அனுபவ வைத்தியச் செய்முறைகள்

DIGITIZED

S:851
·1113

120984

இதிலே குறித்துள்ள விஷ[illegible] ரகசியமாக வைத்திருக்க[illegible]ம்.

A

CORRESPONDENCE COURS

OF

Practical Hypnotism Mesmerism & Yoga etc.

POPULAR TAMIL.

அப்பியாஸ ஹிப்னாடிஸம், மெஸ்மெரிஸம், முதலிய [illegible]

[illegible]

முதற்பாகம்.

PUBLISHED BY

THE "INDIAN PSYCHIC" INSTITUTE.

TANJORE.

1913.

(Copyright Registered.)

1138

11398

1138 — 14 — 1

S:351
N13
தமிழ்நாடு
120084

OFFICE OF THE REGISTRAR
30 MAR 1914
MADRAS.

முகவுரை.

மனோவசிய ரசியவித்தையிலே, ஜயம் பெறுவதற்குப் பொறுமையும் விடாமுயற்சியும் அத்தியாவசியகமாம். இது முதலாவது விஷயம்.

இரண்டாவது, நாம் கொடுத்திருக்கும் முறைகளையும் சாதனங்களையும் நீ அற்பமானவையென்று ஒருபோதும் இகழ்ந்து விடாதே. உனக்கு எவ்வளவு சாமான்யமாகத்தோன்றினபோதிலும், அவை ஒவ்வொன்றையும், முறைப்படி கூடியவரை அநுஷ்டிப்பதாகத் தீர்மானம் செய்துகொள், அப்படியே செய்துவா. ஒவ்வொருகாண்டத்திலும் உபதேசத்திலுமுள்ள ஒவ்வொரு பாடத்தையும் நன்றாகப்படி. ஒவ்வொரு பாடமாக எடுத்துக்கொண்டு, அதிலுள்ள ஒவ்வொரு அப்பியாசம் அல்லது முறை அல்லது சாதனமும் முறைப்படி அப்பியசித்து சாதிக்கப்படவேண்டும்.

"சாதனையின்றி ஒன்றைச்சாதிப்பார் உலகில் இல்லை," என்றார் கைவல்லிய நூலார். ஒவ்வொரு அப்பியாசத்தையும் நன்றாக அப்பியசித்து முறைப்படி சாதித்து அதற்கு பலன்கள் அல்லது சித்திகளை நீ ஒருவாறு அடைந்தால் ஒழிய, அடுத்தபாடத்துக்குப்போகாதே.

மூன்றாவது நாம் எழுதும் ஒவ்வொரு விஷயத்தையும் ஒழுங்காக அநுஷ்டித்துப் பார்ப்பதற்குமுன், "இவை சாமான்யமானவை!" என்று அலட்சியமாக அபிப்பிராயம் கொடுத்துவிடாதே. "ஒழுங்கு" என்றால் குறித்த அப்பியாசங்களைக்குறித்த நேரங்களிலே தவறாது செய்துவருதல் என்று அர்த்தம்.

மேலே சொல்லிய மூன்று விஷயங்களுக்கும் மாறாக நீ நடந்தால், உன்னுடைய பூர்ண ஜயத்திற்கும் நாங்கள் உத்தரவாதியல்ல.

ஆசிரியர்.

32/134

"KALYANASUNDRAM POWER PRESS", G. S. MANIYA AND Co., POWER PRINTERS, —TANJORE.

முதற்காண்டம்.

OFFICE OF THE REGISTRAR OF ... 30 MAR 1914 MADRAS

மனோவசியசக்தி என்ற ஜீவகாந்தசக்தி.

முதல் உபதேசம்.

"காந்தசக்தி" என்ற வசியசக்தி.

1 வது பாடம்.

மௌனவிரதமும் இரகசியவிரதமும்.

(இச்சாசக்தியும், காந்தசக்தியும்.)

நீ செய்துவரும் அப்பியாசங்களை யெல்லாம் அதி ரகசியமாகச்செய்துவர வேண்டும். இவ்விஷயங்களைப்பிறர் அறியப் பிரஸ்தாபியாதே. ஆரம்பத்திலே சாதகர் இந்த மௌன விரதத்தையும் இரகசிய விரதத்தையும் அநுஸரியாவிட்டால் இந்த அப்பியாஸங்களிலே பூர்ண ஜயம் அடையமாட்டார்கள். ஆகையால், நண்பனே! நீ இந்த சாஸ்திரத்தில் தேர்ச்சி அடைய விரும்பினால் முதற்காண்டத்தை அப்பியஸித்து ஜீவகாந்தசக்தி என்னும் தனத்தைச்சிறிது சேகரித்துக்கொள்ளவேண்டும். ஜீவகாந்தசக்தியே மனோவசியசக்தியாம். காந்தசக்தி என்பது ஆகர்ஷணசக்தி; அதாவது பிறரைக்கவரும்சக்தி, அல்லது பிறபொருளைக்கவரும்சக்தி. இது ஜீவகாந்தசக்தி அல்லது மனோவசியசக்தியின் ஓர் அம்சம் அல்லது பாகம். இந்தக்காந்தசக்தியும் ஜீவசக்தி அல்லது பிராணசக்தியும் சேர்ந்து ஜீவகாந்தசக்தி அல்லது மனோவசியசக்தியாக மாறும். இந்த மனோவசியசக்தியை உடையவன் எளிதில் மனோவசிய நித்திரையை எவர்க்கும் வருவிக்கலாம்; அதனால் அநேக அற்புதங்களைச்செய்யலாம். ஆகையால் நாம் முதற்காண்டத்திலே, மனோவசிய சாஸ்திரிக்கு மூலதனமான மனோவசியசக்தி அல்லது ஜீவகாந்த சக்தியைப்பற்றிப்பேசுகிறோம். மேற்படி மனோவசியசக்தி அல்லது ஜீவகாந்தசக்தி இருவகைப்படும்:—

(i) காந்தசக்தி அல்லது வசியசக்தி அல்லது ஆகர்ஷணசக்தி; இதையே 'கிருஷ்ணசக்தி' யென்றும் சொல்லலாம்.

(ii) ஜீவசக்தி அல்லது பிராணசக்தி அல்லது மனோசக்தி; இதையே 'ஸ்ரீ சக்தி' என்னலாம். முதல் உபதேசத்தில் காந்த சக்தியையும், இரண்டாவது உபதேசத்திலே, ஜீவசக்தி என்ற பிராணசக்தியையும்பற்றி நாம் உபதேசிப்போம். இவற்றுள், முதலாவது நாம் உனக்கு உபதேசிக்கும் 'காந்தசக்தி' க்கு மௌனவிரதமும் இரகசியவிரதமும் அத்தியாவசியகம். ஆதலால், உனக்கு 1 வது பாடத்திலே மௌனத்தையும் இரகசியத்தையும் குறித்துச்சொல்லுவோம். இந்தப்பாடத்தை நீ நன்றாகப்படிக்கவேண்டும். இந்தப்பாடத்தைச் செவ்வையாக, கவனித்துப்படி.

மௌனத்தின் காந்த சக்தி.

பிறர் உன்னோடுசம்பாஷிக்கையில் அவர்கள் சொல்வதுசரியாயிருந்தாலும், தப்பாயிருந்தாலும், அதை நீ அன்போடும், மரியாதையோடும் கவனத்தோடும் பொறுமையோடும், கேட்பதுபோலக்காட்டவேண்டும். ஆனால் அவர்கள் சொல்வதிலேயே உன் மனமானது லயித்துவிட, நீ இடங்கொடாதே.

வீண்விவகாரங்களிலே ஒருபோதும் தலையிட்டுக்கொள்ளாதே. விவகாரங்களிலே விருப்பம் உடையோர், உன்னைச்சொற்போருக்கு இழுக்கலாம்; ஆனால் நீ உன்சொல்அம்புகளைக்கண்டபடி பிரயோகித்துவிடாதே. "நான் பிடித்த முயலுக்குமூன்றேகால்" என்று ஒருவன் சாதித்தாலும், பட்டப்பகலை இரவென்று மற்றொருவன் விவகரித்தாலும், நீ அவற்றை "ஆம்" என்று ஒப்புக்கொள்ளாமலும், 'அல்ல' என்று மறுக்காமலும், சும்மா இருந்துவிடு.

உன் அபிப்பிராயங்கள், உன் முயற்சிகள், உன் லட்சியங்கள், உன் இரகசியங்கள், நீ செய்யும் அப்பியாசங்கள், அதனால் உனக்கு சித்திக்கும் பலன்கள், இவற்றைப்பிறர் அறிய வெளிப்படுத்திவிடாமல், உன் மனதுள்ளே அடக்கி வைத்துக்கொள்ளப்பழகு; இந்தப்பழக்கமே மௌனவிரதம் என்பதாம். இதனால் உனக்குக் காந்தசக்தி, கொஞ்சம், கொஞ்சமாகக்கூடிவரும்.

இரகசியத்தின் காந்தசக்தி.

மௌனவிரதத்தோடு, இரகசிய விரதத்தையும் நீ கைக்கொள்ளவேண்டும்.

இரகசியவிரதம் என்றால் என்ன?

உதாரணம் 1.

உதாரணமாக, உனக்கு ஏதாவது ஒரு ரகசியம் கிடைத்திருப்பதாக வைத்துக்கொள்வோம். இப்போது நீ என்ன செய்ய விரும்புகிறாய்? நீ இந்த உனது ரகசியத்தை உன் சிநேகிதன் ஒருவனிடம் தெரிவித்து அவனை பிரமிக்கச்

செய்யவேண்டுமென்று விரும்புகிறாய். இந்த விருப்பத்தால், தூண்டப்பட்டவனாய், நீ ஆத்திரத்தோடு, உன் ரகசியங்களைப் பிறர்க்குத் தெரிவிக்கிறாய். இப்படிப்பிறரைப் பிரமிக்கச்செய்யவேண்டுமென்கிற விருப்பம் அல்லது ஆசையின் வலிமையைப்பார்!

இந்த ஆசையின் சக்தியை நீ ஏன் வீணாகச்செலவு செய்யவேண்டும்?

இந்த இச்சாசக்தியை நீ உன் உள்ளத்திலே, அடக்கிவைத்துக்கொள்ளக்கூடுமானால், இந்த இச்சா சக்தியே உன் உள்ளத்தில் ஊறிலயித்துக்காந்தசக்தியாகமாறுகிறது.

நீ பிறரைப்பிரமிக்கச்செய்ய விரும்பாததுபோலவே நீயும் புதுமையாக ஒன்றையும் கருதிப்பிரமிக்காமலிருக்கப்பழகவேண்டும்.

உதாரணம் 2.

விசேஷ சமாசாரம் ஒன்றை உன் நண்பன் ஒருவன் உன்னிடம் தெரிவிக்கிறான். அப்போது நீசெய்யவேண்டியது என்ன?

அந்தசமாசாரத்தை விசேஷமாக அல்லதுபுதுமையாகபாவியாதே. அந்த சமாசாரத்தை அமைதியோடு பெற்றுக்கொள். அதைப்பற்றி நீஒருவியாக்கியானமும் செய்யவேண்டாம். அதைக்குறித்து நீ உன் அபிப்பிராயத்தை ஒருபோதும் வெளியிடாதே. அதைக்கேட்டு நீஆச்சரியம் அடைந்ததாக ஒருபோதும் காட்டக்கூடாது. அந்த விசேஷசமாசாரத்தை நீஉன்நண்பனிடம் பெற்றுக்கொள்ளும் விதத்திலிருந்து, அதில்நீவெறுப்பில்லாதவனாகவும், ஆனாலும் அதேசமயத்தில் அந்தசமாசாரத்தைக் கேட்டு பிரமித்து ஆச்சரியம் அடையாதவனாகவும், அதனால் நீ உன் நண்பனைக்காட்டிலும் 'தன் அடக்கம்' உள்ளவனாகவும், அவனுக்குக் காண்பிக்க வேண்டும். இப்படி நீ நடந்துகொள்வதால், உன் சிநேகிதன் நிலைமை எப்படியாகிறது என்று கவனித்துப்பார். நீ இப்படிச்செய்வதால், உன் நண்பனை, தன்னை எந்தவிஷயமானது பிரமிக்கச்செய்ததோ, அதே விஷயம் உன்னை மட்டும் ஏன் பிரமிக்கச்செய்யவில்லை என்று ஆச்சரியம் அடைவான்; தன் சித்த சமாதானத்தைக்கெடுத்த விஷயமானது, உன் சித்த சமாதானத்தை மாத்திரம் கெடுத்துவிடக்கூடாமல் இருந்தது என்று கண்டு, அவன் உன்னை முன்னினும், அதிகமாய் மரியாதை செய்வான். ஆனால் நீ அவனிடத்தில் அதிகமாய்ப் பேசி, மேற்படி ஆச்சரியத்தையும், மரியாதையையும் போக்கடித்துக் கொள்ளக் கூடாது.

யாரிடத்தும் அனாவசியமாகப்பேசும் வழக்கத்தை விட்டுவிடு; அவசியமானால், சுருங்கச்சொல்லி விளங்கவைக்கப்பழகவேண்டும்.

இதுவே மௌனவிரதம். 'மௌனம்' என்பது ஊமையாய் இருத்தல் அன்று. மௌனி வாயில்லாப்பூச்சி அல்ல; பேசாமடந்தையும் அல்ல.

மௌனி, சரியான சொல் அமைப்பைச்சரியான சந்தர்ப்பத்திலே, சரியான காலமும் இடமும் அறிந்து, எதிரி நோக்கம் சரியாகத்தெரிந்து, சரியான 'பேர்வழி' மேல், சரியாகப்பிரயோகிக்கிறான். மௌனியானவன் தன் பெருமை சிறுமைகளைப்பேனும், கஷ்ட நஷ்டங்களையேனும்,ஒருவருடனும் ஒருபோதும் பிரஸ்தாபிப்பதில்லை; தற்புகழ்ச்சி செய்வதே இல்லை. இது மௌனியின் லட்சணம்.

மேலும், மௌனியானவன் தன்னுடைய இரகசியங்களை வெளியிடுவதில்லை. இதுவே மௌனியின் இரகசிய விரதம்.

வாய்ப்பறை அறைதலும், அதாவது 'சள சள' வென்று அனாவசியமாகச் சொல்லம்புகளைப்பொழிந்து விடுவதும், இரகசியங்களை வெளியிடுவதும், காரணமின்றி அவயவங்களை (அதாவது கை கால் முதலிய உறுப்புகளை) ஓயாமல், அங்கும் இங்கும் அனாவசியமாக அசைத்து ஆட்டிக்கொண்டிருப்பதும், 'சிட்டி' அடித்தலும், 'நெறு நெறு' வென்று பற்களைக்கடித்தலும், முகத்தைச்சுளித்தலும், ஆகிய வீண்சேஷ்டைகளும், மிதமிஞ்சிய காமம், மனக்கவலை முதலிய துர் ஆசைகளுக்கும், துர் வழக்கங்களுக்கும் இடங்கொடுப்பதும் வசிய சக்தியாகிய காந்த சக்தியை விரயம் செய்யும் வழிகளாம்.

மிதமிஞ்சியகாமம் முதலிய துர் ஆசைகள் இன்னும்மேலேகூறிய துர்வழக்கங்கள், மற்றுமுள்ள துர்க்குணங்கள்—இவற்றிலுள்ள அபாரசக்தியாகிய இச்சா சக்தியைப்பிரித்துக்காந்தசக்தியாகச்சேகரித்துக்கொள்ளலாம். இதற்குரிய பிராணாயாம அப்பியாசம் ஒன்று உண்டு. அதைக்கீழே விவரிப்போம்.

குறிப்பு:—இந்த அப்பியாசத்தை விசேஷமாக, அதிகாலையிலே துயில் உணர்ந்து எழுந்தவுடனும், மற்ற வேளைகளிலே, உனக்கு ஒழிந்த சமயங்களிலும், மற்றும் உனக்கு அவசியமான காலங்களிலும் செய்து பழகவேண்டியது. இவ்வப்பியாசத்தைப்பகலில் செய்வதற்கு, சூரிய வெளிச்சமும், சுத்த ஆகாயமும், பசுமையான இலை அடர்ந்த செடிகொடிகள், மரங்கள், புஷ்பங்கள், முதலியனவும் உள்ள மைதானங்கள், அல்லது வெளிகள், தோட்டங்கள், மலையுச்சி, கடற்கரை, ஆற்றங்கரை—முதலிய ஸ்தலங்களே விசேஷஸ்தலங்களாம். இப்படிப்பட்ட இடங்கள் கிடைக்கவில்லையானால், காற்றோட்டமுள்ள எந்த ஏகாந்த ஸ்தலத்தையும் நீ உபயோகித்துக்கொள்ளலாம்; அப்பியாசம்செய்கையில் மேலே குறித்த ஸ்தலங்களில் ஒன்றிலேயே செய்வதாகப்பாவனையாவது செய்து கொள்ளவேண்டும். இவ்வித அப்பியாசங்களுக்குச் சௌகரியமாய், பிரத்தியேகமான ஓர் அறை வைத்துக்கொள்வது நலம். மேற்படி அறை எப்போதும்

சுத்தமாயும் அழகாயும் இருக்கவேண்டும். மேற்படி அறையை அப்பியாசங்கள் தவிர பிறகாரியங்களுக்கு உபயோகிக்கவேண்டாம்; அவ்வறைக்குள் பிறர் பிரவேசிக்கவும் வேண்டாம்.

அப்பியாஸம் 1.

இச்சாசக்தியைக் காந்தசக்தியாகப் பரிணமிக்கச்செய்யும் பிராணாயாமமுறை.

ஏதாவதொரு ரகசியத்தை வெளிப்படுத்தவேண்டுமென்றாவது, அல்லது ஏதாவதொரு துர்விஷயத்தைச் செய்யவேண்டுமென்றாவது, உனக்கு ஆசை அதிகரித்தால், நீ பின்வருமாறு சங்கற்பம் அல்லது தீர்மானம் செய்துகொள்.

சங்கற்பத்துக்கு உரிய ஆசனம்.

ஏதாவது சுகமான ஒரு ஆசனத்திலே வீற்றிருந்து, சங்கற்பம் செய்ய வேண்டும். தலை நிமிர்ந்திருக்கட்டும்; ஆனால் தலையை 'ரொம்பவும்' பின்னுக்குத்தள்ளிக்கொள்ளாதே. கண்கள் முன்னோக்கியும் மார்பு நிமிர்ந்தும், 'மோவாய்க்கட்டை' சிறிது உள்ளுக்குவாங்கியும், இருக்கவேண்டியது. கூடுமான வரை, மோவாயும், கழுத்தும், மார்பும் ஒரேநேர் கோடாக நிமிர்ந்திருக்கவும். முதுகெலும்பும் அதற்குள் ஓடிக்கொண்டிருக்கும் 'முள்ளந்தண்டுக்கொடி' யான்ற 'சுஷும்னநாடி' என்னும் நரம்புக்கொடியும், கூனிக்குறுகி முன்னடி நோக்கி, உள்வளைந்திராமல், நேராக நிமிர்ந்திருக்கவேண்டியது. இப்படிப்பட்ட ஆசனத்திலே, அசைவற்று 5 நிமிஷம்வரை அமர்ந்திருந்து, பின்வரும் சங்கற்பமந்திரத்தை ஜபிக்கவும்.

நாசியைச் சுத்தம்செய்தல்.

மேலே சொல்லிய 'சங்கற்பத்துக்கு உரிய ஆசனத்தில்' இருப்பதற்குமுன், நாசியைச்சுத்தம் செய்துகொள்ள வேண்டியது. அதெப்படியெனில், சுத்தமான குளிர்ந்த ஜலத்தை முதலாவது ஒவ்வொரு நாசித்துவாரத்தின் வழியாகவும் அப்பால், இருநாசித்துவாரங்களின் வழியாகவும், மெதுவாக உள்ளிழுத்து, கொஞ்சம் வாயாலும், கொஞ்சம் மூக்காலும், ஜலத்தை வெளிப்படுத்திவிடவும். கடைசியாக, நன்றாய் மூக்குச்சிந்திவிடு, இதனால் நாசித்துவாரங்கள் சுத்தம் அடையும்.

சங்கற்ப மந்திரம்.

நாசியைச்சுத்தம்செய்துகொண்டு, மேலே கூறியபடி, சங்கற்பத்துக்கு உரிய ஆசனத்து அமர்ந்து "இந்த இரகசியத்தை வெளியிட்டுப் பிறரை ஆச்சரியப்படுத்த வேண்டுமென்ற இந்த என் ஆசையை நான் நிறைவேற்றமாட்டேன்."

அல்லது "இன்ன கெட்டவிஷயத்தைச் செய்யவேண்டுமென்ற இந்த என் ஆசையை நான் நிறைவேற்றமாட்டேன்." இந்த இரண்டில் உனக்கு வேண்டிய மந்திரத்தோடு, "இந்த ஆசையின் சக்தியை நான் வீண்செலவு செய்யமாட்டேன், இந்த இச்சாசக்தியைக்காந்தசக்தியாக மாற்றிச்சேகரித்துக்கொள்ளக்கடவேன்".

என்ற இருமந்திரவாக்கியங்களையும் சேர்த்து, 10, 12 தடவை மனத்துக்குள் மெதுவாகச்சொல்லிச் சங்கற்பித்துக்கொள்ளவும்.

பிராணாயாமம்.

இவ்வாறு சங்கற்பித்து, மேற்படி சங்கற்பத்துக்கு உரிய ஆசனத்திலிருந்துகொண்டே

(i) பூரகம் :—

8 விநாடிகள்வரை இரண்டு நாசித்துவாரங்கள் வழியாகவும், சுத்த ஆகாயத்தைச் சுவாசித்து, காற்றுப்பையின் அடிப்பாகம்முதல் நுனிப்பாகம்வரை: தொடர்ச்சியாகவே, மெதுவாய்ப்பூரித்துவரவேண்டும். இதுவே பூரகமாம். பூரகம் செய்கையில், வயிறு சிறிது தாழ்ந்து, மார்பு விரியவேண்டும்.

பூரகமந்திரம்.

பூரகம் செய்யும்போது, "நான் இந்த இச்சாசக்தியாகிய காந்தசக்தியைக்கிரகித்துக்கொள்ளுகிறேன்" என்ற மந்திரத்தை மனத்துக்குள் மெதுவாகச் சொல்லி தியானம் செய்துகொள்ளவும். இவ்விதமாகப் பூரகம் செய்தவுடனே, தொடர்ச்சியாக,

(ii) கும்பகம்.

8 (எட்டு) விநாடிவரை சுவாசத்தை உள்ளே அடக்கு. இது கும்பகம்.

கும்பகமந்திரம்.

கும்பகம்செய்யும்போது, "நான் இந்தக்காந்தசக்தியை என்னுடன் அடக்கிக்கொள்ளுகிறேன்"

என்ற மந்திரத்தை அன்னிய சிந்தையின்றி தியானித்துக்கொள்ளவும்.

கும்பகம் செய்துகொண்ட வுடனே,

(iii) ரேசகம்.

அடக்கப்பட்ட காற்றை, மெதுவாகச்சுமார் 8 (எட்டு) விநாடிவரை அவசரப்படாமல், வாயினால் சிறிது சிறிதாகவும், தொடர்ச்சியாகவும், அடக்கி வெளியே விடவேண்டும் இது ரேசகம்.

ரேசகமந்திரம்.

ரேசிக்கையிலே, "காந்தசக்தியைக்கெடுக்கும் இன்ன துராசை அல்லது துர்க்குணம் அல்லது துர்வழக்கத்தை நான் ஜயித்து அடக்கிவிட்டு விடுகிறேன் என்று தியானிக்கவும்.

பூரகம்
கும்பகம்
ரேசகம் } இம்மூன்றும் சேர்ந்து ஒருபிராணாயாமம்.

ரேசக சமயத்தில், உன் கைகளையும், முகம், தலை; முதுகு—இவற்றையும் தளரவிட்டுவிடவும். இனி, மறு பிராணாயாமம் செய்யலாம். இவ்விதமாகக்கூடுமானால், 7, 8 பிராணாயாமங்கள் செய்யலாம். பிராணாயாம அப்பியாஸங்களை, சிரமப்படாமல், சாதாரணமாக, ஓர் இன்பத்தை அநுபவிப்பதுபோல, சந்தோஷமாய் அகமகிழ்ந்து முகமலர்ந்து, அப்பியஸிக்கவும். நண்பனே! இந்த அப்பியாஸத்தை இன்றே—இப்போதே—செய்துபார். இந்த நிமிஷம்முதல் உன் இரகசியங்களை வெளிவிடாதிருந்துபார். இன்றே, மேற்கூறிய மௌன விரதத்தை ஆரம்பித்துக்கூடியவரை அநுஷ்டித்துவருவதாகத் தீர்மானம் செய்துகொள். இது முதல், உன் இச்சாசக்தியைப்பிராணாயாமத்தால், காந்தசக்தியாக மாற்றிச் சேகரித்துக்கொள். நீ ஒரு "டைரி" வைத்து, இவ்வப்பியாஸங்களினால் உனக்கு ஏற்படும் பலன்கள் அல்லது சித்திகளைக்குறித்துக்கொள்வது நலம்.

