



## **SANSKAR RE-ENGINEERING**

சமஸ்கார மறு - சீரமைப்பு





## முகவுரை

தன் இனிய குழந்தைகளான - ஆத்மாக்களின் சமஸ்காரங்களை மறுசீரமைப்பதே சீவபாபாவின் அவதார நோக்கம். அதன்மூலம் அவர்கள் மீண்டும் பலம் பெற்று இந்த பூமியில் சத்யுகத்தை காக்க முடியும். அதற்காக, கிட்டத்தட்ட எல்லா முரளியிலும் குறிப்பாக எல்லா அவ்யக்த முரளிகளிலும் ஏதாவது கருத்துக்களை பாபா தந்து கொண்டே இருக்கிறார்.

ஆத்மாக்கள் தங்கள் பழைய சமஸ்காரங்களை மாற்றிக்கொள்ள வேண்டும் என்று மட்டும் பாபா எதிர்பார்க்கவில்லை. ஆனால், உலக மாற்றம் என்ற தனது இயக்கத்தில் பிகேஸ் எல்லோரும் பங்கேற்க வேண்டும் என்றும் விரும்புகிறார். அதாவது மாஸ்டர் உலக நன்மை செய்பவராக, தன் வலக்கரமாக விளங்க வேண்டும் என்றும் எதிர்பார்க்கிறார். பாபாவின் இந்த எதிர்பார்ப்புகளுக்கு முன்னால் நாம் எங்கே இருக்கிறோம்?

வலிமையாக விரும்பியும், உண்மையாக முயற்சி செய்தும், தனக்குள் இருக்கும் சில பழக்கங்கள் அல்லது சமஸ்காரங்களை மாற்ற முடியவில்லை என்றால், அதைவிட வேதனை தரும் அனுபவம் எதுவும் இருக்கமுடியாது. மாற முடியவில்லையே என்ற வேதனையானது ஆத்மாவிற்கு சூட்சும தண்டனையாகி, அந்த குற்ற உணர்வு மற்றும் அதிருப்தியால் ஆத்மா மீண்டும் மீண்டும் பலவீனமடைகிறது.

மறுசீரமைப்பிற்கான வலிமையான கருவிகளை வெளிக்கொண்டுவருவதற்கான முயற்சியே இந்த பயிற்சி. அவைகள் பொதுவாக மனிதர்களிடம் பத்திரமாக உள்ளே மூடிவைக்கப்பட்ட நிலையில் நீண்டகாலமாக இருக்கிறது. உபநிடத கதையில் சொல்லப்பட்ட நசிகேதனைப்போல, மன உறுதியும், அர்ப்பணிப்பு உணர்வும் கொண்ட யோகி ஆத்மாக்களாலேயே அந்த சிறந்த ஆயுதங்களை அடைய முடியும்.

ஈஸ்வரிய சேவையானது பலமடங்கு அதிகரித்து விட்ட நிலையில் தன்னை சோதிப்பது, யோகத்தில் ஆழமான நிலையை அடைய முயற்சி செய்வது முதலியவற்றை தவிர்பதை தவிர வேறு வழி இல்லாமல் போய்விட்டது. இதன் காரணமாக தன் சுய முயற்சி மற்றும் சுயநிலை (ஸ்திதி) குறித்த திருப்தி மிகக் குறைவாக உள்ளது. நமது அன்பிற்குரிய தாதிகளோ முழுமையாக பதினான்கு ஆண்டுகள், சுபீம் டீச்சரின் நேரடி வழிகாட்டலின்படி தங்கள் சமஸ்காரங்களை மறுசீரமைக்க கருமையாக பயிற்சி செய்தார்கள்.

சமஸ்கார மறுசீரமைப்பைக் குறித்து அறிவுக்கடலான சீவபாபா தந்த மகாவாக்கியங்கள் அறிவியலின் ஆதாரத்தில் விளக்கப்பட்டுள்ளது. ஒரு குறிப்பிட்ட முறையைப் பின்பற்றுவதன்மூலம் தனக்குள் எப்படி சரியான மாற்றம் ஏற்படுகிறது என்பது இங்கே விவரிக்கப்பட்டுள்ளது.

பல சந்தர்ப்பங்களில் இதனைப் படிப்பவர் ஒரு குறிப்பிட்ட முறை அல்லது உத்தியை நன்கு அறிந்தவராக, அதனைத் தன் ஆன்மீக முயற்சியில் பயன்படுத்துபவராக இருக்கலாம் ஆனால் அது ஒரு முறைப்படுத்தப்பட்ட நீருபிக்கப்பட்ட உத்தி, அதற்கு ஒரு குறிப்பிட்ட பெயர் இருக்கிறது என்பது தெரியாமல் இருக்கலாம். பல்வேறு முறைகள், தக்க சந்தர்ப்பங்களில் கைக்கொள்ள வேண்டிய உத்திகள் ஆகியவைகளைப் பற்றிய முழு அறிவானது ஒரு யோகியை அதிக வெற்றி பெறச் செய்கிறது. அல்லது தான் அறியாமலேயே, ஏதோவொரு வாய்ப்பாகச் சரியான செயலைச் செய்துகொண்டிருக்கலாம். சமஸ்கார மறுசீரமைப்பைக் குறித்த முழுமையான அறிவானது சமஸ்கார மாற்றத்தில் விளையாடுவதை நிறுத்தி, குறித்த காலத்தில், சுய முன்னேற்றத்திற்கு திட்டமிட்டு தொடர்ந்து முன்னேற உதவுகிறது.

## இந்த புத்தகத்தை எப்படி படிப்பது

முதல் அத்தியாயத்தில் சமஸ்கார மறுசீரமைப்பைக் குறித்து பாப்தாதா சொன்ன முரளி கருத்துக்கள் அறிவியலின் பார்வையில் விளக்கப்பட்டுள்ளது. இரண்டாவது அத்தியாயத்தில் நடைமுறை உத்திகள் விளக்கப்பட்டுள்ளன. சில சார்ட் பரிந்துரைகள் மூன்றாம் அத்தியாயத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளன.

உங்கள் சொந்த சமஸ்கார மறுசீரமைப்பைத் திட்டமிடுவதற்கு முன்னால் முதல் இரண்டு அத்தியாயங்களையும் முழுமையாகப் படிக்கும்படி கேட்டுக்கொள்கிறேன். எனினும், யாருக்கு கடைசியில் இருந்து படிக்கும் பழக்கம் உள்ளதோ அல்லது அங்கும் இங்கும் ஓரிரு விசயங்களைப் படிக்கும் பழக்கம் உள்ளதோ அவர்களுக்கு ஒரு வேண்டுகோள். ஆலோசனைகள் என்றால் என்ன என்பதன் உண்மையான அர்த்தத்தைப் புரிந்துகொண்டு, இரண்டாம் அத்தியாயத்தில் உள்ள ஆலோசனைகள் என்ற தலைப்பின் கீழ் உள்ளவற்றை நல்லபடியாக படித்த பிறகு எவ்விதமான பயிற்சியையும் தொடங்குங்கள்.

இந்த கட்டுரை உங்களுக்கு ஒத்துழைக்கும் நண்பனாகி, பாபா நம்மிடத்தில் விரும்பும் பர்சனாலிட்டியை உருவாக்க உதவி செய்யட்டும்

**Mukul boi**  
**Mumbai**

சமஸ்கார மறு-சீரமைப்பிற்கு சிவபாபாவின் அறிவுரைகள்

ஒவ்வொருவரிடமும் உள்ள பலவீனத்திற்கான மூல சமஸ்காரத்தை ஒவ்வொருவரும் அவரவர் அறிந்தே இருக்கிறார்கள். ஒருபோதும் எந்த நிலையிலும் யாரும் முழுமையாக பாஸாவதில்லை. சதவீதத்திலேயே பாஸாகிறார்கள். இதற்கு என்ன காரணம்? அதற்கு காரணம் ஒவ்வொரு விசயத்திலும் ஒவ்வொருவரிடமும் முக்கியமாக எது மூல சமஸ்காரமாக இருக்கிறதோ, எதை உங்கள் குணம் என்று சொல்கிறீர்களோ, அந்த மூல சமஸ்காரத்தில் எதுவரை முழு மாற்றம் வரவில்லையோ அதுவரை முழுமையான உலகமாற்றம் ஏற்பட முடியாது.

அவ்யக்த பாப்தாதா 11/04/73

சமஸ்கார மறு-சீரமைப்பைக் குறித்த விசயத்தில், நம்மிடத்தில் கெட்ட அல்லது தேவையில்லாத சஸ்காரங்கள் பல இருப்பதைக் காண்கிறோம். அது பாப்தாதாவின் எதிர்பார்ப்பை பூர்த்தி செய்வதாக இல்லை.

உண்மையில் ஓரிரண்டு பலவீனங்களே (கெட்ட சமஸ்காரங்கள்) மூல காரணியாக இருக்கிறது. அதனால் மற்ற எல்லா கெட்ட சமஸ்காரங்களும் வெளிப்படையாகத் தெரிகிறது. அந்த மூல சமஸ்காரங்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் வெவ்வேறாகவும் தனித்தனியாகவும் இருப்பதை பாப்தாதா காண்கிறார். அதனால் சமஸ்கார மறு-சீரமைப்பு என்பது இந்த மூல சமஸ்காரங்களை அழிப்பதைப் பொருத்தே அமைகிறது. அதன்மூலம் அதிலிருந்து கிளைவிட்ட மேலும் அதனைச் சார்ந்து உருவான மற்ற அனைத்தும் தானே அழிந்துவிடும்.

நம் எல்லோருக்கும் நமது மூல கெட்ட சமஸ்காரங்கள் எவையெவைனத் தெரியும் ஆனால் சில சமயங்களில் நாம் நமது கெட்ட சமஸ்காரங்களை பிறரிடம் இருந்தும், தனிடமே கூட தெரிந்தே மறைக்க முயற்சி செய்கிறோம், ஏனெனில் ஆத்மா எதையும் இழக்கவோ, அவமானப்படவோ விரும்புவது இல்லை. இப்படி செய்யும்போது நம்மைநாமே ஏமாற்றிக்கொள்கிறோம். அதனால்தான், எனது மூல பலவீனம் (கெட்ட சமஸ்காரம்) எது என எனக்கு மிகச்சரியாகத் தெரியவில்லை எனச் சொல்கிறோம். அதாவது மீண்டும் மீண்டும் தன்னைத்தானே தாழ்த்திக்கொள்கிறோம்

இனிய ஆத்மாக்களே, பாப்தாதா இதுவரை வந்துகொண்டிருக்கிறார் என்பது, இன்னும் நம்மிடம் நிறைய குறைகள் இருப்பதையும், இன்னும் முன்னேற வாய்ப்புகள் இருப்பதையும் குறிக்கிறது என்பதை நாம் உணரவேண்டும். அதனால் உள்பூர்வமாக நம்மிடம் உள்ள குறைகளை நாம் ஏற்றுக்கொள்வோம்.

தனக்குத்தானே உண்மையாக இருப்பதுவே மறு-சீரமைப்பிற்கான ஆதாரம். 'என்னை மாற்ற வேண்டும் என்று நானே முடிவெடுத்து இருக்கிறேன், யாருடைய வற்புறுத்தலுக்காகவும் செய்யவில்லை' என்பதை நாம் நினைவில் கொள்ளவேண்டும். மாற்றம் கொண்டு வருவதில் அடையவேண்டியதை நிர்ணயித்து விட்டால் அதற்குரிய விலையை கொடுக்கப்போகிறோம். பிறகு சாக்குப்போக்கு சொல்லவோ விளையாடவோ, பேரம்பேசுவதோ இருப்பதில்லை.

இப்போது நேரம் மிகக் குறைவாக இருக்கிறது, அனைத்து கெட்ட சமஸ்காரங்களையும் ஒரு நொடியில் நீக்க வேண்டும் 'ஒரு நேரத்தில் ஒரு காரியம்' என்ற கொள்கையில் செயல் செய்ய நேரமில்லை என்றெல்லாம் வலியுருத்தும் வினோதமான மேதாவி்களையும் நீங்கள் சந்தித்திருக்கலாம்.

இது குறித்து பாப்தாதாவின் கருத்து சயவிளக்கம் அளிப்பதாக உள்ளது. அதில் வேரை அழிக்கவே முழு முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது, மற்றபடி கிளைகளை பற்றியல்ல. சமஸ்கார மறு-சீரமைப்பிற்கான இரண்டாவது பொன் விதி - 'ஒரு நேரத்தில் ஒரு அடி எடுத்து வைப்பது மேலும் முதல் முறையும் ஒவ்வொரு முறையும் சரியான அடி வைப்பது.'

29

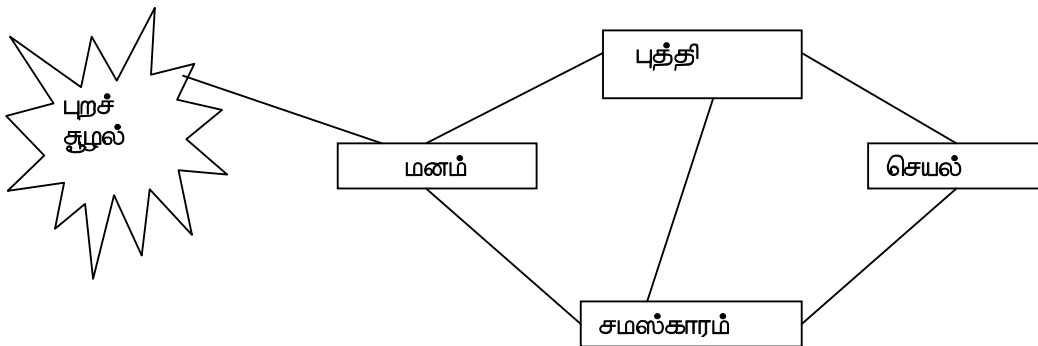
தற்போது இருக்கும் தேகஉணர்வின் தடைகளுக்கு காரணம் யாதெனில், தேகத்தின் பழைய சமஸ்காரங்களின் மீது வைராக்கியம் இல்லை, சமஸ்காரம் மனநிலையை கீழே இழுத்துக் கொண்டு வருகிறது.

சமஸ்காரத்தின் காரணத்தினால் சேவையில் அல்லது உறவு - தொடர்பில் தடை உண்டாகிறது. சமஸ்காரம் விதவிதமான ரூபத்தில் கவர்ச்சி செய்கிறது, அதனால் எங்கு எவ்விதமான கவர்ச்சி இருந்தாலும் அங்கு வைராக்கியம் இருப்பதில்லை. எவ்வளவுதான் முயற்சி செய்தாலும், வைராக்கிய உணர்வோடு இருக்கவேண்டும் என்று முயற்சியும் செய்கிறார்கள், ஆனாலும் சிலரிடம் அல்லது பெரும்பாலோரிடம் ஏதாவது ரூபத்தில் சமஸ்காரம் அப்படி பிரபலமாக இருக்கிறது அது தன்பக்கம் இழுத்து விடுகிறது.

விரும்பாமலே சமஸ்காரம் வெளிப்படுவது ஏன்? - எங்காவது அம்ச அளவு மிச்சமிருக்கிறது, ஒளிந்திருக்கிறது, அது தக்க சமயத்தில் விரும்பாமலே வெளிப்படுகிறது.

அவ்யக்த பாப்தாதா 3/4/96

மனம், புத்தி, சமஸ்காரம் மற்றும் செயல்கள் எப்படி ஒன்றோடு ஒன்று தொடர்புடையது என்பதைக் கொண்டு பாப்தாதாவின் கருத்தை மேலும் எளிதாக்குவோம்.



மனம் : மனம் என்பது எண்ணங்களை உற்பத்தி செய்யும் இயந்திரம், அது முன்னமேயே புதிவு செய்த சமஸ்காரங்களின் அடிப்படையில் எண்ணங்களை உற்பத்தி செய்கிறது. மனமானது தான் பார்க்கும் அல்லது ஏற்கும் சில புதிய புறத்தூண்டல்களாலும் எண்ணங்களை உருவாக்கும்.

புத்தி: பொதுவாக, எண்ணங்களெல்லாம் புத்திக்கு அனுப்பப்படுகிறது, அங்கு அது ஆராயப்பட்டு ஏற்கவோ மறுக்கவோ செய்யப்படுகிறது. ஒவ்வொரு எண்ணத்தையும் அது தன் அளவுகோலால் (அதாவது, பண்புகள், வளர்க்கப்பட்ட விதம், கல்வி, சமூகம் முதலியவைகள்) அளந்து அதற்குத்தக்கபடி அதனை செயலாக மாற்றவோ அல்லது மறுக்கவோ செய்கிறது. இந்த இரண்டிலும் சமஸ்காரம் உருவாகிறது. எண்ணங்கள் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டால், ஏற்றுக்கொண்டு அதனை செயலாக மாற்றும் சமஸ்காரம் உருவாகிறது, மறுக்கப்படும்போது குறிப்பிட்ட எண்ணங்களை மறுக்கும் சமஸ்காரம் உருவாகிறது.

இந்த இரண்டில் எந்த ஒரு எண்ணம் மீண்டும் மீண்டும் பலமுறை செயலாக்கப்படுகிறதோ அந்த சமஸ்காரம் வலுவடைகிறது. அந்த எண்ணத்திற்கு மனம், புத்தி மற்றும் உடல் அந்த குறிப்பிட்ட வழியில் திட்டமிட்டபடி செயல்பட முனைகிறது. அதுவே குணம் அல்லது பழக்கம் என்று சொல்லப்படுகிறது. நல்லதோ கெட்டதோ, இப்படியாக பழக்கம் அல்லது சமஸ்காரம் உண்டாகிறது.

உண்மையாகவே நாம் மாறவேண்டும் என்று உறுதியாக விரும்பிய போதும், பலசமயங்களில் நாம் நமது கடுமையான சமஸ்காரத்தை மாற்றுவதில் தோற்றுப்போவதேன்? குறை எங்கு இருக்கிறது? எப்படி நாம் வழக்கமாக நம்மை மாற்ற முயற்சி செய்கிறோம்? என்பதை நாம் இப்போது புரிந்து கொள்வோம். எதை மாற்ற வேண்டும் என நாம் உணர்வதில் இருந்து அது நிச்சயம் ஆரம்பம் ஆகிறது. ஏன் இந்த பழைய குணம் நல்லதல்ல, அதனை மாற்றுவதால் உள்ள நன்மைகள் யாவை என நாம் உணர்வுபூர்வமாக சிந்திக்கவும், தனக்குத்தானே பேசவும் ஆரம்பிக்கிறோம். கூடவே, இல்லை! இனிமேல் நான் இப்படி நான் செய்யமாட்டேன், நான் மாறப்போகிறேன், நான் மாறியே தீரவேண்டும் என உறுதியாக தனக்குத்தானே முடிவெடுக்கிறோம்.

தன் குணத்தை தானே மாற்ற வேண்டிய முறையில் பெரும்பாலோர் தனக்குத்தானே பேசி முடிவெடுக்கும் முறையை கடைப்பிடிக்கிறார்கள். லேசான அல்லது புதிதாக உருவான சமஸ்காரங்களை மாற்ற இந்த முறை சற்றே பொருத்தமானது. ஆனால் கடுமையான சமஸ்காரங்களை இந்த முறையில் மாற்றவே முடியாது.

இப்போது எமிலி கூ (Emille Coue) என்ற பிரஞ்சு மருந்தியலாலரின் புகழ் பெற்ற 'ஆலோசனை விதிகள்' (Laws of Suggestions) பற்றி இங்கு குறிப்பிடுவது பொருத்தமாக இருக்கும். சமஸ்கார மறு-சீரமைப்பைக் குறித்து அவர் மிக ஆழமாக ஆராய்ந்து அறிந்தவர். நாம் அந்த விதிகளை பொருத்தமான இடத்தில் விளக்குவோம்.

அதில் ஒரு விதி கூறுவதாவது- எப்பொழுதெல்லாம் மனவிருப்பத்திற்கும் (Visualisation) மன ஆற்றலுக்கும் (Will Power) இடையே போராட்டம் ஏற்படுகிறதோ, அப்போது அவைகள் எதிரெதிராக இருக்கும் பட்சத்தில், மாறுபாடின்றி எப்போதும் மனவிருப்பமே வெற்றி பெறுகிறது.

மன ஆற்றல் (Will Power) என்பது புறமனதின் (Conscious) இயக்கம், மனவிருப்பம் என்பது அகமனதின் (Subconscious) இயக்கம் என்பது இங்கு கவனிக்க வேண்டியது. கடுமையான சமஸ்காரங்களை மாற்றுவதற்கு நாம் வேறு உத்திகளை கையாளவேண்டும் என்பதை நாம் உணர வேண்டும். அதாவது மனமும் உடலும் ஒய்ந்திருக்கும் வேளையில், முறைபடுத்தப்பட்ட, முன்னரே திட்டமிட்ட நல்ல உணர்வுகளின் அடிப்படையில் உள்மனதை வழிநடத்த வேண்டும்.

குறிப்பு: இந்த ஆலோசனை விதிகளானது நடைமுறை பயிற்சி முறைகள் என்ற அத்தியாயத்தில் விளக்கப்பட்டுள்ளது.

27/32

அப்படிப்பட்ட (பிரச்சனைகளை உண்டுபண்ணும்) சமஸ்காரங்களில் இருந்து விடுபடுவதற்கு சரளமான உத்தி எது? செயலில் வருவதற்கு முன்னால் சமஸ்காரம் எண்ணத்தில் வருகிறது- இதை செய்வேன், இப்படி ஆக வேண்டும், இவர்கள் என்ன நினைத்துக்கொண்டு இருக்கிறார்கள், எனக்கும் எல்லாம் செய்யத்தெரியும். இப்படிப்பட்ட எண்ணங்களாக சமஸ்காரம் உற்பத்தியாகிறது.

எப்போது சமஸ்காரம் எண்ண வடிவில் தன் ரூபத்தைக் காட்டுகிறது என்பதை அறிகிறீர்களோ அப்போது, இந்த எண்ணம் பாப்சமான் எண்ணமா? என எண்ணத்தை முன்னமே சோதிக்கும் பழக்கத்தை எப்போதும் கைக்கொள்ளுங்கள்.

அவ்யக்த பாப்தாதா 01/10/75

வருவது மாயாவின் வேலை, அதை தொலைவிலேயே துரத்துவது உங்கள் வேலை. வந்தபின் துரத்துவது என்பது கூடாது. அப்படிப்பட்ட நேரம் இப்போது முடிந்து விட்டது. ஆனால் அமைதியின் சாதனங்கள் மூலம் இது மாயை என தொலைவில் இருக்கும்போதே நீங்கள் அறிய முடியும். இதிலேயே நேரத்தை விரயமாக்காதீர்கள்.

முதல்-இடை-கடை மூன்று காலத்தையும் சோதித்து, அறிந்து பிறகு எதையும் செய்யுங்கள், தற்காலத்தை மட்டும் பார்க்காதீர்கள்.

அவ்யக்த பாப்தாதா 16/02/96

கூடந்த காலங்களில் தன்னிடம் எழுந்த தேவையில்லாத கெட்ட சமஸ்காரங்களின் பாதையை பார்த்தால், அது ஒரு குறிப்பிட்ட வழியில் வெளிப்பட்டிருப்பதை காணலாம். அவைகள் சூழ்நிலைகளால் விழிப்படைகிறது. அதனை இங்கு தூண்டும் காரணிகள் என்று சொல்கிறோம்.

காரணிகள் புறத்தூண்டலாகவோ அல்லது உள்உணர்வாகவோ அல்லது மனக் காட்சியாகவோ இருக்கலாம்.

புறக்காரணிகள்:- பார்த்தல், சுவைத்தல், உணர்தல், முகர்தல் முதலியன.

அகக்காரணிகள்-1 : வாழ்வில் வெறுப்பு, மனவெறுமை, தனிமை, இலேசான மனத்தளர்ச்சி, கோபம், வெறுப்பு, பழிவாங்கும் உணர்வு, கெட்ட நினைவுகள், வேதனையான அனுபவங்கள்.

2: அகக்காட்சி - மெலே பட்டியலிடப்பட்ட தேவையற்ற, கசப்பான உணர்வுகளில் இருந்து விடுபடச் செய்யும் ஒரு மனக்காட்சி அல்லது அனுபவம்.

இங்கு அகக்காட்சி என்று நாம் சொல்வது, எதை விட நினைக்கிறோமோ அது, ஆனால் அது சொற்ப சுகத்தையும் சற்றே பிரச்சனைகளில் இருந்து விடுதலையையும் தருகிறது. உதாரணம் - உடலை பருக்கச் செய்யும் பழக்கம். நன்கு சாப்பிடும் ஒருவருக்கு தற்காலிக மனத்தளர்ச்சி ஏற்படுமானால், அவர் அதிகமாக சாப்பிட ஆரம்பிக்கிறார், அதுவும் தனக்குப்பிடித்த உணவு வகைகளை வழக்கத்தைவிட அளவுக்கு அதிகமாக சாப்பிடுகிறார். இது ஏனென்றால், அவரைப்பொருத்தவரை, சாதாரண நேரங்களில் நன்றாக சாப்பிடுவது



என்பது பொதுவாக திருப்தி மற்றும் மகிழ்ச்சியோடு சம்பந்தப்பட்டது. அதனால், தன் மனம் தளர்ந்திருக்கும் போது, அதாவது தோல்வி, தகுதியின்மை போன்ற உணர்வுகளில் மூழ்கியிருக்கும் போது, தன்னையறியாமல் மீண்டும் மீண்டும் அதிக அளவில் சாப்பிடுவதன் மூலம் தனக்கு ஏற்படும் சுகமான உணர்வுகளால் தனக்கு ஏற்பட்ட கெட்ட அனுபவங்களை அகற்ற முயற்சி செய்கிறார். இதே விளக்கம் காமத்திற்கும் பொருந்தும். பல சமயங்களில், மனச்சோர்வு, தோல்வி, பின்னடைவு, களைப்பு, டென்சன் முதலியவற்றால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் அதிலிருந்து மீள்வதற்கு காமத்தைப் பயன்படுத்துகிறார்கள். காரணம் எதுவாக இருந்தாலும், இந்த காரணிகளை எளிதில் உணர்ந்து அதனை எண்ண அளவிலேயே மாற்றவோ விலக்கவோ வேண்டும். இல்லையென்றால் அவைகள் செயல்வடிவம் பெற பெற சுருமையான சமஸ்காரங்கள் ஆகிவிடும். பின்னர் அவைகளை நீக்குவதற்கு அதிகமாக பாடுபடவேண்டியிருக்கும். அதனால், கெட்ட சமஸ்காரங்களை விழிப்படைவச் செய்யும் காரணிகள் தோன்றிய உடனேயே எண்ணங்களை சோதித்து அதனை உடனே மாற்றுங்கள் (தொலைவிலேயே துரத்துங்கள்) என பாப்தாதா தெளிவான வழி சொல்லியிருக்கிறார். இந்த வலுவான கெட்ட காரணிகளை எப்படி மாற்றுவது அல்லது திசைதிருப்புவது என்பதை நாம் காண்போம்.

26/31

சாட்சி சொருபத்தின் நிலைவு சதா இல்லாதவரை பாப்தாதாவை தன் துணையாகவும் ஆக்கமுடியாது, ஒரு உளங்கவர்ந்த பாபாவைத் (தில்வாலா) தவிர வேறு யாருடனும் கொடுக்கல் வாங்கல் செய்ய வேண்டும் என்று எண்ணத்தில்கூட தோன்றுவதில்லை. இவ்வாறு அனுபவம் செய்கிறீர்களா? ஒவ்வொரு மூச்சிலும், ஒவ்வொரு எண்ணத்திலும், பாபாவின் சர்வ சம்பந்தங்களில் எப்பொழுதும் புத்தி மூழ்கி இருக்க வேண்டும்.

அவ்யக்த பாப்தாதா 01/10/75

இப்போது தேவையான பயிற்சி - எப்போது வேண்டுமோ, எங்கு வேண்டுமோ, எப்படி வேண்டுமோ - அங்கு மனநிலையை எண்ணத்தின் மூலம் நிலைக்கச் செய்ய வேண்டும். சேவையில் வரவேண்டும் என்றால் சேவையில் வாருங்கள். சேவையிலிருந்து விலக வேண்டும் என்றால் விலகி விடுங்கள், சேவை நம்மை இழுக்கிறது, சேவை இல்லாமல் இருக்கமுடியாது என்பதெல்லாம் கூடாது. எப்போது வேண்டுமோ, எப்படி வேண்டுமோ, அப்படி மன ஆற்றல் வேண்டும். நிற்கச் சொன்னால் நின்றவிட வேண்டும்; வீணானவைகள் முடிந்துபோக வேண்டும் என நினைத்தவுடன், நொடியில் முடிந்துவிட வேண்டும். நினைத்தவுடன் நடந்தது - நினைப்பதும் நடப்பதும் கனடிநர வேலை. இதைத்தான் வில்பவர் (மன ஆற்றல்) என்று சொல்லப்படுகிறது.

அவ்யக்த பாப்தாதா 03/04/96

கெட்ட உணர்வுகளைத் திசைதிருப்ப பாப்தாதா கீழ்க்கண்ட முறைகளை வலியுறுத்தி உள்ளார்.

உத்தி 1: விலகல் (பற்று அறு, சாட்சியாயிரு, டிரஸ்டியாயிரு)

உத்தி 2: சேரல்: மிக உறுதியான, நன்மைதரும் மன உணர்வுகள், அது முழுமையாக மனதையும் உடலையும் நொடியில் ஆட்கொள்கிறது. அந்த அனுபவம் அவ்வளவு இனிமையாகவும் ஆனந்தமாகவும் இருப்பதால் அது அதைவிட வலிமை குறைந்த கெட்ட எண்ணங்களை அகற்றி விடுகிறது. அதன் மூலம் மாயைக்கு வழி அடைக்கப்படுகிறது.

மேற்கண்ட குறிப்பில், இரண்டாவது முரளி கருத்து விலகலையும், முதலாவது கருத்து விலகி பிறகு சேரும் உத்திகளையும் குறிக்கிறது.

சேரல் மற்றும் விலகலைக் குறித்து 'பயிற்சி முறைகள்' என்ற இரண்டாம் அத்தியாயத்தில் விளக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த உத்திகள் தக்க சமயத்தில் சிறப்பாக செயல்பட இரண்டு விதமான பயிற்சிகள் தேவைப்படுகிறது.

தேவை	கையாளவேண்டிய உத்திகள்
1.வலிமையான நல்ல எண்ணங்கள் உடனடியாக தோன்ற (Positive Emotion)	கட்டுப்படுத்தும் உத்திகள்
2. எதிர்மறையான காரணிகளுக்கு எதிராக, புத்தியில் ஆய்ந்து அல்லது உணர்ந்து முயற்சி எடுப்பதற்குப் பதிலாக தாமகவே நல்ல உணர்வுகள் தோன்ற, (ஏற்கனவே இதில் அதிகமான நேரம் வீணாகிவிட்டது, இதுவே கெட்ட சமஸ்காரம் வலுப்பெற போதுமானது)	உளவியல் – feed back உத்திகள்

33

நான் என்ற வார்த்தையை பயன்படுத்துகிறீர்கள். உண்மையில் நான் என்ற வார்த்தை எதிலிருந்து வருகிறது? (உடலில் இருந்தா அல்லது ஆத்மாவில் இருந்தா?) ஆத்ம அபிமானியாகி, நான் ஒரு ஆத்மா - என்ற இந்த நிலைவில் இருந்து நான் என்ற வார்த்தையை பயன்படுத்தினால் அது சரி. முழு நாளில் நான் என்ற சப்தம் நிறைய வருகிறது, மேலும் வரவும் வேண்டும், எனவே, எப்போதெல்லாம் நான் என்ற வார்த்தையை பயன்படுத்துகிறீர்களோ அப்போது நான் யார் என்பதை பயிற்சி செய்யுங்கள்.

