி, துன்பம், உடல்நலக் குறைவு, பேரழிவு ஆகிய விளைவுகளைத் தொடர்ந்து உருவாக்கிக்கொண்டேயிருக்கும்.

நீங்கள் இவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றை ஏற்றுக் கொண்டுள்ளீர்களா?

நாம் பிறந்த நாள் முதல், எதிர்மறையான தூண்டுதல்களால் தொடர்ந்து தாக்கப்பட்டு வருகிறோம். அவற்றை எப்படி எதிர்கொள்வது என்பது தெரியாததால், நம்மை அறியாமலேயே அவற்றை நாம் ஏற்றுக் கொண்டு, அவற்றை நம் வாழ்வின் அனுபவங்களாக வரவழைத்துக் கொண்டிருக்கிறோம்.

எதிர்மறையான தூண்டுதல்களுக்கான சில எடுத்துக்காட்டுகள்:

- உன்னால் முடியாது.
- நீ உருப்படப் போவதில்லை.
- நீ அதைச் செய்யக் கூடாது.
- நீ தோற்றுப் போவாய்.
- உனக்கு வாய்ப்பே கிடையாது.
- நீ முற்றிலும் தவறானவன்.
- அதனால் ஒரு பிரயோஜனமும் இல்லை.
- உலகம் மிகவும் தரங்கெட்டுப் போய்க் கொண்டிருக்கிறது.
- என்ன பிரயோஜனம், யாருக்கும் இதைப் பற்றிக் கவலையில்லை.

- இவ்வளவு கடினமாக முயற்சிப்பது வீண்.
- இதைச் செய்வதற்கு உனக்கு மிகவும் வயதாகிவிட்டது.
- எல்லாம் நாளுக்கு நாள் மோசமாகிக் கொண்டேயிருக்கின்றன.
- வாழ்க்கை இயந்திரத்தனமாகி விட்டது.
- உன்னால் ஜெயிக்க முடியாது.
- ஜாக்கிரதையாக இரு, ஏதாவது பயங்கர வியாதி தொற்றிக் கொள்ளலாம்.
- ஒரு ஜீவனைக் கூட நம்புவதற்கில்லை.

இத்தகைய புறத்தூண்டுதல்களை ஏற்றுக் கொள்வதன் மூலம் இவற்றை உண்மையாக்குவதில் நீங்களும் இணைந்து பங்கு கொள்கிறீர்கள். குழந்தையாக இருந்தபோது, உங்களுக்கு வேண்டியவர்கள் ஏற்படுத்திய புறத்தூண்டுதல்களை அப்படியே ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டிய நிலையில் நீங்கள் இருந்தீர்கள்.

ஆனால், வயது வந்தவர் என்ற முறையில், உங்களால் சுயமாகத் தேர்ந்தெடுக்க முடியும். கடந்த காலத்தில் உங்கள்மீது திணிக்கப்பட்ட எதிர்மறையான கருத்துக்களை, ஆக்கப்பூர்வமான தற்தூண்டுதல் என்னும் மறுசீரமைப்புச் சிகிச்சை மூலம் மாற்றி விட முடியும். இதற்கான முதற்படி, உங்களை இயக்கிக் கொண்டிருக்கும் புறத்தூண்டுதல்கள் குறித்த விழிப்புணர்வைப் பெறுவது. இவற்றை ஆராயாமல் அப்படியே விட்டுவிட்டால், அவை உங்களது தனிப்பட்ட வாழ்விலும், சமூக வாழ்விலும் தோல்வியை ஏற்படுத்தும் நடத்தைகளுக்கான அடித்தளமாக உருவாகிவிடும். எதிர்மறையான வார்த்தைகளால் பதப்படுத்தப்பட்டிருக்கும் உங்கள் மனம், உங்களுடைய வாழ்க்கைப் பாதையை உருக்குலைத்து, நல்ல பழக்கவழக்கங்களை உருவாக்குவதைச் சிரமமாக்கிவிடும்; சில சமயங்களில் இயலாத காரியமாகவும் ஆக்கிவிடும். இதிலிருந்து மீண்டு வருவதற்கான ஒரே வழி ஆக்கப்பூர்வமான தற்தூண்டுதல்தான்.

எதிர்மறையான தூண்டுதல்களை உங்களால் எதிர்த்துப் போராட முடியும்

செய்தித்தாளைப் புரட்டிப் பாருங்கள் அல்லது தொலைக்காட்சியில் ஒளிபரப்பாகும் செய்திகளைப் பாருங்கள். ஒவ்வொரு நாளும் பயம், கவலை, பயனின்மை, மனக்கலக்கம்,

வரவிருக்கும் பேரழிவு ஆகிய விதைகளை விதைக்கக்கூடிய ஏராளமான செய்திகளை நீங்கள் கேட்கலாம். அவற்றையெல்லாம் பார்த்து, கேட்டு, உங்கள் மனத்தில் உள்வாங்கிக் கொள்வீர்களேயானால், இந்த அச்சுறுத்தும் எண்ணங்கள், வாழ்வின் மீது உங்களுக்குள்ள பிடிப்பை வேரோடு பிடுங்கி எறிந்துவிடும். ஆனால், இவற்றையெல்லாம் ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும் என்ற கட்டாயம் இல்லை என்பதைப் புரிந்து கொண்டால், நீங்கள் தேர்ந்தெடுப்பதற்கான பல வழிகள் உங்கள் முன் தோன்றும். உங்கள் ஆழ்மனத்திற்கு ஆக்கப்பூர்வமான தற்தூண்டுதல்களை அளிப்பதன் மூலம் இந்த அழிவுப்பூர்வமான கருத்துக்களை எதிர்கொண்டு வெற்றி பெறலாம்.

மற்றவர்களால் சீராக உங்களை நோக்கிச் செலுத்தப்படும் எதிர்மறையான தூண்டுதல்களைக் கவனியுங்கள். நீங்கள் அழிவுப்பூர்வமான தூண்டுதல்களின் தயவில் வாழ வேண்டிய கட்டாயமில்லை. இத்தூண்டுதல்களால் நாம் எல்லோரும் நம் குழந்தைப் பருவத்திலும், வாலிபப் பருவத்திலும், அதற்குப் பின்னும் பெரும் கஷ்டங்களை அனுபவித்துள்ளோம். உங்கள் வாழ்க்கையைப் பின்னோக்கிப் பார்த்தால், பெற்றோர்களும், நண்பர்களும், உறவினர்களும், ஆசிரியர்களும், சக மனிதர்களும் எதிர்மறைத் தூண்டுதல்களுக்கான பிரச்சாரத்தில் எத்தகைய பங்காற்றியுள்ளனர் என்பதை நீங்கள் எளிதில் நினைவுகூரலாம். உங்களுக்குக் கூறப்பட்டவற்றை ஊன்றிக் கவனித்தால், அவற்றின் ஊடாகத் தொக்கி நிற்கும் அர்த்தத்தைப் புரிந்து கொள்ளலாம். அவற்றில் பல, ஒரு விதமான பிரச்சாரம் என்பதற்கு மேல் வேறொன்றுமல்ல என்பதைக் கண்டறிவீர்கள். உங்களுள் பயத்தை விதைத்து அதன் மூலம் உங்களைக் கட்டுப்படுத்துவதே அதன் உள்ளார்ந்த நோக்கமாக இருந்தது; இன்னும் இருந்து வருகிறது.

இப்புறத்தூண்டுதல் முறை ஒவ்வொரு வீட்டிலும், அலுவலகத்திலும், தொழிற்சாலையிலும், கேளிக்கை விடுதியிலும் நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கிறது. அவர்கள் அறிந்து செய்கிறார்களோ இல்லையோ, மக்கள் உங்களை நோக்கி ஏவும் பல தூண்டுதல்கள், அவர்களுக்குப் பலன் தரும் வழிகளில் உங்களைச் சிந்திக்க வைப்பதற்கும், உணர வைப்பதற்கும், செயலாற்ற வைப்பதற்கும் குறி வைக்கப்பட்டவையே.

தூண்டுதல் ஒரு மனிதனை எவ்வாறு கொன்றது

என்னுடைய தூரத்துச் சொந்தக்காரர் ஒருவர் படிகக்கல் மூலம் குறி சொல்லும் ஒரு பிரபலமான பெண்மணியைச் சந்திப்பதற்காக இந்தியாவுக்குச் சென்றார். அப்பெண் என் உறவினரின் இதயம் மோசமான நிலையில் இருப்பதால், அடுத்த அமாவாசைக்குள் அவர் இறந்துவிடுவார் என்று கணித்தாள்.

என் உறவினர் பயத்தில் உறைந்து போனார். அவர் தன் குடும்பத்தார் ஒவ்வொருவரையும் அழைத்து அக்கணிப்பைப் பற்றிக் கூறினார். தன் உயில் சரிவர உள்ளதா என்பதை உறுதி செய்து கொள்ள அவர் தனது வக்கீலைச் சந்தித்தார். நான் அவரை இந்த எதிர்மறையான எண்ணத்திலிருந்து விடுவிக்க முயற்சித்தபோது, கண்ணுக்குப் புலப்படாத வியத்தகு சக்திகள் அப்பெண்ணிடம் இருப்பதாகவும், அச்சக்திகளைக் கொண்டு அவரால் தன்னை நாடி வருபவர்களுக்கு நல்லது செய்யவோ, தீங்கிழைக்கவோ முடியும் என்று அவர் என்னிடம் கூறினார். இதை அவர் ஆழமாக நம்பவும் செய்தார்.

அமாவாசை நெருங்க நெருங்க அவர் அதிகமாகத் தன்னைத் தனிமைக்கு உட்படுத்திக் கொண்டார். ஒரு மாதத்திற்கு முன்னர் இம்மனிதர் மகிழ்ச்சியாகவும், ஆரோக்கியமாகவும், சுறுசுறுப்பாகவும், திடமாகவும் இருந்தார். இப்பொழுது ஒன்றும் செய்ய இயலாதவராகிவிட்டார். கணிக்கப்பட்ட நாளன்று அவர் மாரடைப்பால் காலமானார். தானே தன் சாவுக்குக் காரணம் என்பது தெரியாமலேயே அவர் இறந்துவிட்டார்.

நம்மில் எத்தனை பேர் இதுபோன்ற கதைகளைக் கேள்விப்பட்டு, நம் கட்டுப்பாட்டை மீறிய மாயசக்திகள் இவ்வுலகம் முழுவதும் உள்ளன என்ற எண்ணத்தால் சற்று நடுங்கியிருக்கிறோம்? ஆம், இவ்வுலகம் முழுவதிலும் சக்திகள் இருக்கின்றன; ஆனால் அவை மாயமானவையோ அல்லது கட்டுக்கடங்காதவையோ அல்ல. மேற்குறிப்பிட்ட நபர் ஒரு சக்திமிக்கத் தூண்டுதலைத் தன் ஆழ்மனத்திற்குள் புக அனுமதித்ததன் மூலம் தன்னைத் தானே கொன்றுவிட்டார். அவர் அக்குறிகாரியின் சக்திகள்மீது அபார நம்பிக்கை வைத்திருந்தார்; அதனால் அப்பெண்ணின் கணிப்பை முற்றிலுமாக ஏற்றுக் கொண்டார்.

நம் ஆழ்மனம் எவ்வாறு வேலை செய்கிறது என்று நாம் கொண்டுள்ள புரிதலோடு, இந்நிகழ்ச்சியை மீண்டும் ஒருமுறை

பார்க்கலாம். ஒரு மனிதனின் பகுத்தறியும் வெளிமனம் எவற்றையெல்லாம் நம்புகிறதோ, அவனது ஆழ்மனம் அவற்றை அப்படியே ஏற்றுக் கொண்டு அவற்றை நடைமுறைப்படுத்தும். என் உறவினர் அக்குறி சொல்பவரிடத்தில் சென்றபோது, எளிதில் தூண்டப்படக் கூடிய நிலையில் இருந்தார். அப்பெண் ஒரு எதிர்மறையான தூண்டுதலை அவருக்குக் கொடுத்தாள்; அவரும் அதை ஏற்றுக் கொண்டார்; பயத்தால் உறைந்தார். தான் அடுத்த அமாவாசைக்குள் இறந்துவிடுவோம் என்ற உறுதியான எண்ணத்தைத் தொடர்ந்து அசைபோட்டுக் கொண்டேயிருந்தார். இதைப் பற்றி எல்லோரிடத்திலும் கூறினார்; தனது முடிவுக்குத் தயாரானார். அவருடைய ஆழ்மனத்தால் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட அவரது பயமும், இறப்பு குறித்த எதிர்பார்ப்பும்தான் அவருடைய மரணத்தைத் தோற்றுவித்தன.

அவருடைய மரணத்தைக் கணித்த அப்பெண்ணுக்கு, தெருவோரம் கிடக்கும் கல்லுக்கும் மண்ணுக்கும் இருக்கும் சக்தியைவிட அதிகமான சக்தி ஒன்றும் இருக்கவில்லை. அவளுடைய தூண்டுதல் மட்டுமே அவர் கணித்த மரணத்தை நிகழ்த்தும் சக்தி கொண்டிருக்கவில்லை. அவர் தன் மனத்தின் விதிகளை அறிந்திருப்பாரேயானால், அவளது எதிர்மறையான தூண்டுதலை அவர் முற்றிலுமாக நிராகரித்திருப்பார்; அவளது வார்த்தைகளுக்கு எவ்வித மதிப்பும் கொடுத்திருக்க மாட்டார். தன்னுடைய எண்ணங்களாலும் உணர்வுகளாலும் மட்டுமே தான் கட்டுப்படுத்தப்பட்டு வழிநடத்தப்படுகிறோம் என்ற பாதுகாப்பான அறிவோடு அவர் தன் வாழ்க்கையைக் கவனித்துக் கொண்டிருந்திருப்பார். அக்குறிகாரியின் கணிப்பு, பீரங்கியை நோக்கி எறியப்பட்ட ஓர் இரப்பர் பந்தைப் போலாகியிருக்கும். தனக்கு எந்தத் தீங்கும் ஏற்படாத வண்ணம், அவளுடைய தூண்டுதலை ஆற்றலிழக்கச் செய்து, அதைக் காணாமல் போகச் செய்திருக்க முடியும். அதற்கு மாறாக, தன்னுடைய மனத்தின் விதிகள் குறித்த அறிவின்மையாலும், விழிப்புணர்வின்மையாலும் அத்தூண்டுதல் தன்னைக் கொல்ல அவர் அனுமதித்து விட்டார்.

புறத்தூண்டுதல்களுக்குச் சுயமாக உங்கள் மீது தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் சக்தி ஏதும் கிடையாது. அவற்றிற்குக் கிடைக்கும் சக்தியெல்லாம், உங்கள் எண்ணத்தின் மூலம் அவற்றிற்கு நீங்கள் கொடுக்கும் சக்தி மட்டுமே. நீங்கள் அதற்கு உங்கள் மன ஒத்துழைப்பைத் தர வேண்டும். நீங்கள் அந்த எண்ணத்தை ஏற்றுக்

கொண்டு, ஊக்கப்படுத்த வேண்டும். அக்கணத்தில் அது உங்களுடைய சொந்த எண்ணமாக மாறிவிடுகிறது; உங்கள் ஆழ்மனம் அதை உங்கள் அனுபவத்தில் கொண்டுவருவதற்கான வேலையைச் செய்யத் துவங்குகிறது.

சுயமாகத் தேர்ந்தெடுக்கும் வல்லமை உங்களுக்கு உண்டு என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். வாழ்க்கையைத் தேர்ந்தெடுங்கள்! அன்பைத் தேர்ந்தெடுங்கள்! ஆரோக்கியத்தைத் தேர்ந்தெடுங்கள்!

ஏற்றுக் கொள்ளப்படும் முதன்மைக் கருத்தின் சக்தி

பண்டைய கிரேக்கர்கள் காலம் முதல், தத்துவவியலாளர்களும் பகுத்தறிவாளர்களும் 'முக்கூற்று முடிவு' என்னும் பகுத்தறியும் முறையைப் பற்றிக் கற்றறிந்துள்ளனர். உங்களுடைய மனம் தர்க்கரீதியாகப் பகுத்தறியும் ஒன்று. நடைமுறை வார்த்தைகளில் கூறுவதானால், உங்களது வெளிமனம் எந்த முதன்மையான கருத்தினை உண்மையென்று நம்பி ஏற்றுக் கொள்கிறதோ, அக்கருத்துதான் உங்களது ஆழ்மனம் எடுக்கும் முடிவைத் தீர்மானிக்கும்; அக்குறிப்பிட்டக் கேள்வியோ பிரச்சனையோ எதுவாக இருந்தாலும், அது ஒரு பொருட்டே அல்ல. உங்கள் கருத்துக்கள் உண்மையென்றால், முடிவும் உண்மையாகும்.

உதாரணத்திற்கு:

- ஒவ்வொரு நற்பண்பும் போற்றுதற்குரியது;
- அன்பு ஒரு சிறந்த பண்பு;
- எனவே, அன்பு போற்றுதற்குரியது.

அல்லது:

- நிர்மாணிக்கப்பட்ட எல்லாப் பொருட்களும் மாற்றத்திற்குட்பட்டு, அழிந்து போகக் கூடியவை;
- எகிப்தியப் பிரமிடுகள் நிர்மாணிக்கப்பட்டவை;
- எனவே, அப்பிரமிடுகள் உருமாறி, அழிந்து போகும்.

மேலே கூறப்பட்டவற்றில், முதல் வாக்கியம் முதன்மைக் கருத்து என்று குறிப்பிடப்படுகிறது; சரியான முதன்மைக் கருத்தைத் தொடர்ந்து சரியான முடிவு பெறப்படுகிறது.

நியூயார்க் சிட்டியின் நகர் மன்றத்தில் என்னுடைய 'மனத்தின் அறிவியல்' சொற்பொழிவுகள் சிலவற்றில் பங்கேற்ற கல்லூரிப் பேராசிரியர் ஒருவர், சொற்பொழிவு முடிந்த பிறகு என்னிடம் பேசுவதற்காக வந்தார். அவர் என்னிடம், "என் வாழ்க்கையில் எல்லாமே தலைகீழாக உள்ளது. என் ஆரோக்கியம், செல்வம், நண்பர்கள் என்று அனைத்தையும் இழந்துவிட்டேன். நான் எதைத் தொட்டாலும் அது உருப்படாமல் போய்விடுகிறது," என்று கூறினார்.

தன்னழிவுக்கு வழிவகுக்கும் அவரது முதன்மைக் கருத்திலிருந்தே அவரது பிரச்சனைகள் எல்லாம் துவங்குகின்றன என்பதை நான் அவருக்கு விளக்கினேன். அவருடைய வாழ்க்கையை மாற்றியமைக்க, தன்னுடைய சிந்தனையில் அவர் வேறொரு புது முதன்மைக் கருத்தை நிலைநிறுத்த வேண்டும். தன் ஆழ்மனத்தின் முடிவில்லா சக்தி தன்னை ஆன்மீகரீதியாகவும், மனோரீதியாகவும், பௌதீகரீதியாகவும் வழிநடத்தி, இயக்கி, மேன்மைப்படுத்துகிறது என்ற கருத்தை உண்மை என்று அவர் ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டியது அவசியமாக இருந்தது. அவ்வாறு செய்துவிட்டால், அவரது ஆழ்மனம் அறிவார்ந்த முடிவுகளை எடுக்க அவரை வழிநடத்தும்; அவருடைய உடலைக் குணமாக்கும்; அவரது மனத்தில் அமைதியையும் சமாதானத்தையும் மீண்டும் ஏற்படுத்தும்.

தன் வாழ்க்கை எப்படியிருக்க வேண்டும் என்பதைத் தன் மனத்தில் ஓவியமாக வடித்தார். அவரது முதன்மைக் கருத்து இதுதான்:

> *பிரபஞ்சப் பேரறிவு எல்லா வகையிலும் தலைமையேற்று என்னை வழிநடத்திச் செல்கிறது. சிறந்த ஆரோக்கியம் என்னுடையது; ஒத்திசைவு விதி என் மனத்திலும் உடலிலும் இயங்குகிறது. அழகும், அன்பும், அமைதியும், செழிப்பும் என்னுடையவை. சரியான செயல்பாடு மற்றும் தெய்வீக ஒழுங்கு ஆகிய கொள்கைகள் என் வாழ்வு முழுவதையும் ஆட்சி செய்கின்றன. என்னுடைய முதன்மைக் கருத்து வாழ்வின் அழிவற்ற உண்மைகளைச் சார்ந்துள்ளது என்பதை நான் அறிவேன். என் வெளிமனத்தின் சிந்தனையின் இயல்பிற்கேற்பவே என் ஆழ்மனம் செயல்படுகிறது என்பதை நான் அறிந்துள்ளேன், உணர்ந்துள்ளேன், நம்புகிறேன்.*

பிறகு, அவர் தனக்கு ஏற்பட்ட முன்னேற்றம் குறித்து இவ்வாறு எழுதியிருந்தார்: "என்னுடைய முதன்மைக் கருத்துக்கள்

குறித்த வாக்கியங்களை நான் மெதுவாகவும், அமைதியாகவும், அன்போடும் ஒரு நாளைக்குப் பலமுறை படித்தேன். என் ஆழ்மனத்தின் ஆழத்தில் அவை பதிந்து கொண்டிருந்தன என்பதை நான் அறிந்தேன். மனத்தின் விதிகளின்படி விளைவுகள் கண்டிப்பாகத் தொடரும் என்பதில் உறுதியாக இருந்தேன். நீங்கள் எனக்கு அளித்த அறிவுரைகளுக்கு நான் என்றும் நன்றியுடையவனாக இருப்பேன். என் வாழ்வின் எல்லாத் துறைகளிலும் நல்ல மாற்றங்கள் ஏற்பட்டு வருகின்றன என்பதையும் நான் தெரிவித்துக் கொள்ள விரும்புகிறேன். இது நிச்சயம் வேலை செய்கிறது!"

ஆழ்மனம் முரண்பாடாக விவாதிக்காது

உங்கள் ஆழ்மனம் எல்லா விதத்திலும் அறிவார்ந்தது. எல்லாக் கேள்விகளுக்கான விடைகளையும் அது அறிந்துள்ளது. ஆனால் தனக்கு எல்லாம் தெரியும் என்பது அதற்குத் தெரியாது. அது உங்களுடன் விவாதிக்காது அல்லது உங்களை எதிர்த்துப் பேசாது. "இத்தகைய தூண்டுதல்களை என்மீது பதிக்கக் கூடாது," என்று அது ஒருபோதும் உங்களிடம் கூறாது.

"என்னால் இதைச் செய்ய முடியாது." "எனக்கு இப்போது மிகவும் வயதாகிவிட்டது." "என்னால் இக்கடமையை நிறைவேற்ற முடியாது." "நான் தவறான இடத்தில் வந்து பிறந்துவிட்டேன்." "எனக்குச் சரியான அரசியல்வாதியைத் தெரியாது." இப்படிப்பட்ட வாக்கியங்களை நீங்கள் கூறும்போது, உங்கள் ஆழ்மனத்தில் இத்தகைய எதிர்மறையான எண்ணங்களைப் பதிய வைக்கிறீர்கள். உங்கள் ஆழ்மனம் அதற்கு ஏற்றாற்போல் செயல்விடையளிக்கும். உங்களுக்கு ஏற்படவிருக்கும் நல்லவற்றை நீங்களே தடுத்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். இல்லாமை, கட்டுப்பாடு, விரக்தி ஆகியவற்றை உங்கள் வாழ்விற்குள் கொண்டுவருகிறீர்கள்.

தடைகள், முட்டுக்கட்டைகள், மற்றும் தாமதங்களை உங்கள் வெளிமனத்தில் ஏற்படுத்தி வைக்கும்போது, உங்கள் ஆழ்மனத்தினுள் குடியிருக்கும் ஞானத்தையும் அறிவுக்கூர்மையையும் நீங்கள் மறுக்கிறீர்கள். இதன் மூலம் நீங்கள் உண்மையிலேயே தெரிவிப்பது உங்கள் ஆழ்மனத்தால் உங்களுடைய பிரச்சனையைத் தீர்க்க முடியாது என்பதைத்தான். இது மன இறுக்கத்திற்கும், உணர்ச்சிகளின் இறுக்கத்திற்கும் வழிவகுக்கும். உடல்நலக் குறைவும் நரம்புத் தளர்ச்சியும் அவற்றைத் தொடர்ந்து வந்துவிடும்.

உங்கள் விருப்பங்களை நனவாக்குவதற்கும், விரக்தியிலிருந்து மீள்வதற்கும் பின்வருபவற்றை ஒரு நாளில் பலமுறை சுயபிரகடனம் செய்யுங்கள்:

> எனக்கு இவ்விருப்பங்களைக் கொடுத்த அந்த முடிவில்லா சக்தி தலைமை தாங்கி, என்னை வழிநடத்திச் செல்கிறது. அதோடு என் விருப்பங்கள் நிறைவேறுவதற்கான மிகச்சரியான திட்டத்தையும் அது எனக்கு வெளிப்படுத்துகிறது. என் ஆழ்மனத்தின் ஆழ்ந்த ஞானம் இப்பொழுது செயல்விடையளிக்கிறது என்பதும், நான் என் அக உலகில் உணர்ந்து, வேண்டும் பொருட்கள் புற உலகில் வெளிப்படுத்தப்படுகின்றன என்பதும் எனக்குத் தெரியும். ஒரு சமநிலையும், நடுநிலையும் எல்லா இடங்களிலும் வியாபித்துள்ளன.

மறுபுறத்தில், "என் கதை முடிந்து விட்டது; இந்த இக்கட்டான சூழலிலிருந்து மீள வழியே இல்லை; நான் தடைகளிலும் சிக்கல்களிலும் மாட்டிக் கொண்டுள்ளேன்," என்று நீங்கள் கூறினால், உங்கள் ஆழ்மனத்திலிருந்து எந்த விதமான பதிலும் உங்களுக்குக் கிடைக்காது. உங்கள் ஆழ்மனம் உங்களுக்காக வேலை செய்ய வேண்டுமானால், அதற்கு நீங்கள் சரியான வேண்டுகோளை முன்வைத்து அதன் ஒத்துழைப்பைப் பெற வேண்டும். அது எப்போதும் உங்களுக்காக வேலை செய்து கொண்டிருக்கிறது. உங்களுடைய இதயத் துடிப்பையும் மூச்சையும் இந்த நிமிடத்தில் அது கட்டுப்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறது. உங்களது விரலில் ஒரு வெட்டுக் காயம் ஏற்பட்டு விட்டால், உடனே அது ஒரு சிக்கலான குணமாதல் செயல்முறையை முடுக்கி விடுகிறது. அதன் அடிப்படை இயல்பு எப்போதும் வாழ்வு குறித்தே இருக்கும். என்றென்றும் உங்களைக் கவனிப்பதும் பாதுகாப்பதுமே அதன் முதன்மையான செயல்கள்.

உங்கள் ஆழ்மனத்திற்கென்று தனியாக ஒரு மனம் உள்ளது; ஆனால் அது உங்களது எண்ணத்தையும் உளக்காட்சி அமைப்புகளையும் ஏற்றுக் கொள்கிறது. உங்களுடைய பிரச்சனைக்கான விடையை நீங்கள் தேடும்போது, உங்கள் ஆழ்மனம் செயல்விடையளிக்கும்; ஆனால் நீங்கள் உங்கள் வெளிமனத்தில் ஒரு முடிவுக்கு வர வேண்டும் என்றும், ஓர் உண்மையான தீர்மானத்திற்கு வரவேண்டும் என்றும் அது எதிர்பார்க்கும். உங்கள் கேள்விக்கான விடை உங்கள் ஆழ்மனத்தில் உள்ளது என்பதை நீங்கள் அங்கீகரிக்க

வேண்டும். நீங்கள், "இதிலிருந்து மீள்வதற்கு வழியே இல்லை; நான் மிகவும் குழம்பிப் போயிருக்கிறேன்; எனக்கு ஏன் ஒரு பதிலும் கிடைப்பதில்லை?" என்று கூறினால், உங்கள் பிரார்த்தனையை நீங்கள் அழித்து விடுவதற்குச் சமானம்.

உங்களது மனத்தின் ஓட்டத்தை இழுத்துப் பிடித்து அதனை அமைதிப்படுத்துங்கள். உங்களை ஆசுவாசப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். கவலையை விட்டொழியுங்கள். அமைதியாக மீண்டும் மீண்டும் மனதார இந்த சுயபிரகடனத்தைக் கூறுங்கள்:

> என் ஆழ்மனத்திற்கு விடை தெரியும். அது இப்பொழுது எனக்குச் செயல்விடை அளிக்கிறது. நான் அதற்கு நன்றி கூறுகிறேன். ஏனெனில், என் ஆழ்மனத்தின் அந்த முடிவில்லா சக்தி, எல்லாவற்றையும் அறிந்துள்ளது; எனக்கான மிகச்சரியான விடையை அது எனக்கு வெளிப்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறது. என் உறுதியான நம்பிக்கை இப்பொழுது என் ஆழ்மனத்தின் கம்பீரத்தையும் பெரும் புகழையும் விடுவிக்கிறது. இது இவ்வாறு இருப்பது குறித்து நான் பேரின்பம் அடைகிறேன்.

தமிழ்நேசன் மின்நூலகம்
www.tamilnesan1981.blogspot.in

இரத்தினச் சுருக்கமாய் . . .

1. நல்லவற்றை நினையுங்கள், நல்லவை மலரும். தீயவற்றை நினையுங்கள், தீயவை பெருகும். நாள் முழுவதும் என்ன நினைக்கிறீர்களோ நீங்கள் அதுவாகவே ஆகி விடுகிறீர்கள்.

2. உங்கள் ஆழ்மனம் உங்களுடன் விவாதம் செய்யாது. உங்கள் வெளிமனத்தின் கட்டளைகளை அது அப்படியே ஏற்றுக் கொள்ளும். நீங்கள், "எனக்கு அது கட்டுப்படியாகாது," என்று கூறினால், அதை உண்மையாக்க உங்கள் ஆழ்மனம் வேலை செய்யும். அதற்கு மாற்றாக, வேறொரு சிறந்த எண்ணத்தைத் தேர்ந்தெடுங்கள். "நான் அதை வாங்குவேன். என் மனத்தில் அதனை ஏற்றுக் கொள்கிறேன்," என்று கட்டளையிடுங்கள்.

3. தேர்ந்தெடுக்கும் சக்தி உங்களிடம் உள்ளது. ஆரோக்கியத்தையும் ஆனந்தத்தையும் தேர்ந்தெடுங்கள். நட்பாக இருப்பதைத் தேர்வு செய்யுங்கள். ஒத்துழைப்பாகவும், மகிழ்ச்சியாகவும், அன்பிற்கு உகந்தவராகவும், நட்பானவராகவும் இருப்பதைத் தேர்வு செய்யுங்கள்; இந்த உலகம் அவற்றை உங்களிடம் கொண்டுவந்து சேர்க்கும். ஒரு வியத்தகு ஆளுமையை வளர்த்துக் கொள்ள மிகச் சிறந்த வழி இதுதான்.

4. உங்கள் வெளிமனம் ஒரு வாயிற்காப்பாளனைப் போன்றது. உங்கள் ஆழ்மனத்தைப் பொய்யான எண்ணப்பதிவுகளிலிருந்து பாதுகாக்க வேண்டியதுதான் அதன் முக்கியப் பணி. ஏதாவது நல்லது நடக்கும், இப்பொழுது நல்லது நடந்து கொண்டிருக்கிறது என்று நம்புவதைத் தேர்ந்தெடுங்கள். உங்களது தேர்ந்தெடுக்கும் திறன்தான் உங்கள் மாபெரும் சக்தி. மகிழ்ச்சியையும் செழிப்பையும் தேர்ந்தெடுங்கள்.

5. உங்களுக்குத் துன்பம் விளைவிக்கும் சக்தி பிறருடைய தூண்டுதல்களுக்குக் கிடையாது. உங்கள் எண்ண ஓட்டத்திற்குத்தான் அச்சக்தி உண்டு. மற்றவர்களின் எண்ணங்களையும் பேச்சுகளையும் நிராகரிக்க வேண்டும் என்பதை நீங்கள் தேர்வு செய்யலாம். மாறாக நல்லவற்றை மனதார மீண்டும் மீண்டும் சொல்லி வரலாம். நீங்கள் பதிலுக்கு எவ்வாறு செயலாற்ற வேண்டும் என்பதைத்

தேர்ந்தெடுக்கும் சக்தி உங்களிடம் உள்ளது.

6. நீங்கள் என்ன சொல்கிறீர்கள் என்பதில் கவனமாக இருங்கள். நீங்கள் கூறும் ஒவ்வொரு உருப்படாத வார்த்தைக்கும் நீங்கள் பொறுப்பேற்க வேண்டும். "நான் தோற்றுவிடுவேன்; நான் என் வேலையை இழந்துவிடுவேன்; என்னால் வாடகைப் பணத்தைச் செலுத்த முடியாது," போன்றவற்றை ஒருபோதும் கூறாதீர்கள். உங்கள் ஆழ்மனத்திற்கு உண்மை எது, வேடிக்கை எது என்று தெரியாது. அது எல்லாவற்றையும் உங்கள் வாழ்வின் அனுபவங்களாக மாற்றிவிடும்.

7. உங்கள் மனம் தீயது அல்ல. இயற்கையின் எந்தவோர் ஆற்றலும் தீயது அல்ல. இயற்கையின் சக்திகளை நீங்கள் எவ்வாறு உபயோகிக்கிறீர்கள் என்பது உங்களைப் பொருத்தது. எல்லா இடங்களிலும் இருக்கும் அனைத்து மக்களையும் ஆசீர்வதிக்க, குணமாக்க, மற்றும் ஊக்கப்படுத்த உங்கள் மனத்தைப் பயன்படுத்துங்கள்.

8. "என்னால் முடியாது," என்று ஒருபோதும் கூறாதீர்கள். பின்வரும் வாக்கியத்தின் மூலம் அப்பயத்திலிருந்து விடுபடுங்கள்: "என் சொந்த ஆழ்மனத்தின் சக்தி கொண்டு என்னால் எல்லாவற்றையும் செய்ய முடியும்."

9. நிலையான பேருண்மைகள் மற்றும் வாழ்வின் கொள்கைகளின் கண்ணோட்டத்திலிருந்து சிந்திக்கத் துவங்குங்கள்; பயம், அறியாமை, மற்றும் மூடநம்பிக்கை ஆகியவற்றின் கண்ணோட்டத்திலிருந்து அல்ல. உங்களுக்காகச் சிந்திக்க மற்றவர்களை அனுமதிக்காதீர்கள். உங்களுடைய எண்ணங்களை நீங்களே தேர்ந்தெடுங்கள்; உங்கள் சொந்த முடிவுகளை நீங்களே மேற்கொள்ளுங்கள்.

10. நீங்கள்தான் உங்கள் ஆன்மாவின் தலைவர்; உங்கள் விதியின் எஜமான். உங்களுக்குத் தேர்ந்தெடுக்கும் திறன் உள்ளது என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். வாழ்வைத் தேர்ந்தெடுங்கள்! அன்பைத் தேர்ந்தெடுங்கள்! ஆரோக்கியத்தைத் தேர்ந்தெடுங்கள்! ஆனந்தத்தைத் தேர்ந்தெடுங்கள்!

11. உங்கள் வெளிமனம் எவற்றையெல்லாம் ஊகித்து,

உண்மையென்று நம்புகின்றதோ, அவற்றையெல்லாம் உங்கள் ஆழ்மனம் ஏற்றுக் கொண்டு உங்களது அனுபவங்களாக வெளிப்படுத்தும். நல்லதிர்ஷ்டத்திலும், தெய்வீக வழிகாட்டுதலிலும், சரியான செயல்பாட்டிலும், வாழ்வின் அனைத்து ஆசீர்வாதங்களிலும் நம்பிக்கை வையுங்கள்.

தமிழ்நேசன் மின்நூலகம்
www.tamilnesan1981.blogspot.in

3

அற்புதங்களை நிகழ்த்தும் ஆழ்மனத்தின் சக்தி

உங்கள் ஆழ்மனத்தின் சக்தி அளவிட முடியாதது. அது உங்களுக்கு உத்வேகமூட்டி உங்களை வழிநடத்துகிறது. உங்கள் நினைவுப் பெட்டகத்திலிருந்து தெளிவான, விலாவாரியான காட்சிகளை நினைவுகூர்கிறது. உங்களது ஆழ்மனம் உங்களுடைய இதயத் துடிப்பையும் இரத்த ஓட்டத்தையும் கட்டுப்படுத்துகிறது. அது உங்கள் செரிமானத்தையும், வளர்சிதை மாற்றத்தையும், கழிவு நீக்கத்தையும் ஒழுங்குபடுத்துகிறது. நீங்கள் ஒரு ரொட்டித் துண்டைத் தின்றால், உங்கள் ஆழ்மனம் அதைத் திசுக்களாகவும், தசைகளாகவும், எலும்புகளாகவும், இரத்தமாகவும் உருமாற்றுகிறது. உங்களது ஆழ்மனம் உங்கள் உடலின் அனைத்து இன்றியமையாச் செயல்முறைகளையும் செயற்பாடுகளையும் கட்டுப்படுத்துகிறது. எல்லாப் பிரச்சனைகளுக்குமான பதிலை அது அறிந்துள்ளது.

உங்கள் ஆழ்மனம் ஒருபோதும் தூங்குவதுமில்லை, இளைப்பாறுவதுமில்லை. அது எப்போதும் வேலை செய்து கொண்டேயிருக்கிறது. உங்களது ஆழ்மனத்தின் வியத்தகு சக்தியைக் கண்டறிந்து கொள்ள, ஒரு குறிப்பிட்ட செயலைச் செய்து முடிக்க வேண்டும் என்று நீங்கள் உறங்கச் செல்லுமுன் உங்கள் ஆழ்மனத்திடம் சாதாரணமாகக் கூறுங்கள். உங்களுக்குள் இருக்கும் சக்திகள் விடுவிக்கப்பட்டு, நீங்கள் விரும்பியது நிறைவேற்றப்படுவதைக் கண்டு வியப்பும் பேருவகையும் அடைவீர்கள். சர்வ வல்லமை பொருந்திய பிரபஞ்சத்திடம் உங்களுக்கு நேரடித் தொடர்பை ஏற்படுத்தும் சக்தி உங்களுக்குள் உள்ளது. உலகை இயங்க வைப்பதும், கிரகங்களைச் சுற்றி வரச் செய்வதும், பகலவனைப் பிரகாசிக்க வைப்பதும் இச்சக்திதான்.

உங்களது ஆழ்மனம்தான் உங்கள் இலட்சியங்கள், அபிலாஷைகள், மற்றும் மேன்மையான விளைவுகளின் மூலம். இந்த ஆழ்மனத்தின் ஊடாகத்தான் ஷேக்ஸ்பியர், தன் காலத்தில் வாழ்ந்து வந்த சராசரி மனிதனிடமிருந்து மறைக்கப்பட்டப் பேருண்மைகளை, தான் அறிந்துகொண்டு மற்றவர்களுக்கும் தெரிவித்தார். இந்த ஆழ்மனத்தின் ஊடாகத்தான் கிரேக்கச் சிற்பி ஃபிடியாஸ், பளிங்கிலும் வெண்கலத்திலும், அழகையும், ஒழுங்கையும், சமச்சீர்மையையும் சித்தரிக்கும் கலையையும் திறமையையும் பெற்றார். மாபெரும் இத்தாலிய ஓவியரான ரஃபேல் தன்னுடைய 'மடோன்னா'க்களை வரைவதற்கும், மாபெரும் ஜெர்மானிய இசை மேதையான பீத்தோவன் தன்னுடைய சிம்பொனிக்களை உருவாக்குவதற்கும் இதுதான் ஆற்றல் அளித்தது.

சில வருடங்களுக்கு முன்பு, இந்தியாவிலுள்ள ரிஷிகேஷிலிருக்கும் யோகா ஃபாரெஸ்ட் பல்கலைக்கழகத்தில் சொற்பொழிவாற்றுவதற்காக என்னை அழைத்திருந்தார்கள். நான் அங்கு இருந்த சமயத்தில், மும்பையிலிருந்து விஜயம் செய்த ஓர் அறுவைச் சிகிச்சை நிபுணருடன் ஒரு நீண்ட உரையாடலில் ஈடுபட்டேன். டாக்டர் ஜேம்ஸ் எஸ்டெயிலின் வியக்க வைக்கும் கதையை நான் அவரிடமிருந்து அறிந்துகொண்டேன்.

டாக்டர் ஜேம்ஸ் ஸ்காட்லாந்தைச் சேர்ந்த ஓர் அறுவைச் சிகிச்சை நிபுணர். அவர் 1840களில் வங்காளத்தில் தன் மருத்துவத் தொழிலை நடத்தி வந்தார். இது ஈத்தர் அல்லது பிற நவீன வேதி மயக்க மருந்து முறைகள் பயன்படுத்தப்படத் துவங்குவதற்கு முந்தையக் காலகட்டமாகும். இருந்தாலும், 1843க்கும் 1846க்கும் இடையே டாக்டர் ஜேம்ஸ் சுமார் நானூறு முக்கிய அறுவைச் சிகிச்சைகளை மேற்கொண்டார். உடலுறுப்பு நீக்கம், கட்டிகள் மற்றும் புற்றுநோய்த் திசுக்கள் நீக்கம், கண், காது, தொண்டை ஆகியவற்றில் மேற்கொள்ளப்பட்ட அறுவைச் சிகிச்சைகள் போன்றவை அதில் அடங்கும். இச்சிகிச்சைகள் அனைத்தும் நோயாளிகளை மனத்தளவில் மயக்க நிலைக்கு உட்படுத்திச் செய்யப்பட்டவையே. தாங்கள் எவ்விதமான வலிகளையும் உணரவில்லை என்று சிகிச்சை பெற்றவர்கள் தெரிவித்தனர். அறுவைச் சிகிச்சையின்போது எவரும் இறந்து போகவுமில்லை.

டாக்டர் ஜேம்ஸின் அறுவைச் சிகிச்சைக்குப் பின் இறந்தவர்களின் எண்ணிக்கை மிகச் சொற்பம் என்பது இன்னொரு

வியப்பான செய்தி. இவை லூயீ பாஸ்டர் மற்றும் ஜோசப் லிஸ்டர் ஆகிய மேற்கத்திய அறிவியலறிஞர்கள், நுண்கிருமிகள் மூலம் ஏற்படும் தொற்றுநோய்கள் குறித்து உலகிற்குத் தெரியப்படுத்தியதற்குப் பல ஆண்டுகளுக்கு முன் நிகழ்ந்தவை. நோய்க்கிருமிகள் நீக்கப்படாத உபகரணங்களும், கொடும் நச்சுத்தன்மை கொண்ட நுண்ணுயிரிகளுமே அறுவைச் சிகிச்சைக்குப் பின் ஏற்படும் தொற்றுநோய்களுக்கான காரணம் என்பதை யாரும் உணர்ந்திருக்கவில்லை. இருந்தாலும், டாக்டர் ஜேம்ஸ் தன்னிடம் சிகிச்சை பெறுபவர்களிடத்தில் அவர்கள் மயக்க நிலையில் இருக்கும்போது, அறுவைச் சிகிச்சைக்குப் பின் எந்தத் தொற்றுநோயோ சீழோ அவர்களுக்கு ஏற்படாது என்று கூறியதால், அவர்களது ஆழ்மனங்கள் அவருடைய புறத்தூண்டுதலுக்குச் செயல்விடை அளித்தன. உயிரை அச்சுறுத்தும் தொற்றுநோய் அபாயங்களை எதிர்த்துப் போராடுவதற்கான செயல்முறைகளை அவை முடுக்கி விட்டன.

கொஞ்சம் நினைத்துப் பாருங்கள்: ஒன்றரை நூற்றாண்டுகளுக்கு முன், ஸ்காட்லாந்தைச் சேர்ந்த இந்த அறுவைச் சிகிச்சை நிபுணர், பல கடல்களைக் கடந்து சென்று, ஆழ்மனத்தின் ஆச்சரியமான, வியக்க வைக்கும் சக்திகளைக் கண்டறிந்துள்ளார். உங்களை பிரமிக்க வைப்பதற்கு இதுவே போதும். டாக்டர் ஜேம்ஸுக்கு உத்வேகமூட்டி, அவரது நோயாளிகளை மரண அபாயத்திலிருந்து பாதுகாத்த இந்த ஆழ்மனச் சக்தியை நீங்களும் வசப்படுத்தலாம்.

உங்களது ஆழ்மனத்தால் நேரம், வெளி ஆகியவற்றிலிருந்து உங்களுக்கு விடுதலை அளிக்க முடியும். அதனால் அனைத்து வலிகளிலிருந்தும் துன்பங்களிலிருந்தும் உங்களுக்கு நிவாரணம் அளிக்க முடியும். எப்படிப்பட்டப் பிரச்சனையாக இருந்தாலும் சரி, அதற்கான தீர்வை அது உங்களுக்குக் கொடுக்கும். உங்கள் பகுத்தறிவிற்கு அப்பாற்பட்ட ஒரு சக்தியும் கூர்மதியும் உங்களுள் உறைந்துள்ளன. இவற்றின் விந்தைகள் உங்களை பிரமிப்படையச் செய்யும். இந்த அனுபவங்கள் அனைத்தும் உங்களுக்கு மகிழ்வூட்டி, உங்கள் சொந்த ஆழ்மனத்தின் பிரமிப்பூட்டும் சக்திகள்மீது உங்களை நம்பிக்கை கொள்ளச் செய்யும்.

உங்கள் ஆழ்மனம்தான் உங்களது வாழ்க்கைப் புத்தகம்

நீங்கள் எந்த வகையான எண்ணங்களையும்,

நம்பிக்கைகளையும், அபிப்பிராயங்களையும், கருத்துக்களையும், அல்லது சமயக் கோட்பாடுகளையும் உங்கள் ஆழ்மனத்தில் எழுதுகிறீர்களோ, செதுக்குகிறீர்களோ, அல்லது முத்திரையாகப் பதிக்கிறீர்களோ, அவற்றையே நீங்கள் உங்களது பௌதீக உலகில் பாரபட்சமற்ற சந்தர்ப்பங்களாகவும், சூழ்நிலைகளாகவும், நிகழ்வுகளாகவும் அனுபவிப்பீர்கள். நீங்கள் உங்கள் அக உலகில் எதை எழுதுகிறீர்களோ, அது உங்கள் புற உலகில் தோன்றும். யதார்த்தம் மற்றும் கற்பனை, கண்ணுக்குப் புலப்படுகின்ற மற்றும் புலப்படாத, எண்ணம் மற்றும் அதன் வெளிப்பாடு என்று உங்கள் வாழ்க்கைக்கு இரு பக்கங்கள் உள்ளன.

ஏற்கனவே சுட்டிக்காட்டப்பட்டது போல, உங்கள் ஆழ்மனத்தால் விவாதிக்க முடியாது. நீங்கள் அதன்மீது எதை எழுதுகிறீர்களோ அதற்கேற்ப மட்டுமே அது செயல்படும். உங்கள் வெளிமனத்தின் முடிவுகளை அல்லது தீர்ப்புகளை அது வேதவாக்காக எடுத்துக் கொள்ளும். இதனால்தான் நீங்கள் உங்கள் வாழ்க்கைப் புத்தகத்தில் எப்பொழுதும் எழுதிகொண்டேயிருக்கிறீர்கள். ஏனெனில், உங்களது எண்ணங்கள் உங்களது அனுபவங்களாகின்றன. அமெரிக்கத் தத்துவவியலாளர் ரால்ஃப் வால்டோ எமர்சன், "மனிதன் நாள்முழுதும் எதைப் பற்றிச் சிந்திக்கிறானோ, அதுவாகவே ஆகிறான்," என்று கூறினார்.

ஆழ்மனத்தில் முத்திரை பதிக்கப்பட்டது புற உலகில் வெளிப்படுத்தப்படுகிறது

உலகை ஆட்டுவிக்கும் சக்தி உங்கள் ஆழ்மனத்தில் உள்ளது என்று அமெரிக்க உளவியலின் தந்தை என்றழைக்கப்படும் வில்லியம் ஜேம்ஸ் கூறினார். உங்கள் ஆழ்மனம் பிரபஞ்சப் பேரறிவோடு ஐக்கியமான ஒன்று. அது கண்களுக்குப் புலப்படாத ஊற்றுக்களிலிருந்து சக்தியைப் பெறுகிறது. அது வாழ்வின் விதி என்று அழைக்கப்படுகிறது. உங்கள் ஆழ்மனத்தில் நீங்கள் எதைப் பதித்தாலும், அதை உங்கள் அனுபவத்தில் கொண்டு வர உங்கள் ஆழ்மனம் மண்ணுலகையும் விண்ணுலகையும் நகர்த்தும். எனவே நீங்கள் அதில் சரியான கருத்துக்களையும் ஆக்கப்பூர்வமான எண்ணங்களையும் பதிவு செய்ய வேண்டியது அவசியம்.

இவ்வுலகில் இவ்வளவு துயரங்களும் குழப்பங்களும் இருப்பதற்குக் காரணம் பெரும்பாலான மக்கள் தங்கள் வெளிமனத்திற்கும் ஆழ்மனத்திற்குமிடையேயான செயல்பாடுகள்

குறித்து அறியாதிருப்பதுதான். இவையிரண்டும் இசைவாக, இணக்கமாக, அமைதியாக ஒத்தியங்கும்போது, உங்களிடம் ஆரோக்கியமும், மகிழ்ச்சியும், அமைதியும், சந்தோஷமும் நிலவும்.

பண்டைய உலகில், ஹெர்மஸ் டிரிஸ்மெஜிஸ்டஸ் என்பவர் உலகிலேயே அதிக சக்திகொண்ட மந்திரவாதி என்ற பெருமையைப் பெற்றிருந்தார். அவர் இறந்து பல நூற்றாண்டுகளுக்குப் பிறகு அவருடைய கல்லறையைத் திறந்தபோது, பண்டைய அறிவோடு இன்னும் தொடர்பு கொண்டிருந்த பலர், பெரும் எதிர்பார்ப்போடும் ஆச்சரியத்தோடும் காத்திருந்தனர். காலத்தால் அழியாத மாபெரும் இரகசியம் அவரது கல்லறைக்குள் ஒளிந்துள்ளது என்று நம்பப்பட்டது. அதற்கேற்றாற்போல், உண்மையிலேயே அது அங்கு இருந்தது. அந்த இரகசியம் இதுதான்:

அகம் எவ்வாறோ, புறம் அவ்வாறே;

மேலே எவ்வாறோ, கீழே அவ்வாறே.

வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதானால், உங்கள் ஆழ்மனத்தில் முத்திரையாகப் பதிக்கப்படும் யாவும் புற உலகில் வெளிப்படுத்தப்படும். இதே உண்மையை மோசஸ், இசையா, இயேசு, புத்தர், சொரோஸ்டர், லோசு, மற்றும் வரலாறு நெடுகிலும் வாழ்ந்த எண்ணற்ற ஞானிகள் பிரகடனம் செய்தனர். எவையெல்லாம் உணர்வுபூர்வமாக உண்மை என்று நம்பப்படுகின்றனவோ, அவையெல்லாம் உங்கள் வாழ்வில் சூழ்நிலைகளாகவும், அனுபவங்களாகவும், நிகழ்வுகளாகவும் வெளிப்படுத்தப்படுகின்றன. இயக்கமும் உணர்ச்சியும் சமநிலையில் இருக்க வேண்டும். சொர்க்கத்தில் (உங்கள் மனத்தில்) எப்படியோ, பூமியிலும் (உங்களது உடலிலும், சுற்றுப்புறத்திலும்) அப்படியே. இதுதான் வாழ்க்கையின் மாபெரும் கோட்பாடு.

இயற்கை முழுவதும், வினை/எதிர்வினை மற்றும் இயக்கம்/ஓய்வு ஆகியவை இடம்பெற்றிருப்பதை நீங்கள் காண்பீர்கள். இவை இரண்டும் சமநிலையில் இருக்க வேண்டும். அப்போதுதான் இணக்கமும் நடுநிலையும் ஏற்படும். வாழ்வின் கொள்கை இணக்கமாகவும் சீராகவும் உங்கள் ஊடாகப் பாய்ந்து செல்வதற்காகவே நீங்கள் அவதரித்துள்ளீர்கள். கிரகிக்கப்படுவதும் வெளியேற்றப்படுவதும் சமமாக இருக்க வேண்டும். பதிவும் வெளிப்பாடும் சமமாக இருக்க வேண்டும். நிறைவேறாத விருப்பம்தான் உங்கள் விரக்தி அனைத்திற்கும் காரணம்.

நீங்கள் எதிர்மறையாகவும், அழிவுபூர்வமாகவும், தவறாகவும் சிந்தித்தால், அவ்வெண்ணங்கள் அழிவு உணர்ச்சிகளை உருவாக்கும். இவ்வுணர்ச்சிகள் வெளிப்படுத்தப்பட வேண்டும்; அதற்கான வெளியேற்றுப் பாதையை அவை கண்டறிய வேண்டும். எதிர்மறையான இயல்புடைய இந்த எண்ணங்கள் குடல்புண்ணாகவும், இதயப் பிரச்சனையாகவும், மன இறுக்கங்களாகவும், மனக்கலக்கங்களாகவும் வெளிப்படும்.

உங்களைப் பற்றிய உங்கள் எண்ணம் அல்லது உணர்வு என்ன? உங்களது இருத்தலின் ஒவ்வொரு பகுதியும் அந்த எண்ணத்தை வெளிப்படுத்துகின்றன. உங்கள் வலிமை, உடல், பொருளாதார நிலவரம், நண்பர்கள், மற்றும் சமூக அந்தஸ்து ஆகியவை உங்களைப் பற்றி நீங்கள் கொண்டிருக்கும் எண்ணத்தின் மிகச்சரியான பிரதிபலிப்பு. உங்கள் ஆழ்மனத்தில் எந்த எண்ணம் பதிவாகிறதோ, அதுவே உங்கள் வாழ்வின் எல்லா நிலைகளிலும் வெளிப்படுத்தப்படுகிறது என்பதன் உண்மையான பொருள் இதுதான்.

நம்முடைய எதிர்மறையான எண்ணங்கள் மூலம் நமக்கு நாமே தீங்கு விளைவித்துக் கொள்கிறோம். எத்தனை முறை நீங்கள் கோபத்தாலும், பயத்தாலும், பொறாமையாலும், பழியுணர்வாலும் உங்களை நீங்களே காயப்படுத்திக் கொண்டுள்ளீர்கள்? இவையெல்லாம் உங்கள் ஆழ்மனத்திற்குள் ஊடுருவும் விஷம். நீங்கள் பிறக்கும்போது இந்த எதிர்மறையான மனப்பாங்கோடு பிறக்கவில்லை. வாழ்வளிக்கும் சிந்தனைகளை உங்கள் ஆழ்மனத்திற்கு ஊட்டுங்கள்; ஏனெனில் அவை அதில் பதிந்துள்ள எதிர்மறையான எண்ணங்களையும் பதிவுகளையும் முற்றிலுமாக அழித்துவிடும். இதைத் தொடர்ந்து செய்வதன்மூலம், கடந்த காலம் அனைத்தும் முற்றிலுமாக அழிக்கப்பட்டு மறக்கப்பட்டுவிடும்.

தோல் புற்றுநோயைக் குணமாக்கிய ஆழ்மனம்

ஆழ்மனத்திற்கு நோய்களைக் குணமாக்கும் சக்தி உள்ளது என்பதை ஆணித்தரமாக நம்புவதற்குச் சிறந்த வழி தனக்கு வந்திருக்கும் நோயை ஆழ்மனத்தின் மூலம் குணமாக்கிக் கொள்வதுதான். நாற்பது ஆண்டுகளுக்கு முன், எனக்குத் தோல் புற்றுநோய் ஏற்பட்டது. பல சிறந்த மருத்துவர்களைச் சந்தித்தேன்; மருத்துவ உலகின் மிகச் சிறந்த, அப்போது நவீனமாக இருந்த சிகிச்சைகளை அவர்கள் எனக்கு அளித்தனர். ஆனால் இவை எதுவும் பலனளிக்கவில்லை. புற்றுநோய் படிப்படியாக மோசமானது.

பின்னர் ஒரு நாள், உளவியலில் ஆழ்ந்த புலமை பெற்ற பாதிரியார் ஒருவரைச் சந்தித்தேன். அவர் தன்னுடைய கைக்கடிகாரத்தைச் சுட்டிக் காட்டி, "இதை உருவாக்கியவர் ஒருவர் உண்டு. ஆனால் ஒரு பௌதீகப் பொருளாக இது உருவாவதற்கு முன்பு, அது குறித்த தெளிவான எண்ணம் அந்தக் கடிகாரத்தை உருவாக்கியவருக்கு இருந்திருக்க வேண்டும். ஏதோ ஒரு காரணத்தால் அக்கடிகாரம் ஓடாமல் நின்றுவிட்டால், அக்கடிகாரம் குறித்த அவருடைய தெளிவான எண்ணமே அதைச் சரி செய்வதற்குத் தேவையான அறிவை அவருக்குக் கொடுக்கும்," என்று என்னிடம் கூறினார்

இந்த ஒப்புமை மூலம் அவர் எனக்கு எதைச் சொல்ல முயற்சிக்கிறார் என்பதை நான் புரிந்து கொண்டேன். என் உடலை உருவாக்கிய என் ஆழ்மனத்தின் மகாசக்தி அக்கடிகாரத்தை உருவாக்கியவரைப் போன்றது. சரியான முறையில் எப்படிக் குணப்படுத்துவது, எப்படி மறுசீரமைப்பது, எப்படி என் உடலின் அனைத்து இன்றியமையாத செயல்பாடுகளையும் செயல்முறைகளையும் இயக்குவது என்பதை அது நன்கு அறியும். ஆனால் அது இதனை முறையாகச் செய்வதற்கு, ஆரோக்கியம் குறித்த மிகச் சரியான எண்ணத்தை நான் அதற்கு அளிக்க வேண்டும். அப்படிச் செய்வது காரணமாகவும், அதன் விளைவு குணமாதலாகவும் விளங்கும்.

நான் இந்த எளிய, நேரடியான பிரார்த்தனையை வடிவமைத்தேன்.

> என் உடலும் அதன் உறுப்புகளும் என் ஆழ்மனத்தின் முடிவில்லா சக்தியினால் உருவாக்கப்பட்டவை. என்னை எப்படிக் குணப்படுத்த வேண்டும் என்று அதற்குத் தெரியும். அதனுடைய ஞானம் எனது அனைத்து உறுப்புகளையும், திசுக்களையும், தசைகளையும், எலும்புகளையும் வடிவமைத்தது. எனக்குள் இருக்கும் இந்த முடிவில்லாக் குணமாக்கும் சக்தி என் உடலின் ஒவ்வொரு உயிரணுவையும் உருமாற்றி, என்னை முழுமையானவனாகவும் சீரானவனாகவும் ஆக்குகிறது. இப்போது நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கும் குணமாதலை நான் உணர்கிறேன்; அதற்காக என் நன்றியைக் காணிக்கையாக்குகிறேன். என்னுள் இருக்கும் படைப்புச் சக்தியின் செயல்பாடுகள் வியக்க வைப்பவை.

நான் இந்த எளிய பிரார்த்தனையை ஒரு நாளைக்கு இரண்டு மூன்று முறை சத்தமாக ஐந்து நிமிடங்கள் வரை தொடர்ந்து கூறினேன். மூன்று மாதங்களுக்குப் பிறகு, என் தோல் முழுமையடைந்து சீரானது. புற்றுநோய் மறைந்தது. எனது மருத்துவர் தடுமாறிப் போனார்; ஆனால் என்ன நடந்தது என்பது எனக்குத் தெரியும். வாழ்வளிக்கும் அமைப்புகளான முழுமையையும், அழகையும், கச்சிதத்தையும் நான் என் ஆழ்மனத்திற்கு அளித்திருந்தேன். இவை என் அனைத்துப் பிரச்சனைக்கும் காரணமாக இருந்த, எனது ஆழ்மனத்தில் பதிந்திருந்த எதிர்மறைக் காட்சிகளையும் எண்ணங்களையும் வெளியேற்றின.

மனத்தால் முதலில் சிந்திக்கப்படாமல், நம் உடலில் எதுவும் தோன்றுவதில்லை. தொடர்ந்து சுயபிரகடனங்களால் உங்கள் மனத்தை நனைப்பதன் மூலம் அதை மாற்றும்போது, உங்களது உடலும் மாறும். இதுதான் குணமாதலின் அடிப்படை.

உடற்செயல்பாடுகளை ஆழ்மனம் எவ்வாறு கட்டுப்படுத்துகிறது

நீங்கள் விழித்திருந்தாலும் சரி, தூங்கிக் கொண்டிருந்தாலும் சரி, ஓய்வின்றி, களைப்பின்றி வேலை செய்யும் உங்களது ஆழ்மனம், உங்கள் வெளிமனத்தின் குறுக்கீடு ஏதுமின்றி உங்களது உடலின் அனைத்து இன்றியமையாத செயல்பாடுகளையும் கட்டுப்படுத்துகிறது. நீங்கள் உறங்கிக் கொண்டிருக்கும்போது, உங்களது இதயம் சீராக இயங்குகிறது. உங்களது மார்பு மற்றும் உதரவிதானத் தசைகள் நுரையீரலுக்குள் காற்றைச் செலுத்தவும் வெளியேற்றவும் செய்கின்றன. உங்களது உடலிலுள்ள உயிரணுக்களின் செயல்பாட்டினால் உருவாகும் கழிவுப் பொருளான கரியமில வாயு, நீங்கள் தொடர்ந்து செயல்படத் தேவையான, புத்துணர்ச்சியூட்டும் பிராணவாயுக்காக அங்கு பரிமாற்றம் செய்யப்படுகிறது. உங்களது ஆழ்மனம் செரிமானத்தையும், சுரப்பிகளிலிருந்து வரும் சுரப்பு நீரையும் கட்டுப்படுத்துகிறது. உங்கள் உடலின் மற்ற பிற சிக்கலான செயல்பாடுகளையும் அது கட்டுப்படுத்துகிறது. நீங்கள் தூங்கும்போதும் சரி விழித்திருக்கும்போதும் சரி, இவை அனைத்தும் தொடர்ந்து நடைபெற்றுக் கொண்டேயிருக்கின்றன.

உங்கள் உடலின் செயல்பாடுகளை உங்கள் வெளிமனத்தின் மூலம் செயல்படுத்த நீங்கள் கட்டாயப்படுத்தப்பட்டால், நிச்சயமாகத் தோற்றுவிடுவீர்கள். வெகு விரைவில் இறந்து போகக்கூட நேரலாம். உங்கள் உடலின் செயல்முறைகள் மிகவும் சிக்கலானவை,

பின்னிப்பிணைந்தவை. திறந்தஇதய அறுவைச் சிகிச்சையின்போது பயன்படுத்தப்படும் 'இதயநுரையீரல்' இயந்திரம் நவீன மருத்துவத் தொழில்நுட்பத்தின் விந்தைகளில் ஒன்று. ஆனால் அதன் செயல்பாடு, உங்களது ஆழ்மனம் இருபத்து நான்கு மணிநேரம் அயராமல், சளைக்காமல், விடாமல், தொடர்ந்து செய்யும் வேலையோடு ஒப்பிடப்படும்போது, மிக மிக எளிதானது.

நீங்கள் ஒலியைவிட வேகமாகச் செல்லும் ஒரு விமானத்தில் ஒரு பெருங்கடலைக் கடப்பதாக வைத்துக் கொள்வோம். நீங்கள் விமானியின் அறைக்குள் நுழைகிறீர்கள். உங்களுக்கு விமானத்தை எப்படி இயக்குவது என்று நிச்சயமாகத் தெரிந்திருக்காது. ஆனால், விமானியின் கவனத்தை ஈர்த்து, திசை திருப்பி, ஒரு பிரச்சனையை உண்டாக்குவதில் உங்களுக்கொன்றும் பெரிய சிரமம் இருக்காது. அதே போல, உங்கள் வெளிமனத்தால் உங்கள் உடலை இயக்க முடியாது; ஆனால், சீரான இயக்கத்தில் குறுக்கிட்டு, அதில் பிரச்சனை உண்டாக்க முடியும்.

கவலை, மனக்கலக்கம், பயம், மற்றும் மனச்சோர்வு ஆகியவை இதயம், நுரையீரல்கள், வயிறு, மற்றும் குடல்களின் அன்றாட இயல்பான செயல்பாடுகளில் குறுக்கிடுகின்றன. 'மன இறுக்கம் தொடர்பான' வியாதிகள் எவ்வளவு தீவிரமானவை என்பது குறித்து மருத்துவ உலகம் இப்போதுதான் விழித்துக் கொள்ளத் துவங்கியுள்ளது. இதற்குக் காரணம், இத்தகைய எண்ணங்கள், உங்கள் ஆழ்மனத்தின் ஒத்திசைவான செயல்பாடுகளோடு குறுக்கிடுகின்றன என்பதுதான்.

நீங்கள் உடல்ரீதியாகவும், மனரீதியாகவும் அசௌகரியமாக உணர்ந்தால், நீங்கள் செய்யக்கூடிய சிறந்த காரியம் கவலையைத் தூக்கியெறிந்துவிட்டு, உங்களை ஆசுவாசப்படுத்திக் கொண்டு, உங்களது எண்ண ஓட்டத்தின் சக்கரங்களைப் பிடித்திழுத்து நிறுத்தி அமைதியாக்குவதுதான். உங்கள் ஆழ்மனத்திடம் பேசுங்கள். அமைதியாகவும், இணக்கமாகவும், தெய்வீக ஒழுங்கின்படியும் செயல்படுமாறு அதனிடம் கூறுங்கள். உங்கள் உடலின் அனைத்து இயக்கங்களும் இயல்பு நிலைக்குத் திரும்புவதை நீங்கள் கண்டறிவீர்கள். உங்கள் ஆழ்மனத்திடம் அதிகாரத்தோடும் உறுதியோடும் பேச வேண்டும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். அது உங்களது கட்டளையை நிறைவேற்றுவதன் மூலம் செயல்விடை அளிக்கும்.

உங்கள் ஆழ்மனத்தை உங்களுக்காகச் செயல்பட வைப்பது எப்படி

நீங்கள் உணர்ந்து கொள்ள வேண்டிய முக்கியமான விஷயம் உங்கள் ஆழ்மனம் எப்போதுமே வேலை செய்து கொண்டிருக்கிறது என்பதுதான். நீங்கள் அதைக் கட்டுப்படுத்துகிறீர்களோ இல்லையோ, அது இரவும் பகலும் அயராது வேலை செய்கிறது. உங்களது உடலைக் கட்டிக் காப்பது உங்கள் ஆழ்மனமே; ஆனால் உங்களால் அந்த அமைதியான, உள்ளார்ந்த செயல்முறைகளை அறியவோ கேட்கவோ முடியாது. உங்கள் ஆழ்மனத்தை மட்டும் எப்போதும் 'நல்லதே நடக்கும்' என்ற நன்னம்பிக்கை எதிர்பார்ப்போடு சுறுசுறுப்பாக வைத்திருங்கள். மேலும் உங்களது வழக்கமான சிந்தனைகள், அன்பு, உண்மை, நியாயம், மற்றும் இணக்கம் ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் அமையும்படிப் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் வெளிமனத்தின் மீது கவனம் செலுத்துங்கள். ஏனெனில், உங்கள் ஆழ்மனம் உங்களது வழக்கமான சிந்தனைகளுக்கேற்பவே எதையும் வெளிப்படுத்துகிறது, உருவாக்குகிறது, மறு உற்பத்தி செய்கிறது என்பதை நீங்கள் இதயபூர்வமாகவும் ஆன்மரீதியாகவும் அறிந்துள்ளீர்கள்.

தண்ணீர் எப்படித் தான் பாய்ந்து செல்லும் குழாயின் வடிவத்தை எடுத்துக் கொள்கிறதோ, அது போலவே, உங்களுள் இருக்கும் வாழ்க்கைக் கோட்பாடும் உங்கள் எண்ணங்களின் இயல்பிற்கேற்றாற் போன்று உங்கள் ஊடாகப் பாய்ந்து செல்லும். உங்கள் ஆழ்மனத்திலுள்ள குணமாக்கும் சக்தி உங்கள் ஊடாக இணக்கமாகவும், ஆரோக்கியமாகவும், சமாதானமாகவும், மகிழ்ச்சியாகவும், செழிப்பாகவும் பாய்ந்து கொண்டிருக்கிறது என்று பிரகடனம் செய்யுங்கள். அதை ஒரு வாழும் அறிவு, வாழ்க்கைகான அன்பான வழித்துணை என்று எண்ணிக் கொள்ளுங்கள். அது தொடர்ந்து உங்கள் ஊடாகப் பாய்ந்து சென்று உங்களை உற்சாகமூட்டி, உத்வேகமூட்டி, செழிப்படையச் செய்கிறது என்று உறுதியாக நம்புங்கள். அது, இதே முறையில் மிகச் சரியாகச் செயல்விடையளிக்கும். நீங்கள் எவ்வாறு நம்புகிறீர்களோ அவ்வாறே நடக்கும்.

ஆழ்மனத்தின் குணமாக்குதல் கோட்பாடு பார்வை நரம்புகளைச் சரி செய்கிறது

உலகின் மிகப் பிரபலமான குணமாக்கும் புனிதத் தலங்களில் ஒன்று பிரான்ஸ் நாட்டின் தென்மேற்குப் பகுதியிலுள்ள லோர்டு என்னுமிடத்தில் அமைந்துள்ளது. வியப்பூட்டும் குணமாதல்கள்

என்று கருதப்படுகின்ற, அதிகாரபூர்வமாக அறிவிக்கப்பட்டுள்ள பல நிகழ்வுகள் குறித்த ஆவணங்கள், லோர்டின் மருத்துவத் துறையின் ஆவணக் காப்பகங்களில் நிரம்பி வழிகின்றன. அத்தகைய பல உதாரணங்களில் ஒன்று, மேடம் பைட் என்ற பார்வையற்ற பெண்மணியப் பற்றியது. அவரது பார்வை நரம்புகள் செயலிழந்து பயனற்றவையாக இருந்தன. அவர் லோர்டுக்கு வருகை தந்த பிறகு மீண்டும் பார்வை கிடைக்கப் பெற்றார். அவரைப் பரிசோதித்த பல மருத்துவர்கள் அவரது பார்வை நரம்புகள் தொடர்ந்து பயனற்றவையாகவே இருந்தன என்று உறுதியாகக் கூறினர்; இருப்பினும் அவரால் பார்க்க முடிந்தது. ஒரு மாதத்திற்குப் பின்னர், அவரை மறு ஆய்வு செய்தபோது, அவரது பார்வை இயக்க முறை முற்றிலும் இயல்பான நிலைக்கு மீண்டும் திரும்பியிருந்தது கண்டுபிடிக்கப்பட்டது.

அந்தப் புனிதத் தலத்தின் தண்ணீரினால் மேடம் பைட் குணமாகவில்லை என்பதில் நான் மிகவும் உறுதியாக இருக்கிறேன். அவரை உண்மையிலேயே குணப்படுத்தியது, அவருடைய நம்பிக்கைக்குச் செயல்விடையளித்த அவரது ஆழ்மனம்தான். அவரது ஆழ்மனத்தினுள் இருந்த குணமாக்குதல் கோட்பாடு அவரது எண்ணத்தின் இயல்பிற்கேற்பச் செயல்விடையளித்தது. நம்பிக்கை என்பது ஆழ்மனத்தில் உள்ள ஓர் எண்ணமே. அதாவது, ஒன்றை உண்மை என ஏற்றுக் கொள்வது. ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட எண்ணம் தானாவே இயங்குகிறது.

மேடம் பைட், அப்புனிதத் தலத்திற்கு மிகுந்த எதிர்பார்ப்போடும், பெரும் நம்பிக்கையோடும் சென்றார் என்பதில் சந்தேகமில்லை. தனக்குப் பூரண குணம் கிடைக்கும் என்று அவர் இதயபூர்வமாக அறிந்திருந்தார். அவரது ஆழ்மனம் அதற்கேற்றவாறு தன்னுள் என்றென்றும் நிறைந்திருக்கும் குணமாக்குதல் சக்திகளை விடுவித்து அவருக்குச் செயல்விடை கொடுத்தது. அவரது கண்ணைப் படைத்த அவரது ஆழ்மனத்தால் கண்டிப்பாக ஒரு செயலிழந்த நரம்பை உயிர்ப்பிக்க முடியும். படைப்புக் கொள்கை எதைப் படைத்ததோ, அதனை அதனால் மீண்டும் படைத்திட முடியும். உங்களுடைய நம்பிக்கைக்கு ஏற்றவாறே உங்களுக்கு அனைத்தும் நிகழ்கின்றன.

பரிபூரண ஆரோக்கியம் குறித்த எண்ணத்தை உங்கள் ஆழ்மனத்திற்குத் தெரிவிப்பது எப்படி

தென்னாப்பிரிக்காவின் ஜோகானஸ்பர்க்கில் நான் சந்தித்த மெத்தாடிஸ்ட் பாதிரியார் ஒருவர், நுரையீரல் புற்றுநோயிலிருந்து தான் எவ்வாறு மீண்டு வந்தார் என்பதைப் பற்றி என்னிடம் கூறினார். அவர் பயன்படுத்திய முறை, பரிபூரண ஆரோக்கியம் குறித்த எண்ணத்தைத் தன் ஆழ்மனத்திற்குத் தெரிவித்ததுதான். எனது வேண்டுகோளின் பேரில், அவர் எனக்கு அனுப்பி வைத்த விளக்கமான முறையை நான் இப்போது உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்கிறேன்.

> ஒரு நாளில் பல முறை, நான் மனரீதியாகவும் உடல்ரீதியாகவும் முழுவதுமாக என்னை ஆசுவாசப்படுத்திக் கொள்வதில் உறுதியாக இருப்பேன். என்னுடைய உடலை ஆசுவாசப்படுத்துவதற்கு நான் அதனிடம் இவ்வாறு பேசுவேன்:
>
> "என் பாதங்கள் ஓய்வாக இருக்கின்றன, எனது கணுக்கால்கள் ஓய்வாக இருக்கின்றன, எனது கால்கள் ஓய்வாக இருக்கின்றன, எனது வயிற்றுத் தசைகள் ஓய்வாக இருக்கின்றன, எனது இதயமும் நுரையீரல்களும் ஓய்வாக இருக்கின்றன, என் தலை ஓய்வாக இருக்கின்றது, என் மொத்த இருத்தலும் முற்றிலுமாக ஓய்வாக இருக்கின்றது."
>
> சுமார் ஐந்து நிமிடங்களுக்குப் பிறகு ஒரு தூக்கக்கலக்கமான, மயக்க நிலைக்குச் செல்வதை நான் உணர்வேன். பிறகு, பின்வரும் உண்மையை நான் பல முறை சத்தமாகக் கூறுவேன்:
>
> "கடவுளின் முழுமை இப்பொழுது என் மூலம் வெளிப்படுத்தப்படுகிறது. பரிபூரண ஆரோக்கியம் குறித்த எண்ணம் இப்பொழுது என் ஆழ்மனத்தை நிரப்பிக் கொண்டிருக்கிறது. கடவுள் தன்னிடம் வடித்து வைத்திருக்கும் எனது உருவம் மிகவும் கச்சிதமான ஒன்று. கடவுள் தன் மனத்தில் வடித்து வைத்திருக்கும் என் கச்சிதமான வடிவத்திற்கு ஏற்றாற் போல என் ஆழ்மனம் எனது உடலை மீண்டும் கச்சிதமாக உருவாக்குகிறது."

இப்பாதிரியார் குறிப்பிடத்தக்கக் குணம் பெற்றார். தன் ஆழ்மனத்திற்குப் பரிபூரண ஆரோக்கியம் குறித்த எண்ணத்தைத் தெரிவிக்க அவர் உபயோகித்த உத்தி எளிய, சிக்கலற்ற, நேரடியான ஒன்று.

கட்டுப்பாடான, அறிவியல்பூர்வமான கற்பனை மூலம் ஆழ்மனத்திற்குப் பரிபூரண ஆரோக்கியம் குறித்த எண்ணத்தைத் தெரிவிப்பது மற்றொரு வழி. பக்கவாதத்தால் பாதிக்கப்பட்டிருந்த ஒருவரிடம் நான், அவர் தன் அலுவலகத்தினுள் நடப்பது போலவும், தன் மேசையைத் தொட்டுப் பார்ப்பது போலவும், தொலைபேசி அழைப்பிற்குப் பதிலளிப்பது போலவும், பரிபூரணமாகக் குணமடைந்தால் அவர் செய்யக்கூடிய அனைத்துச் செயல்களையும் செய்வது போலவும் மனத்தில் விலாவாரியாகக் கற்பனை செய்யுமாறு கூறினேன். பரிபூரண ஆரோக்கியம் குறித்த அவரது அகக்காட்சிப்படைப்பு, அவருடைய ஆழ்மனத்தால் ஏற்றுக் கொள்ளப்படும் என்று நான் அவருக்கு விளக்கினேன்.

அவர் அப்பாத்திரமாகவே மாறினார். அவர் உண்மையிலேயே மீண்டும் தனது அலுவலகத்தில் இருப்பது போன்று உணர்ந்தார். திடமான, உறுதியான, நிச்சயமான ஒன்றின்மீது தன் ஆழ்மனத்தைச் செயலாற்ற வைக்கிறோம் என்பதை அவர் அறிந்திருந்தார். அவரது அகக்காட்சி அவரது ஆழ்மனம் என்னும் படச்சுருளில் பதியப்பட்டது.

அவர் இந்த அகக்காட்சி ஒழுங்கு முறையைத் தீவிரமாகப் பல வாரங்கள் தொடர்ந்து செய்தார். பின்னர் ஒரு நாள், அவரது வீட்டில் யாரும் இல்லாத ஒரு நேரத்தில் தொலைபேசி ஒலித்தது. தொலைபேசி அவரது கட்டிலிலிருந்து பன்னிரண்டடி தூரத்தில் இருந்தது. இருப்பினும், அவர் ஒருவழியாகத் தொலைபேசியை எடுத்துப் பதிலளித்தார். அக்கணத்திலிருந்து அவருடைய பக்கவாதம் ஒரேயடியாய் மறைந்துவிட்டது. அவரது ஆழ்மனத்தின் குணமாக்கும் சக்தி அவரது அகக்காட்சிப் படைப்பிற்குச் செயல்விடை கொடுத்தது; குணமாதலும் நிகழ்ந்தது.

அவரது உள்ளத்திலிருந்த ஏதோ ஒரு தடை, மூளையிலிருந்து உருவாகும் நரம்புத் தூண்டுதல்கள் அவரது கால்களைச் சென்றடைய விடாமல் தடுத்தது. எனவே, அவரால் நடக்க இயலவில்லை. அவர்

தனது கவனத்தைத் தனக்குள் இருந்த குணமாக்கும் சக்தியின் பக்கம் செலுத்தத் துவங்கியவுடன், அச்சக்தி அவரது குவிந்த கவனத்தின் ஊடாகப் பாய்ந்து சென்றது; அவரால் மீண்டும் நடக்க முடிந்தது.

தமிழ்நேசன் மின்நூலகம்
www.tamilnesan1981.blogspot.in

இரத்தினச் சுருக்கமாய் . . .

1. உங்கள் ஆழ்மனம் உங்கள் உடலின் அனைத்து இன்றியமையாத செயல்முறைகளையும் கட்டுப்படுத்துகிறது. அது உங்களுடைய அனைத்துப் பிரச்சனைகளுக்கான விடைகளையும் அறிந்திருக்கிறது.

2. உறங்கச் செல்லுமுன், உங்கள் ஆழ்மனத்திடம் ஏதேனும் ஒரு குறிப்பிட்ட வேண்டுகோளை வெளிப்படுத்துங்கள்; அதன் வியத்தகு செயற்பாட்டின் சக்தியை உங்களுக்கு நீங்களே நிரூபித்துக் கொள்ளுங்கள்.

3. நீங்கள் உங்கள் ஆழ்மனத்தில் எவற்றையெல்லாம் பதிவு செய்கிறீர்களோ, அவையெல்லாம் புற உலகில் சூழ்நிலைகளாகவும், அனுபவங்களாகவும், நிகழ்வுகளாகவும் வெளிப்படும். எனவே, உங்கள் வெளிமனத்தில் கொண்டாடப்படும் அனைத்து எண்ணங்கள் குறித்தும் கருத்துக்கள் குறித்தும் நீங்கள் மிகவும் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும்.

4. காரணமும் விளைவும் என்னும் கோட்பாடு உலகப் பொதுக் கோட்பாடு. காரணம் உங்களது எண்ணம்; விளைவு உங்களது எண்ணத்திற்கு உங்கள் ஆழ்மனம் கொடுக்கும் இயல்பான செயல்விடை. அதனால், உங்கள் எண்ணங்கள் குறித்து எச்சரிக்கையாக இருங்கள்!

5. நிறைவேறாத ஆசைகள்தான் எல்லா விதமான விரக்திகளுக்கும் காரணம். நீங்கள் தடைகள், தாமதங்கள், மற்றும் சிரமங்கள் ஆகியவற்றில் சிக்கி உழன்று கொண்டிருந்தால், உங்கள் ஆழ்மனம் அவற்றிற்கேற்றாற் போல் செயல்விடை அளிக்கும். இதன் மூலம் உங்களை நோக்கி வரும் நல்லவற்றை நீங்களே தடுத்து விடுகிறீர்கள்.

6. "எனக்கு இந்த விருப்பத்தைக் கொடுத்த ஆழ்மனமே அதை இப்போது நிறைவேற்றிக் கொண்டிருக்கிறது," என்று விழிப்புணர்வோடு தொடர்ந்து உறுதியாகக் கூறிவந்தால், வாழ்க்கைக் கோட்பாடு உங்கள் ஊடாகச் சீராகவும், இணக்கமாகவும் பாயும். இது அனைத்து முரண்பாடுகளையும் கரைத்துவிடும்.

7. கவலை, மனக்கலக்கம், மற்றும் பயம் ஆகியவை உங்களது இதயம், நுரையீரல்கள், மற்றும் பிற உறுப்புகளின் இயல்பான செயல்பாட்டிற்கு இடையூறு விளைவிக்கின்றன. உங்கள் ஆழ்மனத்திற்கு இணக்கம், ஆரோக்கியம், மற்றும் சமாதானம் குறித்த எண்ணங்களை ஊட்டுங்கள்; உங்களது உடலின் அனைத்துச் செயல்பாடுகளும் மீண்டும் இயல்பு நிலைக்குத் திரும்பிவிடும்.

8. உங்கள் வெளிமனத்தைச் சிறந்தவற்றை எதிர்பார்ப்பதில் சுறுசுறுப்பாக இருக்கச் செய்யுங்கள்; உங்கள் ஆழ்மனம் உங்கள் வழக்கமான சிந்தனைக்கு ஏற்றவாறு விசுவாசத்துடன் அவற்றை மீண்டும் உருவாக்கித் தரும்.

9. உங்கள் பிரச்சனைக்குச் சுமுகமான முடிவும் மகிழ்வான தீர்வும் ஏற்படுவதுபோல் கற்பனை செய்யுங்கள்; உங்கள் விருப்பம் நிறைவேறிவிட்டால் கிடைக்கும் மகிழ்ச்சியை உணருங்கள்; உங்கள் கற்பனையும் உணர்வும் உங்கள் ஆழ்மனத்தால் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டு, உங்கள் அனுபவமாக மாறும்.

தமிழ்நேசன் மின்நூலகம்
www.tamilnesan1981.blogspot.in

4

பண்டைய மனநல மருத்துவம்

ஒருவருடைய உடலின் ஆற்றலையும் செயல்பாடுகளையும் மீட்டெடுத்து, அதன் செயற்திறனையும் ஆரோக்கியத்தையும் இயல்பு நிலைக்குக் கொண்டுவரக் கூடிய குணமாக்கும் சக்தி எங்கோ ஓரிடத்தில் குடிகொண்டுள்ளது என்பதைக் காலங்காலமாக மக்கள் தங்கள் உள்ளுணர்வின் மூலம் அறிந்திருந்தனர். இந்த விநோதமான சக்தியைச் சில குறிப்பிட்ட சூழ்நிலைகளில் தூண்ட முடியும் என்றும், அது அவ்வாறு முறையாகத் தூண்டப்பட்டால், மனிதன் தன்னுடைய அனைத்துத் துயரங்களிலிருந்தும் மீள முடியும் என்றும் அவர்கள் நம்பினர். அனைத்து நாடுகளின் வரலாறுகளிலும் இந்நம்பிக்கைக்கு ஆதரவான சான்றுகள் உள்ளன.

நோயாளிகளைக் குணப்படுத்துவது உட்பட, நல்ல முறையிலும் சரி தீய முறையிலும் சரி, மனிதனின் மீது இரகசியமாகத் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் சக்தியை, மதகுருமார்களும், தெய்வத் தன்மை உடையவர்களும் கைக்கொண்டிருந்தனர் என்று உலகின் ஆரம்ப கால வரலாற்றில் கூறப்பட்டிருக்கிறது. நோயாளிகளைக் குணப்படுத்துவது உட்பட பல சக்திகளையும் தாங்கள் நேரடியாகக் கடவுளிடமிருந்து பெற்றதாக அவர்கள் பெருமிதம் கொண்டிருந்தனர். குணமாக்குவதற்கு மேற்கொள்ளப்பட்ட செயல்முறைகள் உலகம் நெடுகிலும் வேறுபட்டிருந்தன; ஆனால் பொதுவாக அவற்றில் பிரார்த்தனைகளும் கடவுளுக்கான காணிக்கைகளும் அடங்கியிருந்தன. இது தவிர, கைகள் மேல் கைகளை வைப்பது, மந்திரங்களை உச்சரிப்பது போன்ற பல்வேறு வகையான சடங்குகளும் அவற்றில் உண்டு. மந்திரத் தகடுகள், தாயத்துகள், மோதிரங்கள், நினைவுச் சின்னங்கள், மற்றும் உருவங்கள் ஆகியவையும் பயன்படுத்தப்பட்டன.

உதாரணமாக, புராதனக் கோவில்களிலிருந்த பழங்கால மதகுருக்கள் நோயாளிகளுக்குப் மயக்க மருந்துகள் கொடுத்தனர்; அவர்கள் மயக்க நிலைக்குச் செல்லும்போது, அவர்கள்மீது மனவசியப் புறத்தூண்டுதல்களைப் பயன்படுத்தினர். அவர்களுடைய தூக்கத்தில் கடவுள் வந்து காட்சியளிப்பார் என்றும், அவர்களைக் குணமாக்குவார் என்றும் நோயாளிகளிடம் தெரிவிக்கப்பட்டது. பலர் குணமாகவும் செய்தனர்.

பிறைமதியின் கீழ் திறந்த வெளியில், பல்லிகளையும், ஒட்டுப்பசையையும், ஃப்ராங்கின்சென்ஸ் என்னும் ஒருவகை நறுமணம் வீசும் பிசினையும், நறுமணத் திரவியத்தையும் ஒன்றாகக் கலக்க வேண்டும் என்று ஹெக்கேட்டின் பக்தர்களிடம் கூறப்பட்டது. இத்தகைய விசித்திரமான, புதிரான சடங்குகளைச் செய்த பிறகு, அவர்கள் பெண் கடவுள்களை வேண்டிப் பிரார்த்தித்து, அவர்கள் செய்த கலவையை உட்கொண்டுவிட்டு உறங்கச் சென்றனர். அவர்கள் நம்பிக்கை மிகவும் வலிமை மிக்கதாக இருந்தால், அவர்கள் தங்கள் கனவில் கடவுளைக் காண்பார்கள். நமக்கு விசித்திரமாகவும் விநோதமாகவும் படும் இச்சடங்கு, பெரும்பாலும் குணமாதல்களில் முடிந்தது.

பண்டையக் காலங்களில், மக்கள் தங்கள் ஆழ்மனத்தின் அளவிடற்கரிய சக்தியைக் கைவசப்படுத்தி, அதைப் பிணிநீக்கங்களுக்குப் பயன்படுத்தப் பலவிதமான ஆற்றல்மிக்க வழிகளைக் கையாண்டனர். இத்தகைய செயல்முறைகள் எதிர்பார்த்த பலன்களைத் தருகின்றன என்பதை அவர்கள் அறிந்திருந்தபோதும், அவை ஏன் வேலை செய்கின்றன, எவ்வாறு குணமாக்குகின்றன என்பதை அவர்கள் புரிந்திருக்கவில்லை. ஆற்றல்மிக்கத் தூண்டுதல்களை அவர்கள் ஆழ்மனத்திற்கு அளித்தனர் என்பது இன்று நமக்குப் புரிகிறது. இத்தகைய சடங்குகளும், கலவைகளும், தாயத்துகளும், மக்களின் கற்பனைக்கு நன்றாகத் தீனி போட்டன; பிணிநீக்குபவரின் தூண்டுதல்களை நோயாளியின் ஆழ்மனம் ஏற்றுக் கொள்ளச் செய்வதற்கு ஏற்ற சூழலை அவை உருவாக்கின. ஆனால், பிணிநீக்க வேலையைச் செய்ததென்னவோ நோயாளியின் சொந்த ஆழ்மனம்தான்.

எல்லாக் காலங்களிலும், அங்கீகரிக்கப்பட்ட மருத்துவ முறைகள் குணப்படுத்த முடியாமல் தோல்வியைத் தழுவிய நிலையில், அவற்றில் முழுவதுமாக நம்பிக்கை இழந்த நோயாளிகள்,

அதிகாரபூர்வமற்றப் பிணிநீக்குபவர்கள் பிரயோகித்த முறைகளால் பூரண குணம்பெற்ற பல குறிப்பிடத்தக்க நிகழ்வுகள் உண்டு. இது சிந்திக்க வேண்டிய விஷயம். உலகின் அனைத்துப் பகுதிகளிலும் உள்ள பிணிநீக்குபவர்கள், இத்தகைய பரிபூரண குணமாதல்களை நிகழ்த்துவது எப்படி? இத்தகைய குணமாதல்கள் நிகழ்வதற்குக் காரணம், நோயாளியின் கண்மூடித்தனமான நம்பிக்கை அவனது ஆழ்மனத்தில் குடிகொண்டிருக்கும் குணமாக்கும் சக்தியை விடுவிப்பதுதான். பிணிநீக்குபவர்கள் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு அருமையான, விசித்திரமான பரிகாரங்களையும் வழிமுறைகளையும் கையாண்டார்களோ, அவ்வளவுக்கவ்வளவு மக்கள் அவற்றின் மீது நம்பிக்கை கொண்டனர்; ஏனெனில் விநோதமான எதுவும் மிகவும் சக்தி வாய்ந்ததாகத்தான் இருந்தாக வேண்டும் என்று அவர்கள் கருதினர். அவர்களின் தூண்டப்பட்ட உணர்ச்சி நிலை, ஆரோக்கியம் குறித்த தூண்டுதலை வெளிமனமும் ஆழ்மனமும் எளிதாக ஏற்றுக் கொள்வதற்கு உதவியது. இதை விளக்கமாக அடுத்த அத்தியாயத்தில் பார்க்கலாம்.

உலகம் நெடுகிலும் பல்வேறு வகையான புனிதத் தலங்களில் நிகழ்ந்த அதிசயங்கள்

ஒவ்வொரு நாட்டிலும் மக்களின் பிணிகளை நீக்கிக் குணமளிக்கும் புனிதத் தலங்கள் பல உள்ளன. சில, உலகப் பிரசித்தி பெற்றவை. மற்றவை, அவற்றைச் சுற்றி வாழும் மக்கள் மட்டுமே அறிந்தவை. அவை கொண்டாடப்படும் தலங்களாக இருந்தாலும் சரி, ஒருவராலும் அறியப்படாத தலங்களாக இருந்தாலும் சரி, அங்கு நிகழும் குணமாதல்கள் அனைத்தும் ஆழ்மனத்தின் சக்திகள் மூலமாகத்தான் ஏற்படுகின்றன.

நான் ஜப்பானிலுள்ள பல பிரபலமான புனிதத் தலங்களுக்குச் சென்றிருக்கிறேன். உலகப் புகழ்பெற்ற டையாபுட்சு என்னும் தலத்தில் கவனத்தை ஈர்க்கும் முக்கியமான விஷயம், அதன் நாற்பத்து இரண்டடி உயரமுள்ள வெண்கலச் சிலை. அது கைகளைக் குவித்தபடி அமர்ந்திருக்கும் புத்தரைச் சித்தரிக்கிறது. அவரது தலை, ஆழ்ந்த தியான நிலையில் மெய்மறந்து இருப்பது போல் சாய்ந்திருக்கும்.

இளைஞர்களும் முதியவர்களும் அதன் காலடியில் காணிக்கைகள் செலுத்துவதை நான் கண்டேன். பணம், பழம், அரிசி, ஆரஞ்சுகள் ஆகியவை காணிக்கைகளாகச் செலுத்தப்பட்டன.

மெழுகுவர்த்திகள் ஏற்றப்பட்டன, நறுமணம் வீசும் பத்திகள் கொளுத்தப்பட்டன, பிரார்த்தனைப் பாடல்கள் பாடப்பட்டன. ஓர் இளஞ்சிறுமியின் பண்ணிசையைக் கேட்டேன். அவள் பிரார்த்தனைப் பாடலை பாடியவாறே, தன் தலையைத் தாழ்த்தி, இரு ஆரஞ்சுப் பழங்களைக் காணிக்கையாக்கினாள். அவள் தனது குரலைத் திரும்பப் பெற்றதற்காகப் புத்தருக்கு நன்றி கூறிக்கொண்டிருந்தாள். ஒரு சமயம் அவள் தன் குரலை இழந்திருந்தாள்; ஆனால் அந்தப் புனிதத் தலத்தில் அதைத் திரும்பப் பெற்றாள். தான் ஒரு குறிப்பிட்ட சடங்கை மேற்கொண்டு, உண்ணா நோன்பிருந்து, சில காணிக்கைகளைச் செலுத்தினால் தன் பாடும் குரலை புத்தர் மீட்டுத் தருவார் என்ற எளிய நம்பிக்கை, அவளுக்குள் விசுவாசத்தையும் எதிர்பார்ப்பையும் தூண்ட உதவியது. பின்னர் அவளுடைய ஆழ்மனம் அவள் நம்பிக்கைக்கு ஏற்பச் செயல்விடை அளித்தது.

கற்பனை மற்றும் கண்மூடித்தனமான நம்பிக்கை ஆகியவற்றின் சக்தியை இதற்கு மேலும் வலியுறுத்திக் கூற முடியாது. வட ஆஸ்திரேலியாவிலுள்ள பெர்த் நகரில் வாழும், காச நோயால் பாதிக்கப்பட்டிருந்த என் உறவினர் ஒருவர் இதற்கு ஒரு வியத்தகு உதாரணம். அவர் காசநோயால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தார். அவர் தன்னைத் தானே குணப்படுத்திக் கொள்ள உதவி செய்ய அவருடைய மகன் முடிவெடுத்தார். அவர் தன் தந்தையின் வீட்டிற்குச் சென்று, வினோதமான சக்திகள் கொண்ட, ஒரு நாடோடித் துறவியைத் தான் அண்மையில் கண்டதாகத் தெரிவித்தார்.

இத்துறவி, ஐரோப்பாவில் உள்ள புகழ்பெற்ற ஒரு புனிதத் தலத்தில் நீண்ட நாட்கள் தங்கியிருந்துவிட்டு அப்போதுதான் திரும்பியிருந்தார். ஏசு கிறிஸ்து அறையப்பட்டிருந்த சிலுவையிலிருந்து கிடைத்த ஒரு சிறு மரத் துண்டு பதிக்கப்பட்டிருந்த, மத்தியக் காலத்தைச் சேர்ந்த ஒரு மோதிரம் அங்கு அவருக்குக் கிடைத்தது. பல நூற்றாண்டுகளுக்கும் மேலாக, எண்ணற்ற நோயாளிகள் அந்த மோதிரத்தையோ அல்லது அந்த மரத்துண்டையோ தொட்டதற்குப் பிறகு குணமடைந்துள்ளனர்.

இதைக் கேள்விப்பட்ட என் உறவினருடைய மகன், தன் தந்தையின் நோய் குறித்து அத்துறவிக்கு எடுத்துரைத்து, அந்த மோதிரத்தைக் கடனாகத் தருமாறு மன்றாடிக் கேட்டார். அதற்கு அத்துறவியும் ஒப்புக் கொண்டார். என் உறவினருடைய மகன், ஐநூறு டாலர்களை அவருக்குக் காணிக்கையாகக் கொடுத்தார்.

அந்த மோதிரத்தை அவர் தன் தந்தையிடம் காட்டியபோது, அவர் அதை உண்மையிலேயே தன் மகனிடமிருந்து பிடுங்கிக் கொண்டார். அதைத் தன் மார்போடு அணைத்துக் கொண்டு அமைதியாகப் பிரார்த்தித்தபடி உறங்கச் சென்று விட்டார். காலையில் அவர் முற்றிலுமாகக் குணமடைந்திருந்தார். மருத்துவப் பரிசோதனைகள் அனைத்தும் அவருக்கு அந்த வியாதி இல்லவே இல்லை என்று உறுதிப்படுத்தின.

இத்தகைய குணமாதல்கள் எல்லா நேரங்களிலும் நடந்து கொண்டுதான் இருக்கின்றன. இதில் மிக முக்கியமான விஷயம் என்னவென்றால், அவரது மகன், இக்கதையை முழுக்க முழுக்கத் தன் கற்பனையால் ஜோடித்திருந்ததுதான். உண்மையில் அவர், பாதையோரம் கிடந்த ஒரு மரத் துண்டை எடுத்துச் சென்று நகைகள் செய்த ஒருவரிடம் கொடுத்து, பண்டைய கால வடிவமைப்பு கொண்ட ஒரு தங்க மோதிரத்தில் அதைப் பதிக்கச் செய்தார். பின்னர் அதைத் தன் தந்தையிடம் கொடுத்தார்.

பாதையோரம் கண்டெடுக்கப்பட்ட அந்த மரத்துண்டு அவரது தந்தையைக் குணமாக்கவில்லை என்பது நிச்சயமாக உங்களுக்குத் தெரியும். உச்சக்கட்ட நிலையை எட்டிய அவரது கற்பனையும், பரிபூரண குணம் குறித்த அவரது உறுதியான எதிர்பார்ப்பும்தான் அதை நிகழ்த்தின. விசுவாசம் அல்லது உள்ளுணர்வுடன் கற்பனை இணைக்கப்பட்டபோது, அவரது ஆழ்மனத்தின் சக்தி மூலம் இச்சங்கமம் ஒரு குணமாதலை நிகழ்த்தியது.

மகனின் இந்தத் தந்திரத்தைத் தந்தை இறுதி வரை அறியவே இல்லை. ஒருவேளை அப்படி அவர் தெரிந்துகொண்டிருந்தால், மீண்டும் பழைய நிலைக்குச் சென்றிருக்கக் கூடும். மாறாக, அவரது காச நோய் ஒரேயடியாய் மறைந்து விட்டிருந்தது. அவர் பூரண குணத்துடனேயே இருந்தார். பதினைந்து ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு, அவர் வேறு சில காரணங்களால் தனது எண்பத்து ஒன்பதாம் வயதில் காலமானார்.

ஒரே உலகளாவியப் பிணிநீக்கக் கோட்பாடு

பல்வேறு வகைப்பட்டப் பிணிநீக்க முறைகள் அனைத்தும், தங்களால் நோயாளிகள் பெற்ற வியத்தகு குணமாதல் குறித்த உண்மை நிகழ்வுகளைக் கவனமாகப் பதிவு செய்து வைத்துள்ளன என்பது நாம் நன்றாக அறிந்த விஷயமே. இதில் நம் மனத்திற்குப் பளிச்சென்று

படும் வெளிப்படையான விஷயம், இவை அனைத்திற்கும் பொதுவாக ஏதோ ஓர் அடிப்படை சக்தியும் செயல்முறையும் இருக்க வேண்டும் என்பதுதான். அது சரிதான். ஆழ்மனம்தான் அந்தக் குணமாக்கும் சக்தி; விசுவாசம் அதன் செயல்முறை.

இப்போது இந்த அடிப்படை உண்மைகள் குறித்துச் சற்று சிந்தித்துப் பார்க்கலாம்:

- வெளிமனம் என்றும் ஆழ்மனம் என்றும் வேறுபடுத்தப்படக் கூடிய இருவேறு மன இயக்கங்கள் உங்களிடம் உள்ளன.
- உங்கள் ஆழ்மனம் எப்போதும் தூண்டுதல் சக்திக்குச் செவிசாய்க்கக் கூடியது.
- உங்கள் ஆழ்மனம் உங்கள் உடலின் செயல்பாடுகளையும் உணர்வுகளையும் தன் முழுக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்துள்ளது.

மனவசியத்தின் மூலம் மயக்க நிலைக்கு உட்படுத்தப்பட்டவர்களிடம், அந்நிலையில், எந்தவொரு நோயின் அறிகுறியையும் தூண்டலாம். உதாரணத்திற்கு, மனவசியத்தின் மூலம் மயக்க நிலைக்குக் கொண்டு செல்லப்பட்ட ஒருவருக்கு, அவருக்கு அளிக்கப்பட்டத் தூண்டுதலின் இயல்புக்கு ஏற்றவாறு, காய்ச்சல் ஏற்படலாம்; முகம் சிவந்து போகலாம்; அல்லது குளிர்ந்து போகலாம். அவருக்குப் பக்கவாதம் ஏற்பட்டுள்ளது, அதனால் அவரால் நடக்க முடியாது என்று அவரைத் தூண்டினால், அது அப்படியே ஆகும். அவரால் நடக்க முடியாமல் போகும். ஒரு குவளை குளிர்ந்த நீரை அவருடைய நாசிக்குக் கீழே பிடித்துக் கொண்டு, "இக்குவளை முழுதும் மிளகுப் பொடி உள்ளது. முகர்ந்து பாருங்கள்," என்று கூறுங்கள். அவர் தொடர்ந்து கடுமையாகத் தும்முவார். எது அவருக்குத் தும்மலை வரவழைத்தது? தண்ணீரா அல்லது தூண்டுதலா?

அதே நபருக்குப் புல் ஒத்துக் கொள்ளாது என்று உங்களிடம் யாராவது கூறுகிறார்கள் என்று வைத்துக் கொள்வோம். அவர் மனவசிய நிலையில் இருக்கும்போது, ஒரு செயற்கைப் பூவையோ அல்லது ஒரு வெற்றுக் குவளையையோ அவரது நாசிக்குக் கீழே நீங்கள் தாங்கிப் பிடித்து, அது புல் என்று அவரிடம் கூறுங்கள். அவரிடம் அதற்கான வழக்கமான ஒவ்வாமை அறிகுறிகள் ஏற்படும்.

அறிகுறிகளின் காரணம் ஆழ்மனத்தில் இருக்கின்றது என்பதை இது விளக்குகிறது. அந்த அறிகுறிகளுக்கான தீர்வும் ஆழ்மனத்திலேயே ஏற்படுகிறது.

எலும்புநோய் மருத்துவம், தண்டெலும்பு மருத்துவம், சீ காங், அக்குபங்சர், மற்றும் இயற்கை மருத்துவம் போன்ற பல்வேறுபட்ட மருத்துவ முறைகள் அனைத்தும் குறிப்பிடத்தக்கக் குணமாதல்களை நிகழ்த்தியுள்ளன. அது போலவே, உலகெங்கிலும் உள்ள பல்வேறுபட்ட மத நம்பிக்கைகளின் சடங்குகளும், வழிபாட்டு முறைகளும் வியத்தகு பிணிநீக்கங்களை நிகழ்த்தியுள்ளன. இந்த அனைத்துக் குணமாதல்களையும் நிகழ்த்திய பிணிநீக்குனர் ஒருவர்தான். அது உங்கள் ஆழ்மனம்!

உங்கள் விரலிலுள்ள ஒரு வெட்டுக் காயத்தை உங்கள ஆழ்மனம் எவ்வாறு குணப்படுத்துகிறது என்பதைப் பாருங்கள். அதை மிகச் சரியாக எப்படிக் குணப்படுத்த வேண்டும் என்பதை அது நன்றாக அறியும். காயத்திற்குக் கட்டுப் போட்டுவிட்டு, "இயற்கை அதைக் குணமாக்குகிறது," என்று மருத்துவர் கூறுகிறார். ஆனால் "இயற்கை" என்பது இயற்கை விதிக்கான, அதாவது, ஆழ்மனத்தின் விதிக்கான வேறு பெயர். தற்காப்பு உள்ளுணர்வுதான் இயற்கையின் முதல் விதி. ஆழ்மனத்தின் தலையாயச் செயல்பாடு தற்காப்பே. உங்களது வலிமைமிக்க உள்ளுணர்வுதான் தற்தூண்டுதல்களிலேயே மிகவும் ஆற்றல் வாய்ந்தது.

பரவலாக வேறுபட்டக் கோட்பாடுகள்

பல்வேறு மதப் பிரிவுகளும், 'பிரார்த்தனை மூலம் சிகிச்சை' என்பதை நம்பும் குழுக்களும் பிணிநீக்கம் குறித்துப் பல்வேறு கோட்பாடுகளை முன்னிறுத்தி வந்துள்ளன. தங்களது பிணிநீக்க முறை எதிர்பார்த்த விளைவுகளைத் தோற்றுவிப்பதால், அதுதான் சரி என்று முழங்குவோர் பலர் உண்டு. அவர்கள் கூற்று சரியாக இருக்க முடியாது என்பதை நாம் ஏற்கனவே இந்த அத்தியாயத்தில் பார்த்தோம்.

பல்வகைப்பட்டப் பிணிநீக்க முறைகள் உள்ளன என்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள். பாரீஸில் மருத்துவத் தொழில் புரிந்து வந்த ஃபிரான்ஸ் ஆன்டன் மெஸ்மர் (1734ஷ-1815) என்ற ஆஸ்திரிய மருத்துவர், நோயுற்ற உடல்களில் காந்தத்தைப் பிரயோகித்தால் அந்நோய் ஆச்சரியப்படும் விதத்தில் பரிபூரணமாகக் குணமாகிவிடுவதைக் கண்டறிந்தார். இன்னும் பிற வகைக் கண்ணாடி

மற்றும் உலோகத் துண்டுகளைக் கொண்டும் குணமாதல்களை நிகழ்த்திக் காட்டினார். பின்னர், அவர் இவற்றையெல்லாம் உபயோகிப்பதை விட்டுவிட்டு, நோயாளியின் உடம்பின்மேல் தன் கைகளைக் கொண்டு செல்வதன் மூலம் அற்புதங்களை நிகழ்த்தினார். தன் தீர்வுகளுக்கான உண்மையான மூலம் "விலங்குக் காந்தவியல்" என்று கோரினார். பிணிநீக்குபவருடைய கைகளில் இருந்து நோயாளிக்குச் சில வினோதமான காந்தப் பொருட்கள் அனுப்பப்படுகின்றன என்ற கோட்பாட்டை அவர் உருவாக்கினார்.

நோயைக் குணப்படுத்தும் இம்முறைக்கு மெஸ்மர் தன் பெயரைச் சூட்டினார். பின்னாளில் அது மெஸ்மரிசம் என்று அழைக்கப்படலானது. இன்று நாம் அதை மனவசியம் என்று அழைக்கிறோம். அவரது வெற்றியால் பொறாமை கொண்ட பிற மருத்துவர்கள், அவரால் குணப்படுத்தப்பட்ட நோய்கள் அனைத்தும் வெறும் தூண்டுதலால் மட்டுமே நடந்தன, வேறொன்றுமில்லை என்று கோரினர். இருப்பினும், மிகவும் வலியுறுத்திக் கேட்கப்பட்டபோது, தூண்டுதலின் சக்தி எவ்வாறு அத்தகைய வியப்பான விளைவுகளை உருவாக்கின என்பது தங்களுக்குத் தெரியாது என்பதை ஒப்புக் கொண்டனர்.

மனநோய் மருத்துவர்கள், உளவியலாளர்கள், எலும்பு நோயியலர்கள், தண்டெலும்பு மருத்துவர்கள், பொது மருத்துவர்கள், அனைத்து வகையான மதக் குழுக்கள் என்று இவர்கள் அனைவரும் பயன்படுத்துவது, ஆழ்மனத்தில் குடிகொண்டுள்ள பிரபஞ்ச சக்தியைத்தான். குணமாதல்கள் நிகழ்ந்தது தங்கள் கோட்பாட்டினால்தான் என்று அவர்கள் ஒவ்வொருவரும் பிரகடனம் செய்வார்கள்; ஆனால், உண்மை அதற்கு அப்பாற்பட்டது. குணமாதலுக்கான செயல்முறை என்பது விசுவாசம் என்றழைக்கப்படும் ஒரு நிச்சயமான, நேர்மறையான மனப்போக்கு அல்லது ஒருவிதமான சிந்திக்கும் முறை. ஓர் உறுதியான எதிர்பார்ப்பு, ஆழ்மனத்திற்குச் சக்திமிக்கத் தூண்டுதலாக அமைந்து அதன் குணமாக்கும் ஆற்றலை விடுவிக்க உதவுவதுதான் குணம் ஏற்படுவதற்கான காரணம்.

எல்லோரும் ஒரே சக்தியால்தான் குணமடைகின்றனர். ஒவ்வொருவரும் தங்களுக்கென்று வெவ்வேறு விதமான முறைகளையோ கோட்பாடுகளையோ கொண்டிருக்கலாம். ஆனால், குணமாதலுக்கு ஒரே ஒரு செயல்முறைதான் உள்ளது. அதுதான்

விசுவாசம். ஒரே ஒரு குணமாக்கும் சக்திதான் உள்ளது. அதுதான் உங்கள் ஆழ்மனம். உங்கள் மனத்திற்குப் பிடித்த எந்தவொரு கோட்பாட்டையோ, நம்பிக்கையையோ, வழிமுறையையோ தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் விசுவாசத்தோடு இருந்தால், எதிர்பார்த்த விளைவுகள் கிடைக்கும் என்பது உறுதி.

பாராசெல்சஸின் கருத்துக்கள்

ஃபிலிப்பஸ் பாராசெல்சஸ் சுவிட்சர்லாந்தைச் சேர்ந்த ஒரு பிரபல இரசவாதி மற்றும் மருத்துவர். அவர் 1493 முதல் 1541 வரை வாழ்ந்தார். அந்நாளில் அவர் ஒரு மாபெரும் பிணிநீக்குனராகக் கருதப்பட்டார். இன்று அறிவியல் உண்மையென ஒப்புக்கொள்ளப்பட்ட ஒரு கருத்தை அவர் அன்றே கூறியிருந்தார். அவர் கூறியதாவது:

> *நீங்கள் நம்பும் பொருள் உண்மையோ பொய்யோ, அது ஒரு பொருட்டல்ல. ஒரே விளைவுகளைத்தான் நீங்கள் பெறுவீர்கள். இவ்வாறு, நான் புனித பீட்டரிடம் நம்பிக்கை கொள்வதைப் போலவே அவரது உருவச் சிலையிடத்திலும் நம்பிக்கை கொண்டால், புனித பீட்டரிடமிருந்து எனக்குக் கிடைத்திருக்கக்கூடிய விளைவுகளையே அவரது உருவச் சிலையிடமிருந்தும் நான் பெறுவேன். ஆனால் அது மூடநம்பிக்கை. இருப்பினும், விசுவாசம் அதிசயங்களை அரங்கேற்றும். அது மெய்யான விசுவாசமோ அல்லது பொய்யான விசுவாசமோ, அது எப்போதும் ஒரே அற்புதங்களைத்தான் உற்பத்தி செய்யும்.*

பாராசெல்சஸின் கருத்துக்கள், பதினாறாம் நூற்றாண்டில் வாழ்ந்த பியட்ரோ போம்பொனாசி என்ற இத்தாலியத் தத்துவவியலாளரால் எதிரொலிக்கப்பட்டது. அவர் பின்வருமாறு எழுதினார்:

> *நம்பிக்கையும் கற்பனையும் உருவாக்கக்கூடிய அற்புதமான விளைவுகளை நம்மால் எளிதில் புரிந்துகொள்ள முடியும். குறிப்பாக, இவ்விரு குணாதிசயங்களும், தூண்டுபவர் மற்றும் தூண்டப்படுபவர் ஆகிய இருவருக்கிடையேயும் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டு, பரிமாறிக் கொள்ளப்படும்போது. சில மந்திரத் தகடுகளோடு தொடர்புபடுத்தப்பட்ட சில*

பிணிநீக்கங்கள், உண்மையில் அவர்களது கற்பனை மற்றும் நம்பிக்கையின் விளைவே. புனிதரின் எலும்புகளுக்குப் பதில் வேறு எந்த எலும்புக்கூட்டிலிருந்த எலும்புகளை உபயோகித்தாலும், அவை உண்மையிலேயே புனிதர்களின் எலும்புத்துண்டுகள் என்று நோயாளிகள் நம்பும் பட்சத்தில், அவர்கள் நிச்சயமாகப் பயனுள்ள விளைவுகளை அனுபவிப்பார்கள் என்று பிணிநீக்குனர்களும் தத்துவவியலாளர்களும் நம்புகின்றனர்.

