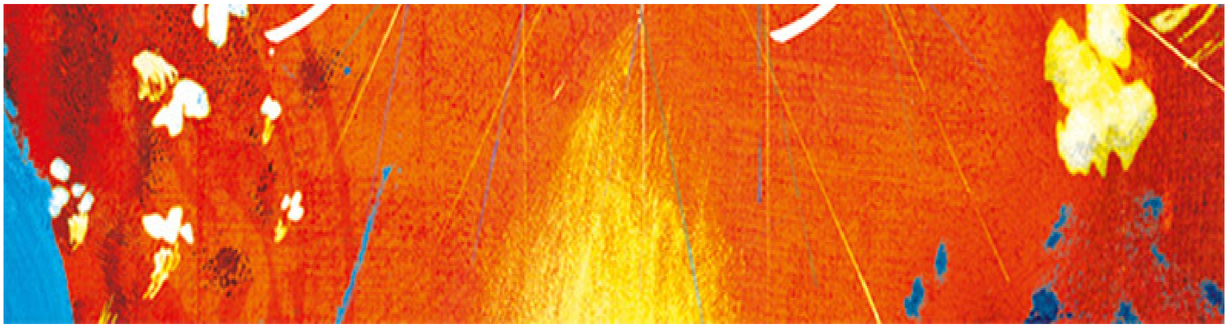
சக்தி

ரோன்டா பைர்ன்

The Secret
சக்தி
ரோன்டா பைர்ன்



சக்தி

சக்தி

ரோன்டா பைர்ன்

தமிழில்: நாகலட்சுமி சண்முகம்

மஞ்சுள் பப்ளிஷிங் ஹவுஸ்

First published in India by

Manjul Publishing House

Corporate and Editorial Office

• 2nd Floor, Usha Preet Complex, 42 Malviya Nagar, Bhopal 462 003 – India

Sales and Marketing Office

• 7/32, Ground Floor, Ansari Road, Daryaganj, New Delhi 110 002 – India

Website: www.manjulindia.com

Distribution Centres

Ahmedabad, Bengaluru, Bhopal, Kolkata, Chennai,
Hyderabad, Mumbai, New Delhi, Pune

Tamil language translation copyright © 2012 by Manjul Publishing House Pvt. Ltd.

This edition first published in 2012
Sixth impression 2016

Copyright © 2010 Making Good LLC.
THE POWER and THE POWER logo are trademarks of Making Good LLC.
THE SECRET text mark and THE SECRET logo are trademarks of TS production Limited Liability Company. All Rights Reserved.
www.thesecret.tv

Published by arrangement with the original publisher, Atria Books, an Imprint of Simon & Schuster, Inc.

ISBN 978-81-8322-246-4

Translation by Nagalakshmi Shanmugam

Original artwork by Nic George for Making Good LLC
Book design by Making Good LLC and Gozer Media P/L (Australia)

The information contained in this book is intended to be educational and not for diagnosis, prescription or treatment of any health disorder whatsoever. This information should not replace consultation with a competent healthcare professional. The content of this book is intended to be used as an adjunct to a rational and responsible healthcare programme prescribed by a healthcare professional. The author and publisher are in no way liable for any misuse of the material.

No part of this publication may be reproduced, stored in or introduced into a retrieval system, or transmitted, in any form, or by any means (electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise) without the prior written permission of the publisher. Any person who does any unauthorized act in relation to this publication may be liable to criminal prosecution and civil claims for damages.

“இப்பிரபஞ்சமெங்கும் பரவியுள்ள அனைத்தின் முழுமைக்கும் இதுதான் காரணம்.”

— தி எமரால்ட் டேப்லட் (கி.மு. சுமார் 3000)

இப்புத்தகம் உங்களுக்குச் சமர்ப்பணம்

உள்ளடக்கம்

நுழையுமுன்

நன்றி

முன்னுரை

எது அந்த சக்தி?

உணர்வுகளின் சக்தி

உணர்வு அலைவரிசைகள்

சக்தியும் படைப்பும்

உணர்வுதான் படைப்பு

வாழ்க்கை உங்களைப் பின்தொடர்கிறது…

சக்திக்கான திறவுகோல்கள்

சக்தியும் பணமும்

சக்தியும் உறவுகளும்

சக்தியும் ஆரோக்கியமும்

சக்தியும் நீங்களும்

சக்தியும் வாழ்க்கையும்

நுழையுமுன்

2004ம் ஆண்டு செப்டம்பர் 9ம் நாளை நான் ஒருபோதும் மறக்க மாட்டேன். காலையில் நான் எழுந்தபோது, எனக்கு அது ஒரு சாதாரண நாளாகத்தான் இருந்தது. பின் அது என் வாழ்வின் மிகச் சிறந்த நாளாக மாறியது.

பெரும்பாலான மக்களைப் போலவே நானும் என் வாழ்க்கையை ஓட்டுவதற்காகப் போராடிக் கொண்டும் கடினமாக உழைத்துக் கொண்டும் இருந்தேன். அதிலும், 2004ம் ஆண்டு எனக்கு மிகவும் கடினமான ஆண்டாக அமைந்தது. நான் எதிர்கொண்ட சவாலான சூழ்நிலைகள் காரணமாக செப்டம்பர் 9ம் நாளன்று நான் முழுமையாக மனமுடைந்து போனேன். என் உறவுகள், ஆரோக்கியம், வேலை, மற்றும் பொருளாதாரம் ஆகியவை என்னால் திரும்ப மீட்க முடியாத அளவுக்குப் போய்விட்டிருந்தன. என்னைச் சுற்றிலும் அதிகரித்துக் கொண்டிருந்த சிரமங்களில் இருந்து வெளிவருவதற்கு வழியறியாமல் தவித்தேன். பிறகு அது நிகழ்ந்தது!

நூறு வருடம் பழமையான ஒரு புத்தகத்தை [1] என் மகள் எனக்குக் கொடுத்தாள். அதைப் படித்து முடிக்க எனக்கு ஒன்றரை மணிநேரம் ஆனது. அந்த ஒன்றரை மணிநேரம் என் வாழ்க்கையை ஒட்டுமொத்தமாக மாற்றி அமைத்தது. என் வாழ்வில் நிகழ்ந்துள்ள அனைத்தும் எவ்வாறு நிகழ்ந்தன என்பதை நான் புரிந்து கொண்டேன். ஒவ்வொரு சூழலையும் என் விருப்பத்திற்கு ஏற்றவாறு எவ்வாறு மாற்றுவது என்பதை உடனடியாக நான் கண்டு கொண்டேன். நான் ஓர் இரகசியத்தைக் கண்டறிந்தேன். அந்த இரகசியம் பல நூற்றாண்டுகள் ஊடாகப் பல கைகள் மாறி வந்திருந்தது. ஆனால் வரலாறு நெடுகிலும் வெகு சில மனிதர்கள் மட்டுமே அதை அறிந்திருந்தனர்.

அக்கணத்தில் இருந்து நான் பார்த்த உலகம் முற்றிலும் வேறாக இருந்தது. வாழ்க்கை இப்படித்தான் வேலை செய்கிறது என்று நான் நம்பியிருந்ததற்கு நேரெதிராக அனைத்தும் இருந்தன. வாழ்வில் நடக்கும் விஷயங்கள் தற்செயலாக நிகழ்வதாக நான் பல ஆண்டுகளாக நம்பிக் கொண்டிருந்தேன். ஆனால் இப்போது, அந்த நம்ப முடியாத உண்மையை என்னால் பார்க்க முடிந்தது.

பெரும்பாலான மக்கள் இந்த இரகசியத்தை அறிந்திருக்கவில்லை என்பதையும் என்னால் காண முடிந்தது. எனவே நான் இந்த உண்மையை உலகத்திடம் பகிர்ந்து கொள்வதென்று தீர்மானித்தேன். கற்பனை செய்ய முடியாத தடைகள் பலவற்றைக் கடந்து, ‘இரகசியம்’ என்ற திரைப்படத்தை உருவாக்கினேன். 2006ம் ஆண்டு அத்திரைப்படம் வெளிவந்தது. அதே வருடத்தின் பின்பகுதியில், ‘இரகசியம்’ என்ற புத்தகத்தை நான் எழுதினேன். நான் கண்டறிந்த பல விஷயங்களை மக்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள அது எனக்கு உதவியது.

‘இரகசியம்’ திரைப்படம் வெளியானதும் அது மின்னல் வேகத்தில் பயணித்தது. ஒருவரிடம் இருந்து மற்றவர் என்று இப்புவி நெடுகிலும் பயணித்தது. ‘இரகசியம்’ தந்த அறிவைக் கொண்டு, இன்று ஒவ்வொரு நாட்டிலும் கோடிக்கணக்கான மக்கள் தங்கள் வாழ்க்கையை நம்ப முடியாத வழிகளில் மாற்றிக் கொண்டுள்ளனர்.

‘இரகசியம்’ திரைப்படம் எடுத்துக் கூறிய இரகசியத்தைக் கொண்டு தங்கள் வாழ்வை எவ்வாறு மாற்ற வேண்டும் என்பதை மக்கள் கற்றுக் கொண்ட பிறகு, ஆயிரக்கணக்கான கதைகளை அவர்கள் என்னிடம் பகிர்ந்து கொண்டனர். மக்கள் தங்கள் வாழ்வில் ஏன் அவ்வளவு சிரமங்களை அனுபவிக்கின்றனர் என்பது குறித்து அதிக உள்நோக்கை நான் பெற்றேன். அந்த உள்நோக்கு மூலம் ‘சக்தி’யின் அறிவு எனக்குக் கிடைத்தது. இந்த அறிவு, மக்களின் வாழ்க்கையை உடனடியாக மாற்றக்கூடியது.

‘இரகசியம்’ ஈர்ப்புவிதியை வெளிப்படுத்துகிறது. நம் வாழ்வை முறைப்படுத்தி இயக்கும் மிகவும் சக்திவாய்ந்த விதி அது. 2006ல் ‘இரகசியம்’ வெளியிடப்பட்ட நேரத்தில் இருந்து நான் கற்றுக் கொண்டுள்ள அனைத்தின்

சாராம்சமும் ‘சக்தி’யில் அடங்கியுள்ளது. இப்புத்தகத்தின் மூலம், உங்கள் உறவுகள், பணம், ஆரோக்கியம், மகிழ்ச்சி, வேலை, மற்றும் உங்கள் ஒட்டுமொத்த வாழ்க்கை ஆகியவற்றை மாற்றுவதற்கு ஒரே ஒரு விஷயம் மட்டுமே தேவை என்பதை நீங்கள் புரிந்து கொள்வீர்கள்.

சக்தி என்னும் இப்புத்தகம் உங்கள் வாழ்க்கையை மாற்றுவதற்கு நீங்கள் ‘இரகசியம்’ என்னும் புத்தகத்தைப் படித்திருக்க வேண்டியதில்லை. ஏனெனில், நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய அனைத்தும் இப்புத்தகத்தில் அடங்கியுள்ளன. நீங்கள் இரகசியத்தைப் படித்திருந்தால், நீங்கள் ஏற்கனவே தெரிந்து வைத்திருக்கும் விஷயங்களோடு, அளவற்ற வழியில் இப்புத்தகம் உங்களுக்குக் கூடுதல் பலனை அளிக்கும்.

நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய விஷயங்கள் ஏராளம் உள்ளன. உங்களைப் பற்றியும் உங்கள் வாழ்க்கையைப் பற்றியும் நீங்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டிய விஷயங்களும் ஏராளம் உள்ளன. அவை அனைத்தும் நல்ல விஷயங்களே. உண்மையில், அவை மகத்தான விஷயங்களாகும்!

---

[1] **வாலஸ் வாட்டில்ஸ்** எழுதியுள்ள **த சயன்ஸ் ஆஃப் கெட்டிங் ரிச்** . இப்புத்தகத்தை 'இரகசிய'த்தின் இணையத்தளமான www. *thesecret.tv* யிலிருந்து இலவசமாகப் பதிவிறக்கம் செய்து கொள்ளலாம்.

நன்றி

எதிர்காலச் சந்ததியினருக்காக வாழ்வு குறித்த அறிவும் உண்மையும் பாதுகாக்கப்பட வேண்டியதை உறுதி செய்வதற்காகத் தங்கள் வாழ்க்கையைப் பணயம் வைத்த, வரலாறு நெடுகிலும் வாழ்ந்த மாபெரும் மனிதர்களுக்கு என் ஆழ்ந்த நன்றி!

சக்தி என்னும் இப்புத்தகத்தை உருவாக்குவதற்கு விலைமதிப்பற்ற உதவி அளித்த இவர்களுக்கு நான் என் நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்ள விரும்புகிறேன்: சிறப்பாகத் திருத்தி அமைத்ததற்காக ஸ்கை பைர்னுக்கு; தங்கள் வழிகாட்டுதல், ஊக்குவிப்பு, நிபுணத்துவம், மற்றும் விலைமதிப்பற்றத் தகவல்களுக்காக ஸ்கை பைர்ன் மற்றும் ஜேன் சைல்டுக்கு; அறிவியல் மற்றும் வரலாற்று ஆய்வைக் கவனமாகக் கையாண்டதற்காக ஜாஷ் கோல்டுக்கு; புத்தகத்தை வடிவமைத்ததற்காக நிக் ஜார்ஜுக்கும் கோசர் மீடியாவைச் சேர்ந்த ஷாமஸ் ஹோருக்கும்; கலை வேலைப்பாடுகள் மற்றும் கிரா∴பிக்ஸ் ஆகியவற்றைக் கையாண்டு, இப்புத்தகத்தைத் தங்கள் கைகளில் பிடித்துள்ள ஒவ்வொருவருடைய வாழ்வையும் தொட்டுச் செல்லும் விதத்தில், ஒரு சக்தி வாய்ந்த, அழகான புத்தகத்தை உருவாக்குவதற்கு அர்ப்பணிப்புடன் வேலை செய்த நிக் ஜார்ஜுக்கு.

என் பதிப்பாளர்கள் சைமன் மற்றும் ஷூஸ்டருக்கு என் ஆழ்ந்த நன்றிகள்: கோடிக்கணக்கான மக்களுக்கு ஆனந்தத்தைக் கொண்டு வருவதற்காகப் புதிய வழிகளுக்குத் தங்கள் மனங்களையும் இதயங்களையும் திறப்பதற்கு விசுவாசமும் ஆர்வமும் கொண்டிருந்ததற்காக கேரோலின் ரெய்டி மற்றும் ஜூடித் கர்ருக்கு; இப்புத்தகத்தைத் திருத்தி அமைக்கும் வேலையை மகிழ்ச்சிகரமானதாக ஆக்கிய என் பதிப்பாசிரியர் லெஸ்லி மெரிடித்திற்கு; சரிபார்த்துத் திருத்தங்களைச் செய்த பெக் ஹேலர், கிம்பர்லி கோல்டுஸ்டைன்,

மற்றும் ஐசோல்டு சாயெருக்கும்; சைமன் மற்றும் ஷுஸ்டரில் எங்களுக்காக அயராமல் உழைத்த அனைத்துக் குழு உறுப்பினர்கள்: டென்னிஸ் யூலாவ், லிசா கீம், ஐலீன் ஆஹேர்ன், டார்லீன் டீலில்லோ, டுவிசென் ஃபேன், கிட் ரெக்கார்ட், மற்றும் டானா லாஃப்ரெடோவிற்கும்.

உலகத்திற்கு ஆனந்தத்தைக் கொண்டு வருவதற்காக, இருந்த அனைத்துச் சாத்தியக்கூறுகளுக்கும் தங்கள் மனங்களைத் திறந்து, ஒவ்வொரு சவாலையும் சமாளிப்பதற்கான துணிவைக் கொண்டிருந்ததற்காக, இரகசியம் குழுவைச் சேர்ந்த என் சக ஊழியர்கள் மற்றும் என் அன்பிற்குரிய நண்பர்களுக்கு என் அன்பும் நன்றியும்: பால் ஹாரிங்டன், ஜேன் சைல்டு, டொனால்டு சைக், ஆன்ட்ரியா கெயர்; கிலென்டா பெல், மார்க் ஓ கானர், டேமியன் கார்பாய், டேனியல் கெர், டிம் பேட்டர்சன், ஹெய்லி பர்ன், கேமரோன் பாயில், கிம் வெர்னான், சை லீ, லோரி ஷரபோவ், ஸ்கை பைர்ன், ஜாஷ் கோல்டு, நிக் ஜார்ஜ், லாரா ஜென்சன், பீட்டர் பைர்ன்.

கார்டினர் சியா சட்ட நிறுவனத்தைச் சேர்ந்த வழக்கறிஞர்கள் மைக்கேல் கார்டினர் மற்றும் சூசன் சியா ஆகியோருக்கு என் நன்றி; தங்கள் வழிகாட்டுதல்கள் மற்றும் நிபுணத்துவத்திற்காகவும், நாணயம் மற்றும் உண்மையின் வாழும் உதாரணங்களாக இருப்பதற்காகவும், என் வாழ்வில் நேர்மறைத் தன்மையைக் கொண்டு வந்ததற்காகவும் முங்கர் டோல்ஸ் சட்ட நிறுவனத்தைச் சேர்ந்த வழக்கறிஞர்கள் பிராட் பிரையன் மற்றும் லூயிஸ் லீ ஆகியோருக்கு என் ஆழ்ந்த நன்றி.

தொடர்ந்து நான் சிறப்படைவதற்கு எனக்கு உத்வேகமூட்டும் என் இனிய நண்பர்களுக்கு என் நன்றி: எலைன் பேட், பிரிஜெட் மர்ஃபி, பால் ஸ்டட்டிங், மார்க் வீவர், ஃப்ரெட் நெய்டர், டேனி ஹூான், பாபி வெப், ஜேம்ஸ் சின்கிலேர், ஜார்ஜ் வெர்னான், கார்மென் வாஸ்குவெஸ், ஹெல்மர் லார்ஜாஸ்படாவிற்கும்; இறுதியாக, கோடிக்கணக்கான மக்களுக்கு மகிழ்ச்சியைக் கொண்டு வருவதாக நான் கொண்டுள்ள கனவை நிறைவேற்றுவதற்குத் தன் ஆன்மீக ஒளியாலும் விசுவாசத்தாலும் என்னைப் புதிய நிலைகளுக்குக் கூட்டிச் செல்லும் ஏஞ்சல் மார்ட்டின் வெலயோஸிற்கு என் நன்றி.

என் மாபெரும் ஆசான்களாகவும், தங்கள் இருத்தலால் ஒவ்வொரு நாளும் என் வாழ்விற்கு ஒளிகூட்டுபவர்களாகவும் விளங்கும் என் மகள்கள் ஹெய்லிக்கும் ஸ்கைக்கும் என் நன்றி; நல்ல நேரங்களிலும், சவாலான நேரங்களிலும் தங்கள் முடிவற்ற அன்பு மற்றும் ஆதரவை அளித்ததற்காக என் சகோதரிகள் பாலீன், கிலெண்டா, ஜேன், மற்றும் கேயி ஆகியோருக்கு என் நன்றி. 2004ல் எங்கள் தந்தை திடீரென்று காலமானது என்னை 'இரகசிய'த்திற்கு இட்டுச் சென்றது. 'சக்தி' என்னும் இப்புத்தகத்தை நான் எழுதிக் கொண்டிருந்தபோது எங்கள் அன்புத் தோழியான எங்கள் தாயார் காலமானார். அவர் இல்லாமல் எங்கள் பணியைத் தொடரவும், இவ்வுலகில் நல்ல மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் விதத்தில் எங்களால் முடிந்தவரை சிறப்பாகச் செயல்பட்டு, கட்டுப்பாடற்ற அன்பு செலுத்தவும் எங்களைத் தனியாக விட்டுவிட்டு அவர் சென்றுவிட்டார். அம்மா, நீங்கள் செய்துள்ள அனைத்திற்காகவும் என் இதயபூர்வமான நன்றியை உங்களுக்குத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

முன்னுரை

நீங்கள் நிச்சயமாக ஒரு மகத்தான வாழ்க்கையை வாழத்தான் பிறந்திருக்கிறீர்கள்!

நீங்கள் நேசிக்கும் மற்றும் விரும்பும் அனைத்தையும் நீங்கள் நிச்சயமாகப் பெறத்தான் வேண்டும். நீங்கள் சாதிக்க விரும்பும் அனைத்து விஷயங்களையும் நீங்கள் கண்டிப்பாகச் சாதிக்கத்தான் வேண்டும். உங்கள் குடும்பத்தினருடனான உங்களது உறவுகளும், உங்கள் நண்பர்களுடனான உங்களது உறவுகளும் மகிழ்ச்சியால் நிரம்பி வழியத்தான் வேண்டும். ஒரு முழுமையான, அற்புதமான வாழ்க்கையை வாழ்வதற்குத் தேவையான அனைத்துப் பணத்தையும் நீங்கள் கைவசப்படுத்தத்தான் வேண்டும். உங்களது அனைத்துக் கனவுகளையும் நீங்கள் நனவாக்கத்தான் வேண்டும். நீங்கள் பயணம் செய்ய விரும்பினால், நிச்சயமாக நீங்கள் பயணிக்கத்தான் வேண்டும். நீங்கள் ஒரு வியாபாரத்தைத் துவக்க விரும்பினால், நீங்கள் அதைத் துவக்கியாகத்தான் வேண்டும். நீங்கள் நடனம் கற்றுக் கொள்ள விரும்பினாலோ அல்லது உல்லாசப் படகைச் செலுத்தக் கற்றுக் கொள்ள விரும்பினாலோ அல்லது இத்தாலிய மொழியைக் கற்றுக் கொள்ள விரும்பினாலோ, நீங்கள் அவற்றைச் செய்தாகத்தான் வேண்டும். நீங்கள் ஓர் இசைக் கலைஞராகவோ, ஓர் அறிவியலறிஞராகவோ, ஒரு தொழிலதிபராகவோ, ஒரு கண்டுபிடிப்பாளராகவோ, ஒரு கலைஞராகவோ, ஒரு பெற்றோராகவோ, அல்லது எதுவாக ஆக விரும்பினாலும், நீங்கள் அதுவாக ஆகத்தான் வேண்டும்!

நீங்கள் ஒவ்வொரு நாளும் விழித்தெழும்போதும், உற்சாகத்தால் நிரம்பி வழிய வேண்டும். ஏனெனில், அன்றைய நாள் முழுவதும் மாபெரும் விஷயங்களால் நிரம்பி இருக்கப் போவதை நீங்கள் அறிந்துள்ளீர்கள். நீங்கள் சிரித்துக் கொண்டு மகிழ்ச்சியாக இருந்தாக வேண்டும். நீங்கள் வலிமையாகவும் பாதுகாப்பாகவும் உணர்ந்தாக வேண்டும். உங்களைப் பற்றி நீங்கள் சிறப்பாக உணர்ந்தாக வேண்டும். நீங்கள் விலைமதிப்பற்றவர் என்பதை நீங்கள் அறிந்தாக வேண்டும். உங்கள் வாழ்வில் சவால்கள் நிச்சயமாக இருக்கும். அவற்றை நீங்கள் எதிர்கொள்ளத்தான் வேண்டும். ஏனெனில், அவை நீங்கள் வளர்வதற்கு உதவும். ஆனால், பிரச்சனைகளில் இருந்தும் சவால்களில் இருந்தும் எவ்வாறு மீண்டு வர வேண்டும் என்பதை நீங்கள்

தெரிந்திருக்கத்தான் வேண்டும். நீங்கள் வெற்றி பெற்றே ஆக வேண்டும்! நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக இருந்தே ஆக வேண்டும்! நீங்கள் ஒரு மகத்தான வாழ்க்கையை வாழ்ந்தே ஆக வேண்டும்!

நீங்கள் போராடுவதற்காகப் பிறக்கவில்லை. எப்போதேனும் வரும் வெகுசில மகிழ்ச்சியான தருணங்கள் மட்டுமே நிறைந்த ஒரு வாழ்க்கையை வாழ்வதற்காக நீங்கள் பிறக்கவில்லை. வார இறுதி நாட்களில் மட்டும் மாயமாக வந்துபோகும் மகிழ்ச்சியான தருணங்களோடு, வாரத்தில் ஐந்து நாட்கள் வேலையில் உழல்வதற்காக நீங்கள் பிறக்கவில்லை. ஒவ்வொரு நாளின் முடிவிலும் களைத்துப் போய், மட்டுப்படுத்தப்பட்ட ஆற்றலுடன் வாழ்வதற்காக நீங்கள் பிறக்கவில்லை. கவலைப்படுவதற்கோ அல்லது பயப்படுவதற்கோ நீங்கள் பிறக்கவில்லை. துன்பப்படுவதற்காக நீங்கள் பிறக்கவில்லை. உங்கள் வாழ்வின் குறிக்கோள் என்னவாக இருக்கும்? வாழ்வை முழுமையாக அனுபவித்து, நீங்கள் விரும்பும் அனைத்தையும் நீங்கள் பெறத்தான் வேண்டும். அதே நேரத்தில், நீங்கள் மகிழ்ச்சியாலும், ஆரோக்கியத்தாலும், வலிமையாலும், உற்சாகத்தாலும், அன்பாலும் நிறைந்திருக்க வேண்டும். ஏனெனில், அதுதான் ஒரு மகத்தான வாழ்க்கை!

நீங்கள் எதுவாக இருக்க வேண்டும், என்னவெல்லாம் செய்ய வேண்டும், எவற்றையெல்லாம் பெற வேண்டும் என்று விரும்பிக் கனவுகள் கண்டு கொண்டிருக்கிறீர்களோ, அந்தக் கனவு வாழ்க்கை, நீங்கள் நினைத்திருந்ததைவிடவும் வெகு அருகிலேயே எப்போதும் இருந்து வந்துள்ளது. ஏனெனில், நீங்கள் விரும்பும் அனைத்திற்குமான சக்தி உங்களுக்குள்தான் இருக்கிறது!

> *‘ஓர் ஒப்புயர்வற்ற சக்தி, ஒரு செங்கோலோச்சும் ஆற்றல் எல்லையற்றப் பிரபஞ்சத்தில் பரவி, ஆட்சி செலுத்தி வருகிறது. நீங்கள் இந்த சக்தியின் ஓர் அங்கம்.’*

பிரென்டிஸ் மல்ஃபோர்டு (1834 – 1891)
புதிய சிந்தனை நூலாசிரியர்

ஒரு மகத்தான வாழ்க்கைக்கான வழியை நான் இப்புத்தகத்தில் உங்களுக்குக் காட்ட விரும்புகிறேன். உங்களைப் பற்றியும், உங்கள் வாழ்க்கையைப் பற்றியும், பிரபஞ்சத்தைப் பற்றியும் நம்ப முடியாத ஏதோ ஒரு விஷயத்தை நீங்கள் கண்டறிவீர்கள். நீங்கள் நினைப்பதைவிட வாழ்க்கை வாழ்வதற்கு எளிதானதுதான். உங்களுக்குள் இருக்கும் அந்த மாபெரும் சக்தியையும், வாழ்க்கை செயல்படும் விதத்தையும் நீங்கள் புரிந்து கொள்ளும்போது, வாழ்வின் மாயாஜாலத்தை நீங்கள் முழுமையாக அனுபவிப்பீர்கள். அப்போது நீங்கள் ஒரு மகத்தான வாழ்க்கையை வாழ்வீர்கள்!

இக்கணத்தில் இருந்து உங்கள் வாழ்வில் அற்புதங்கள் அரங்கேறட்டும்.

எது அந்த சக்தி?

"அது என்ன சக்தி என்று என்னால் கூற முடியாது; எனக்குத் தெரிந்ததெல்லாம், அது இருக்கிறது என்பதுதான்."

அலெக்சான்டர் கிரஹாம் பெல் (1847 – 1922)
தொலைபேசியைக் கண்டுபிடித்தவர்

வாழ்க்கை எளிதானது. உங்கள் வாழ்க்கை இரண்டு விஷயங்களால் மட்டுமே ஆனது – நேர்மறையான விஷயங்கள் மற்றும் எதிர்மறையான விஷயங்கள். உங்கள் வாழ்வின் ஒவ்வொரு பகுதியும், அது உங்கள் ஆரோக்கியம், பணம், உறவுகள், வேலை, அல்லது மகிழ்ச்சி என்று எதுவாக இருந்தாலும், அது உங்களுக்கு நேர்மறையாகவோ அல்லது எதிர்மறையாகவோ உள்ளது. உங்களிடம் ஏராளமான பணம் உள்ளது அல்லது உங்களிடம் பணமே இல்லை. நீங்கள் பரிபூரண ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கிறீர்கள் அல்லது ஆரோக்கியமின்றி இருக்கிறீர்கள். உங்கள் உறவுகள் மகிழ்ச்சியானவையாக இருக்கின்றன அல்லது கடினமானவையாக உள்ளன. உங்கள் வேலை உற்சாகம் அளிப்பதாகவும் வெற்றிகரமானதாகவும் இருக்கிறது அல்லது திருப்தியற்றதாகவும் தோல்வியளிப்பதாகவும் உள்ளது. நீங்கள் மகிழ்ச்சியால் நிறைந்திருக்கிறீர்கள் அல்லது பெரும்பாலான நேரங்களில் நீங்கள் மகிழ்ச்சியற்று இருக்கிறீர்கள். நீங்கள் சிறந்த வருடங்களை எதிர்கொள்கிறீர்கள் அல்லது மோசமான வருடங்களை எதிர்கொள்கிறீர்கள். நீங்கள் நல்ல நேரங்களை அனுபவிக்கிறீர்கள் அல்லது கெட்ட நேரங்களை அனுபவிக்கிறீர்கள். உங்களது நாட்கள் நல்லவையாக அமைகின்றன அல்லது மோசமானவையாக அமைகின்றன.

உங்கள் வாழ்வில் நேர்மறையான விஷயங்களைவிட எதிர்மறையான விஷயங்கள் அதிகமாக இருந்தால், ஏதோ ஒன்று மிகவும் தவறாக உள்ளது என்று பொருள். அதை நீங்கள் அறிவீர்கள். மற்றவர்கள் மகிழ்ச்சியாகவும், நிறைவாகவும் வாழ்வதையும், அவர்கள் வாழ்வு மாபெரும் விஷயங்களால் நிறைந்திருப்பதையும் நீங்கள் பார்க்கிறீர்கள். நீங்களும் அவை அனைத்தையும் பெறுவதற்குத் தகுதியானவர்தான் என்று ஏதோ ஒன்று உங்களிடம் கூறுகிறது. நீங்கள் நினைப்பது சரிதான். சிறந்த விஷயங்கள் நிரம்பி வழியும் ஒரு வாழ்க்கையை வாழ்வதற்கு நீங்கள் நிச்சயமாகத் தகுதி வாய்ந்தவர்தான்.

மிகச் சிறந்த ஒரு வாழ்க்கையை வாழும் பெரும்பாலான மக்கள், தாங்கள் அத்தகைய வாழ்க்கையைப் பெறுவதற்குத் துல்லியமாக எதைச் செய்தோம் என்பதை உணர்வதில்லை. ஆனால் அவர்கள் நிச்சயமாக ஏதோ ஒன்றைச் செய்தார்கள். வாழ்வில் உள்ள அனைத்து நல்ல விஷயங்களுக்கும் காரணமான சக்தியை அவர்கள் பயன்படுத்தினார்கள்...

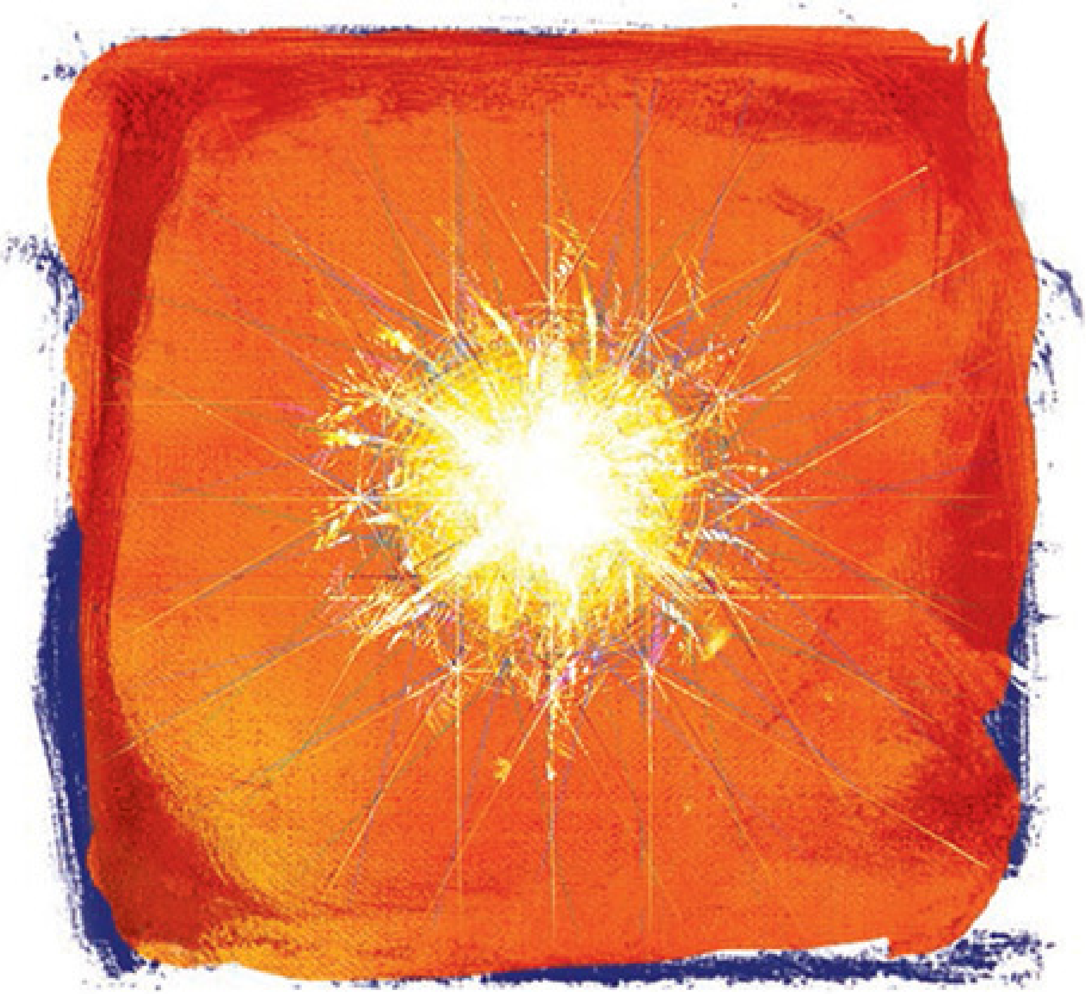
எந்த விதிவிலக்கும் இன்றி, மிகச் சிறந்த ஒரு வாழ்வைப் பெற்றிருக்கும் ஒவ்வொருவரும் அதை அடைவதற்கு அன்பைப் பயன்படுத்தினர். வாழ்வில் அனைத்து நேர்மறையான விஷயங்களையும் நல்ல விஷயங்களையும் கைவசப்படுத்துவதற்கான சக்தி அன்புதான்!

காலம் தோன்றிய நாள் முதலாகவே, ஒவ்வொரு மதமும் அன்பைப் போற்றி வந்துள்ளது. மாபெரும் சிந்தனையாளர்கள், தத்துவவியலாளர்கள், தீர்க்கதரிசிகள், மற்றும் தலைவர்கள் ஒவ்வொருவரும் அன்பைப் பற்றிப் பேசியும், எழுதியும் வந்துள்ளனர். ஆனால் நம்மில் பலர் அவர்களது ஞான வார்த்தைகளை உண்மையாகப் புரிந்து கொள்ளவில்லை. அவர்களது போதனைகள் குறிப்பாகத் தமது காலத்தில் வாழ்ந்த மக்களுக்காகக் கூறப்பட்டவையாக இருந்தாலும், அவற்றில் இருந்த ஓர் உண்மையும் நற்செய்தியும் இன்றும் மாறவில்லை: அதுதான் அன்பு! ஏனெனில், நீங்கள் அன்பு செலுத்தும்போது பிரபஞ்சத்தில் உள்ள மாபெரும் சக்தியை நீங்கள் பயன்படுத்துகிறீர்கள்.

அன்பின் ஆற்றல்

> *"அன்பு என்னும் தனிமத்தை நம்மால் பௌதீகரீதியாகப் பார்க்க முடியாது என்றாலும், அது காற்றைப் போன்றும், நீரைப் போன்றும் உண்மையானதுதான். செயல்பட்டுக் கொண்டிருக்கும், வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும், இயங்கிக் கொண்டிருக்கும் ஓர் ஆற்றல் அது... பெருங்கடலின் அலைகளையும் நீரோட்டங்களையும்போல் அது இயங்குகிறது."*

பிரென்டிஸ் மல்ஃபோர்டு (1834 – 1891)



மாபெரும் சிந்தனையாளர்களும் மீட்பர்களும் பேசிய அன்பு, இன்று பெரும்பாலான மக்கள் அன்பைப் பற்றிக் கொண்டுள்ள புரிதலில் இருந்து மிகவும் மாறுபட்டது. அது உங்கள் குடும்பத்தார், நண்பர்கள், மற்றும் உங்களுக்குப் பிரியமான விஷயங்கள்மீது நீங்கள் செலுத்தும் அன்பைவிட அதிகமானது. ஏனெனில், அன்பு என்பது ஓர் உணர்வு மட்டுமல்ல: அன்பு என்பது ஒரு நேர்மறையான ஆற்றல். அன்பு பலவீனமானதோ, ஆற்றல் குன்றியதோ, அல்லது மென்மையானதோ அல்ல. அன்புதான் வாழ்வின் நேர்மறையான ஆற்றல்! நேர்மறையான மற்றும் நல்ல விஷயங்கள் அனைத்திற்கும் மூல காரணம் அன்புதான். வாழ்வில் நூற்றுக்கணக்கான

பல்வேறுபட்ட நேர்மறையான ஆற்றல்கள் இல்லை. ஒரே ஒரு நேர்மறையான ஆற்றல் மட்டுமே உள்ளது.

புவியீர்ப்பு சக்தி மற்றும் மின்காந்த சக்தி போன்ற, இயற்கையின் மாபெரும் சக்திகள் நம் கண்களுக்குப் புலப்படாவிட்டாலும், அவற்றின் சக்தியை நம்மால் மறுக்க முடியாது. அதேபோல், அன்பின் ஆற்றலும் நம் கண்களுக்குப் புலப்படுவதில்லை. ஆனால் உண்மையில், இயற்கையின் சக்திகள் அனைத்தைவிடவும் அது மாபெரும் சக்தி வாய்ந்ததாகும். அதன் சக்திக்கான ஆதாரத்தை உலகில் உள்ள எல்லா இடங்களிலும் நம்மால் காண முடியும்: அன்பு இல்லாமல், வாழ்க்கை இல்லை.

ஒரு கணம் அதைப் பற்றிச் சிந்தித்துப் பாருங்கள்: அன்பு இல்லாமல் இவ்வுலகம் எப்படி இருக்கும்? முதலில், நீங்களே இங்கு இருக்க மாட்டீர்கள். அன்பு இல்லாமல் உங்களால் பிறந்திருக்க முடியாது. உங்கள் குடும்பத்தில் உள்ளவர்களும், உங்கள் நண்பர்களும்கூட பிறந்திருக்க மாட்டார்கள். உண்மையில், இக்கிரகத்தில் ஒரு மனித இனம்கூட இருக்காது. அன்பு என்னும் ஆற்றல் இன்று மறைந்துவிட்டால், ஒட்டுமொத்த மனித இனமும் படிப்படியாகக் குறைந்து, இறுதியில் மறைந்துவிடும்.

ஒவ்வொரு கண்டுபிடிப்பும், மனிதனின் ஒவ்வொரு படைப்பும், ஒரு மனித இதயத்தில் இருந்த அன்பில் இருந்து வந்தவை. ரைட் சகோதரர்களின் அன்பு மட்டும் இல்லாமல் போயிருந்தால், இன்று நம்மால் விமானத்தில் பறந்து கொண்டிருக்க முடியாது. அறிவியல் அறிஞர்கள் மற்றும் கண்டுபிடிப்பாளர்களின் அன்பு மட்டும் இல்லையென்றால், மின்சாரமும், வெப்பமும், வெளிச்சமும் நமக்குக் கிடைத்திருக்காது. நம்மால் ஒரு காரில் வளைய வர முடியாது. அல்லது ஒரு தொலைபேசியையோ, பிற உபகரணங்களையோ, அல்லது வாழ்வை எளிதாக்கும், அதிக சௌகரியமாக்கும் எந்தவொரு தொழில்நுட்பத்தையோ நம்மால் பயன்படுத்திக் கொண்டிருக்க முடியாது. கட்டிட வடிவமைப்பாளர்கள் மற்றும் நிர்மாணிப்பவர்களின் அன்பு இல்லாமல் நமக்கு வீடுகளும், கட்டிடங்களும், நகரங்களும் இருக்காது. அன்பு இல்லாமல், மருந்துகளோ, மருத்துவர்களோ, அல்லது அவசரகால வசதிகளோ இருக்க முடியாது. ஆசிரியர்களும், பள்ளிகளும், கல்வியும் இருக்க முடியாது.

எந்த விதமான புத்தகங்களும், ஓவியங்களும், இசையும் இருக்காது. ஏனெனில், இவ்விஷயங்கள் அனைத்தும் அன்பு என்னும் நேர்மறையான ஆற்றலில் இருந்து படைக்கப்படுகின்றன. இக்கணத்தில் உங்களைச் சுற்றிப் பாருங்கள். நீங்கள் காணும், மனிதனால் படைக்கப்பட்ட ஒவ்வொரு விஷயமும், அன்பு இல்லாமல் அங்கு இருக்க முடியாது.

"அன்பை நீக்கிவிட்டால், நமது பூமி ஒரு கல்லறையாகிவிடும்."

ராபர்ட் பிரௌனிங் (1812 – 1889)
கவிஞர்

அன்புதான் உங்களை இயக்கும் ஆற்றல்

நீங்கள் என்னவெல்லாம் ஆக விரும்புகிறீர்களோ, எவற்றையெல்லாம் செய்ய விரும்புகிறீர்களோ, எவற்றையெல்லாம் பெற விரும்புகிறீர்களோ, அவை அனைத்தும் அன்பில் இருந்துதான் வருகின்றன. அன்பு இல்லாமல், நீங்கள் இயங்க மாட்டீர்கள். அன்பு இல்லையென்றால், வேலை செய்வதற்கும், விளையாடுவதற்கும், நடனமாடுவதற்கும், பேசுவதற்கும், கற்றுக் கொள்வதற்கும், இசையைக் கேட்பதற்கும், அல்லது வேறு பிறவற்றைச் செய்வதற்கும் உங்களைத் தூண்டும் எந்த விதமான நேர்மறை ஆற்றலும் இருக்காது. நீங்கள் ஒரு கற்சிலையைப்போல் ஆகிவிடுவீர்கள். நீங்கள் இயங்குவதற்கு உங்களுக்கு உத்வேகமளித்து, நீங்கள் எவையொன்றையும் பெறுவதற்கும், செய்வதற்கும், எவையொன்றாக ஆவதற்கும் உங்களுக்கு விருப்பத்தை அளிப்பது அன்பு என்னும் நேர்மறையான ஆற்றல்தான். அந்த அன்பால் எதையும் உருவாக்க முடியும், நல்ல விஷயங்களை அதிகரிக்க முடியும், உங்கள் வாழ்வில் உள்ள எந்தவோர் எதிர்மறையான விஷயத்தையும் மாற்ற முடியும். உங்கள் ஆரோக்கியம், செல்வம், வேலை, உறவுகள், மற்றும் உங்கள் வாழ்வின் ஒவ்வொரு பகுதியிலும் ஆதிக்கம் செலுத்தி அவற்றை உங்கள் கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக் கொள்ளும் சக்தி உங்களிடம் உள்ளது. அன்பு என்னும் அந்த சக்தி உங்களுக்குள்தான் உள்ளது!

உங்கள் வாழ்வின்மீது ஆதிக்கம் செலுத்தும் சக்தி உங்களிடம் இருக்கிறது, அந்த ஆதிக்க சக்தி உங்களுக்குள் இருக்கிறது எனும்போது, உங்கள் வாழ்க்கை ஏன் மகத்தானதாக இல்லை? உங்கள் வாழ்வின் ஒவ்வொரு பகுதியும் ஏன் பிரம்மாண்டமானதாக இல்லை? நீங்கள் விரும்பும் அனைத்தும் ஏன் உங்களிடம் இல்லை? நீங்கள் செய்ய விரும்பும் அனைத்தையும் உங்களால் ஏன் செய்ய முடியவில்லை? ஒவ்வொரு நாளும் நீங்கள் ஏன் மகிழ்ச்சியால் நிரம்பி வழியவில்லை?

அதற்கான விடை, நீங்கள் விருப்பத்தேர்வு செய்வதற்கான வாய்ப்பு உங்களிடம் உள்ளது என்பதுதான். அன்பு செலுத்தி, நேர்மறை ஆற்றலைப் பயன்படுத்துவதா வேண்டாமா என்பதை உங்களால் தேர்ந்தெடுக்க முடியும். நீங்கள் உணர்கிறீர்களோ இல்லையோ, உங்கள் வாழ்வின் ஒவ்வொரு நாளும், உங்கள் வாழ்வின் ஒவ்வொரு கணமும், நீங்கள் ஏதோ ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொண்டே இருக்கிறீர்கள். விதிவிலக்கின்றி, உங்கள் வாழ்வில் ஏதேனும் நல்ல விஷயத்தை நீங்கள் அனுபவித்த ஒவ்வொரு முறையும், நீங்கள் அன்பு செலுத்தி, அன்பின் நேர்மறை ஆற்றலைப் பயன்படுத்தி இருக்கிறீர்கள். நல்லது அல்லாத விஷயத்தை நீங்கள் அனுபவித்த ஒவ்வொரு முறையும், நீங்கள் அன்பு செலுத்தவில்லை. அதன் காரணமாக எதிர்மறையான விளைவுகள் ஏற்பட்டன. உங்கள் வாழ்வில் உள்ள அனைத்து நல்ல விஷயங்களுக்கும் காரணம் அன்புதான். அதேபோல், உங்கள் வாழ்வில் உள்ள அனைத்து எதிர்மறையான விஷயங்களுக்கும், வலிகளுக்கும், துன்பங்களுக்கும் காரணம் அன்பு இல்லாததுதான். துரதிர்ஷ்டவசமாக, அன்பின் சக்தி குறித்த அறியாமையும் புரிதலும் இப்புவி நெடுகிலும் உள்ள மக்களின் வாழ்விலும், ஒட்டுமொத்த மனித வரலாற்றிலும் நிலவி வருவது வெளிப்படையாகத் தெரிகிறது.

> *“உலகிலேயே மிகவும் சக்தி வாய்ந்த, ஆனால் இன்னும் பரவலாக அறியப்படாத ஆற்றல் அன்புதான்.”*

பியர் டீல்ஹார்டு தெ சார்டின் (1881 – 1955)
பாதிரியார் மற்றும் தத்துவவியலாளர்

உங்கள் வாழ்வில் உள்ள நல்ல விஷயங்கள் அனைத்திற்குமான ஒரே சக்தி பற்றிய அறிவை இப்போது நீங்கள் பெற்றுக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். அதைக் கொண்டு உங்கள் ஒட்டுமொத்த வாழ்க்கையையும் உங்களால் மாற்ற முடியும். ஆனால் முதலில், அன்பு உண்மையில் எவ்வாறு வேலை செய்கிறது என்பதை நீங்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

அன்புவிதி

பிரபஞ்சம் இயற்கை விதிகளால் கட்டுப்படுத்தப்பட்டு இயக்கப்படுகிறது. நம்மால் ஒரு விமானத்தில் பறக்க முடிவதற்குக் காரணம், வான்வழிப் பயணம் இயற்கை விதிகளோடு இசைந்து செயல்படுவதால்தான். நாம் பறக்க வேண்டும் என்பதற்காக இயற்பியல் விதிகள் மாறவில்லை. நாம் அந்த இயற்கை விதிகளுடன் இசைவாக இயங்குவதற்கான ஒரு வழியைக் கண்டுபிடித்து, அதன்படி இயங்குவதால் நம்மால் பறக்க முடிகிறது. இயற்பியல் விதிகள் வான்வழிப் பயணங்களையும், மின்சாரத்தையும், புவியீர்ப்பையும் கட்டுப்படுத்தி இயக்குவதுபோல், அன்பைக் கட்டுப்படுத்தி இயக்கவும் ஒரு விதி உள்ளது. அன்பின் நேர்மறை ஆற்றலைப் பயன்படுத்தி உங்கள் வாழ்க்கையை மாற்றுவதற்கு, நீங்கள் அதன் விதியைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். பிரபஞ்சத்திலேயே மிகவும் சக்தி வாய்ந்த அந்த விதி ஈர்ப்புவிதி!

பெரியதிலிருந்து சிறியதுவரை, பிரபஞ்சத்தில் உள்ள ஒவ்வொரு நட்சத்திரத்தையும் அதனதன் இடத்தில் தாங்கிப் பிடித்து, ஒவ்வோர் அணுவையும், ஒவ்வொரு மூலக்கூற்றையும் உருவாக்குவது ஈர்ப்புவிதிதான். சூரியனின் ஈர்ப்பாற்றல் நம் சூரிய மண்டலத்தில் உள்ள கோள்களைத் தாங்கிப் பிடித்து, விண்வெளியில் தூக்கி எறியப்படாமல் கட்டுப்படுத்துகிறது. புவியீர்ப்பில் உள்ள ஈர்ப்பாற்றல் உங்களையும், இவ்வுலகில் உள்ள ஒவ்வொரு மனிதரையும், விலங்கையும், தாவரத்தையும், கனிமத்தையும் தாங்கிப் பிடிக்கிறது. தேனீக்களைக் கவர்ந்திழுக்கும் ஒரு மலரில் இருந்து, மண்ணிலிருந்து ஊட்டச் சத்துக்களை ஈர்க்கும் ஒரு விதைவரை, ஈர்ப்பாற்றலை இயற்கையில் உள்ள அனைத்திலும் நம்மால் காண முடியும். ஈர்ப்பாற்றல் இப்புவியில் உள்ள விலங்குகள், கடலில் உள்ள மீன்கள், வானில் உள்ள

பறவைகள் ஆகிய அனைத்தின் ஊடாகவும் இயங்கி, அவற்றை இனப் பெருக்கம் செய்ய வைத்து, விலங்குக் கூட்டங்களையும், மீன் கூட்டங்களையும், பறவைக் கூட்டங்களையும் உருவாக்குகிறது. ஈர்ப்பாற்றல் உங்கள் உடலில் உள்ள உயிரணுக்களையும், உங்கள் வீட்டின் கட்டுமானப் பொருட்களையும், நீங்கள் அமர்ந்திருக்கும் நாற்காலிகளையும் தாங்குகிறது. அது உங்களுடைய காரைச் சாலையிலும், நீரைக் குவளையிலும் தாங்குகிறது. நீங்கள் பயன்படுத்தும் ஒவ்வொரு பொருளையும் ஈர்ப்பு ஆற்றல் தாங்கிப் பிடிக்கிறது.

மக்களைப் பிற மக்களிடம் இழுப்பதும் ஈர்ப்பாற்றல்தான். மக்கள் தங்களது பொதுவான ஆர்வங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளும் வகையில், நகரங்களையும், நாடுகளையும், குழுக்களையும், சங்கங்களையும், சமூகங்களையும் உருவாக்குவதற்கும் ஈர்ப்பாற்றல்தான் காரணம். ஒருவரை அறிவியலின் பக்கமும், மற்றொருவரைச் சமையலின் பக்கமும் இழுப்பது இந்த ஆற்றல்தான். பல்வேறுபட்ட விளையாட்டுகள், பல வகையான இசை, சில விலங்குகள் மற்றும் செல்லப் பிராணிகளிடத்திலும் அது மக்களைக் கவர்ந்து இழுக்கிறது. உங்களுக்குப் பிரியமான விஷயங்கள் மற்றும் இடங்களுக்கு உங்களை ஈர்ப்பது ஈர்ப்பாற்றல். உங்கள் நண்பர்களிடத்திலும், நீங்கள் நேசிக்கும் மக்களிடத்திலும் உங்களை இழுப்பது இந்த ஆற்றல்தான்.

அன்பின் ஈர்ப்பாற்றல் சக்தி

ஈர்ப்பாற்றல் என்றால் என்ன? அன்பின் ஆற்றல்தான் ஈர்ப்பாற்றல்! அன்புதான் ஈர்ப்பு. உங்களுக்குப் பிரியமான உணவை நோக்கி நீங்கள் ஈர்க்கப்படும்போது, அந்த உணவிடம் நீங்கள் அன்பு உணர்வைக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். ஈர்ப்பு இல்லாமல், நீங்கள் எதையுமே உணர மாட்டீர்கள். அனைத்துப் பதார்த்தங்களும் உங்களுக்கு ஒன்றுபோலத்தான் தோன்றும். நீங்கள் எதை விரும்புகிறீர்கள், எதை விரும்பவில்லை என்பது உங்களுக்குத் தெரியாது. ஏனெனில், நீங்கள் எவற்றை நோக்கியும் ஈர்க்கப்பட மாட்டீர்கள். ஒரு நகரம், வீடு, கார், விளையாட்டு, வேலை, இசை, ஆடைகள், வேறொரு நபர், அல்லது

வேறு எதை நோக்கியும் நீங்கள் ஈர்க்கப்பட மாட்டீர்கள், ஏனெனில், ஈர்ப்பு ஆற்றல் மூலமாகத்தான் நீங்கள் அன்பை உணர்கிறீர்கள்!

> *"ஈர்ப்புவிதியோ அல்லது அன்புவிதியோ … அவை இரண்டும் ஒன்றுதான்."*

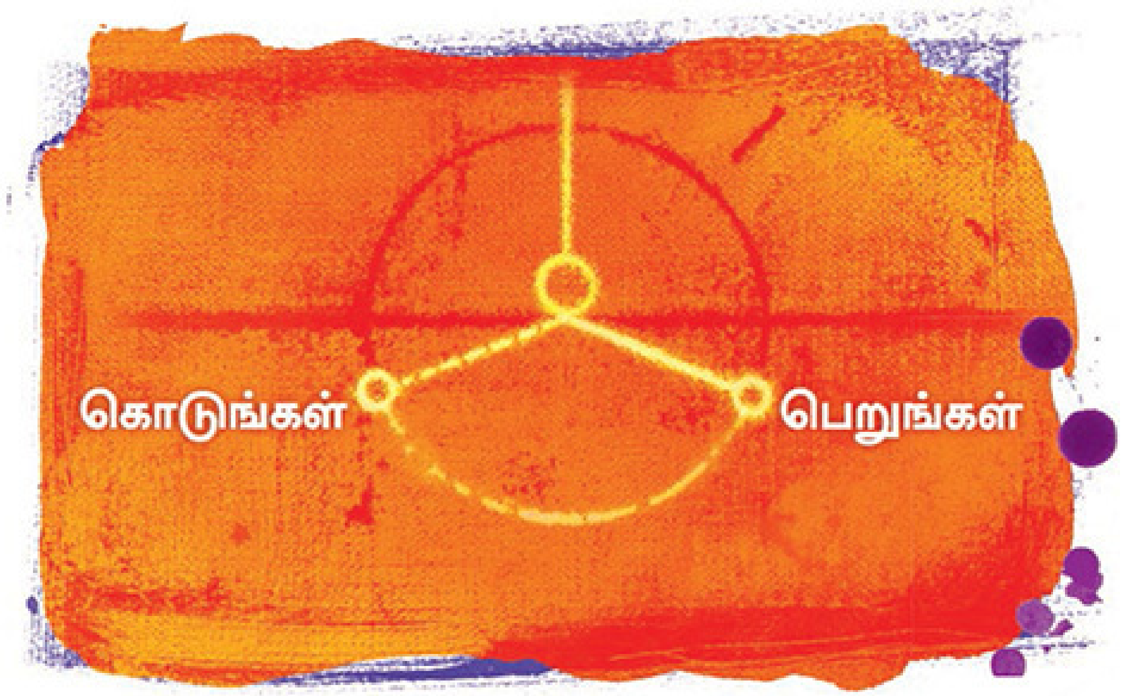
சார்லஸ் ஹானல் (1866 – 1949)
புதிய சிந்தனை நூலாசிரியர்

அன்புவிதிதான் ஈர்ப்புவிதி. எண்ணற்ற விண்வெளி மண்டலங்களில் இருந்து அணுக்கள்வரை, அனைத்தையும் இணக்கமாக வைத்திருக்கும், அனைத்து சக்தியும் நிறைந்த விதி இதுதான். இது பிரபஞ்சத்தில் உள்ள அனைத்திலும், பிரபஞ்சத்தில் உள்ள அனைத்தின் ஊடாகவும் இயங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. உங்கள் வாழ்வில் இயங்கிக் கொண்டிருக்கும் விதியும் இதுதான்.

பொதுப்படையாக ஈர்ப்புவிதி இவ்வாறு கூறுகிறது: ஒத்தவை ஒத்தவற்றையே ஈர்க்கும். அதை எளிய வார்த்தைகளில் கூறுவதானால், உங்கள் வாழ்க்கையைப் பொறுத்தவரை, நீங்கள் எதைக் கொடுக்கிறீர்களோ, அதையே மீண்டும் திரும்பப் பெறுகிறீர்கள். ஈர்ப்புவிதிப்படி, நீங்கள் எதைக் கொடுக்கிறீர்களோ, மிகச் சரியாக அதையே நீங்கள் உங்களிடம் கவர்ந்திழுக்கிறீர்கள்.

> *"ஒவ்வொரு வினைக்கும், அதே அளவிலான எதிர்வினை உள்ளது."*

ஐசக் நியூட்டன் (1643 – 1727)
கணிதவியலாளர் மற்றும் இயற்பியலாளர்



கொடுத்தல் எனும் ஒவ்வொரு வினையும், பெறுதல் எனும் எதிர்வினையை உருவாக்குகிறது. நீங்கள் பெறுபவை, நீங்கள் கொடுத்தவற்றிற்கு இணையாகவே எப்போதும் இருக்கும். உங்கள் வாழ்வில் நீங்கள் எவற்றை வெளிப்படுத்துகிறீர்களோ, அவை மீண்டும் உங்களிடம் வந்தாக வேண்டும். பிரபஞ்சத்தின் இயற்பியல் மற்றும் கணிதம் அது.

நீங்கள் நேர்மறையாக நடந்து கொண்டால், நேர்மறையானவற்றைத் திரும்பப் பெறுவீர்கள். எதிர்மறைப் போக்கை வெளிப்படுத்தினால், எதிர்மறை விளைவுகளைப் பெறுவீர்கள். நேர்மறைப் போக்கை வெளிப்படுத்தினால், நேர்மறையான விஷயங்கள் நிறைந்த ஒரு வாழ்க்கையைப் பெறுவீர்கள். எதிர்மறைப் போக்கை வெளிப்படுத்தினால், எதிர்மறையான விஷயங்கள் நிறைந்த ஒரு வாழ்க்கையைப் பெறுவீர்கள். நீங்கள் எவ்வாறு நேர்மறையாகவோ அல்லது எதிர்மறையாகவோ நடந்து கொள்கிறீர்கள்? உங்கள் எண்ணங்கள் மற்றும் உணர்வுகள் மூலமாகத்தான்!

எந்தவொரு கணத்திலும், நீங்கள் நேர்மறையான சிந்தனைகளை வெளிப்படுத்துகிறீர்கள் அல்லது எதிர்மறையான சிந்தனைகளை வெளிப்படுத்துகிறீர்கள். நீங்கள் நேர்மறையான உணர்வுகளைக்

கொண்டிருக்கிறீர்கள் அல்லது எதிர்மறையான உணர்வுகளைக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். அவை நேர்மறையானவையா எதிர்மறையானவையா என்பதைப் பொறுத்துத்தான், உங்கள் வாழ்வில் நீங்கள் திரும்பப் பெறும் விஷயங்கள் தீர்மானிக்கப்படுகின்றன. உங்கள் வாழ்வின் ஒவ்வொரு கணத்தையும் உருவாக்கும் அனைத்து மக்களும், சூழல்களும், நிகழ்வுகளும், நீங்கள் வெளிப்படுத்தும் எண்ணங்களாலும் உணர்வுகளாலும் உங்களிடம் ஈர்க்கப்படுகின்றனர். வாழ்க்கை ஏதோ தானாக உங்களுக்கு நிகழ்வதில்லை. நீங்கள் எதைக் கொடுத்திருக்கிறீர்களோ அதன் அடிப்படையில் உங்கள் வாழ்வில் நீங்கள் அனைத்தையும் பெறுகிறீர்கள்.

> *"கொடுங்கள், அப்பொழுது உங்களுக்கும் கொடுக்கப்படும்.. நீங்கள் எந்த அளவையினால் அளக்கிறீர்களோ அதே அளவையினால் உங்களுக்கும் அளக்கப்படும் என்றார்."*

ஏசுபிரான் (*கி.மு.* சுமார் 5 — கி.பி. சுமார் 30)
கிறித்தவ மதத்தைத் தோறுவித்தவர், லூக்கா 6:38இல்

நீங்கள் எதைக் கொடுக்கிறீர்களோ, அதைப் பெறுகிறீர்கள். உங்களுடைய நண்பர் ஒருவர் வீடு மாறும்போது நீங்கள் அவருக்கு உதவியும் ஆதரவும் வழங்கினால், அந்த உதவியும் ஆதரவும் மின்னல் வேகத்தில் உங்களிடம் நிச்சயமாகத் திரும்பி வரும். அதேபோல், உங்களைக் கைவிட்ட உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர் ஒருவரிடத்தில் நீங்கள் கோபத்தை வெளிப்படுத்தினால், உங்கள் வாழ்வின் சூழல்கள் என்ற போர்வையில் அந்தக் கோபம் உங்களிடம் திரும்பி வரும்.

உங்கள் எண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும் கொண்டு நீங்கள் உங்களது வாழ்க்கையை உருவாக்குகிறீர்கள். நீங்கள் சிந்திப்பவையும் உணர்பவையும், உங்களுக்கு நிகழக்கூடிய அனைத்து விஷயங்களையும், உங்கள் வாழ்வில் நீங்கள் அனுபவிக்கும் அனைத்து விஷயங்களையும் உருவாக்குகின்றன. நீங்கள், "இன்றைய தினம் மிகவும் சிரமமான, மன அழுத்தம் தரக்கூடிய ஒரு தினம்," என்று சிந்தித்து, உணர்கிறீர்கள் என்றால், உங்களது தினத்தைச் சிரமமானதாகவும், மன அழுத்தம் தரக்கூடியதாகவும்

ஆக்கக்கூடிய அனைத்து மக்களையும், சூழல்களையும், நிகழ்வுகளையும் நீங்கள் உங்களிடம் திரும்ப ஈர்ப்பீர்கள்.

நீங்கள், "என் வாழ்க்கை உண்மையிலேயே சிறப்பாக அமைந்துள்ளது," என்று சிந்தித்து, உணர்கிறீர்கள் என்றால், உங்களது வாழ்க்கையைச் சிறப்பானதாக ஆக்கக்கூடிய அனைத்து மக்களையும், சூழல்களையும், நிகழ்வுகளையும் நீங்கள் உங்களிடம் திரும்ப ஈர்ப்பீர்கள்.

நீங்கள் ஒரு காந்தம்

நீங்கள் வெளிப்படுத்துபவற்றின் அடிப்படையில் உங்கள் வாழ்வில் உள்ள ஒவ்வொரு விஷயத்தையும் ஈர்ப்புவிதி தவறாமல் உங்களுக்குக் கொடுத்துக் கொண்டிருக்கிறது. நீங்கள் வெளிப்படுத்திக் கொண்டிருக்கும் எண்ணங்கள் மற்றும் உணர்வுகளின் அடிப்படையில், செல்வம், ஆரோக்கியம், உறவுகள், உங்கள் வேலை, மற்றும் உங்கள் வாழ்வில் இடம்பெறும் நிகழ்வுகள் மற்றும் அனுபவங்களுக்கான சூழல்களை நீங்கள் உங்கள் காந்த சக்தியால் கவர்ந்திழுக்கிறீர்கள். பணத்தைப் பற்றி நீங்கள் நேர்மறையான எண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும் வெளிப்படுத்தினால், அதிகமான பணத்தை உங்களிடம் கொண்டுவரக்கூடிய நேர்மறையான சூழல்களையும், மக்களையும், நிகழ்வுகளையும் நீங்கள் கவர்ந்திழுப்பீர்கள். அதேபோல், பணத்தைப் பற்றி நீங்கள் எதிர்மறையான எண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும் வெளிப்படுத்தினால், பணப் பற்றாக்குறையை உங்களிடம் கொண்டுவரக்கூடிய எதிர்மறையான சூழல்களையும், மக்களையும், நிகழ்வுகளையும் நீங்கள் கவர்ந்திழுப்பீர்கள்.

> *"அன்புவிதியை மனிதகுலம் சுயஉணர்வுடன் பின்பற்றுமா என்பதைப் பற்றி எனக்குத் தெரியாது. ஆனால் அது என்னைத் தொந்தரவு செய்யத் தேவையில்லை. நாம் ஏற்றுக் கொள்கிறோமோ இல்லையோ, புவியீர்ப்பு விதியைப்போல் இந்த விதியும் வேலை செய்யும்."*

மகாத்மா காந்தி (1869 – 1948)
இந்திய தேசத் தந்தை

நீங்கள் சிந்திப்பதும் உணர்வதும்போலவே, ஈர்ப்புவிதி நிச்சயமாக உங்களுக்குச் செயல்விடையளித்துக் கொண்டிருக்கிறது. உங்கள் எண்ணங்களும் உணர்வுகளும் நல்லவையா அல்லது கெட்டவையா என்பது பொருட்டல்ல. நீங்கள் அவற்றை வெளிப்படுத்தும்போது, நீங்கள் கூறும் வார்த்தைகள் எதிரொலியாகத் திரும்பி வருவதுபோல், அவை தாமாகவே துல்லியமாக உங்களிடம் திரும்பி வரும். ஆனால், உங்கள் எண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும் மாற்றுவதன் மூலம் உங்களால் உங்கள் வாழ்வை மாற்ற முடியும் என்பதையும் இது உணர்த்துகிறது. நேர்மறையான எண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும் நீங்கள் வெளிப்படுத்துங்கள். அப்போது உங்கள் ஒட்டுமொத்த வாழ்க்கையையும் நீங்கள் மாற்றுவீர்கள்.

நேர்மறையான மற்றும் எதிர்மறையான எண்ணங்கள்

நீங்கள் உங்கள் மனத்திற்குள் பேசும் வார்த்தைகள் மற்றும் நீங்கள் உரக்கப் பேசும் வார்த்தைகள் ஆகிய இரண்டும் சேர்ந்ததுதான் உங்கள் எண்ணங்கள். "இன்று நாள் நன்றாக இருக்கிறதே!" என்று நீங்கள் ஒருவரிடம் கூறும்போது, முதலில் அந்த எண்ணம் உங்களிடத்தில் தோன்றியது. பிறகு அது வார்த்தைகளாக வெளிவந்தது. உங்கள் எண்ணங்கள் உங்களது செயல்களாகவும் உருவாகின. காலையில் நீங்கள் படுக்கையைவிட்டு எழுந்தபோது, படுக்கையைவிட்டு எழ வேண்டும் என்ற எண்ணம் முதலில் உங்களிடத்தில் தோன்றியது. பிறகு நீங்கள் செயல்பட்டீர்கள். முதலில் ஒரு விஷயம் குறித்து எண்ணாமல், உங்களால் எந்த நடவடிக்கையையும் எடுக்க முடியாது.

உங்கள் வார்த்தைகளும் செயல்களும் நேர்மறையானவையாக இருக்குமா அல்லது எதிர்மறையானவையாக இருக்குமா என்பதை உங்கள் எண்ணங்கள்தான் தீர்மானிக்கின்றன. ஆனால் உங்கள் எண்ணங்கள் நேர்மறையானவையா அல்லது எதிர்மறையானவையா என்பதை எவ்வாறு அறிந்து கொள்வது? உங்கள் எண்ணங்கள் நீங்கள் விரும்புபவை மற்றும்

நேசிப்பவை குறித்த எண்ணங்களாக இருந்தால், அவை நேர்மறையானவை. நீங்கள் எண்ணும் எண்ணங்கள், உங்களுக்கு விருப்பமில்லாதவை மற்றும் நீங்கள் நேசிக்காதவை குறித்த எண்ணங்களாக இருந்தால், அவை எதிர்மறையான எண்ணங்கள். இது அவ்வளவு எளிதானது, சுலபமானது.

நீங்கள் உங்கள் வாழ்வில் எதை விரும்பினாலும் சரி, நீங்கள் அதை விரும்புவதற்குக் காரணம் நீங்கள் அதை நேசிக்கிறீர்கள். ஒரு கணம் அதைப் பற்றிச் சிந்தித்துப் பாருங்கள். நீங்கள் நேசிக்காத விஷயங்களை நீங்கள் பாருங்கள். நீங்கள் நேசிக்காத விஷயங்களை நீங்கள் விரும்புவதில்லை, அப்படித்தானே? ஒவ்வொரு மனிதரும் விரும்புவதில்லை, அப்படித்தானே? ஒவ்வொரு மனிதரும் தாங்கள் நேசிப்பதை மட்டுமே விரும்புகின்றனர்.

"நான் அந்தக் காலணிகளை நேசிக்கிறேன். அவை மிகவும் அழகாக இருக்கின்றன," என்பது போன்ற, நீங்கள் விரும்பும், நீங்கள் நேசிக்கும் விஷயங்களைப் பற்றிச் சிந்திக்கும்போதும் பேசும்போதும், உங்கள் எண்ணங்கள் நேர்மறையானவையாக இருக்கின்றன. அந்த நேர்மறை எண்ணங்கள் நீங்கள் நேசிக்கும் விஷயங்களின் வடிவத்தில், அதாவது, அழகிய காலணிகளாக உங்களிடம் திரும்பி வரும். "அந்தக் காலணிகளின் விலையைப் பாருங்கள். இது பகல் கொள்ளை," என்பது போன்ற, நீங்கள் விரும்பாத, நீங்கள் நேசிக்காத விஷயங்களைப் பற்றிச் சிந்திக்கும்போதும் பேசும்போதும், உங்கள் எண்ணங்கள் எதிர்மறையானவையாக இருக்கின்றன. அந்த எதிர்மறை எண்ணங்கள் நீங்கள் நேசிக்காத விஷயங்களின் வடிவத்தில், அதாவது, உங்களால் வாங்க முடியாத அளவுக்கு மிகவும் விலையுயர்ந்த பொருட்களாக உங்கள் முன் தோன்றும்.

பெரும்பாலான மக்கள் தாங்கள் நேசிப்பவற்றைப் பற்றிச் சிந்திப்பதையும் பேசுவதையும்விட அதிகமாக, தாங்கள் நேசிக்காதவற்றைப் பற்றிச் சிந்திக்கவும் பேசவும் செய்கின்றனர். அன்பைவிட அதிகமான அளவில் அவர்கள் எதிர்மறையானவற்றை வெளிப்படுத்துகின்றனர். அவ்வாறு செய்வதன் மூலம், தங்களையும் அறியாமல், வாழ்வில் உள்ள அனைத்து நல்ல விஷயங்களையும் அவர்கள் தங்களை அண்டவிடாமல் தடுத்துவிடுகின்றனர்.

அன்பு இல்லாமல் ஒரு மகத்தான வாழ்க்கையைப் பெறுவது சாத்தியமில்லை. மகத்தான வாழ்க்கையை வாழும் மக்கள், தாங்கள் நேசிக்காத விஷயங்களைவிட, தாங்கள் நேசிக்கும் விஷயங்களைப் பற்றி அதிகமாகச் சிந்திக்கின்றனர், பேசுகின்றனர். வாழ்வில் போராடிக் கொண்டிருக்கும் மக்கள், தாங்கள் நேசிக்கும் விஷயங்களைவிட, தாங்கள் நேசிக்காத விஷயங்களைப் பற்றி அதிகமாகச் சிந்திக்கின்றனர், பேசுகின்றனர்.

> *"வாழ்வின் அனைத்துச் சுமைகளிலிருந்தும் வலிகளிலிருந்தும் ஒரு வார்த்தை நம்மை விடுவிக்கிறது. அன்புதான் அந்த வார்த்தை."*

சோஃபோக்கில்ஸ் (*கி.மு.* 496 – 406)
கிரேக்க நாடக ஆசிரியர்

நீங்கள் நேசிப்பவற்றைப் பற்றிப் பேசுங்கள்

பணம், உறவு, நோய், அல்லது உங்கள் வியாபரத்தில் குறைந்து வரும் இலாபங்கள் போன்ற பிரச்சனைகளைப் பற்றி நீங்கள் பேசும்போது, நீங்கள் நேசிக்கும் விஷயத்தைப் பற்றி நீங்கள் பேசவில்லை. செய்திகளில் நீங்கள் பார்த்த ஒரு மோசமான நிகழ்வு, அல்லது உங்களுக்கு எரிச்சலூட்டிய அல்லது உங்களை வெறுப்படையச் செய்த ஒரு நபர் அல்லது ஒரு சூழ்நிலையைப் பற்றி நீங்கள் பேசும்போது, நீங்கள் நேசிக்கும் விஷயத்தைப் பற்றி நீங்கள் பேசவில்லை. நீங்கள் எதிர்கொண்ட ஒரு மோசமான நாள், ஒரு சந்திப்பிற்கு நீங்கள் தாமதமாகச் சென்றது, போக்குவரத்து நெரிசலில் நீங்கள் மாட்டிக் கொண்டது, அல்லது பேருந்தைத் தவறவிட்டது ஆகியவற்றைப் பற்றி நீங்கள் பேசுவது, நீங்கள் நேசிக்காத விஷயங்களைப் பற்றிப் பேசுவதாகும். ஒவ்வொரு நாளும் பல சிறிய விஷயங்கள் நடைபெற்றுக் கொண்டுதான் இருக்கின்றன. நீங்கள் நேசிக்காதவற்றைப் பற்றி நீங்கள் தொடர்ந்து பேசிக் கொண்டே இருந்தால், அச்சிறு விஷயங்கள் ஒவ்வொன்றும் அதிகமான போராட்டங்களையும் சிரமங்களையும் உங்கள் வாழ்வில் கொண்டுவந்து சேர்க்கும்.

இன்று நிகழ்ந்துள்ள நல்ல செய்திகளைப் பற்றி நீங்கள் பேச வேண்டும். குறித்த நேரத்தில் ஒருவரை நீங்கள் சந்தித்ததைப் பற்றிப் பேசுங்கள். நேரம் தவறாமையை நீங்கள் எவ்வளவு நேசிக்கிறீர்கள் என்பதைப் பற்றிப் பேசுங்கள். பரிபூரண ஆரோக்கியத்துடன் இருப்பது எவ்வளவு சிறப்பாக உள்ளது என்பதைப் பற்றிப் பேசுங்கள். உங்கள் வியாபாரத்தில் நீங்கள் சம்பாதிக்க விரும்பும் இலாபங்களைப் பற்றிப் பேசுங்கள். இன்றைய தினத்தில் உங்களுக்குச் சிறப்பாக அமைந்த சூழ்நிலைகளையும் உரையாடல்களையும் பற்றிப் பேசுங்கள். நீங்கள் நேசிப்பவற்றை உங்களிடம் கொண்டு வருவதற்கு, நீங்கள் நேசிப்பவற்றைப் பற்றி நீங்கள் பேச வேண்டும்.

எதிர்மறையான விஷயங்களையும், நீங்கள் நேசிக்காத விஷயங்களைப் பற்றியும் நீங்கள் கிளிப்பிள்ளைபோல் பேசிக் கொண்டே இருந்தால், கூண்டிற்குள் அடைபட்டிருக்கும் ஒரு கிளியைப்போல் உண்மையிலேயே நீங்களும் உங்களைச் சிறைப்படுத்திக் கொள்கிறீர்கள். நீங்கள் நேசிக்காத விஷயத்தைப் பற்றி நீங்கள் பேசும் ஒவ்வொரு முறையும், உங்கள் கூண்டிற்கு மேலும் ஒரு கம்பியைப் பொருத்திக் கொள்கிறீர்கள். அனைத்து நல்ல விஷயங்களில் இருந்தும் உங்களைப் பூட்டி வைத்துவிடுகிறீர்கள்.

மகத்தான வாழ்க்கையைப் பெற்றிருக்கும் மக்கள் தாங்கள் நேசிப்பதைப் பற்றிப் பேசுகிறார்கள். அவ்வாறு செய்வதன் மூலம், வாழ்வில் உள்ள அனைத்து நல்ல விஷயங்களும் அவர்களுக்குத் தடையின்றிக் கிடைத்துக்

கொண்டே இருக்கின்றன. வானில் சுதந்திரமாகப் பறக்கும் பறவைகளைப்போல் அவர்கள் சுதந்திரமாக உள்ளனர். ஒரு மகத்தான வாழ்க்கையைப் பெறுவதற்கு, உங்களைச் சிறைப்படுத்திக் கொண்டிருக்கும் கூண்டின் கம்பிகளை உடையுங்கள். அன்பு செலுத்துங்கள். நீங்கள் நேசிப்பதைப் பற்றி மட்டும் பேசுங்கள். அன்பு உங்களை விடுதலை செய்யும்!

> *"அப்போது நீங்கள் உண்மையைத் தெரிந்து கொள்வீர்கள். அந்த உண்மை உங்களை விடுதலை செய்யும்."*

ஏசுபிரான் (*கி.மு.* சுமார் 5 — *கி.பி. சுமார்* 30)
கிறித்தவ மதத்தைத் தோற்றுவித்தவர், ஜான் 8:32இல்

அன்பின் ஆற்றலுக்கு அனைத்தும் சாத்தியம். நீங்கள் யாராக இருந்தாலும் சரி, நீங்கள் எதிர்கொண்டிருக்கும் சூழ்நிலை எதுவாக இருந்தாலும் சரி, அன்பின் ஆற்றல் உங்களை விடுவிக்கும்.

தன்னைச் சிறைப்படுத்தியிருந்த கூண்டின் கம்பிகளை வெறும் அன்பைக் கொண்டு உடைத்தெறிந்த ஒரு பெண்ணை நான் அறிவேன். அவர் ஏழ்மையில் தனித்து விடப்பட்டிருந்தார். இருபது வருடங்களாகத் தன் கணவனிடம் அல்லல்பட்டப் பிறகு, தன் குழந்தைகளைத் தானே தனியொருவராக வளர்க்க வேண்டிய நிலை அவருக்கு ஏற்பட்டது. அவர் ஏராளமான இன்னல்களை எதிர்கொண்டபோதுகூட, கோபமோ அல்லது தீய உணர்வோ தன்னிடம் வேர்விட்டு வளர அவர் ஒருபோதும் அனுமதிக்கவில்லை. அவர் தனது முன்னாள் கணவரைப் பற்றி ஒருபோதும் எதிர்மறையாகப் பேசவில்லை. மாறாக, ஒரு புதிய, பொருத்தமான, அழகான கணவன் தனக்கு வாய்க்க வேண்டும், தான் ஐரோப்பாவிற்குப் பயணிக்க வேண்டும் என்ற தனது கனவுகளைப் பற்றி மட்டுமே அவர் நேர்மறையாகச் சிந்தித்தார், நேர்மறையாகப் பேசினார். ஐரோப்பாவிற்குச் செல்வதற்கான பணம் அவரிடம் இல்லாதபோதும்கூட, பாஸ்போர்ட்டிற்கு விண்ணப்பித்து, தனக்கென்று ஒரு பாஸ்போர்ட்டை வாங்கினார். தனது கனவுப் பயணத்திற்குத் தேவைப்படும் சிறு பொருட்களையும் அவர் வாங்கி வைத்தார்.

ஒருநாள் அவர் தனக்குப் பொருத்தமான, அழகான கணவனைச் சந்தித்தார். திருமணத்திற்குப் பிறகு, ஸ்பெயின் நாட்டில், பெருங்கடலின் அருகில் அமைந்திருந்த அவரது கணவனின் வீட்டில் அவர்கள் இருவரும் குடிபுகுந்தனர். அவர் இப்போது அங்கு மகிழ்ச்சியாக வாழ்கிறார்.

தான் நேசிக்காத விஷயங்களைப் பற்றிப் பேச இப்பெண் மறுத்தார். மாறாக, அன்பைக் கொடுத்து, தான் நேசிப்பவற்றைப் பற்றிச் சிந்திப்பதையும் பேசுவதையும் அவர் தேர்ந்தெடுத்தார். அவ்வாறு செய்ததன் மூலம், தனது இன்னல்கள் மற்றும் துன்பங்களில் இருந்து அவர் தன்னை விடுவித்துக் கொண்டு, ஓர் அழகிய வாழ்க்கையைப் பெற்றார்.

உங்களால் உங்கள் வாழ்க்கையை மாற்ற முடியும், வாழ்வில் உள்ள அனைத்து நல்ல விஷயங்களையும் உங்களிடம் கொண்டுவர முடியும். ஏனெனில், நீங்கள் நேசிப்பவற்றைப் பற்றிச் சிந்திப்பதற்கும் பேசுவதற்கும் உங்களிடம் மட்டற்றத் திறன் உள்ளது. நீங்கள் நேசிக்கும் விஷயங்களைப் பற்றிய நேர்மறையான எண்ணங்களையும் வார்த்தைகளையும் வெளிப்படுத்துவதற்கும் மேலான சக்தி உங்களிடம் உள்ளது. ஈர்ப்புவிதி உங்கள் எண்ணங்களுக்கும் உங்கள் உணர்வுகளுக்கும் செயல்விடை அளித்துக் கொண்டிருக்கிறது. ஆனால், அன்பின் சக்தியைப் பயன்படுத்துவதற்கு நீங்கள் அன்பை உணர வேண்டும்!

"அன்புதான் நியாயப் பிரமாணத்தின் நிறைவேறுதல்."

புனித பால் (சுமார் 5 – 67)
கிறித்தவ அப்போஸ்தலர், ரோமர் 13:10 இல்

சக்தியின் சாராம்சம்

- அன்பு பலவீனமானதோ, ஆற்றல் குன்றியதோ, அல்லது மென்மையானதோ அல்ல. அன்புதான் வாழ்வின் நேர்மறையான ஆற்றல்! நேர்மறையான மற்றும் நல்ல விஷயங்கள் அனைத்திற்கும் மூல காரணம் அன்புதான்.

- நீங்கள் என்னவெல்லாம் ஆக விரும்புகிறீர்களோ, எவற்றையெல்லாம் செய்ய விரும்புகிறீர்களோ, எதையெல்லாம் பெற விரும்புகிறீர்களோ, அவை அனைத்தும் அன்பில் இருந்துதான் வருகின்றன.

- அன்பின் நேர்மறையான ஆற்றலால் எதையும் உருவாக்க முடியும், நல்ல விஷயங்களை அதிகரிக்க முடியும், உங்கள் வாழ்வில் உள்ள எந்த எதிர்மறையான விஷயத்தையும் மாற்ற முடியும்.

- அன்பின் நேர்மறை ஆற்றலைப் பயன்படுத்துவதா வேண்டாமா என்பதை ஒவ்வொரு நாளும், ஒவ்வொரு கணமும் நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கிறீர்கள்.

- அன்புவிதிதான் ஈர்ப்புவிதி. அந்த விதிதான் உங்கள் வாழ்வில் இயங்கிக் கொண்டிருக்கிறது.

- வாழ்வில் நீங்கள் எதைக் கொடுக்கிறீர்களோ, அதையே திரும்பப் பெறுகிறீர்கள். நேர்மறையானவற்றைக் கொடுங்கள், அப்போது நேர்மறையானவற்றைத் திரும்பப் பெறுவீர்கள். எதிர்மறையானவற்றைக் கொடுங்கள், அப்போது எதிர்மறையானவற்றைத் திரும்பப் பெறுவீர்கள்.

- வாழ்க்கை ஏதோ தானாக உங்களுக்கு நிகழ்வதில்லை. நீங்கள் எதைக் கொடுத்திருக்கிறீர்களோ அதன் அடிப்படையில் உங்கள் வாழ்வில் நீங்கள் அனைத்தையும் பெறுகிறீர்கள்.

- உங்கள் எண்ணங்களும் உணர்வுகளும் நல்லவையானாலும் சரி, கெட்டவையானாலும் சரி, எதிரொலியைப்போல் அவை தாமாகவே

துல்லியமாக உங்களிடம் திரும்பி வரும்.

- மகத்தான வாழ்க்கையை வாழும் மக்கள், தாங்கள் நேசிக்காத விஷயங்களைவிட, தாங்கள் நேசிக்கும் விஷயங்களைப் பற்றி அதிகமாகச் சிந்திக்கின்றனர், பேசுகின்றனர்.

- இன்று நிகழ்ந்துள்ள நல்ல செய்திகளைப் பற்றி நீங்கள் பேசுங்கள். நீங்கள் நேசிப்பவற்றைப் பற்றிப் பேசுங்கள். அதன் மூலம், நீங்கள் நேசிப்பவற்றை உங்களிடம் கொண்டு வாருங்கள்.

- நீங்கள் நேசிப்பவற்றைப் பற்றிச் சிந்திப்பதற்கும் பேசுவதற்கும் உங்களிடம் மட்டற்றத் திறன் உள்ளது. அதாவது, வாழ்வில் உள்ள அனைத்து நல்ல விஷயங்களையும் உங்களிடம் கொண்டு வருவதற்கான மட்டற்றத் திறனை நீங்கள் பெற்றுள்ளீர்கள்!

- அன்பு செலுத்துங்கள். ஏனெனில், நீங்கள் அன்பு செலுத்தும்போது, பிரபஞ்சத்தில் உள்ள மாபெரும் சக்தியை நீங்கள் பயன்படுத்துகிறீர்கள்.

உணர்வுகளின் சக்தி

“உணர்வுதான் அந்த இரகசியம்.”

நெவில் கோடார்டு (1905 – 1972)
புதிய சிந்தனை நூலாசிரியர்

நீங்கள் உணர்வுபூர்வமானவர்

நீங்கள் எக்கணத்தில் பிறந்தீர்களோ அக்கணத்திலிருந்து நீங்கள் எப்போதும் ஏதோ ஒன்றை உணர்ந்து கொண்டே இருக்கிறீர்கள். இவ்வுலகில் உள்ள ஒவ்வொரு மனிதரும் அதுபோலத்தான். நீங்கள் உறங்கும்போது உங்களது சுயநினைவுடன்கூடிய எண்ணங்களை உங்களால் தடுக்க முடியும். ஆனால், நீங்கள் உணர்வதை உங்களால் தடுக்க முடியாது. ஏனெனில், உயிர்த்துடிப்புடன் இருப்பது என்பது வாழ்க்கையை உணர்வதுதான். நீங்கள் முழுக்க முழுக்க உணர்வுபூர்வமானவர். எனவே, வாழ்க்கையை நீங்கள் உணரக்கூடிய வகையில் உங்களது உடலின் ஒவ்வொரு பாகமும் படைக்கப்பட்டிருப்பது ஏதோ ஒரு தற்செயலான நிகழ்வு அல்ல!

பார்த்தல், கேட்டல், சுவைத்தல், நுகர்தல், தொடுதல் ஆகிய புலன்கள் உங்களுக்குக் கொடுக்கப்பட்டுள்ளதற்குக் காரணம், வாழ்வில் உள்ள அனைத்தையும் நீங்கள் உணர வேண்டும் என்பதற்காகத்தான். அவை யாவும் "உணரும்” புலன்கள். ஏனெனில், நீங்கள் பார்ப்பவற்றையும், நீங்கள் கேட்பவற்றையும், நீங்கள் சுவைப்பவற்றையும், நீங்கள் நுகர்பவற்றையும், நீங்கள் தொடுபவற்றையும் நீங்கள் உணர்ந்து கொள்வதற்கான திறனை அவை உங்களுக்கு வழங்குகின்றன. உங்கள் ஒட்டுமொத்த உடலும், நீங்கள் அனைத்தையும் உணர வேண்டும் என்பதற்காக, உணரும் உறுப்பான ஒரு நயமான தோலால் போர்த்தப்பட்டுள்ளது.