அவ்யக்த பாப்தாதா 16/02/96

அவ்யக்த முரளியின் மேற்கண்ட அம்சம் உளவியல் feed back என சொல்லப்படுகிறது. நான் என்ற வார்த்தை வரும்போதெல்லாம், உள் மனதில் 'நான்' என்பது 'நான் ஒரு ஆத்மா' என்று நிலைவூட்டப்படுகிறது. உள் மனதிற்கு அப்படி பயிற்சி அளிக்கப்படுகிறது, அதன் மூலம் அது feed back தந்து திட்டமிட்ட நல்வழியில் சிந்திக்கவும் செயல்படவும் செய்கிறது.

'கட்டுப்படுத்துவது' என்பது குறிப்பிட்ட எண்ணங்களை (மனநிலையை) மீண்டும் மீண்டும் மனதில் கொண்டு வந்து அந்த நிலையை தன் இரண்டாம் நிலை குணமாக்குவது. மேற்கண்ட இரு உத்திகளும் அத்தியாயம் இரண்டில் விளக்கப்பட்டுள்ளது.

இதுவரை மறு-சீரமைப்பின் கோட்பாடுகளைக் கண்டோம். இதில் மனம், புத்தி சமஸ்காரம் எப்படி செயல்படுகிறது, மேலும் கெட்ட சமஸ்காரங்களை தூண்டும் காரணிகளை எப்படி மறுப்பது என்பது குறித்தும் பார்த்தோம். இப்போது, தேர்ந்தெடுத்த சமஸ்காரங்களை மலரச்செய்யவும், தேவையற்ற சமஸ்காரங்களை உறங்கச் செய்வதும் எப்படி என்ற முயற்சியில் இறங்குவோம்.

43

சுயமாற்றத்தில் குறையிருப்பது ஏன்? ஒரு முக்கிய சக்தியின் குறைவே அதற்கு மூல ஆதாரம். எந்த ஒரு மாற்றத்திற்கும் எளிய ஆதாரம் உணரும் சக்தி. சுயமாற்றத்திற்கு விசேசமாக இரண்டு விசயங்களின் உணர்வு தேவை. ஒன்று - தன் பலவீனங்களின் உணர்வு. இரண்டு - எந்த பிரச்சினையோ அல்லது பிரச்சினைக்கு காரணமாக இருப்பவரின் விருப்பம் மற்றும் அவரது மன பாவனை அல்லது அவரது பலவீனம் அல்லது எதன் பிடியில் இருக்கிறாரோ அதன் உணர்வு. உளமாற உணர்வு, உள்ளத்தை கொள்ளை கொள்பவரின் ஆசீர்வாதத்தை பெறச் செய்கிறது. மற்றபடி தந்திரமானவர்களின் உணர்வு கொஞ்ச

நேரத்திற்கு மற்றவர்களையும் மகிழ்சியடையச் செய்கிறது, தான்கையும் சந்தோஷப்படுத்திக் கொள்கிறார்கள். மூன்றாவது விதமான உணர்வு - இது சரியல்ல என மனம் ஏற்றுக்கொள்கிறது, இது யதார்த்தமல்ல என விவேகம் குரல் கொடுக்கிறது.

அவ்யக்த பாப்தாதா 02/11/87

முன்னமே சொன்னபடி, உண்மையாக உணர்வதிலிருந்து மறு-சீரமைப்பிற்கான முதலடி தொடங்குகிறது. சுய மாற்றத்திற்கு இரு வெவ்வேறு பகுதிகளைப்பற்றிய உணர்வு தேவைப்படுகிறது என்பது மேற்கண்ட முரளியில் இருந்து தெளிவாகிறது, அவைகள் - தனது சொந்த பலவீனங்களைப் பற்றிய அறிவு (பலத்தைப்பற்றியும் கூட) மேலும் தனது சூழ்நிலையைப் பற்றிய அறிவு அதாவது, மனிதர்கள், உறவுகள், தொழில், சமூகம், பண்பாடு முதியவைகள் பற்றிய அறிவு. சுயமாற்றம் விரும்பும் மனிதன் தான் எதிர்காலத்தில் எப்படி இருக்க வேண்டும் என்ற தெளிவான உருவை தன் மனக்கண்ணில் வைத்திருக்கவேண்டும். தான் எதை அடைவதற்கான குறிக் கோள் வைத்திருக்கிறானோ, அதை அடைவதற்கான பாதையில் ஒவ்வொரு கணத்திலும் எப்படி இருக்கவேண்டும் என்பதை கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும். அடுத்ததாக தனது நிறை குறைகளைக் குறித்து சரியாக உண்மையாக ஆராய வேண்டும். இங்கு S.M.L. ன் SWOT ஆய்வுக் கேள்விகள் மிகவும் பயனுள்ளது.

தான் நீக்கவேண்டிய பலவீனங்கள் அல்லது கெட்ட சமஸ்காரங்களை கண்டறியும்போது கீழ்க்கண்ட அம்சங்களை அவசியம் ஆராயவேண்டும்.

1. இது மூல காரணியா அல்லது அதிலிருந்து தருவிக்கப்பட்டதா? - அது மூல காரணியாக இருக்குமானால் அதனை நேரடியாக தாக்க வேண்டும். ஆனால் அது தருவிக்கப்பட்டதாக இருக்குமானால் அது எந்த கெட்ட சமஸ்காரத்தில் இருந்து தோன்றியது என கண்டுபிடித்து அதனை சரிசெய்ய வேண்டும், இல்லையென்றால் அது அறிகுறிகளை அகற்றும் வேலையாக இருக்குமெயல்லாமல், வியாதியை குணமாக்கும் காரியமாக இராது.

2. கெட்ட சமஸ்காரம் எழும் பாங்கு மற்றும் விதம் - இவ்வாய்வு உள்ளடக்கியவை

- எவ்வளவு கால அளவிற்குள் அடிக்கடி எழுகிறது.
- தீவிரம் - அது எப்போதும் ஒரே அளவில் இருக்கிறதா அல்லது நேரத்திற்கு நேரம் மாறுபடுகிறதா?
- அந்த கெட்ட சமஸ்காரம் எழும் குறிப்பிட்ட நேரம், சூழ்நிலை அல்லது மனிதர்கள் முன்னிலை.
- அந்த கெட்ட எண்ணங்களுக்கு எதிராக செயல்பட்டு அதனை மட்டுப்படுத்திய சில குறிப்பிட்ட எண்ணங்கள், மனக் கற்பனைகள், மனிதர்கள் முதலியவைகள்.

யாருக்கு ஓரளவு நல்ல நினைவாற்றல் இருக்கிறதோ, அவர்கள் எளிதாக கடந்த காலங்களை நினைவு கூர்ந்து இந்த நான்கு கேள்விகளுக்கும் பதிலளிக்க முடியும். இருந்தபோதிலும், இது கடினமாக தோன்றும் பட்சத்தில், ஒரு வாரத்திற்கு உங்கள் நடவடிக்கைகளை கூர்ந்து கவனித்து இந்த நான்கு அம்சங்களுக்கும் அவ்வப்போது எழும் சமஸ்காரங்களின் அடிப்படையில் பதில்பெறலாம். சமஸ்கார மறு-சீரமைப்பிற்குகூட

புள்ளிவீர கருவிகளை சரியாக பயன்படுத்தி பலவீனங்களின் அளவை அறிவதோடு கூட முன்னேற்றத்தின் அளவையும் கணக்கிடலாம்.

மூன்றாவது அம்சத்தை சோதிக்க, முக்கிய கவனம் கொடுக்க வேண்டும் ஏனெனில், மறுசீரமைப்பு கால அட்டவணையை திட்டமிடும்போது இந்த தகவல்கள் தேவைப்படும். கெட்ட சமஸ்காரங்கள் எழுவதைத் தடுக்க, உளவியல் பீட்டிபெக், கட்டுப்படுத்தும் மற்றும் மங்கச்செய்யும் உத்திகளை கையாளலாம்.

அடையவேண்டிய குறிக்கோள் மற்றும் தற்போதைய நிலை இரண்டையும் நன்கு அறிந்த பின்னர், இப்போது அவற்றை அடைவதற்கான வழிகளைக் காண்போம். அதாவது அவற்றை நடைமுறையில் கொண்டுவருவதற்கான திட்டத்தை வகுப்போம்.

49

எந்த தடைகளில் இருந்தும் முக்திபெற, அவ்வப்போது என்னென்ன உத்திகள் கிடைக்கிறதோ அவைகளை மறந்து விடுகிறீர்கள். நொடியில் தன் சொரூபம் அதாவது ஆன்மீக ஜோதி சொரூபம் மேலும் கர்மத்தில் நிமித்பாவனையின் சொரூபம்-இந்த டபுள் லைட் சொரூபம் நொடியில் ஹை ஜம்ப் கொடுக்கக்கூடியது. ஆனால் குழந்தைகள் என்ன செய்கிறார்கள்- ஹை ஜம்ப்-புக்குப் பதில் பாறையை உடைப்பதில் இறங்கிவிடுகிறார்கள். அதனை நீக்க முனைகிறார்கள்.

அவ்யக்த பாப்தாதா 14/12/78

ஒவ்வொருவரும் தனித்தனியே சரியான திட்டத்தை (பயிற்சி முறைகள்) தெளிவாக உணரவேண்டும். இந்த மறுசீரமைப்பு என்ற முழு காரியத்தில், நாடோ நமது டாக்டராகவும் அதேவேளை நோயாளியாகவும் இருக்கிறோம். அதனால் முழு சூழ்நிலையையும் மூன்றாம் நபராக இருந்து உணர வேண்டும்.

தான் டாக்டர் என்பது குறிப்பிட்ட கெட்ட சமஸ்காரத்தின் (அல்லது பலவீனம்) எல்லா பாதிப்பில் இருந்தும் உடனடியாக விலக்கி விடுகிறது. மனம் இந்நிலையை ஆட்கொள்வதன் மூலம் மறுசீரமைப்புத் திட்டத்தை அமலாக்குவது வெகு சலபம். இப்போது சுயத்தை மறு-சீரமைப்பு செய்வதற்கு பாப்தாதா தந்துந்துள்ள இன்னும் சில கருத்து களைக் காண்போம். இரண்டாம் அத்தியாயத்தில் பயிற்சி முறைகள் மட்டும் விவரிக்கப்பட்டுள்ளது. மேலும் மூன்றாவது அத்தியாயத்தில் பரிந்துரைக்கப்பட்ட பயிற்சித்திட்டம் (அட்டவணை) கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

தேகக் கவர்ச்சியும் குறிப்பிட்ட உறவினமீதுள்ள ஈர்ப்பும் மறுசீரமைப்பில் மிகப்பெரிய சவாலாகவும் சிக்கலாகவும் இருக்கிறது. பல முரளிகளில் பாப்தாதா 'பெயர்-உருவ வியாதி' பெயிலியாரிட்டி முதலியவைகள் பற்றி சொல்லி இருக்கிறார். இவைகள் எல்லாமே முக்கிய விகாரமாகிய காமம் அல்லது பற்றின் பல்வேறு உருவங்களே. இவைகளே மிக வலிமையான உணர்வுகளாகவும் (மன அதிர்ச்சிக்கு அடுத்த நிலை) இவைகளைத் தடுக்கவோ அல்லது குறைக்கவோ முற்பட்டால் அது கட்டுப்படுத்த முடியாத உணர்வுகளாக வெளிப்பட்டு பைத்தியம் பிடித்தவர்களாகும் வாய்ப்பு உள்ளது என்பதையும் பல ஆண்டுகளாக உளவியலில் நடத்தப்பட்ட சோதனைகள் தெரிவிக்கின்றன. எதுவும் செய்ய இயலாத உளவியல் வல்லுனர்கள் இந்த சூழ்நிலையை நன்கு உணர்ந்துகொண்டபோதும், நல்வழியில் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த செய்ய வேறு வழிகளை அறியாதவர்களாக இருக்கிறார்கள்.

அப்படிப்பட்ட சூழ்நிலையில் பாபா பிரவேசிக்கிறார். நமது அனைத்து உறவுகளின் விருப்பங்களையும் நாம் அவருடன் ஏற்படுத்திக் கொள்கிறோம். சுயமாற்றத்திற்கான சக்தி வாய்ந்த ஆயுதமாக இந்த உணர்வுகளை கைக்கொள்ள அவர் நமக்கு வழிகாட்டுகிறார்.

264

எப்போது பார்வையும் உணர்வும் சஞ்சலமடைகிறதோ அப்போது, நான் சர்வசம்பந்தங்களின் எல்லா ரசனைகளையும் பாபாவிடமிருந்து பெறவில்லையா என்ன? என தன்னை உணரச்செய்ய வேண்டும். ஏதேனும் ரசனை இன்னும் இருக்கிறதா என்ன? அதனால் பார்வையும் உணர்வும் சஞ்சலமடைகிறதா? எந்த சம்பந்தத்திலாவது பார்வையும் உணர்வும் சஞ்சலமடைந்தால், அந்த சம்பந்தத்தின் ரசனையை பாபாவிடம் இருந்து பெறும் அனுபவம் செய்தால் பார்வை வேறுபக்கம் போகுமா? ஆண் ஒருவருக்கு பெண்மீது பார்வை செல்கிறது அல்லது பெண்ணுக்கு ஆண்மீது பார்வை செல்கிறது என வைத்துக் கொள்வோம், என்ன பாபாவால் எல்லா சொரூபத்தையும் எடுக்க முடியாதா? காதலன் அல்லது காதலி ரூபத்திலும், பாபாவிடம் காதலன் அல்லது காதலியாகி அதிநீந்திரிய சுகத்தின் எந்த ரசனை சதாகாலம் நினைவில் நின்று வருகிறதோ மேலும் சக்திசாலி ஆக்கக்கூடியதோ அதனை அனுபவம் செய்ய முடியாதா? பாபாவிடம் இருந்து சர்வ சம்பந்தங்களின் ரசனையை அல்லது அன்பை அனுபவம் செய்யாத காரணத்தால் தேகதாரிமீது பார்வையும் உணர்வும் சஞ்சலமடைகிறது. அப்படிப்பட்ட நேரத்தில் பாபாவை தர்மராஜ் ரூபத்தில் முன்னால் கொண்டு வரவேண்டும் மேலும் தன்னை மிக மோசமான நரகவாசியாகவும் மலத்தில் நெளியும் புழுவாகவும் உணரவேண்டும்.

அவ்யக்த பாப்தாதா 11/07/74

பாப்தாதா, ஒன்றைக்கூட விடாமல் எல்லா சம்பந்தங்களையும் மிக அன்பான மிக இனிமையான தன்னிடம் வைக்கவோ அல்லது தன்மீது மாற்றவோ அறிவுறுத்துகிறார். எல்லாவிதமான பாசம், அன்பு, காதல் முதலிய எல்லாமிடம் மிகநெருங்கிய பாபாவோடு கொள்ள முடியும். கடவுளோடு உறவுகளை ஏற்படுத்திக் கொள்ளாமல், உலக உறவுகளில் இருந்து விடுபடவேண்டும் என்று ஒருபோதும் அவர் வலியுறுத்தியதில்லை.

28

அப்பா மற்றும் ஆசிரியர் இந்த விசேச சம்பந்தங்களின் அனுபவம் செய்கிறீர்கள் ஆனால், எல்லா சம்பந்தங்களின் சுகம் பெறும் அனுபவம் குறைவாக உணர்கிறீர்கள். அதனால் எந்த சம்பந்தத்தின் சுகத்தை அனுபவிக்கவில்லையோ அந்த சம்பந்தத்தின் மீது புத்தி கவரப்படுகிறது பிறகு அந்த ஆத்மா மீதான ஈர்ப்பு தடைரூபமாகி விடுகிறது. ஒருவேளை இப்போது நீங்கள் இந்த (சர்வ சம்பந்தங்களின்) சுகத்தை பெறவில்லை என்றால் பிறகு எப்போது பெறவீர்கள்? ஆத்மாக்களோடு சர்வ சம்பந்தங்களும் கல்பமுழுதும் அனுபவம் செய்கிறீர்கள் ஆனால் பாபாவோடு எல்லா சம்பந்தங்களையும் தற்போது அனுபவம் செய்யவில்லையென்றால் பிறகு எப்போதும் செய்ய முடியாது. அதனால் இந்த சர்வசம்பந்தங்களின் சுகத்தில் தன்னை இரவு பகல் பிளியாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள். இந்த சுகத்தில் நிரந்தரமாக இருப்பதன்மூலம், மற்ற சம்பந்தங்கள் எல்லாம் சாரமற்றதாக சுவையற்றதாக அனுபவமாகும். இதன்மூலம் புத்தி ஓரிடத்தில் நிலைத்துவிடும் பிறகு அது அலைவது நின்றுவிடும்.

அவ்யக்த பாப்தாதா 01/10/75

இந்த முரளியில் விவரிக்கப்பட்டபடி, சிவபாபாவை சுப்ரீம் தந்தையாக சுப்ரீம் ஆசிரியராக உறவுகொள்வது இயல்பாகவும் பொருத்தமானதாக இருக்கிறது. ஆனால் அதிகமாக பற்றுகொண்டுள்ள உறவிடமிருந்தோ அல்லது திருப்திராத உறவிடமிருந்தோ மாயாவின் சோதனைகள் வருகிறது.

இந்த இரு நிலைகளிலும் தனக்கு பிடித்தமான உறவில் அவரோடு வலுவான இணைப்பை ஏற்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும் என்றும் அதை அனுபவிப்பதில் ப்ஸியாக இருக்கவேண்டும் என்றும் பாபா அறிவுறுத்துகிறார். அகத்தில் அப்படி தெளிவாக உணரவேண்டும் அதன்மூலம், மனதிலும், உடலிலும் உலகீய உறவுகளில் எப்படி அனுபவம் கிடைக்குமோ, அதே அளவில் (அதிகம் இல்லாவிட்டாலும்) அப்படியே உணர வேண்டும்.

பாபாவின் துணையை மீண்டும் மீண்டும் உணர்ந்து, படிப்படியாக ஆழமான அனுபவங்களைப் பெறப்பெற, தேக உறவுகளின் உலக அனுபவங்கள் மெல்ல மெல்ல சாரமற்றதாகிறது. இப்படியாக, திருப்திபெறுவதற்காக மன உணர்வுகளை ஒருவரிடம் இருந்து மற்றொருவருக்கு மாற்றுவதை (ஏதேனும் காரணத்திற்காக) மாற்றுவது என்று சொல்லப்படுகிறது.

நோயாளிக்கு, ஒரு குறிப்பிட்ட உறவிடமிருந்து அவருக்குத் தேவையான மன விருப்பங்களை நிறைவேற்ற இந்த 'மாற்ற உத்திகளை' தங்கள் தொழில்ரீதியாக மனோதத்துவ டாக்டர்கள் பயன்படுத்துகிறார்கள்.

இதற்கொரு உதாரணம்: ஒரு சிறு பெண் தன் தந்தையை மிகவும் நேசித்தாள், அவரது திடீர் மரணத்தால் அப்பெண் மனநோய் உடையவராகவிட்டார். இங்கு, அந்த மனநோய் மருத்துவர் அப்படி தன் பாகத்தை செய்தார், அதன்மூலம் அந்த டாக்டரின் உறவிலும் நடத்தையிலும் அப்பெண் தன் தந்தையைக் காணவும் அனுபவிக்கவும் தொடங்கினாள்.

இப்படிப்பட்ட சிகிச்சை சில நேரங்களில் அதிக சிக்கலை உண்டாக்கும் வாய்ப்பும் உள்ளது. குறிப்பாக அந்த டாக்டர் நோயாளியை (அப்பெண்ணை) தன் பெண்ணாகவே நினைக்கத் துவங்கும்போது அது 'எதிரீ மாற்றம்' என்ற சூழ்நிலையை உண்டாக்கி விடுகிறது. பின்னர் இருவருக்குமே சிகிச்சை தேவைப்படும் நிலை ஏற்படுகிறது.

ஆனால் சிவபாபா, சுப்ரீம் டாக்டர், நாம் அவரது குழந்தைகள். ஆத்மா பரமாத்மா உறவுகளில் இந்த உத்தி மிகப்பொருத்தமானது. பாபாவோடு தன்னை இணைத்துக் கொள்ளுங்கள், எப்போதும் ஜோடியாகவோ, நண்பர்களாகவோ சிவபாபாவோடு இருங்கள். ஒருபோதும் தனியாக இருக்காதீர்கள் என சிவபாபா அடிக்கடி சொல்கிறார்.

59

தன்னை சதா பாபாதாவோடு இருப்பதாக அனுபவம் செய்கிறீர்களா அல்லது தனியாக உணர்கிறீர்களா? யார் எப்போதும் கூடவே இருக்கும் அனுபவம் செய்கிறார்களோ, அவர்கள் ஒருபோதும் எந்த தேகதாரியுடைய துணையையும் அவசியம் என நினைக்கமாட்டார்கள். ஒருபோதும் எந்த சேவையிலும், தேகதாரியின் ஆதாரத்தை பெறமாட்டார்கள். மரியாதைபடி, ஒற்றுமைக்காக உதவிபெறுவது வேறு விசயம். மற்றபடி ஏதேனும் பிரச்சினைகளின் போது தேகதாரிகளின் நினைவு வந்தால், அதாவது இவர் என்னை பிரச்சினையில் இருந்து கரைசேர்ப்பார், வழி சொல்வார், அல்லது உதவி செய்வார் என நினைப்பது, சர்வசக்திவானின் துணை சதா கூடவே இல்லை என்பதை நினைப்பீகிறது. எப்போதும் கூடவே இருப்பவர்கள் பாபாவிடம் நெருங்கிய உறவு கொண்டு இருப்பதால், எண்ணத்தில், இனிய உரையாடலில் இதை பாபாவிடம் கேட்கவேண்டும் என்று பாபா நினைவு வரும். ஏதேனும் பொருப்பு டீச்சர் (Incharge Sister) நினைவிற்கு வந்தால், ஏதேனும் நண்பர் அல்லது தனக்கு சமமானவர் நினைவிற்கு வந்தால் – அப்படியும்

நடக்கிறது அதுவும் காரியத்திற்காக. ஆனால் மனதில், புத்தியில் சதா பாபா பாபா என நனைவு வரவேண்டும். துணையிருப்பீன் என்ற நேரடி வாக்குறுதி இருக்கும்போது, அந்த வாக்குறுதியின் பலனை பெறுங்கள். தற்போது இரண்டு தந்தையரின் துணையை வெளிப்படையாக அனுபவம் பெறமுடியும், பிறகு முடியுமோ முடியாதோ: அதனால் அதன் முழு பலனையும் இப்போது பெறவேண்டும். வசயம் எதுவானாலும் எப்போதும் பாபாவே நனைவில் இருக்கவேண்டும். இப்படி இருப்பவரையே நிரந்தர யோசி என்று சொல்லப்படுகிறது. எப்போது பாபாவே தன் துணையை தருவதற்கான வாய்ப்பு அளிக்கும்போது அந்த வாய்ப்பை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும் அல்லவா? எப்படி ஒருவர் ஒரு பொருளை இன்னொருவருக்குத் தரும்போது அதனை அவர் ஏற்கவில்லை என்றால் அது பண்பற்ற செயலாக கருதப்படும். அது மரியாதையா? இது கூடவுள் தரும் வாய்ப்பு.

அதனால் இப்போது அனேகவிதமான சமையல்களில் இருந்து இலேசாகி விடுங்கள். தனது மூலை முடுக்குகளை எல்லாம் சுத்தம் செய்யுங்கள். குப்பைகளை உள்ளேயே வைத்து பாதுகாக்க வேண்டாம்.

அவ்யக்த பாப்தாதா 23/01/76

பாபா உள்ளத்தை தொடும்படி உள்பூர்வமாக மேற்கண்ட கருத்தை வலியுறுத்துகிறார். பல புகழ் வாய்ந்த வேதகால (அத்வைதவாதிகள்) ரிஷிகள் தங்கள் வாழ்நாள் முழுதும் பிரம்மச்சாரியத்தை கடைப்பிடிக்க முடியாமல் போனதற்கு இதுவும் ஒரு காரணமாக இருக்கக்கூடும். அதேசமயம் பல பக்தர்கள், சாதாரணமானவராக இருந்தபோதும் அவர்கள் தாமாகவே இயல்பாகவே வாழ்நாள் முழுதும் பிரம்மச்சாரியத்தை கடைப்பிடித்தனர். அது சாத்தியமானதற்குக் காரணம், பக்தியில் (அதாவது துவைத மார்கத்தில்), பக்தன் தன் தெய்வத்தோடு மிக ஆழமான நெருக்கமான அன்பான உறவை ஏற்படுத்திக்கொள்கிறான் மேலும் தன் மன விருப்பங்களை எல்லாம் அந்த தெய்வம் தந்த காட்சியால் அல்லது அக உணர்வால் பெறுவதால் நிறைவேறாத ஆசைகள் என்று எதுவும் இருப்பதில்லை. அதேவேளை அத்வைத மார்கத்தில், அனுபவப்பூர்வமாக சாத்தியம் இல்லாத கருத்துக்களை கொண்டு புத்தி திருப்தி அடைந்தாலும் அது உணர்வுத் தேவைகளை ஈடு செய்வது அரிதாகும்.

எதிர்பாராத வகையில், பாப்தாதா சில உத்திகளை தெளிவாக விளக்கி இருக்கிறார் அவைகள் மிகச்சாதாரணமாகவும் மிகுந்த பலனளிக்கக்கூடியதாகவும் இருக்கிறது. ஆனால், சில நேரங்களில் அவைகள் மிகச்சாதாரணமாக இருப்பதால் நமது கவனத்தில் இருந்து தப்பி விடுகிறது. கீழ்க்கண்ட மூன்று உத்திகளை கையாள எந்த பெரு முயற்சியும் தேவையே இல்லை.

16

எதெல்லாம் கொஞ்ச காலம் பலவீனமாக தோன்றுகிறதோ அது எல்லாம் இந்த சேவையில் நிரந்தரமாக இருப்பதன்மூலம் முடிந்துவிடும். சேவையின் பலனானது மற்ற ஆத்மாக்களின் உள்பூர்வமான ஆசிரீவாதத்தையும் குஷியையும் தரக்கூடியது. அதன் ஆதாரத்தில் மேலும் பிஸியாக இருப்பதன் மூலம் அந்த குறைகள் எல்லாம் முடிந்து போய்விடும், ஏனெனில் இப்போது மகாரதிகளின் நனைவு யாத்திரை நேரமானது தனக்கு மட்டுமல்ல – ஆனால் கூடவே எல்லோருடைய நன்மைக்காக அல்லது அனைவருடைய சேவைக்காகவும் இருக்கிறது.

அவ்யக்த பாப்தாதா 22/01/76

முழுமையாக ஈஸ்வரிய சேவையில் ஈடுபடுவதே, பலவீனங்கள் மற்றும் சமஸ்காரத்தை மறு – சீரமைப்பதற்கான மிகளிய நிரூபிக்கப்பட்ட முறையாகும். நூற்றுக்கணக்கான

அற்பணமான சகோதர சகோதரிகளே இதற்கு ஆதாரம். அவர்கள் உலகசேவை செய்யவேண்டும் என்று உளமாற தீர்மானித்துக் கொண்டவர்கள்.

‘ஒவ்வொரு நொடியும் ஒவ்வொரு மூச்சும் உலக சேவைக்காக சீவபாபா தந்திருக்கிறார். பாபா எனக்குத்தந்த நீட்டிக்கப்பட்ட வாழ்வில் நான் வாழ்ந்து கொண்டு இருக்கிறேன். இது புதிய வாழ்க்கை, எனக்காக நான் வாழும் வாழ்க்கை முடிந்துபோய் விட்டது.’ இப்படி தன்மனத்தை பக்குவப்படுத்த வேண்டும் என்று பாபா வலியுறுத்துகிறார்.

இந்த உத்திகளை ஒருவர் முழுமையாக ஏற்றுக்கொண்டு உளமாற பின்பற்றும்போது அவருக்கு மிகுந்த பலன் கிடைக்கும். அவரால் உலகிற்கு கிடைக்கும் நன்மை ஒருபுறமிருக்கட்டும் ஆனால் வெகு எளிதாக அவர் தன் சமஸ்காரத்தை மாற்ற முடியும்.

15,258,259

மாற்றத்திற்கான (பரிவர்த்தனை) மூல ஆதாரம்—ஒவ்வொரு நொடியும் சேவையில் சுருசுருப்பாக இருப்பது. கிடைக்கும் நேரத்தை எல்லாம் சேவைக்காகவே கொடுக்கவேண்டும் என ஒவ்வொரு மகாரதியும் தனக்குள்ளே நினைக்கவேண்டும். தன் உடலுக்கு அவசியமான காரியத்தில் தன் நேரத்தை செலவழிக்கிறீர்கள். தனக்காக பயன்படுத்தியபோதும், கூடவே மனதில் உலக சேவை செய்ய முடியுமானால் அதுவும் சேவையின் கணக்கில் சேர்ந்துவிடும்.

22/01/76

வீண் எண்ணங்கள், முக்கிய கம்பிளெய்ண்டாக பெரும்பாலோரிடம் தென்படுகிறது. இரண்டாவது முக்கிய கம்பிளெய்ண்ட் - பார்வையும் உணர்வும் சஞ்சலமடைகிறது. எதுவரை தினசரி முரளிமூலம் என்ன போதனை கிடைக்கிறதோ அந்த போதனையை அதாவது முரளியை கவனமாக கேட்டு கடைப்பிடிக்கவில்லையோ அதுவரை இந்த இரண்டு குறைகளும் இருக்கும். எந்த ஞானபொக்கிஷங்கள் தினந்தோறும் பாபாவிடம் இருந்து கிடைக்கிறதோ அந்த செல்வங்களின் குறைவே வீண் எண்ணங்கள் சிந்தையில் வருவதற்கான மூல காரணம். ஒருவேளை எப்போதும் ஞான ரத்தினங்களோடு விளையாடுவதில், அல்லது ஞான செல்வங்களைப் பார்ப்பதில், சிந்திப்பதில் புத்தியை பிஸியாக வைத்திருந்தால் வீண் எண்ணங்கள் வரமுடியுமா? என புத்தி முழுநாளும் ஞான சிந்தனையில் அல்லது உலக நன்மைக்கான திட்டமிடுவதில் பிஸியாக இருக்கிறதா? என முதலில் தன்னைத்தானே கேளுங்கள். எப்படி உலக வழக்கில் கூட எதாவது காரியத்தில் புத்தி பிஸியாக இருந்தால் வேறு எண்ணங்களோ அல்லது வேறு விசயமோ வருவதில்லை ஏனெனில் புத்தி பிஸியாக இருக்கிறது. உங்களுக்கும் கூட பொருப்பு அல்லது பாபாமூலம் எந்த காரியம் கிடைத்திருக்கிறதோ அது எவ்வளவு பெரியது மேலும் அதில் இதுவரை எவ்வளவு மிச்சம் இருக்கிறது. இப்போது உலகில் உள்ள மொத்த ஆத்மாக்களின் கணக்கில் ஐந்து பாண்டவர்களே கண்டறியப் பட்டிருக்கிறீர்கள். மிச்சமிருக்கும் இவ்வளவு காரியத்தோடு கூடவே தனது விகர்மங்களையும் அழிக்கும் காரியமும் இருக்கிறது. எத்தனை ஜென்மங்களின் சமையை சாம்பலாக்க வேண்டும்? 63 பிறவிகளின் பாவ-கர்மங்களின் கணக்கை முடிக்க வேண்டும். கூடவே ஞான கஜானாவை சிந்தித்துக்கொண்டிருந்தால் நேரம் மிச்சமாகுமா அல்லது குறைந்துபோகுமா. மூன்று விசயங்கள் சொல்லப்பட்டிருப்பது - ஒன்று ஞான கஜானாக்களை சிந்திக்கும் செயல், இரண்டாவது விகர்மங்களை அழிக்கும் செயல், மூன்றாவது உலக நன்மையின் செயல், இந்த மூன்று செயல்களே சிறந்த மேலும் எல்லையற்ற செயல். புத்திக்கு இவ்வளவு வேலை இருக்கிறபோதும் புத்தி எப்படி இருக்கிறது? உங்களுக்கு நேரம் எப்படி கிடைக்கும். உலகிற்கு நன்மை செய்யும் காரியம் முடிந்துபோய் விட்டதா என்ன? விகர்மங்களை அழித்து விட்டீர்களா என்ன? இவ்வளவு வேலைகள் செய்ய வேண்டியவர்கள் அல்லது இவ்வளவு பெரிய காரியத்தை ஏற்று நடத்த



பொருட்பேற்ற ஆத்மாக்களாக இருப்பவர்கள் அவர்களை என்னவென்று சொல்வது. தன் வேலையைப் பற்றிய ஞானம் இல்லை அல்லது நேரத்தைப் பயன்படுத்தும் ஞானம் இல்லை அல்லது தனது தினசரி நடவடிக்கைகளை செட் செய்யும் ஞானம் இல்லை. ஆகையால், தினசரி அமிர்தவேளை பாபாவை சந்தித்த பின்னர் அல்லது பாபாவோடு அன்பாக பேசியபிறகு அன்றைக்கான காலக்குறிப்பை (Time Table) திட்டமிடுங்கள். எப்படி உலக காரியங்களுக்காக செயல் திட்டத்தை முடிவு செய்கிறீர்களோ அப்படியே இந்த பரமார்த்த காரியத்திற்கும் செயல்திட்டத்தை முடிவு செய்யுங்கள். வீண் எண்ணங்கள் சிந்தையை ஆட்கொள்கிறது என்றால் ராஜ்யத்தை உருவாக்க முடியாது. பொருப்பின் அடையாளம் கிரீடம். சுயத்தின் பொருப்பு மேலும் உலகின் பொருப்பு.

