I 2555

இரத்தின கவிபுரேமா

பிரசன்ன மாதவேசம்.

DIGITIZED

5
N14
119468
179468

255
3-1914
OFFICE OF THE REGISTRAR ... 29 JUL 1914 MADRAS

VA4

பரமரகஸ்யம்.

பர்ஸனல் மாக்னெடிஸம்.

இது

ந. பா. நாவுத்ஷா சாகிபு, பி. ஏ.

அவர்களால் இயற்றப்பெற்று,

ஹக்கிம், பா. முகம்மது அப்துல்லா சாகிபு,

அவர்களால்

தமது

சென்னை,

மு.ஸ்லிம் அபிமானி பிரஸில்

பதிப்பிக்கப்பட்டது.

1914.

All rights reserved.

இதன் விலை ரூ 10—0—0.

S
N14
36/134
119468
S
MADRAS

INSCRIBED

to the loving memory

to my

LATE BELOVED WIFE

விளம்பரம்.

—:o:—

இதனால் சகலருக்கும் தெரியப்படுத்துவது யாதெனில்:—"பர்ஸனில் மாக்னடிஸம்" என்ற இக்கிரந்தம் ௲அ௱௬௰ (௨௫-வது) ஆக்டின் (௨0-வது) பிரிவில் (௲ - வது) விதியின் பிரகாரம் இங்கிலீஷ் இலாகாவாகிய மத்ராஸிலும்,

இன்னும் பிரான்சு இலாகாவாகிய புதுச்சேரியிலும், காரைக்காலிலும் காப்பிரைட் ரிஜிஸ்டர் செய்யப்பட்டிருக்கின்றது.

ஆகையால், இக்கிரந்தத்தையாவது, அல்லது இதைவேறு பாஷையில் மொழிபெயர்த்தாவது, அல்லது, இதில் ஏதேனும் பாகத்தையாவது, என் உத்தரவின்றி ஒருவரும் அச்சிடலாகாது. அப்படி அச்சிட்டால், மேற்கண்ட ஆக்ட்டில் சொல்லியிருக்கிறபடி கோர்ட்டின் மூலமாய் அதனாலுண்டாரும் நஷ்டமனைத்தும் வசூல் செய்யப்படும்.

இங்ஙனம்,

ந. பா. நா.

விசேஷ விளம்பரம்.

எம்மால் அச்சிடப்பட்டிருக்கும் கிரந்தங்களின் டைட்டில் பேஜில் அடியிற் கண்டிருக்கின்ற என்னுடைய பெயர் எழுதப்பட்டிருக்கும். அவ்விதப்பெயர் எழுதப்படாத கிரந்தங்கள் மாறுபாடானவையாயிருக்கும்; ஆனதுபற்றி, அப்படிப்பட்ட கிரந்தங்களைக் கொண்டுவந்து கொடுக்குமவர்களுக்கும், அல்லது, அப்படிப்பட்ட கிரந்தங்களை வைத்து விற்பனை செய்யுமவர்களைக் காண்பிக்கு மவர்களுக்கும் தக்க வெகுமதி கொடுக்கப்படும்.

மேஸ்மரிஸ புத்தகங்கள்.

மனோவசியதத்துவம்	2--0--0
மானிடவசியம்	2--8--0
மெஸ்மரிஸபாடங்கள்.	2--0--0.
சுவாசமேஉயிர்	1--0--0
பண்டிதை மெஸ்மரிஸா	1--0--0
அப்பியாச சக்கரம்	0--5--0.
ஞானதரிசனக்கண்ணாடி.	1--0--0
ஹிப்னாடிஸத் தட்டு	0--8--0

ஹக்கீம்-பா-முகம்மது அப்துல்லா சாகிபு அன்ஸன்ஸ்.

12. அப்புமேஸ்திரி தெரு,

ஜார்ஜ்டவுன், சென்னை.

பொருளடக்கம்.

விஷயம்.	பக்கம்
முன்னுரை	1
1. ஆம் பாடம்	6
பர்ஸனல்மாக்னடிஸம்	6
2. ஆம் பாடம்	14
தன்னம்பிக்கைப் பயிற்சி	14
3. ஆம் பாடம்	20
தன்னாட்சி	20
4. ஆம் பாடம்	27
இருவகை மனம்	27
5. ஆவது பாடம்	35
சயமந்திரம்	35
6. ஆவது பாடம்	46
மகாரகசியம்	46
7. ஆம் பாடம்	53
பிராணாயாமம்	53
8. ஆம் பாடம்	63
வியாகுலமும் வீண் திகிலும்	63
9. ஆம் பாடம் ...	68
அ ந்த நித்திரை	68
10. ஆம் பாடம்	73

பொருளடக்கம்.

MADRAS

விஷயம்.	பக்கம்.
மனவோர்மை ...	73
1. ஆம் பாடம்	79
முக்கிய குறிப்பு	79
இரண்டாம் பாகம்	84
2. ஆம் பாடம் ...	84
தெலிபதி அல்லது மானஸதந்தி ...	84
3. ஆம் பாடம் ...	89
மானஸதந்தி அப்பியாசம் ஒன்று	89
4. ஆம் பாடம்	94
மானஸதந்தியின் இரண்டாவது அப்பியாசம்	94
5. ஆம் பாடம்	101
மானஸதந்தியின் மூன்றாவது அப்பியாசம்	101
6. ஆம் பாடம் ...	109
மானஸதந்தியின் நான்காவது அப்பியாசம்	109
7. ஆம் பாடம்	115
மானஸதந்தியின் ஐந்தாவது அப்பியாசம்	115
8. ஆம் பாடம்	121
பொதுக்குறிப்பு	121
மூன்றாம்பாகம் ...	126
9. ஆம் பாடம்	126
சோரியபெண்ணை மணமுடிப்பது	126
10. ஆம் பாடம்	132
மணமகன் மணமகளுடைய நேசத்தை விருத்திசெய்தல்	132
11. ஆம் பாடம்	135

விஷயம்.	பக்கம்.
ஸ்திரீகளிடத்தில் கௌரவம் பெறுதல்	135
22 ஆம் பாடம்	138
ஸ்திரீ புருஷருடைய ஊடலை ஒழித்தல்	138
23. ஆம் பாடம்	144
நண்பரின் இழந்தநேசத்தைப் பெறுதல்	144
24. ஆம் பாடம்	146
பதமற்ற குழந்தையைப் பக்குவப்படுத்தல்	146
25. ஆம் பாடம்	150
கலியாணத்திற்கு ஏற்பாடான பெண்ணின் காதலைப் பெறுதல்	150
26. ஆம் பாடம்	152
மனமில்லாமனத்தை மகிழ்ச்சி பெறச் செய்தல்	152
27. ஆம் பாடம்	154
உருக்கமற்ற உறவினரின் உருக்கத்தைப் பெறுதல்	154
28. ஆம் பாடம்	156
மேலதிகாரியின் விருப்பத்தைப்பெறுதல்	156
29. ஆம் பாடம்	159
உலகத்தில் முதன்மைபெறுதல்	159
30. ஆம் பாடம்	162
நட்பை உறுதிப்படுத்தல்	162

அட்டவணை முற்றிற்று.

பர்ஸனல் மாக்னடிஸம்

முன்னுரை.

பர்ஸனல் மாக்னடிஸம். பூவுலகின்கண் மானிடராகப் பிறந்தவரெல்லோருடைய மனத்திலும் கடவுளால் அமைக்கப்பெற்ற ஒருவகைச்சக்தி காணப்படுகின்றது. இது சிலருடைய மனத்தில்மட்டும் அதிகமாகப் பிரகாசமடைகின்றது; பெரும்பான்மையோருடையமனத்தில் இச்சக்தி மந்தாரத்தில் மழுங்கிக் கிடக்கும் சூரியனைப்போல் வெளிக்கிளம்பாமல் மறைந்திருக்கிறது. ஒவ்வொருவரும் இச்சக்தியை விருத்திசெய்ய முயன்றால் அவரவருக்கும் இது எளிதில் வந்தடையும்; இம் மனோசக்தியை வெளிப்படுத்தி வெற்றியடைதற்குரிய மார்க்கத்துக்கு மேல்நாட்டார் ஹிப்னடிஸம் எனப் பெயரிட்டிருக்கின்றார்கள். இந்த ஹிப்னடிஸ சாஸ்திரத்தில் அநேகம் உட்பிரிவுகளுண்டு. அவையெல்லாவற்றிலும் மேம்பட்டதும், சிறி

ப்புகிலியில் செய்யக்கூடியதும், கற்பதற்குஎளிய
யிருப்பதுமான பர்ஸனல் மாக்னடிஸம் என்னும் அரு
யானபகுதியை நாமெல்லோரும் சாட்டறக் கற்றுக்கொ
ள்ளவேண்டும். ஆங்கவைப்பதற்கு வேண்டியமுறை
களை எல்லோரும் கற்கவேண்டுமென்னும் நியதியில்லை
ஆனால், விரிப்புகிலியில் மனிதரை வசப்படுத்துத
குரிய சாஸ்திரமாகிய பர்ஸனல் மாக்னடிஸம் மனித
ராகப்பிறந்த ஒவ்வொருவருக்கும் அத்தியாவசிய
மாம்; உலகத்தில் வெற்றிபெறவேண்டு மென்று
எண்ணமுள்ள எல்லாமாந்தரும் இதைக் கற்கவேண்
டும்.

நேசம்: பர்ஸனல் மாக்னடிஸம் விரிப்புகிலி
உபயோகப்படுத்தக்கூடிய சாஸ்திரமாதலின் அதற்
மூலாதாரமாயிருப்பது நேசம்தான்; நேசமே இவ்வு
லகத்தையாள்கின்றது; நேசத்தைக்காட்டிலும் அதி
பலமான சக்தி வேறொன்றுமில்லை; இந்த நேசம் ம
னவீக்கத்தாருக்கு அதிகமாகவேண்டியிருக்கிறது; த
ய்க்கும் குழந்தைக்குமிடையில் காணப்படும் பக்
நேசம்தான்; கணவனுக்கும் மனைவிக்கு மிடையில்

ணப்படுங் காதல் நேசம்தான்; ஸ்திரீக்கும் புருஷனு
க்குமிடையிலுண்டாகும் விருப்பம் நேசம்தான்; இன்
னும் ஒரு மனிதனுக்கும் மற்றொரு மனிதனுக்குமிடை
யிலுண்டாகும் நட்பும் நேசம்தான்; ஒருவன் மற்ற
வன்மேல் எவ்வகையான விருப்பம் வைத்தபோதிலும்
அஃதொருவகை நேசமாகத்தான் காணப்படும்.

பர்ஸனல் மாக்னடிஸத்தின் பயன்: மேற்கூறிய
பலவகையான மனிதர்களுக்கிடையில் நேசம் சிறிது
குறைந்திருந்தால் அதை விருத்திசெய்வதற்குப் பர்
ஸனல் மாக்னடிஸம் இன்றியமையாத உதவிபுரியும்.
ஹிப்னடிஸத்தின் உட்பிரிவுகளுள் அதிக முக்கிய
மானவையான பர்ஸனல் மாக்னடிஸம், தெலிபதி என்
னும் இரண்டு சாஸ்திரத்தின் தேர்ந்த பழக்கத்தால்
அழுந்திக்கிடக்கும் நேசத்தை வெளிக்கிளப்பலாம்;
குறைந்திருக்கும் நேசத்தை அதிகப்படுத்தலாம்; இல்
லாத நேசத்தையும் உண்டுபண்ணலாம்.

இதைப்படிப்போர் கவனிக்கவேண்டியவை: இச்
சிறு புத்தகத்தில் சொல்லப்பட்டிருக்கும் பாடங்களை
அன்பர்கள் முழு நம்பிக்கையோடு பழகிவரவேண்டும்;

பர்ஸனல் மாக்னடிஸ சக்தியை விருத்திசெய்வதில் ஒவ்வொருவரும் கண்ணுங்கருத்துமா யிருக்கவேண்டும். இதில் சந்தாந்தம் சிறிதும் கலக்கமில்லை. புத்தக முழுதும் பழக்கத்துக்கு வேண்டியமுறைகளே நிறைந்திருக்கின்றன; கற்றோர்க்கும் கல்லார்க்கும் விளங்கும்படி இந்நூ எளிய தமிழ் நடையில் எழுதப்பெற்றிருக்கிறது. நடை எளிதாயிருப்பதல்லாமல் பழகவேண்டியமுறைகளும் எளியவையாகவும், காலதாமதமின்றிக் கற்றுக்கொள்ளக் கூடியவையாகவும் அமைந்திருக்கின்றன.

பர்ஸனல் மாக்னடிஸம் எனக்குச் சித்தியாகுமா?: பர்ஸனல் மாக்னடிஸம் இன்னவருக்கு வெற்றிதரும் இன்னவருக்குத் தராதென்னும் நியதியில்லை. இச்சக்தி எப்போதும் மனிதருடையமனத்தில் மறைந்துகிடக்கும். இது நினைத்தபோது வெளிவரும் நினைக்காதபோது உள்ளடங்கியிருக்கும் எனக் கருதவேண்டாம். பர்ஸனல் மாக்னடிஸம் என்பது கண்ணுக்குப்புலப்படாத ஒருவகைச்சக்தியாகும். உமக்கு இச்சக்தியால் வெற்றியுண்டாகிவிடுமோவென் நீர் வேறொரு

மனிதருடைய முன்னிலையிலிருந்தாலும் இல்லாவிடினும் நீர் விரும்பினும் விரும்பாவிடினும் இம்மானிடவசியசக்தி பிரகாசித்துக்கொண்டேயிருக்கும். இப்புத்தகத்திலுள்ள முறைகளைக் கவனமாகப்படித்து அவற்றில் சொல்லியவண்ணம் நடந்து வருவீராயின் பர்ஸனல் மாக்னடிஸம் தானே உமக்குச்சித்தியாகும்.

தேலிபதியென்னும் மானஸதந்தி: பர்ஸனல் மாக்னடிஸம் கற்றுக்கொள்ளுவோருக்கு மானஸதந்தியும் அதிக அவசியமாகும். ஹிப்னடிஸ சாஸ்திரத்தின் உட்பிரிவுகளுள் மானஸ தந்திதான் கடினமானது. அதில் தேர்ச்சியடைவதும் எளியகாரியமன்று. ஆயினும், இப்புத்தகத்திற் சொல்லப்பட்டுள்ள முறைப்படி பழகி வருவீராயின் மானஸதந்தியில் எளிதாக வெற்றிபெறலாம். தேலிபதியில் பழக்கமிருந்தால் பர்ஸனல் மாக்னடிஸம் சிறந்தோங்கி விளங்கும்.

—

பாடம் 1.

பர்ஸனல் மாக்னடிஸம்.

மின்சாரமும் பர்ஸனல் மாக்னடிஸமும்: ஒரு விஷயத்தில் பர்ஸனல் மாக்னடிஸம் மின்சாரத்தை ஒத்திருக்கிறது. மின்சாரசக்தி இப்படிப்பட்டதென்று விவரிக்கமுடியாது. அப்படியே பர்ஸனல் மாக்னடிஸத்தையும் இத்தன்மையதென்று விரித்துரைப்பது இயலாதகாரியமாகும். இவ்விரண்டு சக்திகளும் உலகத்தில் வியாபித்திருப்பதைப் பார்க்கிறோம். இவற்றால் நடைபெறும் செய்திகளையும் கண்ணுற்றுகாண்கிறோம். ஆனால், இவை இப்படிப்பட்டவையென்று ஒருவிதமாக இலட்சணம் சொல்லப்புகுந்தால் அப்பொழுது தடுமாற்றமுண்டாகிறது. குதிரையை அடக்கியாளுவதுபோல் மின்சாரசக்திக்குக் கடிவாளம்போட்டு நாம் கைவசப்படுத்தலாம். மின்சாரவிளக்கால் வீடுகளிலும் வீதிகளிலும் வெளிச்சத்தை உண்டுபண்ணலாம்; பங்காவை அசைக்கச்செய்யலாம்; வண்டி-

களை இழுக்கச்செய்யலாம்; வேறெவ்வகையாலும் அசைக்கமுடியாத பெரிய மிஷின்களையெல்லாம் நடைபெறச்செய்யலாம். வைத்திய சாஸ்திரத்திலும் இதை உபயோகித்து நோய்களுக்குச் சிகிச்சைசெய்யலாம்; மின்சாரத்தால் மனிதவர்க்கத்தாரடையும் உதவிக்கோர் எல்லையில்லை. இவ்வாறே பர்ஸனல் மாக்னடிஸ சக்தியையும் வசப்படுத்தி வேண்டிய வெற்றியைப்பெறலாம். உலகத்தில் உயிரோடிருக்கும் ஆடவருக்கேனும் பெண்டிருக்கேனும் இச்சக்தி சிறிதேனும் இல்லாமற்போகவில்லை. உயிருள்ளமட்டும் ஒவ்வொருவரிடத்திலும் இது சிறிதேனும் பிரகாசித்துக்கொண்டிருக்கும்; இதை அதிகமாக விருத்திசெய்யாத மனிதர் இருந்தும் இல்லாதவரேயாவார்; இவர் இருந்தும் பயனில்லை, இறந்தும் பயனில்லை; இப்படிப்பட்டவர் மூட்டைப்பூச்சிக்குச் சமமாவார்; பர்ஸனல்மாக்னடிஸம் பணக்காரருக்குத்தான் வேண்டும் ஏழைகளுக்கு வேண்டியதில்லையெனக் கருதவேண்டாம். இது பணங்கொடுத்து வாங்கக்கூடிய சரக்கன்று. ஆனால், பழக்கத்தால் சித்திபெறவேண்டிய ஒருவகைச் சக்தியா-

கும். பர்ஸனல் மாக்னடிஸத்தில் நீருமுழு சித்தி யடைந்துவிட்டால் பிறகு உம்முடைய வாழ்நாள் முழுதும் அது உம்மைவிட்டு நீங்காது; உம்முடைய விருப்பத்தை எதிர்பாராமலே அதன் தேஜஸ் உம் மீது பிரகாசித்துக்கொண்டேயிருக்கும். பர்ஸனல் மாக்னடிஸத்தின் மூலம், உம்மிடத்திலேயே இருக்கி றது. அதை விருத்திசெய்யும் முறைகளும் உம்மு டைய சுவாதீனத்திலேயே இருக்கின்றன. உம்மு டைய மனத்துக்குள் மறைந்துகிடக்கும் சக்தியை நீரே பிரகாசமடையும்படி செய்துகொள்ளலாம்; நீர் விரும்பும்; அதிஷ்டம் உமக்குக் கிட்டும்.

பர்ஸனல் மாக்னடிஸம் அவசியமே: மனிதன் சம்பாதிக்கக்கூடிய ஐசுவரியங்களிலெல்லாம் மிக மே ம்பட்டதாயிருப்பது இந்தப் பர்ஸனல் மாக்னடிஸம் தான். இதைத் தோன்றாதேய மகைசுவரியமெனச் சொ ல்லலாம். பர்ஸனல் மாக்னடிஸத்தில் வெற்றி பெற்றுவி டில் நம்முடைய வாழ்நாளெல்லாம் பயனுற்றதாகவே முடியும். இவ்வுலகத்தில் மனிதராகப்பிறந்தோர் பெ றுதற்குரிய உரிமைகளெல்லாம் பர்ஸனல் மாக்னடிஸ

த்தாருஞ் உண்டாகின்றன. இதில் ஜெயப்பெரு விடில் முட்டைப்பூச்சிபோல் மனிதர்கள் பிறந்தும் பிற வாதவரே யாவர். இவர்களெல்லோரும் சோற்றுக்குக் கேடாகவும் பூமிக்குப்பாரமாகவும் ஜனத்தொகையை அதிகப் படுத்துவதற்காக மட்டுந்தான் பிறந்து பிற ந்து மரிக்கின்றனர்.

சிலர்மட்டும் ஜெயமடைவதேன்?: நம்மோடு உடன் வசிக்கும் மனிதர்களுள் சிலர் எப்பொழுதும் ஜெய மடைந்துகொண்டே வருகின்றனர். மற்றுஞ் சிலர் தொட்ட காரியங்களிலெல்லாம் தோல்வியடைந்து வருகின்றனர். மேற்கூறியவண்ணம் வெற்றியடையும் மனிதர்கள் ஆடவரையும் பெண்டிரையும் தங்களுக் கிஷ்டமான வண்ணம் ஆட்டிவைக்கின்றனர். அவர் கள் நம்முடைய அதிகாரிகளாயிருக்கின்றனர். ஆ னல், அவர்களுக்குள்ள சக்தி எவ்விதமாக வந்ததெ ன்பதைப்பற்றி நாம் ஆச்சரியமடைகிறோம். அவர்க ளிடத்தில் மனுஷ்ய காந்தசக்தி நிறைந்திருக்கிறதென் பதையும், அதன் பலத்தால் நாமெல்லோரும் அவர் களுக்குக் கீழ்ப்படிந்து நடக்கிறோமென்பதையும்

நாம் நன்றாக உணருகிறோம். ஆனால் அவர்களுக்கு மானிடவசியசக்தி வந்ததெப்படி? சிலர்மட்டும் அதில் வெற்றி பெறுவதேன்? மானிடவசியமென்றால் என்ன? என்னும் வினாக்களுக்கு விடை சொல்வதுதான் உங்களுக்குக் கஷ்டமாயிருக்கும். மேல்நோக்கான காரியங்களை விட்டுவிட்டு அவர்களிடத்திலுள்ள வெற்றிக்கு மூலகாரணம் யாதென ஆழ்ந்து ஆராயவேண்டும்.

எல்லோரிடத்திலும் இச்சக்தி உண்டு: மனிதனாகப்பிறந்து நல்லறிவோடு கூடியிருக்கும் ஒவ்வொருவரிடத்தும் பர்ஸனல் மாக்னடிஸம் என்னும்சக்தி இயற்கையாக அமைந்திருக்கிறது. ஆனால், அதை விருத்திசெய்து உலகத்தில் வெற்றி பெறுவதும் பெருமையிருப்பதும் அவரவருடைய முயற்சிக்குத் தக்கவாறாகும். ஊக்கத்தோடு முயன்று பர்ஸனல் மாக்னடிஸத்தில் வெற்றியடைவீராயின் உங்களுடைய ஜீவிதசை ஆனந்தமாகவும், இன்பமயமாகவும் இருப்பதல்லாமல் நம்மால் மற்ற அன்பர்களுக்கும் இன்பமும் சுகமும் உண்டாகும்.

தன்னம்பிக்கை: நம்மெல்லோரிடத்திலும் மானிடவசிய சக்தி இயற்கையில் அமைந்துள்ளதென்னும் உண்மையை உணர்ந்துகொண்டபின் அதை எப்படி விருத்தி செய்வதென்பதைப்பற்றி ஆராய்ச்சி செய்ய வேண்டும்: பர்ஸனல் மாக்னடிஸத்தில் வெற்றிபெறுவதற்கு முதற்காரணமாயிருப்பது தன்னம்பிக்கையே. தன்னம்பிக்கை இன்றேல் பர்ஸனல் மாக்னடிஸத்தில் வெற்றி பெறுவதுமுடியாது. நமக்கே நம்மீது நம்பிக்கையில்லாவிடின் ஏனையோர் நம்மீது நம்பிக்கை கொள்ளுவாரென்பது எப்படிச்சாத்தியமாகும்? தன்னம்பிக்கை யில்லாதான் பிறர் நம்பிக்கையை எப்படிப் பெறமுடியும்? உலகத்தில் தத்தம்முடைய குற்றங்களைக்குறைத்தும் குணங்களைமட்டும் அதிகமாக விரித்துங்காட்டுவது ஒவ்வொருவரிடத்திலும் இயற்கையாய் அமைந்திருக்கிறது. இப்படி தோஷத்தைக்குறுக்கியும் குணத்தைப்பெருக்கியும் காட்டுவதனாற்றான் தன்னம்பிக்கை அதிகமாகவிருத்தியடையும். ஆயினும், சிலர் வெளியில் பேசும்போதுமட்டும் தங்களுடைய வீரத்தனத்தைப்பற்றித் தற்புகழ்ச்சி செய்துகொள்வார்க

இல்லாமல் அவரவர்களுடைய மனத்திலுந் தங்களுடைய சாமர்த்தியத்தைப்பற்றி அவநம்பிக்கைகொண்டவராகவேயிருப்பார்கள். வெளியில் வீராவேசம் பேசுவது போல்மனத்திலும் நம்பிக்கையிருந்தவர்கள் மிகக்கொஞ்சமாகவே காணப்படுவார்கள்; ஆயினும் நம்முடைய தோற்றத்திலும் பேச்சிலும் செய்கையிலும் தன்னம்பிக்கை மிகுதியாகத் தோற்றும்படி நடக்கக்கற்றுக் கொள்ளுவது அதியெளிதான காரியமே; இதற்காக முதலில் செய்யவேண்டியதென்ன? உம்மையே நீர் முழுதும் நம்பவேண்டும்; இவ்வகை நம்பிக்கையிற் சிறிதும் தளர்ச்சி வைப்பது கூடாது. ஒருசமயம் நம்பிக்கையும், மற்றொருசமயம் அவநம்பிக்கையுமாகத் தள்ளாடிக்கொண்டிராமல் எப்பொழுதும் ஒரே பிடிவாதமாகச் சலனமற்ற நம்பிக்கை கொள்ளவேண்டும். நும்மீது மற்றவர்களுக்கு எவ்வகை நம்பிக்கையிருந்தால் நலமெனக்கருதுகின்றீரோ அவ்வகை நம்பிக்கைதான் நீரும் நும்மீது கொள்ளவேண்டும்.

ஊரியபின் நடக்கவேண்டும்: நாம் குழந்தையாயிருக்கும்போது முதன் முதல் ஊரக்கற்றுக்கொண்ட

பின்னர்தான் நடக்கக்கற்றுக்கொள்ளுகிறோம். இவ்வாறே பர்ஸனல் மாக்னடிஸத்திலும் படிப்படியாகத்தான் சிலமுக்கியமான விஷயங்களைக்கற்றுக்கொள்ளவேண்டும். மேல் நோக்காகப் பார்க்கும்போது அற்பகாரியமாகக்காணப்படும் சில அம்சங்கள்தாம் பூரணவெற்றியின் ஸ்தம்பங்களாயிருக்கின்றன. பலரால் அற்பமெனக்கருதப்படும் செய்கைகளிற்றான் உலகத்திலுள்ள எல்லாவகை வெற்றியும் வரைந்திருக்கிறது. பலதுளி பெருவெள்ளமாவதுபோல் அநேகம் சிறுவிஷயங்கள் சேர்ந்து பெரும் வெற்றியாக ஜெனிக்கின்றன.

OFFICE OF THE REGISTRAR OF BOOKS
27 JUL 1914
MADRAS.

பாடம்-2.

தன்னம்பிக்கைப் பயிற்சி.

தன்னம்பிக்கையும் தற்புகழ்ச்சியும்: முதற்பாடத்தில் தன்னம்பிக்கையின் அவசியத்தைப்பற்றிச் சொன்னோம். இப்பொழுது அதைக்கற்றுக்கொள்ளும் முறையைப்பற்றிச் சிறிது ஆராய்வோம். தன்னம்பிக்கை வேண்டும் என்றதனால் தற்புகழ்ச்சியும் உடன் வேண்டுமென்பது கருத்தன்று. தற்புகழ்ச்சி வேறு; தன்னம்பிக்கை வேறு. தற்புகழ்ச்சியும் தற்பெருமையும்தான் தன்னம்பிக்கையென அநேகர் தப்பாகக் கருதுகின்றனர். தன்னம்பிக்கையும் தற்புகழ்ச்சியும் வேறாயிருப்பதல்லாமல் ஒன்றுக்கொன்று மாறாகவுமிருக்கின்றன. தற்புகழ்ச்சியுடையான் பலராலும் இகழப்படுவான். ஆனால், தன்னம்பிக்கையுள்ளான் பலராலும் புகழப்படுவான். இகழ்ச்சி பர்ஸனல் மாக்னடிஸத்தைக் குறைக்கும்; புகழ்ச்சியோ அதை அதி-

கப்படுத்தும்; நம்மால் இயன்றமட்டும் தற்புகழ்ச்சிக்கு இடங்கொடாமல் தன்னம்பிக்கை கொள்ளவேண்டும்.

திடசித்தம்: தன்னம்பிக்கையை விருத்திசெய்வதற்கு அநேகர் அநேகவகை மார்க்கங்களைக் கண்டுபிடித்திருக்கின்றனர். ஆனால், அவற்றுள் சுருக்கமாகவும் எளிதாகவுமிருக்கின்ற வழியைத்தான் நாம் இங்கே தழுவிக்கொள்ளவேண்டும். அம்முறைப்படி நோக்கும்போது திடசித்தம்தான் தன்னம்பிக்கைக்கு முதற்காரணமென்பது புலப்படும். நீர் இப்புத்தகத்திலுள்ள முறைகளைச் செய்யப்பழகுமுன் திடசித்தம் செய்யக் கற்றுக்கொள்ளவேண்டும். இஃதொரு சிரமமான காரியமன்று. சிறிது உறுதிவைத்தால் திடசித்தமுண்டாகும்; திடசித்தமுண்டாயின் தன்னம்பிக்கையுண்டாகும். தன்னம்பிக்கைக்குப் பின் தன்னையே தான் வெல்லும்படியான சக்தியுண்டாகும்.

திடசித்தமடைவதெப்படி?: திடசித்தமுண்டாவதற்கு மனவுறுதி அவசியமெனத் தெரிந்துகொண்டோம். ஆரம்பத்தில் எல்லோர்க்கும் மனவுறுதிகொ

ன்றுவது சிறிது கடினமாகக் காணப்படும். இதற்காக நாம் அதிக விசாகுலப்படவேண்டியதில்லை. தீர்க்க குரலும், தேஜிய பார்வையும் நமக்கு அமைந்துவிட்டால் மனவுறுதியைக் கொள்ளுவது எளியகாரியமாகும். ஆதலின், மனவுறுதி கொள்ளுமுன் தீர்க்ககுரலையும், தேஜியபார்வையையும் அடையக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

தீர்க்க குரலைப் பெறுவதெப்படி?: தீர்க்ககுரலென்பது யாது? நாம் ஒருவிஷயத்தைக்குறித்து வாய்திறந்து பேசும்போது நாம் கோரியகாரியத்தைக் கோரியபடி நிறைவேற்றிக் கொள்ளுவதற்குரிய வண்ணமாகப் பேசும் குரலுக்குத்தான் தீர்க்க குரலெனப்பெயர். நாம் ஒருமுறை பேசினால் அதை ஒருவரும் மறுப்பது கூடாது. இத்தகைய குரலைப் பெறுவது அருமையான காரியமன்று. பகலிலேனும் இரவிலேனும் நீர் ஓர் அறைக்குள் தனியாகப்புகுந்து கதவுகளை மூடிக்கொண்டு இருட்டில் ஏகாந்தமாய் உட்காரவேண்டும். அந்நிலைமையில் கண்களையும் மூடிக்கொண்டு ஏதேனும் ஒரு பதத்தைப் பலமுறை உறுதியோடு உச்சரி

க்கவேண்டும். உதாரணமாக: "எனக்குத் தீர்க்ககுரல் உண்டு," என்னும் வாக்கியத்தையே எடுத்துக்கொள்வோம். இருட்டறையில் கதவுகளை மூடிக்கொண்டு ஏகாந்தமாக உட்கார்ந்து மனத்தைப் பல வழியிலும் அலையவிடாமல் அமைதிப்படுத்திப் பின்வருமாறு பல முறை ஒரே எண்ணத்தோடு உச்சரிக்கவேண்டும்:— "எனக்குத் தீர்க்க குரலுண்டு; எனக்குத் தீர்க்க குரலுண்டு; எனக்குத் தீர்க்க குரலுண்டு; என் பேச்சை ஒருவராலும் மறுப்பது முடியாது," இவ்வகையாகச் சிலநாள் பழகி வருவீர்களாயின் நுமக்குத் தீர்க்க குரல் தானே உண்டாகும்.

