Δ: 8
N18
47666

T.D.R.C: 16 (Vol IV)
RR No: 196 - II - 1918

196

ஓம் தத் ஸத்.

ஆத்மயோக மனோவசிய சாஸ்திரம்.

திடசித்தப் பயிற்சி.

(WILL CULTURE.)

மனோவசியம்.

(Personal Magnetism.)

By

டாக்டர் K. T. ராமஸ்வாமி, M.A., Ph.D.,

பிரஸிடெண்டு,

இந்தியா சாஸ்திர கல்விச்சாலை,

([illegible] போஸ்டு, திருநெல்வேலி ஜில்லா, தென் இந்தியா)

105, ஆர்மீனியன் தெரு, சென்னை.

கிழகத்தப்,

எக்ஸெல்ஸியர் பிரஸ்,

1918.

COPY-RIGHT.] [THIRD EDITION.

ஓம் தத் ஸத்.

ஆத்மயோக மநோவசிய சாஸ்திரம்.

மானவசக்தி,

ஆத்மயோக உபாஸனை,

காயதிருஷ்டி, காயசிரானம்.

BY

டாக்டர் K. T. ராமஸ்வாமி, M. A., Ph. D.,

பிரஸிடெண்டு,

இந்திய சாஸ்திர கல்விச்சாலை,

(ஸ்ரீரங்கம், திருநெல்வேலி ஜில்லா, தென் இந்தியா)

105, ஆர்மீனியன் தெரு, சென்னை.

ஸ்ரீரங்கம்;

எக்ஸெல்ஸியர் பிரஸ்.

1918.

[COPY-RIGHT.] [THIRD EDITION.

A 1
1415

67656

மானஸ தந்தி.

1-வது பாடம்.

மனத்தின் சக்தி அபாரம். இதன் பிரபாவத்தை அறிந்திடுவாய், மேன்மேலும் இத்தகைய சாஸ்திரங்களை நீ படித்து பழகிவருங்கால் உன் [illegible] மனது ஆராய்ச்சி சக்தியை அறிந்திருப்பாய். நீ உன் மந்திரங்களை அவனுக்கு வாயால் வெளியிடாமலே [illegible] அவன் அபிப்பிராயங்களை [illegible] பார்த்திருப்பாய்.

1-வது, 2-வது புஸ்தகங்களை நன்கு படித்து தப்பிக்காமல், நீ இப்புஸ்தகத்தை படிக்க முயலுவது அசாத்தியம்.

மானஸ தந்தியென்றால் உன் உணர்ச்சியையும், மனோபாவங்களையும், எண்ணங்களையும் யாதாமொரு மனிதனிடம் செலுத்தி அவைகளை அவ்விதமே அம்மனிதனால் உணரச்செய்வதும் அறியச்செய்வதுமேயாம். இச்சக்தி, மனோநிச்சயத்தையும், மனதிடத்தையும் மனோவைக்

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

[illegible] சேர்க்கை, மற்[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] புதிய [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] 2-வது [illegible] [illegible] வெளியிட்டிருக்கிறது.

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] மற்[illegible] [illegible]

[illegible] சம்பவம் [illegible] [illegible]

அக்கால [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] அறிவதற்கு முன்பே [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] தெரிந்து கொண்டிருக்கிறார்கள்.

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] கம்பியில்லாத் தந்தி (Wireless Telegraphy) [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] பெரு [illegible]

இதன் மூலமாய் சமாசாரங்கள் வெளிப்படுத்தப் படுகின்றன.

மனதில் உண்டாகும் எண்ணங்களுக்கு உருவம், ரூபம், வர்ணம் முதலான குணங்கள் உண்டு. அவைகளை படம்பிடிக்கக் கூடலாம். இதற்குக் காரணமாக பாரிஸ் நகரத்தில் வைத்திய சாஸ்திரி ஒருவரால், ஒரு சிறுபெண் தன்னால் அன்போடு வளர்க்கப்பட்ட சிறு பறவை மாண்டுபோனதின், அதைபற்றி வெகுநேரம் புலம்பிக்கொண்டிருக்க, இவர் அப்பெண்ணை புகைப்படம் பிடித்துப் பார்க்கும்போது அப்புகைப்படக்கண்ணாடியில் அதிசயமான தோற்றம் ஒன்றைக் கண்டார். அப்படத்தில் தெளிவாக பூச்சியின் வலை போன்ற சிறிய வரிகள் அப்பெண்ணின் உருவத்தையும் இறந்துபோன அப்பறவையையும் சுற்றிக்கொண்டு இருக்கக் கண்டார். இதன் உண்மையை மென்மேலும் பரீக்ஷிக்க ஆவலுடன், டிமெரோன்று ப்பங் கொண்ட இரண்டு குழந்தைகளை படம் பிடித்துப்பார்க்க அப்படத்தில் அவர்களிருவரைச் சுற்றி மெல்லிய அணுக்களடங்கிய ஜோதிக புகைக்கும்பல் காணப்பட்டதாகச் சொல்லுகிறார். இதே மாதிரியாக ஒருவன் முகத்தில கோபக் குறிகள் கண்டபொழுது, படம்

பிடித்துப்பார்க்க, அவனைச்சுற்றி அக்கோபக் குறியின் ஜுவாலையின் மேலுயர்ந்த குமிழிகள் அலைகளாகவும், இருண்ட புகைபோன்ற மாயா வேறுக்கள், திரண்டு, பாம்புபோல் அவன் முகத்தையும், மூளையையும் சுற்றிக்கொண்டிருப்பதுபோல் காணப்பட்டன. வேறொருவர் ஒரு குழந்தை மன உற்சாகத்தோடு தியானித்து மனப்படம் செய்தபோது அவர் கையிலிருந்த படம்பிடிக்கும் கண்ணாடியில் அக்குழந்தையின் உருவம் தோன்றியது. இம்மாதிரி மனப்படத்தை படம் பிடிப்பது ஆச்சரியமல்லவே!

இன்னும் ஓர் பெண் இறந்துபோன தன் குழந்தையைப்பற்றி நினைத்திருக்கையில், அவள் கையில் வைத்திருந்த படம்பிடிக்கும் கருவியின் கண்ணாடியில் அக்குழந்தையின் உருவம் பிரத்தியக்ஷமாகக் காணப்பட்டது.

மரணிட படுக்கையில் இம்மாதிரியான அநுபவங்களெல்லாம், மனோசக்தி என்று ...ப்புத ஆகும் சக்தியை விளக்கிக் காட்டுகின்றன.

இவ்வாற்ற சக்தியை உபயோகிக்கும் முறைகள் யாவும் இந்தியாவில் நம்முன்னோராகிய மகரிஷிகளால் சிலருக்கே ரகசியமாய் உபதேசிக்கப்பட்டு வந்தன. அக்காலங்களில்

பாமர ஜனங்களான அநேகர் [illegible] அதி
வந்த, ஆச்சரியம். வருஷங்களுக்கு [illegible] எந்த
சித்தப்பரமையாய் குருவின் உபதேசமின்றி,
பரீக்ஷிக்கப்பட்டு, இந்த காலத்திற்குப் பிறகு
யோக்கியமானவர்களுடைய சிஷ்யர்கள் [illegible]
ரகஸியங்களை பற்றித் அப்பியாசித்து சித்தி
யடைந்தார்களென்று நம் பூர்வ சாஸ்திரங்க
ளின் மூலமாய் நாம் அறிகிறோம். மனோவ
சக்தி, மனோ ஆராய்ச்சி முதலான ஆகமங்
கள், யோகிகளாலும் தந்திர அப்பியாசிக
ளாலும் மந்திரவாதிகளாலும், சூனியக்காரர்க
ளாலும், உலகத்தன்மைக்காக உபயோகிக்கப்
பட்டு வந்தன. மேல்நாட்டில், ஐரோப்பியர்,
மெஸ்மெரிஸம் ஹிப்னாடிஸம் சாஸ்திர ஆராய்ச்சி
கள் நடைபெற்றன, மனோசக்தி, [illegible]
[illegible], பிறர் மன ஆராய்ச்சி என்ற அற்
புத மேன்மைக்குரிய சாஸ்திரங்கள் வெளிப்பட்
டன. இக்காலத்தில் மேல்நாட்டில் ஆராய்ச்சி
யாளர்கள் ஏற்பட்டு விஸ்தரித்துப் பெற்ற சக்
திகள், மனோசக்தியை அபிவிருத்தி செய்
யும் வழிகளைக் கண்டுபிடித்தனர். இவ்வழிகள்
மிகவும் சுலபமானவை. ஆனால், பெண்கள்
[illegible] இவைகளை அப்பியாசித்து,
காரியத்தில் சித்தியடையலாம். [illegible]

கால அப்பியாசத்தில் இவைகளைப் போதும்
[illegible] அடிக்கடி பரீக்ஷித்துப் பார்க்கவேண்டிய
னாயிருக்கிறோம். அவைகளை பின்வரும்
பாடங்களில் காண்போம். [illegible] உடனும்,
உற்சாகத்துடனும் விடாமுயற்சியுடனும் அப்
பியாசிப்பவர்களுக்கு இதில் சித்தியுண்
டாகும்.

— * —

2-வது பாடம்.

மனோசக்தி அப்பியாசம்.

பின்வரும் பக்குவசாதனங்களையும் விதி
களையும் கவனித்து அப்பியாசிக்கவும்.

மனோசக்தி அப்பியாசத்துக்கு இரண்டு
பேர்கள் தேவை. ஒருவன் தன் மனோபா
வங்களை வெளியிடவும், அவைகளை மற்றொரு
வன் கிரகிக்கவும். இதற்கு இவ்விருவரும்
ஆண், பெண் இருபாலாராகவுமிருக்கலாம்.
இவ்வப்பியாசங்களை ஏககாலத்தில் நடத்திக்
கொண்டு, இவ்விருவரின் இருப்பிடம் ஒரே
கிரகத்திலேயோ, ஒரே ஊரில் வெவ்வேறு
இடங்களிலேயோ, அல்லது வெவ்வேறு ஊர்
களிலேயோ இருவரும் இருக்கலாம். இவ்
விரண்டு ஸ்தலங்களின் காலப்பிரமாணத்தை

நிச்சயித்துக் குறித்தபின் அதற்குத் தக்கவாறு ஏக காலத்தில் அப்பியாசம் தொடங்கவேண்டும்.

காலப்பிரமாணம், ஒரு மாகாணத்துக்கும் மற்றொரு மாகாணத்துக்கும் நேரம் வித்தியாசப்படலாம். உதாரணமாக, இந்தியாவில் பகல் 12 மணியாகும்பொழுது இங்கிலாந்திலுள்ள லண்டன் நகரத்துக்கு சூரியோதயம் 6 மணியாகும், கல்கத்தாவில் 6 மணியாகும், பம்பாயில் 5½ மணியாயும், மெட்ராஸில் 5½ மணியாயுமிருக்கும். இவ்விதமாக கிழக்கிலுள்ள தேசங்களுக்கு நேரம் முன்னதாகவும், மேற்கிலுள்ள தேசங்களுக்கு நேரம் பின்னதாகவுமிருக்கிறதென்று காலப்பிரமாண சாஸ்திரிகள் நிர்ணயித்திருக்கிறார்கள். இவ்வித்தியாசத்தை நீ தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். ஒரே நாட்டுக்கு, வேற்றான தேசங்களுக்கு இவ்வித்தியாசம் கிடையாது.

ஏகாந்தத்தைப் பார்க்க இராத்திரிக் காலத்தில் பழகுவது நலம். ஏனென்றால் இராக்காலத்தில் சத்தம் இராது. இவ்வப்பியாசிகள் இருவரில் நீ ஒருவனை இருந்து நிச்சயப்படுத்தின ஓர் ஏகாந்த ஸ்தலத்திலிருந்துகொண்டு, உன் இச்சைகளையோ, உன் மனைவியையோ அல்லது உன் மனைவியையோ அல்லது உன் அங்கத்தினரில்

ஒருவரையோ, மற்றொரு ஏகாந்த ஸ்தலத்திலிருக்கச் செய்து நீ உன் மனோபாவங்களை வெளியிட்டுப் போவதாய் எண்ணிக்கொள்வோம்.

இதற்கு அமைதியில், சகலமும் ஏகாந்த சித்தம் முதலிய அம்சங்கள் இருவருக்கும் [illegible] நியமம். நிஷ்களங்கமான தனி அறைக்குள் இருவரும் சென்று, தேகத்தையும், தலை நரம்புகளையும் தளர்த்திவிட்டு, மனதில் யாதொரு கவலையும் வராமல் தடுத்துவிட்டு, மனதை வைப்படுத்திக்கொண்டு சில நிமிஷங்கள் இரு.

இதற்கு கிரகிப்பவன் தன் கண்களை மூடிக்கொண்டு, ஸங்கல்பியாய் உன்னை கவனித்துக் கொண்டிருக்கவேண்டும். கிரகிப்பவன் இவ்வாறு அவன் மனதை வைப்படுத்தி உன் பேரிலேயே அவன் முழுகவனத்தையும் செலுத்திக்கொண்டிருக்குங்கால் அவனுக்கு திடீரென்று ஏதாவது புதிய உணர்ச்சியோ, எண்ணமோ, அல்லது மனக்காட்சியோ தோன்றுமாகில் அதை உடனே மறவாமல் ஞாபகத்திலிருத்தி அவன் அருகில் ஒரு காகிதம் வைத்திருந்து அதை ஒரு பென்ஸிலால் குறிப்புச்செய்து வைக்கச்சொல். இவ்வப்பியாசத்தில் புதுமுறை ஏதாகிலுமாவது இல்லது தெரி

வேயோ, இவ்வாறு எச்சரிக்கை செய்யவேண்டும்.

நீ உன் கிரகிப்பவனின் புகைப்படம் ஒன்றை உன்முன் வைத்துக்கொண்டு அதை அடிக்கடி உற்றுநோக்கி கண் மூடிக்கொண்டு, அவன் உருவம், முகம், தேஜஸ் முதலியவை [illegible] மனப்படம் செய்து, அப்படமே, அவனே ஆகமா அல்லது முழு சரீரமாகவோ, அது உன் முன் பிரசன்னமாயிருப்பதாக தியானித்து அதற்கு உன் எண்ணத்தை மந்திரவசனமாக அமைத்து அதற்கு சாக்கிரதையுடன் நீ வாய் திறந்து உரத்து அதனிடம் உன் உணர்ச்சியோடு பேசப்பழகு.

இவ்வாறு பலதடவை மந்திரம் கூறு வேயோ, உன் எண்ணமும், உன் உணர்ச்சியும், வைப்பட்டு கிரகிப்பவனின் மனதில் பதியும். இதனை அனுபவ[illegible]

உன் எண்ணத்தையும், உன் உணர்ச்சியையும் கிரகிப்பவன் சரியாக உணர்ந்து அறியாவிட்டால், அதனால் இருவரும் அதைரியப்படலாகாது.

இன்னொரு நாள் நீங்கள் இருவரும் நேரிய காலத்தில் 30 நிமிஷங்களுக்கு குறையாமல் அப்பியாசித்துப் பழகினால், ஆரம்பக்காரர்களுக்கு 10-க்கு 7 தடவை ஜெயிக்கலாம்.

விடாமுயற்சியும், உக்கிரமும், ஊக்கமும், "எவ்விதத்திலும் ஜெயமடைவோம்" என்ற முழு நம்பிக்கையும் இருவரிடமுமிருக்க வேண்டும்.

இவ்வாறு மனமொத்தவர்கள் இருவர்கள், வெகுதூரத்திலிருப்பினும், ஒருவன் எண்ணத்தை மற்றவன் நன்கு உணர்ந்து அறிவதை நாம் அனுபவத்தில் கண்டிருக்கிறோம். இவ்வாறு நாமும் அநேகதடவை செய்து ஜெயங்கண்டிருக்கிறோம். இவ்வப்பியாசிகளில் சிலர் இரண்டு மூன்று தடவை அப்பியாசத்திலேயே வெற்றியடையக் கண்டிருக்கிறோம். ஆனால் சிலருக்கு [illegible] ஒரு மாதமும், இரண்டுமாதங்கள் கூட பிடிக்கும். அதனால் அப்பியாசிகள் ஒருக்காலும் அதைரியங்கொள்ளலாகாது.

தூரதிருஷ்டி தூரசிரவணம்.

மானஸதந்தி அப்பியாசத்தில் சித்திபெற்றவர் [illegible] தூரதிருஷ்டி, தூரசிரவணம் முதலிய சக்திகளையும் பெறச்செய்யலாம். இதற்கு தனிப்பட்ட சாஸ்திரம் வெகு உபயோகம். அதற்கு முறை கீழே காண்பாய்.

இவ்விதம் யோகிக்கொ[illegible] நிலையிலிருக்க
கும்பாவையின் [illegible] ஆகவும் [illegible]
பவும் இல்லையிருக்கும். மன் தேகத்தில் பிர
வேசித்துவிட்டது. நீ ஜாக்கிரதையாகு [illegible]
வாய்" என்ற மந்திரத்தைச் சொல்லி [illegible]
திறக்காமல் மேல்நோக்கி சிறு பிரகாசங்கள் [illegible]
க்க [illegible] ஆனந்த விளையாடுவர்.

இச்சக்திகளை அபிவிருத்தி செய்யச்செய்ய
இவ்வுலக சம்பந்தமான மற்றவர்கள் விஷயங்
களையும் எளிதில் அறிந்துகொள்ளலாம். [illegible]
மேலுமதி, ஆகாய லோகங்களில் வசிக்கும்
இறந்த மனிதர்களின் ஆவிகளோக்ஷ்டு [illegible]
ஷணை செய்து ஆங்கிலோகவிருத்திகளையும்,
உன் உதவியால், உன் வைத்தும் அறியக்கூடும்.

ஆகும் இருந்து அல்லது இப்ப இருந்து
வாய்த்தவனே திரிகால ஞானியென்றறி.

[illegible] முயற்சியுடன் [illegible]
[illegible] வைத்துக்கொண் [illegible] இன்
[illegible] முறையால், [illegible]
[illegible] வைத்து இவ்விதம் [illegible]
[illegible] உதுக்கும், [illegible]
வர் எவருக்கும் அவன் உதவிபுரியும் [illegible]
[illegible] ஓர் அளவில்லை.

—❀—

ஆத்மயோகம்

ஆஞ்சநேயர் உபாஸனை.

பூஜையின் விதி:—

[illegible] உதயம் [illegible] செய்து
அனுஷ்டானம் முடித்து, [illegible]
[illegible] (கிடைக்கக்கூடுமானால்) [illegible]
[illegible] பாக்கு, [illegible] பழம், புஷ்பம்,
பன்னீர், தீபம், கற்பூரம், சாம்பிராணி, தாம்
பூல முதலியவை சேகரித்துக்கொண்டு, ஆஞ்ச
நேயர் படமொன்றை வைத்து, அவருக்கு [illegible]
சேத்தியம் செய்து, கீழ்கண்ட மூலமந்திரத்
தை ஏகாக்ர சித்தத்துடன் தியானம்செய்து
தினந்தோறும், 1008 உரு ஜெபிக்க சித்தி
யாகும்.

ஆஞ்சநேயர் சித்தி மூலமந்திரம்:—

ஓம்—ராம அனுமந்தா—அஞ்சனா தேவி
புத்திரா—ஹரி ராம தூதா—அசோக [illegible]
அனுமந்தா வருக—வருக—சுவாஹா.

இவ்விதம் 100 நாள் இடைவிடாமல் ஜெபம் செய்து முடிக்கிறது, 2-ம் பாடம் 3-ம் பாடங்களிலுள்ள உபயோகங்களையும், விதிகளையும், உன் புத்தகம்போல் அனுஷ்டிக்கவும்.

இதின் நன்மை:—

எந்த பேய்பிசாசுகள் பிடித்திருந்தாலும், எவர் பற்றியிருந்தாலும், அந்த இடத்திற்கு நீ போய் விபூதியாவது சக்கரமாவது உன்னுடைய கையில் வைத்துக்கொண்டு, வியாதியஸ்தரின் பெயரைக் கேட்டு, மேற்சொன்ன மூலமந்திரத்தை 108 உருப்போட்டு, அந்த ஆளை உன் முன்பு உட்காரவைத்து சாம்பிராணி தூபங்கொடுத்து பிடித்திருக்கும் பிசாசைப் பார்த்து உன் வலிய திருஷ்டியுடன் உற்று நோக்க, ஆஞ்சநேயர் அனுக்கிரகத்தால் அது உடனே உன்னைக் கண்டு பயந்து நடுங்கி, உன் சொற்கேட்டு, அவ்வியாதியஸ்தனை விட்டு விலகிவிடும். இவ்விதம் சகல பீடைகளையும், வியாதிகளையும், பார்வைபார்த்தல், நிவர்த்திக்கொடுத்தல், சித்திசெய்ய இதுவே [illegible] முறை. இதுவும் நம் அனுபவத்தில் அனுபவப்பட்டது ஒன்று என்றறியுங்கள்.

—•—

ஞான திருஷ்டி, சூக்ஷ்மலோக தரிசனம், ஆத்மயோக உபாஸனை முதலியன.

2-வது பாடம்.

இக்கடவுள் ஞானதிருஷ்டிக் கண்ணைத் திறக்கச் செய்ய உபகருவிகளைத் [illegible] அனுபவிக்கிறோம். இதன் விவரம் [illegible] பட்டைத்துணிக்குக் கண்ணாடியும் [illegible] போல் வெள்ளைக் கண்ணாடியும் [illegible] கொள்ளவும். [illegible] மனிதருக்கும் பெருந்தேக உபயோகிக்கவேண்டும். அந்த உபகரணங்களை ஆராய்ந்து, ஞானதிருஷ்டி, சூக்ஷ்மலோக தரிசனம், பித்ருக்களின் [illegible] முதலிய சித்திகளை [illegible] அனுபவிக்கவும்.

[illegible] ஞான திருஷ்டிக் கண்ணாடியை [illegible] இரட்டைத் [illegible] பெற்று [illegible] இக் கண்ணாடியைப் பார்க்க, [illegible] உன் [illegible].

ஆண், பெண் இருதாரத்தாரும் பார்க்கலாம். அவர்களுக்கு வயது 8-க்குமேல் 16 வயதுக்குள்ளாகவே அவர்களிருக்கவேண்டும். அவர்கள் நல்ல யோக்கியதையுடையவராயும், தெய்வச் சிந்தனையுடையவராயும், புத்திநுட்பமுடையவராயும், இருத்தல் நன்று. அவர்களுக்கே இதில் சீக்கிரம் சித்தியுண்டாகும். இம்மாதிரி ஒரு வாலிபனை நன் ஸப்ஜக்டாக தெரிந்தெடுத்து, ஸ்நானம் செய்வித்து சுத்தமாய் அழைத்து, அவ்வறைக்குள் கிழக்குமுகமாக உட்காரச்சொல்லி, நம் கண்ணாடியை அவன் கையில் கொடு. அக்கண்ணாடியின் மத்தியில் ஒரு துளி எண்ணெயை ஒரு ஊசி துளியால்வை. (தேங்காய் எண்ணெய், எள்ளு எண்ணெய், அல்லது எந்த எண்ணெயும். இதற்கு உதவும்) வாலிபனை இரண்டு கைகளாலேயும் கண்ணாடியை தன் கண்களிலிருந்து 8 அங்குலத் தூரத்தில் பிடித்துக்கொண்டு மெதுவாய் அதிலிருந்து கண்ணாடியின் மேலுள்ள எண்ணெய்த் துளியில் படும் ஒளியை கண்ணிமைமூடாமல் உற்றுநோக்கச்சொல். உற்றுநோக்குங்கால் யாதொரு எண்ணமும் அவன் மனதில் வராமல் அவனை, ஏகாக்ர சித்தத்துடன் அவ்வொளியின் புள்ளியை உற்றுநோக்கச்சொல். சிலநிமிஷங்களுக்க

குள் உற்றுநோக்கும் புள்ளியானது ஒரு சிறு புகைபோல் ஆகி அக்கண்ணாடியில் விரியக் காண்பான். அவ்விதம் விரிவுற ஒளிக்குள் ஓர் இருண்டக்கருமைபோல் ஓர் வட்டம் காண்பான். இவ்விதம் அவன் காணும்பொழுது, உன் இஷ்டதேவதை ஏதோ அதை உன் மனதில் ஏகாக்ர சித்தத்துடன் தியானித்து அந்தேவதையை அவன் உற்றுநோக்கும் புள்ளிக்குள் பிரசன்னமாக வேண்டுமென்று நினைத்து நீயும் அவனும் தியானம் செய்யுங்கள். அவன் சரியாக ஏகாக்ர சித்தத்துடன் உற்றுநோக்கினால், நீ தியானிக்கும் தேவதை அவன் திருஷ்டிக்கு பிரசன்னமாக புலப்படும். சிலபையன்களுக்கு முதல் தடவையே சில நிமிஷம் பார்ப்பதிலேயே புலப்படும். சிலருக்கு 10 அல்லது 15 நிமிஷம் சென்றபின்தான் புலப்படும். இன்னும் சிலருக்கு சிலகால் இந்த விடா அப்பியாசத்தினாலே காணப்படும். இது காலங்கள் அனுபவம். ஆகையால் முதல்தடவை இதில் ஜெயமடையாவிட்டால் மனம் தளரக்கூடாது. விடாமுயற்சியினால், எல்லாவிதமும், இதில் சித்தியடையலாம். இது கண்ட அனுபவம்.

அப்புள்ளிக்குள் காணும் இருளிலிருந்து தேவதை வெளிப்படுவதை அவன் கண்டால் அதைக்கண்டு பிரியமடையக் கூடாதென்று நீ அவனுக்குத் தைரியம்சொல்லி, மகிழ்ச்சியுடனும், மரியாதையுடனும், அதை உற்றுநோக்கிக்கொண்டு, அந்த தேவதைக்கு வந்தனம்செய்து, உனக்குவேண்டிய காரியங்கள்

வேகம் அவிசுச்சொல்லி அவனுக்குக் காண் பிக்கவேண்டுமென்று அவனைக்கொண்டு மன தால் ஸ்மரிக்கச்சொன்னால் சிறிது நேரத்திற் குள் நீ கோரிய காட்சியை அவன் பார்ப்பான். உனக்கு வேண்டிய விஷயங்களை அவனிடம் கேட் டுத் தெரிந்துகொள்ளும்போது அப்புள்ளிக்குள் அவை சுருக்கமாக ஜவாபுகள் அத்தேகங்களால் அவனுக்கு வழங்கப்படும்.

ஆஞ்சநேயர் உபாஸனை:—

சிலர் ஆஞ்சநேயர் வழிபாட்டு வேலைகளை இவ்விதம் உபாஸிப்பதுண்டு. ஆஞ்சநேயர் உருவப் படமொன்றை வைத்துக்கொண்டு அவ்விதம் அப்புள்ளியில் வெற்றிலை, கற்பூரம், சாம்பிராணி முதலியவைகளால் தூபமிட்டுக் கொண்டு பால் பழம் நைவேத்தியம் செய்துகொண்டு ஈஸ்வரன் ஸ்மரித்துக்கொண்டு அவ்விதமே தான் பார்க்க விரும்பும் காட்சியைப் பற்றி ஆஞ்சநேயரிடம் பிரார்த்தனை செய்துகொண்டு உன் விருப்பத்தை வெளியிட்டுக் காத்திருக்கும்போது அந்தப் பார்வையில் படிந்திருக்க வேண்டும். அந்தப் பார்வையில் ஜவாப் வரும் அதாவது உன் ஸப்ஜெக்ட் வெளிப்படுத்தக் காரியத்தை உனக்கும் அவனுக்கும் ஆச்சரியத்தை உண்டுபண்ணும்.

இவ்விதம் சித்தியடைந்தபின் ஒருவர் மேல், உன் பக்தியின் சிரத்தைக்கேற்ப வேண்டிய விஷ யங்களை எளிதில் நீ அறிந்து சொல்லலாம்.

இறந்துபோனவர்களின் ஆத்மாக்களை யல் லது ஆகாசலோகங்களிலுள்ள ஆத்மாக்களை அல்லது ஆகாசத்திலிருக்கும் ஒரு மனிதனையோ அழைத்து சம்பாஷிக்க வேண்டுமானாலும் இவ் விதம் உபாஸனையால் எளிதில் நீ செய்யலாம். நீ கோரும் ஆத்மா அல்லது யாராவது தேவ தையோ, அல்லது மனிதனோ தோன்றவேண்டு மானால், அவர்களின் பெயரை உன் ஸப்ஜெக் டனிடம் சொல்லி ஆஞ்சநேயரிடம் பிரார்த்திக் கச்சொல். உடனே ஆஞ்சநேயர் மந்திரத்தை யோ, நீ கோரிய ஆத்மாவையோ அல்லது தேவதை, அல்லது மனிதனை அப்புள்ளியில் மத்தியில் சிறிது நேரத்தில் அழைத்துக்கொண்டு வந்து நிறுத்துவதைக் காண்பான். உனக்கு வேண்டிய விஷயங்களைக் கேட்டால் ஆஞ்சநேயர் உன் ஸப்ஜெக்ட் மூலம் அவர் அழைத்துவந்த ஆத் மாக்களிடமிருந்து சமாசாரங்களை அறிந்து கற்பனையின்றி ஜவாப் அளிப்பது உண்மையாக க் காண்பாய்.

இவைகளை யெல்லாம் இவ்விதமாக இயலுமோ இயல் பாகச் சய்து வந்தால், காலக்ரமத்தில் உன் ஸப்ஜெக்டுக்கு தூரதிருஷ்டியும் தூரசிரவணமும் என்ற சக்தி சித்திக்கும். அதா வது அப்புள்ளியில் தோன்றும் ஆத்மாக்களி டம் சாதாரணமாக கேட்டு மனதால் கேட்

ஆத்ம யோக மனோவசிய சாஸ்திரம்.

11 [illegible] 1918
MADRAS

ஆத்ம யோகமென்பது யாது?

பரமாத்மாவை ஜீவாத்மாவின் மனோசக்தியினால் அறிந்து ஐக்கியமாவதே ஆத்ம யோகமாகும். இதனால் ஜீவாத்மாக்களுக்கு முக்தியென்பது சொல்லப்படும். இதைப்பற்றி பின் விஸ்தாரமாகச் சொல்லுவோம்.

மனோவசியமென்றால் என்ன? ஆத்மாவானது பஞ்சேந்திரியங்களையும் மனதையும் வசமாக்கி நடத்துவதேயாம். இவ்வித மனோவசியம் இருவகைப்படும்:— அதாவது சுய மனோவசியம், பிற மனோவசியம். சுய மனோவசியமென்றால் ஆத்மா தன் சரீரத்தையும் மற்ற சக்திகளையும் தனக்கு வசமாக்குவதேயாம். பிற மனோவசியமென்றால் இதர ஆத்மாக்களின் மனதை வசமாக்குவதேயாம்.

இவ்வற்புத ஞானத்தின் பிரயோஜனமாவன:— சுய மனோவசிய சாஸ்திர ஞானத்தைத்

பதிக்க மானிடருக்கு பிறர் மனதை எளிதில்
வசியம் செய்யக்கூடும். சுய மனோவசிய சாஸ்
திரம் கற்றவனுக்கு ஆத்ம யோகம் சுலபமாய்
சித்திக்கும் அதினாலும் தன் மனோசக்தியினால்
தன் தேகசக்தியை விருத்தி செய்யலாம்.
அனேக பிரயோகமவனியில் தன் சரீரத்தி
லுள்ள நோய்கள் யாவையும் தன் மனோசக்தி
யினால் குணமாக்கக்கூடும், அவனுக்கு மதிப்
பும், கீர்த்தியும், செல்வச் செழிப்பும் சௌபாக்
கியமும் உண்டு. எங்கெங்கு சென்றாலும் ஜனங்
கள் அவனைப் போற்றி விரும்புவார்கள். அவ
னிடத்தில் கர்வம், கோபம், பொறா
மை, கபடம், சூது, வாது முதலிய துர்க்
குணங்கள் ஒன்றும் காணாது. அதனால் சாந்
தம், தைரியம், அன்பு, இரக்கம், ஜீவகாருண்
யம், தேஜஸ் முதலிய நற்குணங்களை அவ
னிடத்தில் காணலாம். இவ்வித நற்குணங்
கள் அமைந்தவனை எவரைப் பார்த்தாலும் வே
றெவரை சம்பாஷித்தாலும் அவர்கள் தாமாகவே
உடனே இவன் உள்ளத்திற்கு வசமாகிவிடுவார்
கள். இவன் அவர்களுக்கு இட்டதே சட்டம்.
மனோவசிய சாஸ்திரத்தை ஆவலுடன்
படிக்கும் சமயமது என்பார்கள்! இப்பொழுது
நாம் மேல் சொன்னவைகளை நீங்கள் சற்று

ஆழ்ந்து கவனித்துப் பார்ப்பீர்களாகில் நம்
உலக வாழ்க்கையில் மானிடனுக்கு இவ்வித
மனோவசியத்திறனைப்போலும் மேன்மையான
கலைவிட வேறு என்ன தேவை? இப்போத்
துக்குச் சாதகமான மனோசக்தியைத் தூண்
டுவது ஆத்மாவைத் திருப்தியடையச் செய்வ
தே இலக்ஷியமாகும். இச்சாஸ்திர வேத
ங்களையும் இதில் தேர்ச்சியடைய வேண்டிய
பிரயோகங்களையும் பின்வரும் பாடங்களில்
அறிவீர்கள்.

ஒவ்வொரு பாடத்தையும் அநேக தட
வை ஜாக்கிரதையாக வாசித்து அதிலுள்ள வி
ஷயத்தை மனதில் வைத்து அப்பியாசக்கப்போ
து உடனே அப்பியாசிக்கவும். ஒவ்வொரு பா
டத்தையும் உன் ஞாபகத்தில் வைக்கும்பொழு
து வேறு எவ்விதமான எண்ணமும், கவலை
யும் உன் மனதினிடம் வரவொட்டாதே. ஒவ்
வொரு பாடத்திலும் நாம் சொல்லும் விஷயங்
களை அசட்டை செய்யாமல் அப்பியாசிப்பா
யாகில் உடனே அவைகளில் சித்தியடைவாய்.

திடசித்தப் பயிற்சி.

1-ம் பாடம்.

திடசித்தம்.

நாம் கனவிலும் கண்டறியாத சக்திகள் ஒவ்வொரு மனிதனிடத்தும் இயற்கையில் அமைந்திருக்கின்றன. தெய்வத்தன்மை பொருந்தியும் அழியாததுமாகி பெற்றம், சதைப்பசை, ரத்தப்பசை, முற்றிலுமற்றும், மாசில்லாத ஆவியாயினும் மாயவஸ்து ஒவ்வொருவரிடத்திலும் அமைந்திருக்கிறது. இதற்கே ஜீவாத்மாவென்று நம்முன்னோர்களாகிய மகரிஷிகள் பெயரளித்திருக்கின்றார்கள். ஜீவாத்மா அந்தர்யாமி. இது பலமாய கோசங்கள் அல்லது உறைகளால் மூடப்பட்டிருக்கபோதிலும் சுயப்பிரகாசமாய் விளங்குகிறது. இம்மாயகோசங்கள் ஆத்மயோக அப்பியாசத்தால் கழன்று ஜீவாத்மா ஸ்தூல சரீரங்களைப்போக்கி சூக்ஷ்ம சரீரத்தில் பூரணகுணங்களை அடைந்து உலக வாழ்க்கையற்ற புருஷார்த்தமென்ற மோக்ஷ நிலையடைந்து நித்தியானந்த சுகத்திலிருக்கிறது.

இதற்கு முதன் முதல் நீ தன்னைத்தானே அறியவேண்டும். அதற்கு சாதனம் திடசித்தம். திடசித்தம் என்பது ஆத்மாவின் வலியசக்தி.

