ம[illegible]

உண்மை

Published by

[illegible]

[illegible]

Copy Right Registered.

1914.

S: 851
N14

14191

முகவுரை.

நாம் பிரகசித்திருக்கக்கூடிய சாஸ்திரமானது மகாசக்தியுளது.

இந்த சக்தி மகா ஞானிகளும், ரிஷீஸ்வரர்களுமான நம்முன்னோர்களால் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுளது..

இக்காலத்திலுங்கூட சிலயோகீஸ்வரர்கள் தோன்றிமறைகிறார்கள்.

நமக்கு பாரம்பரையாக இரங்கிவந்திருக்கிற இந்த ஆஸ்தியை நாம் அப்பியாசித்து அனுபவியாமல் அழியவிடுவது தக்கதல்ல.

யோகம், ஞானதிருஷ்டி முதலான சிறந்த சக்திகளை அடைவதற்கு உண்டான வழிகள் சாதாரணமாகவே நம் இந்தியர்களின் ம[illegible] கொள்கைகளையும், நடவடிக்கைகளையும் ஒத்திருக்கின்றன.

இந்த சாஸ்திரத்தில் சொல்லப்பட்ட வழிகள் பார்வைக்கு மிக லேசானவைகளாகத்தோன்றலாம். ஆனால் இவ்வழிகளால்தான் அ[illegible]ர்கள் என்றுமழியா கீர்த்தியடைந்திருக்கிறார்கள்.

இந்த சாஸ்திரத்தை அப்பியசித்தால் மானிட ஜன்மாகளும், நம் ஆத்மா விருத்தியும் தெளிவுமேற்படும்.

PRINTED AT THE DURBAR PRESS, TINNEVELLY BRIDGE.

33/1344

யோகநித்திரை அல்லது மனோவசிய நித்திரை.

—[o]—

இப்புஸ்தகமானது முறையே சில பாடங்களைத்தவிர வேறில்லை.

சாதாரணமாய் சகல ஜனங்களும் இம்மனோவசிய நித்திரை சக்தியானது ஏதோ ஒரு விநோதமான அபாயமுடையதென்றும், ஒருவருக்கும் அடையமுடியாத ரகசியமென்றும் நினைத்திருக்கிறார்கள்.

மேலும் இச்சக்தியுடையவர்கள் ஏதோ தம்முடன் வார்த்தையாடும் ஜனங்களைக்கூட புத்திமாறும்படி செய்து தம்சக்திக்குள் அடக்கிக்கொள்கிறார்களென்பது. ஆகிலும் அவ்வாறு நினைப்பது முற்றிலும் பிசகு. இந்த நித்திரைக்கும் சாதாரண நித்திரைக்கும் ரொம்ப வித்தியாசமில்லை.

இக்காலத்தில் பூமியிலிருக்கக்கூடிய சாஸ்திரங்களில் எல்லாம் இச்சாஸ்திரமானது ரொம்ப லேசானதும், எளிதில் அப்பியசிக்கக்கூடியதுமாயிருக்கிறது.

இந்தசாஸ்திரமானது அவரவர் மனிதர் தன்னையறியும் கொள்கையைச்சொல்லுகிறது. இதை அப்பியசித்தவர் பொறாமையும் அறியமாட்டார். அவர் சக்திக்கு மிஞ்சினதொன்றுமில்லை.

ஆரோக்கியமடைவதும், தணிவதும், அதிகாரம்செய்வதும், அதிகாரத்துக்கு அடங்கியிருப்பதும் நம் கைக்குள்ளேயே இருக்கிறது.

அகங்காரம், பிடிவாதம், பணியாத்தன்மை, முதலான இவைகளால் அதிகாரத்தன்மையடைவது துர்லபம்.

எங்கும் பரவியிருக்கின்ற சர்வேஸ்வரன் இப்பூவுலகில் அதிகாரிகளையும், வேலைக்காரர்களையும், சிருஷ்டிக்கவில்லை. எல்லாம் நம்முடையசெய்கைகளால்த்தான் ஏற்படுகின்றது.

உடலுக்குள் குடிகொண்டிருக்கிற பிறவிசக்தியை பிரயோஜனப்படும்படி அப்பி[illegible]த்து சித்தியை அடைவது உம் கொள்கை.

இத்துடன் இம்முகவுரையை நிறுத்தி அப்பியசிப்பதற்குவேண்டிய முறைகளை சொல்வோம். நாம் சொல்லக்கூடிய ஒவ்வொருபாடங்களையும் ஜாக்கிரதையாக கற்[illegible]த்து மேல் செல்லவேண்டும்.

வசீகரம்.

திருஷ்டியினால் பிறரை [illegible] சகல ஆண்பாலரையும் தம் சக்திக்குள்படுத்தி [illegible]த்தில் ஓர்விதமான பயம், பக்தி, சிநேகம் முதலியவைகளை உண்டாக்குவது வசீகரம்.

பிராணிகளை சக்திக்குள்ளெல்லாம் உயர்ந்தது வசீகரம். அதாவது சகலரையும் [illegible] மோசகவலைக்குட்படுத்துவது. இந்த வசீகர சக்தியை மற்றவர்மேல் உபயோகிக்கு[illegible]வரை அப்பியசிப்பதற்குமுன் கல்வியே நாம் தெரியப்படுத்த முயல்வது அவசியம்.

முறை.

முறை:— 1. தினம் அதிகாலையில் எழுந்து சூரியோதயத்திற்கு முன் காலைக்கடன் முடித்து ஓர் தனி அறையில் பிரவேசித்து தரையிலாவது அல்லது மற்ற யேவ்விதப் [illegible]லாவது சுகம் சவுகரியப்பிரகாரம் வடதிசையை நோக்கி உட்காரவும். இருகண்களை [illegible]கொள்ளவும். இவ்வாறு பதினைந்து நிமிஷங்களை தேகத்தின் அவயவங்கள் ஒன்றும் [illegible]வருதிருக்க அப்பியசிக்கவேண்டும். இது கைகூடினபின்பே அடுத்தபாடத்தைப் [illegible]கலாம்.

முறை:— 2. சவுக்கியமான ஓர் ஆசன நிலை அமைத்து இருகைகளையும் உள்ளங்கைகள் வெளிப்புறமாக இருமுழங்கால்களில் வைக்கவும். பிறகு 1 முதல் 20 வரை எண்ணவும். பின்பு கைகளிலுள்ள ஒவ்வொரு விரலையும் ஒவ்வொன்றாய் மடக்கவும். அப்படிச் [illegible]த்தலையே கவனிக்கவும். பின்பும் முறையே ஒன்றுமுதல் இருபதுவரை எண்ணி [illegible]ஒவ்வொரு விரலையும் திறக்கவும். இதை யதாவிதமாய் ஒருமணி நேரம் அப்பியசிக்கவும்.

OFFICE OF THE REGISTRAR [illegible] 2-[illegible]-1914

திருக்கண்சக்தி.

வசிகர சாஸ்திரத்தில் முக்கியமாய் யேற்பட்டது [illegible]சக்தி[illegible]னின்பார்வையால் சகலத்தையும் நம் வசத்துக்குள்ளாக்கலாம். [illegible]கைகளைப் பயப்படச்செய்து நாய்போலாக்குவது இந்த சக்தியால்தான். இதனை[illegible]டிருக்கிற முறைப்படி பார்வையை அப்பியசித்து சத்திக்கக்கூடிய ஜனங்களி[illegible] அப்பார்வையைச் செலுத்திப்பாரும் அவர்கள் உம்முன் திகைத்து நிற்பார்கள்.

முறை— 1, படுக்கையைவிட்டெழுந்தவுடன் வடதிசையை நோக்கித் தரையிலுட்கார்ந்து உம் எதிரே இருக்கக்கூடிய ஏதேனும் ஒரு வஸ்துவை ஐந்து[illegible]பத்து நிமிஷம்வரை இமைகொட்டாது பார்க்க அப்பியசிக்கவும்.

(2) மேற்சொல்லியபிரகாரம் தரையிலுட்கார்ந்து இருகண்களையும் [illegible]நிர்மலமான ஆகாசத்தை நினைத்து அந்நிலம் உம்முன் தோன்றும்வரை நினைத்துப் [illegible] இவ்வாறு சுமார் 10 அல்லது 15 தினம் அப்பியசித்து சித்தியடைந்தபின் உட்[illegible]டவர்யாரேனும் ஒருவருடைய உருவத்தை நினைத்து அவ்வுருவம் முன்தோ[illegible] அப்பியசிக்கவும். இவ்வழியில் சித்திடைந்தபின் நாம் நினைத்தகாரியத்தை [illegible]யும்படிச் செய்யும் அபூர்வசக்தியை அடையலாம்.

(3) ஒவ்வொரு நாளும் காலையில் எழுந்தவுடன் காற்[illegible] முன்[illegible]ன்பக்கமாய் நின்று, இருகரங்களையும் மார்பில் கூட்டி, [illegible] நேராக சுவாசாசயத்திலுள்ள காற்றை வெளியாக்கவும். பின்பு [illegible] நாசியின் வழியாய் சுவாசமிழுத்து 15 வினாடி உள்வைத்து வாய்திறந்து வெளி சுவாசமுள்சொன்னது அடிவயிற்றில் ஆரம்பித்து நெஞ்சில் பரவும்படி செய்யவும்.

பிராணம்.

அடியில்கண்டவாறு தினம் அப்பியசித்து வந்தால் சர்வசக்தியும் உ[illegible]

(1) போஜனம் அருந்தும் பொழுது ஒவ்வொரு கவளத்தையும் [illegible]க்கலந்து பல்லில்வைத்து அரைத்து உட்கொள்ளவும். அப்படிச்செய்யும்பொழுது உணவிலுள்ள சத்தியல்லது பிராணனை நாம் கிரகித்துக்கொண்டதாக நினைக்கவும்.

[2] மேற்சொல்லிய பிரகாரமே சுவாசப்பியாசம் செய்யும்பொழுதும் சுவாசம் இருக்கும் சக்தியை உட்கொள்வதாக நினைக்கவும்.

[3] மேற்சொல்லியபடியே நித்தியம் ஸ்நானம் செய்யும்பொழுதும் ஜலத்தி[illegible]யை கிரகிப்பதாக நினைக்கவும்.

மயக்கநித்திரையும் அதின் விசித்திரங்களும்.

இக்காலத்தில் மெஸ்மெரிஸம், ஹிப்னாடிஸம் என்னும் வார்த்தைகளை நீங்கள் கேட்டிருப்பீர்கள். இவ்விஷயங்களில் கொஞ்சம் அனுபவமுள்ள சிலர் செப்படி வித்தைக்காரர்களைப்போல சிலமனிதர்களை தாம் விரும்பியவாறு ஆட்டிவைப்பதைக் கண்டு ஆச்சரியமடைந்து அவ்வாறே செய்வதிலும் அதினால் புகழ் அடைய ஆசைகொண்டிருப்பீர்கள். உங்கள் ஆசைகளை ஒருவாறு நிறைவேற்றும் [illegible], திறமை சம்பந்தமும், பிரித்தாராய்ந்த தன்மையையே கடைப்பிடிக்கச் [illegible] இது எழுதப்பட்டது.

மயக்கநித்திரை அல்லது மனோவசிகர சித்தியை ஒழுக்காய் உபயோகித்[illegible] உலகத்திற்கு பலவிதமாய் உதவிபுரியலாம்.

விளையாட்டுக்காகவும், தன்புகழையும், வல்லமையையும் விளம்பரம் அடையும் உபயோகப்படுத்தல் கூடாது. மயக்கநித்திரையில் ஒருவன் இருக்கும் கால[illegible]மானது [illegible]வதையெல்லாம் அங்கீகாரம் பண்ணி அப்படியே நடக்[illegible]ப்பியிருக்குமாதலால் நாம் சொல்லும் வார்த்தைகளில் ஜாக்கிரதையாகவேயிருத்[illegible]யம்.

மயக்கநித்திரையைப்பற்றி பூரணமாய் அறிவதற்கு மனதைப்பற்றி சற்று யோசிக்க. மனதானது அநேக சக்திகள் சேர்ந்தது. அவற்றுள் சிலவற்றை வெளிமனமென்றும் சிலவற்றை உள்மனமென்றும் சொல்லுகிறார்கள்.

வெளிமனது:—இப்பொழுது இவ்வார்த்தைகளை வாசிக்குங்காலத்தில் [illegible] நினைப்பதுதான் வெளிமனது. இம்மனதால்தான் நீர் நித்தியமும் எல்லாக் காரியங்க[illegible] [illegible]. இதன் சக்தியால்தான் உம்மைச்சுற்றி நடக்கும் சமாசாரங்களை அறிவது.

உள்மனது:—வெளிமனதினுடைய அனுபோகங்களையும் அது நிகழ்ந்த ஒவ்வொரு சமாசாரங்களையும் சேர்த்துவைக்கக்கூடிய களஞ்சியமென்று சொல்லலாம். அது நீர் தூங்கும்பொழுது வேலைசெய்யக்கூடியது. சொற்பனங்கள் இதனால்தான் ஏற்படுகிறது. அது ஒன்றையும் எக்காலத்திலும் மறக்கிறதில்லை. அது [illegible]டைய வாழ்நாளில் நடக்கக்கூடிய ஒவ்வொரு அற்பசமாசாரங்களையுங்கூட குறித்து [illegible]றது. வெளிமனதினுடைய தோற்றங்களையெல்லாம் அது கிரகித்துக்கொள்[illegible]. வெளிமனது பொய் சமாசாரங்களை வாஸ்தவமென்று நம்புகிறதோ அவைகளை மெய்யான சமாசாரமென்றே குறித்துக்கொள்ளுகின்றது: இந்த உள்மனதுதான் [illegible]மான [ஞாபகம்] மென்பது. இதனுடைய சக்தியினால்தான் ஒருவனுடைய குணங்கள் ஏற்படுகின்றன. இந்த மனதை அதிவேகத்துடனும் ஆழ்ந்தயோசனை சக்தியில்லாமலும் அல்லது அதிவேகத்துடனும் ஆழ்ந்தயோசனை சக்தியுடனும் இருக்கும்படி செய்[illegible]. இஷ்டப்பிரகாரம் உமது குணங்களை ஏற்படுத்திக்கொள்ளலாம், உம[illegible] காரியங்களையும் மனோயிஷ்டப்பிரகாரம் [illegible].

மேற்சொன்ன சக்திகளைத்தவிர இந்த உள்மனது தேகத்தினுடைய நடவடிக்கைகளையும் இருதய ஓட்டத்தையும், ஜீரணசக்தியையும், [illegible]ங்களையும், சுவாசப்பைகளையும், தேகத்தின் ஒவ்வொரு அவயவங்களையும் [illegible] சக்தியை உடையது. மனதை நம் வசப்படுத்தினால் நாம் சர்வசக்தி[illegible] [illegible]ன்றேயும்.

மனதின் இருவகை தோற்றங்களைப்பற்றியும் சொன்னோம். உள்மனதை நம் சக்திக்குள் கொண்டுவருவது எப்படியென்று ஆராய்வோம்.

அப்பியாசம் 1.

ஒரு காகிதத்தை எடுத்து கணிதசாஸ்திரத்தில் ஏற்பட்ட ஏதேனும் வடிவு சக்கரம், சதுரம், கோணம், முக்கோணம், பலவகையான கோணங்கள் [illegible] எழுதி அந்தவடிவை உற்றுநோக்கி காகிதத்தை கீழ்வைத்து இருகண்களையும் மூடி வடிவை உம்மனதில் தோன்றும்படி அப்பியாசிக்கவும். தோன்றியபின் அவ்வடிவை மறைந்துவிடுமான எண்ணங்கள் உம்மனதில் தோன்றாது [illegible] ஐந்து நிமிஷமளவாவது இருக்கவும்.

அப்பியாசம் 2.

ஒருவரும் தொந்தரவு செய்யக்கூடாத தனியிடத்திற்குச்சென்று உடம்மைச் [illegible] பெலங்களை [illegible] நிமிர்ந்திருந்து சுவாசத்தை நாசியால் உட் [illegible] ஆசயத்தில் வந்ததும் நிறுத்தி பின்பு மெல்லச் சுவாசத்தை உள் நிறுத் [illegible] தை மெதுவாகவும் தொடர்ச்சி தொடர்ச்சியாக வெளி விடவும். இவ்வாறு 10 தட [illegible] உடம்பதிற்கும் தேகத்திற்கும் ஓர்வித தளர்ச்சியேற்படும். பின்பு நீர் [illegible] ஜெயம், சுத்தம் முதலானது குடிகொள்ளும் ஆத்மாவென்றும் பூவுலகிலுள்ள [illegible] ஜெயம், சுத்தம் உண்மை நாடிவருகிறதென்றும் நினைக்கவும். இம்முறையை தினமும் காலை மாலை இருவேளைகளிலும் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் அப்பியசி [illegible]

மனோசக்தி

இதுவரையும் மனதின் ஏகாக்கிர நிலைமையும், நினைவின் சக்தியை இதுவரை புகட்டினோம்.

