1017

[illegible]

[illegible]

P.D.R.C. 47

R.R.R: 1017-2-1914

5:89
N14
116499

மெஸ்மெரிஸம், ஹிப்னாடிஸம்.

1-ம் பாடம்.

ஹிப்னாடிஸம் என்பது மானிடனிடத்தில் அமைந்திருக்கும் ஸ்தூல, சூக்ஷ்ம, மனோசக்திகளை விளக்கிக்காட்டும் நிலையாகிய ஓர்வித அற்புத யோக நித்திரை. இச்சாஸ்திரத்தின் ரகஸியங்கள் வெகு அற்புதமானவை. நம் முன்னோராகிய மகரிஷிகள் தங்கள் தபோமகிமையென்ற இச்சாஸ்திர அப்பியாசத்தின் உதவியால் இந்திரஜாலம், மகேந்திரஜாலம், என்னும் கண்கட்டு வித்தைகளைச் செய்தும், பேய், பிசாசுகளை ஓட்டியும் விஷநோய்களை மந்திரயோகத்தால் நீக்கியும், வசியம், ஸ்தம்பனம், ஆகர்ஷணம் முதலான ஆத்ம சக்திகளைக்கொண்டு ஜனங்களை நல்வழியில் நடக்கச்செய்தும், துஷ்ட மிருகங்களை அடக்கி காடுகளைக்கட்டியும், கடல்களைக்கட்டியும், இன்னும் பஞ்சபூதங்களையும் தங்கள் வசப்படுத்தி நானாவித [illegible]ங்களைத் தும் தன்மை புரிந்தனர். இவ்விருத்தாந்தங்களை நமது புராணங்களிலும், இதிகாசங்களாகிய ஸ்ரீமத் இராமாயணம், ஸ்ரீ மகாபாரதம் முதலாகிய நம்முன்னோரால் செய்யப்பட்ட அழகிய கிரந்தங்களில் காணலாம்.

அநேகாயிரம் வருஷங்களுக்குமுன் நம் இந்தியாவுடன் ஆப்பிரிக்காவிலுள்ள எகிப்து, ஐரோப்பாவிலுள்ள கிரீஸ், ஆசியாவின் பாகங்களாகிய அஸேரியா, பாரசிகம், ஆப்கானிஸ்தான், சைனா, ஜப்பான், அமெரிக்காவிலுள்ள மெக்ஸிகோ முதலான நாடுகள் வர்த்தகம் செய்துவந்தன. இவ்விதம் போக்குவரத்து ஏற்பட்டிருக்கும் காலத்தில் இந்தியா நாட்டிலுள்ள ஆத்மயோக மனோவசிய சாஸ்திரங்களின் ரகஸியங்களின் சில்லை இந்நாட்டோர்களுக்குப் பரவின. அதை அபிவிருத்திசெய்த மேனாடெங்கும் தலைமுறை தலைமுறையாக இவைகள் ரகஸியமாக அப்பியாசிக்கப்பட்டு வந்தன.

ஹிப்னடிஸம் என்ற பெயரும், மெஸ்மெரிஸம் என்ற பெயரும் இச்சாஸ்திரங்களுக்கு வாய்த்ததைப்பற்றி இவ்விடத்தில் சுருக்கமாய்க் கூறுவோம்.

டாக்டர் பிரடரிக் அந்தோணி மெஸ்மர் என்பவர் ஐரோப்பாவில் ரயின் நதிக்கரையிலுள்ள வீல் என்னும் பட்டணத்தில் 1733-ம்௵ மேயீ 23-உ ஜெனித்தார். பால்யத்திலேயே வித்தியாப்பியாசம் செய்து தக்கவயதில் இவர் வைத்தியத் தொழிலைக்கற்று 1766-ம்௵த்தில் வைத்திய சாஸ்திர நிபுணரென்று கௌரவப்பட்டம் பெற்றார். அக்காலத்தில் ரோமன் பாதிரி ஒருவர் ஜீவகாந்த வைத்தியம் அப்பியாசித்து காறு ஜனங்களின் வியாதிகளைக் குணப்படுத்தி வந்தார். இவருடைய கியாதியைக்கேட்டு, அவரிடம் சென்று மெஸ்மர் ஜீவகாந்த வைத்திய சாஸ்திர ரகஸியங்களைக் கற்றுக்கொண்டார். இவர் தம்மிடம் வரும் வியாதியஸ்தர்களை ஜீவகாந்த வைத்தியத்தைக்கொண்டு வியாதிகளைக் குணப்படுத்திவந்தார். இவர் 1775-ம்௵த்தில் இச்சாஸ்திரத்தின் ரகஸியங்களை வெளிப்படுத்தினார். ...ன், குருடு, முடம் முதலிய வியாதியஸ்தர்களையெல்லாம் வெகு சுலபமாய் ஆச்சரியத்தை உண்டாக்கும் வண்ணம் குணப்படுத்திவந்தார். இவரிடத்தில் எளியவர்களும், தனிகர்களும் கூட்டங்கூட்டமாகவந்து தங்கள் வியாதிகளை சொஸ்தப்படுத்திக்கொண்டு போனார்கள். இவ்விதம் இவர் கியாதி நாடெங்கும் பரவவே, அங்குள்ள வைத்தியர்கள் அநேகர் பொருமைகொண்டு இத்தொழிலைச் செய்யக்கூடாதென்று இராஜங்கத்தாரால் தடுத்துவிட்டார்கள். பிறகு மெஸ்மர் வியன்னா பட்டணத்தைவிட்டு பாரிஸ் நகரம் சென்றார். அவ்விடத்தில் இவருடைய அற்புதத்தொழில் மென்மேலும் வெற்றியடைய அத்தேசவாசிகளின் அன்பையும், ஆதரவையும் பெற்றார். இவர் தொழிலின் ரகஸியங்களை அநேக மாணாக்கர்களுக்கும் போதித்தார். இவருடைய அற்புத ஜீவகாந்த சக்தியின் சித்தி வேலைக்கே மேஸ்மேரிஸம் என்ற பெயர் இவராலிடப்பட்டது. இவர் வைத்தியத்தின் மர்மங்களாவன:—

வியாதியஸ்தன், தன்வியாதி குணமாகுமென்ற நம்பிக்கையுடையவனாயிருக்கவேண்டும். வைத்தியம் செய்பவர் கையால் வியாதியஸ்தன் தேகத்தை ஓர்விதமாகத்தடவிக் கொடுப்பதால் வைத்தியரின் ஜீவகாந்த சக்தி வியாதியஸ்தனிடம் தாக்கி குணத்தைச்செய்கிறது. 1831-ம்௵த்தில் பிரான்ஸ் தேசத்து இராஜ வைத்திய சபையோர் இவர் சாஸ்திரத்தின் உண்மையை ஆராய்ச்சிசெய்து மெஸ்மரிஸ சித்தாந்தத்தை ஒத்துக்கொண்டு ஜீவகாந்த சக்தியால் அநேக அற்புத சித்திவேலைகளாகிய ஆத்மதரிசனம், பிறர்மன ஆராய்ச்சி, ஞானதிருஷ்டி இவைபோன்றவைகள் மானிடனிடத்தில் கண்டுங்காணாததுமாய் அமைந்துள்ளதென்றும்; புத்திநுட்ப விசேஷத்தால் இவ்விச்சா சக்திகளை வெளிப்படுத்திக் காட்டலாமென்றும் தீர்மானித்தார்கள்.

மெஸ்மர் தன் வாழ்நாட்களை ஜனங்களின் பொது நன்மைக்காகவும், மேனு தக்க ஆராய்ச்சியிலும் கழித்து, மன்னர்களாலும் தக்க சாஸ்திரிகளாலும் போற்றி மிககீர்த்தியுடன் வாழ்ந்தார். இவரது சரித்திரம் படிக்கப் படிக்க ஆனந்தத்தைக்கொடுக்கும்.

பிறகு 1841-ம்௵த்தில் பிரான்ஸ் தேசத்திலிருந்து இங்கிலாந்துக்கு பாங்தேன் என்னும் சாஸ்திரி ஒருவர் மெஸ்மெரிஸ சம்பந்தமாக உபந்நியாசங்கள் செய்ததுமன்றி அநேக ஆச்சரியகரமான மெஸ்மெரிஸ வேலைகளையும் செய்துகாட்டினார். அப்போது இங்கிலாந்தில் டாக்டர் பிரேயிட் என்பவர் இவர் சாஸ்திரத்தை ஆராய்ச்சிசெய்து அவைகளின் சில நூதன அம்சங்களை வெளியிட்டு அதற்கு ஹிப்னடிஸம் என்னும் பெயர் கொடுத்தார். ஹிப்னடிஸத்திற்கும் மெஸ்மெரிஸத்திற்கும் சில வித்தியாசங்கள் உண்டு:—

அதாவது ஒருவனை சிரசுமுதல் பாதம்வரை மிருதுவாகத் தடவிக்கொடுத்து தூங்கும் நிலைக்குக் கொண்டுவருவது மெஸ்மெரிஸம் என்று சொல்லலாம். வலிய திருஷ்டி அல்லது பிரகாசமான வஸ்துக்களாகிய கண்ணாடி, ஹிட்ஸ்கோப் என்

னும் தூங்கச்செய்யும் சக்கரம் முதலியவைகளை உபயோகிப்பதுடன் மந்திரவசனங்களைச் சொல்லி ஒருவனை ஆழ்ந்த தூக்கநிலைக்கு கொண்டுவருவது ஹிப்னாடிஸம் என்று சொல்வோம்.

—:*:—

3-ம் பாடம்.

ஹிப்னாடிஸத்தின் மகிமை

ஹிப்னாடிஸ தூக்கத்தில் ஒருவகை தீங்கும் இல்லை. தூக்கநிலையை அடையவேண்டுபவன் தனக்கு தூக்கம் வராதென்ற பிடிவாதத்துடன் வந்து உட்கார்ந்தால் ஹிப்னாடிஸ சாஸ்திரி எவ்வித பிரயாசத்தினாலேயும் அவனை தூங்கச்செய்ய முடியாது. தூங்கப்போகும் ஒருவன் அத்தூக்கம் உண்டாவதற்குள்ள சில நிபந்தனைகளுக்குட்பட்டிருந்தாலொழிய தூக்கம் பலிக்காது. ஹிப்னாடிஸ்டைப் பார்க்கிலும் தூங்கப்போகும் மனிதன் அதிக ஊக்கத்தோடும், உத்ஸாகத்தோடும், விசுவாசத்துடனும் தனது ஆதீனத்தை ஹிப்னாடிஸ்டிடத்தில் ஒப்புவிக்கவேண்டும். தூங்கப்போகிறவனது புத்தி திட்பத்திற்குத் தக்கவாறு ஆழ்ந்த நித்திரைக்குள்ளாவான். தூங்குபவனுக்கு ஏகாக்கிரசித்த நிலையிலிருப்பது முதல் முதல் அவசியம். அநேகர் ஹிப்னாடிஸ்டிடத்தில் முதல் முதல் வந்து அவர் சிகிச்சைக்குட்பட்ட மாத்திரத்திலேயே தூங்கிவிடுவார்கள். சிலர் இரண்டாவது தடவை சிகிச்சையிலாவது அல்லது மூன்றாவது தடவையிலாவது தூங்குவது வழக்கம். ஒருவனை ஹிப்னாடிஸம் செய்தால் அவன் மனோசக்தி அல்லது தேகசக்தி ஒன்றும் குறையாது.

ஹிப்னாடிஸ தூக்கத்திலேயே ஒருவனை வைத்துவிட்டால் அவனுக்கு யாதொரு தீங்கும் விளையாது. ஹிப்னாடிஸ்ட் அவனை எழுப்பாவிட்டாலும் தூங்குபவன் தானாகவே ஒரு மணி அல்லது 2 மணி நேரத்திற்குள் விழித்துக்கொள்வான். அவ்வித விழிப்பினால் ஒருவித தீங்கும் விளையாது. சில வருஷங்களாக இந்த அற்புத ஹிப்னாடிஸ சாஸ்திரப் பயிற்சி

அமெரிக்கா, இங்கிலாந்து முதலிய இடங்களிலிருந்து ஆங்கில பாஷையில் வெளியாகிவந்த சாஸ்திர புஸ்தகங்களைப் படித்து, அநேகர் அதிக நன்மை அடைந்திருக்கிறார்கள். ஆனால் சில அவிவேகிகள் இச்சாஸ்திர ஆராய்ச்சி செய்யாமலேயே "ஹிப்னாடிஸம் ஒரு பயங்கரமான சக்தி. ஹிப்னாடிஸத் தூக்கத்திற்குள்ளாகுபவன் நாளாரம்பத்தில் பைத்தியக்காரனாகிவிடுவான். அதினால் அநேக தீங்குகள் உண்டாகக்கூடும்" என்று பொய் வதந்திகளை கிளப்பிவிட்டார்கள். இவைகளில் சிறிதும் உண்மையில்லை. அநேக வருஷங்களாக ஐரோப்பா, அமெரிக்கா, இங்கிலாந்து முதலான தேசங்களிலுள்ள மகா நிபுண வைத்தியர்களும், தத்வ சாஸ்திரிகளும், அநேகாயிரக் கணக்கான வியாதியஸ்தர்களுக்கு ஔஷதமன்னியில் ஹிப்னாடிஸ சிகிச்சை செய்துவந்ததிலும், வருவதிலும் யாதொரு தீங்கும் விளைந்ததாகத் தென்படவில்லை. அவ்விதமே அநேக வருஷங்களாக நம் இந்தியா சாஸ்திர [illegible] இப்பொழுதும் நமது சாஸ்திர ஆராய்ச்சியில் ஹிப்னாடிஸ மெஸ்மெரிஸத்தால் நன்மையைத்தவிர யாதேனும் ஒருவித தீங்கும் உண்டானதாகக்காணப்படவில்லை. ஹிப்னாடிஸ சாஸ்திரத்தால் ஒருவனை தீத்தொழில் செய்ய மந்திரங்களை உச்சரித்தால், அவ்வாறு தூங்குபவன் நிறைவேற்றுவது அசாத்தியம். அவ்வித மந்திரம் உச்சரிக்கும்பொழுது தூங்குபவன் விழித்துவிடுவான். அப்பொழுது ஹிப்னாடிஸ்ட் தன் எண்ணம் வீணாகுமென்று யோசிக்கப்பார். ஒருவனை அடிக்கடி ஹிப்னாடிஸ தூக்கத்தில் வைத்தால் கெடுதி ஒன்றும் உண்டாகாது. அவனுக்கு புத்தியினாலேனும், தேகத்திலேனும் மற்றெந்த மனோ அம்சங்களிலேனும் ஒரு குறைவும் ஏற்படாது.

ஹிப்னாடிஸ்ட் அறிவுள்ளவனாயும், நிபுணனாயும் இருந்தால் அவன் ஆதீனத்திலிருக்கும் மனிதனுக்கு (தூங்குபவனுக்கு) ஒரு குறைவும் ஏற்படாது. புத்தி சற்றுமில்லாதவனையும் சக்தியில்லாதவனையும் எளிதில் தூங்கும் நிலைக்குக் கொண்டுவர முடியாது. ஏனெனில் நாம் சொல்லும் மந்திர வசனங்களின்

விஷயத்தை எளிதில் அறிந்து அதன்படி இணங்கி நடக்கமுடியாது. ஆனால் புத்திசாலிகளோ தங்கள் மனதை ஒருவழிப்படுத்தி தூங்க எத்தனிப்பார்களாகையால் அவர்களிடத்தில் ஹிப்னடிஸம் எளிதில் பலிக்கும். மேற்சொன்ன இச்சாஸ்திரத்தின் ஸாதக பாதகங்களை நன்றாய் [illegible] கண்டு அறிய வேண்டுமானால் ஊக்கத்தோடும், உத்ஸாகத்தோடும், விடாமுயற்சியுடனும் இச்சாஸ்திர ஆராய்ச்சியில் [illegible] கவனத்துடன் [illegible] இதன் உண்மை நன்றாக விளங்கும். இச்சாஸ்திர சம்பந்தமாக நடமாடும் அநேக வதந்திகளுக்கு காரணம் ஜனங்களுக்கு இச்சாஸ்திர ஞானம் எளிதில் கிட்டாமையாலும், அப்படி கிடைத்தாலும் அதைப் பூர்ணமாக மனதைக்கவர்ந்து விடாமுயற்சியுடனும் ஆராய்ச்சி செய்யாததினாலும், இச்சாஸ்திரம் தெரிந்தவர்கள் இதன் ரகசியங்களை இதுவரை பொதுஜன அபிவிருத்தியின் பொருட்டு நன்றாக வெளிப்படுத்தாமல் மறைத்து வைத்தது அல்லாத அக்கியான வதந்திகளுக்கு முக்கிய காரணம்.

