மெஸ்மரிசம்
ஹிப்னாடிசம்

Cell: 8489777140
ஸ்ரீ சங்கு விநாயகர் பழைய புத்தக கடை
மு. முருகன்
13, சாஸ்திரி தெரு, மெயின் ரோடு,
கனரா வங்கி பின்புறம்,
சிவகங்கை 630 561.

நல்வாழ்வு ஆலோசகர்

பி. எஸ். ஆச்சார்யா

Cell: 8489777140
ஸ்ரீ சங்கு விநாயகர் பழைய புத்தக கடை
மு. முருகன்
13, சாஸ்திரி தெரு, மெயின் ரோடு,
கனரா வங்கி பின்புறம்,
சிவகங்கை 630 561.

நர்மதா பதிப்பகம்
நல்ல நூல் வெளியீட்டாளர்கள்
6/7, ராஜாபாதர் தெரு, பாண்டி பஜார்
தியாகராய நகர், சென்னை-600 017

ஒரு சிந்தனை...

வாழ்க்கையில் உயர்ந்திடவும்,
சிறப்புகள் பெற்று
சமூகத்திற்கு நலம் பல நல்கிடவும்
தூண்டிடும் நல்ல நூல்களை
பயின்றிடுவோம், பரப்பிடுவோம்!

N 426
PRICE Rs. 23/-

● 'Mesmerism-Hypnotism' — A Guide for the same by P.S. Achaarya (c) ● This Edition : 1993 ● Published by: T.S.Raamalingam, Narmadha Pathipagam, 16/7, Rajabathar Street, T. Nagar, Madras-600 017 ● Printed at :

PRINTED AT SRI SELVA VINAYAGA OFFSET PRINTERS
Madras-2 Ph: 840331

பொருளடக்கம்

1.	மெஸ்மரிசம்–ஹிப்னாடிசம்	5
2.	பிறர் மனத்தை வசியப்படுத்த முடியும்	9
3.	மெஸ்மரிசம் என்னும் அறிதுயில்	11
4.	மனித உடலில் ஒரு மின்னாற்றல்	12
5.	உடலில் மின்கதிர் மூலம் சிகிச்சை	13
6.	மெஸ்மரிசத்துக்கு வழிவகுத்த திருப்பு மையம்	16
7.	மெஸ்மரிசத்தின் அடிப்படைத் தத்துவம்	23
8.	பேராற்றல் மிக்க பிரபஞ்ச மின் கதிர்கள்	24
9.	உள்மனத்தின் பேராற்றல்	25
10.	மெஸ்மரிச உறக்கம்	28
11.	'உள்மன' வலிமைக்கு ஆதாரமான பிராணாயாமம்	33
12.	சுவாசத்தின் மூலம் மனோசக்தி–பிராணாயாமம்	35
13.	பிராணாயாமம்–பிறிதொரு நிலை	41
14.	மெஸ்மரிசம் பயிலுவது எப்படி?	44
15.	மெஸ்மரிச உறக்கம் தோற்றுவிக்கும் முறை	47
16.	மெஸ்மரிச உறக்கம்–வேறு நிலை	50
17.	ஹிப்னாடிசத்தின் இயங்கு முறை	57
18.	மனவியல் விஞ்ஞானமே ஹிப்னாடிசம்	62
19.	மனித மனத்தின் மூன்று நிலைகள்	65
20.	ஹிப்னாடிசத்தின் ஆதார களம்!	67
21.	விவேகானந்தரைக் கவர்ந்த ஒரு அற்புதம்!	75
22.	இராஜ யோகமும் மெஸ்மரிச ஹிப்னாடிசமும்	79
23.	மனத்தோடு உறவாடும் மனத்தின் அற்புதம்	83
24.	தொலைவு மன ஆட்சி எனும் சூட்சுமம்	87
25	மந்திரமல்ல—தந்திரமல்ல	89
26.	தொலைவு மன ஆட்சிக்கு விஞ்ஞான அடிப்படை உண்டா?	91
27.	அலைமோதும் மர்ம அலைகள்	93

28. ஒவ்வொரு பொருளும் ஆற்றலை உள்ளடக்கியதே 96
29. மனிதனிடம் அடங்கியுள்ள நுண்ணிய பேராற்றல் 97
30. மனவெளி—ஓர் அற்புதம் 99
31. பிறர் மனம் அறியும் பேராற்றல் 101
32. எதிர்பாராதவாறு கிடைத்த சிகரெட் 104
33. மனவெளியில் பதிவாகும் எண்ணங்கள் 107
34. முன்னோர் ஆவிகளுடன் உரையாட முடியும் 113
35. திரும்ப வந்தடையும் மனவெளி எண்ணங்கள் 115
36. உள்ளுணர்வு மனத்தின் வல்லமை பெருக்க வழி! 118
37. மன உணர்வை நுட்பமாக்குதல் 121
38. பிறவியிலேயே நுட்பமடையும் மன உணர்வு 123
39. மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தும் முயற்சியும் பயிற்சியும் 127
40. மனத்தை சமநிலையில் வைத்தல் 130
41. நினைவாற்றலைப் பெருக்க வேண்டும் 132
42. சலனமற்ற மனநிலையைப் பெற 133
43. தொடர்ச்சியாக சிந்தியுங்கள் 133
44. நினைத்தது நடக்கும் 135
45. தற்செயலாகத் தோன்றும் உணர்ச்சி விசித்திரங்கள் 135
46. பிந்திய நிகழ்ச்சிக்கு முந்தியே அறிகுறி 136
47. உள்மனத்தின் முன் எச்சரிக்கை 138
48. கனவுகள் தெரிவிக்கும் விந்தைத் தகவல்கள் 141
49. கனவுகள் தரும் முன் அறிவிப்பு 143
50. கனவு பலித்தது! 145
51. கனவு நிகழ்ச்சிகளில் கவனம் வேண்டும் 146
52. மனித வாழ்க்கையும் 'மெஸ்மரிச-ஹிப்னாடிசமும் 147
53. தவம், யோகம், தியானம் 148

□□□

மெஸ்மரிசம் - ஹிப்னாடிசம்

மெஸ்மரிசம் - ஹிப்னாடிசம்

உலக முழுவதிலும் பிரமிப்புடனும், நம்பிக்கையுடனும் பேசப்படும் இரண்டு சொற்கள் மெஸ்மரிசம்—ஹிப்னாடிஸம் ஆகும்.

மனத்தின் ஆற்றலை ஒருமுனைப்படுத்தி, ஆக்கபூர்வமான செயற்பாட்டு நிலைக்கு அதனை உள்ளாக்கும் இரண்டுவித நடைமுறைகளைத்தான் மெஸ்மரிசம்—ஹிப்னாடிஸம் எனக் குறிப்பிடுகின்றார்கள்.

மெஸ்மரிசம் ஹிப்னாடிஸம் என்கிற பெயர்கள்தான் நமது தேசத்திற்கு புதியவை. அவற்றின் அடிப்படை நமக்கெல்லாம் புதியதல்ல; நெட்ட நெடுங்காலமாக நமது தேசத்துக்கு அறிமுகமான ஒரு சக்தி-செயல்பாடுதான் அது.

மனோவசியம் என்ற ஒரு சொல் நமக்கெல்லாம் மிகவும் அறிமுகமான ஒன்றாகும். இது நமது நாட்டு மக்களிடையே பேசப்பட்டு வரும் சொல்லே. முற்காலத்தில் முனிவர்கள், மகான்கள் போன்றோர் மனோவசிய சக்தியினைப் பெற்றிருந்தார்கள் என்று கேள்விப்பட்டிருக்கின்றோம். பண்டைய புராண-இதிகாச நூல்களிலும் இத்தகைய மனோவசிய ஆற்றல் படைத்த மனிதர்களைப் பற்றிய தகவல் அல்லது கதைகளைப் பார்க்க முடிகின்றது.

இப்பொழுதும் மனோவசிய சக்தி படைத்தவர்கள் உள்ளனர் என்ற நம்பிக்கை மக்களிடம் அமைந்திருக்கின்றது.

பத்திரிகைகளில் வெளி வருகின்ற சில செய்திகளும் அந்த நம்பிக்கைக்குச் சான்று பகர்வனவாக உள்ளன. ஏழெட்டு மாதங்களுக்கு முன்னால் ஒரு செய்தியினைப் பத்திரிகைகளிலே காண நேர்ந்தது

விழுப்புரத்திலிருந்து சென்னை நோக்கி சென்று கொண்டிருந்த ரயிலில் பகல் நேரத்தில் ஒரு சிறுவன் பயணம் செய்து கொண்டிருந்தான். விழுப்புரத்திலிருந்து புறப்பட்டு நாலைந்து ஸ்டேஷன்களுக்கு அப்பால் உள்ள ஒரு ஊரிலிருக்கும் உறவினர் வீட்டுக்குச் சிறுவன் சென்று கொண்டிருந்தான். அவனுக்கு எதிர் பலகையில் ஒரு சாமியார் வந்து உட்கார்ந்தார். எத்தனையோ பயணிகளில் அவரும் ஒருவர் என்று சிறுவன் அந்த நிகழ்ச்சியை சாதாரணமாகத்தான் நினைத்தான்.

கொஞ்ச நேரத்திற்குப் பிறகு தற்செயலாக சாமியாரைப் பார்த்த சிறுவன், அவர் தன்னையே உற்றுக் கவனிப்பதைக் கண்டு வியப்புற்றான்.

அது ஒரு தற்செயலான நிகழ்ச்சியாக இருக்கும் என்று எண்ணிக் கொண்டு சிறுவன் முகத்தை வேறு திசைக்குத் திருப்பிக் கொண்டான். சற்று நேரங் கழித்து சாமியாரைக் கவனித்த சிறுவன், அவர் தொடர்ந்து தன்னையே உற்றுக் கவனித்துக் கொண்டிருப்பதைக் கண்டு திடுக்கிட்டான். சிறுவன் திகைப்புடன் சாமியாரை நோக்கினான். அவனுடைய கண்களும் சாமியாரின் கண்களும் ஒரு கணம் சந்தித்துக் கொண்டன. அடுத்த விநாடி அவன் சுருண்டு விழுந்தான், அமர்ந்திருந்த இடத்தில் படுத்துவிட்டான்.

சிறுவன் கண் விழித்துப் பார்த்தபோது சென்னை மைலாப்பூரில் கபாலீசுவரர் கோயில் அருகே படுத்துக் கிடப்பதை உணர்ந்து குழப்பமடைந்தான். பீதியடைந்து அழுகுரல் எழுப்பிய அவனைச் சிலர் விசாரித்து போலீஸ் நிலையத்தில் கொண்டு சென்று சேர்த்தனர். போலீசாரால் அந்தச் சிறுவன் பெற்றோரிடம் சேர்க்கப்பட்டான்.

'தினமணி' நாளேட்டில் வெளிவந்த இந்தச் செய்தியை பொய் என்றோ—புனை கதை என்றோ ஒதுக்கி விடுவதற்கில்லை. அந்தச் சாமியார் தம்முடைய மனோவசிய சக்தியினால் சிறுவனை மயக்கிச் சென்னைக்குக் கொண்டு வந்திருக்கிறார். அவர் நோக்கம் என்ன, ஏன் அவர் கபாலீசுவரர் கோயிலருகே விட்டுச் சென்றார் என்ற விவரங்கள் தெரியவில்லை.

'தினத்தந்தி' நாளேட்டில் வெளி வந்திருந்த மற்றொரு செய்தி:

திருச்சியில் ஒரு நாள் பிற்பகல் நேரத்தில் ஒரு வீட்டுக்குள் ஒரு நடுத்தர வயதுப் பெண் பிரவேசித்தாள். வீட்டின் முன்புற தாழ்வாரத்தில் நின்ற அவளை 'என்ன வேண்டும்' என்று வீட்டுக்காரப் பெண்மணி கேட்டாள்.

'தாகமாக இருக்கிறது, கொஞ்சம் தண்ணீர் கொடுங்கள்' என்று அந்தப் பெண் கேட்கவே வீட்டுக்காரப் பெண்மணி தண்ணீர் கொண்டு வந்து கொடுத்தாள். நீர் அருந்தியவாறு அந்தப் பெண்மணி வீட்டுக்காரப் பெண்மணியை உற்றுப்பார்க்க, அவள் இவளைப் பார்க்க இருவர் கண்களும் சந்தித்துக் கொண்டன.

தண்ணீர் கேட்ட பெண் வீட்டைவிட்டு வெளியேற, வீட்டுக்காரப் பெண்மணியும் அவளைப் பின்தொடர்ந்து சென்றாள்.

அந்த நிகழ்ச்சியினை வீட்டுக்காரப் பெண்மணியின் கணவர் வீட்டுக்குள்ளிருந்து கவனித்தார். ஆனால் அதைப் பற்றிப் பெரிதாக-வித்தியாசமாக நினைக்க வில்லை.

வெளியே சென்ற மனைவி வீட்டுக்குள் திரும்பி வராததைக் கண்ட கணவர் வெளியே வந்து பார்க்க மனைவியைக் காணாது அக்கம் பக்கத்துப் பெண்களிடம் விசாரித்தார். ஒரு நடுத்தர வயதுப் பெண்ணைத் தொடர்ந்து அவர் மனைவி சற்று முன்பு சென்றதாக அக்கம் பக்கத்துப் பெண்கள் கூற, கணவர் மனைவியைத் தேடிக் கொண்டு புறப்பட்டார்.

பல்வேறு இடங்களில் தேடிய பிறகு நகரத்துக்கு வெளியே சாலையில் ஒரு மரத்து நிழலில் தமது மனைவி உறக்க நிலையில் கிடப்பதைக் கண்டு கணவர் திடுக்கிட்டார். மனைவியைத் தட்டியெழுப்பியதும் அவள் எழுந்து கொண்டாள். அவள் அணிந்திருந்த நகைகள் காணப்படவில்லை. வீட்டுக்கு வந்த பெண்மணிக்குத் தண்ணீர் கொடுத்தது மட்டும் அவளுக்கு நினைவிலிருந்தது. அதன் பிறகு என்ன நடந்தது என்று அவளுக்கு விளங்கவில்லை.

இம்மாதிரி மேலும் பல நிகழ்ச்சிகளை வாசக அன்பர்கள் பார்வைக்கு வைக்க முடியும். அது அவசியமில்லை என்று விடுகின்றோம்.

மேற்சொன்ன இரண்டு நிகழ்ச்சிகளையும் 'மனோ வசியம்' என்ற சக்தியின் செயற்பாட்டுக்கான இரண்டு சான்றுகள் என்று கொள்ளலாம்.

பிறர் மனத்தை வசியப்படுத்த முடியும்

ஒருவர் தகுந்தவாறு முயற்சியும், பயிற்சியும் மேற்கொண்டால் பிறருடைய மனத்தை தன் வயப் படுத்தி அவர்களைத் தங்கள் விருப்பம் போல ஆட்டிப் படைக்க முடியும் என்பதுதான் மெஸ்மரிசம்-ஹிப்னா டிஸம் என்று கூறப்படுவனவற்றின் அடிப்படை அம்சமாகும். 'மனோவசியம்' என நமது முன்னோர் இது குறித்துக் கூறினர்.

மெஸ்மரிசம்...ஹிப்னாடிஸம் என்ற பெயர்களை மறந்து விட்டால் ஒரு காலத்தில் மிகவும் சிறப்பான முறையில் நமது தேசத்தில் செயல் முறையில் இருந்த ஒருவித ஆற்றல் இது என்று விளங்கிக் கொள்ளலாம். பின்னாளில் அந்த ஆற்றலை வளர்த்துப் பெருக்க நம்மவர்கள் என்ன காரணத்தாலோ அதிக அக்கறை காண்பிக்கவில்லை. இந்த ஆற்றலை தக்கவாறு உணர்ந்து மேலை நாட்டவர் பயன்படுத்தத் தொடங்கி விட்டனர்.

இந்த நிலைக்கு நம் மக்களிடம் அண்மைக் காலமாக அமைந்துவிட்ட ஒருவித பலவீன மனோபாவமே காரணம் எனலாம்.

நமது நாட்டில் தாராளமாகக் கிடைக்கும் உள்ளிப் பூண்டின் மருத்துவப் பெரும் பயனை நாம் மறந்து விடுகிறோம். அதே உள்ளிப்பூண்டு மேற்கு ஜெர்மன் நாட்டுக்கு ஏற்றுமதியாகி, அங்கே அவர்கள் அதனை இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் மருந்துகளாகத் தயார்செய்து நமது நாட்டுக்குத்திருப்பி அனுப்பும்போது ஏதோ காணாததைக் கண்டு விட்டதைப் போல அந்த மருந்தை விலை கொடுத்து வாங்கிப் பயன்படுத்து

கிறோம். நித்திய கல்யாணி என்ற மூலிகைச் செடி நீரிழிவு என்ற நீர் வியாதிக்கு நல்ல மருந்து என்று நமது நாட்டு பண்டைய சித்தர்கள் குறித்து வைத்திருக்கிறார்கள். ஆனால் அந்த உண்மையினை அறிந்து நித்திய கல்யாணி மூலிகையைப் பயன்படுத்தி நோய் நீக்கம் பெறுவோர் மிகவும் குறைவு. அதே நித்திய கல்யாணி கப்பல் கப்பலாக அமெரிக்க நாட்டிற்குச் செல்கின்றது, அங்கே அவை தக்க முறையில் மாறுதல் செய்யப்பட்டு நீரிழிவு நோய் மருந்தாகத் தயார் செய்து நமது நாட்டுக்கு திருப்பி அனுப்புகிறார்கள். நமக்குத் தெரியாத ஏதோ ஓர் அற்புதத்தை அமெரிக்கர்கள் சாதித்துவிட்டதாக பிரமித்து அந்த மருந்தினை வாங்கிப் பயன்படுத்துகிறோம்.

மெஸ்மரிசம்-ஹிப்னாடிஸம் விவகாரமும் இது போன்றதுதான்.

மேலை நாட்டிலே மனோவசிய ஆற்றலை விஞ்ஞான பூர்வமாக ஆய்வு செய்து, அறிவு பூர்வமாக அதனைச் செயற்படுத்தும் வழி வகைகளைக் கண்டறிந்து ஓர் ஒழுங்கு முறையுடன் அதனைப் பயன்படுத்துகின்றனர். அந்த வகையில் அவர்களுடைய அளப்பரிய முயற்சிகளை எவ்வளவு பாராட்டினாலும் தகும்.

நெடுங்காலத்துக்கு முன்னர் நமது செந்தமிழ் நாட்டில் வாழ்ந்து வந்த சித்தர்கள் பலவிதமான சித்துக்களை நிகழ்த்திக் காண்பித்தனர் என்று தெரிகின்றது. அவர்கள் நிகழ்த்திய சித்துக்களில் அஷ்டமா சித்திகள் எனப்படும் எட்டு வகை சித்துக்கள் குறிப்பிடத்தக்கனவாகும். அந்த சித்துக்கள் அனைத்தும் விவரிக்க இயலாத மனவலிமையை அடிப்படையாகக் கொண்டு சாதிக்கப்பட்டவை என்றே தோன்றுகின்றன.

பண்டைய சித்தர்களின் சாதனைகளுக்கு ஓரளவுக்குச் சமமானவை என்றே மெஸ்மரிசத்தையும் ஹிப்னாடிஸத்தையும் பற்றிக் கூறவேண்டும். சித்தர்களின் சில வகைச் சாதனைகளுக்கு. நவீன உருவம் தரப்பட்டதாகவே மெஸ்மரிசத்தையும், ஹிப்னாடிஸத்தையும் கருதலாம். சுருங்கச் சொன்னால் மனித மனத்தை அடிப்படையாக வைத்து செயற்படுத்தப்படும் சித்து விளையாடல்தான் மெஸ்மரிசமும் ஹிப்னாடிஸமுமாகும்.

இந்த இரு வித ஆற்றல்கள் குறித்தும் இனி விரிவாகத் தெரிந்து கொள்ள விருக்கிறோம்.

மெஸ்மரிசம் என்னும் 'அறிதுயில்'

டாக்டர் ஃப்ரெடிரிக் ஆண்டன் மெஸ்மர் என்ற மருந்துவ இயல் அறிஞர் கண்டறிந்த அடிப்படை ஆற்றல் என்ற கருத்தில் மெஸ்மர் என்ற அவர் பெயரை வைத்து மெஸ்மரிசம் என்ற சொல் வழக்கத்தில் வந்தது.

இன்று உலகில் நடைமுறையில் இருக்கும் மெஸ்மரிச செயல் முறையை அப்படியே டாக்டர் மெஸ்மர் கண்டு பிடித்தார் என்று சொல்ல முடியாது. அவர் கண்டறிந்த ஆற்றலின் அடிப்படையை அவருக்குப் பின்னால் வந்த பல மருத்துவ உளவியல் அறிஞர்கள் தீவிரமாக ஆராய்ந்து பலவித மாறுதல்களைச் செய்து கடைசியாக இன்றுள்ள நடைமுறை நிலைக்குக் கொண்டு வந்து சேர்த்தனர்.

டாக்டர் மெஸ்மர் மருத்துவக் கல்வியில் தேர்ச்சி பெற்று வியன்னா நகரில் மருத்துவத் தொழில் புரியத் தொடங்கிய போது, அந்த நாள் வரை மருத்துவர்கள்

சிந்திக்காத புதிய—புரட்சிகரமான நடைமுறைகளைக் கையாண்டு நோயாளிகளின் நோய் நீக்கும் முயற்சியில் ஈடுபட்டார்.

பிணியாளர்களுக்கு மருந்து வகைகளைக் கொடுத்து சிகிச்சை செய்வது முழுமையான பயனை அளிக்க வில்லை என்று அவருக்குத் தோன்றியது. மருந்துகள் தற்காலிகமாக குணத்தை அளித்தனவே தவிர நோயின் அடிப்படையைத் தொட்டு அகற்றவில்லை என்று அவர் கண்டறிந்தார். ஆகவே சிகிச்சை முறையில் ஒரு புரட்சி தேவை என அவர் நினைத்தார். அந்த நினைவோடு தீவிரமான ஆராய்ச்சி முறையில் ஈடுபட்டார்.

டாக்டர் தமது தீவிரமான ஆராய்ச்சியின் விளைவாக உளவியல் தொடர்பான சில உண்மைகளை உணர்ந்து கொண்டார்.

மனித உடலில் ஒரு மின்னாற்றல்

மனித உடலில் ஒருவகையான மின்னாற்றல் அமைந்து கிடக்கின்றது. அந்த மின்னாற்றல் மனித உடலில் புற உலகிலிருந்து வந்து சேமிப்பாக அமைகின்றது. உலக முழுவதிலும் கட்புலனுக்கு விளங்காத ஒருவித மின்கதிர் பரவியிருக்கின்றது. அந்த மின்கதிர் உலகில் உள்ள ஒவ்வொரு பொருளிலும் ஊடுருவி இயங்கிக் கொண்டிருக்கின்றது. இதே போன்றுதான் மனித உடலுக்குள்ளும் இந்த மின்கதிர் சேருகின்றது.

இந்த மின்கதிரே மனிதனுடைய ஆரோக்கிய நிலையின் முதுகெலும்பாக அமைந்திருக்கின்றது, இந்த மின்னாற்றல் முழுமையான நிலையில் அமைந்திருக்குமட்டும் மனிதனை எந்தவித நோயும் அண்டுவதில்லை. மின்

கதிர் ஏதாவது ஒரு காரணத்தால் இழப்புக்குள்ளாகும் போது இழப்பின் அளவுக்கு ஏற்ப மனிதனுடைய ஆரோக்கியத்தில் குறைவு ஏற்படுகின்றது.

சாதாரணமாக மருத்துவர்கள் மனிதன் பலவிதமான பிணிகளுக்கு இலக்காவதாக பட்டியல் போட்டு காண்பிப்பது வழக்கம். தம்மிடம் சிகிச்சைக்காக வரும் நோயாளிகள் ஒவ்வொரு தடவையும் ஒவ்வொரு பிணியினால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பதாகக் கூறி, மருத்துவர்கள் சிகிச்சை அளிக்கிறார்கள். அது தவறான நடைமுறை என்று டாக்டர் மெஸ்மர் கருதினார்.

ஆரோக்கியம் ஒன்றே. அதே போன்று மனிதனுக்கு ஏற்படும் நோயும் ஒன்றுதான். அந்த ஒரே நோய் உறுப்புகளின் பாதிப்புக்கு ஏற்ப பலவித உருவத் தோற்றத்தில் வெளிப்படுகின்றன. அந்த உருவத் தோற்றங்கள் ஒவ்வொன்றையும் ஒவ்வொரு நோய் என்று மதிப்பிடுவது அறிவுக்கும் ஆராய்ச்சிக்கும் உரிய செயல் அல்ல என்று டாக்டர் முற்றிலும் அடித்துக் கூறினார்.

முற்றிலும் புதுமையான—புரட்சிகரமான கண்ணோட்டத்துடன் மனிதனுக்கு ஏற்படக்கூடிய நோயின் அடிப்படையைக், கண்டறிந்ததோடு டாக்டர் மெஸ்மர் நின்றுவிடவில்லை. அந்த நோயினை குணப்படுத்துவதற்கான வழிவகைகளையும் கண்டறிந்தார்.

உடலில் மின்கதிர் மூலம் சிகிச்சை

மனிதன் சில பல கடுமையான முயற்சிகள் மூலம் உலகத்தில் பரந்து ஒளிரும் மின்கதிர்களை தனக்குள் இழுத்துச் சேகரித்துக் கொள்ள முடியும். அவ்வாறு சேமித்து வைத்துக் கொண்ட மின்காந்தக் கதிர்

ஆற்றலை பிணியாளர் மீது தேவைக்கு ஏற்ப செலுத்துவதன் மூலம் அவர்களுக்கு உற்ற பிணிகளை தீர்க்கலாம்.

டாக்டர் மெஸ்மர் தம்முடைய அந்த அரிய கண்டுபிடிப்பை மருத்துவ மனவியல் அறிஞர்களைக் கூட்டி வைத்து அறிவித்ததோடு, தமது சிகிச்சை முறையினை நோயாளிகளிடம் பிரயோகித்து நோய்களையும் குணமாக்கிக் காண்பித்தார்.

பின்னர் டாக்டர் மெஸ்மர் தமது சாதனையின் அடிப்படையிலே மருத்துவத் தொழிலையே செய்யத் தொடங்கினார். அன்றாடம் அவரிடம் கணக்கு வழக்கின்றி பிணியாளர்கள் வந்து குவிந்தார்கள். கூட்டம் பெருத்த பிறகு ஒவ்வொரு பிணியாளரையும் தனித் தனியே கவனித்து சிகிச்சை செய்ய அவருக்கு சாத்தியப் படவில்லை. ஆகவே மின்கதிர் காந்த சக்தியை பிணியாளர்கள் மீது பிரயோகிக்க வேறு சில நடைமுறைகளைக் கையாளத் தொடங்கினார்.

தம்மிடம் சேமித்து வைத்திருக்கும் மின்காந்தக் கதிரினை முதலில் ஒரு தொட்டியின் மீது பிரயோகிப் பார். நோயாளிகள் அந்தத் தொட்டியை ஒரு குறிப் பிட்ட நேரம் தொட்டுக் கொண்டிருந்தால் மின்காந்தக் கதிர் நோயாளிகள் உடலில் பாய்ந்து நோய்களை அகற்றும்.

கூட்டம் அதிகரிக்க அதிகரிக்க பல்வேறு புதுமுறைகளைக் கையாண்டு எல்லா நோயாளிகள் மீதும் மின் காந்தக் கதிர்களைச் செலுத்தி நோய்களைக் குணமாக்கி வந்தார்.

டாக்டர் மெஸ்மரின் சிகிச்சை முறை வழக்கமாக மருத்துவத் தொழில் செய்து வந்த டாக்டர்களைப் பெரும் பாதிப்புக்கு உள்ளாக்கியது. அவர்கள் வருமானம் பெருமளவுக்குப் பாதிக்கப்பட்டது. அவர்களை நாடி வருவோர் தொகை பரிதாபமாகக் குறைந்தது.

உள்ளூர் டாக்டர்கள் ஒன்று திரண்டு போர்க்கொடி ஏந்தி டாக்டர் மெஸ்மருடன் மோதி அவரை அடித்து விரட்டி விட்டார்கள்.

டாக்டர் மெஸ்மர் 1767-ஆம் ஆண்டு தலை தப்பியது தம்பிரான் புண்ணியம் என்று பிரான்ஸ் நாட்டில் அடைக்கலம் புகுந்தார்.

டாக்டர் மெஸ்மரின் புரட்சிகரமான மின் காந்தக் கதிர் சிகிச்சை முறை பற்றிய புகழ் ஏற்கெனவே பிரான்ஸ் நாட்டிலும் பரவியிருந்தது. ஆகவே பிரான்ஸ் நாட்டின் தலைநகரான பாரிஸில் தங்கிய டாக்டர் மெஸ்மரிடம் மிகவும் வசதி படைத்த பிரமுகர் பலர் சிகிச்சைக்காக வந்தனர். அவர்களுக்கு தமது புதுமைச் சிகிச்சை முறையினைக் கையாண்டு அவர்களின் பிணிகளை ஆச்சரியப்படத் தக்க வகையில் குணமாக்கினார். அதையறிந்து டாக்டர் மெஸ்மரின் இல்லத்தில் சிகிச்சைக்காக நாள்தோறும் திரளான மக்கள் கூடத் தொடங்கினர்.

டாக்டர் மெஸ்மரின் அபூர்வ சிகிச்சை முறை அரசினர் காதுகளுக்கும் எட்டியது. பிரான்ஸ் அரசாங்கம் மெஸ்மரின் சிகிச்சை ரகசியத்தை விலை கொடுத்து வாங்கி அரசாங்கச் சொத்தாக ஆக்க முயற்சி மேற்கொண்டது. மெஸ்மர் அரசாங்கத்தின் கோரிக்கையை ஏற்க மறுத்துவிட்டார். தம்முடைய அறிவை, ஆற்றலை—சேவையை கேவலம் விலை பொருள் ஆக்கச் சற்றும் விரும்பவில்லை. ஆனால் நம்பிக்கையுள்ள

ஒன்றிரண்டு சீடர்களுக்கு மட்டும் தமது தொழில் முறையின் ரகசியத்தைப் போதித்து வைத்திருந்தார்.

டாக்டர் மெஸ்மரின் பிரதான சீடர்கள் என்று கருதப்பட்டவர்கள் டாக்டர் மார்ப்பு, டாக்டர் டிபிஸ்கர் என்ற இரண்டு மருத்துவ இயல் அறிஞர்களாகும். அவர்கள் இருவரும் பிரெஞ்சுக்காரர்கள்.

முதுமைத் தளர்ச்சி காரணமாகவும், உடல் நலக் குறை காரணமாகவும் ஒய்வு எடுத்துக் கொள்வதற்காக சொந்த நாடான ஸ்விட்சர்லாந்துக்குச் சென்ற டாக்டர் மெஸ்மர் 1815ல் அங்கேயே மரணமடைந்தார்.

டாக்டர் மெஸ்மரின் மறைவுக்குப் பிறகு அவருடைய சீடர்களில் ஒருவராக இருந்த அறிஞர் மார்ப்பு தமது குருநாதரைப் பின்பற்றி தொடர்ந்து மின்கதிர் சிகிச்சையினைச் செய்தார்.

தமது குருநாதரின் சாதனை குறித்துத் தொடர்ந்து ஆராய்ச்சி செய்து டாக்டர் மெஸ்மர் கண்டறியாத சில உண்மைகளையும் டாக்டர் மார்ப்பு கண்டறிந்தார். கைகளை அசைப்பதன் மூலம் மின்கதிர்களை ஒருவர் மீது எளிதாகப் பாய்ச்ச முடியும் என்பதுடன் கைவிரல்கள் மூலந்தான் மின்கதிர் வெளியேறுகிறது என்பதையும் டாக்டர் மார்ப்பு கண்டுணர்ந்தார்.

மெஸ்மரிசத்துக்கு வழி வகுத்த திருப்பு மையம்

டாக்டர் மார்ப்புவின் சிகிச்சை முறையில் ஒரு திருப்பு மையம் என்று சொல்லக்கூடிய நிகழ்ச்சி ஒன்று நிகழ்ந்தது.

டாக்டர் மார்ப்பு தமது பணியாளன் ஒருவனுக்கு மின்கதிர் சிகிச்சை அளித்துக் கொண்டிருந்தார். இருந்தாற் போலிருந்து அந்தப் பணியாளன் உணர்விழந்தவன் போல ஆகிவிட்டான். அவனுடைய நிலை மரணமா, மயக்கமா என்று விளங்கிக் கொள்ள முடியாமல் டாக்டர் மார்ப்பு திணறினார். தன் சிகிச்சை முறையில் ஏதாவது தவறு நடந்துவிட்டதா என்ற அச்சத்துடன் தமது பணியாளனையே உற்றுப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தார்.

அப்போது ஓர் அதிசயம் நடந்தது. மயக்க நிலையிலிருந்த பணியாளன் அதே நிலயிலிருந்தவாறே வாய் திறந்து மெல்லிய குரலில் பேசத் தொடங்கினான். அவன் கண்கள் மூடிய நிலையிலேயே இருந்தன.

வியப்படைந்த டாக்டர் மார்ப்பு அவன் பேச்சைக் காது கொடுத்துக் கேட்டார்.

உடலில் என்ன விதமான பாதிப்புக்கு தான் இலக்காகியிருக்கிறேன் என்பதை பணியாளர் தெளிவாக விவரித்தார். குறிப்பாகத் தனது உடலின் உள்உறுப்புகளில் ஏற்பட்டிருக்கும் பாதிப்பு என்ன என்பதை அவன் விளக்கிய விவரம் அவருக்கு சொல்லொணா ஆச்சரியத்தை அளித்தது. தனக்கு எந்தவிதமான சிகிச்சை முறை அவசியம் என்பதை பற்றியும் அவன் விளக்கமளிக்க முற்பட்டு விட்டான்.

பணியாளனுடைய அறிவாற்றலைப் பற்றி டாக்டர் மார்ப்பு நன்றாக அறிவார். சாதாரண கல்வியறிவு பெற்ற சாமானிய மனிதன் அவன். நுணுக்கமாக நோய் குறித்தும் நோய்க்கான சிகிச்சை குறித்தும் விவரிக்கும் அளவுக்கு அவன் அறிவாற்றல் பெற்றவனே அல்ல. அத்தகைய சாமானிய மனிதன் ஒருவித மயக்க நிலையிலிருக்கும்போது தேர்ச்சி பெற்ற மருத்துவன் போல எவ்வாறு பேச முடிந்தது?

டாக்டர் மார்ப்பு யோசிக்கலானார். சில உண்மைக்ள் அவர் மனத்திலே நிழலாடின.

ஒரு மனிதன் புற உலக உணர்வை அறவே மறந்து சமாதி நிலையடையும்போது அவனுடைய உள்ளுணர்வு விழித்துக் கொண்டு மிகவும் தீவிரமாகச் செயற்படத் தொடங்குகின்றது. விழிப்பு நிலையில் இருக்கும்போது விளங்காத நுண்ணிய அறிவு சார்ந்த விஷயங்களை, சமாதி நிலையில் உணர்வுகள் ஒடுங்கியுள்ள நிலையில் உள்ளுணர்வு வெளிப்படுத்தத் தொடங்குகிறது.

இவ்வாறு தாம் கண்டறிந்த உண்மை காரணமாக டாக்டர் மார்ப்பு பெருமகிழ்ச்சியும், உற்சாகமும் அடைந்தார்.

அன்று நிகழ்ந்த அந்த நிகழ்ச்சிதான் இன்று நடைமுறையில் இருக்கும் மெஸ்மரிச செயற்பாட்டுக்கு வழியமைத்துக் கொடுத்தது.

டாக்டர் மார்ப்புக்குப் பிறகு மெஸ்மரிச ஆற்றல் பல பேரறிஞர்களால் தொடர்ந்து ஆய்வு செய்யப்பட்டு ஒழுங்கு செய்யப்பட்டது.

டாக்டர் மெஸ்மர், டாக்டர் மார்ப்பு ஆகியோரிடம் சீடராக இருந்த மெஸ்மரிசம் பயின்ற பிரான்ஸில் டி ஊஸ் என்ற அறிஞர் தமது குருநாதர் இருவரும் மறைவெய்திய பிறகு மெஸ்மரிசம் தொடர்பாக புதிது புதிதாக ஆராய்ச்சிகளில் ஈடுபட்டு பயனுள்ள பல விஷயங்களைக் கண்டுபிடித்தார்.

சகிக்க முடியாத வலியினால் அவதியுறும் ஒரு நோயாளிக்கு டாக்டர் மெஸ்மரின் முறையான மின் கதிர்ப் பிரயோகம் செய்து வலியுணர்வை அடியோடு அகற்றி விடலாம் என்பது அறிஞர் பிரான்ஸில் டி ஊஸ் கண்டுபிடித்தவைகளில் முக்கியமான ஒன்றாகும்.

மெஸ்மரிசம் என்ற சக்தியை-அதனால் மனித குலத்துக்கு ஏற்படக்கூடிய அளவற்ற நன்மைகளை பிரச்சார பாணியில் உலகம் முழுவதும் பரப்பியவர் என்ற பெருமை, புகழ் இங்கிலாந்து நாட்டைச் சேர்ந்த டாக்டர் ஜான் எல்லியட்சன் என்ற மருத்துவ இயல் அறிஞரைச் சாரும்.

மெஸ்மரிசத்தை அமெரிக்க கண்டம் முழுவதிலும் பரப்புவதற்கு ஜான் எல்லியட்சன் மேற்கொண்ட முயற்சி, தொழில் முறை டாக்டர்கள் வட்டாரத்தில் மிகவும் கடுமையான எதிர்ப்பினைத் தோற்றுவித்து பல விதமான தொல்லைகளை அவர் சந்திக்க நேர்ந்தது.

தொழில்முறை மருத்துவர்களுக்குச் சவால்

மெஸ்மரிச முறைகளைத் தெரிந்து கொள்ளாத தற்கு முன்பே தொழில்முறை மருத்துவர்களுக்கு இவர் ஒரு சவாலாகத் திகழ்ந்தார்.

ஜான் எல்லியட்சன் முறையான மருத்துவக் கல்வியைப் பயின்று பட்டம் பெற்றார். அத்துடன் மருந்துகள் தயாரிப்பதிலும் வல்லுனர் என்பதைக் குறிக்கும் MD என்ற பட்டத்தையும் எடின்பரோ சர்வகலாசாலையில் பெற்றார். இந்நாளில் டாக்டர்கள் சர்வசாதாரணமாக பயன்படுத்தும் நாடி, இருதய துடிப்பறியும் கருவியான ஸ்டெதாஸ் கோப்பை தொழில் முறையில் முதன் முதலாகப் பயன்படுத்தியவர் எல்லியட்சன்தான்.

டாக்டர்கள் அக்காலத்தில் சில வகை குருட்டு நம்பிக்கைகளின் அடிப்படையில் செயற்பட்டு வந்தனர்.

அறுவைச் சிகிச்சை செய்யும்போது நோயாளியின் உடலிலிருந்து பெருமளவு இரத்தம் வெளியேறுவது நோயாளிக்கு நன்மையையே விளைவிக்கும் என்பது அக் கால டாக்டர்களின் நம்பிக்கைகளில் ஒன்று. அறுவைச் சிகிச்சையின் போது நோயாளிகள் வலியை அனுபவித்து அதைச் சகித்துக் கொள்ள வேண்டியது அவசியம் என்பது அக்கால டாக்டர்களின் நம்பிக்கைகளில் மற்றொன்று.

மேற்சொன்ன இரண்டு விஷயங்களையும் அறிவுக் குப் புறம்பானவை-நோயாளிகளின் நலனைப் பெரிதும் பாதிக்க வல்லவை என்று டாக்டர் எல்லியட்சன் கடுமை யான குரலில் ஆட்சேபித்தார். அறுவை சிகிச்சை செய் யும் போது நோயாளிக்கு வலி தெரியாமலிருக்க ஏதாவது செய்வதுதான் சரியான நடைமுறை என்றும், அறுவைச் சிகிச்சையின் போது பெருமளவு இரத்தசேதம் ஏற்படாமல் தவிர்க்க வழி முறைகளைக் கண்டாக வேண்டும் என்றும் டாக்டர் எல்லியட்சன் வாதித்தார்.

பழைய பாணியில் செயற்பட்ட டாக்டர்கள் டாக்டர் எல்லியட்சனின் சிந்தனைகளை மூர்க்கமாக எதிர்த்தனர். டாக்டர் எல்லியட்சன் மருத்துவத் தொழிலின் கௌரவத்தைக் காப்பாற்றவில்லை என்று பழைய பாணி டாக்டர்கள் சகட்டுமேனிக்கு குற்றம் சுமத்தினர்.

"மருத்துவத் தொழில் என்பது கௌரவத்தைக் காப்பதற்கு ஏற்பட்டதல்ல—அது பிணியாளர்களின் உயிரைக் காப்பதற்காகத் தோன்றியது." என்று அழுத்தமான குரலில் டாக்டர் எல்லியட்சன் திருப்பி யடித்தார்.