[illegible] பொழுது இச்சாசக்தியைப்பற்றி ஆராய்ந்து அறிவோம். பொதுவாக நம [illegible] படுதல், விரும்புதல் என்னும் இருபதங்களுக்கும் யாதொரு வித்தியாச [illegible] சையென்பது பொதுவாக ஒரு பொருளைப்பார்த்தவுடன் தனக்கு அது [illegible] என்று நினைப்பது.

விரும்புதல் என்பது யாதேனும் ஒரு பொருளை பார்த்தவுடன் தனக்கு அது [illegible] வேண்டுமென்று நினைத்தல்.

விருப்பமானது மனிதன் சக்திகளுள் ஓர் முக்கியமானவை. நம்மவர்களுக்கு [illegible] இன்னவிதமென்று தெரியாது பலன்களை அடைவதில்லை. இது அறிய இடைவி [illegible] தரிக்கவேண்டும்.

[illegible] அடக்க [illegible] எவ்வாறு சக்தி உள்ளதோ அதுகாரு [illegible] பிறவர் [illegible] மென்பது ஓர் இயற்கைப்பிரமாணம். இப்பிரமாணத்தை முன்வைத்து அடியிற் [illegible] அப்பியாசமுறைகளை ஏற்படுத்தினோம்.

அப்பியாசமுறை I.

ஓர் இருண்ட அறைக்குட் சென்று ஓர் நாற்காலியில் அமர்ந்து உமக்கு பக்கமாய் 6, 7 அடி தூரத்தில் ஓர் மெழுகுவத்தியை விளக்கேற்றி வைக்கவும். அந் [illegible] ந்து ஏற்படக்கூடிய ஜ்வாலையின் நடுவே உற்றுநோக்கி அத்தீபம் அணையவேண்டுமென்றே மனதாய் நினைக்கவும். சுமார் மூன்று, ஐந்து நிமிஷங்களுக்குள் தீபம் அணைந்துவி [illegible]

இது இரண்டொரு நாட்களில் கைகூடாது. சிரமத்தை ஆலோசிக்காது [illegible] யடையும்வரை விடாமுயற்சியாய் அப்பியசிக்கவேண்டும்.

முறை II.

மேற்சொல்லியபிரகாரம் ஓர் தனி அறையிற் சென்று தரையிலுட [illegible] உமக்கெதிரில் சமதளத்தில் ஒரு கோலியை வைத்து அது உருண்டு போகவேண்டு [illegible] திடசித்தத்துடன் நினையும். இதுவும் முற்கூறிய அப்பியாசமாதிரிதான். முதலில் [illegible] சிரமம் ஏற்படும். அதை கவனியாது "பொறுத்தவர் பூமியாள்வார்" என்னும் [illegible] பொறுமையே துணையாகக்கொண்டு நாம் சொல்லிய பிரகாரம் அப்பியசிக்கவும். [illegible] ஒன்றாகும் சக்திக்கும், நன்மைக்கும் ஓர் அளவில்லை. இது வெகு அபூர்வசித்தி.

மனோவசிகர நித்திரை.

இனி முறையே மயக்கநித்திரை உண்டாக்கும் விதங்களைக்கூறுவோம்.

முக்கியமாய் மூன்றுவிதச்செயல்களால் இந்த நித்திரையை உண்டாக்குகிறார்கள்.

1. கண்ணாடி முதலான பிரகாசவஸ்துக்களை பார்க்கச்சொல்லி கண்களுக்கு ஓர் சிரமம் ஏற்படுத்தி தூங்கச்செய்தல்.

2. ஹிப்னாட்டிஸ மந்திரமென்று சொல்லும் "பிரயோகங்களால்" [illegible] செய்தல்.

3. 'பாஸ்' என்று சொல்லும் சில கைசிக்கைகளால் தூங்கச்செய்தல்.

இந்தமுறைகளெல்லாம் ஆங்கிலபாஷை கற்றோருக்கும், லேசாய் சமயோசிதம் அப்பத்தையோ உத்தேசிப்பவர்களுக்குமே சரி. என்றுமறியா சக்தியும், "இச்சாமா பிரயோசிருஷ்டி" யென்று சொல்லக் கூடிய வாக்கின் பிரகாரம் நினைத்தமாத்திரத்தில் செய்யவேண்டுமென்று நினைக்கக்கூடியவர்களுக்கும் சரிவராது. இதுதான் நம் சனங்களுக்கு அவசியமாய்வேண்டியது. ஆகையால் உமது எண்ணத்தால் மற்றொருத்தர் பார்வையில் இந்த மனோவசிய அல்லது மயக்க நித்திரைக்கு கொண்டுவரும் வகை நாம் முக்கியமாய் கவனிப்போம். அந்த உத்தேசித்தே, நாம் முன் பாடங்கிரமமான அப்பியாசங்களையே கொடுத்திருக்கிறோம். தளர்ச்சியுறாது ஊக்க அப்பியசித்து சித்திபெறவும்.

உமக்கு இதுவரை லேசாக ஜனங்களை வசீகரிக்கும்படியுள்ள வழிகளைச் ம். இனி முறையே இந்த மனோவசீகர நித்திரை வழிகளைச்சொல்வோம்,

இதில் தேர்ச்சி பழக பழகத்தான் வரும். நாம் நம்மால்சொல்லக்கூடிய ஒவ்வொன்றையும் நன்றாய் கவனித்து ஒன்றின்பின் ஒன்று இன்னதுதான் செய்யவேண்டுமென்றறிந்துசெய்யத் தொடங்கவேண்டும். முதலில் இரண்டொரு சமயங்களில் நிர்தியாகச்செய்து ஜெயம்பெற்றால் தமக்கே ஓர்வித திடசித்தமுறும். ஊக்கமும் பின்பு, முறையே ஒன்றின் பின் ஒன்றாய் தானேவரும்.

முதலில் 10 அல்லது 12 தடவைகளில் ஜெயமேற்படாவிடினும் மனதை தளரவிடாதேயுங்கள். 20—30, வெவ்வேறு ஆள்களிடத்தில் அப்பியசிக்க கட்டாயம் சித்தியுறும். முதலில் 14 முதல் 30 வயதிற்குள் உள்ள மனிதர்களைப் பரீக்ஷிக்கவும். 5-வயதிற்குள்ள குழந்தைகளை ஒருபொழுதும் பரீக்ஷிக்கவேண்டாம்.

மனோ வசீகர நித்திரைக்கு சாதாரணமாய் உடன்படுவார்களென்பது அறிய முடிந்தகண்டவாறு செய்யவும். ஓர் மனுஷனை காலிரண்டுகூட்டி, தலை நேராகவைத்து, இரு கரங்களையும் பக்கங்களில் தொங்கவிட்டு நிற்கச்சொல்லவும். கண்களை மூடிக்கொள்ளும்படியும் உடம்பு பூராவும் தளர்ச்சிசெய்து அசைவறாது நிற்கச்சொல்லி அவன் அவ்வதளர்ந்து, சோர்ந்து நிற்கின்றானென்று அறிய அவன் பின் நின்று லேசாக அவனைத் அவன் கீழ் விழவேண்டும். அப்படிச் சரியாயிருந்தால் அவன் பின் நின்று உமது கரங்களையும் அவன்தோளில்வைத்து சுமார் 30 வினாடி இருக்கவும். உமது பார்வையை பின் கழுத்துக்குழியில் நிறுத்தவும். பின்பு உமது கரங்களை லேசாக அவன் முது

கெலும்பின்மேல்பட கீழே கொண்டுவரவும் இப்படி ஒரு கிரியும் செய் செய்யும்பொழுது உமது கை கீழ் வரவர அவன் பின்னோக்கி விழுவானெ த்துடன் நினைக்கவும்.

பின்பு உமது விரல் நுனிகளை பட்டும் படாமலும் அவன் பிடரி கைபின்பேரில் வைத்து இடுப்புவரை கீழ்கொண்டுவரவும். [இதைபாஸ் என்று சொல்லுகள்]. இப்படி 12 பாஸ்கள் கொடுக்கவேண்டும். அப்படிச்செய்யும்பொழுது கீழ் உள்ள பிரயோகங்களை சொல்லவும்.

என்-கைகளை உன்மேலிருந்து எடுக்கவும்-நீ-பின்-விழுவாய்-உன்னை-தடுக்கமுடியாது; நீ-பின்னால் விழுவாய்-விழுகிறாய்.

இப்படிச் சொல்லிக்கொண்டே உமது கைகளை எடுக்கவும். இது லேசாக அவனுக்குத் தெரியாமல் எடுக்கவேண்டும். அவனும் உடனே உமது கையுடனே விழுவான். அவனைப் பிடித்துக்கொள்ளவும். இந்தவிதமாக அநேகப்பேயரை பார்த்தால்தான் நமக்கு நன்று விளங்கும்.

ஸ்தம்பனம்.

உமது சிநேகிதரில் ஒருவரை உம் எதிர் நிற்கச்சொல்லி உமது கண்ணைப்பார்க்கச்சொல்லவும். அப்படி அவர் பார்க்கும்போது பின்கண்டபிரயோகங்களை தினிடமாக திட சித்தத்துடன் நினைக்கவும்.

"உன்னால் பார்வையை எதிர்க்கமுடியாது. நீ மனங்கலங்கி தத்தளித்துநிற்பாய்"

இப்படி நினைத்துக்கொண்டே அவர் இரு புருவமத்தியை கண்கொட்டாமல் பார்க்கவேண்டும். உமது பார்வை ஒரு வினாடிகூட அகலக்கூடாது. அவரையும் உமது கண்களைப் பார்க்கச் சொல்லவேண்டும். இரண்டொரு நிமிஷங்களில் அவர் மனம் கலங்கி நிற்பார். நீர் என் சொல்லினும் செய்வர். இது மிகவும் ஜாக்கிரதையாக உபயோகிக்கவேண்டும்.

பரவசப்படுதல்.

டு அவனை

முன் சொல்லியவைகளில் தேர்ச்சியடைந்தபின் ஒருவனைக் கூப்பிட்டு அவன் கைகளை நீட்டச்சொல்லி அவன் உள்ளங்கையில் தம் உள்ளங்கைகளை வைத்.

உங்கள் கையுடன் ஒட்டிக்கொண்டதாகவும் அவன் தன் கைகளை பிடிக்க முடியாதாம் தாங்கள் மனதில் திட நினைத்து சற்றுநேரம் சென்றவுடன் அடியில் வருமாறு சொல்லவும்.

உன்னுடைய- கைகள்- பலமாய்- ஒட்டிக்கொண்டது- வர வர இறுக்கிக்கொண்டுவருகிறது- உன்னால் எடுக்கமுடியாது- நீ- எவ்வளவுசிரமப்படினும்- முடியமாட்டாது என்று சொல்லவும். கையெடுக்க முடியாதென்று சொல்லும்பொழுது தாம் ஒரு சித்தத்துடனும் ஸ்திரமான அதிகாரக் குரலுடனும் சொல்லவும். இது ஆரம்பமுதல் அவன் கண்களையே தாம் பார்க்கவேண்டும். அவனையும் தம் கண்களையே பார்க்கச்சொல்லவேண்டும்.

மாற்றல்

அவன் அப்படி ஒரு நிமிஷம் வரை சிரமப்பட்டவுடன் தாம் அவனை உற்றுநோ...ன்றுமில்லை, எழுந்திருவென்று ஸ்திரமாய் அவன் கைகளைப்பிரிக்கும் வரை சொல்லிக்கொண்டே இருக்கவேண்டும்.

முழங்கால் மடியும்படி செய்தல்.

முன் சொல்லியவைகளைச்செய்த ஓர் மனுஷனை உங்கள் முன் நிற்கச்சொல்லி அவன் வலது கையைப்பிடித்து உங்கள் இடது கையின்மேலில் வைத்துக்கொண்டு அவன் முழங்காலிடுவானென்று மனதில் திடமாய் எண்ணி அவன் இரு புருவமத்தியைக் கூர்மையாய் நோக்கவும், உமது வலதுகையால் அவன் முன்பக்கமாய் சிரசு முதல் முழங்கால் வரை சுமார் 10பாஸ் கொடுக்கவும், பின்பு

"நீ முழங்கால்— மடிக்கிறாய்—உன் முழங்கால்கள்—மடிகின்றன? நீ முழங்கால் ... என்று சொல்லவும். சற்றுபொறுத்து மேற்சொன்னபிரகாரம் மாற்றல்

கால் மடிக்க முடியாமல் செய்தல்.

ஓர் பையனை அவன் உடம்பின் பாரம் பூராவும் முழங்காலில் இருக்கச் சொல்லி அவன் கைகளில் ஒன்றைப் பிடித்துக்கொள்ளவும். உமது பார்வையை அவன் இரு புருவமத்தியில் செலுத்தவும். உம்மையே பார்க்கும்படிக்கும், கால் மடிக்க முடியாதென்றும் நினைக்கும்படியும் சொல்லவும்.

நீர் அவன் முன் முழங்காலிட்டு முழங்காலுக்கு 6-அங்குலம் மேல் ஆரம்பித்து 6- அங்குலம் கீழ்வரை 5-அல்லது 6-பாஸ் கொடுக்கவும். உமது பார்வை அவன் மேலேயே இருக்கவேண்டும். நீர் எழுந்திருக்கும்பொழுது அவன் உம் கண்களையே பார்க்கவேண்டும். நீர் பாஸ்கள் கொடுக்கும்பொழுது அடியிற்கண்டவாறு சொல்லவும்.

"இப்பொழுது— உன்— கால்கள்— கெட்டியாய்க்கொண்டு— வருகிறது. கெட்டியாய்விட்டது— உன் கால்களை— மடக்கமுடியாது." கொஞ்சநேரமானவுடன் இதை மாற்றி விடவும்.

கையை மடிக்க முடியாமல் செய்தல்.

ஓர் பையனை கையை நீட்டச்சொல்லி விரல்களை மடக்கிக்கொள்ளச்சொல்லி மேற்சொன்னமாதிரி அவன் கைமேல் [illegible] போடச்சொல்லவும். பின்பு அவன் கையை உமது இடதுகையால் பிடித்து அவன் கையின் உட்புறமாக 5 அல்லது 6 பாஸ்கள் கொடுக்கவும். பின்பு அடியிற்கண்டபடி சொல்லவும்.

உன்— கைகள்— கெட்டியாய்க்கொண்டுவருகிறது. கெட்டியாய்விட்டது. உன்னால்— கையை— மடிக்க— முடியாது. நீ— பிரயாசப்பட்டாலும்— ரொம்ப— வருத்தப்படும். சற்றுநேரம் பொறுத்து இதை மாற்றவும்.

இம்மாதிரி தமக்கு தோன்றியவைகளெல்லாம் வாயைத்திறக்க முடியாமலும் கையில் பிடித்த கம்பை கீழ்போடமுடியாமலும் அனேகவிதமாய் வேடிக்கைகள் செய்யலாம்.

காலை உயர்த்தும்படியாய்ச் செய்தல்.

முன் சொன்னபடி செய்த ஒருவனை ஓர் நாற்காலியில் உட்காரச்செய்து ஒரு காலின்மேல் ஒரு காலை போட்டுக்கொள்ளச்சொல்லவும். மேலுள்ள காலின்மேல் 5, 6 பாஸ்கள் கொடுக்கவும். அவன் நாற்காலியிலிருந்து உம்முடைய முகம்வரை பார்வை இருக்கவும். அவன் காலும் உம் கையுடன் உயரும். நீரும் அவன் கால் உயருமென்று திடச்சி

…துடன் நினைக்கவேண்டும். அவன் கால் உயர்ந்து நேராக வந்தவுடன் நீர் "உன் காலை கீழே வைக்கமுடியாது. உன் கால் ஆகாசத்தில் நிற்கும். உன்னால் கீழே வைக்கமுடியாது" என்று சொல்லவும். உமது பார்வை அவர்மேலேயே இருக்கவேண்டும். ஏற்ற பொருத்தமாக மாற்றவும்.

நித்திரை அல்லது மயக்கம்.

(a) உயர்ந்த முதுகுள்ள நாற்காலியின்பேரிலாவது அல்லது படுக்கையிலாவது ஒருவனை இருக்கச்சொல்லி ஒரு பளபளப்பான வஸ்து யாதாவது எடுத்துக்கொண்டு அவன் கண்கள் மேல்நோக்கி பார்க்கும்படி அதை உயர்த்திக்காண்பிக்கவும். நன்கு அங்குலமான அளவுக்குள் அந்த வஸ்துவை சுற்றிக்கொண்டுவரவும். அவன் கண்கள் மூடுகிறவரை நீர் அதைச் சுற்றிக்கொண்டிருக்கவேண்டும். பின்பு அதைக் கீழேவைத்துவிடவும். அதைச் சுற்றும்பொழுது அடியிற்கண்டபடி சொல்லவும்.