ஸித்திகள் அல்லது பலன்கள்.

இந்த அப்பியாஸம் செய்ய ஆரம்பித்த 4, 5 நாள்களில், உனக்குச்சில பலன்கள் தெரியும்.

(1) ஆரோக்கியமும், அகமகிழ்ச்சியும், முகமலர்ச்சியும், உடம்பில் ஒருவிதமான பூரிப்பும் உள்ளத்தில் ஒருவிதமான உற்சாகத்தோடு கூடிய சமாதானமும் உண்டாய்க்கொண்டிருப்பதாக உனக்கே தெரியும்.

(2) ஒருவாரம் அல்லது 2 வாரங்களில், உன்னுடைய இச்சாசக்திகளையெல்லாம் காந்தசக்தியாக்கு; மனோவாக்குக்காயங்கள்—இவை சம்பந்தமான இச்சைகள் அல்லது ஆசைகளின் அபாரசக்தியை, பிராணாயாமத்தால், மேலே கூறியபடி, காந்தசக்தியாக்கி, உனக்குள் அடக்கிவைத்துப்பார். இதுவே உனக்குக்காந்தசக்தியின் மூலதனம். இந்த மூலதனத்தை நீ நாளடைவில் விர்த்திசெய்யவேண்டும். இதனால் உனக்கு வரவர உன்னுடைய ஆத்மமனோ சக்திகளில் நம்பிக்கை அல்லது விசுவாசம் ஏற்படும். மூளை வலுவடையும்; நாடி நரம்புகள் சுத்தம் அடையும்.

(3) இந்த சாதனத்தில் பழகும்போது, உன் முகமும் செயல்களும் நீ அறியாமலே மாறுபடும். கண்கள் முன்னிலும் கொஞ்சம் பிரகாசம் அடையும். உன் பார்வையிலே ஒரு புதுமையான தெளிவும், தோற்றமும், உன் முகத்திலே ஒரு புதிய நிறமும், கம்பீரமும், லட்சணமும் காணப்படும்.

இத்தகைய பலன்களையாவது அவற்றின் காரணங்களையாவது ஒருபோதும் சிறிதேனும், வெளியே ஒருவரிடத்தும் பிரஸ்தாபியாதே. இவற்றை வெளிப்படுத்துவதால் உன் காந்தசக்தி குறைந்துவிட ஆரம்பிக்கும்.

இந்த அப்பியாஸத்தோடு சேர்ந்து, 2-வது அப்பியாஸத்தையும் படித்து அப்பியாஸிக்கலாம்.

பிராணாயாம அபிப்பியாஸம் 2

துக்கத்தையும் கோபத்தையும் மனக்கவலையையும் ஜயிப்பதற்குரிய சாதனம்.

உன் மார்பை முன்னுக்குத்தள்ளிக்கொண்டு, தலைநிமிர்ந்து, மோவாயும், கழுத்தும் மார்பும் சமாராக ஒரு நேர்கோட்டிலிருக்கவும், சிறிது மேல்நோக்கிய பார்வையாகப்பார்த்துக்கொண்டு, 5 முதல் 10 நிமிஷம்வரை சும்மா அசைவற்று நில். உன் கண்பார்வை வெகுதூரத்திலுள்ள பொருள் ஒன்றின்மீது செல்லட்டும். உன் உதடுகளை மூடிக்கொள். ஆனால் பற்களை இறுக்கிக்கொள்ளவேண்டாம். இருகை விரல்களையும் மூடாமல் நன்றாகத்தொங்கவிடு.

இப்படிச்சிறிது நேரம் நின்ற பிறகு (அதாவது 5 முதல் 10 நிமிஷம்வரை), சாவகாசமாகவும், பூர்ணமாகவும், பெருமூச்சாகவும், பூரகம் செய்ய ஆரம்பி. பூரிக்கையில், இடதுகையானது பக்கத்திலே தளர்ந்து தொங்கட்டும். வலது கையைமட்டும், அதன் உள்ளங்கை முன்னோக்கி இருக்கும்படி, தலைக்குமேலே நேராக நீட்டிவிடு.

எட்டு வினாடிவரை பூரகம் செய். அப்பால் (8) எட்டு வினாடிவரைக்கும்பகம் செய். அப்போது உயரக்கொண்டுபோன கை அப்படியே—நீட்டினபடி—இருக்கவேண்டும். அப்பால் 8 வினாடிவரை ரேசகம் செய். மெதுவாகக் காற்றை வெளியேவிட்டுக்கொண்டிருக்கையில், உன் வலதுகையை மெதுவாக முன்னோக்கி கீழே கொண்டுவரவும். அப்போது உன்கைகளும் சிரமும், உன் முகத்துச்சதை நரம்புகளும் தளர்ந்து நெகிழட்டும். இன்னொரு பூராவான மூச்சு இழு. இந்த மூச்சை வெளிவிடுகையில் உன் கைகளும் முகமும், தலையும், முதுகெலும்பும் கூட முன்னிலும் தளர்ந்து நெகிழட்டும். இதே நிலையில் முகமலர்ந்து கண்மூடி, குறைந்தது கால்நிமிஷமாவது இருந்து அதிலே லயிக்க வேண்டும். இப்போது உன் கண்களைத்திறந்து கொண்டே, மெதுவாக, அப்பியாசம் செய்வதற்கு முன் இருந்த நிலைக்கு வரவேண்டும்; அப்படி வருகையில்

பூரா மூச்சை இழுத்துப் பூரகம்செய்து கொண்டுவா. எட்டு வினாடிவரை பூரகம் செய்து கொண்டே முன்னிருந்த நிலைக்கு வரவேண்டும். அப்பால் 8 வினாடிவரை கும்பிக்கையில்.

"நான் ஊக்கமுள்ளவன்" என்பதாகச் சங்கற்பம் செய். அப்பால் 8 (எட்டு) எண்ணுகிறவரை ரேசிக்கையில்

"இந்த துக்கம் அல்லது கோபம் அல்லது கவலையை இதோ விட்டுவிடுகிறேன்—விட்டு விட்டேன்" என்று தியானி.

பின்னர், வலதுகையைத்தளர்த்திப் பூரகத்தில் உன் இடதுகையை உயர்த்திக்கொண்டு இந்த அப்பியாசம் செய்.

இந்த அப்பியாசத்தை அவசியமானபோதெல்லாம் செய்துபார்.

இந்த அப்பியாசம் செய்யும்போதெல்லாம், இதற்கு அடுத்த பிராணாயாம அப்பியாசமும் செய்து முடிக்கவேண்டியது. அதாவது, இந்த அப்பியாசம் செய்தவுடனே அடுத்த அப்பியாசமும் செய்.

பிராணாயாம அப்பியாசம் 3

சித்தபலத்துக்கும் சித்தசமாதானத்துக்கும் உரிய சாதனம்.

உன் வலது விரல் ஒன்றினால், உன் வலது நாசித்துவாரத்தை அடைத்து, 4 எண்ணுகிறவரை இடது நாசியினால் மெதுவாக சுவாசத்தை உள்ளுக்கு இழுக்கவும். 4 எண்ணுகிறவரை, இரண்டு நாசிகளையும் அடைத்துக் கும்பகம் செய்யவும். அப்பால், மெதுவாக, வலது நாசிவழியே மூச்சைவிடவும்; அப்போது இடது நாசியை மாத்திரம் மூடிக்கொள்.

இனிமேல், இதைமாற்றிச்செய்யவும்; அதாவது வலது நாசியால் பிராண வாயுவின் பிராணசக்தியை இழுத்து, இடது நாசி மூலமாகக்கெட்டகாற்றை ரேசித்துவிடவும். இப்படி மூன்றுதடவைகள் செய்யவேண்டும். வலது நாசி வழியாகப்பிராணவாயுவைச்சுவாசித்து, காற்றுப்பையைப்பூரித்து, மேற்படி பிராணவாயுவை உள்ளே கும்பித்தால், பிராணவாயுவிலுள்ள பிராணசக்தியானது சரீரமெங்கும் நிறையும். இதனால் சித்தபலமும், இடது நாசிவழியாகப்பிராண வாயுவைச்சுவாசித்து அடக்கினால், சித்த சமாதானமும், சாதகனுக்கு உண்டா கின்றன என்பது வடதேசத்து மகான்களிலே சிலருடைய கொள்கை; அநுஷ் டானத்தாலும் அப்படியே இருக்கிறது. இந்த அப்பியாசம் செய்தவுடனே, பின்வரும் பிராணாயாமம் செய்து, இளைப்பாறுவது, யோகிகள் சம்பிரதாயம்.

பிராணயாம அப்பியாஸம் 4.

"இளைப்பாறுதல்"—சாதனம். ஏகாந்தமான ஓரிடத்திலே உட்கார்ந்துகொள். உன் நாசித்துவாரங்கள் வழியாக, ஆழ்ந்த முழு மூச்சாய் ஒரு மூச்சு சுத்தாகாயத்தை உள்ளே இழு. நீ இழுக்கிற மூச்சானது; உன் உடம்பு, தோள்கள், மண்டை இவற்றை உயர்த்தூக்கி நிமிர்த்தும்படி, மூச்சைஇழுத்துக்கொள். உன் உடம்பும் தோள்களும், தலையும் நன்றாக உயர்ந்து சிறிது பின்னுக்குப்போகும்படி. நிமிர்ந்துகொள்ளும்வரை, பூரகம் செய்; அதாவது மூச்சை உள்ளுக்கிழுத்துக்கொள். ஒருக்ஷணம் சுவாசித்தகாற்றை உள்ளே அடக்கிவை. அதாவது கும்பகம் செய். பின் கும்பித்த சுவாசத்தை அமைதியாக வெளியே விடுகையில், பூரித்து நிமிர்ந்திருக்கும் உன் உடம்பும் தோள்களும், சிரமும், மெதுவாகக் கீழே அமிழ்ந்து தாழ்ந்து தொங்கட்டும். உன் கைகளும் நெகிழ்ந்து தளர்ந்து பக்கங்களிலே தொங்கட்டும். மீறுபடியும் எழுந்திராமலே, இன்னொரு பெருமூச்சு உள்ளே இழு; ஆனால் இந்தச் சுவாசத்திலே, உன் தலையை நிமிர்த்த இடங்கொடாதே. இந்த மூச்சை அமைதியாக வெளிவிடுகையில் மட்டும், முன்னிலும் அதிகமாக உடம்பை நெகிழ்த்தித் தளரச்செய்துகொள்.

இவ்விதமாக, இன்னும் சில பெருமூச்சுகள் (7, 8, தடவை) ஏழெட்டு தடவை இழுத்துவிடு. மூச்சை இழுக்கும்போது தலை நிமிராமலும், விடுகையிலே, வரவர அதிகமாய்—இன்னும் அதிகமாய்—'ரிலாக்ஸ்' (நெகிழ்ந்து தளர்ந்து இளைப்பாறுதல்) ஆகிக்கொண்டே போகவும். இவ்விதம் ஓய்ந்து இளைப்பாறியபின், நாசித்துவாரங்கள் வழியாகவே, ஆழ்ந்த பெருமூச்சு ஒன்றை உள் இழுத்துக்கொண்டே, மிக மெதுவாக—மெள்ள—எழுந்திரு. இந்த அப்பியாசத்தை ஏகாந்தத்தில் செய்து பழகுவதால், சரீரமும் மனமும் இளைப்பாறிச் சாந்தம் அடையும்.

குறிப்பு.

இந்த அப்பியாசம் செய்கையிலே, நீ பூர்ணமாக 'ரிலாக்ஸ்' ஆகிக்கொண்டே போவதாக நினைத்துக்கொள். இந்த மனோ சங்கற்பம் அதிமுக்கியமானது. இதைத் தவிர வேறொரு எண்ணமும் மனதிலிருக்கக்கூடாது. மேலேகூறிய பிராணயாம அப்பியாசங்கள் நாலையும் அவசியமானபோதெல்லாம் செய்துவரவும்.

இவற்றின் பலன்கள் 1, 2, வாரங்களிலே தெரியும். இவற்றால் காந்தசக்தி வரவர அதிகரிக்கும்; தூக்கம், கவலை, கோபம்—இவை போம்; சித்தபலமும் சமாதானமும் உண்டாகும். உன் உடம்புக்கும் 'இளைப்பாறுதல்' ஏற்படும்; சதைகளும் நரம்புகளும் இளைப்பாறிச் சுகம் பெறும். இந்த அப்பியாசங்களையும் அவற்றின் பலன்களையும் குறித்து வெளியே ஒருபோதும் பிரஸ்தாபியாதே; இவற்றைக்குறித்து மௌன விரதத்தையும் இரகசிய விரதத்தையும் கூடுமானவரை அனுஷ்டிப்பது நலம். அதனால் காந்தசக்தி அதிகரிக்கும்; அல்லாக்கால், காந்தசக்தி குறைவுபடும்.

காந்தசக்தி அதிகரிக்க அதிகரிக்க பயமும் நீங்கும்; திடசித்தமும் சுய நம்பிக்கையும்உண்டாகும்.

இதனால் எடுத்தகாரியத்தைத் தொடுத்து முடித்து ஜயம் பெறும் ஆற்றல் வரவர ஏற்படும். நம்முடைய புஸ்தகம் 2-வது பாகத்திலே "பயங்கொல்லி," "ஜயகாளி" முதலிய சாதனங்களும் முறைகளும் அப்பியாசங்களும் வெளியிடப்படும்.

2-வது பாடம். ஜீவகாந்த தீர்த்தம்.

அப்பியாசம் 1.

ஜீவகாந்ததீர்த்தம் செய்வது; அதன் உபாயங்களும், உபயோகங்களும். சுத்தமான குளிர்ந்த ஜலத்தை ஒரு பெரிய வாயகன்ற பாத்திரத்திலே (மண்பாத்திரம் விசேஷமானது,) வேண்டிய அளவு எடுத்துக்கொண்டு, பகலில் சூரியன் ஒளியும் சுத்த ஆகாயமும் படும்படிக்கும், இரவில் கூடுமானால், சந்திரன் ஒளியாகிய வெண்ணிலாப்படும்படிக்கும், வைத்துவிடவேண்டியது. காற்றால் தூசி முதலானவை படியாதபடி பந்தோபஸ்தான இடத்திலே வைக்கவேண்டியது. சூரியசந்திர வெளிச்சத்திலுள்ள திவ்யகாந்தசக்தியையும், சுத்தஆகாயம் அல்லது பிராணவாயுவிலுள்ள பிராணசக்தி அல்லது ஜீவகாந்தசக்தியையும், ஜலம் எளிதாககிரகித்துக்கொள்ளும். ஜலத்தைப்பிரதிதினமும் மாற்றிக்கொள்ளவும். மேற்படி ஜலத்தைச் சிறுபாத்திரம் ஒன்று (கண்ணாடி 'டம்ளர்' விசேஷமானது) நிறைய எடுத்துக்கொள். அந்த 'டம்ளரை' உன் இடது உள்ளங்கையிலே வைத்துக்கொண்டு, வலதுகைச் சிறுவிரலையும் கட்டைவிரலையும் விலக்கிவிட்டு, நடுவிரல்கள் மூன்றையும் "ரிலாக்ஸ்" செய்து, ஜலத்தைக் குறிப்பிட்டுக் கீழ்நோக்கி நீட்டிக்கொள். மேற்படி விரல் நுனிகள் ஜலத்தின் மேல்பாகத்தைத் தொட்டதும் தொடாததுமாக இருக்கட்டும். அப்படியே சிறிது நேரம் வைத்துக்கொண்டிருக்கவேண்டும். (விரல்கள் நகங்களின்றியும். விரல் நுனிகள் அழுக்கில்லாமல் சுத்தமாகவும் இருக்கவேண்டியது. நீர் சுத்தம் ஆனது அன்று எனத்தோன்றினாலும், தொத்துவியாதிகள் உள்ள காலத்திலும் இடத்திலும், ஜலத்தை நன்றாகச்சுடவைத்து ஆற்றிக்குளிரச்செய்து வடிகட்டிக்கொண்டாவது, அல்லது வேறுவிதமாகச் சுத்தம் செய்துகொண்டாவது உபயோகிக்கவேண்டும். சுத்தமான மழை ஜலம் இந்த அப்பியாஸத்துக்கு மிகவும் விசேஷம்.)

விரல்களை மேலே கூறியபடி வைத்துக்கொண்டு, உன் இருகண் பார்வையையும், ஒரே கவனத்தோடு, ஜலத்தின் செலுத்திக்கொண்டு, மானஸீகமாய், பின் வரும் மந்திர வாக்கியங்களை, 7, 8, தடவை உச்சரித்து தியானிக்கவும்.

"அக்கினிபோலப் பரிசுத்தமான இந்த ஜீவகாந்தசக்தியானது, இதோ, என் விரல்கள்வழியாக, ஜலத்தில், பாய்கிறது; இதனால் இந்த ஜலம், பரிசுத்தமான ஜீவகாந்த தீர்த்தமாகிறது. இந்த ஜலம் சூரிய (அல்லது சந்திர) காந்தியாலும், என் ஸ்பரிசவிசேஷத்தாலும், என் திருஷ்டியாலும் என் விரல்களில் நின்று ஜீவகாந்த சக்தி இறங்குவதாலும், என் மந்திரபலத்தாலும், இதோ, ஜீவகாந்த சக்திபெற்று ஜீவகாந்த தீர்த்தமாக விளங்குகிறது."

இவ்வாறு 7, 8, தடவைகள், மந்திரவாக்கியங்களை உருவிட்டு மனனம் செய்து ஜலத்தின் மீது உச்சரித்தபின், பெருமூச்சாக இழுத்துப் பூரகம்செய்து (8 விநாடி செய்), 8 விநாடி கும்பித்து, மெதுவாக "ஃ!" என்று சொல்வது போல, வாயை ஜலத்துக்கு தூரத்தில் வைத்துக் குளிர்ந்த மூச்சை ஜலத்தின் மீது ரேசித்துக்கொண்டே, "இதோ என் சுவாசத்தால், இந்த தீர்த்தம் குளிர்ந்து, ஜீவகாந்தசக்தி அதிகரிக்கப்பெற்று விளங்குகிறது!" என்று ஏகாக்ரசித்தத்தோடும் சித்தபலத்தோடும் தியானம் செய்யவும்.

ஜீவகாந்த தீர்த்தத்தின் உபயோகங்கள்.

இதன் உபயோகங்கள் பல. இது உணவாக உடம்புக்குச் சுகம் தரும்; மருந்தாகப் பிணிதீர்க்கும்; ஸ்நானபானாதிகளுக்கு உபயோகப்படும்.
பாம்பு, தேள் முதலிய விஷங்களுக்குப் பரிகாரமாக இந்தத் தீர்த்தத்தை எப்படி உபயோகிக்கவேண்டும் என்னும் விதிகளைப்பற்றி அடுத்த பாகத்தில் தரிப்போம்.

பல வேறு வியாதிகளுக்கு இதை உபயோகிப்பதைக் குறித்து, சந்தர்ப்பங்களிலே பேசுவோம்.

இங்கே, நீ இந்த ஜீவகாந்த தீர்த்தத்தை உனக்கே உபயோகப் படுத்திக்கொண்டு, உனக்கு மென்மேலும் காந்த சக்தி அபிவிர்த்தியாகும்படி செய்துகொள்ளவேண்டும் என்பதைக் குறித்து எழுதுகிறோம்.

ஜீவகாந்த தீர்த்தத்தின் ஒரு முக்கிய உபயோகம்.

அதிகாலையில் காலைபோஜனத்திற்கு முன்னாவது அதற்குப் பதிலாவது, அப்போது காந்தசக்தி ஏற்றிய ஜீவகாந்த தீர்த்தத்தைக் கொஞ்சம் பானம் செய்யலாம். இதை வெறும் வயிற்றில் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது. இரவில் படுக்கைக்குப் போகிறதருணத்திலும், இந்தப்பானத்தை உபயோகிக்கலாம்.

மேற்படி தீர்த்தத்தை (பொதுவாக, எந்தப்பானத்தையுமே), சிறிது சிறிதாக உமிழ் நீரோடு நன்றாய்ச் சேர்த்துசேர்த்துத் தொண்டைக்குள் இறங்குவது தெரியாதபடி அருந்தவும். அப்படிப்பானம் செய்து கொண்டிருக்கையிலே,

"இந்த ஜீவகாந்த தீர்த்தம், என்னைப்புனித மாக்குகிறது. (பரிசுத்தமாக்குகிறது.) ஜீவசக்தியும் காந்தசக்தியும் எனக்குக் கொடுக்கிறது."

என்று முழுமனத்தோடு தியானிக்கவும்.

காந்த ஸ்நானம்.

கூடுமானால் காந்தசக்தி ஏற்றிய, அல்லது கொஞ்சம் ஜீவகாந்த தீர்த்தம் சேர்க்கப்பெற்ற, குளிர்ந்த ஜலத்திலே ஸ்நானம் செய்யலாம் இந்த ஸ்நானம் அதிகாலையில் செய்யவேண்டும். ஆறு, ஊற்று, குழாய், கடல் முதலிய இடங்களில் ஸ்நானம் செய்தால், கடைசியாக, காந்தஸ்நானம் செய்து, ஸ்நானத்தை முடிக்கவும். தொத்துவியாதிகள் நடமாடும் காலத்தில், இந்த ஸ்நானம் விசேஷமானது.

காந்த ஸ்நானம் செய்கையில்,

"நான்—இந்தஜீவகாந்த தீர்த்தத்திலே— சுகமாக ஸ்நானம் செய்கிறேன்; இதனால் எனக்கு ஜீவசக்தியாகிய பிராணசக்தியும், காந்த சக்தியாகிய வசிய சக்தியும் அதிகரிக்கும். இதனால் எனக்கு சுகமும், இன்பமும் உண்டாகின்றன" என்று தியானித்துக்கொண்டே, ஸ்நானசுகத்திலே லயித்து இருக்கவும்.

இன்னும் விபூதி முதலியவற்றில் ஜீவகாந்த சக்தியை ஏற்றிக்கொள்வதையும், மாலைகளை மந்திரித்துக் கொள்வதையும் ரட்சைகள், பந்தனங்கள் செய்து கொள்வதையும், ஜீவகாந்த தீர்த்தத்தின் பிற உபயோகங்களையும் குறித்து அடுத்தபாகத்தில் விஸ்தாரமாகப் பேசுவோம்.

3-வது பாடம் நாம் உண்ணும் உணவு,

அப்பியாசம் 1.

மேலே 2-வது பாடத்தில் சொல்லியது யோகமுறையாம். மேற்படி ஜீவகாந்த தீர்த்தத்திலே சிறிதுவலக்கரத்தில் எடுத்து உண்ணும் உணவின்மீது தெளித்துக் கொண்டு, "இந்த அன்னத்தில் ஜீவகாந்த சக்தி ஏறிவிட்டது; இந்த ஜீவகாந்தமயமான அன்னம் எனக்கு அம்ருதமாகப விக்கக்கடவது," என்று 7, 8, தடவை ஏகாக்ர சித்தத்தோடும், திடசித்தத்தோடும் தியானிக்கவும். மேலும், நீ உண்ணும் உணவை நன்றாக மென்று, உமிழ் நீரோடு சேர்த்து சிறிதுசிறிதாகத் தொண்டைக்குள் செல்வது தெரியாமல் உட்கொள்ளவேண்

டும். பற்களை நன்றாய் உபயோகித்து மென்று, ருசி அறிந்து அறிந்து மனத்தை அதிலேயேலயிக்கச் செய்து ஈடுபடுத்தி, ஆகாரத்திலும் பானத்திலுமுள்ள ஜீவகாந்த சக்தியைக் கிரகித்துக் கொள்வதாகச் சங்கற்பித்து, அவ்வண்ணமே செய்வதாகதியானம் செய்யவும். ஆகாரம் மிதமாகவேதான் இருக்கவேண்டும். இரவு போஜனத்தை முன்னேரமே சாப்பிட்டுவிடு. எளிதாய் ஜீரணிக்கக்கூடிய ஆகாரத்தை அமிதமாகவே, இராமுன்னேரத்திலே, நன்றாக மென்று சாப்பிடவும். சாப்பாட்டுக்குப்பின் குறைந்தது 3, 4, மணி நேரங்களுக்குப்பின், படுக்கப்போகையிலே, ஜீவகாந்த நீர்த்தம் சிறிது மேலே சொல்லியபடி பருகு.