[illegible] ஹிப்னடிஸ சாஸ்திரத்தால் அநேக ஆச்சரியகாரமான வேலைகளைச் செய்யலாம்.

ஹிப்னடிஸத்தால் வியாதிகளைப் போக்கடிக்கலாம். தேகம்பற்றிய வியாதிகளை; வாதம், பக்ஷவாதம், கை கால் சுவாதீனமில்லாமை, குருடு, செவிடு, மூர்ச்சைக்குணம், தலைநோய், கண் நோய், மார்பு நோவு, வயிற்று நோவு முதலான வியாதிகளையும் வைத்தியர்களால் கைவிடப்பட்டாலும், ஹிப்னடிஸத்தால் நோயை நீக்கிவிடலாம். வைத்திய சாஸ்திரங்களுக்கு ஹிப்னடிஸம் மேஸ்மெரிஸத்தைப்போல் எத்தனையோ ஸாதனங்கள் அவர்கள் மருந்தில் காணப்படா. மனோ வியாதிகளான, கள் குடிக்கும் வழக்கம், சுருட்டு முதலான லாகிரி வஸ்துக்கள் அருந்தும் வழக்கம், சோம்பேறித்தனம், கருகருப்பாக்கும் தன்மை, பயாகம்பம், தன்னடக்கமின்மை, இடி, ஒளி, இருள் முதலியவைகளைப் பார்த்து பயப்படுதல் முதலான இன்னும் அநேக சீர்திருத்தங்கள் இச்சாஸ்திரத்தினால் செய்யலாம்.

தன்னைத்தானே தூங்காமல் தூங்கும் நிலைக்கு உன்னைக் கொண்டுவந்து உன் நோயை வைத்தியரன்றி தீர்த்துக்கொள்ளலாம். ஒருவன் சாதாரண தூக்கத்திலிருந்தால் அதை ஹிப்னடிஸ தூக்கமாக மாற்றிவிட்டு அவனுக்கு நீ எவ்வகை கட்டளையிட்டாலும் அதை மறுதளியாமல் தானே தன் எண்ணப்படி செய்வதாக நம்பி நீ கோரிய காரியத்தை முடிப்பான். உன் கட்டளைப்படி நடப்பதாக அவனுக்கு அப்பொழுது தோன்றாது. படுக்கைக்குப் போகும்பொழுது நீ தன்னைத்தானே ஹிப்னடிஸம் செய்துகொண்டு இரவில் உனக்குப் போதித்த மணிக்கு, விழித்துவிடவேண்டுமென்று நம்பி நித்திரை போனால் அதேபிரகாரம் அத்தனை மணிக்குச் சரியாய் விழித்துவிடுவாய். ஹிப்னடிஸத்தைப்போல் வேடிக்கையாகப் பொழுது போக்குவதுபோல் வேறு எதிலும் உத்ஸாகம் உண்டாகிறதில்லை.

ஹிப்னடிஸ தூக்கத்திலிருப்பவனை ஸ்பரிச உணர்ச்சியில்லாமல் ஆக்கி அவன் தேகத்தில் கூர்மையான ஊசியை சதைக்குள் அடித்து இறக்கலாம். கத்தியாலேயும் அறுக்கலாம். நெருப்பையும் உணர்ச்சியின்றி கையில் தாங்கச்செய்யலாம். இவ்வித அற்புத செய்கைகள், ஒரு சபையின்முன் செய்தால், அதைப் பார்ப்போர்க்கு பயமும், அச்சமும் உண்டாகும்; அதனால் தூங்குபவனுக்கு யாதொரு கெடுதியும் கிடையாது. இவ்வித சிகிச்சை ரண வைத்தியர்களுக்கு மிகவும் உபயோகம். ஏனென்றால் வியாதியஸ்தர்களுக்கு சாதாரணமாக ரண வைத்தியர்கள் ஸ்பரிச உணர்ச்சியில்லாத நிலைமைக்கு கொண்டுவருகிறதற்கு மயக்கும் மருந்தைக்கொடுத்து சிகிச்சை செய்கிறார்கள். அநேகருக்கு இம்மயக்க மருந்தை அருந்தின நிமித்தமாக மரணம் சம்பவித்திருக்கிறதென்ற விஷயம் எல்லா வைத்தியர்களும் ஒப்புக்கொள்ளவேண்டியதே. ஆனால் இவர்கள் ஹிப்னடிஸ சிகிச்சை செய்வார்களாகில், மேற்சொன்ன அபாய நிலைக்கு உட்படாமல் நோயாளிகளைக் குணப்படுத்தலாம்.

ஆகையால் வைத்தியர் எல்வகுப்பினரும் ஹிப்னடிஸ சிகிச்சையால் ஜனங்களுக்கு அதிக நலம் செய்யலாம். நீ ஹிப்னடிஸம் தெரிந்திருந்தால் கெட்டவழியிலிருக்கும் பெண்டு, பிள்ளை, புத்திரர்கள், மற்றவர்களையும் நல்வழிப்படுத்தலாம்.

உன்னை ஒருவரும் ஹிப்னடிஸம் செய்யாமல் தானே ஹிப்னடிஸத்தால் கட்டிக்கொள்ளலாம். ஒருவன் தன் நாடியை அதிகப்படுத்தவோ குறைக்கவோ செய்யவாவது, மெதுவாக ஓடச்செய்யவாவது கூடும். அவ்வாறே ஒரு மனிதன் தேகத்தின் ஒரு பாகத்தில் ரத்தஓட்டத்தை நிறுத்தவும் செய்யலாம். ஹிப்னடிஸத்தால் முக்கோர் செப்படிக்கினைக்காத அடங்காப் பிடாரிகளை எளிதில் அடக்கியாளலாம். ஒருவனை ஹிப்னடிஸ நாத்தத்தில் அன்னபானம், ஆகாரமின்றி அநேக இரவும் பகலும் கும்பகர்ணனைப்போல் தூங்கிவிடச்செய்யலாம். தூங்குபவன் தேகத்தை ஹிப்னடிஸத்தால் மரப்பலகையைப்போல் விறைப்பாக்கி, அவன் சிரசை ஒரு நாற்காலியின் சாய்மானத்தின் மேல் வைத்தும், கால்களை மற்றொரு நாற்காலியின் முதுகுப்புறத்தில் வைத்தும் இவ்விதம் மரப்பாலம்போல் தொங்கவிடலாம்.

இவன் தேகத்தின்மேல் சுமார் 500 பவுண்டு கனமுள்ள ஒரு பாறைக்கல்லை ஏற்றி ஓர் சம்மட்டியால் பலமாய் அடித்து, கல்லை சின்னாபின்னமாக்கலாம். ஆனால் தூங்குகிறவன் தேகம் விறைப்பு நிலையிலிருப்பதால் கெடுதியாதொன்றும் விளையாது. இதேவிதமாக அம்மனிதன் மேல் ஒரு குதிரையை ஏற்றலாம். அல்லது ஐந்து, ஆறு பருவான மனிதர்களை தேகத்தின் மேல் ஏற்றலாம். ஆனால் தூங்குகிறவன் தேகம் சற்றும் வளைந்து கொடுக்காது. இது ஹிப்னடிஸத்தின் ஒரு வித்தையே. பார்ப்போர்க்கு இது மிகவும் வியப்பையும், ஆச்சரியத்தையும், ஒருவித பயத்தையும் உண்டுபண்ணும். இன்னும் அநேகவிதமான வித்தைகளும் மாயாவினோத மனோ காட்சிகளும், தூங்குகிறவர்களுக்குக் காட்டி அவரவர்கள் அவ்வவ்நிலையில் நடிக்கும் பாவங்கள் கண்டோர்கள் கண்ணையும், மனத்தையும் வியக்கச்செய்யும்.

3-ம் பாடம்.

உள் மனம், புற மனம், ஆனந்த மனம்.

உனது சிரசிலுள்ள மூளையே உனது மனதின் பீடமெனப்படும். மூளையானது ஜீவன் நிற்கும் இடமாயும், மானஸ கருவியாகவும் இருக்கிறது. சரீரத்திலுள்ள ஒவ்வொரு அவயவமும் நரம்புக்கூட்டங்களால் மூளையோடு இணைக்கப்பட்டிருக்கிறது. மூளையைச் சோதித்து கவனமாய்ப் பார்ப்போமாகில், முன் மூளை, பின் மூளை, அடி மூளை என மூன்று பாகங்களைக் காணலாம். இவைகளிலிருந்து உண்டாகும் சக்திகளை ஒன்று சேர்த்து மனம் எனப்படும். மனமானது (1) உள் மனம், (2) புற மனம், (3) ஆனந்த மனம் என மூவகையாம். சரீரத்திலுள்ள நரம்புகளையும், அவயவங்களையும், மூளையையும் அடக்கி ஆளும் திறமை ஆத்மாவினிடம் இருக்கிறது. முன் மூளை, பின் மூளை, அடி மூளை ஆகிய இவைகளை மண்டை ஓடு ஒன்று மூடியிருக்கிறது. முன் மூளை மற்ற இரண்டைக்காட்டிலும் பெரிது. இதிலிருந்து செல்லும் நரம்புக் கூட்டங்கள் பஞ்சேந்திரியங்களாகிய கண், வாய், செவி, மூக்கு, மெய் முதலியவைகளை அடக்கி ஆளுகின்றன. முன் மூளையை புற மனம் ஆளுகிறது. பின் மூளையை உள் மனம் ஆளுகிறது. அடி மூளையை ஆனந்த மனம் ஆளுகிறது.

ஐம்புலன்கள் மூலமாக மனிதன் விழித்திருக்கும்போதும், சாதாரண கிரியைகள் செய்யும்பொழுதும், உலக நடவடிக்கைகளை புறமனம் கிரகிக்கும் சக்தியை உடையது. நீ நித்திரை செய்கையில் பஞ்சேந்திரியங்கள் அடங்கியிருக்கின்றன. அப்பொழுது புறமனமும் அவற்றோடு அடங்கியிருந்து அவை விழித்தபோது விழித்துக்கொள்ளும். முன் மூளையின் மூலமாகவே நீ விழித்திருக்கும்போதும், மற்றெல்லாக் காரியங்கள் செய்யும்பொழுதும், சகல யோஜனைகளும், கிரியைகளும் செய்கிறாய். நீ ஒவ்வொரு விஷயத்திலும் ஆராய்ந்து, பகுத்தறிந்து அதன் முடிவை இரண்டாவது மூளையாகிய பின் மூளையில்

வைக்கின்றாய். முன் மூளைக்குச் சம்பந்தமான புறமனத்தை, நீ எவ்வஸ்துவைப் பார்க்கும்பொழுதும், எவர்களோடு பேசும்பொழுதும், எத்தொழிலைச் செய்யும்பொழுதும் நீ உபயோகம் செய்கிறாய். மனிதனுக்கு பின் மூளையும், அடி மூளையுமே முக்கியமானவை. இவைகளுக்கு அதிக அற்புத சக்திகள் உண்டு. நீ தூங்கும்பொழுதும், கனாக் காணும்பொழுதும் உன் புறமனம் அடங்கிவிடவே அதன் ஜீவகாந்த சக்தி பின்பாகத்தின் வழியாக கீழே இறங்கி பின் மூளையில் வந்து சேருகிறது. இவ்விடத்தில் உண்டாகும் சக்தி உள் மனம் என்று சொல்லப்படும். ஆகையால் உனது உள்மனதிற்கு பின் மூளையே முக்கியமான இருப்பிடம். உனது உள் மனது சதா காலமும் விழித்திருந்து நீ கனாக் காணும்போதும், தூங்காமல் தூங்கும் நிலையில் நிற்கும்போதும், யோகாப்பியாச சமாதியில் இருக்கும்பொழுதும் உனது உள்மனமே சதா விழித்திருந்து இவைகளுக்கு காரண பூதமாயிருக்கிறது. உனது கண் மூடியிருக்கும்போதே இவ்வுலகத்திலுள்ள எல்லா வஸ்துக்களையும் நீ இருக்கும் இடத்திலிருந்தே பார்த்தறியும் ஞான திருஷ்டியாகிய திறமையும், காதின்றி கேட்டறியும் தூரசிரவணமென்ற திறமையும், அநேக ஆயிரமயிலுக்கப்பால் நடக்கும் சங்கதிகள் அனைத்தையும் அறியும் சக்தியும் உள்மனதிற்கு உண்டு. முற்கால யோகிகளும், ஞானிகளும் வெளிமனம் அல்லது புறமனத்தை அடக்கி உள்மனதின் சக்தியால் ஞான திருஷ்டி, தூர சிரவணம், பிதிர் தரிசனம், பரதானதிதி தரிசனம் முதலான அற்புதங்களையும், ஔஷதமன்னியில் ஜீவகாந்த சக்தியினால் வியாதிகளைப் போக்கடிக்கும் திறமையும் உடைத்தாயிருந்தார்கள். புறமனத்தை அடக்கி, யோகநித்திரை அல்லது தூங்காமல் தூங்கும் நிலைக்கு கொண்டுவரும் அப்பியாசத்திற்கு ஹிப்னாடிஸம் என்று பெயர். இவ்விதயோகநித்திரையில் உள்மனமானது ஜாக்கிரதையாக விழித்திருந்து எந்தக் கிரியையும் செய்ய சித்தமாயிருக்கும். உள்மனதை அடிக்கடி அப்பியாசித்தால் அநேக அற்புதங்கள் செய்யலாம். வெளிமனது உள்

மனதிற்கு காவலாளி. மனதிற்குள் பிரவேசிக்கும் ஒவ்வொரு சமாசாரத்தையும் புறமனம் நன்றாக ஆராய்ந்தபிறகுதான் உள்மனதிடம் அனுப்பும். உண்மை எதோ அதைத் தழுவி, பொய்யைத் தள்ளிவிடும். இதன் மூலமாகவேதான் மனிதனுக்கு பகுத்தறியும் தன்மையைக் காண்பாய். உள்மனதிற்கு பகுத்தறியும் தன்மை சிறிதும் கிடையாது. எந்த விஷயத்தையும் தன்பக்கம் வந்துவிட்டதாக அறிந்தால் பிறகு ஒருகாலத்திலேயும் அதை மறக்கமாட்டாது. இந்த உள்மனதிடம்தான் ஞாபகசக்தி தங்கியிருக்கிறது. எவ்வளவு காலமானாலும் அவ்வெண்ணங்கள் சிறிதும் அழிவுபெறாமல் தங்கியிருக்கின்றன. வெளிமனம் தொழிலன்றி நித்திரையில் இருக்கும்போது சதா சுறுசுறுப்புடன் விழித்திருக்கும் உள்மனம், ஹிப்னாடிஸம் செய்கிறவனுடைய மந்திரவசனங்களைக்கேட்டு அவற்றிற்கு வசமாக இணங்கி நடக்க விரும்பி ஹிப்னாடிஸ்டின் கோரிக்கையை முழுதும் நிறைவேற்றுகிறது. இதுதான் ஹிப்னாடிஸம் என்று சொல்லப்படும் அற்புத மானஸ வசிய சாஸ்திரத்தின் ரகஸிய தத்வம். ஒருவன் ஹிப்னாடிஸ தூக்கத்திலிருக்கும்பொழுது அவன் மனமும், தூங்கச்செய்பவனின் மனமும் ஐக்கியமாகி, தூங்குகிறவன் ஹிப்னாடிஸ்ட் சொல்வதை எல்லாம் உண்மையென்று நம்பி அதேபிரகாரம் நடக்கிறான். ஹிப்னாடிஸ தூக்கத்திற்கும் சாதாரண நித்திரைக்கும் வித்தியாசம் உண்டு. ஆகையால் சாதாரண நித்திரையில் தூங்குகிறவன் மனம் ஒரே நிலையில் நிற்காமல், பற்பல விஷயங்களில் செல்லுவதால் யோஜனைக்குறிப்புகளுடைய சக்தியை ஏற்று அதன்படி நடக்க முடியாது. ஹிப்னாடிஸ சாஸ்திரத்திற்கு யோஜனைக் குறிப்புகள் என்னும் மந்திரவசனங்களே முக்கிய சாதனம்.