இது ஐம்புலன்களையும் அடக்கியாள்கிறது. இவ்விதம் ஐம்புலன்களையும் அடக்கியாளும் நிலைக்கு ராஜயோகத்தில் பிரத்தியாஹாரம் என்று சொல்லப்படும். உன் இச்சைகளையடக்கி திடசித்தத்தை அபிவிருத்திசெய்து வந்தால், நீ உலக நடவடிக்கைகளில் ஆழ்ந்திருக்கும்பொழுதுங்கூட உன் ஐம்புலன்களையும் உன் திடசித்தத்தின்படி நடக்கவைக்கலாம்.

ஒவ்வொரு இந்திரியமும் ஆத்மாவைத் தேடும்படியான முயற்சியைவிட்டு வெளித்தோற்றங்களில் கருத்தாயிருக்கிறது. இந்திரியங்களை மனம்போனபோக்கெல்லாம் போகவிடாமல் நிக்ரகம்செய்து மனதை ஏகாக்ர யோக நிலையில் நிறுத்தி ஆத்ம விசாரணையில் செல்லும்படியாய் பழக்குவதே உனது கடமை. உன் சித்தத்தை திடப்படுத்தி ஆத்மாவை அபிவிருத்திசெய்ய பழகினால், நூதன சக்திகளும், புதிய மனோபாவங்களும் உன்னிடம் தோன்றும். இவைகளின் மூலமாய் செல்வம், கீர்த்தி, நன்பயன்களைப்பெற்று இகத்திலும் பரத்திலும் சுகமடைவாய். விடாமுயற்சியுடன் ஆத்மயோக அப்பியாசங்கள் செய்வாயாகில் நீ யாரென்று உன்னை அறிவாய்.

திடசித்தம் மானிட வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாதது. இது ஜீவகாந்தசக்தியை அதி

கரிப்பதற்கு முக்கிய சாதனம். இயல்பில் திருஷ்டி யென்பது தவிர சம்ஹாரமென் பது கிடையாது. மனிதன் தன் இயற்கை யமைப்பை மீறி நடக்கமுயல்வதால் பிணி நோய் முதலியவைகளுக்குள்ளாகிறான். ஆகை யால் உன் மனதை திடசித்தத்திற்குள்ளாக்கி இயற்கை வழிகளுக்குச் சரியாய் நடந்தால் இகத்தில் சுகம்பெறுவாய்.

சித்தமிருவகைப்படும்: சுத்தசித்தம்; அசுத்த சித்தம். சுத்தசித்தம் மனிதனிடத்தில் நற் குணங்களையும், நற்செய்கைகளையும் உண் டாக்குகிறது. எவ்வளவுக்கெவ்வளவு உன் எண்ணங்கள் சுத்தமாயிருக்கின்றனவோ அவ் வளவுக்கவ்வளவு உன் மனதும் சித்தமும் திடப்படுகின்றன. ஆகையால் மன உறுதியோ டும், அனிவோடும் நடைபெறும் யெல்லாவித நற்செயல்களுக்கும் சுத்தசித்தம் அஸ்தி வாரம்.

இதற்குபமானமாக, ஸ்ரீ கிருஷ்ணபக வான், யோகநாதர், மகமது, முதலானோர் தெய் வீகத் தன்மைபொருந்திய மகான்களும் அபூர்வ சுத்தசித்தமுடையவர்களே. இப்பெரியோர் களின் சரித்திரங்களை கவனத்துடன் வாசிப்ப தாலும், இவர்களின் நாமங்களை ஸ்மரணை

மனதிலிருத்துவதாலும் உன் மனம் சுத்தப்பட்டும் உன் ஆத்ம சக்திகள் விருத்தியடையும். நீ இகத்தில் உன்னதபதவி யடைவாய்.

ஆனால் சிலர் நாஸ்திக நடைகளைப் பற்றிச் செய்து அவர்கள் தங்கள் மனம்போல் எல் லையும் ஸாப்படுத்த விரும்புகிறார்கள். இச் செய்கை கிளர்ச்சியுடையதல்ல. இது நியமச் சுதந்திரத்தில். இதனால் இவர்களுக்கு கெடுதி யே விளையும்.

உனது சித்தத்தை அடக்கியாள்வா யாகில் முழுமைக்காலம் வாழ்வினில் சித்திக்கும். உனக்குள் தெய்வீகத் தன்மை உண்டென்பதை நீ கண்டறிந்து, உனதாத்மசக்திகளை இடைப் படுத்த முயலும், ஜீவாத்மா பரமாத்மா இரண் டையும் உணர்வதற்கும், ஆத்மயோக முறைக ளையே நீ அப்பியாசிக்கவேண்டும். ஐம்புலன் களுக்கும் கர்த்தாவாகிய மெய்யுணர்வென்றதை நீ அடக்கியபின் உன் உள்மனமென்ற ஜீவாத் மாவை பரமாத்மாவுடன், ஒன்றுபடுத்தப்பழக வேண்டும். உன்மனதின் ஒற்றுமையில்லாமல் தெய்வீகயோக சுகத்தைப்பெறுவது அசாத்தி யம்.

புதியதாய் உனக்குள் காணப்படும் ஆத் மசக்திகள், உன்மனதின் செயலே. உனக்கு

அச்சக்திக் குறைவு ஏற்படுவதெல்லாம் உன் ஆத்மா செல்லும்பொழுது உனக்கு அன்றைற புதிய ஆத்மசக்திகள் சித்திக்கும். உன் ஜீவாத்மா பரமாத்மாவுடன் தியானத்தில் ஐக்கியமாகும்பொழுது மனவலிமை சித்திக்கும். அம்மனவலிமையால் திடசித்தமும் காலைவரும். உன் தேகத்திற்காணும் பிணிமூப்பு முதலியனவைகள் உன்னிடமுள்ள ஜீவகாந்த சக்திக்குறைவாலேயே உண்டாகிறது. ஒவ்வொரு தொழில் செய்யும்பொழுதும் உன்னிடமிருந்து உன் ஜீவகாந்தசக்தியைச் செலவிடுகிறாய். உன்னிடமிருந்து வெளியேசெலவிடும் சக்திக்குத் தக்கவாறே உனக்குட்புகும் ஜீவகாந்தசக்தி அதிகமாகவிருந்தால் உன் தேகாரோக்கியத்துக்கு ஒருகாலும் சேதமில்லை.

—*—

2-ம் பாடம்.

திடசித்தம், மனஉறுதி, விருப்பசக்தி.

முற்காலயோகிகள் துன்பம், பிணி, மரணம், விதிமுதலியவைகளைப் போக்கி காலங்கழித்தவரே. இக்காலத்திலும் அமெரிக்கா இங்கிலாந்து சீமைகளிலுள்ள தேகதத்துவ

சாஸ்திரம். மனோதத்துவ சாஸ்திரம் முதலியவைகளின் உதவியால் நீ உன் ஜீவவாழ்க்கையிலுள்ள எக்கதியையும் வெல்லமுடியும்.

அஷ்டாங்கயோகம் செய்வது இக்காலத்தில் போதிய தேக ஆரோக்கியத்தையுடையவர்களாலும் எளிதில் சித்தியடையக்கூடியதன்று. யோகாப்பியாசத்திற்கு தேகாரோக்கியம் முக்கியம். ஆதலால் இலகுவாக இப்பொழுது பழகும்வழி ஒன்றிருக்கிறது. அதை நீ அப்பியாசிப்பாயாக. அதாவது உன் மனமென்பது ஆசம சொரூபமாயிருப்பதாலும், இகபார ஞான ரகஸ்யங்களை வெளியிடத்தக்கதுமானதால் அதையடக்கி வசப்படுத்தினால் அநேக ஆத்ம சக்திகள் உண்டாகும். இவ்விதம் உன் உள்மனதை உன் திடசித்தத்திற்கு வசப்படும்படி செய்வதில் அஷ்டாங்க யோகத்திலுண்டான சிரமம் இல்லை.

உன் பார்வையையும் மனதையும் ஓரிடத்தில் வைத்து ஒரே நிருப்பத்துடனிருப்பதாலும், உன் வாக்கினால் சில மந்திரவசனங்களை உச்சரித்து தியானஞ்செய்வதாலும் உன் உள்மனதை நீ எளிதில் வசமாக்கக்கூடும். எதையடைவதற்கும் உன்னிடத்திலுள்ள விருப்பசக்தியே மூலாதாரம். நீ எதாவதொன்றை யடையவே

ண்டுமென்ற விருப்பமானது உன்னிடத்தில் உறுதியாகவும் பலமாகவும் குடிகொண்டிருக்கிறதோ அவ்வளவுக்கதிகமாக நீ அக்காரியத்தில் உன் நிட்சித்தத்தைச் செலுத்தி நீ விரும்பியவற்றையடைய முயற்சிசெய்வாய். நீ உன் விருப்பசக்தியை தகுந்தவிதமாய் உபயோகித்தால் ஏராளமான நன்மைகள் அடைவாய். உன் விருப்பசக்தியை திடமாக்கும் மார்க்கமாவன:—விருப்பத்தை பலகாரியங்களில் சிதறவிடாமல் ஒரே விஷயத்தில் ஊன்றுதல்; விருப்பத்தை ஒரே நேர்மார்க்கமாக செலுத்துதல்; விருப்பத்தை இடைவிடாமல் ஏற்றத்தாழ்வு இன்றியும், சமநிலையிலிருந்து விரும்பிய காரியத்தின்மேல் கண்ணுங்கருத்துமாயிருந்து அதில் முழுகவனத்தையும், மனவுறுதியையும், ஒரே வைராக்கியத்துடன் செலுத்துதலாம்.

எவ்வித கஷ்டநஷ்டங்கள் நேரிடினும் உன் மனதைத் தளரவிடாமலும், அப்புறமிப்புறம் அசையாமலும் உனக்கு சுகத்தைத் தரக்கூடிய யாதேனுமோர் விருப்பத்தை உன் மனதிடம் நிறுத்தி, விடாமுயற்சியுடனும் அதில் ஐயமில்லாமலும் நீ கோரியகாரியத்தைப்பற்றி சிந்தித்துக் கொண்டிருப்பதே ஏகாக்ர சிந்தனை எனப்படும். நீ இந்நிலையிலிருக்கும்பொழுது

உன்னைச் சுற்றியுமிருக்கிறவைகளையும் முழுவதும் மறந்து நீ விரும்பியகாரியத்திலேயே காலூன்றியிருப்பாய். இதுதான் இந்நிலையையடைந்ததற்கு அடையாளம். நீ இந்நிலையில் உன் மனதைக்கட்டுப்படுத்தி நிறுத்தி தியானஞ் செய்வது ஆரம்பத்தில் சுலபமாய் முடியாது. கொஞ்சகால அப்பியாசத்தினால் மட்டும் நீ இந்த சித்தியடைவாய். பின்வரும் எளிதான அப்பியாசங்களை நன்றாய் அதேபிரகாரம் முழுகவனத்துடன் பழகிவருவாயானால் உனக்கு இது எளிதில் சித்திக்கும். ஆரம்பத்தில் பழகும்போது இவ்வப்பியாசங்கள் மிகக் கஷ்டமாகத்தோன்றும். ஆனால் இவைகளினால் உனக்குள் சிரமம் விலகிப்போகும். ஏனென்றால் ஏகாக்ரசித்தத்தின் இரகசியத்துக்கு சாதகமான [illegible] அது.

ஏகாக்ரசித்தத்திலேயிருக்கும்போது நீ [illegible] எண்ணங்களை உன் மனதிடம் வரவொட்டாதே. பரிசுத்தமான எண்ணங்களை எப்பொழுதும் உன் மனதிடம் குடிகொள்ளவேண்டும். பரிசுத்தமான எண்ணங்களும் செய்கைகளுமே எப்பொழுதும் தேகாரோக்கியத்தைக் கொடுத்து மனோசக்தி, ஞாபகசக்தி முதலியவைகளை விருத்திசெய்யும். ஆனால் [illegible]

கருமங்களும் உன் தேகபலத்தைக் குறைத்து, பிணி, துன்பம் முதலியவைகளைக் குறைக்கி விடும்.

உன் தேகத்திற்குள்ளிருக்கும் ஜீவாத்மா மின்னல்பதும், ஜோதிர்மயமாய் விளங்குவது மான உன் மனதே எல்லாசித்திகளையும் தருவது. ஏகாக்கிரசித்த நிலையில் அம்மனதை அடக்கி ஜெயம்பெற்றால் அது உனக்கு அடிமை யென்றறி. நீ எதை விரும்புகிறாயோ அது உனக்குக்கிட்டும். மனசக்தி, அபாரம். இதன் உண்மை தானே அப்பியாசத்தினால் உனக்கு நன்கு விளங்கும்.

3-ம் பாடம்.

சாந்தநிலை அப்பியாசம்.

ஒருவரும் இல்லாத ஏகாந்தமான ஓர் அறைக்குட்புகுந்து சாந்தமாயிருக்கப் பழகு. இதற்கு சாதாரண நாற்காலியில் வசதியாயிரு. பிறகு உன் உச்சிமுதல் உள்ளங்கால்வரையிலுள்ள தசைநார் நரம்புகளையும் அசைவறப் பிடிப்பட்ட அங்கங்கள் யாவையும் விறைப்பில்லாமல் உயிரற்ற தேகம்போல் முழுதும் தளர்ச்

சியாகச் செய்துகொள். உன் கால்களை யகல வைத்து தரையின்பேரில் படும்படி தொங்கவிடு. கைகளைச் சேர்த்து பிடிக்காமல் உன் ஒவ்வொரு தொடையின்மேல் ஒவ்வொரு கையையும் விரல்கள் விரித்து வைத்துக்கொள்; பிறகு உன் வஸ்திரங்களை தளர்த்திக்கொண்டு பின்வரும் பிராணாயாமம் என்ற அப்பியாசத்தைச் செய்.

மெதுவாய் உன் நாசியின் வழியாய் சுவாசமாகிற பிராணவாயுவை உள்ளுக்கு இழுத்து நேரம் சகிப்பிடித்திருக்கும்வரை உன்னால் அப்பிராணவாயுவை நிறுத்திவை. பிறகு இவ்விதம் அடக்கியதை நிறுத்தி மெதுவாகவும், ஒழுங்காகவும், சிரமமில்லாமலும் உன் நாசிகளின் மூலமாய் வெளியேவிடு. இவ்விதம் 10 நிமிஷம் செய்தால் உன் தேகத்தில் சாந்தியும் அமைதியும் காணப்படும். அப்பொழுது உன் தசைகால்களெல்லாம் பழுதாயிருக்கும். அவைகளை அசைக்க உனக்கு மனம் இருக்காதும், அவைகள் அசையாமல் பொருள்களைப்போலே தோன்றும். அப்பொழுதுதான் உன் ஆத்மா உன் தேகத்தினின்றும் பற்றற்றதுபோலக் காணப்படும். உன் தேகமோ தனிக் கட்டைபோல் அசைவற்று இருப்பதுபோலும்

கவனமாய் உற்றுப்பார். ஆரம்பத்தில் அப்புஷ்பம் 10 அல்லது 15 விநாடிக்குள் மறைந்துவிடும். மறுபடியும் முழு கவனத்துடன் தியானி. பிறகு அது புஷ்பம் 5 நிமிஷங்களை அதை மறையவொட்டாமல் உற்றுப் பார்க்கும் திறமை வந்தால் உன் மனதிற்கு ஏகாக்ரசித்த நிலை கிட்டினது.

5-ம் பாடம்.

ஏகாக்ரதிடசித்தம் அப்பியாசம்.

ஏகாந்தமான ஓர் அறையில் சென்று ஆசனத்திலிருந்து உனக்கு இஷ்டமான கெடியாரம், மோதிரம், புஸ்தகம் முதலான ஏதாவதொரு சாமானை உன் வலது உள்ளங்கையில் வைத்துக்கொண்டு 3 அல்லது 4 நிமிஷம் அதை உற்றுநோக்கி அதன் தோற்றம், வடிவம், சாயை, நிறம் முதலான அம்சங்களைப்பற்றிமட்டும் சிந்தனை செய்துகொண்டிரு. மனதை அச்சாமானின்பேரில்மட்டும் நிறுத்தப் பழகவேண்டும். இதைப் பலதடவை செய்யப் பழகு. இதை செய்துகொண்டிருக்கையிலேயே உன் மனம் அங்குமிங்கும் அலைந்தோடத் துடிக்கும். ஆகையால் மனம்போனா

போக்கிலே அதைத் திரியவிடாமல் அடிக்கடி உன் கையிலிருக்கும் சாமானின்பேரில் நிறுத்தி நிறுத்திப் பின் வரவர 5 அல்லது 10 நிமிஷமளவு உன்னால் முடியும். உன்னைச் சுற்றியுள்ள வஸ்துக்களெல்லாவற்றையும் மறந்துவிட்டு நீ கையிலிருக்கும் சாமானின்மேல் ஏகாக்ர திடசித்த நிலையை நிறுத்தி நிறுத்தியமைவாய். இதில் ஜெயமடையும் வரையில் விடாமுயற்சியுடன் உனக்குச் சாவகாசமுள்ள பொழுதெல்லாம் இதை அப்பியாசிக்க வேண்டும்.

0—*—

6-ம் பாடம்.

ஏகாக்ரசித்தநிலை அப்பியாசம்.

ஏகாக்ரசித்த நிலையிலிருந்து யாதொரு காரியத்தை உன் முழுகவனத்துடன் தியானிப்பாயாகில் அக்காரியம் சிறிது காலத்தில் சித்திக்கும். அதனால் வீண்கவலையன்னியில் அவசரப்படாமல் உன் விருப்பம் நிறைவேறுமென்பதை உறுதியாய் நம்பினால் அதுவே உன் காரியசித்திக்கு அனுகூலம். எக்காரியங்கள் உனக்கு நன்மையை விளைவிக்குமென்று தோன்றுகிறதோ அவைகளின்பேரில்மட்டும் உன் விருப்பத்தை மனஉறுதியுடன் செலுத்து. பலமாய் கண்டதுக்கன் ஒருமரமும் வெட்டமுடி[illegible]

டான். ஆகையால் ஒரே காலத்தில் ஒரே காரியத்தில்மட்டும் உனது கவனம் முழுவதையும் செலுத்தி உன் திடசித்தத்தை ஒரே நிலையில் நிறுத்தி இருப்பாயாகில் அதற்கு ஏற்றபலனை அடைவாய்.

இவ்விதமாக வியாபாரிகளும், விவசாயிகளும் தனம்சேர்ப்பதும், ஆசியாம் ஒட்டும் விஷயத்தில் மாத்திரம் முழுகவனத்தை செலுத்துவார்கள். மாணுக்கன் படிப்பில் மட்டும் கவனிப்பானுகில் ஜெயமடைவான். ஆத்மயோக அப்பியாசி யோகநிலையிலிருக்கும் இஷ்ட தேவதையும் பரமாத்மாவையும் மட்டும் தியானிப்பானுகில் தன் ஞாபகமின்றி ஏகாக்ர சித்தநிலையடைந்து அவனது விருப்பம் கைகூடும். இதேமாதிரி ஒவ்வொரு தொழிலாளிகளும் அவனவன் வேலையின்பேரில் முழுகவனத்தைச் செலுத்தினுல் அவனவன் விருப்பம்போல் அக்காரியம் கைகூடுவதன்றி இத்திடசித்தநிலையும் அவனுக்கு சித்திக்கும். ஆகையால் நீ அடிக்கடி இவ்வமைதி நிலையிருக்கப் பழகு. அப்பியாசத்திலும் விடாமுயற்சியிலும் எக்காரியத்திலும் ஜெயம் பெறலாம். இவையன்றி வேறெவ்வித உபாயங்களாலும் இந்நிலை அடையமுடியாது.

7-ம் பாடம்.

திடசித்தம்பெற அப்பியாசம்.

ஹிப்னுடிஸம், மெஸ்மெரிஸம் முதலான மனோவசிய சாஸ்திரங்களை நீ கற்று தேர்ச்சியடைய வேண்டுமானல் உன் சித்தத்தை திடப்படுத்திக்கொண்டிருப்பது முதன் முதலாவதாம். உன் வெளிமனதை ஒருவழியாய் முழுமையும் ஒடுக்கிவிட்டு உன் உள்மனதுக்கு சம்பந்தப்பட்ட கடமைகள் ஆகிறவைகளும் அப்படியே அதனிடத்துக்கு உண்மை. உன் சித்தத்தை திடப்படுத்துவதில் நீ உன் மனது ஆரம்பத்தில் ஆத்மசித்திகளை யடையும்.

இம்மாதிரியான அப்பியாசத்தை தினசரி காலைமாலை தவருமல் பழகிவரவேண்டும். சமது கல்விச்சாலையினால் பிரசுரம் செய்து இருக்கும் ஹிப்னுடிஸ்கோப் என்னும் ஓர் நூதனகருவி உனக்கு இவ்வப்பியாசத்திற்கும் ஹிப்னுடிஸம் மெஸ்மெரிஸம் முதலான சாஸ்திரங்களைக் கற்று அவ்வப்பியாசங்களில் தேர்ச்சியடைவதற்கு எக்காலத்திலும் மிகவும் உபயோகமானது. இதன் விலை தபால்கூலியுள்படரூ. 2-0-0. இது நமது கல்விச்சாலையில் தயார

வேறெவ்விடத்திலும் கிடையாது. இது ஒன்று தவறாமல் இப்பொழுதே ஆர்டர் செய்து வாங்கி வைத்துக்கொள்.

அப்பியாசம்.

ஏகாந்தமானதும், நிசப்தமானதும், அதிக ஒளியில்லாததும், அதிக இருளில்லாததுமான ஓர் அறைக்குள் நீ தனியே சென்று வசதியான ஓர் நாற்காலியிலாவது படுக்கையிலாவது சாவகாசமாயிரு. உன் தேகத்தைத் தளர்த்தி, விறைப்பில்லாமல் அமைதி நிலையில் வைத்து மேலேசொன்ன ஹிப்னாடிஸ்கோப் என்னும் வெள்ளிச்சக்கரத்தை 6 அங்குலமுதல் 12 அங்குலம் வரையில் உனது நெற்றிக்கு சௌகரியமான தூரத்தில் உன் கண்ணிலைக்கு 2 அங்குல உயரம்மேலே அமையும்படியிருக்கும்படி ஒரு நூலில் அதைக்கட்டி தொங்கவிடு.

பிறகு 3-ம்பாடத்தில் சொல்லியவாறு பிராணாயாமம் அப்பியாசம் செய்.

இரண்டு பக்கங்களுடைய நம் ஹிப்னாடிஸ்கோப் கருவியில், ஒரு பக்கத்தில் 9 வட்டமான கோடுள்ள வரம்புக்குள் வட்டமானதென்று, இரண்டு முக்கோணங்கள் ஒன்றன்மேல் ஒன்றாக குறுக்காக இருப்பதையும் அவைகளின் மத்தியில் ஒரு சிறிய சக்கரமும் அதன் நடுவில் ஒரு

சிறிய நக்ஷத்திர வடிவுடைய புள்ளியையும் காண்பாய்.

இப்பக்கத்தில் வெளிச்சம் படும்படியாகவும் அதிலுள்ள சக்கரங்கள் யாவும் பளபளப்புடன் தோன்றும்படியாகவும் அதைத் தொங்கவிட்டு அதிலுள்ள நடுப்புள்ளியை உன் கண் இமைகொட்டாமல் உற்றுநோக்கு. சுவாச அப்பியாசம் செய்து கொண்டும் அப்புள்ளியை உற்றுப்பார்த்துக்கொண்டும், பின் வரும் மந்திர வசனங்களை ஏகாக்ர சித்தத்துடனும் உச்சரிக்க வேண்டும்.

உன் மனதிலுள்ள கவலை, பயம், வருத்தம், ஆத்திரமுதலியவைகளை ஒழித்துவிடு. சரீரத்தையும் உன் மனதையும் ஏகாக்ரித்த அமைதி நிலையில் வைத்துக்கொண்டு சுவாசத்தைச் சாந்தமாக்கியும் ஒழுங்குபடுத்தியும் பின் வரும் மந்திர வசனங்களை உனது சரீர, ஹிருதய ஆத்மசக்தியுடனும் உபாசித்துவரவும். நீ எவ்வளவுக்கெவ்வளவு இம்மந்திர வசனங்களின் அர்த்தத்தை பூரணமாக அறிந்து அவைகளை உன் உள்ளத்தில் பதியவைக்கிறாயோ அதற்குத்தக்கவாறு அனுகூலத்தை மேலிட்டு, அவ்விதம் சிரமங்களும் செய்து ஜெபமாலையையும் உன் மனதை மென்மேலும்

விசாலப்படுத்தி நினைத்தகாரியத்தை முடிக்குந் திறமையையும் அடைவாய். இது நிச்சயம்! நிச்சயம்!

“நான் மனவுறுதியுடையவனாவேன். மனவுறுதி என்னிடம் எப்பொழுதும் இருக்கும். எவரும் என் மனதை வசியம்செய்ய முடியாது. நான் என் உள்மனதை எனக்கிஷ்டப்படி அடக்கி நடத்துவேன்.”

“எவன் . பிறருடைய வசீகரத்துக்கு ஒன்றும் [illegible]ரீல்லை. எனக்கு எவரிடமும் அச்சமில்லை. என் திடசித்தம் எனக்குள் காணுந்தோறும் அதிகரித்துவருகிறது.”

“எக்காரியத்திலும் தடையின்றி எப்பொழுதும் என் மனவுறுதியால் ஜெயமடைவேன்.”

“என் உள்மனம் எனக்கிஷ்டப்பிரகாரம் வசப்பட்டு நடக்கிறது. எனக்கு இடையூறுகள் ஒருக்காலும் வரா.”

இவ்வப்பியாச ஆரம்பத்தில் இது நேரம் கூர்மையுடன் நடுப்புள்ளியைப் பார்க்குங்கால் உன் கண்களில் நீர் மல்கி உன் பார்வையை மறைக்கும். அப்பொழுது உன் கண் இமைகளை உன்னால் கூடிய அளவு உயர்த்தினால் நீர்த்துளிகள் உதிர்ந்துவிடும். பிறகு முன்போல் கண்கள் இமைக்காமல் ஒரே திருஷ்டியுடன்

அதன்பேரில் நோக்கி அம்மந்திர வசனங்களை மறக்காமல் உச்சரிக்கவும். நீ கிரமமாக இவ்வப்பியாசத்தை இதே பிரகாரம் பழகியபின் இதன் பலன் நன்றாக உனக்கு விளங்கும். சக்கரத்தின் நடுவிலிருக்கும் முக்கோணத்தைச் சுற்றி சக்கரக்கோடுகளின் இடையில் மின்னலைப் [illegible] சோதியொன்று காணும். இச்சோதி [illegible] மின்னி மறைந்து கொண்டிருக்கும்படி தெரியும். முதன்முதல் இதில் பழகும்போது உனக்கு இந்த நோக்குதலைத் தாங்காமல் ஆழ்ந்த நித்திரைபோல யோக நித்திரை வரும். இந்த யோகநித்திரை மிகவும் நன்மையைக் கொடுக்கும். இந்த யோகநித்திரை விட்டுவிட்டு வந்தாலும் முழுதாம். இடையூறின்றி இருக்கிடம், உன் உள்மனம் மந்திரத்தை தியானம்செய்தபடியே தூங்கிவிட்டால் உனக்கு ஆத்மசித்திகள் எளிதில் பலிக்கும் ஏதுவாமது. அவ்வித யோகநித்திரை வருந் தருணம் அப்பியாசகாலத்திலே உனக்கே தெரியுமாதலால் அப்பொழுது இன்ன நேரத்தில் விழித்து எழுந்துவிடவேண்டுமென்று நிச்சயம் செய்வது நலம்.

மேலே சொன்ன மந்திரங்களைத்தான் சொல்லவேண்டுமென்று கட்டாயமில்லை. சம

யோசிதமாக உன் நித்திய கர்மானுஷ்டானங்க ளுக்குத் தக்கவாறு மந்திரஜபங்களை கூட்டு வோ குறைக்கவோ செய்யலாம். இவ்வப்பி யாசத்தை இரண்டுவாரமோ அல்லது மூன்று வாரமோ உன் ஜெயத்துக்குத் தக்கவாறு பழ குவது நலம். மருந்தினால் வராதென்றில்லை ஆகையால் விடாமுயர்ச்சி செய்து ஜெயம் பெறு வது அவசியம்.

—*—

8-ம் பாடம்.

திடசித்தமும் தேகாரோக்கியமும்.

7-ம் பாடத்திலுள்ள அப்பியாசத்தை நீ நன்றாகப் பழகியிருந்தால் இப்பொழுது சொல் லப்போகும் அப்பியாசத்தின் வழியில் திடசித்த னாய்ப் பெற்று சுகஜீவியாக வாழ்வாய்.

அப்பியாசம்.

ஏகாந்தமான அறைக்குட்சென்று காலை மாலை போஜனங்களின் பின் வருமாறு அப்பியாசி. மேஜை ஒன்றின்மேல் கண்ணாடி டம்ளர் ஒன்று வைத்து, அதில் சுமார் மூன்றில் இரண்டுபா கம் நிரம்ப குளிர்ந்த ஜலம் விடு. கண்ணாடிப் பாத்திரத்திலிருந்து மூன்று நான்கடி தூரத்தி லிருந்துகொண்டு அப்பாத்திரத்தின் ஜலத்தி

யும் உன் கண்களை ஒரே எல்லையிலிருக்கும் படியாய் ஒரு நாற்காலி பொன்றின்மேல் சுகா ஸனமிட்டிரு. 7-ம் பாடத்தில் சொல்லிய திடசித்த மந்திரங்களை கடிதாசு துண்டு ஒன் றில் எழுதி உன் பக்கமேல் வைத்துக்கொண் டிரு. 3-ம் பாடத்தில் சொல்லியவாறு பிராணா யாமம் செய்துகொண்டு உனக்கு முன்னிருக் கும் [illegible] கண்ணாடியின் ஜல மத்தியில் கண் இமைகள் கொட்டாமல் உற்று நோக்கு. இவ்விதம் [illegible] 3 நிமிஷம் உன் [illegible] நோக்கியபின் உன் பக்கமுள்ள கடிதாசு துண்டில் வரைந் திருக்கும் மந்திரங்களை 10 தடவை திருப்பித் திருப்பி வாசித்தபின். பிறகு அம்மந்திரங் களைகளை பாடம் செய்ய உச்சாரணம் பண்ணிக் கொண்டே சற்று நேரம் அங்கு இருக்கும் திரும்பிப் பாராமல் முன்போல் கண்ணாடியின் ஜலத்தி லே உற்றுநோக்கு. இவ்விதம் சிலநிமிஷம் உற் று நோக்குவதும் சிலநேரம் மந்திரவசனங்களை கண்மூடி உச்சரிப்பதுமாக சுமார் அரைமணி நேரம் அப்பியாசம் செய், மேற்சொன்னவாறு அப்பியாசிக்கும் தருணத்தில் உன் கண்ணிமை கள் கனத்து, கண்மூடி போகத் தொடங்குவ தாகத் தோன்றினால் நீ அப்படியே நித்திரையிலாழ்ந்து விடு. இவ்விதம் அரைமணி நேரம் தூங்கலாம்.

சிலநாள் பழகினபிறகு கண்ணாடியின் ஜல மத்தியை உற்றுநோக்குங்கால் நீ எழுதிவைத்திருக்கும் கடிதமும் அதிலுள்ள மந்திரங்களும் அவைகளின் உருவப்படங்களும் கண்ணாடியின் ஜலமத்தியில் துலங்கும். இப்படித்தான் நின் உன் சித்தம் நன்றாக [illegible] விட்டதென்றறி.

இப்பாடத்தை அப்பியாசித்து [illegible] 7-ம் பாடத்திலுள்ள [illegible] பின் வரும் மந்திரங்களையும் [illegible] ச்சாரணம் செய்வது நலம்.

"என்னிடம் சகல நற்குணமும் பொருந்தியிருக்கிறது. நான் சகல ஐசுவரியமும்பெற்ற ஓர் ஜீவாத்மா. தேகாரோக்கியம், நான் பெற்ற பாக்கியம். நான் எப்பொழுதும் சுகஜீவி. வியாதி ஒன்றும் என்னிடம் அண்டாது."

— * —

9-ம் பாடம்.

பயம், கோபம் முதலியவைகளை யகற்ற ரகசியம்.

ஹிப்னடிஸம், மெஸ்மெரிஸம், யோகம் முதலானவைகளைக் கற்றுக்கொள்வதற்கு உன் மனதில் கோபம், பயம், மனச்சஞ்சலம், பட

படப்பு, சபலம் முதலியவைகளை வரவொட்டாதே. இத்தீர்குணங்களை யுடனுடன் போக்கடிப்பதற்குப் பின்வரும் அப்பியாசத்தை நன்றாய்க் கவனித்துப் பழகவேண்டும். இதனை உனக்கு [illegible] முறைகளை விடா முயற்சியுடனும் "நான் ஜெயம்பெறுவேன்" என்ற முழு நம்பிக்கையுடனும் அப்பியாசிக்க [illegible] சாத்திரங்களை இவைகளைப் பயிற்சி பழகினால், உன் [illegible] முயற்சியும் வீணாகுமே தவிர வேறு எவ்வித பிரயோஜனமும் கிட்டாது.

அப்பியாசம்.

நிமிர்ந்துகொண்டு [illegible] பார்வையுடன் உன் இரு கைகளையும் தொங்கவிட்டு, இருகால்களையும் சேர்த்து உன் மார்பையும், முதுகையும் நேராக்கி ஓர் போர்வீரனைப்போல ஒழுங்காய் நில். உன் வாயை இறுக்க மூடிக்கொண்டு, 3-ம் பாடத்தில் சொல்லியவாறு 6 பிராணயாமங்கள் செய். இவ்விதம் பிராணயாமம் செய்வதுடன் பின்வரும் மந்திரவசனங்களை நன்றாய்த் தியானஞ்செய்.

"நான் சாந்தமும், திடமனமும் உள்ளவன். கோபமென்பது என்னிடம் நாடாது.

இப்பொழுதே என் கோபத்தை அடக்குகிறேன். இதோ என் கோபத்தை அடக்கிவிட்டேன்."

இவ்விதம் 15 அல்லது 20 நிமிஷம் தியானப் பயிற்சி செய்தால் இதன் நன்மை சீக்கிரத்தில் விளங்கும். [illegible] உடம்பில் படபடப்புக் காணப்பட்டால் இவ்வப்பியாசத்தைச் செய். பிறகு கோபம் [illegible] கிடைக்காமல் உன் [illegible] முழுவதும் ஆவேசம் [illegible] அடக்காமல் பிறரைப் [illegible] அசாத்தியம். மேற்கூறிய அப்பியாசம் [illegible] தால், மிகவும் பலனளிக்கும்.

—*—

10-ம் பாடம்.

மனத்தளர்ச்சி, மனசஞ்சலம் முதலியவைகளைப் போக்குமுறை.

9-ம் பாடத்தில் சொல்லியமுறைப்படியே தினமும் [illegible] பிராணாயாமம் செய்தபின், கீழ்க்கண்ட மந்திரவசனங்களைத் தியானம் செய்.

"என் மனதும் தேகமும் சக்தியுடன் இருக்கின்றன. நான் எவ்விதத்திலும் சஞ்

சலமடையமாட்டேன். நான் திடசித்தமுடையவன். நான் ஒருபொழுதும் என் மனதைத் தளரவிடேன்."

—*—

11-ம் பாடம்.

காமம் முதலிய கெட்ட எண்ணங்களைப் போக்குமுறை.

9-ம் பாடத்தில் சொல்லியமுறைப்படியே தினந்தோறும் பிராணாயாமம் செய்து, பின்வரும் மந்திரங்களை ஏகாக்கிரசித்தத்துடன் தியானிக்கவும்.