அப்பால், மேலே கொடுத்திருக்கும் முதற்பாடத்திலுள்ள முதல் இரண்டு பிராணயாம அப்பியாசங்களிலே உனக்கு அவசியமானதொன்றையும், 3 வது 4, வது பிராணயாம அப்பியாசங்களையும் செய்து விட்டு மனச்சமாதானத்தோடு "நான் இதோ இளைப்பாறுகிறேன் — நித்திரைபோகிறேன் — எனக்கு ஜீவகாந்த சக்தி அதிகரிக்கிறது; முன்னிலும் அதிகரிக்கிறது." என்று நினைத்துக் கொண்டே— இதுவே உன் கடைசி உன்னமாக — நித்திரை போகப் பழகு.

இந்த உபதேசத்தில் கூறிய அப்பியாஸங்களையெல்லாம் குறைந்தது 2 வாரமாவது அப்பியஸித்துப் பார்த்தபிற்பாடுதான் மேலே போகலாம். இவற்றின் பலன்களை அல்லது ஸித்திகளை உன் "டைரி" அல்லது தினவர்த்தமானப் புஸ்தகத்திலே குறித்துக் கொள், ஜீவகாந்தசக்தி உனக்கு அதிகரிப்பதால், உன் உடம்பிலும்— முக்கியமாய் முகத்திலும்— மனத்திலும், புறத்திலும் உண்டாகும் மாறுதல்களையும், உன் நண்பரும் பிறரும் அவற்றைப் பற்றிச் செய்யும் வியாக்கியானங்களையும் குறித்து வை. ஆனால் உன் அபிப்பிராயங்களையாவது இரகசியங்களையாவது ஒரு போதும் வெளியிடாதே; அது கெட்ட வழக்கம்; உன் ஜீவகாந்தசக்தியைக் குறைத்துவிடும்.

இந்த அப்பியாஸங்களால் உனக்கு ஆரோக்கியமும் அழகும் உண்டாகும்; ஆயுள் விர்த்தியாகும். தேககாந்தியும் 'தேஜஸ்' அல்லது முகவசீகரமும் உண்டாகும்; சித்த சமாதானமும் சித்த பலமும் ஏற்படும்.

2-வாரங்களாக இவற்றில் பழகினபின், நீ 3-வது வாரத்திலே, இந்த முதல் உபதேசத்தோடு, இனிமேல் சொல்லப்போகும் அப்பியாசத்தையும் சேர்த்துச் செய்யவேண்டும்.

முதற்காண்டம்

இரண்டாவது உபதேசம்.

ஜீவசக்தி என்ற பிராணசக்தியை அதிகரித்துக்கொள்வதற்கு உரிய சுய மனோவசிய சாதனங்களும் முறைகளும்.

(இவை ஸ்ரீராமகிருஷ்ண யோகிகளின் முறைகள். உள்மனப்பூட்டைத் திறக்கும் சாதனங்கள்— உள் மனத்தை எழுப்பி வேலைவாங்கும் முறைகள்).

1-வது பாடம்.

உள் மனம் — புற மனம்.

மனமானது [illegible] புறமனம் என இருவகைப்படும்.

புறமனமானது, மெய், வாய், கண், மூக்கு, செவி என்னும் ஐம்புலன்கள் வழியாக விஷயங்களை கிரகிக்கும் சக்தியுள்ளது. இது [illegible]திருக்கையில், புறமனம் விழித்துத் தொழில்செய்கிறது. [illegible] விழி[illegible]துகையில், புறமனம் தூங்குகிறது.

உள்மனத்துக்கோ, தூக்கமே இல்லை. நாம் நித்திரை செய்[illegible] நமது உள்மனம் விழித்திருந்து தொழில்செய்யும். உள்மனத்தின் ச[illegible]ரம். இந்திரியங்களின் உதவியின்றி அறியும் ஆற்றல் உள்மனத்துக்[illegible]டு. மேலும் உள்மனம் தெய்வத்தன்மை பொருந்தியது இது செபற்கரிய செ[illegible]

உள் மனத்தை நீ ஒருவீட்டிற்கு ஒப்பிடலாம். அந்த வீட்டுக்குள் ஒரு மனிதன் இருக்கிறான். அந்த மனிதன் பகுத்தறிவுஇல்லை; யார் சொல்வதையும் சந்தேகிப்பதில்லை. அவன், நீ சொல்வதையெல்லாம் கேட்பான்; யார் கட்டளையையும் நிறைவேற்றக் காத்துக்கொண்டிருக்கிறான். ஆனால் இன்னொருவன் வீட்டுப் புறவாயிலில் நின்றுகொண்டிருக்கிறான். அவனை புறவாயில் காப்போன்போலும். இந்தப் புறவாயில் காப்போன் உள்ளிருப்பவனை வசப்படுத்தி நடத்துகிறான்; இவன் எல்லோரையும் உள்ளே விடுவதில்லை. இவன் பகுத்து அறியவன்; எல்லாப்பேச்சுக்களையும் ஏற்றுக்கொள்வதில்லை; எல்லாக் கட்டளையையும் நிறைவேற்றி விடுவதில்லை.

புறவாயிலில் உள்ள இவனே புறமனம்; உள்ளிருப்பவனைத்தான் உள்மனம் என்கிறோம். புறவாயில் காப்போனை எப்படியாவது ஏமாற்றி உள்ளே சென்றுவிட்டால், உள்ளிருப்பவன் நீ சொல்வதைக்கேட்டு நம்பிக்கையோடும் விழிப்புடனோடும் நடப்பது நிச்சயம். உள் மனத்தை உன் வசப்படுத்தி நீ விரும்பும்படி

உபயோகித்துக்கொள்ளக் கூடுமானல், இந்த மனோவசிய சாஸ்திரத்திலே ஜயம் அடைந்து வாழலாம். உன் உள்மனத்தை வசப்படுத்துவதற்குப் பின்வரும் அப்பியாசங்கள் செய்து பழகவேண்டும்.

அப்பியாசம் 1.

கைகளைத் தூங்கச்செய்யும் சாதனம்.

இந்த அப்பியாஸங்கள் ஆரம்பித்த மூன்றாவது வாரம் முதல்தினம் இரவு படுக்கப்போகும் சமயத்திலே முதல் உபதேசத்தில் உபதேசித்துள்ள 4-பிராணாயாம அப்பியாசங்களிலே, முதலிரண்டு அப்பியாசங்களில் உனக்கு அவசியமான தொன்றைச் செய்தபின், 3-வது, 4-வது பிராணாயாம அப்பியாசங்களை முறையே செய்துகொள்.

பிறகு, சுகமாக உட்கார்ந்துகொள். உன் இடது உள்ளங்கையை வலது ஆள்காட்டி விரல் நுனிமீது வைத்துக்கொண்டு, மேற்படி உள்ளங்கைக்கு, சுட்டுவிரலின் ஆதாரமே ஆதாரமாக,—சுட்டுவிரலே உள்ளங்கைக்கு ஒரு ஸ்தம்பம்போ [illegible]யோகப்படுத்திக்கொண்டு,—இடது முன்கையின் முழுப்பாரத்தையும், வலது ஆள்காட்டி விரலின்பேரிலே பொறுக்கும்படி செய். அதெப் மேற்படி [illegible]ல், நீ உன் இடதுகையின் தசை நாம்புகளையெல்லாம் நன்றாக நெகிழ்த்திப் படி [illegible] இளைப்பாறச்செய்தால், மேற்படி கையின் முழுப்பாரமும் சுட்டு [illegible]ர்ந்து பொறுக்கும்.

அப்பால், 1, 2, 3 என்று எண்ணு. 3. எண்ணினதும் வலது சுட்டு [illegible], அதி விரைவாக இடது முன்னங்கையிலிருந்தும் விலக்கிவிடவும். நீ உன் இடது கையைத் தளரச்செய்து நெகிழ்த்தி 'ரிலாக்ஸ்' செய்திருந்தது வாஸ்தவமானல், வலது சுட்டுவிரல் எடுக்கப்பட்டவுடனே, அதன்மீது ஒரு சுமைபோலக் கிடந்த உன் இடது முன்கையானது—அதாகவே—'தொப்'பென்று கீழே விழும். ஏதாவது ஒரு சாமானை உன் விரலின்மீது வைத்திருந்து, திடீரென்று அதைத் தாங்கும் விரலை மேற்படி சாமானினின்றும் விலக்கி எடுத்துவிட்டால் அந்த சாமானனது எப்படிக் கீழே விழுமோ, அதுபோலவே உன் இடதுகை விழுமானல், மேற்படி கையின் சதை நாம்புகளையெல்லாம் நீ 'ரிலாக்ஸ்' செய்தவனாய்.

மேலே சொல்லியபடி உன் கை விழாமற்போனல், திரும்பத்திரும்ப இந்தப் பாடத்தை நீ பலமுறை படித்து ஜயம் அடையும்வரை முயற்சிசெய். இடது கை விழும்படி நீயாகவே பலவந்தமாய்த் தள்ளக்கூடாது. இடதுகையின் சதை நாம்புகளையெல்லாம் பூர்ணமாக நெகிழ்த்தித், தளரச்செய்து இளைப்பாற்றி "ரிலாக்ஸ்" செய்துவிட்டால், நீ உன் சுட்டுவிரலை விலக்கிய தட்சணமே, மேற்

படி இடதுகைச் சதைப்பற்றுகளின "பிடிப்பு"கள் விட்டு, அவற்றின் ஜீவசக்தி அல்லது பிராணசக்தி பிரிந்து, அந்தக்கையானது செத்தபிணம் விழுவதுபோலக் கீழே விழும்.

குறிப்பு:—இடதுகையின் பாரம் எவ்வளவோ அவ்வளவுதான், வலது சுட்டுவிரலின் மீது பொறுக்கவேண்டும். நீயாகவே, உன் சித்தபலத்தாலே வேண்டுமென்று, கைப்பளுவை விரலின்மீது தாக்கும்படி செய்துகொள்ளாதே; அல்லது, உன் கையின் மேற்பாகத்துக்கும் சரீரத்துக்கும் சம்பந்தமான சதைப்பற்றுக்களின் "பிடிப்பினல்," இடது கையின் சரியான பாரம் குறையும்படி செய்துகொள்ளவும் கூடாது. சுருக்கமாக, நீ வேணுமென்று செய்வதெல்லாம், இடது கையின் "பிடிப்பு"களையும், பிராண சக்தியையும், பிரித்து, மேற்படி கையின் சதை நாம்புகளையெல்லாம் பூர்ணமாக "ரிலாக்ஸ்" செய்துவிடுவதேயாம். இது தான் நீ செய்யவேண்டுவதெல்லாம். கை விழுகையிலே—அதாகவே—நீ வேண்டுமென்று தள்ளாமலே, ஒரு தடி அல்லது 'கம்பு' விழுவதுபோல விழவேண்டும். உன் கைக்கு உடம்பின் இதரபாகத்தோடு சேர்க்கையில்லாததுபோலவே நீ நினைக்கவேண்டும். நீயாகக் கையைத் தள்ளவும் கூடாது. கை விழும்போ விருந்தால், அந்த உணர்ச்சியை எதிர்க்கவும் கூடாது.

இந்த அப்பியாஸத்தை நீ திரும்பத் திரும்பச்செய்துபார். இ[illegible] நீ மிகவும் திருப்திகரமாகச் செய்து பழகவேண்[illegible]ம். இதில் நீ தேர்ச்சி அ[illegible]பின் வலது கையையும் இடது சுட்டுவிரலையும் உபயோகித்து இதே அ[illegible] செய்து பழகவும்.

இந்த அப்பியாசத்தை அப்பியஸித்துத் தேர்ந்தபின், இதோடு அடுத்த அப்பியாசத்தையும் செய்துபார்.

அப்பியாஸம் 2.

'ரிலாக்ஸ்' (முதற்பாகம்,)

நீ சுகமாக உட்கார்ந்துகொண்டு, அல்லது நின்றுகொண்டு, அல்லது படுத்துக்கொண்டு, உன் இடதுகையைத் தரையின்மேலாவது, அல்லது வேறு எதன் பேரிலாவது, சுகமாக வைத்து நன்றாக "ரிலாக்ஸ்" செய்துகொள். பின் உன் நண்பன் ஒருவனை, "ரிலாக்ஸ்" செய்திருக்கும் உன் கையைத் தாங்கித்தூக்கச் சொல்லு. அவன் தூக்குவதற்கு லேசாகும்படி நீ சிறிதும் உதவிசெய்யாதே. நீ நன்றாய் "ரிலாக்ஸ்" செய்திருந்தால், அவனுக்குத் தூக்குவதற்கு மிகவும் பளுவாயிருக்கிறதென்று சொல்லுவான். தூக்கிச் சிறிது நேரம் அவன் வைத்திருக்கட்டும். அப்போதும் நீ முன்போல "ரிலாக்ஸ்" பண்ணியே இருக்கவேண்டியது. சிறிது நேரத்துக்குப்பின் அவன் திடீரென்று உன் "ரிலாக்ஸ்" ஆன

கையை விட்டுவிடவேண்டும். (கீழே விழும்படி) உன் கை வாஸ்தவமாகவே "ரிலாக்ஸ்" ஆகியிருந்தால், "பொத்" என்று ஒரு புஸ்தகம் அல்லது சாமான் விழுவதுபோலக் கீழே விழும்.

இவ்விதமாகவே, உன் வலது கையையும் "ரிலாக்ஸ்" செய்துபார். அப்பால் உன் இருகைகளையும் ஒரே சமயத்திலே "ரிலாக்ஸ்" செய்துபார்.

உட்கார்ந்து, அல்லது படுத்து, உன் கால்களை நன்றாய் நீட்டி—பூராவாக நீட்டி—"ரிலாக்ஸ்" செய்துகொண்டு, மேற்கூறியபடி பரிசோதித்துப்பார். கைகால்களை நன்றாய்-பூர்ணமாய்-நீட்டி, சுகமாகப் படுத்துக்கொண்டு, உடம்பின் அந்தப்பாகத்தையும் உன் இஷ்டப்படி "ரிலாக்ஸ்" செய்து பழகிக்கொள். அப்பால், உடம்பு முழுவதையும்—கைகால்கள், முகம், கழுத்து, முண்டம் என்ற முறைப்படியே,—தளரச்செய்து, சதை நரம்புகளையெல்லாம், நெகிழ்த்தி, கண்களை மூடிக்கொண்டு, "ரிலாக்ஸ்" ஆகிக்கொண்டே போவதான எண்ணம் ஒன்று தவிர வேறொரு எண்ணமும் இல்லாமலே—இதுவே உன் கடைசி எண்ணமாக—நித்திரைபோகப் பழகு. இவ்வப்பியாசங்களை விநோதமாகவும் பொழுதுபோக்காகவும் செய்து பழகிக்கொள்.

இவ்வப்பியாசங்கள் செய்வதற்கும் நித்திரை போவதற்கும் குறிப்பிட்ட நேரம் [illegible]த்துக்கொள். அந்த நேரம் சிறிதும் தவறாமல், இந்த அப்பியாசங்கள் [illegible]. இந்த 2-வது அப்பியாசத்தில் நீ தேர்ந்துவிட்டால், இந்தப் பாடம், முதல் அப்பியாஸம் நீ செய்யவேண்டாம்; 2-வது அப்பியாஸமும் முழுவதும் செய்யவேண்டாம்; அதாவது முதற்பாகம் செய்யவேண்டாம். "ரிலாக்ஸ்" செய்யவேண்டுமானால் (உடம்பு முழுமையும்), இந்த அப்பியாஸத்தின் 'பிற்பாகம்' மாத்திரம் செய்தால், போதுமானது.

பிற்பாகம்.

முதல் உபதேசம், முதல் பாடம்; முதலிரண்டு பிராணாயாம அப்பியாசங்கள். ஒன்றேனும் இரண்டேனும், அவசியமானால் செய்துவிட்டு, 3வது, 4வது பிராணாயாம அப்பியாசங்களைச் செவ்வையாகச் செய். வழக்கமாகப் படுக்கைக்குப் போவதற்கு அரைமணி நேரத்துக்குமுன், உன் படுக்கையிலே, கைகால்களை நன்றாக—ச்சுகமாக—நீட்டிச்—சௌகரியமாகப் படுத்துக்கொள்.

முதலாவது, உன் இடதுகைச்சதை நரம்புகளைத்தளர்த்தி, நெகிழ்த்தி இளைப்பாறச் செய். இடதுகை 'ரிலாக்ஸ்' ஆகட்டும்; அது "தூங்கி"விட்டபின், அவ்வாறே, உன் இடதுகையைப்போலவே, உன் வலதுகையையும் "தூங்க"ச்செய்.

இரண்டு கைகளை "ரிலாக்ஸ்" செய்துகொண்டபின், உன் கால்களை நன்

றாகத் தளரச்செய்து நெகிழ்த்தி, அவற்றின் சதை நரம்புகளை இளைப்பாறச் செய்து, பூர்ணமாய், "ரிலாக்ஸ்" ஆகும்படி செய்; அதாவது கால்களையும் நன்றாகத் தூங்கச் செய்துவிடு.

கைகால்கள் "தூங்கிப்போனபின்," தலை, முகம், கழுத்து, மார்பு, வயிறு, முதுகு,—உடம்பு முழுவதையும், நன்றாக நெகிழ்த்தித் தளரச் செய்து, சதை நரம்புகளின் 'பிடிப்புகளை' யெல்லாம் பிரித்து, பூர்ணமாக "ரிலாக்ஸ்" செய்.

"இதோ,—சுகமாய்— "ரிலாக்ஸ்" ஆகிக்—கொண்டே போகிறேன், " என்ற எண்ணம் தவிர, வேறொரு எண்ணமும் மனத்திலிருக்கக்கூடாது.

அப்போது உன் உடம்பும் மனமும் "ரிலாக்ஸ்" ஆகி, நீ பூர்ண "சாந்தியும்" சமாதானமும் அடைவதை உணர்வாய்.

அப்போது நீ வெளியுலகத்தையும் உன் உடம்பையும் கூட—முற்றிலும் மறந்துவிடக்கூடும்; அது மிகவும் நல்லது; இன்பமாயிருக்கும். அநுபவித்துப் பார்; ஆநந்தம் அடைவாய்.

இப்படி இன்பமாய் "ரிலாக்ஸ்" ஆகிக்கொண்டே, போய்—ஆநந்தமான "ரிலாக்ஸ்" ஒன்றே உன் கடைசி எண்ணமாக,—நித்திரைபோகப்பழகு.

இப்படி சுமார் 1 வாரம் முதல் 2 வாரம் வரை பழகு. அடுத்த அப்பியாசத்துக்கு, அப்பால் போகலாம்.

இந்த அப்பியாசம் அத்தியவசியகமானது. இது செய்யும் சமயம், முதல் உபதேசத்திலே உபதேசித்துள்ள பிராணாயாமங்களையும், ஸ்நானபானாகாராதி நியமங்களையும் சிறிதும் மறந்துவிடக்கூடாது.

இவற்றை எல்லாம், சுமார் 1 மாசமாவது அப்பியாஸித்து அநுஷ்டி. இவற்றால் சித்திக்கும் பலன்களையெல்லாம் ஒரு "டைரி" புஸ்தகத்திலே குறித்துக்கொள்.

உனக்கு வரவர ஜீவகாந்த சக்தி அதிகரித்து, வருவதையும், சித்த ஸமாதானம், சித்தபலம்—இவை அதிகரிப்பதையும், நீ தேகசுகமும் தேஜஸ்ஸும் உடையவனாக மாறிக்கொண்டிருப்பதையும், உன் உடம்பும் மனமும் 'சாந்தி' அடைந்து விளங்குவதையும், நீயாகத் தெரிந்துகொள்வதோடு, உன் நண்பரும் பிறரும் செய்யும் வியாக்கியானங்களாலும், அவர்கள் தாமே கொடுக்கும் அபிப்பிராயங்களாலும், உன்னுடைய நன்மைக்கும் ஜயத்துக்கும் மங்களத்துக்கும் ஏதுவான மாறுதல்கள் நாளடைவிலே, படிப்படியாகப் புலப்படும்.

இப்படி ஒருமாசம் ஆனபின், அடுத்தமாசத்திலே உன் "உள் மனத்தை எழுப்ப" ஆரம்பிக்கலாம்.

அப்பியாசம் 3.

"உன் மனத்தை எழுப்பும் ஸாதனம்." அல்லது "உன் மனப்பூட்டைத் திறக்கும் முறை."

முந்தின அப்பியாசத்தின் பிற்பாகத்திலே சொல்லியபடி, உன் உடம்பையும் மனத்தையும் கூடியவரை நன்றாகத் தளரச் செய்துகொள்.

எப்போதும் நீ இந்த அப்பியாஸங்கள் செய்துபழகும் படுக்கை அறையானது, நிச்சப்தமாகவும், நீ ஏகாந்தமாகவும் இருக்கவேண்டும். இந்த அப்பியாஸங்களுக்கு இடையிலே, உன்னை ஒருவரும் தடுக்கும்படி இருக்கக் கூடாது; நீ அவ்வளவு கண்டிப்பான ஏற்பாடுகள் செய்திருக்கவேண்டியது.

உன் கவலைகளையும் உலகவியாபாரங்களையும் படுக்கை அறைக்கு வெளியே விட்டுவிடு; அவசியமானால், இவற்றிற்கு உரிய, முதல் உபதேசத்துப் பிராணயாம அப்பியாசம் இரண்டாவதைச் செய்துகொள்.

அல்லது, காமம் ஆதியதூர் இச்சைகள் மனத்தின்கண் தோன்றினால், அவை மனத்தில் பற்றவிடாது, அந்தக்ஷணமே, அவற்றிற்கு உரிய முதல் உபதேசத்துள்ள பிராணயாம அப்பியாசம் முதலாவதைச்செய்து, அவற்றிலுள்ள தாந்த சக்தியைக் கவர்ந்துகொள்.

இப்படி, உன் சத்துருக்களை வென்று அவர்களை மித்திராக்கிக்கொண்டு, பிராணயாம அப்பியாசம் மூன்றாவது செய்து, சித்தபலமும் சமாதானமும் அடைந்து, பிராணயாம அப்பியாசம் நாலாவது செய்து இளைப்பாறிக்கொண்டு, அப்பால் முந்தின அப்பியாசத்தின் பிந்தின பாகத்திற் சொல்லியபடி "ரிலாக்ஸ்" செய்துகொள்.

படுக்கையிலே நன்றாக நீட்டி நிமிர்ந்து சுகமாகப்படுத்து, சொஸ்தமாய்க் கைகால்களை வெறிக்க நீட்டி, உடையெலாம் தளர்த்தி, உடம்பெலாம் தளர்த்தி நெகிழச்செய்து பூர்ணமாய் "ரிலாக்ஸ்" செய்து, உன் கண்களை மூடிக்கொண்டு, (அறை இருட்டாக இருக்கட்டும்) இன்னும்—அதிகமாக—அதிகமாக—மிகவும் அதிகமாக—"ரிலாக்ஸ்" செய்துகொண்டே—சுகமாய் "ரிலாக்ஸ்" ஆகிக் கொண்டே—போகிறேன்," என்ற ஒரே தியானத்தோடு, அவ்வாறே, சுகமாய் "ரிலாக்ஸ்" ஆகிக்கொண்டே போவதாக பாவிக்கவும்.

நன்றாய் "ரிலாக்ஸ்" ஆகிக்கொண்டேபோய் நித்திரை மயக்கம் ஏற்பட்டுக் கொண்டிருக்கிற சமயத்திலே, பின்வரும் மந்திரத்தை மனதுக்குள்ளே தியானம் செய்யவும்.

உள் மனத்தை எழுப்பும் மந்திரம்.

என் உள் மனமே! உன் சக்தி அபாரசக்தி! ஸகல வச்யசக்திக்கும் ஆதாரம் நீயே!

என் மனக்கண்ணே! என் மனோன்மணியே!

நினைத்ததை முடிக்கும் வல்லமை உனக்குண்டு,

நான் வழக்கமாக நினைப்பதும் விரும்புவதும் தம்முள் ஒத்திருக்குமானால், என் விருப்பத்தை நான் விரும்பும் வண்ணம் நிறைவேறச்செய்வாய்.

அம்மா! உன்னால் முடியாதது ஒன்றும் இல்லை—உன்னால் முடியாதது ஒன்றுமில்லை.

...! உன் சக்தி அபாரசக்தி!

...கல வசிய சக்திக்கும் தாய் நீயே! நான் விரும்பி நினைக்கும் காரியம், நா... ...ரும்பி நினைக்கும் வண்ணம் உன்னால் எனக்கு எவ்விதத்திலும் கைகூடும்.

...து ஸத்தியம்—ஸத்தியம். ஓம் ததாஸ்து.—அப்படியே ஆகுக. அப்ப... ஆகக்கடவது.—ஓம்."

என்று பூர்ண நம்பிக்கையோடு திரும்பத் திரும்ப, தியானம் செ... கொண்டே,—இந்த தியானமே, உன் கடைசி எண்ணமாக,—நித்திரை போய் ...விடு.

இந்த அப்பியாசம் நீ வழக்கமாகப் படுக்கப்போகும் நேரத்திற்கு முன் செய்துகொண்டே, வழக்கமாய்த் தூங்கும் நேரத்திலே தூங்கிப்போகவேண்டும்.