இது எதைக் குறிப்பாகச் சுட்டிக் காட்டுகிறது என்பதைப் பற்றி எண்ணிப் பாருங்கள். நீங்கள் புனிதர்களின் எலும்புத்துண்டுகளின் சக்தியை, அல்லது சில குறிப்பிட்ட தண்ணீரின் குணமாக்கும் இயல்புகளை, அல்லது என்னுடைய ஆஸ்திரேலிய உறவினரைப் போல ஒரு மரத்துண்டின் அதிசய விளைவுகளை நம்பினால், உங்கள் ஆழ்மனத்திற்குக் கொடுக்கப்பட்ட சக்திமிக்கத் தூண்டுதலால், நீங்கள் எதிர்பார்க்கும் முடிவுகளைக் கண்டிப்பாகப் பெறுவீர்கள். பரிபூரண குணத்திற்கான காரணகர்த்தா ஆழ்மனம்தான்.

பெர்ன்ஹெய்மின் பரிசோதனைகள்

ஹிப்பொலைட் பெர்ன்ஹெய்ம் என்பவர் இருபதாம் நூற்றாண்டில் பிரான்ஸ் நாட்டிலுள்ள நான்சி என்னும் ஊரில் மருத்துவப் பேராசிரியாராகப் பணி புரிந்து வந்தார். ஆழ்மனத்தின் ஆற்றல் காரணமாக, ஒரு மருத்துவரின் தூண்டுதல் நோயாளியிடத்தில் எதிர்பார்த்த விளைவுகளை எப்படி ஏற்படுத்துகிறது என்பதை முதன்முதலில் விளக்கியவர்களில் இவரும் ஒருவர்.

வாதத்தால் நாக்கு செயலிழந்த ஒரு மனிதருடைய கதையை பெர்ன்ஹெய்ம் இங்கு விபரமாகக் கூறுகிறார். எல்லா விதமான சிகிச்சை முறைகளும் கையாளப்பட்டும் வெற்றி கிட்டாத நிலையில், ஒரு நாள், அவருடைய பிரச்சனையைக் கண்டிப்பாகத் தீர்க்கக்கூடிய ஒரு புதுவிதமான கருவியைப் பற்றி அறியவந்துள்ளதாக அவருடைய மருத்துவர் அவரிடம் தெரிவித்தார். பின்னர், அம்மருத்துவர் ஒரு சிறிய அளவிலுள்ள வெப்பமானியை அந்த நோயாளியின் வாய்க்குள் வைத்தார். அந்தக் கருவிதான் தன்னைக் காப்பாற்றக்கூடியது என்று அந்நோயாளி கற்பனை செய்திருந்தார். சில கணங்களுக்குள், அவர்

தன்னுடைய நாக்கைச் சுதந்திரமாக அசைக்க முடிவதாகக் கூறி மகிழ்ச்சிக் கூச்சலிட்டார்.

பெர்ன்ஹெய்ம் மேலும் தொடர்கிறார்:

ஒருமுறை சுமார் நான்கு வாரங்களுக்கும் மேலாகத் தன் பேசும் திறனை இழந்ததால் துன்புற்றுக் கொண்டிருந்த ஓர் இளஞ்சிறுமி என் அலுவலகத்திற்குள் வந்தாள். அவளைப் பரிசோதித்து, அவளது பிரச்சனையைப் பூரணமாகத் தெரிந்துகொண்ட பிறகு, இழந்த பேச்சுத் திறன் சில சமயம் மின்சக்தியால் மீட்கப்பட இயலும் என்று என் மாணவர்களிடம் கூறினேன். அதற்கான உண்மையான காரணம், மின்சக்தி குணப்படுத்தும் என்று நாம் உபயோகிக்கும் தூண்டுதல்தான் என்பதையும் அவர்களிடம் தெரிவித்தேன். நான் மின்தூண்டுதல் கருவியைக் கொண்டுவரச் செய்தேன். நான் அவளுடைய குரல்வளையின் மீது என் கையை வைத்து மெல்ல அசைத்து, "இப்போது உன்னால் சத்தமாகப் பேச முடியும்," என்று கூறினேன். ஒரு நொடியில் அவளை "ஏ" என்றும், பின் "பி" என்றும், அதன்பின் "மரியா" என்றும் சொல்ல வைத்தேன். அவள் தொடர்ந்து தெளிவாகப் பேசத் தொடங்கினாள். அவளது பேச்சுத் திறன் இழப்பு மறைந்து விட்டது.

ஆழ்மனத்திற்கு ஆற்றல்வாய்ந்த தூண்டுதலாக அமையும் நோயாளியின் விசுவாசம் மற்றும் எதிர்பார்ப்பின் சக்தி குறித்து பெர்ன்ஹெய்ம் இங்கு நமக்கு எடுத்துக் காட்டுகிறார்.

தூண்டுதல் மூலம் கொப்பளம் வரவழைத்தல்

பெர்ன்ஹெய்ம், தன் நோயாளி ஒருவரின் கழுத்தில் ஓர் அஞ்சல் தலையை ஒட்டி, அது ஒரு கொப்பளம் என்று அவரிடத்தில் புறத்தூண்டுதல் செய்ததன் மூலம் உண்மையிலேயே கொப்பளத்தை வரவழைத்தது பற்றிக் கூறுகிறார். இது போன்ற செயல்விளக்கங்கள், உலகின் வெவ்வேறு பகுதிகளிலுமுள்ள மருத்துவர்களால் பரிசோதனைகள் மற்றும் அனுபவங்கள் மூலம் உறுதிப்படுத்தப்பட்டுள்ளன. வாய்வழித் தூண்டுதல்களின் விளைவாக நோயாளிகளின் உடலமைப்பில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்த முடியும் என்பது சந்தேகத்திற்கிடமின்றி விளங்குகிறது.

இரத்தக் கறைகளுக்கான காரணம்

இரத்தக் கசிவுகள் மற்றும் இரத்தக் கறைகள் ஆகியவற்றைப் புறத்தூண்டுதல் மூலம் உருவாக்க முடியும்.

இதனைச் செயல்விளக்கம் மூலம் எடுத்துரைக்க, டாக்டர் போரூ, தன் உதவி நாடி வந்த ஓர் இளைஞனை மனவசியத்தால் மயக்க நிலைக்கு அழைத்துச் சென்று, பின்வரும் புறத்தூண்டுதலை அவருக்கு அளித்தார்:

> இன்று மதியம் நான்கு மணிக்கு, மனவசியத்திற்குப் பிறகு, நீங்கள் என்னுடைய அலுவலகத்திற்குள் வருவீர்கள், சாய்வு நாற்காலியில் அமர்வீர்கள், கைகளை உங்கள் மார்புக்குக் குறுகாக மடக்கி வைப்பீர்கள். உங்கள் நாசியிலிருந்து இரத்தம் சொட்டத் துவங்கும்.

அன்று மதியம், அந்த இளைஞன் தனக்குக் கூறப்பட்டது போலவே செய்தான். அவன் தன்னுடைய கைகளை மடக்கிய பிறகு, அவனுடைய இடது மூக்குத் துவாரத்திலிருந்து பல துளிகள் இரத்தம் வரத் தொடங்கின.

இன்னொரு சமயத்தில், இதே மருத்துவர், இன்னொரு நோயாளியின் முன்னங்கைகளில், அவர் மனவசியத்தில் இருந்தபோது அந்நோயாளியின் பெயரை மழுங்கிய முனை கொண்ட ஒரு கருவி கொண்டு எழுதித் தடம் பதித்தார். பின்னர் போரூ இவ்வாறு கூறினார்:

> இன்று மதியம் நான்கு மணிக்கு நீங்கள் உறங்கச் செல்வீர்கள். நான் தடம் பதித்த வரிகளை ஒட்டி உங்கள் கைகளில் இரத்தம் வரத் தொடங்கும். உங்களது பெயர் இரத்தம் தோய்ந்த எழுத்துக்களில் உங்கள் கைகளில் தோன்றும்.

அந்நோயாளி மிகவும் எச்சரிக்கையாகக் கண்காணிக்கப் பட்டார். நான்கு மணிக்கு அவர் தூங்கி விழுந்தார். அவருடைய இடது முன்னங்கையில் எழுத்துக்கள் கம்பீரமாகத் தென்பட்டன. பல இடங்களில் இரத்தத் துளிகள் காணப்பட்டன. எழுத்துக்கள் பின்னர் மெல்ல மெல்ல மறைந்தாலும், மூன்று மாதங்களுக்குப் பிறகும் அவை மங்கலாகத் தெரிந்தன.

முன்பு கூறப்பட்ட இரண்டு அடிப்படைக் கருத்துக்களை இச்சோதனைகள் நிரூபிக்கின்றன. ஒன்று, புறத்தூண்டுதலின் சக்திக்கு

ஆழ்மனம் நிலையாக என்றென்றும் கட்டுப்படுகின்றது. மற்றொன்று, ஆழ்மனம் நமது உடலின் அனைத்துச் செயல்பாடுகளையும், உணர்ச்சிகளையும் துல்லியமாகக் கட்டுப்படுத்துகிறது.

இந்நிகழ்ச்சிகள் அனைத்தும் புறத்தூண்டுதல் மூலம் தூண்டப்பட்ட அசாதாரணமான சூழ்நிலைகளை விரிவாக எடுத்துரைக்கின்றன. அவன் இருதயத்தின் (ஆழ்மனம்) நினைவு எப்படியோ அப்படியே அவன் இருக்கிறான்.

தமிழ்நேசன் மின்நூலகம்
www.tamilnesan1981.blogspot.in

இரத்தினச் சுருக்கமாய் . . .

1. குணமாக்கும் சக்தி உங்கள் ஆழ்மனத்தில் உள்ளது என்பதை உங்களுக்கு நீங்களே பலமுறை நினைவுபடுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

2. விசுவாசம் என்பது நிலத்தில் ஊன்றப்பட்ட விதையைப் போன்றது. ஒரு கருத்தென்னும் விதையை உங்கள் மனத்தில் விதையுங்கள், எதிர்பார்ப்புடன் அதற்கு நீரூற்றி உரமிடுங்கள்; அது செழித்து வளர்ந்து வெளிப்படும்.

3. ஒரு புத்தகம், புதுக் கண்டுபிடிப்பு, அல்லது நாடகம் குறித்த உங்களது எண்ணம் உங்கள் மனத்தில் உண்மையான உருவமாக உள்ளது. அதனால், அது உங்களிடம் இப்போதே இருக்கின்றது என்பதை நீங்கள் நம்பத் தலைப்படலாம். உங்கள் எண்ணம், திட்டம், அல்லது கண்டுபிடிப்பின் வெளிப்பாட்டில் நம்பிக்கை கொள்ளுங்கள். நீங்கள் அப்படிச் செய்தால், அது நிச்சயமாகப் புற உலகில் தோன்றும்.

4. மற்றவர்களுக்காகப் பிரார்த்திக்கும்போது, முழுமை, அழகு கச்சிதம் ஆகியவை குறித்த உங்களது அமைதியான உள்ளார்ந்த அறிவு, அடுத்தவருடைய ஆழ்மனத்திலுள்ள எதிர்மறையான எண்ண அமைப்புகளை மாற்றி அற்புதமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தக் கூடியது.

5. பல்வேறு புனிதத் தலங்களில் ஏற்பட்டதாக நாம் கேள்விப்படும் அதிசயக் குணமாதல்கள் அனைத்தும், ஆழ்மனத்தின் மீது தாக்கத்தை ஏற்படுத்தி அதன் குணமாக்கும் சக்தியை விடுவிக்கும் கற்பனையாலும் கண்மூடித்தனமான நம்பிக்கையாலும்தான் விளைகிறது.

6. எல்லா வியாதிகளும் நம் மனத்தில்தான் உருவாகின்றன. நம் மனத்தில் அதற்கான ஓர் எண்ண ஓட்டம் இல்லாமல், நம் உடலில் எதுவுமே ஏற்படுவதில்லை.

7. மனவசியத் தூண்டுதல் மூலம் எந்த ஒரு வியாதிக்கான அறிகுறியையும் உங்களிடத்தில் ஏற்படுத்த முடியும். இது உங்கள் எண்ணத்திற்கு இருக்கும் சக்தியைத் தெளிவாகக் காட்டுகிறது.

8. ஒரே ஒரு குணமாக்கும் செயல்முறைதான் உள்ளது அதுதான் விசுவாசம். ஒரே ஒரு குணமாக்கும் சக்திதான் உள்ளது. அதுதான் உங்களது ஆழ்மனம்.

9. நீங்கள் விசுவாசம் கொண்டிருக்கும் பொருள் உண்மையானதோ இல்லையோ, நீங்கள் விளைவுகளைப் பெறுவது உறுதி. உங்கள் வெளிமனத்தின் எண்ணத்திற்கேற்ப உங்கள் ஆழ்மனம் செயல்விடை அளிக்கும். விசுவாசத்தை உங்கள் மனத்தின் ஓர் எண்ணமாகப் பாருங்கள். அது மட்டும் போதும்.

தமிழ்நேசன் மின்நூலகம்
www.tamilnesan1981.blogspot.in

5

நவீன மனநல மருத்துவம்

எது நோயைக் குணமாக்குகிறது? குணமாக்கும் சக்தி எங்குள்ளது? அதை எப்படி நடைமுறைப்படுத்துவது? இவை யாவும் நாம் ஆழமான அக்கறை கொண்டுள்ள, மிகவும் இன்றியமையாத கேள்விகள். இவை அனைத்திற்குமான விடை ஒன்றுதான்: இக்குணமாக்கும் சக்தி ஒவ்வொரு மனிதனின் ஆழ்மனத்தில் உள்ளது; நோயாளியின் மாறிய மனப்போக்கு அச்சக்தியை விடுவிக்கிறது.

எந்தவொரு மதஅறிவியலாளரும், மனநோய் மருத்துவரும், உளவியலாளரும், மருத்துவரும் ஒருபோதும் எந்தவொரு நோயாளியையும் குணப்படுத்தியதில்லை. ஒரு பழமையான கூற்று இவ்வாறு கூறுகிறது: "காயத்திற்கு மருத்துவர் கட்டுப்போடுவார், கடவுள் குணப்படுத்துவார்." மனநோய் மருத்துவரும் உளவியலாளரும் தங்களுடைய நோயாளியின் மனத்தடைகளை நீக்கி, ஆற்றல்வாய்ந்த விளைவுகளை ஏற்படுத்துகின்றனர். இவ்விளைவுகள் நோயாளியினிடத்திலுள்ள குணமாக்கும் சக்தியை விடுவித்து, அவருடைய ஆரோக்கியத்தை மீட்டுத் தருவதில் பேருதவி புரிகின்றன. இது போன்றே, அறுவைச் சிகிச்சை நிபுணர்களும் நோயாளியின் உடலிலுள்ள தடைகளை நீக்கி, குணமாக்கும் சக்தி இயல்பான முறையில் செயல்பட உதவுகின்றனர். எந்தவொரு பொது மருத்துவரோ, அறுவைச் சிகிச்சை நிபுணரோ, அல்லது மனஅறிவியலாளரோ, தன்னுடைய 'நோயாளியைக் குணப்படுத்தியதாக' உரிமை கொண்டாட முடியாது. ஒரே குணமாக்கும் சக்தியைப் பல்வேறு பெயர்கள் கொண்டு அழைக்கலாம்: இயற்கை, வாழ்க்கை, கடவுள், படைப்பு சக்தி. ஆனால், உண்மையில் இவை அனைத்தும் ஆழ்மனத்தைக் குறிக்கும் பல்வேறு பெயர்கள்தான்.

நாம் முன்பே பார்த்தபடி, நமக்கு உயிரூட்டி நம்மை இயங்க வைத்துக் கொண்டிருக்கும் குணமாக்கும் வாழ்க்கைக் கோட்பாட்டின் சீரான ஓட்டத்திற்கு ஊறு விளைவிக்கும் மனத்தடைகளையும், உணர்ச்சித் தடைகளையும், உடல் தடைகளையும் அகற்றப் பல வகையான வழிகள் இருக்கின்றன. உங்கள் ஆழ்மனத்தில் குடிகொண்டிருக்கும் அந்தக் குணமாக்கும் கொள்கை, உங்கள் மூலமாகவோ அல்லது வேறு யாராவது ஒருவர் மூலமாகவோ முறையாக இயக்கப்பட்டால், அதனால் உங்கள் மனத்தையும் உடலையும் அனைத்து வியாதிகளிலிருந்தும் குணப்படுத்த முடியும், கண்டிப்பாகக் குணப்படுத்தவும் செய்யும். இக்குணமாக்கும் கொள்கை, சமயம், நிறம், இனம் என்ற பாகுபாடின்றி எல்லா மக்களிடத்திலும் இயங்குகிறது. இக்குணமாக்கும் செயல்முறையைப் பயன்படுத்தவும், அதில் பங்கு கொள்ளவும் நீங்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட தேவாலயத்தைச் சேர்ந்தவராக இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. நீங்கள் நாத்திகவாதியாக இருந்தாலும் சரி, அல்லது கடவுளின் இருத்தல் குறித்துச் சந்தேகிப்பவராக இருந்தாலும் சரி, உங்கள் ஆழ்மனம் உங்கள் விரலில் உள்ள தீப்புண்ணையோ அல்லது வெட்டுக் காயத்தையோ கண்டிப்பாகக் குணமாக்கும்.

அந்த முடிவில்லா சக்தியும் உங்களது ஆழ்மனத்தின் சக்தியும் உங்கள் விசுவாசத்திற்கு ஏற்பவே செயல்விடை அளிக்கின்றன என்ற உண்மையின் அடிப்படையில் நவீன மனநல மருத்துவம் அமைந்துள்ளது. மனஅறிவியல் தொழில் புரிவோரும், மறையைப் பரப்புவோரும் பைபிளின் ஆலோசனைகளைப் பின்பற்றுகின்றனர். அதாவது, அவர்கள் தங்கள் அறைக்குள் சென்று கதவைத் தாளிட்டுக் கொள்கின்றனர்; தங்கள் மனத்தை அமைதிப்படுத்தி, தங்களை ஆசுவாசப்படுத்திக் கொண்டு, கவலையை மறந்து, தங்களுக்குள் இருக்கும் முடிவில்லாக் குணமாக்கும் ஒளியைப் பற்றிச் சிந்திக்கின்றனர். அவர்கள் தங்கள் மனத்தின் கதவுகளை, தங்கள் கவனத்தைச் சிதறடிக்கக் கூடிய அனைத்து வெளிப்புறச் செயல்களும் பொருட்களும் நுழைய விடாமல் மூடிவிடுகின்றனர். பின்னர், தங்கள் மனத்தின் பேரறிவு தங்களின் குறிப்பிட்டத் தேவைகளுக்கான விடையை அளிக்கும் என்பதை உணர்ந்து கொண்டவர்களாக, தங்கள் விருப்பங்களையும் விண்ணப்பங்களையும் அமைதியாகவும் புரிதலோடும் தங்கள் ஆழ்மனத்திடம் சமர்ப்பிக்கின்றனர்.

நாம் அறிந்து கொள்ள வேண்டிய முக்கியமான விஷயம் இதுதான்: உங்கள் முடிவான விருப்பம் குறித்துக் கற்பனை செய்யுங்கள்;

அதன் இருப்பை உணருங்கள்; பிறகு, அந்த முடிவில்லா வாழ்க்கைக் கோட்பாடு உங்கள் வெளிமனத்தின் விருப்பத்தேர்வுக்கும் விண்ணப்பத்திற்கும் செயல்விடை அளிக்கும். இதுதான், அவற்றைப் பெற்றுக் கொள்வோம் என்று விசுவாசியுங்கள், அப்பொழுது அவை உங்களுக்கு உண்டாகும் என்ற பைபிள் வார்த்தைகளின் பொருள். நவீன மன அறிவியலறிஞர் பிரார்த்தனைச் சிகிச்சையை அளிக்கும்போது செய்வது இதைத்தான்.

ஒரே பிணிநீக்கச் செயல்முறை

வாழும் அனைத்தின் ஊடேயும் ஒரே ஒரு பிரபஞ்சப் பிணிநீக்கக் கோட்பாடுதான் இயங்குகிறது. அது பூனை, நாய், மரம், புல், காற்று, பூமி என்று எதுவாக இருப்பினும் சரி. விலங்குகள், காய்கறிகள், தாதுப் பொருட்கள் என்று அனைத்திலும் உள்ளுணர்வாகவும் வளர்ச்சி விதியாகவும் இவ்வாழ்வுக் கோட்பாடு செயலாற்றுகிறது. மனிதர்கள் இவ்வாழ்வுக் கோட்பாடு குறித்த விழிப்புணர்வுடன் இருப்பதால், நாம் இதனை உணர்ச்சியுடன் இயக்கி நமக்கு நாமே பல வழிகளிலும் ஆசீர்வாதங்களை வழங்கச் செய்யலாம்.

இப்பிரபஞ்ச சக்தியைப் பயன்படுத்தப் பல அணுகுமுறைகளும், உத்திகளும், வழிமுறைகளும் உள்ளன. ஆனால், ஒரே ஒரு பிணிநீக்கச் செயல்முறைதான் உள்ளது. அதுதான் விசுவாசம். 'உங்கள் விசுவாசத்தின்படி உங்களுக்கு ஆகக்கடவது' என்று பைபிளும் கூறுகிறது.

நம்பிக்கை விதி

உலகிலுள்ள எல்லா மதங்களும் நம்பிக்கையின் பல வடிவங்களைக் கொண்டுள்ளன. இந்நம்பிக்கைகள் பல வழிகளில் விளக்கப்பட்டுள்ளன. வாழ்வின் விதி நம்பிக்கையே. நீங்கள் உங்களைப் பற்றியும், வாழ்க்கையைப் பற்றியும், பிரபஞ்சத்தைப் பற்றியும் கொண்டிருக்கும் நம்பிக்கை என்ன? 'உங்கள் விசுவாசத்தின்படி உங்களுக்கு ஆகக்கடவது' என்பது பைபிளின் கூற்று.

நம்பிக்கை என்பது உங்கள் மனத்திலுள்ள ஓர் எண்ணம். அது உங்கள் சிந்திக்கும் பழக்கத்திற்கேற்ப உங்களது ஆழ்மனத்தின் சக்தியை உங்கள் வாழ்வின் அனைத்து நிலைகளுக்கும் பரவச் செய்கிறது. நம்பிக்கை குறித்துப் பைபிள் பேசுகையில், அது சடங்கு, சம்பிரதாயம், வடிவம், இயக்கம், அல்லது சூத்திரத்தில் உங்களுக்கு இருக்கும் நம்பிக்கை குறித்துப் பேசவில்லை. உங்கள் மனத்தின்

நம்பிக்கை என்பது உங்கள் மனத்தின் எண்ணம்தான்.

நீ விசுவாசிக்கக்கூடுமானால் ஆகும், விசுவாசிக்கிறவனுக்கு எல்லாம் கூடும்.

மாற்கு 9:23

உங்களைத் துன்புறுத்தக் கூடிய அல்லது உங்களுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கக் கூடிய எதிலும் நம்பிக்கை கொள்வது முட்டாள்தனம். ஒன்றை நினைவில் கொள்ளுங்கள்: நீங்கள் நம்பும் பொருளினால் உங்களுக்குத் துன்பமோ அல்லது தீங்கோ விளைவதில்லை. ஆனால் அது குறித்து உங்கள் மனத்திலுள்ள நம்பிக்கை அல்லது சிந்தனைதான் விளைவை ஏற்படுத்துகின்றது. உங்கள் வாழ்வின் அனைத்து அனுபவங்களும், அனைத்துச் செயல்களும், அனைத்து நிகழ்வுகளும், சூழ்நிலைகளும் உங்கள் சொந்த எண்ணங்களின் பிரதிபலிப்பே.

பிரார்த்தனைச் சிகிச்சை அறிவியல்ரீதியானது

பிரார்த்தனைச் சிகிச்சை என்பது தீர்மானமான ஒரு நோக்கத்தைக் குறித்து இயக்கப்படும், ஆழ்மனம் மற்றும் வெளிமனத்தின் ஒத்திசைந்த, இணக்கமான, அறிவார்ந்த செயல்பாடு. பிரார்த்தனைச் சிகிச்சையில், நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள், எதற்காக அதைச் செய்கிறீர்கள் என்று அறிந்திருப்பது மிகவும் முக்கியம். நீங்கள் குணமாக்கும் விதியை நம்புகிறீர்கள். பிரார்த்தனைச் சிகிச்சை சில சமயங்களில் மன வைத்தியம் என்றும் குறிப்பிடப்படும். இதற்கான இன்னொரு பெயர் அறிவியல் பிரார்த்தனை.

பிரார்த்தனைச் சிகிச்சையில், நீங்கள் அனுபவிக்க விரும்பும் ஒரு குறிப்பிட்ட எண்ணத்தை, மனக் காட்சியை, அல்லது திட்டத்தை உளப்பூர்வமாகத் தேர்ந்தெடுக்கிறீர்கள். நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்த இந்த எண்ணத்தை அல்லது மனப் பிம்பத்தை உங்கள் ஆழ்மனத்திற்குத் தெரிவிக்கும் வல்லமை உங்களிடம் உள்ளது என்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள். நீங்கள் உங்கள் மனப்போக்கில் தொடர்ந்து விசுவாசத்துடன் இருக்கும்போது, உங்கள் பிரார்த்தனைக்கான விடை கிடைக்கப் பெறுவீர்கள். பிரார்த்தனைச் சிகிச்சை என்பது ஒரு குறிப்பிட்ட நோக்கத்தை அடைவதற்கான மனத்தின் ஒரு நிச்சயமான செயல்பாடு.

ஒரு குறிப்பிட்டக் கஷ்டத்தைப் பிரார்த்தனைச் சிகிச்சை மூலம் நீங்கள் குணப்படுத்த முடிவெடுக்கிறீர்கள் என்று வைத்துக்

கொள்வோம். உங்களுடைய பிரச்சனையோ அல்லது நோயோ, உங்கள் ஆழ்மனத்தில் புதைந்துள்ள பயம் கலந்த எதிர்மறை எண்ணங்களின் விளைவுதான் என்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள். இந்த எதிர்மறை எண்ணங்களை அகற்றி உங்கள் மனத்தைச் சுத்தப்படுத்துவதில் நீங்கள் வெற்றி அடைந்தால், உங்களுக்குக் குணம் கிடைக்கும் என்பதும் உங்களுக்குத் தெரியும்.

எனவே, நீங்கள் உங்கள் ஆழ்மனத்தினுள் உறைந்திருக்கும் குணமாக்கும் சக்தியை நாடுகிறீர்கள். அதன் அளவில்லாச் சக்தியையும் அறிவொளியையும், அனைத்துச் சூழ்நிலைகளையும் குணமாக்கும் ஆற்றலையும் உங்களுக்கு நீங்களே நினைவுபடுத்திக் கொள்கிறீர்கள். இவ்வுண்மைகளை உங்கள் வாழ்வின் போக்காக ஏற்றுக் கொள்ளும்போது, உங்களுடைய பயம் கரையத் துவங்கும். இவ்வுண்மைகளை நினைவுகூர்கையில் மனத்திற்குள் போராட்டங்கள் ஏற்படும்; ஆனால் இறுதியில், தவறான நம்பிக்கைகளிலிருந்து மீண்டு விடுவீர்கள்.

நீங்கள் எதிர்பார்க்கும் குணமாதல்கள் கண்டிப்பாக ஏற்படும் என்று நம்பி, அதற்காக நன்றி கூறுகிறீர்கள். பின்னர், அக்கஷ்டத்திலிருந்து உங்கள் மனத்தைத் திசை திருப்பிவிடுகிறீர்கள் - ஓர் இடைவேளைக்குப் பிறகு மீண்டும் பிரார்த்திக்க வழிநடத்தப்படும்வரை. நீங்கள் பிரார்த்திக்கும்போது, எதிர்மறைச் சூழல்களுக்குச் சக்தியளிக்கவோ அல்லது குணம் ஏற்படாது என்ற சந்தேகம் கொள்ளவோ மறுக்கிறீர்கள். இந்த மனப்போக்குத்தான், வெளிமனம் மற்றும் உள்மனம் ஆகியவற்றின் இணக்கமான சங்கமத்தை உருவாக்கி, குணமாக்கும் சக்தியை விடுவிக்கிறது.

விசுவாசப் பிணிநீக்கம் என்றால் என்ன? கண்மூடித்தனமான விசுவாசம் எவ்வாறு வேலை செய்கிறது?

விசுவாசப் பிணிநீக்கம் என்று பிரபலமாக அழைக்கப்படுவது, பைபிளில் கூறப்பட்டுள்ள விசுவாசம் அல்ல; அதாவது, இது வெளிமனத்திற்கும் ஆழ்மனத்திற்கும் இடையேயான நடவடிக்கைகள் குறித்த அறிவு. விசுவாசப் பிணிநீக்குனர் குணமாதலில் இருக்கும் சக்தி குறித்த அறிவியல் அறிவு இன்றிக் குணப்படுத்துபவர். அவர் தனக்கு ஒரு விசேஷமான குணமாக்கும் சக்தி உள்ளதாக முழங்கலாம். ஆனால் அவரது சக்திகளின் மீது நோயாளி வைத்திருக்கும் கண்மூடித்தனமான நம்பிக்கைதான் விளைவுகளை உண்டாக்குகிறது.

உலகின் பல பகுதிகளில், பரம்பரைப் பிணிநீக்குனர்கள், தங்களுடைய நோயாளிகளுக்கு நடனம், மந்திர உச்சரிப்புகள், ஆவியெழுப்புதல் போன்றவற்றின் மூலம் சிகிச்சை அளிக்கின்றனர். ஒரு புனிதருடைய எலும்புத் துண்டைத் தொடுவதாலும், ஒரு விசேஷமான சம்பிரதாய உடையை அணிவதாலும், ஒரு புனிதமான நறுமணக் குச்சியையோ அல்லது மெழுகுவர்த்தியையோ ஏற்றுவதாலும், அல்லது மூலிகைக் கலவையை உட்கொள்வதாலும் ஒருவர் குணமடையலாம். குணமாக்கும் முறையில் நோயாளிக்கு உண்மையிலேயே நம்பிக்கை ஏற்படச் செய்யும் ஏதோ ஒன்று, பிணியை நீக்கப் போவது உறுதி.

உங்களைப் பயத்திலிருந்தும் கவலையிலிருந்தும் விலக்கி, விசுவாசத்திற்கும் எதிர்பார்ப்பிற்கும் எடுத்துச் செல்லும் எந்த ஒரு முறையும் உங்களைக் குணமாக்கும். தங்கள் தனிப்பட்டக் கொள்கைகள், எதிர்பார்க்கும் விளைவுகளை ஏற்படுத்துவதால் அவை சரியானவை, உண்மையானவை என்று அனேகர் கூறிக் கொள்கின்றனர். இது சரியாக இருக்க முடியாது என்பதை நாம் முன்பே பார்த்தோம்.

கண்மூடித்தனமான நம்பிக்கை எவ்வாறு வேலை செய்கிறது என்பதை விளக்க, சுவிட்சர்லாந்து மருத்துவர் ஃப்ரான்ஸ் ஆன்டன் மெஸ்மரைப் பற்றி நான் முன்பு குறிப்பிட்டிருந்ததை எண்ணிப் பாருங்கள். 1776ல் அவர் தனது நோயாளிகளின் உடலின் மீது காந்தத்தைத் தடவியதன் மூலம் அனேகம் பேரைக் குணப்படுத்தியுள்ளதாக வலியுறுத்தினார். பின்னாளில், அவர் காந்தங்களைத் தூற எறிந்துவிட்டு, நோயாளியிடமிருந்து சற்று தள்ளி நின்றுகொண்டு தன் கைகளை அசைத்துச் சிகிச்சை அளித்தார். இதுவும் வேலை செய்தது. தன்னுடைய புதிய செயல்முறையின் வெற்றியை விளக்க, அவர் விலங்குக் காந்தவியல் என்னும் கொள்கையை உருவாக்கினார். பிரபஞ்சத்தில் பரவலாகக் காணப்படும் இந்த அடர்திரவம் மனித இனத்தில் மிகவும் ஆற்றலோடு இயங்கக்கூடியது என்று அவர் நிலைப்படுத்தினார். இந்த அடர்திரவம் தன் கைகளிலிருந்து நோயாளியின் நோயுற்ற உடலுக்கு அனுப்பப்படுவதாகவும், இவ்வாறு இடம்பெயரும் விலங்குக் காந்தவியல்தான் அவர்களைக் குணப்படுத்தியதாகவும் அவர் மேலும் திட்டவட்டமாகக் கூறினார். மக்கள்கூட்டம் அவரிடம் அலை மோதியது. பல அதிசயப் பிணிநீக்கங்கள் ஏற்பட்டதாகத் தெரிவிக்கப்பட்டன.

மெஸ்மர் பாரீஸுக்கு இடம் பெயர்ந்தார். அங்கு அவரது பிணிநீக்கங்கள் குறித்து விசாரிக்க, அரசாங்கம் ஒரு விசாரணைக் குழுவை நியமித்தது. அதன் உறுப்பினர்களில், பிரபலமான மருத்துவர்களும், பெஞ்சமின் ஃப்ராங்க்ளின் உறுப்பினராக இருந்த அறிவியல் கழகத்தின் உறுப்பினர்களும் அடங்குவர். தீவிர விசாரணைக்குப் பின்னர், உறுதிப்படுத்தப்பட்டப் பிணிநீக்கங்களை மெஸ்மர் நிகழ்த்தியுள்ளார் என்பதை அக்குழு ஒப்புக் கொண்டது. ஆனால், அவரது காந்த அடர்திரவக் கொள்கை சரி என்பதற்கான எந்தவொரு ஆதாரமும் இல்லை என்று அக்குழு வலியுறுத்தியது. நோயாளிகளின் கற்பனைதான் குணமாதல்களை ஏற்படுத்தின என்று அவர்கள் தெரிவித்தனர்.

இதனை அடுத்து, சிறிது காலத்திற்குள்ளாகவே மெஸ்மர் நாட்டைவிட்டு வெளியேறும் நிலைக்குத் தள்ளப்பட்டார். 1815ம் ஆண்டு அவர் இயற்கை எய்தினார். அதன் பிறகு, வெகு சீக்கிரத்தில், இங்கிலாந்தின் மான்செஸ்டரைச் சேர்ந்த டாக்டர் ஜேம்ஸ் பிரெய்டு என்பவர், டாக்டர் மெஸ்மரின் பிணிநீக்கங்களுக்கும் காந்த அடர்திரவத்திற்கும் எந்தவிதமான தொடர்பும் இல்லை என்று நிரூபிக்க முயற்சிகள் மேற்கொண்டார். நோயாளிகளைப் புறத்தூண்டுதல் மூலம் மனவசிய உறக்க நிலைக்கு உட்படுத்த முடியும் என்பதை டாக்டர் ஜேம்ஸ் கண்டறிந்தார். அவர்கள் மயக்க நிலையில் இருக்கும்போது, டாக்டர் மெஸ்மர் விலங்குக் காந்தவியலுடன் தொடர்புபடுத்திய பல அற்புதமான விளைவுகளை, தன் நோயாளிகளிடத்தில் ஏற்படுத்துவதில் டாக்டர் ஜேம்ஸ் வெற்றி கண்டார்.

இப்பிணிநீக்கங்கள் அனைத்தும் நோயாளிகளின் துடிப்பான கற்பனையாலும், ஆரோக்கியம் குறித்த சக்திமிக்கத் தூண்டுதல்கள் அவர்களுடைய ஆழ்மனங்களுக்கு அளிக்கப்பட்டதாலும் ஏற்பட்டவைதான் என்பது உங்களுக்கு இப்போது தெளிவாகியிருக்கும். இதைக் கண்மூடித்தனமான விசுவாசம் என்று கூறுவதில் தவறொன்றுமில்லை. ஏனெனில், நோயாளிகளும் சரி, பிணிநீக்குனரும் சரி, பிணிகள் எப்படி நீக்கப்பட்டன என்பதை அறிந்திருக்கவில்லை.

ஆழ்மனமும் விசுவாசமும்

ஒரு மனிதனின் ஆழ்மனம் பிறருடைய புறத்தூண்டுதலுக்கு எவ்வாறு உட்படுமோ, அதே அளவு அவருடைய சொந்த வெளிமனத்திற்கும் கட்டுப்படும். உங்களுடைய புறநோக்கு நம்பிக்கை

எதுவாக இருந்தாலும், அது குறித்து விசுவாசத்துடன் இருந்தால், உங்கள் ஆழ்மனம் தூண்டுதல் மூலம் கட்டுப்படுத்தப்படும், உங்களது விருப்பமும் நிறைவேற்றப்படும்.

மனரீதியான பிணிநீக்கங்களில் தேவைப்படும் விசுவாசம் அகநோக்கு விசுவாசமே. இதை அடைவதற்கான வழி, வெளிமனத்திடமிருந்து வரும் எதிர்ப்புகளுக்கு முற்றுப்புள்ளி வைப்பதுதான்.

உடலில் பரிபூரண குணமாதல் ஏற்படுவதற்கு வெளிமனம் ஆழ்மனம் ஆகிய இரண்டும் ஒருசேர விசுவாசத்தை ஏற்றுக் கொள்ளும் நிலையில் இருந்தால் மிகவும் நல்லது. என்றாலும், எப்போதும் அவ்வாறு இருக்க வேண்டிய தேவையில்லை. மனத்தையும் உடலையும் அமைதிப்படுத்தி, உறக்க நிலைக்குச் செல்வதன் மூலம், நீங்கள் ஓய்வான, எதிர்ப்பற்ற, ஏற்றுக் கொள்ளும் நிலைக்குள் நுழைய முடியும். இந்த மயக்க நிலையில், உங்களது ஆழ்மனம் உளப்பூர்வமான தூண்டுதலை ஏற்றுக் கொள்ளத் தயாராகிவிடும்.

ஒருமுறை ஒருவர் என்னிடம், "ஒரு குறிப்பிட்டப் பாதிரியார் என்னை எப்படிக் குணப்படுத்தினார் என்று எனக்குத் தெரிந்தாக வேண்டும். நோய் என்ற ஒன்று கிடையவே கிடையாது, பருப்பொருள் என்று ஒன்று இல்லவே இல்லை என்று அவர் என்னிடம் கூறியபோது, அவரது வார்த்தைகளை நான் சிறிது கூட நம்பவில்லை. அவர் என்னுடைய அறிவை இழிவுபடுத்துகிறார் என்று நான் எண்ணினேன். இருந்தாலும் கூட, நான் குணமடைந்தேன். அது எப்படிச் சாத்தியம்?" என்று கேட்டார்.

நான் அவருக்கு அளித்த விளக்கம் இதுதான். இம்மனிதர் இதமான வார்த்தைகளால் அமைதிப்படுத்தப்பட்டு, எதுவும் பேசாமல், எதுவும் யோசிக்காமல், கச்சிதமான ஓய்வு நிலைக்குச் செல்லுமாறு பாதிரியாரால் கேட்டுக் கொள்ளப்பட்டார். அப்பாதிருயாரும் இயக்கமற்ற ஓய்வு நிலைக்குச் சென்றார். இம்மனிதர் கச்சிதமான ஆரோக்கியமும், அமைதியும், இணக்கமும், முழுமையும் கிடைக்கப் பெறுவார் என்று அப்பாதிரியார் அமைதியாகவும், மெதுவாகவும், தொடர்ந்து சுயபிரகடனம் செய்து கொண்டேயிருந்தார்.

அரைமணி நேரத்தின் முடிவில், அம்மனிதர் அளப்பரிய நிவாரணத்தை உணர்ந்தார். அவருடைய ஆரோக்கியமும் பழைய நல்ல நிலைக்குத் திரும்பியது.

பாதிரியார் அளித்த சிகிச்சையின் ஒரு பகுதியாக அவர் அடைந்த ஓய்வு நிலை, உணர்ச்சிபூர்வமான விசுவாசம் ஏற்பட வழிவகுத்ததும், கச்சிதமான ஆரோக்கியம் குறித்த பாதிரியாரின் தூண்டுதல் அவரது ஆழ்மனத்திற்குத் தெரிவிக்கப்பட்டதும் நமக்கு எளிதாகப் புலப்படுகின்றன. அந்த இரு ஆழ்மனங்களும் ஒத்திசைவாக இருந்தன.

ஒருவேளை அம்மனிதர் பிணிநீக்குனரின் சக்தி மற்றும் அவரது கொள்கையின் கச்சிதம் குறித்த தன்னுடைய சந்தேகங்களை மேலெழ அனுமதித்திருந்தால், அச்சந்தேகங்கள் எதிர்மறைச் சுயதூண்டுதல்களாக மாறிச் செயலாற்றியிருக்கும். பாதிரியாரின் தூண்டுதல்கள் செயலிழந்து போயிருக்கக் கூடும்; அல்லது முற்றிலுமாக விரக்தி ஏற்பட்டிருக்கும். ஆனால், இக்கிறக்கமான நிலையில், வெளிமனத்தின் எதிர்ப்பு முற்றிலும் ஒடுக்கப்பட்டுவிட்டது. நோயாளியின் ஆழ்மனம் பாதிரியாரின் தூண்டுதல்களை ஏற்றுக் கொள்ளும் நிலையிலிருந்தது. அது தன் செயல்பாடுகளை அத்தூண்டுதல்களோடு ஒத்திசைந்து நிகழ்த்தியது. இதைத் தொடர்ந்து பிணிநீக்கம் நிகழ்ந்தது.

தூரத்துச் சிகிச்சை முறை

நீங்கள் லாஸ் ஏஞ்சலிஸ் நகரில் வசிப்பதாக வைத்துக் கொள்வோம். நியூ யார்க் சிட்டியில் வாழும் உங்கள் தாயாரின் உடல்நிலை கவலைக்கிடமானதாக இருப்பதாக நீங்கள் கேள்விப்படுகிறீர்கள். உங்களது உடனடி எண்ணம், உங்களது வீட்டையும் வேலையையும் விட்டுவிட்டு, உங்கள் தாயாரிடம் செல்ல வேண்டும் என்பதாகத்தான் இருக்கும். ஆனால், அது முடியாமல் போனால் என்ன செய்வீர்கள்? உங்கள் தாயின் குணமாதலுக்கு உங்கள் விசுவாசத்தின் சக்தியை அளிக்க வேறு வழியேயில்லை என்று முயற்சியைக் கைவிட்டு விடுவீர்களா?

இல்லை. நீங்கள் அங்கு நேரில் இல்லாமல் இருக்கலாம்; ஆனால் உங்கள் பிரார்த்தனைகள் அவரைச் சென்றடையும். பிரபஞ்சப் பேரறிவு நம் எல்லோருக்குள்ளும் இருந்து வழிகாட்டுகிறது.

ஆக்கப்பூர்வமான மனம் ஒன்றுதான் உள்ளது. மனத்தின் படைப்பு விதி உங்களுக்குச் சேவை செய்கிறது. நீங்கள் செய்ய வேண்டியது, ஆரோக்கியமும் இணக்கமும் ஏற்கனவே கைக்கூடி வந்துவிட்டதாக உங்கள் மனத்திற்குள் வடித்துக் கொள்வதுதான்.

அதன் செயல்விடை தன்னியக்கமானது. உங்கள் ஆழ்மனத்தில் நீங்கள் அனுபவிக்கும் இந்த உள்ளுணர்வு, உங்கள் தாயின் ஆழ்மனத்திலும் செயலாற்றும். ஆரோக்கியம், வலிமை, மற்றும் முழுமை குறித்த உங்கள் எண்ணங்கள், உணர்ச்சிபூர்வமான ஒரே பிரபஞ்ச மனத்தின் ஊடாக இயங்குகிறது. அவை வாழ்வின் உணர்ச்சிமிக்கப் பகுதியின் ஒரு விதியை முடுக்கி விடுகின்றன. அவ்விதி, உங்கள் தாயின் உடலில் பிணிநீக்கத்தின் வடிவில் வெளிப்படுகிறது.

மனக் கோட்பாட்டில், நேரமோ வெளியோ இல்லை. இதே மனம்தான் உங்கள் தாயின் ஊடாகவும் உங்களின் ஊடாகவும் இயங்குகிறது; நீங்கள் எங்கே இருக்கிறீர்கள் என்பது ஒரு பொருட்டல்ல. யதார்த்தத்தில், தூரத்துச் சிகிச்சை, நேரடிச் சிகிச்சை என்று ஒன்றுமில்லை. ஏனெனில், பிரபஞ்ச மனம் எங்கும் வியாபித்துள்ளது. நீங்கள் உங்கள் எண்ணங்களை வெளியே அனுப்பவோ அல்லது இழுத்துப் பிடித்து வைத்துக் கொள்ளவோ முயற்சிப்பதில்லை. உங்களது சிகிச்சை என்பது விழிப்புணர்வுடன் கூடிய உங்கள் எண்ணத்தின் இயக்கமே. ஆரோக்கியம், முழுமையான நலம், மற்றும் ஓய்வு ஆகிய பண்புகள் குறித்து விழிப்புணர்வு அடையும்போது, இப்பண்புகள் உங்கள் தாயின் அனுபவத்தில் வெளிப்படும். பலன்கள் கிடைக்கும்.

தூரத்துச் சிகிச்சை என்று அழைக்கப்படும் இதற்கு, ஓர் உண்மையான எடுத்துக்காட்டு இதோ. லாஸ் ஏஞ்சலிஸ் நகரில் வசிக்கும் ஒரு பெண்ணிற்கு, நியூயார்க் நகரில் வாழும் தன் தாய், கரோனரி த்ரோம்போசிஸ் என்னும் இதய நோயால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தது தெரிய வந்தது. அவரால் உடனே தனது தாயைப் பார்க்கச் செல்ல முடியவில்லை. அதனால், அவர் கீழ்க்கண்டவாறு பிரார்த்தித்தார்:

> என் தாய் இருக்கும் அதே இடத்தில் குணமாக்கும் சக்தியும் இருக்கிறது. பிம்பங்கள் திரையில் பிரதிபலிப்பதைப் போல, என் தாயாரின் உடல்நிலை அவரது எண்ணங்களின் பிரதிபலிப்புத்தான். திரையில் தோன்றும் காட்சிகளை மாற்றுவதற்கு, அவற்றில் பிரதிபலிக்கப்படுபவற்றை மாற்ற வேண்டும் என்பதை நான் அறிவேன். நான் என் தாயாருக்காக முழுமை, இணக்கம், மற்றும் பரிபூரண ஆரோக்கியம் ஆகியவற்றின் பிம்பங்களை என் மனத்தில் முன்னிறுத்துகிறேன்.

என் தாயின் உடலையும் அவரது அனைத்து உறுப்புக்களையும் படைத்த அந்தக் குணமாக்கும் மகாசக்தி, இப்போது அவரது உடலின் ஒவ்வோர் அணுவையும் நிரப்பிக் கொண்டிருக்கிறது. அவரது உடலின் ஒவ்வோர் உயிரணுக்களிலும் அமைதி என்னும் ஆறு ஓடிக் கொண்டிருக்கிறது. மருத்துவர்கள் தெய்வ சக்தியால் வழிநடத்தப்பட்டு இயக்கப்படுகின்றனர். என் தாயாரைத் தொடும் ஒவ்வொருவரும் சரியான செயலைச் செய்ய வழிநடத்தப்படுகின்றார்கள்.

நோய் என்பது நிரந்தரமான யதார்த்தம் அல்ல; அப்படியிருந்தால், ஒருவரும் குணமாகியிருக்க முடியாது. அன்பு, வாழ்க்கை என்னும் முடிவில்லாக் கொள்கைகளோடு நான் என்னை இசைவுபடுத்திக் கொள்கிறேன். இணக்கமும், ஆரோக்கியமும், அமைதியும் என் தாயின் உடலில் இப்போது வெளிப்படுத்தப்பட்டுக் கொண்டிருக்கின்றன என்பது எனக்குத் தெரியும். அப்படியே ஆகட்டும் என்று நான் ஆணையிடுகிறேன்.

அவர் இவ்வாறு ஒரு நாளைக்குப் பலமுறை பிரார்த்தனை செய்தார். சில நாட்களுக்குப் பிறகு, அவரது தாயார் குறிப்பிடத்தக்க வகையில் குணமானார். அவரது இதயவியல் மருத்துவர் மிகவும் ஆச்சரியப்பட்டு, கடவுள் சக்தியின் மீது அவருக்கிருந்த மாபெரும் விசுவாசத்தைப் பாராட்டினார்.

அவருடைய மகளுடைய மனத்தில் ஏற்பட்ட முடிவு, அவரால் முழு விசுவாசத்துடன் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டபோது, அது பிரபஞ்ச ஆழ்மனத்தின் படைப்பாற்றலை முடுக்கிவிட்டது. இது அவரது தாயின் உடலில் முழுமையான ஆரோக்கியமாகவும் இணக்கமாகவும் வெளிப்பட்டது. அவரது தாயாரைப் பற்றி எது உண்மை என்று அவர் உணர்ந்தாரோ, அது அதே சமயத்தில் அவரது தாயாரின் அனுபவத்தில் வெளிப்படுத்தப்பட்டது.

ஆழ்மனத்தின் இயக்க சக்தியை வெளிப்படுத்துவது எப்படி

என் உளவியல் நண்பர் ஒருவர் தன்னுடைய இன்றியமையாத உறுப்பு ஒன்றில் புற்றுநோய் உயிரணுக்கள் இருப்பதாகத் தன் திசு ஆய்வறிக்கை காட்டியதாக என்னிடம் கூறினார். அவரது சிறப்பு மருத்துவர் ஒரு வலிமிக்க, ஆபத்தான சிகிச்சை முறையைப் பரிந்துரைத்தார். அதை ஒப்புக் கொள்வதற்கு முன்பாக, என் நண்பர்

வேறொரு அணுகுமுறையை முயற்சித்தார். தினமும் இரவு உறங்கச் செல்வதற்கு முன், அவர் அமைதியாக, "என் ஒவ்வோர் உயிரணுவும், நரம்பும், திசுவும், உறுப்பும் இப்போது முழுமையடைந்து, தூய்மையாக்கப்பட்டு, சுச்சிதமாக்கப்படுகிறது. என் உடல் முழுதும் ஆரோக்கியமும் இணக்கமும் மீண்டும் குடியேறுகின்றன," என்று தனக்குத் தானே சுயபிரகடனத்தைக் கூறிக் கொண்டார்.

ஒரு மாதத்தில் அவர் பரிபூரணமாகக் குணமடைந்தார். அதையடுத்து மேற்கொள்ளப்பட்டப் பரிசோதனைகள் அனைத்தும் அவரது உடலில் புற்றுநோய் உயிரணுக்கள் இல்லை என்பதை உறுதிப்படுத்தின.

இது என் மனத்தை மிகவும் கவர்ந்தது. அதே நேரம், இது குறித்த ஆர்வம் என்னுள் தலைதூக்கியது. தூக்கத்திற்கு முன்பு அவர் மீண்டும் மீண்டும் சுயபிரகடனம் கூறியதன் காரணத்தை நான் அவரிடமே கேட்டேன். அதற்கு அவர், "ஒருமுறை ஒரு குறிப்பிட்டத் திசையில் இயக்கப்பட்டால், ஆழ்மனத்தின் இயக்க சக்தி உங்கள் உறக்கம் முழுதும் தொடர்ந்து செயலாற்றிக் கொண்டேயிருக்கும். எனவேதான், நீங்கள் ஆழ்ந்த உறக்கத்திற்குச் செல்லுமுன்பு, உங்கள் ஆழ்மனம் வேலை செய்வதற்கான ஏதேனும் பயனுள்ள ஒன்றை அதற்கு வழங்குவது மிக மிக இன்றியமையாதது," என்று பதிலளித்தார்.

இது ஓர் அறிவார்ந்த பதில். இணக்கமும் பூரண ஆரோக்கியமும் குறித்துச் சிந்திக்கையில், அவர் தனது உடல்நிலையை அந்த நோயின் பெயரைக் கொண்டு அழைக்கவில்லை என்பதைக் கவனியுங்கள்.

நீங்கள் உங்கள் உபாதைகளைப் பற்றிப் பேசுவதையும், அவற்றிற்குப் பெயரிடுவதையும், குறிப்பாக, தூங்குவதற்குச் சில மணி நேரங்களுக்கு முன், முற்றிலுமாக நிறுத்தி விடுங்கள் என்று நான் பரிந்துரைக்கிறேன். உபாதைகள் உயிர்ப்பெறுவது நீங்கள் அவற்றிற்கு அளிக்கும் கவனிப்பாலும் அவை குறித்த பயத்தாலும்தான். மேற்கூறப்பட்ட உளவியலாளரைப் போல், நீங்களும் மன அறுவைச் சிகிச்சை நிபுணராகுங்கள். காய்ந்து போன கிளைகள் எவ்வாறு மரத்திலிருந்து ஒடிந்து விழுகின்றனவோ, அவ்வாறே உங்கள் பிரச்சனைகளும் உங்கள் வாழ்விலிருந்து துண்டிக்கப்பட்டுவிடும்.

மாறாக, உங்கள் வலிகளுக்கும் அறிகுறிகளுக்கும் பெயர்சூட்டு விழா நடத்திக் கொண்டும், அவற்றைப் பற்றி மற்றவர்களிடத்தில்

கலந்து ஆலோசித்துக் கொண்டும் இருந்தால், நீங்கள் அவற்றிற்கு உங்கள் மீது தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் வல்லமையை அளிக்கிறீர்கள். ஆழ்மனத்தின் குணமாக்கும் சக்தியையும் ஆற்றலையும் விடுவிக்கும் இயக்க வினையை அணைபோட்டுத் தடுத்து விடுகிறீர்கள். மேலும், உங்கள் சொந்த மனத்தின் விதிப்படி உங்களது இக்கற்பனைகள் உருப்பெருகின்றன. வாழ்வின் மாபெரும் உண்மைகளால் உங்கள் மனத்தை நிரப்புங்கள்; அன்பின் ஒளியில் வெற்றிநடை போடுங்கள்; முன்னேறிச் செல்லுங்கள்.

தமிழ்நேசன் மின்நூலகம்
www.tamilnesan1981.blogspot.in

இரத்தினச் சுருக்கமாய் . . .

1. உங்களை குணப்படுத்துவது எது என்பதைக் கண்டுபிடியுங்கள். உங்கள் ஆழ்மனத்திற்கு இடப்படும் சரியான கட்டளைகள் உங்கள் மனத்தையும் உடலையும் குணப்படுத்தும் என்பதை உணருங்கள்.

2. உங்கள் வேண்டுகோள்களையும் விருப்பங்களையும் உங்கள் ஆழ்மனத்திற்குத் தெரிவிப்பதற்கு ஒரு தீர்மானமான திட்டத்தை வரையறுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

3. விரும்பும் விளைவுகளைக் கற்பனை செய்யுங்கள்; அவற்றின் யதார்த்தத்தை உணருங்கள். அதைத் தொடர்ந்து பின்பற்றுங்கள்; தீர்மானமான விளைவுகள் உங்களுக்கு நிச்சயம் கிடைக்கும்.

4. நம்பிக்கை என்றால் என்ன என்று முடிவு செய்யுங்கள். நம்பிக்கை என்பது உங்கள் மனத்தில் தோன்றும் ஓர் எண்ணம் என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள். நீங்கள் என்ன சிந்திக்கிறீர்களோ அதை உருவாக்குகிறீர்கள்.

5. உடல்நலமின்மையிலும், உங்களைப் பாதிக்கும் அல்லது உங்களுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கும் எதிலும் நம்பிக்கை கொள்வது முட்டாள்தனம். பூரண ஆரோக்கியம், செழிப்பு, அமைதி, செல்வம், தெய்வீக வழித்துணை ஆகியவற்றை நம்புங்கள்.

6. நீங்கள் வழக்கமாகச் சிந்திக்கும் உயரிய எண்ணங்கள் உன்னத நிகழ்வுகளாக மாறும்.

7. பிரார்த்தனைச் சிகிச்சையின் சக்தியை உங்கள் வாழ்வில் நடைமுறைப்படுத்துங்கள். ஒரு குறிப்பிட்ட திட்டம், எண்ணம், அல்லது மனக் காட்சியைத் தேர்ந்தெடுங்கள். உளப்பூர்வமாகவும் உணர்ச்சிபூர்வமாகவும் அதனோடு ஒன்றிணைந்து விடுங்கள். உங்கள் மனப்போக்கின் மீது தொடர்ந்து விசுவாசத்துடன் இருந்து வந்தால், உங்கள் பிரார்த்தனை பலிக்கும்.

8. குணமாகும் சக்தி உங்களுக்கு உண்மையிலேயே

வேண்டுமென்றால், விசுவாசத்தின் மூலம் நீங்கள் அதைப் பெறலாம். அதாவது அது வெளிமனம் மற்றும் ஆழ்மனத்தின் செயல்பாடுகள் குறித்த அறிவு என்பதை எப்போதும் நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

9. கண்மூடித்தனமான விசுவாசம் என்பது குணமாதலில் உள்ளடங்கிய சக்திகள் குறித்த அறிவியல் அறிவு இன்றி ஒருவர் தன் பிணிநீங்கப் பெறுவது.

10. நீங்கள் அன்பு கொண்டிருக்கும் நபர்கள் நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தால், அவர்களுக்காகப் பிரார்த்தனை செய்யக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் மனத்தை அமைதிப்படுத்துங்கள். ஆரோக்கியம், வலிமை, முழுமை குறித்த உங்களது எண்ணங்கள் உணர்ச்சிமிக்க ஒரே பிரபஞ்ச மனத்தின் ஊடாக இயங்கி, உங்கள் அன்புக்குரியவர்களால் உணரப்பட்டு, அவர்கள் மனத்தில் வெளிப்படுத்தப்படும்.

தமிழ்நேசன் மின்நூலகம்
www.tamilnesan1981.blogspot.in

6

மனநல மருத்துவத்தில் நடைமுறை உத்திகள்

ஒரு பொறியியல் வல்லுனர் ஒரு பாலத்தைக் கட்ட முற்படும்போதோ அல்லது ஒரு விண்வெளிக் கப்பலை வடிவமைக்கத் துவங்கும்போதோ, அப்பிரச்சனையை அணுகுவதற்கு அவர் தனக்குத் தெரிந்த, பரிச்சயமான உத்தியையும், நடைமுறையில் உள்ள திறன்களையும் வழிமுறைகளையும் கையாள்வார். இதே முறையில், உங்கள் வாழ்க்கையை முறைப்படுத்துவதற்கும், கட்டுப்படுத்துவதற்கும், இயக்குவதற்குவதற்கும் அங்கீகரிக்கப்பட்ட உத்திகளும், திறன்களும், வழிமுறைகளும் உள்ளன. கோல்டன் கேட் பாலத்தைக் கட்டும்போது, பொறியியல் வல்லுனர்கள் முதற்படியாகக் கணிதக் கோட்பாடுகளையும், பாரம் துக்குத் திறனையும், அழுத்தப் பிரயோகங்களையும் பற்றிப் புரிந்து கொள்ள வேண்டியிருந்தது. இரண்டாவதாக, விரிகுடாவிற்குக் குறுக்காக அமையவிருந்த அந்த உயரிய பாலத்தைக் குறித்துத் தங்கள் மனத்தில் அதற்கான காட்சியை உருவாக்கிக் கொண்டனர். மூன்றாவதாக, கோட்பாடுகளைச் செயல்படுத்தி ஏற்கனவே நிரூபிக்கப்பட்டிருந்த வழிமுறைகளை நடைமுறைப்படுத்தினர். இம்மூன்று விஷயங்களும் பூர்த்தி செய்யப்பட்ட பிறகு, அப்பாலம் உருப்பெற்றது. தலைமுறை தலைமுறையாக வாகன ஓட்டுனர்கள் அதில் தங்கள் வாகனத்தை ஓட்டி வருகின்றனர்.

உங்கள் பிரார்த்தனைகள் பலிக்க வேண்டுமென்றால், நீங்கள் சரியான உத்திகளோடும் வழிமுறைகளோடும் அதைத் துவங்க வேண்டும். அறிவியல் ரீதியான வழிமுறையில் உங்கள் பிரார்த்தனைக்குப் பதிலளிக்கப்படுகின்றது. எதுவும் திடீரென்று ஏற்படுவதில்லை. இவ்வுலகம் ஒழுங்காலும் விதிகளாலும் ஆனது. உங்கள் ஆன்மீக வாழ்க்கையைப் படிப்படியாக வெளிப்படுத்தி, அதனைப் பேணி வளர்ப்பதற்கான நடைமுறை உத்திகளை நீங்கள்

இவ்வத்தியாயத்தில் காண்பீர்கள். உங்கள் பிரார்த்தனைகள் காற்றில் அலைக்கழிக்கப்படும் பலூனைப் போல இருந்துவிடக் கூடாது. அவை ஏதோ ஓரிடத்திற்குச் சென்று உங்கள் வாழ்வில் ஏதோ ஒன்றைச் சாதிக்க வேண்டும்.

நாம் பிரார்த்தனையைப் பற்றி ஆராயும்போது, அதற்குப் பல அணுகுமுறைகளும் வழிமுறைகளும் உள்ளன என்பதைக் கண்டறிகிறோம். சமய வழிபாட்டில் பயன்படுத்தப்படும் முறைசார்ந்த, சடங்குகளுடன் கூடிய பிரார்த்தனைகளை நாம் இப்புத்தகத்தில் கருத்தில் எடுத்துக் கொள்ளப் போவதில்லை. இவை கூட்டுப் பிரார்த்தனையில் ஒரு முக்கிய அங்கம் வகிக்கின்றன. ஆனால் நாம் இங்கு அதில் கவனம் செலுத்தப் போவதில்லை. நாம் உடனடியாகக் கருத்தில் கொள்ளவிருப்பது, உங்கள் வாழ்வில் அன்றாடம் நடைமுறைப்படுத்தி, உங்களுக்கும் மற்றவர்களுக்கும் உதவி புரியக் கூடிய தனிப்பட்டப் பிரார்த்தனைக்கான ஆற்றல்மிகு வழிமுறைகளைத்தான்.

பிரார்த்தனை என்பது நாம் சாதிக்க விரும்பும் ஒன்றைக் குறித்த ஓர் சிந்தனை உருவாக்கம். பிரார்த்தனை என்பது ஆன்மாவின் உண்மையான விருப்பம். உங்கள் விருப்பம்தான் உங்கள் பிரார்த்தனை. அது உங்கள் ஆழமான தேவைகளிலிருந்து பிறக்கிறது. உங்கள் வாழ்வில் நீங்கள் விரும்பும் அனைத்தையும் வெளிப்படுத்துகிறது. நீதியின்மேல் பசிதாகமுள்ளவர்கள் பாக்கியவான்கள், அவர்கள் திருப்தியடைவார்கள் என்று பைபிள் கூறுகிறது. இதுதான் பிரார்த்தனையின் உண்மையான இயல்பு; அமைதி, இணக்கம், ஆரோக்கியம், மகிழ்ச்சி, மற்றும் பிற ஆசிர்வாதங்கள் குறித்த தேடல்களின் ஆற்றல்மிக்க வெளிப்பாடு அது.

எண்ணங்களை வெளிமனத்திலிருந்து ஆழ்மனத்திற்குக் கொண்டு சேர்ப்பதற்கான உத்தி

பிரார்த்தனைகள் பலிப்பதற்கான இரகசியம், நீங்கள் விரும்பும் விளைவுகளை உங்கள் ஆழ்மனத்தில் ஆழப் பதிவு செய்வது என்பதை நாம் பார்த்தோம். இதைச் செய்வதற்கான எளிய வழிகளில் ஒன்று 'கடத்தும் உத்தி' என்று அழைக்கப்படுகிறது. இதில், வெளிமனம் அளிக்கும் விண்ணப்பத்தை உங்கள் ஆழ்மனம் பொறுப்பேற்றுக் கொள்ளச் செய்யும்படித் தூண்டுவது மிக முக்கியமானது. ஒருவிதமான கற்பனை நிலையில் இவ்வுத்தி மிகச் சிறப்பாகச் செயலாற்றும்.

முடிவில்லாப் பேரறிவும், அளப்பறிய சக்தியும் உங்கள் மனத்தின் ஆழத்தில் குடிகொண்டுள்ளன என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள். உங்களுக்கு என்ன வேண்டும் என்பதை அமைதியாக யோசியுங்கள்; அது உங்கள் வசம் வருவதற்காக இக்கணத்திலிருந்து முழுவடிவம் பெற்றுக் கொண்டிருப்பதாக அகக்காட்சிப் படைப்பில் காணுங்கள். மிக மோசமான ஜலதோஷத்தாலும் வறண்ட தொண்டையாலும் அவதியுற்றிருந்த இச்சிறுமியைப் போன்று நடந்து கொள்ளுங்கள். அவள், "இது இப்போது விலகி ஓடுகிறது. இது இப்போது விலகி ஓடுகிறது," என்று உறுதியாகப் பலமுறை தொடர்ந்து பிரகடனப்படுத்தினாள். ஒரு மணி நேரத்தில் அது அவளை விட்டுப் பறந்து சென்றது. இவ்வுத்தியை எளிமையுடனும் நேர்மையுடனும் பயன்படுத்துங்கள்.

உங்கள் ஆழ்மனம் உங்கள் வரைபடத்தை ஏற்றுக் கொள்ளும்

நீங்கள் உங்களுக்கும் உங்கள் குடும்பத்தாருக்கும் ஒரு புதிய வீட்டைக் கட்டிக் கொண்டிருந்தீர்கள் என்றால், உங்கள் வீட்டின் வரைபடத்தில் அதிக அக்கறை எடுத்துக் கொள்வீர்கள். வீட்டைக் கட்டித் தருபவர்கள் உங்கள் வரைபடத்திலுள்ள அனைத்தையும், சிறு விவரம் கூட விட்டுப்போகாமல், முறையாகப் பின்பற்றுகின்றார்களா என்று பார்த்துக் கொள்வதில் மிகவும் கவனமாக இருப்பீர்கள். அவர்கள் பயன்படுத்தும் கட்டுமானப் பொருட்களைக் கண்காணிப்பீர்கள். உங்கள் வீட்டின் எதிர்கால வாழ்க்கை, அதைக் கட்டுவதற்குப் பயன்படுத்தப்படும் தரமான பொருட்களைச் சார்ந்துள்ளது என்பதை நீங்கள் அறிந்துள்ளதால், சிறந்த சிமெண்ட், மின்காப்பு, மின்சாரக் கம்பிகள், கூரைகள் என்று எல்லாவற்றிலும் சிறந்தவற்றை மட்டும்தான் நீங்கள் தேர்ந்தெடுப்பீர்கள்.

உங்கள் மன வீட்டிற்கும், மகிழ்ச்சி மற்றும் செழிப்பிற்கான உங்கள் மன வரைபடத்திற்கும் இதே போன்ற அக்கறையை நீங்கள் எடுத்துக் கொள்வது அறிவார்ந்த செயல்தானே?

உங்களுடைய வாழ்வு அனுபவங்கள் அனைத்தும் உங்கள் மன வீட்டை உருவாக்க நீங்கள் பயன்படுத்தும் மனக் கட்டுமானப் பொருட்களின் இயல்பைச் சார்ந்துள்ளன. உங்களுடைய வரைபடம் பயம், கவலை, மனக்கலக்கம், அல்லது இல்லாமை ஆகியவற்றால் நிறைந்திருந்து, நீங்கள் நம்பிக்கையற்றவராக, சந்தேகிப்பவராக, எதிர்மறையாகச் சிந்திப்பவராக இருந்தால், நீங்கள் உங்கள் மனத்தில் நிறுவும் கட்டுமானப் பொருட்களின் தரம் உங்கள் வாழ்வில் அதிக

உழற்சியாகவும், மன இறுக்கமாகவும், கவலையாகவும் வெளிப்படும்.

வாழ்வில் மிகவும் அடிப்படையான, அதிகமான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் செயல், நீங்கள் விழித்திருக்கும் ஒவ்வொரு மணி நேரமும் உங்கள் மனத்தில் கட்டியெழுப்பிக் கொண்டிருக்கும் விஷயங்கள்தான். உங்கள் வார்த்தை சத்தமற்றும், கண்ணுக்குப் புலப்படாதவாறும் இருந்தாலும், அது நிஜமானது.

நீங்கள் உங்களுடைய மன வீட்டை எல்லா நேரத்திலும் கட்டிக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். உங்கள் எண்ணங்களும் உளக் கற்பனைக் காட்சிகளும் உங்கள் வரைபடத்தின் பிரதிநிதிகள். நீங்கள் எண்ணும் எண்ணங்களாலும், வரவேற்கும் கருத்துக்களாலும், ஏற்றுக் கொள்ளும் நம்பிக்கைகளாலும், உங்கள் மனத்தின் மறைவான கலைக்கூடத்தில் நீங்கள் ஒத்திகை பார்க்கும் காட்சிகளாலும், நீங்கள் ஒவ்வொரு மணி நேரமும் ஒவ்வொரு கணமும் வனப்பான ஆரோக்கியம், வெற்றி, மகிழ்ச்சி ஆகியவற்றைக் கட்டி எழுப்பலாம். நீங்கள் முழு ஈடுபாட்டுடன் நிர்மாணித்துக் கொண்டிருக்கும் இந்த இராஜ மாளிகைதான் உங்களது ஆளுமை.

ஒரு புதிய வரைபடத்தைத் தயார் செய்யுங்கள்; இக்கணத்தில் அமைதியையும், இணக்கத்தையும், மகிழ்ச்சியையும், நல்லெண்ணத்தையும் உணர்வதன் மூலம் அதன் கட்டுமானத்தை அமைதியாகத் துவங்குங்கள். இவ்வுணர்வுகளில் திளைத்திருந்து, இவற்றை உரிமையாக்கிக் கொள்வதன் மூலம், உங்கள் ஆழ்மனம் உங்கள் வரைபடத்தை ஏற்றுக் கொண்டு, இவற்றை உங்கள் அனுபவத்தில் வெளிப்படுத்தும்.

உண்மையான பிரார்த்தனைக் கலையும் அதன்பின் உள்ள அறிவியலும்

'அறிவியல்' என்னும் வார்த்தைக்கு, ஒருங்கிணைக்கப்பட்ட, ஒழுங்கமைப்புடன் கூடிய, முறைப்படுத்தப்பட்ட ஓர் அறிவமைப்பு என்று பொருள். உண்மையான பிரார்த்தனையின் அறிவியல் மற்றும் கலை பற்றி இன்னும் கூர்ந்து சிந்திப்போம். இவ்வறிவமைப்பு, வாழ்வின் அடிப்படைக் கோட்பாடுகளுடன் தொடர்பு கொண்டது. இது உங்கள் வாழ்விலும், இதனை விசுவாசத்துடன் நடைமுறைப்படுத்தும் எல்லா மனிதர்களின் வாழ்விலும் நடைமுறைப்படுத்திக் காட்டக்கூடிய உத்திகளையும் செயல்முறைகளையும் விளக்குகிறது. உங்கள் உத்தியும் செயல்முறையும்தான் கலை; உங்கள் எண்ணத்திற்கும் உளக்

காட்சிக்கும் உங்கள் படைப்பு மனம் அளிக்கும் செயல்விடைதான் அதன்பின் உள்ள அறிவியல்.

> கேளுங்கள், அப்பொழுது உங்களுக்குக் கொடுக்கப்படும்,
> தேடுங்கள், அப்பொழுது கண்டடைவீர்கள், தட்டுங்கள்,
> அப்பொழுதுஉங்களுக்குத் திறக்கப்படும்.
>
> மத்தேயு. 7:7

எல்லோராலும் பரவலாக அறியப்பட்டுள்ள மேற்கூறிய வாசகம் நமக்கு என்ன கூறுகிறது? நீங்கள் எதைக் கேட்கிறீர்களோ அதைக் கண்டிப்பாகப் பெறுவீர்கள் என்பதைத் தெளிவாகத் தெரிவிக்கிறது. நீங்கள் தட்டும்போது அது உங்களுக்காகத் திறக்கப் படும், நீங்கள் தேடுவதை நீங்கள் கண்டறிவீர்கள். இப்போதனை, மனம் மற்றும் ஆன்ம விதிகளின் நிச்சயத்தைச் சுட்டிக் காட்டுகிறது. உங்கள் வெளிமனத்தின் சிந்தனைக்கு, உங்கள் ஆழ்மனத்தின் முடிவில்லாப் பேரறிவிடமிருந்து நேரடியான ஒரு செயல்விடை எப்போதும் இருக்கும்.

நீங்கள் விரும்பியதைப் பெறுவதற்கு, நம்பிக்கையுடன் கேட்க வேண்டும். உங்கள் மனம், விருப்பம் குறித்த எண்ணத்திலிருந்து விருப்பமான பொருளை உருவாக்குவதை நோக்கி முன்னேறும். முதலில் மனத்தில் அந்தப் பொருள் குறித்த ஒரு பிம்பம் இருத்தல் அவசியம். இல்லையென்றால் உங்கள் மனத்தால் நகர்ந்து செல்ல முடியாது. ஏனெனில், ஒன்றை நோக்கி முன்னேறிச் செல்வதற்கான எதுவும் அங்கு இருக்காது. உங்கள் பிரார்த்தனை, அதாவது உங்கள் உளச் செயல், உங்கள் மனத்தில் ஒரு பிம்பமாக ஏற்றுக் கொள்ளப்பட வேண்டும். அதன் பின்னரே, உங்கள் ஆழ்மனத்தின் சக்தி அதன்மீது செயலாற்றி அதனை உற்பத்தி செய்யும். உங்கள் மனத்தில், நிபந்தனையற்ற ஓர் உடன்படிக்கையாக அதை ஏற்றுக் கொள்ளும் நிலையை நீங்கள் அடைய வேண்டும்.

மனக்காட்சிப்படைப்பு உத்தி

ஓர் எண்ணத்திற்கு வடிவம் கொடுப்பதற்கான எளிய, மிகவும் நிச்சயமான வழி, அதை மனக்காட்சியில் படைப்பது; அதாவது, உங்கள் மனக்கண்ணில் எவ்வளவு விரிவாக, தெளிவாகப் பார்க்க முடியுமோ அவ்வாறு, அது ஏற்கனவே நிஜத்தில் உள்ளதுபோல் பார்ப்பது. நீங்கள் உங்கள் புறக்கண்ணால் பார்ப்பவை அனைத்தும் ஏற்கனவே ; ுறு

உலகில் இருக்கின்றன. அதேபோல, உங்கள் மனக்கண்களால் நீங்கள் பார்க்க முடிகிறவையெல்லாம் அக உலகில் ஏற்கனவே இருக்கின்றன. உங்கள் மனத்தில் நீங்கள் பதிந்து வைத்திருக்கும் காட்சிகள், நீங்கள் விரும்பும் பொருட்களைக் குறித்தவை; அப்பொருட்கள் இன்னும் உங்கள் வசமாகவில்லை என்பதற்கான அத்தாட்சிகள் அவை. உங்கள் கற்பனையில் நீங்கள் வடிக்கும் யாவும் உங்கள் உடல் உறுப்புகளைப் போல நிஜமானது. கருத்தும் எண்ணமும் நிஜங்களே. உங்கள் மனத்தின் காட்சிகளுக்கு என்றென்றும் நீங்கள் விசுவாசத்துடன் இருக்கும் பட்சத்தில் அவை உங்கள் புற உலகில் ஒரு நாள் வெளிப்படும்.

இச்சிந்திக்கும் செயல்முறை உங்கள் மனத்தில் பதிவுகளை உருவாக்கும். இப்பதிவுகள் முறையே உண்மைகளாகவும் அனுபவங்களாகவும் உங்கள் வாழ்வில் உருப்பெறும். கட்டிடக் கலைஞர்கள் தாங்கள் விரும்பும் வகையான கட்டிடத்தை மனக்காட்சியில் படைக்கின்றனர். கட்டி முடிக்கப்பட்டவுடன் எப்படி இருக்க வேண்டும் என்று விரும்புகிறார்களோ, அதே படத்தைத் தங்கள் மனத்தில் பார்க்கின்றனர். அவர்களுடைய உளக்காட்சியும் சிந்தனை முறையும் ஒரு பிளாஸ்டிக் வார்ப்பாக உருவாகி, அதிலிருந்து அக்கட்டிடம் வெளிப்படும். அது அழகாகவோ அவலட்சணமாகவோ இருக்கலாம்; விண்ணைத் தொடும் அளவு உயர்ந்தோ அல்லது கரடு முரடான ஓரடுக்குக் குடிலாகவோ இருக்கலாம். எதுவாக இருப்பினும், அது மனக்காட்சிப்படைப்பாகத்தான் துவங்குகிறது. காகிதத்தில் வரையப்பட்ட உருவம் கட்டிடக் கலைஞரின் உளக்காட்சியில் நிலைப்படுத்தப்படுகிறது. இறுதியில், ஒப்பந்தக்காரர்களும் கட்டிடத் தொழிலாளர்களும் தேவையான பொருட்களைச் சேகரிக்கின்றனர். பின் முழு கட்டிடமும் கட்டி முடிக்கப்படும்வரை கட்டுமான வேலை தொடர்கிறது. இது கட்டிடக் கலைஞரின் மனக்காட்சி அமைப்புடன் மிகச் சரியாக ஒத்துப் போகின்றது.

நான் ஒரு கூட்டத்தில் பேசுவதற்கு முன், மனக்காட்சிப் படைப்பு உத்தியை எப்போதும் பிரயோகிக்கிறேன். என் சிந்தனையில் உதிக்கும் காட்சிகளை என் ஆழ்மனத்திற்குத் தெரிவிப்பதற்கு ஏதுவாக, என் மனத்தின் ஓட்டத்தை இழுத்துப்பிடித்து அதனை அமைதிப்படுத்துவேன். பின், நான் அந்த முழு அரங்கத்தையும் மனத்தில் காட்சிப்படுத்துவேன். அதன் இருக்கைகள் அனைத்தும், தங்கள் ஒவ்வொருவருக்குள்ளும் இருக்கும் முடிவில்லாக் குணமாக்கும் ஒளியால் உத்வேகமூட்டப்பட்டுப் பிரகாசிக்கும் ஆண்களாலும்

பெண்களாலும் நிரம்பி வழிவதாகக் கற்பனை செய்வேன். அவர்களை ஒளிவீசுபவர்களாக, மகிழ்ச்சியில் திளைப்பவர்களாக, சுதந்திரமானவர் களாக நான் என் மனக்காட்சியில் காண்பேன்.

முதலில் அந்த எண்ணத்தை என் கற்பனையில் உருவாக்கிய பிறகு, அதை அமைதியாக என் மனத்தில் காட்சிப் படமாக நிலைநிறுத்துவேன். அதே சமயம், மக்கள், "நான் குணமடைந்து விட்டேன்," "நான் அற்புதமாக உணர்கிறேன்," "நான் பரிபூரண மேம்பாட்டை அடைந்துவிட்டேன்" என்று கூறுவதாகக் கற்பனை செய்வேன். பத்து நிமிடங்கள் அல்லது அதற்கும் அதிகமாக நான் இந்நிலையில் இருப்பேன். ஒவ்வொரு மனிதரின் உள்ளமும் உடலும் அன்பாலும், முழுமையாலும், அழகாலும், கச்சிதத்தாலும் நிறைந்துள்ளதாக எனக்கு நானே தெரிவித்துக் கொண்டு அதைப் பரிபூரணமாக உணர்வேன். ஆரோக்கியத்தையும் மகிழ்ச்சியையும் பிரகடனப்படுத்தும் பெருந்திரளான மக்களின் குரல்களை என் மனத்தில் கேட்கும் அளவிற்கு என் கற்பனையுணர்வு ஓங்கி உயர்ந்து இருக்கும். பின், மேடையை நோக்கிச் செல்வேன்.

இவ்வுத்தியைப் பிரயோகித்து நான் பேசும் ஒவ்வொரு முறையும், தங்கள் பிரார்த்தனைகளுக்கான விடைகள் கிடைத்துவிட்டதாக, என் பேச்சு முடிந்த பிறகு சிலர் என்னிடம் வந்து கூறுவர்.

மனத் திரைப்படமுறை உத்தி

"ஒரு படம் ஆயிரம் வார்த்தைகளுக்குச் சமானம்," என்ற பழமொழியை நாம் நன்கு அறிவோம். விசுவாசத்துடன் மனத்தில் நிலைநிறுத்தி வைக்கப்பட்டுள்ள எந்தவொரு படத்தையும் ஆழ்மனம் புற உலகில் அனுபவமாக வெளிப்படுத்தும்.

பல வருடங்களுக்கு முன், மிட்வெஸ்ட்டில் உள்ள பல மாநிலங்களிலும் என்னை உலா வரச் செய்த ஒரு சொற்பொழிவுப் பயணச்சுற்றில் நான் இருந்தேன். என் உதவி தேவைப்படும் மக்களுக்குச் சேவை செய்ய நான் அப்பகுதியில் ஒரு நிரந்தரமான இடத்தை மையமாக வைத்துச் செயல்பட விரும்பினேன். என் பயணங்கள் என்னை வெகு தூரத்திற்கு அழைத்துச் சென்றன. ஆனாலும் ஒரு நிரந்தரத் தளம் குறித்த கருத்தை நான் மறக்கவில்லை. ஒரு நாள் மாலை, நான் வாஷிங்டனில் என் ஹோட்டல் அறையில் இளைப்பாறிக் கொண்டிருந்தபோது என் கவனத்தை

ஒருமுகப்படுத்தினேன். நான் ஒரு பெரும் கூட்டத்தில் பேசுவதாக அமைதியாகக் கற்பனை செய்தேன். என் பேச்சைக் கேட்டுக் கொண்டிருந்தவர்களிடம் நான், "நான் இங்கு வந்திருப்பதில் மட்டற்ற மகிழ்ச்சி அடைகிறேன். நான் இச்சிறந்த வாய்ப்புக்காகத் தவமிருந்துள்ளேன்," என்று கூறினேன்.

நான் அக்கற்பனைப் பார்வையாளர்களை என் மனக்கண்ணில் பார்த்து, அதன் நிஜத்தை உணர்ந்தேன். நான் பேச்சாளன் என்ற கதாபாத்திரத்தை ஏற்று நடித்து, இந்த மனத் திரைப்படத்தை அரங்கேற்றினேன். இப்படம் என் ஆழ்மனத்திற்குத் தெரிவிக்கப்படும் என்பதை நான் உணர்ந்திருந்ததாலும், பின் என் ஆழ்மனம் தன் சொந்த வழியில் அதை நிஜமாக்கும் என்பதை அறிந்திருந்ததாலும் எனக்குப் பூரண திருப்தி ஏற்பட்டது. அடுத்த நாள் காலை நான் கண்விழித்தபோது, பெரும் மன அமைதி ஏற்பட்டிருந்ததை உணர்ந்தேன். ஒரு சில நாட்களுக்குப் பிறகு, மிட்வெஸ்ட்டில் உள்ள ஒரு நிறுவனத்திலிருந்து, அந்நிறுவனத்தின் இயக்குனராக அதனைப் பொறுப்பேற்று நடத்த எனக்கு ஒரு தொலைபேசி அழைப்பு வந்தது. நான் அதனை ஏற்றுக் கொண்டேன். எனக்குப் பரிபூரணமாகத் திருப்தியளித்த வேலையைச் செய்வதில் பல வருடங்களை அங்கு ஆனந்தமாகக் கழித்தேன்.

நான் இப்போது விளக்கியுள்ள முறை "உளத் திரைப்பட முறை" என்று அழைக்கப்படுகிறது. என் புத்தகங்களின் மூலம் அல்லது என் சொற்பொழிவின் மூலம் இந்த உத்தியைப் பற்றி அறிந்து கொண்டு அதைப் பயன்படுத்தி அற்புதமான விளைவுகளைத் தாங்கள் பெற்றதாகக் கூறி எனக்குப் பல கடிதங்கள் வந்துள்ளன.

உளத் திரைப்பட முறை குறிப்பாக, சொத்துக்களை விற்பதில் மிகவும் உபயோககரமாக இருப்பதாகத் தெரிகின்றது. நீங்கள் உங்கள் வீட்டையோ அல்லது வேறு ஏதாவது சொத்தையோ விற்பதாக இருந்தால், முதலில் நீங்கள் கேட்டும் விலை உங்களுக்கும் அதை வாங்குபவருக்கும் நியாயமானதாக இருப்பதாக உங்கள் மனத்தில் திருப்தி ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். அதைச் செய்த பிறகு, உங்கள் மனத்தை அமைதிப்படுத்தி, உங்களை ஆசுவாசப்படுத்திக் கொண்டு, கவலையை விட்டொழித்து, மிகக் குறைந்த முயற்சியே தேவைப்படும் ஒரு மயக்கம் தோய்ந்த, உறக்க நிலைக்குச் செல்லுங்கள். இப்போது அக்காசோலை உங்கள் கையில் இருப்பதாக மனக்காட்சியில் பாருங்கள்; காசோலை கிடைத்த மகிழ்ச்சியில் திளையுங்கள்; அதற்காக நன்றி கூறுங்கள்; உங்கள்

மனத்தில் உருவான இந்த முழு உளத் திரைப்படத்தின் நிஜத்தன்மையை உணர்ந்தவாறு உறங்கச் செல்லுங்கள்.

இது ஏற்கனவே புற உலகில் நிஜமாகி விட்டதாக நீங்கள் நடந்து கொள்ள வேண்டும். நீங்கள் அப்படிச் செய்யும்போது, உங்கள் ஆழ்மனம் அதை ஓர் எண்ணப் பதிவாக எடுத்துக் கொள்ளும். பின், உங்கள் சொத்தை உண்மையிலேயே வாங்க விரும்பும், அதை மனதார நேசிக்கும், அதன் மூலம் செழிப்புறும் ஒருவரைப் பிரபஞ்சப் பேரறிவானது உங்களிடம் கவர்ந்திழுக்கும். மனத்தின் ஆழமான எண்ண ஓட்டங்களின் மூலம், விற்பவரும் வாங்குபவரும் ஒன்றிணைக்கப்படுவர். விசுவாசத்துடன் மனத்தில் நிலைநிறுத்தப்பட்டுள்ள ஓர் உளக்காட்சி, அனுபவமாக வெளிப்படும்.

சார்லஸ் பாவ்டோயின் உத்தி

சார்லஸ் பாவ்டோ பிரான்சு நாட்டின் ரூசோ இன்ஸ்டிடியூட்டில் பேராசிரியராக இருந்தவர். அவர் ஒரு மிகச் சிறந்த மனநோய் மருத்துவர். 'நியூ நான்சி ஸ்கூல் ஆஃப் ஹீலிங்'கின் ஆய்வு இயக்குனராகவும் இருந்தார். ஆழ்மனத்தில் பதிய வைப்பதற்கான சிறந்த வழி, மிகக் குறைந்த முயற்சியே தேவைப்படும் ஒரு மயக்கம் தோய்ந்த, உறக்க நிலைக்குள் நுழைவது அல்லது உறக்கத்தை ஒத்த நிலைக்குள் நுழைவது என்பதை அவர் கண்டறிந்தார். பின்னர், பிரதிபலிப்பின் மூலம் அந்த எண்ணம் ஆழ்மனத்திற்கு அமைதியாகவும், சலனமின்றியும், ஏற்றுக்கொள்ளும் விதத்திலும் தெரிவிக்கப்பட முடியும்.

அதைப் பாவ்டோயின் இவ்வாறு விளக்குகிறார்:

> ஆழ்மனத்தில் ஒரு விஷயத்தைப் பதிய வைப்பதற்கான எளிய வழி, பதிய வைக்கப்பட வேண்டிய எண்ணத்தை, எளிதாக நினைவில் வைத்துக் கொள்ளக் கூடிய அளவிற்கு ஒரு சிறிய சொற்றொடராகச் சுருக்கித் தொகுத்து, ஒரு தாலாட்டைப் போல மீண்டும் மீண்டும் தொடர்ந்து கூறிக் கொண்டிருப்பதாகும்.

ஒரு சில வருடங்களுக்கு முன், லாஸ் ஏஞ்சலிஸ் நகரில் ஓர் இளம் விதவை, நாட்பட்ட, கசப்பான குடும்பத் தகராறு ஒன்றில் மாட்டித் தவித்துக் கொண்டிருந்தார். மறைந்த அவரது கணவர், தன்னுடைய சொத்து முழுவதையும் அவருக்காக விட்டுச் சென்றிருந்தார். ஆனால் அவரது கணவரின் மற்றொரு திருமணத்தின்

மூலம் பிறந்தவர்கள் அந்த உயில் செல்லாது என்று வழக்குத் தொடர்ந்தனர். அப்பெண் தங்களுக்குள் உடன்பாடு செய்து கொள்ளலாம் என்று விடுத்த கோரிக்கையையும் அவர்கள் நிராகரித்தனர்.

அவர் எனது உதவியை நாடி வந்தபோது, நான் அவருக்குப் பாவ்டோயின் உத்தியை விளக்கினேன். அவருடைய தேவை குறித்த எண்ணத்தை, மனத்தில் எளிதாகப் பதிய வைக்கக் கூடிய, ஒருசில வார்த்தைகள் கொண்ட சொற்றொடராகச் சுருக்குமாறு நான் அவருக்கு வலியுறுத்தினேன். அவர் கண்டுபிடித்த சொற்றொடர், "இது தெய்வீக ஒழுங்கின்படி நிறைவேறிவிட்டது" என்பது. அவரைப் பொறுத்தவரை, இச்சொற்றொடர், அவரது ஆழ்மனத்தின் ஊடாகப் பாரபட்சமற்ற முறையில் இயங்கும் பிரபஞ்சப் பேரொளி ஓர் இணக்கமான முடிவைக் கொண்டு வரும் என்று பொருள்பட்டது.

அடுத்துப் பத்து நாட்களாக ஒவ்வோர் இரவிலும் அவர் தன் சாய்வு நாற்காலியில் அமர்ந்து கொண்டு, தன் உடலை ஆசுவாசப்படுத்திக் கொண்டு, உறக்க நிலைக்குள் நுழைந்தார். அந்நிலையை அடைந்தவுடன், மெதுவாக, அமைதியாக, உணர்வுபூர்வமாக, "இது தெய்வீக ஒழுங்கின்படி நிறைவேறிவிட்டது," என்று தனக்குத் தானே தொடர்ந்து பலமுறை சுயபிரகடனம் செய்து கொண்டார். ஓர் உள் அமைதி ஏற்படுவதை அவர் உணர்ந்தார். பின், வழக்கம்போல் ஆழ்ந்து உறங்கலானார்.

பதினோராம் நாள் காலை, மிகுந்த உற்சாகத்துடனும், தன் பிரச்சனை முடிந்துவிட்ட உறுதியான உணர்வுடனும் அவர் கண் விழித்தார். அதற்கேற்றாற் போல், அவரது வழக்கறிஞர் அன்றே அவரை அழைத்து, எதிர்த்தரப்பு வழக்கறிஞரும் அவரது கட்சிக்காரர்களும் அவரது ஒப்பந்தத்தை ஏற்றுக் கொள்ளச் சம்மதம் தெரிவித்த விஷயத்தைப் பகிர்ந்து கொண்டார். ஓர் இணக்கமான உடன்படிக்கை ஏற்பட்டது. வழக்கு கைவிடப்பட்டது.

உறக்க உத்தி

நீங்கள் ஓர் உறக்க நிலைக்குள் நுழையும்போது, ஆழ்மனத்தில் ஒரு விஷயத்தைப் பதிய வைக்க மிகக் குறைந்த முயற்சியே தேவைப்படுகிறது. உறக்க நிலையில் இருக்கும்போது வெளிமனம் பெருமளவில் அமைதியாக்கப்படுகிறது. உறக்கத்திற்குச் சற்று

முன்னரும், விழித்துச் சற்று நேரத்திற்குள்ளும் ஆழ்மனம் மிகுந்த ஆற்றலுடன் செயல்படுவதுதான் இதற்குக் காரணம். உங்கள் விருப்பங்களுக்கு எதிராகச் செயல்பட்டு உங்கள் ஆழ்மனத்தை ஏற்றுக் கொள்ள விடாமல் தடுக்கும் எதிர்மறை எண்ணங்கள், இந்நிலையில் இருப்பதில்லை.

ஒரு தீய பழக்கத்தை நீங்கள் விட்டொழிக்க விரும்புவதாக வைத்துக் கொள்வோம். ஒரு வசதியான நிலையில் அமர்ந்து, உங்கள் உடலை ஆசுவாசப்படுத்தி, அசையாமல் இருங்கள். ஓர் உறக்க நிலைக்குச் செல்லுங்கள். அந்நிலையில், அமைதியாக, "நான் இப்பழக்கத்திலிருந்து முழு விடுதலை பெற்றுள்ளேன்; இணக்கமும் மன அமைதியும் என்னிடம் குடிகொண்டுள்ளன," என்று ஒரு தாலாட்டைப் போல மீண்டும் மீண்டும் சொல்லுங்கள். இவ்வார்த்தைகளை மெதுவாக, அமைதியாக, அன்போடு ஐந்து அல்லது பத்து நிமிடங்கள் காலையிலும் இரவிலும் தொடர்ந்து கூறி வாருங்கள். ஒவ்வொரு முறை கூறும்போதும் அவ்வார்த்தைகளின் உணர்ச்சி மதிப்பு கூடுகின்றது. எதிர்மறைப் பழக்கத்தை மீண்டும் தொடர நீங்கள் உந்தப்படும்போது, இவ்வாக்கியத்தை வாய்விட்டுச் சத்தமாக உங்களுக்கு நீங்களே கூறுங்கள். இவ்வழியில் நீங்கள் அக்கருத்தை உங்கள் ஆழ்மனம் ஏற்றுக் கொள்ளும்படிச் செய்கிறீர்கள். குணமாதல் கண்டிப்பாக ஏற்படுகின்றது.

"நன்றி கூறும்" உத்தி

நம் கோரிக்கைகளைப் போற்றுதலுடனும் நன்றி பாராட்டுதலுடனும் தெரியப்படுத்துமாறு பைபிளில் புனித பால் பரிந்துரைக்கிறார். இந்த எளிய பிரார்த்தனை மூலம் பல அசாதாரணமான விளைவுகள் ஏற்படுகின்றன. நன்றியுள்ள இதயம் எப்போதும் பிரபஞ்சத்தின் படைப்பு சக்திக்கு மிக அருகில் இருக்கிறது. 'ஒவ்வொரு வினைக்கும் ஓர் எதிர்வினை உண்டு' என்னும் பிரபஞ்ச விதிப்படி அது கணக்கிலடங்கா ஆசீர்வாதங்களைத் தன்னை நோக்கிப் பாய்ந்தோடி வரச் செய்யும்.

இவ்வுத்தியுடனான தனது அனுபவத்தைச் சமீபத்தில் ஓர் இளம் தாய் என்னிடம் பகிர்ந்து கொண்டார். அவர், "உணவூட்டிச் சீராட்டப்பட வேண்டிய மூன்று இளம் குழந்தைகளுடன் வேலை ஏதுமின்றி, கையில் காசின்றி நான் ஒடிந்து போயிருந்தேன். எங்கு செல்வதென்று தெரியாமல் விழித்தேன். அப்போது, நம் பிரார்த்தனைகள் பலிப்பதற்கு முன்பாகவே நாம் நன்றி கூற வேண்டும்

என்று நீங்கள் விளக்கியதை நான் கேட்டேன். அது என் மனத்தில் ஒளியேற்றியது. அதை முயற்சித்துப் பார்க்க வேண்டும் என்று நான் முடிவு செய்தேன்," என்று கூறினார்.

சுமார் மூன்று வாரங்களுக்கு ஒவ்வோர் இரவிலும் காலையிலும், இப்பெண், "பரமபிதாவே, என் செல்வத்திற்கு நன்றி," என்று தொடர்ந்து கூறி வந்தார். அவர் இதை ஆசுவாசமான, அமைதியான முறையில் செய்தார். நன்றியுணர்ச்சி தன் மனத்தை ஆக்கிரமிக்கும் வரை இதைத் தொடர்ந்து செய்தார். தனக்குள் இருக்கும் பிரபஞ்ச அறிவையோ படைப்பு சக்தியையோ தன்னால் பார்க்க முடியாது என்று தெரிந்திருந்தும் கூட, அவர் அவற்றிடம் அறைகூவல் விடுத்துக் கொண்டிருந்தார். அவர் தனக்குத் தேவையான பணத்தையும், பதவியையும், உணவையும் பெறுவதற்கான முதற்படி, செல்வம் குறித்த தன் எண்ணமும் அகக்காட்சியும்தான் என்பதை உணர்ந்தவராக, தன் ஆன்மீகப் பார்வையின் அகக்கண் வழியாக அதைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தார். தன் முந்தைய சூழ்நிலைகள் எதுவும் தன்னைக் கட்டுப்படுத்தாவண்ணம் அவர் முயற்சித்த, எண்ணமும் உணர்ச்சியும் கலந்த அவரது கோரிக்கை மூலம் அவர் செல்வத்தைத் தோற்றுவித்தார்.

"நன்றி, பரமபிதாவே," என்று தொடர்ந்து கூறியதன் மூலம், அப்பெண்ணின் மனமும் இதயமும், ஏற்றுக் கொள்ளும் நிலைக்கு உயர்ந்தன. இல்லாமை, ஏழ்மை, மற்றும் துயரம் குறித்த எண்ணங்கள் அவர் மனத்திற்குள் வந்தபோது, அது மறையும்வரை அவர் மீண்டும் மீண்டும், "நன்றி, பரமபிதாவே," என்று கூறினார். நன்றியுணர்வில் நிலைத்திருப்பதன் மூலம் செல்வம் குறித்த எண்ணத்தால் தன் மனத்தை மறுசீரமைக்க முடியும் என்பதை அவர் அறிந்திருந்தார். அது அவ்வாறே நடக்கவும் செய்தது.

அவர் தான் விவரித்தபடிப் பிரார்த்தனை செய்யத் துவங்கிய சிறிது காலத்திற்குள்ளாகவே, தான் ஐந்து வருடங்களாகச் சந்தித்திராத தன் முன்னாள் முதலாளியைத் தெருவில் சந்தித்தார். அந்த முன்னாள் முதலாளி அவருக்கு ஒரு பொறுப்பான, நல்ல சம்பளத்துடன் கூடிய வேலையைக் கொடுத்தார். அவர் தன் முதல் சம்பளத்தை வாங்கும்வரைத் தாக்குப்பிடிக்க ஒரு தற்காலிகக் கடனையும் முன்பணமாக வழங்கினார். அவர் என்னிடம், "நான் 'நன்றி, பரமபிதாவே,' என்பதன் அற்புதமான சக்தியை ஒரு நாளும் மறக்க மாட்டேன். அது எனக்குப் பல அதிசயங்களை நிகழ்த்தியுள்ளது," என்று கூறினார்.

சுயபிரகடன உத்தி

அன்றியும் நீங்கள் ஜெபம்பண்ணும்போது, அஞ்ஞானிகளைப்போல வீண்வார்த்தைகளை அலப்பாதேயுங்கள் என்ற பைபிள் வார்த்தைகளில் புதைந்திருக்கும் உண்மை மற்றும் அர்த்தம் குறித்த உங்கள் புரிதலே சுயபிரகடனத்தின் ஆற்றலைத் தீர்மானிக்கிறது. சுயபிரகடனத்தின் சக்தி நிச்சயமான, நேர்மறையான விஷயங்களைப் புத்திசாலித்தனமாக நடைமுறைப்படுத்துவதில் அமைந்துள்ளது. பள்ளிக்குச் செல்லும் ஒரு குழந்தை மூன்றோடு மூன்றைக் கூட்டி, கரும்பலகையில் ஏழு என்று எழுதுவதாக வைத்துக் கொள்வோம். ஆசிரியர் மூன்றும் மூன்றும் ஆறு என்று திருத்துகிறார். உடனே, அக்குழந்தை தன் விடையை அதற்கேற்றவாறு மாற்றி எழுதுகிறது. ஆசிரியரின் கூற்று மூன்றையும் மூன்றையும் ஆறாக ஆக்கவில்லை. இது ஏற்கனவே இருக்கும் ஒரு கணித உண்மை. அதுதான் கரும்பலகையில் உள்ள எண்களை அக்குழந்தை மாற்றி எழுதக் காரணமாகியது.

நோய்வாய்ப்படுவது இயற்கைக்கு மாறானது; ஆரோக்கியமாக இருப்பது இயல்பானது. ஆரோக்கியம்தான் வாழ்வின் நிதர்சனம். நீங்கள் உங்களுக்காகவோ அல்லது பிறருக்காகவோ ஆரோக்கியத்தையும், இணக்கத்தையும், அமைதியையும் வேண்டி சுயபிரகடனம் செய்யும்போதும், இவை யாவும் பிரபஞ்சக் கொள்கையின் ஓர் அம்சம் என்பதை உணரும்போதும், நீங்கள் உறுதியுரை கூறும் விஷயங்கள் மீதான உங்கள் விசுவாசம் மற்றும் புரிதலின் அடிப்படியில் உங்கள் ஆழ்மனத்தின் எதிர்மறை அமைப்புகளை மாற்றி அமைக்கிறீர்கள்.

சுயபிரகடன முறையின் வெற்றி, வாழ்வின் கோட்பாடுகளோடு ஒத்துப் போவதைச் சார்ந்துள்ளது. இதை ஒரு கணம் கவனியுங்கள்: கணிதத்திற்கென்று ஒரு கோட்பாடு உள்ளது, ஆனால் தவறுக்கு எந்தவொரு கோட்பாடும் இல்லை. உண்மைக்கென்று ஒரு கோட்பாடு உள்ளது, ஆனால் வஞ்சகத்திற்கு யாதொரு கோட்பாடும் கிடையாது. அறிவிற்கென்று ஒரு கோட்பாடு உள்ளது, ஆனால் அறியாமைக்கு யாதொரு கோட்பாடும் கிடையாது. இணக்கத்திற்கென்று ஒரு கோட்பாடு உள்ளது, ஆனால் முரண்பாட்டிற்கு எந்தவொரு கோட்பாடும் கிடையாது. ஆரோக்கியத்திற்கென்று ஒரு கோட்பாடு உள்ளது, ஆனால் நோய்க்கு யாதொரு கோட்பாடும் இல்லை. செழிப்பிற்கென்று ஒரு கோட்பாடு உள்ளது, ஆனால் ஏழ்மைக்கு எந்தக் கோட்பாடும் கிடையாது.

என் சகோதரிக்கு இங்கிலாந்தில் உள்ள ஒரு மருத்துவ மனையில் பித்தக்கற்கள் அகற்றப்படுவதற்காக அறுவைச் சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்பட இருந்தபோது, நான் சுயபிரகடன முறையைப் பயன்படுத்தத் தேர்ந்தெடுத்தேன். எக்ஸ்கதிர் மற்றும் வழக்கமான மருத்துவப் பரிசோதனைகளின் அடிப்படையில் அவளது நோய்க்கணிப்பு அமைந்திருந்தது. அவள் தனக்காகப் பிரார்த்திக்குமாறு என்னிடம் கேட்டாள். நான் ஆறாயிரம் மைல்களுக்கு அப்பால் இருந்தேன். ஆனால், இது எனக்கு இடைஞ்சலாக இருக்கவில்லை. மனக் கோட்பாட்டில் நேரமோ வெளியோ கிடையாது. பிரபஞ்சப் பேரறிவு அதன் முழுமையில் எல்லா இடங்களிலும் ஒரே நேரத்தில் வியாபித்துள்ளது.

தினமும் பலமுறை நான் என் சகோதரியின் அறிகுறிகள் பற்றிய சிந்தனைகளையும், உடல் தொடர்பான எண்ணங்களையும் விலக்கி வைத்துவிட்டு, அமைதியாகவும், நம்பிக்கையுடனும் கீழ்க்கண்டவாறு சுயபிரகடனம் செய்தேன்:

> *இப்பிரார்த்தனை என் சகோதரி கேத்தரீனுக்காகக் கூறப்படுகிறது. அவள் ஆசுவாசமாகவும், அமைதியாகவும், சமநிலையிலும், சாந்தமாகவும் இருக்கிறாள். அவளது உடலை உருவாக்கிய அவளது ஆழ்மனத்தின் குணமாக்கும் பேரொளி இப்போது அவளுடைய ஒவ்வோர் உயிரணுவையும், நரம்பையும், திசுவையும், தசையையும், எலும்பையும், அவளது ஆழ்மனத்தில் பதிந்துள்ள அனைத்து உறுப்புகளின் கச்சிதமான அமைப்புக்கு ஏற்றாற்போல் மறுசீரமைத்துக் கொண்டிருக்கிறது. உருக்குலைவான அனைத்து எண்ண அமைப்புகளும் அவளது ஆழ்மனத்திலிருந்து அமைதியாக அகற்றப்பட்டுக் கரைக்கப்படுகின்றன. வாழ்க்கைக் கோட்பாட்டின் வலிமையும், முழுமையும், அழகும் அவளது உடலின் ஒவ்வோர் அணுவிலும் வெளிப்படுத்தப்படுகின்றன. நதியைப் போன்று இப்போது அவளை நோக்கிப் பாய்ந்து செல்லும், பரிபூரண ஆரோக்கியத்தையும், இணக்கத்தையும், அமைதியையும் அவளுக்கு மீட்டுத் தரும் குணமாக்கும் சக்திகளை ஏற்றுக் கொள்ளும் திறந்த மனத்துடன் அவள் இருக்கிறாள். அவளின் ஊடே பாய்ந்து சென்று கொண்டிருக்கும் அளவில்லா அன்பு மற்றும் அமைதிப் பெருங்கடலால் எல்லா அவலட்சணங்களும் அழகற்றப்*

பிம்பங்களும் இப்போது அடித்துச் செல்லப்படுகின்றன. அது அவ்வாறே நடக்கிறது.

இரண்டு வாரங்களுக்குப் பிறகு, என் சகோதரி இன்னொரு பரிசோதனையை மேற்கொண்டாள். அவளது எக்ஸ்கதிர்களில் பித்தக்கற்கள் எதுவும் தென்படவில்லை. அவள் குறிப்பிடத்தக்க வகையில் குணமடைந்ததை அவளது மருத்துவர் ஒப்புக் கொண்டு, அவளுக்குச் செய்வதாக இருந்த அறுவைச் சிகிச்சையைக் கைவிட்டுவிட்டார்.

வலியுறுத்திக் கூறுவது, அது அவ்வாறே ஆவதற்காக அறைகூவல் விடுப்பதாகும். உங்கள் மனத்தின் இப்போக்கை உண்மை என்று கருதி நீங்கள் பேணும்போது, நடைமுறை ஆதாரங்கள் இதற்கு மாறானவையாக இருக்கும்போதும்கூட, உங்கள் பிரார்த்தைக்கான பதிலைப் பெறுவீர்கள். உங்கள் எண்ணத்தால் வலியுறுத்த மட்டும்தான் முடியும். ஏனெனில், நீங்கள் ஒன்றை மறுக்கும்போதும் கூட, உண்மையில் நீங்கள் எதை மறுக்கிறீர்களோ அதன் இருத்தலைக் குறித்தே வலியுறுத்திக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். ஒன்றை வலியுறுத்திக் கூறும்போது, எதைக் கூறுகிறோம், ஏன் கூறுகிறோம் என்பதைத் தெரிந்து கொண்டு மீண்டும் மீண்டும் கூறும்போது, அது நீங்கள் கூறுவது உண்மை என்று ஏற்றுக் கொள்ளும் நிலைக்கு உங்கள் மனத்தை இட்டுச் செல்லும். ஆழ்மனத்தின் செயல்விடை உங்களுக்குத் திருப்தியளிக்கும் வரை நீங்கள் தொடர்ந்து வாழ்வின் உண்மைகளை வலியுறுத்திக் கொண்டேயிருங்கள்.

விவாத உத்தி

இம்முறை அதன் பெயருக்கேற்றவாறு அமைந்துள்ளது. இது ஒரு நூற்றாண்டுக்கு முன் மெயின் மாநிலத்தின் பெல்ஃபாஸ்ட் நகரில் மருத்துவத் தொழில் புரிந்து வந்த, மன மற்றும் ஆன்மீகப் பிணிநீக்கங்களின் முன்னோடியாகத் திகழ்ந்த டாக்டர் ஃபினியாஸ் பார்க்ஹஸ்ட் குவிம்பியின் அற்புதமான வேலையிலிருந்து கிளைத்தெழுகிறது. அவர்தான் உண்மையில் உளம் சார்ந்த உடற்கோளாறு மருத்துவத்தின் தந்தை மற்றும் முதல் உளப் பகுத்தாய்வாளர். நோயாளிகளின் பிரச்சனைகள் மற்றும் வலிகளின் காரணத்தைத் தன் ஞான திருஷ்டியின் மூலம் கண்டறியும் குறிப்பிடத்தக்க ஆற்றலையும் அவர் பெற்றிருந்தார்.

டாக்டர் குவிம்பியால் வெற்றிகரமாகப் பயன்படுத்தப்பட்ட விவாத முறை, ஆன்மீகப் பகுத்தறிதலை உள்ளடக்கிய ஒன்று. இம்முறையில் ஆழ்மனத்தில் பதிந்திருக்கும் பொய்யான நம்பிக்கைகளும், ஆதாரமற்றப் பயங்களும், எதிர்மறை அமைப்புகளும்தான் நோய்க்கான காரணம் என்னும் கருத்தை நீங்களும் நம்பி உங்களுடைய நோயாளியையும் நம்ப வைக்கிறீர்கள். உருக்குலைந்த, திரிக்கப்பட்ட எண்ண அமைப்பே உடலில் உருப்பெற்று நோயாகவோ உடல் நலிவாகவோ மாறுகிறது என்பதை உங்கள் மனத்தில் தெளிவாகப் பகுத்தறிந்து, உங்கள் நோயாளியை நம்ப வைக்கிறீர்கள். ஏதோ ஒரு புறச்சக்தி மற்றும் புறக் காரணங்களின் மீதான தவறான நம்பிக்கைதான், நோயின் வடிவில் தன்னை வெளிப்படுத்திக் கொண்டுள்ளது. எண்ணத்தின் அமைப்புகளை மாற்றுவதன் மூலம் இதனை மாற்ற முடியும்.

அனைத்துப் பிணிநீக்கங்களின் அடிப்படையும் நம்பிக்கையில் ஏற்படும் ஒரு மாற்றம்தான் என்பதை நோயுற்றவரிடம் விளக்கிக் கூறுங்கள். ஆழ்மனம்தான் உடலையும் அதன் அனைத்து உறுப்புகளையும் உருவாக்கியது; எனவே அதை எப்படிக் குணப்படுத்துவது என்பது அதற்குத் தெரியும்; ஆழ்மனத்தால் அதைக் குணப்படுத்த முடியும்; இப்போது நீங்கள் பேசிக் கொண்டிருக்கும் நேரத்திலும் அது குணப்படுத்திக் கொண்டுதான் இருக்கிறது என்பதையும் சுட்டிக் காட்டுங்கள். நோயில் ஊறிப் போன, நோய் சார்ந்த எண்ணத்தின் மற்றும் காட்சியின் அடிப்படையில் அமைந்த மனத்தின் நிழல்தான் வியாதி என்பதை உங்கள் மனத்தின் வழக்காடு மன்றத்தில் வாதிடுங்கள். முதலில் அனைத்து உறுப்புகளையும் உருவாக்கி, அதன் ஒவ்வோர் உயிரணு, நரம்பு, மற்றும் திசுவின் கச்சிதமான அமைப்பைத் தன்னகத்தே கொண்டுள்ள, நமக்குள் குடிகொண்டிருக்கும் குணமாக்கும் சக்திக்குச் சாதகமான அனைத்து ஆதாரங்களையும் உங்களால் முடிந்த அளவு தொடர்ந்து ஒன்று திரட்டுங்கள்.