"நல்ல எண்ணங்களும், நற்குணங்களும் என்னிடம் நிறைந்திருக்கின்றன. நான் என் மனதைக் கெட்டவழியில் செலுத்தமாட்டேன். பாபகர்மங்களும், காமம் முதலிய துர்எண்ணங்களும் என்னிடமிருந்து விலகிவிட்டன. நான் இப்பொழுது பரிசுத்தமாகவும், பவித்ரமாகவும், [illegible] வனே."

—*—

12-ம் பாடம்.

திடசித்தப் பரீக்ஷை.

மேலேசொல்லிய பாடங்களை இதுவரை [illegible] தவறாமல் நீ அப்பியாசித்திருந்தால்

ஏகாக்ரசித்தம் திடப்பட்டு நீ எக்காரியத்திற்கும் எப்பொழுதும் எளிதில் அதை உபயோகப்படுத்தலாம். உனது சித்தத்தை எவ்வளவு நேரம் ஒரே நிலையில் நிறுத்தக்கூடுமோ அல்லது ஒரே விஷயத்தில் செலுத்தக்கூடுமோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு உன் காரியம் ஜெயமடையும். ஒரு விஷயத்தைச் சிந்தனை செய்து ஆரம்பிக்கவுடன் உனது மனதில் [illegible] எண்ணங்கள் தோன்றி நீ கருதிய காரியத்தைத் தொந்தரவு செய்யும். ஆனால் அவைகளை [illegible] நீ காரியத்திலேயே கவனம் [illegible] உறுதியான தீர்மானத்துடனும் [illegible] செலுத்துவாயாகில், நீ விரும்பிய சகல நன்மைகளையடைந்து வாழ்வாய். இதுவே ஓர் திடசித்தப் பரீக்ஷையாகும்.

—*—

15-ம் பாடம்.

[illegible]களின் திடசித்த முறைகள்.

1-வது பரீக்ஷை

[illegible] நாற்காலியில் [illegible] மேலெழுந்தவாறு [illegible] உட்கார்ந்து [illegible] கைகளை விட்டு மனக்கவலையற்று உன் கண்களை மூடிக்கொண்டு உன் மனதினாலும், உன் கண்களினா

லும், உனது மூக்கின் அடிப்பாகமாகிய புருவமத்தியை ஒரே திருஷ்டியுடன் உற்றுப்பார். இதற்கு யோகிகள் ஆக்ஞா சக்கரமென்று சொல்லுவார்கள்.

இவ்விதம் உன் மனதையும், திருஷ்டியையும் அந்நிலையில் நிறுத்தும்பொழுது உன் வாயை மூடிக்கொண்டு உன் நாசித்துவாரங்களின் வழியாக பிராணாயாமஞ்செய். பிராணாயாமஞ்செய்யுங்காலத்தில் ஓம் என்ற பிரணவமந்திரத்தை மனதிற்குள் உச்சாரணைசெய். தினந்தோறும் 15 நிமிஷமுதல் 20 நிமிஷம்வரை அப்பியாசம் செய்யக்கடவது. இம்மந்திர உச்சாரண மகிமையால் இவ்வப்பியாசத்தை தினந்தோறும் உனது சயனகாலத்தில் இரவிலே படுக்கும் முன் செய்யக்கொள். ஆரம்பத்தில் [illegible] சாதனை செய்யும்பொழுதே, புருவமத்தியில் [illegible] கருதிய தோன்றும். [illegible] இவ்விடம் [illegible] கூடியசீக்கிரத்தில் உன் மனக்கண்முன்னாலும் கருதிய தோற்றமான ஆகாயமானது, பற்பல வர்ணங்களாக காணக்கூடும். நாளடைவில் வெண்மையான சூரியனைப்போல் ஓர் ஜோதி பிரகாசிக்கும். இக்காரியத்தை விடாமுயற்சியுடனும், பூரணமான உறுதியுடனும் நோக்கிவந்தால், இன்

அம்பற்பல ஆத்மரகசியங்கள் தானாகவே உனக்கு வெளிப்படும். உன் மனதிடக்குக்கும், மன உறுதிக்கும், ஹிருதய சுத்தத்துக்குத் தக்கவாறு இந்த அப்பியாசத்தில் கூடியசீக்கிரத்தில் சித்தியடைவாய். இதில் சித்தியடைந்ததற்கு அடையாளம் என்னவென்றால், அவ்வெண்ணிற ஒளியை நீ வெவ்வளவுநேரம் உற்றுப்பார்த்துக் கொண்டிருந்தாலும் அவ்வெண்ணிறத்தில் வேறுபாடுண்டாகாது. உன் திடசித்தம் சித்தியாகாவிட்டால் அவ்வெண்ணிறம் பற்பல வர்ணங்களாக மாறிமாறித் தோன்றி மறைவதைப் பார்ப்பாய். யோகிகள் அவ்வெண்ணிறத்தை உற்றுநோக்கி மனதுலயித்து ஆனந்தபரவசமடைவார்கள்.

—*—

14-ம் பாடம்.

திடசித்தம் 2-வது பரீக்ஷை.

நீ நினைத்தபோதே கண்களை மூடி உன் மனக்கண்ணால் முன்சொன்ன சூரியகாந்த ஜோதிர்மயத்தை உற்றுநோக்கி பின்வரும் மந்திரங்களை 30 நிமிஷமளவு இடைவிடாமல் பிராணயாமம் செய்துகொண்டு உச்சரித்து வருவாயானால் கூடிய சீக்கிரத்திலிதில் ஜெயமடைவாய்.

“என் சித்தம் திடப்பட்டுவிட்டது. என் மனவுறுதியை ஒருவரும் எதிர்க்கமுடியாது. நான் எக்காரியத்திலும் நிச்சயமாய் ஜெயமடைவேன். என் எண்ணங்கள்யாவும் என் திடசித்தத்திற்கிணங்கி நடக்கும்.”

மேற்கண்ட மந்திரங்களை சமயோசிதம் போல் மாற்றி உனக்கு இஷ்டமான மந்திரங்களை உருப்போட்டு அப்பியாசிக்கலாம்.

இதில் சித்தியாவதற்கு குறிப்புயாதெனில் மேல்சொல்லிய மனக்கண்முன் தோன்றும் வெண்ணிற ஜோதியத்தில் நீ உருப்போடும் மந்திரங்களை பெரிய எழுத்துக்களில் எழுதித் தோன்றுவதாகக் காண்பாய். இதுவும் உனக்குள் மனவுறுதி, மனதிடம், மனோஇச்சா முதலான சக்திகள் உண்டாகிவிட்டதாக [illegible]சியும் [illegible].

—*—

15-ம் பாடம்.

திடசித்தம் 3-வது பரீக்ஷை.

மேற்கண்ட அப்பியாசங்களில் தேர்ச்சியடைந்த பிறகு இதில் பயிலுவது அவசியம்.

2-வது அப்பியாசத்திலுள்ளவாறு பிராணயாமஞ்செய்து வெண்ஜோதியை உன் மனக்

கண்ணால் உற்று நோக்கும்போது, உனக்கு எத்தக்காரியம் சித்தியாகவேண்டுமோ அவ்விஷயத்தை 30 விநாடிவரை பின்வருமாறு மந்திர வசன ரூபமாக மனதில் தியானஞ்செய்: "நான் (இன்ன விஷயத்தை—உனக்கு வேண்டிய காரியத்தை இங்கே சொல்லு) சித்தியாக்கிக்கொள்வேன். அக்காரியம் நிச்சயமாய் எனக்குக் கைகூடிவிடும்."

இவ்விதம் தியானஞ் செய்வதின், உன் மனவுறுதிக்குத் தக்கவாறு, நீ நினைக்குங் காரியம் ஜெயமாகும் என்பதற்கு ஐயமில்லை.

—*—

16-ம் பாடம்.

திடசித்தமும் நற்குணமும்.

உன்னுடைய வார்த்தைகள் உன்னுடைய நற்குணங்களினாலே பிரயோஜனமடைகின்றன. திடசித்தத்திற்கு நற்குணமே மகுடம்போல் விளங்கும். மனிதரெல்லாரிடத்திலும் குற்றங்குறைகள் காணப்படுகின்றன. அதுபோலவே உன்னிடமும் அவைகளிருப்பதை அறி. இதற்குமுன் கூறும் பாடங்களிலுள்ள அப்பியாசங்களை கைக்கொண்டு, உற்சாகத்தோடு பழகியிருப்பாயாகில் உன்னிடமுள்ள துர்க்

குணத்தைப் போக்குவதற்கும், அநேக நற்குணங்களை அடைவதற்கும் அவைகள் போதுமான சக்தியையுடையவையென்றறி. மனிதனாய்ப் பிறப்பதற்கு முக்கிய கருத்தாவது, நீ உன் தேக ஆரோக்கியம்பெற்று உன் அறிவையும் புத்தியையும் விருத்திசெய்து, பிறகு ஆத்மீக முகாந்தரங்களில் சித்திபெற்று உன் ஆத்மாவைச் சர்வாத்மாவை அறிந்து முத்தி என்பதைப் பெறவேண்டும். ஒவ்வொரு நற்செய்கையிலும் நீ ஜெயம்பெற்று உன்னதநிலைமை அடையவேண்டுமென்ற விருப்பமுடையவனாயிருக்கின்றதால் உன் வாழ்நாட்களை வீண்போக்காமல் திடசித்த பயிற்சிசெய்து உன் ஆத்மாவை மேன்மேலும் அபிவிருத்திசெய்ய முயலவேண்டும். திடசித்தமென்பது ஆத்மீயசம்பந்தமாகிய சாஸ்திரவிஷயத்திற்கு ஒரு அஸ்திவாரம்போன்றது. முரட்டுத்தனமாயும், தான் என்ற அகம்பாவத்தோடிருப்பவர்கள் திடசித்தமுடையவர்களல்ல. இத்துர்க்குணங்கள் உனக்கு வேண்டாதவை. இவைகள் உன்னிடமிருந்தால் அவைகளை இப்பொழுதே ஒழித்துவிட வழிதேடு.

திடசித்தமுடையவன் தானெடுத்த காரியத்தால் வரும் எவ்வித கஷ்டத்தையும் கருதாமல், மனவுறுதியுடனும் பொறுமையுடனும்

விடாமுயற்சியுடனும் செய்து முடிப்பான். உலகத்தில் ஜெயம் பெறுபவனும், எல்லோரா லும் மதிக்கப்படுபவனும், இடைவிடா முயற்சியுடையவனேயன்றி வேறல்ல. அவன் ஜெயத்திற்கு முக்கியமானது அவனது இடைவிடாத விருப்ப சக்தியே.

ஆகையால் நீ இடைவிடாத் தயவுடைய வேண்டுமா யானால் உன் மனதை இடைவிடாது கட்டுப் படுத்தி நல்வழியிலேயே நடக்கவேண்டும். ஜெயம் பெறுவையென்ற அவாவோடு, இச்சா சக்தியால் பலப்படுத்தப்பட்டு உறுதியோடு எதிர்ப் படும் தடங்கல்களுக்கு உட்படாமல் அப்போ தைக்கு நீ நினைத்தகாரியத்தில் ஜெயம்பெற முய லவேண்டும். ஒரு காரியத்தில் போகுமுன் அதை நிச்சயமாய் ஆலோசித்து அதில் நீ செய்ய வேண்டிய முறைகளை மனதில் வரையறுத்து அவ்விதம் நடக்கவேண்டும். உன் மனச்சக்தி யையும் உன் தேகசக்தியையும் நீ கோரிய காரி யத்தில் மட்டுமே செலுத்தவேண்டும்.

உன் காரியத்துக்கு அனுகூலமான சமயங்கள் எவ்வளவு கடினமாகத் தோன்றினும் அவை களை அவமதிக்காதே. அவைகளில் நேரிடும் கஷ்டநஷ்டங்களைப் பொறுத்து நடந்தால் நீ அக்காரியத்தில் ஜெயம்பெறுவது நிச்சயம்.

உன் மனதை அடக்கி அதனால் எல்லாவற்றையும் வசீகரஞ்செய்து நீ எடுத்த காரியங்களில் ஜெய ம்பெறுவாய். மேற்கூறியிருக்கும் நன்முறைக ளால் நம்முன்னோர்களாகிய ரிஷிகளும் ஞானிகளும் கண்டறிய அநேக பிரயோஜனங்களை அடை ந்திருக்கிறார்கள். நீயும் உன் சித்தத்தை இடைவிடாத் திறனால் அடக்கி உன் இச்சையை அடையலாமென்பதே திண்ணம். உன் சித்த விருத்திகளை அடக்கவும், ஆசாபாசங்களைப் போக்கவும், ஆகாசவிருத்திகளைப் பெறவும், இவைகளுக்குரிய சாதனங்களெல்லாம் இப்புஸ்தகத்திலே சொல் லப்பட்டன. நீ இம்முறை செய்யவேண்டிய தெல்லாம் அப்பியாசங்களை ஜாக்கிரதையாய்ப் படித்து, அவைகளில் கூறியிருக்கும் சாதனங்களை மனதில் பதித்து, அவ்வப்போது சங்கல்பத்தினால் நினைத்தாலும் விடாமுயற்சியுடனும், கவனமும் கருத்துடனும் பழகினால் உனக்கு உன் ஆத்ம சக்தியை விளக்கி ஆனந்திக்கலாம்.

முற்றிற்று.

மனோவசிய சாஸ்திரம்.

1-ம் பாடம்.

ஜீவகாந்த சக்தி.

மானிட சரீரத்தில் ஜீவனென்றும், மூளையென்றும், நரம்புகளென்றும், எலும்புகளென்றும், சதையென்றும், தோலென்றும், ரத்தமென்றும் உள்ள இப்பொருள்களையெல்லாம் நீ காண்பாய். இவைகள் ஒன்றுக்கொன்று சம்பந்தமுள்ளவை. இவைகளில் மேலும் மூளையும் முக்கியமானது. நரம்புகளும் மூளையின் அசைவினால் தூண்டப்படுகின்றன. மானிட தேகத்தில் நடைபெறும் எவ்விதத் தொழிலும் மூளையினால் தான் அற்புத சக்தியினாலேயே நிகழ்கின்றது. இப்பேர்சக்தி மானிடதேகத்தில் உச்சிமுதல் உள்ளங்கால்வரை பரவியிருக்கிறது. இதற்கு ஜீவசாரமென்றும், மனுஷ்ய காந்தமென்றும், நரம்பு தேஜஸ்ஸென்றும் ஆத்ம ஜோதியென்றும், பற்பல பெயர்களாக வழங்கி வருகின்றனர்; ஆனால் இதற்கு நாம் ஜீவகாந்த சக்தியென்பேம். இது கண்ணுக்குப் புலப்படாத ஒரு வசீகரமுள்ள சக்தி. காந்தக்கல்லுக்கும் ஊசிக்கும் எவ்வித கவர்ச்சி ஏற்படுகிறதோ அவ்வாறு மானிடரிடமும் காணப்படுகிறது.

ஜீவகாந்தசக்தி இப்படிப்பட்ட தன்மையுடையது. ஜீவகாந்தசக்தி மானிடன் ஆணாயிருந்தாலும், பெண்ணாயிருந்தாலும் உற்பத்தியாகுவதாகக் காணப்படுகிறது. ஜீவகாந்தசக்தியை உணர்ந்தன் அதிகரித்து பிராணியாமத்தைக் குறைபடுத்தலாம். ஜீவகாந்தசக்தி தேகத்திலிருந்து இன்னொரு தேகத்திற்கு தாவிச்செல்லும் இயற்கையுடையது. உலகத்திலுள்ள ஒவ்வொரு வஸ்துவினின்றும் காந்தசக்தி அல்லது ஒருவகை தேஜஸ் வெளிப்படுகிறது. தேஜஸ் என்பது ஜோதி. இத்தேஜஸ் உலகமுழுவதும் ஆகாயத்தில் பரவியிருக்கிறது. இவ்வாகாயமே, எல்லா வஸ்துக்களுக்கும், எல்லா ஜீவராசிகளுக்கும் மூலவஸ்து. சூரியனிடத்திலிருந்து கிரணங்கள் பரவுகிறதுபோல் மானிட தேகத்திலிருந்து இத்தேஜஸ் எப்பொழுதும் அதனெதிரிலுள்ள எல்லா வஸ்துக்களிலும் பரவுகின்றது. ஒவ்வொருவரிடமுள்ள ஜீவகாந்தசக்தி அல்லது தேஜஸை விருத்திசெய்தால் அதனால் அவர்கள் உன்னதபதவியை அடைவார்கள். நீ உனக்கு வேண்டியவனாயின், உன் ஜீவகாந்தசக்தியை விருத்தியாக்க வேண்டுவதே உனது முக்கிய கடமை.

—※—

3-ம் பாடம்.

மனோ தத்துவம்.

இவ்வொருவருடைய ஜீவகாந்தசக்தி அதிகரித்த மனிதர்களே அது குறைந்தவர்களை இவர்களுடைய இச்சைக்குட்படுத்துகிறார்கள். இச்சக்தி அதிகமாய் எல்லாரிடத்திலும் அவரவர்கள் தன்மைக்கு ஏற்றபடி குறையவோ, நிறையவோ இயற்கையில் அமைந்திருக்கின்றது. [illegible] பெரியார்கள் எப்பொழுதும் தேஜஸுடையவர்கள். மற்றுஞ் சிலர் [illegible] கிடக்கிறார்கள். உலகம் [illegible] பலரும், தாங்கள் இச்சக்தியின் மகிமையை அறியாமலிருந்து பரம்பரையாய் [illegible]கிறார்கள். இதை [illegible] மற்ற சிலர் இச்சக்தியை முழுமனத்துடன் உபயோகப்படுத்தி மேன்மையும் ஜெயமும் பெறுகிறார்கள்.

ஏகாக்கிரம் மூன்றுவகைப்படும். (1) மனதை சேர்த்தல். (2) பார்வையைச் சேர்த்தல். (3) தேகத்தைச் சேர்த்தல். இவைகட்கு முறையே தா[illegible]ணம் ஆசனம், அவைகள் தன்மைக்கேற்றபடி ஒன்று மற்றொன்றைக் காட்டிலும் அதிசயமாய் மனிதரிடத்தில் விளங்கும். இதற்கு [illegible] கபாலசாஸ்திரமென்ற முக சாஸ்திரம் இன்றியமையாதது.

கடவுளின் திருவருள் முழுவதும் ஒரே விதியினால் ஆளப்பட்டுவருகின்றது. அது தான் காந்தசக்தியே. இச்சக்தியின் மகிமையால் ஒரு வஸ்துவின் அணுக்களாவும் ஒருங்குசேர்ந்து கட்டுப்பட்டிருக்கின்றன. இதன் மகிமையாலேயே உலகத்திலுள்ள வஸ்துக்கள் யாவும் உயரேயிருக்கு அதனதன் ஸ்தானம் தவறினால் கீழே பூமியை நோக்கி விழுகின்றதை பார்க்கிறோம். சூரியனைச் சுற்றி கிரகங்கள் யாவும் இவ்வித ஆகர்ஷண சக்திக்குட்பட்டு ஒன்றையொன்று கட்டுப்படுத்தி கிரமப்படி சுழன்று வருகின்றன.

மனிதர் பிறரை தமக்கு வசப்படுத்துவதும் இவ்விதியின் ஒரு அம்சமாகும். இச்சக்திக்கு மனோதத்துவ சாஸ்திரத்தில் விருப்பசக்தியென்று சொல்வோம். இது காந்தசக்தியுடையது. நீ இதை நேரில் பார்க்கவோ, கேட்கவோ, அல்லது அளக்கவோ வசிக்கவோ முடியாததால் இச்சக்தி மனிதரிடமில்லையென்று சொல்லமுடியாது. உன் விருப்பசக்தியை உண்டுபண்ணும் இயந்திரம் உன் மூளையே. மற்றவர்கள் விருப்பங்களைப் பிடிக்கும் மூளையே முக்கியமானதும். உனது எண்ணங்கள் உன் சரீரத்திற்குள்ளடைபட்டிருக்கும் மூளையினின்

றே உற்பத்தியாகின்றன. உன் மூளையில் உன் ஆத்மசக்தி முழுவதுமிருக்கின்றது. வடமொழியில் வழங்கும் ஆகாசம் (இங்கிலீஷில் ஈதர் என்பது) நுட்பமான மாயாணுக்களடங்கியவஸ்து இது அண்டசராசரங்களில் யாவற்றிலும் பரவியிருக்கிறது. இதன் மகிமை அளவிடக்கூடாதது. உயிருள்ளவும், உயிரில்லாதனவுமாகிய ஜீவவர்க்கத்திலும், தாதுவர்க்கத்திலும், மூலமேலாகத்திலும் இது காணப்படும். இச்சூக்ஷ்ம சூத்திரங்களையெல்லாம் ஆகாசத்தின் மகிமையைப் பற்றியே விவரிக்கின்றன.

நீ உன்னிடமிருந்து உண்டாகும் எண்ணங்கள் உன் சரீர முழுதும் பரவியிருக்கும் சூக்ஷ்ம ஆகாசத்தின் மூலமாக வெளிப்போகின்றன. இவ்வாகாசத்தின் மெல்லிய அணுக்களினால்தான் அநேகவிதம் ஆகாச அலைகளுண்டாகி எண்ணங்களென்ற அன்னியரூபம், உருவமுடையனவாகி சக்தியுடன் மனது அவைகளை எச்செய்கு செலுத்துகின்றதோ விரும்புகிறதோ அங்கங்கே ஆகாச அலைகள் உன் எண்ணங்களாகிய வஸ்துக்களை மிதக்கவிட்டு உன் இச்சித்த சக்தியின் மகிமையால் அலைகளைத் தாண்டித்தாண்டி நீ கோரிய இடத்திற்கு உன் எண்ணங்களை மிகுந்த வேகத்துடன் கொண்டுவி

டுகின்றன. அவ்விடத்தில் மறுபடியும் மற்றொரு மூளையே இதையறிந்து எதிரொலிக்கும். ஒரு மனிதனிருந்து மற்றொருமனிதனிடம் அதன் எண்ணம் உதிப்பதின் ரகசியமிதுவே. இக்கலைத்தில் நடைபெறும் சம்பிரேஷணை தந்தியின் ரகசியமும் இதுபோலவேயென்றறி.

உன்னிடமிருந்து சதா உன் விருப்பசக்தியின் செயலால் அநேக எண்ணங்கள், உருவெடுத்து வெளியேறிக்கொண்டிருக்கின்றன. தவிரவும் இவ்விதமே உனக்குச் சம்பந்தப்பட்ட மற்றவர்களின் மூளையினிடமிருந்து இவ்வாறு புதிய புதிய எண்ணங்கள் உன் மனதில் தோன்றுகின்றன. இவ்விதம் உன் மனதில் எண்ணங்கள் உதிக்குந்தருணம் நீ அமைதியிலிருக்கும்பொழுதென்றறிவாய்.

உன் விருப்பமே உன் கிரியைகளுக்கெல்லாம் ஆதாரம். விருப்பம் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு அதிக உறுதியுடனிருக்கிறதோ, அதுசம்பந்தப்பட்ட எண்ணங்களும் அவ்வளவுக்கவ்வளவு உறுதியடைந்து பிறர் மூளையில் போய்த்தாக்கும். உன் தேகத்தில் காணப்படும் ஜீவகாந்தசக்தியை உன் விருப்பசக்தியினால் தூண்டிவிட்டால், அது உன் அவயவங்களிலுள்ள நரம்புகளிலெல்லாம் தாக்கி உன் தேக

முழுவதும் ஜீவகாந்தசக்தி ஜ்வலிப்பதுடன் நீ விரும்பிய மனிதனிடம் சென்று அதை உன் வசப்படுத்தும். இச்சக்தியை ஒருவர் மனதில் சாதிக்கும்போது நீ உரிய அமைதியிலிருந்து மந்திர வாக்கியங்களுடன் பிரயோகஞ்செய்தால், உன் காரியம் ஜெயமாகும். இவ்வழியாகச் சகலத்துக்கு அமைதியிலே முடியும்.

காந்தப்பற்றின விஷயத்தில் யாவையும் தெரிந்துகொள்ள விதமாகவே உன் ஜீவகாந்த சக்தியினை போக்கடிக்கலாம்.

இக்காலத்தில் உஷ்ணத்தினாலும், சூரிய ஒளியினாலும், காந்தத்தினாலும், மின்சாரத்தினாலும், வியாதிகளை சொஸ்தப்படுத்துகிறார்கள். அதுபோல் இவற்றைக்காட்டிலும் ஜீவகாந்தசக்தியினால் வியாதிகளை சொஸ்தப்படுத்துவது மிகச் சுலபமானதென்றறி. இது எங்கள் அனுபவம்.

—*—

3-ம் பாடம்.

சுய மனோவசிய சாதனைகள்.

மனோவசியம் அப்பியாசிக்குஞ் சாதகனுக்கு தேகாரோக்கியம் முக்கியமாய் வேண்டும். தேக ஆரோக்கியமுள்ளவனுக்கு தேஜஸ் விருத்தியாகும். தேஜஸ் என்று சொல்லப்படும் காந்தவொளி ஜீவனுள்ள மனிதனைச் சுற்றி 2 அங்

குளமுதல் 6 அங்குல சுற்றளவு பாகமுதல் சிர
கவரை பரவியிருப்பதை குறைக்கும் தரிகிகள் நான்
பாத்தல் போகின்றவர்களுக்கும், இத்தர மருத்
தும் இருக்கும் ஒளி 6 அங்குலமுதல் அதிக
அடிகள் வரை [illegible] இருக்கிறது
முன்னாலை தனும் பசுமைப்பான் தெளியுடை
யது. ஆரோக்கியமில்லாதவரும், காந்தசக்தி
யற்றவரும் பலனையும் தனக்கினை செய்ய
முடியாது. அவனது மனவிலையே பாதது.
சரீரத்தில் வல்லவனா காந்தசக்தி காணப்படுகி
றது, அடவனுக்கு வல்லவனாவு மனமும் இந்த
மும உறுதியிலிருக்கும். ஆகையால் காந்த
சக்தியை பெருக்கியும் நீ விருத்திசெய்ய முய
லவேண்டும். முதல் முதல் உடல் சரீரத்தையுமி
பத்திசக்தியகமியும் மனதையும் சுத்திசெய்
தால் காந்தசக்தி காணக்கூடிய நீர்மையும்.
உடல் உலைவுகள் பரிசுத்தமாயும், முகியுள்ளதா
யும், தேகாரோக்கியத்தைக் காக்கூடியதாயும்
இருக்கவேண்டும். பின்வரும் விதிகளை கவனித்து
அதன்படி ஆசைக்களை கட்டுக்கொள்ளவேண்டும்.
மிருக அன்னபானாதிகளை ஒதுக்கிவைத்தில்
அருந்தவேண்டும். லாகிரி வஸ்துக்களையும் புகைச
உணவுகளையும் சேர்க்காதே. இவைகள் உடல்
தேகத்தைக் கெடுப்பதுவாகும். அன் காந்த சக்தியை

ஒழிக்கின்றன. பசுவின் பால், வெண்ணெய், நெய்,
தயிர் மோர்களையும், காய்கறி கனிவர்க்கங்களை
யும், தானியவகைகளையும் தாராளமாக உப
யோகிக்கலாம். இவைகளே உடல் நோயற்று வலு
வையும், புத்தி தீட்சண்யத்தையும், மனத்திற்கு
குதூகலத்தையும் உண்டுபண்ணும் சக்தியை
யுடையவை. எப்பொழுதும் மிதமாக ஆகாரம் செய்
வதையும் [illegible] உண்டாலும் [illegible] பெருக்க
பலம் உண்டாகிறது. மேலும் ஜீவகாந்த சக்தியை
அத்துடன் உடலுக்கு வசக்குவதாகவே பாவித்
துக்கொண்டிருக்கலாம். இது சாப்பாட்டின்
முறையை அதிகரிப்பதற்கென்று உள்ள ஜீவகாந்த
சக்தியை [illegible] அதிகரிக்கும். அதற்கு மிருந்தி
[illegible] முறை விசேஷமாகும். காலை மாலை
[illegible] செய்து [illegible]
[illegible] தலைகளை [illegible]
துக்குப் பழக்கவேண்டும். அப்பொழுதும் உட
பாரக்கலான் நோய்களும் நீங்கும். உடல்
அன்னபானாதிகளை உனக்கு [illegible]
பக்குவத்திற்கு பக்குவஞ்செய்து அளிக்க
வேண்டும். இதர மனிதர்கள் உனக்கு அன்ன
பானாதிகளை அளிக்கால் உன் நுண்மையான தேகஜீவ
சக்திபோகும். ஜீவகாந்தசக்தி உனது தேகத்
தைவிட்டு ஒழுகிவிட்டு அதிக வழிகளுண்டு.

அவைகளை நீ ஜாக்கிரதையாய் அனுசரித்து வரு
கிறவனாயிருப்பாயாகில் உனது வசியசக்தி விருத்தி
யாகும். இந்திரிய நிக்கிரகம் செய்வது உத்த
மம். இந்திரியங்கள் போகத்தினின்று விலகி
நிற்பதால் ஜீவகாந்தசக்தி குறைந்து போகாமல்
வந்து தேகாரோக்கியத்தைக் கொடுக்கிறது.
மட்டுக்கு மிஞ்சி ஆகாரத்தையும் உபயோகிக்காதே.
உன் சரீர முழுவதையும் அடிக்கடி [illegible]
யும், சுத்தமாயும் வைத்துக்கொள். நீ வசிக்கும்
இடத்தில் சுத்த ஆகாயம், சூரியவெளிச்சம் முதலி
யவைகள் நன்றாய்ப் பரவிக்கொண்டிருக்கவேண்டும்.
உடைகள், முகம், கால் கைகள் முதலிய அவய
வங்களை எப்போதும் சுத்தமாய் வைத்துக்கொள்.
அப்படிச் செய்தால் கொஞ்சகாலத்தில் உன் கண்
கள் பிரகாசமடைந்து உன் ஜீவகாந்த சக்தியான
து பிராணசக்தி அபிவிருத்தியடையும். இடை
முழுக்கம் பிரசங்கியாதே. அவ்வாறு செய்வ
துண்டானால் சப்தங்களால் திடனுடையவனாவாய்.
மனக்கவலை, மனச்சோர்வு, பொறாமையில்லா
மை, சஞ்சலம், பயம், கோபம், சந்தேகம், அ
வநம்பிக்கை, பொறாமை முதலிய துர்க்குணங்களை
நீக்கவேண்டும். மனிதவாழ்க்கையில் இவைக
ளே மனிதனுடைய ஆத்மாவை சஞ்சலத்தில்
வைத்தும், வசியசக்தியை இழக்கச்செய்தும்,
ஆயுளைக்குறைத்தும் அநேக வியாதிகளை விளைவிக்கின்
றன. இவ்விஷயங்களை நன்றாய்க் கவனிக்கவும்.

—*—

4-ம் பாடம்.

வசிய திருஷ்டி.

இப்பகுதியில் நீ [illegible] பெற்றவன் [illegible] வேறு
வசியதிருஷ்டி என்னும் அரியசக்தியையுடை
யவனாயிருப்பது வசியத்திற்கு முக்கியமானது.
மெஸ்மெரிஸம் முதலிய சாஸ்திரப்பயிற்சிக்
கும் வசியதிருஷ்டி அத்யாவசியம்.

ஜீவகாந்தசக்தி கண்களின் மூலமாய் எப்
பொழுதும் [illegible] போகும்பொழு
தும் வெளிப்படும். உன் [illegible] உன் கண்
களே ஜீவகாந்த [illegible]. உன் மனதினுள்
[illegible] திருஷ்டியையும் உன் திரு
ஷ்டி [illegible]. அதனை உன் திரு
ஷ்டியாலேயே [illegible]. இதற்கு
[illegible] மிருகஜாதிகளும், பக்ஷிஜாதிகளும்
[illegible] ஜாதிகளும் [illegible]. சிங்க
ம், [illegible], வேங்கை [illegible], ஒருமனிதன் அவ்விதம்
[illegible] மிருகத்தைத் [illegible] சிங்க
[illegible] பொழுது [illegible] பார்த்திருப்பானாகில்,
அம்மிருகத்தின் கண்கள் இப்பொழுது பயப்பட்டு
போய் ஒளியாமல் தோன்றும். அத்திருஷ்
டியின் ஒளியினின்று மற்றமிருகங்கள், தங்கள்
பார்வையை [illegible] சக்தியற்றவைகளாய்
மயங்கி உடனே அம்மிருகத்துக்கு இரையாகி

பிடுமென்றன் பூனை எலியைப் பிடிப்பது போல டிப. பூனையின் இருக்கை [illegible] எலி [illegible] உட னே அது பூனைக்கு ஆகாரமாகிறது. [illegible] இரியாக [illegible] [illegible] [illegible] கின்றது, [illegible] [illegible] [illegible] தனக்கு [illegible] [illegible] திருக்காட்சி [illegible] [illegible] [illegible] இருக்கிறது. [illegible] கள் இக்காட்சியைப் [illegible] [illegible], மெள்ள மெள்ள [illegible] [illegible] களிலிருந்தும் [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] அங்கு [illegible] [illegible] திருக்கின்றன.

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] சிறது அவன் [illegible] திருக்கிடை [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] பார்த்து, [illegible] செய்யும் பொழுது அவனது இருக்கை [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] இருக்கும். அதுதனிலின்றி அவன் [illegible] [illegible] [illegible] இதைப் [illegible] [illegible] ஆகிய [illegible] [illegible].

கொக்கைப் புலி, கரடி, சிறுத்தை முதலியவற்றோடு மிருகங்களோடு கூட்டிலடைத்துப் [illegible] [illegible] காட்டுவதும் [illegible] [illegible] திருக்கிடை [illegible] யும், [illegible] [illegible], [illegible] இவ் [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] திருக்கிடையின் அ [illegible] [illegible] மிருகங்கள் [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] தங்கள் [illegible] [illegible] வருகிறார்கள். இதுவும் ஒரு ஆச்சரியமே.

ஆகையால் [illegible] திருக்கிடையின் மகத்துவம் [illegible] [illegible] திருக்கிடை சித்திக்கவேண் டுமென்றால் [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] கொண்டும்.

[illegible] திருக்கிடையுடையவர் [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] பார்ப்பான். அவன் தன் [illegible] [illegible] [illegible] அடக்கி [illegible] [illegible] அவன் [illegible] நோக்குங்கால் [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] அவனிடம் [illegible] [illegible] பார்த்தாலும் விடாமல் [illegible] [illegible] பார்ப்பான். அவன் திருக்கிடை [illegible] [illegible]

இருக்கும். அதைக்கண்டு ஒருவரும் சந்தேகப்படமாட்டார்கள்.

வசிய திருஷ்டியில் சக்தியடைந்தவின் குணங்களை உற்றுநோக்கப்படுகிறது. எவர் பிறரை உன் திருஷ்டியைச் செலுத்தினால் மனதில் ஒரு வகை நிட்சித்த எண்ணத்துடனே உன் திருஷ்டியைச் செலுத்த. அமர்ந்து ஆழ்ந்த திருஷ்டியுடன் கூசாமல் எவ்வாறும் பார்ப்பதாகில் அது அவர் மனதில் ஒருவித மாற்றத்தை உண்டுபண்ணி அவர்களை எதிர்த்துப்பார்க்க அசக்தர்களாய் அவர்களின் பார்வையை அக்கம் பக்கங்களிலாவது அல்லது கீழ்முகமாகவது செலுத்துவார்கள். உன் எண்ணத்தின் திருஷ்டி மூலமாய் எப்பொழுதும் வெளிப்படுத்த முயலவேண்டும். உதாரணம் தயை, அன்பு, தைரியம் முதலிய குணங்களை உன் திருஷ்டி மூலமாக வெளிப்படுத்த வேண்டுமானால், ஒரு அமைதியான அறைக்குட்சென்று ஒரு நிலைக்கண்ணாடி முன்னின்று மேற்சொல்லிய குணங்களைப்பற்றி நினைத்து தியானஞ்செய்து அக்குணங்களைச்சார்ந்த குறிகள் உன் முகத்தில் தோன்றும்வரை உனது திருஷ்டியால் கண்ணாடியில் தோன்றும் பிரதி பிம்பத்தையே உற்றுநோக்கிக் கொண்டிருக்கவேண்டும். இப்படிப் பழகினால்

நாளடைவில் திருஷ்டியின் மூலமாகவே உன் மனோபாவங்கள் வெளிப்படுகிறது. தினந்தோறும் பார்க்கும் குணங்களை உனக்கு இஷ்டப்படி செய்யலாம். இதே மாதிரியாக பிறர் மனதில் தோன்றும் எண்ணங்களை அவர்கள் திருஷ்டியின் வித்தியாசங்களால் அறியலாம். நம்முன்னோர் அப்பியாசித்து வந்த [illegible] ஞானிகள் [illegible] ஆராய்ச்சி சாஸ்திரத்துக்கு இக்க ரகசியமே [illegible]. இவ்வித சக்தி உன்னிடமில்லாவிடில் பின்வரும் பாடங்களிலுள்ள அப்பியாசங்களைத் தினந்தோறும் பழகிவரவேண்டும்.