அவ்யக்த பாப்தாதா 11/07/74

எப்போதும் ஏதாவது காரியத்தில் ஈடுபட்டிருப்பது (முடிந்த அளவு சற்றே அதிக வேலைப்பளுவோடு இருப்பது) என்பது மாயாவை வென்று மாற்றத்தை கொண்டு வர மற்றொரு வழியாகும். முந்தைய மற்றும் மேற்கண்ட கருத்துகள் சேவையில் பிஸியாக இருப்பதைக் குறிக்கிறது. அதேவேளை அடுத்த அம்சங்கள் ஆராய்ச்சி மற்றும் மேம்பாட்டு செயல்களில் பிஸியாக இருப்பதைக் குறிக்கிறது. இரண்டும் சமஅளவில் முக்கியத்துவம் கொண்டது. சேவையும் நிர்வாகக் கடமைகளும் தற்காலத்தை நன்கு வைத்திருப்பதைப்போல ஆய்வு மற்றும் மேம்பாட்டுப் பணிகள் எதிர்காலத்தை மேம்படுத்த உதவுகிறது.

25

அனைத்து சக்திகளிலும் மிகச்சிறந்த சக்தி எது? தன்னையறிவது அதாவது சோதித்து அறியும் (தன்னைத் தானே அறிவது) சக்தி, 'சோதிப்பது' என்பதை சாதாரண வார்த்தையில் அறிவது என்று சொல்கிறார்கள். சோதித்து அறியும் சக்தியின் விவரம் என்ன மேலும் அதன் பலன்கள் என்னென்ன, இந்த விஷயத்தைக் குறித்து உங்களுக்குள் கலந்து பேசுங்கள். ஒத்த வயதுடைய விளையாடுபவர்கள் இருந்தால் அவர்களுக்கு விளையாடுவதில் மிகுந்த மகிழ்ச்சி உண்டாகும், விளையாட விளையாட அவர்களுக்குள் நேசம் அதிகமாகும். இந்த விளையாட்டில் நேசம் ஏற்படும் விசேசம் இருக்கிறது. ஆத்மாக்களின் சபாவ சமஸ்காரம் ஒன்று படுகிறது. ஆன்மீக விளையாட்டோடு கூடவே கடைசிவரை நட்பை கடைப்பிடிக்கிறீர்கள், அப்போது இந்த நட்பின் அடையாளமாக மாலை உருவாக்கி இருக்கிறது. எல்லா விசயங்களிலும் கடைசியில் ஒருவர் பிறறோடு நெருங்கி இருப்பீர்கள். ஒற்றுமை ஏற்படும்போது மணி மணியோடு சேர்ந்து மாலை உருவாகிறது.

அவ்யக்த பாப்தாதா 08/06/73

ஆழமாக சிந்தித்தல், அமைதியான ஆலோசனை, அகசோதனை, அகத்தாய்வு ஆகியவை தன்னை அறிவதற்கான கருவிகள். இப்படிச் செய்வது 'ஆராய்ச்சி மற்றும் மேம்பாடு' (Research and Development) என்று சொல்லப்படுகிறது. இதையே ஞானரத்தினங்களோடு விளையாடுவது என்று பாபா சொல்கிறார்.

இது ஒத்த குணமுடையவர்களை நெருங்கிவரச்செய்து, ஒற்றுமையுள்ள ஒரு நல்ல கூட்டணியை உருவாக்குகிறது. இதில் சமஸ்காரங்கள் தங்களுக்குள் சரிசெய்யப்பட்டு மாலை உருவாகிறது (சமஸ்கார இணைவு என இதனை பாபா சொல்கிறார்). ஒத்த சிந்தனைகள் அறிவுடைய ஆத்மாக்களை நெருங்கி வரச் செய்கிறது.

செயலை நிகைவில் வைப்பதால், அதாவது படைப்பவர் என்ற நிலையில் நிலைத்து இருப்பதால், சூழ்நிலைக்கு அதாவது படைப்பிற்கு அடிமையாக மாட்டார்கள். மாற்றுபவர் ஆகி சூழ்நிலையை எப்படி மாற்றுவது என்று யோசித்தற்குப் பதில், சூழ்நிலை அப்படி இருப்பதால் பலவீனமாகவிட்டேன், சூழ்நிலை மாறினால் மாறிவிடுவேன், சூழ்நிலை நன்றாக இருந்தால் (மன)நிலை நன்றாகவிரும் என்கின்றாலாம் யோசிக்க ஆரம்பித்துவிடுகிறீர்கள். சதா பாபாவின் சிறந்த சகவாசத்தில் இல்லாததே தமோகுண ஆத்மாவுடைய சகவாசத்தின் பாதிப்பு ஏற்படக் காரணமாகிறது. சதா சிறந்த துணையோடு இருப்பவர் மீது வேறு எந்த சகவாசத்தின் பாதிப்பையும் ஏற்படுத்த முடியாது. அதனால் தீர்வைக் குறித்து சிந்தியுங்கள்.

அவ்யக்த பாப்தாதா 31/06/77

பொருப்பை ஏற்றுக்கொள்வது சுயமாற்றத்திற்கான மூன்றாவது எளிய வழி. பொருப்புள்ள மனிதன் அதிகாரம் உடையவராக தனக்கு கீழே உள்ளவர்களால் பாதிக்கப்படாதவராக இருப்பார். உலகமாற்றத்திற்கு கான பொருப்பில் 'முறைப்படி' பங்கேற்று நான் பிறர் கேள்விகளுக்கு பதிலளிக்க வேண்டியவன் என உணர்வது சுலபமாக சுயமாற்றத்திற்கு வழி வகுக்கிறது.

7

சுயமாற்றத்தின் மூலமாக அவரவர் நண்பர்கள் உறவினர்களிடம் மாற்றத்தை கொண்டுவரும் பொருப்பு சிறியவர் பெரியவர் ஒவ்வொருவருக்கும் உள்ளது. இது பெரியவர்களின் பொருப்பு நாமோ அவர்கள் காட்டும் வழியில் நடப்பவர்கள் என்றெல்லாம் இதில் நிகைக்கக் கூடாது.

அவ்யக்த பாப்தாதா 14/12/97

பொருப்புடையவர் என்ற உணர்வு ஆத்மாக்கள் மாலையில் ஒருவருக்கொருவர் நெருங்கி வருவதற்கான நல்ல அடையாளமாகும். சுயமாக தானே பொருப்பிற்குக்கொள்வது ஒரு தலைவரின் அடையாளமாகும். தான் செய்ய வேண்டும் என்பதை தனக்கு பிறர் சொல்ல வேண்டும் என்று காத்திருப்பவர்கள் பொதுஜனங்கள்.

மேற்கண்ட மூன்று நடைமுறைகளுக்கும் பிரச்சினையை காணும் கண்ணோட்டத்தில் மட்டுமே மாற்றம் தேவைப்படுகிறது மேலும் அவைகள் மிக எளிய வழிகள். இந்த உத்திகளைக் கையாள எந்த ஒரு குறிப்பிட்ட முயற்சியும் சிறப்பாகத் தேவையில்லை. சமஸ்காரங்களை மறு-சீரமைக்க பயன்படும் சில குறிப்பிட்ட உத்திகளை இப்போது நாம் காண்போம். இவைகளை பெரிய அளவிலான உத்திகளுடனோ (அதாவது சேவை, ஆய்வு மற்றும் மேம்பாட்டு காரியத்தில் பிஸி அல்லது பொருப்பை அங்கீகரிப்பது) அல்லது தனிப்பட்ட முறையிலோ பயன்படுத்தலாம்.

47

எண்ணமே மேலேகொண்டு செல்ல அல்லது கீழே கொண்டுவருவதற்கான ஆன்மீக லிட்டி, விரும்பினால், அதன்மூலம் அனைத்திலும் சிறந்த அதாவது உயர்ந்த இலக்கை அடையுங்கள் அதாவது வடிவற்ற (நிராகார) நிலையில் நிலைத்து விரும்பினால், விரும்பினால் ஒளிவடிவில் (ஆகார) நிலைத்துவிரும்பினால், விரும்பினால் உடல்வடிவில் நிலைத்துவிரும்பினால். இதற்கு மன ஒருமை தேவை அதாவது எப்போதும் ஒருபாபாவைத் தவிர வேறு யாருமில்லை என்ற நிலை. அப்படி நிரந்தரமாக ஒரே ரசனையின் நிலையில் நிலைத்திருக்கும் விசேச பயிற்சி செய்யுங்கள். அதற்கு சொன்னதுபோல வீண் எண்ணங்களை சுத்த எண்ணங்களாக மாற்றுங்கள். இரண்டாவது விசயம் மாயாவிடம்

இருந்துவரும் அணைகவித தடைகளை தனது ஈஸ்வரிய அன்பின் ஆதாரத்தில் எளிதில் அழித்து, அடிவைத்து முன்னேறிச் செல்லுங்கள்.

மாயா ஏன் வருகிறது? வீண்எண்ணங்கள் ஏன் வருகிறது? புத்தி ஏன் அலைகிறது? சூழ்நிலை ஏன் தன் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறது? உறவினர்கள் ஏன் ஒத்துழைப்பதில்லை? பழைய சமஸ்காரங்கள் இது வரை ஏன் வெளிப்படுகிறது? இந்த கேள்விகள் எல்லாம் தடைகளை அகற்றுவதற்குப் பதிலாக பாபாமிதுள்ள அன்பை முறிக்க காரணமாகி விடுகிறது. எவ்வளவு முன்னேறுகிறீர்களோ, அவ்வளவு மாயா விதவிதமான ரூபத்தில் சோதனை செய்ய வரும் என்ற பாபாவின் மகாவாக்கியத்தை மறந்து விட்டீர்களா? ஆனால் பரிட்சை முன்னேறுவதற்கான சாதனமே அல்லாமல் வீழ்த்துவதற்காக அல்ல. காரணத்திற்கு விடை காண்பதற்குப் பதில் காரணத்தை யோசிப்பதிலேயே நேரத்தை இழந்து விடுகிறீர்கள்.

அவ்யக்த பாப்தாதா 31/05/77

சமஸ்கார மறு-சீரமைப்பிற்கு எண்ணங்களே கருவிகள். அதனால் தனக்குள் விரைவில் மாற்றம் கொண்டுவர நல்ல சிறந்த நோக்கங்களைக் கொண்ட மனம் அவசியம் தேவை.

மேற்கண்ட முரளியின் இரண்டாம் பத்தியில், கடவுளின் மீதுள்ள அன்பின் சக்தியால் தடைகள் விலகிவிடும் என்று பாபா நமக்கு சொல்கிறார். இந்த கோட்பாட்டின் அடிப்படையில் மனம் செயல் படுகிறது. இதையே எமலி கூ வின் லா ஆஃப் டாமினட் எப்.கட் சொல்கிறது. மனஎழுச்சியோடு இணைந்த எண்ணங்கள், இது சம்பந்தப்பட்ட மற்ற எண்ணங்களை வெற்றி கொள்கிறது. வேறுவிதமாக சொல்வதனால், மனவெழுச்சியோடு தோன்றும் வலிமையான எண்ணங்கள் அந்த நேரத்தில் மனம் மற்றும் புத்தியின் மீது ஆதிக்கம் செலுத்துகிறது.

அதாவது நாம் அந்தமாதிரி ஞானமுள்ள எண்ணங்களை அகத்தே உணரவேண்டும் அதன்மூலம் அது உண்மையாகவே மனதில் வலிமையான அனுபவத்தை ஏற்படுத்த வேண்டும் அதன்மூலம் மற்ற எந்த கெட்ட அல்லது வீண் எண்ணங்களை வெற்றிபெற முடியும். அகக்காட்சியை வலிமையுள்ளதாக, மகிழ்சி மிக்கதாகச் செய்வதற்கான வழிமுறையானது இரண்டாவது அத்தியாயத்தில் விவரிக்கப்பட்டுள்ளது.

ஒரு குறிப்பிட்ட எண்ணத்தையோ அல்லது செயலையோ மீண்டும் மீண்டும் செய்யும் போது அது சமஸ்காரமாகிறது. அது பலமுறை திரும்பத்திரும்ப செய்யும்போது அது தன்னிச்சையான செயலாக அதாவது இயற்கையாக மாறிவிடுகிறது, அதனை பழக்கம் (habit) என்று சொல்கிறோம். தேக அபிமானத்தின் காரணமாக கடந்த 63 பிறவிகளில் பல தவறான செயல்களை பலமுறை திரும்பத்திரும்ப செய்திருக்கிறோம், அது இறுதியில் கடுமையான சமஸ்காரமாக மாறிவிட்டது, எனவே இந்த கடுமையான சமஸ்காரங்களை வெற்றிபெற, நாம் தேர்ந்தெடுத்த நல்ல சமஸ்காரங்களை உருவாக்க வேண்டும், அது அவ்வளவு உணர்வு பூர்வமாக, வலிமை மிக்கதாக இருக்கவேண்டும் அது தற்போது இருக்கும் சமஸ்காரங்களின் விளைவுகளை எல்லாம் அடக்கி வைக்கவேண்டும். 63 பிறவிகளாக திரும்பத்திரும்ப செய்து உருவான சமஸ்காரங்களை குறுகிய காலமான சில நாட்கள் அல்லது மாதங்களில் மாற்றுவது என்பது பொருத்தமற்ற அறிவுக்கு ஒவ்வாத விசயமாகத் தோன்றவில்லையா?

உள்மனதின் வினோதமான கவனத்தைக்கவரும் குணாதிசயமே இதில் நம்பிக்கை தருவதாக இருக்கிறது. உண்மையாகவே ஒரு செயல் நடந்ததா அல்லது அந்த செயலின் ஒவ்வொரு நுண்ணிய பகுதியும் நடைபெறுவதாக மனம் நினைத்ததா அதாவது

மனத்திரையில் செயல் நடந்ததா? என உள்மனதால் (subconscious mind) வேறுபடுத்தி அறியமுடியாது. அப்படியென்றால், அடிக்கடி அப்படிப்பட்ட காட்சிகளை மனதில் தோன்றச் செய்வதன்மூலம் நாம் நம் சமஸ்காரத்தை வலுப்படுத்த முடியும், நல்ல நல்ல உணர்வுகளை மனத்திரையில் மீண்டும் மீண்டும் எழுச்செய்வதன் மூலம் சமஸ்காரத்தை வலுவேற்றும் வீதத்தை பெருக்க முடியும். யோகியானவர் புதிய சமஸ்காரம் உருவாக அகத்துண்டல் முறைகளை கையாள்கிறார். அகத் தூண்டல் முறைகள் இரண்டாவது அத்தியாயத்தில் விவரிக்கப்பட்டுள்ளது.

ஆர்வத்தை தூண்டும் அகமனதைப்பற்றிய மற்றொரு விசயம் என்னவென்றால், அது உய்த்துணர்ந்த விசயங்களின் ஆதாரத்தில் முடிவெடுக்குமே அல்லாமல் அதனால் புத்தியால் சீர்தூக்கி விசயங்களை ஆராயமுடியாது. அது குறிப்புகளை அப்படியே உள்வாங்கிக்கொள்ளும், கெட்ட எண்ணங்களை எழும்போது அதனை அப்படியே செய்யவேண்டும் என்பதாக ஏற்றுக்கொள்ளும். இதைத்தான் பாபா கடைசி பத்தியில் விளக்கி இருந்தார்.

ஒரு சிறு உதாரணம்: தன் உடல் எடையைக் குறைப்பதற்காக கொழுப்பு நிறைந்த உணவை இனிமேல் சாப்பிடுவதில்லை என ஒருவர் முடிவெடுத்து 'இன்றிலிருந்து நான் கொழுப்பு நிறைந்த உணவை சாப்பிடமாட்டேன்' என தனக்குத்தானே முடிவெடுத்துக் கொள்கிறார் எனக்கொள்வோம். பெரும்பாலும் இதன் முடிவு எப்படி இருக்கும் என்றால், அவர் இதற்குமுன் எப்போதும் சாப்பிடாத அளவு அவர் அதிகமாக கொழுப்பு நிறைந்த உணவை சாப்பிடுபவர் ஆகிவிடுவர். இதற்குக் காரணம் 'கொழுப்பு நிறைந்த உணவை சாப்பிடக்கூடாது' என்று அவர் சொல்லும்போது அவரது உள்மனம் கொழுப்பு நிறைந்த உணவுப் பொருட்களை காண்கிறது அதை உண்ணவேண்டும் என்ற கட்டளையாக அதனை ஏற்றுக்கொள்கிறது.

நான் வேகவைத்த காய்கறிகளை, தானியங்களை, ரொட்டி, ரசம் முதலியவைகளை சாப்பிடுவேன், நான் அவைகளை மேலும் மேலும் ரசித்து சாப்பிடுவேன் என்பது யோன்ற கருத்துகள் சரியான குறிப்புகளாக இருக்கும். முதல் பகுதி குறிப்புகள் எதிர்மறையாக உருவாக்கப்பட்டவை, அதாவது கொழுப்பு நிறைந்த பொருட்களை தவிர்ப்பது, இரண்டாது பகுதியில் நேர்மறையான குறிப்புகள் இந்த நடைமுறையைத் துரிதப்படுத்துகிறது. மறு-சீரமைப்பிற்காக எண்ணங்களை எப்படி தோற்றுவிப்பது என இரண்டாவது அத்தியாயத்தில் ஆழமாக விவரிக்கப்பட்டுள்ளது.

18

விதியை கற்பதற்கு பாபா மூலமாக எதெல்லாம் பலனாக கிடைத்துக் கொண்டிருக்கிறதோ, அது ஞானமானாலும், சக்தியானாலும் அவைகளை தக்க சமயத்தில் செயலில் பயன்படுத்திக்கொண்டே இருங்கள். தனக்கோ அல்லது மற்ற எல்லா ஆத்மாக்களுக்காகவும் காரியத்தில் பயன்படுத்திக்கொண்டே இருங்கள் ஏனெனில், தற்போது கிடைப்பதை பயன்படுத்துவதன் மூலம் ஈஸ்வரிய நியமப்படி அவைகள் பெருகும். அடிக்கடி செய்வதன்மூலம், நேரத்திற்குத் தக்கபடி சொற்பத்தை அடையமுடியும் அல்லது எந்த நேரத்தில் எந்த சக்தியை பயன்படுத்த வேண்டுமோ அந்த சக்தியை அதன் விதிப்படி பயன்படுத்த முடியும்.

அவ்யக்த பாப்தாதா 21/09/75

குறிப்பிட்ட சமஸ்காரத்தை வலுப்படுத்த அதற்கான நடவடிக்கையை மீண்டும் மீண்டும் செயல்படுத்த வேண்டும், அப்போது அது பெருகும். அடிக்கடி செய்து அதனை பழக்கப்படுத்துவது 'கட்டுப்படுத்துவது' என்று அழைக்கப்படுகிறது.

ஒரு குறிப்பிட்ட சூழ்நிலை அல்லது சமயத்தில் இந்தப் பழக்கம் செயல்படச் செய்வதற்கு, சில தூண்டல் காரணிகளை கட்டுப் படுத்தும் செயலோடு இணைத்தால் அது வகைப்படுத்தப்பட்ட வழியில் செயல்படும்படி அது அகமனதிற்கு அறிவுறுத்தும்.

இதனை பாவலோவின் - நாய்களைக்கொண்டு செய்யப்பட்ட 'பழக்கப்படுத்தப்பட்ட செயல்கள்' ஆய்விலிருந்து அறிந்துகொள்ளலாம். அதில் பசியானது மணியோசையோடு பழக்கப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. மணியோசை நாயின் மனதில் பசியைதூண்டும் காரணியாக செயல்படுகிறது. அதேபோல இது மனிதனுக்கும் பொருந்தும்.

“பெற்ற பலன்களை அடிக்கடி பயன்படுத்துவதால், நேரத்திற்குத்தக்கவாறு சொரூபமாகிவிடுவீர்கள்.” - இந்த செயல்முறை மூலம் நாம் விரும்பிய பழக்கவழக்கங்களை உருவாக்க முடியும்.

மனதை பக்குவபடச் செய்ய அனேக எளிய வழிமுறைகள் உள்ளன - துன்லகா ரகே, மூச்சுக்குமூச்சு, ஒவ்வொரு அடியிலும் கோடி, ஹர் தடுக்கம், ஹர்பல், போன்ற பதங்களை எல்லாம் பாப்தாதா அடிக்கடி பயன்படுத்தி மனதை பக்குவப்படுத்துகிறார்.

19 : 22

ஜீவாவை ரூபமாவதற்கு முக்கியமான மற்றும் எளிய முயற்சி யாதெனில், இப்போது திரும்ப வீட்டுக்குப் போக வேண்டும், போக வேண்டும் அதாவது உபராம் என துன்லகாரவே இந்த நனைவு மூலமாக, சர்வ சம்பந்தம், சர்வ இயற்கையின் கவர்ச்சியிலிருந்து மேலே, அதாவது சாட்சியாகிவிடுவீர்கள்.

அவ்யக்த பாப்தாதா 16.01.75

யார் மாற்றுவதற்கு பொறுப்பேற்று இருக்கிறார்களோ அவர்கள், தனது ஒவ்வொரு நேரத்திலும் மனம், சொல், செயல் என எல்லா ரூபத்திலும் மாற்றம் ஏற்பட்டுக் கொண்டிருப்பதை தனக்குள் உணர்வார்கள்.

அவ்யக்த பாப்தாதா 11.04.73

தியான நிலையில் இருக்கும்போது எழுப்பப்படும் எண்ணங்கள் மிகுந்த பலன்தரக் கூடியது, அப்போது மனம் உடல் இரண்டுமே முழு ஓய்வில் இருக்கிறது.

இருந்தபோதிலும், சாதாரண கர்மயோகத்தில் இருக்கும்போது எழுப்பப்படும் எண்ணங்களும் அதாவது தியானத்தின் நிலையில் இல்லாதிருந்தாலும் அவைகளும் பலன் தரக்கூடியதே அவைகள் விழிநிலை (waking) எண்ணங்கள் என அழைக்கப்படுகிறது. ஏனெனில் அவைகள் மனம் விழித்திருக்கும் போது உருவாக்கப்படும் எண்ணங்கள்.

தடையற்ற முன்னேற்றத்தை அனுபவிப்பதற்கு, ஒரு யோகி தன் முழு தினசரி நடவடிக்கைகளை வடிவங்கள் (logos) மற்றும் குறிப்பு (pegs) களைக் கொண்டு

நிரப்பவேண்டும். அது சமஸ்காரத்தை உருவாக்கவோ அல்லது வலிமைப்படுத்தவோ தொடர்ந்து உதவி செய்து கொண்டே இருக்கும்.

பதப்படுத்துவதை துரிதமாக்க, குறிப்பாக ஏதாவது ஒரு செயலை மீண்டும் மீண்டும் செய்வதை பயன்படுத்தலாம். அதாவது, மூச்சை இழுத்து வெளிவிடுவது, படகளில் ஏறுவது, ஓடிப்பது முதலியவைகள். இப்பொழுது முதல், அடுத்த (குறிப்பிட்ட நிமிடம் வரை, ஒவ்வொரு மூச்சின் இழுப்பிலும் பாபாவிடம் இருக்கும் எனது அன்பு அதிகமாகிறது. மூச்சு வெளியே விரும்போது எனது விகாரங்கள் எல்லாம் என்னை விட்டு வெளியேறுகிறது என தனக்குத் தானே சொல்லிக்கொள்வது.

அடிக்கடி அதே செயலை செய்வதன் மூலம் மனதை எப்படி பதப்படுத்துவது என்பது இரண்டாம் அத்தியாயத்தில் விளக்கப்பட்டுள்ளது.

8

ஒருவேளை தவறுதலாக எப்போதாவது கவலை தோன்றினால் அந்த நேரத்தில் நினைவின் சுவீட்சை மட்டும் ஆன் செய்யுங்கள் போதும், பிறகு நொடியில் மாற்றம் வருகிறதா இல்லையா எனப் பாருங்கள்

அவ்யக்த பாப்தாதா 14/12/97

ஒரு குறிப்பிட்ட உருவை தன் மனதில் கொண்டுவந்து நாம் நம்மை கட்டுப்படுத்தும்போது, அவ்வுருவம் மனதில் பளிச்சிடும்போது அது கட்டுப்படுத்தப்பட்ட மனதில் மிக ஆழமான உணர்வை தோற்றுவிக்க சாத்தியமாகும். இதையே பாபா நினைவுச் சுவீட்சை ஆன்செய்யுங்கள் என்று சொல்கிறார்.

39

‘உமது’ என்று சொல்வது பெரிய விசயத்தை சிறியதாக்குவது, மற்றபடி ‘எனது’ என்று சொல்வது சிறிய விசயத்தை பெரிதாக்குவது ஆகும். என்ன நடந்தாலும் சரி, 100 இமயத்தைவிட பெரிய பிரச்சினைகள் வரட்டும் வந்தாலும் ‘உமது’ என சொல்ல வேண்டும், மலையை பஞ்சாக்க வேண்டும். சும்மா ‘உமது’ என சொல்வது ஏற்றுக்கொள்ளப்பட மாட்டாது, வெறும் ஒத்துக்கொள்வது மட்டும் கூடாது அதன்படி நடக்கவேண்டும். எந்த பிரச்சினை வந்தாலும் உம்முடையது என்று சொல்லிவிடுங்கள், அதை ஒத்துக்கொள்ளுங்கள், பிறகு அவருடையது என உணர்ந்து செய்யுங்கள் பிறகு சமை குறைகிறதா இல்லையா எனப் பாருங்கள். அனைக ‘எனது’ என்பதை ஒரு ‘எனது பாபா’ என்பதில் கலந்து விடுங்கள்.

அவ்யக்த பாப்தாதா 16/11/75

உமது (பாபா உங்களுடையது) என்ற வார்த்தையை வாழ்வின் அங்கமாக, திரும்பத்திரும்ப, பலமுறை உண்மையாக பயன்படுத்தினால் பிறகு சிக்கலான ஒரு சூழல் எழும்போது, பாபா உம்முடையது என மனதால் உணர்ந்து சொல்லும்போது அது மனதில் இருக்கும் பிரச்சினையின் விளைவுகளை முற்றிலும் எளிதாக்குகிறது. அதேபோல் ‘எனது’ என்பது ‘எனது பாபா’ என மாறுகிறது.

37

எங்கு புத்தியை ஈடுபடுத்த விரும்புகிறீர்களோ அங்கு புத்தி நிலைபெற வேண்டும்—அப்படி பயிற்சி செய்யுங்கள். நினைத்தாயிற்று உடனே நிலைத்தாயிற்று, இந்த ஆன்மீக டிரில்லை எப்போதும் புத்திமூலமாக செய்துகொண்டே இருங்கள். அவ்வப்போது பரந்தாமவாசி,

அவ்வப்போது துட்கும அவ்யக்த பரிஸ்தா ஆகவேண்டும். மேலும் அவ்வப்போது கர்மீந்திரியங்களின் அதாரத்தில் கர்மயோகியாக வேண்டும். எவ்வளவு னீரம் எந்த எண்ணம் இருக்க வேண்டுமோ அவ்வளவு னீரம் அது இருக்க வேண்டும். புத்தியை எங்கே ஈடுபடுத்த விரும்புகிறீர்களோ, அங்கேயே ஈடுபடுத்துங்கள். இப்படிச் செய்பவரை அதிகாரி எனச் சொல்லப்படுகிறது, எனவே இந்தப் பயிற்சி செய்யுங்கள். தனக்குத்தானே திட்டமிடுங்கள், எவ்வளவு னீரம் திட்டமிட்டிருந்தேனோ அவ்வளவு னீரம் அங்கே மனம் இருந்ததா? என தன்னை செக் பண்ணுங்கள்.

அவ்யக்த பாப்தாதா 16/10/75

யோகத்தின் ஆழத்தை அதிகமாக்க மற்ற செயல்முறைகள் ஒத்துவராதபோது, குறும்பயிற்சிமுறை நல்ல பலன் தரும். இங்கு டிரில் வடிவில் மனதிற்குள்ளே உணர்வு ஏற்படுத்தப்படுகிறது. அதன்முடிவில், அடுத்தமுறை இந்த டிரில் செய்யும்போது, இந்த முறை பெற்ற அனுபவத்தைக் காட்டிலும் இன்னும் ஆழமான அனுபவம் பெறுவேன் என்ற எண்ணம் ஏற்படுகிறது. இப்படியாக மனப்பயிற்சி முடிவடைகிறது, பின்னர் அடுத்தமுறை அதே மனப்பயிற்சி (டிரில்) மீண்டும் செய்யப்படுகிறது. குறும்பயிற்சி என்பது இரண்டாவது அத்தியாயத்தில் தனியாக விளக்கப்பட்டுள்ளது.

இந்த அத்தியாயத்தை முடிப்பதற்கு, உடல் நலக்குறைவோ அல்லது வியாதியோ இருக்கும்போது நாம் எப்படி நினைக்க வேண்டும் என பாப்தாதா சொல்கிறார் என்பதில் கவனம் செலுத்துவோம். ஏனெனில் இது ஒரு பொதுவான விசயம்.

3

வியாதி பொதாக இருக்கலாம், ஆனால், நான் பலவீனமாக இருக்கிறேன், எனக்கு உடல்நிலை சரியில்லை என்றெல்லாம் வியாதியைக் குறித்து நினைப்பது னீநாயை அதிகமாக்குகிறது. ஏனென்றால், உடலின் பிரபாவம் மனதில் வந்துவிட்டால் டபுள் வியாதி யாக்கிவிட்டது. உடல் மனம் இரண்டிலும் டபுள் வியாதி உடைய காரணத்தினால் அடிக்கடி ஆத்ம் உணர்விற்குப் பதில் வியாதி உணர்வாக ஆகிவிடுகிறது.

அவ்யக்த பாப்தாதா 22.12.95

வியாதியைப் பற்றி அடிக்கடி பேசுவது அல்லது நினைப்பது வலிமையான எண்ணமாகி, வியாதியை கடுமையாக்க வழி செய்கிறது. முழு ஆரோக்கியமுடைய ஒருவர், தனக்கு வியாதி இருக்கிறது என்ற எண்ணத்தை ஏற்றுக்கொள்வாரானால் அவர் கடுமையான வியாதியுடையவர் ஆகிவிடுவார்.