டாக்டர் ஜான் எல்லியட்சனுக்கு மெஸ்மரிசம் தொடர்பாக 1887-ஆம் ஆண்டுவாக்கில்தான் ஆர்வம் ஏற்பட்டது. டாக்டர் மெஸ்மரின் சீடர்களில் ஒருவர் என்று கருதப்பட்ட டுபெடிட் (Dupotetu) என்ற அறிஞ ரைச் சந்தித்து மெஸ்மெரின் சிகிச்சை முறையினைக் கற்றுத் தேர்ந்தார். பின்னர் அவர் டாக்டர் மெஸ் மெரின் முறையைப் பயன்படுத்தி நோயாளிகளுக்கு சிகிச்சை செய்ய முற்பட்டார்.

அப்போது டாக்டர் எல்லியட்சன் லண்டன் சர்வ கலாசாலையில் இணைக்கப்பட்டிருந்த மருத்துவமனை யில் தலைமை டாக்டராகப் பணியாற்றி வந்தார். அந்த மருத்துவமனை தோன்றுவதற்கே டாக்டர் எல்லியட்சன் தான் காரணமாக இருந்தார்.

டாக்டர் எல்லியட்சன் மருத்துவத் துறைக்கு புறம் பான முறையில் செயற்பட்டு மருத்துவ இயலைச் சீரழிக் கிறார் என்று மருத்துவமனையைச் சார்ந்த பிற டாக்டர் கள் டாக்டர் எல்லியட்சனுக்கு எதிர்ப்பு தெரிவித்தனர். மருத்துவமனை நிர்வாகிகளும் மெஸ்மரிசம் போன்ற நடைமுறைகளை மருத்துவத் தொழிலோடு சேர்க்கக் கூடாது என்று கண்டித்தனர். டாக்டர் எல்லியட்சன் தமக்கு இலட்சிய நோக்கம் பெரிதே தவிர, பதவிக் கட்டுப்பாடுகள் அல்ல என்று கூறி பதவியைத் தூக்கி எறிந்துவிட்டு வெளியேறி விட்டார்.

பின்னர் டாக்டர் எல்லியட்சன் டாக்டர் மெஸ்மரின் சிகிச்சை முறையின் சிறப்பினை உலகிற்குப் பிரச்சாரம் செய்யும் நோக்கத்துடன் ஜாயிஸ்டு (Zoist) என்ற பெயரில் ஒரு பத்திரிகையைத் துவக்கினார். மூன்று

மாதங்களுக்கு ஒரு முறை பிரசுரமான அந்தப் பத்திரிகை மூலம் மெஸ்மரிசத் தத்துவம் குறித்தும், சிகிச்சை முறை குறித்தும் தீவிரமான முறையில் பிரச்சாரம் செய்ய முற்பட்டார்

பிரமிப்பூட்டும் சாதனைகள்

டாக்டர் ஜான் எல்லியட்சன் மெஸ்மரிச முறையைப் பயன்படுத்தி மருத்துவ உலகம் இதுவரை கற்பனை செய்து கூடப் பார்த்தறியாத பல பிரமிப்பூட்டும் சாதனைகளை நிகழ்த்தினார்.

கை, கால்கள் அல்லது கைகால் விரல்கள் போன்ற உடலுறுப்புகளை அறுவைச் சிகிச்சை மூலம் அகற்றியாக வேண்டிய நிலையிலுள்ள நோயாளிகளை டாக்டர் எல்லியட்சன் மெஸ்மரிச சக்தியை பிரயோகம் செய்து நினைவிழக்கச்செய்து அவர்கள் மயக்க நிலையிலிருக்கும் போது அகற்ற வேண்டிய உடலுறுப்புக்களை அறுத்துப் பிரித்து விடுவார். உடலுறுப்புக்கள் அகற்றப்படும்போது நோயாளிகள் கொஞ்சங்கூட வலியை உணர்வதே இல்லை.

மனவியல் நோயாளிகளை, நரம்புத் தளர்ச்சிக்கு இலக்கானவர்களை எந்தவித மருந்தும் தராமல் மெஸ்மரிச சிகிச்சை மூலமே டாக்டர் எல்லியட்சன் குணமாக்கிச் சாதனை புரிந்தார்.

திருமணமே செய்து கொள்ளாமல் தன் வாழ்க்கை முழுவதையும் மெஸ்மரிச சிகிச்சை முறைக்காகவே அர்ப்பணித்த டாக்டர் ஜான் எல்லியட்சன் 1868-ஆம் ஆண்டு ஜூலை 29-ஆம் தேதி மறைவெய்தினார்

மெஸ்மெரிசத்தின் அடிப்படைத் தத்துவம்

இதுவரை டாக்டர் மெஸ்மர், மெஸ்மரிசம் என்ற ஆற்றலைக் கண்டுணர்ந்து உலகத்தினர்க்கு அளித்தது குறித்தும் டாக்டர் மெஸ்மருக்குப் பின்வந்த அறிஞர்கள் மெஸ்மெரின் கண்டுபிடிப்பை மேலும் ஆராய்ந்து சீர் திருத்தி, மெருகேற்றி வளர்ச்சி பெறச் செய்து உலக முழுவதும் பரவச் செய்தது குறித்து சொன்னோம். இனி மெஸ்மரிசக் கொள்கை குறித்தும், மெஸ்மரிச முறையைப் பயன்படுத்தி சிகிச்சை செய்யப்படுவது குறித்தும், அந்தச் சிகிச்சை மனித குலத்துக்கு அளித்த மகத்தான பயனைக் குறித்தும் பொதுப்படையான சில விவரங்களைத் தெரிந்து கொள்ள முயல்வோம்.

மெஸ்மரிசம் என்பது மந்திரதந்திர வித்தை அல்ல, அல்லது குருட்டு நம்பிக்கையை அடிப்படையாகக் கொண்டதும் அல்ல.

இது விஞ்ஞான அடிப்படையைக் கொண்ட ஓர் உண்மை நிலையாகும். இதன் அடிப்படைத் தன்மையும், செயல் முறையும் விஞ்ஞான பூர்வமாக நிரூபித்துக் காட்டப்பட்டிருக்கிறது.

மெஸ்மரிச சிகிச்சையைப் பயன்படுத்தி மிகவும் கடுமையான, கொடுமையான நோய்களைக் குணமாக்க முடியும் என்பதும் திட்டவட்டமாக நிரூபிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

ஆகவே மெஸ்மரிசத்தைப் பற்றி விளங்கிக் கொள்ள விரும்புவோர் இது ஓர் கண்கட்டு மந்திரவித்தை என்று தவறாக எண்ணிவிடாமல் இது விஞ்ஞானபூர்வமான உண்மை என்பதை முதலில் விளங்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

பேராற்றல் மிக்க பிரபஞ்ச கதிர்கள்

நுண்மையும் பேராற்றலுமிக்க மின்கதிர்கள் உலக முழுவதும் நீக்கமறப் பரவி உலகத்திலுள்ள ஒவ்வொரு பொருளையும் சூழ்ந்து சுழன்று கொண்டிருக்கின்றன.

மனிதன் சுவாசிப்பதன் மூலம் மேற்சொன்ன நுண்ணிய மின்கதிர்களை கிரகித்து உடலில் சேர்த்துக் கொள்கிறான். இந்த மின்கதிர்கள் மனிதனின் உயிராதாரச் சக்தியாகத் திகழ்கின்றன. இந்த உயிராதாரச் சக்தி சமநிலை இழந்து இழப்புக்குள்ளாகும் போது மனிதனை நோய்கள் பற்றுகின்றன. உயிராதாரச் சக்தியான மின்கதிர்களை எந்த அளவுக்கு மனிதன் இழக்கிறானோ அந்த அளவுக்கு நோய் கடுமையாக இருக்கும்.

உயிராதாரமாகத் திகழும் மின்னாற்றல் கதிர்களை, பிராணாயாமம் போன்ற செயல் முறைகள் மூலம் திட்டமிட்ட அடிப்படையில் உடலில் சேர்த்து சேமித்து வைத்துக் கொள்வதன் மூலம் உடலின் வலிமையை—வல்லமையை உயர்ந்த அளவுக்கு வளர்த்துக் கொள்ள முடியும். இவ்வாறு வல்லமையைப் பெருக்கிக் கொள்வதன் மூலம் சாமானிய மனிதர்களால் சாதிக்க முடியாத அமானுஷ்ய சாதனைகளைப் புரிய முடியும்.

நமது உடலில் சேமித்து வைத்துக்கொள்ளும் மின் காந்த ஆற்றல்களைப் பிறர்மீது பிரயோகிப்பதன் மூலம் அவர்களை வசியம் செய்து நம் வயப்படுத்தக் கூடும். எதிரியையும் ஒரு விநாடியில் நண்பனாக்கிவிட முடியும். இதே மர்ம மின்கதிர்களின் உதவியினால் வாழ்க்கையில் வெற்றி மேல் வெற்றி பெற்று உயர்வடைய முடியும். வாழ்க்கையில் துன்பம் தொல்லைகள் சூழாமல் எந்த நிலையிலும் இன்ப மணங்கமழ வாழ முடியும்.

உடலுக்குள் சேமித்து வைத்திருக்கும் மின் காந்த அலைகளை பிரயோகிப்பதன் மூலம் பிறரின் நோய்களை எளிதில் குணமாக்க முடியும். மிகவும் கடுமையான மெஸ்மரிசப் பயிற்சிக்குப் பிறகே அது சாத்தியமாகும். அரைகுறையான பயிற்சிக்குப் பிறகு சிலர் மற்றவர்களை மெஸ்மரிசம் செய்து உறக்கத்திலாழ்த்த முயன்று தோல்வி அடைவார்கள். அப்படிப்பட்டவர்கள் மெஸ்மரிசம் என்பதே ஒரு பொய்—ஏமாற்று வேலை என்று கூறிவிடுவது உண்டு. வேறு சிலர் இது ஏதோ கண்கட்டு மந்திரவேலை என்று நினைப்பதும் உண்டு. இரண்டுமே தவறான கருத்துக்களாகும்.

விஞ்ஞானப் பூர்வமாக நிரூபித்துக் காண்பிக்கப் பட்ட மெஸ்மரிச சாதனைகளை திட்டமிட்டு நீண்ட நாள் தொடர்ந்து தீவிரமான முயற்சியினை மேற்கொள்வதன் மூலமே பெற முடியும்.

உள் மனத்தின் பேராற்றல்

நமது உடலில் மின்சக்தி இயல்பாகவே அமைந்து கிடக்கின்றது. இந்த மின்சக்தியை சரியானபடி ஒழுங்கு படுத்தி செயல்பட வைத்தால் சிறிய ஒரு மின்விளக்கை கூட எரிய வைக்க முடியும் என உடலியல் வல்லுனர்கள் கூறுகின்றனர். இந்த மின்சக்தியின் செயற்பாட்டுக்கான வலிமையை நாம் உணவிலிருந்து பெறுகின்றோம். அதாவது உணவிலிருந்து நாம் பெறக்கூடிய சக்தி நமது உடலின் மின்சார ஆக்கத்துக்கு ஆதாரமாக இருக்கின்றது.

இதே போன்று நமது மனத்துக்கும் ஒருவித மின் காந்த சக்தி உண்டு. இந்த மனதின் காந்த சக்திக்கான

ஆக்கத்தையும்— ஊக்கத்தையும் நாம் சுவாசிக்கும்போது பெறுகின்றோம்.

ஒவ்வொரு மனிதனின் மனத்திற்கும் ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு மின்காந்த ஆற்றல் இயல்பாகவே உண்டு. இயல்பான அந்த ஆற்றல் மூலமே மனிதன் பல நன்மைகளை அவனறியாமலே பெற்றுக் கொண்டிருப்பான். தங்களிடம்— தங்கள் மனத்திடம் ஒரு மன ஆற்றல் அமைந்திருக்கின்றது என்பதைச் சிலர் உணர்ந்திருப்பார்கள். பலர் அதை உணருவதில்லை.

வாழ்க்கையில் நமக்குச் சில அனுபவங்கள் ஏற்படுவதை சிலர் கவனித்திருக்கலாம். சாலையில் நடந்து சென்று கொண்டிருக்கும் போதோ, சினிமா தியேட்டரிலோ, அல்லது பஸ்-ரயில் பயணத்தின் போதோ, தற்செயலாக ஒரு மனிதரை நாம் சந்திப்போம். அந்த மனிதரை இதற்கு முன் சந்தித்திருக்கவே மாட்டோம். என்றாலும் அவர் மீது காரணம் தெரியாத ஒரு கவர்ச்சியுடன் கூடிய விருப்பம் நமக்கு ஏற்படும்.

அவர்கள் பார்வை நம்மை சந்திக்கும்போது இனந் தெரியாத ஒரு கிளுகிளுப்பு நமது மனத்தில் ஏற்படும். அவருடன் பேச வேண்டும்-பழக வேண்டும் என்ற தாங்காத ஆவல் உணர்ச்சி நமக்கு ஏற்படும். அந்த மனிதருடன் நாமாக வலிய தொடர்பு கொண்டு உறவாடும் போது நமக்கு மட்டற்ற மகிழ்ச்சியும் மன அமைதியும் தோன்றும். அவர்களை விட்டுப் பிரிய நேரிடும்போது எதையோ இழந்து விட்டது போன்ற உணர்வினை அடைவோம்.

இத்தகைய ஓர் உணர்வு நமக்கு ஏற்படுவதற்குக் காரணம் என்ன என்று நமக்கு விளங்குவதில்லை. நாம்

எத்தனையோ பேரைச் சந்திக்க நேர்ந்தாலும் ஒரு சிலரிடம்தான் நமக்கு கவர்ச்சியுணர்வு தோன்றுகிறது. இது ஏன் என்று நமக்குத் தெரிவதில்லை. ஆனால் உளவியல் அறிஞர்கள் அதற்கான காரணத்தைக் கண்டறிந்து வெளியிட்டிருக்கிறார்கள். அவருடைய மனத்தில் அமைந்திருக்கும் அபாரமான மின்காந்த கவர்ச்சியின் விளைவே அது என்கின்றனர் உளவியல் அறிஞர்கள். மனத்தின் அந்த அற்புத காந்த சக்தி பிறரை வெகு எளிதாகத் தன்பால் கவர்ந்திழுக்கின்றது.

இந்த மாதிரியான மனக்கவர்ச்சியாற்றல் ஓரளவுக்கு எல்லாரிடம் அமைந்திருந்தாலும் சிலரிடம் சற்று அதிகமாகவும், பலரிடம் அது குறைவாகவும் உள்ளது. மனக்காந்த சக்தி அதிகமாக அமையப் பெற்றவர்கள்—

பிறருடைய உள்ளத்தின் ஆழத்தில் மறைந்து கிடக்கும் அந்தரங்கங்களை-அல்லது மறைத்து வைக்கப் பட்டிருக்கும் குற்ற இயல்புடைய உணர்வுகளை அவர்கள் அறியாமலே அவர்கள் வாயின் உதவியினாலேயே வெளிக் கொணர முடியும்.

முன்னரே நாம் குறிப்பிட்டுள்ள மாதிரி டாக்டர் மெஸ்மர் கண்டறிந்த அரிய ஓர் உண்மை அவருடைய பெயரால் 'மெஸ்மரிசம்' என அழைக்கப் பெறுகிறது.

பின்னர் வந்த பல அறிஞர்கள் டாக்டர் மெஸ்மரின் முறையுடன் அரிய பல புதுமைகளை— புரட்சிகரமான அம்சங்களைச் சேர்த்து மெருகேற்றி அதன் சிறப்பை—பெருமையை—பயனை அதிகப்படுத்தியிருக்கின்றனர்.

மெஸ்மரிச உறக்கம்

மெஸ்மரிச ஆற்றலை யாரிடம் பிரயோகித்துப் பலன் காண விரும்புகின்றோமோ அவரை ஒருவித மயக்க நிலைக்கு உள்ளாக்குவது மெஸ்மரிசத்தின் முக்கியமான செயல் முறையாகும். இந்த உறக்கத்தை மெஸ்மரிச உறக்கம்— அல்லது ஆரோக்கிய உறக்கம் என்று கூறுவார்கள்

பிறரை மயக்க நிலைக்குள்ளாக்குவது ஒருவிதமான நிலையாகும். இவ்விதமின்றி சாமானிய நோய்களை மெஸ்மரிசம் பயின்றவர் தமது கையசைப்பின் மூலமோ விரல்களைத் தொட்டு வருடுவதன் மூலமோ குணமாக்க முடியும்.

மெஸ்மரிச தூக்கத்துக்கு ஒருவரை உள்ளாக்குவதற்கு மெஸ்மரிசம் பயின்றவர் பெரும்பாலும் தமது கண்களைப் பயன்படுத்துவது வழக்கம். உடலுக்குள் சேமித்து வைக்கப்பட்டிருக்கும் மின்கதிர் ஆற்றலை, ஒருமுகப்படுத்தி கண்கள் மூலமாகப் பிறர் மீது பிரயோகிக்கும்போது அந்தப் பார்வையைச் சந்திக்கும் மற்றவர் கண்கள் வழியாக அவர்கள் உடலில் மின்கதிர் ஊடுருவிச் செல்லும். இந்தக் காரணத்தால் மற்றவர் நினைவிழந்து மயக்க நிலையடைவார்.

இவ்வகைப்பட்ட மெஸ்மரிச உறக்கத்துக்கு இலக்கான ஓர் நோயாளியை அந்த நிலையில் வைத்தே அவருடைய நோயை முற்றிலுமாகக் குணமாக்கிவிட முடியும்.

அறுவைச் சிகிச்சை செய்யப்படும் நோயாளிக்கு மயக்க மருந்து கொடுக்காமலேயே மெஸ்மரிசத்துக்கு உள்ளாக்கி அந்த நிலையில் கொஞ்சம்கூட வலியில்லாமல் அறுவை சிகிச்சை செய்துவிட முடியும்.

மெஸ்மரிச ஆற்றல் மூலம் ஒரு மனிதரை உறக்க நிலைக்கு இலக்காக்கும்போது அந்த உறக்கத்தின் தன்மை ஒரே மாதிரியாக இருப்பதில்லை.

முதல் கட்டமாக அந்த மனிதர் இலேசான உறக்க நிலையில் இருப்பார். அந்த நிலையில் சாதாரண பிணிகளை குணமாக்க முடியும்.

இரண்டாவது கட்டமாக முன்பிருந்ததைவிட சற்று ஆழ்ந்த நிலைக்கு உறக்கம் ஆட்கொள்கின்றது. அந்த நிலையில் சாதாரணமாக வலி தெரியாமல் அறுவைச் சிகிச்சையினைச் செய்ய முடியும்.

மூன்றாவது கட்டமாக மிகவும் ஆழ்ந்த உறக்க நிலை ஏற்படுகின்றது. அந்த நிலையினை ஸோம்னாம்புலிசம் (Sombunombulism) என மெஸ்மரிசவாதிகள் குறிப்பிடுகின்றனர்.

அந்த நிலையில் உள்மனமானது நன்கு விழிப்படைந்து மிகவும் தீவிரமாகவும், நுண்மையாகவும் செயற்படத் தொடங்குகிறது.

அந்த நிலையில் மெஸ்மரிசவாதி உறக்கத்திற்கு ஆட்பட்டிருக்கும் உள்மனத்துடன் நன்றாக—தெளிவாக உரையாட முடியும்.

மெஸ்மரிச முறையினைப் பயன்படுத்தி ஒரு மனிதரை உறக்க நிலைக்குக் கொண்டுவருவது என்பது மிகவும் எளிதானதல்ல; சிலர் தனியான முயற்சி ஏதும்

செய்யாதிருக்கும்போதே பிறரைத் தாமாகவே கவர்ச்சிக்கும் இயல்பினைப் பெற்று இருக்கிறார்கள்.

சிலர் திட்டமிட்டுத் தங்கள் மன மின்காந்த கவர்ச்சி சக்தியை அதிகம் பயன்படுத்திக் கொண்டு பயன் பெறுகிறார்கள்.

மெஸ்மரிச வசிய முறைக்கு நம் மனத்தின் மின் கவர்ச்சி ஆற்றலைத்தான் பயன்படுத்துகிறார்கள்.

மின்சக்தியே உடல் சக்தியாகும்

நமது உடலுக்கு என்று தனி சக்தி ஏதும் கிடையாது. ஒருவனுடைய உடல் மிகவும் வலிமையாக இருப்பது எந்த விதத்திலும் சிறப்பான விஷயம் அல்ல; மனத்தின் சக்திதான் மனிதனின் உண்மையான சக்தி ஆகும். மனத்தின் வலிமைதான் உடலின் உண்மையான வலிமை ஆகும். மனந்தான் மனித உடலை இயக்கிச் செயற்பட வைக்கிறது.

இந்தக் காரணத்தால்தான் உடல் பெறுகின்ற சக்தி ஆற்றலைவிட, மனம் பெறுகின்ற மின் ஆற்றல் மிக மிக சக்தி வாய்ந்ததாக விளங்குகின்றது. மனத்தின் மின் காந்த சக்தி பேராற்றல் மிக்கதாக இருப்பதால்தான் மனத்தின் கவர்ச்சி சக்தியைப் பிரயோகித்துப் பிற மனிதர்களைத் தன் வயப்படுத்த முடிகின்றது.

உடலுக்குத் தேவையான மின்னாற்றலை முக்கியமாக உணவிலிருந்து பெறுகின்றோம் என்று சொன்னோமல்லவா! இதே போன்று மனத்திற்கான மின்காந்த ஆற்றல் புற உலகத்திலிருந்து நாம் சுவாசிப்பதன் மூலம் பெறப்படுகின்றது.

மனத்தை மனவியல் அறிஞர்கள் இரண்டு வகையாக பிரித்திருக்கின்றனர். அவை மேல் மனம், உள் மனம் என்பனவாகும். மேல் மனம் என்பது சாதாரணமாக வாழ்க்கையில் அன்றாடம் மனிதன் எண்ணக்கூடிய எண்ணங்களுக்கு ஆதாரமாக உள்ளது.

அதாவது உண்ண, உறங்க, பணிபுரிய, பொழுது போக்கில் ஈடுபட இவை போன்ற எண்ணங்களுக்கு நிலைக்களனாக உள்ளது மேல் மனம். 'உள்மன'மோ பிரமிப்பூட்டும் பேராற்றல் மிக்க சூட்சும சக்தியாகத் திகழ்கின்றது. புற உலகிலிருந்து சுவாசிப்பதன் மூலம் நாம் பெறக்கூடிய மின்காந்த ஆற்றல் இந்த உள் மனத்தின் செயற்பாட்டுக்கான வல்லமைக்கு—தூண்டுதலுக்கு ஆதாரமாக உள்ளது

உடலின் உள்ளும், புறமும் உள்மனத்தின் கட்டுப்பாட்டில்தான் இயங்குகின்றது. இந்தக் காரணத்தால்தான் மெஸ்மரிச முறைப்படி உள்மனத்தை இயக்கி உடலின் கடுமையான பிணிகளையும் குணமாக்க முடிகின்றது.

ஹிப்னாடிச முறையைப் பயன்படுத்தி ஒரு மனிதனை உறக்க நிலையிலேயே இயங்கச் செய்வதும் இந்த உள் மனத்தின் செயற்பாட்டினால்தான்.

மேல் மனம் என்னும் புறமனத்தை நமது விருப்பம் போல இயக்க முடியும். சான்றாக சாப்பாட்டு நேரத்தில் நமக்கு ஏற்படும் பசி உணர்வு காரணமாக உணவு உண்ண வேண்டும் என்ற எண்ணம் நமது மேல் மனத்தில் தோன்றுகின்றது என்று வைத்துக் கொள்வோம்.

ஏதாவது ஒரு முக்கியமான அலுவலைச் சாதித்தாக வேண்டும் என்ற நிர்ப்பந்த சூழ்நிலை காரணமாக

உணவு உட்கொள்ள வேண்டும் என்ற எண்ணத்தை மாற்றிக் கொண்டு செய்யும் பணியில் முழு மனத்தையும் ஈடுபடுத்துவது நமக்கு சாத்தியமாகும். உள்மனத்தை இந்த மாதிரியெல்லாம் நினைத்தபடி இயக்க நம்மால் முடியாது.

அது தானாகவே ஒரு திட்டமிட்ட அடிப்படையில் இயங்க வைப்பதாகும். ஆனால் மெஸ்மரிசம்—அல்லது ஹிப்னாடிசத்தில் ஆழ்ந்த பயிற்சியும், பழக்கமும் உள்ள ஒருவரால் மெஸ்மரிசம்—அல்லது ஹிப்னாடிச முறையைப் பிரயோகித்து பிறருடைய உள்மனத்தை தம் விருப்பம் போல் இயக்கமுடியும். இதுதான் மெஸ்மரிசம்—ஹிப்னாடிசம் போன்ற முறைகளின் சிறப்பு அம்சமாகும்.

உள் செயற்பாடும் வாழ்க்கையும்

சிலர் ஓர் இலட்சியத்தை உருவாக்கிக் கொண்டு, அந்த வகையில் சிந்தனையைச் செலுத்தி, முயற்சித்து உழைத்து பிடிவாதமாக எதிர்காலத்தில் தங்கள் ஆசையை நிறைவேற்றிக் கொள்வார்கள்.

இதற்கு காரணம் இவர்கள் தங்கள் ஆசையை மேல் மனத்திலேயே நிறுத்திக் கொள்ளாமல் தங்கள் எண்ணத்தை உள்மனதில் படியச் செய்து உள் மனத்தின் செயற்பாடிற்கு உத்வேகம் கொடுத்து, தங்கள் ஆசைகளுக்கு வலிமை ஏற்றுகிறார்கள். நாளடைவில் உள் மனத்தின் பிரமிப்பூட்டும் ஆற்றல் காரணமாக அவர்கள் ஆசையானது ஓர் உருவம் பெற்று நிறைவேறுகிறது.

வாழ்க்கையில் சிலர் திட்டமிட்டு மிகவும் எளிதாகவும், துரிதமாகவும் முன்னேறி மிகவும் உயர்ந்த நிலையினைப் பெறுகின்றார்கள். இதற்குக் காரணம் சிந்தனைகளை—ஆசைகளை—திட்டங்களை மேல் மன அளவே நிறுத்தி விடாமல், உள்மனத்தில் செலுத்தி, உள் மனத்தின் உதவியினால் அவற்றுக்கு வலிமை ஏற்றிச் செயல்பட வைத்து நினைத்தபடியே காரியத்தைச் சாதித்துக் கொள்கிறார்கள்.

வேறு சிலர் வாழ்க்கையில் எவ்வளவோ முயற்சி செய்தும் — பாடுபட்டு உழைத்தும் — வாழ்க்கையில் முன்னேற முடியாமல் திண்டாடி சீரழிவார்கள். இதற்குக் காரணம் உள்மனத்தை தொட்டசைத்து செயற்படுத்தும் அளவுக்கு அவர்கள் தீவிர முயற்சி மேற்கொள்ளாமல் தங்கள் எண்ணங்களை மேல் மன அளவிலேயே நிறுத்திக் கொள்வதுதான்.

'எண்ணம் போல வாழ்வு' என்ற ஒரு பழமொழியை கேள்விப்பட்டிருப்பீர்கள்! ஒரு மனிதன் எந்த ஒரு விஷயம் குறித்து தீவிரமான எண்ணங்கொள்கிறானோ அது அவன் வாழ்க்கையில் நிச்சயமாக நிறைவேறும் என்பது அந்தப் பழமொழியின் அடிப்படைக் கருத்தாகும்.

இங்கே எண்ணம் என்று குறிக்கப் பெறுவது உள் மனத்தின் செயல் திறனை பற்றித்தான். உள் மனத்தில் தேக்கி வைக்கப் பெறும் மின்கதிர் ஆற்றலின் பிரமிப்பூட்டும் செயல் திறனை விளக்குவதுதான் அந்தப் பழமொழியின் அடிப்படை.

'உள்மன' வலிமைக்கு ஆதாரமான பிராணாயாமம்

உள்மனத்தின் வலிமைக்கு -வல்லமைக்கு உயிர் நாடியாக உள்ளது அங்கே வந்து சேரும் மின்கதிர் ஆற்றல் தான் என்பதை மேலே பல தடவை கூறியிருக்கிறோம்.

அந்த மின்கதிர் ஆற்றலை உள்மனம் பெறுவதற்கு வழி வகை என்ன?

பிராணாயாமம் என்ற யோக முறையின் மூலந்தான் உள்மனத்தில் மின்கதிர் ஆற்றலைச் சேர்க்க முடியும். சேமிக்க முடியும். சேமித்த மின்கதிர் ஆற்றலுக்குச் செயல் வடிவம் கொடுத்துப் பயன்படுத்த முடியும்

பிராணாயாமம் என்ற யோக முறை மேல்நாட்டவருக்கு புதுமையானதாகத் தோன்றலாம்.

நமது நாட்டைப் பொறுத்தமட்டில் அந்த யோக முறை பழம் பெருஞ் செல்வமாகும். நமது தேசத்தில் பண்டை நாளில் வாழ்ந்த முனிவர்கள்—ரிஷிகள்—மகான்கள் போன்றவர்கள் பிராணாயாமத்தை யோக நெறியில் முதன்மை வாய்ந்ததாக கருதி ஈடுபட்டனர். துறவு நெறி விரும்பும் பிறருக்கும் போதித்தனர்.

பிராணாயாமத்தின் மூலம் மனிதனுடைய உடலும், மனோசக்தியும், நுண்ணறிவும் பெருகப் பெறுவதாக பண்டைய முனிவர்கள் கூறி வந்துள்ளனர். மன வலிமையை—குறிப்பாக உள் மன வலிமையை—திட்டமிட்டு பெருக்கிக் கொள்வதற்கான சரியான சாதனம் என பிராணாயாமத்தை நமது முனிவர்கள் கருதினர்.

அவர்கள் கருத்து அனுபவபூர்வமான உண்மையாக அந்நாளில் நிரூபித்துக் காண்பிக்கப் பெற்றது.

பிராணாயாமம் என்பது முற்றிலும் சுவாசத்துடன் தொடர்பு கொண்ட ஒரு யோக முறையாகும். சாதாரணமாக ஒவ்வொரு மனிதனும் சுவாசிக்கச் செய்கிறான். சுவாசிக்காத நிலையில் ஒரு மனிதன் உயிருடன் இருக்க முடியாது. ஆகவே உயிருக்கும், சுவாசத்துக்கும் நெருக்கமான பிணைப்பு—இணைப்பு இருக்கிறது.

இவ்வாறு உயிருக்கே ஆதாரமான ஒரு யோகம் என்ற கருத்தில்தான் இது பிராணாயாமம் என்று அழைக்கப்படுகின்றது. ஆனால் வெறும் சுவாசிக்கும் பணியை மட்டுமே பிராணாயாமம் என்று கூற முடியாது. அவ்வாறு கூறுவதாயின் ஒவ்வொரு மனிதனுமே பிராணாயாமம் செய்வதாக ஆகிவிடும்.

சுவாசிப்பதை ஒரு நியதிக்கு—ஒழுங்கு முறைக்கு உட்படுத்தி அதற்கான விதிமுறைகளை அனுஷ்டித்து, சுவாசம் பெறும்போதுதான் அது பிராணாயாமம் ஆகின்றது. பிராணாயாமத்தை சிலர் வெறும் சுவாசப் பயிற்சி என்று நினைத்துக் கொள்கின்றனர்.

மேல்நாட்டு முறையை ஒட்டிய சுவாசப் பயிற்சியானது சுவாசகோசத்தின் செயற்பாட்டை ஒழுங்கு படுத்துவதோடு நின்று விடுகின்றது. அந்தப் பயிற்சி உள்மனத்துடன் எந்த விதத்திலும் தொடர்புடையதாக இருப்பதில்லை.

பிராணாயாமமோ புற உலகில் உலாவும் மின் கதிர் ஆற்றலை உள்ளிழுத்து உள்மனத்தில் தேக்கி அதன் செயற்பாட்டை வன்மையுடையதாக ஆக்குகின்றது. ஆகவே வெறும் சுவாசப் பயிற்சியும், பிராணாயாமமும் ஒன்று அல்ல.

சுவாசத்தின் மூலம் மனோசக்தி பிராணாயாமம்

பிராணாயாமத்தைப் பற்றி ஓரளவுதான் எழுத்து மூலம் விளக்கமளிக்க முடியும். முழுமையான பிராணாயாமப் பயிற்சியினைத் தக்கதோர் ஆசான் உதவியுடன் செய்யும்போதுதான் அது முழுமையானதாக அமையும். எனினும் சொல்லப்படும் விஷயங்களில் கருத்தூன்றி

விளங்கிக் கொள்ள முயன்றால் முறையினை உணர்ந்து பயன் பெற முடியும்.

நன்கு பயிற்சியும், முதிர்ச்சியும் பெற்ற யோகிகள் அதிகாலை, நடுப்பகல், மாலை, நள்ளிரவு என நான்கு தடவை பிராணாயாமத்தைச் சிரமமின்றி செய்ய முடியும்.

பிராணாயாம யோகத்திலீடுபடும் போது வயிறு காலியாக இருக்கவேண்டியது முக்கியம் என்பது நினைவி லிருக்க வேண்டும்.

பிராணாயாமத்தினை நிதானத்துடன் அவசரப் படாமல் ஒழுங்கு நியதி மீறப்படாமல் செய்ய வேண்டியது முக்கியம். நிதானந் தவறி வெறும் உற்சாக அடிப்படையில் துரிதமாக பிராணாயாமப் பயிற்சியில் ஈடுபடும்போது உடல் பலவிதமான பயிற்சிகளுக்கு இலக்காக நேரிடலாம்.

குறிப்பாக நுரையீரல் பெரும் பாதிப்புக்கு இலக் காகி பலவீனமடைய நேரிடும்.

பொதுவாகவே எந்த யோக முயற்சியில் ஈடுபட் டாலும் சுவாசத்தை மூன்று நிலையில் நிறுத்துவதுதான் விதிமுறை. இதனை பூரகம், கும்பகம், ரேசகம் என யோக நெறியாளர்கள் கூறுவர். சுவாசத்தினை சீராக உள்ளுக்கு இழுக்கும் ஒரு நிலையே பூரகம் எனக் குறிக்கப் பெறுகின்றது.

உள்ளுக்கு இழுக்கப்படும் சுவாசத்தை நுரையீரலில் பந்தனம் பண்ணி வைக்கும் நிலையை கும்பகம் எனக் கூறுவர். நுரையீரலில் அடக்கி வைக்கப்பட்டதை சீரான அடிப்படையில் வெளிவிடும் நிலையே ரேசக மாகும்.

இந்தப் பொதுவான மூன்று நிலைகள் பிராணா யாமத்தின் போது சிறப்பாகக் கையாளப்படுகின்றது.

பிராணாயாமம் செய்யும் போது எந்த நிலையில் அமரவேண்டும் என்பது கவனிக்கப்பட வேண்டிய விஷயங்களில் ஒன்று.

எப்படி வேண்டுமானாலும் அமர்ந்து பிராணா யாமம் செய்யலாம் என்று எண்ணக்கூடாது. அம்மாதிரி அலட்சிய நிலையில் செய்யக்கூடிய பிராணாயாமம் கோரிய பயனைத் தராது.

பிராணாயாமம் செய்யும் போது கூனிக் குறுகி அமர்ந்திருக்கக் கூடாது. அதே சமயம் செயற்கையான விரைப்புடனும் இருக்கக் கூடாது.

பிராணாயாமத்துக்கென அமர்ந்திருக்கும் போது உடலின் தலை, கழுத்து, மார்பு என்னும் மூன்று உறுப்பு களும் ஒரே நேர்க்கோட்டில் இருப்பது போன்று இருக்க வேண்டும் என்பது ஒரு முக்கிய விதி.

யோகாசன அடிப்படையில் குறிப்பிட்ட ஏதாவது ஒரு வசதியான ஆசன நிலையில் அமர்வது சாலச் சிறந்த தாகும். பிராணாயாமம் செய்வதற்கு குறிப்பாக— சிறப்பாக பத்மாசனம், வஜ்ராசனம் போன்ற ஆசனங் கள் வாய்ப்பானவையாகும்.

பத்மாசன நிலையில் அமர்வது எவ்வாறு என்று முதலில் கவனிப்போம்.

சமமான தரையில் ஜமக்காளம் போன்ற ஏதாவது ஒரு விரிப்பை மடித்துப் போட்டு உட்கார வேண்டும். பிறகு கால்களை நன்றாக நீட்டித் தளர்த்த வேண்டும்.

முதலில் வலது காலை இழுத்து மடித்து இடது தொடையின் மீது வைக்கவேண்டும். பிறகு அதே போன்று இடது காலை மடித்து வலது தொடை மீது வைக்கவேண்டும். குதிகால்கள் இருபுறமும் அடி வயிற்றை நன்கு தொட்டுக் கொண்டிருப்பது போல அமைவதுதான் சரியான நிலை.

முதுகைச் சற்றுங் கோணலில்லாத நிலையில் நன்றாக நிமிர்த்தி, கைவிரல்களை சின்முத்திரையில் இரு முழங்கால்களின் மீதும் நேராக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். கண்கள் மூக்கு நுனியைக் கூர்மையாக நோக்க வேண்டும்.

இந்த நிலையில் அமர்ந்தவாறு பிராணாயாமம் செய்வது சிறப்பான பயனைத் தரும்.

வஜ்ராசன நிலையில் அமர்வது எவ்வாறு என்று சற்று பார்ப்போம்.

முதல் நிலையாகக் கால்களை நீட்டியவாறு அமர வேண்டும். பிறகு ஒரு காலை மடித்து அதன் குதிகால் புட்டப் பகுதியைத் தொடுவது போல அமர வேண்டும். அதே போல மற்றொரு காலையும் மடித்துக் கொள்ள வேண்டும். குதிகால்களை ஒரு பீடம் போலக் கருதி புட்டத்தை அதன் மீது பதித்து அமர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

முதுகு சற்றும் வளையாமல் நேராக இருக்க வேண்டியது முக்கியம். கை, கால்கள் இரண்டையும் முழங்கால்கள் மீது வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பிராணாயாம யோகத்தை பலர் பலவிதமாக செய்வர். யார் எவ்விதம் பிராணாயாமத்தைச் செய்தாலும் அடிப்படை நியதி ஒன்றுதான். ஆகவே வசதிப்படி தத்தமக்கு ஏற்ற ஏதாவது ஒரு நடைமுறையினைக் கையாண்டு பிராணாயாமத்தைச் செய்யலாம்.

ஓர் எளிய முறையினை இங்கே அறிமுகம் செய்வோம்.

நான்கு நிலைகளாக பயிற்சியினைச் செய்ய வேண்டும்.

முதல் நிலையில், முதல் கட்டமாக ஒன்று, இரண்டு, மூன்று, நான்கு என நான்கு எண்களை மனதிற்குள் எண்ணியவாறு நிதானமாக—சிறுகச் சிறுக மூச்சை உள்ளுக்கு இழுக்க வேண்டும்.

இரண்டாவது கட்டமாக உள்ளுக்கு இழுக்கப்பட்ட மூச்சை மனதிற்குள் ஒன்று, இரண்டு, மூன்று, நான்கு என எண்ணியவாறு நிதானமாக வெளிவிட வேண்டும்.

இந்தப் பயிற்சியின் போது சுவாசத்தை நிதானமாகவும், ஆழ்ந்தும் உள்ளிழுத்து வெளிவிடுதல் முக்கியமாக கையாள வேண்டிய நடைமுறையாகும்.

தொடக்க நிலையாக நான்கு என்ற எண்ணிக்கை கால அளவுக்குள் செய்யப்படும் சுவாச முயற்சியை ஆறு, எட்டு என்று நீட்டிக்கொண்டு செய்யலாம்.

மேலே சொன்னது பிராணாயாம பயிற்சியின் முதல் நிலையாகும். அடுத்த நிலையைத் தொடங்குவதற்கு சில நாட்கள் கடக்கலாம். அதுவரை முதல் நிலைப் பயிற்சியினை தொடர்ந்து செய்து பழக வேண்டும்.

இரண்டாவது பயிற்சியின் முதற்கட்டமாக ஆறு என்ற எண்ணிக்கை வரை மனத்தால் எண்ணியவாறு

சுவாசத்தை நிதானமாக உள்ளுக்கு இழுக்க வேண்டும். உள்ளுக்கு இழுத்த சுவாசத்தை வெளிவிடாமல் ஆறு எண்கள் வரை மனத்தில் எண்ணும்வரை உள்ளேயே பந்தனம் செய்து (அடக்கி) வைத்திருக்க வேண்டும்.

பிறகு ஆறு எண்கள் வரை எண்ணியவாறு சுவாசத்தை வெளிவிட வேண்டும்.

இந்த இரண்டாவது நிலையின் கால கட்டத்தையும் இயன்றவரை அதிகப்படுத்திக் கொண்டே செய்ய வேண்டும்.

மூன்றாவது நிலையின் முதற்கட்டமாக ஒன்றிலிருந்து ஆறுவரை எண்ணியவாறு சுவாசத்தை நிதானமாக உள்ளுக்கு இழுத்து உடனே ஆறு எண்கள் வரை எண்ணியவாறு சுவாசத்தை வெளிவிட வேண்டும்.

அடுத்த நிலையாக சுவாசத்தை உடனே உள்ளுக்கு இழுக்காமல் சற்று தாமதிக்க வேண்டும். அதாவது ஆறு எண்களை நிதானமாக எண்ணக்கூடிய கால அளவுக்கு அந்த தாமதம் இருக்க வேண்டும். இந்தக் கால அளவையும் இயன்ற வரை நீடித்துக் கொண்டு செய்யப் பழக வேண்டும்.