—※—

5-ம் பாடம்.

வசிய திருஷ்டி அப்பியாசம்.

எவர் முகத்தையும் நேராய் நிமிர்ந்து கூசா[மல்] நிட்சித்தத்துடன் பார்க்கும் சக்தி உனக்கு உண்டா? அச்சக்தி இல்லாவிடில் பின்வரும் அப்பியாசத்தை கவனத்துடன் தினந்தோறும், சித்திபெறும்வரை பழகு.

தினந்தோறும் அதிகாலையில் எழுந்து உடன் ஓர் ஏகாந்தமான அறைக்குட்சென்று

ஓர் மேஜையின்மேல் நிலைக்கண்ணாடி வைத்து அதற்கு நேராக ஓர் நாற்காலியில் உட்காரு. கண்ணாடியில் தோன்றும் உனது பிம்பத்தி லுள்ள உன் கண்களை உன்னால் கூடிய அளவு நேராய் நிமிர்ந்து உற்றுப்பார். உன் கண் இமைகளை விசாலமாக அகற்றி ஒரு நிமிஷம் இமைகள் கொட்டாமலும் பார்க்கும்போது மும் நேரமான பார்வையின்றி கம்பீர திருஷ்டியுடன் கவனமாய்ப்பார். 60 வினாடிக்குப் பிறகு 15 வினாடி உன் இமைகளை மூடிவிடு. பிறகு நாம் முன் சொன்னபடி நிமிஷம் உற்றுப் பார்ப்பதும், வினாடி 15 மூடுவதும், இவ்விதம் 30 தடவை செய்யவும். சில அப்பியாசி களுக்கு ஒரு நிமிஷத்திற்குள்ளாகவே இமை கள் கனத்து கண்கரித்து கண்ணீர் ஓட ஆரம் பிக்கும். நீ அதை சற்றும் கவனியாமல் உன் பயிற்சியிலேயே ஊன்றிப்பார். இமைகள் மூடிக்கொள்ளாமல் கட்டுப்படுத்தி தோன்றுகிறபடி அப்பியாசித்த இமைகளை உயர்த்தி கண்களை விழித்தால் வலி நீங்குவதுடன் கூர்மையான பார் வையும் ஓங்கும். 30 நிமிஷம் அப்பியாசித்த பின் பிறகு தண்ணீரால் குளிர்ந்த ஜலத்தில் கண் களைக்கழுவி சுகம்பெறலாம், இவ்விதம் ஒரு நிமிஷம் வசிய திருஷ்டியில் சித்தியடைந்தபின்

பிம்பத்தினின் கண்களையாவது அல்லது வேறு எவ்வஸ்துவையாவது உன் இமைகள் கொட்டாமல் 10 நிமிஷகாலம் ஒரே தடவை யில் பார்க்கப்பழகினால் வசிய திருஷ்டி சித்தி யாகும்வரை பழகு. இவ்விதம் திருஷ்டியைச் செலுத்தும்போதெல்லாம் பின்வரும் மந்திரத் தை உச்சரிக்கவும். "நானது திருஷ்டி வசிய சக்திபெற்று உறுதியடைந்து எவரையும் என் உள்ளத்திற்கிணங்கச் செய்யும்"

—※—

6-ம் பாடம்.

வசியதிருஷ்டி அப்பியாசம்.

உன் வசியதிருஷ்டி மென்மேலும் அதிக வலிமையடையவேண்டுமானால் கீழ்க்கூறும் முறைப்படி அப்பியாசிக்கவேண்டும்.

வெளிச்சமான ஓர் அறைக்குட்போய், முகம் பார்க்கும் கண்ணாடிமுன் 3 அல்லது 4 அடி தூரத்தில் நின்றுகொண்டு அக்கண்ணாடியின் மத்தியில் கறுப்பு மையால் அரை அங்குல வட் டத்திற்கு ஒரு புள்ளிபோட்டு அதை உற்றுப் பார். கூடியமட்டும், உன் கண்கள் இமைக்கா மலும், கண்களில் ஒருவித மாறுபாடுண்டாகா

மலும், கண்ணீர் பெருகாமலும் அப்புள்ளியை உற்றுநோக்கவேண்டும். பிறகு இரண்டு நிமிஷம் கண்களை மூடி சும்மாயிரு. மறுபடியும் முன்சொன்னபடியே புள்ளியை உற்றுநோக்கிக்கொண்டு, கொஞ்சங்கொஞ்சமாக திருஷ்டியின் நேரத்தை அதிகரிக்கவேண்டும். இவ்விதம் தடவையொன்றுக்கு 30 நிமிஷத்திற்குக் குறையாமல், உன் சாவகாசத்துக்குத் தக்கவாறு தினந்தோறும் காலை, மாலை, தவறாமல், இதைப் பழகிவரவேண்டும்.

—*—

7-ம் பாடம்.

வசியதிருஷ்டி அப்பியாசம்.

6-ம் பாடத்திலுள்ள அப்பியாசத்தில் சில நாட்கள் பழகி, ஒரே தடவையில் 5 அல்லது அதிக நிமிஷகாலம் இமைக்காமல் ஒரு வஸ்துவை உற்றுநோக்குந்திறம் உன்னிடம் வாய்த்த பிறகு, பின்வரும் அப்பியாசத்தை பழகிவர வேண்டும்.

6-ம் பாடத்தில் சொல்லியவாறு கண்ணாடியிலுள்ள கறுப்புப் புள்ளியின்மேல் உன் திருஷ்டியை நாட்டி உன் முகத்தை வட்டமாய்

மேலுங்கீழுமாக சுற்றிக்கொண்டிரு. உன் முகத்தையும் தலையையுந்தவிர வேறெந்த பாகத்தையும் அசையவிடாதே. முகம் வட்டஞ்சுற்றும்பொழுது உன் திருஷ்டி உனக்கு நேரே புள்ள புள்ளியின்மேலிருக்கவேண்டும். உன் முகத்தை எவ்வளவு பெரியவட்டமிடலாமோ அவ்வளவு சுற்றளவு உன் முகம் அசையலாம்.

இவ்வப்பியாசத்தில் மயக்கம் தோன்றுமளவு ஒவ்வொரு தடவை பழகினால் போதும். காலாந்தரத்தில் உற்றுநோக்குங் காலத்தை அதிகரித்து வரவேண்டும். மயக்கம் தோன்றினால் குளிர்ந்த ஜலத்தில் கண்களையும், முகத்தையும் கழுவிவிடவேண்டும்.

இவ்வப்பியாசத்தால் உன் நோக்குப்பார்வை அல்லது திருஷ்டி சித்திபெறுவதன்றி, உன் கண்களின் நரம்புகள் அதிக பலமடைந்து, உன் முகம் எவ்விதம் சுற்றிக்கொண்டிருந்தபோதிலும், உனது திருஷ்டி நேரிய இடத்தின் பேரில் ஸ்திரமாய் நிற்குமென்பதை திட்டமாயறி.—

—*—

8-ம் பாடம்.

வசியதிருஷ்டி அப்பியாசம்.

7-ம் பாடத்தில் சொல்லியவாறு உன் திருஷ்டியை புள்ளியின்மேல் வைத்து முகத்தை

வலதுபுறமாக ஒரு வட்டம் சுற்று. பிறகு இவ்வட்டம் முடிந்த இடத்திலிருந்து இடது பக்கமாக ஒரு வட்டம் சுற்று. இவ்விதம் வலசாரி இடசாரியாக முகத்தைச் சுற்றப் பழகு. முகம் சுற்றும்பொழுதெல்லாம் கருப்புப் புள்ளியைவிட்டு உன் திருஷ்டியை அகற்றாதே. இதே ரீதியாக 5 நிமிஷமளவு ஒரே திருஷ்டியுடனிருக்கப் பழகு. கண்கள் வலிக்குமென்று தோன்றினால் உடனே அப்பியாசத்தை நிறுத்தி கொஞ்சநேரம் அமைதியிலிருந்து திரும்ப ஆரம்பம் செய்யலாம். காலை மாலை இவ்வப்பியாசத்தை ஒவ்வொரு தடவையும் 30 நிமிஷப் பழகவேண்டும்.

—*—

9-ம் பாடம்.

வசிய திருஷ்டி அப்பியாசம்.

சமதளமான பூமியில் 10 அடி நீளமான நேர்கோடொன்றை சாக்குக்கட்டியினால் வரை. இக்கோட்டை மத்திய ரேகையாக வைத்து இதன் ஒரு முனையிலிருந்து மற்றொரு முனைக்கு வில்போன்ற ஒரு வளைந்தகோடு வரை. இந் நேர் கோட்டின் மத்தியில் நின்றுகொண்டு உனக்கு வலது புறத்திலுள்ள முனையிலிருந்து

இடது முனைக்கு வளைந்த கோட்டின் வழியாக திருஷ்டியை ஓடச்செய். பிறகு, இடது முனையிலிருந்து வலது முனைக்கு திருஷ்டியை ஓட்டு. இவ்விதம் வலமாறி, இடமாறி திரும்பத் திரும்ப, சிறிதும் கண் இமைக்காமல், 15 நிமிஷத்திற்குக் குறையாமல் காலை மாலை அப்பியாசிக்க வேண்டும். இதில் பழகும்பொழுது ஓர் போர்வீரனைப்போல் நின்று, உன் முகத்தையும், மற்ற அவயவங்களையும் அசையாமல் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

அநேகரை ஒரே தடவையில் ஹிப்நாடிஸம் செய்யும் சக்தி இவ்வப்பியாசத்தால்தான் விருத்தியாகும்.

—*—

10-ம் பாடம்.

யோகிகளின் வசிய திருஷ்டி முறை.

அதிகாலையில் எழுந்திருந்து, குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்தபின் கிழக்கு முகமாக நின்று கண் இமைக்காமல் சூரியனை உன்னால் கூடிய அளவு பார்க்கப் பழகு. பாலசூரியனைப் பார்க்குங்கால் சிலருக்கு கண்கள் கூசும். உதித்த நேரமுதலே பார்த்துப்பழகினால், சூரிய-

ஒளியால் யாதொரு கஷ்டமுமொன்றுமல் வெகுநேரம் பார்க்கலாம்.

சூரியன்மேல் நீ திடசித்தத்துடன் திருஷ்டியை வைத்துக் கண் இமைக்காமல் உற்றுநோக்கினால், பார்க்கப் பார்க்க சூரியகாந்தி மங்கிவிடுவதுபோலும், சூரியபிம்பம் பளபளப்பான ஒரு வெள்ளித்தட்டுப்போலவும், அதனுடைய பின்புறத்தில் இருள்சூழ்ந்த மற்றொரு தட்டு இருப்பதுபோலவும், மேலேகாணும் வெண்ணிறமான சூரியபிம்பம் அடிக்கடி இருண்ட தட்டைவிட்டு வெளிச்சம் விலகுவதாயும் காண்பாய். இவ்விதம் அப்பியாசித்துவந்தால் நாளடைவில் உன் சித்தமுறும். வசியதிருஷ்டியும் திடமடையும், மேலேகண்ட சூரியபிம்பத்தில் யாதொரு அசைவு தோற்றங்களை காணமாட்டாய்.

இவ்விதம் தினந்தோறும் சூரியன்மேல் திருஷ்டி வைக்கும்போது, பின்வரும் மந்திர வசனங்களை தியானம் செய்தால் உன் மூளைக்கும் கண்களுக்கும் வலுவும், தேகாரோக்கியமும், வசியதிருஷ்டியும் உண்டாகும்.

மந்திரம்:— "சூரியனிடத்திலுள்ள ஜீவ காந்த சக்தியை நான் என் வசிய திருஷ்டியினால் எனக்குள் கவருகிறேன். அச்சக்தி என் தேக முழுவதும் பரவுகின்றது. அதனால் என் பிணிகள் நீங்கி சுகமாயிருக்கிறேன்."

நீ சூரியவொளியை இமைக்காமல் உற்றுப் பார்த்தால் உன் கண்நரம்புகள் உறுதியடைந்து வெளிக்கு பிரகாச வஸ்துக்களையும் நேராக நோக்கி பார்த்து அவைகளிலுள்ள காந்த சக்தியை உனக்குள் ஆகர்ஷிப்பாய். இவ்விதம் பிரகாசமான வஸ்துக்களை உற்றுப் பார்த்தால் உன் கண்நரம்புகள் பழக்கமடையுமாயின், உன் கண்களுக்காவது, உன் திருஷ்டிக்காவது யாதொரு கெடுதியும் வராது. அதிக பிரகாசமான கியாஸ்லைட் முதலியவைகளைப் பார்த்து பழகிவிட்டும், மேற்சொன்ன அப்பியாசம் செய்யலாம்.

மூக்குக்கண்ணாடி உபயோகிப்பவர்கள் தங்கள் கண்ணாடியை அணிந்தே இவ்வப்பியாசங்களை பழகலாம். இதனால் வசியதிருஷ்டி உண்டாவதற்கு யாதொரு தடையுமிராது.

21-ம் பாடம்

வசியதிருஷ்டி பரீட்சை.

உன் வசியதிருஷ்டி நன்கு சித்தியடைந்துவிட்டதா இல்லையாவென்று அறியும்பொருட்டு பின்வருமாறு பரீட்சைசெய்துபார். தெருவிலோ அல்லது சந்தடியிலோ நடந்துபோகும்

பொழுது உன் முன்செல்லும் ஒரு மனிதன் கழுத்தின் பின்புறமாகிய பிடரியை நோக்கி உனது வசிய திருஷ்டியை அதில் செலுத்து. அப்பொழுதே பின்கண்ட மந்திரத்தை ஏகாக்கிர சித்தத்துடன் உச்சரி.

"என்னிடத்திலுள்ள மிகவலிமையுள்ள ஜீவ சக்தி உன் மனதைக் கவர்ந்துவிட்டதால் கட்டாயம் நீ திரும்பிப் பார்ப்பாய். நீ திரும்பிப் பார்க்கிறாய். இப்பொழுது திரும்பிவிட்டாய். என்னைப்பார். என்னையுடனே பார்!" என்று இவ்வசனங்களை 10 தடவை உச்சரித்தால் உன் முன் செல்லும் மனிதன் உனது மானஸ காந்தசக்திக்கு வசியப்பட்டு உன்னை தானாகவே திரும்பிப் பார்ப்பதுடன் நீ இடும் கட்டளைக்கு உடனே ஆயத்தமாக இருப்பவன் போல் உன்னை திரும்பித் திரும்பி பார்த்துக் கொண்டிருப்பான். இம்முயற்சியில் நீ சித்தி யடையாவிட்டால், உன் திடசித்தம், வசிய திருஷ்டி முதலியவைகள் நன்கு பயிற்சிபெறவில்லையென்றறிந்து மேன்மேலும் அப்பாடங்களை சரிவர பழகிவரவேண்டும்.

இவ்விதமாகவே நீ ஓர் அறையில் உட்கார்ந்திருக்கும்பொழுது உன் முன்பாக ஒருவர் பேரில் உனது வசிய திருஷ்டியைச் சாத்தி முன்

சொன்ன மந்திரவசனங்களை ஸ்ரீ விருப்பத்துடன் உச்சரித்தால், உடனே உன் வசியத்திற்குள்ளாகி அவன் உன்னை திரும்பிப்பார்ப்பான். அவ்விதம் வசியப்படுபவன் உன்னை நேசிக்கவும், கவுரவிக்கவும், உனக்கு கீழ்ப்படியவும், இஷ்டப்படி நடந்துகொள்ளத் தயாராக இருப்பான். உச்சரிக்க வேண்டிய மந்திரங்களாவன:— "என்னிடத்திலுள்ள நற்குணங்கள் இம்மனிதனுக்கு தெளிவாக வெளியாகுக. இவன் எப்பொழுது என்னைக் கண்டாலும், என்னைப்பற்றிக் கேட்டாலும், அல்லது நினைத்தாலும் என்னைப்புகழ்ந்து கொண்டாடுவான்." இவ்விதம் அம்மனிதனுருவத்தை உன் மனக்கண்முன் நிறுத்தி பலதடவை ஏகாக்கிர சித்தத்துடன் தியானம் செய்தால், அவன் உனக்கு வசியப்படுவது நிச்சயம்.

—*—

12-ம் பாடம்.

பிராணாயாமம்.

நீ எவர் பேரிலாவது வசிய திருஷ்டியைச் செலுத்தும்பொழுது, உனது ஜீவசக்தியல்லது காந்தசக்தி அவரிடம் பாயும். ஜீவசக்தி உனக்

பெருகும் விடாப்பிடித்திருக்கிறது. இதைகவர்ந்து உட்கொண்டால் உனது தேகத்திற்கு ஒளியையும், மனதிற்கு உத்ஸாகத்தையும் கொடுக்கும். பின்வரும் பிராணாயாமம் அல்லது சுவாசாப்பியாசத்தை பிரதி தினமும் அனுஷ்டிப்பாயாகில் உனக்குள்ளிருக்கும் ஜீவகாந்தசக்தி விருத்தியடைந்து உனது ஆயுளை நீடிக்கும், நோய்களைத் தீர்க்கும். கோபம், பயம், மனோ சஞ்சலம் முதலிய ஜீவசக்தியைக் குறைக்கக் கூடிய தன்மைகளை நீக்கி, அன்பு, சாந்தம், பொறுமை, ஜீவகாருண்யம், திடசித்தம், சந்தோஷம் முதலிய ஜீவாதார நற்குணங்களை விருத்தி செய்வதற்கும், ஞான ஒளியை உண்டாக்கி பரமானந்த சுகத்தைத் தருவதற்கும் போதுமான சாதனமாகும். பிராணாயாமமாவது சுவாசப்பையாகிய நுரை ஈரல் பூர்த்தியாய் நிறையுமட்டில் பிராணவாயுவாகிய சுவாசத்தை நாசியின் வழியாய் உள்ளுக்கிழுத்து அங்கு அதை உன்னால் கூடிய மட்டும் நிறுத்தி பிறகு கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் உட்கொண்ட வாயுவை வெளிவிடுதலே அப்பியாசமேயாம். பிராணயாம அப்பியாசத்தில் மூன்று பாகங்கள் உண்டு அவையாவன:—

(1) பூரகம் சுவாசத்தை உள்ளுக்கிழுத்தல்.
(2) கும்பகம் சுவாசத்தை உள்ளே நிறுத்துதல்.
(3) ரேசகம் சுவாசத்தை வெளிவிடுதல்.

அப்பியாசம்.

சுத்த ஆகாயமுள்ள ஓர் அறைக்குட்போய், உன் வஸ்திரங்களை யெல்லாம் தளர்த்திவிடு. நிமிர்ந்து ஓர் சுக ஆசனத்தில் உட்கார்ந்து கொண்டு, அல்லது படுத்துக்கொண்டு உனது வலது கைப்பெருவிரலினால் வலது நாசியை மூடிக் கொண்டு, இடது நாசியின் வழியாய் 10 எண்ணுமளவாய் பூரகம் செய்து பின்பு [illegible] யினால் இடது நாசியை உனது வலது கை மோதிர விரலினால் மூடிக்கொண்டு கும்பகம் செய். பின் கட்டைவிரலை எடுத்துவிட்டு வலது நாசியின் வழியாய் 18 எண்ணும் வரையிலும் ரேசகம் செய். பிறகு இடது நாசியை மூடிக் கொண்டு வலது நாசியின் வழியாய் பூரகமும், பின்பு இரண்டு நாசிகளையும் அடைத்துக் கொண்டு கும்பகம் செய்தபின் இடது நாசியின் வழியாய் ரேசகம் செய். இவ்விதம் செய்யும் அப்பியாசம் ஒரு பிராணயாமம் எனப்படும். இவ்வப்பியாசத்தை எளிதில் செய்யக் கூடும். சிலருக்கு இது ஆரம்பத்தில் சிறிது கஷ்டமாகத் தோன்றும். அப்படி கஷ்டமாகத் தோன்றினால் அப்பியாசத்தை விட்டுவிடக் கூடாது. பிரதி தினமும் காலையிலும், மத்தியானத்திலும், மாலையிலும் 10 நிமிஷத்திற்கு அதி

கமாக இவ்வப்பியாசம் செய்யக்கூடாது. ஆகாரம் சாப்பிட்டவுடன் இவ்வப்பியாசம் செய்யாதே. பிராணாயாமம் செய்யும்பொழுது வாயை நன்றாய் மூடிக்கொண்டு நாசி வழியாகவே பிராணவாயுவை உள்ளுக்கிழுத்து, நிறுத்தி, வெளிவிடவேண்டும். இடைவிடாமல் மெள்ளமெள்ள மனோதிடத்துடன் பிராணாயாமம் அப்பியாசிக்கவேண்டும்.

—※—

13-ம் பாடம்.

பிராணாயாம அப்பியாசம்.

மேலேசொன்ன பிராணாயாம விதிகளை முறை கவனத்துடனும், ஊக்கத்துடனும், [illegible] செய்து தேர்ச்சியடைந்தவுடன் பின்வரும் அப்பியாசத்தைச்செய். முன்சொன்னபடி ஏகாந்தமான [illegible] ஆசனமுள்ள ஓரிடத்தில் செவ்வ சுகாஸனத்திலிருந்து இடது நாசியின் [illegible] பூரகம்செய். பிறகு கும்பகம் 5 விநாடிநேர அவ்வாறு உள்ளும் கூடியமட்டும் பிராணவாயுவை உள்ளே நிறுத்தி பின்பு வலது நாசியின் வழியாய் ரேசகம்செய். அதன்பின் மார்பின் மேல் சிறிது குனிந்து உன் இருவிழிகளின் [illegible] நாசியின் [illegible] நுனிப்பக்கத்திற்கு

நேராக நோக்கி, சமாதானநிலையிலிருந்து காற்றின்றாமல் 10 எண்ணும்வரை வாங்கிக்கொண்டிரு. பிறகு வலது நாசியின் வழியாகவே பூரகம் செய்து 5 விநாடிகள் காற்றைக் நிறுத்தி, இடது நாசி வழியாக ரேசகம் செய்.

இவ்விதம் பதினைந்து 30 நிமிஷங்கள் வரையில், [illegible] காலமுதலிய இரண்டு சமயங்களில் கவனமுடன் மேலேகண்ட அப்பியாசம்செய். அநேகருக்கு ஒவ்வொரு தடவையும் இவ்வப்பியாசம்செய்து முடிக்குமுன் [illegible] அல்லது [illegible] [illegible]. அதிகம் [illegible] [illegible] மனதில் உச்சரித்துக்கொண்டு [illegible] முடிவிட்டு தொடர்ந்து [illegible] [illegible] ஜீவாதாரமாக [illegible] [illegible] உண்டாகும் [illegible] உண்டாகவேண்டும். [illegible] ஜீவகாந்தசக்தி [illegible] உண்டாகும். அது உன்பாகமுதலிய [illegible] உன் [illegible] இரத்த ஓட்டத்தையும் பரிசுத்தமாக்கி உன் தேகத்திற்கு [illegible] பலமும், தேஜஸும், மனதிற்கு அமைதியும், தெளிவும், உற்சாகமும் உண்டாக்கும். வியாதிகள் நீங்கும். தேகாரோக்கியம் உண்டா

கும். இது ஒரு நல்ல அப்பியாசம். திரிகாலங்களிலும் தவறாமல் பழகிவரவேண்டும். இதுவே யோகங்களின் சிரேஷ்டமான ஆத்மயோகமுறை. இவ்வித அப்பியாசம் பழகி பூரகம், கும்பகம், ரேசகம் முதலிய இவைகள் அப்பியாசிக்கும் நேரங்களை நாளாரம்பத்தில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அதிகரிக்கலாம். இவை நாளாரம்பத்திலேயே ஸாதகம்செய்து சித்திபெறவேண்டும். இது ஒரே நாளில் அல்லது ஒரு வாரத்தில் செய்து முடிக்கக்கூடியதல்ல. கும்பகம் செய்யும் நேரம் சிறிது சிறிதாக அதிகரித்து சுமார் 30 நிமிஷம் வரைக்கும் சுவாஸத்தை நிறுத்தும் சக்தியைப் பெறலாம். வருந்தினால் வாராதது ஒன்றில்லை. இடைவிடாமல் அப்பியாசிப்பதில் ஜெயம் உண்டாகும்.

—*—

14-ம் பாடம். உ.

வசியசக்தி பெற்றவரின் லக்ஷணங்கள்.

வசியசக்தியுள்ளவர் எப்பொழுதும் அமைதியாயும், திடசித்தமுடையவராயுமிருப்பார். அவரிடத்தில் பரபரப்பு, பயம், கோபம் முதலிய துர்குணங்கள் ஒன்றும் காணப்படா. அவர் முன் நிற்கும்பொழுது உனக்குத் தன்னையறியாமல் ஓர்வித சாந்தமும், அடக்கமும்

தோன்றும். அவர் ஒருபொழுதும் வீண்வார்த்தை பேசுவதில்லை. அவர் தன்னிடமிருக்கும் சக்தியை முற்றிலும் அறிந்தவர். அவரைப் பார்த்தவுடனேயே உனக்கு அவரிடம் விசேஷ அபிமானம் ஏற்படும். அவர் எப்பொழுதும் தயாளமாயும் உன்னிடத்தில் அன்பு பாராட்டுவதைத் தவிர ஒருபொழுதும் கர்வம் பாராட்டியோ அல்லது கடுஞ்சொற்களைச் சொல்லியோ உனது மனதை வருத்துவதில்லை. அவர் உன்னைப் பார்த்து பேசும்பொழுதெல்லாம் அவருடைய வசீகர திருஷ்டி உன் புருவமத்தியை நோக்கும்.

அவர் திருஷ்டி அவர் மனதிலிருக்கும் எண்ணங்களை, உனக்கு வெளியிடும் சக்தியையுடையது. அவரது திருஷ்டியில் ஒருவித உருக்கமும் தோன்றும். நீ அவருடன் சம்பாஷணை செய்யும்பொழுதெல்லாம் அவர் உன்னைப் பார்க்கக் கூசுவதில்லை. நீ கேட்கும் விஷயங்களுக்கு அவர் முழு கவனத்துடனும், பொறுமையோடும் பதில் கூறுவார். அவரது திருஷ்டியிலும், பாவனைகளிலும், அன்பு, தயாளம், கம்பீரம், இவை நிறைந்திருக்கும். அவர் உன்னுடன் சில வார்த்தைகள் பேசின மாத்திரத்திலேயே அவருக்கு உன் மனம் அடிமையாக தன்னிடம் நின்றுவிடுகின்றது. உனக்

குள் அவாவொன்றுண்டாகும். இதன் ரகசியம் யாதெனில் அவர் உன்னிடம் விரும்பியதை பெறலாமென்ற உறுதியான நம்பிக்கையோடிருப்பதால் தன் நடை, உடை, பாவனைகளால் உன் மனதை முற்றிலும் கவர்ந்து தனக்கு வேண்டுவதையறிந்து பின்பு உன்னிடம் அவைகளை கூசாமல் வேண்டுகிறார். உடனே அவர் கோரியகாரியத்தைச் செய்துமுடிக்க நீ தயாராயிருக்கிறாய். அவர் இவ்விதமே பயிற்சிப்பதாலவருடைய திடசித்தத்திற்கு உன் தொழிலற்றிருக்கும் மனது இணங்கி அவர் மனம் போன போக்கே போகிறது.

அவருடன் நீ சம்பாஷணை செய்தால் உனக்கு உபயோகமான யாதொரு விஷயமும் அவரிடமிருந்து கிடையாது. ஆனால் அவர் சம்பாஷணையிலுள்ள விஷயங்களையாவும் உனக்கு பிரயோஜனமுள்ளவை போலவேதோன்றும். அவர் மனோவசிய சாஸ்திர முறைகளையறிந்தவராகையால் தனக்கு வேண்டியவற்றைப் பெறலாமென்ற தன் முழு நம்பிக்கையுடனும், திடசித்தத்துடனும், தன் விருப்பசக்தியை அவைகளில் உபயோகித்து ஜெயமடைகிறார். நீ அவரிடம் சிறிதுநேரம் சம்பாஷணை செய்தால் உனக்கு அவரிடம் நேசமுண்டாவதுமன்றி,

அவருடன் பழகுவதால் சுகமும், லாபமும், உனக்கு வேண்டிய அளவு கிடைக்குமென்ற ஆச்சரியகரமான நிலைமையும், நம்பிக்கையும், உன்னிடம் உண்டாவதைக் காண்பாய். உனக்கும் அவருக்கும் நடந்த சம்பாஷணையை நீ திரும்ப சிந்தித்துப் பார்த்தால் நீ உன்னையறியாமலேயே உனக்குத் தெரிந்தவற்றை யெல்லாம் உரைத்ததையறிவாய். இந்நிலையில்தான் உன் மனம் அவருக்கு வசியப்பட்டு நடக்கும். மனோவசியங்களை நன்றாய் அறிந்தவனே பிறமனோவசியம் செய்வதில் சமர்த்தன். பிறமனோவசியம் செய்பவரின் தொழிலை நன்றாக ஆராய்ந்து பார்ப்பாயானால் அவர் தான் விரும்பிய எண்ணத்திற்குத் தகுந்தவாறு மற்றொருவனிடத்தில் உணர்ச்சியை உண்டாக்கி அவன் மனதை வசியம் செய்வார். இதற்குமுக்கியமான சாதனங்கள் அவருடைய முழு திடசித்தத்துடன் வெளிவரும் சம்யோகிதமான வசனங்கள், தோற்றம், தொனி, நடை, உடை, பாவனைகள் முதலான இவைகளெல்லாவற்றையும் ஒன்றுசேர்த்து ஒரே தடவையில் உபயோகிப்பதே.

இதற்கு உதாரணமாக:—பிரசங்கம் செய்வோர் வியவகாரிகள், உபாத்தியாயர்கள், வர்த்தகர்கள், இவர்களின் தொழிலை சற்று

கவனித்துப் பார்ப்பாயாகில் இதன் உண்மை நன்கு விளங்கும். இவர்கள் சதா பாவனைக்களாலும் சமயோசிதமான வசனம் தோற்றம் முதலியவைகளாலும் தாங்கள் எவ்விதம் விரும்புகிறார்களோ அவ்விதம் மற்றவர்கள் மனதிலெல்லாம் உணர்ச்சிகளை உண்டாக்கி அவர்கள் மனோரதங்களைத் திருப்தி செய்கிறார்கள். இவர்கள் இவ்விதம் தங்கள் காரியத்தை சாதிக்கும் பொழுதெல்லாம் மற்ற ஜனங்களிருக்கும் ஸ்தலத்தைவிட ஓர் உன்னத ஸ்தானத்திலிருந்தே தொழில் நடத்துவார்கள். இது இவர்களுக்கு முக்கியமான சாதகம். உன்னத ஸ்தானத்திலிருந்து ஒருவரிடம் பேசுவதனால் உன் வசனங்கள் மிக்க வலிய சக்தியையடையும்.

—*—

15-ம் பாடம்.

விருப்பசக்தி.

முன் பாடங்களில் கூறிய அப்பியாசங்களையும், விதிகளையும் சரிவர பழகியிருந்தால் உன் திடசித்தமும் ஞாபகசக்தியும் உன்னிடம் அபிவிருத்தியாகியிருக்கக் காண்பாய். நீ ஜனங்களின் மனதைக்கவர விரும்பினால் அவர்களுடைய இச்சைகளையும், இஷ்டங்களையும், விருப்பங்களையும், கண்டறிந்தபின், வசியமுறைகளை அப்பியாசிக்க முயலவேண்டும்.

நீ செய்ய அல்லது சொல்ல உத்தேசிக்கும் விஷயத்தை முன்னதாகவே, ஒருவழிப்படுத்தி உன் மனதில் அதற்கேற்ற ஒரு மனப்படம் உண்டுபண்ணி அதை தியானம் செய்துகொண்டேயிரு. இதற்கு ஏகாக்கிரசித்தம் அவசியம். அதனால், படம் முதலியவை உன் மனதிலாவது தேக்கமின்றி ஸ்தாபிக்கப்படும், அமைதியிலிருந்து, உனது விருப்பத்திற்கிசைந்த எண்ணங்களை உன் மனதில் நிறுத்தி, நீ விரும்பிய காரியம் கைகூடிவிட்டதென்று ஒரே அமைதியுடன் இரு. இவ்விதம் மேற்படி பாவனை செய்யும்பொழுதெல்லாம் பிராணாயாம முறைகளை அப்பியாசிக்கவும். நீ சுவாசத்தை பூரகம் செய்யும்பொழுது நீ கோரிய நல்ல வஸ்துக்கள் உன் உடலில் புகுகின்றனவென்றும் ஓடிவருவதாகவும். நீ ரேசகம் செய்யும்பொழுது, அவ்வஸ்துக்களை நீ பூரணமாக அனுபவிப்பதாகவும், ரேசகம் செய்யும்பொழுது உன்னிடத்திலுள்ள கெட்ட வஸ்துக்களை நீ வெளியே தள்ளப்பட்டு விலகுவதாகவும் பாவனை செய். இதன்பின் இவ்வப்பியாசத்தை அனுபவத்திலும் காலை மாலை அப்பியாசித்து வருவதுடன் விருப்பத்திற்கு வேண்டிய வாக்கியங்களை இடைவிடாமல் சொல்லுவாயானால் உன்

மனோபீஷ்டங்கள் நிறைவேறுவதற்கு வேண்டிய இகபர ஸாதனங்கள் நீ எதிர்பாராமலே உனக்குக்கிட்டும் அதிசயத்தைக் காண்பாய். இவ்விதமாக, அன்பு, தயை, அழகு, ஐசுவரியம், உத்ஸாகம், தைரியம், தேகாரோக்கியம், ஈசுவர பக்தி முதலியவைகளை படைத்து நன்மைகளைப் பெறலாம். இது நம்முன்னோர்களின் ஓர் பரம ரகசிய வசியமுறை.

—*—

16-ம் பாடம்.

பொதுஜன வசியமுறை.

ஒருவரை வசியம் செய்வதற்காக சந்திக்கு முன் இவ்வப்பியாசத்தைச் செய்.

அப்பியாசம்.

ஓர் அமைதியான அறைக்குட்சென்று மௌனமாய் சுகாஸனத்திலிருந்து 10 நிமிஷ நேரம் தேகத்தையும் மனதையும் தளரவிட்டு பிராணாயாமம் செய். உன் கண்களை மூடிக்கொண்டு பின்பு நீ வசியம் செய்ய வேண்டியவரின் சொரூபத்தை ஒரு மனப்படமாகத் தன் மனக்கண்முன் நிறுத்தி அப்படத்தில் உள்ள மனிதன் நிற்பதாகப் பாவித்து பின்வருமாறு உன் விருப்பத்தினை மந்திர வசனங்

களை அவ்வுருவத்தை நோக்கி மனதிற்குள் உச்சாரணம் செய்துகொண்டே அம்மந்திர வசனங்களின் பொருளை நன்றாக தியானிக்கவேண்டும். நீ ஏகாக்கிர சித்த நிலையையும் திடசித்தத்தையும் பெற்றிருந்தால் தான் இதில் நீ எளிதில் சித்தியடைவாய்.