இந்த அப்பியாசத்திலே, நீ பூர்ண ஜெயம் பெறவேண்டுமானால், பின் வரும் விதிகளை நீ கவனித்து ஒழுகவேண்டும்.

1. நித்திரை செய்யப்போவதற்கு ஓர் குறித்த நேரம் அவசியமாக வைத்துக்கொள்ளவும். கூடுமானவரை, அந்தநேரம் தவறவிடாதே.

2. கூடுமானால், இந்த அப்பியாஸம் செய்யும் ஸாதகன் இராத்திரி உபவாஸமாயிருத்தல் நலம். இது கூடாவிட்டால், நித்திரைபோவதற்கு 4, 5 மணி நேரத்துக்கு முன்னமே, பின்வரும் பானத்தை மிதமாகவே (அரை வயிற்றுக்கு) பருகவும்.

—ஒரு பானம்.

அதிகாலையிலேயே, கொஞ்சம் சீரகத்தையும், 'வாதாம்' பருப்பு அல்லது 'பாதாமி' என்பதில் கசக்கும் பருப்புகளை ஜாக்கிரதையாக நீக்கிவிட்டு, சில

இனிப்பான பருப்புகளை மாத்திரம் எடுத்து, கொஞ்சம் "ஜீவகாந்த தீர்த்தத்திலே" ஊறவைத்துவிடவும். அதை மாலையிலே எடுத்து, அரைத்துக், கறந்த சூட்டோடே, நல்ல ஆவின் (பசு) பாலைக்கொண்டுவந்து, அந்தப்பாலிலே, இந்த (அரைத்த) சீரகத்தையும் 'பாதாமி' யையும், சேர்த்து நன்றாகக்கலந்து, உடனே தன் மனத்தை அக்கம் பக்கம் செல்லவிடாமலே, தடுத்து இதைப் பற்றி, நீ பருகும் இந்தப்பானத்திலேயே லயித்திருக்கச்செய்.

இந்தப் பானத்தைப் பருகுகையில், இதைச் சிறிது சிறிதாக உமிழ்நீரோடு கலந்து, நாவினால் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகச் சுவைத்து ருசிபார்த்து அறிந்து, அனுபவித்து, அதன் பிராணசக்தியாகிய ஜீவசக்தியை யெல்லாம் நன்றாய் கிரகித்துக்கொள்வதாய் சங்கற்பித்து, பாவித்துக்கொண்டே, பருகுவது தொண்டைக்குள் செல்வது தெரியாதபடி, பானம் செய்யவேண்டும்.

இந்தப் பானத்திற்கு நல்ல பசுவின் பால் கிடைக்காவிட்டாலும், அல்லது கூடுமானால் மேற்படி பாலோடு, பாலின் சத்தான 'ஹார்லிக்ஸ்' என்னும் 'பௌடர்' அல்லது தூளிலே (இது 'மருந்து'க்கடைகளிலே விற்கும்) 3 தேக்கரண்டி சேர்த்துக் கரைத்துக்கொள்ளலாம்.

இந்தப் பானத்தைப் பருகி 3 மணி நேரம் கழிந்த பின்னும், நித்திரை போவதற்கும் அப்பியாஸம் செய்வதற்கும் சுமார் ஒரு மணி அல்லது அரை மணி நேரத்துக்கு முன்னும், சுத்த ஆகாயமுள்ள வெளியிலே, ஓடி ஆடி விளையாடி உலாவித்திரிந்து, அல்லது தேகப்பயிற்சி செய்து, தேகச் சதைகளை மிகவும் களைக்கச்செய்துகொள்ளவும்.

அப்புறம் கூடுமானால் 'ஜீவகாந்த ஸ்நானம்' செய்துவிட்டு, சுத்தமான துணி அல்லது துண்டுவஸ்திரத்தை, "ஜீவகாந்த தீர்த்தத்திலே நனைத்துச் சிறிது பிழிந்து, மேற்படி ஈரத்துணியினால், உடம்பை நன்றாகத் துடைத்துவிட்டு, இந்த அப்பியாசத்தைக் கிரமப்படி செய்யவும். அந்த அப்பியாசம் செய்கையிலே, சிறிதும் பதட்டமாவது ஆத்திரமாவது கூடாது, இதை அதிசாந்தமாய்ச்செய்யவும்.

இந்த அப்பியாசத்தைக் குறைந்தது 1 வாரம் அப்பியசிக்கப் பழக வேண்டும்.

ராத்திரி நீ விழித்தெழுந்தாலும் அல்லது இராக்காலத்திலே மற்ற வேளைகளிலே, நீ விழித்துக் கொண்டாலும், "ரிலாக்ஸ்" செய்துகொண்டு, உள்மனத்தை எழுப்பும் மந்திரத்தை தியானித்துக்கொண்டே, மறுபடி தூங்கப்பழகவேண்டும்.

அதிகாலையிலே—துயில் உணர்ந்து எழுந்தவுடனே— இந்த மந்திரத்தை நிறுத்தி ஓர்மனத்துடன், வாய்விட்டு, உனக்கு நீயே 7, 8 தடவை சொல்லிக்

கொள். அப்பால், 5 முதல் 10 நிமிஷம் வரையாதொரு அசைவும் இன்றி, உட்கார்ந்திருந்து, உன்மனத்திலே ஒரு எண்ணமும் வரவிடாமலே சும்மா இருக்கப்பழகு. அப்பால், இந்தமந்திரத்தை மறுபடியும் வாய்விட்டு, நிறுத்தி, 7, 8 தடவை உனக்கு நீயே, உபதேசித்துக்கொள். அதன் பின் 3, வது 4 வது பிராணாயாம அப்பியாசங்கள் (முதல் உபதேசத்திலே சொல்லியவண்ணம்) செய்யவும்,

பின்னர், தேகமுயற்சி, ஸ்நான பானாதி விவகாரங்களிலே தலையிடலாம்.

தேகமுயற்சி செய்துகொண்டிருக்கையிலே கூடுமானால், சூரியன் உதயமாகி; அதன் ஒளி அல்லது வெளிச்சம் உன்மேலே படும்படியாக, இந்த விஷயங்களை யெல்லாம் நீ முறையே, கூடியவரை ஒழுங்கு படுத்திக்கொள்ளலாம்.

மாலையிலே சூரியாஸ்தமன வேளையிலே, (கூடுமானால் காலையிலும் மாலையிலும் சூரியனை நோக்கிக்கொள்ளவும்) மேலே கூறியபடி 5 முதல் 10 நிமிஷம் வரை சும்மா இருந்து (தலை, முகம், கழுத்து மார்பு—இவை நேர் கோட்டிலும், முதுகு கூனாது, நிமிர்ந்து, நேரே இருக்கும்படியான சுகாஸனத்திலே இருக்கவேண்டியது.)

அப்பால், இந்த உள் மனத்தை எழுப்பும் மந்திரத்தை 7, 8 தடவை வாய்விட்டு ஜபித்துக்கொள்ளவும்.

மத்தியானம், சூரியன் தலையுச்சியில் இருக்கையிலே, நீ ஏகாந்தமான உன் அப்பியாஸ அறைக்குள் (மேற்படி அறையிலே சூரிய வெளிச்சமும் ஆகாய ஓட்டமும் செவ்வையாயிருக்கவேண்டும்.) சென்று, ஒரு வெண்மையான காகிதத்திலே, மிகக்கருமையான 'இங்கி' யினாலே, பெரும் அட்சரங்களாக, கண்ணைப்பறிக்கும்படி,— "அதாவது கண்ணையும் மனத்தையும் கவரும்படி, அவ்வளவு அழகாகவும் தெளிவாகவும்— உள்மனத்தை எழுப்பும் மந்திரத்தை எழுது.

இப்படி 7. 8. துண்டு காகிதங்களிலே எழுதிக்கொண்டு, அதிலேயே கவனத்தை முழுவதும் செலுத்தி, லயிக்கச்செய்து சுகமாய், அழகாக எழுது. (எழுதும்போதும் மற்ற வேளைகளிலும், நேராக நிமிர்ந்து கூடியவரை, ஸுகாஸனத்திலே இருக்கப்பழகு).

இந்தத்துண்டுகள், அல்லது" மந்திரச்சீட்டுக"ளிலே மிகவும் நேர்த்தியான ஒரு சீட்டை எடுத்துக்கொண்டு, "மௌனத்திலே சென்று ஒடுங்கு."

"மௌனத்திலே சென்று ஒடுங்குவது" என்றால் என்ன?

உன் ஏகாந்தமான அறையிலே, நீ தனிமையாக இருந்து, 5 முதல் 10 நிமிஷம் வரை, மனத்திலே ஒரு எண்ணமும் வரவிடாமலே, உடம்பையும் உள்ளத்

தையும் "ரிலாக்ஸ்" செய்துகொண்டு, ஒரு சௌகரியமான சுகாசனத்திலே வீற்றிருத்தல் அல்லது சிறப்பாக இருக்கலாம்; கண்கள் மூடியோ, மூடாமலோ இருக்கலாம். இறுதியில் மௌனத்தில் சென்று ஒடுங்குதலாம். இந்தச்சொல் தொடரை நாம் உபயோகிக்கும்போதெல்லாம், நீ இதன் பொருளை நன்றாகத் தெரிந்து நடந்துகொள்.

மௌனத்திலே சென்று ஒடுங்கிய பின், உனக்கு எதிரே மேஜையின் மேலாவது, வேறு எதன்மேலாவது உன் மனத்தை எழுப்பும், மந்திரச்சீட்டை வைத்து, அதன் எதிரே, சுகமாக 'ரிலாக்ஸ்' ஆகவே, உட்கார்ந்துகொண்டு, அதையே உற்றுநோக்கிக்கொண்டு, உனக்கு எதிரேயுள்ள அம்மந்திரத்தின் கருத்திலேயே, உன் முழு கவனத்தையும் சாந்தமாக 'ஆழ்ந்து' செலுத்தி லயிக்கச் செய்து நீயும் அதிலேயே ஈடுபட்டுவிடு.

அப்போது உன் சுவாசமானது மெதுவாக ஆழ்ந்த பெருமூச்சாக இருக்கவும்.

உன் கண்ணுக்கும் மந்திரச்சீட்டுக்கும் இடையிலே 3 அடி சுமார் (தூரம்) இருக்கலாம். இவ்வாறு கண்களை இமைபாமல், 'மந்திரத்தையே' உற்று நோக்கொண்டும் ஓரே நோக்கமாகக் கண்பார்வை அல்லது கண்ணோக்கம் சென்ற விடத்தே, உன் கருத்தின் நோக்கமும் செல்லும்படி 'மந்திரத்திலேயே' ஆழ்ந்து ஈடுபட்டு தியானித்துக்கொண்டும் இரு. (சிறிது நேரம்.)

அப்பால், கண்கள் களைத்துப்போய், கண்களை மூடவேண்டுமென்று இருந்தால், அப்படியே கண்களை மூடிக்கொண்டுவிடலாம்; ஆனால் நீ கண்களை மூடினும், உன் எதிரே மேற்படி 'மந்திரம்' இன்னும் தெரிவதாக—தெளிவாகவோ—தெரிவதாக—பாவித்துக்கொண்டிரு; அதாவது புறக்கண்களை மூடியும், அகக் கண் அல்லது உள் கண்ணாகிய மனக்கண்ணால் (அதாவது உன் மனத்தால்) மந்திரத்தையே பார்த்துக்கொண்டிருப்பதாக பாவித்துக்கொண்டிரு. அந்த மந்திரம் உள்மனத்திலே ஆழ்ந்து பதிந்துவிட்டதாகவே நினைத்து தியானி.

முதலில், அந்த மந்திரம், உன் உள் மனத்திலே, மெழுகின் மேலே பதிவதுபோலப் பதிந்து (அவ்வளவு எளிதாய்,) கடைசியாக, அது கல்மேல் எழுத்துப்போல, அல்லது சிலாசாசனம்போல, என்றும் நின்று நிலைப்பதாக (=விளங்குவதாக) தியானித்துக்கொண்டிருக்கவும்.

மேற்படி மந்திரத்தை நீ உன் புருவமத்தியிலே மூக்கின் அடியிலே தெரிவதாகப் பார்க்கவேண்டும். இவ்வாறு செய்து கண்களை நன்றாக இளைப்பாறச் செய்.

(இப்போதும் "ரிலாக்ஸ்" ஆயிருக்கவும். மூச்சு மெதுவாய் சாந்தமாகப் பெருமூச்சாக இருக்கவும்.)

பின்னர் கண்களைக் குளிர்ந்த ஜலத்திலே (கூடுமானால் ஜீவகாந்த தீர்த்தத்திலே) முழுகச்செய். கண்கள் இளைப்பாறிச் சிறிதுநேரம் கழித்தபின், உன் அலுவல்களை நீ பார்க்கலாம். இந்த அப்பியாஸத்தை குறைந்தது ஒரு வாரமாவது செய்து அப்பியஸி.

அப்பால், அடுத்த ஸாதனத்துக்குப் போகலாம்.

2-வது பாடம்.

பிராணசக்தியை அதிகரிக்கும் சில சுயமனோவசிய ஸாதனங்கள் அல்லது முறைகள்.

5 வாரங்களாக, மேலே குறித்த அப்பியாசங்களையெல்லாம் செய்து, ஸாதித்துக்கொண்டு, 6-வது வாரத்திலே இந்தப் பாடத்துக்கு வரலாம்.

காந்தசக்தியானது இரும்பைக் காந்தம் இழுப்பதுபோலவே கவரும் சக்தி; மேலே கூறிய சாதனங்களால், உனக்கு இது விருத்தியாகிவரும்.

பிராணசக்தியும், மேலே கூறிய ஸாதனங்களால் ஒருவாறு விருத்தியாகும். மேலும், இந்தப் பிராணசக்தியை அதிகரிக்கச்செய்வதற்கும் அதை உபயோகிப்பதற்கும், சில முறைகள் எழுதுவோம். இவற்றில் பழகுவதால், உன் பிராண சக்தி அதிகரிக்கும். பிராணசக்தியானது மின்சாரம்போலப்பாய்ந்து செல்வது. இதன் மூலமாக மனோவசிய சாஸ்திரியானவன், தன் மனோசக்தியைப் பிறர்மீது பாயும்படி செலுத்தி, அவர்களுக்கு நோய் முதலியவற்றை குணப்படுத்துகிறான்; அல்லது வேறுவிதமான நன்மைகள் செய்கிறான்.

வசியசக்தி அல்லது காந்தசக்திக்கும் ஜீவசக்தி அல்லது பிராணசக்திக்கும் பொதுவான நிலை,, சாந்தி நிலை எனப்படும். இது எதிர்த்துப் பாயாது; எதையும் கவர்ந்து ஏற்காது. இது ஆமையானது தன் உறுப்புக்களைத் தனது ஓட்டுக்குள், அடக்கிக்கொள்வதுபோலவே உள்ளடங்கி அமர்ந்திருக்கும் அமைதிநிலையாம். இதற்கு 'ஆமை' நிலையென்றும் ஒரு பெயர். இதையே சித்தர் 'மோனநிலை' யென்பர்; ஏனெனில், இது "மௌனத்திலே சென்று ஒடுங்கி, அந்நிலையிலே நிலைத்து நின்று அப்பியஸிக்கப்படுகிற…

ஸ்ரீ கீதையிலே 2-வது அதிகாரம்—ஸாங்கிய யோகத்திலே இதை ஸ்ரீ பகவான் குறிப்பாக உபதேசித்திருக்கிறார்.

எந்தத்தீர்மானத்துக்கும், முயற்சிகளுக்கும் முன்னும் இந்த நிலை அவசியம்.

6-வது வாரம் முடிவதற்குள்ளே இதை நீ நன்றாய்ப் பழகிக்கொள்.

அப்பியாஸம் 1.

சாந்திநிலை.

அமைதியாயும், ஏகாந்தமாயுமுள்ள, உன் அப்பியாஸ அறையிலே சென்று மோனத்திலே சென்று ஒடுங்கு.

அப்பால், கண்களையும், கூடியவரை மனக்கண்ணையும், மூடிக்கொண்டு, சும்மா—சுகமாக—உட்கார்ந்திரு.

உன் மனத்துள் ஆரம்பிக்கும் ஒவ்வொரு சிறு எண்ணத்தையுங்கூட வெளியே துரத்தி, மனத்தை வெறுமையாக்கி, அமர்ந்து இருக்கப் பழகு.

மனத்துள் உண்டாகும் ஒவ்வொரு எண்ணத்தையும்,

"ஓம் சாந்திச்சாந்திச்சாந்தி:!" என்று ஜபித்து ஓட்டிவிடு.

உன் மனம் என்னும் ஏரியானது, விருப்பங்கள் அல்லது இச்சைகள் என்னும் புயல்களால் மோதப்பட்டு, எண்ணங்கள் என்னும் அலைகளாகவும் நுரைகளாகவும் நிரைத்து திரிகிறது. இப்படி, ஸாதாரணமாயிருக்கும் 'மனோ தடாகத்தை' "ஓம் சாந்திச்சாந்திச்சாந்தி:" என்ற மந்திரத்தால், சாந்தமாக்கு. அதாவது, "சாந்தி" அல்லது அமைதி என்னும் ஓரிருப்பும், அதே எண்ணமும் தான் மனத்திலிருக்கவேண்டும். (அதாவது, இப்போது மனம் என்னும் ஏரியிலே ஒரேயொரு அலைதான் இருக்கும்; அதுதான் 'சாந்தி' என்பது) அப்பால் (அந்த அலையும்) அந்த எண்ணமும் போய்விடவேண்டும். (இப்போது மனம் என்னும் ஏரி அலையற்று இருக்கும்.)

மனத்தை இப்போது, சிறிதேனும் அசைவற்று நிறைந்திருக்கும் ஓர் ஏரிபோல பாவிக்கவும்.

அப்பால் மெள்ள மெள்ள 'நீர்' என்ற நினைவும்போய், சூன்யம் அல்லது இருட்டு நிறைந்ததாக, நீ உன் மனத்தைக் கருது.

அதற்கும் அப்பால், உன் உள்ளத்தை வெட்டவெளிபோல பாவிக்கவேண்டும். இப்படி உள்ளத்தை வெறும் வெட்டவெளியாக்கி—ஒரு எண்ணமும் இன்றி—எவ்வளவுநேரம் இருக்கமுடியுமோ, அவ்வளவுநேரம் இரு. இது தான் 'சாந்தி' நிலை. இதைப்பழக்கிக்கொண்டபின், அவசியமானபோதெல்லாம் செய்.

அப்பியாசம் 2.

பிராணசக்தியை ஏற்கும்முறை.

மேற்படி சாந்திநிலையிலே சிறிதுநேரம் நின்றபின், ஈசுவரசைதன்யம், அல்லது பகவானுடையப்ராணசக்தியே எங்கும் நிறைந்து பாற்கடல் வெள்ளம் போலப்பாவி நிற்பதாகவும், அந்தப்பிராணசக்தியின் பெருவெள்ளமானது உன்னுள்ளமெல்லாம் புகுந்து பரவுவதாகவும்—இவற்றையெல்லாம் ஒரு மனப்படமாக, வைத்து தியானித்துக்கொண்டிரு. இப்படி அரைமணிநேரம் தியானி. ஏழாவது வாரம் முழுவதும், இரவிலே படுக்கப்போகும் சமயத்திலே இந்த அப்பியாசத்தைச்செய்து பழகு. இதோடு, அடுத்த அப்பியாசத்தையும் செய்து பிராணசக்தியை அதிகரித்துக்கொள்ளவும்.

அப்பியாசம் 3.

பிராணசக்தியை அதிகரிக்கும் பிராணயாம அப்பியாசம்.

இதை அப்பியஸிக்க நீ முதலாவது சாந்திநிலையில் இரு. இந்த அப்பியாசம் செய்யுமிடம் சுத்த ஆகாயமும் சூரியவெளிச்சமும் உள்ள ஒரு அழகிய தோட்டம் அல்லது அப்படிப்பட்ட தோட்டத்தைச்சார்ந்த ஒரு அறையாயிருத்தல் வேண்டும். புல்தரையிலே நின்றுகொண்டு, இந்த அப்பியாஸம் செய்யலாம்.

ஸங்கற்பமந்திரம்.

"சூரிய வெளிச்சம் சுத்த ஆகாயம், பிரகிருதி-இவற்றிலுள்ள பிராணசக்தியை கிரகித்துக்கொள்ளுகிறேன்". (இந்த அப்பியாஸம் செய்கையில், கூடுமானால் உடையாதொன்றுமில்லாமல் இருத்தல் நலம்; ஸ்தலம் ஏகாந்த ஸ்தலமாகத்தானிருக்கவேண்டும் என்பது சொல்லவேண்டியதில்லை). மேற்படி ஸங்கற்ப மந்திரத்தைத்தவிர வேறொரு எண்ணமும் உன் மனத்திலே புகும்படி விடாதே. அப்போது, மெதுவாக நாசியினால் பூரகம் செய்துகொண்டே, "நான்—பிராண வாயுவாலும்—பிராணசக்தியாலும்—என்னைப் பூரித்துக் கொள்ளுகிறேன்", என்று தியானிக்கவும்.

கும்பகம் செய்கையில், "நான் பிராணசக்தியை எனக்குள் அடக்கிவைத்துக் கொள்ளுகிறேன்". என்று தியானிக்கவும்.

ரேசிக்கையிலே "என் பிராணசக்தியை விரயம் செய்யும் விஷயங்களையும் அவற்றிற்குரிய விருப்பங்களையும், இதோ, விட்டுவிடுகிறேன்—என்னிடத்திலிருந்து அப்புறப்படுத்திவிட்டேன்". என்ற மந்திரத்தின் கருத்தையே சிந்தித்துக்கொள். அப்பால், காற்றுப்பையிலே, காற்றை விடாமல் சிறிதுநேரம் காற்றுப்பையை சும்மாவைத்திருக்கவும்; இது மிகச்சொற்பநேரந்தான் செய்

யக்கூடும். அப்போது, "எனக்குப்பிராணசக்தி அதிகரிப்பதால் சித்த சமாதானம் அதிகரிக்கிறது" என்று தியானித்துக்கொள்.

பிராணசக்தி அதிகரிப்பதால் நோயற்றவாழ்வு வாழலாம். உன்னுடைய பிராணசக்தியைப் பிறர்மீது சிகிச்சைகாரியங்கள் செய்து கொள்வதைப்பற்றிப் பின்னே பிரஸ்தாபிப்போம்; ஸந்தர்ப்பங்களில் கண்டுகொள்க.

பிராணசக்தியும் காந்தசக்தியும் சேர்ந்து ஜீவகாந்தசக்தியாகும். ஜீவகாந்த சக்திதான் மனோவசியசக்தி என்பது.

இந்த மனோவசியசக்தி வாய்க்கப்பெற்றவன், மேலேகூறும் அப்பியாசங்களுக்கு உரியவனாவான்.

அவன்தன் உள்மனத்தை எழுப்பி வேலைவாங்கிக்கொள்ளலாம். இவற்றைப்பற்றிப்பின்னே விவரிக்கப்படும்.

முக்கியமாக, உள்மனத்தை எழுப்பி வேலைவாங்கிக்கொள்ளக்கூடியவன், தன் நன்மைக்கு இடையூறான ஒவ்வொரு எண்ணத்தையும், ஒவ்வொரு விருப்பத்தையும், அதற்கு எதிரான எண்ணம் அல்லது விருப்பத்தை ஒரு 'மனப்படரூபமாக', தன் உள்மனத்தில் பதிவுசெய்துகொண்டு, மேற்படி இடையூறான எண்ணத்தையும் விருப்பத்தையும் துரத்திவிடலாம்.

அப்பியாசம் 4.

உள்மனத்தை எழுப்பி வேலைவாங்கும் முறைகளில் ஒன்று.

இப்படிச்செய்வதற்கு, முதலாவது, இடையூறான விருப்பம் அல்லது இச்சையின் சக்தியை முதல் உபதேசம், முதற்பாடத்துப்பிராணயாம அப்பியாசம், முதலாவதால், ஜீவகாந்த சக்திபெருக்கிக்கொள்ளவேண்டும். அப்பால் 2-வது உபதேசம் முதற்பாடம் மூன்றும் அப்பியாஸமுறைப்படி, உள் மனத்தை எழுப்பிக்கொள்.

அப்பால், உன் விருப்பத்தை அல்லது எண்ணத்தை ஒரு 'மனப்படமாக' நீ உன் உள் மனத்தில் பதியச்செய்துகொள். இந்த 'உள் மனப்படத்தையே' உன் புறக்கண்களைமூடி, அகக்கண் அல்லது உன் மனக்கண்ணாலேயே பார்த்துக் கொள்ளப்பழகு.

இப்படிப் பழகிக்கொண்டால், மேற்படி 'மனப்படத்தை,' 'மனத்தந்தி' அல்லது 'டெலிபதி' மூலமாக அனுப்பக்கூடும். இதைப்பற்றி வேறொரு சந்தர்ப்பத்திலே விவரிக்கப்படும். (இரண்டாம் பாகத்தில்.)