தேஜியபார்வை பெறுவதெப்படி?: தேஜிய பார்வையென்பதென்ன? நாம் உலகத்திலுள்ள பொருள்களைப் பார்க்கும்போது ஒருவகை எண்ணத்தோடு நோக்க வேண்டும். பிறந்த குழந்தைகளும் பார்க்கின்றன; பெரிய மனிதர்களும் பார்க்கிறார்கள்; இவ்விருதிறத்தாருடைய பார்வைக்கிடையில் வேற்றுமை யிருக்கவேண்டும்; சிறு குழந்தைகளைப்போல் எவ்வகை எண்ணமும் இல்லாமல் வெறும் பார்வையாக நாம் பார்ப்பது

3

கூடாது; ஒன்றில் பார்வையைச் செலுத்தும்போது அதில் நம்முடைய எண்ணத்தையும் செலுத்தவேண்டும்; உயிருள்ள பிராணிகளையும், உயிரில்லாப் பொருளையும் நம் கண்ணிற்படும்போது அதில் நம்முடைய முழுக் கவனத்தையும் செலுத்தவேண்டும்; பித்தர் போலவும், பேதையர் போலவும் பார்ப்பது கூடாது; நம் எதிரிலுள்ள ஒருவனைப் பார்க்கும்போது அவனுடைய முகத்தை எதிரில் நின்று உற்றுப்பார்க்க வேண்டும். அவனுடைய புருவமத்தியில் மூக்கின் அடிப்புறத்தில் நம்முடைய கண்பார்வை செல்லவேண்டும். அவன் நம்முடைய எண்ணத்துக்கு இணங்கி, நம் வசப்படவேண்டுமென்னும் எண்ணம் நம்முடைய மனத்தில் நிலையாகக் குடிகொள்ளவேண்டும்; பர்ஸனல் மாக்னடிஸம் கற்றுக்கொண்டவர் மற்றொருவரோடு கலந்திருக்கும்போது இவருடைய மனம் பார்வை பேச்சு மூன்றிலும் ஒருவகை உறுதி காணப்படும். எதிரியை அடக்கவேண்டுமென்னும் எண்ணம் மனத்தில் இருக்கும். அதற்குத் தகுந்த பார்வையும் பேச்சும் தேகத்தினின்றுண்டாகும்.

தன்னாட்சி நிற்குதலும், தெறிய பார்வையும் உண்டாகுமாயின் மனவுறுதி தானே உண்டாகும். மனவுறுதியோடு எவ்வகைக் காரியத்தை எண்ணியபோதிலும் அது அதிகமான வெற்றியைக்கொடுக்கும்; அப்பொழுது நமக்குத் தன்னம்பிக்கை மிகுதியாயேற்படும். தன்னம்பிக்கை நமக்குவேண்டிய மட்டும் உண்டாகியிருக்கிறதென்னும் நம்பிக்கை உண்டானவுடன் தன்னாட்சியைப்பற்றி ஆராய்ச்சிசெய்து அதில் வெற்றிபெறவேண்டும்.

பாடம்-3

தன்னாட்சி.

தன்னாட்சி யென்பதென்ன?: ஒருவன் தன்பாலுள்ள அருவருக்கத் தக்க குணங்களையெல்லாம் நிவர்த்திசெய்து அவை மற்றொரு முறை தன்னிடத்தில் வந்தடையாமல் செய்துகொள்ளும் செய்கைக்குத் தான் தன்னாட்சி யெனப்பெயர். இடைவிடாத முயற்சியின் தன்னம்பிக்கை யுண்டாகும். அப்பொழுது தன்பாலுள்ள தீயகுணங்களை உறுதியோடு ஒழிக்க முயலவேண்டும்.

ஒவ்வொருவ ரிடத்திலும் குணதோஷமுண்டு: எப்படிப்பட்ட நற்குணம் வாய்ந்தவரிடத்திலும் ஒருவகைக்குற்றம் இல்லாமலிராது; குற்றமில்லாத மனிதன் உலகத்தில் பிறந்ததில்லை. ஒருவன் செய்யும் காரியங்களை ஒருவகையார் குணமாகக் கொண்டபோதிலும் மற்றொருவகையார் தோஷமெனக்கருதுவார். ஆத

லின், நம்மிடத்திலும் அநேகம் அருவருக்கத்தக்க செய்கைகள் இருக்கக்கூடும். மூத்தோர் சொல்லை மறுத்தல், வீண் குதர்க்கம் பேசுதல், முன்கோபம் கொள்ளுதல் ஆகிய இவைபோன்ற நூற்றுக்கணக்கான குற்றங்களிருப்பது இயற்கையே. உதாரணமாக: நமக்கு முன்கோபம் இருப்பதாக நினைத்துக்கொள்ளுவோம். நல்ல காரியமாயினும் கெட்டகாரியமாயினும் நமக்கு எப்பொழுதும் முன்கோபம் அதிசீக்கிரம் வருவதுண்டு. இதனால் கேடுவிளைவதை நீர் நன்றாக அறிந்திருந்தபோதிலும் அற்பகாரியங்களிலெல்லாம் உமக்குக்கோபமே வந்து கொண்டிருக்கிறது.

முன்கோபத்தை அடக்கவேண்டும்: பேசும்போது வேண்டுமென்று நீர் முன்கோபங் கொள்ளுவதில்லை. நமக்குத்தெரியாமலே கோபம் வந்துவிடுகிறது. இதனால் தீங்குவிளைவதை நீர் நிதரிசனமாகப் பார்க்கிறீர்; பெருந்தன்மையுள்ள ஆடவருக்கேனும் பெண்டிருக்கேனும் முன் கோபமிருப்பது தகாதென்னும் உண்மை நமக்குத்தெரியாத தன்றே. ஆயினும் நீர் முன்கோபம் கொள்ளுகிறீர்; இஃதேன் உண்டாகின்றது?

இஃதை அடக்க நம்மால் முடியாதா? சாதாரணகாரி யங்களிலெல்லாம் கோபம் கொள்ளுவது நமக்கு எளிதாகத் தோன்றுகிறது; அதை அடக்குவது மட் டும் நம்மால் முடியாத காரியமெனக் கருதுகிறீர்; உம க்குத் தன்னம்பிக்கை யிருந்திருக்குங்காலத்தில் முன் கோபம் கொள்ளக்கூடாதென்று திடசித்தம் செய்ய வேண்டும். அதன் பின்னர் பேசும்போது கோபங் கொள்ளக் கூடாதென்னும் வைராக்கியத்தை மனத் தில் வைத்துக்கொண் டிருக்கவேண்டும். அப்பொ ழுது முன் கோபமுண்டாகும் சமயம் நேரிடுமாயின் கோபத்தை அடக்கமுயலவேண்டும். இதைச்செய் வது பெருங்காரியமன்று; கோபம்வரும்போது அஃதை அடக்கவேண்டுமென்று எண்ணங்கொண்டால் அஃதை அடக்குவது கடினமானதொழிலாகாது. முன்கோப முண்டாகக்கூடிய வேளைகளில் அதைத் தடுப்பதுதான் தன்னாட்சிக்கு மிக்க வெற்றியைக்கொடுக்கும். ஆரம் பத்தில் நீர்கொண்ட வைராக்கியத்துக்கு விரோதமாக ஒருமுறை கோபம்வந்து விட்டபோதிலும் அதுதெளி ந்தபின்னரேனும் இனிமேல் இப்படிப்பட்ட கோபத்

துக்கு இடங்கொடுக்கக்கூடாதென்று உறுதியாகத் திடசித்தம் செய்து கொள்ளவேண்டும்; இப்படிச் சத்தியமாக வைராக்கியம் செய்துகொண்டபின் எளி தில் கோபமுண்டாகக் கூடியசமயங்களில் எதிரியோடு பேசிக்கொண்டு கோபத்தை அடக்க முயலவேண்டும். முன்கோப முண்டாவதற்கு எவ்வகைக்காரணமிருந்த போதிலும் நீர் கொண்ட வைராக்கியத்தை மட்டும் தளர்த்தாமல் விடாப்பிடிவாதமா யிருக்கவேண்டும். கோபத்தை விளைக்கக்கூடிய வார்த்தைகள் எதிரியி னிடத்திலிருந் துண்டாகும்போது, "மௌனம் சர்வா ர்த்தசாதகம்," எனச் சும்மா இருக்கவேண்டும்.

கோபத்தில் வெற்றி: மேற்கூறியபடி ஒருநாள் முழுதும் கோபத்துக்கு இடங்கொடாமல் நும்மையே நீர் வென்றுவிடுவீராயின் அன்று மாலைப்பொழுதில் நீர் ஏகாந்தமாயிருக்கும்போது உமக்குண்டான வெற் றியில் உமக்கு அதிக ஆனந்தமுண்டாகும். இப்படிச் செய்வதால் தன்னாட்சி பெற்றோம் என்னும் திருப்தி யும் இன்பமும் விளையும்; முன் கோபத்தை உதார ணமாக எடுத்துக்கொண்டதனால் இதைப் படிக்கும்

ஒவ்வொருவருக்கும் முன் கோபம் இயற்கையாய் அமைந்துள்ளதென நாம் சொல்லவில்லை. நம்பாலுள்ள அநேக குற்றங்களுள் ஒன்றை எடுத்துக் காட்டவேண்டுமென்னும் நோக்கத்தோடு இவ்விதங் கூறுகின்றோம். பெருங்கோபமில்லாமல் சிறுகோபமாயினும் அதனாலும் துன்பம் விளையக்கூடுமெனக் கருதி அதையும் ஒழிக்கமுயலவேண்டும். இத்தகைய முன் கோபத்தை இன்றைக்கே நீர் ஒழிக்கவேண்டும். அப்படி ஒழிப்பீராயின் நமக்கு இருவகை வெற்றியுண்டு; தன்னாட்சியுண்டாவதல்லாமல் குற்றமும் ஒன்று குறைந்துவிடும். பர்ஸனல் மாக்னடிஸத்துக்கு வேண்டிய அவசியமான இவ்விருவகை வெற்றியும் நமக்கு அதிகமாகப் பயன்தரும்.

நம்மையே நீர் ஆராய்ச்சிசெய்யவேண்டும்: நீர் மற்றவர்களுடைய குணதோஷங்களைப்பற்றிப் பரிசீலனை செய்வதுபோல் நம்மிடத்திலுள்ள நன்மை தீமைகளையும் சீர்தூக்கிப் பார்த்து ஆராய்ச்சி செய்யவேண்டும். நம்மிடத்திலுள்ள அருவருக்கத்தக்க குற்றங்களையெல்லாம் ஒரு காகிதத்துண்டில் வரிசையாக எழுதி

வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்; அக்காகிதத்துண்டை அடிக்கடி எடுத்துப் படித்துப்பார்த்தால் உம்முடைய குற்றங்களெல்லாம் நன்றாக நினைவில் வரும். அப்பொழுது அக்குற்றங்களுள் ஒன்றை ஒழித்துவிட்டதாகத் தன்னம்பிக்கை கொள்ளவேண்டும். சில தினங்களுள் அக்குற்றம் உம்மைவிட்டு நீங்கிவிட்டதென்னும் நம்பிக்கை உண்டாகுமாயின் அதை அக்காகிதத்துண்டிலிருந்து அழித்துவிடவேண்டும். இவ்வாறே சிலநாட்களுக்குள் அக்காகிதத்திலுள்ள குற்றங்களெல்லாம் ஒன்றன்பின் ஒன்றாகக் குறைந்துகொண்டு வரும். போது உம்முடைய தன்னாட்சியும் அதிகமாக விருத்தியடையும்; இஃதொரு கடினமான காரியமன்று; ஆனால், இதை நீங்கள் அதி எளியகாரியமென நினைப்பீர்கள்; இவ்வெளிமைத் தன்மையிற்றான் தன்னாட்சியின் இரகசியமெல்லாம் பொதிந்திருக்கிறது.

ஆசைவேண்டும்: பர்ஸனல் மாக்னடிஸ சாஸ்திரத்தில் வெற்றிபெறுவதற்கு நமக்குப் பிரியமிருக்கவேண்டும்; இப்போதிருக்கும் நிலைமையைக் காட்டிலும் உன்னதபதவிக்குப் போகவேண்டுமென்னும் அவா

யாக்கிருக்குமாயின் மேற்கூறப்பட்ட தோஷநிவர்த்தி முறையானது பெருங்காரியமாகத் தோற்றும். 'மனமுண்டாயின் வழியுண்டாகு'மென்பதுபோல் குற்றங்களை நீக்குவதில் விருப்பமிருந்தால் அவற்றை ஒழிப்பது இன்பமாகக் காணப்படும். இவ்வகை முறையில் சிலநாள் நீர் பயின்று வருவீராயின் அதன்பின் இதன் பெருமையைப்பற்றி நாம் சொல்லவேண்டிய அவசியமில்லை.

பாடம் 4.

இருவகை மனம்.

எண்ணியது எண்ணியவாறாகும்:-பர்ஸனல் மாக்னடிஸத்தில் வெற்றிபெறுவதற்கு வேண்டிய முக்கியமான அம்சங்களுள் சுயமந்திரமும் ஒன்றாகும். தான் கோரிய காரியங்களை முடிவுசெய்துகொள்ளும்பொருட்டுத் தன் மனதுக்குள் தானே உறுதியாகச் சொல்லிக்கொள்ளும் உச்சரிப்புக்குத்தான் சுயமந்திரமெனப் பெயர். இச்சுயமந்திரத்தால் முடியாத காரியமொன்றுமில்லை. இன்னதைச் செய்யவேண்டுமென்று பிரசித்தம் செய்துகொண்டால் அன்னதைச் செய்துமுடிப்பது ஒருவனுக்கு அருமையான காரியமாகாது. சுயமந்திரத்தால் உறுதியாகத் திடசித்தம் செய்துகொண்டபின் எண்ணியது எண்ணியவண்ணம் நிறைவேறும். ஒருவன் எப்படியாக வேண்டுமென்று மனவூன்றிக் கொள்ளுகிறானோ அப்படியே ஆகிவிடுவது நிச்ச

யம். ஆனால், இச்சித்தத்தை மட்டும் நாம் தெரியக்கொள்ளாமல் அடிக்கடி அவசியமில்லாமல் பொய் சொல்லுகிறோம். இவ்வளவு பொய்க்குக் காரணம் அப்பியாஸம் தான். ஆனால் ஒருவன் அப்பியாஸம் செய்யும்போது மனிதனுடைய மனத்தில் எவ்வாறுச் செய்கை நடைபெறுகிறதென்பதைப்பற்றி நாம் இங்கே கவனித்துக் கொள்ளவேண்டும்.

இருவகை மனம்: நம்முடைய மனத்தில் விசேஷமான இருவகைப் பிரிவுகள் காணப்படுகின்றன. அவற்றுள் ஒன்று வெளிமனம், மற்றொன்று உள்மனம். வெளிமனத்தின் தொழில் உள்மனத்திற்குக் காவலாயிருப்பதே; வெளிமனம் உள்மனத்துக்குக் காவலாயிருந்தபோதிலும் உள்மனம் வெளிமனத்துக்குக் கீழ்ப்பட்டதென்றே மெஸ்மரிஸ சாஸ்திரிகள் தம்முடைய ஆராய்ச்சியால் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். மனத்துக்குள் பிரவேசிக்கிற ஒவ்வொரு விஷயத்தையும் வெளிமனம் நன்றாக ஆராய்ந்து அதன் பிறகுதான் உள்மனத்துக்குள் அதைச் செல்லவிடும். ஒரு விஷயம் உண்மையானால் அதை மட்டும் அங்கீகரித்துப்

பொய்ச் சமாசாரங்களையெல்லாம் வெளிமனம் விலக்கிவிடும். இவ்வெளிமனத்தின் சம்பந்தமாகத்தான் மனிதனுடைய பகுத்தறிவு உண்டாகின்றது. பொய்யைத்தள்ளி மெய்யைத் தழுவும் தன்மை இதனிடத்துத்தான் உண்டு.

உள்மனம்: வெளிமனத்தின் காவலுக்குள் அயர்ந்திருக்கும் உள்மனத்தில் பகுத்தறியும் தன்மை சிறிதும் காணப்படுகிறதில்லை. தன்பால்வரும் விஷயங்களின் பொய் மெய்யைப்பற்றி இஃது ஆராய்வதில்லை. உண்மையேனும் பொய்யேனும் ஒருமுறை உள்மனத்துக்குள் வந்துவிட்டால்பிறகு எக்காலத்திலும் அதை அம்மனம் மறப்பதில்லை. அநேக விஷயங்களை நோக்குங்கால் இதுதான் மனத்தின் அருமையான பாகமெனத் தோன்றுகிறது. இதில் தான் நம்முடைய ஞாபகசக்தி தங்கியிருக்கிறதென்று அநேகர் சித்தாந்தம் செய்திருக்கின்றனர். ஞாபகசக்தி அதிகமாயுள்ள மனிதர்களுடைய உள்மனம் நன்றாக விருத்தியடைந்திருக்கும். எவ்வளவுக்கெவ்வளவு உள்மனம் பக்குவமடை

கின்றதோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு ஞாபகசக்தியும் அதிகரிக்கும்.

உடம்போடு அழிவது வெளிமனம்தான்: நாம் ஒவ்வொருநாளும் நமக்குரிய தொழில்களைச்செய்யும்போது அதைக் கவனித்துக்கொண்டிருப்பது வெளிமனம்தான். வெளிமனம் மெய்யென நம்பாத விஷயங்களை உள்மனத்துக்குள் செலுத்துவது சிரம சாத்தியமாகும். இவ்வெளிமனத்தைத்தான் சுயமந்திரத்தால் வெல்லமுயலவேண்டும். கல்விப் பயிற்சியும் பகுத்தறிவும் இம்மனத்தில் தங்கியிருந்து உடம்பு அழியும்போது நாமும் உடனழிந்துவிடும். பயின்றகல்வியும் பகுத்தறிவும் அழியும்போது அவற்றிற் குறைவிடமாகிய வெளிமனமும் அழிந்துபோம். நம்முடைய அறிவுக்கும் ஞாபகசக்திக்கும் உறைவிடமாகிய உள்மனம் நாம் பிறக்கும்போது உடன் பிறக்கின்றது. ஆனால், வெளிமனமும் தேகமும் அழியும்போது உள்மனம் மட்டும் இறந்துபோகாமல் எப்பொழுதும் ஆத்மாவோடு கலந்துவிடும்.

சுயமந்திரம் செய்வதெப்படி?: வெளிமனத்துக்கு உள்மனம் தாழ்ந்ததென முன்னர் தெரிந்துகொண்டிருக்கிறோம். இவ்வுள் மனத்தின் தொழிலால்தான் பர்ஸனல் மாக்னடிஸம் விருத்தியடையக்கூடும். நமக்கெதிரில் வரும் மனிதர்களை வசப்படுத்துவதற்குத் துணைக்கருவியாயிருப்பது உள்மனமாதலின் அதை நாம் சுயமந்திரத்தால் பக்குவப்படுத்த வேண்டும். நம்முடைய சுயமந்திரம் வெளிமனத்தைக்கடந்து உள் மனத்துக்குள் செல்லுவது சிறிது அருமையான காரியமாகும். வெளிமனத்தை வென்று உள்மனத்துக்குள் நாம் எண்ணிய எண்ணத்தின் சம்பந்தமான உச்சாரணத்தைச் செலுத்திவிட்டால் நம்முடைய காரியமெல்லாம் கைகூடிப்போம். ஆதலின், உள்மனத்தைத் தேற்றி நம்முடைய வசத்துக்குள் ஆக்கவேண்டுமாயின் வெளிமனத்தை வெல்வதற்கு உபாயம் தேடவேண்டும்; அதை ஒருமுறை வென்றுவிட்டால் பிறகு எப்போதும் உள்மனம் வெளிமனத்தைத் தாழ்த்திவிடும். அப்பொழுது மானிடவசிய தேஜஸும் ஜ்வலிக்க ஆரம்பிக்கும்; ஒருமுறை இவ்வகைத் தெ

ஜன்மாந்தரமிடத்தில் உண்டாகிவிடுமாயின் அருள் பூரணம் குறையாமல் பிரகாசித்துக்கொண்டேயிருக்கும்.

வெளிமனத்தை வெல்வதெப்படி?: நாம் மேற் கூறியபடி உள்மனத்தைக் கிட்டவேண்டுமாயின் வெளிமனத்தின் வழியாகத்தான் செல்லவேண்டும். மெய்யான காரியங்களை மட்டும் ஏற்றுக்கொள்ளுவது வெளிமனத்தின் தொழிலானமையால் சுயமந்திரத்துக்குரிய அருமையான உச்சாரணங்களை உச்சரிக்கும்போது வெளிமனத்தில்சிறிது தடையுண்டாகக்கூடும். ஆனால், இவ்வகைத்தடை மனிதனால் கடக்கமுடியாததன்று. உறுதியான மனத்தோடு திடசித்தம் செய்து தீர்ந்த குரலால் மந்திரம் உச்சரிப்போமாயின் அப்பொழுது வெளிமனம் சிறிது தளர்ச்சியடையும் அக்காலத்தில் உள்மனத்துக்குள் நம்முடைய மந்திரங்களை உருவேற்றி விடலாம். வெளித்தோற்றத்துக்கு மட்டும் வெளிமனத்தை வெல்ல முடியாததுபோல் தோற்றினபோதிலும் அழுத்தமாக ஒருகாரியத்தைச் செய்யப்புகுந்தால் வெளிமனம் பின்வாங்கிவிடும். ஆதலின், சுயமந்திரம் செய்து வெற்றிபெறுவது மிக்

கடினமான தொழிலன்று. உறுதியான தன்னம்பிக்கையோடு ஒரு காரியத்தைக் கடைப்பிடித்து அதன் சம்பந்தமான சுயமந்திரங்களை உச்சரித்துவந்தால் மானிடவசிய சக்தி தானே விருத்தியடையும்.

மிகுதியான சித்தாந்தம் வேண்டுவதின்று:—இதுவரையில் மனத்தின் இருமைக்குணத்தைப் பற்றிச் சிறிது விவரித்தோம். இனி அதிகமாக இதைப்பற்றிச் சித்தாந்தம் செய்யாமல் அநுஷ்டானத்துக்குரிய முறைகளைச் சொல்லவேண்டும். உங்களுக்குப் பர்ஸனல் மாக்னடிஸத்தால் வெற்றியடைய வேண்டியதே முக்கிய நோக்கமல்லாமல் மனத்தின் தன்மையைப் பற்றி அதிகமாகத் தெரிந்துகொள்ளவேண்டிய அவசியமின்று. மனத்தின் சம்பந்தமான முழு விவரத்தையும் சசடாத்தி தெரிந்துகொள்ள விரும்புவோர் நம்மால் இயற்றப்பெற்றுள்ள ஹிப்னடிஸ சம்பந்தமான இதர கிரந்தங்களைப் பார்த்துத் தெரிந்துகொள்ளுவாராக. இச்சிறு புத்தகத்தில் மானிடவசிய சம்பந்தமான அநுஷ்டான முறைகளைமட்டும் எழுதுவது நமது நோக்கமாதலின் சித்தாந்த சம்பந்தமாக அதி

கம் எழுதவேண்டியதில்லை. நம்முடைய அப்பியாஸவேலை அதிக சிரமமானதன்று. சுயமந்திரத்தை அநுஷ்டானத்தில் எப்படிக் கொண்டு வருகிறதென்பதைப் பற்றி அடுத்தபாடத்தில் ஆராய்வோம்.

பாடம் 5.

சுயமந்திரம்.

நம்முடைய இயற்கையும் செயற்கையும்: ஒவ்வொருவரும் பிறக்கும்போது நற்குணங்களும் தீக்குணங்களும் கலந்தவராகவே ஜன்மமெடுக்கிறார். இயற்கையான குற்றங்கள் மானிடவசிய சித்தியை மிகுதியாகத் தடைப்படுத்துகின்றன. அவற்றை ஒழிப்பதற்குரிய முறைகளை மூன்றாவது பாடத்தில் சொல்லியிருக்கிறோம். இன்னும் செயற்கையான குணதோஷங்களும் பர்ஸனல் மாக்னடிஸத்தைத் தடைப்படுத்துவதுண்டு. சில இடங்களிலிருந்து கொண்டு சுயமந்திரம் செய்தால் அம்மந்திரத்துக்கு அதிக வெற்றியுண்டாகும். வேறுசில இடங்களிலிருந்து செய்தால் வெற்றிக்கு மிக்க இடையூறுண்டாகும். நாம் ஓரிடத்திலிருக்கும்போது நம்மைச் சூழ்ந்துள்ள உயிர்ப்பிராணிகளாலும் உயிரல்லாப் பொருள்களாலும் நம்முடைய

மனம் நன்மை நிலைமையைப் பெறுங்கூடும். நல்ல இடத்திற்குப் போய்ச்சேர்ந்தால் அப்பொழுது மனம் பரிசுத்தமடைந்து சுயமந்திரத்தால் வெற்றியுண்டாகும். தீய ஒழுக்கமுள்ளவர்களோடு சேர்ந்து கெட்ட இடங்களுக்குப் போய்ச்சேர்ந்தால் பரிசுத்தக்குறைவும் மனத்தளர்ச்சியும் தோல்வியுமுண்டாகும். ஆதலின், நம்முடைய சுயமந்திரத்துக்கு இடையூறுண்டாகக்கூடாத இடத்தைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். பல காரியங்களிலும் மனம் நாடக்கூடிய இடத்திலிருந்தால் ஒரே காரியத்தில் மனத்தை நிறுத்திச் சுயமந்திரஞ் செய்யமுடியாது.

இனிது இனிது ஏகாந்தமினிது: சுயமந்திரஞ் செய்கிறவர் எவ்விடத்திலு மிருந்துகொண்டு எக்காலத்திலும் செய்யலாம். ஆனால்; ஆரம்பத்தில் நிசப்தவிடத்திலிருந்துகொண்டு நிசப்தகாலத்தில் மந்திர உச்சரணம் செய்வது கூடாது. மனவோர்மைசெய்ய ஆரம்பித்து அதில் சிறிது வெற்றியுண்டாகும்வரையில் சுயமந்திரத்துக்குச் சாதகமாயுள்ள இடத்திற்குள் பழக்கம் செய்யவேண்டும். சுயமந்திரம் செய்வதற்கு

உரிய இடம் இன்னதென்று நிர்மாணம்செய்யும் விஷயத்தில் வெவ்வேறு வகையார் வெவ்வேறு வகை அபிப்பிராயம் கொள்ளுகின்றனர். சிலர் மலைகளுக்கும், காடுகளுக்கும், குகைகளுக்கும் சென்று விடவேண்டுமென்று சொல்லுகின்றனர். இன்னும் சிலர் ஏகாந்தமான ஏரி முதலிய நீர் நிலைகளுக்குப்போய் உட்காரவேண்டுமென்று சொல்லுகின்றனர்; இன்னும் சிலர், இருட்டறைக்குள் இருந்தால் போதுமென்று நிர்மாணம் செய்திருக்கிறார்கள். வெவ்வேறு வகையார் மேற்கூறிய வண்ணம் தத்தம்முடைய அபிப்பிராயத்தில் மாறுபட்டிருந்தபோதிலும் அவர்களெல்லோரும் சொல்லுவதில் ஒரேவகை உண்மைதான் காணப்படுகிறது. நிசப்தமான இடத்தில் ஏகாந்தமாயிருப்பதுதான் இவர்களெல்லோருடைய கருத்து. ஆதலின், நிசப்தமும் ஏகாந்தமும் இருக்கக்கூடிய இடம் எதுவாயினும் தாக்கமில்லை. இரவிலேனும் பகலிலேனும் சுயமந்திரம் செய்வதால் தீமை யொன்றுமில்லை.