"உன்னுடைய— இமைகள்— மூடுகின்றன; உனது— கண்கள் அயர்ந்து—விட்டன— உனது— இமைகள்— கொட்டுகின்றன. உனது— கண்கள்— மூடிவிட்டன; தூங்கு; நன்றாய்த் தூங்கு."

இப்படி 5 நிமிஷம் சொல்லவும். அவன் தூங்கிவிடுவான். பின்பு மேற்சொன்னவாறு மாற்றவும். அப்படி மாற்றும்பொழுது இரு கரங்களையும் தட்டி சப்தம் உண்டாக்கி எழுப்பவும்.

[b] முன் சொன்னவாறு ஒருவனை இருக்கச்சொல்லி உமது இடது கைவிரல்களை அவன் உச்சந்தலையில் வைத்து, உமது பெருவிரலை அவன் நெற்றியில் வைக்கவும். உமது வலது கை பெருவிரலை அவன் நெற்றியின் இடது பக்கத்தில் வைக்கவும். உமது பெருவிரலை அவன் நெற்றி உச்சியிலிருந்து புருவமத்திவரை லேசாக கீழ்க்கொண்டுவரவும். இப்படி 5 நிமிஷம் செய்யவும். விரல் கீழ் வந்தவுடன் எடுத்து திரும்பவும் நெற்றி மத்தியில் வைக்கவேண்டும். இப்படிச் செய்யும்பொழுது "தூங்குகிறவனே— தூங்கு— தூங்குகிறவனே தூங்கு— தூங்குகிறவனே தூங்கு— நன்றாய்த் தூங்கு— நன்றாய்த் தூங்கு— தூங்குகிறவனே தூங்கு" என்று சொல்லவும்.

இம்மாதிரி திருத்தி ஒவ்வொரு வார்த்தையாய்ச் சொல்லவும், இது பழகப் பழகத்தான் தெரியும். முன்சொன்ன மாதிரி மயக்கத்தை மாற்றவும்.

-15-

[c] முற்சொன்ன பிரகாரமே ஒருவனை நாற்காலியில் இருக்கச்சொல்லி நீர் அவன் பின் நின்று உமது இருகையின் விரல் நுனிகளை அவன் கழுத்தின் பின்புறம் லேசாகத்தொட்டு இருபுறம் தோள்பட்டைவரை கொண்டுவரவும். இம்மாதிரி 4, 5, நிமிஷம் செய்யவும். இப்படிச் செய்யும்பொழுது முற்பாடங்களில் சொல்லியபடி பிரபோதங்களைச் சொல்லவும்.

(d) முற்சொன்ன பிரகாரமே நாற்காலியில் ஒருவனை இருக்கச் செய்து அவனுக்கு வலதுபக்கம் நீர் நின்றுகொண்டு உமது இடது கட்டைவிரலை அவன் புருவமத்தியிலும் மற்ற விரல்களை அவன் சிரசின் உச்சியிலும் வைக்கவும். உமது வலதுகையை பக்கத்தில் தொங்கவிடவும். அவனது புருவமத்தியை நோக்கிப் பார்த்துக்கொண்டு அடியிற்கண்டவாறு சொல்லவும்.

"உனது— கண்கள்— இருண்டுவிட்டன; நீ— கண்களை— திறக்க முடியாது; உன் கைகள்— அயர்ந்துவிட்டன; உனது— புஜங்கள்— அசைவற்றிருக்கின்றன; உனது— கால்கள்— தளர்ந்துவிட்டன; நீ— அசையமுடியாது; உனக்கு— உணர்ச்சியில்லை— நீ சுகமாய்— தூங்குகிறாய்— தூங்கு— தூங்குகிறவனே— தூங்கு, உனது தலை கனத்துவிட்டது. உனது நினைவுகள்— கலங்கி நிற்கின்றன; நாம் மூன்று எண்ணுவதற்குள்— நீ— தூங்கிவிடுவாய்— ஒன்று— இரண்டு— மூன்று— தூங்கு— நன்றாய்த் தூங்கு— இந்த பிரபோதங்களை 5 நிமிஷம் சொல்லவேண்டும்."

(e) முற்சொன்ன பிரகாரம் ஒருவனை நாற்காலியில் இருக்கச்சொல்லி நீரும் ஒரு நாற்காலியில் அவன் எதிரில் உட்கார்ந்து கொண்டு அவன் கண்களை விடாமல் பார்க்கவும். அவன் கைகளை ஒன்றின் மேல் ஒன்றாய் வைத்துக்கொள்ளச்சொல்லி அவன் வலதுகையை உமது இடது கையாலும், அவன் இடது கையை வலது கையாலும் பிடித்துக்கொண்டு உமது இருகட்டைவிரல்களையும் அவனது இரண்டாவது மூன்றாவது விரல்களின் மத்தியில் வைக்கவும். அவனை உமது கண்களையே பார்க்கச் சொல்லவும். 2, 3, நிமிஷமானவுடன் அடியிற்கண்டவாறு சொல்லவும். "உனது கைகளில் ஓர் விதமான உணர்ச்சி உண்டாகிறது. அவ்வுணர்ச்சி உடல் பூரவும் படர்கின்றது. உனது கண்கள் அசைவற்றன, நீ உன் கண்களை திறக்கமுடியாது; உனது கண்கள் பலமாய் மூடுகின்றன;

நீ தூங்குகிறாய்'' தூங்கு. சிரசின் உச்சியிலிருந்து முழங்கால்வரை பாஸ்கள் கொடுக்கவும்.

இப்படி 30 நிமிஷத்திற்குள் ஒருவன் இந்த மனோவசிகர நித்திரைக்குள்ளாகாவிடில் அவனை அன்று விட்டுவிடவும். மறுநாள் அதே நேரத்திற்கு மறுபடியும் ஆரம்பித்து 30 நிமிஷம் செய்யவும்.

அநேகமாய் யாரும் 5, 10 நிமிஷங்களுக்குள் இந்த ஸ்திதிக்கு வந்து விடுவார் பிற்பாடு பிரபோதங்களை நிறுத்திவிடலாம். ரொம்ப கடினமான இடங்களிலும் ... நிமிஷத்துக்குமேல் செல்லாது.

...றல்.

மேற்சொன்ன பாடங்கள் தெளிவுறக்கற்று பரிசை செய்வதற்குமுன் இந்த ...ங்களை நன்றாய் அறிந்துகொள்ளவேண்டும். இந்த மாற்றல் வரவாத்தான் நன்கு விளங்கும்.

1. மாற்றல் எப்பொழுதும் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குள் அல்லது சைகை செய்யும்பொழுது மேற்படி நித்திரையிலிருந்து எழுந்திருப்பனென்று பிரபோதங்களை சொல்லி யேற்படுத்திக்கொள்ளவேண்டும்.

திருஷ்டாந்தம்.

நாம் இப்பொழுது மூன்று எண்ணுவதற்குள் நீ யெழுந்திருப்பாய் ஒன்று, இரண்டு, மூன்று யெழுந்திரு என்று இப்படிச்சொல்லி கைகொட்டினவுடன் அநேகமாய் எழுந்துவிடுவார்கள். அவனை எழுப்புவதற்கு முன் அவனுக்கு வேண்டிய கட்டளை கொடுத்துத்தான் யெழுப்பவேண்டும். சாதாரணமாய் அடியிலுள்ள பிரபோதங்களை சேர்த்துச்சொல்வது நலமாயிருக்கும்.

"உனக்கு எவ்விதமான கஷ்டமுமிராது; உனது புத்தி தெளிவாயிருக்கும் உனக்கு மிகவும் சுகமாயிருக்கும்."

பாஸ்.

முக்கியமாய் கவனிக்கவும்.

1 மேலிருந்து கீழ்நோக்கி கொடுக்கிற பாஸ்கள் யெல்லாம் நித்திரையாக்கும்.

2 கீழிருந்து மேல்நோக்கி கொடுக்கிற பாஸ்கள் யெல்லாம் நித்திரை ...றும்.

மேல்நோக்கிக் கொடுக்கும் பாஸ்.

உள்ளங்கைகள் இரண்டும் வெளிப்பக்கமாய்த்தெரிய ஒன்று சேர்...களை ஒன்றோடு ஒன்று சேராமல் பிரித்து, அவன் முன் நின்று, அவன் இடு... மேல்நோக்கி கரங்களின் வழியாய், கன்னம்வரை கொண்டுபோய் அதிலிருந்து கொண்டுபோய் கைகளைப் பிரித்து விடவும். இப்படி 1, 2, நிமிஷஞ்செய்து ... ழுந்திரு என்று சொல்லி அவன் தலைக்கு 4" அங்குலத்திற்குமேல் உனது கை... டவும்.

வெகு சீக்கிரத்தில் நித்திரை உண்டாக்கல்.

மேற்சொன்ன ஏதாவது இரண்டு வழிகளைச்சேர்த்து உபயோகிக்கிறதால் வெகு சீக்கிரத்தில் நித்திரை யேற்படும். முதலில் சொல்லிய பளபளப்பான வஸ்துவிற்கு பதிலாக சாதாரணமாய் கிடைக்கக்கூடிய ரசகுண்டு ஒன்று வாங்கி உபயோகிக்கவும். தற்காலத்தில் நித்திரை உண்டாக்கும் அநேகவித யந்திரங்களை புனைவிற்கிறார்கள். அவைகள் பணம் பறிப்பதற்கு உண்டான வழியேயொழிய தவிர வேறில்லை. சாதாரணமாய் ஒவ்வொருவருக்கு ஒவ்வொருவழி கூடிவரும். ஆகையால் இன்னது தான் சரியான வழியென்று சொல்லமுடியாது.

சயனித்திருக்கும்போது நித்திரை உண்டாக்கல்.

ஒருவனை வலப்பக்கமாயாகிலும் அல்லது மல்லாந்தாவது படுக்கச்சொல்லி அவனுடைய கையை உமது இடதுகையால் பிடித்து உமது பெருவிரலை அவனது உள்ளங்கையில் வைத்துக்கொள்ளவும். உமது மற்ற விரல்கள் அவன் கைக்குப் பின்புறமிருக்கவும். வலது கையை அவனது நெற்றியின் மேல் வைத்து பொட்டின் வழியாய் கன்னத்தில் கீழ் கொண்டுவரவும். பின்பு கையை எடுத்து மறுபடியும் நெற்றியில் வைத்து முன்பிரகாரம் செய்யவும். இப்படி 10 அல்லது 15 தடவை செய்யவும். இப்பொழுது பின் சொல்லிய பிரயோகங்களைச் சொல்லவும்.

தூங்கு- தூங்குகிறவனே- தூங்குகிறவனே- தூங்கு; நீ- ரொம்ப- களைத்திருக்கிறாய். உனக்கு- தூக்கக்கலக்கமாய் இருக்கின்றது- உனக்கு- எல்லாம்- மங்கிவிட்டது; என்- சப்தத்தைத்- தவிர- வேறொன்றும்- கேட்காதபடி- தூங்குகிறாய். நான் சொல்லும். நீ- நன்றாய்த்- தூங்கிவிடுவாய்; 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, தூங்கு- தூங்கு- நன்றாய்- தூங்கு; இப்படி 5. 6 தடவைசொல்லவும்.

பின்பு உமது வலது கையை அவன் வலது மார்பின் மேல் வைத்து அவன் சுவாசிக்கும் பொழுது அவன் மார்பை லேசாக இருத்தவும். அவன் சுவாசம் உள்ளிருக்கும் அவன் மார்பை விடாதபடி அழுத்திக்கொண்டவாறு சொல்லவும்.

நீ நன்றாய் சுவாசம் விடுகிறாய், ஆழ்ந்த சுவாசம் விடுகிறாய் உனக்கு தூக்கம் வந்துவிட்டது; தூங்கு.

அவன் நல்ல நித்திரைக்குள்ளான பிறகு நீர் மேற்சொல்லியபடி சொல்லும் பொழுது சுவாசம் பலமாய் தூங்குகிறவன் மாதிரி சுவாசம் விடவும்.

என்னால் நித்திரிக்கச் செய்தல்.

ஒருவனை ஒரு நாற்காலியில் உட்காரச்சொல்லி தளர்ந்த நிலையாய் இருக்கச் சொல்லவும்; 1, 2, 3 4, 5, 6, 7, 8, 9, இப்படி லேசாக மெதுவாய் எண்ணிக்கொண்டே

வரவும். அவனை நீர் ஒற்றை லக்கம் சொல்லும்பொழுது கண்களை மூடவும், இரட்டை லக்கம் சொல்லும்பொழுது திறக்கவும், சொல்லவும். நீர் விடாமல் 100 வரை எண்ணவும். அநேகமாய் 50 என்னுவதற்குமுன் சாதாரணமானவர்கள் தூங்கிவிடுவார்கள்.

சிலர் 20 என்னுவதற்குள் கண்கள் மூடிவிடுவார்கள். ஆனால் கண்களைத் பதாக நினைத்துக்கொண்டு புருவத்தை உயர்த்துவார்கள். இப்படிப்பட்ட சமயம் கூட்டக்கொஞ்சம் எண்ணவும். சற்று நேரத்திற்குள் அவன் தலை அசைவற்று தில் சாய்வான். உடனே அவன் கன்னப்பொரிகளை (Temple) தொட்டு பாஸ் செய்யவும். மேற்சொல்லிய பிரயோகங்களும் பிரயோஜனப்படும்.

மாற்றல்.

பெரும்பாலும் வசிகர நித்திரையிலிருந்து எழுந்திருக்கும்பொழுது ஒருபுன்சிரிப்புடன் எழுந்திருப்பார்கள். இப்படி சிரிப்பு ஏற்பட்டால் தீர்ந்து விட்டது என்று நினைக்கவும். சிலர்கள் எழுந்திருந்து சற்று பொருத்து திரும்ப நித்திரைகொள்வார்கள். ஆகையால் அவன் எழுந்திருந்து சற்றுநேரம் அவனை நோக்கிற கவனிக்கவேண்டும். ஏது காரணத்தினாலாவது அவன் எழுந்திராவிட்டால் மறுபடியும் சொன்னபிரகாரம் அவனை எழுப்பவும். அவன் முகத்தைப் பார்த்தவுடன் நித்திரை விட்டதா, இல்லையா என்பதை லேசாய் அறிந்துகொள்ளலாம். சாதாரணமாய் இதை அப்பியசிக்கிறவர்கள் புன்சிரிப்பு உண்டாகும்வரை மேற்சொன்ன போதங்களை சொல்லிக்கொண்டேயிருப்பார்கள். எப்படியும் கொஞ்ச நேரத்திற்குள் நித்திரையானது விலகிவிடும். ஒருவிதமான கெடுதலும் ஏற்படாது.

முதலில் சொன்னவகையுடன் கைகொட்டி எழுப்புவதையும் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

அடியிற்கண்ட வழிகளும் ரொம்ப பிரயோஜனமானவைகள்.

1. ஓர் கைக்குட்டையை அவன் முகத்திற்கு முன்னால் நன்றாய் காற்று உண்டாகும்படி சுற்றவும்.

2. குளிர்ந்த காற்று முகத்தில் அடிக்கச்செய்யவும்.

3. சரீரத்தில் சில ஸ்தலங்கள் உள. அவற்றை தொட்ட மாத்திரத்தில் நித்திரையிலிருந்து எழுவார்கள். சாதாரணமாய் ஆண் பெண் ரகசியக் குறிகள், இதில் முக்கியம். ஆனால் இம்மாதிரி அத்தியாவசியமாயிருந்தால் மாத்திரம் செய்யலாம்.

ஓர் பஞ்சபாத்திர ஜலத்தால் நித்திரிக்கச் செய்தல்.

ஒருவனை ஓர் நாற்காலியில் உட்காரச்சொல்லி ஓர் பாத்திரத்தில் குளிர்ந்த ஜலம் கொண்டுவரச்சொல்லி உமது விரல் நுனிகளை அதில் முக்கி கைகளை எடுக்கவும். நெற்றியிலிருந்து முகவாய்க்கட்டைவரைத் தடவவும். பின்பு அடியிற் வருமாறு

"உனது கண்கள் மூடுகின்றன; கண்கள் மூடிவிட்டன; உன்னால் கண்களைத் திறக்கமுடியாது; உன்னுடைய முயற்சிகள் பிரயோஜனப்படா, தூங்கு- தூங்கு- தூங்குகிறாய்- நன்றாய்த்தூங்கு.

மற்றொரு மாதிரி.

மேற்சொல்லிய பிரகாரம் ஜலம் கொண்டுவந்து அதின்பேரில் சில பாஸ்கள் கொடுத்து; அவனை அந்த ஜலத்தை சாப்பிடச்சொல்லி சாப்பிட்டவுடன் நீ தூங்கி விடுவாயென்று திடசித்தத்துடன் சொல்லவும். அவன் சாப்பிட்டவுடன் சிரசின் உச்சிமுதல் வயிற்றின்வரைக்கொட்டு பாஸ்கள் கொடுக்கவும். பின்பு மேற்சொல்லிய பிரகாரம் சொல்லவும்.