உன் 'மனப்படத்தை' முதலாவது, உன் பக்கத்திலுள்ள சுவர் அல்லது வேறொரு பொருளோடு பொருத்தி, தியானிக்கப்பழகு.

வாவது அதை ஜாஸ்தி அழகான படரூபமாக—அவசியமானால் ஒரு ஆள் அல்லது ஒரு விஷயத்தின்மீது ஏற்றி தெளிவாக—தியானிக்கவும்.

'தியானம்' என்றால், ஒரு வஸ்துவைப் புறக்கண்ணால் எவ்வளவு தெளிவாய் நீ பார்க்கிறாயோ, கூடுமானவரை அவ்வளவு தெளிவாய், உன் 'மனக்கண்ணால்,' 'உள் மனப்படம்' ஒன்றைப்பார்த்தல் அல்லது தரிசித்தலாம்.

இந்த அப்பியாஸத்தால் நீ உன் வழக்க ஒழுக்கங்களையெல்லாம் சீர்திருத்திக்கொள்ளலாம்.

இந்த அப்பியாசம் செய்வதற்கு ஓர் குறித்த நேரம் வைத்துக்கொள்ள முடியாது. இதை அவசியமானபோதெல்லாம் நாளடைவிலே அப்பியஸித்துக் கொள்ளவும்.

அப்பியாச காலங்களிலே, ஸாதகனானவன் மிகப்பொறுமையோடும், சிறிதும் பதட்டம் ஆதிய இன்றி, சித்த சமாதானத்தோடும், பூர்ண விசுவாசத்தோடும், எல்லா விஷயங்களிலும் மிதமாகவும், இருக்கவேண்டும். அப்பியாஸங்களை ஒழுங்காகவும், குறித்த நேரங்களிலே தவறாமலும் செய்துமுடிக்க முயலவேண்டும்.

7 வாரத்துக்குள், நீ மேலே குறித்த அப்பியாசங்களையெல்லாம் செய்து பழகி ஒருவாறு தேர்ந்தபின், 8-வது வாரத்திலே அடுத்த காண்டத்துக்குப் போகலாம்.

சித்திகள் அல்லது பலன்கள்.

இதுவரை கூறியுள்ள சாதனங்களையெல்லாம் நீ செய்துவந்தால் என்ன ஸித்திகள் பலித்திருக்கும் அல்லது என்ன பலன் சித்தித்திருக்கு

உனக்கு மனோவசியசக்தி அல்லது ஜீவகாந்தசக்தி என்ற மூலதனம் கிடைத்திருக்கும். இதைக்கொண்டு நீ மேலே போகலாம். ஜீவகாந்தசக்தி என்றால் என்ன?

ஜீவசக்தி அல்லது பிராணசக்தியும், காந்தசக்தி அல்லது வசியசக்தியும் சேர்ந்து ஜீவகாந்தசக்தி என்ற மனோவசியசக்தி உண்டாகிறது. முதல் உபதேசம் முதல் பாடத்திலே கூறியுள்ள மௌன விரதத்தால், "மௌனம் என்பது ஞானவரம்பு" என்றபடி உனக்கு இவ்விஷயங்களைப்பற்றிய சூட்சும ஞானம் பிறக்கும்.

7 வாரம் நீ இந்த மௌன விரதத்தை அனுஷ்டித்து வந்திருக்கிறாய். (மௌனம் என்பது முதற்பாடத்திலே விளக்கப்பட்டிருக்கிறது.)

இதனால், சிலர் உன்னை புத்திமான் என்று கருதுவார்கள். உன்னிடத்தில் ஏதோ ஒரு சக்தி இருப்பதாகவும், ஆனால் அது இன்னதென்று சொல்லக்கூடவில்லை என்றும் நினைப்பார்கள்; இன்னுஞ்சிலர் வெளிப்படையாகவும் சொல்லுவார்.

மௌனவிரதத்தாலும் இரகசிய விரதத்தாலும், சென்ற ஏழு வாரங்களாக உனக்குக் காந்தசக்தி கூடிவந்து கொண்டிருக்கிறது.

மேலும், முதல் உபதேசம்—முதற்பாடம்—பிராணாயாம அப்பியாஸம் 1-ஐச்செய்து வந்ததால், 7 வாரமாக நீ உன் இச்சாசக்தியைக் காந்தசக்தியாக மாற்றிக்கொண்டுவந்திருக்கிறாய்; அடுத்த பிராணாயாம அப்பியாசத்தால், துக்கத்தையும் கோபத்தையும், மனக்கவலையையும் ஒழித்திருக்கிறாய். அதற்கடுத்த பிராணாயாமங்களால், சித்த சமாதானமும் பலமும் பெரிது அடைந்திருக்கிறாய்.

அடுத்த பாடங்களிலே கூறிய ஆகார வ்யவஹார நியமங்களாலே, உடம்புக்கும் மனதுக்கும் ஆரோக்கியம் உண்டாயிருக்கும்.

இரண்டாவது உபதேசத்திலுள்ள 'ரிலாக்ஸ்' விஷயமான அப்பியாசங்களால், உன் உடம்புக்கும் உள்ளத்துக்கும் பூர்ணசாந்தியும் இன்பமும் உண்டாகும். "ரிலாக்ஸ்" செய்வதிலே தேர்ச்சியின், உன் மனத்தை எழுப்பி வேலை வாங்கும் வழியை நீ அறிந்துகொண்டதோடு, உன் பிராண சக்தியையும் வரவர, காந்தசக்தியைப்போலவே, அதிகரித்துக்கொண்டிருக்கிறாய். இப்போது நீ இரண்டாவது காண்டத்துக்குப்போகலாம்.

இரண்டாவது காண்டம்.

சுயமனோவசிய நித்திரையும் மனோவசிய திருஷ்டியும்.

முதல் உபதேசம்.

சுயமனோவசிய நித்திரை.

1வது பாடம்.

(மந்திரஸாதனம்.)

ஹிப்னாடிஸ, மனோவசிய நித்திரைக்கு மந்திரம் (suggestion) அவசியமானது. மந்திரஸித்திக்கு சுயநம்பிக்கையும், பொறுமையும், ஒருமையான உள்ளமும் வேண்டும். "மனமது செம்மையானால் மந்திரம் செம்மையாமே". பலமுறை உச்சரிப்பதால் மந்திரத்துக்கு சக்தி அதிகரிக்கும். மந்திரத்தை ஸ்பஷ்டமாக, இதயத்திலிருந்து புறப்படுவதுபோலப் பேசு (அல்லது உச்சரி), ரகசியம் பேசுவதுபோல் ஆரம்பித்து, வரவரக் கொஞ்சம் குரலை உயர்த்தி, (இரைச்சல் போடாமல்), அப்பால், மிதமான குரலிலே, ஏகரீதியாய் மனவுறுதியோடு உச்சரி.

அப்பியாசம் 1.

தூக்கத்துக்கு ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் வழக்கமாக வைத்துக்கொள்; இரவில் சாப்பிடாமலிருப்பது நன்று. தேகப்பயிற்சி செய்து, தேகத்தைக் களைக்கச்செய்து, ஈரத்துணியால் துடைத்துக்கொள். படுத்து "ரிலாக்ஸ்" செய்து கண்களை மூடிக்கொண்டு, இதோ—நான்—சுகமாக—இளைப்பாறித்—தூங்குகிறேன்" என்ற மந்திரத்தை மானஸீகமாகப் பலமுறை ஜபித்துக்கொண்டே, தூங்கிப்போகப் பழகு. (8-வது வாரம்)

அப்பியாசம் 2.

உள்மனத்தை வேலை வாங்கும் முறைகள்.

9-வது வாரம் வழக்கப்படி படுத்து, சுகமான தூக்கமயக்கத்திலே, "உள் மனமே! அதிகாலை 4 மணி சுமாருக்கு எழுப்பு", என்ற கடைசி விருப்பத்தோடே,

...ால் "4 மணி சுமாருக்கு எழுப்பு" என்பதற்குப் பதில், "இன்ன... ...ன்ன காரியம் செய்வேன்" அல்லது "நாளை முழுமையும் உற்சாகமாயிருப்பேன் அல்லது க்ஷேமமாயிருப்பேன்" என்ற ஏதாவதொரு விருப்பமே கடைசி விருப்பமாகத் தூங்கு. இப்படி 3-வது மாசம் 2-வது வாரத்துள் பழகு. நினைத்த மாத்திரத்தில், எவ்வளவு நேரம் தூங்கவேண்டுமென்று விரும்புகிறாயோ, அவ்வளவு நேரம் தூங்கப்பழகுகிறவன், நித்திரையை வென்றவன்; அப்படி வென்ற நித்திரையை வருவித்துக்கொள்ளக்கூடியவன் வரவர அதிகமான விசுவாசத்தோடும், உற்சாகத்தோடும், பொறுமையோடும், இடைவிடாது முயல்.

"ஸைகுரும்", இந்த அப்பியாசங்களில் பழகினால், கர்த்தாவுக்கேற்ற உத்தம சிஷ்யராகலாம்.

2-வது உபதேசம்.

மனோவசிய திருஷ்டி அல்லது ஜீவகாந்தக்கண்கள்.

1 வது பாடம்.—அப்பியாசம் 1.

தர்ப்பண ஸாதனம்.

சூரியோதயத்துக்குப் பிறகு, எதிரே முகத்துக்கு சுமார் 1, 1½ அடி தூரத்துக்கு அப்பால், ஒரு கண்ணாடியை; அல்லது ஒரு நிலைக்கண்ணாடிக்கு எதிரே, நிமிர்ந்த நாற்காலியில் இரு. மிகக்கருமையான "இங்கி"யினால், இருபுருவமத்தியிலே—மூக்கின் அடியிலே—மிகச்சிறிய சன்னமான ஒரு பொட்டு இட்டு, எதிரேயுள்ள கண்ணாடியில், பிரதிபலிக்குந் தெரியும், அந்தப் பொட்டையே இமையாது இருகண்களின் பார்வையையும், சமமாகச் சலனமின்றிச் செலுத்தி, உற்றுப்பார்; மனமும் தன்னெண்ண இடத்தே சென்று லயிக்கட்டும். இமைக்கவேணுமென்று தோன்றினால், மெள்ளமெள்ள இமைகளைச் சிறிது உயரத் தூக்கிக்கொள். இந்த அப்பியாசம் செய்கையில், தலையும், கழுத்தும், மார்பும், நிமிர்ந்து, உடம்பு கூடியவரை அசைவற்றும், முகம் ஓர் சந்தோஷ சமாசாரம் அப்போதுதான் பெற்றவனது முகம்போல மலர்ந்தும் இருக்கவும். ஆரம்பத்திலே, 2, 3 நிமிஷங்கள் இப்படிச்செய்து பழகி பிறகு தினமும் குறித்த நேரம் தவறாது அப்பியசிக்கையில், ஒவ்வொரு நிமிஷமாக அதிகரித்துக்கொண்டு வந்து, 10 நிமிஷம் பழகு. அப்பியாசம் முடிந்தவுடன், களைப்புற்ற கண்களை, ஏற்கனவே தயார் செய்திருக்கும் ஜீவகாந்த தீர்த்தத்திலே, திறந்து முழுகச்செய். இதோடு அடுத்த சாதனமும் சேர்த்துச் செய்.

குறிப்பு:—தர்ப்பண ஸாதனத்தை ஜீவகாந்த ஸ்நானத்துக்குப் பின்னும், சாப்பாட்டுக்கு முன்னும், குறித்த நேரம் தவறாது செய்.

அப்பியாசம் 2.

விருட்ச சாதனம்.

காலை மாலையிலும், மற்ற வேளைகளிலும், நடக்கையில், எதிரே ஒரு மரத்துச்சியிலாவது, ஒரு இலை நுனியிலாவது அல்லது ஒரு மலையுச்சி மேலாவது அல்லது தூரத்தே, பசுமையாக, அல்லது கருமையாக, அல்லது நீலமாக, அசைவற்றுத் தோன்றும் எவ்வஸ்துமேலாவது, இருகண் பார்வையையும், ஏக காலத்திலே, சமமாக நிறுத்தி, 10 நிமிஷம் இமைகொட்டாது, மேற்படி திசை நோக்கிச்செல்லப் பழகு; சிரமும் கழுத்தும் மார்பும் நிமிர்ந்தும், மூச்சு ஒழுங்காக நீண்டு ஆழ்ந்த பெருமூச்சாயும் இருக்கவும். இப்படி, எதிரேயுள்ள எப்பொருளினும், இருகண்பார்வையையும், அசைவின்றி, 10 நிமிஷம் நிறுத்தப் பழகு.

அப்பியாசம். 3

தீபசாதனம்.

அப்பால் ஏதாவது ஒரு பிரகாசமான வஸ்துமீது, உன் பார்வையையும் மனத்தையும் ஒருமித்து நிற்கச்செய்து பழகு. பிரகாசமாயெரியும் ஒரு விளக்கை, காற்றில்லாத இடத்தில், சுமார் 6 அடி தூரத்துக்கப்பால் வைத்து அதன் எதிரே உடம்பு அசைவற்று நிமிர்ந்திருந்து, தீபஜ்வாலையின் மையத்தே ஒரே பார்வையாக, இருகண் பார்வையையும் இமையாது செலுத்திக்கொண்டே, "என் கண்கள் ஜீவகாந்தக்கண்கள், என் பார்வை ஜீவகாந்தப் பார்வை", என்று பலமுறை திரும்பத் திரும்ப மானஸீகமாக உச்சரி; ஆரம்பத்தில் 2, 3 நிமிஷத்திலிருந்து வரவர 10 நிமிஷம் பழகு. தீபஜ்வாலைக்குப் பதில் காலை, மாலை, மத்தியானம்—3 காலங்களிலும் சூரியனைப் பார்த்து இந்த அப்பியாசம் செய்யலாம், கண்கள் கூசினால், அல்லது இமைக்கவேணுமென்று தோன்றினால் இமைகளைத் தூக்கிவிட்டுக்கொள். அப்பியாசம் முடிந்தவுடன் கண்களைத் திறந்து ஜீவகாந்த தீர்த்தத்திலே முழுகச்செய். நேரம் அறிவதற்கு கைக்கடிகாரம் வைத்துக் கொள்வது நலம். குறித்த நேரம் தவறாது செய். அப்பியசித்தாலொழிய சாப்பிடுவதில்லை என்பதுபோன்ற விரதம் வைத்துக்கொண்டால், பசி, சோம்பலைப் போக்கிவிடும்.

அப்பியாசம் 4.

காகித சாதனம்.

சுமார் ½ அடி சதுரமான ஒரு வெள்ளை 'அட்டை' (Card board) மீது 4 அணா வெள்ளி நாணய அளவுக்கு ஒரு வட்டம் (Circle) வரைந்து, அதைக்

கறுப்பு மையால் தீட்டு; வட்டம் கண்களுக்கு எதிரே தெரியும்படி 'அட்டை'யை உனக்கு முன்பாக சுவரில் ஒட்டி, சுவருக்கு சுமார் 3 அடி தூரத்தில், நிமிர்ந்து நின்று இரு கண்களின் பார்வையையும் ஒரே பார்வையாய்ச் சலனமின்றி கரிய வட்டத்தின்மீது நிறுத்தி, இமையாது, பார்வை சற்றும் விலகாது, தலையை மாத்திரம் மெதுவாய் வட்டமாகச் சுற்று; வலது பக்கமாகவும், இடது பக்கமாகவும் சுற்று. அப்போது பார்வை கருவட்டத்தின் மீதுதான் இருக்கவும். 10 நிமிஷம் பழகினபின், கண்களை ஜீவகாந்த தீர்த்தத்திலே முழுகச்செய். அப்பால் கண்மூடி, மானசத்தின்கண், பூர்ணசந்திரோதயம் பார்ப்பதாக 10 நிமிஷம் நினைத்துக்கொண்டிரு. இது பார்வைக்கு இனிமையும், குளிர்ச்சியும் தரும்.

அப்பியாசம் 5.

திருஷ்டியின் பிரயாணம்.

ஒரு சுவரின் மீது சாய்ந்து, எதிர்ச்சுவரை நோக்கி அதன் ஒரு கோடியில் திருஷ்டியைச் செலுத்தி, அதிலிருந்து மற்றொரு கோடிக்கும், அதிலிருந்து முந்தின கோடிக்கும், வலது புறத்திலிருந்து இடது புறத்துக்கும், இடதிலிருந்து வலப்புறத்துக்கும், மேலுக்கும் கீழுக்கும், வட்டமாயும், கோணல் மாணலாயும், திருஷ்டி வேகமாகப் பிரயாணம் செய்துவரும்படி பழகு. இந்த அப்பியாசங்களைச் செய்தபின், கூடுமானால் சுயமனோவசிய நித்திரை வருவிக்க முயன்று "என் கண்கள் ஜீவகாந்தக்கண்கள், என் பார்வை ஜீவகாந்தப்பார்வை" என்று மானஸீகமாக ஜபித்துக்கொண்டே தூங்கப்பழகு; இரவிலும் இப்படியே பழகு. இப்படி 3-வது மாசமாகட்டும்.

ஸித்திகள் :—(1) கண்ணாடியில் உன் கண்களை கவனித்துப்பார்; உன் சலனமற்று வலிமையுற்ற ஜீவகாந்த திருஷ்டியையும், பிறருடைய ஓயாது சலிக்கும் பலவீனமான கண்களையும், கவனி. (2) யாரைப்பார்த்தாலும், பேசினாலும், ஜீவகாந்த திருஷ்டியை, அவன் மூக்கின் அடியிலே—இரு புருவமத்தியிலே—இமையாது, ஏகாக்ர சித்தத்தோடு நாட்டிப்பார்; இதற்கு "முன் காந்தப்பார்வை பார்த்தல்" எனப்பெயர். "முன் காந்தப்பார்வை பார்"த்துக்கொண்டே, "நீ என்னை எதிர் நோக்கிப் பார்க்கமாட்டாய்—பார்க்கமுடியாது," என்று மானஸீகமாக ஜபி. (3) ஒருவன் உனக்குப் பின்புறம் காட்டிக்கொண்டிருந்தால் அவன் மூளை அடிவாரத்திலே—கழுத்தின் மேற்புறத்துக்குழியிலே,—உன் ஜீவகாந்த திருஷ்டியைச் சலியாது, ஒருமையான உள்ளத்தோடு நாட்டு; இதற்கு "பின் காந்தப்பார்வை பார்த்தல்" என்று பேர். "பின் காந்தப்பார்வை பார்"த்துக்கொண்டே, "நீ என்னைத்திரும்பிப்பார்ப்பாய்—திரும்பிப்பார்ப்பாய்" என்று மானஸீகமாய் மந்திரி. திரும்பிப்பார்த்தால் "முன் காந்தப்பார்வை பார்"த்து "நீ—என்னை—எதிர்நோக்கிப்—பார்க்கமாட்டாய்—பார்க்கமுடியாது," என்று மானஸீகமாய்

ஜபி. (4) "காலைவந்தனம்" அல்லது "நமஸ்காரம்" சொல்லும்போதும், "யோகக்ஷேமம்" விசாரிக்கும்போதும், இனிய புன் சிரிப்புடனே, "முன் காந்தப்பார்வை" பார்த்துப்பேசு; ஒருபோதும் மிதமிஞ்சிப்பேசாதே. இந்த ரகஸ்ய வித்தை அப்பியசிப்பதாக வெளியிடாதே. நீ பரீட்சைகள் பார்ப்பதாகப் பிறர் கனவிலும் நினையாதபடி, அவ்வளவு யுக்தியாக இவற்றையெல்லாம் செய். அந்தரங்கநேசரோடும், அனாவசியமான பேச்சுக்களுக்கு இடங்கொடாதே. (5) காந்தசக்தி கிரகணம். பிறரோடு சம்பாஷிக்கையில், கூடியவரை, அவர்களையே பேசும்படி தூண்டிவிட்டு, கவனத்தோடும் பிரியத்தோடும் கேட்பது போலக்காட்டு; இங்ஙனம், அவர்கள் அற்பக்காந்த சக்தியையும் கிரகிக்கலாம். (6) காரியஸித்தி பெறுவதற்கு, பிறர் நாசி மூலத்திலே—இரு புருவமத்தியிலே—ஒரு நுட்பமான பொட்டிருப்பதாக பாவித்து, அவரை அந்த அற்பப்பொட்டாக மதித்து, (தன் சிஷப்பிள்ளையாக), மேற்படி மானஸீகமான பொட்டின்மீது "முன் காந்தப்பார்வை பார்"த்து, அந்தப்பொட்டோடு பேசுவதுபோலப்பேசு. அழகான காட்சியொன்றைக் காண்பவன்போலவும், தான் விரும்பும் விஷயத்திலே காரியஸித்தியும் பூர்ணஜயமும் அடைந்துவிட்டவனே போலவும், அகமகிழ்ந்து முகமலர்ந்து, ஓர் பெரிய இன்பத்தை அனுபவிப்பதுபோல, அன்போடும் பூர்ண விசுவாசத்தோடும், "எதிரி" யிடம் விஷய ஸாரத்தைத்திரட்டி, சங்கிரகமாய், அவன் குரலுக்கு சமமாக உன் குரலைத்தாழ்த்தி, "எதிரி" பேரிரைச்சலிட்டுப் பேசினாலும், அதனால் நீயும் உன் சித்தஸ்வாதீனத்தை இழந்து, "போட்டி" யாகக் கூச்சல்போட்டு, "எதிரி" யைத்தட்டிப்பேசாமலும், நீ அடக்கமாய் இனிய மிதமான குரலிலே, அவனை ஓட்டிப்பேசி, உனக்கு வேண்டியவற்றை வேண்டியபடி சுருங்கச்சொல்லி விளங்கவை. "சிஷனை" 15 நிமிஷத்துக்கு மேல்பார்க்கவேண்டியிருந்தால், உன் பார்வையை, சிஷன் நாசி அடிவாரத்துக்கு சிறிது மேல் அல்லது கீழாக மாற்றிக்கொள்ளலாம்; அவசியமானால், உன் சம்பாஷணையின் அமுக்யமான பாகத்திலே, திருஷ்டியை அவனிடமிருந்து விலக்கி, தூரத்தே செலுத்தி இளைப்பாற்று. உன் சம்பாஷணையின் அதிமுக்யபாகத்தில், "முன் காந்தப்பார்வை"யால், மேற்படி மானஸீகப் பொட்டையே பார்த்துப்பேசு; அப்போது "எதிரி" தன் கண்களை உன்னிடத்திருந்தும் விலக்காமல் பார்க்கும்படி செய். விலக்கிக்கொள்வானானால், நீயும் அப்படியே செய்; அப்போது அவன் உன்னைப் பார்க்கலாம். இது சாதாரண மனித சுபாவம். அல்லது, சம்பாஷணை விஷயமான ஒரு படம், அல்லது வேறு விசேஷ சாமானை, "எதிரிக்குக்" காண்பி. அவன் அதைப்பார்த்தபின், அதைக்குறித்து நீ என்ன சொல்லப் போகிறாய் என்பதை அறிய உன்னைப்பார்க்கக்கூடும். இதுவும் மனித சுபாவம். எவ்வுபாயத்தாலாவது, சம்பாஷணையின் அதிமுக்யமான பாகத்திலே, "எதிரி" உன்னைப்பார்க்கும்படி செய்; அவன் பார்க்கையில், நீ அதிசீக்கிரமாக, "மானஸீகப்பொட்டிலே" உன் "முன்காந்தப்பார்வையைப் பிரயோகித்து, அதோடு சரியான சொல்லம்பையும் பிரயோகி; மறுபடி அவன், கண்களை விலக்குமுன்,

உனக்கு ஆகவேண்டிய காரியத்தைத் தெளிவாய், சுருக்கமாய்ச்சொல்லி, பதில் கூடுமானால், அங்கே, அப்போதே, தெரிந்துகொள். ஆனால், எதிரி பேசுகையில், அவனையே பாராதே; அவன் சொல்வதை, அப்போது கவனிப்பதுபோலக் காட்டு. இந்த விஷயங்களை "எதிரிக்கு" விளங்கும்படியாவது, விரஸமுண்டாம்படியாவது, செய்யாதே. சம்பாஷணை காலத்தில் உன் மனச்சமாதானத்தை ஒருபோதும் இழந்துவிடாதே. தற்புகழ்ச்சி, விவகாரவிருப்பம், வாய்ப்பறை அறைதல், ஆத்திரப்படல்—இவற்றை விட்டுவிடு; இவை மனோவசிய சக்தியைக் குறைக்கும். 'எதிரி' அபிப்பிராயங்களை ஒட்டிப்பேசு; அதற்காக, முகஸ்துதி பண்ணாதே; நீயும் அதைவிரும்பாதே. உன் துயரங்களையும் பலவீனங்களையும் ஒருபோதும் வெளியிடாதே; முகத்திலும் காட்டாதே. "பல்லைக் காட்டி" (கெஞ்சி)ப்பேசாதே. கடவுளையாவது, காலத்தையாவது, விதியையாவது, பிறரையாவது நோந்துகொள்ளாதே. முன்பின் யோசியாமல், வாயில் வந்ததெல்லாம் குளறிவிடாதே. முணுமுணுக்காதே. கூச்சல்போடாதே. ரகஸியங்களை ஒருபோதும் விடாதே. புதுமையாக ஒன்றையும் பார்த்து அல்லது கேட்டு, பிரமியாதே. இச்சாசக்தியை உடனே செலவுசெய்யாமல், முதற்காண்டத்திலே உபதேசித்திருக்கிறபடி, அடக்கிவைத்துப்பயில். இதே ஜீவகாந்ததனமாகச்சேருகிறது. 1, 2 காண்டங்களிலுள்ள அப்பியாசங்களை இடைவிடாது அப்யஸிப்பதால், உன் ஜீவகாந்ததனம் வைசிய மாந்தர் மூலதனம் (Capital) போல, வளரும்.