மந்திரம்:—"நீ (இங்கே வசியம் செய்ய வேண்டியவரின் பெயரை எழுது) எப்பொழுதும் என்னை நேசிப்பாய். என் நடை உனக்கு சிலாக்கியமாகத் தோன்றும். ஆகையால் உனக்கு என்னிடத்தில் இருக்கும் அன்பும், விசுவாசமும் அதிகரிக்கும். நானன்றி நீ யாதொரு சுகானுபவங்களையும் அனுபவிக்கமாட்டாய். என்னிடம் எப்பொழுதும் அன்புள்ளவனாக இருப்பாய். எக்காலமும் என் விருப்பத்திற்கிணங்கி நடப்பாய். உனக்கு என் ஞாபகம் வரும்பொழுதெல்லாம் நீ மௌனமேனும் என்னிடம் பிரியமுடையவனாகி எனக்கனுகூலமாக (இன்ன) காரியத்தை செய்து முடிப்பாய்".

இவ்வப்பியாசத்தை 30 நிமிஷத்திற்குக் குறையாமல் ஒவ்வொரு தடவையிலும் காலை, மாலை இரு வாரத்திற்குக் குறையாமல் பழகி வரவேண்டும்.

இவ்வப்பியாசத்தை ஊக்கத்துடனும் உத்ஸாகத்துடனும் நீ பழகிவர, எவரையும் வசியம்

செய்யும் சக்தி மென்மேலும் உன்னிடம் அதி கரித்து எடுத்தகாரியங்களி லெல்லாம் வெற்றி பெறுவது மற்றவர்களுக்கு அதிசயப்பாகவே தோன்றும்.

நீ இவ்விதம் சங்கற்பித்து தினந்தோறும் மந்திரத்தை உச்சரிக்க, உச்சரிக்க காந்தசக்தி நிரம்பிய உன் விருப்பத்தாலுண்டாகும் அலைகள் ஆகாசமூலமாக வியாபித்து நீ கோரிய வரின் மனதைத் தாக்கி, அதில் மாற்றங்களை யுண்டுபண்ணி அம்மனிதனை உன் வசமாக்கச் செய்யும். உன் விருப்பசக்தியின் வலிமைக்குத் தக்கவாறு உனக்கு பலன் கிடைக்கும்.

ஒருபொழுதும் பிறருக்குக் கெடுதியான காரியங்களை விரும்பாதே. உலகத்தில் நன்மைகளும் தீமைகளும் கலந்திருக்கிறதை நீ எப்பொழுதும் நன்றாய் அறியவும். நன்மை சிருஷ்டியில் உத்தமமான மானிட ஜென்மத்தை நீ அடைந்திருப்பதால் உனக்கும் மற்றெல்லோருக்கும் நன்மையே நீ செய்யவேண்டும்.

—*—

17-ம் பாடம்.

பிறமனோவசியம்.

நமது மேனாட்டாருக்குள் ஐரோப்பியர்களும், அமெரிக்கர்களும் உபயோகிக்கும் முக்கியமான முறையைப் பின்வருமாறு காண்பாய்:

வசியம் செய்யவேண்டியவரை சந்தித்த வுடன் வந்தனஞ்செய்து அவர் முகத்தை உற்று நோக்குவது அவசியம். பலமுறை இருவரும் சமீபத்திலிருந்து பேசும் விசாரிப்பதால் [illegible] முண்டாவதுமன்றி ஒருவர் மனதிற் குடிகொண்டிருக்கும் எண்ணங்களை மற்றவர் மனதில் பதியச்செய்யவும் ஏது வாகின்றது. நமஸ்காரம் செய்யும்பொழுது நீ கோரிய காரியத்தில் வெற்றியுண்டாக வேண்டு மென்று உறுதியாய் நினைத்துக்கொண்டு எதிரி யிருப்பவர் புருவமத்தியில் உன் வசியதிருஷ்டி யைச் செலுத்து.

மனசஞ்சலத்தோடும், அசௌக்கியமா யிருக்கும்பொழுதும் ஒருவரையும் வசியஞ் செய்ய முயலாதே.

எவரையும் வசியஞ்செய்யலாமென்ற முழு நம்பிக்கை உன்னிடம் பூர்த்தியாக இருக்க [illegible]. [illegible] சம்பாஷணை செய்யும் பொழுது முகமலர்ச்சியுடனும், புன்சிரிப்புட னும், உற்சாகத்துடனும் பேசவேண்டும். உன் னுடைய குரல் மிக்க அமைதியுடனும், கம்பீர சாந்தமான இனிய திருஷ்டியுடனும், முகத்தில் பதட்டம், கோபம், அச்சம், அதைரியம் முதலிய வைகள் காணப்படாமலும், உன் அங்கசே

னத்திலுள்ளதை உன் வசிய திருஷ்டியால் வெளிப்படுத்தவேண்டும். ஆரம்பப் பழக்கத்திலேயே இதில் சாமர்த்தியமும், சமயோசிதமான புத்திநுட்பமும் ஏற்படும்.

எதிரியின் நோக்கங்களை அவருடைய அங்கிதங்களால் அறிந்து அவருடைய இஷ்டத்தைக் கேட்டபடி வசியம்செய். ஒருவருக்கு சங்கீதத்தில் பிரியமிருக்குமானால், அவரிடத்தில் சங்கீதத்தைப்பற்றியே பேசவேண்டும். இதுதான் அவருக்குத் திருப்தி. அதனால் உனக்கு அவர் மரியாதை செய்வார்.

எதிர்த்து வெறுப்புண்டாகும்படி வழக்காடாதே. அவசரப்படாமல் பதட்டமின்றி உன் முழுகவனத்தையும் உனக்குத் தெரிந்த விஷயத்தைப்பற்றி தெளிவாயும், சுருக்கமாயும் பேசிமுடிக்கவேண்டும். நீ பேசும் விஷயத்தை தெளிவாயும், சமயோசிதமான சைகைத் தோற்றங்களினாலும் எதிரி உன் வசப்படுவானென்பது நிச்சயம். அவருடைய திருஷ்டியை உன்னிடமிருந்து வேறு அக்கம்பக்கங்களில் அலைவிடாதே. இதற்கிடையே கவனித்தால் நீ சொல்லிய விஷயங்களை அவர் மனம் யோசித்துப்பார்த்து மறுமொழியளிக்க இடமாகும். இவ்விதம் அவர் திருஷ்டி வேறிடம் செல்லாமல்

உன் திருஷ்டியை நீயும் வேறிடத்தில் செலுத்த உடனே அவர் இலக்ஷ்யமாக உன்னைத் திரும்பிப்பார்ப்பார். அப்பொழுது உனக்கு நல்ல சமயமென்று தெரிந்தால் உனக்கு வேண்டியதைக் கேள். அவர் மனம் திருப்திபடும் படியாய் வேண்டியதைக் கூறினபின் அவர் மறு மொழியை எதிர்பார். பிரயோகி உன் திருஷ்டி சக்தியின் அனுகூலத்தையும், திடசிந்தையும், பின்வரும் பக்கிரமங்களைக் கொண்டு தான் உச்சரிக்கவும்: "என்னுடைய வார்த்தைகளை சத்தியமாக ஒப்புக்கொண்டு எனக்கு வேண்டியவைகளை நீர் இணங்கிக் கொடுப்பீர்" அப்பொழுது உடனே அவர் உனக்கு அனுகூலமாக உதவியளிக்கப் படுவாரென்பது நிச்சயம்.

மேற்கண்ட விதிகளை வழக்கமாய் அனுசரித்துவந்தால் நீ கேட்டபடியாய் நடந்தும் காரியத்திலும் வெற்றியும் செய்து ஜயமடைவாய்.

—*—

18-ம் பாடம்.

துர்மாந்திரிகத் தொழிலும் அதின் கெடுதியும்.

17-ம் பாடத்திலுள்ள வசிய முறையின் முக்கிய விதிகளை அனுசரித்தே தம் இஷ்டிய காட்டுதலான மாந்திரீகர்கள் தமது சித்திவேலையைச் செய்துவருகிறார்கள். இச்சித்தி வேலைகளில் நன்மையும் உண்டு, தீமையும் உண்டு. நல்ல சுபாவத்தையுடைய உத்தம மாந்திரீகர்கள்

ஜனங்களுக்கு, பொதுவாக வியாதிகளை குணப்படுத்தியும், துக்கங்களை நிவர்த்திசெய்தும், சுகத்தைப் பாதுகாத்தும் வந்தபடியால் அப்பேர்ப்பட்ட மாந்திரீகர்களை எப்பொழுதும் ராஜாக்களுக்கு அடுத்த ஸ்தானமாக பாவித்து பயபக்தியுடன் மரியாதை செய்துவந்தார்கள். அதன்பின் தீயதொழிலைச் செய்த மாந்திரீகர்களோ, அவர்கள் சொற்பலாபத்தைக் கருதி, தங்கள் மந்திரசக்தியால் ஜனங்களுக்குக் கெடுதியைச் செய்ததால், ஜனங்கள் முன் நிற்பதற்குக் கூட யோக்கியமில்லாமலும், தங்கள் தீய வினைகளும், தீய எண்ணங்களுமே அவர்களைப் பின்தொடர்ந்தும், ஜனங்களால் வெறுக்கப்பட்டும், வியாதிகளால் பீடிக்கப்பட்டும், அநேக சாகாத்திலாழ்ந்து உபாதிப்படைந்தார்கள்.

நம் நாட்டு மாந்திரீகர்கள் தெய்வ... செய்யும்பொழுது, மாம்பழமொன்றை எடுத்து, அதுடன் வசியம் செய்ய வேண்டிய ஸ்திரீயின் தேகஜலம் அடங்கிய கனி. மணி முதலிய சாமான்களை அதில் சேர்த்துக்கட்டி, அப்பழத்தை ஓர் சக்கரக்கோட்டைக்குள் வைத்து, தூப தீப நைவேத்தியங்கள் செய்தபின் அப்பழத்தை உற்றுநோக்கி ஜெபித்து அதி காலை, அந்தி இரண்டு வேளைகளில் தாம் கோரிய காரியத்திற்குரிய மந்திரத்தை இடைவிடாமல் ஜெபம்செய்வார்கள். மந்திரங்கள் உருவேறி வலுவடைந்தபின் அவைகளின் சக்தி திசையை எதிரில் செலுத்துவான்.

இம்முறையை அநேகர் தாந்திரிகர்களுக்கு உபயோகிக்கிறார்கள். அவ்விதம் நீ நடக்காதே. கெடுவான் கேடுநினைப்பான். தன்வினை தன்னைச்சுடும். ஆகையால் எப்பொழுதும் நன்மையே செய்தால் இகபரத்தில் கீர்த்தியும், மேன்மையும், மங்களமும் உண்டாகும்.

—*—

19-ம் பாடம்.

வசியத்திற்கு இணங்காதிருக்கும் முறை.

மாந்திரீகர் வலைக்குட்சிக்காமலும், பேய், பிசாசுகள் அண்டாமலுமிருக்க, பின்வரும் அப்பியாசத்தை ஸ்திரீ புருஷா எவரும் அடிக்கடி பழகிவரவேண்டுமென்று கவனியும்.

அப்பியாசம்.

ஓர் அமைதியான அறைக்குட்சென்று சாவகாசமாய் உட்கார்ந்து உன் தேகத்தையும், சர்வ புலன்களையும் அடக்கி, ப்ராணாயாமம் செய்துகொண்டே கீழ் சொல்லியவாறு ஓர் மனப்பாடம் செய்துகொள்ளவும்.

உன் ஜீவகாந்த சக்தியால் உன் சரீரத்தைச் சுற்றிலும் மாய ஆகாச மனக்கோட்டை ஒன்று நீ கட்டிக்கொண்டதாகவும், அக்கோட்டையின் சுவர் பலமானதாக இருந்து உன்னை ஜெயிப்பதாயும் உன் விசித்திரத்தின் மூலம் உறுதியாகக் கட்டப்பட்டிருப்பதாயும், உன்னைக் குறித்து வரும் துர் எண்ணங்களையும், துர் மந்திரங்களையும் பிரயோகம் செய்ய மாட்டார்களென்றும், அவர்கள் அவ்விதமே பிரயோகம் செய்தாலும் உன் கோட்டை கட்டப்

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] கண்டு திகைக்கின்றனர்.

[illegible]

—*—

20-ம் பாடம்

ஜெயம் பெறுவதற்கான முக்கிய மர்மங்கள்.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

முற்றிற்று.

57

ஓம் தத் ஸத்.

ஆத்மயோக மனோவசிய சாஸ்திரம்.

ஹிப்நாடிஸம்.

(HYPNOTISM.)

மெஸ்மெரிஸம்.

(MESMERISM.)

BY

டாக்டர் K. T. ராமஸ்வாமி, M.A., Ph.D.,

பிரஸிடெண்டு,

இந்தியா [illegible] கலாசாலை,

([illegible], திருநெல்வேலி ஜில்லா, தென் இந்தியா)

105, ஆர்மீனியன் தெரு, சென்னை.

67666

[illegible]

எக்ஸெல்ஸியர் பிரஸ்,

1918.

COPY-RIGHT.] [THIRD EDITION.

மெஸ்மெரிஸம், ஹிப்நாடிஸம்

1-ம் [illegible]

ஹிப்னாடிஸம் என்பது மனிதனுடைய உடலில் அமைந்திருக்கும் ஒருவித ஆகர்ஷண சக்தி களை விளக்கிக் காட்டும் ஒரு அதிசய அற்புத யோகவித்தையாம். இச்சாஸ்திரத்தின் ரகசியங்கள் வெகு அற்புதமானவை. நம் முன்னோ ராகிய மகரிஷிகள் தங்கள் தபோமகிமையென்று இச்சாஸ்திர பிரயோகத்தின் உதவியால் இந்திரஜாலம், மகேந்திரஜாலங்களையும் கண்கட்டு வித்தைகளைச் செய்தார், பேய், பிசாசுகளை ஓட்டவும், வியாதிகளை மந்திரயோகத்தால் நீக்கவும், [illegible], [illegible], ஆகர்ஷணம் முதலான ஆகிய சக்திகளைக் கொண்டு ஜனங் களை நல்வழியில் நடக்கச்செய்தும், அவ்விட [illegible] பிறருக்கு [illegible] [illegible] கட்டவும், உடல்களைக் கட்டவும், இவ்வித [illegible] யும் தங்கள் வசப்படுத்தி [illegible]. ஜனங்களு க்கும் [illegible]. இவ்விருக்குக் [illegible] களை [illegible] [illegible]. இதைச் [illegible]

கிய ஸ்ரீமத் இராமாயணம், ஸ்ரீமகா பாரதம் முதலாகிய தர்ம நூல்களால் செய்யப்பட்ட அழகிய சித்திரங்களில் காண்கிறோம்.

அநேகாயிரம் வருஷங்களுக்கு முன் நம் இந்தியாவுடன் ஆப்பிரிக்காவிலுள்ள எகிப்து, ஆசியாவின் மாகாணங்களாகிய அசிரியா, பாரசீகப் பிரதேசங்களில்தான், ஜெர்மனி, ஜப்பான், அமெரிக்காவிலுள்ள மெக்ஸிகோ முதலாய நாடுகளில் வைத்தியம் செய்து வந்தனர். இவ்விதம் போக்குவரத்து ஏற்பட்டிருக்கும் காலத்தில் இந்திய நாட்டிலுள்ள ஆயுர்வேத மகோன்னத சாஸ்திரங்களின் ரகசியங்கள் பல இந்நாட்டோர்களுக்கு பரவியது அந்த அபிவிருத்தி செய்த தேசாசிரியர்களுக்கு, தலைமுறை தலைமுறையாக இவைகள் ரகசியமாக அப்பியாசிக்கப்பட்டு வந்தன.

ஹிப்னடிஸம் என்ற பெயரும், மெஸ்மெரிஸம் என்ற பெயரும் இச்சாஸ்திரத்துக்கு வாய்த்ததைப்பற்றி இவ்விடத்தில் சுருக்கமாய்க் கூறுவோம்: டாக்டர் பிரடரிக் அந்தோனி மெஸ்மர் என்பவர் ஐரோப்பாவின் ரயின் நதிக்கரையிலுள்ள வில் [illegible] பட்டணத்தில் 1733-ம் வருடம் மே மீ 23-ந் தேதி ஜெனித்தார். பால்யத்திலேயே வித்தியாப்பியாசஞ்செய்து தக்க வயதில் டாக்டர் பரீட்சையில் தேர்ந்து 1766-ம் வருஷத்தில் வைத்திய சாஸ்திர டிப்ளொமா பெற்றார். அக்காலத்தில் பிரபல பாதிரி ஒருவர் ஸ்பர்சத்தால் வைத்தியம் அப்பியாசித்து ஜனங்களின் வியாதிகளை குணப்படுத்தி வந்தார். மெஸ்மர் அப்பாதிரியைப் போய் கண்டு அவரிடம் சென்று மெஸ்மர் இவ்வித காந்த வைத்திய சாஸ்திர ரகசியங்களைக் கற்றுக்கொண்டார். இவர் தம்மிடம் வந்த வியாதியஸ்தர்களை இரும்பு காந்த வைத்தியத்தைக்கொண்டு வியாதிகளைக் குணப்படுத்தி வந்தார். இவர் 1775-ம் வருஷத்தில் இச்சாஸ்திரத்தின் ரகஸியங்களை வெளிப்படுத்தினார். [illegible], குருடு, முடம் முதலிய வியாதியஸ்தர்களை யெல்லாம் வெகு சுலபமாய் ஆச்சரியத்தை உண்டாக்கும் வண்ணம் குணப்படுத்தி வந்தார். இவரிடத்தில் ஏராளமானவர்களும், அதிகாரிகளும் கூட்டங்கூட்டமாக வந்து தங்கள் வியாதிகளை சொஸ்தப்படுத்திக்கொண்டு போனார்கள். இவ்விதம் இவர் வியாதி சொஸ்தம் செய்யும் பாணியை அங்குள்ள வைத்தியர்கள் அநேகர் பொறாமைகொண்டு இத்தொழிலை செய்யக்கூடாதென்று இராஜாங்கத்தாரால் தடுத்துவிட்டார்கள். பிறகு மெஸ்மர் வியன்னா பட்டணத்தைவிட்டு பாரிஸ் நக

ரம் சென்றார். அவ்விடத்தில் இவருடைய அற்புதத் தொழில் மென்மேலும் [illegible] அத்தேசவாசிகளின் அன்பையும், ஆதரவையும் பெற்றார். இவர் தொழிலின் ரகசியத்தை அநேக மாணாக்கர்களுக்கு போதித்தார். இவருடைய அற்புத ஜீவகாந்தசக்தியின் [illegible] மெஸ்மெரிஸம் என்பபர் [illegible] டப்பட்டது. இவர் வைத்தியத்தின் மர்மங்களாவன:—

வியாதியஸ்தர்கள் [illegible] ஒன்று [illegible] வைத்தியம் செய்பவர்களால் வியாதியஸ்தர்கள் மேல் [illegible] ஜீவகாந்தசக்தி வியாதியஸ்தர்களிடம் [illegible] குணத்தைச் செய்கிறது. 1831-ம் வருஷத்தில் பிரான்ஸ் தேசத்து இராஜாங்கத்தார் [illegible] இவர் சாஸ்திரத்தின் உண்மையை ஆராய்ச்சி செய்து மெஸ்மெரிஸ [illegible] ஜீவகாந்தசக்தியல்ல [illegible] அற்புத [illegible] ஆராய்ச்சி [illegible] இவை [illegible] மனிதனிடத்தில் [illegible] வெளிப்படுத்திக் காட்டவென்று தீர்மானித்தார்கள்.

மெஸ்மர் தாம் வாழ்நாட்களை [illegible] பொதுஜன [illegible], மற்றும் [illegible] ஆராய்ச்சியாளும் [illegible]. மன்னர்களையும் [illegible] சாஸ்திரிகளையும் [illegible] மகிழ்ந்திருந்து வாழ்ந்தார். இவரது சரித்திரம் [illegible] தெரிகிறது.

பிறகு 1841-ம் வருஷத்தில் பிரான்ஸ் தேசத்திலிருந்து இங்கிலாந்துக்கு [illegible] என்னும் ஒருவர் மெஸ்மெரிஸ சம்பந்தமாக [illegible] செய்து அநேக ஆச்சரியகரமான மெஸ்மெரிஸ வேலைகளையும் செய்து காட்டினார். அப்போது இங்கிலாந்தில் [illegible] என்பவர் இவர் சாஸ்திரத்தை ஆராய்ச்சி செய்து [illegible] வெளிப்படுத்தி [illegible] ஹிப்னாடிஸம் என்று பெயர் கொடுத்தார். ஹிப்னாடிஸம் [illegible] மெஸ்மெரிஸத்திற்கும் [illegible].

[illegible] ஒருவரை [illegible] தொடர்ந்து [illegible] பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் [illegible] மெஸ்மெரிஸம் [illegible].

ஹிப்னலைசேஷன் என்னும் தூக்கச்செய்யும் சக்கரம் முதலியவைகளை உபயோகிப்பதுடன் மந்திர வசனங்களைச் சொல்லி ஒருவனை ஆழ்ந்த தூக்கத்திற்கு கொண்டுவருவது ஹிப்னாடிஸம் என்று சொல்லுவோம்.

—*—

2-ம் பாடம்.

ஹிப்னாடிஸத்தின் மகிமை.

ஹிப்னாடிஸ தூக்கத்தில் ஒருவனுக்கு தீங்கும் இல்லை. தூக்கமில்லாமை அடைபவனென்பவன் தனக்கு தூக்கம்வராதென்ற பிடிவாதத்துடன் வந்து உட்கார்ந்தால் ஹிப்னாடிஸ சாஸ்திரி எவ்வித பிரயாசத்தினாலேயும் அவனை தூக்கச் செய்ய முடியாது. தூங்கப்போகும் ஒருவன் அத்தூக்கம் உண்டாவதற்குள்ள நிபந்தனைகளுக்குட்பட்டிருந்தாலொழிய தூக்கம்பலிக்காது. ஹிப்னாடிஸத்தைப் பார்க்கினும் தூங்கப்போகும் மனிதன் அதிக லக்ஷ்யத்தோடும், உத்ஸாகத்தோடும், விச்வாசத்துடனும் தன் ஆதீனத்தை ஹிப்னாடிஸ்டிடத்தில் ஒப்புவிக்க வேண்டும். தூக்கப்போகிறவன் புத்திசாலியாயிருந்தால் சிறுக சிறுக ஆழ்ந்த நித்திரைக்குள்ளாவான். தூங்குபவனுக்கு ஏகாக்கிரசித்த நிலை

ஏற்படுவது முதன்முதல் அவசியம். அநேகர் ஹிப்னாடிஸ்டிடத்தில் முதல் முதல் வந்து அவன் பிரயோகம் அல்லது சிகிச்சைக்குட்பட்டமாத்திரத்திலேயே தூங்கிவிடுவார்கள். சிலர் இரண்டாவது தடவை சிகிச்சையிலாவது அல்லது மூன்றாவது தடவையிலாவது தூங்குவது வழக்கம். ஒருவனிடத்தில் ஹிப்னாடிஸப் பிரயோகம் செய்தால் அவன் மனோசக்தி அவனது தேகசக்தி ஒன்றும் குறையாது.

ஹிப்னாடிஸ தூக்கத்திலே ஒருவனை வைத்துவிட்டால் அவனுக்கு யாதொரு தீங்கும் நேரிடாது. ஹிப்னாடிஸ்ட் அவனை எழுப்பாவிட்டாலும் தூங்குபவன் சாதாரணமாக ஒரு மணி அல்லது 2 மணிநேரத்திற்குள் விழித்துக்கொள்வான். அவனிடம் விழிப்பினால் ஒருவித தீங்கும் நேரிடாது. சில வருஷங்களாக இந்த அற்புத சாஸ்திரம் பிரான்சு, அமெரிக்கா, இங்கிலாந்து முதலிய இடங்களிலிருந்து ஆங்கிலப் பாஷையில் வெளியாகிவந்த சாஸ்திர புஸ்தகங்களைப் படித்து அநேகர் அதிகமான அனுபவம் அடைந்திருக்கிறார்கள். ஆனால் சில அவிவேகிகள் இச்சாஸ்திர ஆராய்ச்சி செய்யாமலேயே "ஹிப்னாடிஸம் ஒரு பயங்கரமான சக்தி. தூக்கத்திற்குள்ளாகுபவன் ஆரம்பத்தில் பாதிக்கப்படுவதாக

[illegible]

திசைகளிலும் மற்ற எந்த பக்கங்களிலும் ஒரு குறையும் ஏற்படாது.

மேற்சொன்ன அறிவுள்ளவனையும், [illegible] இருந்தால் அதன் [illegible] (ஆண்குழந்தைக்கு) ஒரு குறையும் ஏற்படாது. [illegible]

படுத்தும் ஆராய்ச்சி செய்யாததாலும், இச் சாஸ்திரம் தெரிந்தவர்கள் இதன் ரகசியங்களை இதுவரை யாருக்கும் அறிவிக்காமல் பொருட்டு நன்றாக வெளிப்படுத்தாமல் மறைத்து வைத்ததும், இவ்வித அக்கிரம வைத்தியர்களுக்கு முக்கியமாகும்.

இச்சாஸ்திரம் தெரிந்த சாஸ்திரி ஒருவன் அநேக ஆச்சரியகரமான வேலைகளைச் செய்யலாம்.

இதனால் வியாதிகளைப் போக்கடிக்கலாம். நரம்பைப்பற்றிய வியாதிகளான, வாதம், பக்ஷவாதம், கைகால் [illegible], குஷ்டம், குருடு, செவிடு முதலியவைகளும், [illegible], கண்நோய், மார்புநோய் முதலான வியாதிகளையும் வைத்தியர்களால் கைவிடப்பட்டதும், ஹிப்னாடிசத்தால் [illegible] லாம். வைத்திய சாஸ்திரங்களுக்கு இச்சாதனத்தைப் போல் [illegible] அவர்கள் மருந்தில் காணப்படாத [illegible] வியாதிகளை [illegible] குட்டம் முதலான [illegible] கள் அருக்களும் வழக்கம், சோம்பேறித்தனம் [illegible] சூதாடுதல், கள்ளை, சபாகம்பம், தன்னடக்கமின்மை, [illegible] இருள் முதலியவைகளைப் பார்த்து பயப்படுதல் முதலான இக்

67

ளும் செய்திருக்கிறார்கள். இச்சாஸ்திரத்தால் செய்யலாம். தன்னைத்தானே தூக்கமயக்கத்தில் நிறுத்தி [illegible] கொண்டு வந்து ஒரு நோயை மருந்தின்றி தீர்த்துக் கொள்ளலாம். ஒருவனை சாதாரண தூக்கத்திலிருந்தால் அதை ஹிப்னாடிச தூக்கமாக மாற்றிவிட்டு அவனுக்கு [illegible] கட்டளையிட்டாலும் அவன் எழுந்திராமல் தூங்குவான், என்னப்படி [illegible] காரியத்தை முடிப்பான். [illegible] கட்டளையிட்டபடி அவனுக்கு அப்பொழுது தோன்றும். படுக்கைக்கு போகும்பொழுது தன்னைத்தானே [illegible] நினைத்து கொண்டு இரவில் [illegible] போகும் வேளைக்கு விழித்துவிட வேண்டும் என்று கட்டளையிட்டுக் கொண்டால் அந்த நேரம் அதன் படிக்குச் சரியாய் விழித்துக்கொள்வாய். ஹிப்னாடிசத்தில் வேடிக்கையாக [illegible] போகும்போது வேறு ஏதாவது [illegible] உண்டாகிறதில்லை.

இத்தூக்கத்தினிருப்பவனை ஸ்பரிசமுடையோர் [illegible] அவன் தேகத்தில் கூர்மையான ஊசியை [illegible] அடித்து இறக்கலாம். கத்தியாலேயும் அறுக்கலாம். நெருப்பையும் உணர்ச்சியின்றி கையில் தாங்கச்செய்ய

லாம். இவ்விதப் [illegible] செய்கைகள் ஒரு
[illegible] அதைப் பார்ப்போ
ருக்கு பயமும், அச்சமும் உண்டாகும். அத
னால் [illegible] தெரிந்தும்
[illegible] இவ்வித [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible] இப்படிச் [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible] இவர்கள் [illegible]
[illegible]
[illegible]
லாம்.

[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]

[illegible]
[illegible]

பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம். ஒருவன் தன்
[illegible] அதிகப்படுத்திப் [illegible] செய்யலாம் அது
கூடும். அவ்வாறே ஒரு மனிதனை தேகத்தின்
ஒருபாகத்தில் [illegible]
செய்யலாம். இதால் [illegible] சொற்படிச்
[illegible]
[illegible] ஒருவனை இத்தாக்கத்தில்
[illegible] இரவும்
[illegible] செய்
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]

இவன் [illegible] 500 [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
ஆனால் [illegible]
[illegible] இந்த [illegible] ஒரு

வித்தைவேலை. பார்ப்போருக்கு இது மிகவும் வியப்பையும், ஆச்சரியத்தையும், ஒருவித பயத்தையும் உண்டுபண்ணும். இன்னும் அநேக விதமான வித்தைவேலைகளையும் மாயாஜாலத்தை மேலும் காண்பிக்கும், ஆங்குகிறவர்களுக்குக் காட்டி அவரவர்கள் அங்கிகளில் நடிக்கும் பாவங்கள் கண்டோர்கள் கண்ணையும், மனதையும் வியக்கச்செய்யும்.

—*—

[illegible]ம் பாடம்.

உள் மனம், புற மனம், ஆனந்தமனம்.

உனது சரீரத்தின் [illegible] உனது மன[illegible]தின் பிட்டமைப்பையும் [illegible] ஜீவன் [illegible]க்கும். இடமாயும், [illegible] கருவியாகவும் இருக்கிறது. சரீரத்திலுள்ள ஒவ்வொரு அவயவமும் நரம்புக்கட்டுகளால் மூளையோடு இணைக்கப்பட்டிருக்கிறது. மூளையைச் சோதித்து கவனமாய் பார்ப்போமாகில் முன்மூளை, பின்மூளை, அடிமூளை என மூன்று பாகங்களை காணலாம். இவைகளிலிருந்துண்டாகும் சக்திகளை ஒன்றுசேர்த்து மனம் எனப்படும். மனமானது (1) உள் மனம், (2) புறமனம், (3) ஆனந்த மனம் என மூவகையாம். சரீரத்தி

லுள்ள நரம்புகளையும், அவயவங்களையும், மூளையையும் அடக்கியாளும் திறமை ஆத்மாவினிடம் இருக்கிறது. முன், பின், அடி மூளைகளாகிய இவைகளை மண்டையோடு ஒன்று மூடியிருக்கிறது. முன்மூளை மற்ற இரண்டைக் காட்டிலும் பெரியது. இதிலிருந்து செல்லும் நரம்புக் கட்டுகள் பஞ்சேந்திரியங்களாகிய கண், வாய், செவி, மூக்கு, மெய் முதலியவைகளை அடக்கி ஆளுகின்றன. முன் மூளையை புறமனம் ஆளுகிறது. பின் மூளையை உள்மனம் ஆளுகிறது. அடி மூளையை ஆனந்தமனம் ஆளுகிறது.

ஐம்புலன்கள் ஜாக்கிரதையாக மனிதன் விழித்திருக்கும்போதும், நடக்கும்போதும், கிரியைகள் செய்யும்போதும், உலக நடவடிக்கைகளை புறமனம் கிரகிக்கும் சக்தியுடையது. நீ நித்திரை செய்கையில் பஞ்சேந்திரியங்கள் அடங்கியிருக்கின்றன. அப்பொழுது புறமனமும் அடங்கியிருக்கும். அதை விழிக்கும்போதும் விழித்துக்கொள்ளும். முன் மூளையின் வழியாகவே நீ விழித்திருக்கும்போதும், சகல யோசனைகளும், கிரியைகளும் செய்கிறாய். நீ ஒவ்வொரு விஷயத்திலும் ஆராய்ந்து பகுத்தறிந்து அதன் முடிவை இரண்டாவது மூளை

யாகிய பின் மூளையின் கலக்கின்றாய். முன் மூளைக்குச் சுயபக்கட்டை புராணமைக. நீ எவ்வளவு தூரைப் பார்க்கும் பொழுதும் [illegible] பொழுதும், எதோ ஒரு காரியத்தைச் செய்யும்பொழுதும் நீ உபயோகம் செய்கிறாய். மனிதனுக்கு பின் மூளையும், அது மூளையுமே முக்கியமானவை. இவைகளுக்கு அதிக அற்புத சக்தி உண்டு. நீ தூங்கும்பொழுதும், கனாக்காணும் பொழுதும் உன் புராணம் அடங்கி[illegible] அதன் இயக்க சக்தி பின் பாகத்தில் வழியாக இயங்கி பின் மூளையில் வந்து சேருகிறது. இவ்விடத்தில் [illegible] சக்தி உன் மனமென்று சொல்லப்படும். ஆகையால் உனது உள் மனதிற்கு பின் மூளையே முக்கிய இருப்பிடம். உனது உடம்பை விட்டு [illegible] விழித்திருந்து நீ கனாக்காணும்பொழுதும், ஆகாயமா[illegible] நிலையில் இருக்கும்பொழுதும், யோகமயமாக சமாதியில் இருக்கும்பொழுதும் உனது உள்மனதே சதா விழித்திருக்கும். இவைகளுக்கு காரண பூதமாயிருக்கிறது. எனது நான் இறக்காமலே இவ்வுலகத்திலுள்ள எல்லா வஸ்துக்களையும் நீ இருக்கும் இடத்திலிருந்தே பார்த்தறியும் ஞான திருஷ்டியாகிய திறமையும், காதின் றி கேட்டறியும் ஆகாசவாணியென்ற திற

யையும் அதிக [illegible] நடக்கும் சக்திகள் அனைத்தையும் அறியும் சக்தியும், உன் மனதிற்கு உண்டு. முற்கால யோகிகளும், ஞானிகளும் வெளிமனதை அடக்கி உள்மனதின் சக்தியால் ஞான திருஷ்டி, ஆகாசவாணி, [illegible] அதிசயம், யாதானதோர் தீர்க்கம் முதலிய அற்புதங்களையும், இவைகளன்றியும் இவைகளால் சக்திகளும் வியாதிகளைப் போக்கடிக்கும் திறமையும் உடைத்தாயிருந்தார்கள். புராணமை அடக்கி, [illegible] இல்லை அக்காலம் [illegible] பெயர். இப்படி [illegible] உள்மனமானது [illegible] விழித்திருக்கும் [illegible] உள்மனதை [illegible] உள்மனதிற்கு [illegible] பிரவேசிக்கும் [illegible] புராணம் [illegible] உள்மனதிடம் [illegible] அனைத்தையும், [illegible] இதன் [illegible] உள்மன [illegible]

எந்த விஷயத்தையும் தன் பக்கம் வைத்துவிட்ட
தாக அறிந்தால் பிறகு ஒரு காலத்திலேயும்
அதை மறக்கமாட்டாது. இந்த உள்மன இடந்
தான் ஞாபகசக்தி தங்கியிருக்கிறது. எவ்வளவு
காலமானாலும் அவ்வெண்ணங்கள் சிறிதுமாறுதல்
பெறாமல் தங்கியிருக்கின்றன. வெளிமனம்
தொழிலைநிறுத்தியிருக்கும்போது சுறு
சுறுசுறுப்புடன் விழித்திருக்கும். உள்மனம்,
ஹிப்னாடிசம் செய்கிறவனுடைய மந்திர வச
னங்களைக்கேட்டு அவற்றிற்குவசமாக இயங்கி
நடக்க விரும்பி ஹிப்னாடிஸ்ட் கோரிக்கைகளை
முழுதும் நிறைவேற்றுகிறது. இதுதான் ஹிப்
னாடிசம் என்று சொல்லப்படும் அற்புதமான
வசிய சாஸ்திரத்தின் ரகசிய தத்துவம். ஒரு
வன் ஹிப்னாடிசத்தை ஆக்கிரமித்திருக்கும்பொழுது
அவனை மனமுழுதும், ஆவசச்செய்யாமலே மன
மும் ஜக்ஷியமாகி ஆக்கிரமிக்கிறான் ஹிப்னாடிஸ்ட்
சொல்வதை யெல்லாம் உள்மனமேயன்று ஏற்று
அதேபிரகாரம் நடக்கிறது. ஹிப்னாடிஸத்
தந்திரத்தும் சாதாரண நித்திரைக்கும் வித்தியா
சமுமுண்டு. ஆனையால் சாதாரண நித்திரை
யில் ஆழ்ந்திருப்பவன் மனம் ஜாக்ரத்திலில்லா
தாமல், பற்பல விஷயங்களில் செலுத்துவதால்
ஞானேந்திரியங்களுடைய சக்தியை ஏற்று
அதன்படி நடக்கமுடியாது. ஹிப்னாடிசம் செய்
கிறதற்கு ஞானேந்திரியங்கள் எல்லாம்
மந்திர வசனங்களே முக்கிய சாதனம்.