அதன் பின், உங்கள் மனத்தின் வழக்காடு மன்றத்தில் உங்களுக்கும் உங்கள் நோயாளிக்கும் சாதகமான ஒரு தீர்ப்பை நீங்கள் வழங்குங்கள். நோயுற்றவரை விசுவாசத்தாலும் ஆன்மீகப் புரிதலாலும் நோயிலிருந்து விடுவியுங்கள். ஒரே ஒரு மனம் மட்டுமே உள்ளதால், நீங்கள் உண்மை என்று உணர்வது உங்கள் நோயாளியின் அனுபவத்தில் வெளிப்படுத்தப்படுகிறது. ஒரு பிணிநீக்கம் பின்தொடர்கிறது.

முழுமை உத்தி

உலகம் நெடுகிலும் பல மக்கள் இவ்வடிவப் பிரார்த்தனைச் சிகிச்சையை மேற்கொண்டு அற்புதமான விளைவுகளைப் பெற்றுள்ளனர். இம்முழுமை உத்தியைப் பயன்படுத்துபவர் நோயாளியின் பெயரைக் குறிப்பிடுவார். பின் அவர் அமைதியாகக் கடவுளைப் பற்றியும், மகிழ்ச்சி, எல்லையில்லா அன்பு, முடிவில்லாப் பேரறிவொளி, சர்வ வல்லமை, அளவற்ற ஞானம், முழுமையான இணக்கம், வர்ணனைக்கு அப்பாற்பட்ட அழகு, மற்றும் சுச்சிதம் போன்ற கடவுளது குணநலன்கள் மற்றும் நற்பண்புகளைப் பற்றிச் சிந்திப்பார். அவர் இவ்வழியில் தொடர்ந்து அமைதியாகச் சிந்திக்கும்போது, அவரது விழிப்புணர்வு மேலோங்கி ஒரு புது ஆன்மீகப் பரிமாணத்தை அடைகிறது. தான் யாருக்காகப் பிரார்த்திக்கின்றாரோ, அந்நோயாளியின் மனத்திலும் உடலிலும் உள்ள அனைத்து உபாதைகளையும் முடிவில்லாச் சமுத்திரமான கடவுளின் அன்பு கரைத்து விடுவதாக உணர்கிறார். கடவுளின் சக்தியும் அன்பும் இப்போது நோயாளியின் மேல் குவிந்திருப்பதாக உணர்கிறார். தொல்லை கொடுக்கும் அல்லது எரிச்சலூட்டும் அனைத்தும், அன்பின் முடிவில்லாச் சமுத்திரத்தின் முன்னால் முழுமையாகக் கரைந்துபோய் விடுகின்றன.

முழுமைபெற்ற இப்பிரார்த்தனை முறையைச் செவியுணரா ஒலிச்சிகிச்சையின் சமீபத்திய வளர்ச்சிகளுடன் ஒப்பிடலாம். இதைச் சமீபத்தில் லாஸ் ஏஞ்சலிஸ் நகரில் உள்ள ஒரு புகழ்பெற்ற மருத்துவர் எனக்கு விளக்கினார். அவர் பயன்படுத்தும் கருவி, ஆற்றல்மிக்க ஒலி அலைகளை மிக உயர்ந்த அதிர்வெண்ணில் உருவாக்குகிறது. அசாதாரணமான திசுக்கள் உள்ள உடலின் பகுதிகளில் இவை குவிக்கப்பட்டால், பாதிக்கப்பட்ட உயிரணுக்கள் இச்செவியுணரா ஒலியால் அதிர்ந்து அதற்குச் செயல்விடை அளிக்கின்றன.

கடவுளின் குணநலன்கள் மற்றும் பண்புகளைப் பற்றிச் சிந்தித்து, நாம் எவ்வளவு தூரம் விழிப்புணர்வில் மேலோங்கி நிற்கிறோமோ, அவ்வளவு இணக்கம், ஆரோக்கியம், மற்றும் அமைதியின் ஆன்மீக அலைகளை நாம் உருவாக்குகிறோம். இந்த அலைகள் யார் மீது குவிக்கப்படுகின்றனவோ, அவர்கள் அவற்றை ஒத்த அதிர்வை வெளிப்படுத்தி, அவற்றிற்குச் செயல்விடை அளிப்பர். பிரார்த்தனைக்கான இவ்வுத்தியின் மூலம் பல குறிப்பிடத்தக்கப் பிணிநீக்கங்கள் நிகழ்த்தப்பட்டுள்ளன.

கட்டளையிடுதல் உத்தி

நாம் சிந்தும் வார்த்தையின் பின்னுள்ள உணர்வுக்கும் விசுவாசத்திற்கும் ஏற்ப அதற்கு சக்தி கிடைக்கின்றது. நம் சார்பாக உலகைச் சுழல வைத்துக் கொண்டிருக்கும் சக்தி நம் வார்த்தைளுக்குப் பின்னால் உள்ள சக்திதான் என்பதை நாம் உணரும்போது, நமது நம்பிக்கையும், உத்தரவாதமும் வளர்கின்றன. இச்சக்தியுடன் மேலும் அதிகமான சக்தியை இணைப்பதற்கு நீங்கள் முயற்சிக்கவில்லை. இதில் மனத்தளவிலான எந்தவிதமான கடும் முயற்சியோ, வலுக்கட்டாயமோ, நிர்ப்பந்தமோ, அல்லது மனப் போராட்டமோ இருக்கக் கூடாது.

தன்னைத் தொடர்ந்து தொலைபேசியில் அழைத்து, தன்னுடன் 'டேட்டிங்' வைத்துக் கொள்ளச் சொல்லிக் கட்டாயப்படுத்திக் கொண்டிருந்த ஓர் இளைஞன் மீது ஓர் இளம் பெண் இக்கட்டளை முறையைப் பிரயோகித்தாள். அவனை விடுவிக்க அவள் மிகவும் கஷ்டப்பட்டாள். அவன் அவளுடைய அலுவலகத்திற்கு வரத் துவங்கியபோது, உடனே ஏதேனும் கடுமையான நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டிய அவசியத்தை உணர்ந்தாள்.

தினமும் அவள் தன்னை ஓர் அமைதியான நிலைக்கு உட்படுத்தி, தொடர்ந்து பலமுறை இவ்வாறு கட்டளையிட்டாள்:

> நான் _______ என்ற பெயருடைய இந்த நபரை என்னிடத்திலிருந்து விடுவித்துக் கடவுளின் கைகளில் ஒப்படைக்கிறேன். அவன் எல்லா நேரங்களிலும் தனக்குரிய சரியான இடத்தில் இருக்கிறான். நான் சுதந்திரமாக இருக்கிறேன். அவனும் சுதந்திரமாக இருக்கிறான். என் வார்த்தைகள் பிரபஞ்ச மனத்திற்குத் தெரிவிக்கப்பட்டு, அவை என் அனுபவத்தில் வெளிப்படுத்தப்படக் கட்டளையிடுகிறேன். அது அவ்வாறே ஆகட்டும்.

அவளது கூற்றுப்படி, அந்த இளைஞன் அவளுடைய வாழ்க்கையிலிருந்து உடனே மாயமாய் மறைந்து விட்டான். "இது ஏதோ, பூமி அவனை விழுங்கி விட்டது போல் தோன்றியது," என்று அவள் கூறினாள்.

இரத்தினச் சுருக்கமாய் . . .

1. மனப் பொறியாளராக இருங்கள். பிரம்மாண்டமான, தலைசிறந்த வாழ்க்கையை உருவாக்குவதற்கான நிரூபிக்கப் பட்ட உத்திகளைப் பயன்படுத்துங்கள்.

2. உங்கள் விருப்பம்தான் உங்கள் பிரார்த்தனை. உங்கள் விருப்பம் ஏற்கனவே நிறைவேறிவிட்டதாகக் காட்சிப்படுத்தி, அதன் யதார்த்தத்தை உணருங்கள்; பலன் கிடைக்கப்பெற்ற பிரார்த்தனையின் மட்டற்ற மகிழ்ச்சியை அனுபவிப்பீர்கள்.

3. மன அறிவியலின் நிச்சயமான உதவி கொண்டு வேண்டியதை எளிய வழியில் நிறைவேற்ற விருப்பம் கொள்ளுங்கள்.

4. உங்கள் மனத்தின் மறைவான கலைக்கூடத்தில் நீங்கள் எண்ணும் எண்ணங்கள் மூலம் ஒளிவீசும் ஆரோக்கியத்தை யும், வெற்றியையும், மகிழ்ச்சியையும் நீங்கள் கட்டி எழுப்பலாம்.

5. உங்கள் வெளிமனத்தின் சிந்தனைக்கு உங்கள் ஆழ்மனத்தின் முடிவில்லாப் பேரறிவொளியிடமிருந்து எப்பொழுதும் நேரடியான செயல்விடை கிடைக்கிறது என்பதை நீங்கள் சுயமாக நிரூபிக்கும் வரை அறிவியல்பூர்வமாகப் பரிசோதனை செய்துகொண்டே இருங்கள்.

6. குறிப்பிட்ட உங்கள் விருப்பம் நிறைவேறப் போவதை முன்கூட்டியே அறிவதில் மகிழ்ச்சியையும் ஓய்வையும் அனுபவித்து உணருங்கள். உங்கள் மனத்தில் நீங்கள் வைத்திருக்கும் காட்சிகள், நீங்கள் விரும்பும் பொருட்கள் குறித்தவை; அப்பொருட்கள் இன்னும் உங்கள் வசமாக வில்லை என்பதற்கான அத்தாட்சிகள் அவை.

7. மனக்கண்ணில் உள்ள ஒரு படம் ஆயிரம் வார்த்தைகளுக்குச் சமம். விசுவாசத்துடன் மனத்தில் நிலைநிறுத்தி வைக்கப்பட்டுள்ள எந்தவொரு படத்தையும் உங்கள் ஆழ்மனம் புற உலகில் உங்கள் அனுபவமாக வெளிப்படுத்தும்.

8. மனத்தைப் பிரார்த்தனையில் வலுக்கட்டாயப்படுத்துவதைத் தவிர்த்து விடுங்கள். தூக்கக் கலக்கத்துடனான, மயக்க

நிலைக்குச் சென்று, உங்கள் பிரார்த்தனைக்குப் பதிலளிக்கப் பட்டுவிட்டது என்ற உணர்வோடும் அறிதலோடும் உங்களை நீங்களே தாலாட்டித் தூங்கச் செய்யுங்கள்.

9. நன்றி நிறைந்த இதயம் எப்போதும் பிரபஞ்சத்தின் மெய்யான செல்வங்களுக்கு மிக அருகில் உள்ளது என்பதை நினைவில் வைத்திருங்கள்.

10. சுயபிரகடனம் செய்வது என்பது அது அவ்வாறே ஆவதற்காக அறைகூவல் விடுப்பது. உங்கள் மனத்தின் இப்போக்கை உண்மை என்று கருதி நீங்கள் பேணும்போது, நடைமுறை ஆதாரங்கள் இதற்கு மாறானவையாக இருக்கும் சமயத்தில் கூட, உங்கள் பிரார்த்தைக்கான பதிலைப் பெறுவீர்கள்.

11. கடவுளின் அன்பையும் புகழையும் பற்றிச் சிந்திப்பதன் மூலம் இணக்கம், ஆரோக்கியம், மற்றும் அமைதியின் அலைகளை உருவாக்குங்கள்.

12. நீங்கள் உண்மை என்று கட்டளையிட்டு உணரும் விஷயங்கள் உங்கள் அனுபவத்தில் வெளிப்படும். இணக்கத்தையும், ஆரோக்கியத்தையும், அமைதியையும், செழிப்பையும் கட்டளையிட்டு வரவழையுங்கள்.

தமிழ்நேசன் மின்நூலகம்
www.tamilnesan1981.blogspot.in

7

ஆழ்மனத்தின் போக்கு வாழ்வின் உயிரோட்டம் குறித்ததே

உங்கள் வாழ்க்கையில் தொண்ணூறு சதவீதத்திற்கும் மேற்பட்டவற்றைக் கட்டுப்படுத்துவது உங்கள் ஆழ்மனம்தான். இந்த அற்புதமான சக்தியை நீங்கள் பயன்படுத்திக் கொள்ளத் தவறிவிட்டால், மிகக் குறுகிய எல்லைகளுக்குள் உங்களை நீங்களே சிறைப்படுத்திக் கொள்வீர்கள்.

உங்கள் ஆழ்மனத்தின் செயல்முறைகள் எப்போதும் வாழ்வின் உயிரோட்டம் குறித்தும், ஆக்கப்பூர்வமானதாகவும் அமையும். உங்கள் ஆழ்மனம்தான் உங்கள் உடலை உருவாக்கி, அதன் அனைத்து இன்றியமையாத செயல்களையும் பராமரிக்கின்றது. அது ஒரு நாளின் இருபத்து நான்கு மணி நேரமும் தொடர்ந்து தன் வேலைகளைச் செய்கிறது. அதற்கு ஓய்வுறக்கம் என்பதே கிடையாது. அது எப்போதும் உங்களுக்கு உதவவும், தீங்கு நேராமல் பாதுகாக்கவும் முயல்கிறது.

உங்கள் ஆழ்மனம் எல்லையில்லா ஞானத்துடன் எப்போதும் தொடர்பு கொண்டுள்ளது. அதன் தூண்டுதல்களும் எண்ணங்களும் எப்போதும் வாழ்வின் உயிரோட்டம் குறித்தே அமைந்திருக்கும். பிரம்மாண்டமான, மேன்மை பொருந்திய வாழ்விற்கான பேரார்வங்களும், உத்வேகங்களும், முன்னோக்குகளும் ஆழ்மனத்திலிருந்துதான் துள்ளி எழுகின்றன. உங்கள் உறுதியான நம்பிக்கைகள் பற்றி உங்களால் பகுத்தறிந்து விவாதிக்க முடியாது. ஏனெனில், அவை உங்கள் ஆழ்மனத்திலிருந்து வருகின்றன.

உள்ளுணர்வுகள், தூண்டுதல்கள், முன்னுணர்வுகள், அறிவிப்புகள், வலியுறுத்தல்கள், மற்றும் எண்ணங்கள் ஆகியவற்றின் மூலம் உங்கள் ஆழ்மனம் உங்களிடம் பேசும். அனைத்திலும்

மேலோங்கி நின்று, மேம்பாட்டை அடைந்து, வளர்ந்து, முன்னேறி, துணிந்து இறங்கி, முன்னோக்கிச் சென்று, வாழ்வில் உயர்ந்த சிகரங்களை அடையுமாறு அது எப்போதும் உங்களிடம் கூறிக்கொண்டே இருக்கும். அன்பு செலுத்துவதற்கும் பிறருடைய வாழ்க்கையைக் காப்பாற்றுவதற்குமான தூண்டுதல்கள் உங்கள் ஆழ்மனத்தின் ஆழத்திலிருந்து வருகின்றன. எடுத்துக்காட்டாக, 1906 ஆம் ஆண்டு ஏப்ரல் மாதம் 18ம் தேதியன்று சான் ஃபிராசிஸ்கோவில் ஏற்பட்ட பெரும் நிலநடுக்கத்தின்போது, நெடுங்காலம் படுத்த படுக்கையாகக் கிடந்த ஊனமுற்றவர்களும் செயலிழந்தவர்களும் எழுந்து நடமாடி, துணிச்சலையும் சகிப்புத் தன்மையையும் வெளிப்படுத்திய அற்புதமான செயல்களைச் செய்தனர். என்ன ஆனாலும் சரி, மற்றவர்களைக் காப்பாற்ற வேண்டும் என்ற ஆழ்ந்த விருப்பம் அவர்களுக்குள் பொங்கியெழுந்தது. அதனால் அவர்களுடைய ஆழ்மனம் அதற்கேற்றவாறு செயல்விடை அளித்தது.

சிறந்த கலைஞர்களும், இசை வல்லுனர்களும், கவிஞர்களும், பேச்சாளர்களும், எழுத்தாளர்களும் தங்கள் ஆழ்மனத்தின் சக்திகளுடன் ஒத்திசைகின்றனர். அதன் மூலம் இயக்கப்பட்டு, உத்வேகமூட்டப்படுகின்றனர். ராபர்ட் லூயி ஸ்டீவென்சன், இரவு உறங்கச் செல்லுமுன், தான் உறங்குகையில் தனக்காகக் கதைகளை உருவாக்கித் தரும் பணியைத் தன் ஆழ்மனத்தின் பொறுப்பில் விட்டுவிடுவது வழக்கம். தன் வங்கிக் கணக்கில் பணம் குறைவாக இருக்கும்போது, ஒரு நல்ல, விற்பனைக்கு உகந்த, திகிலூட்டும் கதை தனக்கு வேண்டும் என்று தன் ஆழ்மனத்திடம் கேட்பதற்கு அவர் தன்னைப் பழக்கப்படுத்திக் கொண்டார். கதையைத் துண்டு துண்டாக, ஒரு தொடர் போல, தன் ஆழ்மனத்தின் பேரறிவு தனக்கு வழங்கியதாக அவர் கூறினார். உங்கள் வெளிமனம் சிறிது கூட அறியாத நிலையில், மேன்மையான, அறிவார்ந்த விஷயங்களை, உங்கள் ஆழ்மனம் எவ்வாறு உங்கள் மூலம் பேசும் என்பதை இது விளக்குகின்றது.

தன் வாழ்நாளில் ஒருநாள் கூட வேலை செய்ததில்லை என்ற செய்தியைப் பல சமயங்களில் மார்க் டுவைன் இவ்வுலகத்துடன் பகிர்ந்து கொண்டுள்ளார். அவருடைய அனைத்து நகைச்சுவையும், மாபெரும் எழுத்துப் படைப்புகளும், வற்றாத களஞ்சியமான தன் ஆழ்மனத்திடமிருந்து அதைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கான திறமையை அவர் கொண்டிருந்ததன் விளைவுதான்.

மனத்தின் செயல்களை உடல் எவ்வாறு சித்தரிக்கிறது

உங்கள் வெளிமனமும் ஆழ்மனமும் தங்களுக்கிடையே தகவல்களைப் பரஸ்பரம் பரிமாறிக் கொள்ள, அவற்றோடு ஏற்புடைய நரம்பு மண்டலங்களுக்கிடையேயும் அதே போன்ற தொடர்புகள் இருத்தல் அவசியம். மூளையின் அடிப்பகுதியோடு இணைந்திருக்கும் முதுகுத்தண்டு தொடர்பு அமைப்பு வெளிமனத்தின் உறுப்பு. இதற்குத் தன்விருப்ப நரம்பு மண்டலம் என்றொரு பெயரும் உண்டு. உங்கள் உடலின் புலன்கள் மூலம் நீங்கள் உணர்வுகளைப் பெறுவதும், உடலின் இயக்கத்தை உங்கள் விருப்பப்படி கட்டுப்படுத்துவதும் தன்விருப்ப நரம்பு மண்டலத்தின் ஊடாக நடைபெறுகிறது. இந்த அமைப்புக்கான கட்டுப்பாட்டு மையம் பெருமூளையின் மேலுள்ள சாம்பல் நிறப் பொருளின் மேற்பட்டையில் அமைந்துள்ளது.

தன்னியக்க அமைப்பு ஆழ்மனத்தின் உறுப்பு. தன்னியக்க நரம்பு மண்டலம் சிறு மூளை, மூளைத் தண்டு, மற்றும் மூளையின் பிற பகுதிகளில் தனது செயல்பாடுகளுக்கான மையங்களைக் கொண்டுள்ளது. இவ்வுறுப்புகள் உடலின் பெரும் அமைப்புகளுடன் நேரடித் தொடர்புகளைக் கொண்டுள்ளன; அவற்றின் இன்றியமையாத செயல்பாடுகளுக்கும் துணை புரிகின்றன. இவை அனைத்தும் வெளிமனத்தின் விழிப்புணர்வு இல்லாத சமயத்திலும் கூட நடைபெறுகின்றன.

இவ்விரு அமைப்புகளும் தனித்தனியாகவோ அல்லது ஒரே நேரத்தில் ஒத்திசைந்தோ செயலாற்றும். உதாரணத்திற்கு, ஆபத்து குறித்த ஓர் உணர்வு சிறுமூளைக்கு வந்தடையும்போது, பெருமூளையின் சில பகுதிகளுக்கும் தகவல்கள் அனுப்பப்படுகின்றன. வெளிமனம் ஆபத்தை உணர்ந்து மதிப்பீடு செய்வதற்கு முன்பாகவே, ஒருவரின் தற்காப்புத் திறன்கள் அந்த ஆபத்தை எதிர்கொள்ளத் தயாராகிவிடுகின்றன.

மனத்திற்கும் உடலுக்கும் இடையேயான தொடர்பை இப்படி எளிமையாக விளக்கலாம். உங்கள் தன்விருப்ப நரம்பு மண்டலத்தில் உள்ள தொடர்ச்சியான மின்சாரத் தூண்டுதல்களுக்கு ஏற்ப, அவற்றுக்கு இணையான ஓர் எண்ணத்தை உங்கள் வெளிமனம் கைப்பற்றிக் கொள்கிறது. முறைப்படி இது, அதே போன்ற ஒரு மின்னோட்டத்தை உங்கள் தன்னியக்க நரம்பு மண்டலத்தில் உருவாக்கி, படைப்பு ஊடகமான உங்கள் ஆழ்மனத்திடம் அந்த எண்ணத்தை ஒப்படைத்து விடுகின்றது.

உங்கள் வெளிமனத்தால் ஊக்குவிக்கப்பட்டு ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட ஒவ்வோர் எண்ணமும், பெருமூளையால் உங்கள் ஆழ்மனத்திற்குத் துணை புரியும் மூளையின் பிற உறுப்புகளுக்கு அனுப்பப்படுகின்றது. அங்கு அது உருவம் பெற்று, உங்கள் புற உலகில் யதார்த்தமாக வெளிப்படுத்தப்படுகின்றது.

உடல் இயக்கத்தைக் கவனித்துக் கொள்ளும் ஒரு பேரறிவு உள்ளது

அணுக்களின் அமைப்பையும் கண்கள், காதுகள், இதயம், கல்லீரல், சிறுநீர்ப்பை முதலிய உறுப்புகளின் அமைப்பையும் பற்றிப் படிக்கும்போது, ஒன்றாக இணைந்து செயலாற்ற அனுமதிக்கும் ஓர் அறிவுக் குழுவை உருவாக்கும் பல அணுக் குழுக்களை அவை கொண்டுள்ளன என்பதைக் கண்டறிவீர்கள். வெளிமனத்தின் தூண்டுதலால் ஏற்படும் கட்டளைகளை ஏற்றுக் கொண்டு அவற்றை உய்த்தறிந்து நிறைவேற்ற இவ்வணுக் குழுக்களால் முடியும்.

ஓரணு உயிரினத்தைக் கவனமாக ஆராய்ந்தால், அது உங்கள் சிக்கலான உடலுக்குள் என்ன நடக்கிறது என்பதைக் காட்டும். இந்த ஓரணு உயிரினத்திற்கு உறுப்புகள் ஏதும் இல்லாவிட்டாலும்கூட, அசைதல், ஊட்டமளித்தல், செரித்தல், வெளியேற்றுதல் ஆகிய அடிப்படைச் செயல்களைச் செய்வதன் மூலம், மனத்தின் செயல்பாட்டிற்கு ஆதாரம் அளிக்கிறது.

உங்கள் உடலியக்கத்தைக் கவனித்துக் கொள்ள ஒரு பேரறிவு உள்ளது, அதை நீங்கள் தன் போக்கில் செயல்பட அனுமதிக்கும் பட்சத்தில் அது செம்மையாகச் செயல்படும் என்று பலர் கூறுகின்றனர். ஒருவிதத்தில் பார்த்தால் இது உண்மைதான். பிரச்சனை என்னவென்றால், புறத் தோற்றங்களின் அடிப்படையில் அமைந்த புலனுணர்வு ஆதாரத்தோடு, உங்கள் வெளிமனம் எப்போதும் இதில் குறுக்கிட்டுக் கொண்டேயிருக்கும். இது பொய்யான நம்பிக்கைகளுக்கும், பயங்களுக்கும், வெற்று அபிப்பிராயங்களுக்கும் வழிவகுக்கும். உளவியல் மற்றும் உணர்ச்சிரீதியான பக்குவப்படுத்துதல் மூலம் பயங்களும், பொய்யான நம்பிக்கைகளும், எதிர்மறை எண்ணங்களும் உங்கள் ஆழ்மனத்தில் பதிய வைக்கப்பட்டால், உங்கள் ஆழ்மனத்தால் அதைத் தட்டிக் கேட்க முடியாது; அது தனக்கு வழங்கப்பட்டுள்ள வரைபடத்தின் குறிப்பீடுகளுக்கு ஏற்ப மட்டுதான் செயல்படும்.

பொது நன்மைக்காக ஆழ்மனம் தொடர்ந்து செயலாற்றும்

உங்கள் ஆழ்மனம் பொது நன்மைக்காகத் தொடர்ந்து வேலை செய்து வருகிறது. இது அனைத்துப் பொருட்களுக்குப் பின்னால் இருக்கும் உள்ளார்ந்த ஒத்திசைவுக் கோட்பாட்டைப் பிரதிபலிக்கின்றது. உங்கள் ஆழ்மனத்திற்கென்று சொந்த மன வலிமை உள்ளது. அது மிகவும் நிஜமானது. நீங்கள் விரும்புகிறீர்களோ இல்லையோ, அது இரவும் பகலும் வேலை செய்கின்றது. அதுதான் உங்கள் உடலை நிர்மாணிக்கின்றது. ஆனால் அது நிர்மாணிப்பதை உங்களால் பார்க்கவோ, கேட்கவோ, அல்லது உணரவோ முடியாது. இவை அனைத்தும் ஓர் அமைதியான செயல்முறை. உங்கள் ஆழ்மனத்திற்கென்று தனியாக ஒரு வாழ்க்கை உள்ளது. அது எப்போதும் இணக்கம், ஆரோக்கியம், மற்றும் அமைதியை நோக்கியே பயணிக்கும். இதுவே அதனுள் உறைந்திருக்கும் தெய்வீக ஒழுங்கு. இது எல்லா நேரங்களிலும் உங்கள் மூலம் வெளிப்படுத்தப்படத் துடித்துக் கொண்டிருக்கும்.

உள்ளார்ந்த ஒத்திசைவுக் கோட்பாட்டில் மனிதர்கள் எவ்வாறு குறுக்கிடுகிறார்கள்

சரியாகவும், அறிவியல்பூர்வமாகவும் சிந்திக்க, நாம் "பேருண்மை"யை அறிந்திருக்க வேண்டும். பண்டையக் கூற்றுப்படி, "நீங்கள் பேருண்மையைத் தெரிந்து கொள்வது அவசியம்; அந்த உண்மை உங்களை விடுவிக்கும்." பேருண்மையை அறிந்து கொள்வது என்பது எப்போதும் வாழ்வின் உயிரோட்டம் குறித்துச் சென்றுகொண்டிருக்கும் உங்கள் ஆழ்மனத்தின் முடிவில்லாப் பேரறிவுடனும் சக்தியுடனும் ஒத்திசைவுடன் இருப்பது.

அறியாமையாலோ அல்லது பிற காரணங்களாலோ ஏற்படும் இணக்கமற்ற ஒவ்வோர் எண்ணமும் செயலும், அனைத்து வகையான முரண்பாடுகளையும் கட்டுப்பாடுகளையும் தோற்றுவிக்கும்.

பதினோரு மாதத்திற்கு ஒருமுறை நீங்கள் ஒரு புதிய உடலைப் பெறுகிறீர்கள் என்று அறிவியலறிஞர்கள் கூறுகின்றனர். எனவே, பௌதீகத் தளத்திலிருந்து பார்க்கும்போது, உங்கள் வயது வெறும் பதினோரு மாதம் மட்டுமே. பயம், கோபம், பொறாமை, மற்றும் தீய எண்ணம் ஆகியவற்றால் உங்கள் உடலை மீண்டும் பழுதுபடுத்தினால், நீங்கள் உங்களை மட்டுமே குறை கூற வேண்டியிருக்கும்; வேறு யாரையும் அல்ல.

நீங்கள் உங்கள் எண்ணங்களின் மொத்த வடிவம். எதிர்மறையான எண்ணங்களையும் காட்சிகளையும் ஊக்குவிப்பதிலிருந்து நீங்கள் விலகி இருக்கலாம். இருளைப் போக்குவதற்கான வழி வெளிச்சத்தைக் கொண்டுவருவதுதான்; குளிரிலிருந்து விடுபட வெப்பத்தை ஏற்படுத்த வேண்டும்; எதிர்மறை எண்ணத்திலிருந்து மீள்வதற்கு நல்ல எண்ணத்தை அதனிடத்தில் வைக்க வேண்டும். நல்லவற்றை நினைத்துச் சுயபிரகடனத்தைக் கூறுங்கள்; தீயவை மாயமாய் மறைந்துவிடும்.

ஆரோக்கியமாகவும், வலிமையாகவும், பலசாலியாகவும் இருப்பது இயற்கைதான்

இவ்வுலகில் பிறக்கும் ஒவ்வொரு சராசரிக் குழந்தையும் பரிபூரண ஆரோக்கியத்துடன் பிறக்கிறது. அதன் அனைத்து உறுப்புகளும் கச்சிதமாகச் செயல்படுகின்றன. இதுதான் இயல்பு நிலை. அதனால், நாம் தொடர்ந்து ஆரோக்கியமாகவும், வலிமையாகவும், பலசாலியாகவும்தான் இருக்க வேண்டும். தற்காப்பு உள்ளுணர்வுதான் உங்கள் இயல்பின் மிகவும் சக்திவாய்ந்த உள்ளுணர்வு. இவ்வுள்ளுணர்வு, உங்கள் இயல்பில் உறைந்துள்ள ஒரு வலிமைமிக்க, என்றும் ஜீவித்திருக்கும், நிரந்தரமான இயக்கத்தைக் கொண்டிருக்கும் ஓர் உண்மையை உருவாக்குகிறது. உங்களுக்குள் உறைந்திருக்கும் வாழ்க்கைக் கோட்பாடு உங்களை எப்போதும் எல்லா நிலையிலும் பேணிப் பாதுகாப்பதைத் தன் தலையாயக் கடமையாகக் கொண்டுள்ளது. இவ்வாழ்க்கைக் கோட்பாட்டுடன் உங்களது அனைத்து எண்ணங்களும், கருத்துக்களும், நம்பிக்கைகளும் ஒத்திசைவுடன் இணக்கமாக இருக்கும்போது, அவையனைத்தும் மிகச் சிறந்த ஆற்றலுடன் இயங்கும். இயற்கைக்கு மாறான சூழ்நிலைகளைத் தூண்டுவதைக் காட்டிலும், இயல்பான சூழ்நிலைகளை மீண்டும் ஆரோக்கியமான நிலைக்குக் கொண்டுவருவது மிகவும் எளிதானது, நிச்சயமானது என்பது இதன் மூலம் தெளிவாகின்றது.

நோய்வாய்ப்படுவது இயற்கைக்குப் புறம்பானது. நோயுற்றிருக்கும் சூழ்நிலை என்பதற்கு நீங்கள் வாழ்வின் போக்கிற்கு எதிராகப் போகிறீர்கள் என்றும், எதிர்மறையாகச் சிந்திக்கிறீர்கள் என்றும் பொருள் கொள்ளலாம். வாழ்வு விதி என்பது வளர்ச்சி விதி. இயற்கையில் உள்ள அனைத்தும் அமைதியாக, நிரந்தரமான வளர்ச்சியில் தங்களை வெளிப்படுத்துவதன் மூலம் இவ்விதியின் இயக்கத்திற்குச் சான்று பகர்கின்றன. வளர்ச்சியும் வெளிப்பாடும் இருக்குமிடத்தில் வாழ்வு இருக்கும்; வாழ்வு இருக்குமிடத்தில்

இணக்கம் இருக்கும்; இணக்கம் இருக்குமிடத்தில் பரிபூரண ஆரோக்கியம் இருக்கும்.

உங்கள் எண்ணம் உங்களது ஆழ்மனத்தின் படைப்புக் கோட்பாட்டுடன் இணக்கமாக இருந்தால், உள்ளார்ந்த இணக்கக் கோட்பாட்டுடன் நீங்கள் ஒத்திசைவாக இருக்கின்றீர்கள் என்பது நிச்சயம். இணக்கக் கோட்பாட்டிற்கு இசைவாக இல்லாத எண்ணங்களை நீங்கள் ஊக்குவித்தால், இந்த எண்ணங்கள் உங்களோடு ஒட்டிக் கொள்ளும், உங்களை அலைக்கழிக்கும், உங்களுக்குக் கவலையை ஏற்படுத்தும், இறுதியில் நோயைக் கொண்டுவரும். தொடர்ந்து நீங்கள் இதே எண்ணங்களைக் கொண்டிருந்தால், அவை காலனைக் கூடக் கையுடன் கூட்டிக் கொண்டு வரும்.

நோயைக் குணமாக்குவதில், உங்கள் உடலமைப்பு முழுவதிலும் உங்கள் ஆழ்மனத்தின் இன்றியமையாத ஆற்றல்கள் பாய்ந்து பரவுவதை அதிகரிக்க வேண்டும். பயத்தையும், கவலையையும், மனக்கலக்கத்தையும், பொறாமையையும், வெறுப்பையும், அழிவுப்பூர்வமான அனைத்து எண்ணங்களையும் விட்டொழிப்பதன் மூலம் இதைச் செய்ய முடியும்.

முதுகுத்தண்டுக் காசநோய் குணமாக்கப்பட்டது

பாட் நோய் என்றழைக்கப்படும் முதுகுத்தண்டுக் காசநோய், குழந்தைகளைப் பயங்கரமாகத் துன்புறுத்திய ஒரு கொடிய நோய். இன்டியானா மாநிலத்திலுள்ள இன்டியானாபொலிஸைச் சேர்ந்த ஃப்ரெட்ரிக் எலியாஸ் ஆன்ட்ரூஸ் என்ற ஒரு குழந்தை இந்நோயால் அவதியுற்றது. இந்நோய் அவனை முடமாக்கி நடக்க விடாமல் செய்தது. அவன் தன் கைகளையும் மூட்டுகளையும் உபயோகித்து நடந்தான். அவனைக் குணப்படுத்தவே முடியாது என்று அவனது மருத்துவர் தீர்ப்பளித்தார்.

ஆன்ட்ரூஸ் மருத்துவரின் தீர்ப்பை ஏற்க மறுத்து, பிரார்த்தனை செய்யத் துவங்கினான். அவன் தனக்கென்று ஒரு சுயபிரகடனத்தை உருவாக்கினான். அதை நன்றாக மனத்தில் உள்வாங்கியவாறு, அவன் தினமும் பலமுறை கூறி வந்தான். அந்த வாசகம் இதுதான்:

நான் முழுமையானவன், கச்சிதமானவன், பலம் வாய்ந்தவன், சக்தி மிக்கவன், அன்பானவன், இணக்கமானவன், மகிழ்ச்சியானவன்.

அவன் இரவில் படுக்கச் செல்வதற்கு முன்னும், காலையில் எழுந்தவுடன் முதல் வேலையாகவும் இப்பிரார்த்தனையைக் கூறி வந்தான். அவன் மற்றவர்களுக்காகவும் பிரார்த்தித்து, அன்பு மற்றும் ஆரோக்கியம் குறித்த எண்ணங்களை பிரபஞ்சத்திற்கு அனுப்பினான்.

இந்த மனப்போக்கும் பிரார்த்தனை முறையும் அவனுக்குப் பன்மடங்காகத் திரும்பி வந்தன. அவனது விசுவாசமும் விடா முயற்சியும் பெரும் நன்மைகளை விளைவித்தன. பயம், கோபம், பொறாமை குறித்த எண்ணங்கள் அவனுள் எழும்போது, அவன் உடனே அதை எதிர்க்கும் ஆற்றல் கொண்ட சுயபிரகடன வாசகத்தைத் தன் மனத்தில் கூறினான். அவனது வழக்கமான சிந்தனைக்கு ஏற்ப அவனது ஆழ்மனம் செயல்விடை அளித்தது. அவன் வலிமைமிக்க, நேராக நிற்கவல்ல, முழுமையான மனிதனானான்.

இதுதான் பைபிளில் சொல்லப்பட்ட வாசகத்திற்கான பொருள்:

நீ போகலாம், உன் விசுவாசம் உன்னை இரட்சித்தது.

மாற்கு 10:52

உங்கள் ஆழ்மனத்தின் சக்திகள் மீதான விசுவாசம் உங்களை எவ்வாறு முழுமையாக்குகிறது

ஆழ்மனத்தின் குணமாக்கும் சக்தி பற்றிய என் சொற்பொழிவுகளுக்கு வந்த ஓர் இளைஞனுக்குக் கண்ணில் தீவிரமான பிரச்சனை இருந்தது. அதைச் சரி செய்ய நுண்ணிய, ஆபத்தான அறுவைச் சிகிச்சை ஒன்றைச் செய்ய வேண்டியிருக்கும் என்று அவனது கண் மருத்துவர் கூறினார். பிரார்த்தனையின் அறிவியல் அடிப்படையைப் பற்றி அறிந்து கொண்ட பிறகு, அந்த இளைஞன் தனக்குத் தானே, "என் ஆழ்மனம் என் கண்களைப் படைத்தது. அதே ஆழ்மனத்தால் என்னைக் குணப்படுத்த முடியும்," என்று கூறிக் கொண்டான்.

ஒவ்வோர் இரவும், தூங்கச் செல்வதற்கு முன், அவன் ஒரு மயக்கமான, தியான நிலைக்குள் அல்லது தூக்கத்தை ஒத்த நிலைக்குள் நுழைந்தான். தன் கவனத்தை சிதற விடாமல், அதைத் தன் கண் மருத்துவர் மீது ஒருமுகப்படுத்தினான். மருத்துவர் தன் முன்னால் இருப்பது போல் கற்பனை செய்தான். மருத்துவர் அவனிடம், "ஓர் அதிசயம் நிகழ்ந்துள்ளது!" என்று கூறுவதை கேட்டான், அல்லது

கேட்பது போன்று கற்பனை செய்தான். இதை மீண்டும் மீண்டும் ஒவ்வோர் இரவிலும் தூங்கச் செல்வதற்கு முன் சுமார் ஐந்து நிமிடங்கள் வரை தொடர்ந்து செய்தான்.

மூன்று வாரங்களுக்குப் பிறகு தன் கண் மருத்துவரை மீண்டும் சந்தித்தான். அப்போது அவர் அவனது கண்களைப் பரிசோதித்தார். மீண்டும் ஒருமுறை பரிசோதித்த பிறகு, "இது ஓர் அதிசயம்!" என்று ஆச்சரியப்பட்டுக் கூறினார்.

என்ன நடந்தது? இவ்விளைஞன், ஆழ்மனத்தை நம்ப வைத்து, அதனிடம் தன் எண்ணத்தைத் தெரிவிப்பதற்கான ஒரு கருவியாக அல்லது வழியாக, தன் கண் மருத்துவரைப் பயன்படுத்தி, ஆழ்மனத்தில் பதியச் செய்தான். மீண்டும் மீண்டும் கூறியதன் மூலமும், விசுவாசம் மற்றும் எதிர்பார்ப்பின் மூலமும் தன் ஆழ்மனத்தை நிறைத்தான். அவனது ஆழ்மனம் அவனுடைய கண்ணை உருவாக்கியிருந்தது. அக்கண்ணின் இயல்பான, ஆரோக்கியமான அமைப்பை அல்லது வரைபடத்தை அது தன்னுள் வைத்திருந்தது. கண்ணை ஆரோக்கியமான நிலைக்கு மீட்டுக் கொண்டுவருவதற்கான எண்ணத்தால் நிறைக்கப்பட்டபோது, அது உடனே அதைக் குணப்படுத்தும் செயலில் இறங்கியது. உங்கள் ஆழ்மனத்தின் சக்திகள் மீதான விசுவாசம் உங்களை முழுமையாக்க முடியும் என்பதற்கு இது மற்றுமோர் எடுத்துக்காட்டு.

இறுதியாகச் சுருக்கமாய் . . .

1. உங்கள் உடலை நிர்மாணிப்பதும் நிர்வகிப்பதும் உங்கள் ஆழ்மனம்தான். அது ஒரு நாளில் இருபத்து நான்கு மணி நேரமும் வேலை செய்கிறது. உங்கள் எதிர்மறைச் சிந்தனையின் மூலம் நீங்கள் அதன் வாழ்வளிக்கும் செயல்பாட்டில் குறுக்கிடுகிறீர்கள்.

2. தூங்குவதற்கு முன், ஏதேனும் பிரச்சனைக்கான விடையை உருவாக்கும் பணியைக் கொடுத்து உங்கள் ஆழ்மனத்தைத் தூண்டுங்கள். அது உங்களுக்கான பதிலை அளிக்கும்.

3. உங்கள் எண்ணங்களைக் கவனியுங்கள். உண்மை என்று ஏற்றுக் கொள்ளப்படும் ஒவ்வோர் எண்ணமும், பெருமூளையால் உங்கள் ஆழ்மன மூளை அமைப்புகளுக்கு அனுப்பப்பட்டு, உங்கள் புற உலக யதார்த்தமாக வெளிப்படுத்தப்படுகின்றது.

4. ஒரு புதிய வரைபடத்தை உங்கள் ஆழ்மனத்திற்கு வழங்குவதன் மூலம், நீங்கள் உங்களைப் புதுப்பித்துக் கொள்ள முடியும் என்பதை அறியுங்கள்.

5. ஆழ்மனத்தின் போக்கு எப்போதும் வாழ்வின் உயிரோட்டம் குறித்தே அமைந்துள்ளது. உண்மையான விஷயங்களால் உங்கள் ஆழ்மனத்திற்கு ஊட்டமளியுங்கள். உங்கள் ஆழ்மனம் எப்போதும் உங்கள் வழக்கமான எண்ண அமைப்புகளுக்கு ஏற்றாற் போன்ற அனுபவங்களையே உருவாக்கித் தரும்.

6. பதினோரு மாதத்திற்கு ஒருமுறை நீங்கள் ஒரு புதிய உடலைப் படைக்கிறீர்கள். உங்கள் எண்ணங்களை மாற்றுவதன்மூலம் உங்கள் உடலை மாற்றுங்கள்.

7. ஆரோக்கியமாக இருப்பது இயல்பான நிலை. நோயுற்றிருப்பது இயற்கைக்கு மாறானது. உள்ளார்ந்த இணக்கக் கோட்பாடு நம்முள் உறைந்துள்ளது.

8. பொறாமை, பயம், கவலை, மற்றும் மனக்கலக்கம் குறித்த எண்ணங்கள் உங்கள் நரம்புகளையும் சுரப்பிகளையும்

வலுவிழக்கச் செய்து அழித்துவிடும். இதனால், அனைத்து விதமான மன நோய்களும் உடற்பிணிகளும் ஏற்படும்.

9. விழிப்புணர்வுடன் வலியுறுத்தப்பட்டு, உண்மை என்று உணரப்படுபவை உங்கள் மனத்திலும், உடலிலும் வெளிப்படுத்தப்படும். நல்லவற்றை வேண்டிப் பிரார்த்தனை செய்யுங்கள்; வாழ்வின் மகிழ்ச்சியில் திளையுங்கள்.

தமிழ்நேசன் மின்நூலகம்
www.tamilnesan1981.blogspot.in

8

நீங்கள் விரும்பும் விளைவுகளைப் பெறுவது எப்படி

எல்லாப் பிரார்த்தனைகளுக்கும் விடை கிடைப்பதில்லை. இது அனைவரும் அறிந்தது. நாத்திகர்கள், பிரார்த்தனை வேலை செய்வதில்லை என்பதற்கு ஆதாரமாக இதைப் பார்க்கின்றனர். பிரார்த்தனை வேலை செய்வதற்கு அதன் அறிவியல் அடிப்படையைப் புரிந்து கொண்டு, பலனளிக்கும் முறையில் அதைப் பயன்படுத்த வேண்டும் என்பதை அவர்கள் பார்க்கத் தவறி விடுகின்றனர். அதன் பிறகுதான், ஒரு குறிப்பிட்டப் பிரார்த்தனை ஏன் வேலை செய்யவில்லை என்பதைத் தெரிந்து கொள்ள முடியும்; அதை இன்னும் ஆற்றல்மிக்கதாக ஆக்கக் கூடிய ஒரு நடைமுறை வழியையும் கண்டறிய முடியும்.

ஒருவேளை நீங்கள் எதிர்பார்த்தபடி உங்கள் பிரார்த்தனைகள் பலிக்காமல் போனால் என்னவாகும்? அதற்கான முக்கியக் காரணங்களை நீங்கள் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். நம்பிக்கையின்மையும் தேவைக்கு அதிகமான முயற்சியும்தான் அவை. பலர் தங்களுடைய ஆழ்மனத்தின் செயல்பாடுகள் குறித்து முழுமையாகப் புரிந்துகொள்ளத் தவறி விடுவதால், தங்கள் பிரார்த்தனைகளுக்கான பதில்களைத் தாங்களே வர விடாமல் தடுத்துவிடுகின்றனர். உங்கள் மனம் எவ்வாறு வேலை செய்கிறது என்பதை நீங்கள் அறியும்போது உங்களுடைய நம்பிக்கை வலுப்பெறும்.

உங்கள் ஆழ்மனம் ஒரு கருத்தை ஏற்றுக் கொண்டவுடன் அதைச் செயல்படுத்தத் துவங்கிவிடும் என்பதை நீங்கள் எப்போதும் நினைவில் கொள்ள வேண்டும். அக்கருத்தை நடைமுறைப்படுத்துவதற்கு, அது தன் வலிமை மிக்க அனைத்து

வளங்களையும் ஒன்றுதிரட்டிப் பயன்படுத்தும். அது உங்கள் ஆழமான மனத்தின் அனைத்து உளவிதிகளையும் ஆன்ம விதிகளையும் முடுக்கிவிடும். இவ்விதி நல்ல கருத்துகளுக்குப் பொருந்தும்; தீய எண்ணங்களுக்கும் பொருந்தும். உங்கள் ஆழ்மனத்தை எதிர்மறையாகப் பயன்படுத்தினால், அது பிரச்சனையையும், தோல்வியையும், குழப்பத்தையும் கொண்டு வரும். அதை ஆக்கப்பூர்வமாக உபயோகப்படுத்தும்போது, வழிகாட்டுதலையும், சுதந்திரத்தையும், மன அமைதியையும் கொண்டு வரும்.

நீங்கள் நேர்மறையான, ஆக்கப்பூர்வமான, அன்பான எண்ணங்களை எண்ணும்போது, சரியான பதில் கண்டிப்பாகக் கிடைக்கும். தோல்வியைத் தவிர்ப்பதற்காக நீங்கள் செய்ய வேண்டிய ஒரே விஷயம், உங்கள் கருத்தை அல்லது வேண்டுகோளை உங்கள் ஆழ்மனம் ஏற்றுக் கொள்ளச் செய்வதுதான். அதன் நிஜத்தை இப்போது உணருங்கள். உங்கள் வேண்டுகோளை விசுவாசத்துடனும் நம்பிக்கையுடனும் உங்கள் ஆழ்மனத்திடம் ஒப்படையுங்கள். அது அப்பொறுப்பை ஏற்றுக் கொண்டு, அதற்கான பதிலை உங்களிடம் கொண்டு வந்து சேர்க்கும்.

உங்களுக்குத் தேவையான ஏதோ ஒன்றைக் குறித்து உங்கள் ஆழ்மனத்தை நீங்கள் கட்டாயப்படுத்த முயற்சித்தால், நீங்கள் தோற்பது உறுதி. நீங்கள் விரும்பும் விளைவுகள் உங்கள் அருகில் வருவதற்குப் பதிலாக இன்னும் அதிக தூரம் விலகிச் சென்றுவிடும். உங்கள் ஆழ்மனம், மனத்தின் கட்டாயத்திற்குச் செயல்விடை அளிப்பதில்லை. அது உங்கள் விசுவாசம் அல்லது வெளிமனத்தின் ஒப்புதலுக்கு மட்டுமே செயல்விடை கொடுக்கும்.

எதிர்பார்க்கும் விளைவுகள் கிடைக்காமல் நீங்கள் தோல்வியைத் தழுவுவதற்கான காரணம், உங்கள் மனத்தில் நீங்கள் கூறிக்கொள்ளும் சில வாக்கியங்களின் விளைவாகவும் இருக்கலாம். அதற்கான சில உதாரணங்களை இங்கு பார்க்கலாம்.

- எல்லாம் மோசமாகிக் கொண்டே போகின்றன.
- எனக்கு ஒருபோதும் பதிலேதும் கிடைக்காது.
- இதிலிருந்து மீள எனக்கு வேறு வழியே இல்லை.
- இது நம்பிக்கையூட்டுவதாக இல்லை.
- என்ன செய்வதென்று எனக்குத் தெரியவில்லை.

- எனக்கு ஒரே குழப்பமாக இருக்கிறது.

நீங்கள் இத்தகைய வாசகங்களைப் பயன்படுத்தும்போது, உங்கள் ஆழ்மனத்திடமிருந்து எந்தவொரு செயல்விடையோ ஒத்துழைப்போ கிடைக்காது. உங்களால் முன்னேறிச் செல்லவும் முடியாது, பின்னால் போகவும் முடியாது. வேறு விதமாகக் கூறினால், நீங்கள் எங்குமே சென்றடைய முடியாது.

ஒரு வாடகைக் காரில் ஏறி, அதன் ஓட்டுனரிடம் வெவ்வேறு இடங்களுக்குச் செல்லுமாறு அரை டஜன் கோரிக்கைகளை அவரிடம் வைக்கிறீர்கள் என்று வைத்துக் கொள்வோம். அவர் மிகவும் குழம்பிப் போய்விடுவார். அவர் உங்களை எங்கும் அழைத்துச் செல்ல மறுக்கக் கூடும். அவர் உங்கள் கோரிக்கைகளைப் பின்பற்ற முயற்சித்தாலும், அவரால் அதைச் செய்ய முடியாமல் போவதற்கான வாய்ப்புகள்தான் அதிகம். நீங்கள் எங்கே சென்றடைவீர்கள் என்பதை யாராலும் ஊகிக்க முடியாது.

உங்கள் ஆழ்மனத்தின் அளவற்ற சக்திகளோடு செயலாற்றும்போதும் இதுதான் நிகழ்கிறது. உங்கள் மனத்தில் திட்டவட்டமான ஓர் எண்ணம் இருத்தல் அவசியம். ஏதோ ஒரு வழி உள்ளது, நோயால் ஏற்பட்ட எரிச்சலூட்டும் பிரச்சனையிலிருந்து விடுபட ஒரு தீர்வு உள்ளது என்ற உறுதியான, நிச்சயமான முடிவுக்கு நீங்கள் வர வேண்டும். உங்கள் ஆழ்மனத்தினுள் குடியிருக்கும் முடிவில்லாப் பேரொளிதான் அதற்கான விடையை அறியும். தெளிவான இம்முடிவுக்கு உங்கள் வெளிமனம் பக்குவப்படும்போது, உங்கள் மனம் தயாராகி விடுகிறது. உங்கள் விசுவாசத்தின்படி உங்களுக்கு ஆகக்கடவது.

எளிய வழியே சிறந்தது

கடுங்குளிர் நிலவிய ஒரு சமயத்தில், ஒரு வீட்டில் சூடேற்றுவதற்காக வைக்கப்பட்டிருந்த வெப்பக் குழாய் பழுதுபட்டு விட்டது. வீட்டின் சொந்தக்காரர் அதைச் சரி செய்வதற்காக ஒரு பழுதுநீக்குபவரை வரவழைத்தார். அவரும் உடனே வந்தார். அரை மணி நேரத்திற்குள், வெப்பக் குழாய் மீண்டும் வேலை செய்யத் துவங்கியது. பின், பழுதுநீக்குபவர் வீட்டின் சொந்தக்காரரிடம் இருநூறு டாலர்களுக்கான பில்லைக் கொடுத்தார்.

"என்ன! இதைச் சரிபார்க்க உனக்கு அரைமணி நேரம்கூட ஆகவில்லை. நீ செய்ததெல்லாம் ஒரு சிறு பாகத்தை மாற்றியதுதான்.

அதன் மதிப்பு வெறும் ஐந்து டாலர்கள் கூட இருக்க முடியாது. என்னிடம் இருநூறு டாலர்களை வசூலிப்பதற்கு உனக்கு என்ன நெஞ்சுரம் இருக்க வேண்டும்?" என்று வீட்டின் சொந்தக்காரர் மிகுந்த கோபத்துடன் கேட்டார்.

பழுதுபார்ப்பவர், "நான் அந்த உடைந்த பாகத்திற்கு வெறும் இரண்டு டாலர்கள்தான் வசூலித்தேன். அதை வாங்குவதற்கு நான் அவ்வளவுதான் கொடுத்தேன்," என்று கூறினார்.

வீட்டின் சொந்தக்காரர் அந்தப் பில்லை, பழுதுபார்ப்பவரின் முகத்திற்கு நேரே அசைத்தவாறு, "இரண்டு டாலர்கள்! இதில் இருநூறு டாலர்கள் என்று எழுதியிருக்கிறது!" என்று கத்தினார்.

"அது சரிதான், மீதி நூற்றுத் தொண்ணூற்றெட்டு டாலர்கள், என்ன பிரச்சனை என்பதையும் எப்படிச் சரிசெய்வது என்பதையும் நான் தெரிந்து வைத்திருப்பதற்காக," என்றார் பழுதுபார்ப்பவர்.

உங்கள் ஆழ்மனம்தான் முதன்மைக் கைவினைஞர். அது அனைத்து ஞானத்தையும் உள்ளடக்கியது. உங்கள் உடலில் உள்ள அனைத்து உறுப்புகளையும் குணப்படுத்தும் வழியையும் முறையையும் அது அறியும். ஆரோக்கியத்தை நிர்ணயம் செய்யுங்கள், உங்கள் ஆழ்மனம் அதை நிலைநிறுத்தும்.

அடைய வேண்டிய வழிமுறைகளை எண்ணி மூச்சுத் திணற வேண்டிய அவசியமில்லை. இறுதி முடிவு என்னவாக இருக்கும் என்று அறியுங்கள். உங்கள் பிரச்சனைக்கான மகிழ்வான தீர்வை உணருங்கள்; அது ஆரோக்கியம், பொருளாதாரம், தனிப்பட்ட உறவுகள் என்று எதுவாக இருந்தாலும் சரி. ஒரு தீவிரமான நோயிலிருந்து குணமானபோது எவ்வாறு உணர்ந்தீர்கள் என்பதை நினைவுபடுத்திப் பாருங்கள். உங்கள் உணர்வுதான் ஆழ்மனத்தின் அனைத்து நடவடிக்கைகளுக்கான உரைகல் என்பதை மனத்தில் இருத்துங்கள். உங்கள் புதிய கருத்து ஏற்கனவே நிறைவேறிவிட்டதாக உணரப்பட வேண்டும்; எதிர்காலத்தில் ஏதோ ஒரு சமயம் அது நிறைவேறும் என்பதாக உணரப்படக் கூடாது; ஆனால், உண்மையிலேயே இக்கணத்தில் வெளிப்படுத்தப்பட இருக்கும் ஏதோ ஒன்றாக அது உணரப்பட வேண்டும்.

கற்பனையைப் பயன்படுத்துங்கள், மன வலிமையை அல்ல

உங்கள் ஆழ்மனத்தின் சக்திகளைப் பயன்படுத்துவது என்பது

ஒரு முட்டுக்கட்டையை எதிர்த்துப் போராடுவதைப் போன்றதல்ல. கடினமாக உழைப்பது சிறந்த விளைவுகளுக்கு வழிவகுக்கும் என்ற கட்டாயம் இல்லை. எந்த விதமான மன உறுதியையும் பிரயோகிக்காதீர்கள். அதற்குப் பதில், இறுதி முடிவையும், அது உருவாக்கிக் கொடுக்கும் நிம்மதியையும் மனக்காட்சியாகப் படையுங்கள். அப்போது உங்களுடைய பகுத்தறிவு அவ்வழியில் குறுக்கிட்டு, பிரச்சனைகளின் தீர்வுக்கான வழிகளைக் கண்டுபிடிக்கவும், அவ்வழிகளை உங்கள் ஆழ்மனத்தின் மீது சுமத்தவும் முயற்சிப்பதைக் காண்பீர்கள்.

இதற்கு அடிபணிந்து விடாதீர்கள். பகுத்தறிந்து பிரச்சனைகளைத் தீர்க்கும் திறமையை ஒதுக்கித் தள்ளுங்கள். ஒரு குழந்தையின் மனநிலையில், அதிசயத்தைப் படைக்கும் விசுவாசத்தில் உறுதியாக இருங்கள். நோயோ பிரச்சனையோ இல்லாத உங்களைக் கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். நீங்கள் விரும்பும் சுதந்திர நிலை குறித்த உணர்ச்சிமிக்க மனநிறைவைக் கற்பனை செய்யுங்கள். தேவையற்ற செயல்முறைகளைத் தவிர்த்து விடுங்கள். எளிய வழியே சிறந்த வழி.

வெற்றிகரமான பிரார்த்தனைக்கான மூன்று படிகள்

வெற்றிகரமான பிரார்த்தனைக்கு மூன்று அடிப்படைப் படிகள் தேவை. அவை:

1. பிரச்சனை இருப்பதை ஒப்புக் கொள்ளுங்கள்.
2. அப்பிரச்சனையை உங்கள் ஆழ்மனத்திடம் ஒப்படைத்து விடுங்கள். அதுமட்டுமே ஆற்றல்மிக்கத் தீர்வை அல்லது அதிலிருந்து மீளும் வழியை அறியும்.
3. அது நிறைவேறிவிட்டது என்ற ஆழ்ந்த உறுதியோடு நிம்மதியாக இருங்கள்.

சந்தேகங்களும் தயக்கங்களும் உங்கள் பிரார்த்தனையை வலுவிழக்க மட்டும்தான் செய்யும். "ஒருவேளை நான் குணப்படுத்தப் பட்டால் நன்றாக இருக்கும்," அல்லது "இது வேலை செய்யும் என்று நம்புகிறேன்," என்று ஒருபோதும் உங்களுக்கு நீங்களே கூறிக் கொள்ளாதீர்கள். செய்யப்பட வேண்டிய வேலை குறித்த உங்களது உணர்ச்சிதான் எல்லாவற்றையும் துவக்கி வைக்கிறது. இணக்கம் உங்களுடையது, ஆரோக்கியம் உங்களுடையது என்று அறியுங்கள்.

ஆழ்மனத்தின் முடிவில்லாக் குணமாக்கும் சக்தியின் வாகனமாக ஆவதன் மூலம் நீங்கள் ஆற்றல் வாய்ந்தவராகின்றீர்கள். பூரண நம்பிக்கையுடன், ஆரோக்கியம் குறித்த எண்ணத்தை உங்கள் ஆழ்மனத்திற்கு அனுப்பிவிட்டு இளைப்பாறுங்கள். அதன் சக்தியிடம் உங்களை ஒப்படைத்துவிடுங்கள். உங்கள் தற்போதைய நிலை மற்றும் சூழல் குறித்து, "இதுவும் கடந்து போகும்," என்று நம்புங்கள். ஓய்வு மற்றும் உறுதியின் மூலம் உங்கள் ஆழ்மனத்தை நிறைக்கிறீர்கள். இது அந்த எண்ணத்திற்குப் பின்னால் உள்ள இயக்க ஆற்றலைப் பொறுப்பேற்று இயங்கச் செய்து, திட்டவட்டமான யதார்த்தமாக மாற்றும்.

நீங்கள் பிரார்த்திப்பதற்கு எதிர்மாறானதைப் பெற நேர்வது ஏன்

எமிலி கோ என்பவர் பிரபல பிரெஞ்சு உளவியலாளர். அவரது சொற்பொழிவுகள் அவருக்கு அமெரிக்காவில் பல இரசிகர்களையும் பின்பற்றுபவர்களையும் பெற்றுத் தந்தன. அவரது பல முக்கியமான உள்நோக்குகளில் இதுவும் ஒன்று:

> ***உங்கள் அபிலாஷைகளும் கற்பனையும் முரண்பட்டு நிற்கும்போது, வெற்றி பெறுவது உங்கள் கற்பனைதான்.***

அவர் இதைத் 'தலைகீழ் முயற்சி விதி' என்று குறிப்பிடுகிறார்.

தரையில் வைக்கப்பட்டுள்ள ஒரு குறுகலான பலகையின் மீது நடந்து செல்லுமாறு நீங்கள் கேட்டுக்கொள்ளப் படுகிறீர்கள் என்று வைத்துக் கொள்வோம். எந்தக் கேள்வியும் இன்றி, நீங்கள் அதை எளிதாகச் செய்துவிடுவீர்கள். ஆனால் இப்போது, அதே பலகை இருபது அடி உயரத்தில் இரு சுவர்களுக்கிடையே குறுக்காக வைக்கப்பட்டிருப்பதாகக் கொள்வோம். உங்களால் அதில் நடக்க முடியுமா?

அனேகமாக முடியாது. பலகையின் மீது நடக்க நினைக்கும் உங்கள் விருப்பம் உங்கள் கற்பனையோடு முரண்பட்டு நிற்கும். நீங்கள் பலகையிலிருந்து தடுமாறி, அவ்வளவு உயரத்திலிருந்து கீழே வந்து நிலத்தில் விழுவதுபோல் கற்பனை செய்வீர்கள். அப்பலகையின் குறுக்காக நடக்க நீங்கள் விருப்பப்படலாம், ஆனால் கீழே விழுவது பற்றிய பயம் உங்களை அக்காரியத்தைச் செய்ய விடாமல் தடுக்கும். உங்கள் கற்பனையை வெற்றி கொள்வதற்கு அல்லது ஒரேயடியாக அழுத்தி விடுவதற்கு நீங்கள் எவ்வளவு அதிகமாக முயற்சி

படுக்கிறீர்களோ, அவ்வளவு வலிமை, உங்கள் மனத்தை ஆக்கிரமித்துள்ள, விழுவது குறித்த எண்ணத்திற்குக் கொடுக்கப்படும்.

"நான் என் மன உறுதியைக் கொண்டு தோல்வியிலிருந்து மீண்டு விடுவேன்," என்னும் எண்ணம் தோல்வி குறித்த எண்ணத்தைத்தான் வலியுறுத்துகிறது. மன முயற்சி பெரும்பாலும் சுய தோல்விக்கு வழிவகுக்கும்; விரும்பியதற்கு மாறானதை உருவாக்கும். மன உறுதியைப் பிரயோகிப்பதன் தேவைக்குச் செலுத்தப்படும் கவனம், சக்தியற்ற சூழ்நிலையையே வலியுறுத்தும். இது நீங்கள் ஒரு பச்சை நீர்யானையைப் பற்றிச் சிந்திக்காமல் இருப்பதற்கு என்ன வேண்டுமானாலும் செய்வீர்கள் என்று முடிவெடுப்பதைப் போன்றது. இம்முடிவு, ஒரு பச்சை நீர்யானை குறித்த எண்ணம் உங்கள் மனத்தில் ஆதிக்கம் செலுத்தும். ஆழ்மனம் எப்போதும் ஆதிக்க எண்ணத்திற்குத்தான் அதிக அளவில் செயல்விடை அளிக்கும். இரண்டு முரண்பட்ட கருத்துக்களில், வலிமைமிக்கது எதுவோ அதையே உங்கள் ஆழ்மனம் ஏற்றுக் கொள்ளும்.

ஒருவேளை நீங்கள் இவ்வாறு சிந்தித்துக் கொண்டிருக்கலாம்:

- என் பிணி நீங்க வேண்டும்; என்னால் அதை ஏன் பெற முடியவில்லை?
- நான் கடுமையாக முயற்சிக்கிறேன்; எனக்கு ஏன் விளைவுகள் கிடைப்பதில்லை?
- நான் இன்னும் கடினமாகப் பிரார்த்திப்பதற்கு என்னைக் கட்டாயப்படுத்த வேண்டும்.
- நான் என்னிடமுள்ள எல்லா மன உறுதியையும் பயன்படுத்த வேண்டும்.

நீங்கள் எங்கே தவறு செய்கிறீர்கள் என்பதை உணர வேண்டும். நீங்கள் அளவுக்கு அதிகமாக முயற்சிக்கிறீர்கள்! மன உறுதியின் மூலம் ஓர் எண்ணத்தை ஏற்றுக் கொள்ளும்படி உங்கள் ஆழ்மனத்தை ஒருபோதும் வற்புறுத்தாதீர்கள். அத்தகைய முயற்சிகள் தோல்வியில்தான் முடியும். அனேக சமயங்களில், நீங்கள் பிரார்த்தித்ததற்கு மாறான முடிவுகளையே பெறுகிறீர்கள். முயற்சியற்ற வழியே சிறந்தது.

இது போன்ற எதாவது உங்களுக்கு நிகழ்ந்துள்ளதா? நீங்கள் ஏதோ ஒரு பரீட்சை எழுத வேண்டியுள்ளது. நீங்கள் அதற்காகப் படிப்பதிலும், மறுபரிசீலனை செய்வதிலும் அதிக நேரத்தைச் செலவிடுகிறீர்கள். உங்களுக்கு எல்லாம் நன்றாகத் தெரிவதாக உணர்கிறீர்கள். ஆனால் பரீட்சையில் ஒன்றும் எழுதப்படாத விடைத்தாளைப் பார்க்கும்போது, உங்கள் மனம் அதைவிட வெறுமையாக உள்ளதைக் கண்டுகொள்கிறீர்கள். பாடம் குறித்த அனைத்து அறிவும் உங்களைத் திடீரெனக் கைவிட்டுவிட்டது. சம்பந்தப்பட்ட ஓர் எண்ணத்தைக் கூட உங்களால் நினைவுகூர முடியவில்லை. நீங்கள் உங்கள் பற்களைக் கடித்துக் கொண்டு, உங்கள் மன உறுதியையெல்லாம் ஒன்றுதிரட்டி, படித்ததை நினைவுக்குக் கொண்டுவர முயற்சிக்கிறீர்கள். ஆனால் எவ்வளவு கடினமாக முயல்கிறீர்களோ, அவ்வளவு தூரம் அந்த அறிவு விலகி ஓடுவதாகத் தோன்றுகிறது.

வெறுப்புடன் பரீட்சை அறையை விட்டு வெளியேறுகிறீர்கள். மன அழுத்தம் குறைகிறது. சில நிமிடங்களுக்கு முன் நீங்கள் வலைபோட்டுத் தேடிக் கொண்டிருந்த விடைகள் அனைத்தும் திடீரென்று வித்தை காட்டிக் கொண்டு உங்கள் மனத்திற்குள் மீண்டும் பாய்ந்து வருகின்றன. உங்களுக்கு எல்லாம் தெரியும் என்று கூறினீர்கள்; அது உண்மைதான். ஆனால், உங்களுக்குத் தேவைப்படும்போது அது உங்கள் நினைவிற்கு வரவில்லை. ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ள் வேண்டும் என்று உங்களைக் கட்டாயப்படுத்தியதுதான் நீங்கள் செய்த தவறு. தலைகீழ் முயற்சி விதியின்படி, இது வெற்றிக்குப் பதில் தோல்விக்கு வழிவகுத்தது. நீங்கள் கேட்டதற்கு அல்லது பிரார்த்தித்ததற்கு நேர்மாறானது உங்களுக்குக் கிடைத்தது.

விருப்பத்திற்கும் கற்பனைக்கும் இடையேயான முரண்பாடு தீர்க்கப்பட வேண்டும்

மன ஆற்றலையோ அல்லது மன உறுதியையோ பயன்படுத்துவது என்பது எதிர்ப்பு உள்ளது என்று முன்கூட்டியே ஊகிப்பதற்குச் சமானம். எதிர்ப்பைப் பற்றிய கற்பனை எதிர்ப்பை உருவாக்கும். உங்கள் கவனம், உங்கள் விருப்பத்தை அடைவதில் உள்ள தடைகள் மீது குவிக்கப்பட்டிருந்தால், நீங்கள் உங்கள் விருப்பத்தை அடைவதற்கான வழிகளில் இனியும் கவனம் செலுத்திக் கொண்டிருக்கவில்லை என்றுதானே அதற்குப் பொருள்?

மிகக் குறைந்த முயற்சியே தேவைப்படும் உறக்கம் கலந்த மயக்க நிலைக்குள் நுழைவதன் மூலம், உங்கள் விருப்பங்களுக்கும் கற்பனைக்குமிடையேயான அனைத்து முரண்பாடுகளையும் தவிர்க்கலாம். உறக்க நிலையில் இருக்கும்போது உங்கள் வெளிமனம் அதிகமாக அமிழ்த்தி வைக்கப்பட்டிருக்கும். உறக்கத்திற்குச் சற்று முந்தைய நேரம்தான் உங்கள் ஆழ்மனத்தைக் கருவுறச் செய்வதற்குச் சிறந்தது. இதற்குக் காரணம், தூங்குவதற்குச் சற்று முன்னும், உறங்கி எழுந்த சற்று நேரம் வரையிலும் ஆழ்மனம் மிக அதிக விழிப்புணர்வுடன் திகழும். உங்கள் விருப்பத்தை நடுநிலைப்படுத்தி, ஆழ்மனம் அதை ஏற்றுக் கொள்ளாதவண்ணம் தடுக்கும் எதிர்மறை எண்ணங்களும் காட்சிகளும் இந்நிலையில் இருப்பதில்லை. நிறைவேற்றப்பட்ட விருப்பத்தின் நிஜத்தைக் கற்பனை செய்து, அந்நிறைவு தரும் மகிழ்ச்சியை உணரும்போது, உங்கள் ஆழ்மனம் உங்கள் விருப்பத்தை யதார்த்தமாக்கும்.

மிக அதிகமான மக்கள் தங்களுடைய அனைத்துக் குழப்பங்களுக்கும் பிரச்சனைகளுக்கும், கட்டுப்படுத்தப்பட்ட, ஒழுங்குடன் கூடிய கற்பனை மூலம் தீர்வு காண்கின்றனர். தாங்கள் கற்பனை செய்து, உண்மை என்று உணரும் எதுவும் நிறைவேறும், நிறைவேற வேண்டும் என்பதை அவர்கள் அறிவர்.

கிட்டத்தட்ட முற்றிலும் நம்பிக்கை இழந்த நிலையில், ஷாரா என்ற ஓர் இளம்பெண் என்னிடம் வந்தாள். அவள் ஒரு நீண்ட, சிக்கலான வழக்கில் மாட்டித் தவித்துக் கொண்டிருந்தாள். பல முறை அவ்வழக்கு ஒத்திவைக்கப்பட்டு, அதன் முடிவு, பார்வைக்குத் தென்படாதபடி இருந்தது. இவ்வழக்கிற்கு ஓர் இணக்கமான தீர்வுதான் அவளது ஆழ்ந்த விருப்பமாக இருந்தது. ஆனால் அவளது மனக்காட்சிகள் அனைத்தும் தோல்வி, நஷ்டம், திவால், ஏழ்மை ஆகியவற்றால் நிறைந்திருந்தன. அவளுடைய கற்பனை அவளது விருப்பத்தை வென்றது; வழக்கு ஒத்திப் போடப்பட்டுக் கொண்டேயிருந்தது.

என்னுடைய தூண்டுதலின் பேரில், ஒவ்வோர் இரவும் தூங்கத்திற்கு முன், ஷாரா தன்னை ஓர் உறக்கம் கலந்த மயக்க நிலைக்குள் கொண்டு சென்றாள். பின்னர், அவளது பிரச்சனைக்குத் தன்னால் இயன்ற அளவு சிறந்த தீர்வைக் கற்பனை செய்தாள். அதை, தன்னால் இயன்ற அளவு உணரும் நிலைக்குத் தன்னை உட்படுத்தினாள். அவள் தன்னுடைய மனத்திலுள்ள பிம்பம் தன்

இதயத்தின் விருப்பத்துடன் ஒத்துப் போக வேண்டும் என்பதை அறிந்திருந்தாள்.

மயக்க நிலையில், வழக்கு முடிந்து தன் வழக்கறிஞரைச் சந்தித்துப் பேசிக்கொண்டிருப்பதாக, முடிந்தவரை விசாலமாகக் கற்பனை செய்தாள். வழக்கின் முடிவு குறித்து அவரிடம் கேள்விகள் கேட்பதாகவும், அவரது விளக்கங்களைத் தான் கவனித்துக் கொண்டிருப்பதாகவும், அவர், "நீதிமன்றத்திற்கு வெளியே வழக்கு தீர்த்துக் கொள்ளப்பட்டுவிட்டது. இது ஓர் இணக்கமான தீர்வு," என்று தன்னிடம் கூறுவது போலவும் கற்பனை செய்தாள்.

பகலில், பயமுறுத்தும் எண்ணங்கள் மனத்தினுள் புகும்போது, ஷாரா, வழக்கறிஞருடனான தன் சந்திப்பு பற்றிய தன் மனத்திரைப்படத்தை, வார்த்தைகளோடும், சைகைகளோடும் முழுவதுமாகத் தன் மனத்தில் ஓடவிட்டாள். அவள் அவருடைய புன்னகையையும், அவரது குரலின் ஒலியையும், அவருடைய நடையுடை பாவனைகளையும், அவர் உபயோகித்தக் குறிப்பிட்ட வார்த்தைகளையும் கற்பனை செய்தாள். அவள் இதனை அடிக்கடி, விசுவாசத்துடன் செய்தாள். இதனால், பயங்கள் தன் மனத்திற்குள் வர முயற்சிக்கின்றன என்பதை அவள் அறிந்து கொள்ளும் முன்பே, அவை விரட்டியடிக்கப்பட்டு விட்டன.

சில வாரங்களின் இறுதியில், அவளது வக்கீல் அவளை அழைத்தார். அவள் கற்பனை செய்து, உண்மை என்று நம்பிக் கொண்டிருந்ததை அவர் உறுதிப்படுத்தினார். வழக்கு, தீர்த்து வைக்கப்பட்டது. அது தான் ஏற்றுக் கொள்ளத்தக்க இணக்கமான ஒரு தீர்வாகத்தான் இருக்க வேண்டும் என்று அவள் அறிந்திருந்தாள்.

நினைவுச் சுருக்கமாய் . . .

1. மனத்தைக் கட்டாயப்படுத்துவதும் தேவைக்கு அதிகமாக முயற்சிப்பதும் உங்களுக்குக் கிடைக்கும் விடையைத் தடுத்து நிறுத்துகின்ற மனக்கலக்கத்தையும் பயத்தையுமே காட்டுகின்றன.

2. உங்கள் மனம் ஓய்வாக இருக்கும்போது நீங்கள் ஒரு கருத்தை ஏற்றுக் கொண்டால், உங்கள் ஆழ்மனம் அக்கருத்தைச் செயல்படுத்துவதில் இறங்கிவிடும்.

3. பாரம்பரிய முறைகளிலிருந்து தனித்துச் சிந்தியுங்கள், திட்டமிடுங்கள். ஒவ்வொரு பிரச்சனைக்கும் ஒரு விடையும் தீர்வும் எப்போதும் உண்டு என்பதை அறியுங்கள்.

4. உங்கள் இதயத்தின் துடிப்பு, நுரையீரலின் சுவாசம், அல்லது பிற உறுப்புகளின் செயல்பாடுகள் குறித்து அதிகமாக அலட்டிக் கொள்ளாதீர்கள். உங்கள் ஆழ்மனத்தை வெகுவாகச் சார்ந்திருங்கள். தெய்வீகத் திட்டப்படி எல்லாம் சரியானபடியே நடக்கின்றன என்று அடிக்கடிப் பிரகடனம் செய்யுங்கள்.

5. ஆரோக்கியம் பற்றிய உணர்வு ஆரோக்கியத்தை உருவாக்கும், செல்வம் பற்றிய உணர்வு செல்வத்தை உருவாக்கும். நீங்கள் இப்போது எப்படி உணர்ந்து கொண்டிருக்கிறீர்கள்?

6. இருப்பதிலேயே மிகவும் சக்திவாய்ந்த கருவி கற்பனைதான். அழகானவற்றையும் சிறந்தவற்றையும் கற்பனை செய்யுங்கள். நீங்கள் உங்களைப் பற்றி எவ்வாறு கற்பனை செய்கிறீர்களோ, அவ்வாறே ஆவீர்கள்.

7. உறக்க நிலையில், உங்கள் ஆழ்மனத்திற்கும் வெளிமனத்திற்கும் இடையே எவ்வித முரண்பாடும் ஏற்படுவதில்லை. தூங்கச் செல்வதற்கு முன், உங்கள் விருப்பத்தின் பூர்த்தி குறித்து மீண்டும் மீண்டும் கற்பனை செய்யுங்கள். அமைதியாக உறங்கி, ஆனந்தமாக விழித்தெழுங்கள்.

9

ஆழ்மனத்தின் சக்திகொண்டு சொத்துக்களைக் குவிப்பது எப்படி

உங்களுக்குப் பொருளாதார நெருக்கடிகள் இருந்தாலோ, அல்லது வாழ்க்கையை ஓட்டுவதற்கே நீங்கள் சிரமப்பட்டுக் கொண்டிருந்தாலோ, உங்களிடம் எப்போதும் ஏராளமான பணம் இருக்கும், தேவைக்கும் அதிகமாகவே இருக்கும் என்று உங்கள் ஆழ்மனத்தை நம்பவைக்கத் தவறிவிட்டீர்கள் என்றுதான் அதற்கு அர்த்தம். ஒரு வாரத்திற்குச் சில மணிநேரங்களே வேலை பார்த்து, ஆனாலும் பெரும் பணத்தைச் சம்பாதிக்கும் மக்களை உங்களுக்குத் தெரிந்திருக்கலாம். அவர்கள் அதிக முயற்சி எடுப்பதில்லை; அடிமை போன்று கஷ்டப்படுவதில்லை. வியர்வை சிந்தி, கடினமாக உழைப்பதுதான் நீங்கள் செல்வந்தராவதற்கான ஒரே வழி என்ற கதையை நம்பாதீர்கள். அது உண்மையில் அப்படி அல்ல; முயற்சியற்ற வழியே சிறந்தது. நீங்கள் மனதார விரும்புவதைச் செய்யுங்கள்; அதிலிருந்து கிடைக்கும் அளவில்லா மகிழ்ச்சிக்காகவும் கிளர்ச்சிக்காகவும் மட்டுமே செய்யுங்கள்.

லாஸ் ஏஞ்சலிஸில் ஆறு இலக்க ஊதியம் பெறும் ஓர் அதிகாரியை எனக்குத் தெரியும். சென்ற வருடம், உலகையும் அதன் அழகிய இடங்களையும் சுற்றிப் பார்ப்பதற்காக அவர் ஒன்பது மாத காலம் உல்லாசக் கடற்பயணம் சென்றார். தான் அவ்வளவு பெரும் பணத்திற்குத் தகுதியானவர்தான் என்று தன்னுடைய ஆழ்மனத்தை நம்பவைப்பதில் வெற்றி கண்டுவிட்டதாக அவர் என்னிடம் கூறினார். தான் வாங்கும் சம்பளத்தில் பத்தில் ஒரு பங்கைச் சம்பாதிக்கும், வியாபாரத்தைப் பற்றித் தன்னைவிட அதிகமாகத் தெரிந்துவைத்திருக்கும், வியாபாரத்தைத் தன்னைவிட நன்றாகப் பராமரிக்கக்கூடிய திறமை பெற்றிருக்கும் பலர் தன்னிடம் வேலை

செய்வதாகவும் அவர் தெரிவித்தார். ஆனால் அவர்களிடத்தில், தங்களுக்கென்று எந்த இலட்சியமும் படைப்புச் சிந்தனைகளும் இல்லை; தங்கள் ஆழ்மனத்தின் அற்புதங்களில் அவர்களுக்குத் துளிக்கூட நாட்டம் இல்லை என்று அவர் கூறினார்.

செல்வம் மனம் சார்ந்த விஷயம்

செல்வம் என்பது ஒரு தனிமனிதன் தன்னுடைய ஆழ்மனத்தை நம்பவைப்பதைத் தவிர வேறொன்றுமில்லை. "நான் ஒரு இலட்சாதிபதி, நான் ஒரு இலட்சாதிபதி," என்று வெறுமனே கூறிக் கொண்டு திரிவதால் நீங்கள் இலட்சாதிபதி ஆகிவிட முடியாது. செல்வத்தையும் செழிப்பையும் பற்றிய எண்ணங்களை உங்கள் மனப்போக்கில் உருவாக்குவதன் மூலம் நீங்கள் செல்வம் பற்றிய விழிப்புணர்வு கொண்டவராக வளர்வீர்கள்.

உங்களுக்குத் துணைபுரியும் கண்ணுக்குப் புலப்படாத கருவிகள்

பெரும்பாலான மக்களின் பிரச்சனை, அவர்களுக்குத் துணைபுரியும் கண்ணுப் புலப்படாத கருவிகள் அவர்களிடம் இல்லாததுதான். வியாபாரம் நொடிந்துவிடும்போதோ, பங்குச்சந்தை வீழ்ச்சியடையும்போதோ, அல்லது தங்கள் முதலீட்டில் நஷ்டம் ஏற்படும்போதோ, அவர்கள் நிராதவராக உணர்கின்றனர். ஆழ்மனத்தை எப்படிப் பயன்படுத்துவது என்பதை அவர்கள் அறியாதிருப்பதுதான் இத்தகைய பாதுகாப்பின்மைக்குக் காரணம். தங்களுக்குள் இருக்கும் வற்றாத களஞ்சியத்தைப் பற்றிய அறிவு அவர்களிடம் இல்லை.

ஏழ்மை சூழ்ந்திருக்கும் மனத்தை உடையவர், தன்னை ஏழ்மையான சூழ்நிலையிலேயே வைத்திருப்பார். செல்வ வளம் குறித்த எண்ணங்களைக் கொண்ட மற்றொருவர், தனக்குத் தேவையான எல்லாவற்றாலும் சூழப்பட்டிருப்பார். நாம் கொடிய வறுமைமிக்க வாழ்க்கை வாழ்வதற்காகப் படைக்கப்படவில்லை. நீங்கள் செல்வத்தையும், உங்களுக்குத் தேவையான அனைத்தையும் பெறலாம். உங்களுக்குப் போக மற்றவர்களுக்குக் கொடுக்கவும் உங்களிடம் ஏராளமாக இருக்கும். உங்கள் மனத்திலுள்ள தவறான எண்ணங்களைக் களைந்துவிட்டு, அவ்விடத்தில் சரியான எண்ணங்களை இட்டு நிரப்பும் சக்தி உங்கள் வார்த்தைகளுக்கு உள்ளது.

செல்வத்தைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு பெறுவதற்கான கச்சிதமான வழி

இந்த அத்தியாயத்தைப் படித்துக் கொண்டிருக்கும்போது, நீங்கள் ஒருவேளை, "எனக்கு செல்வமும் வெற்றியும் தேவை," என்று கூறலாம். அப்படியானால், நீங்கள் செய்ய வேண்டியது இதுதான்: "செல்வம். வெற்றி," என்று ஒரு நாளைக்கு மூன்று அல்லது நான்கு முறை தொடர்ந்து ஐந்து நிமிடங்கள் கூறுங்கள். இவ்வார்த்தைகளுக்கு அபரிமிதமான சக்தி உள்ளது. இவை ஆழ்மனச் சக்தியின் பிரதிநிதிகள். உங்களுக்குள் குடிகொண்டிருக்கும் கணிசமான இச்சக்தியின்மீது உங்கள் மனத்தை நிலைப்படுத்துங்கள்; பின்னர், அவற்றின் இயல்புக்கும் தன்மைக்கும் ஏற்ற சூழ்நிலைகளும் சந்தர்ப்பங்களும் உங்கள் வாழ்வில் உருவாக்கப்படும். நீங்கள் வெறுமனே, "நான் செல்வந்தன்," என்று கூறிக்கொண்டிருக்கவில்லை; உங்களுக்குள் இருக்கும் சக்திகளை விசுவாசத்துடன் சார்ந்திருக்கிறீர்கள். நீங்கள், "செல்வம்," என்று கூறும்போது, உங்கள் மனத்தில் எவ்வித முரண்பாடும் இல்லை. மேலும், செல்வம் குறித்த எண்ணத்தில் திளைத்திருக்கும்போது, அது குறித்த உணர்வு உங்களுக்குள் பொங்கியெழும்.

செல்வத்தைப் பற்றிய உணர்வு செல்வத்தை உருவாக்கும்; இதை எல்லாக் காலங்களிலும் நினைவில் கொள்ளுங்கள். உங்கள் ஆழ்மனம் ஒரு வங்கியைப் போன்றது.. அதில் செலுத்தப்படும் அல்லது பதியப்படும் எதையும் அது பன்மடங்காக்கும். அது செல்வம் குறித்த எண்ணமானாலும் சரி, ஏழ்மை குறித்த எண்ணமானாலும் சரி. செல்வத்தையே தேர்ந்தெடுங்கள்.

செல்வத்திற்கான உங்களது சுயபிரகடனங்கள் தோல்வியடைவது ஏன்

என் பல வருட அனுபவத்தில் நான் சந்தித்துப் பேசிய மக்கள் பலரின் பொதுவான குறை, "நான் வாரக்கணக்கில், மாதக்கணக்கில், 'நான் செல்வந்தன். நான் வளமிக்கவன்,' என்று கூறிவந்துள்ளேன். ஆனாலும் ஒன்றும் நடக்கவில்லை," என்பது. அவர்கள், "நான் வளமிக்கவன், நான் செல்வந்தன்," என்று கூறியபோது, அவர்கள் பொய் சொல்வதாகத் தங்களுக்குள் உணர்ந்தனர் என்பதை நான் கண்டறிந்தேன்.

ஒருவர் என்னிடம், "'நான் வளமிக்கவன்' என்று நான் களைத்துப் போகும்வரை வலியுறுத்திக் கூறியுள்ளேன். இப்போது

நிலைமை இன்னும் மோசமாக உள்ளது. நான் அந்த வாசகத்தைக் கூறும்போது, அது யதார்த்தத்தில் உண்மையல்ல என்று எனக்குத் தெரியும்," என்று கூறினார். அவரது வாசகங்கள் அவருடைய வெளிமனத்தால் நிராகரிக்கப்பட்டன. அவர் வெளியிலிருந்து என்ன சுயபிரகடனம் செய்தாரோ, எதைக் கோரினாரோ, அதற்கு நேர்மாறானது உருப்பெற்றது.

திட்டவட்டமான, மனத்தில் முரண்பாடுகளைத் தோற்றுவிக்காத சுயபிரகடனம் சிறந்த வெற்றியை உருவாக்கித் தரும். இம்மனிதர் கூறிய வாசகங்கள் மோசமான நிலைமையைத் தோற்றுவித்ததற்குக் காரணம், அவரது கூற்று இல்லாமையைப் பற்றிய தூண்டுதலைத் தோற்றுவித்ததுதான். நீங்கள் உண்மை என்று உணரும் விஷயத்தையே உங்கள் ஆழ்மனம் ஏற்றுக் கொள்ளும்; வெறும் வார்த்தைகளையோ அல்லது வாசகங்களையோ அல்ல. ஆதிக்கமான எண்ணத்தையும் நம்பிக்கையையும் உங்கள் ஆழ்மனம் எப்போதும் ஏற்றுக் கொள்ளும்.

முரண்பாட்டைத் தவிர்ப்பது எப்படி

இப்பிரச்சனை உடையவர்களுக்கு, கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள வழிதான் முரண்பாட்டைத் தவிர்ப்பதற்கான மிகச் சரியான வழி. இந்த நடைமுறை வாசகத்தை அடிக்கடிக் கூறுங்கள், குறிப்பாக, தூங்கச் செல்வதற்குச் சற்று முன்: "இரவும் பகலும், என் அனைத்து விருப்பங்களிலும் நான் விருத்தியடைந்து வருகிறேன்." இவ்வலியுறுத்தல் எவ்விதமான முரண்பாட்டையும் தோற்றுவிக்காது. ஏனெனில், இது உங்கள் ஆழ்மனத்தின் செல்வமின்மை குறித்த பதிவுடன் முரண்படவில்லை.

தன் வியாபாரமும் பொருளாதாரமும் மிகவும் மோசமான நிலையிலிருந்த, அதனால் பெருங்கவலை கொண்டிருந்த ஒரு வணிகரிடம் நான், அவரைத் தன் அலுவலகத்தில் அமர்ந்து, மனத்தை அமைதிப்படுத்திக் கொண்டு, இவ்வாசகத்தை மீண்டும் மீண்டும் தொடர்ந்து கூறுமாறு தூண்டினேன்: "என் வியாபாரம் ஒவ்வொரு நாளும் மேம்படுகிறது." இவ்வாசகம், வெளிமனத்தையும் ஆழ்மனத்தையும் ஒத்துழைக்கச் செய்தது. நல்ல விளைவுகள் ஏற்பட்டன.

எதுவும் எழுதப்படாத காசோலையில் கையெழுத்திடாதீர்கள்

"வாழ்க்கை நடத்தப் போதிய அளவு பணம் இல்லை," "ஒரு

பற்றாக்குறை உள்ளது," "என் வீட்டை இழந்துவிடுவேன், ஏனெனில் என்னால் தவணைத் தொகையைச் செலுத்த முடியாது," என்று இப்படிப்பட்ட வாசகங்களைக் கூறும்போது, நீங்கள் எதுவும் எழுதப்படாத காசோலையில் கையெழுத்திடுகிறீர்கள் என்று அர்த்தம். எதிர்காலத்தைப் பற்றிய பயம் உங்களை ஆட்கொண்டிருந்தாலும், நீங்கள் எதுவும் எழுதப்படாத காசோலையில் கையெழுத்து இடுவதாகத்தான் அர்த்தம். அதோடு, நீங்கள் எதிர்மறையான சூழ்நிலைகளையும் கவர்ந்திழுப்பீர்கள். உங்கள் ஆழ்மனம் உங்கள் பயத்தையும் எதிர்மறை வாசகத்தையும் ஏற்றுக் கொண்டு, உடனே முட்டுக்கட்டைகளையும், தாமதங்களையும், பற்றாக்குறையையும், கட்டுப்பாடுகளையும் உங்கள் வாழ்விற்குள் கொண்டு வரப் புறப்பட்டுவிடும்.

உங்கள் ஆழ்மனம் உங்களுக்குக் கூட்டு வட்டி வழங்குகிறது

செல்வத்தைப் பற்றிய எண்ணம் உடையவரிடம் அதிக செல்வம் சேரும்; பற்றாக்குறை பற்றிய எண்ணம் கொண்டுள்ளவரிடம் அதிகப் பற்றாக்குறை ஏற்படும். நீங்கள் உங்கள் ஆழ்மனத்தில் சேமித்து வைக்கும் அனைத்தையும் அது பன்மடங்காகப் பெருக்கும். ஒவ்வொரு நாளும் காலையில் எழுந்தவுடன், செழிப்பு, வெற்றி, செல்வம், மற்றும் அமைதி குறித்த எண்ணங்களை அதில் இடுங்கள். இக்கொள்கைகளில் திளையுங்கள். முடிந்தபோதெல்லாம் இவற்றைக் கொண்டு அடிக்கடி உங்கள் மனத்தைச் சுறுசுறுப்பாக்குங்கள். ஆக்கப்பூர்வமான இவ்வெண்ணங்கள் ஆழ்மனத்தைச் சென்றடைவதற்கான வழியைக் கண்டுபிடித்து, அதில் போய் அமர்ந்து கொண்டு, செழிப்பையும் விருத்தியையும் கொண்டுவரும்.

ஒன்றுமே நடக்காததற்கு என்ன காரணம்

"ஓ, நான் அதைச் செய்தேன், ஆனால் ஒன்றுமே நடக்கவில்லை," என்று நீங்கள் கூறுவது என் காதில் விழுகிறது. உங்களுக்கு விளைவுகள் கிடைக்காததற்கான காரணம், ஒருவேளை, நீங்கள் சுயபிரகடனம் செய்த பத்து நிமிடங்களுக்குப் பிறகு, உங்களைப் பயமுறுத்தும் எண்ணங்களில் மூழ்கி, நீங்கள் நல்லவற்றை வேண்டிக் கூறிய சுயபிரகடனத்தை ஒன்றுமில்லாமல் செய்திருக்கலாம். நீங்கள் காலையில் விதைத்துவிட்டு மாலையில் அதைத் தோண்டிப் பார்ப்பதில்லை. அது வேர்விட்டு வளர அனுமதிக்கிறீர்கள்.

ஒருவேளை நீங்கள், "என்னால் அத்தொகையைச் செலுத்த முடியாது," என்று கூறப் போவதாக வைத்துக் கொள்வோம். நீங்கள்,

"என்னால்'' என்ற வார்த்தையைத் தாண்டுவதற்கு முன் நிறுத்திவிடுங்கள். அதை, இதுபோன்ற ஆக்கப்பூர்வமான கூற்றாக மாற்றுங்கள்: "நான் என் எல்லா வழிகளிலும் விருத்தியடைவேன்."

செல்வத்தின் உண்மையான மூலம்

உங்கள் ஆழ்மனத்திடம் யோசனைகளுக்குப் பஞ்சமே இல்லை. அதனுள் கணக்கிலடங்கா யோசனைகள் உள்ளன. அவை உங்கள் வெளிமனத்திற்குப் பாய்ந்து சென்று, பல வழிகளில் உங்கள் சட்டைப்பையில் பணமாக வெளிப்படத் தயாராக இருக்கின்றன. பங்குச்சந்தை உயர்கிறதோ வீழ்கிறதோ, டாலரின் மதிப்பு கூடுகிறதோ குறைகிறதோ, இவை எதையும் பொருட்படுத்தாமல் இச்செயல்முறை உங்கள் மனத்தில் தொடர்ந்து நடைபெற்றுக் கொண்டேயிருக்கும். உங்கள் செல்வம் உண்மையில் பத்திரங்கள், பங்குகள், அல்லது வங்கியில் இருக்கும் பணம் ஆகியவற்றைச் சார்ந்ததல்ல. இவை வெறும் குறியீடுகள் மட்டும்தான். இவை நிச்சயம் தேவையானவை, பயனுள்ளவை, ஆனால் வெறும் குறியீடுகள்தான்.

நான் உங்களுக்கு வலியுறுத்த விரும்பும் கருத்து இதுதான்: செல்வம் உங்களுடையது, அது எப்போதும் உங்கள் வாழ்க்கையில் வலம் வந்துகொண்டிருக்கிறது என்ற எண்ணத்தை உங்கள் ஆழ்மனத்தை நம்பவைத்துவிட்டீர்களானால், உங்களிடம் எப்போதும் செல்வம் நிறைந்திருக்கும்.

பற்றாக்குறைக்கான உண்மையான காரணம்

வாழ்க்கையை ஓட்டுவதற்குக்கூட எப்போதும் பெருமுயற்சி வேண்டியிருப்பதாகப் பலர் புலம்புகின்றனர். அவர்கள் தங்கள் கடமையை நிறைவேற்றுவதில் பெரும் போராட்டத்தைச் சந்திக்க வேண்டிய நிலையில் உள்ளது போல் தெரிகின்றது. அவர்களது உரையாடலைக் கவனித்திருக்கிறீர்களா? பல சமயங்களில் அவர்கள் உரையாடல் இப்படித்தான் அமைந்திருக்கும். இவர்கள், வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற்று உயர்ந்த நிலையில் இருப்பவர்களை, தொடர்ந்து வசைபாடிக் கொண்டிருப்பார்கள். அவர்கள், "ஓ, அந்த ஆள் மோசமானவன்; அவனுக்கு ஈவு இரக்கமே கிடையாது; அவன் ஒரு ஏமாற்றுப் பேர்வழி," என்றுகூடக் கூறிக்கொண்டிருக்கலாம்.

இதனால்தான் அவர்கள் பற்றாக்குறையை அனுபவிக்கிறார்கள். தாங்கள் மனதார விரும்பும் பொருட்களையும், தங்களுக்கு வேண்டும் பொருட்களையும் தொடர்ந்து பழித்துக்

கொண்டிருக்கின்றனர். தங்களைவிட அதிகச் செழிப்பாக இருப்பவர்களைப் பார்த்து இவர்கள் குறைகூறிப் பேசுவதற்குக் காரணம், இவர்கள் அவர்களுடைய செழிப்பைப் பார்த்துப் பொறாமையும் பேராசையும் கொள்வதால்தான். உங்களைவிட அதிக செல்வம் படைத்திருப்பவர்களிடத்தில் குறைகண்டுபிடித்து, அவர்களைப் பழித்துப் பேசுவது, செல்வம் இறக்கை முளைத்து உங்களைவிட்டு வெகுதூரம் பறந்து செல்லச் செய்யவதற்கான மிகவும் விரைவான வழி.

செல்வத்தை அடைவதிலுள்ள பொதுவான முட்டுக்கட்டை

பலருடைய வாழ்வில் செல்வம் இல்லாதிருப்பதற்குக் காரணமான முக்கிய உணர்ச்சி ஒன்று உள்ளது. பெரும்பாலான மக்கள் இதை மிகவும் அடிபட்டுக் கற்றுக் கொள்கின்றனர். அதுதான் பொறாமை. உதாரணத்திற்கு, உங்களுடைய சக போட்டியாளர், வங்கியில் அதிகமான பணத்தைச் செலுத்துவதைப் பார்க்கிறீர்கள். உங்களிடம் மிகச் சொற்பமான பணம்தான் வங்கியில் செலுத்துவதற்கு உள்ளது. அது உங்களுக்குப் பொறாமையை ஏற்படுத்துகிறதா? இவ்வுணர்ச்சியிலிருந்து மீள்வதற்கு உங்களுக்கு நீங்களே இப்படிச் சொல்லிக் கொள்ளுங்கள்: "இது அற்புதம்! நான் அவருடைய செழிப்பில் மகிழ்ச்சியடைகிறேன். அவர் மேன்மேலும் அதிகமான செல்வத்தை அடைய நான் வாழ்த்துகிறேன்."

பொறாமை எண்ணங்களை ஊக்குவிப்பது பேரழிவை உருவாக்கும். ஏனெனில், அது உங்களை ஓர் எதிர்மறையான நிலையில் வைத்து விடுகிறது. எனவே, செல்வம் உங்களை நோக்கி வருவதற்கு மாறாக, உங்களை விட்டு விலகிச் செல்கிறது. இன்னொருவருடைய செழிப்பையோ அல்லது அவருடைய பெரும் செல்வத்தையோ பார்த்து நீங்கள் எப்போதாவது வெறுப்போ எரிச்சலோ அடைந்தால், உடனே, அவருக்கு எல்லா விதத்திலும் இன்னும் அதிக செல்வம் சேர வேண்டும் என்று உண்மையிலேயே அவரை வாழ்த்துங்கள். இது உங்கள் மனத்தில் உள்ள எதிர்மறை எண்ணங்களை களைந்து எறிந்துவிடும்; உங்கள் ஆழ்மன விதிப்படி, இன்னும் அதிக அளவில் செல்வம் உங்களை நோக்கிப் பாய்ந்து வர அது வழி செய்யும்.

செல்வத்தை அடைவதிலுள்ள ஒரு பெரிய மனத்தடையை நீக்குவது எப்படி

ஒருவேளை நீங்கள் யாரோ ஒருவர் நேர்மையற்ற முறையில்

பணம் சம்பாதித்துக் கொண்டிருப்பது குறித்துக் கவலைப்பட்டு அவரைக் குறைகூறிக் கொண்டிருந்தால், உடனே அவரைப் பற்றிக் கவலை கொள்வதை நிறுத்துங்கள். உங்கள் சந்தேகங்கள் சரியானவையாக இருந்தால், அப்படிப்பட்ட ஒருவர், மனத்தின் விதியை எதிர்மறையாகப் பயன்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறார் என்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள். காலம் வரும்போது, மனத்தின் விதி அவரைப் பார்த்துக் கொள்ளும். ஏற்கனவே கூறப்பட்டக் காரணங்களுக்காக அவரைப் பழிப்பதில் எச்சரிக்கையாக இருங்கள். இதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்: செல்வத்தை உருவாக்குவதில் உள்ள தடையோ அல்லது முட்டுக்கட்டையோ உங்கள் மனத்தில்தான் உள்ளது. நீங்கள் இப்போது அந்த மனத்தடையைத் தகர்த்தெறியலாம். நீங்கள் மனத்தளவில் மற்றவர்களுடன் நல்லுறவை ஏற்படுத்துவதன் மூலம் இதை அடையலாம்.

தூக்கத்தின் மூலம் செல்வந்தராகுங்கள்

இரவில் நீங்கள் தூங்கச் செல்லும்போது, இந்த உத்தியைப் பயன்படுத்துங்கள். "செல்வம்," என்னும் வார்த்தையை அமைதியாக, எளிதாக, உணர்ச்சியோடு பலமுறை கூறுங்கள். ஒரு தாலாட்டைப் போல இதைத் தொடர்ந்து மீண்டும் மீண்டும் சொல்லுங்கள். "செல்வம்," என்ற ஒற்றை வார்த்தையைக் கூறியவாறே அமைதியாகத் தூங்குங்கள். விளைவு உங்களை ஆச்சரியப்பட வைக்கும். செழிப்பான செல்வம் காட்டாற்று வெள்ளமாய் உங்களை நோக்கிப் பாய்ந்து வரும். இது ஆழ்மனத்தின் அற்புத சக்திக்கு மற்றுமோர் எடுத்துக்காட்டு.

இரத்தினச் சுருக்கமாய் . . .

1. என்றும் பிறழாத உங்கள் ஆழ்மனத்தின் துணையுடன், செல்வத்தை எளிய வழியில் உருவாக்க முடிவு செய்யுங்கள்.

2. வியர்வை சிந்திக் கடினமாக உழைத்துச் செல்வத்தைக் குவிக்க முயற்சிப்பது, இடுகாட்டிலேயே பெரும் பணக்காரனாகத் திகழ்வதற்கான ஒரு வழி. நீங்கள் அதிக முயற்சி எடுக்கவோ அல்லது அடிமை போன்று கஷ்டப்படவோ தேவையில்லை.

3. செல்வம் என்பது உணர்வுபூர்வமான உறுதியான நம்பிக்கை. செல்வத்தைப் பற்றிய எண்ணத்தை உங்கள் ஆழ்மனத்தில் பதிய வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

4. பெரும்பாலான மக்களின் பிரச்சனை, அவர்களுக்குத் துணைபுரியும் கண்ணுக்குப் புலப்படாத கருவிகள் அவர்களிடம் இல்லாததுதான்.

5. உறங்கச் செல்லுமுன், "செல்வம்," என்னும் வார்த்தையை மெதுவாகவும் அமைதியாகவும் சுமார் ஐந்து நிமிடங்களுக்குத் தொடர்ந்து சொல்லுங்கள். உங்கள் ஆழ்மனம் செல்வத்தை உங்களிடம் கொண்டுவந்து குவிக்கும்.

6. செல்வத்தைப் பற்றிய உணர்வு செல்வத்தை உருவாக்கும். இதை எல்லா நேரத்திலும் மனத்தில் இருத்துங்கள்.

7. உங்கள் வெளிமனமும் ஆழ்மனமும் ஒத்துப் போக வேண்டும். நீங்கள் உண்மை என்று உணர்வதை உங்கள் ஆழ்மனம் ஏற்றுக் கொள்ளும். ஆதிக்கமான எண்ணம் உங்கள் ஆழ்மனத்தால் எப்போதும் ஒப்புக் கொள்ளப்படும். ஆதிக்க எண்ணம், செல்வம் பற்றியதாக இருக்க வேண்டும், ஏழ்மை பற்றி இருக்கக் கூடாது.

8. "நான் பகலிலும் இரவிலும் என் அனைத்து விருப்பங்களிலும் விருத்தி அடைந்து கொண்டிருக்கிறேன்," என்று அடிக்கடி சுயபிரகடனம் செய்வதன் மூலம், உங்களால் செல்வத்தைப் பற்றிய அனைத்து விதமான மன முரண்பாடுகளிலிருந்தும் மீள முடியும்.

9. இவ்வாசகத்தை மீண்டும் மீண்டும் தொடர்ந்து கூறுவதன்

மூலம் உங்களுடைய வியாபாரத்தை அதிகரிக்கலாம்: "என் வியாபாரம் ஒவ்வொரு நாளும் விருத்தியடைகிறது. நான் ஒவ்வொரு நாளும் தொடர்ந்து முன்னேறுகிறேன், அதிக செல்வந்தனாகிறேன்."

10. "வாழ்க்கை நடத்த, போதிய அளவு பணம் இல்லை," அல்லது "பற்றாக்குறை உள்ளது," என்பது போன்ற, எதுவும் எழுதப்படாத காசோலையில் கையெழுத்திடாதீர்கள். இது போன்ற வாசகங்கள் உங்கள் நஷ்டத்தைப் பெருக்கிப் பன்மடங்காக்கும்.

11. செழிப்பு, செல்வம், மற்றும் வெற்றி குறித்த எண்ணங்களை உங்கள் ஆழ்மனத்தில் சேமியுங்கள். அது உங்களுக்குக் கூட்டு வட்டி வழங்கும்.

12. நீங்கள் விழிப்புணர்வுடன் கூறும் சுயபிரகடனத்தை, சில கணங்களுக்குப் பிறகு மனத்தளவில் மறுக்கக்கூடாது. இது நீங்கள் நல்லவற்றை வேண்டிக் கூறிய சுயபிரகடனத்தை ஒன்றுமில்லாமல் செய்துவிடும்.

13. உங்களது செல்வத்திற்கான உண்மையான மூலம், உங்கள் மனத்திலுள்ள யோசனைகளை உள்ளடக்கியுள்ளது. பல இலட்சம் டாலர்கள் மதிப்புள்ள ஓர் யோசனை உங்களுக்குக் கிடைக்கலாம். உங்கள் ஆழ்மனம் நீங்கள் நாடும் யோசனையை உங்களுக்குக் கொடுக்கும்.

14. பொறாமையும் வயிற்றெரிச்சலும், பாய்ந்து வரும் செல்வத்துக்குத் தடை போடும் முட்டுக்கட்டைகள். மற்றவர்களின் செல்வச் செழிப்பில் மகிழ்ச்சியடையுங்கள்.

15. செல்வத்திற்குத் தடை உங்கள் மனத்தில்தான் உள்ளது. நீங்கள் மனத்தளவில் மற்றவர்களுடன் நல்லுறவை ஏற்படுத்துவதன் மூலம் இத்தடையை உடைத்தெறியலாம்.

10

செல்வந்தராவது உங்களது பிறப்புரிமை

நீங்கள் செல்வந்தராவது உங்களது அடிப்படை உரிமை. நீங்கள் செழிப்பாக வாழ்வதற்கும், மகிழ்ச்சியாக, ஒளிமயமாக, சுதந்திரமாக இருப்பதற்குமே இப்பூமியில் அவதரித்துள்ளீர்கள். எனவே, ஒரு முழுமையான, மகிழ்ச்சியான, செழிப்பான வாழ்க்கையை நடத்துவதற்குத் தேவையான பணம் அனைத்தும் உங்களிடம் இருக்க வேண்டும்.

நீங்கள் ஆன்மீகரீதியாக, மனரீதியாக, பௌதீகரீதியாக வளர்வதற்கும், விரிவடைவதற்கும், வெளிப்படுவதற்கும் இங்கு வந்துள்ளீர்கள். நீங்கள் உங்களுடைய அனைத்து ஆற்றல்களிலும் வளர்ச்சியுற்று, உங்களை முழுமையாக வெளிப்படுத்திக் கொள்வதற்கான, மாற்ற முடியாத உரிமை உங்களுக்கு உள்ளது. நீங்கள் விருப்பப்பட்டால், உங்களை அழகும் ஆடம்பரமும் சூழ்ந்திருக்கச் செய்வதற்கான திறன் உங்களிடம் இருப்பது, அதன் ஒரு முக்கிய அம்சம்.

உங்கள் ஆழ்மனத்தின் செல்வங்களை உங்களால் அனுபவிக்க முடியும் என்ற நிலை இருக்கும்போது, நீங்கள் ஏன் வெறுமனே வாழ்க்கையை ஓட்டிக் கொண்டிருப்பதில் திருப்திப்பட்டுக் கொள்கிறீர்கள்? இந்த அத்தியாயத்தில், நீங்கள் பணத்துடனான நட்புறவை எப்படி வளர்த்துக் கொள்வது என்பதைப் பற்றிக் கற்பீர்கள். அதன் பிறகு, உங்களுக்குத் தேவையான அனைத்தும், அதற்கு மேலாகவும் எப்போதும் உங்களிடம் இருக்கும். பணக்காரனாவது குறித்த உங்கள் விருப்பம் பற்றிய சந்தேகத்தை யாரும் உங்களுக்கு ஏற்படுத்தவோ அல்லது உங்களை வெட்கித் தலைகுனிய வைக்கவோ

அனுமதிக்காதீர்கள். அதன் ஆழ்நிலையில் பார்த்தால், அது ஓர் முழுமையான, அதிக மகிழ்ச்சியான, மிக அற்புதமான வாழ்க்கைக்கான ஆழ்ந்த விருப்பம். இது ஒரு பிரபஞ்சத் தூண்டுதல். இது நல்லது மட்டுமல்ல, சாலச் சிறந்ததும் கூட.

பணம் ஒரு குறியீடு மாத்திரமே

பணம் என்பது பரிமாற்றத்திற்கான ஒரு குறியீடு. உங்களைப் பொருத்தவரை, இது பற்றாக்குறையிலிருந்து கிடைக்கும் விடுதலைக்கான குறியீடு மட்டுமல்ல, அழகு, மெருகேற்றம், செழிப்பு, மற்றும் ஆடம்பரம் ஆகியவற்றுக்கான குறியீடும் கூட. இது நாட்டின் பொருளாதார ஆரோக்கியத்திற்கான குறியீடும் கூட. உங்கள் உடலில் இரத்தம் தடையில்லாமல் ஓடிக் கொண்டிருந்தால், நீங்கள் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறீர்கள் என்று பொருள். உங்கள் வாழ்வில் பணம் தடையில்லாமல் வலம் வந்து கொண்டிருந்தால், நீங்கள் பொருளாதாரரீதியாக ஆரோக்கியமாக இருக்கிறீர்கள் என்று அர்த்தம். மக்கள் எப்போது பணத்தைப் பதுக்கத் துவங்கி, பயம் நிறைந்தவர்களாக மாறுகிறார்களோ, அப்போது அவர்கள் பொருளாதாரரீதியாக நோயுற்று விடுகிறார்கள்.

பல நூற்றாண்டுகளாக, ஒரு குறியீடு என்ற முறையில், பணம் பல வடிவங்களை எடுத்து வந்துள்ளது. கிட்டத்தட்ட உங்களால் நினைத்துப் பார்க்கக்கூடிய அனைத்தும், ஏதோ ஒரு நேரத்தில், வரலாற்றில் ஏதோ ஓர் இடத்தில், பணமாகப் பயன்படுத்தப்பட்டு வந்துள்ளன தங்கமும் வெள்ளியும் நிச்சயமாகச் செல்வத்திற்கான வடிவங்கள்தான்; ஆனால் உப்பு, மணிகள், மலிவான இன்னும் பலவகைப் பொருட்களும்கூடப் பணமாகச் செயல்பட்டு வந்துள்ளன. பண்டையக் காலங்களில், மக்களின் சொத்து, பெரும்பாலும் அவர்களுக்குச் சொந்தமாக இருந்த செம்மறி ஆடுகள் மற்றும் எருதுகளின் எண்ணிக்கையால் தீர்மானிக்கப்பட்டது. நாம் இப்போது நாணயத்தையும் பிற நிதிச் சாதனங்களையும் பயன்படுத்துகிறோம். இதற்கான ஒரு காரணம் வெளிப்படையானது. நீங்கள் செலுத்த வேண்டிய கட்டணத் தொகைக்குப் பல செம்மறி ஆடுகளை உங்களோடு இழுத்துச் செல்வதைவிட, ஒரு காசோலையை எழுதுவது மிகவும் வசதி என்பதுதான் அது.