2-வது பாடம்.

ஒரு மனோவசிய சம்பாஷணை.

யாரை நீ வசப்படுத்த விரும்புகிறாயோ, அவர் நித்திரைபோகும் நேரம் தெரிந்துகொள்; அந்த சமயத்திலே, உன் ஏகாந்தமான அப்பியாசஸ்தலத்திலே, நிமிர்ந்து, சுகாசனத்து அமர்ந்து கண்மூடி, 'எதிரியைப் புறக்கண்ணால் பார்க்கிற அவ்வளவு தெளிவாக, மனக்கண்ணுக்குமுன், முகம் தெரியும்படி, தியானித்துக்கொள். ('எதிரி'யை நீ பார்த்திராவிட்டால், உன் இஷ்டப்படி அவன் ரூபத்தை சங்கற்பித்துக்கொள்). அந்த 'மானஸிக சிஷ்யனை', "முன்காந்தப்பார்வை" பார்த்து, அவன் கண்கள் உன் கண்களை நோக்கி வசப்படுவதாக பாவித்து, "மானஸிகப்போட்டோடு" பேசுவதுபோலப்பேசு. ஒவ்வொரு பதத்தையும், சிந்தைவலுவோடு, ஸ்பஷ்டமாய் உச்சரி; ஆனால் கூச்சலிடாதே; கூச்சப்படாதே. நீ பேசிக்கொண்டிருக்கும் 'பேர்வழி' எதிரே இருப்பதாகப்பாவித்து, அவனிடம் என்ன சொல்ல விரும்புவாயோ, அதை வாய்விட்டுச் சொல்; அவன் முன்பு என்ன செய்வாயோ, அதைச் செய். கடைசியாக, அவன் உன் இஷ்டப்படி நடந்துகொள்வதாக பாவித்து,—இதுவே உன் கடைசி எண்ணமாக—நித்திரை போ. சிலநாள்கள், இந்த "மனோவசிய சம்பாஷணை"யை ஏகாந்தத்

திலே பழகி, அப்பால் எதிரியை நேரிலே கண்டு, முன், "காரியஸித்தி" என்னும் தலைப்பின் கீழ்குறித்தபடி நடந்துகொள். இவ்வித அப்பியாசங்களால் உன் நண்பரும் பிறரும், உன் அருகே இருக்கையில், ஒருவித ஆறுதலும் ஆனந்தமும் அடைவர். "என்ன விசேஷமான கண்கள்!" எனச்சிலர் கருதுவர். "என்ன சக்தி இவனிடம் இருக்கிறது!" எனச்சிலர் பேசக்கூடும். நீ காரணங்களைத் தெரிவியாதே; அவர் அபிப்பிராயங்களோடு, ஆக்ஷேபனை சமாதானமின்றி, நீயும் கலந்துகொண்டதுபோல, இருந்துவிடு.

(3-வது பாடம்—வரும் அப்யாசங்களுக்குச் சீஷர் தேர்ந்தெடுத்தல்.)

அப்பியாசம் 1.

மேலேகூறிய சோதனைகளுக்கெல்லாம் ஜாஸ்தியாக வசப்படும் உன் நண்பருள், அல்லது குடும்பத்தாருள், அல்லது பிறரில் 10, 12-வயதுக்குமேல் 25-க்குள் ஒருவனை (ஆண்பாலிற் கூறுவது பெண்பாலுக்கும் ஆகும்) உன் எதிரே உட்காரச்செய்து சிஷனை 'ரிலாக்ஸ்' ஆகிப் பார்வையைச் சிறிது உயர்த்தி உன் ஜீவகாந்தக் கண்களைப் பார்த்துக்கொண்டிருக்கும்படி, நீ சிறிது உச்சஸ்தானத்தில் நிமிர்ந்திருந்து, "முன் காந்தப்பார்வை"யால் பார்த்து, "நீ என்னை எதிர்நோக்கிப் பார்க்கமாட்டாய்—பார்க்கமுடியாது—என் ஜீவகாந்தப் பார்வைக்குமுன் கலங்கி வசப்படுகிறாய்—கீழ்ப்படிந்து சொன்னபடி கேட்கிறாய்" என்று மனத்துள்ளே, அவன் 'மானஸிகப்போட்டோ' நோக்கிப் பேசுவதுபோல ஜபி. அவன் கண்களை விலக்கமுயன்றால், இடங்கொடாமல் உன் கண்களையே திரும்பவும் பார்த்துக்கொண்டிருக்கும்படி சாந்தமாகக் கட்டளையிடு. சிஷன் மனங்குழம்பிக் கீழ்ப்படிவான். கெடுதலில்லாமல் ஏதாவது கட்டளையிட்டு, அவன் கீழ்ப்படிதலைச் சோதித்துக்கொள். கடைசியாக "அப்பா, நீ நல்ல சிஷன்" என்று கூறி, அவன் தோள்மீது கைவைத்துக் கீழ்நோக்கித் தடவிக்கொடு. இவ்விதம் உன் வசப்படுவோர் ஹிப்னடிஸ் நித்திரைக்குரிய சிஷராகலாம்.

3-வது காண்டம்.

ஹிப்னடிஸ மனோவசிய நித்திரை—முதல் உபதேசம்.

ஒருவனைப் புதிதாக சிநேகிக்க விரும்பினால், அவனை 'அறிமுகமாகி' வரவர, அவன் நல் அபிப்பிராயமும் நட்பும் பெறவேண்டும். அவ்வாறே, கர்த்தா சிஷனுக்குப் படிப்படியாக, சில பலன்கள் காட்டி, இந்த சாமான்ய வித்திகளிலிருந்து, வசிய நித்திரையின் ஆழ்ந்த நிலைகள் வருவிக்க முயலவும். இதனால் கர்த்தா சிஷனுக்குத் தன்னுடைய ஜீவகாந்த சக்தி என்ற மனோவசிய சக்தியில், வரவரப் பூர்ண நம்பிக்கை வருவிக்கக்கூடும். மேலும் கர்த்தாவுக்கே தன் 'மனோவசிய சக்தி'யிலே உண்மையாகப் பூர்ண விசுவாசம் வேண்டும். முந்தின இரு

காலங்களையும் இடைவிடாது அநுஷ்டிப்பதால் மேற்படி விசுவாசம் அல்லது சுயநம்பிக்கை உண்டாயிருக்கும். இதோடு 'சுயமனோவசிய நித்திரை' பிரதி தினமும் (இரவிலாவது) "என் ஜீவகாந்த சக்தி யந்திர மனோவசிய சக்தி நாளுக்கு நாள் அதிகரித்துக்கொண்டே வருகிறது" என்ற மந்திரமே உன் கடைசி விருப்பமாகத் தூங்கு. (2) சந்தேகத்தை விட்டுவிடு. அப்பியாசம் செய்கையில் அடிக்கடி என்னசெய்வது என்று சந்தேகித்து இடையிடையே புஸ்தகத்தைப் புரட்டக்கூடாது. உன் செய்கைகளிலிருந்தும் மற்றவைகளிலிருந்தும் இவ்விஷயங்களை எல்லாம் நீ நன்குணர்ந்தவன் என்று பிறர் நம்பும்படி நடந்துகொள். (3) சில கர்த்தாக்கள் ஜயக்குறைவுக்கு ஒரு காரணம், சிஷரின் 'எதிர்ப்பு'யிருக்கலாம். சிஷர் நித்திரையை எதிர்க்கவில்லையென்றாலும், தமக்கே தெரியாதபடி மனம் எதிர்க்கலாம். ஏனெனில், பெரும்பாலர் தம்மைத்தாமே மறந்து செல்லும் நிலைக்குச் செல்கையில் அச்சம் அடைவார்கள். இப்படிப்பட்ட 'எதிர்ப்பை' மாற்ற கர்த்தா படிப்படியாகச் சென்று முதலில் ஒருவனையேனும் இருவனையேனும் வசிய நித்திரைக்குக் கொண்டுவர முயலவேண்டும். கர்த்தா எப்போதும் உற்சாகத்தோடும், ஊக்கம் அல்லது விடாமுயற்சியோடும், பொறுமையோடும், ஆரம்பத்திலே சிறிது கஷ்டத்தோடும் தான் பழகி நாளடைவிலே தேர்ச்சி அடையவேண்டும். "தொடங்குங்கால் துன்பமாய் இன்பம்பயக்கும்" என்ற நல்லுரை கவனிக்கத்தக்கது. (4) ஆரம்பத்திலே 10, 12-வயசுக்குமேல் 20, 25-க்குள்ளான சிஷர்க்கே, (ஆணானாலும், பெண்ணானாலும் கர்த்தாவிடம் நம்பிக்கை உடையவரானால் சரி) மேற்படி நித்திரைவருவித்துப் பழகிக்கொள். (5) கர்த்தா சிஷனைநோக்கி, 'முன்காந்தப்பார்வை'யாலோ, 'பின்காந்தப் பார்வை'யாலோ பார்த்தாலும், மந்திரித்தாலும், 'தாடனம்' செய்தாலும் (தாடனவிவரம் பின்) அவைகளிலே சிந்தையைச்செலுத்தி, உறுதியாகத்தன் மனோவசிய சக்தி சிஷனை ஆகர்ஷித்துத் தன்வசப்படுத்துவதாகக் கருதி அன்போடு செய்யவும்.

முதல் பாடம்.

சிஷன் உடம்பின் எப்பாகத்தையும் வசிய நித்ரைக்குரிய நிலையிலே கொண்டுவருதல்.

வேண்டும்போது 'ரிலாக்ஸ்' செய்து 'சுயமனோவசிய நித்திரை' போகக்கூடிய, அல்லது மேற்படி நித்திரை மயக்கமாவது அடையக்கூடிய சிஷர் மிகவும் உத்தமம் கூடுமானால் இப்படிப்பட்ட சிஷனொருவனுக்குப் பின்வருமாறு தாடனம் செய்துபார்.

அப்பியாசம் I.

" தாடன வகைகள் ".

மனோவசிய சாஸ்திரிகள் தமது ஜீவகாந்தத்தை வீண்விரயம் ஆக்கும் அநாவசியமான சேஷ்டைகள் செய்வதில்லை; கண், கை முதலிய உறுப்புகளை அவசியமின்றி உபயோகியார். அவசியமான சந்தர்ப்பங்களில், அவசியமான அங்கங்களைமாத்திரம் அழகாயப் பிரயோகிப்பார்; அல்லது உபயோகிப்பார். வசிய நித்திரை வருவிக்கவாவது, வேறு காரணத்தை முன்னிட்டாவது, உன் உறுப்புகளை உபயோகிக்கையில், பார்ப்போருக்குப் பரிகாசம், வெறுப்பு, கோபம், விரஸம்—இவை உண்டாகும்படி செய்யாதே. பெற்றதாய் அருமைப் பிள்ளையிடம் நடந்துகொள்வதுபோலப் பட்சமாயும், பாக்கிய லட்சணமாகவும் நடந்துகொள்; 'தாடனம்' செய்கையில் இப்படியே பழகு. மேலும் அப்போது செய்யும் தாடனங்களின் நோக்கத்திலே சிந்தனையைச் செலுத்திக்கொண்டிரு.

பலவிதமான தாடனங்கள்.

தாடனம் என்பது, தடவுதல். (1) கீழ்நோக்கியதாடனம், (2) மேல்நோக்கிய தாடனம்—என்று தாடனம் இருவகை. உடம்பையோ, அதன் ஒரு பாகத்தையோ தொட்டுத் தடவுவது ஸ்பரிசதாடனம்; உடம்பைத் தொடாமலே, உடம்புக்குச்சிறிது தூரத்திலே தடவுவதுபோலப் பாவனை செய்து கைகளைக்கொண்டு வருவது தூர தாடனம். ஸ்பரிச தாடனத்திலே, மூவிதம்:— (1) உடம்பின் மீது அழுத்தமாகத் தடவுவது; (2) அழுத்தாமல், லேசான ஸ்பரிசத்தோடு தடவுவது; (3) விரல்களை நடுங்கச்செய்து, ஒருவித இன்பமும், கூச்சமும் உண்டாகும்படி மிக மிருதுவாய் ஸ்பரிசித்துத் தடவுவது. சிஷனை உன்பக்கமாக ஆகர்ஷித்துக்கொள்ளும் அல்லது இழுத்துக்கொள்ளும் விருப்பத்தோடும் அவ்வித பாவனையோடும் செய்யப்படும் தூர தாடனம், "இழுவைத் தாடனம்" எனப்படும். இவையெல்லாம் கீழ்நோக்கிய தாடன வகைகளாம்; இவை வசிய நித்திரை வருவிக்கும் தாடனங்கள். இவைகளுக்கு எதிரான மேல்நோக்கிய தாடனங்களோ, விழிக்கச்செய்வன. கீழ்நோக்கிய தாடனத்தை (1) குறில் தாடனம், (2) நெடில் தாடனம் என இருவிதமாகச் சொல்லலாம். நெடில் தாடனம், தலைமுதல் கால்வரை 'நெடிக' வருவது; குறில் தாடனமோ உடம்பின் குறிப்பிட்ட பாகத்தோடு நின்றுவிடுவது. கீழ்நோக்கிய ஸ்பரிச தாடனம், களைப்பில்லாமல் சுமார் அரைமணி நேரமாவது அன்ய சிந்தையின்றி தாடனம் செய்யக்கூடிய சக்தியை ஒவ்வொரு கர்த்தாவும் அபிவிர்த்தி செய்துகொள்ளவேண்டும். இதற்காக வெளியே பூட்டப்பெற்ற ஏகாந்தமான ஒரு அறையிலே உன் சிஷனைப் படுக்கவைத்து, அவன் பக்கத்திலே சௌகரியமாயிருந்து, தாடனம் செய்து பழகு. உன் இருகைகளிலும், கடைசி விரல்கள் மற்ற விரல்களோடுசேர்ந்தபடி நீக்கி விலக்கிவிட்டு, பாக்கி 4 விரல்களை இறுகச்சேர்த்து, விரல் நுனிகளை சிறிது குவித்துக்கொள். கட்டைவிரல் நுனியைமட்டும் உயர்த்தி விலக்கிவிட்டு, அதன் அடிப்பாகம் இதர மூன்று விரல்களோடும் சேர்ந்திருக்கட்டும். சிறுவிரலுக்கும், அதற்கடுத்த மோதிரவிரலுக்கும், ஊடே மணிக்கட்டுவரையில், உள்ளங்கையின் பாகத்தை வெட்டி எடுத்துப்போட்டால், எந்தபாகம் மிஞ்சுமோ

...யும், அதைச்சேர்ந்த மோதிரவிரல், நடுவிரல், சுட்டுவிரல், கட்டைவிரல் ... ப்பாகம்—இவைகளையுமே தாடனத்துக்கு உபயோகி. இரு கைகளாலும் தாடனம்செய். இவ்விதமாகத் தாடனம் செய்யக் கைகளை வைத்துக்கொண்டு,—உள்ளங்கைகள் சீஷனைநோக்கியும்—தலையுச்சிமுதல், முகத்துக்கு முன்பாகக் கீழ்நோக்கி லேசாகத் தடவிக்கொண்டுவந்து அவன் தோள்களின்மேலே உன் கைகளை ஒரு நிமிஷநேரம் இறுத்திவைத்திருந்து, பின்பு கைகள் வழியாக லேசாய்த்தடவி விரல் நுனிகள் வரையில் 'தாடனம்' செய். இப்படி தலை, மார்பு, கைகள்மீதும் இலேசான நாபி வரையிலும் செய்யும் தாடனம் நித்திரை வருவிக்கும் ஸ்பர்ச தாடனமாம். மறு ஸ்பரிச தாடனத்துக்கு, உன் கைகளை சீஷனுக்கு முன்பாக உயர்த்தாமல் (அது கீழ்நோக்கிய தாடன பலனைக்கெடுக்கும்). சீஷன் இருவிலாப்பக்கங்களுக்கு அப்பால் உன் கைகளை மேலே உயர்த்தி முன் ஸ்தானத்துக்கு தலைக்குக் கொண்டுவா. கண்ணையும் கருத்தையும் தாடனத்திலே செலுத்தி, தாடனமூலமாக உன் மின்னுவசியசக்தி அவனுக்கு வசியநித்திரை வருவிக்கிறது என்ற ஒரே எண்ணத்தோடும், சித்த சமாதானத்தோடும், சாந்தமாய், சந்தோஷமாய், சாதாரணமாய், சிரமமின்றி, சுகமாய்ப்பார்க்க லட்சணமாய் தாடனம்செய்யப் பழகு. அப்போது தாடனம்செய்ய உபயோகமாகும் உறுப்புகள் ஒழிய, உடம்பின் மற்றபாகங்கள் எல்லாம் 'ரிலாக்ஸ்' ஆயிருக்கட்டும். தாடனம் செய்கையில் உடம்பைக்காட்டிலும் மனதுக்கே வேலை ஜாஸ்தியாக இருக்கவும்.

தூர தாடனம்.

உன் கைகளைச், சீஷன் சிரத்தின்மீது ஒரு விநாடி வைத்திருந்து அவன் கத்திற்கு முன்பாகக் கீழ்நோக்கி அல்லது 2-அங்குல தூரத்துக்கு அப்பால், ...ம் செய்யும் நிலைமையிலே கைகளை வைத்துத் தாடனம் செய்வதுபோலச் செய்; இப்படி நாபிக்குழி வழியாகக் கட்டைவிரலும் பக்கங்களிலே இதர விரல்களுமாக 2 நிமிஷம் இருந்து மெள்ள உடம்பின் வழியாகக் கால் முட்டுகள்வரையில்—சௌகர்யமாயிருந்தால்—கால் நுனிவரையில் தாடனம் செய்வது தூர தாடனமாம்.

குறிப்பு:—ஸ்பரிச தாடனத்துக்கும், தூர தாடனத்துக்கும் பலன் ஒன்றே. ஆனாலும் அநேக சிஷர்க்கு ஸ்பரிச தாடனத்தின் பலனிலே ஜாஸ்தி நம்பிக்கை இருக்கும். சிஷர் நம்பிக்கையையும், சந்தர்ப்பத்தையும் அனுசரித்து சீஷனை வைத்துத் தாடனம் செய்துபார்த்து (தொட்டா, தொடாமலா, லேசாகத் தடவியா, அழுத்தமாகத் தடவியா) எவ்விதத் தாடனத்தால் சீஷனுக்கு நித்திரை மயக்கம் அதிகரிக்கிறது என்று சீஷனை வினவித் தெரிந்துகொள். லேசான ஸ்பரிச தாடனத்தால் தூக்கமயக்கம் ஏற்படும் சீஷனுக்கு அழுத்தமான ஸ்பரிச தாடனம் கூடாது; தூர தாடனத்தால் நித்திரைமயக்கம் அடைபவனுக்கு—முக்கியமாகப் பெண்பிள்ளைகள் விஷயத்திலே—ஸ்பரிச தாடனம் வேண்டாம்.

சீஷன் இரவிலே குறித்தநேரத்திலே படுக்கப்போய் 'ரிலாக்ஸ்' செய்து நித்திரைபோவதாக நினைத்துக்கொண்டிருக்கையில், நீ சீஷன் பக்கத்தில் நிமிர்ந்திருந்து ஸ்பரிசதாடனம், தூர தாடனம் இவ்விரண்டில் குறில்தாடனம்; நெடில் தாடனம் ஸ்பரிசதாடனத்திலே சிறிது அழுத்தஸ்பரிசம்; மிகலேசானஸ்பரிசம்; ஆகியதடன வகைகளுள் அனுபவத்தால் சீஷனுக்கு எவ்விதத் தாடனம் தூக்கமயக்கத்தை அதிகரிக்கிறது என்று கண்டுபிடித்திருக்கிறாயோ அவ்விதத் தாடனம் செய்துகொண்டே ½ மணி நேரத்துக்குக் குறையாமல் பின்வரும் மந்திரத்தை ரகஸ்யமபேசுவதுபோல ஆரம்பித்து வரவரச் சிறிது குரலை உயர்த்தி 'தாலாட்டுவதுபோல' மெதுவாய் ஏகாக்ர சித்தத்தோடு ஏக ரீதியான குரலிலே பலமுறை உச்சரி. "உனக்கு களைப்பாயிருக்கிறது; இளைப்பாறு. தூங்கு—அயர்ந்துதூங்கு—உன் தூக்கத்துக்கு ஒன்றும் தடைசெய்யாது—உன் தூக்கத்துக்கொரு குறைவும் இல்லை—அவ்வளவு அயர்ந்து தூங்குகிறாய்—என் சப்தம் தவிர வேறெந்தசப்தமும் உனக்குக்கேளாது அவ்வளவு அயர்ந்து தூங்குகிறாய். நான் 3 எண்ணுவதற்குள் நீ அயர்ந்து—நல்ல வசிய நித்திரையில் ஆழ்ந்துவிடுவாய்— இதோ 1—2—3 தூங்கு—அயர்ந்து தூங்கு—நல்ல வசிய நித்திரையிலே ஆழ்ந்து சுகமாய்த்தூங்கு—அயர்ந்துதூங்கு—தூங்கு—தூங்—கு—தூ—ங்—கு". இதைஹிப்னாடிஸ வசிய நித்திரை மந்திரம் என்னலாம். சீஷன் தூங்கிவிட்டபின் உன் கையை அவன் தலைமீது வைத்து "மறுதடவை, (இரவிலேயே ஒருநேரம் குறிப்பிட்டுக்கொள்), நீ இப்போதிருப்பதைவிட பூர்ணமாக என்வசப்படுவாய்" என்று மந்திரித்துவிட்டுப் போ.

சீஷன் நித்திரையை இன்னும் ஆழ்ந்த வசிய நித்திரையாக்குவது.

இரவில் மேலே சொன்னபடி குறிப்பிட்டுக்கொண்ட நேரத்திலே, சீஷன் நல்ல தூக்கத்திலிருந்தால் அவன் தலையுச்சிமுதல் இதயம் இருக்கும் இடம்வரை 5, 6 தூர தாடனங்கள் கொடு; அப்போது "உனக்கு இன்னும் அதிக நித்திரை வருவிக்கிறேன்" என்ற ஒரே விருப்பத்தோடிரு. அப்பால் மிக மெதுவாய் ரகசியம் பேசுவதுபோல 'ஹிப்னாடிஸ வசிய நித்திரை' மந்திரத்தை ஆரம்பித்து ஒருமுறை ஜெபி. அப்பால், மேலேசொன்ன தூரதாடனங்கள் இதயம்வரை கொடுத்துக்கொண்டே மேற்படி மந்திரத்தைப் பலமுறை ஜெபி. சீஷன் விழிக்காமலே தூங்கிக்கொண்டிருந்தால் அவன் தலைமீது உன் கைவைத்து ஹிப்னாடிஸ நித்திரை மந்திரத்தைப் பலமுறை ஜெபி. ½ மணி நேரம் ஆனபின் அவன் மூக்கண்டை ஒரு காகிதத்துண்டை வைத்து "இந்தரோஜாப்பூவை மோந்துபார்; எவ்வளவு வாசனையாயிருக்கிறது!" என்று திரும்பத் திரும்பச்சொல்; சீஷன் பதில் சொன்னாலும், புன்சிரிப்பாலே, வேறுவிதமோ, 'மானஸிக' வாஸனை அனுபவிப்பதாகக் காணப்பட்டாலும், சீஷன் சிறிது ஆழ்ந்த வசிய நித்திரையிலிருப்பதாகத் தெரிந்துகொள். அப்பால் "மறுதடவை நீ விழித்திருக்

"உனக்கு ஹிப்னடிஸ மனோவச்ய நித்திரை வருவிப்பேன்" என்று 3 தடவை ஜெபி. பிறகு "நீ வழக்கம்போல காலையிலே எழுந்திருப்பாய்; நான் செய்ததொன்றும் அப்போது உனக்கு ஞாபகமே இராது," என்று 2 தடவை ஒரு திடமான மனதோடு சொல்லிப்போ. இம்முறையால் ஜாக்ரத்தில் உன்னால் வச்ய நித்திரை வருவிக்கக் கஷ்டமாயிருக்கும் "பேர்வழி"களையும் சாதாரணத் தூக்கத்திலே "எதிர்ப்பு" இராததால் எளிதாய் வச்ய நித்திரைக்குள் ஆக்கலாம். இந்த அப்யாசத்தில் பூர்ண ஜயம் உண்டாகும்வரை, அதே நேரத்தில் திரும்பத்திரும்ப முயற்சி செய். தோல்வியை ஒருபோதும் ஒப்புக்கொள்ளாதே.