ஏதோ ஒரு கணத்தில் நீங்கள் எவ்வாறு உணர்கிறீர்கள் என்பது மற்ற எதையும்விட அதிக முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததாகும். ஏனெனில், இக்கணத்தில் நீங்கள் உணரும் விதம்தான் உங்கள் வாழ்க்கையை உருவாக்கிக் கொண்டிருக்கிறது.

உங்களது உணர்வுகள்தான் எரிபொருள்

உணர்வுகள் இல்லாமல், உங்கள் எண்ணங்களுக்கும் வார்த்தைகளுக்கும் உங்கள் வாழ்வில் எந்த சக்தியும் கிடையாது. ஒரு நாளில் நீங்கள் எண்ணும் ஏராளமான எண்ணங்கள் எதற்கும் பிரயோஜனமற்ற எண்ணங்களாக உள்ளன. ஏனெனில், உங்களது பெரும்பாலான எண்ணங்கள் உங்களுக்குள் ஒரு வலிமையான உணர்வைத் தூண்டுவதில்லை. நீங்கள் எதை உணர்கிறீர்கள் என்பதுதான் முக்கியம்!

உங்கள் எண்ணங்களும் வார்த்தைகளும் ஒரு ராக்கெட் என்றும், உங்கள் உணர்வுகள் அதற்கான எரிபொருள் என்றும் கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். ராக்கெட் என்பது ஓரிடத்தில் நிலையாக இருக்கும் ஓர் ஊர்தி. எரிபொருள் இல்லாமல் அதனால் எதையும் செய்ய முடியாது. ஏனெனில், அந்த எரிபொருள் சக்திதான் அந்த ராக்கெட்டை மேலே உயர்த்துகிறது. உங்கள் எண்ணங்களுக்கும் வார்த்தைகளுக்கும் இதே நிலைதான். உணர்வுகள் இன்றி உங்கள் எண்ணங்களாலும் வார்த்தைகளாலும் எதுவும் செய்ய முடியாது. ஏனெனில், உங்கள் உணர்வுகள்தான் உங்கள் எண்ணங்கள் மற்றும் வார்த்தைகளுக்கான சக்தியாகும்!

“என் மேலதிகாரியை என்னால் சகித்துக் கொள்ள முடியாது,” என்று நீங்கள் நினைத்தால், அந்த எண்ணம் உங்கள் மேலதிகாரியைப் பற்றிய ஒரு வலிமையான எதிர்மறை உணர்வை வெளிப்படுத்துகிறது. அதனால் நீங்கள் அந்த எதிர்மறையான உணர்வை வெளிப்படுத்துகிறீர்கள். இதன் விளைவாக, உங்களுக்கும் உங்கள் மேலதிகாரிக்கும் இடையேயான உறவு மேலும் மோசமாகிக் கொண்டே போகும்.

நீங்கள், “என் வேலையில் நான் சில அற்புதமான மனிதர்களோடு பணியாற்றுகிறேன்,” என்று நினைத்தால், உங்களோடு பணியாற்றும் மக்களைப் பற்றிய நேர்மறையான உணர்வை அந்த வார்த்தைகள் வெளிப்படுத்துகின்றன. அதனால் நீங்கள் அந்த நேர்மறையான உணர்வை வெளிப்படுத்துகிறீர்கள். இதன் விளைவாக, உங்களுக்கும் உங்களுடன் வேலை செய்யும் சக

ஊழியர்களுக்கும் இடையேயான உறவு தொடர்ந்து சிறப்பாகிக் கொண்டே இருக்கும்.

> *"ஓர் எண்ணம் வடிவம் பெறுவதற்குத் தேவையான உணர்வை அந்த எண்ணத்திற்குக் கொடுப்பதற்கு உணர்ச்சிகளுக்கு அழைப்பு விடுக்க வேண்டும்."*

சார்லஸ் ஹானல் (1866 – 1949)
புதிய சிந்தனை நூலாசிரியர்

நல்ல உணர்வுகளும் மோசமான உணர்வுகளும்

வாழ்வில் உள்ள பிற விஷயங்கள் எல்லாவற்றையும்போல், உங்கள் உணர்வுகளும் நேர்மறையாகவோ அல்லது எதிர்மறையாகவோ இருக்கலாம். நீங்கள் நல்ல உணர்வுகளைக் கொண்டிருக்கிறீர்கள் அல்லது மோசமான உணர்வுகளைக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். அனைத்து நல்ல உணர்வுகளும் அன்பில் இருந்து வருகின்றன! அனைத்து எதிர்மறையான உணர்வுகளும் அன்பின் பற்றாக்குறையில் இருந்து வருகின்றன. நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக இருக்கும்போது உணர்வதுபோல் சிறப்பாக உணரும்போது, அதிகமான அன்பை வெளிப்படுத்துவீர்கள். எவ்வளவு அதிகமான அன்பை நீங்கள் கொடுக்கிறீர்களோ, அவ்வளவு அதிகமான அன்பை நீங்கள் பெறுவீர்கள்.

நீங்கள் நம்பிக்கை இழந்து இருக்கும்போது உணர்வதுபோல மோசமாக உணரும்போது, அதிகமான எதிர்மறைகள் உங்களிடமிருந்து வெளிப்படும். நீங்கள் எவ்வளவு அதிகமான எதிர்மறைகளைக் கொடுக்கிறீர்களோ, அவ்வளவு அதிகமான எதிர்மறைகளை வாழ்வில் திரும்பப் பெறுவீர்கள். நீங்கள் எதிர்மறை உணர்வுகளைக் கொண்டிருக்கும்போது மோசமாக உணர்வதற்குக் காரணம், எதிர்மறை உணர்வுகள் தங்களுக்குள் அவ்வளவு அன்பைக் கொண்டிருப்பதில்லை என்பதுதான்.

நீங்கள் எந்த அளவுக்குச் சிறப்பாக உணர்கிறீர்களோ, உங்களது வாழ்க்கை அந்த அளவுக்குச் சிறப்படைந்து கொண்டே போகும்.

நீங்கள் எந்த அளவுக்கு மோசமாக உணர்கிறீர்களோ, உங்களது வாழ்க்கை அந்த அளவுக்கு மேலும் மோசமாகிக் கொண்டே போகும் — நீங்கள் உணரும் விதத்தை நீங்கள் மாற்றும்வரை!

நீங்கள் நல்லவிதமாக உணரும்போது, உங்கள் எண்ணங்களும் தாமாகவே நல்லவிதமாக அமைகின்றன. நல்ல உணர்வுகளும் எதிர்மறையான எண்ணங்களும் ஒரே நேரத்தில் உங்களிடம் இருக்க முடியாது. அதேபோல், மோசமான உணர்வுகளும் நல்ல எண்ணங்களும் ஒரே நேரத்தில் உங்களிடம் இருக்க முடியாது.

நீங்கள் எவ்வாறு உணர்கிறீர்கள் என்பது, எந்தவொரு கணத்திலும் மிகத் துல்லியமாக நீங்கள் எதை வெளிப்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்பதன் பிரதிபலிப்பு. நீங்கள் நல்லவிதமாக உணரும்போது, வேறு எதைப் பற்றியும் நீங்கள் கவலைப்படத் தேவையில்லை. ஏனெனில், உங்கள் எண்ணங்களும், வார்த்தைகளும், செயல்களும் நல்லவிதமாகத்தான் இருக்கும். வெறுமனே நல்லவிதமாக உணர்வதன்மூலம் நீங்கள் அன்பை வெளிப்படுத்துவது உறுதி செய்யப்பட்டுவிடும். அந்த அன்பு முழுவதும் உங்களிடம் திரும்பி வந்தாகத்தான் வேண்டும்!

நல்லது என்றால் நல்லது

நல்லவிதமான உணர்வைக் கொண்டிருப்பதும், உண்மையிலேயே மோசமான உணர்வைக் கொண்டிருப்பதும் தங்களை எவ்வாறு உணரச் செய்யும் என்பதைப் பெரும்பாலான மக்கள் புரிந்து கொண்டுள்ளனர். இருந்தாலும், பெரும்பாலான நேரம் தாங்கள் எதிர்மறை உணர்வுகளோடு வாழ்ந்து கொண்டிருப்பதை அவர்கள் உணர்வதில்லை. மோசமாக உணர்வது என்பது வருத்தம், துக்கம், கோபம், அல்லது பயம் போன்ற மிக அதிகமான எதிர்மறை உணர்வுகளைக் கொண்டிருப்பது என்று மக்கள் நினைக்கின்றனர். மோசமாக உணர்வது என்பது இந்த உணர்வுகளை உள்ளடக்கியிருந்தாலும், எதிர்மறை உணர்வுகள் பல்வேறு அளவில் வருகின்றன.

பெரும்பாலான சமயம் நீங்கள் 'சராசரியாக' உணர்கிறீர்கள் என்றால், 'சராசரியாக' உணர்வது ஒரு நேர்மறையான உணர்வு என்று நீங்கள் நினைக்கக்கூடும். ஏனெனில், அந்த நேரத்தில் நீங்கள் உண்மையிலேயே மோசமாக உணரவில்லை என்பதால் நீங்கள் அவ்வாறு நினைக்கிறீர்கள். நீங்கள் உண்மையிலேயே மிக மோசமாக உணர்ந்து கொண்டிருந்த பிறகு இப்போது சராசரியாக உணர்கிறீர்கள் என்றால், மோசமாக உணர்வதைவிட சராசரியாக உணர்வது நிச்சயமாகச் சிறந்ததுதான். ஆனால், பெரும்பாலான சமயம் சராசரியாக உணர்வது ஓர் எதிர்மறையான உணர்வுதான். ஏனெனில், சராசரியாக உணர்வது என்பது நல்லவிதமாக உணர்வதாக ஆகிவிடாது. நல்லவிதமாக உணர்வது என்றால் நல்லவிதமாக உணர்வது! நல்லவிதமான உணர்வுகள் என்றால் நீங்கள் மகிழ்ச்சியாகவும், ஆனந்தமாகவும், குதூகலமாகவும், உற்சாகமாகவும், ஆழ்விருப்பத்தோடும் இருக்கிறீர்கள் என்று பொருள். நீங்கள் சராசரியாக உணரும்போது அல்லது அவ்வளவாக எதையுமே உணராதபோது, உங்கள் வாழ்க்கையும் சராசரியாகவோ அல்லது அவ்வளவாக ஏதுமில்லாமலோ இருக்கும்! அது ஒரு நல்ல வாழ்க்கை அல்ல. நல்ல உணர்வுகள் என்றால் நீங்கள் உண்மையிலேயே நல்லவிதமாக உணர்கிறீர்கள் என்று பொருள். நல்லவிதமாக உணர்வதுதான் உண்மையிலேயே ஒரு நல்ல வாழ்க்கையை உருவாக்குகிறது!

"அளவிட முடியாத அன்புதான் அன்பிற்கான அளவுகோல்."

க்ளேவாவைச் சேர்ந்த புனித பெர்னார்டு (1090 – 1153)
கிறித்தவத் துறவி மற்றும் ஞானி

நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக உணரும்போது மகிழ்ச்சியை வெளிப்படுத்துகிறீர்கள். அப்போது நீங்கள் எங்கு சென்றாலும், மகிழ்ச்சிகரமான அனுபவங்களையும், மகிழ்ச்சிகரமான சூழ்நிலைகளையும், மகிழ்ச்சியான மக்களையும் திரும்பப் பெறுவீர்கள். உங்களுக்கு விருப்பமான ஒரு பாடல் வானொலியில் இசைப்பது போன்ற சிறிய அனுபவங்களில் துவங்கி, ஓர் ஊதிய உயர்வைப் பெறுவது போன்ற பெரும் அனுபவங்கள்வரை, நீங்கள் அனுபவிக்கும் அனைத்துச் சூழல்களும் உங்களது மகிழ்ச்சியான உணர்விற்கு ஈர்ப்புவிதி அளித்துக் கொண்டிருக்கும் செயல்விடை ஆகும். நீங்கள் எரிச்சலாக உணரும்போது

எரிச்சலை வெளிப்படுத்துகிறீர்கள். அப்போது நீங்கள் எங்கு சென்றாலும், எரிச்சலூட்டும் அனுபவங்களையும், எரிச்சலூட்டும் சூழ்நிலைகளையும், எரிச்சலூட்டும் மக்களையும் எதிர்கொள்வீர்கள். கொசுக்கடி என்னும் சிறிய எரிச்சலில் துவங்கி, உங்கள் கார் பழுதாவது என்ற பெரிய எரிச்சல்வரை, அனைத்து அனுபவங்களும் உங்களது எரிச்சலுக்கு ஈர்ப்புவிதி அளித்துக் கொண்டிருக்கும் செயல்விடை ஆகும்.

ஒவ்வொரு நல்ல உணர்வும் அன்பின் ஆற்றலோடு மீண்டும் உங்களை இணைக்கிறது. ஏனெனில், அன்புதான் அனைத்து நல்ல உணர்வுகளுக்குமான மூலம். உற்சாகம், குதூகலம், மற்றும் ஆழ்விருப்பம் போன்ற உணர்வுகள் அன்பில் இருந்து வருகின்றன. அவற்றில் எவற்றையேனும் நீங்கள் தொடர்ந்து உணர்ந்து வரும்போது, உற்சாகமான, குதூகலமான, உங்களுக்கு விருப்பமான விஷயங்கள் நிறைந்த ஒரு வாழ்க்கையை அவை உங்களுக்கு வழங்கும்.

ஒரு நல்ல உணர்வை உங்களிடம் அதிகரித்துக் கொள்வதன் மூலம், அதன் சக்தியை உங்களால் பயன்படுத்த முடியும். ஓர் உணர்வை அதிகரித்து, அதை உங்கள் கட்டுப்பாட்டில் கொண்டு வந்து, அதன் தீவிரத்தை வலுக்கட்டாயமாக அதிகரிப்பதற்கு, உங்களால் முடிந்த அளவு நல்லவிதமாக உணர வேண்டும். உற்சாகத்தைப் பெருக்குவதற்கு, நீங்கள் உற்சாக உணர்வில் களித்திருங்கள். உங்களால் முடிந்த அளவுக்கு அதை ஆழமாக உணர்ந்து, அதைத் தீவிரப்படுத்துங்கள். உங்கள் நல்ல உணர்வுகளை நீங்கள் எவ்வளவு அதிகரிக்கிறீர்களோ, அந்த அளவுக்கு அதிகமான அன்பை நீங்கள் வெளிப்படுத்துவீர்கள். அப்போது அதிசயங்களுக்குக் குறைச்சலாக உங்கள் வாழ்வில் எதையும் நீங்கள் திரும்பப் பெற மாட்டீர்கள்.

நீங்கள் ஏதேனும் ஒரு நல்ல உணர்வைக் கொண்டிருக்கும்போது, நீங்கள் நேசிக்கும் விஷயங்களை நினைத்துப் பார்ப்பதன் மூலம் அந்த உணர்வைப் பெருக்கிக் கொள்ளலாம். இப்புத்தகத்தை எழுதத் துவங்குவதற்கு முன், ஒவ்வொரு நாளும் எனது நல்ல உணர்வுகளை அதிகரிப்பதில் நான் பல நிமிடங்களைச் செலவிட்டேன். எனது நல்ல உணர்வுகளை அதிகரிப்பதற்கு, நான் நேசிக்கும் அனைத்து விஷயங்களைப் பற்றியும் நான் நினைத்துப்

பார்த்தேன். என் குடும்பத்தினர், நண்பர்கள், வீடு, தோட்டத்தில் உள்ள மலர்கள், வானிலை, வண்ணங்கள், சூழ்நிலைகள், நிகழ்வுகள், மற்றும் அந்த வாரத்தில் அல்லது மாதத்தில் அல்லது வருடத்தில் நிகழ்ந்த, நான் நேசித்த விஷயங்கள் என்று, நான் தொடர்ந்து நேசித்து வரும் விஷயங்களைக் கணக்கிட்டேன். நான் அற்புதமாக உணரும்வரை, நான் நேசிக்கும் அனைத்து விஷயங்களையும் என் மனத்தில் பட்டியலிட்டேன். பிறகு இப்புத்தகத்தை எழுத உட்கார்ந்தேன். உங்களது நல்ல உணர்வுகளை அதிகரிப்பது அவ்வளவு எளிதானது. அதை எந்த இடத்திலும், எந்த நேரத்திலும் உங்களால் செய்ய முடியும்.

நீங்கள் வெளிப்படுத்திக் கொண்டிருப்பவற்றை உங்கள் உணர்வுகள் பிரதிபலிக்கின்றன

உங்கள் வாழ்வின் முக்கியப் பகுதிகளில் நீங்கள் நல்ல உணர்வுகளை வெளிப்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறீர்களா அல்லது மோசமான உணர்வுகளை வெளிப்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறீர்களா என்பதை இக்கணத்தில் உங்களால் கூற முடியும். பணம், ஆரோக்கியம், உங்களது வேலை, மற்றும் தனிப்பட்ட உறவு என்று, உங்கள் வாழ்வில் உள்ள ஒவ்வொரு விஷயத்தைப் பற்றியும் நீங்கள் எவ்வாறு உணர்கிறீர்கள் என்பது, அந்த ஒவ்வொன்றின்மீதும் நீங்கள் எப்படிப்பட்ட உணர்வுகளை வெளிப்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்பதன் துல்லியமான பிரதிபலிப்பு.

நீங்கள் பணத்தைப் பற்றி நினைக்கும்போது, பணத்தைப் பற்றி நீங்கள் வெளிப்படுத்திக் கொண்டிருப்பவற்றை உங்கள் உணர்வுகள் பிரதிபலிக்கின்றன. உங்களிடம் போதுமான பணம் இல்லாத காரணத்தால், பணத்தைப் பற்றி நினைக்கும்போது நீங்கள் மோசமாக உணர்ந்தால், போதுமான பணம் உங்களிடம் இல்லாமல் போவதற்கான எதிர்மறையான சூழல்களையும் அனுபவங்களையும் நீங்கள் திரும்பப் பெற்றாகத்தான் வேண்டும். ஏனெனில், நீங்கள் அந்த எதிர்மறை உணர்வைத்தான் வெளிப்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறீர்கள்.

நீங்கள் உங்கள் வேலையைப் பற்றி நினைக்கும்போது, அதைப் பற்றி நீங்கள் வெளிப்படுத்திக் கொண்டிருப்பவற்றை உங்கள் உணர்வுகள் பிரதிபலிக்கின்றன. உங்கள் வேலையைப் பற்றி நீங்கள் நல்லவிதமாக உணர்ந்தால், நீங்கள் உங்கள் வேலையில் நேர்மறையான சூழல்களையும் அனுபவங்களையும் பெற்றாக வேண்டும். ஏனெனில், அந்த நேர்மறையான உணர்வைத்தான் நீங்கள் வெளிப்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். உங்கள் குடும்பம், ஆரோக்கியம், அல்லது உங்களுக்கு முக்கியமானதாகப்படும் ஒன்றைப் பற்றி நீங்கள் நினைக்கும்போது, நீங்கள் அவற்றைப் பற்றி எதை வெளிப்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்பதை உங்கள் உணர்வுகள் உங்களிடம் கூறும்.

> *"உங்கள் மனநிலைகள் மற்றும் உணர்வுகள் குறித்து எச்சரிக்கையாக இருங்கள். ஏனெனில், உங்கள் உணர்வுகளுக்கும், உங்கள் புற உலகிற்கும் இடையே ஒரு தொடர் இணைப்பு உள்ளது."*

நெவில் கோடார்டு (1905 – 1972)
புதிய சிந்தனை நூலாசிரியர்

வாழ்க்கை தானாகவே உங்களுக்கு நிகழ்ந்து கொண்டிருக்கவில்லை; அது உங்களுக்குச் செயல்விடை அளித்துக் கொண்டிருக்கிறது. வாழ்க்கை என்பது உங்கள் ஆணைக்கு உட்பட்டது! உங்கள் வாழ்வின் ஒவ்வொரு பகுதியும் உங்கள் கட்டளைக்கு உட்பட்டது. நீங்கள்தான் உங்கள் வாழ்வைப் படைக்கிறீர்கள். நீங்கள்தான் உங்கள் வாழ்க்கைக் கதையை எழுதும் எழுத்தாளர். நீங்கள்தான் உங்கள் வாழ்க்கைப் படத்தின் இயக்குனர். உங்கள் வாழ்க்கை எவ்வாறு அமையும் என்பதை நீங்கள்தான் தீர்மானிக்கிறீர்கள் — நீங்கள் வெளிப்படுத்திக் கொண்டிருக்கும் உணர்வுகள் மூலமாக!

நீங்கள் உணரக்கூடிய நல்ல உணர்வுகளுக்கு எல்லையற்ற நிலைகள் உள்ளன. அப்படியென்றால், உங்கள் வாழ்வில் நீங்கள் சென்றடையக்கூடிய சிகரங்களுக்கு முடிவே இல்லை என்று பொருள். அதிகப்படியாக எதிர்மறையாக மாறும் மோசமான உணர்வுகளுக்கும் பல நிலைகள் உள்ளன. ஆனால், மோசமான உணர்வுகளுக்கு ஓர் உச்ச வரம்பு உள்ளது. அதைத்

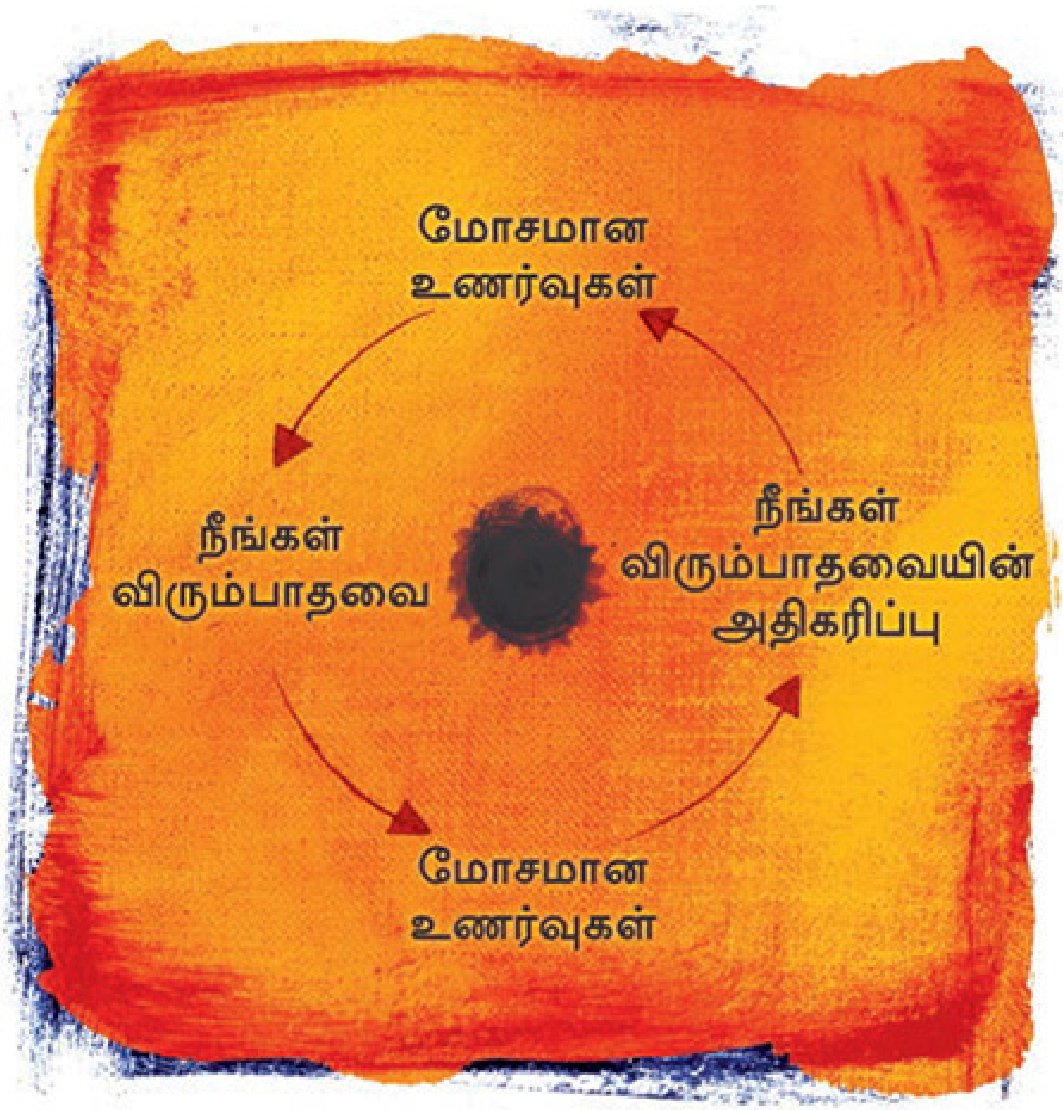
தாண்டி உங்களால் அவற்றைப் பொறுத்துக் கொள்ள முடியாது. நீங்கள் நல்ல உணர்வுகளை மீண்டும் தேர்ந்தெடுப்பதற்கு அவை உங்களைக் கட்டாயப்படுத்தும்.

நல்ல உணர்வுகள் அற்புதமானவையாகத் தோன்றுவதும், மோசமான உணர்வுகள் உண்மையிலேயே மோசமானவையாகத் தோன்றுவதும் எதிர்பாராத நிகழ்வோ அல்லது தற்செயலான நிகழ்வோ அல்ல. அன்புதான் வாழ்வில் ஆட்சி செலுத்தும் ஒப்புயர்வற்ற சக்தி. உங்களுக்கு ஆசீர்வதிக்கப்பட்ட அந்த சிறந்த வாழ்க்கையை நீங்கள் வாழ்வதற்கு, உங்களது நல்ல உணர்வுகள் மூலமாக அது உங்களை அழைக்கிறது, உங்களை ஈர்க்கிறது. அன்பு உங்களை உங்களது மோசமான உணர்வுகள் மூலமாகவும் அழைக்கும். ஏனெனில், வாழ்வின் நேர்மறையான ஆற்றலுடனான உங்கள் இணைப்பு துண்டிக்கப்பட்டுள்ளது என்பதை அவை உங்களுக்கு உணர்த்தும்.

அனைத்தும் நீங்கள் எவ்வாறு உணர்கிறீர்கள் என்பதைப் பற்றியது

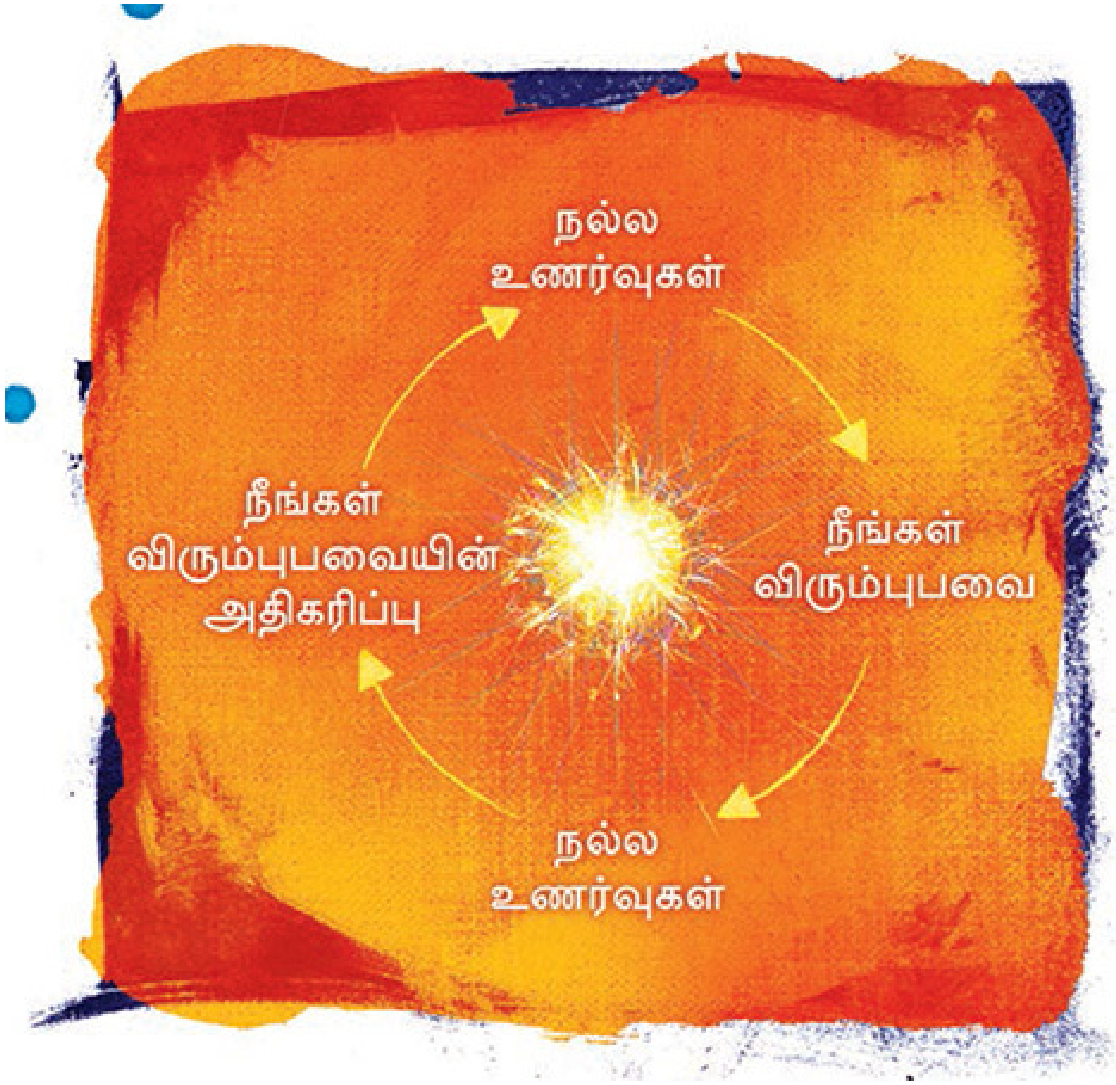
வாழ்வில் உள்ள அனைத்தும் நீங்கள் எவ்வாறு உணர்கிறீர்கள் என்பதைப் பற்றியது. உங்கள் வாழ்வில் நீங்கள் மேற்கொள்ளும் ஒவ்வொரு தீர்மானமும் நீங்கள் எப்படி உணர்கிறீர்கள் என்பதன் அடிப்படையில் அமைந்துள்ளது. உங்கள் ஒட்டுமொத்த வாழ்வின் தனிப்பெரும் ஊக்குவிப்பு சக்தி உங்களது உணர்வுகள்தான்!

உங்கள் வாழ்வில் நீங்கள் விரும்பும் விஷயம் எதுவாக இருந்தாலும், நீங்கள் அதை விரும்புவதற்குக் காரணம், நீங்கள் அதை நேசிக்கிறீர்கள் என்பதுதான். ஏனெனில், அது உங்களை நல்லவிதமாக உணரச் செய்யும். உங்கள் வாழ்வில் நீங்கள் விரும்பாத விஷயம் எதுவாக இருந்தாலும், நீங்கள் அதை விரும்பாததற்குக் காரணம், அது உங்களை மோசமாக உணரச் செய்யும் என்பதுதான்.



நீங்கள் ஆரோக்கியத்தை விரும்புவதற்குக் காரணம், ஆரோக்கியமாக இருப்பது நல்ல உணர்வைக் கொடுக்கிறது, நோயுற்று இருப்பது மோசமான உணர்வைத் தருகிறது என்பதுதான். நீங்கள் பணத்தை விரும்புவதற்குக் காரணம், நீங்கள் விரும்பும் பொருட்களை வாங்குவதும், நீங்கள் விரும்பும் விஷயங்களைச் செய்வதும் உங்களை நல்லவிதமாக உணரச் செய்கின்றன, அவற்றை வாங்க முடியாமல் போவதும் செய்ய முடியாமல் போவதும் உங்களை மோசமாக உணரச் செய்கின்றன என்பதுதான். நீங்கள் மகிழ்ச்சியான உறவுகளை விரும்புவதற்குக் காரணம், அவை உங்களை நல்லவிதமாக உணரச் செய்கின்றன, கடினமான உறவுகள் உங்களை

மோசமாக உணரச் செய்கின்றன என்பதுதான். நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக இருக்க விரும்புவதற்குக் காரணம், மகிழ்ச்சி நல்ல உணர்வை அளிக்கிறது, மகிழ்ச்சியற்று இருப்பது மோசமான உணர்வைத் தருகிறது என்பதுதான்.



நீங்கள் விரும்பும் அனைத்தும், அவை உங்களுக்கு வழங்கும் நல்ல உணர்வுகளால் தூண்டப்படுகின்றன! உங்கள் வாழ்வில் நீங்கள் விரும்பும் நல்ல விஷயங்களை நீங்கள் எப்படிப் பெறுவது? நல்ல உணர்வுகள் மூலமாகத்தான்! பணம் உங்களை விரும்புகிறது. ஆரோக்கியம் உங்களை விரும்புகிறது. மகிழ்ச்சி உங்களை விரும்புகிறது. நீங்கள் விரும்பும் அனைத்து விஷயங்களும் உங்களை விரும்புகின்றன! அவை உங்கள் வாழ்விற்குள் வருவதற்காக ஆவலோடு காத்திருக்கின்றன. ஆனால் அவற்றை உங்களிடம்

கொண்டு வருவதற்கு நீங்கள் நல்ல உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த வேண்டும். உங்கள் வாழ்வின் சூழல்களை மாற்றுவதற்கு நீங்கள் போராடவோ அல்லது சண்டையிடவோ வேண்டியதில்லை. நீங்கள் செய்ய வேண்டியதெல்லாம், நல்ல உணர்வுகள் மூலமாக அன்பை வெளிப்படுத்துவதுதான். அப்போது, நீங்கள் விரும்பும் விஷயங்கள் தோன்றும்!

உங்களது நல்ல உணர்வுகள் அன்பின் ஆற்றலைப் பயன்படுத்துகின்றன. அன்புதான் உங்கள் வாழ்வில் உள்ள நல்லவை அனைத்திற்குமான சக்தி. நீங்கள் விரும்பும் விஷயங்களைப் பெறுவதற்கான வழி இதுதான் என்று உங்களது நல்ல உணர்வுகள் உங்களிடம் கூறுகின்றன. நீங்கள் நல்லவிதமாக உணரும்போது, வாழ்க்கை நல்லபடியாக அமையும் என்று உங்கள் நல்ல உணர்வுகள் உங்களிடம் கூறுகின்றன. ஆனால், முதலில் நீங்கள் நல்ல உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த வேண்டும்!

‘‘நான் ஒரு சிறந்த வீட்டைப் பெறும்போது மகிழ்ச்சியாக இருப்பேன்,‘‘ ’’எனக்கு ஒரு வேலையோ அல்லது ஒரு பதவி உயர்வோ கிடைக்கும்போது நான் மகிழ்ச்சியாக இருப்பேன்,‘‘ ’’என் குழந்தைகள் கல்லூரிப் படிப்பை முடிக்கும்போது நான் மகிழ்ச்சியாக இருப்பேன்,‘‘ ’’எங்களிடம் அதிகமான பணம் இருக்கும்போது நான் மகிழ்ச்சியாக இருப்பேன்,‘‘ ’’என்னால் பயணம் செய்ய முடியும்போது நான் மகிழ்ச்சியாக இருப்பேன்,’’ அல்லது "என் வியாபாரம் வெற்றி பெறும்போது நான் மகிழ்ச்சியாக இருப்பேன்,’’ என்று கூறிக் கொண்டே நீங்கள் வாழ்ந்து வந்திருந்தால், உங்களால் ஒருபோதும் அவற்றைப் பெற முடியாது. ஏனெனில், அன்பு வேலை செய்யும் விதத்தை உங்கள் எண்ணங்கள் மறுக்கின்றன. அவை ஈர்ப்புவிதியை மறுக்கின்றன.

மகிழ்ச்சியான விஷயங்களைப் பெறுவதற்கு, முதலில் நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக இருக்க வேண்டும், மகிழ்ச்சியைக் கொடுக்க வேண்டும்! இது வேறு எந்த வழியிலும் நடைபெற முடியாது. ஏனெனில், உங்கள் வாழ்வில் நீங்கள் எதைப் பெற விரும்பினாலும், முதலில் நீங்கள் அதைக் கொடுக்க வேண்டும்! உங்கள் உணர்வுகள் உங்கள் கட்டுப்பாட்டில் உள்ளன. உங்கள் அன்பு உங்கள் கட்டுப்பாட்டில் உள்ளது. நீங்கள் வெளிப்படுத்தும் உணர்வு

எதுவாக இருந்தாலும் சரி, அன்பின் ஆற்றல் அதை உங்களிடம் திருப்பிக் கொடுக்கும்.

சக்தியின் சாராம்சம்

- ஏதோ ஒரு கணத்தில் நீங்கள் எவ்வாறு உணர்கிறீர்கள் என்பது மற்ற எதையும்விட அதிக முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததாகும். ஏனெனில், இக்கணத்தில் நீங்கள் உணரும் விதம்தான் உங்கள் வாழ்க்கையை உருவாக்கிக் கொண்டிருக்கிறது.

- உங்கள் உணர்வுகள்தான் உங்கள் எண்ணங்கள் மற்றும் வார்த்தைகளுக்கான சக்தி. நீங்கள் எவ்வாறு உணர்கிறீர்கள் என்பதுதான் முக்கியம்!

- அனைத்து நல்ல உணர்வுகளும் அன்பில் இருந்துதான் வருகின்றன! அனைத்து எதிர்மறையான உணர்வுகளும் அன்பின் பற்றாக்குறையில் இருந்து வருகின்றன.

- ஒவ்வொரு நல்ல உணர்வும் அன்பின் ஆற்றலோடு மீண்டும் உங்களை இணைக்கிறது. ஏனெனில், அன்புதான் அனைத்து நல்ல உணர்வுகளுக்குமான மூலம்.

- நீங்கள் நேசிக்கும் அனைத்து விஷயங்களையும் பற்றி நினைப்பதன் மூலம் உங்கள் நல்ல உணர்வுகளை அதிகரித்துக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் தொடர்ந்து நேசித்து வரும் விஷயங்களை ஒவ்வொன்றாகக் கணக்கிடுங்கள். நீங்கள் அற்புதமாக உணரும்வரை, நீங்கள் நேசிக்கும் அனைத்து விஷயங்களையும் பட்டியலிடுங்கள்.

- உங்கள் வாழ்வில் உள்ள ஒவ்வொரு விஷயத்தைப் பற்றியும் நீங்கள் எவ்வாறு உணர்கிறீர்கள் என்பது, அந்த ஒவ்வொன்றின்மீதும் நீங்கள் எப்படிப்பட்ட உணர்வுகளை வெளிப்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்பதன் துல்லியமான பிரதிபலிப்பு.

- வாழ்க்கை தானாகவே உங்களுக்கு நிகழ்ந்து கொண்டிருக்கவில்லை — அது உங்களுக்குச் செயல்விடை அளித்துக் கொண்டிருக்கிறது! உங்கள்

வாழ்வின் ஒவ்வொரு விஷயமும் உங்கள் அழைப்பின் பேரில் நிகழ்வதுதான். நீங்கள் வெளிப்படுத்தும் உணர்வுகள் மூலம், வாழ்வில் உள்ள அனைத்து விஷயங்களையும் நீங்கள் கட்டளையிட்டு அழைக்கிறீர்கள்.

- நீங்கள் உணரக்கூடிய நல்ல உணர்வுகளுக்கு எல்லையற்ற நிலைகள் உள்ளன. அப்படியென்றால், உங்கள் வாழ்வில் நீங்கள் சென்றடையக்கூடிய சிகரங்களுக்கு முடிவே இல்லை என்று பொருள்.

- நீங்கள் விரும்பும் அனைத்து விஷயங்களும் உங்களை விரும்புகின்றன! பணம் உங்களை விரும்புகிறது. ஆரோக்கியம் உங்களை விரும்புகிறது. மகிழ்ச்சி உங்களை விரும்புகிறது.

- உங்கள் வாழ்வின் சூழல்களை மாற்றுவதற்குப் போராடாதீர்கள். உங்கள் நல்ல உணர்வுகள் மூலம் அன்பை வெளிப்படுத்துங்கள். அப்போது நீங்கள் விரும்பும் விஷயங்கள் தோன்றும்!

- முதலில் நீங்கள் நல்ல உணர்வுகளைக் கொடுக்க வேண்டும். மகிழ்ச்சியான விஷயங்களைப் பெறுவதற்கு, முதலில் நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக இருக்க வேண்டும், மகிழ்ச்சியைக் கொடுக்க வேண்டும்! உங்கள் வாழ்வில் நீங்கள் எதைப் பெற விரும்பினாலும், முதலில் நீங்கள் அதைக் கொடுக்க வேண்டும்!

உணர்வு அலைவரிசைகள்

ஒன்றை உங்களால் உணர முடிந்தால், அதை உங்களால் பெற முடியும்

பிரபஞ்சத்தில் உள்ள அனைத்தும் காந்த சக்தி கொண்டவை. அனைத்திற்கும் ஒரு காந்த அலைவரிசை உள்ளது. உங்கள் உணர்வுகளும் எண்ணங்களும்கூடக் காந்த அலைவரிசையைக் கொண்டுள்ளன. நல்ல உணர்வுகள் என்றால், நீங்கள் அன்பு என்னும் ஒரு நேர்மறையான அலைவரிசையில் இருக்கிறீர்கள் என்று பொருள். மோசமான உணர்வுகள் என்றால், நீங்கள் ஓர் எதிர்மறையான அலைவரிசையில் இருக்கிறீர்கள் என்று பொருள். உங்களது உணர்வுகள் நல்லவையாக இருந்தாலும் சரி அல்லது மோசமானவையாக இருந்தாலும் சரி, அவைதான் உங்கள் அலைவரிசையைத் தீர்மானித்து, அதே அலைவரிசையில் உள்ள மக்களையும், நிகழ்வுகளையும், சூழல்களையும் ஒரு காந்தம்போல் உங்களிடம் கவர்ந்திழுக்கின்றன.

நீங்கள் உற்சாகமாக உணர்ந்தால், உங்களது உற்சாக அலைவரிசையானது, உற்சாகமான மக்களையும், சூழ்நிலைகளையும், நிகழ்வுகளையும் உங்களிடம் கவர்ந்திழுக்கும். நீங்கள் பய உணர்வைக் கொண்டிருந்தால், உங்களது பய அலைவரிசையானது, பயமுறுத்தும் மக்களையும், சூழ்நிலைகளையும், நிகழ்வுகளையும் உங்களிடம் கவர்ந்திழுக்கும். நீங்கள் எந்த அலைவரிசையில் இயங்கிக் கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்று உங்களுக்கு ஒருபோதும் சந்தேகமே ஏற்படாது. ஏனெனில், நீங்கள் எந்த உணர்வைக் சந்தேகமே ஏற்படாது. ஏனெனில், நீங்கள் எந்த உணர்வைக் கொண்டிருக்கிறீர்களோ, உங்களது அலைவரிசை துல்லியமாக அதுவாகத்தான் இருக்கும்! நீங்கள் உணரும் விதத்தை மாற்றுவதன் மூலம் எந்த நேரத்திலும் உங்கள் அலைவரிசையை உங்களால் மாற்ற முடியும். அப்படி நிகழும்போது, நீங்கள் ஒரு புதிய அலைவரிசையில் இருப்பதால், உங்களைச் சுற்றியுள்ள அனைத்தும் மாறும்.

உங்கள் வாழ்வில் உள்ள எந்தவொரு சூழ்நிலையை வேண்டுமானாலும் நீங்கள் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அந்தச் சூழ்நிலை, சாத்தியப்பட்ட

எந்தவொரு விளைவையும் ஏற்படுத்தலாம். ஏனெனில், அந்தச் சூழ்நிலையைப் பற்றி உங்களால் எப்படி வேண்டுமானாலும் உணர முடியும்!

ஓர் உறவால், ஒரு மகிழ்ச்சியான, ஆனந்தமான, உற்சாகமூட்டும், திருப்தியளிக்கும், நல்ல உணர்வின் அலைவரிசையில் இருக்க முடியும். அதேபோல், ஓர் உறவால், ஒரு சலிப்பூட்டும், வெறுப்பூட்டும், கவலையளிக்கும், கோபம் நிறைந்த, சோர்வூட்டும், மோசமான உணர்வின் அலைவரிசையிலும் இருக்க முடியும். அந்த உறவால் எந்தவொரு விளைவையும் ஏற்படுத்த முடியும்! அந்த உறவில் என்ன நிகழும் என்பது நீங்கள் உணரும் விதத்தால் தீர்மானிக்கப்படுகிறது. அந்த உறவைப் பற்றி நீங்கள் எதை வெளிப்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறீர்களோ, துல்லியமாக அதைத்தான் அந்த உறவில் நீங்கள் திரும்பப் பெறுவீர்கள். பெரும்பாலான நேரம் நீங்கள் அந்த உறவைப் பற்றி மகிழ்ச்சியாக உணர்ந்தால், நீங்கள் அன்பை வெளிப்படுத்துகிறீர்கள். அப்போது, அந்த உறவின் மூலமாக நீங்கள் கண்டிப்பாக அன்பையும் மகிழ்ச்சியையும் திரும்பப் பெற்றே ஆக வேண்டும். ஏனெனில், நீங்கள் அந்த அலைவரிசையில்தான் இருக்கிறீர்கள்.

> *“உணர்வில் ஏற்படும் ஒரு மாற்றம் என்பது விதியில் ஏற்படும் மாற்றமாகும்.”*

நெவில் கோடார்டு (1905 – 1972)
புதிய சிந்தனை நூலாசிரியர்

உணர்வு அலைவரிசைகளின் பட்டியலைப் பாருங்கள். உங்கள் வாழ்வில் உள்ள விஷயம் எதுவாக இருந்தாலும் சரி, அதற்குப் பல்வேறு உணர்வு

அலைவரிசைகள் உள்ளதை நீங்கள் பார்க்கிறீர்கள். நீங்கள் அந்த ஒவ்வொரு விஷயத்தையும் பற்றி எவ்வாறு உணர்கிறீர்கள் என்பதன் மூலம், அவை ஒவ்வொன்றின் விளைவையும் நீங்கள் தீர்மானிக்கிறீர்கள்!

பணத்தைப் பற்றி உங்களால் குதூகலமாகவோ, மகிழ்ச்சியாகவோ, பேரானந்தமாகவோ, நம்பிக்கையாகவோ, கவலையாகவோ, பயமாகவோ, அல்லது சோர்வாகவோ உணர முடியும். உங்கள் ஆரோக்கியத்தைப் பற்றிப் பரவசமாகவோ, விருப்பமாகவோ, மகிழ்ச்சியாகவோ, உத்வேகம் இழந்தோ, அல்லது கவலையாகவோ உங்களால் உணர முடியும். இவை அனைத்தும் பல்வேறுபட்ட உணர்வு அலைவரிசைகள் ஆகும். நீங்கள் எந்த உணர்வு அலைவரிசையில் இருக்கிறீர்களோ, அதைத்தான் நீங்கள் பெறுவீர்கள்.

நீங்கள் பயணம் செய்ய விரும்பக்கூடும். ஆனால், பயணம் செய்வதற்கான பணம் உங்களிடம் இல்லாததை நினைத்து நீங்கள் ஏமாற்றத்தை உணர்ந்தால், பயணம் என்ற விஷயத்தின்மீது நீங்கள் ஏமாற்றத்தை உணர்கிறீர்கள். ஏமாற்றமாக உணர்வது என்பதற்கு நீங்கள் ஏமாற்றத்தின் அலைவரிசையில் இருக்கிறீர்கள் என்று பொருள். நீங்கள் அந்த உணர்வை மாற்றும்வரை, உங்களால் பயணம் செய்ய முடியாத, ஏமாற்றம் தரும் சூழல்களைத் தொடர்ந்து நீங்கள் பெற்றுக் கொண்டே இருப்பீர்கள். நீங்கள் பயணம் செய்வதற்கு ஏற்ற வகையில் அன்பின் ஆற்றலானது ஒவ்வொரு சூழலையும் இயக்கும். ஆனால் அதைப் பெறுவதற்கு நீங்கள் நல்ல உணர்வு அலைவரிசை ஒன்றில் இருக்க வேண்டும்.

ஒரு சூழ்நிலை குறித்து நீங்கள் உணரும் விதத்தை நீங்கள் மாற்றும்போது, நீங்கள் வேறோர் உணர்வை வெளிப்படுத்துகிறீர்கள். அப்போது நீங்கள் வேறோர் அலைவரிசையில் இருப்பதால், உங்கள் புதிய அலைவரிசையைப் பிரதிபலிக்கும் விதமாக அந்தச் சூழ்நிலை நிச்சயமாக மாறித்தான் ஆக வேண்டும். உங்கள் வாழ்வில் ஏதேனும் ஓர் எதிர்மறையான விஷயம் நிகழ்ந்திருந்தால், அதை உங்களால் மாற்ற முடியும். அதற்குக் காலம் கடந்துவிடவில்லை. ஏனெனில், நீங்கள் உணரும் விதத்தை உங்களால் எப்போதும் மாற்ற முடியும். நீங்கள் நேசிப்பதைப் பெறுவதற்கும், எந்தவொரு விஷயத்தையும் நீங்கள் நேசிக்கும் ஒன்றாக மாற்றுவதற்கும், அது

எந்த விஷயமாக இருந்தாலும் சரி, அதற்குத் தேவையானதெல்லாம் நீங்கள் உணரும் விதத்தை மாற்றுவதுதான்!

> *"பிரபஞ்சத்தின் இரகசியங்களை நீங்கள் அறிந்து கொள்ள விரும்பினால், ஆற்றல், அலைவரிசை, மற்றும் அதிர்வு என்ற அடிப்படையில் சிந்தியுங்கள்."*

நிக்கோலா டெஸ்லா (1856 – 1943)
வானொலியையும் மாறுதிசை மின்னோட்டத்தையும் கண்டுபிடித்தவர்

உங்கள் உணர்வுகளுக்குக் கடிவாளம் இடுங்கள்

நல்ல உணர்வுகளின் சக்தியைப் பற்றிப் பெரும்பாலான மக்கள் அறிந்திருக்கவில்லை. எனவே, அவர்களது உணர்வுகள், தங்களுக்கு ஏற்படும் நிகழ்வுகளுக்கு அவர்கள் ஆற்றும் எதிர்வினைகளாகவோ அல்லது அவர்கள் அளிக்கும் செயல்விடைகளாகவோ இருக்கின்றன. அவர்கள் தங்கள் உணர்ச்சிகளுக்குக் கடிவாளமிட்டு, அவற்றைத் தங்கள் கட்டுபாட்டில் வைத்துக் கொள்வதற்கு மாறாக, அவை தாமாக இயங்க அனுமதிக்கின்றனர். ஏதேனும் ஒரு நல்ல விஷயம் நடந்தால், அவர்கள் அது குறித்து நல்லவிதமாக உணர்கின்றனர். ஆனால் ஏதேனும் ஒரு மோசமான விஷயம் நிகழ்ந்தால், அவர்கள் மோசமாக உணர்கின்றனர். தங்களுக்கு நேர்ந்து கொண்டிருக்கும் விஷயங்களுக்குக் காரணம் தங்கள் உணர்வுகள்தான் என்பதை அவர்கள் உணர்வதில்லை. நடந்துவிட்ட ஏதோ ஒன்று குறித்து எதிர்மறையான உணர்வுகளை அவர்கள் வெளிப்படுத்துகின்றனர். அப்போது அவர்கள் அதிகமான எதிர்மறை உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துகின்றனர். அதனால், எதிர்மறைச் சூழல்களை அதிக அளவில் பெறுகின்றனர். தங்கள் சொந்த உணர்வுகள் மூலம் அவர்கள் ஒரு சுழற்சிக்குள் சிக்கிக் கொள்கின்றனர். அவர்களால் எங்கும் சென்றடைய முடியாதபடி அவர்களது வாழ்க்கை ஒரு முடிவில்லாச் சுழற்சிக்குள் மாட்டிக் கொள்கிறது. ஏனெனில்,

தங்கள் வாழ்க்கையை மாற்றுவதற்குத் தங்கள் உணர்வு அலைவரிசையை மாற்ற வேண்டும் என்பதை அவர்கள் உணர்வதில்லை.

> *"உங்களுக்கு என்ன நிகழ்கிறது என்பது முக்கியமல்ல, ஆனால் அதற்கு நீங்கள் என்ன எதிர்வினை ஆற்றுகிறீர்கள் என்பதுதான் முக்கியம்."*

எபிக்டெடஸ் (55 – 135)
கிரேக்கத் தத்துவவியலாளர்

உங்களிடம் போதுமான பணம் இல்லையென்றால், நீங்கள் பணம் குறித்து நல்லவிதமாக உணர்வதில்லை என்பதுதான் உண்மை. ஆனால், நீங்கள் பணத்தைப் பற்றி நல்லவிதமாக உணராதவரை, அது உங்கள் வாழ்வில் ஒருபோதும் மாறப் போவதில்லை. பணத்தைப் பற்றி நீங்கள் எதிர்மறையான உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தினால், பணத்தைப் பற்றிய ஓர் எதிர்மறையான அலைவரிசையில் நீங்கள் இருக்கிறீர்கள். அப்போது, நீங்கள் செலுத்த வேண்டிய ஒரு பெரிய கட்டணத் தொகை அல்லது சில பொருட்கள் பழுதடைவது போன்ற, உங்களிடமிருந்து பணத்தை உறிஞ்சும் எதிர்மறையான சூழல்களைப் பெறுவீர்கள். நீங்கள் செலுத்த வேண்டிய ஒரு பெரிய கட்டணத் தொகை குறித்து நீங்கள் எதிர்மறையான உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தினால், பணத்தைப் பற்றி நீங்கள் இன்னும் அதிகமான எதிர்மறை உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துவீர்கள். அப்போது உங்களிடம் இருந்து பணத்தை உறிஞ்சும் இன்னும் அதிகமான எதிர்மறைச் சூழல்களை அவை உங்களிடம் கொண்டு வரும்.

ஒவ்வொரு நொடியும் உங்கள் வாழ்க்கையை மாற்றுவதற்கான ஒரு வாய்ப்புதான். ஏனெனில், நீங்கள் உணரும் விதத்தை எக்கணத்திலும் உங்களால் மாற்றிக் கொள்ள முடியும். நீங்கள் அதற்கு முன் எவ்வாறு உணர்ந்தீர்கள் என்பது ஒரு பொருட்டல்ல. நீங்கள் என்ன தவறுகள் செய்திருக்கக்கூடும் என்று நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறீர்களோ, அத்தவறுகளும் ஒரு பிரச்சனை அல்ல. நீங்கள் உணரும் விதத்தை மாற்றும்போது, நீங்கள் ஒரு மாறுபட்ட அலைவரிசையில் இருக்கிறீர்கள். அதனால், ஈர்ப்புவிதி உடனடியாகச் செயல்விடை அளிக்கும்! நீங்கள் உணரும்

விதத்தை மாற்றும்போது, கடந்தகாலம் மறைந்துவிட்டது! நீங்கள் உணரும் விதத்தை மாற்றும்போது, உங்கள் வாழ்க்கை மாறுகிறது.

> *“நடந்ததை நினைத்து வருத்தப்படுவதில் ஒரு கணத்தைக்கூட வீணாக்காதீர்கள். ஏனெனில், கடந்தகாலத்தில் செய்த தவறுகளைப் பற்றி உணர்வுபூர்வமாக நினைத்துப் பார்ப்பது, உங்களுக்கு நீங்களே மீண்டும் நஞ்சூட்டிக் கொள்வதாகும்.”*

நெவில் கோடார்டு (1905 – 1972)
புதிய சிந்தனை நூலாசிரியர்

அன்பின் ஆற்றலுக்கு எந்தச் சாக்குப்போக்கும் கிடையாது

உங்கள் வாழ்க்கை நீங்கள் விரும்பும் அனைத்து விஷயங்களாலும் நிரம்பி இருக்கவில்லை என்றால், நீங்கள் ஒரு நல்ல, அன்பான மனிதர் அல்ல என்று பொருளல்ல. அன்பைத் தேர்ந்தெடுப்பதன் மூலம் எதிர்மறைத் தன்மையிலிருந்து மீள்வதுதான் நம் ஒவ்வொருவருடைய வாழ்க்கையின் குறிக்கோள் ஆகும். பிரச்சனை என்னவென்றால், பெரும்பாலான மக்கள் அன்பு செலுத்துகின்றனர், பிறகு அன்பு செய்வதை ஒரு நாளில் நூற்றுக்கணக்கான முறை நிறுத்திவிடுகின்றனர். அன்பின் ஆற்றல் அனைத்து நல்ல விஷயங்களையும் தங்கள் வாழ்விற்குள் கொண்டு வருவதற்குப் போதுமான நேரம் அவர்கள் அன்பு செலுத்துவதில்லை. அதைப் பற்றிச் சிந்தித்துப் பாருங்கள்: ஒரு கணம், நீங்கள் நேசிக்கும் ஒருவருக்குப் பாசமான அரவணைப்பின் மூலம் அன்பை வெளிப்படுத்துகிறீர்கள். பிறகு ஒருசில நிமிடங்களுக்குள், உங்கள் சாவியை உங்களால் கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை அல்லது நீங்கள் போக்குவரத்து நெரிசலில் சிக்கிக் கொண்டிருக்கிறீர்கள் அல்லது உங்கள் காரை நிறுத்துவதற்கு உங்களுக்கு இடம் கிடைக்கவில்லை என்ற ஏதோ ஒரு காரணத்தால் நீங்கள் எரிச்சல் அடையும்போது அன்பு செலுத்துவதை நிறுத்திவிடுகிறீர்கள். உங்களுடன் வேலை பார்க்கும் சக ஊழியருடன் சிரித்துப் பேசிக் கொண்டிருக்கும்போது நீங்கள் அன்பை வெளிப்படுத்துகிறீர்கள். பிறகு,

நீங்கள் உணவருந்தும் ஹோட்டலில் உங்களுக்குப் பிடித்த உணவு தீர்ந்து போய்விட்டதைக் கண்டு ஏமாற்றம் அடையும்போது, அன்பை வெளிப்படுத்துவதை நீங்கள் நிறுத்திவிடுகிறீர்கள். வார இறுதி வருவதை அறியும்போது நீங்கள் அன்பை வெளிக்காட்டுகிறீர்கள். பிறகு நீங்கள் செலுத்த வேண்டிய கட்டணத் தொகைக்கான பில்லைப் பெறும்போது அன்பை வெளிப்படுத்துவதை நிறுத்திவிடுகிறீர்கள். ஒரு கணம் நீங்கள் அன்பை வெளிக்காட்டுகிறீர்கள், மறுகணம் அதை நிறுத்திவிடுகிறீர்கள். இது நாள் முழுவதும் தொடர்கிறது.

ஒன்று, நீங்கள் அன்பை வெளிப்படுத்தி, அன்பின் ஆற்றலைப் பயன்படுத்துகிறீர்கள் அல்லது அவ்வாறு செய்வதில்லை. நீங்கள் ஏன் அன்பு செலுத்தவில்லை என்பதற்கான சாக்குப்போக்கைக் கூறி, உங்களால் அன்பின் ஆற்றலைப் பயன்படுத்த முடியாது. நீங்கள் ஏன் அன்பை வெளிப்படுத்தவில்லை என்பதற்கான சாக்குப்போக்குகளைக் கூறி நியாயம் கற்பிப்பது மேலும் ஓர் எதிர்மறையை உங்கள் வாழ்வில் சேர்த்துவிடுகிறது. நீங்கள் ஏன் அன்பை வெளிக்காட்டவில்லை என்பதற்கான சாக்குப்போக்கை நீங்கள் கூறும்போது, அதே எதிர்மறைத் தன்மையை நீங்கள் மீண்டும் உணர்கிறீர்கள். எனவே, அதை இன்னும் அதிகமாக வெளிப்படுத்துகிறீர்கள்.

> *"கோபத்தைப் பற்றிக்கொண்டு இருப்பது என்பது வேறொருவர்மீது எறியும் நோக்கத்தில் ஒரு தீக்கங்கைப் பிடித்திருப்பது போன்றது. தீக்காயம் ஏற்படுவது உங்களுக்குத்தான்."*

புத்தபிரான் *(கி.மு.* 563 – 483*)*
புத்த மதத்தைத் தோற்றுவித்தவர்

நீங்கள் முன்னனுமதி பெற்றிருந்த ஒரு சந்திப்பில் ஏதோ ஒரு குழறுபடி நிகழ்ந்துவிட்டக் காரணத்தால் நீங்கள் எரிச்சலடைந்து, அந்தக் குழப்பத்திற்கு அடுத்தவரைக் குறைகூறினால், அன்பை வெளிப்படுத்தாமல் இருப்பதற்கு நீங்கள் அந்தப் பழியை ஒரு சாக்குப்போக்காகப் பயன்படுத்துகிறீர்கள். ஆனால் நீங்கள் எதை வெளிப்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறீர்களோ அதைத்தான் ஈர்ப்புவிதி பெறுகிறது. எனவே நீங்கள் குறைகூறிக் கொண்டிருந்தால், குறைகூறுவதற்கான சூழ்நிலைகளைத்தான் உங்கள் வாழ்வில் நீங்கள் திரும்பப் பெற்றாக

வேண்டும். நீங்கள் குறைகூறிய நபரிடம் இருந்து அது வர வேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை. ஆனால், குறைகூறுவதற்கான ஒரு சூழலை நீங்கள் நிச்சயமாகப் பெறத்தான் செய்வீர்கள். அன்பின் ஆற்றலுக்கு எந்த விதமான சாக்குப்போக்குகளும் கிடையாது. நீங்கள் எதைக் கொடுக்கிறீர்களோ, அதையே பெறுகிறீர்கள், அதற்கு மேல் ஒன்றுமில்லை.

ஒவ்வொரு சிறு விஷயமும் அதில் அடங்கும்

பழி சுமத்துதல், விமர்சித்தல், குற்றம் கண்டுபிடித்தல், குறைகூறுதல் ஆகிய அனைத்தும் எதிர்மறைத் தன்மையின் பல வடிவங்கள். அவை அனைத்தும் ஏராளமான சச்சரவுகளைக் கொண்டு வருகின்றன. நீங்கள் கூறும் ஒவ்வொரு குறையின் மூலமும், நீங்கள் செய்யும் ஒவ்வொரு விமர்சனத்தின் மூலமும், எதிர்மறைத் தன்மையை நீங்கள் வெளிப்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். வானிலை, போக்குவரத்து, அரசாங்கம், உங்கள் துணைவர், குழந்தைகள், பெற்றோர்கள், நீண்ட வரிசைகள், பொருளாதாரம், உணவு, உங்கள் உடல், உங்கள் வேலை, வாடிக்கையாளர்கள், வியாபாரங்கள், விலைகள், இரைச்சல், அல்லது சேவை ஆகியவற்றைப் பற்றிக் குறைகூறுவது சிறிய, தீங்கு விளைவிக்காத விஷயங்கள்போல் தோன்றினாலும், அவை ஏராளமான எதிர்மறைகளை உடனழைத்து வருகின்றன.

கொடுமையானது, கொடூரமானது, அருவருப்பானது போன்ற வார்த்தைகளை உங்கள் பேச்சில் இருந்து தூக்கி எறிந்துவிடுங்கள். ஏனெனில், அவ்வார்த்தைகள் வலிமையான உணர்வுகளோடு வருகின்றன. அவற்றை நீங்கள் கூறும்போது அவை உங்களிடம் திரும்பி வந்தாக வேண்டும். அப்படியென்றால், அந்த அடையாளங்களை நீங்கள் உங்கள் வாழ்வில் சுமத்துகிறீர்கள்! அருமை, அற்புதம், பிரமாதம் போன்ற வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்துவது ஒரு நல்ல யோசனை அல்லவா?

நீங்கள் எதை நேசித்தாலும் சரி, எதை விரும்பினாலும் சரி, அதை உங்களால் பெற முடியும். ஆனால் அன்புடன் நீங்கள் ஒத்திசைவாக நடந்து

கொள்ள வேண்டும். அதாவது, அன்பை வெளிப்படுத்தாமல் இருப்பதற்கு நீங்கள் எந்த விதமான சாக்குப்போக்குகளையும் கூறக்கூடாது. சாக்குப்போக்குகளும் நியாயப்படுத்துதல்களும் நீங்கள் விரும்பும் அனைத்தையும் பெறுவதில் இருந்து உங்களைத் தடுக்கின்றன. நீங்கள் ஓர் அற்புதமான வாழ்க்கையை வாழ்வதிலிருந்து அவை உங்களைத் தடுக்கின்றன.

> *"பிறரது வாழ்விற்குள் நாம் அனுப்பும் அனைத்தும் நம் சொந்த வாழ்விற்குள் திரும்பி வருகின்றன."*

எட்வின் மார்க்ஹாம் (1852 – 1940)
கவிஞர்

ஒரு கடையின் விற்பனையாளரிடம் நீங்கள் குறைகூறிய ஒருசில மணிநேரங்களில், உங்கள் நாய் குரைத்துக் கொண்டிருப்பதாக உங்கள் அண்டை வீட்டாரிடமிருந்து ஒரு தொலைபேசி அழைப்பு வரும்போது, அவை இரண்டுக்கும் இடையேயான தொடர்பை நீங்கள் புரிந்து கொள்வதில்லை. மதிய உணவின்போது ஒரு நண்பரைச் சந்தித்து, உங்கள் இருவருக்கும் அறிமுகமான ஒரு பரஸ்பர நண்பரைப் பற்றி நீங்கள் எதிர்மறையாகப் பேசிவிட்டு உங்கள் அலுவலகத்திற்குத் திரும்பி வந்ததும், உங்களது பெரிய வாடிக்கையாளர் ஒருவருடன் பெரும் பிரச்சனைகள் உருவாகியுள்ளதை நீங்கள் கண்டறியும்போது, இந்த இரு நிகழ்வுகளுக்கு இடையேயான தொடர்பை நீங்கள் புரிந்து கொள்வதில்லை. இரவு உணவின்போது, செய்திகளில் நீங்கள் பார்த்த ஏதோ எதிர்மறையான ஒன்றைப் பற்றி நீங்கள் உரையாடிவிட்டு, வயிற்றுப் பிரச்சனையால் அன்றிரவு உங்களால் தூங்க முடியாமல் போனபோது, இந்த இரண்டு நிகழ்வுகளையும் உங்களால் தொடர்புபடுத்திப் பார்க்க முடிவதில்லை.

தெருவில் விழுந்து கிடந்த ஒரு பொருளை ஒருவருக்கு எடுத்துக் கொடுத்து நீங்கள் உதவிய பத்து நிமிடங்களுக்குள், பல்பொருள் அங்காடியின் வாசற்கதவுக்கு நேராக உங்கள் காரை நிறுத்துவதற்கு இடம் கிடைத்ததை உங்களால் தொடர்புபடுத்திப் பார்க்க முடிவதில்லை. உங்கள் குழந்தை தன் வீட்டுப்பாடத்தைச் செய்து முடிப்பதற்கு மகிழ்ச்சியாக நீங்கள் உதவியதற்கு அடுத்த நாள், நீங்கள் நினைத்ததைவிட அதிகமாக உங்களது வரிப்பணம்

உங்களுக்குத் திருப்பிக் கொடுக்கப்படுகிறது என்ற செய்தியைக் கேள்விப்படும்போது, நீங்கள் அந்நிகழ்வுகளைத் தொடர்புபடுத்துவதில்லை. நீங்கள் ஒரு நண்பருக்கு ஓர் உபகாரம் செய்யும் அதே வாரத்தில், ஒரு விளையாட்டுப் போட்டியைக் கண்டு களிப்பதற்கு இரண்டு இலவச அனுமதிச் சீட்டுக்களை உங்கள் மேலதிகாரி உங்களுக்குக் கொடுக்கும்போது, உங்களால் அவற்றிற்கு இடையே உள்ள தொடர்பைப் புரிந்து கொள்ள முடிவதில்லை. உங்கள் வாழ்வின் ஒவ்வொரு சூழலிலும் ஒவ்வொரு கணத்திலும், நீங்கள் எதைக் கொடுத்திருக்கிறீர்களோ அதையே பெற்றுக் கொண்டிருக்கிறீர்கள் — அந்த இரண்டுக்கும் இடையே உள்ள தொடர்பை நீங்கள் அறிந்திருந்தாலும் சரி, அறிந்திராவிட்டாலும் சரி.

> *"எதுவும் வெளியிலிருந்து வருவதில்லை. அனைத்து விஷயங்களும் உள்ளிருந்துதான் வருகின்றன."*

நெவில் கோடார்டு (1905 — 1972)
புதிய சிந்தனை நூலாசிரியர்

தராசு முள் சாயத் துவங்கும் இடம்

எதிர்மறை எண்ணங்களுக்கு மாறாக, நீங்கள் ஐம்பது சதவீதத்திற்கும் அதிகமான நேர்மறையான எண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும் வெளிப்படுத்தினால், நீங்கள் உங்கள் வாழ்வின் தராசு முள் சாயத் துவங்கும் நிலையை அடைந்துவிடுவீர்கள். வெறும் ஐம்பத்தோரு சதவீத நல்ல எண்ணங்களையும் நல்ல உணர்வுகளையும் நீங்கள் கொடுத்தால்கூட, உங்கள் வாழ்வின் தராசு முள்ளை மறுபக்கமாகச் சாய்த்திருப்பீர்கள்! அதற்கான காரணம் பின்வருமாறு.

நீங்கள் அன்பை வெளிப்படுத்தும்போது, அது நீங்கள் நேசிக்கும் நேர்மறையான சூழல்களாக மட்டும் உங்களிடம் திரும்பி வருவதில்லை. அது திரும்பி வரும்போது, உங்கள் வாழ்விற்கு இன்னும் அதிக அன்பையும் நேர்மறைத் தன்மையையும் இழுத்து வருகிறது! இப்புதிய நேர்மறைத் தன்மை அதிகமான நேர்மறை விஷயங்களைக் கவர்ந்திழுத்து, உங்கள் வாழ்விற்கு

இன்னும் அதிகமான அன்பையும் நேர்மறைத் தன்மையையும் கூட்டுகிறது. இது இவ்வாறு தொடர்ந்து கொண்டே செல்கிறது. அனைத்தும் காந்த சக்தி கொண்டவை. ஏதேனும் ஒரு நல்ல விஷயம் உங்களிடம் வரும்போது, அது இன்னும் அதிகமான நல்ல விஷயங்களைக் காந்தமாகக் கவர்ந்து இழுக்கிறது.

உங்கள் பக்கம் ஓர் "அதிர்ஷ்டக்காற்று வீசியது" அல்லது எல்லாம் "சுமுகமாகச் சென்று கொண்டிருக்கின்றன" என்று நீங்கள் கூறியபோதும், நல்ல விஷயங்கள் தொடர்ந்து அடுத்தடுத்து நடந்து கொண்டே இருந்தபோதும், அதை நீங்கள் அனுபவித்திருக்கக்கூடும். அப்படிப்பட்ட அனுபவங்களை நீங்கள் பெற்றதற்கான ஒரே காரணம், எதிர்மறையானவற்றைவிட அதிக அளவில் நீங்கள் அன்பை வெளிப்படுத்தியதுதான். அந்த அன்பு உங்களிடம் திரும்பி வந்தபோது, அது உங்கள் வாழ்வில் கூடுதல் அன்பைக் கொண்டு வந்தது. அது இன்னும் அதிகமான நல்ல விஷயங்களைக் கவர்ந்து இழுத்தது.

இதற்கு நேரெதிரானதையும் நீங்கள் அனுபவித்திருக்கக்கூடும். ஏதோ ஒன்று தவறாகப் போனதால், பிற விஷயங்கள் அடுத்தடுத்துத் தவறாகப் போனப்போது அதை நீங்கள் அனுபவித்திருக்கக்கூடும். அவை நிகழ்ந்ததற்குக் காரணம், அன்பைவிட அதிக அளவில் நீங்கள் எதிர்மறைத் தன்மையை வெளிப்படுத்தியதுதான். அது உங்கள் வாழ்வில் அதிகமான எதிர்மறை விஷயங்களைக் கொண்டு வந்தது. அதன் காரணமாக, இன்னும் அதிகமான எதிர்மறை விஷயங்களை அது கவர்ந்து இழுத்தது. அப்படிப்பட்ட நேரங்களைப் பற்றி "நேரம் சரியில்லை, எனக்கு அதிர்ஷ்டம் இல்லை," என்று நீங்கள் கூறியிருக்கக்கூடும். ஆனால், அதிர்ஷ்டத்திற்கும் அவற்றுக்கும் எந்தத் தொடர்பும் இல்லை. ஏனெனில், ஈர்ப்புவிதி உங்கள் வாழ்வில் மிகத் துல்லியமாக வேலை பார்த்துக் கொண்டிருந்தது. நீங்கள் அனுபவித்த அந்த நேரங்கள், அவை நல்லவையோ மோசமானவையோ, நீங்கள் வெளிப்படுத்திய அன்பு அல்லது எதிர்மறைத் தன்மை அளவின் வெறும் பிரதிபலிப்புதான். அதிர்ஷ்டக்காற்று திசை மாறி வீசியதற்கு அல்லது துரதிர்ஷ்டமான நேரங்கள் அதிர்ஷ்டமாக மாறியதற்கு ஒரே காரணம், ஏதோ ஒரு நேரத்தில், உங்களது உணர்வுகளைக் கொண்டு தராசுத் தட்டுகளை வேறு பக்கமாக உயர்ந்தெழச் செய்ததுதான்.

“இவ்வழியில்தான் நீங்கள் ஓர் அற்புதமான வாழ்க்கையை வாழக்கூடும், எல்லாக் காலத்திலும் அனைத்துத் தீமைகளில் இருந்தும் நீங்கள் பாதுகாக்கப்படக்கூடும்; இவ்வழியில்தான் நீங்கள் ஒரு நேர்மறையான ஆற்றலாக மாறி, செழிப்பு மற்றும் இணக்கத்திற்கான சூழ்நிலைகளை உங்களை நோக்கிக் கவர்ந்து இழுக்கக்கூடும்.”

சார்லஸ் ஹானல் (1866 – 1949)
புதிய சிந்தனை நூலாசிரியர்

உங்கள் வாழ்க்கையை மாற்றுவதற்கு நீங்கள் செய்ய வேண்டியதெல்லாம், உங்கள் நல்ல எண்ணங்கள் மற்றும் நல்ல உணர்வுகள் மூலம் ஐம்பத்தோரு சதவீத அன்பை வெளிப்படுத்தி, தராசு முள்ளை மறுபக்கமாகச் சரிய வைப்பதுதான். எதிர்மறைத் தன்மையைவிட அதிக அளவில் அன்பைக் கொடுக்கும் நிலையை நீங்கள் அடைந்தவுடன், அந்த அன்பு பன்மடங்கில் உங்களிடம் திரும்பி வந்து, கூடவே ஈர்ப்புவிதியின் மூலம் இன்னும் அதிகமான அன்பைக் கவர்ந்து இழுத்து வருகிறது. திடீரென்று நல்ல விஷயங்கள் அதிக அளவில் வேகமாக உங்கள் வாழ்வில் பெருகுவதை நீங்கள் அனுபவிக்கிறீர்கள்! எதிர்மறையான விஷயங்கள் அதிக அளவில் பல்கிப் பெருகி உங்களிடம் திரும்பி வருவதற்கு மாறாக, இப்போது உங்கள் வாழ்வின் ஒவ்வொரு பகுதியிலும் நல்ல விஷயங்கள் அதிக அளவில் பல்கிப் பெருகி உங்களிடம் திரும்பி வருகின்றன. உங்கள் வாழ்க்கை இவ்வாறுதான் இருக்க வேண்டும்.

ஒவ்வொரு நாள் காலையிலும் நீங்கள் விழித்தெழும்போது, உங்கள் நாளின் தராசு முள் சாயத் துவங்கும் இடத்தின்மீது நின்று கொண்டிருக்கிறீர்கள். ஒரு பக்கம், நல்ல விஷயங்கள் நிரம்பிய ஓர் அற்புதமான நாள் இருக்கிறது. மறுபக்கம், பிரச்சனைகள் நிரம்பிய ஒரு நாள் இருக்கிறது. நீங்கள் உணரும் விதத்தின் மூலம், உங்கள் நாள் எப்படிப்பட்டதாக இருக்க வேண்டும் என்று தீர்மானிப்பது நீங்கள்தான்! நீங்கள் எவ்வாறு உணர்கிறீர்களோ, அதைத்தான் நீங்கள் வெளிப்படுத்துகிறீர்கள். மிகத் துல்லியமாக அதைத்தான் உங்கள் நாளில் நீங்கள் பெறுவீர்கள்

என்பது உறுதி. நீங்கள் போகும் இடமெல்லாம் அது உங்களைச் சூழ்ந்து கொண்டே வரும்.

நீங்கள் உங்கள் நாளை மகிழ்ச்சியான உணர்வுடன் துவக்கி, அன்று முழுவதும் நீங்கள் தொடர்ந்து மகிழ்ச்சியாக இருந்து வந்தால், அன்றைய நாள் உங்களுக்கு மிகச் சிறந்த நாளாக அமையும்! ஆனால் நீங்கள் ஒரு மோசமான மனநிலையில் உங்கள் நாளைத் துவக்கி, அதை மாற்றுவதற்கு எந்த முயற்சியும் மேற்கொள்ளவில்லை என்றால், உங்கள் நாள் ஒருபோதும் சிறப்பாக அமையப் போவதில்லை.

நல்ல உணர்வுகளுன்கூடிய ஒரு நாள், உங்களது அன்றைய தினத்தை மட்டும் மாற்றுவதில்லை, அதற்கடுத்த நாளையும், உங்கள் வாழ்க்கையையும்கூட மாற்றுகிறது! தொடர்ந்து உங்கள் நல்ல உணர்வுகளை நீங்கள் தக்க வைத்துக் கொண்டு, நல்லவிதமான உணர்வோடு நீங்கள் உறங்கச் செல்கிறீர்கள் என்ற பட்சத்தில், அடுத்த நாளை நீங்கள் நல்ல உணர்வுகளோடு துவக்குவீர்கள். உங்களால் முடிந்தவரை, தொடர்ந்து நீங்கள் நல்லவிதமான உணர்வுகளைக் கொண்டிருக்கும்போது, ஈர்ப்புவிதிப்படி, உங்கள் நல்ல உணர்வுகள் தொடர்ந்து பெருகி, நாளுக்கு நாள் தொடர்ந்து கொண்டே இருக்கும். அப்போது உங்களது வாழ்க்கை தொடர்ந்து சிறப்பாகிக் கொண்டே வரும்.

> *“இன்றைய தினத்தில் வாழுங்கள், நேற்றைய தினத்தில் அல்ல, நாளைய தினத்தில் அல்ல. இன்றைய தினத்தில் மட்டும் வாழுங்கள். இக்கணத்தில் வாழுங்கள். நாளைய தினத்திடம் அவற்றை வாடகைக்கு விட்டுவிடாதீர்கள்.”*

ஜெர்ரி ஸ்பினெல்லி (பிறப்பு: 1941)
குழந்தைகள் எழுத்தாளர்

ஏராளமான மக்கள் இன்றைய தினத்திற்காக வாழ்வதில்லை. அவர்கள் தங்கள் எதிர்காலத்தால் முற்றிலுமாக ஆட்கொள்ளப்பட்டு இருக்கிறார்கள். ஆனாலும், நாம் இன்றைய தினத்தை வாழும் விதம்தான் நம் எதிர்காலத்தை உருவாக்குகிறது. நீங்கள் இன்று எவ்வாறு உணர்கிறீர்கள் என்பதுதான்

முக்கியம். ஏனெனில், உங்கள் எதிர்காலத்தைத் தீர்மானிக்கும் ஒரே விஷயம் அதுதான். ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு புதிய வாழ்க்கைக்கான ஒரு வாய்ப்பாக விளங்குகிறது. ஏனெனில், ஒவ்வொரு நாளும் உங்கள் வாழ்வின் தராசு முள் சாயும் இடத்தில் நீங்கள் நின்று கொண்டிருக்கிறீர்கள். எந்த ஒரு நாளிலும் உங்களுடைய எதிர்காலத்தை உங்களால் மாற்ற முடியும் — நீங்கள் உணரும் விதத்தின் மூலமாக! தராசு முள்ளை நல்ல உணர்வுகள் பக்கம் சரியச் செய்தால், அன்பின் ஆற்றலானது, நீங்கள் நம்ப முடியாத அளவுக்கு அதிவேகமாக உங்கள் வாழ்க்கையை மாற்றும்.

சக்தியின் சாராம்சம்

- பிரபஞ்சத்தில் உள்ள அனைத்தும் காந்த சக்தி கொண்டவை. அனைத்திற்கும் ஒரு காந்த அலைவரிசை உள்ளது, உங்கள் எண்ணங்கள் மற்றும் உணர்வுகள் உட்பட.

- உங்களது உணர்வுகள் நல்லவையாக இருந்தாலும் சரி அல்லது மோசமானவையாக இருந்தாலும் சரி, அவைதான் உங்கள் அலைவரிசையைத் தீர்மானித்து, அதே அலைவரிசையில் உள்ள மக்களையும், நிகழ்வுகளையும், சூழல்களையும் ஒரு காந்தம்போல் உங்களிடம் கவர்ந்திழுக்கின்றன.

- நீங்கள் உணரும் விதத்தை மாற்றுவதன் மூலம் எந்த நேரத்திலும் உங்கள் அலைவரிசையை உங்களால் மாற்ற முடியும். அப்போது நீங்கள் ஒரு புதிய அலைவரிசையில் இருப்பதால், உங்களைச் சுற்றியுள்ள அனைத்தும் மாறும்.

- உங்கள் வாழ்வில் ஏதேனும் ஓர் எதிர்மறையான விஷயம் நிகழ்ந்திருந்தால், அதை உங்களால் மாற்ற முடியும். அதற்குக் காலம் கடந்துவிடவில்லை. ஏனெனில், நீங்கள் உணரும் விதத்தை உங்களால் எப்போதும் மாற்ற முடியும்.

- பெரும்பாலான மக்கள் தங்கள் உணர்வுகள் தாமாக இயங்க அனுமதிக்கின்றனர். அவர்களுக்கு ஏற்படும் நிகழ்வுகளுக்கு அவர்கள் ஆற்றும் எதிர்வினைகள்தான் அவர்களது உணர்வுகள். தங்களுக்கு நேர்ந்து கொண்டிருக்கும் விஷயங்களுக்குக் காரணம் தங்கள் உணர்வுகள்தான் என்பதை அவர்கள் உணர்வதில்லை.

- பணம், ஆரோக்கியம், உறவுகள், அல்லது வேறு எந்த விஷயம் தொடர்பான சூழல்களானாலும் சரி, ஒன்றை மாற்ற வேண்டும் என்றால், நீங்கள் உணரும் விதத்தை நீங்கள் மாற்ற வேண்டும்!

- பழி சுமத்துதல், விமர்சித்தல், குற்றம் கண்டுபிடித்தல், குறைகூறுதல் ஆகிய அனைத்தும் எதிர்மறைத் தன்மையின் பல வடிவங்கள். அவை அனைத்தும் சச்சரவுகளைத் தவிர வேறு எதையும் கொண்டு வருவதில்லை.

- கொடுமையானது, கொடூரமானது, அருவருப்பானது போன்ற வார்த்தைகளை உங்கள் பேச்சில் இருந்து தூக்கி எறிந்துவிடுங்கள். அருமை, அற்புதம், பிரமாதம் போன்ற அதிகமான வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்துங்கள்.

- வெறும் ஐம்பத்தோரு சதவீத நல்ல எண்ணங்களையும் நல்ல உணர்வுகளையும் நீங்கள் கொடுத்தால்கூட, உங்கள் வாழ்வின் தராசு முள்ளை மறுபக்கமாகச் சாய்த்துவிடலாம்!

- ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு புதிய வாழ்க்கைக்கான ஒரு வாய்ப்பாக விளங்குகிறது. ஏனெனில், ஒவ்வொரு நாளும் உங்கள் வாழ்வின் தராசு முள் சாயும் இடத்தில் நீங்கள் நின்று கொண்டிருக்கிறீர்கள். என்றேனும் ஒரு நாள், எதிர்காலத்தை உங்களால் மாற்ற முடியும் — நீங்கள் உணரும் விதத்தின் மூலமாக!

சக்தியும் படைப்பும்

“உங்கள் வாழ்வின் ஒவ்வொரு கணமும் எல்லையற்றப் படைப்புத் திறன் வாய்ந்தது. பிரபஞ்சம் மிகவும் செழிப்பானது. தெளிவான ஒரு கோரிக்கையை அதனிடம் சமர்ப்பணம் செய்யுங்கள். உங்கள் இதயம் விரும்பும் அனைத்தும் உங்களிடம் வந்தாக வேண்டும்.”

சக்தி கோவெயின் (பிறப்பு: 1948)
நூலாசிரியர்

அடுத்து வரும் அத்தியாயங்களில், பணம், ஆரோக்கியம், வேலை, வியாபாரம், மற்றும் உறவுகளுக்காக, அன்பின் ஆற்றலைப் பயன்படுத்துவது எவ்வளவு சுலபமானது என்பதை நீங்கள் கற்றுக் கொள்வீர்கள். இந்த அறிதலோடு, உங்கள் வாழ்க்கையை நீங்கள் விரும்பும் எதுவாகவும் உங்களால் மாற்ற முடியும்.

நீங்கள் ஆழமாக விரும்பும் ஒரு குறிப்பிட்ட விஷயத்தை நீங்கள் உங்களிடம் கொண்டு வர விரும்பினால், படைப்புச் செயல்முறையின் எளிய வழிகளைப் பின்பற்றுங்கள். நீங்கள் விரும்பும் ஒன்றை உங்களிடம் கொண்டு வருவதானாலும் சரி, அல்லது உங்களுக்கு விருப்பமில்லாத ஒன்றை நீங்கள் மாற்ற விரும்பினாலும் சரி, அதற்கான செயல்முறை ஒன்றுதான்.

படைப்புச் செயல்முறை

கற்பனை செய்யுங்கள். உணருங்கள். பெறுங்கள்.

1. கற்பனை செய்யுங்கள்

நீங்கள் விரும்பும் விஷயத்தின்மீது உங்கள் மனத்தைக் கொண்டு கவனம் செலுத்திக் கற்பனை செய்யுங்கள். நீங்கள் விரும்பும் விஷயத்துடன் நீங்கள் இருப்பதுபோல் கற்பனை செய்யுங்கள். நீங்கள் விரும்பும் விஷயங்களைச் செய்வதுபோல் கற்பனை செய்யுங்கள். நீங்கள் விரும்பும் விஷயங்களை நீங்கள் ஏற்கனவே பெற்றுவிட்டதாகக் கற்பனை செய்யுங்கள்.

2. உணருங்கள்

நீங்கள் கற்பனை செய்யும் அதே நேரத்தில், நீங்கள் கற்பனை செய்து கொண்டிருக்கும் விஷயங்கள் குறித்து அன்பாக உணர வேண்டும். நீங்கள் கற்பனை செய்து, நீங்கள் உங்கள் விருப்பத்துடன் இருப்பதுபோல் உணர வேண்டும். நீங்கள் கற்பனை செய்து, நீங்கள் விரும்பும் விஷயங்களைச் செய்வதுபோல் உணர வேண்டும். நீங்கள் கற்பனை செய்து, நீங்கள் விரும்பும் விஷயங்களைக் கைவசப்படுத்தியுள்ளதுபோல் உணர வேண்டும்.

உங்கள் கற்பனை நீங்கள் விரும்பும் விஷயத்துடன் உங்களை இணைக்கிறது. உங்கள் விருப்பமும், அன்பு உணர்வுகளும் காந்த சக்தியை உருவாக்குகின்றன. அந்தக் காந்த சக்தி உங்கள் விருப்பத்தை உங்களிடம் ஈர்த்து வருகிறது. படைப்புச் செயல்முறையில் உங்கள் பங்கு இத்துடன் நிறைவடைகிறது.