அடுத்த நிலையாக ஒன்றிலிருந்து ஆறு வரை எண்ணியவாறு சுவாசத்தை உள்ளுக்கு இழுக்க வேண்டும்.

உள்ளிழுத்த சுவாசத்தை உடன் வெளிவிட்டு விடாமல் ஆறு எண்ணும் காலம் வரை பந்தனம் செய்து வைத்திருக்க வேண்டும். பின்னர் ஆறுவரை மனத்தால் எண்ணியவாறு சுவாசத்தை மெதுவாக வெளியே விட வேண்டும்.

அடுத்த கடைசி நிலையின் முதல் கட்டமாக ஆறு வரை எண்ணியவாறு சுவாசத்தை உள்ளுக்கு இழுத்து உடன் ஆறு வரை எண்ணியவாறு சுவாசத்தை வெளிவிடவேண்டும். உடனே சுவாசத்தை உள்ளுக்கு இழுக்காமல் சற்றுநேரம் தாமதிக்க வேண்டும்.

மேலே சொன்ன இரண்டு நிலைகளையும் கால அளவை நீட்டிக்கும் வகையில் மாற்றி மாற்றிச் செய்து பழக வேண்டும்.

பிராணாயாமம்—பிரிதொரு நிலை

பிராணாயாமத்தின் பிரிதொரு செயல் முறையினை இங்கே விவரிப்போம்.

வலது கைப் பெருவிரலால் வலது மூக்குத் துவாரத்தை அடைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இடது மூக்குத் துவாரத்தின் வழியாக சுவாசத்தை உள்ளுக்கு நிதானமாக இழுக்க வேண்டும். உடனே சுவாசத்தை நிறுத்தாமல் வலது மூக்குத் துவார அடைப்பை நீக்கி வெளிவிட வேண்டும்.

அடுத்து இடது மூக்குத் துவாரத்தை அடைத்துக் கொண்டு வலது மூக்குத் துவாரம் வழியாக சுவாசத்தை உள்ளுக்கு இழுத்துப் பின் வலது மூக்குத் துவாரம் வழியாக சுவாசத்தை வெளிவிட வேண்டும். இது ஒரு நிலையாகும். இவ்வாறு தொடர்ந்து பத்து தடவை செய்ய வேண்டும்.

அடுத்த நிலையாக இரு மூக்குத் துவாரங்களின் வழியாக சுவாசத்தை உள்ளுக்கு இழுத்து உடனே வேகமாக இரண்டு மூக்குத் துவாரங்கள் வழியாகவும்

சுவாசத்தை வேகமாக விடவேண்டும். இது இரண்டாவது நிலையாகும். இந்த இரண்டாவது நிலையையும் பத்து தடவைகள் தொடர்ந்து செய்ய வேண்டும்.

மூன்றாவது நிலையாக இரண்டு மூக்குத் துவாரங்கள் வழியாக ஒரே சமயம் சுவாசத்தை உள்ளுக்கு இழுத்து ஐந்து முதல் பத்து நிமிஷங்கள் வரை சுவாசத்தை வெளிவிடாமல் பந்தனம் செய்து வைத்திருந்து, பிறகு சுவாசத்தை இரண்டு மூக்குத் துவாரங்கள் வழியாக வேகமாக வெளிவிட வேண்டும். இவ்வாறு தொடர்ந்து பத்து தடவைகள் செய்ய வேண்டும்.

நான்காவது நிலையாக நாக்கை குழல் போல உருட்டி வெளியே நீட்டி வைத்துக்கொண்டு நாக்கின் குழல் போன்ற பகுதி வழியாக சுவாசத்தை உள்ளுக்கு வேகமாக இழுத்துப் பின் நிறுத்தாமல் இரண்டு மூக்குத் துவாரங்கள் வழியாக சுவாசத்தை வெளியே வேகமாக விடவேண்டும். இவ்வாறு தொடர்ந்து பத்து தடவைகள் செய்ய வேண்டும்.

ஐந்தாவது நிலையாக வாயை அகலத் திறந்து நாக்கை உட்புறம் மடிப்பாக வைத்துக்கொண்டு சுவாசத்தை உள்ளுக்கு இழுத்து இரண்டு மூக்குத் துவாரங்கள் வழியாக வெளியே வேகமாக விடவேண்டும். இவ்வாறு தொடர்ந்து பத்து தடவைகள் செய்ய வேண்டும்.

பிராணாயாமத்தை ஒரு ஒழுங்கு முறையுடன் நீண்ட கால அளவு எடுத்துக்கொண்டு செய்து பழகுவதை இயல்பாகக் கொண்டுவிட்டால் புற உலகில் சுழன்று கொண்டிருக்கும் மின்காந்த ஆற்றலை உணவாக்கி உள் மனத்தில் நிரப்பிக் கொண்டு எளிதாக

உலகத்தை—உலக மக்களைக் கவர்ச்சித்து நம் வயப்படுத்தி நம் மனம்போல் அவர்களை இயக்கி, அரிய பல சாதனைகளைச் சாதிக்கலாம்.

முறைப்படி பிராணாயாமம் செய்தவர் மரணமிலாப் பெருவாழ்வு வாழமுடியும் என்று திருமூலர் தமது திருமந்திரத்திலே பல்லாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்னரே செப்பிச் சென்றிருக்கிறார்.

திருமூலரின் அந்த திருமந்திரப் பாடல் இது:

'வணியினை வாங்கி வயத்தில் அடக்கில்
பளிங்கொத்த காயம் பழுக்கினும் பிஞ்சரம்
ஏற்றி இறக்கி இருகாலும் பூரிக்கும்
கணக்கறிவார் இல்லை காற்றைப்
பிடிக்கும் கணக்கறிவாளர்க்கு
கூற்றை உதைக்கும் குறி அது ஆமே'

சுவாசத்தை ஏற்றி இறக்கி (உள்ளிழுத்து வெளிவிடுதல் பிராணாயாமம் செய்வாரின் காயம் (உடல்) பழுக்கினும் (முதுமை நிலையமையினும்) பிஞ்சாக (இளமை மிடுக்குடன்) நிரந்தரமாக அழிவின்றி காட்சி தரும் என்கிறார் திருமூலர்.

பிராணாயாமம் பயிலும் தொடக்க காலத்தில்தான் மனத்திற்குள் குறிப்பிட்ட அளவு எண்களை எண்ணிப் பழக வேண்டும். நன்கு பயின்ற பிறகு எண்களை எண்ணுவதை அறவே விடுத்து பழக்கத்தால் கால நிர்ணயம் செய்துகொண்டு முழு மனத்தையும் சுவாச செயற்பாட்டிலே நிறுத்த வேண்டும். பிராணாயாமம் செய்யும்போது மனம் சற்றும் சலனமின்றி ஒரு நிலைப்பட்டிருக்க வேண்டியது முக்கியம்.

மெஸ்மரிசம் பயிலுவது எப்படி?

ஒரு மனிதனுடைய உடலில் மின்காந்தக்கதிர் சேர்ந்து உள்மனம் வல்லமை பெறும் நிலையில் அவரிடம் மனோவசிய சக்தி தானாகவே உருவமெடுக்கத் தொடங்குகிறது. இவ்வாறு மனோவசியம் என்னும் மெஸ்மரிச ஆற்றலைப் பெற்றவர்கள் தத்தம் இயல்பு, பயிற்சிக்கு ஏற்ப பலவித நடவடிக்கைகளைக் கையாண்டு பிறரை தன்வயப்படுத்துவார்கள். பார்வையின் மூலம் சிலர் பிறரை வசியப்படுத்துவார்கள். கையசைப்பின் மூலம் மின்காந்த சக்தியைப் பிறர் மீது பிரயோகித்து வசிய நிலைக்கு உள்ளாக்குவதும் உண்டு.

மெஸ்மரிச ஆற்றலைப் பயன்படுத்தி நோய்களைக் குணமாக்க வேண்டுமானால் கையசைப்பின் மூலம் மின்காந்த கதிர்களை நோயாளியின் மீது பிரயோகிப்பது தான் சரியான வழிமுறையாகும். நோயாளியை மெஸ்மரிசம் செய்பவர் தொட்டுத் தடவிக்கொடுப்பதன் மூலமும் பிணியினைக் குணமாக்க முடியும்.

பார்வையின் மூலம் மின்காந்த கதிர் வீச்சினைப் பாய்ச்சி, அதிக அளவில் மின்காந்த சக்தியினைப் பிரயோகித்தால், யாரிடம் மெஸ்மரிசத்தை பிரயோகிக்கின்றோமோ அவர்கள் ஒருவித உறக்கநிலைக்கு உள்ளாக்கிவிடுவார்கள். அந்த மயக்கத்தைத்தான் 'மெஸ்மரிச உறக்கம்' என்று குறிப்பிடுவர்.

இம்மாதிரி மெஸ்மரிச உறக்கத்துக்கு ஆளாக்கப்பட்டவர்களை குளோரோபாம் என்னும் மயக்க மருந்து கொடுக்காமலேயே கடுமையான அறுவைச் சிகிச்சையையும் நடத்திவிடலாம். சம்பந்தப்பட்டவருக்கு வலி சிறிதும் தெரியாது.

இம்மாதிரி மெஸ்மரிச உறக்கத்திற்கு ஆளாக்கப்பட்டவரின் புறஉணர்வுகள் செயலற்ற நிலையில் இருப்பினும், உள் இயங்கும் உள்ளுணர்வினைத்தான் 'ஆத்மா' என்ற பெயரால் நமது முன்னோர் குறிப்பிட்டனர். அந்த ஆத்மா நுண்மையான பேராற்றல் பெற்றதாக அப்பொழுது திகழும். மெஸ்மரிசம் செய்பவர் உறக்கத்திலிருக்கும் மனிதனின் உள்ளுணர்வுடன், ஆத்மாவுடன் உரையாட முடியும்.

மெஸ்மரிசம் செய்பவர் கேட்கும் கேள்விகளுக்கு மயக்க நிலையிலிருக்கும் மனிதரின் வாய் மூலமாக விடை கிடைக்கும். ஆனால் அவ்வாறு விடை அளிப்பது அந்த மனிதனுக்கே விளங்காது. உறக்கத்திலிருந்து அவரை எழுப்பி கேள்வி கேட்கப்பட்டது குறித்தும், அதற்கு அவர் அளித்த விடை குறித்தும் கேட்டால் தமக்கு எதுவுமே தெரியாது என்றுதான் அவர் கூறுவார்.

ஒருவர் மின்கதிர் ஆற்றல் மூலம் பிறரை தன் வயப்படுத்தும் ஞானத்தைப் பெற்றுவிட்டால் அந்த வகையில் தேர்ந்த பயிற்சியினை—திறமையை அடைந்துவிட்டால் அவரால் எளிதாக நினைத்த நேரத்தில் ஒருவரை மயக்க நிலைக்கு கொண்டு வந்துவிட முடியும். அவ்வாறு மயக்கமடைந்த ஒருவரின் உடல் நோய்களை உள் மனத்தின் துணை கொண்டு அகற்றி விடமுடியும். அறுவை சிசிச்சை செய்யமுடியும். அவருடைய உள்ளுணர்வுடன் தொடர்பு கொண்டு அவர் உள்ளத்தில் ஆழ்ந்து கிடக்கும் உண்மைகளை வெளிக் கொணர முடியும்.

மெஸ்மரிச முறையில் தேர்ந்த பயிற்சியை, ஆற்றலை, ஞானத்தைத் தக்க முறையில் பெற வேண்டுமானால் முதற் கண் தேவைப்படும் அடிப்படைத் தகுதி, பிராணாயாமத்தில் நன்கு பழக்கம் ஏற்படுவதா

கும். அடுத்து தேவைப்படுவது மனத்தை சற்றும் சிதற விடாமல் ஒருமுகப்படுத்தும் ஆற்றல்.

பிராணாயாமப் பயிற்சியே மறைமுகமாக மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தும் பயிற்சியாகும். நேரடியாக மனத்தை ஒருமுகப்படுத்துவதற்குப் பதில் பல்வேறு நடைமுறைகளைக் கையாளுகிறார்கள்.

அதிகாலையில் எழுந்து காலைக் கடன்களை முடித்து நீராடி, கீழ்த்திசையை நோக்கி நின்று உதயமாகும் கதிரவனைக் கண்கொட்டாமல் பார்ப்பதை வழக்கமாகக் கொள்வது ஒருநடை முறை.

உதய காலத்து கதிரவனை விழி இமைக்காமல் பார்க்கும்போது நமது முழுச் சிந்தனையும் உதய சூரியனின் தோற்றப் பொலிவில் ஆழப் பதிந்துவிட வேண்டும். தொடர்ந்து சில நாட்கள் உதயக் கதிரவனை பார்த்துப் பழகிவிட்டால் கண்கள் மூடியவாறு கீழ்த் திசையை நோக்கி நின்றாலும், உள்மனத் திரையில் உதயசூரியனின் உருவம் தெரியவேண்டும். இதுதான் மனம் ஒரு நிலைப்பட்ட பக்குவ நிலையாகும்.

வேறு ஒரு முயற்சியினையும் கையாளலாம். உங்கள் வீட்டுச் சுவரில் வெண்மையான பகுதியில் சிறு புள்ளி ஒன்று வைக்க வேண்டும். புள்ளி கண்களுக்குத் தெரியும் தூரத்தில் நின்று கொண்டு, அந்தப் புள்ளியை ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் வரை மனம் ஒன்றிய நிலையில் கவனிக்க வேண்டும். புளளியின் மீது பார்வை நிற்கும் வரை உங்கள் நினைவு-கவனம் முழுவதும் புள்ளியிலேயே லயித்துப் போய்விட முடியும். புள்ளி மீது மன ஒருமையுடன் பார்வையைச் செலுத்திக்கொண்டிருக்கும் போது, உங்கள் காதுகளில் கேட்கும் அளவுக்கு மிகவும்

அருகாமையில் வெடியோசை எழுந்தால்கூட அது உங்கள் காதுகளில் விழக்கூடாது. அந்த அளவுக்கு உங்கள் கவனம் புள்ளி மீது படிந்திருக்கவேண்டும்.

அன்றாடம் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் புள்ளியை மன ஒருமைப்பாட்டுடன் பார்த்துப் பார்த்துப் பழகிவிட்ட பிறகு நீங்கள் எந்த இடத்திலிருந்தாலும், எந்தப்பணியில் ஈடுபட்டிருந்தாலும் கண்களை மூடிக்கொண்டு புள்ளியைப் பற்றி நினைத்துக் கொண்டீர்களானால் உலக நினைவே அற்ற நிலையில் அந்தப் புள்ளி மட்டுமே உங்கள் மனக் கண்களில் தெரியவேண்டும். புள்ளியைப் பற்றி நீங்கள் நினைத்துக்கொண்ட வேளையில் உங்களைச் சூழ்ந்து என்ன பரபரப்பூட்டும் நிகழ்ச்சி நடை பெற்றாலும் அது உங்கள் மனத்தை எந்த விதத்திலும் பாதிக்கவே கூடாது. மனத்தை ஒருமுகப்படுத்துவதற்கான முயற்சியில் இதுவும் குறிப்பிடத்தக்க ஒன்றாகும்.

வள்ளலார் இராமலிங்க அடிகள் இளமைப் பருவத்தில் மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தி ஈசன்பால் மனத்தைப் பதிய விடுவதற்கான பயிற்சியாக அன்றாடம் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் அகல்விளக்கு ஏற்றி வைத்து அதன் சுடரை வைத்த கண் வாங்காது பார்த்துப் பார்த்து மனதைப் பக்குவப்படுத்திக் கொண்டாராம்.

மெஸ்மரிச உறக்கம் தோற்றுவிக்கும் முறை

நினைத்த நேரததில் மனத்தை ஒருமுகப் படுத்தக் கூடிய ஆற்றலைப் பெற்றுவிட்ட யாரும், பிறரை மெஸ்மரிச உறக்கத்திற்கு உள்ளாக்கும் பயிற்சியினை பெற முயற்சி மேற்கொள்ளலாம். இந்தப் பயிற்சிக்கு சில எளிதான நடைமுறைகளை கையாண்டால் போதும்.

உங்களுக்கு உதவி செய்வதற்கு உங்களுக்கு மிகவும் நெருக்கமான உறவினரையோ, நண்பர் ஒருவரையோ தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அந்த உறவினர் அல்லது நண்பர் சற்றும் மனச் சங்கடமின்றி உங்கள் விருப்பம் போல நடந்து உங்களுக்கு ஒத்துழைப்பு நல்குப வராக இருக்க வேண்டியது முக்கியம்.

முற்றும் தனியாக உள்ள ஓர் அறைக்கு அவரை அழைத்துச் சென்று ஒரு நாற்காலியில் அமரச் செய்யுங் கள். அவருக்கு நேர் எதிரே சற்றுத் தொலைவில் நீங்கள் நின்று கொள்ளுங்கள்.

உங்களுடைய கண்களை கண் இமைக்காமல் உற்று நோக்குமாறு நண்பரைக் கேட்டுக் கொள்ளுங்கள். நண்பர் உங்கள் கண்களை உற்று நோக்கும்போது நீங்கள் நண்பரின் நெற்றிப் பகுதியில் இரு புருவங்களுக்கு நடுவே உங்கள் பார்வையைத் தீட்சண்யத்துடன் செலுத்துங்கள்.

அவ்வாறு நீங்கள் நண்பரின் புருவ மத்தியினை நோக்கிப் பார்வையைச் செலுத்தும் போது உங்கள் மனம் குவிந்து ஒருமுகப்பட்டிருக்க வேண்டும். மனத் திலே சிறு சலனங்கூட இருக்கக்கூடாது. உலகமே உங்கள் சிந்தனையை விட்டு அகன்றிருக்க வேண்டும். நண்பரின் புருவ மத்தியிலே ஒரு சிறு புள்ளி இருப்பதாக கற்பனை செய்து கொண்டு அந்தப் புள்ளி உங்கள் மனத்திரையில் தெரியும் விதத்தில் மனம் ஒன்றுபட வேண்டும். மெஸ் மரிசக் கலையின் அடிப்படை வெற்றியே இந்த மன ஒருமைப்பாடுதான் என்பது எப்போதும் நினைவிலிருக்க வேண்டும். இந்த மாதிரியான மனத்தை ஒருமுகப்படுத் தும் ஓர் ஆற்றலை நீங்கள் பெற்றிராவிட்டால் மெஸ் மரிசம் என்பது சாத்தியப்படாத ஒன்றாகவே ஆகி விடும்.

மேற்சொன்ன விதமாக நீங்கள் நண்பரின் புருவ மத்தி—நெற்றிப் பகுதியை ஆழ்ந்து நோக்கும் போது, உங்கள் கண்களையே விடாது கவனித்துக் கொண்டிருக் கும் நண்பர் உடனே உறக்கத்திலாழ்ந்து விடாவிட்டா லும், நிச்சயமாக ஒரு மயக்க நிலையினை அடைவார்.

அப்போது நீங்கள் நண்பர் காதுகளில் மட்டுமே விழக்கூடிய அவ்வளவு தாழ்ந்த தொனியில் "இப்போது நீங்கள் ஒரு மயக்க நிலையிலிருக்கிறீர்கள். கண்களை மூடிக்கொள்ளுங்கள். உறக்கம் மெல்ல மெல்ல உங்கள் கண்களைத் தழுவட்டும்" என மந்திர உச்சாடனம் செய் வது போன்று திரும்பத் திரும்பக் கூறுங்கள். உங்கள் நண்பர் மெல்ல மெல்ல கண் இமைகளை மூடுவார். நண்பரின் உடல் நிலை இலேசாக தளர்ச்சியடைவதை உங்களால் பார்க்க முடியும். சற்று நேரத்திற்கெல்லாம் தாம் அமர்ந்திருக்கும் நாற்காலியில் சாய்ந்தவாறே நண்பர் உறக்கத்திலாழ்ந்து விடுவார்.

இந்த மாதிரியான ஒரு நிலை எடுத்த எடுப்பில் முதல் முயற்சியிலேயே அமைந்து விடும் என்று உறுதி யாகக் கூறிவிட முடியாது. எதிர்பாராத விதமாக சிலருக்கு எடுத்த எடுப்பிலேயே வெற்றி கிட்டிவிடக் கூடும். ஆனால் பொதுவாக பல நாட்கள் விடா முயற்சி யுடன் கூடிய பயிற்சியினை நடத்திய பிறகுதான் முழு வெற்றி சாத்தியமாகும். ஆகவே மெஸ்மரிசப் பயிற்சியில் ஈடுபடுவோர் அவசரப்பட்டு அது நடக்கக் கூடிய காரிய மல்ல என்று எண்ணி மனந்தளர்ந்து முயற்சியினைக் கைவிட்டு விடக் கூடாது.

மெஸ்மரிச உறக்கம் – வேறு நிலை

ஜான் எரிக்சன் என்ற அமெரிக்க மெஸ்மரிச அறிஞர் மெஸ்மரிச உறக்கத்தைத் தோற்றுவிப்பதற்கு வேறு ஒரு நடைமுறையினை அறிமுகம் செய்கிறார்.

மெஸ்மரிசம் செய்வதில் உங்களுக்கு உதவியாக இருக்கக்கூடிய நண்பரை ஒரு நாற்காலியில் அமரச் செய்யுங்கள். அந்த நண்பரை நெருங்கி நின்று உங்களது வலது கையை அவர் தலைக்கு மேல் உயர்த்தி உள்ளங் கை அவர் தலைக்கு மேலாக இருக்குமாறு வைத்துக் கொள்ளுங்கள் பிறகு கையை மெதுவாக அசைத்தவாறு நண்பரை நோக்கிக் கீழிறக்கி, அவருடைய கண்களுக்கு நேராக உங்கள் கை விரல்களை நிற்கச் செய்யுங்கள்.

மேற்சொன்னவாறு செய்யும்போது முன்னரே நாம் சொன்ன மாதிரி மனமானது சற்றும் அசைவில்லாமல் ஒரே நிலையாக நிற்கவேண்டும். சுற்றுப்புற சூழ்நிலை உங்கள் கவனத்திலிருந்து முற்றுமாக அகன்றிருக்க வேண்டும்.

இப்படிப்பட்ட ஒரு பக்குவ நிலையில் நீங்கள் இருந்தால் கை விரல்களின் முனை வழியாக உங்கள் உள் மனத்திலிருக்கும் மின்காந்த ஆற்றல், நண்பரின் கண்கள் வழியாகப் பாய்ந்து அவருக்கு உறக்கத்தைத் தோற்றுவிக்கும்.

இங்கே மற்றொரு முக்கியமான விஷயத்தையும் சொல்லியாக வேண்டும். மெஸ்மரிச முறையில் நீங்கள் முயற்சியும்—பயிற்சியும்—தேர்ச்சியும் கொள்ள வேண்டுமானால் மெஸ்மரிசம் தொடர்பாக உங்களுக்கு ஆழ்ந்த நம்பிக்கை இருக்க வேண்டும். ஏதோ இந்த விஷயத்தில் முயற்சி செய்து பார்ப்போம், வெற்றி கிடைத்தால் சரி—வெற்றி கிடைக்காவிட்டால் இந்த முயற்சியை விட்டு விடுவோம் என்ற நோக்கில் அவநம்பிக்கையுடன் மெஸ்மரிச முயற்சியில் ஈடுபடக் கூடாது.

கைவிரலகளை அசைத்து நண்பரின் கண்கள் வழியாக அவர் உள்மனத்தில் மின்கதிர்களைப் பாய்ச்ச நீங்கள் முயற்சி மேற்கொள்ளும்போது அப்படிப்பட்ட ஆற்றல் உங்களுக்கு உண்டு என்ற நிச்சயமான நம்பிக்கை அழுத்தமாக உங்களுக்கு இருக்க வேண்டும். உங்களது கைவிரல்களிலிருந்து மின்காந்த ஆற்றல் நிச்சயமாக வெளிப்படுகிறது என்றும், அது நண்பரின் கண்கள் வழியே உடலுக்குள் பிரவேசித்து அவருடைய உள்மனத்தை அடைகிறது என்றும் சந்தேகத்திற்கு இடமில்லாத நம்பிக்கை உங்களிடம் நிரம்பியிருக்க வேண்டும்.

இந்த நம்பிக்கை ஓரளவுக்கு உங்களிடம் குறைந்திருந்தால் கூட உங்கள் முயற்சிக்கு ஒரு சிறிதும் பயன் விளையாது.

மேலே சொன்ன நடைமுறை ஜான் எரிக்சன் என்ற மெஸ்மரிச அறிஞரின் நடைமுறையை ஒட்டியதாகும்.

ஜிம் கார்னர் என்ற மெஸ்மரிச வல்லுனர் வேறு மாதிரியான ஒரு நடைமுறையினை அறிமுகப்படுத்துகின்றார்.

உங்களுக்கு உதவியாக இருக்க முன் வரும் நண்பரை ஒரு நாற்காலியில் அமரச் செய்யுங்கள். நீங்கள் அவருக்கு நேர் எதிராக அவருக்கு அருகாமையில் அமர்ந்து கொள்ளுங்கள். உங்கள் கண்களை இமைக்காமல் பார்க்குமாறு நண்பரைக் கேட்டுக் கொள்ளுங்

கள். நண்பர் உங்கள் கண்களை நோக்கும் அதே சமயம் நண்பருடைய கண்களை நீங்கள் ஊடுருவும் விதத்தில் ஆழ்ந்த பார்வையைச் செலுத்துங்கள். அதே சமயம் உங்கள் வலது கையால் நண்பரது வலது கையைப் பற்றி உங்கள் கை பெருவிரலின் உட்பாகம் நண்பரது கை கட்டை விரலின் உட்பாகத்தில் படும் விதத்தில் கெட்டியாக அழுத்திப் பிடிக்கவேண்டும். இவ்வாறு செய்யும் போது உங்கள் உடலில் ஒருவித உஷ்ணமயமான மின் அதிர்ச்சி பரவுவதை உணர்வீர்கள். இதே உணர்வு உங்கள் நண்பருக்கும் ஏற்பட்டு ஓரளவுக்கு மயக்க உணர்வை அடைவார். அதாவது அந்த நடைமுறை மூலம் உங்கள் உடலிலிருந்து மின்கதிர் ஆற்றல் ஓரளவுக்கு நண்பர் உடலில் பாய்கிறது என்று அர்த்தம்

பிறகு நண்பரின் நெற்றியில்—காதுகளுக்குப் பக்கமாக நெற்றிப் பொட்டுப் பகுதியில் இரண்டு கைகளின் பெருவிரல்களை பக்கத்திற்கு ஒன்றாக வைத்து இலேசாக அழுத்திவிட வேண்டும்.

அதைத் தொடர்ந்து நண்பர் கண்களை மூடியவாறு உறக்க நிலையினை அடைவார். அவரை ஆழ்ந்த உறக்கத்திலாழ்த்தும் நோக்கத்துடன் மூடியிருக்கும் நண்பரின் கண் இமைகளை வருடிவிட வேண்டும்.

மெஸ்மரிசம் செய்வது தொடர்பாக பல நடைமுறைகளை அத்துறையைச் சேர்ந்த வல்லுனர்கள் கையாண்டாலும், மெஸ்மரிச மயக்கம் உண்டாக்குவதற்கான அடிப்படை அம்சம் ஒன்றுதான். கைகளை அசைப்பதன் மூலம் விரல் நுனிகளிலிருந்து மின்காந்த ஆற்றலை வெளிப்படுத்தி அதனை பிறர்மீது பிரயோகிப்பதும், கண் பார்வை மூலம் மின்கதிர் ஆற்றலை ஊடுருவச் செய்வதுமே அடிப்படை அம்சமாகும்.

மெஸ்மரிசமும், ஹிப்னாடிஸமும்

முன்பெல்லாம் மெஸ்மரிச முறை மட்டுமே எங்கும் வழக்கத்திலிருந்தது. மெஸ்மரிசம் செய்வது ஒரு பிரமிப்பூட்டும் சாதனையாக உலகமெங்கும் கருதப்பட்டது. மெஸ்மரிச முறை கண்டுபிடிக்கப்பட்டதற்கு அடிப்படை நோக்கம் மருத்துவ சிகிச்சை முறையில் ஒரு புதுமையை—புரட்சியை தோற்றுவிப்பதுதான். தொடக்க காலத்தில் மெஸ்மரிசம் பெரும்பாலும் நோய் அகற்றும் ஒரு சாதனமாகத்தான் பயன்பட்டது.

பிற்காலத்தில் மெஸ்மரிச அடிப்படையை வேறு பல செயற்பாடுகளுக்கும் பயன்படுத்தலாம் என அந்தத் துறையின் வல்லுனர்கள் சிந்தித்து அறிந்தார்கள். அதன் விளைவாகத்தான் ஹிப்னாடிசம் என்ற முறை செயலுக்கு வந்தது.

மெஸ்மரிசத்துக்கும் — ஹிப்னாடிசத்துக்குமிடையே அடிப்படை வேறுபாடு அதிகம் கிடையாது. இரண்டு முறைகளுக்குமே மனோவசிய முறைப்படி மனத்தின் மின்கதிர்களை செலுத்தி பிறரை உறக்கத்திலாழ்த்துவதுதான். ஆனால் பயன்பெறும் செயற்பாட்டு முறைகளில் கணிசமான அளவு வேறுபாடு உண்டு.

மெஸ்மரிச முறைப்படி ஒருவரை உறக்கத்திலாழ்த்துவதற்கு இலகுவான மென்மையான நடைமுறைகள் கையாளப்படுகின்றன. ஹிப்னாடிச முறையில் தூக்கம் வரச்செய்வதற்கு மெஸ்மரிச நடைமுறையுடன் கட்டளையிடும் முறையும் கையாளப்படுகின்றது.

மெஸ்மரிச முறையை பயன்படுத்தி பிறரை உறங்கச் செய்த பிறகு அவர்களுடைய உள்மனத்தின் மின்கதிர்

ஆற்றலை பயன்படுத்தி உடலுக்குள் சூட்சுமமாக நிலவும் நோய்களின் அடிப்படையைக் களைந்து நோய்களைக் குணமாக்கும் முயற்சியே பெரும்பாலும் மேற்கொள்ளப் பட்டது.

ஹிப்னாடிச முறையிலே உறங்குபவரின் உள் மனத்தை, ஆத்மாவை சூட்சுமமாக இயக்கி செயற்பட வைக்க முடிகின்றது. ஒருவர் உறக்க நிலையிலிருக்கும் போதே ஹிப்னாடிசம் செய்பவர் இடும் கட்டளைகளை குழப்பமேதும் இல்லாமல் நிறைவேற்றுவார்.

எழுந்து நிற்கச் சொன்னால் நிற்பார். நடக்கச் சொன்னால் நடப்பார். ஏதாவது ஒரு காரியத்தைச் செய்யுமாறு ஏவப்பட்டால் செய்வார். இவ்வளவும் தாம் என்ன செய்கிறோம் என்று உணர்ந்துகொள்ள முடியாத வாறு உறக்க நிலையிலேயே செய்வார்.

ஹிப்னாடிச முறையைப் பயன்படுத்தி கண் எதிரே உள்ள ஒருவரைத்தான் இயக்கமுடியும் என்பதில்லை. தொலை தூரத்திலிருப்பவர்களையும் இயக்கிச் செயல் பட வைக்கமுடியும்.

ஹிப்னாடிசம் என்பது மெஸ்மரிச முறையின் முழுமையான சீரான வளர்ச்சி நிலை என்று கூறுவது தான் பொருத்தமாக இருக்கும். ஹிப்னாடிச முறையும் எதிர்காலத்தில் மேலும் முன்னேற்றகரமான முறையில் வளர்ச்சி பெறக்கூடும் என்பது எதிர்பார்க்கக்கூடியதே.

ஹிப்னாடிசம்

மெஸ்மரிசத்தைப் பற்றி சென்ற சில பக்கங்களில் விரிவாக—விளக்கமாகப் பல விஷயங்களைக் கண்டறிந் தோம். ஹிப்னாடிசத்தின் பொதுவான அம்சம் குறித்தும் இரண்டொரு விஷயங்களைத் தெரிந்து கொண்டோம். இப்போது ஹிப்னாடிசக் கலை அல்லது துறை குறித்து சற்று விரிவான விளக்கங்களைப் பற்றி ஆராய்வோம்.

அறிதுயில் (அ) ஹிப்னாடிச உறக்கம்

மெஸ்மரிச முறைக்கும், ஹிப்னாடிச முறைக்கும் ஒருவித உறக்கத்திலாழ்த்தும் அம்சம் பொதுவான தாகும். என்றாலும் ஹிப்னாடிச முறையில், பிறரை உணர்வு தெரியாத நிலையிலும் செயற்பட வைப்பதால் ஹிப்னாடிச முயற்சியிலான உறக்கம் இலேசாக வித்தியா சப்படக்கூடும். வித்தியாசம் இலேசானதுதான். இது வேறு—அது வேறு என்று இனம் பிரித்துவிடக் கூடாது.

ஹிப்னாடிச முறைப்படி ஒருவரை உறக்கத்தி லாழ்த்துகிறோம் என்றால், சாதாரணமாக இரவில் மனிதர் உறங்குவது போன்ற ஒரு நிலை அல்ல அது.

இரவில் நாம் இயல்பாக உறங்கும்போது கொஞ்சங் கூட உணர்வே இல்லாத ஒரு நிலையில் இருப்பதும் உண்டு. கனவுகள் கண்ட நிலையில் உறங்குவதும் உண்டு.

ஹிப்னாடிச முறையில் உறக்கத்திலாழ்த்தப்பட்ட வரோ ஒரேயடியாக உணர்வே இல்லாத நிலையில் உறங்குவதுமில்லை, கனவு போன்றவற்றைக் காண்பதும் இல்லை.

திரு. வி. க. தமது வாழ்க்கைக் குறிப்புகளில் நமது வாழ்வின் முதுமைக் காலத்தில் ஒருவிதமான ஹிப்னாடிச உறக்க நிலைக்கு தாம் அடிக்கடி ஆளாக நேர்ந்ததாகக் கூறுகின்றார். அந்த மாதிரி விவரங்களைக் கூறும்போது

தான் திரு. வி. க. 'அறிதுயில்' என்ற பதப் பிரயோகம் செய்திருக்கிறார்.

திரு. வி. க.வை பிறர் யாரும் ஹிப்னாடிசம் செய்து உறக்கத்திலாழ்த்தவில்லை. தாமாகவே அப்படி ஒரு நிலைக்குத் தாம் அடிக்கடி உள்ளானதாக திரு. வி. க. கூறுகிறார்.

தாம் உணர்ந்த அறிதுயில் குறித்து திரு. வி. க. கூறும் விவரங்களை இங்கே நாம் தெரிந்துகொள்வது மிகவும் நல்லது.

திரு. வி. க. கூறுவது இதுதான்—

"...யான் இராப் பொழுதில் நூல்களைப் படியாத நேரத்திலும், எழுதாத நேரத்திலும் படுக்கையில் கிடப்பேன். என் மனம் என்னென்னவோ சிந்திக்கும். அச்சிந்தனை நிலையை யான் என்னவென்று கூறுவேன்! அந்நிலை விழிப்புமன்று. துயிலுமன்று; அதை, 'அறிதுயில்' என்று சொல்வேன். அத்துயில் இரண்டு மணிக்கு முன்னர் நன்கு நிகழ்வதில்லை. மூன்று மணிக்கு மேல் அதன் நிகழ்ச்சி இன்பமூட்டுவதாகயிருக்கும்.

அப்பொழுது யான் வாழும் உலகம் எதுவுமே தெரியவில்லை. அதைச் 'சிந்தனா உலகம்' என்று சொல்வது பொருந்துமா? அகத்திணையர் ஆராய்ச்சிக்கு விடுகிறேன். அறிதுயிலின்போது சிற்சில சமயம் யான் காணாதன காண்கிறேன். கேளாதன கேட்கிறேன். உணராதன உணர்கிறேன். என் சிந்தனை எத்தனை விதக் கலைகளில் படிகிறது, திளைக்கிறது, தத்துவ நூல்களில் யான் கேட்டனவும், கற்றனவும் அறிதுயிலின் அநுபவத்தில் விளங்குபவனாகின்றன. அறிதுயிலின் மனோநிலைகள் செவ்வனே தெளிவாகின்றன.

மேல் மனம், நடு மனம், அடிமனம் என்று மனோ வகைகளைப் பிறர் எழுதிய நூல்களில் பயின்றேன். அப்பயிற்சி மேடைப் பேச்சுக்குப் பயன்பட்டது. அறிதுயிலோ மனோ வகைகளை உள்ளங்கை நெல்லிக் கனியாக்கியது..."

திரு. வி. க. அவர்கள் அறிதுயிலில் ஆழ்ந்திருக்கும் சமயம் உறங்கிக் கொண்டிருந்திருக்கிறார் என்று கூற முடியாது. என்றாலும், அவர் விழிப்புடன் இல்லை என்பது நிச்சயம். இப்படி அவர் விழிப்பும்—உணர்வு மற்ற ஒரு வினோதமான நிலையிலிருப்பினும் அடிமன உணர்வினை ஒரேயடியாக இழந்துவிடுவதில்லை.

ஆனால் தன் வயமிழந்திருக்கிறார் என்பதை அவருடைய கூற்றிலிருந்தே விளங்கிக் கொள்ளலாம். ஆகவே, ஹிப்னாடிச முறை பிரயோகிப்பதன் மூலம் உறங்கும் ஒருவரை உறக்க நிலையிலிருப்பவர் என்று கூறுவது அவ்வளவு பொருத்தமுடையதாக இருக்காது. அவருடைய அப்போதைய நிலையை ஓர் அபூர்வமான உணர்வு நிலை (Hyper, Acute Conscious Stage) என்று கூறுவதே சிறப்பாக இருக்கும்.

மெஸ்மரிச முறை மூலம் இயக்கப்படுபவர் உணர்வை அறவே இழந்து உறங்கி விட்டார் என்றால், மெஸ்மரிச இயக்குநரால் அவரை ஒன்றுமே செய்ய முடியாது. அதாவது, தமது விருப்பம் போல இயக்குபவரை இயக்குநர் ஆட்டி வைக்கமுடியாமல் போய்விடும்.

ஹிப்னாடிசத்தின் இயங்கு முறை

மெஸ்மரிச முறை மூலம் உறக்கத்துக்குள்ளாகும் ஒருவர் மெஸ்மரிசம் எவ்வளவு நேரம் செயற்படுத்தப்

படுகிறதோ அவ்வளவுநேரமும் அனேகமாக-உட்கார்ந்து கொண்டோ, படுத்துக்கொண்டோ இருப்பது இயல்பான ஒரு நிலைதான். ஏனெனில், மெஸ்மரிசம் பெரும்பாலும் நோய் நீக்கும் சிகிச்சையாகவே இருக்கும். ஹிப்னாடிசம் செய்யப்படுபவர் ஒரே நிலையில் உட்கார்ந்தோ, படுத்தோ இருப்பார் என்று கூறமுடியாது. அப்படி இருந்தாக வேண்டும் என்ற நியதி ஏதும் கிடையாது. மெஸ்மரிச இயக்குநரின் கட்டளைப்படி, இயங்குபவர் நின்றுகொண்டோ, நடந்து கொண்டோ செயற்பட வேண்டியிருக்கும். சிலசமயம் இயக்குநர் கட்டளைப்படி இயங்குபவர் கண்களைத் திறந்த நிலையில்கூட செயற்படுவார். ஆனால் கண்கள் அப்பொழுது உணர்வுடன் கூடிய பார்வையை பெற்றிருப்பதில்லை.

மற்றொரு விநோத நிலையையும் இயங்குபவர் பெறுவது உண்டு. நல்ல உணர்வுடன் அவர் நடந்து சென்று கொண்டிருக்கும்போது ஹிப்னாடிச இயக்குநர் அவரை ஹிப்னாடிசம் செய்ய நேர்ந்தால் அதே நிலையில் அவர் அறிதுயிலுக்கு இலக்காகி, தன்னிலை இழந்து இயக்குநர் கட்டளைப்படி செயற்படுவதும் உண்டு. சுவிட்சர்லாந்து நாட்டில் நிகழ்ந்த ஒரு நிகழ்ச்சியை இதற்கு உதாரணமாகக் கூறலாம்.

அமெரிக்க நாட்டைச் சேர்ந்த விண்டன் ஜான்ஸ்ன் என்ற இளைஞர், தமது இள மனைவி விடியாவுடன் உல்லாசப் பொழுது போக்கிற்காக ஸ்விட்சர்லாந்து வந்திருந்தார். விண்டன் ஜான்ஸன் நல்ல வசதிபடைத்த செல்வக் குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவர். அவர் மனைவி விடியாவும் பெரிய இடத்துப் பெண்.

தம்பதிகள் இருவரும் தாங்கள் தங்கியிருந்த ஹோட்டலின் பொது உணவுக் கூடத்தில் அமர்ந்து

காலை உணவு உண்ணும் சமயம் அந்த அற்புதம் நிகழ்ந்தது.

தன்னுடன் உற்சாகமாகவும், உல்லாசமாகவும் உரையாடியவாறு சிற்றுண்டி அருந்திக் கொண்டிருந்த கணவர் திடீரென பேச்சற்று அமைதியடைந்து விட்டதைக் கண்ட மனைவி கணவரின் முகத்தைப் பார்த்தாள்.