2-வது உபதேசம்.

மனோவசிய சாதன சதுஷ்டயம்.

முதற்பாடம்—(பிடிகை).

அப்பியாசம் 1—(பின்னோக்கி விழுதல்)

சிஷ்யன் தன் இருகால்களையும் சேர்த்து, நேராகத் தலை நிமிர்ந்து, நிற்கட்டும்; கைகள் பக்கங்களில் தொங்க, கண்மூடி, சிஷ்யன், தன் கால்களிலே உடம்பின் பாரம் போடாமல், 'ரிலாக்ஸ்' ஆய், எப்பக்கமும் இயங்கக்கூடிய நிலைமையில் தோள்கள் சிறிது பின்னுக்குச் சாய்ந்து நிற்கட்டும். சிஷ்யன் 'ரிலாக்ஸ்' ஆயிருக்கிறானா, என்பதைச் சோதிக்க, அவனை லேசாய்ப் பின்னுக்குச் சிறிது இழுத்து அல்லது அசைத்துப், பார். அப்பால், நீ சிஷ்யனுக்குப்பின் நின்று உன் இடது உள்ளங்கையை, அவன் நெற்றிமீது வைத்து, தலைக்குப்பின்னே, கழுத்துக்குச் சிறிது மேலாக, தலையின் பின்பாகத்தைக் கெட்டியாக, உன் வலக்கையால் பிடித்து, சிஷ்யன் தலையை நிமிர்த்தி வைத்துக்கொண்டே, (சிஷ்யன் கண்கள் மூடித்தான் இருக்கவும்), உன் இருகைகளாலும், சிறிது சாதகமாக அழுத்தவும். (சிஷ்யனைப்பின்னோக்கித் தள்ளும்படி உன் கை பலத்தால் அழுத்தக்கூடாது. "என்கைகளை நான் உன்மேலிருந்து, எடுத்துவிடும்போது, நீ பின்னோக்கி விழப்போகிறாய்—பின்னோக்கி விழப்போகிறாய்—இதோ, பின்பக்கம் சாய்ந்து விழுகிறாய்— இதோமெள்—ள—மெ—ள்—ள—விழுகிறாய்—பின்னோக்கி—விழுகிறாய் இதோ—விழுந்துவிட்டாய்—விழுந்துவிட்டாய் என்று உறுதியாக பேசும்பாவனையிலே, வசனித்து, "இதோமெள்—ள—மெ—ள்—ள—விழுகிறாய்" என்று சொல்லுகையில், உன்கைகளை மெதுவாக,—மெள்ள மெள்ள—சிஷ்யன் உன் கைகளின் அசைவுகளைத் தெரிந்துகொள்ளாதபடி, விலக்கிக்கொள். [பின்னோக்கி விழும்படியான உணர்ச்சி ஏற்பட்டால், எதிர்க்காது, சிஷ்யன் அதன்படியே விட்டுவிடவேண்டும் என்றும், சிஷ்யனைத்தாங்கிக் கொள்ள நீ தயாராயிருப்பதாகவும் சிஷ்யனுக்கு வாக்களித்திருக்கவும். மந்திரங்களைப் பலமுறை பூர்ண நம்பிக்கையோடு உச்சரி] இந்த அப்பியாசத்திலே தேர்ந்த சிஷ்யனை வைத்து அடுத்த அப்பியாசம் செய்.

அப்பியாசம் 2.

(முன்னோக்கி விழுதல்).

சிஷ்யன் உனக்கெதிரே நின்று, "ரிலாக்ஸ்" ஆகி, உன் கண்களுக்குள்ளே பார்த்தும், நீ 'முன்காந்தப்பார்வை' பார்த்தும் உன் இருகைகளையும் விரித்து, சிஷ்யன் கன்னப்பொருத்துகளை லேசாக அமுக்கிப்பிடித்து, உன் விரல்களை நெற்றிமீது கண்களுக்கு மத்தியில் வைத்து, சிஷ்யனை முன்னோக்கி இழுப்பதுபோல சிறிது கீழ்நோக்கி லேசாக அமுக்கு. அப்பால் முந்தின அப்யாசத்து மந்திரத்தில், "பின்னோக்கி"க்கு பதில், "முன்னோக்கி" என்பதை உபயோகித்து, மந்திரி. அதில் கூறியபடியே கைகளை விலக்கிக்கொள். சிஷ்யன், நீ சொல்வதைப்பூர்ணமாக நம்பவும்.

2-வது பாடம்.

(கைப்பூட்டு)

(அப்பியாஸம் 1)

சிஷ்யன் உன் முன்பு நின்று, தன் விரல்களை இறுகக்கோத்துக்கொண்டு அடிவானத்துக்கு நேரான நிலைமையிலே (Horizontal position), உன்முன் கைகளை நீட்டிக்கொள்ளச் சொல். சிஷ்யன் உன் கண்களுக்குள்ளேயே பார்க்கவும். நீ 'முன்காந்தப்பார்வை' பார்த்துக்கொண்டே அவன் கோத்திருக்கும் விரல்கள்மீது, உன் கைகளை வைத்துச் சிறிது இறுக்கி, சிஷ்யன் மணிக்கட்டுகளிலிருந்து, விரல்கள்மீது, சில லேசான குறில் ஸ்பரிசதாடனங்களும், தோளிலிருந்து, விரல்கள்வரை, நெடில் ஸ்பரிசதாடனங்களும் செய்துகொண்டே, (கைப்பூட்டு மந்திரம்), "நான் உன் கைகளை இறுக்கப்போகிறேன்; சில நிமிஷங்களிலே—ஒரு சக்தி வந்து—உன்கைகளை இறுகச்செய்யும்—அந்த வசிய சக்தி இதோ உன்கைகளின்மேல்—கொஞ்சம், கொஞ்சமாக—வந்துகொண்டிருக்கிறது—அந்த சக்தி வரவர அதிகரிக்கிறது—அதனால், உன் கைவிரல்கள் இறுகிப்—பூட்டிக்கொண்டன; "பிரயாசப்பட்டுப்பார்", என்று நான் சொன்னவுடனே, பிரிக்கமுடியாதபடி, உன் விரல்கள், ஒன்றோடொன்று, இறுகி ஒட்டிப் பூட்டிக்கொள்ளும். (சிஷ்யன் எப்போதும் உன் கண்களுக்குள்ளே பார்க்கவும்) பூட்டிப்பூட்டினாற்போல—பூட்டிக்கொள்ளும். இதோ, "பிரயாசப்பட்டுப்பார்" பிரிக்க முடியாது—உன்னால் கைகளைப் பிரிக்கவே முடியாது—அவ்வளவு இறுகி இறுகிச் சேர்ந்து விரல்கள் மாட்டிப் பூட்டிக்கொண்டன.—பிரிக்க முடியாது—

பிரிக்கவே முடியாது—முடியாது—முடியவே முடியாது" என்று பலமுறை மந்திரி.

சிஷன் மனோவச்ய மயக்கம் தெளிவிப்பது.

சிஷன் கைகளைப் பிரிக்க முடியாது தயங்கும், சில 'ஸகண்டு'களுக்கெல்லாம் நிச்சயமாக "ஸரிதான்—நன்றாய் விழித்துவிடு—ஸரிதான்—இப்போது நீ உன்கைகளைப் பிரித்துவிடலாம்—பிரித்துவிடு—பிரித்து—விடு" என்று மயக்கம் தெளியும்வரை திரும்பத்திரும்பச் சொல்; அவசியமானால் தாடனங்களை எதிர்த்துக் கொடு.

அப்பியாசம் 2.

சிஷன் வலக்கையை விறைக்க நீட்டி, விரல்களை இறுக மூடிக்கொள்ளட்டும். உன் இடக்கையால் சிஷன் வலக்கை முன்கைப் பிடித்து, (சிஷன் உன் கண்களுக்குள் பார்க்கட்டும்) "முன் காந்தப்பார்வை" பார்த்து அவன் வலது தோளிலிருந்து கீழ்நோக்கி லேசாகத்தடவி, உன் வலது கையால், 5, 6, தாடனங்கள் கொடுத்துக் கொண்டே, "இதோ—உன்கை—விறைத்துப்போய்விட்டது; இதோ, உன்னால் கையை வளைக்கமுடியாது—அவ்வளவு விறைத்துப்போய்விட்டது;—உன்னால் வளைக்கமுடியாது—" "பிரயாசப்பட்டுப்பார்" என்று சொல்லுவேன், உன்னால் வளைக்கவேமுடியாது—இதோ, "பிரயாசப்பட்டுப்பார்"—வளைக்கவேமுடியாது—முடியாது—முடியவே முடியாது", என்று பலமுறை மந்திரி. சிஷன் கை வளைக்கமுடியாது தயங்கியவுடனே, மயக்கம் தெளிவிக்கவும்.

3-வது பாடம்.

அப்பியாசம் 1.

(கால்பூட்டு).

சிஷன் முழுப்பாரத்தையும் முழங்கால்கள்மீது போட்டுக் கால்களை விறைக்கச்செய்துகொள்ளவும். நீ அவன் கைகளில் ஒன்றைப்பிடித்துக்கொண்டு, உட்கார். சிஷன் உன் கண்களிலே பார்க்கவும். நீ "முன்காந்தப்பார்வை" பார்த்து முழங்கால்களுக்கு ½ அடிக்குமேலிருந்து, கீழே ½ அடிவரை, 5, 6, ஸ்பரிசதாடனங்கள் கொடுத்துக் கொண்டே, "இதோ உன் கால்கள் விறைத்துப்போய் விட்டன.— வளைக்கமுடியாதபடி,— உட்காரமுடியாதபடி— விறைத்துப்போய் விட்டன. "பிரயாசப்பட்டுப்பார்"—கால்களை வளைக்கமுடியாது—உட்காரமுடியாது—எவ்வளவுக்கெவ்வளவு பிரயாசப்படுகிறாயோ, அவ்வளவுக்கவ்வளவு, உன்

கால் சதை நரம்புகளெல்லாம் விறைத்துப்போய்—கால்களை வளைக்கவேமுடியாது" என்று பலமுறை. பிறகு தெளிவி.

(அப்பியாஸம் 2)

உட்கார்ந்திருப்பவனை எழுந்திருக்கமுடியாமல் செய்தல்.

சிஷனை நாற்காலியில் உட்காரவை. அவன் இடதுபுறமாக நின்றுகொள். உன் இடது கையை அவன் கண்கள்மீது வை. உன் கட்டைவிரலை, அவன் இடது கன்னப்பொறி (temple)மீதும், விரல் நுனிகளை வலது 'பொட்டின்' மீதும் வைத்துக் கொஞ்சம் அழுத்து. உன் வலது கையால் அவன் முதுகின் மேல் சில கீழ் நோக்கிய ஸ்பரிசதாடனங்கள் கொடுத்துக்கொண்டே "உன் முதுகு விறைத்துப்போய்விட்டது;—விறைத்துப்போய்விட்டது", என்று மந்திரித்தும், இடுப்பு, கடிப்பிரதேசம் (buttock), கால்கள்—இவற்றின்மேலும், சில தாடனங்கள் செய்துகொண்டே, "உன்னால் முன்னோக்கி வளையமுடியாது—எழுந்திருக்கமுடியாது". என்று மந்திரித்தும், பலமுறை சிஷனுக்குக் கட்டளையிடுவதுபோலப் பேசு.

(அப்பியாஸம் 3)

சிஷன் வலதுகையைப்பிடித்து, உன் இடதுகைமீது வைத்துக்கொண்டு, உன் வலது கையால் அவன் புஜத்தின் மீதிருந்து, கீழ நோக்கி அவன் கைவழியாக, (அவன் கையை உன் கையோடு இறுகச்செய்யும், நோக்கத்தோடு) சில ஸ்பரிசதாடனங்கள் செய்யவும். சிறிது நேரம் இப்படிச் செய்தபின், உன் வலக்கையால் அவன் உடம்புக்கு முன்பாக, தலையிலிருந்து முழங்கால்கள்வரை அவன் உடம்பிலும், கால்களிலும், உன் வச்ய சக்தியைப் பிரயோகிப்பதுபோல சில கீழ் நோக்கிய ஸ்பரிசதாடனங்கள் கொடு.

பிறகு அவன் முழங்கால்களண்டை, அவனை முழங்கால்களில் நிற்கச்செய்யவேண்டுமென்ற ஒரே நோக்கத்துடன், "இழுவைப்பாஸ்கள்" கொடுத்துக் கொண்டே, "நீ—இதோ—கீழே—முழங்காலில் நிற்கப்போகிறாய்—முழங்காலில் நின்றுவிட்டாய்—கீழே, முழங்காலில் நின்றுவிட்டாய் என்று அவன் முழங்காலில் நிற்கும்வரை, மந்திரோச்சாரணம் செய்.

அவன் நிச்சயமாகவே அப்படிச் செய்வான்.

அப்பியாசம் 4.

காலை உயர்த்துதல்.

சிஷன் ஒரு நாற்காலியில் உட்கார்ந்து, ஒரு காலைத்தூக்கி, இன்னொருகால் மீது குறுக்காகப்போட்டுக்கொள்ளட்டும். மேலாக இருக்கும் கால்மீது சிறிது

நேரம், உன் வசிய சக்தியை வற்றுவதாக பாவித்துக், சில ஸ்பரிச தாடனங்கள் கொடு. பிறகு அவன் கால் விரலை உன்புறமாக உயர்த்தித் தூக்கிக்கொள்வது போல் சில "இழுவைப்பாஸ்கள்" கொடு.

"இழுவைப்பாஸ்கள்" கொடுக்கையில், அவன் கால் உன்னை நோக்கி, எழும்புவதாகவே,—அதாவது, ஒவ்வொரு "இழுவைப்பாஸை"யும் சேஷன் கால், மேலே மேலே எழும்புவதாகவே—உறுதியாய் நினைத்துக்கொண்டு சங்கல்பிக்கவும். கால் அடிவானத்துக்குச் சரியான Horizontal நிலைமைக்கு வந்தவுடனே, தீர்மானமாகவே, "இதோ—உன்னுடைய—காலை—கீழே கொண்டுபோக முடியாது. கால்—அந்தரத்திலே நிற்கிறது—அந்தரத்திலே நிற்கிறது—கீழே வைக்க முடியாது" என்று சொல்லவும். மயக்கம் தெளிவிக்க, அரிதமாய்க் காலின் வெளிப்பக்கத்தில் பாதத்திலிருந்து, மேல்நோக்கித் தொடைவரை தட்டிக்கொடுத்துக்கொண்டே போய், "இதோ—நீ—காலை—கீழே போட்டுக்கொள்ளலாம்—சரிதான் விழித்துவிடு—காலைக்கீழே போட்டுக் கொள்," என்று அவன் அப்படிச்செய்யும் வரை சொல்லிக்கொண்டிரு.

4வது பாடம்

பேசாமடந்தையாக்குவது—"வாய்ப்பூட்டு" சேஷன் வாயை நன்றாய் மூடிக்கொண்டு, அலகுகளைச் சிறிது இறுக்கிக்கொள்ளட்டும். நீ அவன் நாசிமூலத்தில் ஜீவகாந்தப்பார்வையைச் செலுத்தி, அவன் வாயை இறுக்கிப்பூட்டிக்கொள்ளச்செய்வதான ஒரே விருப்பத்தோடு, உன் இரு கை களாலும், "காதுல்" களிலிருந்து, "மோவாய்க்கட்டை" வரை கீழ்நோக்கிய "ஸ்பரிசதாடனங்" கொடுத்துக்கொண்டே "உன் அலகுகள்—வர—வர இறுகி-மிகவும் இறுகிக்கொண்டே வருகிறது;—அதை நரம்புகள்—இறுகிக்குறுகிக்—கொண்டே வருகின்றன;—உன் அலகுகள்—குறுகி—இறுகிப்—பூட்டிக்கொண்டன; உன் வாய்—பூட்டிக்கொண்டது—நான், உனக்கு வாய்ப்பூட்டுப் போட்டிருக்கிறேன்—உன்னால் வாயைத்திறக்கமுடியாது;—உன்னால் பேசமுடியாது;—பேசமுடியாது;—நீ பேசாமடந்தை—உன்னால் பேசமுடியாது;—பேசமுடியாது;—முடியாது;—முடியவே முடியாது" என்று ஜபி. இதை நன்றாய், அப்பியசிக்கப்பின், அடுத்தபாடம் போ.

5வது பாடம்.

"கண் பூட்டு"—கண்களை இறுக மூடச்செய்து, திறக்காதபடி செய்துவிடுதல்.

அப்பியாசம் 1.

ஒரு பளபளப்பான கண்ணாடி ரசக்குண்டையாவது, வேறு எந்தப்பிரகாசமுள்ள வஸ்துவையாவது, எடுத்து, இடதுகைப் பெருவிரல், சுட்டுவிரல், நடுவி

ரல்,—இவற்றுக்கிடையில், பிடித்துக்கொண்டு, உன் சேஷன் இமைபாது, உற்று நோக்கிக்கொண்டிருக்கும்போது, அவன் கண்களுக்கும், கண் இமைகளுக்கும், சிரமம் (strain) கொடுக்கும்படி, சேஷன் கண்களிலிருந்து, 8 முதல் 15 அங்குல தூரம் வரையில், அவன் நெற்றிக்கு மேலே நேர் உயர—(அதாவது கண்களுக்குச்சிறிதுமேலே; அதைப்பார்க்கும்போது சேஷன் தன் கண்களைச் சிறிது உயர்த்தி அல்லது மேல்நோக்கிப்பார்க்கும்படி;)—வைத்துக்கொள்ளவும். சேஷன் அதையே இமைபாது பார்க்கவேண்டும். இதனால் கண்ணுள்ளிருக்கும் கருவிழிகள் முதலில் குறுகி, சீக்கிரம் அகன்று விரிய ஆரம்பிக்கும். அவை, மிகவும் விரிந்தபின், உன் வலது ஆள்காட்டி விரலையும், நடுவிரலையும், நீட்டி, சிறிது அவற்றைப்பிரித்துக்கொண்டு, மேற்படி பளபளப்பான வஸ்துவிலிருந்து, கண்களை நோக்கிக்கொண்டு போனால், சேஷன் கண் இமைகள் தாமே அதிர்ந்து இயங்கி மூடிக்கொள்ளும். இல்லாவிட்டால், இன்னொரு தடவை ஆரம்பித்து, அவ்வாறு விரல்களை மறுதடவை கண்களை நோக்கிக்கொண்டுவரும்போது, சேஷன் கண்ணிமைகளை மூடிக்கொள்ளட்டும். அல்லது மேலே சொல்லிய பளபளப்பான பொருளை, சுமார் 4 அங்குலக்குறுக்களவுள்ள ஓர் வட்டமாகத் திருப்பத்திரும்பச் சுற்றிக்கொண்டிருக்கலாம். (அப்போது நீ அவன் பக்கத்திலே உன் சௌகரியம்போல், நிமிர்ந்திருந்து கொள்.) அப்போது, "இதோ—உன் கண்கள்—வர வரக்—களைப்படைந்து வருகின்றன.—இமைகள்—வரவா—கடுமையாகின்றன; கண்கள் மூடுகின்றன—இதோ, இமைகள் மூடிக்கொண்டன", என்று கண்கள் மூடிக்கொள்ளும்வரை மந்திரி.

அப்பால், சேஷனை, அவன் நித்திரை செய்யும் பாவனையில் வை.

கொஞ்சநேரம் கழித்து, "நீ—இனி—நன்றாய்—என் வசப்படுவாய்; என் மனோவசிய சக்தியால்—எளிதில்—வசீகரிக்கப்படுவாய்—என் உத்தரவுக்குக்—கீழ்ப்படுவாய்" என்று சிலதடவை சொல். சிறிது நேரம் சென்றபின், சேஷனை எழுப்பு, அல்லது விழிக்கச்செய்.

விழிப்பை உண்டாக்கும் உபாயங்கள்.

"இதோ—நான்—3—எண்ணும்போது, நீ விழித்து விடுவாய்; இதோ 1—2—3 சரிதான்—விழித்துக்கொள்—நன்றாய் விழித்துக்கொள்".

[illegible]ன் வசியநித்திரையில், ஆழ்ந்து சரியான நேரம் கழிந்தபின், அவனை எழுப்பலாம்.

எழுப்புமுன், "நீ விழித்தவுடன், சுகமாயிருப்பாய்—சுகமாயிருப்பாய்", என்று மந்திரி. சங்கற்பத்தோடு கூடிய கீழ்நோக்கிய தாடனங்கள் வசிய நித்திரை வருவிக்கும்; மேல்நோக்கிய தாடனங்களெல்லாம் தூக்க மயக்கத்தைத்

தேளிவிக்கும். மேல்நோக்கிய நாடனங்கள்:—உன் விரல்களை விரித்து, உள்ளங்கைகளை, மேல்நோக்கிச் சேர்த்து வைத்துக்கொண்டு, சிஷன் இடுப்பிலிருந்து தொடங்கி, அவன் முன்பாக, க்கைகளின் வெளிப்பக்கமாய் மேலே, துரிதமாக உயர்த்தி, கன்னங்கள், கன்னப்பொறிகள் வழியே, கபாலம் அல்லது மண்டையுச்சிக்குக் கொண்டுபோ.

இதைச் செய்கையில், அவன் முகத்திலும், மூக்கிலும், காற்றை வாரி எறிவதுபோலச்செய்யவும். இப்படி 1, 2 நிமிஷங்கள் செய்துகொண்டே, நிச்சயமான குரலிலே, "சரிதான்—விழித்துக்கொள்—நன்றாய் விழித்துக்கொள்", என்று மந்திரி. மந்திரமுடிவிலே, 'பளீர்' என்று ஒருகைபோடு உன் மற்றக் கையைத்தட்டி. சிஷன் தலையுச்சிக்கு 4 அங்குலங்களுக்கு மேலாக, காக்ஷேமம் செய். சிஷன் பூர்ணமாய் விழித்துக்கொள்ளும் வரை, இந்த உபாயங்களை அநுசரி. மனோவசிய நித்திரையினின்று விழித்துக்கொள்ளும் சிஷரிற் பெரும்பாலார், இளஞ்சிரிப்பு அல்லது புன்னகை கொள்வது வழக்கம். இது விழிப்புக்கு ஒரு அறிகுறி. சிலவேளை உன் சிஷன் விழித்துக்கொண்டது போலக் காணப்பட்டாலும், திரும்ப மயக்கம் அடையலாம். ஆதலால் சிஷன் விழித்துக்கொண்ட பின்னரும், சில நிமிஷங்கள் அவனை நீ கவனித்துக்கொண்டிரு. இன்னும் அவன் நன்றாய் விழித்துக்கொள்ளவில்லையானால், மறுபடியும் விழிக்கச் செய்யும் முறையை அநுசரி. அவன் முகத்தோற்றத்திலிருந்து அவன் மயக்கம் தெளிந்தான் என்று அறியலாம். சிஷன் 'புன்னகை' தோன்றும் வரையில், "சரிதான்—விழித்துக்கொள்—நன்றாய் விழித்துக்கொள்", என்று திரும்பத் திரும்ப மந்திரித்துக்கொண்டே இரு. உன் "கைக்குட்டை"யை அல்லது ஒரு சிறுவலைத்துண்டை, சிஷன் முகத்தின்முன்பு, துரிதமாய் வீசுவதாலும், தலைமீதும் முகத்தின்மேலும், குறுக்காகச்சில நாடனங்கள் கொடுத்துக் காற்றை வீசுவதாலும், நெற்றிமீது ஓரோமாதிரி, குளிர்ந்த காற்றை ஊதுவதாலும், விழிப்பை உண்டாக்கலாம்.

சிஷன், கண்களைத்திறக்க முடியாமலிருந்தால், உன் கட்டைவிரல் நுனிகளால், நாசி மூலத்தினின்றும், வெளிப்பக்கமாக, ரோமங்களமீது, 'கண்ணப் பொட்டுகளை' நோக்கி, உறுதியாக துரிதமாய்—கண்களுக்கு நோவுண்டாகாதபடி—தடவி, பிறகு லேசாகக்கொஞ்சம்விசிறவும். வேறு முரட்டுத்தனமான உபாயங்களை அநுசரியாதே.

நான்காவது காண்டம்.

முதல் உபதேசம்.

1வது பாடம்.

அப்பியாசம் 1.