3. பெறுங்கள்

அன்பின் ஆற்றலானது, நீங்கள் விரும்பும் விஷயத்தை உங்களிடம் கொண்டு வருவதற்கு, கண்ணுக்குப் புலப்படுகின்ற மற்றும் கண்ணுக்குப் புலப்படாத இயற்கை ஆற்றல்கள் மூலமாக வேலை செய்யும். நீங்கள் நேசிப்பதை உங்களுக்குக் கொடுப்பதற்காக அந்த ஆற்றலானது, சூழல்களையும், நிகழ்வுகளையும், மக்களையும் பயன்படுத்தும்.

நீங்கள் எதை விரும்பினாலும் சரி, அதை உங்கள் இதயபூர்வமாக விரும்ப வேண்டும். விருப்பம்தான் அன்பு. ஒரு தீவிர விருப்பம் உங்கள் இதயத்தில் இல்லாவிட்டால், அன்பின் ஆற்றலைப் பயன்படுத்துவதற்குத் தேவையான சக்தி உங்களிடம் இருக்காது. ஒரு தடகள வீரர் ஒரு விளையாட்டை விளையாட ஆழ்விருப்பம் கொள்வதுபோல், ஒரு நடனக் கலைஞர் நடனமாடத் தீவிரமாக நாட்டம் கொள்வதுபோல், ஓர் ஓவியர் ஓவியம் தீட்டுவதற்குப் பேரார்வம் கொள்வதுபோல், நீங்கள் விரும்புவதை நீங்கள் உண்மையிலேயே ஆழமாக விரும்ப வேண்டும். நீங்கள் எதை விரும்பினாலும் சரி, அதை உங்கள் இதயபூர்வமாக விரும்ப வேண்டும். ஏனெனில், விருப்பம் என்பது அன்பு உணர்வு. நீங்கள் நேசிப்பதைப் பெற, நீங்கள் அன்பைக் கொடுக்க வேண்டும்!

உங்கள் வாழ்வில் நீங்கள் எதுவாக இருக்க விரும்பினாலும் சரி, எதைச் செய்ய விரும்பினாலும் சரி, எதைப் பெற்றிருக்க விரும்பினாலும் சரி, படைப்புச் செயல்முறை ஒன்றுதான்; அன்பைப் பெறுவதற்கு அன்பைக் கொடுக்க வேண்டும். அதைக் கற்பனை செய்யுங்கள். அதை உணருங்கள். அதைப் பெறுங்கள்.

படைப்புச் செயல்முறையைப் பயன்படுத்தும்போது, நீங்கள் விரும்புவதை நீங்கள் ஏற்கனவே பெற்றுவிட்டதாக உணர்வுபூர்வமாகக் கற்பனை செய்ய வேண்டும். அந்த நிலையிலிருந்து நீங்கள் ஒருபோதும் விலகிச் சென்றுவிடாதீர்கள். ஏன் விலகிச் செல்லக்கூடாது? ஏனெனில், நீங்கள் வெளிப்படுத்துபவற்றை ஈர்ப்புவிதி அப்படியே நகலெடுக்கிறது. எனவே, நீங்கள் விரும்புவது இப்போது உங்களிடம் இருப்பதுபோல் நீங்கள் உணர்வுபூர்வமாகக் கற்பனை செய்ய வேண்டும்!

நீங்கள் உங்கள் உடல் எடையைக் குறைக்க விரும்பினால், ஒவ்வொரு நாளும், நீங்கள் குண்டாக இருப்பதாகக் கற்பனை செய்யாமல், நீங்கள் நேசிக்கும் உடலை ஏற்கனவே நீங்கள் பெற்றிருப்பதுபோல் உணர்வுபூர்வமாகக் கற்பனை செய்வதன் மூலம் அன்பை வெளிப்படுத்துங்கள். நீங்கள் பயணம் செய்ய விரும்பினால், ஒவ்வொரு நாளும், பயணம் செய்வதற்கான பணம் உங்களிடம் இல்லை என்று கற்பனை செய்யாமல், நீங்கள் பயணம் செய்வதுபோல் உணர்வுபூர்வமாகக் கற்பனை செய்வதன் மூலம் அன்பை வெளிப்படுத்துங்கள். ஒரு விளையாட்டிலோ, நடிப்பிலோ, இசையிலோ, ஓர் இசைக் கருவியை வாசிப்பதிலோ, பொழுதுபோக்கிலோ, அல்லது உங்கள் வேலையிலோ நீங்கள் மேம்பட விரும்பினால், நீங்கள் என்னவாக ஆக விரும்புகிறீர்களோ அது குறித்து உணர்வுபூர்வமாகக் கற்பனை செய்து உங்கள் அன்பை வெளிப்படுத்துங்கள். ஒரு நல்ல திருமண வாழ்க்கை அல்லது ஒருவருடன் ஒரு சிறந்த உறவை நீங்கள் விரும்பினால், அப்படிப்பட்ட ஓர் உறவு உங்களுக்கு அமையும்போது நீங்கள் எவ்வாறு உணர்வீர்கள் என்பதை உணர்வுபூர்வமாகக் கற்பனை செய்து அன்பை வெளிப்படுத்துங்கள்.

“விசுவாசம் என்பது உங்களால் இப்போது பார்க்க முடியாததன்மீது நம்பிக்கை வைப்பது. அவ்வாறு நீங்கள் நம்பிக்கை வைத்த

விஷயத்தை நீங்கள் கண்கூடாகப் பார்ப்பதுதான் அந்த விசுவாசத்திற்குக் கிடைக்கும் வெகுமதி.''

ஹிப்போவைச் சேர்ந்த புனித அகஸ்டீன் (354 – 430)
இறையியலாளர் மற்றும் ஆயர்

படைப்புச் செயல்முறையுடன் நீங்கள் வேலை செய்யத் துவங்கும்போது, வழக்கத்திற்கு மாறான ஏதோ ஒன்றைக் கவர்ந்திழுப்பதன் மூலம் நீங்கள் துவங்குவது நல்லது. வழக்கத்திற்கு மாறான ஒன்றை நீங்கள் குறிப்பாக ஈர்க்கும்போது, அதை நீங்கள் பெறும் நேரத்தில், உங்களிடம் உள்ள சக்தியைப் பற்றிய உங்களது அனைத்து சந்தேகங்களும் மறைந்துவிடும்.

ஓர் இளம் பெண், 'வெள்ளைக் காலா லில்லி' என்ற ஒரு குறிப்பிட்ட மலரைக் கவர்ந்திழுக்கத் தேர்ந்தெடுத்ததன் மூலம் படைப்புச் செயல்முறையைப் பயன்படுத்தத் துவங்கினார். அவர் அந்த மலரைத் தன் கையில் பிடித்திருப்பதாகவும், அதை முகர்ந்து பார்ப்பதாகவும் உணர்வுபூர்வமாகக் கற்பனை செய்தார். இரண்டு வாரங்களுக்குப் பிறகு, அவர் தன் தோழி ஒருவரின் வீட்டில் இரவு விருந்தில் கலந்து கொள்வதற்காகச் சென்றார். அங்கு நடுக்கூடத்தில் ஒரு மேசையின்மீது, அவர் கற்பனை செய்திருந்த அதே 'வெள்ளைக் காலா லில்லி' மலர்க் கொத்து ஒன்று இருந்தது. அதைக் கண்டு அவர் உற்சாகமடைந்தார். ஆனால் தான் கற்பனை செய்திருந்த மலரைப் பற்றி அவர் தன் தோழியிடம் எதுவும் கூறிக் கொள்ளவில்லை. விருந்து முடிந்து அவர் அங்கிருந்து கிளம்பி வாசலுக்கு வந்தபோது, அவரது தோழியின் மகள் அந்தப் பூங்கொத்தில் இருந்து தானாகவே ஒரு மலரைப் பறித்துக் கொண்டுவந்து அவருக்குக் கொடுத்தாள்!

''கற்பனைதான் படைப்பின் துவக்கம். நீங்கள் ஆழமாக விரும்புவதைக் கற்பனை செய்யுங்கள். நீங்கள் கற்பனை செய்யும் விஷயத்தில் மன உறுதி கொள்ளுங்கள். இறுதியில், நீங்கள் மன உறுதியுடன் இருக்கும் விஷயத்தை நீங்கள் உருவாக்குவீர்கள்.''

ஜார்ஜ் பெர்னார்டு ஷா (1856 – 1950)
நோபல் பரிசு பெற்ற நாடக ஆசிரியர்

கொடுங்கள் — பெறுங்கள்

நீங்கள் எதைக் கொடுக்கிறீர்களோ அதையே பெறுகிறீர்கள் என்று ஈர்ப்புவிதி கூறுவதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். ஈர்ப்புவிதியை ஒரு கண்ணாடியாகவோ, ஓர் எதிரொலியாகவோ, ஒரு பூமராங்காகவோ, அல்லது ஒரு நகல் இயந்திரமாகவோ நீங்கள் நினைத்தால், நீங்கள் எதை உணர்வுபூர்வமாகக் கற்பனை செய்ய வேண்டும் என்பது பற்றிய ஒரு தெளிவைப் பெற அது உங்களுக்கு உதவும். ஈர்ப்புவிதி ஒரு கண்ணாடியைப் போன்றது. ஏனெனில், ஒரு கண்ணாடி தன் முன் உள்ளதைத் துல்லியமாக அப்படியே பிரதிபலிக்கிறது. ஈர்ப்புவிதி ஓர் எதிரொலி போன்றது. ஏனெனில், நீங்கள் எதை வெளிப்படுத்துகிறீர்களோ, மிகச் சரியாக அந்த எதிரொலிதான் உங்களிடம் திரும்பி வருகிறது. ஈர்ப்புவிதி ஒரு பூமராங் போன்றது. ஏனெனில், நீங்கள் எந்த பூமராங்கை வெளியே எறிகிறீர்களோ, அதே பூமராங் உங்களிடம் திரும்பி வருகிறது. ஈர்ப்புவிதி ஒரு நகல் இயந்திரத்தைப் போன்றது. ஏனெனில், நீங்கள் கொடுப்பது அப்படியே நகலெடுக்கப்பட்டு, அந்த நகல் உங்களிடம் திரும்பி வருகிறது.

ஒருசில வருடங்களுக்கு முன் நான் என் வேலை காரணமாகப் பாரீஸ் நகரத்திற்குச் சென்றிருந்தேன். நான் அங்கு ஒரு தெருவின் வழியாக நடந்து சென்று கொண்டிருந்தபோது, ஒரு பெண் என்னை வேகமாகக் கடந்து சென்றார். அவர் அணிந்திருந்த பாவாடை, நான் பார்த்ததிலேயே மிகவும் அழகான ஒன்று. அது அவ்வூரின் பாணியில் மிக நேர்த்தியாக வடிவமைக்கப்பட்டிருந்தது. என் மனத்தில் உடனடியாகத் தோன்றிய விஷயம் அன்புதான். "என்னவோர் அழகான பாவாடை!" என்று நான் நினைத்தேன்.

ஒருசில வாரங்களுக்குப் பிறகு நான் ஆஸ்திரேலியாவில் உள்ள மெல்போர்ன் நகரில் மகிழ்ச்சியாகக் காரோட்டிக் கொண்டு என் அலுவலகத்திற்குச் சென்று கொண்டிருந்தேன். ஒரு சந்திப்பில், சட்டத்திற்குப் புறம்பாக ஓர் ஓட்டுனர் என்னை முந்திச் செல்ல முயன்றதால் நான் என் காரை வலுக்கட்டாயமாக நிறுத்த நேரிட்டது. நான் நின்ற இடத்தின் அருகே இருந்த ஒரு கடையின் சன்னலை நான் பார்த்தபோது, பாரீஸ் நகரத் தெருவில் அந்தப்

பெண் அணிந்திருந்த அதே பாவாடையைப் பார்த்தேன். என்னால் என் கண்களை நம்ப முடியவில்லை. நான் என் அலுவலகத்தைச் சென்றடைந்ததும், அந்தக் கடையைத் தொலைபேசியில் அழைத்தேன். ஐரோப்பாவில் இருந்து அந்த வகையான ஒரே ஓர் ஆடை மட்டுமே தங்களுக்கு வந்திருந்ததாக அவர்கள் என்னிடம் தெரிவித்தனர். அதைத்தான் அவர்கள் தங்கள் கடை சன்னலில் காட்சிக்கு வைத்திருந்தனர். அதை வாங்குவதற்காக நான் அந்தக் கடைக்குச் சென்றபோது, அதன் விலை பாதியாகக் குறைக்கப்பட்டிருந்தது. அவர்கள் அந்த ஆடையை ஆர்டர் செய்திருக்கவில்லை என்றும், அது தவறுதலாகத் தங்களது ஆர்டரில் வந்துவிட்டதாகவும் அக்கடையின் சிப்பந்தி ஒருவர் தெரிவித்தார்.

அந்த ஆடையை என்னிடம் கொண்டு வருவதற்கு நான் செய்த ஒரே காரியம் அதை நேசித்ததுதான். சூழல்களாலும் நிகழ்வுகளாலும் அந்த ஆடை பாரீஸ் நகரத் தெரு ஒன்றில் இருந்து ஆஸ்திரேலியாவிற்கு வரவழைக்கப்பட்டு என்னிடம் கொண்டு வந்து சேர்க்கப்பட்டது. அதுதான் அன்பின் காந்த சக்தி! அதுதான் இயக்கத்திலுள்ள அன்பின் ஈர்ப்புவிதி!

கற்பனை

“இவ்வுலகம் நம் கற்பனைகளுக்கான ஓவியத் திரை.”

ஹென்றி டேவிட் தோரோ (1817 – 1862)
ஆழ்நிலைவாத எழுத்தாளர்

நீங்கள் விரும்பும் எந்தவொரு நேர்மறையான விஷயத்தையும் கற்பனை செய்து, அதன்மீது அன்பு செலுத்தும்போது, நீங்கள் அன்பின் ஆற்றலைப் பயன்படுத்துகிறீர்கள். ஏதேனும் ஒரு நேர்மறையான விஷயத்தை, ஏதேனும் ஒரு நல்ல விஷயத்தை நீங்கள் கற்பனை செய்து, அதன்மீது அன்பான உணர்வைக் கொண்டிருக்கும்போது, அதைத்தான் நீங்கள் வெளிப்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். எனவே, அதைத்தான் நீங்கள் பெறுவீர்கள். அதை உங்களால் கற்பனை செய்து உணர முடிந்தால், அப்போது அதை உங்களால்

பெற முடியும். ஆனால் நீங்கள் கற்பனை செய்து கொண்டிருக்கும் விஷயம் அன்பிலிருந்து வர வேண்டும்!

நீங்கள் கற்பனை செய்து கொண்டிருக்கும் எந்தவொரு விஷயமும் மற்றவர்களுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கக்கூடாது. அடுத்தவர்களுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கக்கூடியதைக் கற்பனை செய்வது அன்பிலிருந்து வருவதில்லை, மாறாக, அன்பின் பற்றாக்குறையிலிருந்து வருகின்றது. எந்தவோர் எதிர்மறையான விஷயமும், அது வெறுமனே கற்பனை செய்யப்பட்டாலும்கூட, அதை அனுப்பியவரிடம் அதே உக்கிரத்துடன் திரும்பி வரும் என்பது உறுதி! நீங்கள் எதைக் கொடுக்கிறீர்களோ, அதையே பெறுகிறீர்கள்.

அன்பின் ஆற்றல் மற்றும் உங்கள் கற்பனையைப் பற்றி ஓர் அற்புதமான விஷயத்தை நான் உங்களிடம் கூறியாக வேண்டும். அன்பின் சக்தி மூலம் நீங்கள் பெறக்கூடிய விஷயங்களை உங்களால் ஒருபோதும் கற்பனை செய்துகூடப் பார்க்க முடியாது. அன்பிற்கு எல்லையே இல்லை! நீங்கள் வலிமையும், மகிழ்ச்சியும் நிறைந்தவராக, வாழ்வு குறித்து அதீத ஆர்வம் மிக்கவராக இருக்க விரும்பினால், அன்பின் ஆற்றலானது, உங்களால் நினைத்துப் பார்க்க முடியாத அளவிற்கு, ஆரோக்கியத்தையும் மகிழ்ச்சியையும் பெரும் அளவில் உங்களிடம் கொண்டு வந்து சேர்க்கும். நான் இதை உங்களுக்குக் கூறுவதற்குக் காரணம், உங்கள் கற்பனையின் எல்லைகளைத் தகர்த்தெறிந்து, உங்கள் வாழ்வை மட்டுப்படுத்துவதை நீங்கள் நிறுத்த வேண்டும் என்பதற்காகத்தான். நீங்கள் விரும்பும் விஷயம் எதுவானாலும் சரி, உங்கள் கற்பனையை விரிவுபடுத்தி, உங்களால் முடிந்த அளவுக்குச் சிறப்பான, மேன்மையான விளைவைக் கற்பனை செய்யுங்கள்.

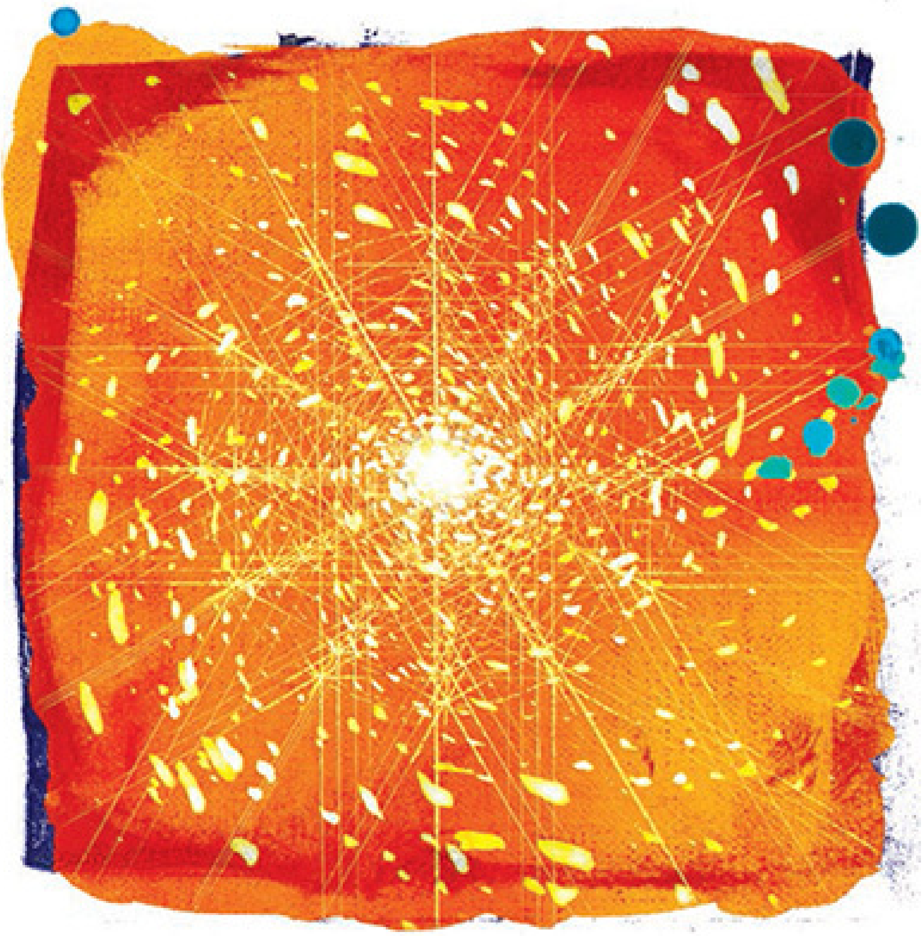
போராட்டம் நிறைந்த வாழ்க்கையை வாழும் ஒருவருக்கும், மிக அற்புதமான வாழ்க்கையை வாழும் ஒருவருக்கும் இடையே உள்ள வேறுபாட்டிற்கு ஒரே ஒரு விஷயம்தான் காரணம். அன்புதான் அந்த விஷயம்! மகத்தான வாழ்வைக் கொண்டிருப்பவர்கள், தாங்கள் நேசிப்பவற்றையும் தாங்கள் விரும்புபவற்றையும் குறித்துக் கற்பனை செய்து, மற்றவர்களைவிட அதிகமாக அவற்றைக் குறித்து அன்பாக உணர்கின்றனர். போராடிக் கொண்டிருக்கும் மக்கள், தங்களையும் அறியாமல், தாங்கள்

நேசிக்காதவற்றையும் தங்களுக்கு விருப்பமில்லாத விஷயங்களையும் கற்பனை செய்து, அவற்றைக் குறித்து எதிர்மறையாக உணர்கின்றனர். இது மிகவும் எளிதான ஒன்றுதான். ஆனால், மக்களின் வாழ்வில் இது ஒரு பரந்த வேறுபாட்டை ஏற்படுத்துகிறது. நீங்கள் எங்கு நோக்கினாலும், உங்களால் இந்த வேறுபாட்டைக் காண முடியும்.

> *"தீர்மானிக்கும் மனத்தின் இரகசியம் கற்பனையில்தான் முழுக்க முழுக்கப் புதைந்து இருக்கிறது."*

கிறிஸ்டியன் டி லார்சன் (1874 – 1962)
புதிய சிந்தனை நூலாசிரியர்

இயலாத காரியங்களைக் கற்பனை செய்தவர்கள்தான் மனிதகுலத்தின் குறைபாடுகளை உடைத்தெறிந்தவர்கள் என்பதை வரலாறு நிரூபித்துள்ளது. மனிதன் முயற்சி செய்த ஒவ்வொரு துறையிலும், அது அறிவியலோ, மருத்துவமோ, விளையாட்டோ, கலையோ, அல்லது தொழில்நுட்பமோ, இயலாதவற்றைக் கற்பனை செய்தவர்களின் பெயர்கள் வரலாற்றில் பொறிக்கப்பட்டுள்ளன. தங்கள் கற்பனைகளின் எல்லைகளைத் தகர்த்ததன் மூலம் அவர்கள் இவ்வுலகை மாற்றினார்கள்.



உங்கள் ஒட்டுமொத்த வாழ்வும் நீங்கள் எவ்வாறு கற்பனை செய்துள்ளீர்களோ அவ்வாறே அமைகின்றது. உங்களிடம் இருக்கும் அல்லது இல்லாத ஒவ்வொன்றும், உங்கள் வாழ்வின் ஒவ்வொரு சூழலும் நீங்கள் கற்பனை செய்துள்ளதுபோலவே அமைகின்றன. பெரும்பாலான மக்கள் மோசமானவற்றைக் கற்பனை செய்வதுதான் பிரச்சனையே! மிக அற்புதமான ஒரு கருவியை அவர்கள் தங்களுக்கு எதிராகப் பயன்படுத்துகின்றனர். சிறந்தவற்றைக் கற்பனை செய்வதற்கு மாறாக, பயத்தில் வாழும் பல மக்கள், தங்கள் வாழ்வில் தவறாகப் போகக்கூடிய அனைத்து விஷயங்களையும் பற்றிக் கற்பனை செய்கின்றனர். அவ்விஷயங்களை அவர்கள் தொடர்ந்து உணர்வுபூர்வமாகக் கற்பனை செய்து வரும்போது, அவை கண்டிப்பாக நிகழ்கின்றன. நீங்கள் எதைக் கொடுக்கிறீர்களோ அதையே திரும்பப் பெறுகிறீர்கள். உங்கள் வாழ்வின் ஒவ்வொரு பகுதியிலும், உங்களால் முடிந்த

அளவுக்குச் சிறப்பான, மேன்மையான விஷயங்களை உணர்வுபூர்வமாகக் கற்பனை செய்யுங்கள். ஏனெனில், நீங்கள் கற்பனை செய்யக்கூடிய சிறந்த விளைவை, அன்பின் ஆற்றல் மிகச் சுலபமாக உங்களிடம் கொண்டு வந்து சேர்க்கும்!

எனது குடும்பம் அமெரிக்காவில் குடியேறியபோது, 'கேபி' என்ற எங்களுடைய பதினைந்து வயது நாயை எங்களோடு வைத்துக் கொள்வதற்காக ஆஸ்திரேலியாவில் இருந்து வரவழைத்தோம். கேபி வந்த ஒருசில நாட்கள் கழித்து, ஓர் இரவு, எங்கள் வீட்டு வேலியில் இருந்த ஒரு சிறு இடைவெளி வழியாக வெளியே ஓடிவிட்டது. மலைகளைப் பின்னணியாகக் கொண்ட ஓர் இடத்தில் எங்கள் வீடு இருந்தது. இருட்டில் தெருக்களிலும், மலைகளுக்கு இட்டுச் செல்லும் பாதைகளிலும் நாங்கள் எங்கள் நாயைத் தேடினோம். ஆனால் எங்கு தேடியும் அதை எங்களால் கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை.

நானும் என் மகளும் எங்கள் நாயைத் தேடியபோது, வருத்தத்தின் எதிர்மறை உணர்வுகள் எங்களிடம் அதிகரிக்கத் துவங்கின. தேடுவதை நிறுத்திவிட்டு, உள்ளுக்குள் நாங்கள் உணரும் விதத்தை உடனடியாக மாற்ற வேண்டும் என்பதை நான் அறிந்தேன். நாங்கள் மோசமான விளைவைக் கற்பனை செய்து கொண்டிருந்தோம் என்பதை அந்த எதிர்மறை உணர்வுகள் எங்களிடம் கூறின. நாங்கள் உணர்ந்து கொண்டிருந்த விதத்தை விரைவில் மாற்றி, நல்ல விளைவைக் கற்பனை செய்ய வேண்டியிருந்தது. அந்த நிலையில், சாத்தியப்படக்கூடிய ஒவ்வொரு விளைவும் இன்னும் நிகழக்கூடிய வாய்ப்பு இருந்தது. எங்கள் நாய் எங்கள் வீட்டிற்குத் திரும்பிவிட்டதாக உணர்வுபூர்வமாகக் கற்பனை செய்ததன் மூலம், அது எங்களோடு எங்கள் வீட்டில் பாதுகாப்பாக இருப்பதாக ஒரு விளைவு ஏற்பட வேண்டும் என்று நாங்கள் விரும்பினோம்.

நாங்கள் வீட்டிற்குத் திரும்பியவுடன், எங்கள் நாய் எங்களோடு இருந்ததுபோல் பாசாங்கு செய்தோம். அதனுடைய சாப்பாட்டுத் தட்டில் அதற்கான உணவை வைத்தோம். அது எங்கள் வீட்டின் நடைக்கூடத்தில் வளைய வரும்போது அதன் கழுத்தில் இருந்த மணி ஒலிப்பது எங்கள்

காதுகளில் விழுவதுபோல் கற்பனை செய்தோம். நாங்கள் எங்கள் நாயுடன் பேசினோம். அதன் பெயரைச் சொல்லி அழைத்தோம். பதினைந்து வருடங்களாகத் தனக்கு ஒரு சிறந்த நண்பனாக விளங்கிய தன் நாய், எப்போதும்போல் தன் படுக்கையில் தன்னோடு படுத்திருப்பதாகக் கற்பனை செய்தவாறே என் மகள் உறங்கச் சென்றாள்.

அடுத்த நாள் அதிகாலையில், மலையடிவாரத்தில் உள்ள ஒரு மரத்தில் ஓர் அறிவிப்புச் சீட்டு ஒட்டப்படிருந்ததை நாங்கள் கண்டறிந்தோம். யாரோ ஒருவர் ஒரு சிறிய நாயைக் கண்டுபிடித்துள்ளதாக அந்த அறிவிப்பில் கூறப்பட்டிருந்தது. அது எங்கள் நாய்தான். நாங்கள் கற்பனை செய்திருந்ததுபோலவே, அது எங்களிடம் பாதுகாப்பாக வந்து சேர்ந்தது.

நீங்கள் எத்தகைய சவாலான சூழ்நிலையை எதிர்கொண்டிருந்தாலும் சரி, சிறந்த விளைவையே கற்பனை செய்யுங்கள், அதை உணருங்கள்! அவ்வாறு நீங்கள் செய்யும்போது, சூழல்களை மாற்றி, நீங்கள் விரும்பும் சூழ்நிலையை நீங்கள் உருவாக்குவீர்கள்!

உங்களால் கற்பனை செய்ய முடிகின்ற எதுவும் ஏற்கனவே படைக்கப்பட்டுவிட்டது

“படைப்பு என்பது ஏற்கனவே இருந்து வரும் ஒன்றிற்கு வடிவம் கொடுப்பது.”

ஸ்ரீமத் பாகவதம் *(ஒன்பதாம் நூற்றாண்டு)*
இந்துக்களின் புனித நூல்

உங்களால் கற்பனை செய்ய முடிகின்ற எந்தவோர் ஆழமான விருப்பமும் ஏற்கனவே படைக்கப்பட்டுவிட்டது! அந்த விருப்பம் எதுவானாலும் சரி, அதை உங்களால் கற்பனை செய்ய முடிந்தால், ஏற்கனவே அது படைப்பில் உள்ளது என்று பொருள்.

படைக்கப்பட வேண்டிய அனைத்தும், இனி படைக்கப்படக்கூடிய சாத்தியக்கூறு உள்ள அனைத்தும் ஏற்கனவே படைக்கப்பட்டுவிட்டதாக ஐயாயிரம் வருடங்களுக்கு முந்தையப் பண்டைய மறைநூல்கள் பதிவு செய்துள்ளன. ஐயாயிரம் வருடங்களுக்குப் பிறகு, அனைத்தையும் குறித்த ஒவ்வொரு சாத்தியக்கூறும் ஏற்கனவே இப்போது நிஜத்தில் உள்ளதைக் குவான்டம் இயற்பியல் உறுதிப்படுத்தி உள்ளது.

> *"வானமும், பூமியும், மற்றும் அவற்றிலுள்ள அனைத்தும் முழுமையாகப் படைக்கப்பட்டுவிட்டன."*

ஆதியாகமம் 2:1

உங்களையும் உங்கள் வாழ்க்கையையும் பொறுத்தவரை அதன் பொருள், உங்களுக்காக உங்கள் வாழ்வில் நீங்கள் கற்பனை செய்யக்கூடிய அனைத்தும் ஏற்கனவே படைக்கப்பட்டுவிட்டன என்பதுதான். ஏற்கனவே இல்லாத ஒன்றை நீங்கள் கற்பனை செய்வது இயலாத காரியம். படைப்பு முழுமை பெற்றுவிட்டது. ஒவ்வொரு சாத்தியக்கூறும் ஏற்கனவே படைக்கப்பட்டுவிட்டது. எனவே, ஓர் உலக சாதனையை முறியடிப்பது அல்லது உலகச் சுற்றுப்பயணம் மேற்கொள்வது அல்லது முழுமையான ஆரோக்கியத்துடன் இருப்பது அல்லது ஒரு பெற்றோராக இருப்பது போன்றவற்றை நீங்கள் கற்பனை செய்யும்போது, நீங்கள் அத்தகைய விஷயங்களைச் செய்து கொண்டிருக்கும் சாத்தியக்கூறுகள் ஏற்கனவே இப்போது படைப்பில் உள்ளன. அவை ஏற்கனவே படைக்கப்பட்டிருக்கவில்லை என்றால், அவற்றை உங்களால் கற்பனை செய்ய முடியாது. நீங்கள் விரும்புபவற்றை உங்களிடம் கொண்டு வருவதற்கும், கண்ணுக்குப் புலப்படாத தளத்திலிருந்து உங்கள் கண்ணுக்குப் புலப்படும் தளத்திற்கு அவற்றைக் கொண்டு வருவதற்கும் நீங்கள் செய்ய வேண்டியதெல்லாம், உங்கள் கற்பனை மற்றும் உணர்வுகள் மூலமாக நீங்கள் விரும்புபவற்றிடம் அன்பை வெளிப்படுத்துவதுதான்.

உங்கள் வாழ்க்கை எவ்வாறு இருக்க வேண்டும் என்று விரும்புகிறீர்களோ அதை அப்படியே கற்பனை செய்யுங்கள். நீங்கள் விரும்பும் அனைத்தையும் கற்பனை செய்யுங்கள். ஒவ்வொரு நாளும் நீங்கள் போகும் இடமெல்லாம்

உங்கள் கற்பனையை உங்களுடன் கூட்டிச் செல்லுங்கள். உங்கள் உறவுகள் அனைத்தும் அற்புதமாக இருந்தால் நீங்கள் எவ்வாறு உணர்வீர்கள் என்பதைக் கற்பனை செய்யுங்கள். உங்கள் வேலை மிகவும் வெற்றிகரமாக அமைந்தால் நீங்கள் எவ்வாறு உணர்வீர்கள் என்பதைக் கற்பனை செய்யுங்கள். நீங்கள் விரும்பும் விஷயங்களைச் செய்வதற்குத் தேவையான பணம் உங்களிடம் இருந்தால், உங்கள் வாழ்க்கை எப்படி இருக்கும் என்று கற்பனை செய்யுங்கள். ஆரோக்கியம் உங்களிடம் பொங்கி வழிந்தால் நீங்கள் எவ்வாறு உணர்வீர்கள் என்பதைக் கற்பனை செய்யுங்கள். நீங்கள் செய்ய விரும்பும் விஷயங்களை உங்களால் செய்ய முடிந்தால் நீங்கள் எவ்வாறு உணர்வீர்கள் என்பதைக் கற்பனை செய்யுங்கள். நீங்கள் விரும்புபவற்றைக் கற்பனை செய்வதற்கு உங்கள் புலன்கள் அனைத்தையும் பயன்படுத்துங்கள். இத்தாலி நாட்டிற்கு நீங்கள் பயணம் செய்ய விரும்பினால், உங்கள் கற்பனையில் ஆலிவ் எண்ணெயின் வாசத்தை முகர்ந்து பாருங்கள், பாஸ்தாவை ருசியுங்கள், உங்களிடம் பேசப்படும் இத்தாலிய வார்த்தைகளைக் கேளுங்கள், கொலோசியத்தின் கற்களைத் தொடுங்கள், இத்தாலியில் இருப்பதுபோல் உணருங்கள்!

உங்கள் உரையாடல்களிலும், உங்கள் எண்ணங்களிலும், “... நடந்தால் எப்படி இருக்கும்" என்று கூறி, நீங்கள் விரும்பும் விஷயங்களைக் கொண்டு அந்த வாக்கியத்தின் முதற்பகுதியைப் பூர்த்தி செய்யுங்கள். நீங்கள் ஒரு நண்பரிடம் பேசிக் கொண்டிருக்கும்போது, தன் சக ஊழியருக்குப் பதவி உயர்வு கிடைத்துள்ளது, ஆனால் தனக்குக் கிடைக்கவில்லை என்று அவர் குறைபட்டுக் கொண்டிருந்தால், "அந்தப் பதவி உயர்வு உங்களுக்குக் கிடைக்காததற்குக் காரணம், அதிகப் பணத்துடன் அதைவிடப் பெரிய பதவி உயர்வு உங்களுக்குக் கிடைப்பதற்காக இருக்கலாம் என்று கற்பனை செய்து பாருங்கள்," என்று கூறுவதன் மூலம் அவருக்கு உதவுங்கள். ஏனெனில் உண்மை என்னவென்றால், உங்கள் நண்பருக்கு அதிகப் பணத்துடன்கூடிய, அதைவிடப் பெரிய பதவி உயர்வு கிடைப்பதற்கான சாத்தியக்கூறு ஏற்கனவே இருக்கிறது. அதை அவரால் கற்பனை செய்ய முடிந்தால், அவரால் உணர முடிந்தால், அப்போது அவரால் அதைப் பெற முடியும்!

“அணுக்கள் அல்லது கனிமத் துகள்கள் யதார்த்தத்தில் உண்மையல்ல; சாத்தியக்கூறுகள் அடங்கிய ஓர் உலகத்தை அவை உருவாக்குகின்றன.”

வெர்னர் ஹைசன்பர்க் (1901 – 1976)
நோபல் பரிசு பெற்றக் குவான்டம் இயற்பியலாளர்

நீங்கள் உண்மையிலேயே சிறப்பாக உணர்வதற்காக உங்கள் கற்பனையைப் பயன்படுத்தி விளையாட்டுக்களை உருவாக்குங்கள். உங்களால் கற்பனை செய்ய முடிகின்ற அனைத்தும் உங்களுக்காகக் காத்திருக்கின்றன, கண்ணுக்குப் புலப்படாத் தளத்தில் அவை ஏற்கனவே படைக்கப்பட்டுவிட்டன. அவற்றை நீங்கள் பார்ப்பதற்கு, நீங்கள் நேசிப்பவற்றை உணர்வுபூர்வமாகக் கற்பனை செய்வதன் மூலம் அன்பின் ஆற்றலைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

கல்லூரியிலிருந்து பட்டம் பெற்றப் பிறகு, ஒரு வேலை கிடைப்பதற்காகப் பல மாதங்களாக ஓர் இளம் பெண் போராடி வந்தார். அவரிடம் ஒரு வேலை இல்லாதபோது, அது இருப்பதாகக் கற்பனை செய்வது அவருக்குப் பெரும் சவாலாக இருந்தது. தனக்குக் கிடைக்கவிருக்கும் வேலைக்காகத் தான் நன்றி செலுத்துவதாக அவர் தன் குறிப்பேட்டில் தினமும் எழுதி வந்தும் அவருக்கு வேலை கிடைக்கவில்லை. பிறகு திடீரென்று அவர் ஒரு விஷயத்தை உணர்ந்தார். அடுத்தடுத்துப் பல வேலைகளுக்கு நம்பிக்கையற்று விண்ணப்பித்துக் கொண்டிருந்த அவரது செயல்கள், அவருக்கு வேலை இல்லை என்பதைத் தெளிவாகவும் சத்தமாகவும் ஈர்ப்புவிதிக்குத் தெரிவித்துக் கொண்டிருந்தன.

எனவே, அப்பெண் ஒரு காரியத்தை மேற்கொண்டார். அது அனைத்தையும் மாற்றி அமைத்தது. தனக்கு ஏற்கனவே வேலை கிடைத்துவிட்டதாகக் கற்பனை செய்து வாழ்வதென்று அவர் தீர்மானித்தார். வேலைக்குப் போவதாகக் கற்பனை செய்து அவர் அலாரம் வைத்து அதிகாலையிலேயே எழுந்தார். தனக்குக் கிடைக்கவிருக்கும் வேலைக்காகத் தான் நன்றியுடைவளாக இருப்பதாக எழுதுவதற்குப் பதிலாக, தன் வேலையில் தனக்குக் கிடைத்துக் கொண்டிருக்கும் வெற்றிகளுக்காகவும், தன்னுடன் வேலை செய்யும் மக்களுக்காகவும் நன்றியுடன் இருப்பதாக அவர் தன்

குறிப்பேட்டில் எழுதினார். வேலைக்குச் செல்லும்போது ஒவ்வொரு நாளும் தான் அணிய விரும்பும் ஆடைகளைத் திட்டமிட்டு ஒழுங்குபடுத்தி வைத்தார். தனக்குக் கிடைக்கவிருக்கும் சம்பளப் பணத்தைப் போட்டு வைப்பதற்கு ஒரு சேமிப்புக் கணக்கைத் துவக்கினார். இரண்டு வாரங்களுக்குள், தனக்கு உண்மையிலேயே வேலை கிடைத்துவிட்டதுபோல் அவர் உணர்ந்தார். பிறகு திடீரென்று ஒரு நாள், ஒரு வேலை காலியாக இருப்பதைப் பற்றி அவரது நண்பர் ஒருவர் அவரிடம் கூறினார். அதன்படி அவர் அந்த வேலைக்கு விண்ணப்பித்து, நேர்முகத் தேர்விற்குச் சென்று, அந்த வேலையைப் பெற்றார். அதோடு, தன் குறிப்பேட்டில் எழுதி வைத்திருந்த அனைத்தையும் பெற்றார்.

கற்பனை செய்வதற்கு உதவும் சில பொருட்களைப் பயன்படுத்துங்கள்

“மக்களும், பொருட்களும், சூழல்களும் உங்களிடம் பறைசாற்றுபவற்றைப் பற்றிச் சிந்திக்க நீங்கள் உங்களை அனுமதித்தால், நீங்கள் சிந்திக்க விரும்பும் விஷயங்களை நீங்கள் பின்பற்றவில்லை என்று பொருள். நீங்கள் உங்கள் விருப்பங்களைப் பின்தொடர்ந்து செல்வதற்குப் பதிலாக மற்றவர்களின் விருப்பங்களைப் பின்தொடர்ந்து செல்கிறீர்கள். நீங்கள் என்ன சிந்திக்க விரும்புகிறீர்கள் அல்லது எதைச் செய்ய விரும்புகிறீர்கள் என்று தீர்மானிப்பதற்கு உங்கள் கற்பனையைப் பயன்படுத்துங்கள்.”

கிறிஸ்டியன் டி லார்சன் (1874 – 1962)
புதிய சிந்தனை நூலாசிரியர்

படைப்புச் செயல்முறையைப் பயன்படுத்தும்போது, நீங்கள் விரும்பும் விஷயங்கள் உங்களிடம் ஏற்கனவே இருப்பதுபோல் உங்களை உணரச் செய்வதற்கு உதவும் அனைத்துப் பொருட்களையும் பயன்படுத்துங்கள். துணிகள், படங்கள், புகைப்படங்கள், உங்கள் விருப்பத்திற்குப் பொருத்தமான பொருட்கள் ஆகியவை உங்களைச் சூழ்ந்திருக்கும்படிச் செய்யுங்கள்.

அப்போது, நீங்கள் விரும்பும் விஷயங்களை நீங்கள் ஏற்கனவே பெற்றுவிட்டதாக உங்களால் உணர்வுபூர்வமாகக் கற்பனை செய்ய முடியும்.

உங்களுக்குப் புதிய ஆடைகள் வேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்பினால், உங்கள் துணி அலமாரியில் அதற்காக இடம் ஒதுக்கிக் கொள்ளுங்கள். சில வெற்று ஹேங்கர்களை அதில் தொங்கவிடுங்கள். நீங்கள் அதிகமான பணத்தை உங்கள் வாழ்விற்குள் கொண்டு வர விரும்பினால், உங்கள் பர்சில் பணம் வைப்பதற்கு இடம் உள்ளதா அல்லது தேவையற்றக் காகிதக் குப்பைகளால் அது நிறைந்துள்ளதா என்று பாருங்கள். உங்களுக்கேற்ற வாழ்க்கைத் துணைவர் வேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்பினால், அவர் இப்போது உங்களுடன் இருப்பதாக உணர்ந்து கற்பனை செய்ய வேண்டும். நீங்கள் உங்கள் படுக்கையின் நடுவில் படுத்திருக்கிறீர்களா அல்லது படுக்கையின் ஒரு பக்கத்தில் உங்கள் துணைவருக்கு இடம் விட்டு, அதன் மறு பக்கத்தில் படுத்திருக்கிறீர்களா? உங்கள் துணைவர் இப்போது உங்களுடன் இருந்தால், உங்கள் துணி அலமாரியில் நீங்கள் பாதி இடத்தைத்தான் பயன்படுத்துவீர்கள். ஏனெனில், அதன் மறுபாதியில் உங்கள் துணைவரின் ஆடைகள் இருக்கும். உணவு மேசையில் இருவர் சாப்பிடுவதற்காக ஏற்பாடு செய்கிறீர்களா அல்லது ஒரே ஒருவருக்கு மட்டுமா? கூடுதலாக ஒரு நபருக்கு அந்த மேசையில் இடம் ஒதுக்குவது நீங்கள் சுலபமாகச் செய்யக்கூடிய ஒன்றுதான். உங்கள் அன்றாட நடவடிக்கைகளில் உங்கள் விருப்பத்திற்கு முரணான காரியங்களைச் செய்யாமல் இருப்பதற்கு முடிந்தவரை முயற்சி செய்யுங்கள். மாறாக, நீங்கள் விரும்பும் அனைத்தும் உங்களிடம் ஏற்கனவே உள்ளதுபோல் உணரும்படி, அவை தொடர்பான ஏராளமான பொருட்கள் உங்களைச் சூழ்ந்திருக்கும்படிச் செய்யுங்கள். அப்பொருட்களையும் உங்கள் கற்பனையையும் கொண்டு நீங்கள் செய்யக்கூடிய சில எளிய, சிறிய விஷயங்கள் இவை. ஆனால் அவை மிகவும் சக்தி வாய்ந்த விஷயங்களாகும்.

ஒரு பெண் தன்னுடைய கற்பனையையும், மேற்கூறப்பட்டப் பொருட்களையும் பயன்படுத்தி ஒரு குதிரையைப் பெற்றார். தனக்கு ஒரு குதிரை வேண்டும் என்று அவர் தன் வாழ்நாள் முழுவதும் ஆசைப்பட்டிருந்தார். ஆனால் அதை வாங்கும் அளவிற்கு அவரிடம் வசதி இருக்கவில்லை. அவர்

ஒரு குறிப்பிட்ட வகைக் குதிரையை விரும்பினார். ஆனால் அதன் விலை பல்லாயிரக்கணக்கான டாலர்களாக இருந்தது. எனவே, அவர் தன் சமையலறைச் சன்னல் வழியாகப் பார்த்த ஒவ்வொரு முறையும், தான் விரும்பிய அதே குதிரையைப் பார்ப்பதுபோல் கற்பனை செய்தார். அவர் அக்குதிரையின் படம் ஒன்றைத் தன் ‘லேப்டாப்‘பில் போட்டு வைத்தார். வாய்ப்புக் கிடைத்தபோதெல்லாம் அக்குதிரையின் படங்களை வரைந்தார். குதிரையை வாங்குவதற்குத் தன்னிடம் பணம் இல்லாதபோதும், விற்பனைக்கு வந்திருந்த குதிரைகளை அவர் பார்த்தார். அவர் தன் குழந்தைகளை அழைத்துக் கொண்டு ஒரு கடைக்குச் சென்று, குதிரையில் சவாரி செய்வதற்கான காலணிகளைப் போட்டுப் பார்த்தார். சேணங்களைப் பார்த்தார். குதிரைக்கான போர்வை, மூக்கணாங்கயிறு, மற்றும் சில பிரஷ்கள் போன்ற, தன்னால் வாங்க முடிந்த சில பொருட்களை அவர் வாங்கினார். அவர் அவற்றைத் தன் வீட்டில் தினமும் தன் பார்வையில் படும்படி வைத்தார். சிறிது காலத்திற்குப் பிறகு, தன் நகரத்தில் நடந்த ஒரு குதிரைக் கண்காட்சிக்கு அவர் சென்றார். அங்கு ஒரு பரிசுக் குலுக்கல் நடைபெற்றது. அவர் விரும்பிக் கற்பனை செய்திருந்த அதே குதிரை அதற்கான பரிசாக அறிவிக்கப்பட்டிருந்தது. அவர் அந்தக் குலுக்கலில் வெற்றி பெற்று, தன் கனவுக் குதிரையைப் பரிசாகப் பெற்றார்.

உங்கள் புலன்களும் உங்கள் கற்பனைக்கு உதவும் பொருட்கள்தான். எனவே, நீங்கள் விரும்புவதை நீங்கள் ஏற்கனவே பெற்றுவிட்டதாக உணர்வதற்கு உங்கள் அனைத்துப் புலன்களையும் பயன்படுத்துங்கள். நீங்கள் விரும்புவதை உங்கள் கற்பனையில் தொட்டு உணருங்கள். ருசித்துப் பாருங்கள். முகர்ந்து பாருங்கள். அதைக் கண்ணால் பாருங்கள். காதால் கேளுங்கள்!

தன் புலன்கள் அனைத்தையும் பயன்படுத்தி ஒருவர் தனக்கு ஏராளமான வேலை அழைப்புகளை வரவழைத்தார். மூன்று வருடங்களாக, சுமார் 75 வெவ்வேறு பதவிகளுக்கு அவர் விண்ணப்பித்திருந்தார். ஆனால் அவருக்கு ஓர் அழைப்புக்கூட வரவில்லை. ஆனால் அதன் பிறகு அவர் தன் கற்பனையைப் பயன்படுத்தினார். தான் கனவு கண்ட வேலையைப் பெற்றுள்ளதாகக் கற்பனை செய்வதற்கு அவர் தன் புலன்கள் அனைத்தையும் பயன்படுத்தினார். தன்

புதிய அலுவலகத்தின் ஒவ்வொரு விஷயத்தையும் அவர் விரிவாகக் கற்பனை செய்தார். கற்பனையில் அவர் தன் கணினியைத் தொட்டுப் பார்த்தார். பளிச்சூட்டப்பட்டிருந்த தனது புதிய, பெரிய மர மேசையின் எலுமிச்சம்பழ வாசத்தை அவர் முகர்ந்து பார்த்தார். தன் சக ஊழியர்களைப் பற்றிக் கற்பனை செய்தார். அவர்களுக்குப் பெயரிட்டார். அவர்களோடு உரையாடினார். அவர்களுடன் சந்திப்புக்களில் கலந்து கொண்டார். உணவு இடைவேளைகளின்போது பல பதார்த்தங்களையும் ருசித்தார். ஏழு வாரங்களுக்குப் பிறகு, நேர்முகத் தேர்விற்காக அவருக்குப் பல அழைப்புகள் வந்தன. பிறகு இரண்டாவது சுற்றுத் தேர்விற்கு அழைப்புகள் வந்து குவிந்தன. அதையடுத்து, இரண்டு அருமையான வேலை உத்தரவுகள் அவருக்குக் கிடைத்தன. இறுதியில், தான் பெரிதும் விரும்பிய தன் கனவு வேலையை அவர் ஏற்றுக் கொண்டார்.

படைப்புச் செயல்முறையில் நீங்கள் உங்கள் பங்கை ஆற்றி முடித்தவுடன், படைப்பு நிறைவேறிவிட்டது என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள். நீங்கள் விரும்பியது உங்களிடம் இல்லாமல் இருந்த அந்தப் பழைய உலகத்தில் நீங்கள் இனிமேல் இல்லை. உங்களால் பார்க்க முடியாவிட்டாலும்கூட, நீங்கள் விரும்பிய அந்த விஷயத்தைக் கொண்ட ஒரு புதிய உலகிற்குள் நீங்கள் இடம்பெயர்ந்துவிட்டீர்கள். அதை நீங்கள் நிச்சயமாகப் பெறுவீர்கள் என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள்!

சக்தியின் சாராம்சம்

- நீங்கள் விரும்பும் ஒன்றை உங்களிடம் கொண்டு வருவதானாலும் சரி, அல்லது உங்களுக்கு விருப்பமில்லாத ஒன்றை நீங்கள் மாற்ற விரும்பினாலும் சரி, அதற்கான செயல்முறை ஒன்றுதான்; கற்பனை செய்யுங்கள். உணருங்கள். பெறுங்கள்.

- உங்கள் கற்பனை நீங்கள் விரும்பும் விஷயத்துடன் உங்களை இணைக்கிறது. உங்கள் விருப்பமும், அன்பு உணர்வுகளும் காந்த சக்தியை உருவாக்குகின்றன. அந்தக் காந்த சக்தி உங்கள் விருப்பத்தை உங்களிடம் ஈர்த்து வருகிறது.

- நீங்கள் உங்கள் விருப்பத்துடன் இணைந்து இருப்பதுபோல் கற்பனை செய்ய வேண்டும். அதே நேரத்தில், நீங்கள் கற்பனை செய்து கொண்டிருக்கும் விஷயங்கள் குறித்து அன்பாக உணர வேண்டும்.

- நீங்கள் ஆழமாக விரும்பும் ஒரு விஷயத்தை உங்கள் இதயபூர்வமாக விரும்ப வேண்டும். ஏனெனில், விருப்பம் என்பது அன்பு உணர்வு. நீங்கள் நேசிப்பதைப் பெற, நீங்கள் அன்பைக் கொடுக்க வேண்டும்!

- நீங்கள் விரும்பும் எந்தவொரு நேர்மறையான விஷயத்தையும் கற்பனை செய்து, அதன்மீது அன்பு செலுத்தும்போது, நீங்கள் அன்பின் ஆற்றலைப் பயன்படுத்துகிறீர்கள். உங்கள் கற்பனையின் எல்லைகளைத் தகர்த்தெறிந்து, உங்களால் முடிந்த அளவுக்குச் சிறப்பான, மேன்மையான விளைவைக் கற்பனை செய்யுங்கள்.

- உங்களால் கற்பனை செய்ய முடிகின்ற எந்தவோர் ஆழமான விருப்பமும் ஏற்கனவே படைக்கப்பட்டுவிட்டது. அது எதுவாக இருந்தாலும் சரி, ஒன்றை உங்களால் கற்பனை செய்ய முடிந்தால், அது ஏற்கனவே படைப்பில் உள்ளது என்று பொருள்.

- உங்கள் உரையாடல்களிலும், உங்கள் எண்ணங்களிலும், "... நடந்தால் எப்படி இருக்கும்!" என்று கூறி, நீங்கள் விரும்பும் விஷயங்களைக் கொண்டு அந்த வாக்கியத்தின் முதற்பகுதியைப் பூர்த்தி செய்யுங்கள்.

- நீங்கள் கற்பனை செய்வதற்கு உதவும் சில பொருட்களைப் பயன்படுத்துங்கள். துணிகள், படங்கள், புகைப்படங்கள், உங்கள் விருப்பத்திற்குப் பொருத்தமான பொருட்கள் ஆகியவை உங்களைச் சூழ்ந்திருக்கும்படிச் செய்யுங்கள். அப்போது, நீங்கள் விரும்பும் விஷயங்களை நீங்கள் ஏற்கனவே பெற்றுவிட்டதாக உங்களால் உணர்வுபூர்வமாகக் கற்பனை செய்ய முடியும்.

- உங்கள் புலன்களும் உங்கள் கற்பனைக்கு உதவும் பொருட்கள்தான். எனவே, நீங்கள் விரும்புவதை நீங்கள் ஏற்கனவே பெற்றுவிட்டதாக உணர்வதற்கு உங்கள் அனைத்துப் புலன்களையும் பயன்படுத்துங்கள். அதைத் தொட்டுப் பாருங்கள், ருசித்துப் பாருங்கள், முகர்ந்து பாருங்கள், கண்களால் பாருங்கள், காதுகளால் கேளுங்கள்!

- படைப்புச் செயல்முறையில் நீங்கள் உங்கள் பங்கை ஆற்றி முடித்தவுடன், படைப்பு நிறைவேறிவிட்டது என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள். உங்களால் பார்க்க முடியாவிட்டாலும்கூட, நீங்கள் விரும்பிய அந்த விஷயத்தைக் கொண்ட ஒரு புதிய உலகிற்குள் நீங்கள் இடம்பெயர்ந்துவிட்டீர்கள். அதை நீங்கள் நிச்சயமாகப் பெறுவீர்கள் என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள்!

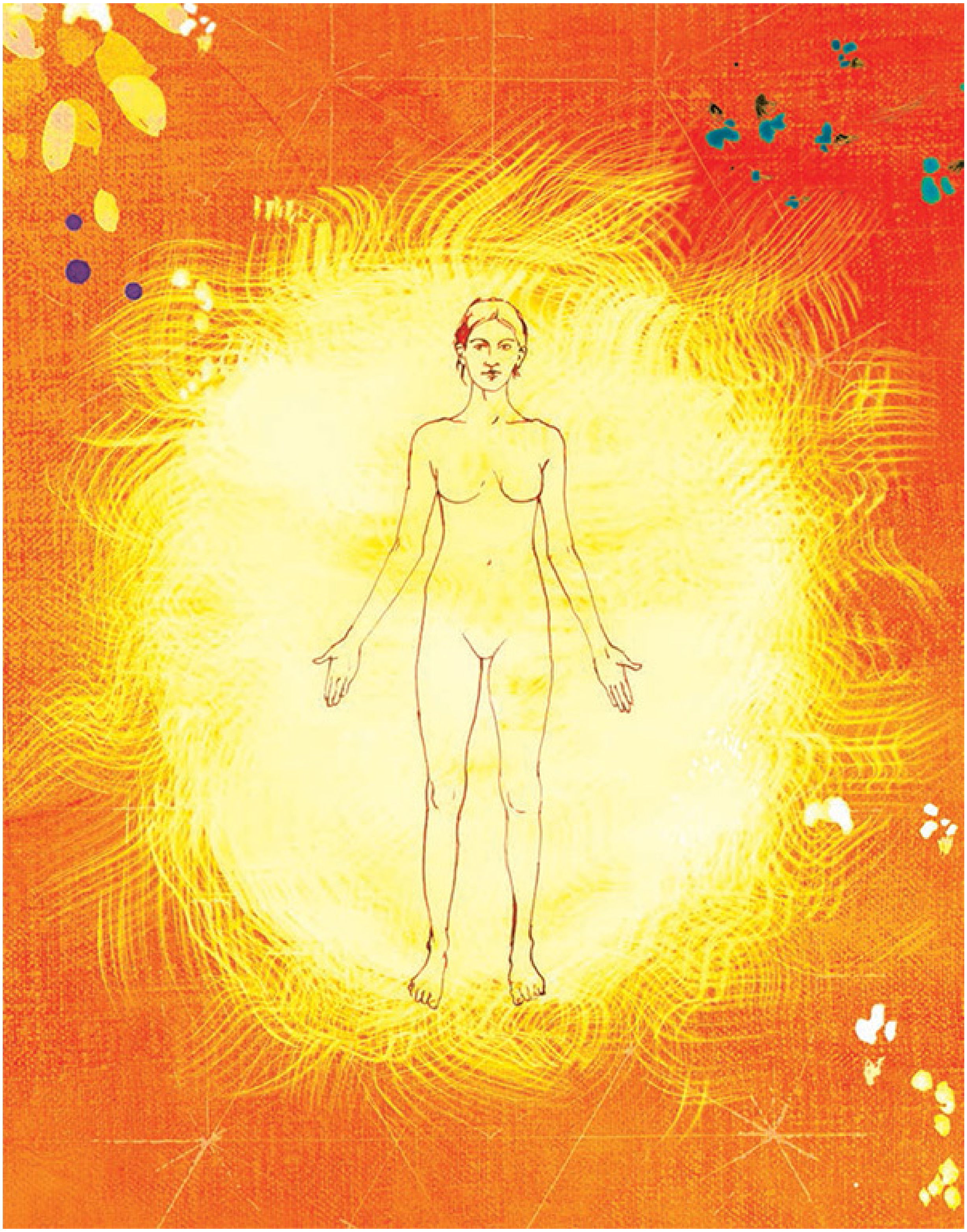
உணர்வுதான் படைப்பு

“எப்போதெல்லாம் உங்கள் உணர்வு உங்கள் விருப்பத்துடன் முரண்பட்டு நிற்கிறதோ, அப்போதெல்லாம் உணர்வுதான் வெற்றி பெறும்.”

நெவில் கோடார்டு (1905 – 1972)
புதிய சிந்தனை நூலாசிரியர்

உணர்வுப் புலங்கள்

உங்கள் நல்ல உணர்வுகள் மூலம் நீங்கள் அன்பை வெளிப்படுத்தும்போது என்ன நிகழ்கிறது என்பதை நீங்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்று நான் விரும்புகிறேன். ஏனெனில், அது உண்மையிலேயே அற்புதமானது. உங்கள் உணர்வுகள் ஒரு காந்தப் புலத்தை உருவாக்குகின்றன. அப்புலம் உங்களை முழுவதுமாகச் சூழ்ந்து கொள்கிறது. ஒவ்வொரு நபரும் ஒரு காந்தப் புலத்தால் சூழப்பட்டுள்ளனர். அவர்கள் எங்கு சென்றாலும் அதுவும் அவர்களுடன் செல்கிறது. கிட்டத்தட்ட இதே போன்ற காட்சிகளை, ஒரு நபரை ஓர் ஒளிவட்டம் சூழ்ந்திருப்பதுபோல் சித்தரித்திருக்கும் பண்டையப் படங்களில் நீங்கள் பார்த்திருக்கக்கூடும். ஒவ்வொரு நபரையும் சூழ்ந்திருக்கும் ஒளிவட்டம் உண்மையில் ஒரு மின்காந்தப் புலமாகும். உங்களைச் சூழ்ந்துள்ள இப்புலத்தின் காந்த சக்தியின் மூலமாகத்தான் உங்கள் வாழ்வில் உள்ள அனைத்தையும் நீங்கள் கவர்ந்து இழுக்கிறீர்கள். எந்தவொரு நேரத்திலும் உங்களைச் சூழ்ந்திருக்கும் புலம் நேர்மறையானதா அல்லது எதிர்மறையானதா என்பதைத் தீர்மானிப்பது உங்கள் உணர்வுகள்தான்!



உங்கள் உணர்வுகள், வார்த்தைகள், அல்லது செயல்கள் மூலமாக நீங்கள் அன்பை வெளிப்படுத்தும் ஒவ்வொரு முறையும், உங்களைச் சுற்றி

உள்ள புலத்திற்கு நீங்கள் கூடுதல் அன்பைச் சேர்க்கிறீர்கள். நீங்கள் எவ்வளவு அதிக அன்பை வெளிப்படுத்துகிறீர்களோ, உங்கள் காந்தப் புலம் அவ்வளவு பெரிதாகவும், அதிக சக்தி வாய்ந்ததாகவும் இருக்கும். உங்கள் காந்தப் புலத்தில் உள்ள எதுவொன்றும் தாமே தம்மிடம் கவர்ந்திழுக்கின்றன. எனவே, உங்கள் புலத்தில் அதிகமான அன்பு இருக்கும்போது, நீங்கள் நேசிக்கும் விஷயங்களை உங்களிடம் கவர்ந்திழுப்பதற்கான அதிக சக்தியை நீங்கள் பெறுவீர்கள். ஏதேனும் ஒரு நல்ல விஷயத்தை நீங்கள் உணர்வுபூர்வமாகக் கற்பனை செய்தவுடன், குறுகிய காலத்திற்குள், நீங்கள் கற்பனை செய்த விஷயம் உங்கள் வாழ்வில் தோன்றும் அளவுக்கு உங்கள் காந்த சக்தி மிக நேர்மறையானதாகவும், வலிமையானதாகவும் ஆகும் ஒரு நிலையை உங்களால் அடைய முடியும். அத்தகைய நம்புதற்கரிய சக்தி உங்களிடம் உள்ளது. அதுதான் அன்பின் ஆற்றல் எனும் மாபெரும் சக்தியாகும்.

> *"உங்களது சிந்திக்கும் ஆற்றல் மற்றும் உணரும் ஆற்றல் மூலமாக, அனைத்துப் படைப்புகள்மீதும் உங்களால் ஆதிக்கம் செலுத்த முடியும்."*

நெவில் கோடார்டு (1905 — 1972)
புதிய சிந்தனை நூலாசிரியர்

அன்பு எவ்வளவு விரைவாக வேலை செய்கிறது என்பதை விளக்குவதற்கு என் வாழ்வில் நிகழ்ந்த ஓர் எளிய சூழ்நிலையை நான் உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறேன். எனக்கு மலர்கள்மீது கொள்ளைப் பிரியம். எனவே, ஒவ்வொரு வாரமும் புதிய மலர்களை வாங்குவதற்கு என்னால் முடிந்த அளவுக்கு நான் முயற்சி செய்வேன். ஏனெனில், மலர்கள் எனக்கு மகிழ்ச்சி அளிக்கின்றன. வழக்கமாக நான் உழவர் சந்தையிலிருந்துதான் மலர்கள் வாங்குவேன். ஆனால் அந்தக் குறிப்பிட்ட வாரம், மழை காரணமாக உழவர் சந்தை நடைபெறவில்லை. எனவே புதிய மலர்களை என்னால் வாங்க முடியவில்லை. மலர்கள் இல்லாமல் போனது உண்மையிலேயே ஒரு நல்ல விஷயம்தான். ஏனெனில், மலர்களை இன்னும் அதிகமாக ஆராதித்து, அவற்றின்மீது இன்னும் அதிக அன்பு செலுத்துவதற்கு அது என்னை

உத்வேகப்படுத்தும் என்று நான் நினைத்தேன். எனவே, ஏமாற்றமாக உணர்வதற்கு மாறாக, நான் அன்பைத் தேர்ந்தெடுத்தேன். மலர்கள்மீதான அன்பால் என் காந்தப் புலத்தை நிறைத்தேன்.

இரண்டு மணிநேரத்திற்குள் ஒரு பெரிய பூச்சாடி நிறைய மலர்கள் என்னை வந்தடைந்தன. உலகத்தின் மறுகோடியில் இருக்கும் என் சகோதரி, முன்பு நான் அவளுக்குச் செய்த ஏதோ ஒரு விஷயத்திற்கு நன்றி தெரிவித்து, நான் அதுவரை பார்த்திராத மிக அழகிய மலர்களை எனக்கு அனுப்பி வைத்திருந்தாள். உங்களால் அன்பைக் கொடுக்க முடியும்போது, சூழல்கள் எதுவாக இருந்தாலும் சரி, அச்சூழல்கள் மாறித்தான் ஆக வேண்டும்!

அன்பைத் தேர்ந்தெடுப்பது ஏன் அவ்வளவு முக்கியம் என்பதை இப்போது உங்களால் புரிந்து கொள்ள முடியும். ஏனெனில், நீங்கள் அன்பை வெளிப்படுத்தும் ஒவ்வொரு முறையும், உங்களைச் சுற்றியுள்ள காந்தப் புலத்தில் உள்ள அன்பை நீங்கள் அதிகரித்துப் பெருக்குகிறீர்கள். உங்கள் அன்றாட வாழ்வில் நீங்கள் எவ்வளவு அதிகமான அன்பை வெளிப்படுத்துகிறீர்களோ, உங்களைச் சுற்றியுள்ள புலத்தில் உள்ள அன்பின் சக்தி அவ்வளவு அதிகரிக்கும். நீங்கள் விரும்பும் அனைத்தும் உங்கள் காலடியில் வந்து விழும்.

நீங்கள் அன்பைக் கொடுக்கும்போது உங்கள் வாழ்வு மாயாஜாலமானதாக மாறும். என் வாழ்வு இப்போது இருப்பதைப்போல் மாயாஜாலமானதாக முன்பு இருந்ததில்லை. மாறாக, அது எப்போதும் போராட்டங்களாலும் சிரமங்களாலும் நிறைந்திருந்தது. ஆனால், வாழ்க்கையைப் பற்றிய அற்புதமான விஷயங்களை நான் கண்டறிந்தேன். நான் கண்டறிந்த அனைத்தையும் இப்புத்தகத்தில் உங்களுடன் பகிர்ந்து கொண்டிருக்கிறேன். அன்பின் ஆற்றலுக்கு முன் எதுவும் பெரிதல்ல. அன்பின் ஆற்றலுக்கு எந்த தூரமும் அதிக தூரமில்லை; அன்பின் ஆற்றலால் தாண்ட முடியாத தடைகள் ஏதுமில்லை; காலத்தால் அதன் வழியில் குறுக்கே நிற்க முடியாது. பிரபஞ்சத்தில் உள்ள மாபெரும் சக்தியைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் உங்களால் எதையும் மாற்ற முடியும். நீங்கள் செய்ய வேண்டியதெல்லாம், அன்பைக் கொடுப்பதுதான்!

படைப்புத் தளத்தின் துவக்கப் புள்ளி

நீங்கள் விரும்பும் விஷயங்கள் உண்மையிலேயே பெரிய விஷயங்கள், எனவே அவற்றைப் பெறுவது கடினம் என்று நீங்கள் நினைக்கக்கூடும். ஆனால் அக்கண்ணோட்டம் முற்றிலும் தவறானது. ஒரு விஷயத்தை நீங்கள் மிகப் பெரியது என்று நினைக்கும்போது, "இது மிகப் பெரிய விஷயம். எனவே இதை அடைவது மிகவும் கடினம். இதை அடைவதற்கு நீண்ட காலம் ஆகும்," என்று ஈர்ப்புவிதியிடம் கூறுவதாகப் பொருள்படும். உங்கள் நினைப்பு சரியாகத்தான் இருக்கும். ஏனெனில், நீங்கள் எதை நினைத்து உணர்கிறீர்களோ, அதைத்தான் பெறுவீர்கள். உங்கள் விருப்பம் மிகப் பெரியது என்று நீங்கள் நினைத்தால், அதைப் பெறுவதில் சிரமத்தையும், கால தாமதத்தையும் நீங்கள் உருவாக்குவீர்கள். ஈர்ப்புவிதியைப் பொறுத்தவரை, சிறிய விஷயம், பெரிய விஷயம் என்று எதுவும் கிடையாது. காலம் என்ற கோட்பாடும் அதற்குக் கிடையாது.

உங்கள் விஷயம் எவ்வளவு பெரிதாக உங்களுக்குத் தோன்றினாலும் சரி, அதை ஒரு புள்ளியின் அளவிற்குச் சிறியதாக நினைத்துக் கொள்ளுங்கள். படைப்பைப் பற்றிய உண்மையான கண்ணோட்டத்தைப் பெற அது உங்களுக்கு உதவும். ஒரு வீடு, கார், விடுமுறை, பணம், கச்சிதமான வாழ்க்கைத் துணை, உங்கள் கனவு வேலை, அல்லது குழந்தைகள் என்று, எதை வேண்டுமானாலும் நீங்கள் விரும்பக்கூடும். பரிபூரண உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பெற நீங்கள் விரும்பக்கூடும். பரீட்சையில் தேர்ச்சி பெறவும், ஒரு குறிப்பிட்டக் கல்லூரியில் சேர்ந்து பயிலவும், ஒரு வெற்றிகரமான மருத்துவராக விளங்கவும், ஓர் உலக சாதனையை முறியடிக்கவும், அதிபர் ஆகவும், ஒரு வெற்றிகரமான நடிகராகவோ, வழக்கறிஞராகவோ, எழுத்தாளராகவோ, அல்லது ஆசிரியராகவோ ஆகவும் நீங்கள் விரும்பக்கூடும். உங்கள் விருப்பம் எதுவாக இருந்தாலும் சரி, அதை ஒரு புள்ளியின் அளவிற்குச் சிறியதாக நினைத்துக் கொள்ளுங்கள்!

"நம் சந்தேகங்கள் நம்பிக்கைத் துரோகிகள். இவை நாம் பெறக்கூடிய நல்லவற்றை நாம் இழக்கும்படிச் செய்துவிடுகின்றன."

வில்லியம் ஷேக்ஸ்பியர் (1564 – 1616)
ஆங்கிலேய நாடக ஆசிரியர்

உங்கள் நம்பிக்கை ஊசலாடிக் கொண்டிருப்பதாக நீங்கள் உணர்ந்தால், ஒரு பெரிய வட்டத்திற்குள் ஒரு புள்ளி இடுங்கள். அப்புள்ளியின் பக்கத்தில் உங்கள் விருப்பத்தை எழுதிக் கொள்ளுங்கள். வட்டத்திற்குள் இருக்கும் அந்தப் புள்ளியை நீங்கள் விரும்பும்போதெல்லாம் அடிக்கடிப் பாருங்கள். அன்பின் ஆற்றலைப் பொறுத்தவரை, உங்கள் விருப்பம் ஒரு புள்ளியின் அளவுக்குச் சிறியதுதான் என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

எதிர்மறையான ஒன்றை எவ்வாறு மாற்றுவது

உங்கள் வாழ்வில் எதிர்மறையான ஏதோ ஒன்று இருந்து, அதை நீங்கள் மாற்ற விரும்பினால், செயல்முறை அதேதான்: நீங்கள் விரும்புவது உங்களிடம் ஏற்கனவே உள்ளதாக உணர்வுபூர்வமாகக் கற்பனை செய்வதன் மூலம் அன்பை வெளிப்படுத்துங்கள். எதிர்மறையான அனைத்தும் அன்பின் பற்றாக்குறை என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். எனவே, உங்கள் எதிர்மறையான சூழ்நிலைக்கு நேரெதிரானதை நீங்கள் கற்பனை செய்ய வேண்டும். ஏனெனில், அன்புதான் உங்கள் எதிர்மறையான சூழ்நிலைக்கு நேரெதிரானது! எடுத்துக்காட்டாக, உங்கள் உடலில் உள்ள ஒரு நோய் குணமாக வேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்பினால், உங்கள் உடல் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்காக அன்பை வெளிப்படுத்துங்கள்.

ஏதேனும் ஓர் எதிர்மறையான சூழ்நிலையை மாற்றுவதற்காக நீங்கள் படைப்புச் செயல்முறையைப் பயன்படுத்துகிறீர்கள் என்றால், அந்த எதிர்மறையை நேர்மறையான ஒன்றாக நீங்கள் மாற்ற வேண்டியதில்லை என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள். அதைச் செய்வது கடினமாகத் தோன்றும். படைப்புச் செயல்முறையும் அவ்வாறு வேலை செய்வதில்லை. படைப்பு என்றால் ஏதேனும் ஒன்று புதிதாகப் படைக்கப்படுவதைக் குறிக்கிறது. அந்தப் புதிய படைப்பு, தானாகவே பழைய சூழ்நிலையை மாற்றிவிடுகிறது. நீங்கள் செய்ய வேண்டியதெல்லாம், நீங்கள் விரும்பும் விஷயம் குறித்து அன்பை வெளிப்படுத்த வேண்டும். அப்போது அன்பின் ஆற்றல் உங்களது எதிர்மறையான சூழ்நிலையை மாற்றிவிடும்.

ஒரு நபர் காயமடைந்து, மருத்துவ உதவி பெற்றுக் கொண்டிருந்தும் அவரது உடல்நிலையில் எந்த முன்னேற்றமும் காணப்படவில்லை என்றால், அவர் பரிபூரணமாகக் குணமாவதைப் பற்றி உணர்வுபூர்வமாகக் கற்பனை செய்வதைவிட அதிகமாகத் தன் காயங்களைப் பற்றி உணர்வுபூர்வமாகக் கற்பனை செய்து கொண்டிருக்கிறார் என்று பொருள். தராசு முள்ளை உடல் ஆரோக்கியத்தின் பக்கமாகச் சரியச் செய்வதற்கு, பரிபூரண ஆரோக்கியத்தைப் பற்றி உணர்வுபூர்வமாகக் கற்பனை செய்ய வேண்டும், ஆரோக்கியமின்மையைப் பற்றி அல்ல. உங்களால் ஒரு பரிபூரணக் குணமாதலைக் கற்பனை செய்ய முடியும் என்ற உண்மை, அந்தக் குணமாதல் ஏற்கனவே படைக்கப்பட்டுவிட்டதாகப் பொருள்படுகிறது.

உங்களைச் சிறப்பாக உணரச் செய்யும் அனைத்து விஷயங்களையும் பற்றிய நல்ல உணர்வுகளால் உங்கள் காந்தப் புலத்தை நிரப்புங்கள். உங்களால் இயன்ற அளவிற்குச் சிறப்பாக உணருங்கள். ஏனெனில், நீங்கள் அன்பை வெளிப்படுத்தும் ஒவ்வொரு கணமும் ஒரு பரிபூரணக் குணமாதலைக் கொண்டு வருகிறது.

"உங்களது உணர்வுகள்தான் உங்கள் கடவுள்."

சாணக்கியர் (*கி.மு.* 350 – 275)
இந்திய இராஜதந்திரி மற்றும் நூலாசிரியர்

நீங்கள் உங்கள் ஆரோக்கியத்தை, பணத்தை, உறவுகளை, அல்லது வேறு எதை மாற்ற விரும்பினாலும் சரி, செயல்முறை ஒன்றேதான்! உங்களுக்கு என்ன வேண்டும் என்பதைக் கற்பனை செய்யுங்கள். அதை நீங்கள் பெற்றிருப்பதுபோல் உணர்வுபூர்வமாகக் கற்பனை செய்து அந்த அன்பை உணருங்கள். நீங்கள் விரும்பிய விஷயத்துடன் நீங்கள் இருக்கும் ஒவ்வொரு காட்சியையும் சூழ்நிலையையும் உங்களால் இயன்ற அளவுக்குக் கற்பனை செய்யுங்கள். அதைப் பெற்றிருப்பதுபோல் உணருங்கள். ஒவ்வொரு நாளும், நீங்கள் விரும்பும் விஷயத்தைப் பெற்றிருப்பதுபோல் ஏழு நிமிடங்கள் கற்பனை செய்து, அதை உணருங்கள். அதை நீங்கள் ஏற்கனவே பெற்றுவிட்டதாக உங்களால் உறுதியாக உணர முடியும்வரை, தொடர்ந்து ஒவ்வொரு நாளும் அவ்வாறு கற்பனை செய்து வாருங்கள். உங்கள் பெயர் உங்களுக்குச் சொந்தம் என்பதை நீங்கள் அறிந்துள்ளதுபோல், உங்கள் விருப்பமும் உங்களுக்குச் சொந்தம் என்பதை அறியும்வரை, தொடர்ந்து இவ்வாறு செய்யுங்கள். சில விஷயங்களைப் பொறுத்தவரை, நீங்கள் இந்த நிலையை வெறும் ஓரிரு நாட்களில் அடைந்துவிடுவீர்கள். வேறு சில விஷயங்களில், உங்களுக்கு அந்த நிலையை அடைய அதிக நாட்கள் ஆகலாம். பிறகு, உங்களால் முடிந்த அளவுக்கு அதிக அன்பையும், அதிக நல்லுணர்வுகளையும் வெளிப்படுத்தி உங்கள் இயல்பான வாழ்க்கையைத் தொடருங்கள். ஏனெனில், நீங்கள் எவ்வளவு அதிகமான அன்பை வெளிப்படுத்துகிறீர்களோ, அவ்வளவு விரைவாக உங்கள் விருப்பங்கள் உங்களுக்குக் கைகூடி வரும்.

உங்கள் விருப்பத்தைக் கற்பனை செய்து, அதை உணர்ந்த பிறகு, நீங்கள் முற்றிலும் வேறோர் உலகில் இருக்கிறீர்கள். எனவே, முன்னேற்றம் காணப்படாத உங்களது ஏதோ ஒரு காயத்தைப் பற்றி அனைவரிடமும் கூறுவதன் மூலம் உங்கள் புதிய உலகத்துடன் முரண்பட்டு நிற்காதீர்கள். ஏனெனில், நீங்கள் மீண்டும் மோசமான விளைவைப் பற்றிக் கற்பனை செய்து, உங்கள் பழைய உலகிற்குள் சென்றுவிடுகிறீர்கள். நீங்கள் மோசமான விளைவைக் கற்பனை செய்து வரும்போது, மோசமான விளைவைத்தான் திரும்பப் பெறுவீர்கள். சிறந்த விளைவைக் கற்பனை செய்து வரும்போது, சிறந்த விளைவைத்தான் திரும்பப் பெறுவீர்கள். உங்கள் காயங்கள் இப்போது எப்படி இருக்கின்றன என்று யாரேனும் உங்களைக் கேட்டால், "நான் நூறு சதவீதம் நலமாக உணர்கிறேன்," என்று நீங்கள் கூறலாம். அல்லது, "இது உண்மையிலேயே எனக்கு ஓர் ஆசீர்வாதம்தான். ஏனெனில், நான் என் உடலையும், ஆரோக்கியத்தையும் என் வாழ்நாளில் இதுவரை நான் ஆராதனை செய்திராத அளவுக்கு இன்னும் அதிகமாக ஆராதிக்க இது எனக்கு உத்வேகம் அளித்துள்ளது," என்று கூறலாம். அல்லது, நீங்கள் துணிவுமிக்கவராக இருந்தால், "நான் பரிபூரணமான ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கிறேன். ஜல்லிக்கட்டில் கலந்து கொள்ளும் அளவுக்குத் தயாராக இருக்கிறேன்," என்று கூறலாம்.

உங்களுக்கு விருப்பம் இல்லாத ஒன்றைப் பற்றி நீங்கள் பேசும்போது உங்களுக்கு மோசமான உணர்வு ஏற்படாமல் இருப்பது கடினம். பெரும்பாலான நேரம் நல்ல உணர்வுடன் இல்லாமல் இருப்பது மக்களுக்குப் பழக்கமாகிவிட்டது. தங்களுக்கு விருப்பமில்லாதவற்றைப் பற்றித் கற்பனை செய்யும்போதும் பேசும்போதும் தாங்கள் எவ்வளவு மோசமாக உணர்கிறோம் என்பதை அவர்கள் உணர்வதுகூட இல்லை. நீங்கள் எவ்வாறு உணர்கிறீர்கள் என்பதைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு உங்களுக்கு ஏற்பட்டு, உங்கள் உணர்வுகள்மீது நீங்கள் அதிக அக்கறை கொள்ளும்போது, உங்கள் நல்ல உணர்வுகள் சற்றுக் குறைந்தால்கூட உங்களால் பொறுத்துக் கொள்ள முடியாத ஒரு நிலையை நீங்கள் அடைந்துவிடுவீர்கள். அப்போது, உங்கள் நல்ல உணர்வுகள் குறைவதை உணர்ந்து கொண்டு, அது குறித்து உடனடியாக நடவடிக்கை எடுத்து அதைச் சரி செய்யும் அளவுக்கு நீங்கள்

நல்லவிதமாக உணர்வதற்குப் பழகிவிடுவீர்கள், உங்கள் உணர்வுகள் குறித்து விழிப்புடன் இருப்பீர்கள். பெரும்பாலான நேரங்களில் நீங்கள் நல்லவிதமாக உணர்ந்து கொண்டு, மகிழ்ச்சியாக இருந்தாக வேண்டும். ஏனெனில், நீங்கள் ஒரு மகத்தான வாழ்க்கையை வாழ்வதற்காகப் பிறந்திருக்கிறீர்கள். அதைப் பெறுவதற்கு இதைத் தவிர வேறு எந்த வழியும் இல்லை!

> *“நான் எந்தச் சூழ்நிலையில் இருந்தாலும் சரி, மனமலர்ச்சியோடும் மகிழ்ச்சியாகவும் இருப்பதென்று தீர்மானமாக உள்ளேன். நம் மகிழ்ச்சி அல்லது துயரத்தின் பெரும் பகுதி, நம் மனநிலையைச் சார்ந்ததுதான், நம் சூழ்நிலைகளைச் சார்ந்தது அல்ல என்பதையும் அனுபவத்தின் மூலம் நான் கற்றுக் கொண்டுள்ளேன்.”*

மார்த்தா வாஷிங்டன் (1732 – 1802)
அமெரிக்காவின் முதல் அதிபரான ஜார்ஜ் வாஷிங்டனின் மனைவி

மோசமான உணர்வுகளைக் களைவது எப்படி

உங்கள் உணர்வுகளை மாற்றுவதன் மூலம் உங்கள் வாழ்வில் உள்ள எதையும் உங்களால் மாற்ற முடியும். ஒரு விஷயத்தைக் குறித்து நீங்கள் கொண்டுள்ள உணர்வுகளை மாற்றும்போது, அவ்விஷயம் மாறத்தான் வேண்டும். ஆனால் நீங்கள் உணரும் விதத்தை மாற்றும்போது, மோசமான உணர்வுகளைப் போக்க முயற்சிக்காதீர்கள். ஏனெனில், அனைத்து மோசமான உணர்வுகளும் வெறுமனே அன்பின் பற்றாக்குறையில் இருந்து வருகின்றன. மாறாக, அன்பை அதற்குள் செலுத்துங்கள்! கோபத்தையும் வருத்தத்தையும் போக்க முயற்சிக்காதீர்கள்; அன்பை உட்செலுத்தும்போது கோபமும் வருத்தமும் தாமாகவே போய்விடும். உங்களுக்குள் இருந்து எதையும் தோண்டி எடுத்து வெளியே எறியத் தேவையில்லை. உங்களுக்குள் அன்பைச் செலுத்தும்போது, மோசமான உணர்வுகள் அனைத்தும் வெளியேறிவிடுகின்றன.

வாழ்வில் ஒரே ஓர் ஆற்றல் மட்டும்தான் உள்ளது. அன்புதான் அந்த ஆற்றல். ஒன்று, நீங்கள் அன்பால் நிறைந்திருப்பதால் நல்லவிதமாக உணர்கிறீர்கள். அல்லது, உங்களிடம் அன்பு இல்லாத காரணத்தால் நீங்கள்

காலியாக இருப்பதால் மோசமாக உணர்கிறீர்கள். ஆனால், உங்களுடைய அனைத்து உணர்வுகளும் அன்பின் பல நிலைகள்தான்.

அன்பை ஒரு குவளையில் உள்ள நீராக நினைத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் உடல்தான் குவளை. ஒரு குவளையில் சிறிதளவு தண்ணீர் மட்டுமே இருக்கும்போது, அது காலியாக இருப்பதாகத்தான் பொருள். அந்த வெறுமையோடு சண்டையிட்டு, அந்த வெறுமையைத் தூக்கி வெளியே எறிய முயற்சிப்பதன் மூலம் குவளையில் உள்ள தண்ணீரின் அளவை உங்களால் மாற்ற முடியாது. அக்குவளையில் தண்ணீரை நிரப்புவதன் மூலம் அந்த வெறுமை போய்விடுகிறது. நீங்கள் மோசமான உணர்வுகளைக் கொண்டிருக்கும்போது, நீங்கள் அன்பின்றி வெறுமையாக இருக்கிறீர்கள். உங்களுக்குள் அன்பை நிரப்பும்போது, அந்த மோசமான உணர்வுகள் உங்களைவிட்டுப் போய்விடுகின்றன.

மோசமான உணர்வுகளைத் தடுக்காதீர்கள்

வாழ்வில் எல்லாவற்றிற்கும் அதனதற்குரிய கச்சிதமான இடம் உள்ளது, மோசமான உணர்வுகள் உட்பட. மோசமான உணர்வுகள் இன்றி, நல்லவிதமாக உணர்வதில் உள்ள இன்பத்தை உங்களால் அறிந்து கொள்ள முடியாது. ஏனெனில், உங்களது உணர்வுகளை ஒப்பிடுவதற்கு உங்களிடம் ஏதும் இருக்காது. உண்மையிலேயே மகிழ்ச்சியாக, உற்சாகமாக, அல்லது பேரானந்தமாக இருப்பதில் உள்ள இனிமையை உங்களால் உணர்ந்து கொள்ள முடியாது. வருத்தத்தை உணர்வதன் மூலமாகத்தான் மகிழ்ச்சியாக உணர்வதில் உள்ள சுகத்தை உங்களால் அறிந்து கொள்ள முடியும். வாழ்வில் இருந்து மோசமான உணர்வுகளை உங்களால் ஒருபோதும் நீக்க முடியாது. ஏனெனில், அவை வாழ்வின் ஓர் அங்கம். அவை இல்லாமல், உங்களால் நல்ல உணர்வுகளைக் கொண்டிருக்க முடியாது!

உங்களிடம் மோசமான உணர்வுகள் இருப்பது குறித்து நீங்கள் மோசமாக உணர்ந்தால், உங்கள் மோசமான உணர்வுகளுக்கு நீங்கள் மேலும் அதிக சக்தியை வழங்குகிறீர்கள். அதன் விளைவாக, உங்கள் மோசமான உணர்வுகள் இன்னும் மோசமாக ஆவதோடு, நீங்கள் வெளிப்படுத்தும் எதிர்மறைகளையும் அவை பெருக்கிவிடும். மோசமான உணர்வுகள் நீங்கள் விரும்பும் வாழ்க்கையைக் கொண்டு வருவதில்லை என்பதை நீங்கள் இப்போது புரிந்து கொண்டிருப்பீர்கள். எனவே, மோசமான உணர்வுகள் உங்களைக் கட்டுப்படுத்தாமல் பார்த்துக் கொள்வதில் நீங்கள் அதிக கவனம் செலுத்துவதற்கு அது உங்களுக்குத் தூண்டுதலாக அமையும். உங்கள் உணர்வுகள் உங்கள் கட்டுப்பாட்டில் இருக்கின்றன. எனவே, ஒரு மோசமான உணர்வு உங்களை ஆட்கொண்டிருந்தால், அதைச் செயலிழக்கச் செய்வதற்கான ஒரு வழி உங்களை லேசாக்கிக் கொள்வதுதான்!