விண்டன் ஜான்ஸன் பிரமை பிடித்தவர் போல அடுத்தாற்போல இருந்த மேஜையில் அமர்ந்து உணவு உட்கொண்டிருந்த ஒரு மனிதரை வெறித்து வெறித்து நோக்கியதைக் கண்டு விடியா திகைப்படைந்தாள்.

'அந்த மனிதர் யார்?' விடியா வினவினாள். 'தெரியவில்லை' என்று ஜான்சன் சுருக்கமாகப் பதிலளித்தார். அதற்குப் பிறகு விடியா கேட்ட கேள்விகளுக்கு ஜான்சன் பதிலளிக்கவே இல்லை. அவருடைய முகத்தில் இயல்பான தெளிவு இல்லாததை விடியா கவனித்து குழப்பமடைந்தாள். அடுத்த நாற்காலியிலிருந்த மனிதரைக் கவனித்தாள்.

அவ்வளவு நேரமாக ஜான்சனையே உற்றுப் பார்த்துக் கொண்டிருந்த அந்த மனிதர் தன் பார்வையைத் திருப்பிக் கொண்டு நாற்காலியை விட்டு எழுந்து ஹோட்டலை விட்டு வெளியே நடக்க முற்பட்டார்.

அடுத்து சற்றும் எதிர்பாராத நிகழ்ச்சி நடைபெற்றது. ஜான்சன் மௌனமாகத் தன் இருக்கையை விட்டு எழுந்து முன்னால் சென்று கொண்டிருந்த மனிதரைப் பின் தொடர்ந்து நடக்க ஆரம்பித்தார்.

'எங்கே செல்லுகிறீர்கள்?' என்று கேட்ட விடியாவின் கேள்வியை ஜான்சன் காதில் வாங்கிக் கொள்ளவே

இல்லை. விடியா ஓடிச் சென்று கணவரின் கரத்தைப் பிடித்தாள். இயல்பான மிருதுத்தன்மையுடன் இல்லாமல் கணவரின் கை இரும்பு போன்ற விறைப்புடன் இருப்பதை விடியா உணர்ந்தாள். அத்துடன் விடியா ஒருவிதமின் அதிர்ச்சிக்கு உள்ளானாள். அதனால் அவள் கணவரின் கையை விட்டு விட்டாள்.

ஜான்சன் ஹோட்டல் கட்டிட வாசலின் வழியாக தெருவில் இறங்கி நடக்கத் தொடங்கினார். விடியா பதறியடித்துக் கொண்டு ஹோட்டல் நிர்வாகியிடம் ஓடிச்சென்று தனது கணவரின் திடீர் விநோத நடவடிக்கையைக் குறித்து பதைபதைப்புடன் விவரித்துக் கூறினாள். ஹோட்டல் நிர்வாகி தாமதிக்காமல் போலீசாருடன் தொடர்பு கொண்டார்.

போலீசார் வந்தனர். விடியாவைத் தங்கள் வண்டியில் ஏற்றிக்கொண்டு ஜான்சனைப் பின் தொடர்ந்தனர். போக்குவரத்து மிகவும் சுறுசுறுப்பாக இருந்த சாலையை குறுக்கே கடந்து ஜான்சன் சென்று கொண்டிருந்தார்.

நூற்றுக் கணக்கில் தலைதெறிக்கும் வேகத்தில் போய் வந்துகொண்டிருந்த சாலையை ஜான்சன் கடந்த விதம் பரபரப்பூட்டுவதாக இருந்தது. பல அடுக்குகள் கொண்ட மிகவும் உயர்ந்த ஒரு கட்டிடத்தின் உச்சியை நீர்க் குழாயைப் பற்றிக் கொண்டே ஏறி அடைந்த ஜான்சனை 'லிப்ட்' வழியாகத் துரிதமாகச் சென்று போலீசார் பிடித்தனர்.

கட்டிடத்தின் உச்சியிலிருந்த மூடப்பட்டிருந்த பாங்கின் கதவை ஒரு சாவி கொண்டு திறக்க முயன்று கொண்டிருந்த நிலையில் ஜான்சனை போலீசார் பிடித்தனர்.

அப்போது ஜான்சன் இருந்த நிலை திகைப்பூட்டுவதாக இருந்தது. ஜான்ஸனின் கண்கள் விழித்த நிலையிலேயே இருந்தன. கண் இமைகளைக் கூட அசைக்கவில்லை. உணர்வற்ற ஒரு பிரேதம் போல அவர் காட்சி தந்தார். கைகால்கள் விறைப்புற்ற நிலையில் இருந்தார்.

ஜான்சனை போலீசார் தங்கள் காரில் தூக்கிப் போட்டுக்கொண்டு ஒரு மருத்துவமனையில் கொண்டு போய்ச் சேர்ந்தனர். ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குப் பிறகு ஜான்சன் தாமாக உணர்வு பெற்றார். உடனே இயல்பான நிலைக்கு அவர் வந்து விட்டார்.

ஹோட்டலில் சிற்றுண்டி சாப்பிட்டுக் கொண்டிருந்த பிறகு என்ன நடந்தது என்று அவருக்கு நினைவே இருக்கவில்லை. தாம் நடந்து கொண்டவிதம் பற்றி போலீசார் கூறிய தகவல்களைக் கேட்டு ஜான்சன் பேராச்சரியத்தில் மூழ்கினார்.

யாரோ கைதேர்ந்த ஹிப்னாடிசக்காரர் அவரை ஹிப்னாடிச உணர்வுக்கு ஆளாக்கி ஒரு பாங்க் கொள்ளையை நடத்தத் தூண்டியிருக்கின்றார் என்று போலீசார் யூகித்தனர்.

தாமஸ் வில்லியம் என்ற புகழ் பெற்ற அமெரிக்க நூலாசிரியர் எழுதிய 'திகைக்க வைத்த உண்மை நிகழ்ச்சிகள்' என்ற நூலில் மேற்சொன்ன விவரம் உள்ளது.

நேரடியாக இல்லாமல் மறைமுகமாகவும் ஹிப்னாடிச முறை மூலம் ஒரு மனிதரை இயக்க முடியும் என்பதற்கு இது ஒரு சான்று ஆகும்.

இங்கே ஹிப்னாடிச ஆற்றல் தவறான நோக்கில் பயன்படுத்தப்பட்டிருக்கிறது என்றாலும், மேற்சொன்ன நிகழ்ச்சியை ஹிப்னாடிசத்தின் பிரமிப்பூட்டும் செயல் முறைக்கு ஓர் உதாரணமாகக் கொள்ளலாம்.

மனவியல் விஞ்ஞானமே ஹிப்னாடிசம்

ஹிப்னாடிசம் என்பது மனித மனத்துடன் தொடர்பு கொண்ட ஒரு கலையாகும். மனித மனத்தின் மிகவும் நுண்மையான மர்மமான செயற்பாடுதான் ஹிப்னாடிச சக்தியின் செயற்பாடாகக் கருதப்படு கின்றது.

ஹிப்னாடிசத்துககும், மனித உடலுக்கும் அப்படி ஒன்றும் நெருக்கமாக தொடர்பு இல்லை.

ஹிப்னாடிச ஆற்றலின் மூலம் ஒரு மனிதனது உடலை செயல்படச் செய்ய முடியும் என்றாலும், அப் போது செயல்படுவது உடல் அல்ல; மனம்தான் உடலைச் செயல்படுத்துகின்றது.

ஒருவர் தமது மனதிற்கு திட்டமிட்ட பயிற்சி மூலம் பேராற்றலை ஏற்றி, அந்தப் பேராற்றலின் உந்துதலால் பிறர் மனத்தை இயக்க வைக்கும் ஆற்றல்தான் ஹிப்னா டிசமாகும்.

ஆகவே ஹிப்னாடிசம் பற்றித் தெரிந்து கொள்வதற் கும், ஹிப்னாடிசத்தில் பயிற்சி பெறுவதற்கும், ஹிப்னா டிசத்தில் வல்லமை பெற்ற இயக்குநராகத் திகழ்வதற் கும் முக்கியமாக மனவியல் விஞ்ஞானம் குறித்த தெளி வான அறிவு நிச்சயமாகத் தேவைப்படுகிறது.

உடலில், மனத்தின் நிலை பற்றி மனவியல் விஞ் ஞானிகள் அனைவருமே பெருவியப்பு தெரிவிக்கின்றனர்.

'மனம்' என்ற ஒன்று மனித உடலிலிருந்துதான் செயல்படுகின்றது என்றாலும் கை, கால், நாக்கு, மூக்கு, இருதயம், இரத்தம் போன்று உடலின் உறுப்புகளில் ஒன்றாக இருந்து மனம் செயல்படவில்லை.

உடலுக்குள்ளிருந்து உடலின் தொடர்பில்லாமல் இயங்கும் ஒரு சூட்சம உருவமாக மனம் அமைந்திருக் கின்றது என மனவியல் விஞ்ஞானிகள் கூறுகின்றனர்.

மனம் என்பது, மூளையுடன் தொடர்பு கொண்ட ஒன்று என்று சிலர் கூறுவதுண்டு. மூளையுடன் தொடர்பு கொண்டதாக மனம் இருப்பதால் அதனை மனிதனின் உறுப்புக்களில் ஒன்று எனக் கருதலாம் என்பது அவர்கள் கருத்து.

அந்தக் கருத்து அறிவுக்கும் சிந்தனைக்கும் ஒத்து வராதது என்று நிச்சயமாகக் கூறலாம்.

இரவில் நாம் ஆழ்ந்து உறங்கும்போது மூளையும் முழுமையாக ஓய்வு கொண்டு செயலற்ற நிலையிலிருக் கின்றது.

அந்த நிலையிலும் மனம் இயங்குகிறது என அறி துயில் விஞ்ஞானிகள் தக்க ஆதாரங்களுடன் நிரூபித்துக் கூறியுள்ளனர்.

அறிஞர் திரு. வி. க. தாம் அநுபவித்த அறிதுயில் உணர்வானது மூளையுடன் தொடர்பில்லாத நுண் மன ஆற்றலின் செயல்பாடு என்றே கருதுகின்றார்.

நாம் உறக்கத்தின்போது காணும் கனவுக்கும், மூளைக்கும் தொடர்பிருப்பதாக அறிவியல் அறிஞர்கள் கருதவில்லை.

ஆழ்மனத்தின் மர்மமான நுண்ணிய செயல்பாடு தான் கனவு என அவர்கள் திட்டமாகக் கருதுகின்றனர்.

ஆகவே, மனம் என்பது நம் உடலுக்குள் இயங்கும் ஒரு சூட்சும உருவம் எனக்கொள்வதுதான் பொருந்தும்.

ஒரு மனிதன்–இரண்டு உருவம்

அறிவியல் அறிஞர்கள் மனிதன் இரண்டு உருவங்களின் கூட்டு அமைப்பாகத் திகழ்கின்றான் என்று கூறுகின்றனர்.

அதாவது, நாம் கண்ணால் பார்க்க முடிகின்ற ஸ்தூலமான உருவம் ஒன்று.

நாம் பார்க்க முடியாதவாறு உடலுக்குள் இயங்கும் மனம் என்ற மர்ம உருவம் மற்றொன்று.

முதல் உருவத்தை புற உருவம் என்று அடையாளம் கண்டுகொள்லாம்.

இரண்டாவது உருவத்தை—மனத்தை அக உருவம் என விளங்கிக் கொள்ளலாம்.

மனம் என்று பொதுவாகச் சொன்னாலும், அது எல்லோரிடமும் சாதாரணமாக அமைந்திருக்கும் மேல் மனத்தைக் குறிக்காது; அகமனம் என்னும் ஆழ்மனத்தையே குறிக்கும் என முன்னரே ஓரிடத்தில் விளக்கியிருக்கின்றோம்.

மனத்தை புறமனம், ஆழ்மனம் என இரண்டு வகையாகப் பகுக்க வேண்டும் என்று முன்னர் கூறினோம்.

அறிவியல் விஞ்ஞானிகள் மனத்தை இரண்டு வகையாக அல்லாமல் மூன்று வகையாகப் பிரித்து ஆய்வு செய்திருக்கின்றனர்.

அதாவது, ஆழ்மனத்தையும் இரண்டு பகுப்பாகப் பிரித்து அவர்கள் நோக்குகின்றனர்.

மனித மனத்தின் மூன்று நிலைகள்

மனவியல் விஞ்ஞானிகளின் கண்ணோட்டத்தில் மனத்தின் மூன்று நிலைகள் எவ்வாறு அமைந்திருக்கின்றன என்று இப்போது காண்போம்.

சாதாரணமாக மக்கள் மனம் என்று குறிப்பிடுவது மனத்தின் மேல்மட்டமான ஒரு சிறு பகுதியைத்தான்.

அந்த மேல் மட்டத்தின் அடியில் மனத்தின் ஆற்றல் நிறைந்த பெரும் பகுதி சாமானிய மக்களின் உணர்வுகளுக்கு விளங்காமல் மூழ்கிக் கிடக்கின்றது. இதனை அவர்கள் அறியமாட்டார்கள்.

மேல் மட்ட மனத்தில்தான் சாதாரண எண்ண அசைவுகள்—உணர்வுகளை மக்கள் விளங்கிக் கொள்கிறார்கள்.

ஆகவே இந்த மேல்மட்ட மனத்தை உணர்வு நிலை மனம் (Conscious Mind) என்று மனவியல் விஞ்ஞானிகள் கூறுவார்கள்.

நாம் உறங்கும் சமயம் மூளை எவ்வாறு செயற்படாமல் ஓய்வு எடுத்துக்கொள்கின்றதோ அதே மாதிரி மனத்தின் மேல்மட்டப் பகுதி தனது இயல்பான

உணர்வறிதலை தற்காலிகமாக நிறுத்திக்கொண்டு முடங்கிக் கிடக்கின்றது.

இதனை மனத்தின் உணர்வுகடந்த நிலை (Unconscious Mind) என்கின்றனர் மனவியல் விஞ்ஞானிகள்.

மனத்தின் உணர்வு நிலைக்கும், உணர்வு கடந்த நிலைக்கும் நடுவே மற்றொரு நிலையினை மனம் பெற்றிருக்கின்றது.

மனத்தின் இந்த நிலையை உள்ளுணர்வு மனம் (Sub Conscious Mind) அல்லது (Pre-Conscious Mind) என மனவியல் விஞ்ஞானிகள் குறிக்கின்றனர்.

அதாவது, மனிதனின் அக உருவம் என்று கருதப்படுகின்ற மனமானது.

1. உணர்வு
2. உள்ளுணர்வு
3. உணர்வு கடந்த நிலை

என்ற மூன்று நிலையினைக் கொண்டதாக உள்ளது.

இந்த மூன்று நிலைகளை மூன்று விதமான மனம் என மனவியல் விஞ்ஞானிகள் குறித்தாலும், ஒரே மனத்தின் மூன்று விதமான நிலை என்றுதான் நாம் அர்த்தப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

மனம் ஒன்றானாலும் அது தனித்தனி ஆற்றலுடன் கூடிய மூன்று விதமான செயல் நிலையைப் பெற்றிருக்கின்றது என்று வேண்டுமானால் கொள்ளலாம்.

என்றாலும், ஆராய்ச்சி நோக்க வசதிக்கென அவற்றைத் தனித்தனி மனம் என்பதாகவே கருத்தில் கொண்டு யோசிப்போம்.

ஹிப்னாடிசத்தின் ஆதார களம்!

உணர்வு மனம் என்று குறிக்கப்பெறுவது, மனத்தின் ஒரு சாதாரண நிலையாகும். இதனை மனத்தின் பல்வித மான நிலை என்று கூறினும் பொருந்தும். வெறும் ஆசாபாச உணர்வுகளைத் தவிர வேறு சிறப்பான எந்த அம்சமும் இந்த மனத்திடம் இல்லை.

இத்தகைய ஒரு மனத்தினை, மனிதனாகப் பிறந்த ஒவ்வொருவனும் உணர முடியும். இந்த மனத்தின் அடிப்படையில்தான் எல்லா மனிதர்களும் மேம்போக்கான வாழ்க்கை வாழ்கின்றார்கள்.

மனத்தின் அடித்தட்டு எனக் கருதப்படுகின்ற உணர்வு கடந்த மனம் ஒடுங்கிச் செயலற்றுக் கிடக்கக் கூடியதாகையால், இதைப் பற்றியும் குறிப்பிட்டுச் சொல்ல ஒன்றும் இல்லை. உறக்க நிலை என்பது ஒவ்வொரு மனிதருக்கும் பொதுதானே!

ஆனால் மையப்பகுதி என்று கருதப்படுகின்ற உள்ளுணர்வு மனம் அல்லது மனத்தின் உள்ளுணர்வு நிலை என்பது வல்லமை மிக்க ஒன்றாக விளங்குகின்றது.

மனத்தின் அளப்பரிய பேராற்றலை இந்த மையப் பகுதியிலேதான் காண முடிகின்றது.

இந்த ஒரு நிலையினைத்தான் அறிஞர் திரு.வி.க. 'அறிதுயில்' என்ற அழகிய தமிழ்ச் சொல்லால் குறிக்கிறார்.

உணர்வு மனமானது, முற்றிலும் விழிப்பான நிலையில், ஐம்பொறிகளின் துணை கொண்டு உலகியல் பொருட்களிலே நிலவும் சுவை, ஒளி, ஊறு, ஓசை, நாற்றம் என்னும் குணங்களை உணர்கின்றது.

அந்த உணர்வின் அடிப்படை அனுபவம்தான் மனிதனின் பொதுவான வாழ்க்கையாக அமைகின்றது.

மனத்தின் உணர்வு கடந்த நிலையானது உறக்கம் என்ற தன்மையினைக் கொண்டதாக உள்ளது.

ஆகவே, உணர்வு மனத்தின் விழிப்புக்கும், உணர்வு கடந்த மனத்தின் உறக்கத்திற்கும் இடையே விழிப்பும், உறக்கமும் அற்ற ஒரு வினோத நிலையில் உள்ளுணர்வு மண்டலம் செயல்படுகின்றது.

உறக்கத்தின்போது நாம் காணுகின்ற கனவுகள் இந்த மண்டலத்தின் செயற்பாட்டு விளைவுதான் உள்ளுணர்வு.

உள்ளுணர்வு மனமானது ஐம்புலன்களின் உதவி இல்லாமலேயே ஐம்புலன்களினால் பெறக்கூடிய எல்லா விதமான அனுபவங்களையும் பெறுகின்றது என்பது தான் விசித்திரம்.

இத்தகைய வியத்தகு ஆற்றல்வாய்ந்த உள்ளுணர்வு மனந்தான் ஹிப்னாடிச கலையின் அடிப்படை ஆதார களமாகத் திகழ்கின்றது என்பதை விளங்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

உள்ளுணர்வு மனத்தின் வியத்தகு ஆற்றல்

உள்ளுணர்வு மனம், இருக்குமிடம் தெரியாமல் உடலுக்குள் மறைவாக இருந்து செயல்பட்டாலும், அதனுடைய வல்லமை மனிதனுடைய உடலின் மீது மட்டுமல்ல — அவன் வாழ்கின்ற சூழ்நிலை மீதும் பேராதிக்கம் பெற்றதாக உள்ளது.

உணர்வு மனத்தில் ஏற்படுகின்ற நெகிழ்ச்சி மனிதனுடைய உடலையும், அவன் வாழுகின்ற சுற்றுப்புறத்தையும் கூடப் பாதிக்க வைத்து விடுகின்றது.

இரண்டு சான்றுகளைக் காண்போம்.

பரம தரித்திரனாக ஒருவன் வாழ்கின்றான். பசியும், பட்டினியுமாக அவன் வாழ்வு கழிகின்றது. எலும்புந் தோலுமாக அவன் காட்சி தருகின்றான்.

என்றோ ஒருநாள் அவன் விளையாட்டாக வாங்கி வைத்திருந்த ஒரு லாட்டரி சீட்டுக்கு ஒரு லட்ச ரூபாய் பரிசு விழுந்து விடுகின்றது. பரிசுப் பணமும் அவன் கைக்கு வந்து சேர்ந்து விடுகின்றது.

அந்த நிலையில் நான்கு அல்லது ஐந்து நாட்களுக்குப் பிறகு அந்த மனிதனைப் பாருங்கள்! பிரமிப்புத் தரக் கூடிய மாறுதல்களை அந்த மனிதனின் உடலில் காண முடியும்.

எலும்புந்தோலுமாக இருந்த அவன் உடலில் ஓரளவுக்கு சதைப்பிடிப்பு காணப்படும். முகத்திலே ஒரு தெளிவு இருக்கும். அவனுடைய செயற்பாட்டிலே பழைய சோர்வை, மந்தத்தைக் காணமுடியாது. உற்சாகத்துடன் கூடிய சுறுசுறுப்புடன் செயல்படுவான்.

பிறரைக் கண்டு அஞ்சி, தயங்கி ஒதுங்குபவன், பிறர் முன்னிலையில் கம்பீரமாக நடைபோடத் தொடங்கி விடுகிறான்.

உடற்கூற்றியல் முறைப்படி பார்த்தால் இரண்டொரு நாட்கள் நல்ல சாப்பாடு சாப்பிடுவதனாலேயே ஒரு மனிதனுடைய உடல் சதைப்பிடிப்புடன் கூடியதாக ஆகிவிடாது. திடீரென அவன் முகத்திலே காணப்படும் தெளிவுக்கும், அவன் இயல்பிலே பிரதிபலிக்கும் கம்பீரத்திற்கும் எந்த உடலியல் காரணத்தையும் கூறமுடியாது.

அந்த மனிதனின் உள்ளுணர்வு மனத்திலே ஏற்படுகின்ற நிறைவு அவன் உடலில் எந்தவித உடலியல் காரணமும் இல்லாமலேயே தெம்பையும், உற்சாகத்தையும் ஊட்டுகின்றது.

சூழ்நிலையின் எந்தக் காட்சிகள் இது நாள்வரை மனக்கசப்பையும், விரக்தியையும் ஊட்டினவோ அவையெல்லாம் பரிசு கிடைத்த பிறகு இன்ப மயமான காட்சிகளாக அவனுக்குத் தோன்றுகின்றன.

சூழ்நிலையின் தன்மையையே உணர்வு மனம் தன் ஆற்றலால் மாற்றியமைத்து அந்த மனிதனை மலர வைக்கின்றது.

மற்றொரு உதாரணத்தைப் பார்ப்போம்.

ஒரு மனிதனுடைய அன்புக்கும், பாசத்துக்கும் இலக்கான ஒருவர்—அவருடைய மனைவி என்றே வைத்துக் கொள்வோமே!

அவள் திடீரென அகால மரணமடைந்து விடுகிறாள். மிகவும் ஆரோக்கிய உடல் அமைப்பையும், தெளிவான முக மலர்ச்சியையும், உற்சாகத்துடன் கூடிய செயற்பாட்டையும் கொண்டிருந்த அந்த மனிதர், ஒரே நாளில் இடிந்து போனவராக நிலை குலைந்துவிடுகின்றார்.

நேற்றுப் பார்த்த மனிதரா இவர் என்று ஆச்சரியப்படத்தக்க வகையில் ஒரே நாளில் அவர் உடல்நிலை குலைந்து, உருக்குலைந்து விடுகின்றார்.

பசி, உறக்கம் என்ற இயற்கை உணர்வுகளே அவரை விட்டு விலகி விட்டனவோ என்று ஐயப்படும் விதத்தில் அவருடைய நிலை அமைந்து விடுகின்றது.

அவருக்கு உணவு கசக்கிறது. உறக்கம் விலகி விட்டது. நடமாடக்கூடச் சக்தியற்றவராகி படுக்கையில் விழுந்து விடுகிறார்.

இவ்வளவு மாற்றமும் ஒன்றிரண்டு நாட்களிலேயே நிகழ்ந்து விடுகின்றது.

இந்த அவருடைய உடலியல் மாற்றத்திற்கு உடற்கூறு தொடர்பான எந்தக் காரணமும் புலப்படவே செய்யாது.

அவை எல்லாம் உள்ளுணர்வு மனத்தில் தோன்றிய அதிர்ச்சி காரணமான உணர்வு அனுபவங்களையே பெறத் தொடங்குகிறார்.

நேற்றுவரை இன்ப மயமாகக் காட்சி தந்த உலக சுற்றுப்புறம் துன்பமயமாக அவருக்கு காட்சியளிக்கிறது

நேற்று வரை உற்சாகத்துக்கும், மகிழ்ச்சிக்கும் ஆதாரமாக இருந்தவை, இன்று பெரும் மனக்கசப்பை ஊட்டுவனவாக அமைகின்றன.

அந்த மனிதர் ஒரு சினிமாப் பைத்தியமாக இருந்தவர் என்று வைத்துக் கொள்வோம். இன்று அவரிடம் சினிமா என்ற பேச்சை எடுத்தாலே ஆவேசமடைந்து எரிந்து விழத் தொடங்குகின்றார்.

இவை எல்லாம் எதனால்? உள்ளுணர்வு மனத்தின் பிரதிபலிப்புத்தான் இவை.

எண்ணமே வாழ்க்கை!

மனிதன் எந்த விஷயத்தைப்பற்றி தீவிரமாக எண்ணமிடுகிறானோ அது அவன் வாழ்க்கையில் நடக்கின்றது என்பது உலக முழுவதும் உணர்த்திருக்கும் ஓர் உண்மை ஆகும்.

சிலர் சொல்லி வைத்தமாதிரி வாழ்க்கையில் முன்னேறுகிறார்கள். அப்படிப்பட்ட ஒரு நிலையை அடைந்தே தீருவேன் என்று சொல்லி வாழ்க்கையில் அந்த நிலையைச் சாதித்தும் காண்பித்திருக்கிறார்கள்.

இந்த அற்புதம் உள்ளுணர்வு மனத்தின பிரமிப்பூட்டும் சாதனைதான்.

சில மனிதர்கள் சாமானிய மக்களால் எண்ணிப் பார்க்கவும் முடியாத பல சாதனைகளைச் செய்து காண்பிப்பதை நாம் கண்டிருக்கின்றோம்.

அந்தப் பேராற்றலுக்கு அவர்களுடைய உடலின் ஆற்றல் எந்த விதத்திலும் பயன்படுவதில்லை. உள்ளுணர்வு மனம் அளிக்கும் வல்லமைதான் அந்த மாதிரி சாதனைகளை நிகழ்த்தும் வல்லமையை உடலுக்கு அளிக்கின்றது.

உள்ளுணர்வு மனம் எந்த அளவுக்கு மனிதனுடைய உடல் சக்தியைப் பெருக்கிக் காண்பிக்கின்றது என்பதற்கு ஒரு சான்றினை எடுத்துக் கூறுவோம்.

இரண்டாவது உலக யுத்தத்தின்போது ஜெர்மானிய போர் முனை ஒன்றில் நிகழ்ந்த வியப்பூட்டும் நிகழ்ச்சி அது.

முக்கியமான ஓர் அரணின் காவல் பொறுப்பு ஒரு ஜெர்மானிய பீரங்கிப் படைத்தளபதியிடம் அளிக்கப் பட்டிருந்தது.

எந்த நேரமும் எதிரிகளால் தாக்கப்படலாம் என்ற நிலையில் இருந்த அரண் அது.

படைத்தளபதிக்கு உதவியாக இருபத்தைந்து படைவீரர்கள் இருந்தனர்.

ஒரு நாள் இரவு நேரம், படைத்தளபதியும், துணையாளர்களும் மிகவும் ஜரூராகக் காவல் புரிந்து வந்தனர்.

ஒரு பெரிய தரைநிலைப் பீரங்கியின் முன்னால் படைத்தளபதி அமர்ந்திருந்தார்.

மிகவும் கனம் வாய்ந்த அந்தப் பீரங்கியைப் பத்து மனிதர்கள் சேர்ந்து தூக்க முடியாது.

தரையில் பொதிந்த நிலையில்தான் அந்தப் பீரங்கியை இயக்க முடியும்.

பீரங்கியின் முன்னால் அமர்ந்திருந்த தளபதி தன்னை மறந்து உறங்கிவிட்டார்.

உறக்கத்தில் அவர் கனவொன்று கண்டார். எதிரிகள் அணி திடீரென அந்த இடத்திற்கு வந்து தாக்குதல் நடத்துவதாக அவருடைய கனவு அமைந்திருந்தது.

அவர் கனவு கண்டு கொண்டிருந்த அதே சமயம் நாஜி உயர் அதிகாரி ஒருவர் அந்தப் பக்கம் வந்தார். பீரங்கிப் படைத்தளபதி கடமை மறந்து உட்கார்ந்தபடியே தூங்கி வழிவதைக் கண்டு ஆத்திரமடைந்து திடீரென்று சினக்குரல் எழுப்பி கர்ஜித்தார்.

பீரங்கிப் படைத்தளபதி கனவில் எதிரிகளின் படையணியைச் சமாளிப்பதும், நாஜி உயர் அதிகாரியின் கூக்குரலும் ஒரே சமயத்தில் நிகழ்ந்தன.

எதிரிகளின் படையணி உண்மையாகவே தம்முன் வந்து விட்டதாக எண்ணிய பீரங்கிப் படைத்தளபதி திடுக்கிட்டு விழிப்படைந்து, பத்துப் பேர் சேர்ந்து தூக்கினாலும் தூக்கமுடியாத தரைநிலைப் பீரங்கியை அனாயாசமாகக் கையாலே தூக்கி ஏந்தி தாறுமாறாகச் சுடத் தொடங்கி விட்டார்.

அந்தத் திகைப்பூட்டும் காட்சியைக் கண்டு நாஜி அதிகாரி பிரமிப்படைந்து, பேச நாவெழாது சிலைபோல நின்றுவிட்டார்.

பீரங்கிப் படைத்தளபதி முழு உணர்வு திரும்பியதும் பீரங்கியின் கனத்தை உணர்ந்தவராக குழப்பமடைந்து நாலாபுறமும் நோக்கினார்.

சாதாரணமாக பத்து பேர் சேர்ந்து தூக்கினாலும் தூக்க இயலாத தரைநிலை பீரங்கியைப் படைத்தளபதி தாம் ஒருவராகவே தூக்கி சுட்டார் என்றால் அதற்கு அவர் உடல் எந்த விதத்திலும் காரணமாக இருக்க முடியுமா?

தன் உடல் வலிமையை மட்டுமே நம்பி உணர்வு நிலையில் மறுபடியும் அந்தப் பீரங்கியை அவர் தூக்க முயன்றால் முடிந்திருக்குமா!

அந்தத் தளபதிக்கு உடல் வலிமையையும் மீறிய பேராற்றலைச் சேர்த்தளித்த சக்தி எது?

அதுதான் அவருடைய உள்ளுணர்வு மனமாகும்.

பண்டைய இராஜயோகமும் உள்ளுணர்வு மனத்தின் ஆற்றலும்

உள்ளுணர்வு மனத்தின் பேராற்றல் காரணமாக, நம்பமுடியாத பல அரிய சாதனைகளை நமது முன்னோர் நிகழ்த்திக் காண்பித்தனர்.

அவற்றை 'யோக நிலை செயற்பாடு' என அவர்கள் குறிப்பிட்டனர்.

கடுமையான பயிற்சி முயற்சிகள் மூலம் உள்ளுணர்வு மனத்தின் வலிமையை—வல்லமையை பெருக்கிக் கொள்வதையே யோகம், தவம் என முன்னோர்கள் சொன்னார்கள்.

உள்ளுணர்வு மனத்தை வல்லமை பெறச் செய்வதன் மூலம் இறைவனை உணர முடியும்—ஏன் இறைவனையே நேருக்கு நேர் காணமுடியும் என முன்னோர்களான அறிஞர்கள் நம்பினர்.

உள்ளுணர்வு மனத்தில் அளவற்ற ஆற்றலை முன்னிறுத்தி அற்புதங்கள் பல சாதித்துக் காண்பித்த மேதைகள்—மகான்கள் பற்றி முற்காலத்திலும் மக்கள் அறிந்திருந்தனர்.

இக்காலத்திலும் பலரை நம்மால் காணமுடிகின்றது. எந்தக் காலத்திலும் 'உண்மை'க்கு ஒரு 'போலி' அமைந்து விடுவது இயல்பு என்பதால், ஏமாற்றுப் பேர் வழிகள் பலர் மந்திர—தந்திர மோசடிகள் செய்து உண்மையான மகான்களின் சாதனைகளை, ஒருவேளை ஏமாற்று வேலையோ? என்று சந்தேகிக்குமாறு செய்துவிடுவது மாற்ற முடியாத வழக்கமாகி விடுவதுண்டு.

என்றாலும், உண்மைக்கு ஒருநாளும் அழிவில்லை என்பது போன்று நமது சான்றோர்களின் யோக சாதனைகள்தான் இக்காலத்தில் மெஸ்மரிச—ஹிப்னாடிச முறைகளாக உயிர் பெற்று உலவுகின்றன என நம்பலாம்.

உள்ளுணர்வு மனத்தின் வல்லமை காரணமாக நிகழ்ந்த பெரும் ஆச்சரியப்படத்தக்க விந்தைகளைப் பற்றி மகான் விவேகானந்தரும் பேசியிருக்கின்றார்.

தமது வாழ்க்கையில் தாம் கண்ட இரண்டொரு மனிதர்களின் வியப்பூட்டும் சாதனைகளைப் பற்றி சுவாமி விவேகானந்தர் ஆச்சரியந் தோன்ற பேசுகின்றார்.

விவேகானந்தரை கவர்ந்த ஒரு அற்புதம்

சுவாமி விவேகானந்தரின் 'ஞானதீபம்' என்ற ஆன்மீகச் சிந்தனைத் தொகுப்பிலிருந்து சில தகவல்களைக் கீழே தருகின்றோம்.

'ஒரு முறை ஒரு மனிதரைப் பற்றிக் கேள்விப்பட்டேன். யாரேனும் ஒருவர் மனத்தில் கேள்விகளை நினைத்துக் கொண்டு அவரிடம் செல்லுவராயின், அவர் உடனே அவனுக்கு விடையளிப்பார். இச்செய்தி எனக்கு எட்டியது. இதை அறியும் இச்சை என்னிடம் எழவும், சில நண்பர்களோடு அவரைக் காணச் சென்றேன்.

'எங்களில் ஒவ்வொருவருக்கும் கேட்க ஏதோ ஒன்று எங்கள் மனங்களில் இருந்தது. தவறுகளை நீக்குதற்பொருட்டு நாங்கள் எங்கள் கேள்விகளை எழுதி எங்கள் பைகளில் போட்டுக் கொண்டோம். அவர் எங்களுள் ஒருவரைப் பார்த்ததும் எங்களுடைய கேள்விகளைக் கூறி அவற்றுக்குரிய விடைகளையும் அளித்தார்.

பிறகு அவர் காகிதத்தை மடித்து அதன் பின்புறத்தே எனது கையெழுத்தை இடச் சொன்னார். "அதைப் பார்க்க வேண்டாம். அதை உங்கள் பைக்குள் போட்டுக் கொள்ளுங்கள். அதை யான் மறுபடியும் கேட்கும் வரை அங்கேயே வைத்திருங்கள்" என்றார்.

இவ்வாறே எங்களுள் ஒவ்வொருவருக்கும் சொன்னார். அடுத்து, பிற்காலம் எங்களுக்கு நிகழப்போகும் சில காரியங்களைப் பற்றியும் கூறினார்...

பிறகு அவர் "உங்களுக்குப் பிரியமான பாஷையில் ஒரு வார்த்தையோ, வாக்கியத்தையோ இப்போது நினையுங்கள்" என்றார்.

சற்றேனும் அவர் அறியாத பாஷையாகிய சமஸ்கிருதத்தினின்றும் ஒரு நீள வாக்கியத்தை நான் நினைத்தேன். "இப்போது உங்கள் பையினின்றும் காகிதத்தை வெளியே எடுங்கள்" என்றார் அவர். அந்த சமஸ்கிருத வாக்கியம் அதில் எழுதப்பட்டிருந்தது.

ஒரு மணிக்கு முன்பே எழுதப்பட்டிருந்ததோடு, எழுதியிருப்பதை உறுதிப்படுத்துவதற்காக 'இம்மனிதன் இவ்வாக்கியத்தை நினைப்பான்' என்ற குறிப்பும் வரையப்பட்டிருந்தது. அது சரியாயிற்று. இம்மாதிரியே கொடுக்கப்பட்ட ஒரு காகிதத்தில் கையெழுத்திட்டு தம் பையில் போட்டுக் கொண்டிருந்த இன்னொருவரையும் ஒரு வாக்கியத்தை நினைக்கும்படி வேண்டினார்.

அவர் அரபி பாஷையில் ஒரு வாக்கியத்தை நினைத்தார். அம்மனிதர்க்கு அதை அறிவது முன்னிலும் அருமை. அது குர்-ஆனில் ஏதோ ஒரு பகுதி. காகிதத்தில் அது எழுதப்பட்டிருப்பதை என் நண்பர் கண்டார்.

'எங்களுள் இன்னொருவர் வைத்தியர். அவர் ஒரு ஜெர்மானிய வைத்திய புத்தகத்தினின்றும் ஒரு வாக்கியத்தை நினைத்தார். அது அவரது காகிதத்தில் எழுதப் பட்டிருந்தது.'

-மேற்சொன்னவாறு சுவாமி விவேகானந்தர் குறித்திருக்கின்றார்.

மகான் விவேகானந்தர் வரட்டுச் சாமியார் அல்ல. உயர்தர ஆங்கில மொழிக் கல்வி கற்று பெரிய பட்டங்களைப் பெற்றவர்.

கடவுளை நான் என் மனதார சந்திக்கும்—அல்லது உணர்ந்து கொள்ளும் வாய்ப்பு பெற்றாலொழிய கடவுள் ஒருவர் உள்ளார் என நம்பவே முடியாது என்று பிடிவாதமாக இருந்தவர்.

மகான் இராமகிருஷ்ண பரமஹம்சர், விவேகானந்தரின் விருப்பப்படியே கடவுளை அவருக்கு அறிமுகப் படுத்திய பிறகுதான் அவர் இராமகிருஷ்ண பரமஹம்சரின் முழு அளவில் கடவுள் நம்பிக்கையுடன் கூடிய சீடரானார்.

ஆகவே, அறிவுக்குச் சற்றும் ஒத்துவராத ஒரு மனிதரின் தந்திர வேலைகளை குருட்டு நம்பிக்கை காரணமாக சுவாமி விவேகானந்தர், ஏற்றுக் கொண்டார் என்று கூறுவதற்கில்லை.

சுவாமி விவேகானந்தர் ஏதோ ஒரு தடவை கண்ணால் கண்ட அற்புத நிகழ்ச்சிகளில் மனமயக்கம் கொண்டு ஒரு மனிதரின் தந்திர வேலைகளை உண்மையென்று நம்பினார் என்று கூற முடியாது.

மகான் விவேகானந்தருக்கே அந்த மனிதரின் அற்புத நிகழ்ச்சி பற்றி முதலில் சற்று சந்தேகம் தோன்றிவிட, ஒரு வேளை ஏதோ மன மயக்கத்தில் அந்த மனிதர் செய்து காட்டிய சித்து விளையாடலை நம்பி விட்டோமா என்று குழப்பமடைந்தார்.

அதனால் அறிவு, ஆராய்ச்சி பூர்வமாக அவர் செயலை ஆராய்ந்து பார்க்கத் திட்டமிட்டார்.

அது குறித்து மகான் விவேகானந்தர் கூறும் மொழிகளைக் கேட்போம்.

"பல நாட்களுக்குப் பிறகு யான் அம்மனிதரிடம் மீண்டும் சென்றேன். நான் எவ்வாறோ முன்பு சென்ற போது மயக்கமடைந்தேன் என்று நினைத்தேன். வேறு நண்பர்களையும் அழைத்துச் சென்றேன். இவ்வமயமும் அவருக்கு ஆச்சரியமான வெற்றியே கிடைத்தது."

ஆக, இரண்டொரு முறை சுவாமி விவேகானந்தர் தீர்க்கமாக பரிசோதனைகள் நிகழ்த்திய பிறகுதான் அந்த மனிதர் நிகழ்த்திய நிகழ்ச்சிகள் (அற்புதங்கள்) உள்ளுணர்வு மனத்தின் பேராற்றலால் நிகழ்ந்தவை என்று நம்பினார்.

இராஜ யோகமும் மெஸ்மரிச ஹிப்னாடிசமும்

முற்காலத்தில் பெருமளவு நிகழ்த்தப் பெற்ற, முன் குறித்தது போன்ற அற்புதங்களை இக்காலத்தில் பாரத தேசத்தில் அதிகமாகக் காணமுடியவில்லையே, இது ஏன்?

சாதாரணமாக எல்லாருடைய மனத்திலும் தோன்றக்கூடிய இந்த வினாவினை விவேகானந்தரும் தன்

மனத்தில் எழுதிக்கொண்டு அறிவுப் பூர்வமாக அவர் கண்டறிந்த விடையினைக் கீழ்க்கண்டவாறு சொல்கிறார் :

''ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளுக்கு முன்னே மிகு தொலைவில் உள்ள காலங்களில் இந்தியாவிலே அக் காரியங்கள் இன்று நிகழ்வதினும் அதிகமாக நடைபெற்று வந்தன. ஒரு நாட்டில் ஜனக்கூட்டம் நெருங்கியதாகும்போது மானச சக்தி தேய்வடைகின்றது என்று எனக்குத் தோன்றுகிறது. ஜனத்தொகை சுருங்கிய ஒரு பரந்த நாடு இருக்குமாயின் ஒருக்கால் மானச சக்தி அங்கே அதிகமாயிருக்கலாம்.