சிஷன் தேகப்பயிற்சி செய்து களைத்து, வழக்கமாய்த் தூங்கும் நேரம், நிச்
சிஷன் தேகப்பயிற்சி செய்து களைத்து, வழக்கமாய்த் தூங்கும் நேரம், நிச்சப்தமான அறையில், கைகால்களை சுகமாக நீட்டிப் படுத்து "ரிலாக்ஸ் செய்து, தூங்குவதாய் பாவித்துக்கொண்டிருக்கவும். அப்போது நீ அவன் கண்கள்மீது, உன் கைக்குட்டையை மடித்து வைத்துவிட்டு, ஏகாக்ரசித்தமாய், சிஷன் தூங்கிப் பெரு மூச்சு விடுவதாகவே, நினைத்துக்கொண்டு, கொஞ்சநேரம் சும்மா இரு. (10, 15 நிமிஷம்), அவன் பெருமூச்சினால், தூக்கமயக்கமுற்றான் என்று தெரிந்தால், 'ஹிப்னாடிஸ நித்ரை மந்திரத்தை' ரகசியம் பேசுவதுபோல் ஆரம்பித்து பலமுறை ஜபி. (தூங்கும் வரை). சிஷன் தூக்கமயக்கம் அடையவில்லையானால், சிஷனை ஒழுங்கான பெருமூச்சுகள் விடச் சொல்லி, அப்படியே நீ செய்து காட்டு. "உன் உடம்பு முழுதும்—சதை நரம்புகளெல்லாம்—வர வர நெகிழ்ந்து தளர்ந்து 'ரிலாகஸ்' ஆகி வருகின்றன." என்று சிஷன் நெற்றியின்மீது கை வைத்து மந்திரித்து "ஹிப்னாடிஸ நித்ரை மந்திரத்தையும் பல முறை, தாலாட்டுவதுபோல், சிஷன் தூங்கும்வரை ஜபி. எப்படியாவது சிஷன் தூங்க ஆரம்பித்தபின், சிஷன் சாதாரண நித்ரையைவசிய நித்ரையாக" மாற்றி, "மறுநாள், (ஜாக்ரத்திலே, நேரம் குறிப்பிடு), உனக்கு ஆழ்ந்தவசிய நித்ரை வருவித்துவிடுவேன்" என்று பல தடவை மந்திரித்து விட்டு, "நான், இப்போது சொன்னது உனக்கு ஞாபகம் இராது; ஆனால் நான் சொன்னபடி, பூர்ணமாய் நீ என் வசப்படுவாய்—தூங்கு தூங்கு—வழக்கம்போல், காலையில் எழுந்திரு" என்று கூறி, நீயும் தூங்கப் போ. நீ தூங்குகையில், "மறுநாள், (ஜாக்ரத்தில் நேரம் குறிப்பிடு), சிஷனுக்கு ஆழ்ந்தவசிய நித்ரை வருவித்து விடுவேன்", என்ற விருப்பமே, கடைசி விருப்பமாகத் தூங்கிவிடு.

2-வது பாடம்.

அப்பியாசம் I.

ஹிப்னாடிஸ நித்ரைக்கு "ராஜபாதையான வழி". முந்தின பாடத்திற் குறிப்பிட்ட ஒரு நேரத்தில் (ஜாக்கிரத்தில்),

முதற்படி.

கூறிய ஒரு முறைப்படி கண்களைப் பூட்டி இறுகச் செய். அல்லது சிஷன் படுத்து "ரிலாக்ஸ்" ஆகி, அவன் முதுகு வெளிச்சத்தை நோக்கியும், உன் முகத்தின்மீது வெளிச்சம் படும்படிக்கும், சிஷன் உன்னைப் பார்ப்பதற்குக் கண்களை, சிறிது உயர்த்திக்கொண்டு தான்பார்க்கும்படிக்கும், நீ நிமிர்ந்திருந்துகொண்டு சிஷனை "முன் காந்தப் பார்வை" பார்த்து 1—2—3—4 ....என்று நிறுத்தி, ஒரேசீரான சந்தத்தோடு ((Rythmically), 100 வரை எண்ணு. சிஷன் ஒற்றை லக்கம் ஒவ்வொன்றிலும், கண்கள் மூடி, இரட்டை லக்கம் ஒவ்வொன்றிலும் திறக்கவும்; கண்களைத் திறக்க அசக்தனான பிறகும் தொடர்ந்து எண்ணிக்கொண்டே போ. சிஷனை கண்களைத் திறந்து மூடும் வேகமே பாவித்து, இமைகளை உயர்த்த முயலலாம்; இப்படி மயங்குகையில், கண்கள்மீதும், கன்னப்பொட்டுகள்மீதும், சில குறில் ஸ்பரிச தாடனங்கள் கொடுத்துக்கொண்டே, "ஹிப்னாடிஸ நித்திரை மந்திரம்" ஜபி.

2-வது படி.

உன் இடது கைவிரல்களை சிஷன் தலையுச்சிமீதும், இடது கட்டைவிரலை நெற்றிமீதும் வைத்து, உன் வலது கட்டை விரலால், சிஷன் நெற்றி மையமிருந்து, கீழ் நோக்கி நாசிமூலம்வரை லேசாக (சிஷனுக்கு வேதனையின்றி) தடவிக் கொடுத்துக்கொண்டே, 5 நிமிஷம், "ஹிப்னாடிஸ நித்திரை மந்திரத்தை" ஜெபி.

3-வது படி

அப்பால், சிஷன் நாசி மூலத்திலே உன் இடது கட்டைவிரலையும், இதர விரல்களை அவன் தலையுச்சிமீதும் வைத்து (உன் வலது கை, பக்கத்திலே தொங்கவும்), "முன் காந்தப் பார்வை" பார்த்து "ஹிப்னாடிஸ நித்திரை மந்திர"த்தை உச்சரி. நித்திரை போனபிறகும் சில தாடனங்கள் கொடு (முழங்கால் வரை), அரைமணி நேரத்தில், வசிய நித்திரை வராவிட்டால், அதே நேரம், மறுநாள் உற்சாகத்தோடு முயல்; சில தடவைகளுள் ஜயம் நிச்சயம்.

…வது படி.

அப்பால், உன் வலது கையை, சிஷன் வலது கைமீது வைத்து, அவன் மூச்சை வெளியே விடுகையில், லேசாகக் கீழ்நோக்கி அமுக்கு. (மூச்சை உள் இழுக்கையில் அமுக்காதே). அப்போது, "நீ பெருமூச்சு விடுகிறாய்—பெருமூச்சு விடுகிறாய்—பெருந்தூக்கம் தூங்குகிறாய்—தூங்கு, தூங்கு, தூங்கு" என்று உச்சரித்துக்கொண்டே, நீயும் 2, 3 தடவை பெரு மூச்சு (Deep Breathing) விடு. இதனால் சிஷன் ஆழ்ந்தவசிய நித்திரையுள் ஆவான்.

5-வது படி

"இதோ—நான் 7 எண்ணப் போகிறேன்; அதற்குள் நீ ஆழ்ந்தவசிய நித்திரையிலே அமிழ்ந்துவிடுவாய். இதோ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7—தூங்கு, தூங்கு, அயர்ந்து தூங்கு" என்று 5 நிமிஷம் மந்திரி.

3 வது பாடம்.—அப்பியாசம் 1.

மேலே கூறிய முறைபால் வசீகரிக்கப் பெற்ற சிஷர் வசிய நித்திரையில் ஆழ்ந்திருக்கையில், "நீ எனக்கு நல்ல சிஷன்—உடனே எனக்கு வசப்படுவாய்—எப்போது உனக்கு வசிய நித்திரை வருவிக்க விரும்புகிறேனோ, அப்போது உடனே, என்னால் உனக்கு ஆழ்ந்த மனோவசிய நித்திரை வந்துவிடும்" என்று மந்திரித்துக்கொஞ்ச நேரம் சென்றபின் எழுப்பு.

2-வது உபதேசம்.

முதல் பாடம்.

அப்பியாசம் 1.

புதுச் சிஷன் ஒருவனுக்கு 'வசிய நித்திரை' உண்டுபண்ணுவதற்கு, அவன் பார்க்க உன் வழக்கமான சிஷர்க்கு "மனோவசியசாதன சந்துஷ்டயத்திலே சொல்லியிருக்கும் ஏதாவதொரு முறையைச் செய்து அப்பால், 'வசிய நித்திரை' வருவித்துக் காட்டு. பின்னர் "ராஜபாதை" யால், புது சிஷனுக்கு வசியநித்திரை வருவிக்கலாம்.

அப்பியாசம் 2.

சாதாரண நித்திரையை வசியநித்திரையாக மாற்றும்போது தவிர, இதர சமயங்களிலே, வசிய நித்திரையை பின்வருமாறு பரிசோதி. வசிய நித்திரையில் ஆழ்ந்த சிஷனை நோக்கி, "இதோ, உன் கை விறைத்துப்போய்விட்டது—அது வளையாது—உன்னால் கையை வளைக்க முடியாது," என்று மந்திரித்து வளைத்துப் பார்க்கச் சொல். எவ்வளவுக்கெவ்வளவு, சிஷன் கை விறைத்து, வளைக்கமுடியாமற்போகிறதோ, அவ்வளவுக்கு அவ்வளவு, ஆழ்ந்த வசிய நித்திரையிலே சிஷன் இருக்கிறான் என்று அறியவும். முயற்சியும், உற்சாகமும், நம்பிக்கையும், ஏகாக்ரசித்தமும், மனோ வசிய சாஸ்திரப் பயிற்சிக்கு இன்றி அமையாதன.

3-வது உபதேசம்.

ஹிப்னாடிஸ விநோதங்களும் ஜாலங்களும்.

முதற்பாடம்.

வசியநித்திரையும் விளையாட்டு வேடிக்கைகளும்.

ஆழ்ந்த மனோவசிய நித்திரையிலே, கர்த்தா சொல்லுவதை சிஷ்யன் நம்புவான். ஒரு பொருளை வேறொரு பொருளாகவும், ஒன்றும் இல்லாத இடத்தே ஒரு பொருளையும் காட்டி, சிஷ்யன் புலன்களை மயக்கலாம். பார்வையையும் கேள்வியையும் ஏமாற்றுவதைவிட ருசியை பேதிப்பது எளிது. ஒன்றை வேறொன்றாக காட்டுவதிலும் ஒன்றும் இல்லாத இடத்திலே ஒரு பொருளைக்காட்டுவதற்கு, மிகவும் ஆழ்ந்த வசிய நித்திரை வேண்டும். சிஷ்யன் பார்வையை ஏமாற்றி, ஒன்றும் இல்லாத இடத்திலே ஒரு பொருளைத் தோன்றச் செய்வது, கண் மூடியிருக்கையில் எளிதாகையால் ஆழ்ந்த மனோவசிய நித்திரை வருவிக்கப் பெற்ற உனது சிஷ்யனைக் கண்களைத் திறக்கச் சொல்வதற்குமுன்னமே, சிஷ்யன் எதைப் பார்க்கவேண்டுமென்று நீ விரும்புகிறாயோ அதைச் சிஷ்யனுக்கு மிகவும் தெளிவாக, நிச்சயமான குரலிலே, திரும்பத் திரும்பத் திடன நம்பிக்கையோடு சொல்லு; அப்போது, உன் இடது கைவிரல்களை (ஒரு விரல் தவிர), சிஷ்யன் தலையுச்சிமீதும், பெருவிரலை மூக்கு அடிவாரமீதும் வைத்திரு. அப்பால் சிஷ்யன் கண்களைத் திறக்கச் சொல்; திறக்கும்போது, உன் வலது கையால், அவன் கண்களுக்கு மேலிருந்து ஆரம்பித்து, மோவாய்க்குச் சிறிது கீழே தாழ்த்தி, கீழ் நோக்கிய தாடனங்கள் கொடுத்துக்கொண்டே சிஷ்யன் எந்தக் காட்சியை எவ்வாறு பார்க்கவேண்டுமென்று விரும்புகிறாயோ, அதைக் குறித்து சிஷ்யன் முன் இருப்பதாகவே, தெளிவாய்ச் சொல்லிக்கொண்டிரு. ஒருவேளை சிஷ்யன் நீ விரும்புகிறபடி பார்க்கத் தவறினாலும், அதனால் சிறிதும் அதைரியப்படையாது, முன்னிலும் ஜாஸ்தியான உறுதியோடும் நம்பிக்கையோடும், மேலே சொன்ன தாடனங்களோடு, அவன் எதைப் பார்க்கவேணுமென்று நீ விரும்புகிறாயோ, அதே பொருள் அவன்முன் இருப்பதாக நிச்சயமாகச் சொல்லு. இப்படி அவனுக்கு நாற்காலியை நாயாகவும், கயிற்றைப் பாம்பாகவும் காட்டலாம். ஜலத்தை சாராயமென்று கூறி; அதைக் குடிப்பதால் சிஷ்யனுக்குக் குடிவெறி யுண்டாவதாகக் காட்டலாம். கசப்பை இனிப்பாகவும் தோற்றுவிக்கலாம். துக்கமுண்டாக்கலாம்; சிரிப்பு மூட்டலாம். இன்னும் எத்தனையோ வேடிக்கை விளையாட்டுகளும் காட்டலாம். (விவரம் இரண்டாம் பாகத்திற் காண்க.)

அப்பியாசம் 1.

ஒரு உதாரணம்:—சிஷ்யனுக்கு ஆழ்ந்தவசிய நித்திரை வருவித்து, சிறிது நேரம் கழித்து; உன் இடது கை விரல்களை அவன் தலையுச்சிமீதும், கட்டைவிரலை மட்டும், மூக்கின் அடிவாரத்திலும் வைத்துக்கொண்டு, "அப்பா சிஷ்யா—நீ உன் கண்களைத் திறக்கும்போது—அழகான ரோஜா புஷ்பம் ஒன்றை உன் முன்பாகக் காண்பாய்" என்று மந்திரித்து, அவன் கண்களைத் திறக்கையில் அவன் கண்களுக்கு மேலிருந்து தொடங்கி மோவாய்க்குச் சிறிது கீழ்வரையில், கீழ்நோக்கிய தாடனங்கள் கொடுத்துக்கொண்டு, "இதோ—அழகிய ரோஜா புஷ்பத்தை—நீ பார்" என்று நிச்சயமாகச் சொல்லிக்கொண்டிருக்கவும்; அவன் அப்படியே பார்ப்பான்; அதை வாஸனை பார்க்கச் சொல்லலாம். அதைத் தின்னச் சொல்லலாம். நீ சொன்னதையெல்லாம் அவன் அப்படியே செய்வான். இவ்விதமான காட்சிகளைக் காண்பிக்கையில், உன் நிலைமையிலிருந்து, நீயும் அவற்றைக் காண்பதாகக் காட்டவேண்டும்.

4-வது உபதேசம்.

வேதனை முதலியவற்றை நிறுத்துவதற்கு, சிஷ்யனை ஆழ்ந்த ஹிப்னாடிஸ நித்திரைக்குக் கொண்டுவந்து, "உனக்கு வேதனை இல்லை—உனக்கு வலி இல்லை உணர்ச்சி இல்லை" என்று 7, 8 தடவை திரும்பத் திரும்ப மந்திரி. இதோடு இடையிடையே, "நீ அவ்வளவு அசந்து தூங்குகிறாய்...ஆழ்ந்த தூக்கம் தூங்குகிறாய்...உனக்கு உணர்ச்சியே யில்லை" என்று மந்திரித்துக்கொள்ளவும். இங்ஙனமே ஆழ்ந்த வசிய நித்திரையிலிருக்கும் சிஷ்யனது கையைப் பார்த்து "இதோ உன் கை செத்துப் போச்சு;...உனக்கு வலியேயில்லை....உணர்ச்சியேயில்லை" என்று 10, 12 தடவை ஏகாக்ரசித்தத்தோடு மந்திரித்தபின், ஒரு ஊசியை எடுத்து, அந்த இடத்திலே குத்தினால், சிஷ்யனுக்கு வலி இராது; உணர்ச்சியும் இராது. மேலும் "அந்த இடத்திலே இரத்தம் வராது" என்று பல முறை மந்திரித்தால், இரத்தம் வராது. அப்போது அவனைச் சிரித்துக்கொண்டிருக்கச் சொன்னாலும் சிரித்துக்கொண்டிருப்பான். அல்லது புன்னகை புரிந்துக்கொண்டிருக்கச் செய்யலாம். இவ்விதமாகவே சிஷ்யனுக்கு ஊத்தைப் பல் ஒன்று இருந்தால், (அது அவனுக்கு பயனற்றதாயிருந்தால்), மிக ஆழ்ந்த வசிய நித்திரை வருவித்து, "அவனுக்கு வலி இல்லை, உணர்ச்சி இல்லை" என்று பல முறை திரும்பத் திரும்ப மந்திரித்துக்கொண்டபின், பல் வைத்தியன் அல்லது ரணவைத்தியனால், ("க்ளோரபாம்" முதலிய மயக்க வஸ்துக்களின் உதவி இன்றி) பல்லைப் பிடுங்கச் செய்யலாம்; அல்லது வேறு 'ஆபரேஷன்' செய்விக்கலாம்.

5-வது உபதேசம்.

முதல் அப்பியாசம்.

"போஸ்டு—ஹிப்னுடிக் மந்திரங்கள்"

போஸ்டு ஹிப்னுடிஸ மந்திரங்களால், வழக்கவொழுங்கங்களைத் திருத்தலாம்; குணத்தை மாற்றலாம்; இன்னும் அநேக காரியங்களைச் செய்யலாம். இம்மந்திரங்களால், ஆழ்ந்த மனோவசிய நித்திரையிலிருக்கும் சிஷ்யனுக்கு,—அவனுடைய ஸ்திரமான மதக்கொள்கைகள் அல்லது அவ்வளவு ஸ்திரமான அபிப்பிராயங்கள்—இவற்றிற்கு மாறாக இல்லாத, அபிப்பிராயங்கள் முதலியவற்றிலே பிரீதியுண்டு பண்ணிவிடலாம்; சிஷ்யன், இவற்றைத்தன் சொந்த அபிப்பிராயங்களாக பாவித்து ஒழுகுவான். உதாரணமாக, உன் குழந்தைகள் முதலியோர்களை, "போஸ்டு-ஹிப்னுடிஸ மந்திரங்களால், திருத்தலாம்

"போஸ்டு—ஹிப்னுடிஸ மந்திரத்தை உபயோகிக்கும் விதம்:—

உன் சிஷ்யனை ஆழ்ந்த வசிய நித்திரைக்குக்கொண்டுவா. எவ்வளவு ஆழ்ந்த நித்திரை வருவிக்கிறாயோ அவ்வளவு, உன் போஸ்டு-ஹிப்னுடிஸ-மந்திரம் பிரகாசிக்கும். ஆழ்ந்தவசிய நித்திரையிலிருக்கும் உன் சிஷ்யன் இடதுகைவிரல்களை உன் வலதுகையால் இறுகப் பிடித்துக்கொண்டு, உன் இடதுகையால் அவன் உச்சியில் மெதுவாய் தட்டிக்கொண்டு, நிச்சயமும் நம்பிக்கையுமுள்ள தொனியிலே, "அப்பா, நீ விழித்தெழுந்தவுடன்,—என் "அநுபவஹிப்னுடிஸம்" என்ற புஸ்தகத்தை இன்ன இடத்திலிருந்து எடுத்துவந்து, என் கையில்கொடுப்பாய்; அப்படிச் செய்தே தீருவாய். அப்படிச்செய்யாமலிருக்க உன்னால் முடியாது. நான் இன்னது சொன்னேன் என்று உனக்கு ஞாபகம் இராது; ஆனால் இதைச் செய்தே தீருவாய்"—இங்ஙனம், அவன் உன் கட்டளைக்குத் தப்படிக்கும் நிறைவேற்றுவான் என்ற பூர்ண நம்பிக்கையோடு, அவன் புருவமத்தியிலே—மூக்கின் அடிவாரத்திலே—உன் ஜீவகாந்த திருஷ்டியைச் செலுத்தி, 10, 12 தடவை, மந்திரிக்கவும். மேலேசொன்ன "போஸ்டு-ஹிப்னுடிஸ மந்திரத்துக்குப் பதிலாக, வேறு எதையாவது செய்யும்படி ஆண்டி மந்திரிக்கலாம்; எப்போதாவது செய்யும்படி மந்திரிக்கலாம், நீ சிஷ்யனைக்கெட்டவழிகளில் நடத்தினால், வீணாகக் கெட்டுப்போவாய் "போஸ்டு—ஹிப்னுடிஸ மந்திரங்களை, வியாபாரிகள், மாணாக்கர், முதலானபேர்கள் இன்னும் எப்படி உபயோகித்து நன்மைகள்பெறலாம் என்ற விவரங்களெல்லாம் அடுத்தபாகத்திலே கூறப்படும்.

அப்பியாசம் 2.

தூரத்திலுள்ளவர்களை தந்திலெட்டர்கள்; "டெலிபோன்"; இவற்றால் வசீகரிப்பதற்கு, சிஷ்யர்கள் ஏற்கனவே உன்னால் வெகுகாலம் வசியநித்திரை வருவிக்கப்பெற்று, ஜாக்கிரதையாக, அவற்றிற்குரிய "போஸ்டு—ஹிப்னுடிக்-மந்திரங்கள்" கொடுக்கப்பட்டவர்களாயிருக்கவேண்டும். இப்படிப்பட்ட சிஷ்யர்க்குத்தபாலிலே "தூங்கு-அசந்து தூங்கு- தூங்கு" என்ற மந்திரத்தை பெரும் அட்சரங்களாக எழுதி, உன் கை எழுத்துப்போட்டு அனுப்பு.

முடிவு.

இப்போது, முதற்பாகத்தை முடிவு செய்கிறோம். இன்னும், ஹிப்னுடிஸ, நித்திரைவருவிக்க எத்தனையோ முறைகள் இருக்கின்றன; திடீரென்று வசிய நித்திரை உண்டு பண்ணவும், ஜீவகாந்த திருஷ்டி, ஜீவகாந்த தீர்த்தம், புஸ்தகம் கடிகாரம், நாணயம், இதரகருவிகள்—இவற்றாலும், பிறவழிகளாலும், ஒரு வர்க்கோ ஏககாலத்தில், பலர்க்கோ, சொந்த சிஷ்யர்க்கோ, அன்னியர்க்கோ வசிய நித்திரை வருவிக்கும் ஹிப்னுடிஸ மெஸ்மரிஸ முறைகளையும், இன்னும் அற்புதமான, ஹிப்னுடிஸ மெஸ்மரிஸ வினோதங்களையும் சரீரத்தின் மீதுபாரம் ஏற்றுதல், மிருகவசியம் மெஸ்மெரிஸம், ஹிப்னுடிஸமெஸ்மரிசவைத்தியம், கடலட்சணவித்தை தூரசம்பாஷணை அல்லது மனஸ்தந்தி, Telepathy தூரதிருஷ்டி அல்லது ஞானதிருஷ்டி Clair Voyance தூரசிரவணம் அல்லது ஞானசிரவணம், சித்தபலம், ஏகாக்கிரத்தம், தியானம் பிராணுபாமம் ஹிப்னுடிஸ விஷயமான தேகாப்பியாசங்கள் சில அநுபவயோக முறைகள் இவைகளையும் குறித்து அடுத்தபாகத்திலே விவரிப்போம். இந்தப்பாகத்திலுள்ள விஷயங்களை அநுஷ்டித்துப்பார்த்து, பலன்களை அடிக்கடி (வாரம் ஒருமுறை) எமக்குத் தபால் மூலமாய்த் தெரிவித்து வந்தால், சந்தேகங்களை உடனே தெளிவித்து, சாதகர்க்குப் பூர்ணஜயமுண்டாகும்படி, இன்னும் அரிய மனோவசியரகசியங்களையும் தபால்மூலமாக, அப்போதைக்கப்போது அறிவிப்போம்.

முற்றிற்று.

12-9-54

நோட்டீஸ்.

அனுபவ சிகிச்சை முதலிய வைத்திய ரகஸ்யங்கள்.

முதல்பாகம்	...	1 0 0
இரண்டாம்பாகம் (256 பக்கங்கள் அடங்கியது)	...	2 0 0
Monthly Tuition Fee	...	2 0 0
மொத்தம் ரூ.	...	5 0 0

சில அபிப்ராயங்கள்.

டாக்டர் T. D. திருஞானமணி, மெடிகல் ஆபீஸர், ராயவரம், புதுக்கோட்டை [illegible] கள் முறைகளால் நான் நோயாளிகளில் பலர்க்கு [illegible] [illegible] [illegible], சில சொட்டுகள், [illegible] [illegible] இருக்கிறேன்.

[illegible], பாளையங்கோட்டை, விட்டலபுரம், திருநெல்வேலிஜில்லா.

[illegible], [illegible] [illegible] [illegible].

[illegible]

இந்தியன் வைதிக இன்ஸ்டிட்யூட், தஞ்சாவூர்.