செல்வத்தை அடைவதற்கான இராஜ வீதியில் நடைபோடுவது எப்படி

உங்கள் ஆழ்மனத்தின் சக்திகளைப் புரிந்து கொண்டவுடன்,

ஆன்மீகச் செல்வம், மனச் செல்வம், பொருளாதாரச் செல்வம் போன்ற அனைத்து வகையான செல்வங்களுக்கும் இட்டுச் செல்லும் இராஜ வீதிக்கான வரைபடம் உங்கள் கைக்கெட்டும் தூரத்தில் வந்துவிடும். மனத்தின் விதிகளைக் கற்றுக் கொண்டவர்கள், தங்களுக்கு இனி எவ்விதக் குறையும் இருக்கப் போவதில்லை என்று உறுதியாக அறிந்திருக்கின்றனர்; அவ்வாறே நம்புகின்றனர். நிதி நெருக்கடிகள், பங்குச்சந்தை ஏற்ற இறக்கங்கள், பொருளாதாரப் பின்னடைவுகள், வேலை நிறுத்தங்கள், விண்ணைத் தொடும் விலைவாசி உயர்வு, அல்லது போர்க் காலங்களில்கூட அவர்களிடம் எல்லாம் நிறைந்திருக்கும்.

இதற்குக் காரணம், அவர்கள் செல்வம் குறித்த எண்ணத்தைத் தங்கள் ஆழ்மனத்திற்குத் தெரிவித்திருந்ததுதான். இதன் விளைவாக, அவர்கள் எங்கிருந்தாலும், அது அவர்களிடம் செல்வத்தைக் கொண்டுவந்து சேர்த்துவிடும். பணம் தங்குத்தடையின்றி எப்போதும் தங்கள் வாழ்வில் சுற்றிக் கொண்டிருக்கிறது என்றும், எப்போதும் தேவைக்கு அதிகமாகவே தங்களிடம் உள்ளது என்றும் அவர்கள் தங்கள் மனத்தில் தங்களைத் தாங்களே நம்ப வைத்திருந்தனர். அவர்கள் நிர்ணயித்தபடியே நடக்கின்றது. நாளையே ஏதேனும் பொருளாதாரச் சரிவு ஏற்பட்டு, எல்லாவற்றையும் இழந்து, அவர்கள் ஒன்றுமில்லாமல் நின்றால்கூட, அவர்கள் வெகு விரைவில் செல்வத்தை மீண்டும் கவர்ந்திழுப்பார்கள். இந்நெருக்கடியில் இருந்து சுமுகமாக வெளிவந்து விடுவார்கள். அவர்கள் இச்சூழ்நிலையைத் தங்களுக்குச் சாதகமாகக் கூடப் பயன்படுத்திக் கொள்ளக் கூடும்.

உங்களிடம் அதிகமான பணம் இல்லாததற்குக் காரணம்

நீங்கள் இந்த அத்தியாயத்தைப் படித்துக் கொண்டிருக்கையில், இவ்வாறு யோசித்துக் கொண்டிருக்கக் கூடும்: "நான் இப்போது சம்பாதித்துக் கொண்டிருப்பதைவிட இன்னும் அதிகமாகச் சம்பாதிப்பதற்குத் தகுதியானவன்." என் கருத்துப்படி, இது பெரும்பாலான மக்களின் விஷயத்தில் உண்மை. அவர்கள் உண்மையிலேயே அதிக செல்வத்தைப் பெறத் தகுதியானவர்கள்தான். ஆனால் பெரும்பாலும், அவர்களிடம் அதைப் பெறுவதற்கான சாத்தியக்கூறுகள் இருப்பதில்லை. அவர்களிடம் அதிகமான பணம் இல்லாதிருப்பதற்கான மிக முக்கியக் காரணங்களில் ஒன்று, அவர்கள் அதை இரகசியமாகவோ வெளிப்படையாகவோ பழிக்கின்றனர். அவர்கள் பணத்தைச் சுட்டிக்காட்டும்போது, "கறைபடிந்த பணம்," என்று குறிப்பிடுகின்றனர். அவர்கள் தங்கள் குழந்தைகளிடத்திலும்

நண்பர்களிடத்திலும், "பணம்தான் எல்லாத் துன்பங்களுக்கும் காரணம்," என்று கூறுகின்றனர். இதோடு சேர்த்து, ஏழ்மையில் ஏதோ ஒரு போற்றத்தக்கப் பண்பு உள்ளது என்று ஆழ்மனத்தின் எங்கோ ஒரு மூலையில் ஓர் உணர்வை அவர்கள் கொண்டிருப்பதுதான் அவர்கள் செழிப்படையாததற்கான இன்னொரு காரணம். இந்த ஆழ்மன அமைப்பு, நம் குழந்தைப் பருவத்தில் நமக்குக் கற்றுக் கொடுக்கப்பட்டவற்றால் இருக்கலாம்; அல்லது சமய நூல்களைத் தவறாகப் புரிந்து கொண்டதால் இருக்கலாம்.

பணமும் ஒரு நடுநிலையான வாழ்க்கையும்

ஒரு சமயம் ஒருவர் என்னிடம் வந்து, "நான் பணமின்றி நொடிந்து போயிருக்கின்றேன். ஆனால், அது பரவாயில்லை. நான் பணத்தை விரும்பவில்லை. பணம்தான் அத்தனை அழிவிற்கும் காரணம்," என்று கூறினார். இத்தகைய கூற்றுகள், குழப்பமான, நரம்புக் கோளாறுகளையுடைய மனத்தின் சிந்தனையைக் குறிக்கின்றன. பணத்தின் மீதான காதல், மற்ற எல்லாவற்றையும் ஒதுக்கி வைத்துவிடுமானால், அது நீங்கள் நடுநிலையற்றவராக மாறக் காரணமாகிவிடும். நீங்கள் உங்களுடைய சக்தியையோ அல்லது அதிகாரத்தையோ புத்திசாலித்தனமாக உபயோகிப்பதற்காக இங்கு படைக்கப்பட்டுள்ளீர்கள். சிலரிடம் அதிகார வெறி இருக்கும், சிலரிடம் பண வெறி இருக்கும்.

உங்கள் மனம் பணத்தின்மீது மட்டும் குறியாக இருந்து, நீங்கள், "எனக்குத் தேவை பணம் மட்டும்தான். நான் என் கவனம் முழுவதையும் பணத்தைக் குவிப்பதில் செலுத்தப் போகிறேன். வேறு எதைப் பற்றியும் எனக்குக் கவலையில்லை," என்று கூறுவீர்களேயானால், உங்களால் பணத்தை அடையவும் முடியும், சொத்துக்களைக் குவிக்கவும் முடியும்; ஆனால், அதற்கு ஒரு விலையைக் கொடுத்தாக வேண்டியிருக்கும். நீங்கள் இங்கு இருப்பது ஒரு சமநிலையான வாழ்க்கை வாழ்வதற்கு என்பதை நீங்கள் மறந்துவிட்டீர்கள். மன அமைதி, இணக்கம், அன்பு, மகிழ்ச்சி, மற்றும் பரிபூரண ஆரோக்கியம் ஆகியவை குறித்த உங்களுடைய தாகத்தையும் நீங்கள் போக்கியாக வேண்டும்.

பணம் மட்டுமே உங்கள் குறி என்றால், நீங்கள் தவறானதைத் தேர்ந்தெடுத்துவிட்டீர்கள் என்றுதான் கொள்ள வேண்டும். அதுமட்டும்தான் உங்களுக்கு வேண்டியது என்று நீங்கள் நினைத்து அதைக் குவித்து முடித்த பிறகு, உங்களுக்குத் தேவை பணம் மட்டுமல்ல

என்பதைக் கண்டுகொள்வீர்கள். மரணப் படுக்கையிலுள்ள எவரும் தாங்கள் பணம் சம்பாதிப்பதில் இன்னும் அதிக நேரத்தைச் செலவிட்டிருந்திருக்கலாம் என்று விரும்புவதில்லை. நீங்கள், மறைந்திருக்கும் உங்கள் திறமைகளின் உண்மையான வெளிப்பாட்டையும், வாழ்வில் உங்களுடைய உண்மையான இடத்தையும், மற்றவர்களுடைய நலனுக்கும் வெற்றிக்கும் பங்களிப்பதில் உள்ள திருப்தியையும் மகிழ்ச்சியையும் கூட விரும்புகிறீர்கள். உங்கள் ஆழ்மனத்தின் விதிகளைக் கற்பதன் மூலம், நீங்கள் விரும்பினால், இலட்சக்கணக்கிலும் கோடிக்கணக்கிலும் டாலர்களைக் குவிக்கலாம். கூடவே மன அமைதி, இணக்கம், பரிபூரண ஆரோக்கியம், மற்றும் கச்சிதமான வெளிப்பாடு ஆகியவையும் கைவரப் பெறலாம்.

ஏழ்மை என்பது ஒரு மன நோய்

ஏழ்மை ஒரு கொண்டாடத்தக்கப் பண்பு அல்ல. பிற மனநோய்களைப் போல இதுவும் ஒரு நோய். நீங்கள் உடலளவில் நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தால், உங்களிடம் ஏதோ பிரச்சனை உள்ளது என்பதை உணர்ந்து கொள்வீர்கள். தேவையான உதவியை நாடி, உடனடியாக அதைக் குணப்படுத்த முயற்சி எடுப்பீர்கள். இந்த அடிப்படையில் பார்க்கும்போது, உங்கள் வாழ்க்கையில் போதுமான பணம் புழங்கவில்லை என்றால், உங்களிடம் அடிப்படையில் ஏதோ ஒரு பிரச்சனை உள்ளது என்றுதான் அர்த்தம்.

உங்களுக்குள் இருக்கும் வாழ்க்கைக் கோட்பாட்டின் தூண்டுதல், வளர்ச்சியையும், விரிவாக்கத்தையும், அபரிமிதமான வாழ்க்கையையும் நோக்கியே இருக்கும். மிக மோசமான ஓர் இடத்தில் வசிப்பதற்கும், கந்தலான ஆடையில் உலா வருவதற்கும், பட்டினி கிடப்பதற்கும் நீங்கள் இங்கு வரவில்லை. நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக, செழிப்பாக, வெற்றிகரமாக இருக்க வேண்டும்.

ஏன் பணத்தைப் பற்றி ஒருபோதும் பழித்துப் பேசக்கூடாது

நீங்கள் பணத்தைப் பற்றிக் கொண்டுள்ள, இயற்கைக்குப் புறம்பான, மூட நம்பிக்கைகள் அனைத்தையும் களைந்து, உங்கள் மனத்தைச் சுத்தப்படுத்துங்கள். பணம் தீயது அல்லது கெட்டது என்று ஒருபோதும் கருதாதீர்கள். அவ்வாறு செய்தால், அது இறக்கை முளைத்து உங்களிடமிருந்து பறந்து செல்ல நீங்களே காரணமாகி விடுவீர்கள். நீங்கள் எதைக் கண்டிக்கிறீர்களோ, அதை இழப்பீர்கள் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் பழிப்பதைக் கவர்ந்திழுக்க முடியாது.

பணம் குறித்த சரியான மனப்போக்கை வளர்ப்பது எப்படி

உங்கள் அனுபவத்தில் பணத்தைப் பெருக்குவதற்கு நீங்கள் உபயோகிக்கக் கூடிய ஓர் எளிய உத்தி இதோ. கீழ்க்காணும் வாசகங்களை ஒரு நாளைக்குப் பல தடவைகள் கூறி வாருங்கள்:

> *நான் பணத்தை விரும்புகிறேன். நான் அதைப் புத்திசாலித்தனமாகவும், ஆக்கப்பூர்வமாகவும், விவேகத்துடனும் பயன்படுத்துகிறேன். பணம் என் வாழ்க்கையில் தொடர்ந்து எப்போதும் புழங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. நான் அதை மகிழ்ச்சியுடன் விடுவிக்கிறேன். அது அற்புதமான வழியில் பல மடங்காக என்னிடம் திரும்பி வருகிறது. பணம் நல்லது, மிகவும் நல்லது. பணம் காட்டாற்று வெள்ளமாய் என்னை நோக்கி அபரிமிதமாகப் பாய்ந்து வருகிறது. நான் அதை நல்லவற்றிற்கு மட்டுமே பயன்படுத்துகிறேன். நான் என்னிடம் உள்ள நல்லவற்றுக்கும், என் மனத்தின் சொத்துக்களுக்கும் நன்றியுடையவராக இருக்கிறேன்.*

அறிவியற்பூர்வமாகச் சிந்திக்கும் ஒருவரின் பணம் குறித்த பார்வை

ஒருவேளை நீங்கள் நிலத்திற்கு அடியில், செழிப்பான ஒரு தங்கம், வெள்ளி, ஈயம், செம்பு, அல்லது இரும்பு போன்ற ஏதாவது ஓர் உலோகத்தின் சுரங்கத்தைக் கண்டறிந்துள்ளதாக வைத்துக் கொள்வோம். இப்பொருட்கள் அனைத்தும் கெட்டவை என்று நீங்கள் அறிவிப்பீர்களா? நிச்சயமாக இல்லை! எல்லாத் தீயவைகளும் மனிதகுலத்தின் இருள் சூழ்ந்த புரிதலிலிருந்தும், அறியாமையிலிருந்தும், வாழ்வைப் பற்றி அவர்கள் கொண்டிருக்கும் தவறான கருத்துகளிலிருந்தும், ஆழ்மனத்தின் துஷ்பிரயோகத்திலிருந்தும்தான் வருகின்றன.

பணம் ஒரு குறியீடு மட்டும்தான் என்பதால், நாம் ஈயத்தையும், தகரத்தையும், அல்லது வேறு ஏதேனும் ஓர் உலோகத்தையும் பரிமாற்றத்திற்கான ஊடகமாக எளிதில் பயன்படுத்த முடியும். இருபதாம் நூற்றாண்டின் தொடக்கத்தில் வெளியிடப்பட்டிருந்த, அமெரிக்கப் பத்து சென்ட் மற்றும் கால் டாலர் நாணயங்கள் வெள்ளியால் ஆனவை. சில நேரங்களில், அவை பத்து சென்ட்டுகள் அல்லது இருபத்தைந்து சென்ட்டுகள் மதிப்புள்ள வெள்ளியைக் கொண்டிருந்தன. பின்னர், அந்த அரசாங்கம், நாணயங்களை மலிவான

உலோகங்களைக் கொண்டு உருவாக்கத் துவங்கியது. ஆனால் ஒரு கால் டாலரை உருவாக்கப் பயன்படுத்தப்பட்ட உலோகத்தின் மதிப்பு மிகக் குறைவாக இருந்த போதிலும்கூட, அதன் நாணய மதிப்பு கால் டாலராகத்தான் இருந்தது.

ஓர் உலோகத்திற்கும் மற்றோர் உலோகத்திற்கும் இடையேயான ஒரே வேறுபாடு, அவற்றின் அணுக்களில் உள்ள சிறு அடிப்படைத் துகள்களின் வகை மற்றும் எண்ணிக்கைதான் என்று இயற்பியலாளர் கூறுவார். ஓர் உலோகத்திலுள்ள அணுக்களைக் கூட்டவோ கழிக்கவோ செய்வதன்மூலம், அதை வேறு ஒரு உலோகமாக மாற்றிவிட முடியும். மலிவான உலோகங்களிலிருந்து தங்கத்தை உருவாக்குவது குறித்த இரசவாதிகளின் புராதனக் கனவு இப்போது நம் கைக்கெட்டும் தூரத்தில் உள்ளது. ஆனால், தங்கம் ஒன்றும் ஈயத்தைவிட உயர்ந்ததோ தாழ்ந்ததோ அல்ல. அவை இரண்டும் வெவ்வேறு பண்புகளைக் கொண்ட வெவ்வேறு பருப்பொருட்கள். அவ்வளவுதான். நீண்ட காலமாக ஈயத்தைவிடத் தங்கம் விலை உயர்ந்ததாகக் கருதப்பட்டு, மக்களால் விரும்பப்பட்டு வந்ததுதான் தங்கத்திற்கு இருக்கும் அதிக மதிப்பிற்குக் காரணம்.

உங்களுக்குத் தேவையான பணத்தைக் கவர்ந்திழுப்பது எப்படி

பல வருடங்களுக்கு முன்பு, நான் ஆஸ்திரேலியாவில் ஓர் இளைஞனைச் சந்தித்தேன். மருத்துவராவதுதான் தனக்கு மிகவும் விருப்பமான கனவு என்று அவன் என்னிடம் கூறினான். அவன் அறிவியல் வகுப்புகளுக்குச் சென்று கொண்டிருந்தான்; அதில் மிகவும் சிறந்து விளங்கினான். ஆனால் மருத்துவக் கல்லூரியில் சேர்ந்து படிக்கும் அளவுக்குப் பணவசதி ஏதும் அவனுக்கு இல்லை. அவனது பெற்றோர்கள் உயிருடன் இல்லை. தன் பணத் தேவைகளைச் சமாளிப்பதற்கு அவன் தன் உள்ளூர் மருத்துவமனை மருத்துவர்களின் அலுவலகங்களைச் சுத்தப்படுத்தினான். மண்ணில் நடப்பட்ட ஒரு விதை, தான் முறையாகச் செழித்து வளர்வதற்குத் தேவையான அனைத்தையும் தானாகவே கவர்ந்திழுக்கும் என்று நான் அவனுக்கு விளக்கினேன். அவன் செய்யவேண்டியிருந்ததெல்லாம், அவ்விதையிடமிருந்து பாடம் கற்றுக் கொண்டு, தேவையான எண்ணத்தைத் தன் ஆழ்மனத்தில் விதைப்பதுதான் என்றும் கூறினேன்.

இவ்விளைஞன் ஒவ்வோர் இரவும், தான் தூங்கச் செல்வதற்குமுன், பெரிதாகவும் தடித்த எழுத்துக்களாலும்

எழுதப்பட்டிருந்த தன் பெயரைத் தாங்கிய ஒரு மருத்துவச் சான்றிதழை மனக்காட்சியாகப் படைத்தான். அவன் அச்சான்றிதழின் கூர்மையான, விளக்கமான பிம்பத்தை எளிதாக உருவாக்கினான். அந்த மருத்துவர்களின் அறைச் சுவர்களை அலங்கரித்துக் கொண்டிருந்த மருத்துவச் சான்றிதழ்களைத் தூசிதட்டி அவற்றுக்கு மெருகூட்டுவது அவனது தினசரி வேலையாக இருந்ததால், அவனுக்கு இது சுலபமாகக் கைகூடியது.

அவன் இந்த மனக்காட்சிப்படைப்பு உத்தியை ஒவ்வோர் இரவும் தொடர்ந்து நான்கு மாதங்கள் உறுதியுடன் செய்து வந்தான். பின்னர், அவன் வேலை செய்து வந்த மருத்துவமனையில் இருந்த மருத்துவர் ஒருவர், அவனுக்கு ஒரு மருத்துவ உதவியாளராகச் சேர விருப்பமா என்று கேட்டார். அவன் ஒரு பயிற்சித் திட்டத்தில் சேர்ந்து பயில அவர் பண உதவி செய்தார். அங்கு அவன் பல வகையான மருத்துவத் திறமைகளைக் கற்றான். அதற்குப் பின், அம்மருத்துவர் அவனைத் தன் உதவியாளராக வேலையில் அமர்த்தினார். அந்த இளைஞனுடைய புத்திசாலித்தனத்தாலும் உறுதியாலும் கவரப்பட்ட அம்மருத்துவர், பின்னாளில் அவன் மருத்துவக் கல்லூரியில் சேர்ந்து பயில உதவினார். இன்று இந்த இளைஞன் கனடாவிலுள்ள மான்ட்ரியல் நகரில் ஒரு பிரபலமான மருத்துவர்.

இந்த இளைஞனின் வெற்றிக்குக் காரணம், அவன் ஈர்ப்பு விதியைக் கற்றிருந்ததுதான். அதோடு, தன் ஆழ்மனத்தைச் சரியான வழியில் உபயோகிப்பது எப்படி என்பதையும் அவன் அறிந்திருந்தான். இது ஒரு பழம்பெரும் கோட்பாட்டின் பயன்பாட்டை உள்ளடக்கியிருந்தது: "முடிவைத் தெளிவாகப் பார்க்க முடிந்ததால், அம்முடிவை நிஜமாக்கும் வழிகளை நீ உறுதிப்படுத்தியுள்ளாய்." இக்கதையில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள முடிவு மருத்துவராவது. தான் ஒரு மருத்துவர்தான் என்று உறுதியாகக் கற்பனை செய்து, அவன் அதை உணர்வுபூர்வமாக உள்வாங்கிக் கொள்ளவும் செய்தான். அவன் அந்த எண்ணத்தோடு வாழ்ந்தான். அந்த எண்ணத்தை பேணிப் பராமரித்து, அதற்கு ஊட்டமளித்து, அதை மனதார விரும்பினான். இறுதியில், அவனுடைய மனக்காட்சிப்படைப்பின் மூலமாக, அந்த எண்ணம் அவனது ஆழ்மனத்தினுள் ஊடுருவியது. அது திட நம்பிக்கையாக மாறியது. அந்த நம்பிக்கை, அவனது கனவு நிறைவேறத் தேவையான அனைத்தையும் அவனை நோக்கிக் கவர்ந்திழுத்தது.

சிலருக்கு ஊதிய உயர்வு கிடைக்காதது ஏன்

நீங்கள் ஒரு பெரிய நிறுவனத்தில் பணியாற்றுவதாக வைத்துக் கொள்வோம். உங்களுக்குக் குறைவான ஊதியம் வழங்கப்பட்டு வருவதாக நீங்கள் நம்புகிறீர்கள். உங்கள் மேலதிகாரியால் நீங்கள் போற்றப்படவில்லை என்ற உண்மை குறித்துக் கோபப்படுகிறீர்கள். நீங்கள் அதிகப் பணத்திற்கும் சிறந்த அங்கீகாரத்திற்கும் தகுதியுடையவர் என்ற உங்கள் உறுதியான நம்பிக்கையைப் பற்றித் தொடர்ந்து யோசித்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள்.

மனத்தளவில் உங்கள் மேலதிகாரியுடன் நீங்கள் எதிர்ப்பை உருவாக்கி வைத்திருப்பதால், உங்கள் ஆழ்மனத்தில் அந்த நிறுவனத்திற்கும் உங்களுக்கும் இடையேயான உறவுகளை நீங்கள் துண்டித்து விடுகிறீர்கள். அது தொடர் நிகழ்ச்சிகளைத் துவக்கி வைக்கிறது. பிறகு, ஒரு நாள், உங்கள் மேலதிகாரி உங்களிடம், "நாங்கள் உங்களைப் பணியிலிருந்து நீக்க வேண்டியுள்ளது," என்று கூறுகிறார். ஒரு விதத்தில் பார்த்தால், நீங்கள் ஏற்கனவே உங்களைப் பணிநீக்கம் செய்துவிட்டீர்கள். உங்களுடைய சொந்த எதிர்மறையான மனநிலை, உங்கள் மேலதிகாரியின் மூலம் உறுதி செய்யப்பட்டது. இது 'காரணமும் அதன் விளைவும்' என்ற விதிக்கு ஓர் எடுத்துக்காட்டு. காரணம் உங்களது எண்ணம், விளைவு உங்கள் ஆழ்மனத்தின் செயல்விடை.

செல்வத்தின் பாதையில் குறுக்கிடும் தடைகளும் முட்டுக் கட்டைகளும்

நீங்கள் அவ்வப்போது யாரேனும் இவ்வாறு கூறக் கேட்டிருக்கலாம்: "ஏராளமான பணம் சம்பாதிக்கும் எல்லோரும் ஏதாவது ஒரு வழியில் ஏமாற்றுப் பேர்வழியாகத்தான் இருக்க முடியும்."

வழக்கமாக இப்படிப் பேசும், சிந்திக்கும் ஒருவர், பொருளாதார நோயால் துன்புற்றுக் கொண்டிருப்பார். ஒருவேளை அவர், தன்னுடைய முன்னாள் நண்பர்களின் அதிகமான வெற்றிகளையும், அவர்களிடம் இப்போதுள்ள சிறந்த வளங்களையும் பார்த்துப் பொறாமையும் மனக்கசப்பும் கொண்டிருக்கலாம். அப்படியிருக்குமானால், இவர் தன் கஷ்டங்களைத் தானே உருவாக்கிக் கொள்கிறார். அந்த நண்பர்களைப் பற்றிய எதிர்மறையான எண்ணங்களை ஊக்குவிப்பதும், அவர்களுடைய செல்வத்தைப் பழிப்பதும், செழிப்பும் செல்வமும் உங்களைவிட்டுப் பறந்து

செல்வதற்கான காரணங்களாகிவிடும். உங்களைப் பழிக்கும் ஒருவரோடு உங்களால் இருக்க முடியுமா? நிச்சயமாக இல்லை; அது போலத்தான் செல்வமும். இவர், தான் வேண்டிப் பிரார்த்திக்கும் ஒன்றை, தானே துரத்தி விடுகிறார்.

இவர் இரு வழிகளில் பிரார்த்திக்கிறார். ஒரு பக்கம், "செல்வம் இப்போது என்னை நோக்கிப் பாய்ந்து வர விரும்புகிறேன்," என்று கூறுகிறார். ஆனால் அடுத்த மூச்சில், "அந்த ஆளின் செல்வம் கறைபடிந்தது, தீயது," என்று கூறுகிறார். இந்த முரண்பாடு, ஏழ்மைக்கும் துயரத்திற்குமான பாதைக்குத்தான் இட்டுச் செல்லும். மற்றவருடைய செல்வத்தில் மகிழ்ச்சி காண்பதில் எப்போதும் சிறப்புக் கவனம் செலுத்துங்கள்.

உங்கள் முதலீடுகளைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்

முதலீடுகள் குறித்த வழிகாட்டுதலை நாடுகிறீர்களோ அல்லது உங்களது பங்குகள் மற்றும் பத்திரங்களைப் பற்றிக் கவலை கொண்டுள்ளீர்களோ, "முடிவில்லா சக்தி என் அனைத்துப் பொருளாதாரப் பரிமாற்றங்களையும் கட்டுப்படுத்திக் கண்காணிக்கிறது. நான் செய்யும் அனைத்தும் விருத்தியாகும்," என்று அமைதியாகக் கூறி வாருங்கள். நீங்கள் முழு விசுவாசத்துடனும் திடமான நம்பிக்கையுடனும் அடிக்கடி இதைச் செய்து வந்தால், அறிவார்ந்த முதலீடுகள் செய்வதற்கு நீங்கள் வழிகாட்டப்படுவீர்கள். மேலும், நீங்கள் நஷ்டத்திலிருந்து பாதுகாக்கப்படுவீர்கள். ஏனெனில், எதேனும் நஷ்டம் ஏற்படப் போவதற்கு முன்பாகவே, நீங்கள் ஆபத்தான பங்குகளையும் பத்திரங்களையும் விற்பதற்காகத் தூண்டப்படுவீர்கள்.

ஒன்றைப் பெறுவதற்கு ஒன்றைத் தர வேண்டும்

பெரிய கடைகளில், வாடிக்கையாளர்கள் திருடுவதைத் தடுக்க, நிர்வாகம் பாதுகாவலர்களை வேலைக்கு அமர்த்துகிறது. ஒவ்வொரு நாளும் அவர்கள், காசு கொடுக்காமல் பொருட்களைத் திருடிச் செல்ல முயற்சிக்கும் பலரைப் பிடிக்கின்றனர். இப்படிப்பட்டத் திருட்டுக் காரியங்களைச் செய்பவர்கள் பற்றாக்குறையும் தட்டுப்பாடுகளும் நிறைந்த மனச் சூழலில் வசிக்கின்றனர். அவர்கள் மற்றவர்களிடமிருந்து திருடும் முயற்சியில், தங்களது அமைதி, இணக்கம், விசுவாசம், நேர்மை, நாணயம், நல்லெண்ணம், தன்னம்பிக்கை ஆகியவற்றைத் தங்களிடமிருந்து தாங்களே திருடிக் கொண்டிருக்கின்றனர்.

மேலும், தங்கள் ஆழ்மனத்திற்கு அவர்கள் அனுப்பும் செய்திகள், அவர்களிடத்தே நன்னடத்தை இழப்பு, கௌரவமின்மை, சமூக அந்தஸ்து இல்லாமை, மன அமைதி இழப்பு போன்றவற்றைக் கவர்ந்திழுக்கும். இவர்கள் தங்கள் மனங்கள் எவ்வாறு வேலை செய்கின்றன என்பதைப் புரிந்து கொள்ளவில்லை. செல்வத்தின் மூலத்தில் அவர்களுக்கு நம்பிக்கை இல்லை. தங்கள் ஆழ்மனத்தின் சக்திகளை மனதார வேண்டி, தங்களின் உண்மையான வெளிப்பாட்டிற்கு வழிகாட்ட அழைத்தால், அவர்களுக்கு வேலையும் செழிப்பும் கிடைக்கும். பின், நேர்மை, நாணயம், விடா முயற்சி ஆகியவற்றால், அவர்கள் தங்களுக்கும் சமூகத்திற்கும் சிறந்த நன்மைகளை விளைவிப்பார்கள்.

செல்வத்தின் நிரந்தர வரவு

உங்கள் சுதந்திரத்திற்கும், வசதிக்கும், தேவையான செல்வத்தின் நிரந்தர வரவுக்குமான பாதை உங்கள் ஆழ்மனத்தின் சக்திகளையும், உங்கள் எண்ணத்தின் அல்லது மனப் பிம்பத்தின் படைப்பு சக்தியையும் நீங்கள் அடையாளம் கண்டு கொள்வதில் இருக்கிறது. செழிப்பான வாழ்க்கையை உங்கள் சொந்த மனத்தில் ஒப்புக் கொள்ளுங்கள். செழிப்பு குறித்த மனநிலைக்குள் நீங்கள் நுழையும்போது, செழிப்பான வாழ்விற்குத் தேவையான அனைத்துப் பொருட்களும் உங்கள் வாழ்வில் வந்து சேரும்.

தினந்தோறும் இது உங்கள் சுயபிரகடனமாக அமையட்டும்.

என் ஆழ்மனத்திலுள்ள அளவற்ற சொத்துக்களோடு நான் ஐக்கியமாகி உள்ளேன். செல்வந்தராக, மகிழ்ச்சியாக, வெற்றிகரமாகத் திகழ்வது என் உரிமை. பணம் தடையின்றி முடிவின்றி செழிப்பாக என்னை நோக்கிப் பாய்ந்து வருகிறது. நான் என் உண்மையான தகுதியைப் பற்றி என்றும் விழிப்புணர்வுடன் இருக்கிறேன். நான் என் திறமைகளைச் சுதந்திரமாக அரங்கேற்றுகிறேன். அதற்காக நான் பொருளாதார ரீதியாக ஆசீர்வதிக்கப்பட்டுள்ளேன். இது மிகவும் அற்புதமாக இருக்கிறது.

இரத்தினச் சுருக்கமாய் . . .

1. செல்வந்தராக இருப்பது உங்கள் உரிமை என்று தைரியமாகக் கூறுங்கள். உங்கள் ஆழ்மனம் உங்கள் பிரகடனத்திற்கு மதிப்பளிக்கும்.

2. வாழ்க்கையை ஓட்டுவதற்குப் போதுமான பணம் இருந்தால் மட்டும் போதாது. நீங்கள் செய்ய நினைக்கும் அனைத்தையும் நீங்கள் நினைத்த நேரத்தில் செய்வதற்குத் தேவையான எல்லாப் பணமும் உங்களுக்கு வேண்டும். உங்கள் ஆழ்மனத்தின் செல்வங்களைப் பற்றி நன்றாக அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

3. பணம் உங்கள் வாழ்க்கையில் தங்குதடையின்றிப் புழங்கிக் கொண்டிருந்தால், நீங்கள் பொருளாதார ரீதியாக ஆரோக்கியமாக இருக்கிறீர்கள். பணத்தைக் கடலலையாகப் பாருங்கள், அப்போது அது எப்போதும் உங்களிடம் ஏராளமாக இருக்கும். அலையின் பாய்ச்சலும் உள்வாங்கலும் ஓயாதது. ஓர் அலை கடலுக்குள் சென்றால், மீண்டும் அது திரும்பி வரும் என்று உங்களுக்கு மிகவும் உறுதியாகத் தெரியும்.

4. உங்கள் ஆழ்மனத்தின் விதிகளை அறிந்து கொண்ட பிறகு பணம் உங்களுக்குத் தொடர்ந்து கிடைத்துக் கொண்டேயிருக்கும்.

5. போதிய பணமில்லாமல் எப்போதும் பலர் வெறுமனே தங்கள் வாழ்க்கையை ஓட்டிக் கொண்டிருப்பதற்கான ஒரு காரணம், அவர்கள் பணத்தைப் பழிப்பதுதான். நீங்கள் பழிப்பது உங்களைவிட்டு இறக்கை முளைத்துப் பறந்துவிடும்.

6. பணத்தைக் கடவுளாக்கி விடாதீர்கள். அது ஒரு குறியீடு மட்டும்தான். உண்மையான செல்வங்கள் உங்கள் உள்ளத்தில் உள்ளன என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் இங்கு ஒரு சமநிலையான வாழ்க்கையை வாழ வந்துள்ளீர்கள். உங்களுக்குத் தேவையான பணத்தைக் கைவசப்படுத்துவதும் இதில் அடங்கும்.

7. பணத்தில் மட்டுமே குறியாக இருக்காதீர்கள். செல்வம்,

மகிழ்ச்சி, அமைதி, உண்மையான வெளிப்பாடு, அன்பு ஆகியவற்றையும் தேடுங்கள். தனிப்பட்ட முறையில் அனைவரிடத்திலும் அன்பையும் நல்லெண்ணத்தையும் செலுத்துங்கள். பின், உங்கள் ஆழ்மனம் இவற்றின் வெளிப்பாட்டில், உங்களுக்குக் கூட்டு வட்டி வழங்கும்.

8. ஏழ்மையில் யாதொரு ஏற்றமிகு பண்பும் இல்லை. இது ஒரு மனநோய். நீங்கள் இந்த மனப்பிணியிலிருந்தும், முரண்பாட்டிலிருந்தும் உடனே உங்களைக் குணப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

9. நீங்கள் இங்கு ஒரு மோசமான சூழலில் உழல்வதற்கோ, கந்தல் ஆடைகளுடன் அலைவதற்கோ, அல்லது பட்டினி கிடப்பதற்கோ வரவில்லை. நீங்கள் செழிப்பான வாழ்க்கை வாழ்வதற்கே இங்கு வந்துள்ளீர்கள்.

10. "கறைபடிந்த பணம்," அல்லது "நான் பணத்தை வெறுக்கிறேன்," போன்ற சொற்றொடர்களை ஒருபோதும் பயன்படுத்தாதீர்கள். நீங்கள் எதைக் குறை கூறுகிறீர்களோ, அதை இழப்பீர்கள். பணத்திற்கு நல்லது கெட்டது என்ற முத்திரையைக் குத்த இயலாது. நாம் அதைப் பற்றிச் சிந்திக்கும் கோணம்தான் அதனை நல்லதாகவோ கெட்டதாகவோ ஆக்குகிறது.

11. "நான் பணத்தை விரும்புகிறேன். நான் அதை ஆக்கப்பூர்வமாகவும், விவேகத்துடனும் பயன்படுத்துகிறேன். நான் அதை மகிழ்ச்சியுடன் விடுவிக்கிறேன். அது என்னிடம் ஆயிரம் மடங்காகத் திரும்பி வருகிறது," என்று அடிக்கடி மீண்டும் மீண்டும் கூறுங்கள்.

12. பூமியிலிருந்து தோண்டியெடுக்கப்படும் செம்பு, ஈயம், தகரம், அல்லது இரும்பு ஆகியவற்றைவிடப் பணம் ஒன்றும் தீயதல்ல. எல்லாத் தீங்கும் மனத்தின் சக்திகள் குறித்த அறியாமையாலும், அவற்றைத் தவறாகப் பயன்படுத்துவதாலும் ஏற்படுவதுதான்.

13. இறுதி முடிவை மனத்தில் காட்சிப்படுத்தும்போது, உங்கள் ஆழ்மனம் உங்கள் அகக்காட்சிக்கு ஏற்றாற்போல் செயல்விடை அளித்து அம்முடிவை நிறைவேற்றும்.

14. எதுவும் கொடுக்காமல் ஒன்றைப் பெறுவதற்கு முயற்சிப்பதை நிறுத்துங்கள். ஓசிச் சாப்பாடு என்ற ஒன்று கிடையாது. ஏதேனும் ஒன்றைப் பெற, நீங்கள் ஏதேனும் ஒன்றை விலையாகக் கொடுக்க வேண்டும். நீங்கள் உங்கள் குறிக்கோள்களிலும், உயர்ந்த சிந்தனைகளிலும், தொழில்களிலும் மனத்தை ஒருமுகப்படுத்திக் கவனம் செலுத்தினால், உங்கள் ஆழ்மனம் உங்களுக்குத் துணை புரியும். செல்வம் குறித்த எண்ணத்தை ஆழ்மனத்தில் நிறைத்து, ஆழ்மனத்தின் விதிகளை நடைமுறைப் படுத்துவதில்தான் செல்வத்தை அடைவதற்கான சூட்சமம் உள்ளது.

தமிழ்நேசன் மின்நூலகம்
www.tamilnesan1981.blogspot.in

11

உங்கள் ஆழ்மனம் உங்கள் வெற்றிக் கூட்டாளி

வெற்றி என்பதன் உண்மையான உள்ளார்ந்த பொருள், வாழ்க்கையில் வெற்றியாளராகத் திகழ்வதுதான். இக்கண்ணோட்டத்தில் பார்த்தால், நீண்ட கால அமைதியும், பேரானந்தமும், மகிழ்ச்சியும் வெற்றியைக் குறிப்பதாகக் கூறலாம். அமைதி, இணக்கம், நாணயம், பாதுகாப்பு, மற்றும் மகிழ்ச்சி போன்ற வாழ்வின் உண்மையான பொருட்கள் தொட்டுணர முடியாதவை. இப்பண்புகள் குறித்துத் தியானிப்பது, சொர்க்கத்தின் இப்புதையல்களை நம் ஆழ்மனத்தில் கட்டியெழுப்பும்.

வெற்றிக்கான மூன்று படிகள்

வெற்றிக்கான இன்றியமையாத முதற்படி, நீங்கள் எதைச் செய்தால் மகிழ்வாக உணர்வீர்களோ அதைக் கண்டுபிடித்து அதைச் செய்வதுதான். நீங்கள் உங்கள் வேலையை நேசிக்காவிட்டால், இவ்வுலகில் உள்ள மற்ற அனைவரும் உங்களை மிகப் பெரிய வெற்றியாளராகக் கொண்டாடினாலும்கூட, நீங்கள் உங்களை ஒரு வெற்றியாளராகக் கருதிக் கொள்ள முடியாது. உங்கள் வேலையை நேசிக்கும்போது, அதை நிறைவேற்ற உங்களிடம் ஓர் ஆழ்ந்த விருப்பம் இருக்கும். ஒருவர் மனநல மருத்துவராவதில் பேரார்வம் கொண்டிருந்தால், ஒரு சான்றிதழை வாங்கிச் சுவற்றில் மாட்டித் தொங்கவிட்டால் மட்டும் போதாது. அவர் தன் துறையில் உள்ள மற்றவர்களுக்குச் சமமாகத் தன்னை நிலைநிறுத்திக் கொள்ளவும், கருத்தரங்குகளில் பங்கேற்கவும், மனித மனத்தையும் அதன் செயல்பாடுகளையும் தொடர்ந்து படிக்கவும் விரும்புவார். அவர் மற்ற மருத்துவமனைகளுக்குச் சென்று பார்ப்பார். சமீபத்தில் வெளிவந்த அறிவியல் பத்திரிக்கைகளை ஆழ்ந்து படிப்பார். வேறு வார்த்தைகளில்

கூறுவதானால், மனிதர்களைத் துயரங்களிலிருந்து மீட்டு வெளிக்கொண்டு வருவதற்கான மேம்பட்ட முறைகளைப் பற்றி அறிந்து கொள்வதற்கு வேலை செய்வார்; ஏனெனில், அவர் தன் நோயாளிகளின் நலனை முன்னிலைப்படுத்துகிறார்.

ஆனால் ஒருவேளை, நீங்கள் இதைப் படித்துக்கொண்டிருக்கையில், இவ்வாறு சிந்திக்கக் கூடும்: "என்னால் முதற்படியில் கால் வைக்க முடியாது. ஏனெனில் நான் என்ன செய்ய விரும்புகிறேன் என்று எனக்குத் தெரியாது. நான் நேசிக்கும் ஒரு துறையை என்னால் எப்படிக் கண்டுபிடிக்க முடியும்?"

இதுதான் உங்களுடைய சூழ்நிலை என்றால், வழிகாட்டப்படுவதற்காக இப்படிப் பிரார்த்தனை செய்யுங்கள்:

> என் ஆழ்மனத்தின் முடிவில்லாப் பேரறிவு என் வாழ்வில் என்னுடைய உண்மையான இடத்தை எனக்கு வெளிப்படுத்துகிறது.

இப்பிரார்த்தனையை அமைதியாகவும், நேர்மறையாகவும், அன்போடும் உங்கள் ஆழ்மனத்திடம் தொடர்ந்து கூறுங்கள். விசுவாசத்துடனும் உறுதியான நம்பிக்கையுடனும் நீங்கள் தொடர்ந்து இந்நிலையில் இருக்கும்போது, உங்களுக்கான விடை ஓர் உணர்வாகவோ, ஓர் உள்ளுணர்வாகவோ, அல்லது ஒரு குறிப்பிட்டத் திசையில் செல்வதற்கான துடிப்பாகவோ உங்களிடம் வரும். அது தெளிவான, உள்ளார்ந்த, அமைதியுடன்கூடிய விழிப்புணர்வாக வரும்.

வெற்றிக்கான இரண்டாவது படி, தாங்கள் தேர்ந்தெடுத்துள்ள துறையில் வல்லுனராவதற்காக, அதில் கடும் முயற்சி மேற்கொள்வது. ஒரு மாணவர் வேதியியலைத் தொழிலாகத் தேந்தெடுப்பதாக வைத்துக் கொள்வோம். அவர் இத்துறையில் இருக்கும் கிளைகளில் ஏதாவது ஒன்றில் தன் மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தி, தன் நேரத்தையும் கவனத்தையும் அதற்குத் தர வேண்டும். அவரது உற்சாகம், அவரை இத்துறையில் இருக்கும் அனைத்தையும் பற்றி அறிந்துகொள்ள வைக்க வேண்டும்; முடிந்தால், மற்ற அனைவரையும்விட அவர் அதிகம் தெரிந்து வைத்திருக்க வேண்டும். அவர் தன்னுடைய வேலையில் பேரார்வத்துடன்கூடிய விருப்பத்தை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இதை உலகத்தின் சேவைக்குப் பயன்படுத்த விரும்ப வேண்டும்.

இத்தகைய மனப்போக்கிற்கும், ஏதோ ஜீவனம் நடத்தினால் போதும் அல்லது வாழ்க்கையை ஓட்டினால் போதும் என்ற ஒருவருடைய மனப்போக்கிற்கும் இடையே பெருமளவில் வேறுபாடு உள்ளது. வெறுமனே "வாழ்க்கையை ஓட்டுவது" உண்மையான வெற்றியல்ல. மக்களின் நோக்கங்கள் சிறந்தவையாகவும், மேன்மையானவையாகவும், பிறருக்குப் பயன்படுபவையாகவும் இருக்க வேண்டும். அவை மற்றவர்களுக்குப் பயன்பட வேண்டும்; இது ஆசீர்வாதங்களை உங்களுக்குக் கொண்டுவந்து சேர்க்கும்.

மூன்றாவது படி மிக முக்கியமான ஒன்று. நீங்கள் செய்ய விரும்புவது உங்களுடைய சொந்த வெற்றிக்கு மட்டும் பங்களிப்பதாக இருக்கக் கூடாது என்பதில் நீங்கள் உறுதியாக இருக்க வேண்டும். உங்களது ஆழ்ந்த விருப்பம் சுயநலமிக்கதாக இருக்கக்கூடாது. அது மனிதகுலத்திற்குப் பயனளிக்க வேண்டும். உங்கள் யோசனை, உலகத்திற்கு ஆசீர்வாதம் வழங்கும் அல்லது சேவை புரியும் நோக்கத்துடன் முன்னோக்கிச் செல்ல வேண்டும். பின்னர் அது பெரும் வளர்ச்சியுற்று, ஆசீர்வாதங்களால் நிறைந்து உங்களிடம் திரும்பி வரும்.

உண்மையான வெற்றிக்கான அளவுகோல்

இவ்வேளையில் நீங்கள் இவ்வாறு சிந்திக்கக்கூடும்: "நான் தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சி ஒன்றில் பார்த்த அந்த ஆளைப் பற்றி என்ன சொல்கிறீர்கள்? சந்தேகத்திற்கிடமான பங்குப் பரிமாற்றங்கள் மூலம் பலகோடி டாலர்கள் சம்பாதித்த அவர், நீங்கள் இதுவரையில் பார்த்திராத மிகப் பெரிய வெற்றியாளர்தான். மனிதகுலத்திற்கான பயன் பற்றி அவர் துளிக்கூடக் கவலைப்படுவதாக எனக்குத் தோன்றவில்லை."

இத்தகைய நிகழ்ச்சிகள் பரவலாகக் காணப்படுபவை. ஆனாலும் நீங்கள் அவற்றின் யதார்த்தத்தைப் புரிந்து கொள்வதில் கவனமாக இருக்க வேண்டும். சிலர் ஒரு குறிப்பிட்டக் காலத்திற்கு வெற்றியை அனுபவித்துக் கொண்டிருப்பது போலத் தோன்றும். ஆனால் மோசடி மூலம் குவிக்கப்பட்டப் பணம் இறக்கை முளைத்துப் பறந்துவிடும்.

நாம் எதைப் பற்றிச் சிந்திக்கிறோமோ, உணர்கிறோமோ, அதையே உருவாக்குகிறோம். நாம் எதை நம்புகிறோமோ, அதைப் படைக்கிறோம். எவரேனும் மோசடி மூலம் சொத்துக்களைக் குவித்திருந்தால், அவரை வெற்றி பெற்றவராகக் கருத முடியாது. மன

அமைதி இல்லாமல் வெற்றியை முழுவதுமாக அனுபவிக்க முடியாது. ஒருவர் இரவில் தூங்க முடியாவிட்டாலோ, நோய்வாய்ப்பட்டாலோ, அல்லது ஒரு குற்ற உணர்வால் தவித்தாலோ, அவர் குவித்து வைத்த சொத்துக்களால் என்ன பிரயோஜனம்?

நான் ஒருமுறை ஒரு ஏமாற்றுப் பேர்வழியை இலண்டனில் சந்தித்தேன். அப்போது அவர் தன்னுடைய மோசடிகளைப் பற்றி என்னிடம் கூறினார். அவர் குவித்திருந்த சொத்து, இலண்டனுக்கு வெளியே உள்ள தன் வீட்டிலும், பிரான்சிலுள்ள தனது கோடைக்கால வீட்டிலும் ஆடம்பரமாக வாழ அவருக்கு உதவியது. ஆடம்பரமாக வாழ உதவியதே தவிர, நிம்மதியாக அல்ல. ஸ்காட்லாண்டு யார்டு காவலர்களால் கைது செய்யப்படுவோம் என்ற நிரந்தரமான பயம் அவரிடம் எப்போதும் இருந்தது. அவருடைய நிரந்தமான பயமும் குற்ற உணர்வும், அவரது உடலில் பல கோளாறுகளை ஏற்படுத்தின. தான் தவறு செய்துவிட்டோம் என்பதை அவர் அறிந்தார். இந்த ஆழ்ந்த குற்ற உணர்ச்சி, எல்லா விதமான பிரச்சனைகளையும் அவரிடம் இழுத்து வந்தது.

பின்னர், அவர் தானாகவே முன்வந்து காவலர்களிடம் தன்னை ஒப்படைத்து விட்டதாகவும், சிறையில் தன் தவறுக்கான தண்டனையை அனுபவித்ததாகவும் நான் கேள்விப்பட்டேன். சிறையிலிருந்து வெளிவந்த பிறகு, அவர் உளவியல்ரீதியான, ஆன்மீகரீதியான ஆலோசனையை நாடி, பின்னர் முழுவதுமாக மாறிவிட்டிருந்தார். அவர் வேலைக்குச் சென்று, ஒரு நேர்மையான, சட்டத்தை மதிக்கும் குடிமகனானார். தான் செய்ய விரும்பும் வேலையைக் கண்டறிந்து, மகிழ்ச்சியாக இருந்தார்.

வெற்றி பெற்ற ஒருவர் தன் வேலையை நேசிப்பார், தன்னை முழுவதுமாக வெளிப்படுத்துவார். வெற்றி என்பது வெறும் சொத்துக்களைக் குவிப்பது மட்டுமல்ல, அது ஓர் உயர்ந்த சிந்தனை மூலம் வருவது. உளவியலையும் ஆன்மீகத்தையும் நன்றாகப் புரிந்து கொண்டுள்ள மனிதர்தான் வெற்றி பெற்ற மனிதர். இன்றுள்ள பல வியாபாரத் தலைவர்கள், தங்கள் வெற்றிக்குத் தங்கள் ஆழ்மனத்தின் சரியான பயன்பாட்டைச் சார்ந்துள்ளனர். வளர்ந்து வந்துகொண்டிருக்கும் ஒரு திட்டத்தை, அது ஏற்கனவே பூர்த்தியாகி விட்டதாகப் பார்க்கும் திறமையை அவர்கள் வளர்த்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். அதனால், அவர்களுடைய ஆழ்மனங்களும் அவற்றை நிஜமாக்குகின்றன. ஒரு குறிக்கோளை நீங்கள் தெளிவாகக்

கற்பனை செய்தால், அதற்குத் தேவையான அனைத்தும் நீங்கள் கற்பனை செய்திராத வழிமுறைகளில் உங்கள் ஆழ்மனத்தின் அற்புத சக்தியால் உங்களை வந்தடையும்.

வெற்றிக்கான மூன்று படிகளையும் கருத்தில் கொள்ளும்போது, உங்கள் ஆழ்மனத்தின் படைப்பு சக்தியின் உள்ளார்ந்த ஆற்றலை மறந்து விடாதீர்கள். வெற்றிக்கான திட்டங்களின் பின்னால் உள்ள ஆற்றல் இதுதான். உங்கள் எண்ணம் படைப்பாற்றல் கொண்டது. உணர்வுடன் கலந்த எண்ணம், ஓர் உணர்ச்சிமிக்க விசுவாசமாகவோ அல்லது நம்பிக்கையாகவோ மாறும்.

உங்களுடைய விருப்பங்கள் அனைத்தையும் யதார்த்தமாக்கும் வலிமைமிக்க சக்தி உங்களுக்குள் குடிகொண்டுள்ளது என்பதை நீங்கள் புரிந்து கொள்ளும்போது, நீங்கள் உறுதியான நம்பிக்கையையும் ஒருவிதமான மன அமைதியையும் பெறுகிறீர்கள். உங்கள் செயற்பாட்டின் களம் எதுவாக இருந்தாலும், உங்கள் ஆழ்மனத்தின் விதிகளை நீங்கள் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். உங்கள் மனத்தின் சக்தியை எவ்வாறு நடைமுறைப்படுத்துவது, உங்களை எப்படி முழுமையாக வெளிப்படுத்துவது, உங்களுடைய திறமைகளை மற்றவர்களுக்காக எப்படிப் பயன்படுத்துவது என்பதை நீங்கள் அறியும்போது, நீங்கள் வெற்றிக்கான நிச்சயமான பாதையில் செல்கிறீர்கள்.

அவரது கனவு எவ்வாறு நனவாகியது

திரைப்படத்திற்குச் செல்பவர்களுக்கும் தொலைக்காட்சி இரசிகர்களுக்கும் மிகவும் பரிச்சயமான ஒரு பிரபல நடிகரை நான் ஹாலிவுட்டில் சந்தித்தேன். தான் மிட்வெஸ்ட்டில் ஒரு சிறு வயற்காட்டில் வளர்ந்ததாக அவர் என்னிடம் கூறினார். அவர் குடும்பம் ஏதோ தட்டுத் தடுமாறி வாழ்க்கையை ஓட்டிக் கொண்டிருந்தது. வெறும் ஓரிரண்டு அலைவரிசைகளை மட்டுமே பிடித்திழுத்து ஒளிபரப்பிய ஒரு கறுப்புவெள்ளைத் தொலைக்காட்சிதான் அவரது ஒரே பொழுதுபோக்கு. ஆனாலும்கூட, ஒரு நடிகனாக வேண்டும் என்று அவர் கனவு காணத் துவங்கினார். அக்கனவு அவரது மனத்தை முழுவதுமாக ஆக்கிரமிக்கத் துவங்கியது.

"நான் வயல்களில் வேலை செய்து கொண்டிருக்கும்போதும், மாடுகளை தானியக் களஞ்சியத்திற்குத் திரும்ப ஓட்டி வரும்போதும், ஒரு பெரிய திரையரங்கின் வாயிலில் உள்ள பிரதான விளம்பர

அமைப்பில் என் பெயரைப் பெரிய எழுத்துக்களில் பார்ப்பது போல் நான் கற்பனை செய்தேன். நான் ஒவ்வொரு விஷயத்தையும் என் மனத்தில் பார்த்தேன். இரசிகர்களின் கூட்டங்கள், என்னிடம் பேசுவதற்காகக் கூச்சலிடும் பேட்டியெடுப்போர் என்று பல விபரங்களையும் கற்பனையில் பார்த்தேன்." நான் இதைப் பல வருடங்கள் தொடர்ந்து செய்தேன்.

"இறுதியாக, நான் வீட்டைவிட்டுக் கிளம்பினேன். நான் லாஸ் ஏஞ்சலிஸ் வந்து, திரைப்படங்களிலும் தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளிலும் துணை நடிகனாக வேலைக்குச் சேர்ந்தேன். வெகு சீக்கிரத்தில், எனக்கு என் முதல் கதாபாத்திரம் கிடைத்தது. படத்தின் முதல் காட்சியைக் காண, நான் திரையரங்கிற்கு என் காரில் சென்றேன். அங்கு சென்றதும் கிட்டத்தட்ட நான் மயங்கி விழுந்தேன். நான் என் சிறு வயதில் கனவில் பார்த்தது போல், விளக்கு வெளிச்சத்தில் என் பெயர், இரசிகர் கூட்டங்கள், பத்திரிகை நிருபர்கள் என்று எல்லாவற்றையும் அங்கு கண்டேன்."

மேலும் அவர், "நீடித்த நிலையான கற்பனையின் சக்தி எவ்வாறு வெற்றியைக் கொண்டுவரும் என்பதை மற்ற எல்லோரையும் விட நான் நன்றாகப் புரிந்து கொண்டுள்ளேன்," என்று கூறினார்.

அவளது கனவு மருந்தகம் யதார்த்தமானது

சில வருடங்களுக்கு முன், மேரி என்னும் ஓர் இளம் மருந்தாளுநர் எனக்குப் பரிச்சயமானாள். ஒரு பெரிய மருந்துக் கடையில் மருந்துக் குறிப்புத் துறையில் வேலை செய்து வந்தாள். ஒருநாள் அவள் எனக்கு மருந்துகளை எடுத்துக் கொண்டிருக்கையில், நாங்கள் பேசத் துவங்கினோம். அவளுக்கு அவளது வேலை எவ்வளவு தூரம் பிடித்திருக்கிறது என்று நான் அவளிடம் கேட்டேன்.

"ஓ, அது நன்றாக இருக்கிறது. என் சம்பளத்திற்கும் கமிஷனுக்கும் இடையே கவலையில்லாமல் போய்க் கொண்டிருக்கிறது. நிறுவனத்தில் ஒரு நல்ல இலாபப் பங்கீட்டுத் திட்டமும் உள்ளது. எனக்கு அதிர்ஷ்டம் இருந்தால், நான் வாழ்க்கையை அனுபவிப்பதற்குப் போதிய இளமையுடன் இருக்கும்போதே, வேலையிலிருந்து ஓய்வு பெறமுடியும்," என்று அவள் கூறினாள்.

நான் ஒரு கணம் அமைதியாக இருந்தேன். பிறகு, "நீ சிறுமியாக இருந்தபோது, மருந்தாளுநராக வேண்டும் என்று

முடிவெடுத்தபோது, இப்படித்தான் இருக்க வேண்டும் என்று எண்ணினாயா?" என்று கேட்டேன்.

அவள் முகம் பிரச்சனையை வெளிப்படுத்தியது. "இல்லை. அப்படி இல்லை. நான் எப்போதும் என்னை என் சொந்த மருந்துக் கடையில் பார்த்தேன். நான் தெருவில் நடந்து செல்லும்போது மக்கள் எனக்கு வணக்கம் கூறி, என் பெயர் சொல்லி அழைக்க வேண்டும் என்று விரும்பினேன். நான் அவர்கள் அனைவருடைய பெயர்களையும் தெரிந்து வைத்திருப்பேன், ஏனெனில் நான் அவர்களுடைய மருந்தாளர். நீங்கள் இதை விசித்திரமானதாக எண்ணலாம். ஆனால், தங்கள் குழந்தைகளுக்கு உடல்நிலை சரியில்லை என்று பெற்றோர்கள் என்னை நடு இரவில் அழைப்பதாகவும் நான் கனவு கண்டேன். நான் அணிந்திருந்த என் இரவு உடையின் மீது வேறொரு ஆடையை அவசர அவசரமாகச் சுற்றிக் கொண்டு, அவர்களுக்குத் தேவையான மருந்துகளை எடுத்து வர என் மருந்துக் கடைக்கு ஓடிச் செல்வேன். இது ஒரு பெரிய கடையில் காலை ஒன்பதிலிருந்து மாலை ஐந்து மணிவரை பார்க்கும் வேலையைப் போல் அல்ல, சரிதானே?" என்று பதிலளித்தாள்.

"கண்டிப்பாக இல்லை. ஆனால், நீ ஏன் உன் கனவைப் பின்தொடரக் கூடாது? அப்படி நேரும்போது நீ அதிக சந்தோஷமாகவும் அதிக ஆக்கவளமுடையவளாகவும் இருப்பாய் அல்லவா? பெரிய இலக்குகளை நோக்கி உன் பார்வையை உயர்த்து. இந்த இடத்திலிருந்து வெளியேறு. உன் சொந்தக் கடையைத் துவங்கு" என்று கூறினேன்.

அவள் அதற்கு "என்னால் எப்படி முடியும்? அதற்கு அதிகப் பணம் தேவை. அதற்கு நான் எங்கே போவேன்?" என்றாள்.

நான் அவளோடு ஓர் அற்புதமான உண்மையைப் பகிர்ந்து கொண்டேன்: அவள் எதை உண்மை என்று நினைக்கிறாளோ, அவளால் அதற்கு வடிவம் கொடுக்க முடியும். அவளுடைய ஆழ்மனத்தின் சக்திகளைப் பற்றி நான் அவளிடம் கூறினேன். தன்னுடைய ஆழ்மனத்தை ஒரு தெளிவான, குறிப்பிட்ட யோசனையால் நிறைத்தால், ஆழ்மனத்தின் சக்திகள் அதை வெளிக்கொணரும் என்பதை அவள் விரைவிலேயே புரிந்து கொண்டாள்.

தான் தன் சொந்தக் கடையில் இருப்பதுபோல் கற்பனை

செய்யத் துவங்கினாள். பாட்டில்களை அடுக்குவது, மருந்துச் சீட்டுகளைப் பார்த்து மருந்துகளை விநியோகிப்பது, தன் கடைக்கு வந்துள்ள வாடிக்கையாளர்களான தனது அண்டை வீட்டார்களுக்கும் நண்பர்களுக்கும் தேவையானவற்றை வழங்குவது போன்ற காரியங்களை அவள் தன் மனத்தில் காட்சியாகக் கண்டாள். வங்கியில் தன் கணக்கில் ஒரு பெரிய தொகையையும் அவள் மனக்காட்சிப்படைப்பில் கண்டாள். அவள் தன் மனத்திற்குள் அக்கற்பனைக் கடையில் வேலை செய்தாள். ஒரு நல்ல நடிகரைப் போல, அவள் அக்கதாபாத்திரமாகவே வாழ்ந்தாள். அவள் இதயபூர்வமாக அச்செயலில் தன்னை ஈடுபடுத்திக் கொண்டாள். தான் அந்தக் கடைக்குச் சொந்தக்காரர் என்ற உறுதியில் அவள் இயங்கி நடித்துக் கொண்டிருந்தாள்.

பல வருடங்களுக்குப் பிறகு, தன் வாழ்க்கையில் தனக்கு என்ன நடந்தது என்பதை விவரித்து அவள் எனக்கு ஒரு கடிதம் எழுதினாள். ஒரு புதிய வணிக வளாகத்திலிருந்த ஒரு மிகப் பெரிய கடையின் போட்டியைச் சமாளிக்க முடியாமல் அவள் வேலை செய்த கடை இழுத்து மூடப்பட்டது. பிறகு, அவள் ஒரு மாபெரும் மருந்து நிறுவனத்தில் அதன் விற்பனைப் பிரதிநிதியாக வேலைக்குச் சேர்ந்தாள். அதில் அவள் பல மாநிலங்களைக் உள்ளடக்கிய ஓர் பிராந்தியத்தை நிர்வகித்து வந்தாள்.

ஒருநாள் அவள் வேலை நிமித்தமாக ஒரு சிறிய நகரத்திற்குச் செல்ல வேண்டியிருந்தது. அந்நகரத்தில் ஒரே ஒரு மருந்துக் கடை மட்டுமே இருந்தது. அவள் அதற்கு முன் அங்கு சென்றதே இல்லை. ஆனால் அவள் அந்நகரத்திற்குள் நுழைந்த கணத்திலேயே அதை அடையாளம் கண்டுகொண்டாள். தன் மனக்காட்சிப்படைப்பில் பார்த்திருந்த கடைதான் அது.

ஆச்சரியத்தில் திக்குமுக்காடிப் போன அவள், அம்மருந்துக் கடையின் வயதான சொந்தக்காரரிடம் இந்த அதிசயமான எதேச்சையான நிகழ்ச்சியைப் பற்றிக் கூறினாள். அதற்கு அவர், தான் விரைவில் ஓய்வு பெறப் போவதாகவும், ஆனால் மூன்று தலைமுறைகளாகத் தன் குடும்பத்தில் இருந்து வந்துள்ள ஒரு கடையை ஏதோ பெரிய நிறுவனத்திற்கு விற்பதில் தனக்கு விருப்பமில்லை என்றும் அவளிடம் கூறினார்.

பல கலந்துரையாடல்களுக்குப் பிறகு, அக்கடையை வாங்குவதற்கு வேண்டிய பணத்தை அக்கடையின் சொந்தக்கார

அவளுக்குக் கடனாகத் தர முன்வந்தார். கடனுக்கான தொகையை வியாபாரத்திலிருந்து கிடைக்கும் இலாபங்களிலிருந்து அவளால் கட்ட முடியும். அந்த இளம் பெண் தன் குடும்பத்தோடு அந்நகரத்திற்குக் குடிபெயர்ந்தாள். விரைவில், தன் கடையிலிருந்து நடந்து செல்லும் தூரத்தில் இருந்த ஒரு பெரிய, பழைய வீட்டை வாங்குவதற்கான முன்பணத்தையும் செலுத்தினாள். இப்போது, அவள் காலையில் தன் வேலைக்கு நடந்து செல்லும்போது, அவளைக் கடந்து செல்லும் எல்லோரும் அவளுக்கு வணக்கம் கூறி, அவளது பெயரைச் சொல்லி அழைக்கின்றனர். அவர்கள் அவளை அறிந்திருந்தனர். ஏனெனில், அவள் அவர்களது மருந்தாளுநர்.

வியாபாரத்தில் ஆழ்மனத்தை உபயோகித்தல்

சில வருடங்களுக்கு முன், நான் கற்பனை மற்றும் ஆழ்மனத்தின் சக்திகள் பற்றி ஒரு வியாபாரச் செயற்குழு நிர்வாகிகளிடத்தில் சொற்பொழிவாற்றிக் கொண்டிருந்தேன். சொற்பொழிவின்போது, ஜெர்மானியக் கவிஞர் கதே தனக்குப் பிரச்சனைகளும் இக்கட்டான சூழ்நிலைகளும் ஏற்படும்போது தன் கற்பனையை எவ்வாறு புத்திசாலித்தனமாகப் பயன்படுத்தினார் என்பதை விளக்கினேன்.

கதே பல மணி நேரங்களை அமைதியாக, கற்பனையான உரையாடல்கள் நிகழ்த்துவதில் செலவிட்டு வந்ததாக அவரது வரலாற்றை எழுதிய எழுத்தாளர்கள் தெரிவிக்கின்றனர். தன்னுடைய நண்பர்களில் ஒருவர் தன் எதிரே அமர்ந்து சரியான முறையில் தன்னிடம் விடையளித்துக் கொண்டிருப்பதுபோல் கற்பனை செய்வார். தான் ஏதேனும் ஒரு பிரச்சனையால் கவலை கொண்டிருந்தால், தன் நண்பர், அவரது வழக்கமான சைகைகளோடும் குரலின் ஏற்ற இறக்கங்களோடும் தனக்குச் சரியான அல்லது பொருத்தமான விடையை அளிப்பதாகக் கற்பனை செய்தார். இந்த முழுமையான கற்பனைக் காட்சியை அவர் எவ்வளவு யதார்த்தமாக, விரிவாகப் பார்க்க முடியுமோ, அப்படிச் செய்தார்.

இச்சொற்பொழிவிற்கு இளம் பங்குத் தரகர் ஒருத்தியும் வந்திருந்தாள். அவள் கதேயின் உத்தியைத் தத்தெடுத்துக் கொண்டாள். தன்னைப் பற்றி அறிந்திருந்த ஒரு கோடீஸ்வர முதலீட்டாளருடன் அவள் கற்பனை உரையாடல்கள் நடத்தத் துவங்கினாள். பங்குகளைப் பரிந்துரை செய்வதில் அவளுக்கிருந்த அறிவையும், சிறந்த கணிப்பாற்றலையும் குறித்து அவர் ஒருமுறை அவளைப்

பாராட்டியிருந்தார். அவள் இதைத் தன் மனத்தில் அசைக்க முடியாத நம்பிக்கையாக உறுதி செய்யும்வரை, தொடர்ந்து இக்கற்பனை உரையாடலை நாடகமாக அரங்கேற்றிக் கொண்டிருந்தாள்.

இப்பங்குத் தரகரின் உள்மன உரையாடல் மற்றும் கட்டுப்படுத்தப்பட்டக் கற்பனை ஆகியவை நிச்சயமாக, தன்னுடைய வாடிக்கையாளர்களுக்குச் சிறந்த முதலீடுகளைச் செய்துதர வேண்டும் என்ற அவளுடைய இலட்சியத்துடன் ஒத்திருந்தன. அவளது வாழ்வின் முக்கிய நோக்கம் தன் வாடிக்கையாளர்களுக்குப் பணத்தை உருவாக்கித் தந்து, தன்னுடைய அறிவார்ந்த ஆலோசனையால் அவர்கள் பொருளாதாரரீதியாகச் செழிப்பாவதைக் கண்ணாரக் காண்பது. அவள் இன்றும் வியாபாரத்தில் தன் ஆழ்மனத்தை உபயோகிக்கின்றாள். அவள் தன்னுடைய துறையில் மிகச் சிறந்த வெற்றியுடன் திகழ்கிறாள். சமீபத்தில் அவளை ஒரு பெரிய பொருளாதாரப் பத்திரிகை பேட்டி கண்டது.

பதினாறு வயதுப் பையன் தோல்வியை வெற்றியாக்குகிறான்

பதினாறு வயது இளைஞனான டாட் என்னிடம், "நான் அனைத்திலும் தோல்வியைச் சந்திக்கிறேன். ஏன் என்று எனக்குத் தெரியவில்லை. ஒருவேளை நான் ஒரு முட்டாளாக இருக்கலாம். நான் தேர்வில் தோற்று, பள்ளியிலிருந்து அவர்கள் என்னை வெளியே தூக்கி எறிவதற்கு முன்பு நானே பள்ளியைவிட்டு நின்றுவிடுவது நல்லது என்று நினைக்கிறேன்," என்று கூறினான்.

நாங்கள் மேற்கொண்டு பேசியபோது, அவனிடம் உள்ள ஒரே தவறான விஷயம் அவனது மனப்போக்குதான் என்பதை நான் கண்டறிந்தேன். அவன் தன்னுடைய படிப்பில் கருத்தற்றவனாகவும், சில ஆசிரியர்களிடத்திலும் சக மாணவர்களிடத்திலும் வெறுப்பு கொண்டவனாகவும் இருந்தான்.

அவன் தன்னுடைய ஆழ்மனத்தைப் பயன்படுத்திப் படிப்பில் வெற்றி பெறுவது எப்படி என்பதை நான் அவனுக்குக் கற்றுக் கொடுத்தேன். அதன்படி, அவன் நாள்தோறும் பலமுறை, குறிப்பாக, இரவு தூங்குவதற்குச் சற்று முன்னும், காலையில் கண்விழித்தவுடனும், ஒரு சுயபிரகடனத்தை கூறத் துவங்கினான். ஆழ்மனத்தை நிறைப்பதற்கான சரியான நேரம் இவைதான்.

அந்த சுயபிரகடனம் இவ்வாறு இருந்தது:

என் ஆழ்மனம் நினைவுகளின் களஞ்சியம் என்பதை நான் உணர்கிறேன். நான் என் ஆசிரியர்களிடமிருந்து படிக்கும், கேட்கும் விஷயங்கள் அனைத்தையும் அது தக்க வைத்துக் கொள்கிறது. நான் அழைக்கும் நேரத்தில் வந்து நிற்கக் கூடிய ஒரு கச்சிதமான நினைவாற்றல் என்னிடத்தில் உள்ளது, நான் அதைப் பயன்படுத்தத் தேர்ந்தெடுக்கும் பட்சத்தில். என் ஆழ்மனத்தின் முடிவில்லாப் பேரறிவு, என்னுடைய எல்லாப் பரீட்சைகளிலும், எழுத்துப் பரீட்சையோ அல்லது வாய்வழிப் பரீட்சையோ, எனக்குத் தெரிய வேண்டிய அனைத்தையும் தொடர்ந்து எனக்கு வெளிப்படுத்துகிறது. நான் என் அனைத்து ஆசிரியர்களிட்த்திலும் சக மாணவர்களிடத்திலும் அன்பையும் நல்லெண்ணத்தையும் செலுத்துகிறேன். நான் அவர்களுக்கு வெற்றியும் எல்லா நன்மைகளும் ஏற்பட வேண்டும் என்று உண்மையிலேயே வாழ்த்துகிறேன்.

முன்பு எப்போதையும் விட, டாட் இப்போது மிக அதிகமான சுதந்திரத்தை அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கிறான். அவன் இப்போது எல்லாப் பாடங்களிலும் தொண்ணூறு சதவீதத்திற்கும் அதிகமான மதிப்பெண்களைப் பெற்றுக் கொண்டிருக்கிறான். தான் படிப்பில் பெற்று வரும் வெற்றிகளுக்காகத் தன் ஆசிரியர்களும் பெற்றோரும் தன்னைப் பாராட்டுவதாகத் தொடர்ந்து கற்பனை செய்து வருகிறான்.

வாங்குவதிலும் விற்பதிலும் வெற்றி பெறுவது எப்படி

வாங்குவது விற்பது என்பதைப் பொருத்தவரை, உங்கள் ஆழ்மனம் ஓர் இயந்திரம், உங்கள் வெளிமனம் அதைத் துவக்கி வைக்கும் பொத்தான். நீங்கள் பொத்தானை அழுத்தினால்தான் இயந்திரம் தன் வேலையைச் செய்யும். உங்கள் வெளிமனம்தான் உங்கள் ஆழ்மனத்தின் சக்தியை முடுக்கி விடுகிறது.

தெளிவுபடுத்தப்பட்ட உங்கள் விருப்பம், யோசனை, அல்லது பிம்பத்தை ஆழ்மனத்திற்குத் தெரிவிப்பதற்கான முதல் படி, ஆசுவாசப்படுத்திக் கொண்டு, கவனத்தை நிலைப்படுத்தி, அமைதியாக இருப்பது. இந்த அமைதியான, நிதானமான, சமாதானமான மனப்போக்கு, பொருத்தமற்ற பொருட்களும், பொய்யான யோசனைகளும், உங்கள் மனம் ஏற்றுக்கொண்டுள்ள உங்கள் சிறந்த சிந்தனையுடன் குறுக்கிடாமல் தடுக்கும். மேலும், இந்த அமைதியான,

செயலற்ற, ஏற்றுக் கொள்ளும் நிலையில் ஆழ்மனம் இருக்கும்போது, அதில் பதிய வைக்கக் குறைந்த முயற்சிதான் தேவைப்படும்.

இரண்டாவது படி, உங்கள் விருப்பத்தின் முடிவு குறித்துக் கற்பனை செய்வது. எடுத்துக்காட்டாக, நீங்கள் ஒரு வீட்டை வாங்க விரும்பலாம். அதை அடைய நீங்கள் இவ்வாறு சுயபிரகடனம் செய்யலாம்:

> *என் ஆழ்மனத்தின் முடிவில்லாப் பேரறிவு அனைத்து ஞானத்தையும் உள்ளடக்கியது. அது என் தேவைகள் அனைத்தையும் பூர்த்தி செய்யும், எனக்குக் கட்டுப்படியாகும் பொருந்தமான வீட்டை எனக்கு வெளிப்படுத்தும். நான் இப்போது இந்த விண்ணப்பத்தை என் ஆழ்மனத்திடம் ஒப்படைக்கிறேன். அது என் விண்ணப்பத்தின் இயல்பிற்கு ஏற்றாற்போல் செயல்விடை அளிக்கும் என்பதை நான் அறிவேன். ஒரு விவசாயி எப்படி ஒரு விதையை நிலத்தில் விதைத்துவிட்டு, வளர்ச்சி விதியில் ஐயமற்ற விசுவாசத்துடன் இருப்பாரோ, அதே வழியில் நானும் முழு விசுவாசத்துடனும் உறுதியான நம்பிக்கையுடனும் என்னுடைய இந்த விண்ணப்பத்தைச் சமர்ப்பிக்கிறேன்.*

உங்கள் பிரார்த்தனைக்கான விடை, செய்தித்தாளில் உள்ள ஒரு விளம்பரத்தின் வடிவிலோ அல்லது ஒரு நண்பரிடத்திலிருந்தோ வரக் கூடும். அல்லது நீங்கள் தேடிக் கொண்டிருக்கும் குறிப்பிட்ட அதே வீட்டிற்கு நீங்கள் நேரடியாக வழிகாட்டப்படக் கூடும். உங்கள் பிரார்த்தனைக்கான விடை பல்வேறு வழிகளில் அளிக்கப்படும். உங்கள் ஆழ்மனத்தின் செயற்பாட்டில் நீங்கள் நம்பிக்கை கொள்ளும் பட்சத்தில், நீங்கள் உங்கள் உறுதியான நம்பிக்கையை வைத்திருக்க வேண்டியது, எப்போதும் விடை கிடைக்கும் என்ற முதன்மையான அறிவில்தான்.

ஒருவேளை, வாங்குவதற்கு மாறாக நீங்கள் ஒரு வீட்டையோ, நிலத்தையோ, அல்லது ஒரு சொத்தையோ விற்க விரும்புவதாக வைத்துக் கொள்வோம். உங்கள் ஆழ்மனத்தின் முடிவில்லாப் பேரறிவை நம்பும் அதே அணுகுமுறை, நீங்கள் நாடும் வழிகாட்டுதலை உங்களுக்கு வழங்கும். நான் லாஸ் ஏஞ்சலிஸில் என் சொந்த வீட்டை விற்றபோது, ஓர் உத்தியைப் பயன்படுத்தினேன். அதே உத்தியை என் சொற்பொழிவைக் கேட்டுள்ள வீடுமனை வாங்கி விற்கும் தரகர்கள்

இப்போது பயன்படுத்தி, குறிப்பிடத்தக்க, விரைவான முடிவுகளைப் பெற்று வருகிறார்கள்.

என் வீட்டின் முன்னால் இருந்த புல்வெளியில், நான் "விற்பனைக்கு" என்ற வாசகம் தாங்கிய விளம்பரப் பலகையை வைத்தேன். அன்றிரவு, நான் தூங்கச் செல்லும்போது, என்னை நானே கேட்டுக் கொண்டேன், "ஒருவேளை நீ உன் வீட்டை வாங்குபவரைக் கண்டுபிடித்துவிட்டால், அடுத்து என்ன செய்வாய்?" "விற்பனைக்கு' என்ற விளம்பரப் பலகையை எடுத்துக் குப்பையில் போட்டு விடுவேன்," என்ற பதில் வந்தது.

என் மனத்தின் உள் திரையில், நான் ஒரு விளக்கமான காட்சியை ஒளிபரப்பினேன். நான் அந்த விளம்பரப் பலகையை நிலத்திலிருந்து பிடுங்கியெடுத்து, என் தோளின்மேல் வைத்து, என் வீட்டின் பின்னால் இருந்த குப்பைத் தொட்டிகளிடத்தில் கொண்டு சென்றேன். நான் அதைக் குப்பையில் எறிகையில், "உன்னுடைய உதவிக்கு நன்றி; ஆனால் இனி நீ எனக்குத் தேவையில்லை," என்று கூறினேன்.

அது முடிந்து விட்டது என்ற ஆழ்ந்த மனத்திருப்தியை உணர்ந்தவனாக நான் உறங்கச் சென்றேன்.

அடுத்த நாள் ஒருவர், வீட்டிற்கான முன்பணத் தொகையை என்னிடம் கொடுத்துவிட்டு, "நீங்கள் அந்த விளம்பரத்தை எடுத்து எறிந்து விடலாம். இனி அது உங்களுக்குத் தேவைப்படாது," என்று கூறினார்.

நான் அவருடைய அறிவுரையைப் பின்பற்றினேன். அப்பலகையைப் பிடுங்கியெடுத்துக் குப்பையில் எறிந்தேன். வெளிப்புறச் செயல் உட்புறச் செயலுக்கு ஏற்றவாறு அமைந்தது. அகம் எவ்வாறோ, புறம் அவ்வாறே. வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதானால், உங்கள் ஆழ்மனத்தில் பதியப்பட்டிருக்கும் பிம்பத்திற்கு ஏற்ப, அது உங்கள் வாழ்வின் வெளிப்புறத் திரையில் ஒளிபரப்பப்படுகிறது.

வீடு, நிலம் போன்ற சொத்துக்களை விற்பதற்கான மற்றுமோர் ஆற்றல்வாய்ந்த முறை இங்கு கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. மெதுவாக, அமைதியாக, உணர்வுபூர்வமாக, கீழ்க்கண்ட சுயபிரகடனத்தைக் கூறுங்கள்:

இவ்வீட்டை வாங்குபவரை, பிரபஞ்சப் பேரறிவு என்னிடம் கவர்ந்திழுக்கிறது. அவர் என் வீட்டை விரும்புகிறார், அதில் செழிப்படைகிறார். தவறேதும் இழைக்காத என் ஆழ்மனத்தின் படைப்புச் சக்தி, அவரை என்னிடம் அனுப்புகிறது. அவர் வேறு பல வீடுகளைப் பார்க்கக் கூடும், ஆனால் அவர் விரும்புவது என் வீட்டைத்தான். அதைத்தான் அவர் வாங்குவார். ஏனெனில், அவருக்குள் இருக்கும் முடிவில்லாப் பேரறிவு அவரை வழிநடத்தும். அவர்தான் என் வீட்டை வாங்கச் சரியானவர், இது சரியான நேரம்தான், இது சரியான விலைதான் என்பதை நான் அறிவேன். அதைப் பற்றிய அனைத்தும் சரிதான். என் ஆழ்மனத்தின் ஆழ்ந்த ஓட்டங்கள் தெய்வீக ஒழுங்கின்படி எங்கள் இருவரையும் ஒன்றிணைப்பதற்கான செயலில் இறங்கியுள்ளன. அது அவ்வாறே நடக்கிறது என்பது எனக்குத் தெரியும்.

நீங்கள் தேடுவது உங்களையும் தேடுகிறது என்பதை எப்போதும் நினைவில் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் எப்போதெல்லாம் ஒரு வீட்டையோ, அல்லது ஏதேனும் ஒருவகையான சொத்தையோ விற்க விரும்புகிறீர்களோ, நீங்கள் கொடுப்பதை வாங்க விரும்பும் யாரோ ஒருவர் எப்போதும் இருக்கிறார். உங்கள் ஆழ்மனத்தின் சக்திகளைச் சரியாகப் பயன்படுத்துவதன் மூலம், வாங்குவதிலும் விற்பதிலும் உள்ள எல்லா விதமான போட்டிகளிலிருந்தும் கவலைகளிலிருந்தும் உங்கள் மனத்தை நீங்கள் விடுவிக்கிறீர்கள்.

தான் விரும்பியதைப் பெறுவதில் அவள் வெற்றி பெற்றது எவ்வாறு

என் சொற்பொழிவுகளிலும் வகுப்புகளிலும் மார்கரெட் என்ற இளம்பெண் தொடர்ந்து பங்கேற்று வந்தாள். அவள் தன் வீட்டிலிருந்து சொற்பொழிவு நடைபெற்ற அரங்கத்திற்கு வர மூன்று முறை பேருந்துகளை மாற்ற வேண்டியிருந்தது. ஒரு சொற்பொழிவில் கலந்துகொள்வதற்கு, வரும்போது ஒன்றரை மணிநேரமும், திரும்பிச் செல்லும்போது ஒன்றரை மணிநேரமும் அவள் பயணம் செய்ய வேண்டியிருந்தது. என்னுடைய சொற்பொழிவுகளில் ஒன்றில், தன் வேலையில் கார் தேவைப்பட்ட ஓர் இளைஞன் எவ்வாறு அதைப் பெற்றான் என்று நான் கூறியதை அவள் கேட்டாள்.

நான் என் சொற்பொழிவில் கோடிட்டுக் காட்டியிருந்த உத்தியை, அவள் வீட்டிற்குச் சென்று சோதித்துப் பார்த்தாள். பின்னாளில், அவள் என்னுடைய வழிமுறைகளை எவ்வாறு

நடைமுறைப்படுத்தினாள் என்றும், அதைத் தொடர்ந்து என்ன நடந்தது என்பதையும் எனக்கு ஒரு கடிதத்தில் எழுதியிருந்தாள். அவள் அனுமதியுடன் நான் அதை இங்கு பிரசுரிக்கிறேன்:

அன்புள்ள டாக்டர் மர்ஃபி:

என் தனிப்பட்ட வளர்ச்சிக்கு ஒரு கார் அவசியம் என்பதை நான் அறிந்தேன். தொடர்ந்து உங்கள் சொற்பொழிவுகளில் பங்கேற்க எனக்கு அதை விட்டால் வேறு வழி இருக்கவில்லை. ஒரு காரை வாங்க முயற்சி செய்வது என்று ஆன பிறகு, நான் எப்போதும் கனவு கண்டுகொண்டிருந்த 'கெடில்லாக்' என்ற காரை வாங்க முயற்சி செய்வது என்று முடிவெடுத்தேன்.

நான் உண்மையிலேயே ஒரு காரை வாங்குவதற்கும் அதை ஓட்டுவதற்கும் என்னென்ன நடவடிக்கைகள் எடுப்பேனோ, அத்தனையையும் கற்பனையில் நான் செயல்முறைப்படுத்தினேன். நான் ஒரு கார் விற்பனையகத்திற்குள் சென்று, எனக்கு விருப்பமான காரில் சோதனை ஓட்டம் செய்வது போல் கற்பனை செய்தேன். நான் அந்தக் 'கெடில்லாக்' கார் எனக்குச் சொந்தமானது என்று மீண்டும் மீண்டும் கூறினேன்.

அக்காருக்குள் நுழைவதையும், அதை ஓட்டுவதையும், அதன் இருக்கைகள், திரைச்சீலைகள் போன்றவற்றைத் தொட்டு உணர்வதையும், ஏனைய பிறவற்றையும் உள்ளடக்கிய மனப் படத்தைத் தொடர்ச்சியாக நான் அப்படியே இரண்டு வாரங்களுக்கு என் மனத்தில் திரும்பத் திரும்ப ஓட விட்டேன். சென்ற வாரம் நான் உங்கள் சொற்பொழிவிற்கு ஒரு 'கெடில்லாக்' காரைத்தான் ஓட்டி வந்தேன். இங்கில்வுட்டிலிருந்த என் மாமா காலமாகியிருந்தார். அவர் தன்னுடைய 'கெடில்லாக்' காரையும் வேறு சில சொத்துக்களையும் எனக்கு விட்டுச் சென்றார்.

சிறந்த நிர்வாகிகள் கையாளும் வெற்றிக்கான உத்தி

பல பிரபலமான வியாபார நிர்வாகிகள், வெற்றி தங்களுடையது என்ற உறுதியான நம்பிக்கை தங்களுக்கு ஏற்படும் வரை, "வெற்றி" என்ற பொதுவான வார்த்தையை ஒரு நாளில்

பலமுறை மீண்டும் மீண்டும் அமைதியாகப் பயன்படுத்துகின்றனர். வெற்றி குறித்த யோசனை, வெற்றியின் இன்றியமையாத அனைத்து அம்சங்களையும் உள்ளடக்கியது என்பதை அவர்கள் அறிவர். அதேபோல், இப்போது நீங்களும் விசுவாசத்துடனும், உறுதியான நம்பிக்கையுடனும் "வெற்றி" என்ற வார்த்தையைத் தொடர்ந்து பலமுறை கூறத் துவங்குங்கள். நாளடைவில் உங்கள் ஆழ்மனம் அதை ஏற்றுக் கொள்ளும்.

நீங்கள் உங்களுடைய உணர்வுபூர்வமான நம்பிக்கைகளையும், பதிவுகளையும், உறுதியான நம்பிக்கைகளையும் வெளிப்படுத்தக் கட்டாயப்படுத்தப்படுகிறீர்கள். வெற்றி என்பது உங்களுக்கு எதைக் குறிக்கிறது? சந்தேகத்திற்கிடமின்றி, நீங்கள் உங்கள் வீட்டு வாழ்க்கையிலும், மற்றவர்களுடனான உறவுகளிலும் வெற்றிகரமாகத் திகழ வேண்டும் என்று விரும்புவீர்கள். நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்துள்ள வேலையிலோ அல்லது தொழிலிலோ தனித்தோங்கி நிற்க வேண்டும் என்று விரும்புவீர்கள். ஓர் அழகிய வீட்டையும், வசதியாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் வாழத் தேவையான எல்லாப் பணத்தையும் சொந்தமாக்கிக் கொள்ள விரும்புவீர்கள். உங்கள் பிரார்த்தனை வாழ்விலும், உங்கள் ஆழ்மனத்தின் சக்திகளுடனான உங்கள் தொடர்பிலும் வெற்றியுடன் இருக்க வேண்டும் என்று விரும்புவீர்கள்.

நீங்கள் ஒரு வியாபார நிர்வாகியும் கூட. ஏனெனில், நீங்கள் வாழ்க்கை என்னும் வியாபாரத்தில் ஈடுபட்டுள்ளீர்கள். நீங்கள் செய்யத் துடித்துக் கொண்டிருப்பதைச் செய்வது போலவும், சொந்தமாக்கிக் கொள்ள நினைக்கும் பொருட்களைச் சொந்தமாக்கிக் கொள்வது போலவும் கற்பனை செய்வதன் மூலம் ஒரு வெற்றிகரமான நிர்வாகி ஆகுங்கள். கற்பனாவாதியாகுங்கள்; வெற்றி நிலையின் யதார்த்தத்தில் மனத்தளவில் பங்கு கொள்ளுங்கள். அதை ஒரு பழக்கமாக்கிக் கொள்ளுங்கள். ஒவ்வோர் இரவும், வெற்றி உணர்வோடும் பரிபூரண திருப்தியோடும் உறங்கச் செல்லுங்கள். இறுதியில், உங்கள் ஆழ்மனத்தில் வெற்றி குறித்த எண்ணத்தைப் பதிய வைப்பதில் வெற்றி காண்பீர்கள். நீங்கள் வெற்றி பெறப் பிறந்துள்ளீர்கள் என்று நம்புங்கள், நீங்கள் பிரார்த்தனை செய்யச் செய்ய அற்புதங்கள் நிகழும்.

இறுதியாகச் சுருக்கமாய் . . .

1. வெற்றி என்பது வெற்றிகரமான வாழ்க்கையை நடத்துவது. நீங்கள் அமைதியாக, மகிழ்ச்சியாக, பேரானந்தமாக இருந்து, நீங்கள் நேசிப்பதைச் செய்து கொண்டிருந்தால், நீங்கள் ஓர் வெற்றியாளர்.

2. நீங்கள் என்ன செய்ய விரும்புகிறீர்கள் என்பதைக் கண்டுபிடியுங்கள். உங்கள் உண்மையான வெளிப்பாடு உங்களுக்குத் தெரியவில்லை என்றால், வழிகாட்டப்பட வேண்டுங்கள்; வழிகாட்டப்படுவீர்கள்.

3. உங்களுக்குப் பிடித்த துறையில் வல்லுனராகுங்கள். பிறகு மற்ற எவரொருவரையும்விட அதைப் பற்றி அதிகமாகத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

4. வெற்றி பெற்றுள்ள எவரும் சுயநலவாதியல்ல. அவர்களுடைய வாழ்வின் முக்கியக் குறிக்கோள் மனிதகுலத்திற்குச் சேவை செய்வதுதான்.

5. மன அமைதி இல்லாமல் உண்மையான வெற்றி கிடையாது.

6. ஒரு வெற்றிகரமான மனிதர் சிறந்த உளவியல்ரீதியான புரிதலையும் ஆன்மீகரீதியான புரிதலையும் கொண்டிருப்பார்.

7. நீங்கள் ஒரு குறிக்கோளைத் தெளிவாகக் கற்பனை செய்தால், அதற்குத் தேவையான அனைத்தும் உங்கள் ஆழ்மனத்தின் அற்புதங்கள் நிகழ்த்தும் சக்தியின் மூலம் உங்களுக்கு வழங்கப்படும்.

8. உணர்வுடன் கலந்த எண்ணம் ஓர் உணர்வுபூர்வமான நம்பிக்கையாக உருவாகும்.

9. நீடித்து நிலைத்திருக்கும் கற்பனையின் சக்தி, உங்கள் ஆழ்மனத்தின் அற்புதம் நிகழ்த்தும் சக்திகளை முடுக்கிவிடும்.

10. நீங்கள் உங்கள் வேலையில் பதவியுயர்வை நாடினால், உங்கள் மேலதிகாரியும் அன்புக்குரியவர்களும் உங்கள் பதவியுயர்வு குறித்து உங்களைப் பாராட்டுவதாகக் கற்பனை செய்யுங்கள். அப்படத்தை விரிவாகவும் யதார்த்தமாகவும் ஆக்குங்கள்.

குரலைக் கேளுங்கள், முகபாவங்களையும் சைகைகளையும் பாருங்கள், அவை அனைத்தின் யதார்த்தத்தையும் உணருங்கள். தொடர்ந்து இதை அடிக்கடிச் செய்யுங்கள். இப்படி உங்கள் மனத்தை நிறைப்பதன் மூலம், பிரார்த்தனைக்கு விடை கிடைக்கும்போது உண்டாகும் மகிழ்ச்சியை அனுபவிப்பீர்கள்.

11. உங்கள் ஆழ்மனம் ஒரு நினைவுக் களஞ்சியம். கச்சிதமான நினைவாற்றலுக்கு, அடிக்கடி இந்த உறுதியுரையைக் கூறுங்கள்: “என் ஆழ்மனத்தின் முடிவில்லாப் பேரறிவு எல்லா இடங்களிலும் எல்லா நேரங்களிலும் நான் அறிந்திருக்க வேண்டியவற்றை எனக்கு வெளிப்படுத்துகிறது.”

12. வீடு, நிலம் போன்ற சொத்துக்களை நீங்கள் விற்க விரும்பினால், மெதுவாக, அமைதியாக, உணர்வுபூர்வமாக, கீழ்க்கண்ட சுயபிரகடனத்தைக் கூறுங்கள்: “இந்த வீட்டை அல்லது சொத்தை வாங்குபவரை, முடிவில்லாப் பேரறிவு என்னிடம் கவர்ந்திழுக்கிறது. அவர் அதை விரும்புகிறார், அதில் செழிப்படைகிறார்.” இவ்வுணர்வைத் தொடர்ந்து நிலைநிறுத்துங்கள்; உங்கள் ஆழ்மனத்தின் ஆழ்ந்த ஓட்டங்கள், அது உங்கள் வாழ்வில் வந்து சேர வழி வகுக்கும்.

13. வெற்றி குறித்த யோசனை, வெற்றியின் இன்றியமையாத அனைத்து அம்சங்களையும் உள்ளடக்கியது. நீங்கள் விசுவாசத்துடனும், உறுதியுடனும் “வெற்றி” என்ற வார்த்தையை, தொடர்ந்து பலமுறை உங்களுக்கு நீங்களே கூறிக் கொள்ளுங்கள். ஆழ்மனம் வெற்றி மகுடத்தை உங்களுக்குச் சூட்டி அழகு பார்க்கும்.

12

அறிவியலறிஞர்கள் ஆழ்மனத்தை எப்படிப் பயன்படுத்துகின்றனர்

வரலாற்றில் மாபெரும் படைப்புத் திறன் வாய்ந்த அறிவியலறிஞர்கள் பலர், ஆழ்மனத்தின் உண்மையான முக்கியத்துவத்தை உணர்ந்திருந்தனர். எடிசன், மார்க்கோனி, ஐன்ஸ்டீன், மற்றும் பலர், தாங்கள் படைத்த மாபெரும் சாதனைகளுக்குத் தேவையான உள்நோக்கையும் செய்நுட்ப அறிவையும் பெற ஆழ்மனத்தைப் பயன்படுத்தியுள்ளனர். ஆழ்மனத்தின் சக்தியை நடைமுறையில் செயல்படுத்தும் திறன், பெரும் அறிவியலாளர்களின் வெற்றியைத் தீர்மானிக்கும் மிக முக்கியமான ஒரு காரணி.

இதற்கான மிக அற்புதமான எடுத்துக்காட்டுகளில் ஒன்று, பிரபலமான வேதியியல் வல்லுனர் ஃப்ரைட்ரிச் வான் ஸ்ட்ராடானிட்ஸின் வாழ்க்கையில் காணப்படுகிறது. அவர் பென்சீன் என்னும் ஹைட்ரோகார்பனின் வேதியல் அமைப்பைப் புரிந்து கொள்ள நீண்ட காலமாகப் போராடிக் கொண்டிருந்தார். இச்சேர்மத்தில் ஆறு கார்பன் அணுக்களும் ஆறு ஹைட்ரஜன் அணுக்களும் உள்ளன. ஸ்ட்ராடானிட்ஸ் இப்பிரச்சனையால் தொடர்ந்து குழப்பத்தில் இருந்தார். அவருடைய அனைத்து முயற்சிகளும் எந்த முடிவுக்கும் இட்டுச் செல்லாதது போல் அவருக்குத் தோன்றியது.

புதிரைச் சமாளிக்க முடியாமல், களைத்து, முழுவதுமாகச் சோர்வடைந்த ஸ்ட்ராடானிட்ஸ், பிரச்சனையைத் தன் ஆழ்மனத்திடம் ஒட்டுமொத்தமாக ஒப்படைத்தார். அதன்பிறகு சிறிது காலத்திற்குள்ளாக, அவர் ஓர் இலண்டன் பேருந்தில் ஏறவிருந்த சமயத்தில், அவருடைய ஆழ்மனம் அவருடைய வெளிமனத்திற்கு ஒரு

திடீர் யோசனையை வழங்கியது. தன் வாலைத் தன் வாயில் கவ்வியபடி ஒரு வளையத்திற்குள் சுற்றிக் கொண்டிருந்த ஒரு பாம்பின் உருவம் அவருக்குத் தோன்றியது. அவருடைய ஆழ்மனத்திலிருந்து வந்த இச்செய்தி, அவர் தன் ஆய்வை வேறொரு திசையில் எடுத்துச் செல்ல அவரை ஊக்குவித்தது. விரைவில், அவர் நீண்ட காலமாகத் தேடிக் கொண்டிருந்த விடை அவருக்குக் கிடைத்தது. அதுதான் பென்சீன் வளையம் என்றழைக்கப்படும் அணுக்களின் வட்டவடிவ அமைப்பு.

ஒரு புகழ்பெற்ற அறிவியலறிஞர் தன் கண்டுபிடிப்புகளை நிகழ்த்தியது எப்படி

மின் துறையில் ஓர் வியப்பூட்டும் முன்னோடி நிக்கோலா டெஸ்லா. அறிவியல் அருங்காட்சியகங்களில் பார்வைக்காக வைக்கப்பட்டிருக்கும், எப்போதும் குழந்தைகளின் மனத்தைக் கொள்ளை கொள்ளும் டெஸ்லாச் சுருள், அவரது பல கண்டுபிடிப்புகளில் ஒன்றுதான். இது மின்சக்தியூட்டப்பட்ட ஓர் உலோக உருண்டை. அதை ஒருவர் தொடும்போது, அதிலுள்ள நிலை மின்சாரம் அவருடைய தலைமுடியைச் செங்குத்தாக நிற்கச் செய்யும். ஒளிபரப்பு ஆற்றல் கொள்கையையும் டெஸ்லா பரிசோதித்துப் பார்த்தார். இத்தளங்களில் அவரது கருத்துக்கள் இன்றும் புரட்சிகரமானவையாகக் கருதப்படுகின்றன.

ஆழ்மனத்தின் சக்தியில் உறுதியான நம்பிக்கை கொண்டு அதைப் பயன்படுத்தியவர் டெஸ்லா. ஒரு புதிய கண்டுபிடிப்பு அல்லது ஆய்விற்கான யோசனை அவருக்கு வரும்போதெல்லாம் அவர் அதைத் தன் கற்பனையில் உருவாக்கி, அதைத் தன் ஆழ்மனத்திடம் ஒப்படைத்து விடுவார். அந்த யோசனை நிலையான வடிவம் பெறுவதற்குத் தேவையான அனைத்துப் பாகங்களையும் தன் ஆழ்மனம் மறுகட்டமைப்பு செய்து, வெளிமனத்திடம் வெளிப்படுத்தும் என்பதை அவர் அறிந்திருந்தார். அவர் குறைகளைச் சரிபார்ப்பதில் தன் நேரத்தை விரயம் செய்யவில்லை. மாறாக, சம்பவிக்கக்கூடிய ஒவ்வொரு மேம்பாட்டையும் பற்றி அவர் ஆழ்ந்து யோசித்துக் கொண்டிருந்தார். அவர் தன்னுடன் வேலை பார்த்து வந்த தொழில்நுட்ப வல்லுனர்களிடம் தன் மனத்தில் வடித்து வைத்திருக்கும் கச்சிதமான இறுதிப் பொருளைத் தெரிவிக்கும் திறமையைப் பெற்றிருந்தார்.

ஒரு பேட்டியில் அவர், "என் கருவி என் கற்பனையிலிருந்து சிறிது கூட மாறாமல் நான் நினைத்தபடியே வேலை செய்கிறது.

இருபது வருடங்களில் ஒரு விதிவிலக்குக்கூட இருந்ததில்லை," என்று கூறினார்.

ஒரு பிரபல இயற்கையியலாளர் தன் பிரச்சனைக்குத் தீர்வு கண்டது எப்படி

ஹார்வர்டு பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த பேராசிரியர் லூயி அகாசிஸ், பத்தொன்பதாம் நூற்றாண்டின் மிகப் பிரபலமான அமெரிக்க இயற்கையியலாளர்களில் ஒருவர். அவர் தன் ஆழ்மனத்தின் மாபெரும் சக்திகளைத் தன் தூக்கத்தில் கண்டறிந்தார். அவரது மறைவிற்குப் பின் அவரது மனைவியால் எழுதப்பட்ட அவருடைய வாழ்க்கைக் குறிப்பிலிருந்து கீழ்க்கண்ட எடுத்துக்காட்டு கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

> இரண்டு வாரங்களாக, ஒரு பாறையினுள் பாதுகாத்து வைக்கப்பட்டிருந்த ஒரு புதைப்படிம மீனின் தெளிவற்ற பதிவிற்கான விளக்கத்தைக் கண்டுபிடிக்க அவர் கடுமையாக முயற்சித்துக் கொண்டிருந்தார். ஓய்ந்து போய், குழப்பமடைந்த நிலையில், இறுதியாகத் தன் வேலையை மூட்டை கட்டி வைத்துவிட்டு, அதைத் தன் மனத்திலிருந்து களைய முயற்சித்தார். இதன்பிறகு ஒரு நாள் இரவு, அவர் தூக்கத்திலிருந்து திடீரென்று கண்விழித்தபோது, தன் தூக்கத்தில் தன்னுடைய மீனை, தெளிவற்றிருந்த அதன் பாகங்கள் அனைத்தும் கச்சிதமாக மீட்டெடுக்கப்பட்டு முழுமையான மீனாகக் கண்டதாக நம்பினார். ஆனால் அதை மனத்தில் தக்கவைத்து, அதன் உருவத்தை அமைப்பதற்கு முன்பாகவே, அது அவரது நினைவைவிட்டுத் தப்பியது. இருந்தாலும், தான் அந்தப் பதிவைப் புதிதாகப் பார்ப்பதுபோல் ஒருமுறை பார்த்தால், அது தன் இலட்சியத்தின் பாதையில் தன்னை மீண்டும் கொண்டுபோய்ச் சேர்க்க உதவும் என்று எண்ணியவாறே, அவர், அது பாதுகாப்பாக வைக்கப்பட்டிருந்த ஜார்தன் தே பிளாந்த் அருங்காட்சியகத்திற்குச் சென்றார். ஆனால் அது வீண் அலைச்சலாகவே இருந்தது. அடுத்த நாள் இரவு அந்த மீனை அவர் மறுபடியும் பார்த்தார், ஆனால் திருப்திகரமான விளைவு ஏதுமில்லை. அவர் கண்விழித்தவுடன், பழைய மாதிரி அது அவரது நினைவிலிருந்து மறைந்துவிட்டது. இந்த அனுபவம் மீண்டும் ஏற்படலாம் என்ற நம்பிக்கையில்,

மூன்றாம் நாள் இரவு அவர் தூங்கச் செல்லுமுன் ஒரு பென்சிலையும் காகிதத்தையும் தன் படுக்கைக்கு அருகே வைத்தார்.

அதற்கேற்ப, பொழுது விடிவதற்கு முன், அவரது கனவில் மீண்டும் அந்த மீன் தோன்றியது. முதலில் தெளிவற்று இருந்தாலும், இறுதியில், அதன் விலங்கியல் சிறப்பியல்புகளில் அவருக்கு இதற்கு மேல் யாதொரு சந்தேகமும் இல்லாதவண்ணம், மிகத் தெளிவாக அம்மீன் தோன்றியது. பாதித் தூக்கத்தில் இருந்துகொண்டே, முழு இருட்டில், தன் படுக்கைக்கு அருகிலிருந்த காகிதத் துண்டில் இப்பாகங்களை வரைந்தார். தான் இரவில் வரைந்த மீனின் அங்கங்களைக் காலையில் பார்த்தபோது அவர் ஆச்சரியப்பட்டார். அப்புதைப்படிமமே வெளிப்படுத்தினால்கூட இத்தகைய அம்சங்கள் இருப்பது சாத்தியமில்லை என்று நினைத்தார். அவர் மீண்டும் ஜார்தன் தே பிளாந்த்திற்கு விரைந்தார். தன் வரைபடத்தைக் கையேடாக வைத்துக் கொண்டு, அவர் அக்கல்லின் மேற்பகுதியை வெற்றிகரமாகச் செதுக்கினார். அதனடியில் அந்த மீனின் காணாமல் போன பாகங்கள் ஒளிந்திருந்தன. முழுமையாக வெளிப்படுத்தப்பட்டபோது, அது அவரது கனவையும் அவர் வரைந்த படத்தையும் ஒத்திருந்தது. அவர் அதை எளிதாக வகைப்படுத்தி வெற்றி கண்டார்.

ஒரு தலைசிறந்த மருத்துவர் நீரிழிவுநோய்ப் பிரச்சனையைத் தீர்த்தது எப்படி

கனடா நாட்டைச் சேர்ந்த அறிவார்ந்த மருத்துவரும் ஆய்வாளருமான டாக்டர் ஃப்ரெடரிக் பேன்டிங் 1920களில், நீரிழிவு நோய்க்குத் தீர்வு காண்பதில் தன் கவனத்தைக் குவித்தார். அச்சமயத்தில் அந்நோயைக் கட்டுபடுவதற்கான ஆற்றல்மிக்க எந்தவொரு வழிமுறையையும் மருத்துவ அறிவியல் வழங்கியிருக்கவில்லை. இவ்விஷயம் குறித்த சர்வதேச நூல்களைப் படிப்பதிலும் அவற்றைப் பரிசோதிப்பதிலும், டாக்டர் பேன்டிங் கணிசமான நேரத்தைச் செலவிட்டார். ஆனால் அவர் ஆராய்ந்த பாதைகள் எதுவும் எந்த முடிவுக்கும் அவரை இட்டுச் செல்லவில்லை.

ஒரு நாள் இரவு, நீண்ட நேர ஆய்வுகளுக்குப் பின் களைத்துப் போய் அவர் தூங்கச் சென்றார். அவர் தூங்கிக் கொண்டிருந்தபோது,

அவரது ஆழ்மனம், நாய்களின் உருக்குலைந்த கணைய நாளத்திலிருந்து எஞ்சியதைப் பிரித்தெடுக்குமாறு அவருக்கு அறிவுறுத்தியது. இந்த உத்வேகம், எண்ணற்ற இலட்சக்கணக்கான மக்களுக்கு இன்றும் உதவியளித்து வரும் இன்சுலினைக் கண்டறிய அவருக்கு வழிகாட்டியது.

டாக்டர் பேன்டிங் இப்பிரச்சனை குறித்துச் சில காலமாக வெளிமனத்தில் விழிப்புணர்வுடன் இருந்து வந்துள்ளதையும், பிரச்சனைக்கான தீர்வு அல்லது அதிலிருந்து விடுபட ஒரு வழியைத் தேடி வந்துள்ளதையும் நீங்கள் கவனித்திருப்பீர்கள். அவரது ஆழ்மனம் அதற்கேற்பச் செயல்விடை அளித்தது.

உங்களும் விடை ஒரே இரவில் கிடைத்துவிடும் என்ற கட்டாயமில்லை. விடை சில சமயம் கொஞ்ச காலம் வராமல் இருக்கக் கூடும். மனத்தை தளர விடாதீர்கள். ஒவ்வோர் இரவும் உறங்கச் செல்வதற்கு முன், நீங்கள் இதற்கு முன் ஒருபோதும் செய்திராதது போன்று, அப்பிரச்சனையை உங்கள் ஆழ்மனத்திடம் ஒப்படைத்துக் கொண்டேயிருங்கள்.

ஒரு தீர்வு வருவதில் அதிகமான தாமதத்தை நீங்கள் அனுபவிக்கிறீர்கள் என்றால், ஒருவேளை நீங்கள் உங்கள் ஆழ்மனத்திடம் அளிக்கும் கேள்வி மிக முக்கியமான ஒன்று, அது தீர்வதற்கு நீண்ட காலமாகும் என்று நீங்களாகவே நினைத்துக் கொண்டிருப்பது ஒரு காரணமாக இருக்கக்கூடும். இது ஒன்றும் ஆச்சரியப்படுத்தும் விஷயமல்ல. வழக்கமாக, நம் பிரச்சனைகள் கடினமானவை என்று நம்புவதற்கு நாம் தூண்டப்படுகிறோம். அவை கடினமானவையாக இல்லையென்றால், அவை பிரச்சனைகளாகவே இருக்க முடியாது. ஆனாலும், இதில் ஒரு தவறு உள்ளது. உங்கள் ஆழ்மனத்திற்கு நேரமோ வெளியோ கிடையாது. பெரிது சிறிது என்ற பாகுபாடும் கிடையாது. விடை இப்போது உங்களிடம் உள்ளது என்ற நம்பிக்கையுடன் உறங்கச் செல்லுங்கள். எதிர்காலத்தில் வருவதற்காக, விடை காத்திருக்க வேண்டும் என்று பிரகடனப்படுத்தாதீர்கள். கண்டிப்பாகக் கிடைக்கும் என்ற விசுவாசத்துடன் இருங்கள்.

சோவியத் வதை முகாமிலிருந்து ஓர் அறிவியலறிஞர் தப்பியது எப்படி

இரண்டாம் உலகப் போரின்போது, டாக்டர் லோதர் வான் பிளெங்க்ஷ்மிட் என்னும் தலைசிறந்த மின்னணுப் பொறியியல்

வல்லுனர், சோவியத் சிறை முகாமில் அடைக்கப்பட்டார். தான் உயிரோடு இருந்ததற்கும், இறுதியில் விடுதலை பெற்றுத் தப்பித்தற்கும் காரணம் தன் ஆழ்மனத்தின் சக்திதான் என்று அவர் அதற்குப் புகழாரம் சூட்டினார்.

நான் இரஷ்யாவிலுள்ள ஒரு நிலக்கரிச் சுரங்கத்தில் போர்க் கைதியாக இருந்தேன். அச்சிறை வளாகத்தில் என்னைச் சுற்றிப் பலர் மடிந்து கொண்டிருந்ததை நான் கண்டேன். மிருகத்தனமான காவலர்களாலும், ஆணவம் பிடித்த அதிகாரிகளாலும், கூர்மையாக, வேகமாகச் சிந்திக்கும் உயரதிகாரிகளாலும் நாங்கள் கண்காணிக்கப்பட்டோம். ஒரு சிறு மருத்துவப் பரிசோதனைக்குப் பிறகு, ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு நிலக்கரி உடைப்பதற்காக வழங்கப்பட்டது. என்னுடைய பங்கு நாளொன்றுக்கு முன்னூறு பவுண்ட். ஒருவேளை யாரேனும் தங்கள் பங்கை நிறைவேற்றவில்லை என்றால், அவருக்கு வழங்கப்பட்ட சிறு உணவுப் பங்கிலிருந்தும் ஒரு பகுதி குறைக்கப்படும். சிறிது காலத்திற்குள் அவர் கல்லறையில் ஓய்வெடுத்துக் கொண்டிருப்பார்.

நான் தப்பிப்பதில் என்னுடைய கவனத்தைக் குவிக்கத் துவங்கினேன். என் ஆழ்மனம் எப்படியாவது ஒரு வழியைக் கண்டுபிடிக்கும் என்பதை நான் அறிந்திருந்தேன். ஜெர்மனியிலிருந்த என் வீடு நாசமாக்கப்பட்டது, என் குடும்பம் ஒட்டுமொத்தமாக அழித்தொழிக்கப்பட்டது; என் எல்லா நண்பர்களும் முன்னாள் கூட்டாளிகளும் போரில் கொல்லப்பட்டனர் அல்லது வதை முகாம்களில் இருந்தனர்.