''உள்ளுணர்வு மனத்தின் காரணமாக நிகழ்த்தப்படும் அற்புதங்களை பண்டைய காலத்தில் மக்கள் ஆராய்ச்சி நோக்கின்றி கண்மூடித்தனமாக ஏற்றுக் கொள்ளவில்லை. பகுத்தறிந்து உண்மை உணர்ந்த பிறகே அதனை மக்கள் ஏற்றுக் கொண்டனர்'' என்பது சுவாமி விவேகானந்தரின் கருத்து.

இது குறித்து மகான் விவேகானந்தர் கூறும் கருத்து இது—

''இந்துக்கள் எதனையும் பகுத்தறியும் இயல்புடையாரானமையின் இந்நிகழ்ச்சிகளையும் ஏற்று ஆராய்ந்தார்கள்.

அவர்கள் கருதற்குரிய சில முடிவுகளை கண்டார்கள். அவற்றை ஒரு சாஸ்திரமாக்கினார்கள். இவையனைத்தும் அசாதாரணமானவை எனினும் இயற்கையானவையே என்பதைக் கண்டுபிடித்தனர். இயற்கைக்கு அதீதமான யாதொன்றும் இவற்றில் இல்லை. வேறு எந்த ஸ்தூல நிகழ்ச்சியைப் போலவும் அதே நியதிகளுக்கு இவை உட்பட்டுள்ளன. ஒரு மனிதன் அத்தகைய ஆற்றல்களோடு பிறத்தல் இயற்கைக்கும் புதுமையன்று.

அவற்றை ஒழுங்காக ஆராய்தலும், பழகுதலும், பெறுதலும் கூடும். இந்த சாஸ்திரத்தை அவர்கள் 'இராஜ யோகம்' என்பார்கள். நாட்டு மக்கள் அனைவருக்கும் இது நித்திய வழிபாட்டில் ஒரு பகுதியாகி விட்டது.''

யோக நெறிகளில் ஒன்று என்று கருதப்படும் 'இராஜ யோகம்' என்பது உள்மனத்திற்கு வல்லமையூட்டி அந்த வல்லமையைக் கொண்டு செயல்கள் சாதிப்பதுதான்' என்கிறார் மகான் விவேகானந்தர்.

சாமானிய மக்களுக்கு இந்தச் சாதனை அதிசயமாகவும் அற்புதமானதாகவும் தோன்றினாலும், இது இயற்கையான ஓர் ஆற்றல்தான் என்று விவேகானந்தர் செப்புகின்றார்.

இயற்கைக்கு அப்பாற்பட்ட ஓர் அற்புதமாக இதனைக் கருதக் கூடாது என்ற கருத்தினைத்தான் மேலே சுவாமி விவேகானந்தர் அழுத்தமாகக் கூறுகின்றார்.

எந்த ஒரு மனிதரும் இந்த அரிய ஆற்றலைப் பெற முடியும். அதற்கான முயற்சியினையும், பயிற்சினையும் பெறக்கூடிய யாருக்கும் இது சாத்தியமே என்ற கருத்தைத்தான் சுவாமி விவேகானந்தர் அவற்றை ஒழுங்காக ஆராய்தலும், பழகுதலும், பெறுதலும் கூடும் என்று எடுத்தியம்புகின்றார்.

மகான் விவேகானந்தரின் கூற்றிலிருந்து இன்றைய மெஸ்மரிசம்—ஹிப்னாடிசம் போன்ற ஆற்றலைத்தான்

முன்னாளில் யோக நெறிகளில் ஒன்றான 'இராஜ யோகம்' என அழைத்தனர் என்று யூகித்துணர முடிகின்றது.

அந்தப் பேராற்றலை முயன்று, ஆராய்ந்து பழகினால் எவரும் பெற முடியும் என்பதையும் விவேகானந்தர் வாக்கிலிருந்து விளங்கிக் கொள்ள முடிகின்றது.

தொலைதூரம் பாய்ந்து செயற்படும் மன ஆற்றல் (தொலைவில் உணர்தல்)

ஹிப்னாடிசம் என்பது மெஸ்மரிச ஆற்றலின் வளர்ச்சி அல்லது பெருக்கம் என்று முன்னர் ஓரிடத்தில் எடுத்தியம்பியிருந்தோம்.

மெஸ்மரிசத்திற்கும் ஹிப்னாடிசத்திற்குமிடையே செயல்முறையில் சில வேறுபாடுகள் உண்டு என்பதையும் விளக்கினோம்.

மெஸ்மரிசம் என்பது உள்மனத்தின் ஆற்றலைக் கொண்டு ஒருவித மின்கதிர்களை எழுப்பி, அதன் மூலம் உடலில் கண்களுக்குப் புலப்படாமல் தோன்றும் பிணிகளைக் குணப்படுத்தலாம். ஆனால், ஹிப்னாடிசத்தின் மூலம் ஒருவர் உள்ளுணர்வு மனத்தின் வல்லமையைக் கொண்டு பிற மனிதரின் உள்ளுணர்வு மனத்தை இயக்கி அதன் மூலம் அந்த மனிதரையே நமது விருப்பப்படி இயக்கிச் செயற்படுத்த முடியும் என்பதனையும் விளக்கினோம்.

இது தொடர்பாக சில சான்றான நிகழ்ச்சிகளையும் வாசக அன்பர்கள் பார்வைக்கு வைத்தோம்.

இவ்வாறு ஹிப்னாடிச ஆற்றலைப் பிரயோகித்து வேறு ஒரு மனிதரின் உள் மனத்தை இயக்கும்போது இரண்டு மனிதர்களுக்கு இடையே உள்ள தொலைவு—அல்லது தூரம் இடையூறாக இருப்பதில்லை என்பதையும் குறிப்பால் உணர்த்தினோம்.

இனி இந்தப் பேராற்றல் குறித்து இப்போது மிகவும் விரிவாக—விளக்கமாக ஆராய்ச்சி செய்வோம்.

ஹிப்னாடிச செயற்பாட்டின் அடிப்படையே இந்த ஆராய்ச்சியின் முடிவினையே பற்றி நிற்கின்றது. ஆகவே இந்த விஷயம் குறித்து தெளிவான அறிவு பெறாவிட்டால் ஹிப்னாடிசம் குறித்து முழுமையாக அறிந்து கொண்டதாக ஆகாது. அது அரைகுறை அறிவாகத்தான் ஆகும்.

ஹிப்னாடிசம் பற்றி எதுவுமே அறியாத மக்களும் சில வினோதமான அனுபவத்தினைப் பெறுவதுண்டு. பொதுவாக ஒவ்வொரு மனிதருமே இம்மாதிரி அனுபவத்தை வாழ்க்கையில் பல முறை பெற்று பெருவியப்பு அடையவே செய்திருக்கின்றனர்.

மனத்தோடு உறவாடும் மனத்தின் அற்புதம்

தொலை தூரத்திலிருக்கும் நண்பர்—அல்லது உறவினர் ஒருவரை நாம் சந்தித்து பல காலம் ஆகியிருக்கும். திடீரென ஒருநாள் நமக்கு அவரைப் பற்றிய நினைவு தீவிரமாகத் தோன்றும்.

அவரைச் சந்திக்க வேண்டும்—அல்லது கடிதத் தொடர்பு கொள்ள வேண்டும் என்று ஒருவித அடங்காத ஆவல்—ஆர்வம் நமக்கு ஏற்படும்.

இரண்டொரு நாட்களுக்குப் பிறகு நாம் யாரைப் பற்றித் தீவிரமாக சிந்தித்தோமோ அவரிடமிருந்து கடிதம் வரும்.

நாம் எப்பொழுது—எந்த நேரத்தில் நமது நண்பர் அல்லது உறவினர் பற்றி நினைத்தோமோ— ஏறத்தாழ அதே நேரத்தில் அவர்களும் நம்மைப் பற்றி நினைத்து நம்முடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டும் என்று விரும்பியிருப்பார்கள்.

அந்த ஆச்சரியந் தரும் செய்தியை அவரிடமிருந்து வந்திருக்கும் கடிதம் நமக்கு உணர்த்தும்.

உள்ளூரிலேயே வேறொரு இடத்தில் இருக்கும் ஒரு நண்பர்—அல்லது உறவினரால் நமக்கு ஒரு முக்கியமான காரியம் ஆகவேண்டியிருக்கும். அவரைச் சந்திக்க நாம் விரைந்து செல்வோம்.

நாம் அவர் வீட்டுக்குள் காலடி எடுத்து வைத்த உடனே அந்த நண்பர்—அல்லது உறவினர் நம்மை ஆவலோடும் உற்சாகத்துடனும் வரவேற்பார்.

"நீங்கள் அவசியம் வருவீர்கள் என்று எதிர் பார்த்தேன்" என்று அந்த நண்பர்-அல்லது உறவினர் கூறுவார்.

"நான் இன்று வரக்கூடும் என்று உங்களுக்கு எவ்வாறு தெரியும்?" என்று நாம் வினவினால் "என்னவோ இன்று காலையிலிருந்து உங்களைப் பற்றிய நினைவு எனக்கு ஏற்பட்டுக் கொண்டிருந்தது. நீங்கள் அவசியம் இன்று வரக்கூடும் என்று ஏதோ என் மனத்திற்கு அடிக்கடி உணர்த்திக் கொண்டிருந்தது" என்று அவர் மறுமொழி கூறுவார்.

நாம் உணவு உண்ணும்போது அல்லது நீர் பருகும் போது உணவு அல்லது நீர் தவறுதலாக மூச்சுக் குழாயினுள் சென்று விடுவதுண்டு.

அப்போது இயல்பாகவே ஏற்படும் ஒரு செருமலினால் மூச்சுக் குழலினுள் சென்ற நீர் அல்லது உணவுப் பருக்கை மூக்கு வழியாக வெளியே வந்துவிடும்.

அந்த ஒரு நிலையை 'புரையேறுதல்' என்று நம் மக்கள் கூறுவர்.

இந்தப் புரையேறுதல் நிகழ்ச்சிக்கு விஞ்ஞான பூர்வமான ஒரு காரணம் இருப்பினும், நமது அன்புக்குரிய யாரோ வெகு தொலைவில் நம்மைப் பற்றித் தீவிரமாக நினைத்துக் கொள்ளும் காரணத்தால்தான் புரையேறும் நிகழ்ச்சி நடைபெறுகின்றது என்று நமது மக்களில் பெரும்பான்மையினர் நம்புகின்றனர்.

இந்த நம்பிக்கைக்கு ஆதாரமாக விஞ்ஞான பூர்வமான ஒரு காரணம் இருப்பினும், நமது அன்புக்குரிய காரணம் எதையும் அவர்களால் அளிக்க முடியாது. என்றாலும், அவர்களுடைய நம்பிக்கையை ஒரேயடியாக பொய்—அல்லது மூடநம்பிக்கை என்று ஒதுக்கி விடுவதற்கில்லை.

அவர்கள் நம்பிக்கை பல தடவை உண்மையாகவே இருந்திருக்கின்றது.

இவ்வாறு ஒருவருக்கும் மற்றவர்க்கும் இடையே நெடுந்தொலைவு இருந்தும், அவர்கள் இருவருக்குமிடையே தொடர்பு கொள்ள வெளிப்படையான சாதனம் ஏதும் இல்லாதிருந்தும், ஒருவரோடு மற்றவர்

எண்ணம் மிகவும் எளிதாக கலந்துறவாடும் மர்மம் என்ன?

இத்தகைய ஒரு வியத்தகு நிலை நெட்ட நெடுங்காலமாக இருந்து வந்திருக்கின்றது. இன்றும் இருக்கிறது. நாளையும் இந்த நிலை தொடர்ந்து இருக்கக்கூடும்.

இதே மன ஆற்றலை திட்டமிட்டு முயற்சிகள்—பயிற்சிகள் மூலம் பெருக்கி மேலும் வலிமை பெறச் செய்யும்போதுதான் நினைத்த நேரத்தில் வெகு தொலைவில் உள்ள ஒரு மனிதர் தம் மனத்தில் என்ன நினைத்திருக்கின்றார் என்று உணர முடியும் என்றும், தொலை தூரத்தில் உள்ள ஒரு மனிதரின் மனத்திற்கு செயல் ஊக்கம் கொடுத்து இயக்க முடியும் என்றும் இத்துறையில் முறையாக பயின்ற வல்லுனர்கள் கூறுகின்றனர்.

தமிழ்ப் பேரறிஞர் திரு.வி.க. தம்முடைய வாழ்க்கைக் குறிப்புக்களில் இவ்வாறு மனத்தில் அடிப்படையில் எழும் எண்ணங்களை தொலை தூரத்திற்குக் கொண்டு செலுத்தி பயன்பெற முடியும் என்ற நம்பிக்கை தமக்கிருந்ததாகச் செப்புகின்றார்.

சென்னை நகரத்தின் ஒரு வீதியில் குறுகிய அறைக்குள் அமர்ந்து தமது எண்ண அலைகளைப் பிரயோகித்துச் செய்யப்படும் கருத்துப் பிரச்சாரம் ஜப்பான், சீனா போன்ற தொலை தூர மக்களின் சிந்தனையோடு மோதி அவர்கள் அறிவிலே பதிகின்றது என்ற நம்பிக்கையினை திரு. வி. க. தெரிவித்திருக்கின்றார்.

அதே போன்று, பிற தொலை தூர நாட்டு அறிவியல் — அரசியல் — மொழியியல் அறிஞர்களின் எண்ண அலைகளும் தம்முடைய அறிவோடு வந்து கலந்து உறவாடுவதாகவும் அவர் மொழிந்துள்ளார்.

திரு.வி.க. போன்ற அறிஞர்கள் தமக்கேற்பட்ட உண்மை அனுபவத்தைத்தான் மொழிந்திருக்கக் கூடுமே தவிர, பொய் கூறி, புரட்டுத்தனம் செய்து மக்களை மயக்க வேண்டிய அவசியமோ—நிர்ப்பந்தமோ அவர்களுக்கு இல்லை.

இவ்வாறு எண்ணங்கள் மூலம் தொலை தூரத்தில் உள்ளவர்களுடன் தாம் தொடர்பு கொண்ட பல அதிசய நிகழ்ச்சிகள் குறித்து தமிழ்ப் பேரறிஞர் மறைமலை அடிகளாரும் தமது 'தொலைவிலுணர்தல்' என்ற நூலில் குறிப்பிட்டிருக்கின்றார்.

இம்மாதிரி நிகழக்கூடிய அதிசய மனவியல் செயல் முறையினைக் குறித்து மகான் விவேகானந்தர் தீர்க்கமாக ஆய்வு நடத்தி இருக்கின்றார்.

தொலைவு மன ஆட்சி எனும் சூட்சுமம்

அந்தச் செயல்முறையினை சுவாமி விவேகானந்தர் ஞான திருஷ்டி தொடர்புடைய ஒருவகைப் பண்டைய யோக முறையினைச் சார்ந்தது என்று கருதினார்.

இந்த வியப்பூட்டும் விஷயம் குறித்து மகான் விவேகானந்தர் கூறியுள்ள சில ஆய்வுக் கருத்துக்களை நாமும் சிந்தனையில் கொள்வது இவ்விஷயம் தொடர்பாக நாம் நல்ல தெளிவினைப் பெறுவதற்கு பேருதவியாக இருக்கும்.

சுவாமி விவேகானந்தர் கூறுகின்றார்:

"...நினைவை உய்த்தல் எனப்படும் நிகழ்ச்சியை நீங்கள் எப்பொழுதேனும் கவனித்தீர்களா? இங்கே ஒரு மனிதன் ஏதோ ஒன்றை நினைத்துக் கொண்டிருக்கின்றான். அந்நினைவு வேறொருவனிடம்—வேறிடத்தில்

வெளிப்படுத்தப்படுகின்றது. முன் ஏற்பாடுகளுடனோ தற்செயலாகவோ அன்று—ஒருவன் ஒரு நினைவை தொலைவிலுள்ள வேறொரு மனத்திற்கு அனுப்ப விரும்புகின்றான்.

மற்றொரு மனதும் ஒரு நினைவு வந்து கொண்டிருப்பதை அறிகின்றது. அது வெளியேற்றப் பட்டபடியே சரியாக அவன் அதனை ஏற்கிறான். தொலைவினால் யாதொரு வேறுபாடும் உண்டாவதில்லை. நினைவு சென்று மற்றொரு மனிதனை அடைகின்றது. அவனும் அதனை அறிகின்றான்.

உங்களது மனது இங்கே தனியே நிற்கும் ஒன்றாயின் இரண்டுக்கும் தொடர்பு ஒன்றும் இருந்ததில்லையாயின் எனது நினைவு உங்களைச்சார்தல் எவ்வாறு இயலும்? சாதாரணச் செயல்களில் நேரே உங்களைச் சார்வது எனது நினைவு அன்று. ஆனால், எனது நினைவு ஆகாசஅதிர்வுகளாகி மறைய வேண்டுவதாகிறது.

அவ்வாகாச அதிர்வுகள் உங்களது மூளைக்குட் புகுந்து உங்களுடைய சொந்த நினைவுகளாக மறுபடியும் மாற வேண்டுவனவாகின்றன. இங்கே நினைவு சிதைவடைகின்றது. அங்கே நினைவு உருவடைகின்றது.

இது ஒரு சுற்று வழியான முறை ஆனால், தொலைவு மன ஆட்சியிலோ அத்தகைய முறையொன்றும் இல்லை. அது நேராக நிகழ்வது. தொலைவில் பரந்து சென்று செயற்படும் மனத்தின் பேராற்றலை இரண்டு விதமாகச் செயற்படுத்த முடியும் என்கின்றார் சுவாமி விவேகானந்தர்.

'நினைவை உய்த்தல்' என்ற செயல்முறை மூலம் ஒருவன் ஒரு எண்ணத்தை எண்ணி, அதனைத் திட்டமிட்டு அலைகளாக மாற்றி பிறருக்கு அனுப்பி, அந்த அலைகள் பிறர் மனத்தில் மீண்டும் எண்ணமாக உருமாறச் செய்யலாம்.

இந்தச் சுற்று வழியில் செயற்படாமல் தொலைபேசிக் கருவி மூலம் உரையாடுவது போன்று, நாம் ஒரு எண்ணத்தை நினைத்த அதே சமயம் அந்த எண்ணம் தொலைவில் உள்ள மற்றவர் மனத்தால் உணரப்படும் நிலையினை 'தொலைவு மன ஆட்சி' என விவேகானந்தர் வகைப்படுத்துகின்றார்,

இரண்டும் யோக நெறியின் இரு அம்சங்கள் என்பது மகான் விவேகானந்தரின் கருத்து.

சற்று அக்கறை எடுத்து திட்டமிட்டுச் செயற்பட்டால் நெடுந்தொலைவில் இருந்தாலும் நமது உறவுக்குரியோரிடம் நேரடியாக மன உணர்வு இணைப்பினைப் பெற்று உடனுக்குடன் கருத்துக்களைப் பரிமாறிக்கொள்ள முடியும் என்றும், இது நமது முன்னோர்களான யோகிகள் கண்ட உண்மையென்றும் மகான் விவேகானந்தர் கூறுகின்றார்.

மந்திரமல்ல–தந்திரமல்ல

இந்த மாதிரியான மனவழியோட்ட எண்ணங்களின் பரிமாற்றம், ஏதோ மந்திர தந்திர மாயமோ, மூட நம்பிக்கையோ அல்ல. நமது யோகிகள் ஆராய்ச்சிப் பூர்வமாகக் கண்டறிந்த உண்மை என்பதனை சுவாமி விவேகானந்தர் கீழ்க்கண்ட தமது சொற்கள் மூலம் தெளிவாக்குகின்றார்.

"......யோகிகள் கூறுகிறபடி மனம் தொடர்ந்து பரவியுள்ளது என்பது, பெறப்படுகின்ற மனம் எங்கும்

பரவியுள்ளது. உங்கள் மனமும், என் மனமும், இச்சிறு மனங்கள் அத்தனையும் எங்கும் பரந்த அம்மனத்தின் பகுதிகளேயாம். கடலிலுள்ள சிறு அலைகளாம். இவ்வாறு தொடர்ந்து பரந்திருக்கும் காரணத்தால், நாம் நமது எண்ணங்களை நேராக ஒருவருக்கொருவர் அனுப்பிக்கொள்ளல் இயலுகின்றது.''

மனத்தை மேற்கண்டவாறெல்லாம் ஆட்சிப் படுத்தும் சாதனைக்கு இன்றைய விஞ்ஞான அறிவியல் சாதனங்கள் எந்த வகையிலும் துணை புரியமாட்டா. அதற்கான ஆற்றல் மேலோட்டமான விஞ்ஞான அறிவிடம் இல்லை என்பது மகான் விவேகானந்தரின் கருத்து.

''யோக சாஸ்திரம் ஒன்றே, இத்தனித்தகைமையை வளர்க்க உதவும் நியதிகளை தான் கண்டு பிடித்திருப் பதையும், அந்நியதிகளையும், முறைகளையும் ஒழுங்காக கவனத்தோடு பின்பற்றுவதால் ஒவ்வொருவனும் தன் தனித் தகைமையை வலுப்படுத்திக்கொள்ள இயலும் என்பதையும் வற்புறுத்தி வருகின்றது.

அனுபவ வாழ்க்கைக்குரிய பெரும் பொருட்களில் இதுவும் ஒன்று. கல்வியனைத்திலும் அடங்கிய இரகசிய மும் இதுவே. அனைவரும் பயன்படுத்திக் கொள்வதற்கு உரியது இது : இல்லறத்தான், ஏழை, பொருளாளன், தொழில் செய்வோன், ஞானி இவர்களுள் ஒவ்வொரு வரது வாழ்க்கையிலும் தனித் தகைமையை வலுப் படுத்துவது ஒரு பெருஞ்செயலாகும்.''

இவ்வாறு மொழிகின்றார் மகான் விவேகானந்தர்

மனவியல் தொடர்பான வல்லமையைப் பயன் படுத்தும் தனித் தகைமையை யோக சாஸ்திரம் மூலம்

தான் பெற முடியும் என்று கூறும் மகான் விவேகானந்தர், ''எந்த அளவுக்கு யோக சாஸ்திரப் பயிற்சிக்கேற்ற அனுபவம் அமைகின்றதோ அந்த அளவுக்கு மனத்தின் பேராற்றலை வெற்றிகரமாக இயக்கிப் பயன் பெற முடியும்'' என்ற கருத்தினைக் கூறாமல் கூறி விளங்க வைக்கின்றார்.

தொலைவு மன ஆட்சிக்கு விஞ்ஞான அடிப்படை உண்டா?

நூற்றுக்கணக்கான மைல்களுக்கு அப்பால் உள்ள ஒருவருடன் இடையில் வேறு எந்தவித சாதனமும் இல்லாமல் மனவழி தொடர்பு கொள்ள முடியும் என்று கூறுகின்றபோது இன்றைய உலகம் எளிதாக அதனை ஏற்றுக்கொள்ளாது.

எதையும் அறிவியல் ரீதியில் ஆராய்ந்து பார்த்து, மெய்ப்பொருள் கண்டு அதனை ஏற்றுக்கொள்ளும் காலம் இது.

விஞ்ஞான பூர்வமாக நிரூபிக்கப்படாத எந்த ஒன்றையும் இன்றைய மக்கள் குப்பை என ஒதுக்கித் தள்ளிவிடுவர்.

ஆகவே தொலைவிலுணர்தல், அல்லது தொலைவு மன ஆட்சிக்கு விஞ்ஞான பூர்வமான அடிப்படை இருக்க முடியுமா என்பதைப் பற்றி ஆய்வு செய்வோம்.

எல்லா விஷயங்களுக்குமே விஞ்ஞான பூர்வமான சாட்சியங்களை கண்ணுக்கு மெய்யாக நிரூபித்துவிட முடியாது.

சாதாரணமாக நமது உடல் எலும்பு, நரம்பு, தசை, தோல் போன்ற விரல் விட்டு எண்ணக்கூடிய நாலைந்து

பொருட்களால் ஆக்கப்பட்டிருக்கின்றது என்று நாம் நினைத்துக் கொண்டிருக்கின்றோம்.

ஆனால் அறிவியல் அறிஞர்கள் கோடிக்கணக்கான நுண்ணுயிர்களான 'செல்'களின் ஒட்டு மொத்தமான தொகுப்பே நமது உடல் என்று கூறுகின்றார்கள்.

அந்த 'செல்'களை சாதாரணமாக வெறுங் கண்களால் காண முடியாது. சக்தி வாய்ந்த நுண்பெருக்கு ஆடிகளின் உதவியினால்தான் ஓரளவுக்கு செல்களைக் காண முடிகின்றது.

பலவிதமான நுண்ணிய நோய்க் கிருமிகள் நமது உடலில் பலவிதமான நோய்களைத் தோற்றுவிப்பதாக மருத்துவ இயல் அறிஞர்கள் செப்புகின்றனர்.

அந்த நுண் கிருமிகள் வெறுங் கண்களுக்குப் புலப் படுவதில்லை. தகுந்த சாதனங்களைக் கொண்டுதான் அவற்றைக் கண்களால் காண முடிகின்றது.

அவற்றை நம்மால் கண்களால் காண முடிவதில்லை. பலவித சோதனைகள் மூலம் உணருகிறோம்.

ஒளியைப் பற்றியும், ஒலியைப் பற்றியும் விஞ்ஞானிகள் தருகின்ற அறிவியல் உண்மைகளை விஞ்ஞானிகளால்தான் தெளிவாக விளங்கிக்கொள்ள முடிகின்றது.

சில விண்மீன்களிலிருந்து புறப்படும் ஒளி நமது கட்புலனை எட்டுவதற்கு ஐம்பதாண்டுகளுக்கு மேல் ஆகின்றன என்று கூறப்படுகின்றது.

ஓரிடத்தில் தோன்றும் ஒலியானது அலைகளாகப் பரவிக் காற்றில் மிதந்து வந்து நமது செவிப்புலனை அடைகின்றது என அறிகின்றோம்.

ஆனால் அந்த நிகழ்ச்சியினை நமது கண்களால் காண முடிவதில்லை.

ஆக, நம்மால் கண்களால் கண்டு நேரடியாக உணர வாய்ப்பில்லாத எல்லாமே பொய் என்று சகட்டு மேனிக்கு ஒதுக்கிவிட முடியாது. ஒதுக்கி விடவும் கூடாது.

அந்த நோக்கில் மனமானது வெகு தொலைவில் உள்ள மற்றொரு மனத்துடன் உடனுக்குடன் தொடர்பு கொண்டு உறவாடிச் செயற்பட முடியும் என்ற நிகழ்ச்சியினைக் கண்களால் காண முடிவதில்லை என்ற ஒன்றை மட்டுமே கருத்தில் கொண்டு தொலைவில் மனவழி உணர்தல் நிகழ முடியாத ஒன்று என முடிவெடுத்து விடக்கூடாது.

இக்காலத்தில் வானொலிப் பெட்டியும், தொலைக் காட்சி எனப்படும் டெலிவிஷனும் மக்களின் மனத்தைப் பெருமளவு கவரும் பொழுதுபோக்குச் சாதனங்களாகத் திகழுகின்றன.

வானொலி நிகழ்ச்சிகளையும், தொலைக்காட்சிகளையும் ஒலிபரப்பவும், ஒளி பரப்பவும் கையாளும்-கையாளப்படும் நடைமுறைகளை ஓரளவு அறிவியல் நூல்களைப் பயின்றவர்கள்—முக்கியமாக மாணவர்கள் அறிவார்கள்.

அலை மோதும் மர்ம அலைகள்

உலக முழுவதிலும் நமது கட்புலனுக்குச் சற்றும் புலப்படாத மர்ம ஒலியலைகள் உலவிக் கொண்டிருக்கின்றன.

அந்த ஒலியலைகள் இல்லாத இடமே இல்லை. ஓர் அறைக்குள் அமர்ந்து ஜன்னல் கதவுகளை இறுக மூடி விட்டாலும் அந்த மர்ம அலைகள் நம்மைச் சூழ்ந்திருப் பதைத் தவிர்க்க முடியாது.

அந்த மர்ம அலைகள் கண்மூடித் திறப்பதற்குள் கற்பனைக்கும் எட்டாத அளவுக்கு வேகமாகப் பிரயாணம் செய்யக் கூடியவையாகும்.

இதே தன்மையுடன் ஒளியலைகளும் விண்வெளியில் நமது கட்புலன் உணர்வுக்கு எட்டமுடியாத அளவில் உலவிக் கொண்டிருக்கின்றன.

இந்த மர்ம விண்வெளி அலைகள்தான் நூற்றுக் கணக்கான மைல்களுக்கு அப்பால் ஒலி பரப்பப்படும்—ஒளிபரப்பப்படும் நிகழ்ச்சிகளை உடனுக்குடன் கேட்டு —கண்டு ரசிக்க உதவுகின்றது.

வானொலி—அல்லது தொலைக்காட்சி நிலையங் களில் ஒலி—ஒளிபரப்பப்படும் நிகழ்ச்சிகளை ஒலி—ஒளி பரப்பப்பட்ட அதே கணம் பல நூறு மைல்களுக்கு அப்பால் நம்மால் கேட்டு—கண்டு மகிழ முடிகின்றது என்பதை நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

வானொலி நிலையத்துக்கும், நமது வீட்டிற்கும், வானொலிப் பெட்டிக்குமிடையே நேரடித் தொடர்புச் சாதனம் எதுவுமே கிடையாது. இதே போன்று தொலைக் காட்சி நிலையத்துக்கும், நமது வீட்டுத் தொலை பேசிப் பெட்டிக்குமிடையே நேரடித் தொடர்பு கண்களுக்கு விளங்கக்கூடிய தொடர்பு ஏதும் இல்லை.

இப்படி இருக்க பலநூறு மைல்களுக்கு அப்பா லிருந்து ஒலி பரப்பப்படும்—ஒளி பரப்பப்படும் நிகழ்ச்சி களை உடனுக்குடன் ரசித்து மகிழ முடிகின்றதல்லவா!

விஞ்ஞான ரீதியாக இது சாத்தியப்படும்போது. இடைவெளியில் வேறு எந்தத் தொடர்பும் இல்லாத ஒரு மனமானது—தொலை தூரத்திலுள்ள மற்றொரு மனத் துடன் எண்ண அலைகள் மூலம் ஏன் தொடர்புகொள்ள முடியாது?

நாம் நம் கண்களால்—பொதுவான பல பொருட் களை உணருகின்றோம். கண்கள் தொடர்பு இல்லாமல், பிற புலன்கள் உதவி கொண்டு பல பொருட்களை நம்மால் உணர மட்டும் முடிகின்றது.

அவ்வாறு உணரப்படும் பிற பொருட்களில் மிக நுட்பமானவையாகத் திகழுபவை காற்று, ஒளி, ஒசை. மணம் போன்றவையாகும்.

மேற்சொன்ன நுட்ப பொருட்கள் தங்கு தடை யின்றி உலாவுவதற்கு நுண்ணிய வெளி ஒன்று தேவைப் படுகின்றது.

ஒளியும் ஓசையும் பரவி உலாவுவதற்கு விண்வெளி என்ற சாதனம் அமைந்திருக்கின்றது. மணம் காற்று வெளி மூலம் பரவுகின்றது.

ஒளி, ஒலி போன்றே எண்ணங்கள் பரவிச் சென்று உலாவுதலுக்கும் ஓர் வெளி தேவை.

எண்ணங்களானது ஒலி, ஒளி போன்ற நுண்ணிய பொருளினும் நுண்மையானதாகும். இந்த அதி நுண்ணிய பொருள் பரந்து பரவுவதற்கு ஆதாரமாக உள்ளதுதான் 'மனவெளி' ஆகும்.

மனித மனத்துக்கு அவ்வளவு பெரிய ஆற்றல் உண்டா? அது உலாவுவதற்கு ஒரு வெளி அமைந்திருக்க முடியுமா? என்றெல்லாம் சிலர் ஐய எண்ணங்கள் கொள்ளக் கூடும்.

உலகத்திலுள்ள பிற இயற்கைப் பொருட்களி னின்றும் மனிதனைப் பிரித்துப் பார்க்கும் அறியாமை காரணமாகத்தான் சிலரிடம் மேற்சொன்ன ஐய எண்ணம் எழுகின்றது.

ஒவ்வொரு பொருளும் ஆற்றலை உள்ளடக்கியதே

உலகத்திலுள்ள ஒவ்வொரு பொருளும் ஒவ்வொரு விதமான ஆற்றலைத் தன்னுள் அடக்கி வைத்துக் கொண்டிருக்கின்றது. இந்த ஆற்றல் சில சமயம் பிற பொருட்கள் மீது செலுத்தப் பெறுகின்றது. பிறபொருட் களின் ஆற்றலையும் கிரகித்துப் பெறுகின்றது.

இந்தப் பேராற்றல் ஒவ்வொரு பொருளிடமும் பருப் பொருளாக—கண்களுக்கு விளங்கும்படியாக அல்லாமல் மறைவாக—நுண் பொருளாக மறைந்து கிடக்கின்றது.

சான்றாக 'அணு' என்ற பிரமாண்டமான நுண் ஆற்றலை வைத்துக் கொள்வோமே!

உலகத்திலுள்ள ஒவ்வொரு பொருளும் அணுக்களின் சேர்க்கையாக—பருப் பொருளாகத் திகழ்கின்றது.

பொருட்களில் மறைந்துள்ள 'அணு'வை நேரடி யாகக் கண்களால் காண இயலாது.

ஒரு பொருளை எடுத்துக் கொண்டு அந்தப் பொருளின் அணுக்களைப் பகுத்துப் பிளந்து கொண்டே செல்வோமானால் பிறகு சாதாரண சாதனங்களைக் கொண்டு பிளக்க முடியாது என்ற நிலைக்கு மூல அணு வாக அது வந்து நிற்கின்றது.

தக்க சாதனங்களைக் கொண்டு, விஞ்ஞான நுட் பங்களைப் பயன்படுத்தி அந்த மூல அணுவையும் பிளந்து

விட்டால் கற்பனைக்கெட்டாத மிகப் பிரம்மாண்ட மான ஆற்றல் வெளிப்படுகிறது.

இதனைத்தான் அணு சக்தி என விஞ்ஞானிகள் குறிக்கின்றனர்.

மனிதனும் உலக இயற்கைப் பொருட்களில் ஓர் அம்சம் என்று சிந்திக்கும் போது இந்த உடலும் அணுக் களின் திரட்சி என்பதை எளிதாக உணர முடியும்.

ஆகவே அணு சக்திக்கொத்த ஒரு மூல பேராற்றல் மனிதனிடமும் மறைவாகப் பொதிந்துள்ளது என்று யூகிக்க முடிகிறதல்லவா!

மனிதனிடம் அடங்கியுள்ள நுண்ணிய பேராற்றல்

மனிதனிடம் அமைந்திருக்கும் நுண்ணிய பேராற்றல் மன்வழி இயங்கும் வல்லமை பெற்றதாக இருக்கின்றது.

அந்த நுட்பமான ஆற்றலின் செயற்பாட்டை நாம் கண்களால் காண முடியாவிட்டாலும், அந்த ஆற்றலின் பிரதிபலிப்பை நாம் தெளிவாக உணரமுடியும் என்கின் றார் மகான் விவேகானந்தர்.

'ஞான தீபம்' என்ற சுவாமி விவேகானந்தரின் சிந்தனைத் தொகுப்பில் இந்த உள்மன ஆற்றல் குறித்து அவர் கூறியுள்ள தெளிவுரையை இங்கே நாம் விளங்கிக் கொள்வது பொருத்தமுடையதாக இருக்கும்.

"நம்மைச் சுற்றி எங்கும் நடப்பதை நீங்கள் காண் கின்றீர்கள். இவ்வுலகம் சக்தியைச் செலுத்தும் ஒன்றே யாம். நமது சக்தியில் ஒரு பாகம் நமது சொந்த உடல் களைப் பாதுகாத்தற் பொருட்டே செலவாகிறது. அதற்கப்பால் நமது சக்தியில் ஒவ்வொரு சிறு பகுதியும்

அல்லும் பகலும் பிறர்மீது செலுத்தப்படுவதற்கே பயன் படுகிறது.

நம் உடல்கள், நம் குணங்கள், நம் அறிவு, நம் ஞானம் இவையனைத்தும் இடைவிடாமல் பிறர் மீது சக்தி செலுத்திக் கொண்டே உள்ளன. ஆதலால் அதற்கு மாறாக நாமும் இவற்றால் செலுத்தப்படும் சக்திக்கு உள்ளாகி வருகிறோம். இது நம்மைச் சுற்றி எங்கும் நிகழ்ந்து கொண்டே வருகிறது.''

இவ்வாறு நம்முள் உறையும் மர்ம பேராற்றல் குறித்து விளக்கம் தரும் மகான் விவேகானந்தர் தமது கூற்றுக்கு சில சான்றுகளையும் கீழ்க்கண்டவாறு சுட்டு கின்றார்:

''...ஒரு மனிதர் வருகின்றார். அவர் நன்கு கற்றவர் என்பது உங்களுக்குத் தெரியும். அவர் பேசும் மொழி அழகாயுள்ளது. அவர் ஒரு மணி நேரம் உங்களோடு பேசுகிறார். ஆனால் அவர் சொல்வது சற்றும் உங்கள் மனதில் படுவதில்லை. இன்னொருவர் வருகிறார். அவர் ஒரு சில மொழிகள் பேசுகிறார். அவை நன்றாக ஒழுங்கு படுத்தப்படவுமில்லை. இலக்கணப் பிழையும் அதில் உள்ளது. எவ்வாறிருப்பினும் அவர் சொல்வது பேரள விற்கு மனதிற் பதிகின்றது.

உங்களிற் பலர் இதைப் பார்த்திருப்பீர்கள். ஆத லால் மொழிகள் மட்டுமே எப்போதும் மனதிற் பதிவை உண்டு பண்ணுவதில்லை என்பது வெளிப்படை. மொழி களும் எண்ணங்களும்கூட ஒரு பதிவை உண்டு பண்ணுவ தற்கு ஒரு பங்கு சக்தியை மட்டும் ஊட்டுகின்றன. மனிதனே ஏனைய இரண்டு பங்கினை ஊட்டுகிறான். அம் மனிதனிடம் அமைந்திருக்கும் ஒருவித காந்த

சக்தியே வெளியேறி உங்கள் மனத்தைத் தொட்டு அதிலே ஒரு பதிவை உண்டு பண்ணுகிறது.''

இவ்வாறு மனிதனிடம் மறைந்திருந்து செயற்படும் ஒரு சக்தி குறித்து விவேகானந்தர் பேசுகிறார்.

இவ்வாறு உள்ளடங்கிக் கிடக்கும் மனோசக்தி வெளிப்பட்டு தொலைவு காணாது செயற்பட ஆதார மாக அமைந்திருப்பதுதான் 'மனவெளி' என்பதாகும்.

மனவெளி ஓர் அற்புதம்

இந்த மனவெளி குறித்து செந்தமிழ் வித்தகர் மறை மலையடிகள் தம்முடைய 'தொலைவிலுணர்தல்' என்ற நூலில் விளக்கமாகவும், விரிவாகவும் பல செய்திகளை எடுத்தியம்பியுள்ளார்.

அவருடைய கருத்துக்கள் சிந்தனையைக் கிளறுவன வாகும்.

''கல் மண் முதலான பல பொருட்கள் நிலம் எனும் பருப் பொருளிலும், நாற்றம், ஓசை, ஒளி முதலான நுண் பொருட்கள் காற்றுவெளி முதலான நுண் பொரு ளிலும் இயங்குதல் போலவே, ஓசை, ஒளியினும் மிக நுண்ணியனவான நம்முடைய நினைவுகள் இயங்குவ தற்கு வான் வெளியினும் நுண்ணியதான ஒரு நினைவு வெளி இருக்கவேண்டும்.

இவ்வாறு நம் நினைவுகள் நடைபெறுவதற்கு இடமாய் உள்ள நுண்ணிய மேடைவெளியே 'மனவெளி எனப்படுவதாகும் என்கிறார் மறைமலை அடிகள்.

'மனவெளி' என்பதனை விளக்கித் தெளிவுபடுத்தும் விதத்தில் மறைமலை அடிகளார் கீழ்க்கண்டவாறு விவரித்துரைக்கின்றார்:

"மண், நீர், நெருப்பு, காற்று, வெளி முதலிய ஐம்பொருள்களுள் மிகவும் நுட்பமானது 'வான் வெளி' என்று சொல்லப்படும். இவ்வான் வெளியினையும் ஊடுருவிக் கொண்டு இதனினும் நுட்பமானதாய் இருப்பதே 'மன வெளி' என்று சொல்லப்படுகின்றது. இவ்விடைவெளி மக்கள் உடம்பினுள் உள்ள மனத்தோடு இயைந்து எங்கும் நிறைந்து நிற்பது. இவ்விடைவெளியினுள் எல்லாருடைய மனமும் அம்மனத்தில் தோன்றும் எண்ணிடர்ந்த நினைவுகளும் ஒருங்கு இயைந்து நிற்கின்றன.