ஓர் வெள்ளி நாணயத்தால் நித்திரிக்கச்செய்தல்.

முன்சொன்னமாதிரி நாற்காலியில் உட்காரவைத்து ஒரு நான்கு அணாவை அவன் கையில்கொடுத்து அதை அவன் இடது கையின் பெருவிரலாலும் மற்ற ஆட்காட்டி விரலாலும் பிடித்துக்கொள்ளச்சொல்லி அக்கையை வலது உள்ளங்கையில்வைத்து அவன் கண்களிலிருந்து 12அங்குல தூரத்திற்கு வைத்து அந்த நாணயத்தையே உற்றுப்பார்க்கச் சொல்லவும்.

அவன் கண்கள் சடைவுற்று அயர்ந்துவரும் வரை பார்க்கச்சொல்லவும், லேசாக கையை எடுக்கச்சொல்லவும். கண்கள் அநேகமாய்த் தானாகவே மூடும். உடனே கண்களை மூடு- தூங்கு-என்று திடசித்தத்துடன் சொல்லவும். 4, 5 நிமிஷத்தில் தூங்கிவிடுவான்.

மற்றோர் விபரம்.

நாணயத்தை உமது வலதுகையில் பிடித்து அவன் கண்களுக்கு நேராக ...குல தூரத்தில் காண்பித்து, உமது இடதுகையால் அவன் நாடியைப்பார்க்கவும். கோரத்திற்கு நாடி படபடவென்று துடித்து நிற்கும். கண்கள் சோர்ந்துவரும். "உனது கண் இமைகள் கனக்கின்றன. உனக்கு அசதி உண்டாகின்றது. உன் இமைகளை திறக்கமுடியாது. கண்களை மூடு- தூங்கு, நன்றாயத் தூங்கு" என்றுசொல்லிக்கொண்டு அவன் வலதுகையை லேசாகத்தட்டவும். அப்படித் தட்டிக்கொண்டு "உனது எலும்புகளெல்லாம் பளுவாகின்றன. உனது எலும்புகள் பாரமாயிருக்கின்றன. தூங்கு- நன்றாய்த் தூங்கு" என்று சொல்லவும்

ஓர் கெடியாரத்தால் நித்திரிக்கச் செய்தல்.

முன் சொல்லிய பிரகாரமே ஒருவனை நாற்காலியில் உட்காரச்சொல்லி அவன் முன்னுள்ள மேஜையின்பேரில் ஒரு கெடிகாரத்தை வைக்கவும். முக்கியமாய் ஓசைதமான

சப்தமுமில்லாத இடமாயிருக்கவேண்டும். அவனை கடிகாரத்தின் சப்தத்தை கவனித்து அவன் தன் பார்வையை மூக்கின் நுனியில் நிறுத்தச்சொல்லவும். கொஞ்சநேரத்திற்குள் அயர்ந்து தூங்குவன். அவன்கண்கள் மூடினவுடன் தூங்கு- நன்றாய்- தூங்குயென்று சொல்லவும்.

ஓர் புஸ்தகத்தால் நித்திரிக்கச் செய்தல்.

முன் சொல்லிய பிரகாரமே ஒருவனை உட்காரவைத்து யேதேனும் ஒரு புஸ் தை அவன் கையில் கொடுத்து ஒரு பக்கத்தைத் திருப்பி ஒவ்வொரு வார்த்தையையும் க்குள் யெழுத்துக்கூட்டி வாசிக்கச்சொல்லவும். அவன் கொஞ்சம் வாசித்தவுடன் பின் று சொல்லவும். "நீ இந்தப் பக்கத்தை முடிக்குமுன் தூங்கிவிடுவாய்- உனக்கு- தூக் றது; தூங்கு தூங்குகிறவனே தூங்கு; உனது- கண்கள்- மூடுகின்றன; உனது மூடுகின்றன; தூங்கு- தூங்கு- கண்களை- மூடு, உன் கண்கள் மூடிவிட்டன; தூங்கு றவனே தூங்கு- நன்றாய்- தூங்கு.

ஓர் கூட்டத்தை நித்திரிக்கச் செய்தல்.

மேற்சொன்ன மூன்று வழிகளுள் ஒன்றால் எவ்வளவு ஜனங்களை வேண்டுமானாலும் நித்திரிக்கச் செய்யலாம். இப்படிச் செய்யவேண்டுமானால் ஜனங்களை ஓர் பாதி வளையமாக உட்காரச்சொல்லி கைவிரல்களை கூட்டிக்கொள்ளச்சொல்லவும். நீர் அவர்களை நேராக பார்க்கவும். அவர்களில் ஒவ்வொருவரும் தன்னைத்தான் நீர் பார்க்கிறீர் என்று நினைப்பார்கள். இது ரொம்பவும் முக்கியமான காரியம். சர்வவல்லபமென்று முன் பாடத்திற்சொல்லியபடி பார்வையை அப்பியசித்திருந்தால் இப்பொழுது ரொம்பவும் ஆச்சரியமாயிருக்கும். சற்று நேரத்திற்குள் அவர்கள் கண்கள் மூடிவிடும். பின்பு அவர்கள் உம்முடைய சக்திக்குள்ளாவார்கள்.

மற்றோர் வழி.

எல்லோரையும் அவர்கள் தூங்கப்போகிறதாக திடமாய் நினைத்துக்கொள்ளச் சொல்லவும். நீர் எல்லாரையும்விட சற்று உயர்ந்த ஸ்தானத்தில் இருக்கவேண்டும். உமது கால்களை ஒன்றின் மேல் ஒன்று போட்டுக்கொண்டு உட்காரவும். எல்லாரையும் உமது கண்களையே பார்க்கச் சொல்லவேண்டும், உமது உடம்பை பக்கங்களில் சற்று அசைக்கவும். இந்த அசைவிற்கு சரியாய் ஏதேனும் சங்கீதம் வாசித்து சற்றுபொருத்து நிறுத்திவிடவும். சங்கீதம் நிற்பதற்குள் அவர்கள் எல்லாரும் தூங்கிவிடுவார்கள்.

திடீரென்று ஒருவனை தூங்கச் செய்தல்.

ஒருவனை நீர் தூங்க வைக்கும்பொழுது ஒவ்வொரு தடவையும் "நான் அ தடவை தூங்கச்சொன்னவுடன் நீ தூங்கிவிடுவாய்" என்று சொல்லவும். இப்படிச்சொ தயார்செய்யவும். ஒருவனை ஒருதடவை தூங்கவைத்தால் மறுதடவை வெகு சீக்கிரமாயும் சுலபமாயும் தூங்கவைக்கலாம்.

ஒருவனுக்கு நம்பிக்கை உண்டாகும்படி முதலில் சொன்ன சில்லரை வித்தைகளைச் செய்து பின்பு தூங்கவைக்கவும்.

இப்பொழுது ஒருவனை நாற்காலியில் உட்காரச்சொல்லி, இரண்டு மூன்று தரம் அங்குமிங்கும் உலாவி திடீரென்று அவன் பக்கம்போய் அவனை உற்றுநோக்கி அவன் கடவாயில் உமது வலதுகையின் முதலிரண்டு விரலால் லேசாய்த் தட்டி "உனது- பற்கள் வலி எடுக்கின்றன. உனக்கு- வலி தாங்கமுடியாது; ரொம்பவும் வலியிருக்கிறது" என்று சொல்லவும்.

உடனே அவன் திடீரென்று வலிபொறுக்காமல் கதறுவான்- நீர் உடனே கடவாயைத் தொட்டு வலி போய்விட்டது- தூங்கு- நன்றாய்த் தூங்கு- என்று சொல்லவும்.

...ற்றோர் வழி.

அடியிற்சொல்லும்வழி இதற்குமுன் தூங்கச்செய்த ஒருவனை பரீக்ஷிப்பது ...ம்.

நீர் மற்ற ஜனங்களின் முன் ஒருவனை தூங்கச்செய்து வேடிக்கைசெய்யுங்கால் இருக்குமிருக்கும் பேதெனும் ஓர் சிறு மையினை திடீரென்று பிடித்து அவன் உட்பக்கத்தில் வந்தவுடன் திடசித்தத்துடன் அவன் எதிர்சென்று அவன் சமூகத்தில் கையைவைத்து மற்றோர் கையால் அவன் முகவாய்க் கட்டையை திடீரென்று தட்டி உன்உணர்ச்சிகள் பரவசமாயின; உன் தலையிலுள்ள சத்துவோட்டம் நிறுத்தப்பட்டது; உடனே தூங்கு, நன்றாய்த்தூங்கு, நீ நன்றாய்த்தூங்குகிறாய் என்று சொல்லவும். இது திடீரென கூடாவிடில் அவனை உட்காரவைத்து முற்சொல்லிய பிரயோகங்கள் எல்லாவற்றை ஒன்றின் பின், ஒன்றாய் சாமார்த்தியமாய் பொழியவும்; அவன் கலங்கி உடனே தூங்கி...

சாயை அல்லது பிரமை மயக்கம், அல்லது கண்மாயம்.

சாயை- பிரமை வாஸ்தவமாய் ஒன்றுமில்லாதவிடத்தில் ஓர் சாமான் இருப்பதாக காண்பிப்பது.

கண் மாயம்- மயக்கம், ஓர் சாமானை மற்றோர் சாமானாக பார்க்கக்காண்பிப்பது.

சாயை, பிரமை, உண்டாக்கவேணுமானால் ரொம்பவும் சரியான நித்திரை வரப்பட்டிருக்கவேண்டும்.

கண் மாயம் மயக்கம் வெகு சாதாரணமாய்ச் செய்யலாம்:

சாயை உண்டாக்கவேணுமானால் அவன் கண்களை திறப்பதற்குமுன் இன்ன வஸ்துவை பார்க்கப் போவதாகச் சொல்வது நலம். இது நன்றாய்ச்சொல்லி பின்பு உன் கண்களை திற என்று சொல்லவும். இப்படிச் சொல்வதற்குமுன் உமது இடது கையின் விரல்களை அவன் தலையின் உச்சியிலும் உமது இடது கையின் பெருவிரலை அவன் இருபுருவ மத்தியிலும் வைத்துக்கொள்ளவும்.

அவன் கண்கள் திறந்தவுடன் உமது வலதுகையால் அவன் நெற்றியிலிருந்து முகவாய்க்கட்டைவரை ஒரு பாஸ்கொடுக்கவும். அவன் பாஸ்கொடுக்கும்பொழுது நீ அவனைப் பார்க்கச்சொல்லும் வஸ்துவைப்பற்றி சொல்வது நலம். அப்படி நீர் சொல்கிறபடி தெரியவில்லையென்றால் அதைரியப்படாதேயும். அப்படித்தான் என்று வற்புறுத்தி இரண்டு மூன்று தரம் சொன்னால் சரியாய்விடும்.

இப்படி உமக்குத் தோன்றியபடி வேடிக்கைகள் செய்யலாம்

தூக்கத்தையுண்டுபண்ண மற்றோர்வழி: நிச்சப்தமான அறையில் நீ யாரை இந்த மயக்கநித்திரைக்குள்ளாக்கவேண்டுமோ அவனுடனிருக்கும்படி ...டும். போனபின் வேறு ஒருவருடனும் பேச்சுவார்த்தை வைத்துக்கொள்ளக்கூடாது. அவனை சௌகரியமான நாற்காலியிலோ அல்லது படுக்கையிலேயோ சாய்ந்தாவது படுத்துக்கொள்ளவாவது சொல்லு— உன்னுடைய சாமர்த்தியத்தைப்பற்றி சந்தேகிக்கும்படியான வார்த்தைகள் ஒன்றுஞ் சொல்லாதே. அவன் நீ கூறுகிறபடி கேட்டேனென்றாலாவது அவனுக்குக் கேட்கப்பிரியமில்லாவிட்டாலாவது நீ வீம்புக்கு அவனுடன் போட்டி போட்டுக்கொள்வதுங் காலத்தைச் செலவழிப்பதும் வீணாகும். முதலில் நீசெய்யப் புகுங்காரியத்தினால் அவனுக்கு யாதொரு அபாயமுங் கெடுதலுமில்லையென்பதை அவன் மனதில் நிச்சயப்படுத்து. பிற்பாடு மெதுவாயும் அவசரமில்லாமலும் லேசாய் சுவாசத்தை மூக்குவழியாயிழுத்து இலேசாய் வெளியில் விடச்சொல்லு. இம்மாதிரி ஐந்து நிமிஷம் மூச்சுவிடச்சொல்லு. இதேசமயத்தில் அவனை மனதில் வேறொன்றையும் நினையாமல் உன் கண்களையே உற்றுப்பார்த்துக்கொண்டிருக்கச்சொல்லு. கை கால் உடம்பெங்கும் தளர்ச்சியாய் வைத்துக்கொள்ளும்படி சொல்லு. அதாவது கைகால்களை இறுக்கிப் பிடித்து வைத்துக்கொள்ளாமல் களைப்படைந்தவனுடம்பை எப்படிக் கட்டையைப்போல் கிடந்து போடுகிறானோ அம்மாதிரி போடவேண்டியது.

பிற்பாடு அவன் வலதுபக்கத்திலாவது முன்னாலாவது நீ நின்று உட்கார்ந்துகொண்டு, உன் இடது கையை விரித்து உன் கட்டை விரல் அவன் உள்ளங்கையில் நடுமத்தியை அமிழ்த்தும்படியாக அவன் கையைப்பிடித்துக்கொண்டு அவன் புருவமத்தியின் உன்வலது கைக் கட்டை விரலையும் மற்ற விரல்களை நெற்றியிலும் வைத்துக்கொண்டு மௌனமாயிமைகொட்டாமல் அவன் கண்களில் ஒன்றை உற்றுப்பார்த்துக்கொண்டிரு.

…வனும் உன் கண்களுக்குள்ளே யிருக்கிற சிறியவட்டமான துவாரத்தைக் கூர் மனதோடு …ந்து நோக்கட்டும்.

நீ உடம்பு ஆடாமல், அசையாமல், மனதைச் சிதறவிடாமல், பின் வருமாறு "நீ தூங்கிவிடுவாய் வெகு சீக்கிரத்தில் தூங்கிவிடுவாய் நீ நன்றாக அயர்ந்து தூங்குவாய்" மனதில் சொல்லிக்கொண்டும் சங்கல்பித்துக்கொண்டும் இருக்கும்போது அவ… திறக்க முடியாத தூக்கம் வருவதாயும் தூங்குவதாயும் மனக்கண்ணினால் கண்டு … இவ்வாறு ஐந்து நிமிஷம் இரு. அவன் தூங்கிவிடுவான்.

…வையும் ஒருக்கால் ஆசையோடும் பரபரப்போடும் வாசித்து வந்த நேயர் … எதையும் நம்பாமல் செய்ய இயலாது. தவறுதல் அநேகம் உண்டாகும். …பரிச்சயத்தாலும் பொறுமையாலும் பெருகும் செய்தல் … ஒழுப்பில் …ங்களோ கழுப்பில் வாரகையாவு நவேர் என்றுப் படிக்குந்தடிகள். யாவரும் …நித்திரைக்கு இடைரென்று உள்ளாகமாட்டார்கள். சிலர்க்கு ஒருநாளும் சிலர் மூன்று நாளும் சிலர் ஒருவாரம் ஒருமாதம் முதல் ஒரு வருஷகாலம்வரைக்கும் …கள் ஒருநாளைக்கு ஒரு தடவைக்கு மேல் பிரயத்தனம் பண்ணவேண்டாம். ஒருநாளும் அரைமணி நேரஞ்செலவு செய்தல் போதும். ஆனால் அநேகருக்கு …திற்கு மேல்செல்லாது. கூடியமட்டிலும் அதே மணி நேரத்தில்செய்தல் உத்த… …ரளியின் சம்மதமன்னியில் வேடிக்கைக்காகச் செய்ய ஒருநாளும் உடன்படவேண் …திருக்கவேண்டுமென்று எத்தனஞ்செய்தால் நீ உன் காலத்தையும் வீணுக்கிட் …படுவதன்றி உனக்கு பயன் இல்லை. திரும்பத் திரும்ப எதைச்சொன்னாலும் அது அந் …நித்திரை வேளையின் அப்படியே ஆகும். அந்த விஷயங்கள் சம்பந்தப்பட்ட பாகங் …கண்ணை, கையோ அல்லது எந்தபாகமோ அதை மெதுவாய்த் தடவிக்கொடுத்துத் …சொல்லுதல் நலம். இவ்விஷயங்களில் நம்பிக்கையின்மையும் அனுதியும் …வாறு தன்னையும் தன்வல்லமையையும் நம்புகிறவனே உலகத்தையும் ஆளுவான்.