எப்போதாவது, ஏதாவது உடல் வியாதியோ, மனதின் புயலோ, செல்வத்தின் சிக்கலோ, குறும்பத்தின் குழப்பமோ, சேவையிலும் சிக்கல் வந்தாலும், எந்தவித பிரச்சினையிலும் ஒருபோதும் மனமுடைந்து யோக வேண்டாம். மனமுடைவதால் வியாதியை அதிகமாக்குகிறீர்கள். அதனால் தைரியசாலியாக ஆகும்போது பாபாவும் உதவியாளர் ஆவார். பகவானுடைய குழந்தைகளே மனமுடைந்து யோனால யோதியும் உடையவராக வேறு யார் ஆகமுடியும்.

அவ்யக்த பாப்தாதா 18/01/96

எதிர்பாராவிதமாக, சில னீரங்களில் வியாதியின் விளைவுகள் புறம்பான எண்ணங்களைத் தோற்றுவித்து மதியழக்கச் செய்கிறது. மதியழந்த ஆழ்மனதிலோ புற மனதிலோ எவ்வித எண்ணங்களையும் உருவாக்க வழி வகுக்கிறது. எனவே மனமுடைவது எப்படியாவது தடுக்கப்பட்டிட ஆகவேண்டும்.

மிக இனிமையான பாப்தாதாவின் கீழ்க்கண்ட முரளி கருத்துகளைக் காண்போம் அவைகள் எல்லாவற்றையும் (கெட்டவை மற்றும் துன்பங்களை) மறக்கச்செய்கிறது. எனவே மனமுடைவது என்ற வார்த்தை நமது அகராதியிலிருந்து (Dictionary) போய்விடுகிறது.

51

அசாரீரி ஆவதற்கு விசேசமாக நான்கு விசயங்களினிமித்து கவனம் வையுங்கள்

அ) எப்போதாவது தன்னை மறக்கவேண்டும் என்றால், உலகீல்கூட உண்மையான அன்பில் மூழ்கி விடுகிறார்கள். எனவே உண்மையான அன்பே மறப்பதற்கு எளிய சாதனம். அன்பு உலகை மறப்பதற்கான சாதனம், உடலை மறப்பதற்கான சாதனம்.

ஆ) இரண்டாவது விசயம் உண்மையான நட்பும் உலகை மறப்பதற்கான சாதனம் ஆகும். ஒருவேளை இரண்டு நண்பர்கள் ஒருவரை ஒருவர் சந்திக்கும்போது அவர்களுக்கு தன் நனைவும் இருக்காது நேரத்தின் நனைவும் இருப்பதில்லை.

இ) மூன்றாவது இதயத்தின் கீதம்- ஒருவேளை மனதார ஏதாவது பாடல் பரும்போது அந்த நேரத்தில் அவர் சுயத்தையும் நேரத்தையும் மறந்து போயிருப்பார்கள்.

ஈ) நான்காவது விசயம் சரியானவிதிமுறை. ஒருவேளை சரியான வழிமுறை இருக்குமானால் அசாரீரியாவது மிக எளிது. வழிவகை அறயாதபோது கடினமாகிறது. எனவே முதலாவது அன்பு, இரண்டாவது நட்பு, மூன்றாவது பாட்டு மேலும் நான்காவது விதி.

அவ்யக்த பாப்தாதா 6/02/80

எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, சுயமாற்ற காரியத்தில் ஒருபோதும் களைப்போ, முடியாது என விட்டுவிடும் நனைவோ கூடவேகூடாது.

20

முயற்சி செய்பவர்களில் இரண்டுவித குழந்தைகளைக் கண்டோம். ஒன்று முயற்சி செய்துகொண்டே முயற்சியின் பலனையும் கூடவே அனுபவம் செய்து கொண்டு இருப்பவர்கள். இரண்டாவது வெறும் முயற்சியில் மட்டுமே ஈடுபட்டிருப்பவர்கள். முயற்சி அதிகம் பலன் குறைவு என அனுபவம் செய்கிறார்கள். சரியாக முயற்சி செய்பவருக்கு ஒருபோதும் களைப்பின் உணர்வு தோன்றாது. இரண்டுவித முயற்சி செய்பவர்களிலும் தோன்றும் வித்தியாசம், உணர்ந்து கொள்வதில் இருக்கிறது. நான் தானே நடக்கிறேன் என ஒருவர் நனைக்கிறார், நடக்கவேண்டி இருக்கிறது சமாளிக்க வேண்டியிருக்கிறது என நனைக்கிறார். இரண்டாமவர் எப்போதும் எண்ணத்திலும் சரண்டர். அதனால் அவர் பாப்தாதா நடத்துவதாக அனுபவம் செய்கிறார் . அனைத்து பலன்களின் அனுபவம், அனைத்து வாக்குறுதிகளின் பலன்கள் இப்போது கிடைக்கிறது மேலும் எதிர்காலத்திலும் கிடைக்கவே கிடைக்கும் ஆனால் எதிர்காலத்தைவிட தற்சமயம் சிறந்தது. இந்த புதிய (இறந்து-பிறந்து) பிறவி வெளிப்படையான பலன் அனுபவிப்பதற்காக உள்ளது, செய்தவுடனே பலன் கிடைத்து விடுகிறது.

அவ்யக்த பாப்தாதா 14/11/79

இந்த நீண்ட பாதையில், ஒவ்வொரு நாளும் வெவ்வேறு படிகளில் வெற்றியை அனுபவிக்க வேண்டும். யோசி தன் கடைசி இலக்கை அடைய வேண்டுமானால் அவர் பல வெற்றிகளை தன் தினசரி வாழ்வில் கொண்டிருக்கவேண்டும். பாபா விளக்கியபடி, ஒரு புத்தியுள்ள முயற்சியாளர் தன் சுய மாற்றத்தின் திட்டத்தில் ஒவ்வொரு அடியும் மகிழ்சியுள்ளதாக,



முன்னேற்றம் தருவதாக பார்த்துக் கொள்வார், இன்னும் அதிகமாக பயிற்சி செய்ய பிறரை தூண்டுபவராகவும் இருப்பார். இந்தத் தலைப்பானது-அதிகம் அனுபவித்து உணரவேண்டியது அல்லது நேரடியாக செய்து காட்டப்படவேண்டிய ஒன்றாக இருப்பதால், இதை விளக்குவதற்குப் பதில், 'சுகமான முயற்சி' என்றால் என்ன என்பதற்கு ஒரு சிறிய உவமையை கைக்கொள்வோம்.

ஒருவர் பிசினிக் போவதாக கற்பனை செய்வோம். அவர் புறப்படுவதில் இருந்து வீடுதிரும்பும்வரை சந்தோசமாகவும் ஒவ்வொரு நேரத்திலும் அதிகபட்ச மகிழ்சியடையும்படியும் தான் திட்டம் தீட்டி இருப்பார். நேரம் எப்போது முடியும் என ஒருபோதும் நினைக்கமாட்டார், அதற்குப்பதில் நேரம் அதிகம் கிடைத்திருக்குமானால் மகிழ்ந்திருப்பார். அதே நபர் ஒரு தொழிற்சாலையின் பணியாளராக இருந்தால் என்ன நடந்திருக்கும். மனமின்றி தொழிற்சாலைக்குச் சென்று, முப்பது நாட்களுக்குப் பிறகு கிடைக்கும் சம்பளத்தை மட்டுமே மனதிற்கொண்டு பணிபுரிந்திருப்பார். அதுவே அவரது குறிக்கோள், அதனால் மீதமுள்ள இருபத்து ஒன்பது நாட்களில் எந்த வெற்றியின் உணர்வும் அவரிடம் தோன்றாது.

யோகி தனது மகிழ்சி நிறைந்த தற்போதய முயற்சியை, தற்போதய சாதனையாகவும், அதேசமயம் அடையவேண்டிய கடைசி குறிக்கோளை தன் கருத்தில் வைத்தும் இரண்டையும் ஒருசேரக்கொண்டிருப்பார்.

நன்மை செய்யும் பாபா மற்றும் நன்மை செய்யும் நேரத்தின் ஒவ்வொரு நொடியிலும் லாபம் பெறுங்கள். முழு கல்பத்திலும் இந்தமாதிரி செல்வம் தரும், பாக்கியம் தரும் நாள், பாக்யவிதாதாவின் கூட இருக்கும் நாள் மீண்டும் வரப்போவதில்லை. அழிவு நேரத்திலும் இந்த நலந்தரும் நேரத்தை நினைவு செய்வீர்கள். அதனால் நாடகப்படி நன்மைக்காக நாடகத்தில் எந்த காட்சி நடக்கிறதோ அதை முக்காலத்தையும் அறிந்தவராகி, தைரியமும் உல்லாசமும் உடைய ஆத்மாவாகி தானும் வலிவோடு இருந்து சமாளித்து பிறறையும் வலிமை உடையவர் ஆக்குங்கள். கல் உடைப்பதில் களைத்துப்போக வேண்டாம், தன்னை புயல் அசைக்க முடியாதபடி உறுதியாகுங்கள்

அவ்யக்த பாப்தாதா 14/12/78

சங்கமயுகத்தின் ஒவ்வொரு நேரமும் மதிப்புடையது, ஏனெனில் பரம்பொருளின் துணை இப்போது மட்டுமே கிடைக்கிறது. அதனால் இந்த வாழ்க்கைப் பயணத்தில் நாம் சந்தோசமாகச் செல்வோம்.

35

சார்ட் வைத்தால், வீணான அல்லது சாதாரண எண்ணங்களில் எவ்வளவு நேரம் போனது என்பது தெரியவரும். ஆனால் ஒரு கவனம் வைக்கவேண்டும்- இன்றைய நாளின் சேமிப்புக் கணக்கு மிகக் குறைவாக இருக்கிறதென்று வைத்துக்கொள்வோம். அப்படியெனில் குறைவாக இருப்பதைக்கண்டு மனமுடைய வேண்டாம், சேமிப்பதற்கான வாய்ப்பு இன்னும் தனக்கு இருப்பதை உணருங்கள். தனக்குள் ஊக்க உற்சாகத்தை கொண்டுவருங்கள், தனக்குத்தானே போட்டி போடுங்கள், மற்றவரோடு போடாதீர்கள்.

அவ்யக்த பாப்தாதா 16/02/96

சுயமாற்றத்தின் பாதையில் முயற்சியின் அளவு நாளுக்குநாள் வேறுபடும், ஆனால் அதைக்கண்டு ஒருபோதும் நம்பிக்கை இழக்க வேண்டாம். தனது குறைவான செயல்பாட்டை தன் சார்ட்டில் கண்டால் சந்தோசப்பட வேண்டும் ஏனெனில் காலம் கடப்பதற்குமுன் அதனைக் கண்டுகொண்டீன், தவறை சரி செய்து முன்னேறுவதற்கு இன்னும் கால அவகாசம் இருக்கிறது. சிவபாபாவிற்கு அடுத்தபடியாக உற்சாகமே சிறந்த நண்பன்.

## பயிற்சி முறைகள் (Practical Training Methods)

### 2.1 ஓய்வளிக்கும் உத்திகள் (Relaxation Techniques)

ஓய்வளிக்கும் உத்திகளின் திறமையே உடலை அல்லது மனதை செயல்பட வைக்கும் முதல் கட்டம். ஓய்வு என்பது தியானத்தின் ஒருங்கிணைந்த பாகமாக இருந்தபோதிலும், அது இங்கு தனியாக விளக்கப்படுவதற்குக் காரணம்

அ) யோகப்பயிற்சியை ஆரம்பிப்பதில் சிரமமோ அல்லது பதட்டதிற்கு ஆளாவதோ அல்லது எதிரீமறை எண்ணங்களுக்கு வயப்படும் நிலை உடையவர்களுக்கு

ஆ) படிப்படியாக ஓய்வு தரும் உத்திகளை அறிந்து அந்த நுணுக்கங்களில் ஆளுமை பெற.

கீழ்க்கண்ட பத்திகளில் மூன்று வெவ்வேறு விதமான உத்திகள் அதன் அறிவியல் பெயரால் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

### 2.11 படிப்படியான ஓய்வு (Progressive Relaxation)

மிகப்பிரசித்தி பெற்ற, எல்லோரும் அறிந்த ஓய்வு முறையும் மேலும் ஆரம்பகட்ட பயிற்சிமுறையான “படிப்படியான ஓய்வு” என்ற முறையிலிருந்து தொடங்குவோம். உங்களுக்கு வசதியான படுக்கும் நிலையையோ அல்லது உட்காரும் நிலையையோ தேர்ந்தெடுங்கள்.

படுக்கும் நிலையானது ஹடயோகத்தில் சவாசன நிலை என்று சொல்லப்படுகிறது. உட்கார்ந்திருக்கும் நிலையென்றால் நேராக அமருங்கள், இரண்டு பாதங்களும் தரையில் சமமாக படந்திருக்கட்டும். கைகளை தளர்வாக உங்கள் மடியில் வையுங்கள். முதுகுத்தண்டும் கழுத்தும் செங்குத்தாக ஒரே கோட்டில் இருக்க வேண்டும். நாற்காலியின் பின்பகுதி உங்கள் அமரும் நிலையோடு சரியாக சேர்ந்திருக்குமானால் சிறந்தது.

இந்த இரு நிலைகளிலும் (படுத்தநிலை அல்லது உட்கார்ந்த நிலை) உடலின் பாகங்கள் சமநிலையில் இருப்பது ஆரம்பகட்டங்களில் உதவி செய்யும். அதனால் ஆரம்பகட்ட பயிற்சிகளில் கை கால்களை ஒன்றன்மீது ஒன்றாக போடாமல், அல்லது கைகளை இருக்கமாக மூடாமல் இருக்கவேண்டும். உட்கார்ந்திருக்கும் நிலையானது பொதுவானது, அதனை எங்கு வேண்டுமானாலும் பயிற்சி செய்யலாம்.

உங்கள் நிலையில் நிலைத்தபிறகு, மூன்று நான்கு முறை ஆழமாக மூச்சு இழுத்து விடுங்கள். பிறகு மெதுவாக கண்களை மூடுங்கள், அது தொடர்ந்து மூடியே இருக்கட்டும். பிறகு தனக்குத்தானே மனதில் தெளிவாக, மெதுவாக கீழ்க்கண்டவாறு பேசுங்கள்.

“இப்போது, அடுத்தசில நிமிடங்கள் உலக விசயங்களில் இருந்து என்னை விலக்கி முழுமையாக ஓய்வு பெறப்போகிறேன் --- எனது உடலின் எந்த அங்கத்தின்மீது கவனம் செலுத்துகிறேனோ அவைகள் ஓய்வு பெறுகின்றன --- எனது உடல் ஏற்கனவே ஓய்வு பெறத் துவங்கிவிட்டது --- எனது தசைகள் ஓய்வு பெற பெற, ஒரு சுகமான, உணர்வுற்ற நிலை என்னை ஆட்கொள்கிறது --- பாதங்களில் இருந்து மேலேநோக்கி உடலற்ற நிலை தொடர்கிறது --- பாதங்களின் விரல்கள் ஓய்வுபெறுகின்றன --- பெற்று விட்டன --- குதிகால் ஓய்வு பெறுகிறது --- அவைகளும் ஓய்வு பெற்றுவிட்டன

--- கணுக்கால் ஓய்வு பெறுகிறது --- ஓய்வு பெற்றுவிட்டது --- கெண்டைக்கால் ஓய்வு பெறுகிறது --- ஓய்வு பெற்றுவிட்டது --- முழங்கால் ஓய்வு பெறுகிறது --- அவைகள் முழுமையாக ஓய்வு பெற்றுவிட்டது --- தொடைகள் ஓய்வு பெறுகிறது --- தொடைகள் மற்றும் இருப்பில் எல்லா டென்சனும் போய்விட்டது --- அவைகள் முழுமையாக ஓய்ந்திருக்கின்றன --- கால்களில் முழுமையாக உணர்வுற்ற நிலை வந்துவிட்டது --- இப்போது எனது வயிறு மற்றும் கீழ்வயிற்று நரம்புகள், தசைகள் எல்லாம் ஓய்வு பெறுகின்றன --- அவைகள் ஓய்வடைந்து விட்டன --- எனது முதுகு ஓய்வெடுக்கிறது --- முழுமையாக ஓய்வடைந்து விட்டது --- எனது நெஞ்சு ஓய்வெடுக்கிறது --- அது முழுமையாக ஓய்வடைந்து விட்டது --- மூச்சு மிக ஆழமாக, மெதுவாக, இதமாக இருக்கிறது. தோள்பட்டை தசைகள் எல்லாம் முழுமையாகத் தளர்வடைகின்றன --- அவைகள் இப்போது முழுமையாக ஓய்வுபெறுகிறது --- கைகள் ஓய்வு பெறுகிறது --- அவைகளும் ஓய்வடைந்து விட்டன --- இந்த ஓய்வு எனது விரல் நுனிவரை பரவி செல்கிறது --- உணர்வுற்ற நிலை எனது விரல் நுனிவரை பரவி செல்கிறது. எனது கழுத்து தசைகள் தளர்வடைகின்றன --- அவைகள் ஓய்வடைகின்றன --- இப்போது நான் எனது முகத்தின் ஒவ்வொரு பகுதியையும் ஓய்வடையச் செய்கிறேன் --- எனது தாடைகள் எல்லாம் தளர்வடைகின்றன --- எனது உதடுகள் ஓய்வடைகின்றன. எனது கன்னங்கள் ஓய்வடைகின்றன --- எனது கண்களும் இமைகளும் முழு வசதியாக இருக்கிறது --- அவைகள் முழுமையாக ஓய்வாக இருக்கிறது எனது நெற்றியின் தோல் மென்மையடைகிறது சமமாகிறது --- இப்போது எனது தலை மற்றும் உச்சந்தலையில் உள்ள நரம்புகள் எல்லாம் ஓய்வடைகிறது --- டென்சன் என் தலைப்பகுதியை விட்டு விலகுவதை நான் உணர்கிறேன் --- என் மனம் இப்போது ஓய்வடைகிறது, இப்போது இந்த ஓய்வு என் உடலின் எல்லா பாகங்களின் மீது பரவுகிறது --- தலையிலிருந்து பாதம் வரை என் முழு உடலில் இருந்து டென்சன் எல்லாம் விலகுவது எனக்கு மிகுந்த சுகமாக இருக்கிறது. --- எனது ஒவ்வொரு நரம்பும், ஒவ்வொரு தசையும் இன்னும் அதிகாதிக்கமாக ஓய்வுபெறுகிறது. நான் இந்த உணர்வுற்ற நிலையை கொஞ்சநேரம் அனுபவிப்பேன் (சுமார் 30 நிமிடம்) --- நான் எனது உணர்வு நிலைக்கு மெதுவாக திரும்புகிறேன் --- ஐந்து வரை எண்ணும் போது நான் மிக நன்றாக முற்றிலும் ஓய்வுபெற்ற மனதாலும் உடலாலும் புத்துணர்வு பெற்ற நிலையை அனுபவிப்பேன். --- ஆம் ஒன்று, நான் ஓய்வாகவும் சுகமாகவும் இருக்கிறேன். --- இரண்டு, புத்துணர்வோடு இருப்பதை உணர்கிறேன். மூன்று, உணர்வுற்றநிலை மெதுவாக மாறி உணர்வுபெறுகிறேன் --- நான்கு, எனது உணர்வுகள் எல்லாம் மெதுவாக சுகமாக திரும்பவருகிறது, நான் இப்போது மெதுவாக நான் எனது கண்களை நன்கு திறக்கிறேன் --- ஐந்து, நான் என் கண்களைத் திறந்துவிட்டேன் நான் முற்றிலும் எனது நிகழ்கால நிலைக்கு புத்துணர்வோடு திரும்பிவிட்டேன்.

மேற்கண்ட விளக்கம் படிப்படியான ஓய்வு பெறுவதற்கான சுய ஆலோசனையாகும். இதைக்குறித்து சில பயனுள்ள குறிப்புகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளது.

1)மேலே விவரிக்கப்பட்டுள்ள மாதிரி கமெண்டரியானது கால்விரல்நுனியிலிருந்து தலைவரை படிப்படியாக ஓய்வுபெறுவது எப்படி என்பதை விளக்குகிறது. இதற்கு முற்றிலும் மாறான அணுகுமுறையைக்கூட பின்பற்றலாம் அதில் ஓய்வு பெறுவதை உச்சந்தலையிலிருந்து தொடங்கி கால்பாதம் வரை படிப்படியாக முழு உடலையும் ஓய்வுபெறச் செய்யலாம். மூன்றாவது முறையானது வரிசைப்படியல்லாதது. இதில் தோள்பட்டை மற்றும் கைகள் முதலில் ஓய்வு பெறுகிறது பிறகு கால்கள் அதன்பிறகு வயிறு பிறகு முழு உடல் பின்னர் தலை மற்றும் கழுத்து இப்படியாக இஷ்டம்போல் செய்வது.

இதில் எந்த அணுகுமுறை உங்களுக்கு உகந்ததோ, அதாவது பயிற்சி செய்ய சலபமாகவும் வசதியாகவும் உடல்முழுதும் ஓய்வு பெறுவதை உணரும்படியும் உள்ளதோ அதனை கடைப் பிடிக்கலாம்.

- 2) கொஞ்சம் தியானப் பயிற்சி செய்து கால்களை மடக்கி உட்காருவது வசதியாக இருக்கும் பட்சத்தில் அந்த நிலையிலும் இந்தப் பயிற்சியை செய்யலாம்.
- 3) கண்களை பாதி மூடிய நிலையில் இந்த படிப்படியாக ஓய்வு பெறும் பயிற்சியை BKs செய்யமுடியும் எனினும் கண்கள் மூடிய நிலையில் ஓய்வு நிலையை இன்னும் எளிதாக எட்டமுடியும்.
- 4) வழக்கமாக இதனைச் செய்ய ஐந்து முதல் ஏழு நிமிடங்கள் தேவைப்படும். என்றாலும் அதனை தேவையான அளவு கூட்டவோ குறைக்கவோ செய்யலாம்.
- 5) ஓரேமாதிரியான மெல்லிய பின்புல இசை ஆரம்பத்தில் உதவி செய்யும். இந்தப் பயிற்சிக்கு இலேசான வெளிச்சம், தொந்தரவில்லா அல்லது அதிக வாசனை இல்லாத சூழல் நல்லது.
- 6) படிப்படியான ஓய்வு உடலை ஓய்வு பெறச் செய்வதால், புத்துணர்வை அதிகப்படுத்த இந்தப் பயிற்சியை ஒரு நாளில் பலமுறை செய்யலாம்.

குறிப்பு:- அசரீரி நிலையை உருவாக்க இந்த படிப்படியான ஓய்வுமுறையின் மேம்பட்ட நிலையை பயன்படுத்தலாம். அதில், எனது கைகள் முழுமையாக ஓய்வு பெறுகிறது --- எனது கால்கள் முழுமையாக ஓய்வுபெற்றுவிட்டது --- எனது மொத்த உடலும் முழுமையாக ஓய்வடைந்து விட்டது --- எனது ஒவ்வொரு மூச்சிலும் நான் மேலும் மேலும் ஆழமான ஓய்வை பெற்று உடலின் எல்லா கவர்ச்சியிலிருந்து விலகுகிறேன் --- என்ற இந்த அளவு எண்ணங்களைக்கொண்டு மட்டும் பண்பட்ட மனதால் இருபது முதல் இருபத்தைந்து வினாடிகளில் ஒருவர் அசரீரி நிலையை உருவாக்க முடியும்.

## 2.12 உடனடி ஓய்வு (Instantaneous Relaxation)

ஐந்து முதல் ஏழு நிமிடம் தேவைப்படும் படிப்படியான ஓய்வு முறையோடு ஒப்பிடுகையில் அதேஅளவு ஆழமான ஓய்வு நிலையை உருவாக்க முட்பது வினாடி முதல் இரண்டு நிமிடங்களே இந்த முறைக்குத் தேவைப்படுகிறது.

ஓய்வை உணரும்போது உண்மையாலுமே உடலில் என்ன நடக்கிறது என்று ஆய்வு செய்ததன் விளைவாக இந்த இனிய முறை உருவாக்கப் பட்டுள்ளது. வழக்கத்திற்கு மாறாக, அந்த சில குறிப்பிட்ட மாற்றங்களை உடலில் வேண்டுமென்றே உருவாக்குவதன் மூலம் உடலை ஓய்வு பெறச் செய்யமுடியும்.

முழுமையான ஓய்வு நிலையை உடலில் கொண்டு வர கண்களின் மேல் இமை மிக முக்கிய பங்கு வகிப்பதை இந்த ஆய்வு தெரியப்படுத்துகிறது. மிகச் சரியாக சொல்வதானால், கண்களின் மேல்இமை களைப்படையுமானால் உடனே அது மூடுவதற்கு முயலும் அதை வாய்ப்பாகக் கொண்டு உடலில் ஓய்வை உருவாக்க முடியும். எனவே, உடனடி ஓய்வுமுறையானது கண்களின் மேல்இமையை வேண்டும் என்றே களைப்படையச் செய்வதில் அடங்கி இருக்கிறது. அதனை கீழ்க்கண்டவாறு ஒரு குறிப்பிட்ட வகையில் செய்யவேண்டும்.

கண்களை மூடுங்கள் பிறகு அதனை திறவுங்கள். திறக்கும்போது எவ்வளவு மெதுவாக திறக்கமுடியும் என்று பாருங்கள். பிறகு கண்களை மூடி முன்னர் திறந்ததைவிட இருமடங்கு மெதுவாக கண்களை மெல்ல திறவுங்கள். இதை மூன்றாவது முறையும் திரும்பச்

செய்யுங்கள், இந்த முறை கண்களை மெதுவாகத் திறப்பதில் உலக சாதனை புரிவதற்காக நீங்கள் முயற்சி செய்வதாக கற்பனை செய்யுங்கள். மெதுவாக கண்களை திறக்கும் இந்த உலக சாதனையை உலக மக்கள் எல்லோரும் மிகஅருகில் இருந்து எடுக்கப்படும் படக்காட்சி மூலம் டிவி-யில் பார்த்துக்கொண்டிருக்கிறார்கள். மணிக்கணக்கில் கண்களைத்திறக்க வேண்டும் என்று உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள். முயற்சி எதுவும் செய்யாமலே தானாகவே ஓய்வாக உங்கள் கண்இமைகள் ஒட்டிக்கொள்ளும் கட்டத்தை அடைந்து அதே இடத்தில் பசையிட்டு ஓட்டியதைப்போல் இருப்பதை நீங்கள் காண்பீர்கள்.

இந்த நேரத்தில் மிக முக்கியமாக கவனிக்கவேண்டியது என்னவென்றால் - நீங்கள் உடனடியாக மேலும் முற்றிலுமாக ஓய்வு நிலையை அடைந்திருப்பீர்கள்.

உடனடி ஓய்வு முறையை பயிற்சி செய்ய தற்போது நீங்கள் தயார்.

- 1) கண்களை மூடுங்கள்
- 2) கண்இமைகள் அதற்கு மேல் செயல்படாதபடி அதனை ஓய்வு படுத்துங்கள்.
- 3) இமைகள் செயல்படவில்லையே என சோதித்து உறுதி செய்யுங்கள்.
- 4) அந்த ஓய்வானது கால் பாதம் வரை உடல் முழுதும் முழுமையாகப் பரவட்டும்.
- 5) நீங்கள் அதிலிருந்து வெளிவர அதாவது அதனை முடிவு செய்ய “ நான் என் கண்களைத் திறக்கும்போது நான் முழுமையாக புத்துணர்வோடு நன்றாக இருப்பேன்” என்று மட்டும் நினைவு செய்யுங்கள். பிறகு இமைகளை விடுவித்து கண்களைத் திறவுங்கள்.

குறிப்பு:- ஒரு நாளில் பலமுறை இந்த பயிற்சியைச் செய்யலாம், இதற்கு ஒன்றும் அதிக நேரம் தேவையில்லை. இந்தப் பயிற்சியை மீண்டும் மீண்டும் செய்வதன்மூலம் உடனடி ஓய்வை நிறைவாகப் பெற முடியும் மேலும் தேவைப்படும் நேரமும் கனிசமாகக் குறையும்.

## 2.13 கட்டுப்படுத்தப்பட்ட விழிப்புணர்வு முறை (அமைதியை கவனிப்பது)

### Restricted Awareness Method (Listening to Silence)

இந்த முறையில், ஏதேனும் ஓசை அல்லது அந்த சூழலில் உள்ள ஏதேனும் ஒன்றின் மீது கவனம் செலுத்துவது.

மாதிரி காமெண்டரி (சய-ஆலோசனை)

நன்கு வசதியாக அமர்ந்துகொள்ளுங்கள், முதுகு நன்றாக ஓய்ந்திருக்கட்டும். கைகள் மடியின் மீது தளர்வாக இருக்கட்டும் --- இப்போது இன்னும் சற்று நேரத்தில் நீங்கள் முழுமையாக ஓய்வெடுக்கப்போகிறீர்கள் அடுத்த சில கணங்களில் நீங்கள் புறஉலகில் இருந்து முழுமையாக உங்களை விடுவித்துக் கொள்கிறீர்கள், இது முற்றிலும் உங்கள் சொந்த நேரம்--- இப்போது உங்கள் கைகள் மற்றும் தோள்கள் ஓய்வு பெறுகிறது --- உங்கள் கால்கள் ஓய்வு பெறுகிறது --- உங்கள் முழு உடலும் ஓய்வு பெறுகிறது --- உங்கள் கைகள் கால்கள், உடலில் பரும் (மின்விசிறியிலிருந்து வரும்) மென்மையான காற்றின் மீது உங்கள் கவனத்தை செலுத்துகிறீர்கள்---நீங்கள் குளிர்ச்சியை அனுபவிக்கிறீர்கள் --- அந்த சுகத்தை நீங்கள் அனுபவித்து ரசிக்கிறீர்கள்--- இப்போது நீங்கள் டேப் ரெக்கார்டரில் இருந்து வரும் இனிய இசையை நீங்கள் கவனிக்கிறீர்கள்--- அதை மட்டுமே கவனிக்கிறீர்கள் --- முழு கவனத்துடன் ரசிக்கிறீர்கள் --- இப்போது கடினாரத்தில் இருந்து வரும் டிக் டிக் ஓசையை கவனிக்கிறீர்கள் ---முழு ஈடுபாட்டோடு கவனிக்கிறீர்கள் --- டிக் டிக் ஓசையை மட்டுமே கவனிக்கிறீர்கள் --- இப்போது

உங்கள் மூச்சை கவனிக்கிறீர்கள், மூச்சை உள்ளே இழுக்கிறீர்கள் - வெளியே விடுகிறீர்கள் - - - மூச்சு இதமாக ஒரே சீராக இருப்பதை கவனிக்கிறீர்கள் - - - உங்கள் மூடிய கண்கள் முன்னால் இருளாக இருக்கிறது - - - அந்த இருட்டைப் பாருங்கள் - - - அது முற்றிலும் இருட்டாக இருக்கிறது - - - நீங்கள் அந்த இருட்டுக்குள் இருக்கிறீர்கள் - - - அது அம்மாவசை இருட்டைப்போல் இருக்கிறது. அந்த இருள் முற்றிலும் சாந்தமாக இருக்கிறது - - - அது உங்கள் டென்சன் மனஉலைச்சல் கவலை எல்லாவற்றையும் உங்களைவிட்டு விலக்குகிறது - - - நீங்கள் இன்னும் அதிக அதிகமாக புத்துணர்வு பெறுகிறீர்கள் - - - உங்களைச் சுற்றிலும் முழு அமைதியும் இருளும் மட்டுமே இருக்கிறது - - - இப்போது அமைதியின் 'ஓசையை' கேளுங்கள் - - - அமைதியை மட்டும் கவனியுங்கள் - - - (இந்த அமைதி அமைதி உலகின் அமைதியைப் போன்றது) - - - நீங்கள் மேலும் மேலும் ஆழ்ந்த அமைதியில் மூழ்கிப் போகிறீர்கள் உங்கள் இயல்பான குணங்கள் எல்லாம் வெளிப்படுகிறது. நீங்கள் முற்றிலும் புத்துணர்வோடு இருக்கிறீர்கள். சாதாரண நிலைக்கு நீங்கள் திரும்பிக்கொண்டு இருக்கிறீர்கள். நீங்கள் முற்றிலும் இயல்பு நிலைக்கு திரும்பிவிட்டீர்கள் ஆனால் முற்றிலும் ஓய்வாக இருக்கிறீர்கள். இப்போது மெதுவாக உங்கள் கண்களைத் திறவுங்கள் - - - உங்கள் கண்கள் திறக்கின்றன - - - கண்கள் இப்போது நன்றாக திறந்து விட்டது மேலும் நீங்கள் முற்றிலும் உணர்வு நிலைக்கு வந்துவிட்டீர்கள் - - - நீங்கள் நன்றாக இருப்பதாக உணர்கிறீர்கள் - - - சூழ்நிலையும் நன்றாக இருக்கிறது - - - அமைதியாக இருக்கிறது - - - உற்சாகம் தருவதாக இருக்கிறது.