இருட்டறையே போதும்: நிசப்தமும் ஏகாந்தமுமான ஒரு தனிப்பட்ட அறைக்குள்ளிருந்துகொண்டு

கதவுகளைமூடி இருட்டாக்கிக் கொள்ளவேண்டும். சுக
மாக உட்கார்ந்துகொண்டேனும் சாய்ந்துகொண்டே
னும் சில விநாடிகள்வரையில் கண்களைமூடி அசையா
மலிருக்கவேண்டும். உடம்பு விறைப்பில்லாமல் தளர்
ந்திருக்கவேண்டும். வாயை மூடிக்கொண்டு நாசியால்
மிருதுவாகவும் நீளமாகவும் மூச்சுவிடவேண்டும். நம்
முடைய மனத்திலுள்ள எல்லாவகை எண்ணங்களை
யும் விலக்கிச் சாந்தமாயிருக்கவேண்டும். அன்று
நடைபெற்ற துன்பமாயினும் இன்பமாயினும் இனிவ
ரப்போகிற துன்பமாயினும் இன்பமாயினும் சிறி
தும் மனத்தில் தங்கியிராமல் ஒழிந்துவிடவேண்டும்.
எல்லா எண்ணங்களையும் ஒழித்துச் சும்மா இருப்
பது எவருக்கும் முடியாத காரியமாகும். ஆனால்,
ஒரே எண்ணத்தில் மனத்தை நிறுத்துவது மனிதரால்
இயலாத காரியமன்று. பயிற்சிசெய்ய ஆரம்பிக்குங்
காலத்தில் ஒரே எண்ணத்தில் மனத்தை நிறுத்துவ
தும் புதுப்பழக்கக்காரர்களுக்குச் சிறிது கடினமா
கும். சிலநாள் பழக்கத்துக்குள் நம்முடைய மனத்
தில் பரவிக்கிடக்கும் பலவகை எண்ணங்களையும் ஒழி

த்து ஒரே எண்ணத்தில் சிந்தனையை நிறுத்துவது எளி
யகாரியமாகிவிடும். மனத்தை ஒருமைப்படுத்தும் தன்
மை வந்துவிடின் எவ்வகை வெற்றியையும் அடைய
லாம். சுய மந்திரமும் வெற்றிபெறும் விடாமுய
ற்சியும் ஊக்கமும் இருந்தால் இஃதொரு பெருங்
காரியமன்று. மேற்கூறிய வண்ணம் ஏகாந்தமான இரு
ட்டறைக்குள்ளிருந்து கண்களை மூடிக்கொண்டு மன
த்தை ஒரு நிலைப்படுத்தும்போது சுயமந்திரம் ஆரம்
பிக்கவேண்டும். நம்முடைய உள்மனம் ஒரு மனித
உருவோடு நம்முடைய மனக்கண்ணுக்கெதிரில் நிற்ப
துபோல் எண்ணிக்கொள்ளவேண்டும். நம்மிடத்தில்
பாடங்கேட்கும் மாணவனைப்போல் இவ்வுள்மனத்தை
நீ கருதவேண்டும். மனக்கண்ணுக்கெதிரில் உள்மனம்
நிற்பது நமக்கு நன்றாகப் புலப்படும்போது அதை
உற்றுப்பார்த்து, "நீ நான் எண்ணுகிறபடி நடக்கவே
ண்டும்; என்னுடைய எண்ணத்தை ஒருவரும் மறுக்
காமலிருக்கும்படி நீ செய்யவேண்டும்; என்னருகில்
வருபவரெல்லோரும் என்னுடன் நேசம் பாராட்டும்
படி செய்யவேண்டும். உன் உதவியிருக்குமட்டும் எல்

வோரும் என் வசமாவார்கள். என்னுடைய நேசத்தை; அனைவரும் கோருவார்கள்; எனக்கு மானிடவசிய தேஜஸ் உண்டாகும்படி நீ செய்யவேண்டும்", என்று இவ்வகையாக உறுதியான தன்னம்பிக்கையோடு தீர்ந்தகுரலால் உச்சரிக்கவேண்டும். தீர்ந்த குரல் என்றதனால் உரக்கப் பேசவேண்டுமென்னும் நியதியில்லை. வாய்க்குள் பேசும்போதே தீர்ந்த குரலால் பேசலாம். இது செய்வது பெருங்காரியமன்று. கண்களை மூடிக்கொண்டு உள்மனத்தை விளித்து மேற்கூறிய வண்ணம் சுயமந்திரம் உச்சரிப்பதே போதும்.

சுயமந்திரப் பயிற்சி கடினமன்று: சுயமந்திரத்தில் தேர்ச்சிபெறுவது நம்மால் முடியாத காரியமன்று. அதில் வெற்றிபெறுவதற்கு அளவு கடந்த பிரயாசை வேண்டுவதின்று; இதற்குரிய காலமும் அதிகமாக வேண்டுவதில்லை. விருப்பத்தோடும் விடாமுயற்சியோடும் ஊக்கம் வைத்து முயற்சிசெய்தால் சுயமந்திரத்தில் அதிசீக்கிரம் வெற்றிபெறலாம். இதில் சீக்கிரத்தில் வெற்றிபெறுவதும் நெடுநாள்வரை வெற்றிபெறாமலிருப்பதும் நம்முடைய ஊக்கத்துக்குத் தக்கவா

றாகும். நாம் இதுவரையில் பர்ஸனல் மாக்னடிஸத்துக்குரிய சில அம்சங்களைச் சொல்லிவந்தோம். இப்பொழுது மறுபடியும் அவை இன்ன இன்னவையென்று இரண்டாமுறையாக ஆராய்ச்சிசெய்து பார்ப்போம். பர்ஸனல் மாக்னடிஸம் கற்றுக்கொள்ள விருப்பமுள்ளாருக்குத் தன்னம்பிக்கை, தீர்ந்தகுரல், தேறியபார்வை, சுயஆட்சி, சுயமந்திரம் ஆகிய இவைகளில் முதன்முதல் வெற்றியுண்டாகவேண்டும்.

தன்னம்பிக்கை: இதுதான் மானிடவசியத்துக்கு முதல் ஸ்தம்பமாயிருப்பது. தன்னம்பிக்கையென்னும் பதத்தின்பொருளைத் தெரிந்துகொள்வதில் நீங்கள் ஜாக்கிரதையாயிருக்கவேண்டும்; தற்புகழ்ச்சியேனும், கர்வமேனும், தற்பெருமையேனும் தன்னம்பிக்கையாகமாட்டாது. உலகத்தில் மற்றெல்லோரைக்காட்டிலும் அதிகமான வெற்றியடைந்திருக்கும் மகான்களெல்லோரும் தன்னம்பிக்கை மிகுந்தவர்களாகவேயிருக்கின்றனர். ஆனால், அவர்கள் பெருமையில்லாமல் சாந்தமாகவும் நற்குணம் நிறைந்தவராகவும் இரங்கிய மனமுள்ளவராகவும் காணப்படுகின்றனர்.

கிருத்திரமம் அவர்களுக்குச் சிறிதும் தெரியாது. அமைதியின் உருவமாகவே காணப்படுவார்.

தீர்ந்த குரலும் தேறியபார்வையும்: மானிடவசிய சாஸ்திரத்தில் வெற்றிபெறவேண்டுமாயின் தீர்ந்தகுரலில் பேசவும் தேறியபார்வையால் நோக்கவும் கற்றுக்கொள்ளவேண்டும். நாம் பேசும்போது அப்பேச்சுக்கு நம்முடைய எதிரி வசமாகவேண்டுமென்னும் திடசித்தத்தோடு பேசவேண்டும். நம்முடைய பேச்சில் தளர்ச்சியிருப்பதாக எதிரி நினைக்காமலிருக்கும்படி உச்சரிக்கவேண்டும். நம்முடைய மனத்திலும் தளர்ச்சியேனும் சந்தேகமேனும் இருப்பதுதகாது. இப்படிப்பட்ட எண்ணத்தோடு எதிரியின் முகத்துக்கெதிரிலிருந்து அவனுடைய மூக்கின் அடிப்புறத்தைப் புருவமத்தியில் உற்று நோக்கவேண்டும். அப்பொழுது நாம் நம்முடைய கண்ணை இமைப்பதுகூடாது. ஆனால், நாம் பார்க்கும்பார்வையில் எதிரிக்குச் சந்தேகமுண்டாகாமல் நாம் ஜாக்கிரதையாகப் பார்க்கவேண்டும். "விழித்தகண் வேல்கொண்டெறிய அழித்திமைக்கின், ஓட்டன்றோ வன்கணவர்க்கு" என்றார் வள்ளுவரும்.

சுயஆட்சி: நீர் மானிடவசிய சக்தியால் மற்றையோரை வசப்படுத்த எண்ணங்கொள்ளுவதற்கு முன்னர் நும்மையே நீர் வசமாக்கிக்கொள்ளவேண்டும். உம்மை நீர் செவ்வனே வெல்லாவிடின் பிறரை வெல்வது எங்ஙனமுடியும்? சமயோசிதமாகப் பேசுந்தன்மை, பகுத்தறிவு, இன்னகாலத்திற்றான் பேசவேண்டும் இன்னகாலத்தில் பேசக்கூடாது என்னும் நியதி ஆகிய விஷயங்களில் அதிக கவனத்தைச் செலுத்தவேண்டும். பேசாமல் மௌனியாகவுமிருப்பதுகூடாது. அவ்வாறிருந்தால் கெர்வியெனச் சொல்லுவார்கள். அதிகமாகவும் பேசுவது கூடாது; அதனால், நம்முடைய கௌரவம் குறையும்; சமயத்துக்கு ஒத்தவண்ணம் உசிதமாகப் பேசவேண்டும். இன்றேல் பேதையெனச் சொல்லுவார்கள். நும்மிடத்திலுள்ள குற்றம் குறைகளையெல்லாம் இன்ன இன்னவையென்று ஒரு காகிதத்துண்டில் எழுதி அவற்றை ஒவ்வொன்றாக ஒழிக்க முயலவேண்டும். சுயஆட்சி பெறுவதற்கு அநேகம் முறைகளிருந்தபோதிலும் அவையெல்லாவற்றைக் காட்டிலும் இம்முறைதான் மிகச் சிறந்ததாகும். கா

தந்திரங்களுக்கில் நம்முடைய குணத்துறைகளை எழுதிவைத்து அவற்றை ஒழிக்கப்படுகிறதால் இருவகை நன்மையுண்டென முன்னரே சொல்லியிருக்கிறோம். தன்னம்பிக்கையையும் சுய ஆட்சியையும் விருத்திசெய்விப்பதல்லாமல் நம்முடைய குணத்தையும் இம்முறை நன்றாகப் பக்குவப்படுத்துகின்றது.

எதிரிக்குத் தக்கபடி நடக்கவேண்டும்: வெவ்வேறு மனிதர் வெவ்வேறுவகைக் குணம் வாய்ந்தவராயிருப்பதினால் அவர்களோடு பழகும்போது அவரவருக்குத் தக்கவண்ணமாக நாம் நடந்துகொள்ளவேண்டும். எதிரியின் குணாதிசயங்களைத் தெரிந்துகொண்டு அவற்றை வெல்வதற்குத்தக்க உபாயந்தேடி அவற்றால் எதிரியை வசப்படுத்தவேண்டும். வெவ்வேறு வகையார் வெவ்வேறு வகைக்குணம் வாய்ந்தவராயிருப்பதினால் நாமும் வெவ்வேறுவிதமாகப் பர்ஸனல் மாக்னடிஸம் கற்றுக்கொள்ளவேண்டுமெனக்கருதவேண்டாம். இன்ன இன்ன மனிதரிடத்தில் இன்னவாறு நடக்கவேண்டுமென்னும் நுட்பம் சில நாட்களுக்குள் நமக்குண்டாகிவிடும். பொதுவகையாக மானிடவசிய இரகசியத்துக்குரிய முறைகள் இன்ன இன்னவையெனச் செவ்வனே உணர்ந்துகொண்டால் அதன்பின்னர் அவரவருடைய யுக்திக்குத் தக்கவண்ணம் சமயோசிதமாக நடந்துகொள்ளுவது எளிய காரியமாகும். உலகத்திலுள்ள ஒவ்வொரு மனிதனையும் வசப்படுத்துவதற்கு வெவ்வேறு முறையைத் தெரிந்து கொள்ளவேண்டியதில்லை. ஏட்டில் எழுதிக் காட்டுவதைக்காட்டிலும் சமயோசிதமாக அவரவர் நடந்துகொள்வதிற்றான் பர்ஸனல் மாக்னடிஸத்தின் உண்மை அமைந்திருக்கிறது.

பாடம் 6.

மகாரகசியம்.

தேகபரிசுத்தம்: அநேகம் மனிதர்களிடத்தில் வியர்வை நாற்றமும், வாய்நாற்றமும் இயற்கையாய் உண்டு. கொஞ்சம் ஜாக்கிரதையெடுத்துக்கொண்டால் இவற்றை நீக்கிக் கொள்ளலாம். ஒவ்வொருநாளும் குளித்து இலேசான வாசனை பூசிக்கொண்டால் வியர்வை நாற்றம் பிறருக்குத் தெரியாது. கடுமையான வாசனைகளை அணிந்தால் வசியம் பலிக்காது. வியர்வை நாற்றம்மட்டும் நீங்கும்பொருட்டுச் சிறுவாசனைகள் அணிவதே போதும். வாயில் நாற்றமிருந்தால் அடிக்கடி வாயைக் கொப்பளிக்க வேண்டும். பல்லில் ஊற்றையில்லாமல் முத்துப்போல் தேய்க்கவேண்டும். வாய் நாற்றம் எப்படிப் பிறருக்கு அருவருப்பை உண்டுபண்ணுமோ அப்படியே நாற்றமில்லாவிட்டாலும் ஊற்றை மட்டுமிருந்தாலும் பிறருக்கு அருவையை யுண்டு

பண்ணும். பல்வரிசை கோணலாயிருப்பவர்கள் ஊற்றைபடியாமல் பார்வைக்கு அழகாக வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். மிருகம்போல் பல்விளக்காமலிருப்பது மானிடவசியத்துக்குக் கேட்டை விளைவிக்கும். சாப்பிட்டு முடிந்தவுடன் வாயை நன்றாக அலம்பவேண்டும். பல்லில் சாப்பிடும் பதார்த்தம் ஒட்டிக்கொண்டால் துர்நாற்றம் உண்டாகும். சிலருக்குக் கணச்சூட்டால் இயற்கையாகவே நாற்றம் இருக்கக்கூடும். அப்படிப்பட்டவர்கள் அதை நீக்கிக்கொள்வதற்கு உபாயந் தேடவேண்டும். அல்லது பிறருடைய சுவாசத்தில் தம்முடைய வாய்நாற்றம் தாவாமல் தூரத்தில் இருந்து கொள்ளவேண்டும் பெரும்பாலும் அஜாக்கிரதையாயிருப்பதால் பல்லில் நாற்றமுண்டாகும். எப்பொழுதும் ஏலக்காயை உபயோகிப்பது நலம்.

உபசாரம்: விருந்தினர்களும், நண்பர்களும் நம்மிடத்தில் வந்தால் அவர்களை வரவேற்று உபசரிக்கக் கற்றுக்கொள்ளவேண்டும். ஒரு தனியான அறைக்குட்சென்று கண்ணாடிக்கெதிரில் நின்றுகொண்டு எதிரில் ஒருவரை வரவேற்பதுபோல் உபசரித்து நடிக்க

வேண்டும். அந்த உபசாரம் நமக்கே பிரியமாகுமட்டும் கண்ணாடியில் பழகவேண்டும். சலாம்செய்யும்போதும், நமஸ்காரம் புரியும்போதும் வாயில் புன்சிரிப்போடு எதிரியினுடைய முகத்தைப் பார்க்கவேண்டும். அருட்பார்வையோடு புருவமத்தியில் பார்வையைச் செலுத்தவேண்டும்.

சம்பாஷணையின் இரகசியம்: எவரிடத்திலும் சம்பாஷணை புரியும்போது பிறருடைய வார்த்தையை உற்றுக் கேட்கவேண்டும். நாம் பேசும்போது அதிக பக்குவமாயிருந்து கொள்ளவேண்டும். எதிரிக்கு இதமானவற்றையே பேசவேண்டும். நாம் பேசும் விஷயத்தில் அவருக்கு விருப்பமில்லையாயின் மெல்லமெல்ல அதை விட்டுவிடவேண்டும். ஆனால், ஸ்தோத்திரப் புளுகர்களாக நாம் மாறிவிடக்கூடாது. நம்முடைய நன்மையைப்பற்றி எதிரியினிடத்தில் சொல்லக்கூடாது. அவரே கேட்டபோதிலும் தற்பெருமை தோன்றாவண்ணம் மறுமொழி கூறவேண்டும். நம்முடைய துன்பத்தைப் பற்றிப் பிறரிடத்தில் எப்போதும் சொல்வதுகூடாது.

குதர்க்கம் கூடாது: எப்பொழுதும் பிறருக்கு இதமான வார்த்தைகளையே சொல்லவேண்டும். ஒருவரோடும் எந்த விஷயத்தைப்பற்றியும் தர்க்கம் செய்வதுகூடாது. ஒரு பாஷையில் பேசும்போது வேறுபாஷைச் சொற்களைக் கலக்கக்கூடாது. நம்முடைய நண்பர்கள் நம்மிடத்திலுள்ள குற்றங்களைக் கண்டுசொன்னால் அவற்றை அங்கீகரித்துக்கொண்டு இனி அப்படிப்பட்ட குற்றங்கள் உண்டாகாதிருக்கும்படி திருந்த முயலவேண்டும். ஒவ்வொருவருக்கும் சொந்தமான அபிப்பிராயம் இருக்கும்போது நம்முடைய அபிப்பிராயத்தையே உறுதிப்படுத்த முயலக்கூடாது. நம்முடைய அபிப்பிராயத்தைப்போல் பிறருடைய அபிப்பிராயத்தையும் நினைக்கவேண்டும். அவர்களுடைய அபிப்பிராயம் தப்பானதாயிருந்தபோதிலும் நாம் ஏன் அவர்களைத் திருத்த முயலவேண்டும்? எப்பொழுதும் ஒருவருக்கு விரோதமான வார்த்தைகளைச் சொல்லக்கூடாது. பொய்பேசுவதையும், புறம்பேசுவதையும் விட்டுவிடவேண்டும். கோட்சொல்லுவது எப்பொழுதும் கூடாது. சம்பாஷணை செய்யும்போது பக்ஷட

மும் கோபமும் கொள்ளக்கூடாது. ஒவ்வொருவரிடத்திலும் இனிமையாகவே பேசவேண்டும். கூட்டத்தில் பிரசங்கம் புரியும்போது எல்லோருடைய முகத்தையும் பார்த்துப் பேசவேண்டும். கூட்டத்தில் ஒரு விஷயத்தைப்பற்றி ஒருவர் அபிப்பிராயம் கேட்டால் அது நமக்குத் தெரியாமலிருந்தால் தெரியவில்லையென்று உண்மையைச் சொல்லவேண்டும். தெரிந்தது போல் நடித்தால் தப்பு அபிப்பிராயமே சொல்லும்படி நேரிடும். இதினால் மானிடவியற்கைக்கு மிக்க கேலியினையும்.

மனஇரக்கமும் நேசமும் வேண்டும்: எப்பொழுதும் பிறரிடத்தில் அருமை பாராட்டவேண்டும். அவர்களுக்குண்டாகும் கஷ்டத்தை நம்மால் முடியுமட்டும் நீக்கவேண்டும். ஒரு சிறு உதவியையும் அன்போடு செய்வதற்கு நாம் முந்துறவேண்டும். சன்மார்க்கமான காரியங்களை அநுசரிக்கவேண்டும். கீழ்மக்களின் நட்பையும், தாழ்மையான பேர்களையும் ஒழிக்கவேண்டும். சிறுசிறு விஷயங்களையும் கவனிக்கவேண்டும். நம்முடைய ஒழுக்கத்தையும் நோ

க்கும்போது இச்சிறு விஷயங்களெல்லாம் எம்மாத்திரம்? என்று நினைக்கவேண்டாம். ஆயிரம் சிறுவிஷயங்கள் சேர்ந்தே ஒரு பெருங்காரியமாகும். வெள்ளைவஸ்திரத்தில் படிந்த சிறுகறையும் நன்றாகத் தெரிவது போல் மிக்க நல்ல குணத்தில் உள்ள சிறுகேடுதான் உலகத்தார் கண்ணிற்படும். நம்முடைய ஒழுக்கத்தை நாமே திருத்திக் கொள்ளவேண்டும். பிறருக்கு இதமாக நடப்பதுதான் சிலருக்கு முடியாதகாரியம்போல் தோன்றுகிறது. பிறருக்கு இதஞ்செய்தால் அவரை ஏமாற்றுகிறோம் என்று இவர்கள் எண்ணுகிறார்கள். கல்வியின் முதிர்ச்சிக்கு அடையாளம் எல்லோருக்கும் இதமாக நடப்பதுதான். நாம் பிறக்கும்போது அறிவில்லாமல் இருக்கிறோம். பிறகு உலகத்தாரைப் பார்த்துப் பார்த்து ஒவ்வொன்றையும் கற்றுக்கொள்ளுகிறோம். அப்படியே நல்லொழுக்கத்தையும் சாந்தகுணத்தையும் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். சாந்தகுணம் ஒன்றே உலகத்தை வெல்லப்போதும். பேசும்போது அவசரமாகப் பேசக்கூடாது. மிக்க நிதானமாகவும், ஆழமாகவும் திருத்திப் பேசவேண்டும். கூடிய

வரையில் பேச்சை ஒடுக்கவேண்டும். நம்முடைய மௌனம் அதிகப்பட அதிகப்பட பேச்சாலுண்டாகும் வெற்றியைக்காட்டிலும் பன்மடங்கு அதிகமான ஜெயமுண்டாகும்.

தெய்வபக்தி வேண்டும்: எக்காலத்திலும் தெய்வ வணக்கத்தைக் கைவிடக்கூடாது. எம்போன்ற முஸ்லிம் நண்பர்கள் ஒவ்வொருநாளும் ஐந்துமுறை அல்லாகு தஆலாவைத் தொழுது வருவார்களாக.

பாடம் 7.

பிராணாயாமம்.

சுவாசமே உயிர்: பர்ஸனல் மாக்னடிஸம் கற்றுக்கொள்ளுகிறவர்களுக்குப் பிராணாயாமப்பழக்கம் அத்தியாவசியமானதாகும். பிராணனே உயிர் என்னும் உண்மையைப்பற்றி நம்முடைய சுவாசமே உயிரென்னும் கிரந்தத்தில் விரிவாகச் சொல்லியிருக்கிறோம். சாதாரண மனிதர்களுக்கே பிராணாயாமப் பழக்கம் அவசியமாயிருக்கும்போது மானிடவசிய சாஸ்திரக்காரர்களுக்கு இப்பழக்கம் இருக்கவேண்டுமென்பது சொல்லாமலே ஏற்படும். என்னுடைய அநுபவத்தாலும் ஆராய்ச்சியாலும் உணர்ந்துகொண்டிருக்கும் உண்மை யாதெனின் சுத்தமான நல்ல காற்றை நுரையீரல் நிறைய உள்ளுக்கிழுத்துச் சுவாஸம் விட்டுவந்தால் நம்முடைய தேகத்தில் மானிடவசியத்துக்குரிய தேஜஸ் அதிகப்படுகிறது என்பதுதான். பிராணாயா

மத்தால் உண்டாகக்கூடிய தேஜஸ் மற்றெவற்றினும் உண்டாவதில்லை யென்பது அனுபவத்திற்கண்டது. மனிதர்களுள் அநேகருக்கு இவ்வகையாகத் தான் மூச்சுவிடவேண்டுமென்பது தெரியாது. பிராணாயாமத்தைப்பற்றி அறிந்திருக்கும் சிலரும் அனுஷ்டானத்தில் அவ்வாறு மூச்சுவிடுவதில்லை. கடவுள் நுரையீரலை அமைத்திருப்பது அரைகுறையான சுவாசத்துக்காக மட்டுமன்று. ஆனல் அது நிறையும்படி வாயுவை உட்கொள்ள வேண்டுமென்பதுதான் இறைவனுடைய கருத்து. நுரையீரலில் கோடிக்கணக்கான சிறு சிறு குகைகள்போன்ற இடங்களுண்டு. இப்படிப்பட்ட ஒவ்வொரு சிற்றறைக்குள்ளும் வாயு புகுத வேண்டும். நுரையீரலின் முழுப்பகுதியும் நிறையும்படி வாயுவை உட்கொள்ளாமல் கால் அல்லது காலேயரைக்கால் பாகமட்டும் நிறையும்படி பூரகம் செய்தால் முழுச்சுவாசத்தால் உண்டாகக்கூடிய நன்மையில் கால் அல்லது காலேயரைக்கால் பகுதிதான் உண்டாகும்; குறையான சுவாசத்தால் குறைந்த நன்மையுண்டாகுமென்பதைச்சொல்லவும் வேண்டுமோ? இக

னல் எனாளிட வசியத்துக்குரிய தேஜசும் உண்டாக மாட்டாது.

பிராணாயாமம் செய்வதற்குரிய காலம்: பிராணாயாமம் செய்வதற்குரிய எளியமுறைகள் அநேகமுண்டு. அவற்றுள் சில பர்ஸனல் மாக்னடிஸத்தை விருத்தி செய்யக்கூடியவையாயிருக்கின்றன. இப்படிப்பட்ட முறைகளைச் செய்வதற்குரிய காலம் நாம் படுக்கையிலிருந்து எழுந்திருக்கும் காலைப்பொழுதுதான். இன்னும் ஸ்நானஞ் செய்யப்போகுமுன் பிராணாயாமப் பழக்கஞ்செய்யலாம். மாலைக்காலத்தில் செய்வதால் தீங்கொன்றுமில்லையெனினும் பெருத்த நன்மையுண்டாகாது. சாப்பிட்ட பின்னரேனும், படுக்கைக்குப்போகும்போதேனும் வேலைசெய்து அயர்ந்திருக்கும் காலத்திலேனும் சுவாசாப்பியாசம் செய்வதாகாது. சுவாசமுறைகளைப்பற்றி நம்முடைய சுவாசமே உயிரென்னும் கிரந்தத்தில் விரிவாகச் சொல்லியிருந்த போதிலும் தொடர்பு நோக்கி இங்கே மூன்றுவகை முக்கியமான அப்பியாசங்களை எடுத்தெழுதுவோம்.

அப்பியாசம் 1: அதிகாலையில் படுக்கையினின்றெழுந்தவுடன் அறையின் கதவைத்திறந்து காற்றுவீசக்கூடிய எதிர் முகத்தில் நிற்கவேண்டும். காலின் முன்விரல்களை அகற்றிக் குதிக்காலைச்சேர்த்துத் தோள்களைப் பின்புறம் சாய்த்து நெஞ்சை முன்புறமாகத் தள்ளிக்கொண்டு நிற்கவேண்டும். அப்பொழுது நுரையீரலிலுள்ள எல்லாக்காற்றையும் வெளியில் அனுப்பிவிட்டு வாயை மூடிக்கொண்டு நாசித் துவாரங்கள் வழியாக மெல்ல மெல்லப் பூரகம் செய்யவேண்டும். மூச்சை உள்ளுக்கிழுக்கும்போது வயிற்றை வெளிப்புறத்தில் பிதுக்கிக்கொண்டு நுரையீரலின் அடிப்பாகத்தில் வாயுவை நிறைக்கவேண்டும். பிறகு நெஞ்சை முன்புறத்தில் பிதுக்கிக்கொண்டு நுரையீரலின் நடுப்பாகத்தில் வாயுவைப் புகுத்தவேண்டும். கடைசியில் தோட்பட்டைகளை உயரக்கிளப்பிச் சுவாசப்பையின் மேற்பகுதியை வாயுவால் நிறைக்கவேண்டும். இம்மூவகைப் பழக்கமும் ஒரேமூச்சில் செய்யவேண்டும். இம்மூன்றும் தனித்தனியான முறைபோல் காணப்பட்டபோதிலும் இரண்டொருவேளை பழகினால் அல்

லாம் ஒன்றாகவே தோன்றும். இம்மூவகையாகவும் முழுப்பூரகம் செய்தபின் கும்பகம் செய்துகொண்டு இரண்டுகைகளையும் விலாப்புறமாக மேலே கிளப்பித் தோட்பட்டைக்கு நேராகக் கொண்டுவரவேண்டும். அங்கிருந்து முதுகின் புறமாக எட்டிய மட்டில் கைகளை வீசவேண்டும். பிறகு பின்புறத்திலிருந்து முகத்துக்கெதிரில் முன்புறமாக வீசவேண்டும். இப்படி முன்னும் பின்னுமாக ஆறுமுறை வேகமாக வீசவேண்டும். வீசும்போதெல்லாம் கைகள் மிக்க விறைப்பாயிருக்கவேண்டும். ஆறுமுறையானவுடன் கைகளைத் தொங்கவிட்டு வாயால் அதிவேகமாக இரேசகம் செய்யவேண்டும். பிறகு இரண்டொரு நிமிஷம் இளைப்பாறியபின் மறுபடியும் மேற்கூறியபடி இந்த அப்பியாசத்தைச் செய்யவேண்டும். இப்படி ஒவ்வொரு நாளும் மூன்று முறை செய்வதே போதும். பின் முதல் அப்பியாசத்தில் பயின்று வந்து நாலைந்து தினம் ஆனவுடன் அதனுடன் கீழ்க்காணும் இரண்டாவது அப்பியாசத்தையும் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

அப்பியாசம் 2: முன்போலவே சன்னலுக்கெதிரில் ஒழுங்காக நின்று இரேசகம் செய்யவேண்டும். நுரையீரலிலுள்ள முழுவாயுவும் வெளியில் வந்தபின் வாயைமூடி நாசியால் பூரகம் செய்யவேண்டும். முதல் அப்பியாசத்தில் சொன்னபடி ஒரே பூரகத்தில் நுரையீரலில் அடிப்புறம், நடுப்பகுதி, மேற்பாகம் ஆகிய எல்லாவிடத்திலும் வாயு நிறையும்படிசெய்து அப்படியே கும்பகம் செய்யவேண்டும். இரண்டு முஷ்டிகளையும் இறுக மூடிக்கொண்டு கைகளை முன்போல் விலாப்புறத்தில் தோளுக்கு நேராக உயர்த்தவேண்டும். அப்பொழுது கைகளிரண்டும் மிக்க விறைப்பாயிருக்கவேண்டும். அதன்பின் இருகரங்களையும் முன்புறமாகக் காற்றாடிபோல் சுழற்றவேண்டும். இப்படி ஆறுமுறை முன்னிருந்து பின்னாகச் சுழற்றியபின் பின்னிலிருந்து முன்னாக ஆறுமுறை சுழற்றவேண்டும். பிறகு கைகளைத் தொங்கவிட்டு வாயால் அதிவேகமாக இரேசகம் செய்யலாம். சிறிது இளைப்பாறியபின் மறுபடியும் இவ்வப்பியாசத்தைச் செய்யவேண்டும். இப்படி மூன்று முறை செய்தால் உமக்கு மிக்க நன்

மையுண்டாகும். இவ்விரண்டு அப்பியாசங்களையும் ஐந்துதினம் வரையில் செய்து வந்தபின் கீழ்ச்சொல்லப்படும் மூன்றாவது அப்பியாசத்தையும் அவற்றோடு சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

அப்பியாசம் 3: முன்போல் அதிகாலையில் காற்றோட்டமுள்ள இடத்தில் நின்று கொண்டு நுரையீரலிலுள்ள வாயுவையெல்லாம் இரேசகம் செய்யவேண்டும். பிறகு நாசியால்முதல் அப்பியாசத்தில் சொன்னபடி பூரகம் செய்து நுரையீரல் முழுதும் வாயு நிறைந்தபின் உள்ளங்கைகளை விரித்துக் கொண்டு கைகளை விறைப்பாக விலாப் புறத்தின் வழியே மெல்ல மெல்ல மேலே கிளப்பி உச்சந்தலைக்கு மேல் இரண்டுள்ளங் கைகளையும் சேர்த்து இரண்டு பெரு விரல்களையும் ஒன்றோடொன்று கோக்கவேண்டும். அப்பொழுது இரண்டு காதுகளும் கைகளுக்கு முன் புறத்திலிருக்கும். அப்படியே வைத்துக்கொண்டு இடுப்பை வளைத்துக்குனிந்து இருகால் பெரு விரல்களையும் கைவிரல் நுனியால் தொட முயலவேண்டும். இப்படி வளையும் போது கைகள் விறைப்பாயிருக்கவேண்டும். காதுகளி

ரண்டும் கைகளுக்கு முன்புறத்திலேயே இருக்கவேண்டும். முழங்கால் இரண்டையும் முன்புறமாக வளைக்கும்படியான அவசியம் நேரிடும். ஆனால், முழங்காலைச் சிறிதும் வளைக்காமல் ஒழுங்காகவே வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். இப்படிக் கூடியமட்டும் குனிந்தபின் நிமிர்ந்து தலைக்குமேல் கை வரும்படி செய்யவேண்டும். பிறகு கைகளைத் தொங்கவிட்டு வாயால் அதிவேகமாக இரேசகம் செய்யவேண்டும். இவ் வப்பியாசத்தை முதன்முதல் செய்யும்போது கைவிரலால் கால்விரலைத் தொடுவதுமுடியாது. அதனால் தீங்கொன்றுமில்லை. கூடியவரையில் குனிந்துகொண்டால் இரண்டொரு தினத்தில் திருத்தமாகச் செய்யும்படியான பழக்கம் உண்டாகிவிடும். குனியும்போது எக்காரணத்தாலும் முழங்காலை வளைப்பது கூடாது. காதுகளும் கைகளுக்கு முன்புறத்திலேயே இருக்கவேண்டும். இவ்வப்பியாசஞ்செய்து முதன்முறை குனியும்போது ஒருவகை மயக்கமுண்டாகும். அதனால், தீமையொன்றும் விளையாது. அநேக காலமாக வாயு நுழைந்திராத பாகங்களிலெல்லாம் இப்போது காற்றுப்புகுவதால் இம்மயக்கம் சிறிது உண்டாகும்.