ஒருவனிந்த நித்திரையிலிருக்கும்போது உன்னைத்தவிர எவனும் அவனைத் …ம்படிக்கு நீ இடங்கொடுக்கவேண்டாம். அவனை யெழுப்புங்காலத்து அடித்து யெழு… …பதனால் திடீரென்று யெழுப்புதல் முறையாகாது. உன் தூக்கம் வரவரக் கலைந்துகொண்டு …வருகிறது. உன் உடம்பும் மனமும் முன்னிருந்த நிலைமையை அடைகின்றன. நீ நன்றாய் விழித்துவிட்டாய் யென்று இரண்டு மூன்று தரஞ் சொல்லி மூன்று யெண்ணினவுடன் …ண்ணைத் திறவென்று கூறி என்று. இன்னமும் தூங்குவானானால் இன்னுங் கொஞ்ச…

நேரம் திரும்பத் திரும்ப நீ விழித்து விட்டாய், விழித்து விட்டாய் என்று வற்புறுத்திக் கூறி மனங்கலங்காமல் அவனை எழுந்திருக்கச்சொல்லி முதல் முதலில் அரைமணி நேரத் திற்குமேல் தூங்கச்சொல்லாதே. வர வர ஒருமணி நேரம்வரை தூங்கும்படிச்செய் …லாம் நீ நினைத்தபடி நடக்கவில்லையானாலும் ஒரு போதும் மனங்கலங்கவாவது அஞ்சவாவது வேண்டாம். அமைதியாய் உன் அலுவலைச்செய். ஒரு நாளில் … சம் செய்தால் போதும். பொல்லா விநோதங்களைச் செய்ய ஆசைபடவேண்டாம். …மாகச்செய் மற்றவர்கள் தூங்கினவனைப் பரிஹாசம்பண்ணச் சம்மதியாதே. புகழ் மென்ற யெண்ணத்தைத் தூர விட்டுவிடு.

——()——

தேகத்தின் ஒருபாகத்தை ஸ்மரணையில்லாமல் செய்வது.

ஒருவனை தூங்கவைத்து அடியில் வருமாறு சொல்லவும்.

உனது காலில் ஸ்மரணையில்லை, உணர்ச்சியில்லை, உனக்கு அந்த யாதொரு வலியும் தெரியாது. இவ்விதமாய் 5, 6 தடவை சொல்லி பின்பு ஊ ஏதேனும் கூர்மையான கருவியால் அந்த இடத்தில் குத்திப்பார்க்கவும். வலி தோன்று இவ்விதமான ரண சிகிச்சைகள் செய்யப்படலாம்.

இவ்விதமாய் அமெரிக்கா, இங்கிலாந்து முதலான தேசங்களில் உள்ள ஆஸ்பத்திரிக அநேகங்களில் மருந்து கொடுப்பதை நிறுத்திவிட்டு இப்படிச்செய்கிறார்கள்.

11914

பிரமை ஏற்படுத்து… மாதிரி …ஒரு புலன்களை ஸ்தம்பிக்கச் செய்யலாம் மேற்சொன்னமாதிரி ஒருவனை தூங்கச்செய்து அடியிற் வருமாறு சொல்லவும். "உனக்குக் காது கேட்காது," நீ செவிடு, நீ குருடு இப்படி சொன்னால் போதுமானது. இதை மாற்ற உடனே கண் தெரியும், காது கேட்கும் என்று சொன்னால் போதும். ஒரு … தெரியும்படியாயும், மற்றோர் கண் தெரியாமலும் செய்யலாம்.

ஒருவன் நன்றாய்த்தூங்கிய பின் அவன் கண்களை மூடிவிட்டு, கண் தெரியும்.

S. 857 N14

னால் பார்க்க முடியும், என்று சொன்னால் மூடின கண்ணுடன் பார்வையுண்டாகும். மாதிரி அடைத்த காது கேட்கும்படி செய்யலாம்.

ம் பூராவும் கட்டையாக்குதல்.

இது ரொம்பவும் ஜாக்கிரதையாய் செய்யவேண்டும். ஒருவனை முன் நிறுத்திக் டு அவன் பாதங்களிரண்டையும் ஒன்று சேர்க்கச்சொல்லவும். கண்களை மூடிக் டு உடம்பை பூராவும் அவனால் கூடியவரை திடமாக்கிக்கொள்ளச் சொல்லவும். பின் கழுத்தை உமது இடது கையால் பிடித்துக்கொண்டு உமது வலது கையின் லே அவனது நெற்றியின் வலது பாகத்திலும் விரல்களை வலது பொருத்திலும்

பின்பு அடியிற் வருமாறு சொல்லவும் தூங்கு- தூங்குகிறவனே தூங்கு ங்கு- தூங்கு- தூங்குகிறவனே தூங்கு- நீ- நன்றாய்த் தூங்குகிறாய்- நீ விழமாட் டாதே, உன் உடம்பு திடமாயும் கட்டையாயும் இருக்கும். உனக்கு தூக்கம் ங்கு, நன்றாய்த் தூங்கு,'' அவன் நன்றாய்த் தூங்கிவிட்டானென்று உமக்கு திருப் ன் உனது நரம்புகள் ரொம்பவும் கட்டையாகிறது, ஆகிறது கட்டை ஆகிறது' 5 தரம் சொல்லவும். நீர் இப்படிச்சொல்லும்பொழுது ஒரு ஆளைவிட்டு அவனை க்கொள்ளச்சொல்லவும். தோள்பட்டையிலிருந்து கை பூராவும் முழங்காலில் தகணுக்கால்வரையும் 4, 5 கீழ்நோக்கி பாஸ்கள் கொடுக்கவும். இது ரொம்ப சீக்கிரம் க்கவேண்டும். பின்பு இரண்டு நாற்காலிகளைப்போட்டு இரண்டுபேராய் அவனைத் தூ க்கி நாற்காலிகளில் ஒன்றில் அவன் கழுத்தையும், மற்றொன்றில் அவன் கால்களையும் க்கவும். நாற்காலி உறுத்தாதபடி தலைகாணிகள்போட்டால் நலம். நாற்காலிகள் அசை டபடியும் தள்ளாமலும் ரொம்பஜாக்கிரதையாய் அவைகளைப் பிடித்துக்கொள்ளவேண்டும். யாராவது அவனையும் லேசாய் பிடித்துக்கொள்ளவும். இப்படி வைத்தபின் அவன் லேசாய் உயர்த்திப்பாராய் கட்டையாய் பலமாய் கட்டையாய் ரொம்ப பலமாய் க ய் உடம்பு இருக்கிறது. உனது எல்லா நரம்புகளும் பலமாயும் கட்டையாயுமிருக் து. அவைகள் யாது, ஆனால் உன் இருதயம் எப்பொழுதும்போல் அடித்துக்கொண்டே க்கும், என்று சொல்லவும்.

அந்த தேகமானது சாதாரணமாய் 500 பவுன் தாங்கும். இது உம்முடைய சக்தியிலிருக்கிறது. ஒரு பெரும் பாரங்கல்லை அவன்மேல்போட்டு வைத்து உடைக்கலாம். உடம்பு வளையாது. முதலில் ஒரு ஆளை மேலே நிற்கச்சொல்லி பார்க்கவும். பின்பு 2, 3, பேர்களை நிறுத்தவும். இந்தஸ்திதியில் சுமார் இரண்டு நிமிஷத்திற்குமேல் வைக்கக்கூடாது. இது ரொம்பவும் ஜாக்கிரதையாய்ச் செய்யவேண்டும்.

---0---

மாற்றல்.

பாரம் 3, 4 நிமிஷ வைத்துவிட்டு பிறகு அவனை நாற்காலியை விட்டு இ பிறக்கி நன்றாய்ப்பிடித்துக்கொண்டு ''உனது நரம்புகள் முன் மாதிரி தளர்ச்சியடை தளர்ச்சியடைகிறது, நீ- யெழுந்திருக்கும் பொழுது சுகமாயிருப்பாய். உனக்கு உட ரொம்பவும் சுகமாயிருக்கும்'' யென்று சொல்லி முன் சொல்லியிருக்கிற மாதிரி யெழுப்பவும். ரொம்ப ஜாக்கிரதை வேண்டும்.

மிருகவஸ்யம்.

காட்டு மிருகங்கள் முதலானவைகளை ஒரே பார்வையினால் பயப்படும்படி செய்யும் ஜனங்களை நீர் பார்த்திருக்கலாம்.

சாதாரணமாய் சர்க்கஸ் கூட்டங்களில் சிங்கம், புலி, துஷ்டமிருகங்களை வசியப்படுத்தி அநேக வேடிக்கைகள் செய்வதை நாம் எல்லோரும் பார்த்திருக்கலாம். அதில் யாதொரு மாயமந்திர சித்திகள் ஒன்றுமில்லை. எல்லாம் கண்ணின் சக்தியே. நீரும் அப்படியே அப்பியசிக்கலாம். அடியிற் சொல்லியவைகளை அப்பியசித்து அறியவும்.

குதிரை வஸ்யம்.

நேரேகுதிரை வீயத்திற்குபோய். திடச்சித்தத்துடன் குதிரையின் தலை ன் பக்கமாய் போய் குதிரையைத் தடவும். வேறு சேஷ்டைகள் செய்தாலும் பயப்படாதேயும். தைரியமாய் உமது வலது கையால் குதிரையின் நெற்றி மயிரைப்பிடித்து டதுகையின் பெருவிரலாலும் மற்ற விரல்களாலும் அதின் மூக்கைப்பிடித்து இரண்டு க்குத்துவாரங்களை பிரிக்குமுகம் தனைஅடை இருகப்பிடிக்கவும். அதின் தலையை கீழ் தாழ் 5 நிமிஷத்திற்குக் குறையாமல் அதின் காதில் ஊதவும். பிறகு, அதைத் தட்டிக் ண்டு சாதாரணமாய் மானிடர்களிடத்தில் பேசுவதைப்போல பேசவும். பிறகு அதின் லிருந்து முதுகில் கைபெட்டும் வரை கொஞ்சம் பாஸ்கள் கொடுக்கவும். இந்த சமயத் தின் நாசியில் வைத்திருக்கும் கையை எடுக்காமலிருக்கவேண்டும். சற்றுநேரத்திற் ரொம்பவும் துஷ்டத்தனமான குதிரை தம் சக்திக்குள் அடங்கியிருப்பதைப் பார்க் இதற்கு அடங்காவிட்டால் பயப்படாமல் கூட இரண்டொரு முறை மேற்சொன்ன செய்யவும். உடனே அடங்கும்.

———[o]———

பன்றி வஸ்யம். [சீமைப்பன்றி]

சிலஜெந்துக்கள் சிற்சில இடங்களில் பிடிக்கப்பட்டால் வசீகர நித்திரைக்குள்ளாகும். பன்றியை நான்கு, ஐந்து தரம் சுற்றிக்கீழே படுக்கவைத்தால் வஸ்யமாகும். அப்படி வசீகர நித்திரைக்குள்ளிருக்கும்பொழுது கண்கள் திறந்தேயிருக்கும். அதின் கண்களின் முன் கையை வீசினாலும், அல்லது ஏதாவது ஒரு சப்தம் செய்தாலும் நித்திரை விட்டெழும்.

முதலை வஸ்யம்.

இது சாதாரணமாய் கிடைப்பது துர்லபம். இந்த ஜெந்துவை வஸ்யப்படுத்துவது மிகவும் லேசானது. இது தரையிலிருந்தால் வஸ்யப்படுத்தலாம். இதை தி ப்பி கீழே படுக்கப்போட்டு இரண்டொரு நிமிஷம் வைத்திருந்தால் வஸ்யமாகும்.

பல்லி வஸ்யம்.

இதனை அப்படியே படுக்கவைத்து அதன் வாலையும் லேசாகப்பிடித்து தன் முகத்தை காலால் பிடிக்க முடியாமல் இரண்டொரு நிமிஷம் வைத்திருந்தால் வ

தவளை.

இதுவும் மேற்சொன்ன விதமே; ஆனால் சற்று ஜாஸ்தியான நேரம் செல்லும்.

ஆமை.

இதைத் தலை கீழாக திருப்பினால் போதும். இவைகளை பூர்வஸ்திதிக்கு கொண்டுவர அவற்றின் நாசியில் இரண்டொருதரம் ஊதினால் சரிவரும்.

கோழி.

அதின் கழுத்தைப் பிடித்து மூக்கானது லேசாக தரையில் படும்படி வைத்து ஒரு சீமைச் சுண்ணாம்பால் அதின் மூக்கிலிருந்து நேராக மூன்றடி தூரம் கோடு இழுக்கவும். பின்பு அதை விட்டுவிடவும். அந்த இடத்தை விட்டு அகலாது. திடீரென்று யே தேனும் சப்தம் செய்தால் போதும் பழைய ஸ்திதிக்கு வந்துவிடும்

காட்டு மிருகங்கள் தவிர சாதாரணமாய் எந்த மிருகங்களையும் லேசாய் வஸ்
படுத்தலாம். நாய் மிகவும் சுலபமாய் இதற்குள் வரும். இரண்டொருதரம் கூர்மை
பார்ப்பதினால் வஸ்யமாகும்.

மிருகங்களுக்கு பாஸ் கொடுக்கும்பொழுது சாதாரணமாய் அதன் கண்களிலி
ருந்து நாசி வரையும் கொடுத்தால் போதும். அவைகள் நடுங்கி பயப்பட்டால் நெயத்தின்
நீர் தைரியமாய் சாதாரண மனுஷாளிடத்தில் இருப்பதுபோல் தைரியமாயிருக்க வே
ண்டும். சில சமயங்களில் மிருகங்கள் கண்களை மூடும்படி செய்யவேண்டுமானால் கண்களைச்
சுற்றி பாஸ்கள் கொடுக்கவும். நித்திரையில் வைக்க ஏற்பாடு என்ன வேண்டுமானாலும்
செய்யலாம்.

நித்திரையிலிருந்து எழுப்ப வேண்டுமானால் ஒரு கைக் குட்டையை இரண்டு
தரம் அதின் பேரில் சுற்றி அதைக் கூப்பிட்டால் போதும். உடனே எழுந்துவிடும்.

மிருகங்கள்.

இவைகளை கொஞ்ச அப்பியசித்தின் பேரில்தான் வஸ்யப்படுத்தலாம். இத
ற்குக் கண் காட்சிக்காக மிருகங்களை வைத்திருக்கும் இடங்களில் போய் பழகவேண்டும்.
இவைகள் பார்வையிலேயே அடங்கும். அப்பியாசம்தான் தேவை. திடசித்தமும், தைரிய
மும், பார்வையும் தவிற வேறில்லை.

தாமத பிரபோதம்.

இது ரொம்பவும் முக்கியமானது. இதினால் ஜனங்களுக்கு அநேக விதமாக
உபகாரங்கள் செய்யலாம். ஒருவனை மனுஷத்தையே மாற்றிவிடலாம். ஒருவர் நித்தி
ரைக்குள்ளிருக்கும்பொழுது என் சொல்லினும் கேட்பன். அப்படிச்சொன்ன சமாசார
ங்களை மற்றொருவர் சொல்லி செய்வதாக அவனுக்குத்தெரியாது. இப்படிச் செய்யச்சொ
ல்லும் சமாசாரங்கள் மத விரோதமாயும் சாமான்னியமாய் நேர்மையுடனிருக்கும் மனிதர்க

செய்யக் கூடாததாயுமிருக்கக்கூடாது. இவ்வகையால் கெட்டிக்காரனாய்,
யில்லாமலும் துர்குணமாயும் உள்ளவைகளை சரியான நிதிக்கு
வரலாம்.

வழி.

ஒருவனை நித்திரைக்குட்படுத்தவும், எவ்வளவுக்கெவ்வளவு நித்திரை
யிருக்கிறதோ அவ்வளவு ஜாஸ்தியாய் பலன் அடையலாம். பின்பு அவனது
கையை உமது வலது கையால் பிடித்து உமது இடது விரல்களால் அவன் உச்சி
லேசாய்த் தட்டவும். இப்படித் தட்டும்பொழுது அடியிற்கண்ட பிரபோதகம்
வேண்டும்

நீ, எழுந்து சற்றுநேரத்திற்கு பின் என் பெட்டியிலிருக்கும் புஸ்தக
என் மேஜையின் பேரில் வைப்பாய்; அப்படிச்செய்ய உனக்குத் தோன்றும்; அந்த
மாற்ற உன்னால் முடியாது; எதிர்கவும் முடியாது; நான் இதைச்சொன்னது உன
மீராது; ஆனால் நான் சொன்னபடி செய்வாய்; இம்மாதிரி சமயோசிதப்படி 5, 6
பத் திரும்பச்சொல்லவும். இதைச் சொல்லும்பொழுது நீர் சொல்லுவதை அவன்
வான், என்ற திடச்சித்தத்துடன் அவன் புருவமத்தியை பார்க்கவும். சற்றுபொறுத்து
னை எழுப்பிவிடும் நீர் குறிப்பிட்ட காலத்தில் சொன்ன காரியத்தை தவறுபல் செய்து
ப்பான்.