> *"நமக்குள் ஓர் உலகம் உள்ளது — சிந்தனை, உணர்வு, சக்தி, ஒளி, மற்றும் அழகு ஆகியவை அடங்கிய ஓர் உலகம். அது நம் கண்களுக்குப் புலப்படாவிட்டாலும், அதன் ஆற்றல்கள் வலிமையானவை."*

சார்லஸ் ஹானல் (1866 – 1949)

புதிய சிந்தனை நூலாசிரியர்

வாழ்க்கை குதூகலமாக இருப்பதற்குத்தான்! நீங்கள் குதூகலமாக இருக்கும்போது சிறப்பாக உணர்கிறீர்கள். அதன் விளைவாக மிகச் சிறந்தவற்றைப் பெறுகிறீர்கள். வாழ்க்கையை மிகவும் தீவிரமாக எடுத்துக் கொள்ளும்போது, மோசமானவற்றை நீங்கள் பெறுகிறீர்கள். குதூகலம் நீங்கள் விரும்பும் வாழ்க்கையைக் கொண்டு வருகிறது. விஷயங்களைத் தீவிரமாக எடுத்துக் கொள்வது, நீங்கள் தீவிரமாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டிய ஒரு வாழ்க்கையை உங்களிடம் கொண்டு வந்து சேர்க்கும். உங்கள் வாழ்வைக் கட்டுப்படுத்தி இயக்கும் சக்தி உங்களிடம் உள்ளது. நீங்கள் விரும்பும் விதத்தில் உங்கள் வாழ்க்கையை உங்களால் வடிவமைத்துக் கொள்ள முடியும். ஆனால் உங்கள் சொந்த நலனுக்காக, நீங்கள் உங்களை லேசாக்கிக் கொள்ள வேண்டும்!

மோசமான உணர்வுகள் குறித்து லேசாக ஆவதற்கு, மோசமான உணர்வுகளை அடக்கப்படாத குதிரைகளாக நான் கற்பனை செய்துள்ளேன். கோபக் குதிரை, சண்டிக் குதிரை, குறைகூறும் குதிரை, உழலும் குதிரை, எரிச்சல் குதிரை, சிடுசிடுப்புக் குதிரை, கடுகடுப்புக் குதிரை என்று, மோசமான உணர்வுகளைக் கொண்ட குதிரைகள் ஒரு கொட்டில் முழுக்க உள்ளன. நடந்து முடிந்த ஏதோ ஒன்றை நினைத்து நான் ஏமாற்றத்தை உணரும்போது, நான் என்னிடமே இவ்வாறு கூறிக் கொள்வேன்: "நீ ஏன் அந்த ஏமாற்றுக் குதிரையில் ஏறினாய்? அதிலிருந்து உடனே கீழே இறங்கி விடு. இல்லையென்றால், நீ இன்னும் அதிக ஏமாற்றத்தை நோக்கிச் செல்ல நேரிடும். அது போகும் இடத்திற்கு நீ நிச்சயமாகப் போக விரும்ப மாட்டாய்." என்னால் ஏற முடிந்தது என்றால், அதிலிருந்து என்னால் இறங்கவும் முடியும். மோசமான உணர்வுகள்தான் ‘உண்மையான நான்’ என்று நான் கருதுவதில்லை. ஏனெனில், அது உண்மையல்ல. மோசமான உணர்வுகள் என்பது நீங்கள் யாராக இருக்கிறீர்களோ அதுவல்ல. மோசமான உணர்வு என்பது நீங்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட விதத்தில் உணர்வதற்கு உங்களை அனுமதித்த ஒரு

விஷயம்தான். நீங்கள் எவ்வளவு விரைவாக அதில் ஏறினீர்களோ, அவ்வளவு விரைவாக அதிலிருந்து இறங்குவதை உங்களால் தேர்ந்தெடுக்க முடியும்.

மோசமான உணர்வுகளை நீங்கள் ஏறி அமர்ந்த ஓர் அடக்கப்படாத குதிரையாக நீங்கள் நினைப்பது, அந்த மோசமான உணர்வுகளைச் சக்தியிழக்கச் செய்வதற்கு ஒரு வழியாகும். உங்களுக்கு நெருக்கமாக இருக்கும் யாரோ ஒருவர் சண்டித்தனம் செய்யும்போது, அவர்கள் ஒரு சண்டிக் குதிரையில் ஏறியிருப்பதாக நீங்கள் கற்பனை செய்தால், அவர்களுடைய மோசமான உணர்வு உங்கள்மீது தாக்கத்தை ஏற்படுத்துவதற்கான சக்தி குறைந்துவிடும். அவர்களது சண்டித்தனத்தை நீங்கள் தனிப்பட்ட முறையில் எடுத்துக் கொள்ள மாட்டீர்கள். ஆனால் அவ்வாறு அதை நீங்கள் தனிப்பட்ட முறையில் எடுத்துக் கொண்டால், அவர்களோடு சேர்ந்து நீங்களும் ஒரு சண்டிக் குதிரையில் ஏறிக் கொண்டீர்கள் என்று பொருள்.

"நீங்கள் புத்திசாலித்தனமற்ற முறையில் நடத்தப்பட்டாலும், புத்திசாலித்தனமாக நடந்து கொள்ளுங்கள்."

லா சூ (*கி.மு.* சுமார் ஆறாம் நூற்றாண்டு)
தாவோ தத்துவக் கொள்கையைத் தோற்றுவித்தவர்

வாழ்வில் எனக்கு விருப்பமில்லாத விஷயங்களைப் பொறுத்தவரை, நான் என் கற்பனையைப் பயன்படுத்திக் குதூகலமாக இருப்பேன். அதன் மூலம், எனக்கு விருப்பமில்லாதவற்றை நான் சக்தியிழக்கச் செய்வேன். சில நேரங்களில், வாழ்வின் பல்வேறு சூழ்நிலைகளில் நானோ அல்லது மற்றவர்களோ அடக்கப்படாத குதிரைகளில் சவாரி செய்வதைப் பார்த்து நான் சிரித்திருக்கிறேன். சிரிப்பதன் மூலம் ஒரு மோசமான உணர்வில் இருந்து உங்களால் விடுபட முடிந்தால், அது உண்மையிலேயே பெரிய விஷயம்தான்! நீங்கள் உங்கள் வாழ்க்கையை மாற்றிவிட்டீர்கள் என்று பொருள்.

எனவே, நீங்கள் மோசமாக உணரும்போது, நீங்கள் அவ்வாறு உணர்வதற்கு உங்கள்மீது நீங்களே குறைகூறி உங்களை வருத்திக் கொண்டு, அதன் மூலம், அந்த மோசமான உணர்வுக்கு இன்னும் அதிக சக்தியைக் கொடுக்காதீர்கள். அப்படி நீங்கள் அதற்கு அதிக சக்தியை

வழங்கினால், அடங்காத அந்தக் குதிரையை இன்னும் அதிக எதிர்மறையாக நடந்து கொள்ளச் செய்வீர்கள். நான் இங்கு கூற வருவது, நீங்கள் மோசமான உணர்வுகளை வெறுக்க வேண்டும் என்பதல்ல. மாறாக, நல்ல உணர்வுகளை வலுக்கட்டாயமாக அடிக்கடித் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும் என்பதுதான். மோசமான உணர்வுகளை நீங்கள் எதிர்க்கும்போது அவை இன்னும் அதிகரிக்கும். மோசமான உணர்வுகள் வேண்டாம் என்று எவ்வளவு அதிகம் நீங்கள் விரும்புகிறீர்களோ, அவ்வளவு அதிகமாக அவை அதிகரிக்கும். வாழ்வில் எந்தவொரு விஷயத்தையும் நீங்கள் எவ்வளவு அதிகமாக எதிர்க்கிறீர்களோ, அவ்வளவு அதிகமாக அவற்றை உங்களிடம் கொண்டு வருவீர்கள். எனவே, மோசமான உணர்வுகள் உங்களிடம் ஏற்பட்டால், அவற்றை அவ்வளவாகக் கண்டு கொள்ளாதீர்கள். அவற்றை ஒருபோதும் தடுக்காதீர்கள். அப்போது நீங்கள் அவற்றை முழுவதுமாக வலுவிழக்கச் செய்துவிடுவீர்கள்.

சக்தியின் சாராம்சம்

- ஒவ்வொரு நபரும் ஒரு காந்தப் புலத்தால் சூழப்பட்டுள்ளனர். நீங்கள் போகும் இடமெல்லாம் அந்தக் காந்தப் புலமும் உங்களுடன் வரும்.

- உங்கள் புலத்தின் காந்த சக்தியைக் கொண்டு நீங்கள் அனைத்தையும் கவர்ந்து இழுக்கிறீர்கள். எந்தவொரு நேரத்திலும் உங்களைச் சூழ்ந்திருக்கும் புலம் நேர்மறையானதா அல்லது எதிர்மறையானதா என்பதைத் தீர்மானிப்பது உங்கள் உணர்வுகள்தான்!

- உங்கள் உணர்வுகள், வார்த்தைகள், அல்லது செயல்கள் மூலமாக நீங்கள் அன்பை வெளிப்படுத்தும் ஒவ்வொரு முறையும், உங்களைச் சுற்றி உள்ள புலத்திற்கு நீங்கள் கூடுதல் அன்பைச் சேர்க்கிறீர்கள்.

- உங்கள் புலத்தில் எவ்வளவு அதிகமான அன்பு இருக்கிறதோ, நீங்கள் நேசிக்கும் விஷயங்களை உங்களிடம் கவர்ந்திழுப்பதற்கு அவ்வளவு அதிகமான சக்தியை நீங்கள் பெறுவீர்கள்.

- நீங்கள் விரும்பும் ஒரு விஷயத்தை ஒரு புள்ளியின் அளவிற்குச் சிறியதாகக் கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். அன்பின் ஆற்றலைப் பொறுத்தவரை, நீங்கள் விரும்புவது ஒரு புள்ளியைவிடச் சிறிய விஷயமாகும்!

- நீங்கள் ஓர் எதிர்மறையை நேர்மறையாக மாற்ற வேண்டியதில்லை. நீங்கள் விரும்பும் விஷயம் குறித்து அன்பை வெளிப்படுத்தினால் போதும். ஏனெனில், நீங்கள் விரும்பும் விஷயம் படைக்கப்படும்போது, எதிர்மறையை அது வெளியேற்றிவிடும்.

- ஒவ்வொரு நாளும், நீங்கள் விரும்பும் விஷயத்தைப் பெற்றிருப்பதுபோல் ஏழு நிமிடங்கள் கற்பனை செய்து, அதை உணருங்கள். உங்கள் பெயர் உங்களுக்குச் சொந்தம் என்பதை நீங்கள் அறிந்துள்ளதுபோல், உங்கள்

விருப்பமும் உங்களுக்குச் சொந்தம் என்பதை அறியும்வரை, தொடர்ந்து இவ்வாறு செய்யுங்கள்.

- வாழ்வில் ஒரே ஓர் ஆற்றல் மட்டும்தான் உள்ளது. அன்புதான் அந்த ஆற்றல். ஒன்று, நீங்கள் அன்பால் நிறைந்திருப்பதால் நல்லவிதமாக உணர்கிறீர்கள். அல்லது, உங்களிடம் அன்பு இல்லாத காரணத்தால் நீங்கள் காலியாக இருப்பதால் மோசமாக உணர்கிறீர்கள். ஆனால், உங்களுடைய அனைத்து உணர்வுகளும் அன்பின் பல நிலைகள்தான்.

- மோசமான உணர்வுகள் குறித்து லேசாக ஆவதற்கு, மோசமான உணர்வுகளை அடக்கப்படாத குதிரைகளாகக் கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். அதில் உங்களால் ஏற முடிந்தது என்றால், உங்களால் அதிலிருந்து இறங்கவும் முடியும்! நீங்கள் எவ்வளவு விரைவாக அதில் ஏறினீர்களோ, அவ்வளவு விரைவாக அதிலிருந்து இறங்குவதை உங்களால் தேர்ந்தெடுக்க முடியும்.

- நீங்கள் கொடுக்கும் விஷயத்தை மாற்றுங்கள். அப்போது எந்த விதிவிலக்கும் இன்றி, நீங்கள் பெறுவதை எப்போதும் மாற்றுவீர்கள். ஏனெனில், அதுதான் ஈர்ப்புவிதி. அதுதான் அன்புவிதி.

வாழ்க்கை உங்களைப் பின்தொடர்கிறது . . .

”தலைவிதி என்பது ஒரு தற்செயலான விஷயம் அல்ல. அது உங்கள் தேர்ந்தெடுப்பைப் பொறுத்த விஷயம்.“

வில்லியம் ஜென்னிங்ஸ் பிரையன் (1860 – 1925)
அமெரிக்க அரசியல் தலைவர்

வாழ்க்கை உங்களைப் பின்தொடர்கிறது. உங்கள் வாழ்வில் நீங்கள் அனுபவிக்கும் அனைத்தும் உங்கள் எண்ணங்கள் மூலமாகவும் உணர்வுகள் மூலமாகவும் நீங்கள் வெளிப்படுத்தியிருப்பவற்றின் விளைவுதான், நீங்கள் அதை வெளிப்படுத்தியுள்ளீர்கள் என்பதை நீங்கள் உணர்ந்திருந்தாலும் சரி, அப்படி இல்லாவிட்டாலும் சரி. வாழ்க்கை என்பது தானாக உங்களுக்கு நிகழும் ஏதோ ஒரு விஷயமல்ல. . . வாழ்க்கை உங்களைப் பின்தொடர்ந்து கொண்டிருக்கிறது. உங்கள் தலைவிதி உங்கள் கைகளில் உள்ளது. நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்களோ, என்ன உணர்கிறீர்களோ, அவைதான் உங்கள் வாழ்க்கையைத் தீர்மானிக்கின்றன.

வாழ்வில் உள்ள அனைத்து விஷயங்களும் உங்களுக்குக் கொடுக்கப்படுவதற்குக் காரணம், நீங்கள் நேசிப்பவற்றை அவற்றிலிருந்து நீங்கள் தேர்ந்தெடுப்பதற்குத்தான்! வாழ்க்கை என்பது ஒரு தேர்ந்தெடுப்புப் பட்டியல். நீங்கள் நேசிக்கும் விஷயங்களை அப்பட்டியலில் இருந்து தேர்ந்தெடுப்பது நீங்கள்தான். ஆனால், நீங்கள் நேசிக்கும் விஷயங்களை நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்துக் கொண்டிருக்கிறீர்களா அல்லது மோசமான விஷயங்களைச் சீர்தூக்கிப் பார்த்துக் கொண்டு, அவற்றின்மீது முத்திரை குத்திக் கொண்டிருப்பதில் உங்கள் நேரத்தை விரயம் செய்து கொண்டிருக்கிறீர்களா? நீங்கள் அற்புதமானதான வாழ்க்கையை வாழ்ந்து கொண்டிருக்கவில்லை என்றால், உங்களுக்கே தெரியாமல் அனைத்து மோசமான விஷயங்களின்மீதும் முத்திரை இட்டுக் கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்று பொருள். மோசமானவை என்று நீங்கள் நினைத்துக் கொண்டிருக்கும் விஷயங்கள் உங்கள் வாழ்வின் குறிக்கோளிலிருந்து உங்கள் கவனத்தைத் திசை திருப்புவதற்கு நீங்கள் அனுமதித்துள்ளீர்கள். ஏனெனில், அன்பு செலுத்துவதுதான் உங்கள் வாழ்வின் குறிக்கோள்! மகிழ்ச்சிதான் உங்கள் வாழ்வின் குறிக்கோள். நீங்கள் நேசிக்கும் விஷயங்களைத் தேர்ந்தெடுத்து,

நீங்கள் நேசிக்காதவற்றில் இருந்து தூர விலகி இருப்பதுதான் உங்கள் வாழ்வின் குறிக்கோள்.

நீங்கள் எதை நேசிக்கிறீர்களோ அதையே தேர்ந்தெடுங்கள்

தெருவில் நீங்கள் சென்று கொண்டிருக்கும்போது உங்கள் கனவுக் கார் ‘விர்’ என்று உங்களைத் தாண்டி வேகமாகப் போனால், வாழ்க்கை அந்தக் காரை உங்களுக்கு வழங்கிக் கொண்டிருக்கிறது என்று பொருள். உங்கள் கனவுக் காரை நீங்கள் பார்க்கும்போது எவ்வாறு உணர்கிறீர்கள் என்பதுதான் அனைத்தையும் தீர்மானிக்கிறது. ஏனெனில், அந்தக் கார் குறித்து அன்பைத் தவிர வேறு எதையும் நீங்கள் உணரவில்லை என்றால், அதை நீங்கள் உங்களிடம் கொண்டு வந்து கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்று பொருள். ஆனால் உங்கள் கனவுக் காரை வேறு யாரோ ஒருவர் ஓட்டிச் சென்று கொண்டிருப்பதைக் கண்டு நீங்கள் பொறாமையாக உணர்ந்தால், உங்கள் கனவுக் காரை நீங்கள் நாடு கடத்திவிட்டீர்கள் என்று பொருள். நீங்கள் தேர்ந்தெடுப்பதற்காகத்தான் வாழ்க்கை அந்தக் காரை உங்கள் கண் முன் கொண்டு வந்தது. அன்பை வெளிப்படுத்துவதன் மூலமாகத்தான் நீங்கள் அதைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். யாரோ ஒருவர் ஏதோ ஒன்றை வைத்திருப்பதும், உங்களிடம் அது இல்லாமல் போவதும் ஒரு பொருட்டே அல்ல என்பதை நீங்கள் உணர்கிறீர்களா? வாழ்க்கை உங்களுக்கு அனைத்தையும் வழங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. நீங்கள் அவற்றைக் குறித்து அன்பை வெளிப்படுத்தினால், அவை அனைத்தையும் நீங்கள் உங்களிடம் கொண்டு வருவீர்கள்.

உங்கள் வாழ்வில் உங்களுக்கென்று ஒரு துணைக்காக நீங்கள் ஏங்கிக் கொண்டிருக்கும் நேரத்தில், கண்மூடித்தனமான அன்பில் திளைத்துக் கொண்டிருக்கும் ஒரு மகிழ்ச்சியான தம்பதியை நீங்கள் பார்க்கும்போது, நீங்கள் தேர்ந்தெடுப்பதற்காக அந்த மகிழ்ச்சியான தம்பதியை வாழ்க்கை உங்கள் கண் முன் கொண்டு வந்துள்ளது. ஆனால் அவர்களைப்

பார்க்கும்போது நீங்கள் வருத்தமாகவோ அல்லது தனிமையாகவோ உணர்ந்தால், நீங்கள் எதிர்மறையானதை வெளிப்படுத்துகிறீர்கள். அதன் மூலம், "நான் வருத்தமாகவும் தனிமையாகவும் இருக்க விரும்புகிறேன்," என்று கூறுகிறீர்கள். நீங்கள் விரும்புவதைப் பெறுவதற்கு நீங்கள் அன்பை வெளிப்படுத்த வேண்டும். அளவுக்கு அதிகமான உடல் எடையைக் கொண்டிருக்கும் நீங்கள் தெருவில் நடந்து சென்று கொண்டிருக்கும்போது, கச்சிதமான உடலைக் கொண்ட ஒரு நபர் உங்களைக் கடந்து சென்றால், நீங்கள் எவ்வாறு உணர்கிறீர்கள்? நீங்கள் தேர்ந்தெடுப்பதற்காக வாழ்க்கை ஒரு கச்சிதமான உடலை உங்களுக்கு வழங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. உங்களுக்கு அப்படிப்பட்ட ஒரு கச்சிதமான உடல் இல்லை என்ற காரணத்தால் நீங்கள் மோசமாக உணர்ந்தால், "எனக்கு அப்படிப்பட்ட உடல் தேவையில்லை. நான் இப்போது கொண்டிருக்கும் அதிக எடையுடன்கூடிய உடல்தான எனக்கு வேண்டும்," என்று நீங்கள் கூறிவிட்டதாகப் பொருள். ஏதேனும் ஒரு நோயுடன் நீங்கள் போராடிக் கொண்டிருக்கையில் ஆரோக்கியமான மக்கள் உங்களைச் சூழ்ந்திருக்கும்போது நீங்கள் எவ்வாறு உணர்கிறீர்கள்? நீங்கள் ஆரோக்கியத்தைத் தேர்ந்தெடுப்பதற்காக வாழ்க்கை ஆரோக்கியமான மக்களை உங்களுக்கு வழங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. உங்களிடம் ஆரோக்கியம் இல்லாதது குறித்து மோசமாக உணர்வதைவிட அதிகமாக, உங்களைச் சுற்றியுள்ள ஆரோக்கியம் குறித்து நீங்கள் அன்பாக உணர்ந்தால், நீங்கள் உங்களுக்காக ஆரோக்கியத்தைத் தேர்ந்தெடுக்கிறீர்கள்.

யாரோ ஒரு நபர் வைத்திருக்கும் ஏதோ ஒரு பொருள் குறித்து நீங்கள் நல்லவிதமாக உணர்ந்தால், அதை நீங்கள் உங்களிடம் கொண்டு வருகிறீர்கள். அடுத்தவருடைய வெற்றியை, அடுத்தவருடைய மகிழ்ச்சியை, அல்லது மற்றவர்கள் தங்கள் வசம் கொண்டுள்ள நல்ல விஷயங்களைப் பற்றி நீங்கள் நல்லவிதமாக உணரும்போது, வாழ்க்கைப் பட்டியலில் இருந்து நீங்கள் அவற்றை உங்களுக்காகத் தேர்ந்தெடுக்கிறீர்கள். அதன் மூலம் அவற்றை உங்களிடம் கொண்டு வருகிறீர்கள்.

நீங்கள் விரும்பும் தன்மைகளைக் கொண்டுள்ள ஒருவரை நீங்கள் சந்திக்கும்போது, அவரிடம் உள்ள தன்மைகளை நேசித்து, அவற்றைக்

குறித்து நீங்கள் நல்லவிதமாக உணர்ந்தால், அத்தன்மைகளை நீங்கள் உங்களிடம் கொண்டு வருகிறீர்கள். யாரோ ஒருவர் சாமர்த்தியசாலியாகவும், அழகானவராகவும், திறமையானவராகவும் இருந்தால், அவரிடம் உள்ள அத்தன்மைகளை நேசியுங்கள். அப்போது அவற்றை நீங்கள் உங்களுக்காகத் தேர்ந்தெடுக்கிறீர்கள்.

நீங்கள் ஒரு பெற்றோராக விரும்பி, நெடுங்காலமாக அதற்கு முயற்சித்துக் கொண்டிருந்தால், ஒரு குழந்தையுடன் இருக்கும் ஒரு பெற்றோரை நீங்கள் பார்க்கும் ஒவ்வொரு நேரமும் அன்பையும் நல்லுணர்வையும் வெளிப்படுத்துங்கள். உங்களுக்கு ஒரு குழந்தை இல்லாத காரணத்தால், குழந்தைகளைப் பார்க்கும்போது உங்களுக்கு மனச்சோர்வு ஏற்பட்டால், குழந்தைகள் உங்கள் வாழ்வில் வருவதை நீங்கள் எதிர்க்கிறீர்கள், தடுக்கிறீர்கள். நீங்கள் குழந்தைகளைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும் என்பதற்காகத்தான், வாழ்க்கை, ஒவ்வொரு முறையும் உங்கள் பார்வையில் குழந்தைகளைக் கொண்டு வந்து நிறுத்துகிறது.

நீங்கள் விளையாடிக் கொண்டிருக்கும் ஒரு விளையாட்டில் அடுத்தவர் வெற்றி பெறும்போதும், உங்கள் சக ஊழியர் ஒருவர் தனக்கு ஊதிய உயர்வு கிடைத்துள்ளதாக உங்களிடம் கூறும்போதும், யாரோ ஒருவருக்கு லாட்டரிக் குலுக்கலில் பரிசு கிடைக்கும்போதும், வார இறுதியில் தன் வாழ்க்கைத் துணைவர் தன்னை வெளியே அழைத்துச் சென்று தன்னை ஆச்சரியப்படுத்தியதையோ, அல்லது தாங்கள் ஒரு புதிய, அழகான வீட்டை வாங்கியுள்ளதாகவோ, அல்லது தங்கள் குழந்தையின் படிப்பிற்குக் கல்வி ஊக்கத் தொகை கிடைத்துள்ளதாகவோ உங்கள் நண்பர் உங்களிடம் கூறும்போதும், அவர்கள் எவ்வளவு உற்சாகமாக இருக்கிறார்களோ, அதே அளவுக்கு நீங்களும் உற்சாகமாக உணர வேண்டும். அது உங்கள் வாழ்வில் நடந்துள்ளதுபோல் நீங்கள் அவ்வளவு குதூகலமாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் இருக்க வேண்டும். ஏனெனில், அப்போது அதை ஏற்றுக் கொள்ள நீங்கள் சம்மதம் தெரிவிக்கிறீர்கள், அதன்மீதான அன்பை வெளிப்படுத்துகிறீர்கள். அதன் மூலம் அதை உங்களிடம் கொண்டு வருகிறீர்கள்!

உங்கள் கனவுக் கார், ஒரு மகிழ்ச்சியான தம்பதி, கச்சிதமான உடல், குழந்தைகள், ஒருவரிடம் உள்ள சிறந்த தன்மைகள், அல்லது நீங்கள் விரும்பும் எதுவாக இருந்தாலும் சரி, அதை நீங்கள் பார்க்கும்போது, அது இருக்கும் அதே அலைவரிசையில் நீங்கள் இருப்பதாகப் பொருள். உற்சாகமாக இருங்கள், ஏனெனில் உங்கள் உற்சாகம்தான் அதைத் தேர்ந்தெடுக்கிறது.

நீங்கள் தேர்ந்தெடுப்பதற்காக உங்களுக்கு விருப்பமானவற்றையும், விருப்பம் இல்லாதவற்றையும் வாழ்க்கை உங்களுக்கு வழங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. ஆனால், அன்பு மட்டும்தான் நீங்கள் விரும்புவதை உங்களிடம் கொண்டு வருகிறது. நீங்கள் நேசிக்காத பல விஷயங்கள் வாழ்க்கைப் பட்டியலில் உள்ளன. எனவே, மோசமான உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தி அவற்றைத் தேர்ந்தெடுக்காதீர்கள். அடுத்தவர் மோசமானவர் என்று நினைத்து, அவரை நீங்கள் சீர்தூக்கிப் பார்த்தால், எதிர்மறையானவற்றை நீங்கள் உங்களிடம் கொண்டு வருவீர்கள். அடுத்தவரிடம் உள்ள ஒரு பொருளைக் கண்டு பொறாமையாக உணர்ந்தால், எதிர்மறைகளை நீங்கள் உங்களிடம் கொண்டு வந்து, நீங்கள் விரும்பும் விஷயத்தை ஒரு பெரும் ஆற்றலோடு உங்கள் வாழ்வில் இருந்து தள்ளிவிடுகிறீர்கள். அன்பு மட்டும்தான் உங்களுக்கு விருப்பமானதை உங்களிடம் கொண்டு வருகிறது!

> *"உண்மையிலேயே அன்பு செலுத்துபவர்களுக்கு ஒவ்வொரு முறையும் நிகழும் அதிசயம் இதுதான்: அவர்கள் எவ்வளவு அதிகமாகக் கொடுக்கிறார்களோ, அவ்வளவு அதிகமாகப் பெறுகிறார்கள்."*

ரெய்னர் மரியா ரில்கே (1875 – 1926)
நூலாசிரியர் மற்றும் கவிஞர்

ஒன்று என்னும் விதி — அது நீங்கள்தான்!

ஈர்ப்புவிதியைக் கொண்டு ஒவ்வொரு மனிதரிடத்திலும், சூழ்நிலையிடத்திலும், சூழலிடத்திலும் சிறப்பான விளைவைப் பெறுவதற்கு நீங்கள் பயன்படுத்தக்கூடிய ஓர் எளிய சூத்திரம் உள்ளது. ஈர்ப்புவிதியைப் பொறுத்தவரை, இவ்வுலகில் ஒரே ஒரு நபர் மட்டுமே இருக்கிறார் — அது நீங்கள்தான்! ஈர்ப்புவிதியைப் பொறுத்தவரை, வேறொரு நபரோ அல்லது வேறோரு விஷயமோ கிடையாது. நீங்கள் மட்டுமே இருக்கிறீர்கள். ஏனெனில், ஈர்ப்புவிதி உங்கள் உணர்வுகளுக்குச் செயல்விடை அளித்துக்

கொண்டிருக்கிறது! நீங்கள் எதைக் கொடுக்கிறீர்கள், எதை வெளிப்படுத்துகிறீர்கள் என்பது மட்டும்தான் முக்கியம். ஒவ்வொரு நபருக்கும் இது பொருந்தும். உண்மையில் பார்த்தால், ஈர்ப்புவிதி என்பது உங்கள் விதி. நீங்கள் மட்டுமே இருக்கிறீர்கள், வேறு எவரும் இல்லை. ஏனெனில், வேறொருவரைப் பற்றி நீங்கள் எப்படி உணர்கிறீர்களோ, அதை நீங்கள் உங்களிடம் கொண்டு வருகிறீர்கள்.

அடுத்தவர் குறித்து நீங்கள் என்ன உணர்கிறீர்களோ, என்ன நினைக்கிறீர்களோ, என்ன பேசுகிறீர்களோ, அடுத்தவருக்கு என்ன செய்கிறீர்களோ, அதை நீங்கள் உங்களுக்குச் செய்கிறீர்கள். அடுத்தவரை நீங்கள் சீர்தூக்கிப் பார்த்து, விமர்சனம் செய்தால், அவற்றை நீங்கள் உங்களுக்கே கொடுத்துக் கொள்கிறீர்கள். அடுத்தவருக்கு அன்பையும் பாராட்டுதலையும் நீங்கள் வழங்கினால், அவற்றையும் நீங்கள் உங்களுக்கே கொடுத்துக் கொள்கிறீர்கள். ஈர்ப்புவிதியைப் பொறுத்தவரை, இவ்வுலகில் உங்களைத் தவிர வேறு எந்த நபரும் கிடையாது. எனவே, நீங்கள் விரும்புவதை வேறொருவர் வைத்திருந்தால், அது எந்த வித்தியாசத்தையும் ஏற்படுத்துவதில்லை. ஏனெனில், அவரிடம் இருக்கும் அந்த விஷயம் குறித்து நீங்கள் அன்பை உணர்ந்தால், அதை உங்கள் வாழ்வில் நீங்கள் சேர்த்துக் கொள்கிறீர்கள். நீங்கள் விரும்பாதவற்றை நீங்கள் எதிர்கொள்ள நேரும்போது, அதைச் சீர்தூக்கிப் பார்க்காமல் வெறுமனே வேறு பக்கமாகத் திரும்பிக் கொள்ளுங்கள். அப்போது அவற்றை உங்கள் வாழ்வில் நீங்கள் சேர்த்துக் கொள்ள மாட்டீர்கள்.

ஈர்ப்புவிதியைப் பொறுத்தவரை 'ஆமாம்' என்பது மட்டுமே உள்ளது

நீங்கள் நேசிக்காத விஷயங்களிலிருந்து விலகி இருங்கள், அவற்றுக்கு எந்த உணர்வுகளையும் கொடுக்காதீர்கள். நீங்கள் நேசிக்காத விஷயங்களைப் பார்த்து 'இல்லை' என்று கூறாதீர்கள். ஏனெனில், அவ்வாறு கூறுவது அவற்றை உங்களிடம் கொண்டு வருகிறது. நீங்கள் நேசிக்காத

விஷயங்களைப் பார்த்து ‘இல்லை’ என்று கூறும்போது, நீங்கள் அவற்றைப் பற்றி மோசமாக உணர்கிறீர்கள், மோசமான உணர்வை வெளிப்படுத்துகிறீர்கள். எனவே, எதிர்மறைச் சூழல்களின் வடிவில் அந்த உணர்வுகளை உங்கள் வாழ்வில் நீங்கள் திரும்பப் பெறுவீர்கள்.

எந்தவொரு விஷயத்தைப் பார்த்தும் ‘இல்லை’ என்று உங்களால் கூற முடியாது. ஏனெனில், "இல்லை, எனக்கு அது வேண்டாம்," என்று நீங்கள் கூறும்போது, ஈர்ப்புவிதியிடம் நீங்கள் ‘ஆமாம்’ என்று கூறுகிறீர்கள். "போக்குவரத்து நெரிசல் கடுமையாக இருக்கிறது," "சேவை உண்மையிலேயே மோசமாக உள்ளது," "அவர்கள் எப்போதுமே தாமதப்படுத்துவார்கள்," "இங்கு மிகவும் இரைச்சலாக இருக்கிறது," "அந்த ஓட்டுனர் ஒரு பைத்தியம்," "நான் நீண்ட நேரமாகக் காத்துக் கொண்டிருக்கிறேன்," என்று நீங்கள் கூறும்போது, இவ்விஷயங்களுக்கு ‘ஆமாம்’ என்று நீங்கள் கூறுகிறீர்கள். அதன் விளைவாக, அவற்றை அதிக அளவில் உங்கள் வாழ்வில் கொண்டு வருகிறீர்கள்.

நீங்கள் நேசிக்காத விஷயங்களிலிருந்து விலகி இருங்கள், அவற்றுக்கு எந்த உணர்வுகளையும் கொடுக்காதீர்கள். அவை நன்றாக இருந்துவிட்டுப் போகட்டும். ஆனால் அவற்றிற்கு உங்கள் வாழ்வில் இடமில்லை.

> *"தீயதைப் பார்க்காதீர்கள் — தீயதைக் கேட்காதீர்கள் — தீயதைப் பேசாதீர்கள்."*
>
> ***ஜப்பானில் உள்ள டோஷோகு கோவிலில் காணப்படும் மெய்யுரை***
> **(பதினேழாம் நூற்றாண்டு)**

அதற்கு மாறாக, உங்களுக்கு விருப்பமான ஒன்றைப் பார்க்கும்போது ‘ஆமாம்’ என்று கூறுங்கள். நீங்கள் விரும்பும் ஒன்றைச் சுவைக்கும்போது ‘ஆமாம்’ என்று கூறுங்கள். உங்களுக்குப் பிரியமான ஒன்றை நீங்கள் தொடும்போது ‘ஆமாம்’ என்று கூறுங்கள். அது உங்களிடம் இருக்கிறதா இல்லையா என்பது ஒரு பொருட்டல்ல. ஏனெனில், அப்போது நீங்கள் அன்பைக் கொடுப்பதன் மூலம் அதைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள்.

அதற்கு எவ்விதக் கட்டுப்பாடுகளும் கிடையாது. நீங்கள் ஏதோ ஒரு பொருளை விரும்பினால், நிச்சயமாக அது உங்களுக்குச் சாத்தியம்தான். பிரபஞ்சத்தில் எங்குமே பற்றாக்குறை என்பது கிடையாது. மக்கள் ஏதோ ஒரு பற்றாக்குறையைப் பார்க்கும்போது, அது வெறுமனே அன்பின் பற்றாக்குறைதான். ஆரோக்கியம், பணம், வளங்கள், அல்லது மகிழ்ச்சி ஆகியவை அபரிமிதமாக உள்ளன. தேவைகள் அனைத்தையும் ஈடு செய்யும் அளவுக்கு எல்லாமே அபரிமிதமாக உள்ளது. அன்பைக் கொடுங்கள், அப்போது நீங்கள் அனைத்தையும் பெறுவீர்கள்.

உங்கள் வாழ்க்கை — உங்கள் கதை

உங்கள் வாழ்க்கைக் கதையை நீங்கள் உருவாக்கிக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். உங்களைப் பற்றி நீங்கள் என்ன கதையைக் கூறிக் கொண்டிருக்கிறீர்கள்? நீங்கள் செய்யக்கூடிய விஷயங்களும், உங்களால் செய்ய முடியாத விஷயங்களும் இருப்பதாக நீங்கள் நம்புகிறீர்களா? நீங்கள் உங்களைப் பற்றிக் கூறிக் கொண்டிருக்கும் கதை அதுதானா? ஏனெனில், அக்கதை உண்மை அல்ல.

நீங்கள் மற்றவர்களைவிடத் தாழ்ந்தவர் என்று ஒருவர் உங்களிடம் கூறினால் அதற்குச் செவிமடுக்காதீர்கள். நீங்கள் ஏதோ ஒரு வழியில் மட்டுப்படுத்தப்பட்டுள்ளதாக ஒருவர் கூறினால் அதை ஏற்றுக் கொள்ளாதீர்கள். நீங்கள் செய்ய விரும்பும் விஷயத்தை உங்களால் செய்ய முடியாது என்றும், அதைக் கொண்டு உங்களால் வாழ்க்கை நடத்த முடியாது என்றும் யாரேனும் கூறினால், அதில் அக்கறை காட்டாதீர்கள். இவ்வுலகில் வாழ்ந்துள்ள பிற மாபெரும் மனிதர்கள் அளவுக்கு நீங்கள் மதிப்புமிக்கவர் அல்ல என்று ஒருவர் உங்களிடம் கூறினால் அதைக் காதுகொடுத்துக் கேட்காதீர்கள். இப்போதைக்கு நீங்கள் அவ்வளவு சிறப்பானவர் அல்ல என்றும், வாழ்வில் நீங்கள் உங்களை நிரூபிக்க வேண்டும் என்றும் யாரேனும் கூறினால், அதில் கவனம் செலுத்தாதீர்கள். நீங்கள் விரும்புவதை உங்களால் செய்ய முடியாது, நீங்கள் விரும்புவதை உங்களால் பெற முடியாது, அல்லது நீங்கள் விரும்பும் விதத்தில் உங்களால் இருக்க முடியாது என்று யாரேனும் உங்களிடம்

கூறினால், அதை நம்பாதீர்கள். நீங்கள் இவற்றை நம்பினால், உங்களை நீங்களே மட்டுப்படுத்துகிறீர்கள். அதைவிட முக்கியமான விஷயம், அது உண்மையல்ல! அனைத்திற்கும் நீங்கள் தகுதியானவர்தான்.

"நீங்கள் எதைக் கொடுக்கிறீர்களோ, அதையே பெறுகிறீர்கள்," என்று அன்பின் ஆற்றல் கூறுகிறது. நீங்கள் அவ்வளவு சிறப்பானவர் அல்ல என்று அது உங்களிடம் கூறுகிறதா? "நீங்கள் எதைச் செய்ய விரும்புகிறீர்களோ, எதைப் பெற விரும்புகிறீர்களோ, எதுவாக இருக்க விரும்புகிறீர்களோ, அது குறித்து அன்பாக உணருங்கள், அதை நீங்கள் நிச்சயமாகப் பெறுவீர்கள்," என்று அன்பின் ஆற்றல் கூறுகிறது. நீங்கள் அவ்வளவு சிறப்பானவர் அல்ல என்று அது உங்களிடம் கூறுகிறதா? நீங்கள் இப்போது உள்ளபடியே மதிப்புமிக்கவர்தான், அனைத்திற்கும் தகுதியானவர்தான். இப்போது நீங்கள் போதுமான அளவுக்கு மேன்மையானவர்தான். நீங்கள் செய்த ஏதோ ஒரு காரியம் சரியானதல்ல என்று உங்களுக்குத் தோன்றினால், அது குறித்த உங்கள் புரிதலும், அதை நீங்கள் ஏற்றுக் கொள்ளுதலும் ஈர்ப்புவிதியைப் பொறுத்தவரை உங்களுக்குக் கிடைத்துள்ள பாவமன்னிப்பாகும்.

உண்மையான உலகம்

> *"துவக்கத்தில் சாத்தியக்கூறுகள் மட்டுமே இருந்தன. யாரேனும் ஒருவர் பிரபஞ்சத்தை உற்று நோக்கி வந்தால்தான் அதனால் உருவெடுக்க முடியும். அத்தகைையைப் பார்வையாளர்கள் எத்தனைக் கோடி வருடங்களுக்குப் பின் வந்தாலும் பரவாயில்லை. பிரபஞ்சம் இருப்பதற்குக் காரணம் நமக்கு அது குறித்து இருக்கும் விழிப்புணர்வுதான்."*

மார்ட்டின் ரீஸ் (*பிறப்பு* : 1942)
வான் இயற்பியலாளர்

உலகில் நீங்கள் பார்க்கும் காட்சிகளுக்குப் பின்னால் உங்களை நான் அழைத்துச் செல்ல விரும்புகிறேன். ஏனெனில், நீங்கள் பார்ப்பவற்றில் பெரும்பாலானவை நீங்கள் நினைப்பதுபோல் உண்மையானவை அல்ல.

கண்ணுக்குப் புலப்படாத அந்த உலகிற்குள் துணிந்து ஒருசில முறை நீங்கள் சென்று வந்தால், உலகத்தை நீங்கள் பார்க்கும் விதம் மாறும். மட்டற்ற வாழ்க்கையை நீங்கள் பெறுவதற்கு அது உங்களை விடுவிக்கும்.

உண்மையான உலகத்தைப் பற்றி நீங்கள் நம்பும் பெரும்பாலான விஷயங்கள் உண்மை அல்ல. நீங்கள் உணர்ந்துள்ளதைவிட நீங்கள் சிறப்பானவர். வாழ்க்கையும் பிரபஞ்சமும் நீங்கள் உணர்ந்துள்ளதைவிட மிகவும் அதிகமானவை. உலகில் ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு விஷயங்களே உள்ளதாக நீங்கள் நினைக்கக்கூடும். பணமும், ஆரோக்கியமும், வளங்களும் ஒரு குறிப்பிட்ட அளவே உள்ளதாகவும் நீங்கள் நினைக்கக்கூடும். ஆனால் அது உண்மை அல்ல. உலகில் எந்தப் பற்றாக்குறையும் இல்லை. எண்ணிலடங்கா பூமிகளும், கணக்கிட முடியாத பிரபஞ்சங்களும் உள்ளதாகவும், ஒவ்வொரு கணமும் நாம் ஒரு பூமி மற்றும் பிரபஞ்சத்தின் யதார்த்தத்தில் இருந்து மற்றொன்றுக்குச் செல்வதாகவும் குவான்டம் இயற்பியல் நமக்குக் கூறுகிறது. அறிவியல் மூலமாக உருவாகிக் கொண்டிருக்கும் நிஜ உலகம் இதுதான்.

> *"பிரபஞ்சத்தில் நம் பௌதீக யதார்த்தத்தோடு ஒத்திசைவாக உள்ள அலைவரிசையில் நாம் சுருதிகூட்டப்பட்டுள்ளோம். ஆனால் ஒரே அறையில் எண்ணற்ற இணையான யதார்த்தங்கள் நம்மோடு சேர்ந்து இயங்கிக் கொண்டிருக்கின்றன, அவற்றோடு நம்மால் சுருதிசேர முடியாவிட்டாலும்கூட."*

ஸ்டீவன் வெயின்பர்க் (*பிறப்பு* : 1933)
நோபல் பரிசு பெற்றக் குவான்டம் இயற்பியலாளர்

உண்மையான உலகில் நேரப் பற்றாக்குறை இருப்பதாக நீங்கள் நினைக்கக்கூடும். அதன் காரணமாக, நேரத்தோடு போட்டி போட்டுக் கொண்டு விரைவான வாழ்க்கையை நீங்கள் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கக்கூடும். ஆனால், நேரம் என்பது ஒரு மாயை என்று மாபெரும் அறிவியலறிஞரான ஆல்பர்ட் ஐன்ஸ்டீன் கூறினார்.

"கடந்தகாலம், நிகழ்காலம், மற்றும் எதிர்காலம் ஆகியவற்றுக்கு இடையேயான ஒரே வேறுபாடு, பிடிவாதமான உறுதியான ஒரு மாயை மட்டும்தான். "

ஆல்பர்ட் ஐன்ஸ்டீன் (1879 – 1955)
நோபல் பரிசு பெற்ற இயற்பியலாளர்

உண்மையான உலகம் வாழும் பொருட்களாலும் மடிந்துபோன பொருட்களாலும் நிறைந்துள்ளதாக நீங்கள் நினைக்கக்கூடும். ஆனால் பிரபஞ்சத்தில் அனைத்தும் உயிரோடு இருக்கின்றன, எதுவும் மடிந்துபோகவில்லை. நட்சத்திரங்கள், சூரியன், கோள்கள், பூமி, காற்று, நீர், நெருப்பு, மற்றும் நீங்கள் காணும் அனைத்தும் உயிர்த்துடிப்புடன் இருக்கின்றன. உருவாகிக் கொண்டிருக்கும் நிஜ உலகம் இதுதான்.

"உங்கள் அன்பை உணர்ந்து கொண்டு அதற்குச் செயல்விடை அளிக்கும் ஓர் அறிவு மரத்திற்கு உள்ளது. அது நம் வழியில் அல்லது நம்மால் இப்போது புரிந்து கொள்ளக்கூடிய ஏதேனும் ஒரு வழியில் நமக்குச் செயல்விடை அளிப்பதில்லை, தனது மகிழ்ச்சியை நமக்குக் காட்டுவதில்லை."

பிரென்டிஸ் மல்ஃபோர்டு (1834 – 1891)
புதிய சிந்தனை நூலாசிரியர்

உங்களால் பார்க்க முடிகின்ற விஷயங்கள் மட்டுமே உண்மையான உலகம் என்றும், உங்களால் பார்க்க முடியாத அனைத்தும் நிஜமல்ல என்றும் நீங்கள் நம்பக்கூடும். ஆனால், நீங்கள் பார்க்கும் ஒரு பொருளின் நிறம் நிஜத்தில் அதன் உண்மையான நிறம் அல்ல. ஒவ்வொரு பொருளும் தனது உண்மையான நிறங்கள் அனைத்தையும் உட்கிரகித்துக் கொண்டு, அது எந்த நிறமாக இல்லையோ அந்த நிறத்தைப் பிரதிபலிக்கின்றது. அந்த நிறத்தைத்தான் நீங்கள் பார்க்கிறீர்கள். உண்மையில், நீல நிறத்தைத் தவிர மற்ற அனைத்து நிறங்களையும் உள்ளடக்கியதுதான் வானம்.

உங்களால் கேட்க முடியாத பல ஒலிகள் உள்ளன. ஏனெனில், அவற்றின் அலைவரிசைகள் உங்கள் செவிகளுக்கு எட்டாத தூரத்தில் உள்ளன.

ஆனால் அவை உண்மையான ஒலிகள். புற ஊதா ஒளியையோ அகச்சிவப்பு ஒளியையோ உங்களால் பார்க்க முடியாது. ஏனெனில் அவற்றின் அலைவரிசைகள் உங்கள் பார்வைக்கு அப்பாற்பட்ட இடத்தில் உள்ளன. ஆனால் அவையும் உண்மையானவைதான். நமக்குத் தெரிந்த அனைத்து ஒளி அலைவரிசைகளும் எவரெஸ்ட் அளவிற்குப் பெரிதாக இருப்பதாக நீங்கள் கற்பனை செய்தால், உங்களால் பார்க்க முடிகின்ற ஒளி ஒரு கோல்ஃப் பந்தைவிடச் சிறயதுதான்.

உங்களால் பார்த்து, தொட்டு உணர முடிகின்ற திடமான விஷயங்களால் அமைந்துள்ளதுதான் நிஜ உலகம் என்று நீங்கள் நம்பக்கூடும். ஆனால் எதுவுமே திடமானது அல்ல! நீங்கள் இப்போது அமர்ந்திருக்கும் நாற்காலி, இயக்கத்தில் உள்ள ஓர் ஆற்றல். அது பெரும்பாலும் வெற்றிடம்தான். அப்படியென்றால், உங்கள் நாற்காலி எவ்வளவு உண்மையானது?

> *"உலகம் என்பது மாயையைத் தவிர வேறொன்றும் இல்லை என்பதை உணர்ந்து கொண்டுள்ள ஒரு விவேகமான மனிதன், உலகம் உண்மையானது என்பதுபோல் நடந்து கொள்ள மாட்டான். அதனால், அவன் துன்பத்தில் இருந்து தப்பித்துக் கொள்கிறான்."*

புத்தபிரான் (*கி.மு.* 563 – 483)
புத்த மதத்தைத் தோற்றுவித்தவர்

வெறும் எண்ணங்களும் கனவுகளும் நிறைந்ததுதான் உங்கள் கற்பனை, அதற்கு நிஜ உலகில் எந்த சக்தியும் கிடையாது என்று நீங்கள் நம்பக்கூடும். ஆனாலும், ஒரு விஷயம் உண்மையா இல்லையா என்பதை நிரூபிப்பதில் அறிவியல் அறிஞர்களுக்கு உள்ள மாபெரும் தடைகளில் ஒன்று, அவர்களுடைய நம்பிக்கைகளை அறிவியல் பரிசோதனைகளில் இருந்து நீக்குவதுதான். ஏனெனில், ஒரு பரிசோதனையின் விளைவு எப்படி இருக்கும் என்று ஓர் அறிவியல் அறிஞர் நம்புகிறாரோ அல்லது கற்பனை செய்கிறாரோ, அது அப்பரிசோதனையின் விளைவைப் பாதிக்கும். இதுதான் மனிதனின் கற்பனை மற்றும் நம்பிக்கைகளின் சக்தி! ஓர் அறிவியல் அறிஞரின் நம்பிக்கைகள் எவ்வாறு ஒரு பரிசோதனையின் விளைவைப் பாதிக்கின்றனவோ,

அதேபோல் உங்கள் நம்பிக்கைகளும் உங்கள் வாழ்வின் விளைவின்மீது தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றன.

உண்மையானவையோ பொய்யானவையோ, உங்களது நம்பிக்கைகள்தான் உங்கள் உலகத்தை உருவாக்குகின்றன. நீங்கள் எதை உண்மை என்று உணர்வுபூர்வமாகக் கற்பனை செய்கிறீர்களோ, அதுதான் உங்கள் வாழ்க்கையை உருவாக்குகிறது. ஏனென்றால், ஈர்ப்புவிதியிடம் நீங்கள் அதைத்தான் கொடுத்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். அதனால் அதுதான் உங்களிடம் திரும்பி வரும். நீங்கள் பார்க்கும் உலகத்தைவிட உங்கள் கற்பனை அதிக உண்மையானது. அதற்குக் காரணம், நீங்கள் பார்க்கும் உலகம் உங்கள் கற்பனையில் இருந்தும் நம்பிக்கையில் இருந்தும் வருகின்றது. நீங்கள் எதை உண்மை என்று நம்புகிறீர்களோ, எதை உண்மை என்று உணர்கிறீர்களோ, அதுதான் உங்கள் வாழ்க்கையாக அமையும். நீங்கள் கனவு காணும் வாழ்க்கையை உங்களால் வாழ முடியாது என்று நீங்கள் நம்பினால், ஈர்ப்புவிதி நீங்கள் கூறுவதை அப்படியே பின்பற்றியாக வேண்டும். அதனால், அதுதான் உங்கள் நிஜ உலகமாக அமையும்.

> *"உங்களால் பார்க்க முடிகின்ற, தொட்டு உணர முடிகின்ற விஷயங்களில் நம்பிக்கை கொண்டிருப்பது நம்பிக்கையே அல்ல; உங்களால் பார்க்க முடியாத ஒரு விஷயத்தில் நம்பிக்கை வைப்பதுதான் வெற்றி, அதுதான் ஆசீர்வாதம்."*

ஆபிரகாம் லிங்கன் (1809 – 1865)
அமெரிக்காவின் 16வது அதிபர்

எல்லை வரம்புகள் பற்றிய ஒரு கதை மனிதகுல வரலாற்றின் மூலமாக ஒரு தலைமுறையில் இருந்து அடுத்தத் தலைமுறைக்குக் கொடுக்கப்பட்டு வந்துள்ளது. ஆனால் உண்மையான கதையைக் கூறுவதற்கான நேரம் வந்துவிட்டது.

உண்மையான கதை

நீங்கள் வரம்பற்றவர் என்பதுதான் உண்மையான கதை. உலகமும் பிரபஞ்சமும் எல்லையற்றவை, வரம்பற்றவை என்பதுதான் உண்மையான கதை. உங்களால் பார்க்க முடியாத உலகங்களும் சாத்தியக்கூறுகளும் நிஜத்தில் உள்ளன. நீங்கள் வேறொரு கதையைக் கூறத் துவங்க வேண்டும்! உங்களது அற்புதமான வாழ்க்கைக் கதையை நீங்கள் கூறத் துவங்க வேண்டும். ஏனெனில், நல்லதோ கெட்டதோ, நீங்கள் எந்தக் கதையைக் கூறினாலும் சரி, ஈர்ப்புவிதி அதை நிச்சயமாக உங்களிடம் கொண்டு வந்து சேர்க்கும். அதுதான் உங்கள் வாழ்க்கைக் கதையாக அமையும்.

நீங்கள் விரும்பும் அனைத்தையும் உணர்வுபூர்வமாகக் கற்பனை செய்யுங்கள். அவைதான் உங்கள் வாழ்வில் நீங்கள் திரும்பப் பெறப் போகும் படங்கள். உங்களால் முடிந்த அளவுக்கு அன்பை வெளிப்படுத்தி, நல்லவிதமாக உணருங்கள். அப்போது, அன்பின் ஆற்றல் நீங்கள் விரும்பும் மக்களும், சூழல்களும், நிகழ்வுகளும் உங்களைச் சூழ்ந்திருக்கும்படிச் செய்யும். நீங்கள் விரும்பும் எதுவாக வேண்டுமானாலும் உங்களால் ஆக முடியும். நீங்கள் விரும்பும் எதையும் உங்களால் செய்ய முடியும். நீங்கள் விரும்பும் எதையும் உங்களால் கைவசப்படுத்த முடியும்.

நீங்கள் எதை நேசிக்கிறீர்கள்? உங்களுக்கு என்ன வேண்டும்?

உங்கள் வாழ்க்கைக் கதையைப் பற்றி நீங்கள் விரும்பாத அனைத்தையும் விட்டுத் தள்ளுங்கள். நீங்கள் விரும்பும் விஷயங்களை மட்டும் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் கடந்தகாலத்தின் எதிர்மறையான விஷயங்களை நீங்கள் இன்னமும் பற்றிக் கொண்டிருந்தால், அவற்றை நீங்கள் நினைவுபடுத்திப் பார்க்கும் ஒவ்வொரு முறையும் அவற்றை உங்கள் வாழ்க்கைக் கதையில் புகுத்துகிறீர்கள். அதனால் அவை இப்போது உங்கள் வாழ்க்கையில் மீண்டும் குடியேறிவிடுகின்றன.

உங்கள் குழந்தைப் பருவத்தைப் பற்றி உங்களுக்குப் பிடிக்காத விஷயங்களை விட்டுத் தள்ளுங்கள். நீங்கள் விரும்பும் விஷயங்களை மட்டும் உங்கள் நினைவில் வையுங்கள். உங்கள் வாலிபப் பருவம் மற்றும் இளமைப்

பருவத்தைப் பற்றி உங்களுக்கு விருப்பமில்லாதவற்றை விட்டொழியுங்கள். நீங்கள் நேசிக்கும் நல்ல விஷயங்களை மட்டும் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் ஒட்டுமொத்த வாழ்க்கையைப் பற்றி நீங்கள் விரும்பும் விஷயங்களை மட்டும் நினைவில் கொள்ளுங்கள். கடந்தகாலத்தில் உள்ள எதிர்மறையான விஷயங்கள் முடிந்து போனவை. நீங்கள் அப்போது எப்படி இருந்தீர்களோ, இப்போது அப்படி இல்லை. அப்படியென்றால், உங்களை மோசமாக உணரச் செய்யும் விஷயங்களை நீங்கள் ஏன் உங்கள் கதையில் புகுத்திக் கொண்டே இருக்க வேண்டும்? உங்கள் கடந்தகாலத்தில் இருந்து எதிர்மறையான விஷயங்களை நீங்கள் தோண்டி எடுக்க வேண்டியதில்லை. அவற்றை இனிமேல் உங்கள் கதைக்குள் மீண்டும் நுழைக்காமல் இருந்தால் மட்டும் போதும்.

"ஒரு சக்தி வாய்ந்த, முடிவற்ற, புரிந்து கொள்ள முடியாத ஆற்றல் நம் அனைவரையும் முன்னே உந்தித் தள்ளுகிறது. ஆனால் நாம் அவ்வாறு தள்ளப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும்போது, பலர் அங்கேயே உழன்று கொண்டு பின்னால் திரும்பிப் பார்க்கின்றனர். தங்களையும் அறியாமல் இந்த ஆற்றலை எதிர்க்கின்றனர்."

பிரென்டிஸ் மல்ஃபோர்டு (1834 – 1891)
புதிய சிந்தனை நூலாசிரியர்

நீங்கள் பலிகடாவான ஒரு கதையைப் பற்றி நீங்கள் திரும்பத் திரும்பக் கூறிக் கொண்டே இருந்தால், அந்தக் காட்சிகள் உங்கள் வாழ்வில் மீண்டும் மீண்டும் ஒளிபரப்பப்பட்டுக் கொண்டே இருக்கும். மற்றவர்களைப்போல் நீங்கள் அவ்வளவு சாமர்த்தியமானவர் அல்ல, அல்லது கவர்ச்சியானவர் அல்ல, அல்லது திறமையானவர் அல்ல என்று நீங்கள் தொடர்ந்து கூறிக் கொண்டே இருந்தால், நீங்கள் கூறுவது சரியென்றாகிவிடும். ஏனெனில், அவை உங்கள் வாழ்க்கைப் படங்களாக ஆகிவிடும்.

நீங்கள் உங்கள் வாழ்வை அன்பால் நிரப்பும்போது, அந்தக் குற்ற உணர்வும், கோப உணர்வும், பிற எதிர்மறை உணர்வுகளும் உங்களைவிட்டு நீங்குவதை நீங்கள் காண்பீர்கள். அதன் பிறகு, இதுவரை நீங்கள் கூறியிராத மகத்தான கதையை நீங்கள் கூறுவீர்கள். அப்போது, உங்கள் அற்புதமான

வாழ்வின் உண்மையான கதையைப் பற்றிய படங்களால் அன்பின் ஆற்றல் உங்கள் வாழ்வை ஒளிமயமாக்கும்.

"அன்புதான் புவியில் உள்ள மாபெரும் ஆற்றல். அது அனைத்தையும் வெற்றி கொள்கிறது."

பீஸ் பில்கிரிம்

இயற்பெயர்: மில்ட்ரெட் லிசெட் நார்மன் (1908 – 1981)

அமைதிக் கொள்கையாளர்

சக்தியின் சாராம்சம்

- நீங்கள் விரும்புவதைத் தேர்ந்தெடுப்பதற்காகவே வாழ்க்கை உங்களுக்கு அனைத்தையும் வழங்குகிறது.

- நீங்கள் விரும்பும் ஒன்று வேறு யாரோ ஒருவரிடம் இருந்தால், அது உங்களிடம் இருப்பதுபோல் உற்சாகமாக இருங்கள். அவ்விஷயம் குறித்து நீங்கள் அன்பை உணர்ந்தால், அதை நீங்கள் உங்களிடம் கொண்டு வருகிறீர்கள் என்று பொருள்.

- நீங்கள் விரும்பும் விஷயங்களை நீங்கள் பார்க்கும்போது, அவற்றின் அதே அலைவரிசையில் நீங்களும் இருக்கிறீர்கள்.

- வாழ்க்கைப் பட்டியலில் உங்களுக்கு விருப்பமில்லாத விஷயங்களும் உள்ளடங்கி உள்ளன. மோசமான உணர்வுகளைக் கொடுத்து அவ்விஷயங்களை நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்காதீர்கள்.

- மாறாக, உங்களுக்கு விருப்பமான ஒன்றைப் பார்க்கும்போது ‘ஆமாம்’ என்று கூறுங்கள். நீங்கள் நேசிக்காத விஷயங்களிலிருந்து விலகி இருங்கள், அவற்றுக்கு எந்த உணர்வுகளையும் கொடுக்காதீர்கள்.

- ஈர்ப்புவிதி உங்கள் உணர்வுகளுக்குச் செயல்விடை அளித்துக் கொண்டிருக்கிறது! நீங்கள் எதைக் கொடுக்கிறீர்கள், எதை வெளிப்படுத்துகிறீர்கள் என்பது மட்டும்தான் முக்கியம். ஈர்ப்புவிதி என்பது உங்கள் விதி.

- அடுத்தவரை நீங்கள் சீர்தூக்கிப் பார்த்து, விமர்சனம் செய்தால், அவற்றை நீங்கள் உங்களுக்கே கொடுத்துக் கொள்கிறீர்கள். அடுத்தவருக்கு அன்பையும் பாராட்டுதலையும் நீங்கள் வழங்கினால், அவற்றையும் நீங்கள் உங்களுக்கே கொடுத்துக் கொள்கிறீர்கள்.

- மக்கள் ஏதேனும் ஒரு பற்றாக்குறையைப் பார்க்கும்போது, அது வெறுமனே அன்பின் பற்றாக்குறைதான்.

- இப்போது நீங்கள் போதுமான அளவுக்கு மேன்மையானவர்தான். நீங்கள் செய்த ஏதோ ஒரு காரியம் சரியானதல்ல என்று உங்களுக்குத் தோன்றினால், அது குறித்த உங்கள் புரிதலும், அதை நீங்கள் ஏற்றுக் கொள்வதும் ஈர்ப்புவிதியைப் பொறுத்தவரை உங்களுக்குக் கிடைத்துள்ள பாவமன்னிப்பாகும்.

- உங்கள் நம்பிக்கைகள்தான் உங்கள் வாழ்வை உருவாக்குகின்றன, அவை உண்மையானவையாக இருந்தாலும் சரி, உண்மையில்லாதவையாக இருந்தாலும் சரி.

- நீங்கள் பார்க்கும் உலகத்தைவிட உங்கள் கற்பனை அதிக உண்மையானது. அதற்குக் காரணம், நீங்கள் பார்க்கும் உலகம் உங்கள் கற்பனையில் இருந்தும் நம்பிக்கையில் இருந்தும் வருகின்றது. நீங்கள் எதை உண்மை என்று நம்புகிறீர்களோ, எதை உண்மை என்று உணர்கிறீர்களோ, அதுதான் உங்கள் வாழ்க்கையாக அமையும்.

- நீங்கள் எந்தக் கதையைக் கூறினாலும் சரி, அது நல்லதோ கெட்டதோ, அதுதான் உங்கள் வாழ்க்கைக் கதையாக அமையும். அதனால் உங்கள் அற்புதமான வாழ்வின் கதையைக் கூறத் துவங்குங்கள். ஈர்ப்புவிதி அதை உங்களிடம் கொண்டு வந்துதான் ஆக வேண்டும்.

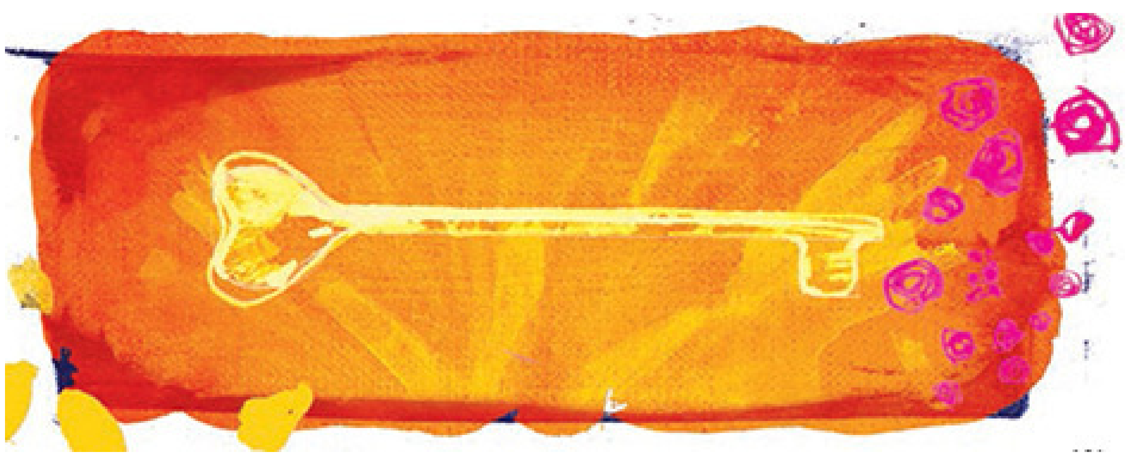
சக்திக்கான திறவுகோல்கள்

“உங்களுடைய விலைமதிக்க முடியாத சொத்துக்களும், மாபெரும் சக்திகளும் கண்ணுக்குப் புலப்படாதவை, தொட்டு உணர முடியாதவை. யாராலும் அவற்றை உங்களிடமிருந்து எடுத்துக் கொள்ள முடியாது. அதை உங்களால் மட்டுமே பிறருக்குக் கொடுக்க முடியும். நீங்கள் அவ்வாறு கொடுக்கும்போது அபரிமிதத்தைப் பெறுவீர்கள்.”

கிளெமன்ட் ஸ்டோன் (1902 – 2002)
நூலாசிரியர் மற்றும் தொழிலதிபர்

அன்பின் ஆற்றலைப் பயன்படுத்தி, நீங்கள் வாழப் பிறந்திருக்கும் வாழ்க்கையைப் பெறுவதற்கான மிகவும் சக்திவாய்ந்த வழிகள் சக்திக்கான திறவுகோல்கள் ஆகும். குழந்தைகள்கூடப் பின்பற்றும் அளவுக்கு அவை மிகவும் எளிமையானவை, சுலபமானவை. ஒவ்வொரு திறவுகோலும் உங்களுக்குள் இருக்கும் அளப்பரிய சக்தியைத் திறக்கின்றன.

அன்பின் திறவுகோல்



உங்கள் வாழ்வில் உச்சகட்ட சக்தியாக அன்பைப் பயன்படுத்துவதற்கு, நீங்கள் இதுவரை நேசித்திராத அளவுக்கு நேசிக்க வேண்டும். வாழ்க்கையோடு காதல் வசப்படுங்கள்! உங்கள் வாழ்வில் நீங்கள் இதுவரை செலுத்தியிருக்கும் அன்பின் உணர்வை இரட்டிப்பாக்குங்கள், பத்து மடங்காகப் பெருக்குங்கள்,

நூறு மடங்காக, ஆயிரம் மடங்காக, கோடிக்கணக்கான மடங்காகப் பெருக்குங்கள். ஏனெனில், அவ்வளவு உயர்ந்த நிலையில் உங்களால் அன்பு செலுத்த முடியும். நீங்கள் உணரக்கூடிய அன்பிற்கு எல்லையோ, மேல்மட்ட வரம்போ இல்லை. அந்த அனைத்து அன்பும் உங்களுக்குள் இருக்கின்றது! நீங்கள் அன்பால் நிறைந்துள்ளீர்கள். உங்கள் இயல்பின், வாழ்வின், பிரபஞ்சத்தின் சாராம்சம் அன்புதான். நீங்கள் இதுவரை கொடுத்திராத அளவுக்கு, இதுவரை கற்பனை செய்திராத அளவுக்கு அதிக அன்பு செலுத்துங்கள்.

வாழ்க்கையோடு நீங்கள் காதல் வயப்படும்போது, அனைத்துக் குறைபாடுகளும் மறைகின்றன. பணம், ஆரோக்கியம், மற்றும் மகிழ்ச்சியின் குறைபாடுகளையும், உங்கள் உறவுகளில் உள்ள மகிழ்ச்சி வரம்புகளையும் நீங்கள் உடைத்து எறிகிறீர்கள். வாழ்க்கையோடு நீங்கள் காதல் வயப்படும்போது, உங்களுக்கு எதிர்ப்பு இல்லை. நீங்கள் விரும்பும் அனைத்தும் உங்கள் வாழ்வில் கிட்டத்தட்ட உடனடியாகத் தோன்றுகின்றன. ஓர் அறைக்குள் நீங்கள் நுழையும்போது மக்கள் உங்கள் இருத்தலை உணர்வார்கள். வாய்ப்புகள் உங்கள் வாழ்வில் வந்து கொட்டும். உங்களது லேசான ஸ்பரிசம்கூட எதிர்மறையைக் கரைத்துவிடும். நீங்கள் நினைத்ததைவிடச் சிறப்பாக உணர்வீர்கள். அளப்பரிய ஆற்றலும், உற்சாகமும், வாழ்வு குறித்தத் தணியாத தாகமும் உங்களுக்குள் நிரம்பி வழியும். நீங்கள் ஓர் இறகைப்போல் லேசாகவும், காற்றில் பறப்பதுபோலவும் உணர்வீர்கள். நீங்கள் விரும்பும் அனைத்தும் உங்கள் காலடியில் வந்து விழுவதுபோல் தோன்றும். வாழ்க்கையோடு நீங்கள் காதல் வயப்படுங்கள், உங்களுக்குள் இருக்கும் சக்தியைக் கட்டவிழ்த்துவிடுங்கள். அப்போது, நீங்கள் எல்லையற்றவராகவும், பிறர் உங்களை வெற்றி கொள்ள முடியாதவராகவும் ஆகிவிடுவீர்கள்!

> *“இத்தனைக் காலங்களுக்குப் பிறகும், ‘நீ எனக்குக் கடன்பட்டிருக்கிறாய்,’ என்று பூமியைப் பார்த்து சூரியன் ஒருபோதும் கூறியதில்லை. அப்படிப்பட்ட ஓர் அன்பு என்னவெல்லாம் நிகழ்த்துகிறது என்பதைப் பாருங்கள்! அது ஒட்டுமொத்த வானத்தையும் ஒளிமயமாக்குகிறது.”*

ஹாஃபீஸ் (1315 – 1390)

ஸுஃபீ கவிஞர்

வாழ்க்கையோடு எவ்வாறு காதல் வயப்படுவது? வேறு ஒருவரோடு எவ்வாறு காதல் வயப்படுவீர்களோ அவ்வாறுதான் — வாழ்க்கையைப் பற்றிய அனைத்தையும் ஆராதனை செய்யுங்கள்! அடுத்தவரிடம் காதல் வயப்படும்போது வெறும் அன்பை மட்டுமே பார்க்கிறீர்கள், அன்பை மட்டுமே கேட்கிறீர்கள், அன்பை மட்டுமே பேசுகிறீர்கள், உங்கள் இதயபூர்வமாக அன்பை மட்டுமே உணர்கிறீர்கள்! அதே முறையில்தான், வாழ்க்கையோடு காதல் வயப்படுவதற்கும் அன்பின் சக்தியைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

நீங்கள் என்ன செய்து கொண்டிருந்தாலும் சரி, உங்கள் நாளில் நீங்கள் எங்கு இருந்தாலும் சரி, நீங்கள் நேசிக்கும் விஷயங்களைப் பாருங்கள். நீங்கள் நேசிக்கும் தொழில்நுட்பத்தையும் கண்டுபிடிப்புகளையும் பாருங்கள். நீங்கள் நேசிக்கும் கட்டிடங்களையும், கார்களையும், சாலைகளையும், உணவகங்களையும், காபிக் கடைகளையும், அங்காடிகளையும் பாருங்கள். நீங்கள் விரும்பும் விஷயங்களை அதிக அளவில் காணும் நோக்கத்துடன் ஒரு தெரு வழியாகவோ அல்லது ஒரு கடை வழியாகவோ நடந்து செல்லுங்கள். அடுத்தவரிடத்தில் நீங்கள் நேசிக்கும் விஷயங்களைப் பாருங்கள். பறவைகள், மரங்கள், மலர்கள், வாசனைத் திரவியங்கள், இயற்கையின் வண்ணங்கள் என்று, இயற்கையில் நீங்கள் நேசிக்கும் அனைத்து விஷயங்களையும் பாருங்கள். நீங்கள் நேசிப்பவற்றைப் பாருங்கள். நீங்கள் நேசிப்பவற்றைக் கேளுங்கள். நீங்கள் நேசிப்பவற்றைப் பற்றிப் பேசுங்கள்.

> *“தான் மேற்கொண்டுள்ள எதிலும் இதுவரை தோல்வியைச் சந்தித்திராத ஓர் ஆற்றலுடன் நீங்கள் வேலை செய்து கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்று அறிந்து கொள்ளுங்கள். அது உங்கள் விஷயத்திலும் தோற்காது என்ற உறுதியான அறிவோடு உங்களால் முன்னேறிச் செல்ல முடியும்.”*

ராபர்ட் கோல்லியர் (1885 – 1950)

புதிய சிந்தனை நூலாசிரியர்

நீங்கள் நேசிப்பவற்றைப் பற்றி நினைத்துப் பாருங்கள். நீங்கள் நேசிப்பவற்றைப் பற்றிப் பேசுங்கள். உங்களுக்கு விருப்பமானவற்றைச் செய்யுங்கள். நீங்கள் இவை அனைத்தையும் செய்யும்போது, அன்பை உணர்ந்து கொண்டிருக்கிறீர்கள்.

உங்கள் வீடு, குடும்பம், வாழ்க்கைத் துணைவர், மற்றும் குழந்தைகள் குறித்து நீங்கள் நேசிக்கும் விஷயங்களைப் பற்றிப் பேசுங்கள். உங்கள் நண்பர்கள் குறித்து நீங்கள் நேசிக்கும் விஷயங்களைப் பற்றிப் பேசுங்கள். அவர்களிடம் நீங்கள் எதை நேசிக்கிறீர்கள் என்பதை அவர்களிடம் கூறுங்கள். உங்களுக்குப் பிரியமான விஷயங்களைப் பற்றிப் பேசுங்கள்.

நீங்கள் விரும்பும் விஷயங்களை ஒவ்வொன்றாகப் பட்டியலிட்டு, அவற்றை உணர்வதன் மூலம், நீங்கள் நேசிப்பவற்றை ஒவ்வொரு நாளும் ஈர்ப்புவிதியிடம் கூறுங்கள். நீங்கள் நேசிக்கும் விஷயங்களை உணர்ந்து பார்ப்பதன் மூலம் ஒரே ஒரு நாளில் மட்டும் உங்களால் எவ்வளவு அன்பைக் கொடுக்க முடியும் என்று நினைத்துப் பாருங்கள். நீங்கள் தெருவில் நடந்து செல்லும்போது, மற்றவர்களிடம் நீங்கள் விரும்பும் விஷயங்களைப் பாருங்கள். "எனக்கு அந்த ஆடை பிடித்திருக்கிறது," "எனக்குக் அந்தக் காலணிகள் பிடித்திருக்கின்றன," "எனக்கு அவருடைய கண்களின் நிறம் பிடித்திருக்கிறது," "எனக்கு அவரது தலைமுடி பிடித்திருக்கிறது," "எனக்கு அவருடைய புன்னகை பிடித்துள்ளது," "எனக்கு அந்த அழகு சாதனங்கள் பிடித்துள்ளன," "எனக்கு அந்த வாசனை பிடித்திருக்கிறது," "எனக்கு இந்தக் கடையைப் பிடித்திருக்கிறது," "அந்த மேசை, விளக்கு, சோபா, கம்பளம், ஒலிக் கருவிகள், கோட்டு, கையுறைகள், டை, தொப்பி, நகைகள் ஆகியவை எனக்குப் பிடித்திருக்கின்றன," "கோடையின் வாசனை எனக்குப் பிடித்திருக்கிறது," "இலையுதிர் காலத்தின் மரங்கள் எனக்குப் பிடிக்கும்," "வசந்தகாலத்தின் மலர்கள் எனக்குப் பிடிக்கும்," "எனக்கு அந்த வண்ணம் பிடிக்கும்," "எனக்கு இந்தத் தெருவைப் பிடித்துள்ளது," "எனக்கு இந்த நகரத்தைப் பிடித்துள்ளது," என்று கூறுங்கள்.

அனைத்துச் சூழ்நிலைகளிலும், நிகழ்வுகளிலும், சூழல்களிலும் நீங்கள் நேசிக்கும் விஷயங்களைப் பார்த்து, அவற்றை உணருங்கள். "எனக்கு அதுபோன்ற தொலைபேசி அழைப்புகளைப் பெறப் பிடிக்கும்." "எனக்கு

அதுபோன்ற மின்னஞ்சல்களைப் பெறப் பிடிக்கும்." "அப்படிப்பட்ட நல்ல விஷயங்களைப் பற்றிக் கேட்பது எனக்குப் பிடிக்கும்." "மக்கள் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதைப் பார்க்க எனக்குப் பிடிக்கும்." "எனக்கு மற்றவர்களுடன் சேர்ந்து சிரிக்கப் பிடிக்கும்." "இசையைக் கேட்டுக் கொண்டே வேலைக்குக் காரோட்டிச் செல்வது எனக்குப் பிடிக்கும்." "இரயிலும் பேருந்திலும் என்னால் ஓய்வெடுக்க முடிவது எனக்குப் பிடிக்கும்." "என் நகரத்தில் கொண்டாடப்படும் விழாக்கள் எனக்குப் பிடிக்கும்." "கொண்டாட்டங்களை நான் நேசிக்கிறேன்." "வாழ்க்கையை நான் நேசிக்கிறேன்." உங்கள் இதயத்தை ஒளிமயமாக்கும் ஒவ்வொரு விஷயத்திலும் நீங்கள் விரும்பும் விஷயங்களைப் பாருங்கள், உங்களால் முடிந்த அளவுக்கு அவற்றைக் குறித்து ஆழ்ந்த அன்பை உணருங்கள்.

நீங்கள் சிறப்பாக உணராதபோது நீங்கள் உணரும் விதத்தை மாற்ற விரும்பினாலோ அல்லது உங்கள் நல்ல உணர்வுகளை மேலும் உயர்த்திக் கொள்ள விரும்பினாலோ, ஓரிரு நிமிடங்களை ஒதுக்கிக் கொண்டு, நீங்கள் நேசிக்கும் மற்றும் ஆராதிக்கும் விஷயங்கள் அனைத்தையும் உங்கள் மனத்திற்குள் ஒரு பட்டியலிடுங்கள். காலையில் நீங்கள் வெளியே செல்லத் தயாராகிக் கொண்டிருக்கும்போதும், நடந்து கொண்டிருக்கும்போதும், காரோட்டிக் கொண்டிருக்கும்போதும், அல்லது வேறு எங்கேனும் பயணம் செய்துகொண்டிருக்கும்போதும் இதை உங்களால் செய்ய முடியும். செய்வதற்கு அவ்வளவு எளிதானது இது. ஆனால் உங்கள் வாழ்வில் அது ஏற்படுத்தும் விளைவு மிகவும் அற்புதமானதாக இருக்கும்.

நீங்கள் நேசிக்கும் அனைத்து விஷயங்களையும் எழுத்துப்பூர்வமாகப் பட்டியலிடுங்கள். அதை ஒவ்வொரு மாதத் துவக்கத்தின்போதும், குறைந்தது மூன்று மாதங்களுக்கு ஒரு முறையும் செய்யுமாறு நான் உங்களை வலியுறுத்துகிறேன். நீங்கள் விரும்பும் இடங்கள், நகரங்கள், நாடுகள், நீங்கள் நேசிக்கும் மக்கள், நிறங்கள், பாணிகள், மக்களிடம் நீங்கள் விரும்பும் இயல்புகள், உங்களுக்கு விருப்பமான நிறுவனங்கள், சேவைகள், விளையாட்டுகள், தடகள வீரர்கள், இசை, விலங்குகள், மலர்கள், தாவரங்கள். மற்றும் மரங்கள் ஆகியவற்றை அப்பட்டியலில் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். உங்களுக்குப் பிரியமான பல்வேறு வகையான ஆடைகள்,

வீடுகள், வீட்டு அலங்காரப் பொருட்கள், புத்தகங்கள், பத்திரிகைகள், செய்தித்தாள்கள், கார்கள், உபகரணங்கள் ஆகியவற்றில் இருந்து துவங்கி, நீங்கள் விரும்பும் அனைத்து விதமான உணவு வகைகள்வரை நீங்கள் விரும்பும் பௌதீகப் பொருட்கள் அனைத்தையும் பட்டியலிடுங்கள். நடனமாடுவது, ஒரு குறிப்பிட்ட விளையாட்டை விளையாடுவது, காட்சியகங்கள், கச்சேரிகள், மற்றும் விருந்துகளுக்குச் செல்வது, கடைக்குச் செல்வது போன்ற, நீங்கள் செய்ய விரும்பும் விஷயங்களைப் பற்றி எண்ணிப் பார்த்து அவற்றைப் பட்டியலிடுங்கள். நீங்கள் விரும்பும் திரைப்படங்களையும், விடுமுறைகளையும், ஹோட்டல்களையும் அவற்றில் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

> *“ஒருவர் ஒருமுறை அன்பின் உலகத்தில் முழுவதுமாக நுழைந்துவிட்டார் என்றால், இவ்வுலகம் எவ்வளவு கச்சிதமற்றதாக இருந்தாலும் சரி, அது செழிப்பானதாகவும் அழகானதாகவும் ஆகிவிடுகிறது. அன்பு செலுத்துவதற்கான வாய்ப்புகளை மட்டுமே அது உள்ளடக்கியுள்ளது.”*

சோரன் ஆப்யே கிர்க்கேகார்டு (1813 – 1855)
தத்துவவியலாளர்

ஒவ்வொரு நாளும் உங்களால் முடிந்த அளவுக்கு அன்பு செலுத்துவதுதான் உங்கள் வேலை. இன்று உங்களால் முடிந்த அளவுக்கு அனைத்தையும் நேசித்து ஆராதனை செய்ய முடிந்தால், உங்களுக்கு விருப்பம் இல்லாதவற்றிலிருந்து விலகிச் சென்று நீங்கள் விரும்பும் விஷயங்களைக் கண்டறிந்து அவற்றைக் குறித்து அன்பாக உணர முடிந்தால், உங்களுடைய நாளைய தினங்கள் நீங்கள் விரும்பும் அனைத்து விஷயங்களும் தரும் மகிழ்ச்சியால் நிரம்பி வழியும்.

> *“அன்புதான் மகிழ்ச்சியின் கதவுகளைத் திறப்பதற்கான முதன்மைத் திறவுகோல்.”*

ஆலிவர் வென்டெல் ஹோம்ஸ் (1809 – 1894)
ஹார்வர்டு மருத்துவக் கல்லூரியின் தலைவர்

அன்பு என்பது விழிப்புடன் இருப்பதாகும்

உங்களைச் சுற்றியுள்ள அனைத்தின் அன்பையும் உணர்வதற்கு நீங்கள் விழிப்புடன் இருக்க வேண்டும். உங்களைச் சுற்றி இருக்கும், நீங்கள் அன்பு செலுத்தக்கூடிய அனைத்து விஷயங்களையும் குறித்து நீங்கள் விழிப்புணர்வுடன் இருக்க வேண்டும். இல்லையென்றால் நீங்கள் அவற்றைத் தவறவிட்டுவிடுவீர்கள். நீங்கள் நேசிக்கும் விஷயங்களைப் பார்ப்பதற்கு நீங்கள் விழிப்புடன் இருக்க வேண்டும். நீங்கள் கேட்க விரும்பும் ஒலிகளைக் கேட்பதற்கு நீங்கள் விழிப்புடன் இருக்க வேண்டும். நீங்கள் கடந்து செல்லும் மலர்களின் அழகிய வாசனைகளை நுகர்வதற்கு நீங்கள் விழிப்புடன் இருக்க வேண்டும். நீங்கள் உண்ணும் உணவை உண்மையிலேயே ருசித்துப் பார்த்து, அதன் சுவையை முழுமையாக உணர்வதற்கு நீங்கள் விழிப்புடன் இருக்க வேண்டும். நீங்கள் தெருவில் நடந்து செல்லும்போது உங்கள் தலைக்குள் ஓடிக் கொண்டிருக்கும் எண்ணங்களில் மூழ்கியவாறே சென்றால், நீங்கள் அனைத்தையும் தவறவிட்டுவிடுவீர்கள். இதுதான் பெரும்பாலான நேரங்களில் மக்களுக்கு நிகழ்கிறது. தங்கள் தலைக்குள் இருக்கும் எண்ணங்களால் தாங்களே தங்களை வசியப்படுத்திக் கொள்வதால், அவர்கள் ஒரு மயக்க நிலைக்குப் போய்விடுகின்றனர். அதனால் தங்களைச் சுற்றியுள்ள எதையும் அவர்கள் உணர்வதில்லை.

நீங்கள் தெருவில் நடந்து சென்று கொண்டிருந்த நேரத்தில், திடீரென்று உங்களுடைய நல்ல நண்பர் ஒருவர் உங்களைப் பெயர் சொல்லி அழைத்தபோது, அவரை நீங்கள் அங்கு பார்க்காததால் திடுக்கிட்ட அனுபவம் உங்களுக்கு ஏற்பட்டுள்ளதா? அல்லது நீங்கள் ஒரு நண்பரைப் பார்த்து, ஓரிரு முறை அவரைப் பெயர் சொல்லி அழைத்தபோது, அவர் திடுக்கிட்டு உங்களைப் பார்த்த அனுபவம் உங்களுக்குக் கிடைத்துள்ளதா? நீங்கள் அவரைப் பெயர் சொல்லி அழைத்தது அவருக்கு விழிப்பூட்டியது. ஏனெனில், தான் தெருவில் இருப்பதை மறந்துவிட்டு, தன் தலைக்குள் ஓடிக் கொண்டிருந்த எண்ணங்களைக் கேட்டவாறு அவர் ஒரு மயக்க நிலையில் இருந்தார். நீங்கள் ஒரு காரில் பயணம் செய்து கொண்டிருந்தபோது, திடீரென்று சுற்றுமுற்றும் பார்த்து நீங்கள் போய்ச் சேர வேண்டிய இடத்தை

நெருங்கிவிட்டதைக் கண்டபோது, இவ்வளவு பெரிய தூரத்தைக் கடந்து வந்த நினைவே இல்லாமல் போன அனுபவம் உங்களுக்குக் கிட்டியுள்ளதா? அதற்குக் காரணம், நீங்கள் உங்கள் எண்ணங்களில் மூழ்கி நீங்களே உங்களை வசியப்படுத்திக் கொண்டு, ஒரு மயக்க நிலைக்குச் சென்றுவிட்டீர்கள்.

இதில் நல்ல செய்தி என்னவென்றால், நீங்கள் எவ்வளவு அதிகமான அன்பைக் கொடுக்கிறீர்களோ, அவ்வளவு அதிக விழிப்புணர்வையும் கவனத்தையும் பெறுவீர்கள். அன்பு முழுமையான விழிப்பைக் கொண்டு வருகிறது. ஒவ்வொரு நாளும் உங்களைச் சுற்றிலுமுள்ள இடங்களில் நீங்கள் விரும்பும் விஷயங்களைப் பார்ப்பதற்கு நீங்கள் சுயநினைவுடன் முயற்சி செய்தால், அதிக விழிப்புணர்வு கொண்டவராகவும், கவனமானவராகவும் உருவாவீர்கள்.

உங்கள் மனத்தை அன்பின்மீது குவியச் செய்வது எப்படி

> *“மனத்தின் தெளிவு என்பது விருப்பத்தின் தெளிவும்கூட. அதனால்தான், மாபெரும், தெளிவான மனம் ஆர்வத்தோடு நேசிக்கிறது, தான் நேசிப்பதைத் தெளிவாகப் பார்க்கிறது.”*

ப்ளெய்ஸ் பாஸ்கல் (1623 – 1662)
கணிதவியலாளர் மற்றும் தத்துவவியலாளர்

"எனக்குப் பிரியமான எந்த விஷயத்தை என்னால் பார்க்க முடியும்?" "நான் நேசிக்கும் எத்தனை விஷயங்களை என்னால் பார்க்க முடியும்?" "நான் நேசிக்கும் விஷயங்கள் வேறு என்னென்ன இருக்கின்றன?" "என்னைக் குதூகலமடையச் செய்யும் எந்த விஷயங்களை என்னால் பார்க்க முடியும்?" "என்னைக் உற்சாகப்படுத்தும் எந்த விஷயங்களை என்னால் பார்க்க முடியும்?" "நான் ஆழமாக விரும்பும் எந்த விஷயங்களை என்னால் பார்க்க முடியும்?" "நான் பார்க்கக்கூடிய, எனக்குப் பிரியமான விஷயங்கள் இன்னும்

அதிகம் இருக்கின்றனவா?" "நான் கேட்கக்கூடிய, எனக்கு விருப்பமான விஷயங்கள் என்னென்ன?" போன்ற கேள்விகளைக் கேட்பதன் மூலம் உங்கள் மனத்தைத் தந்திரமாக ஏமாற்றுவது, விழிப்புடன் இருப்பதற்கான ஒரு வழி. உங்கள் மனத்திடம் நீங்கள் கேள்விகளைக் கேட்டால், ஆர்வத்துடன் அது உங்கள் கேள்விகளுக்கான விடைகளை உங்களுக்குக் கொடுப்பதில் சுறுசுறுப்பாகிவிடும். மற்ற எண்ணங்கள் அனைத்தையும் உடனடியாக நிறுத்தி வைத்துவிட்டு, உங்கள் கேள்விகளுக்கான விடைகளைக் கொண்டு வருவதில் மும்முரமாகிவிடும்.