நாம் இப்பொழுது 3-வது மூளையாகிய அடி மூளையைப் பற்றி சற்று பேசுவோம். அடி மூளை முக்கால் அங்குல நீளம், அரை அங்குல அகலம்; அரை அங்குல கனம் பரிமாணமுள்ளது. இதுதான் ஜீவாத்மா நிற்கும் அந்தரங்க பீடம். இதுதான் சிசுவாக கருத்தரிக்கும்பொழுது முதல் முதல் உற்பத்தி

யாகும் மானிட அம்சம். இதிலிருந்துதான் மற்ற அவயவங்கள் வளர்கின்றன. ஆகையால் இதுவே மானிட சரீரத்திற்கு ஜீவாதாரம். முன்சொன்ன முன் மூளையும், பின் மூளையும் அயர்ந்து தூங்கும்படி ஆத்ம யோக அப்பியாசங்கள் செய்தால் அம்மூளைகளின் ஜீவகாந்த சக்தி அடி மூளைக்குப் பிரவேசித்து அவ்விடத்தில் ஜோதிர் மயமாக ஆத்மா சூரிய பிம்பம் போல் பிரகாசிக்கும். இவ்வித ஆத்ம சொரூப ரகஸ்யத்தை தானே நீ அறியுந்தருணம் சமாதி என்னும் யோகநிலையில் தான் நன்றாக காண்பாய். மேல்கண்ட சமாதி நிலையைப் பெறுவதற்கு ஆனந்தமனமே முக்கிய காரணம். சமாதி யோகத்தில் ஒருவன் சித்திபெற்றால், சகல மாய பந்தங்கள் நீங்குவதுடன், ஞானதிருஷ்டி, தூரசிரவணம், பிறர் தரிசனம் முதலான அதிக அற்புத ஆத்ம சித்திகளை அடைந்தும் தேவலோகவாசிகளை அடிக்கடி தரிசித்தும் ஆனந்த ஸாகரத்தில் சதா காலம் மூழ்கியிருப்பான்.

---:*:---

4-ம் பாடம்.

தூக்கநிலைக்கு வேண்டிய முக்கிய சாதனங்கள்.

சாதாரண புத்திக்கூர்மையுள்ளவர்கள் எல்லோரும் ஹிப்னடிஸ நித்திரைக்குள்ளாவார்கள். ஹிப்னடிஸ தூக்கநிலைக்கு ஒருவனைக் கொண்டுவர பலமுறைகள் பலராலும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இவையெல்லாவற்றின் கருத்தும் தூங்கப்போகுபவரின் பஞ்சேந்திரியங்களை அடக்கி ஒருவழிப்படுத்துவதே. இதற்கு முக்கிய சாதனங்கள் வசிய திருஷ்டி; பிரகாசமான கண்ணாடி உருண்டை, ரசக்குண்டு, ஹிப்னஸ்கோப் முதலியவைகளால் ஒருவன் கண்களை மயக்கி தூங்கச்செய்துவிடலாம். சங்கீதம், சூடன் சாம்பிராணி முதலிய வாசனை திரவியங்கள், புஷ்பங்கள், பிரகாசமான விளக்கு ஒளி முதலியவைகளும் ஒருவன் மனதை ஒருவழிப்படுத்தல் கூடும். இதற்கு உதாரணமாக தேவாலயங்களில் இவைகளை உபயோகப்படுத்து

வதால் ஈசுவரபக்தர்கள் மனம் லய யோகநிலையை அடைந்து ஈசுவரனிடம் பரவசமாகிறதை நாம் யாவரும் அறிவோம்.

மேற்கூறியபடி பலமுறைகளிருந்தாலும், தூங்குபவருக்கும், ஹிப்னடிஸ்டுக்கும் கீழ்வரும் அம்சங்கள் முக்கியமானவை.

தூங்குபவர் அறியவேண்டியவை:—

(1) அமைதிநிலை:— மனதையும், தேகத்தையும் ஒடுக்கி, தொழில் செய்யாமல், சாந்தமாயும், அமைதியாயுமிருத்தல்.

(2) கவனம்:— தூங்கப்போகுமொருவன் ஹிப்னடிஸ்டின் மந்திரவசனங்களையும், திருஷ்டியையும், சைகை, தோற்றங்களையும், நன்றாக கவனித்து அவைகளுக்கிணங்கி நடந்தால், இருவர் மனமும் ஒருவழிப்பட்டு அவன் தூக்க நிலைக்குள் எளிதில் வருவான்.

(3) எதிர்க்காமை:— தூங்கப்போகும் ஒருவன் தூங்க எத்தனிக்கும்பொழுது தன் மனோ வாக்கு காயங்களினால் தனக்கு போதிக்கப்படும் மந்திர வசனங்களை எதிர்க்காமல் ஏற்றுக்கொண்டும் அவைகளை பக்தியுடன் நிறைவேற்றவேண்டுமென்ற தீர்மானித்துடனும் நித்திரைபோக முயர்சிக்கவேண்டும்.

மேற்சொன்னவைகளுக்கு ஒருவன் விபரீதமாய் நடந்தால் அவனிடம் தூக்கம் பலிக்காது.

(4) பக்தி, விசுவாசம்:— மேற்சொன்னபடி எதிர்க்காமலிருந்தால் தூங்குபவனுக்கு சிறிது நேரத்திற்கெல்லாம் ஹிப்னடிஸ்டின் மேல் பக்தி விசுவாசம் அதிகரித்து அவன் உச்சரிக்கும் மந்திர வசனங்களையும் தனக்குள்ளதானே மனனம் பண்ணிக்கொண்டிருந்தால் அதிசீக்கிரத்தில் ஹிப்னடிஸ தூக்கத்திற்குள்ளாவான்.

ஹிப்னடிஸ்டிற்கு வேண்டிய முக்கிய அம்சங்களாவன:— நீ ஹிப்னடிஸத் தொழிலில் பயிர்ச்சி பெறவேண்டுமானால் பின்வரும் குறிப்புகளைக் கவனிக்கவும்.

(1) ஏகாக்ரசித்த நிலை:— ஹிப்னடிஸ முறையை நன்றாக அறிந்து தொழில் செய்யும்பொழுது நீ அதன்பேரில் எப்பொழுதும் கண்ணும் கருத்துடன் இருத்தல்வேண்டும். நீ காட்ட விரும்புகிற ஹிப்னடிஸ விஷயங்களை ஒருவாறு மனதில் முன்னமேயே நிதானித்துக்கொண்டு பிறகு தொழில் ஆரம்பம் செய்.

(2) மந்திர உச்சாரணம்:— மந்திர வசனங்களை தூங்குபவன் மனதில் பதியச்செய்யும் வழி யாதெனில் ஹிப்னடிஸ்டு தான் உத்தேசித்த ஆக்கநிலைக்கு அநுசாரணையான விஷயங்களை தூங்கப்போகுபவன் மனதிடம் அடிக்கடி போதிப்பதே. மந்திர வசனங்கள் மனதில் ஆழமாகப் பதியப் பதிய அவைகளுக்குரிய உணர்ச்சியும், லக்ஷணங்களும் அவன் தேகத்தினிடம் தோன்றும். இவ்விதம் மந்திர வசனங்களை அடிக்கடி உச்சரிப்பதால் ஒருவன் விழிப்பு நிலையிலிருக்கும்பொழுதுகூட அவன் புத்தி அஸமந்தமாகி நீ சொல்வதே சரியென ஒப்புக்கொள்ளுதல் கூடும்.

யாதாமொருவன் மனதில் உன் எண்ணத்தை அல்லது உணர்ச்சியை உண்டாக்க விரும்பினால் அதற்குத்தகுந்த மந்திர வசனங்கள் அல்லது தோற்றம் அல்லது ஜாடை, அல்லது சைகை, அல்லது இவைகளெல்லாவற்றையும் சேர்த்து ஒரே தடவையில் ஸமயோசிதம்போல் உபயோகிக்கவேண்டும். ஹிப்னடிஸ தூக்கம் உண்டாக்குவதற்கு உன் மந்திர வசனங்களைத் திருத்தமாகவும், மெதுவாகவும், நளினமாகவும், திட சித்தத்துடனும், கெம்பீரத்துடனும் தூங்கப்போகுபவன் தெளிவாய் அறியுமாறு உச்சரிக்கவேண்டும். பழகப்பழக உன் தொனியின் குணாதிசயங்களை காண்பாய். ஒருவனிடம் மயக்கநிலை உண்டாக்கி பிறகு அரை உறக்கம் வந்தவுடன் உன் வசனங்களை உறுதியுடனும், தீர்க்கமாயும் உச்சாரணம் செய்தால் அயர்ந்த நித்திரை உண்டாகும்.

(3) ஆவலுடன் எதிர்பார்க்கிறது:— நீ கோரிய காரியத்தில் பலன் முழுதும் கிட்டுமென்று எதிர்பார்ப்பது நலம்.

(4) திடசித்தப் பயிர்ச்சியும், முழு சுயநம்பிக்கையும், உன்னிடமிருந்தால்த்தான் நீ எளிதில் ஹிப்னடிஸத்தில் ஜெயம் பெறுவதுடன், எவரையும் எளிதில் நீ தூங்க வைக்கலாம். ஆனால் நீயே ஆரம்பத்தில் அதைரியப்பட்டால் தூங்கப்போகுபவர் உன்னிடம் நம்பிக்கையிழந்து உனக்கு இணங்கார்கள்.

(5) விடா முயர்ச்சி:— "முயர்ச்சி உடையார் இகழ்ச்சி அடையார்" இதுவே உலகத்திலுள்ள நடவடிக்கைகளெல்லாவற்றிற்கும் முக்கிய சாதனமாகும். சில ஆரம்பக்காரர்கள் துவக்கத்தில் ஹிப்னடிஸத் தொழிலில் தவறுதல் அடைவது வழக்கம். ஆனால் விடா முயர்ச்சியுடன் தொழில் செய்தால் கைமேல் பலன்கிடைக்கும்.

—:*:—

5-ம் பாடம்.

ஹிப்னடிஸ நிலைகள்.

ஹிப்னடிஸத்தில் மூன்று நிலைகளுண்டு. (1) விழிப்புநிலையுடன் கூடிய மயக்கநிலை, (2) அரை உறக்கம்; (3) அயர்ந்த நித்திரை.

முதல் நிலையில் இருப்பவனுக்கு முழு பிரக்ஞையிருக்கும். ஆனால் உன் வசிய திருஷ்டியாலும், திடசித்தத்தோடு கூடிய மந்திர வசனத்தாலும், சில விநாடிகளுக்கு நீ அவன் புத்தியை மயங்கச்செய்யலாம். அம்மயக்க நிலையில் அவனுடைய கைகள் ஒன்றோடொன்று ஒட்டிக்கொண்டு சில விநாடிகளுக்கு பிரிக்க முடியாமலிருக்கச்செய்யலாம். இன்னும் அவன் கால்களையும், கைகளையும் விறைத்துவிடச் செய்யலாம். கண்களை மூடி திறக்கமுடியாமல் செய்யலாம். ஆனால் எவ்வளவு பிரயாசை எடுத்தாலும் இவ்வித மயக்கநிலை அதிகநேரமிராது. சில நிமிஷங்களுக்குத்தான் பலிக்கும், அதற்குமேல் நில்லாது.

இரண்டாவது நிலையே சொப்பனாவஸ்தை, இதில் தூங்குபவன் மனதில் பொய்த்தோற்றங்களை, எளிதில் தோன்றச் செய்யலாம். அப்பொழுது அவன் காணும் கனாத் தோற்றங்

கள் அவையவைக்குத் தக்கவாறே அவன் கிரியாம்சங்களை நடித்துக் காண்பிப்பான். ஆனால் விழித்துக்கொண்டவுடன் அம்மாயக் காக்ஷிகள் ஒவ்வொன்றும் அவன் ஞாபகத்தில் பதிந்திருக்கும்.

மூன்றாவது நிலை ஆழ்ந்த ஹிப்னாடிஸம். இந்நிலையில் ஒருவனுக்கு அயர்ந்த நித்திரையைப் பார்ப்பாய். இதை சுஷுப்தி நிலையென்று சொல்வோம். இந்நிலையிலும் அவனுக்கு மாயா விநோத காக்ஷிகளாகிய மனோபாவங்களையும், பொய்த் தோற்றங்களையும் நீ உண்டுபண்ணி அவனை உணர்ந்து அறியச்செய்யலாம். அவன் தேகத்தை உன் மந்திரவசனங்களால் விறைப்பாக்கலாம். மற்றொரு வசனத்தால் அடுத்த நிமிஷத்தில் அதை நீக்கிவிடலாம். இன்னும் வேறொரு வசனத்தை உச்சரிப்பாயாகில் அவனுடைய அங்கங்களில் ரத்த ஓட்டத்தை நிறுத்தி ஸ்பரிச உணர்ச்சியில்லாமல் செய்யலாம்.

ஆகையால் ஹிப்னாடிஸ தூக்கத்தில் சம்பந்தமுள்ள இம்மூன்று நிலைகளிலுண்டாகும் அதிசயங்களுக்கெல்லாம் காரணம் தூங்குபவனுடைய மனதின் செய்கையே. இவைகளை நன்றாய் அறியவும்.

சாதாரண தூக்கத்திற்கும், ஹிப்னாடிஸ தூக்கத்திற்கும் சிறிதும் வித்தியாசமில்லை. இவை இரண்டிலும் மனம், தேகம், மூளை ஆகிய இம்மூன்றும் சாந்தம், அமைதி, சுகம் இவைகளை அடைகிறது. இவைகளுக்கு நன்மையைத் தவிர வேறு யாதொரு தீங்கும் உண்டாவதில்லை. இதன் உண்மையை உனது அநுபவத்திலேயே நன்கு காண்பாய்.

6-ம் பாடம்.

எளிதில் வசியமாகும் ஜனங்கள்.

பின்வரும் பாடங்களிலுள்ள ஞான ரகசியங்களை அப்பியாசிப்பதற்கு கீழே காணும் வகுப்பினர்களிடம் பழகிவருவது நலம்.

(1) வேலைக்காரர்கள்.

(2) நல்ல புத்திசாலிகள்.

(3) பாலர்கள்.

(4) ஏகாக்கிர சித்தநிலையில் எளிதில் அமர்பவர்கள்.

(5) தேகஆரோக்கிய முடையவர்கள்.

(6) உறுதியான மனமும் திடசித்தமு முடையவர்கள்.

(7) அதிகாரவரம்புக்குட்பட்டுக் கீழ்படிந்து நடப்பவர்களான போர்வீரர்கள்; மாணுக்கர்கள் முதலியோர்கள்.

(8) தம்மிடமுள்ள வியாதியை நீக்கிக்கொள்ள ஆவலுடையவர்கள்; ஆகிய இவர்களே!

இப்பேர்ப்பட்ட ஜனங்கள் எளிதில் உனக்கு வசியப்பட்டு தூங்காமல் தூங்கும் நிலையை யடைவார்கள்.

ஆனால் சிறு குழந்தைகளையும், புத்தியீனர்களையும், பைத்தியக்காரர்களையும், மமதையுடையவர்களையும் வசியஞ்செய்வது அரிது. ஏனெனில் ஹிப்னாடிஸ்டின் விதிகளை யனுசரித்து நடக்க இவர்களால் முடியாது. உன் திறமையில் எவருக்காவது அவநம்பிக்கை யேற்பட்டால் அவர்களை உன்னால் வசியஞ்செய்வது அசாத்தியம். அதேமாதிரியாக, தூங்க மனமில்லாதவரை நீ தூங்கவைக்க யெத்தனிப்பது வீணாகிவிடும்.

ஆகையால், இப்புஸ்தகத்தில் காணும் ஞான ரகசியங்களை நன்றாகப்படித்து அவைகளின் பிரகாரம் ஊக்கத்துடனும், விசுவாசத்துடனும், திடசித்தத்துடனும் அப்பியாசித்து வருவாயாகில் இத்தொழிலில் சித்திபெறுவது நிச்சயம்.

நீ ஒருவனை முதல் தடவையிலேயே தூங்கவைக்கலாம்; அவ்விதஞ்செய்யத் தவறினால் மறுதினமும் அதே நேரத்தில் வரும்படிசெய்து அப்பியாசிக்க ஜெயம்பெறுவாய். சிலரிடம் இருபது அல்லது முப்பதுதடவை தொழில் செய்துந்தவறி, பிறகு ஜெயம் பெறுவது முண்டு. இடைவிடாமல், விடா முயற்சியுடன் அனேகரிடம் அப்பியாசித்து வருவாயாகில் அவர்களில் அனேகரை தூக்கத்திற்குட்படுத்தலாம்.

ஒருவனை யொருதடவை தூங்கவைத்து விட்டால் பிறகு அவனை உன்னிஷ்டப்படி வேண்டிய பொழுதெல்லாம் தூங்க வைப்பது சுலபம்.

மேற்சொன்னவிதிகள் ஆண் பெண் இருவகுப்பினர்களுக் கும் ஒப்பாகும். அடிக்கடி அப்பியாசித்து வருவாயாகில் இதன் உண்மை உன் அநுபவத்தில் நன்கு விளங்கும்.

ஸ்திரீ ஜாதியர்களான நோயாளிகளை ஹிப்னடிஸ நித்திரைக்குட்படுத்தும் பொழுதெல்லாம், கற்புக்கு பங்கம்வரா வண்ணம் அவர்களுக்கு வேண்டிய யாதாமொரு பந்துமித்திர னை பக்கத்தில் வைத்துக்கொண்டு தூக்கநிலையில் வருவிப்பது நலம். ஹிப்னடிஸ்டுக்கு சுத்த ஹிருதயமும், ஜீவகாருண்ய மும், சகோதர பாவமுமிருந்தாலொழிய நோய்களைத் தீர்க்க முடியாது. இவ்விதிகளை நன்கு அறியவும்.