ஒவ்வொருவரும் நினைக்கும் நினைவுகளெல்லாம் அவை பெரியனவேனும், சிறியனவேனும், உயர்ந்தனவேனும், தாழ்ந்தனவேனும், நல்லனவேனும், தீயனவேனும் எல்லாம் இதன்மேற் செதுக்கிய எழுத்துபோல் அழியாமல் நிலைபெறுகின்றன. யான் எண்ணிய எண்ணம் பிறர் எவர்க்கும் தெரியாதென்று எண்ணி வெறுமே மகிழாதிருக்கக் கடவன். அவன் பிறப்பு முழுதும் எண்ணிய எண்ணங்கள் மட்டுமல்ல, மேற்சொன்ன எண்ணிறந்த பிறவிகளில் எண்ணிய எண்ணங்களும், இனிவரும் பிறவிகளில் எண்ணும் எண்ணங்களும் ஒரு தினையளவு கூடப் பிசகாமலும், குறைந்து போகாமலும் அப்படியே இம் மன வெளியில் பொறிக்கப்பட்டிருக்கின்றன."

'மனவெளி' என்ற ஒன்று இருக்கும் காரணத்தால் எந்த ஒரு மனிதன் எண்ணுகிற எண்ணமும் இரகசியமாக இருக்க முடிவதில்லை.

மனவழி ஒருவன் எண்ணங்களை எண்ணும்போது அந்தக் கணமே அது மன வெளியில் பாய்ந்து பரவத் தொடங்கிவிடுகிறது.

வானொலி நிகழ்ச்சிகளும், தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளும், வானவெளியில் பரப்பப்பட்ட உடனே அது விண்வெளி எங்கும் அலைகளாகப் பரந்து திரிந்து கொண்டிருக்கின்றன.

சாதாரண நிலையில் அந்த நிகழ்ச்சிகளைக் காதாரக் கேட்க, கண்ணாரக் காண யாராலும் முடியாது.

வானொலிப்பெட்டி, அல்லது தொலைக்காட்சிப் பெட்டி என்ற சாதனைத்தை இயக்கும்போதுதான் அவை நம் கண்களுக்கும், கவனத்துக்கும் வருகின்றன.

இதே போன்று மனவெளியில் பரவி பரந்து திரியும் எண்ணங்களை எல்லோராலும் எந்த நிலையிலும் உணர்ந்து கொள்ள முடியாது.

தனிப்பட்ட முயற்சியும், பயிற்சியும் மேற்கொண்டு உள்ளுணர்வு மனத்தின் ஆற்றலைப் பெருக்கி பக்குவப் படுத்தி வைப்போருக்கு மட்டுமே மனவெளி எண்ணங்களை விளங்கிக் கொள்ள முடியும்.

உள்ளுணர்வு மனத்தின் வல்லமையைப் பெருக்கி மனோசக்தி மிக்கவராகத் திகழும் ஒருவர் பிறர் எண்ணங்களைத் தாங்களாகவே எளிதாக விளங்கிக் கொள்ள முடிவது இதனால்தான்.

பிறர் மனம் அறியும் பேராற்றல்

மற்றவர் மனத்திலுள்ள எண்ணங்களை தாமாகவே மிகவும் எளிதாக விளங்கிக்கொள்ளும் பேராற்றலை அண்மையில் மறைவெய்திய மகான் வினோபாவே பெற்றிருந்தார்.

அவருடைய மன ஆற்றலை நேருக்கு நேராகக் காணும் வாய்ப்பொன்று எமக்குக் கிட்டியது.

'பூமிதான இயக்கம்' தொடர்பாக வினோபாவே அவர்கள் தமிழகத்தில் சுற்றுப்பயணம் செய்த சமயம் சென்னை நகரத்திற்கு வருகை தந்திருந்தார்.

ஒரு நாள் காலை சென்னை அரசினர் தோட்டத்தில் ராஜாஜி ஹாலுக்கு அருகாமையில் ஒரு கட்டிடத்தில் அமர்ந்து மக்களுக்கு பேட்டியளித்துக் கொண்டிருந்தார்.

பேட்டி என்பது, பேட்டி காண வந்திருக்கும் ஒவ்வொருவரையும் தனித்தனியாக விசாரிப்பதாக அமையவில்லை.

ஒரு விசாலமான கூடத்தில் வினோபாவே அமர்ந்திருந்தார்: அவரைச் சூழ்ந்து திரளான மக்கள் அமர்ந்திருந்தனர்.

கூட்டத்திலிருக்கும் ஒருவர் எழுந்து சென்று பாவே அவர்களின் முன்னால் வணக்கத்துடன் அமர்ந்து தமது கோரிக்கை—அல்லது மனக்குறை போன்ற ஏதாவது ஒன்றை தெரிவிப்பார்.

பாவே அவர்கள் அதற்குத் தக்கவாறு பதிலுரை கூறுவார்.

அங்கே நடைபெற்ற அற்புதம் என்னவென்றால், தம் முன்னால் வந்தமரும் மனிதர் பலர் தாம் சொல்ல நினைத்ததை வாய்விட்டுக் கூறுமுன்பே, அவர் என்ன சொல்ல நினைக்கிறார் என்பதை பாவே அவர்கள் தாமாகவே முன்னதாக உணர்ந்து அவருக்கு விடை அளித்ததுதான்.

தம்மைச் சந்திக்க வந்த அனைவரிடமும் வினோபாஜி இதே நடைமுறையைக் கையாண்டார் என்பதல்ல. பெரும்பான்மையினர் விஷயத்தில் மேற் சொன்ன நடைமுறையைக் கையாண்டதை யாம் கண்ணாரக் கண்டோம்.

இளவயதுப் பெண்ணொருத்தி வினோபாஜியின் முன்னால் வந்து வணங்கி நின்றாள்.

வினோபாஜி அவளை அமருமாறு பணித்தார்.

பிறகு யாரிடமோ பேசுவது போலப் பேசினார்.

"நமது நாட்டில் இளம் வயதில் எத்தனையோ பெண்கள் இளவயதில் கைமை நிலையை எய்தவேண்டி வந்துவிடுகிறது. அவர்கள் மறுமணம் செய்துகொள்ள வாய்ப்பு இருந்து, மனமும் இருந்தால் மறுமணம் செய்து கொள்வது சிறந்தது. அவ்வாறின்றி திருமண விருப்ப மில்லாமல் தமது வாழ்க்கையை உழைத்துப் பிழைத்துக் கழிக்க முற்பட்டால் இன்றைய சமுதாயம் அத்தகை யோரை நிம்மதியாக வாழவிடுமா என்பது ஒரு கேள்வி. என்னைக் கேட்டால் அப்படிப்பட்ட பெண்கள் சமுதாயத்திலிருந்து தங்களைத் துண்டித்துக்கொள் ளாமல், தாங்கள் வாழும் சூழ்நிலையில் உள்ள கதியற்ற மக்கள் மேம்பாட்டுக்கென உழைப்பதென—சேவை செய்வதென தங்களை அர்ப்பணித்துக் கொண்டால் அந்தக் கதியற்ற மக்களே அந்தப் பெண்களுக்குப் பாது காப்பாக இருப்பார்கள். உணவு—உடை போன்றவற்றி லும் குறை வைக்க மாட்டார்கள்."

இவ்வாறு வினேபாஜி பேசி முடித்தார்.

அவர் முன் வந்தமர்ந்த பெண்மணியின் முகத்தில் மகிழ்ச்சிப் பெருமித உணர்ச்சியைக் காண முடிந்தது.

எழுந்து வினோபாஜியின் பாதந்தொட்டு வணங்கி விட்டு நகர்ந்து விட்டார்.

பிறகு அந்தப் பெண்மணியை விசாரித்தபோது வினோபாஜியிடம் அவர் என்ன கேட்க எண்ணி வந்தாரோ அதற்கு வினோபாஜி தாமாகவே விடையளித்து விட்டார் என்ற உண்மையினை அறிய முடிந்தது.

இதே போன்று பலருடைய கோரிக்கைகளுக்கு அவர்கள் வாய் திறக்காமலிருக்கும் போதே வினோபாஜி தாமாக வாய் திறந்து அவர்களுக்குத் தக்க விடையினை அளித்து விட்டார்.

மனவெளியில் உலவும் எண்ணங்களைக் கவர்ந்திழுத்து விளங்கிக் கொள்ளும் ஆற்றல் வினோபாஜியிடம் இருந்தது என்பதைத்தானே அந்த நிகழ்ச்சி நமக்கு உணர்த்துகின்றது.

மனித எண்ணங்கள், எண்ணப்படும் மனிதனுடைய மனத்தைத் தாண்டி வெளியே பரவுகின்றது என்ற உண்மையினை மேல்நாட்டு அறிஞர்களும் ஏற்றுக் கொள்கிறார்கள்.

எதிர்பாராதவாறு கிடைத்த சிகரெட்!

ஹார்வார்ட் வில்லிங்டன் என்ற சுவீடன் நாட்டு அறிவியல் அறிஞர் எழுதி நூல் வடிவில் வந்துள்ள 'நினைவுக் குறிப்பு'க்களில் தமது வாழ்வில் நிகழ்ந்த ஒரு நிகழ்ச்சியைப் பற்றி கீழ்க்கண்டவாறு கூறுகிறார்:

"என் இருதயத்தில் லேசான பாதிப்பு இருந்த காரணத்தால் சிகரெட் புகைக்கும் வழக்கத்தைக்கொஞ்ச

காலம் அடியோடு நிறுத்தி விடுமாறு என்னுடைய டாக்டர் ஆலோசனை கூறியிருந்தார். ஏறத்தாழ ஒரு மாத காலம் சிகரெட் புகைப்பதைச் சிரமப்பட்டு நிறுத்தியிருந்தேன். ஒரு நீண்ட இரயில் பிரயாணம் செய்ய வேண்டி இருந்தது. தொடர்ந்து நீண்ட நேரம் ரயிலில் அமர்ந்திருப்பது மனச் சலிப்பை ஊட்டுவதாக இருந்தது. இரயிலில் இருந்த சக பிரயாணிகள் தாராளமாக சிகரெட் புகைத்துக் கொண்டிருந்தனர். அதைப் பார்த்ததும் எனக்கும் சிகரெட் புகைக்க வேண்டும் என்ற அடங்காத ஆவல் ஏற்பட்டது. சிகரெட் பிடிக்கும் வழக்கத்தை நிறுத்தி இருந்ததால் என்னிடம் அப்போது சிகரெட் இல்லை. அடுத்து ரயில் நிற்குமிடத்தில் சிகரெட் வாங்கலாம். அதுவரை சமாளிக்க முடியாது போலிருந்தது. வாய்விட்டு யாரிடமாவது ஒரு சிகரெட் கேட்கலாமா என்று தவித்தேன். அது நாகரீகமாக இருக்காது என்று மனத் தவிப்பை அடக்கிக் கொள்ள முயன்றேன். எனக்கு எதிரிடத்தில் அமர்ந்திருந்த ஜப்பானியரை போன்று தோற்றமளித்த ஒருவர் என்னையே உற்றுக் கவனித்துக் கொண்டிருந்தார்.

திடீரென அவர் தமது சட்டைப் பையிலிருந்து ஒரு சிகரெட்டையும், அதைப் பற்ற வைக்கும் சாதனத்தையும் எடுத்துத் தந்தார்.

நான் திகைத்து விட்டேன். "உங்களிடம் நான் சிகரெட் கேட்கவில்லையே?" என்று தயக்கத்தோடு கூறினேன்.

அந்த அன்பர் சிரித்துக் கொண்டே "நீங்கள் கேட்கவில்லையே என்பதுதான் எனக்கு வருத்தமாக இருக்கிறது. மனத்தில் நினைத்துத் தவித்துக் கொண்டிருப்

பதைவிட வாய்விட்டுக் கேட்டு விடுவது எவ்வளவோ மேல்'' என்றார்.

எனக்கு சிகரெட் தேவைப்படுகிறது என்று யூகித்து அவர் சிகரெட் வழங்க முற்பட்டிருக்கக் கூடும் என்று எண்ணிக் கொண்டு, ''அப்படி ஒன்றுமில்லை'' என்று மழுப்பியவாறே சிகரெட்டை வாங்கிக் கொண்டேன்.

அந்த நண்பர் தொடர்ந்து ''அப்படி ஒன்றுமில்லை என்று எதைப் பற்றிச் சொல்லுகிறீர்கள்? டாக்டர் உங்களுக்கு விதித்த நிபந்தனையைப் பற்றியா? அல்லது யாரிடமாவது சிகரெட் கேட்பது நாகரீகமாக இருக்காதே என்று எண்ணிய எண்ணத்தைப் பற்றியா?'' என்று புன்முறுவலுடன் கேட்டார்.

''இவ்விதமெல்லாம் கேட்க வேண்டுமென்று உங்களுக்கு எவ்வாறு தோன்றியது?'' என்று ஆச்சரியந் தோன்றக் கேட்டேன்.

''உங்கள் மனத்தை என்னால் படிக்க முடிந்தது'' என்றார் அந்த நண்பர்.

''பிறர் மனத்தைப் படிப்பதா? அது எல்லோருக்கும் சாத்தியமா?'' என்று நான் வியப்பு தோன்றக் கேட்டேன்.

''முடியும், தகுந்த பயிற்சியிருந்தால். அத்தகைய பயிற்சி எனக்கு உண்டு'' என்றார் அந்த நண்பர். அவர் பேச்சை என்னால் நம்ப முடியவில்லை. அவரைப் பரிசோதிக்க எண்ணினேன். அங்கே அமர்ந்திருந்த சிலரைத் தனித்தனியாக சுட்டிக் காண்பித்து, அவர்கள் அப்போது என்ன நினைக்கிறார்கள் என வினவினேன். அவர் சொன்னார்.

தொடர்புடையவர்களை விசாரித்த போது அவர் சொன்னது சரியாக இருந்தது. அவருடைய அற்புத சாதனைக்கு விஞ்ஞான பூர்வமான அடிப்படை என்னவென்று கேட்டேன். அதை அவரால் தெளிவாக விளக்க முடியவில்லை. ஆனால் அந்த அன்பரால் பிறர் மனத்தைப் படிக்க முடிந்ததென்னவோ உண்மை.

ஜார்ஸ் டி டுபர் என்ற பிரெஞ்சு அறிஞர் பின்வருமாறு கூறுகிறார்:

''மனத்தை ஏதாவது ஒரு வழியைப் பின்பற்றி ஒருமுனைப்படுத்திக் குவித்து, பிறருடைய மனத்தை நோக்கி ஊடுருவும் விதத்தில் செலுத்தினால் அவர்கள் அப்போது என்ன நினைக்கிறார்களோ அது நமது காதுகளில் ஒலிப்பது போன்று நம்மால் உணரமுடியும். இது நமக்கு அருகாமையில் உள்ளவர்கள் விஷயத்தில் மட்டுமல்ல, தொலை தூரத்திலுள்ளவர்கள் விஷயத்திலும் சாத்தியமே.

மனவெளியில் பதிவாகும் எண்ணங்கள்

நமது மனத்தில் தோன்றுகிற எண்ணங்கள் அனைத்துமே நமது மனத்தை விட்டுக் கிளம்பி மனவெளியிலே உலாவத் தொடங்குகின்றன.

அந்த உலாவலுக்கு கால எல்லையே கிடையாது. எண்ணங்கள் வெளியேறிய உடனே மனவெளியிலே நிரந்தரமாகப் பதிவாகிவிட்ட நிலையில் அவை மனவெளியிலே சுற்றிக் கொண்டிருக்கின்றன.

என்றோ ஒரு நாள் மனவெளியில் பதிவாகிவிட்ட ஒரு எண்ணத்தை சரியானபடி தமது மனப்பேராற்றலை வளர்த்துக் கொண்ட ஒருவன் பல்லாண்டுகள்—பல நூறு

ஆண்டுகள் கடந்த பின்னர்கூட பெற்று பயனடைய முடியும்.

பல நூறு ஆண்டுகளுக்கு முன்னால் வாழ்ந்து மறைந்த ஒரு மகானின் பிரதிபிம்பமாக இக்காலத்தில் ஒரு மகான் தோன்றக் கூடியது ஒன்றாகவே உள்ளது.

உலகத்தின் எங்கோ ஒரு மூலையில் நெடுங்காலத்துக்கு முன் வாழ்ந்து மறைந்த பேரறிஞரின் சிந்தனை, உலகத்தின் வேறு ஒரு முனையில் தோன்றி வளரும் ஒரு பேரறிஞர் பெற்றிருப்பதைக் கண்கூடாகவும் பார்க்கிறோம்.

மேற்சொன்ன இரு பிரிவினருக்குமிடையே எந்தவிதமான தொடர்பும் இருக்க முடியாது என்ற நிலையில் ஒத்த சிந்தனையை அவர்கள் பெற்றிருப்பது வியப்பூட்டும் விஷயமாக இருக்கிறதல்லவா?

இராமலிங்க அடிகளாரின் அடியொற்றிய மகானாக காந்தியடிகள் திகழ்வதாகத் தாம் கருதுவதாக சிலம்புச் செல்வர் மா. பொ. சிவஞானம் தமது நூல் ஒன்றிலே பலவித ஆதாரங்களை மேற்கோள் காண்பித்துக் கூறியிருக்கின்றார்.

பௌத்த மத ஸ்தாபகரான புத்தர் பெருமானும், சமண மத ஸ்தாபகருமான மகாவீரரும் முன் பின்னாக பல்லாண்டுகள் வித்தியாசத்தில் வாழ்ந்தவர்களாக இருந்தும், கூடியவரை ஒத்த கருத்தைக் கொண்டிருந்தனர் என்பதைக் காண முடிகின்றது.

மதுரை திருஞான சம்பந்த சுவாமிகள் ஆதீனம் 291-வது குருமகா சந்நிதானமாகத் திகழ்ந்த தவயோக சோமசுந்தர ஸ்ரீ ஞான சம்பந்த தேசிக பரமாச்சாரிய சுவாமிகள் 1955-ஆம் ஆண்டில் வெளியிட்டிருந்த ஒரு நூலில் இந்து மதக் கொள்கைகளையே கிறித்தவ வேத நூலில் இயேசுநாதர் உணர்த்தியிருக்கின்றார் என்ற கருத்தை ஆதாரமாக எடுத்துக்காட்டுக்களுடன் விளக்கியிருந்தார்.

நல்லவர்கள் விஷயத்தில் மட்டுமல்ல, அல்லவர்கள் விஷயத்திற்கும் மேற்சொன்ன கருத்துக்கள் பொருந்தும்.

அண்மைக் காலத்தில் தோன்றி மறைந்த ஹிட்லர் பண்டைய வல்லமை பெற்ற அரக்கர்களின் வாரிசாகத் திகழ்ந்தான் என்று கூறுதல் பொருத்தமாக இருக்கும் அல்லவா!

இம்மாதிரி பல எடுத்துக்காட்டுக்களைக் கூற முடியும்.

இவற்றிலிருந்து விளங்குவது என்ன? மனவெளியில் என்றோ பதிவாகி உலாவிக் கொண்டிருக்கும் எண்ணங்களை நெடுங்காலத்திற்குப் பிறகு மற்றவர்களால் கிரகித்துக் கொள்ள முடிந்திருக்கின்றது என்பதைத் தானே நாம் விளங்கிக் கொள்கின்றோம்.

மற்றொரு வியப்பூட்டும் செய்தியினையும் கூற முடியும்.

பரம்பரை வழியாக மனிதர்கள் அவர்களுடைய முன்னோர் குண இயல்புகளைப் பெற்றுத் திகழ்வதைப் பார்கின்றோம்.

ஒரே குடும்பத்தில் பல தலைமுறைகளுக்கு முன்னால் வாழ்ந்த ஒருவர் பெரும் புலவராக, மொழியறிஞராக, அருஞ்சிந்தனையாளராகத் திகழ்ந்திருந்தார் என்றால்

அந்தக் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த புதிய தலைமுறையில் வந்த ஒருவரும் அதே சிறப்பினைப் பெற்றிருக்கும் காட்சியினைப் பொதுவாகக் காண முடிகின்றது.

இதே போன்று ஒரு குடும்பத்து முந்திய தலைமுறையைச் சேர்ந்த ஒருவர் காமுகராக, கொள்ளையராக, நீதி நெறிக்கு அஞ்சாதவராக இருந்திருக்க, அந்தக் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த புதிய தலைமுறையினரான ஒருவர் அதே இயல்புகளைப் பெற்றிருப்பதையும் பார்க்கிறோம்.

இது எவ்வாறு சாத்தியமாகின்றது?

பரம்பரையைச் சேர்ந்த முன்னோரின் உடல் மறைந்து அழிந்துவிட்ட பிறகு அவர்களுடைய இயல்புகளும், சிந்தனைகளும், கருத்துக்களும் அவர்களுடன் சேர்ந்து அழிந்து விட்டிருக்க வேண்டியதுதான் நடைமுறை.

அவ்வாறின்றி அவர்களின் பிரதிபலிப்பாக புதிய தலைமுறை தோன்றுவது எங்ஙனம்? பரம்பரை வழியாக எவ்விதம் இந்தத் தொடர்பு அடைய முடிகின்றது?

இதில் வியப்பான அம்சம் ஏதுமில்லை. பரம்பரையைச் சேர்ந்த முன்னோரின் எண்ணக் கருவூலங்கள் மனவெளியில் பதிவுற்று உலாவிக் கொண்டிருக்கின்றன.

அந்த எண்ணக் கருவூலங்களை கவர்ந்து பெறக் கூடிய மன ஆற்றல் அமைந்த வழித் தோன்றல்களிடம் முன்னோரின் எண்ணங்கள் அப்படியே வந்து படிகின்றன.

மறுபிறவியும் மனவெளியும்

மனிதனுடைய எண்ணங்கள் மனவெளியில் சென்று பதிவுபெற்று உலாவுகின்றன என்றும், தக்க தருணத்தில் எண்ணங்கள் மனிதனின் மனத்தை வந்தடைந்து செயற்படுகின்றன என்றும் கூறப்படுவதற்கு மற்றோர் சரியான சான்றினை இங்கே கூற விரும்புகின்றோம்.

'தினமணி' நாளேட்டில் வந்திருந்த ஒரு செய்தி:

வடமாநிலம் ஒன்றில் ஒரு குடும்பத்தைச் சேர்ந்த ஏழெட்டு வயதான ஒரு சிறுவன் ஏதோ ஒருவிதமான மன அதிர்ச்சிக்கு இலக்கானான்.

'என் மனைவி எங்கே, குழந்தைகள் என்ன ஆனார்கள்' என்று கேட்கத் தொடங்கி விட்டான்.

அவனுடைய பெற்றோரும் பிறரும் அவனைத் தீவிரமாக விசாரித்தபோது, ஏறத்தாழ ஐம்பது மைல் தொலைவிலிருந்த ஒரு சிறு கிராமத்தின் பெயரைச் சொல்லி, அந்தக் கிராமத்தில் தன் மனைவியும், குழந்தைகளும் வசிப்பதாகவும், தனக்கென சொந்தமாக விளை நிலம் இருப்பதாகவும் கூறியதோடு, மனைவி மக்கள் பெயரையும் மற்றும் தனது உற்றார் உறவினர் பெயரையும் சொன்னான்.

கிராமத்திலிருக்கும் முக்கியமான பெரிய மனிதர்கள் பெயரையும், அவர்கள் தொடர்பான விவரங்களையும் சொன்னான்.

சிறுவன் குறிப்பிட்ட கிராமத்துக்குச் சென்று விசாரித்தபோது சிறுவன் சொன்ன தகவல்கள் அத்தனையும் உண்மையாக இருந்தது.

பத்தாண்டுகளுக்கு முன்னால் தமது கணவர் அகால மரணமடைந்து விட்டதாக சிறுவன் மனைவி என்று குறிப்பிட்ட நடுத்தர வயதுப் பெண்மணி கூறினாள்.

சிறுவனுக்கு முந்திய ஜென்ம நினைவு தெளிவாக ஏற்பட்டதுதான் அந்த நிகழ்ச்சியைப் பொறுத்த உண்மையாகும்.

இம்மாதிரி பூர்வ ஜென்ம நினைவால் பெற்ற பலனைப் பற்றிய செய்திகளை அங்குமிங்குமாக அடிக்கடி கேள்விப்படுவதுண்டு.

இம்மாதிரி பூர்வ ஜென்ம நினைவு தோன்றுவதற்கு அடிப்படை ஆதாரம் எதுவாக இருக்க முடியும்?

பத்துப் பதினைந்து ஆண்டுகளுக்கு முன்னால் மரண மடைந்த ஒருவருடைய உடல் அப்போது அழிந்து விட்டது. ஆனால் அவர் மனத்திலிருந்து எழுந்த எண்ணங்கள் மன வெளியில் சென்று பதிவு பெற்று உலாவிக் கொண்டிருக்கின்றன.

பல்லாண்டுகளுக்கு பின்னால் மனவெளியில் உலாவிக் கொண்டிருந்த எண்ணம் மற்றொரு மனித உடலின் மனத்தில் சென்று இடம் பெறுகின்றது.

பத்துப் பதினைந்து ஆண்டுகளுக்கு முன்னால் மறைந்து அழிந்த உடலுக்கும், அந்த எண்ணம் புதிதாக இடம்பெறும் உடலுக்குமிடையே எந்தவிதத் தொடர்பும் இருப்பதற்கு வழியில்லை. ஆனால் அந்த மனத்து எண்ணங்கள் இந்த மனத்தோடு தொடர்பு கொண்டு இணைந்திருக்கிறது என்ற நம்பத் தகுந்த ஆதார அடிப்படை இருக்கிறது.

முன்னோர் ஆவிகளுடன் உரையாட முடியும்

நெடுங்காலத்திற்கு முன்னர் மறைவெய்திய முன்னோரின் ஆவிகளுடன் பேசுதல் என்ற ஒரு நம்பிக்கையுடன் கூடிய வழக்கம் உலக முழுவதிலுமுள்ள மக்களிடம் இருக்கிறது.

நேரடியாகவோ அல்லது ஆவியுடன் பேசுவதற்கு வழியமைத்துத் தரும் நடுவர் மூலமோ மறைந்த முன்னோரின் ஆவியுடன் தொடர்பு கொண்டு உரையாடிய அனுபவத்தைப் பெற்றதாக பலர் கூறியிருக்கின்றனர்.

மூட நம்பிக்கையுடன் கூடிய மதிமயக்கத்தில் முன்னோர் ஆவியுடன் பேசியதாக சிலர் எண்ணிக் கொள்கின்றனர் என்று சிலர் கூறக்கூடும்.

ஆவியுடன் பேசுவதற்கு நடுவராக இருந்து செயற்படுபவர், ஆவியிடமிருந்து கேட்டுச் சொல்லும் தகவல்களில் பல, பேசப்படும் ஆவிக்குரியவருக்கும், வாழும் அவருடைய தலைமுறையினருக்கும் மட்டுமே தெரிந்த அந்தரங்க விஷயங்களாக இருப்பதைக் கண்டு பலர் பிரமிப்பு அடைந்ததுண்டு.

ஆவிக்குரியோருக்கும் அவர் உறவினருக்கு மட்டுமே தெரிந்த அந்தரங்க விஷயங்களை நடுவர் எவ்வாறு கற்பனையாகக் கூறியிருக்க முடியும்?

சமீபத்தில் சைவ சித்தாந்த நூற்பதிப்புக்கழகத்தின் பொறுப்பாளராக இருந்த திரு. சுப்பையாபிள்ளை அவர்கள் மறைவெய்திய முன்னோர் ஆவியுடன் தொடர்பு கொண்டு உரையாடியது தொடர்பான சில தகவல்களை கழகம் வெளியிடும் 'செந்தமிழ்ச் செல்வி' என்ற மாத ஏட்டில் குறிப்பிட்டிருக்கிறார்.

திருநெல்வேலி அருகாமையிலுள்ள, ஆவிகளுடன் தொடர்பு கொண்டு உரையாடும் ஆற்றல் பெற்ற ஒருவர் மூலமாக அவர் முன்னோர் ஆவிகளுடன் தொடர்பு கொண்டாராம்.

ஆவியுலகத் தொடர்பாளர் திடீரென ஒருவித ஆவேச நிலையை அடைந்து விடுவாராம். அந்த நிலையில் ஒரு காகிதத்தில் மிகவும் விரைவாக எழுதுவாராம். கொஞ்ச நேரத்திற்குப் பிறகு அந்த ஆவேச நிலையில் இருந்து விடுபட்டு விடுவாராம்.

அதுவரையில் அவர் காகிதத்தில் எழுதிய தகவல்கள் ஆவியுலகத்திலிருக்கும் குறிப்பிட்ட ஒருவரிடமிருந்து கிடைக்கப் பெற்றதாக கூறுவாராம்.

இவ்வாறு தமது விஷயத்தில் பெறப்பட்ட தகவல்கள் கற்பனையோ — புனைந்துரையோ அல்ல என்றும், முற்றிலும் உண்மை என்ற திருப்தியும் திரு. சுப்பையா பிள்ளை அவர்களுக்கு ஏற்பட்டதாம்.

அந்த மனிதர் மூலம் ஆவியுலகத் தொடர்பு கொள்வதில் பொய்யோ— மோசடியோ சிறிதுமில்லை என்பதற்கு அவர் சரியான சான்று ஒன்றினைக் கூறியிருக்கின்றார்.

ஒரு தடவை திரு. சுப்பையாபிள்ளை மறைமலை அடிகளாரின் ஆவியுடன் தொடர்பு கொண்டாராம். ஆவியுலகத் தொடர்பாளராக இருந்து மறைமலையடிகளார் தந்த செய்தியை எழுதி அளித்தபோது அதனைக் கவனித்த திரு. பிள்ளை அவர்கள் அது முற்றிலும் மறைமலையடிகளாரின் வழக்கமான தனித்தமிழ் நடையில் சற்றும் மாறாதபடி இருந்ததைக் கண்டாராம்.

ஆவியுலகத் தொடர்பாளர் சாதாரண கல்வியறிவு படைத்தவர். திடீரென ஒருநாள் மறைமலை அடிகளார் கையாண்ட அதே தனித்தமிழ் நடையில் ஒருவிஷயத்தை எழுதியளிப்பது எளிதான செயலல்ல.

ஆவியுலகத் தொடர்பாளர் எழுதிய தகவல்கள் அவராக புனைந்துரைத்த ஒன்றாக கருதினாலும், மறைமலையடிகளாரின் அந்த தனித்தமிழ் நடையை அவர் கையாண்டது குறித்து எவ்வாறு சந்தேகம் கொள்ள முடியும்.

ஆகவே ஆவியுலகத் தொடர்பு கொள்ளுதல் என்ற பெயரால் சிலர் மோசடி செய்யக் கூடுமென்றாலும், அது சாத்தியமான ஒன்று என்றே உலக முழுவதிலும் நம்பப்படுகின்றது. என்றாலும், ஆவியுலகத் தொடர்பு குறித்து சாதாரணமாக மக்கள் கொள்ளும் ஒரு நம்பிக்கை சரியாக இருக்க முடியும் என்று தோன்றவில்லை.

ஆக, மனத்தில் பிறக்கும் எண்ணங்கள் மனவெளி என்ற அதிநுண்ணிய வெளியிலே பதிந்து பரவி நிற்கின்றது என்பதும், அந்த மனவெளி எண்ணங்கள் தாமாகவோ, அல்லது பிறருடைய மனத்தின் செயல்முறை காரணமாகவோ பிறர் மனங்களைச் சென்றடைந்து அவர்களை இயக்கக்கூடும் என்பதும் இயல்பான ஒரு நிலையே என்பதை உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

திரும்ப வந்தடையும் மனவெளி எண்ணங்கள்

நமது நாட்டில் பல வானொலி ஒலிபரப்பு நிலையங்கள் உள்ளன. பல தொலைக்காட்சி நிலையங்களும் உள்ளன.

ஒவ்வொரு நிலையமும் ஒவ்வொரு விதமான அலை வரிசைகளில் ஒலி-ஒளி பரப்புகளை நடத்துகின்றன. சில சமயம் ஒரே நிலையம் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட அலை வரிசைகளில் ஒலி-ஒளி பரப்புகளை நடத்துவதும் உண்டு.

நாம் நம்முடைய வீட்டிலிருக்கும் வானொலிப் பெட்டி அல்லது தொலைக்காட்சிப் பெட்டியை இயக்கினால் ஒரே நேரத்தில் எல்லாவித அலைவரிசை ஒலியும் ஒளியும் நமது வீட்டு வானொலி- தொலைக்காட்சிப் பெட்டிகள் மூலம் பிரதிபலிப்பைப் பெறுவதில்லை. அப்படி ஒரு நிலை ஏற்பட்டால் எந்த அலை வரிசை நிகழ்ச்சியினையும் முழுமையாகக் கேட்க முடியாமல் வானொலிப்பெட்டியில் குழப்பமான இரைச்சலைத்தான் கேட்க முடியும். அதே போன்று தொலைக் காட்சிப் பெட்டியின் திரையிலும் முழுமையல்லாத குழப்பமான உருவங்களைத்தான் காணமுடியும்.

நாம் எந்த அலைவரிசை நிகழ்ச்சியைக் கேட்க விரும்புகின்றோமோ அல்லது பார்க்க விரும்புகின்றோமோ, அதற்கேற்ப வானொலிப்பெட்டி அல்லது தொலைக்காட்சி பெட்டியின் இயக்கு கருவியைத் திருப்பி தெளிவான இசை அல்லது உருவத் தோற்றங்களைக் கண்டு ரசிக்கிறோம்.

இதே போன்றுதான் மனவெளியின் செயல் முறையும் அமைந்திருக்கின்றது எனலாம்.

மனவெளியில் எண்ணத் தொலையாத எண்ணங்கள் பாய்ந்து பரவி அலைமோதிக் கொண்டுள்ளன. அவற்றில் நல்ல எண்ணங்களும் உண்டு. தீய எண்ணங்களும் உண்டு.

அவ்வளவு எண்ணங்களும் ஒரே சமயத்தில் யார் ஒருவருடைய மனத்திலும் இறங்கி இடம் பெற்றுவிடுவதில்லை. அப்படி ஒரு நடுநிலை ஏற்பட்டால் மனிதனுக்கு சித்தப்பிரமைதான் ஏற்பட்டுவிடும்.

மனவெளி எண்ணங்கள் பல்வேறு நோக்கில் பிற உள்ளுணர்வு மனத்தைச் சென்றடைகிறது.

யார் யாருடைய மனம், எந்த அளவுக்கு பயிற்சியும், பக்குவமும் பெற்றுள்ளதோ அந்த அளவுக்கு அந்த பக்குவ நிலைக்கேற்ற எண்ணங்கள் அவர்கள் மனத்தைச் சென்றடைகின்றன.

ஆன்மீக வழியில் தம் மனத்தைப் பக்குவப்படுத்தி வலிமையேற்றி வைத்திருப்போர் மனத்திற்கு ஆன்மீக நெறி தொடர்பான எண்ணங்கள் இறங்கி நிலை கொண்டு செயற்படத் தொடங்குகின்றன.

மருத்துவம் அல்லது அறிவியல் போன்ற எண்ணங்களில் மனப்பக்குவமும், உள்ளுணர்வு மன ஆற்றலும் பெற்றவர்களுக்கு அதே மாதிரியான எண்ண அலைகள் மனவெளியிலிருந்து இறங்கி குடிகொள்ளுகின்றன.

தீய எண்ணங்களும், வன்முறை வெறியுணர்வும் ஒழுக்கக் கேடுகளும் நிரம்பி, அந்த வகையில் மனப் பக்குவப்பட்டுக் கிடப்போரிடம் மன வெளியிலிருந்து அதே மாதிரியான எண்ண அலைகள் இறங்கி இடம் பெறுகிறது என்பதைக் கூறவும் வேண்டுமா!

மற்றொரு வகையிலும் மனவெளி எண்ணங்கள் பிறர் மனத்தில் இயங்கி இயக்கம் பெறக்கூடும்.

ஒருவர் தமது முயற்சியாலும், பயிற்சியாலும் வல்லமை பெற்ற உள்ளுணர்வு மனத்தின் பேராற்றலால் ஏவிவிடப்படும் எண்ண அலைகள் மனவெளி வழியாக யாரைக் குறி வைத்து ஏவப்படுகிறதோ அவர்கள் மனத்தைச் சென்றடைந்து அவர்களை இயக்கம் பெறச் செய்வதுண்டு.

இந்த நடைமுறைச் செயற்பாட்டைத்தான் பொதுவாக இக்காலத்தில் 'ஹிப்னாடிஸம்' என்ற சொல்லால் குறிக்கின்றனர்.

ஹிப்னாடிச ஆற்றலைக் கொண்டு ஒருவர் பிற மனிதர்களின் உள்ளுணர்வு மனத்தை அசைத்து, தம் விருப்பம் போன்று அவர்களைச் செயற்படச் செய்வது நடக்க இயலாத சாத்தியமற்ற ஒன்று அல்ல. அது இயல்பான ஒன்றே என்பதை உணர்த்தும் நோக்கில் தான் இதுவரை மனவெளி அற்புதம் பற்றி விளக்கினோம்.

உள்ளுணர்வு மனத்தின் வல்லமையைப் பெருக்க வழி

உள்ளுணர்வு மனத்தின் எண்ணங்களை ஏவி பிறரை ஆட்டிப்படைக்க முடியும் என்று சொன்னோம். எண்ணங்கள் மனவெளியில் உலாவரும் சூழ்நிலையைப் பயன்படுத்திக் கொள்வதன் மூலம் இது சாத்தியம் எனக் கூறினோம்.

பிறர் உள்ளத்தில் ஓடும் எண்ணங்களை விளங்கிக் கொள்ள முடியும். மனவெளியில் நெடுங் காலத்திற்கு முன்னரே பதிவு பெற்று உலாவும் எண்ணங்களைக் கவர்ந்திழுத்து நமதாக்கிக்கொள்ள முடியும் என அறி

வித்தோம். வெகு நாட்களுக்கு முன்னர் மறைந்துவிட்ட நமது முன்னோருடன் எண்ணங்களைப் பரிமாறிக் கொள்ள இயலும் என்ற கருத்தைக் கூறினோம். முன் ஜென்ம நினைவுகளையும் ஒரு மனிதன் பெற்று உணர முடியும் எனவும் விளக்கினோம்.

இவையெல்லாம் அற்புதங்கள் போலும், கண்கட்டு வித்தைகள் போலும், மந்திர தந்திர ஜாலம் போன்று அல்லவா தோன்றுகின்றன. எல்லோராலும் மேற் குறித்த சாதனைகளைப் புரிய இயலுமா? முயற்சியின் மூலம் அது சாத்தியப்படும் என்று நம்பலாமா?

இவ்வாறு பொதுவாக எல்லோருடைய உள்ளங்களிலும் வினா எழுவது இயல்பு.

நாம் அளிக்கக்கூடிய விடை இதுவே. எல்லோருக்கும் சாத்தியமான ஒன்றே என்பதுதான்.

"அப்படியானால் ஹிப்னாடிசம் போன்ற ஆற்றல்களை ஒவ்வொரு மனிதனும் எளிதில் பெற்றிருக்க வேண்டுமே? அவ்வாறின்றி யாரோ ஒரிருவர்தானே அந்த ஆற்றலில் வல்லவர்களாக இருக்கின்றார்கள்!" என்று கேட்டால் அதற்கு ஒரே பதில் தீவிரமான முயற்சியும் கடுமையான பயிற்சியும் உள்ளவர்கள் மட்டுந்தானே உலகத்தில் எந்த ஒரு துறையிலும் வல்லுநராக முடிகிறது என்பதுதான்.

பறவைகளைப் போல மனிதன் பறக்க வேண்டும் என்று கனவு கண்ட காலத்தில் அது சாத்தியப்படக் கூடிய ஒன்று என்ற எண்ணம் யாருக்குமே இல்லை.

மனிதன் தன்னுடைய அறிவாற்றலை முன்னிறுத்தி தீவிரமான முயற்சியினையும் பயிற்சியினையும் மேற்

கொண்டு ஆகாயவிமானத்தைக் கண்டுபிடித்து பறவைகளுக்கு நிகராகப் பறக்கத் தொடங்கிவிட்ட பிறகு அது ஒரு சாதாரண நிகழ்ச்சியாகி விட்டது.

என்றாலும் தெருவில் நடந்து செல்வோரெல்லாம் ஆகாய விமானிகளாகிவிட முடியவில்லை.

அந்தத் துறையில் மிகுந்த ஆர்வமும், அந்தச் சாதனையில் அளவு கடந்த உற்சாகமும், தீவிரமான முயற்சியும், கடுமையான உழைப்பும், பயிற்சியும் மேற்கொண்ட ஒரு சிலரால்தான் விஞ்ஞானிகளாக முடிகின்றது.

சந்திர மண்டலத்துக்கு மனிதன் சென்று திரும்ப முடியும் என்று ஓர் ஐம்பது ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் ஒருவன் கூறினால் ‘அது உன் கற்பனையில்—கனவில் வேண்டுமானால் சாத்தியமாகலாம்'' என்றுதான் பிறர் கேலி பேசியிருப்பார்.

இப்போது சந்திர மண்டலப் பயணம் சாத்தியமாகி விட்டது.

எதிர்காலத்தில் சந்திர மண்டலப் பயணம் ஒரு பஸ் பிரயாணம் போல ஆகிவிட்டாலும் ஆச்சரியப்படுவதற்கில்லை.

இதே போன்றுதான் தீவிர முயற்சியினையும், கடுமையான உழைப்பினையும் நல்கிப் பாடுபடத் தயாராக இருக்கக்கூடிய யாருக்கும் உள்ளுணர்வு மனத்தின் வல்லமையை முன்னிறுத்தி எத்தனையோ அற்புதங்களைச் சாதிக்க முடியும்.