மூன்றாவது அப்பியாசம் முக்கியமானது: மேற்கூ
மூன்றாவது . அப்பியாசத்தைப்போல் வேறு எவ்
த அப்பியாசத்தாலும் நுரையீரலில் ஒவ்வொரு
திலும் வாயு நுழையமாட்டாது. சிலநாள் பழகி
ன் நமக்கே இதன் அருமைதெரியும். இவ்வப்பி
த்தை ஒருமுறை செய்வதற்கு ஒருநிமிஷத்திற்கு
ற்செல்லாது. ஒவ்வொருநாளும் இதை மூன்று
றை செய்வதேபோதும். இப்பாடத்திற் சொல்
மூன்று அப்பியாசங்களையும் காலையில் எழுந்தவு
ன் செய்வதற்குப் பத்துநிமிஷகாலம் போதும். நாம்
ஒவ்வொருநாளும் எவ்வளவோ காலத்தை வீணில் செலவிடுகிறோம். பத்துநிமிஷம் செலவுசெய்து பிராணாயாமம் செய்துவரின் சரீராரோக்கியம் விருத்தியாவதல்லாமல் மற்றெவ்வாற்றானும் அடையக்கூடாத மானிடவசிய தேஜஸையும் பெறலாம்.

பிராணாயாமம் எல்லோருக்கும் அவசியம்: மானிடவசியம் கற்றுக்கொள்ளுகிறவர்களுக்கு மட்டுந்தான் இப் பிராணாயாமப் பழக்கம் அவசியமெனக் கருதவேண்டாம்; சாதாரண மனிதர்களும் இதைப் பழகி

வருவதால் அளவுகடந்த நன்மைபெறலாம். குழந்
களுக்குப் பிராணாயாமம் கற்றுக்கொடுப்பது
றோரின் கடமைகளில் முதன்மையானதாகும்.
சொல்வதைக் கிரகிக்கக்கூடிய வயதுவந்தவுடன்
க்தைகளுக்குச் சுவாசாப்பியாசத்தைக் கற்றுக்கொ
க்கவேண்டும். ஒவ்வொருநாளும் அவர்கள் எழுந்
டன் சுவாசப்பழக்கம் செய்யவேண்டும். யோக ச
திரங்களுக்கெல்லாம் முக்கிய ஆதாரமாயிருப்
பிராணாயாமந்தான்.

பாடம் 8.

வியாகுலமும் வீண்திகிலும்.

வியாகுலமும் வீண்திகிலும் கூடாது: நம்மால் கூடியவரையில் இவ்விரண்டையும் ஒழிக்க முயலவேண்டும். வியாகுலத்தாலும் வீண்திகிலாலும் நாம் தொட்ட காரியமெல்லாம் தோல்வியாவதல்லாமல் நம்முடைய மனோசக்தியும் குறைந்து கொண்டே போகும். சென்று போன நஷ்டங்களைப் பற்றியேனும் துன்பங்களைப் பற்றியேனும் வியாகுலிப்பதால் பயனொன்றுமில்லை. ஒருமுறை கழிந்தது கழிந்து விட்டதே, போன காரியங்களைப்பற்றி வியாகுலிப்பதால் அவை மறுபடியும் வரப்போகிறதில்லை. இறந்தகாலம் எப்படி நம்முடைய கைவசத்தில் இல்லையோ அப்படியே எதிர்காலமும் நம்முடைய சுவாதீனத்திலில்லை. அதனால் எதிர்காலத்தில் என்னவருமோ வென்று வீண்திகில் கொள்ளலாகாது. இறந்தகாலத்தைப்பற்றிய வி

யாகுலத்தையும் எதிர் காலத்தைப் பற்றியதிலேயும் கொள்ளாமல் நிகழ்காலத்திற்குரிய சந்தோஷத்தையே அடையவேண்டும். நிகழ்காலத்தில் நாம் நடந்துகொள்ளும் நடக்கைக்குத் தக்கபடிதான் எதிர் காலத்தின் நன்மைதீமைகளும் விளையும். இனிமேல் நடக்கும் காரியமெல்லாம் இப்பொழுது நாம் செய்யும் காரியத்தில் சார்ந்திருக்கிறது; இப்போது செய்யக்கூடிய காரியத்தைக்கைவிட்டு நாளைக்கு வரக்கூடிய விஷயத்தைப்பற்றி மனோராஜ்ஜியம் செய்வதால் யாது பயன்? எப்பொழும் மனோராஜ்ஜியம் கூடாது; கையிலிருக்கும் வேலையை நம்மாலியன்றவரையில் திருந்தமாகச் செய்யவேண்டும். இனிவரும் காரியத்தைப்பற்றி நீ ஒருபோதும் திகில் கொள்ளவேண்டாம். இனிமேல் நமக்குண்டாகக் கூடியகாரியங்களெல்லாம் தீமையாக முடியுமென்று கருதினாலல்லவோ இப்பொழுது வீண்திகிலுண்டாகும்; ஏன் அவ்வாறு நினைக்கவேண்டும்; இப்படிப்பட்ட வீண்திகிலால் நமக்கு அதிக நஷ்டமுண்டாகும். இதை உடனே விலக்கமுயல வேண்டும்; வீண்திகிலாகிய பகைவனை ஒழிக்கா

வில்லாமல் நமக்குப் பர்ஸனல் மாக்னடிஸத்தில் வெற்றியுண்டாகாது. நம்முடைய முழுக்கருத்தையும் செலுத்தி இப்பகைவனை ஒழிக்க முயல வேண்டும்.

பயமுள்ளார் பயனடையார்: உலகத்தில் அநேகர் வெளித்தோற்றத்துக்கு மட்டும் பயமில்லாதவர்கள் போலக்காணப்படுகிறார்கள். ஆனால், இனிமேல்என்ன அபாயம் நேரிடுமோ வென்று அவர்கள் சதாசிந்தனை செய்துகொண்டேயிருக்கிறார்கள். நல்லகாரியங்களில் எப்பொழுதும் துணிச்சலிருக்கவேண்டும். உறவினருடைய மனவருத்தம் நேரிட்டபோதிலும் சிநேகர்கள் நட்பைவிட்டபோதிலும் தெருவிலுள்ளார் பகைமை கொண்டபோதிலும் நம்முடைய மனத்தில் நல்லகாரியமெனத்தோன்றியதைத் துணிச்சலோடு செய்தே முடிக்கவேண்டும். பிறருக்கு மனத்திருப்தியை உண்டாக்கும் பொருட்டு நம்முடைய காரியத்தில் அச்சங்கொள்ளுவது தகாது. நன்மையான காரியங்களுக்கு மட்டும்தான் இவ்வகைத் துணிச்சல் வேண்டும். முதலில் சிலர் பகைமை கொண்ட போதிலும் நாம் நம்முடைய நல்ல காரியத்தில் வெற்றியடையுங்

காலத்தில் அவர்களெல்லோரும் நமக்குவசமாய் விடுவார்கள். கெட்ட காரியங்களில் துணிச்சலிருந்தால் பலருடைய அபவாதமும் வருவதல்லாமல் பர்ஸனல் மாக்னடிஸ சக்தியும் நாளுக்கு நாள் க்ஷீணித்துப் போகும்.

தன்னம்பிக்கையால் தைரியமுண்டாகும்: தன்னம்பிக்கை ஸ்திரமாக இல்லாவிடின் அச்சமுண்டாகும்; அச்சத்தால் வீண்திகிலுண்டாகும்; வீண் திகிலால் நம்முடைய தேஜஸ் குறைபடும்; அதனால் மானிடவசியம் தடைப்படும்; இப்படிப்பட்ட பரிதாபமான நிலைமைக்கு நீர் ஏன் போய்ச்சேரவேண்டும்; நீர் சுயேச்சையாயிருக்கவேண்டும்; எப்படிப்பட்ட காரியத்திலும் வெற்றி பெறுவோமென்னும் தன்னம்பிக்கை உறுதியாக மனத்தில் பதியவேண்டும்; வியாகுலத்துக்கும் அச்சத்துக்கும் நாம் அடிமைப்படுவது கூடாது; திகிலென்னும் யாக்கை உம்மைக் கட்டிக்கொண்டிருந்தால் உடனே அதை அறுக்க முயலுவீராக; அச்சம், பழி, பாவம் முதலிய பந்தத்தினின்றும் இன்றைக்கே நீர் விடுபடவேண்டும்; பந்தப் படுவதற்கும்

விடு படுவதற்கும் மனந்தான் காரணம். மனத்தை எதேச்சையாக வைத்துக்கொண்டு தன்னம்பிக்கை கொள்ளுவீராக; ஒரு காரியத்தை நீர் ஆரம்பிக்கும் போது அதை நம்மால் செய்து முடிக்க முடியாதென்னும் நம்பிக்கைக் குறைவுண்டாகுமாயின் உடனே அவ்வவ நம்பிக்கைக்கு இடங்கொடாமல் முழுத்திட சித்தத்தோடு அதைச்செய்து முடிக்க வேண்டும்.

பாடம் 9.

அயர்ந்த நித்திரை.

அயர்ந்த நித்திரை அவசியம்: அரைகுறையான நித்திரையால் உண்டாகக்கூடிய மனோசக்தியின் நஷ்டத்திற்களவில்லை. நன்றாகத் தூங்குவதால் மனத்தில் உண்டான இளைப்பு ஆறுவதல்லாமல் மானிட வசிய சக்தியும் அதிகமாக விருத்தியாகும். அயர்ந்த நித்திரை யில்லாவிட்டால் அதற்கு முன் வேறு வழியால் உண்டாயிருக்கும் பர்ஸனல் மாக்னடிஸமும் அழிவடையும். அயர்ந்த நித்திரைக்கும் அரைகுறையான தூக்கத்துக்குமுள்ள வித்தியாசத்தை நாம் நம்முடைய அநுபவத்தில் ஒவ்வொருநாளும் காண்கிறோம். நன்றாகத் தூங்கி விழித்தால் அதிகாலையில் எழுந்தவுடன் மனம் களங்கமற்றதாகவும், உற்சாகம் நிறைந்ததாகவும் காணப்படுகிறது. அப்பொழுது முகத்தெளிவும் காணப்படும். அன்று செய்ய

வேண்டிய வேலையிலும் உற்சாகம் மிகுதியாய் உண்டாகும். அப்படிப்பட்ட காலையில் ஏதேனும் பாட்டுப் பாடவேண்டுமென்று மனத்தில் ஒருவகைக் குதூகலம் உண்டாகிறது. அரைகுறையாகத் தூங்கினவர்கள் படுக்கையை விட்டு எழுந்திருப்பதற்கே பத்தரை மணியாகும்; அதன் பிறகும் அவர்கள் தூங்கிக்கொண்டே யிருப்பார்கள். முகத்தில் சிறிதும் தேஜஸ் காணப்படமாட்டாது. கூத்தாடிகளுடைய முகத்தைப் பார்த்தால் இவ்வுண்மை நன்கு விளங்கும்.

அயர்ந்த நித்திரைக்குரிய அம்சங்கள்: தூங்கப்போகுங்காலத்தில் கீழ்க்காணும் முறையை அநுசரித்தால் அயர்ந்த நித்திரை உண்டாவதல்லாமல் பர்ஸனல் மாக்னடிஸமும் அதிகமாக விருத்தியடையும். வயிறு நிறையப் புசித்தபின் உடனே படுக்கைக்குப்போவது கூடாது. படுக்கைக்குப் போக வேண்டியது அவசியமாக நேரிடுங் காலத்தில் வயிறு நிறைய உண்பது கூடாது. இடுப்பைச் சுற்றியேனும் கழுத்தைச் சுற்றியேனும் துணிகளை இறுகச் சுற்றிக்கொண்டு தூங்கு

வது கூடாது; தூங்குங் காலத்தில் இடுப்புத் துணி
தளர்ச்சியாயிருக்க வேண்டும். வஸ்திரத்தை இறுக்கு
வதால் இரத்த வோட்டம் தடைப்படும். இரத்த
வோட்டம் தடைப்பட்டால் நித்திரை பங்கமுண்டா
கும். பகற்காலத்தில் அணிந்திருக்கும் ஆடைகளையெ
ல்லாம் களைந்துவிட்டு ஒற்றை யாடையோடு உறங்கு
வதே உசிதம்.

தேகம் தளர்ந்திருக்கவேண்டும்: தூங்குங் காலத்
தில் தலையணையையேனும், படுக்கையையேனும் கை
யில் இறுகப் பற்றிக்கொள்ளுவது கூடாது. கை, கால்,
கழுத்து, முதுகு ஆகிய அவயவங்களிலுள்ள தசை
நார்களெல்லாம் தளர்ச்சியாயிருக்கவேண்டும். படுக்
கையிலிருக்கும்போதே உடம்பைத் தளர்த்துவது
ரம்பிக்கக் கஷ்டமாயிருந்தால் நாலைந்துமுறை நாசி
யால் முழுப்பூரகம்செய்து வாயால் இரேசகம் செய்ய
வேண்டும். சிறிதுநேரத்திற்குள் உடம்பு தானே தள
ர்ந்துபோம். தூங்கும்போது கையைத் தலையணையாக
வைத்துக்கொள்ளுவது கூடாது; வேறு சிலர் தலைய
ணையில் தலையிருக்கும்போதும் தலைக்குமேற்புறத்தில்

கையை வைத்துக்கொள்ளுவார்கள். தலைக்குக் கீழே
னும், மேலேனும் கையை வைப்பதுகூடாது. இன்
னும் சிலர் உறங்கும்போது மல்லாந்து படுத்துக்கொ
ள்ளுகிறார்கள். பிரேதம்போல்கிடப்பதே அவர்களுக்கு
இயற்கையாய் அமைந்துவிட்டது. இப்படி உறங்குவ
து கூடாதென்று வைத்திய சாஸ்திரிகள் கூறியும் எல்
லோரும் உறங்குகிறார்கள். இன்னும் பிராணாயாமக்
காரர்களும் மல்லாந்து தூங்கும் வழக்கம் கூடாதென
மறுக்கிறார்கள். இப்படித் தூங்குவதால் வாயால்
சுவாசம் விடும்படி நேரிடும்? வாய் மூச்சாலுண்டாகும்
தீமையைப்பற்றி நம்முடைய சுவாசமே உயிரென்னும்
புத்தகத்தில் விளக்கமாக எழுதியிருக்கிறோம். மே
லும் மல்லாந்து உறங்குவதால் அசம்பாவிதமான
கனாத் தோற்றங்களெல்லாம் உண்டாகும்.

விலாப்புறம் படுக்கவேண்டும்: உறங்கப் போ
கும்போது வலப்பக்கத்து விலாப்புறமாகத் திரும்
பிப் படுக்கவேண்டும். இடப்புறமாகப் படுக்கவேண்டு
மென்பது இந்த யோகியின் சித்தாந்தம். ஆனால்,
இடப்புறத்தைக் காட்டிலும் வலப்புறமாகத் திரும்

பிப் படுப்பதுதான் சிலாக்கியமென நவீன சாஸ்திரிகள் கண்டு பிடித்திருக்கிறார்கள். கால்களிரண்டும் அதிகமாக முடக்காமலும் நீட்டாமலும் மத்தியமாக இருக்கவேண்டும். இடக்கை முழங்கை வரையில் விலாவின் மேலிருக்கவேண்டும்; முழங்கைக்குக் கீழுள்ள முன்பாகம் வயிற்றுக்குக் குறுக்கே தொங்கவேண்டும். ஆனாலும் இப்படியே இரவு முழுதும் படுத்திருப்பது முடியாது; அயர்ச்சியுண்டாகுங் காலத்தில் இவ்வண்ணமே இடப்புறமாகத் திரும்பிப் படுத்துக் கொள்ளலாம். எக்காரணத்தாலும் மல்லாந்து படுப்பது கூடாது. இப்படிப் படுத்துக்கொண்டு சில நிமிஷம் பிராணாயாமம் செய்து வந்தால் அயர்ந்த நித்திரை யுண்டாகும்.

பாடம் 10.

மன வோர்மை.

மன அயர்ச்சி: இப்பாடத்தில் இதுவரையில் நீங்கள் கேட்டிராத இருவகை நூதனமான மன அயர்ச்சி அப்பியாசங்களைச் சொல்லப்போகிறோம். எப்புத்தகத்திலும் இவற்றைப்பற்றி நீங்கள் படித்திருக்க மாட்டீர்கள். சிலவருஷங்களுக்கு முன் பிரான்சு தேசத்திலிருந்த ஹிப்னடிஸ சாஸ்திரி யொருவர் இவற்றைக் கண்டுபிடித்தார். அது முதல் இதுவரையில் உலகத்தில் உள்ள எல்லா மெஸ்மரிஸக் காரர்களும் இவ்விரண்டு அப்பியாசங்களையும் மனவோர்மைக்காக உபயோகப்படுத்தி வருகிறார்கள். பர்ஸனல் மாக்னடிஸத்துக்கும், மனவோர்மை அவசிய மாதலின் அவற்றை இங்கெடுத் தெழுதுகிறோம். அவற்றின் பெயர் மன அயர்ச்சி அப்பியாசங்கள் என்பதாகும்.

அம்முறைகளின்படி மனத்தை அயர்ச்சியுடையும்படி செய்தால் மனவோர்மை அதிகப்படும். அப்பியாசஞ்செய்யும்போது மன அயர்ச்சியுண்டாகும். அவ்வயர்ச்சியால் மனவோர்மையும் விருத்திப்படும். முதன் முறை ஒரு நிமிஷத்தில் அயர்ச்சியுண்டானால் இரண்டாமுறை அயர்ச்சியுண்டாவதற்கு ஒரு நிமிஷத்தைக்காட்டிலும் அதிக நேரஞ்செல்லும். இப்படிச் சிலநாள் பழகினபின் மனத்தில் அயர்ச்சியுண்டாவதற்கு அதிக நேரம் செல்லும். இக்காரணத்தால் மனவோர்மை விருத்திப்படும்.

குண்டூசி அப்பியாசம்: இம்முறை பார்வைக்குறிக இலேசாகத்தோற்றும்; செய்ய ஆரம்பித்த பின்புதான் அதன் கஷ்டம் புலப்படும். ஒரு குண்டூசியை எடுத்து ஒரு புத்தகத்தினடுவில் நடவேண்டும். வேண்டுமாயின் இப்புத்தகத்தின் ஓரேட்டில் அவ்வூசியைக் குத்தி நிறுத்தலாம். அப்புத்தகத்தில் ஊசியை நட்டபோதிலும் அது, நாம் அதுவரையில் படித்திராத பக்கமாயிருக்கவேண்டும். ஊசியை நட்டபின்னர் நாம் வாசிக்கக்கூடிய தூரத்தில் புத்தகத்தைப்

பிடித்துக்கொண்டு குண்டூசியின்மேல் முனையை உற்றுநோக்கவேண்டும். ஒரு விநாடியேனும் குண்டூசியின் முனையைவிட்டு நம்முடைய பார்வை அப்பால் செல்லுவதுகூடாது. ஊசியின் முனையையே உற்றுநோக்கிக்கொண்டு புத்தகத்தின் ஏட்டில் ஊசியைச்சுற்றியுள்ள சில பதங்களைத்தெரிந்து கொள்ள முயலவேண்டும். ஊசியின் முனையை விட்டுப் பார்வையை நீக்காமல் நம்மால் எத்தனை வார்த்தைகளைத் தெரிந்து கொள்ள முடியுமோ அத்தனையையும் பார்க்கவேண்டும். இப்படிப்பார்க்கும்போது ஊசியின் முனையை விட்டுப்புத்தகத்திலுள்ள பதங்களை நேரே பார்க்கும்படியான ஆசையொன்றுண்டாகும்; ஆரம்பத்தில் இவ்வாசையைத்தடுப்பது அருமையாகக் காணப்படும். ஆனால், இதற்கு இடங்கொடுக்கக்கூடாது. ஊசியின் முனையில் பார்வையை நிறுத்தி அதைச் சுற்றியுள்ள பதங்களை நம்மால் கூடியவரையில் ஞாபகப்படுத்திக்கொள்ளவேண்டும். எக்காரணத்தாலும் ஊசியின் முனையை விட்டுப் பார்வையை நீக்காமல் புத்தகத்தை மூடிவிடவேண்டும். உடனே நம்முடைய ஞாபகத்திலுள்

ள பதங்களை ஒரு காகிதத்துண்டில் எழுதவேண்டும். அதன்பின் அப்புத்தகத்தைத் திறந்து வாசிக்குங்கால் நாம் பார்த்த பதங்களையும், காகிதத்துண்டிலுள்ள பதங்களையும் ஒத்திட்டுப்பார்க்கலாம். சில பதங்கள் ஒத்திருக்கும், சில ஒத்திரா. பழக்கம் செய்யச்செய்ய அநேக பதங்கள் ஒத்திருக்கும். இப்படி வாசி முறையைப் பார்ப்பதால் மனவோர்மை உறுதிப்படும்.

கடிகார அப்பியாசம்: மிக மெல்ல மெல்ல ஆடிக்கொண்டிருக்கும் நீண்டகுண்டையுடைய கடிகாரத்துக்கெதிரில் நிற்கவேண்டும். அதிக மிருதுவாக அசைந்துகொண்டிருக்கும் குண்டில் பார்வையைச் செலுத்திக் கண்ணை இமைக்காமல் விழித்திருக்கவேண்டும். குண்டைப்பார்க்க ஆரம்பித்துச் சிறுநேரத்துக்குள் மணி எவ்வளவாயிருக்கிறதென்று கடிகாரத்தின் முன்னைப் பார்க்கும்படியான அவா வொன்று உண்டாகும். அல்லது ஆடிக்கொண்டிருக்கும் குண்டைவிட்டு வேறேதேனும் பொருளைப் பார்க்கும்படியான விருப்பமுண்டாகும். அச்சமயத்தில் பார்வையை ஆடிக்கொண்டிருக்கும் குண்டினின்று அகற்றுவது கூடாது.

பார்வையை நீக்கும்படி எவ்வளவு விருப்பமுண்டானபோதிலும் அதை அடக்க முயலவேண்டும். ஆடிக்கொண்டிருக்கும் குண்டையே நம்மால் கூடியவரையில் நெடுநேரம் உற்றுநோக்கவேண்டும். இனிமேல் தாங்கமுடியாதென்று தோன்றுகிற சமயத்தில் கண்களை மூடிக்கொள்ளவேண்டுமல்லாமல் கடிகாரத்தின் முன்னையேனும் வேறு பொருளையேனும் பார்ப்பது கூடாது. இப்படிக் கண்களை மூடிக்கொண்டு மன அயர்ச்சி நீங்கும் வரையில் சும்மா இருக்கவேண்டும். பிறகுதான் கண்ணைத் திறக்கவேண்டும். மனவோர்மை செய்வதற்கு இஃதோர் இன்றியமையாத சாதனமாகும். இதைக்காட்டிலும் சிறந்த அப்பியாசம் உலகத்தில் வேறொன்றில்லை. மனவோர்மைக்காக உலகத்தார் அநேக முறைகளைக் கண்டு பிடித்திருந்த போதிலும் இதுதான் அவையெல்லாவற்றிலும் மேம்பட்டது. இவ்வப்பியாசத்தையேனும் குண்டூசி அப்பியாசத்தையேனும் நாளொன்றுக்கு ஒன்று அல்லது இரண்டு முறைக்குமேல் செய்யவேண்டிய அவசியமில்லை. மேலும் இவ்விரண்டு அப்பியாசங்களையும் ஒரே நாளை

யில் செய்யவேண்டு மென்றும் நியதியுமில்லை. சமயம் வாய்த்தபோது ஒவ்வொன்றையும் தனியாகச் செய்யலாம்.

பாடம். 11

முக்கிய குறிப்பு.

ஒவ்வொன்றையும் கவனிக்கவேண்டும்: இச்சிறு புத்தகத்தில் இனிவரும் பாடங்களில் சொல்லப்பட்ட விஷயங்களைச் செய்யப்பழகுமுன் இது வரையில் சொல்லிவந்த விஷயங்களையெல்லாம் நீங்கள் நன்றாகத் தெரிந்துகொண்டிருக்கிறீர்களா வென்று உங்களையே நீங்கள் பரீக்ஷித்துக்கொள்ள வேண்டும். மேற்கூறியபாடங்களிலுள்ள நுட்பங்களை உணர்ந்து கொண்டாலல்லாமல் இனிவரும் அப்பியாசங்களைச் செய்யப்பழகுவதால் பயனொன்றும் உண்டாகமாட்டாது. மனிதர்களை மெஸ்மரிஸ முறைப்படி தூக்கத்துக்குக் கொண்டுபோய்ச் சிகிச்சை செய்வதாயிருந்தால் இது வரையில் சொல்லப்பட்ட பாடங்கள் மிக்க ஆவசிய முள்ளவையாய் இருந்திருக்கமாட்டா; தூங்குவதற்கு இணங்கியவரைத்தாம் மெஸ்மரிஸ நித்திரைக்குக்

கொண்டு போகமுடியுமென்பது உங்களெல்லோருக்கும் தெரியும்; ஒருவன் தூங்குவதற்கு மனம் இணங்கி விடுவானாயின் அவனை மெஸ்மரிஸம் செய்வது கடினமன்று. அப்படிப்பட்ட தொழிலுக்கு மேற்கூறிய பாடங்களின் நுட்பமும் அவசியமாக மாட்டாது. தூங்க இணங்கியவனை உட்கார வைத்து ஹிப்னடிஸ மந்திரங்களை உச்சரித்துவந்தால் அவன் தானே உறங்கிவிடுவான். தீர்ந்த குரலோடும் தேறிய பார்வையோடும் ஒருவனைத் தூங்கவைத்தால் பத்துக்கு ஐந்து மனிதர் எளிதில் உறங்கிவிடுவார். ஆனால், மானிடவசிய சாஸ்திரத்தில் எதிரியினுடைய சம்மதம் இல்லாமையால் நாம் அதிக நுட்பமான முறைகளை அநுசரிக்க வேண்டும். ஹிப்னடிஸத்துக்குரிய முறைகளெல்லாம் பர்ஸனல் மாக்னடிஸத்துக்கு ஒவ்வமாட்டா; இச்சாஸ்திரத்தில் பழகிவரும்போது எதிரியினுடைய ஒற்றுமையேனும் இணக்கமேனும் உண்டாவதில்லை. எதிரிக்குத் தெரியாமலே அவனை நம்வசப்படுத்தவேண்டும். நாம் எதிரியை வசப்படுத்துகிறோமென்னும் விஷயத்தைப்பற்றி அவனுக்குச் சிறிதுஞ்

சந்தேகமுண்டாகாமலிருக்கும்படி நாம் அதிக பக்குவமாக நடந்துகொள்ளவேண்டும். ஒருவனைப் பர்ஸனல் மாக்னடிஸத்தால் வசப்படுத்தும்போது அவனுக்கு நம்மீது சந்தேகமுண்டாயின் நம்முடைய வெற்றியனைத்தும் நாசமாய்ப்போம். இக்காரணத்தாற்றான் இனி வரும் பாடங்களைப்படிக்க ஆரம்பிக்குமுன் இதுவரையில் சொல்லப்பட்ட விஷயங்களை நீங்கள் கசடறக்கற்றுக்கொள்ளவேண்டுமென்று நாம் வற்புறுத்துகிறோம். அடிப்படையைப் பலமாக வைக்காமல் தலைப்படைக்குப்போனால் முழுச்சுவரும் இடிந்துவிழும். இப்புத்தகத்தைக் கையிலெடுத்தவுடன் பர்ஸனல் மாக்னடிஸத்தில் வெற்றிபெற வேண்டுமென்னும் அவா நமக்கு அதிகமாக உண்டாகும். ஆனால், எவ்வளவுக்கெவ்வளவு அதிக காலத்தைப் பர்ஸனல் மாக்னடிஸம் கற்றுக்கொள்ளுவதில் செலவு செய்கிறோமோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு வெற்றியும் அதிகப்படும். ஒவ்வொன்றையும் ஆழ்ந்துபடிப்பதால் காலதாமதம் ஆகிறதென்று அலட்சியம் கொள்ளவேண்டாம். படிப்பின் ஆழத்துக்குத் தக்கபடி ஒவ்வொரு நுட்பமும் நம்மனத்

தில் நன்றாகப் பதியும். அதனால் பிறரை வசப்படுத்துவது நமக்கு எளிய காரியமாகும். பொறுமையில்லாவிடின் ஆடவருக்கேனும் பெண்டிருக்கேனும் வெற்றியுண்டாவது முடியாத காரியமாகும். பொறுமையைக் கற்றுக்கொள்ளவேண்டும். பொறுமையோ டிருப்பவருக்கு என்றைக்கும் துன்பமில்லை. அவருடைய வாழ்நாளும் ஆனந்தமயமாயிருக்கும். "பொறுத்தார் அரசாள்வார்" என்பது பழமொழி.