குறிப்பு: - சில பயனுள்ள குறிப்புகள்.

- 1) சுய ஆலோசனையில் 'நீங்கள்' என்பதற்குப் பதில் நான் என்ற வார்த்தையைப் பயன்படுத்தி தனக்குத்தானே பேசுங்கள்
- 2) கண்கள் மூடி இருப்பது நல்லது.
- 3) படிப்படியான ஓய்வு முறையில் ஒரு குறிப்பிற்கும் அடுத்த குறிப்பிற்கும் உள்ள இடைவெளி அதிகம். இது பொதுவாக ஐந்து முதல் ஆறு வினாடிகள் இருக்கும்.
- 4) முழு பயிற்சிக்கு பத்து முதல் பனிரெண்டு நிமிடங்கள் தேவைப்படும் எனினும் இந்த கால அளவை கூட்டவோ குறைக்கவோ செய்யலாம்.
- 5) சில நேரங்களில் படிப்படியான ஓய்வு முறை பயிற்சிக்கு முன்பு இதனை செய்வதன் மூலம் ஓய்வுபெறும் நேரத்தின் அளவையும் ஓய்வின் ஆழத்தையும் அதிகரிக்கலாம்.

மேற்கண்ட மூன்று முறைகளையும் எங்கு வேண்டுமானாலும் அல்லது மற்ற எந்த பயிற்சியுடனும் கலந்து செய்யலாம். இதனால் எந்த பக்கவிளைவும் கிடையாது. எனினும் பர்சனாலிட்டியை மறு-சீரமைக்க இந்த ஒவ்வொரு முறையும் எப்போது மிகச் சிறந்தது என்பதற்கான அட்டவணை தரப்பட்டுள்ளது.

படிப்படியான ஓய்வுமுறை	புதிதாக தியானம் கற்பவருக்கு கவனம் செலுத்த முடியாதவருக்கு பதட்டத்திற்கு ஆளாவோருக்கு நோய்வாய்ப்பட்டவருக்கு களைப்படைந்தவருக்கு தலைவலி உள்ளவருக்கு ஆழமான தியானநிலைக்கு தயாராவதற்கு
-----------------------	--

கட்டுப்படுத்தப்பட்ட  
விழிப்புணர்வு நிலை

கூட்டுத்தவ காமெண்டரிகள்  
விலகிய நிலையின் அனுபவம் மேம்பட  
SML, +ve thinking, Ppc முதலிய வகுப்புகளில்  
வகுப்புகளில்தியானம் செய்ய தானே முன்வராத  
BK அல்லது தியானம் செய்வதில் சிரமம்  
உள்ளவர்களுக்கு

உடனடி ஓய்வு முறை

அசரீரி நிலையை உடனே பெற  
விலகும் உத்திகள்  
கண்ணேர சின்னங்கள்  
தொடர்ந்த சுய ஆலோசனை பயிற்சிகள்  
டிராபிக் கண்ட்ரோல்  
முரளிவகுப்பிற்கு முன்னும் பின்னும் செய்யும்  
தியானம்

## 2.2 கண்டிசன் உத்திகள். (Conditioning Techniques)

ஒரு சமஸ்காரத்தை உருவாக்க, ஒரு குறிப்பிட்ட செயலை பலமுறை செய்யவோ அல்லது எண்ணங்களை பல முறை எழுப்ப வேண்டும். எந்த அளவு மீண்டும் மீண்டும் செய்யப்படுகிறதோ அந்த அளவு அது ஆழமாகி சமஸ்காரமாக உருப்பெருகிறது.

ஒரு குறிப்பிட்ட சூழ்நிலையில் தானாகவே திட்டமிட்டபடி தான் எதிர்பார்க்கும் பண்பை-நடத்தையை பெற விரும்பினால், அந்த ஒரு குறிப்பிட்ட நடத்தைக்கும், அந்த சூழ்நிலைக்கும் ஒரு தொடர்பு தேவை, பிறகு அந்த சூழ்நிலை உருவாகும்போது அது அந்த பண்பை தூண்டும். கண்டிசன் உத்தி மூலம் இது கவனமாக உருவாக்கப்படுகிறது

சில பொதுவான நல்ல பலன் தரக்கூடிய கண்டிசன் உத்திகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன

### 2.21 மூச்சு விரும்புபோது நினைக்கவேண்டியது (Suggestions with breathing)

இந்த கண்டிசன் உத்தியைப் பயன்படுத்த கீழ்க்கண்டவாறு செய்யுங்கள்

அ) எதை மாற்ற வேண்டும், அல்லது எதை சேர்க்க வேண்டும் அல்லது எதை மேம்படச் செய்யவேண்டும் என்பதை முதலில் தெளிவாக கண்டறியுங்கள்.

ஆ) எல்லா உலக எண்ணங்களில் இருந்தும் (முடிந்தால் உலக சூழ்நிலையில் இருந்தும்) உங்களை விடுவித்துக் கொள்ளுங்கள். இனிமேல் நான் ஒவ்வொரு முறை மூச்சு இழுக்கும்போதும் அது என்னை A குவாலிட்டியால் நிரப்புகிறது, ஒவ்வொரு முறை மூச்சு விரும்புபோதும் B குவாலிட்டி என்னை விட்டு விலகுகிறது --- ஒவ்வொரு மூச்சிலும் நான் முன்னேற்றமடைகிறேன், சிறப்படைகிறேன் --- என தனக்குத்தானே நினையுங்கள்.

இ) இந்தப்பயிற்சியின் ஆரம்பத்தில் எவ்வளவு நேரம் இதைச் செய்யப்போகிறீர்கள் என்பதை உங்கள் அகமனதிற்குச் சொல்லுங்கள்: உதாரணத்திற்கு - இப்போதிலிருந்து அடுத்த புத்து நிமிடத்திற்கு நான் விரும் ஒவ்வொரு மூச்சும் என்னை உற்சாகத்தால் நிரப்பும் --- ஒவ்வொரு மூச்சிலும் எனது உற்சாகத்தின் அளவு அதிகரிக்கிறது --- நான் மூச்சு

விடவிட எனது உடலும் மனமும் முழுமையாக மகிழ்சியால் நிறைகிறது --- ஒவ்வொரு மூச்சிலும் நான் மேலும் மேலும் சிறப்படைகிறேன்.

மேற்கண்ட உதாரணத்தில், உற்சாகத்தை அதிகரிப்பதற்கான எண்ணங்களின் எளிய கண்டிசன் முறையை கண்டோம். இங்கு மூச்சை (உற்சாகம்) பெருக்கியாக எடுத்துக்கொண்டோம்.

இந்தப்பயிற்சியை ஒன்றை மூச்சை இழுக்கும்போதும் மற்றதை மூச்சை விடும்போதும் என இரண்டு எண்ணங்கள் ஒரே நேரத்தில் செயல்படும்படி செய்யலாம்,

உதாரணம் - மூச்சை உள்ளே இழுக்கும்போது எனது உற்சாகம் பெருகிறது மற்றும் மூச்சை வெளிவிடும்போது எனது கவலை எல்லாம் வெளியேறுகிறது. இப்படியாக பாபா சொல்லும் 'மூச்சுக்கு மூச்சு நினைவு' என்ற நிலையை அடையமுடியும்.

## 2.22 நடக்கும்போது எண்ணங்கள் (Suggestions while walking)

இரண்டு உதாரணங்களைக்கொண்டு இந்தமுறையை காணலாம். முன்னர் உற்சாகத்தைக் குறித்துப் பார்த்தோம், 'தன்னம்பிக்கை மற்றும் சிவபாமீது அன்பு' ஆகியவை குறித்து இங்கு காண்போம்.

உதாரணம் 1- 'இப்போதிருந்து நான் நடக்கும்போது, ஒவ்வொரு அடியிலும் நான் எனது தன்னம்பிக்கையின் அளவை அதிகரிக்கிறேன் --- ஒவ்வொரு அடியும் எனக்குள் தன்னம்பிக்கையை நிறைக்கிறது, நான் தன்னம்பிக்கையில் பெருக்கமடைகிறேன் --- ஆற்றல் மிகுந்தவனாக என்னை உணர்கிறேன் --- நான் ஒரு வெற்றியாளன் --- நான் விரும்புவதை என்னால் செய்ய முடியும் --- எனது ஒவ்வொரு அங்கமும் நம்பிக்கையால் நிறைகிறது, எனது ஒவ்வொரு அடியிலும் அது அதிகமாகிறது.'

உதாரணம் 2- 'இப்போதிருந்து எனது நடையின் ஒவ்வொரு அடியிலும் சிவபாபா மீதுள்ள எனது அன்பு அதிகமாகும். --- ஒவ்வொரு அடியிலும் பாபாமீதுள்ள என் அன்பு அதிகமாகிறது --- ஒவ்வொரு அடியிலும் பாபாமீதுள்ள அன்பு பன்மடங்காக பெருக்கமடைகிறது.' இதைத்தான் பாபா 'ஒவ்வொரு அடியிலும் கோடி சேர்ப்பது' எனச் சொல்கிறார்.

## 2.23 மாடிப்படையில் ஏறும் போது எண்ணங்கள் (Suggestions while climbing staircase)

மூச்சு மற்றும் நடையோடு ஒப்பிடும்போது படிகளின் எண்ணிக்கை குறைந்ததே.

இந்த மாடிப்பட முறையானது, நீங்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்தை அடைந்தவுடன்(உதாரணத்திற்கு - கட்டிட முகப்பிலிருந்து உங்கள் தளத்திற்கு அதாவது இரண்டாவது மாடி எனக் கொள்வோம்) எந்த நிலையை அடைய விரும்புகிறீர்களோ அல்லது மனதை எந்த நிலையில் இருத்த விரும்புகிறீர்களோ அதை அடைய உகந்த முறையாகும்.

உதாரணம் - மூன்றாவது மாடியில் நடக்கும் முரளி வகுப்பிற்குச் செல்ல நான் மாடிப் படிகளில் ஏறுகிறேன். ஒவ்வொரு படையில் அடிவைக்கும் போதும் எனது மனஒருமை அதிகமாகிறது --- எனது எண்ணங்கள் குவிகிறது --- பாபா முரளியை கேட்கும் எனது ஆர்வம் அதிகமாகிறது --- பல மடங்கு அதிகரிக்கிறது --- கடைசி படையை எட்டும்போது பாபா முரளியை கேட்கும் எனது ஆர்வம் அதன் உச்சத்தில் இருக்கிறது.



மாடிப்படிகளில் இறங்கும்போதும் இதே போன்று செய்யலாம் ஆனால் சரியான எண்ணங்களை திறமையாக வடிவமைக்க வேண்டும், இல்லையென்றால் ஒருபயிற்சியால் பெற்ற நன்மைகளை மற்தொன்று இழக்கச் செய்து விரும்புகு மொத்த முயற்சியும் வீணாகிவிடும்.

படிகளில் ஏறும்போது சுயமுன்னேற்றத்திற்கான எண்ணங்களையும் இறங்கும்போது மற்ற எண்ணங்களையும் நினைக்க வேண்டும் என இத் தருணத்தில் கவனத்தில் கொள்ளுங்கள்.

எண்ணங்களை வடிவமைக்கும் முறை பற்றி இந்த அத்தியாயத்தில் 'எண்ணங்கள்' என்ற தலைப்பில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

## 2.24 எண்களை எண்ணுவது (Counting Numbers)

அமர்ந்து தியானம் செய்யும்போதோ அல்லது கர்மயோக நினைவிலோ இந்த எண்களை எண்ணும் முறையை பயன்படுத்தலாம். தியானத்தில் குறிப்பிட்ட ஆழத்தை எட்ட எண்களை கீழிருந்து மேலாகவோ அல்லது மேலிருந்து கீழாகவோ எண்ணி மனதை வழிப்படுத்தும் முறை பொதுவாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. ஒவ்வொரு முறையும் ஒரு குறிப்பிட்ட எண் வரை எண்ணும்போது, ஒரு இடைப்பட்ட நிலைக்கான எண்ணங்களை உருவாக்குங்கள்.

சில ஆத்மாக்களுக்கு எண்களை எண்ணும் முறை ஒரு இயந்திர கதியாக எவ்வித உணர்வோ அல்லது ஆன்மிகமோ எதுவும் இல்லாததாகத் தோன்றலாம். இப்படிப்பட்ட கருத்துகள் தவறான பாதைக்கு இட்டுச் செல்லும், எனவே மனதை பழக்கப்படுத்தும் முறைகளைக் குறித்து ஒன்றைத் தெளிவாக புரிந்து கொள்ள வேண்டும். அதாவது யோகத்தின் நிலையை ஆழப்படுத்த இது ஒரு வழியெயன்றி இதுவே யோகமோ அல்லது நினைவோ அல்ல என்பதை கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும். சமஸ்காரத்தை மறு சீரமைக்க இது ஒரு சிறந்த பலன்தரும் உத்தியாகும். எனவே, எந்த கருத்துக்கள் ஸ்ரீமத்திற்கு புறம்பாக இல்லையோ அதனை ஏன் நாம் கைக்கொள்ளக் கூடாது?

எண்களை எண்ணும் முறையை தியானத்தை துவங்க, தியான நிலையில் இருந்து வெளிவர, ஒரு குறிப்பிட்ட மனநிலையை எட்ட அல்லது ஆழப்படுத்த பயன்படுத்தலாம்.

உதாரணம் 1 - (தியான நிலையை ஆழப்படுத்த) ' --- இப்போது ஒன்றிலிருந்து பத்து வரை நான் எண்ணும்போது எனது தியானத்தின் நிலையானது மேலும் மேலும் ஆழமாகிறது --- ஒன்று --- ஆழ்ந்த தியானத்தில் மேலும் ஆழமான நிலைக்குப் போகிறேன் --- இரண்டு --- எனது கவனம் எல்லாம் என் கருத்தின்மீது குவிகிறது --- மூன்று --- எனது நிலை மேலும் ஆழமாகிறது --- நான்கு --- நான் முற்றிலும் புறஉலகில் இருந்து விலகி இருக்கிறேன் --- ஐந்து --- நான் எனது தியான நிலையின் உச்சத்தை எட்டுகிறேன் --- ஆறு --- ஏழு --- எட்டு --- இன்னும் ஆழமாகப்போகிறேன் --- முடிந்த ஆழம்வரை --- ஆழமாக --- ஆழமாக --- ஆழமாக --- ஒன்பது --- பத்து --- இப்போது நான் எனது தியானத்தின் முழு ஆழத்தில் இருக்கிறேன் ---.

உதாரணம் 2- (ஆழமான தியான நிலையில் இருந்து வெளிவர) ' --- நான் இப்போது இந்த ஆழமான தியான நிலையில் இருந்து வெளிவந்து எனது இயல்பு நிலையை அடையப்போகிறேன் --- நான் 101-ல் இருந்து 105 வரை எண்ணுவேன் (அல்லது உங்கள்

விருப்பம்போல் எண்களைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளுங்கள்), 105ஐ எண்ணும்போது முழுதாக விழித்திருப்பீன் --- 101 --- நான் மெதுவாக எனது இயல்பான உணர்வு நிலைக்குத் திரும்புகிறேன் ---102 ---103 --- எனது உணர்வுகள் சுயநிலைக்குத் திரும்பிவிட்டன ---104 --- நான் எனது கண்களை மெதுவாகத் திறக்கிறேன் --- 105 --- எனது கண்கள் நன்கு திறந்துவிட்டது நான் முற்றிலும் விழித்துவிட்டேன் ---'

## 2.25 சின்னங்கள் (Logos)

ஒருநாளில் பலமுறை சாதாரணமாக தியானத்தை பயிற்சி செய்தால் அதில் சில நல்ல பொருட்கள், அடையாளங்கள், சலோகங்கள், படங்கள், இயற்கைக் காட்சிகள், பாடல்கள் முதலியவற்றை மனக்கண்ணில் கொண்டுவந்தால் தியானத்தின் மிக ஆழமான நிலையை எளிதில் எட்டலாம். அதோடு இந்த அகக் காட்சிகளை மனதில் பளிச்சிடச் (தோன்றாமறைய) செய்வதன் மூலம் ஆழமான தியான நிலையை அடையச் செய்யும் தூண்டுதலாகவும் பயன்படுத்தலாம். பிராமணர்களுக்காக சில சின்னங்களின்(logos) உதாரணங்கள் கீழே தரப்பட்டுள்ளது.

பொருள்கள்	<ul style="list-style-type: none"> <li>- அவ்யக்த முரளி புத்தகம்</li> <li>- சூரிய உதயம்</li> <li>- அமைதி ஸ்தம்பம் (Tower of silence)</li> <li>- ஓம்சாந்தி பவன்</li> <li>- ஞானசரோவர்</li> </ul>
சின்னங்கள்	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 'ஓம்சாந்தி'</li> <li>- ஓம்</li> <li>- ஒளிவடிவ பாபா</li> <li>- சிவபாபாவின் கொடி</li> <li>- மன்மனாபவ</li> <li>- ஞானத்தின் மற்ற படங்கள்</li> <li>- உங்களைக் கவர்ந்த மற்ற காட்சிகள்</li> </ul>
படங்கள்	<ul style="list-style-type: none"> <li>- மதுபன்</li> <li>- திரிமூர்த்தி</li> <li>- ஸ்ரீகிருஷ்ணர்</li> <li>- பிரம்மாபாபா</li> <li>- லக்ஷ்மிநாராயணன்</li> <li>- அவ்யக்த பாப்தாதா</li> </ul>

மேலே சொல்லப்பட்டவைகள் உங்களுக்கு வழிகாட்டவே கூறப்பட்டுள்ளது, உங்களுக்கு பிடித்த அல்லது உங்களைத் தூண்டக்கூடிய படங்கள் அல்லது சின்னங்களை உங்கள் விருப்பம்போல் நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்துக்கொள்ளலாம். சின்னங்களை மனதை வழிநடத்த பயன்படுத்துவதால் அதை அடிக்கடி மாற்றக்கூடாது. உங்கள் உள்மனம் ஒருமுறை முடிவெடுத்து ஏற்றுக்கொண்டால் அந்த சின்னமானது வயோதிகரின் கைத்தடிபோல ஒவ்வொரு முறையும் மிகுந்த உதவி செய்யும்.

சின்னங்களை மனதில் தோன்றச்செய்யும் திறமை பெற்றுவிட்டால், தியானத்தை துவக்கும் (initiation) முறைகள் அனைத்தையும் ஒதுக்கவிடலாம் (விரும்பினால்) பிறகு அந்தக் காட்சியை மனதில் தோன்றச் செய்வதன்மூலம் நேரடியாக ஆழமான தியான நிலையை விரைவாக அடையமுடியும்.

மனதை வழிநடத்த பல்வேறு உத்திகளைக் கையாழ்வதில், கீழே கொடுக்கப்பட்டவைகள் எல்லா முறைகளுக்கும் பொதுவான, மிக முக்கியமாக நினைவில் கொள்ள வேண்டியவைகள்.

- 1) கண்டிசன் முறையில் இருந்து சிறந்த பலன்பெற, ஒருமுறையை ஒரு எண்ண நிலையை அடையப் பயன்படுத்துங்கள். உதாரணத்திற்கு, நீங்கள் தற்போது 'அசரீரி நிலையை' பயிற்சி செய்துகொண்டு இருக்கிறீர்கள், அதற்கு 'மூச்சுவிடும் முறை'யை தேர்ந்தெடுத்து ஆழமான அசரீரி நிலையை பயிற்சி செய்கிறீர்கள் எனக்கொள்வோம், அப்படியானால், மூச்சுவிடும் முறையை இந்தப்பயிற்சிக்கு மட்டும் பயன்படுத்தவும். மற்ற எண்ண நிலையை பெற குறைந்தது இப்போதைக்கு இந்த முறையை கையாள் வேண்டாம்.
- 2) ஒருநாளில் எப்போது வேண்டுமானாலும், பல வேலைகளுக்கு இடையே எல்லா கண்டிசன் உத்திகளையும் கையாளலாம்.
- 3) ஒரு குறிப்பிட்ட எண்ணநிலையை பெற நீங்கள் ஏன் ஒரு குறிப்பிட்ட கண்டிசன் உத்தியை கையாள்கிறீர்கள் என்பதை நீங்கள் மிகத் தெளிவாக உணர்ந்திருக்க வேண்டும். ஒரு தெளிந்த நோக்கமில்லாமல் ஒருபோதும் பயிற்சி செய்யாதீர்கள்.
- 4) கண்டிசன் உத்திக்கு தகுந்தபடி உங்கள் எண்ணங்களும் அகக் காட்சிகளும் பொருத்தமாக இருக்க வேண்டும்.
- 5) சின்னங்களை மனதில் தோன்றிமறையச் செய்வது என்பது அகக்காட்சியின் ஒரு பகுதியே. அது 'அகக்காட்சி' என்ற தலைப்பில் இந்த அத்தியாயத்தில் விவரிக்கப்பட்டுள்ளது.
- 6) நினைவில் கொள்ளுங்கள், ஒரு நேரத்தில் ஒன்றைச் செய்வது என்பதே மறு-சீரமைப்பில் சிறந்த பலன்தரும். அதனால் முதல் அடியை தீர்மானித்து அதற்குத்தக்கபடி செயல்திட்டம் தீட்டுங்கள். ஆரம்ப கட்டத்தில், பல தீய சமஸ்காரங்களை ஒரே நேரத்தில் மறு-சீரமைக்கும் முயற்சியில் அனைத்தையும் ஒன்றாக செய்யும் செயலில் இறங்க வேண்டாம்.

ஒரு சாதாரண நெகட்டிவ் சமஸ்காரத்தை முதலில் சமஸ்கார-மறுசீரமைப்பிற்காக எடுத்துக்கொண்டு அதனை மாற்ற முயற்சி செய்யவேண்டும். இதுவே நடைமுறைக்கு உகந்த அணுகுமுறை. இது மாற்ற சலபமாக இருப்பதால், இதில் ஏற்படும் நல்ல மாற்றம் தன்னம்பிக்கையை அதிகரிக்கும், செயல் பயனுள்ளதே என்ற உணர்வை தோற்றுவிக்கும், மேலும் கையாண்டமுறை மீது நம்பிக்கை தோன்றும். சிறிய குறிக்கோள்களில் வெற்றிகண்ட பிறகு மூல நெகட்டிவ் சமஸ்காரங்களிடம் (கடுமையான பழக்கங்கள்) செல்லுங்கள்.

### 2.3 எண்ணங்கள் (ஆலோசனைகள் – Suggestions)

வழிப்படுத்தப்பட்ட சிறந்த எண்ணங்களே, ஆலோசனைகளாக இராஜயோகத்தில் சொல்லப்படுகிறது. எண்ணங்களை ஆலோசனைகள் என்று சொல்வதற்குக் காரணம் என்னவென்றால், நாம் எண்ணங்களை உருவாக்கும்போது, நாம் நமக்குள்ளே பேசுகிறோம். ஆகவே எண்ணங்கள் எல்லாம் தனக்குத்தனே பேசுவதன்றி வேறில்லை.

எண்ணங்களை முறையாக உருவாக்கி வழிப் படுத்தினால், அது சமஸ்கார மாற்றத்திற்கு ஒரே சக்திவாய்ந்த கருவியாக செயல்படுகிறது. எனவே, யார் தனக்குள் சுயமாற்றத்தை கொண்டுவர விரும்புகிறார்களோ, அவர்கள் இந்த அத்தியாயத்தின் ஒவ்வொரு வார்த்தையையும் தெளிவாகப் புரிந்து கொள்ளவேண்டும்.

### 2.31 எண்ணங்களின் வகைகள் (Types of suggestions)

எண்ணங்களை பலவிதமாக வகைப்படுத்தலாம்.

அ) தன்உணர்வுடனோ அல்லது தன்னை மறந்தோ தான் உருவாக்கிய எண்ணங்கள் அல்லது பிறர் தமது வார்த்தையால் (அல்லது படிப்பதன்மூலம் அதாவது புத்தகம்) முதலாமவரை வழி நடத்தி (காமெண்டரி மூலம்) சொன்ன எண்ணங்களை மனதில் எழுச்செய்வதைப் பொருத்து எண்ணங்களை இருவகையாகப் கருதலாம்.

- 1) புற எண்ணங்கள் – பிறரது கமெண்டரி கேட்பது அல்லது படிப்பது அல்லது எதேனும் சின்னங்களைக் காண்பதன்மூலம் எண்ணங்களை வழிநடத்துதல்
- 2) சுய எண்ணங்கள்.

அடிப்படையில் எல்லா எண்ணங்களும் சொல்லப்போனால் சுய எண்ணங்களே, ஏனெனில், நாம் எதைக் கேட்டாலும் அல்லது பார்த்தாலும் அதை, சுயம் தான் மனதில் உணர்ந்துகொள்வதால் அது சுய எண்ணமாக ஆகிவிடுகிறது. எனவே புற எண்ணங்கள் என்பதே உண்மையில் இல்லை ஏனெனில், சுயத்தால் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டால் மட்டுமே புற எண்ணங்கள் செயல்படும்.

வழிப்படுத்தும் எண்ணங்கள் (மனதின் எண்ணங்கள்) தன்னிச்சையாக இருக்கலாம் அல்லது புத்தியால் முன்கூட்டியே நிர்ணயிக்கப்பட்டபடி திட்டமிட்ட வழியில் அழைத்துச் செல்வதாக இருக்கலாம். பின்னர் சொல்லப்பட்டபடியே எல்லா சுய முன்னேற்றத்திற்கான எண்ணங்களும் உருவாக்கப் படுகின்றன.

இருந்தபோதிலும் நாம் இங்கு சமஸ்கார மறு-சீரமைப்பைக் குறித்து விவாதிப்பதால், இங்கு எண்ணங்களைக் குறித்து குறிப்பிடப்படுவ தெல்லாமே சுயஉணர்வோடு உருவாக்கப்பட்ட வழிநடத்திச் செல்லும் எண்ணங்களே.

ஆ) ஒருவருக்கு எந்த நிலையில் இருந்து எண்ணங்கள் தரப்படுகிறதோ அதைப்பொருத்து, அவைகள் இவ்வாறாக வகைப் படுத்தப்படுகிறது.

- 1) விழிநிலை எண்ணங்கள் (Waking suggestions) – இதனை நீங்கள் கர்மயோக நிலையில் உருவாக்கும் எண்ணங்கள் எனக் கொள்ளலாம். அதாவது, ஒருவர் சாதாரண நிலையில், தியான நிலையில் இல்லாதபோது அவருக்குத் தரப்படும் சுயமுன்னேற்ற எண்ணங்கள். இதனை உளவியல்படி விழிநிலை என சொல்லப்படுகிறது எனவே இது விழிநிலை எண்ணமாகும்.

நடக்கும்போது, உட்கார்ந்திருக்கும்போது அல்லது ஏதாவது வேலை செய்யும் போது, மனதை வயப்படுத்தி தியானம்செய்ய இப்படிப்பட்ட எண்ணங்களை பயன்படுத்தலாம்.

2) உறக்கூநிலை எண்ணங்கள் – இதனை நாம் ராஜயோக நிலையின் போது உருவாக்கும் எண்ணங்களாக சொல்லலாம்.  
இங்கு உறக்கம் என்ற வார்த்தை யோக நிலையைக் குறிக்கிறது. இதற்கும் உண்மையான உறக்கத்திற்கும் எந்த சம்பந்தமும் இல்லை. சொல்லப்போனால், உறக்கூநிலை என்று சொல்லும் இந்த நிலையில் நாம் மிகவும் கவனமாகவும் அலர்ட்டாகவும் இருக்கிறோம்.

3) தியானத்திற்குப் பிந்தைய எண்ணங்கள் – தியானம் முடிந்தபிறகு (அதாவது ஒருவர் கர்மயோக நிலைக்குத் திரும்பியபிறகு) எப்படி இருக்கவேண்டும் என்பதற்காக தியானத்தின் முடிவில் தரப்படும் எண்ணங்கள். திறமையாக வடிவமைக்கப்பட்ட தியான முடிவு எண்ணங்கள் அவரது வாழ்வில் விருப்பத்திற்குரிய நிரந்தர மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும்படி தரப்படுகிறது.

எண்ணங்களை வடிவமைத்தல் என்ற தலைப்பில் தியான முடிவு எண்ணங்களை வடிவமைப்பது எப்படி என விளக்கப்பட்டுள்ளது.

### 2.32 கருத்தினை எழுப்பு திறன் (Suggestibility)

உள்மனதில் எண்ணங்களை ஏற்றுக்கொள்ளும் திறமையே அதாவது அதன் சொருபமாவதே ஒருவரது உள்ளத்தில் கருத்தினை எழுப்பு திறன் என்று சொல்லப்படுகிறது.

மற்ற காரணிகள் அனைத்தையும் நிலையாகக் கொண்டு, இருவருக்கு ஒரே சுயமுன்னேற்ற எண்ணங்களை தந்தால், யார் அதிகமாக அதன் சொருபமாகிறாரோ அவர் தனக்குள் சுயமுன்னேற்றத்தை விரைவில் கொண்டு வருவார்.

சொருபமாகும் திறனை அறிய பல்வேறு சோதனைகள் உள்ளன, அதிலிருந்து ஒருவருடைய சொருபமாகும் திறனை ஓரளவிற்கு கணக்கிடமுடியும். இந்த சோதனைகளை மனநல மருத்துவர்கள் தம்மை நாடிவரும் தனது நடத்தையில் குறிப்பிட்ட பகுதியில் மாற்றத்தைக் கொண்டுவர விரும்பும் நபர்களிடம் காமென்டரி கொடுத்து சோதிப்பார்கள்.

சொருபமாகும் திறனை சோதிப்பது கட்டாயமற்றது, எண்ணங்களை சரியாக பயன்படுத்துவதன்மூலம், ஒருவருடைய சொருபமாகும் திறன் எப்படி இருந்தாலும் அவரிடம் நிச்சயமாக சுய முன்னேற்றத்தை ஏற்படுத்த முடியும்.

சொருபமாகும் திறன் ஒருவருடைய தனிப்பட்ட பண்பாகும் அது பொதுவாக மாறுவதில்லை.

இருந்தபோதிலும், தியானப்பயிற்சியின் மூலம், மற்ற காரணங்களால் தீயவழியில் மனம் ஆட்கொள்ளப்படுவதிலிருந்து மனதைக் காக்கமுடியும். அதனால் மனதை நல்வழியில் உணரச் செய்து ஒருவரிடம் முன்னேற்றத்தை கொண்டுவர முடியும்.

‘மற்ற காரணிகள்’ என்பது பதட்டம், பயம், நம்பிக்கை, ஒருமுகப்படுத்தும் திறன், குணநலன்கள் முதலியவைகள்.