நாம் இப்பொழுது 3-வது மூளையாகிய
அடிமூளையைப்பற்றி சற்று பேசுவோம். அடி
மூளை முக்கால் அங்குல நீளம், அரை அங்குல
அகலம்; அரை அங்குல கனம் பரிமாணமுள்
ளது. இதுதான் ஜீவாதாரமாயிருக்கும் அந்தரங்க
பீடம். இதுதான் சுவாசக் கருவிகளுக்கும்
பொருத்தமுதல் முதல் உற்பத்தியாகும் மானி
டன் மூளையின் அம்சம். இதிலிருந்து தான்
மற்ற அவயவங்கள் வளர்கின்றன. ஆகையால்
இதுவே மானிட சரீரத்திற்கு ஜீவாதாரம்.
முன்சொன்ன முன் மூளையும், பின் மூளையும்
அபாயத்தால் தாக்கும்படி ஆகும்போதும் அப்பியா
ஸங்கள் செய்தால் அம்மூளைகளின் ஜீவசக்த
சக்தி அடிமூளைக்குட் பிரவேசித்து அங்கிருந்
தே ஜீவநாடியமாக ஆகர்ஷித்து பிம்பம்
போல் பிரகாசிக்கும். இவ்விதம் ஆத்ம சௌக்கிய
தன்மயத்தைதாகோடி அறிவுநதருணம் சமாதி
நாளும் யோகநிலையிலிருந்து தன்மூலம் தானடை
டாம். மேலுண்டு சமாதிநிலையைப் பெறுவ
தற்கு இவ்விதமே முக்கிய காரணம். சமா
தி யோகத்தில் ஒருவன் சித்திபெற்றால், சகல
மாயாபந்தங்கள் நீங்குவதுடன், ஞான திருஷ்டி,
தூரதிருஷ்டி, இதர் அதிசயம் முதலான அநேக
அற்புத ஆத்ம சித்திகளை அடைகிறான். தேக

மோக்ஷ வாசிகளை அடிக்கடி தரிசிப்பதும் ஆனந்த வாசகத்தின் சத்காரம் முக்கியமாம்.

—*—

4-ம் பாடம்.

தியானத்திற்கு வேண்டிய முக்கிய சாதனங்கள்.

சாதாரண புத்திசாலிகளையும் யோக்யதையுள்ளவர்களை ... இவ்வித ... கள். இவ்வித தியானத்திற்கு ஒருவனுக்கு வேண்டிய பலமுறைகள் பலராலும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இவைகளில் ... ன் கருத்தும் ... [illegible] ... இந்த முக்கிய சாதனங்கள் ... [illegible] ... இவைகளை முதலியவைகளால் ... தியானம் செய்து ... தம், ... சாப்பிராணி முதலிய ... கள், புஷ்பங்கள், ... முதலியவைகளும் ... ஒருவழிப்படுத்த உதவும். ... இவைகளை ... பார்த்தால் மனம் ... சாந்தமாயும் அமைதியாயும் இருக்கும்.

மேற்கூறியபடி பலமுறைகளிருந்தாலும், தியானம் செய்பவருக்கும், இவ்விதம் செய்பவருக்கும் கீழ்வரும் அம்சங்கள் முக்கியமானவை.

தியானிப்பவர் அநுஷ்டிக்க வேண்டியவை:—

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

(2) கவனம்:—தியானம் செய்கிறவன் இவ்விதம் ... களையும், இருக்கையையும், ... தோற்றங்களையும், தன் ... கவனித்து ... இருவர் ... அவன் தியானத்திலுள்ள ...

(3) எதிர்காமை:—தியானம் செய்யும் ஒருவன் தியான ... தனிக்கும் பொழுது தன் மனதை ... காலங்களிலும் தனக்குப் போதிக்கப்படும் மந்திரங்களை எதிர்காமல் ஏற்றுக்கொண்டும் அவைகளை பக்தியுடன் நிறைவேற்ற வேண்டுமென்ற தீர்மானத்துடனும் ... யாக முயற்சிக்க வேண்டும்.

மேற்சொன்னவைகளுக்கு ஒருவன் ... ... நடந்தால் அவனிடம் தியானம் பலிக்காது.

(4) பக்தி, விசுவாசம்:— மேற்சொன்னபடி எதிர்காலமிருந்தால் தான் குருவினுக்கு இந்த நோக்கிற்கெல்லாம் இப்படியிருக்கும் மேல் பக்தி விசுவாசம் அதிகரிக்க அவர் உச்சரிக்கும் மந்திர வசனங்களையும் அனைவருக்கும் தாமே மனனம் [illegible] கொடுக்கலாம். [illegible] இதில் இப்படியான ஆக்கத்திற்குள்ளாகவே.

இப்படி [illegible] வேண்டிய முக்கிய அம்சங்களாவன:— ஸ்ரீ [illegible] கொடுக்கப் பயிற்சிபெற வேண்டுமானால் [illegible] குறிப்புகளை கவனிக்கவும்.

(1) ஏகாக்ரசித்தமில்லை:— இப்படியான முறை [illegible] மனம் ஒன்றாக [illegible] நிற்பதில் பெரும் [illegible] பயிற்சி [illegible] இருக்கவேண்டும். [illegible] இப்படி [illegible] மனத்தில் [illegible] வேண்டும்.

(2) மந்திர உச்சாரணம்:— மந்திர வசனங்களை [illegible] இப்படியான [illegible] உச்சரிக்க [illegible] மந்திர [illegible] மனத்தில்

ஆழமாகப் பதியப் பதிய அவைகளுக்கு [illegible] உண்டாகிறது. [illegible] அவன் தேகத்தில் [illegible] இவ்விதம் மந்திர வசனங்களை [illegible] உச்சரிப்பதால் [illegible] அவன் புத்தி [illegible] ஒப்புக் [illegible].

[illegible] உள்ள [illegible] மந்திர வசனங்கள் [illegible] இவைகளெல்லாவற்றையும் சேர்த்து ஒரே [illegible] வேண்டும். இப்படியிருந்தால் உண்டாகும் [illegible] மந்திர [illegible] நிருத்தியாகவும், [illegible] ஆகவும்; [illegible] கொடுக்கப்படும் [illegible] தெளிவாய் அறியுமாறு உச்சரிக்க வேண்டும். [illegible] ஒருவனிடம் [illegible] உண்டாக்கி [illegible] உத்தமம் [illegible] உச்சாரணம் செய்தால் அவர்க்கு சித்தி [illegible].

3. ஆவலுடன் எதிர்பார்க்கிறது:— நீ தொடங்கிய காரியத்தில் பலன் முழுமையாய் [illegible] எதிர் பார்ப்பதன்கண்.

4. திடசித்தப் பயிற்சியும், தயநம்பிக்கையும், உன்னிடமிருந்தால் [illegible] ஹிப்னடிஸத்தில் ஜெயம்பெறுவதுடன், [illegible] எதிலும் நீ [illegible]. [illegible] ஆரம்பத்தில் அனேகர் [illegible] போதிலும் உன்னிடம் [illegible] உனக்கு இணங்குவார்கள்.

5. விடாமுயற்சி:— "முயற்சி [illegible] இகழ்ச்சியடையார்" இதுவே உலகத்திலுள்ள கட்டுப்பாடுகளை வெற்றிபெறும் முக்கியமானதாகும். சில ஆரம்பக்காரர்கள் [illegible] ஹிப்னடிஸத்தில் [illegible] தவறுதல் [illegible] மறுக்கப்படும். ஆனால் விடாமுயற்சியுடன் தொழில் செய்தால் வெகுசீக்கிரத்தில் பலன் கிடைக்கும்.

5-ம். பாடம்.

ஹிப்னடிஸ நிலைகள்.

ஹிப்னடிஸத்தில் மூன்று நிலைகள் உண்டு. (1) விழிப்புநிலையுடன் கூடிய மயக்கநிலை, (2) ஆழ்ந்த உறக்கம், (3) அயர்ந்த நித்திரை.

[illegible] நிலையில் [illegible] இருப்பவனுக்கு [illegible] [illegible] இருக்கும் [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] நிலையில் [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible]

மூன்றாவது நிலை ஆழ்ந்த வசியநிலையாம். இந்நிலையில் ஒருவனுக்கு அயர்ந்த நித்திரையைப் பார்ப்பது. இந்த நிலையிலுள்ள சொல்வோர் இந்நிலையிலும் அவனுக்கு மாயா விநோத காட்சிகளையும், மனோபாவனைகளையும், பொய்த் தோற்றங்களையும் நீ உண்டுபண்ணி அவனை உணர்ந்து அறியச்செய்யலாம். அவனது தேகத்தை உன் மந்திர வசனங்களால் விறைக்கப் பண்ணலாம். மற்றொரு மந்திரத்தால் அதைத் தளர்த்திவிடலாம். இன்னும் வெவ்வேறு வசனத்தை உச்சரிப்பதனால் அவனுடைய அங்கங்களின் ஸ்தம்பனத்தை [illegible] ஸ்பரிச உணர்ச்சியில்லாமல் செய்யலாம்.

ஆகையால் வசியமுடைய ஆரம்பத்தில் [illegible] பத்துள்ள இம்மூன்று நிலைகளுள் ஒன்று மற்ற சயங்களுக்கெல்லாம் காரணம். ஆரம்பமானது உடைய மனதின் [illegible] இவ்வகை நல் [illegible] அறியவும்.

சாதாரண ஆழ்ந்த நித்திரையும், வசியமுடைய தூக்கத்திற்கு [illegible] இவை இரண்டினும் மனம், தேகம், மற்றவையிய இம் மூன்றும் சரீரம், ஆன்மா, சகல இவைகளின் அடைகிறது. இவ்வகை நல்லமைப் [illegible] வேறு பாடொரு நிலையும் [illegible] இல்லை.

இதன் உண்மையை உனது அனுபவத்தினால் நன்கு காண்பாய்.

—#—

5-ம் பாடம்.

எளிதில் வசியமாகும் ஜனங்கள்.

பின்வரும் பாடங்களிலுள்ள ஞான சக்தி யங்களை அப்பியாசிப்பதற்கு மிகு காரணம் [illegible] ஜனங்களிடம் பழகுவது நலம்.

(1) வேலைக்காரர்கள்.

(2) நல்ல புத்திசாலிகள்.

(3) [illegible].

(4) [illegible] சித்தநிலையில் எளிதில் அமர்பவர்கள்.

(5) தேகஆரோக்கியமுடையவர்கள்.

(6) உறுதியான மனமும் திடசித்தமு முடையவர்கள்.

(7) அதிகார ஸ்தாபனத்துக்குட்பட்டுக் கீழ்ப் படிந்து நடப்பவர்களான போர்வீரர்கள்; மாணாக்கர்கள் முதலியோர்கள்.

(8) நம்பிக்கையுள்ள [illegible] கொள்ள ஆவலுடையவர்களாகிய இவர்களே.

இப்படிப்பட்ட ஜனங்கள் எளிதில் வசியப்பட்டு ஆக்ஞைகளுக்குக் கீழ்ப்படிபவர்கள்.

[illegible]

இருவினை ஒரு தடவை [illegible] விட் [illegible] பிறகு அவனை [illegible] பொருட்களை [illegible] சுலபம்.

மேற்சொன்ன விதிகள் ஆண், பெண் இரு பாலினருக்கும் ஒப்பாகும். [illegible] அனுபவத்தில் கண்டு [illegible].

[illegible]

7-வது பாடம்.

ஜாக்கிரத அப்பியாசங்கள்

சென்ற பாடத்தில் சொல்லியவாறு [illegible] இஷ்டமான ஒருவனை எளிதில் [illegible] பின்வரும் பரீக்ஷைகளை செய்யலாம்.

பின்புறமாக விழச்செய்தல்.

1-வது பரீக்ஷை—பின்புறமாக விழச் செய்தல். [illegible]

[illegible]

[illegible] பின்புறமாக [illegible]

[illegible]

இவ்வாறு [illegible] கொண்டே உன்
இருகைகளையும் கொண்டு, அவனை இறுக்கமா [illegible]
[illegible] அவன் [illegible] அவன்
[illegible] அவனை [illegible]
[illegible] 2 [illegible]
அவனை மெள்ள மெள்ள இப்புறம் சாய்வாய்.
[illegible] அவன் [illegible]
[illegible] கொள். [illegible] அவனை [illegible]
உன் இருகைகளையும் [illegible]
இப்பொழுது விழித்துக்கொள்” என்ற [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible] அவன் [illegible]
[illegible] 2 அவன் [illegible]
3 [illegible]. [illegible] இப்பா [illegible]
[illegible]
[illegible] இம்முறையில்
[illegible] இத்தனிட்டு [illegible]
[illegible] இதில்
[illegible] பழகுவதால் [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible] இருக்கவேண்டியதாம்.”

8-ம் பாடம்.

முன்புறமாக விழச்செய்தல்.

2-வது பரீக்ஷை:—எழாவது பாடத்தில் சொல்லிய பரீக்ஷையில் [illegible]
[illegible] இப்பாடத்தை அப்பியாசிப்பது [illegible]
[illegible] 1-வது பரீக்ஷையில் [illegible]
[illegible] இதுவும் பழக்கமானது [illegible]
[illegible] அவன் [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible] (முன்புறமும்,
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible].

பிறகு பின்வரும் மந்திரங்களைக் [illegible] கம்பீரமாய் உச்சரி.

"நீ முன்புறமாக [illegible] விழுகிறாய், விழுகிறாய், விழுகிறாய், இதோ விழுந்துவிட்டாய்," என்று சொல்லி உன் கைகளை அவனது நெற்றியிலிருந்து எடுத்துவிட்டு, நீயும் பின்புறமாக மெதுவாக [illegible] வேண்டும். [illegible] அவன் முன்புறமாக [illegible] விழுவான். அவனை [illegible] விழுந்துவிடாமல் அவனைத் தாங்கக் கொள்ளவும் [illegible] வேண்டும். [illegible] இப்பரிசோதனையில் [illegible] [illegible] பிறகு அவனை [illegible] [illegible] இரு கைகளையும் [illegible] [illegible] இப்பொழுது [illegible] [illegible] [illegible] அவன் [illegible].

—:—

9—வது பரிசோதனை.

கைகளை ஒட்டச்செய்தல்.

19—வது பரிசோதனை:— [illegible] [illegible] இவ்விதம் [illegible]

[illegible] இப்பொழுது அவன் [illegible] இருக்கிறான். [illegible] பின்பு அவன் [illegible] இப்பொழுது அவன் [illegible] இவ்விதம் இரண்டு [illegible] [illegible] [illegible] பின்பு மந்திரம்:—உன் கைகளிரண்டும் [illegible] இப்பொழுது [illegible] பிரிக்க முடியாது. பிரிக்க முடியாது. [illegible] [illegible]

[illegible]னும் உன்னால் பிரிக்கமுடியாது. நீ பிரிக்க முயலும்பொழுதெல்லாம் அவைகள் கெட்டியாய் ஒன்றோடொன்று ஒட்டிக்கொள்ளும்" என்று உன் முழு சித்தத்துடனும், மந்திரங்களை அழுத்தத்துடனும், கம்பீரத்துடனும் உச்சரி.

அவன் மனதை காந்த சக்தியுடன் உன் மந்திரங்களையே பின்பற்றி இருக்குமாகில் இப்பொழுது தன் கைகளை பிரிக்கமுடியாமல் அவன் கஷ்டப்படுவதைப் பார்க்க உனக்கே வியப்பாயிருக்கும். இன்றி மூன்று நிமிஷங்களுக்குப் பின் "இப்பொழுது பிரித்துக்கொள்" என்று மந்திரத்தை [illegible] முன்போல் [illegible] அவன் மயக்கம் தீர்ந்து அவனால் கைகளை பிரிக்கமுடியும்.

உனக்கு இந்த பரீட்சை ஜெயமானால் [illegible] அதைப்பற்றி [illegible] அப்பொழுது [illegible] முடியும். [illegible] ஜெயமடைந்தால் இப்பரீட்சைகளில் நீ [illegible] பழகி [illegible] இருந்துகொண்டிருந்தால் அடுத்து வரும் [illegible] சம்பந்தமான [illegible] வல்லவனாய்ச் சித்திபெறுவாய்.

10-ம் பாடம்.

கால்களை மரத்துப்போகச்செய்தல்.

முந்தின மூன்று பாடங்களில் சொல்லிய பரீட்சைகளில் ஜெயம் பெற்றிருந்தால் ஒருவனை வசியப்படுத்தி இன்னும் அநேக அற்புதங்கள் காட்டலாம். இப்பரீட்சைகளை செய்யும்பொழுதெல்லாம் ஆசனம், பயம், சந்தேகம் முதலியவைகளை விட்டுவிட்டு, தைரியத்தோடும், கம்பீரத்தோடும் தொழில்செய்தால் உனக்கு சம்பூர்ணமாக ஜெயம் கிடைத்து காரியத்திலும் சித்திபெறுவாய். மேற்சொன்ன மூன்று பரீட்சைகளிலும் வசியமானவரிடத்தில் [illegible] மாத்திரமல்லாமல் [illegible] உன் மந்திர சக்தியினாலே அவருடைய கைகளையும், அற்புதங்களையும் [illegible]. உதாரணமாக இவைகளுக்கு கட்டுப்படுகிறதா என்றும் கருவி [illegible] காணலாம்.

[illegible] — ஒருவனை உன் முன்னால் நிற்கச்செய். அவனுக்குப் பின்னால் அவன் உட்காரும் விதமாய் ஒரு நாற்காலியைப் போடு. பின் இடது கையால் [illegible] தொட்டு அவன் கண்களை [illegible] அவன் [illegible]

இன்மேலேயே கண்ணும் கருத்துமாயிருக்கட்
டும். இவ்விதம் ஒருமித்த [illegible] அனை
[illegible] கொண்டு [illegible]
[illegible] இடமாயும் காப்பிடமாயும் [illegible]
ரி. "நான் மூன்று [illegible]". அப
பொழுது [illegible] காலைகள் [illegible]
கிடும். [illegible] பட்டாமுடி
யாது. 1, 2, 3. [illegible]
டன. [illegible]
பட்டாபமுடியாது [illegible] இவ்விதம் சொல்லிக்
கொண்டே [illegible] அவன் முழுங்காலி
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible] அவன் கால்கள் [illegible]
[illegible] பட்டாபமுடி [illegible]
[illegible] பார்த்தவர்கள் [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible] முடியும் [illegible] அவன்
[illegible]
[illegible]
[illegible] பட்டாபமுடியாது [illegible].

(1) இவ்விதமாக [illegible] அவனை [illegible]
[illegible] கொள்ளும்.

(2) அவனை பட்டாபத்திலிருந்து [illegible]
[illegible] செய்யலாம்.

(3) அவனை [illegible] திறக்கச்சொல்லி
[illegible] பட்டாபமுடியாது என்று சொல்ல
[illegible] முடிக்கும் [illegible]
[illegible] பட்டாபமுடியும்
[illegible].

(4) கண்ணை மூடச்சொல்லி திறக்க முடி
யாது [illegible] அவனிடம் கூறிப்பார். உட
னே "இப்பொழுது [illegible] விட்டது. உன்
னால் கண்ணைத் திறக்க முடியும்" என்று சொல்
[illegible] அவன் கண்களை விழிப்பான். ஆனால்
[illegible] மந்திரசக்தியால்
[illegible] கேட்கொண்டு
[illegible].
இவைகளைச் [illegible] உனக்கு வேண்
[illegible] அமைத்து
[illegible] இப்பரீக்ஷை
[illegible] உனக்கு
[illegible]
[illegible] ஆழ்ந்த [illegible]
[illegible]
[illegible] சக்தியைப் பெறலாம்.

11-ம் பாடம்

தூங்காமல் தூங்கச்செய்வது.

1-வது முறை:

இதற்கு 10-வது பாடத்தில் [illegible] பரீக்ஷைகளில் பழக்கமாக ஒருவனிடத்தில் பழகுவது நலம்.

அமைதியான ஓர் அறைக்குள்ளே [illegible] சாய்மான நாற்காலியில் அவனை [illegible] கொண்டிருக்கச்சொல். அவ்வறையில் மிகுந்த [illegible] குளிர்ச்சியோ இல்லாமல் [illegible] கண்கள் [illegible] அவனது [illegible] இன்னும் அவன் [illegible] முதலிய [illegible] இருக்கக்கூடாது. இவைகளெல்லாம் [illegible] அவன் [illegible] சரியாக [illegible] முதலியவைகளைப் போக்கி உன் செய்கையில் [illegible] அப்பொழுது [illegible] நீ [illegible] இவ்விதத்தில் [illegible] நீ [illegible].

[illegible] நீ [illegible] மந்திரங்களை [illegible] பட்டும் [illegible] கவிதையும், உன் சொற் [illegible] கண்கள் சோர்ந்து தூக்கம் [illegible] அதைத் தடுக்காமல் அதற்குள் [illegible] தூங்கும்படி சொல்.

அவ்வாறு [illegible] நீ [illegible] உன் இடதுகையின் [illegible] கருவியை [illegible]
6 [illegible]
[illegible] சொல் [illegible] நீ [illegible] 4 [illegible] அவன் [illegible] தூங்க தயாராயிருக்கிறேன், [illegible] இதோ தூங்கி [illegible]" என்று [illegible] அவன் மனதில் தியானம் செய்யச்சொல்.

நீ இவ்விதமாக [illegible] கருவியை [illegible] அவன் [illegible] உன் [illegible] அவனை தூங்க [illegible] உன் [illegible]

கை திட்டப்படுத்திக்கொண்டு பின்வரும் மந்திர வசனங்களை நீ உச்சரிக்கவேண்டும். இம்மந்திரங்களை தாய்மார்கள் குழந்தைகளை இனிய குரலில் தாலாட்டுவதுபோல் மெதுவாக இனிய தொனியில் உச்சரித்தால், அதிசீக்கிரம் தூக்கம் பலிக்கும்.

தூக்க மந்திரங்கள்.

“இதோ நீ உன் தேகத்தைத் தளர்த்திக்கொண்டு சௌகரியத்தில் வீற்றிருக்கிறாய். ஆத்திரம், பயம், சந்தேகம் ஒன்றும் உன்னிடம் வரவில்லை. இதோ உனக்கு தூக்க மயக்கம் வந்துவிட்டது. உன் தேகத்திலுள்ள அங்கங்கள் யாவும் சோர்ந்து தளர்ந்துபோகின்றன. உன் ஐம்புலன்களும் அமைதியில் அடங்கிவிட்டன. உன் கண் இமைகள் கனத்து உன் கண்கள் மூடிக்கொள்ளும் தருணம் வந்துவிட்டது. உன் கண்ணொளி மங்கிவிட்டது. உன் கண்களை இறுக்க மூடிக்கொள். என் உத்தரவின்றி கண்களை உன்னால் திறக்க முடியாது. இதோ ஆழ்ந்த நித்திரை, ஆனந்தமான நித்திரைக்குள் ஆழ்ந்துவிட்டாய். இன்பமான தூக்கத்தில் இருக்கிறாய். மெய்மறந்த தூக்கத்தை அனுபவிக்கிறாய். நான் சொல்லுகிற மந்திரங்கள் மட்டுமே உனக்குக் கேட்கும்.

மற்றொரு சப்தமும் உன் காதில் விழாது. நன்றாக நித்திரைபோ. நான் எழுப்பும்போதுதான் உன்னால் விழிப்புநிலைக்கு வரக்கூடும். இப்பொழுது ஆனந்தமாக மெய்மறந்த தூக்கம். ஆனந்த நித்திரை, தூ—க்—கு, தூ—க்—கு, தூ—க்—கு.”

இவ்வாறு 15 நிமிஷங்களவரை நீ மந்திர உச்சாரணம் செய்துகொண்டு, அவன் கண்கள் மூடி, அவன் சுவாசம் நிதானமாகவும், அமைதியாகவும் ஒழுங்காகவும் நடக்கும்போது, ஹிப்னாஸ்கோப் கருவியை நிறுத்திவிடு. இன்னும் 15 நிமிஷம் வரை மந்திரங்களை இனிய குரலுடன் உச்சரித்தால் அநேகமாக 30 நிமிஷத்திற்குள் எவனையும் ஆழ்ந்த ஹிப்னாடிச நித்திரைக்குள் ஆழ்த்திவிடலாம்.

சமயோசிதம்போல் சொற்களை மந்திரங்களைக் கூட்டியோ குறைத்தோ உபயோகிக்கலாம். தூக்க மயக்கத்திலிருப்பவனிடம் சாதாரணமாக நீ ஒருவனிடம் சம்பாஷணை செய்வதைப்போல், அவனிடம் “தூங்குகிறாயா—தூக்கம் வந்துவிட்டதா—அயர்ந்து தூங்குகிறாயா” என்று கேட்டால், அவன் அயர்ந்த தூக்கத்திலிருந்தபடியே, ‘ஆம்’ என்பான். இவ்வாறு பேசுவதால் அவனையுமறியாமலே அமைதியில்

விட்டுவிட்டால் இன்னும் [illegible] தூக்கம் [illegible] அவர்களுக்கு [illegible] அமைதியாகத் தூங்குவான் [illegible] உன் கண்களை [illegible] பார்த்துக் கட்டு, "நீ இப்பொழுது விழித்துக்கொள்," இதனாலே [illegible] விழித்துக்கொள், [illegible] விழித்துவிட்டால் [illegible] விழிப்புக்குத் [illegible] அவன் விழித்துக்கொண்டு [illegible]

[illegible] முதல் [illegible] தூங்கவிட்டால், [illegible] அப்பியாசிக்க, [illegible] [illegible] அப்பியாசிக்க [illegible] [illegible] முறை [illegible]. [illegible] [illegible]

— * —

12-ம் பாடம்.

அநேகரை ஒரே தடவையில் தூங்கவைப்பது.

2-வது முறை:

இது [illegible] முந்தின பாடத்தில் சொல்லிய முறையில் தான் காண்பாய்.

தூங்க விரும்புகிறவர்களை அழைத்து அவர்கள் [illegible] விஷயங்களை எடுத்துரைத்து, பிறகு பிரகாசமான ஒர் கண்ணாடி உருண்டையை [illegible] பேரில் வைத்து [illegible] அதைச் சுற்றி [illegible] கண்ணைத் திருப்பச் செய்து அவர்கள் பார்வையைத் [illegible] சொல்லி அவர்கள் தன் [illegible] [illegible] அவர்களிருந்து [illegible] கண்ணிமைக்காமல் (12 அல்லது 18 [illegible]) அவர்களைக் கண்ணாடி உருண்டையை உற்றுநோக்கச் செய். அந்நேரத்தில் அவர்களில் ஒருவனின் [illegible] முன்பாடத்தில் சொல்லிய தூக்க மந்திரங்களை [illegible] உச்சரித்தால் அவர்களில் [illegible] உடன் [illegible] மனதையும் [illegible] வர்கள், 5 அல்லது 10 நிமிஷங்களுக்குள் [illegible]

கள். பக்கி, அப்பார்த்து நித்திரையிலுள்ளவர்கள்
தூக்கத்தில் [illegible] நீக்கிவிடு. ஒருத்
[illegible] அவரைப்பற்றி நேரம் வைத்து, பிறகு
விழிப்பு மந்திரங்களை உச்சரித்து [illegible]
செய்தால் அவர்கள் [illegible]

—*—

13-ம் பாடம்.

3-வது முறை:

இனிமேல் ஒவ்வொரு பாடத்திலும் 'தூக்க
[illegible] 'ஸப்ஜக்டி
[illegible] இவைகளின் அர்த்தம் [illegible]. "ஸப்ஜக்ட்"
என்றால் தூங்கப்படுகிறவன்.

ஒரு ஸப்ஜக்டை ஓர் நாற்காலியில் சோரா
திருந்து, தேகத்தைத் தளர்த்திக்கொண்டு உட்
கார [illegible] நாற்காலியை அவ
னுக்கு முன்போட்டு, நீ அவன் முன்
உட்கார்ந்துகொண்டு, அவனுடைய வலது கை
பெருவிரலை உன் இடதுகையால் கெட்டியாய்ப்
பிடித்துக்கொண்டும், அவனுடைய இடது கை
பெருவிரலை உன் வலதுகையால் நன்றாய்ப் பிடித்
துக்கொண்டும், அவனை கண்ணிமைக்காமல்
உன் கண்களைப் பார்க்கச்சொல். பிறகு நீயவன்

[illegible] திருஷ்டியை [illegible]
[illegible] தூக்கமந்திரங்களை உச்சரித்துக்கொண்
டிருப்பாயானால், உன் ஜீவகாந்த சக்தி அவன்
தேகத்தில் பாய்ந்து நீ சொல்லியவாறு அவன்
[illegible] கண்ணிமைகள் [illegible],
தானாகவே [illegible] அயர்ந்து
நித்திரை போவான். [illegible], விழிப்பு மந்
திரம் சொன்னால் அவன் ஜாக்கிரதையடைவான்.

—*—

14-ம் பாடம்.

4-வது முறை:

ஒரு ஸப்ஜக்டை ஓர் நாற்காலியில் உட்
கார்த்தி தேகத்தைத் தளர்த்திக்கொள்ளச் செய்து, அவன்
இரு கண்களின் திருஷ்டியையும் அவன் நாசியின்
நுனியில் [illegible] கவ
னத்தை [illegible] கூடிய
மட்டில் [illegible] அடக்கிவைத்து பிறகு
மெதுவாக [illegible] விடச்செய். இவ்விதம்
[illegible] பண்ணிக்கொண்டு நாசி நுனியில்
திருஷ்டி வைக்கும் காலத்தில் நீ தூக்க மந்திரங்களை
அவன் பக்கத்தில் நின்றுகொண்டு உச்சரிப்பா
யானால் 5 நிமிஷத்தில் அவன் மனமொடுங்கி
கண்ணிமைகள் கனத்து அவைகள் தானாகவே

மூடிவிடும். பிறகு அவன் மெய்மறந்து தூங்கி விடுவான். காலையில் பிறகு விழித்து மந்திரம்சொல்லி எழுப்பிவிடவும். இது இந்திய யோகிகளின் ஹடயோக முறையாயிருக்கிறது.

—*—

15-ம் பாடம்.

5-வது முறை:

உன் மைஜத்தை மேற்சொன்ன முறையில் [illegible] தண்ணியைப் பாத்திரத்தில் [illegible] கண்ணாடிக் கிளாசில் [illegible] யில் மேற்சொன்னவாறு இருட்டுடைய [illegible] பிராணாயாமம் செய்யுங்கள். தூக்கம் [illegible] சேகரிக்கவேண்டும் [illegible] அவன் தூங்கிவிடுவான். இதுவும் [illegible] முறையாகும்.

—*—

16-ம் பாடம்.

6-வது முறை:

15-வது பாடத்தில் சொல்லியவாறு மைஜத்தை [illegible] கொண்டு [illegible] விடச்சொல். பிறகு அவன் [illegible] தண்ணியையும் [illegible] அதன்

அம்மையையும் அவன் அன்னையும் ஆல்லது வரின் [illegible] கொண்டு [illegible] யும் [illegible] கட்டியாய் மூடச்சொல். பிறகு அவன் [illegible] வாரங்களின் [illegible] பட்டும் முன் பாடத்தில் சொல்லியவாறு பிராணாயாமம் செய்துகொண்டு கண்களை [illegible] [illegible] கொண்டு [illegible] மந்திரங்களை ஏகாக்கிரசித்தத் [illegible] சொல். இவ்விதம் 5 நிமி [illegible] அவன் ஆழ்ந்த நித்திரைக் [illegible] இதுவும் [illegible] முறையாகும்.

—*—

17-ம் பாடம்.

7-வது முறை:

ஒரு [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] இவைகளைக் [illegible] பார்க்கச்

சொல். நீ தூக்கமற்றிருக்கா இனிய மெல்லி யின் உச்சரிப்பாலின் ஒரு நிமிஷத்திலிருந்து 6 நிமிஷங்களுக்குள் அவன் கண்களை மூடித் தினை பெறுவதைப் பார்ப்பாய். அவன் கண்கள் மூடியிருந்தால் நீ மெதுவாய் அவன் கண்ணிமைகளை மூடிவிடு! அவன் முகத்தின் அருகாமையில் புருவமத்தியின் மேலுள்ள சதையை உன் பெருவிரலால் ஆள்காட்டி விரலாலும் இவ்விரண்டாக இழுத்து அதைத் தூக்கிக் கொண்டிருந்தால் வெகுசீக்கிரத்தில் அவன் ஆழ்ந்த நித்திரைக்குள்ளாகுவான்.

சில வைத்தியர்கள் மயக்கத்தில் வருமுன்னே [illegible] கண்களை மூடிக்கொண்டு தூங்குவது போல் பாசாங்கு பண்ணுவார்கள். அதற்காக பின் வருமாறு பரிசோதிக்க வேண்டும். உன்னை மதிப்பவன் கண்கள் மூடிக்கொண்டாலொழிய நீ அவனுடைய கண்களை மூடவே கூடாது. இவ்விதம் பரீக்ஷித்தும் சிலர் சிறு பகிடி பண்ணுவார்கள். ஆதலால் சிறுப்பக் கிருப்பரிசோதித்து அவன் முழு நம்பிக்கை [illegible] ஆக்க [illegible] பத்திரங்களின் [illegible] செலுத்தச் சொல். [illegible] அப்பொழுது [illegible] கண்களை [illegible] முடியாதபடி [illegible] [illegible] கண்களை முழு நிடசிக்கத்

[illegible] அவன் [illegible] நித்திரையை [illegible] அந்நிருமா முகத்தில் அவன் ஆழ்ந்த நித்திரைக் குள்ளாவான்.

—*—

9—ம் பாடம்.

8-வது முறை:

ஒரு தனியறைக்குட் சென்று ஒரு நாற்காலியில் உன்னைப் பரீக்ஷிக்க வசதியாக சாவதானத்தில் உட்காரச் செய்; நீ அவன் இடதுபுறமாக நின்றுகொண்டு உன் இடது [illegible]தை அவன் பக்கத்தலையில் (கழுத்தின்மேற்புறமாக) இடுகொள்ளாமல் இருக்கச் செய்து உன் வலது கைவிரல்களை நீட்டி விரித்துக்கொண்டு அவன் நெற்றியிருந்து நெற்றிவழியாக புருவமத்தியை மெதுவாக தடவிக்கொடுத்த பிறகு உன் வலது கைவிரல்களை உயர்த்தி அவன் முகத்தைத் தொடாமல் உன் ஆள்காட்டிவிரலை அவன் இடது கண்ணுக்கு ஒரு அங்குலத்திற்கப்பாலேயும் உன் நடுவிரலை அவன் வலது கண்ணுக்கு ஒரு அங்குலத்திற்கப்பாலேயும் 4, 5 விநாடிகள் நீட்டிக் காட்டிக்கொண்டிரு.