நான் என் ஆழ்மனத்திடம், "நான் லாஸ் ஏஞ்சலிஸிற்குப் போக விரும்புகிறேன். நீ அதற்கான வழியைக் கண்டுபிடிக்கிறாய்," என்று கூறினேன். நான் லாஸ் ஏஞ்சலிஸ் பற்றிய புகைப்படங்களைப் பார்த்திருந்தேன். அகன்ற, மரம் சூழ்ந்த, இயற்கைக் காட்சிகள் நிறைந்த சில தெருக்களும் சில கட்டிடங்களும் என் நினைவில் இருந்தன. ஒவ்வொரு நாள் இரவும் வில்ஷயர் தெருவில், நான் பெர்லினில் சந்தித்த ஓர் அமெரிக்கப் பெண்ணுடன் (அவர் இப்போது என் மனைவி)

நடந்து போவது போல் கற்பனை செய்வேன். என் கற்பனையில் நாங்கள் பல கடைகளுக்குச் செல்வோம், பேருந்துகளில் பயணம் செய்வோம், உணவு விடுதிகளில் சாப்பிடுவோம். ஒவ்வோர் இரவும், லாஸ் ஏஞ்சலிஸ் தெருக்களில் நான் என் கற்பனை அமெரிக்கக் காரை ஓட்டுவதை ஒரு சிறப்பு அம்சமாக்கிக் கொண்டேன். நான் இவை அனைத்தையும் விரிவாகவும் யதார்த்தமாகவும் ஆக்கினேன். என் மனத்தில் இருந்த இப்படங்கள், சிறைக்கு வெளியில் இருக்கும் மரங்களைப் போல நிஜமானதாகவும் இயற்கையாகவும் எனக்குத் தோன்றின.

தினசரிக் காலையில் கைதிகள் அனைவரும் வரிசையாக நிறுத்தப்பட்டுக் காவலரால் எண்ணப்படுவார்கள். அவர், "ஒன்று, இரண்டு, மூன்று," என்று வரிசையாக அழைப்பார். பதினேழு என்று அழைத்தபோது நான் வந்து நின்றேன். அது என் வரிசை எண். இதற்கிடையில், அக்காவலரை ஓரிரு நிமிடங்களுக்கு யாரோ அழைத்தனர். அவர் திரும்பி வந்தபோது, தவறுதலாக, எனக்கு அடுத்து நின்றவரைப் பதினேழு என்று எண்ணத் தொடங்கினார். இருமுறை ஒரே எண்ணைக் கூறியதால் குழுவின் எண்ணிக்கையில் ஒன்று குறைவாகக் கணக்கிடப்பட்டது. நான் ஒளிந்து கொண்டேன். மாலையில் அக்குழு திரும்பி வந்தபோது மீண்டும் எண்ணப்பட்டது. எண்ணிக்கையில் மாற்றம் இல்லாததால், நான் இல்லாததை அவர்கள் கவனிக்கவில்லை.

பின்னர், யாரும் என்னைக் கண்டுபிடிக்காதவாறு நான் முகாமை விட்டு வெளியேறினேன். தொடர்ந்து இருபத்து நான்கு மணிநேரங்கள் நடந்து கொண்டேயிருந்தேன். அடுத்த நாள் ஆள்நடமாட்டமில்லாத ஒரு நகரத்தில் தங்கினேன். மீன் பிடித்ததன் மூலமும் சில வனவிலங்குகளைக் கொன்றதன் மூலமும் என்னால் உயிர்வாழ முடிந்தது. போலந்திற்கு நிலக்கரி ஏற்றிச் செல்லும் புகைவண்டிகளைப் பார்த்தேன். நான் போலந்து சென்றடையும் வரை இரவில் அவற்றில் பிரயாணம் செய்தேன். சில நண்பர்களின் உதவியோடு, நான் சுவிட்சர்லாந்திலுள்ள லுசர்னுக்கு வந்து சேர்ந்தேன்.

ஒருநாள் மாலையில் லூசர்னிலுள்ள பேலஸ் ஹோட்டலில், அமெரிக்காவிலிருந்து வந்திருந்த ஒருவரோடும் அவர் மனைவியோடும் நான் பேசினேன். அவர், கலிபோர்னியாவி ;ஹ் உள்ள சான்டா மோனிக்காவில் உள்ள தன்னுடைய வீட்டிற்கு விருந்தினராக வர எனக்குச் சம்மதமா என்று என்னிடம் கேட்டார். நான் அதை ஏற்றுக் கொண்டு லாஸ் ஏஞ்சலிஸ் வந்தடைந்தபோது, அவர்களுடைய ஓட்டுனர் என்னை வில்ஷயர் தெரு வழியாகவும், இரஷ்யாவின் நிலக்கரிச் சுரங்கத்தில் கழித்த நீண்ட மாதங்களில் நான் விலாவாரியாகக் கற்பனை செய்திருந்த பல தெருக்களின் வழியாகவும் என்னைக் காரில் வைத்து ஓட்டிச் சென்றதை நான் கண்டேன். என் மனத்தில் நான் அடிக்கடிப் பார்த்தக் கட்டிடங்களை நான் அடையாளம் கண்டு கொண்டேன். நான் முன்பே லாஸ் ஏஞ்சலிஸிற்கு வந்துள்ளதுபோல் தோன்றியது. நான் என் இலக்கை அடைந்துவிட்டேன்.

ஆழ்மனத்தின் அற்புதங்கள் குறித்து வியப்பதை நான் ஒருநாளும் நிறுத்த மாட்டேன். உண்மையில் அது, நமக்குத் தெரியாத வழிகளைக் கொண்டுள்ளது.

தொல்பொருள் ஆய்வாளர்கள் பண்டையக் காட்சிகளை மறுகட்டமைப்பு செய்வது எப்படி

நம் இனங்களின் அனைத்து வரலாற்று நிகழ்வுகளைப் பற்றிய நினைவும் உங்கள் ஆழ்மனத்திடம் உள்ளது. பண்டைய சிதைவுகளையும் முந்தையக் கலாச்சாரங்களால் விட்டுச் செல்லப்பட்ட எண்ணற்றத் தொல்பொருட்களையும் படிக்கும் தொல்பொருள் ஆய்வாளர்கள், தங்கள் வேலையில் தங்கள் கற்பனைக் கண்ணோட்டத்தை அற்புதமாகப் பயன்படுத்த முடியும். பண்டையக் காட்சிகளை மறுநிர்மாணம் செய்வதில் அவர்களுடைய ஆழ்மனம் அவர்களுக்கு உதவுகிறது. மறைந்துபோன கடந்தகாலம் மீண்டும் ஒருமுறை உயிர்த்தெழுகிறது. இப்பண்டையக் கட்டிடங்களின் துகள்களைப் பார்ப்பதன் மூலமாகவும், முந்தைய நாகரீகங்களின் மட்கலன்கள், சிலைகள், கருவிகள், மற்றும் வீட்டு உபயோகப் பாத்திரங்கள் ஆகியவற்றைப் படிப்பதன் மூலமாகவும், பிரபஞ்ச மனத்தின் பொதுவான கருத்து வங்கிகள் வாயிலாக, இப்பொருட்கள் எப்படி, எப்போது, ஏன் உருவாக்கப்பட்டன என்பதை அறிவியலறிஞர்களால் அறிந்துகொள்ள முடிகிறது.

அறிவியலறிஞர்களின் கூர்ந்த கவனமும், ஒழுங்குபடுத்தப் பட்டக் கற்பனையும் ஆழ்மனத்தில் மறைந்திருக்கும் சக்திகளுக்கு விழிப்பூட்டுகின்றன. இது, பண்டைய அமைப்புகளுக்குக் கூரை வேய்வதற்கும், அவற்றைச் சுற்றிலும் தோட்டங்கள், குளங்கள், மற்றும் ஊற்றுக்களை அமைப்பதற்குமான திறமையை அவர்களுக்கு வழங்குகிறது. கண்கள், தசை நாண்கள், மற்றும் தசைகள் ஆகியவற்றால் புதைப்படிமத்தின் எச்சங்கள் அலங்கரிக்கப்பட்டு, அவை மீண்டும் நடக்கவும் பேசவும் செய்கின்றன. கடந்தகாலம் உயிர்த்தெழுந்து நிகழ்காலமாக மாறுகின்றது. நம் ஆழ்மனத்தில் நேரமோ வெளியோ இல்லை என்பதை நாம் அறிகிறோம். ஒழுங்குபடுத்தப்பட்ட, கட்டுப்படுத்தப்பட்ட, வழிநடத்தப்பட்ட கற்பனை மூலம், நீங்கள் எல்லாக் காலங்களிலும் நிலைத்து நிற்கும் அறிவியல்பூர்வமான, ஊக்கப்படுத்தப்பட்டச் சிந்தனையாளர்களின் சக தோழர் ஆகலாம். உங்கள் ஆழ்மனத்திடமிருந்து வழிகாட்டுதலைப் பெறுவது எப்படி

நீங்கள் கடினமானது என்று நினைக்கும் ஒரு முடிவை எடுக்க வேண்டியிருக்கும்போது, அல்லது உங்களுடைய பிரச்சனைக்கான தீர்வை நீங்கள் பார்க்க முடியாமல் போகும்போது, உடனே அதைப்பற்றி ஆக்கப்பூர்வமாகச் சிந்திக்கத் துவங்குங்கள். நீங்கள் பயமோ கவலையோ கொண்டிருந்தால், உண்மையில் நீங்கள் சிந்தித்துக் கொண்டிருக்கவில்லை என்றுதான் பொருள். ஏனெனில்,. உண்மையான சிந்தனையில் பயத்திற்கு இடமில்லை.

எந்த ஒரு விஷயம் குறித்தும் வழிகாட்டுதலைப் பெறுவதற்கான ஓர் எளிய உத்தி இங்கே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. இதைக் கீழ்க்கண்ட வரிசைப்படி செய்யவும்:

- மனத்தை அமைதிப்படுத்தி உடலை அசைவின்றி வைத்திடுங்கள். உங்கள் உடலை ஆசுவாசப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்; அது உங்களுக்குக் கட்டுப்பட வேண்டும். அதற்கு விருப்பமோ, முனைப்போ, அல்லது தன்னிலை உணர்ந்த பேரறிவோ கிடையாது.

- உங்கள் கவனத்தை ஒன்றுதிரட்டுங்கள்; உங்கள் எண்ணத்தை உங்கள் பிரச்சனைக்கான தீர்வில் குவியுங்கள்.

- அதை உங்கள் வெளிமனத்தால் தீர்க்க முயலுங்கள்.

- கச்சிதமான தீர்வு குறித்து எவ்வளவு மகிழ்ச்சியாக இருப்பீர்கள் என்று எண்ணிப் பாருங்கள். கச்சிதமான விடை உங்களிடம் இப்போது இருந்தால் எப்படி உணர்வீர்கள் என்பதைக் கற்பனையில் உணர்ந்து பாருங்கள்.

- உங்கள் மனத்தை இந்த மகிழ்ச்சியான, திருப்திகரமான நிலையில் ஓய்வாக நீந்த விடுங்கள்; பிறகு, தூங்கி விடுங்கள்.

- நீங்கள் கண்விழிக்கும்போது, உங்களிடம் விடை இல்லையென்றால், வேறு ஏதேனும் ஒன்றில் சுறுசுறுப்பாக இருங்கள். வேறு ஏதேனும் ஒன்றில் நினைவாக இருக்கும்போது, அந்த விடை உங்கள் மனத்திற்குள் கண்டிப்பாக எட்டிப் பார்க்கும்.

ஆழ்மனத்திலிருந்து வழிகாட்டுதல் பெறுவதற்கு, எளிய வழிதான் சிறந்தது. இங்கு அதற்கான ஒரு விளக்கம் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. ஒருமுறை நான் என் குடும்பச் சொத்தான ஒரு விலையுயர்ந்த மோதிரத்தைத் தொலைத்து விட்டேன். எல்லா இடங்களிலும் தேடிப் பார்த்தும் எங்கும் கிடைக்கவில்லை. அந்த இழப்பால் நான் கவலைப்பட்டேன், வேதனைப்பட்டேன்.

அன்றிரவு நான், பிற மனிதர்களிடம் பேசும் அதே முறையில் என் ஆழ்மனத்திடம் பேசினேன். தூங்குவதற்கு முன்பு நான் அதனிடம், "உனக்கு எல்லாம் தெரியும். அந்த மோதிரம் எங்கு இருக்கிறது என்று உனக்குத் தெரியும். நீ அது எங்கே இருக்கிறது என்பதை எனக்குத் தெரிவிக்கிறாய்," என்று கூறினேன்.

காலையில், "ராபர்ட்டைக் கேள்!" என்ற வார்த்தைகள் என் காதுகளில் ரீங்காரமிட, நான் திடீரென்று விழித்தெழுந்தேன்.

இது எனக்கு மிகவும் விநோதமாக இருந்தது. என் நினைவுக்கு வந்த ஒரே ராபர்ட், என் அடுத்த வீட்டுக்காரரின் ஒன்பது வயது பையன்தான். என் மோதிரம் இருக்கும் இடம் பற்றி அவனுக்கு ஏன் தெரிந்திருக்க வேண்டும்? ஆனாலும், என் உள்ளுணர்வின் குரலை நான் அலட்சியப்படுத்த விரும்பவில்லை. நான் ராபர்ட்டை அவனுடைய வீட்டு முற்றத்தில் பார்த்தேன். அந்த மோதிரத்தைப் பற்றி அவனிடம் கூறிவிட்டு, "நீ அதைப் பார்த்தாயா?" என்று கேட்டேன்.

"ஆமாம்! தோட்டத்தில் விளையாடிக் கொண்டிருக்கும்போது, நான் அதை அந்தப் புதர்களில் பார்த்தேன். அது யாருடையது என்று எனக்குத் தெரியவில்லை. அதனால் அதை உள்ளே எடுத்து வந்து என் மேசையில் வைத்தேன். நான் அதைப் பற்றி ஒரு அறிவிப்புப் பலகை வைக்கலாம் என்று இருந்தேன், ஆனால் மறந்து விட்டேன்," என்று அவன் பதிலளித்தான்.

நீங்கள் உங்கள் ஆழ்மனத்தை நம்பினால், அது உங்களுக்கு எப்பொழுதும் விடையளிக்கும்.

தன் தந்தையின் உயில் இருக்குமிடத்தை அவரது ஆழ்மனம் அவரிடம் வெளிப்படுத்தியது

ஹ்யூகோ என்ற இளைஞர் லாஸ் ஏஞ்சலிஸில் என் சொற்பொழிவுகளுக்கு வந்திருந்தார். ஆழ்மனத்தின் சக்தியுடன் தனக்கு ஏற்பட்ட அனுபவத்தை அவர் என்னிடம் கூறினார். அவரது தந்தை திடீரென்று காலமானார்; உயில் ஏதும் எழுதிவிட்டுச் சென்றதாகத் தெரியவில்லை. ஆனால், முன்பொரு முறை, தான் உயில் ஒன்றை எழுதிக் கொண்டிருப்பதாகவும், அதைத் தன்னால் இயன்ற அளவு அனைவருக்கும் நியாயமாக இருக்குமாறு அமைத்திருப்பதாகவும் தந்தை தன்னிடம் கூறியதாக அவரது சகோதரி அவரிடம் தெரிவித்தாள்.

காலம் சென்ற தன் தந்தை உயிலேதும் விட்டுச் செல்லாமல் போயிருந்தால், மாநிலத்தால் ஏற்படுத்தப்பட்ட விதிகளுக்கேற்ப சொத்துக்கள் பிரிக்கப்படும் என்பதை ஹ்யூகோ உணர்ந்தார். இது அவர்களுடைய தந்தையின் விருப்பங்களுக்கு ஏற்ப அமையாது போலிருந்தது. மேலும், சட்டத்திற்கான கட்டணங்கள் சொத்தில் பாதியை விழுங்கிவிடும். அவரும் அவனது சகோதரியும் எல்லா இடங்களிலும் தேடிப் பார்த்தும் அவர்களால் உயிலைக் கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை. உண்மையிலேயே உயில் இருக்கிறதா என்று அவர்கள் வியக்கத் துவங்கினர்.

ஆழ்மனத்தை உபயோகிப்பது பற்றித் தான் கற்றிருந்ததை ஹ்யூகோ நினைவுகூர்ந்தார். தூங்கப் போவதற்கு முன், அவர், "நான் இப்போது இந்த விண்ணப்பத்தை ஆழ்மனத்திடம் ஒப்படைக்கிறேன். என் தந்தையின் உயில் எங்குள்ளது என்று அதற்குத் தெரியும். அது என்னிடம் அதை வெளிப்படுத்துகிறது," என்று கூறித் தன் ஆழ்மனத்துடன் பேசினார். பின், தன் விண்ணப்பத்தைப் "பதில்" என்ற

ஒரே வார்த்தையாகச் சுருக்கினார். அதை ஒரு தாலாட்டைப் போல மீண்டும் மீண்டும் கூறினார். "பதில்" என்ற வார்த்தை தன் மனத்தில் எதிரொலித்துக் கொண்டிருக்க, அவர் தூங்கிப் போனார்.

அடுத்த நாள் கலையில், லாஸ் ஏஞ்சலிஸின் வணிக மையத்திலுள்ள உள்ள ஒரு குறிப்பிட்ட வங்கிக் கிளைக்குச் சென்று பார்க்க வேண்டும் என்னும் மாபெரும் உந்துதலுடன் எழுந்தார். அவர் இதைப் பற்றி எண்ணி வியந்தார். அவனுடைய தந்தை இதைப் பற்றி எப்போதாவது குறிப்பிட்டதை அவர் கேட்டிருந்தாரா? அவருடைய தந்தையின் தபாலில் இந்த வங்கியிலிருந்து வந்திருந்த ஏதேனும் ஒரு கடிதத்தை அவர் பார்த்திருந்தாரா? அவருக்குத் தெரியவில்லை. ஆனால் இந்த உள்ளுணர்வைக் கண்டிப்பாகப் பின்தொடர்ந்து பார்த்தாக வேண்டும் என்று மட்டும் அறிந்திருந்தார். அன்று காலை அந்த வங்கிக்குச் சென்றார். இறுதியில், காலம் சென்ற தன் தந்தையின் பெயரில் ஒரு பாதுகாப்புப் பெட்டி இருப்பதை வங்கி அதிகாரி ஒருவர் உறுதிப்படுத்தினார். அப்பெட்டியைத் திறந்தபோது, அவர் தேடிக் கொண்டிருந்த உயில் அதற்குள் இருந்தது கண்டுபிடிக்கப்பட்டது.

நீங்கள் தூங்கச் செல்லும்போது, உங்கள் எண்ணம் உங்களுக்குள் இருக்கும் மறைவான சக்தியைத் தூண்டிவிடும். உங்கள் வீட்டை விற்கலாமா வேண்டாமா, ஒரு குறிப்பிட்டப் பங்கை வாங்குவதா இல்லையா, ஒரு கூட்டு வியாபாரத்திலிருந்து விலகுவதா கூடாதா, நியூ யார்க்கிற்குக் குடிபெயரவா அல்லது லாஸ் ஏஞ்சலிஸிலேயே தங்கி விடவா, தற்போதைய ஒப்பந்தத்தை முடித்துக் கொள்வதா அல்லது புதிய ஒன்றை எடுத்துக் கொள்வதா என்று ஒருவேளை நீங்கள் வியந்து கொண்டிருக்கலாம். அப்படிப்பட்ட நேரங்களில் இப்படிச் செய்யுங்கள்: உங்கள் அலுவலகத்தில் உள்ள சாய்வு நாற்காலியில் அல்லது மேசையருகில் அமைதியாக உட்காருங்கள். காரணம் மற்றும் விளைவு என்ற பிரபஞ்ச விதி உள்ளது என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். உங்கள் எண்ணம்தான் காரணம். உங்கள் ஆழ்மனத்திடமிருந்து வரும் செயல்விடைதான் விளைவு. ஆழ்மனம் எதிர்வினையாற்றக் கூடியது, புறத் தூண்டுதல் கொண்டு தானே இயங்கக் கூடியது; அதுதான் அதன் இயல்பு. அது செயல்விடை அளிக்கும், பரிசுகளை வழங்கும், உங்கள் பங்கைத் திரும்பக் கொண்டுவரும். நீங்கள் சரியான நடவடிக்கை குறித்து ஆழ்ந்து சிந்தித்துக் கொண்டிருக்கும்போது, உங்களுக்குள் தானாகவே செயல்விடை கிடைக்கும். அது உங்கள் ஆழ்மனத்தின் வழிகாட்டுதல் அல்லது விடையைக் குறிப்பதாக இருக்கும்.

வழிகாட்டுதலை நாடும்போது, நீங்கள் வெறுமனே சரியான நடவடிக்கை குறித்து அமைதியாகச் சிந்திக்கிறீர்கள். அதாவது, உங்கள் ஆழ்மனம் உங்களைப் பயன்படுத்தத் துவங்கும் நிலையை எட்டும் அளவிற்கு, நீங்கள் உங்கள் ஆழ்மனத்திற்குள் குடிகொண்டிருக்கும் முடிவில்லாப் பேரறிவைப் பயன்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்பது இதன் பொருள். அதன்பின், உங்கள் நடவடிக்கைகள் அனைத்தும் உங்களுக்குள் இருக்கும் எல்லாம் அறிந்த, சர்வ வல்லமை படைத்த, உணர்வுபூர்வமான ஞானத்தால் இயக்கப்பட்டுக் கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றன. உங்கள் முடிவு சரியானதாகவே இருக்கும். அங்கு சரியான நடவடிக்கை மட்டுமே இருக்கும்.

வழிகாட்டுதலின் இரகசியம்

வழிகாட்டுதலின் இரகசியம் என்பது அதற்கான செயல்விடையை நீங்கள் உங்களுக்குள் கண்டுபிடிப்பது வரை, சரியான விடைக்காக மனப்பூர்வமாக உங்களையே நீங்கள் அர்ப்பணிப்பதுதான். செயல்விடை ஓர் உணர்வு. ஓர் உள்ளார்ந்த விழிப்புணர்வு. ஓர் ஆக்கிரமிப்பான உள்ளுணர்வு. அதன் மூலம், உங்களுக்குத் தெரியும் என்பது உங்களுக்குத் தெரியும். உங்களை அது பயன்படுத்தும் நிலையை எட்டும் அளவிற்கு நீங்கள் அதைப் பயன்படுத்தியுள்ளீர்கள். நீங்கள் உங்களுக்குள் இருக்கும் உணர்வுபூர்வமான ஞானத்தின்கீழ் இயங்கிக் கொண்டிருக்கையில், தோற்றுப் போகவோ அல்லது ஒரு தவறான அடியை எடுத்து வைக்கவோ உங்களால் முடியாது. உங்கள் வழிகள் அனைத்தும் இனிமையானவையாகவும், உங்கள் பாதைகள் அனைத்தும் சமாதானமானவையாகவும் இருப்பதைக் கண்டறிவீர்கள்.

இரத்தினச் சுருக்கமாய் . . .

1. சிறந்த அறிவியலாளர்களின் வெற்றியையும் அற்புதமான சாதனைகளையும் ஆழ்மனம் தீர்மானித்துள்ளது என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

2. குழப்பமான ஒரு பிரச்சனைக்கான விடைக்கு உங்கள் வெளிமனத்தின் கவனத்தையும் அர்ப்பணிப்பையும் கொடுப்பதன் மூலம், உங்கள் ஆழ்மனம், அதற்குத் தேவையான அனைத்துத் தகவல்களையும் சேகரித்து, முழுமையாக உங்கள் வெளிமனத்திடம் அளிக்கும்.

3. ஒரு பிரச்சனைக்கான விடை குறித்து நீங்கள் வியந்து கொண்டிருந்தால், அதைப் புறநோக்கோடு தீர்க்க முயற்சி செய்யவும். முடிந்த அளவு தகவல்களை, ஆய்வின் மூலமும் மற்றவர்களிடமிருந்தும் பெறுங்கள். விடை கிடைக்கவில்லை என்றால், தூங்குவதற்கு முன், உங்கள் ஆழ்மனத்திடம் ஒப்படைத்து விடுங்கள், விடை எப்போதும் வரும். அது ஒருபோதும் தவறாது.

4. எல்லா நேரங்களிலும் ஒரே இரவில் விடை கிடைத்துவிடாது. இருள் விலகி, ஒளி வீசும் அந்த நாள் வரும்வரை உங்கள் விண்ணப்பத்தை உங்கள் ஆழ்மனத்திடம் மீண்டும் மீண்டும் ஒப்படைத்துக் கொண்டேயிருங்கள்.

5. உங்களுக்கு விடை கிடைக்க வெகு நாள் ஆகும் அல்லது அது ஒரு மாபெரும் பிரச்சனை என்று சிந்திப்பதன் மூலம், விடை உங்களிடம் வருவதை நீங்கள்தான் தாமதித்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். உங்கள் ஆழ்மனத்திடம் பிரச்சனைகள் ஏதும் இல்லை, அது விடையை மட்டும்தான் அறியும்.

6. விடை இப்போது உங்களிடம் உள்ளது என்று நம்புங்கள். கச்சிதமான விடை கிடைத்துவிட்டால் எவ்வாறு உணர்வீர்களோ அவ்வாறு உணருங்கள். உங்கள் ஆழ்மனம் உங்கள் உணர்வுகளுக்குச் செயல்விடை அளிக்கும்.

7. விசுவாசத்துடனும் விடா முயற்சியுடனும் நிலைநிறுத்தப் பட்டிருக்கும் மனக்காட்சி, உங்கள் ஆழ்மனத்தின் அற்புதங்கள் நிகழ்த்தும் சக்தியால் உங்கள் அனுபவமாக

உருப்பெறும். அதன்மீது விசுவாசத்துடன் இருங்கள். அதன் சக்தியில் நம்பிக்கை கொள்ளுங்கள். தொடர்ந்து நீங்கள் பிரார்த்தனை செய்யும்போது அற்புதங்கள் நிகழும்.

8. உங்கள் ஆழ்மனம் ஒரு நினைவுக் களஞ்சியம். உங்கள் குழந்தைப் பருவத்தில் தொடங்கி உங்கள் வாழ்வின் அனைத்து அனுபவங்களும் அதனுள் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளன.

9. பண்டையப் பட்டயங்கள், ஆலயங்கள், புதைப்படிமங்கள், மற்றும் பிற ஆதாரங்களை ஆராய்ந்து கொண்டிருக்கும் தொல்பொருள் ஆய்வாளார்கள், கடந்தகாலக் காட்சிகளை மறுநிர்மாணம் செய்து, இன்று உயிர்ப்பிக்கின்றனர். அவர்களுடைய ஆழ்மனம் அவர்களின் உதவிக்கு வருகிறது.

10. ஒரு தீர்வுக்கான உங்கள் விண்ணப்பத்தை, நீங்கள் உறங்கச் செல்லும் முன், உங்கள் ஆழ்மனத்திடம் ஒப்படைத்து விடுங்கள். அதன்மீது விசுவாசத்துடன் இருங்கள். அதில் நம்பிக்கை கொள்ளுங்கள். விடை கிடைக்கும். அது அனைத்தையும் அறிந்துள்ளது; அனைத்தையும் பார்க்கிறது. ஆனால் நீங்கள் அதன் சக்திகள் குறித்துச் சந்தேகப்படவோ அல்லது அதைக் கேள்வி கேட்கவோ கூடாது.

11. உங்கள் எண்ணம்தான் காரணம், உங்கள் ஆழ்மனத்தின் செயல்விடைதான் விளைவு. உங்கள் எண்ணங்கள் அறிவார்ந்தவையாக இருந்தால், உங்கள் செயல்களும் முடிவுகளும் அறிவார்ந்தவையாக இருக்கும்.

12. வழிகாட்டுதல் ஓர் உணர்வாகவும், ஓர் உள்ளார்ந்த விழிப்புணர்வாகவும், ஓர் ஆக்கிரமிப்பான உள்ளுணர்வாகவும் வரும்; அதன் மூலம், உங்களுக்குத் தெரியும் என்பது உங்களுக்குத் தெரிய வரும்.

13

ஆழ்மனத்தை உபயோகித்து உறக்கத்தின் அற்புதப் பலன்களைப் பெறுவது எப்படி

நீங்கள் இருபத்து நான்கு மணி நேரத்தில் சுமார் எட்டு மணி நேரத்தை, அல்லது உங்கள் மொத்த வாழ்நாளில் மூன்றில் ஒரு பகுதியை உறக்கத்தில் செலவிடுகிறீர்கள். இது மீற முடியாத வாழ்வு விதி. உறக்கம் ஒரு தெய்வீக விதி. நமது பிரச்சனைக்களுக்கான பல விடைகள், நாம் ஆழ்ந்த உறக்கத்தில் இருக்கும்போது நம்மை வந்தடைகின்றன.

நீங்கள் பகலில் களைத்து விடுவதால் உங்கள் உடலுக்கு ஓய்வளிப்பதற்காக நீங்கள் தூங்குகிறீர்கள்; நீங்கள் உறங்கும்போது செப்பனிடுதல் நடைபெறுகிறது என்ற கொள்கையைப் பலர் ஆதரிக்கின்றனர். இது ஒட்டுமொத்தமாக ஒரு தவறான புரிதல். உறக்கத்தில் எதுவுமே ஓய்வெடுப்பதில்லை. நீங்கள் உறங்கிக் கொண்டிருக்கும்போது, உங்கள் இதயமும், நுரையீரல்களும், இன்றியமையாத அனைத்து உறுப்புகளும் செயல்படுகின்றன. உறங்குவதற்கு முன் நீங்கள் உணவு உட்கொண்டால், அவ்வுணவு செரிக்கப்பட்டு, அதிலுள்ள சத்துக்கள் உறிஞ்சப்படுகின்றன. உங்கள் தோல், வியர்வையைச் சுரக்கிறது. உங்கள் நகங்களும் முடியும் தொடர்ந்து வளர்கின்றன.

அதே போல, உங்கள் ஆழ்மனமும் உறங்குவதில்லை, ஓய்வெடுப்பதில்லை. அது உங்கள் இன்றியமையாத ஆற்றல்கள் அனைத்தையும் கட்டுப்படுத்தி இயக்கிக் கொண்டு, எப்போதும்போல சுறுசுறுப்பாக இருக்கிறது. நீங்கள் உறங்கும்போது குணமாதல் விரைவாக நடைபெறுகிறது; ஏனெனில், அங்கு உங்கள் வெளிமனத்தின் குறுக்கீடு ஏதுமில்லை. நீங்கள் உறக்கத்தில் இருக்கும்போது, மிகச் சிறப்பான விடைகள் உங்களுக்குக் கிடைக்கும்.

நாம் தூங்குவது ஏன்

தூக்கத்தைப் பற்றிய தீவிரமான ஆய்வுகளை மேற்கொண்ட அறிவியல் ஆய்வாளர்களில் ஒருவர் டாக்டர் ஜான் பிஜேலோ. நீங்கள் இரவில் உறங்கிக் கொண்டிருக்கும் சமயத்தில், கண்கள், காதுகள், மூக்கு மற்றும் தோலின் கீழுள்ள நரம்புகளுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ள உணர்ச்சி நரம்புகளின் வாயிலாக, தொடர்ந்து பதிவுகளைப் பெற்றுக் கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்பதை அவர் விளக்கிக் காட்டினார். அச்சமயத்தில் மூளையின் நரம்புப் பின்னலமைப்பும் சற்று சுறுசுறுப்பாகவே இருக்கிறது.

டாக்டர் ஜான் பிஜேலோவின் ஆய்வுகளின் முடிவு, இப்புத்தகத்தில் வழங்கப்பட்டுள்ள தகவல்களுடன் நெருக்கமாக ஒத்துப் போகின்றது. "தூங்கும்போது நமது ஆன்மா நம் உயர் நிலையுடன் இணைக்கப்பட்டு, கடவுள்களின் ஞானத்திலும் முன்னறிவிலும் பங்கேற்கிறது." இதுவே நாம் தூங்குவதற்கு முக்கியக் காரணம் என்று அவர் கூறினார்.

பிரார்த்தனை ஒருவிதமான உறக்கம்

உங்கள் வெளிமனம் நாள் முழுதும் அலைக்கழிப்புகளிலும், சச்சரவுகளிலும், விவாதங்களிலும் ஈடுபடுகிறது. ஒவ்வொரு குறிப்பிட்டக் காலத்திற்கும், அது உணர்வுக்கான ஆதாரமாக இருப்பதிலிருந்தும் புறநோக்கு உலகிலிருந்தும் தன்னை விடுவித்துக் கொண்டு, உங்கள் ஆழ்மனத்தின் உள்ளார்ந்த ஞானத்துடன் அமைதியாக உரையாட வேண்டியது அவசியம். வழிகாட்டுதல், வலிமை, மற்றும் பேரறிவை உங்கள் வாழ்வின் எல்லா நிலைகளிலும் நாடுவதன் மூலம், அனைத்துக் கஷ்டங்களிலிருந்தும் விடுபடுவதற்கும், உங்களது அன்றாடப் பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பதற்குமான திறனை நீங்கள் பெறுவீர்கள்.

அன்றாட வாழ்வின் உணர்வுத் தாக்குதல்கள், இரைச்சல்கள், மற்றும் குழப்பங்களிலிருந்து விடுபடுவதும் ஒருவிதமான உறக்கம்தான். அதாவது, நீங்கள் புலன் சார்ந்த உலகைப் பொருத்தவரை உறங்கிக் கொண்டிருக்கிறீர்கள்; உங்கள் ஆழ்மன அறிவையும் சக்தியையும் பொருத்தவரை விழித்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள்.

தூக்க இழப்பால் ஏற்படும் திகைப்பூட்டும் விளைவுகள்

தூக்கமின்மை உங்களை எரிச்சலடையச் செய்யும்,

சிடுசிடுப்பாக்கும், மனச்சோர்வை ஏற்படுத்தும். ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கு எல்லா மனிதர்களுக்கும் குறைந்தபட்சம் ஆறு மணிநேரத் தூக்கம் அவசியம். பெரும்பாலான மக்களுக்கு இதைவிட அதிகம் தேவை. குறைவான தூக்கத்தில் ஓட்டி விடலாம் என்று நினைப்பவர்கள் தங்களையே முட்டாளாக்கிக் கொள்கின்றனர்.

தூக்கச் செயல்முறைகள் மற்றும் தூக்கமின்மை குறித்து ஆராய்ந்துள்ள மருத்துவ ஆய்வாளர்கள், மனநோய் ஏற்படுவதற்குமுன் சிலருக்குத் தீவிரமான உறக்கமின்மை ஏற்பட்டிருந்ததைச் சுட்டிக் காட்டுகின்றனர். தூக்கத்தின்போது நீங்கள் ஆன்மீக ரீதியாகத் தூண்டப்படுகிறீர்கள் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். வாழ்வில் மகிழ்ச்சியையும் வலிமையையும் உருவாக்குவதற்குக் கணிசமான உறக்கம் இன்றியமையாதது.

உங்களுக்கு அதிகமான தூக்கம் தேவை

நமக்குத் தூக்கம் ஏன் தேவை என்பதைக் கண்டுபிடிக்க ஒரு வழி, அது நமக்குக் கிடைக்காவிட்டால் என்ன நடக்கும் என்று சோதிப்பதுதான். 1964ல் ரேண்டி கார்ட்னர் என்ற ஒரு பதினேழு வயதுப் பையன் உலகச் சாதனைகளுக்கான கின்னஸ் புத்தகத்தில் ஓர் இடத்தைப் பெறுவதற்குத் தயாரானான். அவன் 264 மணி நேரங்கள், அதாவது, தொடர்ந்து பதினோரு நாட்கள், தன்னை உறங்காமல் பார்த்துக் கொண்டான். அதற்குப் பிறகு நடத்தப்பட்டப் பரிசோதனைகள், அவனுக்கு நிரந்தரமான சேதம் எதுவும் ஏற்படவில்லை என்பதைக் காட்டின. ஆனால், அவன் தன்னை விழிப்புடன் வைத்திருந்த நேரத்தில், அவனது சிந்திக்கும் செயல்முறைகளில் சீர்கேடு ஏற்பட்டிருந்தது. அவனுடைய பேச்சு தெளிவற்றதாக மாறியது. நினைவுக் குறைவால் அவன் அவதிப்பட்டான். பிறகு, அவன் மனப்பிரமையை அனுபவிக்கத் துவங்கினான்.

நாட்பட்டத் தூக்கமின்மை கொண்ட பெரும்பாலான மக்கள் இத்தகைய உச்சக்கட்ட நிலைக்குச் செல்வதில்லை. ஆனால், அவர்களும் தீவிரமான விளைவுகளால் அவதிப்படக் கூடும். அமெரிக்க தேசிய நெடுஞ்சாலைப் போக்குவரத்துப் பாதுகாப்பு நிர்வாக ஆய்வுப்படி, வருடத்திற்கு 200,000 சாலை விபத்துக்கள் தூக்கப் பிரச்சனைகளுடன் தொடர்பு கொண்டவை. குறைந்தபட்சம் ஐந்து ஓட்டுனர்களில் ஒருவர், வண்டி ஓட்டிக் கொண்டிருக்கையில் அவ்வப்போது உறங்கி விடுகிறார். இதன் விளைவாக, ஓட்டுனர்கள்

பகல் நேரத்தைவிட இரவில் ஐந்து முதல் பத்து மடங்கு அதிகமான விபத்துக்களில் மாட்டிக் கொள்ளும் சாத்தியம் உள்ளது.

சோர்ந்து போன ஒரு மூளை, மிகுந்த பசியுடன் உறக்கத்திற்காக ஆவலாய்க் காத்திருக்கும், அதைப் பெறுவதற்காக எதையும் தியாகம் செய்யும் என்பதை ஆர்வலர்களை வைத்து மேற்கொள்ளப்பட்டப் பரிசோதனைகள் காட்டியுள்ளன. வெறும் ஒருசில மணிநேர உறக்க இழப்புக்குப் பின்னர், ஆய்வுக்கு உட்படுத்தப்பட்டவர்கள் "கணநேரக் கண்ணயர்ச்சி" அல்லது "கோழித்தூக்கம்" என்று அழைக்கப்படும் சிறுதூக்கத்தை அனுபவிக்கத் துவங்குவர். இது ஒருமணி நேரத்திற்கு மூன்று அல்லது நான்கு முறை ஏற்படும். அவற்றின்போது, "உண்மையான" உறக்கத்தில் இருப்பதைபோல, அவருடைய கண் இமைகள் மூடிக் கொள்ளும், அவரது மூளை அலைகள் மெதுவாகச் செயல்படும்.

முதலில், இக்கணநேரக் கண்ணயர்ச்சிகள் ஒவ்வொன்றும் ஒரு நொடிக்கும் குறைவாகவே நீடித்திருக்கும், ஆனால் தூக்கமின்மை மேலும் மேலும் அதிகரிக்கும்போது, இவை அடிக்கடி ஏற்படும். இரண்டு அல்லது மூன்று நொடிகள் வரைகூட நீடித்திருக்கும். ஆய்வுக்கு உட்பட்ட இவர்கள், ஓர் இடிமின்னற்புயலில் ஒரு விமானத்தை ஓட்டிச் சென்று கொண்டிருந்தாலும், அந்த ஒருசில விலைமதிப்பற்ற நொடிகளில் ஏற்படும் கோழித்தூக்கங்களை அவர்களால் தவிர்க்கவே முடியாது.

தூக்கம் ஆலோசனையைக் கொண்டுவரும்

லாஸ் ஏஞ்சலிஸ் நகரில் வாழும் சான்ட்ரா என்பவர் என்னுடைய வானொலிப் பேச்சுகளை அடிக்கடிக் கேட்கும் ஓர் இளம் பெண். அவர் தற்போது வாங்கும் சம்பளத்தைவிட இருமடங்கு அதிகமான சம்பளத்துடன், நியூ யார்க் சிட்டியில் ஒரு வேலை தனக்குக் கிடைத்துள்ளதாகவும், அதை ஏற்றுக் கொள்வதா வேண்டாமா என்று அவரால் முடிவெடுக்க முடியவில்லை என்றும் என்னிடம் கூறினார். என் ஆலோசனைப்படி, தூங்கப் போவதற்கு முன் அவர் இவ்வார்த்தைகளைக் கூறிப் பிரார்த்தித்தார்:

> எனக்கு எது சிறந்தது என்று என் ஆழ்மனத்தின் படைப்பறிவிற்குத் தெரியும். அதன் போக்கு எப்போதும் வாழ்வு நோக்கியே இருக்கும். என்னையும், சம்மந்தப்பட்ட அனைவரையும் ஆசீர்வதிக்கும் சரியான முடிவை அது எனக்கு வெளிப்படுத்துகிறது.

> *எனக்கு விடை கிடைக்கும் என்பது எனக்குத் தெரியும். அவ்விடைக்காக நான் நன்றி கூறுகிறேன்.*

தூங்கும் வரை அவர் இந்த எளிய பிரார்த்தனையை ஒரு தாலாட்டைப் போல மீண்டும் மீண்டும் தொடர்ந்து கூறினார். காலையில், அந்த வேலையை ஏற்றுக் கொள்ளக் கூடாது என்ற ஓர் உறுதியான உள்ளுணர்வு அவருக்கு ஏற்பட்டது. அவர் அவ்வேலையை நிராகரித்தார். அதன்பிறகு ஏற்பட்ட நிகழ்வுகள், அவரது உள்ளுணர்வை மெய்ப்படுத்தின. அந்த வேலை அவருக்கு வழங்கப்பட்ட ஒருசில மாதங்களுக்குப் பின்னர், அந்நிறுவனம் திவாலானது.

புறநோக்கு உண்மைகளை மட்டும் அலசி ஆராயும் உங்கள் வெளிமனத்தின் கணிப்பு சிலசமயம் சரியாக இருக்கலாம். ஆனால், ஆழ்மனத்தின் உள்ளுணர்வுதான் அந்நிறுவனத்தினுடைய பிரச்சனைகளை உணர்ந்து, அதற்கேற்ப முடிவெடுக்க அவரைத் தூண்டியது.

பேரழிவிலிருந்து காக்கப்பட்டேன்

நீங்கள் தூங்கச் செல்லும்போது சரியான நடவடிக்கை வேண்டிப் பிரார்த்தித்தால், உங்கள் ஆழ்மனத்தின் ஞானம் உங்களுக்கு அறிவுரை கூறி, உங்களைப் பாதுகாக்கும்.

பல வருடங்களுக்கு முன், தூரக் கிழக்கு நாடுகள் ஒன்றில் பெரும் சம்பளத்துடன் கூடிய ஒரு வேலை எனக்குக் கிடைத்தது. நான் வழிகாட்டுதலும் சரியான நடவடிக்கையும் வேண்டி, கீழ்க்கண்டவாறு பிரார்த்தனை செய்தேன்:

> *எனக்குள் இருக்கும் முடிவில்லாப் பேரறிவு, அனைத்தும் அறிந்தது. தெய்வீக ஒழுங்கின்படி சரியான முடிவு எனக்கு வெளிப்படுத்தப்படும். அது என்னிடம் வரும்போது, விடையை நான் அடையாளம் கண்டு கொள்வேன்.*

தூங்கும் வரை இந்த எளிய பிரார்த்தனையை மீண்டும் மீண்டும் கூறினேன். அன்றிரவு, என் கனவில் என் பழைய நண்பர் ஒருவர் வந்தார். ஒரு செய்தித்தாளை என்னிடம் நீட்டி, "இத்தலைப்புச் செய்திகளைப் படித்துப் பார்! போகாதே!" என்று கூறினார். வன்(புமை)

அமைதியின்மை, மற்றும் போர் பற்றிய கதைகளை, செய்தித்தாளில் தலைப்புச் செய்திகளாக வரித்துத் தள்ளியிருந்தனர். வெகு விரைவிலேயே, அதில் குறிப்பிட்டிருந்த அனைத்தும் நான் போக வேண்டிய பகுதியில் நிகழ்ந்தன.

உங்கள் ஆழ்மனம் அனைத்து ஞானத்தையும் உள்ளடக்கியது. அதற்கு எல்லாம் தெரியும். அடிக்கடி அது உங்களிடம் பேசும், ஆனால், அது வெளிமனம் உடனே ஏற்றுக் கொள்ளும் ஒரு குரலில் பேசும். நான் சற்றுமுன் தொடர்புபடுத்திக் காட்டிய கனவில், அதாவது, சந்தேகத்திற்கிடமின்றி ஒரு கடும் ஆபத்தான சூழ்நிலையில் நான் மாட்டிக் கொள்வதிலிருந்து என்னைக் காப்பாற்றிய கனவில், என் ஆழ்மனம் நான் நம்பும், மரியாதை வைத்திருக்கும் ஒருவருடைய உருவத்தில் தன்னுடைய எச்சரிக்கையை வெளிப்படுத்தியது.

சிலருக்கு, கனவில் தோன்றும் ஒரு தாயின் வடிவத்தில் எச்சரிக்கை வரலாம். அத்தாய் அவரிடம் அங்கே போகாதே அல்லது இங்கே போகாதே என்று கூறி, எச்சரிக்கைக்கான காரணத்தையும் கூறுவார். சில சமயங்களில் நீங்கள் விழித்திருக்கும் வேளையில் உங்கள் ஆழ்மனம் உங்களை எச்சரிக்கும். உங்கள் தாயார் அல்லது உங்கள் அன்புக்குரிய யாரோ ஒருவருடைய சத்தத்தை ஒத்திருக்கும் ஒரு குரல் உங்களுக்குக் கேட்பதாக நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள். நீங்கள் நின்று, அது எங்கிருந்து வருகிறது என்று பார்ப்பதற்காகத் திரும்புகிறீர்கள். நீங்கள் சென்று கொண்டிருந்த வழியில் தொடர்ந்து நீங்கள் சென்றிருந்தால், ஒருவேளை ஒரு சன்னலில் இருந்து விழுந்து கொண்டிருக்கும் ஏதேனும் ஒரு பொருள் உங்கள் தலையில் வந்து விழுந்திருக்கும் என்று பின்னர் உங்களுக்குத் தெரிய வரலாம்.

உங்கள் எதிர்காலம் உங்கள் ஆழ்மனத்தில் உள்ளது

உங்கள் எதிர்காலம் உங்கள் வழக்கமான சிந்தனையின் விளைவு என்ற காரணத்தால், அது ஏற்கனவே உங்கள் மனத்தில் உள்ளது - நீங்கள் அதைப் பிரார்த்தனையின் மூலம் மாற்றாத வரை என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். இதே வழியில், ஒரு நாட்டின் எதிர்காலம் அந்நாட்டு மக்களின் ஒட்டுமொத்த ஆழ்மன உணர்வில் உள்ளது. நிகழ்வதற்கு வெகுகாலம் முன்பே செய்தித்தாளில் தலைப்புச் செய்திகளாக வெளிவந்த நிகழ்ச்சிகள் பற்றி நான் கண்ட கனவில் எந்த வினோதமும் இல்லை. அந்த நிகழ்வுகள், அவற்றுக்குக் காரணமானவர்களின் மனங்களில் ஏற்கனவே நிகழ்ந்துவிட்டன.

அவர்களுடைய திட்டங்கள் அனைத்தும் ஏற்கனவே அந்த மாபெரும் பதிப்புக் கருவியான பிரபஞ்ச மனத்தின் ஒட்டுமொத்த ஆழ்மன உணர்வில் செதுக்கப்பட்டிருந்தன. நாளைய நிகழ்வுகள் உங்கள் ஆழ்மனத்தில் இருக்கின்றன. அதுபோலத்தான் அடுத்த வார மற்றும் அடுத்த மாத நிகழ்வுகளும். புலனுக்கு அப்பாற்பட்டவற்றை உணரும் சக்தி படைத்தவர்களும் ஞான திருஷ்டி கொண்டவரும் அவற்றை அறிந்து கொள்ளக் கூடும்.

நீங்கள் பிரார்த்தனை செய்ய முடிவு செய்தால், எந்த விதமான பேரழிவோ அல்லது அவலமோ உங்களுக்கு நிகழாது. எதுவும் முன்கூட்டியே தீர்மானிக்கப்படுவதோ அல்லது நிலைப்படுத்தப்படுவதோ இல்லை. உங்கள் மனப்போக்கு, அதாவது, நீங்கள் சிந்திக்கும், உணரும், நம்பும் விதம், உங்கள் விதியைத் தீர்மானிக்கிறது. அறிவியல்ரீதியான பிரார்த்தனை மூலம் நீங்கள் உங்கள் சொந்த எதிர்காலத்தை வடிவமைத்து உருவாக்க முடியும்.

ஒரு குட்டித் தூக்கம் பதினைந்தாயிரம் டாலர்களைப் பெற்றுத் தந்தது

பல வருடங்களுக்கு முன், என் மாணவர்களில் ஒருவர், பிட்ஸ்பர்க் எஃகு ஆலையில் வேலை பார்த்து வந்த ரே ஹேமர்ஸ்ட்ராம் என்ற மனிதரைப் பற்றிய ஒரு செய்திதாள் குறிப்பை எனக்கு அனுப்பி வைத்தார். புதிதாய்க் காய்ச்சி வடித்த எஃகுக் கட்டிகள், குளிரூட்டும் படுகைகளுக்கு அனுப்பப்படுவதைக் கட்டுப்படுத்தி இயக்கும் ஒரு புதிய இயந்திரம் அந்த ஆலையில் சமீபத்தில் நிறுவப்பட்டிருந்தது. அதை நிறுவியவர்கள் எவ்வளவு முயற்சித்தும், அந்த இயந்திரம் சரியாக வேலை பார்க்கவில்லை. பொறியியல் வல்லுனர்கள் அதில் பல நாட்களைச் செலவிட்டும் ஒரு பயனும் ஏற்படவில்லை.

ஹேமர்ஸ்ட்ராம் இப்பிரச்சனை குறித்து வெகுவாகச் சிந்தித்தார். நன்றாக வேலை பார்க்கக் கூடிய ஒரு புதிய வடிவத்தைக் கண்டுபிடிக்க அவர் முயற்சித்தார். எதுவும் அவர் மனத்திற்கு எட்டவில்லை. ஒருநாள் மதியம், அவர் ஒரு குட்டித் தூக்கம் போடுவதற்காகக் கீழே படுத்தார். அந்த சுவிட்சுப் பிரச்சனையைப் பற்றி எண்ணியவாறே தூங்கிப் போனார். தூக்கத்தின்போது, அவருக்கு ஒரு கனவு வந்தது. அக்கனவில் அவர் அத்தவறான சுவிட்சுக்கான ஒரு கச்சிதமான வடிவத்தைக் கண்டார். கண்விழித்தவுடன், தான் கனவில் பார்த்த, தன் புதிய வடிவத்தை வரைந்தார்.

கனவுடன் கூடிய இக்குட்டித் தூக்கம் ஹேமர்ஸ்ட்ராமுக்குப் பதினைந்தாயிரம் டாலர்களுக்கான ஒரு காசோலையைப் பெற்றுத் தந்தது. அந்நிறுவனம், ஒரு புதிய யோசனைக்காக ஒரு பணியாளருக்குக் கொடுத்த அதிகபட்ச வெகுமதி அதுதான்.

ஒரு பேராசிரியர் தன் பிரச்சனைக்குத் தூக்கத்தில் தீர்வு கண்டது எப்படி

டாக்டர் எச்.வீ.ஹெல்பிரெக்ட், பென்சில்வேனியாப் பல்கலைக்கழகத்தில் வேலை செய்துவந்த சிறந்த அஸ்ஸீரியப் பேராசிரியர். அவர் தனக்கேற்பட்ட அற்புதமான அனுபவம் ஒன்றைப் பற்றித் தன் சுயசரிதையில் குறிப்பிடுகிறார்.

> ஒரு சனிக்கிழமை மாலை, சில பாபிலோனியர்களின் கைவிரல் மோதிரங்களின் பகுதியாகக் கருதப்பட்ட இரு சிறு இரத்தினங்களின் இரகசியத்தை அறிந்து கொள்ளும் முயற்சியில் ஈடுபட்டு நான் வெகுவாகக் களைப்படைந்தேன்.
>
> நடு இரவில் படுக்கச் சென்றேன். அப்போது ஒரு கனவு வந்தது: நிப்பூரைச் சேர்ந்த ஓர் உயரமான, ஒல்லியான, சுமார் நாற்பது வயதுடைய பாதிரியார், என்னைக் கோவிலின் புதையலறைக்குள் வழிநடத்திச் சென்றார். அந்த அறை சிறியதாகவும், அதன் கூரை தாழ்வாகவும் இருந்தது. இரத்தினத் துண்டுகளும் நீல வண்ணக் கற்களின் துண்டுகளும் தரை முழுதும் சிதறிக் கிடந்தன. அங்கு அவர் என்னிடம் இவ்வாறு கூறினார்: "உன் வெளியீட்டில் பக்கம் 22 மற்றும் 26ல் நீ பிரசுரித்துள்ள இரண்டு துண்டுகளும் தனித்தனியானவை அல்ல; அவை மோதிரப் பகுதிகளும் அல்ல. அந்த இரண்டு வளையங்களும் கடவுளின் சிலையில் காதணிகளாக அணிவிக்கப்பட்டிருந்தவை. உன்னிடம் உள்ள இரண்டு துண்டுகளும் அவற்றின் பகுதிகள். நீ அவற்றை ஒன்றாக வைத்துப் பார்த்தால் என் வார்த்தைகள் உண்மையென்று உனக்குப் புரியும்.'' நான் உடனே விழித்தெழுந்தேன்; அத்துண்டுகளை ஆராய்ந்தேன்; எனக்கு வியப்பூட்டும் வகையில், அக்கனவு நிரூபணமாகியது. இறுதியாக அப்பிரச்சனைக்குத் தீர்வு காணப்பட்டது.

அவருடைய அனைத்துப் பிரச்சனைகளுக்குமான விடையை

அறிந்திருந்த அவருடைய ஆழ்மனத்தின் படைப்புமிக்க வெளிப்பாட்டை இது தெளிவாக விளக்குகிறது.

ஒரு பிரபலமான எழுத்தாளர் தூங்கிக் கொண்டிருக்கையில் அவரது ஆழ்மனம் வேலை செய்தது எவ்வாறு

தன்னுடைய புத்தகங்களில் ஒன்றான 'அக்ராஸ் திப்ளெயின்ஸி'ல் ராபர்ட் லூயி ஸ்டீவென்சன் ஒரு முழு அதிகாரத்தையும் கனவுகள் என்ற தலைப்பிற்கு அர்ப்பணித்துள்ளார். அவர் விலாவாரியாகக் கனவு காண்பதில் வல்லவர். ஒவ்வோர் இரவும், குறிப்பிட்டக் கட்டளைகளைத் தன் ஆழ்மனத்திற்குக் கொடுப்பதை அவர் வழக்கமாகக் கொண்டிருந்தார். தான் தூங்குகையில் தனக்குக் கதைகளை உருவாக்கித் தருமாறு தன் ஆழ்மனத்திடம் விண்ணப்பார். உதாரணத்திற்கு, அவரது வங்கிக் கணக்கில் பணம் குறைவாக இருந்தால், அவரது ஆழ்மனத்திற்கு அவர் இடும் கட்டளை இப்படி இருக்கும்: "நன்றாக விற்பனையாகக் கூடிய, இலாபத்தை ஈட்டித் தரக் கூடிய, ஒரு நல்ல பரபரப்பூட்டும் புதினத்தை எனக்குக் கொடு." அவருடைய ஆழ்மனம் அற்புதமாகச் செயல்விடை அளித்தது.

ஸ்டீவென்சன் இவ்வாறு நினைவுகூர்கிறார்:

> இக்குட்டி தேவதைகள் [அவரது ஆழ்மனத்தின் பேரறிவுகளும் சக்திகளும்] ஒரு கதையைப் பகுதி பகுதியாக ஒரு தொடர்கதையைப் போல எனக்குச் சொல்லும். அதுவும், கதை எப்படிச் செல்கிறது, எவ்வாறு முடியப் போகிறது என்பதைப் பற்றி அதன் படைப்பாளி என்று சொல்லிக் கொள்ளும் நான் எதுவும் அறியாத வண்ணம்!
>
> நான் விழித்திருக்கும்போது செய்யும் அந்தக் கதையெழுதும் வேலைகூட முழுக்க முழுக்க என்னுடையதாக இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை, ஏனெனில் அதில், அப்போதுகூட அந்தக் குட்டி தேவதைகளுக்குப் பங்கு இருந்தது.

அமைதியாகத் தூங்கி ஆனந்தமாய் விழித்தெழுங்கள்

நீங்கள் தூக்கமின்மையால் அவதிப்படுகிறீர்கள் என்றால், கீழ்க்காணும் பிரார்த்தனை உங்களுக்கு மிகவும் உதவும். தூக்கத்திற்கு முன் இதை மெதுவாக, அமைதியாக, அன்பாக மீண்டும் மீண்டும் கூறி வாருங்கள்.

என் கால் விரல்கள் ஓய்வாக உள்ளன, என் கணுக்கால்கள் ஓய்வாக உள்ளன, என் வயிற்றுத் தசைகள் ஓய்வாக உள்ளன, என் இதயமும் நுரையீரல்களும் ஓய்வாக உள்ளன, என் கைகளும் மேற்கைகளும் ஓய்வாக உள்ளன, என் கழுத்து ஓய்வாக உள்ளது, என் மூளை ஓய்வாக உள்ளது, என் கண்கள் ஓய்வாக உள்ளன, என் முழு மனமும் உடலும் ஓய்வாக உள்ளன.

நான் எல்லோரையும் முழுவதுமாகவும் தாராளமாகவும் மன்னிக்கிறேன். அவர்களுக்கு இணக்கமும், ஆரோக்கியமும், அமைதியும், வாழ்வின் அனைத்து ஆசீர்வாதங்களும் கிடைக்க வேண்டும் என்று உண்மையிலேயே வாழ்த்துகிறேன். நான் சமநிலையில், அமைதியாக, சாந்தமாக இருக்கிறேன். என்னுள் இருக்கும் தெய்வீக இருத்தலை நான் உணரும்போது, ஒரு மாபெரும் அசைவின்மை என்னைச் சூழ்ந்து கொள்கிறது, ஒரு மாபெரும் சாந்தம் என் முழு உடலையும் அமைதிப்படுத்துகிறது. வாழ்க்கை மற்றும் அன்பைப் பற்றிய உணர்தல் என்னைக் குணமாக்குகிறது என்பதை நான் அறிகிறேன்.

அன்பெனும் கவசத்தால் என்னைப் போர்த்திக் கொண்டு, அனைவருடைய நலனையும் மனத்தில் நிறைத்துக் கொண்டு உறங்குகிறேன். இரவு முழுதும் அமைதி என்னுடன் வாசம் செய்கிறது. காலையில், நான் வாழ்வினாலும் அன்பாலும் நிறைந்திருப்பேன். அன்பின் வளையம் என்னைச் சூழ்ந்துள்ளது. நான் அமைதியாக உறங்கி, ஆனந்தமாய் விழித்தெழுகிறேன்.

இரத்தினச் சுருக்கமாய் . . .

1. நீங்கள் சரியான நேரத்தில் தூக்கத்திலிருந்து எழுந்திருக்க மாட்டீர்கள் என்று கவலைப்பட்டால், சரியாக எந்த நேரத்தில் நீங்கள் கண்விழிக்க விரும்புகிறீர்கள் என்பதை, தூங்கப் போவதற்கு முன் உங்கள் ஆழ்மனத்திடம் தெரிவியுங்கள். அது உங்களை எழுப்பி விடும். அதற்குக் கடிகாரம் தேவைப்படுவதில்லை. மற்ற எல்லாப் பிரச்சனைகளுக்கும் இதே உத்தியைக் கையாளுங்கள். உங்கள் ஆழ்மனத்திற்கு எதுவுமே சிரமமான காரியமில்லை.

2. உங்கள் ஆழ்மனம் ஒருபோதும் உறங்குவதில்லை. அது எப்போதும் தன் வேலையில் சுறுசுறுப்பாக இருக்கிறது. அது உங்கள் இன்றியமையாத அனைத்துச் செயல்பாடுகளையும் கட்டுப்படுத்துகிறது. நீங்கள் தூங்கச் செல்வதற்கு முன் உங்களையும் மற்றவர்களையும் மன்னித்து விடுங்கள்; குணமாதல்கள் இன்னும் விரைவாக நிகழும்.

3. நீங்கள் தூங்கும்போது வழிகாட்டப்படுவீர்கள்; சில சமயம் ஒரு கனவின் வாயிலாக அது நிகழலாம். அப்போது குணமாக்கும் சக்திகளும் விடுவிக்கப்படுகின்றன. காலையில் நீங்கள் புத்துணர்ச்சியையும் புதுப் பொலிவையும் உணர்வீர்கள்.

4. எரிச்சல்களாலும் சச்சரவுகளாலும் நீங்கள் அல்லலுற்றிருந்தால், உங்கள் மனத்தின் ஓட்டத்தைப் பிடித்து நிறுத்தி, உங்களுக்குச் செயல்விடை அளிக்கக் காத்துக் கொண்டிருக்கும் உங்கள் ஆழ்மனத்தில் உறைந்துள்ள ஞானத்தையும் பேரறிவையும் பற்றிச் சிந்தியுங்கள்.

5. மன அமைதிக்கும் ஆரோக்கியமான உடலுக்கும் உறக்கம் அவசியம். தூக்கமின்மையால் எரிச்சல், மனத் தளர்ச்சி, மனக் கோளாறுகள் ஆகியவை ஏற்படும். உங்களுக்கு எட்டு மணி நேர உறக்கம் தேவை.

6. சில சமயங்களில், மனநோய் ஏற்படுவதற்கு முன் தூக்கமின்மை ஏற்படுகிறது என்று மருத்துவ ஆய்வாளர்கள் சுட்டிக் காட்டுகின்றனர்.

7. தூங்கும்போது நீங்கள் ஆன்மீகரீதியாகத் தூண்டப்படுகிறீர்கள். வாழ்வில் பெரும் மகிழ்ச்சியோடும் வலிமையோடும் இருப்பதற்கு, போதுமான தூக்கம் இன்றியமையாதது.

8. களைத்துப் போயிருக்கும் உங்கள் மூளை, மிகுந்த பசியோடு தூக்கத்திற்காக ஆவலாய்க் காத்திருக்கும். அதைப் பெறுவதற்கு எதையும் இழக்கத் தயாராக இருக்கும். காரை ஓட்டிக் கொண்டிருக்கும்போது தூங்கி விழுந்துள்ள பலர் இதற்குச் சாட்சியம் கூறுவர்.

9. தூக்கமின்மையால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள பலர் பலவீனமான நினைவாற்றல் கொண்டுள்ளனர். அவர்களிடம் முறையான ஒருங்கிசைவு இருப்பதில்லை. அவர்கள் தடுமாற்றம், குழப்பம், தன்னிலையிழத்தல் ஆகியவற்றால் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.

10. தூக்கம் ஆலோசனையைக் கொண்டுவருகிறது. தூங்குவதற்கு முன், உங்கள் ஆழ்மனத்தின் முடிவில்லாப் பேரறிவு உங்களை வழிநடத்தி இயக்கிக் கொண்டிருக்கிறது என்று உங்களிடம் நீங்களே சொல்லிக் கொள்ளுங்கள். பிறகு, உங்களுக்குக் கிடைக்கும் வழிகாட்டுதலை எதிர்பார்த்துக் காத்திருங்கள். பெரும்பாலான சமயங்களில் காலையில் கண்விழித்தவுடன் அது உங்களுக்குக் கிடைக்கக் கூடும்.

11. உங்கள் ஆழ்மனத்தை முழுவதுமாக நம்புங்கள். அதன் போக்கு எப்போதும் வாழ்வு குறித்துதான் இருக்கும் என்பதை அறியுங்கள். எப்போதாவது, உங்கள் ஆழ்மனம் விலாவாரியான கனவின் மூலம் உங்களுக்கு விடையளிக்கலாம். இப்புத்தகத்தின் ஆசிரியருக்குக் கிடைத்த முன்னெச்சரிக்கை போல உங்களுக்கும் உங்கள் கனவின் வழியாக முன்னெச்சரிக்கை வரலாம்.

12. உங்கள் வழக்கமான சிந்தனைகளுக்கும் நம்பிக்கைகளுக்கும் ஏற்ப உங்கள் எதிர்காலம் ஏற்கனவே உங்கள் மனத்தில் இடம்பெற்றுள்ளது. பிரபஞ்சப் பேரறிவு உங்களை வழிநடத்தி இயக்குகிறது என்றும், எல்லாச் சிறப்புகளும் உங்களை வந்தடையும் என்றும், உங்கள் எதிர்காலம் அற்புதமானதாக இருக்கும் என்றும் பிரகடனப்படுத்துங்கள். அதை நம்புங்கள், ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். சிறந்ததையே

எதிர்பாருங்கள். எந்த மாற்றமும் இன்றி, சிறந்ததே உங்களை வந்தடையும்.

13. நீங்கள் ஒரு புதினம், நாடகம், அல்லது புத்தகத்தை எழுதிக் கொண்டிருக்கிறீர்கள், அல்லது ஒரு புதிய கண்டுபிடிப்பில் ஈடுபட்டுள்ளீர்கள் என்றால், இரவில் உங்கள் ஆழ்மனத்துடன் பேசுங்கள். அதன் ஞானமும், பேரறிவும், சக்தியும் உங்களை வழிநடத்தி, இயக்கி, உங்களுக்குச் சரியான நாடகத்தையும், புதினத்தையும், புத்தகத்தையும் வெளிப்படுத்தும் அல்லது ஒரு கச்சிதமான தீர்வை வெளிப்படுத்தும் என்பதை அறியுங்கள். நீங்கள் இவ்வழியில் பிரார்த்திக்கும்போது அற்புதங்கள் நிகழும்.

தமிழ்நேசன் மின்நூலகம்
www.tamilnesan1981.blogspot.in

14

ஆழ்மனத்தை உபயோகித்து இல்லறப் பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பது எப்படி

மனத்தின் செயல்பாடுகளையும் அதன் சக்திகளையும் முறையாகப் புரிந்து கொள்வதில் தோற்றுப் போவதுதான் இல்லறப் பிரச்சனைகள் அனைத்திற்கும் காரணம். கணவன் மனைவி இருவரும் மனத்தின் விதிகளைச் சரியாகப் பயன்படுத்தும்போது அவர்களுக்கிடையேயான சச்சரவுகள் மறைந்துவிடும். இருவரும் இணைந்து பிரார்த்திப்பதன் மூலம் இருவரும் இணைந்தே இருக்கலாம். தெய்வீகச் சிந்தனைகளை ஆழ்ந்து எண்ணிப் பார்ப்பது, வாழ்வின் விதிகளைக் கற்பது, ஒரு பொதுவான நோக்கம் அல்லது திட்டம் குறித்து ஒருவருக்கொருவர் இசைந்த உடன்பாடு கொள்வது, தனிமனிதச் சுதந்திரத்தை அனுபவிப்பது ஆகியவை அந்த இணக்கமான திருமணத்தை, அந்தத் திருமணம் தரும் பேரானந்தத்தை, இருவரும் ஒன்றரக் கலந்த அந்த ஒருமை உணர்வைக் கொண்டுவரும்.

விவாகரத்தைத் தடுப்பதற்கான சிறந்த நேரம் திருமணத்திற்கு முன்புதான். ஒரு மோசமான சூழ்நிலையிலிருந்து விடுபட முடிவெடுப்பதில் தவறேதும் இல்லை. ஆனால் அந்த மோசமான சூழ்நிலைக்குள் முதலில் நாம் ஏன் நுழைய வேண்டும்? முதலில், இல்லறப் பிரச்சனைகளுக்கான உண்மையான காரணம் குறித்து நாம் கவனம் செலுத்துவதும், பிரச்சனையின் வேர் வரை சென்று பார்ப்பதும் சிறந்ததல்லவா?

மகிழ்ச்சியற்ற இல்லறம், முரண்பாடு, பிரிவு, மற்றும் விவாகரத்து ஆகிய பிரச்சனைகள், ஆண்கள் மற்றும் பெண்களின் மற்ற அனைத்துப் பிரச்சனைகளிலிருந்தும் வேறுபட்டவையல்ல

வெளிமனம், ஆழ்மனம் ஆகியவற்றின் செயல்பாடுகள், மற்றும் அவற்றுக்கிடையே உள்ள உறவுகளைப் பற்றிய புரிதல் இல்லாததுதான் இப்பிரச்சனைகளுக்கான நேரடிக் காரணங்கள்.

திருமணம் என்பதன் பொருள்

நியாயமானதாக இருக்க வேண்டும் என்றால், ஒரு திருமணம் ஆழ்ந்த ஆன்மீக அடிப்படையில் துவங்க வேண்டும். அது இதயம் சார்ந்ததாக இருக்க வேண்டும். இதயம்தான் அன்பின் கலசம். நேர்மை, உண்மை, அன்பு, நாணயம் ஆகிய அனைத்தும் அன்பின் அம்சங்கள். கணவனும் மனைவியும் ஒருவரோடு ஒருவர் முழு நேர்மையோடும் உண்மையோடும் இருக்க வேண்டும். ஓர் ஆண் ஒரு பெண்ணைத் திருமணம் செய்வது தன் பெருமையை உயர்த்திக்கொள்வதற்காகவோ அல்லது அவளுடைய பணத்தையோ சமூகத்தில் அவளுக்குள்ள அந்தஸ்தையோ பங்கு போட்டுக் கொள்வதற்காகவோ இருந்தால், அது உண்மையான திருமணம் அல்ல. இது உண்மை, நேர்மை, மற்றும் உண்மையான அன்பின் இல்லாமையைக் குறிக்கிறது. அத்தகைய திருமணம் போலியானது, மோசடியானது, நாடகத்தனமானது.

ஒரு பெண், "நான் வேலை பார்த்துக் களைத்து விட்டேன். எனக்குப் பாதுகாப்புத் தேவை. எனவே நான் திருமணம் செய்து கொள்ள விரும்புகிறேன்," என்று கூறினால், அவளுடைய அடிப்படையே தவறானது. மனத்தின் விதிகளை அவள் சரியாகப் பயன்படுத்திக் கொண்டிருக்கவில்லை. அவளது பாதுகாப்பு, வெளிமனம் மற்றும் ஆழ்மனத்திற்கிடையேயான நடவடிக்கைகளையும் அவற்றின் நடைமுறைப்படுத்துதலையும் பற்றி அவள் கொண்டுள்ள அறிவைச் சார்ந்துள்ளது.

இப்புத்தகத்தின் அத்தியாயங்களில் கூறப்பட்டுள்ள உத்திகளை ஒரு பெண் நடைமுறைப்படுத்தினால், அவளுக்குச் செல்வத்திற்கும் ஆரோக்கியத்திற்கும் எந்தக் குறையும் இருக்காது. அவளுடைய செல்வம் அவளுக்கு அவள் கணவனிடமிருந்தோ, பெற்றோரிடமிருந்தோ, அல்லது வேறு எவரிடமிருந்தோ வர வேண்டும் என்பதில்லை. அது அவளுக்கு எப்படி வேண்டுமானாலும் வரலாம். ஒரு பெண் தன் ஆரோக்கியம், சமாதானம், பெருமகிழ்ச்சி, உத்வேகம், வழிகாட்டல், அன்பு, செல்வம், பாதுகாப்பு, சந்தோஷம், அல்லது இவ்வுலகிலுள்ள எதற்கும் தன் கணவனைச் சார்ந்திருப்பதில்லை. அவளுடைய பாதுகாப்பும் சமாதானமும், அவளுக்குள் இருக்கும் சக்திகளைப் பற்றிய அவளது அறிவிலிருந்தும்,

தன் சொந்த மனத்தின் விதிகளை ஆக்கப்பூர்வமான முறையில் தொடர்ந்து பயன்படுத்துவதிலிருந்தும் வருகின்றன. இது அப்படியே ஆணுக்கும் பொருந்தும்.

சகல விதத்திலும் பொருத்தமான கணவனை ஈர்ப்பது எப்படி

இதற்கு முந்தைய அத்தியாயங்களிலிருந்து, உங்கள் ஆழ்மனம் எப்படி வேலை செய்கிறது என்பதை இப்பொழுது நன்றாகத் தெரிந்திருப்பீர்கள். ஆழ்மனத்தில் பதிவு செய்யப்படும் அனைத்தும் புற உலகில் அனுபவிக்கப்படும் என்பது உங்களுக்குத் தெரியும். ஓர் ஆண்மகனிடத்தில் நீங்கள் விரும்பும் தன்மைகளையும் குணாதிசயங்களையும் உங்கள் ஆழ்மனத்தில் இப்போதே பதிக்கத் துவங்குங்கள்.

ஒரு சிறந்த உத்தி கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது: இரவில் உங்கள் சாய்வு நாற்காலியில் அமருங்கள். கண்களை மூடுங்கள். கவலையை விட்டொழியுங்கள். உடலை ஆசுவாசப்படுத்துங்கள். மிக அமைதியாகவும், அசைவற்றும், ஏற்புத் தன்மை கொண்டவராகவும் ஆகுங்கள். உங்கள் ஆழ்மனத்திடம் பேசுங்கள். அதனிடம் இப்படிக் கூறுங்கள்:

ஒரு நேர்மையான, உண்மையான, நம்பிக்கையான, விசுவாசமான, சாந்தமான, மகிழ்ச்சியான, செல்வச் செழிப்பான ஆண்மகனை நான் இப்பொழுது ஈர்த்துக் கொண்டிருக்கிறேன். நான் மெச்சும் இத்தன்மைகள் என் ஆழ்மனத்திற்குள் இப்போது ஆழப் பதிந்து கொண்டிருக்கின்றன. நான் எப்போதும் இக்குணாதிசயங்களின் நினைவிலேயே இருப்பதால், அவை என்னில் ஒரு பகுதியாக மாறி, என் ஆழ்மனத்தில் ஐக்கியமாகிவிடுகின்றன.

கவர்ந்திழுக்கும் ஈர்ப்பு விதி பற்றி நான் அறிவேன். என் ஆழ்மனத்தின் நம்பிக்கைக்கு ஏற்ப ஓர் ஆண்மகனை நான் என்னிடம் ஈர்க்கிறேன். என் ஆழ்மனத்தில் உண்மை என்று நான் எதை உணர்கிறேனோ, அதையே நான் ஈர்க்கிறேன்.

என்னால் அவருடைய சமாதானத்திற்கும் சந்தோஷத்திற்கும் பங்களிக்க முடியும் என்று எனக்குத் தெரியும். அவர் என்னுடைய உயர்ந்த சிந்தனைகளை நேசிக்கிறார், நான் அவருடைய உயர்ந்த சிந்தனைகளை நேசிக்கிறேன். அவர் என்னை முற்றிலுமாக மாற்ற

விரும்பவில்லை; நானும் அவரை முற்றிலுமாக மாற்ற விரும்பவில்லை. அங்கு பரஸ்பர அன்பும், சுதந்திரமும், மரியாதையும் இருக்கின்றன.

உங்கள் ஆழ்மனத்தை நிரப்பும் இச்செயல்முறையைத் தொடர்ந்து செய்து வாருங்கள். பிறகு, நீங்கள் மனதாரப் போற்றிய இத்தன்மைகளும் குணாதிசயங்களும் நிறைந்த ஓர் ஆணை ஈர்க்கும் மகிழ்ச்சியைப் பெறுவீர்கள். உங்கள் ஆழ்மனம் திறந்துவிடும் ஒரு பாதையின் வழியாக நீங்கள் இருவரும் சந்திப்பீர்கள். இது உங்கள் சொந்த ஆழ்மனத்தின் கவர்ந்திழுக்கும், மாற்றமில்லாத ஓட்டத்திற்கேற்ப நிகழும். உங்களுக்குள் இருக்கும் மிகச் சிறந்த அன்பையும், அர்ப்பணிப்பையும், ஒத்துழைப்பையும் வழங்குவதற்குத் தீவிர விருப்பம் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் உங்கள் ஆழ்மனத்திடம் கொடுத்துள்ள அன்பெனும் பரிசை ஏற்றுக் கொள்ளத் தயாராகுங்கள்.

சகல விதத்திலும் பொருத்தமான மனைவியை ஈர்ப்பது எப்படி

சகல விதத்திலும் பொருத்தமான மனைவியை உங்களிடம் ஈர்ப்பதற்கு, கீழ்க்கண்டவாறு சுயபிரகடனம் செய்யுங்கள்:

என்னோடு முழுமையாக ஒத்திசைகின்ற ஒரு சரியான பெண்ணை நான் இப்போது ஈர்க்கிறேன். இது ஓர் ஆன்மீகச் சங்கமம். ஏனெனில், கச்சிதமாகப் பொருந்தும் ஒருவருடைய தனிமனிதச் சிறப்புகள் மூலம் செயல்படும் தெய்வீக அன்பு இது. இப்பெண்ணுக்கு அன்பையும், ஒளியையும், சமாதானத்தையும், பேரானந்தத்தையும் என்னால் அளிக்க முடியும் என்று எனக்குத் தெரியும். நான் இப்பெண்ணுடைய வாழ்க்கையை முழுமையானதாக, பரிபூரணமானதாக, அற்புதமானதாக ஆக்க முடியும் என்று உணர்கிறேன், நம்புகிறேன்.

இப்பெண் நான் குறிப்பிடும் தன்மைகளையும் பண்புநலன்களையும் கொண்டிருக்கிறாள். அவள் ஆன்மீகமானவள், நம்பிக்கைக்குரியவள், விசுவாசத்திற்குரியவள், உண்மையானவள். அவள் இணக்கமானவள், சமாதானமானவள், மகிழ்ச்சியானவள். நாங்கள் கட்டுப்படுத்த முடியாத அளவிற்கு ஒருவரோடு ஒருவர் ஈர்க்கப்படுகிறோம். அன்பிற்கும், உண்மைக்கும், அழகிற்கும் மட்டும் சொந்தமானவைதான் என்

அனுபவத்திற்குள் நுழைய முடியும். சகல விதத்திலும் எனக்குப் பொருத்தமான துணையை நான் இப்போது ஏற்றுக் கொள்கிறேன்.

நீங்கள் தேடும் துணையில் நீங்கள் மெச்சும் தன்மைகளையும் பண்புநலன்களையும் அமைதியாக, ஆழ்ந்த அக்கறையோடு நீங்கள் சிந்திக்கும்போது, அவற்றை ஒத்தவற்றை உங்கள் மனப்போக்கில் உருவாக்குவீர்கள். பிறகு, உங்கள் ஆழ்மனத்தின் ஆழ்ந்த ஓட்டங்கள் உங்கள் இருவரையும் தெய்வீக ஒழுங்கின்படி ஒன்றிணைக்கும்.

திரும்பத் திரும்ப தவறு செய்யத் தேவையில்லை

சமீபத்தில், பல வருடங்கள் நிர்வாகியாக அனுபவம் பெற்றிருந்த ஷீலா என்ற பெண் என்னிடம், "நான் மூன்று முறை திருமணம் செய்துள்ளேன். என் மூன்று கணவர்களுமே செயலற்றவர்களாகவும் பணிந்து போகின்றவர்களாகவும் இருந்துள்ளனர். முடிவுகளை எடுப்பதற்கும், எல்லாவற்றையும் முறையாகக் கவனிப்பதற்கும் அவர்கள் என்னையே சார்ந்திருந்தனர். நான் ஏன் அப்படிப்பட்ட ஆண்களையே என் வாழ்க்கையில் ஈர்க்கிறேன்?" என்று கேட்டாள்.

இரண்டாவது முறையாகத் திருமணம் செய்து கொள்வதற்கு முன், அவளுக்கு கணவனாக வரப் போகிறவர், அவளது முதல் கணவரிடமிருந்த குணாதிசயங்களை ஒத்தப் பண்புநலன்களைக் கொண்டிருந்தது அவளுக்குத் தெரியுமா என்று நான் அவளிடம் கேட்டேன்.

"நிச்சயமாக இல்லை. அவர் அப்படிப்பட்ட வெட்கங்கெட்ட மனிதர் என்று எனக்குத் தெரிந்திருந்தால், எனக்கும் அவருக்கும் இடையே எந்த சம்பந்தமும் இருந்திருக்காது. என் மூன்றாவது கணவருக்கும் இது பொருந்தும்," என்று அழுத்தமாகக் கூறினாள்.

ஷீலாவின் பிரச்சனைகள் அவள் மணந்து கொண்ட ஆண்களிடம் இல்லை. அது அவளுடைய சொந்த ஆளுமையின் விளைவுதான். தான் ஈடுபட்டிருக்கும் ஒவ்வொரு சூழ்நிலையையும் தன் கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்ற வலுவான தேவையுடன் கூடிய மிகவும் உறுதியான பெண் அவள். ஒரு நிலையில், தான் ஆதிக்கம் செலுத்தக்கூடிய, செயலற்ற, பணிந்து போகக்கூடிய ஒரு துணை அவளுக்குத் தேவைப்பட்டது.

அதே சமயத்தில், தனக்குச் சமமான நிலையில் இருக்கக்கூடிய ஒரு துணை அவளது ஆழ்ந்த தேவையாக இருந்தது. அவள் உணர்வுபூர்வமாக வேண்டிய ஆண்மகனை, அவளது ஆழ்மனத்தில் பதிந்திருந்த படம் அவளிடம் ஈர்த்து வந்தது. ஆனால், அப்படிப்பட்ட ஒருவரைக் கண்டுகொண்ட பிறகு, தன்னுடைய உண்மையான தேவைகளை அவரால் பூர்த்தி செய்ய முடியாது என்பதைக் கண்டறிந்தாள். சரியான பிரார்த்தனை முறையைக் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் இந்த அமைப்பை உடைத்தெறிய அவள் கற்றுக் கொள்ள வேண்டியிருந்தது.

எதிர்மறை எண்ணப் போக்கை அவள் எப்படி உடைத்தெறிந்தாள்

இறுதியில், ஷீலா ஓர் எளிய உண்மையைக் கற்றுக் கொண்டாள். நீங்கள் உங்களுக்கேற்ற துணைவரைப் பெற முடியும் என்று நம்பினால், உங்கள் நம்பிக்கைக்கு ஏற்ற துணைவர் உங்களுக்குக் கிடைப்பார்.

பழைய ஆழ்மன எண்ணப் போக்கை உடைத்தெறிந்து, தனக்கேற்றத் துணைவரைத் தன்னிடம் ஈர்க்க, கீழ்க்கண்ட பிரார்த்தனையை ஷீலா கூறி வந்தாள்:

> நான் எப்படிப்பட்ட மனிதரை ஆழமாக விரும்புகிறேனோ, அப்படிப்பட்ட மனிதரை என் மனப்போக்கில் கட்டி எழுப்புகிறேன். என் கணவராக என்னிடம் ஈர்க்கப்படுபவர் வலிமை மிக்கவராகவும், சக்தி வாய்ந்தவராகவும், அன்பானவராகவும், வெற்றியாளராகவும், நேர்மையானவராகவும், நம்பிக்கையான வராகவும், விசுவாசமானவராகவும் இருக்கிறார். அவர் என்னிடத்தில் அன்பையும் மகிழ்ச்சியையும் காண்கிறார். அவர் வழிநடத்திச் செல்லுமிடத்திற்குச் செல்ல நான் மிகவும் விரும்புகிறேன்.
>
> அவருக்கு நான் வேண்டும், எனக்கு அவர் வேண்டும் என்பது எனக்குத் தெரியும். நான் நேர்மையானவள், அன்பானவள், கருணையுள்ளவள். அவருக்குக் கொடுப்பதற்காக என்னிடம் அற்புதமான பரிசுகள் உள்ளன. கருணையும், பேரானந்தமான ஓர் இதயமும், ஓர் ஆரோக்கியமான உடலும்தான் அவை. அவரும்

எனக்கு அவற்றையே தருகிறார். இது பரஸ்பரமானது. நான் கொடுக்கிறேன்; பெற்றுக் கொள்ளவும் செய்கிறேன்.

இம்மனிதர் எங்கிருக்கிறார் என்பது தெய்வீக அறிவிற்குத் தெரியும். என் ஆழ்மனத்தின் ஆழ்ந்த ஞானம் எங்கள் இருவரையும் இணைக்கிறது. நாங்கள் இருவரும் பார்த்த உடனேயே ஒருவரை ஒருவர் அடையாளம் கண்டு கொள்கிறோம். நான் என் விண்ணப்பத்தை என் ஆழ்மனத்திடம் சமர்ப்பிக்கிறேன். அதை எப்படி என் வாழ்வில் கொண்டு வந்து சேர்க்க வேண்டும் என்பதை என் ஆழ்மனம் அறியும். அந்தக் கச்சிதமான விடைக்கு நான் நன்றி கூறுகிறேன்.

அவள் தினமும் காலையில் எழுந்ததும் முதல் வேலையாகவும், இரவு படுக்குமுன் கடைசி விஷயமாகவும், இம்முறையில் பிரார்த்தனை செய்தாள். மனத்தை அடிக்கடி நிறைப்பதன் மூலம் தான் தேடியதற்கு இணையான மனப்போக்கை அடைய முடியும் என்ற உறுதியான அறிவுடன் அவள் இவ்வுண்மைகளை வலியுறுத்திக் கூறினாள்.

அவளது பிரார்த்தனைக்கான விடை

பல மாதங்கள் கடந்தன. ஷீலா பலரோடு 'டேட்டிங்' சென்றாள்; பல பொது நிகழ்ச்சிகளிலும் கலந்து கொண்டாள். ஆனால் அவள் சந்தித்த எந்த ஆணும் அவள் தேடியவர் இல்லை. தன் தேடல் வீணானதோ என்று வியக்கத் துவங்கினாள். அவள் கேள்வி கேட்கவும், நம்பிக்கை இழக்கவும், சந்தேகப்படவும், தடுமாறவும் துவங்கினாள். அக்கணத்தில், பிரபஞ்சப் பேரறிவு, தன் விருப்பத்தைக் கண்டிப்பாக நிறைவேற்றும் என்று தனக்குத் தானே நினைவுபடுத்திக் கொண்டாள். கவலைப்படுவதற்கு அங்கு ஏதுமில்லை. அவளது விவாகரத்து வழக்கில் இறுதித் தீர்ப்பைப் பெற்றபோது, அது அவளுக்கு ஒருவிதமான விடுவிப்பையும் மன விடுதலையையும் கொண்டு வந்தது.

விரைவில், அவள் ஒரு மருத்துவக் குழுவின் தலைமை நிர்வாகியாக ஒரு புதிய பதவியை ஏற்றுக் கொண்டாள். வேலையின் முதல் நாளன்று, முதுநிலை மருத்துவர்களில் ஒருவர் அவளது அலுவலகத்திற்கு வந்து, தன்னை அறிமுகப்படுத்திக் கொண்[illegible] அவளது நேர்முகத் தேர்வு நாளன்று அவர் ஒரு மருத்துவ [illegible] கலந்து கொள்ள வெளியூர் சென்றிருந்ததால், அவர்கள் இ[illegible] அப்போது சந்தித்திருக்கவில்லை.

அவர் உள்ளே நுழைந்தவுடன், அவர்தான் தான் பிரார்த்தித்த மனிதர் என்பதை அவள் தெரிந்து கொண்டாள். அவரும் அதை அறிந்திருந்தார் போலும். ஒரு மாதம் முடிவதற்குள் அவளை மணந்து கொள்ளத் தனது விருப்பத்தைத் தெரிவித்தார். இதனையடுத்து நடைபெற்ற திருமணத்தில் இருவரும் மகிழ்ச்சியாக இருந்தனர். இம்மருத்துவர் செயலற்றவரோ அல்லது பணிந்து போகிறவரோ இல்லை. மாறாக, அவர் வலிமையானவராக, உறுதியானவராக, முடிவெடுக்கும் திறமை கொண்டவராக இருந்தார். தன் துறையில் நன்கு மதிக்கப்பட்டவராகவும் இருந்தார். கல்லூரியின் முன்னாள் தடகள வீரரான அவர், ஆழ்ந்த ஆன்மீகச் சிந்தனையுள்ளவரும் கூட.

ஷீலாவிற்குத் தான் கேட்டது கிடைத்தது. ஏனெனில், இதற்கு மேல் கேட்பதற்கோ மன்றாடுவதற்கோ ஒன்றுமில்லை என்ற நிலை ஏற்படும்வரை, தொடர்ந்து அதை அவள் மனதார வேண்டினாள். வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதானால், அவள் தன் எண்ணத்துடன் மனரீதியாகவும் உணர்ச்சிரீதியாகவும் ஒருமித்திருந்தாள். அதன் காரணமாக, அது அவளுடைய ஓர் அங்கமானது.

நான் விவாகரத்துக் கோர வேண்டுமா?

விவாகரத்து என்பது தனிநபர் தொடர்பான ஒரு விஷயம். அதனால் அதற்கு எல்லோருக்கும் பொருத்தமான ஒரு பொதுவான விடை இருக்க முடியாது. சிலருடைய விஷயத்தில், கண்டிப்பாக, முதலில் அங்கு ஒரு திருமணமே நடந்திருக்கக் கூடாது. மற்றவர்களுடைய விஷயத்தில், விவாகரத்து ஒரு தீர்வல்ல. விவாகரத்து ஒருவருக்குச் சரியானதாக இருக்கலாம், மற்றவருக்குத் தவறானதாக இருக்கலாம். திருமண பந்தத்தில் இருந்து கொண்டு ஒரு பொய்யான வாழ்க்கை வாழ்பவர்களுடன் ஒப்பிடப்படும்போது, விவாகரத்தான ஒருவர் அதிக உண்மையானவராக, மேன்மை பொருந்தியவராகத் தெரியலாம்.

ஒருமுறை ஒரு பெண் ஆலோசனை பெறுவதற்காக என்னிடம் வந்தாள். அவளுடைய கணவன் அவளை அடித்துத் துன்புறுத்தினான். அவனுடைய போதைப் பழக்கத்தைச் சமாளிக்க அவளிடமிருந்தே திருடினான். திருமணம் புனிதமானது, காலாகாலத்திற்கும் நிலைத்திருப்பது, அதனால் விவாகரத்து ஒழுக்கமற்றது என்று நம்பும்படி அவள் வளர்க்கப்பட்டிருந்தாள். உண்மையான திருமணம் என்பது இரண்டு இதயங்களின் சங்கமம் என்று நான் அவளுக்கு

விளக்கினேன். இரு இதயங்கள் இணக்கமாகவும், அன்போடும், உண்மையாகவும் ஒன்றரக் கலந்தால், அதுதான் சுச்சிதமான திருமணம். இதயத்தின் பவித்திரமான செயல் அன்பு செலுத்துவதுதான்.

இவ்விளக்கத்தைத் தொடர்ந்து அவளுக்குத் தான் என்ன செய்ய வேண்டும் என்று தெரிந்தது. யாரோ ஒருவர், எப்போதோ ஒருமுறை, "நான் உங்களைக் கணவன் மனைவி என்று பிரகடனப்படுத்துகிறேன்," என்று கூறிய காரணத்தால், அடி வாங்கிக் கொண்டும், அச்சுறுத்தப்பட்டுக் கொண்டும் இருக்க, தன்னைக் கட்டாயப்படுத்தும் தெய்வீக விதி ஏதும் இல்லை என்பதை அவள் இதயபூர்வமாக அறிந்தாள்.

நீங்கள் என்ன செய்வதென்று அறியாமல் சந்தேகத்துடன் இருந்தால், வழிகாட்டப்பட வேண்டுங்கள். எல்லாவற்றிற்கும் எப்போதும் ஒரு விடை உள்ளது. அதை நீங்கள் பெறுவீர்கள் என்பதை அறியுங்கள். உங்கள் ஆன்மாவின் அமைதியில் உங்களிடம் வரும் வழிகாட்டுதலைப் பின்தொடருங்கள். அது நீங்கள் வேண்டுவதை உங்களுக்கு அளிக்கும்.

விவாகரத்தை நோக்கிச் செல்லுதல்

திருமணமான சில மாதங்களுக்குள் விவாகரத்தை நாடிய ஓர் இளம் தம்பதியினருடன் நான் ஒருமுறை பேசினேன். தன் மனைவி தன்னை விட்டு விலகி விடுவார் என்ற நிரந்தரமான பயம் அவருக்கு இருந்ததை நான் கண்டறிந்தேன். அவர் தான் நிராகரிக்கப்படக் கூடும் என்று எதிர்பார்த்தார். அதனால் தன் மனைவி தனக்கு விசுவாசமாக இருக்க மாட்டாள் என்று அவர் நம்பினார். இந்த எண்ணங்கள் அவர் மனத்தில் பேயாகச் சுற்றி அவரைப் பயமுறுத்தின, ஆட்டிப் படைத்தன.

அவரது மனப்போக்கு, பிரிவையும் சந்தேகத்தையும் குறித்து இருந்தது. தன் மனைவி தன்னை உதாசீனப்படுத்துவதாக அவர் உணர்ந்தார். ஆனால் அது அவரது சொந்த உணர்வின் விளைவுதான். பிரிவு குறித்து அவர் கொண்டிருந்த உணர்வு அவரது ஆழ்மனத்தில் பதிந்திருந்ததால், அதை ஒத்த ஒரு சூழ்நிலையை அது இழுத்து வந்தது.

அவருடைய மனைவி வீட்டைவிட்டுச் சென்று, விவாகரத்துக் கோரினார். தன் மனைவி என்ன செய்வார் என்று அவர் பயந்து, நம்பினாரோ, அதுவே நடந்தது.

விவாகரத்து மனத்தில் துவங்குகிறது

விவாகரத்து முதலில் மனத்தில் துவங்குகிறது. அதன்பின், வழக்கு விசாரணைகள் தொடர்கின்றன. இந்த இளஞ்ஜோடி தங்கள் மனம் முழுக்க வெறுப்பையும், கோபத்தையும், பயத்தையும், சந்தேகத்தையும் கொண்டிருந்தது. இந்த மனப்போக்குகள் மொத்த இருத்தலையும் பலவீனப்படுத்தி, சோர்வுறச் செய்து, வலுவிழக்கச் செய்துவிடும். வெறுப்பு பிரிக்கும், அன்பு இணைக்கும் என்பதை அவர்கள் கற்றுக் கொண்டனர். தங்கள் மனத்துடன் தாங்கள் எவ்விதமாக உறவாடிக் கொண்டிருந்தோம் என்பதை அவர்கள் உணரத் துவங்கினர். மனச் செயல்பாட்டின் விதியை அவர்கள் இருவரும் அறிந்திருக்கவில்லை. அவர்கள் தங்கள் மனத்தைத் துஷ்பிரயோகம் செய்து கொண்டிருந்தனர். இதன் மூலம் குழப்பத்தையும் துயரத்தையும் அவர்கள் தங்கள்மீதே சுமத்திக் கொண்டனர்.

என்னுடைய தூண்டுதலின் பேரில், இத்தம்பதியினர் மீண்டும் ஒன்றிணைந்து, பிரார்த்தனைச் சிகிச்சை முறையைப் பரிசோதித்துப் பார்த்தனர். அவர்கள் இருவரும் அன்பையும், சமாதானத்தையும், பரிவையும் பரஸ்பரம் பரிமாறிக் கொள்ளத் துவங்கினர். ஒவ்வொருவரும் இணக்கம், ஆரோக்கியம், சமாதானம், அன்பு ஆகியவற்றை அடுத்தவருக்கு அளிப்பதற்குப் பயிற்சி மேற்கொண்டனர். உண்மையான முயற்சியாலும், பயனுள்ள மனத்தூண்டுதல்களாலும் அவர்கள் தங்களுடைய ஆழ்மனத்தை நிறைத்து வருவதால், அவர்களின் திருமணம் நாளுக்கு நாள் அழகாக வளர்ந்து கொண்டிருக்கிறது.

நச்சரிக்கும் மனைவி

பல சமயங்களில் மனைவி நச்சரிப்பதற்குக் காரணம் அவள்மீது போதிய கவனம் செலுத்தப்படாததுதான். அன்பும் ஆதரவும் குறித்த அவளுடைய நியாயமான எதிர்பார்ப்பு, அவளது கணவன் அவளிடமிருந்து மேலும் அதிக தூரம் விலகிச் செல்லும் வகையில் தன்னை வெளிப்படுத்திக் கொள்கிறது. உங்கள் மனைவியிடம் கவனம் செலுத்துங்கள், அவளுக்கு உங்களுடைய பாராட்டுதலைத் தெரிவியுங்கள். அவளிடம் இருக்கும் நல்ல விஷயங்களைப் போற்றி, உயர்வாகப் பேசுங்கள்.

இன்னொரு வகையான நச்சரிப்பு, தன்னுடைய துணைவனை ஒரு குறிப்பிட்டப் போக்கிற்குக் கட்டுப்பட்டு அனுசரித்துப் போகக் கட்டாயப்படுத்தும் ஒரு விருப்பமாகப் பிரதிபலிக்கும். ஒரு துணைவரை விலகிச் செல்லத் தூண்டக்கூடிய சில வேகமான வழிகள் இருக்கின்றன. கணவன் தன் மனைவியிடத்திலும், மனைவி தன் கணவனிடத்திலும் எப்போதும் சிறு சிறு தவறுகளையும் குறைகளையும் கண்டுபிடித்துக் கொண்டு அடுத்தவர் மீது ஆதிக்கம் செலுத்தாமல், அடுத்தவரிடத்தில் உள்ள ஆக்கப்பூர்வமான, மெச்சும் தன்மைகளை அங்கீகரித்து, அவற்றைப் போற்றுவதில் கவனம் செலுத்துவது நல்லது.

வெறுக்கும் கணவன்

தன் மனைவி செய்த அல்லது பேசிய சில விஷயங்களால், அவளுக்கு எதிராக வெறுப்பை அடைகாத்து வளர்த்துக் கொண்டிருக்கும் ஒரு கணவன், மனத்தளவில் ஒழுக்கக் கேடான, முறைதவறிய உறவை நடத்திக் கொண்டிருக்கிறான். ஒரு ஆண் தன் மனைவி அறியாவண்ணம் அவள் மீது மனத்திற்குள் அமைதியாகக் கோபப்பட்டுக் கொண்டு, பகைமை பாராட்டிக் கொண்டிருந்தால், அவன் விசுவாசமற்றவனாக இருக்கிறான். தன் வாழ்நாள் முழுதும் தன் மனைவியின் மீது அன்பு செலுத்தி, அவளை மனதார நேசித்து, அவளைக் கௌரவப்படுத்துவதாக அவன் கொடுத்தத் திருமண வாக்குறுதிகளுக்கு அவன் விசுவாசமாக இல்லை.

வெறுப்பு, கசப்புணர்ச்சி, கோபம் ஆகியவற்றைக் கொண்டிருக்கும் ஒருவன், தன்னைப் பரிவு கொண்டவனாக, அன்பானவனாக, விட்டுக் கொடுக்கும் பண்புடையவனாக வளர்த்துக் கொள்வதற்காக, தன்னுடைய கூரிய விமர்சனங்களை விழுங்கிக் கொள்ள முடியும், தன் கோபத்தைத் தணித்துக் கொள்ள முடியும், இன்னும் அதிக முயற்சிகள் எடுக்க முடியும். அவனால் கருத்து வேறுபாடுகளைத் திறமையாகத் தவிர்க்க முடியும். போற்றுதல் மற்றும் மன முயற்சி மூலம், பகைமை பாராட்டும் பழக்கத்திலிருந்து அவனால் விடுபட முடியும். அவன் தன்னுடைய ஆழ்மனத்தைச் சமாதானம், இணக்கம், மற்றும் அன்பு ஆகிய எண்ணங்களில் ஊற வைத்திருக்கும்போது, தன் மனைவியுடன் மட்டுமல்ல, தன் வாழ்வில் உள்ள அனைவருடனும் தான் சிறந்த உறவு கொண்டிருப்பதை அவன் காண்பான். இணக்கமான நிலையை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள், இறுதியில் சமாதானத்தையும் இணக்கத்தையும் கண்டறிவீர்கள்.

மாபெரும் தவறு

உங்கள் இல்லறப் பிரச்சனைகளையோ அல்லது கஷ்டங்களையோ அண்டை அயலாரிடமும் உறவினர்களிடமும் கலந்தாலோசிப்பது ஒரு மாபெரும் தவறு. எடுத்துக்காட்டாக, ஒரு மனைவி தன் அடுத்த வீட்டுக்காரரிடம் இப்படிக் கூறுகிறார் என்று வைத்துக் கொள்வோம்: "என் கணவர் என்னுடைய தாயாரைக் கீழ்த்தரமாக நடத்துகிறார். அளவுக்கு அதிகமாகக் குடிக்கிறார். தொடர்ந்து என்னை இழிவுபடுத்திக் கொண்டும், அவமானப்படுத்திக் கொண்டும் இருக்கிறார்." இந்த மனைவி, பிறர் முன்னால் தன் கணவனை தரக்குறைவாகப் பேசிச் சிறுமைபடுத்துகிறாள். மேலும், தன் கணவனுடைய குறைகள் குறித்துப் பேசுவதன் மூலமாகவும், அவற்றிலேயே மூழ்கிக் கிடப்பதாலும், அவள் தனக்குள் இந்நிலைகளை உண்மையிலே உருவாக்கிக் கொண்டிருக்கிறாள். யார் அப்படிச் சிந்திக்கிறார்கள், உணர்கிறார்கள்? அவள்தான்! நீங்கள் எவ்வாறு சிந்திக்கிறீர்களோ, உணர்கிறீர்களோ, அப்படியே ஆகிறீர்கள்.

உறவினர்கள் பெரும்பாலும் தவறான ஆலோசனையையே வழங்குவார்கள். அது வழக்கமாகப் பாரபட்சமானதாகவும், முழு உண்மை தெரியாமல் எடுக்கும் தவறான முடிவாகவும் இருக்கும். ஏனெனில், அது அவர்களின் சொந்த விருப்பு வெறுப்புகளுக்கு அப்பாற்பட்டு வழங்கப்படுவதில்லை. பிரபஞ்ச விதியை மீறும் எந்த ஆலோசனையும் உங்களுக்கு நல்லதல்ல, அறிவுபூர்வமானதல்ல.

ஒரே கூரையின் கீழ் வாழும் இரண்டு ஜீவன்கள், தங்களுக்கிடையே மன உரசல்கள், வலிகள், மற்றும் மன அழுத்தங்கள் ஏற்படாமல் வாழ்ந்ததில்லை என்பதை நினைவில் கொள்வது நல்லது. உங்கள் திருமணத்தின் சோகமான பக்கத்தை உங்கள் நண்பர்களிடத்தில் காட்டாதீர்கள். உங்கள் சண்டைச் சச்சரவுகளை உங்களுடனேயே வைத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் துணைவரைப் பற்றிக் குறை கூறுவதையும், அவரிடம் குற்றம் கண்டுபிடித்து அவரைக் கண்டிப்பதையும் தவிர்த்து விடுங்கள்.

உங்கள் துணைவரை மறுபதிப்பு செய்ய முயற்சிக்காதீர்கள்

கணவன்களும் மனைவிகளும் தங்கள் துணைவர்களைத் தங்களுடைய இரண்டாவது பதிப்பாக மாற்றியமைக்க முயற்சிக்கக் கூடாது. அது வீண் முயற்சி; அது தங்கள் துணைவர்களை அவமதிக்கும் செயல்; அவர்கள் எதற்கும் லாயக்கற்றவர்கள் என்று

தெரிவிக்கும் ஓர் அறிக்கை. இந்த முயற்சிகள் எப்போதும் முட்டாள்தனமானவையாக இருக்கும். பல நேரங்களில் திருமணத்தின் அழிவிற்கு வழிகாட்டும். அடுத்தவரை மாற்ற முயற்சிப்பது, அவருடைய பெருமையையும் சுயமதிப்பையும் அழித்து, விரோத மனப்பான்மையையும் துவேஷ உணர்வையும் வளர்க்கும். இது திருமணப் பந்தம் முறிந்து போவதற்குக் காரணமாக அமையக் கூடும்.

வளைந்து கொடுத்துப் போவது நிச்சயம் தேவை. நம்மில் யாரும் நூற்றுக்கு நூறு சரியானவர்கள் அல்ல. இது கணவனுக்கும் பொருந்தும், மனைவிக்கும் பொருந்தும். ஆனால், நீங்கள் உங்கள் மனத்திற்குள் புகுந்து, உங்கள் குணங்களையும் நடத்தையையும் ஆராய்ந்து பார்த்தால், அக்குற்றங்குறைகளைக் களைய வாழ்நாள் முழுவதும் போதாது என்பதை உணர்வீர்கள். "நான் எப்படி விரும்புகிறேனோ, அப்படியே அவளை அல்லது அவனை மாற்றுவேன்," என்று நீங்கள் சிந்தித்தால், பிரச்சனைகளையும் விவாகரத்து மன்றத்தையும் எதிர்பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள், துயரத்தை வேண்டுகிறீர்கள் என்று அர்த்தம். மாற்றப்பட வேண்டியவர்கள் வேறு யாருமில்லை, நீங்கள் உங்களைத்தான் மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும் என்பதை மிகவும் கஷ்டப்பட்டுக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டியிருக்கும்.

ஒன்றாய்ப் பிரார்த்தித்து ஒன்றிணைந்து வாழுங்கள்

முதற்படி: ஒரு நாளில் ஏற்படும் சிறு சிறு ஏமாற்றங்களிலிருந்து எழும் எரிச்சல்கள் அனைத்தையும் அடுத்த நாளுக்குக் கொண்டு செல்லாதீர்கள். இரவு படுக்கைக்குச் செல்லுமுன், அடுத்தவரை நோக்கி ஏவப்பட்டக் கடுஞ்சொற்களுக்காக ஒருவரை ஒருவர் மன்னித்து விடுவதில் உறுதியாக இருங்கள். காலையில் கண்விழித்தவுடன், பிரபஞ்சப் பேரறிவு உங்களைச் செம்மையாக வழிநடத்துகிறது என்று சுயப்பிரகடனம் செய்யுங்கள். அமைதி, இணக்கம், மற்றும் அன்பு குறித்த அன்பான எண்ணங்களை உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவருக்கும், உங்கள் குடும்பத்தார் அனைவருக்கும், உலகம் முழுவதற்கும் அனுப்புங்கள்.

இரண்டாவது படி: காலை உணவின்போது கடவுளுக்கு நன்றி கூறுங்கள். உங்களுக்குக் கிடைத்திருக்கும் அற்புதமான உணவிற்கும், உங்கள் செழிப்பிற்கும், உங்களுடைய அனைத்து ஆசீவாதங்களுக்கும் நன்றி கூறுங்கள். எந்த விதமான பிரச்சனைகளும், கவலைகளும், விவாதங்களும் உங்கள் உணவு மேசைக்குள் நுழையாமல் பார்த்துக்

கொள்ளுங்கள். இரவு உணவுக்கும் இது பொருந்தும். உங்கள் மனைவியிடமோ அல்லது கணவனிடமோ, "நீங்கள் செய்யும் அனைத்தையும் நான் பாராட்டுகிறேன். நாள் முழுதும் நான் அன்பையும் பரிவையும் உங்களுக்கு அனுப்புகிறேன்," என்று கூறுங்கள்.

மூன்றாம் படி: கணவனும் மனைவியும் ஒவ்வோர் இரவும் மாற்றி மாற்றிப் பிரார்த்தனை செய்யுங்கள். உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவரை உதாசீனப்படுத்தாதீர்கள். உங்கள் பாராட்டுதலையும் அன்பையும் அவரிடத்தில் காட்டுங்கள். கண்டனம், குறை கூறுதல், நச்சரிப்பு ஆகியவற்றை விடுத்து, பாராட்டுதலையும், கருணையையும் எண்ணுங்கள். அன்பு, அழகு, இணக்கம், பரஸ்பர மரியாதை, கடவுள் நம்பிக்கை, மற்றும் பிற சிறந்த விஷயங்களால் ஆன ஓர் அடித்தளத்தைப் பயன்படுத்துவது, ஒரு நல்லிணக்கமான வீட்டையும் ஒரு சந்தோஷமான திருமணத்தையும் கட்டி எழுப்புவதற்கான மிகச் சிறந்த வழி. சமய நூல்களில் உள்ள சிறந்த பகுதிகளை வாசியுங்கள். தொடர்ந்து இவ்வுண்மைகளைப் பயன்படுத்தும்போது, காலப்போக்கில் உங்கள் திருமணம் மேலும் மேலும் ஆசீர்வதிக்கப்பட்டுச் சிறப்பாக வளரும்.

இரத்தினச் சுருக்கமாய் . . .

1. மனத்தின் விதியையும் ஆன்மீக விதியையும் பற்றிய அறியாமைதான் இல்லறத் துன்பங்கள் அனைத்திற்கும் காரணம். இருவரும் இணைந்து பிரார்த்திப்பது, பிரியாதிருப்பதற்கு வழிவகுக்கும்.

2. விவாகரத்தைத் தடுப்பதற்கான மிகச் சரியான நேரம் திருமணத்திற்கு முன்புதான். சரியான வழியில் எப்படிப் பிரார்த்திக்க வேண்டும் என்று நீங்கள் கற்றுக் கொண்டால், நீங்கள் சரியான துணையை ஈர்ப்பீர்கள்.

3. திருமணம் என்பது அன்பால் பிணைக்கப்பட்டுள்ள ஓர் ஆண் மற்றும் ஒரு பெண்ணின் சங்கமம். அவர்களுடைய இதயங்கள் இரண்டும் ஒரே இதயம்போல் துடிக்கின்றன. அவர்கள் முன்னோக்கியும், மேல்நோக்கியும், கடவுளை நோக்கியும் பயணிக்கின்றனர்.

4. திருமணம் மகிழ்ச்சிக்கான உத்தரவாதம் அல்ல. கடவுளின் அழிவில்லா உண்மைகள் மற்றும் வாழ்வின் ஆன்மீக மதிப்புகளில் வாழ்வதன் மூலம் மக்கள் மகிழ்ச்சியைக் கண்டறிகின்றனர். பிறகு, ஆணும் பெண்ணும் ஒருவருக்கொருவர் அடுத்தவரின் மகிழ்ச்சிக்கும் பேரானந்தத்திற்கும் பங்களிக்கின்றனர்.

5. ஓர் ஆண் அல்லது பெண்ணிடம் நீங்கள் எதிர்பார்க்கும் தன்மைகளையும் பண்புநலன்களையும் குறித்து எந்நேரமும் சிந்தித்துக் கொண்டேயிருப்பதன் மூலம் அவற்றைக் கொண்டுள்ள சரியான துணையை நீங்கள் ஈர்ப்பீர்கள். பிறகு உங்கள் ஆழ்மனம் உங்கள் இருவரையும் தெய்வீக ஒழுங்கின்படி ஒன்றிணைக்கும்.

6. நீங்கள் தேடும் வாழ்க்கைத் துணையில் எவையெல்லாம் இருக்க வேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்புகிறீர்களோ, அவற்றை ஒத்தவற்றை உங்கள் மனப்போக்கில் உருவாக்க வேண்டும். நீங்கள் நேர்மையான, உண்மையான, அன்பான வாழ்க்கைத் துணைவரை விரும்பினால், நீங்கள் நேர்மையானவராகவும், உண்மையானவராகவும், அன்பானவராகவும் இருக்க வேண்டும்.

7. நீங்கள் திருமணத்தில் தொடர்ந்து தவறு செய்ய வெண்டியதில்லை. நீங்கள் விரும்பும்படியான ஆணையோ பெண்ணையோ நீங்கள் பெற முடியும் என்று உண்மையிலேயே நம்பும்போது, உங்கள் நம்பிக்கைக்கு ஏற்றவாறு நடக்கும். நம்புவது என்பது ஏதோ ஒன்றை உண்மை என்று ஏற்றுக் கொள்வது. உங்களுக்கு ஏற்ற துணைவரை இப்போதே நீங்கள் மனத்தளவில் ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

8. நீங்கள் பிரார்த்தித்துக் கொண்டிருக்கும் துணைவரை எப்படி, ஏன், எங்கே சந்திப்பீர்கள் என்று வியந்து கொண்டிருக்காதீர்கள். உங்கள் ஆழ்மனத்தின் ஞானத்தில் முழு நம்பிக்கை கொள்ளுங்கள். தன்னுடைய திட்டத்தை எப்படி நிறைவேற்றுவது என்பது அதற்குத் தெரியும். உங்கள் உதவி அதற்குத் தேவையில்லை.