மானிட வசியத்துக்கு இரண்டு வழியுண்டு: பிறருக்குத் தெரியாமல் அவர்களை நம்வசமாக்குவதற்கு இரண்டு நெறிகளுண்டு. அவற்றுள் ஒன்று நாம் இதுவரையில் சொல்லிவந்த பர்ஸனல் மாக்னடிஸமாகும். மற்றொன்று தேலிபதி யென்று சொல்லப்படும் மானசதந்தியாகும். இவ்விருவகையாலும் பிறனை விழிப்பு நிலையில் வசப்படுத்தக்கூடிய தன்மை நமக்கு ஏற்படக்கூடும். ஒவ்வொன்றையும் தனித்தனியே உபயோகிப்பதைக்காட்டிலும் மானிடவசியத்தையும் மானசதந்தியையும் ஒன்றாகச்சேர்த்து உபயோகித்தாயின் அளவுகடந்த வெற்றியுண்டாகும். இதனால், இப்புத்தகத்

தில் மானசதந்தியின் சம்பந்தமான பாடங்களையும் சேர்த்திருக்கிறோம். ஆனால், நீர் இனிவரும் பாடத்தை ஆரம்பிக்குமுன் இதுவரையில் சொல்லப்பட்ட விஷயங்களை நன்றாக உணர்ந்து கொள்ளவேண்டும். சிறிதேனும் சந்தேகமிருந்தால் இதற்கப்பால் செல்லவேண்டாம்.

மானிடவசியமும் மானசதந்தியும் கலக்கவேண்டும்: மானசதந்திக்குரிய முறைகளைப் பழகிவருங்காலத்தில் பர்ஸனல் மாக்னடிஸ முறைகளையும் உடன் அனுஷ்டித்து வரவேண்டும். எக்காலத்திலும் யாரை வசப்படுத்தவேண்டுமாயினும் இவ்விரண்டையும் கலந்து உபயோகிக்கவேண்டும்.

இரண்டாம் பாகம்.

பாடம் 12.

தெலிபதி அல்லது மானசதந்தி.

மானசதந்தியில் சந்தேகம் வேண்டாம்: மனத்தின் சம்பந்தமான சாஸ்திரங்களையும், மூளையின் சம்பந்தமான சாஸ்திரங்களையும் கற்றுணர்ந்தார்க்கு மானஸதந்தியைப்பற்றிச் சந்தேகம் உண்டாக மாட்டாது. மனிதனால் செய்யக்கூடிய காரியங்களுள் இதுதான் மகா ஆச்சரியமானது. இதை மானஸதந்தி யென்றேனும், பிறர் மனஆராய்ச்சி யென்றேனும், ஆரூடமென்றேனும், சோதிடமென்றேனும், தெய்விகமென்றேனும் பெயரிட்டுக் கொள்ளட்டும். பஞ்சேந்திரியங்களுக்கும் புலப்படாமல் ஒருவருடைய மனத்தில் கிளம்பும் எண்ணம் மற்றவருடைய மனத்தில் பதியக்கூடுமென்னும் உண்மை நன்றாக நிலை நிறுத்தப்பட்டி

ருக்கிறது. இப்படி மானஸதந்தி அனுப்ப முடியுமோ என்பதைப்பற்றிச் சந்தேகங்கொண்ட காலமெல்லாம் பழங்காலமாயிற்று. மானஸதந்தி உண்டென்பதற்கு அநேக உதாரணங்களுண்டு. பிறர்மன ஆராய்ச்சியிலும் மானஸதந்தியிலும் வெற்றியடைந்தவர்கள் இப்பரத கண்டத்தில் அநேகருண்டு. இந்தியருக்கு மானஸதந்தியில் நம்பிக்கையுண்டு. தூரதேசத்தில் நடக்கும் காரியத்தை மானஸதந்தியில் தேர்ச்சிபெற்ற ஒருவன் கண்டறிந்து சொல்லுவானாயின் அதை எல்லோரும் நம்பி அதன்படி நடப்பார்கள். எக்ஷிணியின் சகாயத்தாலேனும், தெய்வானுக் கிரகத்தாலேனும் தூரதிருஷ்டி நடக்கிறதென்பது இவர்களுடைய கொள்கை. யார் எவ்வாறு மறுத்தபோதிலும் சாதாரண மனிதர்கள் மானஸதந்தியில் நம்பிக்கை குறையாதவர்களாகவே யிருப்பார்கள்.

மானஸதந்தி எளிதுதான்: ஒருவருடைய எண்ணத்தை மற்றவருடைய மனத்தில் பதியும்படி செய்வது நம்மால் முடியாத காரியமன்று. இதைக் கற்றுக்கொண்டு அதன்படி நடப்பதும் அருமையன்று. மானஸ

தந்திக்குரிய முறைகளை அநுஷ்டித்துப் பழகிவரும் பழக்கத்தின் மிகுதிக்குத் தக்கபடி வெற்றியும் அதிகப்படும். ஆரம்பித்தவுடன் முழுவெற்றியையும் எதிர்பார்ப்பது முடியாது. பழகப் பழக விருத்தியும் அதிகமாகும். இன்னவருக்குத்தாம் மானஸதந்தியில் வெற்றியுண்டாகும்; இன்னவருக்குண்டாகாதென்னும் நியதியில்லை. மகா புத்திமான்களுக்குத்தான் இதில் சாதனையுண்டாகுமென்று கருதவேண்டாம்; கிராமங்களிலுள்ள அறிவற்ற சாதாரண மனிதர்களிடத்திலும் மானஸதந்தியின் வெற்றி காணப்படுகிறது.

மானஸதந்தி இயற்கையில் நடைபெறுவதுண்டு: நாடகச்சாலையில் நீர் ஒருவருக்குப் பின்னே உட்கார்ந்திருக்கும்போது நீர் அவரோடு பேசவேண்டுமாயின் மிக்க ஆவலோடு அவரைப் பார்க்கிறீர்; அப்பொழுது அவர் இயற்கையாகத் திரும்பிப் பார்க்கிறார். நீர் கூட்டத்திலிருக்கும் போது இப்படிப்பட்ட செய்கை நிகழ்ந்ததைப் பார்த்ததில்லையா? நீர் நினைத்தபோது அவர் திரும்பிப் பார்க்காவிட்டால் உம்முடைய ஆயாசமும் ஆவலும் மிகுதிப்படுகின்றன. அப்பொழுது அவ

ரோடு சம்பாஷணை செய்த பின்புதான் வேறுகாரியத்தைப் பார்க்கவேண்டுமென்னும் உறுதியுண்டாகிறது. நீர் நினைத்தபடி அவர் திரும்பாமற்போயின் உமக்கு உம்முடைய இடத்தில் உட்கார்ந்திருக்க மனம் வருவதில்லை. இருந்த விடத்தில் நிலைகொள்ளாமல் ஆவலோடு தவிக்கும்போது அவர் திரும்பிப்பார்ப்பதில்லையா; ஒவ்வொருவருடைய அநுபவத்திலும் இப்படிப்பட்ட காட்சி நிகழ்ந்ததுண்டு; ஆனால், அதைப் பற்றி அவர்கள் அதிகமாகக் கவனிப்பதில்லை. இது தான் மானஸதந்தி; ஆனால், இது மிக்க ஆரம்பமான நிலையெனச் சொல்லலாம். பார்வையாலும் கேள்வியாலும் பேச்சாலும் கைச்சாடையாலும் கடிதத்தாலும் தூதன் மூலமாகவும் ஒருவருடைய எண்ணத்தை மற்றவருக்கு அறிவிப்பதல்லாமல் ஒரு மனத்திலுள்ள விஷயத்தை ஆகாயத்தின் வழியாக அனுப்பி மற்றவருடைய மனத்தில் பதியும்படியும் செய்யலாம். கம்பியில்லாமல் தந்திசமாசாரங்கள் பேசிக்கொள்ளுகிறார்களென நாம்படித்திருக்கிறோம். இரண்டிடங்களில் இரண்டு கருவிகளைப் பக்குவப்படுத்தி

வைத்து ஒன்றிலிருந்து தந்தியனுப்பினால் மற்றொன்று கிரகித்துக்கொள்ளுகிறது. இப்படித்தான் மானஸதந்தியும் நடைபெறுகிறது.

பாடம். 13.

மானஸதந்தி அப்பியாசம். 1.

தெலிபதியின் முதல் நிலை: நாம்முன் 10 ஆவது பாடத்தில் கூறியவிஷயத்தையே முதல் அப்பியாசமாக எடுத்துக்கொள்ளுவோம். கூட்டத்தில் நீர் யாரைப்பற்றி நினைக்கிறீரோ அவர்திரும்பிப் பார்ப்பது சகஜமாதலின் அவ்வப்பியாசத்தில் பயின்றுவந்து வெற்றியுண்டானால் நம்முடைய மானஸதந்தியின் சக்தியில் தன்னம்பிக்கையும் உற்சாகமும் உண்டாகும். கீழ்க்காணும் குறிப்புக்களைக்கவனித்து அவற்றின்படி நடந்துவந்தால் இம்முதல் அப்பியாசத்தில் மிக்க வெற்றியுண்டாகும். இதைப்பழகுவதற்கு இரண்டு மனிதர்கள் நெருங்கியிருக்க வேண்டுமென்னும் அவசியமில்லை, நீர் ஓரிடத்திலிருக்கலாம். மற்றொருவர் வேறிடத்திலிருக்கலாம். நம்மிருவருக்கிடையில் எவ்வளவு தூரமிருந்தாலும் தீங்கில்லை. ஆனால், யாருடைய மன

த்தில் நம்முடைய எண்ணத்தைப் பதியவைக்கவேண்டுமென்று நினைக்கிறீரோ அவருடைய புருவத்தின் தோற்றம் நம்முடைய மனக்கண்ணுக்கெதிரில் நன்றாகத்தெரிய வேண்டும். இம்முதல் அப்பியாசம் செய்வதற்கு ஒருவருக்கொருவர் கண்ணுக்கெட்டாத தூரத்தில் இருப்பதுகூடாது. ஒருவன் நமக்கு முன்புறத்தில் கண்பார்வைக்குள் எவ்வளவு தூரத்திலிருந்த போதிலும் அவனுடைய தலையின் பின்புறத்தில் மூளையின் அடிப்பகுதியை உற்றுப்பார்க்கவேண்டும். மூளையின் அடிப்புறம், இருக்குமிடம் யாதெனில் கபாலத்துக்கும்பிடரிக்கும் நடுவில் காணப்படும் குழிதான். இக்குழியில் தேறிய பார்வையோடு நோக்கவேண்டும். ஒரு காதிலிருந்து மற்றொரு காதுக்குத்தலையின் பின்புறத்தில் ஒருகோடு கிழித்தால் அதன் நடுப்பாதியில்தான் நம்முடையபார்வை செல்லவேண்டும்.

மனத்தில் எண்ணவேண்டிய தென்ன?: கண்ணை இமைக்காமல் நம்முடைய பார்வையை அவனுடைய மூளையின் அடிப்புறத்தில் செலுத்தியபின் நம்முடைய மனத்திலுள்ள வேறு எண்ணங்களையும் ஒழி

த்து அவன் நம்மை நோக்கித்திரும்பவேண்டுமென்னும் ஒரே எண்ணத்தை நிலைநிறுத்தவேண்டும். அவன் உம்மைத்திரும்பிப் பார்க்கவேண்டுமென்று நீர் உறுதியாக எண்ணவேண்டும். நம்முடைய முழுப்பலத்தையும் செலுத்தி மனத்துக்குள் பின்வருமாறு மந்திரம் செய்துகொள்ளவேண்டும். “என்னுடைய ஞாபகம் உனக்குண்டாகும்; நீ என்னைத் திரும்பிப் பார்க்கவேண்டும்; உன்னால் திரும்பாமலிருக்கமுடியாது; திரும்பியென்னைப் பார்க்கும் வரையில் உன்னுடைய மனம் நிலைகொள்ளாது.” இப்படி மனத்துக்குள் மந்திரம் உச்சரித்துக்கொண்டு சில விநாடிவரையில் அவனுடைய மூளையின் அடிப்புறத்தைப் பார்த்தால் அவன் உடனே திரும்பிப்பார்ப்பான்.

குறிப்பு: பத்துமனிதர்களிடத்தில் இதைச்செய்து பார்த்தால் ஒன்பதுபேர் வரையில் திரும்பிப்பார்ப்பார்கள். இதில் அடிக்கடிபழகி வந்தால் உமக்கு அதிக வெற்றியுண்டாகும்; செய்வதும் எளிதாகும்; ஒருவனையே பலமுறை திரும்பிப்பார்க்கும்படி செய்வது கூடாது. ஒவ்வொருமுறையும் செய்யும்போது வெவ்

வேறு மனிதனை வெவ்வேறு சமயத்தில் பரீக்ஷிக்கவே
ண்டும். இப்படிப் பல பேரிடத்தில் செய்து வந்தால்
அவர்களுள் சிலர் நம்முடைய எண்ணத்துக்கு வச
ப்படாதவர்களாகக் காணப்படுவார்கள். அப்படிப்பட்
டவர்களை விட்டுவிடுவது கூடாது. அவர்களையும் திரு
ம்பும்படிசெய்தால் உம்முடையவெற்றி அதிகப்படும்.
கடினமான மனிதர்களிடத்திலும் வெற்றி பெறவே
ண்டுமென்றும் பிடிவாத மிருக்கவேண்டும். நம்மாலி
யன்ற வரையில் பிரயாசைப்பட்ட பின்னரும் ஒரு
மனிதன் திரும்பிப் பாராமலிருப்பானாயின் அதனால்
உம்முடைய முயற்சி வீணாகிவிட்டதெனக் கருத வே
ண்டாம். தன்னம்பிக்கையோடு வேறு மனிதர்களிடத்
தில் பழக்கம் செய்யவேண்டும். சிலரிடத்தில் தோல்வி
யுண்டாவதினால் நமக்கு வெற்றியுண்டாகா தென்று
சந்தேகம்கொள்ளவேண்டாம்; விடாப்பிடியோடு பழகி
வரின் பத்துக்கு எட்டுப்பேரிடத்தில் வெற்றியுண்டா
கும். இரண்டொரு சமயத்தில் தோல்வியுண்டாவ
தைப் பொருள் செய்யாமல் மேன் மேலும் முயன்று
வருவீராயின் சந்திர சூரியர்கள் கிழக்கேயுதித்து

மேற்கே அஸ்தமிப்பது எவ்வளவு நிச்சயமோ அவ்வ
ளவு நிச்சயமாக உமக்கு வெற்றியுண்டாகும். இச்
சிறு அப்பியாசத்தில் நீர் மிக்க வெற்றியடைவீரா
யின் இனிவரும் அப்பியாசங்களும் உமக்கு இலே
சாகத் தோன்றும். பத்துக்கு எட்டுப்பேரிடத்திலே
னும் வெற்றியுண்டாகும் வரையில் நீர் அடுத்த பாட
த்துக்குப் போவது கூடாது. போதுமான வரையில்
இம்முதலப்பியாசத்தில் வெற்றி பெறுமல் இரண்டா
வது அப்பியாசத்துக்குப் போவீராயின் உமக்கு
அபஜெய முண்டாகும். அதற்கு நாம் உத்தரவாதி
யாக மாட்டோம். இதில் நன்றாகத்தேறியபின் அடுத்த
அப்பியாசத்தைப் பழகுவீராக.

பாடம். 14.

மானஸதந்தியின் இரண்டாவது அப்பியாசம்.

திடசித்தத்தால் மட்டும் தொழில் நடக்கவேண்டும்: இவ்விரண்டாவது அப்பியாசத்தை ஆரம்பிக்குமுன் முதல் அப்பியாசத்தில் நமக்கு வசமான மனிதனைப் பொறுக்கி யெடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். அவ்வப்பியாசத்தில் எளிதில் திரும்பக்கூடியவனாயின் இவ்வப்பியாசத்திலும் அவனால் எளிதில் வெற்றியுண்டாகும். நம்முடைய திடசித்தத்தால் மட்டும் அம்மனிதனை ஓர் அற்பகாரியம் செய்யும்படி நீர் எண்ணவேண்டும். ஒரு பேச்சுக்கூடாது; கைவீச்சுக்கூடாது; கண்ணால் ஜாடைகாட்டக்கூடாது; இவ்வப்பியாசத்தைச் செய்வதற்கு முன்போலவே அவனுக்குப் பின்புறத்தில் நீர் இருக்கவேண்டும். அவனுடைய மூளையின் அடிப்புறத்தில் நம்முடைய கூரியபார்வையைச் செலுத்தி

உம்முடைய மனத்திலுள்ள ஒரு சிறுகாரியத்தை அவன் செய்யவேண்டுமென்று நீர் உறுதியாகத் திடசித்தம் கொள்ளவேண்டும்.

உதாரணம்:—இந்த இரண்டாவது அப்பியாசத்தைப் பழகுவதற்கு ஓர் உதாரணம் இங்கெடுத்துக் கூறுவோம்: நமக்கெதிரிலுள்ள மனிதன், தன் தலையைச் சொறியவேண்டுமென்று நீர் நினைத்துக்கொள்ளலாம். முன்கூறியபடி அவனுக்குப் பின்புறத்தில் நீர் இருந்துகொண்டு சிலவினாடிகள் வரையில் அவனுடைய அடிமூளையைப் பார்க்கவேண்டும். பிறகு உம்முடைய மனத்திலுள்ள மற்றெல்லா எண்ணங்களையும் ஒழித்துவிட்டுப் பின்வருமாறு மானஸமந்திரம் செய்யவேண்டும். "உன்னுடைய உச்சந்தலையில் நமைச்சலுண்டாகிறது; அதைத்தடுக்க உன்னால் முடியாது; தலையில் கையை வைத்துச்சொறிய வேண்டும்; இதோ உன்தலைக்குமேல் உன்கைகிளம்புகிறது; தலையிலுள்ள நமைச்சலை உம்மால் தாங்கமுடியாது. சொறிந்துதான் தீரவேண்டும்." இப்படிப் பலமுறை நம்முடைய மனத்துக்குள் மந்திரம் உச்சரிக்கவேண்டும்.

மனோசக்தி வேண்டும்: மேற்கூறிய மந்திரங்களை உச்சரிக்கும் போதே அலட்சியமாயிருப்பதுகூடாது. நீர் நினைத்தபடி நமக்கெதிரிலுள்ளவன் செய்தே முடிக்கவேண்டுமென்று நீர் உம்முடைய முழுப்பலத்தையும் மனத்தில் செலுத்தவேண்டும். வார்த்தை யென்பது மனத்திலுண்டாகும் எண்ணத்தின் அறிகுறியாகும். எண்ணமும் வார்த்தையும் எப்பொழுது மாறுபடுகின்றனவோ அப்பொழுதே நம்முடைய வார்த்தைக்கு கௌரவம் குறைந்து போகிறது. குழந்தைகளிடத்திலிருந்தும், வயோதிகர்களிடத்திலிருந்தும், பித்தர்களிடத்திலிருந்தும், இன்னும் வேறு வகையாக மயக்கங் கொண்டவர்களிடத்திலிருந்தும் உண்டாகும் வார்த்தைக்குப் பெருமை யில்லாமற் போவதன் காரணம் அவர்களுடையமனம் தாங்கள் பேசும் வார்த்தையில் செல்லாமலிருப்பதுதான். சாதாரணவார்த்தையின் தன்மையே இப்படியிருக்கும் போது மந்திர மொழிகளில் முழுமனமும் செல்ல வேண்டு மென்பதைச் சொல்லவும் வேண்டுமோ? வாய் மந்திரமாயினும், மானஸமந்திரமாயினும் மனம்

நாடாவிட்டால் பயன்படமாட்டா; மிக எளிதில் வசமாகக் கூடியவர்களையும் மனம்நாடாத மந்திரத்தால் வசப்படுத்த முடியாது.

மந்திரமாவது யாது?: வாயாலேனும் மனத்தாலேனும் மந்திரம் ஜெபிக்கவேண்டுமென்று சொல்வதன் கருத்து யாது? மந்திரத்தில் சம்பந்தப்பட்ட வெறும் பதங்களைமட்டும் உச்சரித்தால் பயனுண்டாவதில்லை. பதத்தோடு மனமும் செல்லவேண்டும். தேள்கடி விஷத்துக்கு ஒரு மந்திரமுண்டு, "ஏவிஷமே இறங்கு" என்பதுதான் அம்மந்திரம். இதையார் சொன்ன போதிலும் பயனுண்டாகும்; ஆனால், சொல்லும் போது முழுமனமும் அம்மந்திரத்தில் செல்லவேண்டும்; ஒரே முறை அம்மந்திரத்தைச் சொன்னால் மனம் அதில் செல்லாதென்று நினைத்துப் பலமுறை அதே மந்திரத்தை ஜெபிக்கவேண்டுமென்று பெரியோர்கள் சொல்லுகிறார்கள். ஒரு மந்திரத்தை ஆயிரம் முறை உருவேற்றவேண்டுமென்று சொன்னதனால் அம்மந்திரத்திலுள்ள பதங்களுக்கு ஒன்றும் விசேஷமுண்டாவதில்லை. மந்திரத்தைப் பலமுறை உச்சரிப்பதால் மன

வோர்மை உண்டாவதல்லாமல் நிர்க்குறையும் சித்தியாகும். இவ்விரண்டு நோக்கத்தோடு தான் மந்திரத்தை உருவேற்றுதல் என்னும் வழக்கம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. சிலர் பத்துப் பனிரண்டுமுறை உருவேற்றினல் அவருக்கு ஒரு மந்திரத்தில் வெற்றியுண்டாகிறது; அதே மந்திரத்தை வேறு சிலர் ஆயிரமுறை உருவேற்றினும் பயனுண்டாவதில்லை. மந்திரம் ஜெபிக்கும்போது முழுமனமும் அதில் செல்லவேண்டியிருப்பதால் நமக்கு விளங்காத வேறு பாஷையில் மந்திரம் உருவேற்றுவதால் பயனொன்று முண்டாகாது. நமக்குத் தெரிந்த பாஷையிலேயே மந்திரங்களை ஜெபிக்க வேண்டும். மதசம்பந்தமான ஜெபங்களை நமக்குத் தெரியாத பாஷையில் உச்சரிப்பதால் யாதுபயன் விளையுமோ தெரியவில்லை. நாம் இவ்வளவு விவரமாக மந்திரத்தைப்பற்றிச் சொல்லப்புகுந்ததன் காரணம் யாதெனில் மனம் நாடாமல் மந்திரம் ஜெபிக்கக்கூடாதென்பது தான்.

கண்பார்வையிற்றான் இவ்விரண்டு அப்பியாசங்களையும் செய்யமுடியும்: மேற்கூறிய இரண்டு அப்பியா

சங்களிலும் நீரும் உம்முடைய மனிதனும் ஒருவரையொருவர் தொட்டுக்கொண்டிராமல் தூரத்திலிருந்தபோதிலும் அவன் உம்முடைய பார்வை எட்டக்கூடிய தூரத்திரத்திலேயே இருக்கிறான். சில சமயங்களில் நம்முடைய கண்ணுக்கெட்டாத தூரத்திலுள்ள மனிதனுடையமனத்தில் உம்முடைய எண்ணத்தைச் செலுத்தும்படி நேரிடும். அயல் வீட்டிலோ அல்லது அயல் நாட்டிலோ உள்ள மனிதனுக்கு மானஸதந்தி மூலமாகச் சமாசாரம் அனுப்பும்படி அவசியம் ஏற்படும். கண்ணுக்கெட்டாத தூரத்திலுள்ளவர்களுக்கு மானஸதந்தி அனுப்பக்கற்றுக் கொள்ளுவதற்கு முன் கண் பார்வையிலுள்ளவர்களிடத்தில் அப்பியாசம் செய்து தேறவேண்டும். எதிரிலுள்ளவர்களிடத்தில் நன்றாகப் பழக்கம்செய்து தேறிய பின்னர்தான் தூரத்திலுள்ளவர்களுக்கு மானஸதந்தி அனுப்பமுடியும். இவ்விரண்டு அப்பியாசங்களிலும் தேர்ந்து வெற்றியடைவதால் இருவகைப்பயனுண்டு. முதலாவது நம்முடைய எண்ணமானது எதிரியினுடைய மனத்தில் பதிகிற விஷயத்தை நிதரிசனமாகப் பரீக்ஷித்துப்

பார்த்துக்கொள்ளலாம். இரண்டாவது:— சமீபத்திலுள்ளவர்களுடைய மனத்தில் நம்முடைய எண்ணத்தைச் செலுத்தக் கற்றுக்கொண்டால் தூரத்திலுள்ளவர்களுக்குத் தெலிபதி அனுப்புவது எளியகாரியமாகும்.

குறிப்பு: நாம் முன் சொன்ன விஷயத்தையே நம்முடைய நன்மையை உத்தேசித்து அடிக்கடி சொல்லவேண்டிய அவசியம் நேரிடுகிறது. மேற்கூறிய இரண்டு முறைகளிலும் போதுமான வெற்றியடையாதவரையில் மூன்றாவது அப்பியாசத்துக்குப் போவது கூடாது. அப்படிப் போனபோதிலும் பயனொன்றும் விளையமாட்டாது. அப்பொழுது நமக்கு வெற்றியுண்டாகாவிடின் எம்மீது பழி கூறுவது கூடாது. இங்கே சொல்லப்படும் ஒவ்வோர் அப்பியாசத்திலும் தேர்ச்சியடைந்த பின்னர்தான் அடுத்த அப்பியாசத்தைச் செய்ய ஆரம்பிக்கவேண்டும்.

பாடம். 15

மானஸ தந்தி அப்பியாசம் 3.

வசதியான இடம்வேண்டும்: முன் இரண்டாவது அப்பியாசத்தில் நமக்கு வசப்பட்ட மனிதனைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். அவனை நம்முடையபார்வை எட்டக்கூடிய தூரத்தில் நிறுத்தவேண்டும். நீர் இருக்குமிடம் ஆரவாரமில்லாமல் மனவோர்மைக்குரிய நிசப்தமான இடமாயிருக்கவேண்டும்; இப்படிப்பட்ட வசதியான விடத்திலிருந்துகொண்டு அவனுடைய தலையின் பின்புறத்தில் அடிமூளையை உற்றுநோக்கவேண்டும். சிலநாடிகள் வரையில் அவ்விடத்தை உற்றுநோக்கிக்கொண்டு நம்முடைய மனத்திலுள்ள வேறு எண்ணங்களை ஒழிக்கவேண்டும்.

அவன் பேசவேண்டுமென்று நீர் நினைக்கவேண்டும்: நமக்கெதிரிலுள்ள மனிதன் உம்மோடு பழகிய

வனாயிருந்தால் அவன் திரும்பிவந்து உம்மோடு பேச வேண்டுமென்று உறுதியாக மனனம் செய்யவேண்டும். இன்ன வகையாகத்தான் அவன் பேசவேண்டுமென்று வரையறுத்துக் கொள்ளுவது கூடாது; உம்மோடு பேசும் பொருட்டு அவன் திரும்பிவந்தால் அஃதே இவ்வப்பியாசத்தில் வெற்றியடைந்ததற் கறிகுறியாம்.

மனவுறுதியும் மானஸ மந்திரமும்: நீர் நுமக்குமுன்னுள்ள மனிதனுடைய அடிமூளையை உற்றுநோக்கும்போது நீர் நினைத்தபடி அவன் செய்யவேண்டுமென்று உறுதிகொள்ளுவதல்லாமல் நும்முடைய எண்ணமெல்லாம் மானஸ தந்தியின் வழியாக அவனுடைய மனத்தில் போய்ப்பதிகிறதென்றும் கருதவேண்டும். நும்முடைய மனம் நாடியபடி எதிரியினுடைய முகம் நாட்டங் கொள்ளுகிறதென்று நினைக்கவேண்டும். அப்பொழுது, "நீ இப்பொழுது திரும்பிவந்து என்னுடன் பேசவேண்டும்; என்னோடு பேசுவதற்கு உனக்கு அளவற்ற ஆசையுண்டாகிறது; என்னிடத்தில் வாராமலிருக்கமுடியாது; நீ வந்து என்னோடு பேசவேண்

டும்" என்று இவைபோன்ற மானஸமந்திரத்தைத் தியானிக்கவேண்டும்; உம்முடையமனம் வேறு விஷயத்தில் நாடாமல் ஓர்மைப்படுகிற வரையில் இம்மந்திரத்தை மனனம் செய்யவேண்டும். நும்முடைய முழுப்பலமும் இம்மானஸ தந்தியில் நாடவில்லையென்று உமக்குச்சந்தேக முண்டாகுமாயின் அப்பொழுது அவ்விஷயத்தைவிட்டு வேறுகாரியத்தில் மனத்தைச் செலுத்தி இளைப்பாறவேண்டும். சிறிதுநேரம் வரையில் நும்முடைய மனமும் தேகமும் இளைப்பாறியபின் மறுபடியும் இவ்வப்பியாசத்தை முழுப்பலத்தோடு செய்ய ஆரம்பிக்கவேண்டும்.

விடாமுயற்சி வேண்டும்: மேற்கூறிய இரண்டு அப்பியாசங்களைக்காட்டிலும் இம்மூன்றாவது அப்பியாசத்தில் வெற்றிபெறுவது சிறிது கஷ்டமாகக்காணப்படும். அதிககாலமும் விடாமுயற்சியும் இருந்தால் வெற்றியுண்டாவதில் ஐயமில்லை. முதல் முறையிலேனும் இரண்டாவது முறையிலேனும் தோல்வியடைந்தால் உடனே இதில் அசிரத்தைகொள்ளுவது கூடாது. எத்தனை முறை அபஜெயம் வந்த போதி

ளும் விடாமுயற்சியோடு மேன்மேலும் பழகிவர
டும். இப்போது உலகத்தில் மகாவெற்றியடைந்திரு
க்கும் ஹிப்னாடிஸக்காரர்களெல்லோரும் தங்களுடை
ய ஆரம்பகாலத்திலுண்டான தோல்வியைக் கண்டு
அதைரியம் கொண்டிருப்பார்களாயின் அவர்கள் இப்
போதுள்ள உன்னத நிலைமைக்கு வந்திருக்கமாட்டார்
கள். அவர்களெல்லோரும் ஐம்பது வருஷங்களுக்கு
முன் மானஸதந்தியில் பயிற்சிசெய்ய ஆரம்பித்தகால
த்தில் நமக்கு இப்போதிருக்கும் சௌகரியங்களெல்
லாம் அவர்களுக்கு இருந்ததில்லை. அவ்வாறிருந்தும்
தங்களுடைய அபஜெயத்தால் அதைரியம் கொள்
ளாமல் விடாமுயற்சியோடு மேன்மேலும் வெற்றி
யடைந்து வந்திருக்கிறார்கள். அவர்களுடைய அனு
பவமெல்லாம் நமக்கு இப்போது உதவிபுரிகிறது.
அவர்களுக்கு அக்காலத்தில் எவ்வகை சக்தியும் இரு
ந்ததில்லை. நமக்கிருப்பதுபோல் அவர்களுடைய வசு
த்தில் மெஸ்மெரிஸ புஸ்தகங்களும் ஹிப்னாடிஸக்கருவி
களும் இருக்கவில்லை. இன்னும் அனேகநூற்றாண்டுக்கு
முன்னிருந்த மனிதர்கள் ஆயலோடு இவ்வருமையான
சாஸ்திரங்களையெல்லாம் கற்கத்துணியவில்லை. இரண்

டொருவர் விடாமுயற்சியோடு மானஸசாஸ்திரத்தில்
பயின்றுவந்த போதிலும் மற்றவர்கள் அவர்களைத்தி
ண்ணைச்சோம்பேறிகளெனப் பரிகசித்து வந்தார்கள்.
அப்படிப்பட்ட அந்தகாரம் நிறைந்தகாலத்தில் சில
மனிதர்கள் முயற்சிசெய்து மானஸதந்தியைப்பற்றிய
இரகசியங்களைக் கண்டுபிடித்திராவிடின் இக்காலத்
திலும் நாம் அஞ்ஞானந்த காரத்திலேயே மூழ்கிக்
கிடப்போம். மானஸ சாஸ்திரத்தால் உண்டாகக்கூ
டிய வெற்றியையெல்லாம் சகுனியின் வித்தையென்
றே சொல்லுவார்கள்.