இம்மாதிரி எத்தனை வருஷங்கள் கழித்து வேண்டுமானாலும் செய்யும்படியாய்
செப்பலாம். அந்தக் காலத்தில் தவறாமல் சுயேச்சையாய் செய்வான்.

நீர் சொல்லும்படியான சமாசாரம் நியாய விரோதமாயிருக்கக்கூடாது.

இந்த சக்தியால் கெட்ட விஷயங்கள் செய்யும்படி சொல்லக்கூடாது. அப்படி
சொன்னால் ரொம்பவும் பிசகு. அப்படிச்செய்வதால் உம் சக்தி குறையும். மற்ற ஆளை
களும் சேவலயாய் மதிப்பார்கள்.

ல் மூலமாய் வசீகரம் செய்தல்.

ர்மோதிரி பார்ப்போக் கிரனும்படி விளம்பரம் செய்கிறார்கள். இது முற் றில் ஒருவிதமாய் நல்ல ஏமாற்றல். சாதாரணமாய் நீர் 4, 5. தரம் தூங்க ள தந்தி மூலமாயாவது காகிதத்தின் மூலமாயாவது நித்திரிக்கச் செய்ய வழி வேறொன்றும் இல்லை. நீர் சாதாரணமாய் சொல்லும் பிரயோகங் னுப்பிவிட்டால் போதும். அவன் அதைப் பார்த்தவுடன் நித்திரைக்குள் து ரொம்பவும் ஜாக்கிரதையாய்ச் செய்யவேண்டும். உமக்கு தீர நம்பிக்கை ழிய செய்யலாகாது.

வர்களை வசியம் செய்தல்.

ஏறக்குறைய நினைவு என்பதின் ஆள்கைக்குள் வருவதால் வேறொரு பாக ச்சொல்வோம்.

ண நித்திரையிலிருப்பவனை வசீகர நித்திரைக்குட்படுத்தல்.

சாதாரணமாய் வசீகர நித்திரைக்கு வரக்கூடாதவர்களைக்கூட இக்காலத்தில் நம் க்குள் ஆக்கலாம். இதற்கு சப்தம் செய்யாமல் அவர் படுக்கையின் பக்கத்திற் சென்று வருமாறு மெலசாக ஈனசுரத்துடன் சொல்லவும்.

தூங்கிறவனே- தூங்கு- நீ- நன்றாய்த்- தூங்குகிறாய் பயப்படாதே, நீ- யெழுங் க்கக்கூடாது- நல்ல நித்திரைக்குபோ; தூங்குகிறவனே- தூங்கு- நன்றாய்த் தூங்கு- இப்மா பத்துத்தடவை சொல்லி பின்பு உனது வலது உள்ளங்கையை அவனது நெற்றியில் தக

உனக்கு- யென் சப்தம்- தவிர- வேறொன்றும்- கேட்கிறதில்லை; ஒன்றும்- உன கேட்கவில்லை; நீ நன்றாய்த் தூங்குகிறாய் யென்று சொல்லவும். இதற்குமுன் அவன் ழவிடும்படியான ஜாடைகள் ஏதேனும் தெரிந்தால் விலகிவிடும். இல்லாவிடில் மேற் னபடி செய்யவும்.

இதற்குப்பின் இரண்டொரு நிமிஷம் பொருத்து, பக்கத்திற் வானை விசுகிறதுபோல், என்று சொல்லவும். உடனே அவன் அப்படி செ ச்சரித்தால் நித்திரைக்குட் வந்துவிட்டானென்பது நிச்சயம். பின்பு உமக்கு படி செய்து அவனை நீர் ஏதேனும் செய்யச்சொன்ன ஞாபகம் கிஞ்சித்தேனும் கூடாதென்றும் எண்ணமிருந்தால் நாளை காலை- நீ- யெழுந்திருக்கும்பொழுது ந தது ஒன்றும் உனக்கு நினைவுக்கு வராதென்று சொல்லி கொடுக்கவும்.

அவசியமானால், முதலில் பாஸ்கள் சிறிதிருந்து இருதயம்வரை செ அப்படிக் கொடுக்கும்பொழுது உமது கை அவன் மேல் பட்டுவிடக்கூடாது.

நித்திரை சோதனை.

சாதாரண நித்திரையிலிருப்பவர்களை வசிய நித்திரைக்கு செ பொழுது அடியிற்கண்ட வழியை உபயோகிக்கக்கூடாது, இது ஒரு சோதனை.

முற்கூறிய பாடங்களில் சொல்லியபடி யேதேனும் ஒருவழியாய் நித் கொண்டுவந்தபின் 'உனது கை பளுவாயிருக்கிறது; கட்டையாயிருக்கிறது; அது வ உன்னால் வளைக்கமுடியாது'' என்று சொல்லி பின்பு அவனை சமிக்ஞையாய் வளைக்க லச் சொல்லவும், அப்படி வளைக்க முடியாமற்போனால் நித்திரையிலிருக்கிறானென்று அறி வும்.

2. இவ்வாறே நாடியை ஜாஸ்தியாயும், குறைச்சலாயும் அடிக்கச்செய்து பார்க்கலாம்.

முக்கியமாய் கவனிக்கவேண்டிய விஷயங்கள்.

இப்பொழுது தாம் சற்றேறக்குறைய ஜனங்களை வசீகர நித்திரைக்குள்ளாக்கும் சக்தியை அடைந்திருக்கிறீர். முற்றிலும் ஜெயம் பெறுவது அப்பியாசித்தால் அன்றி வேறி ல்லை. எக்காரணத்தாலும் தற்பெருமையை ஒருவரிடமும் சொல்லாதேயும். மற்றும் தம

...க்கியிருப்பதாய் பகிரங்கமாய் ஒருவருக்கும் தெரியவேண்டாம். புதிதாய் நித்திரைக்குள் ஆக்கவேணுமென்ற பிரியமிருக்கும்பாயில் திடீரென்று நித்தி... ...களைச் செய்யக்கூடாது. முதலில் உண்டான சில்லறை வேலைகளைச்செய்து ... மனதிலுள்ள பயத்தை நீக்கி பின்பு ஆரம்பிக்கவும்.

...ப்பொழுதும் புதிதாய் ஒருவரை நித்திரைக்குட்படுத்த வேண்டுமானால் அவர் ... தம்மிடம் பழகினவரை நித்திரையில் வைத்துக் காண்பித்து பிற்பு அவர்களைச் ... எப்பொழுதும் தாம் ரொம்ப ஜாக்கிரதையாயும் திடச்சித்தத்துடனும் இரு...

...ய்யும் பல முறைகள்.

ஒருவனை உமது கண்களையே உற்றுப்பார்க்கச்சொல்லி, நீர் அவன் புருவ ... நடுத்துடன் நோக்கவும். அவன் உ... ...ங்கிவிட வேண்டுமென்று எண் ...ற்று நோக்கி அவன் தைக... ...ச்சொல்லவும். உமக்குத் தெரிந்த ...மடமென்று சொல்லவும். நைக... ... நிரைவாய் சுற்றச்சொல்ல் ... நேரத்திற்கெல்லாம் தூங்கிவிடுவான்.

2 ஒருவனை ஓர் நாற்காலியில் உட்கார... ...லை அவன் விரல்களால் அவன் ...ன் துவாரங்களை அடைக்கச் சொல்லவும்.

அவனுக்கு அப்பொழுது கண்ணுடிச்சி ... ...ழ விழுந்தால் யெப்படி சப்த... ...மோ அப்படிப்பட்ட சப்தம் கேட்கும். ...னே இந்த சப்தமான்து மிக ...யிருக்கிறது. உனக்கும் ரொம்பவும் உற்சாகத்தை உண்டாக்கிறது; உனக்கு நித்திரை வருகிறது; தூங்குகிறவனே தூங்கு- தூங்கு- நன்றாய்த் தூங்கு என்று ...ம்.

அடியிற்கண்டபடி யெது செய்தாலும் நித்திரை உண்டாகும்.

1. உச்சந் தலையில் லேசாகத் தட்டுதல்.
2. நெற்றியைத் தடவுதல் அல்லது தட்டுதல்.

3. கண்களை மூடச்சொல்லி மூக்கின் பக்கமாய் இரு கன்ன... லேசாய்த் தடவுதல்.
4. காந்தத்தை நெற்றிக்கு நேராய் பிடித்தல்.
5. சூடான ஓர் துணியை அடி வயிற்றில் கட்டுதல்.

ஒவ்வொருவருக்கு ஒவ்வொரு வழி சரிவரும். ஆகையால் இன்னது நல்லவழியென்று சொல்ல முடியாது.

ஓர் விநமான திருஷ்டி.

ஒருவனை நல்ல நித்திரைக்குட்படுத்தின பின்பு உனது ஆத்மா இந் சரீரத்திலிருந்து- மெதுவாய்- வெளிவருகிறது- அது தேகத்தை இவ்விடம் விட்டு சதூரம்- போகப்போகிறது, அது (ஓர் இடத்தைக்குறிப்பிட்டு) இடத்திற்குப் போய் அந்த இடத்தில் பார்க்கிறவைகளைப்பற்றி என்னிடம் சொல்லட்டும் . என்று சொல்லவும்." முதலில் உமக்கு சரியான பதில் கிடையாவிடினும் போகப் போக சரிவரும். ... படி சமாசாரங்கள் கேட்டறிந்த பின் உனது ஆத்மா இப்பொழுது திரும்பி வருகி... அது உன் ஸ்தூல சரீரத்திற்குள் புகுந்துவிடும் என்று சொல்லவும். இரண்டு மூன்று நி... ...டிங்கள் கழிந்து முறைப்படி யெழுப்பவும்.

மெஸ்மெரிஸம்.

மெஸ்மெர் என்பவரால் இது கண்டு பிடிக்கப்பட்டது. ஏதோ மனிதனுடைய தேகத்திலிருந்து ஓர்வித கிரணங்கள் புறப்படுகிறதாகவும், அக்கிரணங்களை முதலில் மெஸ்மர் என்பவர் கண்டுபிடித்தார். ஆதலால் இதற்கு அவர் பேர்வழங்க மெஸ்மெரிஸம் என்றபேர்யேற்பட்டது. இதினாலும் வசீகர நித்திரையாலும் ஏற்படுகிற குணங்கள் அநேகமாய் ஒன்றேயானதால் இதையும் வசீகர நித்திரையென்றே தற்காலத்தவர்க... ...துக்கொள்வோம்.

இது இரண்டும் ஒன்றே ஆயினும் வித்தியாசங்கள் உள.

வசிகர நித்திரையானது பலபடியான வஸ்துக்கள். பிரயோகங்கள் பார்... வசிகர நித்திரையானது ... அநுசரிக்கக்கூடியவை. ஆனால் மெஸ்மெரிஸமோ பாஸ்களால் மாத்திரமே கூடும். வசிகர நித்திரையில் மனது ஓர் வித நித்திரையிலிருக்கின்றது. வசிகர நித்திரையிலிருக்கப்பட்டவனுக்கு சொப்பன ஜீவனமானது வாஸ்தவமாக தோன்றுகிறது. அந்தப் பிரமையில் எது சொன்னாலும் அது வாஸ்தவமான ஜீவா யென்றே நினைத்துக் கொள்ளுகிறான். இதில் மேலும் தேகசம்பந்தமாயுள்ள குணங்கள் நிற்கின்றன.

மெஸ்மெரிஸ நித்திரையோ சாந்தமாயும், சரீர ஆரோக்கியமாயும், ஸர்வரோகச் ... கொடுக்கக் கூடியதாயுமிருக்கிறது. அப்படி நித்திரையிலிருக்கப்பட்டவனுடைய ... தூலவாயும் ஒரே மாதிரியாயும் இருக்கும். ஐம்புலன்களும் அயர்ந்து மனசானது ... மான உச்ச நிலைக்கு வருகிறது. இந்நிலையில்தான் ஞானதிருஷ்டி முன் ... விஷயங்களை சொல்லுதல், தூரத்தில் பேசும் வார்த்தைகளை காதால் கேட்டல் ... மனவியல்புகளை அறிதல் முதலான சக்திகள் அடையக்கூடும்.

நாம் இந்த சாஸ்திரத்தை பரிசோதனை செய்யச்செய்ய ஆத்மாவுடைய சகல சக்திகளையும் தெரியச்செய்கிறது. எவ்வளவுக்கெவ்வளவு மெஸ்மெரிஸ நித்திரை ... பிரயோகிக்கிறோமோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு ஆத்மா தெளிவுறுகிறது. நம்முடைய அப்பியாசக் காலம் சேர்ந்தவரையும் இதை அப்பியாசம் செய்யும் மனிதனுடைய யோக்கியதை ... தன் பெருமையிருக்கிறதோ அவ்வளவு ஆத்மவிருத்தியுண்டாகும். ஆகையால் இதைப் பயில்கிறவர்கள் ரொம்பவும் உண்மையான உயர்ந்த நடையுள்ளவர்களாக நடக்கவேண்டும்.

பாஸ்.

மெஸ்மெரிஸ சக்தியானது சாதாரணமாய் பார்வையாலும் பாஸ்களாலும் செலுத்தப்படுகிறது. கண்களுக்கோ பார்வையைச் செலுத்தத் தெரியும். பாஸ்களைப் பற்றி இவ்விடத்தில் சுருக்கமாய்ச் சொல்லுவோம்.

கைகள் இரண்டையும் உயர்த்தி விரல்களை நீட்டி உள்ளங்கைகளிரண்டும் மேலுமாக கண்டுவிரல்களை மற்ற விரல்களை விட்டு நீக்கி ஒருவனுடைய சிரசில் இருந்து இழுகோடு கொண்டுவந்து தோள்பட்டைகளில் ஒரு நிமிஷம் வரை நிறுத்தி இருதோள்களின் வழியாய் விரல்வரையும் கொண்டுவந்து விரல்களைவிட்டு கைகளை உதறவும். இது சம்பூர்ணப் பாஸ் என்று சொல்லப்படும்.

ஒருவனுடைய தலையில் உமது கைகளை வைத்து முப்பது வினாடி வைத்து முகத்தின் நேராக இரண்டு அங்குலம் தள்ளி தேகத்தில்படாமல் மார்வரை கொண்டுவந்து அதில் இரண்டு நிமிஷம் நிறுத்தி இரண்டு விரல்களும் அடிவயிற்றில் படியாக கால்களின் வழியாய் முழங்கால்வரையுங் கொண்டுவரவும். சௌகரியப்பட்டால் பாதங்களின்வரையில் கொண்டுபோய் கைகளை உதறவும்.

பாஸ்கள் கொடுக்கும்பொழுது உமது கட்டைவிரலையும் மற்ற முன் விரல்களையும் மாத்திரமே உபயோகிக்கவேண்டும். சிறுவிரலையும் அதைச்சேர்ந்த உள்ளதையும் உபயோகிக்கக்கூடாது. விரல்களின் நுனிகள் சற்று வளைந்து இருக்கவேண்டும். தொட்டு பாஸ் கொடுக்கும்பொழுது கைகள் பக்க வேகத்தான் படவேண்டும். மற்றவிதமான பாஸ்களைப்பற்றி வேறு ஒரு இடத்தில் சொல்லுவோம். இந்த ...னது உம்மிடத்திலுள்ள பிராண சக்தியை மற்றொருவனுக்கு செலுத்தி நீர் நினைத்த காரியத்தை சித்திபெறச்செய்கின்றன. அனுபவமானோர் ஒருத்தத்தை உண்டுபண்ணி கொண்டு பாஸ்கள் கொடுக்கக்கூடாது. அப்பியாசத்தால் யாதொரு சிரமமுமில்லாமல் பாஸ்கள் கொடுக்கலாம்.

மெஸ்மெரிஸ நித்திரை.

ஒருவனைப் படுக்கச்சொல்லி அவன் பக்கத்தில் நின்று அவன் நித்திரைக்குள் ஆகவேண்டும் என்று திடசித்தத்துடன் நினைத்து, தொடாமல் சிரசில் உச்சியிலிருந்து கண்டத்தின்வரையும் பின்பு தேகத்தின் முழங்கால் வரையும் பாஸ்கொடுத்து உமது கைவிரல்களால் அவன் முழங்கால்களை இரண்டும் அமுக்கி ஐந்து நிமிஷம் வைத்திருந்து கைகளை எடுக்கவும். இப்படி மாதிரி அவன் கண்கள் அயர்ந்து நித்திரை வருமளவும் பாஸ்கள் கொடுக்கவேண்டும். ஒவ்வொரு பாஸ்களுக்கும் மூன்று நிமிஷம் செல்லவேண்டும். இப்படி இருந்தால் அவன் முப்பது நிமிஷத்திற்குள் அவன் தூங்கிவிடுவான்.