### 2.33 எண்ணங்களின் விதிகள் (Laws of suggestions)

எமிலி கூ (Emile Coue) என்ற பிரஞ்சு நாட்டு மருந்துகள் தயாரிப்பவர், திரும்பத் திரும்ப சோதனை செய்து எண்ணங்களின் விளைவுகளைக் குறித்து ஆராய்ச்சி செய்ததில், எண்ணங்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட விதிப்படி செயல்படுவதைக் கண்டார். அவரது ஊகப்படி புகழ்பெற்ற எண்ணங்களின் விதிகள் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது, அது இங்கு விளக்கப்படுகிறது –

மூன்று வகை எண்ணங்களின் விதிகள்.

- 1) ஒருமுகப்படுத்தப்பட்ட கவனிக்கும் விதி – ஒருவர் ஒரு கருத்தினிமீது தனது கவனத்தை முழுமையாகச் செலுத்துவாரானால், அந்த கருத்து நடைமுறை வடிவம் பெறுகிறது.
- 2) நேரெதிர் முயற்சி விதி – ஒருவர் தன்னால் ஒரு செயலை செய்யமுடியாது என்று நினைத்த பிறகு அதனை செய்யலாம் என முயற்சி செய்வாரானால், எந்த அளவு அதிகமாக முயற்சி செய்கிறாரோ அந்த அளவு குறைவாகவே அவரால் செய்யமுடியும்.
- 3) வலிமையின் பாதிப்பு விதி – மன எழுச்சியோடு தொடர்புடைய எண்ணங்கள் மனதின் மற்ற எண்ணங்களை அந்த நேரத்தில் விஞ்சி நிற்கும்

நமது வாழ்வில் ஏற்பட்ட பல்வேறு தோல்விகளை எண்ணங்களின் விதிகள் நன்கு விளக்குகிறது. அதுமட்டுமின்றி எப்படி அவைகளை வெற்றிகொள்வது என்பதற்கும் வழிகாட்டுகிறது.

ஒரு சிறிய உதாரணத்தின் மூலம் சுலபமாக அந்த விதிகளை அறிவோம்.

உதாரணம்	இப்படிப்பட்ட ஒரு சூழ்நிலையை கற்பனை செய்க – ஆறு அங்குல அகலமும் பதினைந்து அடி நீளமும் கொண்ட ஒரு பலகையின் மீது நீங்கள் நடக்க வேண்டும் என்று கேட்டுக்கொள்ளப் படுகிறீர்கள். அந்தபலகை உங்கள் எடையை தாங்கும் அளவு வலிமை உடையதாக இருக்கிறது மேலும் அந்த பலகை தரைமீது படுக்க வைக்கப் பட்டிருக்கிறது.
முடிவு	நீங்கள் எளிதாக எந்த தயக்கமும் இல்லாமல், எந்த சிரமமும் இல்லாமல் அதன்மீது நடப்பீர்கள்.
சூழ்நிலை 2	இரண்டு பக்கமும் நாற்காலி வைத்து அதன்மீது அந்தப் பலகையை வைத்து அதன்மீது நடக்கச்சொன்னால்.
முடிவு	கொஞ்சம் கவனம் கொடுத்து, நீங்கள் ஒருவேளை அதனைக் கடக்கலாம்.
சூழ்நிலை 3	அந்தப் பலகை ஆறு அடி உயரத்திற்கு உயர்த்தப்பட்டால்.
முடிவு	பலரால் அதன்மீது நடக்கவும் முடியும், வேறு பலரால் நடக்க முடியாமலும் போகும்.
சூழ்நிலை 4	மேலிருந்து பார்த்தால் வாகனங்கள் போய்வருவது தெரியும்படி உள்ள குருகலான சந்தின் இருபுறமும் இருக்கும் 30 அடி உயர இரண்டு கட்டடங்களுக்கிடையே அதே பலகையை வைத்தால் பலர் முயற்சி செய்யவும் முன்வரமாட்டார்கள். சிலர் துணிந்தாலும் தோல்வியடைய (அதாவது கீழே விழ) வாய்ப்புண்டு

ஏன் இப்படி? அதே பலகை அதே நபர், தரைமட்டத்தில் இருக்கும்போது பலகையின்மீது நன்கு நடந்து காட்டியவர், உயரம் அதிகமாக ஆக நடக்கும் வாய்ப்பு மேலும்மேலும் குறைந்து போவது ஏன்? இதற்குப் பின்னால் இருக்கும் சூட்சுமம் என்ன?

இந்தப் பயிற்சியின்போது எவ்விதமாக மனம் (எண்ணங்கள்) செயல்படுகிறது என்பதை காண்போம் பிறகு மூன்று வித எண்ணங்களின் விதிகளின் ஆதாரத்தின் அதனை புரிந்து கொள்வோம்.

‘என்னால் அந்த மரப்பலகையின் மீது நடக்க முடியாது --- நான் விழுந்து விடுவேன் --- இவ்வித எண்ணங்கள் மேலும்மேலும் தீவிரமடைகின்றன: இதன் விளைவு செயலாகும்போது விழு நேரிகிறது.

### இதுவே தீவிர கவன விதி (Law of Concentrated Attention)

உயரத்தில் வைக்கப்பட்டிருக்கும் பலகை மீது என்னால் நடக்கவே முடியாது --- கட்டாயம் நான் விழுந்துவிடுவேன் --- என்று உள் மனதில் நினைத்த பின்னர், நான் முயற்சி செய்து பார்க்கிறேன் --- அல்லது நான் விழு மாட்டேன் என புறமனதில் உறுதிக்கொண்டு நடக்க முயற்சி செய்தாலும் விழுந்துவிடுவீர்கள். நான் விழுந்துவிடுவேன் என முதலில் நினைத்தபின்னர் எவ்வளவுதான் நீங்கள் முயற்சி செய்தாலும், விழுவதற்கான வாய்ப்பு அதிகம்.

### இதுவே நேரெதிர் முயற்சி விதி (Law of Reverse Effort)

வேறுமாதிரியாக சொல்வதென்றால், ஒரு கருத்தை வெல்வதற்கு நாம் எடுக்கும் தீவிர முயற்சி அந்த கருத்தை வலிவூட்டவே காரணமாகிறது.

‘ஐயோ! நான் அந்த அளவு உயரத்தில் இருந்து விழுந்தால்! ..... எனது எலும்புகள் எல்லாம் நொருங்கிவிடும் ..... ஐயோ! நான் செத்துப்போவேன்!! ....’

‘நான் விழுந்துவிடுவேன்....’ என்ற மேற்கண்ட ‘கருத்தை’ காணும்போது ‘செய்யும் முயற்சிகள்’ எல்லாம் கடந்தகால நினைவுப்பதிவின் ஆதாரத்தில் ஏற்படும் வலிமையான பய உணர்வோடு கலந்து விடுகிறது.

இது ‘நான் விழுந்துவிடுவேன்....’ என்ற எண்ணத்தை வலிமையாக்குகிறது: 30 அடி உயரத்தில் இரு கட்டடங்களுக்கு இடையே செய்யப்படும் சோதனையில் நடப்பது இதுவே.

### இதுவே வலிமையானதே பாதிக்கும் என்ற விதியாகும் (Law of Dominant Affect)

கற்பனையும் மனதிடமும் ஒன்றோடொன்று தொடர்புடையது உணர்வின் வெளிப்பாடு மனோதிடம் அதாவது புத்தியின் உதவியோடு வழிநடத்தப்பட்ட எண்ணங்களே மனோதிடம். கற்பனை என்பது அகமனதின் வெளிப்பாடு அவைகளுக்கு இடையே உள்ள உறவு கீழ்க்கண்டவாறு உள்ளது

1. விருப்பமும் கற்பனையும் ஒன்றுக்கொன்று எதிராக இருக்கும் போது எப்போதும் கற்பனையே வெற்றிபெறுகிறது இதற்கு விதிவிலக்கே இல்லை.
2. கற்பனைக்கும் விருப்பத்திற்குமான போராட்டத்தில் கற்பனையின் சக்தியை வெற்றிபெற பலமடங்கு விருப்ப ஆற்றல்தேவைப்படுகிறது.
3. விருப்பமும் கற்பனையும் ஒன்றோடொன்று ஒத்துப்போகும்போது அவைகள் ஒன்றையொன்று பலமடங்கு வலிமையாக்குகின்றன.

4. கற்பனையை நெறிப்படுத்த முடியும். அதாவது கற்பனையாற்றலை நெறிப்படுத்தி தனக்குள் சுயமுன்னேற்றத்தை கொண்டுவர முடியும்.

மிக உயரமான இடத்தில் வைக்கப்பட்டுள்ள பலகையில் நடக்க ஏற்படும் பயத்தை போக்க ..

முதல்படி: ஒரு நல்ல கற்பனையை ஏற்படச் செய்யவேண்டும் (இந்த நிகழ்ச்சியை பொருத்தவரை: நான் அந்த பலகையின் மீது சுலபமாக நடக்கிறேன்..... மிக சுலபமாக மீண்டும் மீண்டும் நடக்கிறேன்.... சுலபமாக நடப்பதை உங்கள் மனக்கண்ணில் பாருங்கள்.)

இரண்டாம்படி: உணர்வுகளை சேருங்கள் (நான் வசதியாக நடக்கிறேன்.... நான் இலேசாக உணர்கிறேன்..... என்னைப் பார்க்கிறவர்கள் என்னைப் பாராட்டுகிறார்கள், என் திறமையை பெருமைப்படுத்துகிறார்கள்..... இப்படி ஒவ்வொரு நுணுக்கமான விசயத்தையும் உணர்வு பூர்வமாக எழுச்சியுடன் அதை மனதில் பாருங்கள்.)

மூன்றாம் படி: அதில் சக்தியை (மன ஆற்றல்) சேருங்கள். அதாவது.... என்னால் முடியும்.... இதை நான் பலமுறை செய்திருக்கிறேன்... இது மூச்சு விடுவது எவ்வளவு சுலபமோ அவ்வளவு சுலபமானது. இங்கு மனஆற்றல் நெறிப்படுத்தப்பட்ட மனஉணர்வோடு இணக்கமாக இருப்பதால் அதனால் ஏற்படும் விளைவு பலமடங்காக அதிகரிக்கிறது.

### 2.34 எண்ணங்களை உருவாக்கும்போது கவனிக்கவேண்டியது (Attention in framing suggestions)

- 1) ஆரம்ப கட்ட பயிற்சிகளில் எளிய எண்ணங்களோடு தொடங்குங்கள்.
- 2) சமஸ்காரங்களை மறு-சீரமைப்பதில் ஒரு நேரத்தில் ஒரு செயல்முறையை மட்டும் பயன்படுத்துங்கள். எண்ணங்கள் அனைத்தையும் ஒரு குறிப்பிட்ட பண்பை சீர்செய்யவதிலேயே (அல்லது ஒரு குறிப்பிட்ட பலவீனத்தை நீக்குவதற்கு) கவனம் செலுத்துங்கள். ஒரே நேரத்தில் பல திட்டங்களை செயல்படுத்த ஆரம்பகட்டத்தில் முயல வேண்டாம்.
- 3) ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட சிந்தனைகளை வழங்கும்போது, மேற்கண்ட மூன்று விதிகளைகளையும் இணைத்து எண்ணங்களை ஒருங்கிணைக்கும் முறையை எப்போதும் மனதில் இருத்த வேண்டும். இரண்டோ அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட எண்ணங்களில் ஒன்று மற்றவற்றோடு முரண்படும்போது, ஆழ்ந்த யோசனை நிலையில் இருந்து கொடுக்கப்பட்ட முதலாவது எண்ணம் அல்லது மிக ஆழமாக மனதை இடம்பிடித்த எண்ணம் வலுவாக இருக்கும்.
- 4) ஒருவரது சுயமுன்னேற்றத்திற்குத் தேவையான எண்ணங்களை தேர்ந்தெடுத்து எண்ணங்களை வடிவமைக்கவேண்டும். எந்த அளவிற்கு ஒரு எண்ணம் ஒருவருக்குத் தேவைப்படுகிறதோ அந்த அளவிற்கு அதை சிறப்பாக நடைமுறை படுத்துவார்கள்.
- 5) எப்போதும் சரியானபடி குறிப்பிட்ட வகையில் எண்ணங்களை விலக்கவோ அல்லது திரும்பப்பெறவோ செய்யவேண்டும் அதாவது பயிற்சியை முடிவுக்குக் கொண்டுவர வேண்டும்.

இந்த கருத்தை தெளிவு படுத்த இரண்டு உதாரணங்கள் இங்கு தரப்பட்டுள்ளது –  
உதாரணம் 1- பொதுவாக நமது (BK) வழிகாட்டி தியானத்தில் (Guided Meditation) 'நான் ஒரு ஆத்மா .... அமைதியான ஆத்மா .... இந்த உடல் எனது வாகனம் .... என்பது போன்ற எல்லா பயிற்சியும் துவங்கும். பின்னர் மனதின் பயணம் சூட்சும உலகம் சென்று இறுதியில் பரந்தாமம் சேரும். அங்கு பரமாத்மோடு உறவு கொள்வது வலியுறுத்தப்படும், பல



சமயங்களில் பேராணந்தத்தில் மூழ்குவது அல்லது டெட் சைலன்ஸ் அல்லது அன்புக்கடலில் மூழ்குவது போன்ற எண்ணங்கள் வழங்கப்படும். அதைத் தொடர்ந்து சற்று நேர அமைதிக்குப் பின்னர் ஓம்சாந்தி எனச் சொல்லி உடனடியாக அந்தப் பயிற்சி முடிவுக்கு வரும்.

இப்படி முடிப்பதை முற்றிலும் தவிர்க்க வேண்டும். இந்த நிலை தொடர்ந்து நீடித்தால் அது யோசிக்கு பாதகமான முடிவெய்தும். அந்த நேரத்தில் யோசியானவர் மிக ஆழமான நிலையில் (அதாவது பரந்தாமத்தில்) இருக்கிறார், அந்த நிலையில் இருந்து அவர் திடீரென கலிபுக நிலைக்கு (தற்போதய) தள்ளப்படுகிறார்.

ஒருவரது இயல்பு நிலைக்கும் தன்னிலை மறந்த நிலைக்கும் எப்போதும் வித்தியாசம் உண்டு எனவே, முறையாக அந்த மேனிலையில் இருந்து கீழ்நிலைக்கு வருவதற்கு ஏற்ற எண்ணங்களை தியானப் பயிற்சியில் தரவேண்டும்.

உதாரணம் 2 - யோகத்தில் இப்படிப்பட்ட எண்ணங்களை எழுப்பும்போது (அது தனக்காக மனதில் எழுப்பும் எண்ணங்களாகவோ அல்லது வார்த்தை மூலமாக பிறருக்குத்தரப்படும் கமெண்டரிடாகவோ இருக்கலாம்), எனது முழு உடலும் இப்போது இலேசாகிறது, எனது உடல் உணர்வுகள் எல்லாம் என்னை விட்டு விலகுகிறது, நான் ஆத்மா தனித்துவிட்டேன் என்பது போன்ற எண்ணங்களை எழுப்பி அந்த நிலையில் நிலைத்த பிறகு அதிலிருந்து திரும்ப .... நான் இப்போது முழுவதும் எனது உடல் உணர்வு நிலைக்குத் திரும்புகிறேன்..... என்னால் எனது உடல் இயக்கங்கள் அனைத்தையும் உணரமுடிகிறது.... இப்போது நான் இந்த முழு உடலுக்கும் எஜமானனாக இருக்கிறேன் என்பது போன்ற வாக்கியங்களைச் சொல்லி தியானத்தை முடிக்கவேண்டும்.

இது மிக அற்பமான விசயமாகத் தோன்றலாம். ஆனால், திரும்பப் பெறாத எண்ணங்கள் சிலநேரங்களில் தொடர்ந்து இயங்கி தலைசுற்றல், உணர்வுற்ற நிலை முதலிய விந்தையான உணர்வுகளைத் தோற்றுவிக்கும்.

- 6) தியான எண்ணங்களை முறையாக வரையரை செய்யுங்கள். அதை ஒரு வெள்ளைத்தாளில் எழுதி, பலமுறை படித்து சரியாக நினைவில் இருத்துவது சிறந்தது. வாக்கியங்கள் எவ்வளவு சிறியதாக இருக்கிறதோ அவ்வளவு நல்லது, அதேசமயம் அது கருத்தை முழுமையாகக் கொண்டிருக்க வேண்டும். வார்த்தைகளை எவ்வளவு எளிதாக்க முடியுமோ அவ்வளவு எளிதாக்குங்கள்.
- 7) உள்மனது காட்சிகளை மட்டுமே உணர்ந்து கொள்வதால், வார்த்தையாலான எண்ணங்களை உள்மனமானது காட்சிகளாக மாற்றி பின்னர் உணர்ந்து கொள்கிறது. இந்தச் செயல் நடைபெற ஏதுவாக அதாவது வழங்கப்பட்ட எண்ணங்களை காட்சிகளாக மாற்றி மனதில் உணர அதே எண்ணங்களை திரும்ப கொடுக்க வேண்டும்.
- 8) எண்ணங்களை வரையரை செய்யும்போது எதிர்மறையான வார்த்தைகளை தவிர்க்கவும். இது ஒரு முக்கியமான விசயம். உள்மனம் வார்த்தைகளை காட்சிகளாக மாற்றுகிறது என்பதை முந்தய கருத்தில் கண்டோம். எனவே 'கூடாது' என்று எதிர்மறையாக தரப்பட்ட எண்ணங்களை 'இப்படித்தான் மேலும் செய்யவேண்டும்' என அகமனம் மாற்றி உணர்ந்து கொள்ளும்.

உதாரணம் - 'இனிப்புகளைத் தவிப்பதன் மூலம் எடையைக் குறைக்க வேண்டும்' என நீங்கள் எண்ணங்களை எழுப்பினால் அதை அகமனமானது 'தட்டுநிறைய இனிப்புகளாக'

காணும் பின்னர் இன்னும் அதிகமாக 'இனிப்பு தின்ன வேண்டும்' என்பதாக உணர்ந்து கொள்ளும். எனவே இனிப்பு தின்னக்கூடாது என எண்ணங்களை எழுப்புவதற்குப் பதிலாக எதைத் தின்றால் உடலுக்கு நல்லதோ அதைப்பற்றிய எண்ணங்களை எழுப்பவேண்டும். உதாரணமாக 'எனது தட்டு நிறைய காய்கறி சாலட்(Salad) இருப்பதைப் பார்க்கிறேன், கொஞ்சம் பருப்பும், பழங்களும் கூடவே இருப்பதைப் பார்க்கிறேன். அவைகளை நான் மிக மகிழ்ச்சியாக சாப்பிடுகிறேன்' இப்படி நினைப்பது என்றால் உணவில் இனிப்பு வகைகளை தவிர்ப்பது என்று அர்த்தம்.

- 9) வலிமையானதே விஞ்சும் என்ற விதிக்கு ஏற்ப எண்ணங்களில் உணர்வுகளை சேர்ப்பதன் மூலம் சிறந்த விளைவுகளைப் பெற முடியும்.
- 10) சுயமுன்னேற்றத்திற்கான முக்கிய எண்ணங்களை (குறிப்பிட்ட நோக்கோடு நீங்கள் வடிவமைத்தது) மனமும் உடலும் முற்றிலும் ஓய்வாக இருக்கும் போதுதான் கொடுக்க வேண்டும் அப்போதே அதிகபட்ச பலனை அதிலிருந்து பெற முடியும். தியானபயிற்சிக்குப் பிறகு இதனைச் செய்வது நல்லது (விரும்பினால்)
- 11) திட்டமிடாத வகையில் மனம்போன போக்கில் பயிற்சியை தொடங்காதீர்கள். குறிப்பில் குறிப்பிட்டள்ளபடி முறையாக எண்ணங்களை வடிவமையுங்கள், ஆய்ந்து அறியுங்கள், மறுபரிசீலனை செய்யுங்கள் பின்னர் திட்டமிட்டபடி அதனை பயிற்சியில் பயன்படுத்துங்கள்.

#### 2.4 சமஸ்காரங்களை மறு-சீரமைக்க எண்ணங்களை பயன்படுத்தும் முறைகள்

இந்தப் பகுதியில் சமஸ்காரத்தை மறு-சீரமைப்பதற்கான நான்கு வெவ்வேறு முறைகள் விவரிக்கப்பட்டுள்ளன. ஒவ்வொரு முறையும் தேவைக்கேற்றபடி குறிப்பிட்ட இடத்தில் பயன்படுத்த உகந்ததாக உள்ளது.

மூன்றாவது முறையானது இரண்டாவது முறையின் ஸ்பெசல் பாகமாக உள்ளது. நான்காவது முறையானது எண்ணங்களை அதிக பலன்தரக்கூடியதாகக் குவதற்கு யோக நிலையை ஆழமாக்க குறிப்பாக பயன்படுத்தப்படுகிறது.

#### 2.41 மனதோடு பேசுதல் (Psychofeedback)

மனதை அலைக்கழிக்கும் பழக்கங்கள், கெட்ட பழக்கங்கள், தேவையற்ற நடத்தைகள் அல்லது கட்டுப் படுத்த முடியாத வழக்கங்கள் முதலியவைகளுக்கு இது மிகச் சிறந்த உத்தியாக விளங்குகிறது.

ஏதாவது விரும்பத்தகாத பழக்கங்கள் வெளிப்பட முனைந்தால் உடனடியாக அதனை தொவிக்கும்படி (Feedback) அகமனதிற்குப் பயிற்சி அளிப்பதே இந்த முறையின் அடிப்படை விதி. தொவித்த உடனேயே, ஏற்கனவே திட்டமிட்டபடி நல்லவழியில் அந்த குறிப்பிட்ட கணத்தில் செயல்பட்டு தலைதூக்க முனைந்த விரும்பத்தகாத பழக்கத்தின் விளைவுகளை எல்லாம் அகற்றும்படி அகமனம் அறிவுறுத்தப்படுகிறது.

இறுதியில் அது தியானத்திற்குப் பிந்தய பயிற்சியோடு அதாவது தியான முடிவு எண்ணங்களோடு நிறைவு பெறுகிறது, அது நாளுக்குநாள் நன்னடத்தையை மேம்படுத்த உதவுகிறது.

சில உதாரணங்கள் அதனை தெளிவாக்கும் –

உதாரணம் 1) (நகங்கடிக்கும் பழக்கம்)

எண்ணங்கள்.... 'நகம் கடிக்கத் தொடங்கிய உடனேயே அதனையறிந்து அக்கணத்திலேயே அதனைத் தவிர்ப்பது'

ஒரு பயிற்சிக் காலத்திலேயே இரண்டு அல்லது மூன்று முறை இந்த எண்ணங்களை திரும்பத் திரும்ப தரவேண்டும்

இந்த மனதோடு பேசும் முறை பழக்கத்தின் சுருமையைப் பொருத்து பல படிக்களில் பயன்படுத்தப்படுகிறது. அதற்கேற்றபடி எண்ணங்கள் வடிவமைக்கப்படுகிறது. முதல்படியை எட்டியபிறகு அடுத்த படிநிலைகளைத் தொடரவேண்டும்.

மேற்கண்ட உதாரணத்தில், இரண்டாம் படிநிலையின் எண்ணங்கள் எப்படி இருக்கும் என்றால் --

இரண்டாம்படி - என் கைகள் வாயை நோக்கி சென்றவுடனேயே (நகம் கடிபட) நான் அதை அறிந்து உடனடியாக அதனை நிறுத்தி விடுவேன்.

மூன்றாம்படி - 'நாளுக்குநாள் நகம் கடிக்கும் பழக்கம் என்னை விட்டு விலகிக்கொண்டே போகிறது'

தற்போதய நிலையில் தேர்ச்சி பெற்ற பிறகே அடுத்தடுத்த மீம்பட்ட நிலைக்கு செல்ல வேண்டும்.

உதாரணம் 2) - (வீணான மற்றும் கெட்ட எண்ணங்கள்)

முதல்படி - வீணான அல்லது கெட்ட எண்ணங்கள் எனது மனதை ஆட்கொண்ட உடனேயே, அதனை அறிந்து, சில வினாடிகளுக்குள் அவைகளை முற்றிலுமாக கட்டுப்படுத்துவேன் பின்னர் அவைகள் இருந்த இடத்தில் எனக்குள் அமைதி, திருப்தி, உற்சாகம் மற்றும் மகிழ்ச்சி தரும் நல்ல சிறந்த எண்ணங்களை நிரப்புவேன்.

இரண்டாம்படி - என் மனம் கெட்ட எண்ணங்களால் ஆட்கொண்ட உடனேயே அதனை அறிந்து கணநேரத்திற்குள் அவைகளை முழுமையாக கட்டுப்படுத்துவேன், அதன்மூலம் எனக்கு மகிழ்ச்சி தரும் அமைதியான, திருப்தியான, உற்சாகமான எண்ணங்களால் மனதை நிரப்புவேன்.

மூன்றாம்படி - நாளுக்குநாள் நான் தொடர்ந்து நல்லதையே சிந்திக்கிறேன். நல்ல எண்ணங்கள் தாமாகவே எனக்குள் எழுகிறது. நல்லதையே நினைப்பது என்னைவிட்டுப் பிரியாத எனது சொந்த இயல்பாக ஆகிவிட்டது. (ஒவ்வொரு படி எண்ணங்களையும் இருமுறை மனதில் திரும்பத் திரும்ப எழுப்பவும்)

## 2.42 மனதில் காணல் (Visualisation)

மனதில் காணுதல் என்றால், மனத்திரையில் ஒரு படத்தை உருவாக்குவதாகும். குணங்களை மறு-சீரமைக்க மனக்காட்சி ஒரு வலிமையான கருவியாக பயன்படுத்தப்படுகிறது. அதில் விரும்பத்தக்க பண்பு அல்லது மனநிலையானது அதன் சீரோடும் சிறப்போடும் காட்சியாக விவரிக்கப் படுகிறது.

மனதில் ஏற்படுத்தும் காட்சி சமஸ்காரத்தை உருவாக்குகிறது ஏனெனில், முன்னமே பார்த்ததுபோல், அகவுணர்வு என்பது ஒரு சாதாரண குழந்தையைப் போன்றது, ஒரு காட்சி உண்மையாலுமே நடந்துகொண்டிருக்க, அதை உடலின் கண்களால் கண்டு பதிவு

செய்யப்படுகிறதா அல்லது மனக்கண்ணால் காணும் கற்பனையா என்பதை அதனால் பிரித்தறிய முடியாது.

மனக்காட்சி மூலமாக நல்ல குணங்களை உருவாக்க அகமனதின் இந்த குழந்தைத்தனம் முழுமையாக பயன்படுத்தப் படுகிறது.

தொடர்ந்து நாம் சிந்தித்துக்கொண்டே இருக்கிறோம், அதனால் இடைவெளியின்றி ஏதாவது ஒரு காட்சியை மனதில் உருவாக்கிக்கொண்டே இருக்கிறோம். மூச்சு விடுவது நமக்கு இயற்கையாக இருப்பது போல, மனதில் காட்சியை தோற்றுவிப்பது நடைபெறுவதால் அதனை விவரிக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை. இருந்தபோதிலும், பயன்தரும் விதத்தில் மனதில் காட்சியை உருவாக்கி, பண்புகளில் உயர்வைக் கொண்டுவர சில உத்திகளும், கட்டுப்பாடும் தேவைப்படுகிறது. அவைகள் இங்கு படிப்படியாக தரப்பட்டுள்ளது.

1. உங்களைப்பற்றி நீங்கள் உண்மையாகவே என்ன நினைக்கிறீர்கள் என்பதை அறிவதற்கு, கொஞ்சம் நேரம் ஒதுக்கி உட்கார்ந்து சிந்தியுங்கள். உங்கள் வாழ்வில் எதை நீங்கள் மாற்ற விரும்புகிறீர்கள்? இது தன்னைப்பற்றி சரியாக மதிப்பிடும் நேரம் - முக்கிய நேரம் என உணர்ந்து சிந்தியுங்கள்.
2. உடலாலும் மனதாலும் முழுமையாக ஓய்வு பெற அறிந்து கொள்ளுங்கள். இதற்காக ஓய்வுபெறும் உத்திகள் (**Relaxation Technique**) என்ற பகுதியில் உள்ள வழிமுறைகளை பாருங்கள். ஓய்வுபெறும் உத்திகளை மீண்டும், மீண்டும் அதாவது அது உங்கள் இரண்டாம் நிலை குணமாகுமளவு பயிற்சி செய்யுங்கள். அதன்மூலம் நீங்கள் நொடியில் உடல் உணர்வில் இருந்து முழுவதும் விலகிவிடுவீர்கள்.
3. ஓய்வு பெறாமலும் என்று நன்றாக உறுதிசெய்தபிறகு, உங்கள் மனதில் உங்கள் சொந்த கோட்டையை கட்டுவதில் கவனம் செலுத்துங்கள். அது உங்களுக்கு மட்டுமே சொந்தமான கோட்டை அதில் மனதிற்குகந்த சூழ்நிலையை நீங்கள் விரும்பிய வண்ணம் உருவாக்கலாம். அது ஒரு அழகிய பூந்தோட்டமாகவோ, பசுமையான மலையாகவோ, இனிய அருவியாகவோ அமைதியான ஆற்றங்கரையாகவோ, ஒரு கடற்கரையாகவோ, ஒரு அழகிய ஆடம்பர மாளிகையாகவோ, ஒரு கோவிலாகவோ உங்கள் மனதிற்குகந்த எதுவாக வேண்டுமாலும் இருக்கலாம்.

பாபா குழந்தைகளுக்கு இது மிகவும் எளிது. அது கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள பட்டியலில் எதுவாகவும் இருக்கலாம்.

பாண்டவபவன்	பாபா ரும்
பாபா குடல்	ஹிஸ்டரி ஹால்
ஆமைதி கோபுரம்	ஓம்சாந்திபவன்
ஞான சரோவர்	ஆர்ட் கேலரி
சாந்திவனம்	தில்வாடா கோவில்
உங்கள் சொந்த சென்ட்டர்	சூட்சும வதனம்
பரந்தாமம்	சத்யுக ராஜ தர்பார்
பாபாவின் மடி	

பாபாவின் குழந்தையாக இருப்பதால் மேலே கண்ட பட்டியலில் இருந்து ஏதாவது ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுத்தே ஆகவேண்டும் என்ற கட்டாயம் எதுவும் இல்லை. அவைகள் மாதிரிக்காக தரப்பட்டுள்ளன. உங்களுக்கு மகிழ்ச்சி தரும் எந்த இடத்தையும் நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கலாம். அது முழுவதும் கற்பனையானது. அது சூட்சுமவதனமாகவோ அல்லது பரந்தாமமாகவோ அல்லது சத்யுக் ராஜ தர்பாராகவோ அல்லது அழகிய பூந்தோட்டத்தின் காட்சியாகவோ இருக்கலாம்.

எந்த அளவு அதிகமாக அந்த மனக்காட்சியில் மகிழ்ச்சி அடைகிறீர்களோ அந்த அளவு அதிகபலன் கிடைக்கும் (விதி 3). ஆதனால் நல்ல பலன்பெற, அகக்காட்சியின் துவக்கமும் முடிவும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கும்படி பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

சூழ்நிலையை உங்கள் விருப்பம்போல் மாற்ற முடிவதால் இப்படி சொந்த மனக்கோட்டை கட்டுவது மிகுந்த பலன்தரும்.

கோட்டையை குறித்து பலவிதமான வித்தியாசமான கற்பனைகளை எழுப்ப முடியும். ஒருவர்தன் மனக்காட்சியில் மிகப்பெரிய தோட்டத்தை உருவாக்கினார் அதில் மூன்று வரிசையான சற்றுச்சுவர்களை அமைத்தார். முதல் சுவர் மிக சிறியதாக இருந்தது. அதனை அவரது பெரும்பாலான நண்பர்கள், தொழில் சம்பந்தப்பட்டவர்கள், வாடிக்கையாளர்கள் மற்றும் அவரது குடும்ப உறுப்பினர்கள் ஆகியவர்களால் கடக்க முடிந்தது.