இக்காலத்தில் அநேக சௌகரியம் உண்டு: இக்கா
லத்தில் நாம் மானஸசாஸ்திரத்தில் வெற்றிபெற விரு
ப்பங்கொள்ளுவோமாயின் நமக்கு அநேக சௌகரி
யங்கள் உண்டு. நமக்கு முன்னுள்ளோர்கள் கண்டு
பிடித்திருக்கும் இரகசியமெல்லாம் நமக்குத் துணை
யாயிருக்கிறது. அவர்கள் இன்ன இன்ன பாதையில்
சென்று தோல்வியடைந்தார்களென்பது நமக்குத்தெ
ரிந்திருப்பதால் அப்படிப்பட்ட முறைகளை நாம் வில
க்கிக்கொள்ளலாம். முன்னோர்களுடைய ஜெயத்தில்

14

காணப்படும் பயன்தரத்தக்க அம்சங்களெல்லாம் நமக்கெதிரிலிருக்கின்றன. இவற்றை நாம் தெரிந்துகொண்டால் பிறகு விடாமுயற்சியோடு பழக்கம்செய்வது தான் நம்முடைய கடமை. ஜெயமடைவதற்குரியவழி செவ்வையாக அமைந்திருக்கிறது. அப்பாதையின் வழியேசென்றால் வெற்றி தானே உண்டாகும். புதியவழி கண்டுபிடிக்கவேண்டிய அவசியம் நமக்கில்லை. பழையவழியில் விடாமுயற்சியோடுழைத்துவருவதேபோதும். முன்னுள்ள மகான்களால் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட முறைகள்தாம் இச்சிறு புத்தகத்தில் அடங்கியிருக்கின்றன. இதில் குறிக்கப்பட்ட விஷயங்களை நன்றாகக் கற்றுணர்ந்து அவற்றின்படி விருப்பத்தோடும் ஊக்கத்தோடும் பழகிவருவீர்களாயின் உமக்குமிகுந்த வெற்றியுண்டாகும். பழக்கம்செய்யாமல் இப்புத்தகத்தை ஆதியோடந்தமாகப் படித்துமாத்திரத்தில் மானஸதந்தியில் வெற்றியுண்டாகுமென நினைப்பது கொம்புத்தேனுக்கு முடவன் ஆசித்தது போலாகும். புத்தகத்தைப்படிப்பது மட்டும் போதாது; பழக்கமும் வேண்டும்.

இலேசான முறையென்று இகழ்ச்சிகூற வேண்டாம்: இது வரையில் சொல்லிவந்த அப்பியாசங்களெல்லாம் இலேசாகவும் சாதாரணமாகவும் நம் அபிப்பிராயத்தில் தோன்றக்கூடும். ஆனால், இவைதாம் இனிவரும் வெற்றிக்கெல்லாம் மூலகாரணமாயிருக்கின்றன. இவற்றை அலட்சியம் செய்தால் நமக்கு வெற்றியுண்டாகமாட்டாது. இம்முறைகளெல்லாம் ஒன்றுக்கொன்று உதவியாயிருக்கும்படி படிப்படியாய் அடுக்கிவைக்கப் பட்டிருக்கின்றன. எளிய முறையிலிருந்துதான் கடினமுள்ள முறைக்குச்செல்லவேண்டுமெனக் கருதி அதிஜாக்கிரதையோடு இவ்வப்பியாசங்களை ஒன்றின்பின் ஒன்றாகவைத்திருக்கிறோம். இம்முறைப்படி அனுஷ்டித்து வந்தால் சாதாரண மனிதர்களுக்கும் எளிதில் வெற்றியுண்டாகும். இப்படிச் செய்வதால் வேறுயாரும் நீர் செய்கிற வித்தையில் அவநம்பிக்கை கொள்ளமாட்டார்கள். ஒருவர் பர்ஸனல் மாக்னடிஸம் கற்றுக்கொள்வது மற்றொருவருக்குத் தெரிந்தால் வெற்றிக்கு இடையூறுண்டாகும். இன்னும் எளியமுறையிலிருந்து கடின

முறைக்குச் செல்லுவதால் நமக்குத் தன்னம்பிக்கையும் உற்சாகமும் அதிகப்படும். இப்பாடத்தில் வெற்றியுண்டாகாத வரையில் அடுத்த அப்பியாசத்தைப் பழகவேண்டாம். இதில் போதுமான வெற்றியுண்டான பின்னர்தான் பதினாறுவதுபாடத்தை ஆரம்பிக்கவேண்டும்.

பாடம் 16.

மானஸதந்தி அப்பியாசம் 4.

மறைவிலுள்ளாருக்குத் தந்தியனுப்புதல்: இதுவரையில் சொல்லிவந்த முதல்மூன்று அப்பியாசங்களிலும் செய்கிறவரும் செய்யப்படுகிறவரும் சமீபத்தில் இருக்கவேண்டுமென்று சொன்னோம். இப்பாடத்தில் நம்முடைய பார்வைக்கு எட்டாத மறைவிலிருக்கக்கூடியவர்களுக்கு மானஸதந்தியனுப்புவது இன்னவிதமென்பதைப்பற்றி இப்பொழுது சொல்லுவோம். நம்முடைய தந்தியை ஏற்றுக்கொள்ளுகிறவர் நமக்கெதிரில்லாமல் மறைவிலிருந்தபோதிலும் அவர் இன்னவிடத்திலும் இருக்கிறாரென்பது நமக்கு நிச்சயமாகத் தெரியவேண்டும்.

இடவசதியும் இருக்கவேண்டும்: முன்மூன்றாவது அப்பியாசத்தில் வெற்றிகொடுத்த மனிதனொருவனே

வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். அவனை நம்பார்வைக்
கெட்டாத மறைவான ஓர் அறைக்குள் உட்காரச்சொ
ல்லவேண்டும். நீரும் நிசப்தமான ஓர் ஏகாந்தமுள்ள வி
டத்தில் களங்கமற்ற மனத்தோடு பத்துநிமிஷம்வரை
யில் கண்களை மூடிக்கொண்டு சும்மா இருக்கவேண்
டும். நம்மனத்தில் கிலேசமேனும் கவலையேனும் இரு
ப்பது கூடாது. வெற்றியடையப்போகிறோமென்னும்
உற்சாகம் நிறைந்திருக்கவேண்டும். முதல்மூன்று அப்
பியாசங்களைக்காட்டிலும் இது சிறிது கஷ்டமானதா
தலின் மனவோர்மைக்கு வசதியான இடத்தைத் தே
டிக்கொள்ளவேண்டும். மனவோர்மைக்குச் சிறிதே
னும் இடையூறுண்டாயின் இவ்வப்பியாசம் நிறைவே
றாது. நீர் இருக்கும் அறையின் கதவுகளை மூடிக்கொ
ண்டு அதை இருட்டாக்கிக்கொள்வது நலமாகும்.
கண்களை மூடிக்கொண்டே நமக்கெதிரில் அம்மனி
தன் நிற்பதாக உறுதியாக மனனம் செய்யவேண்டும்.
உம்முடைய கண்கள் திறந்திருக்கும்போது அம்மனி
தன் எதிரில் நின்றால் அவனுடைய உருவம் எவ்வளவு
விளக்கமாகத் தோற்றுமோ அவ்வளவு தெளிவாக

அவ்வுருவம் உம்முடைய மனக்கண்ணுக்கெதிரில் தெ
ரியவேண்டும். மனக்கண்ணில் அவ்வுருவம் செவ்வ
னே தோற்ற ஆரம்பித்தவுடன் அந்நேரத்தில் அம்ம
னிதன் உட்கார்ந்திருக்குமிடத்தையும் உம்முடைய
மனத்தோற்றத்தில் கொண்டுவரவேண்டும். அவனிரு
க்கும் இடத்திலுள்ள எல்லாப்பொருள்களும் உம்மு
டைய மனக்கண்ணில் தெரியும்போது அம்மனிதனு
டைய உருவத்தை அவ்விடத்தில் நிறுத்தவேண்டும்.
அவனிருக்கும் அறையின் தோற்றமும் அவனுடைய
உருவமும் மனக்கண்ணில் நன்றாகப் புலப்படும்போது
அவ்வுருவத்தின் புருவமத்தியில் மூக்கின் அடிப்புறத்
தை உற்றுநோக்கவேண்டும்.

மானஸ மந்திரம்: மனக்கண்ணால் மேற்கூறியபடி
நோக்கும்போது உம்முடைய முழுப்பலத்தையும்
அதிற் செலுத்தவேண்டும். ஒரு விநாடியேனும் உம்
முடைய மனம் சலனமடையக்கூடாது. அவனிருக்கு
மிடத்தையும் அவனையும் நன்றாக உற்று நோக்கிக்
கொண்டு, "நீ என்னைப்பற்றி நினைக்கவேண்டும்; என்
[illegible] எண்ணமே உன்மனத்தில் குடிகொண்டிருக்

கிறது; என்னோடு பேசாமல் இருப்பது உன்னால் முடியாது. உடனேவந்து என்னோடு பேசவேண்டும்; நீ உன்னிடத்தை விட்டெழுந்தவுடன் என்பால்வந்து சம்பாஷிக்கவேண்டும்," என்று உம்முடையமனத்தில் மந்திரம் சொல்லிக்கொள்ளவேண்டும். இவைபோன்ற மானஸமந்திரங்களைப் பத்துப் பன்னிரண்டுமுறை தியானிக்கவேண்டும்.

வெற்றியடையுமட்டும் விடாமுயற்சி வேண்டும். முதல் மூன்று அப்பியாசங்களைக்காட்டிலும் இவ்வப்பியாசம் ஒருபடி உன்னதமானது. அவற்றைக்காட்டிலும் இது மிக்க பிரயாசையுள்ளதென்பதைப்பற்றிச் சொல்லவேண்டியதில்லை. நெடுந்தூரத்திலுள்ளவர்களோடு மானஸசம்பாஷணை செய்வதற்குமுன் சமீபத்தில் மறைவிலுள்ள மனிதர்களோடு டெலிபதி செய்துபார்ப்பது அவசியமே; நம்முடைய பிரயாசை எவ்வளவு தூரம் வெற்றியடைகிறதென்பதைப்பற்றி நிதரிசனமாகத் தெரிந்துகொள்ளலாம். மறைவிலுள்ள மனிதனோடு மானஸ சம்பாஷணை செய்யப்பழகும்போது நீர் செய்கிற விஷயம் இன்னதென்பது அவ

னுக்குத் தெரியாமலிருக்கவேண்டும். இதுவரையில் சொல்லிவந்த நாலு அப்பியாசங்களிலும் நீர்செய்யும் தொழில் எதிரிக்குத் தெரியாமலிருப்பது நலமாகும். இவ்வப்பியாசத்தில் கஷ்டமுண்டாவதற்குக்காரணம் யாதெனின், நம்முடைய மனக்கண்ணுக்கெதிரில் மறைவிலுள்ள மனிதனுடையதோற்றம் செம்மையாக உண்டாகாமற் போவதுதான். எவ்வளவுக்கெவ்வளவு அவனுடையதோற்றம் விளக்கமாகத்தோற்றுகிறதோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு வெற்றியும் அதிகப்படும்.

என்னசெய்தால்வெற்றி எளிதில்உண்டாகும்?: நீர் இவ்வப்பியாசத்துக்குரிய பழக்கத்தைச் செய்யும்போது முதன்முறையிலேயே வெற்றியுண்டாகுமாயின் அஃது நம்முடைய அதிர்ஷ்டமென்றே சொல்லவேண்டும். முதல்முறை வெற்றியுண்டாகாவிடில் மறுபடியும் மறுபடியும் பழகிவந்தால் வெற்றி தானே உண்டாகும். இப்பாடத்தில் போதுமான வெற்றியுண்டாகாதவரையில் நீர் அடுத்தபாடத்துக்குப் போகக்கூடாதென்று அதிக விநயமாகக் கேட்டுக்கொள்கிறோம். உமக்கு இதில் வெற்றியுண்டானபின் மேற்பாடத்துக்குச்செ

ல்லுவது உமக்குத்தான் நன்மையைக்கொடுக்கும். இவ்வப்பியாசத்திற்றான் மானஸதந்தியின் இரகசிய முழுதும் சார்ந்திருக்கிறது. இதில் சொல்லியமுறையைப்பழக ஆரம்பிக்குமுன் நீர் செய்யவேண்டியது இன்னதுதான் என்பதைப்பற்றி நன்றாகத்தெரிந்து கொள்ளும் பொருட்டு இப்பாடத்தைப்பலமுறை திருப்பித் திருப்பிக் கவனமாகப் படிக்கவேண்டும். ஒருமுறைபடித்தவுடன்செய்ய ஆரம்பித்தால் ஒரு விஷயமும் உமக்கு விளங்காது.

பாடம். 17.

மானஸதந்தி அப்பியாசம். 5.

அறிவிப்பு: இதுவரையில் சொல்லப்பட்ட எல்லா அப்பியாசங்களிலும் போதுமானவெற்றி உண்டாகும் வரையில் இப்பாடத்தைப் படிப்பதுகூடாது. இது, முற்பாடங்களைக்காட்டிலும் மிகக்கடினமானது. நாலாவது அப்பியாசத்தில் வெற்றியடைந்தவர்க்குத்தான் இப்பாடம் பயன் கொடுக்கும். இது, பார்வைக்குக் கடினமாகக் காணப்பட்ட போதிலும் படிப்படியாக வெற்றி பெற்றுவருபவருக்கு இதில் மிக்க இனிமைகாணப்படும். இப்பழக்கத்தில் நம்முடைய எதிரி மறைவிலிருப்பதல்லாமல் அவனிருக்கும் இடமும் இன்னதென்பது உமக்குத்தெரியாமலிருக்கலாம். இடந்தெரியாமலிருந்தபோதிலும் ஆள்மட்டும் தெரிந்தவனாயிருப்பதே போதும்.

ஏகாந்தமான விடத்திலிருக்கவேண்டும்; உம்மோடு களங்கமில்லாமல் மன இளக்கமுள்ள நண்பரொருவரோடு மானஸசம்பாஷணை செய்ய எத்தனிக்கலாம். அவர் எவ்வளவு தூரத்திலிருந்தபோதிலும் தீங்கில்லை. அவருக்கு அதிகவேலையில்லாத நேரத்தைத்தெரிந்துகொண்டு அந்நேரத்தில் அப்பியாசம் செய்யவேண்டும். அப்பொழுது நிசப்தமான அறைக்குள் நீர் ஏகாந்தமாகச்சென்று நமக்குவசதியுண்டாகும்படி உட்காரவாவது சாய்ந்து கொள்ளவாவது வேண்டும். நம்முடைய தேகம் தளர்ந்திருக்கவேண்டும். கண்களை மூடிக்கொண்டு சிலநிமிஷங்கள்வரை சும்மா இருக்கவேண்டும். நாசித்துவாரத்தால் ஆழமான மூச்சு விடவேண்டும். நம்முடைய மனத்திலுள்ள வேறு எண்ணங்களெல்லாம் ஒழியும் வரையில் பிராணாயாமம் செய்துகொண்டிருந்துபிறகு அம்மனிதனுடைய உருவத்தை மனக்கண்ணுக்கெதிரில் கொண்டுவரவேண்டும். கண்கள் மூடியிருந்தபோதிலும் அவனுடைய உருவம் கண்ணெதிரில் தோன்றுவதுபோல் விளக்கமாயிருக்கவேண்டும். அம்மனிதனுடைய முகச்சாயல்

முழுதும் நமக்குத்தெரியும் வரையில் மனத்தைச் சலனமில்லாமல் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். பிறகு நம்முடைய மனம் தேகத்தைவிட்டு வெளிப்பட்டு அம்மனிதனோடுகலந்து வெவ்வேறிடத்தில் அலைவதுபோல் எண்ணவேண்டும். இப்படிக் கொஞ்சநேரம் எண்ணிவந்தால் உம்முடையதேகமும் மனமும் பிரிந்துவிட்டதுபோல் ஒருவகை எண்ணமுண்டாகும். நீரும் அவனும் உண்மையில் சேர்ந்திருப்பதுபோல் நல்ல உணர்ச்சியுண்டாகும். இப்படிநீரும் அவனும் கலந்திருக்கும் நேரத்தில் அவனுடைய புருவமத்தியையேனும் அடிமூளையையேனும் உற்றுநோக்கவேண்டும். அதன்பின் மனத்தை உறுதியாக வைத்துக்கொண்டு மானஸமந்திரம் ஜெபிக்கலாம்.

மந்திரம்: "என்னுடைய ஞாபகம் உனக்குண்டாகிறது; என்னைப்பற்றி நீ நினைக்கிறாய்; என்னைவந்து பார்க்கும்படியான அவசியம் உனக்கேற்படுகிறது. என்னை உடனே வந்துபார்க்காமல் இருக்க உன்னால் முடியாது. உடனேபுறப்படவேண்டும்," என்று இவை போன்ற மந்திரங்களைப் பத்துப்பன்னிரண்டுமுறை

மனத்துக்குள் உச்சரித்து நம்முடைய மனவலிமையையெல்லாம் அம்மந்திரத்தில் செலுத்தவேண்டும்.

மானஸதந்தியும் தூரதிருஷ்டியும்: இவ்வைந்தாவது அப்பியாசத்தில் வெற்றி யடைந்துவிட்டால் அஃதே தூரதிருஷ்டிக்குச் சமானமெனச் சொல்லலாம்; நாம் எப்பொழுது தூரத்திலுள்ள மனிதனையும் அவனிருக்குமிடத்தையும் மனக்கண்ணால் பார்க்கிறோமோ அப்பொழுதே தூரதிருஷ்டிக்குச்சம்பந்தமான அம்சங்களில் வெற்றிபெற்றவராகிறோம். ஆனால், இதுதான் தூரதிருஷ்டியெனச்சொல்லுவது முடியாது. தூரதிருஷ்டியில் நாம்பார்த்திராத இடங்களின் நுட்பமான அடையாளங்களையெல்லாம் சொல்லுவது முடியும்; ஆனால் மானஸதந்தியில் இப்படிப்பட்ட செய்கைமுடியாது. மானஸதந்தியைப்பற்றியும் தூரதிருஷ்டியைப்பற்றியும் ஆராய்ச்சி செய்யும்போது மனிதனுடையமனமானது தேகத்தை விட்டுப்பிரிய முடியுமோ வென்பதைப்பற்றிச்சாஸ்திரிகள் தர்க்கம் செய்துவருகிறார்கள். உள்மனம் தேகத்தைவிட்டுப் பிரியக்கூடுமென்பது ஒருவகையாருடையகக்ஷி. அது

முடியாதென்பது மற்றவருடைய அபிப்பிராயம். ஆனால், உண்மையில் மனம் தேகத்தைவிட்டுப்பிரிகிறதா இல்லையா என்பதைப்பற்றிநாம் இங்குஆராய்ச்சிசெய்யவேண்டியதில்லை. தேகமும் மனமும் பிரிந்தபோதிலும் இல்லாவிட்டாலும் மானஸதந்தியும் தூரதிருஷ்டியும் நிகழ்கின்றதை நாம் நிதரிசனமாகக்காண்கிறோம். அதில் வெற்றியடையவேண்டியது நம்முடைய நோக்கமல்லாமல் அதன் உண்மையைப்பற்றி ஆராயவேண்டிய அவசியமில்லை. இவ்வப்பியாசத்தில் சொன்னபடி நீர் செய்துவருவீராயின் நுமக்கு வெற்றியுண்டாவது நிச்சயம்.

குறிப்பு:— இப்பாடத்திற் சொல்லிவந்த முறையைச்செய்யப்பழகுமுன் நாலைந்துமுறை நன்றாகத்திருப்பித்திருப்பிப்படிக்கவேண்டும். இதிற் சொல்லப்பட்டவிஷயமெல்லாம் நம்முடையமனத்தில் நன்றாகப்பதியவேண்டும். மானஸதந்தியைப்பற்றிப் பிறருக்குப்பாடம் சொல்லிக்கொடுப்பதில் உண்டாகக்கூடிய கஷ்டம் யாதெனின் மனிதனுடைய மனத்தை எவ்வாறு உபயோகிக்கவேண்டுமென்று சொல்லுவதுதான்.

நம்முடையமனத்தை இன்னவிதமாகத்தான் நீர் உப யோகிக்கவேண்டுமென்று சொல்லுவதற்கு நம்முடை யபாஷையிலுள்ள பதங்கள் போதாமலிருக்கின்றன. இதற்காகத்தான் இலேசான முறையைச்சொல்லிப்ப டிப்படியாக உயர்த்தவேண்டிய அவசியம்நேரிடுகிறது. மானஸதந்தியில் ஒருவர் மனத்தால் அநுபவித்ததை மற்றொருவருக்குவாயால் சொல்லுவதென்றால் அது சிரமமானகாரியமாகத்தான் தோன்றுகிறது.

பாடம் 18.

பொதுக் குறிப்பு.

சமீபத்தில் நெருங்கமுடியாதவரை எப்படிவசப்ப டுத்துவது:— கண்ணுக்குமறைவான விஷயங்களையும் தூரத்திலுள்ள மனிதர்களையும்பார்ப்பது மேற்கூறிய ஐந்தாவது அப்பியாசத்தால் முடியக்கூடியகாரியமே. நம்மோடு நட்புள்ளவர்களுடன் மானஸசம்பாஷணை யால் பேசக்கற்றுக்கொண்டபின் நமக்குச்சிநேகமில் லாதவர்களையும் அம்முறைப்படி வசப்படுத்தலாம். நாம் ஒரு மனிதனுடைய எதிரில் போகக்கூடாத நிலை மையிலிருந்தால் அவனை நேரில் வசப்படுத்துவதுமுடி யாமற் போகுமன்றோ? நீர் உம்முடைய ஏகாந்த மான அறைக்குள் உட்கார்ந்துகொண்டு அம்மனிதனு டைய உருவத்தை மனக்கண்ணுக்கெதிரில்கொண்டு வந்து நீர்விரும்பியதுபோல் அவன் நடக்கவேண்டு மென்று அதற்குரியமந்திரத்தை மனனஞ்செய்யவே

ண்டும். நம்மைக்காட்டிலும் அவன் உயர்பதவியில் இருப்பதினாலும் அல்லது நம்மோடு அவன் விரோதங்கொண்டிருப்பதினாலும் இம்முறையால் வெற்றியுண்டாகாதென்று நீர் சந்தேகிக்கவேண்டாம்; நீர் செய்வதை முறைப்படி செய்துவந்தால் எப்படிப்பட்டவனும் நம்வசமாவான்.

மானஸசம்பாஷணையால் பயன்யாது?: இதுவரையில் மானஸ சம்பாஷணைக்குரிய அப்பியாசங்களையும் அவற்றின் சம்பந்தமான நுட்பங்களையும் சொல்லிவந்தோம். இனி அதை உலகத்தில் எப்படி உபயோகப்படுத்தவேண்டும் என்பதைப்பற்றிச் சிறிது விவரிப்போம். நம்முடைய வாழ்நாளில் எந்த எந்தக்காரியங்களுக்கு இம்மானஸதந்தி உபயோகப்படக்கூடுமென்பதைப்பகுத்தறிந்து அவ்வவற்றிற்குரிய முறையையும் சொல்லுவோம். பலகாரியங்களுக்குப்பொதுவான முறையில் இப்பாடங்களை எழுதாமல் ஒவ்வொருகாரியத்துக்கும் தனியானமுறையில் விவரித்தெழுதியிருக்கிறோம்.

இங்கே பர்ஸனல் மாக்னடிஸத்தால் பயன்யாது?: இனிவரும்பாடங்களைப்படிக்கும்போது பர்ஸனல்மாக்னடிஸத்துக்கும் மானஸதந்திக்கும் எவ்வகைத் தொடர்பும் இல்லையென்று நீங்கள் அதிசயிக்கக்கூடும். நாம்முன்சொன்னபடி பர்ஸனல் மாக்னடிஸம் என்பது நினைத்தபோது உபயோகித்துவிருப்பமில்லாதபோது நிறுத்திக்கொள்ளக்கூடியசக்தியன்று. நம்மிடத்திலுள்ள பர்ஸனல் மாக்னடிஸம் நாம்விரும்பியபோதுதான் எதிரியினிடத்தில் செல்லும், மற்றக்காலத்தில் அது நம்மிடத்திலேயே அடங்கியிருக்கும் என்றுகருதவேண்டாம். ஒருமுறை ஒருவனுக்குப் பர்ஸனல் மாக்னடிஸ சக்தி உண்டாகிவிடுமாயின் அஃது அவனிடத்திலிருந்து எப்பொழுதும் தேஜோமயமாக வெளிவந்து கொண்டேயிருக்கும். மானிடவசிய தேஜஸை யாராலும் தடுப்பதுமுடியாது. ஆதலின், பர்ஸனல் மாக்னடிஸத்தைக் கற்றுக்கொள்ளுவதற்குமட்டும் முறைசொல்லமுடியுமல்லாமல் அதை உபயோகிப்பதற்கு ஒருவழியும் சொல்லமுடியாது. ஒருவன் ஒருமுறை பர்ஸனல் மாக்னடிஸத்தைக்கற்று

க்கொள்ளுவானாயின் அதைச்சமயோசிதமாக உபயோகிப்பது அவனைச்சேர்ந்த தொழிலாகும். இன்ன இன்னகாலத்தில் இன்ன இன்ன விஷயமாகத்தான் பர்ஸனல் மாக்னடிஸத்தை உபயோகிக்கவேண்டுமென்று வரையறுத்துச்சொல்லுவதுமுடியாது.

பின்வரும் பாடங்களில் ஒன்றைப் பழகினால் போதும்: இனிவரும்பாடங்கள் எல்லாவற்றையும் நீங்கள் படித்துப்பழகவேண்டிய அவசியமில்லை. நம் நமக்குவேண்டிய இரண்டொரு பாடத்தைமட்டும் தேர்ந்தெடுத்துக்கொண்டு அதில் சொல்லியிருக்கிறபடி பழக்கம் செய்துவருவதேபோதும். நமக்குரிய பாடத்தை நன்றாய்ப்படித்துமனப்பாடம் செய்துகொள்ளவேண்டும். பழகிவரும் காலத்தில் அப்போதைக்கப்போது புத்தகத்தைத் திறந்துபார்ப்பது அனுவசியம். நீர்மானிடவசியத்திலும், மானஸதந்திரியிலும் எவ்வளவு அதிகமான வெற்றியடைந்திருந்தபோதிலும், இனிவரும்பாடத்தில் உடனே வெற்றிபெறமுயல்வதுசிறிது சிரமமானகாரியமாகும். "அடிக்க அடிக்க அம்மியும் நகரும்" என்பதுபோல் மேன்மேலும்

விடாமல் பழகிவந்தால்தான் ஒவ்வொரு காரியத்திலும் வெற்றியுண்டாகும். ஆரம்பத்தில் வெற்றியுண்டாவதற்குச்சிறிது தடையுண்டாகுமாயின் மேன்மேலும் விடாமுயற்சியோடு பழகவேண்டும். எடுத்தகாரியத்தைக்கைவிடுவது நமக்குஅழகன்று. நீர்வசப்படுத்த நினைத்த மனிதன் உம்வசத்தில் ஆவானோ மாட்டானோ என்பதைப்பற்றி நீர்சிறிதும் சந்தேகம் கொள்ளவேண்டாம். உம்முடைய மானஸதந்திரியில் அவன் சிறுகச்சிறுக நம்வசமாகிறானென்றேகருதவேண்டும். மேலும் நீர் செய்துவரும் மனப்பயிற்சி எதிரிக்குத் தெரியாதாதலின் நம்முடைய அபஜெயம் அவனுக்குத்தெரியாது. ஆதலின் நீர்மறுபடியும் முயற்சிசெய்யலாம். எவ்வளவுக்கெவ்வளவு எதிரி கடுமையாயிருக்கிறானோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு நீர் உழைப்பெடுத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

பாகம் 3.

பாடம். 19.

கோரியபெண்ணை மணமுடிப்பது.

நேசம்: ஆடவரேனும், பெண்டிரேனும் ஒருவரை யொருவர் நேசிக்காமலிருப்பதில்லை. ஆண்மகன் தன் அடைய மனத்தைச் செலுத்தக்கூடிய பெண்ணொருத்தி கிடைக்காவிடின் அனலிலிட்ட மெழுகுபோல் தவிக்கிறான். அவ்வாறே பெண்மகளும் தன் விருப்பத்தைச்செலுத்தக்கூடிய மணமகனில்லாவிடின் மிக்க பரிதாபநிலைக்கு உள்ளாகிறாள். உலகத்தில் ஜென்மமெடுக்கும் சாதாரண மனிதர்களெல்லோரிலும் ஆடவரைப்பெண்டிரும், பெண்டிரை ஆடவரும் நேசித்துக்கொண்டேயிருக்கிறார்கள். இப்படிப்பட்ட நேசமில்லாதவர் உலகத்திலிருப்பாராயின் அவர் அமானுஷியப்பிறவியென்றே சொல்லவேண்டும். தகப்பன் குழந்தையை விசுவாசிக்கும் நேசத்தையும், குழந்தை தகப்பனிடத்தில் பாராட்டும் நேசத்தையும்; உடன் பிறந்தாரொருவருக்கொருவர் பாராட்டிக்கொள்ளும் நேசத்தையும் நாம் இங்கே குறிப்பிடவில்லை; ஆனால், ஆடவரும் பெண்டிரும் ஸ்திரீ புருஷவாஞ்சையோடு விசுவசிக்கும் நேசத்தைத்தான் நாம் இப்பாடத்தில் தழுவிக்கொண்டோம். ஆணும்பெண்ணும் ஒருவரையொருவர் நேசிப்பது இயற்கையாயினும் சில சமயங்களில் நாம் நினைக்கும் பெண் நம்மை நினைப்பதில்லை. வேறு சமயங்களில் பெண்கள் இஷ்டப்பட்டகணவன்மார் அப்பெண்களை நேசிப்பதில்லை. ஆண்பெண்களுக்கிடையில் பரஸ்பர விருப்பமிருந்தாலல்லாமல் ஒருவருடைய மனத்தில் மட்டும் பிரியம் உண்டாகாதென்று மனோதத்துவ சாஸ்திரிகள் சொல்லுகிறார்கள். ஆனால், பிரியத்துக்குத்தான் இப்படிப்பட்டவரம்பு உண்டேயல்லாமல் ஸ்திரீ புருஷ வாஞ்சையாலுண்டாகும் நேசத்துக்கு இவ்வரம்பில்லை. ஒருபெண் நம்மை விரும்பாமல் [illegible]த்துக்கொண்டிருக்கும் காலத்திலும் நமக்கு அவள்மீது நேசமுண்டாகிறது. [illegible]யின்மீது

ராவணனுக்குண்டான மோகமே இதற்குதாரணமாகும். நாம் ஒரு பெண்மீது நேசங் கொள்ளும்போது அவளுடைய மனத்திலுண்டாகும் எண்ணத்தைக்கவனிப்பதில்லை. அவளுடைய சாயலைக் கண்டவுடன் அழகில் நாம் ஈடுபட்டுவிடுகிறோம். அவள்பாலுள்ள அழகு குறைந்துவிடுமாயின் நம்முடைய மோகமும் தணிந்துவிடுகிறது. நாம் நமக்கு விருப்பமான அழகியபெண்ணை விவாகம் செய்துகொள்ளவிரும்புகிறோம். ஆனால் அவள் நம்மை மணந்துகொள்ளவிரும்புவதில்லை. அப்படிப்பட்ட காலத்தில் மானஸதந்தியால் அவளுடைய நேசத்தைப் பெறலாம்.