7-ம் பாடம்.

ஜாக்ரநிலை அப்பியாசங்கள்.

6-வது பாடத்தில் சொல்லியவாறு உனக்கு இஷ்டமான ஒருவனை எளிதில் ஹிப்னடிஸ நித்திரைக்குள்ளாவானு யென்பதையறிய பின்வரும் பரீக்ஷைகளை செய்துபார்.

பின்புறமாக விழச்செய்தல்.

1-வது பரீக்ஷை:— பின்புறமாக விழச்செய்வதற்கு யாதா மொருவனை யழைத்து அவன் சரீரத்தையும், கை, கால்களை யும், (திடசித்தப்பயிற்சி யென்னும் புஸ்தகத்தில் 3-வது பாடத் தில் சொல்லியவாறு) தேகத்தையும், மனதையுந்தளரவிட்டு, அமைதிநிலையில் நிற்கச்சொல். பிறகு அவன் கண்களை மூடிக் கொண்டு தன் மனதில் வேறு எண்ணங்களை யெண்ணாமலும் மனதில் பயம், அச்சம், அருவருப்பு முதலியவைகளை போக்கிக் கொண்டும், அவன் குதிக்கால்களிரண்டையும் ஒழுங்காக வைத்துக்கொண்டு நேரே நிமிர்ந்து நிற்கட்டும். பிறகு நீ அவனுக்குப் பின்புறமாக இரண்டடிக்கப்பால் நின்றுகொண்டு உன் இருகரங்களையும் அவன் தோள்களின்மேல் வைத்து அவன் மூளையினடி பாகமாகிய பிடரியில் உன் வசிய திருஷ்டி யைச்செலுத்தி ஒரு நிமிஷம் நில். பிறகு அவனுக்குப் பின் வருமாறு சொல்:—

நீ ஏகாக்கிரசித்தத்துடன் நானுரைக்கும் மந்திரவசனங் களின்மேல் உன் முழு கவனத்தையுஞ்செலுத்து. நீ சற்று நேரத்திற்குள் பின்புறமாகசாய்ந்து விழுவாயென்று எண்ணிக் கொண்டிரு. இவ்வப்பியாசம் முடியுமட்டும் உன் கண்களைத் திறவாதே. சில நிமிஷத்திற்குள் என் வசியசக்தி உன் தேகத் தில் தாக்கும்; நீ அதை எதிர்க்காதே. அது உன்னை பின்புற மாகவே இழுக்கும், அதற்கிணங்கிவிடு. நீ பின்புறமாகசாயும் பொழுது கீழே விழாமல் நான் உன் சரீரத்தைப் பிடித்துக் கொள்வேன் என்று திட்டமாய் நினை. சற்றும்பயப்படாதே.

இவ்விதம் எச்சரிக்கை செய்துவிட்டு பின்வரும் மந்திர வசனங்களை அழுத்தமாயும் கம்பீரதொனியுடனும் நீ கோரிய காரியத்தில் முழு ஜெயம்பெறுவாய் என்ற சுயநம்பிக்கையுடனும், உச்சாரணம் செய்.

"நீ பின்புறமாய் விழப்போகிறாய், இதோ விழுகிறாய், சீக்கிரம் விழுந்துவிட்டாய்; நீ விழுந்துவிட்டாய்."

இவ்வாறு உச்சரித்துக்கொண்டே உன் இருகைகளையும் மெள்ள அவனை இழுக்காமலே, அவன் மேலிருந்து எடுத்துவிட்டு, அவன் சாயுங்கால் அவனை பிடித்துக்கொள்ளத் தயாராயிரு. 2 அல்லது 3 நிமிஷங்களுக்கெல்லாம் அவன் மெள்ள மெள்ள பின்புறம் சாய்வான். உடனே அவன் கீழே விழாமல் நன்றாய் பிடித்துக்கொள். பிறகு அவனை நிறுத்திக்கொண்டு, உன் இருகைகளையும் தட்டி, சத்தம் உண்டாக்கி "இப்பொழுது விழித்துக்கோள்" என்ற மந்திரத்தை உரைத்து சொன்ன மாத்திரத்தில் அவன் மயக்கம் தீர்ந்துவிடும். முதல் தடவையில் அவன் சாய்ந்து விழாமற்போனால், மேற்சொன்ன பிரகாரம் இப்பரீக்ஷையை 2 அல்லது 3 தடவை செய்துபார். அவனிடம் இப்பரீக்ஷை பலிக்காவிட்டால் அவனை நீக்கிவிட்டு வேறொருவனை செய்துபார். இம்முறையில் ஜெயம்பெறும் வரை இதை விட்டு அடுத்த முறைக்குப் போகக்கூடாது. நாம் இதில் சொல்லிய பிரகாரம் பழகிவந்தால் உனக்கு வெற்றியுண்டாகும். ஒருவனை இவ்விதம் வசியம் செய்து ஜெயம் பெற்றால் மற்றவரை வசியம் செய்யும் திறமை தானாகவே வந்துவிடும். "முயற்சியுடையார் இகழ்ச்சியடையார்."

வது பாடம்.

முன்புறமாக விழச்செய்தல்.

2-வது பரீக்ஷை:— ஏழாவது பாடத்தில் சொல்லிய பரீக்ஷையில் ஜெயமடைந்தாலொழிய நீ இப்பாடத்தை அப்பியாசிப்பது தகுதியன்று. 1-வது பரீக்ஷையில் வசியமான மனிதனைத்தான் இதிலும் பழக்குவது நலம். அவனை யழைத்து அவன் தேகமுழுவதையுந் தளர்த்திக்கொண்டும் அவன் குதிக்கால்களிரண்டையும் ஒழுங்காக வைத்துக்கொண்டும் நேரே நிமிர்ந்து அமைதியாய் நிற்கச்சொல். நீ அவனுக்கு முன்புறமாக இரண்டடிக்கப்பால் நின்றுகொண்டு உன் வலது கையால் அவன் வலது நெற்றியை. (நெற்றியென்பது காதின் முன்புறமும், கன்னத்தின் மேற்புறமும், நெற்றியின் கடைப்பாகமும், சிரசின் கீழ்புறமும், ஆகிய இவைகட்குட்பட்டவிடம்.) இலேசாகத் தொட்டுக்கொண்டும், உன் இடது கையால் அவன் இடது நெற்றியை இலேசாகத் தொட்டுக்கொண்டும், உனது வசிய திருஷ்டியை அவனுடைய புருவமத்தியிற்றாக்கு. அப்பொழுது அவன் கண் இமைக்காமல் சாதாரண பார்வையுடன் உன் முகத்தைப் பார்த்துக்கொண்டிருக்கச்சொல். பிறகு பின்வரும் மந்திரவசனங்களை முன்போல் கம்பீரமாய் உச்சரி.

"நீ முன்புறமாக சாய்ந்து விழுகிறாய், விழுகிறாய், விழுகிறாய், இதோ விழுந்து விட்டாய்," என்று சொல்லி உன் கைகளை அவன் நெற்றிகளிலிருந்து எடுத்துவிட்டு நீயும் பின்புறமாக லெகுவாக சாயவேண்டும். உடனே அவன் முன்புறமாக சாய்ந்து விழுவான், அவன் தடுமாறி கீழே விழுந்துவிடாமல் அவன் தேகத்தைக் கெட்டியாகப் பிடித்துக் கொள்ளவேண்டும். முதல் தரம் இப்பரீக்ஷையில் வெற்றியுண்டாகாவிட்டால் திரும்பத்திரும்ப அப்பியாசஞ்செய்து ஜெயம் பெறவேண்டும். பிறகு அவனை நிறுத்தி வைத்துக்கொண்டு உன் இருகைகளையும் அவன் முகத்திற்கு முன்னே தட்டி சத்தமுண்டாக்கி "இப்பொழுது விழித்துக்கொள்" என்ற மந்திரத்தை உச்சரித்தால் அவன் மயக்கந்தெளிந்துவிடும்.

9-ம் பாடம்.

கைகளை ஒட்டச்செய்தல்.

3-வது பரீக்ஷை:— 8-வது பாடத்தில் ஜெயம்பெறுமல் இதைச் செய்யத்தொடங்காதே. 1, 2. பரீக்ஷைகளுக்கு வசியமானவொருவனை உனக்கெதிரில் நிற்கச்சொல். அவனது வலது உள்ளங்கையை இடது உள்ளங்கையின்மேல் இறுக்கி அழுத்திவைத்துக்கொண்டு அவனை தன் கண் இமைக்காமல் உன் கண்களை உற்றுப்பார்க்கச்சொல். அப்பொழுது உன் கைகளால் அழுத்தப்பட்டிருக்கும் அவன் கரங்களை இறுக்கிப் பிடித்துக்கொண்டு அவன் கைகள் இரண்டும் ஒன்றோடொன்று கெட்டியாய் ஒட்டிக்கொள்ள வேண்டுமென்று, ஏகாக்கிரசித்தத்துடன் அவன் புருவமத்தியில் உன் வசிய திருஷ்டியைச் செலுத்து. இவ்விதம் இரண்டு அல்லது மூன்று நிமிஷம் நியானித்துக்கொண்டிருந்தபின் உன் கைகளை மெள்ள எடுத்துவிடு. இதற்குள் ஒருக்ஷணமாவது அங்குமிங்குந் திரும்பாமலும் வேறொன்றையும் யோசியாமலும் உன் முகத்தையே முழு கவனத்துடன் உற்றுநோக்கச்சொல். பிறகு பின்வரும் மந்திரவசனங்களை நீ கம்பீரதொனியுடன் உச்சரிக்க வேண்டியது. மந்திரம்:— உன் கைகளிரண்டும் ஒன்றோடொன்று பலமாயும் உறுதியாயும் ஒட்டிக்கொண்டன. இப்பொழுது உன் கைகளை வெவ்வேறாக பிரிக்கமுடியாது. பிரிக்கமுடியாது, பிரிக்கவேமுடியாது. எப்படி முயன்றாலும் உன்னால் பிரிக்க முடியாது. நீ பிரிக்கமுயலும் பொழுதெல்லாம் அவைகள் கெட்டியாய் ஒன்றோடொன்று ஒட்டிக்கொள்ளும்" என்று உன் முழு திடசித்தத்துடன் மந்திரங்களை அழுத்தத்துடனும் கம்பீரத்துடனும் உச்சரி.

அவன் மனது ஏகாக்கிரசித்தத்துடன் உன் மந்திரங்களையே பின் பற்றியிருக்குமாகில் இப்பொழுது தன் கைகளை பிரிக்கமுடியாமல் அவஸ்தைப் படுவதைப்பார்க்க உனக்கே வியப்

பாயிருக்கும். இரண்டு மூன்று நிமிஷங்களுக்குப் பின் "இப்பொழுது விழித்துக்கொள்" என்னும் மந்திரத்தைச் சொல்லி முன்போல் கரகோஷம் செய்யவே அவன் மயக்கந்தீர்ந்து அவனால் கைகளை பிரிக்கமுடியும்.

உனக்கு இதில் உடனே ஜெயங்காணவிட்டால் அதைரியப்படாதே. அபஜயத்தை நினைக்காமல் மறுபடியும், மறுபடியுஞ்செய்தால் ஜெயமுண்டாகும். இப்பரீக்ஷைகளில் நீ எவ்வளவுக்கெவ்வளவு பழகி மந்திர சக்தியை விருத்திசெய்கிறாயோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு ஹிப்னடிஸ சம்பந்தமான வேலைகளிலெல்லாவற்றிலும் சித்திபெறுவாய்.

—:*:—

10-ம் பாடம்.

கால்களைமரத்துப் போகச்செய்வது, முதலிய வேடிக்கை.

ஜாக்ரநிலையில் முன் பாடங்களில் சொல்லிய பரீக்ஷைகளில் ஜெயம்பெற்றிருந்தால் ஒருவனை வசியம் செய்து இன்னும் அநேக அற்புதங்கள் காட்டலாம். இப் பரீக்ஷைகளை செய்யும் பொழுதெல்லாம், ஆத்திரம், பயம், சஞ்சலமுதலியவைகளை விட்டுவிட்டு, தைரியத்தோடும், கம்பீரத்தோடும், தொழில் செய்தால் உனக்கு சுயநம்பிக்கை அதிகரித்து எக்காரியத்திலும் சித்திபெறுவாய். மேற்சொன்ன மூன்று பரீக்ஷைகளிலும் வசியமானவரிடத்தில் ஏகாக்கிரசித்தி சக்தி அதிகமாய்க் காணப்படுமாகையால் அவரிடத்தில் உன் மந்திர சக்தியினாலேயே அநேக வேடிக்கைகளையும், அற்புதங்களையும் செய்யலாம். உதாரணமாக இவைகளுக்கு நம் ஹிப்னாஸ்கோப் என்னும் கருவி வெகு சாதகமாகக் காணப்படும்.

4-வது பரீக்ஷை:— ஒருவனை உன் முன்னால் நிற்கச்சொல். அவனுக்குப் பின்னால் அவன் உட்காரும் விதமாய் ஒரு நாற்காலியைப் போடு. உன் இடது கையால் ஹிப்னாஸ்கோப்-

கருவியை 6 அங்குலம் அப்பால் அவன் கண்களுக்கு நேராகப் பிடி. அவன் ஹிப்னாஸ்கோப் சக்கரத்தின் மேலேயே கண்ணும் கருத்துமாயிருக்கட்டும். இவ்விதம் ஒருநிமிஷம் அவன் அதை உற்றுநோக்கிக்கொண்ட பிறகு பின்வரும்மந்திரவசனங்களை திடமாயும் கம்பீரமாயும் உச்சரி. "நான் மூன்று எண்ணுவேன், அப்பொழுது உன் கால்கள் மரம்போல் மரத்துவிடும். நீ நாற்காலியின்பேரில் உட்காரமுடியாது. 1, 2, 3, உன் கால்கள் மரத்துவிட்டன. ஆகையால் நாற்காலியின்மேல் உன்னால் உட்காரமுடியாது." இவ்விதம் சொல்லிக்கொண்டே நீ கீழே குனிந்து அவன் முழங்காலிலிருந்து உள்ளங்கால் வரை உன் வலதுகைவிரல்களால் லேசாய் கீழ்நோக்கித் தொட்டுத்தடவவும். மந்திரங்களைச்சரியாக உச்சரிப்பாயாகில் அவன் கால்கள் மரத்துப்போய் நாற்காலியின்மேல் உட்காரமுடியாதபடி கஷ்டப்படுவதை பார்த்தவர்கள் பிரமிப்பார்கள். இம் மயக்கத்தைத் தீர்க்க பின்வரும் மந்திரத்தை உபயோகிக்கவும். "இப்பொழுது உன் கால்கள் சரியாகிவிட்டது, உட்கார்ந்து பார். உன்னால் முடியும்" என்று சொல்லவே அவன் மயக்கந் தெளிந்து விழிப்புநிலையையடைந்து சாதாரணமாக யாதொரு கஷ்டமன்னியில் நாற்காலியின்மேல் உட்காருவான்.

(1) இவ்விதமாகவே அவன் கைகளை மரத்துப்போகச் செய்யலாம்.

(2) அவனை உட்காரச்சொல்லி எழுந்திருக்க முடியாமல் செய்யலாம்.

(3) அவன் வாயைத்திறக்கச்சொல்லி உடனே அதைமூட முடியாது என்று சொல்ல அவ்விதமே அவன் மூடக்கூடாமல் தத்தளிப்பதைப் பார்ப்பாய். உடனே மூடமுடியும் என்றால் மூடிக்கொள்வான்.

(4) கண்ணை மூடச்சொல்லி திறக்கமுடியாதென்றால், அவ்விதமே தவிப்பான். உடனே "இப்பொழுது சரியாய்விட்டது. உன்னால் கண்களைத் திறக்கக்கூடும்" என்று சொல்லவே

அவன் கண்களை விழிப்பான். ஆகையால் ஜாக்ரநிலையில் உன் மந்திர சக்தியால் எண்ணிறைந்த வேடிக்கைகள் மேற்சொன்னவாறு உன் இஷ்டம்போல் செய்து காட்டலாம். இவைகளுக்கெல்லாம் ரகசியம், உனக்குவேண்டியவற்றை மந்திரவசனங்களாக அமைத்து அவன் மனதில் பதியவைப்பதே. இப் பரீக்ஷைகளில் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு பழக்கம் உனக்கு அதிகமாகுமோ, அவ்வளவுக்கவ்வளவு நீ ஹிப்னடிஸமெஸ்மெரிஸங்களின் ஆழ்ந்த நித்திரைநிலைகளை எளிதில் எவரிடமும் உண்டாக்கக்கூடும் சக்தியைப் பெறுவாய்.