9. நீங்கள் உங்கள் வாழ்க்கைத் துணையைப் பற்றிக் குறைகூறிக் கொண்டு, அவரிடத்தில் வன்மத்தோடும், பகைமையோடும், வெறுப்போடும் நடந்து கொள்ளும்போது, நீங்கள் மனத்தளவில் விவாகரத்தாகி விட்டீர்கள். உங்கள் மனத்தில் பிழையோடு குடித்தனம் செய்கிறீர்கள். "நான் என் வாழ்நாள் முழுவதும் அவரிடம் அன்பு செலுத்தி, அவரை மனதார நேசித்து, அவரைக் கௌரவப்படுத்துவேன் என்று வாக்குறுதி அளிக்கிறேன்," என்ற உங்கள் திருமண வாக்குறுதியைக் கடைப்பிடியுங்கள்.

10. உங்கள் வாழ்க்கைத் துணையின் மீது பயம் குறித்த எண்ணங்களைச் செலுத்தாதீர்கள். நீங்கள் அன்பான, சமாதானமான, இணக்கமான, கருணை நிறைந்த எண்ணங்களை அனுப்பும்போது, உங்கள் திருமணம் காலப்போக்கில் மேலும் மேலும் அழகாகவும் அற்புதமாகவும் வளரும்.

11. ஒருவருக்கொருவர் மற்றவரிடத்தில் அன்பையும், சமாதானத்தையும், கருணையையும் வெளிப்படுத்துங்கள். இந்த அதிர்வுகள் ஆழ்மனத்தால் எடுத்துக் கொள்ளப்பட்டு, பரஸ்பர நம்பிக்கை, பாசம், மரியாதை ஆகியவற்றை விளைவிக்கும்.

12. நச்சரிக்கும் ஒரு துணை, கவனத்தையும் பாராட்டையும் விரும்புகிறது. அது அன்புக்காகவும் பாசத்திற்காகவும் ஏங்குகிறது. அவர்களிடம் இருக்கும் நல்ல விஷயங்களைப் பாராட்டி, அவர்களை உயர்த்திப் பேசுங்கள். அவர்களை நீங்கள் நேசிக்கிறீர்கள், பாராட்டுகிறீர்கள் என்பதைக் காட்டுங்கள்.

13. ஒருவரை ஒருவர் விரும்பும் வாழ்க்கைத் துணைவர்கள், வார்த்தைகளாலோ, நடத்தையாலோ, செயலாலோ, அன்பற்ற அல்லது கருணையற்ற எதையும் அடுத்தவருக்குச் செய்ய மாட்டார்கள். அன்பு அன்பை மட்டுமே வழங்கும்.

14. இல்லறப் பிரச்சனைகளில், எப்போதும் ஒரு வல்லுனரின் ஆலோசனையை நாடுங்கள். நீங்கள் ஒரு பல்லைப் பிடுக்குவதற்கு ஒரு தச்சுத் தொழிலாளியிடம் செல்ல மாட்டீர்கள்; அதேபோல், உங்களுடைய இல்லறப் பிரச்சனைகளைப் பற்றி உங்கள் உறவினர்களிடத்திலோ அல்லது நண்பர்களிடத்திலோ பேசாதீர்கள். உங்களுக்கு ஆலோசனை தேவைப்பட்டால் பயிற்சி பெற்ற ஒருவரிடம் செல்லுங்கள்.

15. உங்கள் மனைவியையோ அல்லது கணவனையோ முற்றிலுமாக மாற்ற முயற்சிக்காதீர்கள். இந்த முயற்சிகள் எப்போதும் முட்டாள்தனமானவையாகவே இருக்கும். அடுத்தவரை மாற்ற முயற்சிப்பது, அவருடைய பெருமையையும் சுயமதிப்பையும் அழித்து, விரோத மனப்பான்மையையும் துவேஷ உணர்வையும் வளர்க்கும். இது திருமண பந்தம் முறிந்து போவதற்குக் காரணமாகக்கூட அமையக் கூடும். அடுத்தவரை உங்களின் மறுபதிப்பாக ஆக்க முயற்சிப்பதை நிறுத்துங்கள்.

16. சேர்ந்து பிரார்த்தனை செய்யுங்கள்; அப்போது நீங்கள் சேர்ந்தே இருப்பீர்கள். அறிவியல்பூர்வமான பிரார்த்தனை அனைத்துப் பிரச்சனைகளையும் தீர்க்கும். உங்கள் மனைவி எப்படியெல்லாம் இருக்க வேண்டுமோ - பேரானந்தமாக, மகிழ்ச்சியாக, ஆரோக்கியமாக, அழகாக ஷே- அப்படிப்பட்டப் படத்தை உங்கள் மனத்தில் உருவகப்படுத்துங்கள். உங்கள் கணவர் எப்படி இருக்க வேண்டுமோ அவரை உங்கள் மனத்தில் அப்படி வலிமையானவராக, சக்தி வாய்ந்தவராக,

அன்பானவராக, இணக்கமானவராக, கருணையுள்ளவராகப் பாருங்கள். இம்மனப்படத்தை நிலைத்திருக்கச் செய்யுங்கள்; இணக்கமும் சமாதானமும் நிறைந்த, சொர்க்கத்தில் நிச்சயிக்கப்பட்டத் திருமணத்தை நீங்கள் அனுபவிப்பீர்கள்.

தமிழ்நேசன் மின்நூலகம்
www.tamilnesan1981.blogspot.in

15

ஆழ்மனத்தை உபயோகித்து மகிழ்ச்சியாய் இருப்பது எப்படி

பத்தொன்பதாம் நூற்றாண்டின் மிகப் பெரிய கண்டறிதல், இயற்பியல் தளத்தில் இல்லை என்று அமெரிக்க உளவியலின் தந்தை என்றழைக்கப்பட்ட வில்லியம் ஜேம்ஸ் கூறினார். விசுவாசத்தால் தூண்டப்பட்ட ஆழ்மனத்தின் சக்திதான் அந்த மாபெரும் கண்டறிதல். இவ்வுலகிலுள்ள அனைத்துப் பிரச்சனைகளிலிருந்தும் விடுபடுவதற்கான அளவில்லா சக்தி ஒவ்வொரு மனிதருக்குள்ளும் தேங்கிக் கிடக்கின்றது.

உங்களால் அனைத்து விதமான பலவீனங்களிலிருந்தும் விடுபட முடியும் என்ற தெளிவான உணர்தலை நீங்கள் எப்போது பெறுகிறீர்களோ, அப்போது உங்கள் ஆழ்மனத்தால் உங்கள் பிரச்சனைகளைத் தீர்க்க முடியும், உங்கள் உடலைக் குணப்படுத்த முடியும், நீங்கள் கனவிலும் நினைத்துப் பார்க்க முடியாத அளவுக்கு உங்களால் செழிப்புற முடியும் என்று நீங்கள் என்றைக்கு உணர்கிறீர்களோ, அந்த நாளில் உண்மையான, என்றும் நிலைத்திருக்கும் மகிழ்ச்சி உங்கள் வாழ்விற்குள் வரும்.

உங்கள் கனவுத் துணைவருடன் உங்களுடைய திருமணம் நிச்சயிக்கப்பட்டபோது, நீங்கள் பெருமகிழ்ச்சி அடைந்திருப்பீர்கள். நீங்கள் கல்லூரிப் படிப்பை முடித்துப் பட்டம் வென்றபோதும், திருமணம் செய்து கொண்டபோதும், உங்களுக்குக் குழந்தை பிறந்தபோதும், அல்லது ஒரு பெரும் வெற்றி அல்லது பரிசு கிட்டியபோதும், நீங்கள் மகிழ்ச்சியை உணர்ந்திருப்பீர்கள். உங்களை மகிழ்ச்சிக் கடலில் ஆழ்த்திய இன்னும் எவ்வளவோ விஷயங்களை நீங்கள் பட்டியலிட்டுக் கொண்டே போகலாம். ஆனாலும், இந்த

அனுபவங்கள் அனைத்தும் எவ்வளவு அற்புதமானவையாக இருந்திருந்தாலும், அவை உண்மையான, நீடித்த மகிழ்ச்சியைத் தருவதில்லை. அவையெல்லாம் சில காலமே நிலைத்திருக்கும்.

பைபிளின் 'தி புக் ஆஃப் ப்ராவர்ப்ஸ்' இதற்கான விடையை அளிக்கிறது: கர்த்தரை நம்புகிறவன் பாக்கியவான். நீங்கள் உங்களை எல்லா வழிகளிலும் முன்னடத்திச் செல்லவும், வழிகாட்டவும், கட்டுப்படுத்தி முறைப்படுத்தவும், இயக்கவும் கடவுள்மீது (உங்கள் ஆழ்மனத்தின் சக்தி மற்றும் ஞானத்தின்மீது) நம்பிக்கை வைக்கும்போது, நீங்கள் சமநிலை கொண்டவராகவும், அமைதியானவராகவும், ஓய்வான மனநிலையுடையவராகவும் ஆவீர்கள். நீங்கள் அனைவரிடத்திலும் அன்பையும், சமாதானத்தையும், பரிவையும் வெளிப்படுத்தும்போது, உங்கள் வாழ்வின் இனிவரும் எல்லா நாட்களுக்கும் ஒரு பிரம்மாண்டமான மகிழ்ச்சிக் கட்டமைப்பை உண்மையிலேயே கட்டியெழுப்புவீர்கள்.

நீங்கள் மகிழ்ச்சியைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்

மகிழ்ச்சி என்பது மனத்தின் ஒரு நிலை. மகிழ்ச்சியைத் தேர்ந்தெடுப்பதற்கான சுதந்திரம் உங்களிடம் உள்ளது. இது மிக மிக எளிமையான ஒன்றாகத் தோன்றக்கூடும்; அது உண்மைதான். ஒருவேளை இதனால்தான் மக்கள் மகிழ்ச்சிக்கான பாதையில் செல்லும்போது தடுமாறுகின்றனர் போலும்! மகிழ்ச்சிக்கான பாதை எவ்வளவு எளிமையானது என்பதை அவர்கள் பார்க்கத் தவறி விடுகின்றனர். வாழ்வின் மாபெரும் விஷயங்கள் அனைத்தும் எளிமையானவை, ஆற்றல் வாய்ந்தவை, படைப்பற்றல் மிக்கவை. அவை நலத்தையும் மகிழ்ச்சியையும் உருவாக்குகின்றன.

ஆற்றல் வாய்ந்த சக்தியும் மகிழ்ச்சியும் நிறைந்த வாழ்க்கையை உங்கள் சிந்தனை மூலம் உருவாக்குவது எப்படி என்பதைப் புனிதர் பால் இவ்வார்த்தைகளில் உங்களுக்கு வெளிப்படுத்துகிறார்:

> கடைசியாக, சகோதரரே, உண்மையுள்ளவைகள் எவைகளோ, ஒழுக்கம் உள்ளவைகள் எவைகளோ, நீதியுள்ளவைகள் எவைகளோ, கற்புள்ளவைகள் எவைகளோ, அன்புள்ளவைகள் எவைகளோ, நற்கீர்த்தியுள்ளவைகள் எவைகளோ, புண்ணியம் எதுவோ, புகழ் எதுவோ அவைகளையே சிந்தித்துக்கொண்டிருங்கள்.
>
> *பிலிப்பர் 4:8*

மகிழ்ச்சியைத் தேர்ந்தெடுப்பது எப்படி

இப்போதே மகிழ்ச்சியைத் தேர்ந்தெடுக்கத் துவங்குங்கள். காலையில் கண்விழித்தவுடன் இவ்வாறு கூறுங்கள்:

இன்றும் என்றும் தெய்வீக ஒழுங்கு என் வாழ்வை இயக்குகிறது. இன்று அனைத்தும் என் நன்மைக்காக இணைந்து செயலாற்றுகின்றன. எனக்கு இன்று ஒரு புதிய, அற்புதமான நாள். நாள் முழுதும் நான் தெய்வீகமாக வழிநடத்தப்படுகிறேன். நான் மேற்கொள்ளும் அனைத்தும் செழிப்புறும். தெய்வீக அன்பு என்னைச் சூழ்ந்துள்ளது, என்னைக் கட்டித் தழுவுகிறது. நான் அமைதியின் வழியில் செல்கிறேன்.

நல்ல, ஆக்கப்பூர்வமான விஷயங்களிலிருந்து என் கவனம் திசை மாறும்போது, நான் உடனே அதைத் திசைப்படுத்தி, நல்ல, அன்பான விஷயங்களை ஆழ்ந்து சிந்திக்கத் துவங்குவேன். நான் என்னை ஆசீர்வதிக்கும், செழிப்புறச் செய்யும் அனைத்து விஷயங்களையும் என் வசம் ஈர்க்கும் ஓர் ஆன்மீகரீதியான, மனரீதியான காந்தம். இன்று நான் மேற்கொள்ளும் எல்லாவற்றிலும் நான் வெற்றி பெறுகிறேன். நான் நாள் முழுதும் நிச்சயமாக மகிழ்ச்சியாக இருக்கப் போகிறேன்.

ஒவ்வொரு நாளையும் இப்படித் துவங்குங்கள். அப்போது நீங்கள் மகிழ்ச்சியைத் தேர்ந்தெடுப்பீர்கள்; ஓர் ஒளிமிக்க, பேரானந்தமான மனிதராவீர்கள்.

மகிழ்ச்சியாக இருப்பதை அவர் ஒரு பழக்கமாக்கிக் கொண்டார்

பல வருடங்களுக்கு முன், அயர்லாந்தின் மேற்குக் கடற்கரையிலுள்ள கானெமரா என்ற இடத்தில் ஒரு விவசாயியின் வீட்டில் ஒரு வாரம் தங்கியிருந்தேன். எனக்கு விருந்தளித்தவர் எப்போதும் பாடிக் கொண்டும், விசிலடித்துக் கொண்டும் இருந்தார். நல்ல நகைச்சுவை உணர்வு நிரம்பியவராக இருந்தார். அவரது மகிழ்ச்சிக்கான இரகசியத்தை நான் அவரிடம் கேட்டேன்.

"நிச்சயமாக, அது எனக்கு ஒரு பழக்கமாகிவிட்டது. தினந்தோறும் காலையில் நான் எழுந்தவுடனும், இரவு படுக்கச் செல்வதற்கு முன்னும் நான் என் குடும்பத்தையும், பயிர்களையும்,

கால்நடைகளையும் ஆசீர்வதிக்கிறேன். அற்புதமான அறுவடைக்காக நான் இறைவனுக்கு நன்றி கூறுகிறேன்," என்று அவர் பதிலளித்தார்.

நாற்பது வருடங்களுக்கும் மேலாக இவ்விவசாயி இதை ஒரு பழக்கமாக மேற்கொண்டு வந்திருக்கிறார். தொடர்ந்து ஒழுங்காக, முறையாக மீண்டும் மீண்டும் எண்ணப்படும் எண்ணங்கள் ஆழ்மனத்திற்குள் ஆழப் புதைந்து, வழக்கமாகி விடுகின்றன. மகிழ்ச்சி என்பது ஒரு பழக்கம் என்பதை அவர் கண்டறிந்தார்.

மகிழ்ச்சியாக இருப்பதை நீங்கள் விரும்ப வேண்டும்

மகிழ்ச்சியாக இருப்பது குறித்து ஒரு முக்கியமான விஷயத்தை நீங்கள் நினைவில் கொள்ள வேண்டும். உண்மையிலேயே மகிழ்ச்சியாக இருக்க நீங்கள் விரும்ப வேண்டும். நீண்ட நாட்களாக மனச்சோர்வடைந்து, நொந்துபோய், மகிழ்ச்சியற்று இருப்பவர்கள், திடீரென்று ஏதோ ஓர் அற்புதமான, நல்ல, பேரானந்தமான செய்தியைக் கேள்விப்பட்டு, தங்கள் இயல்பையும் மீறி மகிழ்ச்சியடைந்தால், "மகிழ்ச்சியாக இருப்பது தவறு," என்பது போல நடந்து கொள்வர். அவர்கள் தங்களுடைய பழைய மனப்பாங்கிற்கு மிகவும் பழக்கப்பட்டுவிட்டதால், மகிழ்ச்சியாக இருப்பதற்குச் சிரமப்படுவர். தங்களுக்குப் பரிச்சயமான சோர்வான, மகிழ்ச்சியற்ற நிலைக்கு மீண்டும் திரும்பிச் செல்வதற்கு ஏங்குவர்.

இங்கிலாந்தில் எனக்குத் தெரிந்த ஒரு வயதான பெண்மணி, பல வருடங்களாகக் கீல்வாதத்தால் அவதியுற்றுக் கொண்டிருந்தார். அவர் தன்னுடைய முழங்காலைத் தட்டிக் கொடுத்து, "என் கீல்வாதம் இன்று மோசமாக உள்ளது. என்னால் வெளியே செல்ல முடியாது. இவ்வாதம் என்னைக் கஷ்டமான சூழ்நிலையில் வைத்துள்ளது," என்று கூறுவார். அவரது இந்த நிலையால் அவருக்கு அவருடைய மகன், மகள், மற்றும் அண்டை வீட்டாரிடமிருந்து நல்ல கவனிப்புக் கிடைத்தது. இதன் காரணமாக அவர் தன்னுடைய கீல்வாதத்தை மிகவும் விரும்பினார். தன்னுடைய "கஷ்டத்தை" மகிழ்ச்சியுடன் அனுபவித்தார். அவருடைய ஆழ்மன நிலையில், அவர் உண்மையிலேயே மகிழ்ச்சியாக இருக்க விரும்பவில்லை.

நான் ஒரு சிகிச்சை முறையை அவருக்கு எடுத்துரைத்தேன். பைபிளில் உள்ள சில பாடல் வரிகளை எழுதி அவரிடம் கொடுத்து, அவர் இந்த உண்மைகள்மீது கவனம் செலுத்தினால், அவரது மனப்போக்கு சந்தேகத்திற்கிடமின்றி மாறும் என்று அவரிடம்

கூறினேன். விசுவாசமும் உறுதியான நம்பிக்கையும் அவரை மீண்டும் ஆரோக்கியமானவராக ஆக்கியிருக்கும். ஆனால் அவருக்கு அதில் ஆர்வமில்லை. பலரையும் போல, அவர் ஒரு வினோதமான மனநோய்க்கு ஆளாகியிருந்தார். தன் அவலமான, மகிழ்ச்சியற்ற நிலையை அவர் மிகவும் ரசித்து அனுபவித்தார். அல்லது குறைந்த பட்சம், அவரது நிலைமை அவருக்குக் கொண்டுவந்த பலன்களை அவர் விரும்பினார்.

மகிழ்வற்ற நிலையை ஏன் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்?

தாங்கள் மகிழ்வற்ற நிலையைத் தேர்ந்தெடுக்கிறோம் என்பதை உணராமலேயே பலரும் அதைத் தேர்ந்தெடுக்கின்றனர். கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள சில எண்ணங்களைத் தங்கள் மனத்தில் ஊக்குவிப்பதன் மூலம் அவர்கள் தங்களைத் துன்பத்திற்கு ஆளாக்கிக் கொள்கின்றனர்.

- இன்று ஒரு மோசமான நாள்.
- நான் வெற்றி பெறப் போவதில்லை.
- எல்லோரும் எனக்கு எதிராக உள்ளனர்.
- வியாபாரம் மோசமாக இருக்கிறது. அது மேலும் மோசமடையப் போகிறது.
- நான் எப்போதுமே தாமதமாகப் போகிறேன்.
- எனக்கு எப்போதுமே சரியான வாய்ப்பு கிடைப்பதில்லை.
- அவனால் முடியும், ஆனால் என்னால் முடியாது.

காலையில் எழுந்தவுடன் முதல் வேலையாக நீங்கள் இத்தகைய மனப்போக்கைக் கொண்டிருந்தால், நீங்கள் இந்த அனைத்தையும் உங்கள் அனுபவத்தில் ஈர்ப்பீர்கள்; மிகுந்த வருத்தத்துடன் இருப்பீர்கள்.

நீங்கள் வாழும் இவ்வுலகம் உங்கள் மனத்தில் ஓடிக் கொண்டிருப்பவற்றால்தான் பெருமளவில் தீர்மானிக்கப்படுகிறது என்பதை உணருங்கள். "ஒரு மனிதனுடைய வாழ்க்கை அவனது எண்ணங்களால் உருவாக்கப்படுகிறது," என்று மாபெரும் ரோமானியத் தத்துவவியலாளரும் ஞானியுமான மார்க்கஸ் ஆரீலியஸ் கூறினார். பத்தொன்பதாவது நூற்றாண்டைச் சேர்ந்த,

அமெரிக்காவின் தலைசிறந்த தத்துவவியலாளர் ரால்ஃப் வால்டோ எமர்சன், "ஒரு மனிதன் நாள் முழுதும் எதைச் சிந்தித்துக் கொண்டிருக்கிறானோ, அதுவாகவே ஆகிறான்," என்று கூறினார். நீங்கள் உங்கள் மனத்தில் வழக்கமாக ஊக்குவிக்கும் எண்ணங்கள், நிஜ உலகில் உருவாகும் சக்தி கொண்டவை.

எதிர்மறையான எண்ணங்கள், தோல்விசார்ந்த எண்ணங்கள், அல்லது கருணையற்ற, மனத்தைச் சோர்வுறச் செய்யும் எண்ணங்கள் ஆகியவற்றில் எப்போதும் பங்கு கொள்வதில்லை என்பதில் உறுதியாக இருங்கள். நீங்கள் உங்கள் மனப்போக்கிற்கு வெளியில் உள்ள எதையும் அனுபவிக்க முடியாது என்பதை உங்கள் மனத்திற்கு மீண்டும் மீண்டும் நினைவுபடுத்துங்கள்.

என்னிடம் பத்து இலட்சம் டாலர்கள் இருந்தால் நான் மகிழ்ச்சியாக இருப்பேன்

செல்வம் தானாகவே உங்களை மகிழ்ச்சிப்படுத்தாது. மாறாக, அது மகிழ்ச்சியைத் தடுக்கக் கூடியதும் அல்ல. பலரும் இன்று, அதி நவீனத் தொலைக்காட்சி, சொகுசான கார், விலையுயர்ந்த உடைகள், பண்ணை வீடு போன்ற பொருட்களை வாங்குவதன் மூலம் மகிழ்ச்சியை வாங்க முயன்று கொண்டிருக்கின்றனர். ஆனால் மகிழ்ச்சியை அப்படிக் கொள்முதல் செய்ய முடியாது.

மகிழ்ச்சியின் இராஜாங்கம் உங்கள் எண்ணத்திலும் உணர்விலும் இருக்கிறது. மகிழ்ச்சியை உற்பத்தி செய்வதற்குச் செயற்கையாக ஏதோ ஒன்று உள்ளது என்ற கருத்து பலரிடம் நிலவுகிறது. சிலர், "நான் மாநகரத் தலைவராகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டால், ஒரு நிறுவனத்தின் தலைமைச் செயற்குழு அதிகாரியாக நியமிக்கப்பட்டால், செய்தித்தாளின் சமூகப் பக்கங்களில் என் படமும் என்னைப் பற்றிய செய்திக் குறிப்பும் வந்தால் நான் மகிழ்ச்சியாக இருப்பேன்," என்று கூறுகின்றனர்.

உண்மை என்னவென்றால், மகிழ்ச்சி என்பது ஒரு மனப்போக்கு, ஓர் ஆன்மீக நிலை. ஒரு பதவி உயர்வோ அல்லது வெளியிலிருந்து கிடைக்கும் கௌரவமோ மகிழ்ச்சியைத் தராது. உங்கள் ஆழ்மனத்தில் புதைந்துள்ள தெய்வீக ஒழுங்கின் விதியையும் சரியான நடவடிக்கையையும் கண்டறிந்து, அக்கொள்கைகளை உங்கள் வாழ்வின் எல்லா நிலைகளிலும் நடமுறைப்படுத்துவதில்தான் உங்கள் வலிமையும், பேரானந்தமும், மகிழ்ச்சியும் அடங்கியுள்ளன.

ஓர் அமைதியான மனத்தின் அறுவடை மூலம் அவர் மகிழ்ச்சியைக் கண்டு கொண்டார்

சில வருடங்களுக்கு முன் நான் சான்பிரான்சிஸ்கோவில் சொற்பொழிவாற்றிக் கொண்டிருந்தபோது, தன் நிறுவனத்தின் போக்கு குறித்து மிகவும் நொந்து போயிருந்த ஒரு மனிதர் என்னை அணுகினார். அவர் ஒரு நிறுவனத்தில் பொது மேலாளராக இருந்தார். அந்நிறுவனத்தின் தலைவர் மற்றும் உதவித் தலைவர் குறித்து அவர் இதயம் கடுங்கோபத்தால் நிறைந்திருந்தது. தன் கருத்துக்களுக்கு அவர்கள் காட்டிய எதிர்ப்புதான் அந்நிறுவனத்தை ஒரு பயங்கரமான திசையில் முன்னடத்திக் கொண்டிருந்தது என்பதாக அவர் உணர்ந்தார். விற்பனையும் இலாபமும் குறைந்து கொண்டிருந்தன. அந்நிறுவனத்தின் பங்கு விலை சரிந்து கொண்டிருந்ததுதான் அவரைப் பெரிதும் கவலைக்கு உள்ளாக்கியது. ஏனெனில், அவரது சம்பளத்தின் பெரும்பகுதி, பங்குகளின் வடிவத்தில் இருந்தது.

அவர் இப்படித்தான் தன் வியாபாரப் பிரச்சனைக்குத் தீர்வு கண்டார். தினமும் காலையில் முதல் வேலையாகக் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள சுயபிரகடனத்தைக் கூறி வந்தார்:

> *என் நிறுவனத்தில் பணி புரியும் அனைவரும் நேர்மையானவர்கள், உண்மையானவர்கள், ஒத்துழைப்பை நல்குபவர்கள், விசுவாசமானவர்கள், அனைவரிடத்திலும் பரிவு கொண்டவர்கள். இந்நிறுவனத்தின் வளர்ச்சியில் இவர்களின் பங்கு முக்கியமானது. என் நிறுவனத்தின் தலைவர் மற்றும் உதவித் தலைவரிடத்திலும், பிற ஊழியர்களிடத்திலும் நான் அன்பையும், சமாதானத்தையும், பரிவையும், என் எண்ணங்கள் மூலமாகவும், வார்த்தைகள் மூலமாகவும் செயல்கள் மூலமாகவும் வெளிப்படுத்துகிறேன்.*

> *எங்கள் நிறுவனத்தின் தலைவரும் உதவித் தலைவரும் தாங்கள் மேற்கொள்ளும் அனைத்திலும் தெய்வீக முறையில் வழிநடத்தப்படுகிறார்கள். என் ஆழ்மனத்தின் முடிவில்லாப் பேரறிவு என் மூலமாக அனைத்தையும் முடிவு செய்கிறது. எங்கள் எல்லா வியாபாரப் பரிமாற்றங்களிலும், எங்களுக்கிடையேயான உறவுகளிலும் சரியான நடவடிக்கை மட்டும்தான் உள்ளது.*

> *நான் அலுவலகத்திற்குச் செல்லும் முன்பாகவே சமாதானம், அன்பு,*

மற்றும் பரிவிற்கான தூதுவர்களை நான் அங்கு அனுப்புகிறேன். என்னையும் சேர்த்து, நிறுவனத்தில் உள்ள அனைவர் மனங்களிலும் இதயங்களிலும் சமாதானமும் இணக்கமும் கோலோச்சி நிற்கின்றன. நான் இப்பொழுது முழு விசுவாசத்துடன், பற்றுறுதியுடன், நம்பிக்கையுடன் ஒரு புதிய நாளை நோக்கி நடை போடுகிறேன்.

இந்த அதிகாரி, மேற்கூறப்பட்ட சுயபிரகடனத்தைத் தான் கூறுவதில் உள்ள உண்மையை உணர்ந்தவாறு, தினமும் காலையில் மூன்று முறை கூறி வந்தார். அன்று பயம் நிறைந்த அல்லது கோபமான எண்ணங்கள் தன் மனத்தில் தலைதூக்கினால், அவர், "அமைதியும், இணக்கமும், அமைதியும் எல்லா நேரங்களிலும் என் மனத்தைக் கட்டுப்படுத்தி முறைப்படுத்துகின்றன," என்று தனக்குள் கூறிக் கொள்வார்.

அவர் இம்முறையில் தொடர்ந்து தன் மனத்தை ஒழுங்குபடுத்தியதால், அனைத்துத் தீய எண்ணங்களின் வரவும் நிறுத்தப்பட்டு, அமைதி அவர் மனத்திற்குள் புகுந்தது. அவர் நல்ல விளைச்சலை அறுவடை செய்தார்.

தன் மனத்தை மறுசீரமைத்த சுமார் இரண்டு வாரங்களின் முடிவில், அவரது தலைவரும் உதவித் தலைவரும் அவர்களுடைய அலுவலகத்திற்குள் அவரை அழைத்து, அவரது செயல்பாடுகளையும் புதிய ஆக்கப்பூர்வமான யோசனைகளையும் பற்றிப் புகழ்ந்து பேசி, அவரைப் பொது மேலாளராகப் பெற்றது தங்கள் அதிர்ஷ்டம் என்று குறிப்பிட்டதாக அவர் எனக்கு எழுதினார். மனிதன் தன் மகிழ்ச்சியைத் தனக்குள்ளேயே கண்டுபிடிக்கிறான் என்பதைத் தான் கண்டறிந்ததற்காக மிகவும் மகிழ்ந்தார்.

தடையோ அல்லது முட்டுக்கட்டையோ உண்மையிலேயே அங்கு இல்லை

பல வருடங்களுக்கு முன் ஒரு குதிரை பற்றிய கதையை என் நண்பர் என்னிடம் கூறினார். ஒரு நாள் அக்குதிரை சாலையிலிருந்த அடிமரத் துண்டின் அருகே இருந்த ஒரு பாம்பைக் கண்டு பயந்து விட்டது. அன்றிலிருந்து ஒவ்வொரு முறையும் அந்த அடிமரம் இருந்த அதே இடத்திற்கு வந்தவுடன் அக்குதிரை பின்வாங்கும். அந்த விவசாயி நிலத்தைத் தோண்டி அந்த அடிமரத் துண்டைப் பிடுங்கி எரித்து விட்டுச் சாலையைச் சமன்படுத்தினார். அது

பலனளிக்கவில்லை. அதற்குப் பல வருடங்களுக்குப் பிறகும், ஒவ்வொரு முறையும் அக்குதிரை அடிமரம் இருந்த இடத்தைக் கடந்து போகும்போது தயங்கிப் பின்வாங்கியது. அக்குதிரை ஓர் அடிமரத்துண்டின் நினைவால் தயங்கியது.

உங்கள் சொந்த எண்ணத்திலும், உங்கள் மனத்தில் உள்ள படத்திலும் தவிர வேறு எங்கும் உங்கள் மகிழ்ச்சிக்கான தடை இல்லை. பயமோ அல்லது கவலையோ உங்களை இழுத்துப் பிடிக்கிறதா? பயம் என்பது உங்கள் மனத்தில் உள்ள ஓர் எண்ணம். அதை இப்பொழுதே நீங்கள் தோண்டியெடுத்துவிட்டு, அவ்விடத்தில் அதற்குப் பதிலாக அனைத்து பிரச்சனைகளிலும் வெற்றி, சாதனை, மற்றும் ஜெயம் குறித்த விசுவாசத்தை நடுங்கள்.

தன் வியாபாரம் திவாலாகிப் போன ஒருவரை எனக்குத் தெரியும். அவர் என்னிடம், "நான் தவறுகள் செய்திருக்கிறேன், ஆனால் நான் அவற்றிலிருந்து அதிகமான விஷயங்களைக் கற்றுக் கொண்டேன். நான் மீண்டும் என் வியாபாரத்திற்குள் நுழைகிறேன். நான் மாபெரும் வெற்றியாளனாவேன்," என்று கூறினார். அவர் தன் மனத்திலிருந்த அடிமரத் துண்டை எதிர் கொண்டார். அவர் சலித்துக் கொள்ளவோ அல்லது குறை கூறவோ இல்லை. மாறாக, தோல்வி என்னும் அடிமரத் துண்டை அவர் தோண்டியெடுத்தார். தனக்குள் இருந்த சக்திகள் தனக்குத் துணை நிற்கும் என்ற அவரது நம்பிக்கையின் மூலம், தன் அனைத்துப் பயங்களையும் பழைய மனச் சோர்வுகளையும் தன்னிடமிருந்து வெளியேற்றினார். உங்கள் மீது நம்பிக்கை கொள்ளுங்கள்; நீங்கள் வெற்றி பெற்று மகிழ்ச்சியுடன் இருப்பீர்கள்.

எல்லோரைக் காட்டிலும் அதிக மகிழ்ச்சியானவர்கள்

தனக்குள் இருக்கும் சிறந்தவற்றை வெளிக் கொணர்ந்து, நிரந்தரமாக அதைக் கடைப்பிடிப்பவர்தான் எல்லோரையும் விட அதிக மகிழ்ச்சியானவர். மகிழ்ச்சியும் நற்பண்பும் ஒன்றை ஒன்று முழுமைப்படுத்துகின்றன. மிகச் சிறந்தவர்கள் வெறும் மகிழ்ச்சியானவர்களாக மட்டும் இருப்பதில்லை, அவர்கள் வாழ்க்கைக் கலையிலும் வெற்றிகரமாகத் திகழ்கின்றனர்.

உங்களுக்குள் உறைந்திருக்கும் கடவுள் மிக உயர்ந்தவர், மிகச் சிறந்தவர். கடவுளின் அன்பையும், ஒளியையும், உண்மையையும், அழகையும் அதிகமாக வெளிப்படுத்துங்கள். அப்போது இன்று உலகில் வாழும் மிக மகிழ்ச்சியான மக்களில் நீங்களும் ஒருவர் ஆவீர்கள்.

எபிக்டெட்டஸ் என்ற கிரேக்க ஸ்டாயிக் தத்துவவியலாளர் இவ்வாறு கூறினார்:

> *அமைதியான மனத்திற்கும், மகிழ்ச்சிக்கும் ஒரே ஒரு வழி மட்டுமே உள்ளது; நீங்கள் அதிகாலையில் எழுந்தவுடனும், அன்றைய நாள் முழுவதும், மற்றும் இரவு தூங்கப் போகும்போதும் உங்களுக்குச் சொந்தமான பொருட்களைக் கணக்கெடுக்காமல், அவை அனைத்தையும் கடவுளுக்கு அர்ப்பணம் செய்து விடுங்கள்.*

தமிழ்நேசன் மின்நூலகம்
www.tamilnesan1981.blogspot.in

இரத்தினச் சுருக்கமாய் . . .

1. விசுவாசத்தால் தூண்டப்பட்ட ஆழ்மனத்தின் சக்திதான் பத்தொன்பதாம் நூற்றாண்டின் மிகப் பெரிய கண்டறிதல் என்று வில்லியம் ஜேம்ஸ் கூறினார்.

2. உங்களுக்குள் ஆற்றல் வாய்ந்த மாபெரும் சக்தி உள்ளது. இச்சக்தியில் நீங்கள் மிகச் சிறந்த நம்பிக்கையைக் பெற்றால், மகிழ்ச்சி உங்களை நோக்கி வரும். பிறகு, நீங்கள் உங்கள் கனவுகளை மெய்ப்படுத்துவீர்கள்.

3. எந்தத் தோல்வியிலிருந்தும் உங்களால் வெற்றிகரமாக மேலெழுந்து வந்து, உங்கள் ஆழ்மனத்தின் அற்புதமான சக்தியின் மூலம் உங்கள் இதயத்தின் இதமான விருப்பங்களை நிறைவேற்ற முடியும்.

4. நீங்கள் மகிழ்ச்சியைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். மகிழ்ச்சி என்பது ஒரு பழக்கம். அடிக்கடிச் சிந்திக்க வேண்டிய ஒரு நல்ல பழக்கம் அது.

5. காலையில் கண்விழித்தவுடன், உங்களுக்கு நீங்களே இப்படிச் சொல்லுங்கள்: "நான் இன்று மகிழ்ச்சியைத் தேர்ந்தெடுக்கிறேன். நான் இன்று வெற்றியைத் தேர்ந்தெடுக்கிறேன். நான் சரியான செயலைத் தேர்ந்தெடுக்கிறேன். நான் அன்பையும், பரிவையும் தேர்ந்தெடுக்கிறேன். நான் சமாதானத்தைத் தேர்ந்தெடுக்கிறேன்." இந்த சுயபிரகடனத்தை அன்போடும், ஜீவனோடும், ஆர்வத்தோடும் கூறுங்கள். அப்போது நீங்கள் மகிழ்ச்சியைத் தேர்ந்தெடுப்பீர்கள்.

6. உங்களுக்குக் கிடைத்துள்ள அனைத்து ஆசீர்வாதங்களுக்காக ஒரு நாளில் பல முறை நன்றி கூறுங்கள். மேலும், உங்கள் குடும்பத்தார், உங்கள் கூட்டாளிகள், மற்றும் எல்லா இடங்களிலும் உள்ள எல்லா மக்களுக்கும் அமைதியும், மகிழ்ச்சியும், செழிப்பும் வேண்டிப் பிரார்த்தனை செய்யுங்கள்.

7. நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக இருக்க உண்மையாகவே விரும்ப வேண்டும். விருப்பம் இன்றி எதுவும் சாதிக்கப்படுவதில்லை. விருப்பம் என்பது கற்பனை மற்றும் விசுவாசம் ஆகிய

இறக்கைகளைக் கொண்ட ஒரு வேண்டுதல். உங்கள் விருப்பத்தின் பூர்த்தியைக் கற்பனை செய்யுங்கள். அதன் யதார்த்தத்தை உணருங்கள். அப்போது அது உங்களை வந்தடையும். விடையளிக்கப்பட்டப் பிரார்த்தனை மகிழ்ச்சியைக் கொண்டு வரும்.

8. பயம், கவலை, கோபம், வெறுப்பு, மற்றும் தோல்வி குறித்த எண்ணங்களை எப்போதும் எண்ணிக் கொண்டிருந்தால், நீங்கள் மனச் சோர்வும் வருத்தமும்தான் அடைவீர்கள். உங்கள் வாழ்க்கை உங்கள் எண்ணங்களால் உருவாக்கப்படுகிறது என்பதை நினைவில் இருத்துங்கள்.

9. உலகில் உள்ள மொத்தப் பணத்தைக் கொண்டும் மகிழ்ச்சியை உங்களால் வாங்க முடியாது. சில இலட்சாதிபதிகள் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறார்கள், சிலர் வருத்தத்துடன் இருக்கிறார்கள். மிகக் குறைந்த பொருட்செல்வத்தைக் கொண்ட பல மக்கள் மகிழ்ச்சியாக இருக்கின்றனர், சிலர் வருத்தமாக இருக்கிறார்கள். திருமணமான சிலர் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறார்கள், சிலர் வருத்தத்துடன் இருக்கிறார்கள். திருமணமாகாத சிலர் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறார்கள், சிலர் வருத்தத்துடன் இருக்கிறார்கள். மகிழ்ச்சியின் இராஜாங்கம் உங்கள் எண்ணத்திலும் உணர்விலும்தான் இருக்கிறது.

10. மகிழ்ச்சி என்பது ஓர் அமைதியான மனத்தின் அறுவடை. அமைதி, மென்மை, பாதுகாப்பு, மற்றும் தெய்வீக வழிகாட்டுதல் ஆகியவற்றின் மீது உங்கள் எண்ணங்களை நிலைப்படுத்துங்கள். அப்போது உங்கள் மனம் மகிழ்ச்சியை உற்பத்தி செய்யும்.

11. உங்கள் மகிழ்ச்சிக்குத் தடையே கிடையாது. புறப் பொருட்கள் மகிழ்ச்சியை உருவாக்காது.

12. தனக்குள் இருக்கும் சிறந்தவற்றை வெளிக் கொணர்ந்து, தொடர்ந்து அதைச் செய்யும் ஒருவர்தான் எல்லோரையும் விட அதிக மகிழ்ச்சியானவர்.

16

ஆழ்மனத்தை உபயோகித்து இணக்கமான மனித உறவுகளை உருவாக்குவது எப்படி

உங்கள் ஆழ்மனம் ஒரு பதிவு இயந்திரத்தைப் போன்றது; அதில் நீங்கள் எதையெல்லாம் பதிவு செய்கிறீர்களோ அதையெல்லாம் அது விசுவாசத்துடன் அப்படியே மீண்டும் உருவாக்குகிறது என்பதை ஏற்கனவே பார்த்தோம். மற்றவர்களுடனான உங்கள் உறவில் ஓர் இணக்கமான சமநிலையை உருவாக்குவதற்கும், அதைப் பராமரிப்பதற்கும் பைபிளின் உயரியக் கொள்கை மிகவும் பொருத்தமானதாக இருப்பதற்கான காரணங்களில் இதுவும் ஒன்று.

> *மனுஷர் உங்களுக்கு எவைகளைச்செய்ய விரும்புகிறீர்களோ,*
> *அவைகளை நீங்களும் அவர்களுக்குச் செய்யுங்கள்.*
>
> *மத்தேயு 7:12*

இவ்வாசகத்தில் உட்பொருள் வெளிப்பொருள் இரண்டும் உள்ளன. உட்பொருள் உங்கள் வெளிமனத்திற்கும் ஆழ்மனத்திற்கும் இடையேயான தொடர்பைப் பற்றியது. பைபிளில் சொல்லப்பட்ட செய்தியை வேறு விதமாகக் கூறுவதானால், இப்படிக் கூறலாம்:

- மனிதர்கள் உங்களைப் பற்றி எவ்வாறு நினைக்க வேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்புகிறீர்களோ, அவர்களைப் பற்றி அவ்வாறே நீங்கள் நினையுங்கள்.
- மனிதர்கள் உங்களைப் பற்றி எவ்வாறு உணர வேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்புகிறீர்களோ, அவர்களைப் பற்றி அவ்வாறே நீங்கள் உணருங்கள்.

- *மனிதர்கள் உங்களிடம் எவ்வாறு நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்புகிறீர்களோ, அவர்களிடம் நீங்களும் அவ்வாறே நடந்து கொள்ளுங்கள்.*

உதாரணத்திற்கு, உங்கள் அலுவலகத்தில் உள்ள ஒருவரிடம் நீங்கள் பணிவுடனும் பண்புடனும் நடக்கக் கூடும். ஆனால், அவர் அந்த இடத்தை விட்டுச் சென்றவுடன் அவர் குறித்து உங்கள் மனத்தில் நீங்கள் குற்றம் கண்டுபிடித்து, கோபம் கொள்கிறீர்கள். அத்தகைய எதிர்மறையான எண்ணங்கள் உங்களுக்குத்தான் அதிக சேதத்தை விளைவிக்கும். அது விஷத்தை அருந்துவது போன்றது. நீங்கள் உற்பத்தி செய்யும் இந்த எதிர்மறை ஆற்றல், உங்கள் வலிமையையும், ஆர்வத்தையும், பலத்தையும், வழிகாட்டுதலையும், பரிவையும் உங்களிடமிருந்து கொள்ளையடித்துச் சென்றுவிடும். இந்த எதிர்மறையான எண்ணங்கள் உங்கள் ஆழ்மனத்தில் இறங்க இறங்க, அவை அனைத்து விதமான துன்பங்களையும் நோய்களையும் உங்கள் வாழ்வில் கொண்டு வரும்.

மற்றவர்களுடன் மகிழ்ச்சியான உறவுகளை ஏற்படுத்துவதற்கான முக்கிய வழி

> *நீங்கள் குற்றவாளிகளென்று தீர்க்கப்படாதபடிக்கு மற்றவர்களைக் குற்றவாளிகளென்று தீர்க்காதிருங்கள். ஏனெனில், நீங்கள் மற்றவர்களைத் தீர்க்கிற தீர்ப்பின்படியே நீங்களும் தீர்க்கப்படுவீர்கள், நீங்கள் மற்றவர்களுக்கு அளக்கிற அளவின்படியே உங்களுக்கும் அளக்கப்படும்.*
>
> *மத்தேயு 7:1-2*

மேற்கூறப்பட்ட வாசகங்களைக் கூர்ந்து படித்து, அவை வெளிப்படுத்தும் உள்ளார்ந்த உண்மைகளை நடைமுறைப் படுத்துவதுதான் மற்றவர்களுடன் இணக்கமான உறவுகளை ஏற்படுத்துவதற்கான வழி. தீர்ப்பளிப்பது என்பதற்குச் சிந்திப்பது என்று பொருள். மற்றவரைப் பற்றி நீங்கள் கொண்டிருக்கும் எண்ணம் உங்களுடைய எண்ணம். ஏனெனில் நீங்கள்தான் அதைச் சிந்தித்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். உங்கள் எண்ணங்கள் படைப்புத் திறன் மிக்கவை. எனவே, அடுத்தவரைப் பற்றி நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்களோ, சிந்திக்கிறீர்களோ, அதை உண்மையிலேயே உங்கள் சொந்த அனுபவத்தில் உருவாக்குகிறீர்கள். அடுத்தவருக்கு நீங்கள் எந்தவிதமான தூண்டுதலை வழங்குகிறீர்களோ, அதை நீங்கள்

உங்களுக்கும் கொடுத்துக் கொள்கிறீர்கள். ஏனெனில் உங்கள் மனம்தான் படைப்புத் தளம்.

அதனால்தான், நீங்கள் மற்றவர்களைத் தீர்க்கிற தீர்ப்பின்படியே நீங்களும் தீர்க்கப்படுவீர்கள் என்று கூறப்பட்டது. அதாவது, தரங்களையும் விதிமுறைகளையும் நீங்கள் பிறருக்கு விதிக்கும்போது, அந்தத் தரங்களையும் விதிமுறைகளையும் நீங்கள் உங்கள் ஆழ்மனத்தில் உருவாக்குகிறீர்கள். பிறகு உங்களுக்கும் அவை பொருந்தி விடுகின்றன. நீங்கள் இந்த விதியை அறிந்து கொண்டு, ஆழ்மனம் எப்படி வேலை செய்கிறது என்பதைப் புரிந்து கொண்டால், மற்றவர்களைக் குறித்துச் சிந்திப்பதிலும், உணர்வதிலும், செயல்படுவதிலும் கவனமாக இருப்பீர்கள். ஏனெனில், அவ்வாறு சிந்தித்து, உணர்ந்து, செயல்படும்போது சரியான நடவடிக்கையும், உணர்வும், எண்ணமும் அடங்கிய ஒரு சூழ்நிலையை உங்களுக்கு நீங்களே உருவாக்கிக் கொள்கிறீர்கள்.

நீங்கள் மற்றவர்களுக்கு அளக்கிற அளவின்படியே உங்களுக்கும் அளக்கப்படும். நீங்கள் அடுத்தவருக்குச் செய்யும் நன்மை, அதே அளவில் உங்களிடம் திரும்பி வரும். அதே போல, நீங்கள் அடுத்தவருக்குச் செய்யும் தீமையும் உங்களிடமே திரும்பி வரும். ஒருவர் மற்றவரை ஏமாற்றும்போதும், அவருக்குத் துரோகம் செய்யும்போதும், உண்மையிலேயே தன்னையே ஏமாற்றிக் கொண்டு, தனக்கே துரோகம் செய்கிறார். அவரது குற்ற உணர்வும், இழப்பு குறித்த மனநிலையும், மாற்றமின்றி ஏதேனும் ஒரு வழியில் ஏதேனும் ஒரு சமயத்தில் அவருக்கு இழப்பை ஈர்த்துக் கொண்டுவந்து சேர்க்கும். அவரது ஆழ்மனம் அவரது மனப்போக்கைப் பதிவு செய்துகொண்டு, அவரது மன நோக்கத்திற்கு அல்லது உத்வேகத்திற்கு ஏற்ப நடவடிக்கை மேற்கொள்கிறது.

உங்கள் ஆழ்மனம் பாகுபாடற்றது, மாற்றமில்லாதது. அது மனிதர்களிடத்தில் பேதம் பாராட்டாத ஒன்று. அதற்குச் சமய, நிறுவனச் சார்பு கிடையாது. அது இரக்கப்படுவதுமில்லை, பழி வாங்குவதுமில்லை. அடுத்தவரைக் குறித்து நீங்கள் சிந்திக்கும், உணரும், செய்யும் அனைத்தும் இறுதியில் உங்களிடமே திரும்பி வரும்.

செய்தித்தாளின் தலைப்புச் செய்திகள் அவரை நோயாளியாக்கின

இப்போதே உங்களைக் கண்காணிக்கத் துவங்குங்கள். மக்களிடத்திலும், சூழ்நிலைகளிடத்திலும், சந்தர்ப்பங்களிடத்திலும்

நீங்கள் எவ்வாறு எதிர்வினை புரிகிறீர்கள் என்பதைக் கண்காணியுங்கள். பிறகு ஆராய்வதற்காக, அவற்றை ஒரு நோட்டுப் புத்தகத்தில் பதிவு செய்யுங்கள். தினசரி நிகழ்வுகளுக்கும் செய்திகளுக்கும் நீங்கள் எவ்வாறு செயல்விடை அளிக்கிறீர்கள்? மற்ற எல்லோரும் தவறானவர்களாக இருந்து, நீங்கள் மட்டும் சரியானவராக இருந்தாலும், அதனால் பெரிய வேறுபாடு ஒன்றுமில்லை. தினசரிச் செய்திகள் உங்களைத் தொந்தரவு செய்தால் அது உங்களிடம் உள்ள குறை. ஏனெனில், உங்கள் எதிர்மறையான உணர்ச்சிகள் உங்களிடமிருந்து சமாதானத்தையும் இணக்கத்தையும் கொள்ளையடித்து விடும்.

தன் கணவனுக்கு உதவி கேட்டு ஒரு பெண் எனக்குக் கடிதம் எழுதியிருந்தார். ஒவ்வொரு முறையும் செய்தித்தாளில் சில குறிப்பிட்டக் கட்டுரையாளர்கள் எழுதியிருப்பதைப் படித்தவுடன் தன் கணவர் பெருங்கோபத்துடன் மூர்க்கத்தனமான நடந்து கொள்வதாக அவர் விளக்கியிருந்தார். இந்த நிரந்தரமான கோபத்தின் வெளிப்பாடும் மூர்க்கத்தனமும் அவரது உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கு ஏற்றதல்ல என்று அப்பெண் மேலும் கூறியிருந்தார். அவருடைய கணவர் தன் உணர்ச்சிகளை மறுசீரமைப்பதன் மூலம் இந்த மன அழுத்தத்தைக் குறைக்க ஏதேனும் ஒரு வழியைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டும் என்று அவருடைய மருத்துவர் கூறியிருந்தார்.

நான் என்னை வந்து பார்க்கச் சொல்லி அம்மனிதரை அழைத்தேன். அவரது மனம் எப்படிச் செயல்படுகிறது என்பதை நான் அவரிடம் விளக்கினேன். பத்திரிகைகளில் வரும் ஒரு செய்தியின்மீது கோபப்படுவது உணர்ச்சிரீதியான பக்குவமின்மை என்பதை அவர் புரிந்து கொண்டார். ஆனால் அவரது கோபம் அவருடைய உடலுக்கும் மனத்திற்கும் ஏற்படுத்திக் கொண்டிருந்த சேதத்தை அவர் அறிந்திருக்கவில்லை.

பத்திரிகைகளில் எழுதும் கட்டுரையாளருடன் தான் அரசியல்ரீதியாகவோ, மதரீதியாகவோ, அல்லது வேறு எந்த வழியிலோ உடன்படாவிட்டாலும்கூட, தன் கருத்தை வெளிப்படுத்தும் சுதந்திரத்தை அவருக்குத் தர வேண்டும் என்பதை அவர் உணர்ந்து கொண்டார். இதே முறையில் தனது கருத்து வேறுபாட்டை எழுதி அனுப்பும் சுதந்திரம் தனக்கு இருப்பதையும் அவர் புரிந்து கொண்டார். கோபத்தில் கொந்தளிக்காமலேயே அதைத் தெரிவிக்க முடியும் என்பதையும் அவர் கற்றுக் கொண்டார். எவரோ ஒருவர் சொல்லும்

சொல்லோ அல்லது செய்யும் செயலோ தன்னை ஒருபோதும் பாதிப்பதில்லை; மாறாக, தான் அவற்றை எப்படிக் கையாள்கிறோம் என்பதுதான் முக்கியம் என்ற எளிய உண்மைக்கு அவர் விழித்துக் கொண்டார்.

தன் பிரச்சனையிலிருந்து விடுபட அவருக்கு இவ்விளக்கம் உதவியது. ஒரு சிறு முயற்சியின் மூலம், காலையில் ஏற்படும் கோபத்தின் வெளிப்பாடுகளைச் சமாளிப்பதில் வல்லவராகிவிடலாம் என்பதை அவர் உணர்ந்தார். சில நாட்களுக்குப் பிறகு, தன் கணவர் தான் வெறுக்கும் கட்டுரையாளர்கள் எழுதியதைப் பார்த்துச் சிரிக்கக் கற்றுக்கொண்டுவிட்டதாக அப்பெண் என்னிடம் கூறினார். அவர் இப்படிக் கண்டபடி நடந்து கொண்டதற்காகத் தன்னைப் பார்த்தும் சிரிக்கக் கற்றுக் கொண்டுவிட்டார். அவரை அதற்குமேல் தொந்தரவு செய்யவோ, வெறுப்பூட்டவோ, அல்லது எரிச்சலடையச் செய்யவோ அந்த பத்திரிகைகளில் வந்த கட்டுரைகளுக்குச் சக்தியில்லை. அவரது அமைதியான, சாந்தமான உணர்ச்சி நிலையால் அவரது உயர் இரத்த அழுத்தமும் கட்டுப்பாட்டிற்குள் வந்துவிட்டது.

நான் பெண்களை வெறுக்கிறேன், ஆனால் ஆண்களை விரும்புகிறேன்

சிந்தியா என்பவர் ஒரு பெரிய நிறுவனத்தில் நிர்வாகச் செயலாளராக இருந்தார். தன் அலுவலகத்தில் உள்ள சில பெண்கள்மீது அவர் கசப்புணர்வு கொண்டிருந்தது குறித்துப் பேச என்னிடம் வந்தார். அப்பெண்கள் தன்னைப் பற்றி அரட்டை அடிப்பதாகவும், இல்லாத பொல்லாத பொய்களைப் பரப்புவதாகவும் அவர் நம்பினார். நான் கேட்டபோது, தனக்கு மற்ற பெண்களுடன் பழகுவதில் பல பிரச்சனைகள் இருந்ததாக அவர் கூறினார். "நான் பெண்களை வெறுக்கிறேன், ஆனால் ஆண்களை விரும்புகிறேன்," என்று கூறினார்.

நான் அவரிடம் தொடர்ந்து பேசியபோது, சிந்தியா தான் மேற்பார்வையிடும் மக்களிடம் தற்பெருமையான, அதிகாரம் கலந்த, எரிச்சலான குரலில் பேசியதைக் கண்டறிந்தேன். அவர் பேசிய விதத்தில் ஒரு போலித்தனம் இருந்தது. அவரது குரல் சிலரை மிகவும் வருத்தமடையச் செய்யும் என்பதை என்னால் உணர முடிந்தது. அவர் அதை உணர்ந்திருக்கவில்லை. அவரைப் பொருத்தவரை, அவரது சக பணியாளர்கள் தனக்குக் கஷ்டங்களைக் கொடுப்பதில் பேருவகை கொள்கின்றனர் என்பதுதான் மிக முக்கியமான கருத்து.

உங்கள் அலுவலகத்திலுள்ள அல்லது தொழிற்சாலையில் உள்ள அனைவரும் உங்களுக்கு எரிச்சலூட்டுகின்றனர் என்றால், இந்த எரிச்சலும் கொந்தளிப்புகளும் உங்கள் ஆழ்மனப் போக்கிலிருந்து வரும் வாய்ப்பு உள்ளதல்லவா? நீங்கள் நாய்களைக் கண்டு பயந்தாலோ அல்லது நாய்களை வெறுத்தாலோ, அவை உங்களைப் பார்த்தவுடன் ஆக்ரோஷமாக நடந்து கொள்ளும் என்பது உங்களுக்குத் தெரிந்திருக்கலாம். விலங்குகள் உங்கள் ஆழ்மன அதிர்வுகளை எளிதில் அறிந்துகொண்டு, அவற்றிற்கேற்ப நடந்து கொள்ளும். இவ்விஷயத்தில் மனிதர்களும் நாய்கள், பூனைகள், மற்றும் பிற விலங்குகளைப் போல எளிதில் உணர்ச்சிவசப்படக் கூடியவர்கள் என்று கூறுவதில் தவறுதும் உள்ளதா?

பெண்களை வெறுத்த இப்பெண்ணுக்கு, நான் பிரார்த்தனைக்கான ஒரு செயல்முறையைக் கற்றுக் கொடுத்தேன். அவள் தன்னை ஆன்மீக மதிப்பீடுகளோடு அடையாளம் கண்டுகொண்டு, வாழ்வின் உண்மைகளை சுயபிரகடனமாகக் கூறத் துவங்கும்போது, பெண்கள்மீது அவருக்கிருந்த வெறுப்பு, மற்றவர்களுக்கு அந்த வெறுப்பை வெளிப்படுத்திய அவரது குரல் அமைப்புகள் மற்றும் நடையுடை பாவனைகளோடு சேர்ந்து முற்றிலுமாக மறைந்துவிடும் என்பதை நான் அவருக்கு விளக்கினேன். நமது உணர்ச்சிகள் நம் பேச்சிலும், நடவடிக்கைகளிலும், எழுத்துக்களிலும், நம் வாழ்வின் எல்லா நிலைகளிலும் வெளிப்படுகின்றன என்ற செய்தி அவருக்கு ஆச்சரியத்தை அளித்தது.

எங்கள் உரையாடலின் விளைவாக, சிந்தியா தனக்கே உரிய ஆக்ரோஷமான, கோபமான முறையில் நடந்து கொள்வதை நிறுத்தினார். தினமும் ஒழுங்காக, முறையாகப் பயிற்சி செய்வதற்கான ஒரு பிரார்த்தனையையும் அவர் ஏற்படுத்தினார்.

அவர் வெற்றிகரமாகப் பயன்படுத்திய அப்பிரார்த்தனை இதுதான்:

> *நான் அன்பாகவும், அமைதியாகவும், சமாதானமாகவும் சிந்திக்கிறேன், பேசுகிறேன், செயல்படுகிறேன். என்னைப் பற்றிக் குறை கூறியவர்களிடத்திலும், பொல்லாங்கு பேசியவர்களிடத்திலும் நான் இப்போது அன்பையும், சமாதானத்தையும், சகிப்புத்தன்மையையும், கருணையையும் வெளிப்படுத்துகிறேன். நான் என் எண்ணங்களைச்*

சமாதானத்தின் மீதும், இணக்கத்தின் மீதும், பரிவின் மீதும் நிலைப்படுத்துகிறேன்.

எப்போதெல்லாம் நான் எதிர்மறையான முறையில் எதிர்வினையாற்றத் தூண்டப்படுவேனோ, அப்போதெல்லாம் மிகவும் உறுதியாக, "நான் என்னுள் இருக்கும் இணக்கம், ஆரோக்கியம், மற்றும் சமாதானக் கொள்கையின் நிலையிலிருந்து சிந்திக்கிறேன், பேசுகிறேன், செயல்படுகிறேன்," என்று எனக்கு நானே கூறுவேன். படைப்பறிவு என்னை என்னுடைய எல்லா வழிகளிலும் முன்னடத்துகிறது, ஆள்கிறது, வழிநடத்துகிறது.

இப்பிரார்த்தனையைத் தொடர்ந்து கடைப்பிடித்து வந்ததால், ்வரது வாழ்வில் பரிபூரண மேம்பாடு ஏற்பட்டது. அவரது ்லுவலகத்தில் குறை சொல்லுதலும், எரிச்சலூட்டுதலுமாக இருந்த ்ழ்நிலை மெல்ல மெல்ல மறைந்தது. அவரது சக பணியாளர்கள் ்வரது வாழ்க்கைப் பயணத்தில் நண்பர்களாகவும் தோழர்களாகவும் ாறினர். நாம் நம்மைத் தவிர யாரையும் குறை சொல்லவோ, ாற்றவோ முடியாது என்ற உண்மையை அவர் கண்டறிந்தார்.

்வரது சுயபுலம்பல் அவரது பதவி உயர்வை நிறுத்தி வைத்தது

ஒரு நாள் ஜிம் என்ற விற்பனைப் பிரதிநிதி என்னைப் பார்க்க ந்தார். அவர் தன் விற்பனை மேலாளருடன் வேலை பார்ப்பதில்)ருந்த சிரமங்களால் மிகவும் மனமுடைந்து போயிருந்தார். ஜிம் தன் றுவனத்தில் பத்தாண்டுகளுக்கும் மேலாக எந்தவிதமான பதவி யர்வோ அல்லது அங்கீகாரமோ கிடைக்காமல் இருந்து ந்திருக்கிறார். அவர் தன் விற்பனை விபரங்களை என்னிடம் ாட்டினார். அப்பிராந்தியத்தில் வேலை பார்த்த மற்ற விற்பனைப் ்ரதிநிதிகளை விட இவரது விற்பனை அதிகமாக இருந்ததை ன்னால் எளிதில் பார்க்க முடிந்தது. தன் விற்பனை மேலாளருக்குத் ன்னைப் பிடிக்கவில்லை என்பது அவரது விளக்கம். தான் நியாயமான)றையில் நடத்தப்படவில்லை என்று அவர் வருந்தினார். ாநாடுகளில் அந்த மேலாளர் இவரது பரிந்துரைகளைக் கேலி சய்வதும், சில சமயங்களில் வேண்டுமென்றே இவரை ரியாதையின்றி நடத்துவதுமாக இருந்தார்.

அவரது சூழ்நிலையைப் பற்றி விலாவாரியாக அவருடன் லந்தாலோசித்த பிறகு, அவரது அந்நிலைக்கான காரணம்

பெருமளவில் அவருக்குள்தான் இருந்தது என்று நான் அவரிடம் கூறினேன். தன் மேலதிகாரியைப் பற்றிய அவரது கொள்கையும் நம்பிக்கையும் இம்மனிதருடைய நடவடிக்கைக்குச் சான்று பகன்றன. நாம் மற்றவர்களுக்கு அளக்கிற அளவின்படியே நமக்கும் அளக்கப்படும். தன்னுடைய மேலாளர் கீழ்த்தரமானவர், ஓரவஞ்சனைக்காரர், பழகுவதற்குக் கடினமானவர் என்ற அவரைப் பற்றிய மன அளவீட்டை ஜிம் தன் மனத்தில் கொண்டிருந்தார். தன் நிர்வாகி குறித்து ஜிம்மின் மனத்தில் கசப்பும் பகைமையும் நிறைந்திருந்தன. தான் வேலைக்குச் செல்லும் வழி நெடுகிலும் தன்னுடனேயே விறுவிறுப்பான ஓர் உரையாடலை நடத்தினார். அந்த உரையாடல் முழுவதிலும் தன் விற்பனை மேலாளரைப் பற்றிய குறை கூறுதலும், மனவிவாதங்களும், எதிர்க்குற்றச்சாட்டுகளும், வெளிப்படையான கண்டனங்களும் நிறைந்திருந்தன.

தன் மனத்தளவில் ஜிம் எதை வெளியே அனுப்பினாரோ, மாற்றமின்றி அது அவரிடமே மீண்டும் திரும்பி வந்தது. எங்கள் உரையாடலின் முடிவில், தன் உட்பேச்சு மிகுந்த சேதம் விளைவிக்கக் கூடியது என்பதை ஜிம் உணர்ந்து கொண்டார். அவருடைய மௌனமான எண்ணங்கள் மற்றும் உணர்ச்சிகளின் தீவிரமும் ஆற்றலும், விற்பனை மேலாளர் குறித்துத் தனக்குள் ஒத்திகை பார்த்த மனக் கண்டனங்களும் நிந்தனைகளும் அவரது சொந்த ஆழ்மனத்திற்குள் புகுந்தன. இது அவருடைய மேலாளரிடமிருந்து எதிர்மறையான செயல்விடையைக் கொண்டு வந்தது. அவரிடம் பல வியாதிகளைத் தோற்றுவித்தது.

என்னுடைய தூண்டுதலின் பேரில் ஜிம் கீழ்க்கண்டவாறு அடிக்கடி பிரார்த்திக்கத் துவங்கினார்:

> *என் பிரபஞ்சத்தில் உள்ள ஒரே சிந்தனாவாதி நான்தான். நான் என் மேலாளரைப் பற்றிச் சிந்திப்பவற்றிற்கு நானே பொறுப்பு. நான் என் விற்பனை மேலாளரைப் பற்றிச் சிந்திக்கும் விதத்திற்கு அவர் பொறுப்பல்ல. என்னை எரிச்சலடையச் செய்வதற்கோ அல்லது தொந்தரவு செய்வதற்கோ நான் எவருக்கும், எந்த இடத்திற்கும், எந்தப் பொருளுக்கும் சக்தியை கொடுக்க மறுக்கிறேன். என் மேலாளர் ஆரோக்கியமானவராக, வெற்றியாளராக, மன அமைதியுடையவராக, மகிழ்ச்சியானவராக இருக்க நான் வாழ்த்துகிறேன். நான் உண்மையிலேயே*

அவருடைய நலத்தை விரும்புகிறேன். மேலும் அவர் தன்னுடைய எல்லா வழிகளிலும் தெய்வீகமாக வழிநடத்தப்படுகிறார் என்பதை நான் அறிவேன்.

நம் மனம் ஒரு தோட்டத்தைப் போன்றது; தோட்டத்தில் விதைக்கபடும் விதையிலிருந்து அவ்விதையின் இனத்தைச் சேர்ந்த செடிதானே முளைக்கும்? அதே போல மனமென்னும் தோட்டத்தில் நாம் எதை நடுகிறோமோ, அதற்கேற்றவாறு பலன் கிடைக்கும் என்ற அறிதலோடு, அவர் இப்பிரார்த்தனையை வாய்விட்டு மெதுவாக, அமைதியாக, உணர்ச்சியோடு திரும்பத் திரும்பக் கூறினார்.

தூங்கப் போவதற்கு முன் மனக் கற்பனைக் காட்சியை எப்படிப் பயிற்சி செய்வது என்பதை நான் அவருக்குக் கற்றுக் கொடுத்தேன். தன் மேலதிகாரி தன்னுடைய வேலை குறித்துத் தன்னைப் பாராட்டி, தன் பேரார்வத்தையும் உற்சாகத்தையும் புகழ்ந்து, வாடிக்கையாளர்களிடமிருந்து தான் பெற்றுக் கொடுத்த அற்புதமான செயல்விடைகளைப் பற்றி சில குறிப்பிட்டக் காட்சிகளை அவர் தன் மனத்தில் உருவாக்கினார். அவர் இவை அனைத்தின் நிஜத் தன்மையை உணர்ந்தார். அவர் தன் மேலாளரின் கைக்குலுக்கலை உணர்ந்தார், அவருடைய குரலின் தொனியைக் கேட்டார், அவர் புன்னகைப்பதைப் பார்த்தார். தன்னால் முடிந்த அளவு அதை நாடகப்படுத்தி, தன் மனத்தில் ஓர் உண்மையான திரைப்படத்தைப் போல உருவாக்கினார். தன் ஆழ்மனம், நடுவதை ஏற்றுக் கொள்ளும் ஓர் ஊடகம், அதில்தான் தன் கற்பனை பதிக்கப்படுகிறது என்பதை அறிந்தவராக, ஒவ்வோர் இரவும் அவர் இந்த மனத்திரைப்படத்தை மீண்டும் மீண்டும் திரையிட்டார்.

மெதுவாக அது அவருடைய ஆழ்மனத்தில் பதிந்தது. பின்னர், ஜிம்மின் விற்பனை மேலாளர் ஜிம்மை சான் ஃபிரான்சிஸ்கோவிற்கு அழைத்து, அவரைப் பாராட்டி, மிக அதிகப் பொறுப்புக்களோடும், மிகக் கணிசமான சம்பள உயர்வோடும் கோட்ட விற்பனை மேலாளாராக அவருக்குப் பதவி உயர்வு வழங்கினார். தன் மேலாளரைப் பற்றியக் கொள்கையையும் அளவீட்டையும் ஜிம் மாற்றிக் கொண்டவுடன், அவரது ஆழ்மனம் அவருடைய மேலாளர் அதற்கேற்பச் செயல்விடை அளிக்கும்படிப் பார்த்துக் கொண்டது.

உணர்ச்சிரீதியாகப் பக்குவப்படுதல்

யாரோ ஒருவர் சொல்லும் ஏதோ ஒன்று, உங்கள்

அனுமதியின்றி உண்மையிலேயே உங்களைக் கோபப்படுத்தவோ அல்லது எரிச்சலூட்டவோ முடியாது. அடுத்தவர் உங்களை உங்களது எண்ணத்தின் மூலமாக மட்டுமே நோகடிக்க முடியும். நீங்கள் கோபப்படும்போது, உங்கள் மனத்தில் நீங்கள் நான்கு நிலைகளைக் கடந்தாக வேண்டும். என்ன சொல்லப்பட்டது என்பதைப் பற்றி நீங்கள் சிந்திக்க வேண்டும். நீங்கள் கோபப்பட முடிவு செய்து, கோப உணர்ச்சியை உற்பத்தி செய்ய வேண்டும். பிறகு, அவ்வாறு செயல்பட முடிவெடுக்க வேண்டும். ஒருவேளை நீங்கள் பதிலுக்குப் பதில் கொடுத்து, அதே போல எதிர் நடவடிக்கை எடுக்கலாம். இவ்வாறு எண்ணமும், உணர்ச்சியும், எதிர்வினையும், செயலும் உங்கள் மனத்தில்தான் நடைபெறுகின்றன என்பதை நீங்கள் பார்க்கலாம்.

உணர்ச்சிரீதியாகப் பக்குவப்படுவது என்பதன் பொருள் என்ன? மற்றவர்களின் குற்றச்சாட்டுக்கும் கோபத்திற்கும் எதிர்மறையானப் பதிலடி கொடுக்கும் இயல்பான, ஆனால் குழந்தைத்தனமான போக்கிற்கு அப்பாற்பட்டுச் செயல்படுவது. குறை கூறப்படுவதையோ அல்லது சிறுமைப்படுத்தப்படுவதையோ எவரும் விரும்புவதில்லை. ஆனாலும், அப்படி ஏற்பட்டால், பதிலுக்கு எப்படி நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதைத் தேர்ந்தெடுக்கும் திறன் நம்மிடம் உள்ளது. பக்குவமான தேர்ந்தெடுத்தல் என்பது, அதேபோன்ற எதிர்மறையான வழியில் பதிலடி கொடுப்பதிலிருந்து விலகியிருப்பது. அதேபோல் பதிலடி கொடுப்பது என்பது சிறுமைப்படுத்தும் அளவுக்கும், குறை கூறும் அளவுக்கும் தரம் தாழ்ந்து போய், அடுத்தவருடைய எதிர்மறையான சூழ்நிலையில் ஐக்கியமாகிவிடுவதுதான். வாழ்வில் உங்களது உயர்ந்த நோக்கத்தோடு உங்களை அடையாளம் காணுங்கள். உங்கள் உள்ளார்ந்த உணர்வுகளான சமாதானம், சலனமற்ற அமைதி, மற்றும் ஒளிமயமான ஆரோக்கியம் ஆகியவற்றிலிருந்து உங்களைத் திசை திருப்ப எவரையும், எந்த இடத்தையும், அல்லது எந்தப் பொருளையும் அனுமதிக்காதீர்கள்.

இணக்கமான மனித உறவுகளில் அன்பின் பொருள்

அன்பு இல்லாத ஆளுமை நோய்வாய்ப்பட்டு இறந்துவிடும் என்று உளப்பகுப்பியலின் நிறுவனரும், உளவியல் வரலாற்றின் முக்கியப் புள்ளிகளில் ஒருவருமான சிக்மன்ட் ஃப்ராய்டு கூறினார். அன்பு என்பது புரிதலையும், பரிவையும், அடுத்தவரிடத்தில் உள்ள தெய்வீகத்தை மதித்தலையும் உள்ளடக்கியது. எவ்வளவு அதிகமான அன்பையும் பரிவையும் வெளிப்படுத்துகிறீர்களோ, அவ்வளவு அதிகமாக அது உங்களிடம் திரும்பி வரும்.

நீங்கள் ஒருவருடைய தற்பெருமைக்குச் சேதம் விளைவித்தாலோ அல்லது அவரது சுயமதிப்பீட்டைக் காயப்படுத்தினாலோ, உங்களால் அவரிடமிருந்து பரிவை எதிர்பார்க்க முடியாது. எல்லோரும் அன்பு செலுத்தப்படவும் பாராட்டப்படவும் விரும்புகின்றனர் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். உலகில் தாங்கள் முக்கியமானவர்களாகக் கருதப்பட வேண்டும் என்று அவர்கள் விரும்புவார்கள் என்பதையும் நீங்கள் நினைவுகூர வேண்டும். நீங்கள் இதை உணர்திறனோடும் அறிதலோடும் தொடர்ந்து செய்யும்போது, உங்களைப் போன்றே, அவரும் அனைத்து மக்களிடமும் ஜீவித்திருக்கும் அந்த ஒரு வாழ்க்கைக் கொள்கையின் வெளிப்பாடாகத் தான் இருப்பதில் பெருமிதம் கொள்கிறார். நீங்கள் அடுத்தவரை உருவாக்குகிறீர்கள்; அவர் உங்களிடத்தில் அன்பையும் பரிவையும் திருப்பிச் செலுத்துவார்.

அவர் தன் பார்வையாளார்களை வெறுத்தார்

மேரி தான் ஒரு நடிகையாக வேண்டும் என்று எப்போதும் கனவு கண்டு வந்தார். கல்லூரியில் அவர் நடிப்பைப் பாடமாக எடுத்துப் படித்தார். பிறகு, நாட்டில் அவர் அறிந்திராத ஒரு பகுயிலிருந்த ஒரு முக்கியமான வட்டார நாடக நிறுவனத்தில் வேலைக்குச் சேரும் வாய்ப்பு அவருக்குக் கிடைத்தது. முதல் முறையாக அவர் அந்நிறுவனத்திற்காக மேடையில் தோன்றி நடித்தபோது, பார்வையாளர்கள் அவரைக் கேலி செய்து கொக்கரித்தனர். உற்சாகமிழந்து, கோபப்பட்டு, அவ்வட்டார மக்கள் அனைவரும் முட்டாள்கள், அறியாமை மிக்கவர்கள், பின்தங்கியவர்கள் என்று அவர் முடிவு செய்தார். ஒரு கஷ்டமான காலகட்டத்திற்குப் பிறகு, அவர் அந்நிறுவனத்திலிருந்து நீக்கப்பட்டார். நடிப்பை விட்டுவிட்டுத் தான் வளர்ந்த பகுதிக்கே மீண்டும் திரும்பிச் சென்று, ஓர் உணவு விடுதியில் சாதாரணப் பணியாளராக வேலைக்குச் சேர்ந்தார்.

ஒரு நாள் நியூ யார்க் சிட்டியின் டவுன் ஹாலில் நிகழவிருந்த ஒரு சொற்பொழிவிற்கு உடன் வருமாறு ஒரு நண்பர் அவரை அழைத்தார். அதன் தலைப்பு, "நாம் நம்முடன் இனிமையான உறவு கொண்டாடுவது எப்படி." இச்சொற்பொழிவு அவருடைய வாழ்க்கையை மாற்றியமைத்தது. அவ்வட்டார நாடக நிறுவனத்துடன் முன்பு தனக்கு ஏற்பட்ட அனுபவத்தின்போது அவசரப்பட்டு, சற்று அதிகமான கோபத்துடன் தான் நடந்து கொண்டதைப் புரிந்து கொள்ளத் துவங்கினார். முதன்முறையாக அவர் நடித்த நாடகம் அவ்வளவு நன்றாக இல்லை என்பதையும், தான் அந்நிறுவனத்தின்

புதிய உறுப்பினர் என்ற பயத்தால் தன்னால் சிறப்பாக நடிக்க முடியவில்லை என்பதையும் அவர் தனக்குள் ஒத்துக் கொண்டார். தவறு பார்வையாளர்களிடத்தில் இல்லை, தான் அதை எதிர்கொண்ட விதத்தில்தான் இருந்தது என்பதைப் புரிந்து கொண்டார்.

நடிகையாக வேண்டும் என்ற தன் நீண்ட நாள் கனவை நிறைவேற்ற அவர் மீண்டும் நடிப்பதாக முடிவெடுத்தார். அவர் தனக்காகவும் பார்வையாளர்களுக்காகவும் உண்மையாகப் பிரார்த்தனை செய்யத் துவங்கினார். ஒவ்வோர் இரவும் மேடையேறுவதற்கு முன்பாக, அன்பையும் பரிவையும் அள்ளி வழங்கினார். நாடகத்தைப் பார்க்க வந்திருக்கும் அனைவரின் இதயங்களிலும் கடவுளின் அமைதி நிறைந்துள்ளது என்றும், அவர்கள் அனைவரும் ஊக்குவிக்கப்பட்டு உயர்த்தப்படுவதாகவும் அவர் பிரார்த்தனை செய்வதை ஒரு வழக்கமாக்கிக் கொண்டார். ஒவ்வொரு முறை அவர் நாடகத்தில் பங்கேற்றபோதும் பார்வையாளர்களுக்கு அன்பின் அதிர்வுகளை அனுப்பினார். இன்று, அவருக்கு நாடகத் துறையில் ஒரு நல்ல எதிர்காலம் உள்ளது. அவர் தன் பரிவையும் மதிப்பையும் மற்றவர்களிடம் செலுத்துகிறார், பதிலுக்கு அவர்களும் அவற்றை அவருக்கு அதே முறையில் திருப்பி அனுப்புகின்றனர்.

கடினமான மனிதர்களைக் கையாள்வது எப்படி

உலகில் உள்ள சில மனிதர்கள் கடினமானவர்களாக இருப்பதில் ஆச்சரியப்படுவதற்கு ஒன்றுமில்லை. அவர்கள் மனத்தளவில் உருக்குலைந்தவர்களாக இருக்கின்றனர். அவர்கள் பக்குவப்படாத நிலையில் உள்ளனர். இவர்களில் பலர் விவாதப்போக்குடைய, ஒத்துழைக்க மறுக்கின்ற, உடன் பழகுவதற்குக் கடினமான, வாழ்வின் மீது கசப்புணர்வு கொண்ட மனக்குற்றவாளிகள். அவர்கள் மனரீதியாக நோய்வாய்ப்பட்டுள்ளனர். அவர்களுடைய மனங்கள் உருக்குலைந்து, விகாரமாக மாறியுள்ளன. ஒருவேளை அது அவர்களுடைய கடந்தகால அனுபவங்களால் ஏற்பட்டிருக்கலாம்.

இப்படிப்பட்ட ஒருவரோடு நீங்கள் செயல்பட வேண்டியிருந்தால் நீங்கள் அவரை எப்படிச் சமாளிப்பீர்கள்? அவர்களுடைய எதிர்மறை ஆற்றலை மீண்டும் அவர்களுக்கே வெறுப்பின் வடிவில் திருப்பி அனுப்ப நாம் சபலப்படுவோம். ஆனால் அதைச் செய்வதற்கு, முதலில் அந்த எதிர்மறைப் போக்கை, அது உங்களிடத்தில் ஏற்படுத்தவிருக்கும் அனைத்து மோசமான

விளைவுகளோடும் சேர்த்து நீங்கள் உங்களுக்குள் ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும். அதற்கு மாறாக, "தீமைக்குப் பதில் நன்மையை வழங்க" நீங்கள் முயற்சி செய்யலாம். இது கஷ்டமான, இனிமையற்ற மனப்போக்குகளால் நீங்கள் தாக்கப்படுவதைத் தடுக்கும். நீங்கள் வெளிப்படுத்தும் மனிதாபிமானமும் புரிதலும் அவர்களை மாற்றக் கூடிய செயல்முறையை இயக்கி வைக்கும்.

துன்பம் துணையைத் தேடும்

வெறுப்பான, ஏமாற்றம் மிக்க, உருக்குலைந்த மனிதத் தன்மை பிரபஞ்சப் பேரறிவிலிருந்து சுருதி விலகி இருக்கிறது. இத்தகைய மனிதர் சமாதானமாக, மகிழ்ச்சியாக, பேரானந்தமாக இருப்பவர்களைப் பார்த்துக் கடுங்கோபம் கொண்டிருப்பார். வழக்கமாக அவர் தன்னிடம் அன்போடும் பரிவோடும் நடந்து கொள்பவர்களைக் குறைகூறிக் கொண்டும், பழித்துப் பேசிக் கொண்டும், வெளிப்படையாகக் கண்டனத்தைத் தெரிவித்துக் கொண்டும் இருப்பார். அவரது மனப்போக்கு இப்படித்தான் இருக்கும்: நான் மிகவும் துன்பப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும்போது அவர்கள் மட்டும் ஏன் மகிழ்ச்சியாக இருக்க வேண்டும்? அவர் அவர்களைத் தான் இருக்கும் கீழ்நிலைக்கு இழுத்து வர விரும்புவார். "துன்பம் துணையைத் தேடும்," என்ற பழமொழி இன்றும் உண்மையாகவே இருக்கிறது. இதை நீங்கள் புரிந்து கொண்டால், நீங்கள் உணர்ச்சிவசப்பட மாட்டீர்கள்; சாந்தமாக, அமைதியாக, பற்றற்று இருப்பீர்கள்.

இலண்டனில் என் சொற்பொழிவுகளில் பங்கேற்ற புரூஸ் என்பவர் இச்செயல்முறையுடன் தனக்கு ஏற்பட்ட அனுபவத்தை என்னிடம் பகிர்ந்து கொண்டார். தான் வசிக்கும் சமுதாயத்தை அழகுபடுத்துவதில் அக்கறை கொண்டிருந்த ஒரு தன்னார்வ நிறுவனத்தில் அவர் தீவிரமாக ஈடுபட்டிருந்தார். பெரும்பாலான தன்னார்வத் தொண்டர்கள் தோட்டங்களை உருவாக்குவதிலும், மோசமான நிலையிலிருக்கும் பகுதிகளைச் சீர்படுத்துவதிலும், பாழடைந்த கட்டிடங்களை மறுசீரமைப்பதிலும் உண்மையிலேயே ஆர்வமாக இருந்தனர். ஆனாலும், ஓர் உறுப்பினர் மட்டும் மற்றவர்கள் கொடுத்த ஒவ்வொரு யோசனையையும் எதிர்த்துக் கொண்டேயிருந்தார். அதோடு, மற்றவர்களுடைய நோக்கத்தை அவர் தொடர்ந்து குறைகூறிக் கொண்டேயிருந்தார். அவர்களின் ஒவ்வொரு சந்திப்புகளிலும் அவர் ஏதாவது பிரச்சனை ஏற்படுத்திக் கொண்டேயிருந்ததால், கூட்டங்களுக்கு வரும் உறுப்பினர்களின்

எண்ணிக்கை குறையத் துவங்கியது.

மற்ற உறுப்பினர்கள் சிலர் இது குறித்துப் புரூஸிடம் பேச வந்தனர். அந்தச் சிடுசிடுப்புக்காரரை நிறுவனத்திலிருந்து நீக்கி விடலாம் என்று அவர்கள் பரிந்துரைத்தனர். அவர்களின் திட்டத்திற்குத் துணை போவகவிருந்த நேரத்தில், அப்படிச் செய்வதால் அம்மனிதருடைய திரிந்த மனப்போக்குகளைத் தனக்குள்ளும் அனுபவிக்க நேரிடும் என்பதை புரூஸ் உணர்ந்தார். மாறாக, அந்த மனிதர் ஓர் இனியவராக, குழுவோடு ஒத்துழைக்கும் உறுப்பினராக மாறி வருவதாக புரூஸ் மனக்காட்சிப்படைப்பு செய்யத் துவங்கினார். குழுவின் ஒவ்வொரு சந்திப்பிற்கு முன்னும், புரூஸ் ஓர் அமைதியான மூலைக்குச் சென்று, இவ்வாறு திரும்பத் திரும்பக் கூறினார்:

> நான் என்னுள் இருக்கும் இணக்கம் மற்றும் சமாதானக் கொள்கைக்கு முற்றிலும் இசைவாகச் சிந்திக்கிறேன், பேசுகிறேன், செயல்படுகிறேன். எங்களுடைய நிறுவனத்தின் குறிக்கோள்களுடன் தங்களைப் பிணைத்துக் கொள்ளும் அனைவரும் தெய்வீக ஒழுங்குடன் பரிவோடும் சீரிய நோக்கத்தோடும் இணைகின்றனர். அங்கு எந்தவிதமான முரண்பாடோ, இனிமைக் குறைவோ இல்லை. படைப்பறிவு நாங்கள் மேற்கொள்ளும் அனைத்திலும் எங்களை முன்னடத்துகிறது, முறைப்படுத்திக் கட்டுப்படுத்துகிறது, வழிநடத்துகிறது.

பல வாரங்களுக்குப் பிறகு, அனேகத் தொந்தரவுகளை விளைவித்த அந்த மனிதர் ஒரு புதிய கருத்தை முன்வைத்தார். அவர் அதை அனைவரும் ஏற்றுக் கொள்ளும் விதத்தில், ஒத்துழைப்பான முறையில் எடுத்துரைத்தார். அது அவரை நிறுவனத்திலிருந்து வெளியேற்ற வேண்டும் என்று விரும்பியவர்கள் உட்பட, நிறுவனத்தில் உள்ள எல்லோருடைய ஒப்புதலையும் பெற்றது.

மனித உறவுகளில் பச்சாதாபத்தைக் கடைப்பிடித்தல்

ஏலிஸ் என்ற இளம்பெண் சமீபத்தில் என்னைச் சந்தித்தார். அவர் தன் அலுவலகத்தில் தன்னுடன் வேலை பார்த்த மற்றோர் இளம்பெண்ணை நீண்ட நாட்களாக வெறுத்து வந்துள்ளதாக

என்னிடம் கூறினார். அப்பெண் இவரைவிட அழகாகவும், மகிழ்ச்சியாகவும், செழிப்பாகவும் இருந்ததை இவர் காரணமாகக் கூறினார். அப்பெண்ணின் திருமணம் அந்நிறுவனத்தின் தலைமைச் செயற்குழு அதிகாரியுடன் நிச்சயிக்கப்பட்டபோது, ஏலிஸ் பெரும் அதிர்ச்சி அடைந்தார், ஏனெனில் அவர் அந்த அதிகாரியை நீண்ட நாட்களாக இரகசியமாக நேசித்து வந்திருந்தார்.

திருமணம் நடைபெற்றப் பின்னர் ஒரு நாள், ஏலிஸ் அதிகம் வெறுத்த அப்பெண் தன் முந்தையத் திருமணத்தின் மூலம் பிறந்த தன் மகளுடன் அலுவலகத்திற்கு வந்தார். தன் சக பணியாளருக்கு ஒரு குழந்தை இருந்ததையோ அல்லது அவர் ஏற்கனவே திருமணமானவர் என்பதையோ ஏலிஸ் அறிந்திருக்கவில்லை. பிறவிக் குறையால், அச்சிறுமி தன் காலில் எஃகுத் தகடு அணிந்திருந்தாள். அவள் தன் தாயிடம், "அம்மா, இங்குதான் என் புது அப்பா வேலை செய்கிறாரா? எனக்கு இந்த இடம் மிகவும் பிடித்துள்ளது. நான் விரும்பும் மக்கள் இந்த இடம் முழுக்க இருக்கின்றனர்," என்று கூறியதை ஏலிஸ் கேட்க நேர்ந்தது.

"என் இதயம் திடீரென்று அச்சிறுமியின்பால் ஈர்க்கப்பட்டது. அச்சிறுமி எவ்வளவு சந்தோஷமாக இருக்கிறாள் என்று நான் உணர்ந்தேன். பல சவால்களுக்கிடையேயும் என் சக ஊழியர் எவ்வளவு மகிழ்ச்சியாக இருந்தாள் என்பதை என்னால் பார்க்க முடிந்தது. திடீரென்று எனக்கு அவள்மேல் பாசம் ஏற்பட்டது. நான் அவளுடைய அறைக்குள் சென்று, இவ்வுலகிலுள்ள அனைத்து மகிழ்ச்சியும் அவளுக்குக் கிடைக்க வேண்டும் என்று அவளை வாழ்த்தினேன். நான் மனதார அவ்வாறு வேண்டினேன்," என்று ஏலிஸ் என்னிடம் கூறினார்.

அக்கணத்தில், உளவியலாளர்கள் "பச்சாதாபம்" என்று அழைக்கும் ஓர் உணர்வை ஏலிஸ் அனுபவித்தார். இது நாம் மற்றவர்களுடைய உணர்வுகளைப் புரிந்து கொள்ளும் அனுதாபத்தைப் போன்றதல்ல. இது அதைவிட அதிகம். இது கற்பனையாக உங்களை அடுத்தவருடைய மனப்போக்கிற்குள்ளும் நிலைகளுக்குள்ளும் புகுத்துவது. ஏலிஸ் தன் மனநிலையை அல்லது தன் இதயத்தின் உணர்வை அடுத்த பெண்ணின் மனத்திற்குள்ளும் இதயத்திற்குள்ளும் புகுத்தியபோது, அப்பெண்ணின் அனுபவத்தின் வழியே ஏலிஸ் சிந்திக்கத் துவங்கியது போலிருந்தது.

நீங்கள் எப்போதாவது மற்றவரைக் காயப்படுத்தவோ அல்லது அவரைப் பற்றித் தவறாகச் சிந்திக்கவோ சபலப்பட்டால், மனத்தளவில் உங்களை மோசஸின் மனத்திற்குள் புகுத்தி, பத்துக் கட்டளைகளின் நிலையிலிருந்து சிந்தியுங்கள். நீங்கள் பொறாமை, வயிற்றெரிச்சல், அல்லது கோபம் ஆகிய போக்கைக் கொண்டிருந்தால், உங்களை இயேசுவின் மனத்திற்குள் புகுத்தி, அந்நிலையிலிருந்து சிந்தியுங்கள். 'நீங்கள் ஒருவரில் ஒருவர் அன்பாயிருங்கள்' என்ற வார்த்தைகளின் பொருளை நீங்கள் உணர்வீர்கள்.

திருப்திப்படுத்துதல் ஒருபோதும் திருப்தியை ஏற்படுத்தாது

கோப வெளிப்பாடுகள், நீலிக் கண்ணீர் வடித்தல், அல்லது உணர்ச்சிரீதியான மிரட்டல் ஆகியவற்றின் மூலம் மற்றவர்கள் உங்களைத் தங்கள் விருப்பப்படி ஆட்டுவித்து, தங்கள் காரியங்களைச் சாதித்துக் கொள்ள ஒருபோதும் அனுமதிக்காதீர்கள். இவர்கள் உங்களை அடிமையாக்கி, உங்களைத் தங்கள் வழிக்குக் கொண்டுவர முயற்சிக்கும் சர்வாதிகாரிகள். உறுதியாக, ஆனால் அன்பாக இருங்கள். அடிபணிய மறுத்து விடுங்கள். திருப்திப்படுத்துதல் ஒருபோதும் உங்களுக்குத் திருப்தியைத் தராது. அவர்களுடைய குற்றங்கள், சுயநலம், சொந்தம் கொண்டாடுதல் ஆகியவற்றில் பங்களிக்க மறுத்து விடுங்கள். எது சரியோ அதை மட்டும்தான் செய்வது என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் உங்களுடைய உயர்ந்த இலட்சியத்தை நிறைவேற்றுவதற்காகவும், என்றும் நிலைத்திருக்கும் உண்மைகளுக்கும் வாழ்வின் ஆன்மீக மதிப்பீடுகளுக்கும் உண்மையாய் இருப்பதற்காகவும்தான் இங்கு அவதரித்துள்ளீர்கள்.

உங்களுக்குள் ஒளிந்திருக்கும் திறமைகளை வெளிப்படுத்தவும், மனித குலத்திற்குச் சேவை செய்யவும், கடவுளின் ஞானத்தையும் உண்மையையும் அழகையும் இவ்வுலக மக்களுக்கு மேலும் மேலும் வெளிப்படுத்தவும் நீங்கள் கொண்டுள்ள உங்கள் குறிக்கோளிலிருந்து, உங்கள் வாழ்வின் இலட்சியத்திலிருந்து உங்களைத் திசைதிருப்ப உலகிலுள்ள யாருக்கும் எந்த அதிகாரத்தையும் வழங்காதீர்கள். உங்களது உயர்ந்த நோக்கத்திற்கு உண்மையாக இருங்கள். உங்களுடைய அமைதிக்கும், மகிழ்ச்சிக்கும், திருப்திக்கும் பங்களிக்கும் அனைத்திற்கும் இவ்வுலகில் உள்ள அனைவரையும் ஆசீர்வதிக்க வேண்டிய தேவையிருக்கிறது என்பதை நிச்சயமாகவும் முழுவதுமாகவும் அறிந்து கொள்ளுங்கள். ஒரு பொருள் முழுவதுமாக இணக்கத்துடன் இருக்க வேண்டுமென்றால், அதன் ஒவ்வொரு

பகுதியும் இணக்கமாக இருக்க வேண்டும். புனிதர் பால் கூறுவது போல, அன்பு ஒன்றால்தான் நீங்கள் கடன்பட்டிருக்கிறீர்கள்.

தமிழ்நேசன் மின்நூலகம்
www.tamilnesan1981.blogspot.in

இரத்தினச் சுருக்கமாய் . . .

1. உங்கள் ஆழ்மனம் உங்களது வழக்கமான சிந்தனையைப் பதிவு செய்யும் ஒரு பதிவு இயந்திரம். மற்றவரைப் பற்றி நல்ல விதமாக எண்ணுங்கள், நீங்கள் உண்மையிலேயே உங்களைப் பற்றி நல்ல விதமாக எண்ணுவீர்கள்.

2. வெறுப்பான அல்லது கடுங்கோபத்துடனான ஓர் எண்ணம் விஷத்தைப் போன்றது. அடுத்தவருக்குத் தீங்கு நினைக்காதீர்கள், அப்படிச் செய்தால் அது நீங்கள் உங்களுக்கே தீங்கு நினைப்பதற்கு ஒப்பானது. உங்கள் பிரபஞ்சத்தில் உள்ள ஒரே சிந்தனாவாதி நீங்கள்தான். உங்கள் எண்ணங்கள் படைப்புச் சக்தி கொண்டவை.

3. உங்கள் மனம் ஒரு படைப்புத் தளம்; எனவே, நீங்கள் அடுத்தவரைப் பற்றி என்ன நினைக்கிறீர்களோ அல்லது உணர்கிறீர்களோ, அவற்றை நீங்கள் உங்கள் சொந்த அனுபவத்திலும் ஈர்ப்பீர்கள். அடுத்தவர் உங்களைப் பற்றி எப்படி எண்ண வேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்புகிறீர்களோ, நீங்கள் அவரைப் பற்றி அப்படியே எண்ணுங்கள்.

4. இன்னொருவரை ஏமாற்றுவதும், கொள்ளையடிப்பதும், மோசடி செய்வதும் உங்களிடம் பற்றாக்குறையையும், இழப்பையும், குறைபாடுகளையும் கொண்டு வரும். உங்கள் ஆழ்மனம் உங்கள் உட்தூண்டுதல்களையும், எண்ணங்களையும், உணர்வுகளையும் பதிவு செய்கின்றது. இவை எதிர்மறையாக இருக்கும்போது, அது உங்களுக்கு எண்ணற்ற வழிகளில் இழப்பையும், குறைபாடுகளையும், பிரச்சனைகளையும் கொண்டு வரும். நீங்கள் அடுத்தவருக்கு என்ன செய்கிறீர்களோ, அதை உங்களுக்கு நீங்களே செய்து கொள்கிறீர்கள்.

5. நீங்கள் செய்யும் நல்ல காரியங்களும், பிறரிடம் காட்டும் பரிவும், செலுத்தும் அன்பும் நல்லெண்ணமும் பல்கிப் பெருகி மீண்டும் உங்களிடமே திரும்பி வரும்.

6. அடுத்தவரைப் பற்றி நீங்கள் நினைக்கும் விதத்திற்கு நீங்களே காரணம்; அதற்கு அவர் பொறுப்பல்ல என்பதை நினைவில்

கொள்ளுங்கள். உங்கள் எண்ணங்கள் மறு உருவாக்கம் செய்யப்படுகின்றன.

7. பக்குவப்பட்ட உணர்ச்சியுடையவராக மாறுங்கள். அடுத்தவர்கள் உங்களோடு வேறுபட்டிருக்க அனுமதியுங்கள். உங்களோடு முரண்பட்டிருக்க அவர்களுக்கு முழு உரிமை உள்ளது. அவர்களோடு முரண்பட்டிருக்க உங்களுக்கும் அதே சுதந்திரம் இருக்கிறது.

8. பய அதிர்வுகளை விலங்குகள் எப்படிப் புரிந்து கொள்கின்றனவோ, அதே போல மக்களில் பலரும் உணர்ந்தறிகின்றனர். பிறரால் பார்க்க முடியாது என்று நீங்கள் நம்பும் உங்கள் எண்ணங்கள் உண்மையிலேயே உங்கள் குரலாலும், முக பாவனைகளாலும், உடல் மொழியாலும் ஒளிபரப்பப்படுகின்றன. இது நேர்மறை எண்ணங்கள், எதிர்மறை எண்ணங்கள் ஆகிய இரண்டுக்கும் பொருந்தும்.

9. உங்களுடைய மௌனமான எண்ணங்களையும் உணர்ச்சிகளையும் குறிக்கும் உங்கள் அகம்சார்ந்த பேச்சு, உங்களிடம் மற்றவர்கள் நடந்து கொள்ளும் விதத்தில் வெளிப்படும்.

10. நீங்கள் எதை விரும்புகிறீர்களோ, அது மற்றவர்களுக்கும் கிடைக்க விருப்பம் கொள்ளுங்கள். இதுதான் இணக்கமான மனித உறவுகளுக்கான திறவுகோல்.

11. உங்கள் மேலாளரைப் பற்றிய கொள்கையையும் அளவீட்டையும் மாற்றுங்கள். அவர் அன்பு விதியைக் கடைப்பிடிக்கிறார் என்பதை உணருங்கள், அறியுங்கள். அப்போது அவரும் அதற்கேற்பச் செயல்விடை அளிப்பார்.

12. உங்கள் அனுமதியில்லாமல் அடுத்தவர் உங்களைக் கோபப்படுத்தவோ எரிச்சலூட்டவோ முடியாது. உங்கள் எண்ணம் படைப்புச் சக்தி வாய்ந்தது. நீங்கள் அடுத்தவரை ஆசீர்வதிக்க முடியும். யாரேனும் உங்களை அவமானப்படுத்தும் ஒரு பேரைச் சொல்லி அழைத்தால், "கடவுளின் சமாதானம் உங்கள் ஆன்மாவை நிறைக்கட்டும்," என்று பதிலளிக்கும் சுதந்திரம் உங்களுக்கு இருக்கிறது.

13. மற்றவர்களுடன் சுமுகமாகப் பழகுவதற்கு அன்புதான் விடை. அன்பு என்பது புரிந்து கொள்வது; பரிவு காட்டுவது; அடுத்தவருடைய தெய்வீகத்தை மதிப்பது.

14. எதிர்மறையான பக்குவப்படுத்தலால் பழகுவதற்குக் கடினமானவர்களாகவும், இனிமையற்றவர்களாகவும் உள்ளவர்களிடம் மனிதாபிமானத்தையும் புரிதலையும் காட்டுங்கள்.

15. அடுத்தவருடைய வெற்றியிலும், பதவி உயர்விலும், பெரும் அதிர்ஷ்டத்திலும் நீங்கள் மகிழ்ச்சிக் கூத்தாடுங்கள். அப்படிச் செய்யும்போது, நீங்கள் பெரும் அதிர்ஷ்டத்தை உங்களிடம் ஈர்ப்பீர்கள்.

16. அடுத்தவருடைய உணர்ச்சிரீதியான மிரட்டலுக்கும், கோப வெளிப்பாடுகளுக்கும் அடிபணிந்து விடாதீர்கள். அடுத்தவரைத் திருப்திப்படுத்துவது உங்களுக்குத் திருப்தியளிக்காது. ஒரு வாசல் மிதியடியாகி விடாதீர்கள். எது சரியோ அதைக் கடைப்பிடியுங்கள். சமாதானம், மகிழ்ச்சி, மற்றும் பேரானந்தமான மனப்போக்குதான் சரியானது, நல்லது, உண்மையானது என்ற புரிதலோடு, உங்கள் உயர்ந்த சிந்தனையோடு எப்போதும் இணைந்திருங்கள். உங்களை ஆசீர்வதிக்கும் அனைத்தும் எல்லோரையும் ஆசீர்வதிக்கும்.

17. இவ்வுலகிலுள்ள அனைவருக்கும் நீங்கள் அன்பு ஒன்றைத்தான் கடன்பட்டிருக்கிறீர்கள். அன்பு என்பது உங்களுக்கு எது விருப்பமோ - ஆரோக்கியம், மகிழ்ச்சி, மற்றும் வாழ்வின் பிற ஆசிர்வாதங்கள் அனைத்தும் - பிறருக்கும் கிடைக்க வேண்டும் என்று விரும்புவது.

17

ஆழ்மனத்தை உபயோகித்து மன்னிக்கும் மனநிலையைப் பெறுவது எப்படி

வாழ்க்கை பாரபட்சமற்றது. கடவுள்தான் ஆதிமூலம். நீங்கள் இவ்வார்த்தைகளைப் படித்துக்கொண்டு, அவற்றைப் பற்றிச் சிந்தித்துக் கொண்டிருக்கும்போது, இவ்வாழ்க்கைக் கோட்பாடு இக்கணத்தில் உங்களின் ஊடாக ஓடிக் கொண்டிருக்கிறது. இணக்கம், சமாதானம், அழகு, பேரானந்தம், செழிப்பு ஆகியவற்றின் வடிவில் கடவுள் தன்னை உங்கள் ஊடாக வெளிப்படுத்த விரும்புகிறார். இது கடவுளின் சித்தம் அல்லது வாழ்வின் போக்கு என்று அழைக்கப்படுகிறது.

உங்களின் ஊடாக இயங்கும் வாழ்வின் ஓட்டத்திற்கு எதிராக, உங்கள் மனத்தில் நீங்கள் தடை ஏற்படுத்தினால், இந்த உணர்ச்சி நெரிசல் உங்கள் ஆழ்மனத்தைச் சீற்றப்படுத்தி, அனைத்து விதமான எதிர்மறையான சூழ்நிலைகளையும் ஏற்படுத்தும். மோசமான சூழ்நிலைகள் அனைத்தும் மனித இனத்தின் எதிர்மறையான, அழிவுப்பூர்வமான சிந்தனைகளால் உருவாக்கப்பட்டவை. எனவே, உங்களுடைய பிரச்சனைக்கோ அல்லது உடல்நலக் குறைவிற்கோ கடவுளைக் குற்றப்படுத்துவது ஒரு மாபெரும் தவறு.

பலர் வழக்கமாக, தங்களுடைய பாவத்திற்கும், நோய்க்கும், மனித குலத்தின் துன்பத்திற்கும் கடவுளைக் குறை கூறிக் கொண்டும், பழித்துக் கொண்டும் வாழ்வின் ஓட்டத்திற்குத் மனத்தில் தடை ஏற்படுத்துகின்றனர். மற்றவர்கள் தங்களுடைய வலிகளுக்கும், வேதனைகளுக்கும், அன்புக்குரியவர்களின் இழப்பிற்கும், தனிப்பட்ட அவலங்களுக்கும், விபத்துகளுக்கும் கடவுள் மீது பழி போடுகின்றனர். அவர்கள் கடவுள்மேல் கோபத்தில் இருக்கின்றனர். கடவுள்தான் தங்கள் துன்பங்களுக்கெல்லாம் காரணம் என்றும் நம்புகின்றனர்.

கடவுளைப் பற்றி இத்தகைய எதிர்மறைக் கொள்கைகளை ஊக்குவித்துக் கொண்டிருக்கும் வரையில், மக்கள் தங்கள் ஆழ்மனங்களிலிருந்து எதிர்மறையான விளைவுகளைத்தான் அனுபவிப்பார்கள்; அதோடு, தங்களைத் தாங்களே தண்டித்துக் கொண்டிருக்கிறோம் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளவும் அவர்கள் தவறி விடுகிறார்கள். அவர்கள் உண்மையைப் பார்க்க வேண்டும், மன இறுக்கத்திலிருந்து விடுதலை பெற வேண்டும்; பிற மக்களுக்கு எதிரான கண்டனங்களையும், ஆத்திரத்தையும், கோபத்தையும் விட்டொழிக்க வேண்டும். இல்லையென்றால், அவர்களால் ஓர் ஆரோக்கியமான, மகிழ்ச்சியான, படைப்புத் திறன்வாய்ந்த செயலில் ஈடுபட முடியாது. அன்பு நிறைந்த கடவுளைத் தங்கள் மனங்களிலும் இதயங்களிலும் இவர்கள் ஏற்றுக் கொள்ளும் அக்கணத்தில், கடவுள் ஓர் அன்புத் தந்தை, அவர் தங்களைக் கண்காணித்துக் கொண்டிருக்கிறார், கவனித்துக் கொள்கிறார், வழிநடத்துகிறார், பராமரித்து வலிமைப்படுத்துகிறார் என்று நம்பத் துவங்கி விடுகின்றனர். அக்கணம் கடவுளைப் பற்றிய, அல்லது வாழ்க்கைக் கோட்பாட்டைப் பற்றிய கொள்கையையும் நம்பிக்கையையும் அவர்களுடைய ஆழ்மனம் ஏற்றுக் கொண்டு விடுவதால், எண்ணற்ற வழிகளில் தாங்கள் ஆசீர்வதிக்கப்பட்டுள்ளதை உணர்வர்.

வாழ்க்கை உங்களை எப்போதும் மன்னிக்கிறது

உங்களை மன்னிக்க வாழ்க்கைக் கோட்பாடு ஓர் அட்சயப் பாத்திரத்தைத் தன்னகத்தே கொண்டுள்ளது. உங்கள் விரலில் காயம் ஏற்படும்போது அது உங்களை மன்னிக்கிறது. உங்களுக்குள் இருக்கும் ஆழ்மனப் பேரறிவு உடனே அக்காயத்தைச் சரிசெய்யப் புறப்படுகிறது. தீங்கு விளைவிக்கக் கூடிய ஓர் உயிரினத்திலிருந்து ஏதேனும் கிருமிகள் உங்களைத் தொற்றிக் கொண்டால், வாழ்க்கை உங்களை மன்னித்து, அவ்வுயிரினத்தைச் சூழ்ந்து கொண்டு அதை நிர்மூலமாக்கப் புறப்பட்டுவிடுகிறது. உங்கள் கையைத் தீயில் சுட்டுக் கொண்டால், வாழ்க்கைக் கோட்பாடு உங்களுக்குப் புதிய தோலையும், திசுக்களையும், உயிரணுக்களையும் உருவாக்கிக் கொடுக்க விரைகிறது.

வாழ்க்கைக்கு உங்கள் மீது எந்த வெறுப்பும் கிடையாது. அது எப்போதும் உங்களை மன்னித்துக் கொண்டேயிருக்கிறது. நீங்கள் இயற்கையோடு இசைந்து சிந்திப்பதன் மூலம் ஒத்துழைத்தால், வாழ்க்கை உங்களுக்கு ஆரோக்கியத்தையும், வலிமையையும், இணக்கத்தையும், சமாதானத்தையும் கொண்டு வரும். எதிர்மறையான,

வேதனையூட்டும் நினைவுகள், கசப்புணர்வு, மற்றும் தீய எண்ணங்கள் உங்களுக்குள் இருக்கும் வாழ்க்கைக் கோட்பாட்டின் சுதந்திரமான ஓட்டத்தில் இடைஞ்சல்களையும் தடைகளையும் ஏற்படுத்தும்.

குற்ற உணர்ச்சியை அவர் எப்படி விட்டொழித்தார்

ஹேரியட் தினமும் தன் அலுவலகத்தில் வெகு நேரம் வரை வேலை பார்த்து வந்தார். பல நேரங்களில் அவர் அலுவலகத்தை விட்டுக் கிளம்பும்போது நள்ளிரவு வரை ஆகிவிடும். தான் இவ்வளவு கடினமாக உழைப்பதைப் பார்த்துத் தன் மேலதிகாரிகளும் சக ஊழியர்களும் தன் முதுகில் தட்டிக் கொடுத்து, தன்னைப் பாராட்டுவார்கள் என்று அவர் எதிர்பார்த்தார். ஆனால் அப்படி நடக்கவில்லை. வழக்கமாக அவர் ஒருவர் மட்டுமே வெகு நேரம் வரை வேலை பார்த்ததால், அவரது இந்த அர்ப்பணிப்பை மற்றவர்கள் அறிந்திருக்கக்கூட இல்லை. இதற்கிடையில் அவரது குடும்ப வாழ்க்கையில் தீவிரமான பிரச்சனை ஏற்பட்டது. அவரது கணவரும் இரு மகன்களும் அவர் எப்படி இருப்பார் என்பதையே மறந்து விட்டிருந்தனர். அவரது இளைய மகனின் கால்பந்து அணி உள்ளூரில் விளையாடியபோது, ஹேரியட் அதைப் பார்க்கத் தவறியதோடு, யார் வெற்றி பெற்றார்கள் என்று விசாரிக்கக் கூட மறந்து விட்டார். மேலும், அவருக்குப் பயங்கரமான உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்பட்டிருப்பதாக அவரது மருத்துவர் அவரை எச்சரித்தார்.

அவரது கணவர் அவரை விட்டுப் பிரிய விரும்பியதாக அவரிடம் தெரிவித்த பிறகுதான், நிலைமையின் தீவிரத்தை உணர்ந்து, ஹேரியட் என்னிடம் பேச வந்தார். அவர் ஏன் தன் கணவனைத் தன் வாழ்க்கையிலிருந்து ஒரேயடியாக ஒதுக்கினார் என்றும் ஏன் தன் மகன்களிடம் அவ்வளவு ஆர்வம் காட்டவில்லை என்றும் நான் அவரிடம் கேட்டேன். முதலில் அவர், தன் வேலையைத் தக்க வைத்துக் கொள்ள, தான் கடினமாக உழைக்க வேண்டியிருப்பதாகக் கூற முயற்சித்தார். அவரது சக ஊழியர்கள் அவரைப் போல நெடுநேரம் வரை உழைக்கிறார்களா என்று நான் கேட்டேன். இல்லை என்பதை அவர் ஒப்புக் கொண்டார். அவருடைய அலுவலகத்தில் உள்ள மற்றவர்கள் வழக்கமான வேலை நேரத்தில் மட்டுமே வேலை செய்தனர்.

அவர் ஏன் அவ்வளவு கடின முயற்சியோடு உழைக்கிறார் என்பதை நான் அவருக்கு எடுத்துக் கூறினேன்.

"உங்களுக்குள் ஏதோ ஒன்று உங்களை விழுங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. இல்லையென்றால் நீங்கள் இப்படி நடந்து கொள்ள மாட்டீர்கள். நீங்கள் எதற்காகவோ உன்னைத் தண்டித்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள்," என்று கூறினேன்.

சில கணங்கள், அவர் இதை மறுத்தார். தன் வேலைப் பழக்க வழக்கங்கள் இயல்பானவை, மற்றவர்கள்தன் சோம்பேறியாக உள்ளதாக அவர் சொல்ல முயற்சித்துக் கொண்டேயிருந்தார். ஆனாலும், இறுதியில், தன்னிடம் ஓர் ஆழமாக குற்ற உணர்வு இருப்பதை அவர் ஒத்துக் கொண்டார். பதினைந்து வருடங்களுக்கு முன், அவரது தந்தை இறந்தவுடன், அவருடைய சொத்தின் நிர்வாகப் பொறுப்பு இவருக்கு வந்தது. தன் தம்பிக்குச் சேர வேண்டிய பெரும் தொகையை அவரிடம் கொடுக்காமல் வேண்டுமென்றே அவர் தடுத்து வைத்திருந்தார்.