உங்கள் மனத்திடம் கேள்விகளைக் கேட்டுக் கொண்டே இருப்பதுதான் இதிலுள்ள இரகசியம். உங்கள் மனத்திடம் நீங்கள் எவ்வளவு அதிகமாகக் கேள்விகளைக் கேட்கிறீர்களோ, அவ்வளவு அதிகமாக அதை உங்கள் கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டு வர முடியும். உங்கள் மனம் உங்களுக்கு எதிராகச் செயல்படுவதற்கு மாறாக, அது என்ன செய்ய வேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்புகிறீர்களோ அதைச் செய்துகொண்டு, உங்களோடு சேர்ந்து வேலை செய்யும்.

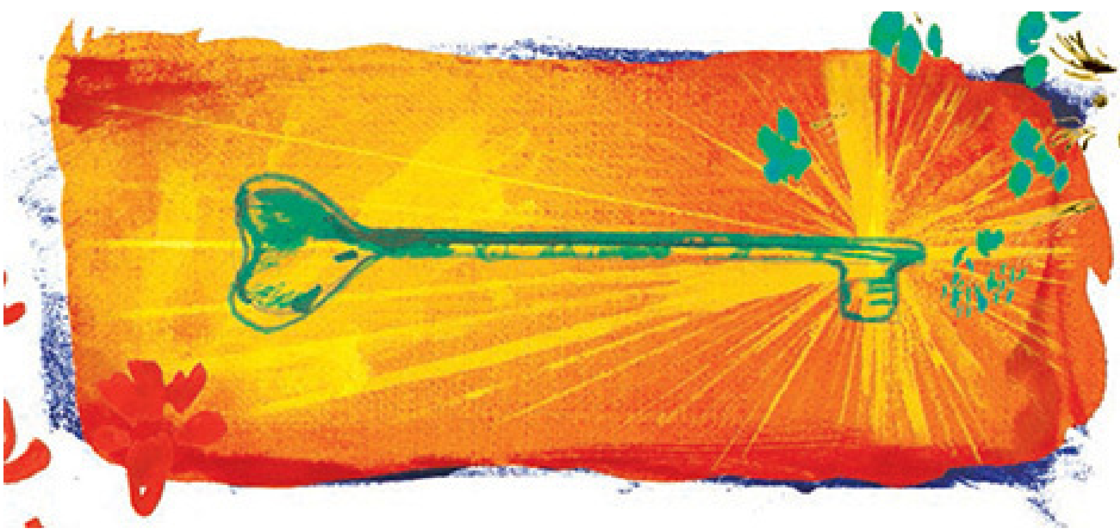
உங்கள் மனத்தை நீங்கள் உங்கள் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்காவிட்டால், சில சமயங்களில், ஓட்டுனர் இல்லாமல் மலையிலிருந்து கீழே செல்லும் ஒரு சரக்கு இரயிலைப்போல் உங்கள் மனம் ஓட்டமெடுக்கும். நீங்கள்தான் உங்கள் மனத்தின் ஓட்டுனர். அதனால் அதை உங்கள் கட்டுப்பாட்டில் வைத்து, நீங்கள் எங்கு செல்ல வேண்டும் என்று அதற்கு உத்தரவுகள் வழங்கி, உங்கள் மனத்தை சுறுசுறுப்பாக இருக்கச் செய்யுங்கள். உங்கள் மனம் என்ன செய்ய வேண்டும் என்று நீங்கள் அதனிடம் கூறாமல் இருக்கும்போதுதான் அது தறிகெட்டு ஓட்டமெடுக்கிறது.

"தங்கள் மனத்தைக் கட்டுப்படுத்தாதவர்களுக்கு, அது அவர்களது எதிரியைப்போல் செயல்படுகிறது."

பகவத்கீதை (*கி.மு.* ஐந்தாம் நூற்றாண்டு)
இந்துக்களின் புனித நூல்

உங்கள் மனம் நீங்கள் பயன்படுத்தக்கூடிய ஒரு சக்தி வாய்ந்த, அற்புதமான கருவி. ஆனால், அதை நீங்கள் உங்கள் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க வேண்டும். கட்டுப்பாட்டை மீறிய எண்ணங்களால் அது உங்கள் கவனத்தைச் சிதறடிப்பதற்கு நீங்கள் அனுமதிக்காதீர்கள். மாறாக, நீங்கள் அன்பு செலுத்துவதற்கு அது உங்களுக்கு உதவும்படி அதைப் பயன்படுத்துங்கள். உங்கள் மனம் அன்பின்மீது தன் கவனத்தைக் குவிப்பதற்கு நீங்கள் அதிக காலம் அதைப் பயிற்றுவிக்க வேண்டியதில்லை. ஆனால் ஒருமுறை அவ்வாறு பயிற்றுவித்தவுடன் உங்கள் வாழ்வில் ஏற்படும் அதிசயங்களைக் கண்டு நீங்கள் வியந்து போவீர்கள்.

நன்றியுணர்வின் திறவுகோல்



“நன்றியுணர்வு இல்லாமல் உங்களால் அதிக சக்தியைப் பயன்படுத்த முடியாது. ஏனெனில், நன்றியுணர்வுதான் உங்களை அந்த சக்தியோடு இணைக்கிறது.”

வாலஸ் வாட்டில்ஸ் (1860 – 1911)
புதிய சிந்தனை நூலாசிரியர்

உங்களால் கற்பனை செய்து பார்க்க முடியாத அளவுக்கு மோசமான சூழ்நிலைகளில் இருந்து நன்றியுணர்வின் மூலம் தங்கள் வாழ்க்கையை

முழுவதுமாக மாற்றிக் கொண்டுள்ள ஆயிரக்கணக்கான மக்களை எனக்குத் தெரியும். பலரது ஆரோக்கியம் குறித்த விஷயத்தில், செயலிழந்த சிறுநீரகங்கள் மீண்டும் செயல்படத் துவங்கின, நோயுற்ற இதயங்கள் குணமாகின, கண்பார்வை மீட்சி ஏற்பட்டது, கட்டிகள் மறைந்தன, எலும்புகள் வளர்ந்து தாமாகவே மீண்டும் உருவாயின. முழுவதுமாக நம்பிக்கையிழந்திருந்த சூழலில் அதிசயங்கள் நிகழ்ந்திருப்பதை நான் அறிவேன். தோல்வியில் முடிந்த திருமணங்கள் மீட்டெடுக்கப்பட்டது, மனக்கசப்பால் விலகிச் சென்ற குடும்ப உறுப்பினர்கள் மீண்டும் ஒன்றுகூடியது, பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளுடனான உறவில் பரிபூரண மாற்றம் ஏற்படுத்தியது, ஆசிரியர்கள் மாணவர்களை மாற்றியது என்று, சிதறிய உறவுகள் நன்றியுணர்வின் மூலமாக அற்புதமான உறவுகளாக மாறியுள்ளதை நான் பார்த்திருக்கிறேன். தோற்றுப்போன வியாபாரங்களை மீண்டும் வெற்றி பெறச் செய்தது, தங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் பணத்துடன் போராடியவர்கள் அபரிமிதத்தை உருவாக்கியது என்று, ஏழ்மையில் உழன்ற பலர் நன்றியுணர்வின் மூலமாகச் செல்வந்தர்களாகியுள்ளதை நான் பார்த்திருக்கிறேன். தெருவில் வாழ்ந்த யாரோ ஒருவர் ஒரே வாரத்தில் ஒரு வேலையும் ஒரு வீடும் கிடைக்கப் பெற்றார். நம்பிக்கை இழந்திருந்த பலர் நன்றியுணர்வின் மூலம் மகிழ்ச்சியான, நிறைவான வாழ்க்கை கிடைக்கப் பெற்றுள்ளதை நான் அறிவேன். கவலையாலும், அனைத்து விதமான மன நோயாலும் அவதிப்பட்டுக் கொண்டிருந்த மக்கள், நன்றியுணர்வின் மூலம் பரிபூரண மன ஆரோக்கியத்தைப் பெற்றுள்ளனர்.

உலகில் வாழ்ந்த அனைத்து மீட்பர்களும் நன்றியுணர்வைப் பயன்படுத்தினர். ஏனெனில், நன்றியுணர்வு என்பது அன்பின் உயர்ந்த வெளிப்பாடுகளில் ஒன்று என்பதை அவர்கள் அறிந்திருந்தனர். தாங்கள் நன்றியுணர்வுடன் இருந்தபோது, நியமத்திற்கு ஏற்ப வாழ்ந்து கொண்டிருந்ததை அவர்கள் அறிந்திருந்தனர். ஒவ்வொரு முறை தான் ஓர் அதிசயத்தை நிகழ்த்துவதற்கு முன்பும், ‘நன்றி’ என்று ஏசுபிரான் ஏன் கூறினார் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள்?

நன்றியுணர்வை நீங்கள் வெளிப்படுத்தும் ஒவ்வொரு முறையும் நீங்கள் அன்பைக் கொடுக்கிறீர்கள். நீங்கள் எதைக் கொடுக்கிறீர்களோ, அதையே

பெறுகிறீர்கள். ஒரு நபரிடம் நன்றி தெரிவிக்கிறீர்களோ, அல்லது ஒரு கார், ஒரு விடுமுறை, ஒரு சூரிய அஸ்தமனம், ஒரு பரிசு, ஒரு புதிய வீடு, அல்லது குதூகலமூட்டும் ஒரு நிகழ்வு ஆகியவற்றைக் குறித்து நன்றியுணர்வு கொள்கிறீர்களோ, அவ்விஷயங்களிடம் நீங்கள் அன்பு கொண்டிருக்கிறீர்கள். அதனால் அதிக மகிழ்ச்சியையும், அதிக ஆரோக்கியத்தையும், அதிகப் பணத்தையும், அதிக அற்புதமான அனுபவங்களையும், அதிக அற்புதமான உறவுகளையும், அதிக வாய்ப்புகளையும் நீங்கள் திரும்பப் பெறுவீர்கள்.

இப்போதே முயற்சித்துப் பாருங்கள். நீங்கள் நன்றியுடன் இருக்கும் ஒரு மனிதரைப் பற்றி அல்லது ஒரு விஷயத்தைப் பற்றி நினைத்துப் பாருங்கள். இவ்வுலகில் உள்ள மற்ற அனைத்தைவிடவும் அதிகமாக நீங்கள் நேசிக்கும் நபரை நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கலாம். அவர்மீது உங்கள் கவனத்தைக் குவியுங்கள். அவரிடம் நீங்கள் எந்தெந்த விஷயங்களை விரும்புகிறீர்களோ, எந்தெந்த விஷயங்களுக்காக நன்றியுடன் இருக்கிறீர்களோ அவை அனைத்தைப் பற்றியும் நினைத்துப் பாருங்கள். பிறகு அந்த நபர் உங்களுடன் இருக்கும்போது, அவரிடம் நீங்கள் நேசிக்கின்ற, நன்றியுள்ளவராக இருக்கின்ற அந்த அனைத்து விஷயங்களையும் உங்கள் மனத்திலோ அல்லது வாய்விட்டுச் சத்தமாகவோ அவரிடம் கூறுங்கள். நீங்கள் ஏன் அவரை நேசிக்கிறீர்கள் என்பதற்கான அனைத்துக் காரணங்களையும் அவரிடம் கூறுங்கள். "நாம் . . . ஒன்றாகச் செலவழித்த நேரம் உங்களுக்கு நினைவிருக்கிறதா?" என்று கூறுவதன் மூலம் சில குறிபிட்ட நிகழ்வுகளையோ அல்லது கணங்களையோ நீங்கள் நினைவுபடுத்திப் பார்க்கலாம். நீங்கள் அவ்வாறு கூறும்போது, உங்கள் இதயமும் உடலும் நன்றியுணர்வால் நிரம்பத் துவங்குவதை உணருங்கள்.

இந்த எளிய பயிற்சியின் மூலம் நீங்கள் வெளிப்படுத்தும் அன்பு, உங்கள் உறவிலும் உங்கள் ஒட்டுமொத்த வாழ்விலும் உங்களிடம் கண்டிப்பாகத் திரும்பி வந்தாக வேண்டும், நிச்சயமாகத் திரும்பி வரும். நன்றியுணர்வின் மூலம் அன்பைக் கொடுப்பது அவ்வளவு எளிதான ஒன்று.

நம்மிடையே வாழ்ந்த மாபெரும் அறிவியல் அறிஞர்களில் ஆல்பர்ட் ஐஸ்டீனும் ஒருவர். அவரது கண்டுபிடிப்புகள் நாம் பிரபஞ்சத்தைப் பார்க்கும்

விதத்தை முற்றிலுமாக மாற்றின. அவரது அளப்பரிய சாதனைகளைப் பற்றி அவரிடம் கேட்கப்பட்டபோது, பிறருக்கு நன்றி தெரிவிப்பதைப் பற்றி மட்டுமே அவர் பேசினார். இவ்வுலகில் வாழ்ந்த மிக அறிவார்ந்த மனிதர்களில் ஒருவர், பிறர் தனக்கு அளித்திருந்த விஷயங்களுக்காக ஒரு நாளைக்கு நூறு முறை நன்றி கூறி வந்திருக்கிறார். அப்படியென்றால், ஐன்ஸ்டீன் ஒரு நாளைக்கு நூறு முறை அன்பை வெளிப்படுத்தினார். ஆல்பர்ட் ஐன்ஸ்டீனிடம் வாழ்க்கை தனது புதிர்களில் பலவற்றை வெளிப்படுத்தியதில் வியப்பேதும் உள்ளதா?

> *“எனது அக வாழ்க்கையும் புற வாழ்க்கையும் உயிரோடு இருக்கும் பிற மக்கள் மற்றும் காலம் சென்ற மக்களின் உழைப்பைச் சார்ந்துள்ளது என்பதையும், நான் எந்த அளவுக்கு அவர்களிடம் இருந்து பெற்றுள்ளேனோ, இன்னும் பெற்றுக் கொண்டிருக்கிறேனோ, அந்த அளவுக்குத் திருப்பிக் கொடுப்பதற்கு நான் கடும் முயற்சி செய்ய வேண்டும் என்பதையும் நான் ஒரு நாளைக்கு நூறு முறை எனக்கு நினைவூட்டிக் கொள்கிறேன்.”*

ஆல்பர்ட் ஐன்ஸ்டீன் (1879 – 1955)
நோபல் பரிசு பெற்ற இயற்பியலாளர்

நன்றியுணர்வு – ஒரு பன்மடங்குச் சூத்திரம்

நீங்கள் பெற்றிருக்கும் பொருட்கள் அளவில் எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் சரி, அப்பொருட்கள் குறித்து நீங்கள் நன்றியுடன் இருக்கும்போது, அவற்றை நீங்கள் இன்னும் அதிகமாகப் பெறுவீர்கள். உங்களிடம் இருக்கும் பணம் எவ்வளவு குறைவாக இருந்தாலும் சரி, அது குறித்து நீங்கள் நன்றியுடன் இருக்கும்போது, இன்னும் அதிகமான பணத்தை நீங்கள் கவர்ந்திழுப்பீர்கள். ஒருவருடனான உங்கள் உறவு அவ்வளவு கச்சிதமான உறவாக இல்லாவிட்டாலும்கூட, அது குறித்து நீங்கள் நன்றியுடன் இருக்கும்போது அந்த உறவு மேம்படும். நீங்கள் இப்போது கைவசம் வைத்திருக்கும் வேலை உங்கள் கனவு வேலையாக இல்லாத பட்சத்திலும்கூட, நீங்கள் அவ்வேலை குறித்து நன்றியுடன் இருந்தால், உங்கள்

வேலையில் நீங்கள் இன்னும் சிறப்பான வாய்ப்புகளைப் பெறுவீர்கள். ஏனெனில், நன்றியுணர்வுதான் வாழ்வைப் பன்மடங்காகப் பெருக்கும்.

“நன்றி’ என்பதுதான் உங்கள் வாழ்வில் நீங்கள் கூறும் ஒரே ஒரு பிரார்த்தனை என்றால், அது போதும்.”

மெய்ஸ்டர் எக்ஹார்ட் (1260 – 1328)
கிறித்தவ எழுத்தாளர் மற்றும் இறையியலாளர்

நன்றியுணர்வு என்பது ‘நன்றி’ என்னும் ஒரே ஓர் எளிய வார்த்தையில் இருந்து துவங்குகிறது. ஆனால் நீங்கள் உங்கள் இதயபூர்வமாக அந்த நன்றியை உணர வேண்டும். நீங்கள் எவ்வளவு அதிகமாக நன்றி கூறத் துவங்குகிறீர்களோ, அவ்வளவு அதிக நன்றியை நீங்கள் உணர்வீர்கள், அவ்வளவு அதிக அன்பை வெளிப்படுத்துவீர்கள். உங்கள் வாழ்வில் நன்றியுணர்வின் சக்தியைப் பயன்படுத்துவதற்கு மூன்று வழிகள் உள்ளன. அவை ஒவ்வொன்றும் அன்பைக் கொடுக்கின்றன:

1. *உங்கள் வாழ்வில் நீங்கள் இதுவரை பெற்றுள்ள அனைத்து விஷயங்களுக்காகவும் நன்றியுடன் இருங்கள் (கடந்தகாலம்).*

2. *உங்கள் வாழ்வில் நீங்கள் பெற்றுக் கொண்டிருக்கும் அனைத்து விஷயங்களுக்காகவும் நன்றியுடன் இருங்கள் (நிகழ்காலம்).*

3. *உங்கள் வாழ்வில் நீங்கள் விரும்பும் விஷயத்தை ஏற்கனவே நீங்கள் பெற்றுவிட்டதாக நினைத்து அதற்கு நன்றியுடன் இருங்கள் (எதிர்காலம்).*

நீங்கள் இதுவரை பெற்றுள்ள விஷயங்களுக்காகவும், இப்போது பெற்றுக் கொண்டிருக்கும் விஷயங்களுக்காகவும் நன்றியுடன் இல்லை என்றால், நீங்கள் அன்பைக் கொடுக்கவில்லை என்று பொருள். அதனால், உங்களது தற்போதைய சூழல்களை மாற்றுவதற்கு உங்களிடம் எந்த சக்தியும் இல்லை. நீங்கள் இதுவரை பெற்றுள்ளவற்றிற்கும், தொடர்ந்து பெற்றுக் கொண்டிருப்பவற்றிற்கும் நன்றி தெரிவித்தால், அந்த நன்றியுணர்வு அவ்விஷயங்களைப் பன்மடங்காகப் பெருக்கி உங்களிடம் கொண்டு வருகிறது.

உங்கள் வாழ்வில் நீங்கள் விரும்பும் விஷயத்தை ஏற்கனவே நீங்கள் பெற்றுவிட்டதாக நினைத்து அதற்கு நன்றியுடன் இருக்கும்போது, நீங்கள் அதை நிச்சயமாகப் பெறத்தான் வேண்டும் என்று ஈர்ப்புவிதி கூறுகிறது.

நன்றியுணர்வு என்னும் ஓர் எளிய விஷயம் நீங்கள் விரும்பும் அனைத்தையும் பெருக்கி, உங்கள் வாழ்க்கையை முழுவதுமாக மாற்றுகிறது என்பதை உங்களால் கற்பனை செய்ய முடிகிறதா?

விவாகரத்தான, தனிமையில் வாடிய, நம்பிக்கை இழந்திருந்த, தான் வெறுத்த ஒரு வேலையில் இருந்த ஒருவர், ஒவ்வொரு நாளும் அன்பையும் நன்றியையும் கடைபிடித்துத் தன் வாழ்க்கையை மாற்றினார். ஒவ்வொரு நாளும் தான் பேசிய அனைவரிடத்திலும் அவர் நேர்மறையாக நடந்து கொள்ளத் துவங்கினார். அவர் தன் பழைய நண்பர்களையும், குடும்ப உறுப்பினர்களையும் அழைத்தபோது, அவர் அவ்வளவு நேர்மறையாகவும், மகிழ்ச்சியாகவும் இருந்ததைக் கண்டு அவர்கள் அதிர்ச்சியடைந்தனர். தன்னிடம் இருந்த அனைத்து விஷயங்கள் குறித்தும் அவர் நன்றியுடன் இருக்கத் துவங்கினார், தன் வீட்டுக் குழாயில் இருபத்து நான்கு மணிநேரமும் தொடர்ந்து வந்து கொண்டிருக்கும் தண்ணீர் உட்பட. அவர் நன்றியை வெளிப்படுத்தத் துவங்கிய நூற்று இருபது நாட்களுக்குள் அவரது வாழ்வில் பல்வேறு விஷயங்கள் நடந்தேறின: அவர் தன் வேலையில் வெறுத்த அனைத்து விஷயங்களும் அதிசயமாக மாறின. இப்போது அவர் தன் வேலையை நேசிக்கிறார். அவர் வேலை நிமித்தமாக மேற்கொள்ளும் பயணங்கள், அவர் தன் வாழ்நாளில் காண விரும்பிய பல இடங்களுக்கு அவரை அழைத்துச் செல்கின்றன. தன் குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் முன்பு ஒருபோதும் தான் கொண்டிராத சிறந்த உறவுகளை அவர் இப்போது பெற்றுள்ளார். அவர் தன் காருக்கான தவணைத் தொகையை முழுவதுமாகக் கட்டிவிட்டார். அவருக்குத் தேவையான பணம் அவரிடம் எப்போதும் இருக்கிறது. என்ன நிகழ்ந்தாலும் சரி, அவரது நாட்கள் நல்லவிதமாக அமைகின்றன. அவர் மீண்டும் திருமணம் செய்து கொண்டார்.

"நீங்கள் இதுவரை பெற்றுள்ள அபரிமிதத்திற்கு நீங்கள் தெரிவிக்கும் நன்றிதான், தொடர்ந்து அந்த அபரிமிதத்தை நீங்கள் பெறுவதற்கான

சிறந்த காப்பீடு ஆகும்."

முகம்மது நபிகள் (570 – 632)
இஸ்லாமிய மதத்தைத் தோற்றுவித்தவர்

நீங்கள் சிறிதளவு நன்றி தெரிவித்தால், உங்கள் வாழ்வு சிறிதளவு மாறும். நீங்கள் ஒவ்வொரு நாளும் அதிக அளவில் நன்றி தெரிவித்து வந்தால், உங்கள் வாழ்க்கை நீங்கள் கற்பனை செய்ய முடியாத வழிகளில் மாறும். நன்றியுணர்வு உங்கள் வாழ்வில் உள்ள அனைத்தையும் பெருக்குவதோடு, எதிர்மறையான விஷயங்களையும் நீக்குகிறது. நீங்கள் எந்தவோர் எதிர்மறைச் சூழ்நிலையில் இருந்தாலும் சரி, நன்றி தெரிவிப்பதற்கு ஏதேனும் ஒரு விஷயத்தை உங்களால் எப்போதும் கண்டுபிடிக்க முடியும். நீங்கள் அவ்வாறு செய்யும்போது, எதிர்மறைகளைக் களைகின்ற அன்பின் ஆற்றலை நீங்கள் பயன்படுத்துகிறீர்கள்.

நன்றியுணர்வுதான் அன்பிற்கான பாலம்

“நாம் போதுமான அளவு அமைதியோடும் தயார் நிலையிலும் இருந்தால், ஒவ்வோர் ஏமாற்றத்திலும் நம்மால் ஓர் இழப்பீட்டைக் காண முடியும்.”

ஹென்றி டேவிட் தோரோ (1817 – 1862)
ஆழ்நிலைவாத எழுத்தாளர்

நன்றியுணர்வு என் தாயாரை ஆழ்ந்த துயரத்தில் இருந்து மகிழ்ச்சியான நிலைக்கு அழைத்துச் சென்றது. என் தாயும் தந்தையும் தங்கள் முதல் பார்வையிலேயே ஒருவருக்கொருவர் காதல் வயப்பட்டனர். நான் பார்த்ததிலேயே மிக அழகான காதல் உறவையும் இல்லற வாழ்க்கையையும் அவர்கள் இருவரும் கொண்டிருந்தனர். என் தந்தை இறந்தபோது என் தாயார் பெரும் துயரத்தில் மூழ்கினார். அவர் என் தந்தையை நினைத்து ஏங்கித் தவித்தார். ஆனால் தன் வருத்தத்திற்கும் வலிக்கும் இடையிலும், தான் நன்றி செலுத்தக்கூடிய விஷயங்களை என் தாயார் பார்க்கத் துவங்கினார். என் தந்தையிடமிருந்து பல ஆண்டுகளாக அவர் பெற்றிருந்த அன்பிற்காகவும் மகிழ்ச்சிக்காகவும் நன்றி செலுத்தியதோடு, எதிர்காலத்தில் எந்த விஷயங்களுக்காக நன்றியுடன் இருக்கலாம் என்பதையும் அவர் பார்த்தார். அவர் கண்ட முதல் விஷயம், தன்னால் இப்போது பயணம் செய்ய முடியும் என்பது. பயணம் செய்வது என் தாயாருக்கு எப்போதுமே பிடித்தமான விஷயம். ஆனால் பயணம் செய்வது என் தந்தைக்குப் பிடிக்காது என்பதால் அவர் உயிரோடு இருந்தவரை என் தாயார் எங்குமே சென்றதில்லை. என் தாயார் தன் கனவை நிறைவேற்றினார். அவர் பயணம் மேற்கொண்டார். தான் எப்போதும் செய்ய விரும்பி வந்துள்ள பல விஷயங்களை அவர் செய்தார். என் தாயாரை அவரது ஆழமான துக்கத்தில் இருந்து வெளிக் கொணர்ந்து, மகிழ்ச்சியான ஒரு புதிய வாழ்க்கையை அவர் உருவாக்குவதற்குப் பாலமாக விளங்கியது நன்றியுணர்வுதான்.

நீங்கள் நன்றியுணர்வுடன் இருக்கும்போது வருத்தப்படுவதோ அல்லது வேறு எந்தவிதமான எதிர்மறை உணர்வுகளைக் கொண்டிருப்பதோ இயலாத காரியம். நீங்கள் ஒரு கடினமான சூழ்நிலைக்குள் சிக்கி இருந்தால், நன்றி தெரிவிப்பதற்கு ஏற்ற ஒரு விஷயத்தைத் தேடிப் பாருங்கள். நீங்கள் ஒரு

விஷயத்தைக் கண்டுபிடித்துவிட்டால், அடுத்தடுத்து ஒவ்வொன்றாக வரும். ஏனெனில், நன்றி தெரிவிப்பதற்கு நீங்கள் கண்டுபிடிக்கும் ஒவ்வொரு விஷயமும் உங்கள் சூழ்நிலையை மாற்றுகின்றன. எதிர்மறை உணர்வுகளில் இருந்து வெளிவந்து அன்பின் ஆற்றலைப் பயன்படுத்துவதற்கான பாலமாக அமைவது நன்றியுணர்வுதான்.

> *"நன்றியுணர்வு என்பது ஒரு நோய்த்தடுப்பு மருந்து, ஒரு நச்சு எதிர்ப்புப் பொருள், ஒரு கிருமி நாசினி."*

ஜான் ஹென்றி ஜோவெட் (1864 – 1923)
பிரெஸ்பிடீரியன் போதகர் மற்றும் நூலாசிரியர்

உங்களது நாளில் ஏதேனும் ஒரு நல்ல விஷயம் நிகழ்ந்தால் நன்றி தெரிவியுங்கள். அந்த விஷயம் எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் சரி, நன்றி என்று கூறுங்கள். உங்கள் காரை நிறுத்துவதற்குச் சரியான இடம் கிடைக்கும்போதும், வானொலியில் உங்களுக்குப் பிரியமான பாடலைக் கேட்கும்போதும், போக்குவரத்து விளக்கு பச்சை நிறத்திற்கு மாறும்போதும், அல்லது பேருந்திலோ அல்லது இரயிலிலோ ஒரு காலி இருக்கை கிடைக்கும்போதும் நன்றி என்று கூறுங்கள். இவை அனைத்தும் வாழ்விலிருந்து நீங்கள் பெற்றுக் கொண்டிருக்கும் நல்ல விஷயங்கள்.

நீங்கள் பார்க்க உதவும் உங்கள் கண்கள், நீங்கள் கேட்க உதவும் உங்கள் செவிகள், நீங்கள் உணவை ருசிக்க உதவும் உங்கள் வாய், நீங்கள் முகர்ந்து பார்க்க உதவும் உங்கள் மூக்கு, நீங்கள் உணர்வதற்கு உதவும் உங்கள் தோல் ஆகிய உங்கள் புலன்களுக்காக நன்றி கூறுங்கள். நீங்கள் நடக்க உதவும் உங்கள் கால்கள், கிட்டத்தட்ட அனைத்து வேலைகளையும் செய்வதற்கு நீங்கள் பயன்படுத்தும் உங்கள் கைகள், உங்கள் எண்ணங்களை வெளிப்படுத்தி, பிறரோடு பேசுவதற்கு உங்களுக்கு உதவும் உங்கள் குரல் ஆகியவற்றுக்கு நன்றி கூறுங்கள். உங்கள் உடலை ஆரோக்கியமாக வைப்பதற்கும், உங்களை நோயிலிருந்து குணப்படுத்துவதற்கும் உதவும் உங்கள் நோய் எதிர்ப்பு அமைப்பிற்கும், நீங்கள் வாழ்வதற்காக உங்கள் உடலைத் தூய்மையாகப் பராமரிக்கும் உங்கள் அனைத்து உறுப்புகளுக்கும் நன்றி கூறுங்கள். உலகில் உள்ள எந்தக்

கணினித் தொழில்நுட்பத்தாலும் நகலெடுக்க முடியாத உங்கள் அற்புதமான மனத்திற்கு நன்றி கூறுங்கள். இப்புவியில் உள்ள மாபெரும் பரிசோதனைக்கூடம் உங்கள் உடல்தான். அதன் சிறப்பிற்கு ஈடு இணை இவ்வுலகில் எதுவும் இல்லை. நீங்கள் ஒரு நடமாடும் அதிசயம்!

உங்கள் வீடு, குடும்பம், நண்பர்கள், வேலை, செல்லப் பிராணிகள் ஆகியவற்றிற்காக நீங்கள் நன்றி தெரிவியுங்கள். சூரியனுக்கும், நீங்கள் பருகும் நீருக்கும், நீங்கள் உண்ணும் உணவிற்கும், சுவாசிக்கும் காற்றிற்கும் நன்றி கூறுங்கள். அவற்றில் ஒன்று இல்லையென்றாலும் உங்களால் உயிர்வாழ முடியாது.

மரங்கள், விலங்குகள், சமுத்திரங்கள், பறவைகள், மலர்கள், கோள்கள், நீல வானம், மழை, நட்சத்திரங்கள், நிலவு, மற்றும் நம் அழகிய பூமி ஆகியவற்றிற்காக நன்றி கூறுங்கள்.

நீங்கள் தினமும் பயன்படுத்தும் போக்குவரத்து வாகனத்திற்காக நன்றி கூறுங்கள். நீங்கள் வசதியாக வாழ்வதற்காக உங்களுக்கு இன்றியமையாத சேவைகளை வழங்கும் அனைத்து நிறுவனங்களுக்காகவும் நன்றி கூறுங்கள். நீங்கள் ஒரு குழாயைத் திறந்ததும் தண்ணீர் வருவதற்காகப் பல மனிதர்கள் வியர்வையில் நனைந்து உழன்றிருக்கின்றனர். நீங்கள் ஒரு சுவிட்சைத் தொட்டதும் விளக்கு எரிவதற்காக ஏராளமானவர்கள் தங்கள் வாழ்க்கையை அர்ப்பணித்திருக்கின்றனர். நம் உலகம் நெடுகிலும் இரயில் தண்டவாளங்களை அமைப்பதற்குப் பல வருடங்களாக ஒவ்வொரு நாளும் கடினமாக உழைத்த எண்ணற்ற மனிதர்களைப் பற்றி நினைத்துப் பாருங்கள். உலகில் உள்ள அனைவருடைய வாழ்க்கையையும் ஒன்றிணைக்கும் வலைப் பின்னலாக அமைந்துள்ள சாலைகளை அமைப்பதற்கு முதுகொடிய வேலை பார்த்த ஏராளமான மனிதர்களைப் பற்றி நம்மால் கற்பனை செய்து பார்க்கக்கூட முடியாது.

> *"நாம் கொடுப்பவற்றைவிட அதிக அளவில் பெறுகிறோம் என்பதையும், நன்றியுணர்வின் மூலமாகத்தான் வாழ்க்கை செழிப்படைகிறது என்பதையும் நம் சாதாரண வாழ்வில் நாம் அரிதாகவே உணர்கிறோம்."*

டீட்ரிக் பான்ஹோ.ஃபர் (1906 – 1945)
லூத்தரன் பாதிரியார்

நன்றியுணர்வின் சக்தியைப் பயன்படுத்துவதற்கு அதை நீங்கள் கடைபிடிக்க வேண்டும். நீங்கள் எவ்வளவு அதிகமாக நன்றியை உணர்கிறீர்களோ அவ்வளவு அதிகமான அன்பைக் கொடுக்கிறீர்கள்; நீங்கள் எவ்வளவு அதிகமான அன்பைக் கொடுக்கிறீர்களோ அவ்வளவு அதிகமாகப் பெறுகிறீர்கள்.

நீங்கள் நலமாக இருக்கும்போது, உங்கள் உடல் ஆரோக்கியம் குறித்து நன்றியுடன் இருக்கிறீர்களா? அல்லது நீங்கள் நோய்வாய்ப்படும்போதோ அல்லது காயப்படும்போதோ மட்டும்தான் அதைக் கவனிக்கிறீர்களா?

இரவில் உங்களுக்குக் கிடைத்த ஒரு நல்ல உறக்கத்திற்காக நீங்கள் நன்றியுடன் இருக்கிறீர்களா? அல்லது அந்த இரவுகளை உதாசீனப்படுத்திவிட்டு, உங்களால் தூங்க முடியாமல் போகும்போது மட்டும் உறக்கத்தைப் பற்றி நினைக்கிறீர்களா?

உங்கள் வாழ்வில் அனைத்தும் சிறப்பாக நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கும்போது உங்கள் அன்புக்குரியவர்கள் குறித்து நீங்கள் நன்றியுடன் இருக்கிறீர்களா? அல்லது பிரச்சனைகள் என்று வரும்போது மட்டும் உங்கள் உறவுகளைப் பற்றிப் பேசுகிறீர்களா?

ஒரு மின்சார விளக்கைப் பயன்படுத்தும்போதும், மின்சாரத்தால் இயங்கும் ஒரு கருவியைப் பயன்படுத்தும்போதும் நீங்கள் மின்சாரத்திற்காக நன்றி செலுத்துகிறீர்களா? அல்லது மின்சார இணைப்பு துண்டிக்கப்படும்போது மட்டுமே மின்சாரத்தைப் பற்றி நினைக்கிறீர்களா?

ஒவ்வொரு நாளும் உயிர்த்துடிப்புடன் இருப்பது குறித்து நீங்கள் நன்றியுடன் இருக்கிறீர்களா?

ஒவ்வொரு நொடியும், நாம் நன்றி தெரிவித்து, நாம் விரும்பும் விஷயங்களைப் பெருக்குவதற்கான வாய்ப்பாக விளங்குகிறது. நான் நன்றியுணர்வுடையவள் என்று நான் எப்போதும் நினைத்து வந்துள்ளேன்.

ஆனால் அதைக் கடைபிடிக்கும்வரை உண்மையிலேயே நன்றியுணர்வு என்றால் என்ன என்பதைப் பற்றி நான் அறிந்திருக்கவில்லை.

நான் காரோட்டிக் கொண்டிருக்கும்போதோ அல்லது நடந்து கொண்டிருக்கும்போதோ, அந்த நேரத்தை என் வாழ்வில் உள்ள அனைத்திற்காகவும் நன்றி தெரிவிப்பதற்கு நான் பயன்படுத்துகிறேன். என் சமையலறையில் இருந்து என் படுக்கையறைக்குப் போகும்போதும் நான் நன்றி கூறுகிறேன். என் இதயபூர்வமாக, "என் வாழ்விற்கு நன்றி. என் வாழ்வில் நிலவும் இணக்கத்திற்கும் மகிழ்ச்சிக்கும் நன்றி. என் அரோக்கியத்திற்கு நன்றி. நான் அனுபவிக்கும் குதூகலத்திற்கும் உற்சாகத்திற்கும் நன்றி. இந்த அற்புதமான வாழ்க்கைக்கு நன்றி. என் வாழ்வில் உள்ள அனைத்து அற்புதமான, நல்ல விஷயங்களுக்கும் நன்றி," என்று நான் கூறுகிறேன்.

நன்றியுணர்வுடன் இருங்கள்! நன்றியுணர்வால் உங்களுக்கு எந்தச் செலவும் இல்லை. ஆனால் அது இவ்வுலகில் உள்ள அனைத்துச் செல்வங்களைவிடவும் அதிக மதிப்பு வாய்ந்தது. நன்றியுணர்வு வாழ்வில் உள்ள அனைத்துச் செல்வங்களாலும் உங்களை வளப்படுத்துகிறது. ஏனெனில், நீங்கள் எவற்றைக் குறித்து நன்றியுணர்வுடன் இருக்கிறீர்களோ அவை உங்கள் வாழ்வில் பல்கிப் பெருகும்!

விளையாட்டின் திறவுகோல்

உங்கள் வாழ்வில் உள்ள எந்தவொரு விஷயத்தை எடுத்துக் கொண்டாலும், அதில் நீங்கள் சிறப்பாக உணர்வதற்கு ஒரு நிச்சயமான வழி உள்ளது. உங்கள் கற்பனை மூலம் விளையாட்டுக்களை உருவாக்கி அவற்றை விளையாடுவதுதான் அது. விளையாட்டு குதூகலம் நிறைந்தது. அதனால் நீங்கள் விளையாடும்போது உண்மையிலேயே சிறப்பாக உணர்கிறீர்கள்.

நாம் குழந்தைகளாக இருந்தபோது மகிழ்ச்சியாக விளையாடி, குதூகலமாக இருந்தோம். ஆனால் ஏதோ ஒரு குறிப்பிட்டக் கணத்தில், விளையாடுவதையும் குதூகலமாக இருப்பதையும் நாம் நிறுத்திவிட்டோம். அதன் விளைவாக, நாம் வளர்ந்து பெரியவர்கள் ஆன பிறகு, வாழ்க்கையை லேசாக எடுத்துக் கொள்ளாமல் மிகத் தீவிரமாக எடுத்துக் கொள்கிறோம். ஆனால் அது அதிகத் தீவிரமான சூழல்களை உங்கள் வாழ்விற்குள் கொண்டு வருகிறது. நீங்கள் விளையாடி, குதூகலமாக இருக்கும்போது, உண்மையிலேயே நல்லவிதமாக உணர்கிறீர்கள். அதனால் உண்மையிலேயே நல்ல சூழல்கள் உங்கள் வாழ்விற்குள் வருகின்றன.

வாழ்க்கை குதூகலமாகத்தான் இருக்க வேண்டும். ஈர்ப்புவிதியுடன் விளையாடுங்கள், உங்கள் கற்பனை மூலம் விளையாட்டுக்களை உருவாக்குங்கள். ஏனெனில், நீங்கள் கற்பனை செய்து விளையாடுகிறீர்களா அல்லது அது உண்மையா என்பது பற்றி ஈர்ப்புவிதிக்கு எதுவும் தெரியாது, அது பற்றி அது கவலைப்படுவதும் இல்லை. உங்கள் கற்பனை மற்றும் உணர்வுகள் மூலமாக நீங்கள் வெளிப்படுத்தும் விஷயங்கள் உண்மையில் உருவாகும்!

எவ்வாறு விளையாடுவது

> *“சிறு குழந்தைகள் மூலமாக அன்புவிதியைச் சிறப்பாகப் புரிந்து கொண்டு, அதை நம்மால் கற்றுக் கொள்ள முடியும்.”*
>
> ***மகாத்மா காந்தி*** (1869 – 1948)
> **இந்திய தேசத் தந்தை**

நீங்கள் எவ்வாறு விளையாடுவது? சிறு குழந்தையாக இருந்தபோது எவ்வாறு விளையாடினீர்களோ அவ்வாறுதான். உங்கள் கற்பனையைப் பயன்படுத்திக் கற்பனை விளையாட்டுக்களை விளையாடுங்கள்.

நீங்கள் ஒரு சைக்கிள் வீரர் என்று நாம் கற்பனை செய்து கொள்ளலாம். உலகிலேயே பெரும் சைக்கிள் வீரராக உருவாகி, பிரான்ஸ் நாட்டின் சைக்கிள் போட்டியான 'டூர் தெ பிரான்ஸ்' பட்டத்தை வெல்ல நீங்கள் விரும்புகிறீர்கள். உங்கள் பயிற்சி சிறப்பாகச் சென்று கொண்டிருக்கிறது. உங்கள் கனவு உங்கள் கண்ணுக்குத் தென்படும் தூரத்தில் உள்ளது. திடீரென்று உங்களை ஒரு நோய் தாக்குகிறது. நீங்கள் வாழ்வதற்கு வெறும் 40 சதவீத வாய்ப்புகளே இருப்பதாகக் கூறப்படுகிறது. உங்கள் நோய்க்காகச் சிகிச்சை எடுத்துக் கொண்டிருக்கும்போது, நீங்கள் 'டூர் தெ பிரான்ஸ்' போட்டியில் கலந்து கொண்டு சைக்கிள் ஓட்டுவதுபோலவும், அது உங்கள் வாழ்க்கைக் கனவு என்றும் கற்பனை செய்கிறீர்கள். உங்களுக்குச் சிகிச்சை அளித்துக் கொண்டிருக்கும் மருத்துவக் குழுவினர்தான், ஒவ்வொரு குறிப்பிட்ட நேரத்திலும் உங்களுக்குத் தகவல்களை வழங்கிக் கொண்டிருக்கும் உங்கள் பயிற்சிக் குழுவினர் என்று கற்பனை செய்கிறீர்கள். ஒவ்வொரு நாளும் உங்கள் பயிற்சி சிறப்புற்றுக் கொண்டிருப்பதாகவும், குறைவான நேரத்தில் அதிக தூரத்தை நீங்கள் கடப்பதாகவும் நீங்கள் கற்பனை செய்கிறீர்கள். உங்கள் மருத்துவக் குழுவினரின் உதவியோடு நீங்கள் அந்தப் போட்டியில் வெற்றி பெற்று, நோயில் இருந்தும் மீண்டுவிடுகிறீர்கள்.

உங்களுக்குப் பரிபூரண ஆரோக்கியம் கிடைத்த ஒரு வருடத்தில் நீங்கள் 'டூர் தெ பிரான்ஸ்' போட்டியில் வெற்றி பெற்று, தொடர்ந்து ஏழு வருடங்கள் வெற்றி பெறுகிறீர்கள். அதன் மூலம், வரலாற்றிலேயே அப்படிப்பட்ட ஒரு சாதனையை நிகழ்த்திய ஒரே சைக்கிள் வீரராக நீங்கள் ஆகிறீர்கள். லான்ஸ் ஆம்ஸ்டிராங் அதைத்தான் செய்தார். மிகக் கடினமான சூழ்நிலைகளை அவர் தன் கற்பனை விளையாட்டை உருவாக்குவதற்கும், அதன் மூலம் தன் கனவை மெய்ப்படுவதற்கும் பயன்படுத்தினார்.

உலகிலேயே சிறந்த உடற்கட்டு கொண்டவராக ஆகி, அமெரிக்காவில் ஒரு பிரபலமான நடிகராக வேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்புவதாக வைத்துக்

கொள்வோம். நீங்கள் ஐரோப்பாவில் ஒரு சிறிய கிராமத்தில் வசிக்கிறீர்கள். பொருளாதாரரீதியாகப் போராடி வந்துள்ள குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவர் நீங்கள். ஆனால் நீங்கள் பெரும் கனவுகளைக் காண்கிறீர்கள். ஒரு கதாநாயகனின் படத்தை முன்னிறுத்தி உங்கள் உடலைச் செதுக்குகிறீர்கள். ஐரோப்பாவிலேயே மிகச் சிறந்த உடற்கட்டைக் கொண்டவருக்கான பட்டத்தை நீங்கள் வெல்வதாகக் கற்பனை செய்கிறீர்கள். அதை நீங்கள் ஏழு முறை வெல்கிறீர்கள். பிறகு நீங்கள் ஒரு பிரபல திரைப்பட நட்சத்திரமாக உருவாவதற்கான நேரம் வந்துவிடுகிறது. நீங்கள் அமெரிக்காவிற்குப் பயணிக்கிறீர்கள். ஆனால் நடிகராவதற்கு நீங்கள் தகுதியானவர் என்று யாரும் உங்களை நம்பவில்லை. நீங்கள் ஏன் உங்கள் கனவை ஒருபோதும் அடைய முடியாது என்பதற்கு அவர்கள் அனைத்துக் காரணங்களையும் கொடுக்கின்றனர். ஆனால் நீங்கள் உங்களை ஒரு பிரபல நடிகராகக் கற்பனை செய்திருக்கிறீர்கள். வெற்றியை உங்களால் உணர முடிகிறது. அதை உங்களால் சுவைக்க முடிகிறது. அது நிகழும் என்று உங்களுக்கு நிச்சயமாகத் தெரியும். மிஸ்டர் ஒலிம்பியா பட்டத்தை ஏழு முறை வென்றபோதும், அதன் பிறகு, ஹாலிவுட்டில் பெரும் நட்சத்திரமாக ஆனபோதும் அர்னால்டு ஸ்வார்ஷெனெகர் அதைத்தான் செய்தார்.

நீங்கள் ஒரு சிறந்த கண்டுபிடிப்பாளராக ஆக வேண்டும் என்று கற்பனை செய்யுங்கள். உங்கள் குழந்தைப் பருவத்தில் உங்கள் மனம் உச்சபட்ச அளவில் சவால்களைச் சந்திக்கிறது. மாயத் தோற்றங்களாலும், கண்ணைக் கூசச் செய்யும் ஒளிச் சிதறல்களாலும் நீங்கள் திணறுகிறீர்கள். நரம்புத் தளர்ச்சியின் காரணமாக நீங்கள் பல்கலைக்கழகப் படிப்பை முடிக்காமல் வெளியேறுகிறீர்கள். உங்கள் வேலையில் இருந்தும் விலகுகிறீர்கள். உங்களை முடங்கிக் கிடக்கச் செய்த மாயத் தோற்றங்களில் இருந்து நிவாரணம் பெறுவதற்காக நீங்கள் உங்கள் கற்பனையில் உங்களுக்குச் சொந்தமான ஓர் உலகத்தை உருவாக்கி, அதன் மூலம் உங்கள் மனத்தை உங்கள் கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டு வருகிறீர்கள். ஓர் ஒளிமயமான எதிர்காலம் குறித்த யோசனையால் உத்வேகம் பெற்று, உங்கள் கற்பனையைப் புதிய கண்டுபிடிப்புகளை நோக்கிச் செலுத்துகிறீர்கள். நீங்கள் ஒரு கண்டுபிடிப்பை உங்கள் கற்பனையில் முழுவதுமாக உருவாக்குகிறீர்கள்,

அதன் கட்டுமானத்தை மாற்றுகிறீர்கள், அதை மேம்படுத்துகிறீர்கள், அந்த உபகரணத்தை இயக்கவும் செய்கிறீர்கள். இவை அனைத்தையும் ஒரு வரைபடம்கூட இல்லாமல் செய்கிறீர்கள். உங்கள் மனத்தில் ஒரு பரிசோதனைக்கூடத்தை உருவாக்குகிறீர்கள். அதை ஒரு பௌதீகக் கருவியாக மாற்றுவதற்கு முன், அது அனைத்தையும் தாக்குப் பிடித்து நிற்கிறதா என்பதை உங்கள் கற்பனையின் மூலம் பரிசோதித்துப் பார்க்கிறீர்கள். மாபெரும் கண்டுபிடிப்பாளராக உருவாவதற்கு நிக்கோலா டெஸ்லா இதைத்தான் செய்தார். மாறுதிசை மின்னோட்ட மோட்டார், வானொலி, ஒலிபெருக்கி, கம்பியில்லாத் தகவல் தொடர்பு, ஃப்ளோரசன்ட் விளக்கு, லேசர் கதிர்க்கற்றை, தொலைக் கட்டுப்பாடு, மற்றும் அறிவுச் சொத்துரிமை பெற்ற அவரது முன்னூறுக்கும் மேற்பட்டப் பிற கண்டுபிடிப்புகள் அனைத்தும், அவரது கற்பனையின் சக்தி கொண்டு இதே வழியில்தான் உருவாக்கப்பட்டுள்ளன.

> *"அறிவுபூர்வமான தர்க்கம் உங்களை 'ஏ'விலிருந்து 'பி'வரை மட்டுமே கூட்டிச் செல்லும். ஆனால் கற்பனை உங்களை எல்லா இடங்களுக்கும் கூட்டிச் செல்லும்."*

ஆல்பர்ட் ஐன்ஸ்டீன் (1879 – 1955)
நோபல் பரிசு பெற்ற இயற்பியலாளர்

நீங்கள் விரும்புவது எதுவாக இருந்தாலும் சரி, உங்கள் கற்பனையைப் பயன்படுத்துங்கள், விளையாட்டுக்களை உருவாக்குங்கள், விளையாடுங்கள். இதில் உங்களுக்கு உதவக்கூடிய அனைத்துக் காட்சிப் பொருட்களையும் பாருங்கள். நீங்கள் உங்கள் உடல் எடையைக் குறைக்க விரும்பினாலோ அல்லது ஒரு சிறந்த உடலைப் பெற விரும்பினாலோ, அப்படிப்பட்ட ஓர் உடல் இப்போதே உங்களிடம் இருப்பதுபோல் உணர்ந்து கற்பனை செய்து விளையாட்டுக்களை உருவாக்குங்கள். சிறந்த உடலமைப்புடன் உள்ளவர்களது படங்களை உங்களைச் சுற்றி இருக்கும்படிச் செய்யுங்கள். ஆனால் அதில் ஒரு விஷயம் உள்ளது. அந்த உடல்கள் அனைத்தும் உங்களுடையது என்பதுபோல் நீங்கள் கற்பனை செய்ய வேண்டும். நீங்கள் வேறு யாரோ ஒருவருடைய உடலைப் பார்த்துக் கொண்டிருக்கவில்லை,

உங்களுடைய உடலைத்தான் பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்று உணர்வுபூர்வமாகக் கற்பனை செய்ய வேண்டும்.

நீங்கள் கூடுதலான எடையுடன் இருந்தாலும் சரி, அல்லது குறைவான எடையுடன் இருந்தாலும் சரி, இப்போது உங்கள் உடல் எடை கச்சிதமானதாக இருந்தால் நீங்கள் எப்படி உணர்வீர்கள்? இப்போது நீங்கள் உணர்வதைவிட வித்தியாசமாக உணர்வீர்கள். உங்களைப் பற்றிய அனைத்தும் மாறிவிடும். நீங்கள் வேறு விதமாக நடப்பீர்கள், வேறு விதமாகப் பேசுவீர்கள், வேறு விதமாகச் செயல்படுவீர்கள். இப்போது அதேபோல் நடந்து பாருங்கள்! அதேபோல் பேசுங்கள்! இப்போது உங்கள் உடல் அந்தக் கச்சிதமான எடையுடன் இருப்பதாக நடந்து கொள்ளுங்கள்! நீங்கள் விரும்புவது எதுவாக இருந்தாலும் சரி, அது ஒரு பொருட்டல்ல. அது இப்போது உங்களிடம் இருந்தால் நீங்கள் எப்படி உணர்வீர்கள் என்று கற்பனை செய்து, உங்கள் கற்பனையில் அதேபோல் நடந்து கொள்ளுங்கள். உணர்வுபூர்வமாக நீங்கள் கற்பனை செய்யும் எதுவொன்றையும் நீங்கள் ஈர்ப்புவிதியிடம் கொடுக்கிறீர்கள். அதை நீங்கள் நிச்சயமாகத் திரும்பப் பெற்றுத்தான் ஆக வேண்டும்.

லான்ஸ் ஆம்ஸ்டிராங், அர்னால்டு ஸ்வார்ஷெனெகர், நிக்கோலா டெஸ்லா ஆகிய அனைவரும் தங்கள் கற்பனைகளோடு விளையாடி, தங்கள் கனவுகளை இதயபூர்வமாக உணர்ந்தனர். அவர்களது கற்பனைகள் அவர்களுக்கு நிஜம்போல் தோன்றின. அவர்களால் தங்கள் கனவுகளை உணர முடிந்தது. தங்கள் கனவுகள் நிறைவேறும் என்பதை அவர்கள் அறிந்திருந்தனர். உங்கள் கனவு எவ்வளவு தூரத்தில் இருப்பதாக உங்களுக்குத் தோன்றினாலும் சரி, அது பற்றிக் கவலையில்லை. உங்கள் வாழ்வில் உள்ள மற்ற எந்தவொரு விஷயத்தைவிடவும் அது உங்களுக்கு வெகு அருகில் உள்ளது. ஏனெனில், உங்கள் கனவை உங்களிடம் கொண்டு வருவதற்கான அனைத்து சக்தியும் உங்களுக்குள்தான் இருக்கின்றன!

> *“நம்பிக்கை கொண்ட ஒருவருக்கு அனைத்து விஷயங்களும் சாத்தியப்படும்.”*

ஏசுபிரான் (*கி.மு.* சுமார் 5 — கி.பி. சுமார் 30)
கிறித்தவ மதத்தைத் தோற்றுவித்தவர், மாற்கு 9:23இல்

எதிர்காலத்தில் நம் கற்பனையின் சக்தியைப் பற்றி மேலும் அதிகமான பல கண்டுபிடிப்புகளை நாம் காண்போம். நீங்கள் உங்கள் உடலால் செய்யும் ஒரு செயலைக் கற்பனையாகச் செய்யும்போது உங்கள் மூளையில் உள்ள அதே பகுதிகளை முடுக்கிவிடுகின்ற சிறப்புப் பிரதிபலிப்பு உயிரணுக்களை ஏற்கனவே அறிவியல் அறிஞர்கள் கண்டுபிடித்துள்ளனர். வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதானால், நீங்கள் அனுபவிக்க விரும்பும் விஷயத்தை வெறுமனே கற்பனை செய்து விளையாடும்போது, அது உண்மை என்பதுபோல் உங்கள் மூளை செயல்படுகிறது.

உங்கள் கடந்தகாலத்தில் நடந்த ஏதோ ஒரு விஷயம் அல்லது எதிர்காலத்தில் நடக்கவிருக்கும் ஏதோ ஒரு விஷயத்தைப் பற்றி நீங்கள் பேசினால், அந்த விஷயங்களை இப்போது நீங்கள் கற்பனை செய்து கொண்டிருக்கிறீர்கள், அவற்றை இப்போது நீங்கள் உணர்ந்து கொண்டிருக்கிறீர்கள், நீங்கள் இப்போது அந்த அலைவரிசையில் இருக்கிறீர்கள். அதைத்தான் ஈர்ப்புவிதி பெற்றுக் கொண்டிருக்கிறது. நீங்கள் உங்கள் கனவைப் பற்றிக் கற்பனை செய்து கொண்டிருக்கும்போது, ஈர்ப்புவிதி அதை இப்போது பெற்றுக் கொண்டிருக்கிறது. ஈர்ப்புவிதியைப் பொறுத்தவரை நேரம் என்பது கிடையாது என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். இக்கணம் மட்டுமே அதனிடம் உள்ளது.

நீங்கள் விரும்புவதைப் பெறுவதில் காலதாமதத்தை அனுபவித்தால், அதற்குக் காரணம், உங்கள் விருப்பம் இருக்கும் அதே உணர்வு அலைவரிசையில் சுருதி சேர்வதற்கு நீங்கள் அதிக காலம் எடுத்துக் கொள்வதுதான். உங்கள் விருப்பம் இருக்கும் அதே அலைவரிசையில் நீங்கள் சுருதி சேர்வதற்கு, உங்களுடைய விருப்பத்தை இப்போதே நீங்கள் பெற்றுள்ளதுபோல் உணர்ந்து அது குறித்து அன்பை வெளிப்படுத்த வேண்டும். நீங்கள் அதே உணரும் அலைவரிசையில் சுருதி சேர்ந்து இருக்கும்போது, உங்கள் விருப்பம் நிஜத்தில் தோன்றும்.

> *"உங்களுக்குத் தேவைப்படக்கூடிய அல்லது நீங்கள் விரும்பக்கூடிய சாத்தியமுள்ள அனைத்தும் ஏற்கனவே உங்களுடையதாகிவிட்டன. உங்கள் விருப்பம் நிறைவேறிவிட்டதாக நீங்கள் உணர்வுபூர்வமாகக்*

கற்பனை செய்வதன் மூலம் உங்கள் விருப்பங்களை நனவாக்குங்கள்."

நெவில் கோடார்டு (1905 – 1972)
புதிய சிந்தனை நூலாசிரியர்

நடந்து முடிந்த ஏதோ ஒரு விஷயம் குறித்து நீங்கள் உண்மையிலேயே உற்சாகமாகவும் அற்புதமாகவும் உணரும்போது, அந்த ஆற்றலைக் கைப்பற்றி உங்கள் கற்பனைக் குதிரையைத் தட்டி விடுங்கள். நீங்கள் விரும்பும் விஷயங்கள் குறித்த உங்கள் உற்சாக உணர்வுகளின் சக்தியைப் பயன்படுத்துவதற்கு, உங்கள் கனவை விரைவாகக் கற்பனை செய்வதும் உணர்வதும் மட்டுமே தேவை. இதுதான் விளையாட்டு! இதுதான் வேடிக்கை! இதுதான் உங்கள் வாழ்வை உருவாக்கும் ஆனந்தம்!

சக்தியின் சாராம்சம்

அன்பின் திறவுகோல்

- உங்கள் வாழ்வில் உச்சகட்ட சக்தியாக அன்பைப் பயன்படுத்துவதற்கு, நீங்கள் இதுவரை நேசித்திராத அளவுக்கு நேசிக்க வேண்டும். வாழ்க்கையோடு காதல் வசப்படுங்கள்!

- அன்பை மட்டுமே பாருங்கள், அன்பை மட்டுமே கேளுங்கள், அன்பை மட்டுமே பேசுங்கள், அன்பை உங்கள் இதயபூர்வமாக உணருங்கள்.

- நீங்கள் உணரக்கூடிய அன்பிற்கு எல்லையோ, மேல்மட்ட வரம்போ இல்லை. அந்த அனைத்து அன்பும் உங்களுக்குள் இருக்கின்றது! நீங்கள் அன்பால் நிறைந்துள்ளீர்கள்.

- நீங்கள் விரும்பும் விஷயங்களை ஒவ்வொன்றாகப் பட்டியலிட்டு, அவற்றை உணர்வதன் மூலம் நீங்கள் நேசிப்பவற்றை ஒவ்வொரு நாளும் ஈர்ப்புவிதியிடம் கூறுங்கள்.

- நீங்கள் உணரும் விதத்தை நீங்கள் மாற்ற விரும்பினாலோ அல்லது உங்கள் நல்ல உணர்வுகளை மேலும் உயர்த்திக் கொள்ள விரும்பினாலோ, நீங்கள் நேசிக்கும் மற்றும் ஆராதிக்கும் விஷயங்கள் அனைத்தையும் உங்கள் மனத்திற்குள் ஒரு பட்டியலிடுங்கள்.

- ஒவ்வொரு நாளும் உங்களால் முடிந்த அளவுக்கு அன்பு செலுத்துவதுதான் உங்கள் வேலை.

- உங்களைச் சுற்றிலும் இருக்கும், நீங்கள் நேசிக்கும் விஷயங்களை உங்களால் முடிந்த அளவுக்கு ஒவ்வொரு நாளும் உற்று நோக்குவதற்கு வலிந்து முயற்சி செய்யுங்கள்.

நன்றியுணர்வின் திறவுகோல்

- நீங்கள் நன்றியை உணரும் ஒவ்வொரு முறையும் அன்பைக் கொடுத்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள்.

- உங்கள் வாழ்வில் நீங்கள் இதுவரை பெற்றுள்ள அனைத்து விஷயங்களுக்காகவும் நன்றியுடன் இருங்கள் (கடந்தகாலம்). உங்கள் வாழ்வில் நீங்கள் பெற்றுக் கொண்டிருக்கும் அனைத்து விஷயங்களுக்காகவும் நன்றியுடன் இருங்கள் (நிகழ்காலம்).
  உங்கள் வாழ்வில் நீங்கள் விரும்பும் விஷயத்தை ஏற்கனவே நீங்கள் பெற்றுவிட்டதாக நினைத்து அதற்கு நன்றியுடன் இருங்கள் (எதிர்காலம்).

- உங்கள் நன்றியுணர்வு உங்கள் வாழ்வில் உள்ள அனைத்தையும் பன்மடங்காகப் பெருக்கும்.

- எதிர்மறை உணர்வுகளில் இருந்து வெளிவந்து அன்பின் ஆற்றலைப் பயன்படுத்துவதற்கான பாலமாக அமைவது நன்றியுணர்வுதான்.

- நன்றியுணர்வின் சக்தியைப் பயன்படுத்துவதற்கு அதை நீங்கள் கடைபிடிக்க வேண்டும். உங்களது நாளில் ஏதேனும் ஒரு நல்ல விஷயம் நிகழ்ந்தால் நன்றி தெரிவியுங்கள். அந்த விஷயம் எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் சரி, நன்றி என்று கூறுங்கள்.

- நீங்கள் எவ்வளவு அதிகமாக நன்றியை உணர்கிறீர்களோ அவ்வளவு அதிகமான அன்பைக் கொடுக்கிறீர்கள்; நீங்கள் எவ்வளவு அதிகமான அன்பைக் கொடுக்கிறீர்களோ அவ்வளவு அதிகமாகப் பெறுகிறீர்கள்.

- ஒவ்வொரு நொடியும், நாம் நன்றி தெரிவித்து, நாம் விரும்பும் விஷயங்களைப் பெருக்குவதற்கான வாய்ப்பாக விளங்குகிறது.

விளையாட்டின் திறவுகோல்

- நீங்கள் விளையாடும்போது உண்மையிலேயே சிறப்பாக உணர்கிறீர்கள். அப்போது சிறப்பான சூழல்கள் உங்கள் வாழ்விற்குள் வருகின்றன. தீவிரமாக இருப்பது இன்னும் தீவிரமான சூழல்களைத்தான் கொண்டு வரும்.

- வாழ்க்கை குதூகலமாக இருக்க வேண்டிய ஒன்று!

- நீங்கள் கற்பனை செய்து விளையாடிக் கொண்டிருக்கிறீர்களா அல்லது அது உண்மையா என்று ஈர்ப்புவிதிக்குத் தெரியாது. அதனால், நீங்கள் எதைக் கற்பனை செய்து விளையாடுகிறீர்களோ அது நிஜத்தில் உருவாகும்!

- நீங்கள் விரும்புவது எதுவாக இருந்தாலும் சரி, உங்கள் கற்பனையைப் பயன்படுத்துங்கள், உங்களால் கண்டுபிடிக்க முடிந்த காட்சிப் பொருட்கள் ஒவ்வொன்றையும் பயன்படுத்துங்கள், விளையாட்டுக்களை உருவாக்குங்கள், விளையாடுங்கள்.

- அது இப்போது உங்களிடம் இருந்தால் நீங்கள் எப்படி உணர்வீர்கள் என்று கற்பனை செய்து, உங்கள் கற்பனையில் அதேபோல் நடந்து கொள்ளுங்கள். உணர்வுபூர்வமாக நீங்கள் கற்பனை செய்யும் எதுவொன்றையும் நீங்கள் ஈர்ப்புவிதியிடம் கொடுக்கிறீர்கள். அதை நீங்கள் நிச்சயமாகத் திரும்பப் பெற்றுத்தான் ஆக வேண்டும்.

- நீங்கள் விரும்புவதைப் பெறுவதில் காலதாமதத்தை அனுபவித்தால், அதற்குக் காரணம், உங்கள் விருப்பம் இருக்கும் அதே உணர்வு அலைவரிசையில் சுருதி சேர்வதற்கு நீங்கள் அதிக காலம் எடுத்துக் கொள்வதுதான்.

- நீங்கள் ஏதேனும் ஒரு விஷயம் குறித்து உண்மையிலேயே உற்சாகமாகவும் அற்புதமாகவும் உணரும்போது, அந்த ஆற்றலைக் கைப்பற்றி உங்கள் கற்பனைக் குதிரையைத் தட்டிவிடுங்கள்.

சக்தியும் பணமும்

“ஏழ்மை என்பது ஏழ்மை உணர்வை உள்ளடக்கியது.”

ரால்ஃப் வால்டோ எமர்சன் (1803 – 1882)
ஆழ்நிலைவாத எழுத்தாளர்

பணத்தைப் பற்றி நீங்கள் எவ்வாறு உணர்கிறீர்கள்? பெரும்பாலான மக்கள் தாங்கள் பணத்தை நேசிப்பதாகக் கூறுவார்கள். ஆனால் அவர்களிடம் போதுமான பணம் இல்லையென்றால், அவர்கள் பணத்தைப் பற்றி மகிழ்ச்சியாக உணர மாட்டார்கள். ஒருவர் தனக்குத் தேவையான பணம் அனைத்தையும் பெற்றிருந்தால், அவர் பணத்தைப் பற்றி நிச்சயமாக மகிழ்ச்சியாகத்தான் உணர்வார். அதனால், நீங்கள் பணத்தைப் பற்றி எவ்வாறு உணர்கிறீர்கள் என்பதை உங்களால் கூற முடியும். ஏனெனில், உங்களுக்குத் தேவையான பணம் முழுவதும் உங்களிடம் இல்லை என்றால், நீங்கள் பணத்தைப் பற்றி மகிழ்ச்சியாக உணர மாட்டீர்கள்.

நீங்கள் உங்களைச் சுற்றிப் பார்த்தால், பணத்தைப் பற்றிப் பெரும்பாலான மக்கள் மகிழ்ச்சியாக உணர்வதில்லை என்பதை உங்களால் காண முடியும். ஏனெனில், உலகில் உள்ள பணம் மற்றும் செல்வங்களின் பெரும்பான்மைப் பகுதி 10 சதவீத மக்களின் கைகளில்தான் உள்ளது. செல்வந்தர்களுக்கும் மற்றவர்களுக்கும் இடையே உள்ள ஒரே ஒரு வேறுபாடு என்னவென்றால், செல்வந்தர்கள் பணத்தைப் பற்றி மோசமான உணர்வுகளைவிட அதிக நல்லுணர்வுகளைக் கொண்டுள்ளனர். இது அவ்வளவு எளிதான ஒன்று.

ஏராளமான மக்கள் பணத்தைப் பறி ஏன் மோசமாக உணர்கிறார்கள்? அதற்குக் காரணம் அவர்களிடம் ஒருபோதும் பணம் இருந்திருக்கவில்லை என்பது அல்ல. ஏனெனில், பணம் படைத்தவர்களில் பெரும்பான்மையினர் தங்களிடம் ஒன்றுமில்லாத நிலையில் இருந்துதான் வாழ்க்கையைத் துவக்கியுள்ளனர். பணத்தின்மீது மோசமான உணர்வைக் கொண்டிருக்கும் பலர் அவ்வாறு உணர்வதற்குக் காரணம், அவர்களுக்குப் பணத்தைப் பற்றிய எதிர்மறையான நம்பிக்கைகள் இருக்கின்றன. அந்த நம்பிக்கைகள் அவர்கள் குழந்தைகளாக இருந்தபோது அவர்களுடைய ஆழ்மனங்களுக்குள் புகுத்தப்பட்டன. "அதை வாங்குவதற்கு நம்மிடம் போதிய வசதி இல்லை," "பணம் தீயது," "பணக்காரகள் அனைவரும் நேர்மையற்றவர்களாகத்தான்

இருக்க வேண்டும்," "பணத்தை விரும்புவது தவறு. அது ஆன்மீகரீதியானது அல்ல," "ஏராளமான பணம் வேண்டும் என்றால் கடினமாக உழைக்க வேண்டும்," போன்றவை அவர்கள் மனத்தில் வேரூன்றியுள்ள எதிர்மறையான நம்பிக்கைகள் ஆகும்.

நீங்கள் ஒரு குழந்தையாக இருக்கும்போது, உங்கள் பெற்றோர்கள், ஆசிரியர்கள், மற்றும் சமூகத்தினர் கூறும் எதுவொன்றையும் ஏற்றுக் கொள்கிறீர்கள். அதனால் உங்களையும் அறியாமல், பணத்தைப் பற்றிய எதிர்மறை உணர்வுகளோடு நீங்கள் வளர்கிறீர்கள். பணத்தின்மீது விருப்பம் கொள்வது தவறு என்று உங்களுக்குக் கூறப்படும் அதே நேரத்தில், வாழ்க்கை நடத்துவதற்கு ஒரு வேலை செய்ய வேண்டும் என்றும், அந்த வேலை உங்களுக்கு விருப்பமானதாக இல்லாவிட்டாலும்கூட அதை நீங்கள் செய்தாக வேண்டும் என்றும் கூறப்படுவது வேதனையான விஷயம். வாழ்க்கை நடத்துவதற்கு ஒருசில குறிப்பிட்ட வேலைகளை மட்டுமே உங்களால் செய்ய முடியும் என்றும், அந்தப் பட்டியலில் உள்ள வேலைகள் மிகக் குறைவே என்றும் உங்களிடம் கூறப்பட்டிருக்கலாம்.

இதில் ஒரு விஷயம்கூட உண்மையில்லை. இவற்றை உங்களிடம் கூறியவர்கள் அப்பாவிகள். ஏனெனில், உண்மை என்று தாங்கள் உணர்வுபூர்வமாக நம்பிய விஷயங்களை அவர்கள் வெறுமனே உங்களிடம் கூறியுள்ளனர். ஆனால், அவர்கள் அவற்றை உண்மை என்று நம்பியதால், ஈர்ப்புவிதி அவற்றை அவர்களது வாழ்வில் உண்மையாக்கியது. ஆனால் வாழ்க்கை முற்றிலுமாக ஒரு வித்தியாசமான வழியில் வேலை செய்கிறது என்பதை இப்போது நீங்கள் கற்றுக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். உங்கள் வாழ்வில் பணப் பற்றாக்குறையை நீங்கள் அனுபவித்தால், அதற்குக் காரணம், பணத்தைப் பற்றி மகிழ்ச்சியாக உணர்வதைவிட அதிகமாக, அதைப் பற்றி மோசமான உணர்வுகளை நீங்கள் வெளிப்படுத்துவதுதான்.

"எந்தப் பற்றாக்குறையும் இல்லை என்பதை நீங்கள் உணரும்போது, ஒட்டுமொத்த உலகமும் உங்களுக்குச் சொந்தமாகிவிடுகிறது."

லா சூ (*கி.மு.* சுமார் ஆறாம் நூற்றாண்டு)

தாவோ தத்துவக் கொள்கையைத் தோற்றுவித்தவர்

அன்பு என்பது ஒட்டிக் கொள்ளும் சக்தி

நான் ஒரு சாதாரணமான குடும்பத்தில் இருந்து வந்தவள். என் பெற்றோர்கள் அதிகமான பணத்தை விரும்பாவிட்டாலும், வாழ்க்கை நடத்துவதற்கு மிகவும் போராட வேண்டியிருந்தது. அதனால், பெரும்பாலான மக்களைப்போல் நானும் பணத்தைப் பற்றிய எதிர்மறையான நம்பிக்கைகளுடனேயே வளர்ந்தேன். என்னுடைய சூழல்களை மாற்ற வேண்டும் என்றால் பணத்தைப் பற்றி நான் உணரும் விதத்தை மாற்ற வேண்டும் என்பதை நான் அறிந்தேன். பணம் என்னிடம் வருவதோடு மட்டுமல்லாமல், அது என்னிடம் ஒட்டிக் கொள்ள வேண்டும் என்றால் நான் என்னை முழுமையாக மாற்ற வேண்டும் என்பதையும் அறிந்தேன்.

பணக்காரர்கள் பணத்தைத் தங்களிடம் கவர்ந்து இழுத்ததோடு, அது தங்களிடம் ஒட்டிக் கொள்ளுமாறும் பார்த்துக் கொண்டனர் என்பதை நான் கண்டேன். உலகில் உள்ள எல்லாப் பணத்தையும் எடுத்து, ஒவ்வொருவருக்கும் சமமாக நீங்கள் பகிர்ந்து கொடுத்தால், ஒரு குறுகிய காலத்திற்குள் அனைத்துப் பணமும் மீண்டும் அந்த சிறு சதவீதத்தினரின் கைகளில் வந்து சேர்ந்துவிடும். ஏனெனில், ஈர்ப்புவிதி அன்பைப் பின்பற்றியாக வேண்டும். அதனால், பணத்தைப் பற்றி மகிழ்ச்சியாக உணரும் மக்கள் காந்தம்போல் அதைத் தங்களிடம் கவர்ந்து இழுப்பார்கள். உலகிலுள்ள அனைத்துப் பணமும் வளங்களும் அன்பின் ஆற்றலால் வழிநடத்தப்படுகின்றன. அவை நியதிப்படி வழிநடத்தப்படுகின்றன.

> *“ஒவ்வொரு தத்துவ அமைப்பிலும், ஒவ்வொரு மதத்திலும், ஒவ்வோர் அறிவியலிலும், அனைத்து விஷயங்களிலும் உறைந்திருக்கும் ஒரு நிலைபேறுடைய, அடிப்படைக் கொள்கை இது. அன்புவிதியில் இருந்து தப்புவதற்கு வழியே இல்லை.”*

சார்லஸ் ஹானல் (1866 – 1949)
புதிய சிந்தனை நூலாசிரியர்

லாட்டரிக் குலுக்கலில் மக்களுக்குப் பரிசு கிடைக்கும்போது ஈர்ப்புவிதி வேலை செய்து கொண்டிருப்பதை உங்களால் காண முடியும். தங்களுக்குப் பரிசு கிடைக்கும் என்று அவர்கள் கற்பனை செய்து, அதைத் தங்கள் இதயபூர்வமாக உணர்ந்தனர். ‘தாங்கள் அந்தப் பரிசை வென்றால்’ என்பதற்கு மாறாக, ‘தாங்கள் அந்தப் பரிசை வெல்லும்போது’ என்பதாக அவர்கள் பேச்சு அமைந்திருக்கும். அவ்வாறு அந்தப் பரிசைத் தாங்கள் வெல்லும்போது, அதைக் கொண்டு என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை அவர்கள் திட்டமிட்டு, அதைக் கற்பனை செய்கின்றனர். அதனால் அவர்கள் அப்பரிசை வெல்கின்றனர். ஆனால் லாட்டரிக் குலுக்கலில் வெற்றி பெறுவோரின் எண்ணிக்கை, பணம் அவர்களிடம் ஒட்டியிருக்கிறதா இல்லையா என்பதற்கான உண்மையான ஆதாரத்தை வெளிப்படுத்துகிறது. குலுக்கல் பரிசை வென்ற ஒருசில வருடங்களுக்குள், பெரும்பாலான மக்கள் தங்கள் பணத்தைத் தொலைத்துவிட்டு, பரிசை வெல்வதற்கு முன்பு இருந்ததைவிட அதிகமான கடனுக்கு ஆளாகின்றனர்.

இவ்வாறு நிகழ்வதற்குக் காரணம், அவர்கள் ஈர்ப்புவிதியைப் பயன்படுத்தி லாட்டரிப் பரிசை வென்றனர். ஆனால் பரிசுப் பணத்தைப் பெற்றபோதும்கூட, பணத்தைப் பற்றி அவர்கள் உண்மையிலேயே உணர்ந்த விதத்தை அவர்கள் மாற்றவில்லை. அதனால் அனைத்தையும் இழந்தனர். பணம் அவர்களிடம் ஒட்டவில்லை!

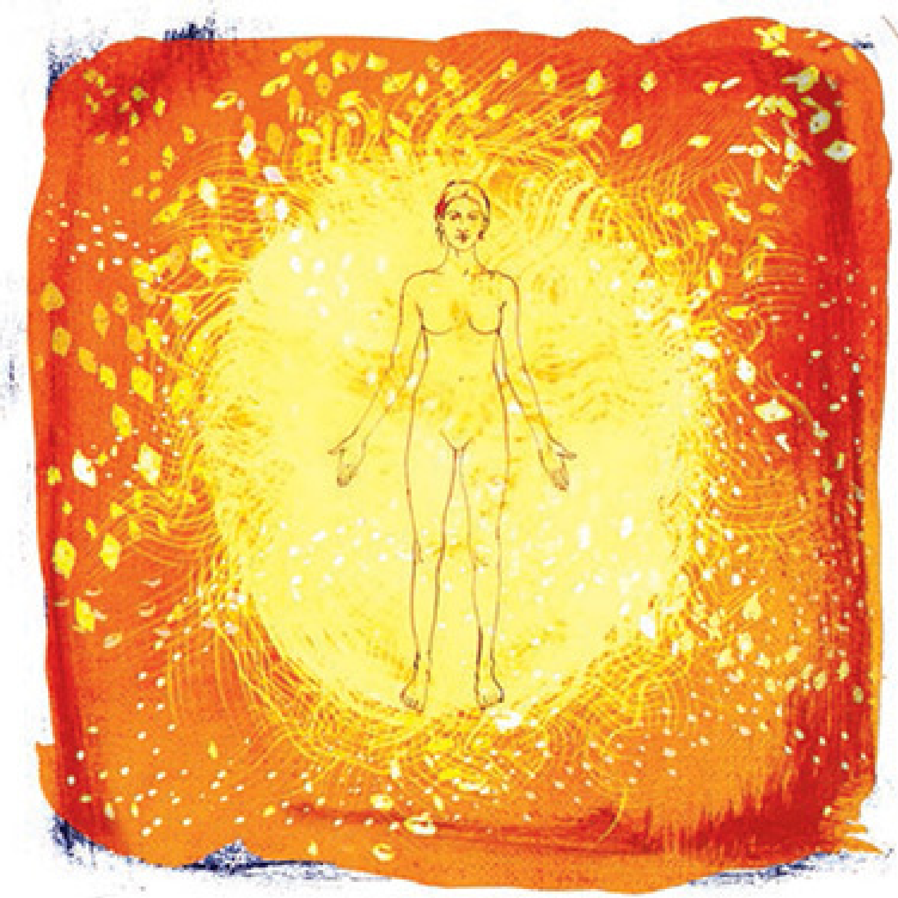
பணத்தைப் பற்றி நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக உணராதபோது அதை நீங்கள் எதிர்க்கிறீர்கள். அப்போது அது உங்களிடம் ஒருபோதும் ஒட்டாது. நீங்கள் எதிர்பாராத ஏதோ ஒரு பணம் உங்களிடம் வந்தால்கூட, வெகு சீக்கிரத்தில் அது உங்கள் கைகளில் இருந்து நழுவி ஓடிவிட்டிருப்பதை நீங்கள் காண்பீர்கள். நீங்கள் செலுத்த வேண்டிய பில்களின் தொகை அதிகமாக இருக்கலாம், பொருட்கள் பழுதாகலாம், நீங்கள் எதிர்பாராத பல சூழல்கள் உருவாகலாம். இவை அனைத்துமாகச் சேர்ந்து உங்கள் பணத்தை உறிஞ்சி, உங்கள் கைகளில் இருந்து நழுவி ஓடச் செய்திருக்கும்.

எது பணத்தை ஒட்டச் செய்கிறது? அன்பு! அன்பு என்னும் கவர்ந்திழுக்கும் ஆற்றல்தான் பணத்தைக் கொண்டு வருகிறது. பணத்தை ஒட்டச் செய்யும்

சக்தியும் அதுதான். நீங்கள் நல்லவரா கெட்டவரா என்பது பிரச்சனையல்ல. உங்களுடைய அந்த அம்சம் குறித்து என்னால் உங்களிடம் கேட்க முடியாது. ஏனெனில், நீங்கள் நினைப்பதைவிட நீங்கள் அற்புதமானவர்.

பணத்தை உங்களிடம் கவர்ந்திழுத்து, அதை உங்களிடம் தங்கச் செய்வதற்கு நீங்கள் அன்பைக் கொடுக்க வேண்டும், பணத்தைப் பற்றி மகிழ்ச்சியாக உணர வேண்டும். இப்போது நீங்கள் பணப் பற்றாக்குறையை அனுபவித்துக் கொண்டிருந்தாலோ அல்லது உங்கள் கிரெடிட் கார்டுக் கடன் அதிகரித்துக் கொண்டிருந்தாலோ, உங்களிடம் அதைத் தங்கச் செய்வதற்கான சக்தி இல்லை, நீங்கள் பணத்தை எதிர்த்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்று பொருள்.

உங்களுடைய தற்போதைய நிதி நிலைமை எதுவாக இருந்தாலும் சரி, உங்கள் தொழிலின், உங்கள் நாட்டின், அல்லது நீங்கள் வாழும் இவ்வுலகின் நிதி நிலைமை எப்படி இருந்தாலும் சரி, அது ஒரு பொருட்டல்ல. நம்பிக்கையற்றச் சூழ்நிலை என்ற ஒன்று கிடையவே கிடையாது. அமெரிக்காவில் மாபெரும் பண வீழ்ச்சி ஏற்பட்டக் காலத்தில் வாழ்ந்த பல மக்கள் செழிப்படைந்ததற்குக் காரணம், அவர்கள் ஈர்ப்புவிதியையும் அன்புவிதியையும் அறிந்திருந்ததுதான். தாங்கள் விரும்பிய அனைத்தையும் பற்றி அவர்கள் உணர்வுபூர்வமாகக் கற்பனை செய்து, தங்களைச் சூழ்ந்திருந்த சூழல்களை ஏற்க மறுத்ததன் மூலம் அவர்கள் அந்தப் பண வீழ்ச்சிக் காலத்திலும் செழிப்பாக வாழ்ந்தனர்.



"நம் வாழ்க்கை நன்றாக இருக்கும்போது நம் நேரங்களும் நன்றாக உள்ளன. நாம்தான் நம் நேரங்களை உருவாக்குகிறோம். நாம் எவ்வாறு இருக்கிறோமோ, நம் நேரங்களும் அவ்வாறே இருக்கும்."

ஹிப்போவைச் சேர்ந்த புனித அகஸ்டீன் (354 – 430)
இறையியலாளர் மற்றும் ஆயர்

அன்பின் ஆற்றல் எந்தவொரு தடையையும் அல்லது சூழ்நிலையையும் தகர்த்தெறியும். அன்பின் ஆற்றலைப் பொறுத்தவரை, உலகப் பிரச்சனைகள் அதற்கு ஒரு தடையே அல்ல. நேரம் சிறப்பாக இருந்தாலும் சரி, மோசமாக இருந்தாலும் சரி, ஈர்ப்புவிதி அதே சக்தியுடன்தான் இயங்குகிறது.

பணத்தைப் பற்றி நீங்கள் உணரும் விதத்தை மாற்றுவது எப்படி

பணத்தைப் பற்றி நீங்கள் கொண்டுள்ள உணர்வுகளை மாற்றும்போது, உங்கள் வாழ்வில் புரளும் பணத்தின் அளவும் மாறும். பணத்தைப் பற்றி நீங்கள் எவ்வளவு சிறப்பாக உணர்கிறீர்களோ, அவ்வளவு அதிகமான பணத்தை நீங்கள் உங்களிடம் கவர்ந்திழுப்பீர்கள்.

உங்களிடம் போதுமான பணம் இல்லையென்றால், நீங்கள் செலுத்த வேண்டிய பில்களைக் கண்டு நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக உணர மாட்டீர்கள். ஆனால் ஒரு பெரிய பில்லைக் கண்டு நீங்கள் எதிர்மறையாக நடந்து கொள்ளும்போது நீங்கள் மோசமான உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துகிறீர்கள். அப்போது இன்னும் பெரிய பில்களை நீங்கள் பெறப் போவது உறுதி. நீங்கள் எதைக் கொடுக்கிறீர்களோ, அதையே பெறுகிறீர்கள். இதில் மிக முக்கியமான விஷயம், உங்கள் பில் கட்டணத்தைச் செலுத்தும்போது, உங்களை மகிழ்ச்சியாக உணரச் செய்வதற்கான ஏதோ ஒரு வழியை நீங்கள் கண்டறிய வேண்டும். நீங்கள் மோசமான உணர்வுடன் இருக்கும்போது உங்கள் பில் கட்டணத்தை ஒருபோதும் செலுத்தாதீர்கள். ஏனெனில், இன்னும் பெரிய பில்களை நீங்கள் உங்களிடம் கொண்டு வருவீர்கள்.

நீங்கள் உணர்ந்து கொண்டிருக்கும் விதத்தை மாற்றுவதற்கு, உங்கள் கற்பனையைப் பயன்படுத்தி, உங்கள் பில்களை உங்களுக்கு விருப்பமான ஏதோ ஒன்றாக மாற்ற வேண்டும். அவை உண்மையிலேயே பில்கள் அல்ல, மாறாக, உங்களுக்கு வழங்கப்படும் அற்புதமான சேவைக்காக இதயபூர்வமாக நீங்கள் ஒவ்வொரு நிறுவனத்திற்கும் அல்லது ஒவ்வொரு நபருக்கும் பணத்தை நன்கொடையாக வழங்கத் தீர்மானித்து இருப்பதாக நீங்கள் கற்பனை செய்யலாம்.

உங்கள் பில்களை உங்களுக்கு வரும் காசோலைகள் என்று கற்பனை செய்யுங்கள். அல்லது நன்றியுணர்வைப் பயன்படுத்தி, உங்களுக்கு பில் அனுப்பிய அந்த நிறுவனத்திற்கு, அதன் சேவையால் நீங்கள்

பயனடைந்துள்ளதை நினைத்து நன்றி கூறுங்கள். உதாரணத்திற்கு, மின்சாரம் அல்லது வீட்டுப் பராமரிப்பு போன்ற சேவைகளைக் கூறலாம். பில்லுக்கான கட்டணத்தைச் செலுத்தும்போது, "நன்றி — தொகை செலுத்தியாகிவிட்டது" என்று அதன்மீது நீங்கள் எழுதலாம். ஒருவேளை உடனடியாக அதைச் செலுத்துவதற்கான பணம் உங்களிடம் இல்லை என்றால், "பணத்திற்கு நன்றி" என்று அதன்மீது எழுதுங்கள். நீங்கள் அதை உண்மை என்று உணர்வுபூர்வமாகக் கற்பனை செய்யும்போது, அது உண்மையா இல்லையா என்று ஈர்ப்புவிதி உங்களைக் கேள்வி கேட்பதில்லை. நீங்கள் அதனிடம் எதைக் கொடுக்கிறீர்களோ, அது அதற்குச் செயல்விடை அளிக்கிறது.

> *"உங்கள் வேலை அல்லது உங்கள் நேரத்திற்கு ஏற்ப உங்களுக்கு வெகுமதி அளிக்கப்படுவதில்லை, மாறாக உங்கள் அன்பின் அளவிற்கு ஏற்றவாறுதான்."*

ஸீனாவைச் சேர்ந்த புனித காத்தரீன் (1347 — 1380)
தத்துவவியலாளர் மற்றும் கத்தோலிக்கப் போதகர்

நீங்கள் உங்கள் சம்பளத்தைப் பெறும்போது, அதற்காக நன்றியுடன் இருங்கள். அப்போது அது பெருகும். பெரும்பாலான மக்கள் தங்கள் ஊதியத்தைப் பெறும்போது மகிழ்ச்சியாக உணர்வதில்லை. ஏனெனில், தங்கள் ஊதியப் பணத்தைக் கொண்டு அந்த மாதம் முழுவதையும் எப்படி ஓட்டுவது என்று அவர்கள் கவலைப்படத் துவங்கிவிடுகின்றனர். ஊதியம் பெறும் ஒவ்வொரு முறையும் அன்பை வெளிப்படுத்துவதற்கான ஓர் அரிய வாய்ப்பை அவர்கள் இழக்கின்றனர். உங்கள் கையில் வரும் பணம் எவ்வளவு குறைவாக இருந்தாலும் சரி, அது குறித்து நன்றியுடன் இருங்கள்! நீங்கள் நன்றியுணர்வுடன் இருக்கும் ஒவ்வொரு விஷயமும் பல்கிப் பெருகும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். ஒரு விஷயம் குறித்து நீங்கள் எவ்வளவு அதிக நன்றியுணர்வுடன் இருக்கிறீர்களோ, அவ்விஷயம் அவ்வளவு அதிகமாகப் பல்கிப் பெருகும்.