—:*:—

11-வது பாடம்.

தூங்காமல் தூங்கச்செய்தல்.

1-வது முறை.

இதற்கு, 10-வது பாடத்தில் சொல்லிய பரீக்ஷைகளில் பலிதமான ஒருவனிடத்தில் பழகுவது நலம்.

அமைதியான ஓர் அறைக்குட்சென்று ஓர் சாயமான நாற்காலியில் அவனை சுகாஸனமிட்டு இருக்கச்சொல். அவ்வறையில் மிகுந்த உஷ்ணமோ, குளிர்ச்சியோ இல்லாமலிருப்பதோடு கண்கள் கூசும்படியாய் சூரியஒளி அல்லது விளக்கு வெளிச்சம் அவன் முகத்தைத் தாக்கக்கூடாது. இன்னும் அவன் மனதை சஞ்சலப்படுத்தக்கூடிய சத்தம்முதலிய யாதொன்றும் அங்கே இருக்கக்கூடாது. இவைகளையல்லாம் கவனித்து அவன்மனதை உல்லாசப்படுத்தி, பயம், ஆச்சரியம், கவலை, சந்தேகம் முதலியவைகளைப் போக்கி உன் செய்கையிலாவது, பேச்சிலாவது, அப்பொழுதுதான் அப்பியாசிப்பவன்போல் நீ சிறிதும் காட்டிக் கொள்ளாமல் இச்சாஸ்திரத்தில் வெகு தேர்ச்சியுடையவன்போல் நீ நடந்துகொள்ள வேண்டும்.

அவன் முழு கவனத்தையும் நீ உரைக்கும் மந்திரவசனங்களின்மேல் மட்டும் செலுத்தும்படி எச்சரிக்கை யிடு. தவிர

வும்; உன் தொழிலில் அவனுக்கு கண்கள் சோர்ந்து தூக்கம் மேலிடுங்கால், அதைத் தடுக்காமல் அதற்குள்ளாகி நன்றாக தூங்குமாறு சொல்.

அவனுக்கு நேராக நீ நின்றுகொண்டு உன் இடது கையில் நம் ஹிப்னாஸ்கோப் கருவியை 6 அங்குலத்திற்கப்பால் பிடித்துக்கொண்டு, அதிலுள்ள வட்ட வரைக்குள் காணும் நக்ஷத்திரவடிவுள்ள புள்ளியை உற்றுநோக்கச் சொல்லவும். அப்படி அவன் செய்யுங்கால், நீ ஹிப்னாஸ்கோப்பை சுமார் 4 அங்குல குறுக்களவுள்ள வட்டம் உண்டாகும்படி அவன் முகத்திற்குமுன், மெள்ள மெள்ள சுற்றுதல் நலம். வேறெவ்விடத்திலேயும் கவனத்தைச் செலுத்தாமல், "நான் தூங்கத் தயாராயிருக்கிறேன், எனக்கு மயக்கம் வருகிறது இதோ தூங்கிவிடுவேன்" என்ற இம்மந்திரங்களை அவன் மனதில் ஜெபம் செய்யச்சொல்.

நீ இவ்விதம் ஹிப்னாஸ்கோப்புக்கருவியை சுழற்றும்போதெல்லாம் அவன் புருவமத்தியில் உன் வலிய திருஷ்டியை நாட்டி, அவனை தூங்கவைக்க வேண்டுமென்ற அவாவுடன் உன் மனதை திட்டப்படுத்திக்கொண்டு பின்வரும் மந்திரவசனங்களை நீ உச்சரிக்கவேண்டும். இம்மந்திரங்களை தாய்மார்கள் குழந்தைகளை இனியகுரலில் தாராட்டுவதுபோல், மெதுவாக, இனிய தொனியில் உச்சரித்தால், அதிசீக்கிரம் தூக்கம் பலிக்கும்.

தூக்க மந்திரங்கள்.

"இதோ நீ உன் தேகத்தைத் தளர்த்திக்கொண்டு சுகாசனத்தில் வீற்றிருக்கிறாய். ஆத்திரம், பயம், சந்தேகம் ஒன்றும் உன்னிடம் வரவொட்டாதே. இதோ உனக்கு தூக்க மயக்கம் வந்து விட்டது. உன் தேகத்திலுள்ள அங்கங்கள் யாவும் சோர்ந்து தளர்ந்துபோகின்றன. உன் ஐம்புலன்களும் அமைதிநிலையில் அடங்கிவிட்டன. உன் கண் இமைகள் கனத்து, உன் கண்கள் மூடிக்கொள்ளும் தருணம் வந்துவிட்டது. உன் கண்ணொளி மங்கிவிட்டது. உனக்கு மென்

மேலும் அயர்ச்சியான தூக்கமயக்கம் வந்துவிட்டது. உன் கண்களை இறுக்க மூடிக்கொள். என் உத்திரவன்னியில் உன் கண்களை உன்னால் திறக்கமுடியாது. இதோ ஆழ்ந்தநித்திரை, ஆனந்தமான நித்திரைக்குள்ளாகி விட்டாய். இன்பமான தூக்கத்தில் இருக்கிறாய். மெய்மறந்த தூக்கம் அனுபவிக்கிறாய். நான் பேசுவதும் என் மந்திரங்களும் மட்டுமே உனக்கு கேட்கும். மற்றொரு சப்தமும் உன் காதில் விழாது. நன்றாக நித்திரைபோ, நான் எழுப்பும்போதுதான் உன்னால் விழிப்புநிலைக்கு வரக்கூடும். இப்பொழுது உனக்கு மெய்மறந்த தூக்கம், ஆனந்த நித்திரை; தூங்கு தூ—ங்—கு, தூ—ங்—கு."

இவ்வாறு 15 நிமிஷம்வரை நீ மந்திர உச்சாரணம் செய்து கொண்டு, அவன் கண்கள் மூடி, அவன் சுவாசம் தீர்க்கமாகவும், அமர்ந்து ஓடிக்கொண்டிருக்குங்கால், ஹிப்னாஸ்கோப் கருவியை கீழே வைத்துவிட்டு இன்னும் 15 நிமிஷம்வரை மந்திரங்களை இனிய குரலுடன் உச்சரித்தால் அநேகமாக சுமார் 20 நிமிஷத்திற்குள் எவனும் ஆழ்ந்த ஹிப்னாடிஸ நித்திரைக்குள்ளாகி விடுவான்.

சமயோசிதம்போல் மேற்சொன்ன மந்திரங்களைக் கூட்டியோ குறைத்தோ உபயோகிக்கலாம். தூக்க மயக்கத்திலிருப்பவனிடம் சாதாரணமாக நீ ஒருவன் தான் சம்பாஷணை செய்யலாம். அவனிடம் "நீ தூங்குகிறாயா—தூக்கம் வந்துவிட்டதா—அயர்ந்து தூங்குகிறாயா" என்று கேட்டால், அவன் அயர்ந்த தூக்கநிலையிலிருந்தாலும், "ஆம்" என்பான். இல்லாமற்போனால் அவனை அப்படியே அமைதிநிலையில் விட்டுவிட்டால் இன்னும் கொஞ்ச நேரத்தில் தானாகவே அயர்ந்த நித்திரைக்குள்ளாவான். அரைமணி நேரத்திற்குள் அவன் தூங்காவிட்டால் உன் கைகளை ஒன்றோடொன்று பலமாக தட்டி, "நீ இப்பொழுது விழித்துக்கொள், இதோ உனக்கு பிரஞ்ஞை வந்துவிட்டது, சுகமாய்விழித்துக்கொள், இதோ விழித்துவிட்டாய்." என்னும் விழிப்பு மந்திரங்களைச் சொன்னால்

உடனே அவன் விழித்துக்கொண்டு ஜாக்ர நிலையையடைவான்.

அவன் முதல் தடவை தூங்காவிட்டால், மறுநாளும் அதே நேரத்தில் மேற்சொன்ன முறையை அப்பியாசிக்க, அவன் தூங்கிவிடுவான். சிலர் பத்து பன்னிரண்டு தடவை அப்பியாசங்களின் மேலேதான் தூங்கவும் கண்டிருக்கிறோம். ஆகையால் விடாமுயற்சியுடனும், ஊக்கத்துடனும், உத்ஸாகத்துடனும், அதைரியங்கொள்ளாமல் இம்முறையை அப்பியாசித்துவர நீ ஜெயம்பெறுவாய். எவரையும் எளிதில் வசியம் செய்து தூக்கநிலைக்குள்ளாக்க இதுவே நம் அநுபவத்தில் கைகண்டமுறை. அநேகரிடம் இதைப் பழகிபார்க்க, இதன் உண்மை உனக்கு நன்கு விளங்கும்

—:*:—

12-ம் பாடம்.

அநேகரை ஒரே தடவையில் தூங்கவைப்பது.

2-வது முறை.

இது பெரும்பாலும் முந்தின பாடத்தில் சொல்லியமுறை போல் தான் காண்பாய்.

தூங்கவிருப்பமுள்ளவர்களை, அழைத்து வந்து அவர்கள் கவனிக்கவேண்டிய விஷயங்களை எடுத்துரைத்து, பிறகு பிரகாசமான ஓர் கண்ணாடி உருண்டையை ஓர் வட்டமேஜையின் பேரில் வைத்து, தூங்கப்போகுபவர்களை அதைச்சுற்றி நாற்காலிகளில் சுகாசனத்திலிருக்கச்செய்து, அவர்கள் உடம்பைத் தளரவிடச்சொல்லி, அவர்கள் கண் லெவலுக்குச் சமமாய், சதாரண திருஷ்டிக்குண்டான தூரத்தில் அவர்களிருந்துகொண்டு, கண்ணிமைக்காமல் (12 அல்லது 18 அங்குலம்வரை) அவர்களைக் கண்ணாடி உருண்டையை உற்று நோக்கச்சொல். அத்தருணத்தில் அவர்களில் ஒருவன்பின் நீ நின்றுகொண்டு முன் பாடத்தில் சொல்லிய தூக்கமந்திரங்களை பகுவசனத்தில் உச்சரித்தால் அவர்களில் ஏகாக்கிர சித்தத்துடன் உடம்பையும் மனதையும் தளரவிட்டவர்கள், 5 அல்லது 10 நிமிஷங்களுக்குள் கண்கள் மயங்கி, அயர்ந்து நித்திரை போவார்கள்.

தூக்கநிலை யடையாதவர்களை நீக்கிவிடு. தூங்குபவர்களை அரைமணிநேரம் வைத்து, பிறகு விழிப்பு மந்திரங்களை உச்சரித்து கரகோஷம் செய்தால் அவர்கள் பிரஞ்ஞையடைவார்கள்.

—:*:—

13-ம் பாடம்.

3-வது முறை.

இனிமேல் ஒவ்வொரு பாடத்திலும் "தூங்கப் போகுபவர்" என்ற பதங்களுக்குபதிலாக "ஸப்ஜக்ட்" என்ற ஆங்கில பதத்தையே உபயோகிப்போம். இவைகளின் அர்த்தம் ஒன்றே. "ஸப்ஜெக்ட்" என்றால் "தூங்கப்பழகினவன்."

ஒரு ஸப்ஜக்டை ஓர் நாற்காலியில் நேராக நிமிர்ந்து, தேகத்தைத் தளர்த்திக்கொண்டு உட்காரச்சொல்; மற்றொரு நாற்காலியை அவனுக்கு முன் போட்டு, பிறகு நீ அவன் முன் உட்கார்ந்துகொண்டு, அவனுடைய வலது கை பெருவிரலை உன் இடது கையால் கெட்டியாய்ப் பிடித்துக்கொண்டும், அவனுடைய இடதுகை பெருவிரலை உன் வலது கையால் நன்றாய் பிடித்துக்கொண்டும், அவனை கண்ணிமைக்காமல் உன் கண்களைப் பார்க்கச்சொல். பிறகு நீ, அவன் புருவமத்தியில் உன் வசிய திருஷ்டியை செலுத்தி, தூக்க மந்திரங்களை உச்சரித்துக் கொண்டிருப்பாயாயின், உன் ஜீவகாந்த சக்தி அவன் தேகத்தில் பாய்ந்து நீ கோரியவாறு அவன் பார்வை மங்கலாகி, கண்ணிமைகள் பளுவாகி, தானகவே 5 நிமிஷத்திற்குள் மூடி, அயர்ந்த நித்திரைபோவான். முன்போல், விழிப்பு மந்திரம் சொல்ல அவன் ஜாக்ரநிலை யடைவான்.

14-ம் பாடம்.

4-வது முறை.

ஒரு ஸப்ஜக்டை ஓர் நாற்காலியில் உட்கார்த்தி தேகத்தைத் தளரவிடச் சொல். அவன் இரு கண்கள் திருஷ்டியையும் அவன் நாசியின் நுனியில் வைத்து வாயை மூடிக்கொண்டு சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து அதை அவனால் கூடிய மட்டும் சுவாசப்பையில் அடக்கிவைத்து பிறகு மெதுவாக வெளியே விடட்டும். இவ்விதம் பிராணாயாமம் செய்துகொண்டு நாசி நுனியில் திருஷ்டி வைக்குங்கால் நீ தூக்க மந்திரங்களை அவன் பக்கத்தில் நின்றுகொண்டு உச்சரிப்பாயாகில் 5 நிமிஷத்தில் அவன் மனமொடுங்கி கண்ணிமைகள் கனத்து அவைகள் தானாகவே மூடிவிடும். பிறகு அவன் மெய்மறந்து தூங்கிவிடுவான். கால் மணிக்குப் பிறகு விழிப்பு மந்திரம் சொல்லி எழுப்பிவிடவும். இது இந்தியயோகிகளின் ஹடயோகமுறையில் ஒன்றாகும்.

—:*:—

15-ம் பாடம்.

5-வது முறை.

உன் ஸப்ஜக்ட் மேற்சொன்னமுறையில் நாசியின் நுனியைப் பார்ப்பதற்குப் பதிலாக கண் விழிகளை மேல்நோக்கி அவன் புருவமத்தியில் மேற்சொன்னவாறு திருஷ்டிவைத்துப் பிராணாயாமஞ் செய்யுங்கால் தூக்க மந்திரங்களை உச்சரிக்க வெகு சீக்கிரத்தில் அவன் தூங்கிவிடுவான். இதுவும் ஹிந்து யோகிகளின் ஓர் முறையாகும்.

—:*:—

16-ம் பாடம்.

6-வது முறை.

15-வது பாடத்தில் சொல்லியவாறு ஸப்ஜக்ட் சுகாசனத்திலிருந்துகொண்டு உடம்பைத் தளரவிடச்சொல். பிறகு அவன் நாவை மடித்து நாவின் நுனியையும் விளங்க அதனடியையும் அவன் அண்ணம் அல்லது உள்நாவு அல்லது வாயின்

மேல்பாகத்தைத் தொட்டுக்கொண்டு வாயையும் உதடுகளையும் கெட்டியாய் மூடச்சொல். பிறகு அவன் நாசித்துவாரங்களின் வழியாகமட்டும் முன் பாடத்தில் சொல்லியவாறு பிராணாயாமஞ் செய்துகொண்டு கண்களை அரைப்பாதிமூடி நாசிநுனியை உற்று நோக்கிக்கொண்டு உன் தூக்க மந்திரங்களை ஏகாக்கிர சித்தத்துடன் கவனிக்கச்சொல். இவ்விதம் 5 நிமிஷத்திற்குள்ளாக அவன் ஆழ்ந்த நித்திரைக்குள்ளாவன். இதுவும் ஹிந்துயோக முறையில் ஒன்றாகும்.

—:*:—

17-ம் பாடம்.

7-வது முறை.

ஒரு ஸப்ஜக்டை ஒரு ஏகாந்தமான அறையில் ஓர் கட்டிலில் தலையணையிட்டு தேகத்தை நீட்டி நிமிர்ந்து தேகத்தைத் தளர்த்தி மனதையும் ஒடுக்கி தூங்கவேண்டுமென்ற ஏகாக்கிர சித்தத்துடன் இருக்கச்சொல். அவன் கண்களிலிருந்து 6 அல்லது 8 அங்குல உயரத்தில் உன் வலது நடு விரலையும் ஆள்காட்டி விரலையும் நீட்டி, இவை நுனிகளைக் கவனமாய் உற்றுப் பார்க்கச்சொல். நீ தூக்க மந்திரங்களை இனிய தொனியில் உச்சரிப்பாயாகில் ஒரு நிமிஷத்திலிருந்து 6 நிமிஷங்களுக்குள் அவன் கண்களைமூடி நித்திரை போவதைப் பார்ப்பாய். அவன் கண்கள் மூடாமலிருந்தால் நீ மெதுவாய் அவன் கண்ணிமைகளை மூடிவிட்டு அவன் மூக்கின் அடிபாகமாகிய புருவமத்தியினிடமுள்ள சதையை உன் பெருவிரலாலும் ஆள்காட்டிவிரலாலும் வெகு லேசாக இழுத்து அசைத்துக் கொண்டேயிருந்தால் வெகு சீக்கிரத்தில் அவன் ஆழ்ந்த நித்திரைக்குள்ளாகுவான்.