இந்த வகை முயற்சிக்கான அடிப்படை மன உணர்வினை மிகவும் நுட்பமாக்குவதற்கான பயிற்சிகள் சில முன்னரே கூறப்பட்டிருக்கிறது.

மன உணர்வை நுட்பமாக்குதல்!

முன்னரே நாம் குறிப்பிட்டது போன்று பொதுவாக மக்கள் மேல்மனம் எனப்படும் புறமனத்தின் மூலம் பெறக்கூடிய இலேசான உணர்வுகளின் அடிப்படையிலேயே வாழ்க்கை நடத்துகின்றனர்.

இந்தச் சாமானிய மன உணர்வு மேலும் மேலும் நுட்பமாக்கப்பட வேண்டும்.

சான்றாக, கண் என்ற புலன் மூலம் பெறக்கூடிய பார்வை என்ற உணர்வை எடுத்துக் கொள்வோம்.

சாமானிய மக்கள் இயல்பாகத் தங்கள் கண்கள் பார்க்கக் கூடிய தொலைவு வரைதான் பார்வையைச் செலுத்துவர்.

கண்களின் பார்வை உணர்வைத் தக்க பயிற்சிகள் செய்து நுட்பமாக்கினால் சாமானிய மக்கள் பார்க்கக் கூடிய தொலைவை விட ஒரு மனிதனால் அதிக தொலைவுக்குப் பார்வையைச் செலுத்த முடியும்.

“ஒரு மனிதன் தனது கண்களுக்குச் சரியான பயிற்சியினை அளித்துத் திட்டமிட்ட முயற்சியில் ஈடுபட்டால் கனத்த ஒரு சுவருக்கு அப்பால் உள்ள ஒரு மனிதனை—பொருளை சுவரை ஊடுருவிக் கண்களால் பார்த்து விடுவது சாத்தியமே'' என்கிறார் சார்லஸ் ரோவர் என்ற ஜெர்மானிய அறிவியல் அறிஞர்.

அதாவது கட்புலனை எந்த அளவுக்குத் திட்டமிட்டு நுட்பமாக்குகின்றோமோ அந்த அளவுக்கு பார்வையின் சக்தி தீட்சண்யம் பெற்றதாக அமையும்!

இதே போன்று புறமன உணர்வினைத் திட்டமிட்டு முயற்சித்து மேலும் நுட்பமாக்கிக் கொண்டே சென்றால் உள்ளுணர்வு மனமானது கற்பனைக்கும் எட்டாத நுட்பப் பேராற்றலைப் பெற்று இயங்கத் தொடங்கிவிடும்.

அந்த நிலையில் நமது எண்ணங்களை வைத்துக் கொண்டே நம்ப முடியாத சாதனை நிகழ்ச்சி சித்து விளையாடல்களைச் செய்துவிட முடியும்.

இவ்வாறு உள்ளுணர்வு மனத்தினை அதிநுட்பமாக்கும் பயிற்சியினை முழுமையாகப் பெற்றுவிட்டால் இம்மாதிரிப் பயிற்சி பெற்ற இருவர் வெகுதொலைவிலிருந்தே டெலிபோன் கருவி மூலம் உரையாடிக் கொள்வது போன்ற மன உணர்வுகளில்—எளிதாக உரையாடிக் கொள்ள முடியும்.

இவ்வாறு மனப்பக்குவம் பெற்ற ஒருவர் தமது கடந்த காலத்தையும், எதிர் காலத்தையும் மிகவும் தெளிவாக விளங்கிக் கொள்ள முடியும். மற்றும் பிறருடைய முற்காலத்தைப் பற்றியும் விளக்கிக் கூற முடியும்.

இத்தகையோர் ஜென்ம எதிரிகளாக இருப்பவர்களையும் வசியம் செய்து காலடியில் வீழ்த்தி விட முடியும். மனத்தின் வல்லமையைக் கொண்டு மற்றவர்களைத் தாங்கள் நினைக்கும் விதமெல்லாம் ஆட்டிப் படைக்க முடியும்.

பிறவியிலேயே நுட்பமடையும் மன உணர்வு

இத்தகைய நுட்பமான உணர்வினை சிலர் கடுமையான முயற்சியின் மூலம்—பயிற்சியின் மூலம் பெறுகின்றனர். சிலருக்கு கருவிலேயே தோன்றிய திருவாக தாமாகவே அமைந்து விடுவதுண்டு.

அமெரிக்காவில் சிகாகோ நகரத்தில் பூமிக்கடியில் உள்ள எண்ணெய் வளத்தைக் கண்டறிய அந்தத் துறையில் வல்லுநரான பலர் முயற்சி மேற்கொண்டிருந்தனர்.

விலை மதிப்புள்ள ஏராளமான நுண்கருவிகளைப் பயன்படுத்தி பூமியின் அடியாழத்தில் எந்த இடத்தில் எண்ணெய்வளம் இருக்கக்கூடும் என்றறிய தீவிரமான ஆராய்ச்சியில் ஈடுபட்டிருந்தனர்.

ஓரிடத்தில் ஆராய்ச்சியினை முடித்து, அந்தப் பகுதியில் பூமிக்குள் எண்ணெய் இருப்பதற்கான வாய்ப்பு இல்லை என்று முடிவெடுத்து விட்ட எண்ணெய்வள வல்லுநர்கள் அந்த இடத்தை விட்டுப் புறப்பட ஆயத்தமானபோது அங்கே ஒரு மனிதன் வந்து சேர்ந்தான். ஒரு விவசாயி போலக் காணப்பட்டான். அந்த மனிதன் மிகவும் சாமானிய தோற்றத்துடன் எளிய உடைகளை அணிந்தவனாகக் காணப்பட்டான். பார்க்கும்போதே கல்வியறிவுக்கும் அவனுக்கும் ஒரு தொடர்பு கிடையாது என்பதை யூகிக்க முடிந்தது.

''இங்கே என்ன செய்கிறீர்கள்?'' என்று அந்த மனிதன் எண்ணெய் வள ஆராய்ச்சி நிபுணர்களைப் பார்த்துக் கேட்டான்.

"பூமிக்கடியில் எண்ணெய் கிடைக்குமா என்று ஆராய்ச்சி செய்து பார்க்கிறோம்" என்றனர் நிபுணர்கள்.

"என்ன ஆயிற்று?" என்று அந்த மனிதன் கேட்டான்.

"இங்கே எண்ணெய் கிடைப்பதற்கான வாய்ப்பு இல்லை என்று அறிந்து புறப்படுகின்றோம்" என்றார், நிபுணர்களில் ஒருவர்.

அந்த மனிதன் ஏதோ யோசனைக்கு உள்ளானான். திடீரென அவனுடைய முகத்தில் ஒரு கடினத்தன்மையும், உடலில் ஒருவித விறைப்பும் தோன்றியது. சற்று நேரத்திற்குப் பிறகு அவன் பழைய நிலையை அடைந்தான்.

உடனே அவன் சொன்னான். "இந்த இடத்தில் நிச்சயமாக எண்ணெய் இருக்கிறது."

எண்ணெய் வள ஆராய்ச்சி நிபுணர்கள் அந்த மனிதனை ஒரு மாதிரியாகப் பார்த்தனர்.

'இந்த விஷயத்தை நீ எந்த ஆதாரத்தைக் கொண்டு தீர்மானித்தாய்?" என்று நிபுணர்களில் ஒருவர் வினவினார்.

"அதைப்பற்றி எனக்கு எதுவும் சொல்லத் தெரியாது. இங்கே பூமிக்கடியில் எண்ணெய் இருப்பதென்னவோ உண்மை." என்றான் அந்த மனிதன்.

அந்த மனிதனுடைய கல்வி, அறிவு, மற்ற அறிவியல் தகுதிகள் பற்றி நிபுணர்கள் அவனைக் கேள்விகள் கேட்டு விளங்கிக்கொள்ள முயன்றனர்.

ஏதோ ஓரளவுக்கு எழுதப் படிக்கத் தெரிந்தவன் என்பதற்கு மேல் அவனிடம் வேறு எந்தவிதச் சிறப்புத் தகுதியும் இல்லை. நவீன கால அறிவியல் குறித்து அவனுக்கு எதுவுமே தெரியவில்லை.

ஆகவே யாரோ ஒரு பைத்தியக்காரனின் பிதற்றல் என்று எண்ணி அவன் பேச்சைப் பொருட்படுத்தாமல் புறப்பட ஆயத்தமாயினர்.

அந்த சமயத்தில் அந்த ஆராய்ச்சிக் குழுவின் தலைவர் என்று கருதப்படும் உயர் அதிகாரி அங்கே வந்து சேர்ந்தார்.

அந்த வினோத மனிதன் சொன்ன விஷயங்குறித்து மற்றவர்கள் வேடிக்கையாக—கேலியாக குழுத்தலைவரிடம் கூறினர்.

அவரும் அந்த மனிதனை தீவிரமாக விசாரித்துப் பார்த்தார்.

தான் கூறுவதற்கான அடிப்படை அம்சத்தை அவனால் விளக்கிக் கூறமுடியவில்லை என்றாலும் அந்தப் பகுதியில் நிச்சயமாக பூமிக்கடியில் எண்ணெய் இருக்கிறது என்று அவன் அழுத்தந் திருத்தமாகக் கூறினான்.

மற்றவர்கள் போன்று குழுத்தலைவர் அந்த மனிதன் பேச்சை அலட்சிய உணர்வுடன் கவனிக்காமல் அது குறித்து யோசித்தார்.

பிறகு மறுபடியும் ஆய்வு நடத்துமாறு தமது குழுவினருக்கு உத்தரவிட்டார் தாமும் நேரடியாக ஆராய்ச்சியில் ஈடுபட்டார்.

மிகவும் தீவிரமான ஆராய்ச்சிக்குப் பிறகு இலேசாக நம்பிக்கை தரக்கூடிய அறிகுறிகள் தென்பட்டன.

குழுத் தலைவர் அந்த இடத்தை ஆழத் தோண்டிப் பார்க்க உத்தரவிட்டார்.

பல நாட்கள் தக்க கருவிகளின் உதவியினால் பூமியை ஆழத் தோண்டிய போது அவர்கள் எதிர் பார்த்த ஆழத்துக்கும் அடியிலிருந்து எண்ணெய் நில மட்டத்திற்கு பீறிட்டடிக்க ஆரம்பித்தது.

இதிலிருந்து விளங்குவது என்ன? எண்ணெய் வள ஆராய்ச்சி நிபுணர்களுக்கும் விளங்காத ஓர் உண்மை கல்வியறிவு குறைந்த ஓர் சாமானிய மனிதனுக்கு விளங்கியிருக்கிறது. வேறு வெளிப்படையான தகுதி ஏதும் அவனிடம் அமைந்திராதபோது அத்தகைய அற்புதத்தை அந்த மனிதன் நிகழ்த்தியதற்கு அடிப்படை அவனிடம் இயல்பாகவே அமைந்திருந்த மனோசக்திதான்.

அந்த மனிதன் முறையாக மெஸ்மரிச ஹிப்னாடிச ஆற்றல் எதையும் பயின்றவன் அல்லன். அத்தகைய ஒரு மனபேராற்றல் இயற்கையாகவே அவனிடம் அமைந்திருந்தது.

இயற்கையாகவே மனோசக்தி அமையப் பெற்று வர்கள், அதனை உணர்ந்து வாழ்க்கையில் அதனைத் தக்கவாறு பயன்படுத்திக்கொள்ள முயற்சிகளை மேற் கொள்ள வேண்டும்.

உள்மன ஆற்றலைப் பெருக்கி வளர்த்து அரிய சாதனைகள் பல செய்து வாழ்க்கையில் ஓர் உயர்ந்த நிலையை அடைய முயற்சிக்க வேண்டும்.

மனத்தை ஒரு முகப்படுத்தும் முயற்சியும் பயிற்சியும்

உள்ளுணர்வு மனத்தின் வலிமையைப் பெருக்கி, அதனிடம் பேராற்றலை நிலைநிறுத்த மனத்தின் நுட்ப உணர்வினை வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும் என்று சொன்னோம்.

உள்ளுணர்வு மனத்தின் நுட்பத்தினை வளர்த்துக் கொள்வதற்கு ஒரே ஒரு குறிப்பிட்ட நடைமுறைதான் உண்டு என்பதில்லை. அவரவர் விருப்பம்போல தங்களுக்கு எளிதான சூழ்நிலைக்கு ஒத்து வருகிற ஏதாவது ஒரு நடை முறையினைக் கையாளலாம்.

இந்தப் பிரிவின் தொடக்கத்தில் பொதுவான சில பயிற்சி முறைகளைக் கூறியுள்ளோம்.

நம்முடைய உள்மனத்தின் ஆற்றலை ஒரு மின் சக்தி போன்று பேராற்றல் மிக்கதாக வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டுமானால் அதற்கான பொதுவான அடிப்படைப் பயிற்சி நமது எண்ணங்களை ஒரு முகப்படுத்தும் முயற்சி தான் (Concentration)

இந்த முயற்சியினை யாருக்கு எந்த விதத்தில் சாத்தியமோ அந்த விதத்தில் செயற்படுத்தலாம்.

மேல் மனம் என்று சொல்லக்கூடிய புறமனத்திலே தோன்றக்கூடிய எண்ணங்கள் சக்தி குறைந்தவை. அவை எந்தவிதப் பயனுமின்றி காற்றோடு காற்றாகக் கலந்து விடுகின்றன.

மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தி எண்ணங்களை அழுத்த சக்தி உள்ளவையாக மாற்ற முற்படும்போது அது நமது உள்ளுணர்வு மனம்' என்ற சக்தி வாய்ந்த சாதனத்தை

அடைந்து, அதன்மூலம் ஆற்றல் பல்லாயிரம் மடங்கு அதிகமாகப் பெற்று, எண்ணங்கள் ஆவேச நிலையில் சீறிப் பாய்ந்து, நாம் ஏவிவிடும் இலட்சிய எல்லையைத் தாக்கி பெரும் விளைவுகளைத் தோன்றுவிக்கிறது.

மனம் ஒருமுகப்படும்போது ஏற்படுகின்ற பேராற்றலுக்கு ஒரு சிறு கண்ணாடித் துண்டை சான்றாகக் கொண்டு ஆராயலாம்.

சாதாரணக் கண்ணாடியொன்றை சூரிய வெளிச்சத்தில் பிடித்தால் கண்ணாடி வழியாக ஊடுருவும் சூரிய கதிர்களில் எந்த ஒரு மாற்றத்தையும் காணமுடியவில்லை. ஆனால் அதே அளவுள்ள ஒரு கண்ணாடி குவிலென்ஸை சூரிய வெளிச்சத்தில் பிடித்தால் அதன் வழியாகப் பாயும் சூரியக் கதிர்கள் ஒரு முகப்படுத்தப்பட்டு நுட்ப நிலையை அடைகின்றன. ஒளிக் கதிர் குவிந்து ஒரு குறிப்பிட்ட புள்ளியை நோக்கிக் குவிந்து ஒளிக்கற்றையாகப் பாய்ந்து செல்லுகின்றது. அந்தப் புள்ளி பாயும் இடத்தில் ஒரு பஞ்சு அல்லது துணியை வைத்தால் அது தீப்பற்றி எரிவதைக் காணுவீர்கள்.

சாதாரணக் கண்ணாடித் துண்டு குவிலென்ஸாக மாறும்போது அதன் வழியாகப் பாயும் ஒளிக்கதிர் மிகவும் நுட்ப நிலையடைந்து, ஒரு பெருஞ் சக்தியாக மாறுவது போன்று குவியச் செய்து, ஒரு முனைப்படுத்தி நுட்பமாக்கப்படும் உள்ளுணர்வு மனம் எண்ண முடியாத பெரும் ஆற்றலைப் பெறுகின்றது.

மனோசக்தி—அல்லது மனவசியம் அல்லது ஹிப்னாடிசம் ஆகிய இவற்றின் வெற்றியே இப்படி உள்மனம் நுட்பமடைவதில்தான் உள்ளது.

''எல்லா விதமான மனோசக்திகளின் இலட்சியமும் மனத்தை ஒருமுகப்படுத்துவதில்தான் அடங்கியிருக்கின்றது'' என்று சார்லஸ் படோவின் என்னும் அறிஞர் மொழிகிறார்.

ஒரே பொருள் மீது ஒரே சிந்தனை

மனத்தை ஒரு நிலைப்படுத்துவதற்கு பதஞ்சலி யோக சூத்திரம் பின் கண்டவாறு யோசனை கூறுகின்றது.

ஏதாவது ஒரு விஷயத்தை—அல்லது உருவத்தை நினைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அந்த உருவம்-அல்லது விஷயத்தின் ...து உள்மனத்தை ஒரே நிலையாகச் செலுத்தித் தியானிக்கும்போது எல்லா உணர்வுகளையும்—தன்னையும் மறந்து அந்த உருவம்—அல்லது விஷயம் மட்டுமே அகக் கண்முன் நிற்க வேண்டும். மனத்தை ஒரு முகப்படுத்தும் நிலை இதுதான்.

ஆன்மீக நெறிமுறையில் உருவ வழிபாட்டுக்கு முக்கியத்துவமளிக்கப்படுவது இவ்வாறு மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தும் முயற்சிக்கு—பயிற்சிக்கு உதவும் நோக்கில்தான்.

''தியான நிலை'' என்று நமது முன்னோர் கூறியது மனம் ஒருமுகப்பட்ட ஒரு நிலையைத்தான்.

தகுந்த பயிற்சியின் மூலம் மனத்தை ஒருமுகப்படுத்துவது ஒரு புறமிருக்கட்டும். மனத்தை ஒருமுகப்படுத்துவதையே ஒரு வழக்கமாகக் கொள்ள முயற்சியெடுக்க வேண்டும்.

மனத்தை சம நிலையில் வைத்தல்

மனத்தை எப்போதும் சமநிலைப்படுத்தி வைத்திருப்பது மனத்தை ஒரு முகப்படுத்தும் வழக்கத்திற்கு ஓர் அடிப்படையாகும்.

நல்லது கெட்டது, துக்கம், மகிழ்ச்சி எதுவாக இருந்தாலும் மனச் சமநிலை இழக்காமல், அவற்றில் மனத்தை நிலை நிறுத்தப் பழக வேண்டும்.

ஏதாவது ஒரு விஷயம் தொடர்பாக மனத்தை ஆழச்செலுத்தும்போது எவ்வளவு நிர்ப்பந்தம் ஏற்பட்டாலும் மனத்தை அதிலிருந்து சற்றும் திருப்பக்கூடாது.

நாம் தீவிரமான சிந்தனையில் இருக்கும்போது மட்டுந்தான் மனத்தை சமநிலையில் வைத்திருக்க வேண்டும் என்று எண்ணக்கூடாது.

நாம் எதைப் பற்றியும் சிந்திக்காமல் ஓய்வாக இருப்பதாக எண்ணிக் கொண்டிருக்கும்போது நம்முடைய உள்மனமானது இயங்கிக் கொண்டிருக்கிறது.

நாம் உறங்கும் போதுகூட உள்மனம் விழித்துக் கொண்டிருக்கிறது.

நல்ல சிந்தனை—குழப்பமற்ற சிந்தனை நாம் ஓய்வாக இருக்கும்போது உறக்கத்தின்போதுங்கூட தொடர வேண்டும்.

நாம் காணுகின்ற கனவுகூட குழப்பமற்று இருக்குமாறு பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.

நமது முன்னோர்கள் மனத்தை குரங்குடன் ஒப்பிட்டுக் கூறினர். அதாவது எந்த நிலையிலும் சஞ்சலமாக செயற்படுவது மனத்தின் இயல்பாகும் இத்தகைய மனத்தை ஒரு கட்டுக்குள் அடக்கி அமைதி நிலையில் வைத்திருப்பது சாமானியமான விஷயமல்ல என்றாலும் சாத்தியப்படாத விஷயமும் அல்ல.

தீர்மானத்தில் குழம்பக் கூடாது

எந்த விஷயத்திலும் குழப்பமின்றி பளிச்சென்று ஒரு முடிவுக்கு வந்துவிட வேண்டும். இதைச் செய்யலாமா, அதைச் செய்யலாமா? என்று எப்போது குழப்பமாக யோசிக்கக் கூடாது.

எந்த ஒரு செயலிலும் ஈடுபடுவதற்கு முன்னால் அதைப் பற்றி ஒரு தடவைக்கு பல தடவை யோசிக்கலாம். ஆனால் செயலில் ஈடுபட்டுவிட்டால் அப்புறம் யோசனையே கூடாது. விளைவு நல்லதாக இருந்தாலும், கெட்டதாக இருந்தாலும் முன் வைத்த காலைப் பின் வைக்கக் கூடாது. இத்தகை வழக்கம் மனத்தை ஒரு முகப்படுத்தும் முயற்சிக்கு ஆக்கந்தரும்.

நாம் எந்தப் பணியில் ஈடுபட்டாலும் அதில் மட்டுமே ஆழ மனத்தைச் செலுத்த வேண்டும். ஒரு செயலில் ஈடுபட்டு உழைக்கும்போது நமது மனம் அந்த செயலுக்குப் புறம்பான ஒன்றைப் பற்றிய யோசனையில் ஆழ்ந்திருக்கக் கூடாது.

சாதாரணமாக நாம் குளித்துக் கொண்டிருந்தால்—உணவு அருந்திக்கொண்டிருந்தால்கூட நமது மனமானது அந்தச் செயலிலேயே ஒன்றியிருக்க வேண்டும். குளிப்பதோ உணவருந்துவதோ சிந்தித்துச் செயற்பட வேண்டிய ஒன்றல்ல என்ற அலட்சியம் கூடாது.

நினைவாற்றலைப் பெருக்க வேண்டும்

மனத்தின் நினைவாற்றலைப் பெருக்கிக் கொள்வது மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தும் முயற்சிக்குப் பெருந்துணை செய்யக்கூடும். நினைவு, மறதி என்பது எந்தச் செயலிலும் மன ஈடுபாடு கொள்வதைக் கெடுக்கும். நினைவு மறதி ஒரு இயல்பாக ஆகிவிட்ட யாரும் அமைதி குலைந்த மனத்தினராகவே இருப்பார்கள்.

நினைவாற்றலைப் பெருக்கிக் கொள்வதற்கு சில எளிய நடைமுறைகளைக் கையாண்டு பழகலாம்.

அன்றாடம் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் ஏதாவது ஒரு நூலின் சில பக்கங்களையாவது படிப்பதை வழக்கமாகக் கொள்ள வேண்டும்.

ஒவ்வொரு நாளும் நூலைப் படித்து முடித்த பிறகு படித்த பக்கங்களில் உள்ள விஷயங்களை கோர்வையாக நினைவுபடுத்திப் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டியது முக்கியம். இது நினைவாற்றலை வளர்க்க உதவும்.

அறநெறிப் பாடல்கள், புகழ்பெற்ற கவிஞர்களின் கவிதைகள் ஆகியவற்றில் சில வரிகளையாவது அன்றாடம் மனப்பாடம் செய்வதும் நினைவாற்றலை வளர்க்கும்.

நமது அன்றாடப் பழக்க வழக்கங்களைக் காலந் தவறாமல் செய்யப் பழக வேண்டும்.

காலையில் உறக்கத்திலிருந்து விழிப்பது முதல், இரவு உறங்கச் செல்லும்வரை நமது அன்றாடச் செயல் முறைகள் ஒழுங்கான கால அளவுடன் நிறைவேற்றப்படுவதாக இருக்க வேண்டும்.

இரவில் உறங்கும் நேரமும் ஒழுங்குபடுத்தப்பட வேண்டும். போதுமான நேரம் உறங்காவிட்டால், மறு நாள் மனநிலையானது பெரும் பாதிப்புக்கு உள்ளாகும்.

சலனமற்ற மனநிலையைப் பெற...

மனத்தின் சஞ்சல இயல்பினை மாற்றி சலனமற்ற அமைதி நிலையில் அதனை நிறுத்த சுவாமி விவேகானந்தர் சில யோசனைகளைக் கூறுகின்றார்.

"அன்றாடம் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் ஓரிடத்தில் அமர்ந்து ஏதாவது ஒரு விஷயத்தில் மட்டுமே மனத்தைப் பதிய விடப் பழகுங்கள். கடவுள் பெயரை நூறு தடவை சொல்லிப் பாருங்களேன். ஏதாவது ஒரு விஷயத்தில் மனத்தை ஆழப் பதிய வைக்கும்போது வேறு சிந்தனை மனத்தைப் பற்ற வந்தால் இடங் கொடாமல் விரட்டியடிக்க முயற்சி செய்யுங்கள்.

"அன்றாடம் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் மூக்கு நுனியை மட்டுமே கண்களால் உற்று நோக்கி அதையே மனத்தில் பதிய வைக்க முயற்சி மேற்கொண்டால் மனம் எளிதாக ஒருமுகப்படும்" என்று பஹனன் என்ற அறிஞர் செப்புகின்றார்.

தொடர்ச்சியாக சிந்தியுங்கள்...

ஏதாவது ஒரு விஷயத்தைப் பற்றித் தொடர்ச்சியாக சிந்திக்கப் பழகுங்கள்.

உங்கள் சட்டைப் பையிலிருக்கும் பேனாவைக் கையில் எடுக்கிறீர்கள் என்று வைத்துக் கொள்வோம். அந்தப் பேனாவைக் கண்களால் காணுவதோடு எண்ண

வோட்டத்தை நிறுத்தி விடாதீர்கள். பேனாவின் தோற்றத்தைப் பற்றி யோசியுங்கள். அதன் அமைப்பு முறையினை ஆராயுங்கள். அது எவ்வாறு தயார் செய்யப்பட்டிருக்கக் கூடும் என்பது குறித்து உங்களால் முடிந்த அளவு விளங்கிக் கொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள். அந்தப் பேனாவில் வேறு என்ன மாறுதல்களைச் செய்வதால் அதன் உபயோகம் மேலும் சிறப்பாக இருக்கும் என்றும் பரிசீலனை செய்யுங்கள். இவையெல்லாம் ஒருவிதப் பலனும் இல்லாத அவசியமற்ற வீண்வேலை என்று எண்ணி விடாதீர்கள். மனத்தினை ஒருமுகப்படுத்தி நினைவாற்றலை வளர்ப்பதற்கான ஒரு நல்ல வழி முறை இது.

தனியிடத்தில் அமர்ந்து கண்களை மூடி...

மற்றொரு எளிய நடைமுறையைக் கையாளுவதன் மூலமும் நினைவாற்றலைப் பெருக்கிக் கொள்ள முடியும்.

அன்றாடம் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் ஓரிடத்தில் அமர்ந்து கண்களை மூடிக்கொண்டு உங்களுக்கு மிகவும் அறிமுகமான—ஆனால் அருகாமையில் இல்லாத ஒருவருடைய முகத்தை நினைவுபடுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

அந்த ஒரு முகத்தைத் தவிர வேறு எந்த நினைவுமே உங்களுக்கு அந்த நேரத்தில் இல்லாதவாறு பழக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

தொடக்கத்தில் இந்த முயற்சி மிகவும் சிரமமானதாக இருக்கும். யாராவது ஒருவர் முகத்தை நாம் நினைவுபடுத்திக் கொள்ளும் போது வேறு யார் யாருடைய முகங்களோ நினைவிற்கு வந்து குழப்பும்.

பொறுமையுடன் கொஞ்ச நாள் முயன்று அந்தச் சாதனையில் வெற்றி கண்டு விட்டீர்கள் என்றால், அது உங்கள் நினைவாற்றலை வளர்ப்பதோடு, மனத்தை ஒரு முகப்படுத்தும் சாதனையிலும் வெற்றியைத் தோன்றுவிக்கும்.

மனத்தை ஒருமுகப்படுத்துவது என்பது உள்ளுணர்வு மனத்தின் வல்லமையைப் பெருக்கி பேராற்றல் மிக்கதாக மாற்றுவதற்கான அடிப்படை சாதனமாகும் என்று நாம் முன்னரே கூறியிருக்கிறோம்.

நினைத்தது நடக்கும்

இவ்வாறு உள்ளுணர்வு மனத்தின் வல்லமையைப் பெருக்கிக் கொள்ளும் யாருக்கும் நினைத்தது நினைத்தபடி நடக்கும்.

சற்றும் அறிமுகமில்லாத யாரையும் எளிதில் வசியப்படுத்தி நமது ஆளுகைக்கு அவர்களை உட்படுத்த முடியும்.

சூழ்நிலையை நமக்குச் சாதகமாக மாற்றியமைத்துக் கொள்ள முடியும்.

தற்செயலாகத் தோன்றும் உணர்ச்சி விசித்திரங்கள்

உள்ளுணர்வு மனத்தின் பேராற்றலைக் குறித்தும், அதன் வியத்தகு செயல் குறித்தும் பல விஷயங்களை இதுவரை சொன்னோம். இப்போது உள்ளுணர்வு மனத்தின் செயற்பாட்டு விசித்திரங்கள் சிலவற்றைப் பற்றிச் சொல்வோம்.

உள்ளுணர்வு மனத்தின் மர்மங்களை ஆய்வாளர்கள் ஓரளவுக்குத்தான் கண்டுணர்ந்து தேர்ந்திருக்கின்றனர்.

உள்ளுணர்வு மனத்தின் முழுமையான செயற்பாட்டு இரகசியங்களை முற்றிலுமாக உணர்ந்தவர் இல்லை என்றே கூறவேண்டும்.

உள்ளுணர்வு மனத்தின் பேராற்றலை வளர்த்து, அந்தப் பேராற்றலினைத் திட்டமிட்ட அடிப்படையில் இயக்கி பல அரிய சாதனைகளை சாதிக்க முடியும் என்ற தகவல்களை இதுகாறும் பல பக்கங்களில் கூறியிருக்கின்றோம்.

உள்ளுணர்வு மனத்தை நாம் திட்டமிட்டு இயக்காவிடினும் அது ஏதோ ஓர் அடிப்படையில் தானாகவே இயங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. அந்த இயக்கம் காரணமாக ஆச்சரியப்படத்தக்க பல உணர்வு அனுபவங்களை நம்மால் பெற முடிகின்றது.

பிந்திய நிகழ்ச்சிக்கு முந்திய அறிகுறி

தற்செயலாக நமக்கு ஏற்படுகின்ற சில உணர்வு அனுபவங்கள் பின்னால் நிகழக்கூடிய நிகழ்ச்சிகளுக்கான முன் அறிவிப்பாக அமைந்து விடுவதுண்டு.

இந்நூலின் ஆசிரியனான யாமே இம்மாதிரியான சில அனுபவங்களைச் சந்திக்க வேண்டிய சூழ்நிலை அமைந்தது.

மின்விளக்கு வசதிகள் இல்லாத ஒரு வீட்டில் வசித்து வந்த சமயம் அது.

கண்ணாடி சிம்னி பொருத்தப்பட்ட பெரியதொரு எண்ணெ விளக்கினை மேஜை மீது ஏற்றி வைத்துவிட்டு ஒருநாள் இரவு எழுதிக் கொண்டிருந்தோம்.

அப்போது மேஜையில் ஏற்பட்ட ஒருசிறு அசைவு காரணமாக மேஜை மீதிருந்த விளக்கின் சிம்னி நழுவி விழுந்து சுக்கல் சுக்கலாக உடைந்து விட்டது.

உண்மையில் சிம்னி நழுவி விழுந்து உடையும் அளவுக்கு மேஜையின் அசைவு பெரிதாக இல்லை. காலோ, கையோ பட்டதனால் ஏற்பட்ட சிறு அசைவு தான். விளக்கு சிம்னியும் மிகவும் அழுத்தமாகப் பொருத்தப்பட்டிருந்தது. எளிதாக அது கழன்று விடுவதற்கு வாய்ப்பு சிறிதுமில்லை. ஆனால் சிம்னி நழுவி விழுந்து உடைந்துவிட்டது.

என் மனத்தில் அந்த காட்சி பலத்த அதிர்ச்சியையும், ஒருவித துயரத்தையும் தோற்றுவித்தது. காரணம் தெரியாத கலக்கம் மனத்தில் குடிகொண்டது. இரவு முழுவதும் தூக்கமே வரவில்லை.

அதிகாலையில் படுக்கையைவிட்டு எழுந்த சமயம் தந்திச் சேவகன் ஒருவன் கதவைத் தட்டிக் கொண்டிருந்தான். திறந்ததும் தந்திச் செய்தியொன்றைக் கொடுத்தான்.

அயலூர் ஒன்றில் இருந்த என் தமையனார் எதிர்பாராத விதமாக மரணமடைந்து விட்டார் என்று தந்திச் செய்தி கூறியது.

தமையனாரின் இறுதிச் சடங்கில் கலந்து கொள்ளச் சென்றபோது என் வீட்டில் சிம்னி உடைந்து எமது மனத்தில் கலக்கம் ஏற்பட்ட அதே சமயத்தில்தான் எமது தமையனாரின் உயிர் பிரிந்தது என்ற செய்தியை அறிய முடிந்தது.

இவ்வாறு என் தமையனார் மரணமுற்ற அதே சமயம் அந்த நிகழ்ச்சி தொலைவிலிருந்த என் மனத்திற்கு உணர்த்தப்பட்ட அற்புதத்தை என்னென்பது.

உள்ளுணர்வு மனத்தின் வியப்புறு செயலாற்றலுக்கு இது ஓர் எடுத்துக்காட்டு.

நாம் அறிந்த சில உண்மை நிகழ்ச்சிகள் சிலவற்றை இங்கே தொகுத்துக் கூறுகிறோம்.

உள்மனத்தின் முன் எச்சரிக்கை

சென்னை நகரத்தைச் சேர்ந்த வழக்குரைஞர் ஒருவர் டெல்லி செல்லுவதற்காக முன்னதாக விமான டிக்கெட் வாங்கியிருந்தார்.

விமானம் புறப்படுவதற்கு ஒரு மணி நேரத்துக்கு முன்னதாக வழக்குரைஞர் வீட்டில் மனைவி மக்களிடம் விடை பெற்றுக்கொண்டு ஒரு டாக்ஸியில் விமான நிலையம் நோக்கி விரைந்து கொண்டிருந்தார்.

பாதி வழி சென்று கொண்டிருந்தபோது அவர் பயணம் செய்த டாக்ஸி எதிரில் வந்துகொண்டிருந்த ஒரு பஸ்ஸில் மோதிவிடக் கூடிய ஒரு நிலை தோன்றி டாக்ஸி டிரைவர் சாமர்த்தியத்தால் அந்த விபத்து தவிர்க்கப்பட்டது.

வழக்குரைஞர் மனம் கடும் அதிர்ச்சிக்குள்ளாகியது. ஏதோ ஒரு பீதி அவர் மனத்தை பீடித்தது. விமான நிலையம் செல்லும் திட்டத்தை மாற்றி டாக்ஸியை வீட்டுக்கு திருப்பச் சொன்னார்.

அவர் வீடு வந்து சேர்ந்தபோது வீட்டிலும் மனைவி மக்கள் காரணமற்ற ஒரு குழப்ப மன நிலையில் இருந்தனர்.

வழக்குரைஞர் திரும்பி வந்து விட்டது குறித்து குடும்பத்தினர் நிம்மதியடைந்தனர். வழக்குரைஞர் தனது டில்லி பயணத்தை ரத்து செய்துவிட்டார்.

மறுநாள் காலையில் வந்த நாளேட்டைப் புரட்டிய வழக்குரைஞர் கடும் அதிர்ச்சிக்கு உள்ளானார்.

அவர் பயணம் செய்ய இருந்த விமானம் டில்லியில் விமான நிலையத்தில் தரையிறங்கும் போது விபத்துக்குள்ளாகி விமானப் பயணிகள் அத்தனை பேருமே உயிரிழந்து விட்ட செய்தி பத்திரிகையில் வெளியாகியிருந்தது.

விபத்து நடந்த செய்தியைக் கேள்விப்பட்ட பிறகு அந்த வழக்கறிஞர் தமக்கு ஏற்பட்ட அனுபவத்தைப் பற்றி கூறிய தகவல்கள் அந்தச் சமயத்தில் பத்திரிகைகளில் பிரசுரமாகியிருந்தது.

மகனுக்கு என்ன நேர்ந்தது?

மற்றொரு நிகழ்ச்சி!

ஒரு தொழிலாளி தாம் பணிபுரியும் தொழிற்சாலையில் வழக்கம் போல் பணியாற்றிக் கொண்டிருந்தார்.

தற்செயலாக ஜன்னல் வழியாக சாலையில் பார்வையை ஓட்டிய அந்தத் தொழிலாளி அங்கே கண்களில் பட்ட ஒரு காட்சியைக் கண்டு குழப்பமும், அதிர்ச்சியும் அடைந்தார்.

ஒரு நடுத்தர வயதுப் பெண் உறங்கிக் கொண்டிருந்த தனது குழந்தையை கைகளில் ஏந்தியவாறு நடந்து கொண்டிருந்தாள்.

உறக்கத்தில் துவண்டு தாயின் கரங்களில் கிடந்த குழந்தையைப் பார்த்ததும், அதே வயதுடைய தன்னுடைய குழந்தை இறந்து விட்டதாகவும், அதனைத் தன் மனைவி கைகளில் ஏந்தியவாறு வருவதாகவும் காரணம் தெரியாத உணர்வு அவருக்கு ஏற்பட்டது.

மன நிம்மதி குலைந்தவராக அந்தத் தொழிலாளி வேலையில் மனம் பதியாமல் வேலை செய்வது போல் பாவனை செய்து கொண்டிருந்தார்.

ஒரு மணி நேரத்திற்குப் பிறகு அவரைச் சந்திக்கத் தொழிற்சாலை வாசலில் யாரோ காத்திருப்பதாகத் தகவல் தரப்பட்டது.

தொழிலாளி பதறியடித்துக் கொண்டு வாசலுக்கு ஓடினார். அவர் வசிக்கும் வீட்டின் அடுத்த குடித்தனக்காரர் அங்கே காத்திருந்தார்.

அவரைக் கண்ட உடனே தொழிலாளி அவரை நோக்கிக் கேட்ட கேள்வி, ''என் மகனுக்கு என்ன நேர்ந்தது?'' என்பதுதான்.

''கார் விபத்தில் சிக்கி படுகாயமடைந்து குழந்தை இறந்துவிட்டான்'' என்று அவருக்குப் பதில் அளித்தார்.

இம்மாதிரி பல உண்மை நிகழ்ச்சிகளை வரிசையாக அடுக்கிக் கொண்டே செல்ல முடியும்.

தீய செய்திகள் மட்டுந்தான் முன்னதாக உணர்வில் தோன்றும் என்பதல்ல, மகிழ்ச்சியூட்டும் பல நிகழ்ச்சிகள் நடைபெறுவதற்கு முன்னரே அது குறித்து முன் உணர்வு சில சமயம் ஏற்படுவது உண்டு.

உள்ளுணர்வு மனத்தின் விசித்திரமான செயற்பாட்டிற்கான ஒரு வகையான எடுத்துக்காட்டுகள் இவை.

தற்செயலாக—இனம் புரியாமல் நமது மனத்தில் ஏற்படுகின்ற திடீர் உணர்வுகளை நாம் எப்போதுமே அலட்சியப்படுத்திவிடக் கூடாது. அந்த உணர்வின் பிரதிபலிப்பு என்னவாக இருக்கக்கூடும் என்று தீவிரமாக யோசிக்க வேண்டுவது அவசியம்.

சற்று தீர்க்கமாக யோசித்துப் பார்த்தோமானால் எங்கே, யாருக்கு என்ன விதமான பாதிப்பு ஏற்பட்டிருக்கக் கூடும் என்பதைக் கூட நம்மால் ஓரளவுக்கு விளங்கிக் கொள்ளமுடியும்.

கனவுகள் தெரிவிக்கும் விந்தைத் தகவல்கள்

தற்செயலாகத் தோன்றும் விசித்திரமான உணர்வுகள் உண்மையாக நிகழும் நிகழ்ச்சிகளுக்கான முன்னோட்டமாக அமைவது போல, சில வகைக் கனவுகளும் கனவில் தோன்றும் காட்சிகளும் அமைவதுண்டு.

ஒரு பிரபல டாக்டர் இரவு உறங்கிக் கொண்டிருக்கும் போது ஒரு கனவு கண்டார்.

வீட்டு வாசற்கதவு தட்டப்படும் ஓசை கேட்டு டாக்டர் எழுந்து சென்று கதவைத் திறந்தார். நடுத்தர வயதுப் பெண் ஒருத்தி வாசலில் நின்றிருந்தாள்.

டாக்டரின் வாடிக்கையாளரான செல்வந்தர் ஒருவர் மார்பு வலி காரணமாக உயிர் வதைபட்டுக் கொண்டிருப்பதாகவும், உடனே புறப்பட்டுச் செல்லாவிட்டால் அவர் உயிர் பிழைப்பது கஷ்டம் என்றும் அந்தப் பெண் கூறினாள். தாம் அவர் வீட்டு வேலைக்காரி என்றும், அவள் தன்னைப் பற்றிக் கூறிக் கொண்டாள். உடனே வருவதாகக் கூறிவிட்டு டாக்டர் வீட்டுக்குள் திரும்பி வந்தார்.