இரண்டாவது சுவர் சற்றே உயரமாக இருந்தது, அதனை கடக்க அவரது குடும்ப உறுப்பினர்கள் மற்றும் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட நெருங்கிய நண்பர்கள் மட்டுமே அனுமதிக்கப்பட்டனர்.

மூன்றாவது சுவர் மிக உயரமாக இருந்தது. வேறுயாரும் அங்கு செல்ல அனுமதிக்கப்படவில்லை. (பாபா குழந்தைகள் சிவபாபா, பிரம்மா பாபா, மம்மா, தாதி முதலியோரை அனுமதிப்பர்.)

தொடர்ந்து பலமுறை பயிற்சி செய்வதன்மூலம் அந்த மத்திய சோலைக்குள் மனதை பழக்கப்படுத்திவிட்டால், மனதிற்கு தொல்லை தரும் பிரச்சினைகள் ஏதேனும் எழும்போது மனதளவில் நீங்கள் அந்த மத்திய சோலைக்குள் சென்று விடுவீர்கள், அங்கு உங்களைத் தவிர வேறு யாரும் போக முடியாது. பாபா சொல்லும்படி *நீங்களும் பாபாவும்* என்றாகிவிடும்.

மேற்கண்ட உதாரணத்தின்படி, தனக்காக ஒரு கோட்டையை கட்டிக்கொள்வது, திடீரெனத் தோன்றும் கடின சூழ்நிலையில் மிக உதவியாக இருக்கும் என்பதை புரிந்துகொள்ளலாம்.

குறிப்பு: ஒரு மாற்றத்திற்காக உங்கள் மன மாளிகையை அவ்வப்போது மாற்றிக்கொள்ளலாம் என்றாலும், மனதை அந்த சூழ்நிலைக்கு பழக்கப்படுத்த வேண்டியிருப்பதால், ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்தை தேர்ந்தெடுப்பது நல்லது. (பாண்டவ பவன் போன்ற பல பகுதிகள் நிறைந்த இடத்தை, பொதுவாக மனதில் கொள்ளாமல், அதில் குறிப்பாக எந்த இடம், எந்த மாதிரியான சூழ்நிலை என்பதை மனதில் கொள்ள வேண்டும்.) பழக்கப்படுத்துவதின் பலனை அடைய மனமாளிகையை அடிக்கடி மாற்றக்கூடாது.

மனமாளிகையை கட்டியவுடன், ஒவ்வொருநாளும் நேரம் ஒதுக்கி அடிக்கடி அங்கு சென்று வாருங்கள்.

இப்போது உங்கள் குறிக் கோளை முடிவு செய்யுங்கள். ஒரு நேரத்தில் ஒன்றே நடக்க வேண்டும், அந்த நிகழ்ச்சி உங்கள் மனதில் அரங்கேரட்டும்.

- 4) அனைத்தையும் விரிவாகக் காணுங்கள். காரியங்கள் உண்மையாக நடந்தால் எவ்வளவு நேரமாகுமோ அவ்வளவு கால அனுமதி தாருங்கள். நடப்பதை உண்மையாகப் பாருங்கள் உணருங்கள். ஆதில் மூழ்கி விடுங்கள். உள்ளே என்ன நடக்கிறது என்று வெறுமனே சொல்லாதீர்கள்.
- 5) அனைத்திற்கும் மேலாக – அதில் மகிழ்ந்திருங்கள். இப்படியாக ஒரு காரியம் மிக சந்தோசமாக நிறைவேறுவதை மனதில் கண்டு மகிழ்ச்சியும், நம்பிக்கையும் கொள்ளுங்கள், அந்த உணர்வில் ஊறித்திளைத்திருங்கள்.
- 6) மனக்காட்சியை திறம்பட பயிற்சி செய்ய மேற்கண்ட அம்சங்களை புரிந்துகொண்டால் போதும். இங்கு கார் ஓட்டக் கற்றுக்கொள்ள (ஒரு புதிய சமஸ்காரம்) மனக்காட்சியை எப்படி திறம்பட பயன்படுத்த முடியும் என்ற உதாரணம் தரப்பட்டுள்ளது.

படி 1: அனைத்து மெக்கானிசங்களையும் அதன் செயல்பாடுகளையும் நன்கு புரிந்து கொள்ளுங்கள் அதாவது ஸ்டீரிங், கியர் நிலைகள், கிளட்ச், பிளேக், ஆக்ஸலரேட்டர், இஞ்சின் சாவி, பாரீக்கிங் பிளேக் முதலியவைகள்.

படி 2: கற்றுத்தருபவர் தரும் கட்டளைகள் மற்றும் அறிவுரைகளை புரிந்துகொண்டு கவனமாக நினைவில் நிறுத்துங்கள்.

படி 3: முதல் நாள் (அல்லது முதல் சில நாட்களில்) பெற்ற பயிற்சியில் நீங்கள் கற்ற எல்லாவற்றையும் முறையாக மனதில் கொண்டுவாருங்கள்.

மனதில் பாருங்கள் – – – சற்று தூரத்தில் இருக்கும் காரை நான் பாரீக்கிறேன் – – நம்பிக்கையோடு நிதானமாக நான் அந்த காரை நெருங்குகிறேன் – – கதவைத் திறக்கிறேன் – – இருக்கையில் வசதியாக அமர்ந்து கொள்கிறேன் – – பின் வரும் வாகனங்களைக் காணும் கண்ணாடியை சரி செய்கிறேன். கியர் நியூட்ரலில் இருக்கிறதா எனப் பாரீக்கிறேன் – – இக்னிசன் சாவிபோட்டு ஆன் செய்கிறேன் – – ஸ்டார்ட் செய்கிறேன் – – பாரீக்கிங் பிளேக் நிலையை சரிபாரீக்கிறேன் – – இப்போது கிளட்சை அமுத்தி கியரை போடுகிறேன் – – கிளட்சை மெதுவாக விடுவிக்கவும்போதே ஆக்ஸலரேட்டரையும் நிதானமாக அமுத்துகிறேன் வாகனமானது எவ்வித ஜெர்க்கும் இல்லாமல் இதமாக செல்கிறது – – இப்போது கியரை அடுத்த நிலைக்கு மாற்றுகிறேன் – – நான் முழுவதும் நிதானமாக இருக்கிறேன் – – எவ்வித தவறும் இல்லாமல், அனைத்து இயக்கங்களும் சரியாக கட்டுப்படுத்தப்பட்டிருக்கிறது. பக்கத்தில் வாகனங்கள் செல்கின்றன. எதிரில் வானங்கள் வருகின்றன – – நான் நம்பிக்கையோடு வாகனத்தை ஓட்டிக்கொண்டிருக்கிறேன் – – தேவைப்படும்போது சரியாக நான் பிளேக் போடுகிறேன் – – நான் தைரியமாக இருக்கிறேன் – – நிதானமாக இருக்கிறேன் – – நான் புறப்பட்ட இடத்திற்கு வாகனத்தில் வந்து சேர்ந்து விட்டேன் – – பாரீக் செய்கிறேன் வண்டியின் இயக்கத்தை நிறுத்திவிட்டு வெற்றி வீரனாக வெளிவருகிறேன். முழுவதும் நிதானமாகவும் திருப்தியாகவும் இருக்கிறேன்.

இப்படிப்பட்ட விரிவான அக்காட்சி பயிற்சியின் முடிவில், தியானத்திற்குப் பிந்தய சிந்தனைகளைச் சேர்க்க வேண்டும்.

உதாரணமாக – இப்போது தினந்தோறும் இப்படியாக சரியாக, பாதுகாப்பாக நல்லபடியாக காரை ஓட்டுகிறேன். நாளுக்கு நாள் நான் சிறப்பாக இயக்குகிறேன்.

இந்த தியானத்திற்குப் பிந்தய எண்ணங்களை இருமுறை திரும்பத்திரும்ப எண்ணிப்பார்க்கவும்.

சமகால (contemporary) அகக்காட்சிகளில் நாம் இப்போது கண்ட கார் ஓட்டும் பயிற்ச்சியை சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

அகக்காட்சி மூலம் நாம் விலகவும் செய்யலாம். அதாவது மனக்காட்சி மூலம் அனைத்து உலக விசயங்களில் இருந்தும் தன்னை விடுவித்துக் கொள்ளலாம். மூன்றடுக்கு சுற்றுச்சுவர்கள் கொண்ட அழகிய நந்தவனம் அகக்காட்சி மூலம் விலகுவதற்கான ஒரு உதாரணமாகும். விலகுவதற்கு, வெவ்வேறு மாதிரிகளை பயிற்சி செய்யலாம். உதாரணமாக எனது சொந்த உடல் உணர்வுற்ற ஜடமாக இருப்பது போலவும், ஆத்மா நான் அதனை மூன்றாம் நபர் போல பார்ப்பதாகவும் கற்பனை செய்யலாம்.

தொந்தோ தொரியாமலோ பாபா குழந்தைகள் பெரும்பாலும் இணையும் (Association) உத்திகளையே பயன்படுத்துகிறார்கள். பாபாவோடு உறவை ஏற்படுத்திக்கொள்வது என்பது இணைவதாகும். அகக்காட்சியை மேம்படுத்த பல்வேறு அமசங்களை அறிந்து இருக்கிறீர்கள். அதை மேலும் சிறந்ததாக்க பரமாத்மாவோடு உறவு கொள்வது மேன்மை தரும்.

இந்த நிலையில், அகக்காட்சியின் மாறுபட்ட நிலையைக் காண்போம். அது மனதில் பதிந்த கெட்ட சமஸ்காரமாக உருவெடுத்த கடந்தகால கெட்ட - அனுபவங்களை அகற்றுவதற்கு குறிப்பாக பயன்படுத்தப்படுகிறது.

#### 2.43 உணர்வகற்றல் (Desensitization)

கீழ்க்கண்ட பிரச்சனைகளுக்கு இந்த உத்தி நல்ல பலன் தரும்.

1. எந்த விதமான பயங்கள்
2. மன அதிர்ச்சிகள்
3. கடந்தகால அனுபவங்களின் அடிப்படையிலான பயம்
4. தேவையற்ற கெட்ட பழக்கங்கள்

பயங்களை ஜெயிக்க அல்லது மாற்ற அதனை எதிர் கொள்வது ஒன்றே வழி. ஆனால் ஒன்றைக் குறித்த பயமுள்ளவர் அதனை எப்படி எதிர்கொள்ள முடியும்! இரண்டு விதமாக எதிர் கொள்ளலாம். வாழ்வில் பிரச்சனைகள் எழும்போது நேருக்குநேராக அதனை எதிர்கொள்வது ஒருவகை: இது மிகக்கடினம். வெகுசிலரே அப்படிச் செய்யமுடியும். இன்னொரு வகை, மனதில் அகக்காட்சியில் அந்த பிரச்சனையை சமாளிப்பது. இதில் தகுந்த எண்ணங்களைக் கொண்டு பயத்தை உருவாக்கும் சூழ்நிலையை முழுமையாக கட்டுப்படுத்த முடியும். இதுவே நம்பிக்கையளிப்பதாக உள்ளது. இந்த உணர்வகற்றும் முறையில், தொல்லைதரும் பிரச்சனைகள் தாங்குமளவிற்குச் சிறியதாக உருவாக்கப்படுகிறது. வேறு வகையில் சொல்வதானால், அந்த ஒரு குறிப்பிட்ட பயமுறுத்தும் சூழ்நிலை மனதில் உருவாக்கப்பட்டு அதை எவ்வித பயமும் இல்லாமல், நிதானமாக, மனப்பக்குவத்தோடு அந்த நிகழ்ச்சி தனக்குள் எந்த பாதிப்பையும் ஏற்படுத்தாத வண்ணம் மனதில் எண்ணங்கள் தோற்றுவிக்கப்படுகிறது.

இப்படி மீண்டும் மீண்டும் அகத்தில் காட்சிகள் தோற்றுவிக்கப் படுவது, அப்படிப்பட்ட சூழ்நிலைகளை சமாளிக்கும் சமஸ்காரத்தை ஏற்படுத்துகிறது. இப்படி எளிதாக்கும் செயல் நடைமுறை வாழ்வில் பயத்தை மெல்ல மெல்ல அகலச் செய்கிறது. இந்த உத்தியைப் பயன்படுத்த உகந்த மற்ற பகுதிகள்.

5. தேகக் கவர்ச்சி (பிறரிடம் நெருங்கிச் செல்ல விருப்பம்)
6. காம உணர்வை அகற்றல்

குறிப்பிட்ட ஒரு நபரோடு நெருங்கியிருக்கும் விருப்பத்தை மட்டுப் படுத்த ஒரு உதாரணம் இங்கு கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

ஒரு குறிப்பிட்ட நபரோடு நீங்கள் மிக அதிக விருப்பம் (மோகம்) கொண்டிருப்பதாக கற்பனை செய்யுங்கள். அந்த உறவானது உடல்மீதான கவர்ச்சியாகவோ அல்லது அவரது பண்புகளின்மீதான கவர்ச்சியாகவோ அல்லது வேறு எதுவாகவோ இருக்கலாம். ஆனால், அது பாபாவின் ஸ்ரீமத்படி இல்லையென நீங்கள் உணர்கிறீர்கள். அப்படிப்பட்ட சூழ்நிலையில் கடந்த இரண்டு மூன்று நிகழ்வுகளில் அந்த நபருக்கு அருகில் பாப்தாதாவை வைத்துப் பாருங்கள். உங்களைத் தனித்தவராக உணருங்கள். மேலும் உங்கள் மனஉணர்வைப் பாருங்கள் -- நீங்கள் முழுவதுமாக மன அமைதியோடு இருக்கிறீர்கள் -- தன்னில் நிலைத்து, அந்த நபரிடம் இருந்து வித்தியாசமானவராகத் தெரிகிறீர்கள் -- நீங்கள் பாபாவிடம் அதிக ஆர்வம் கொண்டு இருக்கிறீர்கள் மேலும் அவருடன் மட்டுமே பேசுகிறீர்கள் அந்த நபர் அருகில் இருப்பதை கண்டுகொள்ளவே இல்லை. அந்த நபரின் மீதான ஈர்ப்பு கொஞ்சம் கொஞ்சமாக உங்கள் மனதை விட்டு விலகுகிறது. அந்த நபரைக் குறித்து எந்த ஒரு எண்ணமும் உங்கள் மனதில் எழவே இல்லை.

இந்தப் பயிற்சியை கீழ்க்கண்ட தியானத்திற்குப் பிந்தய எண்ணங்களோடு நிறைவு செய்யுங்கள்.

நாளுக்குநாள் அந்த நபர்மீதான விருப்பம் என்னைவிட்டு விலகுகிறது, விரைவாக விலக விலக அந்த இடத்தை பாபாவின் அன்பு ஆட்கொள்கிறது.

## 2.44 பகுதி முறை (Fractionation Method)

மிக ஆழமான தியான நிலையை ஏற்படுத்த உள்ள பல சிறந்த முறைகளில் இதுவும் ஒன்று. மற்ற முறைகள் எல்லாம் பலனளிக்காத போது பலசமயங்களில் இது மிகுந்த பலனைத் தந்திருக்கிறது. பகுதிமுறை என்றால் என்னவென்று புரிந்துகொள்வதற்குமுன்னால், இது தியானத்தை ஆழப்படுத்த ஒரு வழியேயன்றி சமஸ்காரத்தை மறு சீரமைக்க ஒரு நேரடியான வழியல்ல என்பதைத் தெளிவுபடுத்திக்கொள்வோம். வேறு வார்த்தைகளில் சொல்வதென்றால், இது சுயமாற்றம் பெற ஒரு உகந்த சூழ்நிலையை உருவாக்குகிறது எனலாம். பகுதிமுறையை பயிற்சி செய்யும்போது கீழ்க்கண்ட தியானத்திற்குப் பிந்தய எண்ணங்களோடு மன ஓய்வைத் தூண்டும் பயிற்சியை முடிக்கவேண்டும்.

இந்த தியானப் பயிற்சியை நிறைவு செய்யும்போது -- நான் மேம்பட்ட நிலையை உணர்வேன் மேலும் நான் அடுத்த முறை தியானம் செய்யும்போது, தற்போதய நிலையை விட இன்னும் ஆழமான நிலையை அடைவேன் என்ற இந்த எண்ணங்களோடு அந்தப் பகுதியை நிறைவு செய்யுங்கள். அல்லது நிறைவு நிலைக்கு அருகில் கொண்டு வந்து உடனேயே (எவ்வித இடைவெளியும் இல்லாமல்) அடுத்த பகுதியைத் துவக்கி மேற்சொன்ன

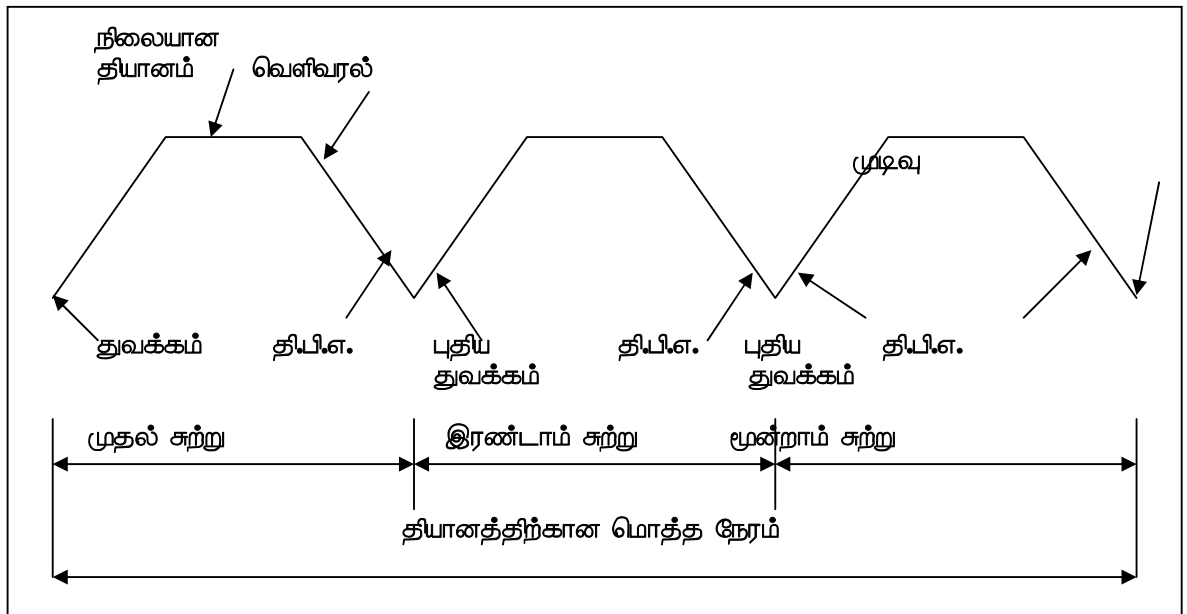


எண்ணங்களையே மீண்டும் உருவாக்குங்கள். ஶீரம் கிடைப்பதற்குத் தக்கபடி இந்தப்பயிற்சியை மூன்று அல்லது நான்கு முறை மீண்டும் மீண்டும் செய்யலாம்.

இந்தப் பயிற்சியின் முக்கிய சுருக்கம்.

1. முழுமையாக ஓய்வுபெற்று முடிந்த அளவு ஆழமான நிலையை அடையுங்கள்.
2. அடுத்தமுறை இந்த தியானப் பயிற்சியை செய்யும்போது இன்னும் ஆழமான நிலையை அடைவேன் என்ற எண்ணத்தோடு தியானத்தை நிறைவு செய்யுங்கள்.
3. தியானப் பகுதியை நிறைவு செய்தவுடனேயே எந்த இடைவெளியும் தராமல் அதே பயிற்சியை (எண்ணங்களை) மீண்டும் செய்யுங்கள். ஒவ்வொருமுறையும் (2ல் தரப்பட்ட) எண்ணங்களோடு தியானத்தை நிறைவு செய்யுங்கள்.

பகுதி - முறையானது படத்தோடு கீழே விவரிக்கப்பட்டுள்ளது.



தியானம் : தியானத்திற்குப் பிந்தைய எண்ணங்கள்

குறிப்பு: இதில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள நான்கு முறைகளும் சமஸ்கார மறு-சீரமைப்பிற்கான ஒரு குறிப்பிட்ட இலக்கை எட்ட பயன்படுவதால் இதனை இலக்கை எட்டும் திட்டமுறைகள் என்றும் சொல்லப்படுகிறது. இந்த நான்கு முறைகளும் ஆழ்ந்த தியான நிலையில் செய்யப்படுவதால் உதாரணமாகத் தரப்பட்ட அனைத்து எண்ணங்களும் உறக்கநிலை எண்ணங்கள் என்ற பிரிவைச் சேர்ந்தது.

அத்தியாயம் மூன்று

## தொடரும் பயிற்சித் திட்டம் (Following a training programme)

இந்த அத்தியாயத்தில், குறிப்பிட்ட சமஸ்காரங்களை மறு-சீரமைக்க ஒரு பயிற்சித்திட்டமானது பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. அரை கல்பமாக வளர்ந்து வலிமையடைந்த கடுமையான சமஸ்காரங்களை, தெளிவான உறுதியான குறிக்கோளோடு தொடர்ந்து இடைவிடாது செய்யும் பயிற்சி மூலமே மாற்ற முடியும் என்பதை நன்கு உணர வேண்டும்.

தற்போது உள்ள பல்வேறு முறைகளைக்கொண்டு தன்னை ஆய்ந்து தான் எந்த நிலையை அடையவேண்டும் (அதாவது உங்கள் எதிர்கால நிலை) என்பதை தெளிவாக முடிவு செய்ய உங்களால் முடியும் என்ற ஊகத்தோடு, அதற்கான பயிற்சித் திட்டத்தின் பகுதி மட்டுமே இங்கு ஆரம்பிக்கப்படுகிறது.

ஒருவர் மீண்டும் மீண்டும் பலமுறை முயற்சி செய்த பிறகும் தனது கெட்ட பழக்கங்களை மாற்றிக்கொள்ள முடியாவிட்டால் அவர் தன்னைக் குறித்து தாழ்வாகவும் பலவீனமாகவும் கருதுவதோடு தன்னம்பிக்கை இழக்கவும், மரியாதைக்கு தகுதியற்றவராகவும் உணர்கிறார். ஆழ்மனதில் தன்னைக்குறித்து இழிவான எண்ணங்கள் தோற்றுவிக்கப் படுகிறது. எனவே பயிற்சித் திட்டத்தில் மேன்மையான அறிவுபூர்வமான சிந்தனைகளை இடம்பெறச் செய்ய வேண்டும்.

அறிவுபூர்வமாக சிந்திக்கச் செய்யும் பயிற்சிக்கு ரேசனல் சைக்கோதெரபி அல்லது ரேசனல் எமோஷன் தெரபி (RET) அதாவது அறிவுபூர்வ மன சிகிச்சை (சுருக்கமாக அ.ம.சி) என்று பெயர். யோகியின் மனதில் நல்ல சிந்தனைகளை தோற்றுவிக்க அ.ம.சி யை பயன்படுத்துவது மிகவும் அவசியமாவதால், ஒரே சூழ்நிலையில் அறிவுபூர்வ சிந்தையும் அறிவுபூர்வமற்ற சிந்தையும் அ.ம.சி யில் எப்படி வேலை செய்கிறது என்பதை ஒரு புத்தகத்தல் மேற்கோளாக காட்டப்பட்ட சில உதாரணங்களைக் கொண்டு விளக்குவோம்.

### 3.1 அறிவுபூர்வ மன சிகிச்சை (Rational Emotive Therapy (RET))

இந்த சிகிச்சையில் எண்ணங்கள், கருத்துக்கள் மற்றும் மனஉணர்வுகள் ஒருவரது நடத்தையில் மாற்றத்ததைக் கொண்டுவர பெரும்பங்கு வகிக்கிறது. நமது செயல்கள் எல்லாம் சூழ்நிலைக்குத் தக்கபடி இருக்க வேண்டும் என்று கருதுவதால், ஒரு குறிப்பிட்ட வழியில் நாம் செயல்படுகிறோம். பல்வேறு காரணங்களால், நாம் குறிப்பிட்ட வகையில் செயல்பட வேண்டும் என்று தீர்மானித்திருக்கிறோம், அப்படி நடக்கமுடியாதபோது தம்மைக் குற்றமுடையோராய் நினைக்கிறோம் அல்லது கவலைப்படுகிறோம்.

நீங்கள் நடந்து கொள்ளும் விதம் உங்கள் நம்பிக்கையைப் பொருத்து இருக்கிறது, அது உங்கள் கோட்பாடுகள், சிந்தனைகள், விசயங்களை எடுத்துக்கொள்ளும் விதம் ஆகியவற்றால் தீர்மானிக்கப் படுகிறது. உங்கள் குழந்தைப்பருவத்திலிருந்து நீங்கள் நடந்துகொள்ளும் விதத்தின் மூலம் அதனை அறியலாம். உங்கள் பெற்றோர்கள், உடன்பிறந்தோர் மற்றும் ஆசிரியர்களால், அதில் தாக்கம் ஏற்பட்டிருக்கலாம் இருந்தபோதிலும், நீங்கள் எப்படியோ அப்படியே எப்போதும் நடந்திருப்பீர்கள். ஏனெனில், ஒவ்வொரு சூழ்நிலையிலும் அது உங்களுக்கு எப்படித்தோன்றியதோ, (அது அறிவிற்கு ஒவ்வாதாக இருந்தபோதிலும்) அதனை எப்படி எடுத்துக்கொண்டீர்களோ அதன்படியே நடக்கத் தலைப்பட்டிருப்பீர்கள்.

பண்புடையோர் என்பவர் உண்மையோடு ஒத்திசைந்து நடப்பவர், தன்மனம் போன போக்கில் போகாதவர். தன்னைக் குறித்தும் உலகைக்குறித்தும் தவறான கருத்துக்களை அடிப்படையாகக் கொண்ட நம்பிக்கையின் அடிப்படையாலான வாழ்வுமுறை நிச்சயமாக ஒரு கைக்கொள்ள முடியாத ஒரு நடத்தையை தரும் அதாவது, அந்த நடத்தை தனக்கோ சமூகத்திற்கோ நீடித்த வாழ்விற்கோ அல்லது சுயத்தை காக்கும் பண்பாகவோ இருக்காது ஆனால் அதற்கு புறம்பாகவே இருக்கும். எதுவரை அந்த தவறான நம்பிக்கை மாறாமல் தொடர்ந்து நீடிக்கிறதோ அதுவரை இதில் எந்த அளவு சிகிச்சையோ அல்லது சுயஉதவி திட்டங்களோ நீடித்த பலனைத் தரமுடியாது.

சமூக நம்பிக்கை மற்றும் பழக்கவழக்கங்களின் ஆதரத்தில் எந்த மூட பழக்கங்களும் அற்பமானதல்ல. மாறாக தன்னைக் குறித்தும் தனக்கும் தான் சார்ந்திருக்கும் உலகத்திற்கும் உள்ள உறவைக் குறித்தும் எதை உண்மை என உணர்ந்திருக்கிறார்களோ அது நடத்தையில் பெரும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது. ஆனால், அந்த நம்பிக்கை அறிவிற்குப் புறம்பாக இருக்குமானால் அதிலிருந்து தோன்றும் நடத்தை முறைகளும் அதன் ஆதாரத்திலேயே இருக்கும். வாழ்க்கையை அதிக அறிவு பூர்வமாக அணுகும்போது அதன் வெளிச்சத்தில் மூட பழக்கங்கள் அற்பமானதென்று சொல்லப்படுகிறது. இப்படிப்பட்ட பழக்கமுடையோர் தன் நடத்தையில் மாற்றத்தைக் கொண்டுவர உதவி தேவைப்படுகிறது. ஒருவர் தொந்தோ தொயாமலோ தான் எதை சரி அல்லது உண்மை என்று நம்பி இருக்கிறாரோ அதன் அடிப்படையிலேயே அவரது உணர்வுகள் அல்லது செயல்கள் வெளிப்படுகின்றன என்பதையே இந்த அறிவுபூர்வ மன சிகிச்சை (RET) ஆதாரமாகக் கொண்டது. ஒருவரது மூட நம்பிக்கை அல்லது அறிவுபூர்வமற்ற மனப்பான்மையே சூழ்நிலையோடு ஒத்திசையாத நிலை, சுயதோல்வி, மனநிலை குன்றுவது ஆகிய அறிகுறிகள் தோன்றவோ அல்லது நீடிக்கவோ முக்கிய காரணமாக அமைகிறது. மேலும் இந்த தவறான வாழ்க்கை சுழற்சி மேலும் மேலும் செயல்பட்டு ஒன்றையொன்று தொடர்ந்து வலுவேற்றுக்கிறது. இதனடிப்படையில் ஒரு சிகிச்சைமுறை அல்லது சுயமுன்னேற்றத் திட்டம் உருவாக்கப்படுகிறது. ஒருவரது தவறான கருத்து அவரது தவறான நடத்தையை எப்படி வலுவேற்றுக்கிறது, மேலும் அது எங்கிருந்து தோன்றுகிறது என்பதை அவரது அறிவு எளிதில் ஏற்றுக்கொள்ளும்படி அவருக்கு உணரவைக்கப்படுகிறது. அதாவது செயல், சிந்தை, உணர்வுகள் எல்லாம் பண்பட்ட வகையில் இயங்கவைக்கப்படுகிறது. தான் கொண்டிருந்த அறிவுற்ற கருத்துக்களால், இயல்பான வாழ்க்கைக்கு ஒவ்வாத நம்பிக்கைகளால் எவ்வளவு பிரச்சினை என்பதை அவரை அறியச் செய்ய வேண்டும். அவைகள் இருந்த இடத்தில் நல்ல அறிவுபூர்வமான கருத்துக்கள் இடம்பெற உதவி செய்ய வேண்டும். அப்படிச் செய்வதன் மூலம் சரியான வழியில் நடக்கவும் தவறான வழியைத் தவிர்க்கவும் முடிவதால் பழய வழக்கங்கள் மறைந்து புதிய வாழ்வு மலர்கிறது.

வரிசை அ	வரிசை - ஆ
அறிவிற்குப் பொருந்தாத கருத்து - 1	அறிவுபூர்வ கருத்து - 1
நான் செய்யும் அனைத்தையும் எல்லோரும் கட்டாயம் விரும்பவோ அல்லது அங்கீகரிக்கவோ வேண்டும் என்பது எனக்கு மிகவும் அவசியமாகும். என்னைப் புற்றி புறர் என்ன நினைக்கிறார்கள் என்பதின் யீது மிகுந்த அக்கரை கொள்கிறேன். நான் சொந்த காலில் நிற்பதைவிட பிறரை சார்ந்து இருப்பதை சிறந்தது என நினைக்கிறேன்.	பெரும்பாலோர் என்னை ஏற்றுக்கொள்வது அல்லது நேசிப்பது மகிழ்ச்சி தரக்கூடியது, ஆனால் அப்படித்தான் இருக்கவேண்டும் எனபது அவசியமில்லை. பிறரது அங்கீகாரத்தைக் காட்டிலும் எனது சுய அங்கீகாரம் சிறந்தது. பிறரைச் சார்ந்து வாழ்வதைக் காட்டிலும் சொந்தக் காலில் நிற்பதே விரும்பத்தக்கது.