விளையாடுவதற்கான ஒவ்வொரு வாய்ப்பையும் கைப்பற்றிக் கொள்ளுங்கள்

நீங்கள் பணத்தைக் கையாளும் ஒவ்வொரு கணத்தையும் மகிழ்ச்சியாக உணர்வதன் மூலம் அந்தப் பணத்தைப் பெருக்குவதற்குப் பயன்படுத்துங்கள். எதுவொன்றுக்கும் நீங்கள் பணம் செலுத்தும்போது அன்பை உணருங்கள். பணத்தைப் பிறரிடம் ஒப்படைக்கும்போதும் அன்பை உணருங்கள். உங்கள் பணம் உங்கள் நிறுவனத்திற்கும் உங்கள் நிறுவனத்திற்காக உழைக்கும் ஊழியர்களுக்கும் எவ்வளவு உதவிகரமாக இருக்கிறது என்பதைக் கற்பனை செய்வதன் மூலம் இதயபூர்வமாக அன்பை உணருங்கள். உங்களிடம் குறைவான பணம் உள்ளது என்பதால் நீங்கள் வருத்தமாக உணர்வதற்கு மாறாக, நீங்கள் கொடுக்கும் பணம் குறித்து அது உங்களை மகிழ்ச்சி கொள்ளச் செய்யும். இவை இரண்டுக்கும் இடையே உள்ள வேறுபாடு என்பது, ஏராளமான பணம் உங்களிடம் இருப்பதற்கும், உங்கள் மீதமுள்ள வாழ்நாள் முழுவதும் நீங்கள் பணத்தோடு போராடுவதற்கும் இடையே உள்ள வேறுபாடு ஆகும்.

ஒவ்வொரு முறை நீங்கள் பணத்தைக் கையாளும்போதும் மகிழ்ச்சியாக உணர வேண்டும் என்பதை உங்களுக்கு நினைவுபடுத்திக் கொள்வதற்கு நீங்கள் இந்த விளையாட்டைப் பயன்படுத்தலாம். ஒரு டாலர் நோட்டைக் கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். அதன் முன்பக்கத்தை ஏராளமான பணத்தைக் குறிக்கும் நேர்மறையான பக்கமாகவும், அதன் பின்பக்கத்தைப் பணப் பற்றாக்குறையைக் குறிக்கும் எதிர்மறையான பக்கமாகவும் கற்பனை செய்யுங்கள். ஒவ்வொரு முறை நீங்கள் பணத்தைக் கையாளும்போதும், டாலர் நோட்டுக்களின் முன்பக்கம் உங்களைப் பார்த்து இருக்கும்படித் திருப்புங்கள். உங்கள் பர்சில் பணத்தை வைக்கும்போது நோட்டுக்களின் முன்பக்கம் உங்களை நோக்கி இருக்கும்படி வையுங்கள். பிறரிடம் பணம் கொடுக்கும்போது நோட்டுக்களின் முன்பக்கம் மேல்நோக்கி இருக்கும்படிக் கொடுங்கள். இவ்வாறு செய்வதன் மூலம், ஏராளமான பணம் குறித்து

மகிழ்ச்சியாக உணர வேண்டும் என்பதை உங்களுக்கு நினைவூட்டுவதற்குப் பணத்தைப் பயன்படுத்துகிறீர்கள்.

நீங்கள் கிரெடிட் கார்டைப் பயன்படுத்துகிறீர்கள் என்றால், உங்களது பெயர் இருக்கும் முன்பகுதியை உங்களை நோக்கித் திருப்புங்கள். ஏனெனில், பணம் ஏராளமாக உள்ளது என்றும், அதில் உங்கள் பெயர் உள்ளது என்றும் உங்கள் கிரெடிட் கார்டு உங்களிடம் கூறுகிறது.

நீங்கள் எதுவொன்றுக்கும் பணம் செலுத்தும் சமயத்தில், உங்கள் கிரெடிட் கார்டையோ அல்லது பணத்தையோ கொடுக்கும்போது, நீங்கள் யாரிடம் கொடுக்கிறீர்களோ அவருக்கு அபரிமிதமான பணம் கிடைப்பதாக உளப்பூர்வமாகக் கற்பனை செய்யுங்கள். நீங்கள் எதைக் கொடுக்கிறீர்களோ, அதையே திரும்பப் பெறுகிறீர்கள்.

இப்போது நீங்கள் செல்வச் செழிப்புடன் இருப்பதாகக் கற்பனை செய்யுங்கள். உங்களுக்குத் தேவையான பணம் அனைத்தும் இப்போது உங்களிடம் இருப்பதாகக் கற்பனை செய்யுங்கள். உங்கள் வாழ்க்கையை எவ்வளவு வித்தியாசமாக வாழ்வீர்கள்? நீங்கள் செய்யப் போகும் அனைத்து விஷயங்களையும் பற்றிச் சிந்தித்துப் பாருங்கள். நீங்கள் எவ்வாறு உணர்வீர்கள்? நீங்கள் நிச்சயமாக வித்தியாசமாக உணர்வீர்கள். நீங்கள் அவ்வாறு வித்தியாசமாக உணர்வதால், வித்தியாசமாக நடப்பீர்கள். வித்தியாசமாகப் பேசுவீர்கள். உங்கள் உடலில் ஒரு கம்பீரம் தோன்றும். நீங்கள் வித்தியாசமாகச் செயல்படுவீர்கள். ஒவ்வொரு விஷயம் குறித்தும் நீங்கள் நடந்து கொள்ளும் விதம் வித்தியாசமாக இருக்கும். நீங்கள் செலுத்த வேண்டியக் கட்டணங்களுக்கான பில்லைப் பார்க்கும்போது நீங்கள் வித்தியாசமாக நடந்து கொள்வீர்கள். மக்களிடமும், சூழல்களிடத்திலும், நிகழ்வுகள் குறித்தும், வாழ்வில் உள்ள அனைத்து விஷயங்கள் குறித்தும் நீங்கள் நடந்து கொள்ளும் விதம் வித்தியாசமாக இருக்கும். ஏனெனில், நீங்கள் ஓய்வாக இருப்பீர்கள். உங்கள் மனத்தில் அமைதி குடிகொண்டிருக்கும். நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக உணர்வீர்கள். அனைத்தையும் லேசாக எடுத்துக் கொள்வீர்கள். நாளைய தினத்தைப் பற்றி நினைக்காமல், ஒவ்வொரு தினத்தையும் மகிழ்ச்சியாக அனுபவிப்பீர்கள். அந்த

உணர்வைத்தான் நீங்கள் கைவசப்படுத்த விரும்புவீர்கள். பணத்திற்கான அன்பு உணர்வு அதுதான். அது காந்த சக்தியும், ஒட்டுதல் சக்தியும் கொண்ட உணர்வு!

> *"நீங்கள் விரும்பும் விஷயம் ஏற்கனவே உங்களுக்குக் கிடைத்திருந்தால் நீங்கள் எந்த உணர்வைக் கொண்டிருப்பீர்களோ அந்த உணர்வை உணர்வதன் மூலம், நிறைவேறிவிட்ட உங்கள் விருப்பத்தோடு தொடர்பான அந்த உணர்வைக் கைப்பற்றுங்கள். அப்போது உங்கள் விருப்பம் தானாகவே பௌதீக வடிவம் பெறும்."*

நெவில் கோடார்டு (1905 – 1972)
புதிய சிந்தனை நூலாசிரியர்

பணத்திற்கு ஆமாம் என்று கூறுங்கள்

வேறு யாரோ ஒருவருக்கு அதிகமான பணமோ அல்லது வெற்றியோ கிட்டியுள்ளது என்று நீங்கள் கேள்விப்படும்போது உற்சாகமடையுங்கள். ஏனெனில், நீங்களும் அந்த அலைவரிசையில் இருக்கிறீர்கள் என்று பொருள். நீங்கள் ஒரு மகிழ்ச்சியான அலைவரிசையில் இருப்பதற்கான ஆதாரம் அது. அதனால், அந்தப் பணமும் வெற்றியும் உங்களுக்குக் கிடைத்துள்ளதாக நினைத்து உற்சாகமாக இருங்கள். ஏனெனில் ஒரு விஷயம் குறித்து நீங்கள் எவ்வாறு நடந்து கொள்கிறீர்களோ அதுதான் அனைத்தையும் தீர்மானிக்கிறது. அடுத்தவர்களுக்கு நடக்கும் நல்ல விஷயங்கள் குறித்து நீங்கள் மகிழ்ச்சியாகவும் உற்சாகமாகவும் நடந்து கொண்டால், நீங்கள் வெற்றிக்கும் பணத்திற்கும் ஆமாம் என்று கூறுகிறீர்கள். அதற்கு மாறாக, அந்த விஷயங்கள் உங்களுக்கு நடக்கவில்லை என்று நீங்கள் ஏமாற்றமாகவும் பொறாமையாகவும் உணர்ந்தால், உங்கள் மோசமான உணர்வுகள் உங்களுக்கு அதிகப் பணமும் வெற்றியும் வேண்டாம் என்று கூறுகின்றன. ஒருவருக்கு லாட்டரியில் பரிசு கிடைத்துள்ளதாகவோ அல்லது ஒரு நிறுவனம் நல்ல இலாபங்களை ஈட்டிக் கொண்டிருப்பதாகவோ நீங்கள் கேள்விப்படும்போது, அவர்களுக்காக மகிழ்ச்சியடையுங்கள், உற்சாகமாக

உணருங்கள். அந்தச் செய்திகளை நீங்கள் கேள்விப்படுகிறீர்கள் என்ற விஷயமே நீங்கள் அதே அலைவரிசையில் இருப்பதை உங்களுக்கு உணர்த்துகிறது. அடுத்தவர்களுக்காக நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக உணர்ந்தால், அவ்விஷயங்கள் உங்களுக்கும் வேண்டும் என்று நீங்கள் கூறுகிறீர்கள்.

ஒருசில வருடங்களுக்கு முன், என் வாழ்வில் பொருளாதாரரீதியாக நான் அதள பாதாளத்தை அடைந்திருந்தேன். கிரெடிட் கார்டுகள் மூலம் வாங்கிய பொருட்களுக்கு நான் செலுத்த வேண்டிய பாக்கி எக்கச்சக்கமாக இருந்தது. என் வீடு அடமானத்தில் இருந்தது. என் நிறுவனம் பல கோடி டாலர்கள் கடனில் இருந்தது. ஏனெனில், நான் ‘இரகசியம்’ என்ற திரைப்படத்தை உருவாக்கிக் கொண்டிருந்தேன். பணத்தைப் பொறுத்தவரை, மற்றவர்களால் எந்த அளவுக்குத் தாழ்ந்த நிலையை அடைய முடியுமோ நான் அந்த நிலையை அடைந்தேன். அந்தத் திரைப்படத்தை முடிப்பதற்கு எனக்குப் பணம் தேவைப்பட்டது. ஈர்ப்புவிதியைப் பற்றி நான் அறிந்திருந்தேன். பணத்தை என்னிடம் கொண்டு வருவதற்கு நான் பணம் குறித்து மகிழ்ச்சியாக உணர வேண்டும் என்பதையும் நான் அறிந்திருந்தேன், ஆனால் அது அவ்வளவு சுலபமாக இல்லை. ஏனெனில், அதிகரித்துக் கொண்டே இருந்த கடன்களை ஒவ்வொரு நாளும் நான் எதிர்கொண்டேன். கடன் கொடுத்தவர்கள் என்னைத் தொலைபேசியில் அழைத்தபடி இருந்தனர். என்னிடம் வேலை பார்த்த ஊழியர்களுக்கு எவ்வாறு சம்பளம் கொடுப்பதென்று அறியாமல் தவித்தேன். எனவே நான் ஒரு கடுமையான நடவடிக்கை எடுத்தேன்.

ஒரு தானியங்கிப் பணம் வழங்கும் இயந்திரத்திலிருந்து என் கிரெடிட் கார்டுக் கணக்கில் இருந்த பல நூறு டாலர்களைப் பெற்றேன். என் செலவுகளைச் சமாளிப்பதற்கும் என் உணவிற்கும் அந்தப் பணம் மிகவும் தேவைப்பட்டது. ஆனால் நான் அந்தப் பணத்தைக் கையில் எடுத்துக் கொண்டு, ஒரு தெரு வழியாக நடந்து சென்று, வழியில் நான் சந்தித்த ஒவ்வொருவருக்கும் அந்தப் பணத்திலிருந்து சிறிதளவு கொடுத்தேன்.

நான் நடந்து சென்றபோது, ஓர் ஐம்பது டாலர் நோட்டை என் கையில் எடுத்து, என்னை நோக்கி நடந்து வரும் மனிதர்களின் முகத்தைப் பார்த்து, யாருக்கு அதைக் கொடுக்கலாம் என்று தீர்மானித்தேன். நான்

ஒவ்வொருவருக்கும் பணம் கொடுக்க வேண்டும் என்று விரும்பினேன். ஆனால் என்னிடம் ஒரு குறிப்பிட்ட அளவுப் பணம் மட்டும்தான் இருந்தது. நான் யாருக்குப் பணம் கொடுக்க வேண்டும் என்ற தீர்மானத்தை என் இதயத்திடம் விட்டுவிட்டேன். நான் அனைத்து விதமான மக்களுக்கும் பணம் கொடுத்தேன். என் வாழ்வில் பணம் குறித்து நான் அன்பாக உணர்ந்தது அதுதான் முதல் முறை. ஆனால், அந்தப் பணம் தானாகவே எனக்கு அந்த அன்பு உணர்வைக் கொடுக்கவில்லை. மக்களுக்கு அந்தப் பணத்தைக் கொடுத்ததுதான் பணம் குறித்து என்னை அன்பாக உணரச் செய்தது. அன்று வெள்ளிக்கிழமை. பணத்தைப் பிறருக்குக் கொடுப்பது எவ்வளவு மகிழ்ச்சி அளிக்கிறது என்பதை நினைத்து நான் அந்த வார இறுதி நாட்கள் முழுவதும் ஆனந்தக் கண்ணீர் வடித்தேன்.

திங்கட்கிழமை மதிய வேளையில் ஓர் அதிசயம் நிகழ்ந்தது. ஓர் அற்புதமான தொடர் நிகழ்வுகள் மூலம் எனக்கு 25,000 டாலர்கள் பணம் கிடைத்தது. அந்த 25,000 டாலர்கள் பணம் உண்மையிலேயே வானத்தில் இருந்து என் வாழ்க்கைக்குள்ளும், என் வங்கிக் கணக்கிலும் வந்து குதித்தது. ஒருசில வருடங்களுக்கு முன் என் தோழி ஒருத்தியின் நிறுவனத்திலிருந்து சில பங்குகளை நான் வாங்கியிருந்தேன். அவற்றின் விலை ஏறாததால் நான் அவற்றைப் பற்றி மறந்துபோய்விட்டேன். ஆனால் அந்தத் திங்கட்கிழமை காலையில் எனக்கு ஒரு தொலைபேசி அழைப்பு வந்தது. என் பங்குகளின் விலை மிகவும் உயர்ந்திருப்பதாகக் கூறி, அதை விற்க எனக்கு விருப்பமா என்று, என்னைத் தொலைபேசியில் அழைத்தவர் என்னிடம் கேட்டார். திங்கட்கிழமை மதியத்திற்குள் அந்தப் பங்குகளுக்கான பணம் என் வங்கிக் கணக்கில் சேர்க்கப்பட்டது.

நான் பணத்தைப் பிறருக்குக் கொடுத்தது அதை என்னிடம் கொண்டு வருவதற்காக அல்ல. நான் கொடுத்ததற்குக் காரணம், பணத்தைப் பற்றி நான் அன்பாக உணர வேண்டும் என்பதற்காகத்தான். பணத்தைப் பற்றி வாழ்நாள் முழுக்க நான் கொண்டிருந்த மோசமான உணர்வைக் களைய வேண்டும் என்பதற்காகவே நான் அவ்வாறு செய்தேன். பணத்தைப் பெற வேண்டும் என்ற எண்ணத்தில் நான் பணத்தைக் கொடுத்திருந்தால் அது வேலை செய்திருக்காது. ஏனெனில், அன்பால் தூண்டப்படுவதற்கு மாறாக, பணப்

பற்றாக்குறை என்னும் எதிர்மறை உணர்வால் நான் தூண்டப்பட்டதாக அது எடுத்துக் கொள்ளப்பட்டிருக்கும். ஆனால், நீங்கள் பணம் கொடுக்கும்போது அன்பாக உணர்ந்தால், அது நிச்சயமாக உங்களிடம் திரும்பி வரும். ஒரு நபர் 100 டாலர்களுக்கு ஒரு காசோலையை எழுதித் தனக்குப் பிரியமான ஒரு தொண்டு நிறுவனத்திற்கு அதை நன்கொடையாக வழங்கினார். அவர் அந்தக் காசோலையை எழுதிய பத்து மணி நேரத்திற்குள் அவரது நிறுவனத்திற்கு விற்பனைக்கான ஒரு பெரும் ஆர்டர் கிடைத்தது.

> *"நாம் எவ்வளவு கொடுக்கிறோம் என்பது முக்கியமல்ல. அதை நாம் எவ்வளவு அன்பாகக் கொடுக்கிறோம் என்பதுதான் முக்கியம்."*

அன்னை தெரேசா (1910 – 1997)
அமைதிக்கான நோபல் பரிசு பெற்ற சமூக சேவகர்

நீங்கள் பணத்துடன் போராடிக் கொண்டிருக்கும்போது, பணத்தைப் பற்றி உண்மையிலேயே மகிழ்ச்சியாக உணர வேண்டும் என்றால், நீங்கள் தெருவில் நடந்து செல்லும்போது உங்களைக் கடந்து செல்லும் மக்களுக்கு அபரிமிதமான பணம் கிடைக்க வேண்டும் என்று சிந்தியுங்கள். அவர்கள் ஒவ்வொருவருடைய முகத்தையும் பார்த்து, அவர்களுக்கு ஏராளமான பணத்தைக் கொடுப்பதாகக் கற்பனை செய்து, அப்போது அவர்கள் முகத்தில் தோன்றக்கூடிய மகிழ்ச்சியைக் கற்பனை செய்யுங்கள். அதை உணர்வுபூர்வமாக ஏற்றுக் கொண்டு, அடுத்த நபரிடம் செல்லுங்கள். இதைச் செய்வது எளிது. ஆனால், அதை நீங்கள் உணர்வுபூர்வமாகச் செய்தால், அது பணத்தைப் பற்றி நீங்கள் கொண்டிருக்கும் உணர்வை மாற்றும், உங்களது பணச் சூழலையும் மாற்றும்.

வேலையும் வியாபாரமும்

> *"இதயமற்ற மேதமை பயனற்றது. ஏனெனில், வெறும் புரிதலோ, வெறும் புத்திசாலித்தனமோ, அல்லது அந்த இரண்டும் இணைந்தோ மேதமையை உருவாக்குவதில்லை. அன்பு! அன்பு! அன்பு! அதுதான் மேதமையின் ஆன்மா."*

நிக்கோலஸ் ஜோசப் வான் ஜாக்குவின் (1727 – 1817)
நெதர்லாந்து அறிவியலாளர்

அன்பு என்னும் கவர்ந்திழுக்கும் ஆற்றல்தான் உலகில் உள்ள அனைத்துப் பணத்தையும் இயக்குகிறது. மகிழ்ச்சியாக உணர்வதன் மூலம் அன்பை வெளிப்படுத்தும் ஒவ்வொருவரும் பணத்தைக் கவர்ந்திழுக்கும் ஒரு காந்தமாகத் திகழ்கின்றனர். உங்களை நிரூபிப்பதற்காக நீங்கள் பணம் சம்பாதிக்க வேண்டியதில்லை. இப்போது உங்களுக்குத் தேவையான அனைத்துப் பணத்திற்கும் நீங்கள் தகுதியானவர்தான்! நீங்கள் வேலை செய்வது, அந்த வேலை தரும் மகிழ்ச்சிக்காக மட்டும்தான் இருக்க வேண்டும்! நீங்கள் வேலை செய்வது உங்களுக்கு உற்சாகத்தையும் குதூகலத்தையும் வழங்குவதற்காக மட்டும்தான் இருக்க வேண்டும்! நீங்கள் வேலை செய்வது அதன்மீது நீங்கள் கொண்டுள்ள நேசத்தால்தான் என்பதாக இருக்க வேண்டும்! உங்களுக்கு விருப்பமானதை நீங்கள் செய்யும்போது, பணம் பின்தொடரும்!

உங்களுக்கு விருப்பம் இல்லாவிட்டாலும் நீங்கள் ஒரு வேலையைச் செய்வது, நீங்கள் பணம் சம்பாதிப்பதற்கான ஒரே வழி அதுதான் என்று நீங்கள் நம்புவதாக இருந்தால், நீங்கள் விரும்பும் வேலையையோ அல்லது பணத்தையோ அவ்வழியில் உங்களால் ஒருபோதும் கொண்டுவர முடியாது. நீங்கள் நேசிக்கும் வேலை இப்போது இவ்வுலகில் உள்ளது. அதை நீங்கள் உங்களிடம் கொண்டு வருவதற்கு நீங்கள் கொடுக்க வேண்டியதெல்லாம் அன்பு ஒன்றைத்தான். அந்த வேலை இப்போது உங்கள் வசம் இருப்பதாக உணர்வுபூர்வமாகக் கற்பனை செய்யுங்கள். அப்போது அதை நீங்கள் பெறுவீர்கள். உங்கள் வேலையில் உள்ள அனைத்து நல்ல விஷயங்களையும், உங்கள் வேலையில் நீங்கள் நேசிக்கும் விஷயங்களையும் தேடிப் பாருங்கள். ஏனெனில், நீங்கள் நேசிக்கும் அனைத்தும் உங்களைப் பின்தொடரும். நீங்கள் நேசிக்கும் வேலை உங்கள் முன்னால் தோன்றும்!

வேலையின்றி இருந்த ஒருவர் தான் எப்போதும் விரும்பி வந்திருந்த ஒரு வேலைக்கு விண்ணப்பித்தார். வேலைக்கு விண்ணப்பித்தப் பிறகு, தனது சம்பளம் மற்றும் தனது வேலையைப் பற்றிய முழு விபரங்களும் அடங்கிய வேலைக்கான உத்தரவுக் கடிதம் ஒன்றைத் தானே உருவாக்கி, அது அந்த

நிறுவனத்திடமிருந்து தனக்கு வந்ததுபோல் நடந்து கொண்டார். தனது பெயர் மற்றும் தன் நிறுவனத்தின் முத்திரையுடன் ஒரு பிசினஸ் கார்டை உருவாக்கினார். அந்த பிசினஸ் கார்டை நன்றியுணர்வுடன் பார்த்து, அந்த நிறுவனத்தில் தான் வேலை செய்வதுபோல் கற்பனை செய்து அதற்காக நன்றி தெரிவித்தார். அந்த வேலை தனக்குக் கிடைத்ததற்காகத் தன்னைப் பாராட்டி ஒருசில நாட்களுக்கு ஒருமுறை தனக்குத் தானே மின்னஞ்சல் அனுப்பினார்.

பின்னர் அவருக்கு நேர்முகத் தேர்விற்கு அழைப்பு வந்தது. அது நடந்து முடிந்த இரண்டு மணிநேரங்களுக்குப் பிறகு அவரை அவ்வேலையில் ஏற்றுக் கொண்டுவிட்டதாக அந்நிறுவனத்திடமிருந்து அவருக்குச் செய்தி வந்தது. அவர் எப்போதும் விரும்பி வந்திருந்த ஒரு வேலை, அவர் தன் கற்பனை உத்தரவுக் கடிதத்தில் குறிப்பிட்டிருந்த சம்பளத்தைவிட மிக அதிகமான சம்பளத்தில் அவருக்குக் கிடைத்தது.

உங்கள் வாழ்வில் நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பது உங்களுக்குத் தெரிந்திருக்காவிட்டாலும்கூட, மகிழ்ச்சியான உணர்வுகள் மூலமாக அன்பை வெளிப்படுத்தினால் மட்டும் போதும். அப்போது, நீங்கள் நேசிக்கும் அனைத்தையும் நீங்கள் காந்தம்போல் உங்களிடம் கவர்ந்திழுப்பீர்கள். உங்கள் அன்பு உணர்வுகள் உங்கள் குறிக்கோளை நோக்கி உங்களை வழிநடத்தும். உங்கள் கனவு வேலை அன்பின் அலைவரிசையில் உள்ளது. அதைப் பெறுவதற்கு நீங்கள் அந்த அலைவரிசைக்குச் செல்ல வேண்டும், அவ்வளவுதான்.

> *"வெற்றி என்பது மகிழ்ச்சிக்கான திறவுகோல் அல்ல. மகிழ்ச்சிதான் வெற்றிக்கான திறவுகோல்."*

ஆல்பர்ட் ஷ்வைட்சர் (1875 – 1965)
அமைதிக்கான நோபல் பரிசு பெற்ற மருத்துவர் மற்றும் தத்துவவியலாளர்

வியாபார வெற்றியும் இதே வழியில்தான் செயல்படுகிறது. உங்கள் வியாபாரம் நீங்கள் விரும்பும் அளவுக்கு வெற்றிகரமாக இயங்கிக் கொண்டிருக்கவில்லை என்றால், உங்கள் வியாபாரத்தில் ஏதோ ஒன்று ஒட்டுத் தன்மையின்றி இருக்கிறது என்று பொருள். வியாபாரங்கள் வெற்றி பெறாமல் போவதற்கு முக்கியக் காரணம், வெற்றியின்மை குறித்து அவை வெளிப்படுத்தும் மோசமான உணர்வுகள்தான். உங்கள் வியாபாரம் நல்லவிதமாக நடந்து கொண்டிருந்தாலும், ஒரு சிறு சறுக்கல் ஏற்படும்போது நீங்கள் மோசமான உணர்வை வெளிப்படுத்தினால், உங்கள் வியாபாரத்தில் பெரும் பாதகமான சூழ்நிலையை நீங்கள் உருவாக்குவீர்கள். உங்கள் வியாபாரத்தை வானுயரத்திற்கு எடுத்துச் செல்லக்கூடிய அனைத்து உத்வேகங்களும் யோசனைகளும் அன்பின் அலைவரிசையில்தான் இருக்கின்றன. அதனால், உங்கள் வியாபாரத்தைப் பற்றி மகிழ்ச்சியாக உணர்வதற்கான வழிகளை நீங்கள் கண்டறிந்து, உங்களால் முடிந்த

அளவுக்கு மிக உயர்ந்த அலைவரிசையில் உங்களைப் பொருத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

உங்கள் உற்சாகத்தைப் பெருக்கி, மகிழ்ச்சியாக உணர்வதற்குக் கற்பனை செய்யுங்கள், விளையாடுங்கள், விளையாட்டுக்களை உருவாக்குங்கள், அதற்காக எதை வேண்டுமானாலும் செய்யுங்கள். நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக உணரும்போது உங்கள் வியாபாரமும் உயர்நிலைக்குச் செல்லும். உங்கள் வாழ்வின் ஒவ்வொரு பகுதியிலும், ஒவ்வொரு நாளும், நீங்கள் பார்க்கும் அனைத்தையும் நேசியுங்கள், உங்களைச் சுற்றி இருக்கும் அனைத்தையும் நேசியுங்கள், பிற நிறுவனங்களின் வெற்றியை உங்களது நிறுவனத்தின் வெற்றியாகக் கருதி அன்பை வெளிப்படுத்துங்கள். வெற்றியைப் பற்றி நீங்கள் உண்மையிலேயே மகிழ்ச்சியாக உணர்ந்தால், அது யாருடைய வெற்றியாக இருந்தாலும் சரி, அது உங்களிடம் ஒட்டிக் கொள்ளும்!

வியாபாரத்திலோ அல்லது உங்கள் வேலையிலோ, நீங்கள் பெறும் சம்பளம் மற்றும் இலாபங்களுக்கு நிகரான பங்களிப்பை வழங்குவதில் உறுதியாக இருங்கள். நீங்கள் பெறும் பணத்தைவிடக் குறைவான மதிப்பை நீங்கள் வழங்கினால், உங்கள் வியாபாரமோ அல்லது வேலையோ தோல்வியில்தான் முடியும். வாழ்வில் யாரிடமிருந்தும் நீங்கள் வெறுமனே எடுக்க முடியாது. ஏனெனில் நீங்கள் உங்களிடமிருந்தே எடுத்துக் கொள்கிறீர்கள். எல்லா நேரங்களிலும் நீங்கள் பெறுவதற்கு நிகரான மதிப்பைக் கொடுங்கள். அதைச் செய்வதற்கான ஒரு நிச்சயமான வழி, நீங்கள் பெறும் பணத்தைவிட அதிக மதிப்பைக் கொடுப்பது. நீங்கள் பெறும் பணத்தைவிட அதிக மதிப்பை நீங்கள் வழங்கினால், உங்கள் வியாபாரமும் உங்கள் வேலையும் வெற்றி பெறும்.

அன்பின் மூலமாக ஒன்றைப் பெறுவதற்கு எல்லையற்ற வழிகள் உள்ளன

வாழ்வில் நீங்கள் நேசிக்கும் விஷயங்களை அனுபவிப்பதற்குப் பணம் ஒரு கருவி மட்டும்தான். பணத்தைப் பற்றி மட்டும் நினைக்காமல், பணத்தைக்

கொண்டு நீங்கள் செய்யக்கூடிய விஷயங்களை நினைத்துப் பார்க்கும்போது, நீங்கள் அதிக அன்பையும் மகிழ்ச்சியையும் உணர்வீர்கள். நீங்கள் நேசிக்கும் விஷயங்களோடு நீங்கள் இருப்பதுபோலவும், நீங்கள் நேசிக்கும் விஷயங்களை நீங்கள் செய்வதுபோலவும், நீங்கள் நேசிக்கும் விஷயங்களை நீங்கள் பெற்றிருப்பதுபோலவும் கற்பனை செய்யுங்கள். ஏனெனில், பணத்தைப் பற்றி மட்டும் நினைப்பதைவிட, இவை அனைத்தையும் பற்றி நினைப்பதன் மூலம் நீங்கள் அதிக அன்பை உணர்வீர்கள்.

அன்பு என்னும் கவர்ந்திழுக்கும் ஆற்றல் மூலமாக நீங்கள் விரும்பும் விஷயங்களைப் பெறுவதற்கு எல்லையற்ற வழிகள் உள்ளன. அதில் ஒரு வழிதான் பணம். ஒன்றைப் பெறுவதற்குப் பணம் மட்டும்தான் ஒரே வழி என்று தவறாக நினைக்காதீர்கள். அது மட்டுப்படுத்தப்பட்ட சிந்தனை. அது உங்கள் வாழ்வையும் மட்டுப்படுத்திவிடும்!

ஓர் அற்புதமான தொடர் நிகழ்வுகள் மூலம் என் சகோதரி ஒரு புதிய காரைத் தன்னிடம் ஈர்த்தாள். ஒருநாள் அவள் தன் காரில் வேலைக்குச் சென்று கொண்டிருந்தாள். திடீரென்று ஒரு வெள்ளத்தில் அவள் சிக்கினாள். தண்ணீரில் அவளது கார் மாட்டிக் கொண்டது. தண்ணீரின் அளவு அவ்வளவு அபாயகரமானதாக இல்லாதபோதும்கூட, அங்கு பணியில் ஈடுபட்டிருந்த அவசர கால மீட்புப் பணியாளர் ஒருவர் என் சகோதரியைக் கட்டாயப்படுத்தி ஒரு பாதுகாப்பான இடத்திற்கு அழைத்துச் சென்றார். இவ்வளவு நடந்து கொண்டிருந்தபோதும், என் சகோதரி சிரித்துக் கொண்டே இருந்திருக்கிறாள். அவளது மீட்புச் செய்தி அன்றிரவு தொலைக்காட்சியிலும் ஒளிபரப்பப்பட்டது. என் சகோதரியின் கார், பழுது நீக்கும் நிலையையும் தாண்டி, தண்ணீரால் மிக மோசமாக பாதிக்கப்பட்டிருந்தது. இரண்டு வாரங்களுக்குள் காப்பீட்டு நிறுவனத்திடமிருந்து ஒரு பெரும் தொகைக்கான காசோலை அவளுக்குக் கிடைத்தது. அவள் தனது கனவுக் காரை வாங்கினாள்.

இக்கதையின் மிக சுவாரசியமான பகுதி இது. என் சகோதரி அந்த நேரத்தில் தன் வீட்டைப் புதுப்பித்துக் கொண்டிருந்தாள். அதனால் ஒரு புதிய காரை வாங்குவதற்கான பணம் அவளிடம் இருக்கவில்லை. அதைப் பற்றி அவள் கற்பனை செய்துகூடப் பார்க்கவில்லை. அவள் ஓர் அழகிய காரைத்

தன்னிடம் ஈர்த்ததற்குக் காரணம், எங்களுடைய இன்னொரு சகோதரி ஒரு புதிய கார் வாங்கியதைக் கேள்விப்பட்டவுடன் இவள் மகிழ்ச்சியும் உற்சாகமும் அடைந்ததுதான். அந்த மகிழ்ச்சி மற்றும் உற்சாகம் காரணமாக, ஈர்ப்புவிதி ஒவ்வோர் அம்சத்தையும், ஒவ்வொரு சூழலையும், நிகழ்வையும் இயக்கி, ஒரு புதிய காரை அவளுக்கு வழங்கியது. அதுதான் அன்பின் சக்தி!

நீங்கள் விரும்புவதை நீங்கள் எப்படிப் பெறுவீர்கள் என்பது அதைப் பெறும்வரை உங்களுக்குத் தெரியாது. ஆனால் அன்பின் ஆற்றலுக்கு அது தெரியும். உங்கள் சொந்த வழியிலிருந்து விலகுங்கள். நம்பிக்கையோடு இருங்கள். உங்களுக்கு என்ன வேண்டுமோ அதைக் கற்பனை செய்யுங்கள், உங்களுக்குள் மகிழ்ச்சியாக உணருங்கள். அப்போது நீங்கள் அதைப் பெறுவதற்கான ஒரு கச்சிதமான வழியை அன்பின் ஆற்றல் கண்டுபிடித்துக் கொடுக்கும். நம் மனித மனங்கள் மட்டுப்படுத்தப்பட்டவை. ஆனால் அன்பின் அறிவு எல்லையற்றது. அதன் வழிகள் நம் புரிதலுக்கு அப்பாற்பட்டவை. நீங்கள் விரும்புவதைப் பெறுவதற்கான ஒரே வழி பணம்தான் என்று சிந்தித்து உங்கள் வாழ்வை மட்டுப்படுத்திக் கொள்ளாதீர்கள். பணம் மட்டுமே குறி என்று இருக்காதீர்கள். அதற்குப் பதிலாக, நீங்கள் என்னவாக ஆக விரும்புகிறீர்களோ, எதைச் செய்ய விரும்புகிறீர்களோ, எதைப் பெற விரும்புகிறீர்களோ, அதை உங்கள் குறியாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்களுக்கு ஒரு புதிய வீடு வேண்டும் என்றால், அதில் மகிழ்ச்சியாக வாழ்வதுபோல் உணர்வுபூர்வமாகக் கற்பனை செய்யுங்கள். உங்களுக்கு அழகான ஆடைகளோ, உபகரணங்களோ, அல்லது ஒரு காரோ வேண்டுமென்றாலும், நீங்கள் கல்லூரிக்குச் செல்ல விரும்பினாலும், வேறொரு நாட்டிற்குக் குடிபெயர விரும்பினாலும், இசை, நடிப்பு, அல்லது ஒரு விளையாட்டில் பயிற்சி பெற விரும்பினாலும், அதைக் கற்பனை செய்யுங்கள்! இவை அனைத்தும் எண்ணற்ற வழிகளில் உங்களிடம் வந்து சேரும்.

அன்பு ஆட்சி செய்கிறது

பணத்தைப் பொறுத்தவரை ஒரே ஒரு விதி மட்டுமே உள்ளது: அன்பைப் பின்னுக்குத் தள்ளிவிட்டுப் பணத்தை ஒருபோதும் முன்னிறுத்த முடியாது.

நீங்கள் அவ்வாறு செய்தால், அன்பின் ஈர்ப்புவிதியை நீங்கள் மீறுகிறீர்கள். அதனால் அதன் விளைவுகளால் நீங்கள் துன்புறுவீர்கள். அன்புதான் உங்கள் வாழ்வில் ஆட்சி செலுத்தும் ஆற்றலாக இருக்க வேண்டும். அனைத்தைவிடவும் அன்புதான் உயர்ந்தது. பணம் என்பது நீங்கள் பயன்படுத்துவதற்கான ஒரு கருவி. அதை அன்பின் மூலம் நீங்கள் உங்களிடம் கொண்டு வருகிறீர்கள். ஆனால் அன்பிற்குப் பதிலாகப் பணத்தை உங்கள் வாழ்வில் முன்னிறுத்தினால், ஏராளமான எதிர்மறைகளை அது உங்களிடம் கொண்டு வரும். நீங்கள் பணத்திடம் அன்பை வெளிப்படுத்திவிட்டு, மக்களிடம் கடுமையாகவும் எதிர்மறையாகவும் உங்களால் நடந்து கொள்ள முடியாது. ஏனெனில், நீங்கள் அவ்வாறு செய்யும்போது, உங்கள் உறவுகள், ஆரோக்கியம், மகிழ்ச்சி, பொருளாதாரம் ஆகியவற்றுக்குள் எதிர்மறைகள் நுழைவதற்கான கதவை நீங்கள் திறந்துவிடுகிறீர்கள்.

> *“உங்களுக்கு அன்பு தேவைப்பட்டால், அதைப் பெறுவதற்கான ஒரே வழி அன்பைக் கொடுப்பதுதான் என்பதை உணர்ந்து கொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள். நீங்கள் எவ்வளவு அதிகமாக அன்பைக் கொடுக்கிறீர்களோ, அவ்வளவு அதிகமாக அன்பைப் பெறுவீர்கள். அதை நீங்கள் கொடுப்பதற்கான ஒரே வழி, நீங்கள் ஒரு காந்தமாக மாறும்வரை உங்களை அன்பால் நிரப்பிக் கொள்வதுதான்.”*

சார்லஸ் ஹானல் (1866 – 1949)
புதிய சிந்தனை நூலாசிரியர்

ஒரு முழுமையான வாழ்க்கையை வாழத் தேவையான பணத்தைப் பெற நீங்கள் தகுதியானவர்தான். பணப் பற்றாக்குறையால் துன்புறுவதற்காக நீங்கள் பிறக்கவில்லை. ஏனெனில், துன்பம் இவ்வுலகத்தின் எதிர்மறைத் தன்மையை அதிகரிக்கிறது. நீங்கள் முதலில் அன்பை முன்னிறுத்தும்போது, ஒரு முழுமையான வாழ்க்கையை வாழ்வதற்குத் தேவையான அனைத்துப் பணமும் உங்களிடம் வருகிறது என்பதுதான் வாழ்வின் நேர்த்தி.

சக்தியின் சாராம்சம்

- அன்பு என்னும் கவர்ந்திழுக்கும் ஆற்றல்தான் உலகில் உள்ள அனைத்துப் பணத்தையும் இயக்குகிறது. மகிழ்ச்சியாக உணர்வதன் மூலம் அன்பைக் கொடுக்கும் எவரொருவரும் பணத்தைக் கவர்ந்திழுக்கும் ஒரு காந்தமாக மாறிவிடுகிறார்.

- நீங்கள் பணத்தைப் பற்றி எவ்வாறு உணர்கிறீர்கள் என்பதை உங்களால் கூற முடியும். ஏனெனில், உங்களுக்குத் தேவையான பணம் முழுவதும் உங்களிடம் இல்லை என்றால், நீங்கள் பணத்தைப் பற்றி மகிழ்ச்சியாக உணர மாட்டீர்கள்.

- அன்புதான் பணத்தைக் கவர்ந்திழுக்கும் ஆற்றல். பணத்தை உங்களிடம் ஒட்டிக் கொள்ளச் செய்யும் சக்தியும் அந்த அன்புதான்!

- உங்கள் பில் கட்டணத்தைச் செலுத்தும்போது, உங்களை மகிழ்ச்சியாக உணரச் செய்வதற்கான ஏதோ ஒரு வழியை நீங்கள் கண்டறிய வேண்டும். உங்கள் பில்களை, நீங்கள் பெற்றுக் கொண்டிருக்கும் காசோலைகளாகக் கற்பனை செய்யுங்கள். அல்லது நன்றியுணர்வைப் பயன்படுத்தி, உங்களுக்கு அந்த பில்லை அனுப்பி வைத்த நிறுவனத்திற்கு நன்றி கூறுங்கள்.

- உங்கள் கையில் வரும் பணம் எவ்வளவு குறைவாக இருந்தாலும் சரி, அது குறித்து நன்றியுடன் இருங்கள்! நீங்கள் நன்றியுணர்வுடன் இருக்கும் ஒவ்வொரு விஷயமும் பல்கிப் பெருகும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

- உங்களிடம் குறைவான பணம் உள்ளது என்பதால் நீங்கள் வருத்தமாக உணர்வதற்கு மாறாக, நீங்கள் கொடுக்கும் பணம் குறித்து அன்பாக உணருங்கள். இவை இரண்டுக்கும் இடையே உள்ள வேறுபாடு என்பது, ஏராளமான பணம் உங்களிடம் இருப்பதற்கும், உங்கள் மீதமுள்ள

வாழ்நாள் முழுவதும் நீங்கள் பணத்தோடு போராடுவதற்கும் இடையே உள்ள வேறுபாடு ஆகும்.

- ஏராளமான பணம் குறித்து மகிழ்ச்சியாக உணர வேண்டும் என்பதை உங்களுக்கு நினைவூட்டிக் கொள்வதற்கு உண்மையான பண நோட்டைப் பயன்படுத்துங்கள். பண நோட்டின் முன்பக்கத்தை ஏராளமான பணத்தைக் குறிக்கும் நேர்மறையான பக்கமாகக் கற்பனை செய்யுங்கள். ஒவ்வொரு முறை நீங்கள் பணத்தைக் கையாளும்போதும், வேண்டுமென்றே பண நோட்டுக்களின் முன்பக்கம் உங்களைப் பார்த்து இருக்கும்படித் திருப்புங்கள்.

- வெற்றியைப் பற்றி நீங்கள் உண்மையிலேயே மகிழ்ச்சியாக உணர்ந்தால், அது யாருடைய வெற்றியாக இருந்தாலும் சரி, வெற்றி உங்களிடம் ஒட்டிக் கொள்ளும்!

- நீங்கள் பெறும் சம்பளம் மற்றும் இலாபங்களுக்கு நிகரான பங்களிப்பை வழங்குவதில் உறுதியாக இருங்கள். நீங்கள் பெறும் பணத்தைவிட அதிக மதிப்பை நீங்கள் வழங்கினால், உங்கள் வியாபாரமும் உங்கள் வேலையும் வெற்றி பெறும்.

- வாழ்வில் நீங்கள் நேசிக்கும் விஷயங்களை அனுபவிப்பதற்குப் பணம் ஒரு கருவி மட்டும்தான். அன்பு என்னும் கவர்ந்திழுக்கும் ஆற்றல் மூலமாக நீங்கள் விரும்பும் விஷயங்களைப் பெறுவதற்கு எல்லையற்ற வழிகள் உள்ளன. அதில் ஒரு வழி மட்டும்தான் பணத்தை உள்ளடக்கியது.

- நீங்கள் நேசிக்கும் விஷயங்களோடு நீங்கள் இருப்பதுபோலவும், நீங்கள் நேசிக்கும் விஷயங்களை நீங்கள் செய்வதுபோலவும், நீங்கள் நேசிக்கும் விஷயங்களை நீங்கள் பெற்றிருப்பதுபோலவும் கற்பனை செய்யுங்கள். ஏனெனில், பணத்தைப் பற்றி மட்டும் நினைப்பதைவிட, இவை அனைத்தையும் பற்றி நினைப்பதன் மூலம் நீங்கள் அதிக அன்பை உணர்வீர்கள்.

- நீங்கள் முதலில் அன்பை முன்னிறுத்தும்போது, ஒரு முழுமையான வாழ்க்கையை வாழ்வதற்குத் தேவையான அனைத்துப் பணமும் உங்களிடம் வருகிறது என்பதுதான் வாழ்வின் நேர்த்தி.

சக்தியும் உறவுகளும்

“ஒரு நபர் எவ்வளவு முக்கியமற்றவராக இருந்தாலும் சரி, உங்களால் முடிந்த அளவுக்குப் பரிவையும் கவனிப்பையும், புரிதலையும், அன்பையும் அவருக்கு வழங்குங்கள். அதற்கு ஈடாக எந்தவொரு வெகுமதியையும் எதிர்பார்க்காமல் அதைச் செய்யுங்கள். உங்கள் வாழ்க்கை முற்றிலுமாக மாறிவிடும்.”

ஆக் மேண்டினோ (1923 – 1996)
நூலாசிரியர்

அன்பு செலுத்துவதுதான் உங்கள் வாழ்வில் உள்ள அனைத்திலும் செயல்படும் விதியாகும். அன்பு செலுத்துவதுதான் உறவுகளின் விதியும் ஆகும். ஒருவரை உங்களுக்குத் தெரியுமா தெரியாதா, அவர் உங்கள் நண்பரா எதிரியா, அவர் உங்கள் அன்பிற்குரியவரா அல்லது முன்பின் அறிமுகம் இல்லாதவரா என்பதைப் பற்றி அன்பின் ஆற்றல் கண்டுகொள்வதில்லை. நீங்கள் உங்களுடன் வேலை பார்க்கும் ஒரு சக ஊழியரை எதிர்கொள்கிறீர்களோ அல்லது உங்கள் மேலதிகாரி, உங்கள் பெற்றோர், உங்களது குழந்தை, அல்லது ஒரு கடையில் உங்களுக்குச் சேவை செய்யும் ஒரு பணியாளரை எதிர்கொள்கிறீர்களோ, அன்பின் ஆற்றல் அதைப் பொருட்படுத்துவதில்லை. நீங்கள் எதிர்கொள்ளும் ஒவ்வொரு நபரிடமும் நீங்கள் அன்பைக் கொடுக்கிறீர்கள் அல்லது அன்பைக் கொடுக்கவில்லை, அவ்வளவுதான். நீங்கள் எதைக் கொடுக்கிறீர்களோ, அதையே பெறுகிறீர்கள்.

நீங்கள் அன்பை வழங்குவதற்கான மாபெரும் தளம் உறவுகள்தான். வெறுமனே உங்கள் உறவுகளில் அன்பை வழங்குவதன் மூலம் உங்கள் ஒட்டுமொத்த வாழ்க்கையையும் உங்களால் மாற்ற முடியும். அதே நேரத்தில், அந்த உறவுகள் உங்கள் பெரும் வீழ்ச்சிக்கும் காரணமாக அமையக்கூடும். ஏனெனில், பெரும்பாலான சமயங்களில் நீங்கள் அன்பை வெளிப்படுத்தாமல் இருப்பதற்கான பெரும் சாக்குப்போக்காக அவர்கள் இருந்துவிடுகின்றனர்!

பிறருக்கு நீங்கள் எதைக் கொடுக்கிறீர்களோ, அதை உங்களுக்கும் நீங்கள் கொடுக்கிறீர்கள்

மற்றவர்களிடம் நாம் அன்பு செலுத்த வேண்டும் என்று வரலாறு நெடுகிலும் வாழ்ந்த பல மாபெரும் ஞானிகள் நமக்குக் கூறியுள்ளனர். நீங்கள் நல்லவராக இருப்பதற்காக அடுத்தவரிடம் அன்பு காட்ட வேண்டும் என்று அவர்கள் கூறவில்லை. வாழ்வின் இரகசியத்தை அவர்கள் உங்களுக்குக் கொடுத்துள்ளனர்! ஈர்ப்புவிதியை அவர்கள் உங்களுக்குக் கொடுத்திருக்கின்றனர்! நீங்கள் பிறரை நேசிக்கும்போது, ஓர் அற்புதமான வாழ்க்கை அமையப் பெறுவீர்கள். நீங்கள் பிறரை நேசிக்கும்போது, உங்களுக்குத் தகுதியான வாழ்க்கையை நீங்கள் பெறுவீர்கள்.

> *“ஒட்டுமொத்த விதியும் ஒரே கட்டளையில் தொகுத்துக் கூறப்பட்டுள்ளது: நீங்கள் உங்களை நேசிப்பதுபோல் உங்கள் அண்டை அயலாரையும் நேசியுங்கள்.”*

புனித பால் *(சுமார் 5 — 67)*
கிறித்தவ அப்போஸ்தலர், கலாத்தியர் 5:14இல்

பரிவு, ஊக்குவிப்பு, ஆதரவு, நன்றியுணர்வு, அல்லது வேறு ஏதேனும் ஒரு மகிழ்ச்சியான உணர்வின் மூலம் பிறரிடம் அன்பை வெளிப்படுத்துங்கள். அது உங்களிடம் பன்மடங்கில் திரும்பி வரும். கூடவே, உங்கள் ஆரோக்கியம், பணம், மகிழ்ச்சி, மற்றும் வேலை உட்பட, உங்கள் வாழ்வின் ஒவ்வொரு பகுதியிலும் அன்பைக் கொண்டு வரும்.

விமர்சனம், கோபம், பொறுமையின்மை, அல்லது வேறு ஏதேனும் ஒரு மோசமான உணர்வின் மூலமாக எதிர்மறைகளைப் பிறருக்குக் கொடுத்துப் பாருங்கள். அந்த எதிர்மறைகள் உங்களிடம் நிச்சயமாகத் திரும்பி வரும். அதற்கு நான் உத்தரவாதம் அளிக்கிறேன்! எதிர்மறைகள் உங்களிடம் வரும்போது பல்கிப் பெருகி வரும். கூடவே, அது அதிக எதிர்மறைகளைத் தன்னுடன் அழைத்து வரும். உங்கள் எஞ்சிய வாழ்நாளை அது ஒட்டுமொத்தமாகப் பாதிக்கும்.

இது அடுத்தவரைப் பற்றிய விஷயமல்ல

உங்கள் உறவுகளில் இக்கணம் நீங்கள் எதைக் கொடுத்து வந்துள்ளீர்கள் என்பதை உங்களால் கூற முடியும். உங்களுடைய தற்போதைய உறவு மகத்தானதாக இருந்தால், எதிர்மறையைவிட அதிக அளவில் அன்பையும் நன்றியையும் நீங்கள் கொடுக்கிறீர்கள் என்று பொருள். உங்களுடைய தற்போதைய உறவு கடினமானதாகவோ அல்லது சவால்கள் நிறைந்ததாகவோ இருந்தால், உங்களையும் அறியாமல் அன்பைவிட அதிக அளவில் எதிர்மறைகளைக் கொடுக்கிறீர்கள் என்று பொருள்.

ஓர் உறவு நல்லவிதமாக இருப்பதோ அல்லது மோசமாக இருப்பதோ அடுத்தவரால்தான் என்று சிலர் நினைக்கின்றனர். ஆனால் வாழ்க்கை அவ்வாறு நிகழ்வதில்லை. அன்பின் ஆற்றலைப் பார்த்து, "அடுத்தவர் என்னிடம் அன்பு செலுத்தினால்தான் நான் அவரிடம் அன்பு செலுத்துவேன்," என்று உங்களால் கூற முடியாது. முதலில் நீங்கள் ஒன்றைக் கொடுக்காமல், வாழ்வில் உங்களால் எதையும் பெற முடியாது. நீங்கள் எதைக் கொடுக்கிறீர்களோ அதைப் பெறுகிறீர்கள். அதனால், இது அடுத்தவரைப் பற்றிய விஷயம் அல்ல. இது முழுக்க முழுக்க உங்களைப் பற்றியது! நீங்கள் எதைக் கொடுத்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள், எதை உணர்ந்து கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்பதைப் பற்றியது.

அடுத்தவரிடத்தில் நீங்கள் நேசிக்கும், பாராட்டும், நன்றியுடன் இருக்கும் விஷயங்களைக் கண்டறிவதன் மூலம் இக்கணத்தில் உங்களால் எந்தவோர் உறவையும் மாற்ற முடியும். ஒருவரிடம் இருக்கும் எதிர்மறையான விஷயங்களைவிட அதிகமாக, அவரிடம் நீங்கள் நேசிக்கும் விஷயங்களைப் பார்ப்பதற்கு நீங்கள் ஒரு கட்டாய முயற்சி மேற்கொண்டால், ஓர் அதிசயம் நிகழும். அடுத்தவரிடம் ஏதோ ஒரு நம்ப முடியாத விஷயம் ஏற்பட்டுள்ளதுபோல் அது உங்களுக்குத் தோன்றும். ஆனால் இங்கு நம்ப முடியாத விஷயம் அன்பின் ஆற்றல்தான். ஏனெனில், உறவுகளில் உள்ள எதிர்மறைகள் உட்பட, அனைத்து எதிர்மறைகளையும் அது கரைத்துவிடுகிறது. நீங்கள் செய்ய வேண்டியதெல்லாம், அடுத்தவரிடத்தில்

நீங்கள் நேசிக்கும் விஷயங்களைப் பார்ப்பதன் மூலம் அன்பின் ஆற்றலைப் பயன்படுத்துவது, அவ்வளவுதான். அவருடனான உங்கள் உறவில் உள்ள அனைத்தும் மாறிவிடும்!

அன்பின் சக்தியின் மூலமாக மீட்டெடுக்கப்பட்டுள்ள நூற்றுக்கணக்கான உறவுகளைப் பற்றி நான் அறிவேன். ஆனால், அன்பின் சக்தியைப் பயன்படுத்தி, சுக்கு நூறாகிக் கொண்டிருந்த தன் இல்லற வாழ்க்கையை மீட்டெடுத்த ஒரு பெண்ணின் குறிப்பிட்ட ஒரு கதை பிறவற்றில் இருந்து தனித்து நிற்கிறது. ஏனெனில், இப்பெண்ணுக்குத் தன் கணவன்மீதான அனைத்து அன்பும் போய்விட்டிருந்தது. உண்மையில், அவன் அருகில் இருப்பதைக்கூட அவளால் பொறுத்துக் கொள்ள முடியவில்லை. அவளது கணவன் தினமும் குறைகூறிக் கொண்டிருந்தான். அவன் எல்லா நேரமும் நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தான். அவன் எப்போதும் மனச்சோர்வுடனும் கோபத்தோடும் இருந்தான். அவளையும் அவளது நான்கு குழந்தைகளையும் அவன் வார்த்தைகளால் துன்புறுத்தினான்.

அன்பைக் கொடுப்பதில் உள்ள சக்தியைப் பற்றி அப்பெண் கேள்விப்பட்டவுடன், தன் இல்லற வாழ்வில் பிரச்சனைகள் இருந்தும், மகிழ்ச்சியாக இருப்பதென்று அவள் முடிவெடுத்தாள். உடனடியாக அவளது வீட்டுச் சூழல் லேசானது. அவளுக்கும் அவளது குழந்தைகளுக்கும் இடையேயான உறவுகள் மேம்பட்டன. தன் புகைப்பட ஆல்பத்தை எடுத்து, தாங்கள் முதலில் திருமணம் செய்து கொண்டபோது எடுத்தப் புகைப்படங்களில் இருந்த தனது கணவனின் புகைப்படங்களை அவள் பார்த்தாள். அதிலிருந்து சில புகைப்படங்களை எடுத்து, தான் தினமும் பார்ப்பதற்காக அவற்றைத் தன் மேசைமீது வைத்தாள். அவள் இவ்வாறு செய்து வந்தபோது ஓர் அதிசயம் நிகழ்ந்தது. திருமணமான புதிதில் அவள் தன் கணவன்மீது கொண்டிருந்த அன்பை உணர்ந்தாள். அந்த அன்பு தன்னிடம் திரும்புவதையும் உணர்ந்தாள். நாட்கள் செல்லச் செல்ல அவளுக்குள் அன்பு பெருமளவில் அதிகரிக்கத் துவங்கியது. தன் வாழ்வில் இதுவரை தன் கணவனை நேசித்திராத அளவுக்கு அவள் இப்போது அவனை நேசித்தாள். அவள் தன் கணவனை மிக அதிகமாக நேசிக்கத் துவங்கினாள். ஒரு சமயத்தில், அவனது மனச்சோர்வும் கோபமும் மறைந்துபோகும் அளவுக்கு

அவள் அவனிடம் அன்பு காட்டினாள். அவன் பரிபூரண ஆரோக்கியம் அடைந்தான். அவனிடமிருந்து எவ்வளவு அதிகமாக விலகி இருக்க வேண்டும் என்று அவள் விரும்பினாளோ, அதைவிட அதிகமாக அவர்கள் இருவரும் ஒருவரோடு ஒருவர் இணைந்திருக்க விரும்பினர்.

அன்பு என்றால் சுதந்திரம்

உறவுகளிடம் அன்பு காட்டுவதில் ஒரு சிக்கல் இருக்கிறது. தங்களுக்குத் தகுதியான வாழ்க்கையை வாழ்வதிலிருந்து பலரைத் தடுத்துக் கொண்டிருக்கும் ஒரு விஷயமும் இதுதான். இது சிக்கலாக இருப்பதற்குக் காரணம், அடுத்தவர்களிடம் அன்பு செலுத்துவது என்றால் என்ன என்பதை மக்கள் தவறாகப் புரிந்து கொண்டிருப்பதுதான். அதைத் தெளிவாகப் புரிந்து கொள்வதற்கு, அடுத்தவர்களிடம் அன்பு செலுத்தாமல் இருப்பது என்றால் என்ன என்பதை நீங்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

அடுத்தவரை மாற்ற நினைப்பது அன்பு செலுத்துவது ஆகாது. அடுத்தவருக்கு எது நல்லது என்று நீங்கள் நினைப்பது நீங்கள் அவரிடம் அன்பு செலுத்துவது ஆகிவிடாது! நீங்கள் நினைப்பதுதான் சரி, அடுத்தவர் கூறுவது தவறு என்று நினைப்பது அன்பைக் கொடுப்பதாகாது! அடுத்தவரை விமர்சிப்பது, அவர்மீது பழிபோடுவது, அவரைக் குறைகூறுவது, நச்சரிப்பது, அல்லது அவரிடம் குற்றம் கண்டுபிடிப்பது ஆகியவை அன்பு செலுத்துவதல்ல!

> *“வெறுப்பை வெறுப்பால் வெல்ல முடியாது. வெறுப்பை அன்பால்தான் வெல்ல முடியும். என்றும் நிலைத்திருக்கும் ஒரு விதி இது.”*

புத்தபிரான் (*கி.மு.* 563 – 483)
புத்த மதத்தைத் தோற்றுவித்தவர்

நம் உறவுகளில் நாம் எவ்வளவு அக்கறை காட்ட வேண்டும் என்பதை விளக்கும் ஒரு கதையை நான் உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறேன். ஒரு நபரின் மனைவி அவனை விட்டுவிட்டுச் சென்றுவிட்டாள். கூடவே, தன் குழந்தைகளையும் கூட்டிச் சென்றுவிட்டாள். அவன் மனமுடைந்து போனான்.

தன் மனைவியைக் குறைகூறினான். அவளது தீர்மானத்தை ஏற்க மறுத்தான். அவளது மனத்தைத் மாற்றுவதற்குத் தன்னால் ஆன அனைத்தையும் செய்யும் தீர்மானத்துடன் தொடர்ந்து அவளைத் தொடர்பு கொண்டான். தன் மனைவி மற்றும் குழந்தைகள்மீது இருந்த அன்பால் தான் அவ்வாறு நடந்து கொள்வதாக அவன் நினைத்திருக்கக்கூடும். ஆனால் அவனது நடவடிக்கைகள் பிறர் நேசிக்கும்படியானவையாக இருக்கவில்லை. தங்கள் திருமணம் இவ்வாறு முடிந்ததற்கு அவன் தன் மனைவியைக் குறைகூறினான். தவறு தன் மனைவிமீதுதான், தன்மீது அல்ல என்று அவன் நம்பினான். தன் மனைவி அவள் விரும்பிய வாழ்க்கையைத் தேர்ந்தெடுக்கத் தீர்மானித்ததை அவன் ஏற்றுக் கொள்ள மறுத்தான். தன் மனைவியைத் தொடர்ந்து தொடர்பு கொள்ள முயற்சித்தக் காரணத்தால், அவனைக் கைது செய்து சிறையில் அடைத்தனர்.

தன் மனைவி அவளுக்கு விருப்பமானதைத் தேர்ந்தெடுப்பதற்கான சுதந்திரத்தைத் தர மறுத்ததன் மூலம் தான் அவளுக்கு அன்பைக் கொடுக்கவில்லை என்பதையும், அதன் விளைவாகத் தனது சுதந்திரம் பறிபோனதையும் அவன் இறுதியில் உணர்ந்தான். அன்புவிதிதான் ஈர்ப்புவிதி. அதை உங்களால் உடைக்க முடியாது. அதை நீங்கள் மீறினால், நீங்கள் உங்களையே முறிக்கிறீர்கள்.

நெருக்கமான உறவுகள் முறியும்போது சிலருக்கு அது மிகவும் சவாலாக அமையும் என்பதை விளக்கத்தான் நான் இக்கதையை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொண்டிருக்கிறேன். பிறர் தங்களுக்கு வேண்டியதைத் தேர்ந்தெடுக்கும் உரிமை அவர்களுக்கு இருப்பதை நீங்கள் மறுக்க முடியாது. நீங்கள் அடுத்தவருக்கு எதைக் கொடுக்கிறீர்களோ, அதைத்தான் திரும்பப் பெறுகிறீர்கள். அதேபோல், அடுத்தவரது சுதந்திரத்தை நீங்கள் மறுக்கும்போது, உங்கள் சுதந்திரத்தை உங்களுக்கு மறுக்கக்கூடிய அனைத்து எதிர்மறையான விஷயங்களையும் நீங்கள் கவர்ந்திழுப்பீர்கள். உங்கள் பண வரவு குறையக்கூடும் அல்லது உங்கள் ஆரோக்கியம் பலவீனமாகக்கூடும் அல்லது உங்கள் வேலையில் நீங்கள் தோல்வி பெறக்கூடும். ஏனெனில், இவை அனைத்தும் உங்கள் சுதந்திரத்தைப் பாதிக்கின்றன. ஈர்ப்புவிதிக்கு வேறு யாரும் காரணம் இல்லை. பிறருக்கு நீங்கள் எதைக் கொடுக்கிறீர்களோ, அதை நீங்கள் உங்களுக்கே கொடுத்துக் கொள்கிறீர்கள்.

அடுத்தவர்கள்மீது அன்பு செலுத்துவது என்பதற்கு அவர்கள் உங்கள்மேல் ஏறிச் சென்று உங்களை எந்த வழியிலும் கீழ்த்தரமாக நடத்துவதை நீங்கள் அனுமதிக்க வேண்டும் என்பது பொருளல்ல. ஏனெனில், அதுவும் அடுத்தவர்களிடம் அன்பு செலுத்துவதாகாது. அடுத்தவர் உங்களைப் பயன்படுத்திக் கொள்ள நீங்கள் அவரை அனுமதிப்பது அவருக்கு எந்த விதத்திலும் உதவுவதில்லை. அது நிச்சயமாக உங்களுக்கு உதவப் போவதில்லை. அன்பு கடினமானது. நாம் அதன் விதியின் ஊடாகக் கற்று வளர்கிறோம். கற்பதன் ஓர் அங்கமாக, நாம் விளைவுகளை எதிர்கொள்கிறோம். அதனால், அடுத்தவர்கள் உங்களைப் பயன்படுத்துவதற்கோ அல்லது இழிவாக நடத்துவதற்கோ நீங்கள் அனுமதிப்பது அன்பு அல்ல. இதற்கான விடை, உங்களால் முடிந்த அளவுக்கு உயர்ந்த அலைவரிசைக்கு நீங்கள் உங்களை எடுத்துச் செல்ல வேண்டும். அப்போது அன்பின் ஆற்றலானது அச்சூழ்நிலையை உங்களுக்குச் சுமுகமாகத் தீர்த்து வைக்கும்.

> *"யாரேனும் என் மனத்தைப் புண்படுத்தும்போது, அது என்னை அடைய முடியாத உயரத்திற்கு நான் என் ஆன்மாவை எடுத்துச் செல்ல முயற்சிக்கிறேன்."*

ரெனே டெஸ்கார்தே (1596 – 1650)
கணிதவியலாளர் மற்றும் தத்துவவியலாளர்

உறவுகளுக்கான இரகசியம்

உங்களுக்கு விருப்பமானதை நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்வதற்காக வாழ்க்கை உங்களுக்கு அனைத்தையும் வழங்குகிறது. வாழ்க்கைப் பரிசின் ஓர் அங்கமாக, அனைத்து விதமான மக்களும் உங்களுக்கு வழங்கப்படுகின்றனர். அவர்களிடம் நீங்கள் நேசிக்கும் விஷயங்களை மட்டும் எடுத்துக் கொண்டு, நேசிக்காதவற்றை விட்டுவிடுங்கள். ஒரு நபரிடம் உங்களுக்கு விருப்பமில்லாத பண்புகள் குறித்து நீங்கள் அன்பை உருவாக்க

வேண்டியதில்லை. வெறுமனே எந்த உணர்வையும் வெளிப்படுத்தாமல் அவற்றைப் புறக்கணித்துவிடுங்கள்.

ஒருவரிடம் உங்களுக்கு விருப்பமில்லாத விஷயங்களைப் புறக்கணித்துவிட்டு நீங்கள் வேறு பக்கமாகச் செல்கிறீர்கள் என்றால் நீங்கள் அது குறித்து ஆசுவாசமாக இருக்கிறீர்கள் என்று பொருள். வாழ்க்கை உங்களுக்கு ஒரு வாய்ப்பை வழங்கியுள்ளது என்பதையும் நீங்கள் அறிவீர்கள். அவர்கள் தவறானவர்கள் என்பதை நிரூபிப்பதற்காக நீங்கள் அவர்களிடம் விவாதிக்க வேண்டும், அவர்களை விமர்சிக்க வேண்டும், குறைகூற வேண்டும், அல்லது நீங்கள் சரியானவர் என்று நீங்கள் நினைப்பதால் அவர்களை நீங்கள் மாற்ற வேண்டும் என்பது பொருளல்ல. ஏனெனில், இவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றை நீங்கள் செய்தால், நீங்கள் நிச்சயமாக அவர்களுக்கு அன்பைக் கொடுக்கவில்லை!

> *"நீங்கள் அன்பாக இருக்கும்போது உங்களுடைய ஆன்மா ஊட்டம் பெறுகிறது. நீங்கள் குரூரமாக நடந்து கொள்ளும்போது அது சிதைக்கப்படுகிறது."*

சாலமன் மன்னன் (*கி.மு.* சுமார் பத்தாம் நூற்றாண்டு)
பைபிளில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள இஸ்ரேலிய மன்னன், பழமொழிகள் 11:17இல்

நீங்கள் அன்பின் அலைவரிசையில் இருக்கும்போது, அதே அலைவரிசையில் உள்ள மக்கள்தான் உங்கள் வாழ்விற்குள் வருகின்றனர்.

சில நாட்கள் நீங்கள் மிகவும் மகிழ்ச்சியாகவும், சில நாட்கள் எரிச்சலாகவும், மற்ற நாட்கள் வருத்தமாகவும் உணர்வதை நீங்கள் அறிவீர்கள். உங்களால் பல அவதாரங்கள் எடுக்க முடியும். உங்களுடன் ஓர் உறவில் உள்ளவராலும் மகிழ்ச்சியாக இருப்பது, எரிச்சலாக இருப்பது, அல்லது வருத்தமாக இருப்பது உட்பட, பல அவதாரங்களை எடுக்க முடியும். அவர்களுடைய பல அவரதாரங்களை நீங்கள் பார்த்திருப்பீர்கள் என்பதில் சந்தேகமில்லை. இருந்தாலும் ஒவ்வோர் அவதாரமும் அதே நபர்தான். நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக இருக்கும்போது, அடுத்தவர்களுடைய மகிழ்ச்சியான அவதாரத்தால் மட்டுமே உங்கள் வாழ்விற்குள் வர முடியும். ஆனால்

அடுத்தவர்களுடைய மகிழ்ச்சியான அவதாரங்களை நீங்கள் பெற விரும்பினால், நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக இருக்க வேண்டும்.

அடுத்தவர்களுடைய மகிழ்ச்சிக்கு நீங்கள் பொறுப்பேற்க வேண்டும் என்பது பொருளல்ல. ஏனெனில், தங்கள் சொந்த வாழ்விற்கும் மகிழ்ச்சிக்கும் அவரவர்தான் பொறுப்பு. நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதைத் தவிர வேறு எதுவும் செய்யத் தேவையில்லை என்பதுதான் இதன் பொருள். ஈர்ப்புவிதி பிற அனைத்தையும் பார்த்துக் கொள்ளும்.

"மகிழ்ச்சி நம்மையே சார்ந்துள்ளது."

அரிஸ்டாட்டில் (*கி.மு.* 384 – 322)
கிரேக்கத் தத்துவவியலாளர் மற்றும் அறிவியலறிஞர்

உணர்ச்சிகளை ஒழுங்கமைக்க உதவும் தனிப்பட்டப் பயிற்சியாளர்கள்

சண்டைச் சச்சரவுகள் நிறைந்த அல்லது கடினமான உறவுகளில் உள்ள கடுமையை நீக்குவதற்கு ஒரு வழி, அவர்கள் உங்கள் உணர்ச்சிகளை ஒழுங்கமைக்க உதவுகின்ற உங்களது சொந்தத் தனிப்பட்டப் பயிற்சியாளர்கள் என்று நீங்கள் கற்பனை செய்வது. அன்பின் ஆற்றல் அப்படிப்பட்ட ஏராளமான பயிற்சியாளர்களை அன்றாடம் நீங்கள் சந்திக்கும் மக்களின் வடிவத்தில் உங்களுக்கு வழங்குகிறது. அவர்கள் அனைவரும் நீங்கள் அன்பைத் தேர்ந்தெடுப்பதற்கு உங்களைப் பயிற்றுவிக்கின்றனர்!

சிலர் மென்மையான பயிற்சியாளர்களாக இருக்கக்கூடும். ஏனெனில், அவர்கள் உங்களை அதிகமாகக் கட்டாயப்படுத்த மாட்டார்கள். உங்களுக்குக் கடினமான பயிற்சி அளிக்க மாட்டார்கள். அவர்களை நீங்கள் நேசிப்பது சுலபம். சிலர் கடினமான பயிற்சியாளர்களாக இருக்கக்கூடும். ஏனெனில், சில உடற்பயிற்றுவிப்பாளர்கள்போல் அவர்கள் உங்களது உச்சபட்ச எல்லைவரை செல்லுமாறு உங்களைக் கட்டாயப்படுத்துவார்கள்.

ஆனால், என்ன நடந்தாலும் நீங்கள் அன்பை மட்டுமே தேர்ந்தெடுப்பதற்கு உங்களை வலிமைப்படுத்துபவர்கள் அவர்கள்தான்.

இப்பயிற்சியாளர்கள் அனைத்துவிதமான சூழ்நிலைகளையும் உத்திகளையும் பயன்படுத்தி உங்களுக்குச் சவால்களை உருவாக்குவார்கள். ஆனால், நீங்கள் எதிர்மறைகளையும் பழிபோடுவதையும் விலக்கி வைத்துவிட்டு அன்பைத் தேர்ந்தெடுப்பதற்காகத்தான் ஒவ்வொரு சவாலும் உங்களுக்கு வழங்கப்படுகிறது என்பதை நினைவில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். சில பயிற்சியாளர்கள் தங்களையோ அல்லது மற்றவர்களையோ நீங்கள் சீர்தூக்கிப் பார்ப்பதற்கு சவால்விடுவார்கள். ஆனால் நீங்கள் அந்த வலைக்குள் சிக்கிக் கொள்ளாதீர்கள். சீர்தூக்கிப் பார்ப்பது எதிர்மறையானது. அது அன்பைக் கொடுப்பதில்லை. அதனால், யாரோ ஒருவரிடம் அல்லது ஏதோ ஒரு பொருளிடம் உள்ள நல்ல விஷயங்களின்மீது உங்களால் அன்பு செலுத்த முடியாவிட்டால், வெறுமனே அங்கிருந்து விலகிச் சென்றுவிடுங்கள்.

சில பயிற்சியாளர்கள் உங்களிடம் கோபம், பழியுணர்வு, அல்லது வெறுப்பு ஆகியவற்றைத் தூண்டுவதன் மூலம் உங்களைப் பரிசோதிக்கக்கூடும். அப்போது, வாழ்வில் நீங்கள் நேசிக்கும் விஷயங்கள் பக்கம் உங்கள் கவனத்தைத் திருப்புங்கள். சில பயிற்சியாளர்கள் குற்ற உணர்வு, ஒன்றுக்கும் உதவாதவர் என்ற உணர்வு, அல்லது பய உணர்வு ஆகியவற்றால்கூட உங்களைத் தாக்கக்கூடும். இவை எதிலும் நீங்கள் மாட்டிக் கொள்ளத் தேவையில்லை. ஏனெனில், எதிர்மறைகள் எந்த வடிவில் இருந்தாலும் சரி, அவை அன்பு அல்ல.

> *"வெறுப்பு வாழ்வை முடமாக்குகிறது; அன்பு அதை விடுவிக்கிறது. வெறுப்பு வாழ்வைக் குழப்புகிறது; அன்பு அதை இணக்கமாக்குகிறது. வெறுப்பு வாழ்வை இருளடையச் செய்கிறது; அன்பு அதற்கு ஒளியூட்டுகிறது."*

மார்ட்டின் லூதர் கிங் ஜுனியர் (1929 – 1968)
பாப்டிஸ்டு பாதிரியார் மற்றும் மக்கள் உரிமைப் போராட்டத் தலைவர்

உங்கள் வாழ்வில் உள்ள மக்களை நீங்கள் தனிப்பட்ட உணர்ச்சிப் பயிற்சியாளர்களாகக் கற்பனை செய்தால், எந்தக் கடினமான உறவுகளிலும் அது உங்களுக்கு உதவும். என்ன நேர்ந்தாலும் அன்பை மட்டுமே நீங்கள் தேர்ந்தெடுப்பதற்கு உங்களுக்கு வலுவூட்டித் தீர்மானிக்கச் செய்வது கடினமான பயிற்சியாளர்கள்தான். அதோடு அவர்கள் உங்களுக்கு ஒரு செய்தியையும் தெரிவிக்கின்றனர். நீங்கள் ஓர் எதிர்மறையான உணர்வு அலைவரிசையில் இருக்கிறீர்கள் என்றும், அதிலிருந்து விலகிச் செல்வதற்கு நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக உணர வேண்டும் என்றும் அவர்கள் கூறுகின்றனர். யாரும் உங்கள் வாழ்வில் வந்து உங்களுக்கு எதிர்மறையான உணர்வை ஏற்படுத்த முடியாது, நீங்கள் ஏற்கனவே அதே எதிர்மறை உணர்வு அலைவரிசையில் இருந்தால் தவிர. நீங்கள் அன்பு உணர்வின் அலைவரிசையில் இருந்தால், மற்றவர்கள் எவ்வளவு கடினமானவர்களாகவும் எதிர்மறையானவர்களாகவும் இருந்தாலும் ஒரு பொருட்டே அல்ல. ஏனெனில், அவர்கள் உங்களைப் பாதிக்க மாட்டார்கள், அவர்களால் உங்களைப் பாதிக்கவும் முடியாது!

மற்றவர்கள் தங்கள் உணர்ச்சிகளை ஒழுங்கமைக்க அவர்களுக்கு உதவும் தனிப்பட்டப் பயிற்சியாளராக நீங்கள் எப்படி உங்கள் வேலையைச் செய்து கொண்டிருக்கிறீர்களோ, அதேபோல் ஒவ்வொரு நபரும் தத்தம் வேலையைச் செய்து கொண்டிருக்கின்றனர். எதிரிகள் யாரும் இல்லை. சில தலைசிறந்த தனிப்பட்டப் பயிற்சியாளர்களும், சில கடினமான பயிற்சியாளர்களும் மட்டுமே இருக்கின்றனர். இவர்கள் அனைவரும் உங்களைச் சிறந்தவர்களாக ஆக்குகிறார்கள்.

ஈர்ப்புவிதி என்பது காந்தம் போன்றது

ஈர்ப்புவிதி என்பது காந்தம்போல் கவர்ந்திழுக்கும் ஒன்று. அடுத்தவருடைய அதிர்ஷ்டத்தைக் கண்டு நீங்கள் மகிழ்ச்சி அடைந்தால், அந்த அதிர்ஷ்டம் உங்களிடமும் ஒட்டிக் கொள்ளும். அடுத்தவரிடம் உள்ள ஒரு விஷயத்தைக் கண்டு நீங்கள் மெச்சுகிறீர்கள் அல்லது பாராட்டுகிறீர்கள் என்றால், அந்தப் பண்புகளை நீங்கள் உங்களிடமும் கவர்ந்து ஈர்க்கிறீர்கள். ஆனால் வேறு

ஒருவரைப் பற்றிய எதிர்மறையான விஷயங்களை நீங்கள் யோசித்தாலோ அல்லது விவாதித்தாலோ, அந்த எதிர்மறையான விஷயங்களை நீங்கள் உங்களிடமும் ஈர்க்கிறீர்கள். அவற்றை உங்கள் சொந்த வாழ்வில் நீங்களே இழுத்துப் போட்டுக் கொள்கிறீர்கள்.

ஈர்ப்புவிதி உங்கள் உணர்வுகளுக்கு விடையளித்துக் கொண்டிருக்கிறது. நீங்கள் எதைக் கொடுக்கிறீர்களோ அதையே பெறுகிறீர்கள். வாழ்வில் நீங்கள் யாரோ ஒருவர்மீது அல்லது ஒரு சூழல்மீது அல்லது ஒரு நிகழ்வின்மீது ஒரு முத்திரையைக் குத்தும்போது, உங்கள்மீதே முத்திரை குத்திக் கொள்கிறீர்கள். அதைத்தான் நீங்கள் பெறுவீர்கள்.

இது ஓர் அற்புதமான செய்தி. ஏனெனில், நீங்கள் நேசிக்கும் விஷயங்களை அடுத்தவரிடத்தில் பார்த்து, அவற்றுக்கு உங்கள் இதயபூர்வமாக ‘ஆமாம்’ என்று கூறுவதன் மூலம், நீங்கள் நேசிக்கும் மற்றும் உங்களுக்கு வேண்டிய அனைத்து விஷயங்களையும் உங்களால் உங்களிடம் கவர்ந்திழுக்க முடியும். உலகம் ஒரு விருப்பப் பட்டியல். உங்கள் அன்பின் சக்தியை நீங்கள் புரிந்து கொள்ளும்போது, நீங்கள் நேசிக்கும் விஷயங்களை அடுத்தவரிடத்தில் பார்ப்பது ஒரு முழுநேர வேலையாகிவிடும். ஆனால் உங்கள் ஒட்டுமொத்த வாழ்க்கையையும் மாற்றுவதற்கான ஒரு சுலபமான, சிறப்பான வழி இதுதான். இது போராட்டத்தையும் துன்பத்தையும் வெற்றி கொள்கிறது. நீங்கள் செய்ய வேண்டியதெல்லாம், நீங்கள் நேசிக்கும் விஷயங்களை அடுத்தவரிடத்தில் பார்த்து, நீங்கள் நேசிக்காத விஷயங்களைப் புறக்கணித்துவிட்டு அவை குறித்து நீங்கள் எந்த உணர்வையும் வெளிப்படுத்தாமல் இருப்பதுதான். இது சுலபம்தானே?

> *“முதல் அடியை ஒரு நல்ல சிந்தனையோடும், இரண்டாவது அடியை ஒரு நல்ல வார்த்தையோடும், மூன்றாவது அடியை ஒரு நல்ல செயலோடும் எடுத்து வைத்து நான் சொர்க்கத்திற்குள் நுழைந்தேன்.”*

ஆர்தா விராஃப் புத்தகம் *(சுமார் ஆறாம் நூற்றாண்டு)*
ஸோராஸ்டிரிய மத உரை

வம்புப் பேச்சும் ஒரு காந்தம்தான்

மேலோட்டமாகப் பார்த்தால் வம்புப் பேச்சால் எந்தத் தீங்கும் நேராது என்பதுபோலத் தோன்றும். ஆனால் மக்களுடைய வாழ்க்கையில் அதனால் ஏராளமான எதிர்மறையான விஷயங்களை விளைவிக்க முடியும். வம்புப் பேச்சு எதிர்மறையானது. மிகச் சரியாக அதைத்தான் நீங்கள் திரும்பப் பெறுவீர்கள். யாரைப் பற்றி வம்பு பேசப்படுகிறதோ, அவர்களை அந்த வம்புப் பேச்சு பாதிப்பதில்லை. மாறாக யார் வம்பு பேசுகிறார்களோ அவர்களைத்தான் அது பாதிக்கிறது.

நீங்கள் உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர் ஒருவரிடமோ அல்லது ஒரு நண்பரிடமோ பேசிக் கொண்டிருக்கும்போது, வேறு யாரோ செய்த அல்லது கூறிய ஏதோ ஓர் எதிர்மறையான விஷயத்தைப் பற்றி அவர்கள் உங்களிடம் கூறுகிறார்கள் என்றால், அவர்கள் எதிர்மறைத் தன்மையை வெளிப்படுத்துகின்றனர். நீங்கள் அவர்களுடைய பேச்சைக் கேட்டுக் கொண்டிருக்கும்போது, நீங்களும் எதிர்மறைத் தன்மையை வெளிப்படுத்துகிறீர்கள். ஏனெனில், உங்கள் உணர்வுகளில் மாற்றம் ஏற்படாமல் உங்களால் எதிர்மறையான விஷயங்களுக்குச் செவிமடுக்க முடியாது. எதிர்மறையானவற்றைப் பற்றிப் பேசும்போதோ அல்லது அதைப் பற்றிக் கேள்விப்படும்போதோ, உங்களால் மகிழ்ச்சியான உணர்வுகளைக் கொண்டிருக்க முடியாது!

வெளிப்படையாகக் கூறுவதென்றால், அடுத்தவர்களுடைய விவகாரங்களில் நாம் நம் மூக்கை நுழைக்காமல் பார்த்துக் கொள்வது நல்லது. ஏனெனில், அவர்கள் நம் விவகாரங்களில் மூக்கை நுழைக்க அது வழிவகுக்கும்! அது உங்கள் வாழ்வில் உங்களுக்குக் கண்டிப்பாக வேண்டும் என்றால் தவிர, அவற்றைப் பற்றி எந்த உணர்வும் கொள்ளாமல் வேறு பக்கமாகத் திரும்பிச் சென்றுவிடுங்கள். அதன் மூலம் நீங்கள் உங்களுக்கு உதவி செய்வதோடு மட்டுமல்லாமல், அவர்களுக்கும் உதவி செய்வீர்கள். ஏனெனில், வம்பு பேசுவதால் தங்கள் வாழ்வில் ஏற்படக்கூடிய எதிர்மறை விளைவுகளைப் பற்றி அவர்கள் உணர்ந்திருக்கவில்லை.

நீங்கள் பிறரைப் பற்றி வம்பு பேசுவதையோ அல்லது பிறர் வம்பு பேசுவதை நீங்கள் கவனிப்பதையோ நீங்கள் உணர்ந்தால், அதைப் பாதியிலேயே நிறுத்திவிட்டு, "ஆனால் அவரிடம் இந்த நல்ல விஷயம் இருப்பதற்காக நான் நன்றி தெரிவிக்கிறேன்: . . ." என்று கூறி, வம்பு பேசப்படும் நபரைப் பற்றிய ஏதேனும் ஒரு நல்ல விஷயத்தைக் கொண்டு அவ்வாக்கியத்தைப் பூர்த்தி செய்யுங்கள்.

"ஒரு மனிதன் ஒரு தீய எண்ணத்துடன் பேசினாலோ அல்லது நடந்து கொண்டாலோ, வலிகள் அவனைப் பின்தொடரும். ஒரு மனிதன் ஒரு தூய எண்ணத்துடன் பேசினாலோ அல்லது நடந்து கொண்டாலோ, மகிழ்ச்சி அவனது நிழல்போல அவனைப் பின்தொடரும்."

புத்தபிரான் (*கி.மு.* 563 – 483)
புத்த மதத்தைத் தோற்றுவித்தவர்

உங்கள் செயல்விடை அதைத் தேர்ந்தெடுக்கிறது

உங்களுக்கு விருப்பமான விஷயங்களையும், உங்களுக்கு விருப்பமில்லாத விஷயங்களையும் தேர்ந்தெடுப்பதற்கு வாழ்க்கை உங்களுக்கு ஒவ்வொரு நபரையும், ஒவ்வொரு சூழ்நிலையையும் வழங்குகிறது. நீங்கள் அவற்றிற்குச் செயல்விடை அளிக்கும்போது, உங்கள் உணர்வுகளால் அதைச் செய்கிறீர்கள். அவ்வாறு செய்வதன் மூலம் நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கிறீர்கள். உங்கள் செயல்விடை நல்லதாக இருந்தாலும் சரி, மோசமானதாக இருந்தாலும் சரி, அதன் விளைவாக, அது இன்னும் அதிகமாக வேண்டும் என்று நீங்கள் கேட்கிறீர்கள். அதனால் உங்கள் உறவுகளில் நீங்கள் எவ்வாறு செயல்விடை அளிக்கிறீர்கள் என்பதை நீங்கள் கவனிக்க வேண்டும். ஏனெனில், உங்களை அவ்வாறு உணரச் செய்வதற்கான அதிகமான அதே போன்ற சூழ்நிலைகளை நீங்கள் பெறுவீர்கள்.

ஒருவர் உங்களிடம் கூறும் ஒரு விஷயம் அல்லது அவர் செய்யும் ஒரு விஷயம் உங்களுக்கு ஏமாற்றத்தை அல்லது கோபத்தை ஏற்படுத்தினாலோ அல்லது உங்கள் மனத்தைப் புண்படுத்தினாலோ, எதிர்மறையாகச் செயல்விடை அளிப்பதை உடனடியாக மாற்றுவதற்கு உங்களால் முடிந்ததைச் செய்யுங்கள். நீங்கள் எதிர்மறையாக நடந்து கொண்டுள்ளீர்கள் என்ற விழிப்புணர்வே, அந்த எதிர்மறை உணர்வுகளைச் சக்தியிழக்கச் செய்து, அவற்றை நிறுத்திவிடவும் செய்யும். ஆனால் அந்த எதிர்மறையான உணர்வுகள் உங்களைக் கட்டுப்படுத்துவதாக நீங்கள் உணர்ந்தால், அந்த இடத்தைவிட்டு அகன்றுவிடுங்கள். நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக உணரும்வரை ஓரிரு நிமிடங்கள் நீங்கள் நேசிப்பவற்றை ஒவ்வொன்றாகத் தேடுங்கள். உங்களுக்கு விருப்பமான பாடலைக் கேளுங்கள், உங்களுக்குப் பிரியமான விஷயங்களைக் கற்பனை செய்யுங்கள், அல்லது நீங்கள் விரும்பும் விஷயங்களைச் செய்யுங்கள். உங்கள் மனத்தை நோகடித்தவரிடம் உங்களுக்குப் பிடித்த விஷயத்தைப் பற்றியும் சிந்தித்துப் பாருங்கள். இது சவாலான விஷயம்தான். ஆனால் இதை உங்களால் செய்ய முடிந்தால், நீங்கள் விரைவில் மகிழ்ச்சியான உணர்வைப் பெறுவீர்கள். உங்கள் உணர்வுகளை உங்கள் கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டு வருவதற்கான விரைவான வழியும் இதுதான்!