எந்தப்பெண்ணை வசப்படுத்தவேண்டும்?: நம்முடைய குலாசாரத்துக்கு ஒத்தகுடும்பத்தில் விவாகமாகாத பெண்ணொருத்தி இருப்பதாக வைத்துக்கொள்வோம். அவளைநீர் மணந்து கொள்ளுவதில் யாருக்கும் ஆக்ஷேபமில்லை. ஆனால், அப்பெண்மட்டும் உம்மீது விருப்பம் கொள்ளுவதில்லை. அப்பொழுது பின்வருமாறு செய்யலாம்:

பதஷ்டம் கூடாது: நீர் அப்பெண்ணைச் சந்திக்கும்படி நேரிட்டகாலத்தில் நம்முடைய மனத்திலுள்ள ஆயாசத்தைக் காட்டுவதுகூடாது. அலக்ஷியமாயிருப்பதுபோல் நடிக்கவேண்டும். அவளைப்பார்க்கும்போதும் அவளோடுபேசும்போதும் அவளுடைய புருவமத்தியில் பார்வையைச்செலுத்தி, "நீ என்னைநேசிக்கவேண்டும்; ஒவ்வொருநாளும் நீ என்னை அதிகமாக விரும்பவேண்டும்; என்னை நீ மணந்து கொள்ளவேண்டும்," என்று இப்படிப்பட்ட மந்திரத்தை மனத்தில் தியானிக்கவேண்டும். அப்பொழுது நீரும் அப்பெண்ணை அதிகமாக விசுவாசிக்கவேண்டும். இப்படிச்செய்வதால் மிக்கநன்மையுண்டாகும். அப்பெண் நம்முடைய எதிரில் இல்லாதபோது முன் சொல்லப்பட்ட மானஸதந்தியின் ஐந்தாவது அப்யாசத்தைப் பழகவேண்டும். ஆனால், மந்திரத்தை மட்டும் இதற்குத்தக்கபடி மாற்றிக்கொள்ளவேண்டும். அவள் இருக்குமிடம் இன்னதென்று தெரியுமாயின் பதினொராவது பாடத்தையும், இடம் தெரியாவிட்டால் பதினேழாவது பாடத்தையும் உபயோகிக்கலாம். நம்முடைய

மணக்கண்ணுக்கெதிரில் அவளுடைய உருவம் தோன்றும்போது நீர் பதஷ்டப்படுவது கூடாது. எப்பொழுதும் அமைதியாகவே இருக்கவேண்டும். சிறிதேனும் மனப்பதைப்பிருந்தால் உம்முடைய வெற்றிக்குத்தடையுண்டாகும்.

எண்ணம் வந்தபோது பழக்கம் செய்யவேண்டும்: நமக்கு அப்பெண்ணினுடைய ஞாபகம் வரும்போது நீர் பதைபதைப்புக் கொள்ளவேண்டாம்; அவள் நம் வசம் ஆவாளோ இல்லையோ என்ற சந்தேகமும் வேண்டாம். அவளுடைய எண்ணமுண்டாகுங்காலத்தில் கண்களை மூடிக்கொண்டு அவளுடைய உருவத்தைப் பார்த்து, "என்னைப்பற்றி நீ நினைக்கிறாய்; ஒவ்வொரு நாளும் நீ என்னை அதிகமாக நேசிக்கிறாய்," என்று மானஸமந்திரம் செய்யவேண்டும். இப்படிவிடாமல் பழகிவந்தால் வெற்றி தானே உண்டாகும். மற்றவிஷயத்தைப்பற்றி நீரொன்றும் மனக்கவலை கொள்ளவேண்டாம்.

மற்றவருடைய ஆக்ஷேபம்: சிலசமயங்களில் நம்முடைய பெற்றோரும் பெண்ணைப்பெற்றோரும்

நம்முடைய விவாகத்துக்கு ஆக்ஷேபம் செய்யக்கூடும். இவர்களை வசப்படுத்துவதற்கு மேல் பதினாறாவது பாடத்தில் கூறியமுறையை அனுஷ்டிக்கலாம். இப்படிச் செய்யும்போது இவர்கள் செய்கிற ஆக்ஷேபம் இன்னதென்று தெரிந்துகொள்ளவேண்டும். அதற்குத்தக்கபடி மந்திரம் ஜெபித்தாற்றான் பயனுண்டாகும். விவாககாலத்தில் எத்தனையோ வகையான ஆக்ஷேபமுண்டாகக்கூடும். அவற்றையெல்லாம் பகுத்தறிந்து அவ்வவற்றிற்குத்தக்க மந்திரத்தை இங்கெழுதுவது முடியாது. இதைப்படிப்போர் தத்தமக்குச்சங்கடம் நேரிடுங்காலத்தில் அதற்குத்தக்கபடி மந்திரம் செய்துகொள்ளவேண்டும்.

பாடம். 20.

மணமகன் மணமகளுடைய நேசத்தை விருத்திசெய்தல்.

இவ்வகைநேசத்தை விருத்திசெய்தல் எளியகாரியமே: இப்பாடத்திற் சொல்லப்படும்முறையில்விருத்திபெறுவது ஓர் அரிய காரியமன்று; மற்றப் பாடங்களின் முறையைக்காட்டிலும் இம்முறைசெய்வதற்கு எளிதாகும். இதற்குஇரண்டுகாரணங்களுண்டு: ஒன்று, ஒருபெண்ணும் ஓர் ஆடவனும் முதலில் ஒருவரையொருவர் மணந்துகொள்ளுவதால் நாளடைவில் இவர்களுக்கிடையில் நேசம் வளர்ந்துகொண்டேவரும். இரண்டு: ஸ்திரீ புருஷர்களுடைய உறவு அதிகப்பற்றுள்ளதாயிருப்பதாலும் இவர்கள் இருவரும் ஒவ்வொருநாளும் நெருங்கிப் பழகிவருவதாலும் இருவருக்கிடையில் பர்ஸனல்மாக்னடிஸம் விருத்தியடைவதற்கு நல்ல மார்க்கமுண்டு. மனைவி புருஷனையேனும்

புருஷன் மனைவியையேனும் வசப்படுத்த வேண்டுமாயின் இப்புத்தகத்தின் முதற்பாகத்திற் சொல்லப்பட்ட விஷயங்களைக் கசடறக் கற்கவேண்டும். தன்னம்பிக்கையென்னும் தலைப்பின்கீழ்ச் சொல்லப்படும் விஷயத்தை அதிநுட்பமாகக் கவனிக்கவேண்டும்.

மானஸதந்தியும் எளிதுதான்: மானஸ தந்தியின் சம்பந்தமுள்ள கடுமையான முறைகளையெல்லாம் அனுஷ்டிக்கவேண்டியதில்லை. முதல்மூன்று முறைகளைமட்டும் செய்துவருவதேபோதும். நம்முடைய மனைவியை எதிரில் வைத்துக்கொண்டே மானஸ மந்திரம் செய்வதற்கு அநேக சமயங்கள் வாய்க்கும். அவள், நம்பார்வையிலிருக்கும்போது அவளுடைய மூக்கின் அடிப்புறத்தைப் புருவமத்தியில் கூரியபார்வையோடு நோக்கிக்கொண்டு பின்வருமாறு மானஸமந்திரம் செய்யலாம்: "நீ என்மீது கொண்டிருக்கும் பாசம் நாளுக்குநாள் வளர்ந்தோங்கவேண்டும். அல்லும்பகலும் என்னையே நீ தியானம்செய்து கொண்டிருக்கவேண்டும். நம்முடைய நேசம் வளர்ந்தோங்குவதற்குரிய செய்கைகளையெல்லாம் நீ தவறாமல் செய்யவேண்டும்.

என்னை நீ கனவிலும் மறப்பது கூடாது," இவ்வகையான மானஸமந்திரங்களை உச்சரிக்கும்போது உம்முடைய முழுப்பலத்தையும் மந்திரத்திற்செலுத்தி மிகுதியான நம்பிக்கை கொள்ளவேண்டும். மணமகனுக்கும் மணமகளுக்குமிடையில் சமயம் வாய்க்கும்போதெல்லாம் இம்முறையை அநுஷ்டிக்கலாம். ஆனால், இப்படிப்பட்ட மானிடவசிய வேலைசெய்கிறோம் என்னும் விஷயம் எதிரிக்குத் தெரியாமலிருக்கவேண்டும். நம்முடைய வார்த்தையாலேனும் பார்வையாலேனும் எதிரிக்குச் சந்தேகம் பிறந்துவிடுமாயின் இம்முறையில் வெற்றியடைவதற்குப் பெருந்தீங்குண்டாகும்.

பாடம். 21.

ஸ்திரீகளிடத்தில் கௌரவம் பெறுதல்.

தன்னம்பிக்கையும் பர்ஸனல் மாக்னடிஸமும் வேண்டும்: ஸ்திரீகள் புருஷர்களிடத்தில் கௌரவம் பெறவேண்டுமாயினும், புருஷர்கள் ஸ்திரீகளிடத்தில் கௌரவம் அடையவேண்டுமாயினும் அவர்களுள் ஒவ்வொருவரும் இப்புத்தகத்தின் முதற்பகுதியிற் சொல்லப்பட்ட பர்ஸனல் மாக்னடிஸத்தைப்பற்றி நன்றாகப் பரிசீலனை செய்யவேண்டும். இன்னும் தன்னம்பிக்கையென்னும் விஷயத்தைப்பற்றி அதிஜாக்கிரதையோடு படித்து அதன் நுட்பத்தையெல்லாம் கிரகித்துக்கொள்ளவேண்டும். இப்பாடத்திலுள்ள முறையையேனும் வேறு பாடங்களிற் சொல்லப்படும் முறையையேனும் பழகும்போதெல்லாம் பிராணயாமப்பழக்கத்தையும் விடாமல் பழகிவர வேண்டும்.

இப்பாடத்துக்குரிய முறையாது: ஆடவரேனும் பெண்டிரேனும் ஒருவரையொருவர் நட்புச்செய்து கௌரவம் பெறவேண்டுமாயின் இவ்வொருவரும் தம் மாலியன்றவரையில் தம்பாலுள்ள அருவருக்கத்தக்க குணங்களையெல்லாம் கைவிடவேண்டும். பிறர் நம்மிடத்தில் எவ்வாறு நடந்துகொண்டால் உமக்குத் திருப்தியாயிருக்குமென்று நினைக்கிறீரோ அவ்வாறே நீரும் பிறருக்குத் திருப்தியுண்டாகும்படி நடந்துகொள்ளவேண்டும். நம்முடைய எதிரி கண்பார்வையிலிருந்தால் நீர் அவருடைய புருவமத்தியில் உம்முடைய நோக்கத்தைச் செலுத்தவேண்டும். ஆனால், எதிரியின் புறமாகத் திரும்பிக்கொண்டிருந்தால் அவருடைய அடிமூளையில் பார்வையைச் செலுத்தவேண்டும். இப்படிச் செய்யும்போது அடியிற்கண்டபடி மானஸமந்திரங்களையும் உச்சரிக்கவேண்டும்: "நீ என்னை நேசிக்கவேண்டும்; என்னுடைய கட்டளையை விரும்பாமல் உன்னால் சும்மா இருக்கமுடியாது. ஒவ்வொரு முறையும் நீ என்னைக்காணும்போதெல்லாம் என்மீது உனக்குள்ள கௌரவமும் அபிமானமும் அதிகப்படும்"

என்றிவ்வாறெல்லாம் சமயோசிதம்போல் மந்திரஞ்சொல்லிக்கொள்ளலாம். இவற்றை உச்சரிக்கும்போது நம்முடைய திடசித்தத்தையும், முழுப்பலத்தையும் அம்மந்திரத்திற் செலுத்தவேண்டும். வெற்றியுண்டாகிவிட்டதென்று நம்பிக்கை வைக்கவேண்டும். வெற்றியின்மீது நமக்கிருக்கும் நம்பிக்கையின் பலத்துக்குத் தக்கபடி இம்முறை நமக்குப் பயன்தரும். இராக்காலத்தில் படுக்கைக்குப்போகும்போது எவரெவருடைய கௌரவத்தை நீர் பெறவேண்டுமென்று கருதுகிறீரோ அவரவருடைய உருவத்தையெல்லாம் மானஸ தந்திரத்தின் ஐந்தாவது அப்பியாசத்திற் சொன்னபடி உம்முடைய மனக்கண்ணுக்கெதிரில் கொண்டுவந்து அதற்குத்தக்கமந்திரங்களை உச்சரிக்கவேண்டும். முழு நம்பிக்கையோடு இதைச்செய்துவரின் இப்படிப்பட்ட காரியங்களெல்லாம் அதியெளிதில் வெற்றி கொடுக்குமென்பது திண்ணம்.

பாடம். ௨௨.

ஸ்திரீபுருஷருடைய சண்டையொழித்தல்.

சண்டைவந்து மருந்தன்று: எல்லா ஸ்திரீபுருஷர்களும் ஒருவரோடொருவர் எப்பொழுதும் சச்சரவுசெய்து கொண்டிருக்கிறார்களென்று நாம் இங்குச் சொல்லத்துணியவில்லை. ஆனால், ஒவ்வொருகணவன் மனைவியிடத்திலும் சிலகாலத்திலேனும் சண்டைவாதம் காணப்படுமென்றும், அப்படியுண்டாகும் காலத்தில் அவர்கள் தம்மிடத்திலுள்ள குற்றத்தைக்கருதாமல் அயல் வீட்டிலிருக்கும் ஸ்திரீபுருஷ மனஸ்தாபத்தைப்பற்றிமட்டும் பேசுவதால் பயனொன்றில்லையென்றும் நிச்சயமாகச் சொல்லாம். நமக்கும், நம்மனைவியர்க்குமிடையில் உண்டாகும் சச்சரவுகளைமுதலில் நீக்கிக்கொண்டு அதன்பின் மற்றவருக்குநாம் சமாதானம் செய்யமுயலவேண்டும். புருஷன் மனைவியருக்கிடையிலுள்ள வார்த்தைக்குறைவுதால் உண்டாகும் துக்கத்தைக்காட்டிலும் உலகத்தில் கொடியதுன்பம் வேறு

ன்றில்லை. மனத்திற்குகந்த மனையாள் கிடைப்பதே மனிதனுக்குப்பெறற்கரிய பாக்கியமாகும்; பயனற்ற பெண்டுபிள்ளையின் கூட்டம் பேய்ச்சுரைத்தோட்டத்துக் கொடெனச்சொல்லலாம். “சற்றேனுந் தாறுமாறாக நடப்பாளேயாமாகிற் கூறாமற் சன்னியாசங்கொள்” என்னும் வாக்கியம் உண்மையன்றோ? நேசமற்றமனைவியால் மகாதுன்பமும் துயரமும் விளைந்தபோதிலும் அவற்றையெல்லாம் விலக்கிக்கொள்வதற்குத்தக்க உபாயமில்லாமற் போகவில்லை. அவ்வுபாயத்துக்குரிய முறைகளைச்சொல்லப்புகுமுன் சிலமுக்கியமான அம்சங்களை முதலில் எடுத்துச்சொல்லுவோம்.

முக்கிய அம்சங்கள்: சன்மார்க்க நெறியினின்றும் நீர் சிறிதும் தவறக்கூடாது. சக்களத்திப்போராட்டத்தாற்றான் உலகத்தில் ஸ்திரீபுருஷருக்கிடையில்பொறாமையும் நேசக்குறைவும் உண்டாகின்றன. இன்னும் மனைவியிடத்தில் நீர் உள்ளொன்றும் புறமொன்றுமாக இருப்பதுகூடாது; உம்பாலுள்ள நற்குணங்களைப்பற்றிப்பெருமை பாராட்டிக்கொள்ளாமல் தீக்குணங்களைமட்டும் அவை சிறியவையாயிருந்தபோதிலும் பெரியவைபோல் நினைத்துக்கொண்டு அவற்றை

ஒழிக்கமுயலவேண்டும். பெரும் பான்மையான நற்குணங்களிருப்பதால் சிறுபான்மையான தீக்குணங்களிருக்கின் குற்றமொன்றில்லையெனக் கருதவேண்டாம்; "நூற்றைக்கெடுத்தது குறுணி" என்பதுபோல் தீக்குணம் சிறிதாயினும் அதனால் பெருந்தீங்கெல்லாம் விளையக்கூடும். நம்மிடத்தில் எவ்வகைத் தீக்குணமிருப்பதால் நம்மீது மனைவிக்கு வெறுப்புண்டாகிறதென்று கண்டுபிடித்து அக்குணத்தை அப்பொழுதே ஒழிக்கமுயலவேண்டும். நூறுபங்கு நற்குணத்தால் எவ்வளவு நன்மையுண்டாகக்கூடுமோ அதைக்காட்டிலும் ஒருபங்கு தீக்குணத்தால் அதிகதீமைவிளையும். ஆகலின், தீக்குணத்தை அறவே ஒழித்துவிடவேண்டும். நம்மீது நம்மனைவிக்கும் மற்றவருக்குமுள்ள நேசம் குறைவதும் நிறைவதும் அவர்களுடைய குணதோஷங்களைச்சிறிதும் கருதவேண்டாம். நம்மீது பிறருக்குண்டாகும் அன்பைக்கெல்லாம் காரணம் நீரே; மனைவிக்கு நம்மீதிருப்தியுண்டாகும்படி நடந்துகொள்ளவேண்டியது நம்முடைய கடமையல்லாமல் அவள்மீது குறைசொல்லுவதால் யாதுபயன்? பிறரைத்திருப்தி செய்யக்கூடிய நற்குணங்களெல்லாம் உம்மிடத்தில் அமைந்திருந்தும் அம்ம

னைவி தன்னுடைய துர்நடத்தையால் உம்மை விரும்பாதிருப்பாளாயின் அவளைத்திருத்துவதற்கு இருபத்தோராவதுபாடங்களில்சொல்லப்பட்டமுறைகளை உபயோகிக்கலாம். நீர் மனைவிக்கிதமாக நடந்துகொள்ளவேண்டுமல்லாமல் அவள்பாலுள்ள அற்பக்குற்றங்களையெல்லாம் கணக்கிட்டுக்கொண்டிருப்பது கூடாது. இவ்விஷயம் புருஷருக்குமட்டும் சொன்னதன்று. பெண்டிரும் தம்முடைய கணவனிடத்தில் இப்படியே நடந்துகொள்ளவேண்டும். இவ்வுலகத்தில் நாம்யாரிடத்தில் அதிகப்பற்று வைக்கவேண்டுமோ அப்படிப்பட்டவரிடத்தில், குற்றம் பார்க்கில் சுற்றமில்லாமலேபோகும்; நீர் பர்ஸனல் மாக்னடிஸத்தை விருத்திசெய்துகொள்ளவேண்டும்; அதற்காக அதிககாலத்தைச்செலவுசெய்து தேர்ச்சிபெறவேண்டும். ஸ்திரீபுருஷருக்கிடையில் சச்சரவு இல்லாமற்போகவேண்டுமாயின் இருவருக்கும் பொறுமை மிகுதியாயிருக்கவேண்டும்; "பொறுத்தாரரசாள்வார் பொங்கினார் காடுகொள்வார்" என்பது பழமொழி. எல்லாவிஷயத்தைக்காட்டிலும் நீர் முக்கியமாகக்கவனிக்கவேண்டியதொன்றுண்டு; இதைப்படிக்கும் நீர் ஆடவராயின் நும்மனைவியோடு வீண்வாதங்கள் செய்வதை

விட்டுவிடவேண்டும்; நீர் பெண்டிராயின் நும்கணவனோடு அநுசிதமானவாக்குவாதங்களையெல்லாம் விலக்கமுயலவேண்டும். இருவருக்கிடையில் உசிதக்குறைவான விவாதம் நிகழ்வதால் வீண்மனஸ்தாபம் உண்டாகுமல்லாமல் பயனொன்றும் விளைவதில்லை. இதனாற்றான் சச்சரவு வளர்ந்துகொண்டே போகிறது.

மானஸதந்தியும் உடன்பழகவேண்டும்: மானஸதந்தியின் சம்பந்தமான முறைகளைச்சரியாகச்செய்துவரின் சிலநாளைக்குள் ஸ்திரீ புருஷருக்கிடையில் முன்னிருந்த நேசமேமறுபடியும் உண்டாகும். எவ்வளவுக்கெவ்வளவு ஊக்கமும் உழைப்பும் அதிகப்படுகின்றனவோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு வெற்றியும் அதிகப்படும்.

கண்பார்வையும் மானஸமந்திரமும்: நம்முடைய ஸ்திரீ நமக்கெதிரிலிருக்கும்போது அவருடைய புருவமத்தியை நோக்கவேண்டும். எதிர் பின்புறமாகத் திரும்பிக்கொண்டிருந்தால் அப்பொழுது தலையின் பின்புறத்தில் அடிமூளையைப் பார்க்கவேண்டும். மானஸதந்தியின் முதலிரண்டு அப்பியாசங்களிற் சொன்ன முறைப்படி கீழ்க்காணப்படும் மந்திரங்களை உச்சரிக்கவேண்டும்: "என்மீது உனக்கு அதிகவிருப்பமுண்டா

கவேண்டும்; என் நேசத்தை நீ எப்போதும் விரும்பவேண்டும்; ஒவ்வொருநாளும் என்மீது உனக்குள்ள நேசம் விருத்தியடையவேண்டும்; நாம் உயிரோடிருக்குங்காலமட்டும் நீயென்னை ஒருநொடியும் மறப்பதுகூடாது;" இவைபோன்ற மந்திரங்களைச்சமயோசிதமாக உச்சரிக்கவேண்டும். சமயம் வாய்க்கும் போதெல்லாம் இம்மந்திரங்களை உச்சரித்துக்கொண்டுவரலாம். எவ்வளவுக்கெவ்வளவு நீர் இம்முறையைச்செய்யும் விஷயத்தில் பிரயாசையும் பிரியமும் எடுத்துக்கொள்ளுகிறீரோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு வெற்றியும் அதிகப்படும். "எறும்பூறக் கற்குழியும்" என்பதுபோல் விடாமற் பழகிவரின் வெற்றி எளிதிலுண்டாகுமல்லாமல் சும்மா இருக்கின் சாகமில்லை.

பாடம். 23.

நண்பரின் இழந்த நேசத்தைப்பெறுதல்.

இதைமானஸதந்தியால் பெறலாம்: ஒருகாலத்தில் நண்பர்களாயிருப்பவர்கள் மற்றொரு காலத்தில் தம்முடைய நேசத்தையிழந்து பகைமைகொள்ளுவதுண்டு. எல்லா நேசர்களும் இப்படியே பகைமைகொள்ளுகிறார்களெனச் சொல்லமுடியாது. ஆனால், பகைமைகொள்ளும் சிலருக்கேனும் அவர்களுடைய பழைய நட்பை உண்டாக்கவேண்டுவதற்குரிய உபாயம் ஒன்றைத்தேடவேண்டும். நாம், நம்முடையபழைய நண்பர்களைப்பார்க்கும்படி நேரிடின் முன் இருபத்திரண்டாம் பாடத்திற் சொல்லப்பட்டிருக்கும் முறையை உபயோகிக்கலாம். ஆனால், நமக்கெதிரில் வராதவராயிருந்தபோதிலும் அன்னிய நாட்டிலிருப்பவராயிருந்தபோதிலும் இருபத்திரண்டாம் பாடத்தின் முறையை உபயோகிப்பதுமுடியாது. அப்பொழுது மானஸதந்திக்குரிய நாலாவது ஐந்தாவது அப்பியாசங்களைப்பழகவேண்டும்.

மானஸ மந்திரம்: "என்மீது முன்னம் உனக்கிருந்த நேசம் மறுபடியும் உன்மனத்தில் உதிக்கவேண்டும். என்னுடைய பழைய நட்பை நீ மறப்பதுகூடாது; நம்முடைய நேசம் ஒழிந்ததற்குக்காரணம் என்பாலுள்ள குற்றமாயிருந்தால் அக்குற்றத்தை நீ மன்னிக்கவேண்டும்; உன்னுடைய குற்றமாயிருக்கின் அதை ஒழித்து என் நேசத்தை நீ மறுபடியும் பெறமுயலவேண்டும். என் நேசத்தைப்பெறாமல் உன்னால்சும்மா இருக்கமுடியாது; என்னுடையநேசத்தை நீ பெறுவதல்லாமல் உன்நேசத்தையும் எனக்குத்தரவேண்டும்" என்று இப்படிப்பட்ட மானஸமந்திரங்களை எப்பொழுதும் உபயோகித்துவரலாம்; பகற்காலங்களில் மூன்றுநான்குமுறையும் இராக்காலங்களில் படுக்கைக்குப் போகும்போது இரண்டு மூன்றுமுறையும் சொல்லிவரின் வெற்றி அதிசீக்கிரத்திலுண்டாகும்.

பாடம் 24.

பதமற்ற குழந்தையைப் பக்குவப்படுத்தல்.

தூக்கத்தில் மந்திரம் செய்தல்: "சொற்கேளாப் பிள்ளைகளாற் குலத்துக்கீனம்" என்பதுபோல் தாய் தந்தையுடைய சொல்லைக்கேட்டு அவருக்கிதமாக நடக்கப்பெறாத குழந்தைகளைப் பெறுவதைக்காட்டிலும் அதிகமான வியாகுலம் வேறொன்றுமில்லை; "கூழை விழுதைப்பெற்ற வால்போலவாகும், ஏழை மகனைப் பெற்ற இல்" என்றுரொருவர். இப்படிப்பட்ட குழந்தைகளைத் திருத்துவதற்கு வைத்திய சாஸ்திரத்தில் மருந்தொன்றும் காணப்படவில்லை. ஆசிரியர்களாலும் இத்தகையினரைத் திருத்துவது முடியாது. ஆனால், எப்படிப்பட்ட கெட்ட குழந்தையாயினும் அதை ஹிப்னாடிஸத் தூக்கத்துக்குக் கொண்டுபோய் நற்குணத்துக்குரிய மந்திரங்களை உச்சரிக்கின் மிக்க நன்மையுண்டாகுமென்பது மெஸ்மரிஸ ஹிப்னாடிஸ சாஸ்திரங்களைப் படித்த எல்லோருக்கும் நன்றாகத் தெரியும். உலகத்தில் எல்லோரும் ஹிப்னாடிஸத்தில்

தேர்ச்சிபெற முயற்சியெடுத்துக் கொள்ளாமலிருப்பதனால் சாதாரண மனிதர்களுக்கும் உபயோகப்படக்கூடிய எளிய முறையை நாம் இங்கெடுத்துச் சொல்லுவோம். குழந்தைகள் சாதாரணமாக நித்திரைசெய்யும்போதும் நற்குணத்துக்குரிய மந்திரங்களைச் சொல்லலாம்; இதனால் வெற்றி எளிதில் அதிகப்படும்.

குழந்தைக்குச் சந்தேகம் கூடாது: தாய்தகப்பன்மார் குழந்தையைப் பக்குவப்படுத்துவதற்கு இரகசியமாக முயற்சிசெய்யும் விஷயத்தைப்பற்றி அக்குழந்தைக்குச் சிறிதும் சந்தேகம் உண்டாவது கூடாது. நாம் இன்னதுசெய்கிறோமென்பது குழந்தைக்குத் தெரியாமலிருக்கவேண்டும். சிறிதேனும் அஃது அக்குழந்தைக்குப் புலப்படுமாயின் வெற்றிக்கு இடையூறுண்டாவதல்லாமல் காலதாமதமும் அதிகப்படும். இதனாற்றான் எதையும் இரகசியமாகச் செய்யவேண்டும்.

சாதாரணத்தூக்கத்தில் மந்திரம் செய்யலாம்: ஹிப்னாடிஸத் தூக்கத்திலிருக்கும் போது மந்திரங்களை வாயால் உச்சரிப்பதுபோல் குழந்தைகள் சாதாரணத்தூக்கத்திலிருக்கும்போது வாயால் மந்திரங்களை உச்சரிக்காமல் மானஸமந்திரமே செய்யவேண்டும்.

ஹிப்னடிஸத் தூக்கத்தில் வைத்து மந்திரம் சொல்வதால் உண்டாகும் வெற்றிகளெல்லாம் சாதாரணத் தூக்கத்தில் செய்யும் மானஸமந்திரத்தாலும் உண்டாகும். ஐந்துவயதுமுதல் பதினைந்து பிராயத்துக்குட்பட்ட குழந்தைகளைச் சாதாரணத் தூக்கத்தில் வைத்து மானஸமந்திரம் செய்யலாம்.

மந்திரம்: குழந்தைகள் இரவிலேனும் பகலிலேனும் அயர்ந்து நித்திரை செய்யும்போது அவர்களுக்கெதிரில் நின்றுகொண்டு மானஸமந்திரம் செய்யவேண்டும். அடிக்கடி செய்வதால் வெற்றி எளிதிலுண்டாகும். "நீ உன்தாய் தந்தையரின் கட்டளைபோல் நடக்கவேண்டும்; நீ எப்போதும் சுயநயம் பாராட்டக்கூடாது; 'மகன்றந்தைக்காற்று முதவியிவன்றந்தை யென்னோற்றான் கொல்லெனுஞ் சொல்', என்னும் குறளில் சொல்லியபடி நீ நடக்கவேண்டும். 'தந்தைதாய் வாக்கியபரிபாலனஞ்செய்தவன் தசரதகுமாரராமன்,' என்பதுபோல் நீயும் அவனைப்போன்ற பெயர் கொள்ளவேண்டும்," என்றிவைபோன்ற மந்திரங்களை மனனஞ் செய்யவேண்டும்.