பின்பு, உன் வலதுகையை அவனுக்கு [illegible] கவிழ்த்திருந்து மேற்சொன்னவாறு கீழ்நோக்கித் தடவிக் காட்டவும். இவ்விதம் தட

வீக்கொடுக்கும்பொழுது உன் ஸப்ஜெக்டை கட்டாயம் தூக்கவேண்டும். சீக்கிரத்தில் ஆழ்ந்த நித்திரைக்குள்ளாகவேண்டும்" என்று உன் மனதில் தியானஞ்செய்துகொண்டே தாடனம் செய்தால் 4, 5 நிமிஷத்திற்குள் அவன் கண்கள் மூடி ஆழ்ந்த நித்திரைக்குள்ளாவான்.

—*—

19-ம் பாடம்.

9-வது முறை:

உன் ஸப்ஜெக்டை அமைதியிலிருத்தி அவன் கண்களை மூடிக்கொண்டு விழிகளை மேல்நோக்கி உட்செருகிக்கொள்ளச் சொல்லி நீ அவன் முன் நின்றுகொண்டு அவனைத் தன் நாசிநுனியை உற்றுநோக்கச் சொல்லி, பின் உன் இருகரங்களையும் அவன் சிரசிலிருந்து பாதம்வரை மெதுவாய்த் தடவிக்கொடுக்கவேண்டும். பிறகு கைகளை விரித்து உன் வலதுகையை அவன் இடதுபுறமாக வட்டஞ்சுற்றி உயர்த்தி, உன் இடதுகையை அவன் வலதுபுறமாக வட்டஞ்சுற்றி கொண்டு இரண்டையுஞ் சேர்க்கவேண்டும். முன்சொன்ன மாதிரி மறுபடியும், கீழ்நோக்கித் தடவி வழிப்பது உன் கைச்சக்தியை ஸப்ஜெக்டின் தேகமுழுவதும்

பரவச்செய்து, மூளையை சாந்தமாக்கி தூக்கத்தைத் தருவிக்கும். இவ்விதம் தடவி வழிப்பதற்கு நெடில் தாடனம் என்றுபெயர். உச்சி முதல் உள்ளங்கால்வரை ஒரு தாடனஞ்செய்ய ஒருநிமிஷம் வேண்டும். ஆக்கமந்திரங்களை மனதில் தியானம் பண்ணிக்கொண்டாவது அல்லது அவன் காதிற்படும்படி உச்சரித்துக் கொண்டாவது நெடில் தாடனம் 15 அல்லது 20 நிமிஷஞ்செய்ய அவன் ஆழ்ந்த நித்திரைக்குள்ளாவான். 20 நிமிஷத்திற்குப் பின்னும் அவன் தூங்காமலிருப்பானாகில் உன் நம்பிக்கையை இழக்கவேண்டாம். அவனை மறுபடியும் அமைதியிலிருத்திச் செய்துபார். நிச்சயமாக அப்பொழுது தூக்கமுண்டாகும். ஆகையால் இவ்விஷயத்தில் ஒருக்காலும் அவசரப்படக்கூடாது. மெதுவாக, தாடனஞ்செய்தால் சுலபமாக சாத்தியத்திலுண்டாகும் நித்திரையாகக்கொள் ... விடுவிக்கலாம்.

—*—

20-ம் பாடம்.

10-வது முறை:

எப்பேர்ப்பட்ட சித்தசுத்தமுள்ளவனிடம் தூக்கமட்டும் ஆழ்ந்த நிலையையுண்டாக்கப்படுமெ

வர்களிடம் இம்முறையை அப்பியாசிக்கால் அவர்களை எளிதில் வசியம்செய்து தூங்கிவிடச் செய்யலாம்.

4 அல்லது 5 பையன்களை உயரமான ஆசனங்களில் உட்காரச்சொல்லி கண்களை மூடி உடம்பைத் தளரவிடச்சொல். பிறகு அவர்கள் முன்னின்றுகொண்டு, பின்வருமாறு சொல்.

"நீங்கள் தூக்கத்தை விரும்புகிறீர்கள். ஆகையால் நான் சொல்லுகிறபிரகாரம் நீங்கள் செய்யவேண்டும். இப்பொழுது எல்லோரும் கண்களை மூடிக்கொள்ளுங்கள். நான் ஒன்று என்று சொன்னவுடன் உங்கள் கண்களைத் திறந்து என்னைப் பாருங்கள்; இரண்டு என்று சொல்லும்பொழுது கண்களை மூடிக்கொள்ளுங்கள். அதுபோலவே ஒற்றை இலக்கங்களுக்கெல்லாம் கண்களைத் திறந்து, இரட்டை இலக்கங்களுக்கெல்லாம் கண்களை மூடவேண்டும். இப்படிச் செய்வீர்களாகில் உங்கள் கண்ணிமைகள், களைத்து பாரமேறி மூடிவிடும். பிறகு அப்படியே மயக்கமும் மேலிட்டு நீங்கள் சற்று நேரத்தில் அயர்ந்து தூங்கிவிடுவீர்கள். இப்பொழுது இலக்கங்களை எண்ணுகிறேன்," என்று சொல்லிவிட்டு 1—2—3—4 என்று மெதுவாக 25 இலக்கம்வரை எண்ணி பிறகு

25-க்கு மேல் ஒவ்வொரு இலக்கத்திற்குமிடையில் 4 அல்லது 5 வினாடி நேரம் தாமதித்து மெதுவாக எண்ணவேண்டும். இங்ஙனம் 50 வது எண்ணத் தொடங்கினவுடன் ஒவ்வொரு லக்கத்திற்குமிடையே 8 அல்லது 10 வினாடி நேரம் தாமதித்து எண்ணிவருகையில், ஏகாக்கிர சித்தமிருந்து உடம்பைத் தளர்த்திக்கொண்டவர்கள் கண்ணிமைகள் பளுவாகி கண்களை விழிக்க அசக்தர்களாகி அவர்கள் தூக்கத்தை அடைந்து நித்திரைபோவதைப் பார்ப்பாய்; மற்றெந்த ஆக்கமுறையும் இல்லாமல் வசியமாகாத பேர்களை இம்முறையால் தூங்கவைக்கலாம். பிறகு 15 நிமிஷம் அவர்கள் தூங்கினவுடன், விழிப்புறத் திரும்பச் சொல்லி கையோசை செய்து எழுப்பிவிடலாம்.

—*—

21-ம் பாடம்.

தூக்கத்தை பரீக்ஷிப்பது.

1-வது முறை.

இதுவரை நாம் சொல்லிய முறைகளை ஒரு பையனிடம் அப்பியாசிக்கால் அவன் ஒழுங்காய்த் தூக்கத்திற்கு வந்துவிடுவான். அவன் அந்நிலையில் இருக்கிறானா இல்லையாவென்றறிய

பின் வருமாறு பரிசோதிப்பார்கள். அவர்கள் நித்திரையிலாழ்ந்திருக்கும் ஆளின் கைகளை உயர்த்தி, இடதுகையால் தூக்கிப்பிடித்து உன் வலதுகையால் அவன் கையை தோளிலிருந்து விரல்கள் வரை நீட்டிக்கொண்டு மெள்ள மெள்ள தடவி வழிக்கவேண்டும். வழிக்கும்போது மின்சாரம் பாய்வதாக உச்சரிக்கவேண்டும். "உன் கை முழுதாய் இறுகிப் பிடித்திருக்கிறது. அது விறைத்துவிட்டது. அதை உன்னால் மடக்கமுடியாது" இவ்வாறு பத்து தடவை வரை முழு திடசித்தத்துடனும் உணர்ச்சியோடும் உன் மந்திரங்கள் அவன் மனதில் நன்றாய் பதியுமாறு உச்சரித்துக்கொண்டு, அவன் கையை தடவி வழிக்கவும். பிறகு அவன் கையை பரிசோதித்தால், அது விறைப்பாயிருக்கக் காணலாம். அந்த அவயவத்தை வேறு யாராலும் மடக்க முடியாது. இது ஹிப்னடிஸ தூக்கத்தின் ஓர் அற்புதமான பரிக்ஷை.

—※—

22-ம் பாடம்.

2-வது முறை:

ஹிப்னடிஸ தூக்கத்திலிருக்கும் ஒருவனுக்கு அவன் பெயர் சொல்லி நீ கூப்பிட்

டால் ஏனென்று கேட்பான். ஆனால் அப்போது அவன் பக்கத்திலிருக்கும் வேறு யார் கூப்பிட்டாலும் அவர்களுடைய சப்தம் அவன் காதிற்படாது. அதாவது விழிப்புநிலையிலிருப்பவர்கள் கூப்பிட்டாலும் பதிலுக்கு பதிலளிப்பான். இதுதான் ஹிப்னடிஸ தூக்கத்திலிருக்கும் விழிப்புநிலைக்குமுள்ள வித்தியாசம்.

—※—

23-ம் பாடம்.

3-வது முறை:

ஹிப்னடிஸ தூக்கத்தில் ஸ்பரிசனையின்மை அல்லது உணர்ச்சியின்மை தன்மையை உண்டாக்க [illegible] நீ [illegible] தெரியப்படுத்தாலும் உன் மனத்துடன் தேகமுழுவதிலும் அல்லது ஒரு பாகத்திலும் ஸ்பரிசனையில்லாமலும் வலியில்லாமலும் இருப்பதும் ஓர் முக்கிய பரிக்ஷை.

4-வது முறை

ஒரு மனிதனை தூங்கவைத்து, அவன் அவயத்[illegible]தகியைக்குச் சென்றபோது, அவன் [illegible] கைகளை 21-ம் பாடத்தில் சொல்லிய 1-வது முறைப்படி தூக்கித் தட்டை

போலாக்கிய பின், கீழ்க்காணும் மந்திர வசனங்களை உச்சரிக்கவேண்டும்.

"இப்பொழுது உன்னுடைய வலதுகை மென்மேலும் ஸ்பரிசனையற்றுப்போம். அதில் கொஞ்சங்கூட உணர்ச்சியிராது; சற்றும் வலியிராது. நான் இந்த கூர்மையான ஊசியை உன் வலதுகையில் இறக்குகிறேன். நீ விழிக்கும்போது இச்சம்பவம் உன் ஞாபகத்துக்கு வராது." இவ்விதம், இரண்டு அல்லது மூன்று நிமிஷம் மந்திரங்களை உச்சாரணஞ் செய்தும் நடித்துக்கொண்டும் பின்பு ஓர் கூர்மையான ஊசியால் குத்தலாம். குத்தும்பொழுது அவன் முகத்தில் சரியாய் வலியிருக்கும் உணர்ச்சி காணப்படாமல் இருந்தால் அவன் ஹிப்னடிஸ நிலையிலிருப்பதாக நினைக்கவும். ஊசியை குத்தி 4 அல்லது 5 நிமிஷத்திற்கெல்லாம் அதை எடுத்துவிட்டு, ஊசி குத்தின பாகத்தைத் தேய்த்து, "1" நிமிஷம் இறக்கத்தடவிக் கொடுப்பீர்களாகில், அதில் இரத்தம் வராது. விழிப்பித்து எழுப்பினபின், அவனுக்கு ஊசி குத்தினதாகவே ஞாபகத்தும் வராது. அதன் அறிகுறியும் காணப்படாது. இது சுலபமான ஹிப்னடிஸ சித்தி வேலை. பார்ப்போருக்கு இது வெகு விந்தையாயிருக்கும்.

24-ம் பாடம்.

ஹிப்னடிஸ தூக்கத்தினின்றெழுப்புவது.

1—வது முறை:

தூங்குகிறவனை நடுநிசியிலெழுப்புதல் ஆகாது. அவ்விதம் செய்வதால் அவனிடம் காணும் வெற்றி அற்றுவிடப் போய்விடும். தூங்குகிறவனிடத்தில் நீ எழுப்பப்போவதாய்க் கூறினால் அவன் உன் கருத்துக்கிணங்க தானே விழித்து எழுந்திருப்பான். அது உறுதி. கிடைத்த தூக்கத்துடன் "நான் மூன்று என்றதும் நீ அப்பொழுது விழித்துக்கொள்வாய்" என்று மந்திரமாய் உச்சரித்துவிட்டு, உன் இரு கைகளையும் விரித்து அவனது முகத்திற்கு மேல் ஒரு அடி உயரத்திற்பிடித்து முகத்திற்படாமல் மேல்நோக்கித் தடவவேண்டும். ஒரு நிமிஷம் இவ்விதம் தடவிவிட்டு, "ஒன்று— இரண்டு— மூன்று, இப்பொழுது விழித்துக்கொள். எழுந்திரு; தூக்கம் தெளிந்து எழுந்துவிடாய்" என்று சொல்லி கைகளைத் தட்டியும், அவன் நெற்றியின் மத்தியிலும் சாயாகக் குளிர்ந்த ஜலம் தெளிக்கவும் வேண்டும். இவ்விதம் செய்தால், உடனே மயக்கம் விழித்து எழுந்திருப்பான்.

25-ம் பாடம்.

2-வது முறை:

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

உன் ஸப்ஜக்டை நேராய் நிமிர்ந்து படுக்க வைத்து அவன் கைகளிரண்டையும் அவன் மார்பின்மேல் வைத்துவிட்டு முதல் முறையில் [illegible] வசிய திருஷ்டியைச் செலுத்தி [illegible] உன் முழு திடசித்தத்துடனும் மந்திரங்களை உச்சரி. "இன்னும் 5 நிமிஷமட்டிலே நீ தூங்குவாய்" 5 நிமிஷங்களானவுடன் நீ தானாகவே விழித்தெழுந்துவிடுவாய் என்று சொல்லிவிட்டு, சரியாய் 5 நிமிஷங்களானவுடன் ஸப்ஜக்டின் காதண்டை நெருங்கி பின்வருமாறு மந்திரங்களை உரக்கச்சொல்லவும். "இதோ 5 நிமிஷங்களாகிவிட்டன எழுந்திரு; நீ தான் எழுந்திரு" மேற்சொன்ன மந்திர வாசகங்களைச் சொல்லிக்கொண்டே முன்போல் [illegible] செய்தும், அவன் நெற்றியில் மெதுவாய் தட்டி எழுப்பவும்.

இன்னும் எழுந்திராவிடில் மேற்சொன்ன மந்திரங்களுடன் 'எழுந்திரு; [illegible] பிரக்ஞை வந்துவிட்டது. நீ இப்பொழுது விழித்து

எழுந்திருக்க வேண்டும். இதோ எழுந்துவிட்டாய்' என்கிற மந்திர வாசகங்களையும் பூர்ண திடசித்தத்துடன் உரைக்க, உடனே அவன் எழுந்துவிடுவான்.

சில ஸப்ஜக்டுகள் கண்கள் விழித்தும் மறுபடியும் நித்திரையில் ஆழ்ந்து ஆரம்பிப்பார்கள். அவர்கள் [illegible] விழிக்கும்வரை மேற்கூறிய மந்திரங்களை [illegible] விழிப்புநிலையை அடைந்தது [illegible] அவன் முகத்தில் புன்சிரிப்பு காணப்படும் [illegible] அடையாளமாகும்.

26-ம் பாடம்.

[illegible]-வது முறை:

உன் [illegible] கைதி [illegible] எழுப்ப தவறிவிட்டால், உன் [illegible] அவன் முகத்துக்கு எதிர் [illegible] அவன் எழுந்திருப்பான்; இதுபோல் அவன் எழுந்திருக்காவிட்டால் [illegible] உடனே [illegible] பார்க்கவும். இவ்வாறு செய்தும் [illegible] குளிர்ந்த தண்ணீர் துளிகளை அவன் முகத்திலும், கழுத்திலும் பின்பக்கத்தி

னும் தெளிவதால், அவனுக்கு நித்திரை தெளியும்.

இடசித்தத்தில் நன்றாய்ப் பயிற்சியடைந்தவர்கள் தங்கள் உறுதியான மனத்தினாலேயே அவனையும் சீக்கிரத்தில் தூக்கவும், விழிக்கவும் செய்யலாம். இவர்கள் பிற விதமுறைகளையும் அப்பியசிக்காமல், தங்கள் மனதால் "இவன் இப்பொழுது விழித்துவிடுவான்" என்று உறுதியாய்த் தியானம் செய்தால் அவர்கள் நினைத்தபடியே நடக்கும். இவ்வற்புத சக்தி விடாமுயற்சியோடு பயிற்சி செய்தால் கிட்டும்.

—*—

27-ம் பாடம்.

தேகத்தின் வலதுபக்கம் விழிப்பு நிலையிலும் இடதுபாகம் தூக்க நிலையிலுமிருத்தல்.

ஒருவனை தூக்கநிலையில் [illegible] செய்யலாம். அதாவது உன் வசப்படுத்தின தேகத்தின் வலதுபுறம் பிரக்ஞையோடும், மற்ற பாகம் ஒருவனை தூக்கத்திலுமிருக்கச் செய்யலாம்.

முறை:—உன் வசப்படுத்தினவனை [illegible] முறைகளை அப்பியசித்து,

தூக்கத்திலாழ்த்திவிட்டு, பின்பு அவன் அயர்ந்த நித்திரையிலிருக்கும் தருணம் பார்த்து பின்வருமாறு மந்திரவசனங்களை உரைக்கவும்.

"உனது தேகத்தின் இடதுபாகம் முழுவதும் நன்றாக அயர்ந்த நித்திரையிலிருக்கும். உன் தேகத்தின் வலதுபுறம் முழுவதும் பிரக்ஞையடைந்து தன் தொழில் செய்யும்." இவ்வித மந்திர உச்சாரணம் செய்துகொண்டே அவன் தேகத்தின் வலதுபுறத்தை மேல்நோக்கித் தடவி, அவன் வலது நெற்றியில் குளிர்ந்த காற்றை விடு. அவன் வலதுபுறம் முழுமையும் பிரக்ஞையடைந்துவிடும். இதை பரீக்ஷிக்க வேண்டுமாயின் நெருப்புக்குச்சி ஒன்றைப் பொருத்தி இடப்புறத்துக்கு [illegible] முன் அருகில் கொண்டுபிடிக்க. வலிமையுள்ளவனாயினும் [illegible] பார்ப்பாய். ஆனால் அந்நேரத்தில், நெருப்புக்குச்சியைப் பொருத்தி, உன் வசப்படுத்தினவன் வலது பாகத்தின் அருகே கொண்டு சென்றால், உடனே பயந்து நீக்கிவிடுவான்.

அவன் இடது பாகத்தில் மேல்நோக்கித் தடவுவதனால், "உன் தேகத்தின் இடதுபாகம் அயர்ந்த தூக்கத்திலிருந்து விழித்து எழுந்துவிட்டது." அதாவது, அதற்கும் ஸமமாக

புணர்ச்சி வந்துவிட்டது" என்று மந்திரங்களைச் சொல்லி, ஹோமங்கள் செய்வதாலும், அவன் நன்றாக விருத்தி நிலையடைவான்.

—*—

28-ம் பாடம்.

மானஸ தோற்ற தத்துவம்.

ஹிப்னடிஸ ஆக்க நிலைமையைப் பற்றி இக்காம் பாடத்தில் சொல்லுகிறோம். அதையுள்ள இப்பொழுது 2-வது, 3-வது நிலைகளின் முறைகளை இங்கே விரிவாக எடுத்துரைப்போம்.

ஹிப்னடிஸ சாஸ்திரத்திற்குள் ஒரு உச்சரிப்பு மகா சக்தி. இச்சக்தியினால் ஒருவன் உலகத்தில் பொருள்களையும், பொய்ப் பிரமைகளையும் உண்டாக்கி அவன் மனத்தை வேறுபடுத்திக்காட்டிப் பின்னதை அனுபவிக்கச் செய்யலாம். இம்மந்திர சக்தியால்தான் வியாதிகளைக் கண்டுபிடித்து அவர்கள் வியாதியை எளிதில் போக்கடிக்கலாம். மின்சார சக்தியைப்போல், இவ்வுலகில் மந்திரசக்தி செய்யக்கூடிய அற்புதங்களுக்குக் கணக்கில்லை. நீ இந்த நல்வழியில் செலுத்தி

னால் உனக்கும் மற்றவர்க்கும் இதனால் அதிக நன்மை கிடைக்கும். தீயவழியில் உபயோகித்தால் "தன் வினை தன்னைச் சுடும்" என்றபடி இதை உபயோகிப்பவரையன்றி மற்றவர்களைப் பிடிக்காது. ஆகையால் ஹிப்னடிஸ மென்மேலும் சாஸ்திரங்களை அப்பியாசிக்கும் ஒவ்வொருவருக்கும் கர்மனதையடக்கி இச்சக்தியை நல்வழியில் செலுத்தவேண்டுமென்பது முக்கிய கடமையாகும்.

ஆழ்ந்த ஹிப்னடிஸ ஆக்கநிலையிருப்பவன் வெளிப்பார்வை செயலற்று உறங்கிக்கிடக்கும்போதும் அவனுடைய மனம் மிக சுறுசுறுப்புடன் மந்திர யோசனைகளைக் கேட்டு அவற்றின்படி நடக்க விரும்பி உன்னுடைய கட்டளையை முழுதும் நிறைவேற்றுகிறது. உன்னுடைய இதனை முன் தனக்குச் சொல்லப்பட்ட கட்டளை நிறைவேற்றக் கூடியதாக ஆடை அவன் ஆக்கிவிட்டால் உன் மந்திரம் ஒன்றும் அவனிடம் பலிக்காது. ஆகையால் இப்பக்கையில் நற்குணமுள்ள ஜெபிக்கும் ஆங்கங்களைத் தவிர அவர்கள் தன் மனமாய் பாவங்களைச் செய்துமுடிக்கலாம் என்று நினைப்பது வீணாகிவிடும். ஏனென்றால் மனச்சாட்சி பொய்

பது எவ்வித விரோதமான கிரியைகளை செய்ய
நர்த்துக் கூடாது. ஆகையால் இம்மந்திர
சக்தியின் மூலமாய் எவருக்கும் அபாயம் விளை
யுமென பயப்படவேண்டியதில்லை. ஸப்ஜெக்டின் கொள்கை
களுக்கு விரோதமாயும் அருவருப்பாயுமான
காரியங்களை நீ அவன் மனதில் பதியச் செய்
வது கூடாது. நீ அப்படி எப்பொழுதாவது
செய்ய முயன்றால் அவன் தூக்கம் திடீரென்று
கலைந்து விழிப்பு நிலைமை யடைவான். அப்பொ
ழுது நீ இட்ட கட்டளைகள் அவன் ஞாபகத்
திற்கு வந்து அவன் அதை யோசித்து பொ
து மிக்க வருத்தமடைந்து பிறகு உன்னுடைய
ஒருபோதும் சம்மதிக்கவும் மாட்டான். மேலு
ம் ஒருக்காலும் உன்னை மதிக்கவுமாட்டான்.
இவ்விதம் பிரயோகித்துச் சக்தியின் நம்
முடைய சக்தியையும் ஆலோசித்து நீ நன்கு
ஆலோசித்து நடக்கவேண்டும்.

உன் ஸப்ஜெக்டு தூக்க நிலை
மையிலிருக்குங்காலத்தில் ஆக்ஞைகளை மந்திர
வாக்குகளாக ஒவ்வொன்றாய் சொல்லவேண்டும். அவ
ற்றை அவ்வளவையும் நடக்கமுடி
யாது. ஆகையால் உன் கட்டளைகளை ஒவ்
வொன்றும் அவன் மனதில் பதியும்படி சொல்ல
வேண்டும். உன் ஸப்ஜெக்டு தூக்க நிலை

அவ்வித நிலையிலிருக்கும்பொழுது உன்னைத்
தவிர மற்றவர்கள் சொல்லையும் கேட்டு நடக்க
மாட்டான். ஆனால் மற்றவருக்குக் காவது நிற்
படிக்கு நீ கட்டளையிட்டால் அன்பு கேட்டு
அவ்விதம் செய்வான்.

—*—

29-ம் பாடம்.

மனத்தோற்றம்.

இங்கே உன் ஸப்ஜெக்டினிடம் காட்டக் கூடிய விநோத வேடிக்கைகளைப்பற்றி சொல்வோம்.

மனத்தோற்றம் இருவகைப்படும். பொய்த் தோற்றம், பொய்ப்பிரமையாகிய இவைகளே.

ஹிப்னாடிஸ உறக்கத்தில் பொய்த்தோற்றங்களையும், பொய்ப்பிரமைகளையும் உன் ஸப்ஜெக்டிற்கு காட்டலாம். அவன் பஞ்சேந்திரியங்களையும் உன் மனம்போல் வசப்பட்டு நடக்கச் செய்யலாம். உதாரணமாக அவன் பார்வையையும், கேள்வியையும் ஸ்பரிச உணர்ச்சியையும் மற்ற இந்திரியங்களையும் உனக்குப் போதித்தவாறு அதிகரிக்கவோ குறைக்கவோ செய்யலாம். முதற்கூறிய பொய்த்தோற்றம் அல்

லது பொய்க் காட்சிகளை ஹிப்னாடிஸ நிலையிலி
ருக்கும் உன் ஸப்ஜக்டுக்கு நீ எளிதில் காட்ட
லாம். பொய்ப்பிரமையை அவனிடத்தில் உண்
டாக்குவது அதிலும் எளிது. சாதாரணமாக
இவ்விரண்டிற்கும் கீழ்க்கண்ட முறை ஒன்
றேயாம்.

— * —

மனத்தோற்றங்களை உண்டாக்கும் முறை

முன் பாடங்களில் கூறிய ஏதாவது ஒரு
முறையினால் உன் ஸப்ஜக்டை ஆழ்ந்த நித்திரை
போகச்செய். அவன் ஹிப்னாடிஸ தூக்கத்தில்
இருக்கிறான் என்று பரீக்ஷித்துத் தெரிந்தவு
டன் அத்தூக்கத்தில் இருந்தபடியே அவன்
கண்களை விழிக்கும்படி கட்டளையிடு. கண்ணை
விழித்துவிட்டால் உன் இடதுகை 4 விரல்
களை அவன் சிரசில் உச்சியிலிருந்து உன்
இடதுகை கட்டைவிரலை [illegible] அவன்
புருவமத்தியில் வைத்து மெதுவாய் அழுத்தி
மேல்நோக்கி 2, 3 தடவை தடவவேண்டும்.
அப்பொழுது பின்வரும் மந்திர வசனங்களை
யும் உச்சரிக்கவேண்டும். "நீ தூக்கத்தில் இருந்
துகொண்டே உன் கண்ணைத் திறந்துபார்.
கண் திறந்தாலும் தூக்கத்திலேயே இருக்கிறாய்

92

[illegible] ஒரு கஷ்டமுமில்லை. இப்
பொழுது கண்களைத் திற" அவன் தானே கண்
களைத் திறக்க கஷ்டப்பட்டால் அவன் கண்
ணிமைகளைப் பிடித்து கண்களைத் திறந்துவிடு. உட
னே "நீ உன் கண்களைத் திறப்பதால் தூக்கந்
தெளியாது. ஆனால் நான் சொல்லும் வசனங்
களின்படி இணங்கி நடப்பாய்" என்று உச்சா
ரணம் செய்துகொண்டே அவன் முகத்துக்கு
நேரே முகத்தில் படாமல் கீழ்நோக்கித்
தடவவேண்டும்.

இப்பொழுது உன் ஸப்ஜக்டு பார்ப்பவர்
கண்களுக்கு விழிப்பு நிலையில் இருப்பதுபோ
லத் தோன்றுவான். இனிமேல் உன் இஷ்டம்
போல் பின்வரும் மனத்தோற்றங்களைக் காட்ட
லாம்.

நீ சொல்லுகிறபடி அவன் உள்ளது உள்ள
படியே கேட்டு நடக்கவேண்டுமானால் பின்
வரும் விதிகளை நீ அனுசரிக்கவேண்டும். எந்
தத் தோற்றத்தை விரும்புகிறாயோ அதன் மனப்
படத்தை உன் கண்கள் முன்னிருப்பதாக நீ
பாவித்து, அதைக் கூர்ந்து நோக்கிக்கொண்டு உன்
முழு சித்தத்தோடு அது உன் ஸப்ஜக்டின்
மனதில் நன்றாய்ப் பதியுமென நம்பு. பிறகு
அதற்கேற்ற மந்திர உச்சாரணம் செய்து

கொண்டு நீ எதைப்பார்த்து [illegible] கிறாயோ அதை எத்[illegible] ஒத்திருக்கும். மற்றொன்று [illegible] வது காட்டுவதாவெனில், நீ [illegible] தாக்குபவர் மனதில் எண்ணத்தை உண்டாக்கும். [illegible] காரணமாக ஒரு கயிற்றை அவன் முன் போட்டுவிட்டு "இதோ உன் முன் பாம்பு காண்கிறாய்." என்றால், அது அவனுக்கும் புலன்களுக்கும் பாம்பாகத் தோன்றி [illegible] அவன் மனதில் பயத்தையுண்டாக்கும். [illegible]னே அது பாம்பல்ல கயிறு என்றால் அதை நம்புவான்.

இன்னும் வெறுந்தண்ணீரை கையில் கொடுத்து பன்னீர் என்று சொன்னால் அதையும் நீ சொன்னதே உண்மை என்று நம்புவான்.

—

30-ஆம் பாடம்.

சூடான நாற்காலி.

தூக்கத்திலிருக்கும் ஒருவனை ஒரு நாற்காலியில் உட்காரவைத்து 'சூடு' என்று [illegible] லேசாக [illegible]னே, நீ உட்கார்ந்திருக்கும் நாற்காலி நீ சகிக்கமுடியாத சூடாகிவிட்டது. உன் ஆசனம்

தாங்கமுடியாத [illegible] தீப்பிடித்துக்கொண்டது. உடனே [illegible]விட்டு எழுந்திருக்க [illegible] முடியாது" என்று மந்திரத்தைச் சொல்லிவிட்டு "ஒன்று—இரண்டு—மூன்று, இப்பொழுது நாற்காலி [illegible] என்றும், அதை விட்டு எழுந்திருக்கலாம்" என்று உறுதியாய்ச் சொன்னவுடன் [illegible] எழுந்து [illegible] வேகமாகக் குதிப்பான். உடனே "இப்பொழுது நாற்காலி குளிர்ந்துவிட்டது. நீ சுகமாய் உட்காரலாம்" என்று சொன்னால் அவன் அப்படியே சாந்தமாய் உட்காருவான்.

—

31-ம் பாடம்.

ஓட்டப் பந்தயம்.

தூக்குபவனை ஒரு நாற்காலியில் உட்கார வைத்து வெகுநேரமாய் மந்திரங்கள் உச்சாரணை செய்து "நீ இப்பொழுது உன் வீட்டில்போல் உட்கார்ந்திருக்கிறாய். இந்த நடக்கும் [illegible] பந்தயத்தில் நீ நிச்சயமாய் வெற்றிபெறுவாய். நீ வெகுவேகமாய் ஓட்டிக் கொண்டு ஓடவேண்டும். முன்னெச்சரிக்கையுடன் புறப்படுவாய்" என்று "1—2—3" என

ஓடிவிட்டால், அவன் அந்த நாற்காலியை ஓர் [illegible] சாய்த்து [illegible] கொண்டு சட்டுவைத்து வெகு வேடிக்கையாயிருக்கும். ஒரு நிமிஷம் இவ்விதத் தடைகளுடன் "இப் பொழுது தூங்கு [illegible]" உடனே தூங்கி விடுவான்.

*

33-ம் பாடம்.

[illegible]கோட்டு[illegible]..

ஆசிரியர் [illegible] [illegible] மூன்று என்று [illegible], உடனே நீ கண்ணை விழிக்காதே. [illegible] முன் ஒரு பெரிய தென்னை [illegible] இருப்பதைக் காண்பாய். தேங்காய்க் குடிக்க உனக்கு அதில் ஆசையுண்டாகும். அருகில் செல்வாய். உடனே [illegible] கட்டை [illegible] தேகமெல்லாம் கொட்டிவிடும். [illegible] பொறுக்கமாட்டாமல் அழுது படுவாய்" என்று சொல்லி மூன்றென்னவும் அவன் கண்ணை விழித்துவிட்டால் அவன் தேகத்தில் [illegible] ஒரு [illegible] கருப்பால் தொட்டவே, அவன் [illegible] பொறுக்க [illegible] அழுது பார்ப்பவர்க்கு வெகு விந்தையாயிருக்கும். நீ இப்பொழுது கண்களை மூடிவிடு

நான் தேள்களை விரட்டிவிட்டேன். நீ அமர்க் கத் தூங்குவையோ" என்று அவனிடம் சொல்ல அவன் முன்போல் தூங்கிவிடுவான்.

*

33-ம் பாடம்.

பாட்டுக் கச்சேரி.

இதற்கு [illegible] 4 வயதுக்குட்டனை தூக் கிக்கொண்டு [illegible] [illegible] பாட்டுக் [illegible] [illegible] பாடுகிறவன் பி [illegible] ரக்கத்தில் பெயர்பெற்ற [illegible] என்றும், [illegible] [illegible] பக்கப்பாட்டுகளை [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] வாத்தியம் ஆரம்பம் செய்வார்கள் என்று சொல்லி விட்டு, [illegible] கையில் [illegible] [illegible] கட்டையைக் கொடுத்து அது [illegible] என்று சொல்லவும். [illegible] கையில் [illegible] சாதாரண பாய்ப்பெட்டியைக் கொடுத்து அது [illegible] என்று சொல்லி "1—2—3, [illegible] கள் [illegible] [illegible]" என [illegible] அவர்கள் [illegible] பாடுவதும், [illegible] வாசிப் பதும் [illegible] பார்ப்பவர்க்கு வெகு விநோதகரமாயிருக்கும். இவ்விதம் 2, 3

டிருக்கிறதாகக் காட்டி. பின்பு ஒரு புலி பாய்ப்
படுபோல விட்டு அவன் மேல் பாய்வதற்குப்
பதிபோடுவதாகச் சொன்னால், அதைக் கேட்டு
இளைத்து அக்குமிக்கும் ஓடி ஒளிப்பான்;
உடனே புலியை கட்டிவிட்டார்கள், பயப்பட
வேண்டாமென்றால் உடனே தைரியமாய் உன்
பக்கம் வருவான்.

அங்கு ஆக்குகள் இருப்பதாகவும் அவை
கள் இவனைப் பார்த்திட்டு பக்ஷிக்காட்டுவதாக
வும், அவைகளைப் பார்த்தால் இவனையும் பக்ஷி
விக்கத்தக்க கட்டுச்சொன்னால் இவன்
அவ்விடம் செய்வது வேடிக்கையாயிருக்கும்.

அங்கே தாமரைத் தடாகம் ஒன்று இருப்ப
தாகக் காட்டி அதில் ஜலத்திலிருக்கும் தடாகத்
தின் மத்தியில் நீந்திப்போய் தாமரைப்புஷ்பங்
களைப் பறித்து வரச் சொன்னால் அவன் தண்
ணீரில் நீந்திப்போகும் பாவனையாய் தரைமேல்
படுத்து, கைகால்களை அடித்து புஷ்பங்களைக்
கொண்டு வருவான்.