<p>இதில் என்ன தவறு இருக்கிறது?</p> <p>முதலில், நீங்கள் செய்யும் அனைத்தையும் பிறர் ஏன் விரும்பவோ அங்கீகரிக்கவோ வேண்டும்? பிறர் உங்களை நேசிக்கவோ அல்லது அங்கீகரிக்கவோ இல்லையென்றால் உங்களுக்கு என்ன நஷ்டம்? யாருடே தாங்கள் செய்யும் அனைத்திற்கும் அங்கீகாரம் பெறாதபோது உங்களுக்கு மட்டும் ஏன் கிடைக்கவேண்டும்?</p> <p>இரண்டாவதாக, பிறரைச் சார்ந்து இருப்பது நல்லது என்ற எண்ணம் உங்களை சதா காலத்திற்கும் பிறரைச் சார்ந்து இருப்பவராக பக்குவமில்லாதவராக ஆக்கிவிடும்.</p>	<p>இந்தக் கருத்து ஏன் சிறந்தது?</p> <p>முதலில், இது விரும்பத்தக்கது மற்றும் அவசியமானது என்ற முற்றிலும் வித்தியாசமான இரு விசயங்களை வேறுபடுத்திக் காட்டுகிறது.</p> <p>இரண்டாவதாக, இது சுயமரியாதையை வலியுறுத்துவதோடு, பண்பட்டவராகவும் சதந்திரமாகவும் இருக்க வழிசெய்கிறது.</p>
<p>அறிவிற்குப் பொருந்தாத கருத்து - 2</p>	<p>அறிவுபூர்வ கருத்து - 2</p>
<p>எல்லா வகையிலும் நான் முற்றிலும் திறமையான, அறிவு நிறைந்த, ஆற்றல் உடையவனாக இருக்க வேண்டும். சாதனைகளும் வெற்றியுடே வாழ்வின் பயனும் குறிக்கோளும் ஆகும். நான் திறமையின்றி இருந்தால் பயனற்றவன் ஆவேன்.</p>	<p>மிகத் துல்லியமாக செய்கிறேனா எனப் பார்ப்பதைக் காட்டிலும், செய்வதில் கவனம் செலுத்துகிறேனா என்பது நல்லது : எனக்கு சாதிக்க திறமை இருக்கிறதோ இல்லையோ, நான் என்னை இன்னும் முழுமைபெறாத படைப்பாக, குற்றம் குறையுள்ள, தவறு செய்ய வாய்ப்புள்ள மனிதன் என்பதை ஏற்றுக் கொள்கிறேன்.</p>
<p>இதில் என்ன தவறு இருக்கிறது?</p> <p>ஒரு செயலைச் செய்ய வேண்டும் என்றால் அதனை திறம்பட செய்ய வேண்டும் என்று நாம் எல்லோரும் கேள்விப் பட்டிருக்கிறோம். எனினும், சில செயல்கள் சிறப்பாகச் செய்கிறோமா இல்லையா என்பதைக் காட்டிலும் செய்வது நல்லது. மன மகிழ்ச்சி தரும் செயல்கள், கலைகள், முன்னேற்ற முயற்சிகள் எல்லாம் எந்த அளவு திறமையோடு செய்தாலும் நல்லதே. நம்மில் சிலர் விளையாட்டு, இசை, ஓவியம் முதலிய துறைகளில் சூப்பர் ஸ்டாராக ஆகிறார்கள், ஆனால் இந்த செயல்கள் எல்லாம் அவைகளைச் செய்தால் தான் பலன்தரும். ஒருவரது தகுதியானது அவரது ஆற்றல் அல்லது ஒரு குறிப்பிட்ட துறையில் உள்ள திறமையோடு நேரடியாக தொடர்புடையது அல்ல என்பதை உணர வேண்டும்.</p>	<p>இந்தக் கருத்து ஏன் சிறந்தது?</p> <p>நன்கு செய்ய வேண்டும் என்பதில் மிகுந்த ஆசைகொள்வது பெரும்பாலும் அதனை செய்ய தடையாக மாறிவிடுகிறது, ஆனால் செய்வதில் கவனம் செலுத்தினால், அதனை நன்கு செய்ய கற்றுக் கொள்கிறோம். குறைகள் மனித இயல்பு எனவே மற்றவர்கள் போலவேதான் நாழும் இருக்கிறோம் என்பதை ஏற்றுக்கொண்டு தான் ஒரு சூப்பர்ஸ்டார் என்ற எண்ணத்தை ஏன் கைவிடக் கூடாது? முன்னேற்ற அனுபவத்தில் இருந்து தன்னை தனிமைப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டாம், ஏனெனில் நீங்கள் மற்றவர்களை விஞ்சி செயல்பட விரும்புகிறீர்கள், நல்ல செயல்கள் செய்யும்போது அதை பிறரோடு சேர்ந்து பகிர்ந்து செய்ய கவனம் செலுத்துங்கள்.</p>

<p>அறிவிற்குப் பொருந்தாத கருத்து - 3</p>	<p>அறிவுபூர்வ கருத்து - 3</p>
<p>எனது தவறு அல்லது குறைகளுக்காக நான் என்னை மிகக் கடுமையாக குற்றம்சாட்ட வேண்டும். எனது தவறுகளுக்காக என்னை நானே தண்டித்துக் கொள்வது எதிர்காலத்தில் தவறுகள் ஏற்படுவதைத் தவிர்ப்பதற்கும்.</p>	<p>நான் எனது தவறுகளையும் குறைகளையும் ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும். பின்னர் அவைகளைத் தன் முன்னேற்றத்திற்கு உரிய வழியாக பயன்படுத்த வேண்டும். தன் தவறுகளுக்காக தன்னையே தண்டிப்பது பெரும்பாலும், தன்னைத் திருத்திக் கொள்ளவோ அல்லது குறைகளைக் களையவோ உதவாது.</p>
<p>இதில் என்ன தவறு இருக்கிறது?</p>	<p>இந்தக் கருத்து ஏன் சிறந்தது?</p>
<p>தன்னைத்தான் குற்றவாளியாக்குவதும் தன்னையே தண்டிப்பதும் தானே எடுத்த முடிவு. உங்களிடம் அப்படிப்பட்ட மடத்தனமான முடிவை யாரும் எதிர்பார்க்க வில்லை மேலும் அப்படிப்பட்ட வீரதீர உணர்வானது நீங்கள் தவிர்ப்பதும் விரும்பும் குறைகளையே உங்கள் மனதை நோக்கச் செய்யும். உங்கள் அனுபவங்கள் உங்கள் எதிர்கால முன்னேற்றத்திற்கான நல்ல பாடத்தைத் தரவேண்டுமெயல்லாமல், பைத்தியம் போல் தன்னைத்தானே தண்டித்துக் கொள்ள ஒரு காரணமாகிவிடக் கூடாது.</p>	<p>மகிழ்ச்சியற்ற நனைவுகளைக் கிளிப் பார்ப்பதில் மனதைச் செலுத்துவது ஒருபோதும் நல்ல கருத்தாக இருக்க முடியாது. இது கெட்ட விளைவுகளால் தன்னைத்தானே கொடுமைப் படுத்திக்கொள்ளும் ஒருவித தீயசின்தையாகும். மேலும் இவ்வித எண்ணங்கள் ஆழ்மனதில் அதே பிழைகளை ஊடுருவச் செய்யும். இப்படி வீணாக்கப்பட்ட சக்திகள் நல்வழியில் செல்ல உதவி செய்யாது.</p>
<p>அறிவிற்குப் பொருந்தாத கருத்து - 4</p>	<p>அறிவுபூர்வ கருத்து - 4</p>
<p>பிறறது குறைகள் அல்லது ஒழுங்கீன செயல்களுக்காக அவர்கள் மீது நான் பழி சுமத்த வேண்டும். பிறறது தவறுகள் அல்லது மடைமைகளுக்காக நான் வேதனைப் பட வேண்டும். அவர்களை நன்கு திட்டி கண்டித்து அவர்கள் செய்யும் ஒவ்வொரு தவறுகளையும் சொல்லி சொல்லி விளக்கி சரி செய்வதற்கு நான் குறிப்பிட்ட நேரத்தைச் செலவிடவேண்டும்</p>	<p>அறியாமையாலேயே மனிதர்கள் பாவங்களையோ குற்றங்களையோ செய்கிறார்கள். அவர்கள்மீது பழிசுமத்துவது நியாயமில்லை மேலும் அதனால் எந்த நன்மையும் விளையாது. பிறறது குறைகள் அல்லது மடைமைக்காக தான் நொந்துபோவது யாருக்கும் உதவாது. பிறரைத் திருத்த முனைவதைக் காட்டிலும் தனது குறைகளைக் களைய கவனம் செலுத்துவது சிறந்தது. நல்ல முன்னுதாரணமாக நடந்து கொள்வதன்மூலம் பிறருக்கு வழிகாட்டுவதே சிறந்தது.</p>
<p>இதில் என்ன தவறு இருக்கிறது?</p>	<p>இந்தக் கருத்து ஏன் சிறந்தது?</p>
<p>உலகை சீரமைக்க உங்களை நியமித்தது யார்? உங்களுக்குப் பிடிக்காத விசயங்களைக் குறித்து பிறரை குறைகூறுவது மற்றும் புலம்பித் தீர்வது</p>	<p>வாழ்வில் இது சிறந்த அனுகுமுறை ஏனெனில், பிறர் விரும்பாத நன்மைகளை அவர்களுக்குள் தனிப்பதற்குப் பதிலாக இது உங்களை தன் சுய முன்னேற்றத்தில்</p>

<p>என்பது தேவையில்லாமல் தன் சக்தியை வீணாக்குவதாகும். பிறரது மடைமைக்காக தான் வருத்தப்பட்டே ஆகவேண்டும் என நீங்கள் நினைத்தால், உங்கள் முழு கவனத்தையும் தன்பக்கம் ஈர்த்து நிரந்தர கொந்தளிப்பில் இருக்க வைக்கும் பல மூடர்களை நீங்கள் காணமுடியும்.</p>	<p>ஈடுபடவைக்கிறது. வஞ்சகனை பிறரது கண்ணில் இருக்கும் துரும்பைக் குறித்து அதிகமாக அக்கரை கொள்வான் என இயேசு சொல்லியிருக்கிறார். அதிக னேரத்ததை தன்முன்னேற்றத்திற்கு செலவிடுவதன் மூலமே நீ பிறருக்கு அதிகமாக உதவமுடியும்.</p>
<p>அறிவிற்குப் பொருந்தாத கருத்து - 5</p>	<p>அறிவுபூர்வ கருத்து - 5</p>
<p>என் வாழ்வில் சில விசயங்கள் கடுமையாக என்னை ஒருமுறை பாதித்துவிட்டால், அதன் விளைவு நிரந்தரமாக இருந்துகொண்டே இருக்கும். ஏனெனில் நான் ஒரு முறை பலவீனமாகவும் ஆதரவு இல்லாதவனாகவும் ஆகிவிட்டால் நான் எப்போதும் அப்படியே இருக்க னேரிடும். ஏனெனில் எனது பெற்றோர்கள் அல்லது சமூகமானது என்னை சில சமூக வழக்கங்களை ஏற்றுக்கொள்ள வலியுறுத்துகிறது. நான் அவைகளை எப்போதும் எவ்வித மாற்றுக் கருத்திற்கும் இடங்கொடாமல் ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.</p>	<p>எனது கடந்த கால அனுபவங்களில் இருந்து நான் பாடம் கற்க வேண்டும், ஆனால் அதேசமயம் அப்படியே எப்போதும் ஆகும் என நினைக்கக்கூடாது. ஒருகாலத்தில் நான் பலவீனமாகவும் ஆதரவுற்றவனாகவும் இருந்திருக்கலாம் என்றாலும் இளைஞனாக வளர்ந்துவிட்ட பிறகும் அப்படியே இருக்கிறேன் என எண்ணலாகாது. தனது தற்போதய அனுபவங்களுக்கு காரணம் என்ன என சாத்தியமான அனேக வழிகளில் சிந்திக்க வேண்டுமே அல்லாமல் பழைய சமூக வழக்கங்களையே சார்ந்து இருக்கக்கூடாது.</p>
<p>இதில் என்ன தவறு இருக்கிறது?</p>	<p>இந்தக் கருத்து ஏன் சிறந்தது?</p>
<p>கடந்த கால கசப்பான அனுபவங்கள் நிலையாக பாதிக்க வேண்டியதில்லை: நீங்கள் உங்கள் வாழ்வை மாற்றிக்கொள்ளலாம். அறிவுபூர்வமற்ற பல சமூக வழக்கங்கள் அதன் பயன்களை இழந்து விட்டன. தனது பெற்றோர்களும் முன்னோர்களும் எதைச் செய்தார்களோ அதையே நம்பி அப்படியே வாழ வேண்டும் என்று ஒருவர் சொன்னால் (அது அவரது சிந்திக்கும் திறனில் உள்ள குறைவைக் குறிக்கிறது) அவரது முன்னோர்கள் கெட்டவர்கள் அல்ல என்பதை மட்டும் உணரலாம்.</p>	<p>வாழ்வை அனுபவதற்கான சிறந்த வழி இது ஏனெனில், இது உங்களையே உங்கள் காரியங்களுக்குப் பொருட்பாக்குகிறது. அப்படி சிந்தித்து நீங்கள் உங்கள் குலவழக்கப்படியே உங்கள் வாழ்வை வாழ முடிவெடுக்கக்கூடும் என்றாலும் அது பல்வேறு சாத்தியக்கூறுகளை ஆய்ந்த பின்னர் நீங்கள் எடுத்த சதந்திர முடிவாக இருக்குமெயல்லாமல் அறியாமையின் வயத்தால் பின்பற்றும் குலவழக்காக அமையாது.</p>
<p>அறிவிற்குப் பொருந்தாத கருத்து - 6</p>	<p>அறிவுபூர்வ கருத்து - 6</p>
<p>நான் எப்படி விரும்புகிறேனோ அப்படி காரியங்கள் நடவாவிட்டால், அதை என்னால் தாங்கிக்கொள்ள முடியாது அது மிகக் கொடுமையானது, அது எனக்கு டீர்ப்பாடும். அவைகள் எப்போதும் முன்</p>	<p>காரியங்கள் தான் விரும்பியபடி நடவாதது துர்ரதிரீஷ்டமே என்றாலும் அவைகளை சிறந்ததாகக் நான் முயற்சி செய்ய வேண்டும். அப்படி அது சாத்தியமில்லாதபோது அவைகளை</p>

<p>இருந்ததைவிட சிறப்பாக இருக்க வேண்டும். பிறர் என் வாழ்வை சலபமாக்க வேண்டும் மேலும் கஷ்ட காலங்களில் எனக்கு உதவ வேண்டும். எதிர்கால நன்மைக்காக எனது தற்போதய சந்தோஷத்தை ஒதுக்கி வைக்க முடியாது.</p>	<p>கைவிட்டு விடுவது நல்லது அதற்குப் பதில் இப்படி ஆகிவிட்டதே என அதன் நஷ்டத்தை எண்ணிக்கொண்டே இருக்கக்கூடாது. கஷ்டம் வரும்போது பிறர் உதவினால் மிகவும் நல்லது, அப்படி யாரும் உதவ முன்வராதபோது நானே அவைகளைச் சமாளித்துக்கொள்வேன். தன் எதிர்கால நன்மைக்காக தற்போதய சில சுகங்களை தியாகம் செய்யாவிட்டால் நானே என் எதிர்காலத்தை நாசமாக்குகிறேன்.</p>
<p>இதில் என்ன தவறு இருக்கிறது?</p>	<p>இந்தக் கருத்து ஏன் சிறந்தது?</p>
<p>ஒன்றும் இல்லாத விசயத்தை ஊதி பெரிதாக்கி அதனால் உலகமே பாதிக்கப்படுவது போல நாடகம் நடத்தும் பழக்கம் இது. விதவைகளையும் அனாதைகளையும் உண்டாக்காதவரை எந்த விசயமும் உண்மையில் பெரிய சோகமான விசயமல்ல. இந்த நாடக வசனங்களையெல்லாம் பெரிய கட்டடங்கள் தகர்ந்து தூளாகும்போது பயன்படும் புத்திரமாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள், அவைகளை இந்த சிறிய பின்னடைவுகளுக்காக பயன்படுத்தாதீர்கள். நீங்கள் பிறருக்கு உதவுவதற்குப் பதிலாக இன்னும் பிறரிடம் உதவியை எதிர்பார்த்துக் காத்திராதீர்கள். எந்த பிரதிபலனையும் எதிர்பாராமல் நீங்கள் பிறருக்கு உதவிசெய்ய வேண்டும். தற்போது நீங்கள் அனுபவிக்கும் சுகம், சுகமாக இருக்கிறது என்பதாலேயே அதனைத் தவிர்க்க வேண்டும் என்பதல்ல மாறாக அது தன் எதிர்கால நன்மைக்கு அச்சுருத்தலாக இருக்கும் பட்சத்தில் அவைகளை துய்க்க நினைப்பது அறிவீனமாகும்</p>	<p>இது சிறந்த கருத்து ஏனெனில் இது நல்ல முடிவுகளை எடுக்க சுதந்திரமாக செயல்பட வழிவகுக்கிறது. இது வேண்டாத வழியில் மனம் செல்வதை தவிர்க்கிறது மேலும் அது சாத்தியமான இலக்கை அடைய கவனம் செலுத்தச் செய்கிறது.</p>
<p>அறிவிற்குப் பொருந்தாத கருத்து - 7</p>	<p>அறிவுபூர்வ கருத்து - 7</p>
<p>வாழ்வின் கடினங்களையும் பொருப்புகளையும் சமாளிப்பதைவிட தவிர்ப்பதே சலபமானது. செயல்படாமல் இருப்பது அவசியமாகவும் அதே நேரம் சுகமாகவும் இருக்கிறது. ஒரு வேலையை செய்யப் பிடிக்கவில்லை என்றால் அது</p>	<p>எது ஈஸியான பாதையென்று கருதப்படுகிறதோ உண்மையில் அது மிகக் கடினமான ஒன்றாக இருக்கிறது என்பது போகப்போகத் தெரியும், சுருமையான பிரச்சினைகளைச் சமாளிக்க ஒரே வழி அதனை நேராக சந்திப்பதாகும்.</p>

<p>எவ்வளவுதான் அவசியமாக இருந்தாலும் அதை செய்யாமல் இருப்பதே நல்லது</p>	<p>செயலின்றி சோம்பியிருப்பது பொதுவாக தேவையில்லாத ஒன்று மேலும் அது சுகமற்றது. எப்போது மனிதன் ஆக்கப்பூர்வ காரியங்களில் தன்னை ஈடுபடுத்திக் கொள்கிறானோ அப்போதே மிகுந்த மகிழ்ச்சியோடு இருக்கிறான். எவ்வளவுதான் பிடிக்காத விசயமாக இருந்தாலும் அவசியமானால் அவைகளை மறுக்காமல், குறைகூறாமல் நான் செய்தே ஆக வேண்டும்.</p>
<p>இதில் என்ன தவறு இருக்கிறது?</p>	<p>இந்தக் கருத்து ஏன் சிறந்தது?</p>
<p>வேலையின்றி சும்மா சோம்பியிருந்தால் அது மிகவும் போர் அடிக்கும் மேலும் அதனால் எந்த உபயோகமும் இருக்காது. எனக்கு வீட்டுப் பாடம் செய்யப் பிடிக்கவில்லை அதனால் அதனை செய்யவில்லை என ஒரு மாணவன் சொன்னான் அதற்கு அந்த ஆசிரியர் என்ன சொன்னார் என்றால்: எத்தனை வேலைகள் அதனை உண்மையாலுமே செய்ய விருப்பமற்றவர்கள் மூலமாக செய்யப்படுகிறது என்பதை நீ உன் வாழ்வில் போகப்போக காண்பாய்! மேலும் ஒவ்வொரு காரியத்திலும் சில அவசிய வேலைகள் உண்மையாலுமே செய்வதற்கு சுகமற்றது, என்றாலும் அதனை செய்து முடிப்பதன் மூலமே ஒருவர் திருப்தி அடைய முடியும். பிடிக்காத ஆனால் அவசியமான வேலைகளை யார் தன் வாழ்வில் மனமுவந்து மகிழ்ச்சியோடு செய்யவில்லையோ அவர்களால் பயனுள்ள காரியம் எதையும் செய்யமுடியாது.</p>	<p>இது வாழ்வின் சிறந்த தத்துவம் ஏனெனில் இது அறிவு நிறைந்த வழி, இப்படித்தான் வாழ்க்கையில் வெற்றி பெறுபவர்கள் தங்கள் காரியங்களைச் செய்கிறார்கள். நல்ல சாதனைகளைச் செய்வதற்கான சிறந்த கருத்தாக இது இருக்கிறது.</p>
<p>அறிவிற்குப் பொருந்தாத கருத்து - 8</p>	<p>அறிவுபூர்வ கருத்து - 8</p>
<p>என் சந்தோசம் பெரும்பாலும் மற்றவர்களால் அல்லது சூழ்நிலைகளால் தீர்மானிக்கப் படுகிறது. என் உணர்வுகளை என்னால் கட்டுப்படுத்தவே இயலவில்லைய, பல சூழ்நிலைகளில் நான் என்னை தாழ்வாக உணர்வதிலிருந்து மீளமுடியவில்லை.</p>	<p>சூழ்நிலையோ மற்றவர்களோ எனக்கு ஏற்படுத்தும் வருத்தத்தைவிட அந்த சூழ்நிலை அல்லது மனிதர்கள் என்ன நினைப்பார்களோ என்ற என்ற எண்ணமே உண்மையில் எனக்கு வருத்தம் தருகிறது. என் உணர்வுகளை கட்டுப்படுத்தும் அளவுற்ற ஆற்றல் என்னிடத்தில் உள்ளது. அறிவுபூர்வமான மற்றும் தனக்கு தீமை செய்யாத வாக்கியங்களால் தனக்குத்தானே பேசி அவற்றை நான் கட்டுப்படுத்த முடியும்.</p>



<p>இதில் என்ன தவறு இருக்கிறது?</p> <p>இதையே இளைஞர்கள் “ செயல் மறுத்தல்” என்றும் அறிஞர்கள் “தொடங்காதவர்” என்றும் கூறுகிறார்கள். நான் அற்பன் என்னால் எதுவும் முடியாது என்ற மனப்பாங்கு நிரந்தரமாக அதே நிலையில் உங்களை நிலைக்கச் செய்து விடும்.</p>	<p>இந்தக் கருத்து ஏன் சிறந்தது?</p> <p>இது சிறந்தது ஏனெனில் இது உண்மை. இது சிறந்தது ஏனெனில் இது செயலாற்றுகிறது. இது சிறந்தது ஏனெனில் இது சூழ்நிலையால் ஏற்பட்ட பாதிப்பிலிருந்து உங்களை விடுவிக்கிறது. மேலும் இது சிறந்த நிலையை நோக்கி உங்கள் வாழ்வை மாற்றியமைக்க உதவி செய்கிறது.</p>
<p>அறிவிற்குப் பொருந்தாத கருத்து - 9</p> <p>ஏதாவது ஒன்று ஆபத்தானதாகவோ அல்லது காயப்படுத்தக்கூடியதாகவோ இருக்கும்போது நான் அதைக்குறித்து மிகுந்த அக்கரை செலுத்த வேண்டும். அப்படி நடப்பதற்கான சாத்தியக்கூறுகளை நினைத்து கவலைப் படுவதே அதிலிருந்து காப்பாற்றிக்கொள்ள உதவும்.</p>	<p>அறிவுபூர்வ கருத்து - 9</p> <p>ஏதேனும் ஒன்று ஆபத்தானதாகவோ அல்லது காயமேற்படுத்தக்கூடியதாகவோ இருக்கும் பட்சத்தில் அவற்றை நேரடியாக சமாளித்து அதை ஆபத்து விளைவிக்காததாகவும் அல்லது காயப்படுத்தாததாகவும் ஆக்க முயற்சிசெய்க வேண்டும். அது சாத்தியமில்லாத போது மற்றவற்றின்மீது கவனம் செலுத்த வேண்டும் மேலும் நான் எவ்வளவு மோசமான சூழ்நிலையில் இருக்கிறேன் என்று தனக்குள் தானே நினைப்பதை நிறுத்த வேண்டும். நடக்கப்போவதை நினைத்து அதிகமாக கவலைப்படுவது பெரும்பாலும் அதிலிருந்து தப்பிக்க உதவாது, அதோடு அது பெரும்பாலும் சூழ்நிலையை திறம்பட சமாளிக்க விடாது.</p>
<p>இதில் என்ன தவறு இருக்கிறது?</p> <p>சும்மா மிகவும் கவலைப்பட்டு அதையே சிந்தித்து பதட்டத்துடன் செயல்படுவது பெரும்பாலும் எந்த பிரச்சினையையும் தீர்க்காது. ‘கவலைப்படுவது தேவையற்றது என்று என்னிடம் சொல்லாதீர்கள். நான் எது நடந்துவிடும் என்று கவலைப்பட்டேனோ அது இது வரை என் வாழ்வில் நடக்கவே இல்லை!’ என்று ஒரு மூதாட்டி சொன்னாளாம், அவளைப் போன்றே பெரும்பாலான மனிதர்கள் இருக்கிறார்கள். கடந்த காலத்தில் நடக்காததைக் குறித்தோ அல்லது நடக்கப்போகாததைக் குறித்தோ தான் பெரும்பாலான மனிதர்கள் கவலைப் படுகிறார்கள். இது தேவையில்லாமல் மனதின் சக்தியை வீணாக்குவதாகும். தொடர்ந்து கவலைப்படுவது என்பது</p>	<p>இந்தக் கருத்து ஏன் சிறந்தது?</p> <p>இது சிறந்தது ஏனெனில் இது சிறந்தது! இப்போது அந்த கருத்தை நீங்கள் பெற்றிருக்க வேண்டும்.</p>

நெகட்டிவ் சிந்தனையாகும் அது மற்ற  
சாத்தியமான தீர்வுகளை எட்ட  
தடைபுருவதோடு எந்த வேலையையும்  
செய்யவிடாமல் தடுத்தவிரும்.

3.2 சார்ட் 1 – இராஜயோக நிலையில் செய்யும் பயிற்சி  
(உறக்கநிலை ஆலோசனைகளை பயன்படுத்துவது)

காலண்டர்	உத்திகள்/ முறைகள்	காலம்	தடவைகள் (ஒருநாளில்)	குறிப்புகள்
முதல் வாரம்	படிப்படியான ஓய்வு முறை	7 நாட்கள்	2 முறை	புத்துணர்வு, ஓய்வு, மகிழ்ச்சி உற்சாகம் முதலிய பொதுவான உயர்ந்த எண்ணங்கள். ஒருமுக சக்தியை அதிகரிக்கும், உயர்ந்த எண்ணங்கள் தானாகவே தோன்றும். இந்த எண்ணங்களை ஒன்று ஓய்வுபெறும் பயிற்சியின் மிக ஆழமான நிலையிலோ அல்லது நல்ல தியானத்திற்குப் பின்னர் இயல்பு நிலைக்குத் திரும்புவதற்கு முன்னரோ பயிற்சி செய்ய வேண்டும்
	உடனடி ஓய்வு முறை		குறைந்தது 6 முறை	
இரண்டாம் வாரம்	படிப்படியான ஓய்வு முறை	7 நாட்கள்	இரு முறை	முன்னரோ பயிற்சி செய்ய வேண்டும்
	உடனடி ஓய்விற்குள் பகுதிகள்		குறைந்தது மூன்று முறை	
மூன்றாவது மற்றும் நான்காவது வாரம்	முதல் திட்ட அமலாக்கம் (தனக்குத்தானே பேசுதல் மற்றும்/ பிடிப்பை தளர்த்தல் அல்லது அகக் காட்சிகள்)	14 நாட்கள்	குறைந்தது இரண்டு முறை	திட்டத்தின் இயல்பிற்கு ஏற்ப தகுந்த முறைகளை தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். முதலில் முதல் கட்ட ஆலோசனைகளை பயன்படுத்துங்கள். அடையவிரும்பும் நிலைக்கான ஆலோசனைகளை உடனடி ஓய்விலும் பகுதி பகுதியாகவும் பயிற்சி செய்யுங்கள்.
ஐந்தாவது மற்றும் ஆறாவது வாரம்	திட்ட அமலாக்கம் (இரண்டாம் நிலை)	14 நாட்கள்	குறைந்தது இரண்டு முறை	முந்தைய வாரத்தில் செய்த பயிற்சியையே மீண்டும் செய்வதோடு அதில் நகம் கடிப்பதைக் குறித்து மனதோடு பேசுதல் என்ற தலைப்பில் விளக்கப்பட்டது போன்று சுய ஆலோசனையில் சிறு மாற்றத்தை கொண்டு வரவேண்டும்.
ஏழிலிருந்து பத்தாவது வாரம் வரை	திட்ட அமலாக்கம் (கடைசி நிலை)	28 நாட்கள்	குறைந்தது இரண்டு முறை	ஒவ்வொரு முறையும் கடைசி கட்ட ஆலோசனைகளை பயிற்சி செய்யும்போது அதனை தியானத்திற்குப் பிந்தைய ஆலோசனைகளோடு நிறைவு செய்ய வேண்டும்

3.3 சார்ட் 2 – கர்மயோக நிலையில் செய்யும் பயிற்சி  
(விழிப்பு நிலை ஆலோசனைகளை பயன்படுத்துவது)

முறை	காலம்	குறிப்பு
<b>Rational Emotive therapy (RET)</b> மற்றும் உயர்வான சிந்தனை	முதல் நாள்	பயிற்சி செய்ய வேண்டும் அதன் பின்னர் அதை வாழ்வின் பாகமாக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.
கட்டுப்படுத்தும் உத்திகள் (ஏதேனும் ஒன்று)	முதல்நாள்	நடந்து கொண்டிருக்கும் போதோ அல்லது எண்களை எண்ணி பயிற்சி செய்வது துவக்கத்தில் நல்ல பலன் தரும்
	முதல் இரண்டு வாரம்	குறிப்பிட்ட இலக்கை முன்வைத்து மனதை கட்டுப்படுத்தும் பயிற்சி செய்க, அது இறுதி இலக்கை அடையும் குறிக்கோளோடு ஒத்திருக்க வேண்டும் அல்லது இராஜயோக நிலையில் செய்யும் பயிற்சிக்கு துணைபுரிய வேண்டும்.
		ஒவ்வொரு முறை பயிற்சி செய்யும்போதும் ஏதேனும் உடல் செயல் அவசியம் இருக்கட்டும் (அதாவது நடப்பது, மூச்சுவிடுவது முதலியவற்றில் நீங்கள் தோந்தெடுத்த ஏதேனும் ஒன்று)
கட்டுப்படுத்தும் உத்திகள் (மற்ற வகைகள்)	அடுத்த நான்கு வாரங்கள்	இந்த கட்டுப் படுத்தும் உத்திகள்மூலம் தாழ்ந்த உணர்வுகளை மட்டுப் படுத்துங்கள் உதாரணம் – மெதுவாக ஒன்றிலிருந்து பத்து எண்ணுவதற்குள் அசரீரி நிலையை அடைவது.
		இந்தப் பயிற்சி மூலம் நீங்கள் நம்பிக்கை பெற்ற பிறகு தாழ்ந்த உணர்வுகள் தோன்றும் ஒவ்வொரு முறையும் முயற்சி செய்து பாருங்கள் மேலும் அதிலிருந்து விலகி விடுங்கள். விளைவுகளைக் கண்காணியுங்கள்.

ஒரு வழிகாட்டுதலுக்காக இந்த சார்ட்டுகள் வழங்கப்பட்டுள்ளன. தன் விருப்படி சுயமாக திட்டமிட யோசிக்கு சுதந்திரமுண்டு. இருந்தபோதிலும், எந்த அளவு முயற்சி செய்து பயிற்சி செய்கிறீர்களோ அந்த அளவு விரைவாக நன்முடிவுகளை அடையலாம்.

டார்ஜெட் புரோகிராம் உத்தியை ஒருநாளில் குறைந்தது இரண்டு முறையேனும் பயிற்சி செய்ய வேண்டும். பொதுவாக, பத்தாவது வாரத்தின் முடிவில் எதில் நீங்கள் மறு-சீரமைப்பை கொண்டுவர விரும்பினீர்களோ அதில் குறிப்பிடத்தக்க மாற்றத்தை அடைந்திருப்பீர்கள். பயிற்சிக்கான மொத்த கால அளவை உங்களது செயல்திட்டம் மற்றும் அதன் விளைவுகளைக் கொண்டு தேவைக்கேற்ப மாற்றியமைத்துக் கொள்ளலாம்

\*\*\*\*\*