சில ஸப்ஜக்டுகள் மயக்கநிலை வருமுன்னேயே கண்களை மூடிக்கொண்டு தூங்குவதுபோல் பாசாங்கு பண்ணுவார்கள். அதற்காக பின்வருமாறு எச்சரிக்கை செய்யவேண்டும். "உன்னையறியாமல் உன் கண்கள் மூடிக்கொண்டாலொழிய நீ தானாக உன் கண்களை மூடவேகூடாது." இவ்விதம் எச்சரித்தும்

சிலர் திரும்பவும் மூடிக்கொள்வார்கள். ஆனால் திரும்பவும் திரும்பவும் எச்சரித்து அவன் முழு கவனத்தையும் உன் தூக்க மந்திரங்களின்மேல் செலுத்தச்சொல். அவனுக்கு எப்பொழுது கண்களைத் திறக்கமுடியாததாகக் காண்கிறாயோ அப்பொழுது உன் மந்திரவசனங்களை முழு திடசித்தத்துடன் அவன் மனதில் பதியவைக்கவேண்டும். அத்தருணமுதல் அவன் ஆழ்ந்த நித்திரைக்குள்ளாவான்.

—:*:—

18-ம் பாடம்.

8-வது முறை.

ஓர் தனியறைக்குள்சென்று ஒரு நாற்காலியில் உன் ஸப்ஜக்டை வசதியாக சுகாசனத்தில் உட்காரச்சொல். நீ அவன் இடது புறமாக நின்றுகொண்டு உன் இடது உள்ளங்கையை அவன் உச்சந்தலையில் (தலையின்மேல்பாகம்) இலேசாக இருத்திவைத்து உன் வலது கைவிரல்களை சிறிது விரித்துக்கொண்டு அவன் சிரசிலிருந்து நெற்றிவழியாக புருவமத்திவரை மெதுவாக தடவிக்கொடுத்த பிறகு உன் வலதுகைவிரல்களை உயர்த்தி அவன் முகத்தைத் தொடாமல் உன் ஆள்காட்டிவிரலை அவன் இடது கண்ணுக்கு ஒரு அங்குலத்திற்கப்பாலேயும் உன் நடுவிரலை அவன் வலது கண்ணுக்கு ஒரு அங்குலத்துக்கப்பாலேயும் 4, 5, விநாடி சுற்றிக்காட்டிக்கொண்டிரு.

பின்பு, உன் வலது கையை அவன் உச்சந்தலையிலிருந்து மேற்சொன்னவாறு கீழ்நோக்கித் தடவி சுற்றிக்காட்டவும். இவ்விதம் தடவிக்கொடுக்கும்பொழுது உன் ஸப்ஜக்டு“கட்டாயம் தூங்கவேண்டும். சீக்கிரத்தில் ஆழ்ந்த நித்திரைக்குள்ளாகவேண்டும்” என்று உன் மனதில் தியானஞ்செய்துகொண்டே தாடனஞ்செய்தால் 4, 5, நிமிஷத்திற்குள் அவன் கண்கள் மூடி ஆழ்ந்த நித்திரைக்குள்ளாவான்.

19-ம் பாடம்.

9-வது முறை.

உன் ஸப்ஜக்டை அமைதி நிலையிலிருத்தி அவன் கண்களை மூடிக்கொண்டு விழிகளை மேல்நோக்கி உட்சொருகிக் கொள்ளச்சொல். நீ அவன் முன் நின்றுகொண்டு அவனைத் தன் நாசிநுனியை உற்றுநோக்கச்சொல்லி, பின் உன் இரு கரங்களாலேயும் அவன் சிரசிலிருந்து பாதம்வரை மெதுவாய் தடவி வழிக்கவேண்டும். பிறகு கைகளை விரித்து உன் வலது கையை அவன் இடது புறமாக வட்டஞ்சுற்றி உயர்த்தியும் உன் இடது கையை அவன் வலது புறமாக வட்டஞ்சுற்றி சிரசிற்கு இரண்டு கைகளையும் சேர்க்கவேண்டும். முன் சொன்ன மாதிரி மறுபடியும் கீழ்நோக்கி தடவி வழிப்பது உன் காந்த சக்தியை ஸப்ஜக்டின் தேக முழுவதும் பரவச் செய்து, மூளையை சாந்தமாக்கி தூக்கத்தைத்தருவிக்கும். இவ்விதம் தடவிவழிப்பதற்கு நெடில் தாடனம் என்று பெயர். உச்சிமுதல் உள்ளங்கால்வரை ஒரு தாடனஞ்செய்ய ஒரு நிமிஷம் வேண்டும். தூக்க மந்திரங்களை மனதில் தியானம் பண்ணிக்கொண்டாவது அல்லது அவன் காதிற்படும்படி உச்சரித்துக்கொண்டாவது நெடில் தாடனம் 15 அல்லது 20 நிமிஷஞ் செய்ய அவன் ஆழ்ந்த நித்திரைக்குள்ளாவான். 20 நிமிஷத்திற்குப் பின்னும் அவன் தூங்காமலிருப்பானாகில் உன் நம்பிக்கையை இழக்காதே. அவனை மறுபடியும் அரைமணி நேரம் செய்துபார். திட்டமாக அப்பொழுது தூக்கமுண்டாகும். ஆகையால் இவ்விஷயத்தில் ஒருக்காலும் துரிதப் படக்கூடாது.

மெதுவாக தாடனஞ்செய்தால் சுகமான காந்தநித்திரை உண்டாகும். விரைவாகச் செய்தால் விழிப்புண்டாகும்.

20-ம் பாடம்.

10-வது முறை.

ஏகாக்கிர சித்தத்துடன் எளிதில் தூங்காமல் தூங்கும் நிலையையடையக் கஷ்டப்படுவோர்களிடம் இம்முறையை அப்பியாசித்தால் அவர்களை எளிதில் வசியஞ்செய்து தூங்கிவிடச்செய்யலாம்.

4 அல்லது 5 ஸப்ஜக்டுகளை உயரமான ஆசனங்களில் உட்காரச்சொல்லி கண்களைமூடி, உடம்பைத் தளரவிடச்சொல். பிறகு அவர்கள் முன் நின்றுகொண்டு, பின்வருமாறு சொல்.

“நீங்கள் தூக்கத்தை விரும்புகிறீர்கள். ஆகையால் நான் சொல்லுகிற பிரகாரம் நீங்கள் செய்யவேண்டும். இப்பொழுது எல்லாரும் கண்களை மூடிக்கொள்ளுங்கள். நான் ஒன்று என்று சொன்னவுடன் உங்கள் கண்களைத்திறந்து என்னைப் பாருங்கள்; இரண்டு என்று சொல்லும்பொழுது கண்களை மூடிக்கொள்ளுங்கள். அதாவது ஒத்த இலக்கங்களுக்கெல்லாம் கண்களைத்திறந்து, இரட்டை இலக்கங்களுக்கெல்லாம் கண்களை மூடிவிடவும். இவ்விதம் செய்வீர்களாகில் உங்கள் கண்ணிமைகள் கனத்து தானாகவே மூடிவிடும். பிறகு அசைதியும் மயக்கமும் மேலிட்டு நீங்கள் கொஞ்ச நேரத்தில் அயர்ந்து தூங்கிவிடுவீர்கள். இப்பொழுது இலக்கங்களை எண்ணுகிறேன்.” என்று சொல்லிவிட்டு 1—2—3—4, என்று மெதுவாக 25 இலக்கம் வரை எண்ணி, பிறகு 25க்கு மேல் ஒவ்வொரு லக்கத்திற்கு மிடையில் 4 அல்லது 5 விநாடி நேரம் தாமதித்து மெதுவாக எண்ணவேண்டும். இவ்விதம் 50-வது லக்கம் துவங்கினவுடன் ஒவ்வொரு லக்கத்திற்கு மிடையே 8 அல்லது 10 விநாடிநேரம் தாமதித்து எண்ணி வருங்கால், ஏகாக்கிர நிலையிலிருந்து உடம்பைத் தளர்த்திக்கொண்டவர்கள் கண்ணிமைகள் பளுவாகி கண்களை விழிக்க அசக்தர்களாகி, அவர்கள் தாமாகவே அயர்ந்து நித்திரை போவதைப் பார்ப்பாய். மற்றெந்த தூக்க முறையாலும் வசிய

மாகாதபேர்களை இம்முறையால் தூங்கவைக்கலாம். பிறகு 15 நிமிஷம் அவர்கள் தூங்கினவுடன், விழிப்பு மந்திரம் சொல்லி கரகோஷம் செய்து எழுப்பிவிடலாம்.

—:*:—

21-ம் பாடம்.

தூக்கநிலையை பரீக்ஷிப்பது.

1-வது முறை.

இதுவரை நாம் சொல்லிய முறைகளை ஒரு ஸப்ஜக்டினிடம் அப்பியாசித்தால் அவன் ஹிப்னாடிஸ தூக்கத்துக்கு வந்துவிடுவான். அவன் அந்நிலையில் இருக்கிறானா இல்லையாவென்றறிய, பின்வருமாறு பரீக்ஷை செய்துபார். அயர்ந்த நித்திரையில் ஸப்ஜக்டின் வலது கையை உன்னுடைய இடது கையால் தூக்கிப் பிடித்துக்கொண்டு உன் வலதுகையால் அவன் வலது தோளிலிருந்து விரல்கள்வரை கீழ்நோக்கி மெள்ள மெள்ள தடவி வழிக்கவேண்டும். வழிக்கும்பொழுது பின்வரும் மந்திரங்களை உச்சரிக்கவேண்டும். “உன் வலது கை முழுதும் நிமிர்பிடித்திருக்கிறது. அது விறைத்துவிட்டது. அதை உன்னால் மடக்கமுடியாது.” இவ்வாறு பத்து தடவை உன் முழு திடசித்தத்துடனும் உணர்ச்சியோடும் உன் மந்திரங்கள் அவன் மனதில் நன்றாய் பதியுமாறு உச்சரித்துக்கொண்டு, அவன் கையை தடவி வழிக்கவும். பிறகு அவன் கையை பரீக்ஷித்தால் அது விறைப்பாயிருக்கக் காண்பாய். அதை அவனாலாவது வேறெயாராலுங்கூட மடக்கமுடியாது. இது ஹிப்னாடிஸ தூக்கநிலையின் ஓர் அற்புதமான பரீக்ஷை.

—:*:—

22-ம் பாடம்.

தூக்கநிலையை பரீக்ஷிப்பது.

2-வது முறை.

ஹிப்னாடிஸ தூக்கத்திலிருக்கும் ஒரு ஸப்ஜக்டை அவன் பெயர்சொல்லி நீ கூப்பிட்டால் ஏனென்று கேட்பான். ஆனால் அப்பொழுது அவன் பக்கத்திலிருக்கும் வேறு யார் கூப்பிட்

டாலும் அவர்களுடைய சப்தம் அவன் காதிற்படாது. அதாவது விழிப்புநிலையிலிருப்பவனை எவர்கள் கூப்பிட்டாலும் பதிலுத்தரமளிப்பான். இதுதான் ஹிப்னடிஸ தூக்க நிலைக்கும் விழிப்பு நிலைக்குமுள்ள ஓர் வித்தியாசம்.

—:*:—

23-ம் பாடம்.

தூக்கநிலையை பரீக்ஷிப்பது.

3-வது முறை.

ஹிப்னடிஸ தூக்கத்தில் ஸ்மரணையின்மை அல்லது உணர்ச்சியில்லா தன்மையை உன் மந்திரவசனங்களாலும் நீ கீழ்நோக்கித் தடவிக்கொடுப்பதாலும் உன் ஸப்ஜக்டின் தேக முழுவதிலும் அல்லது ஒரு பாகத்திலும் ஸ்மரணையில்லாமலும் வலியில்லாமலும் இருப்பதும் ஓர் முக்கியபரீக்ஷை.

முறை.

ஒரு ஸப்ஜக்டை தூங்கவைத்து, அவன் அயர்ந்த நித்திரைக்குச்சென்ற பொழுது, அவன் வலதுகையை 21-ம் பாடத்தில் சொல்லிய 1-வது முறைப்படி திமிர்பிடித்து கட்டைபோலாக்கிய பின், கீழேகாணும் மந்திரவசனங்களை உச்சரிக்கவேண்டும்.

“இப்பொழுது உன்னுடைய வலதுகை மென்மேலும் ஸ்மரணையற்றுப்போகிறது. அதில் கொஞ்சங்கூட உணர்ச்சியிராது; சற்றும் வலியிராது. நான் இந்த கூர்மையான ஊசியை உன் வலதுகையில் இறக்குகிறேன். நீ விழிக்கும்போது இச்சம்பவம் ஒன்றும் உன் ஞாபகத்துக்குவராது.” இவ்விதம் இரண்டு அல்லது மூன்று நிமிஷம் மந்திரங்களை உச்சாரணஞ்செய்தும் தடவிக்கொடுத்தும் பின்பு ஓர் கூர்மையான ஊசியால் குத்தலாம். குத்தும்பொழுது அவன் முகத்தில் சுளிப்பாவது வலியிருக்குமுணர்ச்சி காணப்படாமல் இருந்தால், அவன் ஹிப்னடிஸ நிலையிலிருப்பதாக நினைக்கவும். ஊசியை குத்தி 4 அல்லது 5 நிமிஷத்திற்கெல்லாம் அதை எடுத்து

விட்டு, ஊசி குத்தின பாகத்தை கீழ்நோக்கி, 1 நிமிஷம் இறக்கத்தடவிக் கொடுப்பாயாகில், அதில் இரத்தம் வராது. வலியுமிராது. ஸப்ஜக்டை எழுப்பினபின், அவனுக்கு ஊசி குத்தினதாகவே ஞாபகத்துக்கும்வராது. அதன் உணர்ச்சியும் காணப்படாது. இது ஒரு அதிசயமான ஹிப்னடிஸ சித்திவேலை. பார்ப்போருக்கு இது வெகு விந்தையாயிருக்கும்.

—:*:—

24-ம் பாடம்.

ஹிப்னடிஸ தூக்கத்தினின்றெழுப்புவது.

1-வது முறை.

தூங்குகிறவனை சடுதியிலெழுப்புதல் ஆகாது. அவ்விதம் செய்வதால் அவனிடம் காணும் வெற்றி அதோடே போய்விடும். தூங்குகிறவனிடத்தில் நீ எழுப்பப்போவதாய்ச் சொல்லி அவன் உன் கருத்துக்கிசைந்தவாறு விழித்து எழுந்திருப்பான் என்ற முழு திடசித்தத்துடன் “நான் மூன்று எண்ணுவேன், அப்பொழுது விழித்துக்கொள்வாய்” என்று மந்திரங்களை உச்சரித்துவிட்டு, உன் இருகைவிரல்களையும் விரித்து அவன் முகத்திற்குமேலே ஒரு அங்குல உயரத்திற் பிடித்து முகத்திற்படாமல் மேல்நோக்கித் தடவவேண்டும். ஒரு நிமிஷம் இவ்விதம் தடவி விட்டு, “ஒன்று—இரண்டு—மூன்று, இப்பொழுது விழித்துக்கொள், எழுந்திரு, தூக்கம் தெளிந்து எழுந்துவிட்டாய்.” என்று சொல்லி கைகளைத்தட்டியும், அவன் நெற்றியின் மத்தியிலும் வாயால் குளிர்ந்த சுவாசத்தை ஊதவும்வேண்டும். இவ்விதம் செய்தால், உன் ஸப்ஜக்டு விழித்து எழுந்திருப்பான்.

25-ம் பாடம்.

தூக்கத்தினின்று எழுப்புவது.

2-வது முறை.

சிலரிடம் முன் சொன்ன முறை தவறினால், இதில் காணும் விதிகளை அநுசரிப்பது நலம்.

உன் ஸப்ஜக்டை நன்றாய் நிமிர்ந்து படுக்கவைத்து அவன் கைகளை மடக்கி அவன் மார்பின்மேல் வைத்துவிட்டு, அவன் புருவமத்தியில் உன் வசிய திருஷ்டியைச் செலுத்தி பின்வருமாறு உன் முழு திடசித்தத்துடனும் மந்திரங்களை உச்சரி. "இன்னும் 5 நிமிஷமட்டும் நீ தூங்குவாய்" 5 நிமிஷங்களானவுடன் நீ தானாகவே விழித்தெழுந்துவிடுவாய் என்று சொல்லிவிட்டு, சரியாய் 5 நிமிஷங்களானவுடன் ஸப்ஜக்டின் காதண்டை நெருங்கி பின்வருமாறு மந்திரங்களை உரக்கச் சொல்லவும். "இதோ 5 நிமிஷங்கள் ஆகிவிட்டன. எழுந்திரு; சரி தான் எழுந்திரு, தாமதிக்காதே எழுந்திரு." மேற்சொன்ன மந்திரங்களைச் சொல்லிக்கொண்டே முன்போல் கரமேசனமும் செய்தும், அவன் தோளிலும் இலேசாய் தட்டி எழுப்பவும்.