குறிப்பு: குழந்தைகள் தூங்கும்போது மட்டுந்தான் இப்படிப்பட்ட மந்திரம் சொல்லவேண்டுமென்னும் நியதியில்லை.

அவர்கள் விழிப்புக்காலத்தில் விளையாடிக் கொண்டிருக்கும்போதும் படித்துக்கொண்டிருக்கும்போதும் மானஸமந்திரங்களை உச்சரிக்கலாம்; குழந்தைகள் தூங்கிக் கொண்டிருக்கும்போது தாய்தந்தையரேனும் மற்றவரேனும் அவர்களுக்கருகிலிருந்துகொண்டு அவர்களுடைய தீயகுணங்களைப் பற்றிப் பேசுவதுகூடாது. குழந்தைகளுக்கெதிரில், "ஐயோ! நானென்னசெய்வேன்; என்குழந்தை என்பேச்சுக்கு மீறி நடக்கின்றானே; அவனை என்னால் அடக்கமுடியவில்லையே" என்றிவைபோன்ற வாக்கியங்களை எப்போதும் சொல்லுவதுகூடாது. இப்படிப்பட்ட விஷயத்தை மனத்திலும் நினைப்பதுதகாது. குழந்தைகளை நல்வழிப்படுத்துவோம் என்னும் நம்பிக்கையும் நம்மாலியலாதகாரியம் ஒன்றுமில்லையென்னும் துணிவும் இருக்கவேண்டும். மகாதுஷ்டத்தனமுள்ள காட்டுமிருகங்களையெல்லாம் மனிதன் அடக்கியாளும்போது குழந்தைகளை அடக்கமுடியவில்லை யென்பது வீண் எண்ணமாகும்.

பாடம் 25.

கல்யாணத்திற்கு ஏற்பாடான பெண்ணின் காதலைப் பெறுதல்.

இயற்கைக்காதலை அதிகப்படுத்தல்: ஓர் ஆடவனுக்கு ஒரு பெண்ணை விவாகம் செய்வதெனநிச்சயஞ்செய்துவிட்டால் அவ்விருவரும் குழந்தைப்பருவத்தைக் கடந்துயௌவனப்பருவத்தை அடைந்தவர்களாயின் அவர்களுக்கிடையில் காதல் இயற்கையாகவே உதிக்கும். பெரும்பாலும் பால்ய விவாகமே நடப்பதாலும் மணமகன் மணமகளுடைய விருப்பத்தை அநுசரிக்காமல் தாய்தந்தையரே விவாகத்தைத் தம்முடைய உசிதம்போல் திட்டஞ்செய்து விடுவதாலும் கலியாணமாகப்போகும் ஸ்திரீ புருஷருக்கிடையில் சில சமயங்களில் நேசம் உண்டாவதில்லை. "கண்டுகேட்டுண்டுயிர்த்துற்றறியு மைம்புலனும், மொண்டொடி கண்ணேயுள" என்னும் குறளில் சொல்லியதுபோலில்லாமல் மனங்கொள்ளாத மனைவியை மணஞ்செய்து கொள்ளுவதைக்காட்டிலும் சும்மா இருப்பதே சுகந்தரும். மணமுடிக்கவேண்டிய இருவருள் ஒருவருக்கேனும் இருவருக்குமேனும் நேசமில்லாமலிருக்கக்கூடும்; "காதலிருவர்கருத்தொருமித்தாதரவு பட்டதேயின்பம்" என்பதுபோல் இருவரும் பரஸ்பரங்காதல் கொள்ளவேண்டும். காதல் இல்லாமற்போயின் மாநிடவசிய சாஸ்திரத்தையும் மானஸதந்திசாஸ்திரத்தையும் கசடறக்கற்று அவற்றில் சொல்லப்பட்டபடி நடந்துவரின் காதல் அதிகப்படும். ஒருவருக்கு விருப்பமிருந்து மற்றவருக்கில்லாவிடின் இப்படிச்செய்யலாம். இருவருக்கும் இல்லாவிடின் அவர்களுடைய தாய்தந்தையர் இம்முறைகளை உபயோகிக்கவேண்டும். நீர் கோரியபெண் உமக்கெதிரிலிருந்தபோதிலும் இல்லாவிடினும் அடியிற்கண்டபடி மானஸமந்திரஞ்செய்துவரலாம்: "நீ என்னை விவாகம் செய்து கொள்ள விரும்பவேண்டும்; என்மீது உனக்குள்ள நேசம் நாளுக்குநாள் அதிகப்படும். என்னைத்தவிர வேறு யாரையும் நீ மணம்புரிந்துகொள்ள நினைக்கக்கூடாது; என்னையே நீ மணம்புரிந்துகொள்ளவேண்டும்; என்மீது காதல் கொள்வதால் உனக்கு மிக்கநன்மையுண்டாகும்; என்னால் உனக்குச் சிற்றின்பத்தின் நன்மையெல்லாம் விருத்தியாயேற்படும்; என்மீதுனக்குண்டாகும் காதலை உன்னால் தடுப்பதுமுடியாது"

பாடம். 26.

மனமில்லா மணத்தை மகிழ்ச்சி பெறச்செய்தல்.

இதைச்செய்வதெப்படி?: ஸ்திரீ புருஷர்களுக்கிடையில் மனமில்லாமலிருக்கும் போது சிலசமயங்களில் விவாகம் நிகழ்ந்துவிடுவதுண்டு. காதலுக்காக விவாகம் செய்துகொள்ளாமல் வேறு காரியங்களை உத்தேசித்தே நம்நாட்டில் பெரும் பாலும் கலியாணம் நடைபெறுகின்றது. பணத்துக்காகவோ படிப்புக்காகவோ உறவுக்காகவோ கலியாணம்செய்து விடுகிறார்கள். இப்படிச்செய்த போதிலும் சிலர்மட்டும் நாளடைவில் காதல் மிகுந்து பிரியாநேசம் பெறுகிறார்கள். ஆனால், பெரும்பாலும் அவர்களுக்கிடையில் காணப்படும் சிறுநேசமும் நாளுக்குநாள் குறைந்து சச்சரவு அதிகப்பட்டு இருவரும் கலியாணபந்தத்தை முரித்துக்கொண்டு திக்குக்கொருவராகத் திரும்பிவிட நேரிடுகின்றது. ஆடவரும் பெண்டிரும் சிற்றின்ப நுகர்

ச்சியைப் பெறுதற்குரிய பருவகாலமடைந்தபின் அவர்களுடைய முழு விருப்பத்தையும் தெரிந்துகொண்டே விவாகஞ்செய்யவேண்டும். அவர்களுடைய விருப்பத்தை அநுசரிக்காமல் செய்யும் கலியாணமெல்லாம் கஷ்டகாலமாகவே வந்துமுடியும். பெரும்பாலும் இருவருள் ஒருவருக்குமட்டும் காதல்மிகுந்திருக்கும். அதற்குத் தக்கபடி பரஸ்பரகாதல் எதிரியினிடத்தில் உண்டாகாமலிருக்கும். ஸ்திரீ புருஷவாஞ்சையை அதிகப்படுத்துவதற்காக முன்னொருபாடத்தில் சொன்ன முறையையே இங்கும் உபயோகிக்கலாம். ஆயினும் இதற்காகத் தனியான மந்திரங்களை உச்சரிப்பது அதிக நன்மைபயக்கும். "நீ என்னை நேசிக்கவேண்டும்; என்மீதுனக்கிருக்கும் காதல் ஆயிரம் பங்கு அதிகப்படவேண்டும். உன்மீதெனக்குள்ள காதலின் அளவு இவ்வளவென்று நீ உணர்ந்துகொள்ள வேண்டும்; நம்மிருவருக்கிடையில் காதல் மிகுதற்குரிய வழிகளையெல்லாம் நீ அநுஷ்டிக்கவேண்டும்" என்றிவைபோன்ற மானஸமந்திரங்களைச் சமயத்துக்குத் தக்கவண்ணம் உபயோகித்துவரவேண்டும்.

பாடம் 27.

உருக்கமற்ற உறவினரின் உருக்கத்தைப் பெறுதல்.

இருவகை உறவினரை இருவகையாக வசப்படுத்தவேண்டும்: நம்மீது எக்காலத்திலும் பிரியமில்லாத உறவினர் சிலருண்டு. வேறுசிலர் முதலில் நம்மோடுறவாடியிருந்து பிறகு விரோதம்பாராட்ட ஆரம்பித்துவிடுவார்கள். இரண்டாவது வகையாரை வசியப்படுத்தவேண்டுமாயின் அடியிற்கண்ட மந்திரங்களை மனனஞ்செய்யவேண்டும்: "முன்னம் என்மீது உனக்கிருந்த அபிமானம் உன்பால் இப்போது உதிக்கவேண்டும். நாளுக்குநாள் நீ என்னை அதிகமாக விரும்பவேண்டும். நான் ஏதேனும் தவறுசெய்திருந்தபோதிலும் அதை நீ மறந்துவிடவேண்டும். என்மீது உனக்கிருக்கும் வெறுப்பையெல்லாம் ஒழித்து விருப்பத்தைக் கொள்ளவேண்டும்." உறுதியோடும் நம்பிக்கையோடும் இம்மந்திரங்களை அடிக்கடி தியானஞ்செய்துவரின் அதியசீக்கிரத்தில் வெற்றியுண்டாகும்.

எப்போதும் பிரியமில்லா உறவினரின் பிரியத்தை
ப்பெறுவதெப்படி?: நம்முடைய பந்துக்களில்மட்டும்பிற
ந்து நம்மீது ஒருகாலத்திலும் பிரியம் பாராட்டாமலி
ருந்துவரும் மனிதரின் பிரியத்தைப் பெறவேண்டுமா
யின், "என்னுடைய குணமெல்லாம் உனக்குப் பிடித்
திருக்கும்; என்மீது நீ இனியில்லாப் பிரியங்கொள்ள
வேண்டும்; என்னை ஒவ்வொருநாளும் நீ மறவாமல்
நினைக்கவேண்டும்; என்பிரியத்தைப்பெறாமல் உன்
னால் சும்மா இருப்பது முடியாது; என்விருப்பத்தை
நீ பெறமுயன்று அதை அதிகப்படுத்துவதற்குரி
யவழியை நீ தேடவேண்டும்; மற்றெல்லாப்பந்துக்க
ளிடத்திலும் நீ கொண்டிருக்கும் அபிமானத்தைக்
காட்டிலும் அதிகமான அபிமானம் என்மீது வைக்க
வேண்டும்" என்றிப்படிப்பட்ட மந்திரங்களைத்தியா
னம் செய்துவரின் அவருடையநேசம் அதிகப்பட்டு
நம்மோடு அதிக உறவுபாராட்ட ஆரம்பிப்பார். இப்
பாடத்திற் சொல்லப்பட்ட முறைகளிரண்டையும்
அனுஷ்டிக்கவேண்டுமாயின் இங்கே சொல்லப்பட்ட
மந்திரங்களை அடிக்கடி மனனஞ்செய்யவேண்டும்.
குறைந்தபக்ஷம் நாள் ஒன்றுக்கு மூன்றுமுறையே
னும் மந்திரம் செபிக்கவேண்டும்.

பாடம் 28.

மேலதிகாரியின் விருப்பத்தைப்பெறுதல்.

துணிச்சலான சுயேச்சைகூடாது: ஒவ்வொருவரும் பிறருக்கு அடிமையாகாமல் சுயேச்சையாயிருக்கவேண்டுமென்பது உண்மையே. ஆயினும், அநேகருடைய நல்லபிப்பிராயத்தைப்பெறாமல் சுயேச்சையாகத்திரிவதால் யாதுபயன்? "நார்த்தொடுத் தீர்க்கிலென் நன்றாய்ந் தடங்கிலென், பார்த்துழிப்பெய்யிலென் பல்லார் பழக்கிலென், தோற்பையுணின்று தொழிலறச் செய்தூட்டும், கூத்தன் புறப்பட்டக்கால்," என்று ஜைன முனிவர் மரணத்துக்குப்பின் நடக்கும் செய்தியைப்பற்றிப் பராமுகமாகச்சொல்லியிருந்தபோதிலும் உயிரோடிருக்குமட்டும் எல்லோருடைய நட்பைப்பெறுவதல்லாமல் முக்கியமாக மேலதிகாரிகளின் விருப்பத்தைப்பெற முயலவேண்டும்; "உலகத்தோடொட்டவொழுகல்பலகற்றுங் கல்லாரறிவிலாதார்" என்னும் குறளின்படிப் படித்தவராயினும் உலகவழக்கையறியாதார்படியாதவரேயென்று வள்ளுவர் சொல்லியிருக்கி

ஞர். உலகவழக்கை அறிந்து அதன்படி அநேகருடைய நல்லபிப்பிராயத்தைப் பெற்றுவரும்போது அவர்களுள் ஒருவருடைய பிரியத்தால் நம்முடைய வாழ்நாளே சாபல்யமாகிவிடும். தக்கமனிதனுடைய பிரியம் ஒருக்ஷணப்போதேனும் உன்மீதுண்டாகுமாயின் அதன்பிறகு உமக்கென்ன குறையுண்டாகும். ஆதலின், அப்படிப்பட்டவர்களுடைய நல்லபிப்பிராயத்தைப்பெறமுயல்வதே உம்முடைய முக்கியகடமையாகும். மதனிடவசிய சாஸ்திரத்திலும், மானஸதந்திசாஸ்திரத்திலும் வெற்றிபெறுவதில்நீர் பின்வாங்கக்கூடாது. உம்மால் எவ்வளவுதூரம் பர்ஸனல் மாக்னடிஸத்தில் வெற்றி பெறமுடியுமோ அவ்வளவு தூரம் விருத்திபெறமுயலவேண்டும்; பர்ஸனல் மாக்னடிஸத்தின் வெற்றிக்குத்தக்கபடியே பெரியோரின் பிரியத்தைப் பெறும் சக்தியும் அதிகப்படும். யாருடைய பிரியத்தை அடையவேண்டுமென்று நீர் கருதுகிறீரோ அவருடைய முன்னிலையில் இதமாக நடந்துகொள்ளுவதற்குரிய குணத்தையெல்லாம் நீர் கொள்ளவேண்டும்; உம்மீது எவருக்கும் பிரியமுண்டாகும்படி நடந்துகொள்ளும் சாமர்த்தியம் உம்மிடத்திலேயே அமைந்திருக்கிறது. ஆனால், அவரைநீர் வசப்படுத்த முய

னும் விஷயம் அவருக்குத் தெரியாமலிருக்கவேண்டும். அவருக்கும் அருவருப்பையுண்டாக்காமல் நீரும் பக்குவமாக நடந்துகொள்ளவேண்டும்.

பார்வையோடு மானஸமந்திரம் வேண்டும்: நீர் வசப்படுத்த வேண்டுமென்று நினைக்கின்ற மனிதனுடைய முன்னிலையிலிருக்கும்போது அவனுடைய புருவமத்தியை உற்றுநோக்கிக்கொண்டு, "நீ என்னை விரும்பவேண்டும்; என்மீது நீ அதிககௌரவம்பாராட்டவேண்டும்" என்று மானஸமந்திரம் செய்யவேண்டும். அம்மனிதனை அடிக்கடி பார்க்கமுடியாமல் எப்பொதேனும் ஒவ்வொரு சமயத்தில் மட்டும் பார்க்கும்படி நேரிடுமாயின், மானஸதந்திக்குரிய முதல் மூன்று முறைகளை உபயோகித்து மேற்கூறிய மந்திரத்தைத் தியானஞ்செய்யவேண்டும். அம்மனிதனைக்காணமுடியாமற் போயினும், அன்னிய நாட்டிலிருக்கினும் மானஸதந்தியின் நான்காவது ஐந்தாவது முறைகளை உபயோகித்து மேற்சொன்ன மந்திரத்தை மனனஞ் செய்யவேண்டும்.

பாடம் 29.

உலகத்தில் முதன்மை பெறுதல்.

பர்ஸனல் மாக்னடிஸத்தில் தேர்ச்சிபெற வேண்டும்: இவ்வுலகத்தில் மதவிஷயத்திலேனும் இராஜாங்க விஷயத்திலேனும் சிலர் வெற்றியடைவதை நாம் காணும்போது நமக்கு ஒருவகைப் பொறாமை உற்பத்தியாகின்றது. கடவுள் எல்லோரையும் ஒரே தன்மையாகவே படைத்திருக்கிறாரென்று நாம் நினைக்கும்போது சிலர்மட்டும் உயர்பதவியிலும் சிலர் தாழ் பதவியிலும் இருப்பதற்குக் காரணம் புலப்படாமல் நாம் திகைப்படைகிறோம். சிலர் இதற்குக்காரணம் கருமமெனச்சொல்லுவர்; வேறு சிலர் தலைவிதியெனச்சொல்லுவர். இந் தெவ்வாறாயினும் நாம் உலகத்தில் வெற்றியடைந்திருக்கும் மனிதர்களின் தன்மையையும் செய்கையையும் ஆராய்ந்து பார்ப்போமாயின், இப்படிப்பட்ட மேன்மை தாழ்மைக்கெல்லாம் காரணம் அவரவருக்குள்ள மானிடவசிய சக்தியின் உயர்ச்சியும் தாழ்ச்சியுமென்றே நாம் யூகிக்கவேண்டியிருக்

கின்றது. இப்பொழுது நம்முடைய கண்ணெதிரில் வெற்றியடையும் மனிதர்களைப்பார்த்தால் அவர்களிடத்தில் அதிகமான மானிடவசியசக்தி அமைந்திருப்பதைக்காணலாம். உலகத்தில் பெரும் பெயர்பெற விரும்புவோர் மானிடவசிய சாஸ்திரத்தில் முழுத்தேர்ச்சியும் பெறவேண்டும். அஃதின்றேல்வெற்றிபெறுவது முடியாதகாரியமாகும். இப்பாடத்தில் சொல்லப்படும் விஷயத்தில் தேர்ச்சிபெற விரும்புவோர் இப்புத்தகத்தின் முதற்பாடங்களிற் சொல்லப்பட்ட பர்ஸனல் மாக்னடிஸ சாஸ்திரத்தை நன்றாகக்கற்றுணர்ந்து அங்கே சொல்லியபடிநடந்து வெற்றிபெறவேண்டும். ஒவ்வொருநாளும் பர்ஸனல் மாக்னடிஸத்துக்குரிய முறையை நாம் அனுசரித்து வருவோமாயின் இப்பாடத்தில் வெற்றி பெறுவது அருமையான காரியமாகாது. ஒருமுறை மானிடவசியசக்தி உற்பத்தியாகி விடுமாயின் அது பிறகெப்போதும் தானே வளர்ந்து கொண்டுவரும். நாம் விரும்பினாலும் விரும்பாவிட்டாலும் அச்சக்தி தானே தொழில் செய்து கொண்டிருக்கும்.

மானஸமந்திரம்: நாம் இதுவரையில் சொல்லி வந்த பாடங்களில் ஒருவனை மட்டும் வசியப்படுத்த

தற்குரிய மந்திரங்களைத் தெரிவித்திருக்கிறோம். ஒரே காலத்தில் அநேக மனிதர்களை வசப்படுத்துதற்குரிய மந்திரம் இன்னதென்பதைப்பற்றி ஒன்றும் சொல்லப்படவில்லை. ஆனால், அஃதொரு கடினமானகாரியமன்று. ஒருவரை வசப்படுத்துவதாயினும், பலரை வசப்படுத்துவதாயினும் மந்திரமெல்லாம் ஒன்றாகத்தானிருக்கும். நீர்வசப்படுத்தவேண்டிய மனிதர்களுக்கெதிரில், "நீங்களெல்லீரும் என்னை விரும்பவேண்டும்; நான் உங்களுடைய தலைவனெனக்கருதவேண்டும்; என்னைப்பற்றிக் கௌரவமான எண்ணங்கொள்ளவேண்டும்; நான் சொன்னபடி நீங்களெல்லீரும் கேட்டுநடக்கவேண்டும்" என்றின்னோரன்ன மந்திரங்களைத்தியானம் செய்யலாம்.

பாடம். 30.

நட்பை உறுதிப்படுத்தல்.

மனிதனுக்கு ஒற்றுமைவேண்டும்: ஒருவன் நமக்கு நண்பனாகவேண்டுமாயின் நாம் அவனுக்கு நண்பனாக வேண்டும். இருவரும் மனமொத்தாற்றான் நட்புண்டாகும். காடுகளில் வசிக்கும் மிருகங்களுக்குள் ஒற்றுமையிருப்பதில்லை. அவற்றுள்ளும் யானைகள் மட்டும் கூட்டம் கூட்டமாக ஒருங்குவாழ்கின்றனவெனக் கேட்டிருக்கிறோம். மற்றமிருகங்கள் ஒன்றோடொன்று ஒற்றுமையாக வாழ்வதில்லை. ஆனால் மனிதன் இப்படிப்பட்ட வர்க்கத்தைச்சேர்ந்தவனல்லன். ஆதிகால முதல் மனிதர்கள் ஒவ்வொரு கிராமத்திலும் கூட்டம் கூட்டமாகவே வசித்து வந்திருக்கிறார்கள். இப்படிப்பட்ட கூட்டத்தில் நாமும் வசிக்கிறோம். எல்லோரும் ஒரே இடத்திற் சேர்ந்து வாழ்வதுமட்டும் போதாது; அவர்களுடன் நட்போடு வாழவேண்டும்; சிலர்மட்டும்

எல்லாரோடும் எப்போதும் சிநேகமாயிருக்கிறார்கள். ஆனால், அநேகர் சிலநேரம் சிநேகமாகவும் பலநேரம் பகைமையாகவுமிருந்துவருகிறார்கள். நண்பர்களில்லாத வாழ்க்கை நயமான வாழ்க்கையாகாது; நமக்குப் பல நண்பர்கள் இல்லாவிடின் அது நம்முடைய தவறென்றே நினைக்கவேண்டுமல்லாமல் பிறருடையகுற்றமெனக்கருதக்கூடாது. நாம் பர்ஸனல் மாக்னடிஸ சாஸ்திரத்தை நன்றாகக்கற்றுணர்ந்து அதன்படி அயலாரை வசப்படுத்தவேண்டும். நண்பர்கள் நம்பாற் சொல்லும் இரகசியங்களை வெளிப்படுத்தி விடுவதாற்றான் அடிக்கடி சிநேகத்துக்குக் கேடுண்டாகின்றது. எப்பொழுதும் பிறருடைய இரகசியத்தை வெளிப்படுத்தாமலிருக்கவேண்டும்.

பர்ஸனல் மாக்னடிஸத்தால் ஆகாதகாரியம் ஒன்றில்லை: நமக்குப் பர்ஸனல் மாக்னடிஸசக்தி அதிகப்படுமாயின் அதனாலேயே நண்பர்களும் அதிகப்படுவார்கள்; நட்புவிஷயத்தில் இதனாலாகுங்காரியம் வேறெதனாலுமாகாது. யாரைநீர்சிநேகங்கொள்ளவேண்டுமென்றுகருதுகின்றீரோ அவரை மானிடவசிய சாஸ்

திரத்தின் விதிப்படி வசப்படுத்தவேண்டுமெல்லாமல் அவர்களைப் பலாத்காரமாக இழுப்பதுமுடியாது. பர்ஸனல் மாக்னடிஸசக்தி அமையப்பெற்றுள்ள ஒருவன் நேசர்களில்லையென்னும் விஷயத்தைப்பற்றித் துக்கிக்கவேண்டியதில்லை. அவருடைய பர்ஸனல்மாக்னடிஸ சக்தியே பிறருடைய நட்பை உண்டுபண்ணத் தக்கதாயிருக்கின்றது.

மந்திரம்: யாருடைய நேசத்தைப் பெறவேண்டுமென்று நீர் கருதுகிறீரோ அவருக்கெதிரிலிருக்கும்போது அவருடைய புருவமத்தியை உற்றுநோக்கிக்கொண்டு, “நீ என்னை நேசிக்கவேண்டும்; உன்நேசம் நாளுக்குநாள் அதிகப்படும்; எக்காரணத்தாலும் உனக்கு என்மீதுள்ள பாசம் குறையாது” என்று மந்திரம் செய்யலாம். தனியாயிருக்கும்போதும் இப்படிப்பட்ட மந்திரத்தை மனனஞ்செய்யலாம்.

முடிவுரை.

உலகத்தில் நமக்கு அநுபவத்திற் காணப்பட்டிருக்கும் விஷயத்தைமட்டும் இங்கெடுத்தெழுதினோமல்லாமல் எம்முடைய புத்திக்கெட்டாத விஷயமொன்றையும் இங்குச் சேர்க்கவில்லை. எமக்குத் தெரிந்ததை எல்லோருக்கும் விளங்கும்படியான எளிய தமிழ்நடையில் எழுதியிருக்கிறோம். மானிடவசியத்துக்கும் மானஸதந்திக்குமுரிய சித்தாந்தங்களையெல்லாம் ஒழித்து அநுபவத்துக்கு வேண்டியதைமட்டும் சுருங்கச் சொல்லி விளங்கவைத்திருக்கிறோம். இப்புத்தகத்தில் சொன்ன விஷயத்தில் வெற்றிபெறுவதற்கு ஹிப்னடிஸ மெஸ்மரிஸ வெற்றி வேண்டுமென்பது அவசியமில்லை. ஹிப்னடிஸ சாஸ்திரத்தில் பயின்றுவருபவருக்கு இதில் ஒன்றும் நூதனமாகக் காணப்படமாட்டாது. ஆகலின் ஹிப்னடிஸத்தில் வெற்றியடைந்தவருக்காக இப்புத்தகம் எழுதப்படவில்லை. இதிற்சொ

ல்லப்பட்ட விஷயங்களையெல்லாம் ஹிப்னடிஸத்தாலும் நன்றாகச் சாதிக்கலாம்; ஆனால், உலகத்தில் ஹிப்னடிஸத்தைக் கற்றுக்கொள்ளச் சாவகாசமில்லாமல்சும்மா இருக்கும் மன்பதையின் நன்மையைக் குறித்தே இச்சிறு கிரந்தம் எழுதப்பெற்றது. இதைவாங்குவோர் கதைபடிப்பதுபோல் படிப்பதுமட்டும்போதாது. ஒவ்வொருபாடத்திலும் ஒவ்வொரு வர்க்கியத்திலும் ஒவ்வொருபதத்திலும் அமைந்துள்ள நுட்பத்தைக் கண்டுணர்ந்து அப்பியாசத்துக்குரிய முறைப்படி பழகிவரவேண்டும். இதிற் சொல்லப்பட்ட விஷயங்களல்லாமல் இவற்றின் சம்பந்தமான சித்தாந்தங்களைப் படித்துணர வேண்டுமாயின் ஹிப்னடிஸ சம்பந்தமாக எம்மாலியற்றப்பெற்றுள்ள இதர கிரந்தங்களைப் பார்த்துணர்ந்து கொள்வாராக.

பர்ஸனல் மாக்னடிஸம்

முற்றுப் பெற்றது.

வைத்திய புஸ்தகங்களின் விளம்பரம்.

யூநாநி வைத்திய தாருட்ய விருத்திபோதினி முதற்பாகம்	1—5—0
ஷை 2-ஆம் பாகம்	2—0—0
யூநாநி தாருட்ய விருத்திபோதினித் திறவுகோல்	0-10—0
பிரமேக நிவாரணபோதினி	0-12—0
சிராவக நிவாரணபோதினி	0-13—0
ஆயுர்வேத சிரோமணியென்னும் வைத்திய சிந்தாமணி முதற்பாகம்	0-14—0
சரபேந்திர மேக நிவாரணபோதினி	1—0—0
சரபேந்திர கபமருந்து மஞ்சரி	0—8—0
சிரோரோக நிவாரணபோதினி யென்னும் யூநாநி சிகிச்சாசார சங்கிரகம்	1—5—0
யூநாநி சிகிச்சா சாரசங்கிரகமென்னும் நயனரோக நிவாரணபோதினி	1—5—0
யூநாநி சூக்ஷ்மசிகிச்சாபோதினி 1-ம்பாகம்	1—2—0
ஷை இரண்டாம் பாகம்	1—2—0
பிளேக் சிகிச்சாபோதினி	0—8—0
அநுபோகவைத்திய நவநீதம் முதற்பாகம்	1—0—0
ஷை இரண்டாம் பாகம்	1—0—0
ஷை மூன்றாம்பாகம்	1—0—0
ஷை நான்காம் பாகம்	1—0—0
ஷை ஐந்தாம்பாகம்	1—2—0
ஷை ஆறாம்பாகம்	1—0—0
ஷை ஏழாம்பாகம்	1—0—0
ஷை எட்டாம்பாகம்	1—0—0
வீரமாமுனி வாகடத்திரட்டு முதற்பாகம்	1—0—0
ஷை இரண்டாம்பாகம்	1—0—0

விளம்பரம்.

மூலரோகச் சிகிச்சாபோதினி	1—0—0
வைத்தியத் திருப்புகழ்	0-12—0
விஷபேதி நிவாரணி	0—4—0
கடுக்காய்ப் பிரபாவபோதினி	0—2—0
அகத்திய மகாமுனிவர் அருளிச்செய்த மகாதிராவகம் என்னூற்று	1—0—0
அகத்திய மகாமுனி வைத்தியப் பிள்ளைத்தமிழ்	1—4—0
அகத்தியர் நிமஞ்ஞானம்	1—4—0
அகத்தியர் பள்ளு	1—2—0
அகத்தியமாமுனி வைத்திய அந்தாதி	1—0—0
இராஜவைத்திய மகுடமென்னும் தேரையர் எதுகையமகவெண்பா 1-ம்பாகம்	1—5—0
ஷை இரண்டாம்பாகம்	1—5—0
இராஜவைத்திய மகுடமென்னும் தேரையர் எதுகையமகவெண்பா மூலம்	0—6—0
தேரையர் வைத்திய மகாகரிசல்	0-10—0
போகரேழாயிர சூஸ்திர மெழுநூறு	0-12—0
தன்வந்திரி சூக்ஷும வைத்தியம்	0—5—0
இலக்க சௌமிய சாகரம் 1-ஆம்பாகம்	1—0—0
ஷை 2 ஆம்பாகம்	0-14—0
ஷை 3 ஆம்பாகம்	0-14—0
ஷை 4 ஆம்பாகம்	0-14—0
ஷை 5 ஆம்பாகம்	1—0—0

ஹகீம்-பா-முகம்மது அப்துல்லா சாகிபு அன்ஸன்ஸ்.

12. அப்புமேஸ்திரி தெரு,

ஜார்ஜ்டவுன் } சென்னை.

2

ms 14

11946 சே.