"ஏன் அப்படிச் செய்தீர்கள்? உங்களுக்கு அவ்வளவு பேராசையா?" என்று நான் அவரிடம் கேட்டேன்.

"நிச்சயமாக, இல்லை! என்னுடைய தம்பி ஒரு தீவிரமான போதைப் பழக்கத்துக்கு அடிமையாகியிருந்தான். நான் பணத்தை அவனிடம் கொடுத்திருந்தால் அதை அவன் என்ன செய்திருப்பான் என்று எனக்குத் தெரியும். அவன் திருந்தி வரும் வரை அவனுக்காக அதைப் பாதுகாத்துக் கொண்டிருக்கிறேன் என்று எனக்கு நானே சொல்லிக் கொண்டேன்," என்று அவர் பதிலளித்தார்.

"பிறகு?" என்று நான் அவரைத் தூண்டினேன்.

ஹேரியட் பெருமூச்செரிந்தார். "அது நடக்கவேயில்லை. போதை மருந்துப் பழக்கத்தால் அவன் இறந்து விட்டான். அவன் சாக வேண்டும் என்று நினைத்திருக்கவில்லை. ஆனால் முடிவு அதுதான். அவனுக்கு வெறும் இருபத்தாறு வயதுதான் ஆகியிருந்தது. அப்பணத்தை நான் தடுத்து நிறுத்தி வைக்காமல் இருந்திருந்தால், ஒருவேளை அவன் போதை அடிமைப் பழக்க மீட்புத் திட்டம் ஏதேனும் ஒன்றில் சேர அதைப் பயன்படுத்தியிருக்கக்கூடும். அவன் இன்று எங்களோடு இருந்திருப்பான். அவன் இறந்ததற்கு நான்தான் காரணம்," என்றார்.

"நீங்கள் இதை மறுபடியும் ஆரம்பத்திலிருந்து செய்ய முடியுமானால் என்ன செய்வீர்கள்?"

அவர் தலையை அசைத்தவாறே, "எனக்குத் தெரியவில்லை. ஆனால் அவனுடைய பிரச்சனையால் அவனைக் கடிந்து கொண்டிருக்காமல், அவனை அதிலிருந்து வெளிக்கொணரக் கடினமாக முயன்றிருப்பேன்," என்று கூறினார்.

"ஆனால், அந்த நேரத்தில் நீங்கள் செய்தது உங்களுக்கு நியாயமாகப் பட்டதா? நீங்கள் சரியான காரியத்தைச் செய்து கொண்டிருப்பதாக உணர்ந்தீர்களா?" என்று கேட்டேன்.

"நிச்சயமாக! ஆனால் அது தவறு என்று இப்போது நான் உணர்கிறேன். அந்தப் பணம் என்னுடையது அல்ல," என்றாள்.

"அப்படியானால், நீங்கள் இப்போது அப்படிச் செய்ய மாட்டீர்கள், சரிதானே?"

அவரது முகம் இறுகியது. "இல்லை, நான் அப்படிச் செய்ய மாட்டேன். ஆனால் அது இப்போது ஒரு பொருட்டல்ல. நான் செய்த காரியத்திற்கு எனக்கு மன்னிப்பே கிடையாது. எனக்கு இருந்த ஒரே தம்பியிடமிருந்து நான் திருடினேன். அவன் இறந்து விட்டான். கடவுள் என்னைத் தண்டிப்பதுதான் சரி. நான் அதற்குத் தகுதியுடையவள்தான்," என்று பதிலளித்தாள்.

கடவுள் அவரைத் தண்டித்துக் கொண்டிருக்கவில்லை, அவர்தான் தன்னையே தண்டித்துக் கொண்டிருக்கிறார் என்பதை நான் அவருக்கு விளக்கினேன். வாழ்க்கை விதிகளை முறைகேடாகப் பயன்படுத்தினால், அதற்கேற்ப நீங்கள் துன்பப்படத்தான் வேண்டும். மின்சாரம் பாய்ந்து கொண்டிருக்கும் ஒரு திறந்த கம்பியில் கை வைத்தால், அது உங்களைத் தாக்கும். இயற்கையின் ஆற்றல்கள் தீயவை அல்ல; நீங்கள் அவற்றைப் பயன்படுத்தும் விதம்தான் நல்ல விளைவுகளும் தீய விளைவுகளும் ஏற்படுவதைத் தீர்மானிக்கும். மின்சாரம் தீங்கு விளைவிப்பதில்லை; அதை நீங்கள் உங்கள் வீட்டைப் பிரகாசிக்கச் செய்வதற்குப் பயன்படுத்துகிறீர்களா அல்லது ஒருவரைக் கொலை செய்யப் பயன்படுத்துகிறீர்களா என்பதைச் சார்ந்திருக்கிறது. ஒரே தவறு, விதியைப் பற்றிய அறியாமைதான்; ஒரே தண்டனை, மக்களால் அந்த விதி முறைகேடாகப் பயன்படுத்தப்படுவதால் ஏற்படும் விளைவுகள்தான்.

வேதியியலின் கொள்கைகளை முறையின்றிப் பயன்படுத்தினால், நீங்கள் வேலை பார்க்கும் இடத்தைக் கொளுத்தி

விடக் கூடும். ஒரு பலகையை உங்கள் கையால் ஓங்கி அடித்தால், உங்கள் கையிலிருந்து இரத்தம் வரக் கூடும். தவறு பலகை மேல் இல்லை. அதை நீங்கள் முறைதவறிப் பயன்படுத்தியதில் இருக்கிறது.

இறுதியாக, கடவுள் கண்டிப்பதோ அல்லது தண்டிப்பதோ இல்லை என்பதை ஹேரியட் உணர்ந்து கொள்ள நான் உதவினேன். அவரது அனைத்துத் துன்பங்களுக்கும் காரணம் அவரது எதிர்மறையான, அழிவுப்பூர்வமான சிந்தனைக்கு ஏற்ப அவரது ஆழ்மனம் நடந்து கொண்ட விதம்தான். அவருக்குத் தேவை மன்னிப்பு; ஆனால் மன்னித்தலின் உண்மையான பொருள் உங்களை நீங்களே மன்னிப்பது. மன்னிப்பு என்பது தெய்வீகமான இணக்க விதியோடு உங்கள் எண்ணங்கள் ஒரே நேர்க்கோட்டில் இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்வது. சுய கண்டனத்தை நரகம் என்றும், மன்னிப்பை சொர்க்கம் என்றும் அழைக்கலாம்.

குற்ற உணர்வு மற்றும் சுய கண்டனம் ஆகிய சுமைகள் அவரது மனத்திலிருந்து நீக்கப்பட்டன. அவர் பூரண குணமடைந்தார். அவர் மேற்கொண்ட அடுத்த மருத்துவப் பரிசோதனையில், அவரது இரத்த அழுத்தம் இயல்பு நிலைக்குத் திரும்பியிருந்தது கண்டறியப்பட்டது.

ஒரு கொலையாளி தன்னை மன்னிக்கக் கற்றுக் கொண்டார்

பல வருடங்களுக்கு முன் ஆர்தர் ஐரோப்பாவில் ஒருவரைக் கொலை செய்தார். அவர் என்னிடம் வந்தபோது மிகுந்த மன வேதனையையும் சித்திரவதையையும் அனுபவித்துக் கொண்டிருந்தார். தன்னுடைய கொடூரமான செயலுக்காகக் கடவுள் தன்னைத் தண்டிக்கத்தான் வேண்டும் என்று உறுதியாக நம்பினார். என்ன நடந்தது என்று நான் அவரிடம் கேட்டேன். அதற்கு அவர், தான் கொலை செய்த அந்நபர், தன் மனைவியுடன் தகாத தொடர்பு வைத்திருந்ததைத் தான் கண்டுபிடித்ததாக என்னிடம் விளக்கினார். அவர் வேட்டையாடிவிட்டுத் திரும்பி வந்தபோது, எதிர்பாராத விதமாக அவர்கள் இருவரும் சேர்ந்திருந்ததைப் பார்த்து விட்டார். ஒரு கணம் மதி மயங்கி, கோபத்தில் அந்நபரைச் சுட்டுக் கொன்று விட்டார். சட்டம் அவரது செயலை அவ்வளவு தீவிரமானதாகக் கருதவில்லை. அவர் சில மாதங்களை மட்டும் சிறையில் கழித்து விட்டு வெளியே வந்து விட்டார்.

ஆர்தர் சிறையிலிருந்து விடுவிக்கப்பட்டவுடன், தன் மனைவியை விவாகரத்து செய்துவிட்டு, அமெரிக்காவுக்குக் குடி பெயர்ந்தார். பல வருடங்களுக்குப் பிறகு, அவர் ஓர் அமெரிக்கப் பெண்ணைச் சந்தித்துத் திருமணம் செய்து கொண்டார். அவரும் அவரது மனைவியும் மூன்று இனிய குழந்தைகளால் ஆசீர்வதிக்கப்பட்டனர். பலருக்கும் உதவக் கூடிய நிலையில் உள்ள ஒரு வேலையில் அவர் வெற்றிகரமாகத் திகழ்ந்தார். அவருடன் பணியாற்றும் சக ஊழியர்கள் அவர் மீது அன்பும் மரியாதையும் கொண்டிருந்தனர். இவை எதுவுமே அவருக்கு உதவவில்லை. இவ்வளவு காலத்திற்குப் பிறகும், தான் செய்த காரியத்திற்காக அவர் தன்னை இன்னும் குறை கூறிக் கொண்டிருந்தார்.

அவரது கதையைக் கேட்ட பிறகு, நம் உடலில் உள்ள உயிரணுக்கள் ஒவ்வொன்றும் பதினோரு மாதத்திற்கு ஒரு முறை புதுப்பிக்கப்படுகின்றன என்று அறிவியலறிஞர்கள் கூறுவதை நான் அவரிடம் விளக்கினேன். உடல்ரீதியாகவும் மனரீதியாகவும் அவர் மிகவும் மாறியிருந்தார். கொலை செய்த ஆர்தருக்கும் இவருக்கும் உடல்ரீதியாகவும் மனரீதியாகவும் எந்தவிதமான ஒற்றுமையும் இல்லை. பல வருடங்களாக அவர் வேறு மனிதராக வாழ்ந்து வந்திருந்தார். மேலும், அவர் மனரீதியாகவும் ஆன்மீகரீதியாகவும் தன்னை முழுவதுமாக மேம்படுத்தியிருந்தார். அவர் இப்பொழுது மனித குலத்திடம் அன்பும் நல்லெண்ணமும் கொண்டிருந்தார். பல வருடங்களுக்கு முன் கொலை செய்த அந்த மனிதன் மனரீதியாகவும் ஆன்மீகரீதியாகவும் இறந்துபோய்ப் பல காலம் ஆயிற்று. தானே தன்னை மன்னிக்க மறுத்ததன் மூலம், ஆர்தர் ஓர் அப்பாவி மனிதனைக் குற்றப்படுத்திக் கொண்டிருந்தார்.

என்னுடைய இவ்விளக்கம் அவர்மீது பெரும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியது. தன் மனத்திலிருந்த ஒரு பெரும் பாரம் இறக்கப்பட்டதுபோல் உணர்ந்ததாக அவர் தெரிவித்தார்.

உங்கள் அனுமதியின்றிப் பிறருடைய விமர்சனங்கள் உங்களைப் பாதிக்காது

இரமோனா என்ற பள்ளி ஆசிரியை என்னுடைய ஒரு சொற்பொழிவிற்குப் பின் என்னைப் பார்க்க வந்தார். சமீபத்தில் தான் ஓர் உரையாற்ற வேண்டியிருந்ததாகவும், அவர் பேசி முடித்த பிறகு, அவரது சக ஆசிரியைகளில் ஒருவர் அவரது பேச்சை மோசமாக விமர்சித்து ஒரு கடிதம் எழுதி அவருக்கு அனுப்பியதாகவும் அவர்

என்னிடம் கூறினார். இரமோனா மிகவும் வேகமாகப் பேசியதாகவும், சில வார்த்தைகளை விழுங்கியதாகவும், அவரது பேச்சு தெளிவாகக் கேட்கவில்லை என்றும் அக்கடிதத்தில் குறிப்பிடப்பட்டிருந்தது. மேலும் அவரது சொல்நடை மோசமாக இருந்ததாகவும் அவரது உரை தெளிவின்றி இருந்ததாகவும் எழுதப்பட்டிருந்தது.

இரமோனா மிகவும் வருந்தினார், கோபப்பட்டார். தன்னை விமர்சனம் செய்த ஆசிரியைமீது பெருங்கோபம் கொண்டார். பள்ளியில் அவருடன் எல்லாவிதமான தொடர்பையும் தவிர்த்தார்.

நான் அவரைக் கேள்விகள் கேட்டபோது, இறுதியில், தான் அந்த விமர்சனங்கள் பலவற்றிற்கும் தகுதியானவர்தான் என்பதை இரமோனா ஒப்புக் கொண்டார். பெரியவர்கள் நிறைந்திருந்த கூட்டத்தில் பேசி அவருக்குப் பழக்கமிருக்கவில்லை. முதலிலேயே அவர் மிகவும் பதற்றமாக இருந்திருந்தார். பேச்சு முடிந்த பிறகு, தான் அதைக் கடந்து வந்து விட்டது குறித்து நிம்மதிப் பெருமூச்சு விட்டார். அதனால்தான் தன் சக ஆசிரியையின் விமர்சனங்கள் அவரைக் காயப்படுத்தின. இது, சாதாரணமாக நடப்பதையே பெரும் சாதனையாகக் கருதும் ஒரு நடைக்குழந்தையை, அது போதிய வேகத்துடன் ஓடவில்லை என்பதற்காக ஒருவர் கடிந்து கொண்டது போலிருந்தது.

நாங்கள் தொடர்ந்து உரையாடியபோது, தான் முதலில் குழந்தைத்தனமாக நடந்து கொண்டிருந்ததை அவர் உணரத் துவங்கினார். தனக்கு எழுதப்பட்டக் கடிதம் உண்மையிலேயே ஓர் ஆசீர்வாதம் என்பதையும், தன்னைச் சிறப்பாக்கிக் கொள்ளத் தனக்குத் தேவைப்பட்ட ஒன்று என்பதையும் அவர் ஒப்புக் கொண்டார். தன் பேச்சாற்றலை வளர்த்துக் கொள்ள அருகிருந்த கல்லூரி ஒன்றில் பொது மேடைப் பேச்சைப் பாடமாக எடுத்துப் படிக்கத் துவங்கினார். இதற்கிடையே, தனக்குக் கடிதம் எழுதிய ஆசிரியையை அழைத்து, அவரது ஆர்வத்திற்காகவும் தகவல்களுக்காகவும் நன்றி கூறினார்.

மனிதாபிமானத்துடன் இருப்பது எப்படி

ஒருவேளை இரமோனாவிற்கு வந்த கடிதம் முற்றிலும் தவறானதாக இருந்திருந்தால் என்ன ஆகியிருக்கும்? தன்னைக் குறித்து எழுதப்பட்ட விமர்சனங்கள் முற்றிலும் தவறு என்று நினைக்க இரமோனாவிற்குப் போதுமான காரணங்கள் இருந்திருந்தால், அவர் என்ன செய்திருப்பார்? அப்படி நடந்திருக்குமானால், தன்

பேச்சிலிருந்த ஏதோ ஒன்று, அது பேசப்பட்ட விதம் அல்லது அதில் தெரிவிக்கப்பட்டக் கருத்து என்று எதுவாயினும் சரி, அது அக்கடிதத்தை எழுதியவரின் பாரபட்சங்கள், மூட நம்பிக்கைகள், அல்லது குறுகிய வகுப்புவாத நம்பிக்கைகளை நோகடித்திருக்க வேண்டும் என்று அவர் உணர்ந்திருக்க வேண்டியிருந்திருக்கும். பிரச்சனை தன்னிடம் இல்லை; கடிதம் எழுதியவரிடத்தில்தான் இருக்கிறது என்பது புரிந்திருக்கும்.

இதைப் புரிந்து கொள்வது என்பது மனிதாபிமானத்தை நோக்கி எடுத்து வைக்கும் முக்கியமான முதலடியாகும். அடுத்த அறிவுபூர்வமான செயல் அடுத்தவரின் சமாதானத்திற்கும், இணக்கத்திற்கும், புரிதலுக்கும் பிரார்த்தனை செய்வது. நீங்கள்தான் உங்கள் எண்ணங்கள், எதிர்வினைகள், மற்றும் உணர்ச்சிகளின் எஜமானர் என்பதை அறியும்போது, உங்களை எதுவும் பாதிக்காது. உணர்ச்சிகள் எண்ணங்களைப் பின்தொடரும்; உங்களைத் தொந்தரவு செய்யும் அல்லது நோகடிக்கும் அனைத்து எண்ணங்களையும் நிராகரிக்கக் கூடிய அதிகாரம் உங்களிடம் உள்ளது.

மணமேடையில் தனித்து விடப்பட்ட மணப்பெண்

சில வருடங்களுக்கு முன் அருகிலுள்ள ஒரு தேவாலயத்தில் ஒரு திருமணத்தை நடத்தித் தருமாறு என்னைக் கேட்டிருந்தனர். மணமகன் கடைசி வரை வரவேயில்லை. இரண்டு மணி நேரத்திற்குப் பின், மணமகளின் கண்களிலிருந்து சில கண்ணீர்த் துளிகள் தெறித்தன. பிறகு மணப்பெண் என்னிடம், "நான் தெய்வீக வழிகாட்டுதலை வேண்டிப் பிரார்த்தித்தேன். இது என் பிரார்த்தனைக்கான விடையாக இருக்கக் கூடும். ஏனெனில், கடவுள் ஒருபோதும் தவறு செய்வதில்லை," என்று கூறினார்.

அவரது நடவடிக்கை, கடவுள் மீதும் அனைத்து நல்ல விஷயங்கள் மீதும் அவருக்கு இருந்த விசுவாசத்தை உறுதிப்படுத்துவதாக இருந்தது. அவரது இதயத்தில் எந்த மனக்கசப்பும் இல்லை. ஏனெனில் அவர், "நான் இத்திருமணத்திற்காக நீண்ட நாட்களாக ஏங்கியிருந்தேன். ஆனால் இது எனக்குச் சரியான ஒன்றாக இருந்திருக்காது என்று நினைக்கிறேன். ஏனெனில், நான் சரியான காரியம் வேண்டிப் பிரார்த்தித்திருந்தேன். எனக்கு மட்டுமல்லாது, எங்கள் இருவருக்கும் சேர்த்து," என்று கூறினார். பலரும் உணர்ச்சிவசப்பட்டுக் குழம்பிப் போயிருக்கக் கூடிய ஓர் அனுபவத்தை, இப்பெண் சலனமின்றி மிகவும் அமைதியாக ஏற்றுக் கொண்டார்.

உங்கள் ஆழ்மனத்தின் ஆழத்தில் உள்ள முடிவில்லாப் பேரறிவுடன் ஒத்திசைவுடன் இருங்கள். உங்கள் பெற்றோர் உங்களைத் தங்கள் கைகளில் ஏந்தியபோது எவ்விதக் கேள்வியுமின்றி அவர்கள் மீது எவ்வளவு நம்பிக்கை வைத்திருந்தீர்களோ, அவ்வளவு நம்பிக்கையை உங்கள் பிரார்த்தனைக்குக் கிடைக்கும் விடை மீதும் வைத்திடுங்கள். இதுதான் சமநிலைக்கும், மன ஆரோக்கியத்திற்கும் உங்களை இட்டுச் செல்லும் நெடுஞ்சாலை.

திருமணம் செய்து கொள்வது தவறு

என் பேச்சைக் கேட்டிருந்த இளம் பெண்ணொருவர் என்னைப் பார்க்க வந்தார். தன் பெயர் கேரல் என்று அவர் தன்னை அறிமுகப்படுத்திக் கொண்டார். நான் அவரது தோற்றத்தைக் கண்டு அதிர்ச்சியடைந்தேன். அவர் ஒரு சாதாரண கறுப்பு உடையும் கறுப்புக் காலுறையும் அணிந்திருந்தார். அவரது முகம் வெளிறிப் போய், ஒரு துளி உதட்டுச் சாயமோ அல்லது வேறு எந்தவிதமான ஒப்பனையோ இன்றிக் களையற்று இருந்தது. அவர் சற்று அடக்கமாகவும், அதே சமயம் கண்காணிப்புடனும் நடந்து கொண்டார். அது ஏதோ தன்னைச் சுற்றியிருப்பவர்கள் திடீரென்று தன் மீது கடுங்கோபத்துடன் நடந்து கொள்வார்கள் என்று அவர் கற்பனை செய்தது போலிருந்தது.

விரைவில், அவர் தான் வளர்ந்த விதம் பற்றி என்னிடம் கூறலானார். அவர் தனது தாயாரால் வளர்க்கப்பட்டார். நடனமாடுவது, சீட்டு விளையாடுவது, நீச்சலடிப்பது, அல்லது ஆண்களுடன் வெளியில் செல்வது போன்றவை பாவம் என்று அவரது தாயார் அவரை நம்பக் கற்றுக் கொடுத்திருந்தார். அவரது தாயாரைப் பொருத்தவரை, ஆண்கள் அனைவரும் தீயவர்கள்; உடலுறவு என்பது சாத்தானால் துண்டப்பட்டப் பாவச் செயல்; கேரல் இக்கட்டளைகளைகளுக்குக் கீழ்ப்படியாவிட்டாலோ அல்லது அவற்றை எழுத்துப் பிறழாமல் அப்படியே கடைப்பிடிக்காவிட்டாலோ அவர் என்றென்றும் நரகத்தின் தீயில் வெந்து கொண்டிருப்பார் என்று அவரது தாயார் அவருக்குக் கற்றுக் கொடுத்திருந்தார்.

கேரல் தன் அலுவலகத்தில் தன்னுடன் வேலை செய்த ஆண்களோடு வெளியில் சென்றபோது, ஒருவிதமான ஆழ்ந்த குற்ற உணர்வைக் கொண்டிருந்தார். கடவுள் தன்னைத் தண்டிப்பார் என்று அவர் உறுதியாக நம்பினார். அவர் நெருக்கமாக உணர்ந்த ஓர் ஆண் தன்னைத் திருமணம் செய்து கொள்ளுமாறு அவரிடம் கேட்டபோது,

அவர் மறுத்து விட்டார். அவர் என்னிடம் கூறியது போல, "திருமணம் செய்து கொள்வது தவறு; உடலுறவு கேடு விளைவிப்பது; நான் தீயவள்." இது அவர் பக்குவப்படுத்தப்பட்ட முறையின் பிதற்றல்.

இவ்விளம்பெண் நிச்சயமாகக் குற்ற உணர்வைக் கொண்டிருந்தார். அவரால் தன் தாயாரின் நம்பிக்கைகளுக்கு ஏற்ப நடந்து கொள்வது இயலாத காரியமாக இருந்தது. அந்நம்பிக்கைகளில் ஏதோ தவறு உள்ளது என்ற எண்ணத்தை தவிர்ப்பதும் இயலாததாக இருந்தது. நம் அனைவரின் ஊடாகவும் ஓடிக் கொண்டிருக்கும் வாழ்க்கைக் கோட்பாடு, தன் அங்கீகாரத்திற்கும் வெளிப்பாட்டிற்கும் போராடிக் கொண்டிருந்தது.

அவர் தன்னை மன்னிக்கக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும் என்று நான் கேரலுக்கு அறிவுறுத்தினேன். மன்னித்தல் என்பது ஒருவருக்கு ஒன்றைக் கொடுத்தல். வாழ்வின் உண்மைகளுக்காகவும் தனக்கான ஒரு புதிய மதிப்பீட்டிற்காகவும் அவர் இத்தவறான நம்பிக்கைகளைக் கைவிட வேண்டியிருந்தது.

வாரம் ஒரு முறை என்று பத்து வாரங்களாகக் கேரல் என்னிடம் வந்தார். நான் இப்புத்தகத்தில் கூறியுள்ளது போலவே, வெளிமனம் மற்றும் ஆழ்மனத்தின் செயல்பாடுகளைப் பற்றி நான் கற்றறிந்துள்ளதை அவருக்குக் கற்றுக் கொடுத்தேன். அறியாமை நிறைந்த, மூட நம்பிக்கை கொண்ட, வரட்டுப் பிடிவாதம் மிக்க, வெறுப்படைந்த ஒரு தாயால் தான் மூளைச் சலவை செய்யப்பட்டு, மனவசியப்படுத்தப்பட்டு, தவறாகப் பக்குவப்படுத்தப்பட்டு வந்துள்ளதை அவர் மெல்ல மெல்ல உணர்ந்ததால், அவர் ஓர் அற்புதமான வாழ்க்கையை வாழத் துவங்கினார்.

என் தூண்டுதலின் பேரில், கேரல் மனங்கவரும் ஆடைகளை அணியத் துவங்கினார். இலவச ஒப்பனை செய்து பார்ப்பதற்காக ஒரு கடையின் ஒப்பனைப் பிரிவிற்குச் சென்றார். அவர் நடன வகுப்புகளுக்குச் சென்றார்; காரோட்டக் கற்றுக் கொண்டார்; நீச்சலடிக்கவும், சீட்டு விளையாடவும், இளைஞர்களுடன் பேசவும் கற்றுக் கொண்டார். அவர் தன் குடும்பத்திலிருந்து முற்றிலுமாக விலகி, தன் வாழ்க்கையை நேசிக்கவும் மதிக்கவும் தொடங்கினார்.

கேரல் தன் உள் இயல்பைக் கண்டறிந்து கொண்டவுடன், தன்னோடு முழுமையாக ஒத்திசையும் ஓர் ஆண்மகனை பிரபஞ்சப் பேரறிவு தன்னிடம் ஈர்க்கும் என்ற நம்பிக்கையோடு, ஒரு துணை

வேண்டிப் பிரார்த்தனை செய்யத் துவங்கினார். ஒரு நாள் மாலை அவர் என் அலுவலகத்திலிருந்து கிளம்பியபோது, ஒருவர் என்னைப் பார்ப்பதற்காகக் காத்துக் கொண்டிருந்தார். நான் தற்செயலாக அவர்கள் இருவரையும் ஒருவருக்கொருவர் அறிமுகப்படுத்தினேன். ஆறு மாதங்களுக்குப் பின்னர், அவர்கள் திருமணம் செய்து கொண்டனர். மகிழ்ச்சியாக வாழ்க்கை நடத்தி வருகின்றனர்.

குணமாதலுக்கு மன்னிப்பு அவசியம்

மன அமைதிக்கும் ஒளிமயமான ஆரோக்கியத்திற்கும் அடுத்தவர்களை மன்னித்தல் மிகவும் இன்றியமையாதது. உங்களுக்குப் பரிபூரண ஆரோக்கியமும் மகிழ்ச்சியும் வேண்டுமென்றால், நீங்கள் உங்களுக்குத் தீங்கு விளைவித்தவர்கள் அனைவரையும் மன்னிக்க வேண்டும். உங்கள் எண்ணங்கள் தெய்வீக விதி மற்றும் தெய்வீக ஒழுங்குடன் ஒத்திசைந்திருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்வதன் மூலம் உங்களை நீங்களே மன்னித்துக் கொள்ளலாம். முதலில் அடுத்தவர்களை நீங்கள் முழுமையாக மன்னிக்காவிட்டால், உங்களை நீங்கள் மன்னிக்க முடியாது. உங்களை நீங்கள் மன்னிக்க மறுப்பது உங்களது அறியாமை தவிர வேறொன்றுமில்லை.

கீல்வாதம் முதல் மாரடைப்பு நோய் வரை பல வகையான நோய்களுக்குப் பின்னால் கடுங்கோபம், மற்றவர்களுக்குக் கண்டனம் தெரிவித்தல், கழிவிரக்கம், பகைமை உணர்ச்சி ஆகியவை உள்ளன என்று உள உடல் மருத்துவத் துறையில் தொடர்ந்து வலியுறுத்தப்பட்டு வருகிறது. இந்த எதிர்மறை உணர்ச்சிகளால் விளையும் மன இறுக்கம் உங்கள் உடலின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை நேரடியாகப் பாதித்து, உங்களைக் கிருமிகளும் தொற்று நோய்களும் பற்றிக் கொள்ள வழி வகுக்கிறது.

நோகடிக்கப்பட்ட, முறைகேடாக நடத்தப்பட்ட, ஏமாற்றப்பட்ட, அல்லது காயப்படுத்தப்பட்ட மக்கள், தங்களைக் காயப்படுத்தியவர்கள் குறித்து, தங்கள் மனத்தை வெறுப்பால் நிறைத்துக் கொள்கின்றனர் என்று மன இறுக்கம் தொடர்பான கோளாறுகளுக்குச் சிகிச்சை அளிக்கும் நிபுணர்கள் சுட்டிக் காட்டுகின்றனர். இவ்விளைவு அவர்களுடைய ஆழ்மனங்களில் பெரும் காயங்களை உருவாக்குகின்றது. இதற்கான ஒரே தீர்வு, அவர்கள் தங்கள் காயங்களை வெட்டித் தூர எறிந்துவிடுவதுதான். இதைச் செய்வதற்கான நிச்சயமான ஒரே வழி மன்னிப்புதான்.

அன்பின் வெளிப்பாடு மன்னிப்பு

மன்னிப்புக் கலையின் இன்றியமையாத அம்சம் மன்னிக்க விருப்பம் கொள்வது. நீங்கள் உண்மையிலேயே மற்றவரை மன்னிக்க விரும்பினால், நீங்கள் பாதிக்கும் மேற்பட்டத் தடைகளைக் கடந்து விட்டீர்கள் என்று அர்த்தம். அடுத்தவரை மன்னிப்பது என்பது நீங்கள் அவரை நேசிக்க வேண்டும் என்றோ அல்லது அவரோடு நல்லுறவுடன் இருக்க வேண்டும் என்றோ அர்த்தம் அல்ல என்பதை நீங்கள் நிச்சயமாகப் புரிந்திருப்பீர்கள். குறிப்பிட்ட ஒருவரை நீங்கள் நேசிக்க வேண்டும் என்று எவரும் உங்களைக் கட்டாயப்படுத்த முடியாது. அது நல்லெண்ணத்தையும், அன்பையும், சமாதானத்தையும், அல்லது சகிப்புத் தன்மையையும் அரசாங்கம் சட்டமாக்குவதைப் போன்றது. ஆனாலும் இது ஒரு முக்கியமான கருத்து - நாம் ஒருவரை விரும்பாமலேயே அவர்மீது அன்பு செலுத்த முடியும்.

நீங்கள் ஒருவரில் ஒருவர் அன்பாயிருங்கள் என்று பைபிள் கூறுகிறது. முதன் முறையாகக் கேட்கும்போது இது இயலாத காரியமாகப் படும். ஆனால் ஒருவர் உண்மையிலேயே பிறரிடம் அன்பு செலுத்த விரும்பினால், அவரால் அதைக் கண்டிப்பாகச் செய்ய முடியும். அன்பு என்பது பிறருக்கு ஆரோக்கியமும், மகிழ்ச்சியும், சமாதானமும், பேரானந்தமும், வாழ்வின் அனைத்து ஆசீர்வாதங்களும் கிடைக்க மனதார வாழ்த்துவது. இதற்கு ஒரே ஒரு முன்நிபந்தனைதான் உண்டு. அதுதான் உண்மை! நீங்கள் அடுத்தவரை மன்னிப்பது உங்கள் தயாள குணத்தால் அல்ல; மாறாக, நீங்கள் சுயநலவாதியாக இருப்பதால்தான். ஏனெனில், அடுத்தவருக்கு நீங்கள் எதை விரும்புகிறீர்களோ, அதை உண்மையிலே உங்களுக்காக விரும்பிகிறீர்கள். இதற்குக் காரணம், அதை நீங்கள் சிந்திக்கிறீர்கள், உணர்கிறீர்கள். நீங்கள் எப்படிச் சிந்திக்கிறீர்களோ, உணர்கிறீர்களோ, அதுவாகவே ஆகி விடுகிறீர்கள். இதைவிட எளிதானது ஏதேனும் இருக்க முடியுமா?

மன்னிப்பதற்கான உத்தி

உங்களிடம் மன்னிப்புக் கலையை வளர்த்துக் கொள்வதற்கு ஓர் எளிய, ஆனால் ஆற்றல்மிக்க வழிமுறை உள்ளது. அதை நீங்கள் கடைப்பிடித்தால், அது உங்கள் வாழ்வில் அற்புதங்களை நிகழ்த்தும். உங்கள் மனத்தை அமைதிப்படுத்துங்கள்; சுதந்திரமாக உணருங்கள். கடவுளையும், உங்கள்மீது அவர் கொண்டுள்ள அன்பையும் நினைத்து, பின்வரும் சுயபிரகடனத்தைக் கூறுங்கள்:

நான் ________ [உங்களைக் காயப்படுத்தியவரின் பெயரை நினைத்துக் கொள்ளுங்கள்] முழுமையாகவும் எளிதாகவும் மன்னிக்கிறேன். நான் அவரை மனதார, ஆன்மீகரீதியாக விடுவிக்கிறேன். நான் சுதந்திரமாக இருக்கிறேன். அவரும் சுதந்திரமாக இருக்கிறார். நான் அற்புதமாக உணர்கிறேன்.

இது என் பொது மன்னிப்பு நாள். என்னைக் காயப்படுத்தியுள்ள அனைவரையும் நான் விடுவிக்கிறேன். நான் அவர்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் ஆரோக்கியமும், மகிழ்ச்சியும், சமாதானமும், வாழ்வின் அனைத்து ஆசீர்வாதங்களும் கிடைக்க வாழ்த்துகிறேன். நான் உண்மையிலேயே தாராளமாக, பேரானந்தத்தோடும், அன்போடும் வாழ்த்துகிறேன். எப்பொழுதெல்லாம் என்னைக் காயப்படுத்தியவரை அல்லது காயப்படுத்தியவர்களைப் பற்றி நினைக்கிறேனோ, அப்பொழுதெல்லாம், "நான் உங்களை விடுவிக்கிறேன். வாழ்வின் அனைத்து ஆசீர்வாதங்களும் உங்களுக்குக் கிடைக்கட்டும்," என்று பிரார்த்திக்கிறேன். நான் சுதந்திரமாக இருக்கிறேன். அவரும் சுதந்திரமாக இருக்கிறார். இது மிகவும் அற்புதம்!

உண்மையான மன்னிப்பின் பெரும் இரகசியம் என்னவென்றால் ஒருமுறை நீங்கள் ஒருவரை மன்னித்து விட்டால், இப்பிரார்த்தனையை மீண்டும் கூற வேண்டிய அவசியம் இல்லை. எப்பொழுதெல்லாம் அந்த மனிதர் உங்கள் நினைவிற்கு வருகிறாரோ, அவருக்கு நல்லதை எண்ணி, "அமைதி உங்களுடையதாகட்டும்," என்று மனதார வாழ்த்துங்கள். உங்கள் மனத்தில் அந்த எண்ணம் எழும்போதெல்லாம் இதை அடிக்கடிச் சொல்லி வாருங்கள். சில நாட்களுக்குப் பின் அந்நபரைப் பற்றிய அல்லது அந்த அனுபவத்தைப் பற்றிய எண்ணத்தின் வரவு குறைந்து, நாளடைவில் முற்றிலுமாக நின்றுவிடும்.

உண்மையான மன்னிப்பிற்கான திராவகப் பரிசோதனை

கனிவளம் தேடுபவர்களும் பொற்கொல்லர்களும் ஓர் உலோகம் உண்மையிலேயே தங்கம்தானா அல்லது போலியா என்பதை அறிந்து கொள்ளத் திராவகப் பரிசோதனை செய்வார்கள். மன்னிப்பிற்கும் ஒரு திராவகப் பரிசோதனை உள்ளது. உங்களுக்குத் தவறிழைத்தவர்கள், உங்களை ஏமாற்றியவர்கள், அல்லது உங்களிடம்

மோசடி செய்தவர்கள் யாரேனும் ஒருவரைப் பற்றி ஏதோ ஓர் அற்புதமான விஷயத்தை நான் உங்களிடம் தெரிவிப்பதாகக் கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். அந்நபரைப் பற்றி நல்லவிதமாகக் கேள்விப்படும்போது உங்கள் இரத்தம் கொதித்தால், பகைமையின் வேர்கள் இன்னும் உங்கள் ஆழ்மனத்தில் நிலைகொண்டு, உங்களைச் சூறையாடிக் கொண்டிருக்கின்றன என்று அர்த்தம்.

சென்ற வருடம் நீங்கள் மேற்கொண்ட, உங்களுக்கு மிகுந்த வலி ஏற்படுத்திய, பல் தொடர்பான ஏதோ ஒரு சிகிச்சையைப் பற்றி இப்பொழுது நீங்கள் என்னிடம் கூறுவதாக வைத்துக் கொள்வோம். அந்த வலியை நீங்கள் இன்னும் உணர்கிறீர்களா என்று நான் உங்களிடம் கேட்டால், நீங்கள் ஒரு வியப்புப் பார்வையுடன், "நிச்சயமாக, இல்லை! அந்த வலி எனக்கு நினைவிருக்கிறது. ஆனால் இப்பொழுது நான் அந்த வலியை உணர்வதில்லை," என்று கூறியிருப்பீர்கள்.

இதுதான் முழுக் கதை. நீங்கள் உண்மையிலேயே ஒருவரை மன்னித்திருந்தால், அந்நிகழ்ச்சி உங்கள் நினைவில் இருக்கும்; ஆனால் அது குறித்த வலியையோ வேதனையையோ நீங்கள் இப்போது உணர்ந்து கொண்டிருக்க மாட்டீர்கள். இதுதான் உண்மையான மன்னிப்பிற்கான திராவகப் பரிசோதனை. அதை நீங்கள் மனரீதியாகவும், ஆன்மீகரீதியாகவும் எதிர்கொள்ள வேண்டும். இல்லையென்றால், நீங்கள் உங்களை வெறுமனே ஏமாற்றிக் கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்று அர்த்தம். நீங்கள் உண்மையான மன்னிப்புக் கலையைக் கடைப்பிடித்திருக்கவில்லை.

அனைவரையும் புரிந்து கொள்வது என்பது அனைவரையும் மன்னிப்பது

உங்கள் சொந்த மனத்தின் படைப்பு விதியை நீங்கள் புரிந்து கொண்டுவிட்டால், உங்கள் வாழ்க்கை உருவானதற்கோ அல்லது உருக்குலைந்ததற்கோ நீங்கள் மற்றவர்களையும் சூழ்நிலைகளையும் குறை கூறுவதை நிறுத்தி விடுவீர்கள். உங்கள் சொந்த எண்ணங்களும் உணர்வுகளும்தான் உங்கள் விதியை நிர்ணயிக்கின்றன என்பதை நீங்கள் உணர்வீர்கள். மேலும், உங்கள் வாழ்விற்கும் உங்களுடைய அனுபவங்களுக்கும் வெளிப் பொருட்கள் காரணிகள் அல்ல என்ற விழிப்புணர்வுடன் இருப்பீர்கள். அடுத்தவர்களால் உங்கள் வாழ்வைச் சீரழிக்க முடியும், ஒரு கொடூரமான விதி என்னைப் பந்தாடுகிறது, வாழ்வதற்காக நான் அடுத்தவர்களை எதிர்த்துப் போராட வேண்டும்

போன்றவற்றைச் சிந்திப்பது முற்றிலும் தவறு. எண்ணங்க பொருட்களாகப் பரிணமிக்கின்றன என்பதைப் புரிந்து கொண்டா இத்தகைய எண்ணங்களின் அழிவுப்பூர்வமான இயல்பை நன் உணர்ந்து கொள்ளலாம்.

தமிழ்நேசன் மின்நூலகம்
www.tamilnesan1981.blogspot.in

இரத்தினச் சுருக்கமாய் . . .

1. கடவுளும் சரி, வாழ்க்கையும் சரி, மனிதர்களிடம் வித்தியாசம் பார்ப்பதில்லை. வாழ்க்கை பாரபட்சமற்றது. இணக்கம், ஆரோக்கியம், பேரானந்தம், மற்றும் சமாதானத்தின் கொள்கைகளோடு நீங்கள் உங்கள் எண்ணங்களை ஒத்திசைவாக வைத்திருக்கும்போது, வாழ்வின் ஆதரவும் கடவுளின் ஆதரவும் உங்கள் பக்கம்தான் இருக்கும்.

2. கடவுளோ அல்லது வாழ்க்கையோ நோயையும், பிணியையும், விபத்தையும், துன்பங்களையும் நமக்கு அனுப்பவதில்லை. வினை விதைத்தவன் வினை அறுப்பான் என்ற விதிக்கேற்ப, நம்முடைய எதிர்மறையான எண்ணங்கள் மூலமாக இவற்றை நாம் நம்மீதே சுமத்திக் கொள்கிறோம்.

3. கடவுள் குறித்த உங்கள் கொள்கைதான் உங்கள் வாழ்வின் மிக முக்கியமான விஷயம். நீங்கள் ஓர் அன்பான கடவுள் மீது நம்பிக்கை கொண்டிருந்தால், உங்கள் ஆழ்மனம் எண்ணற்ற ஆசீர்வாதங்களை உங்களிடத்தில் கொண்டு வருவதன் மூலம் செயல்விடை அளிக்கும். அன்பே கடவுள் என்று நம்புங்கள்.

4. வாழ்வோ அல்லது கடவுளோ உங்கள் மீது பழியுணர்ச்சி கொண்டிருப்பதில்லை. வாழ்க்கை உங்களை ஒருபோதும் குற்றம் சாட்டாது. உங்கள் கையில் உள்ள வெட்டுக் காயத்தை வாழ்வு குணமாக்கும். நீங்கள் உங்கள் விரலைச் சுட்டுக் கொண்டால், வாழ்வு உங்களை மன்னிக்கும். அப்பகுதியை முழுமையாகவும் கச்சிதமாகவும் குணமாக்க விரையும்.

5. உங்கள் குற்ற உணர்வு, கடவுளைப் பற்றியும் வாழ்க்கையைப் பற்றியும் நீங்கள் கொண்டுள்ள தவறான ஒரு கொள்கை. கடவுளோ வாழ்க்கையோ உங்களைத் தண்டிப்பதில்லை, எடைபோட்டுப் பார்ப்பதில்லை. உங்கள் தவறான நம்பிக்கைகள், எதிர்மறையான சிந்தனைகள், சுயகுற்றம் சுமத்துதல் ஆகியவை உங்கள் ஆழ்மனத்தில் ஏற்படுத்தும் விளைவுகள் மூலம் உங்களுக்கு நீங்களே இதைச் செய்து கொள்கிறீர்கள்.

6. கடவுளோ அல்லது வாழ்க்கையோ உங்களைக்

கண்டிப்பதுமில்லை, தண்டிப்பதுமில்லை. இயற்கையின் ஆற்றல்கள் தீங்கு விளைவிப்பவை அல்ல. அவற்றின் பயன், உங்களுக்குள் இருக்கும் சக்தியை நீங்கள் பயன்படுத்தும் விதத்தைச் சார்ந்துள்ளது. மின்சாரத்தை உபயோகித்து ஒருவரைக் கொலை செய்யலாம் அல்லது உங்கள் வீட்டைப் பிரகாசிக்கச் செய்யலாம். தண்ணீரில் ஒரு குழந்தையை மூழ்கடிக்கச் செய்யலாம், அல்லது அதைக் கொண்டு தாகத்தைத் தணிக்கலாம். ஒருவரின் சொந்த மனத்திலுள்ள எண்ணமும் நோக்கமும்தான் நல்லது கெட்டதைத் தீர்மானிக்கின்றன.

7. கடவுளோ அல்லது வாழ்க்கையோ ஒருபோதும் உங்களைத் தண்டிப்பதில்லை. கடவுள், வாழ்க்கை, மற்றும் பிரபஞ்சம் ஆகியவற்றைப் பற்றித் தாங்கள் கொண்டிருக்கும் தவறான கொள்கைகளால் மக்கள் தங்களைத் தாங்களே தண்டித்துக் கொள்கின்றனர். அவர்களுடைய எண்ணங்கள் படைப்பாற்றல் வாய்ந்தவை. அவர்கள் தங்கள் துன்பங்களைத் தாங்களே உருவாக்கிக் கொள்கின்றனர்.

8. உங்களிடம் குறைகள் இருந்து, அவை குறித்து அடுத்தவர் உங்களை விமர்சித்தால், மகிழ்ச்சியுடன் அவருக்கு நன்றி கூறி அவரது விமர்சனங்களைப் பாராட்டுங்கள். உங்களுடைய குறைகளைச் சரி செய்து கொள்ள இது உங்களுக்கு வாய்ப்பளிக்கும்.

9. உங்களுடைய எண்ணங்கள், பதில் நடவடிக்கைகள், மற்றும் உணர்ச்சிகளுக்கு நீங்கள்தான் எஜமான் என்பதை நீங்கள் அறிந்திருந்தால், எவருடைய விமர்சனமும் உங்களை வருத்தமடையச் செய்யாது. இது நீங்கள் அடுத்தவருக்காகப் பிரார்த்தனை செய்து, அவருக்கு ஆசீர்வாதம் வழங்குவதற்கு வாய்ப்பளிக்கிறது. அப்படிச் செய்வதன் மூலம் நீங்கள் உங்களையே ஆசீர்வதித்துக் கொள்கிறீர்கள்.

10. நீங்கள் சரியான செயல் மற்றும் வழிகாட்டுதல் வேண்டிப் பிரார்த்தனை செய்தால், வருவதை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். சுயபச்சாதாபம், விமர்சனம், பகை ஆகியவற்றுக்கு அங்கு இடமில்லை.

11. நல்லது என்றும் தீயது என்றும் எதுவும் இல்லை; ஆனால்

அப்படிச் சிந்திப்பதுதான், ஒன்றை நல்லதாகவோ அல்லது தீயதாகவோ ஆக்கும். உணவு, உடலுறவு, செல்வம், உண்மையான வெளிப்பாடு ஆகியவற்றை விரும்புவதில் கேடு ஏதும் இல்லை. அது, நீங்கள் இத்தூண்டுதல்களை, ஆழ்ந்த விருப்பங்களை, அல்லது பேரார்வங்களை எப்படி உபயோகிக்கிறீர்கள் என்பதைப் பொருத்து இருக்கிறது. ஒருவரை ஒரு துண்டு ரொட்டிக்காகக் கொலை செய்யாமலேயே உங்கள் உணவு குறித்த விருப்பத்தை உங்களால் பூர்த்தி செய்ய முடியும்!

12. கடுங்கோபம், பகைமை, தீய எண்ணம், மற்றும் வெறுப்பு ஆகியவை பல வகை நோய்களுக்குக் காரணம். அன்பையும், வாழ்வையும், பேரானந்தத்தையும், நல்லெண்ணத்தையும் உங்களைக் காயப்படுத்தியவர்களிடம் தாராளமாக வெளிப் படுத்துவதன் மூலம் உங்களையும் அவர்களையும் மன்னியுங்கள். நீங்கள் அவர்களை நினைத்துப் பார்க்கும் போதுகூட, உங்கள் மனம் சமாதானத்துடன்தான் இருக்கின்றது என்பதை உறுதியாக அறிந்து கொள்ளும் வரை, தொடர்ந்து இதைச் செய்யுங்கள்.

13. மன்னித்தல் என்பது ஒருவருக்கு ஏதோ ஒன்றைக் கொடுப்பது. உங்கள் மனத்தில் எந்த உறுத்தலும் இல்லாத வரை, நீங்கள் அன்பையும், சமாதானத்தையும், பேரானந்தத்தையும், ஞானத்தையும், வாழ்வின் அனைத்து ஆசீர்வாதங்களையும் அவர்களுக்கு வழங்குங்கள். இதுதான் உண்மையான மன்னிப்பிற்கான திராவகப் பரிசோதனை.

14. ஒருவர் உங்களைக் காயப்படுத்தியிருந்தாலோ, உங்களிடம் பொய் சொல்லியிருந்தாலோ, உங்களை இழிவுபடுத்தி இருந்தாலோ, உங்களைப் பற்றி ஏதாவது ஒரு விதத்தில் பொல்லாங்கு பேசியிருந்தாலோ, அந்நபர் எதிர்மறையானவர் என்ற எண்ணம் உங்கள் மனத்தில் தோன்றுகின்றதா? அப்படியானால், நீங்கள் உண்மையிலேயே அவரை இன்னும் மன்னித்திருக்கவில்லை. பகைமையின் வேர்கள் இன்னும் உங்கள் ஆழ்மனத்தில் பதிந்திருந்து, உங்களையும் உங்களிடம் உள்ள நல்லவைகளையும் சூறையாடிக் கொண்டிருக்கின்றன. அவ்வேர்களைத் தகர்த்தெறிவதற்கான ஒரே வழி அன்புதான். அந்நபருக்கு வாழ்வின் அனைத்து ஆசீர்வாதங்களும் கிடைக்க வாழ்த்துங்கள்.

18

ஆழ்மனத்தை உபயோகித்து மனத்தடைகளைக் களைவது எப்படி

நீங்கள் ஓர் இக்கட்டான சூழ்நிலையை எதிர்கொள்ள வேண்டியிருந்து, அதிலிருந்து விடுபட்டு வெளிவருவதற்குத் தெளிவான பாதை உங்கள் கண்களுக்குப் புலப்படாமல் இருந்தால், நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்? அதற்கான விடை அப்பிரச்சனைக்குள்ளேயே இருக்கின்றது. ஒவ்வொரு கேள்வியும் அதற்கான விடையை மறைமுகமாகச் சுட்டிக் காட்டுகிறது. உங்கள் ஆழ்மனத்திற்குள் இருக்கும் முடிவில்லாப் பேரறிவு, அனைத்தும் அறிந்தது. உங்களுக்கான விடை அதனிடம் உள்ளது. அது இப்பொழுது அதை உங்களிடம் வெளிப்படுத்துகிறது. ஆனால், நீங்கள் அதைக் கூர்ந்து கவனிக்க வேண்டும். உங்கள் ஆழ்மனத்தின் வலியுறுத்தல்கள் மீது நீங்கள் உறுதியான நம்பிக்கை கொண்டு, அதற்கேற்ற நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். இப்புதிய மனப்போக்கை நீங்கள் அடைந்துவிட்டால், உங்களுக்குள் இருக்கும் படைப்பறிவு ஒரு மகிழ்ச்சியான தீர்வைக் கொண்டு வரும்; நீங்கள் தேடிக் கொண்டிருக்கும் விடையை நீங்கள் கண்டறிவீர்கள். அப்படிப்பட்ட மனப்போக்கு நீங்கள் மேற்கொள்ளும் எல்லாவற்றிலும் ஒழுங்கையும், சமாதானத்தையும், அர்த்தத்தையும் கொண்டு வரும் என்பது உறுதி.

ஒரு பழக்கத்தை உடைத்தெறிவது அல்லது உருவாக்குவது எப்படி

நாம் அனைவரும் பழக்கத்தின் அடிமைகள். பழக்கம் என்பது நம் ஆழ்மனத்தின் ஒரு செயல்பாடு. நாம் நீச்சலடிக்கவும், சைக்கிள் ஓட்டவும், நடனமாடவும், கார் ஓட்டவும் கற்றுக் கொண்டது, நம் ஆழ்மனங்களில் இவற்றுக்கான பாதைகள் அமைக்கப்படும் வரை சுயஉணர்வோடு இவற்றை மீண்டும் மீண்டும் தொடர்ந்து செய்ததன் மூலமாகத்தான். பின்னர், ஆழ்மனத்தின் பழக்கச் செயல்பாடு

தானாகவே இதனைச் செயல்படுத்தும். இது சில சமயங்களில் "இரண்டாம் இயல்பு" என்று அழைக்கப்படும். அதாவது நம் "முதல்" இயல்பான நமது சிந்தனைக்கும் செயலுக்கும் ஆழ்மனம் அளிக்கும் பதில் நடவடிக்கை.

நம்மால் நம் பழக்கங்களை உருவாக்கிக் கொள்ள முடியும் என்றால், நல்ல பழக்கங்கள் அல்லது கெட்ட பழக்கங்களைத் தேர்ந்தெடுக்கும் சுதந்திரமும் நம்மிடம் உள்ளது என்பதும் வெளிப்படை. நீங்கள் ஓர் எதிர்மறையான எண்ணத்தை அல்லது செயலை ஒரு குறிப்பிட்டக் காலம் வரை தொடர்ந்து எண்ணி வந்தால் அல்லது செய்து வந்தால், நீங்கள் உங்களை ஒரு மோசமான பழக்கத்திற்கு நிர்பந்தப்படுத்திக் கொள்கிறீர்கள். நிர்ப்பந்தம் உங்கள் ஆழ்மனத்தின் விதி .

அவர் ஒரு கெட்டப் பழக்கத்தைத் தகர்த்தது எவ்வாறு

பாப் என்னைப் பார்க்க வந்தபோது, கிட்டத்தட்ட நம்பிக்கை இழந்த நிலையில் இருந்தார். "என் குடிப் பழக்கத்தால் நான் என் வேலையையும், மனைவியையும், குடும்பத்தையும் தொலைத்து விட்டேன். என் மனைவி என்னிடம் தொலைபேசியில் கூடப் பேசுவதில்லை. என் மகளைப் பார்க்க என்னை அவர் அனுமதிப்பதில்லை. என்ன செய்வதென்று எனக்குத் தெரியவில்லை," என்று என்னிடம் கூறினார்.

"நீங்கள் குடியை நிறுத்த முயற்சி செய்திருக்கிறீர்களா?" என்று நான் கேட்டேன்.

"நிச்சயமாக! பல முறை முயற்சித்துள்ளேன். சில காலம் குடியை நிறுத்தியிருந்தேன். பிறகு கட்டுப்படுத்த முடியாத ஒரு தவிப்பு வரும். அடுத்த காரியமாக, தொடர்ந்து இரண்டு வாரங்கள் கண்மூடித்தனமாகக் குடித்துக் கொண்டிருப்பேன். இது மிகவும் கொடூரமானது!"

துர்பாக்கியச்சாலியான இம்மனிதருக்குப் பல முறை இவ்வாறு நடந்துள்ளது. அளவுக்கு மீறிக் குடிப்பது தனக்கு ஒரு பழக்கமாகிவிட்டதை அவர் உணர்ந்தார். அப்பழக்கத்தை மாற்றி, ஒரு புதிய பழக்கத்தை உருவாக்க வேண்டும் என்பதை அவர் கண்டுகொண்டார். ஆனாலும், அவரது ஆர்வத்தைக் கட்டுப்படுத்த அவர் மேற்கொண்ட தொடர் முயற்சிகள் அனைத்தும் நிலைமையை இன்னும் மோசமாக்கின. அவர் சந்தித்தத் தொடர் தோல்விகள், தன்

தவிப்பையோ அல்லது குடி வெறியையோ கட்டுப்படுத்தும் சக்தியும் உறுதியும் தன்னிடம் இல்லை என்று அவரை உறுதியாக நம்ப வைத்தன. தான் சக்தியற்று இருப்பது குறித்த எண்ணம் அவரது ஆழ்மனத்திற்கு ஒரு மாபெரும் தூண்டுதலாக அமைந்து, அவரது பலவீனத்தை மேலும் தீவிரமடையச் செய்து, அவரது வாழ்க்கையைத் தோல்விகளின் வசிப்பிடமாக மாற்றியது.

வெளிமனம் மற்றும் ஆழ்மனங்களின் செயல்பாடுகளை எப்படி ஒத்திசைவாக வைத்திருப்பது என்று நான் அவருக்குக் கற்றுக் கொடுத்தேன். இவை இரண்டும் ஒன்றோடு ஒன்று ஒத்துழைத்தால், ஆழ்மனத்தில் ஊன்றப்பட்டுள்ள கருத்தோ அல்லது விருப்பமோ புற உலகில் வெளிப்படும். தன்னுடைய பழைய பழக்கத்தின் பாதை அல்லது வழி தன்னைப் பிரச்சனைகளிடத்தில் கொண்டு போய்ச் சேர்க்க முடிந்ததென்றால், சுதந்திரம், மனத் தெளிவு, மன அமைதி ஆகியவற்றுக்குத் தன்னை இட்டுச் செல்லும் ஒரு புதிய பாதையைத் தன்னால் விழிப்புணர்வுடன் உருவாக்க முடியும் என்பதை அவரது பகுத்தறியும் மனம் ஒப்புக் கொண்டது.

தன் தீய பழக்கம் தன் இயல்பாக மாறியிருந்தாலும், தான் அதைச் சுயஉணர்வுடன் தேர்ந்தெடுத்ததன் மூலம் தன்வசமாக்கிக் கொண்டுள்ளோம் என்பதை அவர் அறிந்திருந்தார். தான் எதிர்மறையாகப் பக்குவப்படுத்தப்பட முடியும் என்றால், நேர்மறையாகவும் பக்குவப்படுத்தப்பட முடியும் என்பதை அவர் உணர்ந்தார். இதன் விளைவாக, தான் அப்பழக்கத்திலிருந்து விடுபடுவதற்குச் சக்தியற்றவன் என்ற எண்ணத்தை அவர் கைவிட்டார். தன் குணமாதலைத் தடுப்பது வேறெதுவுமில்லை, தன் சொந்த எண்ணம்தான் என்பதை அவர் மிகவும் தெளிவாகப் புரிந்து கொண்டார். அதனால், பெரும் மன முயற்சி அல்லது மன வலியுறுத்தலுக்கான தேவை அங்கு எழவில்லை.

அவரது மனக்காட்சியின் சக்தி

தன் உடலை ஆசுவாசப்படுத்தி, ஒரு மயக்கமான தியான நிலைக்குச் செல்வதை பாப் கடைப்பிடிக்கத் துவங்கினார். தன் ஆழ்மனம் தன் விருப்பத்தை எளிய வழியில் நிறைவேற்றும் என்ற அறிதலோடு, தன் விருப்பத்தின் பூர்த்தியை தன் மனத்தில் காட்சியாக நிறைத்தார். தன் மகள் தன்னை ஆரத் தழுவி, "அப்பா, உங்களை மீண்டும் வீட்டில் பார்ப்பது எவ்வளவு அற்புதமாக இருக்கிறது!" என்று கூறித் தன்னை வரவேற்றதாகக் கற்பனை செய்தார்.

அவர் ஒழுங்காக, முறையாக அமர்ந்து இவ்வழியில் தியானம் செய்தார். தன் கவனம் திசை மாறிய போதெல்லாம், புன்சிரிப்பு தவழும் தன் மகளின் முகத்தையும், அவளுடைய உற்சாகமூட்டும் குரலால் ஜீவனுடன் திகழும் தன் வீட்டையும் கொண்ட அப்படக் காட்சியை மீண்டும் நினைவுக்குக் கொண்டு வருவார். இவை அனைத்தும் அவர் மனத்தை மீண்டும் நல்ல முறையில் பக்குவப்படுத்தின. இது மெல்ல மெல்ல நடந்தேறியது. அவர் அதை விடாமல் கடைப்பிடித்து வந்தார். கூடிய சீக்கிரம் தான் ஒரு புதிய பழக்கத்தைத் தன் ஆழ்மனத்தில் நிலைக்கச் செய்வோம் என்ற அறிதலோடு அவர் விடா முயற்சியுடன் இருந்தார்.

வெளி மனம் ஒரு புகைப்படக் கருவி போன்றது; ஆழ்மனம் ஒரு புகைப்படச் சுருள் போன்றது; அவர் வெளிமனம் மூலம் எடுக்கும் படம் அதில்தான் பதிவு பெறுகிறது என்று நான் அவரிடம் கூறினேன். இது அவரிடம் பெரும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியது. தன் விருப்பம் குறித்த படத்தைத் தன் ஆழ்மனத்தில் பதிய வைத்து, அதை அங்கு உருவாக்குவதை அவர் தன் முழு இலட்சியமாக்கிக் கொண்டார். படச்சுருள்கள் இருட்டில்தான் கழுவப்பட்டு உருவாக்கப்படுகின்றன; அதேபோல், மனத்தின் படங்கள் ஆழ்மனத்தின் இருட்டறைக்குள்தான் உருவாக்கப்படுகின்றன.

குவிக்கப்பட்டக் கவனம்

தன் வெளிமனம் புகைப்படக் கருவியைப் போன்றது என்பதை பாப் புரிந்து கொண்டதால், அவர் பெரிதாக முயற்சி ஏதும் மேற்கொள்ளவில்லை. அங்கு மனப்போராட்டம் ஏதும் இருக்கவில்லை. அவர் அமைதியாகத் தன் எண்ணங்களைச் சரி செய்து, தன் கவனத்தைத் தன் முன் உள்ள படத்தில் குவித்தார். மெல்ல மெல்லத் தன்னை அப்படத்தோடு அடையாளம் கண்டு உணரும் வரை, தொடர்ந்து அதைச் செய்தார். தன் மனச் சூழலில் முற்றிலுமாக ஐக்கியப்பட்டு, அப்படத்தை அடிக்கடித் தன் மனத்தில் ஓட்டிப் பார்த்தார்.

தான் குணமாவது பற்றி அவருக்கு எவ்விதச் சந்தேகமும் எழவில்லை. குடிப்பதற்குச் சபலப்படும்போதெல்லாம், குடிப்பது பற்றிய எண்ணத்தைத் தூற எறிந்துவிட்டு, தன் குடும்பத்தோடு தன் வீட்டில் இருப்பதாகக் கற்பனை செய்தார். அதில் அவர் வெற்றியும் பெற்றார். ஏனெனில், தன் மனத்தில் உருவாக்கிக் கொண்டிருந்த அப்படத்தைத் தன் வாழ்க்கையில் அனுபவிக்கப் போகிறோம்

என்பதை அவர் உறுதியாக எதிர்பார்த்திருந்தார். இன்று அவர் குடிப்பழக்கத்திலிருந்து விடுபட்டு, தன் குடும்பத்தாரோடு ஒன்றிணைந்து, தன் வேலையில் வெற்றிகரமாகவும் வாழ்வில் பேரானந்தத்தோடும் சிறப்பாக இருக்கின்றார்.

துரதிர்ஷ்டம் தன்னைப் பின்தொடர்வதாக அவர் கூறினார்

"கடந்த மூன்று மாதங்களாக எனக்கு ஏகப்பட்ட முட்டுக்கட்டைகள் ஏற்பட்டுக் கொண்டிருக்கின்றன. உண்மையிலேயே ஏதோ ஒரு துரதிர்ஷ்டம் என்னைத் தொடர்ந்து வந்து கொண்டிருக்கிறது என்று நான் நினைக்கிறேன்."

திருமதி. ரூத், தொழில் வல்லுனர்களுடைய பில்களையும் அவர்களது கோப்புக்களையும் முறைப்படிக் கையாளும் ஒரு நிறுவனத்தின் நிறுவனர். ஆரம்பத்தில் அவரது நிறுவனம் மிகவும் வெற்றிகரமாக விளங்கியது. ஆனால், திடீரென்று எப்படியோ தடம் புரண்டுவிட்டது.

"எனக்கு ஒன்றும் புரியவில்லை. எனக்குத் திறந்து விடப்பட்ட எல்லாக் கதவுகளும் திடீரென்று மூடியது போலிருந்தது. திரும்பத் திரும்ப, எனக்கு வாடிக்கையாளர்களாக மாறக் கூடிய சாத்தியம் மிக்கவர்களை ஒப்பந்தத்தில் கையெழுத்திடும் வரை நான் அழைத்து வருகிறேன். ஆனால் கடைசி நேரத்தில், அவர்கள் பின்வாங்கி விடுகின்றனர். என்ன நடக்கிறது?" என்று என்னிடம் கேட்டார்.

"எவ்வளவு நாட்களாக இப்பிரச்சனையைச் சந்தித்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள்?" என்று கேட்டேன்.

"சுமார் மூன்று மாதங்களாக சந்தித்துக் கொண்டிருக்கிறேன். ஏப்ரல் மாதத்தின் நடுவிலிருந்து இது துவங்கியது," என்று பதிலளித்தார்.

"தேதியை எப்படி அவ்வளவு உறுதியாகக் கூறுகிறீர்கள்? குறிப்பிட்டுச் சொல்லும்படியாக அப்போது ஏதேனும் நிகழ்ந்ததா?" என்று ஆர்வத்துடன் வினவினேன்.

அவர் புருவத்தைச் சுருக்கி என்னைப் பார்த்து, "நீங்கள் இதை நம்பித்தான் ஆக வேண்டும்! நான் ஒரு பல்சீரமைப்பு மருத்துவரிடம் வியாபாரப் பேச்சு நடத்திக் கொண்டிருந்தேன். நான் அவரது பெயரைக் குறிப்பிட விரும்பவில்லை. நான் அவரிடம் எல்லாவற்றையும்

தெளிவாக எடுத்துரைத்தேன். அவருடைய சலிப்பூட்டும் எழுத்தர் வகைப் பணிகளை என் நிறுவனம் அவருக்காகக் கையாண்டால், அவருக்கு எவ்வளவு நேரமும் உழைப்பும் பணமும் மிச்சப்படும் என்று நான் விபரமாக விளக்கினேன். அவர் அதிலுள்ள நன்மைகளைப் புரிந்து கொண்டு, எனக்கு வாய்மொழியாக உறுதியளித்தார். ஆனால் நான் ஒப்பந்தப் பத்திரத்தை அவருக்கு அனுப்பியபோது, முதலில் அவரிடமிருந்து எந்தத் தகவலும் இல்லை. பிறகு அவர் பின்வாங்கி விட்டார். நான் கோபத்தால் கொதித்தேன்," என்று கூறினார்.

"பிறகு என்ன நடந்தது?" என்று நான் துளைத்தேன்.

"இதுபோல் தொடர்ந்து நடைபெற ஆரம்பித்தது," என்றார் ரூத். ஒரு சில கணங்கள் தன் கண்களைக் கைகளால் மூடினார். பிறகு, "என்னைத் துரதிர்ஷ்டம் பற்றிக் கொண்டது. இதற்கு வேறு விளக்கம் இல்லை," என்று கூறினார்.

"இல்லையில்லை! வேறு ஒரு விளக்கம் உள்ளது," என்று நான் அவரிடம் கூறினேன். அப்பல் மருத்துவர்மீது ரூத்திற்கு இருந்த எரிச்சலும் கோபமும், பிற சாத்தியம் நிறைந்த வாடிக்கையாளர்களும் பின்வாங்கி விடுவர் என்ற நம்பிக்கையை அவருடைய ஆழ்மனத்திற்கு வழங்கின என்பதை நான் அவருக்கு விளக்கினேன். இந்நம்பிக்கை அவரிடத்தில் விரக்தி, எதிர்ப்பு, மற்றும் தடைகளுக்கான ஒரு போக்கை ஏற்படுத்தியது. கடைசி நிமிட நிராகரிப்புகளைத் தன் மனத்தில் அவர் மெல்ல மெல்ல வளர்த்துக் கொண்டார். இது அவரது ஆழ்மனத்தில் பதிக்கப்பட்டவுடன், அவர் எதைக் கண்டு பயந்தாரோ, அச்சூழ்நிலைகள் உருவாகத் துவங்கின. அதைத் தொடர்ந்த ஒவ்வொரு தோல்வியும், தான் தோல்விகளால் அழியப் போகிறோம் என்ற அவரது உறுதியான நம்பிக்கைக்கு மேலும் வலுவூட்டின. அவர் ஒரு விஷச் சக்கரத்தை உருவாக்கிக் கொண்டார்.

நாங்கள் தொடர்ந்து பேசியபோது, பிரச்சனை தன் சொந்த மனத்தில்தான் இருந்தது என்பதை ரூத் பார்க்கத் துவங்கினார். அப்பிரச்சனைக்கான தீர்வுக்கு ஒரே வழி தன் மனப்போக்கை மாற்றுவதுதான் என்பதை அவர் உணர்ந்தார். அவர் கீழ்க்கண்ட முறையில் சுயபிரகடனம் செய்யத் துவங்கினார்:

> *நான் என் ஆழ்மனத்தின் முடிவில்லாப் பேரறிவுடன் ஐக்கியமானவள் என்பதை உணர்கிறேன். என் ஆழ்மனம் தடைகளையோ, கஷ்டங்களையோ, தாமதங்களையோ*

அறியாதது. சிறந்தது குறித்த பேரானந்தமான எதிர்பார்ப்பில் வாழ்க்கை நடத்துவேன். என் ஆழ்மனம் என் எண்ணக்களுக்குச் செயல்விடை அளிக்கும். என் ஆழ்மனத்தின் எல்லையற்ற சக்தியின் போக்கிற்கு எதுவும் இடையூறு ஏற்படுத்த முடியாது என்பதை நான் அறிவேன். பிரபஞ்சப் பேரறிவு எதைத் துவக்கினாலும், அதை எப்போதும் வெற்றிகரமாக முடித்து வைக்கும்.

படைப்பு ஞானம் என் ஊடாக வேலை செய்கிறது. அது என் அனைத்துத் திட்டங்களையும் நோக்கங்களையும் நிறைவேற்றுகிறது. நான் எதைத் துவங்கினாலும், அதை வெற்றிகரமாக முடிக்கிறேன். என் வாழ்வின் இலட்சியம் பிறருக்கு அற்புதமான சேவை வழங்குவதுதான். நான் தொடர்பு கொள்ளும் அனைவரும் என் சேவையால் ஆசீர்வதிக்கப்படுகிறார்கள். என் எல்லா வேலைகளும் தெய்வீக ஒழுங்கின்படி முழுமையாக நிறைவேறுகின்றன.

அவர் தினமும் காலையில் தன் வாடிக்கையாளர்களைத் தொடர்பு கொள்ளும் முன், இப்பிரார்த்தனையைத் தொடர்ந்து செய்தார். தினமும் இரவு தூங்கப் போகும் முன்பும் அவர் பிரார்த்தித்தார். குறுகிய காலத்திற்குள், அவர் தன் ஆழ்மனத்தில் ஒரு புதிய பழக்கத்திற்கான அமைப்பைத் தோற்றுவித்தார். விரைவில், அவர் தன் வாடிக்கையாளர்களாகக் கூடிய சாத்தியம் மிக்கவர்களைத் தன் நிறுவனத்துடன் ஒப்பந்தம் செய்து கொள்ள வைப்பதில் மீண்டும் வெற்றி கண்டார். தான் துரதிர்ஷ்டத்திற்குப் பலியானவள் என்ற எண்ணத்தை அவர் முற்றிலுமாக மறந்தார்.

நீங்கள் விரும்பும் விஷயம் உங்களுக்கு எவ்வளவு வேண்டும்

இப்படி ஒரு கதை கூறப்பட்டு வருகிறது. ஓர் இளைஞன் சாக்ரடீஸிடம் ஞானத்தைப் பெறுவது எப்படி என்று கேட்டான்.

"என்னுடன் வா," என்று கூறி சாக்ரடீஸ் அவனை ஓர் ஆற்றிற்குக் கூட்டிச் சென்று, தண்ணீருக்குள் தள்ளி, அவன் தலையைத் தண்ணீருக்கு அடியில் அழுத்திப் பிடித்தார். அவ்விளைஞன் சுவாசக் காற்றிற்காகப் போராடும் வரை அவர் அவனை அப்படியே அழுத்தி வைத்திருந்தார். பிறகு அவனை விடுவித்தார்.

அவன் ஒருவழியாகத் தன்னை ஆசுவாசப்படுத்திக் கொண்ட பிறகு, சாக்ரடீஸ் அவனிடம், "உன் தலை தண்ணீருக்குள் இருந்தபோது நீ எதை அதிகமாக விரும்பினாய்?" என்று கேட்டார்.

"எனக்குக் காற்று வேண்டியிருந்தது," என்று அவ்விளைஞன் கூறினான்.

சாக்ரடீஸ் மெதுவாகத் தலையசத்தவாறே, "தண்ணீருக்குள் மூழ்கியிருந்தபோது உனக்குக் காற்று எவ்வளவு வேண்டியிருந்ததோ அந்த அளவுக்கு உனக்கு ஞானம் தேவைப்படும்போது, அதை நீ நிச்சயம் பெறுவாய்," என்று கூறினார்.

இதே வழியில்,

- உங்கள் வாழ்வில் ஒரு குறிப்பிட்ட முட்டுக்கட்டையைத் தகர்த்தெறிய உங்களுக்கு ஆழ்ந்த, உண்மையான விருப்பம் இருக்கும்போது;
- அதிலிருந்து விடுபட நிச்சயமாக ஏதோ ஒரு வழி இருக்கிறது என்ற தெளிவான முடிவுக்கு நீங்கள் வரும்போது;
- அந்த வழிதான் நீங்கள் பின்பற்ற வேண்டியது என்று உறுதியான முடிவெடுக்கும்போது,

உங்களுக்கு வெற்றி நிச்சயம்!

உங்களுக்கு உண்மையிலேயே மன அமைதியும் சமாதானமும் வேண்டும் என்றால், அவை நிச்சயம் உங்களுக்குக் கிடைக்கும். நீதியற்ற முறையில் நீங்கள் நடத்தப்பட்டிருந்தாலும் சரி, உங்கள் மேலதிகாரி உங்களிடம் நியாயமற்ற முறையில் நடந்திருந்தாலும் சரி, அல்லது யாரோ ஒருவர் எப்பேர்ப்பட்டக் கீழ்த்தரமான கயவராக இருந்திருக்கிறார் என்பதை நீங்கள் கண்டறிந்தாலும் சரி, அவற்றைப் பற்றிக் கவலை இல்லை. நீங்கள் உங்கள் மன மற்றும் ஆன்மீக சக்திகள் குறித்து விழித்துக் கொண்டீர்களேயானால், இவை எதுவும் ஒரு பொருட்டே அல்ல. உங்களுக்கு என்ன வேண்டும் என்று உங்களுக்குத் தெரிய வரும்; பகைமை, கோபம், வெறுப்பு, தீய எண்ணம் போன்ற 'திருடர்கள்' உங்களிடமிருந்து உங்கள் அமைதியையும், ஒத்திசைவையும், ஆரோக்கியத்தையும், மகிழ்ச்சியையும் கொள்ளையடித்துச் செல்ல நீங்கள் ஒருபோதும் அனுமதிக்க மாட்டீர்கள்.

எப்பொழுது நீங்கள் உங்கள் எண்ணங்களை உங்கள் வாழ்வின் இலட்சியத்தோடு உடனே அடையாளம் கண்டு கொள்ளும் பழக்கத்தைக் கற்றுக் கொள்கிறீர்களோ, அப்பொழுது மக்கள், சூழ்நிலைகள், செய்திகள், நிகழ்வுகள் ஆகியவை உங்களைப் பாதிக்க அனுமதிக்க மாட்டீர்கள். உங்கள் இலக்கு ஆரோக்கியம், உத்வேகம், இணக்கம், மற்றும் செழிப்பு. அமைதி என்னும் நதி உங்கள் ஊடாக இப்பொழுது பாய்ந்து சென்று கொண்டிருப்பதை உணருங்கள். தொட்டுணர முடியாத, கண்ணுக்குப் புலப்படாத சக்தியாக விளங்கும் உங்கள் எண்ணம் உங்களை ஆசீர்வதிக்கவும், உத்வேகமூட்டவும், உங்களுக்கு அமைதியை வழங்கவும் நீங்கள் தேர்ந்தெடுங்கள்.

அவரை ஏன் குணப்படுத்த முடியவில்லை

ஆலன் ஒரு பெரிய புத்தக விநியோகிப்பாளரிடம் விற்பனைப் பிரதிநிதியாக இருந்தார். அவருக்குத் திருமணமாகி, நான்கு குழந்தைகள் இருந்தனர். ஆனால் வியாபாரப் பயணங்களின்போது அவர் மற்றொரு பெண்ணுடன் இரகசியத் தொடர்பில் ஈடுபட்டிருந்தார். அவர் என்னைப் பார்க்க வந்தபோது நடுக்கத்தோடும் எரிச்சலோடும் காணப்பட்டார். தூக்க மாத்திரைகளின் துணையின்றி அவரால் தூங்க முடியவில்லை. அவருக்கு அதிக இரத்த அழுத்தமும், அவரது மருத்துவரால் கண்டுபிடிக்க முடியாத அல்லது குணப்படுத்த முடியாத பல வகையான உள் வலிகளும் இருந்தன. இது போதாதென்று அவர் அதிகமாகக் குடித்துக் கொண்டும் இருந்தார்.

இவற்றுக்கெல்லாம் காரணம் அவரது மனத்தில் இருந்த ஆழ்ந்த குற்ற உணர்வுதான் என்பதை நாங்கள் கண்டுபிடித்தோம். எந்த சமயக் கோட்பாட்டின் கீழ் அவர் வளர்க்கப்பட்டாரோ, அது அவர் ஆழ்மனத்தில் வேரூன்றி இருந்தது. அது திருமண உறுதிமொழிகளின் புனிதத்தைப் பெரிதும் வலியுறுத்தியது. ஆனாலும், அவர் அவற்றை வெளிப்படையாகத் தொடர்ந்து மீறிக் கொண்டிருந்தார். அவர் அதிகமாகக் குடித்ததன் மூலம் தன் குற்ற உணர்வு என்னும் காயத்தை ஆற்றப் பெரிதும் முயற்சித்துத் தோல்வியைத் தழுவிக் கொண்டிருந்தார். உடல் செயலிழந்தவர்கள் தங்கள் தீவிரமான வலிகளைப் பொறுத்துக் கொள்வதற்கு மார்ஃபின் போன்ற மருந்துகளை உட்கொள்வது போல, இவர் தன் மன வலியைப் போக்க மதுவை நாடினார். இது எரிகிற கொள்ளியில் எண்ணெய் ஊற்றுகிற கதையைப் போல் ஆனது.

விளக்கமும் தீர்வும்

அவருடைய மனம் எவ்வாறு வேலை செய்கிறது என்பது குறித்த என் விளக்கத்தை அவர் கவனமாகக் கேட்டார். தன் பிரச்சனையை எதிர் கொண்டார்; அதைக் கவனமாகக் கருத்தில் கொண்டார்; தன் தகாத உறவை முறித்துக் கொள்ள முடிவெடுத்தார். தன் குடிப்பழக்கம் தான் தப்பிப்பதற்கான முயற்சி என்பதையும் அவர் உணர்ந்தார். அவரது ஆழ்மனத்தில் புதைந்திருந்த காரணம் களையப்பட வேண்டியிருந்தது. அதன் பிறகுதான், குணமாதல் தொடரும்.

அவர் தினமும் மூன்று முறை கீழ்க்கண்ட சுயபிரகடனத்தைத் தன் ஆழ்மனத்தில் பதிவு செய்யத் துவங்கினார்:

> ***என் மனம் முழுக்க சமாதானமும், அமைதியும், சமநிலையும் நிறைந்துள்ளன. பிரபஞ்சப் பேரறிவு என்னுள் புன்னகைத்தவாறு இளைப்பாறிக் கொண்டிருக்கிறது. என் கடந்தகாலம், நிகழ்காலம், மற்றும் எதிர்காலத்திலுள்ள எதைப் பற்றியும் எனக்குப் பயமில்லை. என் ஆழ்மனத்தின் முடிவில்லாப் பேரறிவு என்னை எல்லா வழிகளிலும் முன்னடத்தி, வழிநடத்தி, இயக்குகிறது.***
>
> ***நான் இப்பொழுது அனைத்துச் சூழ்நிலைகளையும் விசுவாசத்துடனும், அமைதியுடனும், சமநிலையுடனும், உறுதியான நம்பிக்கையுடனும் சந்திக்கிறேன். நான் இப்பொழுது அப்பழக்கத்திலிருந்து முற்றிலுமாக விடுதலை பெற்று விட்டேன். என் மனம் முழுதும் உள அமைதியாலும், சுதந்திரத்தாலும், பேரானந்தத்தாலும் நிறைந்துள்ளது. நான் என்னையே மன்னித்துக் கொள்கிறேன்; அப்பொழுது நான் மன்னிக்கப்படுகிறேன். சமாதானமும், நிதானமும், உறுதியான நம்பிக்கையும் என் மனத்தில் ஒப்புயர்வற்றுக் கோலோச்சுகின்றன.***

அவர் தொடர்ந்து இப்பிரார்த்தனையைக் கூறி வந்தபோது, தான் என்ன செய்து கொண்டிருக்கிறோம், அதை ஏன் செய்து கொண்டிருக்கிறோம் என்பது குறித்து முழு விழிப்புணர்வுடன் இருந்தார். தான் என்ன செய்து கொண்டிருக்கிறோம் என்பதை அவர் அறிந்திருந்ததால், அப்புரிதல் அவருக்குத் தேவையான விசுவாசத்தையும் உறுதியான நம்பிக்கையையும் கொடுத்தது. அவர்

இவ்வாசகங்களைச் சத்தமாக, மெதுவாக, அன்பாக, அதன் பொருள் புரிந்து, அர்த்தத்தோடு சொல்லச் சொல்ல, அவை அவரது ஆழ்மனத்தில் மெல்ல மெல்லப் பதியும் என்று நான் அவரிடம் விளக்கினேன். அவ்வார்த்தைகளின் குணமாக்கும் அதிர்வுகள் அவரது ஆழ்மனத்தைச் சென்றடைந்து, அவரது பிரச்சனைகளுக்குக் காரணமான அனைத்து எதிர்மறை மனப்போக்குகளையும் முற்றிலுமாக அழித்து ஒழித்தன. ஒளி இருளைப் போக்கும்; ஆக்கப்பூர்வமான எண்ணம் எதிர்மறையான எண்ணத்தை அழிக்கும். ஒரு மாதத்திற்குள் அவர் முற்றிலுமாக மாறியிருந்தார்.

ஒப்புக் கொள்ள மறுப்பது

நீங்கள் குடிப் பழக்கம் அல்லது போதைப் பழக்கத்துக்கு அடிமையாக இருந்தால், ஒப்புக் கொள்ளுங்கள். பிரச்சனையைத் தட்டிக் கழிக்காதீர்கள். பலர் குடிக்கு அடிமையாக நீடித்திருப்பதற்குக் காரணம், அவர்கள் அதை ஒப்புக் கொள்ள மறுப்பதால்தான்.

உங்கள் நோய் ஒரு ஸ்திரமற்ற நிலையின் வெளிப்பாடு. அது ஓர் உள்ளார்ந்த பயம். நீங்கள் வாழ்வை எதிர் கொள்ள மறுக்கிறீர்கள். அதனால் குடிப்பதன் மூலம் உங்கள் பொறுப்புகளிலிருந்து தப்பிக்க முயற்சிக்கிறீர்கள். ஒரு குடிகாரராக இருக்கும் பட்சத்தில், உங்களுக்குத் தேர்ந்தெடுக்கும் சுதந்திரம் இல்லை. உங்களுக்குத் தேர்ந்தெடுக்கும் சுதந்திரம் இருப்பதாக நீங்கள் நினைத்துக் கொள்ளலாம். நீங்கள் உங்கள் மன உறுதியைப் பற்றித் தற்பெருமைகூடக் கொண்டிருக்கலாம்.

நீங்கள் குடிப்பழக்கத்திற்கு அடிமையானவராக இருந்து, "நான் அதை இனிமேல் தொடவே மாட்டேன்," என்று தைரியமாக, ஆணித்தரமாக முழங்கினாலும், இவ்வுறுதிமொழியை மெய்ப்படுத்தத் தேவையான சக்தி உங்களிடம் இல்லை. ஏனெனில், அச்சக்தி எங்கே இருக்கிறதென்று உங்களுக்குத் தெரியாது.

நீங்கள் உங்களால் சொந்தமாக உருவாக்கப்பட்ட மனச்சிறையில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறீர்கள். நீங்கள் உங்கள் நம்பிக்கைகள், அபிப்பிராயங்கள், பயிற்சிகள், சுற்றுச் சூழலின் தாக்கங்கள் ஆகியவற்றால் கட்டுண்டு கிடக்கிறீர்கள். பெரும்பாலான மக்களைப் போல, நீங்களும் பழக்கத்திற்கு அடிமையானவர். நீங்கள் இப்பொழுது நடந்து கொள்வதைப் போல நடந்து கொள்வதற்கு நீங்கள் பக்குவப்படுத்தப்பட்டிருக்கிறீர்கள்.

சுதந்திரம் குறித்த எண்ணத்தை உருவாக்குதல்

சுதந்திரம் மற்றும் மன அமைதி குறித்த எண்ணங்களை, அவை உங்கள் ஆழ்மனத்தின் ஆழங்களைச் சென்றடையும் விதத்தில் கட்டியெழுப்ப முடியும். சர்வ வல்லமை மிக்க உங்கள் ஆழ்மனம், உங்களுக்குக் குடியின் மீதுள்ள அனைத்து விருப்பங்களிலிருந்தும் விடுதலை அளிக்கும். அச்சமயத்தில், உங்கள் ஆழ்மனம் எவ்வாறு வேலை செய்கிறது என்பது குறித்த ஒரு புதிய புரிதல் கைவரப் பெறுவீர்கள். உங்கள் அறிக்கைக்குத் துணை நின்று, உண்மையை உங்களுக்கே நிரூபிக்கக் கூடிய அளவில்லா வளங்கள் உங்களுக்குள் இருப்பதை நீங்கள் கண்டறிவீர்கள்.

ஐம்பத்தோரு சதவீதம் குணமாதல்

ஏதேனும் ஒரு தீய பழக்கத்திலிருந்து விடுபட நீங்கள் தீவிர விருப்பம் கொண்டிருந்தால், நீங்கள் ஏற்கனவே ஐம்பத்தோரு சதவீதம் குணமாக்கப்பட்டு விட்டீர்கள் என்று எடுத்துக் கொள்ளலாம். ஒரு கெட்டப் பழக்கத்தைத் தொடர்வதைக் காட்டிலும், அதிலிருந்து விடுபடுவதில் நீங்கள் அதிகத் தீவிரத்துடன் இருக்கும்போது, அப்பழக்கத்திலிருந்து முழு விடுதலை கிடைக்கும் நாள் வெகு தூரத்தில் இல்லை என்பதைக் கண்டு வியப்படைவீர்கள்.

உங்கள் மனத்தை எந்த எண்ணத்தின் மீது நிலைநிறுத்துகிறீர்களோ, அவ்வெண்ணத்தை உங்கள் மனம் பூதாகரமாக்கும். உங்கள் மனத்தைத் தீய பழக்கத்திலிருந்து விடுவிக்க, அதைச் சுதந்திரம் மற்றும் அமைதியில் ஈடுபடுத்துங்கள். அதன் கவனத்தை இப்புதிய திசையில் குவித்திடுங்கள். அப்படிச் செய்வதன் மூலம், சுதந்திரம் மற்றும் சமாதானக் கொள்கைகளை மெல்ல மெல்ல ஊடுருவச் செய்யும் எண்ணங்களை உற்பத்தி செய்வீர்கள். இம்முறையில் உணர்ச்சிமயமாக்கப்படும் எந்தவோர் எண்ணமும் உங்கள் ஆழ்மனத்தால் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டு, உங்கள் வாழ்வில் அனுபவங்களாகத் தோன்றும்.

பதிலீட்டுக் கோட்பாடு

உங்களுக்குத் துன்பம் வந்தால், அதிலிருந்து ஏதேனும் நல்லது வெளிவரும் என்பதை உணருங்கள். நீங்கள் அனுபவித்தத் துன்பம் வீண் போகாது. ஆனாலும், தொடர்ந்து துன்பப்பட்டுக் கொண்டிருப்பது முட்டாள்தனம்.

நீங்கள் தொடர்ந்து குடித்துக் கொண்டேயிருந்தால், அது உங்கள் மனத்தையும் உடலையும் சீர்குலைத்துச் சாய்த்துவிடும். உங்கள் ஆழ்மனத்திலுள்ள சக்தி உங்களுக்குத் துணை நிற்கிறது என்பதை உணருங்கள். நீங்கள் பெரிதும் மனச் சோர்வூட்டும் நோயால் பீடிக்கப்பட்டிருந்தாலும், உங்களுக்காகக் காத்திருக்கும் விடுதலை குறித்த மகிழ்ச்சியைக் கற்பனை செய்யத் துவங்குங்கள்.

இதுதான் பதிலீட்டு கோட்பாடு. உங்கள் கற்பனை உங்களைக் குடிப்பதற்கு இட்டுச் சென்றது. அது இப்பொழுது உங்களது விடுதலைக்கும் மன அமைதிக்கும் கூட்டிச் செல்லட்டும். நீங்கள் சிறிது கஷ்டப்படக் கூடும், ஆனால் அது ஓர் ஆக்கப்பூர்வமான நோக்கத்திற்குத்தான். பிரசவ வேதனையைப் பொறுத்துக் கொண்டிருக்கும் தாயைப் போல, நீங்களும் அதைப் பொறுத்துக் கொண்டு, உங்கள் மனத்தின் குழந்தையை ஈன்றெடுப்பீர்கள். உங்கள் ஆழ்மனம் நிதானத்தைப் பெற்றெடுக்கும்.

குடிப்பழக்கத்திற்கான காரணம்

குடிப்பழக்கத்திற்கான உண்மையான காரணம் எதிர்மறையான, அழிவுப்பூர்வமான சிந்தனைதான்; ஏனெனில் மனிதர்கள் எப்படிச் சிந்திக்கிறார்களோ, அப்படியே ஆகிறார்கள். குடிக்கு அடிமையானவரிடம் ஆழமான தாழ்வு மனப்பான்மையும், இல்லாமை உணர்வும், வெறுப்பும், தோல்வி உணர்ச்சியும் நிறைந்திருக்கும். பெரும்பாலும் இவை ஓர் ஆழ்ந்த உள் எதிர்ப்பையும் உடனழைத்து வரும். அவருடைய குடிப்பழக்கத்தை விளக்க அவரிடம் எண்ணற்ற பொய்க் காரணங்கள் இருக்கும். ஆனால் யதார்த்தத்தில் அதற்கான ஒரே காரணம் அவருடைய சிந்தனை முறையில்தான் இருக்கிறது.

மூன்று மாயப் படிகள்

முதற்படி: அசைவின்றி இருங்கள்; மனத்தின் ஓட்டத்தை நிறுத்தி அதை அமைதிப்படுத்துங்கள். ஓர் உறக்க நிலைக்குள் நுழையுங்கள். இந்த ஓய்வான, அமைதியான, ஏற்றுக் கொள்ளும் நிலையில் நீங்கள் இரண்டாவது படிக்குத் தயாராகிக் கொண்டிருக்கிறீர்கள்.

இரண்டாம் படி: உங்கள் மனத்தில் எளிதாகப் பதிக்கக் கூடிய ஒரு சிறு சொற்றொடரை எடுத்துக் கொண்டு, தாலாட்டைப் போல, அதை மீண்டும் மீண்டும் கூறிக் கொண்டே இருங்கள். "நிதானமும்

மன அமைதியும் இப்பொழுது என் வசம் உள்ளன. நான் அதற்காக நன்றி கூறுகிறேன்," என்ற சொற்றொடரைப் பயன்படுத்துங்கள். மனம் அலைபாய்வதைத் தடுக்க, இதைச் சத்தமாக வாய்விட்டுச் சொல்லுங்கள் அல்லது உங்கள் மனத்தில் சொல்லும்போது சத்தமின்றி வாயை அசைத்தவாறு சொல்லுங்கள். இது அதை ஆழ்மனத்திற்குள் நுழைக்க உதவும். இதை ஐந்து முதல் பத்து நிமிடங்கள் வரை செய்யுங்கள். ஓர் ஆழ்ந்த உணர்ச்சிமயமான பதில் கிடைக்கும்.

மூன்றாவது படி: தூங்கப் போவதற்கு முன், மாபெரும் ஜெர்மானியக் கவி யோஹான் வான் கதே செய்ததை நீங்களும் பின்பற்றுங்கள். ஒரு நண்பரையோ அல்லது உங்கள் அன்புக்குரியவரையோ கற்பனை செய்யுங்கள். உங்கள் கண்கள் மூடியிருக்கின்றன. நீங்கள் ஓய்வாகவும் அமைதியுடனும் இருக்கிறீர்கள். உங்கள் நண்பரோ அல்லது அன்புக்குரியவரோ உணர்வுபூர்வமாக இருந்து, "வாழ்த்துக்கள்!" என்று உங்களிடம் கூறுகிறார்.

புன்னகையைப் பார்க்கிறீர்கள்; குரலைக் கேட்கிறீர்கள். அவரது கையைத் தொடுகிறீர்கள்; எல்லாம் நிஜமாகவும் தெளிவாகவும் இருக்கின்றன. வாழ்த்துக்கள் என்ற வார்த்தை விடுதலையைச் சுட்டிக் காட்டுகிறது. இதை மீண்டும் மீண்டும் கேட்டுக் கொண்டே இருங்கள். உங்கள் ஆழ்மனத்திடமிருந்து திருப்திகரமான பதில் வரும் வரை தொடர்ந்து இதைச் செய்யுங்கள்.

தொடர்ந்து செய்து கொண்டேயிருங்கள்

பயம் உங்கள் மனக் கதவைத் தட்டும்போதோ, அல்லது கவலை, மனக் கலக்கம், சந்தேகம் போன்றவை உங்கள் மனத்திற்குள் நுழைந்தாலோ, உங்கள் நோக்கத்தையும் இலட்சியத்தையும் மீண்டும் மனத்தில் நிலை நிறுத்துங்கள். உங்கள் எண்ணத்தையும் கற்பனையையும் தூண்டக் கூடிய உங்கள் ஆழ்மனத்திற்குள் உறைந்திருக்கும் அளவற்ற சக்தியைப் பற்றி எண்ணிப் பாருங்கள். இது உங்களுக்கு உறுதியையும், சக்தியையும், தைரியத்தையும் அளிக்கும்.

இறுதியாய் சுருக்கமாய் . . .

1. பிரச்சனைக்கான விடை அப்பிரச்சனைக்குள்ளேயே இருக்கிறது. ஒவ்வொரு கேள்வியிலும் அதற்கான விடை ஒளிந்துள்ளது. விசுவாசத்துடனும் உறுதியான நம்பிக்கையுடனும் தொடர்ந்து அழைக்கும்போது, முடிவில்லாப் பேரறிவு உங்களுக்கான பதிலைக் கொண்டுவரும்.

2. பழக்கம் என்பது உங்கள் ஆழ்மனத்தின் செயல்பாடு. அது உங்கள் வாழ்வில் கொண்டுள்ள ஆற்றலும் செலுத்தும் ஆதிக்கமும் உங்கள் ஆழ்மனத்தின் அற்புதமான சக்திக்கு மாபெரும் சான்று. நீங்கள் பழக்கத்தின் அடிமை.

3. ஓர் எண்ணம் அல்லது செயல், உங்கள் ஆழ்மனத்தில் தடங்களை உருவாக்கித் தானாகவே இயங்கும் வரை மீண்டும் மீண்டும் தொடர்ந்து எண்ணுவதன் மூலம் அல்லது செய்வதன் மூலம் நீங்கள் உங்கள் ஆழ்மனத்தில் பழக்கத்தின் பாதைகளை உருவாக்குகிறீர்கள்.

4. தேர்ந்தெடுக்கும் சுதந்திரம் உங்களிடம் உள்ளது. நீங்கள் நல்ல பழக்கத்தைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம் அல்லது கெட்டப் பழக்கத்தைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம். பிரார்த்தனை ஒரு நல்ல பழக்கம்.

5. உங்கள் வெளி மனத்தில் நீங்கள் விசுவாசத்துடன் எந்தக் காட்சியை நிலைப்படுத்தியிருக்கிறீர்களோ, அதை உங்கள் ஆழ்மனம் உங்கள் வாழ்வில் கொண்டுவந்து சேர்க்கும்.

6. உங்கள் வெற்றி அல்லது சாதனைக்கான ஒரே தடை உங்கள் சொந்த எண்ணம் அல்லது மனக்காட்சியில்தான் இருக்கிறது.

7. உங்கள் கவனம் சிதறும்போதெல்லாம், உங்களது குறிக்கோளைப் பற்றிச் சிந்திக்க மீண்டும் அதை அழைத்து வாருங்கள். இதை ஒரு பழக்கமாக்கிக் கொள்ளுங்கள். இதுதான் மனத்தை ஒழுங்குபடுத்துவது என்பது.

8. உங்கள் வெளி மனம்தான் புகைப்படக் கருவி; உங்கள் ஆழ்மனம் ஒரு புகைப்படச் சுருள்; நீங்கள் உங்கள் படத்தை

இதில்தான் பதிவு செய்கிறீர்கள்.

9. எவரொருவரையும் பின்தொடரும் ஒரே துரதிர்ஷ்டம், அவர்தம் மனத்தில் மீண்டும் மீண்டும் ஓடிக் கொண்டிருக்கும் ஒரு பய எண்ணம்தான். நீங்கள் துவங்கும் எதையும் தெய்வீக ஒழுங்கின்படி ஒரு முடிவுக்குக் கொண்டு வருவீர்கள் என்ற அறிதல் மூலம் இத்துரதிர்ஷ்டத்தை உடைத்தெறியலாம். மகிழ்ச்சியான முடிவைக் கற்பனை செய்யுங்கள்; உறுதியான நம்பிக்கையுடன் அதை நிலைத்திருக்கச் செய்யுங்கள்.

10. ஒரு புதிய பழக்கத்தை உருவாக்க, முதலில் அது உங்களுக்குத் தேவை என்று நீங்கள் உறுதியாக நம்ப வேண்டும். ஒரு கெட்டப் பழக்கத்தைத் தொடர்வதைக் காட்டிலும், அதிலிருந்து விடுபடுவதில் நீங்கள் அதிகத் தீவிரத்துடன் இருக்கும்போது, நீங்கள் ஏற்கனவே ஐம்பத்தோரு சதவீதம் குணமாக்கப்பட்டு விட்டீர்கள்.

11. அடுத்தவர்களுடைய வார்த்தைகளுக்கு உங்களைப் பாதிக்கும் சக்தி கிடையாது; உங்கள் சொந்த எண்ணங்களுக்குத்தான் அது உண்டு. உங்களை உங்கள் இலட்சியங்களான அமைதி, ஒத்திசைவு, மற்றும் பேரானந்தம் ஆகியவற்றுடன் அடையாளம் காணுங்கள். உங்கள் பிரபஞ்சத்தில் உள்ள சிந்தனாவாதி நீங்கள் ஒருவர் மட்டுமே.

12. அளவுக்கு மீறிய குடி, தப்பிப்பதற்கான ஒரு விருப்பம்தான். எதிர்மறையான அழிவுப்பூர்வமான சிந்தனைதான் குடிப்பழக்கத்திற்குக் காரணம். சுதந்திரம், நிதானம், மற்றும் கச்சிதம் ஆகியவற்றைப் பற்றிச் சிந்தித்து, சாதனையின் கிளர்ச்சியை உணர்வதுதான் இதற்கான தீர்வு.

13. பெரும்பாலான மக்கள் குடிகாரர்களாகவே இருப்பதற்குக் காரணம், அவர்கள் தங்களிடம் உள்ள பிரச்சனையை ஒப்புக் கொள்ள மறுப்பதுதான்.

14. உங்களைத் தன்னுடன் பிணைத்துக் கொண்டு, நீங்கள் செயல்படுவதற்கான சுதந்திரத்தைத் தடுத்து நிறுத்திய உங்கள் ஆழ்மன விதி, உங்களுக்குச் சுதந்திரத்தையும் மகிழ்ச்சியையும் தரும். அது நீங்கள் அதை எப்படிப் பயன்படுத்துகிறீர்கள் என்பதைச் சார்ந்துள்ளது.

15. உங்கள் கற்பனை உங்களைக் குடிக்கு இட்டுச் சென்றது; நீங்கள் சுதந்திரமானவர் என்று கற்பனை செய்வதன் மூலம் அது உங்களைச் சுதந்திரத்திற்குக் கூட்டிச் செல்லட்டும்.

16. எதிர்மறையான, அழிவுப்பூர்வமான சிந்தனைதான் குடிப்பழக்கத்தின் உண்மையான காரணம். ஒருவன் தன் இதயத்தில் எப்படிச் சிந்திக்கிறானோ, அப்படியே ஆகிறான்.

17. பயம் உங்கள் மனக் கதவைத் தட்டும்போது, கடவுள் மீதான விசுவாசமும் அனைத்து நல்ல விஷயங்களும் அதைத் திறக்கட்டும்.

தமிழ்நேசன் மின்நூலகம்
www.tamilnesan1981.blogspot.in

19

ஆழ்மனத்தை உபயோகித்துப் பயத்தைப் போக்குவது எப்படி

என் மாணவர்களில் ஒருவர் தன் தொழில்முறை அமைப்பின் வருடாந்திர விருந்தில் பேசுவதற்காக அழைக்கபட்டிருந்தார். தன் துறையில் மிகவும் பிரபலமான மனிதர்கள் உட்பட ஆயிரக்கணக்கானோர் கலந்து கொள்ளவிருந்த அந்நிகழ்ச்சியில் அவர்கள் அத்தனை பேர் முன்னிலையில் பேச வேண்டும் என்ற எண்ணமே தனக்குத் கிலி ஏற்படுத்துவதாக அவர் என்னிடம் கூறினார். அவர் தன்னுடைய இந்தப் பயத்தை இவ்வாறு போக்கினார்: பல இரவுகள் தன் சாய்வு நாற்காலியில் ஐந்து நிமிடங்களுக்கு அமைதியாக அமர்ந்து, தனக்குத் தானே மெதுவாக, அமைதியாக, நேர்மறையாக, பின்வரும் சுயபிரகடனத்தைக் கூறினார்:

> *நான் இப்பயத்தை வெற்றி கொள்ளப் போகிறேன். நான் அதிலிருந்து இப்போது விடுபட்டுக் கொண்டிருக்கிறேன். நான் சமநிலையோடும் உறுதியான நம்பிக்கையோடும் பேசுகிறேன். நான் சாந்தமாகவும் ஓய்வாகவும் இருக்கிறேன்.*

இவ்வழியில், அவர் ஒரு நிச்சயமான மன விதியை இயக்கி வைத்தார். வேளை வந்தபோது, அவர் தன் பயத்தை விட்டொழித்து, வெற்றிகரமான ஓர் உரையை நிகழ்த்தினார்.

ஆழ்மனம் தூண்டுதலுக்கு இணங்கக் கூடியது. அது தூண்டுதலால் கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது. நீங்கள் உங்கள் மனத்தை அமைதிப்படுத்தி ஓய்வாக இருக்கும்போது, உங்கள் வெளி மனத்தின் எண்ணங்கள் உங்கள் ஆழ்மனத்திற்குள் சென்று பதிகின்றன. இந்நேர்மறையான எண்ணங்கள் என்னும் விதைகள் உங்கள்

ஆழ்மனப் பகுதிக்குள் சென்று புதையும்போது, அவை தங்கள் இனத்தைச் சார்ந்து வளரும்; நீங்கள் சமநிலை கொண்டவராகவும், சாந்தமானவராகவும், அமைதியானவராகவும் ஆவீர்கள்.

மக்களின் மாபெரும் எதிரி

பயம்தான் மக்களின் மாபெரும் எதிரி என்று கூறப்பட்டு வருகிறது. தோல்வி, உடல்நலக் குறைவு, மற்றும் மோசமான மனித உறவுகளுக்குப் பின்னால் பயம் உள்ளது. இலட்சக்கணக்கான மக்கள் கடந்தகாலம், எதிர்காலம், வயதான காலம், பித்துப்பிடித்த நிலை, மரணம் ஆகியவற்றை நினைத்துப் பயப்படுகின்றனர். ஆனால் பயம் என்பது உங்கள் மனத்திலுள்ள ஓர் எண்ணம். அப்படியானால் நீங்கள் உங்கள் சொந்த எண்ணங்களைக் கண்டு பயப்படுகிறீர்கள்.

படுக்கைக்கு அடியில் பயங்கர உருவம் கொண்ட ஒரு அரக்கன் ஒளிந்திருக்கிறான், அவன் இரவு வந்து உன்னைப் பிடித்துக் கொள்வான் என்று ஒரு சிறு குழந்தையிடம் அதனோடு விளையாடும் மற்றொரு குழந்தை கூறினால், அதைக் கேட்டு அக்குழந்தை பயத்தால் உறைந்து விடக் கூடும். ஆனால், அதன் பெற்றோர் விளக்கைப் போட்டு, அரக்கன் யாரும் இல்லை என்பதைக் காட்டி உறுதி செய்யும்போது, அக்குழந்தை பயத்திலிருந்து விடுபடுகிறது. உண்மையிலேயே ஓர் அரக்கன் இருந்திருந்தால் எவ்வளவு பயந்திருக்குமோ, அவ்வளவு உண்மையான பயம் அதன் மனத்தில் இருந்தது. தன் மனத்திலிருந்த ஒரு பொய்யான எண்ணத்திலிருந்து அக்குழந்தை குணமாக்கப்பட்டது. அது எதை நினைத்துப் பயந்ததோ, அது யதார்த்தத்தில் இல்லவே இல்லை. இதே வழியில், உங்களுடைய பல பயங்கள் யதார்த்தத்தில் இல்லை. அவை கொடிய நிழல்களின் கூட்டம் மட்டும்தான்; நிழல் ஒருபோதும் நிஜமாகாது.

நீங்கள் எதற்குப் பயப்படுகிறீர்களோ அதைச் செய்யுங்கள்

பத்தொன்பதாம் நூற்றாண்டின் மாபெரும் தத்துவவியலாளரும் கவிஞருமான ரால்ஃப் வால்டோ எமர்சன், "நீங்கள் எதைச் செய்யப் பயப்படுகிறீர்களோ அதைச் செய்யுங்கள்; பயத்தின் மரணம் நிச்சயம்," என்று கூறினார்.

நான் பார்வையாளர்கள் முன் நின்று பேசுவதைப் பற்றி நினைத்தாலே சொல்ல முடியாத பயத்தில் உறைந்து போன காலம் ஒன்று உண்டு. நான் இப்பயத்திடம் தோற்றுப் போய் ஓடி ஒளிந்திருந்தால், நீங்கள் இப்போது இப்புத்தகத்தைப் படித்துக்

கொண்டிருக்க மாட்டீர்கள் என்பது உறுதி. ஆழ்மனத்தின் செயல்பாடுகளைப் பற்றி நான் கற்று அறிந்திருப்பதை என்னால் மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொண்டிருக்க முடியாது.

எமர்சனின் அறிவுரையைப் பின்பற்றி நான் இப்பயத்தை வெற்றி கொண்டேன். உள்ளூர நடுங்கியவாறே நான் பார்வையாளர்கள் முன் நின்று பேசினேன். காலப்போக்கில் என் பயம் குறைந்து, இறுதியில் மற்றவர்கள்முன் நின்று பேசுவதை நான் மகிழ்ச்சியுடன் அனுபவிக்கத் துவங்கினேன். சொற்பொழிவுக் கூட்டங்களில் சென்று பேசுவதற்கான வாய்ப்புகளை ஆவலுடன் எதிர்பார்க்கும் அளவுக்கு நான் வளர்ந்தேன். நான் பயந்த விஷயத்தைச் செய்தேன், பயத்தின் மரணம் நிச்சயிக்கப்பட்டது.

நீங்கள் உங்களுடைய பயங்களை வெற்றி கொள்ளப் போகிறீர்கள் என்று நேர்மறையாக சுயபிரகடனம் செய்து, அது குறித்து உங்கள் வெளி மனத்தில் ஒரு தீர்மானமான முடிவுக்கு வந்தால், உங்கள் எண்ணத்தின் இயல்புக்கு ஏற்பச் செயலாற்றும் உங்கள் ஆழ்மனத்தின் சக்தியை விடுவிப்பீர்கள்.

மேடைப் பயத்தை நாடு கடத்துதல்

முந்தைய ஓர் அத்தியாயத்தில், ஜேனட் என்ற இளம் ஓப்பெரா பாடகியைப் பற்றிக் கூறியிருந்தேன் அல்லவா? மேடைப் பயத்தின் காரணமாக அவரது வருமானம் கடுமையாகப் பாதிக்கப்பட்டது. அவர் ஓர் ஓப்பெரா தயாரிப்பில் ஒரு முக்கியப் பாத்திரத்தில் நடிப்பதற்கான குரல் தேர்வுக்கு அழைக்கப்பட்டபோது, அது தன் வெற்றிக்கான கடைசி வாய்ப்பாக இருக்கக் கூடும் என்பதை அவர் உணர்ந்தார். ஆனாலும் அவரது மேடைப் பயம் எப்போதும் போல் மிகவும் சக்தி வாய்ந்ததாக இருந்தது. அதைச் சமாளிக்கக் கற்றுக் கொள்ளாவிட்டால், தான் மீண்டும் தோற்றுவிடுவோம் என்பதை அவர் அறிந்திருந்தார்.

தன்னுடைய பயத்தை வெற்றி கொள்ள அவர் இவ்வழியைப் பின்பற்றினார். அவர் தனியாக ஓர் அறைக்குள் சென்று, முடிந்த அளவு தன் மனத்தையும் உடலையும் ஆசுவாசப்படுத்தினார். அவரது ஆமனத்தை ஆக்கிரமித்திருந்த பயத்தை எதிர்ப்பதற்கு அவர், "நான் அழகாகப் பாடுகிறேன். நான் சமநிலையிலும், சாந்தமாகவும், நம்பிக்கையோடும், அமைதியாகவும் இருக்கிறேன்," என்று மெதுவாக, அமைதியாக அவ்வார்த்தைகளின் பொருளை உணர்ந்தவராகக் கூறினார்.

அவர் இவ்வார்த்தைகளை ஒவ்வொரு முறையும் ஐந்து முதல் பத்து தடவைகள் மீண்டும் மீண்டும் கூறினார். ஒரு வாரத்தின் முடிவில், அவர் சமநிலையையும் உறுதியான நம்பிக்கையையும் உணர்ந்தார். சமயம் வந்தபோது, அவர் அற்புதமாகப் பாடினார்.

நீங்கள் இச்செயல்முறையை உங்கள் சூழ்நிலைக்கு ஏற்றவாறு அமைத்து, அதை உண்மையுடனும் உறுதியான நம்பிக்கையுடனும் செய்து வந்தால், பயத்தின் மரணம் நிச்சயம்.

தோல்வியைக் கண்டு பயம்

அருகிலுள்ள ஒரு பல்கலைக்கழகத்திலிருந்து மாணவர்கள் அடிக்கடி என்னை வந்து பார்ப்பதுண்டு. அவர்களில் பலர் என்னிடம் பகிர்ந்து கொண்ட ஒரு பொதுவான குறை, பரீட்சகளின்போது வரும் தூண்டப்பட்ட மறதி. அவர்கள் அனைவரும் ஒரே விஷயத்தைத்தான் கூறுகின்றனர்: "தேர்வுக்கு முன்பு வரை எனக்கு எல்லாம் தலைகீழ்ப் பாடமாகத் தெரிகிறது. தேர்வுக்குப் பிறகும் எனக்கு எல்லா விடைகளும் நினைவில் இருக்கின்றன. ஆனால் நான் வகுப்பறையில் அமர்ந்து ஒரு வெற்று விடைத்தாளை வெறித்துப் பார்த்துக் கொண்டிருக்கும்போது, என் மனமும் முற்றிலுமாக வெறுமையாகி விடுகிறது!"

நம்மில் பெரும்பாலானோருக்கு இதே போன்ற அனுபவங்கள் ஏற்பட்டிருக்கும். இதற்கான விளக்கம் ஆழ்மனத்தின் பெரும் விதிகளில் ஒன்றில் அடங்கியுள்ளது. எந்த எண்ணம் தானாக வெளிப்படுகிறதோ, அந்த எண்ணத்திற்குத்தான் நாம் அதிகமான, குவிக்கப்பட்டக் கவனத்தைக் கொடுக்கிறோம். இம்மாணவர்களோடு பேசிக் கொண்டிருந்ததில், இவர்கள் தோல்வி குறித்த எண்ணத்திற்குத்தான் அதிக கவனத்தைக் கொடுத்துக் கொண்டிருந்தனர் என்பது புரிந்தது. இதன் விளைவாக, தோல்வியையே ஆழ்மனம் நிஜத்தில் கொண்டு வருகிறது. தோல்வி குறித்த பயம்தான் தற்காலிக மறதி மூலம் தோல்விக்கான அனுபவத்தை உருவாக்குகிறது.