இன்னும் எழுந்திராவிடில் மேற்சொன்ன மந்திரங்களுடன் "எழுந்திரு; உனக்கு பிரஞ்ஞை வந்துவிட்டது. நீ இப்பொழுது விழித்து எழுந்திருக்கத்தான் வேண்டும். இதோ எழுந்து விட்டாய்" என்கிற மந்திர வசனங்களையும் உன் பூர்ண திடசித்தத்துடன் உரைக்க, உடனே அவன் எழுந்துவிடுவான்.

சில ஸப்ஜக்டுகள் கண்கள் விழித்தும் மறுபடியும் சில வேளை தூங்க ஆரம்பித்தால், அவர்கள் நன்றாக விழிக்கும்வரை மேற்கூறிய மந்திரங்களை உரைக்கவும். விழிப்பு நிலையை யடைந்ததற்கு, அவன் முகத்தில் புன்சிரிப்பு காணப்படுவதே முக்கிய அடையாளமாகும்.

26-ம் பாடம்.

தூக்கத்தினின்று எழுப்புவது.

3-வது முறை.

உன் வாயால் குளிர்ந்த சுவாஸத்தை ஊதி தூங்குபவனை எழுப்பத் தவறிவிட்டால், உன் கைக்குட்டையை அவன் முகத்துமுன் சுற்றி குளிர்ந்தகாற்றை வீசு; அவன் எழுந்திருப்பான். இதற்கும் அவன் எழுந்திருக்காவிட்டால் ஒரு சிறு துருத்தியை உபயோகித்துப் பார்க்கலாம். இவைகளுக்கெல்லாம் தவறினால் கொஞ்சம் குளிர்ந்த தண்ணீர் துளிகளை அவன் முகத்திலும், கழுத்தின் பின்பக்கத்திலும், தெளிப்பதால், அவனுக்கு நித்திரை தெளியும்.

திடசித்தத்தில் நன்றாய்ப் பயிர்சியடைந்தவர்கள் தங்கள் உறுதியான மனோசக்தியினாலேயே எவரையும் சீக்கிரத்தில், தூங்கவும், விழிக்கவும் செய்யலாம். இவர்கள் வேறெவ்வித முறைகளையும் அப்பியாசிக்காமல், தங்கள் மனதால் "இவன் இப்பொழுது விழித்துவிடுவான்" என்று உறுதியாய்த் தியானம் செய்தால் அவர்கள் நினைத்தகாரியம் கைகூடும். இவ்வற்புதசக்தி விடாமுயற்சியோடு பயிற்சி செய்தால் கிட்டும்.

—:*:—

27-ம் பாடம்.

தேகத்தில் வலதுபாகம் விழிப்பு நிலையிலும் இடதுபாகம் தூக்க நிலையிலு மிருத்தல்.

ஹிப்னடிஸ தூக்கநிலையில் ஓர் அதிசயமானவேலை செய்யலாம். அதாவது உன் ஸப்ஜக்டின் தேகத்திலுள்ள வலதுபுறம் பிரஞ்ஞையோடும், மற்றபாகம் ஹிப்னடிஸ தூக்கத்திலுமிருக்கச் செய்யலாம்.

முறை:— உன் ஸப்ஜக்டை முன் சொன்ன ஏதாவதொரு முறைகளை அப்பியாசித்து, தூக்கநிலையிலிருக்கவிட்டு, பின்பு அவன் அயர்ந்து நித்திரையிலிருக்குந்தருணம் பார்த்து பின்வருமாறு மந்திரவசனங்களை உரைக்கவும். "உனது தேகத்

தின் இடதுபாக முழுவதும் நன்றாக அயர்ந்து நித்திரையி லிருக்கும். உன் தேகத்தின் வலதுபுரம் முழுவதும் பிரக்ஞையடைந்து அதன் தொழில் செய்யும்.” இவ்விதம் மந்திர உச்சாடனம் செய்துகொண்டே அவன் தேகத்தின் வலது புரத்தில் மேல்நோக்கித் தடவி, அவன் வலது நெற்றியில் குளிர்ந்த காற்றை வீசு, அவன் வலதுபுரம் முழுமையும் பிரக்ஞையுடையதாகிவிடும். இதை பரீக்ஷிக்கவேண்டுமாயின் நெருப்புக்குச்சி ஒன்றைப் பொருத்தி இடது புரத்திலுள்ள எவ்வங்கத்தினிடமும் அருகே கொண்டு பிடிக்க, வலியாவது ஸ்மரணையாவது இல்லாததைப் பார்ப்பாய். ஆனால் அதே மாதிரி, நெருப்புக்குச்சியைப் பொருத்தி, உன் ஸப்ஜக்டின் வலது பாகத்தின் அருகே செல்ல, உன் ஸப்ஜக்டு, பயந்து திகிலடைந்து விடுவான்.

அவன் இடது பாகத்தில் மேல்நோக்கித் தடவுவதாலும், “உன்தேகத்தின் இடதுபாகம்அயர்ந்த தூக்கத்திலிருந்துவிழித்து எழுந்துவிட்டது. அதாவது, அதற்கும் ஸ்மரணையுணர்ச்சி வந்துவிட்டது” என்று மந்திரங்களைச்சொல்லி, கரகோஷம் செய்வதாலும், அவன் நன்றாக விழிப்பு நிலையையடைவான்.

—:*:—

28-ம் பாடம்.

மானஸ தோற்றதத்துவம்.

ஹிப்னடிஸ தூக்க நிலைகளைப்பற்றி ஐந்தாம் பாடத்தில் சொன்னோம். அவைகளில் இப்பொழுது 2-வது, 3-வது நிலைகளின் குணுதிசயங்களை இங்கேவிரிவாக எடுத்துரைப்போம்.

ஹிப்னடிஸ சாஸ்திரத்திற்கு மந்திரஉச்சாரணமே மூல சக்தி. இச்சக்தியினால் நீ, உன் ஸப்ஜக்டுகளிடத்தில் பொய்த்தோற்றங்களையும் பொய்பிரமைகளையும் உண்டாக்கி எண்ணிறந்த வேடிக்கைகள் காட்டி பார்ப்போர் மனதை ஆனந்திக்கச் செய்யலாம். இம்மந்திர சக்தியால்தான் வியாதியஸ்தர்களை வசப்படுத்தி அவர்கள் வியாதியை எளிதில்

போக்கடிக்கலாம். மின்சார சக்தியைப்போல், இவ்வபூர்வ மந்திரசக்தி செய்யக்கூடிய அற்புதங்களுக்குக் கணக்கில்லை. நீ இதை நல்வழியில் செலுத்தினால் உனக்கும் மற்றவர்க்கும் இதனால் அதிக நன்மை கிடைக்கும். தீயவழியில் உபயோகித்தால் “தன் வினை தன்னைச்சுடும்” என்றபடி இதை உபயோகிப்பவரையன்றி மற்றவர்களைப் பீடிக்காது. ஆகையால் ஹிப்னடிஸ மெஸ்மெரிஸ சாஸ்திரங்களை அப்பியாசிக்கும் ஒவ்வொருவருக்கும் தம்மனதையடக்கி இச்சக்தியை நல்வழியில் செலுத்திவருவதே முக்கிய கடமையாகும்.

ஆழ்ந்த ஹிப்னடிஸ தூக்கத்திலிருப்பவனின், வெளி மனம் செயலற்று உறங்கிக் கிடக்குங்கால் அவன் உள்மனம் மிக சுறுசுறுப்புடன் உன் மந்திரவசனங்களைக் கேட்டு அவற்றிற்கிணங்கி நடக்க விரும்பி உன்னுடைய கட்டளையை முழுதும் நிறைவேற்றுகிறது. உன் ஸப்ஜக்டுக்கு அயர்ந்த நித்திரை வருவதற்குமுன் தனக்கு உன்னால் சொல்லப்படும் கட்டளைகளை நிறைவேற்றக் கூடாதென்ற தீர்மானத்துடன் அவன் தூங்கிவிட்டால் உன் மந்திரங்கள் ஒன்றும் அவனிடம் பலிக்காது. ஆகையால் இயற்கையில் நற்றன்மையமைந்த ஸப்ஜக்டுகளை தூங்கவைத்து அவர்கள் மூலமாய் பாபகிரியைகளைச் செய்து முடிக்கலாம் என்று நினைப்பது வீணாகிவிடும். ஏனென்றால் மனச்சாட்சி யென்பது எவ்வித விரோதமான கிரியைகளை செய்வதற்கும் உடன்படாது. ஆகையால் இம்மந்திர சக்தியின் மூலமாய் எவருக்கும் துன்பம் விளையுமென்பதற்கிடமில்லை. ஸப்ஜக்டின் கொள்கைகளுக்கு விரோதமாயும் அருவருப்பாயுமுள்ள எண்ணங்களை நீ அவன் மனதில் பதியச்செய்வது கடினம். நீ அப்படி எப்பொழுதாவது செய்யமுயன்றால் அவன் தூக்கம் திடீரென்று கலைந்து விழிப்பு நிலையை யடைவான். அப்பொழுது நீ இட்ட கட்டளைகள் அவன் ஞாபகத்திற்கு வந்து அவன் அதை யோசித்து மிக்க வருந்துவதோடு பிறகு தூங்குவதற்கு ஒருபொழுதும் சம்மதிக்கவும் மாட்டான். இன்னும், ஒருக்காலும்

உன்னை மதிக்கவும் மாட்டான். இவ்விதம் தீயத்தொழில் செய்ய யெத்தனிக்கும் ஒருவன் கதி என்ன ஆகிவிடும் என்று நீ நன்கு ஆலோசித்து நடக்கவேண்டும்.

உன் ஸப்ஜக்டிற்கு அவன் ஆழ்ந்த நித்திரையில் இருக்குங்கால் பல ஆக்ஞைகளை மந்திரவசனங்களாக ஓரே தடவையிலிட்டால் அவனால் அவைகளெல்லாவற்றையும் நடத்த முடியாது. ஆகையால் உன் கட்டளைகளை ஒவ்வொன்றாய் அவன் மனதில் பதியவைக்க வேண்டுவ தவசியம். உன் ஸப்ஜக்டு ஆழ்ந்த ஹிப்னாடிஸ நிலையிலிருக்கும்பொழுது உன்னைத்தவிர மற்றெவர்கள் சொல்லையும் கேட்டு நடக்கமாட்டான். ஆனால் மற்றெவருக்காவது கீழ்ப்படிந்து நீ நடக்கச் சொன்னால் பின்பு கேட்டு அவ்விதம் செய்வான்.

—:*:—

29-ம் பாடம்.

மனத்தோற்றம்.

இங்கே உன் ஸப்ஜக்டினிடம் காட்டக்கூடிய விநோத மனக்காக்ஷிகளைப்பற்றி சொல்வோம்

மனத் தோற்றம் இருவகைப்படும். பொய்த்தோற்றம், பொய்ப்பிரமையாகிய இவைகளே.

ஹிப்னாடிஸ உறக்கத்தில் பொய்த் தோற்றங்களையும் பொய்ப் பிரமைகளையும் உன் ஸப்ஜக்டிற்கு காட்டலாம். அவன் பஞ்சேந்திரியங்களையும் உன் மனம்போல் வசப்பட்டு நடக்கச்செய்யலாம். உதாரணமாக அவன் பார்வையையும் கேள்வியையும் ஸ்பரிச உணர்ச்சியையும் மற்ற இந்திரியங்களையும் உனக்குப் போதித்தவாறு அதிகரிக்கவோ குறைக்கவோ செய்யலாம். முதற்கூறிய பொய்த்தோற்றம் அல்லது பொய்க் காக்ஷிகளை ஹிப்னாடிஸ நிலையிலிருக்கும் உன் ஸப்ஜக்டிற்கு நீ எளிதில்காட்டலாம். பொய்ப்பிரமையை அவனிடம் உண்டாக்குவது அதிலும் சற்று கடினமானதால் இவ்விரண்டிற்கும் செய்யவேண்டிய முறை ஒன்றேயாம்.

மனத்தோற்றங்களை உண்டாக்குமுறை.

முன் பாடங்களில் கூறிய ஏதாவது ஒரு முறையினால் உன் ஸப்ஜக்டை தூக்கநிலைக்குப் போகச்செய். அவன் ஹிப்னாடிஸ தூக்கத்தில் இருக்கிறான் என்று பரீக்ஷித்துத் தெரிந்தவுடன் அத்தூக்கத்தில் இருந்தபடியே அவன் கண்களை விழிக்கும்படி கட்டளையிடு. கண்ணை விழிக்காவிட்டால் உன் இடதுகை 4 விரல்களை அவன் சிரசின் உச்சியிலிருத்தி உன் இடதுகை கட்டைவிரலை மட்டிலும் அவன் புருவமத்தியில் வைத்து மெதுவாய் அழுத்தி மேல்நோக்கி 2, 3 தடவை தடவவேண்டும். அப்பொழுது பின்வரும் மந்திரவசனங்களையும் உச்சரிக்கவேண்டும். "நீ தூக்கத்தில் இருந்துகொண்டே உன் கண்ணைத் திறந்துபார். கண்திறந்தாலும் தூக்கத்திலேயே இருக்கிறாய் என்று நினை. யாதொரு கஷ்டமுமில்லை. இப்பொழுது கண்களைத்திற" அவன் தானே கண்களைத் திறக்கக் கஷ்டப்பட்டால் அவன் கண்ணிமைகளை நீக்கி கண்களைத் திறந்துவிடு. உடனே "நீ உன் கண்களைத் திறப்பதால் தூக்கந்தெளியாது. அதனால் நான் சொல்லும் வசனங்களின்படி இணங்கி நடப்பாய்." என்று உச்சாரணம் செய்துகொண்டே அவன் முகத்துக்கு நேராய் முகத்தில் கைபடாமல் கீழ்நோக்கித் தடவவேண்டும்.

இப்பொழுது உன் ஸப்ஜக்டு பார்ப்பவர் கண்களுக்கு விழிப்பு நிலையில் இருப்பதுபோலத் தோன்றுவான். இனிமேல் உன் இஷ்டம்போல் பின்வரும் மனத்தோற்றங்களைக் காட்டலாம்

நீ சொல்வதை அவன் உள்ளது உள்ளபடியே கேட்டு நடக்கவேண்டுமானால் பின்வரும் விதிகளை நீ அனுசரிக்கவேண்டும். எத்தோற்றத்தை விரும்புகிறாயோ அதன் மனப்படத்தை உன் கண்கள் முன்னிருப்பதாக நீ பாவித்து, அதை உற்று நோக்கிக்கொண்டு உன் முழு திடசித்தத்தோடு அது உன் ஸப்ஜக்டின் மனதில் நன்றாய்ப் பதியுமென்று நம்பு. பிறகு அதற்கேற்ற மந்திர உச்சாரணம் செய்துகொண்டு நீ எதைப்

பார்த்துசெய்ய விரும்புகிறாயோ அதை ஏதாவது ஒரு விதத்தில் சற்று ஒத்திருக்கும் மற்றொன்றைக் கொடுப்பதாலாவது காட்டுவதாலாவது நீ நினைத்த தோற்றம் தூங்குபவர் மனதில் எளிதில் உண்டாகும். இதற்குதாரணமாக ஒரு கயிற்றை அவன் முன் போட்டுவிட்டு "இதோ உன் முன் பாம்பைக் காண்கிறாய்". என்றால் அது அவன் கண்களுக்கும் புலன்களுக்கும் பாம்பாகவே தோன்றி அவன் மனதில் பயத்தையுண்டாக்கும். உடனே அது பாம்பல்ல, கயிறு என்றால் அதையும் நம்புவான். இன்னும் வெறுந்தண்ணீரைக் கையில் கொடுத்துபன்னீர் என்று சொன்னால் அதையும் நீ சொன்னவாறே உண்மை என்று நம்புவான்.

—:*:—

30-ம் பாடம்.

சூடான நாற்காலி.