> *“தன்னைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ள முடிகின்ற ஒரு மனிதனால் இன்பத்தை உருவாக்கிக் கொள்ள முடிவதுபோல், அவனால் துன்பத்திற்கும் முற்றுப்புள்ளி வைக்க முடியும். நான் என் உணர்ச்சிகளின் தயவில் வாழ விரும்பவில்லை. நான் அவற்றைப் பயன்படுத்த விரும்புகிறேன், அனுபவிக்க விரும்புகிறேன், அவற்றின்மீது ஆதிக்கம் செலுத்த விரும்புகிறேன்.”*

ஆஸ்கார் வைல்டு (1854 – 1900)
நூலாசிரியர் மற்றும் கவிஞர்

உங்கள் வாழ்வில் உள்ள எந்தவோர் எதிர்மறையான சூழ்நிலையையும் உங்களால் மாற்ற முடியும். ஆனால் மோசமான உணர்ச்சிகளைக் கொண்டு அவற்றை மாற்ற முடியாது. அந்தச் சூழ்நிலைக்கு நீங்கள் வித்தியாசமாகச் செயல்விடை அளிக்க வேண்டும். ஏனெனில், நீங்கள் தொடர்ந்து

எதிர்மறையாகச் செயல்விடை அளித்துக் கொண்டிருந்தால், உங்கள் மோசமான உணர்வுகள் பன்மடங்கில் அதிகரித்து, எதிர்மறைகள் பெருகும். நீங்கள் மகிழ்ச்சியான உணர்வுகளைக் கொடுக்கும்போது, நேர்மறைகள் பன்மடங்கில் அதிகரித்துப் பெருகும். ஒரு குறிப்பிட்டச் சூழ்நிலை எவ்வாறு நேர்மறையானதாக மாறும் என்பதை உங்களால் கற்பனை செய்து பார்க்க முடியாவிட்டாலும்கூட, அது நிச்சயமாக மாறும்! அன்பின் ஆற்றல் அதற்கென்று ஒரு வழியை எப்போதும் கண்டறியும்.

அன்பு ஒரு பாதுகாப்புக் கேடயம்

அடுத்தவர்களுடைய எதிர்மறைகளைச் சக்தியிழக்கச் செய்து, அந்த எதிர்மறைகள் உங்களைப் பாதிக்காமல் பார்த்துக் கொள்வதற்கு, ஒவ்வொரு நபரையும் சூழ்ந்திருக்கும் உணர்வுக் காந்தப் புலங்களை நினைவில் கொள்ளுங்கள். அன்பு, மகிழ்ச்சி, நன்றியுணர்வு, உற்சாகம், ஆழ்விருப்பம் போன்ற ஒவ்வொரு நல்ல உணர்விற்கும் ஒரு புலம் உள்ளது. அதேபோல், கோபம், ஊக்கமிழப்பு, மனச்சோர்வு, வெறுப்பு, பழியுணர்வு, பயம் போன்ற ஒவ்வோர் எதிர்மறையான உணர்விற்கும் ஒரு புலம் உள்ளது.

கோபம் என்னும் காந்தப் புலத்தால் சூழப்பட்டிருக்கும் ஒருவர் மகிழ்ச்சியாக உணர்வதில்லை. நீங்கள் அவர்களோடு இருந்தால், அவர்கள் தங்கள் கோபத்தை உங்கள்மீது திருப்புவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம். உங்களுக்குத் தீங்கு விளைவிப்பது அவர்கள் நோக்கமாக இருக்காது. ஆனால் தங்கள் கோபப் புலத்தின் ஊடாக உலகத்தை அவர்கள் பார்க்கும்போது, எந்த நல்ல விஷயத்தையும் அவர்களால் காண முடியாது. அவர்களைக் கோபப்படுத்தும் விஷயங்களை மட்டும்தான் அவர்களால் காண முடியும். கோபத்தை மட்டுமே அவர்களால் காண முடிவதால், அவர்கள் கோபம் கொள்வதற்கான வாய்ப்புகளும், தங்கள் முன் தோன்றும் முதல் நபரிடத்தில் அந்தக் கோபத்தை வெளிப்படுத்தும் வாய்ப்புகளும் மிக அதிகம். பெரும்பாலான சமயங்களில் அப்படி அவர்களிடம் மாட்டிக் கொள்வது அவர்களது அன்பிற்குரிய ஒருவராகத்தான் இருக்கும். இந்தச் சூழ்நிலை உங்களுக்குப் பரிச்சயமானதாகத் தோன்றுகிறதா?

நீங்கள் அற்புதமாக உணர்கிறீர்கள் என்றால், எந்தவிதமான எதிர்மறைகளும் ஊடுருவ முடியாதபடி உங்கள் காந்தப் புலத்தின் ஆற்றல் ஒரு பாதுகாப்புக் கேடயத்தை உருவாக்கும். அப்போது யார் வேண்டுமானாலும் எந்த எதிர்மறைகளை வேண்டுமானாலும் உங்கள்மீது எறியட்டும், அது பற்றிக் கவலையில்லை. ஏனெனில், எந்த எதிர்மறையாலும் உங்களைத் தொட முடியாது. உங்களைப் பாதிக்காமல் அது அப்படியே உங்கள் உணர்வுப் புலத்திலிருந்து வெளியே குதித்து ஓடிவிடும்.

மறுபுறம், ஒருவர் உங்கள்மீது ஏதோ ஓர் எதிர்மறையை வீசி எறியும்போது, அவர்கள் கூறுவதை நீங்கள் உணர்ந்தால், உங்கள் உணர்வுகள் தொய்வடைந்துவிட்டன என்பதை நீங்கள் அறிந்து கொள்ளலாம். ஏனெனில், அந்த எதிர்மறை உங்கள் உணர்வுப் புலத்தை உடைத்துக் கொண்டு உள்ளே வந்துவிட்டது. இவ்வாறு நிகழ்ந்தால், நீங்கள் செய்யக்கூடிய காரியம் ஒன்று மட்டும்தான் உள்ளது. அங்கிருந்து வெளியேறப் பணிவான ஒரு சாக்குப்போக்கைக் கண்டறிந்து, அங்கிருந்து வெளியேறி, உங்களது மகிழ்ச்சியான உணர்வுகளை மீட்டெடுப்பதுதான். இரண்டு எதிர்மறைப் புலங்கள் ஒன்றையொன்று சந்திக்கும்போது அதிக வேகத்தில் பெருகும். அதிலிருந்து எந்த நன்மையும் விளையாது. உங்கள் சொந்த வாழ்க்கை அனுபவத்தில் இருந்து இதை நீங்கள் அறிந்திருப்பீர்கள். இரண்டு எதிர்மறைப் புலங்கள் இணைந்திருக்கும் காட்சி நம் கண்களுக்கு விருந்தாவதில்லை!

“கலங்கிய நீரை அப்படியே விட்டுவிட்டால், அது தெளிந்துவிடும்.”

லா சூ *(கி.மு. சுமார் ஆறாம் நூற்றாண்டு)*

தாவோ தத்துவக் கொள்கையைத் தோற்றுவித்தவர்

நீங்கள் வருத்தமாகவோ, ஏமாற்றமாகவோ, மனச்சோர்வாகவோ, அல்லது வேறு ஏதேனும் எதிர்மறையான உணர்வுடனோ இருக்கும்போது, அந்த

உணர்வுப் புலத்தின் ஊடாக நீங்கள் உலகைப் பார்க்கிறீர்கள். அப்போது இவ்வுலகம் வருத்தமாகவும், ஏமாற்றம் அளிப்பதாகவும், அல்லது மனத்திற்குச் சோர்வூட்டுவதாகவும் அமையும். மோசமான உணர்வுகளின் தளத்தில் இருந்து உங்களால் எந்த நல்ல விஷயத்தையும் பார்க்க முடியாது. உங்கள் எதிர்மறைப் புலம் மேலும் அதிகமான எதிர்மறையைத் தன்னிடம் ஈர்க்கும். நீங்கள் உணரும் விதத்தை நீங்கள் மாற்றாதவரை எந்தப் பிரச்சனையில் இருந்தும் வெளியே வருவதற்கான வழியை உங்களால் கண்டறிய முடியாது. வெளியுலகத்தில் உள்ள சூழ்நிலைகளை மாற்ற முயற்சிப்பதைவிட, நீங்கள் உணரும் விதத்தை மாற்றுவது சுலபமானது. உலகில் உள்ள அனைத்துச் செயல்களும் ஒன்றாகச் சேர்ந்தாலும் அவற்றால் அந்தச் சூழ்நிலையை மாற்ற முடியாது. உங்கள் உணர்வுகளை மாற்றுங்கள். அப்போது வெளிப்புறச் சூழல்கள் மாறும்!

> *"சக்தி நமக்குள் இருந்து கிடைக்கிறது. ஆனால் அதைக் கொடுக்காதவரை நம்மால் அதைப் பெற முடியாது."*

சார்லஸ் ஹானல் (1866 – 1949)
புதிய சிந்தனை நூலாசிரியர்

ஒருவர் மகிழ்ச்சி என்னும் உணர்வுப் புலத்தால் சூழப்பட்டிருக்கும்போது, அறையின் மறுகோடியில் இருந்து அவரது மகிழ்ச்சி உங்களைத் தொடுவதை உங்களால் உணர முடியும். பெரும்பாலான சமயங்களில் மகிழ்ச்சியாக உணரும் மக்கள்தான் பிரபலமானவர்களாகவும், காந்தம்போல் பிறரைக் கவர்ந்திழுக்கும் வசீகரத்தைக் கொண்டவர்களாகவும் உள்ளனர். அவர்களைச் சூழ்ந்திருக்கும் மகிழ்ச்சிப் புலமானது, அனைவரையும் மற்றும் அனைத்தையும் அவர்களிடம் கவர்ந்திழுக்கும் அளவுக்கு அதிகமான காந்த சக்தியைக் கொண்டிருக்கும்.

நீங்கள் எவ்வளவு அதிகமாக அன்பு செலுத்தி, மகிழ்ச்சியாக உணர்கிறீர்களோ, உங்கள் புலம் அவ்வளவு அதிகமான காந்த சக்தியைப் பெற்று, அதிகமாக விரிவடைந்து, நீங்கள் நேசிக்கும் அனைத்தையும், நீங்கள் விரும்பும் அனைவரையும் உங்களிடம் கவர்ந்திழுக்கும். அதை நீங்கள் கற்பனை செய்து பாருங்கள்!

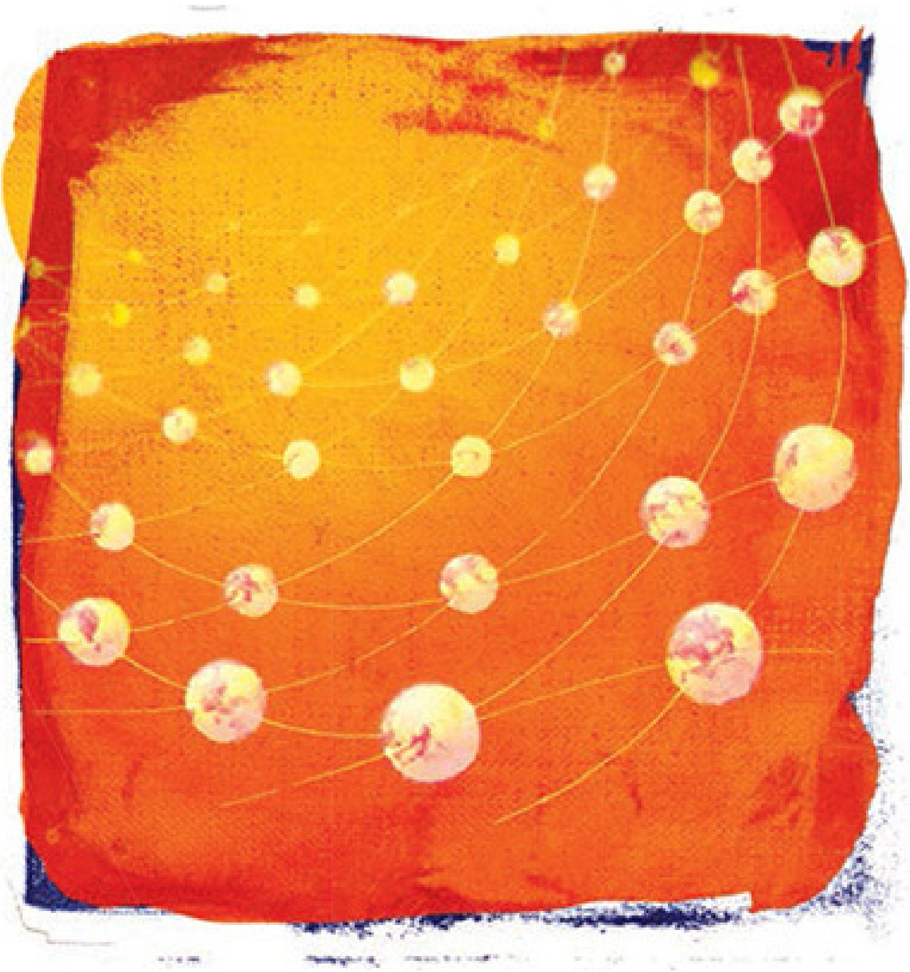
அன்புதான் அனைத்தையும் ஒன்றிணைக்கும் சக்தி

"உலகில் உள்ள அனைத்து மக்களும் ஒருவரை ஒருவர் நேசிக்கும்போது, வலிமையானவர்கள் பலவீனமானவர்கள்மீது ஆதிக்கம் செலுத்த மாட்டார்கள், பலர் ஒருசிலரை ஒடுக்க மாட்டார்கள், செல்வந்தர்கள் ஏழைகளை ஏளனம் செய்ய மாட்டார்கள், மேன்மையாகக் கொண்டாடப்படுபவர்கள் சாதாரணமானவர்களை அவமதிக்க மாட்டார்கள், சூழ்ச்சிக்காரர்கள் எளியவர்களை ஏமாற்ற மாட்டார்கள்."

மோசி (கி.மு. சுமார் 470 – சுமார் 391)
சீன தத்துவவியலாளர்

உங்களது மகிழ்ச்சியான உணர்வுகள் மூலமாக அடுத்தவர்களுக்கு அன்பை வழங்க ஒவ்வொரு நாளும் பல வாய்ப்புகள் உங்களுக்கு உள்ளன. நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக உணரும்போது, உங்கள் முன்னால் வரும் அனைவருக்கும் நீங்கள் அன்பையும், நேர்மறையானவற்றையும் கொடுப்பீர்கள் என்பது உறுதி. நீங்கள் யாரிடம் அன்பு காட்டினாலும், நீங்கள் உணர்ந்துள்ளதைவிடப் பெரிய வழியில் அது உங்களிடம் திரும்பி வரும்.

அடுத்தவரிடம் நீங்கள் அன்பு காட்டும்போது, அவர் இன்னொருவரிடம் அன்பு செலுத்தும் அளவுக்கு அது நேர்மறையானதாக இருந்தால், எத்தனை பேர் அதனால் நேர்மறையான தாக்கத்திற்கு ஆளாகியிருந்தாலும் சரி, உங்கள் அன்பு எவ்வளவு தூரம் பயணம் செய்திருந்தாலும் சரி, அந்த அன்பு முழுவதும் உங்களிடம் திரும்பி வரும். ஒருவரிடம் முதலில் நீங்கள் செலுத்திய அன்பு உங்களிடம் திரும்பி வருவதோடு, அந்த அன்பின் தாக்கத்திற்கு ஆளான அனைவரிடம் இருந்தும் நீங்கள் அன்பைத் திரும்பப் பெறுவீர்கள்! அந்த அன்பு நேர்மறைச் சூழல்களாகவும், நேர்மறையான மக்களாகவும், நேர்மறையான நிகழ்வுகளாகவும் வேடம் தரித்து உங்கள் வாழ்வில் வரும்.



மறுபுறம், நீங்கள் யாரையேனும் எதிர்மறையாக நடத்தியிருந்து, அவர் வேறொருவரிடம் எதிர்மறையாக நடந்து கொண்டால், அந்த எதிர்மறைகள் உங்களிடம் மொத்தமாகத் திரும்பி வரும். அவை உங்கள் பணம், தொழில், ஆரோக்கியம், அல்லது உறவுகள் ஆகியவற்றில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் எதிர்மறையான சூழல்களாக உங்களிடம் திரும்பி வரும்.

"வெளியுலகில் உள்ள ஏதோ ஒரு விஷயத்தால் நீங்கள் துன்பத்திற்கு ஆளாகியிருந்தால், அந்த வலிக்குக் காரணம் அந்தப் பொருள் அல்ல, மாறாக அதற்கு நீங்கள் கொடுத்துள்ள மதிப்பீடுதான். எந்தக் கணத்திலும் இதை இரத்து செய்வதற்கான சக்தி உங்களிடம் உள்ளது."

மார்க்கஸ் அரீலியஸ் (121 – 180)

ரோமானியப் பேரரசர்

நீங்கள் உற்சாகமாகவும், மகிழ்ச்சியாகவும், மனமலர்ச்சியோடும் இருக்கும்போது, அந்த நல்ல உணர்வுகள், உங்கள் முன்னால் வரும் அனைவர்மீதும் நேர்மறையான முறையில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றன. ஒரு கடையிலோ, ஒரு பேருந்திலோ, அல்லது ஒரு லிஃப்ட்டிலோ ஒருசில நிமிடங்கள் மட்டுமே நீங்கள் ஒருவரோடு தொடர்பை ஏற்படுத்தியிருந்தாலும், உங்கள் நல்ல உணர்வுகள் உங்களோடு தொடர்பு கொள்ளும் எவரொருவரிடமும் ஒரு வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்தும்போது, அந்த ஒரு நிகழ்வு உங்கள் வாழ்க்கையில் ஏற்படுத்தும் தாக்கம் உங்கள் புரிதலுக்கு அப்பாற்பட்டிருக்கும்.

> *“அன்பு காட்டுதலில் சிறியது பெரியது என்று ஒன்றும் கிடையாது என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். ஒவ்வோர் அன்பு நடவடிக்கையும் முடிவே இல்லாத சிற்றலைகளை உருவாக்கும்.”*

ஸ்காட் ஆடம்ஸ் *(பிறப்பு : 1957)*
கேலிச் சித்திர ஓவியர்

அன்புதான் அனைத்து உறவுகளுக்குமான தீர்வு மற்றும் விடை. எதிர்மறைத் தன்மையைக் கொண்டு உங்களால் எந்தவோர் உறவையும் மேம்படுத்த முடியாது. உங்கள் உறவுகளுக்காக நீங்கள் படைப்புச் செயல்முறையைப் பயன்படுத்துங்கள். அன்பைக் கொடுத்து அன்பைப் பெறுங்கள். சக்திக்கான திறவுகோல்களை உங்கள் உறவுகளுக்காகப் பயன்படுத்துங்கள். உங்களுக்கு விருப்பமானவற்றைக் கவனித்துப் பாருங்கள். நீங்கள் நேசிக்கும் விஷயங்களைப் பட்டியலிடுங்கள். நீங்கள் நேசிக்கும் விஷயங்களைப் பற்றிப் பேசுங்கள். உங்களுக்கு விருப்பமில்லாத விஷயங்களில் இருந்து விலகிச் செல்லுங்கள். கச்சிதமான உறவைக் கொண்டிருப்பதாகவும், அது சிறந்த நிலையில் இருப்பதாகவும் கற்பனை செய்யுங்கள். அந்த உறவு இப்போது உங்கள் வசம் இருப்பதாக உங்கள் இதயபூர்வமாக உணருங்கள். ஓர் உறவைப் பற்றி நல்ல விதமாக உணர்வது உங்களுக்குக் கடினமானதாக இருந்தால், உங்களைச் சுற்றி இருக்கும்

அனைத்தின்மீதும் அன்பு காட்டுங்கள். அந்த உறவில் உள்ள எதிர்மறையான விஷயங்களில் கவனம் செலுத்துவதை நிறுத்துங்கள்!

அன்பினால் உங்களுக்கு எதை வேண்டுமானாலும் செய்ய முடியும்! நீங்கள் செய்ய வேண்டியதெல்லாம், மகிழ்ச்சியாக உணர்வதன் மூலம் அன்பைக் கொடுப்பதுதான். உங்கள் உறவுகளில் உள்ள அனைத்து எதிர்மறைகளும் மெல்ல மெல்ல மறைந்துவிடும். எப்போதெல்லாம் ஓர் உறவில் நீங்கள் ஓர் எதிர்மறையான சூழலை எதிர்கொள்ள நேரிடுகிறதோ, அப்போதெல்லாம் அதற்கான தீர்வு அன்புதான் என்பதை உணருங்கள்! அந்தப் பிரச்சனை எவ்வாறு தீர்க்கப்படும் என்பது உங்களுக்குத் தெரியாது. அது ஒருபோதும் உங்களுக்குத் தெரியப் போவதும் இல்லை. ஆனால் நீங்கள் தொடர்ந்து மகிழ்ச்சியான உணர்வோடு இருந்து அன்பைக் கொடுத்து வந்தால், அது நிச்சயமாக நிகழும்.

லா சூ, புத்தர், ஏசுபிரான், முகம்மது நபி, மற்றும் ஒவ்வொரு மகான்களிடம் இருந்தும் நமக்கு வந்துள்ள செய்தி தெளிவாக உள்ளது — ‘அன்பு செலுத்துங்கள்’ என்பதுதான் அது!

சக்தியின் சாராம்சம்

- நீங்கள் எதிர்கொள்ளும் ஒவ்வொரு நபரிடமும் நீங்கள் அன்பைக் கொடுக்கிறீர்கள் அல்லது அன்பைக் கொடுப்பதில்லை, அவ்வளவுதான். நீங்கள் எதைக் கொடுக்கிறீர்களோ, அதையே பெறுகிறீர்கள்.

- பரிவு, ஊக்குவிப்பு, ஆதரவு, நன்றியுணர்வு, அல்லது வேறு ஏதேனும் ஒரு மகிழ்ச்சியான உணர்வின் மூலம் பிறரிடம் அன்பை வெளிப்படுத்துங்கள். உங்கள் வாழ்வின் ஒவ்வொரு பகுதியிலும் அது பன்மடங்காகத் திரும்பி வரும்.

- ஒருவரிடம் இருக்கும் எதிர்மறையான விஷயங்களைப் பார்ப்பதைவிட அதிகமாக, அவரிடம் நீங்கள் நேசிக்கும் விஷயங்களைப் பாருங்கள். அப்போது அடுத்தவரிடம் ஏதோ ஒரு நம்ப முடியாத விஷயம் ஏற்பட்டுள்ளதுபோல் உங்களுக்குத் தோன்றும்.

- அடுத்தவரை மாற்ற முயற்சிப்பது, அடுத்தவருக்கு எது நல்லது என்று நீங்களாக முடிவு செய்வது, நீங்கள் நினைப்பதுதான் சரி, அடுத்தவர் கூறுவது தவறு என்று சிந்திப்பது அன்பைக் கொடுப்பதாகாது!

- அடுத்தவரை விமர்சிப்பது, அவர்மீது பழிபோடுவது, அவரைக் குறைகூறுவது, நச்சரிப்பது, அல்லது அவரிடம் குற்றம் கண்டுபிடிப்பது ஆகியவை அன்பு செலுத்துவது ஆகாது!

- அடுத்தவர்களுடைய மகிழ்ச்சியான அவதாரங்களைப் பெறுவதற்கு நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக இருக்க வேண்டும்.

- அன்பின் ஆற்றலானது, உங்கள் உணர்வுகளை ஒழுங்கமைக்க உதவும் ஏராளமான தனிப்பட்டப் பயிற்சியாளர்களை அன்றாடம் நீங்கள் சந்திக்கும் மக்களின் வடிவத்தில் உங்களுக்கு வழங்குகிறது. ஆனால் அவர்கள் அனைவரும் நீங்கள் அன்பைத் தேர்ந்தெடுப்பதற்கு உங்களைப் பயிற்றுவிக்கின்றனர்!

- நீங்கள் நேசிக்கும் விஷயங்களை அடுத்தவரிடத்தில் பார்த்து, அவற்றுக்கு உங்கள் இதயபூர்வமாக ‘ஆமாம்’ என்று கூறுவதன் மூலம், நீங்கள் நேசிக்கும் மற்றும் உங்களுக்கு வேண்டிய அனைத்து விஷயங்களையும் உங்களால் உங்களிடம் கவர்ந்திழுக்க முடியும்.

- எதிர்மறையானவற்றைப் பற்றிப் பேசும்போதோ அல்லது அதைப் பற்றிக் கேள்விப்படும்போதோ, உங்களால் மகிழ்ச்சியான உணர்வுகளைக் கொண்டிருக்க முடியாது!

- உங்களுக்கு விருப்பமான விஷயங்களையும், உங்களுக்கு விருப்பமில்லாத விஷயங்களையும் தேர்ந்தெடுப்பதற்கு வாழ்க்கை உங்களுக்கு ஒவ்வொரு நபரையும், ஒவ்வொரு சூழ்நிலையையும் வழங்குகிறது. நீங்கள் அவற்றிற்குச் செயல்விடை அளிக்கும்போது, உங்கள் உணர்வுகளால் செயல்விடை அளிக்கிறீர்கள். அவ்வாறு செய்வதன் மூலம் நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கிறீர்கள்!

- மோசமான உணர்ச்சிகளைக் கொண்டு எதிர்மறையான சூழ்நிலையை உங்களால் மாற்ற முடியாது. நீங்கள் தொடர்ந்து எதிர்மறையாகச் செயல்விடை அளித்துக் கொண்டிருந்தால், உங்கள் மோசமான உணர்வுகள் பன்மடங்கில் அதிகரித்து, எதிர்மறைகள் பெருகும்.

- நீங்கள் அற்புதமாக உணர்கிறீர்கள் என்றால், எந்தவிதமான எதிர்மறைகளும் ஊடுருவ முடியாதபடி உங்கள் காந்தப் புலத்தின் ஆற்றல் ஒரு பாதுகாப்புக் கேடயத்தை உருவாக்கும்.

- வெளியுலகத்தில் உள்ள சூழ்நிலைகளை மாற்ற முயற்சிப்பதைவிட, நீங்கள் உணரும் விதத்தை மாற்றுவது சுலபமானது. உங்கள் உணர்வுகளை மாற்றுங்கள். அப்போது வெளிப்புறச் சூழல்கள் மாறும்!

- நீங்கள் எவ்வளவு அதிகமாக அன்பு செலுத்தி, மகிழ்ச்சியாக உணர்கிறீர்களோ, உங்கள் புலம் அவ்வளவு அதிகமான காந்த சக்தியைப் பெற்று, அதிகமாக விரிவடைந்து, நீங்கள் நேசிக்கும்

அனைத்தையும், நீங்கள் விரும்பும் அனைவரையும் உங்களிடம் கவர்ந்திழுக்கும்.

சக்தியும் ஆரோக்கியமும்

“நமக்குள் இருக்கும் இயற்கையான ஆற்றல்கள்தான் நோய்களைக் குணமாக்கும் உண்மையான பிணிநீக்குனர்கள்.”

ஹிப்போகிரேட்ஸ் *(கி.மு. சுமார் 460 — சுமார் 370)*
மேற்கத்திய மருத்துவத்தின் தந்தை

ஆரோக்கியமாக இருப்பது என்றால் என்ன? ஆரோக்கியமாக இருப்பது என்றால் நோய்வாய்ப்படாமல் இருப்பது என்று நீங்கள் நினைக்கக்கூடும். ஆனால் ஆரோக்கியமாக இருப்பது என்பது அதையும் தாண்டியது. நீங்கள் சராசரியாக அல்லது சாதாரணமாக உணர்ந்தாலோ அல்லது எதுவுமே உணராமல் இருந்தாலோ, நீங்கள் ஆரோக்கியமாக இல்லை என்று பொருள்.

ஆரோக்கியமாக இருப்பது என்பது சிறு குழந்தைகளைப்போல் உணர்வது ஆகும். சிறு குழந்தைகளிடம் ஒவ்வொரு நாளும் ஆற்றல் பொங்கி வழியும். அவர்களது உடல் லேசாகவும் வளைவுத்தன்மை கொண்டதாகவும் இருக்கும். அவர்கள் முயற்சியின்றி அனாயாசமாக இயங்குவார்கள். விரைவாகவும் சுறுசுறுப்பாகவும் செயல்படுவார்கள். அவர்கள் மனம் தெளிவாக இருக்கும். அவர்கள் மகிழ்ச்சியாகவும், கவலையற்றும், மன இறுக்கமற்றும் இருப்பார்கள். ஒவ்வோர் இரவும் அவர்கள் ஆழமாகவும் அமைதியாகவும் உறங்குவார்கள். காலையில் எழும்போது, ஒரு புதிய உடலைப் பெற்றிருப்பதுபோல் புத்துணர்ச்சியுடன் எழுந்திருப்பார்கள். ஒவ்வொரு புதிய நாளைக் குறித்தும் அவர்கள் விருப்பமாகவும் உற்சாகமாகவும் உணர்வார்கள். சிறு குழந்தைகளைப் பாருங்கள். ஆரோக்கியமாக இருப்பது என்றால் என்ன என்பது உங்களுக்கு அப்போது புரியும். நீங்களும் அப்படித்தான் இருந்தீர்கள். இப்போதும் அப்படித்தான் நீங்கள் உணர வேண்டும்!

பெரும்பாலான நேரம் உங்களால் இவ்வாறு உணர முடியும். ஏனெனில், அன்பின் ஆற்றல் மூலமாக எல்லையற்ற ஆரோக்கியம் உங்களுக்கு வற்றாமல் கிடைக்கும். உங்களிடமிருந்து ஒரு நொடிகூட எதுவும் மறைத்து வைக்கப்படுவதில்லை. நீங்கள் விரும்பும் அனைத்தும் உங்களுக்குச் சொந்தம். எல்லையற்ற ஆரோக்கியமும் அதில் அடங்கும். ஆனால் அதைப் பெறுவதற்கு நீங்கள் கதவைத் திறக்க வேண்டும்!

நீங்கள் எதை நம்புகிறீர்கள்?

"அவன் தன் இதயத்தில் என்ன நினைக்கிறானோ, அதுவாகவே ஆகிறான்."

சாலமன் மன்னன் (*கி.மு.* சுமார் பத்தாம் நூற்றாண்டு)
பைபிளில் கூறப்பட்டுள்ள இஸ்ரேலிய மன்னன், பழமொழி 23:7இல்

நமக்குக் கிடைத்துள்ள அறிவுமொழி இது. ஆனால், "அவன் தன் இதயத்தில் என்ன நினைக்கிறானோ, அதுவாகவே ஆகிறான்," என்று அவர்கள் எதைக் குறிப்பிடுகிறார்கள்?

உங்கள் இதயத்தில் நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்களோ, அதைத்தான் நீங்கள் உண்மை என்று நம்புகிறீர்கள். நம்பிக்கைகள் என்பது வலிமையான உணர்வுகள் இணைக்கப்பட்ட, வெறுமனே மீண்டும் மீண்டும் எண்ணப்படும் எண்ணங்களாகும். உதாரணமாக, "எனக்கு எளிதாகச் சளி பிடித்துவிடுகிறது," "என் வயிறு எளிதில் தூண்டப்படக்கூடியது," "உடல் எடையைக் குறைப்பது எனக்குக் கடினமாக உள்ளது," "எனக்கு அது ஒத்துக் கொள்ளாது," "காபி குடித்தால் என்னால் நீண்ட நேரம் விழித்திருக்க முடியும்" போன்றவை அவற்றில் சில நம்பிக்கைகள். இவை அனைத்தும் நம்பிக்கைகள்தாம், உண்மையல்ல. ஒரு நம்பிக்கை என்பது ஒரு விஷயத்தை நீங்கள் உங்கள் மனத்தில் உறுதி செய்து, அது உண்மை என்று நீங்களே தீர்ப்பு வழங்கி, கதவை ஆணியடித்து மூடி, சாவியை எங்கோ எறிந்துவிட்டு, பேரப்பேச்சுக்கு அங்கு இடமில்லாமல் இருப்பது. நீங்கள் உண்மை என்று எதை உணர்வுபூர்வமாக நம்புகிறீர்களோ அது உங்களுக்கு உண்மையாகும், உங்கள் நம்பிக்கைகள் உங்களுக்கு உதவினாலும் சரி, உங்களுக்குத் தீங்கு விளைவித்தாலும் சரி. நீங்கள் வெளிப்படுத்தும் நம்பிக்கை எதுவாக இருந்தாலும், ஈர்ப்புவிதி அதை உங்களிடம் கொண்டு வந்து சேர்க்கும்.

பல மக்கள் ஆரோக்கியத்தைப் பற்றிக் கொண்டிருக்கும் நல்ல நம்பிக்கைகளைவிட நோயைப் பற்றி அதிக அச்சுறுத்தும் நம்பிக்கைகளைக் கொண்டுள்ளனர். இவ்வுலகில் நோய்க்கு அளிக்கப்படும் கவனிப்பைப்

பார்க்கும்போது, ஒவ்வொரு நாளும் நீங்கள் நோயால் சூழப்பட்டிருப்பதில் ஆச்சரியம் ஏதுமில்லை. மருத்துவம் எவ்வளவு முன்னேறியிருந்தாலும், நோய்களைப் பற்றிய பயம் மக்களிடம் அதிகரித்துக் கொண்டே வருவதால், நோய்களும் அதிகரித்துக் கொண்டிருக்கின்றன.

நோய்களைப் பற்றிய எதிர்மறையான உணர்வுகளைவிட ஆரோக்கியத்தைப் பற்றிய நல்ல உணர்வுகள் உங்களிடம் உள்ளனவா? நோயைத் தவிர்க்க முடியாத நிலையை நம்புவதைவிட அதிகமாக, வாழ்நாள் முழுவதும் நீடிக்கும் ஆரோக்கியத்தை நீங்கள் நம்புகிறீர்களா? உங்களுக்கு வயது ஏறிக் கொண்டே போகும்போது உங்கள் ஆரோக்கியம் நலிவுறும் என்றும், நோய்வாய்ப்படுவது தவிர்க்க முடியாதது என்றும் நீங்கள் நம்பினால், நீங்கள் அந்த நம்பிக்கையை வெளிப்படுத்துகிறீர்கள். அப்போது ஈர்ப்புவிதி அதை உங்களிடம் திருப்பிக் கொடுக்கும்.

> *"நான் பயம் கொள்ளும் காரியம் எனக்கு நேரிடும். நான் அஞ்சுவது எனக்கு வந்து சேரும்."*

யோபு *3:25*

மருத்துவத்தில் உள்ள பிளேஸ்போ விளைவு, நம்பிக்கையின் சக்திக்கான ஆதாரமாகும். நோயாளிகளில் ஒரு குழுவினருக்கு உண்மையான மருந்துகளும் சிகிச்சைகளும் வழங்கப்படுகின்றன. மற்றொரு குழுவினருக்குப் பிளேஸ்போ சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. அதாவது, அவர்களுக்கு வெறும் சர்க்கரை மாத்திரைகளும் பாசாங்குச் சிகிச்சைகளும் வழங்கப்படுகின்றன. ஆனால் எது அவர்களது நோய்க்கான அறிகுறிகளையும் நோயையும் குணப்படுத்துகிறது என்று அந்த இரண்டு குழுவினருக்குமே தெரிவிக்கப்படுவதில்லை. இருந்தாலும், பிளேஸ்போ சிகிச்சை பெற்ற குழுவினர்கள் பெரும்பான்மையான நேரங்களில் குறிப்பிடத்தக்க முன்னேற்றங்களை அனுபவிக்கின்றனர். அதோடு அவர்களுடைய நோய்க்கான அறிகுறிகள் குறைகின்றன அல்லது ஒட்டுமொத்தமாக மறைந்துவிடுகின்றன. பிளேஸ்போ விளைவு தந்த வியப்பூட்டும் முடிவுகள், நம்பிக்கைகளின் சக்தி நம் உடலின்மீது ஏற்படுத்தும் தாக்கத்தை நமக்கு விளக்குகின்றன. உங்கள் நம்பிக்கைகள் மற்றும் வலிமையான உணர்வுகள் மூலமாக உங்கள்

உடலுக்கு நீங்கள் தொடர்ந்து எதைக் கொடுக்கிறீர்களோ அதைத்தான் உங்கள் உடலில் நீங்கள் திரும்பப் பெற்றாக வேண்டும்.

நீங்கள் உணரும் ஒவ்வோர் உணர்வும் உங்கள் ஒட்டுமொத்த உடலில் உள்ள ஒவ்வோர் உயிரணுக்களையும் உறுப்புகளையும் நிரப்புகிறது. நீங்கள் நல்ல உணர்வுகளைக் கொண்டிருக்கும்போது அன்பை வெளிப்படுத்துகிறீர்கள். அப்போது நம்ப முடியாத வேகத்தில் முழு ஆரோக்கியத்தையும் அது உங்கள் உடலுக்கு வழங்குகிறது. நீங்கள் மோசமான உணர்வுகளைக் கொண்டிருக்கும்போது, அந்த இறுக்கம் உங்கள் நரம்புகளையும் உயிரணுக்களையும் சுருங்கச் செய்கின்றது, உங்கள் உடலில் உள்ள இன்றியமையாத இரசாயன உற்பத்தி மாறுகிறது, உங்கள் இரத்த நாளங்கள் சுருங்குகின்றன, உங்கள் சுவாசம் மேலோட்டமானதாக ஆகிறது. இவை அனைத்தும் உங்கள் உடல் உறுப்புகளின் ஆரோக்கியத்தையும், உங்கள் உடலின் மொத்த ஆரோக்கியத்தையும் குறைக்கின்றன. நோய் என்பது மன இறுக்கம், கவலை, மற்றும் பயம் காரணமாக, ஓர் உடல் நெடுங்காலமாக சௌகரியமற்ற நிலையில் இருந்து வந்துள்ளதன் விளைவுதான்.

> *"உங்கள் உணர்ச்சிகள் உங்கள் உடலில் உள்ள ஒவ்வோர் உயிரணுவையும் பாதிக்கின்றன. மனமும் உடலும், மனரீதியானவையும் உடல்ரீதியானவையும் ஒன்றோடு ஒன்று பின்னிப் பிணைந்துள்ளன."*

தாமஸ் டட்கோ (பிறப்பு: 1931)
விளையாட்டு உளவியலாளர் மற்றும் நூலாசிரியர்

உங்கள் உடலுக்குள் இருக்கும் உலகம்

உங்களுக்குள் ஓர் ஒட்டுமொத்த உலகம் உள்ளது! உங்கள் உடலின்மீது உங்களுக்கு சக்தி உள்ளது என்பதை நீங்கள் உணர்ந்து கொள்வதற்கு, நீங்கள் இந்த உலகத்தைப் பற்றித் தெரிந்திருப்பது அவசியம். ஏனெனில், அதன் மொத்தமும் உங்கள் கட்டுப்பாட்டில் உள்ளது!

உங்கள் உடலில் இருக்கும் அனைத்து உயிரணுக்களுக்கும் ஒரு பொறுப்பு உள்ளது. உங்களுக்கு வாழ்வளிக்க வேண்டும் என்ற ஒரே குறிக்கோளில் அவை அனைத்தும் இணைந்து செயல்படுகின்றன. சில உயிரணுக்கள் குறிப்பிட்டப் பகுதிகள் அல்லது உறுப்புகளின் தலைவர்களாகச் செயல்பட்டு, இதயம், மூளை, கல்லீரல், சிறுநீரகங்கள், நுரையீரல்கள் போன்ற தங்கள் பகுதிகளில் வேலை பார்க்கும் அனைத்து உயிரணுக்களையும் இயக்கி, மேற்பார்வையிடுகின்றன. ஓர் உறுப்பின் தலைவராகச் செயல்படும் ஓர் உயிரணு, அந்த உறுப்பில் வேலை செய்யும் அனைத்து உயிரணுக்களையும் இயக்கி மேற்பார்வையிட்டு, அனைத்து உறுப்புகளும் இணக்கமாகவும் ஒழுங்காகவும் வேலை செய்வதை உறுதி செய்கிறது. ரோந்து வரும் உயிரணுக்கள் உங்கள் உடலில் உள்ள அறுபதாயிரம் மைல்கள் நீளமுள்ள இரத்த நாளங்கள் முழுவதிலும் சுற்றி வந்து, உங்கள் உடலின் ஒழுங்கையும் அமைதியையும் பராமரிக்கின்றன. தோலில் ஒரு கீறல் போன்று ஏதோ ஓர் இடையூறு ஏற்படும்போது, ரோந்து வரும் உயிரணுக்கள் உடனடியாக எச்சரிக்கைச் சமிக்கையை அனுப்புகின்றன. பிறகு, பொருத்தமான பழுதுநீக்கும் குழு அவ்விடத்திற்கு விரைகிறது. உங்கள் தோலில் ஒரு கீறல் ஏற்படும்போது முதலில் அங்கு வருவது இரத்தக் கசிவை நிறுத்தும் குழு. உடலில் இருந்து இரத்தம் வெளியேறுவதை அந்த அணுக்கள் நிறுத்துகின்றன. அவற்றின் வேலை முடிந்த பிறகு, திசுக் குழுவினரும் தோல் குழுவினரும் அவ்விடத்திற்கு வந்து, திசுக்களைச் சரி செய்து, தோலை மூடுகின்றன.

நுண்கிருமியால் ஏற்படும் தொற்றுநோய் போன்ற அழையா விருந்தாளிகள் உங்கள் உடலுக்குள் நுழைந்தால், நினைவு உயிரணுக்கள் உடனடியாக அவற்றைப் படம்பிடிக்கும். முன்பு அத்துமீறி நுழைந்தவர்கள் யாருடனாவது இப்படம் ஒத்துப் போகின்றதா என்பதைத் தீர்மானிக்க அதைத் தமது ஆவணங்களில் உள்ள படங்களுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்க்கும். ஒருவேளை ஒத்துப் போனால், அதற்குப் பொருத்தமான தாக்குதல் குழுவிற்குத் தகவல் அனுப்பி அத்துமீறியவர்களை அழிக்கச் செய்யும். ஒருவேளை படங்கள் ஒத்துப் போகவில்லை என்றால், இந்த அழையா விருந்தாளியைப் பற்றிய ஒரு புதிய ஆவணத்தைத் திறந்து, அனைத்துத் தாக்குதல் குழுவினரையும் அழைத்து அந்த அழையா விருந்தாளியை அழிக்கச் செய்யும். எந்தக் குழு

வெற்றிகரமாக அதை அழிக்கிறதோ, நினைவு உயிரணுக்கள் அந்தக் குழுவைத் தன் கோப்புகளில் பதிவு செய்து கொள்ளும். அந்த அழையா விருந்தாளி மீண்டும் நுழைந்தால், தாங்கள் எதைக் கையாண்டு கொண்டிருக்கிறோம் என்பதும், அதை எவ்வாறு கையாள வேண்டும் என்பதும் நினைவு உயிரணுக்களுக்குத் தெரியும்.

ஏதோ சில காரணங்களுக்காக உங்கள் உடலில் உள்ள ஓர் உயிரணு நடந்து கொள்ளும் விதத்தில் ஏதோ ஒரு மாற்றம் ஏற்பட்டு, அது உங்கள் உடல்நலனுக்காக வேலை செய்யாமல் போனால், ரோந்து வரும் உயிரணுக்கள் மீட்புக் குழுவிற்குச் சமிக்கை அனுப்பி அந்த உயிரணுவைச் சரி செய்ய அக்குழுவை அதனிடம் அனுப்பி வைக்கும். ஓர் உயிரணுவில் உள்ள ஒரு குறிப்பிட்ட வேதிப் பொருள் மாற்றப்பட வேண்டும் என்றால், உங்கள் உடலுக்குள் இருக்கும் இயற்கை மருந்தகத்தில் அது கிடைக்கும். புற உலகில் ஒரு மருந்தகத்தால் உற்பத்தி செய்யப்படக்கூடிய அனைத்துக் குணமாக்கும் வேதிப் பொருட்களையும் உற்பத்தி செய்யும் வல்லமை வாய்ந்த ஒரு முழுமையான மருந்தகம் உங்களுக்குள் இருக்கிறது.

அனைத்து உயிரணுக்களும் ஒரு குழுவாக, நாளொன்றுக்கு இருபத்து நான்கு மணிநேரமும், வாரத்தில் ஏழு நாட்களும், தம் ஒட்டுமொத்த வாழ்நாள் முழுவதும் வேலை செய்ய வேண்டும். உங்கள் உடலில் உயிரையும் ஆரோக்கியத்தையும் பராமரிப்பதுதான் அவற்றிற்கான ஒரே குறிக்கோள். அதாவது, நீங்கள் உயிர் வாழ்வதற்காக 100,000,000,000,000 உயிரணுக்கள் தொடர்ந்து வேலை செய்து கொண்டிருக்கின்றன. அவை அனைத்தும் உங்கள் கட்டுப்பாட்டிற்குள் இருக்கின்றன. உங்கள் எண்ணங்கள், உணர்வுகள், மற்றும் நம்பிக்கைகள் மூலமாக நீங்கள் அவற்றுக்குக் கட்டளைகளைப் பிறப்பித்து அவற்றைக் கட்டுப்படுத்துகிறீர்கள்.

உங்கள் உடலைப் பற்றி நீங்கள் எதை நம்புகிறீர்களோ, உங்கள் உயிரணுக்களும் அதையே நம்புகின்றன. நீங்கள் சிந்திப்பவற்றையும், உணர்பவற்றையும், அல்லது நம்புபவற்றையும் பற்றி அவை ஒருபோதும் கேள்வி கேட்பதில்லை. உண்மையில் பார்த்தால், உங்களுடைய ஒவ்வொரு சிந்தனையும், உணர்வும், நம்பிக்கையும் அவற்றின் காதுகளில் விழுகின்றன.

"நான் விமானத்தில் பயணம் செய்யும்போது எனக்கு எப்போதுமே ஜெட்லேக் ஏற்படுகிறது," என்று நீங்கள் சிந்தித்தாலோ அல்லது கூறினாலோ, 'ஜெட்லேக்' என்பதை உங்கள் உயிரணுக்கள் ஒரு கட்டளையாகப் பெறுகின்றன. அவை உங்கள் கட்டளைகளை நிறைவேற்றியே ஆக வேண்டும். உங்களுக்கு உடல் எடைப் பிரச்சனை இருப்பதாக நீங்கள் உணர்வுபூர்வமாகச் சிந்தித்தால், உடல் எடைப் பிரச்சனையை ஒரு கட்டளையாக உங்கள் உயிரணுக்கள் ஏற்றுக் கொள்கின்றன. அவை உங்கள் கட்டளைகளைப் பின்பற்றி, உங்கள் உடலைக் கூடுதல் எடையுடன் எப்போதும் வைத்தாக வேண்டும். ஒரு குறிப்பிட்ட நோய் உங்களைத் தாக்கப் போவதாக நீங்கள் பயந்தால், நோய் பற்றிய அந்தத் தகவலை உங்கள் உயிரணுக்கள் பெறுகின்றன. உடனே அந்நோய்க்கான அறிகுறிகளை உருவாக்குவதில் அவை மும்முரமாக ஈடுபடத் துவங்கிவிடுகின்றன. உங்கள் ஒவ்வொரு கட்டளைக்கும் உங்கள் உயிரணுக்கள் அளிக்கும் செயல்விடையானது, வெறுமனே ஈர்ப்புவிதி உங்கள் உடலுக்குள் வேலை செய்து கொண்டிருப்பதாகும்.

"ஒவ்வோர் உறுப்பின் கச்சிதமான பிம்பத்தை வரித்தெடுங்கள். நோயின் நிழல்களால் ஒருபோதும் உங்களைத் தொட முடியாது."

ராபர்ட் கோல்லியர் (1885 – 1950)
புதிய சிந்தனை நூலாசிரியர்

உங்களுக்கு என்ன வேண்டும்? நீங்கள் எதை நேசிக்கிறீர்கள்? ஏனெனில் நீங்கள் அதைத்தான் உங்கள் உடலுக்குக் கொடுத்தாக வேண்டும். உங்களைக் கேள்வி கேட்காமல் உங்களுக்குப் பணிவிடை செய்யும் மிக நம்பிக்கையான சேவகர்கள் உங்கள் உயிரணுக்கள்தான். எனவே நீங்கள் எதைச் சிந்திக்கிறீர்களோ, எதை உணர்கிறீர்களோ, அதுவே உங்கள் உடலின் விதியாக மாறுகிறது. நீங்கள் ஒரு குழந்தையாக இருந்தபோது எவ்வாறு சிறப்பாக உணர்ந்தீர்களோ அதுபோல் இப்போது நீங்கள் உணர விரும்பினால், உங்கள் உயிரணுக்களுக்கு அப்படிப்பட்டக் கட்டளைகளைக் கொடுங்கள்: "நான் இன்று அற்புதமாக உணர்கிறேன்." "நான் அதிக ஆற்றலுடன் இருக்கிறேன்." "நான் கச்சிதமான பார்வையுடன் இருக்கிறேன்." "எனக்கு விருப்பமானவற்றை என்னால் உட்கொள்ள முடியும். அதே நேரத்தில்

என் உடல் எடையும் கூடாமல் என்னால் பார்த்துக் கொள்ள முடியும்." "ஒவ்வோர் இரவும் நான் ஒரு குழந்தையைப்போல் தூங்குகிறேன்." நீங்கள் ஒரு ராஜ்யத்தை ஆள்பவர். நீங்கள் உணர்வுபூர்வமாக எதைச் சிந்தித்தாலும், அது உங்கள் ராஜ்யத்தின் விதியாக மாறும், உங்கள் உடலின் விதியாக மாறும்.

உங்கள் இதயத்தின் சக்தி

> *"ஒரு விதத்தில் பார்த்தால், மனிதன் பிரபஞ்சத்தின் ஒரு நுண்ணுயிர் ஆவான். எனவே, மனிதன் என்னவாக இருக்கிறானோ, அது பிரபஞ்சத்திற்கான ஓர் அறிவிப்புத் தகவல்."*

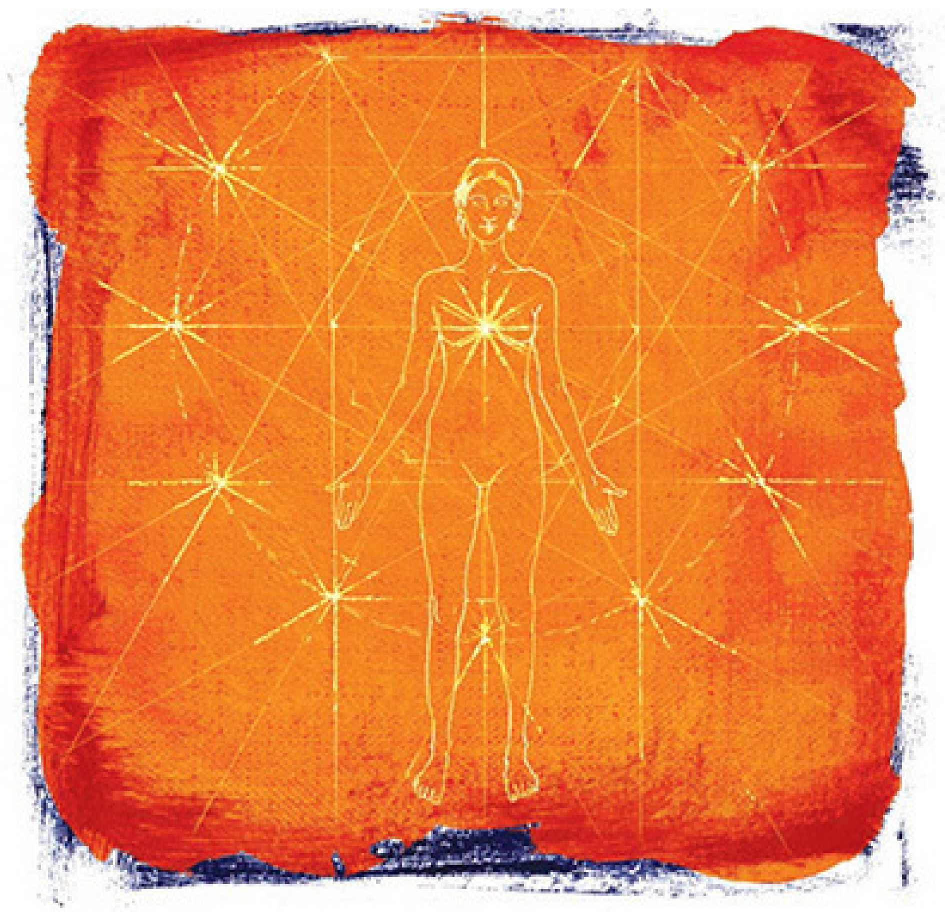
டேவிட் போம் (1917 – 1992)
குவான்டம் இயற்பியலாளர்

உங்கள் உடலின் உட்புறம் நமது சூரிய மண்டலம் மற்றும் பிரபஞ்சத்தின் அதே வரைபடம் ஆகும். உங்கள் இதயம்தான் சூரியன். உங்கள் உடல் அமைப்பின் மையம் அதுதான். உங்கள் உறுப்புகள்தான் கோள்கள். நம் சூரிய மண்டலத்தில் உள்ள கோள்கள் சமநிலையில் இருப்பதற்கும் இணக்கமாக இருப்பதற்கும் எவ்வாறு சூரியனைச் சார்ந்துள்ளனவோ, அதேபோல் உங்கள் உடலில் உள்ள உறுப்புகளும் தாங்கள் சமநிலையிலும் இணக்கமாகவும் இருப்பதற்கு உங்கள் இதயத்தைச் சார்ந்துள்ளன.

அன்பு, நன்றியுணர்வு, பாராட்டு போன்ற உணர்வுகளை நீங்கள் உங்கள் இதயத்தில் உணரும்போது, உங்கள் நோய்த்தடுப்பு அமைப்பு வலுப் பெறுகிறது, இன்றியமையாத வேதிப் பொருட்களின் உற்பத்தியை அது அதிகரிக்கிறது, உடல் வலிமையையும் ஆற்றலையும் அதிகரிக்கிறது, மன அழுத்தம் ஏற்படுத்தும் ஹார்மோன்களின் நிலைகள், உயர் இரத்த அழுத்தம், கவலை, குற்ற உணர்வு, சோர்வு ஆகியவற்றைக் குறைக்கிறது, உடலில் சர்க்கரை அளவைச் சீராக்குகிறது என்று கலிபோர்னியாவில் உள்ள ஹார்ட்மேத் நிறுவனத்தைச் சேர்ந்த அறிவியல் அறிஞர்கள் விளக்கியுள்ளனர். அன்பு உணர்வு உங்கள் இதயத் துடிப்பில் அதிக இணக்கத்தை ஏற்படுத்தி, அது சீராகத் துடிக்கச் செய்கிறது. இதயத்தின் காந்தப் புலம் மூளையின்

காந்தப் புலத்தைவிட 5,000 மடங்கு அதிக சக்தி வாய்ந்தது என்றும், அது நம் உடலில் இருந்து பல அடி தூரம்வரை சென்றடையக்கூடியது என்றும் அந்த நிறுவனம் தெரிவித்துள்ளது.

சில அறிவியல் அறிஞர்கள் தண்ணீருடன் மேற்கொண்ட பரிசோதனைகள் மூலமாக, அன்பு நம் ஆரோக்கியத்தின்மீது ஏற்படுத்தும் தாக்கத்தைப் பற்றி நாம் கொண்டுள்ள புரிதலில் ஒரு பெரும் புரட்சியையே ஏற்படுத்தி உள்ளனர். உங்கள் உடலின் 70 சதவீதம் தண்ணீரால் ஆனது! உங்கள் தலையின் 80 சதவீதம் தண்ணீரால் ஆனது!



தண்ணீரிடம் நேர்மறையான வார்த்தைகளைக் கூறினாலோ அல்லது அன்பு, நன்றியுணர்வு போன்ற உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தினாலோ, அதன் ஆற்றல் அளவு அதிகரிப்பதோடு, அதன் கட்டமைப்பும் மாறி, கச்சிதமான இணக்கம் பெறுகிறது. தண்ணீரிடம் நாம் எவ்வளவு அதிகமான நேர்மறையான

உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துகிறோமோ, அந்த அளவிற்கு அத்தண்ணீரின் அழகும் இணக்கமும் கூடுகின்றன என்று ஜப்பான், ரஷ்யா, ஐரோப்பா, மற்றும் அமெரிக்காவைச் சேர்ந்த ஆய்வாளர்கள் கண்டறிந்துள்ளனர். வெறுப்பு போன்ற எதிர்மறை உணர்வுகளை நாம் தண்ணீரிடம் வெளிப்படுத்தினால், தண்ணீரின் ஆற்றல் அளவு குறைவதோடு, அதில் மிகக் குழப்பமான மாற்றங்கள் ஏற்பட்டு, அவை அத்தண்ணீரின் அமைப்பில் எதிர்மறையான பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றன.

மனித உணர்ச்சிகள் தண்ணீரின் அமைப்பை மாற்றுகின்றன எனும்போது, உங்கள் உடல் ஆரோக்கியத்தின்மீது உங்கள் உணர்வுகள் எத்தகையத் தாக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொண்டிருக்கின்றன என்பதை உங்களால் கற்பனை செய்ய முடிகிறதா? உங்கள் உயிரணுக்களின் பெரும்பகுதி தண்ணீரால் ஆனது. ஒவ்வோர் உயிரணுவின் மையத்திலும் தண்ணீர் உள்ளது. ஒவ்வோர் உயிரணுவைச் சுற்றிலும் முழுமையான ஒரு தண்ணீர்ப் படலம் உள்ளது.

அன்பும் நன்றியுணர்வும் உங்கள் உடலின்மீது ஏற்படுத்தும் தாக்கத்தை உங்களால் கற்பனை செய்து பார்க்க முடிகிறதா? அவை உங்கள் ஆரோக்கியத்தை மீட்டெடுப்பதில் எவ்வளவு சக்தி வாய்ந்தவையாக உள்ளன என்பதை உங்களால் கற்பனை செய்ய முடிகிறதா? நீங்கள் அன்பை உணரும்போது, அந்த அன்பு உங்கள் உடலில் உள்ள நூறாயிரம் கோடி உயிரணுக்களில் உள்ள தண்ணீரின்மீது தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

அன்பின் சக்தியை ஆரோக்கியத்திற்குப் பயன்படுத்துவது எப்படி

“எங்கு மாபெரும் அன்பு இருக்கிறதோ, அங்கு எப்போதும் அதிசயங்கள் நிகழ்ந்து கொண்டே இருக்கும்.”

வில்லா கேத்தர் (1873 – 1947)
புலிட்சர் பரிசு பெற்ற நாவலாசிரியர்

உங்களுக்கு விருப்பமான, நீங்கள் நேசிக்கும் ஆரோக்கியத்தைப் பெறுவதற்கு, நீங்கள் அன்பைக் கொடுக்க வேண்டும். ஒருவேளை நீங்கள்

நோயுற்றிருந்தால், ஆரோக்கியத்தைப் பற்றிய நல்ல உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துங்கள். ஏனெனில் அன்பு மட்டும்தான் கச்சிதமான ஆரோக்கியத்தைக் கொண்டு வரும். நோயுற்றிருப்பது குறித்து நீங்கள் மோசமான உணர்வுகளை வெளிப்படுத்திவிட்டு, ஆரோக்கியத்தை உங்களால் பெற முடியாது. ஒரு நோயை நீங்கள் வெறுத்தாலோ அல்லது அது குறித்து பயந்தாலோ, நீங்கள் மோசமான உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துவீர்கள். மோசமான உணர்வுகள் மூலமாக ஒருபோதும் நோயை விரட்டியடிக்க முடியாது. உங்களுக்கு விருப்பமானவற்றைக் குறித்து நீங்கள் உணர்வுபூர்வமாகச் சிந்தித்தால், உங்கள் உயிரணுக்கள் முழு ஆற்றலுடன்கூடிய ஆரோக்கியத்தைப் பெறும். உங்களுக்கு விருப்பமில்லாதவற்றைக் குறித்து எதிர்மறையான சிந்தனைகளையும், உணர்வுகளையும் நீங்கள் வெளிப்படுத்தும்போது, உங்கள் உயிரணுக்களின் ஆரோக்கியத்தின் ஆற்றல் குறைகிறது. உங்கள் ஆரோக்கியத்துடன் சம்பந்தப்பட்டிராத ஒரு விஷயத்தைப் பற்றி நீங்கள் மோசமாக உணர்ந்தாலும், அது உங்கள் உடலுக்குக் கிடைக்கும் ஆரோக்கியத்தின் ஆற்றலைக் குறைக்கிறது. ஆனால், ஒரு நல்ல இதமான நாள், புதிய வீடு, நண்பர்கள், அல்லது பதவி உயர்வு ஆகிய எதைக் குறித்தும் நீங்கள் மகிழ்ச்சியான நல்ல உணர்வைக் கொண்டிருக்கும்போது, உங்கள் உடல் முழு ஆற்றலுடனான ஆரோக்கியத்தைப் பெறுகிறது.

அனைத்தையும் பன்மடங்கில் பெருக்குவது நன்றியுணர்வுதான். எனவே ஒவ்வொரு நாளும் உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்காக நன்றி கூறுங்கள். உலகில் உள்ள எல்லாப் பணமும் சேர்ந்தாலும்கூட ஆரோக்கியத்தை விலைக்கு வாங்க முடியாது. ஆரோக்கியம் என்பது வாழ்க்கை தரும் ஒரு பரிசு. எனவே பிற அனைத்தையும்விட அதிகமாக, உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்காக நன்றியுடன் இருங்கள்! நீங்கள் எடுக்கக்கூடிய மிகச் சிறந்த உடல்நலக் காப்பீடு அதுதான். ஏனெனில், நன்றியுணர்வுதான் ஆரோக்கியத்திற்கான உத்தரவாதம்!

உங்கள் உடலில் உள்ள குறைகளைக் கண்டுபிடிப்பதற்கு மாறாக, உங்கள் உடல் குறித்து நன்றியுணர்வுடன் இருங்கள். உங்கள் உடலில் உங்களுக்குப் பிடிக்காத ஏதேனும் ஒரு விஷயம் குறித்து நீங்கள் சிந்திக்கும் ஒவ்வொரு முறையும், உங்கள் உடலில் உள்ள தண்ணீர் நீங்கள்

வெளிப்படுத்தும் உணர்வுகளைப் பெற்றுக் கொண்டிருக்கிறது என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். அதனால், உங்கள் உடலில் உங்களுக்குப் பிடித்த விஷயங்கள் குறித்து இதயபூர்வமாக 'நன்றி' என்று கூறுங்கள். உங்கள் உடலில் உங்களுக்குப் பிடிக்காதவற்றைக் கண்டுகொள்ளாமல் விட்டுவிடுங்கள்.

"அன்பு இன்னும் அதிக அன்பை ஈர்க்கும்."

அவிலாவைச் சேர்ந்த புனித தெரேசா (1515 – 1582)
கன்னியாஸ்திரி, ஞானி, மற்றும் எழுத்தாளர்

நீங்கள் உணவு உட்கொள்வதற்கு முன்பும், தண்ணீர் பருகுவதற்கு முன்பும், நீங்கள் உண்ணவிருக்கும் உணவையும், பருகவிருக்கும் நீரையும் பார்த்து, அன்பு மற்றும் நன்றியுணர்வைத் தெரிவியுங்கள். உணவு உண்ணும்போது உங்கள் உரையாடல்கள் நேர்மறையாக இருக்கும்படிப் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

உணவை ஆசீர்வதிப்பது, உணவிற்காக அன்பையும் நன்றியையும் தெரிவிக்கிறது. நீங்கள் உங்கள் உணவை ஆசீர்வதிக்கும்போது, உணவில் உள்ள தண்ணீரின் அமைப்பை அது மாற்றி, அந்தத் தண்ணீர் உங்கள் உடலின்மீது ஏற்படுத்தும் தாக்கத்தையும் மாற்றுகிறது. தண்ணீரை அன்பு மற்றும் நன்றியுணர்வைக் கொண்டு ஆசீர்வதிக்கும்போதும் அதுதான் நிகழ்கிறது. அன்பின் நேர்மறையான உணர்வுகள், அனைத்திலும் உள்ள தண்ணீரின் அமைப்பை மாற்றுகின்றன. எனவே உங்களிடம் உள்ள அந்த சக்தியைப் பயன்படுத்துங்கள்.

நீங்கள் ஏதேனும் மருத்துவச் சிகிச்சை பெற்றுக் கொண்டிருந்தால், அன்பையும் நன்றியையும் வெளிப்படுத்தி, அவற்றின் சக்தியைப் பயன்படுத்துங்கள். நீங்கள் நலமாக இருப்பதாக உங்களால் கற்பனை செய்ய முடிந்தால், நீங்கள் ஆரோக்கியமாக இருப்பதாக உங்களால் உணர முடியும். அவ்வாறு உணர முடிந்தால் உங்களால் அதைப் பெற முடியும். உங்கள் ஆரோக்கியம் மேம்படுவதற்கு நீங்கள் செய்ய வேண்டியதெல்லாம் ஐம்பது சதவீதத்திற்கும் அதிகமான நேரம் அன்பை வெளிப்படுத்துவதுதான்.

உங்கள் பார்வையை அல்லது இரத்த அழுத்தத்தைப் பரிசோதனை செய்யும்போதும், அல்லது உங்கள் பொதுவான நலத்தைப் பரிசோதிக்கும்போதும், அல்லது அப்பரிசோதனைகளின் முடிவுகளைப் பெறும்போதும், அல்லது உங்கள் ஆரோக்கியம் தொடர்பான எதையும் பெறும்போதும் நீங்கள் நல்லவிதமாக உணர்வது மிகவும் முக்கியம். ஒரு நல்ல விளைவைப் பெற வேண்டும் என்றால், பரிசோதனையின்போதும், முடிவுகளைப் பெறும்போதும் நீங்கள் நல்ல உணர்வோடு இருப்பது அவசியம். ஈர்ப்புவிதியின்படி, நீங்கள் எந்த அலைவரிசையில் இருக்கிறீர்களோ, பரிசோதனை முடிவுகளும் அதே அலைவரிசையை ஒத்திருக்க வேண்டும். அதனால், நீங்கள் விரும்பும் நல்ல விளைவுகளைப் பெற விரும்பினால், அதைப் பெறுவதற்கான அதே அலைவரிசையில் நீங்கள் இருக்க வேண்டும்! வாழ்க்கை வேறு எப்படியும் அமைவதில்லை. உங்கள் வாழ்வில் உள்ள ஒவ்வொரு சூழ்நிலையின் விளைவும் உங்கள் அலைவரிசையோடு எப்போதும் ஒத்திருக்கும். ஏனெனில், அதுதான் ஈர்ப்புவிதி! ஒரு பரிசோதனையைப் பற்றி நீங்கள் நல்லவிதமாக உணரும் அலைவரிசையில் உங்களை வைத்துக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் விரும்பும் விளைவைக் கற்பனை செய்யுங்கள். அந்த விளைவை நீங்கள் ஏற்கனவே பெற்றுவிட்டதாகக் கற்பனை செய்யுங்கள். நிகழக்கூடிய சாத்தியமுள்ள அனைத்து விளைவுகளும் ஏற்படக்கூடும். ஆனால் நல்ல விளைவுகளைப் பெறுவதற்கு நீங்கள் ஒரு நல்ல உணர்வின் அலைவரிசையில் இருக்க வேண்டும்.

“சாத்தியக்கூறுகளும் அதிசயங்களும் ஒன்றுதான்.”

பிரென்டிஸ் மல்ஃபோர்டு (1834 – 1891)
புதிய சிந்தனை நூலாசிரியர்

நீங்கள் விரும்பும் உடல் ஆரோக்கியத்தை நீங்கள் பெற்றிருப்பதாக உணர்வுபூர்வமாகக் கற்பனை செய்யுங்கள். உங்கள் கண் பார்வையை நீங்கள் மீட்டெடுக்க விரும்பினால், கச்சிதமான பார்வை குறித்து அன்பை வெளிப்படுத்தி, அதை நீங்கள் ஏற்கனவே பெற்றிருப்பதாகக் கற்பனை செய்யுங்கள். கச்சிதமான எடை, கச்சிதமான உடல், கச்சிதமான ஆரோக்கியத்தைக் கொண்ட ஓர் உறுப்பு ஆகியவை குறித்து அன்பை

வெளிப்படுத்தி, அவற்றைப் பெற்றிருப்பதுபோல் கற்பனை செய்யுங்கள். நீங்கள் பெற்றிருக்கும் அனைத்திற்கும் மிகுந்த நன்றியுடன் இருங்கள்! நீங்கள் விரும்பும் எதுவாகவும் உங்கள் உடல் மாறும், ஆனால் நீங்கள் கொண்டிருக்கும் அன்பு மற்றும் நன்றியுணர்வின் மூலமாக மட்டுமே உங்கள் உடலால் அதைச் சாதிக்க முடியும்.

ஓர் இளமையான, ஆரோக்கியமான பெண்ணிடம், அவளுக்கு ஓர் அரிய இதய நோய் இருப்பதாகக் கூறப்பட்டபோது, அவளைச் சுற்றி அவளது வாழ்வு சுக்கு நூறாக நொறுங்கியது. அவள் திடீரென்று பலவீனமாகவும், எளிதில் ஒடிந்துவிடப் போவதுபோலும் உணர்ந்தாள். அவள் தனது நோயைப் பற்றி அறிந்தபோது, ஒரு சாதாரணமான, ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கான நம்பிக்கையும் அவளிடமிருந்து விடைபெற்றுவிட்டது. தனது இரண்டு இளம் பெண் குழந்தைகளையும் தாயில்லாமல் தனியாக விட்டுச் செல்வது குறித்து அவள் பயந்தாள். ஆனால் தனது இதயத்தைக் குணப்படுத்துவதற்குத் தேவையான அனைத்தையும் செய்யப் போவதாக அவள் தீர்மானித்தாள்.

தனது இதயத்தைப் பற்றிய எந்த எதிர்மறை எண்ணமும் தன்னை நெருங்காதவாறு அவள் பார்த்துக் கொண்டாள். ஒவ்வொரு நாளும் அவள் தன் வலது கையைத் தன் இதயத்தின்மீது வைத்து, தன் இதயம் வலிமையானதாகவும், ஆரோக்கியமானதாகவும் இருப்பதாகக் கற்பனை செய்தாள். ஒவ்வொரு நாளும் காலையில் எழுந்திருக்கும்போது, தன் வலிமையான, ஆரோக்கியமான இதயத்திற்காக அவள் ஆழ்ந்த நன்றி தெரிவித்தாள். அவள் பரிபூரணக் குணம் பெற்றுவிட்டதாக இதயநோய் மருத்துவர்கள் கூறுவதாக அவள் கற்பனை செய்தாள். அவள் இதை நான்கு மாதங்கள் தொடர்ந்து செய்து வந்தாள். நான்கு மாதங்களுக்குப் பிறகு அவளது மருத்துவர்கள் அவளது இதயத்தைப் பரிசோதனை செய்தபோது வாயடைத்துப் போயினர். அவர்கள் அவளிடம் மேற்கொண்ட பழைய பரிசோதனைகளை இப்புதிய பரிசோதனையோடு பல முறை ஒப்பிட்டுப் பார்த்தனர். ஏனெனில், இப்பெண்ணின் இதயம் கச்சிதமான ஆரோக்கியத்துடனும் வலிமையுடனும் இருப்பதாகப் புதிய பரிசோதனை முடிவுகள் தெரிவித்தன.

இப்பெண் ஈர்ப்புவிதிக்கு ஏற்றவாறு வாழ்ந்தாள். ஒரு நோயுற்ற இதயத்தைப் பற்றி அவள் தன் மனத்தில் நினைக்கவில்லை. மாறாக, ஓர் ஆரோக்கியமான இதயம் குறித்து அவள் தன் அன்பை வெளிப்படுத்தினாள். அதனால் அவள் ஓர் ஆரோக்கியமான இதயத்தைப் பெற்றாள். நீங்கள் நோயுற்றிருந்தால், உங்கள் எண்ணங்களாலும் வார்த்தைகளாலும் அதைச் சொந்தம் கொண்டாடாமல் இருப்பதற்கு முடிந்தவரை முயற்சி செய்யுங்கள். நோய்மீது வெறுப்பும் காட்டாதீர்கள். ஏனெனில், அது எதிர்மறை உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துவதாக ஆகிவிடும். மாறாக, ஆரோக்கியத்திற்கு அன்பை வெளிப்படுத்தி, அதை உங்களுடையதாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

> *"உங்கள் மனம் உங்கள் நோயைச் சுற்றி வட்டம் போட்டுக் கொண்டிருக்காமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். வலிமையைப் பற்றியும் ஆற்றலைப் பற்றியும் சிந்தியுங்கள். அதை உங்களிடம் கவர்ந்திழுப்பீர்கள். ஆரோக்கியம் பற்றிச் சிந்தியுங்கள். அதைப் பெறுவீர்கள்."*

பிரெண்டிஸ் மல்ஃபோர்டு (1834 – 1891)
புதிய சிந்தனை நூலாசிரியர்

ஒவ்வொரு கணமும் உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்காக அன்பை வெளிப்படுத்தும்போது, அன்பின் ஆற்றல் உங்கள் உடலில் உள்ள அனைத்து எதிர்மறைகளையும் துரத்திவிடும். உங்கள் ஆரோக்கியம் குறித்து மகிழ்ச்சியாக உணர்வது உங்களுக்குக் கடினமாக இருந்தால், வேறு எந்த விஷயத்தைக் குறித்தாவது அன்பை வெளிக்காட்டுங்கள். நீங்கள் விரும்பும் விஷயங்கள் உங்களைச் சூழ்ந்திருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். அவற்றைப் பயன்படுத்தி உங்களால் முடிந்த அளவு நல்லவிதமாக உணருங்கள். உங்களால் முடிந்த அளவுக்குப் புற உலகில் உள்ள அனைத்து விஷயங்களையும் பயன்படுத்தி நீங்கள் நல்லவிதமாக உணருங்கள். உங்களைச் சிரிக்க வைத்து நல்லவிதமாக உணரச் செய்யும் நல்ல திரைப்படங்களைப் பாருங்கள். உங்களுக்கு மன இறுக்கத்தை ஏற்படுத்தும் வருத்தமான திரைப்படங்களைப் பார்க்காதீர்கள். உங்களுக்கு மகிழ்வூட்டும் இசையைக் கேளுங்கள். உங்களைச் சிரிக்க வைக்கும்

நகைச்சுவைத் துணுக்குகளைக் கூறுமாறு உங்கள் நண்பர்களிடம் கேளுங்கள். அல்லது அவர்களுக்கு நேர்ந்த சங்கடமான சூழ்நிலையைப் பற்றிய வேடிக்கையான கதைகளைக் கூறும்படி அவர்களிடம் கேளுங்கள். நீங்கள் நேசிக்கும் விஷயங்களைப் பற்றி நீங்கள் அறிவீர்கள். உங்களுக்கு விருப்பமானவற்றைப் பற்றி உங்களுக்குத் தெரியும். உங்களுக்கு மகிழ்ச்சியளிப்பவை எவை என்பதும் உங்களுக்குத் தெரியும். அதனால் அவை அனைத்தையும் உங்கள் பக்கம் ஈர்த்து, உங்களால் முடிந்த அளவு நல்ல விதமாக உணருங்கள். படைப்புச் செயல்முறையைப் பயன்படுத்துங்கள். சக்திக்கான திறவுகோல்களைப் பயன்படுத்துங்கள். அனைத்தையும் மாற்றுவதற்குக் குறைந்தது ஐம்பத்தோரு சதவீத நேரம் நீங்கள் அன்பையும் நல்லுணர்வுகளையும் வெளிப்படுத்த வேண்டும், அவ்வளவுதான்.

நோயுற்று இருக்கும் ஒருவருக்கு நீங்கள் உதவ விரும்பினால், படைப்புச் செயல்முறையைப் பயன்படுத்தி, அவர்கள் பரிபூரண ஆரோக்கியத்தைப் பெறுவதாக உணர்வுபூர்வமாகக் கற்பனை செய்யுங்கள். அடுத்தவர் ஈர்ப்புவிதியிடம் கொடுத்துக் கொண்டிருக்கும் விஷயத்தை உங்களால் மறுக்க முடியாவிட்டாலும்கூட, ஆரோக்கியத்தைப் பெறுவதற்கான அலைவரிசைக்கு அவர்கள் தங்களை உயர்த்திக் கொள்வதற்கு உங்கள் சக்தியால் அவர்களுக்கு உதவ முடியும்.

அழகு அன்பிலிருந்து வருகிறது

> *“அன்பு உங்களுக்குள் வளரும்போது, அழகும் சேர்ந்து வளர்கிறது. ஏனெனில் அன்புதான் ஆன்மாவின் அழகு.”*

ஹிப்போவைச் சேர்ந்த புனித அகஸ்டீன் (354 – 430)
இறையியலாளர் மற்றும் ஆயர்

அனைத்து அழகும் அன்பின் ஆற்றலில் இருந்து வருகிறது. அன்பின் மூலம் உங்களுக்கு வற்றாத அழகு வழங்கப்படுகிறது. ஆனால் பெரும்பாலான மக்கள் தங்கள் உடலை ஆராதிப்பதற்கு மாறாக, அதில் குறை கண்டுபிடித்து விமர்சிப்பதுதான் இதில் உள்ள பிரச்சனை. உங்கள் குறைகளில் கவனம்

செலுத்தி, உங்கள் உடலைப் பற்றிய ஏதேனும் ஒரு விஷயத்தால் மகிழ்ச்சியற்று இருப்பது அழகை உங்களிடம் கொண்டு வராது! அதிகமான குறைகளையும் அதிக மகிழ்ச்சியின்மையையும் மட்டும்தான் அது உங்களிடம் கொண்டு வந்து சேர்க்கும்.

அழகு தொடர்பான வியாபாரம் பல்கிப் பெருகி உள்ளது. ஆனாலும், எல்லையற்ற அழகு ஒவ்வொரு நொடியும் உங்களுக்கு வழங்கப்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறது. ஆனால் நீங்கள் அதைப் பெறுவதற்கு அன்பை வெளிப்படுத்த வேண்டும். நீங்கள் எவ்வளவு மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறீர்களோ, அவ்வளவு அதிக அழகுடன் இருப்பீர்கள். முகத்தில் உள்ள கோடுகள் மறையும். தோல் இறுக்கம் பெற்றுப் பொலிவுறத் துவங்கும். தலைமுடி அடர்த்தியாகவும் வலிமையாகவும் வளரும். கண்கள் ஒளிவீசத் துவங்கும். கண்களின் நிறம் தீவிரமடையும். எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, நீங்கள் எங்கு சென்றாலும் மக்கள் உங்களை நோக்கி ஈர்க்கப்படும்போது, அழகு அன்பிலிருந்து வருகிறது என்பதற்கான நிரூபணத்தை நீங்கள் காண்பீர்கள்.

நீங்கள் எவ்வளவு வயதானவராக உணர்கிறீர்களோ, அவ்வளவு வயதானவர்தான் நீங்கள்

ஒரு சமயத்தில் மக்கள் நூற்றுக்கணக்கான வருடங்கள்வரை வாழ்ந்ததாகப் பண்டைய உரைகள் நமக்குக் கூறுகின்றன. சிலர் எண்ணூறு வருடங்கள் வாழ்ந்தனர். சிலர் ஐநூறு அல்லது அறுநூறு வருடங்கள் வாழ்ந்தனர். நெடுங்காலம் வாழ்வது வழக்கத்தில் இருந்தது. அப்படியானால் என்ன நிகழ்ந்தது? மக்கள் தங்கள் நம்பிக்கைகளை மாற்றினர். நூற்றுக்கணக்கான ஆண்டுகள் வாழ முடியும் என்று நம்புவதற்கு மாறாக, தலைமுறை தலைமுறைகளாக மக்கள் தங்கள் நம்பிக்கைகளை மாற்றி வந்துள்ளனர். குறைந்த நாட்கள் மட்டுமே வாழ முடியும் என்று அவர்கள் நம்பத் துவங்கினர்.

குறைந்த நாட்கள் மட்டுமே வாழ முடியும் என்ற நம்பிக்கையை நாம் நம் மரபுவழியாகப் பெற்று வந்துள்ளோம். நாம் பிறந்தது முதல், எவ்வளவு காலம் நம்மால் வாழ முடியும் என்பது பற்றிய நம்பிக்கை நம் மனங்களிலும் இதயங்களிலும் நன்றாக வேரூன்றியுள்ளது. அங்கிருந்து, ஒரு குறிப்பிட்டக் காலம்வரை மட்டுமே நம்மால் வாழ முடியும் என்ற நம்பிக்கையைக் கொண்டு, மிகச் சிறிய வயதிலேயே நம் உடலும் அந்த நம்பிக்கையை ஏற்றுக் கொள்ள நாம் பழக்கப்படுத்திவிடுகிறோம். நாம் நம் உடலை எவ்வாறு திட்டமிட்டுப் பழக்கப்படுத்தியிருக்கிறோமோ, நம் உடல் அதற்கு ஏற்றவாறுதான் முதிர்ச்சி அடையும்.

> *“மரணத்தைத் தவிர்க்க முடியாது என்பதைக் குறிக்கும் எந்தவொரு விஷயமும் உயிரியலில் இதுவரை கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை. இது தவிர்க்க முடியாத ஒன்றல்ல என்பதையும், பிரச்சனைக்கான காரணத்தை உயிரியலாளர்கள் கண்டுபிடிக்கும் நாள் வெகு தூரத்தில் இல்லை என்பதையும் இதன் மூலம் நான் அறிகிறேன்.”*

ரிச்சர்டு ஃபெய்ன்மேன் (1918 – 1988)
நோபல் பரிசு பெற்றக் குவான்டம் இயற்பியலாளர்

உங்களால் முடிந்தால், உங்களால் எவ்வளவு காலம் வாழ முடியும் என்பதற்கு ஓர் உச்ச வரம்பை ஏற்படுத்திக் கொள்ளாமல் இருங்கள். ஒரே ஒரு நபர் மட்டும் ஆயுட்கால எல்லைகளைத் தகர்த்தெறிந்துவிட்டால் போதும், அது ஒட்டுமொத்த மனிதகுலத்தின் வாழ்க்கைப் பாதையை மாற்றி அமைக்கும். ஒருவர் பின் ஒருவராக அவரைப் பின்தொடர்வார்கள். ஏனெனில், ஒருவர் தற்போதைய ஆயுட்காலத்தையும் தாண்டி வாழும்போது, தங்களாலும் முடியும் என்று மற்றவர்கள் அதில் உணர்வுபூர்வமாக நம்பிக்கை வைத்து, வாழ்ந்து காட்டவும் செய்வார்கள்!

வயதாவதும், சீர்குலைவும் தவிர்க்க முடியாதது என்று நீங்கள் நம்பும்போது, அவை நிச்சயமாக நிகழும். உங்கள் உயிரணுக்களும், உங்கள் உறுப்புகளும், உங்கள் உடலும் அந்த நம்பிக்கைகளையும் உணர்வுகளையும் பெறும். இளமையாக உணருங்கள். உங்கள் வயதைப் பற்றி உணர்வதை நிறுத்துங்கள். உங்கள் வயதை உணர்வது என்பது உங்களுக்குக்

கொடுக்கப்பட்ட ஒரு நம்பிக்கைதான். உங்கள் உடலுக்குக் கொடுக்கப்பட்ட ஒரு திட்டம் அது. உங்கள் நம்பிக்கையை மாற்றுவதன் மூலம் உங்கள் உடலுக்கு நீங்கள் கொடுத்துக் கொண்டிருக்கும் கட்டளையை உங்களால் மாற்ற முடியும்!

உங்கள் நம்பிக்கைகளை எவ்வாறு மாற்றுவது? அன்பைக் கொடுப்பதன் மூலமாகத்தான். குறைபாடுகள், வயதாதல், அல்லது நோய் போன்ற எதிர்மறை நம்பிக்கைகள் அன்பில் இருந்து வருவதில்லை. நீங்கள் அன்பை வெளிப்படுத்தும்போதும், நல்லவிதமாக உணரும்போதும், அந்த அன்பு அனைத்து விதமான எதிர்மறைகளையும் கரைத்துவிடுகிறது, உங்களுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கும் எதிர்மறை நம்பிக்கைகள் உட்பட.

> *“அனைவருக்காகவும் பாய்ந்து வரும் அன்புதான் வாழ்வின் உண்மையான அமிர்தம். அதுதான் நீண்ட ஆயுளுக்கான அடிப்படை. இதன் பற்றாக்குறைதான் வயதான உணர்வை எப்போதும் ஏற்படுத்துகிறது.”*

ஜோசையா கில்பர்ட் ஹாலண்ட் (1819 – 1881)
நூலாசிரியர்

அன்புதான் உண்மை

நீங்கள் சிறு குழந்தையாக இருந்தபோது, வளைவுத் தன்மையோடும் வேகத்தோடும் இருந்தீர்கள். ஏனெனில், வாழ்க்கையைப் பற்றி நீங்கள் அவ்வளவு எதிர்மறை நம்பிக்கைகளை உருவாக்கியிருக்கவும் இல்லை, ஏற்றுக் கொண்டிருக்கவும் இல்லை. ஆனால் உங்களுக்கு வயது ஆக ஆக அதிகமான குறைபாடுகள் மற்றும் எதிர்மறை உணர்வுகளை நீங்கள் ஏற்றுக் கொண்டீர்கள். இது உங்களுக்குக் கடிவாளமிட்டு, நீங்கள் வளைந்து கொடுத்துப் போக முடியாதபடிச் செய்துவிடுகிறது. அப்படி வாழ்வது அற்புதமான வாழ்க்கையல்ல, மட்டுப்படுத்தப்பட்ட வாழ்க்கைதான்.

நீங்கள் எவ்வளவு அதிகமாக அன்பை வெளிப்படுத்துகிறீர்களோ, அவ்வளவு அதிகமான எதிர்மறைகளை அன்பின் ஆற்றலானது உங்கள் உடலில்

இருந்தும் மனத்தில் இருந்தும் கரைத்து வெளியேற்றிவிடும். நீங்கள் மகிழ்ச்சியாகவும், நன்றியுணர்வோடும் இருக்கும்போது, அன்பின் ஆற்றல் அனைத்து எதிர்மறைகளையும் கரைத்துக் கொண்டிருப்பதை உங்களால் உணர முடியும். உங்களால் நிச்சயமாக உணர முடியும்! பிறர் உங்களை வெற்றி கொள்ள முடியாதவராகவும், நீங்கள் உலகின் உச்சியில் நிற்பதுபோலவும் உணர்வீர்கள்.

அன்பை நீங்கள் அதிக அளவில் தொடர்ந்து கொடுத்துக் கொண்டிருக்கும்போது, உங்கள் உடலில் மாற்றங்கள் நிகழ்வதை நீங்கள் காண்பீர்கள். உணவு அதிக சுவையோடு இருக்கும், நிறங்கள் கூடுதல் பிரகாசத்தோடு தெரியும், ஒலிகள் தெளிவாகக் கேட்கும், உங்கள் உடலில் உள்ள மச்சங்களும் சிறு தழும்புகளும் படிப்படியாக மறைந்துவிடும். உங்கள் உடல் அதிக வளைவுத் தன்மையோடு இருப்பதுபோல் உணர்வீர்கள். உடலில் உள்ள இறுக்கம் மறையத் துவங்கும். நீங்கள் அன்பை வெளிப்படுத்தி, உங்கள் உடலில் அதிசயங்களை அனுபவிக்கும்போது, அன்புதான் ஆரோக்கியத்தின் மூலம் என்பதில் உங்களுக்கு எந்த சந்தேகமும் இருக்காது!

ஒவ்வோர் அதிசயத்திற்குப் பின்னும் அன்பு உள்ளது

அனைத்து அதிசயங்களும் அன்பின் ஆற்றலால் விளைபவையே. எதிர்மறைகளில் இருந்து விலகி, அன்பின்மீது மட்டும் கவனம் செலுத்தப்படும்போது அதிசயங்கள் உருவாக்கப்படுகின்றன. உங்கள் வாழ்நாள் முழுக்க நீங்கள் நம்பிக்கையற்றவராக இருந்திருந்தாலும், அன்பை வெளிப்படுத்துவதற்கு இன்னும் காலம் தாழ்ந்துவிடவில்லை.

தான் தோல்வி மனப்பான்மை கொண்ட, நம்பிக்கையற்ற ஒரு மனிதர் என்று ஒரு நபர் தன்னைப் பற்றி விவரித்தார். அவரது மனைவி மூன்றாவது குழந்தை உண்டாகியிருந்த செய்தி அவருக்குத் தெரிவிக்கப்பட்டபோது, தங்கள் வாழ்வில் அந்த மூன்றாவது குழந்தை எத்தகைய எதிர்மறையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தப் போகிறதோ என்பதுதான் அவரது எண்ணமாக இருந்தது. ஆனால்,

அந்த எதிர்மறையான எண்ணங்களும் உணர்வுகளும் எவ்வாறு தன் வாழ்வில் விடியப் போகின்றன என்பதை அவர் உணர்ந்திருக்கவில்லை.