பிறகு அவன், நீ இப்பொழுது ஒரு
ஓர் ஆகாயக் கப்பலில் ஏறி உலாவிக்கொண்
டிருப்பதாகவும் திடீரென்று அதன் யந்திரம்
ஒடிந்து அவனும் அவன் இஷ்டனும் கீழே ஏரி
ஒன்றில் விழுந்ததாகவும், அதிலிருந்து அவன்

பட்டுக் கரை சேர்ந்து தப்புவதாகவும், மற்றவன் ஏரி
யில் மூழ்கி முழுகிப்போய் விட்டதாகவும் சொன்
னால் அவன் இந்த சமாசாரத்தைக் கேட்டு
உரக்க சத்தத்துடன் அழத் தொடங்குவான்.
பிறகு அவ்வேரி ஆழத்திலிருந்து அவனின் ஆவி தோன்றி
மேலே அவனை ஏற்றுக்கொண்டு ப்ராணத்தின்
உயிர் அநேக தேவதூதர்களும், இறந்தவர்
பக்தர்களின் ஆவிகளும் அவனைச் சூழ்ந்துகொ
ண்டு உயர எழும்புவதாய்ச் சொன்னால், அவன்
அவ்வாகாயத்தில் ஆச்சரியக் காக்ஷியைப் பார்த்து அதி
சயித்து தெய்வபக்தியுடன் ஆனந்த பரவச
மாவான். இதைப்போல இன்னும் பலவித
தோற்றங்களை அவனுக்கு உண்டாக்கும்போலக்
காட்டலாம். இதற்கெல்லாம் சகியம் உன்
மனதிற்குள் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு தெளிவாய்
அவன் காணப்போகும் தோற்றங்களை மனப்
படங்களாக வரைந்து தியானம் செய்கி
றாயோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு சீக்கிரமாயும்
திருப்திகரமாயும் அத்தோற்றங்கள் உன் ஸப்
ஜெக்டிற்குப் பிரத்யக்ஷமாகிவிடும்.

35-ம் பாடம்.

"நாவின் உருசியை மாற்றுவது"

ஒருவனை ஆக்கினைக்குள்ளாக்கி, அவனிடம் ஒரு பாகைக்காய் அல்லது ஏதாவதொரு கசப்பான சாமானைக் கொடுத்து அது வெகு ருசியாயும், இனிப்பாயுமுள்ள வாழைப்பழம் என்றால் அவனுக்கு அது வாழைப்பழமாகவே தோன்றி அவனை அதை வெகு உத்ஸாகமாய் சாப்பிடுவான். பின் 4, 5, மிளகுப் பழத்தைக் கொடுத்து அவைகள் பப்பாளிப்பழத் துண்டுகள் என்றுசொன்னால் அதை அவன் கொக்காய்ச் சாப்பிடுவான். அவனுக்கு மிளகுப்பழத்தின் உறைப்பு பதார்த்தங்களைக் கொடுத்து அது புளிப்புப் பண்டங்கள் என்றால் அவ்வித ருசியை காண்பான்.

—※—

36-ம் பாடம்.

தீக்குழி பாய்வது.

உன் ஸப்ஜக்டை நன்றாக ஆழ்ந்த ஆக்கினையில் வைத்து அவனுக்கு முன் தரையில் ஒரு சிறு குழிவெட்டி; அதில் சிறிய குச்சிகளையும் விறகுத்துண்டுகளையும் போட்டு, ஜோ

யின் எண்ணையை விட்டு, கொளுத்தி வைத்து அவைகள் நீர்த்து தணலானவுடன் பின்வரும் மந்திரத்தைச் சொல். "இப்பொழுது கண் திறந்து பார். உன் முன்னால் ஒரு தொட்டியில் குளிர்ந்த ஜலம் வைத்திருக்கிறேன், நீ இப்பொழுது அதில் குதித்து உடன் ஏறிவிடு." பிறகு அதில் தாமரைப் புஷ்பங்கள் மிதக்கின்றன. அவைகளில் ஒன்றை எடுத்து உன் கையில் வைத்துக்கொள்வாய்." உன் ஸப்ஜக்டு அக்கினிக்குழியில் குதித்து எழுந்தவுடன் அவன் சாதாரணமாய்க் குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்ததாகவே நினைப்பான். அக்கினியின் சூடு, ஜலத்தின் குளிர்ச்சியாகவே காணப்படும்.

பிறகும் தாமரைப் புஷ்பத்தை எடுத்து வைப்பதற்குப் பதிலாக அக்குழியிலுள்ள [illegible]க்கொன்றை அப்புஷ்பமாக பாவித்து பாதோறு அச்சமயத்தில் அந்த கையில் எடுத்து வைத்துக்கொள்வான். பிறகு அதை உடனே கீழே போடச்சொல்லிவிட்டு அவன் கால்களையும், கைகளையும் பரிசோதித்துப் பார்த்தால் அவைகளில் தீப்பட்ட குறிப்புகள் ஒன்றும் காணப்படா. இது பார்ப்பவர்களுக்கு ஆச்சரியத்தைக் கொடுக்கும். இது

ஹிப்னடிஸத்தின் ஓர் பெரிய சக்தியேயல்லவென்று அறி.

அக்கிரியில் ஒருவனையும் அதிக நேரத் தூக்கு, உன் [illegible]. சுமார் 30 நிமிஷம் அல்லது ஒரு மணி நேரம் போதுமானதாகும். இவைகளைக் காண்பிக்கும்பொழுது அவன் ஆடைகளில் நெருப்புப்பட்டதென்றும் வெகு சங்கடமாயிருக்கிறதென்றும் [illegible]. இம்முறையைச் செய்யும்பொழுது இன்னுமொரு வேடிக்கையும் இங்கே காண்பிக்கலாம். அவன் கையில் [illegible] கொடுத்து, [illegible] கட்டி என்று சொல்லி அதைக் கொடுத்துவிட்டான், அதன் [illegible] கட்டி யென்று ஆச்சரியப்படுவான்.

37-ம் பாடம்.

தூக்கத்திலிருப்பவர்களை ஹிப்னடிஸ நிலைக்குக்கொண்டுவர முறைகள்.

உன்னால் பலதடவை தூக்கநிலைக்குக் கொண்டுவரப்பட்ட உன் ஸப்ஜக்டு ஒருவனை தந்தி மூலமாயும் தபால் மூலமாயும், டெலிபோன்

மூலமாய் பேசுவதாலும், உன் மனதால் ஆக்ஞாபிப்பதாலும் தூங்கவைக்கலாம்.

தந்தி, தபால் மூலமாயும் தூங்கவைக்க முறை.

தூங்கப்போகும் ஸப்ஜக்டின் பெயரை [illegible] பின்வருமாறு மந்திரங்களையும் அதில் எழுதியனுப்பு. "நீ இக்கடிதத்தில் கண்ட வார்த்தைகளை படிக்கும்பொழுது உனக்கு அயர்ந்த நித்திரை உண்டாகும். இப்பொழுது தூக்கம் வந்துவிட்டது. இதோ உன் கண்ணிமைகள் மூடிவிட்டன. ஆயாசமாய் [illegible] மெய்மறந்த நித்திரை உனக்கு வந்துவிட்டது. இப்படி நீ அயர்ந்த நித்திரையிலிருக்கும்பொழுது [illegible] ஸமா [illegible] 5 நிமிஷம் இருப்பாய். [illegible] தூக்கத்தினின்று [illegible]" [illegible] ஸப்ஜக்டு [illegible] உடனே ஆழ்ந்த நித்திரைக்குள்ளாவான். இப்பொழுது உன் ஸப்ஜக்டின் அருகிலிருக்கும் [illegible] பரீக்ஷைகளைப் [illegible] அவன் கையில் இருக்கிறதால் [illegible] உண்டாகாது. தூக்கத்திலிருந்து [illegible]

5 நிமிஷத்திற்கெல்லாம் அவன் முழு நித்திரை அடைவான்.

—◆—

3[illegible]-ம் பாடம்.

டெலிபோன் மூலமாய் தூங்கவைக்கிறது — முறை.

உன்: வைப்ஜக்டின் பெயரைச் சொல்லிக் கூப்பிட்டு பின்வரும் மந்திரங்களை உச்சரிக்க வேண்டும். "நீ உன் தேக முழுவதையும் தளர விட்டு உன் மனதை [illegible] [illegible] கூடன் நான் சொல்லும் தூக்க மந்திரங்களின் மேல் உன் கவனத்தைச் செலுத்து." இதற்கு முன் பாடங்களில் சொல்லியதுபோல் தூக்க மந்திரங்களை 5 நிமிஷம் உன் [illegible] கூடன் உச்சரிப்பாயானால் அவன் தூங்கிவிடுவான். [illegible] அவன் [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] சொன்ன [illegible] மனிதனை இதற்கு [illegible] செய்துவிட்டபின் நீ வைப்ஜக்டின் பெயரைச் சொல்லி அழைத்து "இப்பொழுது உனக்கு முழு நித்திரை வந்துவிட்டது. தூங்கி விழித்து எழுந்திரு" என்றால் அவன் உடனே எழுந்திருப்பான். இம்முறைகள் பார்ப்பவர்க்கு வெகு விசித்திரமாயிருக்கும்.

[illegible]

இம்முறைகளில் ஜயமடைய செய்யவேண்டியது [illegible] [illegible]யங்களாவன, உன் வைப்ஜக்டு [illegible] முழு நம்பிக்கையுடையவனாகவும், அவன் தெரிவிருந்து [illegible] நித்திரையைக் கோர [illegible] [illegible] [illegible] தூங்கச் செய்ய முன் [illegible] இருக்க வேண்டும் [illegible] அவசியம்.

[illegible]

3[illegible]-ம் பாடம்.

மானஸ முறையால் தூங்கவைப்பது.

இடத்தில் நீ அதிகப் பயிற்சி அடைந்திருந்தால் இம்முறையில் ஜயமடையலாம். [illegible] உன் வைப்ஜக்டை தூங்கச் செய்யலாம்.

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] காலை [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] 5 நிமிஷம் [illegible] [illegible] [illegible] அவனைத் [illegible] [illegible] அவனுடைய தேகத்தைத் தளர்த்திக்கொண்டு, அவன் [illegible] சீக்கிரம் தூங்கிவிடுவேன். இதை [illegible] [illegible] [illegible] மந்திரங்களை அவன் மனதில் [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] தியானம் செய்துகொண்டிருக்கச் சொல்.

பிறகு மீண்டும் உன் நிலைக்குத் திரும்பி, அவ னிடமிருந்து [illegible] ரூபகத்தைச் செலுத்தி, பின் மூன்றும் ஆகர்ஷண மந்திரங்களை, உன் மனதிற் குள்ளே, திரும்பத் திரும்ப உச்சாரணம் செய்து கொண்டு அவன் புருவமத்தியில் உன் [illegible] நிறுத்தி [illegible] இருப்பதாக எண்ணிக்கொண்டு, ஆகர்ஷணத்தைச் செலுத்தி, மனதை ஒருவழிப்படுத்தி, ஆகர்ஷண மந்திரங்களை மன தில் தியானம் செய்துகொண்டிருந்தால், 10 அல்லது 15 நிமிஷங்களுக்குள் அவன் ஆழ்ந்த நித்திரைக்குள்ளாவான்.

பிறகு ஆகர்ஷணத்தைப் பரிமாற்றிக்கொண்டு உனக்கு வேண்டிய விஷயங்களைக் கேட்டு, எழுப் பிவிடலாம்.

—*—

40-ம் பாடம்

தேகத்தை விறைக்கச் செய்தல்

மேற்சொன்ன பாடங்களில் சித்தியடைந் தோர் மனுஷனை ஒப்பிடுகையில் தூக்கத்தி லிருக்கும் ஒருவன் உடம்பு முழுவதையும் கட் டைபோல் விறைப்பாக்கி விடலாம். [illegible] காண்போர் [illegible] திகைக்கச்செய்யும் [illegible] ஒரு [illegible] ஓர் சக்தி [illegible]. இதற்கு

"சமாதி" அல்லது "மரிக்காமல் மரிக்கும் நிலை" என்றும் கூறலாம். இதில் ஒருவன் ஜீவித்து [illegible] முழுவதும் இறந்தது மாதிரியாக [illegible] நாடியுடன் அதில் இரத்த ஓட்டமும் நின்று, மூச்சு (காற்று) அபானவாயு சுவாசமும் நின்று விடும். [illegible] [illegible] [illegible] பிடரியையும், கால்களையும் 5 அடிக்கப்பா லுள்ள மற்றொரு [illegible] பேரிலும் வைத் தால் [illegible] விறைப்பான [illegible] காலும். அவன் இடைநடுவில் 4, 5 மனிதர்களை ஏற்றி [illegible] சற்றும் வளைவ தில்லை.

நம் இந்திய யோகிகள் இம்முறையை அனுசரித்து சமாதி நிலையை அடைந்து தங்கள் [illegible] கைகால்களையும் [illegible] [illegible] [illegible] அனேக காலம் [illegible] [illegible] பாதிக்கப்படாமலும் இருந்து [illegible] [illegible] [illegible] செய்திருக்கிறார்கள். இம்மாதிரி சமாதி ஒருவனை [illegible] பார்வையில் சில வருஷங்களுக்கு [illegible] [illegible] சமாதியிலிருப்பதை நாம் பிரத்தி யக்ஷமாக பார்த்திருக்கிறோம். இது ஒரு ஆச்சரியமன்றோ!

[illegible] உன் பையனுடன் உடம்பை [illegible]த்துக்
கொடுத்து அவன்மேல் பாரமேற்றி [illegible]
காயத்தை காண்பிக்க பின்வரும் முறையை
அனுபிரயோகிக்கவும்.

முறை

பையனை [illegible]
த்து நேராக நிமிர்ந்து நிற்கச்செய்து அவன்
கைகளை அவன் உடம்புடன் சேர்த்து ஒடுக்கி
வைத்துக்கொண்டும் அவன் தேகத்தைத் தளர
விடாமல் விறைப்பாக்கிக்கொண்டும் கண்கள்
மூடி உன் முன் நிற்கச்செய். பிறகு அவன்
வலதுபுறத்தில் நீ நின்றுகொண்டு [illegible] இடது
கையை அவனுடைய பிடரியிலும் (கழுத்தின்
மேல்பாகமும், பின் தலையின் கீழ்பாகமும்)
லேசாயிருக்கவைத்து வலக்கைக்கட்டை விரலை
அவன் முகத்தின் வலது நெற்றியிலும் மற்ற
வலக்கை விரல்களை அவன் இடது நெற்றியிலு
மாக இருக்க ஒட்டத்திருப்பி நெற்றியின்
மேல் அழுத்திப் பிடித்துக்கொண்டு பின்
வரும் மந்திரங்களை உச்சாரணம் செய்.

[illegible]க்கு அபார்த்த நித்திரை வந்துவிட்
டது. [illegible] ஒரு நிமிஷத்தில் ஆழ்ந்த
நித்திரைக்குள்ளாவாய். உனது தேகம் கட்
டைபோல் விறைப்பாயவிடும். இந்த ஆழ்ந்த

[illegible] உனக்கு வந்துவிட்டது. நன்றாய்
[illegible] 2, 3 நிமிஷங்கழித்து
பிறகு உச்சாரணம் செய்வாயாகில் அவனுக்கு
ஆழ்ந்த நித்திரையுண்டாகும். பிறகு பின்
வரும் மந்திரங்களையும் உச்சாரணம் செய்.

[illegible] முழுவதும் விறைத்துவிட்
டது. [illegible] விறைத்துக்கொண்டது. கட்டை
போலாகிவிட்டது. இப்பொழுது அது வளை
யாது. உன் தேகத்தை வளைக்கமுடியாது"
என்று சொல்லி உன் இருகைகளாலும் பையனு
[illegible] உடம்பு முழுவதும் உள்ளங்கைகளால் தடவிக்
கொடுத்தால் அவனது தேகம் உடனே மரக்கட்
டைபோல் விறைத்துவிடும். பிறகு உன்
[illegible] கொண்டு பையனுடைய
[illegible] தலையையல்லது பாதங்
[illegible] நாற்காலியின்மேல் வைத்து
விடு. பிறகு அவன் தலையைப்பிடித்து தூக்கி
பக்கமுள்ள மற்றொரு நாற்காலியின்
மேல் வை. இப்பொழுது [illegible]
விலகி [illegible] நாற்காலிகளின் [illegible]
கள் இருவர் [illegible] பாரமேற்றுமாறு [illegible]
[illegible] உன்னைச்சொல்லி உனக்கு
வேண்டிய 3, 4 ஆட்களை அவன் மேல் [illegible]
கூசாமல் நிற்கச்சொல். உன் பையனுடைய

தேகம் சிறிதும் கடுகில் வளையாமல் மரப்பாவை போலவே கடுவில் ஆதாரமன்றி நிறைப்பாயிருக்கும். இவ்விதம் அவர்கள் ஒரு பிம்பேம் அவன் தேகத்தின் மேலேறி நின்றவுடன் விருவாய் இழ பிறக்கிவிடலாம்.

"மற்றொரு பரீக்ஷை."

அந்த வைத்தியன் தேகத்தின்மேல் மனிதர்களை ஏற்றலாம் அல்லது பதிலாக அவன் மார்பின்மேல் ஒரு பலகையை வைத்து ஒரு சிறிய குதிரையையாவது, வேறு பக்ஷியாவது எம் மிருகத்தையாவது ஏற்றிக்காட்டலாம்.

அல்லது ஓர் பளுவான பாறாங்கல்லை அவன் வயிற்றின்மேல் வைத்து சுத்தகலிலே சம்மட்டியாலடித்து சின்னபின்னமாக்கலாம். இதனால் உன் வைத்தியனுக்கு யாதொரு கெடுதியும் சம்பவிக்காது. மேற்சொன்னவைகளை ஒவ்வொரு நிமிஷமட்டுமே அவன்மேல் ஏற்றி வைக்கவேண்டும்.

பிறகு அவனை நாற்காலியிலிருந்து இறக்கி நிறுத்திவைத்துக்கொண்டு பின்வருமாறு மந்திர உச்சாரணம் செய்.

"உன் தேகமுழுவதும் தளர்ச்சியடைந்து விட்டது. நான் 10 எண்ணிக்கை தட்டுவேன். அப்பொழுது நீ சுகமாய் பிரக்ஞையடைந்து

விழித்துக்கொள்வாய்." இவ்விதம் ஒரு நிமிஷ நேரம் மந்திர உச்சாரணஞ்செய்து அவன் பாதங்களிலிருந்து உச்சிவரை 5, 6 தடவை மேல்நோக்கித் தட்டி "நீ விழித்து எழுந்தவுடன் உன் தேகத்திற்கும் மனதிற்கும் அதிக சுகத்தைக் காண்பாய்" என்று இம்மந்திரத்தைச் சொல்லி பதட்டமின்றி எழுப்பிவிடு.

—

41-ம் பாடம்.

போஸ்ட் ஹிப்நாடிக் மந்திரம்.

அதாவது விழிப்புநிலையில் கிரியைசெய்வதற்காக ஹிப்னாடிஸ தூக்கத்தில் ஏவுதலாம்.

ஒரு வைத்தியனை ஆழ்ந்த ஹிப்னாடிஸ தூக்கத்திலிருந்து விழிப்பு நிலையில் அவன் செய்ய வேண்டிய கிரியைகளை உனக்கிஷ்டப்படி போதித்து உனது மந்திர சக்தியால் ஆக்ஞாபித்தால் அவன் விழித்தெழுந்தவுடன் நீ கூறிய நேரத்தில் தொடர்ந்து தவறாமல் அதுகாரியத்தைச் செய்து முடிப்பான். அப்படிச் செய்யும்போது அவன் தானாகவே செய்வதாக அவனுடைய மனதிற்குப் படுமேயொழிய நீ சொல்லி அவன் அவ்விதம் செய்வதாகத் தோன்றாது. மந்திரங்களுக்கு ஆங்கிலத்தில் "போஸ்ட் ஹிப்நாடிக்" மந்திரமென்று பெயர்.

இதன் மகிமையால் ஒருவனுக்குள் வேரூ[illegible]பட்ட வியாதிகளையும் கெட்ட பழக்கங்களையும் தீய குணங்களையும் போக்கடித்து எண்ணிறந்த நன்மைகளைச் செய்யலாம்.

போஸ்ட் ஹிப்னடிக் மந்திரோச்சாரண முறை.

ஒரு வியாதிக்காரனை [illegible] ஆழ்ந்த ஹிப்னடிக் நித்திரையை வருவித்த பின்பு உன் இடது கையால் அவன் நெற்றியைத் தடவிக்கொண்டு, அழுத்திக்கொண்டே நீ செய்யவேண்டிய காரியத்திற்குரிய மந்திர வசனங்களைத் திரும்பத் திரும்ப அவன் மனதில் நன்றாய்ப் பதியுமாறு பலதடவை உச்சரிக்கவேண்டும். மந்திரங்கள் பலிக்கவேண்டுமானால் ஆழ்ந்த நித்திரை அவசியம். அவன் செய்யத்தகாத விஷயங்களைப் பற்றியும், அவனுக்காவது அல்லது பிறருக்காவது கெடுதியுண்டாகும்படியான விஷயங்களைப் பற்றியும் மந்திரம் உச்சரிக்கக் கூடாது.

போஸ்ட் ஹிப்னடிக் மந்திரங்கள்.

“நீ இப்பொழுது ஆழ்ந்த நித்திரையிலிருக்கிறாய். என் மந்திர சக்தியும் மனோ சக்தியையும் உன்னால் எதிர்க்க முடியாது. நான் சொல்வதையெல்லாம் அப்படியே நீ கேட்டு நடப்பாய். இப்பொழுது நான் சொல்வதெல்லாம் நீ விழித்தபின் உன் ஞாபகத்திற்கு வராது. ஆனால் இப்பொழுது சொல்லும் மந்திரங்களின் பிரகாரமே விழித்தபின்பு குறித்த நேரத்தில் யாவையும் செய்து முடிப்பாய். என் ஆக்ஞையை உன்னால் ஒருக்காலும் தட்டி நடக்க முடியாது” என்று பலதடவை திரும்பத் திரும்ப உச்சாரணம் செய்தபின் எழுப்பிவிடு.

42-ம் பாடம்.

போஸ்ட் ஹிப்னடிக் நிலை.

1-வது உதாரணம்

ஒருவனை ஆழ்ந்த நித்திரைக்குள்ளாக்கி, பின்வருமாறு மந்திரங்களை உச்சாரணம் செய். “நீ விழித்தெழுந்து 5 நிமிஷமானவுடன் என் கரகோஷத்தைக் கேட்டவுடன் நீ தன்னையறியாமலே தலைகுனிந்து பூமியைநோக்கி ஒரு நிமிஷம் சிரிப்பாய். உன்னால் அதை எவ்வாறு அடக்கினாலும் உன் சிரிப்பு அடங்காது. நீ ஒரு நிமிஷம் சிரித்தே தீருவாய்” என்று இம் மந்திரங்களை பலதடவை அவன் மனதில் பதியுமாறு உச்சாரணம் செய்து பிறகு எழுப்பிவிடு. ஐந்து நிமிஷத்திற்குப் பின் கரகோஷம் செய். அதைக்கேட்ட மாத்திரத்தில் சிரிக்கவேண்டும்

என்ற எண்ணம் அவனிடம் உதித்து அவன் நீ சொன்னவாறு பூமியைநோக்கித் திரு [illegible] சிரிப்பான். அவனை அப்பொழுது ஏன் சிரிக்கிறாய் என்று கேட்டால், அவனுக்கு அது ஏதாவதாக யாதொன்றும் தெரியவராது.

43-ம் பாடம்.

சுழுத்தியில் தூங்கச்செய்யும் முறை.

ஒருவனை ஆழ்ந்த நித்திரையிலிருந்து மீளவரும் போன்றே ஹிப்னாடிக் மந்திரங்களை திருப்பித்திரும்ப 3, 4 நிமிஷம் அவன் மனதில் நன்றாய்ப்பதியுமாறு உச்சாரணம் செய்.

மந்திரங்கள்.

"நான் எப்பொழுது உன்னைப்பார்த்து தூங்கு என்று சொல்லுவேனோ அப்பொழுதே நீ உடன் அயர்ந்த நித்திரைக்குள்ளாவாய். என் மனோசக்தியையும் மந்திரசக்தியையும் உன்னால் எதிர்க்கமுடியாது. நீ எப்பொழுதும் என்னுக்கு இணங்கி நடப்பாய்."

இவ்வாறு உன் ஸப்ஜக்டிற்கு போதுமான ஹிப்னாடிக் மந்திரங்கள் ஏற்றினவுடன் சற்று நேரத்திற்குப்பின் எழுப்பிவிடு. பிறகு உன் ஸப்ஜக்டை எந்நேரத்தில் சந்தித்தபோதிலும் அவனைப்

பார்த்து தூங்கு என்று சொல்கிறாயோ அக்கணமே அவன் அயர்ந்து தூங்குவதைப்பார்க்க உனக்கே ஆச்சரியமாயிருக்கும். இதே மாதிரியாக ஒருவன் சித்தத்தைத் திடப்படுத்தவும், ஞாபகசக்தியை விருத்திசெய்யவும், கெட்ட வழக்கங்களைப் போக்கவும், வியாதிகளை நீக்கவும் செய்யலாம்.

44-ம் பாடம்.

ஆழ்ந்த நித்திரையுண்டாக்கும் விதங்கள்.

1-வது முறை.

இதுமுதல் ஹிப்னாடிஸ நித்திரையை ஆழ்ந்த நிலைக்குக்கொண்டுபோக அநேக முறைகளிருக்கின்றன. அவைகளை ஒவ்வொன்றாய் உனக்கு உரைப்போம்.

உன் ஸப்ஜக்டை சுகாஸனத்திலிருத்தி ஆதாரமந்திரங்களை உச்சரித்துக்கொண்டு உன் வலது ஆள்காட்டி விரல் நுனியால் அவன் தலையின் உச்சியில் இலேசாயிருத்தி வட்டமிட்டுக்கொண்டிருந்தால் அவனுக்கு ஆழ்ந்த நித்திரையுண்டாகும்.

45-ம் பாடம்.

2-வது முறை.

உன் ஸப்ஜக்டின் கண்களை மூடச்செய்து கொண்டு, அவன் வலதுகை நடுவிரலால் அவன் வலது காதைத் தொடச்செய்து, அவன் இடது கை நடுவிரலால் அவன் இடது காதைத் தொட்டுக் கொண்டிருக்கச் சொன்னால், சிறிது நேரத்திற்கெல்லாம் பக்கத்திலுள்ள சப்தங்கள் அவன் காதில் விழாமல், உன் வார்த்தைகளை மாத்திரம் கவனிக்கச் சொன்னால் அவன் ஆழ்ந்த தூக்க நிலையையடைவான். இது போன்றதின் ஓர் முறை.

—*—

46-ம் பாடம்.

3-வது முறை.

ஸப்ஜக்டின் தலையின் பின்புறமாகிய உச்சியின் மேல்பாகத்தை ஒரு நிமிஷநேரம் உன் வலதுகை விரல்களால் மெல்லாய் தொட்டுக் கொண்டிருந்து பின்பு, உன் கைவிரல்களை விரித்து மெள்ளமாய் நடு முதுகுவரை 10 அல்லது 15 தடவை தடவிக்கொடுத்தால் தூக்கம் அதிகரிக்கும்.

—*—

47-ம் பாடம்.

4-வது முறை.

உன் ஸப்ஜக்டை பிராணாயாமம் செய்து கொண்டே அவன் கண்களை மூடிக்கொள்ளும்படி கச் சொன்னால், தூக்கம் சீக்கிரம் பலிக்கும்.

—*—

48-ம் பாடம்.

5-வது முறை.

உன் ஸப்ஜக்டு கண்களை மூடிக்கொண்டு "நான் தூங்கிவிட்டேன்" என்று மனதில் நினைத்து கவனத்துடன் மந்திரம் போல உச்சரிக்கும்படி செய்வாயானால் சீக்கிரம் ஆழ்ந்த நித்திரையுண்டாகும்.

—*—

49-ம் பாடம்.

6-வது முறை.

ஸப்ஜக்டின் கண்களை மூடிக்கொள்ளச் சொல்லி, அவனது கண்ணிமைகளை உன் வலது ஆள்காட்டி விரலாலும், பவித்திர விரலாலும் (மோதிர விரலாலும்) மெல்லாய் அழுத்திக

கொண்டிருந்து பின்பு உன் [illegible] பின் மேற்புறத்திலிருந்து புருவமத்தியை நோக்கிப் பல்தடவை தடவிக்கொண்டிருந்தால் நித்திரையதிகரிக்கும்.

—*—

50-ம் பாடம்.

7-வது முறை.

வலப்பக்கத்தின் புருவமத்தியில் (ஞானக்கண் இருக்கும் ஸ்தானத்தில்) உன் வாயால் [illegible]மான காற்று ஊதுவதால் தூக்கம் அதிகமாகும்.

—*—

51-ம் பாடம்.

8-வது முறை

உன் வலது [illegible] புருவமத்திக்கு அடிப்பிரதேசமாகிய கடைக்கண் [illegible] (இரண்டு [illegible]) [illegible] அழுத்துவதாலும், தேய்ப்பதாலும், தூக்கம் பலிக்கும்.

—*—

52-ம் பாடம்.

9-வது முறை.

உன் [illegible] கண்களின் [illegible] புருவமத்தியிலிருந்து சுமார் ஒரு அங்குல தூரத்தில் ஒரு காந்த ஊசியைப் பிடித்தால் அயர்ந்த நித்திரையுண்டாகும்.

—*—

53-ம் பாடம்.

10-வது முறை.

[illegible] இருக்கைகளையும் [illegible] உண்டாகும்படி [illegible] [illegible] கைப்பற்று, [illegible] [illegible] வைத்தால் [illegible] ஆழ்ந்த நித்திரை வரும்.

—*—

54-ம் பாடம்.

உயிர்ப்பிராணிகளை வசியம் செய்யும் முறை.

[illegible] [illegible] பாடங்களையும் உனக்கு [illegible] இப்பொழுது உயிர்ப்பிராணிகளை வசியம் செய்யும் முறைகளை இங்கே கூறுவோம். உயிர்ப்பிராணிகளாவன பட்சிகள், மிருகங்கள், ஊர்வன முதலிய

வைகளை வசியம் செய்பவர்கள், அநேகமாக கன்னுக்குட்டி சாலைகளிலிருப்பவரும், மிருகங்களை வைத்து சர்க்கஸ் விளையாடுபவர் [illegible] பாய். இவர்கள் இவைகளை வசப்படுத்தி விடக்கூடியவரும் தந்திரங்கள் யாவும் அறிந்தவை, மெஸ்மெரிஸ சாஸ்திர வழிகளே. அவைகளாவன:—

கிடைத்ததும், வசியத்திருஷ்டி, மந்திர உச்சாரணம், கையால் [illegible], தாடனம் செய்வது முதலியனவாகும். இவைகளை [illegible] கட்டுப்படுத்தும் முறைகள் பின்வரும் பாடங்களில் தெளிவாய் காண்பாய்.

காட்டில் வசிக்கும் பிராணிகளை [illegible] யும், வீட்டில் வசிக்கும் பிராணிகளை [illegible] வசியம் செய்வதும், உதாரணமாக, [illegible] பூனை, மாடு, கன்று, குதிரை, [illegible] முதலிய மிருகங்களையும், கோழி, சேவல், புறா, கிளி, குருவி முதலிய பட்சிகளைகளை [illegible] கூறுவோம். பிறகு காட்டில் வசிக்கும் [illegible] வசியம் செய்யும் முறையைச் [illegible].

55-ம் பாடம்.

நாய், பூனை, குரங்கு இவைகளின் வசியம்.

இப்பிராணிகளை முதல் முதல் வசியம் செய்வது வெகு எளிது. இவர்களிடம் செல் [illegible] கள். இவைகளுக்கு பிரியமான தின்பண் [illegible] இவைகள் முன் வைத்து [illegible] அன்புடன் [illegible] முதலில் [illegible] கட்டிக்கொண்டு [illegible] பக்கமாக இருப்பதைக் காட்டி, பின் அவைகளின் கவனம் [illegible] யாகத் [illegible] முழுது [illegible] மெதுவாகத் [illegible] இதற்குள் [illegible] பக்கத்தில் [illegible] விளையாடி [illegible] அவைகளின் கவ [illegible] முக்குல [illegible] தடவுவதால்; அவைகள் [illegible] உன்னருகே படுத்து கண்மூடி மயக்கத்தில் ஆழ்ந்துவிடும். இவைகளை பெயர்சொல்லிக் கூப்பிட்டாயானால் அவை முகத்தைத் தூக்கி உன் [illegible] கட்டளையை [illegible] வசியமாவது, அவைகளுக்கு மயக்கமுண்டாகும்.

56-வது பாடம்.

கோழியினை வசியம் செய்யும் முறை.

கோழியைப் பிடித்து அதன் கால்களை சேர்த்துக் கட்டி பின்பு அதன் மூக்கு தரையில் படியும்படியாக 3 அல்லது 4 நிமிஷம் பிடித்துக்கொள். கோழியின் மூக்கிலிருந்து 5, 6 அங்குலத்திற்கு இடைச் சுண்ணாம்பினால் ஒரு கோட்டைக் கிழித்துவிடு. இக்கோட்டை ஓர் வெள்ளை கயிறாக பாவித்து அக்கயிற்றில் கட்டுண்டிருப்பதாக நினைத்து மயங்கி அசையாமல் கிடக்கும்.

—*—

57-வது பாடம்.

காட்டு மிருகங்களை வசியம் செய்தல்.

காட்டு மிருகங்களை வசியம் செய்வது மிக அபூர்வமான வேலை. இதற்கு திடசித்தம் வேண்டும். வசிய திருஷ்டி அப்பியாசங்களில் தேறுப்படுகின்றவனே இம்முறையில் இறங்க வேண்டும். பெரிய கண்காட்சி சாலை ஒன்றிற்குச் சென்று மிருகங்களில் ஏதாவது ஒரு மிருகத்தின் சுமார் 4, 5 அடி தூரத்திற்குள் நின்றுகொண்டு மிருகத்தின் புருவமத்தியை நோக்கி வசிய திருஷ்டியுடன் சுமார் 10, 15 நிமிஷம் பார்ப்பதுடன் மனோதைரியத்துடன் நின்றுகொண்டு

இருகண்களையும் அதன் கண் பார்வையின் மேல் இருந்து 10 நிமிஷம் இமைக்காமல் மெஸ்மெரிச தடவுதல் பாவனை செய். இதற்குள் அம்மிருகம் ஒதுங்கி வணங்கி உன்னையே பார்த்துக்கொண்டு கட்டுக்குள் அடங்கி படுத்துவிடும்.

இவ்விதமாக அப்பியாசம் செய்துகொண்டே மிருகத்திற்கு பின்பட்டாலும், மிருகத்தின் கண் சுற்றிலும் அக்கம் பக்கம் திரும்பினாலும் வசிய திருஷ்டியால் கட்டுப்படுத்தி கட்டுப்படுத்தும் மிருகங்களை கட்டிக்கொடுத்து சர்க்கஸ்காரர்கள் விளையாட்டு காட்டுகிறார்கள். இந்த அப்பியாசங்கள் யாவையும் கற்றுத்தேர்ந்த ... களும் அதிக ஜோக்காரர்களும், மனிதர்களையும் மிருகங்களையும் கட்டுப்படுத்தி பயமின்றி தம் தொழிலை நடத்தி வருகிறார்கள்.

இதே மாதிரியாக புறா, கிளி, முயல், பெருச்சாளி, பூனை, தவளை, நண்டு, பாம்பு, அணில், முதலை, மாடு முதலிய பெரிய ஜீவ ஜந்துக்களை வசியம் செய்யலாம்.

—*—

முற்றும்.

58-ம் பாடம்

முக்கிய [illegible]

சித்திபெற்ற மகான்கள் இச்சாஸ்திர ரகசியங்களை மறைவாகவே வைத்து [illegible] பிரமாணில் [illegible] [illegible] பற்றி அநேகர் இலக்கியத்தின் [illegible] சித்த உண்மையை அறியமாட்டாமல் [illegible] கிறார்கள்.

இப்புஸ்தகத்தில் காணும் [illegible] கள் யாவும் [illegible] [illegible] யும் [illegible] சாஸ்திரத்துடன் [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] தொழில் அனுபவிகள் [illegible]

சர்வ வல்லமையுள்ள [illegible] யோக [illegible] கொடுத்திருக்கிறார். [illegible] [illegible] உண்மைக்கு [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] இந்நூலில் [illegible] [illegible] வாழ்வாய்.

[illegible]