ஷீலா என்ற மருத்துவம் பயிலும் மாணவி அவரது வகுப்பிலேயே அதிபுத்திசாலி. ஆனாலும், அவர் எழுத்து வழித் தேர்வு அல்லது வாய்வழித் தேர்வை எதிர்கொண்டபோது, சாதாரணமான கேள்விகளுக்குக் கூட பதில் கூற முடியாமல், அவரது மனம் வெறுமையானது. நான் அதற்கான காரணத்தை அவரிடம்

விளக்கினேன். பரீட்சைக்குப் பல நாட்களுக்கு முன்பிருந்தே அவர் தோல்விக்கான வாய்ப்புகள் குறித்துக் கவலைப்பட்டுக் கொண்டும், ஆழ்ந்து சிந்தித்துக் கொண்டும் இருந்திருக்கிறார். இந்த எதிர்மறையான எண்ணங்கள் பயத்தால் தூண்டப்பட்டன.

சக்தி வாய்ந்த பய உணர்ச்சியால் சூழப்பட்ட எண்ணங்கள் ஆழ்மனத்தில் யதார்த்தமாகின்றன. வேறு விதமாகக் கூறினால், இந்த இளம் மாணவி தனக்குத் தோல்வி வேண்டித் தன் ஆழ்மனத்திடம் விண்ணப்பித்திருந்தார். ஆழ்மனமும் அவ்வாறே செய்தது. பரீட்சை நாளன்று தான் தூண்டப்பட்ட மறதிக்கு ஆளாகியிருப்பதை அவர் கண்டு கொண்டார்.

அவர் தன் பயத்தை எப்படி வெற்றி கண்டார்

தன் ஆழ்மனத்தின் செயல்பாடுகளைப் பற்றிப் படிக்கத் துவங்கியவுடன், அது நினைவுகளின் களஞ்சியம் என்பதை அவர் கற்றுக் கொண்டார். தன் மருத்துவப் பயிற்சியின்போது தான் கேட்ட மற்றும் படித்த அனைத்தையும் பற்றிய கச்சிதமான பதிவுகள் அதில் இருந்தன. மேலும், ஆழ்மனம் செயல்விடை அளிக்கக் கூடியது என்பதையும் கற்றறிந்தார். அதனுடன் ஆழ்ந்த தொடர்புடன் இருப்பதற்கான சிறந்த வழி ஆசுவாசத்துடன், அமைதியுடன், உறுதியான நம்பிக்கையுடன் இருப்பதுதான்.

ஒவ்வொரு நாள் காலையிலும் மாலையிலும், தன் அற்புதமான சாதனைகள் குறித்துத் தன் பெற்றோர்கள் தன்னைப் பாராட்டுவதாகக் கற்பனை செய்யத் துவங்கினார். அவர்களிடமிருந்து வந்த ஒரு கற்பனைக் கடிதத்தைத் தன் கையில் வைத்திருந்தார். இந்த மகிழ்ச்சியான முடிவை அவர் ஆழ்ந்து சிந்திக்கத் துவங்கியதும், தனக்குள்ளேயே அதற்கேற்ற பரஸ்பரமான செயல்விடையை அல்லது எதிர் வினையை அவர் வரவழைத்தார்.

இத்தொடர்த் தூண்டுதலின் விளைவாக, சர்வ ஞானம் படைத்த, சர்வ வல்லமை வாய்ந்த ஆழ்மனத்தின் சக்தி, பொறுப்பை ஏற்றுக் கொண்டது. அத்தூண்டுதலுக்கேற்ப அவரது வெளிமனத்தை ஆணையிட்டு, இயக்கியது. அவர் தனக்கு விருப்பமான விளைவைக் கற்பனை செய்தார். இவ்விளைவை நிஜமாக்குவதற்கான வழி குறித்து வேண்டினார். இச்செயல்முறையைப் பின்பற்றிய பிறகு, அடுத்து வந்த பரீட்சைகளில் தேர்ச்சி பெற அவருக்கு எந்தப் பிரச்சனையும்

இருக்கவில்லை. அவரது ஆழ்மனத்தின் அகவயமான ஞானம் பொறுப்பேற்று, அவர் சிறப்பாகச் செயல்பட உதவியது.

தண்ணீரைக் கண்டு பயம்

எனக்குப் பத்து வயதாக இருக்கும்போது எதிர்பாராமல் நான் ஒரு நீச்சல் குளத்திற்குள் விழுந்து விட்டேன். நான் நீச்சல் கற்றுக் கொண்டிருக்கவில்லை. என் கைகளை வேகமாக அங்குமிங்கும் அசைத்தேன். ஆனாலும் எந்தப் பிரயோஜனமும் இல்லை. நான் மூழ்கிக் கொண்டிருப்பதுபோல் உணர்ந்தேன். அந்த இருளான தண்ணீர் என்னைச் சூழ்ந்தபோது, எனக்கு ஏற்பட்டக் கிலி இன்றும் என் நினைவில் உள்ளது. நான் மூச்சிற்காகத் திணறிக் கொண்டிருந்தேன், ஆனால் என் வாய் நிறைய தண்ணீர் இருந்தது. கடைசிக் கணத்தில், வேறொரு பையன் என் நிலைமையைப் பார்த்தான். அவன் தண்ணீருக்குள் குதித்து, என்னை வெளியே இழுத்தான். இந்த அனுபவம் என் ஆழ்மனத்திற்குள் சென்று தங்கியது. இதன் விளைவு, வருடக்கணக்கில் நான் தண்ணீரைக் கண்டு பயந்தேன்.

பின்னர் ஒரு நாள் என்னுடைய இந்த எரிச்சலூட்டும் பயத்தைப் பற்றி ஒரு வயதான அனுபவமிக்க உளவியலாளரிடம் குறிப்பிட்டேன்.

"நீச்சல் குளத்திற்குப் போ. தண்ணீரைப் பார். அது இரண்டு ஹைட்ரஜன் அணுக்கள் மற்றும் ஒரு ஆக்சிஜன் அணுவால் ஆன ஒரு சாதாரண வேதியல் கலவை. அதற்கென்று எந்த விருப்பமோ அல்லது விழிப்புணர்வோ கிடையாது. ஆனால் உன்னிடம் அந்த இரண்டுமே உள்ளன," என்று கூறினார்.

இவ்வுரையாடல் எதை நோக்கிச் சென்று கொண்டிருக்கிறது என்று யோசித்தவாறே தலையசைத்தேன்.

அவர் தொடர்ந்தார். "தண்ணீர் செயலற்றது என்பதை நீ புரிந்து கொண்டவுடன், வாய்விட்டுச் சத்தமாகக் கம்பீரமான குரலில், 'நான் உன்னை வெற்றி கொள்ளப் போகிறேன். மனத்தின் சக்திகளைக் கொண்டு உன்மீது ஆதிக்கம் செலுத்தப் போகிறேன்,' என்று கூறு. பிறகு தண்ணீருக்குள் குதி. நீச்சல் பயிற்சிகள் எடுத்துக் கொள். உனக்குள் இருக்கும் சக்திகளைப் பயன்படுத்தித் தண்ணீரை வெற்றி கொள்."

எனக்குக் கூறப்பட்டபடி நான் செய்தேன். நான் ஒரு புதிய மனப்போக்கை ஏற்றுக் கொண்டவுடன், ஆழ்மனத்தின் சர்வ வல்லமை வாய்ந்த சக்தி எனக்கு வலிமையையும் விசுவாசத்தையும் உறுதியான நம்பிக்கையும் வழங்கிப் பதிலளித்தது. என் பயத்திலிருந்து விடுபட அது எனக்கு ஆற்றல் அளித்தது. நான் தண்ணீரை வெற்றி கொண்டேன். இன்று ஒவ்வொரு நாள் காலையிலும் நான் ஆரோக்கியத்திற்காகவும் ஆனந்தத்திற்காகவும் நீச்சலடிக்கிறேன். தண்ணீர் உங்களை அடிமைப்படுத்த அனுமதிக்காதீர்கள். நீங்கள்தான் அதன் எஜமான் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

குறிப்பிட்டப் பயங்களைப் போக்குவதற்கான சிறந்த உத்தி

நான் சொற்பொழிவு மேடைகளில் நின்று ஆயிரக்கணக்கான மக்களுக்குக் கற்றுக் கொடுத்துள்ள, பயத்திலிருந்து விடுபடுவதற்கான உத்தியை இங்கு கூறுகிறேன். இது மாயமாக வேலை செய்கிறது. முயன்று பாருங்கள்!

நீங்கள் நீந்துவதற்குப் பயப்படுவதாக வைத்துக் கொள்வோம். ஒரு நாளைக்கு மூன்று அல்லது நான்கு முறை, ஐந்து அல்லது பத்து நிமிடங்கள் வரை ஆடாமல் அசையாமல் உட்காருங்கள். ஆழ்ந்த ஓய்வு நிலைக்கு உங்களை உட்படுத்துங்கள். இப்பொழுது நீங்கள் நீந்துவதாகக் கற்பனை செய்யுங்கள். உணர்வுபூர்வமாக நீங்கள் நீந்திக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். மனத்தளவில் நீங்கள் உங்களைத் தண்ணீருக்குள் பார்க்கிறீர்கள். தண்ணீரின் சுறுசுறுப்பான குளிர்ப்பதத்தையும் உங்கள் கைகள் மற்றும் கால்களின் அசைவையும் உணர்கிறீர்கள். இது மனத்தின் யதார்த்தமான, விளக்கமான, மகிழ்ச்சியான ஒரு நடவடிக்கை.

இது வீணான பகற்கனவு அல்ல. உங்கள் கற்பனையில் நீங்கள் அனுபவித்துக் கொண்டிருப்பது உங்கள் ஆழ்மனத்தில் உருவாக்கப்படும் என்பதை நீங்கள் புரிந்து கொண்டுள்ளீர்கள். பிறகு உங்கள் ஆழ்மனத்தில் நீங்கள் பதித்த அப்படத்தின் உருவத்தையும் ஒப்புமையையும் வெளிப்படுத்தக் கட்டாயம் வாய்ப்பு உருவாகும். அடுத்து நீங்கள் நீச்சலடிக்க முயற்சிக்கும்போது, பேரானந்தம் மேலோங்கி நிற்கும். இதுதான் ஆழ்மனத்தின் விதி.

நீங்கள் இதே உத்தியைப் பிறவற்றிற்கும் பயன்படுத்தலாம். உயரமான இடங்களைக் கண்டு பயந்தால், நீங்கள் மலைகளில் ஒரு சிறு உலா வந்து கொண்டிருப்பதாகக் கற்பனை செய்யுங்கள். அதன்

அனைத்து யதார்த்தத்தையும் உணருங்கள். சுத்தமான காற்றையும், மலைப் பூக்களையும், கிளர்ச்சியூட்டும் இயற்கைக் காட்சிகளையும் அனுபவியுங்கள். தொடர்ந்து இதை மனத்தளவில் செய்து கொண்டிருந்தால், உடலளவில் அதனை எளிதாகவும் வசதியாகவும் செய்வீர்கள் என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

அவர் லிஃப்டை ஆசீர்வதித்தார்

ஜோனத்தன் ஒரு பெரும் நிறுவனத்தில் செயற்குழு உறுப்பினராக வேலை பார்ப்பவர். பல வருடங்கள் வரை அவர் லிஃப்டில் பயணம் செய்யப் பயங்கரமாகப் பயந்தார். லிஃப்டில் பயணம் செய்வதைத் தவிர்ப்பதற்காக அவர் தினமும் காலையில் ஏழு மாடிகள் ஏறித் தன் அலுவலகத்திற்குச் சென்றார். உயரமான தளங்களிலுள்ள பிற நிறுவனங்களில் பணியாற்றுபவர்களைச் சந்திக்க வேண்டியிருந்தபோது, ஏதோ ஒரு காரணம் சொல்லி அவர்களைத் தன் அலுவலகத்திலோ அல்லது ஏதேனும் ஒரு உணவகத்திலோ சந்தித்தார். வெளியூர் வியாபாரப் பயணங்கள் அவருக்குப் பெரும் சித்திரவதை. அவர் முன்கூட்டியே ஹோட்டலைத் தொடர்பு கொண்டு, படிக்கட்டுகளைப் பயன்படுத்த ஏதுவாகத் தான் தங்கும் அறை தாழ்ந்த தளத்தில் இருப்பதை உறுதி செய்ய வேண்டியிருந்தது.

இப்பயம் அவரது ஆழ்மனத்தால் உற்பத்தி செய்யப்பட்டது. இது அவர் தன் உணர்திற நிலையில் நீண்ட காலமாக மறந்துவிட்ட ஏதோ ஓர் அனுபவத்திற்கு அவரது ஆழ்மனம் அளித்த செயல்விடையாக இருக்கலாம். அவர் இதை அறிந்து கொண்ட பிறகு, அதை மாற்ற முடிவெடுத்தார். ஒவ்வோர் இரவிலும், பகலிலும் பல தடவைகள் அவர் லிஃப்டை ஆசிர்வதிக்கத் துவங்கினார். அமைதியான, உறுதியான மனநிலையில், அவர் தனக்குத் தானே இவ்வாறு தொடர்ந்து கூறினார்:

> எங்கள் கட்டடத்தில் உள்ள லிஃப்ட் ஓர் அற்புதமான கண்டுபிடிப்பு. அது பிரபஞ்ச மனத்தின் மூலம் வந்தது. எங்கள் அனைத்து ஊழியர்களுக்கும் அது ஒரு நற்பேறாகவும் ஆசீர்வாதமாகவும் அமைந்துள்ளது. அது அற்புதமான சேவை புரிகிறது. அது பிரபஞ்ச ஒழுங்கின்படி இயங்குகிறது. நான் அதில் அமைதியுடனும் மகிழ்ச்சியுடனும் பயணம் செய்கிறேன். வாழ்வு, அன்பு, புரிதல் ஆகியவற்றின் ஓட்டங்கள் என் எண்ணத்தின் அமைப்புகளில் பாய்ந்து கொண்டிருக்கும் இவ்வேளையில் நான் அமைதியாக இருக்கிறேன்.

என் கற்பனையில் நான் இப்பொழுது லிஃப்டில் இருக்கிறேன். அதிலிருந்து வெளியேறி என் அலுவலகத்திற்குள் நுழைகிறேன். லிஃப்ட் முழுக்க எங்கள் ஊழியர்கள் இருக்கின்றனர். நான் அவர்களிடம் பேசுகிறேன். அவர்கள் அன்பாகவும், மகிழ்ச்சியாகவும், சுதந்திரமாகவும் இருக்கிறார்கள். இது சுதந்திரம், விசுவாசம், நம்பிக்கை ஆகியவற்றின் அற்புதமான ஓர் அனுபவம். நான் அதற்காக நன்றி கூறுகிறேன்.

அவர் இப்பிரார்த்தனையைப் பத்து நாட்கள் தொடர்ந்து செய்தார். பதினோராம் நாள், அவர் தன் நிறுவனத்தின் பிற உறுப்பினர்களுடன் லிஃப்டிற்குள் நுழைந்தார். முற்றிலும் சுதந்திரமாக உணர்ந்தார்.

சாதாரண பயமும், அசாதாரணமான பயமும்

ஒரு பிறந்த குழந்தை இரண்டு விஷயங்களுக்குத்தான் பயப்படும்: ஒன்று, விழுந்து விடுவது குறித்த பயம்; மற்றொன்று சத்தம் குறித்த பயம். இவை முற்றிலும் இயல்பானவை. இவை தற்காப்புக்காக இயற்கை நமக்கு அளித்துள்ள ஒரு விதமான எச்சரிக்கை அமைப்பாகச் செயல்படுகின்றன.

இயல்பான பயம் நல்லது. சாலையில் உங்களை நோக்கி ஒரு வண்டி வரும் சத்தத்தைக் கேட்டவுடன், அது உங்கள் மீது இடித்து விடாமலிருக்க நீங்கள் ஒதுங்கி நிற்கிறீர்கள். அது உங்கள்மீது மோதிவிடும் என்ற தற்காலிக பயத்திலிருந்து நீங்கள் எடுத்த நடவடிக்கை உங்களைக் காப்பாற்றுகிறது.

பிற பயங்கள் அனைத்தும் அசாதாரணமானவை. அவை சில குறிப்பிட்ட அனுபவங்களால் ஏற்படுத்தப்பட்டவையாக இருக்கலாம்; அல்லது உங்களுடைய இளம் பருவத்தில் உங்கள் பெற்றோர்கள், உறவினர்கள், ஆசிரியர்கள், மற்றும் பிறரால் உங்கள் மீது திணிக்கப்பட்டவையாக இருக்கலாம்.

அசாதாரணமான பயம்

மக்கள் தங்கள் கற்பனையைத் தறிகெட்டு ஓட அனுமதிக்கும்போது அசாதாரணமான பயம் அவர்களைப் பற்றிக் கொள்கிறது. எனக்குத் தெரிந்த பெண் ஒருவருக்கு விமானத்தில் உலகைச் சுற்றிப் பார்ப்பதற்கான ஓர் அழைப்பு வந்தது. விமான

விபத்துகள் குறித்து செய்தித்தாளில் வந்த அனைத்து அறிக்கைகளையும் அவர் வெட்டியெடுக்கத் துவங்கினார். உலகின் மிக மோசமான விமான விபத்துகள் என்ற தலைப்பில் வெளிவந்த ஒளிநாடாவையும் அவர் வாங்கினார். தான் பெருங்கடலுக்குள் விழுந்து மூழ்குவதைப் போல் கற்பனை செய்தார். இது அசாதாரணமான பயம். அவர் இதில் விடாப்பிடியாக இருந்திருந்தால், தான் அதிகமாகப் பயந்த விஷயத்தை ஒருவேளை அவர் தன்பால் ஈர்த்திருக்கக் கூடும்.

அசாதாரணமான பயத்தால் துன்புற்றவர்களுக்கான மற்றோர் எடுத்துக்காட்டு, நியூ யார்க் நகரில் வெற்றியாளராகவும் செல்வச் செழிப்பானவராகவும் திகழ்ந்த ஒரு வணிகரைப் பற்றியது. தன் நிறுவனம் திவாலாகி, தான் எல்லாவற்றையும் இழந்து விடுவதாக அவர் தன் மனத்தில் சொந்தமாக ஒரு திரைப்படத்தை உருவாக்கினார். தோல்வி குறித்த இந்த உளத் திரைப்படத்தை அவர் எவ்வளவு அதிகம் தன் மனத்தில் ஓட்டிப் பார்த்தாரோ, அவ்வளவு அதிகம் அவர் ஓர் ஆழ்ந்த மனச் சோர்வுக்குள் மூழ்கினார். அவர் இப்பயங்கரமான காட்சியை நிறுத்த மறுத்தார். "இது நிலைக்காது," "இவ்வளர்ச்சி இப்பொழுது எந்த நாளிலும் முடிவுக்கு வரலாம்," "இதை நம்புவதற்கில்லை. நாம் பணத்தையெல்லாம் இழந்து நொடிந்து போகப் போகிறோம்," என்று அவர் தன் மனைவியிடம் தொடர்ந்து கூறி வந்தார்.

அவர் உண்மையிலேயே திவாலானதைப் பின்னாளில் அவர் மனைவி என்னிடம் தெரிவித்தார். அவர் கற்பனை செய்த, பயந்த அனைத்தும் அவரது வாழ்வில் நிகழ்ந்தன. அவர் பயந்த விஷயங்கள் உண்மையில் அங்கு இருந்திருக்கவில்லை, ஆனால் தன் தொடர்ச்சியான பயம், நம்பிக்கை, பொருளாதாரப் பேரழிவு குறித்த எதிர்பார்ப்பு ஆகியவற்றால் அவர் அவற்றைத் தன் வாழ்வில் ஈர்த்தார்.

தங்கள் குழந்தைகளுக்குப் பயங்கரமான ஏதோ ஒன்று நடக்கப் போகிறது அல்லது தங்களுக்காக ஏதோ ஒரு பேரழிவு காத்திருக்கிறது என்று நினைத்துப் பயந்து கொண்டிருக்கும் மக்கள் உலகம் முழுவதிலும் நிறைந்திருக்கின்றனர். அவர்கள் ஏதேனும் ஓர் அரிய தொற்றுநோய் பற்றிப் படித்தால், அவர்களையும் அது தொற்றிக் கொள்ளும் என்ற பயத்தில் வாழ்கின்றனர். சிலர் அந்நோய் ஏற்கனவே தங்களைத் தொற்றிக் கொண்டுவிட்டதாகக் கற்பனை செய்கின்றனர். இவை அனைத்தும் அசாதாரணமான பயம்.

அசாதாரணமான பயத்திற்கான விடை

ஓர் அசாதாரணமான பயம் உங்களைத் தொற்றிக் கொண்டிருப்பதை நீங்கள் கண்டுகொண்டால், மனத்தளவில் அதை மாற்றத் தீவிரமாக முயற்சிக்க வேண்டும். நீங்கள் பயத்தின் உச்சத்தில் நிலைத்திருக்கும்போது, தேக்க நிலையாலும், மனச்சீர்கேடாலும் உடற்சீர்கேடாலும் துன்புறுவீர்கள். பயம் எழும்போது, ஆழ்மனத்தின் அடிப்படை விதிகளில் ஒன்று அப்பயத்திற்கு நேர் எதிரான ஒரு விருப்பத்தை உடனடியாகத் தன்னுடன் அழைத்து வந்து நிறுத்தும்.

உடனடியாக விரும்பப்படும் அவ்விஷயத்தில் கவனம் செலுத்துங்கள். உங்கள் விருப்பத்தில் மூழ்கி, அதில் ஆழ்ந்திருங்கள். அக உலகம் புற உலகை எப்பொழுதும் மாற்றக் கூடியது என்பதை அறியுங்கள். இந்த மனப்போக்கு உங்களுக்கு உறுதியான நம்பிக்கை அளித்து, உங்கள் மனநிலையை உயர்த்தும். உங்கள் ஆழ்மனத்தின் முடிவில்லா சக்தி உங்கள் சார்பில் இயங்குகிறது. அது என்றுமே தோற்காது. எனவே, சமாதானமும் உறுதியும் உங்களுடையவையாகும்.

உங்கள் பயங்களை ஆய்வு செய்யுங்கள்

ஒரு மாபெரும் பன்னாட்டு நிறுவனத்தின் விற்பனைத் துறைத் தலைவர் முதன் முதலில் ஒரு விற்பனையாளராக வேலை செய்யத் துவங்கியபோது, ஒரு வாடிக்கையாளரைத் தொடர்பு கொள்வதற்கான தைரியத்தை வரவழைத்துக் கொள்வதற்கு முன் ஐந்தாறு முறை அவ்வளாகத்தைச் சுற்றிச் சுற்றி நடக்க வேண்டியிருந்ததாக என்னிடம் தெரிவித்தார்.

அவரது மேற்பார்வையாளர் மிகுந்த அனுபவசாலியாகவும், அறிவார்ந்தவராகவும் இருந்தார். ஒரு நாள் அவர் இவரிடம், "கதவுக்குப் பின்னால் உள்ள பூதத்தைப் பார்த்துப் பயப்படாதீர்கள். பூதம் என்று ஏதும் இல்லை. நீங்கள் ஒரு பொய்யான நம்பிக்கைக்குப் பலியாகியுள்ளீர்கள்," என்று கூறினார்.

அவர் எப்பொழுதெல்லாம் பயத்தின் முதல் பார்வையை உணர்ந்தாரோ, அப்பொழுதெல்லாம் தான் அதை எதிர்த்து நின்றதாக அந்த மேற்பார்வையாளர் மேலும் கூறினார். அதன் முகத்தை உற்று நோக்கி, அதன் கண்களைத் தன் கண்களால் நேரடியாகச் சந்தித்தார். அவர் அப்படிச் செய்தவுடன், பயம் மங்கி, மாயமாய் மறைந்து விடுவதைக் கண்டார்.

காட்டில் தரையிறங்கிய விமானம்

இரண்டாம் உலகப் போரின்போது தான் ஓட்டிச் சென்ற விமானம் தாக்குதலுக்கு உள்ளாகி ஒரு காட்டில் தரையிறங்கியது என்று ஜான் என்ற முன்னாள் அமெரிக்க இராணுவப் பாதிரியார் ஒருவர் என்னிடம் கூறினார். அவர் நியூ கினியா நாட்டின் காடுகள் சூழ்ந்த மலைகளைத் தாண்டி வெளிவர வேண்டியிருந்தது. அவர் பயத்தால் நடுங்கியது உண்மை, ஆனால் பயத்தில் சாதாரண பயம், அசாதாரணமான பயம் என்று இரண்டு வகைகள் உண்டு என்பதை அவர் அறிந்திருந்தார். அவரைத் தன் கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டுவர முயற்சித்த அசாதாரணமான பயம் பீதியின் நெருங்கிய சொந்தம்.

அவர் தன் பயத்தைக் குறித்து ஏதேனும் ஒன்றை உடனடியாகச் செய்ய வேண்டும் என்று முடிவெடுத்தார். அவர் தன்னுடன் பேசத் துவங்கினார்: "ஜான், உன்னால் உன் பயத்திற்கு அடிபணிய முடியாது. உனது பயம் என்பது பாதுகாப்பிற்கான விருப்பம்; வெளியேறுவதற்கான ஒரு வழி."

அவர் ஒரு சிறிய காலியிடத்தின் நடுவில் நின்றுகொண்டு தன் சுவாசத்தை அமைதிப்படுத்தினார். அவர் பீதியின் முதல் அறிகுறிகளைத் தூற எறிந்தார். தான் ஆசுவாசமாக இருப்பதை உணர்ந்தவுடன், "விண்வெளிக் கோள்களை அவற்றின் பாதையில் வழிநடத்திக் கொண்டிருக்கும் பிரபஞ்சப் பேரறிவு, நான் இக்காட்டிலிருந்து பத்திரமாக வெளியேற இப்பொழுது என்னை முன்னடத்திக் கொண்டும் வழிநடத்திக் கொண்டும் இருக்கின்றது," என்று பிரார்த்திக்கத் துவங்கினார். அவர் இதைப் பத்து நிமிடங்களுக்கு மேல் உரக்கச் சொல்லிக் கொண்டிருந்தார்.

"திடீரென்று ஏதோ ஒன்று என்னுள் குறுகுறுக்கத் துவங்கியதை உணர்ந்தேன். அது உறுதியான விசுவாசமான மனநிலை. நான் அத்திறந்த வெளியின் ஒரு பக்கமாக இழுக்கப்பட்டேன். அங்கு நான் ஒரு மங்கிய வழித் தடத்தைக் கண்டு, அதைப் பின்பற்றி நடக்கத் துவங்கினேன். இரண்டு நாட்களுக்குப் பிறகு, அதியசமாக ஒரு சிறிய கிராமத்திற்கு வந்து சேர்ந்தேன். அங்குள்ள மக்கள் நல்ல நண்பர்களைப் போலிருந்தனர். அவர்கள் எனக்கு உணவு கொடுத்து, காட்டின் எல்லைக்குக் கூட்டிச் சென்றனர். அங்கிருந்து ஒரு மீட்பு விமானம் என்னை அழைத்துச் சென்றது," என்று ஜான் என்னிடம் கூறினார்.

ஜானுடைய மாறுபட்ட மனப்போக்கு அவரைக் காப்பாற்றியது. அவருக்குள் இருந்த அகவயமான அறிவின் மீதும் சக்தியின் மீது அவருக்கிருந்த உறுதியும் நம்பிக்கையும் அவரது பிரச்சனைக்கான தீர்வை அவருக்குக் கொடுத்தன.

அவர் மேலும், "நான் என் விதியை நொந்து கொண்டு, என் பயத்தில் மூழ்கியிருந்திருந்தால், பயமென்னும் அப்பூதம் என்னை வெற்றி கொண்டிருக்கும். பயத்தாலும் பசியாலும் நான் மடிந்து போயிருக்கக் கூடும்," என்று கூறினார்.

அவர் தன்னையே நிராகரித்தார்

ரஃபயேல் ஒரு பெரும் நிறுவனத்தில் ஓர் உயர் அதிகாரியாக இருந்தார். கடந்த மூன்று வருடங்களாகத் தன் பதவி பறிபோய்விடும் என்ற பயத்தால் தான் நடுங்கிக் கொண்டிருந்ததாக அவர் என்னிடம் ஒப்புக் கொண்டார். அவர் எப்பொழுதும் தோல்வியைக் கற்பனை செய்து கொண்டிருந்தார். தனக்குக் கீழ் வேலை பார்ப்பவர்கள் பதவி உயர்வுகள் பெற்றுத் தன்னைத் தாண்டிச் சென்று விடுவார்கள் என்று எதிர்பார்த்துக் கொண்டேயிருந்தார். அவர் எதைக் குறித்து பயந்தாரோ அது யதார்த்தத்தில் இருந்திருக்கவில்லை. அது அவருடைய சொந்த மனத்தின் ஆரோக்கியமற்ற நிலையில் தோன்றும் கவலையான எண்ணம்தான். அவரது விரிவான கற்பனை அவரது வேலை இழப்பை நாடகமாக மனத்தில் அரங்கேற்றியது. அவர் பயத்தால் நடுங்கி ஆற்றலற்றவராக ஆகும் வரை இது நீடித்தது. இறுதியில், அவர் இராஜினாமா செய்யுமாறு கேட்டுக் கொள்ளப்பட்டார்.

யதார்த்தத்தில் ரஃபயேல் தன்னைத் தானே நிராகரித்தார். அவரது தொடர்ச்சியான எதிர்மறை உளக்காட்சி, தன் ஆழ்மனத்திற்கு அவர் வெள்ளம்போல் அனுப்பிக் கொண்டிருந்த பயம் குறித்த தூண்டுதல்கள் ஆகியவை அவரது ஆழ்மனத்தை அதற்கேற்பப் பதிலளிக்கச் செய்து எதிர்வினையாற்ற வைத்தது. அது அவரைத் தவறுகள் செய்யவும், முட்டாள்தனமான முடிவுகளை எடுக்கவும் இட்டுச் சென்றது. இதன் விளைவாக, இவை அவருக்குத் தோல்வியை ஏற்படுத்தின. அவர் உடனடியாகத் தன் மனத்தில் அதற்கு நேர் எதிரானதை எண்ணியிருந்தால், வேலையை விட்டு நீக்கப்பட்டிருக்க மாட்டார்.

அவர்கள் அவருக்கெதிராகச் சதி செய்தனர்

ஓர் உலகச் சொற்பொழிவுப் பயணத்தின்போது, நான் விஜயம் செய்த ஒரு நாட்டில் மிக முக்கிய அரசாங்க அதிகாரி ஒருவருடன் நான் இரண்டு மணி நேரம் பேசிக் கொண்டிருந்தேன். அம்மனிதரிடம் ஆழ்ந்த உள அமைதி இருப்பதை நான் கண்டேன். தன் எதிர்க்கட்சியை ஆதரித்த செய்தித்தாள்கள் நிரந்தரமாகத் தன்னை வசைமாரிப் பொழிந்தபோதும், அவை தன்னைத் தொந்தரவு செய்ய அவர் ஒருபோதும் அனுமதித்ததில்லை. அதற்கு அவர் தினமும் காலையில் பதினைந்து நிமிடங்களுக்கு ஆடாமல் அசையாமல் அமர்ந்து கொண்டு, தனக்குள் நடுவில் ஓர் ஆழமான, அசைவற்ற அமைதிப் பெருங்கடல் இருப்பதாக உணர்ந்தார். இவ்வழியில் தியானித்ததன் மூலம் அவர் உற்பத்தி செய்த பேராற்றல் வாய்ந்த சக்தி, அனைத்து விதமான கஷ்டங்களையும் பயங்களையும் வெற்றி கொண்டது.

சில மாதங்களுக்கு முன்னர், பீதியடைந்த ஒரு சக ஊழியரிடமிருந்து நள்ளிரவில் அவருக்குத் தொலைபேசியில் ஓர் அழைப்பு வந்தது. ஒருசிலர் அந்த அதிகாரிக்கு எதிராக ஏதோ ஒரு திட்டம் தீட்டிக் கொண்டிருந்தனர் என்பதாக அந்த ஊழியர் தொலைபேசியில் தெரிவித்தார். அந்நாட்டின் ஆயுதப் படையில் உள்ள, இவருடன் கருத்து வேறுபாடு கொண்டவர்களின் துணையுடன் அவரது நிர்வாகத்தை ஆயுதங்கள் மூலம் தூக்கியெறியத் திட்டமிட்டிருந்தனர்.

இதற்குப் பதில் கூறும் விதமாக, "நான் இப்பொழுது பூரண அமைதியுடன் உறங்கச் செல்கிறேன். நாளை காலை பத்து மணிக்கு நாம் இதைப் பற்றிக் கலந்தாலோசிக்கலாம்," என்று அந்த அதிகாரி தன் சக ஊழியரிடம் கூறினார்.

அவர் என்னிடம் கூறியது போல, "எந்தவொரு எதிர்மறை எண்ணமும் தானாகவே தன்னை வெளிப்படுத்திக் கொள்வதில்லை - நாம் அந்த எண்ணத்திற்கு உணர்ச்சி கொடுத்து மனத்தளவில் அதை ஏற்றுக் கொண்டால் தவிர. பயம் குறித்த அவற்றின் தூண்டுதலை நான் ஊக்குவிக்க மறுக்கிறேன். எனவே, நான் அனுமதிக்காதவரை, என்னை எந்தத் தீங்கும் நெருங்காது."

அவர் எவ்வளவு அமைதியாக, சாந்தமாக, சலனமற்றவராக இருந்தார் என்பதைப் பாருங்கள். அவர் தேவையின்றி அலட்டிக் கொள்ளவில்லை, தன் தலைமுடியைப் பிய்த்துக் கொள்ளவில்லை,

கைகளைப் பிசைந்து கொள்ளவில்லை. தனக்கு நடுவில் சலனமற்ற நீரை, ஓர் உள அமைதியை அவர் கண்டார். அங்கு ஒரு மாபெரும் அமைதி நிலவியது.

உங்களை அனைத்துப் பயங்களிலிருந்தும் விடுவித்துக் கொள்ளுங்கள்

பயத்தை ஒழித்துக் கட்ட ஒரு சுச்சிதமான சூத்திரம் பைபிளில் தரப்பட்டுள்ளது:

> *நான் கர்த்தரைத் தேடினேன், அவர் எனக்குச் செவிகொடுத்து, என்னுடைய எல்லாப் பயத்துக்கும் என்னை நீங்கலாக்கிவிட்டார்.*
>
> *சங்கீதம் 34:4*

உங்கள் ஆழ்மனத்தின் அற்புதங்களைக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். அது எப்படி வேலை செய்கிறது, செயல்படுகிறது என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். இவ்வத்தியாயத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள உத்திகளைப் பயன்படுத்துவதில் திறம் படைத்தவர்களாக மாறுங்கள். இன்றே, இப்பொழுதே அவற்றை நடைமுறைப்படுத்துங்கள்! உங்கள் ஆழ்மனம் பதிலளிக்கும், உங்களை அனைத்துப் பயங்களிலிருந்தும் விடுவிக்கும்.

தமிழ்நேசன் மின்நூலகம்
www.tamilnesan1981.blogspot.in

இறுதிச் சுருக்கமாய் . . .

1. நீங்கள் செய்வதற்குப் பயப்படும் விஷயத்தைச் செய்யுங்கள், பயத்தின் மரணம் நிச்சயம். பூரண உறுதியுடனும் விசுவாசத்துடனும் உங்களுக்கு நீங்களே, "நான் இப்பயத்தை வெற்றி கொள்ளப் போகிறேன்," என்று கூறினால், நீங்கள் கண்டிப்பாக அதைச் செய்து முடிப்பீர்கள்.

2. பயம் உங்கள் மனத்திலுள்ள ஓர் எதிர்மறையான எண்ணம். அதை அகற்றிவிட்டு அதனிடத்தில் ஆக்கப்பூர்வமான எண்ணத்தைக் கொலுவேற்றுங்கள். பயம் இலட்சக்கணக்கானவர்களைக் கொன்றுள்ளது. உறுதியான நம்பிக்கை, பயத்தை விடப் பெரியது. கடவுள் மீதும் நல்லவற்றின் மீதும் உள்ள நம்பிக்கையைவிடச் சக்தி வாய்ந்தது வேறெதுவும் இல்லை.

3. பயம் ஒரு மனிதனின் மாபெரும் எதிரி. தோல்வி, உடலநலக் குறைவு, மற்றும் மோசமான மனித உறவுகளுக்கும் பயம்தான் காரணம். அன்பு பயத்தைப் போக்கும். அன்பு என்பது வாழ்வின் சிறப்பான விஷயங்களின்பால் உள்ள உணர்ச்சிவயமான ஒட்டுதல். நேர்மை, நியாயம், நீதி, நல்லெண்ணம், வெற்றி ஆகியவற்றைக் காதலியுங்கள். சிறந்தவற்றின் பேரானந்தமான எதிர்பார்ப்பில் வாழ்ந்திடுங்கள்; மாற்றமின்றி சிறந்தவை உங்களை வந்தடையும்.

4. பயத் தூண்டுதல்களை, "நான் அழகாகப் பாடுகிறேன். நான் சமநிலையில், சாந்தமாகவும், அமைதியாகவும் இருக்கிறேன்," என்று அவற்றுக்கு நேர்மாறானவற்றைக் கூறுவதன் மூலம் எதிர்த்திடுங்கள். அது நம்புதற்கரிய பலன்களைத் தரும்.

5. தேர்வின்போது பாதிப்பு ஏற்படுத்தக்கூடிய தூண்டப்பட்ட மறதிக்குக் காரணம் பயம். நீங்கள் இதிலிருந்து விடுபட, "நான் தெரிந்து வைத்திருக்க வேண்டிய அனைத்தும் பரிபூரணமாக என் நினைவில் உள்ளன," என்று அடிக்கடி சுயபிரகடனம் செய்யுங்கள். பரீட்சையில் அற்புதமான வெற்றி பெற்றதற்காக உங்களுடைய நண்பர் ஒருவர் உங்களைப் பாராட்டிக் கொண்டிருப்பதாகக் கற்பனை செய்யுங்கள். விடா முயற்சியுடன் இருங்கள்; உங்கள் வெற்றி உறுதி.

6. தண்ணீரைக் கடப்பதில் உங்களுக்குப் பயம் இருந்தால், நீந்துங்கள். உங்கள் கற்பனையில் சுதந்திரமாக, மகிழ்ச்சியாக நீந்துங்கள். மனத்தளவில் உங்களைத் தண்ணீருக்குள் பாருங்கள். குளிர்ச்சியையும் குளத்தில் நீந்துவதில் உள்ள கிளர்ச்சியையும் உணருங்கள். இதை உணர்வுபூர்வமாக செய்வதன் மூலம், தண்ணீருக்குள் சென்று அதை வெற்றி கொள்ள ஊக்குவிக்கப்படுவீர்கள். இது உங்கள் மனத்தின் கோட்பாடு.

7. லிஃப்ட் போன்ற மூடப்பட்ட இடங்களைக் கண்டு நீங்கள் பயப்படுபவராக இருந்தால், மனத்திற்குள் லிஃப்டில் பயணம் செய்யுங்கள். அப்படிச் செய்யும்போது, அதன் அனைத்துப் பாகங்களையும் செயல்பாடுகளையும் ஆசீர்வதியுங்கள். அந்தப் பயம் எவ்வளவு விரைவில் கரைந்து விடுகிறது என்பதைக் கண்டு ஆச்சரியப்படுவீர்கள்.

8. நீங்கள் பிறக்கும்போது இரண்டு பயங்கள் மட்டுமே இருந்தன: ஒன்று, விழுவது குறித்த பயம், மற்றொன்று சத்தம் குறித்த பயம். உங்களுடைய பிற பயங்கள் அனைத்தும் நீங்கள் உங்கள் வசப்படுத்திக் கொண்டவை. அவற்றை விட்டொழியுங்கள்.

9. இயல்பான பயம் நல்லது. அசாதாரணமான பயம் மிகவும் மோசமானது, அழிவுப்பூர்வமானது. நிரந்தரமான பய எண்ணங்களில் ஆழ்ந்திருப்பது, அசாதாரணமான பயம், அதீத ஆசை, தாழ்வு மனப்பான்மை போன்றவற்றை விளைவிக்கும். ஒன்றைக் குறித்த நிரந்தரமான பயம், ஒரு விதமான பீதியையும் கிலியையும் உண்டாக்கும்.

10. சூழ்நிலைகளை மாற்றி, உங்கள் இதயத்தின் நேசமிக்க விருப்பங்களை உங்கள் வாழ்வில் கடந்து போகச் செய்யும் ஆற்றல் உங்கள் ஆழ்மனத்திடம் உள்ளது என்பதை நீங்கள் அறியும்போது, உங்களால் அசாதாரணமான பயத்திலிருந்து விடுபட முடியும். உங்கள் பயத்திற்கு எதிரான, உங்களுக்கு விருப்பமானவற்றின் மீது, உடனடியான கவனத்தையும் அர்ப்பணிப்பையும் செலுத்துங்கள். இந்த அன்புதான் பயத்தைப் போக்கும்.

11. தோல்வி குறித்து நீங்கள் பயந்தால், வெற்றியில் கவனம் செலுத்துங்கள். உடல்நலக் குறைவு குறித்த பயம் இருந்தால்,

சுச்சிதமான ஆரோக்கியத்தின் மீது கவனத்தைக் குவியுங்கள். நீங்கள் விபத்தைப் பற்றிப் பயப்படுபவரானால், கடவுளின் வழிகாட்டுதல் மற்றும் பாதுகாப்பில் உங்கள் கவனத்தைச் செலுத்துங்கள். மரணத்தைப் பற்றிய பயம் இருந்தால், முடிவில்லா வாழ்க்கையில் உங்கள் சிந்தனையை நிலைத்திடுங்கள். வாழ்வே கடவுள், அதுவே இப்பொழுது நீங்கள் வாழும் உங்கள் வாழ்க்கை.

12. மாபெரும் பதிலீட்டுக் கோட்பாடுதான் உங்கள் பயத்திற்கான விடை. நீங்கள் பயப்படும் விஷயத்திற்கான தீர்வு உங்கள் விருப்பத்தின் வடிவில் இருக்கிறது. நீங்கள் நோயுற்றிருந்தால், ஆரோக்கியம் உங்கள் விருப்பமாக இருக்கட்டும். நீங்கள பயத்தின் சிறையில் இருந்தால், விடுதலை உங்கள் விருப்பமாக இருக்கட்டும். நல்லதை எதிர்பாருங்கள். மனத்தளவில் நல்லவற்றில் உங்கள் கவனத்தைக் குவியுங்கள்; உங்கள் ஆழ்மனம் எப்பொழுதும் உங்களுக்குப் பதிலளிக்கும் என்பதை அறியுங்கள். அது ஒருபோதும் கைவிடுவதில்லை.

13. நீங்கள் பயப்படும் விஷயங்கள் நிஜத்தில் இல்லை; அது உங்கள் மனத்தில் எண்ணங்களின் வடிவில் இருக்கின்றன. எண்ணங்கள் படைப்புத் திறன் வாய்ந்தவை. நல்லதை நினையுங்கள், நல்லதே பின்தொடரும்.

14. உங்கள் பயங்களை உற்று நோக்குங்கள்; அவற்றிற்கான காரணத்தை ஆராயுங்கள். உங்கள் பயத்தைப் பார்த்துச் சிரிக்கக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். இதுதான் சிறந்த மருந்து. உங்கள் சொந்த எண்ணத்தைத் தவிர வேறு எதுவும் உங்களைத் தொந்தரவு செய்ய முடியாது. தூண்டுதல்கள், பிறர் கூறும் வார்த்தைகள், அல்லது அடுத்தவர்களின் அச்சுறுத்தல்கள் ஆகியவை சக்தியற்றவை. நல்லவற்றின் மீது உங்கள் எண்ணங்கள் குவிக்கப்படும்போது, கடவுளின் சக்தி உங்கள் நல்லெண்ணங்களில் பாய்கிறது.

15. ஒரே ஒரு படைப்பு சக்திதான் உள்ளது; அது ஒத்திசைவாக இயங்குகிறது. அதில் பிளவுகளோ சச்சரவுகளோ கிடையாது. அன்பு அதன் மூலம். இதனால்தான், கடவுளின் சக்தி உங்கள் நல்லெண்ணங்களில் பாய்கிறது.

20

ஆழ்மனத்தை உபயோகித்து என்றென்றும் மனத்தளவில் இளமையாக இருப்பது எப்படி

உங்கள் ஆழ்மனம் ஒருபோதும் முதுமை அடைவதில்லை. அதற்குக் காலம், வயது, முடிவு என்று எதுவும் இல்லை. அது பிறப்பு இறப்பு ஏதுமற்றப் பிரபஞ்ச மனத்தின் ஒரு பகுதி.

களைப்பும் முதுமையும் எந்தவொரு ஆன்மீக சக்தியின் மீதும் எந்தவிதமான தாக்கத்தையும் ஏற்படுத்தாது. பொறுமை, பரிவு, வாய்மை, அடக்கம், நல்லெண்ணம், சமாதானம், இணக்கம், மற்றும் சகோதரப் பாசம் ஆகிய இயல்புகளுக்கும் பண்புகளுக்கும் ஒருபோதும் முதுமை ஏற்படுவதில்லை. நீங்கள் இப்பண்புகளை இங்கு இவ்வாழ்க்கைத் தளத்தில் தொடர்ந்து உருவாக்கிக் கொண்டிருந்தால், எப்பொழுதும் மனத்தளவில் இளமையாகவே இருப்பீர்கள்.

சிதைவுகளுக்கும் அழிவுகளுக்கும் பொறுப்பு வயது மட்டும் அல்ல. நம் மனங்களிலும் உடல்களிலும் தீங்கு விளைவிக்கும் முதுமை ஏற்படுவதற்குக் காரணம் காலம் அல்ல; காலத்தைக் குறித்த பயம்தான். நடைமுறையில், காலத்தின் விளைவுகள் குறித்து நரம்புகளில் ஏற்படும் பயம்தான் குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு முன்பே வயதாவதற்குக் காரணம்.

என் பல வருடப் பொது வாழ்வின்போது, தங்கள் ஆக்கப்பூர்வமான பணிகளைத் தங்கள் இயல்பான வாழ்க்கை வீச்சைத் தாண்டியும் தொடர்ந்து செய்து வந்துள்ள பல பிரபலமான ஆண்கள் மற்றும் பெண்களின் வாழ்க்கை வரலாறுகளை நான் படிக்கக் கூடிய பல சந்தர்ப்பங்கள் எனக்குக் கிடைத்திருந்தன. அவர்களில் சிலர் தங்கள் முதுமையில்தான் முதன்முதலில் தங்கள் சிறப்பை அடைந்தனர். தங்களுடைய சிறு வட்டத்திற்குள், மனம் மற்றும் உடலின் படைப்புச் சக்திகளை முதுமை தானாகவே அழித்துவிடாது என்று நிரூபித்த

அக்கருத்தின் மீது உறுதியான நம்பிக்கை கொண்டிருந்த, ஆனால் எளிமையாக வாழ்ந்து வந்த எண்ணற்றத் தனிமனிதர்களைச் சந்தித்து அவர்களைப் பற்றி அறிந்து கொள்ளும் பாக்கியமும் எனக்குக் கிடைத்தது.

அவர் தன் மனத்தில் முதுமை எய்தியிருந்தார்

சில வருடங்களுக்கு முன், இலண்டனில் வசித்து வந்த என் பழைய நண்பர் ஒருவரைச் சந்தித்தேன். சமீபத்தில்தான் அவர் எண்பது வயதை நிறைவு செய்திருந்தார். பலருக்கு இது மகிழ்ச்சியால் துள்ளிக் குதிப்பதற்கான ஒரு காரணமாக இருந்திருக்கும், ஆனால் துரதிர்ஷ்டவசமாக அவர் அப்படி நினைக்கவில்லை. நான் அவரைப் பார்த்தபோது மிகவும் அதிர்ச்சியடைந்தேன். அவர் பார்ப்பதற்குப் பலவீனமானவராகவும் உடல்நலமற்றவராகவும் தோற்றமளித்தார். அவரும் அவ்வாறே உணர்ந்தார். ஆனால் அவரது உடலில் குறிப்பிட்ட எந்த மருத்துவப் பிரச்சனையையும் அவருடைய மருத்துவரால் கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை என்பதை அவர் ஒப்புக் கொண்டார்.

"மருத்துவர்கள் முட்டாள்கள். என் நோய் என்னவென்று எனக்கு நன்றாகத் தெரியும். என் வாழ்வுதான் என் நோய்!" என்று சலிப்புடன் கூறினார்.

அவர் கூறியதன் பொருள் என்ன என்று அவரிடம் கேட்டேன்.

"யாருக்கும் நான் தேவைப்படவோ அல்லது வேண்டப்படவோ இல்லை. என்னால் யாருக்கும் எந்தப் பிரயோஜனமும் இல்லை. நாம் பிறக்கிறோம், வளர்கிறோம், முதுமையடைந்து இறந்து போகிறோம். அதுதான் கதையின் முடிவு," என்று அழுதார்.

ஒரு விதத்தில் அவர் தன்னுடைய நோயைப் பற்றி ஓரளவு சரியாகத்தான் புரிந்து கொண்டுள்ளார் என்பதை நான் கண்டு கொண்டேன். அவர் வாழ்க்கையால் நோயுற்றிருக்கவில்லை, ஆனால் வாழ்க்கையைப் பற்றி அவர் கொண்டிருந்த கண்ணோட்டத்தால்தான் நோயுற்றிருந்தார். அதற்குக் காரணம் பயனின்மையும் சுயமதிப்பின்மையும் இணைந்த அவருடைய மனப்போக்குத்தான். உண்மையில், அவர் தன் மனத்தளவில் ஏற்கனவே முதுமை அடைந்திருந்தார். அவர் எதிர்பார்த்த, பயந்த விஷயங்கள்

அனைத்தையும் அவரது ஆழ்மனம் நடைமுறை யதார்த்தமாக உருவாக்கியது.

முதுமை என்பது ஞானத்தின் உதயம்

துரதிர்ஷ்டவசமாக, பலரும் இந்த மகிழ்ச்சியற்ற மனிதரைப் போன்ற மனப்போக்கைத்தான் கொண்டுள்ளனர். அவர்கள் "முதுமை" என்று அழைக்கும் பருவத்தையும், முடிவையும், அழிவையும் குறித்துப் பயப்படுகின்றனர். இதன் உண்மையான பொருள், அவர்கள் வாழ்க்கையைப் பற்றிப் பயப்படுகின்றனர் என்பதுதான். முதுமை என்பது வருடங்களின் அஸ்தமனமல்ல; அது ஞானத்தின் உதயம்.

ஞானம் என்பது உங்கள் ஆழ்மனத்திலுள்ள ஆற்றல் வாய்ந்த ஆன்மீகச் சக்திகளைப் பற்றிய விழிப்புணர்வையும், ஒரு முழுமையான மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கை வாழ இச்சக்திகளை எப்படிப் பயன்படுத்த வேண்டும் என்ற அறிவையும் பெற்றிருப்பதுதான். அறுபத்தைந்து, எழுபத்தைந்து, அல்லது எண்பத்தைந்து வயது என்பது உங்களுடைய அல்லது வேறு எவருடைய முடிவையும் குறிப்பது என்ற எண்ணத்தை உங்கள் மூளையிலிருந்து தூக்கி எறியுங்கள். இது நீங்கள் இதுவரை அனுபவித்திராத ஒரு புகழ்மிக்க, பயனுள்ள, சுறுசுறுப்பான, மிகவும் ஆக்கப்பூர்வமான வாழ்க்கை அமைப்பின் துவக்கமாக இருக்கக் கூடும். இதை நம்புங்கள், எதிர்பாருங்கள்; உங்கள் ஆழ்மனம் அதை நிஜத்தில் கொண்டு வந்து சேர்க்கும்.

மாற்றத்தை வரவேற்போம்

முதுமை ஒரு துக்க நிகழ்வு அல்ல. முதுமையடைதல் என்று நாம் அழைப்பது உண்மையில் மாற்றம்தான். அதைப் பேரானந்தத்துடனும் மகிழ்ச்சியுடனும் வரவேற்க வேண்டும். மனித வாழ்வின் ஒவ்வொரு நிலையும் முடிவில்லா ஒரு பாதையில் நாம் முன்னெடுத்து வைக்கும் ஓர் அடி. நம் உடலின் சக்திகளுக்கு அப்பாற்பட்ட மாபெரும் சக்திகள் நம்மிடம் உள்ளன. நம் ஐம்புலன்களின் எல்லையையும் தாண்டிய மாபெரும் அற்புதப் புலன்கள் நம்மிடம் உள்ளன.

வாழ்க்கை ஆன்மீகமானது, முடிவில்லாதது. நாம் முதுமை அடைவதில்லை, ஏனெனில் வாழ்க்கையோ அல்லது கடவுளோ முதுமை அடைய முடியாது. வாழ்வு தன்னைச் சுயமாகப் புதுப்பித்துக் கொள்ளக் கூடியது, முடிவற்றது, அழிக்க முடியாதது.

வாழ்க்கை உள்ளது

மின்சார மேதை தாமஸ் எடிசனிடம் ஒருமுறை ஒரு பெண், "எடிசன் அவர்களே, மின்சக்தி என்றால் என்ன?" என்று கேட்டார்.

அவர், "அம்மா, மின்சக்தி என்றொரு சக்தி உள்ளது. அது நாம் பயன்படுத்திக் கொள்வதற்காக உள்ள ஒரு சக்தி," என்று பதிலளித்தார்.

நாம் முழுமையாகப் புரிந்து கொள்ளாத, கண்ணுக்குப் புலப்படாத ஒரு சக்திக்கு நாம் சூட்டியுள்ள பெயர் மின்சக்தி. ஆனாலும் நாம் மின்சக்தியின் கொள்கைகளையும் அதன் பயன்களையும் பற்றி நம்மால் முடிந்தவற்றையெல்லாம் கற்றுக் கொள்கிறோம். நாம் அதை எண்ணற்ற வழிகளில் பயன்படுத்துகிறோம்.

அறிவியலறிஞர்களால் மின்னணுவைக் கண்களால் பார்க்க முடியாது, ஆனாலும் அதை ஓர் அறிவியல் உண்மையாக அவர்கள் ஏற்றுக் கொள்கின்றனர். ஏனெனில், பிற பரிசோதனை ஆதாரங்களுடன் பொருந்தும் முறையான முடிவு இது. நம்மால் வாழ்வைப் பார்க்க முடியாது. ஆனாலும் நாம் உயிரோடு இருக்கிறோம் என்பது நமக்குத் தெரியும். நாம் இங்கு இருப்பது, வாழ்வை அதன் அனைத்து அழகோடும் புகழோடும் வெளிப்படுத்துவதற்குத்தான்.

உங்கள் மனமும் ஆன்மாவும் என்றும் மார்க்கண்டேயனாக வலம் வரும்

பிறப்பு, இளமை, முதிர்ச்சி, முதுமை என்ற பூமி சார்ந்த சுழற்சிதான் வாழ்க்கை என்று எண்ணும் எவரொருவரும் பரிதாபத்திற்குரியவர்தான். அத்தகைய நபருக்கு பற்றுதல், நம்பிக்கை, அல்லது குறிக்கோள் என்று எதுவுமில்லை. அவரைப் பொருத்தவரை வாழ்விற்கு அர்த்தமில்லை.

இவ்வகையான நம்பிக்கை, வெறுப்பையும், தேக்க நிலையையும், சிடுசிடுப்பையும், ஒருவிதமான நம்பிக்கையின்மையையும் கொண்டு வரும். இது அனைத்து விதமான நரம்புக் கோளாறுகளுக்கும் மனநோய்களுக்கும் இட்டுச் செல்லும். ஒருவேளை இனியும் உங்களால் ஒரு டென்னிஸ் விளையாட்டை வேகமாக விளையாட முடியாமல் போனால் அல்லது உங்கள் குழந்தைகளைப் போல் வேகமாக நீந்த முடியாமல் போனால், என்ன செய்வீர்கள்? ஒருவேளை உங்கள் உடல்

சற்று வேகம் குறைந்திருந்தால் அல்லது நீங்கள் மெல்ல மெல்ல அடியெடுத்து வைத்து நடக்க வேண்டியிருந்தால் என்ன செய்வீர்கள்? வாழ்க்கை தன்னை எப்பொழுதும் புத்தாடையால் போர்த்திக் கொண்டேயிருக்கிறது. மரணம் என்று மக்கள் அழைப்பது உண்மையில் வாழ்க்கையின் மற்றொரு பரிமாணத்தில் உள்ள ஒரு புது நகரத்தை நோக்கிய ஒரு பயணம்தான்.

முதுமை என்று அழைக்கப்படும் பருவத்தை நாம் நளினமாய் ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும் என்று என் சொற்பொழிவுகளைக் கேட்க வருபவர்களிடம் நான் கூறுகிறேன். முதுமைக்கென்று அதற்குரிய புகழும், அழகும், ஞானமும் இருக்கின்றன. சமாதானம், அன்பு, பேரானந்தம், அழகு, மகிழ்ச்சி, ஞானம், நல்லெண்ணம், புரிதல் போன்ற பண்புகளுக்கு முதுமையும் இல்லை, மரணமும் இல்லை.

கவிஞரும் தத்துவவியலாளருமான ரால்ஃப் வால்டோ எமர்சன், "நாம் ஒருவருடைய வயதைக் கணக்கிடுவதில்லை - அவரிடம் கணக்கிடுவதற்கு வேறெதுவும் இல்லாதவரை," என்று கூறினார்.

உங்கள் நடத்தையும், மனத்தின் பண்பும், விசுவாசமும், நம்பிக்கைகளும் ஒருநாளும் மக்கிப் போவதில்லை.

உங்கள் இளமை உங்கள் எண்ணப்படிதான்

ஒருசில வருடங்களுக்கு ஒருமுறை நான் இலண்டனிலுள்ள கேக்ஸ்டன் அரங்கில் பொதுச் சொற்பொழிவுகள் கொடுத்து வருகிறேன். அங்கு நடந்த ஒரு சொற்பொழிவிற்குப் பின், ஓர் அறுவைச் சிகிச்சை நிபுணர் என்னிடம் பேச வந்தார்.

"எனக்கு எண்பத்து நான்கு வயதாகிறது. ஒவ்வொரு நாள் காலையிலும் நான் அறுவைச் சிகிச்சை செய்கிறேன், மதிய வேளைகளில் நோயாளிகளைப் பார்க்கிறேன், மாலையில் மருத்துவப் பத்திரிகைகளுக்கும் பிற அறிவியல் பத்திரிகைகளுக்கும் கட்டுரைகள் எழுதுகிறேன்," என்று என்னிடம் கூறினார்.

தான் எவ்வளவு உபயோகமாக இருப்பதாக நம்பினாரோ, அவ்வளவு பயனுள்ளவராக இருப்பதாகவும், எவ்வளவு இளமையாக இருப்பதாக எண்ணினாரோ அவ்வளவு இளமையாக இருப்பதாகவும் அவரது மனப்போக்கு இருந்தது. அவர், "நீங்கள் இப்பொழுது கூறியது உண்மை. தான் எவ்வளவு வலிமை வாய்ந்தவர், உபயோகமானவர் என்று ஒருவர் நினைக்கிறாரோ, அவர் அவ்வளவு வலிமை

வாயந்தவராகவும் உபயோகமானவராகவும் விளங்குகிறார்," என்று என்னிடம் கூறினார்.

இந்நிபுணர் முதுமைக்கு அடிபணியவில்லை. தான் நிரந்தரமானவர் என்பதை அவர் அறிந்திருந்தார். அவர் என்னிடம் கூறிய இறுதியான கருத்து இதுதான்: "நான் நாளை இறந்து போனால், அடுத்த பரிமாணத்தில் நான் மக்களுக்கு உதவிக் கொண்டும் அவர்களைக் குணப்படுத்திக் கொண்டும் இருப்பேன்; அறுவைக் கத்தியால் அல்ல, ஆனால் உள மற்றும் ஆன்மீகச் சிகிச்சையால்."

உங்கள் நரைமுடி உங்கள் சொத்து

"இதைச் செய்வதற்கு எனக்கு வயதாகிவிட்டது," என்று சிந்தித்துக் கொண்டே ஒரு வாய்ப்பை நழுவ விட்டுவிடாதீர்கள். இது தேக்க நிலைக்கும் மனத்தளவிலான மரணத்திற்கும் வழிவகுக்கும். உங்கள் கதை முடிந்து விட்டது என்று நீங்கள் உறுதியாக நம்பினால், உங்கள் ஆழ்மனம் அந்நம்பிக்கையை ஏற்றுக் கொண்டு, அதை யதார்த்தத்தில் கொண்டு வரும். சிலர் முப்பது வயதில் முதியவர்களாகவும், வேறு சிலர் எண்பது வயதில் இளைஞர்களாகவும் இருக்கின்றனர். மனம் ஓர் நேர்த்தியான நெசவாளி, கட்டிடக் கலைஞன், வடிவமைப்பாளன், மற்றும் சிற்பி. நாடக ஆசிரியர் ஜார்ஜ் பெர்னார்டு ஷா தொண்ணூறு வயதிலும் சுறுசுறுப்பாக இயங்கிக் கொண்டிருந்தார்; கலைநயமிக்க அவரது மனத்தின் இயல்பு தன் சுறுசுறுப்பான பணிகளிலிருந்து ஓய்வு பெற்றிருக்கவில்லை.

தாங்கள் நாற்பது வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள் என்பதைக் கேட்டவுடன் வேலை வாய்ப்புக் கதவுகள் தங்கள் முகத்தின் மீது ஓங்கிச் சாத்தப்படுவதாகப் பல ஆண்களும் பெண்களும் என்னிடம் கூறுகின்றனர். வேலை வழங்குபவர்களின் இந்த மனப்போக்கு கடுமையானது, இரக்கமற்றது, முற்றிலும் மனிதாபிமானமற்றது, புரிதலற்றது.

நீங்கள் கருத்தில் கொள்ளப்படுவதற்கு முப்பதைந்து வயதிற்குக் கீழ் இருக்க வேண்டும் என்று யார் ஆணையிட்டது? இதன்பின் உள்ள காரணம் ஆழமற்றது, போலியானது. வேலை வழங்குபவர் ஒரு கணம் யோசித்துப் பார்ப்பாரேயானால், வேலை கேட்டு வருபவர் தன் வயதையோ அல்லது நரை முடியையோ விற்க வரவில்லை என்பதை உணர்வார். மாறாக, வேலை தேடும் நபர் வாழ்க்கைச் சந்தையில் பல வருடங்களின் அனுபவம் மூலமாகச்

சேகரித்துள்ள தன் திறமைகளையும், அனுபவங்களையும், ஞானத்தையும் தர முன்வருவார்.

வயது ஒரு பொக்கிஷம்

அன்பு விதிக் கோட்பாடு, நல்லெண்ண விதிக் கோட்பாடு ஆகியவற்றை நீங்கள் வருடக்கணக்கில் பின்பற்றி அவற்றை நடைமுறைப்படுத்தியுள்ள காரணத்தால் உங்கள் வயது எந்தவொரு நிறுவனத்திற்கும் ஒரு தனித்துவமிக்கச் சொத்தாகத்தான் இருக்க முடியும். உங்கள் முடி நரைத்திருந்தால், அது மாபெரும் ஞானம், திறமை, புரிதல் ஆகியவற்றின் அறிகுறி. உங்கள் உணர்வு முதிர்ச்சியும் ஆன்மீக முதிர்ச்சியும் எந்தவொரு நிறுவனத்திற்கும் ஒரு பேராற்றல்மிக்க ஆசீர்வாதம்தான்.

மக்கள் அறுபத்தைந்து வயதில் அல்லது மற்றொரு குறிப்பிட்ட வயதில் ஒதுக்கி வைக்கப்படக் கூடாது. வாழ்க்கையின் அந்தக் காலகட்டத்தில்தான் அவர்கள் பணியாளர் பிரச்சனைகளைக் கையாள்வதிலும், எதிர்காலத் திட்டங்களை வகுப்பதிலும், முடிவுகள் எடுப்பதிலும், படைப்புத் திட்டத் தளத்தில் மற்றவர்களை வழிநடத்திச் செல்வதிலும், தங்களுடைய அனுபவத்தாலும், வியாபாரத்தின் இயல்பு பற்றிய உள்நோக்காலும் பேருதவியாக அமைவார்கள்.

வயதைக் கொண்டாடுங்கள்

"என்னைப் பொருத்தவரை இத்தொழில் முடிந்து விட்டது! பல வருடங்களாக நான் முதல்தரமான வேலை பார்த்து வந்துள்ளேன். இந்நகரத்தில் இருப்பவர்களைப் போல நானும் என் திறமையை நன்றாக அறிவேன். உலகம் முழுவதிலும் நான் பல விருதுகளை வென்றுள்ளேன்," என்று ஹாலிவுட் திரைப்பட வசனகர்த்தா ஒருவர் என்னிடம் கூறினார்.

நான் வியப்புடன், "பிறகு என்ன பிரச்சனை?" என்று கேட்டேன்.

அவர் சலிப்புடன், "கடந்த கதை விவாதக் கூட்டத்திற்கு நான் சென்றபோது, முப்பது வயது நிறைந்த படப்பிடிப்பு வளாகச் செயலாளர் என்னைப் பார்த்து, என்னால் இன்றைய இரசிகர்களைப் புரிந்து கொண்டு அவர்களுக்கு ஏற்றவாறு எழுத முடிவதில்லை என்று கூறினார். நான் விவாதிக்க முயற்சித்தபோது, பன்னிரண்டு முதல் பதினெட்டு வயதுப் பையன்களின் மனங்களுக்கும் ரசனைகளுக்கும்

தீனி போட முடியாத எந்தவிதமான வசனங்களும் தனக்குத் தேவையில்லை என்று என்னிடம் தெரிவித்தார். நான் அங்கிருந்து வெளியேறிவிட்டேன்," என்று கூறினார்.

இது மிகவும் துயரமான ஒரு நிலை. மனத்திற்கு இப்படிப்பட்ட உணவு வழங்கப்பட்டால், பெருந்திரளான மக்கள் கூட்டங்கள் உணர்ச்சிரீதியாகவும் ஆன்மீகரீதியாகவும் முதிர்ச்சி அடைவார்கள் என்று எப்படி எதிர்பார்க்க முடியும்? இது தங்கள் தனிப்பட்ட வளர்ச்சிக்குத் தேவையான ஆற்றல் தங்களுக்குள் இருப்பதைக் காண முடியாத குருடர்களாக அவர்களை மாற்றி விடுகிறது. இளமை புகழப்பட வேண்டும் என்று அவர்களுக்குப் போதிக்கப்படுகிறது. ஆனால் யதார்த்தத்தில், இளமை என்பது அனுபவமின்மையையும், ஆய்வுணர்வு இல்லாததையும், அவசர முடிவெடுப்பையும்தான் குறிக்கிறது.

நான் சளைத்தவன் அல்ல

இளமையாக இருப்பது குறித்த வெறித்தனமான செயல்களில் ஈடுபட்டுத் தங்கள் நேரத்தை விரயம் செய்து கொண்டிருக்கும் அறுபது வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட வயது கொண்ட நூற்றுக்கணக்கான மக்களை நான் அறிவேன். அவர்கள் விலையுயர்ந்த மருந்துகளையும் வசீகரமான பத்திய உணவையும் உட்கொள்கின்றனர். நள்ளிரவுத் தொலைக்காட்சியில் விளம்பரப்படுத்தப்பட்டு, அவற்றின் பண்புகள் பற்றிப் புகழாரம் சூட்டப்படும் உறுதியற்ற உடற்பயிற்சி இயந்திரங்களில் தங்கள் பணத்தை விரயம் செய்கின்றனர். அதிக செல்வம் படைத்தவர்கள் கனிம நீரூற்றுச் சிகிச்சைகளையும், உடலில் உள்ள கொழுப்புகளை அகற்றும் சிகிச்சையையும், ஒப்பனைச் சிகிச்சையையும் மேற்கொள்கின்றனர்.

பத்திய உணவு, வைட்டமின் மாத்திரைகள், மற்றும் அனைத்து வகையான பிற உதவிகளும் இம்மக்களை இளமையாக வைத்திருக்காது. தங்கள் சிந்தனை முறைகளுக்கு ஏற்றாற் போலவே அவர்கள் முதுமையடைகிறார்கள் அல்லது இளமையாக இருக்கிறார்கள் என்பதை அவர்கள் உணர வேண்டும். உங்கள் ஆழ்மனம் உங்கள் எண்ணங்களால் பக்குவப்படுத்தப்படுகின்றது. உங்கள் எண்ணங்கள் நிரந்தரமாக எப்பொழுதும் அழகு, உன்னதம், நல்லவை ஆகியவற்றின் மீது நிலைத்திருந்தால், உங்களுக்கு ஆண்டு வரிசைப்படி என்ன வயதிருந்தாலும், நீங்கள் மனத்தளவில் என்றென்றும் இளமையாக இருப்பீர்கள்.

முதுமை பற்றிய பயம்

பலர் முதுமையை நினைத்துப் பயப்படுகின்றனர். அவர்கள் தங்கள் எதிர்காலம் குறித்து உறுதியற்று இருக்கின்றனர். ஏனெனில், வருடங்கள் செல்லச் செல்லத் தங்கள் மனமும் உடலும் சீர்கேடு அடையும் என்று அவர்கள் எதிர்பார்க்கின்றனர். அவர்கள் நினைப்பதும் உணர்வதும்தான் அவர்கள் வாழ்வில் வந்து சேரும்.

வாழ்க்கையில் உங்களுக்குள்ள ஈடுபாடு குறையும்போதும், நீங்கள் கனவு காண்பதை நிறுத்தும்போதும், புதிய உண்மைகளைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்ற உங்கள் அறிவுப் பசி தணியும்போதும், புதிய உலகங்களை வெற்றி கொள்ள வேண்டும் என்ற தேடல் நின்றுவிடும்போதும் நீங்கள் முதுமை அடைகிறீர்கள். புதிய கருத்துக்களுக்கும் புதிய விருப்பங்களுக்கும் உங்கள் மனம் திறந்திருக்கும்போதும், வாழ்வு மற்றும் பிரபஞ்சத்தின் புதிய உண்மைகளின் கதிரொளியும் உத்வேகமும் உள்ளே வருவதற்குத் திரையை விலக்கி வழிவிடும்போதும் நீங்கள் இளமையோடும் உயிர்த்துடிப்போடும் இருப்பீர்கள்.

பிறருக்குக் கொடுப்பதற்கு உங்களிடம் ஏராளமாக உள்ளது

உங்களுக்கு அறுபத்தைந்து வயதோ அல்லது தொண்ணூற்றைந்து வயதோ, அதைப் பற்றிக் கவலையில்லை; கொடுப்பதற்கு உங்களிடம் ஏராளமாக உள்ளது. இளைய தலைமுறையை நிலைப்படுத்தி, அவர்களுக்கு ஆலோசனை வழங்கி, அவர்களை இயக்க உங்களால் உதவ முடியும். உங்கள் அறிவு, அனுபவம், மற்றும் ஞானத்தின் பலனை நீங்கள் அவர்களுக்குக் கொடுக்க முடியும். உங்களால் எப்பொழுதும் முன்னோக்கிப் பார்க்க முடியும். உங்களால் வாழ்வின் புகழையும் அற்புதங்களையும் மற்றவர்களுக்குத் தெரியப்படுத்துவதை நிறுத்த முடியாது என்பதை நீங்கள் கண்டு கொள்வீர்கள். நாளின் ஒவ்வொரு கணமும் ஏதேனும் ஒரு புதிய விஷயத்தைக் கற்றுக் கொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள், உங்கள் மனம் எப்பொழுதும் இளமையாக இருப்பதைக் கண்டறிவீர்கள்.

நூற்றுப்பத்து வயது

சில வருடங்களுக்கு முன் நான் மும்பையில் சொற்பொழிவாற்றிக் கொண்டிருந்தேன். அப்பொழுது நூற்றுப் பத்து வயதான ஒருவரை அவருடைய நண்பர்கள் எனக்கு அறிமுகப்படுத்தினர். நான் அதுவரை பார்த்திராத அழகிய முகத்தை

அவரிடத்தில் கண்டேன். அவர் ஓர் உள்ளொளியினால் உருமாற்றம் பெற்றவரைப் போல் காட்சியளித்தார். அவரது கண்களில் ஓர் அபூர்வமான அழகு மிளிர்ந்தது. அவர் மகிழ்ச்சியோடும், தன் மனத்தின் ஒளி குன்றாமலும் முதுமை எய்தியுள்ளார் என்பதை என்னால் காண முடிந்தது.

பணியிலிருந்து ஓய்வு - ஒரு புது வாழ்வு

உங்கள் மனம் ஒருபோதும் ஓய்வு பெறாத வண்ணம் உறுதியாகப் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் ஒரு பாராசூட்டைப் போல - அது முழுவதுமாகத் திறக்காத வரை அதனால் யாதொரு பயனும் இல்லை. புதிய கருத்துக்களைத் திறந்த மனத்துடன் ஏற்றுக் கொள்ளும் தன்மை கொண்டிருங்கள். அறுபத்தைந்து வயதிலும் எழுபது வயதிலும் மக்கள் ஓய்வு பெறுவதை நான் பார்த்திருக்கிறேன். அவர்கள் மக்கிப் போவது போல் தோன்றி, சில மாதங்களில் மரணத்தைத் தழுவுகின்றனர். தங்கள் வாழ்வு முடிவுக்கு வந்து விட்டாதாக அவர்கள் நிச்சயமாக உணர்ந்தனர். அவர்கள் அவ்வாறு சிந்தித்ததால், அப்படியே ஆயிற்று.

ஓய்வு என்பது ஒரு புதிய முயற்சியாக, ஒரு புதிய சவாலாக, ஒரு புதிய பாதையாக, ஒரு நீண்ட கனவு நிறைவேறுவதற்கான துவக்கமாக இருக்கலாம். "நான் ஓய்வு பெற்றுள்ள நிலையில், இப்பொழுது என்ன செய்வது?" என்று ஒருவர் கூறுவதைக் கேட்கும்போது, அது வெளிப்படுத்த முடியாத அளவுக்கு வேதனை அளிக்கிறது. இது, "நான் மனத்தளவிலும் உடலளவிலும் இறந்து விட்டேன். என் மனத்தில் எந்தவிதமான யோசனைகளும் இல்லை. அது பயனற்ற ஒரு பாழுங்கிணறு," என்று அவர் கூறுவதற்குச் சமானம்.

இவை அனைத்தும் பொய். யதார்த்தமான உண்மை என்னவென்றால் நீங்கள் அறுபது வயதில் சாதித்ததைவிட, தொண்ணூறு வயதில் இன்னும் அதிகமாகச் சாதிக்க முடியும். ஏனெனில் ஒவ்வொரு நாளும் புதிய விஷயங்களைக் கற்பதன் மூலமும் புதிய விருப்பங்களின் மூலமும் நீங்கள் வாழ்வு மற்றும் பிரபஞ்சத்தைப் பற்றிய ஞானத்திலும் புரிதலிலும் வளர்ந்து கொண்டிருக்கிறீர்கள்.

புது வாழ்வு பெற்றார்

பிராங்க் என்னும் உயரதிகாரி என் வீட்டிற்கருகே வசிக்கிறார்.

சில மாதங்களுக்கு முன் அவர் வேலையிலிருந்து வலுக்கட்டாயமாக நீக்கப்பட்டார். அதற்குக் காரணம் ஒரு புதிய மறுசீரமைப்புத் திட்டம் என்று அவருடைய நிறுவனம் கூறியபோதிலும், தன் அறுபத்தைந்து வயதுதான் அம்முடிவின் பின்னணி என்று அவர் நம்பினார்.

"பாகுபாட்டிற்குப் பலியானது குறித்து நீங்கள் மனக்கசப்பை உணர்கிறீர்களா? அவர்கள் மீது வழக்குத் தொடரப் போகிறீர்களா?" என்று நான் அவரிடம் கேட்டேன்.

அவர் சற்று வருத்தத்துடன் சிரித்தவாறே, "என்னால் அப்படிச் செய்ய முடியும். நீதிமன்றத்தில் வாதாடி, வெற்றியும் பெற முடியும். ஆனால், நான் என் நேரத்தையும் ஆற்றலையும் அவ்வழியில் ஏன் வீணாகச் செலவழிக்க வேண்டும்? நான் என் வேலையைத் தொலைக்கவில்லை, என் நிறுவனம்தான் என் சேவைகளை இழந்துவிட்டது," என்று கூறினார்.

ஒரு கணம் நிறுத்தி, பின் தொடர்ந்தார்: "என் கண்ணோட்டத்தில் இப்பொழுதுதான் நான் மழலையர் பள்ளியிலிருந்து முதலாம் வகுப்புக்குப் பதவி உயர்வு பெற்றுள்ளேன்."

"என்ன கூறுகிறீர்கள்?"

"உதாரணத்திற்கு, நான் உயர்நிலைப் பள்ளியிலிருந்து தேர்ச்சி பெற்றவுடன், கல்லூரிக்குச் சென்றதன் மூலம் ஏணியின் அடுத்த படியில் கால் வைத்து ஏறினேன். என் கல்வியிலும், வாழ்க்கை பற்றிய பொதுவான புரிதலிலும் நான் மேலும் ஒரு படி ஏறினேன். மேலும் சில படிகளாக என் வேலை அமைந்தது. நான் எப்பொழுதும் செய்ய விரும்பியவற்றையெல்லாம் செய்வதற்கு இப்பொழுது எனக்கு விடுதலை அளிக்கப்பட்டுள்ளது. வேறு விதமாகக் கூறினால், நாம் இழுத்துப் பிடித்துப் பற்றிக் கொண்டிருப்பதை விடுவிப்பது என்பது வாழ்க்கை ஏணியில் இன்னுமொரு படி மேல்நோக்கிச் செல்வது போன்றது."

தான் இனியும் ஜீவனம் நடத்துவதில் தன் கவனத்தைச் செலுத்தப் போவதில்லை என்ற அறிவார்ந்த முடிவுக்கு அவர் வந்தார். தன் கவனம் முழுவதையும் வாழ்க்கையை வாழ்வதில் செலுத்தப் போவதாக அவர் முடிவெடுத்தார். பல வருடங்களாக அவர் ஆர்வமிக்கப் பொழுதுபோக்குப் புகைப்படக் கலைஞராக இருந்து வந்துள்ளார். அருகிலிருந்த கலை நிறுவனத்தில் புகைப்பட

உத்திகளைக் கற்றுக் கொள்வதற்கான வகுப்புகளில் சேர்ந்தார். பின்னர், அவர் உலகைச் சுற்றி வர நீண்ட பயணம் மேற்கொண்டார். தான் சென்ற ஒவ்வோர் இடத்திலும், நூற்றுக் கணக்கான புகைப்படங்களை எடுத்தார். அவர் இப்பொழுது பல குழுக்களிலும், தங்கும் விடுதிகளிலும், கேளிக்கை விடுதிகளிலும் சொற்பொழிவாற்றுகிறார். நாளுக்கு நாள் அவருடைய தேவை அதிகரித்துக் கொண்டே இருக்கின்றது.

உங்களுக்கு வெளியேயுள்ள ஏதேனும் உருப்படியான ஒரு விஷயத்தில் விருப்பத்துடன் நீங்கள் பங்கேற்றுக் கொள்வதற்கு எண்ணற்ற வழிகள் உள்ளன. புதிய படைப்புக் கருத்துக்கள் குறித்து உற்சாகமாக இருங்கள், ஆன்மீக முன்னேற்றம் பெறுங்கள், தொடர்ந்து கற்று வளர்ச்சி பெறுங்கள். இம்முறையில் நீங்கள் இதயத்தில் என்றென்றும் இளமையாக இருப்பீர்கள். ஏனெனில், புதிய உண்மைகளைக் கண்டறிவதற்கான தீராத பசியும் தணியாத தாகமும் உங்களிடம் உள்ளன. எல்லா நேரங்களிலும் உங்கள் உடல் உங்கள் சிந்தனையைப் பிரதிபலிக்கும்.

தயாரிப்பாளராக இருங்கள், கைதியாக அல்ல

வயதைக் காரணம் காட்டி ஆண்கள் மற்றும் பெண்களுக்கு எதிராகப் பாகுபாட்டுடன் நடந்து கொள்வதிலிருந்து உரிமையாளர்களைத் தடுக்கும் சட்டங்கள், சரியான திசை நோக்கிய ஓர் அடிதான். ஆனால் வெறும் சட்டங்களால் மட்டும் மக்களின் சிந்திக்கும் விதத்தை மாற்ற முடியாது. பல முப்பது வயதுக்காரர்களைவிட யாரோ ஓர் அறுபத்தைந்து வயதுக்காரர் மனத்தளவிலும், உடலளவிலும் அதிக இளமையாக இருக்கக் கூடும். நாம் இங்கிருப்பது நம் உழைப்பின் பலனை அனுபவிப்பதற்கு; ஒரு தயாரிப்பாளராக இருப்பதற்கு; நமது வயதால் சோம்பல் என்னும் சிறைக்குள் தள்ளப்பட்ட ஒரு சமுதாயக் கைதியாக இருப்பதற்கு அல்ல.

வருடங்கள் செல்லச் செல்ல ஒருவருடைய உடல் இயக்க வேகம் மெல்ல மெல்லக் குறைகிறது. ஆனால் அவருடைய ஆழ்மனம் அளிக்கும் உத்வேகத்தின் மூலம் அவரது வெளிமனத்தை அதிகச் சுறுசுறுப்பானதாகவும், எச்சரிக்கையானதாகவும், உயிர்த்துடிப்பு உடையதாகவும், வேகமுடையதாகவும் ஆக்க முடியும். யதார்த்தத்தில், மனம் ஒருபோதும் முதுமை அடைவதில்லை.

இளமையின் இரகசியம்

உங்கள் இளமைக் கால நாட்களை நினைவுகூர, உங்கள் மொத்த இருத்தலின் ஊடாகச் சென்று கொண்டிருக்கும் அற்புதமான, குணமாக்கும், சுயமாகத் தன்னைப் புதுப்பித்துக் கொள்ளும் உங்கள் ஆழ்மனத்தின் சக்தியை உணருங்கள். நீங்கள் உத்வேகப்படுத்தப் பட்டுள்ளதையும், உயர்த்தப்பட்டுள்ளதையும், புத்துணர்ச்சி ஊட்டப்பட்டுள்ளதையும், புதுவாழ்வு அளிக்கப்பட்டுள்ளதையும், ஆன்மீக ரீதியாகத் தூண்டப்பட்டுள்ளதையும் அறியுங்கள், உணருங்கள். உங்கள் இளமைக் காலத்தில் நீங்கள் கொண்டிருந்த அதே உற்சாகத்திலும் பேரானந்தத்திலும் இப்பொழுதும் நீங்கள் திளைக்கலாம். அந்த மகிழ்ச்சியான நிலையை எப்பொழுதும் மனரீதியாகவும் உணர்ச்சிரீதியாகவும் உங்களால் மீண்டும் கைவசப்படுத்த முடியும் என்பதுதான் அதற்கான எளிய காரணம்.

உங்கள் சிரத்தின் மேல் பிரகாசித்துக் கொண்டிருக்கும் ஒளி தெய்வீக ஞானம். அது நீங்கள் தெரிந்திருக்க வேண்டிய அனைத்தையும் உங்களுக்கு வெளிப்படுத்துகிறது. தோற்றம் எப்படியிருந்தாலும் சரி, அது உங்களிடம் குடிகொண்டுள்ள நல்லவற்றைப் பிரகடனப்படுத்த உங்களுக்கு உதவியாய் அமைந்துள்ளது. நீங்கள் உங்கள் ஆழ்மனத்தின் வழிகாட்டுதலில் நடக்கிறீர்கள். ஏனெனில், ஒளி பிறந்தவுடன் நிழல்கள் ஓட்டமெடுக்கும் என்பது நீங்கள் அறிந்துள்ளதுதான்.

ஒரு நோக்கத்தோடு வாழுங்கள்

"எனக்கு வயதாகிவிட்டது," என்று கூறுவதற்குப் பதிலாக, "தெய்வீக வாழ்வின் வழியில் நான் ஞானத்துடன் விளங்குகிறேன்," என்று கூறுங்கள். நிறுவனங்களோ, செய்தித்தாள்களோ, அல்லது புள்ளி விபரங்களோ உங்கள் கண்முன் முதுமை, குறைந்துவரும் வருடங்கள், முதுமைத் தளர்ச்சி, முதுமை வீழ்ச்சி, மற்றும் பயனின்மை குறித்த ஒரு காட்சியைக் கொண்டுவந்து நிறுத்த அனுமதிக்காதீர்கள். அதை நிராகரியுங்கள், ஏனெனில் அது ஒரு பொய். அப்படிப்பட்டப் பிரச்சாரத்தால் வசியப்பட மறுத்து விடுங்கள். வாழ்வு குறித்துப் பிரார்த்தனை செய்யுங்கள். மரணம் குறித்து அல்ல. நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக, பிரகாசமாக, வெற்றிகரமாக, அமைதியாக, சக்திவாய்ந்தவராக இருக்கும் காட்சியை மனத்தில் பதிய வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் மனம் ஒருபோதும் முதுமை அடைவதில்லை

இதய அறுவைச் சிகிச்சையின் முன்னோடியான டாக்டர் மைக்கேல் டிபேக்கி 1932ல் முதல் செயற்கை இதயப் பம்ப்பை உருவாக்கினார். அவரது பம்ப் இன்றும் இதய மாற்றுவழி இணைப்பு அறுவைச் சிகிச்சையில் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகிறது. டாக்டர் டிபேக்கி தனது தொண்ணூறாவது வயதில், ஒரு புதிய கண்டுபிடிப்பின் மீதான சோதனைகளை மேற்கொள்ள அனுமதி பெற்றார். அக்கண்டுபிடிப்பு தீவிரமான இதய நோய் உள்ளவர்களின் இதயங்களில் பொருத்தப்படும் ஒரு மிகச்சிறிய பம்ப். ஆய்வுகளோடு திருப்திப்படாமல், டிபேக்கி பல அறுவைச் சிகிச்சைகளிலும் சுறுசுறுப்பாகத் தன்னை ஈடுபடுத்திக் கொண்டார். அவரது சக மருத்துவர் ஒருவர் கூறுகையில், "அவர் செய்துள்ளவற்றைச் செய்ய மற்றவர்களுக்கு ஐந்தாறு பிறவிகள் தேவைப்படும்," என்றார்.

தன் தொண்ணூறாவது வயதில் டிபேக்கி தன் தத்துவத்தை இவ்வாறு தொகுத்துக் கூறினார்: "உங்களுக்குச் சவால்கள் இருந்து, நீங்கள் உடலளவிலும் மனத்தளவிலும் திடகாத்திரமாக இருக்கும் வரையில், வாழ்க்கை ஊக்குவிப்பதாகவும் உயிர்ப்பூட்டுவதாகவும் இருக்கும்."

தொண்ணூற்று ஒன்பது வயதுத் தேனீ

என் தந்தை தன் அறுபத்தைந்தாவது வயதில் பிரெஞ்சு மொழியைக் கற்று, எழுபது வயதில் அதில் வல்லுனராகத் திகழ்ந்தார். அவர் அறுபது வயதுக்கு மேல் கெய்லிக் மொழியைக் கற்கத் துவங்கி, அம்மொழியில் எல்லோராலும் அங்கீகரிக்கப்பட்ட, பிரபலமான ஆசிரியர் ஆனார். அவர் தன் தொண்ணூற்று ஒன்பதாவது வயதில் காலமானது வரை என்னுடைய சகோதரிக்கு அவரது உயர்கல்வி நிறுவனத்தில் உதவி புரிந்தார். இருபது வயதில் அவரது மனம் எத்தகைய தெளிவு கொண்டிருந்ததோ, அவரது தொண்ணூற்று ஒன்பதாவது வயதிலும் அது அத்தகைய தெளிவுடன் இருந்தது. உண்மையில், வயது ஆக ஆக அவரது பகுத்தறியும் திறன் இன்னும் அதிகக் கூர்மையாக ஆனது. உண்மையில், நீங்கள் எவ்வளவு முதுமையடைந்தவராக உங்களை நினைகிறீர்களோ, உணர்கிறீர்களோ, அவ்வளவு முதுமையானவராக விளங்குவீர்கள்.

முதியவர்களைப் போற்றுங்கள்

தேசப்பற்று மிக்க ரோமானியர் மார்க்கஸ் போர்சியஸ்

கேட்டோ தனது எண்பதாவது வயதில் கிரேக்க மொழியைக் கற்றார். குறைந்த இசைக் குரலொலியில் பாடத் தேர்ச்சி பெற்ற மாபெரும் ஜெர்மானிய அமெரிக்கப் பாடகி மேடம் எர்னஸ்டைன் ஷூமன் ஹெயிங்க், தனக்குப் பேரக்குழந்தைகள் பிறந்த பிறகு தன் இசையுலக வெற்றியின் உச்சத்தை அடைந்தார்.

கிரேக்கத் தத்துவவியலாளர் சாக்ரடீஸ் தன் எண்பதாவது வயதில் இசை வாத்தியங்களை இசைக்கக் கற்றுக் கொண்டார். மைக்கேலாஞ்சலோ தன் எண்பதாவது வயதில் உலகப் புகழ்பெற்ற மாபெரும் ஓவியங்களைத் தீட்டினார். எண்பதாவது வயதில் சியோஸ் சைமனைடெஸ் கவிதைக்கான பரிசை வென்றார்; யோஹான் வான் கதே, வாஸ்து என்ற நாடகத்தை எழுதி முடித்தார்; லியோபோல்ட் வான் ராங்கே தன்னுடைய ஹிஸ்டரி ஆஃப் தி வர்ல்ட் என்ற வரலாற்றுப் புத்தகத்தை எழுத ஆரம்பித்து, தன் தொண்ணூற்று இரண்டாவது வயதில் அதை நிறைவு செய்தார்.

தன் எண்பத்து மூன்றாவது வயதில் ஆல்பிரெட் லார்டு டென்னிசன் 'கிராஸிங் தி பார்' என்ற அற்புதமான கவிதையை எழுதினார். ஐசக் நியூட்டன் தன் எண்பத்தைந்தாவது வயதை நெருங்கிக் கொண்டிருக்கையிலும் கடினமாக உழைத்துக் கொண்டிருந்தார். தன் எண்பத்து எட்டாவது வயதில் ஜான் வெஸ்லி மெத்தாடிஸ்ட் கொள்கையை இயக்கி, போதித்து, வழிநடத்திக் கொண்டிருந்தார்.

பிரான்ஸ் நாட்டின் ஆர்ல்ஸைச் சேர்ந்த ஜீன் லூயி கால்மென்ட் மேற்கூறப்பட்ட மக்களைப் போலப் பிரபலமானவர் அல்ல. தன் இளம் வயதில், அவர் பிரபல ஓவியரான வின்சென்ட் வான்காவைச் சந்தித்தார். ஆனால் மற்றவர்கள் அவரைக் கண்டுகொள்ள அது போதுமானதாக இல்லை. அவரது நூறாவது பிறந்த நாளுக்குப் பிறகுதான், அவரைச் சுற்றியிருந்தவர்கள் அவர்மீது கவனம் செலுத்த ஆரம்பித்தனர். அவரைப் பொருத்தவரை, அந்த விசேஷமான நாள், தான் தினமும் ஓட்டிக் கொண்டிருந்த மிதிவண்டிக்கு ஓய்வளிப்பதற்கான நாளாக அமைந்தது.

கால்மென்ட்டின் நூற்றுப் பத்தாவது பிறந்த நாளன்று, உலகம் முழுவதிலிருந்தும் அவருக்கு விசாரிப்புகளும் நல்வாழ்த்துக்களும் வந்து குவிந்தன. அவரது நூற்றுப் பதினெட்டாவது பிறந்த நாளன்று, உலகிலேயே அதிக நாட்கள் வாழ்ந்தவர் என்று அவரது பெயர் வரலாற்றில் பதிவு செய்யப்பட்டது. இதை அவர்

எப்படிச் செய்தார் என்று அவரிடம் கேட்கப்பட்டபோது, "என்னால் முடிந்தபோதெல்லாம் நான் மகிழ்ச்சியில் திளைத்தேன். நான் தெளிவாகவும் ஒழுக்கமாகவும் நடந்து கொண்டேன். எந்தவிதமான வருத்தத்திற்கும் நான் இடமளிக்கவில்லை. நான் அதிர்ஷ்டசாலி," என்று அவர் கூறினார். தன் நூற்று இருபத்திரண்டாவது வயதில், அவர் இப்பொழுது சக்கர நாற்காலியில் வாழ்க்கை நடத்தும்போதும் கூட, அவரது புன்னகை எப்பொழுதும் போல் பிரகாசமானதாகவும் பிறரைத் தொற்றிக் கொள்ளும்படியாகவும் உள்ளது.

நாம் நமது முதியவர்களை உயர்ந்த இடத்தில் வைத்து, சொர்க்கத்திலிருக்கும் நந்தவன நறுமலர்களைக் கொண்டுவருவதற்கான அனைத்து வாய்ப்புகளையும் அவர்களுக்கு வழங்க வேண்டும்.

நீங்கள் வேலையிலிருந்து ஓய்வு பெற்றிருந்தால், வாழ்வின் விதிகளிலும் உங்கள் ஆழ்மனத்தின் அற்புதங்களிலும் நாட்டம் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் எப்பொழுதும் செய்ய விரும்பி வந்துள்ளதைச் செய்யுங்கள். புதிய பாடங்களைப் படியுங்கள், புதிய கருத்துக்களை ஆய்வு செய்யுங்கள்.

முதுமையின் பலன்கள்

முதுமை என்பதற்கு உண்மையில் உயர்ந்த கண்ணோட்டத்திலிருந்து கடவுளின் உண்மைகளைப் பற்றி ஆழ்ந்து சிந்திப்பது என்று பொருள். நீங்கள் ஒரு முடிவில்லாப் பயணத்தை மேற்கொண்டுள்ளீர்கள்; நில்லாமல் இயங்கிக் கொண்டிருக்கும், ஓய்வில்லாத, முடிவில்லாத வாழ்க்கைப் பெருங்கடலில் தொடர்ச்சியாக முக்கிய அடிகளை எடுத்து வைத்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள்.

நீங்கள் முடிவறியா எல்லையற்ற வாழ்வின் ஒரு குழந்தை; நிலைப்பேற்றின் ஒரு வாரிசு.

இரத்தினச் சுருக்கமாய் . . .

1. பொறுமை, பரிவு, அன்பு, நல்லெண்ணம், பேரானந்தம், மகிழ்ச்சி, ஞானம், மற்றும் புரிதல் ஆகிய பண்புகள் ஒருபோதும் முதுமை அடைவதில்லை. அவற்றைப் பயிரிட்டு, வெளிப்படுத்தி, என்றென்றும் மனத்தளவிலும் உடலளவிலும் இளமையாக இருங்கள்.

2. காலத்தின் விளைவுகள் குறித்து நரம்புகளில் ஏற்படும் பயம்தான் குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு முன்பே வயதாவதற்கான காரணம்.

3. முதுமை என்பது வருடங்களின் அஸ்தமனமல்ல, ஞானத்தின் உதயம்.

4. உங்கள் வாழ்வின் மிகவும் ஆக்கப்பூர்வமான வருடங்கள் அறுபத்தைந்து முதல் தொண்ணூற்றைந்து வயதாக இருக்கலாம்.

5. முதுமையை வரவேற்றுக் கொள்ளுங்கள். இது முடிவில்லா வாழ்க்கைப் பாதையில் நீங்கள் முன்னேறிச் சென்று கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்று பொருள்.

6. வாழ்வே கடவுள். வாழ்வு என்பது சுயமாகத் தன்னைப் புதுப்பித்துக் கொள்வது, நிரந்தரமானது, அழிக்க முடியாதது. நீங்கள் என்றென்றும் வாழ்கிறீர்கள்; ஏனெனில் உங்கள் வாழ்வு கடவுளின் வாழ்வு.

7. உங்களால் உங்கள் மனத்தைப் பார்க்க முடியாது, ஆனால் உங்களுக்கு ஒரு மனம் உண்டு என்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள். உங்களால் ஆன்மாவைப் பார்க்க முடியாது, ஆனால் நிஜத்தில் ஆன்மா உண்டு என்பதை உங்களால் உணர முடியும். உங்களால் வாழ்க்கையைப் பார்க்க முடியாது, ஆனால் நீங்கள் உயிருடன் இருக்கிறீர்கள் என்பது உங்களுக்குத் தெரியும்.

8. முதுமை என்பதை உயர்ந்த கண்ணோட்டத்திலிருந்து கடவுளின் உண்மைகளைப் பற்றி ஆழ்ந்து சிந்திப்பது என்று அழைக்கலாம். முதுமையில் கிடைக்கும் பேரானந்தங்கள் இளமையில் கிடைப்பவற்றை விடச் சிறந்தவை. உங்கள் மனம்

ஆன்மீகத் தடகளத்திலும் உளத் தடகளத்திலும் ஈடுபட்டுள்ளது. நீங்கள் தெய்வீகப் பொருட்களைக் குறித்துத் தியானிப்பதற்காக இயற்கை உங்களுடைய உடலின் இயக்கத்தை மெதுவாக்குகிறது.

9. நாம் ஒருவருடைய வயதைக் கணக்கிடுவதில்லை - அவரிடம் கணக்கிடுவதற்கு வேறெதுவும் இல்லாதவரை. உங்கள் விசுவாசமும் உறுதியான நம்பிக்கைகளும் மக்கிப் போகாதவை.

10. நீங்கள் எவ்வளவு இளமையானவர் என்று நினைக்கிறீர்களோ அவ்வளவு இளமையானவர். நீங்கள் எவ்வளவு வலிமையானவர் என்று நினைக்கிறீர்களோ அவ்வளவு வலிமையானவர். நீங்கள் எவ்வளவு பிரயோஜனமானவர் என்று நினைக்கிறீர்களோ அவ்வளவு பிரயோஜனமானவர். உங்கள் இளமை உங்கள் எண்ணப்படியே.

11. உங்கள் நரை ஒரு சொத்து. நீங்கள் உங்கள் நரை முடிகளை விற்கவில்லை. மாறாக, உங்கள் திறமைகள், திறன்கள், பல வருடங்களாக நீங்கள் சேகரித்துள்ள ஞானம் ஆகியவற்றைத்தான் விற்கிறீர்கள்.

12. போலியான பத்திய முறைகளும் விலையுயர்ந்த மாத்திரைகளும் உங்களை இளமையாக வைத்திருப்பதில்லை. மனிதன் எப்படிச் சிந்திக்கிறானோ, அப்படியே ஆகிறான்.

13. முதுமையைக் குறித்த பயம் உடற்சீர்கேடுகளையும் மனச்சீர்கேடுகளையும் கொண்டு வரும்.

14. நீங்கள் கனவு காண்பதை நிறுத்தும்போதும், வாழ்வில் விருப்பத்தை இழக்கும்போதும் முதுமை அடைகிறீர்கள். நீங்கள் எரிச்சலாக, சிடுசிடுப்பாக, பிடிவாதமாக, தர்க்கம் செய்பவராக இருந்தால் நீங்கள் முதுமை எய்துகிறீர்கள். கடவுளின் உண்மைகளால் உங்கள் மனத்தை நிரப்புங்கள்; அவரது அன்பின் கதிர்களைப் பிரகாசியுங்கள் இதுதான் இளமை.

15. முன்னோக்கிப் பாருங்கள், ஏனெனில் நீங்கள் எல்லா நேரங்களிலும் முடிவில்லா வாழ்விற்குள் உற்று நோக்கிக் கொண்டிருக்கிறீர்கள்.

16. பணியிலிருந்து உங்களுக்குக் கிடைக்கும் ஓய்வு ஒரு புதிய முயற்சி. புதிய விஷயங்களையும் விருப்பங்களையும் முயற்சித்துப் பாருங்கள். வாழ்க்கை நடத்துவதற்கு ஓய்வின்றி ஓடியாடிய சமயத்தில் நீங்கள் எப்போதும் செய்ய விரும்பியவற்றையெல்லாம் இப்போது உங்களால் செய்ய முடியும். வாழ்க்கையை வாழ்வதில் உங்கள் கவனத்தைச் செலுத்துங்கள்.

17. சமூகத்தில் ஒரு தயாரிப்பாளராக இருங்கள், அதன் கைதியாக அல்ல. உங்கள் வெளிச்சத்தைப் புதர்களுக்குக் கீழே புதைத்து வைக்காதீர்கள்.

18. அன்பு, பேரானந்தம், உள அமைதி, சிரிப்பு ஆகியவைதான் இளமைக்கான இரகசியம். கடவுளினுள் பேரானந்தத்தின் முழுமை உள்ளது. கடவுளினுள் ஒருபோதும் இருள் கிடையாது.

19. இவ்வுலகில் உங்கள் தேவை உள்ளது. சில மாபெரும் தத்துவவியலாளர்களும், ஓவியர்களும், அறிவியலறிஞர்களும், எழுத்தாளர்களும், ஏனைய பிறரும் தங்களுடைய சிறந்த படைப்புகளைத் தங்கள் எண்பதாவது வயதிற்குப் பிறகுதான் சாதித்துள்ளனர்.

20. அன்பு, பேரானந்தம், சமாதானம், பொறுமை, மென்மை, பரிவு, விசுவாசம், பணிவு, தன்னடக்கம் ஆகியவை முதுமையின் பலன்கள்.

21. நீங்கள் முடிவறியா எல்லையற்ற வாழ்வின் குழந்தை; நிலைப்பேற்றின் வாரிசு. நீங்கள் அற்புதமானவர்!

தமிழ்நேசன் மின்நூலகம்
www.tamilnesan1981.blogspot.in

நாகலட்சுமி சண்முகம்

மொழிபெயர்ப்பாளர்

நாகலட்சுமி மிகச் சிறந்த ஊக்குவிப்புப் பேச்சாளர். மக்களிடம் பரிபூரண மாற்றம் கொண்டுவரும் கருத்தரங்குகளை இவர் நடத்தி வருகிறார். இந்தியாவின் முதல் Passion Test பயிற்றுவிப்பாளரான இவர், தங்களுடைய வாழ்வின் நோக்கத்தையும் இலட்சியக் கனவுகளையும் கண்டுகொள்ள ஆயிரக் கணக்கானவர்களுக்கு உதவியுள்ளார். அமெரிக்காவின் தலைசிறந்த ஊக்குவிப்புப் பயிற்சியாளர்களில் ஒருவரும் Chicken Soup for the Soul புத்தகங்களின் இணையாசிரியருமான ஜாக் கேன்ஃபீல்டிடம் அமெரிக்கா சென்று நேரடிப் பயிற்சி பெற்றவர். ஜாக் கேன்ஃபீல்டின் உலகப்புகழ் பெற்ற 'வெற்றிக் கொள்கைகளை' மக்களுக்கு கற்றுக் கொடுக்க உலகெங்கிலும் இருந்து தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட 100 பேரில் நாகலட்சுமியும் ஒருவர். தற்போது இந்தியா முழுவதும் பயணம் செய்து இவர் கருத்தரங்குகளை நடத்தி வருவதோடு சொற்பொழிவுகளையும் ஆற்றி வருகிறார்.

முழுநேரப் பேச்சாளராக ஆவதற்கு முன்பு, பத்து வருடங்கள் கணினித் துறையில் தலைமைப் பொறுப்பு உட்பட, பல பதவிகளை வகித்தவர்.

தமிழக நாடகத் துறையின் முன்னோடி மேதைகளான டிகேஎஸ் சகோதரர்களில் ஒருவரான திரு முத்துசாமி அவர்களின் பேத்தியான நாகலட்சுமியிடம் இருந்த இயல்பான தமிழ்ப் பற்றும் புலமையும் அவரைத் தமிழ் மொழிபெயர்ப்புத் துறைக்கு இழுத்து வந்துள்ளது. தரணியெங்கும் உள்ள தலைசிறந்த விஷயங்கள் எல்லாம் தமிழாடை உடுத்திப் பவனி வரவேண்டும் என்பது இவரது பேரார்வம். அதற்குத் தன் சிறு பங்களிப்பு முயற்சியாக உலகின் சிறந்த சுயமுன்னேற்றப் புத்தகங்களைத் தமிழில் மொழிபெயர்த்து வருகிறார்.

தற்போது தனது கணவருடனும் இரு குழந்தைகளுடனும் மும்பையில் வசித்து வருகிறார்.

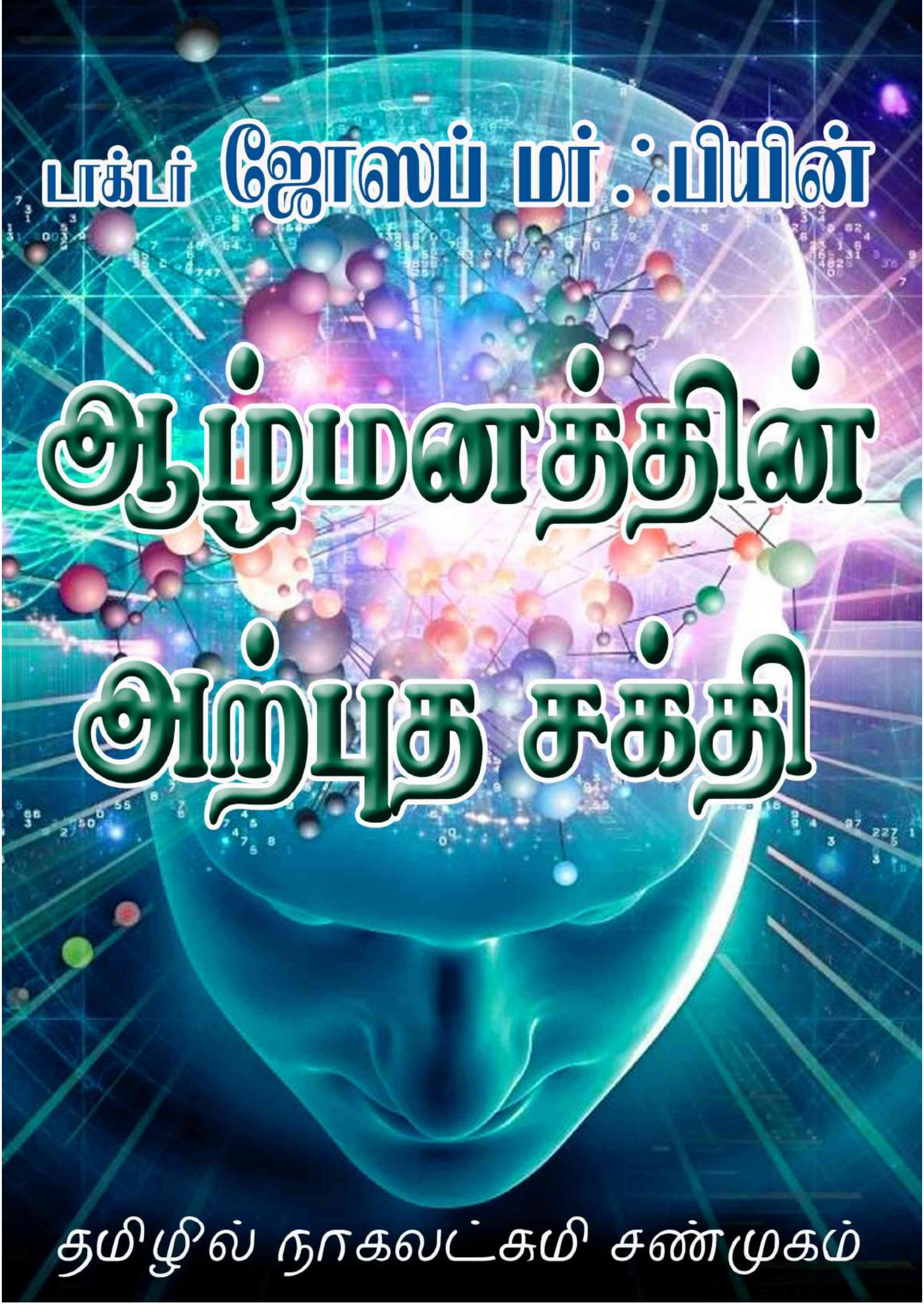
நூலாசிரியர் குறிப்பு

ஜோஸஃப் மர்ஃபி

அயர்லாந்தில் பிறந்த இவர், பின்னர் அமெரிக்காவிற்குக் குடியேறினார். அங்கு உளவியலில் டாக்டர் பட்டம் பெற்றார். அவர் தன் வாழ்வின் பெரும்பகுதியைக் கிழக்கத்திய மதங்களைப் படிப்பதற்குச் செலவிட்டார். பல வருடங்கள் இந்தியாவில் தங்கியிருந்து ஆராய்ச்சியில் ஈடுபட்டிருந்தார். உலக மதங்களைப் பல வருடங்கள் ஆராய்ந்த பிறகு, நம் எல்லோருக்கும் பின்னால் ஒரு மாபெரும் சக்தி உள்ளது என்பது அவருக்கு உறுதியானது. அந்த சக்தி நம்முள் உறைந்திருக்கிறது! அதுதான் நம் ஆழ்மனத்தின் அளவிடற்கரிய சக்தி.

19ஆம் நூற்றாண்டின் இறுதியில், அமெரிக்காவில் தோன்றிய 'புதிய சிந்தனைக் கொள்கை,' டாக்டர் மர்ஃபியின் சிந்தனையில் பெரும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியது. கடவுள் அல்லது எல்லையில்லாப் பேரறிவு எல்லாவற்றிற்கும் மேலானது, எல்லா இடத்திலும் வியாபித்திருப்பது, என்றென்றும் நிலைத்திருப்பது, நம் ஒவ்வொருவரின் உள்ளும் தெய்வீகம் நிறைந்துள்ளது, நாம் அனைவருமே ஆன்மாக்கள், சகமனிதனை நிபந்தனையின்றி நேசிப்பதுதான் மிக உயர்வான ஆன்மீகக் கொள்கை, எல்லா வியாதிகளும் மனத்தில்தான் உதயமாகின்றன, சரியான சிந்தனைக்கு எல்லா வியாதிகளையும் குணப்படுத்தும் சக்தி உண்டு போன்ற சித்தாந்தங்களை உள்ளடக்கியதுதான் புதிய சிந்தனைக் கொள்கை.

இந்நூலாசிரியர் ஜோஸப் மர்ஃபியிடம் அவரது வாழ்க்கை பற்றி விவரிக்கும்படிக் கேட்டபோதெல்லாம், தன் வாழ்க்கைக் குறிப்பு என்று தான் தனியாகக் குறிப்பிடத் தேவையில்லை, தன் வாழ்க்கை தன் புத்தகங்களில் புதைந்து கிடக்கிறது என்றே பதிலளித்து வந்தார். 'அமேஸிங் லாஸ் ஆஃப் காஸ்மிக் மைன்ட்,' சீக்ரட்ஸ் ஆஃப் த ஐ-சிங்,' 'த மிரகிள் ஆஃப் மைன்ட் டைனமிக்ஸ்,' 'யுவர் இன்பினிட் பவர் டு பி ரிச்,' 'த காஸ்மிக் பவர் வித்தின் யூ' உட்பட, 30க்கும் மேற்பட்ட மிகச் சிறப்பான ஊக்குவிப்புப் புத்தகங்கங்களை எழுதியுள்ளார். அவர் எழுதிய புத்தகங்களிலேயே மிகப் பிரபலமான புத்தகம் 'ஆழ்மனத்தின் அற்புத சக்தி என்னும் இப்புத்தகம்.


டாக்டர் ஜோஸப் மர்ஃபியின்
ஆழ்மனத்தின் அற்புத சக்தி
தமிழில் நாகலட்சுமி சண்முகம்