விதம்.

ருவனைப் படிக்கச்சொல்லி இலேசாய் ஸ்வாஸம் உள் இழுத்து வெளிவிடச்சொல்ல வன் அப்படிச் செய்யும்பொழுது அவன் முகத்திலும் மார்பிலும் பாஸ்கள் கொடு பதினைந்து நிமிஷத்திற்குள்ளாக நித்திரைக்குள்ளாவான். மெஸ்மெரிச நித்திரை ண்ணுவதற்கு அநேக விதமான வழிகள் இருப்பினும் மேற்சொல்லிய இரண்டு மா மிகவும் சிரேஷ்டமானவைகள்.

மெஸ்மெரிஸ நித்திரையிலிருந்து எழுப்ப அப்ராடிசம் மாதிரியே இவர் பாஸ்களை உச்சிவரையும் மாற்றிக்கொடுக்கிறார்கள். இதுவும் நித்திரை விட்டு எழுப் நல்வழியே.

டி.

சிறந்த செடுநாளாக நீங்கள் மைப்போட்டுப்பார்த்தல் என்பதைப்பற்றிக்கேள்வி ர்கள். அதன் ரகசியத்தைச் சுருக்கி இங்கு வெளியிடுவோம். பத்து பன்னி துள்ள பெண் அல்லது பையனைக் கூப்பிட்டு ஓர் வெற்றிலையில்கண் கொஞ்சம் மையை வெண்ணெயில்குழப்பி நடுமத்தியில் பொட்டுப்போட்டு விள க முன்னால் ஏற்றிவைத்து விளக்கின் ஒளி பொட்டில்பட்டு பிரகாசிக்கும்படிக்கு வெற் லையை ஒளித்து நேரே கையில் வைத்துக்கொண்டு அந்தப் பிரகாசத்தையே சற்று நேரம் நோக்கும்படி சொல்லுவோமானால் அதற்குள்நோக்குபவர் மனதுஓர்வித விசித்திரமான நிலைமை அடையும். உதாரணமாக அந்தப் பெண்ணிடம் நாம் "உனக்கு அதன் நடுமத்தியில் ஆலமரந்தெரியும் அதன் அடியில் ஒரு மனிதனிருப்பான் அல்லது அநுமார் இருப்பார் கவனி ருப்பார் ஒரே மனதாய் உற்றுப்பார்" என்று கூறினால் வெகு சீக்கிரத்தில் அந்தப்பெண்ணு க்கு அது தோன்றும், நாம் சொல்வதில் எதையுஞ் சந்தேகத்துக்கு இடம் வையாமல் நன் றாய் வர்ணித்து விட்டோமானால் அது திட்டமாய்த்தெரியும். தெரியும்வரை இடைவிடாமல் ச்சொல்ல வேண்டியது. அநேகம் பேர்களுக்கு நிச்சயமாய்த்தெரியும். பிற்பாடு அந்தப் பெண்ணை "அநுமாரே எனக்கு ஸ்ரீரெங்கங்கோவிலைக் காட்டும்" என்று கேட்கச்சொன்னோ மானால் அதுவும் அந்தப்பொட்டில்தெரியும். உருவத்தைப்பார்த்துப்பேசினால் அநு அவ்வாறே செய்யும். கண்ணொளியில் அந்த ஊர் தெரியும். ஜோதிரியர்க வலர் வர்களை, ஒருவீட்டில் இருக்கும் சாமான்களின் இருப்பிடம், கண்ணுக்கு எதிரில்லாத பெட் டுகளோ அல்லது மனிதரோ, அவர்கள் இருப்பிடமும் அவர்கள் சம்பாஷணையும் அறிதல் மு லிய இன்னும் பலவும் தெரிந்து கொள்ளலாம். அந்தப்பெண்ணின் கண்ணுக்கு முன்னா சகலமும் எப்படி மெய்யாகவியர்க்கையில் இருக்கிறதோ அப்படி, அப்படியே தெரியு

புஸ்தகங்களை வாசிக்கச்சொல்லலாம். எதிரில் பாடுவது கேட்கும் என்றால் அந்தப்பெ காதில் அப்படியே கேட்கும் (இப்பொழுதுள்ள நிலையும் மயக்க நித்திரையின் நிலை போன்ற நிலையே). இதனால் களவு கண்டுபிடிக்கலாம். ஆனால் ஆரம்பத்தில் பொய்யான விஷயங்களை பெண்ணின் கண்ணுக்குத் தோன்றலாம். உருவம் தெரியுமே அது பேசவதாகாதில் விழாது. பழக்கத்தினால் எல்லாம் சரியாய் வரலாம். களவு கண் பதில் கலக்கரவது அல்லது நம் அருகிலிருப்பவர்க்காவது ஏதாவது சந்தேகம் தோ விஷயத்தில் நம் சந்தேகிக்கின்றவர்களேயும் அந்தப்பெண்ணும்கூடும், நம்மனதின் எ அந்தமனதில் தானாகவே பட்டுவிடும். ஆனால் வர்வர்களை முதலான விஷய கடக்கும் அந்தப்பெண்ணுக்கும் தெரிந்திராத வராயிருந்தாலும் வர்ணனையில் பாதும் பிசகிருப்பதில்லை.

மனமும் மனோசக்தியும்.

சகல மனிதர்களும் எக்கேரும், நாடிக்கொண்டிருத்தல் எது? எதையடையும் ருட்டு ஒருவன் எவ்வித கஷ்டங்களையும், பொறுக்கமுடியாத்துன்பங்களையும் கவனியா தன்காரியமே குறியாயிருப்பான்? அது ஆனந்தம் என்பதுவே. ஆனால் பலரும் உண்மை யான அழிவில்லாத ஆனந்தத்தை அடைய விரும்பாமல் நாசகரமானபொய் ஆனந்தத்தை மெய்யான சுகம் என்று கருதி மயங்கித் தம்மாளுமைகளின்றும் வீணாக்குகிறார்கள். ஆ னும் ஆனந்தம் அடையவேண்டுமென்னும் ஆசை பொதுவானது. உண்மையான ஆன வாழ்க்கையின் வழியும் பயனும் பின்னர் விரிப்போம். முதன்முதலில் அவ்வாழ்க்கைக்கு நி றியமையாதது நோயில்லா வாழ்வும், எடுத்த காரியத்தில்ஜெயம்பெறுதலும். ஆயினும் எ கும் ஆதாரம் நோயில்லா வாழ்வு. அவ்வாழ்க்கை நீடித்தகாலம் கடைபெற மனதின் தன்மை நினைப்பின் வல்லமை மனதுக்கும் உடம்புக்கும் உள்ள சம்பந்தம், இவற்றைப்பற்றிய ஞான வேண்டும்.

மனதின் சலனத்தையும் அதன் நிலையையும் கவனித்துப்பார். அதற்கு முக்கியமா மூன்று நிலைகள் உண்டு என்று காண்பாய். அவையாவன 1. நான் இவ்வாறு செய்வே அல்லது இருப்பேன் என்று சங்கல்பம் பண்ணுங்காலத்தில் உள்ள சங்கல்பநிலை அ தை வைராக்கிய நிலை. 2. அயலான பொருளைப்பற்றி நின்று அதனால் சுகம், துக்கம், இ கம், ஆசை, விருப்பு, வெறுப்பு முதலானவைகட்டுப்பட்டு நிற்கும் நிலையாகிய—பாசநிலை

யும் வெறுப்புமற்ற, பாசமற்ற, பற்றற்ற நிலையாகிய ஞானநிலை அல்லது மேன்மை நிலை. இம்மூன்று நிலைகளுக்குள்ளே பொதுவாய் பலரது மனசு [illegible] வைராக்கியம் ஒருபுறமும் பாசம் ஒருபுறமும் ஆக சக்தியில் சமநிலையாகிய [illegible] பொதுவாய் மனம் சமநிலையில் அதிகாரம் [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] நிலையில் வைத்திட [illegible] ஞானத்தால் விடுதலை [illegible]. அத [illegible] மனது வெகுதூரம் [illegible] சங்கல்பமுமின்றி [illegible] அடக்கி [illegible] குணத்தின் வசத்தால் ஒரு [illegible] சங்கல்பிக்கிறான். தமோகுணமிருந்தால் அவன் ஆசைப்படுகிறான். ரஜோகுணம் கருகறுப்பு வடிவம் உள்ளது. தமோகுணம் [illegible] வடிவமுள்ளது. இவ்விரண்டையும் அடக்கியாளுங்குணம் சாத்விககுணம். ஒருவன் சங்கல்பிக்கும்போது அவன் எண்ணங்கள் சங்கல்பசக்தியினால் அல்லது சக்தியினால் வலியுறுகின்றன. அவன் பாசத்திற்குள்ளாகும்போது இச்சாசக்தியால் வலியுறுகின்றன. ஞானநிலையில் இருக்கும்போது எண்ணங்கள் ஞானத்தால் [illegible]கின்றன. இம்மூவகை சக்திகளில் ஞானசக்தியை ஒருவன் வேண்டில் அவன் [illegible]யாய் தனியாய் பின்வருமாறு சிந்தித்தல் வேண்டும். அத்வைதமான ஞானமாவது நான் என்பது யாது? கைகால்களா, உடம்பா, மனதா, ஆவியா என்று தொடங்கும் விசாரணையைக் கைக்கொண்டு சாஸ்திரங்களின் உதவியாலும் பெரியோர் சம்பாஷணையினாலும் [illegible] சொந்த உலக அநுபவ ஞானத்தாலும் இது அல்ல இது அல்ல என்று ஒவ்வொரு பொருளாகத் தள்ளிக் கடைசியாக ஜீவாத்மாவுமல்லை அதுவும் மற்றவைகளைப்போல மயக்கத்தோற்றத்தின் பலன் என்று உணர்ந்து தத்துவமசியென்னும் மகாவாக்கியத்தின் பொருளாகிய நான் அதுவே என்னும் உண்மையைக்கண்டு அதன்படி ஒழுகுதல். வேறுஞானமாவது பகவான் ஒருவனே உண்டு; அவனே நித்யன், அவனே நமக்கு அதிகாரி அவனன்றி ஓரணுவும் அசையாது என்று தொடங்கும் விசாரணையைக் கைக்கொண்டு சதாகாலமும் அவனையே நினைந்து எல்லாம் அவன் செயலென்று உணர்ந்து விருப்பு வெறுப்பற்ற சமரசநிலையை அடைந்து வாழ்தல்.

சங்கல்பம் ஒரு காரியத்தைச்செய்யும், இன்னசெய்யவேண்டுமென்று தீர்மானிக்கும், பல வழிகளிலிருந்து ஒன்றைத்தெரிந்தெடுக்கும், அடக்கியாளும், ஆசை காமம் ஆசைப்படும் பொருளை நம்மிடம் இழுக்கும் அல்லது நம்மை அதனிடம் தள்ளும். ஒருவனுக்கு ஒருபொருளின்மேல் அதிக ஆசையிருக்கும் பக்ஷத்தில் அது அவனை அந்த ஆசை நிறைவேறுகிற விஷயமான காரியங்களைச் செய்யும்படி சங்கல்பம் பண்ணச்செய்யும். சங்கல்

பமும் ஆசையைக் கிளப்பும். ஆசை சங்கல்பத்தைத் திடப்படுத்தும். உலகத்தில் பலர் இச்சையின் வசப்பட்டே பல்காரியங்களைச்செய்கிறார்கள். இச்சாசக்தியை அநேக பலவிஷயங்களில் சிதறவிடுகிறார்கள். சங்கல்ப சக்தியினால் இச்சையை ஒரே வழியில் விடல்வேண்டும். வெறுமையான எண்ணங்கள் மாத்திரம் போதா. அவைகள் சக்தியினால் வலியுறவிட்டால் அவ்வெண்ணங்கள் நிறைவேறமாட்டா. ஆசை எவ்வளவு அதிகமோ அவ்வளவு சீக்கிரமாய் நம் காரியமும் ஜெயம்பெறும். சங்கல்பசக்தி ஆசை கிளப்புகிறது, அதை நடத்துகிறது, அடக்கியாளுகிறது; ஒழுங்குபடுத்துகிறது. [illegible] பெண்சக்தி, பெண்சுபாவமுள்ள சக்தி. சங்கல்பம் புருஷ சுபாவமுள்ள சக்தி. சங்கல்ப சக்தியினால் அடக்கப்படாத இச்சாசக்தி; ஆணுக்கு அடங்காப்பெண்ணுக்கு ஒப்பாகி அதிகமாகிறபடியால் பெண் அடிக்கடி புருஷனிடம் கேட்டுக்கொண்டும் ஞாபகப்படுத்திக்கொண்டும் இருந்தால் ஒழிய புருஷன் [illegible] காரியத்தில் [illegible] செய்யமாட்டான். ஆகையினால் ஞானத்தால் ஒருவிஷயத்தை அறிந்துகொண்டு அதன்படி நடக்க அதன் ஆசைகொண்டு அவ்வழியைவிட்டு அப்புறம் இப்புறம் விலகாதபடி அந்த ஆசை சங்கல்ப சக்தியினால் ஒழுங்குபடுத்தி ஆக இம்மூன்று சக்தியினாலும் காரியத்தை வெற்றிபெற வேண்டும். இதற்கு உதாரணங்கள் பின்னால் வரும்.

ஞான சக்தியை அதிகப்படுத்த வழி: ஞான நூல்களிலிருந்து ஆத்மாவின் மையை அறியவேண்டும். நம் ஆத்மா சர்வ வல்லமையுள்ளது. சக்தி சொரூபமுள்ளது. அதாவது அபஜெயம் ஒருநாளும் அடையாத அளவிறந்த வலிமையுள்ள சங்கல்ப சொரூபமுள்ளது. ஆத்மா அன்பு சொரூபமானது, அது ஞான சொரூபமானது. ஆத்மாவின் இம்மூன்று சொரூபத்தையும்தான் பெரியோர் உருவகமாய் பார்வதி, லக்ஷ்மி, சரஸ்வதி என்று கூறியிருக்கிறார்கள். 'நான்' என்று கூறுவது அந்த ஆத்மாவல்லவா? அந்த ஆத்மா என்னுடையதல்லவா? ஆகையினால் நான் என்பது உடம்பல்ல, மனதல்ல, வேறொன்றுமல்ல; அந்த சர்வ வல்லமையுள்ள [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] ஞானசக்தியை அதிகப்படுத்த [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] அதன் [illegible] அடைகிறது. ஒருவன் தன்னை [illegible] என்று எண்ணினால் மனப்பூர்வமாக அப்படி எண்ணிக்கொண்டிருந்தால் அவன் பலமுடையவனே ஆவான்; தன்னை சக்தியற்றவன் என்று எண்ணினால் அப்படியே ஆவான். தன்னைத் தூயவனென்று எண்ணினால் தூயவனாகவே ஆகிவிடுவான். மனம்போல வாழ்வு என்பது பழமொழியல்லவா?

இச்சா சக்தியை அதிகப்படுத்தும் வழி: மாம்பழத்தில் கொஞ்சம் பிரியமுள்ள [illegible] க்கு நாம் அடிக்கடி அவன் கண்முன் மாம்பழத்தைக்காட்டி அதன் குணங்களையும் அருமை

டையும், அதனால் அடையும் சந்தோஷத்தையும் பலனையும் இன்னும் இவைபோன்ற யும்பற்றி விஸ்தாரமாகச் சொல்வோமானால் அவன் மனதில் ஆசை அதிகரிக்கும். ஒருவிஷயத்தின்மேல் ஆசையை அதிகரிக்கச்செய்ய வேண்டுமானால் அந்தவிஷயத்தின் லாபத்தையும், சுகத்தையும், நன்மையையும்பற்றியும் அந்தவிஷயத்தை உடைய பற்றியும் நாம் மனதினால் தியானம்பண்ணிக்கொண்டிருந்தோமானால் அந்தவிஷயத்தில் ஆசை அதிகமாகும். நமக்கே அந்த ஆசை யிருப்பதாயும் அந்த ஆசை நமக்கு தினால் நாம் எப்படி யிருப்போமோ அப்படியே உண்மையாக இருப்பதாயும் நாம் க்கொண்டால் இன்னும் ஆசை அதிகமாகும். அதாவது நம்மனக்கண்ணுக்குமுன் த்தபடி இருப்பதாக எண்ணி மனோராஜ்யம் பண்ணுதல்வேண்டும்.

சங்கல்ப சக்தியை அதிகரிக்க வழி: நான் இன்னின்னபடி தீர்மானம்பண்ணுகிறேன். என் தீர்மானப்படியே நடப்பேன். என் தீர்மானத்திற்கு விரோதமான தையும், ஆசையையும், வரவிடமாட்டேன் என்று வைராக்கியத்தோடும் மனப்பூர்வத்தையோடும் அடிக்கடி சொல்லிக்கொண்டும் தீர்மானம்பண்ணிக்கொண்டும் இருக்கவேண்டும்.