தூக்கத்திலிருக்கும் உன் ஸப்ஜக்டை நாற்காலியில் உட்காரவைத்து "மூன்றெண்ணுவேன் உடனே நீ உட்கார்ந்திருக்கும் நாற்காலி நீ சகிக்கமுடியாத சூடாகிவிடும். உன் ஆசனம் நாற்காலியோடொட்டிக்கொள்ளும் அதை விட்டு எழுந்திருக்க உன்னால் முடியாது". என்று மந்திரங்களைச் சொல்லிவிட்டு "ஒன்று—இரண்டு—மூன்று, இப்பொழுது நாற்காலி சூடாகிவிட்டதுடன் உன்னாலும் அதைவிட்டகல மார்க்கமில்லை" என்று அழுத்தமாய்ச் சொன்னவுடன் அவன் ஓலமிட்டுக் கொண்டு எழுந்திருக்கப் பார்த்து அது அவனால் முடியாமல் தத்தளிப்பான். உடனே "இப்பொழுது நாற்காலி குளிர்ந்துவிட்டது. நீ சுகமாய் நித்திரைபோவாய்" என்று சொல்ல அவன் அப்படியே சாந்தமாய்த்தூங்குவான்.

31-ம் பாடம்.

ஸைகில் பந்தயம்.

தூங்குபவனை ஓர் நாற்காலியின்மேல் உட்காரவைத்து பின்வருமாறு மந்திரங்கள் உச்சாரணம் செய். "நீ இப்பொழுது உன் ஸைகில்மேல் உட்கார்ந்திருக்கிறாய். இதோ நடக்கும் ஸைகில் பந்தயத்தில் நீ நிச்சயமாய் வெற்றி பெறுவாய். நீ வெகு வேகமாய் சமட்டிக்கொண்டு ஓடவேண்டும். மூன்றெண்ணியவுடன் புறப்படலாம்." என்று "1—2—3" எண்ணிவிட்டால், அவன் அந்த நாற்காலியை ஓர் ஸைகிலாகவே நினைத்து கால்களை வேகமாய் சமட்டுவது வெகு வேடிக்கையாயிருக்கும். ஒரு நிமிஷம் இவ்விதம் செய்தவுடன் "இப்பொழுது தூங்கு" என்றால் உடனே தூங்கிவிடுவான்.

—:*:—

32-ம் பாடம்.

தேனீ கொட்டுதல்.

தூங்குபவனைப் பார்த்து "நான் இப்பொழுது மூன்று எண்ணுவேன், உடனே நீ கண்ணை விழித்தால், உன் முன் ஒரு பெரிய தேன்கூடு இருப்பதைக் காண்பாய். தேனைக் குடிக்க உனக்கு அதிக ஆசையுண்டாகும். அதனருகில் நீ செல்வாய். உடனே தேனீக்கள் கூட்டமாய் வந்து உன் தேக முழுவதும் கொட்டிவிடும். அதன் வலி பொறுக்கமாட்டாமல் அலறியழுவாய்." என்று சொல்லி மூன்றெண்ணி அவன் கண்ணை விழித்தவுடன் அவன் தேகத்தில் அங்குமிங்கும் ஒரு சிறு துரும்பால் தொடவே, அவன் வலிபொறுக்கமாட்டாமல் அலறுவது பார்ப்போருக்கு வெகு விந்தையாயிருக்கும். நீ இப்பொழுது கண்களை மூடிவிடு. நான் தேனீக்களை விரட்டிவிட்டேன். நீ அயர்ந்து நித்திரைபோ" என்று அவனிடம் சொல்ல அவன் முன்போல் தூங்கிவிடுவான்.

—:*:—

33-ம் பாடம்.

பாட்டுக் கச்சேரி.

இதற்கு 3 அல்லது 4 ஸப்ஜக்டுகளை தூக்கநிலையிலிருத்தி அதிலொருவனை வாய்ப்பாட்டில் தேர்ந்தவன் என்றும், மற்றொருவன் பிட்டிலில் சமர்த்தன் என்றும், மற்றொருவன் மிருதங்கத்தில் பெயர்பெற்றவன் என்றும், நாலாமவன் பக்கப் பாடகனாக ஆக்ஞாபித்து, நீ மூன்றெண்ணியவுடன் அவர்களெல்லோரும் ஸங்கீதம் ஆரம்பம்செய்வார்கள் என்று சொல்லிவிட்டு, பிட்டில்காரன் கையில் ஒரு சிறு தடப்பக்கட்டையைக்கொடுத்து அது பிடில் என்று சொல்லவும். பிறகு மிருதங்கக்காரன் கையில் ஒரு சாதாரண மரப்பெட்டியைக் கொடுத்து அது மிருதங்கம் என்று சொல்லி "1—2—3, நீங்கள் ஸங்கீதம் துவக்குங்கள்" என்றுரைக்க அவர்கள் ஸங்கீதம் பாடுவதும், பிடில் வாசிப்பதுபோலும், மிருதங்கம் வாசிப்பதுபோலும் நடிப்பது பார்ப்பவருக்கு வெகு விநோத காக்ஷியாயிருக்கும். இவ்விதம் 2-3, நிமிஷமானவுடன் அவர்களை கண்கள் மூடி தூங்கச்செய்.

—:*:—

34-ம் பாடம்.

சிரிக்கவைப்பது.

உன் ஸப்ஜக்டை தூங்கவைத்து, நீ மூன்றெண்ணியவுடன் அவன் கண் திறப்பதுடன் அவன் அடிவயிற்றில் கூச்சமுண்டாகுமென்றும், அதனால் அடக்கமுடியாத சிரிப்பு உண்டாகுமென்றும், அதையடக்க முயல முயல, சிரிப்பு அதிகப்படுமென்றும் சொல்லி, மூன்றெண்ணவே, அவனுக்கு ஓயாச் சிரிப்புண்டாகிவிடும். பிறகு அவனை கண் மூடி சிரிப்புண்டாகாது என்று தூங்கச்சொன்னால் தூங்கிவிடுவான். இக்காக்ஷி பார்ப்பவருக்கு வெகு ஆனந்தமாயிருக்கும்!

பிரமைத் தோற்றம்.

இதைச் செய்வதற்கும் முன் சொன்ன முறையையே யனுசரிக்கவும்.

பொய்த்தோற்றங்களைக் காட்டி நீ ஜெயமடைந்த ஸப்ஜக்டில் ஒருவனை ஆழ்ந்த நித்திரையில் வைத்து பின்வருமாறு மந்திரம் உச்சரிக்கவும்.

"நான் மூன்று எண்ணியவுடன் நீ கண்களைத் திறந்து பார்ப்பாய். அப்பொழுது ஒரு அழகிய உத்தியான வனம் ஒன்று உன் முன் காணபாய். அதற்குள் செல்வாயாகில் பின்வரும் அதிசயங்களைக் காண்பாய்." இவ்விதம் சொல்லிக்கொண்டிருக்கையிலேயே உன் மனதில் அவ்வுத்தியான வனம் ஒன்றைத் தெளிவாக மனப்பட உருவாக அமைத்து அது உன் ஸப்ஜக்டின் புலன்களுக்கு உண்மையாகவே தோன்றுமென்று உன் முழு திடசித்தத்துடனும் மனனம் செய். சற்று நேரத்திற்கெல்லாம் நீ மூன்று எண்ணி அவனை கண்ணைத்திறந்து பார்க்கச்சொல். அவன் கண்ணைத் திறக்கும்பொழுது "இதோ உத்தியான வனத்தைப்பார். இதனடுவே போகிறோம். இதோ பக்கத்தில் மாமரங்கள் பழங்களுடன் இருப்பதைப்பார். இதோ குயில்கள் கூவுகின்றன. அதோ மான்கள் ஓடிவிளையாடுகின்றன. என்ன ரம்மியமான காக்ஷி!" என்று இவ்விதம் முழு உணர்ச்சியுடன் மந்திரங்களை உச்சரித்தால் அவன் இவைகள் யதார்த்தமாகவே அவன் கண் முன் அத்தோற்றங்களை உள்ளது உள்ளபடியே இருப்பதாகக் கண்டு அதிசயிப்பான். பிறகு அதில் பலதுஷ்ட மிருகங்கள் கூடுகளில் அடைபட்டிருக்கிறதாகக் காட்டு. பின்பு ஒரு புலி எப்படியோ விடுபட்டு அவன்மேல் பாய்வதற்குப் பதிபோடுவதாகச் சொன்னால் அதைக்கேட்டு திகிலடைந்து அங்குமிங்கும் ஓடியொளிப்பான். உடன் புலியைச் சுட்டுவிட்டார்கள், பயப்படவேண்டாம் என்றால் உடனே தைரியமாய் உன் பக்கம் வருவான்.

அங்கு குரங்குகள் இருப்பதாகவும் அவைகள் இவனைப் பார்த்துப் பல்லைக் காட்டுவதாகவும், அவைகளைப் பார்த்து இவனையும் பல்லிளிக்கச்செய்து காட்டச்சொன்னால் இவன் அவ்விதம் செய்வது வெகு வேடிக்கையாயிருக்கும்.

பாவித்து யாதொரு அச்சமன்னியில் அதை கையில் எடுத்து வைத்துக்கொள்வான். பிறகு அதை உடனே கீழே போடச் சொல்லிவிட்டு அவன் கால்களையும், கைகளையும் பரிசோதித்துப் பார்த்தால், அவைகளில் தீப்பட்ட குறிகள் ஒன்றும் காணப்படா. இது பார்ப்பவர்களுக்கு அத்தியாச்சர்யத்தைக் கொடுக்கும். இது ஹிப்னடிஸத்தின் ஓர் பெரிய வித்தையேயென்றறி.

அக்கினியில் ஒருவனையும் அதிகநேரத்துக்கு, உட்படுத்தக்கூடாது. சுமார் 30 விநாடி அல்லது ஒரு நிமிஷமே போதுமானதாகும். இவைகளைக் காண்பிக்கும்பொழுது அவன் ஆடைகளில் நெருப்புப்படாவண்ணம் வெகு எச்சரிக்கையாயிருக்கவேண்டும். இம்முறையைச் செய்யுமுன் இன்னுமொரு பரிக்ஷையும் இங்கே காண்பிக்கலாம். அவன் கையில் சூடான துண்டுகளை வைத்து, அது பனிக்கட்டி என்று சொல்லி, அதைக் கொடுத்துவிட்டால், அதன் சூடை உணராமல் அதை பனிக்கட்டி யென்ற ஆனந்தத்தோடிருப்பான்.

—:*:—

37-ம் பாடம்.

தூரத்திலிருப்பவர்களை ஹிப்னடிஸ நிலைக்குக் கொண்டுவர முறை.

உன்னால் பலதடவை தூக்கநிலைக்குக் கொண்டுவரப்பட்ட உன் ஸப்ஜக்ட் ஒருவனை தந்திமூலமாயும், தபால்மூலமாயும், டெலிபோன் மூலமாய் பேசுவதாலும், உன் மனதால் ஆக்ஞாபிப்பதாலும் தூங்கவைக்கலாம்.

தந்திமூலமாயும், தபால்மூலமாயும் தூங்கவைக்க முறை.

தூங்கப்போகும் ஸப்ஜக்டின் பெயரை எழுதி பின்வருமாறு மந்திரங்களையும் அதில் எழுதவேண்டும். "நீ இக்கடிதத்தில் கண்ட விஷயங்களை படிக்கையில் உனக்கு அயர்ந்த நித்திரை உண்டாகும் தூங்கு. இப்பொழுது தூக்கமயக்கம் உனக்குண்டாகிவிட்டது. இதோ உன் கண்ணிமைகளும் மூடிவிட்டன. அயர்ந்து தூங்கிவிடு. மெய்மறந்த நித்திரை உனக்கு வந்துவிட்டது. இப்படி நீ ஆழ்ந்த நித்திரையிலிருக்குங்கால் உன் தேகமுழுவதும், ஸ்மரணையற்று கட்டைபோல்

5 நிமிஷம் இருப்பாய். பின்பு தானாகவே தூக்கத்தினின்று கண்விழித்து எழுந்துவிடுவாய்" என்ற விஷயங்களடங்கிய கடிதத்தையோ தந்தியையோ உன் ஸப்ஜக்டு வாசித்ததும் உடன் ஆழ்ந்த நித்திரைக்குள்ளாவான். இப்பொழுது உன் ஸப்ஜக்டின் அருகே யிருக்கும் ஹிப்னடிஸ்டு ஒருவர் தூக்கத்தை பரிசோதித்துப் பார்க்கலாம். ஊசியை அவன் கையில் இறக்கினால் வலி யொன்றும் உண்டாகாது. தூக்கத்திலிருந்து, பிறகு, 5 நிமிஷத்திற்கெல்லாம் அவன் முழு பிரஞ்ஞையை அடைவான்.

—:*:—

38-ம் பாடம்.

டெலிபோன் மூலமாய் தூங்கவைக்கும் முறை.

உன் ஸப்ஜக்டின் பெயரைச் சொல்லிக் கூப்பிட்டு பின்வரும் மந்திரங்களை உச்சரிக்கவேண்டும். "நீ உன் தேகமுழுவதை [illegible]ரவிட்டு உன் மனதையடக்கி, ஏகாக்கிரசித் [illegible] சொல்லும் தூக்கமந்திரங்களின்மேல் உன் [illegible]த்தை செலுத்து." இங்கே முன் பாடங்களில் சொல்லியதுபோல் தூக்கமந்திரங்களை 5 நிமிஷம் உன் முழு திடசித்தத்துடன் உ[illegible]ப்பாயாகில் அவன் தூங்கிவிடுவான். பிறகு அவன் பக்கத்திலிருக்கும் ஓர் ஹிப்னடிஸ்டு முன் சொன்னதுபோல் ஊசியை இறக்கி பரிக்ஷை செய்துவிட்டபின், நீ ஸப்ஜக்டின் பெயரைச் சொல்லியழைத்து "இப்பொழுது உனக்கு முழு பிரஞ்ஞை வந்துவிட்டது. தூங்கி விழித்து எழுந்திரு" என்றால் அவன் உடனே எழுந்திருப்பான். இம்முறைகள் பார்ப்போருக்கு வெகு வியப்பாகவிருக்கும்.

இம்முறைகளில் ஜயடிதியில் ஜெயம்பெறுவதற்கு ரகசியங்களாவன, உன் ஸப்ஜக்டு உன்னிடத்தில் முழு நம்பிக்கையுடையவனையும், அவன் நேரிலிருந்து நீ நினைத்தமாத்திரத்தில் அவனைத் தூங்கச்செய்து முன் வித்தியடைந்தவனாக இருக்கவேண்டுவது அவசியம்.

—:*:—

39-ம் பாடம்.

மானஸ முறையால் தூங்கவைப்பது.

திடசித்தத்தில் நீ அதிகப் பயிற்சி அடைந்திருந்தால் மட்டும் இம்முறையில் ஜடிதியில் கீழ்காணும் பிரகாரம் உன் ஸப்ஜக்டை தூங்கவைக்கலாம்.

உன் ஸப்ஜக்டை சுகாஸனத்திலிருக்கச்செய்து அவன்முன் 4 அல்லது 5-அடி தூரத்திற்கப்பால் நீ உட்கார்ந்து கொண்டு அவனைத் தன் சித்தத்தைத் தளர்த்திக்கொண்டு, அவன் கண் மூடி "நான் சீக்கிரம் தூங்கி விடுவேன், இதோ எனக்கு தூக்கலக்கம் வந்துவிட்டது." என்ற மந்திரங்களை அவன் மனதில் ஏகாக்கிர சித்தத்துடன் தியானம் செய்துகொண்டிருக்கச்சொல்.

பிறகு நீயும் உன் திடசித்தத்துடன், அவன் பேரில் உன் ஞாபகத்தைச் செலுத்தி பின்வரும் தூக்க மந்திரங்களை, உன் மனதிற்குள்ளே, திரும்பத் திரும்ப உச் [illegible] ந்து கொண்டு அவன் புருவமத்தியில் உன் க [illegible] செலுத்து. உன் ஸப்ஜக்டு, உன் விருப்பத் [illegible] தைத் தளர்த்தி, மனதை ஒருவழிப்படுத்தி தூக்க மந்திர [illegible] மனதில் தியானம் செய்துகொண்டிருந்தால், 10 அல்லது 15 நிமிஷங்களுக்குள் அவன் ஆழ்ந்த நித்திரைக்குள்ளாவான்.

பிறகு தூக்கத்தைப் பரீக்ஷை செய்து, உனக்கு வேண்டிய வேடிக்கைகளைக் காட்டி, எழுப்பிவிடலாம்.

—:*:—

40-ம் பாடம்.

தேகத்தை விறைக்கச் செய்தல்.

மேற்சொன்ன பாடங்களில் சித்தியடைந்த ஓர் ஸப்ஜக்டை ஹிப்னாடிஸ தூக்கத்திலிருத்தி அவன் உடம்பு முழுவதையும் கட்டைபோல் விறைப்பாக்கி விடலாம். இது காண்போர் மனதை திடுக்கிடச்செய்யும் ஹிப்னாடிஸத்தின் ஓர் விசித்திர வேலை. இந்நிலைக்கு "சமாதி" அல்லது "மரிக்காமல் மரிக்கும் நிலை" என்றும் கூறலாம். இதில் உன் ஸப்ஜக்டின் தேகம்