கனவு அத்துடன் முடிந்து விட்டது. டாக்டர் திடுக்கிட்டு விழித்துக் கொண்டார். தாம் கண்டது கனவா, அல்லது நனவா என்று அவருக்குச் சந்தேகமாக இருந்தது.

அவருடைய வாடிக்கையாளரான செல்வந்தரின் வீடு சில மைல்கள் தூரம் தள்ளியிருந்தது. அவர் வீட்டில் டெலிபோன் உண்டு. டெலிபோன் மூலம் தொடர்பு கொள்ள முயன்றார். இணைப்பு கிடைக்கவில்லை. கனவை நம்பி அவர் வீட்டுக்குப் போகலாமா என்று யோசனை செய்தார். பிறகு குறிப்பிட்ட சில மருந்துகளுடன் அந்த செல்வந்தர் வீட்டை நோக்கிக் காரில் விரைந்தார். அங்கே சென்று பார்த்தால் கனவில் கண்ட நிகழ்ச்சி உண்மைதான் என்று தெரிந்தது. செல்வந்தர் இருதய நோயால் படாதபாடுபட்டுக் கொண்டிருந்தார்.

தக்க தருணத்தில் டாக்டரைக் கண்டதும் அவருக்கும், அவர் மனைவிக்கும் கடவுளையே நேரில் கண்ட மாதிரியாகி விட்டது. டாக்டரும் அவசர உணர்வுடன் சிகிச்சை செய்து நோயின் கடுமையைக் குறைத்தார்.

தக்க தருணத்தில் டாக்டர் தாமாகவே வீடு தேடி வந்து சிகிச்சை செய்ததற்கு நன்றி தெரிவித்தனர் செல்வந்தர் குடும்பத்தினர். அந்த நேரத்தில் தங்கள் வீட்டுக்கு வர வேண்டும் என்று டாக்டருக்கு எவ்வாறு தோன்றியது என்று விசாரித்தனர்.

தாம் கண்ட கனவை அவர் சொன்னதும் அவர்கள் பெருவியப்பு அடைந்தனர்.

அன்று அந்தச் செல்வந்தர் வீட்டு டெலிபோன் வேலை செய்யவில்லை. வழக்கமாக வீட்டில் தங்கும்

வேலைக்காரர்களும் அன்று வீட்டில் இல்லை. அதனால் கணவருக்கு ஏற்பட்ட உடல் தொல்லை குறித்து டெலிபோன் செய்யவோ, ஆள் அனுப்பவோ அவர்களால் இயலவில்லை. அதனால் என்ன செய்வது என்று திண்டாடியவாறு தவித்துக் கொண்டிருந்த செல்வந்தரின் குடும்பத்தினருக்கு டாக்டர் தாமாக வந்து சேர்ந்தது கடவுளின் அருளாகவே பட்டது. அவர் வந்து சேர்ந்திரா விட்டால் உயிர் பிழைப்பது கஷ்டமாகிவிட்டிருக்கும்.

இம்மாதிரி பல நிகழ்ச்சிகளைக் கூறமுடியும்.

கனவுகள் தரும் முன் அறிவிப்பு

பிற்காலத்தில் நிகழக்கூடிய பல நிகழ்ச்சிகள் கனவில் முன்கூட்டியே தெரிவதும் உண்டு.

இங்கிலாந்து நாட்டில் பரம ஏழையாக வாழ்ந்த ஒரு தொழிலாளி தனது கனவில் அடிக்கடி பொற்குவியல்கள் தனக்குக் கிடைப்பதாகக் கனவு கண்டு கொண்டிருந்தான். அந்தக் கனவுக்கும் வாழ்க்கைக்கும் தொடர்பு இருக்கும் என்று அவன் நினைக்கவே இல்லை. ஆனால் பொற்குவியல் கனவு மட்டும் தொடர்ந்து நீடித்துக் கொண்டேயிருந்தது.

திடீரென ஒருநாள் ஒரு மனிதர் அந்த ஏழையின் வீடு தேடி வந்தார். பிரான்ஸ் நாட்டில் வசித்து வந்த அந்த ஏழையின் தூரத்து உறவினான ஒரு கோடீசுவரர் அந்த ஏழையின் பெயருக்கு பெரும் பொருளை உயில் எழுதி வைத்துவிட்டு இறந்து போய் விட்டார். அந்த செல்வத்தை ஏழையிடம் சேர்ப்பிக்கும் முயற்சியாகத்தான் அவருடைய வக்கீல் ஏழையைச் சந்திக்க வந்திருந்தார்.

நாம் நேரடியாகக் கேள்விப்பட்ட நிகழ்ச்சி இது.

நடுத்தர வயதுள்ள ஒரு பெண்மணியின் கணவர் பொருளீட்டும் நோக்கில் மலேஷியா சென்றிருந்தார்.

ஓரளவு செல்வம் திரட்டிக்கொண்டு வீடு திரும்பினார். கணவர் மறுபடியும் மலேஷியா செல்வதற்கான ஏற்பாடுகளைச் செய்து வந்தார். மலேஷியா திரும்பவும் செல்வதற்கான கப்பல் டிக்கெட் எல்லாம் வாங்கப்பட்டு விட்டது. இரண்டு நாட்கள் கழித்து அவர் கப்பலில் புறப்படுவதாக இருந்தது.

அந்தச் சமயத்தில் அவருடைய மனைவி இரவில் கனவு ஒன்று கண்டார்.

தம்முடைய கணவர் தலையில்லாத முண்டமாக வீட்டில் நடமாடிக் கொண்டிருந்ததாக ஒரு காட்சி கனவில் தெரியவே, அவள் பதறியடித்து விழித்து எழுந்தாள். அருகில் ஆழ்ந்த உறக்கத்திலிருந்த கணவரை எழுப்பினாள். கணவரும் ஏதோ குழப்பமடைந்த நிலையிலிருந்து வாய் விட்டு அலறியவாறு எழுந்தார்.

மனைவி தான் கண்ட பயங்கரக் கனவைப் பற்றிக் கணவனிடம் நடுக்கத்துடன் கூறினாள்.

தாமும் ஒருகனவு கண்டதாக கணவர் சொன்னார்.

தம்முடைய தலையை மட்டும் தனியாகத் துண்டித்து ஒரு தட்டில் வைத்துக்கொண்டு ஒரு மனிதன் நடந்து செல்வதாகக் கனவில் ஒரு காட்சி தோன்றியதாம்.

தமது கணவருக்கு ஏதோ ஆபத்து நேரக்கூடும் என்று அஞ்சிய மனைவி மலேஷியப் பயணத்தை நிறுத்தி விடுமாறு கேட்டுக் கொண்டாள்.

கணவருக்கு ஏதோ ஒருவித மனக்குழப்பம் இருந்தாலும் கனவில் காணும் நிகழ்ச்சி உண்மையாகவே நடக்கும் என்று எவ்வாறு சொல்ல முடியும் என்றும், ஏதோ கெட்ட கனவு கண்டதாக எண்ணி அதை மறந்து விட வேண்டும் என்றும் கணவர் மனைவிக்கு சமாதானம் சொன்னார்.

திட்டமிட்டபடியே கணவர் கப்பலில் மலேஷியாவுக்குப் புறப்பட்டு விட்டார்.

கனவு பலித்தது!

சில நாட்கள் கழிந்த பிறகு ஒருநாள் அருகாமையில் இருந்த ஒருபோலீஸ் நிலையத்திலிருந்து காவலர் ஒருவர் மனைவியைத் தேடி வந்தார்.

மலேஷியா சென்று கொண்டிருக்கும் ஒரு கப்பலிலிருந்து தங்களுக்கு வந்த ஒரு செய்தியை சொல்லி விட்டுப் போக அவர் வந்திருந்தார்.

கப்பலில் அந்த பெண்மணியின் கணவருக்கும், கப்பல் தொழிலாளி ஒருவருக்கும் இடையே ஏற்பட்ட ஒரு மோதலின்போது கப்பல் தொழிலாளி அவள் கணவனின் தலையை அறிவாளால் துண்டித்துக்கொலை செய்து விட்டார். உடனடியாக அவர் கைது செய்யப்பட்டு விட்டார். கப்பல் மலேஷியாவைச் சென்றடைந்ததும் அவர் மீது வழக்குத் தொடரப்படும் அந்தத் தகவலை கொலையுண்டவர் வீட்டில் தெரிவிக்குமாறு கப்பல் தலைவர் வானொலிச் செய்தி மூலம் கேட்டுக் கொண்டதற்கிணங்க அந்தப் போலீஸ்காரர் வந்திருந்தார்.

கனவு நிகழ்ச்சிகளில் கவனம் வேண்டும்

பின்னால் நடக்கவிருக்கின்ற நிகழ்ச்சிகள் கனவில் ஒரு குறிப்பாக முன்கூட்டியே தெரியும் வாய்ப்புக்களை நம்மில் பலர் பெறாமலிருக்க முடியாது. ஆனால் கனவு நிகழ்ச்சிகளுக்கு பலர் முக்கியத்துவம் கொடுத்திருக்க மாட்டார்கள். கனவு என்பது உறக்கத்தில் தோன்றுகின்ற ஒரு சாதாரண விஷயம் என்று எண்ணியிருப்பார்கள்.

நாம் உறங்கும்போதும் உள்ளுணர்வு மனம் விழிப்புடன் இருப்பது மட்டுமன்றி, ஆற்றலுடன் செயற்படவும் செய்கின்றது என்பதற்கு கனவு ஒரு சான்று ஆகும்.

கனவுகள் எத்தனையோ இரகசியங்களை மனிதனுக்குத் தெளிவாக அறிவிக்கின்றன.

கனவுகள் நமக்கு அறபோதனை புரிகின்றன; வழி காட்டுகின்றன. வாழ்க்கை தொடர்பான பல சிக்கல்களை அகற்றிக் கொள்ள உதவுகின்றன. எங்கோ தொலைவில் நிகழும் நம்முடன் தொடர்பு கொண்ட நிகழ்ச்சிகளை உடனுக்குடன் அறிவிக்கின்றன. பிற்காலத்தில் நமது வாழ்வில் நிகழக்கூடிய நன்மை தீமைகளை முன்னதாக உணர்த்தி எச்சரிக்கை செய்கின்றன. இவையெல்லாம் உள் உணர்வு மனத்தின் பேராற்றலினால் நிகழ்கின்றன.

ஆகவே நீங்கள் காணுகின்ற எந்தக் கனவையும் அலட்சியப்படுத்தாமல் அது தெரிவிக்கும் இரகசியம் என்ன என்பதை விளங்கிக் கொள்ள முயற்சியெடுங்கள்.

மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தி உள்ளுணர்வு மனத்தின் ஆற்றலை வளர்த்துக் கொள்ளும் நிலையில் கனவுகளின் இரகசியங்களை எளிதில் விளங்கிக் கொள்வது சாத்தியமாக இருக்கும்.

மனித வாழ்க்கையும் மெஸ்மரிச, ஹிப்னாடிசமும்

உலகத்தில் மனித சிந்தனையும், செயற்பாடும், சிந்தனை செயற்பாடு வழியிலான சாதனைகளும் சமுதாய ரீதியிலான நன்மையினை விளைவிப்பதாக இருக்க வேண்டும்.

இலக்கியமாகட்டும், ஆன்மீக நெறிமுறைகளாகட்டும் அறிவியல்—உடலியல்— உளவியல் சாதனைகளாகட்டும் அவற்றால் மனித இனத்திற்கு துளியளவாவது பயன் இல்லாவிட்டால் அவை எந்தவிதப் பிரயோசனமுமற்ற குப்பைகளாகத்தான் இருக்க முடியும்.

இதே கருத்து மெஸ்மரிசம்—ஹிப்னாடிசம் என்ற ஆற்றலுக்கும் பொருந்தும்.

மெஸ்மரிசம்— ஹிப்னாடிசம் போன்ற ஆற்றல்களால் மனித குலத்திற்கு ஏதாவது பயன் விளையுமா? இதுநாள் வரை அந்த ஆற்றல்களின் விளைவாக மனித குலத்திற்கு ஏதாவது சிறு பயனாவது விளைந்திருக்கிறதா!—அல்லது அறிவு ஆற்றல்களால் மனித குலத்துக்கு ஒரு பயனும் கிடையாதா?

இந்த வினாக்களுக்கெல்லாம் விடை கண்டுபிடித்தாக வேண்டும்.

வேடிக்கை வித்தை அல்ல

இந்தக் காலத்தில் மெஸ்மரிசம்—ஹிப்னாடிசம் என்ற பெயரால் பலர்வெறும் வேடிக்கை வித்தைகளைக்-

காண்பித்து வயிறு வளர்க்கிறார்கள். இப்படிப்பட்டவர்கள் உலகத்தின் எல்லாப் பகுதிகளிலும் உள்ளனர்.

இப்படிப்பட்ட பலருக்கு மெஸ்மரிசத்தைப் பற்றியோ ஹிப்னாடிசத்தைப் பற்றியோ ஒன்றுமே தெரியாது. ஹிப்னாடிசம்-மெஸ்மரிசம் என்ற பெயர்களைச் சொல்லி பொதுமக்கள் மத்தியில் நாடகமாடி ஏமாந்த மக்களிடம் முடிந்த மட்டில் பண வசூல் செய்து கொண்டு மறைந்து விடுகின்றனர்.

ஹிப்னாடிசம்—மெஸ்மரிசம் போன்றவை வெறும் வேடிக்கை காண்பிக்கும் பொழுது போக்குத் தன்மை வாய்ந்ததல்ல. உண்மையான மெஸ்மரிச—ஹிப்னாடிசவாதி அந்த ஆற்றலின் சாதனைகள் வெறும் காட்சிப் பொருட்களாக்கும் முயற்சியில் ஈடுபடமாட்டான். அவற்றின் பயனைத் தாமும் அனுபவிப்பதோடு மனித சமுதாயத்திற்கும் பகிர்ந்தளிப்பதிலும்தான் அதிக அக்கறை காண்பிப்பான்.

தவம், போகம், தியாகம்

மெஸ்மரிசம், ஹிப்பானடிசம் என்ற பெயர்களைப் பற்றி மட்டுமே வாசக அன்பர்கள் பெரிதாக எண்ணிக் குழப்பமடையத் தேவையில்லை.

மெஸ்மரிசம்— ஹிப்னாடிசம் என்ற சொற்கள் எல்லாம் மனித மனத்தின் பேராற்றலையும் அந்த ஆற்றலைப் பிரயோகித்து அடையக்கூடிய பலனையுந்தான் குறிக்கின்றன.

மனத்தின் ஆற்றலை வளர்த்துப் பெருக்கிக்கொண்டு அந்த ஆற்றலைப் பிரயோகித்து பலவகையிலும் பலனடைவதற்கான ஒருவித வழிமுறையினைக் கற்றுத் தருவதுதான் மெஸ்மரிச— ஹிப்னாடிச முறையாகும்.

இதே மாதிரியான ஆற்றலைப் பெறுவதற்கு நமது முன்னோர் யோகம், தவம், தியானம் என்பது போன்ற சில நடைமுறைகளைக் கையாண்டனர்.

அதே நடைமுறைகள் விஞ்ஞான ரீதியில் மாறுதல் அடையப் பெற்று மெஸ்மரிச—ஹிப்னாடிசம் என்ற பெயர்களுடன் மக்களுக்கு அறிமுகமாகின்றது.

உலகத்தில் அறிஞர்கள் அறிமுகப்படுத்தும் எந்த ஒரு விஷயமும் நன்மைக்கே பயன்படக்கூடியதாக இருக்கும். என்றாலும் சிலர் இடையே உட்புகுந்து அவற்றை தீய செயல்களுக்காகவும் பயன்படுத்தி விடுவதுண்டு.

அணுசக்தியை ஆக்கபூர்வமான வழிகளில் செல விட்டால் மனிதகுல மேம்பாட்டுக்காக எவ்வளவோ நல்ல காரியங்களைச் செய்யமுடியும். அதே அணு சக்தியை அழிவு பூர்வமான செயல்களில் பிரயோகித்தால் மனிதகுலம் அழிந்து நாசமடையும் நிலை தோன்றுவதைத் தடுக்க முடியுமா?

இதேபோன்று மெஸ்மரிச—ஹிப்னாடிச ஆற்றலை முறையாகப் பயின்று பெற்ற பலர் அந்த ஆற்றலை சமூகச் சீரழிவு நோக்கில் பயன்படுத்தி சுயநல நோக்கில் நிறைவேற்றிக் கொள்ள முயற்சிக்கிறார்கள்.

நிச்சயமாக இவர்கள் சமூக விரோதிகள் என இனங்கண்டு, அவர்களை தலையெடுக்க வொட்டாமல் ஒழிக்க வேண்டியது மக்களின் கடமையாகும்.

மனித சமூகம் பெறும் நன்மைகள்

இனி மெஸ்மரிச— ஹிப்னாடிச நடைமுறை மூலம் மனித சமூகம் பெறக்கூடிய நன்மைகளைப் பற்றி இனி சிறிது பார்ப்போம்.

மனிதன் தன் வாழ்க்கையின் இலட்சியமாக, மகிழ்ச்சிகரமான வாழ்வினைத்தான் கற்பனை செய்கிறான்.

எப்போதும் மகிழ்ச்சியுடன் இருக்க வேண்டும் என்ற நோக்கில்தான் மனிதன் கல்வி கற்பதில் உற்சாகம் காண்பிக்கிறான். கலைகளில் ஆர்வம் செலுத்துகிறான். பெரிய பெரிய பதவிகளை நாடுகிறான். பெருமளவுக்கு பொருளைத் திரட்டிக் குவித்துக் கொள்வதில் ஆவேசம் கொள்கிறான். இன்னும் ஏதேதோ முயற்சிகளில் எல்லாம் ஈடுபட்டு வெற்றி காண படாதபாடு படுகின்றான்.

ஆனால் மேற்சொன்ன எந்த முயற்சிகளில் மனிதன் வெற்றி பெற்றாலும் உண்மையான மகிழ்ச்சியை அவனால் அடைய முடியவில்லை. காரணம் மகிழ்ச்சியை உண்டாக்கிக் கொள்வது தொடர்பாக மனிதன் கொள்ளக் கூடிய கருத்துத்தான்.

மனத்தில் மலருவதே மகிழ்ச்சி

மகிழ்ச்சி என்பது மனத்தில் தானாக மலர்ந்து மணம் வீச வேண்டும். வெளியிலிருந்து மனத்திற்குள் மகிழ்ச்சியை எந்த விதத்திலும் திணித்துவிட முடியாது. கல்வி, செல்வம் போன்ற முயற்சிகள் மகிழ்ச்சியை வலிய மனத்திற்குள் திணிக்க மேற்கொள்ளுவதாகும். அதனால் தான் செல்வம் போன்ற சுகபோக வசதிகள் இருப்பதாலேயே ஒரு மனிதனால் மகிழ்ச்சியுடன் வாழ முடிந்துவிடுவதில்லை.

மனத்திலிருந்து மகிழ்ச்சி மலர வேண்டுமானால் மனம் சஞ்சலமற்று—சலனமற்று அமைய வேண்டும். மனச்சலனம், சஞ்சலம்—உள்மனம் வலிமையற்று பலவீனமாக இருப்பதன் அறிகுறியாகும்.

உள்மனம் ஒரு முகப்பட்டு குவிந்து பேராற்றல் மிக்கதாக ஆகும்போது சஞ்சலத்துக்கோ-சலனத்துக்கோ வாய்ப்பே இல்லை. மனம் சஞ்சலமற்று இருக்கும் நிலைதான் மகிழ்ச்சி மலருவதற்கான பக்குவ நிலையாகும்.

இத்தகைய ஒரு பக்குவ நிலையினைப் பெறுவதற்கு மெஸ்மரிச—ஹிப்னாடிச பயிற்சி பேருதவி புரிகின்றது.

நோய்களும் மன உணர்வும்

மகிழ்ச்சிகரமாக இருப்பது — மகிழ்ச்சிகரமாக வாழ்வது என்பது ஒருவித மனப்பழக்கம். இந்த மனப்பழக்கமில்லாவிட்டால் வேறு எந்த சாதனத்தைக் கையாண்டும் மனிதனால் மகிழ்ச்சியுடன் இருந்துவிட முடியாது.

மனிதனுக்கு ஏற்படுகின்ற பிணிகளுக்கெல்லாம் அடிப்படைக் காரணமாக இருப்பது மனந்தான். பிணி ஏற்படும்போது ஒருவனுடைய உடல் பாதிக்கப்படுவதில்லை. அவனுடைய மனம்தான் பாதிக்கப்படுகிறது. அந்த மனப்பாதிப்பு அகலாதவரை என்ன மருந்து கொடுத்து சிகிச்சை செய்தாலும் உடல் நோய் அகன்றதாக நோயாளி கருதமாட்டான்.

மெஸ்மரிச முறை சிகிச்சையின் அடிப்படை இந்த தத்துவமாகத்தான் அமைகின்றது.

ஒரு மனிதன் நோய்க்கு இலக்கானான் என்றால் அந்த மனிதனுடைய மனம் எந்த வகையில் பாதித்த காரணத்தால் நோய் உண்டாயிற்று என்பதைக் கண்டறிந்து அதைச் சரிப்படுத்துவதன் மூலம் நோயை நீக்குவதுதான் மெஸ்மரிசம்—ஹிப்னாடிச முறையின் சிகிச்சை ரகசியமாகும்.

இதற்கு ஒரு சான்றினைக் கூறுவோம்.

பத்து வயது சிறுமி ஒருத்திக்கு தொண்டையில் ஏதோ சிறு கோளாறு ஏற்பட்டது. சாமானியக் கோளாறுதான். உணவு உண்ணக் கஷ்டமாக இருந்தது. எச்சிலை விழுங்கவும் சிரமப்பட வேண்டி இருந்தது.

அவள் படும் அவதியைக் கண்ட அவளுடைய சகோதரிகளும், சகோதரர்களும் விளையாட்டாக, "நீ இரவில் வாயைத் திறந்து கொண்டு தூங்குவது வழக்கமல்லவா? அப்போது ஒரு தவளை உன் வாய்க்குள் போய் விட்டது. அது தொண்டைக்குள் தங்கியிருந்து தொந்தரவு கொடுக்கிறது" என்று சொன்னார்கள்.

சிறுமி அந்த விளையாட்டுப் பேச்சை உண்மை என்று அழுத்தமாக நம்பத் தொடங்கிவிட்டாள்.

பிறகு அவளுடைய சகோதர-சகோதரிகள் தாங்கள் விளையாட்டுக்காக அவ்விதம் சொன்னதாகக் கூறியும் நம்ப மறுத்து விட்டாள்.

தொண்டைக்குள் தவளை இருக்கிறது என்ற நம்பிக்கை காரணமாக அவள் பலவிதமான உடல் கோளாறுகளுக்கு இலக்கானாள். உணவு—உறக்கமெல்லாம் அற்றுவிட்டது. டாக்டர்கள் அவளைப் பலவிதத்திலும் பரிசோதனை செய்து மிகவும் சிறந்த தரமுடைய மருந்து எல்லாம் கொடுத்து சிகிச்சை செய்தும் உடல் நலம் சீராகாமல் நாளுக்கு நாள் சீரழிந்து கொண்டே சென்றது. அவள் உயிர் பிழைக்க மாட்டாளோ என்று சந்தேகப்படும் அளவுக்கு நிலைமை மாறிய சமயம், ஒரு மெஸ்மரிச முறை மருத்துவரிடம் அழைத்துச் சென்றனர்.

மெஸ்மரிச மருத்துவர் தமது வழக்கப்படி அந்தச் சிறுமியை அறிதுயிலில் (மெஸ்மரிச உறக்கத்தில்) ஆழ்த்தி, "உன் உடம்புக்கு என்ன? என்ன விதமான கஷ்டத்தில் அவதிப்படுகிறாய்?" என விசாரித்தார்.

அந்த விசாரணையின் பயனாக அவளுடைய மனம் எந்த விதத்தில் பலவீனப்பட்டிருக்கிறது என்ற உண்மையினை மருத்துவர் விளங்கிக் கொண்டார்.

மறுநாள் அவளை சிகிச்சைக்கு அழைத்து வருமாறு பெற்றோரிடம் கூறி அனுப்பிவிட்டார்.

மறுநாள் அந்தச் சிறுமி வருவதற்குள் ஒரு சிறு தவளையை பிடித்து பாதுகாப்பாக வைத்துக் கொண்டார்.

சிறுமி வந்ததும் அவளை மெஸ்மரிச முறைப்படி அறிதுயிலில் ஆழ்த்தினார். பிறகு அவளுடன் உரையாடத் தொடங்கினார்.

"உன் தொண்டையில் ஒரு தவளை சிக்கிக் கொண்டிருக்கிறது. அதன் காரணமாகத்தான் உன் உடல் நிலை பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறது. பெருங் கஷ்டத்தை அனுபவிக்கிறாய் அல்லவா?" என்று மருத்துவர் வினவினார்.

"ஆமாம், ஆமாம்" என்று சிறுமி கூறினாள்.

"இப்பொழுது அந்தத் தவளையை வெளியே எடுத்துவிடப் போகிறேன். அவ்விதம் செய்யும்போது உனக்கு ஒருவித கஷ்டமும் ஏற்படாது. நீ என்னுடன் ஒத்துழைக்க வேண்டும்" என மருத்துவர் கேட்டுக் கொண்டார்.

"நிச்சயமாக ஒத்துழைக்கிறேன்" என்று உறக்க நிலையில் இருந்தவாறே சிறுமி பதிலளித்தாள்.

மருத்துவர் சிறுமியின் வாயைத் திறக்குமாறு உத்தரவிட்டார்.

பிறகு சிறு குறடு ஒன்றை எடுத்துக் கையில் வைத்துக் கொண்டு "இப்போது தவளையை வெளியே எடுத்துவிடப் போகிறேன்" என்று கூறியவாறு குறடைத் தொண்டைக்குள் விட்டு இலேசாக ஒரு திருப்பு திருப்பி

எடுத்து விட்டு, ''அப்பாடா! தவளையை எடுத்தாயிற்று'' என்று கூறியவாறு சாதாரண தொண்டைக் கோளாறுகளுக்குத் தடவும் மருந்தினைப் பஞ்சில் தோய்த்துத் தொண்டைக்குள் தடவினார்.

பிறகு அந்தச் சிறுமியை அறிதுயில் மயக்கத்திலிருந்து விழிப்படையச் செய்தார்.

சிறுமி நன்கு உணர்வு பெற்றதும் ஏற்கெனவே பிடித்து வைத்திருந்த தவளையை அவளிடம் காண்பித்து, ''இதுதான் உன் தொண்டைக்குள்ளிருந்த தவளை'' என்றார்.

சிறுமி மிகுந்த நிம்மதியும், மகிழ்ச்சியும் அடைந்தாள்.

அந்த நிகழ்ச்சிக்குப் பிறகு எந்தவித சிகிச்சையும் செய்யாமல் மருந்து ஏதும் உட்கொள்ளாமல் அந்தச் சிறுமியின் உடல்நிலை தானாகத் தேறிவிட்டது.

பிணியகற்றும் மெஸ்மரிச–ஹிப்னாடிச முறைகள்

பெரும்பாலான நோய்களை மெஸ்மரிசம்—அல்லது ஹிப்னாடிச ஆற்றலைக் கொண்டு குணப்படுத்தி விட முடியும் என்பதை உலக முழுவதிலுமுள்ள உண்மையான மெஸ்மரிச—ஹிப்னாடிச முறையில் பயின்ற டாக்டர்கள் நிரூபித்துக் காண்பித்திருக்கின்றனர். அதை விஞ்ஞான பூர்வமான செயல்முறைகளே என மற்ற தொழில்முறை மருத்துவர்களும் நம்பிக் கொண்டிருக்கின்றனர்.

முக்கியமாக மனவியல் குறைபாடு காரணமாகத் தோன்றும் பல பிணிகளை மெஸ்மரிச—ஹிப்னாடிச முறைகளை பின்பற்றி நிச்சயமாகக் குணப்படுத்த முடியும்.

சான்றாக நரம்புத் தளர்ச்சி, இரைப்பைப் புண். மற்றும் ஜீரண இயக்கக் கோளாறுகள், இருதய நோய், இரத்த அழுத்த நோய், புற்றுநோய், பல்நோய், வீக்கம், கட்டிகள், ஷயரோகம் போன்றவைகளைக் குறிப்பிடலாம்.

மேல் குறித்த நோய்கள் பெரும்பாலும் மனவியல் கோளாறு காரணமாகத் தோன்றுபவையே. நரம்புத் தளர்ச்சி, இரத்த அழுத்தம், இருதயநோய் போன்றவற்றை எடுத்துக்கொள்வோம். இவை அளவுக்கு அதிகமாக உணர்ச்சி ஆவேசங் கொள்ளும் இயல்பினருக்கே உண்டாகின்றது. இவற்றிற்கு உடலியல் காரணங்களை விட மனவியல் காரணங்களே பொருத்தமாக உள்ளன என்பதை வழக்கமான தொழில்முறை மருத்துவர்களே ஒப்புக் கொள்கிறார்கள்.

இரத்த அழுத்தம், இருதயநோய், குடல் இரைப்பைப் புண், கல்லீரல் குறைபாடுகள் போன்ற பிணிகளுக்குச் சிகிச்சை செய்யும் தொழில்முறை மருத்துவர்கள் மருந்து கொடுப்பதுடன் மனத்தை அமைதியாக சமநிலையில் வைத்திருக்க வேண்டும். உணர்ச்சி வசப்படக்கூடாது என்று யோசனை கூறுவதைக் கவனித்திருக்கலாம்.

உறக்கமின்மை என்ற நோய்க்கு இலக்காவதோடு மனத்தில் அமைதியற்ற சஞ்சலம் தொடர்ந்து குடிகொள்வதன் காரணமாகவே அம்மாதிரி நிலைக்கு இலக்காகிறார்கள். இவர்களுக்கு மருந்து கொடுத்து செய்யப்படும் எந்தச் சிகிச்சையிலும் பலன் ஏற்படாது. மனநிலையில் நிரந்தரமான அமைதியைத் தோற்றுவிப்பதன் மூலந்தான் அந்த நோயை முற்றாக குணப்படுத்த முடியும்.

இவ்வாறு மனித குலத்தை இக்காலத்தில் ஆட்டிப் படைக்கும் பல பணிகளுக்குச் சரியான முழுமையான சிகிச்சை முறையாக—மெஸ்மரிசம்—ஹிப்னாடிசம் பயன் படுகிறது.

மனோவசியமும், வாழ்க்கையும்

மனோவசியம் என்பது மெஸ்மரிசம்—ஹிப்னாடிசத் தின் முக்கியமான அம்சமாகும். உள்ளுணர்வு மனத்திற்கு வலிமையூட்டி, இதன் ஆற்றலைப் பன்மடங்காகப் பெருக்கி பிறர் மீது பிரயோகிப்பதன் மூலம் அவர்கள் உள்மனத்தை அசைத்து இயக்கி நம் வயப்படுத்துவது மெஸ்மரிச ஹிப்னாடிச நடைமுறைகளில் குறிப்பிடத் தக்க ஒன்று.

இந்த வகையில் நாம் பயிற்சி பெற்றிருந்தோ மானால் வாழ்க்கையில் நமக்கு எதிரிகளே இருக்க மாட் டார்கள். நமக்கும் பல வகையிலும் பேருதவியாக இருக்கக்கூடிய ஏராளமான நண்பர்களை நாம் எளி தாகப் பெறமுடியும்.

எந்த ஒரு மனிதனால் நம் வாழ்க்கை மேம்பாடு அடைய உதவ முடியுமோ அவர்களை எளிதாக நம் வயப்படுத்திக் கொள்ள முடியும். இம்மாதிரி நடவடிக் கைகள் வாழ்க்கையில் நாம் ஓர் உயர்ந்த நிலையை எட்டிப் பிடிக்க எளிதாக வழியமைத்துக் கொடுக்கும்.

தாழ்வு மனப்பான்மை அகல

தாழ்வு மனப்பான்மை என்பது இக்காலத்தில் மனித சமூகத்தில் பெரும்பான்மையினர் சீரழிந்து வாழ்க்கை யில் வீழ்ச்சியடைவதற்கு முதற் காரணமாக உள்ளது.

தன்னம்பிக்கை குறைந்தவர்கள், திறமை குறைந் தவர்கள்,, வாழ்க்கையில் பிறரால் சுரண்டப் பட்டவர் கள், அடக்கி ஒடுக்கப்பட்டவர்கள் போன்றவர்களிடம் தான் பொதுவாக தாழ்வு மனப்பான்மை குடிகொள்வது வழக்கம்.

தாழ்வு மனப்பான்மைக்கு இலக்கானவர்களை மனவியல் சிகிச்சை மூலமாக அன்றி வேறு எந்த வகை யிலும் கடைத்தேற்றவே இயலாது.

தாங்கள் எந்த வகையிலும் தாழ்ந்தவர்கள் அல்ல என்றும், திறமையில் பிற யாருக்கும் குறைந்தவர்கள் அல்ல என்றும், தங்களை யாராலும் அடக்கி ஒடுக்கி வைக்க முடியாது—சுரண்ட முடியாது என்றும் திடமான —திட்டமான நம்பிக்கையினை ஏதாவது ஒரு வழிமுறை யின் மூலம் தாழ்வு மனப்பான்மைக்கு இலக்கானவர்கள் மனத்தில் தோற்றுவிக்க முடியுமானால் நிச்சயமாக அவர்கள் தாழ்வு மனப்பான்மை அகன்று தன்னம்பிக்கை யுடன் கூடிய ஊக்கத்தையும் உற்சாகத்தையும் பெற்று வாழ்க்கையில் எளிதாக துரிதமாக முன்னேறி விடு வார்கள்.

இத்தகைய தன்னம்பிக்கையுடன் கூடிய மன உறுதியை மனோதத்துவ சிகிச்சை மட்டுமே தோற்று விக்க முடியும்.

தாழ்வு மனப்பான்மைக்கு இலக்கானவர்களை அறிதுயில் மயக்கத்திலாழ்த்தி, அவர்கள் தாழ்வு மனப்பான்மைக்கு ஆதார காரணமாக குறையாக எது உள்ளதோ அது அவர்களிடம் சற்றும் இல்லை என்றும் அவர்களிடம் அளவற்ற சக்தியும், திறமையும் அடங்கி யிருக்கிறது என்றும் எண்ணங்களின் மூலம் அவர் உள்ளுணர்வு மனத்திற்கு முறைப்படி வலியூட்டினால் அவரிடம் இருக்கும் தாழ்வு மனப்பான்மை அகன்று தன்னம்பிக்கையுடன் கூடிய பேராற்றலைப் பெற்ற வராகி விடுவார்.

வாழ்க்கை வெற்றி பெற...

வாழ்க்கையில் மனிதன் வெற்றிமேல் வெற்றி பெறுவதற்குப் பல காரணங்கள் இருந்தாலும் முக்கியமான காரணம் சூழ்நிலை மனித முயற்சிகளுக்கேற்ப வளைந்து கொடுத்து அனுகூலமாக இருந்து உதவுவதுதான்.

ஒருவனிடம் என்னதான் திறமையும், அறிவாற்றலும், கடின உழைப்பு மனப்பான்மையும் இருந்தாலும், சூழ்நிலை பக்குவமாக ஒத்துழைக்கவில்லை என்றால் அவனுடைய எந்த முயற்சியும் முழுமை வெற்றியை அளித்து விடமுடியாது.

உதாரணத்திற்கு ஒரு வியாபாரத் தொழிலை எடுத்துக் கொள்வோம்.

ஜனநடமாட்டம் அதிகமுள்ள பரபரப்பான சூழ்நிலையுள்ள இடத்தில் ஒருவர் கடை வைத்திருப்பார். ஆனால் அவர் கடைக்கு வந்து பார்த்து வியாபாரம் செய்யக்கூடிய மக்கள் மிகவும் குறைவாக இருப்பர். மற்றொருவர் ஜன நடமாட்டம் அதிகமில்லாத ஒரு சந்தில் கடை வைத்திருப்பார். ஆனால் அவர் கடையில் எப்போதும் பண்டம் வாங்குவோர் கூட்டம் அதிகமாக இருக்கும். நல்ல வியாபாரம் நடக்கும்.

இரண்டு பேருமே நல்ல திறமை வாய்ந்த வியாபாரிகள்தான். கடையில் உள்ள பண்டங்களும் இரு கடையிலும் தரமானவையாகவே இருந்தன.

இருந்தும் நல்ல வாய்ப்பு வசதிகள் உள்ள இடத்தில் கடைவைத்திருப்பவர்க்கு வியாபாரம் குறைவாகவும், வசதி வாய்ப்பு குறைவான இடத்தில் கடை வைத்திருப்பவருக்கு வியாபாரம் அதிகமாகவும் இருக்கிறது.

'அதிர்ஷ்டம்' என்று சிலர் இதற்குக் காரணம் கூறுவர். ஆனால் இந்த அதிர்ஷ்டத்திற்கு தர்க்க ரீதியான விளக்கத்தை அவர்களால் கூற முடியாது. 'அதிர்ஷ்டம்' என்பது அறிவுக்கு ஒத்துவராத ஒருவித மூடநம்பிக்கைதான்.

வியாபாரிகளில் ஒருவருக்கு சூழ்நிலை பக்குவப்பட்டு ஒத்துழைக்கிறது. மற்றவருக்கு அந்த மாதிரியான சூழ்நிலை ஒத்துழைப்பு கிடைக்கவில்லை.

'சூழ்நிலை ஒத்துழைப்பு' என்பது ஒருவித மனவியல் செயற்பாடு ஆகும்.

தங்கள் மனோவலிமையால் கடைக்காரரில் ஒருவரால், மக்களின் உள்ளங்களைக் கவர்ந்திழுத்துத் தம் வயப்படுத்த முடிந்தது. மற்றவர்களால் அது சாத்தியப்படவில்லை. அதுதான் உண்மை நிலை.

கண்முன் இல்லாத—இதற்கு முன் அறிமுகமில்லாதவர்களையும் தமது மனவலிமையினால் அந்தக் கடைக்காரர் கவர்ந்திழுத்து தமது கடைக்கு வரவழைக்க முடிந்திருப்பதுதான் மனோசக்தி—அல்லது மனோவசியம் என்று குறிக்கப்படுகின்றது.

வியாபாரத்தில் வெற்றி பெற்ற கடைக்காரர் மெஸ்மரிசமோ— ஹிப்னாடிசமோ பயின்றவர் அல்ல. அந்த மாதிரி விஷயங்களைப்பற்றி அவர் கேள்விப்பட்டிருக்க மாட்டார்.

ஆனால் மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தி குவித்து பிறர் மீது பிரயோகிக்கும் ஆற்றலை ஏதோ ஒரு வகையில் இயற்கையாகவோ—செயற்கையாகவோ பெற்றிருந்தார் என்பதுதான் உண்மை.

அந்த கடைக்காரர் முனீறயாக மெஸ்மரிசம் அல்லது ஹிப்னாடிசம் பயின்றிருந்தால் அவர் பெற்றதைவிட—பல மடங்கு அதிக வெற்றியினைப் பெற்றிருக்க முடியும்.

மெஸ்மரிசம்—அல்லது ஹிப்னாடிச முறையைப் பயன்படுத்தி மந்த புத்தியுள்ளவர்களை நல்ல சுறு

சுறுப்பும் அறிவாற்றலுமிக்கவர்களாக மாற்றிவிட முடியும்.

கல்வியில் நாட்டமில்லாத—கல்விப் பயிற்சியில் சற்றும் ஆர்வம் காண்பிக்காத மாணவர்களை கல்வியில் அதிகப்படியான ஆர்வத்தையும், அக்கறையும் உண்டாக்கிவிட முடியும்.

மதுப்பழக்கம்— புகைப்பிடித்தல் போன்ற தீய வழக்கங்களை அகற்ற முடியாமல் திண்டாடும் மனிதர்களை மிகவும் எளிதாக அந்தப் பழக்கங்களை மறக்கச் செய்துவிட முடியும்.

மெஸ்மரிச-ஹிப்னாடிச முறையினைப் பயன்படுத்தி இன்னும் எவ்வளவோ சாதனைகளைச் சாதித்து தனி மனிதர்களும் பயன்பெறலாம். சமுதாயமும் பயன் பெறச் செய்ய முடியும்.

ஆனால் ஓடுகின்ற ஓட்டத்தில் நுனிப்புல் மேயும் மெஸ்மரிச பயிற்சியினால் மேற்கண்ட சாதனைகளை வெற்றிகரமாக சாதித்துவிட முடியாது.

அளவு கடந்த ஆர்வத்தையும், அக்கறையும் காண்பித்து, கடுமையாக உழைத்துப் பயிற்சி பெற்று முழு அளவுக்கு தேர்ச்சி பெற்றவர்கள் மட்டுமே மெஸ்மரிச ஹிப்னாடிச சாதனைகளில் முழு வெற்றியினை எட்ட முடியும்.

எந்த முயற்சியிலும் எடுத்த எடுப்பிலேயே வெற்றி கிட்டி விடாது. பல தோல்விகளுக்குப் பிறகுதான் வெற்றியை எட்ட முடியும்.

மெஸ்மரிச-ஹிப்னாடிச முயற்சிகளுக்கும் இது பொருந்தும்.

ஆகவே தொடக்க நிலை தோல்விகளைக் கண்டு கலக்கமடையாது முழு வெற்றி அடையும்வரை பாடுபடவேண்டும்.

வெற்றி நிச்சயம்!