திரும்பத்திரும்ப நினைப்பதினால் எந்த எண்ணமும் வலியுறும்.

நான் தைரியமுள்ளவன்தான் என்று திரும்பத்திரும்ப சிரத்தையோடு (மந்திரம் ஜெபிப்பதுபோல்) ஒரே மனதோடு சொல்லிக்கொண்டும் தியானித்துக்கொண்டும் இருந்தால் எவ்வளவு பயந்தமனிதனும் பயம் நீங்கப்பெறுவான்.

மனம் சர்வ வியாபகமானது, சமுத்திரம்போன்றது ஆகையினால் எல்லாருடைய மனமும் ஒன்றுக்கொன்று சம்பந்தமுடையது. ஒருவன் தன் மனதை அடக்கி பலப்படுத்தினால் அந்த பலத்தினால் வேறொரு மனதையும் சேரப் அடக்கலாம்.

இதுவரையும் கூறிவந்த பொதுக்கொள்கைகளைப் பின்வரும் விஷயங்கள் சம்பந்த உபயோகப்படுத்தும் வழியையும் அதனால் அடையும் பலனையும் உதாரணங்கள் மூலமாக நன்றாய் விளங்க இனிக்காட்டுவோம்.

நோயற்ற வாழ்க்கை.

நோயில்லாத வாழ்க்கை எதற்கும் ஆதாரமானது. ஏனென்றால் சுவரை வைத்தே சித்திரம் எழுதவேண்டும். இவ்வாழ்க்கை நிலைபெறவேண்டின் தேகபலமும், மும், அவசியம். தேகபலம் விரும்புகிற ஒருவன் முதன் முதலில் சுவாசம் விடும் அறிந்துகொள்ளவேண்டும். பிராணாயாமத்தின் பெருமையைப்பற்றி நம் நாட்டில் அ ஒருவருமில்லை. இருந்தாலும் யாவருக்கும் நன்மையை உண்டுபண்ணும். பின் வரும் யாசம் பலரும் அப்பியாசித்து வருவதல்ல. ஆகையால் அதை விளக்க தலையும், கழுத்தும் ஒரே நேர் கோட்டில் இருத்தல் வேண்டும். ஒருவித கோணல் வளைவு ஒன்றும் இல்லாமல் நிமிர்ந்து இருத்தல் வேண்டும். அடிவயிற்றை உள்ளே இழுத்து கொஞ்சம் முன்னுக்குக்கொண்டுவந்து உயர்த்தவும் வேண்டும். கண்கள் இடையில் உள்ள பொருள்களைப்பார்த்துக்கொண்டிருப்பதாக எண்ணி தலையையும் நேரே கொள்ளவேண்டும். இந்த நிலையை யாம் நிமிர்ந்த நிலையென்று கூறுவோம். நடக்கும்போதும், உட்கார்ந்திருக்கும் போதும், பேசும்போதும், படுத்துக்கொள்ளும் போதும் இன்னும் எல்லாம் முடியுமோ அப்போதெல்லாம் நிமிர்ந்த நிலையிலேயே இருக்கப்பழகிவி இது அப்பியாசத்தினால் இயற்கையாக ஆகிவிடவேண்டும். நிமிர்ந்த நிலையென்பது காலை அல்லது உடலை இறுக்கிப்பிடித்துக் கொள்வதல்ல. லேசாய் நிமிர்ந்து சிர யில் இருத்தல்தான். ஆனால் முதல் முதலில் சிலகாலவரை அவஸ்தையாயிருக்கும். பழக்கத்திற்கு வந்தபின் உண்டாகும் பலன்கள் அநேகம். சோம்பேறித்தனம், தூக்கம், சி, பயம், பசி, தாகம் முதலானவைகளெல்லாம் நாளடைவில் நமக்குள் அடங்கிவிடும். இந்த நிலையில் இவை நம்மை பாதிக்கமாட்டா. குளிரும், உஷ்ணமும் அதிகமாய் நம்மைக்கஷ்டப்படுத்தாமல் அவைகளை அனுபவத்தால்கண்டு கொள்க. நிமிர்ந்தநிலையில் உட்கார்ந்துதான் பின்வரும் சுவாச அப்பியாசம் செய்தல் வேண்டும். சுவாசத்தை முதலில் வெளியே விட்டுவிட்டு பிற்பாடு மெதுவாய் சப்தமில்லாமல் ஒழுங்காய் சுவாசத்தை உள்ளே இழுத்து அடிவயிற்றையும் மார்பையும் நிரப்பவேண்டும். பிற்பாடு நன்றாய் நிரப்பின பின் மெதுவாய் சப்தமன்னியில் சுவாசத்தை வெளியில் விடுதல் வேண்டும். திடீரென்று விரைவாக முதலில் இழுத்து பிற்பாடு மெள்ள சுவாசத்தை உள்ளே இழுத்தல் உதவாது. இதேமாதிரியேதான் வெளிவிடும்போது மெதுவாயும் ஒழுங்காயும் செய்தல் வேண்டும். எவ்வளவுக்கெவ்வளவு அதிகநேரம் நம்மால் சுவாசம் இழுக்கவோ, அல்லது விடவோ, நமக்கு முடியுமோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு நலம். அதாவது எவ்வளவு மெதுவாகச் செய்கிறோமோ அவ்வளவு நலம். இந்த அப்பியாசத்தினால் மனது ஆறுதலும் அமைதியும் அடையும். மனம் ஒருவா

கவலை படாதீர்கள். உற்சாகம் அதிகரிக்கும். ஜீர்ணம், பத்தியம் செய் உனக்கு எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவு செய்தல் நலம். ஆனால் இருபது ...டவைகளில் செய்ய வேண்டாம். ஒருநாளைக்கு மூன்று வேளை சாப்பிடலாம். ...விட்டு எழுந்திருந்தவுடனும், சாயங்கால வேளையிலும், படுக்கைக்குப் போகு ...தல் நலம். தூக்கமில்லாமல் வருந்துகிறவர்களுக்கு தூக்கத்தை உண்டுபண் ...த்தையும் அறிவாற்றலையும் அதிகப்படுத்தும். ஒருதரம் பிராணாயாமம் பண் ...வாசம் வேகமாய் விடவேண்டியிருக்கும். நீ கொஞ்சநேரம் தாமதித்து இளைப் ...லாம். ஒரு நிமிஷம் கழித்தபின் மறுபடியும் ஆரம்பிக்கலாம். வியாதியை உன் ...தன்மையேயன்றி வேறில்லை. காலை இவ்வாறு புரிபவர்களுக்கு வியாதி ...ப்பு உண்டாகாது. இரண்டாவது காற்றில் நின்று ... குளிர்ந்த ...ம் பண்ணவேண்டியது. வியாதியஸ்தர்களுக்கும் பலவீனர்களுக்கும் வெந்நீர் ஸ்நா ...னால் அழுக்கை நன்றாய் தேய்த்தல் வேண்டும். நிறைந்த நீரில் முழுகி நதி ...ராவேனும் உத்தமம். மூன்றாவது அன்ன ஆகாரங்களில் ஜாக்கிரதை வேண்டும். ...ல் முதலியன உபயோகப்படுத்தாமல் வெறும் பாலும் தண்ணீரும் உபயோகித் ...க்கு மிகவும் நலம். பசித்த வேளைகளில் மாத்திரம் ஆமாசம் மிஞ்சாமல் சாப் ...ம். இடைக்கிடை சாப்பிடவேண்டியபோதெல்லாம் சிற்றுண்டிகளை ...டலுக்கு நல்லதல்ல. ராமசகுணத்தை உண்டுபண்ணும் ஆகாரங்களை ...ண்டும். அற்றால் அளவறிந்து உண்க. அஃதுடம்பு பெற்றான் நெடிதுய்க்குமாறு ...ாத உண்டி மறந்துண்ணின். ஊறுபாடில்லை உயிர்க்கு. நோய்க்கிடங்கொடேல், ...பெரியோர் வாக்குகளின் உண்மைகளை உணர்ந்து அதன்படி நடத்தல் ... நான்காவது தேகமுயற்சி செய்யவேண்டும். தேகமுயற்சி செய்யும்போ ...அதில் ப்ரீதி சிரத்தையோடு அநுசரித்துச் செய்தல் வேண்டும். இன் ...வஸ்துக்களை யெல்லாம் விட்டுவிடவேண்டும். மதம் இருபடைவர்க்கு ... ...நுகர்தல் கூடாது. ஏகாதசி முதலிய நாட்களில் உபவாசம் இருத்தல் கிரகஸ்த ...ல்லது. சாஸ்திரங்கள் கூறுவது சுகத்திற்கு என்றே பெரியோர்களால் ஏற்படுத்தப்பட் ...றபடியால் அவைகளுக்கு மீறி விலக்கினவைகளையெல்லாம் செய்தல் ஆபத்தில் முடியும்.

வியாதிக்குச் சிறிதும் இடங்கொடாமல் இருத்தல் முடியும். ஒருக்கால் ... வியாதியினால் பாதிக்கப்படாமல் அதை நீக்கவும் கூடும். பொதுவாய் உனக்கு எப் பொழுதெல்லாம் சாவகாசம் இருக்குமோ அப்பொழுதெல்லாம் சிரத்தையோடும் முழுமனதோ ...வைராக்கியத்தோடும் பின்வரும் சங்கல்பத்தைச் செய்துகொண்டிரு: "ஆம், நான் என் சொல்லிக்கொள்ளுகிற நான் உடம்பல்ல, மனதுமல்ல, இவ்விரண்டிற்கும் வேறான பொரு ளான் என்பது. ஈசுவர அம்சம், ஈசுவரனுடைய அளவிறந்த சங்கல்பசக்தி என்னிடத்திலு

மிருக்கிறது. அந்த சக்திக்கு உட்பட்டவைகளே இவ்வுடம்பும் மனதும். நான் எ தல்விக்கிறேனோ அப்படியே ஆவேன். உடம்பும் மனதும் என் ஆணையை மீறி ந... ஒருநாளும் இடங்கொடேன். என் உத்தரவை மீறி என்மனதில் கெட்ட எண்ணங் ள் விடமாட்டேன். பயமும், பலவீனமும், வியாதியும், துக்கமும், என்னை அணுக ... என்வீட்டிற்கு நானே எஜமானன்; நான் தைரியஸ்தன்; நான் சுகமாயிருப்பவன்; நா ...மற்றவன்; நான் அளவிறந்த சக்தியுள்ளவன்; எத்துயர் வரினும் நான் அஞ்சேன். ச ...மையுள்ள, எம்பெருமான் என்னுஹிருதய வாசியாய் இருக்கும்போது நான் எதற் அஞ்சவேண்டும். என்னால் இயலாதது ஒன்றுமில்லை, என்மனதில் நல்ல எண்ண ...த்திரம் நான் வரவிடுவேன். மற்ற தீய எண்ணங்களும், பயமும், பலவீனமும், என் முன் பறந்துசெல்லும். என் சங்கல்ப சக்திக்கு என் உடம்பும் மனதும் உ ...களே. இந்த நிமிஷத்திலேயே நான் உடம்புக்கும், மனதுக்கும் எஜமானன்."

இதன் உட்கருத்தை ஆழ்ந்து யோசித்து அறிந்துகொண்டிருப்பதோடு ... கியத்தையும் மனதில் அழுத்தமாக கூறிச்சொல்லுவது ... அந்த ... ...ாக மனதிற்குள்ளேயே எண்ணிக்கொண்டு உன் ...ையும் வைராக் ... உபயோகப்படுத்தி ஒரேமனதாய் சங்கல்பம் செய். உன் சங்கல்பத்துக்கு ...டக்குமோ என்று சந்தேகத்திற்கு இடங்கொடாதே. அந்தச் சந்தேகமான எ... உன் சங்கல்பத்திற்கு மாறான எண்ணங்கள் வந்தால் நீ உடனே சீச்சீ ... போ என்று அந்த எண்ணங்களை வெறுவாய் வெருட்டிவிட்டு, நான் எஜமானன் ... யை மீறி என் உடம்பும் மனதும் நடக்கமாட்டா என்று தீர்மானித்து அதனை ... களையே நினைத்துக்கொண்டிரு. முதல் முதலில் இம்மாதிரி செய்தல் கஷ்டமாயிருக் ... வரவர சுகமாயும் லேசாயும் இருக்கும். தொடர்ந்தால் அன்பம் இருக்கும். இவை ...வில் இன்பம் பயக்கும் என்பதில் ஐயமில்லை. நீ ஒருநாளும் உடம்பு சம்பந்தமான வை ...ல்களுக்கு விரோதமாய் நடக்காதே. அதேசமயத்தில் நான் வியாதிக்கு இடங்கொ ... என்று சங்கல்பித்துக்கொண்டிருந்த இரண்டு வழியினாலும் உடம்பும் மனதும் பலப்ப ... நோய் உன்னை ஒருநாளும் அணுகாது. சேய் எப்போதாவது போக்குத் தோற்று ... அதாவது இலேசாய் ஜுரமாவது ஆரம்பிக்கிறதோ அப்பொழுதே சங்கல்பத்தினால் அ ...தை வெருட்டிவிடு. சங்கல்பிக்கும்போதும் சங்கல்பித்த பின்னும், வியாதியை ஓட்டிவி ...ட்டதாகவே தியானி. அப்படியே கட்டு, உன்மனது பொய்யான சந்தேகங்களை உண்டாக்கு ...கிறத்தினால் நீ அதை அற்பமாக எண்ணி கவனியாமல் விட்டுவிட்டு வேறு ஒன்றைப் எண்ணிவிடு. நீ நினைத்தகாரியம் ஜெயமாகும்வரை சங்கல்பத்தை விட்டுவிடாதே. உன் சங்கல்பம்பண்ணி ஒப்பந்தபோதும் தளர்ந்துபோனாலும் கொஞ்சமும் இளைப்பாறாமல் ... தினந்தோறும் தவறினாலும் தவறுதல்களை கவனியாது மறுபடியும் முயற்சிசெய். இதுவல

கள் சாஸ்திரங்களுக்கும் சம்பந்தம்தான். அதாவதையத்தில் அவநம்பிக்கை பிறக்க ப அவசியமில்லை. இந்த சங்கல்ப சக்தியை உபயோகப்படுத்தோடே இச்சா ம் உபயோகப்படுத்து. அதாவது சங்கல்பம் என்னும் வேளைகளைத் தவிர மற்ற ல் அமைதியாக உட்கார்ந்து நீ எப்படியிருக்கப் பிரியப்படுகிறாயோ அப்படியே நாகவும் செய்வதாகவும் நடப்பதாகவும், மனதினால் தியானித்துக்கொண்டிரு. பண்ணும்போது கைகால் மற்ற அவயவங்கள் சிரமம் இல்லாமல் சாதாரணநில இருக்கும். ஒருபொருளைப் பார்க்கப்பார்க்க அதன்மீதுள்ள ஆசை அதிகமாகு ஆகையால் உன் தியானத்தினால் உன்னை அறியாமலே உன் ஆசை அதிகரிக் காரியம் எதுவானாலும் அதை நிறைவேற்றுவதில் பொறாமல்கொள்ளல் வேண்டு ஒருவன் ஆசைமிகுதியால் பைத்தியம்கொண்டவன்போல ஆகிறானோ அவனே யத்தில் ஜெயம் அடைவான். உலக காரியங்களில் பைத்தியம்பிடித்தவர்கள் ஜெயம் அடைவார்கள். சித்திரம் எழுதுவதில் பைத்தியங்கொண்டவன் சித்திபெறுவதுமன்றி உயர்வான பதவியையும் அடைகிறான். சங்கீதத்தில் பைத் டவன் உயர்ந்த மேலான சங்கீத வித்வானாக ஆகிறான். பக்தியில் பைத்தியங் ர்கள் பகவானை அடைந்து பகவத்கல்யாண குணகணங்களில் ஈடுபட்டு சதா அனுபவம் பண்ணிக்கொண்டிருக்கிறார்கள். உலகத்தில் அவதார புருஷர்களென்று ம் மதிக்கின்ற பெரியோர்கள் அனைவரும் தாங்கள் தாங்கள் கைக்கொண்ட ல் பைத்தியம் பிடித்தவர்களாயிருந்திருக்கிறார்கள். இந்த ஆசையின் ரகசியத்தை றும் விஷயங்களுக்கும் உபயோகித்துக்கொள்ளுதல் வேண்டும். அவ்வாறு அ வசையை உடையவர்களுக்குச் சில அடையாளங்கள் உண்டு. அவைகளை இந் கண்டுகொள்க.

மெய்வருத்தம் பாரார் பசிநோக்கார் கண்துஞ்சார்
எவ்வெவர் தீமையும் மேற்கொள்ளார்—செவ்வி
அருமையும்பாரார் அவமதிப்பும் நோக்கார்
கருமமே கண்ணாயினார்