சுமார் ஐந்து மாத கர்ப்பிணியாக இருந்தபோது, அவரது மனைவியை அவசர அவசரமாக மருத்துவமனைக்குச் அழைத்துச் செல்ல நேரிட்டது. அங்கு உடனடியாக சிசேரியன் அறுவைச் சிகிச்சை செய்து குழந்தையை வெளியே எடுத்தனர். வெறும் 23 வாரங்கள் மட்டுமே கருவில் இருந்த குழந்தை உயிர் பிழைப்பது சாத்தியம் இல்லை என்று மூன்று வெவ்வேறு வல்லுனர்கள் கருத்துத் தெரிவித்தனர். அதைக் கேட்ட அந்த நபர் வெலவெலத்துப் போனார். ஒரு குழந்தையை இழக்க நேரிடும் என்று அவர் எதிர்பார்த்திருக்கவில்லை.

அறுவைச் சிகிச்சைக்குப் பிறகு, அவரை அழைத்துச் சென்று அவருடைய சிறு குழந்தையை அவரிடம் காட்டினார்கள். அவர் அதுபோன்ற சிறிய குழந்தையை அதுவரை பார்த்திருக்கவில்லை. அக்குழந்தை வெறும் பத்து அங்குலங்கள் நீளமும், சுமார் முன்னூற்று நாற்பது கிராம் எடையும் மட்டுமே கொண்டிருந்தது. மருத்துவர்கள் அக்குழந்தையின் நுரையீரல்களை வென்டிலேட்டர் மூலம் விரிவடையச் செய்ய முயற்சித்தனர். ஆனால் அக்குழந்தையின் இதயத் துடிப்பு குறைந்து கொண்டே போனது. தன்னால் இனி எதுவும் செய்ய முடியாது என்று ஒரு வல்லுனர் கூறிவிட்டார். அந்தத் தந்தை தன் மனத்தில், "தயவு செய்து என் குழந்தையைக் காப்பாற்று!" என்று கெஞ்சினார். அந்தக் குறிப்பிட்டக் கணத்தில், அவரது மகனின் நுரையீரல்கள் விரிவடைந்தன. இதயத் துடிப்பும் அதிகரிக்கத் துவங்கியது.

நாட்கள் உருண்டோடின. குழந்தை பிழைக்காது என்று மருத்துவமனையில் இருந்த அனைத்து மருத்துவர்களும் கூறிக் கொண்டே இருந்தனர். ஆனால் தன் வாழ்நாள் முழுவதும் நம்பிக்கையற்றவராக இருந்த இந்த நபர் தன் விருப்பத்தைக் கற்பனை செய்யத் துவங்கினார். ஒவ்வோர் இரவும் அவர் தன் படுக்கைக்குச் சென்று, தன் மகனின்மீது அன்பின் ஒளி வீசுவதைப்போல் கனவு கண்டார். காலையில் அவர் எழுந்தபோது, முந்தைய இரவு முழுவதும் தன் மகன் உயிரோடு இருந்ததற்காகக் கடவுளுக்கு நன்றி கூறினார்.

ஒவ்வொரு நாளும் அவரது மகனிடம் நல்ல முன்னேற்றம் காணப்பட்டது. தான் எதிர்கொண்ட ஒவ்வொரு முட்டுக்கட்டையையும் அக்குழந்தை கடந்து

வந்தது. தீவிரச் சிகிச்சைப் பிரிவில் நான்கு மாதங்கள் இருந்த பிறகு, பிழைக்காது என்று மருத்துவர்கள் கைவிட்ட அக்குழந்தையை அவரும் அவரது மனைவியும் தங்கள் வீட்டிற்கு அழைத்துச் சென்றனர்.

அனைத்து அதிசயங்களுக்குப் பின்னாலும் அன்பு உள்ளது.

சக்தியின் சாராம்சம்

- உங்கள் நம்பிக்கைகள் மற்றும் வலிமையான உணர்வுகள் மூலமாக உங்கள் உடலுக்கு நீங்கள் தொடர்ந்து எதைக் கொடுக்கிறீர்களோ அதைத்தான் உங்கள் உடலில் நீங்கள் திரும்பப் பெற்றாக வேண்டும். நீங்கள் உணரும் ஒவ்வோர் உணர்வும் உங்கள் ஒட்டுமொத்த உடலில் உள்ள ஒவ்வோர் உயிரணுக்களையும் உறுப்புகளையும் நிரப்புகிறது.

- நீங்கள் ஒரு ராஜ்யத்தை ஆள்பவர். உங்களைக் கேள்வி கேட்காமல் உங்களுக்குப் பணிவிடை செய்யும் மிக நம்பிக்கையான சேவகர்கள் உங்கள் உயிரணுக்கள்தான். நீங்கள் உணர்வுபூர்வமாக எதைச் சிந்தித்தாலும், அது உங்கள் ராஜ்யத்தின் விதியாக மாறும், உங்கள் உடலின் விதியாக மாறும்.

- உங்களுக்கு விருப்பமில்லாதவற்றைக் குறித்து எதிர்மறையான சிந்தனைகளையும், உணர்வுகளையும் நீங்கள் வெளிப்படுத்தும்போது, உங்கள் உயிரணுக்களின் ஆரோக்கியத்தின் ஆற்றல் குறைகிறது. ஆனால், ஒரு நல்ல இதமான நாள், புதிய வீடு, நண்பர்கள், அல்லது பதவி உயர்வு ஆகிய எதைக் குறித்தும் நீங்கள் மகிழ்ச்சியான நல்ல உணர்வைக் கொண்டிருக்கும்போது, உங்கள் உடல் முழு ஆற்றலுடனான ஆரோக்கியத்தைப் பெறுகிறது.

- அனைத்தையும் பன்மடங்கில் பெருக்குவது நன்றியுணர்வுதான். எனவே ஒவ்வொரு நாளும் உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்காக நன்றி கூறுங்கள்.

- உங்கள் உடலில் உங்களுக்குப் பிடித்த விஷயங்கள் குறித்து இதயபூர்வமாக 'நன்றி' என்று கூறுங்கள். உங்கள் உடலில் உங்களுக்குப் பிடிக்காதவற்றைக் கண்டுகொள்ளாமல் விட்டுவிடுங்கள்.

- உங்கள் ஆரோக்கியம் மேம்படுவதற்கு நீங்கள் செய்ய வேண்டியதெல்லாம் ஐம்பது சதவீதத்திற்கும் அதிகமான நேரம் அன்பை

வெளிப்படுத்துவதுதான்.

- நீங்கள் நோயுற்றிருந்தால், உங்கள் எண்ணங்களாலும் வார்த்தைகளாலும் அதைச் சொந்தம் கொண்டாடாமல் இருப்பதற்கு முடிந்தவரை முயற்சி செய்யுங்கள். மாறாக, ஆரோக்கியத்திற்கு அன்பை வெளிப்படுத்தி, அதை உங்களுடையதாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

- கச்சிதமான எடை, கச்சிதமான உடல், கச்சிதமான ஆரோக்கியத்தைக் கொண்ட ஓர் உறுப்பு ஆகியவை குறித்து அன்பை வெளிப்படுத்தி, அவற்றைப் பெற்றிருப்பதுபோல் கற்பனை செய்யுங்கள். நீங்கள் பெற்றிருக்கும் அனைத்திற்கும் மிகுந்த நன்றியுடன் இருங்கள்!

- உங்களுக்கு வயது ஏறிக் கொண்டே போகும்போது உங்கள் உடல் சீர்குலையும் என்று நீங்கள் நம்பினால், நீங்கள் அந்த நம்பிக்கையை வெளிப்படுத்துகிறீர்கள். அப்போது ஈர்ப்புவிதி அப்படிப்பட்டச் சூழல்களை உங்களிடம் திருப்பிக் கொடுத்தாக வேண்டும்.

- இளமையாக உணருங்கள். உங்கள் வயதைப் பற்றி உணர்வதை நிறுத்துங்கள்.

- நீங்கள் கொண்டிருக்கும் அன்பு மற்றும் நன்றியுணர்வின் மூலமாக நீங்கள் விரும்பும் எதுவாகவும் உங்கள் உடல் மாறும்.

சக்தியும் நீங்களும்

“மகிழ்ச்சி, நல்ல விஷயங்கள், மற்றும் வாழ்வில் நமக்குத் தேவையான அனைத்து விஷயங்களுக்குமான சக்தி நம் ஒவ்வொருவருக்குள்ளும் இருக்கிறது. அந்த சக்தி — அளவற்ற சக்தி நம்மிடம் உள்ளது.”

ராபர்ட் கோல்லியர் (1885 – 1950)
புதிய சிந்தனை நூலாசிரியர்

அனைத்திற்கும் ஓர் அதிர்வு அலைவரிசை உள்ளது. ஒவ்வொரு வார்த்தைக்கும், ஒவ்வோர் ஒலிக்கும், ஒவ்வொரு நிறத்திற்கும், ஒவ்வொரு மரம், விலங்கு, தாவரம், கனிமம் மற்றும் ஒவ்வொரு பௌதீகப் பொருளுக்கும் ஓர் அதிர்வு அலைவரிசை உள்ளது. ஒவ்வொரு வகையான உணவிற்கும் திரவத்திற்கும் ஓர் அதிர்வு அலைவரிசை உண்டு. ஒவ்வோர் இடமும், நகரமும், நாடும் தமக்கென்று ஓர் அதிர்வு அலைவரிசையைக் கொண்டுள்ளன. காற்று, நெருப்பு, பூமி, மற்றும் நீர் ஆகிய அனைத்திற்கும் அதிர்வு அலைவரிசைகள் உள்ளன. ஆரோக்கியம், நோய், ஏராளமான பணம், பணப் பற்றாக்குறை, வெற்றி, தோல்வி ஆகியவற்றுக்கும் அதிர்வு அலைவரிசைகள் உள்ளன. ஒவ்வொரு நிகழ்வுக்கும், சூழ்நிலைக்கும், சூழலுக்கும் ஓர் அதிர்வு அலைவரிசை இருக்கிறது. உங்கள் பெயருக்குக்கூட ஓர் அதிர்வு அலைவரிசை உள்ளது. ஆனால் நீங்கள் கொண்டிருக்கும் உணர்வுதான் உங்கள் உண்மையான பெயருக்கான அதிர்வு அலைவரிசை. நீங்கள் எந்த உணர்வைக் கொண்டிருக்கிறீர்களோ, அந்த உணர்வு, தான் இருக்கும் அதே அலைவரிசையில் உள்ள அனைத்தையும் உங்கள் வாழ்விற்குள் கொண்டு வருகிறது.

நீங்கள் தொடர்ந்து மகிழ்ச்சியாக இருக்கும்போது, மகிழ்ச்சியான மக்கள், மகிழ்ச்சியான சூழல்கள், மற்றும் மகிழ்ச்சியான நிகழ்வுகளால் மட்டுமே உங்கள் வாழ்விற்குள் நுழைய முடியும். நீங்கள் தொடர்ந்து மன இறுக்கத்தோடு இருந்தால், மக்கள், சூழல்கள், மற்றும் நிகழ்வுகள் மூலமாக அதிக இறுக்கம் மட்டுமே உங்கள் வாழ்விற்குள் வரும். ஏதோ ஒன்றிற்குத் தாமதமாகிவிட்டது என்ற காரணத்தால் நீங்கள் அடித்துப் பிடித்து ஓடும்போது இது உங்கள் வாழ்வில் நிகழ்வதை நீங்கள் பார்த்திருக்கலாம். அவசர

அவசரமாகச் செயல்படுவது ஓர் எதிர்மறை உணர்வு. சூரியன் எப்படி ஒவ்வொரு நாளும் நிச்சயமாக உதயமாகுமோ, அதேபோல், தாமதமாகிவிடும் என்ற பயத்தால் நீங்கள் விரைந்து செயல்படும்போது, நீங்கள் ஒவ்வொரு தாமதத்தையும் முட்டுக்கட்டையையும் உங்கள் வாழ்விற்குள் கொண்டு வருகிறீர்கள். ஈர்ப்புவிதி உங்கள் வாழ்வில் வேலை செய்து கொண்டிருப்பதைத்தான் அது உணர்த்துகிறது.

உங்கள் நாளைத் துவக்குவதற்கு முன் நல்ல உணர்வோடு இருப்பதன் முக்கியத்துவத்தை உங்களால் காண முடிகிறதா? நல்லவிதமாக உணர்வதற்கு நீங்கள் நேரம் எடுத்துக் கொள்ளவில்லை என்றால், அன்றைய தினத்தில் உங்களால் எந்த நல்ல விஷயங்களையும் பெற முடியாது. எதிர்மறையான விஷயங்கள் ஒருமுறை வந்துவிட்டால், அவற்றை மாற்றுவதற்கு அதிக அளவு முயற்சி தேவைப்படும். ஏனெனில், அவை ஒருமுறை உங்கள் முன் தோன்றிவிட்டால், நீங்கள் அவற்றின்மீது உண்மையிலேயே நம்பிக்கை கொள்ளத் துவங்கிவிடுவீர்கள். அதனால், அவை உங்கள் வாழ்வில் தலைகாட்டாமல் இருப்பதற்கு நீங்கள் நல்லவிதமாக உணர நேரம் எடுத்துக் கொள்வது முக்கியம். நீங்கள் உணரும் விதத்தை மாற்றுவதன் மூலம் உங்கள் வாழ்வில் எதையும் உங்களால் மாற்ற முடியும். ஆனால், முதலிலேயே அதிகமான நல்ல விஷயங்கள் உங்கள் வாழ்வில் வருவது சிறந்த யோசனை இல்லையா?

உங்கள் வாழ்க்கைத் திரைப்படத்தைப் பாருங்கள்!

வாழ்க்கை மாயாஜாலமானது! உங்கள் வாழ்வில் ஒருநாள் நிகழும் விஷயங்கள் வேறு எந்த மந்திர தந்திரக் கற்பனாவாதத் திரைப்படத்தைவிடவும் அதிக மாயாஜாலமானவை. ஆனால் ஒரு திரைப்படத்தை நீங்கள் எவ்வளவு உன்னிப்பாகப் பார்க்கிறீர்களோ, அதே அளவு கவனத்தோடு நீங்கள் உங்கள் வாழ்க்கையைப் பார்க்க வேண்டும். நீங்கள் ஒரு திரைப்படத்தைப் பார்த்துக் கொண்டிருக்கும்போது, ஏதோ ஒரு

தொலைபேசி அழைப்பு உங்கள் கவனத்தைத் திசை திருப்பினாலோ, அல்லது நீங்கள் தூங்கி விழுந்தாலோ, படத்தில் உள்ள சில காட்சிகளை நீங்கள் தவறவிட்டுவிடுவீர்கள். தொடர்ந்து உங்கள் நாளின் திரையில் ஓடிக் கொண்டிருக்கும் உங்கள் வாழ்க்கைப் படத்திலும் இதேதான் நிகழ்கிறது. எச்சரிக்கையாக இல்லாமல், நீங்கள் தூங்கியவாறே நடந்து கொண்டிருந்தால், உங்களிடம் தொடர்ந்து தொடர்பு கொண்டு, உங்களை உங்கள் வாழ்வில் வழிகாட்டி இயக்கிக் கொண்டிருக்கும் செய்திகளையும், பொருத்தமான நிகழ்வுகளையும் நீங்கள் தவறவிட்டுவிடுவீர்கள்.

வாழ்க்கை உங்களுக்குச் செயல்விடை அளித்துக் கொண்டிருக்கிறது. வாழ்க்கை உங்களுடன் தகவல் பரிமாறிக் கொண்டிருக்கிறது. விபத்துக்களோ அல்லது தற்செயலான நிகழ்வுகளோ வாழ்க்கையில் ஏற்படுவதில்லை. ஒவ்வொரு விஷயமும் ஓர் அதிர்வு அலைவரிசையில் உள்ளது. உங்கள் வாழ்வில் ஏதேனும் ஒன்று வரும்போது நீங்கள் அதன் அலைவரிசையில் இருக்கிறீர்கள் என்று பொருள். அடையாளங்கள், வண்ணங்கள், நபர்கள், பொருட்கள் என்று நீங்கள் பார்க்கும் ஒவ்வொரு விஷயமும், நீங்கள் கேட்கும் ஒவ்வொரு விஷயமும், ஒவ்வொரு சூழலும், ஒவ்வொரு நிகழ்வும் உங்கள் அலைவரிசையில் உள்ளன.

> *“இவ்வுலகைப் படைத்தவர் மின்சாரத்தைக் கொண்டு தானே இக்கோளை வடிவமைத்ததுபோல் தோன்றும் அளவுக்கு, இது தொடர்பான உண்மைகள் நமக்கு ஆச்சரியமூட்டுபவையாக உள்ளன.”*

நிக்கோலா டெஸ்லா (1856 – 1943)
வானொலியையும் மாறுதிசை மின்னோட்டத்தையும் கண்டுபிடித்தவர்

நீங்கள் காரோட்டிக் கொண்டிருக்கும்போது காவல்துறையினரின் கார் ஒன்றைப் பார்த்தால், திடீரென்று நீங்கள் எச்சரிக்கையாகிவிடுவீர்கள். நீங்கள் அந்தக் காரைப் பார்த்ததற்கு ஒரு காரணம் உள்ளது. அது உங்களிடம், "அதிக எச்சரிக்கையுடன் இரு," என்று கூறுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம். காவல்துறையினரின் காரை நீங்கள் பார்க்கும்போது, அது இன்னும் ஏராளமான விஷயங்களை உங்களிடம் கூறக்கூடும். ஆனால், அதற்கான விடையை

நீங்கள் பெற வேண்டும் என்றால், "இது என்னிடம் என்ன கூறுகிறது?" என்ற கேள்வியை நீங்கள் உங்களிடம் கேட்டாக வேண்டும். காவல்துறையினர் சட்டம் மற்றும் ஒழுங்கின் பிரதிநிதிகள். அதனால், காவல்துறையினரின் கார் உங்கள் வாழ்வில் ஏதோ ஒன்று ஒழுங்கின்றி இருக்கிறது என்பதை உணர்த்தும் ஒரு தகவலாக இருக்கலாம். உதாரணமாக, நீங்கள் உங்கள் நண்பரைத் தொலைபேசியில் திரும்ப அழைக்க மறந்திருக்கலாம் அல்லது யாரோ ஒருவர் உங்களுக்குச் செய்த ஏதோ ஓர் உதவிக்காக நீங்கள் அவருக்கு நன்றி கூற மறந்திருக்கலாம்.

ஓர் ஆம்புலன்ஸின் ஒலியை நீங்கள் கேட்கும்போது அது உங்களிடம் என்ன கூறுகிறது? உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்காக நீங்கள் நன்றியுடன் இருக்க வேண்டும் என்று கூறுகிறதா? உங்கள் வாழ்வில் உள்ள மக்களின் ஆரோக்கியத்திற்கு அன்பை வெளிப்படுத்தி, நன்றி கூறுவதற்கு அது உங்களுக்கு நினைவூட்டுகிறதா? பிரகாசமான விளக்குகளுடனும், சைரன் ஒலியுடனும் உங்களை வேகமாகக் கடந்து செல்லும் ஒரு தீயணைப்பு வண்டியை நீங்கள் பார்க்கும்போது, அது உங்களிடம் என்ன கூறுகிறது? உங்கள் வாழ்வில் உள்ள ஏதோ ஒரு நெருப்பை நீங்கள் அணைக்க வேண்டும் என்று கூறுகிறதா? அல்லது இன்னும் அதிக அன்பை நீங்கள் வெளிப்படுத்த வேண்டும் என்று கூறுகிறதா? உங்கள் வாழ்விற்குள் வரும் விஷயங்களின் பொருள் உங்கள் ஒருவருக்குத்தான் தெரியும். ஆனால் உங்களைச் சுற்றி என்ன நடந்து கொண்டிருக்கிறது என்பது குறித்து நீங்கள் விழிப்புடன் இருக்க வேண்டும். அப்போதுதான் வாழ்க்கை உங்களுக்கு அனுப்பும் செய்திகள் குறித்துக் கேள்விகள் கேட்டு, அவற்றுக்கான பதில்களை உங்களால் பெற முடியும்.

உங்களுக்குச் செய்திகளும் பின்னூட்டக் கருத்துக்களும் தொடர்ந்து கொடுக்கப்பட்டுக் கொண்டே இருக்கின்றன. உங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் இத்தகவல்களை நீங்கள் பெற்றுக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். ஏதேனும் ஒன்று என் காதில் விழும்போது, அது எனக்கு முன்பின் அறிமுகம் இல்லாத இருவரின் உரையாடலில் இருந்து வரும் சில வார்த்தைகளாக இருந்தாலும்கூட, என் காதுகளில் அவை விழுந்தால், அந்த வார்த்தைகளுக்கு என் வாழ்வில் ஏதோ ஒரு பொருள் உள்ளது. அவர்களது வார்த்தைகள் எனக்கு அனுப்பப்படும்

செய்தியாகும். அவை எனக்குப் பொருத்தமான வார்த்தைகள்தான். என் வாழ்க்கையைப் பற்றி அவை எனக்குப் பின்னூட்டக் கருத்துக்களை வழங்கிக் கொண்டிருக்கின்றன. நான் பயணித்துக் கொண்டிருக்கும்போது ஒரு பெயர்ப் பலகையைப் பார்த்து, அதிலுள்ள வார்த்தைகளை நான் படிக்கும்போது, அவ்வார்த்தைகள் என்னிடம் எதையோ தெரிவிக்கின்றன. எனக்கான ஒரு செய்திதான் அவ்வார்த்தைகள். அவை எனக்குப் பொருத்தமான வார்த்தைகள்தான். அவை எனக்குப் பொருத்தமாக இருப்பதற்குக் காரணம் நான் அவற்றின் அதே அலைவரிசையில் இருப்பதுதான். நான் வேறோர் அலைவரிசையில் இருந்திருந்தால், நான் அந்த அடையாளத்தைப் பார்த்திருக்க மாட்டேன். அந்த அந்நியர்கள் பேசியது என் காதுகளை எட்டியிருக்காது.

எனது நாளில் என்னைச் சூழ்ந்திருக்கும் ஒவ்வொரு விஷயமும் என்னிடம் பேசி, எனக்குப் பின்னூட்டக் கருத்துக்களையும் செய்திகளையும் தொடர்ந்து கொடுத்துக் கொண்டிருக்கின்றன. என்னைச் சுற்றி இருக்கும் மக்கள் மகிழ்ச்சியின்றி இருப்பதையோ அல்லது முன்புபோல் அவர்கள் புன்னகைக்காமல் இருப்பதையோ நான் கண்டால், என் உணர்வு அலைவரிசை தாழ்ந்துவிட்டது என்பதை நான் அறிவேன். உடனடியாக, நான் மகிழ்ச்சியாக உணரும்வரை, ஒன்றன் பின் ஒன்றாக, நான் நேசிக்கும் விஷயங்களைப் பற்றிச் சிந்திப்பேன்.

> *“உலகில் நாம் காண விரும்பும் மாற்றம் நாமாகத்தான் இருக்க வேண்டும்.”*

மகாத்மா காந்தி (1869 – 1948)
இந்திய தேசத் தந்தை

உங்கள் இரகசிய அடையாளச் சின்னம்

அன்பின் ஆற்றலுக்கான பௌதீக ஆதாரத்தை உங்களுக்குக் காட்டுமாறு கேட்பதன் மூலம் ஈர்ப்புவிதியுடன் உங்களால் விளையாட முடியும். நீங்கள் நேசிக்கும் ஏதோ ஒரு பொருளை நினைத்துக் கொள்ளுங்கள். அதை உங்கள் அன்பின் ஆற்றலின் அடையாளச் சின்னமாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள்

உங்கள் அடையாளச் சின்னத்தைப் பார்க்கும்போதோ அல்லது கேட்கும்போதோ, அன்பின் ஆற்றல் உங்களுடன் இருப்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள். பிரகாசமான ஒளியை நான் என் அடையாளச் சின்னமாக வைத்திருக்கிறேன். எனவே சூரிய ஒளி என் கண்களின்மீது விழும்போதோ, அல்லது அதன் ஒளி வேறொரு பொருளின்மீது பட்டு, அதன் பிரதிபலிப்பு என் கண்களில் விழுந்தாலோ, அல்லது பிரகாசமான ஏதோ ஒன்றைப் பார்த்தாலோ, அது அன்பின் ஆற்றல் என்பதையும், அது என்னுடன் இருக்கிறது என்பதையும் நான் அறிவேன். நான் மகிழ்ச்சியாலும் அன்பாலும் நிரம்பி வழியும்போது, என்னைச் சுற்றி இருக்கும் எல்லாவற்றில் இருந்தும் ஒளி பிரதிபலிக்கிறது. என் சகோதரி வானவில்லைத் தன் அடையாளச் சின்னமாகப் பயன்படுத்துகிறாள். அவளிடம் அன்பும் நன்றியுணர்வும் பொங்கி வழியும்போது, அவள் எங்கு பார்த்தாலும் விதவிதமான வானவில்கள் அவள் கண்களுக்குத் தென்படும். நீங்கள் உங்களுக்கு விருப்பமான நட்சத்திரங்கள், தங்கம், வெள்ளி, அல்லது ஏதேனும் ஒரு நிறம், விலங்கு, பறவை, மரம், அல்லது பூ ஆகியவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றை உங்கள் அடையாளச் சின்னமாகப் பயன்படுத்தலாம். வார்த்தைகளையும் ஒலிகளையும்கூட உங்கள் இரகசிய அடையாளச் சின்னமாக நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கலாம். நீங்கள் எதைத் தேர்ந்தெடுத்தாலும் சரி, நீங்கள் முழுமையாக நேசிக்கும், முற்றிலுமாக ஆராதிக்கும் விஷயத்தையே தேர்ந்தெடுங்கள்.

நீங்கள் விரும்பினால், உங்களைக் கவனமாக இருக்கக் கூறி அன்பின் ஆற்றலில் இருந்து உங்களுக்கு வரும் ஓர் எச்சரிக்கையாகக்கூட ஓர் அடையாளச் சின்னத்தை நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளலாம். உண்மையில், எல்லா நேரங்களிலும் நீங்கள் செய்திகளையும் எச்சரிக்கைகளையும் பெற்றுக் கொண்டுதான் இருக்கிறீர்கள். நீங்கள் ஏதோ ஒரு பொருளைக் கீழே தவறவிடும்போதும், நீங்கள் தடுமாறி விழும்போதும், உங்கள் ஆடை எதிலாவது மாட்டிக் கொள்ளும்போதும், அல்லது நீங்கள் ஏதோ ஒன்றின்மீது மோதும்போதும், அவை அனைத்தும், உங்கள் சிந்தனையையும் உணர்வையும் மாற்றும்படிக் கூறி உங்களுக்கு வரும் எச்சரிக்கைகளும் செய்திகளும்தான். வாழ்வில் எந்த விபத்துக்களும் தற்செயலான நிகழ்வுகளும் கிடையாது. அனைத்தும் இணக்கமானவைதான்.

ஏனெனில், ஒவ்வொன்றிற்கும் ஓர் அலைவரிசை உள்ளது. இது வாழ்வின் எளிமையான இயற்பியல் மற்றும் பிரபஞ்சத்தின் செயல்பாடு ஆகும்.

> *"நான் நமது சூரிய மண்டலத்தைப் பார்க்கும்போது, சூரியனிடமிருந்து வெப்பத்தையும் ஒளியையும் சரியான அளவில் பெறுவதற்கு ஏற்ற வகையில் பூமி சூரியனில் இருந்து சரியான தூரத்தில் அமைந்திருப்பதைக் காண்கிறேன். இது ஏதோ ஒரு தற்செயலான நிகழ்வு அல்ல."*

ஐசக் நியூட்டன் (1643 – 1727)
கணிதவியலாளர் மற்றும் இயற்பியலாளர்

வாழ்க்கை மாயாஜாலமானது

அன்பிற்கும் எனக்கும் இடையில் ஒரு விஷயம் நடந்து கொண்டிருக்கிறது. எங்களுக்கு இடையே இருப்பது ஒரு மாயாஜாலமான, உற்சாகமான உறவு. இந்த அறிவைக் கொண்டு, ஒவ்வொரு நாளையும் நான் எவ்வாறு வாழ்கிறேன் என்பதை நான் உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறேன்.

ஒவ்வொரு நாள் காலையிலும் நான் எழுந்திருக்கும்போது, நான் உயிரோடு இருப்பதற்காகவும், என் வாழ்வில் உள்ள அனைவருக்காகவும் அனைத்திற்காகவும் நான் நன்றி செலுத்துகிறேன். ஒவ்வொரு காலையிலும் நான் அன்பை உணர்ந்து, அந்த அன்பை உலகிற்கு வெளியனுப்புவதற்கு நான் பதினைந்து நிமிடங்கள் செலவிடுகிறேன்.

நான் என் நாளைக் கற்பனை செய்கிறேன். எனக்கு அன்றைய நாள் நல்ல நாளாக அமைவதற்கு நான் அன்பை உணர்வுபூர்வமாகக் கற்பனை செய்கிறேன். நான் ஒவ்வொரு செயலையும் செய்வதற்கு முன், அது நல்ல விதமாக நடக்கப் போவதாக உணர்வுபூர்வமாக அன்பைக் கற்பனை செய்கிறேன். நான் ஒரு விஷயத்தில் ஈடுபடுவதற்கு முன், அன்பின் ஆற்றலை நான் எனக்கு முன்னதாக அங்கே அனுப்புகிறேன். எந்தவொரு காரியத்தைச் செய்வதற்கு முன்னும் என்னால் முடிந்த அளவுக்கு எனக்குள் அன்பை உணர்கிறேன். நான் நல்ல உணர்வோடு இருக்கும்போதுதான் எனக்கு வரும்

மின்னஞ்சல்களையும், தபால்களையும் பார்க்கிறேன், முக்கியமான தொலைபேசி அழைப்புகளை மேற்கொள்கிறேன், முக்கியமான அனைத்து விஷயங்களையும் செய்கிறேன்.

காலையில் நான் ஆடை அணிந்து கொள்ளும்போது, என் உடைகளுக்காகப் பெருமளவில் நன்றி செலுத்துகிறேன். நேரத்தை மிச்சப்படுத்துவதற்காக, "இன்று நான் அணிவதற்குப் பொருத்தமான ஆடை எது?" என்று கேள்வி கேட்பேன். ஒருசில வருடங்களுக்கு முன் ஈர்ப்புவிதியோடும் என் உடைகளோடும் விளையாடுவதென்று தீர்மானித்தேன். எந்த ஸ்கர்ட் எந்த மேலாடையோடு பொருந்தும் என்று என் தலையைப் போட்டுக் குழப்பிக் கொள்வது அல்லது சில சமயங்களில் ஒவ்வொன்றாகப் போட்டுப் பார்த்து இது சரியில்லை, அது சரியில்லை என்று கூறுவதற்கு மாறாக, இப்பிரச்சனையை அன்பின் ஆற்றலிடம் விட்டுவிடுவதென்று தீர்மானித்தேன். ஏனெனில், என் முயற்சி வேலை செய்யவில்லை. (அதோடு, அதுபோன்ற இன்னும் பல ஒத்துவராத விஷயங்களையும் என்னிடம் ஈர்த்து வரும்). அதனால், நான் உடுத்தும் உடைகள் அனைத்தும் என்னை மகிழ்ச்சியாக உணரச் செய்தால் எப்படி இருக்கும் என்று நான் வெறுமனே கற்பனை செய்தேன். அவ்வாறு உணர்வுபூர்வமாகக் கற்பனை செய்த பிறகு, "இன்று நான் எந்த ஆடையை அணியலாம்?" என்று கேட்பேன். நான் ஆடை மாற்றித் தயாரானதும் எனது உடை இப்போது பார்ப்பதற்கு எவ்வளவு அழகாக உள்ளது என்பதைக் கண்டுணர்ந்து வியந்து மகிழ்வேன்.

நான் தெருவில் நடந்து செல்லும்போது விழிப்புடன் இருக்கிறேன். என்னைக் கடந்து செல்லும் மக்களைப் பார்க்கிறேன். என்னால் இயன்ற அளவுக்கு அவர்களுக்கு அன்பான உணர்வுபூர்வமான எண்ணங்களை வெளிப்படுத்துவேன். ஒவ்வொருவருடைய முகத்தையும் பார்த்து, எனக்குள் அன்பை உணர்ந்து, அந்த அன்பை அவர்கள் பெறுவதாக நான் கற்பனை செய்வேன். அபரிமிதமான பணம், மகிழ்ச்சியான உறவுகள், சிறந்த ஆரோக்கியம், மற்றும் மக்கள் விரும்பும் அனைத்து விஷயங்களின் மூலமும் அன்பின் ஆற்றல்தான் என்பதை நான் அறிவேன். அதனால் நான் அவர்களுக்கு என் அன்பை என் எண்ணங்கள் மூலமாக அனுப்புகிறேன். ஏனெனில், அவ்வாறு செய்வதன் மூலம்

அவர்களுக்குத் தேவையான அனைத்தையும் நான் அவர்களிடம் அனுப்புகிறேன் என்பதை அறிகிறேன்.

ஒருவருக்கு ஒரு குறிப்பிட்டத் தேவை இருப்பதை நான் அறிந்தால், உதாரணமாக, தாங்கள் விரும்பும் ஒன்றை வாங்குவதற்கு அவர்களிடம் வசதி இல்லை என்றால், அபரிமிதமான பணம் குறித்த எண்ணங்களை நான் அவர்களுக்கு அனுப்புவேன். ஒருவர் மனமுடைந்து போயிருப்பதுபோல் தோன்றினால், அவர்களுக்கு மகிழ்ச்சியான எண்ணங்களை அனுப்புவேன். யாரேனும் மன இறுக்கத்துடன் இருப்பதுபோல் தோன்றினாலோ அல்லது விரைந்து கொண்டிருப்பதுபோல் தோன்றினாலோ, அவர்களுக்கு அமைதியையும் மகிழ்ச்சியையும் என் எண்ணங்கள் வழியாக அனுப்புவேன். நான் மளிகை வாங்குவதற்குக் கடைக்குச் சென்றாலும், தெருவில் நடந்து சென்றாலும், அல்லது காரோட்டிச் சென்று கொண்டிருந்தாலும், மக்கள் மத்தியில் நான் இருக்கும்போது, என்னால் முடிந்த அளவுக்கு அவர்களுக்கு என் எண்ணங்கள் மூலமாக நான் அன்பை அனுப்புகிறேன். ஏதோ ஒரு தேவையைக் கொண்டிருக்கும் ஒருவரைப் பார்க்கும்போது, என்னிடம் உள்ள பணம், மகிழ்ச்சி, மற்றும் என் வாழ்வில் உள்ள அமைதி மற்றும் ஆனந்தத்திற்காக நான் நன்றியுடன் இருக்க வேண்டும் என்று அது எனக்குச் செய்தி அனுப்புகிறது.

நான் ஒரு விமானத்தில் இருக்கும்போது, அதிலிருக்கும் அனைவருக்கும் என் அன்பை அனுப்புகிறேன். ஓர் உணவகத்தில் இருக்கும்போது, அங்கிருக்கும் மக்களுக்கும் உணவுக்கும் என் அன்பை அனுப்புகிறேன். நிறுவனங்களைக் கையாளும்போதோ அல்லது கடைகளில் சாமான்கள் வாங்கும்போதோ, நான் அனைவருக்காகவும் அன்பான எண்ணங்களை எண்ணுகிறேன்.

எங்கேனும் செல்வதற்காக என் காருக்குள் நான் நுழையும்போது, மகிழ்ச்சியாகவும் நலமாகவும் வீட்டிற்குத் திரும்பி வருவதுபோல் கற்பனை செய்து, "நன்றி," என்று கூறுகிறேன். காரோட்டத் துவங்குவதற்கு முன், "இன்று நான் எந்த வழியில் சென்றால் சிறப்பாக இருக்கும்?" என்று கேட்பேன். ஒவ்வொரு முறை நான் வீட்டிற்குள் நுழையும்போதும், வீட்டைவிட்டு

வெளியேறும்போதும், என் வீட்டிற்கு நன்றி கூறுவேன். பேரங்காடியில் சாமான்கள் வாங்கும்போது, "எனக்கு வேறு என்ன வேண்டும்?" என்றும், "என்னிடம் எல்லாம் இருக்கிறதா?" என்றும் கேட்பேன். விடைகள் எனக்கு எப்போதும் கிடைக்கின்றன.

‘‘அறிவு என்பது ஒரு பூட்டு, கேள்விதான் அதற்கான சாவி என்பது நிச்சயம்.’’

ஜா∴பர் அல் சதிக் (702 – 765)
இஸ்லாமிய ஆன்மீகத் தலைவர்

ஒவ்வொரு நாளும் நான் பல கேள்விகளைக் கேட்கிறேன். சில சமயங்களில் நூற்றுக்கணக்கான கேள்விகளைக் கேட்கிறேன். "நான் இன்று எப்படி இருக்கிறேன்?" "இந்தச் சூழ்நிலையில் நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?" "இதற்கான சிறந்த முடிவு எது?" "இந்தப் பிரச்சனைக்கான தீர்வு என்ன?" "இன்று நான் செய்யக்கூடிய சிறந்த தேர்ந்தெடுப்பு எது?" "இந்த நபர் சரியானவரா?" "இந்த நிறுவனம் சரியானதுதானா?" "நான் எவ்வாறு மகிழ்ச்சியாக உணர்வது?" "நான் இன்னும் சிறப்பாக எப்படி உணரலாம்?" "நான் இன்று எங்கு அன்பு செலுத்த வேண்டும்?" "நான் இன்று எந்த விஷயத்திற்காக என் நன்றியை வெளிப்படுத்த வேண்டும்?" போன்ற கேள்விகளைக் கேட்பேன்.

நீங்கள் ஒரு கேள்வி கேட்கும்போது ஒரு கேள்வியைக் கொடுக்கிறீர்கள். அதற்கான விடையை நீங்கள் பெற்றுத்தான் ஆக வேண்டும். ஆனால் உங்கள் கேள்விகளுக்கான விடைகளைப் பார்ப்பதற்கோ அல்லது கேட்பதற்கோ நீங்கள் விழிப்புடன் இருக்க வேண்டும். நீங்கள் படித்துக் கொண்டிருக்கும் ஏதோ ஒன்று, நீங்கள் கேட்கும் ஏதோ ஒன்று, அல்லது நீங்கள் கற்பனை செய்யும் ஏதோ ஒன்றில் இருந்து உங்கள் விடையை நீங்கள் பெறக்கூடும். சில சமயங்களில் திடீரென்று உங்கள் கேள்விக்கான விடையை நீங்கள் அறிவீர்கள். ஆனால் உங்களுக்கு எப்போதும் விடை கிடைக்கும்!

என் சாவியையோ அல்லது வேறு ஏதாவது ஒன்றையோ நான் தவறுதலாக எங்கேனும் வைத்துவிட்டால், "என் சாவிகள் எங்கே?" என்று கேட்பேன். விடை

எனக்கு எப்போதும் கிடைக்கும். ஆனால் அது அதோடு நிற்பதில்லை. நான் என் சாவிகளைக் கண்டுபிடித்தவுடன், "இது என்னிடம் என்ன கூறுகிறது?" என்று கேட்பேன். வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதானால், நான் ஏன் என் சாவிகளைத் தவறுதலாக வேறோர் இடத்தில் வைத்தேன்? ஏனெனில், அனைத்திற்கும் ஒரு காரணம் உள்ளது! விபத்துக்களோ அல்லது தற்செயலான நிகழ்வுகளோ கிடையாது. சில நேரங்களில், "வேகத்தைக் குறைத்துக் கொள், நீ தேவையில்லாமல் விரைகிறாய்," என்ற விடை எனக்குக் கிடைக்கும். சில சமயங்களில், "உன் பர்ஸ் உன் கைப்பையில் இல்லை," என்பது விடையாக இருக்கும். நான் என் சாவிகளை எந்த இடத்தில் இருந்து எடுத்தேனோ அதே இடத்தில் என் பர்ஸ் இருக்கும். சில நேரங்களில் எனக்கு உடனடியான பதில் கிடைக்காது. வீட்டைவிட்டு நான் வெளியே செல்லும்போது தொலைபேசி ஒலிக்கும். நான் செல்லவிருந்த சந்திப்புக் கூட்டம் இரத்து செய்யப்பட்டுவிட்டதாக எனக்குத் தகவல் வரும். சாவியை நான் இடம் மாற்றி வைத்தது ஒரு நேர்மறையான காரணத்திற்காகத்தான் நிகழ்ந்தது என்பதை நான் உடனடியாகப் புரிந்து கொள்வேன். வாழ்க்கைச் செயல்படும் விதத்தை நான் நேசிக்கிறேன். ஆனால், கேள்விகள் கேட்காமல் எந்த விடையையும் அல்லது பின்னூட்டக் கருத்தையும் உங்களால் பெற முடியாது.

சில சமயங்களில், ஏதேனும் ஒரு சிக்கலான விஷயத்தை வாழ்க்கை என் வழியில் போடும். ஆனால் அது நிகழும்போது, நான்தான் அதை என்னிடம் ஈர்த்தேன் என்பதை நான் அறிவேன். ஒரு பிரச்சனையை நான் எவ்வாறு என்னிடம் ஈர்த்தேன் என்பது பற்றி நான் எப்போதும் கேட்பேன். அதற்குக் காரணம், அதன் மூலம் பாடம் கற்றுக் கொண்டு, பின்னர் அதை மீண்டும் ஒருபோதும் செய்யாமல் இருப்பதற்குத்தான்!

எனக்குக் கிடைக்கும் அனைத்து விஷயங்களுக்கும் கைமாறாக, என்னால் முடிந்த அளவுக்கு இந்த உலகத்திற்கு என் அன்பைக் கொடுக்கிறேன். அனைத்து விஷயங்களிலும், அனைவரிடமும் உள்ள நல்லவற்றை நான் பார்க்கிறேன். என்னிடம் இருக்கும் அனைத்து விஷயங்களுக்காகவும் நான் நன்றியுடன் இருக்கிறேன். தொடர்ந்து நான் அன்பைக் கொடுக்கும்போது, அன்பின் ஆற்றல் என் ஊடாகப் பாய்ந்து சென்று, என்னை அன்பாலும் மகிழ்ச்சியாலும் குளிப்பாட்டுவதைக் கண்டு நான் பிரமித்துப் போகிறேன்.

நீங்கள் பெற்றுள்ள அனைத்தைக் குறித்தும் நீங்கள் அன்பைக் கொடுக்க முயற்சித்தாலும், அன்பின் ஆற்றல் அந்த அன்பைப் பெருக்கி, இன்னும் அதிக அன்பை உங்களிடம் திருப்பி அனுப்புகிறது! உங்கள் வாழ்வில் ஒருமுறை இந்த உணர்வை நீங்கள் அனுபவித்துவிட்டால், நீங்கள் பரிபூரணமாக மாறிவிடுவீர்கள்.

அன்பு உங்களுக்காக எதையும் செய்யும்

உங்கள் வாழ்வில் எந்தவொரு விஷயத்திலும் உங்களுக்கு உதவுவதற்கு அன்பின் ஆற்றலை உங்களால் பயன்படுத்திக் கொள்ள முடியும். நீங்கள் நினைவில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டிய எதுவொன்றையும் அன்பின் ஆற்றலிடம் கொடுத்து, கச்சிதமான நேரத்தில் அதை உங்களுக்கு நினைவூட்டும்படி அந்த ஆற்றலைக் கேளுங்கள். அன்பின் ஆற்றலை உங்கள் அலாரக் கடிகாரத்தைப்போல் நீங்கள் பயன்படுத்தலாம். நீங்கள் விரும்பும் நேரத்தில் அது உங்களை எழுப்பிவிடும். அன்பின் ஆற்றல் உங்கள் தனி

உதவியாளராகவும், பணத்தை நிர்வகிக்கும் மேலாளராகவும், தனிப்பட்ட முறையில் உங்கள் உடலுக்குப் பயிற்சியளிப்பவராகவும், உறவுகள் குறித்து ஆலோசனை வழங்கும் ஆலோசனையாளராகவும் இருந்து, உங்கள் பணத்தையும், உங்கள் எடையையும், உணவையும், உறவுகளையும், அல்லது நீங்கள் அதனிடம் கொடுக்கும் எந்தவொரு வேலையையும் அது உங்களுக்காக நிர்வகிக்கும். ஆனால் அன்பு, பாராட்டு, மற்றும் நன்றியுணர்வின் மூலமாக நீங்கள் அதனோடு இணையும்போதுதான் அது உங்களுக்காக இந்த அனைத்து வேலைகளையும் செய்யும். அன்பின் மூலம் நீங்கள் அந்த ஆற்றலோடு இணைந்து, வாழ்வில் எல்லாவற்றையும் நீங்கள் உங்கள் சொந்தக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக் கொள்ளத் துடிக்கும் அந்தப் பிடிப்பை விட்டொழித்தால்தான், அன்பின் ஆற்றல் உங்களுக்காக இவ்விஷயங்களைச் செய்யும்.

> *“உங்கள் நம்பிக்கை வலுப்பெறும்போது, எல்லாம் உங்கள் கட்டுப்பாட்டில் இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை என்பதையும், விஷயங்கள் தாமாக நிகழும் என்பதையும், நீங்கள் அவ்விஷயங்களோடு சேர்ந்து பயணிப்பீர்கள் என்பதையும், அது உங்களுக்கு அதிக மகிழ்ச்சியையும் பயனையும் தருகிறது என்பதையும் நீங்கள் கண்டறிவீர்கள்.”*

வின்கேட் பெய்ன் (1915 – 1987)
நூலாசிரியர் மற்றும் புகைப்படக் கலைஞர்

வாழ்வின் மாபெரும் ஆற்றலோடு இணைந்து கொள்ளுங்கள். அன்பின் ஆற்றல் உங்களுக்காக எதைச் செய்ய வேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்புகிறீர்களோ, அதை நீங்கள் ஏற்கனவே பெற்றுவிட்டதாகக் கற்பனை செய்து, முழுமையான அன்போடும் நன்றியுணர்வோடும் அதை நீங்கள் பெற்றிருப்பதாக உணர்ந்தால், நீங்கள் அதை நிச்சயமாகப் பெறுவீர்கள்.

உங்கள் கற்பனையைப் பயன்படுத்தி, அன்பின் ஆற்றல் உங்களுக்குச் செய்யக்கூடிய அனைத்து விஷயங்களையும் எண்ணிப் பாருங்கள். அன்பின் ஆற்றல்தான் வாழ்வு மற்றும் பிரபஞ்சத்தின் அறிவு ஆகும். ஒரு மலரையோ அல்லது ஓர் உயிரணுவையோ உருவாக்கக்கூடிய ஓர் அறிவை உங்களால்

கற்பனை செய்ய முடிந்தால், உங்கள் சூழ்நிலை எதுவாக இருந்தாலும் சரி, நீங்கள் கேட்கும் எந்தவொரு கேள்விக்கும் அன்பின் ஆற்றலிடமிருந்து கச்சிதமான விடை கிடைக்கும் என்பதை உங்களால் புரிந்து கொள்ள முடியும். அன்பு உங்களுக்காக அனைத்தையும் செய்யும். ஆனால் அதன் சக்தியை நீங்கள் உங்கள் வாழ்வில் உணர்ந்து கொள்வதற்கு அன்பின் மூலமாக நீங்கள் அதனோடு இணைய வேண்டும்.

இதிலென்ன வேறுபாடு இருக்கப் போகிறது?

"ஆரவார இரைச்சலில் இருந்து எளிமையைக் கண்டுபிடியுங்கள். முரண்பாட்டில் இருந்து இணக்கத்தைக் கண்டுபிடியுங்கள். பிரச்சனைக்கு மத்தியில்தான் வாய்ப்பு உள்ளது."

ஆல்பர்ட் ஐன்ஸ்டீன் (1879 – 1955)
நோபல் பரிசு பெற்ற இயற்பியலாளர்

உங்கள் மனம் ஏகப்பட்ட விபரங்களால் ஆட்கொள்ளப்பட்டிருந்தால், அந்தச் சிறிய விபரங்கள் உங்கள் கவனத்தைச் சிதறடித்து உங்களைக் கீழே இழுத்துத் தள்ளிவிடும். எதற்கும் பிரயோஜனமற்ற சிறு விபரங்களை நீங்கள் துரத்திக் கொண்டிருந்தால், மகிழ்ச்சியாக உணர்வதில் நீங்கள் ஒருமனதாகக் கவனம் செலுத்த முடியாது. சலவைக் கடை மூடும் நேரத்தில் உங்கள் துணிகளைக் கொண்டு கொடுப்பதில் என்ன பெரிய வித்தியாசம் இருக்கப் போகிறது? உங்களுக்குப் பிரியமான விளையாட்டுக் குழு இந்த வாரப் போட்டியில் வெற்றி பெற முடியாவிட்டால் அது உங்கள் வாழ்வில் என்ன பெரிய வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்தப் போகிறது? இருக்கவே இருக்கிறது அடுத்த வாரம்! நீங்கள் உங்கள் பேருந்தைத் தவறவிட்டுவிட்டால் அதனால் என்ன ஆகிவிடப் போகிறது? நீங்கள் பழம் வாங்கும் கடையில் ஆரஞ்சுப் பழங்கள் தீர்ந்து போனால் என்ன? வரிசையில் ஒருசில நிமிடங்கள் கூடுதலாக நீங்கள் நிற்க நேர்ந்தால் அதனால் என்ன பெரிய வித்தியாசம் ஏற்பட்டுவிடப் போகிறது? விஷயங்களை ஒட்டுமொத்தமாகப் பார்க்கும்போது, இச்சிறிய விஷயங்கள் என்ன பெரிய வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்திவிடும்?

சிறு விபரங்கள் உங்கள் கவனத்தைச் சிதறடித்து உங்கள் வாழ்வைச் சீரழிக்கக்கூடியவை. தேவையற்ற விளக்கங்களுக்கு நீங்கள் அளவுக்கு அதிகமான முக்கியத்துவம் கொடுக்கும்போது நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக உணர மாட்டீர்கள். உங்கள் வாழ்க்கைத் திட்டத்தில் இவை எதுவுமே முக்கியமல்ல! இவற்றில் ஒன்றுகூட முக்கியமில்லை! உங்கள் வாழ்வை எளிமைப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் நல்ல உணர்வுகளைப் பாதுகாக்க அதைச் செய்யுங்கள். சிறிய விஷயங்களை நீங்கள் நீக்கிவிட்டால், உங்களுக்கு விருப்பமான அனைத்தையும் உங்கள் வாழ்விற்குள் கொண்டு வருவதற்கு உங்களுக்கு இடம் கிடைத்துவிடும்.

வாழ்க்கைக்கு நீங்கள்தான் அர்த்தம் சேர்க்கிறீர்கள்

வாழ்வில் உள்ள அனைத்திற்கும் நீங்கள்தான் அர்த்தம் சேர்க்கிறீர்கள். மோசமானது அல்லது நல்லது என்று முத்திரையிடப்பட்டு எந்த விஷயமும் உங்களிடம் வருவதில்லை. எல்லாமே சமநிலையில்தான் உள்ளன. ஒரு வானவில்லும், ஒரு புயலும் தாமாகவே நல்லதோ கெட்டதோ அல்ல. அவை வெறும் ஒரு வானவில் மற்றும் ஒரு புயல், அவ்வளவுதான். நீங்கள் உணரும் விதத்தைக் கொண்டு ஒரு வானவில்லிற்குப் பொருள் கொடுக்கிறீர்கள். நீங்கள் உணரும் விதத்தைக் கொண்டு ஒரு புயலிற்குப் பொருள் கொடுக்கிறீர்கள். நீங்கள் உணரும் விதத்தைக் கொண்டுதான் அனைத்திற்கும் பொருள் கூட்டுகிறீர்கள். ஒரு வேலை தானாகவே நல்லதோ கெட்டதோ அல்ல. அது ஒரு வேலை, அவ்வளவுதான். உங்கள் வேலையைப் பற்றி நீங்கள் எப்படி உணர்கிறீர்களோ அதுதான் உங்களுக்கு அவ்வேலை நல்லதா கெட்டதா என்பதைத் தீர்மானிக்கிறது. ஓர் உறவு தானாகவே நல்லதோ கெட்டதோ அல்ல. அந்த உறவைப் பற்றி நீங்கள் எப்படி உணர்கிறீர்களோ அதுதான் உங்களுக்கு அவ்வுறவு நல்லதா கெட்டதா என்பதைத் தீர்மானிக்கிறது.

> *“எதுவும் தானாகவே நல்லதோ கெட்டதோ அல்ல. ஆனால் சிந்தனைதான் அதை நல்லதாகவோ கெட்டதாகவோ ஆக்குகிறது.”*

வில்லியம் ஷேக்ஸ்பியர் (1564 – 1616)
ஆங்கிலேய நாடக ஆசிரியர்

ஒரு நபர் மற்றொருவருக்குத் தீங்கு விளைவித்தால், ஈர்ப்புவிதி தவறாமல் வேலை செய்யும். அவர் அந்நபருக்கு விளைவித்தத் தீங்கிற்கு ஈடாக, காவல்துறை அல்லது சட்டங்கள் வயிலாகவும் அல்லது இன்னும் பல வழிகளிலும் ஈர்ப்புவிதி அதை அவருக்குத் திருப்பிக் கொடுக்கும். ஆனால் ஈர்ப்புவிதியைப் பற்றி ஒரு விஷயத்தை உறுதியாகக் கூற முடியும்: நாம் எதைக் கொடுக்கிறோமோ, அதைத் திரும்பப் பெறுகிறோம். ஒரு நபர் மற்றொருவரால் தாக்கப்படும் செய்தியை நாம் கேள்விப்படும்போது, தாக்கப்பட்டவருக்காக வருத்தப்படுங்கள். ஆனால் யாரையும் எடை போடாதீர்கள். நீங்கள் யாரையேனும் எடை போட்டுப் பார்த்து, அவர் கெட்டவர் என்று நீங்கள் நினைத்தால், நீங்கள் அன்பைக் கொடுக்கவில்லை. யாரோ ஒருவர் மோசமானவர் என்று நீங்கள் நினைப்பதன் மூலம். மோசமானவர் என்ற முத்திரையை நீங்கள் உங்கள்மீதே குத்திக் கொள்கிறீர்கள். நீங்கள் எதைக் கொடுக்கிறீர்களோ அதையே பெறுகிறீர்கள். யாரோ ஒருவரைப் பற்றி நீங்கள் மோசமான உணர்வுகளைக் கொள்ளும்போது, அவர்கள் என்ன செய்திருந்தாலும் சரி, அந்த மோசமான உணர்வுகள் உங்களிடம் திரும்பி வந்தாக வேண்டும். நீங்கள் எந்த வேகத்தில் அந்த உணர்வுகளை வெளியே அனுப்பினீர்களோ, அதே வேகத்தில் அது உங்கள் வாழ்வில் எதிர்மறைச் சூழல்களின் உருவத்தில் திரும்பி வரும். அன்பின் ஆற்றலைப் பொறுத்தவரை எந்தச் சாக்குப் போக்கும் கிடையாது!

“பிற அனைத்து உயிர்களிடத்திலும் அன்பு காட்டும் வாழ்க்கைதான் முழுமையான, வளமான, அழகிலும் சக்தியிலும் தொடர்ந்து விரிவடைந்து கொண்டிருக்கும் வாழ்க்கை.”

ரால்ஃப் வால்டோ ட்ரைன் (1866 – 1958)
புதிய சிந்தனை நூலாசிரியர்

அன்புதான் உலகிற்கான சக்தி

அன்பின் ஆற்றலுக்கு நேரெதிரானது என்று எதுவும் கிடையாது. அன்பைத் தவிர வாழ்வில் வேறு எந்த சக்தியும் இல்லை. எதிர்மறைக்கென்று ஆற்றல் கிடையாது. பண்டையக் காலங்களில், எதிர்மறைகளைச் சில சமயங்களில் 'சாத்தான்' என்றும் 'தீவினை' என்றும் அழைத்தனர். சாத்தானின் மூலமாகவோ அல்லது தீவினையின் மூலமாகவோ தூண்டப்படுவது என்பது, நேர்மறையான அன்பின் ஆற்றலில் உறுதியாக நிற்காமல், வெறுமனே எதிர்மறையான எண்ணங்கள் மற்றும் உணர்வுகளுக்கு ஆளாவது என்று பொருள்பட்டது. எதிர்மறைக்கென்று ஆற்றல் கிடையாது. ஒரே ஓர் ஆற்றல் மட்டுமே உள்ளது. அதுதான் அன்பின் ஆற்றல்.

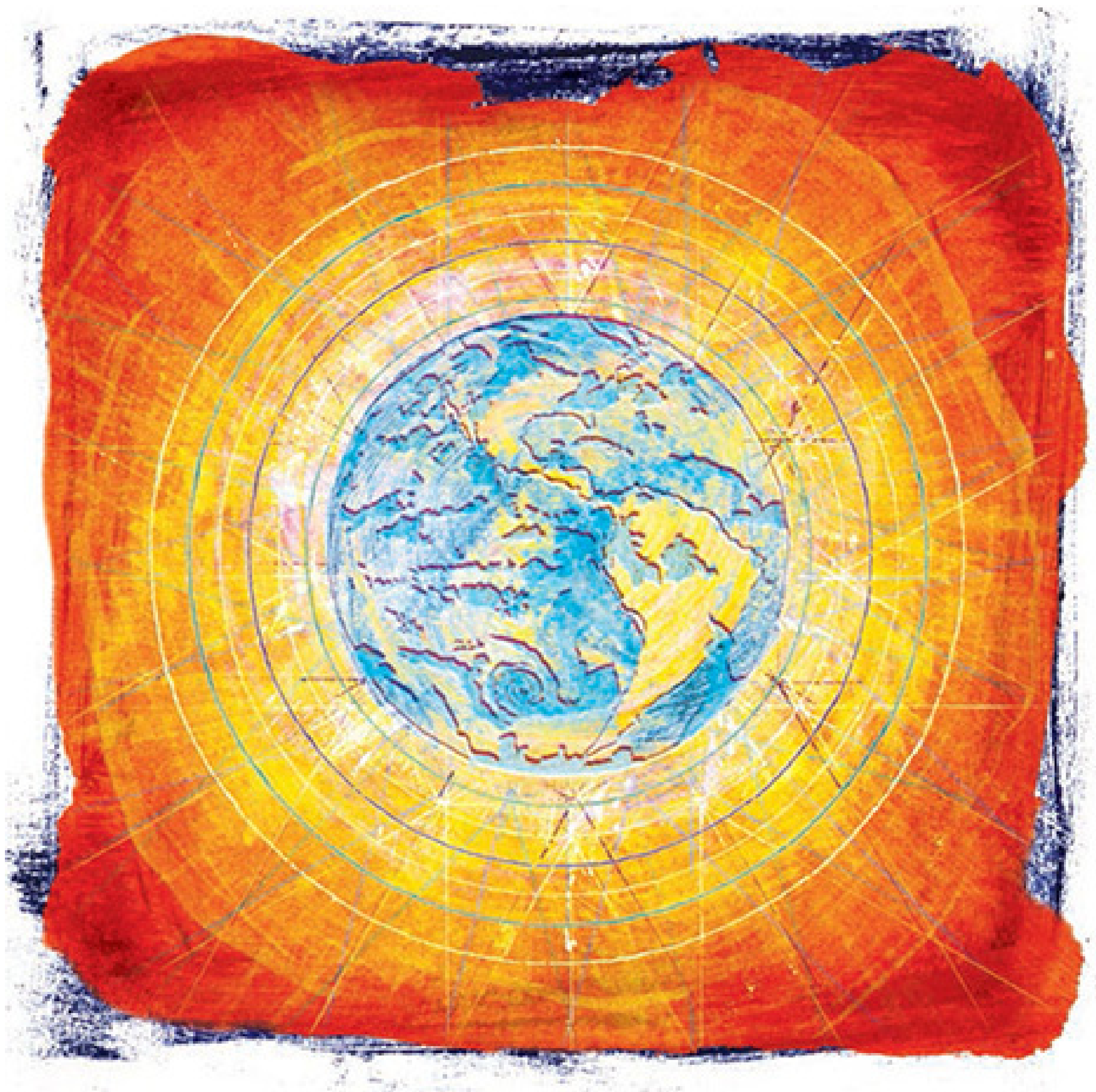
உலகில் நீங்கள் காணும் எதிர்மறையான விஷயங்கள் அனைத்தும் அன்பின் பற்றாக்குறையினால் உருவானவையே. அந்த எதிர்மறைகள் ஒரு நபரிடமோ, ஓர் இடத்திலோ, ஒரு சூழலிலோ, அல்லது ஒரு நிகழ்விலோ இருந்தாலும் சரி, அவை எப்போதும் அன்பின் பற்றாக்குறையில் இருந்துதான் வருகின்றன. வருத்தத்திற்கென்று ஆற்றல் கிடையாது. வருத்தம் என்பது மகிழ்ச்சியின் பற்றாக்குறை. அனைத்து மகிழ்ச்சியும் அன்பில் இருந்துதான் வருகிறது. தோல்விக்கென்று ஆற்றல் கிடையாது. தோல்வி என்பது வெற்றியின் பற்றாக்குறை. அனைத்து வெற்றியும் அன்பில் இருந்துதான் வருகிறது. நோய்க்கென்று ஆற்றல் கிடையாது. நோய் என்பது ஆரோக்கியத்தின் பற்றாக்குறை. அனைத்து ஆரோக்கியமும் அன்பில் இருந்துதான் வருகிறது. ஏழ்மைக்கென்று ஆற்றல் கிடையாது. அபரிமிதத்தின் பற்றாக்குறைதான் ஏழ்மை. அனைத்து அபரிமிதமும் அன்பில் இருந்துதான் வருகிறது. அன்புதான் வாழ்வின் நேர்மறையான ஆற்றல். அனைத்து எதிர்மறையான சூழ்நிலைகளும் அன்பின் பற்றாக்குறையில் இருந்து வருகின்றன.

எதிர்மறைகளைவிட அதிகமாக நேர்மறையான அன்பைக் கொடுக்கும் நிலைக்கு மக்கள் வரும்போது, இவ்வுலகில் இருந்து எதிர்மறைகள் அதிக வேகத்தில் மறைவதை நீங்கள் பார்ப்பீர்கள். அதைக் கற்பனை செய்யுங்கள்! நீங்கள் அன்பைக் கொடுக்கும் ஒவ்வொரு முறையும், உங்கள் அன்பு இவ்வுலகத்தை நேர்மறையான திசையை நோக்கி நகர்த்துகிறது. நம் உலகம் நேர்மறையாக மாறும் நிலையை அடைவதற்கு வெகு அருகில் இருப்பதாகச் சிலர் நம்புகின்றனர். அவர்கள் நம்பிக்கை சரியோ தவறோ, முன்பு

எப்போதையும்விட அதிகமான அன்பையும் நேர்மறைகளையும் கொடுக்க வேண்டிய நேரம் இதுதான். உங்கள் வாழ்க்கைக்காக இதைச் செய்யுங்கள். உங்கள் நாட்டிற்காக இதைச் செய்யுங்கள். இந்த உலகத்திற்காக இதைச் செய்யுங்கள்.

> *"இதயம் சரியான திசையில் இருக்கும்போது, தனிப்பட்ட வாழ்வு பயிரிடப்படுகிறது. தனிப்பட்ட வாழ்வு பயிரிடப்படும்போது குடும்ப வாழ்க்கை முறைப்படுத்தப்படுகிறது. குடும்ப வாழ்க்கை முறைப்படுத்தப்படும்போது, நாட்டின் வாழ்வு ஒழுங்கமைக்கப்படுகிறது. நாட்டின் வாழ்வு ஒழுங்காக அமையும்போது, உலகில் அமைதி ஏற்படுகிறது."*

கன்பூசியஸ் (*கி.மு.* 551 – 479)
சீன தத்துவவியலாளர்



உலகின்மீது நீங்கள் அளவு கடந்த சக்தியைக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். ஏனெனில் கொடுப்பதற்கு உங்களிடம் ஏராளமான அன்பு இருக்கிறது.

சக்தியின் சாராம்சம்

- அனைத்திற்கும் ஓர் அதிர்வு அலைவரிசை உள்ளது. நீங்கள் எந்த உணர்வைக் கொண்டிருக்கிறீர்களோ, அந்த உணர்வு, தான் இருக்கும் அதே அதிர்வு அலைவரிசையில் உள்ள அனைத்தையும் உங்கள் வாழ்விற்குள் கொண்டு வருகிறது.

- வாழ்க்கை உங்களுக்குச் செயல்விடை அளித்துக் கொண்டிருக்கிறது. வாழ்க்கை உங்களுடன் தகவல் பரிமாறிக் கொண்டிருக்கிறது. அடையாளங்கள், வண்ணங்கள், நபர்கள், பொருட்கள் என்று நீங்கள் பார்க்கும் ஒவ்வொரு விஷயமும், நீங்கள் கேட்கும் ஒவ்வொரு விஷயமும், ஒவ்வொரு சூழலும், ஒவ்வொரு நிகழ்வும் உங்களுடைய அலைவரிசையில் உள்ளன.

- நீங்கள் தொடர்ந்து மகிழ்ச்சியாக இருக்கும்போது, மகிழ்ச்சியான மக்கள், மகிழ்ச்சியான சூழல்கள், மற்றும் மகிழ்ச்சியான நிகழ்வுகளால் மட்டுமே உங்கள் வாழ்விற்குள் நுழைய முடியும்.

- வாழ்வைப் பொறுத்தவரை எந்தவொரு விபத்தும் தற்செயலான நிகழ்வும் ஏற்படுவது கிடையாது. அனைத்தும் இணக்கமானவைதான். ஏனெனில், ஒவ்வொன்றிற்கும் ஓர் அலைவரிசை உள்ளது. இது வாழ்வின் எளிமையான இயற்பியல் மற்றும் பிரபஞ்சத்தின் செயல்பாடு ஆகும்.

- நீங்கள் நேசிக்கும் ஏதோ ஒரு பொருளை நினைத்துக் கொள்ளுங்கள். அதை உங்கள் அன்பின் ஆற்றலின் அடையாளச் சின்னமாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் உங்கள் அடையாளச் சின்னத்தைப் பார்க்கும்போதோ அல்லது கேட்கும்போதோ, அன்பின் ஆற்றல் உங்களுடன் இருப்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள்.

- ஒரு விஷயத்தில் ஈடுபடுவதற்கு முன், அன்பின் ஆற்றலை உங்களுக்கு முன்னதாக அங்கு அனுப்புங்கள். உங்களுடைய நாளில் ஒவ்வொரு

விஷயமும் சிறப்பாக நடப்பதாகக் கற்பனை செய்யுங்கள். எந்தவொரு காரியத்தைச் செய்வதற்கு முன்னும் உங்களால் முடிந்த அளவுக்கு உங்களுக்குள் அன்பை உணருங்கள்.

- ஒவ்வொரு நாளும் கேள்விகள் கேளுங்கள். நீங்கள் ஒரு கேள்வி கேட்கும்போது, ஒரு கேள்வியைக் கொடுக்கிறீர்கள். அதற்கான விடையை நீங்கள் பெற்றுத்தான் ஆக வேண்டும்.

- உங்கள் வாழ்வில் எந்தவொரு விஷயத்திலும் உங்களுக்கு உதவுவதற்கு அன்பின் ஆற்றலை உங்களால் பயன்படுத்திக் கொள்ள முடியும். அன்பின் ஆற்றல் உங்கள் தனிப்பட்ட உதவியாளராகவும், பணத்தை நிர்வகிக்கும் மேலாளராகவும், தனிப்பட்ட முறையில் உங்கள் உடலுக்குப் பயிற்சியளிப்பவராகவும், உறவுகள் குறித்து ஆலோசனை வழங்கும் ஆலோசனையாளராகவும் இருக்கும்.

- உங்கள் மனம் ஏகப்பட்ட விபரங்களால் ஆட்கொள்ளப்பட்டிருந்தால், அந்தச் சிறிய விபரங்கள் உங்கள் கவனத்தைச் சிதறடித்து உங்களைக் கீழே இழுத்துத் தள்ளிவிடும். உங்கள் வாழ்வை எளிமையாக்கிக் கொள்ளுங்கள். சிறு விஷயங்களுக்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுக்காதீர்கள். அது என்ன பெரிய வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்திவிடப் போகிறது?

- அன்பின் ஆற்றலுக்கு நேரெதிரானது என்று எதுவும் கிடையாது. அன்பைத் தவிர வாழ்வில் வேறு எந்த சக்தியும் இல்லை. உலகில் நீங்கள் காணும் எதிர்மறையான விஷயங்கள் அனைத்தும் அன்பின் பற்றாக்குறையினால் உருவானவையே.

சக்தியும் வாழ்க்கையும்

தன்னுடைய இருத்தல் முடிந்து போகும் என்பதை மனிதனால் கற்பனை செய்து பார்க்க முடியாது. நம் உடலில் இருந்து உயிர் பிரிந்து போவதை நம்மால் கற்பனை செய்ய முடியும், ஆனால் நம்முடைய இருத்தல் முடிந்து போகும் என்பதை நம்மால் கற்பனை செய்ய முடியாது. அது ஏன் அப்படி என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள்? இது இயற்கையில் ஏற்பட்டத் தற்செயலான நிகழ்வா? இல்லை. உங்கள் இருத்தல் முடிந்து போவதை உங்களால் கற்பனை செய்ய முடியாததற்குக் காரணம் உங்கள் இருத்தல் முடிந்து போவது என்பது இயலாத காரியம். நீங்கள் எப்போதுமே இருந்து வந்திருக்கிறீர்கள். இனி எப்போதும் இருந்து வருவீர்கள். ஏனெனில் நீங்கள் படைப்பின் ஓர் அங்கம்.

“நீயும், நானும், இங்கு கூடியிருக்கும் அரசர்களும் இங்கு எப்போதுமே இருந்து வந்திருக்கிறோம். நம் இருத்தல் இனி ஒருபோதும் முடியப் போவதும் இல்லை. ஒரே மனிதர் தன் குழந்தைப் பருவம், இளமைப் பருவம், மற்றும் முதிர் பருவத்தில் ஒரே உடலில் குடியிருப்பதுபோல, இறக்கும் நேரத்தில் அவர் வேறோர் உடலைச் சென்றடைகிறார். ஞானிகள் இந்த மாற்றங்களால் ஏமாற்றம் அடைவதில்லை.”

பகவத்கீதை (*கி.மு.* ஐந்தாம் நூற்றாண்டு)
இந்துக்களின் புனித நூல்

ஒருவர் காலமாகும்போது என்ன நிகழ்கிறது? உடல் மறைந்து போவதில்லை. ஏனெனில் அப்படி ஒன்று கிடையாது. அது தன்னைப் பிற தனிமங்களோடு இணைத்துக் கொள்கிறது. உங்களுக்குள் இருக்கும் அந்தத் துவக்கம் — அந்த உண்மையான நீங்கள் — மறைந்து போவதில்லை. நீங்கள் எப்போதுமே இருப்பீர்கள். நீங்கள் முடிவில்லாதவர். தற்காலிகமாக ஒரு மனித உடலுக்குள் வாழ்கிறீர்கள், அவ்வளவுதான். உங்கள் இருத்தல் முடிந்து போகும்போது, பிரபஞ்சத்தில் ஒரு வெற்றிடம் இருக்கும். ஒட்டுமொத்தப் பிரபஞ்சமும் அந்த வெற்றிடத்திற்குள் நொறுங்கி விழுந்துவிடும்.

ஒருவர் தனது உடலைவிட்டுப் பிரிந்து சென்ற பிறகு உங்களால் அவரைப் பார்க்க முடியாமல் போவதற்குக் காரணம், அன்பின் அலைவரிசையை உங்களால் பார்க்க முடியாததுதான். புறஊதா ஒளியின் அலைவரிசையையும்

உங்களால் காண முடியாது. அன்பின் அலைவரிசையும் புறஊதா ஒளியின் அலைவரிசையும் ஒன்றுதான். அதுதான் படைப்பின் மிக உயர்ந்த அலைவரிசையாகும். உலகில் உள்ள மாபெரும் அறிவியல் கருவியால்கூட அன்பின் அலைவரிசையைக் கண்டுபிடிக்க முடியாது. ஆனால் அன்பை உங்களால் உணர முடியும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். அதனால், நிரந்தரமாக ஒருவரை உங்களால் பார்க்க முடியாமல் போனால், அன்பின் அலைவரிசையில் அவர்களை உங்களால் உணர முடியும். வருத்தத்திலோ துயரத்திலோ உங்களால் அவர்களைக் காண முடியாது. ஏனெனில், அந்த அலைவரிசைகள் அன்பின் அலைவரிசையைவிட்டு வெகு தூரத்தில் இருக்கின்றன. ஆனால், மிக உயர்ந்த அலைவரிசைகளான அன்பு மற்றும் நன்றியுணர்வின் அலைவரிசைகளில் நீங்கள் இருக்கும்போது, உங்களால் அவர்களை உணர முடியும். அவர்கள் உங்களிடமிருந்து ஒருபோதும் தூரத்தில் விலகி இருப்பதில்லை. நீங்கள் ஒருபோதும் அவர்களிடமிருந்து பிரிந்து இருப்பதும் இல்லை. அன்பின் ஆற்றல் மூலமாக வாழ்வில் உள்ள அனைத்தோடும் நீங்கள் எப்போதும் இணைக்கப்பட்டிருக்கிறீர்கள்.

சொர்க்கம் உங்களுக்குள் இருக்கிறது

> *“சொர்க்கம் மற்றும் பூமியின் அனைத்துக் கொள்கைகளும் உங்களுக்குள் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றன.”*
>
> ***மோரிஹே யூஷிபா*** (1883 – 1969)
> **ஐகிடோ என்ற தற்காப்புக் கலையை உருவாக்கியவர்**

"சொர்க்கம் உங்களுக்குள் இருக்கிறது," என்று புராதன உரைகள் கூறுகின்றன. அவை பேசுவது நீங்கள் இருக்கும் அலைவரிசையைப் பற்றித்தான். உங்கள் மனித உடலைவிட்டு நீங்கள் பிரியும்போது, தூய்மையான அன்பு என்னும் மிக உயர்ந்த அலைவரிசையில் நீங்கள் தானாகவே சேர்ந்துவிடுகிறீர்கள். ஏனெனில் அதுதான் உங்கள் இருத்தலின் அலைவரிசையாகும். பண்டையக் காலத்தில், தூய்மையான அன்பு என்னும் மிக உயர்ந்த அலைவரிசையைத்தான் சொர்க்கம் என்று அழைத்தனர்.

ஆனால் சொர்க்கம் என்பது இந்த வாழ்நாளில் நீங்கள் தேடிக் கண்டுபிடிக்க வேண்டிய ஒன்று, உங்கள் உடல் இறந்த பிறகு நீங்கள் தேட வேண்டிய ஒன்றல்ல. இந்த பூமியில் நீங்கள் இருக்கும் நேரத்தில் நீங்கள் கண்டு கொள்ள வேண்டியதுதான் சொர்க்கம். சொர்க்கம் உங்களுக்குள் நிச்சயமாக இருக்கிறது. ஏனெனில் சொர்க்கம்தான் உங்கள் இருத்தலின் அலைவரிசை. பூமியில் சொர்க்கத்தைக் கண்டுபிடிப்பது என்பது உங்கள் இருத்தல் இருக்கும் அதே அலைவரிசையில் நீங்கள் வாழ்வது. அதாவது, தூய்மையான அன்பு மற்றும் மகிழ்ச்சியின் அலைவரிசைகளில் வாழ்வது.

வாழ்வின் அன்பிற்காக

"நீங்கள் தொடர்ந்து இங்கு இருக்கப் போகிறீர்களா இல்லையா என்பது கேள்வியல்ல. ஆனால் அதை நீங்கள் எவ்வாறு அனுபவிக்கப் போகிறீர்கள் என்பதுதான் கேள்வி."

ராபர்ட் துர்மேன் *(பிறப்பு: 1941)*

புத்தமத எழுத்தாளர் மற்றும் கல்வியாளர்

நீங்கள் முடிவில்லாதவர். இவ்வுலகில் உள்ள அனைத்தையும் அனுபவிப்பதற்கான ஏராளமான நேரம் உங்களிடம் உள்ளது. நேரப் பற்றாக்குறை என்பது இல்லை. ஏனெனில் நீங்கள் என்றென்றைக்கும் வாழ்பவர். ஏராளமான சாகசச் செயல்கள் உங்கள் முன் உள்ளன. நீங்கள் அனுபவிக்க வேண்டிய ஏராளமான விஷயங்கள் உள்ளன. பூமியில் உள்ள சாகசங்கள் மட்டும் உங்களுக்காகக் காத்திருக்கவில்லை. ஏனெனில், பூமியில் உள்ளவற்றில் நீங்கள் வல்லவரான பிறகு, பிற உலகங்களில் நாம் புதிய பயணத்தைத் துவங்குவோம். நம்மால் இப்போது உணர முடியாத விண்மீன் மண்டலங்களும், பரிமாணங்களும், வாழ்க்கையும் உள்ளன. ஆனால் நாம் அவை அனைத்தையும் அனுபவிப்போம். அவற்றை நாம் சேர்ந்தே அனுபவிப்போம். ஏனெனில் நாம் அனைவரும் படைப்பின் ஓர் அங்கம். இன்றிலிருந்து பல கோடி ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு, நமது அடுத்த சாகசப் பயணத்தைப் பார்க்கும்போது, ஏராளமான உலகங்களும், விண்மீன் மண்டலங்களும், எல்லையற்றப் பரிமாணங்களும் என்றென்றைக்கும் நம் கண் முன் பரந்து விரிந்து கிடக்கும்.

இவற்றையெல்லாம் பார்க்கும்போது, நீங்கள் நினைத்துக் கொண்டிருப்பதைவிட நீங்கள் சற்றுக் கூடுதல் சிறப்பு வாய்ந்தவர் என்ற எண்ணம் உங்களுக்குள் எழுகிறதா? நீங்கள் நினைத்ததைவிட நீங்கள் கூடுதல் மதிப்பு வாய்ந்தவர் என்று தோன்றுகிறதா? உங்களுக்கும், நீங்கள் அறிந்துள்ள ஒவ்வொருவருக்கும், இவ்வுலகில் வாழ்ந்துள்ள ஒவ்வொரு நபருக்கும் முடிவே கிடையாது.

வாழ்வைக் கட்டி அணைத்து 'நன்றி' என்று கூறத் தோன்றுகிறதல்லவா? உங்கள் முன் இருக்கும் சாகசப் பயணம் உங்களுக்கு உற்சாகமூட்டுகிறது அல்லவா? மலை உச்சியில் நின்று, முடிவில்லா வாழ்க்கைக்கு 'ஆமாம்' என்று மகிழ்ச்சியாகக் கூச்சலிடத் தோன்றுகிறது அல்லவா?

உங்கள் வாழ்வின் குறிக்கோள்

> *"நன்றியுணர்வு மற்றும் மகிழ்ச்சியைத் தவிர வேறு எதைக் குறித்தும் வாழ்வதற்கு உங்களிடம் எந்தவொரு காரணமும் இல்லை."*

புத்தபிரான் (*கி.மு.* 563 – 483)
புத்த மதத்தைத் தோற்றுவித்தவர்

மகிழ்ச்சிதான் உங்கள் வாழ்வின் குறிக்கோள். அப்படியென்றால், வாழ்வின் மாபெரும் மகிழ்ச்சி எது என்று நினைக்கிறீர்கள்? கொடுத்தல்! கொடுத்தல்தான் வாழ்வின் மாபெரும் மகிழ்ச்சி என்று யாரேனும் என்னிடம் ஆறு வருடங்களுக்கு முன் கூறியிருந்தால், "அது உங்களுக்கு வேண்டுமானால் சரிப்பட்டு வரலாம். ஆனால் நான் அன்றாடம் வாழ்வதற்கே போராடிக் கொண்டிருக்கிறேன். அடுத்தவருக்குக் கொடுப்பதற்கு என்னிடம் ஏதும் இல்லை," என்று நான் பதில் கூறியிருப்பேன்.

கொடுத்தல்தான் வாழ்வின் மாபெரும் மகிழ்ச்சி. ஏனெனில் கொடுக்காதவரை, அன்றாடம் வாழ்க்கையை ஓட்டுவதற்கு நீங்கள் எப்போதும் போராடிக் கொண்டே இருப்பீர்கள். வாழ்க்கை முழுவதும் பிரச்சனை மாற்றிப் பிரச்சனை வந்து கொண்டே இருக்கும். எல்லாம் நன்றாகப் போய்க் கொண்டிருப்பதாக நீங்கள் நினைக்கும்போது, ஏதோ ஒன்று நிகழ்ந்து, மீண்டும் உங்களைப் போராட்டம் மற்றும் சிரமங்களுக்குள் தள்ளிவிடும். கொடுத்தல்தான் வாழ்வின் மாபெரும் மகிழ்ச்சி. உங்களால் கொடுக்க முடிகின்ற ஒரே விஷயம் அன்பு ஒன்றுதான்! உங்கள் அன்பும், மகிழ்ச்சியும், நேர்மறைத் தன்மையும், உற்சாகமும், நன்றியுணர்வும், ஆழ்விருப்பமும் உண்மையானவைதான், வாழ்வில் என்றென்றும் நிலைத்திருப்பவைதான். உலகில் உள்ள அனைத்துச் செல்வங்களும் சேர்ந்தால்கூட உங்களுக்குள்

இருக்கும் அன்பு என்னும் விலைமதிப்பற்றப் பரிசின் அருகில் நெருங்க முடியாது.

உங்களிடம் உள்ள சிறந்த விஷயத்தைக் கொடுங்கள். உங்களது அன்பைக் கொடுங்கள். ஏனெனில், அதுதான் வாழ்வின் அனைத்துச் செல்வங்களையும் கவர்ந்து இழுக்கிறது. நீங்கள் நினைப்பதைவிட உங்கள் வாழ்வு அதிக வளம் நிறைந்ததாக மாறும். ஏனெனில், நீங்கள் அன்பைக் கொடுக்கும்போது உங்கள் வாழ்வின் குறிக்கோளை நிறைவேற்றுகிறீர்கள். நீங்கள் அன்பைக் கொடுக்கும்போது, இன்னும் அதிகமான அன்பும் மகிழ்ச்சியும் உங்களிடம் திரும்ப வந்து உங்களைத் திக்குமுக்காடச் செய்யும். ஆனால் எல்லையற்ற அன்பையும் மகிழ்ச்சியையும் உங்களால் ஏற்றுக் கொள்ள முடியும். ஏனெனில், அன்பு மற்றும் மகிழ்ச்சியின் வடிவம்தான் நீங்கள்.

> *“மனிதன் காற்றை, கடல் அலைகளை, புவியீர்ப்பு விசையை வெற்றி கொள்ளும் அந்த நாளில், நாம் கடவுளுக்காக அன்பின் ஆற்றலை அறுவடை செய்வோம். அப்போது, வரலாற்றில் இரண்டாவது முறையாக மனிதன் நெருப்பைக் கண்டுபிடிப்பான்.”*

பியர் டீல்ஹார்டு தெ சார்டின் (1881 – 1955)
பாதிரியார் மற்றும் தத்துவவியலாளர்

நீங்கள் இந்த உலகிற்கு வந்தபோது அன்பைக் கொண்டு வந்தீர்கள். அந்த அன்பு ஒன்றைத்தான் உங்களால் திருப்பி எடுத்துச் செல்ல முடியும். நீங்கள் இங்கு இருக்கும் நேரத்தில், நேர்மறையை நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கும் ஒவ்வொரு முறையும், நல்லவிதமான உணர்வை நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கும் ஒவ்வொரு முறையும், அன்பைக் கொடுக்கும் ஒவ்வொரு முறையும், அதைக் கொண்டு நீங்கள் உலகத்திற்கு ஒளியூட்டுகிறீர்கள். நீங்கள் விரும்பக்கூடிய அனைத்தும், நீங்கள் கனவு காணக்கூடிய அனைத்தும், நீங்கள் நேசிக்கும் அனைத்தும், நீங்கள் செல்லும் இடமெல்லாம் உங்களைப் பின்தொடரும்.

பிரபஞ்சத்தில் உள்ள மாபெரும் சக்தி உங்களுக்குள் உள்ளது. அதைக் கொண்டு நீங்கள் நிச்சயமாக ஒரு மகத்தான வாழ்க்கையை வாழ்வீர்கள்!

சக்தி உங்களுக்குள் இருக்கிறது.

துவக்கம்

சக்தியின் சாராம்சம்

- நீங்கள் எப்போதுமே இருந்து வந்திருக்கிறீர்கள். இனி எப்போதும் இருந்து வருவீர்கள். ஏனெனில் நீங்கள் படைப்பின் ஓர் அங்கம்.

- உங்களுக்கும், நீங்கள் அறிந்துள்ள ஒவ்வொருவருக்கும், இவ்வுலகில் வாழ்ந்துள்ள ஒவ்வொரு நபருக்கும் முடிவே கிடையாது.

- பூமியில் சொர்க்கத்தைக் கண்டுபிடிப்பது என்பது உங்கள் இருத்தல் இருக்கும் அதே அலைவரிசையில் நீங்கள் வாழ்வது. அதாவது, தூய்மையான அன்பு மற்றும் மகிழ்ச்சியின் அலைவரிசைகளில் வாழ்வது.

- கொடுத்தல்தான் வாழ்வின் மாபெரும் மகிழ்ச்சி. ஏனெனில், நீங்கள் கொடுக்காதவரை, பிழைத்திருப்பதற்கு நீங்கள் எப்போதும் போராடிக் கொண்டே இருப்பீர்கள்.

- உங்கள் அன்பும், மகிழ்ச்சியும், நேர்மறைத் தன்மையும், உற்சாகமும், நன்றியுணர்வும், ஆழ்விருப்பமும் உண்மையானவைதான், வாழ்வில் என்றென்றும் நிலைத்திருப்பவைதான். உலகில் உள்ள அனைத்துச் செல்வங்களும் சேர்ந்தால்கூட உங்களுக்குள் இருக்கும் அன்பு என்னும் விலைமதிப்பற்றப் பரிசின் அருகில் நெருங்க முடியாது.

- அன்பைக் கொடுங்கள். ஏனெனில், அதுதான் வாழ்வின் அனைத்துச் செல்வங்களையும் கவர்ந்து இழுக்கிறது.

- நீங்கள் இங்கு இருக்கும் நேரத்தில், நேர்மறையை நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கும் ஒவ்வொரு முறையும், நல்லவிதமான உணர்வை நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கும் ஒவ்வொரு முறையும், அன்பைக் கொடுக்கும் ஒவ்வொரு முறையும், அதைக் கொண்டு நீங்கள் உலகத்திற்கு ஒளியூட்டுகிறீர்கள்.

‘சக்தி’ உங்கள் வாழ்க்கை முழுவதும் அன்பையும் ஆனந்தத்தையும் கொண்டுவந்து சேர்க்கட்டும்.

உங்களுக்காகவும் இவ்வுலகிற்காகவும் நான் மனதார வேண்டுவது இதைத்தான்.

நூலாசிரியரைப் பற்றி

கோடிக்கணக்கானவர்களுக்கு ஆனந்தத்தைக் கொண்டுவந்து சேர்ப்பதுதான் ரோன்டா பைர்னின் நோக்கம்.

உலகெங்கிலும் இலட்சக்கணக்கானவர்கள் பார்த்துப் பயனடைந்த ‘இரகசியம்’ திரைப்படத்துடன் ரோன்டா பைர்னின் பயணம் துவங்கியது. அதைத் தொடர்ந்து, உலகெங்கும் விற்பனையில் மகத்தான சாதனைகளைப் புரிந்து வரும் ‘இரகசியம்’ புத்தகத்தை அவர் எழுதினார். இப்புத்தகம் இன்று தமிழ் உட்பட, 46 மொழிகளில் வெளியாகியுள்ளது.

இப்பொழுது இப்புத்தகத்தின் மூலம், பிரபஞ்சத்தில் உள்ள ஒரு மகத்தான சக்தியை உலகிற்கு வெளிப்படுத்தி அவர் தன் மாபெரும் பணியைத் தொடர்கிறார்.